

از سر خط

ایستگاه

□ باران طلائی

اگر تصمیم بگیرید زندگی‌تان را مثل یک فیلم مرور کنید، قصه‌تان چه نقاط عطفی خواهد داشت؟ منظورم همان ایستگاه‌هایی است که ریل عوض کرده‌اید. تصمیم‌هایی که گرفته‌اید و مسیری را انتخاب کرده‌اید و به راهتان ادامه داده‌اید. به عبارتی همان وقت‌هایی که اگر تصمیم دیگری می‌گرفتید، اگر از اتفاقات حاشیه خبر داشتید، اگر چنان می‌کردید و چنین، شاید الان در این نقطه نبودید. کسی چه می‌داند شاید هم در هر حال به همین نقطه می‌رسیدید. تصمیم‌های عاقلانه بر اساس داده‌ها و بررسی و تحلیل خوب داده‌ها گرفته می‌شود، هرچند گاهی قلب آدم‌ها کار خودش را می‌کند و عقل را می‌پیچاند. شگفت‌تر اینکه خیلی از تجربه‌های زیبا هم همان وقت‌ها رقم می‌خورد. جوان‌تر که هستم روی تصمیم‌هایمان پافشاری می‌کنیم. گاهی برای این که فکر می‌کنیم قطعاً حق با ما است و باید این را ثابت کنیم، گاهی برای اینکه فکر می‌کنیم اگر سر تصمیمی که گرفته‌ایم کوتاه بیاییم دیگر جدی‌مان نخواهند گرفت. دلایل زیاد است. اما بزرگ‌تر که می‌شویم می‌بینیم آنقدرها مهم نیست که مثلاً برنامه‌ای آن‌طور که ما می‌خواهیم پیش برود یا نه یا کاری آن‌طور که ما دوست داریم و برنامه‌ریزی کرده‌ایم انجام شود یا نه. مهم‌تر از این‌ها، کیفیت بودن در آن فضا و شرایط است. یک برنامه می‌تواند شادی‌بخش و پر از انرژی اجرا شود، اگر برخی کاستی‌ها را نادیده بگیریم. همیشه درصدی از خطا وجود دارد. گذشته از این، گاه آنچه از نظر شما خطا به نظر می‌رسد از نظر خیلی‌های دیگر، خطا که نه، بلکه شیوه‌ای متفاوت است. مهم این است که در کنار دیگران و با همکاری آنان، ساعاتی را خوب بگذرانیم و تجربه‌هایی برای خودمان دست و پا کنیم و برای بیشتر اگر و مگرهای مان پاسخ‌های قانع‌کننده داشته باشیم. این، کمی صبوری می‌خواهد و دلی بزرگ‌تر تا چیزهای بیشتری در آن جا شود مثل نظر دیگران. سخت‌نگیرید. روزهای زندگی می‌گذرند و آنچه می‌ماند، خاطراتی تلخ و شیرین است. اگر دوست دارید خاطرات شیرین بیشتری بسازید باید تصمیم جدی‌ای بگیرید و ریل قطار‌تان را عوض کنید. تصمیم بگیرید به جای تلاش برای اثبات توانمندی‌هایتان، به دست آوردن آنچه می‌خواهید و ردیف کردن اوضاع دقیقاً همان‌طور که مد نظر‌تان است، کمی برای لذت بردن از زندگی - همان‌طور که هست - تلاش کنید. یعنی به جای سخت گرفتن به خودتان و دیگران، پذیرنده‌تر باشید و بهتر با زندگی کنار بیایید. اشکالی ندارد اگر همه چیز دقیقاً آن‌طور که شما می‌خواهید نیست. اصلاً اگر همه چیز دقیقاً همان‌طور باشد که شما می‌خواهید، به احتمال زیاد یک جای کار می‌لنگد.

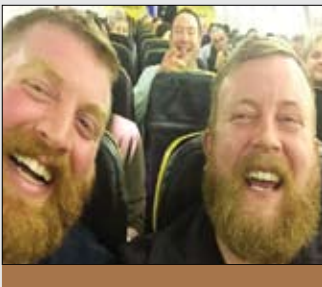
□ سپند آرند

بازارها هر روز بزرگ‌تر می‌شوند. حالا برای هر وسیله‌ای می‌توان فروشگاه بزرگ و مجللی را پیدا کرد که نورهای خیره‌کننده‌اش، هوش و حواس آدمی را بریاید. کافی است در شهرهای بزرگ چرخ بزنید و فروشگاه‌ها و پاساژهای غول‌پیکری را ببینید که هر روز از گوشه‌ای از شهر سر برمی‌آورد و ولع سیری‌ناپذیر مصرف را افزون می‌کند. بازار بزرگ طلا، بازار بزرگ عطر، بازار بزرگ لوازم خانگی، بازار بزرگ لوازم برقی، بازار بزرگ مبلمان و هزار بازار بزرگ دیگر که برای ریز و درشت زندگی درست در میانه شهرها قد علم می‌کنند و فرمان خرید می‌دهند. آن‌هم خریدهایی که اکثر آنها دیگر نیاز ضروری زندگی نیست، بلکه تنها خریدی است برای آنکه زندگی را پیش‌تر رنگ و لعاب بدهیم تا خیلی چیزهای دیگر را فراموش کنیم. در آستانه فراموشکاری‌هایمان خیلی چیزها از دست می‌رود و دیگر یادمان نمی‌آید که کجای این دنیا ایستاده‌ایم. بعد هزار و یک دلیل می‌آوریم که چرخ زندگی درست نمی‌چرخد و آسمان به ریسمان می‌بافیم که یک جای کار دنیا لنگ می‌زند. کار دنیا، سال‌هاست که لنگ می‌زند و کسی هم به‌دانش نمی‌رسد. برخی از آنها که دستشان می‌رسد تا جایی که توانستند کوفتند و ساختند و

بالا رفتند تا بر برج عاج بی‌تفاوتی بنشینند؛ برخی از آنها هم که از همان ابتدا دستشان نمی‌رسید، دست روی دست گذاشتند و به تماشای کار دنیا ایستادند تا چه شود. حالا همه چیز مثل همین آلودگی هوا، ریه‌ها را پر از خستگی‌های آدمی می‌کند. گاهی فکر می‌کنی تنها راه چاره صورت‌های بدون دهان است. صورت‌هایی که کافی است در شهر نگاهی بیندازیم تا هزاران مدل از آنها را ببینیم که دیگر هیچ کدام دهان ندارند و جای آن، تنها با ماسکی پر شده که قرار است آلودگی را فیلتر کند؛ اما همه زندگی به ریه‌ها خلاصه نمی‌شود. چشم‌ها هم دیگر جایی را نمی‌بیند. دور دست‌هایی در کار نیست. دیگر کسی کوه‌های اطراف شهر را نمی‌بیند. ساختن هزار برج دیگر هم برای اینکه نماد شهر لقب بگیرد فایده ندارد وقتی کسی آن را نمی‌بیند. پیش از آنکه نماد شهرها را انسان‌ها بسازند، دست طبیعت خودش نمادهایی داشت که می‌شد از دور با انگشت نشان داد و به مسافران گفت نشان دماوند را بگیرد تا به پایتخت برسید. آن سال‌ها دماوند را می‌شد با قله همیشه سپیدش از فرسنگ‌ها دور تر نشان کرد و پیش به سوبش مسیرهای سخت را پیمود. حالا جاده‌ها صاف است و ماشین‌ها با سرنشینانی بی‌تفاوت

راهی جاده و اتوبان و خیابان می‌شوند تا نمادهای دست‌ساز انسان جای خود را به دماوندهایی بدهند که از جنس طبیعت بودند؛ اما دریغ که نمادهای دست‌ساز دیگر دیده نمی‌شود. ابری نیست اما غبار بی‌تفاوتی و آلودگی، امتداد نگاه‌ها را کوتاه کرده است تا دیگر چشم‌اندازی در کار نباشد. کمی فکر کنیم و به یاد بیاوریم آخرین باری که توانستیم کوهی بلندبالا چون دماوند را ببینیم کی بوده است؟ زمانی که توانستیم فاصله‌ای بیش از دویست تا سیصد متر را ببینیم به چه تاریخی برمی‌گردد؟ هوا که آلوده نباشد باز هم فرقی ندارد. ساختمان‌ها و برج‌های مجالی برای دیدن نمی‌گذارد. آنچه گم می‌شود چشم‌انداز است.

حالا کافی است سری به همان بازارهای بزرگ بزنید که از آنها یاد کردیم. گذر‌تان اگر به بازارهای بزرگ میل افتاده باشد می‌بینید که آدم‌ها می‌آیند و هزار چرخ می‌زند تا شاید وسیله‌هایی لوکس‌تر از قبل بخرند. انگار یک حرف در سر همه آدم‌ها می‌چرخد: لوازم سابق را باید دور ریخت و هر روز وسیله‌ای تازه جای آن در خانه گذاشت. چراغ‌ها، میزها، فرش‌ها، بشقاب‌ها و ظرف‌ها و هزار وسیله دیگر که باید عوض شود. کار از غم نان گذشته است. نه آنکه دیگر نباشد،



ناگهان دونفر می‌شوی

فکر کن به اینکه روزی برای سفر، سوار اتوبوس می‌شوی. هنوز در ابتدای راه و اتوبوس هستی که می‌بینی وسط اتوبوس نشسته‌ای. لحظه کاملاً گیج‌کننده‌ای است. چطور می‌شود هم سرپا باشی و ابتدای راه و اتوبوس و هم روی یک صندلی وسط اتوبوس نشسته باشی؟ تا این جای ماجرا را داشته باشید. پایان سال میلادی که فرا می‌رسد، رسانه‌های دنیا معمولاً دست به گلچین عکس‌ها و آلبوم‌سازی از سالی که گذشته است می‌زنند. نشریه تلگراف در آستانه آغاز سال ۲۰۱۶ میلادی، تصاویری عجیب و جالب گردآوری کرده است. در یکی از این عکس‌ها که بسیار جالب توجه است، پسر جوانی در یک سفر با فردی که کاملاً شبیه به اوست روبه‌رو می‌شود و احتمالاً حس سویی را دارد که از وسط نصف‌اش کرده باشند.



چند خوردی چرب و شیرین از طعام؟

وقتی که مولانا هفتصد هشتصد سال پیش رژیم‌روژه را تجویز می‌کرد و می‌گفت: «چند خوردی چرب و شیرین از طعام/امتحان کن چند روزی در صیام»، احتمالاً می‌دانست که قرار است قرن‌های بعد چه چیزهایی به نام تغذیه به خورد ملت داده شود. زهرا عبداللهی، مدیر دفتر بهبود تغذیه جامعه وزارت بهداشت گفته: در ایران ۴۴ درصد مرگ و میرهای افراد زیر ۷۰ سال و ۴۸ درصد مرگ‌های افراد بالای ۷۰ سال با تغذیه ناسالم ارتباط دارد. عبداللهی گفته: سرانه مصرف نمک در کشور ۴۶ گرم است که باید ۳۵ گرم باشد. سرانه مصرف قند ۶۶ گرم است که میزان مطلوب آن در سبد غذایی باید ۴۰ گرم باشد، مصرف متوسط سرانه میوه توسط هر ایرانی ۲۱۲ گرم است که باید ۲۸۰ گرم باشد، مصرف سبزی ۲۲۸ گرم است که باید ۳۳۰ باشد و مصرف سرانه شیر هم ۱۹۰ گرم است که باید ۲۵۰ گرم باشد.



۳۰ درصد جوانان گرفتار خودبیکاری

بعضی‌ها به کمتر از مدیر کلی رضایت نمی‌دهند؛ یعنی همین که مثلاً طرف یک مدرک کارشناسی ارشد یا دکتری می‌گیرد انتظار دارد ۷ میلیارد آدم صبح تا شب به او تعظیم کنند اما چون این تعظیم انجام نمی‌شود یا زاویه درستی ندارد و به صورت نود درجه نیست، طرف قهر می‌کند و از همین نقطه طرح خودبیکاری آغاز می‌شود! فرامرز توفیقی، نماینده کارگران در شورای عالی کار گفته: نزدیک به ۳۰ درصد جوانان بیکار، علت خود بیکاری را در پایین بودن سطح دستمزد و نداشتن رغبت برای شاغل شدن اعلام می‌نمایند و این حجم از نیروی جوان به جای درگیر شدن در مشاغل مولد و افزایش تولید ملی، نیروی خود را در مشاغلی غیر واقعی صرف می‌کنند که در آینده‌ای نه چندان دور باعث ایجاد وقفه در زنجیره تولید می‌شود.