

از ماست که

برماست



افلیا پرویزاد e-mail: azmastkebarmast@yahoo.com

Life is just a mirror, and what you see out there, you must first see inside of you. Wally Amos

بازگشت به زندگی ساده

با اینکه مدت کوتاهی است که از قرن بیست و یکم می گذرد و همیشه عقیده بر این بوده که انسان قرار است تا با گذشت زمان در زندگی پیشرفت و تکامل کند، اما بنظر می رسد که ما با مشکلاتی که در زندگی روزانه برای خودمان درست کرده ایم تماسمان را با ارزشهای معنوی زندگی از دست داده ایم. البته مشخص است که در باطن در جستجوی راههای مختلفی هستیم تا بتوانیم برگشتی داشته باشیم به زندگی ساده و راحت، اما متأسفانه مسیرمان را کاملاً گم کرده ایم... این روزها با هر کسی که صحبت می کنیم از حرفهایشان، از درد و دل هایشان می توانم متوجه شوم که در قلب هایشان احساسی جز تهی بودن نمی کنند. احساسی که باید اسم آنرا گذاشت «روح مریض و خوابیده»... نظری بیندازم به چند مسئله مهم در زندگی روزمره مان... اول اینکه بنظر می آید که وقت به اندازه کافی نداریم. آمار نشان می دهد که اکثر زن و شوهرها، در طی روز بطور متوسط فقط دوازده دقیقه وقت دارند که با همدیگر حرف بزنند، و یا اینکه بیشتر پدر و مادرها حدوداً فقط چهل دقیقه در هفته با بچه هایشان وقتی را سپری می کنند و نصف بیشتر مردم نیز از بیخوابی رنج و عذاب می کشند...

در طی روز ما مدام در حال شتاب و عجله هستیم، آرامش نداریم، که البته با شرایطی که در زندگی برای خودمان بوجود آورده ایم این عملی منطقی بنظر می رسد! ساعتی کارمان نیز بیشتر شده است. یکی از محققان دانشگاه هاروارد برآورد کرده است که در مقایسه با بیست سال پیش ما به دلیل ساعتی اضافی کاری، در حقیقت بجای دوازده ماه، سیزده ماه در سال کاری کنیم. بعضی از مردم بطور متوسط حدوداً نزدیک به پنجاه تا شصت و یا حتی هفتاد ساعت در هفته مشغول به کار هستند. البته بستگی به این دارد که کار کردن را در چه بینیم. آیا فقط ساعتی را که در محل کار می گذاریم را در نظر بگیریم، و یا کارهای دیگر مانند کار منزل، کاغذ بازیها مانند نوشتن صورتحساب های ماهیانه و یا حتی ساعتی را که نصف شبها، در بیخوابی، در مورد نگرانیها و مشکلات زندگیمان می گذرانیم... واقعاً معنی کار کردن را به چه گونه می شود تشریح کرد؟!... البته فقط مسئله و مشکل کمبود وقت نیست. بدلیل مشکلات و عجله و شتاب زیاد از حد در زندگی خود، آن احساسی را که یک انسان کامل باید در وجود خود داشته باشد را نیز از دست داده ایم... احساسی مانند خوشحالی و لذت... هرچند که در فکرمان این زندگی روزمره ای را که می گذرانیم حالت عادی و معمولی دارد، اما اگر دقت کاملتری به کارها و اعمالمان بکنیم، آنوقت است که متوجه می شویم تنها مسئله ای که در زندگی ما وجود ندارد حالت عادی بودن آن است. البته جالب اینجاست که بنظر می رسد ما غیر قبولی ها را در زندگیمان ناچاراً قبول کرده ایم و در مقابل مسائل غیر عادی روزمره زندگیمان هیچگونه حالت تعجب آوری نیز نداریم... بطورمثال، بجای اینکه وقتمان را بگذاریم و با خانواده یا دوستان عصر را بگذاریم و شام بخوریم، با یک دست غذایمان را می خوریم و با دست دیگر مشغول رانندگی هستیم، چرا که داریم از یک کار به سوی کار دیگری می رویم، و یا وقتی که بالاخره به ناچار جواب تلفن آشنایی را می دهیم، دعا می کنیم که دستگاه پیام گیر تلفن جواب بدهد تا یک آدم زنده، چون متأسفانه وقت به اندازه کافی نداریم تا بتوانیم چند دقیقه ای حرفهای معمولی زده و گپی بزنیم، و ترجیح می دهیم که فقط پیغامی سریع روی ماشین تلفن بگذاریم... به این صورت است که ارتباط با دیگران را برقرار می کنیم... عشق و عاشقی هم اینروزها از طریق اینترنت انجام می شود و رابطه های قشنگ احساسی را به جایی رسانده ایم که با فرستادن عکس و استفاده از دوربین های کامپیوتری معاشرت کردن را نیز از طریق اینترنت انجام می دهیم!!! و جالب ترین آنکه بسیاری از مردم باید به شخص دیگری بنام روانشناس پول بدهند تا به ناراحتیهایشان گوش بدهد!!!... چندی پیش مقاله ای خواندم در مورد زن و شوهر جوانی که زوج غریبه ای را استخدام کرده بودند تا دوست و همنشین

زندگی می کنند. در سال ۱۹۵۰ فقط ده درصد از مردم تنها بودند، اما در سال ۱۹۹۰ آمار موسسه گالوپ نشان داد که بیشتر از ۳۶ درصد از مردم این کشور زندگیهای خود را به تنهایی می گذرانند. مسئله فقط به تنها زندگی کردن ختم نمی شود... مسئله و مشکل این است که ما به اندازه کافی با یکدیگر وقت صرف نمی کنیم...

بی حوصلگی: مشکل بشود که آماری در مورد بی حوصلگی پیدا کرد، چرا که برای بسیاری از مردم این حالت یک امر معمولی و طبیعی بنظر می رسد. اما متأسفانه ما بی حوصلگی خود را از طریق راههای مختلف و حتی باید گفت عجیب و غریب نشان می دهیم، مانند خشونت، اعتیادهای گوناگون، کارهای غیر عادی که در بعضی از تفریحات و ورزش ها مشاهده می کنیم و یا خود انجام می دهیم، ساعتی طولانی که صرف تماشای تلویزیون می کنیم، تلویزیونی که در اکثر برنامه ها به غیر از مسموم کردن مغز و افکارمان اثر دیگری در زندگیمان ندارد، و یا حتی نشان دادن بی حوصلگی را با گذراندن ساعتی متوالی در فروشگاهها (Mall) نشان می دهیم و البته با در نظر گرفتن اینکه کلی هم آت و اشغال می خوریم که به هیچ درد زندگیمان نیز نمی خورد.

خشونت: برایتان جالب خواهد بود وقتی بدانید که در بین کشورهای متمدن، کشور آمریکا شماره یک است در کشت و کشتار، و قتل بوسیله سلاح گرم، و کشتار خردسالان. کارهای عجیب دیگری هم انجام می دهیم، مانند گذراندن و به تصویب رساندن قانونی که به مردم اجازه حمل اسلحه می دهد!!!... در واقع راه آدم کشی را بازتر و ساده تر می کنیم... مسلماً اکثر ما فقط سعی بر این داریم که در زندگیمان خوشحال و موفق باشیم، البته فقط از طریق راههایی که بلد هستیم... راههایی که بهمان یاد داده شده است... و یا راههایی که دیگران از ما توقع دارند که انجام بدهیم... سعی مان بر این بوده و هست تا یک قسمت از رویای آمریکایی را بدست بیاوریم... اما به چه بهایی؟!... و به چه نتیجه ای؟!... در نتیجه را چنین باید دید که در ظاهر مردم ممکن است در کنترل باشند، اما در باطن افسردگی و ناامیدی را می شود احساس کرد، و البته تعجبی هم ندارد چرا که ما برای اینکه به آنجایی که می خواهیم برسیم متأسفانه باید از خیلی مهم ها چشم پوشی کنیم، مانند وقت با خودمان، وقت با خانواده مان، با دوست و آشنا و از همه مهمتر باید چشم پوشی کنیم از ارزش خود و آرزوهای اولیه ای که در سر داشتیم...

آرزوهای که اگر به حقیقت تبدیل می شد ممکن بود که زندگی را نه تنها برای خودمان بلکه برای دیگران نیز بهتر و بهتر می کردیم... در حال حاضر و در مقایسه با گذشته بالاترین فشار روحی را در سر کار احساس می کنیم. آمار دیگری نشان می دهد که تقریباً یک چهارم از مردمی که کار می کنند، بین سنین بیست و پنج و چهل و چهار، از فرسودگی فکری و عصبی بقدری در ناراحتی و عذاب هستند که نمی توانند بطور عادی کار روزانه خود را به پایان برسانند...

در بیست سال گذشته تعداد اشخاصی که توانایی به ادامه کار کردن را به دلیل ناراحتی روحی نداشتند سه برابر شده است... بیشتر و بیشتر خبر ناراحتیهای از قبیل خستگی، اضطراب، بی خوابی، سردرد، سرگیجه، سراسیگی، افسردگی، امراض قلبی، کمر درد، ضعیف شدن سیستم امنیتی بدن و اعتیاد به مواد مخدر را از طرق های مختلف می شنویم... آمار نشان داده است که ده درصد از اشخاصی که سر کار می روند یا به مواد مخدر و یا به الکل اعتیاد دارند...

کره زمین هم در حال مرگ است...
تنها مردم نیستند که در زجر و ناراحتی بسر می برند... کره زمین نیز آهسته آهسته بطرف مرگ می رود... آیا باید گفت که این یاس و ناامیدی مردم است که انعکاس منفی ویدی بر روی این زمین در حال مرگ دارد؟!... ما این ارتباط را مستقیماً در آمارها می بینیم... بطور مثال در سالهای ۱۹۰۰ در بین سی و سه نفر، فقط یک نفر به مرضی سرطان مبتلا می شد، در حالی که در حال حاضر از سه نفر یک نفر مبتلا به این مرضی می شود. همانطور که دنیای خارجی ما مریض ترمی شود، به همان اندازه نیز دنیای درونی و روحی ما صدمه و آسیب می بیند...

آیا متوجه هستیم که همه چیز در اطرافمان در حال نابود شدن و مردن است؟!... گرمای بیش از اندازه کره زمین، سوراخ شدن لایه اوزون، هوا و آب آلوده، تهی و بی ارزش بودن خاک... طبیعت حالت اصلی خود را از دست داده است... با در نظر گرفتن تمام این مسائل، که در نهایت به مرگ زمین منتهی خواهد شد، ما چگونه می توانیم احساس زنده بودن بکنیم؟!... آیا متوجه این مهم هستیم که مریضی مردم و سیاره با همدیگر ارتباط مستقیم دارد؟!... خوشبختانه ما توانایی این را داریم تا همه چیز را عوض کنیم... می توانیم زمین را آلوده نکنیم، می توانیم از مسموم کردن خود جلوگیری کنیم، و مطمئناً برای

چنین تغییری باید یک راه جدید را در زندگی پیدا کنیم... اما قبل از پیدا کردن چنین راهی باید متوجه شویم که دلیل اساسی که باعث بوجود آوردن چنین مشکلاتی در زندگی ما هست چیست؟!...
رویای آمریکایی...

چرا رویای آمریکایی تبدیل شد به کابوس آمریکایی؟!... متأسفانه به دلایلی به این مسئله اعتقاد پیدا کردیم که خوشحالی را فقط از طریق مادیات می توانیم بدست بیاوریم... اگر از مردم بپرسیم که آیا پولدار بودن آنها را خوشحال و راضی نگه می دارد، اکثر آ جواب منفی خواهند داد و می گویند که با داشتن پول ارزش زندگی را نمی شود خرید... اما جالب این است که در ظاهر این رفتاری نیست که از خود نشان می دهیم... بطور مثال بینیم که بلیط های بخت آزمائی چه اثری بر روی برندگان می گذارد... تحقیقات در این مورد نشان داده است مردمی که بلیط بخت آزمائی خریده و برنده می شوند در چند هفته اول بسیار هیجان زده هستند و خود را خوشبخت ترین و خوشحالترین انسان روی زمین می دانند، اما یکسال بعد وقتی با آنها برخورد و صحبت کنیم نه تنها آن خوشحالی را در آنها نمی بینیم، بلکه بسیاری نیز در ناراحتیهای روحی و جسمی مختلفی به سر می برند. جالب اینجاست که با اینکه می دانیم نتیجه چنین تحقیقات چه بوده است، اما با خودمان فکر می کنیم، همانگونه که شما نیز ممکن است در حال حاضر به آن فکر کنید، که اگر من نوعی برنده بلیط بخت آزمائی شوم غیر ممکن است که چنین حالتی برام پیش بیاید، چرا که من جزو استثناءها خواهم بود، و در ته قلبمان فکری کنیم و یا بهتر بگویم باور می کنیم که پولدار شدن ما را در زندگی خوشحال و راضی تر می کند... مثل این می ماند که ما زیر یک طلسم و جادوی شیطانی قرار گرفته ایم... شیطانی بنام طمع...
طمع: تحقیقی به عمل آمده است بوسیله هاروارد گروپ. از تعدادی مردم پرسیده است تا نگرانی خود را در مورد کشورشان، آمریکا، بیان کنند... مردم بنهایت نگران مسیری هستند که آمریکا در حال طی کردن است، و به شدت اشاره می کردند به طمع به عنوان ریشه مشکلات... تقریباً ۹۵ درصد از جواب دهندگان مردمی را که در آمریکا زندگی می کنند طمع کار و ماتریالیست می بینند...

و اما واقعاً معنی طمع چیست؟!...
تحقیقات و آمارهای متعدد زمانی که آمریکا وساکنین آنرا با کشورهای دیگر صنعتی مقایسه کردند به چنین نتیجه هایی رسیدند:
* ما شماره یک هستیم در داشتن میلیونرها و شماره یک هستیم در داشتن بچه ها و اشخاص سنین بالا که در فقر و بدبختی زندگی می کنند...
* ما شماره یک هستیم در داشتن ثروت و شماره یک هستیم در نامسای تقسیم کردن ثروت...
* ما شماره یک هستیم برای داشتن خانه های بزرگ و مجلل، و شماره یک هستیم برای داشتن مردم بی خانه مان...
* ما شماره یک هستیم در ولخرجی و مصارف بی مورد و آخرین شماره هستیم در صرفه جویی و پس انداز...
* ما شماره یک هستیم برای دادن حقوق های نابجا و بسیار بالا و شماره یک هستیم در نابرابری حقوق...
چرا ما طمع کار هستیم؟!...

البته صحیح ست که بگویم طمع جزوی از طبیعت انسان است... اما آیا بخشدگی و سخاوت نیز جزوی از طبیعت انسان نمی باشد؟!... پس چرا و روی چه حسایی بنظر می آید که طمع می تواند به احساسات دیگر انسان تسلط پیدا کرده و غلبه کند؟!... در بین بچه هایی که در آمریکا بزرگ می شوند بازی رواج دارد بنام «شاه و یا رئیس کوه». بازی به این صورت است که بچه ها به بالای تپه ای می روند و بچه ای که قبل از بچه های دیگر به بالاترین نقطه تپه رسیده هل می دهند به پایین تپه و در ادامه بچه دیگری می رسد به بالای تپه و سعی می کند که بچه جلویی را به پایین هل بدهد، و در نهایت تنها بچه باقی مانده رئیس و یا شاه این تپه می شود... بنظر می رسد که این بازی برای این هدف درست شده است تا مردم از همان سنین پایین برای زندگی آینده آماده شوند... تقریباً همه چیز در زندگی در آمریکا بصورت یک سلسله مراتب و درجه بندی درست شده است... مدارس... دولت... کلیساها... مشاغل... و برای همین است که ما ناخودآگاه در افکارمان حالت درجه بندی داریم، و با در نظر گرفتن موقعیتمان، خودمان را بالاتر و یا پایین تر از دیگران قرار می دهیم... همیشه مردم با شخصی که در اجتماع وضع بهتری داشته باشد بهتر رفتار می کنند... آیا شما با رئیسستان همانگونه صحبت می کنید که با یک نظافتچی حرف می زنید؟!... اگر به صحبت دو نفر توجه کنیم، همیشه آن شخصی که پر قدرت تر است حرف بیشتر می زند،

دنباله مطلب در صفحه ۴۱

بهترین قیمت بهترین کیفیت

سفره عقد

408-931-0105

Email: maryam@aghd.us

برای آشنایی با سایر خدمات و مشاهده نمونه طرحها به وب سایت ما مراجعه فرمایید:

www.aghd.us

LaserWash

TOUCH FREE

Car Wash

Coupons & more:

Touchfreewash.com

"Free popcorn, forever"

۷٪ از درآمد ما به سازمان های خیریه اهدا می شود.
7% of our proceeds are donated to charity.

1199 El Camino Real, San Bruno, CA 94066