

سبک رفتار



بازگشت رفتارها به دوران قبل از قرنطینه و فراموشی درس‌های کرونا

دوران پیش از قرنطینه را تکرار نکنیم

■ لیل‌اجعفری

کرونا، ویروسی که شش ماهی می‌شود مهمانمان شده است، زندگی ما را دست‌خوش تغییراتی کرد. تغییرات و درس‌هایی که بسیاری از آنها برای ما مفید بود. این تغییرات با فوریت، به یکباره، بدون مقدمه و توأم با فشار صورت گرفت، از این‌رو کنار آمدن با آن برای ما سخت بود. بسیاری از ما در این مدت فشار زیادی را در زندگی خود احساس و از این بابت

■ سفر خودشناسی در قرنطینه

تمام این شناخت ما از خود و همراهان‌مان در زندگی، به یکباره و ناگهانی بود. وقتی موج نخست بیماری آمد و دوباره راهش را گرفت و رفت، شبیه کسانی شده بودیم که مدتی را به خودسازی پرداخته‌اند. مانند کسانی که یک سفر خودشناسی را پشت سر گذاشته‌اند و احساس بهتری را از خود و زندگی‌شان دارند. در این دوره همه ما به نوعی در قرنطینه‌ها و خانه‌های‌مان دچار یک خلوت‌نشینی و تنها نشینی شده بودیم، هر چند که این خلوت‌نشینی به اجبار، فشار و همین‌طور همراهی دیگر اعضای خانواده یا همراهان‌مان در قرنطینه صورت گرفت.

برخی از این تغییرات برای‌مان به قدری زیبا و جالب بود که به دست هنرمندان و اشخاص خلاقی تر، فیلم‌ها، نوشته‌ها و آثار هنری بسیاری درباره‌اش تولید شد. همه به نوعی این زیبایی‌ها را در قالب گفت‌وگوهای تلفنی، شبکه‌های مجازی، شبکه‌های تلویزیونی و... به یکدیگر یادآوری می‌کردند. این تغییرات برای بیشتر مردم جهان که در سلامت روح و روان به سر می‌بردند و اشتیاق داشتند که زندگی به درستی و درستکاری پیش برود و زیبایی‌هایش را حتی در میان بیماری نشان شان دهد، خوشایند بود. ولی همین خوشایندی از دیدن زیبایی‌های زندگی، توانست واداران کند تا برای همیشه تغییرات مفید را در زندگی‌مان حفظ کنیم.

■ نادرستی برخی پیش‌بینی‌ها

در همین مدت، بسیاری از کارشناسان، روانشناسان، جامعه‌شناسان و... پیش‌بینی می‌کردند که بشر پس از کرونا با تغییرات بسیاری در این مدت تجربه کرده‌است، زندگی متفاوتی خواهد داشت و با این تغییرات خواهد ماند. اما این پیش‌بینی آن قدرها هم درست به نظر نمی‌رسد. دست کم درباره بسیاری از تغییرات ناگهانی ما که با انگیزه حفظ تندرستی انجام شده است، درست به نظر نمی‌رسد. نمود و مصافق این سخن را می‌توان در ترافیک‌های سنگین

سبک تحول

■ حسین گل محمدی

تغییرات همواره یکی از دغدغه‌های بشر بوده و هست، این امر در تمام جواب زندگی از خوراک و پوشاک و نیازهای زیستی گرفته تا نیازهای برتر مانند رشد فکری و شخصی، در هر انسانی که از سلامت روان برخوردار است، به نوعی وجود داشته است. ما چه تغییر ایجاد کنیم چه نکنیم، درباره‌اش حرف می‌زنیم، فکر یا مطالعه می‌کنیم. این امر گاه ناگهانه و تنها از روی ضرورت‌های روزمره صورت می‌گیرد. مثلاً ممکن است درباره خرید یکی از اجناس ضروری برای خورد و خوراک یا شخصی هم‌فکری کنیم. به طور مثال در این باره که کدام فروشگاه آن نوع خوراک را با کیفیتی بهتر و قیمتی مناسب‌تر و یا... ارائه می‌کند حرف بزنیم چون ممکن است از خرید فعلی خود راضی نباشیم و بخواهیم با تغییر، خرید بهتری را تجربه کنیم. ممکن است به آنچه می‌خوریم و می‌نوشیم فکر کنیم و بخواهیم نحوه رژیم غذایی خود را باکیفیت‌تر یا مفیدتر کنیم. ممکن است به منظور ارتقای روابط شخصی، مطالعه کنیم و کیفیت و محتوای بیشتری به آن بدهیم. ممکن است درباره هوایی که استنشام می‌کنیم و هر آنچه به سالم‌تر بودنش کمک می‌کند، بررسی‌هایی داشته باشیم و خلاصه هر پنج نیاز زستی ما را و دانش‌س برشناسان را در زندگی خود آگاهانه یا ناگاهانه پیاده کنیم و به این ترتیب بخشی از

شهرها، رعایت نکردن اصول بهداشتی دوباره در فعالیتهای روزانه، بازگشت به مراسم عروسی و... به سبک شش ماه پیش، برخی نامهربانی‌های‌مان یا یکدیگر، فراموشی اینکه پایان زندگی ممکن است بسیار نزدیک و فرصت برای جبران بسیار کم باشد و موارد بی‌شمار دیگری دید. بیشتر دستاوردهای‌مان از این دوران دوباره دستخوش تغییر شد و ما را به جایی رساند که پیش از تغییرات ناگهانی‌مان بودیم. مضمونی از سخن علی‌بن‌ابی‌طالب را به یاد می‌آورم که چه زیبا رفتار امروز ما را توصیف می‌کند: جوری زندگی کن که گویی ۱۰۰ سال دیگر زنده‌ای یا جوری زندگی کن که انگار همین امروز آخرین روز زندگی توست.

در حالی که به نظر می‌رسد نگاه اغلب ما به مسائلی که پشت سر گذاشتیم، بیشتر شبیه به کسانی است که برای راهبی تغییر کرده‌اند، این تغییر به‌طور یقین مانا و پایدار نیز نخواهد بود. اگر نه با بی‌میلاتی‌های‌مان موج دوم این بیماری را به‌سرزمین‌مان فرانمی‌خواندیم. ما تغییرات را که بیشتر رویکرد مثبت و سازنده داشت با گذر زمان از یاد بردیم. زمان در حال گذر است و حواس‌مان نبود که ممکن است ویژگی فراموشکاری انسان، بر انگیزه‌های‌مان در رابطه با تغییر غلبه کند.

■ لذت بردن از اکنون با تندرستی

لذت بردن از زمان اکنون یکی از دستاوردهای مثبت این دوران بود. اهمیتی که به تندرستی خود می‌دادیم و توجه به هر آن چه ما را از بیماری دور نگه می‌داشت عوامل مهمی به شمار می‌آمد برای نگه داشتن ما در زمان اکنون و توجه به خود. انگار به خودمان فرصت دادیم تا از بودن خود لذت ببریم، چون نگران تندرستی خود بودیم و از این‌رو از زندگی لذت می‌بردیم. بیشتر فرصت داشتیم فکر کنیم که برای خودمان باسسیم تا عاملی برای رضایتمندی و خودخواهی‌های برخی از اطرافیان و مردم‌هر چند که این مهم به زودی رو به فراموشی گذاشت. یاد گرفته بودیم بیش از آن که به ظواهر توجه کنیم به بهداشت‌اهمیت

مشکلات بسیاری را تجربه کردیم. تغییرات مانند حادثه در زندگی ما حادث شد. مراسم عروسی و حتی خاکسپاری ما را دچار دگرگونی کرد. نحوه خرید روزانه ما را تغییر داد. دیدارها و معاشرت‌های‌مان را به کلی دگرگون کرد. دلتنگی‌های‌مان را معنای دیگری داد. موقعیت مالی بیشتر ما را به صورت چشمگیری دستخوش تغییر کرد. نگاهمان را به روابط تغییر داد. دلخوشی‌های‌مان را از تمام موارد به سوی تندرستی و

محمد مهدی سالی جوان



با شناخت روند تغییر در خود و زندگی‌مان می‌توانیم تصمیمات بهتری بگیریم. تغییرات واقعی‌تر و حقیقی‌تر ایجاد کنیم. به این ترتیب حتی اگر انگیزه تغییر کم شود یا از بین برود باز هم تغییرات مثبت در جای خود باقی خواهد ماند. انگیزه ما در تغییرات ناشی از بیماری ویروسی، حفظ تندرستی و برخی ملاحظات انسانی مانند بیمار نکردن سایرین و فشار کمتر به کادر درمانی کشور بود. از این‌رو چنانچه دوران قرنطینه کم شده یا تا وقتی که راهکاری برای درمان قطعی آن پیدا شود، باز هم باید تغییرات مثبت را در زندگی‌مان محفوظ نگه داریم

طبعیات پاسخ منفی است.

یکی از عوامل مهم در یادگیری و نهادهین شدن امری، انحلال آن در ضمیر و روان‌مان است. این انحلال به‌طور معمول به زمان و گذر زمان نیاز دارد. تغییری که آمد. بیشتر زمانی به‌طور عمیق در فرد ایجاد شود، ممکن است برای همیشه تثبیت شود. شاید ما به سرعت چیزی را یاد بگیریم و آن را بیاموزیم، اما برای آگاه شدن به آن که همان دریافت کردن است ممکن است با تکرار و باور قلبی صورت بگیرد.

■ تغییرات مثبت دوران قرنطینه را حفظ کنیم

برای باور آگاهی‌های‌مان ممکن است مقاومت‌هایی را تجربه کنیم. مقاومت‌هایی که راه را بر ما می‌بندد. می‌خواهیم تغییر را در وجود خود ایجاد کنیم، اما نمی‌دانیم چرا نمی‌شود. گاهی وقتش را نداریم، گاهی حوصله‌اش را نداریم، گاهی انگیزه نداریم و هر بار یک چیز بهانه را کد ماندن و در جازدن می‌شود در حالی که ورا تمام این‌ها عاملی مشترک به نام ترس نهفته است. انگار در یک معادله گیر افتاده‌ایم. می‌ترسیم جلونی‌رویم، جلوی‌رویم از تغییر می‌ترسیم، از تغییر می‌ترسیم و به عقب برمی‌گردیم، دوباره انگیزه‌ای پیدا می‌کنیم برای تغییر، دوباره قدمی به جلو برمی‌داریم و... این چرخه تکرار می‌شود تا جایی که ترس‌ها راهشان را بگیرند و بروند، به جایی بروند که به آن تلقی دارند.

به این ترتیب با شناخت روند تغییر در خود و زندگی‌مان می‌توانیم تصمیمات بهتری بگیریم. تغییرات واقعی‌تر و حقیقی‌تر. به این ترتیب حتی اگر انگیزه تغییر کم شود یا از بین برود باز هم تغییرات مثبت در جای خود باقی خواهد ماند. انگیزه ما در تغییرات ناشی از بیماری ویروسی، حفظ تندرستی و برخی ملاحظات انسانی مانند بیمار نکردن سایرین و فشار کمتر به کادر درمانی کشور بود. از این‌رو چنانچه دوران قرنطینه کم شده یا تا وقتی که راهکاری برای درمان قطعی آن پیدا شود، باز هم باید تغییرات مثبت را در زندگی‌مان محفوظ نگه داریم.

تغییر، سایه به سایه ما حرکت می‌کند

حرکت کن تا متعفن نشوی



بیخشم.

شاید در پی این نگاه، به شناخت جهان هستی و رشد برتر که شناخت منشأ انرژی و انرژی لایزال و ابدی فر دایکی نباشد، بیندیشیم و بخواهیم کمی در این باره رشد کنیم. شاید در پی این تغییرات به رشد شخصی و فکری اهمیت بیشتری دهیم و کتاب‌ها و منابعی را با این موضوع پیدا کرده و به افکار خود میدان دید وسیع‌تری

قصه زندگی



کوچ نشینی که همت رفتن نداشت!

■ هما ایرانی

همیشه به تغییر فکر می‌کردم. از زمانی که خواندن کتاب‌های خودشناسی را شروع کردم تغییراتی را در رفتار و افکار و نحوه اندیشیدنم احساس کردم و از آن موقع با خودم فکر می‌کردم که تغییرات بسیاری داشته‌ام. گاهی فکر می‌کردم آدم دیگری شده‌ام و دلم نمی‌خواهد به حالت سابق برگردم. گاهی به خودم آفرین می‌گفتم و کلی خوشحال بودم که من دیگر آنی نیستم که پیش از آن بودم. زندگی تازه‌ام را مدیون کتاب‌ها بودم و کسانی که بر تجربیات زندگی‌ام افزوده بودند. حتی یک بار به یکی از عزیزانم که مدتی بود ارتباط خوبی نداشتیم گفتم که من دیگر آن شخص سابق نیستم و کلی تغییر کرده‌ام، پس بیا تا گذشته را فراموش کنیم. او هم پذیرفت، در حالی که در نقطه‌ای از قلبم از دست او دلخور بودم و از غرور و خودخواهی‌اش رنجیده خاطر! مدتی که گذشت و با خیال خوش تغییرات زندگی را می‌گذراندم، یک روز در چالشی قرار گرفتم که توانست تغییرات واقعی را به من نشان دهد.

مشاقق انجام چنین کاری بودم، پیشنهاد او را پذیرفتم. اما پس از اینکه توضیح داد شرکت از جایی که پیش از آن بوده، نقل مکان کرده‌است و حدود سه ساعت تا مرکز شهر فاصله دارد، از پیشنهاد او دچار اشتگی شدم. برای رفتن به آن‌جا لازم بود تا خانه و زندگی‌ام را به‌طور کلی تغییر دهم و در جایی نزدیک به شرکت زندگی کنم.

دوستم حساب همه جا را کرده بود، خانه‌ای در آن‌جا برایم در نظر گرفته بود تا برای پیدا کردن خانه دچار مشکل نباشم. نمی‌دانم به راستی کمک من برایش تا چه اندازه مؤثر بود اما این را درک می‌کردم به دلیل اعتمادی که به من دارد و برایش مهم است تبلیغات به دست هر کسی سیرده نشود. حاضر بود تا این اندازه برایم خود را به سختی بیندازد.

میزان اجاره خانه‌ای که او برایم در نظر داشت بسیار بیشتر از اجاره‌بهای خانه‌ای بود که در آن زندگی می‌کردم. از این‌رو رفتن به آن کار برایم توجیه اقتصادی نداشت و کمی بی‌ثمر بود. دوستم پیشنهاد داد که شرکت، بخش بزرگ‌تر اجاره‌یها را پرداخت خواهد کرد و برای اطمینان از این بابت این کار حاضر است ضمانتی را در قالب چک به من بدهد. نمی‌دانستم لطف دوستم از چه روست فقط می‌دانستم که باید چنین پیشنهادی را قبول کنم و به آن کار وارد شوم.

لازم بود طی مدت کوتاهی اثاثیه و وسایل را جمع و جور و بسته‌بندی کنم تا به خانه جدید بروم. فردای همان روز برای بازدید به خانه‌ای گچونه باید راهی شوم، ولی پرسش‌های پاسخ بود، در حالی که هنوز اصرار داشتم که تغییرات بسیاری در نگاه من به زندگی حاصل شده است و از این بابت خوشحال بودم، تا اینکه در چالشی گچونه باید راهم قرار می‌گرفت قرار گرفتم. یک روز یکی از دوستانم که مدیر یکی از شرکت‌های بازرگانی است با من تماس گرفت و پیشنهاد داد تا در شرکت او مشغول به کار شوم.

همیشه علاقه داشتم تا کارهای تبلیغاتی و ساخت تیزر انجام دهم و او هم که این را خوب می‌دانست این پیشنهاد را به من داد. از قرار معلوم مدیر بخش تبلیغات شرکت به دلیل مهاجرت به خارج از کشور، این بخش از شرکت را دست تنها رها کرده بود. دوست من که می‌دانست سوابقی در این رابطه دارم و از نحوه کار کردنم هم شناختی داش تا دید مثبتی این پیشنهاد را داد تا به جای مدیر سابق به شرکت رفته و کمکش کنم. او برای این کار حقوق خوبی در نظر گرفته و حساب همه چیز را کرده بود. من که تا به آن روز به جز کارهای پروژه‌ای که بسیاری از تغییرات در من به راستی حادث نشده بود. تغییرات پیش آمده بود، اما نه آنقدر که بدون کمک و انگیزه بتوانم از پیش بریبایم. همت من برای جابه‌جایی در پی همتی بود که از انگیزه رفتن به کار مورد علاقه‌ام پیش آمده بود. این جابه‌جایی همانی بود که سال‌ها در پی‌اش بودم. این‌ها حاصل نمی‌شد مگر به پاری دوستی که باید از راه می‌رسید و من سیاست‌گزارش بودم. دریافتم که تغییر به راستی به سختی درون آدم را مشکل می‌دهد. دیگری می‌توانستم درک کنم که دلیل رنجش من از آن غریزی که از تباط خوبی یا یکدیگر نداشتیم، حتی در لحظه‌ای که می‌خواستم تا من را ببخشد چه بود. من هرگز تغییر در احساس و بخشیدنش در وجودم به راستی صورت نگرفته بود. آن لحظه می‌توانستم به تمام خاطرات تلخی که از او داشتم بدون هیچ دلخوری لیخنند بزم.



من مانند کوچ‌نشینی یودم که می‌خواست حرکت کند، در حالی که زمان حرکت نثر رسیده بود. کوچ‌نشین فکر می‌کرد که آماده حرکت است در حالی که مهم‌ترین ابزار کوچ یعنی همت از جا کنندن، در وجودش پیدا نشده بود. بارها با خود آندیشیدم مشکل در چیست و چگونه باید راهی شوم، ولی پرسش‌م بی‌پاسخ بود