



خوشبختی خوب اما شادی بهتر است

شکست خوردن در زندگی می تواند شما را متوجه هدفی کند که بهتر از خوشبختی است

صدایی در گوش ما شبانه روز زمزمه می کند که «خانه ای بخر، کاری بکن کارستان، زندگی ات را بساز، به دنبال خوشبختی باش» و تقریباً همه مان گوش به فرمان این صداییم. اما پس از چند سال به درهای عمیق پر تاب می شویم؛ کارنامه موفقیت هایمان را که بالا و پایین می کنیم تنها چیزی که به چشم می خورد پوچی است. یا تا پایان عمر در این دره می مانیم یا به قول دیوید بروکس، از کوه دوم زندگی مان بالا می آییم، آنجایی که زندگی دوباره معنا می شود. بروکس در کتاب جدیدش توضیح می دهد که چگونه زندگی در کوه دوم ما را متحول می کند:



● از کوه دوم زندگی بالا برو

بسیاری از کسانی که مورد تحسین من هستند زندگی شان شبیه دو کوه بوده است. از تحصیل فارغ شدند، کارشان را شروع کردند، خانواده تشکیل دادند و کوهی را که تصور می کردند باید از آن بالا بروند، شناختند. می خواهم کار آفرین، پزشک، پالیس بشوم. کارهایی کردند که جامعه ما به آن ها تشویق می کند مثلاً تأثیری ماندگار از خود به جا بگذارد، موفق شو، خانه ای بخر، خانواده ای بساز، دنبال خوشبختی باش. افرادی که روی کوه اول هستند وقت زیادی را صرف مدیریت شهرت و اعتبار خود می کنند. می پرسند: مردم چه فکری راجع به من می کنند؟ نتیجه ام کجاست؟ تلاش می کنند پیروزی هایی به دست آورند که «من» از آن ها لذت می برد. فرهنگ فردگرایانه و شایسته سالار مانیز به شدت در شکل دادن به این سال های پُر جنب و جوش نقش دارد. افراد با این پیش فرض کار می کنند: می توانم خودم را خوشبخت کنم. اگر مزیتی به دست آورم، وزن بیشتری کم کنم، این تکنیک خودسازی را انجام دهم، احساس خرسندی حاصل خواهد شد.

● وقتی از موفقیت ارضائی شوی

اما در زندگی کسانی که دارم راجع به ایشان حرف می زنم- کسانی که واقعاً تحسین شان می کنم- چیزی اتفاق افتاده که در این زندگی خطی که برای خودشان تصور می کردند، اختلال ایجاد کرده است. چیزی اتفاق افتاده که مسئله زیستن مطابق ارزش های فردگرایانه و شایسته سالارانه را هویدا کرده است. بعضی از ایشان به موفقیت رسیدند و ارضانشدند. فهمیدند که زندگی باید چیز بیشتری داشته باشد، یک هدف والاتر. بقیه ناکام ماندند. شغل شان را از کف



سوالاتی که نباید از دیگران بکنید

یکی از نایب هنجاری های رفتاری که روان شناسان نیز درباره آن هشدار می دهند، پرسیدن «سوالات ممنوعه» از دیگران است. این سوالات، چنین ویژگی هایی دارند: ربطی به سوال کننده و منافع او ندارند، مشکلی را حل نمی کنند و احتمالاً باعث ناراحتی فرد سوال شونده می شوند. این که چه سوالاتی ممنوعه اند، از فرهنگی به فرهنگ دیگر متفاوت است ولی می توانیم برخی از آن ها را که عمومیت بیشتری دارند مرور کنیم:

چقدر اضافه وزن داری! چرخودت را لاغر نمی کنی؟ درآمدت چقدر است؟ چگونه خرج می کنی؟ چراتا به حال ازدواج نکرده ای؟ علت جدایی از همسرت چه بوده است؟ چرا داریم در حال تفریح و مسافرت

هستی؟ چرا بچه دار نمی شوی؟ برای تعویض خودرو ات از کجا پول آورده ای؟ رابطه ات با خانواده همسرت چگونه است؟ و... واکنش برخی مردم به این سوالات، تعریف

بالا رفتن از این کوهو آن کوه آماده مان می کند اما آن چه زندگی را واقعاً تعریف می کند، این است که چطور از فلاکت بارترین لحظاتمان استفاده کرده ایم.

● شروع مجدد، چرا و چگونه؟

خب این شروع مجدد اخلاقی چطور اتفاق می افتد؟ چطور از زندگی که بر ارزش های بد استوار شده به یک زندگی استوار بر ارزش های بهتر کوچ می کنی؟ نخست، باید یک دوره تنهایی و عزت و وجود داشته باشد که بتوان در خویشتن به تأمل نشست. اول باید آن صدای خودمخور «من» ساکت شود تا بعد فرد بتواند آزادانه عشق بورزد و عشق بپذیرد. اتفاقاتی افتاد که اصلاً بخشی از برنامه اصلی نبود. با غول سرطان مواجه شدند یا فردی را از دست دادند. این تراژدی ها موجب شد پیروزی های کوه اول کاملاً به چشم ایشان بی اهمیت جلوه کند. زندگی آنان را به درّه انداخته بود، چنان که امروز یاد فردا بیشتر ما را می اندازد. آنان رنج می کشیدند و سرگردان بودند. بعضی ها با این نوع رنج و اندوه شکسته می شوند. به نظر می رسد کوچک تر شده اند و بیشتر می ترسند و هرگز بهبود نمی یابند. عصبانی و رنجیده می شوند و رفتارهای قبیله ای از خود نشان می دهند.

● حبش بزرگ بعد از شکست

اما افراد دیگری هستند که شکسته باز می شوند. پل تیلیش، الهی دان شهیر آلمانی، نوشته است که رنج کشیدن الگوهای معمول زندگی را به نقطه پایانشان می رساند و به شما یادآوری می کند آن کسی نیستید که فکر می کردید. سرداب نفس شما عمیق تر از آن است که می پنداشتید. بعضی ها به اعماق پنهان خویش می نگرند و در می یابند که موفقیت آن جاها را پُر نخواهد کرد. فقط یک زندگی روحانی و عشق نامشروط از سوی خانواده و دوستان می تواند چنین کند. آنان در می یابند که چقدر خوشبخت اند. پایین دره هستند اما کاملاً سلامت اند؛ از نظر مالی نابود نشده اند؛ آماده اند برای آغاز کردن سفری طولانی که در آن درگرون شوند. آنان در می یابند که اگر چه نظام آموزشی ما عموماً برای

● خودم مهم ترم یا هدف های بزرگ؟

اگر کوه اول راجع به ساختن من و تعریف کردن خود

است، کوه دوم راجع به کنار گذاشتن من و نابود کردن خود است. اگر کوه اول راجع به کسب کردن است، کوه دوم راجع به اهدا کردن است. در کوه اول، آزادی فردی گرامی داشته می شود؛ باز نگه داشتن گزینه ها و نداشتن محدودیت. اما زندگی کاملاً آزاد، یک زندگی بدون تعهد و فراموش شده است. آزادی مثل دریا نیست که بخواهی در آن شنا کنی؛ رودخانه ای است که می خواهی از آن رد شوی تا بتوانی خودت را در آن سواکان دهی. پس کسی که روی کوه دوم است تعهداتی برای خودش می سازد. افرادی که به یک شهر، یک فرد، یک نهاد یا یک آرمان تعهد دارند همه چیزشان را پای آن ریخته اند و پل های پشت سر را هم خراب کرده اند. قولی داده اند بدون این که در مقابله چیزی بخواهند. همه اش را هستند.

● سرسپاری به تعهدات شادی آور

حالا معمولاً می توانم آدم های کوه اول و کوه دوم را از هم تشخیص دهم. دسته اول سرسپاری بی نهایتی به خود دارند؛ دسته دوم سرسپاری بی نهایتی به یک تعهد دارند. من تا این جا شروع مجدد اخلاقی را متناسب با زندگی شخصی توصیف کردم اما مسلماً کل جوامع و فرهنگ ها هم می توانند از ارزش های بد به سمت ارزش های بهتر بروند. گمان کنم همه می دانیم که نفرت، تفرقه و قطع رابطه در جامعه ما فقط یک مسئله سیاسی نیست بلکه ریشه در بحران های اخلاقی و روحی دارد. با هم خوب برخورد نمی کنیم و حقیقت این است که ۶۰ سال فرهنگ کوه اولی فوق فردگرا پیوندهای بین مردم را سست کرده است. این مردم دیگر فرهنگ های اخلاقی مشترکی که در گذشته جلوی سرمایه داری و شایسته سالاری را می گرفت کنار گذاشته اند. در چندین دهه گذشته فردو خود در کانون توجه بوده است. افراد کوه دوم ما را به سوی فرهنگی هدایت می کنند که رابطه ها را در کانون توجه قرار می دهد. آنان از ما می خواهند که زندگی مان را بر مبنای کیفیت دلبستگی هایمان بسنجیم، به این توجه کنیم که زندگی یک کار کیفی است، نه یک کار کمی. از ما می خواهند که به دیگران با تمام ژرفایشان نگاه کنیم و نه صرفاً مثل یک کلیشه و شهادت داشته باشیم که در عین شکنندگی حرکت کنیم. این افراد کوه دوم ما را به سوی فرهنگی جدید هدایت می کنند. تغییر فرهنگی وقتی اتفاق می افتد که گروه کوچکی از مردم را بهتری برای زیستن پیدا کنند و بقیه ما از آنان الگو بگیریم. این افراد کوه دوم آن را به بهتر اید ا کرده اند.

انقلاب اخلاقی آنان ما را به سوی هدفی متفاوت رهنمون می شود. در کوه اول هدف ما خوشبختی است اما در کوه دوم پادشاهی ما شادی است. چه تفاوتی دارند؟ خوشبختی یعنی یک پیروزی برای خود. وقتی رخ می دهد که به سمت اهدافمان حرکت می کنیم. ارتقایی گیریم. غذای خوشمزه ای می خوریم. شادی یعنی تعالی یافتن از خود. وقتی در کوه دوم هستیم، در می یابیم که هدفی به غایت پست داریم، با هم رقابت می کنیم که به شعله شمع می رسم اما اگر جور دیگری زندگی کنیم، می توانیم تابش خورشید واقعی را احساس کنیم. در کوه دوم شما می بینید که خوشبختی خوب است اما شادی بهتر است.

* تمایل شخص برای برقراری ارتباط از طریق سوالات غیر مرتبط

● با این پرسشگران کنجکاو در زندگی شخصی مان، چگونه برخورد کنیم؟

روش های متفاوتی برای فرار از افراد به اصطلاح «فضول» وجود دارد. از جمله کار بردی ترین آن ها می توان به مشغول کردن خودتان با تلفن همراه، کتاب خوانی و حتی بازی اشاره کرد. توجه خود را به فعالیت های دیگری معطوف کنید تا از شر پرسش های غیر منطقی خلاص شوید.

* اگر پاسخ می دهید، حقیقت را بگویید. همان طور که پیشتر نیز گفته شد، زمانی که شروع به ارائه سناریوهای ساختگی می کنید به طور ناخود آگاه به استمرار پرسش های آزار دهنده کمک خواهید کرد. منظور از گفتن حقیقت توضیح تمام جزئیات نخواهد بود، تنها یک واقعیت ساده از کلیت موضوع را انتقال دهید. البته باید به اطلاعاتی که در اختیار فرد مقابل قرار می دهید، بسیار دقت کنید و هر موضوعی را مطرح نکنید. * پاسخ های کلی دهید، مثلاً در پاسخ به این سوال که درآمدت چقدر است می توان گفت: خدا را شکر! درآمدی دارم. این پاسخ های سر به هوا نشان می دهد که شما تمایلی به توضیح ندارید. * به صراحت اعلام کنید تمایل ندارید در این باره حرف بزنید. اصلاً خجالت نکشید. اگر قرار است کسی خجالت بکشد، فردی که در حال فضولی و آزاردن شماست باید خجالت بکشد.

کاناپه



کنار گذاشتن ۶۶ کیلو گرم از وجود

اصلاً چاقی را برای آدم های غمگین آفریده اند



چاقی، این روزها معضل و مشکل خیلی هاست. خیلی هایی که می خواهند این بخش های اضافه وجودشان را کنار بگذارند تا دیگر با انگشت نشان داده نشوند. آن ها دیگر نمی خواهند با صفت «چاق بودن» بین اطرافیان شان شناخته شوند. تصمیم گرفته اند تغییر کنند. در متن پیش رو که در شماره دوم مجله ادبی «سان» منتشر شده است، «رامبد خانلری» روزنامه نگار، از این تغییر می گوید. از تجربه مواجهه آگاهانه اش با وزن کم کردن:

همین حالا که این ها را می نویسم ۶۶ کیلو از من، دیگر با من نیست. خودش می شود یک آدم بالغ. من یک آدم بالغ را از وجودم جدا کرده ام و هنوز تکلیفم با این دوری مشخص نیست. گاهی از نبودنش خوشحالم و گاهی غصه نبودنش را می خورم. شوخی نیست، آدم بالغی که در من زندگی می کرده دیگر نیست، رفته و من نمی دانم چه بلایی سرش آمده. انکار عزیز در چه یک را از دست داده باشم. ممکن است دوباره برگرد و من نمی دانم باید به استقبالش بروم یا غصه برگشتنش را بخورم. من در مسیر تغییر قدم برداشتم. اگر لاغر هم بودم در مسیر این تغییر قدم برمی داشتم که مدتی از زندگی ام را چاق باشم. به نظرم همه آدم ها باید چاق بودن را تجربه کنند. این تغییر یعنی چیزی را که بودی فراموش کن و تبدیل به چیز جدیدی شوو تمام سختی راه، همین دل کندن از گذشته و دل بستن به این آینده نامشخص است. یعنی از امروز آدم دیگری باش و با آدمی که بودی خدا حافظی کن، پشت سرش گریه نکن، آب هم نریز که برنگردد. این تغییر یعنی با بخشی از وجودت خدا حافظی کن. روزی که تصمیم به این تغییر گرفتم ۱۶۳ کیلو بودم، حالا که این یادداشت را می نویسم ۹۷ کیلویم و با خودم قرار گذاشته ام ۷۵ کیلو شوم. یعنی قرار است روزی از راه برسد که من بخش بزرگ تری را از آن چه هستم از دست دهم و نمی دانم این من بزرگ تر کجایم رود. یک وقت هایی دلم برایش تنگ می شود، بیشتر وقتی غصه ام می گیرد. چاقی با مر اترین رفیق روزهای غم و غصه است. اصلاً چاقی را برای آدم های غمگین آفریده اند.

می گویند چاق ها مهربان اند. این یک دروغ بزرگ است، چاق ها می دانند که گوشت و چربی شفاف است، می دانند که دیگران به آن هانزدیک ترند و مجبورند با کسانی رفاقت کنند که درون شان برای آن ها پیدا است اما چاق ها نمی توانند درون رفقایشان را ببینند. چاق ها به خرس های پاندا شبیه اند، محافظه کارند اما شفاف. پس محافظه کاری شان فقط به درد خودشان می خورد و تمام کسانی که به درد خودشان می خورند آدم های مهربانی می شوند.



عکس هفته



چشم انداز زیر آب زمستان، منطقه «لوفوتن» در نورژ، خشکی یخ و سفید، آب سبز و زیبا عکس از نشنال جئوگرافیک

ناخن

بعضی ها ناخن هایشان را مانیکور می کنند، بعضی ها خوب کوتاهش می کنند، بعضی ها سوهان می زنند، اما من همه شان را کاملاً می جوم. درسته عادت خیلی بدیه، اما قبل از این که ملاتم کنی، یادتان نرود که تابه حال حتی یک نفر را هم با ناخن خراش نداده ام.

شل سیلور استاین



زندگی سلام
پنج شنبه
۳ مرداد ۱۳۹۸
شماره ۱۳۲۸

کاناپه