



یک نسخه خوب برای کسانی که می‌خواهند زندگی در مشت آنها باشد ورنج کمتری بکشند

آن که بیرون از بازی‌هاست هرگز نخواهد باخت

■ حسن فرامرزی

چند روز پیش در کتاب ارزشمند و متفاوت «قوی سیاه» با عنوان فرعی «اندیشه‌ورزی پیرامون ریسک» نوشته «سسیم نیکلاس طالب» استاد لیبنای الاصل ریاضیات در دانشگاه وار تون پنسیلوانیا به ترجمه دکتر محمدابراهیم محبوب عضو هیئت علمی دانشگاه امیر کبیر، عبارات جالبی خواندم که احتمالاً به بحث این شماره از مطلب سبک زندگی کمک خواهد کرد: «من یک بار پند زندگی عوض کنی شنیدم که به نظر م کاربردی، خردمندانه و از نظر تجربی معتبر است. ژان اولیو تو د سکو هم کلاس من در پاریس که قرار بود داستان نویس بشود یک روز که داشتم می‌دویدم تا به قطار زیر زمینی برسم مرا از دویدن بازداشت و به من چنین پند داد: من برای رسیدن به قطار نمی‌دوم. به مقصدتان بی‌اعتنا باشید. من به خودم یاد داده‌ام در برابر وسوسه

■ چرا حرکت یک قطار می‌تواند برای یکی درناک باشد اما برای دیگری نه؟

اجازه بدهید روی هر کدام از واژه‌های طلایی این پاراگراف از کتاب، توقف‌های کوتاهی داشته باشیم: «من برای رسیدن به قطار نمی‌دوم. به مقصدتان بی‌عتنا باشید. من به خودم یاد داده‌ام در برابر وسوسه دویدن برای اینکه سر وقت به کارهایم برسم ایستادگی کنم. این ممکن است پند بسیار کوچکی به نظر بیاید ولی در ذهنم ثبت شد. من با ایستادگی در برابر میل به دویدن برای رسیدن به قطار، ارزش راستین آراستگی و زیبایی در رفتار را حس کرده‌ام.»

شما می‌روید ایستگاه راه‌آهن، در آن ایستگاه ممکن است هر چند دقیقه یک بار یک قطار حرکت کند، یا می‌روید فرودگاه ممکن است در آن فرودگاه هر چند دقیقه یک بار هواپیمایی بی‌برد. آیا آن قطار یا آن هواپیمایی که حرکت می‌کند اما قطار و هواپیمای شما نیست حسی از آشوب و تقلا در شما ایجاد می‌کند؟ پاسخ منفی است اما اگر آن قطار یا هواپیمایی باشد که شما به آن نرسیده‌اید چه موضوع دقیقاً این نقطه است. به محض اینکه شما به لحاظ حسی و عاطفی و ذهنی به آن قطار یا هواپیما وصل شوید نرسیدن این آن قطار و هواپیما شما را در درون آن قطار و فشار و چالش قرار می‌دهد. حالا اجازه بدهید این مفهوم را نامرئی‌تر کنیم، یعنی قطارهایی را در نظر بگیریم که هر روز شما در آن ایستگاه می‌افتند اما ظاهر آدمی‌نده نمی‌شوند. مثلاً احساس می‌کنید که در آدم‌های جامعه مسابقه عظیمی برای رسیدن به پول بیشتر یا کمترین کار در گرفته‌است. این قطاری است که حرکت کرده‌است، اما شما به لحاظ حسی و روانی و فکری خود را متعلق به این قطار نمی‌دانید بنابراین ندانل این قطار راه نمی‌افتید. در واقع حرکت این قطار شما را به مرز بی‌قراری و اضطراب و غم نمی‌کشد. شما دقیقاً حس و حال مسافری را دارید که در آرامش کامل در ایستگاه قطار نشسته است و به حرکت آن قطار نگاه می‌کنید. اما از آب در دلش تکان نمی‌خورد چون او قطار دیگری برای خود تعریف کرده است که برنامه‌اش با برنامه آن قطار کاملاً متفاوت است.

موضوع دقیقاً همین جاست. هر روز قطارهایی طبق برنامه در زندگی ما حرکت می‌کنند و هر کسی می‌خواهد سوار هر کدام از این قطارها شود. حال تصور کنید که کسی رفته در ایستگاه قطارها نشسته و نمی‌داند که اساساً چرا آن جاست؟ تصور کنید که ما زندگی کنیم اما ندانیم برای چه داریم زندگی می‌کنیم؟ در این صورت ما مشابه همان فردی خواهیم بود که در ایستگاه قطار نشسته و حاج و واج به حرکت قطارها نگاه می‌کند. او گاهی دنبال یک قطار می‌دود و گاهی دنبال قطار دیگری. ممکن است حتی سوار قطار شود اما در ادامه او را از آن قطار پیاده کنند یا اینکه خود تصمیم بگیرد که سوار نشده از آن قطار پیاده شود برای اینکه او قطار خود را در زندگی تعریف نکرده‌است.

■ شما اعتبار رفتارهایتان را از کجا می‌گیرید؟

«من برای رسیدن به قطار نمی‌دوم.» این جمله از کتاب مرا یاد عباتی‌تر در «فیه مفاویه» مولانا می‌آندازد: «مدرستی که من دانسته‌ام قاعده روزی راو خوی من نیست که به‌گرفاه دوادم کنم و رنج بر من بی‌ضرورت. به درستی که آنچه روزی منست از سیم و از خورش و از پوشش و از نار شهوت چون بنشینیم. بر من بیاید من چون می‌دوم در طلب آن روزی‌ها مرا پررنج و مانده و خوار می‌کند طلب کردن اینها و اگر صبر کنم و به‌جای خود بنشینم. برنج و بی‌خواری

دویدن برای اینکه سسر وقت به کارهایم برسم ایستادگی کنم. این ممکن است پند بسیار کوچکی به نظر بیاید ولی در ذهنم ثبت شد. من با ایستادگی در برابر میل به دویدن برای رسیدن به قطار، ارزش راستین آراستگی و زیبایی در رفتار را حس کرده‌ام. حسی از اینکه مهار و قتم، بر نامه‌ام و زندگی‌ام را در دست دارم. از دست دادن قطار تنها هنگامی عذاب‌آور است که دنبالش بدوی. به همین سان نرسیدن به آن درجه از موفقیتی که دیگران از شما انتظار دارند تنها هنگامی درناک است که شما دنبال چنان هدفی باشید. شما اگر با اختیار انتخاب کنید بر فراز دوندگی‌ها و رده‌بندی‌ها می‌ایستید نه در بیرون آنها. ترک یک شغل پر درآمد اگر با تصمیم شما باشد سودمند تر از گشایشی استست که از پول بدید می‌آید – این شاید ناخبر دانه به نظر بیاید ولی من آن را از موده‌ام و جواب می‌دهد – این نخستین گام به

این بر من بیاید زیرا که آن روزی هم طالب منست و او مرا می‌کشد چون نتوان مرا کشیدن او بیاید چنانک منش نمی‌توانم کشیدن من می‌روم.» توجه کنید که در ادامه این سطرها یک عبارت طلایی می‌آید: «من با ایستادگی در برابر میل به دویدن برای رسیدن به قطار، ارزش راستین آراستگی و زیبایی در رفتار را حس کرده‌ام.» و این سطر را در برابر این سطر از مولانا قرار دهید: «من چون می‌دوم در طلب آن روزی‌ها مرا پررنج و مانده و خوار می‌کنند طلب کردن اینها و اگر صبر کنم و به‌جای خود بنشینم. برنج و بی‌خواری آن بر من بیاید.»

قاعده زندگی اصیل این است که شما اعتبار رفتارهایتان را از ارزش‌های درونی خود بگیرید نه از تأیید و تکذیب‌های دیگران. فرض کنید که شما سال‌ها می‌دوید که مثلاً به فلان درجه و مدرک دست پیدا کنید. چرا؟ به خاطر اینکه می‌بینید جامعه روی آن درجه و مدرک دست گذاشته است و آن را ارزشمند می‌پندارد. عمر خود را صرف می‌کنید و با درون خود به ستیز درمی‌آید و عاقبت به آن مدرک و درجه یا منصب می‌رسید چون فالانی – جامعه مثلاً – برای شما این را خواسته‌است. بعد اما به این نتیجه می‌رسید که این قطاری که شما دنبالش دویدید و بالاخره سوارش شدید انی نبوده که می‌خواستید، یا ممکن است بعد آن همه دویدن و تقلا به آن درجه و مدرک دست پیدا نکنید. چقدر این موضوع می‌تواند برای شما درناک باشد. چرا در دناک است؟ به خاطر اینکه شما دنبال این قطار دویده‌اید، اما اگر نمی‌دویدید چه؟ به تعبیر کتاب قوی سیاه: «ز دست دادن قطار تنها هنگامی عذاب‌آور است که دنبالش بدوی.» به همین سان نرسیدن به آن درجه از موفقیتی که دیگران از شما انتظار دارند تنها هنگامی درناک‌است که شما دنبال چنان هدفی باشید. وقتی من ارزش‌های انتخاب و تصمیم‌را از درون خود گرفته باشم ممکن است مدرک‌ها و درجه‌ها و اعتبارها و منصب‌های زیادی در ایستگاهی که من ایستاده‌ام به حرکت درآیند اما چون من میلی برای دویدن دنبال این قطارها در خود ندارم آن حرکت‌ها نمی‌تواند برای من درناک باشد. فراموش نکنیم آن که بیرون از بازی‌هاست هیچ‌گاه نمی‌بازد.

■ اگر بر فراز ابرها باشید خیس نخواهید شد

«شما اگر با اختیار انتخاب کنید بر فراز دوندگی‌ها و رده‌بندی‌ها می‌ایستید نه در بیرون آنها. ترک یک شغل

پر درآمد اگر با تصمیم شما باشد سودمندتر از گشایشی



سبک زندگی

سبک زندگی ۸۸۴۸۴۷۱



مهارت درون‌نگری، ما را از کام ملال، افسردگی و بی‌حوصلگی بیرون می‌کشد

دست بر دهان بی‌حوصلگی‌هایت نگذار!

■ محمد مهر

سبک: لحظه‌هایی در زندگی وجود دارد که بی‌حوصله‌ای. شاید یکی از نام‌شناترین لحظات برای ما انسان‌ها فارغ از اینکه در چه زمانی و مکانی و در چه طبقه و دهکی زندگی می‌کنیم لحظه‌های ملال و بی‌حوصلگی است. کافی است کلمه ملال و فسرده بودن را در جست‌وجو کنیم و به شواهد متقنی در این باره برسیم که بی‌حوصلگی و ملال مربوط به یک عصر و زمان و مکان خاص نیست. دو: بی‌حوصلگی حس کاسلأً آزاردهنده‌ای است و مثل هر حس آزاردهنده دیگری انسان می‌خواهد خیلی سریع این بی‌حوصلگی را پشت سر بگذارد، بنابراین دست به کارهای زیادی می‌زند که سریع از بی‌حوصلگی‌اش بیرون بیفتد اما این آغاز یک اشتباه بزرگ است اما چرا اشتباه؟ به خاطر اینکه اگر کسی می‌خواهد واقعاً بی‌حوصلگی خود را درمان کند اول از همه باید به او اجازه دهد که خود را نشان دهد. اجازه دهید که بی‌حوصلگی خودش را به شما نشان دهد نه اینکه سعی داشته باشید که او را خفه کنید چون او خفه نخواهد شد.

سه: اما چطور ما معمولاً به سمت خفه کردن بی‌حوصلگی در خودمان می‌رویم؟ فرض کنید در خانه نشست‌اید و بی‌حوصله‌اید. یک جور حس ملال و بی‌قراری و بلاکلیفی به سمت شما می‌آید اما شما این حالت را دوست ندارید. احساس می‌کنید که حرفه‌ای در درون شما مانده و می‌خواهد شما را بیلعذ، بنابراین شما شروع می‌کنید هر چیزی که دست‌تان می‌آید را به سمت این حرفه پرتاب کنید. مثلاً می‌روید

د

بی‌حوصلگی حس کاسلأً آزاردهنده‌ای است و مثل هر حس آزاردهنده دیگری انسان می‌خواهد خیلی سریع این بی‌حوصلگی را پشت‌سر بگذارد. بنابراین دست به کارهای زیادی می‌زند که سریع از بی‌حوصلگی‌اش بیرون بیفتد اما این آغاز یک اشتباه بزرگ است اما چرا اشتباه؟ به خاطر اینکه اگر کسی می‌خواهد واقعاً بی‌حوصلگی خود را در مان کند اول از همه باید به او اجازه دهد که خود را نشان دهد

در بیخچال را باز می‌کنید و شروع می‌کنید به خوردن. می‌خورید و می‌خورید می‌خورید تا این بی‌حوصلگی رفع و آن چاله بر شود، اما چاله بر نمی‌شود. می‌روید سراغ تلویزیون یا یکی از دوستان تماس می‌گیرید، اما او نه تنها حال شما را بهتر نمی‌کند بلکه رابطه دلداری‌دهنده و دلداری‌گیرنده بر عکس می‌شود و شروع می‌کنید به دلداری دادن به او و پیش خودتان می‌گویید راه را کاملاً اشتباه رفته‌اید و نه تنها ملال‌تان کم نشده، بلکه بر حجم آن اضافه شده است.

چهار: به عنوان کسی که گاه در زندگی مبتلا به بی‌حوصلگی بوده‌ام و طعم تلخ این حس گزنده را چشیده‌ام به شما می‌گویم که با این کارها بی‌حوصلگی‌تان رفع نخواهد شد. نه با خوردن، نه با تماشای تلویزیون و نه حتی تماس با دوستان، آن چیزی که می‌تواند بی‌حوصلگی شما را رفع کند اجازه دادن به بی‌حوصلگی برای خودش باشد. هر چیزی که در درون ما وجود دارد و ما از آن فرار می‌کنیم در واقع آمده است و آماده‌است که ما را ببیند و با ما سخن بگوید و اگر شما به آن حس اجازه دهید که حرف بزند او خواهد گفت که چالش درونی‌تان از کجا می‌آید؟ در واقع تو می‌توانی از بی‌حوصلگی خودت بیاموزی. آن وقت بی‌حوصلگی می‌تواند مثل یک معلم به تو یاد بدهد که تو چه کسی هستی و زندگی‌تو به چه سمتی می‌رود؟ مثلاً فرض کن تو در خانه بی‌حوصله نشسته‌ای،

و مایه عذاب خواهد بود که من به تعریفی در زندگی خود نرسیده باشم، آن وقت حرکت هر قطاری می‌تواند برای من عذاب‌آور باشد، چون من حس خواهم کرد آن قطاری که حرکت کرد همان قطاری بود که من باید سوارش می‌شدم، بنابراین این حس می‌کنم باید دنبال آن قطار بروم، اما اگر مثلاً انتخاب من داشتن زندگی مقصدانه و مصرف کم باشد چه؟ فرض کنید من در زندگی ثروت‌آفرین هم بوده‌ام، در حساب بانکی‌ام منابع لازم برای خرید یک سنینت‌های خانوادگی را هم دارم، اما این کار را نمی‌دانم، ترجیح می‌دهم این منابع صرف کار دیگری شود. آیا در آن صورت من از دیدن یک سنینمای خانوادگی در خانه کسی عذاب خواهم کشید؟ نه! چون من خود انتخاب کرده‌ام که این‌گونه زندگی کنم.

■ چسرا راهکار سعدی در این حکایت تسکین موقت است؟

در فراز دیگری از کتاب می‌خوانیم: «شما اگر معیارهایتان را خودتان انتخاب کنید کنترل بسیار بیشتری بر زندگی‌تان خواهید داشت. طبیعت، سراز و کاری را برای دفاع به ما داده است: همان‌گونه که در افسانه‌های اروپ آمده یکی از ساز و کارها این است که دست‌مان به آن دست‌مان به آن نمی‌رسد – یا نرسیده – ترش بینداریم ولی از این سودمندتر عزت نفسی است که پیشاپیش انگور را خوار بدارد و آن را نپذیرد. من همیشه وقتی به آن حکایت سعدی می‌رسم که «هرگز از درون زمان نبالیده بوم و روی از گردش آسمان درهم نکشیده مگر وقتی که پایم برهنه مانده بود و استطاعت پای پوشی نداشتم به جامع کوفه در آمدم دلنتگ. یکی را دیدم که پای نداشت سیاه نعمت حق به‌جای آوردم و بر بی‌کفشی صبر کردم.» این موضوع فکر می‌کنم راهکاری که سعدی در این جا به ما می‌دهد اگر چه جالب توجه است اما ناقص است. چرا ناقص؟ راهکاری که سعدی به ما می‌دهد مثل این است که به پرنده‌هایی که در معرض بارش باران هستند سرپناهی از شاخه‌های درختان بدهید که خیس نشوند اما آنها اگر چه سرپناهی خواهند داشت اما خیس هم خواهند شد. اگر ما به فردی که کفش ندارد دم‌ام آدم‌هایی را نشان دهیم که پاندارند ممکن است او موقتاً آرام بگیرد اما توجه کنید که چشم‌او فقط آدم‌هایی را که پاندارند نخواهد دید بلکه چشم او آدم‌هایی را هم خواهد دید که کفش دارند، آن‌هم کفش‌های برق انداخته، بنابراین دوباره آن سودا و آن تمنا در دل او روشن خواهد شد. همچنان که وقتی دست‌مان به انگور نمی‌رسد می‌توانیم آن را ترش بینداریم تا به واسطه‌این پندار از سودای انگور خارج شویم اما توجه کنید که آن همه‌های زرد و سرخ گاه و بی‌گاه در ذهن ما چشمک خواهند زد و ما را وسوسه خواهند کرد، اما اگر کسی سودای انگور را بالکل از قلب و ذهن خود بیرون رانده باشد چه؟ او در آن صورت مثل پرنده‌ای خواهد شد که بر فراز ابرها حرکت می‌کند و خیس نمی‌شود. در واقع اگر کسی می‌خواهد زندگی‌اش در مشت او باشد نمی‌تواند عارتی زندگی کند و پسنددها و ناپسندهای زندگی‌اش را از بیرون بگیرد. کسی که کفش می‌خواهد اما ندارد نمی‌تواند برای آرام کردن ذهن خود همیشه به آنهایی که ندارند – وضعیت بدتری نسبت به او دارند – نگاه کند، چون چشم او دنبال کفش‌دارها هم خواهد چرخید و این روش با همه سودمندی‌اش عارتی و فاقد اصالت است، اما کسی را تصور کنید که اساساً پای ندارد. آیا چنین شخصی دنبال کفش خواهد بود؟