

سیک بر نامه ریزی



عدم موفقیت زیر آوار تصمیم‌های بزرگ

اهداف‌تان را خرد و بسته‌بندی کنید تا راحت‌تر به آنها برسید

زندگی همهٔ ما پر است از تصمیم‌های خوبی که گرفته‌ایم، اما ارادهٔ کافی برای انجام آنها نداشته‌ایم. خواسته‌ایم درس خوان و منظم و ورزشکار باشیم، یا سیگار و شکلات و رفتارهای بد را کنار بگذاریم، اما نتوانسته‌ایم و حالا، با این کارنامهٔ پر از شکست، می‌دانیم که هر تصمیم دیگری هم بگیریم با سر نوشت مشابیهی روبه‌رو خواهد شد. آیا راهی هست که از این درد باطل فرار کنیم؟ تحقیقات جدیدی که متخصصان روان‌شناسی، اعتیاد انجام داده‌اند، نور تازه‌ای به این مسئله انداخته است. این مطلب را جف وایز نویسنده و ژورنالیست تلویزیونی نوشته و در وب‌سایت کات منتشر شده است. وب‌سایت ترجمان نیز آن را با ترجمهٔ علیرضا شفیعی‌نسب منتشر کرده است. خلاصه مطلب را در ادامه می‌خوانید.

■ تصمیم‌های خوبی می‌گیریم اما اجرانمی‌کنیم

انسان بودن دشوار است. خوب می‌دانیم چه تصمیماتی باید گرفت و مشتاقانه‌انریم که همین تصمیمات را بگیریم، اما وقتی زمانش می‌رسد، چنین نمی‌کنیم. می‌خواهیم وزن کم کنیم، اما دسر بستنی می‌خوریم. می‌خواهیم بدن‌مان ورزیده باشد، اما از روی کلاه تکلان نمی‌خوریم. می‌خواهیم پول پس‌انداز کنیم، اما بلیت هواپیما به مقصد ایتالیا می‌خریم. شاید خنده‌دار باشد، اما دانشمندان دربارهٔ علت این کار هم‌نظر نیستند.

انگارهٔ غالب هم در روان‌شناسی و هم در فرهنگ عامه این است که مغز ما دو بخش دارد: بخشی عقلانی که می‌داند چه‌چیز برای‌مان خوب است و بخشی که تابع امیال است و چیزهای بد را می‌خواهد. کشمکش این‌دو تا جایی ادامه می‌یابد که سرانجام بخش عقلانی خسته می‌شود و کم می‌آورد.

اما آنچه شاید نشنیده باشید این است که، در سال‌های اخیر، از حوزهٔ مطالعات اعتیاد، مدل رفتی پدیدار شده است. در این مدل، مغز انسان به‌دو بخش در حال‌ستیز تقسیم‌نمی‌شود، بلکه یک سیستم واحد دارد که گزینه‌های زودبازده را بر گزینه‌های

دیربازده ترجیح می‌دهد.

پس این کشمکش در اصل میان خوب و بد نیست، بلکه میان آینده و حال است. جالبی این دیدگاه در این است که ضمن تبیین اینکه چرا بعضی‌های می‌توانند بر وسوسه‌ها چیره شوند و واقعا هم می‌شوند، راهبردی هم برای دستیابی به این پیروزی در اختیارمان قرار می‌دهد.

قصه زندگی

■ پویاگر بندی

همیشه تا یک جایی می‌شود جنگید! از یک جایی به بعد وقتی که دیدی تنها و بدون پشتوانه جلوی لشکری قدرتمند ایستاده‌ای باید شمشیرت را بیندازی و قبول کنی دیگر کاری از دستت بر نمی‌آید. اوضاع مالی به قدری خوب ما به لطف کرونا و شرایط اقتصادی و افزایش قیمت‌ها و اجاره‌ها، چند ماهی است که کالسا در شرایط بحرانی غلّت می‌خور و حالا دیگر وقت آن است که یاد بگیریم نچنگیم. ■ ■ ■

■ ۲۰میلیون تومان پارسال کجا، ۲۰میلیون تومان امسال کجا؟!

برای اینکه بتوانم یک زندگی عادی داشته باشم دو جای مختلف کار می‌کردم که اسفندماه سال گذشته به لطف کرونا یکی از این دو شغل را هم از دست دادم و زندگی و چالش‌هایش سخت‌تر از قبل شد. سه ماه اجاره خانم‌ام را پرداخت نکردم و بعد از سه ماه از بانک تماس گرفتند که صاحبخانه محترم چک ضمانتی را که بابت اجاره‌ها گرفته بود برگشت زده است! وقتی با صاحبخانه تماس گرفتم گفت سه ماه اجاره را پرداخت نکردی من باید چه کار می‌کردم! گفتم صبراً و جواب جالب‌تری که گرفتم این بود تو هر کدام از این اجاره‌ها را که پرداخت نمی‌کنی می‌دانی چه قدر سود می‌کنی؟! ۲۰میلیون تومان پارسال کجا، ۲۰میلیون تومان امسال کجا؟! با پول ما ماری سود می‌کنی و فکر کردی ما نمی‌فهمیم؟!

■ فکر نکن کرونا آمده نمی‌توانم بیرون‌کنم!

ماه بعد دوباره صاحبخانه مهربان تماس گرفتند، گفتم شما که چک من را برگشت زده‌اید پول پیش من هم دست شماست! چرا! اینقدر به من فشار می‌آورید؟! گفت الان نزدیک تابستان است و خانه راحت اجاره می‌رود! تو هم

■ پژوهش‌هایی درباره نیروی اراده

اگر بخواهیم در مورد خودمهار ی‌ساختن بگوییم، باید از والتر میشل، روان‌شناس دانشگاه استنفور، حرف بزنیم، کسی که در اواخر دههٔ ۱۹۶۰ و اوایل ۱۹۷۰ آزمایشی معروف طراحی کرد. او به چپه‌های چهارساله میان دو گزینه حق انتخاب داد، یا یک کیک را همان لحظه بخورند، یا ۱۵ دقیقه منتظر بمانند تا دو کیک گیرشان بیاید. سال‌ها بعد، میشل سراغ شرکت‌کنندگان این آزمایش (موسوم به آزمایش مارشمالو) رفت و متوجه شد کسانی که ۱۵ دقیقه منتظر مانده بودند از همه لحاظ عملکرد بهتری در زندگی داشته‌اند. او چنین نتیجه گرفت که آنها حتماً یک توانایی ثابت ذهنی دارند که، با کمک آن، امیال لحظه‌ای را پس می‌زنند. این توانایی، به بیان دیگر، همان نیروی اراده است.

در دههٔ ۱۹۶۰، جورج اینزلی پژوهشگری جوان بود که می‌خواست بفهمد کیوتوها چگونه میان گزینه‌های زمان‌زدیک و زمان‌دور یکی را برمی‌گزینند، مثلاً او به یک بکر این گزینه را داد که یک اونس (برابر با حدود ۲۸/۵ گرم) دانه را در جا یا چهار اونس دانه را چهار ثانیه بعد دریافت کنند. اینزلی دریافت که کیوتوها تاب انتظار برای پاداش را ندارند و دانه‌شان را همان لحظه می‌خواهند، حتی اگر مقدارش خیلی کمتر باشد. کیوتوها اساساً پاداش با تأخیر را دارای ارزشی کمتر از چهار اونس می‌دانند و برایش کاستی ارزش قائل‌اند.

این «کاستی ارزش در اثر تأخیر» چندان جای شگفتی ندارد (چون خیلی از ما ترجیح می‌دهیم همین الان پاداش بگیریم تا بعداً)، اما یافته بعدی اینزلی بسیار جالب‌توجه بود. او کشف کرد که کیوتوها طوری برای آینده کاستی ارزش قائل‌اند که منجر به رفتاری ظاهراً غیرعقلانی موسوم به «هز گونی ترجیحات» می‌شود.

اینزلی دریافت که انسان‌ها نیز به شکلی مشابه نظرشان عوض می‌شود. فرض کنید می‌خواهید رمان نویس شوید، لذا تصمیم می‌گیرید که هر روز ساعت ۵ صبح بیدار شوید و دست به قلم ببرید. هنگامی که زنگ هشدار را تنظیم می‌کنید و به رختخواب می‌روید، با خود می‌گویید «چه خوب می‌شود که فردا از سپیدهدم صبح‌الهی بگیرم». تا چشم‌روی هم می‌گذارید، زنگ به صدا درمی‌آید، هوا هنوز تاریک است و شما دست‌تان را روی دکمهٔ ساعت می‌کوبید و با خودتان می‌گویید «ی‌بابایی خیال»

و دوباره به آغوش گرم بالش برمی‌گردید.

البته دیر یا زود بیدار می‌شوید و در آن لحظه می‌فهمید که گند زده‌اید با کوبتینی، آینده‌اندی‌تان را به چند ثانیه آسایش فروخته‌اید. اما دست خودتان نبود.

■ پاداش‌های آینده را بسته‌بندی کنید

بزرگ‌ترین بینش اینزلی این بود که گرچه تنظیمات ذهنی ما شاید فراخ‌تر از دادن به وسوسه باشد، اما راهی برای پیکار با این وسوسه پیش‌روی‌مان هست. انسان، بر خلاف کیوتو، توانایی پیش‌بینی پاداش‌های آینده را دارد، آن‌هم نه فقط یک پاداش، بلکه رشتنهای از پاداش‌ها که تا آینده‌دور کشیده می‌شود. وقتی تقلا می‌کنید که صبح‌زود از رختخواب جاشوید، این بدبختان واقعاً بین یک لحظه خوشی در زمان حال و یک لحظه خوشی در زمان حال و یک عمر برخورداری از موفقیت کاری است.

این لحظات خشنودی رفتنه‌ها به‌هم جمع می‌شوند و اینزلی این فرایند را «بسته‌بندی» می‌نامد. حتی وقتی یکی از پاداش‌های آینده‌دور از دسترس و کنارش به نظر می‌رسد، تمام این کلاف بسته‌بندی شده جمع می‌گردد و چیزی بسیار بزرگ‌رامی‌سازد، حتی بزرگ‌تر از یک لحظهٔ خوش که همین الان در دسترس است، به عبارتی، کوه همواره بزرگ‌تر از درخت می‌ماند. اساساً کاری که در چنین شرایطی کرده‌اید این است که خودتان را با ذهن‌تان به آینده‌رافکندید! تا همین امروز بتوانید خشنودی برخورداری از پاداش‌های فردا را تجربه کنید.

وقتی در تلاشم تا خودم را از رختخواب بیرون بکشم و مشغول نوشتن رمانم شوم، به این دلیل موفق می‌شوم که همهٔ فواید دستاوردهای آینده‌ام در حرقهٔ نویسنده‌گی را با هم جمع می‌کنم. اما این فواید را تنها در صورتی درمی‌کنم که صبح‌زود از خواب برخیزم.

اگر با آدم‌هایی صحبت کنید که تلاش کرده‌اند تغییرات مثبتی در خودشان بیافرینند اما ناکام مانده‌اند، معمولاً همین بی‌ایمانی نسبت به آینده را از زبان آنها خواهید شنید. به گفتهٔ کلینیک مایو، رایج‌ترین بهانه‌هایی که افراد برای ورزش نکردن می‌آورند این‌ها هستند: «خیلی تنبلم»، «حوصلهٔ ورزش کردن ندارم» و «من اهل ورزش نیستم». این حرف‌ها هیچ کدام دربارهٔ ورزش نیست، بلکه دربارهٔ «خود» آدم‌هاست. این آدم‌ها باور دارند که کم خواهند آوردند و این پیشگویی به راستی خودکام‌بخش است

سیک زندگی

سیک زندگی ۸۸۸۹۸۷۱



عادت‌سی را پیدا کنید که انجام‌دادنش خیلی ساده باشد و فارغ از چیزهای دیگر، بر انجام آن تمرکز کنید. کسی که می‌خواهد زود بیدار شود می‌تواند بگوید «زنگ هشدار را پنج دقیقه زودتر تنظیم می‌کنم». کسی که می‌خواهد تنبلی را کنار بگذارد می‌تواند بگوید «هر روز صبح قبل از اینکه رختخواب‌ام را ترک کنم، تخت را مرتب خواهم کرد». کسی که می‌خواهد زبان فرانسوی بیاموزد می‌تواند بگوید «وقتی در مسیر رفتن به سمت کار هستم، داخل قطار ده فلش کارت لغت می‌خوانم.»

و صرف‌باور به آن منجر به تحقیقش می‌شود.

بالعکس، کسانی که کاملاً از رفتار آینده‌شان مطمئن‌اند، از نظر نیروی اراده، با هیچ دوش‌های‌ی روبه‌رو نمی‌شوند. بسته‌بندی هنگامی آسان است که حتم داشته باشیم سیل پاداش‌های آینده‌فراخواهدرسد. پس‌برای چیزی بر وسوسه و دست‌یابی به تغییر، باید غبار تردیدهایی که به خودتان دارید را کنار بزنید و به رفتار آینده‌تان اطمینان داشته‌باشید.

دست از نگاری دربارهٔ رفتارهای‌تان بردارید و به خودتان اعتماد کنید، راه دستیابی به این امر چیزی است که آن را «الگوریتم» نامیده‌ام. اگر این الگوریتم را مجدانه دنبال کنید، سیر نزولی و خودکار تر دید کردن دربارهٔ خودتان جایش را می‌دهد به سیر صعودی اعتماد کردن به خودتان. نحوهٔ کار چنین است: **گام اول:** یک‌قاعدهٔ ساده برای خودتان بگذارید، قاعده‌ای چنان ساده و شفاف که امکان ناکامی در آن وجود نداشته باشد.

گام دوم: حتماً گام اول را دنبال کنید.

مقصودم این نیست که برای خودتان عادت‌درست کنید، بلکه برایایی الگویی از شواهد است که مغزتان بتوانند مشاهده کنند. عادت‌ی را پیدا کنید که انجام‌دادنش خیلی ساده باشد و فارغ از چیزهای دیگر، بر انجام آن تمرکز کنید. کسی که می‌خواهد زودبیدار شود می‌تواند بگوید «زنگ هشدار را پنج دقیقه زودتر تنظیم می‌کنم». کسی که می‌خواهد تنبلی را کنار بگذارد می‌تواند بگوید «هر روز صبح قبل از اینکه رختخواب‌ام را ترک کنم، تخت را مرتب خواهم کرد». کسی که می‌خواهد زبان

فرانسوی بیاموزد می‌تواند بگوید «وقتی در مسیر رفتن به سمت

کار هستم، داخل قطار ده فلش کارت لغت می‌خوانم.»

این اهداف چنان کوچک‌اند که شاید پیبوده به نظر برسند، اما پایبندشان باشید. وقتی اعتبار خود را رقم بزنید، می‌توانید از قدرت بسته‌بندی چندین‌بار برای تعیین اهداف بلندپروازانه‌تر بهره بگیرید، مثلاً خوانسند ۲۰۰ فلش کارت و بعد ۵۰۰ تا، سپس شروع کنید به خواندن وب‌سایت‌های فرانسوی و نهایتاً رمان‌نوشتن به فرانسوی. به مرور زمان، این پروژه به بخشی از هویت‌تان تبدیل می‌شود و سرسرمایه‌گذاری‌تان چنان کلان می‌گردد که خودتان جرات نمی‌کنید بی‌خیالش شوید. کار به جایی می‌رسد که نه‌تنها ادامه‌دادن تلاش چندانی نمی‌خواهد، که اتفاقاً سخت می‌تولید دست بردارید.

■ تلخیص: نسیمین چم

نسیم زندگی



آداب آپارتمان‌نشینی و آیین همسایه‌داری

همسایه آزاری هنر نیست!

■ حسین سروقامت *

در جهان امروز سبک زندگی (Lifestyle) بسیار مهم شمرده می‌شود؛ مجموعه‌ای از منش‌های ذاتی ما و همچنین روش‌هایی که برای ادامه حیات برگزیده‌ایم. بحث سبک زندگی در بسیاری از سخنان رهبر فرزانه و از جمله بیانیه گام دوم انقلاب مطرح شده و مورد توجه قرار گرفته است. ایشان در مهر ماه ۱۳۹۱ در جمع پرشور جوانان خراسان شمالی سؤالات مهمی را در این خصوص مطرح نمود، آسیب‌شناسی آنها را خواستار شدند. در پاسخ به این مطالبه اساسی هر هفته یکی از این سؤالات را مطرح نموده و به بررسی پاسخ آن می‌پردازیم. «آپارتمان‌نشینی چقدر برای ما ضروری است؟ چقدر درست است؟ الزاماتی دارد که باید آنها را رعایت کرد؟ چقدر آن الزامات را رعایت می‌کنیم؟»

پاسخ به این سؤالات نخست بازمی‌گردد به اینکه ما چقدر بر فرهنگ آپارتمان‌نشینی اشراف داریم، و آنگاه اینکه چقدر حقوق متقابل همسایگان را می‌شناسیم و دیگر اینکه آیا اساساً قصد داریم که این حقوق را مراعات نموده و به این تکالیف عمل کنیم یا نه؟! ساختمان در نظر گرفته شده است، حتماً به این امروزه فرهنگ آپارتمان‌نشینی به صورتی کاملاً مشخص و مدون در آمده و هر کس می‌تواند به آسانی و سهولت به قواعد و قوانین آن دسترسی پیدا کند.

قانون تملک آپارتمان‌ها مصوب ۱۳۴۳/۱۲/۱۶ وزارت راه و شهرسازی (با اصلاحات و الحاقات) منبع بسیاری مهمی جهت شناخت قواعد آپارتمان‌نشینی است. آیا اساساً چنین قانونی را دیده و از مفاد آن خبر داریم؟

در قانون تملک آپارتمان‌ها جز آنکه وضعیت پارکینگ‌ها، مشاعات، انبارها، لابی ساختمان، حیاط، فضای سبز و... کاملاً مشخص شده، نحوه ارتباط همسایگان با یکدیگر و همچنین به مدیر ساختمانی که خود معین کرده‌اند، نیز بخیوبی روشن شده است.

حیطه کار مدیر ساختمان مشخص شده و همسایگان براساس قوانین نوشته یا نانوشته متعهد شده‌اند به تصمیمات وی که براساس مصلحت همه همسایه‌ها اتخاذ شده است، عمل کنند. بدیهی است که الزامات آپارتمان‌نشینی در آداب همسایگی اقتضا می‌کند همسایگان به اموری مبادرت ورزند و از اموری اجتناب کنند. چیزی که ما از آن به «بایدها و نبایدها»ی فرهنگ آپارتمانی تعبیر می‌کنیم، هر چند اگر اساساً، تعالیم مکتب تاریخ بخش اسلام باشد، از این‌ها نیز باریک‌تر است و همسایگان چنان به هم نزدیک‌اند که گویی از هم‌اثر می‌برند!

اما اگر بخواهیم از «بایدها» نیز نکات مهمی قابل ذکر کنیم، باید به اینک برخی همسایگان خود را متعهد کاری کنند که به یکدیگر ضرر و زانی وارد شود. نباید در لوله‌های مشترک ساختمان چیزی بریزند که موجب گرفتگی لوله‌ها و خسارت به همسایگان شود. نباید در آسانسور یا پلکان و... سیگار بکشند. نباید هنگام رفت و آمد طوری سر و صدا کنند که آسایش دیگران سلب شود. نباید به خاطر رفتار مهمانان همسایه خویش بلافاصله درب منزل همسایه ریزان، به اعتراض باز کنند. زیرا چنین امری اجتناب‌ناپذیر است. امروز برای دیگری است، روز دیگر ممکن است برای من پیش بیاید.

اگر در اوقات نامتعارف (نظیر نیمه شب یا صبح زود) که اغلب مردم در حال استراحت هستند، نباید با سرو صدای وسایلی چون سشوار و جاروبرقی و... همسایه‌های خود را آذیت کنند.

این تازه نسبت به فعالیت‌های عادی روزمره است، چه رسد به اینکه برخی همسایه‌ها با رفتارهای غیرمتعارف نظیر پر کردن دار قالی در آپارتمان و شاه‌زدن گاه و بی‌گاه بر تار و پود آن، آراش و آسایش راز همسایه خویش سلب می‌کنند.

همچنین همسایه‌ها نباید زباله خود را در آسانسور یا طبقات رها کنند. نباید کفش‌های خود را بیرون آنان باید به اقتضای چنین شرایطی نحوه رفتار خود را تعیین نموده، خدای ناکرده اسباب آزار و آذیت همسایگان خود را فراهم کنند. اگر غذایی طبخ می‌کنند که بوی آن به خانه همسایه می‌رسد، سخاوتمندانه طری‌ای از آن را در خانه‌وی تقدیم کنند. هر خانواده‌ای جاکفشی مناسبی کنار ورودی آن می‌پیدا می‌کند اما حالا کافی نیست فقط از خودم بنویسم. دیگر برایم مهم نیست از شکایت بکنند. برایم مهم نیست وسایلم را بیرون بریزند. برایم مهم نیست که استعاده‌دایی داشته‌م و هم‌ا‌ش زیر این همه اینها پی‌فایده بود. گفت باید بلند شوی همین فردا! در ذهنم دارم: کسانی که پول و قدرت دارند چطور این چیزها را می‌بینند و شب می‌توانند بخوانند؟! اما جواب این سؤال هم دیگر مهم نیست، خوب بخواهید!

همچنین همسایگان باید به فرزندان کوچک خود بهتر که مسائل اختلافی را دوستانه به یکدیگر تذکر دهند.

همچنین همسایگان باید به فرزندان کوچک خود

معارف اسلامی