

سبک رفتار



در جست‌وجوی گوهر کمیاب ساده‌زیستی

ساده‌زیست‌ها جاودانه‌می‌شوند

- مهدی مهاجر

چیزی که این روزها ذهنم را بیش از هر وقتی به خود مشغول کرده است، واژه ساده‌زیستی است. اولین بار این واژه را در دروس‌های ابتدایی خواندم. وقتی پیامبران را افرادی ساده‌زیست می‌خواندند. برایم جالب بود، چطور می‌شود پیامبری این چنین والا مقام غذایی نان و خرما باشد یا مردی که فاتح خیبر است با آن هیبت و عظمت، به لقمه نان و شیرینی سیر می‌شود. من وقتی چشم‌گشودم در یک دنیای

- از جشن پی‌پی تا جشن طلاق!

یک هو چشم‌باز کردیم و خود را وسط جشن‌های اولین پی‌پی‌کودک با آن طراحی مسخره دیدیم که باید برای کودک میزبان هدیه می‌خریدیم یا به جشن طلاق دعوت می‌شدیم و من هرگز منطق حضور در این مجلس را نفهمیدم. چرا باید گسستن یک رابطه آنقدر جذاب باشد که برای خوردن تنگ‌ای از یک شادمانه‌اش هدیه بخیریم و پایکوبی کنیم؟ چرا باید برای اولین بابا گفتن کودک دیگری ذوق کنیم؟ یا شیر نخوردن کودک دو ساله چرا باید جذاب باشد که در مراسم لباس با تمی مشخص توسط میزبان ببوشیم؟ و ده‌ها هممانی من در آوردی دیگر که آدم‌های بیکار خلق کرده‌اند تا بهانه برای دورهمی‌هایشان تمام نشدنی باشد.

- دلم برای واژه ساده تنگ شده‌است

راستی چقدر دلم برای واژه ساده تنگ شده‌است. واژه‌ای که حالا نه تنها یک برتری محسوب نمی‌شود، بلکه فرد را به دلیل ساده بودنش مؤاخذه و شماتت می‌کند. حالا کلاس و شخصیت اجتماعی آدم‌ها معیارش فرق کرده است. پیش‌تر با کلاس افرادی بودند که روی تربیت و تحصیل فرزندشان حساس بودند. در اماکن عمومی شئونات اسلامی و اخلاقی را حفظ می‌کردند و به قول امروزی‌ها خرابزاری در نمی‌آوردند. می‌گفتند فلائی استاد دانشگاه است. خیلی آدم باکلاسی است. یا او مرتب لباس می‌پوشد حتماً فرد محترمی است.

ولی امروزه معنی کلاس فرق کرده است. رفتار و منش آدم‌ها نیست که مورد ارزیابی قرار می‌گیرد، بلکه این ظاهر اوست که دیده و قضاوت می‌شود. می‌گویند او با کلاس است لباس‌های برند می‌پوشد. باکلاس است

نگاه

چون لباس‌هایش همیشه غیرتکراری و جذاب است. یا در عکس‌هایش همیشه جذاب است. تعریف ما از کلاس و شعور اجتماعی به دیدن چند عکس شاید غیرواقعی در فضای مجازی تنزل یافت و سلیقه‌ها به شدت دچار افت گردید و دیگر خبری از سادگی نیست نه در شخصیت آدم‌ها و نه در زندگی‌هایشان. مدام در حال بازی دادن یکدیگرند. حتی در عکس‌های فضای مجازی هم اصرار دارند خود غیر واقعی‌شان را نشان بدهند و تحسین دیگران را کسب کنند.

- چرا از ساده‌زیستی گریزانیم؟

مگر سادگی چه ایرادی دارد که اگر حفظش کنیم، باید از گردونه روابط و رفت‌وآمدها حذفش کرد؟ اگر فلائی مهربان است، کاربلد و باسواد است، ولی برای مهمان‌ش تنها یک مدل غذا می‌پزد از چشم می‌افتد؟ یا اگر چیزی به دختری برند ایرانی باشد پشت سرش حرف و حدیث بسیار است؟ چرا همه دوست دارند با فامیلی رفت‌وآمد کنند که از هر محصولی جدیدترینش را می‌خرد؟ چرا دوست دارند خانه کسی بروند که غذاهای خارجی با اسم‌های قلمبه سلمبه می‌پزد یا دسر ایتالیایی را خوب سرو می‌کند؟

چه بلایی سر ذایقه ایرانی آمده‌است؟ کلاس گذاشتن‌ها ما را به میدان بازی خطرناکی می‌کشاند. ما را از خود حقیقی‌مان دور می‌کند و مدام مجبور به نقش بازی کردن می‌شویم. شنیده‌ای، می‌گویند فلائی دستش به گوشت نمی‌رسد، می‌گوید پیف‌پیف، بو می‌دهد؟ حکایت حال و روز خیلی از ماست. اگر بگویند فلائی ساده‌زیست است متهمش می‌کنند به بی‌عرضگی، یا می‌گویند فلائی آب نیست اگر نه شناگر خوبی است. حتی تصور سادگی

سبک زندگی

سبک زندگی ۸۸۹۸۴۷۱

درد

مگر چند خلبان مانند شهید عباس بابایی داشتیم که خارج از کشور در س خوانده باشد، فرنگ دیده باشد ولی تا آن حد ساده زندگی کند؟ آنقدر ساده و سالم که اگر کسی او را نمی‌شناخت نمی‌دانست فرمانده پایگاه است. آنقدر ساده که معتقد بود نیمی از جهیز به همسرش توی خانه اضافه است. وسایل را یکی یکی توی اردوهای جهادی به مردم می‌داد. شهید بابایی پختن دو مدل غذا را برای مهمانی ممنوع کرده بود. آن‌هم خلبانی که علیر تبه بود و با افراد بسیاری حشر و نشر داشت. می‌توانست بهترین خودروها را سوار شود ولی به همان خودروی شخصی و قدیمی خود راضی بود. چیزی که در تاریخ جاودانه‌اش کرد تفکر شهید بود و نه وسایل خانه و مدل ماشینش

درد و خانه‌هایشان و چیزی که در تاریخ جاودانه‌اش کرد تفکر شهید بود و نه وسایل خانه و مدل ماشینش. برایتان از شهید ذقایی بگویم که بسیار ساده‌زیست بود. بارها از زمان ازدواج به واسطه پاسدار بودن و مأموریت‌هایش، در شهرهای مختلف ساکن شدند و هر بار فقط یک چمدان با خود می‌بردند. آنها با کلاس‌های دوران خودشان بودند. آنها بی‌که بلد بودند خوب حرف بزنند خوب تفسیر کنند و فکر! آنها پاسواد بودند و مدرکشان را در روزهای سخت پیش از انقلاب گرفتند و نه در وضعیت گل و بلبل حالا که هر کس از سر بیکاری درس می‌خواند و مدرکی به مدرکش می‌افزاید. پس سادگی و ساده‌زیستی آنها ریشه در باور و اعتقاداتشان داشت.

پرنگ و لعاب بودم. مهمانی‌های آنچنانی که حالا گرانی و کرونا از شدتش کاسته، اما روزگاری سفره‌هایی مجلل پهن می‌شد با چندین مدل غذا. آن زمان اسمش احترام به مهمان بود. به همین دلیل هر مهمانی که عزیز تر بود سفره‌اش هم رنگین‌تر بود. مثل پانگشایی عروس‌ها و انواع مهمانی‌ها که یکی یکی به دایره فرهنگ معاشرت اضافه شد. مهمانی‌هایی که معلوم نشد از کجا سر در آورد و پایش را بر زندگی ما ایرانی‌ها گذاشت.

دیگران برایمان مضحک است. در حالی که مادر بزرگ‌های ما بدون هیچ تشریفات و توجه به برند و نام خارجی غذاها، همیشه در خانه‌شان روی مهمان بازی بود. **الگوهای ساده‌زیستی را بشناسیم**
این روزها سخت می‌شود نمونه‌های ساده‌زیستی را برای جوان‌ها مثال زد. نمونه‌هایی که باورشان بشود و با او هم ذات‌بنداری کنند، ولی من آدم‌هایی را می‌شناسم که درس خوانده و با فرهنگ بودند، ولی مادیات برایشان مفهومی نداشت. مگر چند خلبان مانند شهیدعباس بابایی داشتیم که خارج از کشور در س خوانده باشد، فرنگ دیده باشد، ولی تا آن حد ساده زندگی کند؟ آنقدر ساده و سالم که اگر کسی او را نمی‌شناخت نمی‌دانست فرمانده پایگاه است. آنقدر ساده که معتقد بود نیمی از چیزی به همسرش در خانه اضافه است. وسایل را یکی‌یکی در اردوهای جهادی به مردم می‌داد و پرده‌های خانه را همسرش برای کلاس‌های درسش می‌برد؟ آنقدر ساده که وقتی همکارش با پنج فرزند در خانه‌های سازمانی زندگی می‌کند، او ناراحت می‌شود و دور از وجدان می‌داند که او دو فرزند کوچک در خانه فرماندهی زندگی کند و به زور و اصرار خانه‌اش را به مرد عیالوار بدهد؟ شهید بابایی پختن دو مدل غذا را برای مهمانی مفروع کرده بود. آن هم خلبانی که عالی رتبه بود و با افراد بسیاری حشر و نشر داشت. می‌توانست در خیلی از مهمانی‌ها باشد، اما نبود و خلوت دو نفره با همسرش را به آن بریز و بیاش‌ها تریج می‌داد. می‌توانستند بهترین خودروها را سوار شوند، ولی به همان خودروی شخصی و قدیمی خودشان راضی بودند. آنها کلاس و احترام را در رفتار و شخصیت آدم‌ها می‌دانستند نه در میزانسن ظاهر

پرنگ و لعاب بودم. مهمانی‌های آنچنانی که حالا گرانی و کرونا از شدتش کاسته، اما روزگاری سفره‌هایی مجلل پهن می‌شد با چندین مدل غذا. آن زمان اسمش احترام به مهمان بود. به همین دلیل هر مهمانی که عزیز تر بود سفره‌اش هم رنگین‌تر بود. مثل پانگشایی عروس‌ها و انواع مهمانی‌ها که یکی یکی به دایره فرهنگ معاشرت اضافه شد. مهمانی‌هایی که معلوم نشد از کجا سر در آورد و پایش را بر زندگی ما ایرانی‌ها گذاشت.

پرنگ و لعاب بودم. مهمانی‌های آنچنانی که حالا گرانی و کرونا از شدتش کاسته، اما روزگاری سفره‌هایی مجلل پهن می‌شد با چندین مدل غذا. آن زمان اسمش احترام به مهمان بود. به همین دلیل هر مهمانی که عزیز تر بود سفره‌اش هم رنگین‌تر بود. مثل پانگشایی عروس‌ها و انواع مهمانی‌ها که یکی یکی به دایره فرهنگ معاشرت اضافه شد. مهمانی‌هایی که معلوم نشد از کجا سر در آورد و پایش را بر زندگی ما ایرانی‌ها گذاشت.

پرنگ و لعاب بودم. مهمانی‌های آنچنانی که حالا گرانی و کرونا از شدتش کاسته، اما روزگاری سفره‌هایی مجلل پهن می‌شد با چندین مدل غذا. آن زمان اسمش احترام به مهمان بود. به همین دلیل هر مهمانی که عزیز تر بود سفره‌اش هم رنگین‌تر بود. مثل پانگشایی عروس‌ها و انواع مهمانی‌ها که یکی یکی به دایره فرهنگ معاشرت اضافه شد. مهمانی‌هایی که معلوم نشد از کجا سر در آورد و پایش را بر زندگی ما ایرانی‌ها گذاشت.

پرنگ و لعاب بودم. مهمانی‌های آنچنانی که حالا گرانی و کرونا از شدتش کاسته، اما روزگاری سفره‌هایی مجلل پهن می‌شد با چندین مدل غذا. آن زمان اسمش احترام به مهمان بود. به همین دلیل هر مهمانی که عزیز تر بود سفره‌اش هم رنگین‌تر بود. مثل پانگشایی عروس‌ها و انواع مهمانی‌ها که یکی یکی به دایره فرهنگ معاشرت اضافه شد. مهمانی‌هایی که معلوم نشد از کجا سر در آورد و پایش را بر زندگی ما ایرانی‌ها گذاشت.

عمومی در مقابل کرونا این وظیفه تا حد زیادی به عکس عمل شده و شاید هم به حق تمام تلاش رسانه‌ها و دستگاه‌های فرهنگ عمومی متمرکز بر ایجاد حساسیت، بزرگداشت شه‌ای سلامت و اخطار به جامعه درباره عقق فاجعه معطوف بوده و متأسفانه به دلیل نبود قرارگاه واحد فرهنگی هیچ تقسیم کار درستی در این زمینه صورت‌نپذیرفته است. به عبارت واضح‌تر یک نظام فرهنگی کشور در کنار همه دستگاه‌های تبلیغی که به حساس‌سازی اجتماع و آموزش او در مقابل اپیدمی همت گمارده باید فقط مأمور آرامش بخشی، امیدآفرینی و دور کردن بخش‌های آسیب‌پذیرتر از ناامیدی متراکم و ترس‌کننده‌های باشد که به دلیل کرونا در جامعه پخش شده است.

در این میان رسیدگی به وضعیت فرنج سالمندان که با محدودیت‌های بی‌سابقه‌ای روبه‌رو شده‌اند و متأسفانه به دلیل فوت ۰٫۸درصد تلفات کرونا از میان همسالانشان در وضعیت بسیار شکننده بدنی و روحی هستند، بسیار مهم و حیاتی‌تر است.

کودکان و نوجوانان نیز که با انرژی بسیار زیاد خود حلالا محصور در آپارتمان‌ها هستند و براساس برخی از مراجعات اسپتاک‌ها روحی زیادی با خانواده پیدا کرده‌اند نیز از دیگر ایشاری هستند که نیازمند توجه نظام فرهنگی ما هستند.

در میان آموزش‌های بسیار لازم جامعه درخصوص کم‌کردن تردهای غیرضروری و استعمال ماسک و رعایت بهداشت، آموزش خانواده‌ها برای مدارا و همراهی بیشتر در این ایام می‌تواند به رفع تعارضات و مشکلات درون خانوادگی کمک کند.

به نظر می‌رسد لزوم این کارها برای بهبود تاب‌آوری عمومی از جلوگیری از انتشار ویروس منحوس کرونا از طریق تدابیر پزشکی کمتر نیست و باید نظام فرهنگی ما یعنی آموزش و پرورش، مراکز فرهنگی، مساجد و رسانه و در نهایت هر کسی که می‌تواند در این روزهای حساس برای جامعه مفید و امیدآفرین باشد، دست‌همت برآورد، برای برداشتن این بار بر زمین مانده تلاش کنند تا به باری خداوند مردم ما بتوانند از این برهه سخت عبور کنند و تبعات فکری و روحی آن مغل زندگی شاد و عادی جامعه در آینده نباشد.

سبک نگرش



باورمان را به خالق هستی تلطیف کنیم

خدا که بد نمی‌دهد

- مرضیه‌بامیری

این روزها ترس همه را دچار کرده است. یکی از ترس هجوم پنهانی کرونا به هذفون و کنج اتاقش پناه می‌برد، یکی برای خودش قهوه می‌ریزد و در خلوت کتاب می‌خواند تا از فکر کرونا به دور باشد. یکی حرف‌استرس‌هایش نمی‌شود و هر روز ساعت‌های طولانی در اینترنت می‌چرخد و انواع راه‌های پیشگیری و درمان را مرور می‌کند. تازه‌ترین اخبار پزشکی را می‌خواند و طرفدار پر و پاقرص اخبار نیمروزی است. مدام تلفن در دستش با اقوام و خانواده گپی می‌زند و قسم‌شان می‌دهد که ماسک بزنید و مراقب خودتان باشید، ولی کدام از یک ما یادمان است که در هر لحظه از زندگی خدا هست ناظر است؟ چرا حضورش را فراموش می‌کنیم؟ چرا یادمان می‌رود فکرش بهترین آرام‌کننده قلب و جان ماست؟ ما به خودمان مغرور شده‌ایم. به دانایی و آگاهی شگرف انسانی که افرینش خداست می‌باییم. چیزی که کلیدش در دست قادر متعال است و هر وقت اراده کند یک‌شبه صاحب ملک‌سلیمان می‌شویم. در این میان ادبیات هم به این بی‌اعتمادی و عدم توکل دامن زده و ما را از وصل به سر چشمه حیات منع می‌کند. ادبیاتمان پرشده از بی‌اعتمادی و انرژی‌های منفی که در قالب شعر و قصه و ضرب‌المثل به خوردمان داده‌اند.

- تاب تاب عباسی یادتان هست؟

دستورهایی داده که مبدا بنده‌ای گرفتار شود و اگر هم گرفتار شد، راهکار داده است تا از غم رها نشود. پس بیاید کلام‌مان را زیبا کنیم و قلبمان را برای آرامش بیشتر به خدا گره بزنیم. تقدیر انکارناپذیر است، ولی حماقت‌ها و اشتباهات انسانی خودمان را گردن خدا نیندازیم. ما تلاش‌مان را بکنیم و بقیه‌اش را به خدا توکل کنیم. نه اینکه ماسک زده در خیابان برویم، یا یک توکل به خدا خودمان را توجیه کنیم و به بهانه اینکه خدا خودش پشتیبان کار خیر است در عروسی شرکت کنیم، بعد هم طلبکار باشیم که چرا مبتلا شدیم؟ برای خریدهای غیر ضروری در اوج خطر دنبال حاجی و تخفیف اجناس باشیم، آن وقت بگوییم خدا نمی‌داند چرا برایمان بد خواست؟

- مگر می‌شود غم نبینیم؟**

در عزاها وقتی می‌خواهیم کسی را که دچار سوگ شده، دلداری بدھیم می‌گوییم دیگر غم نبینی. یا غم آخرتان باشد. می‌شود کسی زنده باشد و غم و اندوه را که مشخصه زندگی دنیایی است تجربه نکند؟ می‌شود زنده بود و تلخی هیچ مرگی را تجربه نکرد؟ اگر اینگونه بود که همه عمر نوح داشتند و دنیای پس از مرگ مفهومی نداشت!

- هر کس به دین خودا**

مگر همه دین‌ها پیام آوری الهی نبودند؟ مگر هر یک کامل‌کننده دین بعدش نیست؟ پس چرا با این جمله منفی تفرقه میان ادیان را ادعای می‌کنیم و بر آن صحه می‌گذاریم؟

- خودخواه نباشیم و با خدا خلوت کنیم**

می‌گویند دیگی که برای من نجوشد می‌خواهم سرس‌سگ در آن بجوشد. این ضرب‌المثل تداعی‌کننده خودخواهی است. در ادبیات ما ظاهر کرده و حلالا درد زبان ماست تا خودخواهی ما را پوشش دهد. مگر می‌شود بی‌خیال سرنوشد دیگران بود؟ مگر می‌شود نسبت به جان دیگران بی‌تفاوت بود و آنها را نادیده گرفت؟

این روزها آدم‌های عجیبی را که این ضرب‌المثل مصداق رفتارشان است، زیاد می‌بینیم. آنها بی که بیماری خود را پنهان می‌کنند و در خلبان و محل کار دوره می‌افتند و وقتی من بیمار بقیه هم باید بیمار شوند. این روزها بیش از هر وقت دیگری فرصت داریم تا با خالق‌مان خلوت کنیم و از او مدد بخواهیم. بخواهیم که بهترین‌ها برایمان رقم بخورد و آنچه که صلاح‌مان است نه آنچه در ذهن ماست. شاید ما گاهی بر یک اتفاق پافشاری می‌کنیم، ولی خدا می‌داند که آن اتفاق چه بلایی است به جان ما. پس به خدا اعتماد کنیم و او را برای انجام امور خود وکیل قرار دهیم که او «حسبنا الله و نعم الوکیل نعم العولی و نعم‌النصیر» است. نگوییم توکل کردی دیدی چه شد؟ توکل روح و روانت را آرام می‌کند و وجود یک حامی و پشتوانه خیالتان را راحت. مگر شما خودروی خود را بیمه می‌کنید از هرگونه تصادف و بلامصون هستید؟ بیمه می‌تواند در موقع سختی، آرام‌بخش بوده و بخشی از تنش‌های شما را رفع کند. خودتان را بیمه توکل به ذات اقدسش کنید. بی‌واهمه دست در دستان پرقدرتش بگذارید و در این روزهای تلخ کرونا بی و پر آشوب، معجزه توکلش را ببینید.

درد

این روزها بیش از هر وقت

دیگری فرصت داریم تا با خالق‌مان خلوت کنیم و از او مدد بخواهیم. بخواهیم که بهترین‌ها برایمان رقم بخورد و آنچه که صلاح‌مان است نه آنچه در ذهن ماست. شاید ما گاهی بر یک اتفاق پافشاری می‌کنیم