

مناسب با شأن و منزلتمان دست به گزینش بز نیم

در برابر هر انتخاب ایست کن!



■ **نیلا جعفری**

برای ناهار چه خوراکی بخورم؟ کدام پیراهنم را بپوشم؟ امشب به خانه دوستم بروم یا نه؟ این شغل را انتخاب کنم یا بی کار بمانم؟ در همایشی که دعوت شده‌ام شرکت کنم؟ کدام فیلم را ببینم؟ روزنامه جوان را بخوانم یا روزنامه...؟ به کدام خانه نقل مکان کنم؟ با این شخصی که آشنا شده‌ام، از دواج کنم یا نه؟ چای بنوشم یا قهوه؟ به این رستوران بروم یا به رستوران آن‌سوی خیابان؟ با این همسایه تاز هوارد دوم دبیرستان کدام رشته را انتخاب کنم، بروم به دبیرستان یا هنرستان؟ اصلاًدلمه تحصیل بدهم یا نه؟ این پرسش‌ها همیشه در زندگی ما وجود داشته و خواهد داشت؛ «چون ما همیشه در حال انتخاب هستیم.» برای هر کار آزادی که برای بقای زندگی و

حتی روابط اجتماعی و خانوادگی و هر نوع فعالیت دیگرمان لازم است، راهی نداریم جز انتخاب کردن. حتی گاهی برای نفس کشیدن هم خودمان را در سر دوراهی قرار می‌دهیم و ممکن است به خود بگوییم، نفس بکشیم یا نفس نکشیم؟ پس انتخاب یکی از کارکن مهم زندگی ماست؛ رکنی که شاید با وجود مهم بودنش هر گز به آن فکر نکرده باشیم. همیشه ممکن است به انتخاب‌هایمان و آنچه مورد انتخاب قرار می‌دهیم فکر کنیم، ولی به خود انتخاب فکر نکنیم. تمام ما جزا در این نوشته همین است. اینکه چرا و چگونه به انتخاب فکر کنیم؟ جمله «ما همیشه در حال انتخاب هستیم» که چند خط پیش آوردم، من را به نوشتن این مطلب واداشت. در حال خواندن کتابی از دکتر پارپسار دی آنجلسی بودم که مفهوم این جمله را در یکی از صفحات آن خواندم. با خواندن مبحث انتخاب کتاب او به این فکر افتادم که بیشتر ما آدم‌ها به انتخاب فکر نمی‌کنیم. به اینکه انتخاب اهمیتش چقدر زیاداست، نمی‌اندیشیم. این را در نظر نمی‌گیریم که پیش از فکر کردن به انتخاب‌ها کمی ایست کنیم وبه خودانتخاب فکر کنیم و سپس راه‌های درست انتخاب کردن را بیاموزیم.

■ ■ ■

■ **شکست یعنی توجه به انتخاب**

این را به جرئت می‌توانم بگویم که بیشتر ما آدم‌ها راه درست انتخاب کردن را بلد نیستیم. مصداق این کلام زندگی تک تک ما مدهاست که در خیلی از جاها با مشکل یا شکست مواجه شده‌است.

اگر شما خواننده محترم دستکم چند باری در سال نتیجه خوبی از تصمیمات خود و درواقع انتخاب‌هایی که داشته‌اید نمی‌گیرید، پس شاید بهتر باشد به خودانتخاب کردن هم فکر کنید.

همه ما دوست داریم دوستان خوبی داشته باشیم، شغل خوبی را انتخاب کنیم، همسر دلخواهمان را انتخاب کنیم وخالصه اینکه زندگی خوبی داشته باشیم. ولی برای این انتخاب خود چه چیزهایی را در نظر می‌گیریم؟ دکتر دی آنجلسی در این کتاب اعتقاد دارد که ما برای داشتن انتخاب خوب خود، باید در بالاترین حد و ظرفیت خودمان قرار بگیریم، سپس انتخاب کنیم. مثلاًاگر هم‌اکنون می‌خواهیم در واکنش به رفتار نامناسب شخصی، رفتاری را از خودمان نشان بدهیم، در ابتدا این را در نظر بگیریم که این واکنشی که هم‌اکنون می‌خواهد از من بریزد واقعا از بالاترین ظرفیت من سر می‌زند؟ به عبارتی، آیا من بهتر از این رفتار رانمی‌توانم نشان بدهم؟ یعنی حد و اندازه من همین قدر است؟ درواقع، شأن و منزلت من به اندازه انجام این رفتار است؟

هرچه باشد رفتاری که از ما مسر می‌زند نشان‌دهنده شخصیت ماست، پس در انتخاب، بیشترین و بزرگ‌ترین اندازه شخصیتمان را بروز می‌دهیم.

مصداق این را می‌شود وقت‌هایی دید که کار اشتباهی را انجام می‌دهیم، معمولاً ما پس از این رفتارها با پشیمان می‌شویم. این پشیمانی شاید دیگر سودی نداشته باشد، ولی در آن لحظه حال ما را بد می‌کند. ممکن است به خودمان بگوییم این چه کاری بود که من انجام دادم؟! می‌شود گفت در آن لحظه با ارادتی که پیدا کرده‌ایم، می‌توانیم به درستی جایگاه خود را ببینیم. با زبان بی‌زبانی به خودمان می‌گوییم که من اینی نبودم که از خود نشان دادم. من از آن رفتار خودم نارحتم. در این مواقع شاید تا اندازه‌ای از کارمان پشیمان شویم که حتی خودمان را هم سرزنش کنیم. مثلاً بگوییم، این چه رفتاری بود که من داشتم؟ الان آن شخص در مورد من فکر بدی می‌کند. دور از ذهن بود که این کار را انجام بدهم و جملاتی از این

د

زندگی ما بر اساس انتخاب‌های ما شکل می‌گیرد. شاید برای همین است که خیلی‌ها پس از مدتی زندگی متفاوتی پیدا می‌کنند. اینکه ما با گذشت زمان چه تغییری در خود و زندگی خود پیدا می‌کنیم، شاید بیشتر از همه مربوط به همین لحظه‌ها و اکنون‌هایی باشد که می‌گذرانیم. کیفیت و توجه به این لحظه‌ها و درواقع انتخاب‌ها می‌تواند در زندگی ما تغییرات اساسی ایجاد کند

قبیل را در ذهن خود واگویی می‌کنیم و عذاب می‌کنیم. و اینها همه یعنی پشیمانی از یک انتخاب؛ از انتخاب رفتاری که انجامش دادیم. یعنی ما خودمان را بزرگوارتر از آن می‌دانیم که اعمالی امثال آن عمل را انجام بدهیم. یعنی شخصیت واقعی ما بسیار زیباتر از آن است که در آن لحظه از ما نشان داده شده است. و این افکار می‌تواند حقیقی هم باشد، اگر غیر از این بود، هرگز از انجام آن رفتار، پشیمان نمی‌شدیم.

■ **احترام به گزینش، در دین اسلام**

در ادیان الهی نیز به مقوله انتخاب توجه خاصی شده است. به طور مثال در قرآن کریم بارها در آیات مختلف انسان را به انتخاب پرستش خدا و غیر خدا هوشیار کرده است. در این آیات بارها به انسان گفته شده است که چنانچه خدا را پرستش نکند عواقبی در انتظارش خواهد بود در صورتی که اگر خدا را به طور راستین پرستش کند پاداش‌های نیکویی به زندگی‌اش وارد خواهد شد. در برخی آیه‌ها نیز آمده است که البته پرستش خدا برای انسان بهتر است. حتی در این کتاب مقدس آسمانی مسلمانان نیز به انسان تحکم نشده‌است که باید خدا را پرستد. در این کتاب نیز توصیه شده است به پرستش پروردگار. یعنی اینکه انسان حق انتخاب دارد. می‌تواند برگزیند و به نتایج انتخابش فکر کند. پروردگار بزرگ در قرآن به مردم این هشدار را می‌دهد که به انتخاب توجه کنید. اینکه چه چیزی انتخاب می‌کنید مهم است، ولی به خود

د

وقتی به انتخاب توجهی نداشته باشیم کم‌کم برای پیدا کردن راه به دنبال نمونه می‌گردیم. در نظر گرفتن نمونه به خودی خود چیز بدی نیست. ولی وقتی چیز بدی می‌شود که ما نمونه‌ها را به صورت کلیشه‌ای ملاک انتخاب خود قرار بدهیم. انگار کم‌کم الگوهایی که در گوشه و کنار دنیا درباره هر چیزی وجود دارد می‌شود الهه ما. کم کم قدرت خلاقیت خودمان را که نعمت دیگری از نعمت‌های پروردگار است از دست می‌دهیم

انتخاب هم فکر کنید. ببینید وقتی به شما فرصت انتخاب می‌دهم، یعنی چیزی مهمی را به شما بخشیده‌ام. به این توجه کنید که شما نعمتی دارید به نام انتخاب. گزینش یکی از بزرگ‌ترین چیزهایی است که به شما داده شده، پس به آن توجه کنید.

وقتی به انتخاب توجهی نداشته باشیم کم‌کم برای پیدا کردن راه به دنبال نمونه می‌گردیم. در نظر گرفتن نمونه به خودی خود چیز بدی نیست. ولی وقتی چیز بدی می‌شود که ما نمونه‌ها را به صورت کلیشه‌ای ملاک انتخاب خود قرار بدهیم. انگار کم کم الگوهایی که در گوشه و کنار دنیا درباره هر چیزی وجود دارد می‌شود الهه ما. کم کم قدرت خلاقیت خودمان را که نعمت دیگری از نعمت‌های پروردگار است از دست می‌دهیم. وقتی انتخاب را از زندگی‌مان حذف کنیم یادست کم در بیشتر مواقع آن را نادیده بگیریم، به یکی از نعمت‌های پروردگار پشت پا زده‌ایم. ولی حواسمان نیست که این پشت پا زدن در زندگی پرآیمان گران تمام می‌شود، چون با این کار نعمت پروردگار را نادیده گرفته‌ایم. یکی از چیزهای خیلی مهم برای پروردگار، قدرشناسی و سپاسگزاری است. به نظر من این نادیده گرفتن انتخاب نیز نوعی ناپسایسی است.

«شکر نعمت نعمت افزون کند، گرفتار نعمت از گفت بیرون کند»این بیت معروف نیز مصداق انتخاب است.

هم‌اکنون هر شخصی در هر جای دنیا که این نوشته را می‌خواند، می‌تواند به فرصت‌هایی که در هستنی در اختیارش گذاشته شده است کمی فکر کند. هر قوم و ملیتی و هر دین و مذهبی و آیینی که در دنیا وجود دارد به نوعی به انتخاب احترام می‌گذارد. پس همه در هر جای دنیا که هستیم با کمی توجه به این کلمه و مفهوم بلند آن می‌توانیم سپاسگزاری از این نعمت را در وجود خویش احیا کرده یا قوت دهیم. این نعمت برای تمام مردم دنیاست. هستی با سخاوت تمام آن را در اختیار ما گذاشته است. هم اکنون ششما می‌توانید به خواندن این نوشته ادامه ندهید، ولی انتخاب شما این بوده که دست کم تا به اینجا مطلب، خواندن را ادامه دهید.

■ **انتخاب مثل قطره‌های زندگی ماست**

انتخاب برای ما زندگی‌ساز است. ششما امروز زندگی کردید که روزنامه جوان را بخريد و صفحه سبک زندگی را بخوانید. این انتخاب باعث شد که در این ساعت با محیط انتخاب روبرو هر شوید و به آن فکر کنید. به طور حتم در نشريات و روزنامه‌های دیگر نوشته‌های ارزنده‌ای در برابر شما دیده می‌شود، ولی با انتخابی که امروز داشتید به این نوشته رسیدید.اگر این نوشته را از روی یک احساس قلبی انتخاب کرده‌اید می‌شود گفت که خواندن این نوشته برای شما لازم بوده است. حتماً فردا نوشته‌های دیگری با همین موضوع یا موضوع دیگری برآیمان لازم است، ولی امروز با انتخاب درستی پیام لازم را به مغزمان رسانده‌ایم.

این را گفتم که مطلب مهم‌تری را عنوان کنم و آن اینکه انتخاب آنقدر مهم است که پروردگار برایش پیام‌هایی را به قلبمان می‌فرستد. مثلاً به قلب من این را فرستاد که در برابر ااش بنویسم. به قلب شما این را فرستاد که این نوشته را بگیرد و بخوانید. انتخاب هر چیز نوشتن را تغییر می‌دهد. هر لحظه از زندگی ما بخشی از زندگی ماست، مثل قطره‌ای از دریا. ما زندگی‌مان را قطره قطره شکل می‌دهیم، با انتخاب‌های کوچک خود که در کنار هم قرار می‌گیرد. اگر امشب به مهمانی‌ای که دعوت شده‌ایم برویم، یک پیام‌هایی در زندگی‌مان پیش خواهد آمد و



سبک زندگی

سبک زندگی ۸۸۹۸۴۷۱

توجه به ندای قلب هنگام انتخاب

ایمان که داشته باشیم بهترین تصمیم را می‌گیریم

■ **هما ایرانی**

نمی‌توانم انتخاب درستی داشته باشم، چون نمی‌توانم درست تصمیم بگیرم. این جمله، حرف دل خیلی از ما در زمان‌های مختلف و تصمیمات مهم زندگی است. ولی به راستی چرا خیلی وقت‌ها نمی‌توانیم درست تصمیم بگیریم و درست انتخاب کنیم؟! شاید لازم باشد برای بررسی دقیق این پرسش برگردیم به گذشته خود. در زندگی همه ما از کودکی مسائلی وجود دارد که ممکن است ناراحت‌کننده باشد. شاید این مسائل خیلی کوچک و پیش پا افتاده باشد، ولی تأثیر خودش را در زندگی ما گذاشته است. هم‌اکنون حتماً به درجه‌ای از درک و کمال و موقعیت سستی رسیده‌ایم که این مقاله را تهیه کرده و می‌خوانیم، پس ممکن است آن اتفاقات ناراحت‌کننده، هم‌اکنون برایمان کوچک و خنده‌دار به نظر برسد. درست است که آنها امروز در نگاه ما کوچک هستند، ولی یک روز در زندگی ما بزرگ‌ترین اثرها را گذاشته‌اند. اگر امروز یک نفر به طور عمد از راه برسد و فلان شیء دلخواه ما را که ممکن است یک تندیس باشد، بر دارد و بشکند، تأثیر زیادی را بر قلب ما نمی‌گذارد. حتماً از این کار خیلی ناراحت می‌شویم، ولی بعید به نظر می‌رسد که از بابت آن، دچار تألمات عمیق احساسی شویم. ولی اگر در کودکی حتی یک اسباب‌بازی کوچک و بی‌مقداری از ما خراب می‌شد یا دیگری آن را از بین می‌برد، می‌توانست ما را دچار تغییرات اساسی کند. از کودکی که متوجه شدیم حق انتخاب دار،یم، با برخی مخالفت‌ها روبرو و بوده‌ایم. ممکن است دلمان سیب‌زمینی سرخ‌کرده خورشت را بیشتر می‌خواست، ولی به خاطر رعایت عدالت، مادر در بشقاب ما هم همانقدر سیب‌زمینی می‌گذاشت که در بشقاب خواهر یا برادرمان می‌ریخت. در حالی که شاید ما در آن لحظه، دلمان خوراک دیگری می‌خواست. خوراکی که همان‌روز از صبح به مادر گفته بودیم آن را بپزد و مادر هم بنا بر دلایلی خواسته ما را ندیده گرفته بود. ما در آن روز نشنستیم یا سفره و خوراکی را که دوست داشتیم، با آن اندازه سیب‌زمینی که برایمان کم بود، خوردیم. سکوت کردیم، چون حق انتخاب نداشتیم. آن روز یاد گرفتیم که دیگری هم می‌تواند برای ما تصمیم بگیرد، چون او بهتر از ما می‌داند که چه چیزی باید انتخاب شود.

■ **قدرت انتخاب را در خود تقویت کنیم**
انتخاب‌های سرکوب‌شده و تصمیماتی که برای انجامش اراده عمل نداشته‌ایم در زندگی همه ما بسیار است. مادر نتیجه‌ای از سرکوب‌ها به نتایجی رسیده‌ایم که هم‌اکنون تغییر آنها ممکن است سخت باشد. به نظر می‌رسد یکی از نتایجی که از این جور بدآموزی‌ها نصیب ما شده، پایین آمدن اعتماد به نفس باشد. اکنون شاید اندیشیدن به این سرخوردگی‌ها خیلی دردناک به نظر برسد، ولی این درد برای ما مفید است. اگر این درد را احساس نکنیم، نمی‌توانیم ریشه بسیاری از گرفتاری‌ها و رنج‌ها و کمبودهایی را که امروز در زندگی‌مان احساس می‌کنیم، پیدا کنیم. همه ما به نوعی بیشتر از همه مربوط به همین لحظه‌ها و اکنون‌هایی باشیم که می‌گذرانیم. کیفیت و توجه به این لحظه‌ها و درواقع انتخاب‌ها می‌تواند در زندگی ما تغییرات اساسی ایجاد کند. اگر این را باور دارید که هیچ‌اگر نه، در زندگی خودمان تحقیق کنید. تمامی انتخاب‌های خود در یک شبانه‌روز را مرور کنید. به خود بگویید که امروز هر انتخابی را خواه کوچک باشد یا بزرگ- از بالاترین اندازه و ظرفیتم انجام می‌دهم. بر این تصمیم خود مصمم باقی بمانید و تلاش کنید تا انتخاب‌هایتان از سر کرامت و بزرگواری و درواقع بالاترین ظرفیت روحی‌تان باشد. اگر این کار را انجام دهید و در انجامش کوتاهی نکنید، در پایان روز نسبت به روزهای پیش که توجهی به این مسئله نداشته‌اید، احساسی متفاوت را تجربه خواهید کرد. به عبارتی، شما در این روز با کیفیت بالاتری زندگی کرده‌اید.اگر این روند را ادامه دهید، رفته‌رفته زندگی بهتر و باکیفیت‌تری خواهید داشت. پس می‌شود گفت، کیفیت زندگی ما تا اندازه زیادی بستگی به تصمیماتمان دارد.

■ **قدرت انتخاب را در خود تقویت کنیم**
انتخاب‌های سرکوب‌شده و تصمیماتی که برای انجامش اراده عمل نداشته‌ایم در زندگی همه ما بسیار است. مادر نتیجه‌ای از سرکوب‌ها به نتایجی رسیده‌ایم که هم‌اکنون تغییر آنها ممکن است سخت باشد. به نظر می‌رسد یکی از نتایجی که از این جور بدآموزی‌ها نصیب ما شده، پایین آمدن اعتماد به نفس باشد. اکنون شاید اندیشیدن به این سرخوردگی‌ها خیلی دردناک به نظر برسد، ولی این درد برای ما مفید است. اگر این درد را احساس نکنیم، نمی‌توانیم ریشه بسیاری از گرفتاری‌ها و رنج‌ها و کمبودهایی را که امروز در زندگی‌مان احساس می‌کنیم، پیدا کنیم. همه ما به نوعی بیشتر از همه مربوط به همین لحظه‌ها و اکنون‌هایی باشیم که می‌گذرانیم. کیفیت و توجه به این لحظه‌ها و درواقع انتخاب‌ها می‌تواند در زندگی ما تغییرات اساسی ایجاد کند. اگر این را باور دارید که هیچ‌اگر نه، در زندگی خودمان تحقیق کنید. تمامی انتخاب‌های خود در یک شبانه‌روز را مرور کنید. به خود بگویید که امروز هر انتخابی را خواه کوچک باشد یا بزرگ- از بالاترین اندازه و ظرفیتم انجام می‌دهم. بر این تصمیم خود مصمم باقی بمانید و تلاش کنید تا انتخاب‌هایتان از سر کرامت و بزرگواری و درواقع بالاترین ظرفیت روحی‌تان باشد. اگر این کار را انجام دهید و در انجامش کوتاهی نکنید، در پایان روز نسبت به روزهای پیش که توجهی به این مسئله نداشته‌اید، احساسی متفاوت را تجربه خواهید کرد. به عبارتی، شما در این روز با کیفیت بالاتری زندگی کرده‌اید.اگر این روند را ادامه دهید، رفته‌رفته زندگی بهتر و باکیفیت‌تری خواهید داشت. پس می‌شود گفت، کیفیت زندگی ما تا اندازه زیادی بستگی به تصمیماتمان دارد.



ایجاد شده، که ما او را برای کوتاه کردن موهامان انتخاب کرده‌ایم. وقتی تصمیم می‌گیریم موهامان را به دست و قیچی او بسازیم، باید قدرت تشخیصمان را بالا ببریم. اینکه ما هم‌اکنون آگاهیم و مسئولیت تمام انتخاب‌هایمان با خودمان است.

این انتخاب‌ها در تمام لحظه‌های زندگی ما جاری هستند. به نظر من گرفتن تصمیم برای اینکه چه انتخابی داشته باشیم، بستگی دارد به تجربه‌ها، شناخت، روحیات، رنجش‌ها، موقعیت‌ها و از همه مهم‌تر باور داشته‌ست به خود. اینها چیزی نیست که بیکباره در زندگی ما به وجود بیاید، نیاز دارد به پیشینه و درک فردا زندگی.

ما وقتی می‌توانیم درست انتخاب کنیم و انتخاب درستی داشته باشیم که قدرت انتخاب را در خودمان ایجاد کرده باشیم. تأثیر انتخاب درست ما تنها به خود ما مربوط نمی‌شود، بلکه روی خانواده و دیگران هم اثرگذار است، پس برای ما ضروری است که انتخاب‌های درستی داشته باشیم.

بهتر است از هم‌اکنون توانایی‌هایمان را بالا ببریم. بالا بردن توانایی‌ها به ما قدرت می‌دهد. کسی که قدرت دارد، با قدرت هم تصمیم می‌گیرد. مثلاً کسی که می‌داند با استعدادی که خدا به او داده است، می‌تواند روزی خود و خانواده‌اش را تأمین کند، محال است برای تأمین معیشت خود دست به کارهای ناشایستی از قبیل دزدی بزند. کسی که می‌داند، با زیبایی نفس و ظاهری که دارد همسر دلخواهش را خواهد یافت، برای ترس از تنهایی به هر فرد نامناسبی روی خوش نشان نمی‌دهد و به هر ازدواجی تم نمی‌دهد. کسی که می‌داند پروردگار با تدبیر آگاهانه و هوشمند خودش، مشکلات را حل می‌کند، برای به دست آوردن پولی که برای کاری لازم دارد، دست به کارهای غیرقانونی نمی‌زند.

کسی که باور دارد خداوند او را برای رسیدن به شغل و دانش مورد نظرش حمایت خواهد کرد، هرگز دست به تقلب در کنکور و... نخواهد زد. ■ **خدا را باور کنیم تا انتخاب‌های درست‌تری داشته باشیم**
هر چه ما بیشتر خودمان را باور کنیم و ایمان داشته باشیم که پروردگار حامی و گرداننده زندگی ماست، دست به خطای کمتری هم می‌زنیم. درواقع با این خودباوری و خداواری، انتخاب‌های بهتر و در دست‌تری خواهیم داشت.

■ **کسی که باور دارد خداوند او را برای رسیدن به شغل و دانش مورد نظرش حمایت خواهد کرد، هرگز دست به تقلب در کنکور و... نخواهد زد.**

■ **خدا را باور کنیم تا انتخاب‌های درست‌تری داشته باشیم**
هر چه ما بیشتر خودمان را باور کنیم و ایمان داشته باشیم که پروردگار حامی و گرداننده زندگی ماست، دست به خطای کمتری هم می‌زنیم. درواقع با این خودباوری و خداواری، انتخاب‌های بهتر و در دست‌تری خواهیم داشت.

■ **کسی که باور دارد خداوند او را برای رسیدن به شغل و دانش مورد نظرش حمایت خواهد کرد، هرگز دست به تقلب در کنکور و... نخواهد زد.**

■ **خدا را باور کنیم تا انتخاب‌های درست‌تری داشته باشیم**
هر چه ما بیشتر خودمان را باور کنیم و ایمان داشته باشیم که پروردگار حامی و گرداننده زندگی ماست، دست به خطای کمتری هم می‌زنیم. درواقع با این خودباوری و خداواری، انتخاب‌های بهتر و در دست‌تری خواهیم داشت.