

سبک نگرش



گاهی زندگی ما از ندانستن نسبت شادی و لذت و جایگاه این دو آسیب جدی می بیند

نشاط را در فراز و لذت را در نشیب قرار دهیم

■ محمد مهر

آیا تا به حال به تفاوت لذت و شادی در درون خود توجه کرده‌اید.

اینکه این دو چه مرزبندی‌هایی با هم دارند؟ چطور می‌شود که بسیاری از ما مرز میان این دو را گم می‌کنیم و در نهایت حال خوب ما در گم کردن مرز میان نشاط و لذت یا شادی خواهی و لذت‌جویی از دست می‌رود؟

به این اتفاق نگاه کنید: بعدازظهر یک روز تعطیل است. من پای یک برنامۀ تلویزیونی – یک فیلم یا سریال که مرا مشغول کرده و اسباب

سرگرمی ام شده است – نشسته‌ام و دارم آن برنامه را دنبال می‌کنم،

بشقاب‌ی تخمه و تنقلات هم جلویم قرار دارد. اینها یعنی بساط لذت بردن من حسابی پهن شده است و دست‌کم دو، سه حس من در این اتفاق مشغول لذت‌جویی هستند. حس بینایی و شنوایی من درگیر لذت‌جویی از تلویزیون و سرگرم شدن به یک فیلم یا سریال مورد علاقه هستند و حس چشایی من درگیر لذت‌جویی از تنقلات شده است. ناگهان سر و کله پسر سه‌سال و نیمه‌ی من پیدا می‌شود. او جلو می‌آید و می‌گوید با بر و بر و برگ بازی؟ برگ بازی آن لحظه در ذهن

این پدران می‌توانند به کودکان خود شادی بدهند؟

آیا شادی در چنین خانهای می‌تواند ریشه‌های قوی و مطمئنی داشته باشد و آیا وقتی کسی در حقیقت به خودش خیانت می‌کند و به عهده‌ایی که بسته وفادار نمی‌ماند سایه این خیانت به خود در خانه به همه اعضا نمی‌رسد و همه را قربانی نمی‌کند؟

من آن لحظه بسیار شادم که خودم را از یک جنازه منفعل جلوی تلویزیون که دنبال لذت است ناگهان تبدیل کرده‌ام به موجودی که خاصیت دارد. منظور

من این نیست که یک پدر نباید هیچ لذتی را تجربه کند. منظور این نیست که پدر فیلم یا سریال نگاه نکند یا خیمه‌ای این نیست که لذت عمق زیادی ندارد و گذرا و لحظه‌ای است اما شادی ریشه‌های عمیق و دیگری‌خواهانه‌ای دارد.

۵- تولید شادی و نشاط مسئولانه‌تر و خلاقانه‌تر از لذت‌جویی است

اما از کجا فرق و فاصله میان این دو کیفیت نازل و برتر در وجود آدمی را از هم تشخیص بدهیم. آنچه به نظر می‌رسد این است که رسیدن به لذت همواره سهل‌الوصول‌تر از رسیدن به شادی است. لذت در دسترس‌تر، آن‌سان‌تب به دست می‌آید و نیازی به خلاقیت و صرف انرژی و زحمت ندارد. برای خوردن یک بشقاب تنقلات نه به صرف انرژی نیاز دارید و نه نیازی است که خلاقیتی به خرج دهید. بشقاب تنقلات بسیار آسان‌تر و سهل‌الوصول‌تر است تا اینکه بخواهید از جایتان بلند



یک پسر رشد یافته کسی است که مسئولیت خود را در تشخیص جای لذت و شادی به درستی ایفا کند و کورگورانه دنبال لذت‌ها نگردد، چون می‌داند که لذت عمق زیادی ندارد و گذرا و لحظه‌ای است اما شادی ریشه‌های عمیق و دیگر خواهانه‌ای دارد



من چه ترجمه‌ای می‌یابد؟ دقیقاًاین تصاویر به ذهن من خطور می‌کند: اینکه قرار است پسرکم برود کمد دیواری و من درها را ببندم و یکسری حرکات و دیالوگ‌های تکراری بین ما رد و بدل شود. این یعنی واقعا انجام این بازی در این موقعیت لذتی در من ایجاد نمی‌کند. نکته دیگر اینکه بلند شدن و همراهی کردن یا پسر کوچک به این معناست که از دو عامل و کانون لذتبخش یعنی آن فیلم یا سریال و بشقاب تنقلات باید دل بکنم، در حالی که این دو در آن لحظه به لذت‌خواهی من پاسخ داده‌اند. بیابید در ۶نماین ماجرا را مرور کنیم.

شوید، تکانی به خودتان بدهید، این سو آن سو بودید، صدای یک آقاگرگه را تقلید کنید، دیالوگ‌هایی را در دهان یک آقاگرگه بگذارید، نگذارید که بازی تکراری شود و هر بار یک جور متفاوت بازی را تمام کنید. می‌بینید؟ هر طور که حساب می‌کنیم می‌بینیم که رسیدن به لذت آسان‌تر است، اما ریشه چندانی ندارد و شادی عمیقی هم در ما تولید نمی‌کند و عموماً هم ما را به زحمت می‌اندازد، به ویژه وقتی بخواهیم در لذت‌جویی راه‌افراط و وسواس را در پیش بگیریم و حدرا نگه نداریم، مثلاًمدام بشقاب تنقلات را خالی و پر کنیم، اما در آن سو به چهره شادی و نشاط که نگاه می‌کنیم می‌بینیم تولید شادی و نشاط هزینه‌بر است. منظورم هزینه اقتصادی نیست. شما وقتی می‌خواهید شادی تولید کنید اول باید از لذت‌های زودگذر و کوچک عبور کنید– کدام ارزش آفرینی را می‌شناسیم که از لذت‌های کوچک اکثراً بیشتر باشد و در عین حال بتواند ارزش‌های بزرگی را خلق کند– و در ثانی انرژی و توان خود را در این راه صرف کنید. تولید شادی و نشاط مسئولانه‌تر از تولید لذت است. یک پدر وقتی جلوی تلویزیون نشسته و دارد تخمه می‌شکند در واقع برای خودش تولید لذت می‌کند، در حالی که به نیاز کودک خود بی‌اعتناست اما وقتی او از لذت‌خواهی خود عبور می‌کند به سطحی می‌رسد که هم برای خود و هم برای دیگری شادی تولید می‌کند. البته تولید شادی اغلب چهره اولیه عبوس و پرهزحمتی دارد. بر خلاف لذت که لایه و رویه فریبنده و جذابی دارد، اما در ادامه می‌بینیم که سختی تولید شادی در نهایت به گشایش و آسانی می‌رسد، مثل پدری که از جایش بلند شده است و کودکی را رشد کرده و اضافه وزن هم پیدا کرده و کلی هم انرژی سوزانده است، اما پدری که جلوی تلویزیون دراز کشیده و مرتب تنقلات خورده در نهایت حال خوبی را تجربه نمی‌کند و مجبور است با کلی اضافه وزن این تنقلات و شور و یجاست را با خود حمل کند.

۶- لذت حداقلی و شادی حداکثری

اگرچه به صورت آسانال مرزبندی لذت‌جویی و شادی‌خواهی روشن نشد، اما هر کس بنا بر تشخیص خود می‌تواند به وضوح دریابد که آیا در زندگی سراغ تولید نشاط و شادی می‌رود یا نه وزن اصلی زندگی او سمت لذت‌جویی‌هاست. واقعیت آن است که لذت‌بخش فروتر و دوام‌ناز است، بنابراین باید تا آنجا که می‌توان به حداقل‌هایی در این زمینه اکتفا کرد. مثال‌ها می‌تواند بسیار فراوان باشد. از خور و خواب بگیرد تا هر مثال دیگری که می‌تواند در این دایره قرار بگیرد. هر چیزی می‌تواند همزمان از دریچه لذت یا شادی نگریسته شود. وقتی شما غذا می‌خورید و خارج از اندازه می‌خورید، در واقع می‌خواهید تولید لذت کنید، اما وقتی شما به اندازه می‌خورید و دیگری را در سفره خود شریک می‌کنید–شده به این اندازه که مثلاًگنجشکان هم سهمی از این سفره داشته باشند یا نه بستگی را مهمان می‌کنید– در حقیقت اینجا به سمت تولید شادی رفته‌اید. وقتی کسی سرمایه خود را می‌خواهد مدام زیاد کند و اعتنایی به مالیات ندارد و انتفاعی هم از این سرمایه‌اش به جامعه نمی‌رسد در حقیقت دنبال لذت رفته است، اما وقتی این سرمایه به دستان دیگران می‌گردد که هم فرد مالیات می‌دهد و هم اینکه به واسطه این سرمایه عده زیادی مشغول به کار می‌شوند و به واسطه آن کار می‌توانند قدرت خرید داشته باشند و نیازهای خود را مرتفع کنند در حقیقت فرد به سمت تولید نشاط و شادی رفته است.

سبک رفتار



عادت کرده‌ایم چند کار را با هم انجام دهیم و چوبش را هم می‌خوریم

شکارچی واقعی ۲روباه را همزمان تعقیب نمی‌کند

■ به یاد می‌آورم زمانی را که روانشناسان و کارشناسانی در رسانه‌ها ظاهر می‌شدند و از اینکه مثلاًزنان می‌توانند همزمان چند کار را با هم انجام دهند به عنوان یک قابلیت و توانمندی نام می‌بردند و تبلیغ می‌کردند که یک زن می‌تواند همزمان باگوشی تلفن حرف بزند و از آن سو آشپزی کند و حواسش به گفت‌وگوی دو همسایه طبقه بالایی هم باشد و چه و چه. از آن سو هم عنوان می‌شد که ولی مرد اینگونه نیست و اگر یک مرد در یک زمان میخی را به دیوار می‌کوبد آن لحظه دنیا برای او یعنی همان میخ و همان چکش و دیوار و به بیشتر از آن نمی‌اندیشد. اما حتی اگر ببذیریم زنان چنین قابلیتی دارند آیا می‌توان چنین روشی را ستود؟ شما نگاه کنید به اینکه وقتی کسی همزمان بخواهد چهار، پنج کار را با هم انجام دهد آیا آن آشپزی و آن گوش دادن به صدای دو همسایه و آن حرف زدن با گوشی تلفن همراه از کیفیت لازم برخوردار خواهد بود؟

■ اصرار داریم حواسمان روی یک کار نباشد گاهی حتی متخصصان نیز نسبت به عواقب سخن خود چندان آگاه نیستند و ناخواسته چیزی را می‌سنایند که در واقع باید از آن انتقاد کنند. یکی از گرفتاری‌های دنیای امروز ما این است که ما ناخواسته عادت کرده‌ایم چند کار را با هم انجام دهیم، بنابراین در کاری که انجام می‌دهیم حضور نداریم. می‌بینید که تلویزیون روشن است. این تلویزیون برای که روشن است؟ تلویزیون روشن است برای اینکه ما عادت کرده‌ایم مثلاًسرسفره شام بودن خود چندان آگاه نیستند و ناخواسته چیزی را می‌سنایند که در واقع باید از آن انتقاد کنند. یکی از گرفتاری‌های دنیای امروز ما این است که ما ناخواسته عادت کرده‌ایم چند کار را با هم انجام دهیم، بنابراین در کاری که انجام می‌دهیم حضور نداریم. می‌بینید که تلویزیون روشن است. این تلویزیون برای که روشن است؟ تلویزیون روشن است برای اینکه ما عادت کرده‌ایم مثلاًسرسفره شام بودن خود چندان آگاه نیستند و ناخواسته چیزی را می‌سنایند که در واقع باید از آن انتقاد کنند. یکی از گرفتاری‌های دنیای امروز ما این است که ما ناخواسته عادت کرده‌ایم چند کار را با هم انجام دهیم، بنابراین در کاری که انجام می‌دهیم حضور نداریم. می‌بینید که تلویزیون روشن است. این تلویزیون برای که روشن است؟ تلویزیون روشن است برای

■ اصرار داریم حواسمان روی یک کار نباشد

گاهی حتی متخصصان نیز نسبت به عواقب سخن خود چندان آگاه نیستند و ناخواسته چیزی را می‌سنایند که در واقع باید از آن انتقاد کنند. یکی از گرفتاری‌های دنیای امروز ما این است که ما ناخواسته عادت کرده‌ایم چند کار را با هم انجام دهیم، پس باید چیزی یا کسسی باشد که حواس ما را از بشقاب به جاهای دیگر پرت کند. گوشی‌های تلفن هم همین کار را امروز انجام می‌دهند و می‌بینید که در یک غذا خوردن ساده بارها و بارها گوشی تلفن همراه چک می‌شود. فرد می‌خواهد یک صفحه کتاب بخواند اما این کتاب نگوین بخت چندین رقیب جدی دارد. ذهن فرد نمی‌تواند یک ساعت روی کتاب متمرکز بماند. گوشی تلفن یک رقیب است و هر پاراگراف از کتاب را نخوانده گوشی تلفن همراه چک می‌شود. اما آیا این ابزارها و وسایل متهم هستند یا ما؟ گاهی ما به گونه‌ای سخن می‌گوییم که انگار این ابزارها موجوداتی ذی‌شعور و صاحب جان هستند و ما هم آشیایی بی‌جان، بنابراین همه کوتاهی‌ها را متوجه آنان می‌کنیم، غافل از اینکه آنها ابزارهایی بیبش نیستند و ما در مسیرری قرار گرفته‌ایم که در نهایت اصرار داریم همزمان حواسمان به چند نقطه باشد، اصراری که کیفیت بودن و زندگی ما را کاهش می‌دهد.

■ تاوان سنگینی که برای همزمان

انجام دادن چند کار می‌دهیم وقتی کار می‌کنید برنامه‌ریزی کنید که یک کار را انجام دهید و بلند شوید. در واقع اگر من کاری را انجام می‌دهم باید به خود و ارزش آن کار احترام بگذارم، حتی اگر آن کار بسیار ساده باشد، در حدی که ممکن است کسی را با یک کار فرض نکنند، اما نباید اختلالی در انجام آن کار به وجود آید. فرض کنید شما برای خودتان چای ریخته‌اید، همزمان که می‌خواهید چای را بپورید گوشی‌تان را هم چک می‌کنید، ممکن است این کار در آغاز بی‌خطر به نظر برسد اما به واقع اینگونه نیست. امروز بسیاری از ما عادت کرده‌ایم که حتی هنگام غذا خوردن هم گوشی‌مان را چک کنیم یا دربارۀ انواع مسائل سخن بگوییم، چون غذا خوردن را اساساً یک کار مهم به حساب نمی‌آوریم، در حالی که غذا خوردن یکی از مهم‌ترین کارهای است که می‌توان انجام داد، چون قرار است روند انرژی‌گیری به واسطه غذا خوردن صورت گیرد و اگر این روند درست صورت نگیرد مشکلات متعددی را به وجود می‌آورد. از طرف دیگر وقتی مسا عادت می‌کنیم همزمان چند کار را انجام دهیم نمی‌توانیم در موقعیت‌های بسیار حیاتی هم این عادت را کنار بگذاریم، انگار که ذائقه ما نپذیرفته که می‌شود در آن واحد فقط یک کار را انجام داد، بنابراین ولی وجود دارد که ما هم‌زمان دو یا چند کار را به صورت همزمان با هم انجام دهیم، از همین روست که به عنوان مثال بسیاری از رانندگان یا وجود اینکه به عواقب صحبت با تلفن همراه با فرستادن پیامک پشت فرمان آگاه هستند اما نمی‌توانند این عادت خود را کنار بگذارند و متأسفانه گاه مجبورند برای این عادت تاوان سنگینی که گاه زندگی‌شان است بپردازند. چرا؟ به دلیل اینکه ما ذهنمان را عادت داده‌ایم که همزمان چند کار را با هم انجام دهیم و گر نه حس می‌کنیم به اندازه کافی خوب نیستیم.



متأسفانه در زندگی امروز ما دید مسابقه‌ای و کمیتی در همه عرصه‌های زندگی حتی در حوزه علم و دانش قرار می‌گیرد که هم فرد مالیات می‌دهد و هم اینکه به واسطه این سرمایه عده زیادی مشغول به کار می‌شوند و به واسطه آن کار می‌توانند قدرت خرید داشته باشند و نیازهای خود را مرتفع کنند در حقیقت فرد به سمت تولید نشاط و شادی رفته است.