ZENDEGI-SALAM
ضمیمه روزنامه خراسان
دو شنبه • اول دی ۱۳۹۹
۶ جمادی الاول ۱۴۴۲ • ۲۱ دسامبر ۲۰۲۰
شماره ۲۰۵۵۴
۱۷۷۴

زندگی سلام

کیفیت غذایی فدای کش‌آوردن پنیر پیتزا ۲

حقوق عاطفی همسرت را بشناس
شناخت احساسات خود، حفظ احترام، بیان جرئت‌مندانه گلایه‌ها و... از حقوق عاطفی زوج‌ها بر یکدیگر از منظر روان‌شناسی است ۳

افزایش ۸۰ درصدی خودکشی زنان ژاپنی ۳

آشنایی با حرفه مراقبت و تشریفات
شغلی که از اتفاقات بد و درگیری‌ها در تجمعات پیشگیری می‌کند ۴

مشوق‌های هراسناک دنیای امروز

در هیاهوی دنیای مدرن و وسوسه‌هایش برای بیشتر و بیشتر داشتن، بهترین و خوشحال‌ترین شدن و... مدام ترس جاماندن و عقب افتادن از چیزها را داریم

مهسا فارسی | خبرنگار

پرونده

«واقعا نمی‌فهمم‌تون! توی دنیایی که این‌قدر برای هر کدوم از ما فرصت هست تا ازش استفاده کنیم بیکار نشستید؟ آقا یا خانمی که ظهر از سر کار به خونه برمی‌گردی، بقیه ساعت‌های روز رو چه کار می‌کنی؟ چرا از فکرت استفاده نمی‌کنی تا چیزهای بیشتری به دست بیاری؟ بلند شو، دست به کار شو و فرصت رو از دست نده. همین الان که توی خونه نشستی و داری تلگرام و پیج‌های اینستاگرام و... رو بالا و پایین می‌کنی آدم‌ها دارن از فکرشون استفاده می‌کنن و می‌دوند به دنبال موفقیت». این جملات را یکی از بلاگرهای اینستاگرام با تعداد فالوئر قابل توجهی توی استوری‌های صفحه‌اش می‌نویسد. حتما می‌گویید، خب این که چیز بدی نیست، دارد مخاطب‌هایش را تشویق می‌کند به بیشتر تلاش کردن برای موفقیت. درست است، من هم با شما موافقم. اما اگر کمی مرور کنید چند تا مثال دیگر توی ذهن‌تان می‌آید از این جور تشویق شدن‌ها؟ هر طرف را که نگاه می‌کنیم پر از شعارهای تبلیغاتی است که به خودمان اهمیت بدهیم؛ «چون ارزشش رو داری» و «تو لایق بهترین‌ها هستی». مدام دنبال الگوهایی هستیم که ببینیم چطوری می‌شود چیزهای بیشتری تجربه کرد. ناخودآگاه داریم به سمت فرهنگ «همه‌اش رو داشته باش» و «هر چقدر که ممکن است و با هر سرعت ممکن» سوق داده می‌شویم. همین الان، شما هم احتمالا چند تایی مثال در همین باره به ذهن‌تان رسیده و متوجه منظورم شده‌اید. در پرونده امروز زندگی سلام قرار است مثال‌ها و راهکارهایی را مرور کنیم که کمی از هراسِ عقب ماندن از چیزها بکاهیم. برای همین به سراغ کتاب‌هایی از حوزه خودیاری و روان‌شناسی رفتیم که با مطالعه آن‌ها متوجه می‌شویم شاید لازم نباشد این‌طور سخت‌گیرانه خودمان را مجاب به بیشتر تجربه کردن کنیم. مواردی که در ادامه خواهید خواند، راهکارهایی در مقابل مشوق‌های دنیای امروز به بیشتر و بیشتر خواستن‌های ماست تا بتوانیم کمی از هراسِ عقب ماندن از رسیدن به همه آرزوها بکاهیم. مواردی که شاید در وهله اول ساده و بدیهی به نظر برسند اما از آن جا که با چند جور نگرش و از زوایای مختلف پرداخته شده، می‌تواند دارای اهمیت باشد.

ضرورت یادگیری هنر «کناره گرفتن»

شوق رسیدن به خواسته‌ها در ما پایان نمی‌پذیرد، هرچه بیشتر داشته باشیم، بیشتر می‌خواهیم و... آیا باید این چرخه را متوقف کنیم؟

همه ما در روزگاری زندگی می‌کنیم که از در و دیوار دعوت‌مان می‌کنند به بیشتر انجام دادن و بیشتر اطلاع داشتن. انگار چیزی تهِ ذهن‌مان روزی چند بار بهمان یادآوری می‌کند که نه؛ کافی نیست! هیچ چیز به اندازه‌ای که باید راضی کننده نیست و من باید تلاشم را بیشتر کنم و دم را غنیمت بدانم. نشانه‌اش؟ چنین جملاتی که روزانه بارها می‌شنویم یا به کار می‌بریم: «مگه چند بار زندگی می‌کنیم»؟ «انجام دادن کاری که ممکن است افسوس به بار بیاورد، بهتر است از افسوس خوردن برای انجام ندادنش». به‌نظر می‌رسد مدام ترس جاماندن و عقب افتادن از چیزها را داریم. دایم گوشی تلفن همراه به دست در حال رصد کردن آخرین اخبار در هر زمینه‌ای، ترندها و جدیدترین سبک‌زندگی‌ها هستیم. عصبی می‌شویم وقتی می‌فهمیم فلان اپلیکیشن بیشترین تخفیف‌های سوپرمارکتی را داشته است و ما تا الان ازش خبر نداشتیم. فقط یک قسمت بیشتر دیدن سریال محبوب و تمام کردن دو کتاب بیشتر در این ماه برای‌مان تبدیل به وسوسه‌ای دغدغه‌آمیز شده است اما واقعا انجام دادن همه این‌ها کار آسانی نیست. برای همین چیزی که در پی این رصدها برای ما به ارمغان می‌آید، می‌تواند حس سرخوردگی و ناامیدی باشد. واقعیت این است که داریم در گیر یک روال خسته‌کننده می‌شویم و سوال این جاست که در عصری سرشار از اضطراب آیا «کناره گرفتن» دقیقا آن چیزی نیست که نیاز داریم، یاد بگیریم؟

همه‌اش را نداشته باش

«سوِند برینکمن» استاد روان‌شناسی در دانشگاه آلبورگ دانمارک به مطالعات بین‌رشته‌ای میان فلسفه، اخلاق و روان‌شناسی علاقه‌مند است و تا حالا بیش از ۱۰ کتاب نوشته که سه تا از آن‌ها بازتاب بین‌المللی گسترده‌ای پیدا کرده‌اند. او در کتاب «فضیلت کناره گرفتن» می‌خواهد بگوید ارزش بیشتری برای هنر کناره گرفتن قائل باشیم و میانه‌روی و اعتدال را فراموش نکنیم. او معتقد است: «گونه ما جامعه‌ای را خلق کرده که چشم‌انداز فرهنگی و زیست‌بومش را بر محرک‌ها و وسوسه‌ها و امکان‌های انتخاب و تخفیف‌های ویژه بنا نهاده است». در نتیجه در هیاهوی دنیای مدرن، لازم است تاکید بیشتری برای تمرین و آموزش «خویشتنداری»، «قدرت نه گفتن»، «چشم‌پوشی از مسائل کم اهمیت» و «عبور از چیزهایی که به اشتباه ارزش تلقی می‌شوند» صورت بگیرد در حالی که ما فاقد این مهارت‌ها هستیم. «برینکمن» به عنوان یک روان شناس، آموختن مهارت‌های کناره گرفتن را امری ضروری می‌داند چرا که مدت‌هاست زندگی ما انسان‌ها تحت تاثیر بلاهایی است که خودمان بر سر خودمان آورده‌ایم. او بحثی درباره نیاز بنیادین ما انسان‌ها به قناعت را مطرح می‌کند؛ این که سیاره ما منابع محدودی دارد اما جمعیت ساکن در آن پیوسته در حال رشد است و همین باعث شده دهه‌های اخیر در بسیاری از کشورها با افزایش ناگهانی نابرابری مواجه شویم. اگر می‌خواهیم بیشترین تعداد ممکن از انسان‌ها از نعمت زندگی خوب و پایدار برخوردار باشند، نیازمندِ آموختن فنِ خویشتنداری هستیم.

در ادامه او «اعتدال» و «میانه‌روی» را از اصلی‌ترین ستون‌های سنت فلسفه‌ای می‌داند که ریشه‌هایش به یونان باستان برمی‌گردد. همان‌طور که خود ما نیز چه در اصول فرهنگی و مذهبی و چه در مسائل جامعه‌شناختی، «میانه‌روی» را یکی از خصیصه‌های تربیتی ضروری برمی‌شماریم و مفاهیم زیادی درباره آن آموخته‌ایم. هم اکنون به نظر می‌رسد لازم است بیشتر روی آن دقیق شویم و آن را به کار ببندیم.

جدی گرفتنِ کلیشه خودکنترلی

سوند برینکمن در کتابش، استدلال‌های مختلفی را در ضرورت به کار بستن میانه‌روی به عنوان یک هنر راهبردی بررسی می‌کند که یکی از آن‌ها استدلال روان‌شناختی و به زبان ساده درباره «خودکنترلی» است. او سعی دارد بگوید شوق رسیدن به خواسته‌ها در ما پایان نمی‌پذیرد پس چرا خودمان را اذیت کنیم؛ «به نظر می‌رسد روان بشر جنبه تراژیک دارد که آن را «انطباق هدونیک» می‌نامند. وقتی یک بار به آن چیزی که جنبه‌ای تراژیک دارد که گاهی شوقش را داشته‌ایم دست پیدا می‌کنیم، برای‌مان عادی می‌شود و جذابیتش زود از بین می‌رود. سپس شوق رسیدن به چیز دیگری پیدا می‌کنیم و این جست‌وجوی بی‌پایان خوشبختی تنها وقتی به پایان می‌رسد که بمیریم. هرچه بیشتر داشته باشیم، بیشتر می‌خواهیم. خیلی عجیب است که مردم، با در نظر داشتن این موضوع، همچنان تا حد مرگ از خودشان کار می‌کشند و هر کاری می‌کنند تا پول بیشتری درآورند. آیا می‌توانیم این چرخه شوم را متوقف کنیم؟»

تمرین فریفته نشدن

کاترین ویلسون (Catherine Wilson) استاد فلسفه دانشگاه یورک است. او در مقاله‌ای که به تازگی در سایت ترجمان به اشتراک گذاشته شده خوشبختی واقعی و شناخت لذت واقعی را بررسی می‌کند و در تلاش است تا نمونه‌های فریفته شدن در مقابل مادیات را بازگو کند و معتقد است: «شهرت و ثروت، بازی‌هایی با جمع جبری صفر هستند و برای ثروتمندی و قدرتمندی عده‌ای، دیگران باید فقیر، فرودست و نادیده در نظر گرفته شوند. اما در واقع زندگی مطلوب به دستاوردها و کالاهای مادی وابسته نیست و با بسته‌بندی جذاب خرده‌ریزهای زندگی که به صورتی فریبنده، رسیدن به آرامش و خوشبختی را وعده می‌دهند خلاصه نمی‌شود.» همه ما خوب و بد را تشخیص می‌دهیم به این معنا که اگر از ما بپرسند کدام تغذیه را صحیح می‌دانید؟ از بین میوه و سبزیجات و پروتئین‌ها در مقابل شیرینی‌ها، نوشابه‌ها و غذاهای چرب و لذیذ، گزینه اول را انتخاب می‌کنیم. پس چرا در عمل جورِ دیگری رفتار می‌کنیم و انتخاب‌مان فرق می‌کند؟ کاترین ویلسون مشکل را آن‌جا می‌بیند که قرار است با فرهنگی غالب مبارزه کنیم و از پس تمام تبلیغات، نمایش‌های فریبنده و مشوق‌های آن برآییم.

یک کار عمیق به جای چند کار سطحی

وقتی از افراد موفق درباره رموز موفقیت‌شان بپرسید، حتما از تمرکز و تلاش روی یک هدف مشخص خواهند گفت. در بسیاری از کتاب‌های خودیاری نیز رمز موفقیت در «عمیق شدن» روی کاری است که به آن علاقه داریم. در نتیجه این‌طور برداشت می‌شود که اگر به دنبال موفقیت هستیم، نیاز داریم که روی حرفه یا مهارتی که هم اکنون داریم متمرکز شویم.

به عنوان مثال من همیشه فکر می‌کنم اگر الان در رشته طراحی صنعتی هنوز فرد موفقی نشدم، بروم دنبال طراحی دکوراسیون داخلی و در دوره‌های آموزشی‌اش شرکت کنم. یا اگر در هنر شیرینی‌پزی موفق نشدم، وارد آن حوزه شوم چرا که هم احتمال موفقیتم بیشتر خواهد شد و هم چیزهای بیشتری را تجربه کرده‌ام. اما با مطالعه بیشتر متوجه شدم چنین نتیجه‌گیری خیلی درست نیست. این که یک کار را به شکل عمیق فرا بگیریم خیلی موثرتر از حالتی است که چند کار را به شکلی سطحی بلد باشیم. «کالوین نیوپورت» دانشیار رشته علوم کامپیوتر دانشگاه «جورج‌تاون» در شهر واشنگتن است.

نیوپورت تا به حال شش کتاب منتشر کرده و بخش زیادی از نوشته‌های او به بررسی تاثیر فناوری‌های نوین بر توانایی افراد در انجام کارهای مفید و سودآور اختصاص دارد. کتاب «کار عمیق: قواعدی برای کسب موفقیت متمرکز در بحبوحه دنیای پرهرج‌ومرج» یکی از پرفروش‌ترین کتاب‌های نیوپورت است که در آن ما را با مفهوم «کار عمیق» و «کار سطحی» آشنا می‌کند؛ «کار عمیق فعالیت حرفه‌ای است که با تمرکز کافی و بدون حواس‌پرتی انجام می‌شود و نهایت استفاده را از ظرفیت‌های شناختی شما می‌برد. این تلاش‌ها به ایجاد ارزش‌های جدید و تقویت مهارت‌های شما می‌انجامد و کپی کردن آن بسیار دشوار است. اما کار سطحی ارزش بسیار کمتری دارد و افراد مختلف می‌توانند به‌راحتی آن را انجام دهند. کارهای سطحی نمی‌توانند تغییرات بزرگ یا سودآوری عظیمی ایجاد کنند. کارهای سطحی از آن جایی که چالش‌برانگیز نیستند، می‌توانند با تمرکز پایین هم انجام شوند و قابل تکرار برای دفعات بی‌شمار هستند». او در ادامه بر آفت انجام کارهای سطحی تاکید دارد و معتقد است، در دنیای امروزی شبکه‌های اجتماعی و اینترنت بزرگ‌ترین عامل در حواس‌پرتی و کاهش تمرکز افراد هستند و اینترنت همواره بخشی از ذهن افراد را به خود مشغول کرده‌است به طوری که افراد بسیاری در انجام کار عمیق ناتوان شده‌اند.

جایی که بی‌خیال شدن معنا پیدا می‌کند!

به قول فیلسوف اگزیستالیست، «آلبر کامو»، «شما هرگز خوشحال نمی‌شوید، اگر همواره در جست‌وجوی اجزای تشکیل‌دهنده شادی باشید و هرگز زندگی نمی‌کنید اگر در جست‌وجوی مفهوم زندگی باشید». در فرهنگ ما به گونه‌ای وسواس‌گرایانه بر انتظارات مثبت تمرکز شده است. گاهی فرصت‌ها و گزینه‌هایی که مقابل‌مان قرار دارند آن‌قدر زیادند که نمی‌دانیم به کدام اولویت بدهیم. خوشحال‌تر باش. بهترین باش. کامل‌ترین باش. منشأ این جملات کجاست؟ آیا نمی‌شود این‌طور برداشت کرد که چون اهمیت دادنِ ما به مادیات بیشتر، پول بیشتری به جیبِ سرمایه‌دارها سرازیر می‌کند؟ در جایی می‌خواندم اگر برای چیزی هزینه‌ای نمی‌کنید، خودِ شما محصول هستید. پس این نتیجه‌گیری می‌تواند جلوی خیلی از هزینه‌های افراطی و خیلی از تلاش‌ها را بگیرد. (البته بماند که داد و ستدِ خوب ایرادی ندارد) اما فکر کردن افراطی به این موارد باعث می‌شود که به گونه‌ای افراطی وابسته به امور سطحی و کاذب باشیم.

با کمی دقت متوجه می‌شویم که تمام این تفکرات مثبت و شادی‌بخش تثبیت‌کننده همه کمبودهای ماست و دارد پررنگش می‌کند. یعنی حواس‌مان را به چیزی می‌دهیم که شاید توی فکرش نبودیم و دغدغه ما نبوده است. شما بهترین روش پول درآوردن را می‌آموزید چون از نظر خودتان هم اکنون پول کافی ندارید. در مقابل آینه می‌ایستید و تکرار می‌کنید که زیبا هستید چون احساس می‌کنید به اندازه کافی زیبا نیستید. تمرین‌های ذهنی را تکرار می‌کنید به این خیال که انسان موفقی نیستید. تا حالا این شکلی به قضیه نگاه کرده‌اید که شاید این صرفا یادآوری مکرری است از هر آن چه که نیستیم و کمبودهایی که داریم تا یک تفکر مثبت؟ هیچ انسان واقعا خوشحالی مقابل آینه نمی‌ایستد و تکرار نمی‌کند که آدم خوشحالی هستم. «مارک منسون» نویسنده، مشاور، کارآفرین و وبلاگ‌نویس آمریکایی را اعجوبه نویسندگی می‌دانند. او در کتاب «هنر ظریف بی‌خیالی» ما را با چنین نگاهی آشنا می‌کند و معتقد است که «ما آن‌قدر فرصت و قدرت و انرژی نداریم که به همه چیز اهمیت بدهیم. باید بی‌خیال خیلی چیزها بشویم تا بتوانیم تمام فکر و ذهن و انتخاب‌ها و تصمیم‌های خود را روی گزینه محدود و مشخص، متمرکز کنیم. کلید زندگی خوب، اهمیت دادن به بیشتر و بیشتر نیست بلکه برعکس، توجه به چیزهای واقعی و ضروری و مهم است.»