

سبک نگرش



بدبختی را از قاموس زندگی خود حذف کنیم

خوشبخت باشید و تمام!

■ مرصیه بامبری

توی حال خودش بود که سایه یک صورت روی صفحه گوشی احساس کرد. آرام سرش را چرخاند و صورت دختر جوان را دید. لبخند دختر حاکی از خجالتش بود برای یواشکی سرک کشیدن توی صفحه خصوصی او. با لبخندی تلخ از نگاهش استقبال کرد و دختر برای ماستمالی کردن کار زشتش بلافاصله گفت همسر تونه. او سکوت کرد و فقط نگاهش کرد. دختر ادامه داد: آخی چه شوهر خوش تیبی! ماشاءالله چقدم قشنگه، عین باز بگزر خار جی هاس. حتما خیلی ام دوستون داره. ازین عشقای پروانه‌ای. آخی عزیزم.

هزاران راه و نگاه به خوشبختی

خوشبختی طیف گسترده‌ای دارد. به تعداد همه انسان‌های روی زمین راه برای خوشبختی وجود دارد. یکی خوشبختی را در آزادی می‌داند. حاضر است ساده بپوشد و ساده غذا بخورد اما آزاد باشد و زیر منت کسی نرود. یکی ممکن است خوشبختی را بودن کنار خانواده‌اش بداند و اگر به هر دلیلی مجبور به ترک آنها شود دیگر خودش را خوشبخت نیندارد. یکی خوشبختی را در پول می‌داند. اگر مدل ماشینش را مدام عوض کند و ارتقا دهد دلش خوب می‌شود و احساس خوشبختی می‌کند. بعضی دیگر خوشبختی را در داشتن فرزند سالم می‌دانند. همین که کنار فرزندانشان هستند خوشحال‌ترین مردم به حساب می‌آیند. بعضی دیگر خوشبختی را در تحصیلات عالیه می‌دانند. هر چه مدرکشان بالاتر می‌رود حالشان خوب‌تر می‌شود و از خودشان رضایت بیشتری حاصل می‌کنند. یکی خوشبخت است چون مشهور است. یکی خوشبخت است چون ره قدر که بخواهد پول دارد، یکی خوشبخت است زیرا می‌تواند دستم مخلوق خدا را بگیرد و برای خوشبختی کس دیگری قدم بردارد. یکی هم به کسی که دوستش دارد و مدت‌ها انتظار وصل او را کشیده است می‌رسد و می‌شود خوشبخت‌ترین آدم روی زمین.

واقعا چه کلمه پیچیده‌ای است خوشبختی! این حس ممکن است در شرایط خاص تغییر کند و عامل خوشبختی هم زیر و رو شود. تصور کنید فردی دچار بیماری است. حال جسم و روحش خوب نیست و مدام درگیر دکتر و بیمارستان است اما بعد از انجام دوره درمان دوباره نعمت سلامتی‌اش را به دست می‌آورد و می‌شود خوشبخت‌ترین آدم.

یکی همسرش در زندان است. زندگی برای او بی‌وجه‌هایش سخت می‌گذرد. حاضر است همه نیاایش را بدهد تا یک بار دیگر خانه‌شان رنگ شادی بگیرد و پدر کنار بچه‌ها باشد. حالا اگر خبر بدبنده که او آزاد شده تبدیل می‌شود به خوشحال‌ترین زن.

از کدام مسیر در جست‌وجوی خوشبختی هستید؟

خلاصه که راه‌های خوشبختی زیاد است. همان‌گونه که گونه‌هایش متنوع و بسیار مهم است. این است که برای رسیدن به این رضایت قلبی از کدام مسیر برویم؟ شما کدام مسیر را می‌روید؟

از آنهايي هستيد كه دلتان می‌خواهد ره صد ساله را يك‌شبه برويد يا نه؟ برای رسیدن به مقصدتان سال‌ها تلاش می‌کنید و شیوه‌تان آهسته و پیوسته رفتن است؟ شاید از آنهايي هستيد كه با هر چيز كوچكي خوشحال می‌شويد. در زمان حال زندگی می‌کنید و چون هدف بزرگی برای خودتان تبیین نکرده‌اید با هر اتفاق كوچكي احساس خوشبختی یا بدبختی می‌کنید.

فقط خدا کند در این دسته از آدم‌ها نباشید که برای رسیدن به اهداف خود، دیگران را پل پیروزی می‌کنند. از عواطف و اموال دیگران استفاده می‌کنند تا با بدبختی دیگران طعم خوشبختی را بچشند. خدا کند از این آدم‌های طماع نباشید که حس جاه‌طلبی‌تان بر انسانیت چیره می‌شود و با دارایی یک عمر مردم پلکان خوشبختی می‌سازند و برج‌هایشان بلندتر یا حساب‌هایشان برتر می‌شود. خدا کند از این آدم‌ها نباشید که برای ارتقای شغلی‌تان خوشحالید اما برای به دست آوردن حق‌ی را ناحق، راستی را دروغ یا دروغی را راست کرده باشید. خدا کند خوشبختی حاصل دسترنج و تلاش و امید خودتان

باشد نه از سر پاچه‌خاری و زیر آب زدن و...

آیا خودتان را خوشبخت می‌دانید؟

يك سؤال ديگر؟ آیا شما خودتان را خوشبخت می‌دانید؟ اصلاً ملاک‌تان برای خوشبخت بودن چیست؟ چند تا از ملاک‌ها را داشته باشید به هدف‌تان رسید‌اید؟ اصلاً کدام هدف‌ها پرايتان در اولويت است؟

پول، زیبایی، شهرت، پست و مقام، عشق و...

يا نه. تاکنون چند بار ابراز بدبختي کرده‌اید؟ چند بار سر نماز و حين مناجات با خدا بدبختي‌ها و کاستي‌ها را ليست کرده‌اید و گلايه می‌کنيد که چرا من؟! چرا همه پلاها سر من می‌آید؟ چرا هوايم را نداري؟ این حس و حال که اتفاقا عین بی‌انصافی است، برای همه ما پیش آمده و بارها به دلايل مختلف خودمان را بدبخت عالم ندانسته‌ايم. خیلی مواقع زمانی به این نتیجه می‌رسيم که تغيير ناگهانی در زندگی رخ می‌دهد. به‌طور اتفاقی خودمان با اعضای خانواده بیمار می‌شويم. یا خدای ناکرده بر اثر يك حادثه همسرمان را از دست می‌دهيم. این می‌شود بزرگ‌ترین علت بدبختی ما. یا کسی اوضاع خوبی داشته و ناگهان به خاطر نوسانات بازار و هزار دليل ديگر دچار ورشکستگي می‌شود. مجبور می‌شود مدل ماشینش را پایین‌تر بیاورد. متراژ خانه‌اش را کم کند و مدتی از يك زندگی لاکچری به يك زندگی عادی رضایت دهد. کم به شرایط عادت می‌کنيم و تحمل تغيير نداريم. تحمل شکست نداريم. تحمل دوباره بر خاستن و نو شروع کردن. ما می‌خواهيم آب از آب تکان نخورد و خوشبختی ما ترک بردارد. اما این تغيير و اتفاق‌های طبیعی لازمه زندگی است و اگر فراز و فرودها نباشد روزمرگی و تکرار کسل‌کننده می‌شود.

باز هم سؤال: علم بهتر است یا ثروت؟

همیشه انشا می‌نوشتيم علم بهتر است يا ثروت. خیلی‌ها پاسخ داده‌اند. یکی گفته ثروت، یکی علم و یکی هر دو. علمی که منجر به ثروت شود از همه معقول‌تر است اما من می‌گويم هيچ کدام اينها خوشبختی نمی‌آورد. هيچ کدام به تنهایی حال کسی را خوب نمی‌کند. پول خوب است تا وقتی که ابزاری شود برای رسیدن به خوشبختی اما اگر خودش شد هدف خوشبختی باید فاتح‌الش را خواند. علم خوب است تا وقتی که هدفش



سبک زندگی

سبک زندگی ۸۸۴۹۸۴۷۱

د

قلم و کاغذ بردارید و تمام داشته‌های ریز و درشت خود را لیست کنید. منظورم فقط خانه و ماشین نیست. اصل دارایی‌ها یتان را بنویسید. ریز و درشت! لطفا در نوشتن حساسیت به خرج ندهید و بی‌کم و کاست بنویسید. قرار نیست برای داشته‌ها یتان مالیات بپردازید یا به کسی جواب پس بدهید. با دست و دلبازی تمام خصایص خوب همسرتان را بنویسید. خودتان چه توانایی‌هایی دارید؟ حالا نگاهی به آن لیست بیندازید. شما به هزار و یک دلیل خوشبخت هستید

دلبری‌ها و عاشقانه‌هایش باشند. اما کم‌کم این خوشبختی رنگ باخت و زندگی واقعی رخ نشان داد. زیر سقف مشترک، خبری از خوشبختی نبود. حالا بعد از جدایی خودش را خوشبخت‌ترین می‌دانست.

این حکایت زندگی بسیاری از ما آدم‌هاست. به قول قدیمی‌ها توی زندگی ما را می‌سوزاند، بیرونش مردم را. یعنی ما از درون خودمان را بدبخت می‌دانیم و با انواع مشکلات دست و پنجه نرم می‌کنیم اما بیرون فقط ظاهر آراسته و مدل ماشین و چیدمان خانه‌مان را می‌بینند و خبر از دل پر آشوبمان ندارند.

پیشنهاد می‌کنم قلم و کاغذ بردارید و تمام داشته‌های ریز و درشت خود را لیست کنید. منظورم فقط خانه و ماشین نیست. اصل دارایی‌هایتان را بنویسید. ریز و درشت! لطفا در نوشتن حساسیت به خرج ندهید و بی‌کم و کاست بنویسید. قرار نیست برای داشته‌هایتان مالیات بپردازید یا به کسی جواب پس بدهید. با دست و دلبازی تمام خصایص خوب همسرتان را بنویسید. خودتان چه توانایی‌هایی دارید؟ حالا نگاهی به آن لیست بیندازید. شما به هزار و یک دلیل خوشبخت هستید. شما نوشته‌اید همسرتان اهل سفر است اما نوشته‌اید با پوره یا وانت. شما نوشته‌اید ساده برداشت و ترک موتور به یک تفریح خانوادگی رفت خدادادی. شما نوشته‌ای سقفی بالای سرت داری، اما نگرانی یک خانه ساده در مسکن مهر در حاشیه شهر یا یک پنت‌هاوس در باشکوه‌ترین برج شهر. نوشته‌ای فرزند باهوش داری اما مهم نبوده که مدرسه‌اش غیرانتفاعی است یا دولتی.

آفرین این یعنی نیمه پر را دیدن. یعنی با همان چیزهای ساده هم می‌شود خوشبخت بود. می‌شود یک عصرانه زیاده برداشت و ترک موتور به یک تفریح خانوادگی رفت و از زندگی لذت برد. یا می‌شود توی خانه نشست و روزها را در انتظار ماشین خریدن به شب رساند و روزهای خوب را از خودمان و دیگران بگیریم. می‌شود همین الان که سادگی‌هایش را یادداشت کنیم. این روزها خیلی از آدم‌هایی از آنکه یک بیماری ساده دچارمان شود و آوای بدبختی راه بیندازیم.

بایاید تمرین کنیم برای رسیدن به هدف‌هایمان در زمان زیاده‌پوشی. به قول قدیمی‌ها بالاتر از نوک دماغ‌مان را ببینیم اما موقع خوشبختی در حال باشیم و از هر آنچه هست لذت ببریم.

بایاید تمرین کنیم خوشبختی‌های خودمان را با دیگران مقایسه نکنیم. مقایسه کردن دو زندگی با یکدیگر در شرایط کاملاً متفاوت تیزترین خنجری است که در قلب آرامش و خوشبختی فرومی‌کنیم.

کاش یاد بگیریم باطن زندگی خود را با ظاهر زندگی دیگران مقایسه نکنیم. این روزها خیلی از آدم‌هایی که دور و بر می‌بینیم دیگر خودشان نیستند. هر کدام یک نقاب به چهره دارند. همه سعی‌شان را می‌کنند که خودشان را جور دیگر جلوه دهند. این را می‌شود از رفتارها، پوشش و کردارشان دانست. این روزها بسیاری از مردم مشکلاتشان را در پستوی خانه نهان می‌کنند و با داشته‌های موقت یا ظاهری و پرتین خوشبختی خودشان را در معرض نمایش می‌گذارند. این روزها خیلی‌ها ماسک خوشبختی بر چهره دارند. جز آنهايي که نمایش بدبختی‌تان می‌خورند. انگار برای این آدم‌ها بدبختی بیشتر به کار می‌آید. فرصت زندگی خیلی کوتاه است. اگر این حلقه مفقوده را اکنون نیایی ممکن است فردا دیر باشد. خوشبختی نفس کشیدن در هوای اکنون است. همین که تو زنده‌ای و هنوز حق نفس داری یعنی خوشبخت هستی. پس دارایی عمر را به بهای ارزان نفروش. پس پیش به سوی شادی. پیش به سوی تماشايش زیبایی‌های تمام‌د زندگی که تا اکنون نشده یا نخواست‌ايم ببینيم. پیش به سوی کم کردن آه و ناله‌ها و نوای بدبختی سر دادن‌ها!

اولیش سخت است. عده‌ای با تمسخر می‌گویند چه دل خجسته‌ای داری؟ انگار تویی این دنیا زندگی نمی‌کنی؟ سختی‌ها و رنجش را نمی‌بینی؟ متهم می‌شوی به بی‌خیالی. متهم می‌شوی به بی‌تفاوتی و ساده‌لوحی. اما مطمئن باشید موفق می‌شوید. همیشه کارهای بزرگ شروع دشواری دارند. خوشبخت باشید و تمام!

سبک رفتار



اندر حکایت ریا و ریاکاران

فربانان به نرخ روزها را نخورید!

کرایه می‌کنند، میلپان اجاره‌ای می‌گیرند تا آبروشان حفظ شود. فرب خوردن و فرب دادن را دوست دارند.

ریای بعدی در دین و ایمان مان موج می‌زند. دین شده ابزار خریدن دنیا. یکی از فرومایگی‌های اخلاقی که اسلام را به تباهی می‌کشاند ظاهر هم خوبی و انجام اعمال نیک است. وقتی مردم را با دینت فرب بدشی. وقتی با ریا ی دینداری توجه مردم را جلب کنی و سرشان کلاه بگذاری وقیح‌ترین خطا را مرتکب شده‌ای.

مطمئنم شما هم این آدم‌ها را زیاد دیده‌اید. همان‌هایی که نان را به نرخ روز می‌خورند. اگر کارشان جایی گیر باشد یقه پیراهنشان را سفت می‌بندند و یک تسبیح در انگشتان‌شان می‌چرخانند. اگر لازم باشد در نماز جماعت بازار صف اول می‌ایستند و دین نداشته خودشان را جار می‌زنند تا کارشان راه بیفتد. حالا فرقی نمی‌کند خواسته‌شان توجه باشد یا وام و اعتماد برای سرمایه‌گذاری و...

همان‌هایی که برای خودشان مهمانی‌های اچتمانی می‌گیرند اما وانمود می‌کنند طرقدار ساده‌زیستی هستند. همان‌هایی که تسبیح از دستشان نمی‌افتد اما هیچ‌گاه ذکر نمی‌گویند.

احتمالاً از این‌چهره‌های موجه در شهرتان می‌شناسید که پای منبر بزرگان هستند اما همان جا به تاجر تشان می‌رسند و متأسفانه بعضی‌شان را می‌شناسم که مف‌اول نماز جمعه هستند اما همان جا به نمازگزاران پول نزول می‌دهند یا بعضی نمونه‌هایی که وظیفه دارند هادی دیگران باشند اما کافی است همان آدم را با خانواده‌اش کنار مساحل ببینی. مطمئنا او را نمی‌شناسی. نمی‌توانی باور کنی این خود واقعی اوست یا آنچه در مدرسه و دانشگاه از او دیده‌ای. این ریا و فرب به قیمت سست شدن اعتقاد نوجوانان و جوانان تمام می‌شود. کسانی که او را الگو می‌دانند اما نقض قوانین را از سوی آنها می‌بینند.

ریاکار آنهايي هستند كه نزدیک انتخابات كه می‌شود لباس فرب می‌پوشند و مردم را با آنچه كه دوست دارند فرب می‌دهند. آنهايي كه دروغ می‌گویند تا كارشان راه بیفتد. وعده و وعید می‌دهند تا رأی بخرند. آنهايي كه يك مدت زیاد در مراسم‌ها سر و كله‌شان پیدا می‌شود، يكهو می‌شوند ناجی زمین و زمان و می‌خواهند جهان را از بدی‌ها پاک کنند. برای هر شری يك پیشنهاد خرد دارند.

این آدم‌ها يك مدت زندگی‌شان ساده می‌شود مثل همه مردم. بعضی‌شان با مردم راه می‌روند، مترو سوار می‌شوند، در جشن‌ها و عزاداری‌ها شرکت می‌کنند اما مدیون هستند اگر فکر زیاد در مراسم‌ها سر و كله‌شان پیدا می‌شود، مجبورند با تظاهر رأی بخرند. مطمئنم كه مردم آن‌قدر فقیم هستند كه شرایط دشوارشان را درك کرده و به دل نگیرند!

نگاه

ملاك خوشبختي در زندگي مشترك چیست؟

مردم! ببینید ما چقدر خوشبختیم

نداشته‌ها جواب پس دهند. خوشبخت آنهايي هستند كه عین دو بال برای پروازند. اگر هر کدام نباشد دیگری خودش را ناکامل دانسته و نقش همسرش را در خوشبختی و موفقیت حیاتی می‌داند. خوشبخت آنهايي هستند كه به يكديگر مثل چشم‌ان خوداعتماد دارند و زندگی را میدان جنگ نمی‌کنند. مثل آنهايي كه یادشان می‌رود برای چه «هن» شده‌اند و مدام دنبال آتو برای شکست از يكی می‌گردند. آنهايي كه با تحقیر و سبزنش طرف مقابل کارشان پیش می‌رود. خوشبخت آنهايي‌اند كه وفادارند و می‌توانند به هدف‌های مشترك برسند و خودشان را اجذا از دیگری ندانند. خوشبخت زنی‌است كه مردی او را به خاطر زن دوشش تحقیر نکند و مردی است كه همیشه احترامش در خانواده حفظ می‌شود. زوج‌های خوشبخت شادند و نیازی به ریاکاری ندارند. مجبور نیستند خوشی‌های دو نفرشان را در فضای مجازی با عکس‌ها و ویترا‌ها جار بزنند. آنها کنار هم خوشحالند و خوشحالی و شادی بزرگ‌ترین موهبتی است كه زندگی مشترك نصیبشان کرده‌است.

این روزها بازار ریاکاری داغ است. در دوره‌ای زیست می‌کنیم که در بسیاری موارد کارمان بدون ریا و تظاهر پیش نمی‌رود. حکایت همان حاتم طایی است که تا وقتی با لباس مندرس به مهمانی می‌رفت ارج و قربی نداشت و کسی حضورش را جدی نمی‌گرفت، اما لباس‌های فاخر او را حاتم طایی و سزاوار احترام می‌کرد. این روزها خیلی از آدم‌ها خودشان نیستند. مدام در حال نقش بازی کردن هستند. شاید حزب باد هستند. یعنی به هر سمتی که منفعت‌شان باشد می‌وزند. برایشان فرقی ندارد چه ایده و تفکری دارند؟

■ ■ ■

در باب پلاهایی که خصیصه زشت تظاهر و ریا سرمان آورده بگذارید از ریا در دادن مهمانی‌ها شروع کنم؛ مهمانی‌های پر زرق و برق. لابد شما هم تا حالا به این مهمانی‌ها دعوت شده‌اید. حتماً شما هم عده‌ای در خانواده خود دارید که اهل تظاهر هستند. وقتی به خانه‌شان دعوت می‌شوید دست و پایتان می‌ارزد و هنوز نرفته فکر می‌کنید که چطور باید آن مهمانی سنگین را تلافی کنید.

بعضی از این آدم‌ها کمبود توجه دارند. دلشان می‌خواهد مدام در کانون دید خانواده باشند. برای همین با ترفند زرق و برق می‌توانند به خواسته‌شان برسند. خانه‌های پر تچمل و سفره‌های هزار رنگ. با باز و عشوه حرف می‌زنند و تمام مدت مهمانی را از داشته‌ها و موفقیت بچه‌های‌شان می‌گویند. این آدم‌ها ظاهر سازان خوبی‌اند زیرا ادعواها و اختلافات‌شان از مهمانی‌ها به‌جای‌شان می‌گویند. این آدم‌ها ظاهر سازان راه به خوبی زیر یک لبخند مصنوعی و ریاکارانه پنهان می‌کنند و خوشبختی‌شان از داد می‌زنند. اصلاً بعضی‌ها عمداً مهمانی رنگین می‌گیرند تا دهان فامیل را ببندند. بعضی‌ها اوضاع‌شان بدتر است و با وجود نداری برای مهمان به آب و آتش می‌زنند. اگر خودشان چیزی نخورند اما بهترین خوراکی‌ها را برای مهمان تدارک می‌بینند.

بعضی‌ها دورو هستند برای تو قیافه‌چهره به جانب می‌گیرند وادارت می‌کنند سخن‌گویی و سفره دل‌بگشایی اما دو ساعت بعد از آن دیدار تمام حرف‌هایت را کف دست کسی که از او حرف زده‌ای می‌گذارند و برایت چهنم می‌سازند. بعضی‌ها اهل حرف بردن هستند. لابد در فامیل از این آدم‌ها دارید. همان‌ها که برای مناسبت و مهمانی دعوتش می‌کنید تا شکوه و عظمت میهمانی مقایسه نکنیم. این روزها خیلی از آدم‌هایی معتقدند اگر او راضی باشد همه راضی می‌شوند و اگر او ناراضی باشد رسوایی‌شان حتمی است.

این روزها خیلی از مردم مجبورند به یک زندگی ریاکارانه تن دهند. صورت خود را با سیلی سرخ کنند اما مراسم‌شان مثلاً آبرومند و همه چیز تمام باشد. بعضی‌ها به جای اینکه خودشان باشند مدام تغییر می‌کنند. اگر لازم باشد ماشین