

## سبک آرامش



طرح مصومحمد تهریزی| جوان

## مسئولیت ما در برابر آرامش خانه‌مان چیست؟

# بهشت و جهنم این خانه در دست توست

لیلا جعفری

«هیچ جا مثل خونه‌ی آدم نمیشه». این ضرب‌المثل برای همه ما آشناست، چون بارها آن را گفته‌ایم و یا شنیده‌ایم. این جمله به خودی خود می‌تواند نشان دهد که خانه در زندگی ما چقدر مهم است و تا چه اندازه احساس امنیت و آرامش برایمان می‌آورد. خانه نه تنها سرپناهی بالای سرمان است که برای روح ما سازنده است. خانه مامن و آسایشگاه ماست که خیلی وقت‌ها معنی دیگری در زندگی بسیاری از ما پیدا می‌کند. برای همین ممکن است بسیاری از مردم از خود بپرسند: خانه من چرا امن و دوست‌داشتنی نیست؟ و پس از آن در جست‌وجوی این باشند که خانه امن من کجاست؟ این عده از مردم به دنبال آرامشگاهی هستند که در حال حاضر درونش زندگی نمی‌کنند، اگر هم زندگی می‌کنند، به دلیل برخی

## از شیر خوارگی نیاز به خانه‌ای امن داریم

از دوران نوزادی که به خانه می‌آییم، با خانه خود می‌گیریم و همان‌طور که در آغوش مادر شیر می‌نوشیم، سقف بالای سرمان را می‌بینیم و می‌آموزیم که سقفی بالای سرمان وجود دارد و ما با نگاه به این سقف و دیوارهایی که آن را روی خود نگه داشته است، می‌آموزیم که برای زندگی به این سقف نیاز داریم، درست مانند شیر مادر. خانه از همان روزهای نخست، آسایش و آرامش خودش را به ما نشان می‌دهد و ما هم به بودن در آن خومی می‌گیریم. شاید برای همین است که بسیاری از نوزادان حتی تا خردسالی، در

## حس خوب خودت را به خانه و خانواده بده

شخصی را می‌شناسم که خانواده گرمی دارد و از زندگی‌اش راضی است. او شاید گاهی با وجود داشته‌هایش که دوست‌شان دارد، مانند فرزندان و همسرش و چیدمان مورد نظر خانه‌اش، به دلیل حسنگی کاری و برخی اختلافات خانوادگی، احساس تنهایی کند ولی برای اینکه به این احساس ناخوشایند که زندگی دیگر دوست‌داشتنی نیست و یا اینکه همسرم دیگر من را دوست ندارد، غلبه کند، حتی پیش از رفتن به خانه، بالشت آرام خودش را تصور می‌کند. وقتی به خانه می‌رسد، با اینکه از کار روزانه خسته و کلافه است، ولی باز هم یکی دو ساعتی را در کنار همسر یا فرزندانش که هنوز بیدار هستند می‌شنیند تا از فضای خالهایش آرامش بگیرد. این احساس خوبی که از خانه می‌گیرد، به خانه و اعضای خانواده هم منتقل می‌شود و درواقع یک جور تعادل بین او و نیروهای موجود در خانه برقرار می‌شود. این شخص، به می‌جای ایستادگی در برابر نیروهایی که از سوی اعضای خانواده و خود خانه به او منتقل

## چرخه تعادل را در خانه نگه داریم

## ۴

هر یک از ما می‌توانیم در چرخه تعادل نیروهای آرامش بخش زندگی خود باشیم یا چوبی لای چرخ آن. می‌توانیم زندگی و نیروهای خانه خود را در حرکت تعادلی نگه داریم و یا می‌توانیم در آن وقفه ایجاد کنیم و گردش منظم و آرام آن را برهم بزنیم. وقتی چیزی را نمی‌بینیم، فکر هم می‌کنیم که نیست. برای این همین ممکن است باور نکنیم که این نیروها هم‌اکنون در اطراف ما در حال گردش هستند. تنها وقتی احساس خوب یا سدی را داریم، ممکن است از خود بپرسیم که اینجا چه خبر است؟ چه شده است که حالم خوب است و یا بد؟

شخصی که در سطور قبل مثال زدم شاید خودش هم نداند که چه لطف بزرگی در حق خودش می‌کند، ولی باین کار مراقب سلامتی زندگی و در پی آن سلامتی روح و روان و جسم خودش است. این سلامتی شاید از زندگی بسیاری از ما دور شده باشد. شاید بسیاری از ما بی‌آنکه بدانیم چوب لای چرخ خودمان گذاشته باشیم. شاید سلامتی خانه و زندگی بسیاری از ما هم‌اکنون به خطر افتاده باشد و در یک کلام فکر کنیم که زندگی‌مان سیاه شده است. شاید این گونه باشد که فکر

هر جایی غیر از خانه خود گریه می‌کنند و بی‌تاب می‌شوند.

بسیاری از نوزادان و خردسالان در خانه‌ای به خواب نمی‌روند، مگر در رختخواب خانه خود. بچه‌ها بزرگ‌تر هم که می‌شوند، بیرون از خانه که می‌روند، باز هم خانه برای‌شان جور دیگری است. حتی ممکن است دست در دست مادر یا پدر داشته باشند و برای بازی به جایی بروند، ولی ممکن است در راه مرتب از والدین خود بپرسند: «پس کی می‌رسیم به خانه؟» ممکن است این کودکان در جایی مشغول بازی با همسالان خود باشند، اما به محض اینکه اتفاقی می‌افتد، مثلاً هوا تاریک می‌شود،

تنها می‌شوند و یا... نخستین واکنش‌شان این باشد که بدون سوسوی خانه. این بچه‌ها بزرگ‌تر که می‌شوند نیز در خانه خود لذتی نمی‌برند، باز هم به یادشان بیاید، خانه‌شان باشد و اینکه «پس کارها کی تمام می‌شود تا برویم خانه؟» و این پرسش را شاید بارها در بزرگسالی و پشت میز اداری که ریاست آن را بر عهده دارند هم از خود بپرسند و اینها یعنی خانه امن‌ترین جایی است که من دارم، خانه دوست‌داشتنی‌ترین مکانی است که در زندگی‌ام وجود دارد و دلم می‌خواهد به آنجا بروم و آرامش و آسایش خود را بازیابم.

می‌شود، در چرخه آن قرار می‌گیرد و باعث می‌شود چرخه انرژی‌ها به درستی گردش داشته باشد و کارش را خوب انجام بدهد. در واقع او خود به چرخیدن این چرخه کمک می‌کند، در حالی که می‌توانست خودش را کنار بکشد، می‌توانست پیش از وارد شدن به خانه تنهایی و اختلافات را مجسم کند و یا رسیدن به خانه هم با نیروی منفی که از خود بروز می‌داد، اختلال یا سکنه و وقفه‌ای در این چرخه ایجاد کند، و با زبان خودمانی، چوب لای چرخ خودش بگذارد ولی او آگاهانه و یا ناآگاهانه و تنها به خاطر علاقه‌ای که به کانون خانواده‌اش دارد، به این هشیاری رسیده است که احساس خوب خودش را نسبت به خانه از دست ندهد. با این نیروی مثبتی که این شخص به خانه و زندگی‌اش می‌فرستد حتی مانع بزرگی در راه کسانی ایجاد می‌کند که به هر طریقی قصد تعرض یا سونیت درباره زندگی‌اش دارند، و به این ترتیب او، زندگی و خانه‌اش، از شر برخی نامالایمات حفظ می‌شود. این چرخه که توصیفش کردم، برداشت شخصی من از زندگی اوست، ولی فکر می‌کنم برای همه ما آموزنده است.

## ۳

به سراغ چوب‌های دیگر. این آگاهی برای همه ما لازم است که هر کاری به صرف زمانی نیاز دارد. نمی‌شود سیاهی‌ها و ناکامی‌هایی را که در طول روزها، ماه‌ها و سال‌ها ایجاد شده است، در یک آن، زدود. مگر اینکه معجزه‌دای رخ بدهد. به نظر من به جای اینکه به راه‌های دور از ذهن فکر کنیم، واقع‌بین باشیم و تصور. دنبال تغییرات آنی نیرویم و به فکر راه‌های نادرست هم نیفتیم. مستقیم برویم سر درونیات و اندیشه‌های خودمان. برویم سراغ اندیشه نیک، گفتار نیک و کردار نیک. این‌ا یادمان نرود که اندیشه و آنچه را که به نام نیرو از خود به پیرامون زندگی و خانه خود می‌پراکنیم اصلاح کنیم. شاید در این باره لازم باشد که ایمان قلبی خود را بالا ببریم. اینکه چگونه ایمان‌مان را بالا ببریم که توانایی لازم برای رسیدن به آرامش را در خانه خود پیدا کنیم، در این نوشته نمی‌کنجد، ولی اعتقاد قلبی به وجود نیروی تر پروردگار که در این راه کمک و پیش‌برنده ماست، در این راه مهم‌ترین عنصر سازنده است. وقتی آدم می‌داند که نیروی برتری در حال حمایت اوست، خود به خود با شهامت و قوت قلب بیشتری در راهی که پیش رو دارد جلو می‌رود و اینها همه یعنی شروع یک خودسازی، از راهی خدایی.

# سبک زندگی

سبک زندگی ۸۸۴۹۸۴۷۱

## د

احساس امنیتی که ما در بودن در خانه می‌گیریم، شاید برگرفته از یک نوع نیاز به داشتن سرپناه است؛ نیاز به تکیه‌گاه و نیاز به دریافت حس تعلق. حتماً چیزهای دیگری هم در روان و ما وجود دارد که ما را به گرفتن آرامش از خانه ترغیب می‌کند، ولی هر چه هست، نشان می‌دهد که ما به خانه نیاز داریم

## ۲

زندگی‌مان ارزشمند و مهم باشد. مثلاً وقتی پدر در خانه‌ای نیست، وجود خانه‌ای محکم و سرپناهی امن، می‌تواند نیاز بچه‌ها و حتی مادر را، نسبت به وجود او کاهش دهد. در این مواقع ممکن است این افراد احساس کنند که اگر پدر به دلایلی در خانه نیست، و جای خالی او در خانه به خوبی احساس می‌شود، ولی امنیت برقرار است. احساس امنیتی که ما در بودن در خانه می‌گیریم، شاید برگرفته از یک نوع نیاز به داشتن سرپناه است؛ نیاز به تکیه‌گاه و نیاز به دریافت حس تعلق. حتماً چیزهای دیگری هم در روح و روان ما وجود دارد که ما را به گرفتن آرامش از خانه ترغیب می‌کند، ولی هر چه هست، نشان می‌دهد که ما به خانه نیاز داریم. در خانه استراحت می‌کنیم. تنهایی خود را می‌گذرانیم و یا از بودن در کنار اعضای خانواده لذت می‌بریم.

## ۲ چقدر برای آرامش خانه تلاش می‌کنیم؟

حتی کسانی که بنا بر دلایلی مانند وجود اختلافات خانوادگی و... از بودن در خانه خود لذتی نمی‌برند، باز هم به دنبال خانه و مأمنی هستند که از بودن در آن به آرامش برسند.

همه ما به راستی به طور ذاتی و درونی، خانه را دوست داریم، ولی پرسش اینجاست برای آرامشی که دوست داریم در آن برقرار باشد، چقدر تلاش می‌کنیم؟ داشتن خانه و آسایشگاه را دوست داریم، ولی برای داشتن آرامش در آن چه می‌کنیم؟ ابزارهایی که برای داشتن احساس خوب در خانه خود داریم چیست؟ آیا اصلاً به این فکر می‌کنیم که نیاز به ابزاری برای برقراری آرامش داریم؟ درواقع آیا خودمان را در برابر وجود این آرامش مسئول می‌دانیم؟ اگر مسئول می‌دانیم، آن‌قدر مسئولیت‌پذیر هستیم که در عمل برای برپایی آن در خانه خود- و در مراتب متعالی آن، خانه دیگران- کاری بکنیم؟ آیا تنها می‌خواهیم از خانه بهره ببریم و بی‌ثوابی وجود آن تلاش می‌کنیم؟!

خیلی وقت‌ها بسیاری از ما فکر می‌کنیم که باید در خانه آرامش و آسایش داشته باشیم. خود را محق می‌دانیم به داشتن آرامش و ممکن است به این فکر نکنیم که وظیفه‌های هم داریم. خیلی‌ها خودشان را در برابر آرامش خانه مسئول می‌بینند، ولی برای اینکه ما در برقراری آرامش در خانه چه کارهایی می‌توانیم انجام دهیم، پاسخ مفصل و کارشناسانه‌ای دارد که نسبت به خانه و زندگی هر شخصی نیز متفاوت است ولی به طور مجمل می‌توان اینجا به چند نکته اصلی اشاره کرد. بیابیم کمی به مسئولیت‌های‌مان فکر کنیم، اینکه چه مسئولیتی داریم و چه کارهایی برای انجام آنها از دستمان برمی‌آید. اینکه به زندگی‌مان که در خانه‌مان بریاست، فکر کنیم.

اینکه خودمان را از مسئولیتی که در برابر ناآرامی خانه داریم کنار نکنیم. بسیاری از مردم به محض اینکه با مورد ناخوشایندی در خانه خود روبه‌رو می‌شوند می‌گویند فلانی خانه را برایم جهنم کرده است. این جمله یعنی اینکه ما خودمان را کنار کشیده‌ایم. چه بسا که با پذیرش مسئولیتی که در خانه خود و در قبال آرامش خود و دیگران داریم، زندگی را از این رو به آن رو کنیم. در واقع بهشت و جهنم خانه در دست ماست.

## سبک نگرش



ما به منزل خود روح می‌بخشیم

## حس و حال خوب یک خانه

هما ایرانی

خیلی‌ها خانه را جایی برای استراحت، خیلی‌ها سرپناهی برای زندگی و خیلی‌ها هم جایی برای گردهم آمدن خانواده می‌دانند. هر کس با هر دیدگاهی که نسبت به خانه دارد، آن را مأمنی برای آرمیدن و آسایش می‌بیند. اگر به افرادی که مجرد هستند و به دلایلی تنها زندگی می‌کنند توجه کرده باشید، بیشتر آنان به دنبال خانه واقعی نیستند. بیشتر آنان به دنبال جایی برای خواب و استراحت و انجام کارهای شخصی مانند استحمام هستند، چون بیشتر لذت‌های زندگی مانند صحبت با دوستان و فامیل، خوردن غذاهای خوب، تفریح‌های جمعی، گرد هم آمدن و مهمانی‌های خانوادگی و... را در بیرون از خانه شخصی خود به دست می‌آورند. برای همین هم ممکن است برایشان خیلی هم مهم نباشد که خانه‌شان چگونه است و حتی چه چیدمانی دارد. البته بسیاری از ما نیز همچون این افراد مجرد، به خانه آن‌طور که باید توجه نمی‌کنیم. خانه را جایی برای گذراندن لحظه‌ها می‌بینیم، یا اینکه هنگام خستگی و مشکلات دل‌مان می‌خواهد زود تر به آن پناه ببریم تا خود را باز یابیم. ولی عشق زیادی نسبت به آن نداریم. بسیاری از ما به محض پیش آمدن مشکلی، نفرت و انزجار شدیدی را درباره خانه خود احساس می‌کنیم، تا جایی که ممکن است به آن القاب بدی مانند بی‌صاحب، خراب‌شده و... بدهیم. گاهی به نظر می‌رسد آن قدر با دیوارهای خانه خود نامهربان می‌شویم که آرزو می‌کنیم زود تر تغییر بزرگی در آن ایجاد کنیم، مثلاً بازسازی‌اش کنیم و یا با تعویض اثاثیه، تأثیری را که بر ما می‌گذارد تغییر دهیم. این تغییرات شاید خیلی هم خوب باشد و هر چند که تامدت، ولی تأثیر خوبی هم بر ما بگذارد اما وقتی بد می‌شود که از روی نامهربانی ما با خانه یعنی جایی که سرپناه و شاهد زندگی‌مان باشد، رخ دهد. فراموش نکنیم نیروهایی که ما در خانه خود جاری می‌کنیم، خود ما را تحت تأثیر قرار می‌دهد.

مردادی که گفته شد، بخشی از اهمیت توجه ما به خانه است. جایی که گاهی یادمان می‌رود که بیشتر خاطرات تلخ و شیرین‌مان را زیر سقف آن تجربه کرده‌ایم و بیشتر هنگامی در رک می‌شود که نتوانیم با خانه خود ارتباط درستی برقرار کنیم. وقتی صحبت این است که خیلی‌ها نمی‌توانند با خانه از تباط کافی برقرار کنند، در آن احساس راحتی ندارند و دل‌شان می‌خواهد زودتر از آن بیرون بروند. شتاب دارند تا زودتر از آن نقل مکان کرده و خانه دیگری برای زندگی انتخاب کنند. اینکه این افراد چه کاری لازم است تا برای رسیدن به آرامش انجام بدهند در این نوشته بررسی نمی‌شود، ولی روشن است که توانایی، امکان یا علاقه‌ای به ایجاد ارتباط خوب با خانه فعلی خود را ندارند. نامهربانی ما با خانه‌مان گاه به حدی می‌رسد که دل‌مان نمی‌خواهد حتی تابلوی مورد علاقه‌مان را به آن بیاویزیم و جالب اینجاست که از نداشتن آرامش هم در آن گله‌مندیم.

حتماً شما هم به خانه‌هایی که یا می‌گذارید، احساس‌های مختلفی را تجربه کرده‌اید. ممکن است امروز به خانه دوست‌تان بروید و احساس آرامش کنید و هفته گذشته که به خانه خواهر یا برادرتان رفته بودید احساسی برخلاف این را داشتید. در این بخش به نیروهایی که در اثر روابط ما با آنها به وجود آمده است و با روابط خوب و بدمان با آن افراد کاری نداریم، بلکه حس و حالی مدنظرمان است که در رابطه با خود خانه آنان پیدا کرده‌ایم. شاید بپرسد نباید

اگر بگوییم حس و حالی که شما در آنجا تجربه کرده‌اید به اندازه زیادی بستگی به برخورد او در تباط صاحبان‌شان با آنجا دارد. این یک اعتقاد شخصی است ولی بارها مورد توجه قرار گرفته است.

شخصاً در خانه‌های زیادی زندگی کرده‌ام و هر بار احساسی که به هر یک از آنان داشتم با دیگری متفاوت بوده است. جالب این‌که هر بار کسانی که به خانه‌ام آمده‌اند همان حس و حالی را تجربه کرده‌اند که من نسبت به خانام داشتم. حتی این احساس در روزهای مختلف فرق می‌کرد و اثرش آن را روی مهمان‌هایم هم می‌دیدم. فکر کردن به اینکه این حس و حال از کجا می‌آید می‌تواند راه‌هایی را در زندگی ما باز کند. با اندیشیدن به این گونه مقوله‌ها می‌توانیم دریابیم که پیرامون ما چه می‌گذرد، بهتر است بیشتر حواس‌مان به آنچه می‌گوییم باشد، بیشتر به کردارمان دقت کنیم و روی هم رفته بیشتر مراقب خودمان باشیم.

## د

نامهربانی ما با خانه‌مان گاه به حدی می‌رسد که دل‌مان نمی‌خواهد حتی تابلوی مورد علاقه‌مان را به آن بیاویزیم و بیاییم. چه بسا که با پذیرش مسئولیتی که در خانه خود و در قبال آرامش خود و دیگران داریم، زندگی را از این رو به آن رو کنیم. در واقع بهشت و جهنم خانه در دست ماست.