

سبک یادگیری



صنعت چند میلیارد دلاری خودیاری یک مشت حرف توخالی است

جستوجوی حال خوب در کتاب‌های دل خوش کنک!

در دهه گذشته، دانشگاهیان بسیاری به نوشتن کتاب‌های خودیاری روی آورده‌اند، اما این کتاب‌ها هنوز هم با مشکل «اعتبار و مقبولیت علمی» روبه‌رو هستند. خودیاری صنعتی چندین میلیارد دلاری است که سودهای کلانی در آن جابه‌جایی شود، بنابراین چندان تعجب ندارد که همچنان چرندیات و یافته‌های من‌درآوردی مرشدانی دروغین بر پیش‌زیادی از این بازار حکمفرما باشد. با این شرایط، خوانندگان چطور باید در سست‌ر از غلط‌تشخیص‌بدهند؟ مارک منسون، نویسنده کتاب پر فروش هنر ظریف بی‌خیالی، راهکارهایی پیشنهاد می‌کند.

سودهای چند میلیارد دلاری از صنعت خودیاری

خودیاری، صنعتی چندین میلیارد دلاری است که کتابفروشی‌ها و سالن‌های کنفرانس را پر نموده.افراد زیادی را به سلب‌رئی‌های رسانه‌ای تبدیل کرده و از خودآگاهی روبه‌رشد نسل‌های جدید، سودهای کلانی می‌برد. گرچه این صنعت زندگی افراد زیادی را – احتمالاً در جهت مثبت – تغییر داده، اما هنوز هم نزد بسیاری افراد مقبولیت و اعتباری ندارد. خیلی‌ها آن را صرفاً یک حقه تجاری می‌دانند. برخی دیگر برایشان خنده‌دار است که چه خرافات خیلی‌ها هم آن را امتحان کرده‌اند و چیزی جز احساس دل‌سردی در انتظار نشان نبوده است. البته روانشناسی بالینی هم آمار چندان شگفت‌آوری از تغییر فردی ندارد، اما حدافل وقتی روبروی روانشناس می‌نشینید، می‌دانید که او متخصصی آموزش‌دیده است که بر مبنای بیش از ۱۰۰ سال پژوهش‌های تجربی به شما می‌گوید چه کار کنید. اما در خودیاری، نیمی از این افراد اصلاً مشخص نیست از کجا آمده‌اند. این صنعت مبتنی بر نیازهای بازار است، نه پژوهش و تحقیق. این وظیفه به دوش خواننده است که مطالب را الک کند و تصمیم بگیرد چه چیز درست و چه چیز غلط است که البته این کار همیشه هم آسان نیست. در ادامه به پنج ایراد اصلی صنعت خودیاری می‌پردازیم، ایراداتی که بعداً است بر طرف شود.

خودیاری برای افراد «بدبه‌خوب» و «خوب‌به‌عالی»

دو نوع از افراد هستند که جذب مطالب خودیاری می‌شوند؛ کسانی که حس می‌کنند مشکلی اساسی دارند و حاضرند هر کاری بکنند تا این قضیه را بهبود بخشند و کسانی که فکر می‌کنند خودشان از قبل فرد خوبی هستند، اما مشکلات و نقطه‌ضعف‌هایی دارند و می‌خواهند با رفع آنها، افرادی عالی باشند. این افراد را می‌توانیم «بدبه‌خوب» و «خوب‌به‌عالی» بنامیم. افراد بدبه‌خوب به این دلیل سراغ خودیاری می‌روند که ایراداتی اساسی دارند و می‌خواهند خودشان را بهبود بخشند و افراد خوب‌به‌عالی به این دلیل که فکر می‌کنند

خودشان خوب هستند، اما می‌خواهند عالی باشند. به‌طور کلی، افراد خوب‌به‌عالی دقیقاً به این می‌رسند، از یک زندگی معمولی و نسبتاً خوب گذر کرده و طی سال‌ها، آن را به چیزی واقعاً خاص و عالی تبدیل می‌کنند.

افراد بدبه‌خوب حتی پس از سال‌ها «تلاش» هم تغییر چندانی (یا شاید هیچ تغییری) نمی‌کنند. در بعضی موارد حتی ممکن است بدتر هم شوند. بسیار خب، چرا؟

افراد بدبه‌خوب دائماً شکست می‌خورند، چون در جهان‌بینی بنیادین‌شان، هر کاری را که انجام می‌دهند – از جمله همین خودیاری را – چنان تفسیر می‌کنند که بر حس حقارت یا عدم عزت‌نفس‌شان صحنه بگذارد. مثلاً یک فرد خوب‌به‌عالی ممکن است کتابی در مورد شادبودن بخواند و با خود فکر کند: «چه خوب، به سری چیز! اینجا هست که من انجام‌شون نمی‌دم. باید امتحانشون کنم.» اما فرد بدبه‌خوب همان کتاب را می‌خواند و می‌گوید: «وای! ببین چقدر کارا هست که من انجام نمی‌دم، من حتی از او‌نی هم

که فکر می‌کردم، بی‌عرضه‌ترم.»

تفاوت بنیادین این است که بدبه‌خوب‌ها «خوشتن‌پذیری» اکثر افراد را ندارند. یک فرد خوب‌به‌عالی به زنجیره تصمیمات نادرست و اشتباهات زندگی‌اش نگاه می‌کند و به این نتیجه می‌رسد که باید تصمیمات بهتری بگیرد و بیاورم که فرد بهتری باشد. اما فرد بدبه‌خوب تصور می‌کند هر تصمیمی که می‌گیرد نادرست است، چون او فردی اساساً مشکل‌دار است و تنها راه گرفتن تصمیمات درست این است که دقیقاً حرف کسی دیگر را مو به مو اجرا کنند.

جالب اینجاست پیش‌نیاز تأثیر‌گذاری خودیاری دقیقاً همان چیزی است که خودیاری نمی‌تواند کاری درباره‌آن بکند: خودت را به‌عنوان فردی خوب قبول داشته باشی که اشتباهاتی هم می‌کند. بله، قطعاً با خود خلوت می‌کنید، در «زمان حال» آرام می‌گیرید، جملات مثبتتان را می‌گویید و یادداشت‌های روزمره می‌نویسید تا جانتان را آید، اما افراد بدبه‌خوب همچنان خود را «بد» تصور می‌کنند و هیچگاه به آن «خوبی» نمی‌رسند که اینچنین دنبالش هستند. از آنجا که این ضعف ناشی از جهان‌بینی‌شان است، هر کاری هم که بکنند فقط این ضعف را تقویت می‌کند. بهترین چیزی که می‌توانند امیدش را داشته باشند، سروش گذاشتن با سرکوب کردن آن است.

مجموعه‌ای از دل خوش کنک‌ها برای من و شما

تنها فعالیت‌های خودیاری که تا حدی مورد تأیید پژوهش‌های علمی قرار گرفته‌اند، عبار‌تند از: مدیتیشن و ذهن‌آگاهی، ثبت خاطرات روزانه، شکرگزاری برای چیزهایی که هر روز خرسندتان می‌کند، انجام امور خیریه و صدقه‌دادن به دیگران. برای بعضی موارد هم، علم نشان داده که تأثیر‌گذاری بسگی به شرایط (معمولاً نحوه و علت انجام آن کار) دارد و اما چیزهای که خربال‌ت کامل است: فنگ‌شویی، تجلی‌خواسته‌ها، کارت‌های تاروت، پدیده‌های فراوانی، حیوانات قدرتیبخش، فریه‌تراپی، قانون جذب، هر چیز معجزه‌آسا و عجیب...

واقعیت این است که اکثر اطلاعات موجود درباره خودیاری

افراد بدبه‌خوب دائماً شکست می‌خورند، چون در جهان‌بینی بنیادین‌شان، هر کاری را که انجام می‌دهند – از جمله همین خودیاری را – چنان تفسیر می‌کنند که بر حس حقارت یا عدم عزت‌نفس‌شان صحنه بگذارد. مثلاً یک فرد خوب‌به‌عالی ممکن است کتابی در مورد شادبودن بخواند و با خود فکر کند: «چه خوب، به سری چیز! اینجا هست که من انجام‌شون نمی‌دم. باید امتحانشون کنم.» اما فرد بدبه‌خوب همان کتاب را می‌خواند و می‌گوید: «وای! ببین چقدر کارا هست که من انجام نمی‌دم، من حتی از او‌نی هم که فکر می‌کردم، بی‌عرضه‌ترم

در بهترین حالت دل خوش کنک و در بدترین حالت، چرندیات مطلق است. خوشبختانه در دهه گذشته، دانشگاهیان زیادی همچون برنی براون و دن گیلبرت دست به نوشتن کتاب‌های خودیاری زده‌اند که مبتنی بر پژوهش‌های علمی هستند، نه آرایه کلیشه‌ای: «داشتم کمدم را تمیز می‌کردم که خدا مستقیماً با من صحبت کرد و ناگهان به روشن‌ضمیری رسیدم و حالا در این کتاب دل‌بخواهی و بی‌اساسی می‌خواهم به شما بگویم در زندگی‌تان چه کار کنید و نکنید.»

خودیاری برای افرادی که نیاز به خودیاری ندارند
تناقض خودیاری این است که در اولین و اساسی‌ترین قدم در راه رشد، باید پذیرید همین‌طوری که هستید خودید و لزوماً به کمک فرد دیگری نیاز ندارید. این اساسی‌ترین باور خودیاری است که ماهیتاً کسی دیگر نمی‌تواند آن را به شما بدهد، بلکه باید خودتان به آن برسید. جالبی قضیه اینجاست که آن‌ها معمولاً قبول کنید که برای تبدیل شدن به فردی خوب، به کمک یا توصیه فرد دیگری نیاز ندارید، تازه آن وقت است که توصیه‌های آن فرد دیگر به کار‌تان آید.

پس به نوعی، خودیاری بیشترین فایده را برای افرادی دارد که واقعاً نیاز به خودیاری ندارند. خودیاری برای افراد خوب‌به‌عالی است، نه افراد بدبه‌خوب. این در حالی است که اکثر همین افراد بدبه‌خوب هستند که در توت خودیاری افتاده و پولشان را خرج آن می‌کنند. معنای خودبه‌پساری از کلمه آن مشخص است، یعنی تقویت خود، نه جایگزینی آن با خود دیگر. اگر می‌خواهید چیزی دیگر را جای خودتان قرار دهید، هرگز موفق نخواهید شد و به احتمال زیاد گرفتار چرندیات و شبه‌علم می‌شوید و به جای اینکه با حس

بی‌کفایتی‌تان رو در رو شوید، آن را سرکوب می‌کنید. در موارد دیگر، خودیاری به افراد کمک می‌کند تا احساس بی‌کفایتی خود را بر دیگران منتقل یا فرافکنی کنند یا به‌صورت غیرمستقیم از طریق موفقیت یک «هرشد» یا فرد دیگر زندگی کنند. باز هم این احساس بیشرفت است، نه خود بیشرفت. خوب حالا منظور از تمامان قرار حرف‌ها چیست؟ ساده است: خودتان پاسخ را بیابید. شاید این یک پاسخ بدبهی و توخالی به نظر برسد، اما جذا. چرا باید کسی غیر از خودتان پاسخ سؤالات زندگی‌تان را داشته باشد؟ می‌توانید تجربیات و ایده‌هایشان را مدنظر قرار دهید، اما نهایتاً کار بر د اینها در زندگی شمامت که اهمیت دارد. اینها قرار نیست آسان باشند. هر کس غیر این را به شما بگوید، احتمالاً به دنبال فروش چیزی است. هیچ کس نمی‌تواند به جای شما خوشحال باشد. اگر متوجه شدید که چنین انتظاری دارید، مشکل از خودتان است و هیچ کس جز خودتان نمی‌تواند کمک‌تان کند.

نقل از ترجمان بالندکی تلخیص/ نوشته: مارک منسون؛ ترجمه: علیرضا شفیعی نسب

م/رجو به سایت شخصی مارک منسون



سبک رفتار



تخریب محیط زیست شتاب گرفته است اگر طبیعت بمیرد به کجا پناهنده شویم؟!

■ **مصطفی سیدرنجبز***

از اساسی‌ترین مشکلات جامعه امروز ما

بی‌توجهی و بی‌تفاوتی اجتماعی مردم در قبال منافع ملی و جمعی است. این مهم امروزه با ضعف مشارکت نیز همراه است، از وجوه بارز این پدیده، بعدزیست‌محیطی آن است. بی‌تفاوتی در ایران با ضعف احساس مسئولیت در قبال حفظ محیط‌زیست همراه است. بدان معنا که ما طبیعت را با کارهای ناشایستی که انجام می‌دهیم، نابودمی‌کنیم. نایلون، مواد پلاستیکی و انواع زباله‌ها را در طبیعت رها یا برای درست کردن آتش از چوب جنگل‌ها استفاده می‌کنیم. اینها در واقع ابعاد از بی‌تفاوتی برخی نسبت به محیط‌زیست است، اما موضوع اساسی در زمینه بی‌تفاوتی نسبت به محیط‌پیرامون این است که تا چه اندازه مردم، دغدغه و نگرانی‌شان زیست‌بوم است؟

■ ساخت‌وسازهای بی‌رویه و روند

تخریب جنگل‌ها

با توجه به روند تخریب جنگل‌های شمال کشور در جهت ساخت ویلا، به علت تغییر و تحول کاربری اراضی شمال کشور از کشاورزی به توریستی و تجاری، روند تخریب جنگل‌ها در شمال کشور و در نقاط مرکزی ایران با توجه به گسترش شهرنشینی و مهاجرت از روستاها به شهرهای مانند تهران نتیجه‌ای جز از بین رفتن زمین‌های مرغوب کشاورزی و افزایش سطح وابستگی کشور به محصولات کشاورزی و واردات بیشتر و تضعیف تولید و بخش مذکور و بروز فجایع زیست‌محیطی و تخریب منابع زیستی و کاهش تنوع زیست‌محیطی و در خطر انقراض قرار گرفتن بسیاری از گونه‌های جانوری، آلودگی رودخانه‌ها و آب‌های سطحی و ریختن زباله‌های مضر در محیط زیست نخواهد داشت.

ساخت‌وساز بی‌رویه خانه‌های ویلایی، یکی دیگر از وجوه بی‌تفاوتی به محیط‌زیست است. سؤالی که وجدان انسان‌های باوجدان را به درد می‌آورد، این است که مگر ما چند هکتار جنگل در کشور داریم که با این سرعت به تخریب و از بین بردن این منابع مشغول هستیم؟ معلوم نیست تا چند سال آینده بر سر این منابع طبیعی ارزشمند چه خواهد آمد؟

■ هر از بین رفتنی، تولدی دوباره...

انسان تنها موجودی است که با رفتار ناشایست خود با محیط زیست، تعادل و توازن آن را بر هم زده است. در عین حال عاملی که می‌تواند به بهبود شرایط کمک کند، همین انسان است. نگرش او به این مسئله است. در نتیجه اساسی‌ترین وظیفه انسان امروزی در قبال تمام داشته‌های طبیعی و ساخته‌های دست انسان، مسئولیت‌پذیری اوست. با کمی دقت می‌بینیم تا وقتی که انسان از طبیعت می‌ترسید و تا زمانی که طبیعت توانسته بود قدرت و اقتدار خود را حفظ کند، همه چیز روال معمول خود را طبق قانون طبیعت داشت. حتی قانون جنگل و طبیعت هم زیبا بود؛ چرا که چرخه‌ای بود منظم که در آن هر از



بنابراین ادامه زندگی ما مستلزم بقای محیط‌زیست و در گروی حیات و ممات طبیعت است. این یعنی ادامه زیست‌بشر در گروی حفظ و بقای محیط زیست است و اگر طبیعت بمیرد به کجا پناه خواهیم برد؟ برای یک بار هم که شده کمی به آینده و آیندگان فکر کنیم، به سهم فرزندان و نسل‌های آینده از زیست‌محیط. از منابع، هوا، آب و انرژی. قطعاً تخریب محیط‌زیست و پیرامون‌مان چیزی برای آیندگان باقی نخواهد گذاشت

بین رفتنی، تولدی دوباره داشت.

■ بی‌توجهی به مرگ طبیعت

شوربختانه باید گفت که امروزه ما آدم‌ها نسبت به مرگ طبیعت بی‌توجهیم! نسبت به حیات و ممات طبیعت بی‌توجهیم! نسبت به رفتارمان با طبیعت بی‌تفاوتیم. نسبت به آلودگی محیط زیست، آلودگی هوا، آلودگی آب و رودخانه‌ها و ریختن و رها کردن زباله‌ها در محیط طبیعی و نسبت به مرگ طبیعت بی‌توجهیم! اما یادمان باشد که محیط طبیعی این آلودگی‌ها را به خود ما برمی‌گرداند، البته با ایجاد بیماری‌هایی همچون شیوع سرطان‌های مزمن و بیماری‌های قلبی، عروقی، مرگ و میر ناشی از آن، بحران و کمبود آب در طی چند سال اخیر. آن هم به شکل بی‌سابقه‌ای در فصل زمستان که طبیعت را به خواب می‌برد، حتی جهان تبدیل به مسئله اجتماعی شده است. کمبود آب و افزایش شدید آلودگی هوا در تهران و سایر شهرهای بزرگ ایران به‌گونه‌ای است که گاهی نفس کشیدن جهت زنده ماندن را دشوار می‌کند و در اصل به جدی‌ترین مسائل زیست‌محیطی در کشورمان تبدیل شده است.

■ ادامه زیست در گروی بقای محیط‌زیست

در نتیجه کناره‌گیری و سهمیم شدن در مسائل اجتماعی، سلب‌رئی‌ها و بی‌علاقگی به مباحث اجتماعی (زیست‌محیطی) و عدم درگیری در آن و همچنین بی‌اعتنایی به محیط زیست به‌عنوان نوعی بی‌تفاوتی اجتماعی نسبت به محیط‌زیست ناشی شده است. بیابیم اخلاق و منش زیست‌محیطی را بیاوریم و دست از تخریب طبیعت برداریم، با طبیعت و محیط پیرامون‌مان مهربانانه رفتار کنیم. فراموش نکنیم که تخریب محیط زیست معطلی نابخشودنی و جبران‌نشدنی برای تمام جانداران کره زمین است.

بنابراین ادامه زندگی ما مستلزم بقای محیط زیست و در گروی حیات و ممات طبیعت است. این یعنی ادامه زیست‌بشر در گروی حفظ و بقای محیط زیست است و اگر طبیعت بمیرد به کجا پناه خواهیم برد؟ برای یک بار هم که شده کمی به آینده و آیندگان فکر کنیم، به سهم فرزندان و نسل‌های آینده از زیست‌محیط. از منابع، هوا، آب و انرژی. قطعاً تخریب محیط زیست و پیرامون‌مان چیزی برای آیندگان باقی نخواهد گذاشت.

طبق مطالعات و تحقیقات صاحبزنان و اندیشمندان و دانشمندان این حوزه کاربردی، تغییرات اقلیمی بزرگی در راه است. نگرش او به این مسئله است. در نتیجه اساسی‌ترین وظیفه انسان امروزی در قبال تمام داشته‌های طبیعی و ساخته‌های دست انسان، مسئولیت‌پذیری اوست. با کمی دقت می‌بینیم تا وقتی که انسان از طبیعت می‌ترسید و تا زمانی که طبیعت توانسته بود قدرت و اقتدار خود را حفظ کند، همه چیز روال معمول خود را طبق قانون طبیعت داشت. حتی قانون جنگل و طبیعت هم زیبا بود؛ چرا که چرخه‌ای بود منظم که در آن هر از

■ ضرورت تقویت نگرش و اخلاق زیست‌محیطی

بی‌تفاوتی اجتماعی و اقدامات و رفتارهای ضداخلاقی به خاطر کسب سود و تخریب و بهره‌برداری بی‌رویه آن نه‌تنها تهدیدی جدی علیه محیط‌زیست محسوب می‌شود، بلکه این روند و همچنین روند آلودگی محیط‌پیرامون‌مان، در حال حاضر زندگی و حیات جوامع انسانی را با خطری جدی مواجه ساخته است. امروزه ضرورت کار و تقویت و بهبود نگرش و اخلاق زیست‌محیطی بر کسی پوشیده نیست. در نهایت امید است بتوان با استفاده از شناسایی عوامل اجتماعی مرتبط با بی‌تفاوتی اجتماعی، گامی رو به جلو در جهت حفاظت و بهره‌برداری مناسب از زیستگاه اطراف‌مان برداریم. علاوه بر آن، اتخاذ راهکارهای مناسب برای جلوگیری از اتلاف و مصرف بی‌رویه انرژی و البته اصلاح رفتارهای زیست‌محیطی افراد به صورت کلی و همچنین اصلاح الگوی مصرف به صورت جزئی و در رابطه با منابع انرژی در کشور ما بیشتر و بیشتر احساس می‌شود.

■ **جامعه‌شناس**

ایشان در حدیث دیگری فرموده است: «هر کس به خدا توکل کند، خداوند هزینه او را کفایت می‌کند و از جایی که قوی‌ترین مردم باشد باید بر خدا توکل کند.»