



**۸ نکته‌ای که سال جدید را در قلب و ذهن ما نو نگه می‌دارد**

# نو شدن آداب دارد

«**ف**»

این که ما رؤیاهایی برای سال جدید داشته باشیم، نه تنها بد نیست بلکه می‌تواند برای شروع خیلی هم خوب باشد اما اگر واقع‌بینی در کنار این رؤیاه‌ا قرار نگیرد، می‌تواند ما را در دام خیالبافی و رؤیابافی گرفتار کند. آدم‌های بسیاری وقتی به آغاز سال و سوی بهار می‌رسند، بخش رؤیاباف ذهنشان بیدار می‌شود و مثل یک میل بافتنی سریع شروع می‌کند به رؤیابافی

«**ف**»

جایی که از خود می‌جوشد و بالا می‌آید تلاوم داشته باشد و سلسله شود که جامعه‌ای بر تن آن انگیزه‌های مبارک آغاز سال نو پوشانده شود. یعنی که آن کوه که در ذهن ما ترسیم می‌شود دامنه‌دار شود تا به واسطه آن دامنه‌ها –استمرارها- بالا رفتن از آن قله میسر و ممکن شود. و اما هشت نکته درباره سال نو نو شدن و نوماندن ما.

«**ف**»

تخصصی را در یک رشته خاص دنبال کنم یا نه مثلاً هر روز بعد از ظهر در پارک نزدیک خانه بدمم؟ چطور می‌توانم برای ساعت‌هایی که می‌خواهم ورزش کنم زمان‌هایم را خالی کنم؟ تا زمانی که به این پرسش‌ها پاسخ داده نشود تصمیم به شروع ورزش یا رفتن به کلاس زبان یا ادامه تحصیل و هر تصمیم دیگری می‌تواند در ادامه به شکست منجر شود چون ما در صورت اهدایی قابل تجسم و رؤیت تبدیل کنیم.

«**ف**»

این که ما رؤیاهایی برای سال جدید داشته باشیم، نه تنها بد نیست بلکه می‌تواند برای شروع خیلی هم خوب باشد اما اگر واقع‌بینی در کنار این رؤیاه‌ا قرار نگیرد، می‌تواند ما را در دام خیالبافی و رؤیابافی گرفتار کند. آدم‌های بسیاری وقتی به آغاز سال و سوی بهار می‌رسند، بخش رؤیاباف ذهنشان بیدار می‌شود و مثل یک میل بافتنی سریع شروع می‌کند

به رؤیابافی. همان‌طور که گفته شد این رؤیابافی‌ها بد نیست بلکه آن چیزی که می‌تواند این رؤیابافی را در ادامه به سر خوردگی بکشاند، توقف در همین سطح است. مثل این می‌ماند که من در مقطع کارشناسی تحصیل می‌کنم و رؤیایم این باشد که سال بعد دکترا بگیرم. این همان رؤیایی است که واقع‌بینی در آن دربار‌ه‌اش دقیق باشد. ضمن اینکه حتی در ذهن گوینده این عبارت هم تصویر دقیقی شکل نمی‌گیرد. این نوع هدف‌گذاری‌ها مثل اینن می‌ماند که هدف مثل ذرات معلق روی هوا شناور باشد در حالی که هدف‌گذاری دقیق یعنی هدف را از آن حالت شناور و معلق بیرون آوردن و آن را روی زمین نشاندن، درست مثل اینکه برای حرکت یک قطار ریل‌گذاری کنی. بنابراین نکته مهم در این جا این است که اگر هدف‌گذاری‌هایی برای آغاز سال دارید، مختصات و جوانب آن کاملاًدقیق باشد تا اولاًامکان تجسم کامل آن وجود داشته باشد و در ثانی بتواند در گام‌های بعدی تصحیحش کرد. مثلاًاگر کسی با خود می‌گوید در سال جدید می‌خواهم ورزش را جدی‌تر بگیرم باید جوانب این تصمیم را برای خود روشن کند. منظور او از ورزش دقیقاً چیست و منظور از جدی گرفتن چه می‌تواند باشد. جدی یعنی چه؟ یعنی می‌خواهم هفته‌ای پنج ساعت منظم ورزش کنم؟ هفته‌ای ۱۰ ساعت؟ هفته‌ای هفت ساعت؟ آیا می‌خواهم ورزش

می‌توانم از همین زمان‌های محدودی که در اختیار دارم، به نحو مطلوبی استفاده کنم. این امر البته بدون شناسایی دقیق زمان‌خور‌ها میسر نمی‌شود. امروز اگر کسی بتواند زمان‌خورهایی که او را محاصره کرده‌اند شناسایی کند می‌تواند زمان خود را مدیریت کند. مثلاً به این فکر کند که تلویزیون چه حجمی از زمان‌های او را می‌بلعد. یا تلفن همراه او چه برشی از زمان‌هایش را به خود اختصاص می‌دهد. چطور می‌توان در لحظه زمان را پس‌انداز کرد؟

«**ف**»

نکته دیگر درباره نو شدن این است که بتوانی این واقعیت را بپذیری که «نو شدن» بسیار سریع به «نو ماندن» می‌رسد. مثل این است که کسی خانه‌نوسازی می‌خرد و صاحبش می‌شود اما این خانه اگر بخواهد همچنان مثل روز اول بماند نیاز به رسیدگی‌های روزانه و هفتگی و ماهانه و سسالانه دارد. حال نو ما هم نیاز به رسیدگی دارد. همچنان که در بیرون از ما اشیا در حال فرسودگی هستند و اگر به آنها رسیدگی نشود مستهلک می‌شوند حال درونی ما هم هرچقدر خوب باشد اگر تعمیر و مرمت نشود دچار فرسایش می‌شود. نو ماندن یعنی اینکه بپذیری هر از گاهی باید از خودت فاصله بگیری و نگاه دوباره به مسیری که طی کرده‌ای و راهی که آمده‌ای و هدف‌هایی که دنبال کرده‌ای بیندازی. مثل کسی که بعد از مدتی دوباره نگاهی به ابزارش می‌اندازد و تیزش می‌کند. ذهن ما هم هر از گاهی نیاز دارد که دوباره تیز و مرمت شود. این کار هم زمانی اتفاق می‌افتد که فرد بتواند برای لحظاتی در روز و در هفته و در س‌ه‌ا از خود و داشته‌هایش فاصله بگیرد و از کمی دورتر به خود نگاه کند.

«**ف**»

و خار خار به جان خیلی‌ها می‌افتد که راه‌های رفته را باز آیند و چون آغاز سال نو قفل وهم‌ها را بشکنند و همچون بازی از آن جفدی که در قلب‌شان آشیانه کرده بران شوند. اینکه ما در آغاز سال نو می‌خواهیم از گردونه‌روز‌های پیش بیرون یزنیم و چرخ دیگری کنیم و طرحی نو در اندازیم، صد البته مبارک است اما این اتفاق زمانی می‌تواند مثل

«**ف**»

نو شدن مثل توپ در کردن یا فشفسه‌بازی نیست که در یک آن تصمیم‌گیری و شلیک کنی. نو شدن هر چه باشد از این جنس نیست که دکمه‌ای را در جایی فشار دهی یا ماشه‌ای را در بچکانی و در جای دیگری نو شوی. از آداب مهم نو شدن، پذیرش اصل تدریجی بودن تغییر است. غنچه یک گل در چند ساعت به بار نمی‌نشیند. بذر گندم در چند روز خوشه زربن نمی‌شود

«**ف**»



«**ف**»

تا کسی جامه کهنه‌اش را از تن بیرون نکند نمی‌تواند جامه نو بپوشد. اگر هم جامه نو بر روی جامه کهنه بپوشد بر تنش زار خواهد زد. بهار با همین نشانه‌هایش ما را راه می‌برد و راهنمایی می‌کند. در ختان تا به بهار برسند اول برگ‌های زرد و خشکشان را در پاییز و زمستان می‌تکانند و بعد به برگ‌های سبز می‌رسند. آدمیان نیز اگر می‌خواهند به بهار درون برسند، بدون تکاندن اندیشه‌های زرد و خشک و تاریک نمی‌توانند به اندیشه‌های زاینده و نو برسند. پس تا خالی نشوید بر نمی‌شوید. بسیاری از آدم‌هایی که تصمیم‌هایی برای آغاز سال خود می‌گیرند و در ادامه به آن منظور و مراد خود نمی‌رسند به این نکته دقت نمی‌کنند که پیش از نو شدن باید از کهنگی بیرون آمد. چرا وقتی سال نو می‌آید این همه به هم توصیه می‌کنیم که خورده حساب‌ها و کینه‌ها را دور بریزیم و فراموش کنیم؟ به خاطر آن است که نمی‌شود هم

در جامه کهنه کینه‌ورزی ماند و هم حقیقت سال نو را درک کرد و با روح تازه‌گی یکی شد. تا از خشم خالی نشویی نمی‌توانی خود و دیگران را دوست داشته باشی. چطور می‌شود آدم بدون ا بچکانی و در جای خودخواهی‌هایش، دیگر خواه باشد. از همین رو اول خالی می‌شویم تا عید ما را با اندیشه‌های نو بر کند. **نو شدن با فشار دادن یک دکمه اتفاق نمی‌افتد.**

نو شدن مثل توپ در کردن یا فشفسه‌بازی نیست که در یک آن تصمیم‌گیری و شلیک کنی. نو شدن هر چه باشد از این جنس نیست که دکمه‌ای را در جایی فشار دهی یا ماشه‌ای را بچکانی و در جای دیگری نو شوی. از آداب مهم نو شدن، پذیرش اصل تدریجی بودن تغییر است. غنچه یک گل در چند ساعت به بار نمی‌نشیند. بذر گندم در چند روز خوشه زربن نمی‌شود. درخت سبب در یک ماه و دو ماه نمی‌تواند بار دوباره بدهد. این حقیقت، تدریجی بودن ماهیت تغییر و نو شدن را جلوی چشم ما نشان می‌هد. به تعبیر مولانا «هستگی» و «پیوستگی» دو زادراه طلی طریق است اما بی‌تابی مهم‌ترین راهزن راه است. اینکه ناکاشته بخواهیم درو کنیم نشان دهنده بی‌تابی درون ماست. پس اگر می‌خواهیم سال نو را خوب شروع کنیم و سال‌مان را خوب به پایان ببریم به اصل مهم تدریجی بودن تغییرات توجه داشته باشیم. خوب است که ما بذر تصمیم‌های جدید را در گلدان بهار می‌کاریم اما جوسامان باشد که اگر هر روز آن بذر را دستکاری کنیم و با بی‌تابی‌هایمان از آغوش گلدان بیرون بکشیم به نتیجه لازم نخواهیم رسید. گاهی آنچه ما را از نو شدن دور نگه می‌دارد و اجازه نمی‌دهد آثار تغییرات را در خودمان ببینیم بی‌تابی‌ها و تشویش‌هایی است که تمرکزمان را برای ادامه راه می‌گیرد.

«**ف**»

«**ف**»

برخی از ما برای شروع دوباره و نو شدن، «هدف‌های آرمانی اما غیر دقیق و مبهم و ناواضح» داریم. مثلاً طرف می‌گوید می‌خواهم در سال جدید انسان خوبی باشم این هدف آرمانی اما غیر دقیق و مبهم است، یعنی هر کسی می‌تواند در ذهن خود تصور و تصویری درباره‌اش داشته باشد. ضمن اینکه حتی در ذهن گوینده این عبارت هم تصویر دقیقی شکل نمی‌گیرد

# سبک زندگی

سبک زندگی ۸۸۴۹۴۷۱

جای دوری نوید

## آرامش همین نزدیکی‌هاست

«**ف**»

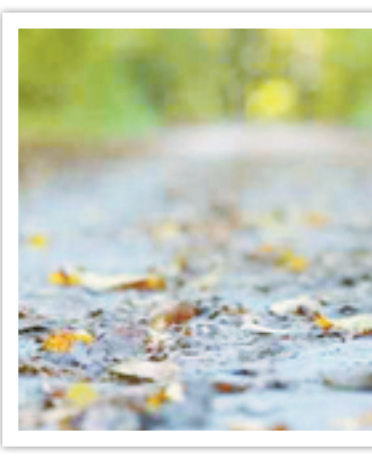
فرشاد حیدری
از زمانی که انسان آفریده شد، جسم او شکل گرفت و روح به آن دمیده شد، از همان ابتدا روح و روانش با جسمش پیوند خورد و بدین ترتیب هر گاه مشکلی برای جسم به‌وجود آمد، روان وی را نیز آزار داد و بالعکس، روح و روان با یکی که خواندند متعال و مهربان به ما هدیه داده بود. جسم بی‌جانمان را زنده کرد و وظیفه ما این بود که از جسم خود به عنوان ابزاری برای رسیدن به درجات کمال و تکامل و تعالی روان بهره ببریم ولی آن‌طور که باید و شاید از جسم و روان خود مراقبت نکردیم. با گذشت زمان و صنعتی شدن جوامع بیشتر انسان‌ها از جسم به‌عنوان ابزاری برای رسیدن به لذت و امیال دنیوی استفاده کردند. برای رسیدن به آرامش روح و روان به کار بیشتر، خوردنی‌های متنوع، خانه، ماشین، پول و... متوسل شدند، اما آیا آرامش واقعی با این اهداف به دست خواهد آمد؟ اصلاً آرامش چیست؟ چگونه می‌توان به آن رسید؟ و بسیاری سوالات دیگر که شاید پاسخ به آنها در گذار از یک سال زندگی و ورود به سال جدید به آرامش بیشتر ما کمک کند.

«**ف**»

انجام می‌پذیرد.
«**ف**»

زندگی در اینجا و اکنون زندگی کنید، گذشته به تاریخ پیوسته‌واز آینده هم‌خبری نیست. بنابراین مانند دوران کودکی در زمان و مکان حال زندگی کنید واز هیچ لحظه‌ان غافل نشوید. مسلماً آینده نیز محصول رفتار اینجا و اکنون شما خواهد بود. بنابراین به‌جای دل‌نگرانی برای آینده و حسرت برای گذشته با تدبیر در زمان حال، زندگی را بسازید.

«**ف**»



خود را به ساعات شب و تاریکی هوا منتقل کنید و از بیدار ماندن تا سحر و جایگزین کردن خواب روزانه به جای شبانه بپرهیز کنید. بهترین زمان برای رفتن به رختخواب بین ساعت ۹ تا ۱۱ شب و بهترین زمان برای بیدار شدن بین ساعت ۵ تا ۷ صبح توصیه می‌شود.

«**ف**»

مهم می‌دانند.
«**ف**»

مهم می‌دانند.
«**ف**»

مهم می‌دانند.
«**ف**»

«**ف**»