

چگونه زندگی خود را تباه کنید؟

(افعال معکوس)

نویسنده: بن استین - مترجم: نفیسه معتکف

بخرند تو را به اردوی تابستانی دلخواهت بفرستند. اما آنان همه اینها را به تو مدیون بودند. تو بچه‌شان بودی و خودشان لذت می‌بردند که برایت اینار کنند. اما حالا تو اصلاً احساس نمی‌کنی که برایت لذت داشته باشد صبح ساعت شش بیدار شوی تا بچه‌هایت را روانه مدرسه کنی. و اما دوستانت. اصل مطلب همین است. تو یگانه و متفاوت هستی تمام مردم به طریقی مدیون تو هستند، اما تو مدیون هیچ کس نیستی.

بنابر این لطفی بزرگ در حق خودت بکن. اصلاً اجازه نده سپاس و قدر دانی به ذهنت رخنه کند. هنوز دنیا به اندازه کافی در برابر کمال و بی‌نقصی تو سر تعظیم فرود نیآورده است. پس برای چه قدر دان و شاکر باشی؟ اگر قدر شناسی کنی، حتی به طور جزئی، به معنی این است که آدمی ضعیف هستی. پس فراموش کن.

به همه چیز حسادت کن و قدر هیچ چیز را ندان

به همه کس حسادت کن و غبطه همه چیز را بخور. به عنوان مثال، چمن همسایه بهتر از مال توست. این احتمال را فراموش کن که آنان بیشتر کار کردند و به آن رسیدند و آبیاری اش کردند و کود دادند. اصلاً نباید منطقی در مرام تو باشد. صرفاً این حقیقت که چمن همسایه عالی و زمردین است، به حد کافی جای غبطه خوردن دارد. باز هم غصه بخور که همسایه ات اتومبیل - آخرین مدل دارد ولی مال تو قدیمی است. اصلاً به این مورد توجه نکن که او سالهای بیشتری کار کرده و زحمت کشیده و تازه، به دانشگاه شبانه هم رفته و مدرک گرفته و به همین دلیل شغلش بهتر از شغل توست. همین که او اتومبیلی بهتر از اتومبیل تو دارد، جای حسادت است. راستی، مردی در رستوران سر میز بغل دستی نشسته است؟ یک زن جوان و زیبا همراه اوست و تو ناظری که زنت اصلاً به خودش نمی‌رسد. مهم نیست که

در خشید؟ بسیار خوب. اما دو تا گل را هم خراب کرد که زدن آنها از نظر تو آسان بود! پس چرا باید این را ندیده بگیری؟ چه معنی دارد کسی قسر در برود! دخترت در ژیمناستیک غوغا می‌کند؟ خوب است. اما اگر او غوغا می‌کند، چرا در آخرین مسابقه مدال طلا نگرفت؟ به هر حال باید به نوعی تحقیر شود و تو سری بخورد. بگذار بفهمد که تو خیلی به او توجه داری و آن قدر از او انتقاد کن تا مستأصل شود و اشکش در بیاید. این باعث می‌شود از این به بعد کارش را بهتر انجام دهد.

اصلاً هدف از بودن تو به عنوان ناظر الهی و منتقد چیست اگر قرار باشد تمام استعدادها و ویژه تو هدر برود و اجازه دهی مردم از کنارت بروند؟ از انتقاد دست نکش و همه را، همسر، فرزند، کارمند، دوست، یا هر چیزی را به باد انتقاد بگیر. همه اینها باید بدانند سراپا نقص هستند و نمی‌شود به امید خدا رهایشان کرد تا خیال کنند معرکه هستند. آنان نیاز به کمک دارند، ولی مطمئناً تو اصلاً نیازمند کمک نیستی.

تو هستی که مهمی، بی‌عیب و نقصی و مردم باید به حرفهای تو توجه کنند. به هر حال که دنیا مکانی چرند و مزخرف است، نه؟ سر دادن ندای انتقاد در هر شرایطی ضمانت می‌کند که تو مسؤولی و همه چیز به تو مربوط است، و همه خیلی شانس آورده‌اند که تو دارای چنین مقامی هستی.

هرگز شاکر و قدر دان نباش

لطفاً یادت نرود که باید در برابر پدر و مادرت ناسپاس باشی، اصلاً مگر آنان برای تو چه کردند؟ البته که سالهای سال شب را تا صبح در کنارت بیدار ماندند و شاید چندین سال صبح زود بیدار شدند تا تو را آماده و روانه مدرسه کنند در حالی که دلشان نمی‌خواست آن قدر زود بیدار شوند. بله، شاید اضافه کاری کردند یا حتی دو تا شغل داشتند تا بتوانند برای تو ماشین

این کتاب خود آموزی مفید به سبک طنز است که پند و اندرزهایی دارد و توضیح می‌دهد مردم چطور می‌توانند زندگی خود را تباه کنند. مطالب این کتاب هشدار صافانه است در مورد افتادن به دام رفتارهای مخرب که می‌تواند زندگی هر کسی را تباه کند.

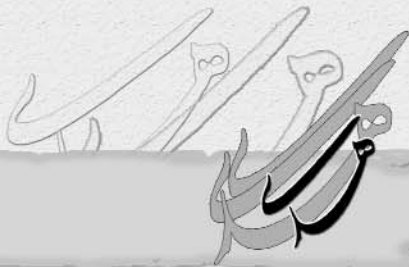
در بیشتر موارد سریع انتقاد کن

حواست باشد همیشه منتقدی با لحن نیشدار باشی. توجه داشته باش که گله و شکایت کافی در این دنیا وجود ندارد و بیشتر خوشبهای دنیا لهو و لعب الکی است. خیلی‌ها هستند که بیخودی می‌خندند و اوضاع را آسان می‌گیرند. تو با آنان هم‌نوا نشو. اگر دقیق شوی، می‌بینی که هر کسی و هر چیزی ایرادی دارد و او، وظیفه اصلی تو این است که در وهله اول ایراد را پیدا کنی و بعد حتی الامکان با صدای بلند از آن شکایت و انتقاد کنی.

چند مثال ساده می‌زنم. همسرت در اولین روزی که می‌خواهد سر کار برود، موهایش را خیلی قشنگ درست کرده. اما تو باید دقت کنی که آیا تک‌تک تارهای مویش درست سر جای خودش قرار دارد یا نه. به هر حال یک تار مو پیدا کن و همین را مستمسک قرار بده که اصلاً هم قشنگ نشده. نگذار او با دل خوش از خانه بیرون برود. شاید او کمی اضافه وزن پیدا کرده باشد. به او بگو که متوجه این چند کیلو اضافه وزن شده‌ای. مطمئن شو که درست و حسابی حالی اش کرده‌ای. از این گذشته، تو می‌خواهی سازنده باشی، مگر غیر از این است؟

شوهرت تمام روز تعطیل آخر هفته اش را به چمن زدن گذرانده! این خیلی خوب است، اما چطور است یک خروار گل هم به او بدهی تا آنها را بکارند و حیاط خانه‌ات خوشگلتر بشود؟ اصلاً چرا باید لم بدهد و فیلم تماشا کند. پسر در آخرین بازی فوتبال





یوگا

تلاشی به سوی سلامت جسم و روان (بخش اول)

و تلاشی نکند، با خطر انواع بیماری‌ها بگیری زودرس، نارسایی‌ها و ضایعات جسمی و روحی گوناگونی رو به رو خواهد شد.

یکی از راه‌های رهایی از تنش‌های زندگی کنونی انجام تمرینات یوگا می‌باشد. از طریق تمرینات یوگا فرد قادر است خود را از قید عارضه‌هایی نظیر سختی عضلات، پیوست، خستگی‌های مزمن، بی‌خوابی‌ها، گرفتاری‌های ذهنی، فشارهای روانی و ... رها سازد. آثار درمانی یوگا مورد توجه خاص محافل پزشکی کشورهای مختلف جهان، به خصوص کشورهای غربی قرار گرفته و به تدریج راهی برای درمان بدون دارو گشوده است. طبق آمار غیر رسمی در سال ۲۰۰۴ بیش از ۱۶ میلیون نفر در آمریکا به تمرین یوگا پرداخته‌اند و این تعداد در حال افزایش است. تمرین کنندگان یوگا قدرت و انرژی بیشتری برای مواجهه با مشکلات و مسئولیت‌های زندگی پیدا کرده و قادر می‌شوند روابط خود را با خانواده و اجتماع به نحو بهتری هماهنگ سازند.

یوگا به شما می‌آموزد که به زندگی با دید وسیع‌تری نگریده و تجارب حاصله باعث می‌گردد که خود را جزئی از جهان هستی احساس نمایید. اشخاصی که به کار جسمی اشتغال دارند می‌توانند خستگی و فشار کار روزانه را از بدن دور سازند. آنها که فعالیت ذهنی بیشتری دارند، موفق به توسعه ذهن خود گشته و افق دید خود را بازتر می‌تمایند. افرادی که جهت مفرح کردن زندگی خود از مواد مخدر استفاده می‌کنند چنانچه به یوگا و آساناهای آن روی آورند به آرامش درونی دست یافته و قادر خواهند بود که به زندگی خود مفهوم جدیدی بدهند.

ادامه دارد

زندگی مدرن و پیشرفت تکنولوژی امکانات رفاهی فراوانی را در اختیار آدمیان قرار داده، به طوری که روش زندگی نسبت به گذشته‌های نه چندان دور تغییر بسیاری کرده است. در عصر جدید و سایل کمکی بی شماری برای سهولت زندگی اختراع شده است. انسان امروزی در دفتر کار می‌کند، برای مدت نسبتاً طولانی با ماشین رانندگی می‌کند، برای ساعت‌های متمادی جلوی کامپیوتر می‌نشیند، و یکی از متداولترین تفریح‌هایش تماشای تلویزیون می‌باشد.

هنگامیکه فرد به کاری اشتغال دارد بر حسب عادت شغلی خود حالت طبیعی بدنش تحت تأثیر قرار می‌گیرد. عوارض جانبی نیز زندگی آدمیان را تحت فشار و استرس قرار داده، به طوری که انسان‌ها به طور ناخواسته تحت تأثیر تنش‌های گوناگون قرار گرفته و نهایتاً دچار بیماری‌های جسمی-روانی می‌گردند. به عبارت دیگر انسان امروز در برابر کسب امکانات مادی و پیشرفت‌های تکنولوژیکی فشارهای عصبی و تنشهای جسمی و روانی را نیز با خود حمل می‌کند. در غالب موارد، انسان‌ها برای رهایی از تنشهای ناشی از زندگی مدرن، به انواع و اقسام داروهای شیمیایی مسکن پناه برده و از قرص‌های آرام‌بخش و داروهای خواب‌آور استفاده می‌کنند. متأسفانه در جوامع امروزی تعداد افرادی که با این مشکلات مواجه هستند روز به روز رو به افزایش است.

تعادل بدن و سلامت جسم و روان با میزان کارایی هر فرد رابطه‌ای مستقیم دارد. هر قدر فرد سالم‌تر باشد و بازدهی و خلاقیت مطلوب‌تر و بهتری خواهد داشت. در جهان آلوده صنعتی کنونی، چنانچه انسان برای حفظ و نگهداری جسم و روان خود همت

زنت صادق‌ترین موجود دنیاست. مهم نیست که مهربانی و وفاداری او در طول دهها سال تو را به کجا رسانده است. اصلاً این چیزها را فراموش کن. در واقع هر چیز خوبی را در زندگی است فراموش کن. فکر و ذکرت فقط معطوف به چیزهایی باشد که دیگران دارند و تو نداری.

راستی، بچه آن خانم وارد دانشگاه‌ها وارد شده چون مادرش ساعتی طولانی صرف درس و مشق او یا فعالیت‌های خارج از مدرسه اش کرده در حالی که تو آن موقع خر و پفت هوا بوده؟ آن بچه حالا به هاوارد می‌رود در حالی که بچه تو تازه دارد با فلاکت دبیرستان را تمام می‌کند؟ دلایل زیادی برای حسادت وجود دارد، مخصوصاً حالا که خودمان می‌دانیم کسی که مثل تو نباشد، به طور کلی بازنده است.

دیگر اینکه زن دوست خوش‌هیكل تر از زن توست. البته او به علت رژیم مداوم بدخلق است و همیشه بد زبانی می‌کند، اما به هر حال هیكلش خوب است و این هم دلیل دیگر برای غبطه خوردن. شغل شوهر آن زن پولسازتر از شغل شوهر توست. هی، فکر کن وقتی می‌خواهی از جایی شروع کنی، تقریباً همیشه چیزی برای غبطه خوردن وجود دارد و اصلاً هیچ چیز نیست که بتواند تو را خوشحال کند. فقط سرت را در آخور خودت فرو کن و هی غبطه بخور و اصلاً هم از این کار دست بردار. آن قدر حسادت کن تا خسته شوی و جانت در بیاید.

غبطه خوردن سمی بی نظیر است و اگر هر روز به طور مرتب مصرف شود می‌تواند هر چیز خوب و شرافتمندانه‌ای را در زندگی ات تباہ کند. بنابراین... فراموش نکن که دقیقه به دقیقه از آن مصرف کنی! حسادت می‌تواند روزی آفتابی را به روزی ابری تبدیل کند و احساس آرامش را به خشم و عصبانیت، و آخرین راه برای اطمینان خاطر از اینکه تو و تمام اطرافیان در هر ثانیه به میله الکترونیکی اضطراب متصل هستی. گمان می‌کنم بد نیست به تو بگویم این راهی قطعی است و تو وظیفه داری از هر راهی که شده غبطه بخوری، چرا که وقتی به حد کافی مورد برای غبطه خوردن داشته باشی، به سم دیگری نیاز نداری.