

سبک نگرش



زندگی «راه‌حل محور» به جای «مشکل محور»

شناور زندگی کنیم تا از طوفان‌ها به سلامت بگذریم

■ محمد رضا سهیلی فر
«دختر ک به دلیل بیماری باید هر چه سریع‌تر جراحی شود، لیکن پدر خانواده کسه به کار بیسک مو توری اشتغال دارد، قادر به پرداخت هزینه عمل نیست. دختر بچه که ناراحتی پدر خود را می‌بیند چند نقاشی می‌کشد و به پدرش می‌دهد و می‌گوید: بابا، این نقاشی‌ها رو کشیدم تا بفروشی و پول معلم رو بدی…»
دختر کی که نقاشی می‌کشد را می‌توان از دو جنبه مورد توجه قرار داد: یکی احساس همدردی و تأسف که ناشی از حس نعدوستی و ترحم ماست و جنبه دوم نوع تفکر اوست. این کودک بدون اینکه بداند، به‌جای زانوی غم بغل گرفتن با مهارت مختصری که دارد قصد دارد به اقتصاد خانواده کمک کند. او به این درک و فهم رسیده که اوضاع مالی خانواده مناسب نیست، ولی کاسه چه کنم به دست نگرفته است – فارغ از اینکه عملش مثم ثمر باشد یا بی‌نتیجه – و به‌جای رویکرد «مشکل محور»، رویکرد «راه‌حل محور» را در پیش گرفته‌است. ■■■

پیش‌بینی روزهای سخت

حتی اگر در شرایط ایده‌آل هم باشیم نباید از آینده غافل شویم. هیچ‌کدام نمی‌دانیم سر بیچ بعدی مسیر زندگی چه چیزی در انتظار ماست؟ ممکن است یک فرصت طلایی باشد یا یک پیشامد ناخوشایند. اگر تاالان به فکر نبوده‌ید، از امروز برنامه‌ریزی و اقدام کنید. سؤال می‌کنید چه برنامه‌ریزی؟ بخشی از درآمد خود را سرمایه‌گذاری کنید یا به عنوان سپرده نزد دلالی‌ی سوزن ریل فعالیت خود را شغل اولتان تکفای امور زندگی رانمی‌دهد یا احتمال دارد فرصت شغلی‌تان به هر دلیلی دچار تزلزل شود، مهارت شغلی دومی را بیاموزید. خود من ۴سال در امور بازرگانی فعالیت داشتم، ولی بنا به دلالی‌ی سوزن ریل فعالیت خود را تغییر دادم و علاوه بر فعالیت مختصر بازرگانی به ترجمه متون، تدریس و حتی آموختن برنامه‌های کامپیوتری مانند فتوشاپ روی اورد. هم به فرزندم هم همین توصیه را کرده‌ام. حتی فرزندم که به تازگی وارد دبیرستان شده داشته باشد و حتی در شرایط خیلی بدتر.
مسیر زندگی می‌تواند با سختی‌ها و حوادثش ما را غافلگیر کند و این حس را به ما بدهد که هیچ وقت طوفان گرفتاری‌ها تمام نخواهد شد، ولی چنانچه یاد بگیریم– و تمرین کنیم با درد‌ها و سختی‌ها چطور بر خود کتسیم– مهم‌تر آنکه به ذهنمان اجازه ندیم در مواجهه با مسائل شروع به ساختن سناریوهای ترسناک کند و پیشاپیش به استقبال پیشامدهایی که شاید اصلاً اتفاق نیفتند نرود، آن موقع به‌جای احساس یأس و شکست، می‌توانیم موج‌سواری را یاد بگیریم و با رویکرد «راه‌حل محور» به بازی زندگی ادامه بدهیم. همه چیز بستگی به اعتماد ما به خودمان و ظرفیتمان برای نجات از هر وضعیت ناخوشایند و ادامه رشد و شکوفایی دارد. شناور زندگی کنیم تا از طوفان‌ها به سلامت بگذریم.

مسئولیت موقعیت‌ها را بپذیریم

بیشتر افراد از مسئولیت می‌ترسند و گریزانند. هنگامی

سبک زندگی

سبک زندگی ۸۸۴۸۴۷۱



در مقاطع دشوار زندگی شاید لازم باشد ظرفیت‌ها، توانایی‌ها و امکانات بالقوه خود را مجدداً مرور کنیم؛ همه که تاجر، انبوه‌ساز مسکن، پزشک و… نیستند که بتوانند امور مادی و مخارج خود را اداره کنند. برای فکر کردن دانش تخصصی لازم نیست. مهم آن است که یک فکر و راهکار مثبت پیدا کنیم که الهام‌بخش ما باشد و به ما برای جلو رفتن در زندگی انگیزه بدهد. به این فکر بچسبیم و روی آن تمرکز کنیم. ممکن است فکر کنیم چیزهای زیادی نداریم یا اصلاً هیچ چیز نداریم ولی ذهن و عقل سالم داریم که می‌تواند به ما انگیزه بدهد

شبو. بهتر و عقلاتی‌تر ارتباط برقرار کنن. زود از کوره در نو. در محل کار چند مهارت داشته باش تا اگر خواستند نمی‌توانیم اوضاع را تغییر دهیم. یکی از دوستانم کارمند یکی از ادارات دولتی بود. حین خدمت و به‌دلیل علاقه به کارهای فنی، عصرها در مغازه تعمیر لوازم خانگی گازسوز مشغول کار شد. پس از بازنشستگی اقدام به اخذ امتیاز نمایندگی سروسیس و تعمیرات یکی از برندهای لوازم خانگی کرد و حالا همراه با چند نفر تکنیسین مشغول کار است. بازنشستگان دیگری هم داریم که از عدم تکافوی حقوق ماهانه خود دائماً گله‌مند و ناراحتند، به ویژه آنها که دارای عروسی و داماد و نوه هستند، لذا وضعیت حال حاضرمان صرفاً منوط به شرایط و مقتضیات محیطی و جامعه نیست بلکه نشان می‌دهد خودمان هم از خود غافل هستیم یا بر عکس مدیریت خوبی داشتیم. به محض اینکه خودمان را مسئول بدانیم و آدم‌ها و چیزهای دیگر را برای خوشبختی یا بدشانسی‌هایمان مقصر ندانیم، شادتر و خوشبخت‌تر خواهیم بود. چنانچه اکنون غمگین هستیم، گرفتاریم و بیگار، مقصر الزاماً کس دیگری نیست. دوره‌ای که در آن زندگی ما با ۳۰ سال پیش فرق دارد و ۲۰سال بعد هم اوضاع با امروز بسیار متفاوت خواهد بود. جز مشاغلی خاص زمان تک سلغله بودن گذشته است.

حتی گاهی می‌بینیم خواندن برخی رشته‌های دانشگاهی و صرف هزینه –البته جز در صورت علاقه به کسب علم و مطالعه– فاقد توجه است و بهتر است به‌جای این کار با کسب مهارت مشغول کار شویم، در حالی که مثلاً ۳۰سال پیش داشتن مدرک کارشناسی همراه با تضمین شغلی مناسب و با پرستیژ بود.

مشکل برای همه هست، من یک استثنا نیستم

همه در خور جین خود مشکلاتی داریم. به هر مشکل با رویداد مانند یک تکلیف مدرسه نگاه کنیم. از خودمان سؤال کنیم: «این وضعیت چه درسی می‌خواهد به من بدهد؟» هر موقعیتی در زندگی ما درسی برای آموختن دارد. برخی از این درس‌ها و تجربیات عبارتند از: قوی‌تر



سعی کنیم خودمان را از اشخاص منفی دور نگه داریم. هر موقع منفی‌های زندگی را از خودمان دور کنیم، جا برای مثبت‌ها بساز خواهیم شد. زندگی بیست‌سایر کوتاه‌هاست که بخواهیم و قتمان را با آدم‌هایی بگذرانیم که خوشبختی و شادی را از ما می‌گیرند. از اشخاص منفی دوری کنیم، برای اینکه آنها اعتماد به نفس و عزت نفس ما را از بین خواهند برد. خودمان را با اشخاص مثبتی مشغول کنیم که بهترین‌ها را در ما می‌بینند

یکشنبه ۲۹ دی ۱۳۹۸ | ۲۳ جمادی‌الاول ۱۴۴۱ |

سبک رفتاری



گاهی چیزی را که دوست نداریم به دیگران می‌بخشیم

شاید زباله من گنجینه‌ای برای دیگری باشد!

روی اسم آنها کلیک می‌کنید. آیا بیشتر وقت‌ها به این دلیل نیست که شما هم به کتاب یا فیلم یکسانی علاقه‌مندید یا شهر، زبان یا هنرمند مشابهی را دوست دارید؟ لازم‌ه هدی‌ه واقعی، انتخاب پیشاپیش دریافت‌کننده است برخلاف جایی که هدی‌ه را به انتخاب تصادفی «هر کسی که از کنار آن رد شود و آن را بخواهد» واگذار کنید؛ هدایای معنادار و شخصی، دقیقاً زمانی که هدف خود می‌رسند که نوعی اشتراک زیبایی‌شناختی میان اهداکننده و دریافت‌کننده هدی‌ه وجود داشته باشد.

در یونان باستان، واژه «kalon» جذابیت فلسفی درباره مسائل زندگی روزمره در این باره مطلبی را در وب‌سایت «پونت» منتشر کرده‌است. وب‌سایت ترجمان نیز آن را با عنوان «علی کوچکی» منتشر کرده‌است. و ما با اندکی تلخیص در ادامه می‌آوریم. ■■■

وقتی پسر اولم ۵ سال پیش به دنیا آمد، یکی از هدایایی که دریافت کردم، یک کاسه بسیار بزرگ سفالی بود که به شکل شکم هنرمند برای اینکه آنها اعتمادبه‌نفس و عزت نفس ما را از بین بیاورند، اما چندان مثبتی مشغول کنیم، که بهترین‌ها را در ما می‌بینند. اگر وضعیت در زندگی ناراحتمان می‌کند، این به معنی ناگام بودن ما نیست. تنها به این معنی است که ما یک انسان هستیم و مانند کس دیگری است و بعدها از داخل خودمان ظرف، سالا، استفاده کرد. مطمئن نیستم بتوانم با کلمات عمق اشمزازم را از آن ش‌ه بیان کنم. نوزادم را داخل چیزی بگذارم که به شکل شکم کس دیگری است و بعدها از داخل خودمان ظرف، سالا، بخورم؟! من می‌خواستم می‌معللی آن کاسه را دور بیندازم یا عبارات‌بهتر آن را خرد و خاکسپر کنم. شوهرم بن می‌خواست که کس دیگری است و بعدها از زیبایی‌شناسی را به عنوان دو منبع کشمکش، هم کاسه می‌کند. به باور من هیچ مقیاسی وجود ندارد که همه اختلاف‌نظر‌های اخلاقی را برطرف کند و علاوه‌براین همواره ممکن نیست برای اختلاف‌نظر درباره زشتی و زیبایی به توافق برسیم. این مدعیات با یکدیگر یا با این واقعیت بی‌ارتباط نیست که حکم زیبایی‌شناختی و حکم اخلاقی، بختگر است که ما می‌خواهیم به خود ببیاوریم از هم جدا و منفک نیستند.

البته‌آن‌نظر من احقاقه‌است از کسی منتظر باشم که آن لگنچه مسخره را به من هدیه‌داد. اتفاقاً زیبایی‌شناختی میان دو انسان، امر کم‌اهمیتی نیست. این جدایی، راه را بر ارتباط اخلاقی آنان نیز می‌بندد. زیبایی‌مادرانه‌ای که در آن لگنچه شکمی لحاظ شده بود، با تصویر من از مادری واقعیت است؛ تصویر که مستلزم شیر دادن، تعویض پوشک و لباس نوزاد و خوابیدن در کنار هم نیست. اگر من آن لگنچه را در راهروی ورودی خانم‌م می‌گذاشتم، این کار را با امید به یک واقعیت اخلاقی (نیکوکاری) با کسی انجام

می‌دادم، تنها بر این اساس که فقط یک شکاف زیبایی‌شناختی بنیادین ما را از هم جدا می‌کند. این کرد و شخصیتی که به من دارم، متفاوت است. بااین‌حال، شک ندارم اگر او را ملاقات می‌کردم، زمینه مشترکی میان او و خودم می‌یافتم اما چیزی که نمی‌تواند زمینه اشتراک ما باشد، این واقعیت است که زباله من، گنجینه‌اوست با دست‌کم مسئله از دید من اینگونه بود.

بن‌نگاه مصالحه‌آمیزتری به‌امور داشت. برای من مسلم بود که وجود شکاف‌های زیبایی‌شناختی آنقدر عمیق است که به بی‌حرمتی اخلاقی می‌رسد، در حالی‌که بدتر کسی آن لگنچه به چشم بن نمی‌آمد. او از من می‌خواست یک قدم به عقب برارم. مسلم است که من نخواهم در جهانی برآمده از ذوق زیبایی‌شناختی یکدست زندگی کنم. تکثر دیدگاه‌های زیبایی‌شناختی، محصول تنوع اصیل میان انسان‌هاست و این واقعیت است که آنها از آذند برای خود حکم کنند که چه چیزی بدیشان کند. این باید مایه احترام باشد، نه مستحق تحقیر و تحقیر.

اما مرز ظرفی وجود دارد میان احترام به حق دیگران برای داشتن ذوقی ناموزون و انتخاب چنین دیدگاهی، منجر به نوعی خیال‌اندیشی شود که جلوی استدلال آوری را بگیرد؛ با این فرض که هیچ بحث و استدلالی بر سر ذوق نمی‌توان داشت، بهتر است به اینگونه تفاوت‌ها اهمیت ندهیم. اما اگر بعضی از آن تفاوت‌ها پراهمیت باشند، چه؟

این واقعیت را در نظر بگیرید که دوستی‌های بسیار پرشور، مثلاً دوستی‌های دوره نوجوانی، حول احساسات زیبایی‌شناختی شکل می‌گیرند:

سینما، موسیقی، کمیک، مسابقه و بازی، وقتی (مثلاً در اینترنت) با غریبه‌ها برخورد می‌کنید و در ذوق و سلیقه‌؟

حتماً شده کسی برایتان هدی‌ه‌ای بیاورد، ولی مطابق سلیقه‌تان نپاشد و نخواهد آن را استفاده کنید یا حتی دوست نداشته باشید در خانه‌تان بماند. راه‌حلی که به ذهنتان می‌رسد این است که آن را به کس دیگری بدهید. کسی که ممکن است به آن نیاز داشته باشد یا به اندازه شما از آن بدش نیاید، اما چیز ناخوشایندی در این کار وجود دارد. چیزی زشت یا شاید غیراخلاقی که باعث می‌شود در این کار تردید کنیم. چرا؟! اگنس کلارد (Agnes Callard) استاد فلسفه دانشگاه شیکاگو و متخصص بحث

سوفی درباره مسائل زندگی روزمره در این باره مطلبی را در وب‌سایت «پونت» منتشر کرده‌است. وب‌سایت ترجمان نیز آن را با عنوان «علی کوچکی» منتشر کرده‌است. و ما با اندکی تلخیص در ادامه می‌آوریم. ■■■

وقتی پسر اولم ۵ سال پیش به دنیا آمد، یکی از هدایایی که دریافت کردم، یک کاسه بسیار بزرگ سفالی بود که به شکل شکم هنرمند برای اینکه آنها اعتمادبه‌نفس و عزت نفس ما را از بین بیاورند، اما چندان مثبتی مشغول کنیم، که بهترین‌ها را در ما می‌بینند. اگر وضعیت در زندگی ناراحتمان می‌کند، این به معنی ناگام بودن ما نیست. تنها به این معنی است که ما یک انسان هستیم و مانند کس دیگری است و بعدها از داخل خودمان ظرف، سالا، استفاده کرد. مطمئن نیستم بتوانم با کلمات عمق اشمزازم را از آن ش‌ه بیان کنم. نوزادم را داخل چیزی بگذارم که به شکل شکم کس دیگری است و بعدها از داخل خودمان ظرف، سالا، بخورم؟! من می‌خواستم می‌معللی آن کاسه را دور بیندازم یا عبارات‌بهتر آن را خرد و خاکسپر کنم. شوهرم بن می‌خواست که کس دیگری است و بعدها از زیبایی‌شناسی را به عنوان دو منبع کشمکش، هم کاسه می‌کند. به باور من هیچ مقیاسی وجود ندارد که همه اختلاف‌نظر‌های اخلاقی را برطرف کند و علاوه‌براین همواره ممکن نیست برای اختلاف‌نظر درباره زشتی و زیبایی به توافق برسیم. این مدعیات با یکدیگر یا با این واقعیت بی‌ارتباط نیست که حکم زیبایی‌شناختی و حکم اخلاقی، بختگر است که ما می‌خواهیم به خود ببیاوریم از هم جدا و منفک نیستند.

البته‌آن‌نظر من احقاقه‌است از کسی منتظر باشم که آن لگنچه مسخره را به من هدیه‌داد. اتفاقاً زیبایی‌شناختی میان دو انسان، امر کم‌اهمیتی نیست. این جدایی، راه را بر ارتباط اخلاقی آنان نیز می‌بندد. زیبایی‌مادرانه‌ای که در آن لگنچه شکمی لحاظ شده بود، با تصویر من از مادری واقعیت است؛ تصویر که مستلزم شیر دادن، تعویض پوشک و لباس نوزاد و خوابیدن در کنار هم نیست. اگر من آن لگنچه را در راهروی ورودی خانم‌م می‌گذاشتم، این کار را با امید به یک واقعیت اخلاقی (نیکوکاری) با کسی انجام

می‌دادم، تنها بر این اساس که فقط یک شکاف زیبایی‌شناختی بنیادین ما را از هم جدا می‌کند. این کرد و شخصیتی که به من دارم، متفاوت است. بااین‌حال، شک ندارم اگر او را ملاقات می‌کردم، زمینه مشترکی میان او و خودم می‌یافتم اما چیزی که نمی‌تواند زمینه اشتراک ما باشد، این واقعیت است که زباله من، گنجینه‌اوست با دست‌کم مسئله از دید من اینگونه بود.

بن‌نگاه مصالحه‌آمیزتری به‌امور داشت. برای من مسلم بود که وجود شکاف‌های زیبایی‌شناختی آنقدر عمیق است که به بی‌حرمتی اخلاقی می‌رسد، در حالی‌که بدتر کسی آن لگنچه به چشم بن نمی‌آمد. او از من می‌خواست یک قدم به عقب برارم. مسلم است که من نخواهم در جهانی برآمده از ذوق زیبایی‌شناختی یکدست زندگی کنم. تکثر دیدگاه‌های زیبایی‌شناختی، محصول تنوع اصیل میان انسان‌هاست و این واقعیت است که آنها از آذند برای خود حکم کنند که چه چیزی بدیشان کند. این باید مایه احترام باشد، نه مستحق تحقیر و تحقیر.

اما مرز ظرفی وجود دارد میان احترام به حق دیگران برای داشتن ذوقی ناموزون و انتخاب چنین دیدگاهی، منجر به نوعی خیال‌اندیشی شود که جلوی استدلال آوری را بگیرد؛ با این فرض که هیچ بحث و استدلالی بر سر ذوق نمی‌توان داشت، بهتر است به اینگونه تفاوت‌ها اهمیت ندهیم. اما اگر بعضی از آن تفاوت‌ها پراهمیت باشند، چه؟

این واقعیت را در نظر بگیرید که دوستی‌های بسیار پرشور، مثلاً دوستی‌های دوره نوجوانی، حول احساسات زیبایی‌شناختی شکل می‌گیرند:

سینما، موسیقی، کمیک، مسابقه و بازی، وقتی (مثلاً در اینترنت) با غریبه‌ها برخورد می‌کنید و در ذوق و سلیقه‌؟