

سبک خوشبختی



پژوهش تکان دهنده جهانی با حضور ۶۰۰ متخصص درباره رابطه میان آرامش درونی و ثروت

وقتی خوشی‌ها با افزایش درآمد سقوط می‌کند

محمد مهر
گاهی تصور عامه ممکن است این باشد که دعوت به سبکبالی و ساده‌زیستی در زندگی، دعوتی دمده و رنگ و رو رفته و کهنه است. آدم‌هایی در روزگار پیشین می‌زیست‌اند که این سخنان بر قامت آنها دوخته شده بود و حالا روزگار ما را چه به این حرف‌ها. مادر سپهر و عصر فضایی دیگر با مختصاتی متفاوت با آن روزگار زندگی می‌کنیم اما وقتی کمی غور می‌کنیم می‌بینیم بسیاری از موله‌ها در زندگی ما هستند که به حقیقت کلمه فرازمانی و فرامکانی‌اند، به اینجا می‌رسید که انگار سرچشمه آرامش ذهن و روان انسان در همه عصرها یکی بوده است.

نگاهی به یک پژوهش جهانی درباره عوامل خوشی انسان‌ها
چندی پیش توسط یکی از اندیشمندان به پژوهش جالب توجهی برخوردیم که رابطه میان خوشی و ثروت را تعریف می‌کرد. پشتوانه آن تعریف، تحقیقی بود با حضور ۶۰۰ روانشناس، جامعه‌شناس، اقتصاددان، فیلسوف، عالم اخلاق و الهیات. ماجرا از این قرار بود که دانشگاه هاروارد در امریکا، تحقیقاتی در سطح جهانی به مدت ۲۵ سال انجام داده بود. نکته جالب توجه این بود که این تحقیقات مختص یک نژاد یا ملیت خاص نبود و همه ساکنین زمین، جامعه آماری این تحقیقات را تشکیل می‌دادند. درباره جزئیات پژوهش آمده بود: «در آغاز این تحقیق، حدس‌هایی وجود داشت که ۲۰۰ عامل مطرح شده بود که این ۲۰۰ عامل، بر خوشی و ناخوشی انسان‌ها تأثیر گذارند. بعد از انجام تحقیقات، نشان داده شد که ۱۹۲ عامل از این ۲۰۰ عامل، همبستگی معناداری با خوشی زندگی ندارند، اما هشت مورد است که به خوشی انسان‌ها مربوط می‌شوند»

در ادامه درآمد و وضعیت مالی یکی از این موارد هشت‌گانه مربوط به خوشی و ناخوشی در انسان معرفی شده بود: «نتیجه تحقیقات نشان داد که در آمد، نسبت به زندگی سه حالت دارد. فرض کنید که ضروریات زندگی انسان، X تومان باشد. اگر درآمد انسان کمتر از X تومان باشد، احساس خوشی در زندگی شما پیدا نمی‌کند. اگر درآمد انسان بین X تومان و هشت برابر X تومان باشد، هر چقدر انسان بیشتر درآمد داشته باشد، احساس خوشی او در زندگی افزایش پیدا می‌کند اما اگر درآمد انسان، بیش از هشت برابر X تومان باشد، هر چقدر درآمد انسان بیشتر می‌شود، احساس خوشی در زندگی به شدت کاهش پیدا می‌کند. یعنی انسان به لحاظ روانی به چند جهت، تحمل

در آمدی بیشتر از این را ندارد. در ادامه وقتی که درآمد انسان، ۳۰ برابر X تومان یا بیشتر از این ۳۰ برابر باشد، میزان خوشی او، به اندازه کسی است که X تومان درآمد دارد. یعنی احساس خوشی فردی که ۳۰ برابر یا بیش از ۳۰ برابر ضروریات زندگی خود درآمد دارد، با احساس خوشی فردی که به اندازه ی ضروریات زندگی خود درآمد دارد، برابر است. به طور خلاصه این تحقیقات نشان داد کسانی که جد و جهدشان برای کسب درآمد بیشتر از هفت برابر ضروریات زندگی‌شان است، نادانسته در حال کاهش میزان خوشی زندگی‌شان هستند»

و سرانجام این تحقیق، نتیجه‌ای بود که گرفته شده بود: «نشان هر چقدر مشغله‌های کاری خود را کمتر کنند و سبکبارتر باشند، فرصت شگوفایی و سرپر آوردن به استعدادهای خود را داده‌است و این استعدادهای درونی خود را نشان نمی‌دهند، مگر اینکه انسان کمی به خود استراحت دهد و دائماً در حال جنب و جوش و خروش نباشد»

راه از میان برداشتن غم‌ها یکی کردن آنهاست
مرز میان خوشی و ناخوشی انسان به همان پارکیتی است که وقتی آدمی برای زندگی‌اش نقشه می‌کشد دچارش می‌شود. مرزها بسیار شکننده‌اند و اگر کسی این مرزهای شکننده را رد کند از خوشی به ناخوشی دچار خواهد شد. مثلاً کسی آیا می‌تواند در این روزگار نسبت به دخل و خرج خود بی‌اعتنا باشد؟ آیا کسی می‌تواند حساب و کتاب زندگی خود را به نام توکل رها کند؟ نه! اما بین حساب و کتاب زندگی داشتن و در قواعد تنگ و تاریک خودساخته ذهن گرفتار شدن فاصله‌ای وجود دارد که ممکن است کسی در این قواعد گرفتار شود و گرفتار کند و نام آن تنگنای ذهنی را حساب و کتاب زندگی بگذارد. مثل نقشه کشیدن برای به دست آوردن روزی، بسیاری از ماصبح و شب، خواب و بیدار برای به دست آوردن و تصاحب سهم بیشتری از داشته‌های زندگی نقشه می‌کشیم اما در این میان بیشتر از آن که به آرامش برسیم اسیر تالطمها و اشتگی‌های ذهنی و روانی می‌شویم. چونی بیشتر من نسخه‌شفا بخشی در این باره می‌پسجد و می‌گوید: «به درستی که من دانسته‌ام قاعده روزی را و خوبی من نیست که به گرفته دوادو کنم و رنج بر می‌ضرورت، به درستی که آنچه روزی من است از سیم و از خورش و از نار شوهت، چون پیشین من من نباید، من چون می‌دوم در طلب آن روزی‌ها، مرا پررنج و مانده و خور می‌کند طلب کردن اینها و اگر صبر کنم و به جای خود بنشینم بی‌رنج و بی‌خوری، آن بر من نباید، زیرا که آن روزی هم طلب من است و او مرا می‌کشد. چون نتوان مرا کشیدن، او باید چسنان که منش نمی‌توانم کشیدن، من می‌روم. حاصل سخن این است که به کار دین مشغول می‌باش تا دنیا

درد

مرز میان خوشی و ناخوشی انسان به همان پارکیتی است که وقتی آدمی برای زندگی‌اش نقشه می‌کشد دچارش می‌شود. مرزها بسیار شکننده‌اند و اگر کسی این مرزهای شکننده را رد کند از خوشی به ناخوشی دچار خواهد شد. مثلاً کسی آیا می‌تواند در این روزگار نسبت به دخل و خرج خود بی‌اعتنا باشد؟ آیا کسی می‌تواند حساب و کتاب زندگی خود را به نام توکل رها کند؟ نه! اما بین حساب و کتاب زندگی داشتن و در قواعد تنگ و تاریک خودساخته ذهن گرفتار شدن فاصله‌ای وجود دارد که ممکن است کسی در این قواعد خود را گرفتار کند و نام آن تنگنای ذهنی را حساب و کتاب زندگی بگذارد

پس تو دود. مراد از این نشستن، نشستن است بر کار دین. اگر چه می‌دود چون برای دین می‌دود او نشسته است و اگر نشسته است چون برای دنیا نشسته است او می‌دود. قال: «من جعل الهموم هموا واحدا کفاه الله همومه» هر که همه غم‌های خود را به غمی واحد تبدیل کند خداوند سایر غم‌های او را بزداید»

انسان هرگز روزی خلق نمی‌کند
او می‌گوید رفتن مرد به سمت دکان به معنای خلق روزی نیست اما او به سمت دکان می‌رود تا نیاز خود را به سمت روزی دهنده ببرد. در واقع زایش روزی با رفتن ما به سمت روزی دو مقوله کاملاً متفاوت است. وقتی شما می‌روید و در یخچال خانه روزی را باز می‌کنید و در آن انواع میوه‌ها را می‌بینید درست است که این میوه‌ها روزی شما شده‌است اما خلق روزی نکرده‌اید، ممکن است کسی بول‌هایی که صرف خرید این میوه‌ها شده را با خلق روزی یکی بداند اما داشتن بول که آن هم البته موقوف و بسته به توانی است که انسان به دست می‌آورد و نه اینکه آن توان را خلق کند یا به وجود آوردن روزی متفاوت است، حتی باغبان آن میوه‌ها هم پرورش و پرورند و به بار آوردن روی داده‌است. این اشتباهی است که برخی به آن دچار شده‌اند و گمان می‌کنند که خلق روزی می‌کنند و بابه دست آوردن بول بیشتر این حالت نفرین در آنها بیدار و فریبه می‌شود که چون بول دارند پس همه چیز را می‌توانند تصاحب کنند در حالی که اگر نعمتی از بیخ نیاشد - فرض کنید در روی زمین همه درختان سیب بنا به علتی از بین بروند، آیا پرخورداران در عین حال که بول دارند می‌توانند صاحب فقط و فقط یک سیب باشند؟ - ما همه دارایی‌ها هم نمی‌شود تصاحبش کرد.

بنابراین به نظر می‌رسد آنچه می‌تواند قلب انسان را به سکنه و آرامش برساند، این است که رفتن ما به دنبال روزی یا آنچه به دست آورده‌ایم یکی نیست. مثل ماهیگیری که می‌رود از دریا یا رود ماهی خود را می‌گیرد. توری پهن می‌کند یا قلاب ماهی را در رود می‌اندازد و ماهی به دست می‌آورد اما او خلق ماهی نمی‌کند بنابراین اگر کسی به این بیش معرفت برسد که اگر چه مثلا از خواب سحر گاهی گذشته و راهی را طی کرده و ابزاری ساخته و مهیای صید شده اما آن صید به واقع از آن او نیست و اگر مالکیتی در این زمینه وجود دارد مالکیت اعتباری است. آن حرص عجیب به آنچه به دست آورده‌را از دست خواهد داد و بیشتر در موضع انفاق و بخشش که می‌تواند انسان را به آرامش بیشتر برساند خواهد رسید و گر نه به دست آوردن‌های بیشتر نه تنها خوشی بر قلب انسان چیرند نخواهد شد بلکه ناخوشی‌ها یکی پس از

سبک مراقبت

۵ نکته درباره آرامش درونی

احوال درونی‌تان را مثبت و تعقیب کنید

حسن فرامرزی

ما به همان میزانی که در درون خود در لایه‌های احساسی و ادراکی مان یکپارچه عمل می‌کنیم، می‌توانیم از دوراهی‌ها عبور کنیم، اما رسیدن به این یکپارچگی تمرین، ممارست و مراقبت می‌خواهد. روح ما در دست مثل یک ساختمان است. بی‌شک ساختمانی می‌تواند در برابر ضربه‌ها و زلزله‌ها مقاومت کند و به راحتی فرو نریزد که با مراقبت، نظارت، مصالح استاندارد و تصحیح خطاها ساخته شده باشد. پرسش اینجاست، چه چیزی آرامش زندگی ما را به هم زده است و چگونه می‌توانیم به آرامش، این گوهر گمشده زندگی مان دست پیدا کنیم؟ پرسش اینجاست، تا چه حد برای یافتن آرامش به درون خود مراجعه کرده‌ایم و ناآرامی خود را به بیرون از خودمان و رویدادهای دور و بر مان نسبت نداده‌ایم؟

یک: آرامش، گوهر گمشده

آرامش گوهر گمشده زندگی امروز ما است. گاهی به نظر می‌رسد که نسبت ما و آرامش نسبت آن مرد گمشده در بیابان است که دنبال سرباب می‌دود اما به آن نزدیک نمی‌شود. هرچه تندتر می‌دود سرباب با سرعت بیشتری از او دور می‌شود.

دو: غفلت از مثبت‌حوالات درونی

یکی از جدی‌ترین ایراداتی که بر ما وارد است این است که ما احوالات درونی خود را مثبت نمی‌کنیم. چرا ما امروز در چه هوا و در چه

سه: انسان بر سر دوراهی

ما وقتی آرامش نداریم در حال بی‌قراری هستیم. بی‌قراری حالتی از دو سو کشیده شدن است. وقتی آدم از یک سو کشیده می‌شود رنجی بر او تحمیل نمی‌شود. مثل نه تنها رنجی نمی‌بینید، بلکه از این دویدن احساس لذت را هم تجربه می‌کنید، اما اگر قرار باشد هم‌زمان به دو جهت بدوید چه؟ اگر قرار باشد یک نفر دست راست شما را به سمت خودش و نفر دیگر دست چپ شما را به سمت خود بکشد چه؟ در آن صورت آن حالت از دو سو کشیده شدن برای شما پیش می‌آید و رنج آفریده می‌شود.

کارمندی را در نظرس بگیرد که باورهای محکمی دارد و همان باورها به او اجازه تخلف نمی‌دهد. فرض کنید رشوه‌ای را به پیشنهاد شده که رقم آن رشوه، معادل حقوق ۳۰ سال او است. رقم سوسه‌کندنی‌است اما نه برای کسی که با خود و خدای خود یکدله

روح مادر دست مثل یک ساختمان

است. بی‌شک ساختمانی می‌تواند در برابر ضرب‌ها و زلزله‌ها مقاومت کند و به راحتی فرو نریزد که با

مراقبت، نظارت، مصالح استاندارد و تصحیح خطاها ساخته شده باشد. آیا می‌تواند انتظار داشت ساختمانی که نه طرح و نقشه درستی داشته‌ونه مصالح مرغوب و نه مهندسی ناظر و نه معمار قابلی بالای سرش بوده بتواند از پس ضربه‌ها، زلزله‌ها و تنش‌ها بر آید؟



حرف مولانا در این جایان است که وقتی کسی برای دین خود می‌دود و همه غم‌ها را با یک غم تبدیل می‌کند و دل، یکدله می‌کند در درون خود به استقراری می‌رسد و این استقرار جایی جز سرچشمه آرامش نیست، اما اگر کسی بخواهد این راه را معکوس طی کند و مثلاً با رسیدن به کاه - دویدن هاو حرص زندن ها به دنبال بول و دنیا - به گندم برسد هرگز به آرامش نخواهد رسید، چون طراز کاه بسیار پایین‌تر از طراز گندم است و نمی‌توان با کاشت گندم، گندم درو کرد. اما با کاشتن گندم می‌توان به کاه رسید، چون طراز کاه پایین‌تر از طراز گندم است، مثل سرزمین پایین دستی که وقتی آب از دریا یا بالا جاری شود، سرزمین‌های پست و پایین‌تر را هم سیراب می‌کند اما آبی که در سرزمین فردست بجوشد سرزمین‌های بالادست را نمی‌تواند سیراب کند. حرف مهم مولانا و مردان دین این است که اگر کسی اخلاق مدار و خدامحور باشد اولین اتفاقی که برای او خواهد افتاد این است که او می‌تواند غم‌های خود را یکی کند و به این واسطه آن کشاکش‌هایی که در درون او وجود دارد و آرامش او را به بیگمائی برد کم‌رنگ کند، با بالکل از میان بردارد و در نهایت به آن بندر گندم آرامش در درون خود برسد. گندمی که وقتی می‌کارش به کاه هم می‌رسد یعنی دنیایش را هم می‌تواند به واسطه آن آرامش آباد کند.

سرخشمه‌های آرامش ما بیشتر از آن که در بیرون باشد در درون

ما مستقر شده‌ است. بنابراین منطقی‌تر آن است که ما احوالات درونی خود را مثبت کنیم. به عبارتی دیگر حالتی از مراقبه یا مراقبت درونی را در خود داشته باشیم. به این می‌ماند که من وقتی غذایی را می‌خورم می‌دانم که آن غذا با مزاج و دستگاه گوارش من سازگاری ندارد آن خوردن از خوردن آن غذا، پرهیز کنیم

چهار: نیاز به تمرین و ممارست داریم

هم تمرین، ممارست و مراقبت می‌خواهد. روح ما درست مثل یک ساختمان است. بی‌شک ساختمانی می‌تواند در برابر ضربه‌ها و زلزله‌ها مقاومت کند و به راحتی فرو نریزد که با مراقبت، نظارت، مصالح استاندارد و تصحیح خطاها ساخته شده باشد. آیا می‌شود انتظار داشت ساختمانی که نه طرح و نقشه درستی داشته‌ونه مصالح مرغوب و نه مهندسی ناظر و نه معمار قابلی بالای سرش بوده بتواند از پس ضربه‌ها، زلزله‌ها و تنش‌ها بر آید؟

پنج: مراقب درون خود باشیم

موضوع این است: همچنان که نمی‌شود به ساختمانی که مراقبتی از آن نشده در برابر ضربه‌ها و آسیب‌ها مبتد بست، آسانی هم که مراقبت از خیال، اندیشه و طرح‌ها و نقشه‌های ذهنی‌اش را در دست‌نور کار خود قرار نداده است نمی‌تواند به سرچشمه آرامش برسد و آن حالت از دو سو کشیده شدن را با خود حل و فصل کند.



پول اهلی و پول وحشی!

می‌افتم. تله این است: هرچقدر من پول بیشتری دربارم خانواده‌ام در رفاه و آرامش بیشتری خواهند بود، بنابراین بیشتر دنبال پول می‌دوم تا پول بیشتری دربارم.

استدلال هم می‌آوریم: اگر خانهای که در آن زندگی می‌کنیم مال خودمان باشد دیگر لازم نیست هر سال اسباب‌کشی و رنج بزرگی را به خانواده و فرزندان تحمیل کنیم. اگر پول کافی در اختیارمان باشد می‌توانیم خانواده را به مسافرت ببریم و از این دست، اما این استدلال‌ها می‌تواند در ادامه یک وجه و سوبه تاریکی هم پیدا کند. چه بسا آدم‌هایی که در سواس پول برستی گرفتار شده‌اند و هیچ معشوق گرامی‌ای جز پول ندارند و حاضرند همه چیز را فدای پول کنند در آغاز چنین می‌اندیشیدند و پول را برای قوه خانوادگی و فرزندان خود می‌خواستند اما وقتی در کوره و معرکه داغ بول در آوردن بیشتر و بیشتر افتادند و بر صفرهای اسکناس‌ها دمیدند به تدریج خانواده و همسر و فرزندان از یاد رفتند و آنچه معتبر و گرامی ماند پول بود.

پول مثل آتش است. اگر اهلی باشد می‌تواند گرمی بدهد. کسی نگفته است که فقر و بی‌پولی خوب است. چه بسا فساد و تباهی که در فقر وجود دارد، از رفاه لجام‌گسیخته کمتر نیاشد. اما همچنان که آتش در آشپزخانه - اگر در کنترل باشد - می‌تواند غذایی را بپزد و بر سر سفره مهیا کند و خانواده‌ای را دور هم بنشانند اما اگر همان آتش از کنترل خارج شود می‌تواند خانوادگی را به آتش بکشاند و خانواده‌ای را دچار حواشی خود کند، بول نیز این گونه است. پس همچنان که پول می‌تواند در دست یک انسان اهلی اهل باشد و خانواده‌ای را دور هم بنشانند و گرم بدهد در دست کسی که اهلیت لازم را ندارد می‌تواند اطراف خود را به آتش بکشد.

* کارشناس ارشد روانشناسی