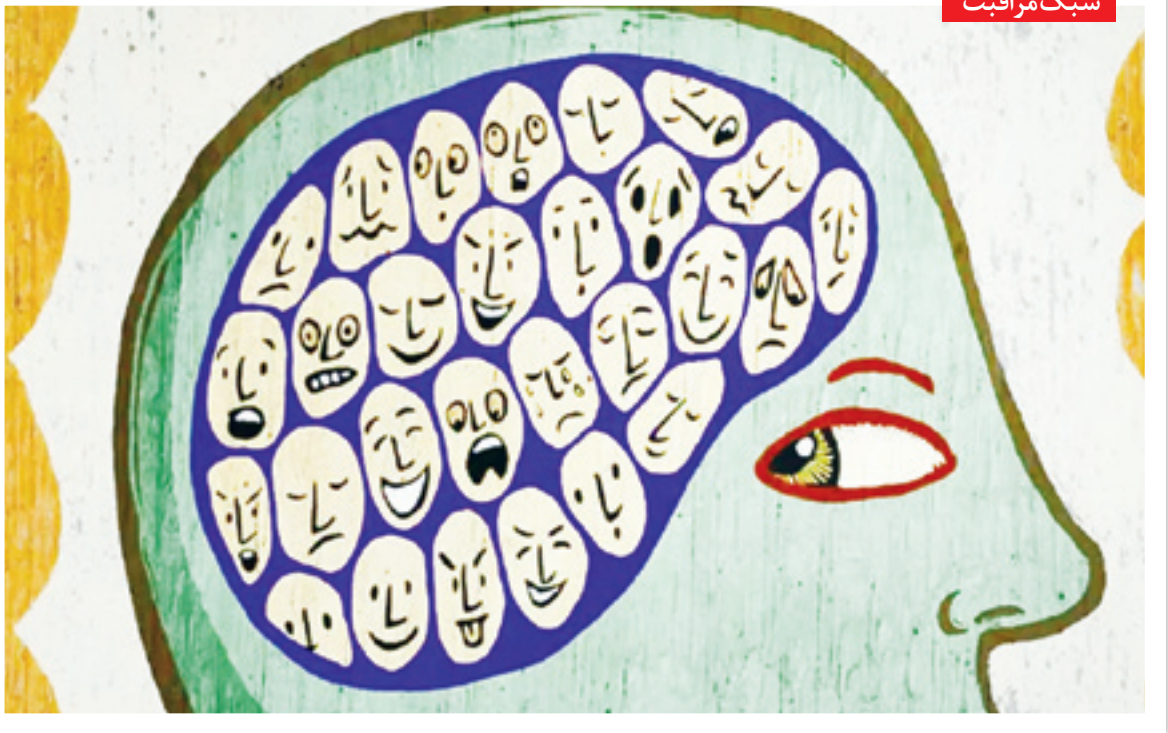


سبک مراقبت



آفات رهاسازی زباله‌های فکری و زبانی در زندگی دیگران

محیط زیست وجودت را پاکسازی کن

■ نگین خلیج سرشکی

ساکنین عجیبی هستیم. ما روی یکی از غنی ترین نقاط جهان هستی قرار گرفته‌ایم، اما دقت کرده‌اید چقدر همه چیز را در گیر افراط واضافه کاری می‌کنیم؟ عادت کرده‌ایم همه چیز را به ورطه نیستی بکشانیم. حتی زندگی شخصی خودمان را هم نابود می‌کنیم، چه رسد به زندگی دیگران. آنقدر انرژی خواری می‌کنیم که محیط زیستی برای خودمان و دیگران باقی نگذاشته‌ایم. ما در نابود کردن محیط زیست فقط به جنگل و دریا و کوه و کمند کفایت نکرده و حتی محیط زیست اجتماعی خود را هم به زباله‌دان تبدیل کرده‌ایم. ما هر تر ین بمب‌های انتحاری تاریخ بشر هستیم. ترس من از خودمان نیست بلکه نسل‌های بعد ما، در ترسناک تر از این حرف‌ها خواهند بود. اگر ما این ژن نابودگر خود را اصلاح نکنیم به طور قطع شاهد جهش‌های عجیبی خواهیم بود. می‌توانیم به را حتی یک تکه قفله را در دهان خود بچرخانیم و زیست یک انسان را به آتش بکشیم! ■ ■ ■

■ زباله‌های خود را در زندگی دیگران رها نکنیم
برخی از ما زباله‌های فکری خود را همه جا پخش و پلا می‌کنیم. عادت کرده‌ایم فقط انرژی خود و دیگران را با خود و بخوریم و سسیر هم نشویم. بس نیست؟ واقعا بس نیست این همه تلغات جانی که پشت‌سر خود به جامی گذاریم؟ پر شده‌ایم از کینه، نفرت، حسادت و عجب‌تر اینکه زباله‌های غیرقابل باز یافت خود را در جنگل‌های بدن انسانی دیگر را له کرده. جلوی زبان و برگ زندگی آنها را آتش می‌زنیم و تفریح می‌کنیم. بهتر است اندکی آرام بگیریم و به فکر حال و احوال محیط زیست‌مان باشیم.

انسان موجودی منزوی و تنها خلق نشده است. زیست اجتماعی برای انسان‌ها از شمنند است. انسان با دیگران است که به معنا می‌رسد. پس اجازه ندهیم یک تکه عضو بی‌استخوان با حرکت‌های بیجای خود تمام استخوان‌های بدن انسانی دیگر را له کند. جلوی زبان خود را بگیریم که مثل تیر ها شده از کمان نباشد.

سبک رفتار

زبان ما برای خلق کردن است، نه نابودی. اجازه ندهیم محیط زیست دیگران با انتظارات و نظرات بیجای ما غیر قابل سکونت‌ترین محیط شود.

■ ما می‌مانیم و بیابانی بی آب و علف

انسان اگر یاد نگیرد محیط زیست خود را سلامت نگه دارد، پس برای دیگران هم کاری نخواهد کرد. من به خودم و بعد به شما می‌گویم که کاش کمی بیشتر هوای دل دریا یی خودمان را داشته باشیم و آلوده‌اش نکنیم. کینه، نفرت، حسادت و زخم زبان‌های ما وقتی به رودخانه زندگی دیگران ریخته می‌شود فقط بیانگر یک حقیقت است. حقیقتی تلخ اما واقعی که می‌گوید ما آنقدر از درون به خود فشار وارد کرده‌ایم که بتوانیم دیگران را اذیت کنیم.

ابتدا به نظر می‌رسد با زخم زبان‌های خود حال طرف مقابل را حسایی گرفته‌ایم و برنده یک مارا تن کلامی شده‌ایم، اما متوجه نیستیم بزرگ‌ترین حقات را به خودمان تحمیل کرده‌ایم. هر چقدر بیشتر تلاش کنیم که طوفان زندگی دیگران شویم، قطعاً گردباد خودمان هم خواهیم شد. گردبادی که تمام زیبایی‌های زندگی شده‌ایم، سسعی می‌کنیم گلوله‌های آتشین به سمت دیگران پرتاب کنیم و گلستان وجود آنها را به آتش بکشیم. بهتر است اندکی در این ذهن آشوبگر را ببندیم و سکوت کنیم. حقیقتاً اگر کمی سکوت کنیم کسی نمی‌گوید که لال هستیم. شاید این طور احترامی بیشتری برای خود بخریم.

■ اظهار نظر، از فورمه سبزی تا کپکشان راه شیری!

عادت کرده‌ایم که همه چیزدان عالم و آدم باشیم. عادت کرده‌ایم از پخت قورمه‌سبزی تا برخورد کپکشان اندرومدا با کپکشان راه شیری نظر بدهیم. بهتر است دقیق‌های فکر کنیم که شاید نظرات و محتویات ذهن ما برای کسی مهم نباشد. چرا فکر می‌کنیم نظرات ما باید در زندگی دیگران تأثیر گذار باشد و آنها باید به حرف

ما تحت هر شرایطی عمل کنند. ما حتی خودمان را هم خسته کرده‌ایم، اما نمی‌خواهیم به روی مبارک بیاوریم. من این را به خودم می‌گویم و بعد به شما که گاهی باید یک سیلی محکم در گوش ما خوابانده شود تا به خودمان بیاییم.

پس بهتر است قبل از اینکه با حرف‌های خود کسی را از کوره به در کنیم، کمی سکوت کنیم. اینکه خودمان به خودمان سیلی بزنیم، بهتر از این است که از دیگران به خاطر نظرات صد تا یک غساز خود تو دهنی بخوریم. کمی سکوت کردن این گردباد را آرام می‌کند. آرام که شدیم آن وقت می‌توانیم صدای هستی را بشنویم. هنوز هم برای داشتن تمام این آرامش و رهایی دیر نشده است. اگر با کمبودها و سایه درون خود روبه رو شویم و به جای فرار از واقعیت و انکار کردن کمبودها و قضاوت کردن خود کمی خود را بخواهیم، به طور قطع کابوس دیگران نخواهیم شد.

■ نابودگر اول ریشه‌های خود را می‌سوزاند

بیاییم حتی سیاه‌ترین بخش‌های وجودمان را دوست داشته باشیم. کسی که خودش را دوست نداشته باشد نمی‌تواند دیگران را دوست بدارد. یک نابودگر اول ریشه‌های خود را سوزانده است. پس پای درخت خشک شده خود آب بریزیم تا بتوانیم شوره زار دهان و افکار



خودمان را دوست داشته باشیم و

برای خودمان احترام قائل شویم.

اجازه ندهیم شکست‌ها و کمبودهای ما موجب انتقام گرفتن کلامی از دیگران شوند.
هیچ کس مسئول دشواری‌های ما نیست.
خودمان هستیم که راه را از انتخاب کرده‌ایم.
پس نباید دیگران را به خاطر آن مجازات کنیم

انسان موجودی منزوی و تنها خلق نشده است. زیست اجتماعی برای انسان‌ها ارز شمنند است. انسان با دیگران است که به معنا می‌رسد. پس اجازه ندهیم یک تکه عضو بی‌استخوان با حرکت‌های بیجای خود تمام استخوان‌های بدن انسانی دیگر را له کند. جلوی زبان خود را بگیریم که مثل تیسر رها شده از کمان نباشد



خود را به جنگلی با طراوت تبدیل کنیم. محیط زیست به همین سادگی می‌تواند قابل زیست باشد. می‌توانیم به همین سادگی زندگی را برای خود و دیگران بهشت کنیم. اگر در پست‌های اینستاگرامی خود ادعای حمایت از حیوانات و محیط زیست را می‌کنیم، پس بهتر است کمی هم به فکر محیط زیست اجتماعی خودمان هم باشیم. دل انسان‌ها هم دریا و جنگلی دارد و نباید زباله دان حرف‌ها و افکار ما باشد.

پس چه بهتر که به افکار و کلام خود رسیدگی کنیم تا زیبایی‌های جهان هستی دو چندان شود. کاش جمله هر شهروند، یک حامی محیط زیست را جدی بگیریم. فقط سگ، گربه‌ها، پرند‌ها، ببر و پلنگ‌ها به حمایت ما نیاز دارند. خودمان بیش از همه به خودمان نیازمندیم. خودمان را دوست داشته باشیم و برای خودمان احترام قائل شویم. اجازه ندهیم شکست‌ها و کمبودهای ما موجب انتقام گرفتن کلامی از دیگران شوند. هیچ کس مسئول دشواری‌های ما نیست. خودمان هستیم که راه را انتخاب کرده‌ایم. پس نباید دیگران را به خاطر آن مجازات کنیم. اجازه ندهیم هر کسی از جنگل و دریا یی زندگی خود لذت ببر.

■ وجود خودمان را پاکسازی کنیم

ما هم می‌توانیم هر روز در افکار و کلام خود نهالی بکاریم و روخوانه قلب خود را از زباله‌ها پاک کنیم. هوای هوای کره قلب همدیگر را داشته باشیم و به راحتی آن را با گازهای سمی افکار خود آلوده نکنیم. دیگران به هوای کره قلب خود نیاز دارند. دیگران مسئول پسماندهای زندگی ما نیستند. پس برای خالی شدن خود، آنها را سر ریز نکنیم. اگر حامی محیط زیست هستی، پس اول محیط زیست خودت را پاکسازی کن. جای قطع کردن درخت خوشحالی دیگران، سعی کن نهال بلخند روی لب آنها بکاری. مراقب پلاستیک‌های حرف‌های خودت باش. چون سالیان سال طول می‌کشد تا تجزیه شوند. تو می‌توانی فضای سبز زندگی‌ات را بیشتر کنی و گل‌های محبت به دیگران هدیه دهی. تو یک شهروند هستی. هر شهروند، می‌تواند یک حامی محیط زیست باشد. پس از خودت شروع کن.

سهم ما در آلودگی محیط زیست

برای موش ها سفره پهن نکنیم



می‌توانستیم فضا و غذای مناسبی را برای موش‌ها مهیا نکنیم.
می‌توانستیم از تمامی محل استشهادهای پر کنیم که اگر موافقید موش‌ها را برای سلامت و آسایش خودمان و شهرمان دور کنیم.
می‌توانستیم عادت بی‌تفاوتی به شهر و شهروندانمان را به فرهنگ تبدیل نکنیم.
گربه‌های شهرمان هم بی‌تفاوت شده‌اند!
روزگار قدیم به هر دری می‌زدند که گربه‌ای شکار کنند، اما این روزها فقط می‌توانیم آدرس بهترین رستوران‌ها و فست‌فودها و قصابی‌ها را از بهترین گربه‌های شهر بگیریم!
همه بی‌تفاوت شده‌ایم!
اما هنوز هم دیر نشده است.
یادمان باشد می‌توانیم با لیخندی مهربان و لحنی دوستانه حداقل به دیگر شهروندان مان تذکر دهیم که رفتارهای نادرست زیست‌محیطی نداشته باشند و کمی هم به امروز خود و فرای فرزندانمان ببیندیشند.
بیاییم با خود رو راست باشیم و کلامان را قاضی کنیم!

به این بهمن پیشدیش که راستی برای ما که انسان هستیم و

اشرف مخلوقات و به گذشته خود نیز بیش از پیش می‌ایم،

نایسند نیست که توریست از آن سر دنیا به این سر دنیا آمده،

آن وقت نباید در کشور و خانه ما، در جنگل‌ها و پارک‌های

ما، آشغال‌های ما را جمع کند؟ آیا غیر اخلاقی نیست که

پیش چشمان گردشگران و مسافران دیگر کشورها و دیگر

سرزمین‌ها و دیگر شهرها که اتفاقاً اکثر آنها همین مناطق پر

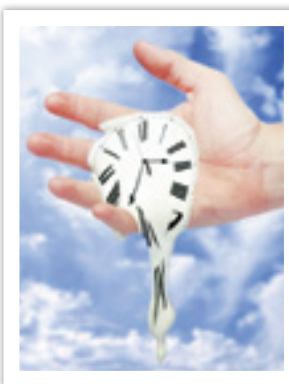
رفت‌وآمد شهرهایمان یعنی شهرهای شمال کشورمان نیز

سر می‌زنند، به جای مناظر دیدنی، تماشایی، زیبا و سالم و

طبیعت بکر و دلنشین، چشم‌اندازی از زباله و تصویری از

موش هدیه کنیم؟

سبک نگرش



زندگی دوباره روی تل پشیمانی‌ها

آب رفته به جوی بر می‌گردد!

در چنین شرایطی ابراز پشیمانی دست کمی از خطر ندارد و کل سیستم را به فروپاشی تهدید می‌کند.

لن‌دن در ابتدا با بیان فواید ممکن پشیمانی نقل قولی از ویلیام فاکتر می‌آورد. ویلیام فاکتر در سال ۱۹۵۰ چنین می‌نویسد: «گذشته هرگز نمی‌میرد. گذشته حتی گذشته هم نیست». لن‌دن می‌گوید موضوع رمان‌های شاهکار غالباً درباره پشیمانی است. این پشیمانی درباره پیامدهای یک تصمیم بد است که در زندگی قهرمان داستان را در یک دوره طولانی دگرگون می‌کند. تعجب‌آور نیست که بزرگ‌ترین پشیمانی‌های مردم به تحصیلات، شغل و ازدواج مربوط است؛ چراکه تصمیماتی که درباره این مسائل می‌گیریم آثاری درازمدت و گسترده دارند. نکته مهم پشیمانی این نیست که می‌کوشیم گذشته را تغییر دهیم، بلکه هدف شفاف‌سازی زمان حال است. این مسئله در طول تاریخ در قلمرو علوم انسانی بوده است. رمان‌ها به ما می‌گویند که پشیمانی، رفتاری سازنده است و اولین چیزی که پشیمانی (مثل هنتای جسمی‌اش یعنی درد) به ما می‌آموزد این است که در زمان حال اشتباهی وجود دارد

و یک جای کار می‌لنگد.

چند سال پیش مشغول کار مورد علاقه‌ام بودم تا وقتی که فرض شغلی دیگری را دستمزد بالاتر برآیم پیش آمد. در واقع، دستمزد کار جدید آنقدر بالا بود که متقاعد شدم شغل قبلی‌ام را حتی نمی‌توان با این یکی مقایسه کرد. با اینکه هرگز قبلاً تجربه مشابهی نداشتم؛ نمی‌دانم میبای این نگر شسم چه بود. فرآیند مصاحبه برای شغل جدید، مرموز و پر تنش بود. به همین خاطر مشورت کردن با کسانی که می‌توانستند کمکی کنند، دشوار بود. وقتی پیشنهاد را پذیرفتم، از کسی که در قسمت مالی می‌شناختم، مشورت خواستم. او به من گفت: «هنیای تصمیمت را پول قرار نده. اول تصمیم بگیر که دوست داری کجا باشی و سعی کن مبارزه‌ای مزایده‌ای شروع کنی. در نهایت از این کار پشیمان خواهی شد.» این نصیحت از طرف کسی بود که خیلی بیشتر از من پول در می‌آورد و قطعاً پول برایش هدفی بود که در آن مشغورت، آن را فرض گرفته بود، ولی این نکته در مورد شرایط من صادق نبود. با اینکه پول برآیم مهم‌ترین مسئله نبود، ولی قابل چشم‌پوشی هم نبود. من بدون اینکه تمایلی به ششیدن پیشنهادهای متقابل کارفرمایم نشان بدهم، وارد آن شغل شدم. این کار باعث رنجش شد و بلافاصله از این تصمیم پشیمان شدم. در پایان اولین روز کارم، وقتی که دچار ندامت و پریشانی شده بودم، با همان دوست تماس گرفتم. گفتم: «گشته‌ها بزرگی مرتکب شده‌ام.» او گفت: «حالا دیگر خیلی دیر است. تصمیمت را گرفته‌ای. آب رفته را نمی‌شود به جوی برگرداند.» چندین سال طول کشید تا بفهمم این دومین نصیحت بد دیگران درباره آن تصمیم بوده است. هر دو تصمیم از دو چیز نشئت می‌گرفتند: رد کامل اموری که به سختی سنجش پذیرند؛ باور کور کورانه به اینکه اقدام سریع و قاطع بر تر است از دوسوگرایی، ابهام و احساسات مختلط.

همه ما به بیراهه رفتاریم؛ چون خردگرایی رهاز قید هیچان را برتر می‌شماریم و به بیان لن‌دن انسان‌ها را «ماشین حساب» می‌دانیم. مشکل این است که به ارزش‌های مطلق چسبیده‌ایم و به دام دوگانگی‌های کاذب افتاده‌ایم. گاهی ارزیابی‌ما از واقعیت، ناقص یا منسوخ یا به طرز عجیبی ایدئولوژیک یا بر پایه دوگانگی‌های کاذبی مثل خرد در برابر هیچان یا گذشته در برابر حال استوار است. احساسات مختلط نه‌تنها ما انسان‌ها را می‌سازند، بلکه ما را به معنای واقعی عاقل می‌کنند. این احساسات، ما را از راه فرآیندی دیالکتیک به حقایق پیچیده می‌رسانند. باید به جای انکار پشیمانی، دوسوگرایی را با آغوش باز بپذیریم. باید برای رسیدن به یک ایده‌آل، جدوجهد کنیم؛ یعنی به‌گونه‌ای رفتار کنیم که انکار وجود ایده‌آلی مطلق ممکن است. در عین حال به یاد داشته باشیم که چنین ایده‌آلی وجود ندارد، چون عملاً نتایج تصادفی‌اند و همه احتمالات باهم وجود دارند.

نقل از وب سایت: ترجمان /نوشته: کارینا چوکانو / ترجمه: مجتبی‌ها تف / تلخیص: سمین جم / مرجع: وب سایت «پان»

بسیار می‌شنویم که گذشته را رها کن:

«گذشته‌ها گذشته»: «همینه که هست»؛

«آب رفته به جوی باز نمی‌گردد»؛ بهترین کار

این است که با گذشته، رفتاری مثل یک گنج‌ه

لبریز داشته باشیم: درش را ببند و به حال

خودش رها کن. کارینا چوکانو می‌گوید در

فرهنگ ما پشیمانی نشانه ضعف و شکست

است و مردم احساس می‌کنند که برای

ماندن در میدان بازی، باید پشیمانی را انکار

کنند، اما ریشه این انکار گذشته چیست؟

■ ■ ■

من به خاطر همه چیز پشیمان می‌شوم:

تصمیماتی که در دهه‌های گذشته گرفتم،

حرف‌های گفته و ناگفته‌ام، فرصت‌های از دست

داده و نداده‌ام، خریدهای جدید و نخریدن‌ها و

سپردادن‌هایم. همه اینها را در ذهن خود زبرور و

می‌کنم و به‌دنبال سرخ می‌گردم برای چیزی

که درسار‌هاش مطمئن نیستم. تنها چیزی

که می‌دانم این است کمتر پیش می‌آید که

کمی هم به فکر محیط زیست اجتماعی خودمان هم

باشیم. دل انسان‌ها هم دریا و جنگلی دارد و نباید زباله

دان حرف‌ها و افکار ما باشد.

پس چه بهتر که به افکار و کلام خود رسیدگی کنیم تا

زیبایی‌های جهان هستی دو چندان شود. کاش جمله

هر شهروند، یک حامی محیط زیست را جدی بگیریم.

فقط سگ، گربه‌ها، پرند‌ها، ببر و پلنگ‌ها به حمایت ما

نیاز دارند. خودمان بیش از همه به خودمان نیازمندیم.

خودمان را دوست داشته باشیم و برای خودمان احترام

قائل شویم. اجازه ندهیم شکست‌ها و کمبودهای ما

موجب انتقام گرفتن کلامی از دیگران شوند. هیچ کس

مسئول دشواری‌های ما نیست. خودمان هستیم که راه

را انتخاب کرده‌ایم. پس نباید دیگران را به خاطر آن

مجازات کنیم. اجازه ندهیم هر کسی از جنگل و دریا یی

زندگی خود لذت ببر.

■ **وجود خودمان را پاکسازی کنیم**

ما هم می‌توانیم هر روز در افکار و کلام خود نهالی بکاریم

و روخوانه قلب خود را از زباله‌ها پاک کنیم. هوای هوای

کره قلب همدیگر را داشته باشیم و به راحتی آن را با

گازهای سمی افکار خود آلوده نکنیم. دیگران به هوای

کره قلب خود نیاز دارند. دیگران مسئول پسماندهای

زندگی ما نیستند. پس برای خالی شدن خود، آنها را

سر ریز نکنیم. اگر حامی محیط زیست هستی، پس اول

محیط زیست خودت را پاکسازی کن. جای قطع کردن

درخت خوشحالی دیگران، سعی کن نهال بلخند روی

لب آنها بکاری. مراقب پلاستیک‌های حرف‌های خودت

باش. چون سالیان سال طول می‌کشد تا تجزیه شوند. تو

می‌توانی فضای سبز زندگی‌ات را بیشتر کنی و گل‌های

محبت به دیگران هدیه دهی. تو یک شهروند هستی. هر

شهروند، می‌تواند یک حامی محیط زیست باشد. پس از

خودت شروع کن.

کتاب‌های روانشناسی عامه با موضوع پشیمانی،

برای ریشه‌کن کردن آن، طرح‌های آسانی

پیشنهاد می‌کنند. گویی پشیمانی، نوعی

ویروس است یا چربی اضافی دور کمر اجنبه

دیگری از این نگرش‌ها به پشیمانی، غذایم

می‌دهد. به نظر من این نگرش‌ها نه تنها به طرز

بی‌رحمانه‌ای ضد احساسات، بلکه ضد فعل

نیز هستند. چانت لن‌دن شاعر و روزنامه‌نویس،

در کتاب خود با عنوان «پشیمانی: ماندگاری

ممکن‌ها» (۱۹۹۳) می‌گوید: راحت نبودن

ما با پشیمانی، نوعی «تراحتی وجودی با

محدودیت‌های کنترل ششیدن خود، آنشان

می‌دهد. از زمانی که لن‌دن کتابش را نوشت،

این ایده ریشه‌دار تر شده است که رفتار و تجربه

انسانی را می‌توان با تقلیل آن به داده و به بهترین

نحو، درک و بهینه‌سازی کرد. برنامهریزی برای

آینده‌ای بدون پشیمانی، روزبه‌روز آسان‌تر

می‌شود؛ برنامهریزی برای بهینه‌ترین شدن تا

حد ممکن، طوری که می‌توانیم بدون احساس

دوسوگرایی، به گذشته نگاه کنیم. زندگی

اسرار آمیز نیست؛ بلکه مثل ریاضیات است.

تنها کاری که باید بکنیم این است که بهر‌موری،

مخارج، گام‌ها و میزان دریافت کاری‌مان

را پیگیری کنیم. فقط باید تعداد دوستان،

لایک‌ها و دنبال‌کننده‌هایمان را بشماریم.

تسلط بر تمام جنبه‌های زندگی‌مان، توهمی

است بسیار قوی که این ابزار‌ها به ما می‌بخشند.

همیشه کاری هست که امروز می‌توانیم برای

پرهیز از پشیمانی در روز بعد بکنیم. بذیرش

پشیمانی یعنی بذیرش شکست و ناتوانی قبلی

در کنترل خود. لن‌دن می‌نویسد: «در مدل‌های

تصمیم‌گیری اقتصادی از پشیمانی به هرگز

ماشین‌حسابند و اولویت‌های خود را بر اساس

محاسبات سودمندی و احتمالات تعیین

می‌کنند. شاید پشیمانی را به این دلیل رد

می‌کنیم تا بگوئیم بازنده نیستیم یا به هرگز

بازنده نبوده‌ایم.» در فرهنگی که باور دارد برنده

شدن، همه چیز است و موفقیت را سیستمی

مطلق و کامل می‌شمارد، خوشبختی و حتی

ارزش‌اساسی با برنده‌شدن تعیین می‌شود. پس

تعجبی ندارد که مردم احساس می‌کنند باید

برای ماندن در میدان بازی، پشیمانی را انکار

کنند و به عبارت دیگر، شکست را انکار کنند.

هر چند هر یک از ما چارچوبی شخصی برای

بررسی پشیمانی داریم، استدلال لن‌دن این

است که فرهنگ ما نگرش عمل‌گرا و خردگرا

به پشیمانی را ترجیح می‌دهد. این نگرش که

هیجان با اندیشه پردازی خلاف واقع در آن

جایی ندارد، با چارچوبی قهرمانانه تر کیب

می‌کند که هر چیزی کمتر از ایده‌آل افلاطونی

را با شکست برابر می‌داند. در چنین محیطی

انکار شکست، قدرتی جادویی می‌گیرد و به

واکنسی علیه خود شکست تبدیل می‌شود.