



مشاوران خانواده معتقدند که بهانه‌های کوچک، اصلی‌ترین دلیل برای امیدوار ماندن به زندگی است

خودت را نجات بده



یقه خودت را بگیر

«تا دل‌تان بخواهد، دلیل برای غمگین بودن و علت برای عصبانی شدن وجود دارد.» این را موسوی می‌گوید و ادامه می‌دهد: «اما شما آن کسی باشید که در پس ذهنش، هدفی جز بهره‌مند شدن از این زندگی کوتاه را ندارد. آن وقت است که راحت‌تر از هر وقت دیگری، خشم‌تان را در برابر بد رانندگی کردن خودروی روبه‌رویی و حرص‌تان را از بی‌خیالی شریک زندگی‌تان کنترل می‌کنید.

در واقع ماجرا این است که ما تنها می‌توانیم روی خود و رفتارمان کنترل داشته باشیم؛ پس بهتر است تنها از خودمان انتظار داشته باشیم که درست رفتار کند نه هیچ‌کس دیگر، آن وقت است که اگر هرکسی چنین فکری کند، دنیا گلستان می‌شود. اصلاً فکر کنید، زندگی هم یک جام جهانی است؛ جامی با حضور شرکت‌کننده‌های مختلف؛ جامی که قرار است از حضور در آن تجربه کسب کنید و به تعالی برسید! پس بهتر از بقیه پا به توپ شو و بدو!

یک مسیر هستیم؛ آن قدر که محدود دفعاتی در زندگی پیش می‌آید که در دل یک هدف ایستاده باشیم. گاهی کار می‌کنیم تا آن چیزی را که دوست داریم، بخریم؛ پس باید آن روزهای کار کردن مان را هم دوست داشته باشیم. حتی اگر نهایتش تصمیم‌مان عوض شود و دیگر قصد خرید آن

وسیله مورد نظرمان را نداشته باشیم، این را مهری موسوی، روان‌شناس می‌گوید که بر اهمیت مسیر و البته انتخاب

مسیری که به هدفی هم منجر شود، تاکید دارد: «مثلاً همین جام جهانی! همین که تیمی در این تورنمنت حضور دارد، یعنی در کمترین حالت، هفت هشت روزی این رویداد بزرگ را تجربه می‌کند. پس فارغ از نتیجه و غم باخت و شوق برد، باید بتواند از لحظه به لحظه حضورش در چنین رویداد بااهمیتی لذت ببرد.» و چه کسی است که با حال بهتر و استرسی کمتر و...، نتیجه بهتری نگرفته باشد، موسوی می‌گوید: «کاش چنین

لذت بردن‌هایی را در همه زندگی‌مان به کار ببریم؛ از درس خواندن، مسافرت رفتن، مهمانی دادن، ازدواج کردن، بچه‌دار شدن و...» یادتان نرود که اینها مجموعاً چند هدف می‌شوند که به آنها خواهیم رسید اما مسیر رسیدن به هر کدام از این هدف‌ها، می‌شود همه عمرمان!

تا بوده همین بوده است؛ این که دنیا همیشه پر از خشم و رنج و گاهی جنگ بوده است؛ دنیایی که البته به اندازه این ناملایمات‌هایش، طرف زیبایی هم داشته و خب ترکیب و کنار هم قرار گرفتن این دو جنبه، دنیا را ساخته است. اما ما کدام را انتخاب می‌کنیم؟ به جنگ و مریضی و خشم و غمش دامن می‌زنیم یا سعی می‌کنیم خودمان را از این چاله عمیق سختی‌ها نجات بدهیم و کمی آرامش را تجربه کنیم؟ این سؤال است که شاید پاسخ درستش بتواند کمی قلب و ذهن‌مان را در روزگار سخت امروز تسکین بدهد؛ کافی است کمی در سبک زندگی و نگاه‌مان به زندگی تجدید نظر کنیم. کاری که رئیس فیفا هم انجام می‌دهد.

نرگس خانعلی‌زاده

چاردیواری

66

شما آن کسی باشید که در پس ذهنش، هدفی جز بهره‌مند شدن از این زندگی کوتاه ندارد آن وقت است که راحت‌تر از هر وقت دیگری، خشم‌تان را در برابر بد رانندگی کردن خودروی روبه‌رویی و حرص‌تان را از بی‌خیالی شریک زندگی‌تان کنترل می‌کنید

جوانی‌مان، روزهای دانشگاه و دوره کارشناسی است؟ راست می‌گویند؛ روزهایی که از دوران نوجوانی انتظارش را می‌کشیدیم و حالا به آن رسیده بودیم. دانشگاه، اساتید، تفریحات دانشجویی، دغدغه‌ها، دوستی‌هایش و بداً به حال کسانی که آن را با اخم و تخم و غر زدن به جان کلاس‌های ۸ صبح و راه دورش گذرانده‌اند و تنها به مدرک لیسانسی که قرار است بعد چهار سال به دست‌شان بدهند، فکر کرده‌اند. کسانی که یادشان رفته است که در میان گذر این روزها، از یک جوان ۱۸ ساله، تبدیل به فردی ۲۲ ساله شده‌اند که چهار سال از عمرش را در این محیط گذرانده است و حالا خاطره‌ای ندارد که از آن چهار سال برای بچه‌هایش تعریف کند. این همان چیزی است که قریب به اتفاق روان‌شناسان و مشاوران خانواده درباره‌اش صحبت می‌کنند و از اهمیت مسیر می‌گویند: «واقعیت این است که ما همیشه طی گذراندن

افراد حاضر در جمع هستند و برای پایان عروسی لحظه‌شماری می‌کنند. انگار نه انگار که از روزهای کودکی، خودمان را در لباس عروسی و دامادی تصور می‌کردیم و فکر می‌کردیم که چه شبی شود، آن شب! اما واقعاً شد؟ انگار که از هیچ چیزی نمی‌خواهیم آن قدر که شایسته است و لیاقتش را دارد، لذت ببریم و لبخند رضایت بر لب داشته باشیم. روی دیگر ماجرا، مهمانی رفتن‌های مان است. حاضر و آماده هستیم و منتظریم کسی چیزی بگوید به ما بر بخورد و جوابش را بدهیم. اصلاً پادمان می‌رود که چرا به مهمانی آمده‌ایم؟ مگر قرار نبود تعطیلات آخر هفته را کنار فامیل و دوستان مان بگذرانیم که کمی بیشتر از طول هفته‌ای که گذشت و مدام کار کرده بودیم، خوش بگذرانیم؟ پس چه شد؟ چرا می‌خواهیم از همین چند ساعت هم چیزی برای خراش دادن روح‌مان پیدا کنیم؟ این همان چیزی است که رئیس فیفا درباره‌اش حرف می‌زد. جام جهانی، عروسی، مهمانی! مناسبت‌هایی که قرار است از آنها فقط لذت ببریم نه چیز دیگر! اما خودمانیم؛ واقعاً نهایت لذت را می‌بریم؟

مسیر را دریاب

شنیده‌اید که می‌گویند بهترین خاطرات

مصاحبه رئیس فیفا را دیده‌اید؟ همان که درباره ماهیت فوتبال و اصلی‌ترین دلیل برگزاری‌اش به خبرنگاران می‌گوید: خبرنگارانی که می‌خواستند فوتبال را به حاشیه بکشانند اما اینفانتینو این اجازه را به آنها نداد. او به آنها گفت که دلخوشی فوتبال را با سیاست و دعوای بیرون از زمین فوتبال از مردم نگیرند و جنگ جهانی به راه نیندازند. گفت که فوتبال تنها یک تورنمنت است که ملت‌ها را دور هم جمع می‌کند و برای همین هم باید قدرش را بدانیم؛ نه چیز دیگر! اما واقعاً ما چقدر می‌توانیم راجع به هر موضوعی، این چنین واقع‌بین باشیم و از اتفاقاتی مانند فوتبال که در زندگی‌مان رخ بدهد، لذت ببریم؟

از خودش لذت ببر

نمونه‌اش؟ عروسی‌های مان، مهمانی‌های مان! برای بزرگ‌ترین و خاص‌ترین اتفاق زندگی‌مان جشن می‌گیریم و همه را در شادی‌مان شریک می‌کنیم اما قبل و بعدش، هرچه هست، حرص و جوش و استرس و گاهی حسرت است. غصه دیر آماده شدن لباس عروس‌مان، گله کردن فلانی از دعوت نشدنش به عروسی، بگویم‌گوا بر سر مخارج و هر چیزی که فکرتش را بکنید! آخرش هم عروس و داماد خسته‌ترین