

نو شدن آداب دارد

نو شدن مثل توپ درکردن یا فشفسه بازی نیست که در یک آن تصمیم بگیری و شلیک کنی.



نو شدن مثل توپ درکردن یا فشفسه بازی نیست که در یک آن تصمیم بگیری و شلیک کنی. نو شدن هرچه باشد از این جنس نیست که دکمه‌ای را فشار دهی و نو شوی. از آداب مهم نو شدن، پذیرش اصل تدریجی بودن تغییر است. غنچه یک گل در چند ساعت به بار نمی‌نشیند. بذر گندم در چند روز خوشه زرین نمی‌شود. درخت سیب در یک ماه و دو ماه نمی‌تواند بار دوباره بدهد. این حقیقت، تدریجی بودن ماهیت تغییر و نو شدن را جلوی چشم ما نشان می‌دهد.

به گزارش سلامت نیوز، روزنامه ایران نوشت: «بازآدمم چون عید نو تا قفل زندان بشکنم / وین چرخ مردمخوار را چنگال و دندان بشکنم / از شاه بی‌آغاز من پران شدم چون باز من / تا جغد طوطی‌خوار را در دیر ویران بشکنم / چون در کف سلطان شدم یک حبه بودم کان شدم / گر در ترازویم نهی می‌دان که میزان بشکنم / چرخ ار نگردد گرد دل از بیخ و اصلش برکنم / گردون اگر دونی کند گردون گردان بشکنم ...» نو شدن آدابی دارد، نمی‌شود آداب نو شدن را به جا نیاورد و نو شد. اینکه آدم می‌بیند درختی در بهار پوستش را شکافته و به شکوفه نشسته، باید دید او چه آدابی را به جا آورده است تا به آن تدری برسد. زیر پوست تن او در پاییز و زمستان چه گذشته است؟ عید نو که می‌آید این خلجان و خارخار به جان خیلی‌ها می‌افتد که راه‌های رفته را بازآیند و چون عید نو قفل و هم‌ها را بشکنند و همچون بازی از آن جغدی که در قلبشان آشیانه کرده پران شوند. اینکه ما در آغاز عید می‌خواهیم از گردونه روزهای پیش بیرون بزنیم و چرخ دیگر طراحی کنیم و طرحی نو دراندازیم صد البته مبارک است اما این اتفاق زمانی می‌تواند مثل چاهی که از خود می‌جوشد و بالا می‌آید تداوم داشته باشد و سلسله شود که جامه‌ای بر تن آن انگیزه‌های مبارک آغاز عید پوشانده شود. یعنی که آن کوه که در ذهن ما ترسیم می‌شود دامنه‌دار شود تا به واسطه آن دامنه‌ها - استمرارها - بالا رفتن از آن قله میسر و ممکن شود.

تا خالی نشوید پر نمی‌شوید

تا کسی جامه کهنه‌اش را از تن بیرون نکند نمی‌تواند جامه نو بپوشد. اگر هم جامه نو روی جامه کهنه بپوشد بر تنش زار خواهد زد. بهار با همین نشانه‌هایش ما را راه می‌برد و راهنمایی می‌کند. درختان تا به بهار برسند اول برگ‌های زرد و خشکشان را در پاییز و زمستان می‌تکانند و بعد به برگ‌های سبز می‌رسند. آدمیان نیز اگر می‌خواهند به بهار درون برسند، بدون تکاندن اندیشه‌های زرد و خشک و تاریک نمی‌توانند به اندیشه‌های زاینده و نو برسند. پس تا خالی نشوید پر نمی‌شوید. بسیاری از آدم‌هایی که تصمیم‌هایی برای آغاز سال خود می‌گیرند و در ادامه به آن منظور و مراد خود نمی‌رسند به این نکته دقت نمی‌کنند که پیش از نو شدن باید از کهنگی بیرون آمد. چرا وقتی عید می‌شود این همه به هم توصیه می‌کنیم که خورده حساب‌ها و کینه‌ها را دور بریزیم و فراموش کنیم؟ به خاطر آن است که نمی‌شود هم در جامه کهنه کینه‌ورزی ماند و هم حقیقت عید را درک کرد و با روح عید و تازگی یکی شد. تا از خشم خالی نشوی نمی‌توانی خود و دیگران را دوست داشته باشی، چطور می‌شود آدم بدون دست برداشتن از خودخواهی‌هایش، دیگرخواه باشد. از همین رو اول خالی می‌شویم تا عید ما را با اندیشه‌های نو پر کند.

نو شدن با فشار دادن یک دکمه اتفاق نمی‌افتد

نو شدن مثل توپ درکردن یا فشفسه بازی نیست که در یک آن تصمیم بگیری و شلیک کنی. نو شدن هرچه باشد از این جنس نیست که دکمه‌ای را فشار دهی و نو شوی. از آداب مهم نو شدن، پذیرش اصل تدریجی بودن تغییر است. غنچه یک گل در چند ساعت به بار نمی‌نشیند. بذر گندم در چند روز خوشه زرین نمی‌شود. درخت سیب در یک ماه و دو ماه نمی‌تواند بار دوباره

بدهد. این حقیقت، تدریجی بودن ماهیت تغییر و نو شدن را جلوی چشم ما نشان می‌دهد. به تعبیر مولانا «آهستگی» و «پیوستگی» دو زادراه طی طریق است اما بی‌تابی مهم‌ترین راهزن راه است. اینکه نکاشته بخواهیم درو کنیم نشان دهنده بی‌تابی درون ماست. پس اگر می‌خواهیم سال را خوب شروع کنیم و آن را خوب به پایان ببریم به اصل مهم تدریجی بودن تغییرات توجه داشته باشیم. خوب است که ما بذر تصمیم‌های جدید را در گلدان عید می‌کاریم اما حواسمان باشد که اگر هر روز آن بذر را دستکاری کنیم و با بی‌تابی‌هایمان از آغوش گلدان بیرون بکشیم به نتیجه لازم نخواهیم رسید. گاهی آنچه ما را از نو شدن دور نگه می‌دارد و اجازه نمی‌دهد آثار تغییرات را در خودمان ببینیم بی‌تابی‌ها و تشویش‌هایی است که تمرکزمان را برای ادامه راه می‌گیرد.

اجازه ندهید یأس زنده به گورتان کند

نو شدن یکی از برگ‌های برنده و سپر ما در برابر ناامیدی است. ما عموماً به رویش دوباره بدبینیم و پژمردگی‌ها بیشتر جلوی چشممان است تا سبز شدن‌ها. شاعر می‌گوید «گمان مبر که به پایان رسید کار جهان / هزار باده ناخورده در رگ تاک است.» حکمای بزرگ ناامیدی را مرگ دیده‌اند و خوابیدن در گور دانسته‌اند. گور کوچکی که آدمی پیش از مرگ برای خود می‌کند و خود را در آن قبر کوچک زنده به گور و حبس می‌کند. شاید البته ما خیلی وقت‌ها نمی‌دانیم با افکار و اندیشه‌هایمان، خودمان را زنده به گور

می‌کنیم. یعنی ممکن است اداره ثبت احوال و محل کار و خانه و در و همسایه یا دستگاه حضور و غیاب ما را در حساب زنده‌ها بگذارند اما به واقع ما با همان یأسی که در درونمان چنگ انداخته درون یک گور خوابیده‌ایم. وقتی هم کسی از درون خود را یک مرده فرض می‌کند نیازی به تغییر در خود حس نمی‌کند. اگر چشم ما به دهان بهار و عید باشد آن‌ها به ما می‌گویند که می‌توان از آن افسردگی‌ها و پژمردگی‌ها و دلمردگی‌ها بیرون آمد و از زمستان یأس کوچید.

عبور از حس آزاردهنده گذر زمان

زمان یکی از مهم‌ترین چالش‌های ما برای نو شدن است. آدم نمی‌تواند عقربه‌های ساعت را بگذارد داخل فریزر تا یخ بزند و زمان جلو نرود. نمی‌شود زمان را بگذاری در صندوق امانات بانک. زمان را نمی‌شود جایی اندوخت یا مثلاً برگرداند عقب. ما زمان زیادی در اختیار نداریم و کسانی که در درون خود به شدت احساس کهنگی می‌کنند یک سر این احساس کهنگی به زمان می‌رسد. زمان‌هایی که از دست رفته است. گاهی حتی این حس آزاردهنده با سپری شدن سال کهنه و آمدن سال جدید بیشتر هم می‌شود، چون فرد در ذهن خود به این موضوع می‌اندیشد که یک سال دیگر هم گذشت و هیچ اتفاقی نیفتاد. این حس آزاردهنده گذر زمان برای بسیاری از ما دردناک است اما از آن طرف حسرت خوردن هم راه تازه‌ای را پیش روی ما نمی‌گذارد. بنابراین یکی از مهم‌ترین تمرین‌ها در شروع سال نو تمرین مدیریت زمان است. اینکه ما چگونه می‌توانیم از همین زمان‌های محدودی که در اختیار داریم، به نحو مطلوب استفاده کنیم. این امر البته بدون شناسایی دقیق «زمان‌خورها» میسر نمی‌شود. امروز اگر کسی بتواند زمان خورهایی که او را محاصره کرده‌اند شناسایی کند می‌تواند زمان خود را مدیریت کند. مثلاً به این فکر کند که تلویزیون چه حجمی از زمان‌های او را می‌بلعد؟ یا تلفن همراه او چه برشی از زمان‌هایش را به خود اختصاص می‌دهد؟ چطور می‌توان زمان را پس‌انداز کرد؟

برنامه‌هایتان را هدف‌گذاری کنید

برخی از ما برای شروع دوباره و نو شدن، «هدف‌های آرمانی اما غیر دقیق و مبهم و ناواضح» داریم. مثلاً طرف می‌گوید می‌خواهم در سال جدید انسان خوبی باشم. این هدف، آرمانی اما غیر دقیق و مبهم است، یعنی هر کسی می‌تواند در ذهن خود تصویری و تصویری درباره‌اش داشته باشد. ضمن اینکه حتی در ذهن گوینده این عبارت هم تصویر دقیقی شکل نمی‌گیرد. این نوع هدف‌گذاری‌ها مثل این می‌ماند که هدف مثل ذرات معلق روی هوا شناور باشد در حالی که هدف‌گذاری دقیق یعنی هدف را از آن حالت شناور و معلق بیرون آوردن و آن را روی زمین نشان دادن، درست مثل اینکه برای حرکت یک قطار ریل‌گذاری

کنی. بنابراین نکته مهم در اینجا این است که اگر هدف‌گذاری‌هایی برای هر روز سال دارید، مختصات و جوانب آن کاملاً دقیق باشد تا اولاً امکان تجسم کامل آن وجود داشته باشد و در ثانی بتوان در گام‌های بعدی تصحیحش کرد. مثلاً اگر کسی با خود می‌گوید در سال جدید می‌خواهم ورزش را جدی‌تر بگیرم، باید جوانب این تصمیم را برای خود روشن کند؛ منظور او از ورزش دقیقاً چیست و منظور از جدی گرفتن چه می‌تواند باشد. جدی یعنی چه؟ یعنی می‌خواهم هفته‌ای پنج ساعت منظم ورزش کنم؟ هفته‌ای ۱۰ ساعت؟ هفته‌ای هفت ساعت؟ آیا می‌خواهم ورزش تخصصی را در یک رشته خاص دنبال کنم یا نه، مثلاً هر روز بعدازظهر در پارک نزدیک خانه بدم؟ چطور می‌توانم برای ساعت‌هایی که می‌خواهم ورزش کنم زمان‌هایم را خالی کنم؟ تا زمانی که به این قبیل پرسش‌ها پاسخ داده نشود، تصمیم به شروع ورزش یا رفتن به کلاس زبان یا ادامه تحصیل و هر تصمیم دیگری می‌تواند در ادامه به شکست منجر شود چون ما در واقع نتوانسته‌ایم تصمیم را از ذرات پراکنده و شناور به صورت اهدافی قابل تجسم و رویت تبدیل کنیم.

رویا با ما واقع بین باشیم

اینکه ما رویاهایی برای هر سال نویی داشته باشیم، نه تنها بد نیست بلکه می‌تواند برای شروع خیلی هم خوب باشد، اما اگر واقع بینانی در کنار این رویاها قرار نگیرد، می‌تواند ما را در دام خیالبافی و رویابافی گرفتار کند. آدم‌های بسیاری وقتی به آغاز یک سال نو می‌رسند، بخش رویاباف ذهنشان بیدار می‌شود و مثل یک میل بافتنی سریع شروع می‌کند به رویابافی. همان‌طور که گفته شد این رویابافی‌ها بد نیست بلکه آن چیزی که می‌تواند این رویابافی را در ادامه به سرخوردگی بکشاند، توقف در همین سطح است. مثل این می‌ماند که من در مقطع کارشناسی تحصیل می‌کنم و رویایم این باشد که سال بعد دکترا بگیرم. این همان رویایی است که واقع بینانی در آن لحاظ نشده است. رویای من می‌تواند این باشد که شش سال بعد بتوانم دکترایم را بگیرم.

از این زاویه می‌شود گفت شروع یک آرمان و رویا است اما بعد از شروع بلافاصله به واقعیت می‌رسیم. من می‌خواهم در سال جدید شرکت خودم را داشته باشم. این یک آرمان و رویا است اما اگر بعد از شروع، اقدام درخوری صورت نگیرد در همین مرحله متوقف خواهد شد.

نو شدن، زخم خوردن هم دارد

سال نو یک صورت سرسبزی دارد که ظاهر آن است اما از یاد ببریم که این صورت سرسبز و زیبا از چه بستر خشنی عبور کرده و به اینجا رسیده است، یعنی بهار چه مسافرت سهمگینی را از سر گذرانده و از چه سردی‌ها و خشکی‌ها و خزان‌ها عبور کرده تا به این نقطه برسد. اگر دقیق پشت صحنه بهار را ببینیم در آن صورت انتظارات ما هم از تغییر واقع بینانه می‌شود. نمی‌شود خیلی شیک تغییر کرد. کسی که تغییر می‌کند زخمی هم می‌شود. هم از درون و هم از بیرون. هر تغییری هزینه‌های خود را دارد بنابراین اگر ما انتظار داشته باشیم که می‌توان دست به هیچ کاری نزد و به استقبال هیچ خطری نرفت و نو شد، انتظار درستی نخواهد بود. از آداب نو شدن این است که چالش‌ها و خطرهای پذیریم و پیش‌بینی‌های لازم را در این باره داشته باشیم.

از نو شدن تا نو ماندن

نکته دیگر درباره نو شدن این است که بتوانی این واقعیت را بپذیری که «نو شدن» بسیار سریع به «نو ماندن» می‌رسد. مثل این است که کسی خانه نوسازی می‌خرد و صاحبش می‌شود اما این خانه اگر بخواهد همچنان مثل روز اول بماند نیاز به رسیدگی دارد. حال نو ما هم نیاز به رسیدگی دارد. همچنان که در بیرون از ما اشیاء در حال فرسودگی هستند و اگر به آن‌ها رسیدگی نشود مستهلک می‌شوند، حال درونی ما هم

هرچقدر خوب باشد اگر تعمیر و مرمت نشود دچار فرسایش می‌شود. نو ماندن یعنی اینکه بپذیری هرازگاهی باید از خودت فاصله بگیری و نگاه دوباره به مسیری که طی کرده‌ای و راهی که آمده‌ای و هدف‌هایی که دنبال کرده‌ای بیندازی. مثل کسی که بعد از مدتی دوباره نگاهی به ابزارش می‌اندازد و تیزش می‌کند، ذهن ما هم هرازگاهی نیاز دارد که دوباره تیز و مرمت شود. این کار هم زمانی اتفاق می‌افتد که فرد بتواند برای لحظاتی در روز و در هفته و در ماه از خود و داشته‌هایش فاصله بگیرد و از کمی دورتر به خود نگاه کند.