

تابستان خود را چگونه گذرانید؟

محدث تک فلاح

دبیر دو چرخه

برای منی که همیشه منتظر تابستان بودم و هر لحظه از سال تحصیلی را برای رسیدن فصل تعطیلی و خلاص شدن از کلاس های درس و مدرسه می شمردم، این وضع نگران کننده است. تصورش هم سخت است. امروز دقیقا ۲ ماه از تابستان را هم پشت سر گذاشتیم و من هنوز دنبال آن عصر تابستانی ام که راحت بخوابم و آبمیوه ام را کنار استخر یا دریا بنوشم و از تعطیلات لذت ببرم.

حالا مانده ام که اگر بعد از رفتن به مدرسه معلم انشا از من «تابستان خود را چگونه گذرانید؟» بخواهد، با چه رویی برگه سفید را تحویلش دهم. شاید بتوانم از گرمی آغوش پتو در تمام لحظات صبح و شب و تمام شدن حجم بسته اینترنت خانه هم بنویسم، اما قطعاً روی صحبت کردن از بیکاری و کلش و پی اس و... را ندارم. اغلب معلم ها این فعالیت ها را بیبوهه می دانند و برای همه نوجوانان آرزوی رهایی از بند بازی های رایانه ای را دارند.

البته نکته مهمی که فراموش کردم هم این است که بازی هایی که در ایام دهه محرم و صفر امتحان کردم هم ایرانی بود و هم محرمی! تجربه بدی نبود اما الحاق و الانصاف که باید به فکر طراحی یک بازی باشم. امتحان کردن این بازی ها ضرری نداشت که هیچ، جرقه کلی طرح را هم به ذهنم زد.

خانم گوردزی، معلم رایانه مان می گفت که خیلی ها در سن نوجوانی حس و حال طراحی بازی های رایانه ای و کار جدی با رایانه و سامانه های برنامه نویسی را دارند، اما اگر جدی نگیرند و رهاش کنند، کار در بزرگسالی سخت می شود. چون لازمه اصلی این کار «خلاقیت» است که فوراً در دوره نوجوانی است. بماند که به اعتقاد من اغلب آدم های خلاق، دوره نوجوانی شان را با تفریحات و سرگرمی پر کرده اند و به وقتش سراغ اهداف بلندمدت شان رفته اند.

این روزها که نتایج کنکور آمده هم که باید در برابر همه رفقای دوازده می پارسان تمام قد به احترام بایستیم و از چهره شان تشخیص دهیم که رتبه خوبی کسب کرده اند یا نه. سازمان سنجش و اعلام نتایجش هم که ما را گیر آورده. قشنگ «موش آزمایشگاهی» فرض شده ایم. تاثیر سوابق تحصیلی در نتیجه نهایی چنان بالا و پایین خودش را نشان می دهد که هیچ آنفزی را با درصدهای کنکور کارنامه ای یکسان نمی بینی که تراز یکی داشته باشند. خودشان می گویند تاثیر سوابق تحصیلی است، من که نمی دانم ولی خدا کند همه این هرج و مرج ها برای امسال باشد و سال بعد ماجرا تمام شود و تکلیف ما مشخص تر باشد.

ولی بماند بین خودمان؛ برای هر کدام از حرف های بالا کلی انرژی سوزاندم که زمان بگذرد و بازی استقلال و سپاهان شروع شود که شاید انگیزه و هیجان من برای دیدن ذوب آهن و پرسپولیس هم بالا رود. بریم ببینیم این تیم های تازه نفس، هفته سوم لیگ را چگونه رقم می زنند؟

فرض کنید شما عاشق فوتبال هستید، اما از قوانینش سردر نمی آوید. آیا از شرکت در این بازی پرهیجان و گروهی لذت خواهید برد؟ احتمالاً جوابتان منفی است؛ حق هم دارید. وسط بازی، یکهو توپ به دست شما می خورد و شما هم چون از قانون هتد، خبر ندارید، با ذوق، به بازی ادامه می دهید؛ اما داور، سوت می زند و خطای شما را اعلام می کند. حتی اگر زمین بازی، مدرن ترین زمین فوتبال جهان باشد و شما، هم بازی مسی و رونالدو باشید، باز هم به خاطر بی اطلاعی از قوانین بازی،

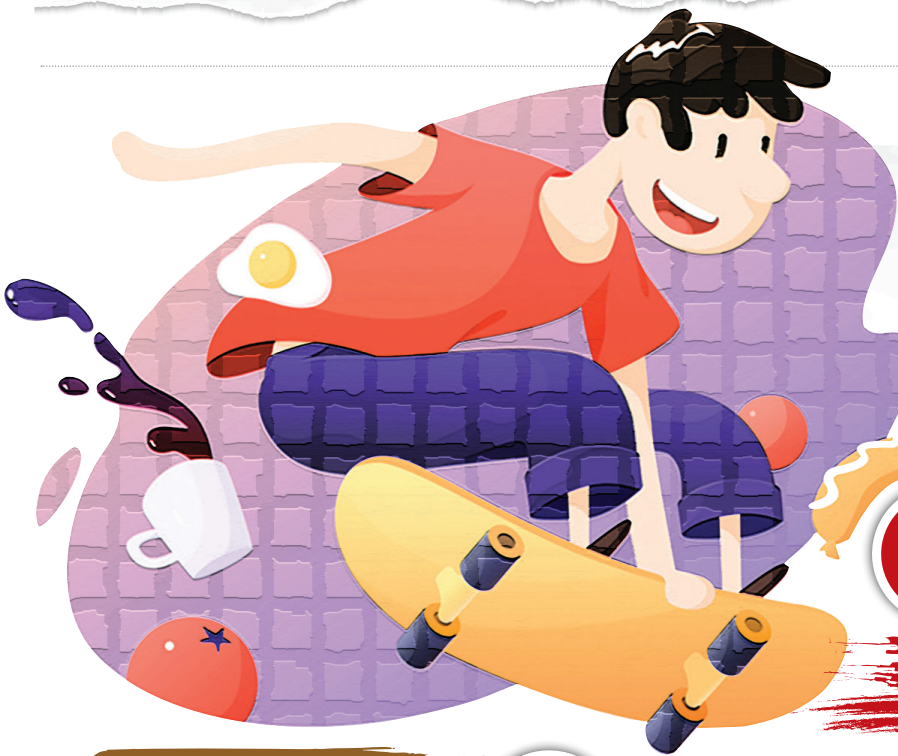
دل سرد و افسرده می شوید و احتمالاً خودتان زمین بازی را ترک می کنید. بازی زندگی هم از این قاعده مستثنا نیست؛ یعنی اگر در زمین زندگی، قوانین بازی را بلد نباشید، احتمالاً بی انگیزه و ناامید به این بازی ادامه خواهید داد و اگر از قوانین زندگی آگاه باشید، شاد و پرامید، زندگی خواهید کرد.

در این شماره از هفته نامه دو چرخه، چند قانون مهم زندگی را با هم مرور می کنیم تا با رعایت آن، از زندگی شاد و با کیفیتی بهره مند شویم.

برای تجربه ی یک زندگی شاد و با کیفیت باید چه قوانینی را بدانیم

بازی شاد زندگی!

سیدسروش طباطبایی پور / روزنامه نگار



توسئول تجربه ی زندگی خود هستی!

شاید با این جمله موافق نباشید و بگویید خیلی از اتفاق ها، بدون هماهنگی با ما رخ می دهند و ما در ایجاد آن ها نقشی نداریم. مثلاً بگویید «همین هفته ی پیش، راننده ی سرویس مدرسه، با سرعت غیر مجاز حرکت می کرد و چنان ترمزی گرفت که هنوز گردنم از این بابت، درد می کند» و ادامه دهید «من در این اتفاق زندگی، هیچ نقشی نداشتیم.» قبول؛ اما اگر دقت کنید در قانون اول زندگی، از کلمه ی «تجربه ی زندگی» استفاده شده که با عبارت «اتفاق زندگی» که شما استفاده کردید، متفاوت است.

ماجرای ترمز ناهینگام راننده ی سرویس، در زندگی شما رخ داده که یک اتفاق است؛ اما قانون زندگی به تجربه اشاره کرده؛ و تجربه هم یعنی «واکنش شما به اتفاق زندگی!» البته که اتفاق ها دست ما نیست، اما واکنش ها که دست ماست! مثلاً در قصه ی ترمز سرویس مدرسه، واکنش شما می تواند این گونه باشد: الف) عصبانی شوم ب) عصبانی شوم و سر راننده ی سرویس داد بکشم ج) ابتدا نگران راننده و بقیه ی بچه ها شوم د)...

و ما همواره بر چگونه تجربه کردن زندگی خودمان کنترل داریم؛ پس باید مسئولیت آن را هم بپذیریم و آن را گردن این و آن نیندازیم.

نمی خواهیم به جای نمی توانم!

«من می دونم... امسال هم نمی توانم تو درس ها موفق بشم... نمی توانم از پس ریاضی بر بیام و...» این عبارت ها احتمالاً برایتان آشناست؛ عبارتهایی که زمزمه های آن از همین روزها آغاز می شود و نزدیک امتحان های نیمسال اول و دوم، به اوج می رسد. اما دقت کن؛ «نتوانستن»، به معنای غیر ممکن بودن است و کاربرد آن در مواردی مثل «پرواز کردن»، «از دیوار راست بالا رفتن»، «زندگی بدون آب و غذا» و... درست است. چون امکان ندارد ما بدون هیچ ابزاری، پرواز کنیم یا از دیوار بالا برویم. در عبارتهایی منفی که مثل رادیو، گاهی در ذهنمان روشن می شوند، به جای کلمه ی نمی توانم، بهتر است از نمی خواهیم استفاده کنیم. با خودمان، روراست باشیم، مسئولیت انتخابمان را بپذیریم و بگوییم: «امسال هم نمی خوام در درس ها موفق بشم... نمی خوام از پس ریاضی بر بیام و...»

این تغییر، حس خوبی به تو خواهد داد؛ چون از کلمه ی نمی توانم، حس ناتوانی به تو دست می دهد؛ اما وقتی از کلمه ی نمی خواهیم استفاده می کنی، احساس می کنی زندگی تحت کنترل تو است و هر وقت اراده کنی، می توانی به خواسته هایت برسی.

از معجزه خبری نیست!

تابه حال شده دوستانت به تو زنگ بزنند و تو را به باغ کتاب، رستوران یا شهر بازی دعوت کنند و تو بگویی: «نه؛ حالش رو ندارم!» یا کلی تکلیف داشته باشی یا از مونی، انتظار تو را بکشند و تو حالش را نداشته باشی سراغ درس و مشقت بروی؟

اما گاهی هم شده حال انجام کاری را نداشته باشی؛ اما یکپو، بعد از چند دقیقه یا چند ساعت، انگیزه پیدا کنی تا سر قرار با دوستانت بروی یا پای درس و مشقت بنشینی؟ خبر بد این که تو از زمانی که حال انجام کاری را نداشته باشی، تا زمانی که برای انجام آن کار، انگیزه پیدا می کنی، تنها منتظر معجزه هستی!

چرا معجزه؟ چون دلت می خواهد دست روی دست بگذاری، گوشه ای بنشینی تا ناگهان شرایطی پیش بیاید و کسی موتور تو را روشن کند و حال انجام کارها را پیدا کنی. در واقع تو «انگیزه» ی رفتن به سر قرار با دوستانت را داری، اما نمی توانی به آن «عمل» کنی! قانون سوم، اولویت را به عمل می دهد، نه انگیزه. یعنی اگر تو هزار هزار انگیزه داشته باشی اما عمل نکنی، سر قرار نمی رسی! نکته ی مهم تر این است که اگر تو برای انجام کاری، انگیزه نداشته باشی، اما عمل کنی، به هدف خواهی رسید. انرژی و انگیزه، با عمل تو بسالا می رود و زندگی را برای تو لذت بخش می کند.