

چهارراه زندگی

بهار گل گلاب

در هفته‌ای که گذشت، انتقال «لیونل مسی» به تیم «اینتر میامی» آمریکا، حسابی خبر ساز شد. او در این تصمیم، بر سر یک چهارراهی مهم قرار گرفت:

۱. ماندن در پاری سن ژرمن و حضور در رقابت‌های سطح اول فوتبال اروپا
۲. رسیدن دوباره به تیم رژیاهایش، بارسلونا
۳. رفتن به عربستان با آن پیشنهاد رؤیایی
۴. پذیرفتن پیشنهاد تیم کم‌حاشیه و البته ته‌جدولی اینتر میامی آمریکا

روان‌شناسان معتقدند هر انسانی، بارها و بارها در مسیر زندگی، بر سر این چندراهی‌ها قرار می‌گیرد و براساس ارزش‌هایش، یکی را انتخاب می‌کند؛ ارزش‌هایی مثل ثروت، صداقت، عشق، خانواده و...

لئو، اگر ارزش زندگی‌اش، «شهرت» بود، حتماً گزینه‌ی اول را انتخاب می‌کرد؛ بودن در کنار تیمی که تشنه‌ی قهرمانی اروپاست، حتماً مثل گذشته، او را سرسبز زبان‌ها می‌آورد. اگر به ارزش «ثروت» هم فکر می‌کرد، حتماً در مسیری که رونالدو انتخاب کرده بود، قرار می‌گرفت؛ ۳۰۰ میلیون یورو، یعنی ۱۰ برابر قراردادی که می‌توانست برای فصل آینده، با پاریسی‌ها ببندد.

اگر ارزش «عشق» هم برایش مهم بود، سراغ تیم سابقش می‌رفت؛ چون او عاشق بارسلست. اما این ستاره‌ی آرژانتینی، در صحبت‌هایش که در همین هفته منتشر شد، اعلام کرد که ارزش زندگی‌اش «خانواده» است؛ یعنی برای کاپیتان قهرمان جهان، «آنتونلا»، همسر و سه فرزندش «تیاگو»، «متو» و «کیورو» بیش از هر چیز دیگر ارزش دارند و دلش می‌خواهد از این به بعد، به دور از هیاهو، از بودن در کنار آن‌ها لذت ببرد.

او در آخرین گفت‌وگو، به علاقه‌مندانش گفت: «می‌خواهم لذت حضور را در کنار خانواده تجربه کنم. در دو سال گذشته حال خوشی نداشتم و از زندگی‌ام لذت نمی‌بردم؛ این موضوع، روی زندگی خانوادگی من نیز اثر گذاشت... در بارسلونا که بودم، گاهی دنبال فرزندانم به مدرسه می‌رفتم... می‌خواهم دوباره لذت بودن هرروزه را در کنار آن‌ها تجربه کنم.»



آخرسال

دردنیای نوجوان‌ها، یکی از مهم‌ترین اوراق بهادار، جناب کارنامه‌ی پایان سال است. همانی که خیلی هم مثل آیینته نیست؛ یعنی اگر در این برگه‌ی محترم، جلوی درس ادبیات، عدد «پانزده» ثبت شده، معنی و مفهومش این نیست که میزان کاشته‌های مادر باغچه‌ی سال تحصیلی، ه‌اکل اس‌ک و پنج‌خارا هزارویک دلیل نوشته و نانوشته، نمره‌ی ادبیات مراپانزده کرده که گاهی خیلی هم برطی به من ندارد. من می‌توانم عاشق سعدی و حافظ باشم، اما صدای کفش مراقب در روز امتحان،

سردرد ناخواب‌استه‌ی سر جلسه، تدریس خوب یا بد معلم و حتی قیافه‌ی زشت و زیبای او، نمره‌ی کارنامه‌ی مراپنچر کند. اصلاً گاهی من عاشق ادبیاتم، اما با فعل و فاعل و مفعول، خیلی حال نمی‌کنم! اما اگر واقع‌بین باشیم، خیلی هم نمی‌توانیم از زیر بار مسولیت کارنامه‌ی آخر سال، شانه خالی کنیم و همه‌ی کم و کاستی‌ها را گردن آب و هوا و چراغانی سال گذشته بیندازیم. باید پذیرفت عدد‌های کارنامه، گاهی درد دل‌هایی هم دارند که گریه حرفشان گوش دهیم، ما روز به روز به قله‌ی موفقیت نزدیک‌تر می‌کنیم.



بیچ و تاب زندگی

چهار توصیه برای روبه‌رو شدن با کارنامه‌ی کمی ناقص‌تری ابری پایان سال

لنگرها را بالا بکشید!

سیدسروش طباطبایی پور

۲. لنگرها را بیندازیم

حتی موفق‌ترین انسان‌ها هم بارها و بارها، درگیر توفان‌های ریز و درشت زندگی شده‌اند؛ مشکلاتی که نمی‌توان آن‌ها را نادیده گرفت و گاهی هم آن قدر شدیدند که بارها ما را از زمین بلند می‌کنند و دوباره به زمین می‌کوبند. احم و تخم والدین، محروم شدن چندروزه از برخی نعمت‌های خانه، تشکیل دادگاه بی‌رحم ذهن و محکوم کردن خودمان، چسباندن بر چسب‌هایی مثل «من احمق»، «من خنگم» و... نمونه‌هایی از توفان‌های برخاسته از کارنامه‌ی پایان سال ماست. دوباره سری به قسمت قبل بزنید و به خودتان یادآوری کنید که توفان را انکار نکنید! خواسته یا ناخواسته، کارنامه‌ی امثال شما به خاطر نمره‌ی ریاضی و علوم و ادبیات، توفان خیز شده؛ قبول! حالا چه کنیم؟ پیشنهاد دوچرخه به شما این است: لطفاً لنگرها را بیندازید! لنگرها، کشتی پر تلاطم روزهای پسا کارنامه‌ی شما را آرام می‌کند و اجازه نمی‌دهد سرنگون شوید. لنگرها روحیه‌ی شما را محکم نگه می‌دارد تا توفان کارنامه سپری شود. البته یادتان باشد، لنگر انداختن به معنی رهایی از شر توفان نیست؛ بلکه تا عبور توفان، ما را سر جایمان محکم نگه می‌دارد. لنگرهای شما از این قرار است: صبر، کنترل خشم، مهربان بودن با خود، مسئولیت‌پذیری و...

۱. انکار نکنیم

وقتی با مشکلی مواجه می‌شویم، نخستین ساز و کار دفاعی ذهن ما، انکار است؛ یعنی واقعیتی را که وجود دارد، اما خوشایند ما نیست، نمی‌پذیریم؛ حتی به شکلی غیرارادی و ناگهانه. به زبان دیگر، ماجرای را که عین روز روشن است، به رسمیت نمی‌شناسیم و زیر بارش نمی‌رویم. شاید پیش خودتان بگویید امکان ندارد من در طول زندگی، با انکار مواجه شوم؛ مگر می‌شود موضوعی عین روز روشن باشد و من آن را نپذیرم؟ پاسخ این است: می‌شود! دلیل محکمی هم دارم: کسی که در لحظه‌های انکار، پشت فرمان ذهن شما نشسته، احساس شماسست نه عقلتان. پس نخستین و مهم‌ترین پیشنهاد این است که بعد از دریافت کارنامه‌ی خرداد، در گرداب انکار گیر نکنیم. بالآخره نمره‌ی ادبیات من، ۱۵ شده؛ نمره‌ی ۱۵ را انکار نکنم.

البته خیلی وقت‌ها، ناگهانه درگیر انکار می‌شویم. راهکار پیشنهادی این است: اجازه دهید یکی دو روز بگذرد و وقتی عقلتان، پشت فرمان ذهن شما نشست، کارنامه‌ی خود را تحلیل کنید.

۴. گنج!

دقت کرده‌اید وقتی دریا آرام می‌شود، می‌توانید صدق‌های کف دریا را ببینید! حالا ما هم به مرحله‌ی صید گنج رسیده‌ایم. وقتی از سه مرحله قبل، به سلامت عبور کردیم و توفان دریای وجودمان، به نسیمی دل‌انگیز تبدیل شد، حالا نوبت پیدا کردن گنج‌های زندگی است. قبول؛ بخش‌هایی از این دریا، گل آلود است و قرار نیست آن را انکار هم کنیم، اما در کف دریای کارنامه‌ی خرداد ما، گنج‌هایی هم هستند که برق می‌زنند. مثلاً در کنار نمره‌ی ۱۵ ادبیات، نمره‌ی ۱۹ زبان عربی، یک گنج است. این گنج نشان می‌دهد که تو، به زبان آموزی علاقه داری. یا این که درست است که تو، نمره‌ی عالی در درس علوم نگرفته‌ای، اما از بخش زیست‌شناسی که بخشی از نمره‌ی علوم تو را تشکیل می‌دهد، نمره‌ی راز دست‌ن داده‌ای و این موضوع نشان می‌دهد که گنج وجود تو، علاقه به بدن انسان و موضوع‌های زیست‌شناسی است.

۳. خودمان را بغل کنیم

برخی ویژگی‌های جسم و روح، درست مثل هم هستند؛ مثلاً وقتی سرما می‌خوریم، بدنمان آسیب‌پذیرتر از گذشته می‌شود و در برابر میکروب‌ها، کم‌تر مقاومت می‌کند. قصه‌ی روح آسیب‌پذیر هم، مشابه جسم است. وقتی روح ما به خاطر توفان‌های کارنامه‌ی، آسیب‌پذیر می‌شود، حتی کوچک‌ترین پدیده‌ها را هم به خودمان می‌گیریم و فکر می‌کنیم زمین و زمان، همه چماق شده‌اند تا ما را به خاطر کاستی‌های کارنامه‌ی، تنبیه کنند. وقتی برای خرید نان، به نانوا می‌رویم، فکر می‌کنیم حتی بیچ‌های مشتریان در صف نانوا می‌هم، درباره‌ی گندی است که مادر کارنامه‌ی خردادمان زده‌ایم.

پیشنهاد بعدی دوچرخه این است در زمانی که لنگر انداختید و آرامش برقرار شد، کمی خودتان را بغل کنید و با خودتان مهربان باشید. وقتی خودتان را بیش از گذشته، دوست داشته باشید و به خودتان عشق بورزید، دادگاه احساسات، دیگر به خودش اجازه نمی‌دهد، به شکلی سختگیرانه، شما را محکوم کند. لبخند به خود، مثل چسب زخم عمل می‌کند و اجازه نمی‌دهد میکروب‌های مودی، از مسیر زخم‌های روحی، وارد بدن آسیب‌پذیر شما شوند. به چالش کشیدن افکار منفی، تکرار جمله‌های مثبت، ورزش، مطالعه‌ی رمان‌های جذاب و کمک از بزرگ‌ترها، می‌تواند نمونه‌هایی از مهربانی به خود باشد.

