

نگاہ



عزم تغییر وضعیت برای خروج از بی‌نظمی
غر نزن، بلند شو و انجامش بده!

■ خاتون تهرانی

واژه‌ی بنی نظمی در زندگی شما چگونه وجود دارد؟ شاهد مواردی هستید که بتوانید اسم یا بنی نظمی را روی آن بگذارید؟ مثلاً ممکن است وقتی حرف از بنی نظمی به میان می‌آید، ما را به پرورنده‌هایی ببیندازد که هست‌هاست روی می‌ماند و رسیدگی به آنها را عقب انداخته‌ایم. ممکن است یاد آشفته‌گی‌هایی ببیندازد که در ذهن خود تلمبار کرده و هر بار که یادش می‌آید فزاینده‌ایمان را خرد می‌کنند...

■ گرفتار در هزارتوی بی‌نظمی

به آنها نباشد. حواسمان به هر چیز باشد
آنجا که اتفاقاً به زودی درس‌های بزرگی
برای ما درست می‌کنند. کمترین این درس‌ها
می‌تواند اشتغالی، پریشانی، حال ناخوش
مهم‌تر از همه حوصله‌مان نبودن باشد.

در جست‌وجوی حال خوب

به تازگی تمام موجودات دوست دارند حالشان
خوب باشد. اصلاً خیلی‌ها حاضرند که
داند را بدبخت تا بحال خوب زندگی
مثلاً به سفر می‌روند، هزینه مشاور می‌دهند
از خواب می‌کنند، به تفریح می‌روند و هزار
کار دیگر می‌کنند تا حال خوبی را تجربه
کنند و زندگی خوبی داشته باشند. اگر
باشد شخصی بداند با ازدواج با سفر یا هر
دیگری که در زندگی شروع می‌کند، حال بدی
برایش پیش نخواهد آمد یا آن کار را انجام
خواهد داد؟

مناسب خود وضع نشده‌اند، یا درست مصوب
نشده‌اند ولی در جای مناسب و درست خود
ایستاده‌اند یا اجرا می‌شوند ولی به
درستی و آنگونه که از ابتدا مصوب شده‌اند.
ممکن است واژه بی‌نظمی ما را به یاد کارهایی
ببازدارد که زمانی زناشویی ما پشت
گوش افتاده‌اند. مثلاً با ازدواج از اقوام دورتر
که قرار است در یک اندام‌نجام شوند آن
آدینه سه ماه است که قرار است از راه برسند
و هزار از راه نرسیده‌اند یا پنج تبلیگاهی که
قرار است با دریل به دیوار نصب شوند و هنوز
بس از گذشت یک ماه، گوشه دیوار مانده و به

خاطر به هر یختگی آنها هر بار مهمان‌هایی را می‌خواهند به خانه‌مان بیایند، به بهانه‌ای که دست به سر کرده‌ایم. ممکن است بی‌نظمی ما را به یاد روزهای پیدانداز که به قرار بود یه ورزش بر سر شود ولی هنوز کسی از شن شدن ماه از تصمیم‌مان برای انجامش از راه نرسیده‌اند. یا رژی می‌که قرار بود از چهار ماه پیش برای کنترل وزن و تندرستی‌مان پیدا کنیم و هنوز ابرایش نکرده‌ایم.

ممکن است بی‌نظمی ما را به یاد ارتباط خوبی پیدانداز که قرار بود با شریک زندگی‌مان برقرار کنیم، اما هیچ‌گاه به دلیل فرصتی که از دست دادیم نداشتیم. یا زمانی که به برایش صرف نکرده‌یم، یا از نکردن فکرمان برای حل مسائل و مشکلات آن رابطه، آن را شفا ندادیم و ممکن نکرده‌یم. شاید بی‌نظمی ما را به یاد تمام مشکلاتی پیدانداز که در اطرافمان به وجود دارد و ما همیشه از وجودشان ناراحت و نبوده‌ایم. رنجشی را به خاطر بپوشانان در زندگی‌مان احساس کرده ولی باز هم به آنها به سر بریده‌ایم. ممکن است این واژه ما را به یاد حرف‌هایی زده‌ای پیدانداز که به دلیل نپرداختن به آنها درون خود تلبلیز کرده‌ایم.

ممکن است واژه انقباض شخصی دردهایی را درون ما تازه کند که دیگر آنها را یاد برده بودیم و حالا با شنیدن عمیق تر آن، آنها را به یاد آوریم؛ دردهایی که در زندگی و درون وجودمان تلنبار شده‌اند و ترجیح می‌دادیم که کسی به یادمان درشان. مانند کسی که سعی می‌کند خمی را فراموش کند، در حالی که این خم نیاز به مداوا دارد. شاید گفته شده و دیگر خونریزی بند آمده باشد، اما نیاز به معالجه قطعی دارد. نقاشی را یاد می‌شود. سپس پشت سر بگذار و گرنه در دهن یکدیگر می‌خوریم. ممکن است اثر خم از بین نرود، ممکن است جوری جوش بخورد که فاجعه‌بار شود، ممکن است در جای خودش درست معالجه نشود و در آینده مشکلاتی ایجاد کند.

و این دردهای کهنه زندگی ممکن است در وجود ما خودش را پنهان کند ما به سراغشان نرویم. برای درماتشان کاری نکنیم و حواسمان

ممکن است بی نظمی ما را به یاد روزهای پینداذ که قرار بود با ورزش پرشود ولی هنوز پس از شش ماه از تصمیم‌مان برای انجامش از راه نرسیده‌اند یا رژیمی که قرار بود از چهار ماه پیش برای کنترل وزن و تندرستی‌مان پیدا کنیم و هنوز اجرایش نگرفته‌ایم.



بی نظمی درست مانند یک باتلاق آدم را اسیر خودش می‌کند. ابتدا خودش را خوب و نرم و بی‌صدا و آرامش‌بخش نشان می‌دهد، وقتی نزدیکش شدی روی گرفتار کنده‌اش را به ما نشان خواهد داد و اگر از آن فاصله نگیریم، ما را در خود گرفتار خواهد کرد. تاجایی که ممکن است غرقمان کند. ممکن است به‌آهن‌کوب خیلی زخم‌ها را درون این باتلاق گیر افتاده باشیم و حتی تا نیمه آن هم پیشروی کرده باشیم.

ای از ما داشته باشیم که برای برنخاستن و جمع و پاش هابیشتر پای گوشی تلفن همراه می نشینیم. این خیره می شویم و کانال های مختلفش را چک می کنیم. این که مقاومتی درون خود داریم که خودمان هم ناخود آگاه، به آن قدرت بیشتری می دهیم. چون نگهداری و حفظ کردنش هستیم.

نگذار، شاید در همان یکی دو قدم نخست خطر را احساس کنند و از باتلاق بیرون بروند، هر چه باشد قدم‌های نخست در جاهای کم‌عمقی قرار می‌گیرد، ولی ممکن است کنج‌کاو و که اندیشه درستی هم پیشش نباشد، او را وارد کند و قدم‌های بعدی را هم برای پیشروی بردارد. قدم‌های دیگر همان و گیر افتادن در باتلاق همان.

دست‌های نجات‌دهنده را بگیریم

نظمی در دست‌های مانند یک بال‌آبادی آمد و اسیر خودش را گرفت. ابتدا خودش را دُخوب و نرم و بی‌صدا و آرامش‌بخش نشان می‌دهد، وقتی نزدیکش شدی روی گرفتار کنده‌اش را به او نشان خواهد داد و اگر او را قاضیه بگیریم، ما در آن گرفتار گرفتار خواهد کرد، تا جایی که ممکن است غرقان کنیم. ممکن است کسی همین‌گونه خیلی از ما درون آن غرقان بگیرد افتاده باشیم و حتی تا نیمه آن هم پیش‌روی کرده باشیم ولی باز هم خبر خوبی در راه است. همیشه همین‌گونه است که دست‌های نجات و خود داشته باشد. یآوری در گوشه کنار زندگی خود داشته باشد که برای بازی و رساندن به سیمانه راز شده باشد. دآوری اینکه در جاسه هستیم و به سر خود می‌آوریم، یکی از کمک‌های مهمی است که می‌تواند برای زندگی ما آید. خداوند بخشد.

A photograph of a cluttered office desk. On the left, a CRT computer monitor displays a spreadsheet, with several yellow sticky notes attached to it. Below the monitor is a keyboard and a mouse. To the right of the monitor, there are several colorful binders (red, green, blue) and a stack of papers. A blue office chair is positioned in front of the desk. To the right of the chair, there is a wooden desk drawer and a tall, grey filing cabinet with three drawers. The floor is covered with crumpled papers and a red wire basket filled with more papers.

چرا در مقابل نظم و انضباط مقاومت می کنیم؟

وقتی بی‌نظمی در وجودمان جا خوش می‌کند

■ لیلا جعفری

بی‌نظمی عاملی است که در زندگی بسیاری از مردم وجود دارد و رنجشان می‌دهد. بی‌نظمی همان چیزی است که بسیاری از ما دلمان نمی‌خواهد داشته باشیم، اما آن را داریم. گویی در چنگالش اسیر شده‌ایم. می‌خواهیم از آن رها شویم ولی ابزار و توان کافی برای مقابله با آن را نداریم. بارها برای خود من پیش آمده است که در آشفته‌گی‌هایی

کمرنگ شوند، بی‌نظمی دوباره به خانه‌اش خواهد آمد.

■ زندگی، عاملی برای سکون و رکود
گوئی عاملی بی‌نظمی در زندگی ما، خود جای خود را باز گرفته است و تا فرصتی پیدا می‌کند، به خانه‌ها برمی‌گردد. از سوی دیگر عاملی ما هم موقع رفتن انگار می‌ماند و دنبال این انگار می‌گردد. چون به در پی هر حرکتی و پیش نبردن کارها و امور کمک می‌کند. عاملی است تا بنشینیم یکجا کر کنیم و در افکار خود غوطه بخوریم. پشت سر هم فکر کنیم، به بدافقایی و گرفتاری‌های زندگی‌مان بیشتر فکر کنیم و برایشان غمغمه بخوریم.

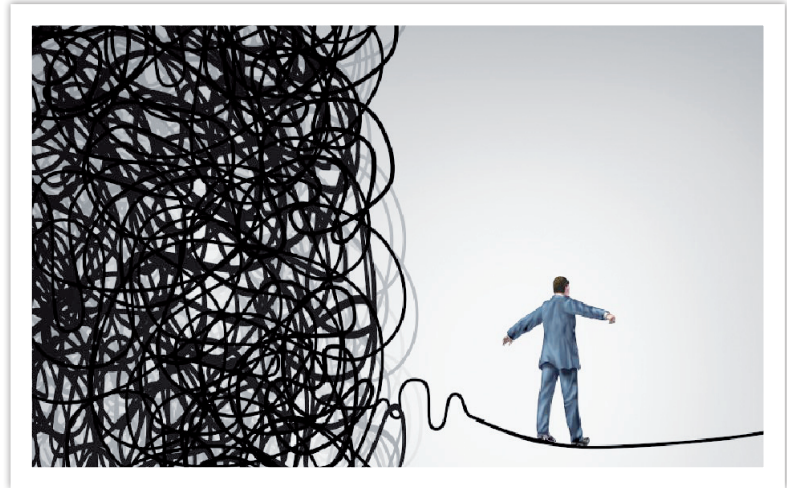
ای فکرها ما را در سکون نگه خواهد داشت و وقتان
پُر خواهد کرد. کمی که ما ادامه پیدا کند ممکن است
بیماری‌های روحی و روانی را، نه اینکه ما دلمان
خواهد که بیمار نشویم. بنابراین تسلیم شدن ما به
آنچه مقاومت می‌کنیم تا از کار ما با همی
نیز خیر نیاید به هر طریقی که شده به ما می‌رسد
این مقاومت ممکن است ما را آسیب خودش
هم از نتیجه آن بیزار هستیم، نتیجه

یعنی رگود و ایستایی و از آنجا که زمان متوقف نمی‌شود و یگران و زندگی رو به جلو است، کم‌کم پسر وی هم پیش می‌آید، یعنی نه تنها زندگی مان را کد است که پسر وی هم می‌کنیم.

من بسیاری هر چه بگذرد چاله‌های بیشتری برای ما خواهد ساخت. دیگر نه تنها از زندگی خود لذت نمی‌برم که با احساس یأس و ناامیدی هم روبرو می‌شوم. دوست‌ها و آشنایان و کسانی را هم شناسیم که در بهر حال در حرکت هستند ولی ممکن است ما ظرف مدت کوتاهی که در امان می‌مانیم نمی‌توانیم، خودمان را از آنها دور ببینیم. چرا که در این شرایط بسیار خفیه خود به خود عاملی شود که بیشتر درون خود کز کنیم و در دنیا بهی که در این مقاومت‌ها استفاده می‌گردد شوهر. در این چند دقیقه که به درون بالای اتاق غرق شوم، از هر طرف نخست که درون کلی از ایلی فرو می‌برد، از زمی و روانی زمین ممکن است احساس خوشایندی پیدا کند. ممکن است گاهی به او کمک کند و او هشدار دهد که می‌تواند به اتاق می‌گازری ممکن است فرد پا کشیده و باقی بماند. ممکن است تکه‌ها و قندم دردم درونش

هزاران کار نیمه تمام داریم

انضباط واقعی اراده می خواهد



باری مان می کند. در کنار تمام اینها صداقت، عنصری است که اگر در نوشته‌ای وجود داشته باشد، مخاطب می تواند آن را به خوبی احساس کند. مخاطب را تفاوت اینها از آنکه از ذهن نویسنده ساخته شده یا ایجاد که از قلب او نشئت گرفته است تا بتواند در بسیاری از مواقع تشخیص دهد، اما صداقت را همه تشخیص می دهند. چون صداقت لازمه پیشین کلمات در کنار همه است، چه در نوشته‌ها و چه در زندگی روزمره. از آلود و نبودن آن کم و بیش اگر هسته‌ها در نظر یک انسان فاضل از صداقت منحصر نیستند است که در نظر نمی گیریم.

شاید همه مقاومت‌هایی داشته باشیم که هم‌اکنون در زندگی کدام‌ا ما به نوعی وجود دارد. برای اینکه انقباض شخصی خودمان را به خوبی و به درستی پیاده کنیم ممکن است احساس ضعف کنیم. احساس کلافگی، ناتوانی و خستگی از شرایط. اگر احساس‌هایی از این قبیل را برای روبرویی با بی‌نظمی‌های خود دارید، دستپاچه نشوید. شاید شما هم در حال درک این افق‌های تازه زندگی‌تان هستید

هما ایرانی

هنگام نوشتن این مطلب در یافتن که مقاومت های درونی برای روبروایی با بی نظمی های زندگی گریبان من را هم گرفته است، حتی در حالی که به آن آگاه هستم. هر وقت خواستم پای کامپیوتر بنشینم و بنویسم نیرویی مرا از جا بلند می کرد. این نیرو دست نداشت، در ظاهر با سر و شکلی نداشت، اما وجود داشت. هر بار در بهانه های مختلف خودش را به من نشان می داد.

بهبادهای بیشمار برای انجام ندادن
تا می‌نشینمت پای کیبورد یادم می‌افتاد که فلان کار
انجام ندادهام و باید فوراً بلند شوم و بروم سراغ آن. یا
یادم می‌افتاد که سوزه‌های بعدی را با مسئول همین
صفحه سبک زندگی باید پیگیری و نوشتن آنها را شروع
کنم. حتی فایلی را باز می‌کردم تا تسکین‌فایشی را
میدادشتم. اینها نمونه‌هایی از لامل‌ملوهای وبهبادهای

[illegible]

برای نوشتن هر یادداشتی آنچه آموخته‌ایم، آنچه تجربه کرده‌ایم و آگاهی‌ای که به دلمان نازل می‌شود و آنچه عقل، مدیریت می‌کند و آنچه ذهن به هم می‌بافد،