نسیم زندگی

چه کنیم تا ایده‌های خوب در حد رویا و حرف باقی نماند؟

مکث نکنید! بعد از ایده، وقت عمل است

■ 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 ۱۳۹۱ در جمع پرشور جوانان خراسان شمالی سؤالات مهمی را در این خصوص مطرح نموده، آسیب‌شناسی آنها را خواستار شدند.

در پاسخ به این مطالبه اساسی هر هفته یکی از این سؤالات را مطرح نموده و به بررسی پاسخ خواهیم پرداخت. تاکنون به ۱۴ سؤال و پاسخ آن پرداخته‌ایم و اما پرسش پانزدهم: «چرا برخی از حرف‌های خوب، نظرهای خوب، ایده‌های خوب در حد رؤیا و حرف باقی می‌ماند؟»

چه کنیم که جامعه به ایده‌پردازی روی آورد؟

۱

«سؤال خوب، نیمی از جواب است.» گزاره‌هایی از این قبیل بدان جهت که ایجاد انگیزه نموده و مسیر روشنی را پیش روی انسان باز می‌کنند، مهم و اساسی هستند. سؤال مورد بحث ما نیز از جمله سؤالات خوب و راهگشاست، اما به نظر می‌رسد پاسخ به آن بدون توجه و عنایت به دو سؤال دیگر کافی و قانع‌کننده نخواهد بود. از این رو نویسنده تلاش می‌کند ضمن پاسخگویی به این سؤالات، جوابگوی پرسش اصلی این مقال نیز باشد. جامعه -و سایر قلمروهای مربوط به آن- برای ایده‌پردازی نیاز به موتور محرکه دارد. این موتور محرکه را گاه شرایط اقتصادی و فرهنگی، گاه مسئولان و نخبگان و گاهی نیز رسانه‌ها، مطبوعات و... فراهم می‌آورند. اگر احیاناً جامعه‌ای چابکی و کارآمدی لازم را نداشته باشد، باید علت را در کم‌کاری بخش‌هایی از آن موتور محرکه جست‌وجو کند. از سوی دیگر رویکرد مثبت یا منفی جامعه به مسئله‌ای، صرفاً حاصل تلاش و کوشش موقت و کوتاه‌مدت مسئولان آن جامعه نیست، بلکه این موضوع باید گام به گام و در طول سال‌های متمادی صورت پذیرد. به گونه‌ای که مذاق جامعه تغییر کرده، احیاناً نگاه منفی خود را از مسئله‌ای برداشته و نگاه مثبت خویش را جایگزین آن سازد. ما در این مجال می‌خواهیم این مسئله را ریشه‌یابی کرده و زوایای مختلف آن را مورد بررسی قرار دهیم. امیدواریم بحث، جنبه اقناعی داشته و با نگاه مثبت و مال اندیش موضوع را مطرح کنیم.

جامعه به ایده‌پردازی روی خواهد آورد، اگر به موارد زیر عنایت کافی صورت پذیرد:

*به ایده‌ها و طرح‌های آحاد مردم بهای کافی داده شود و مردم بتوانند به آسانی نتایج ایده‌پردازی خود را مشاهده کنند. همه شما تاکنون با صندوق‌های پیشنهادات و انتقادات در ادارات یا برگه‌های مشابه در هواپیماها و... مواجه شده‌اید. آیا وجود آنها را کارآمد تلقی می‌کنید؟ قطعاً نه؛ این ابزارها وقتی کارآمد و اثرگذارند که به مخاطبان گزارش داده شود که بخشی از اقدامات اصلاحی انجام شده، حاصل پیشنهاداتی است که خود شما ارائه کرده‌اید. والا این قبیل ابزارها تشریفاتی شده، کارآمدی خود را از دست می‌دهند. این ناکارآمدی سرخوردگی و بی‌انگیزگی مخاطبان را نیز به دنبال خواهد داشت.

* با نقد سازنده برخورد مثبت صورت گرفته، نقاد به قدر کافی مهم و ارزشمند شمرده شود و نقد و نظر وسیله‌ای برای انتقام‌جویی و بیرون کردن حریف از صحنه تلقی نشود.

این امر هنگامی رخ خواهد داد که در ورای هر نقد و نظر، خیرخواهی و میل به اصلاح نهفته باشد و نقدپذیری به افراد مختلف جامعه آموزش داده شود. جامعه ما تا رسیدن به چنین نقطه‌ای فاصله بسیار دارد و برای همین در افواه مردم از تعبیر تند و تیز «تیغ نقد» استفاده می‌شود.

* مردم از پمپاژ ناامیدی و منفی بافی در جامعه دست برداشته و هر کس خود را موظف بداند در کنار هر بدگویی و انتقاد، دست کم یک ایده یا راه‌حل نیز ارائه کند. بدین ترتیب منفی بافی جای خود را به مثبت‌اندیشی و ناامیدی جای خود را به امید و آرزو خواهد داد.

* آحاد جامعه حاضر باشند منعطف عمل کرده، دست از تعصب و جمود بردارند. از ایده ناکارآمد «حفظ وضع موجود» رو گردانده، بهای تغییر را بپردازند. همچنین حاضر باشند اقدامات جدید را تجربه کنند و دست کم برای انجام اقدامات پیشین به شیوه‌های جدید روی آورند.

* به قدر کافی به مردم آموزش داده شود. آموزش نظام‌مند و هدف‌دار می‌تواند به مرور زمینه‌های اندیشه‌سازی و ایده‌پردازی را در جامعه فراهم آورد، اما متأسفانه در میان بخشی از آحاد جامعه حتی ثبت ایده‌های خوب و طرح‌های شایسته جایگاه چندانی ندارد.

البته این مسئله به اهمیت ناکافی اندیشه و تفکر و همچنین نرخ اندک مطالعه و کتابخوانی در کشور ما باز می‌گردد. آدم‌های اندیشمند و اهل مطالعه با قلم و کاغذ مأنوسند و همواره از فرصت نوشتن و ثبت طرح‌ها و ایده‌ها استقبال می‌کنند.

چقدر تأسف‌بار بود اتفاقی که چندی پیش در بیمارستانی شاهد آن بودم، کسی برای نوشتن شماره تلفنی از مردم خودکار خواست. از حدود ۵۰ نفر جمعیت حاضر فقط دو سه نفر خودکار به همراه داشتند، در حالی که در کشورهای پیشرفته، به ویژه جاهایی که سکوت و آرامش را بستر ایده‌پردازی دانسته، برای تمرکز و دقت ارزش قائلند، حتی کنار تختخواب خود چراغ‌های لمسی و قلم و کاغذ قرار می‌دهند تا هر وقت از شب که در بستر، فکری یا طرحی به ذهنشان جرقه زد، بلافاصله آن را ثبت و ضبط کنند. انتقال چنین فرهنگی از راه آموزش و تجربه مکرر بعد از آموزش میسر است.

*بوروکراسی اداری و تشکیلات سازمانی مانع ایده‌پردازی نشده، سازوکار لازم را برای انجام چنین امری فراهم آورد.

همچنین وجود مدیران کارآمد که از خودرأیی و نِخوت و غرور پرهیز کرده، از انعطاف کافی برخوردار باشند نیز لازمه این اقدام است.

* افراد مختلف از امکان کافی برای گذران معیشت برخوردار بوده، دغدغه «نان شب» نداشته باشند، وگرنه با وجود چنین دغدغه‌ای و همچنین با رنج و عصبانیت ناشی از شرایط سخت اقتصادی، حرف از ایده‌پردازی سخن گزافی بیش نیست.

نتیجه چنین شرایطی فاصله طبقاتی است که نخست استخوان‌های اقتصاد خانوارها را خرد کرده و آنگاه به اعتماد مردم ضربات جبران‌ناپذیری وارد می‌آورد.

* انتصاب مدیران منعطف در دستور کار قرار گرفته و جامعه نیز توجه و تعهد مدیران را نسبت به ایده‌های جدید مشاهده نماید. مدیران باید خود را موظف بدانند و به این قبیل قضایا توجه کرده، گزارش انجام این امور را با مردم در میان بگذارند. استفاده از رسانه‌ها و شبکه‌های اجتماعی نیز در این راستا اهمیت جدی دارد.

* اقدام به تأسیس بانک ایده شود. ایده‌های مردم جمع‌آوری گردد، به ایده‌های کاربردی امتیازاتی تعلق گیرد و روند فرآیندسازی با عنایت به همه مراحل انجام آن شکل گیرد.

به نظر می‌رسد بخش عمده‌ای از این اقدام به عهده بنیاد ملی نخبگان، معاونت علمی رئیس‌جمهور و همچنین سازمان‌های دانش‌بنیان است. هم اینک که مشغول نگارش این سطور هستم، روزنامه‌ای مقابل من قرار دارد که در صفحه نخست آن عبارت درشت «فراخوان رهبر انقلاب برای الگوی پایه اسلامی ایرانی پیشرفت» نقش بسته و از دانشگاهیان و نخبگان دعوت شده تا ابعاد مختلف این سند راهبردی را بررسی کرده، مشورت‌های لازم را به مسئولان ارائه دهند. این قبیل اقدامات راه را برای اندیشه‌سازی و ایده‌پردازی مردم هموار کرده، مشارکت آنان را در رقم زدن سرنوشت خویش جلب می‌نماید. البته تسهیل دسترسی مردم به مراکز تصمیم‌گیر نیز امری مهم و اساسی است. مردم باید بدانند ایده‌های خود را از چه طریقی و در اختیار چه کسانی قرار دهند. ساده‌سازی این روند نقش مهمی در اقدام عاجل مردم دارد.

چه کنیم که شرایط برای عملی شدن ایده‌های خوب فراهم شود؟

۲

سال‌هاست که رهبر معظم انقلاب، استفاده از ذخایر پایان‌ناپذیر هشت سال دفاع مقدس را برای پیشرفت کشور ضروری دانسته و مسئولان دستگاه‌های مختلف نظام را به آن ترغیب کرده‌اند.

به رغم توجه برخی مسئولان مع‌الأسف این امر در میان مدیران ستادی کشور نهادینه نشده است. اگر بخواهیم در یک جمله به سؤال مذکور پاسخ دهیم، نگارنده شیوه مدیریت جهادی را پیشنهاد می‌کند. شیوه‌ای که فرماندهان رشید سپاه اسلام در دوران جنگ تحمیلی از آن بهره می‌بردند.

مدیریت جهادی شاخصه‌های مهمی دارد که از جمله آنها می‌توان به موارد زیر اشاره کرد:

* جوان‌گرایی و اعتماد به نیروهای تازه نفس

* مسئولیت‌سپاری و مطالبه جدی مسئولیت‌های واگذار شده

> **به کرات خوانده‌ایم که اگر می‌خواهید مملکتی را نابود کنید، از افراد در جایی استفاده کنید که در آن مهارت ندارند. شگفت‌تر آنکه برخی تمدن‌های بشری به همین وسیله از بین رفته‌اند**

* استفاده از ظرفیت‌های بالقوه اشخاص و دستگاه‌ها

* وظیفه‌شناسی فراتر از حد و مرزهای متعارف مدیران

* پرکاری، تقسیم وظایف و انتخاب مدیران جهادی براساس شایسته‌سالاری

* محورانت‌ها و سهم‌خواهی‌ها

* اولویت مصالح کشور بر منافع شخصی

* پاک‌دستی مالی، اقتصادی، اخلاقی و اجتماعی

* بلندنظری، دوراندیشی و تیزبینی

در مدیریت جهادی تنبلی و رفاه زدگی، انتصابات ناشایست فامیلی، وابستگی فکری به گروه‌های سیاسی، وامداری به احزاب و گروه‌ها، اختلاس و رانت‌خواهی، دریافت حقوق‌های نجومی، خودرأیی، تعصب و جمود، روزمرگی، امروز و فردا کردن و بی‌مبالاتی نسبت به بیت‌المال و اموال عمومی و... جایی ندارد. مدیر جهادی از فرصت پیش آمده - که به فرموده امیر مؤمنان امانت است، نه طعمه! - بهترین استفاده را به عمل می‌آورد.

مدیر جهادی تعبیر زیبای شهید بهشتی را که «ما شیفتگان خدمتیم، نه تشنگان قدرت» نصب‌العین خود قرار داده و بر همین اساس دوره مسئولیت خویش را دوره بالندگی خود و سازمان تحت امر خود به شمار می‌آورد.

این شش عامل مهم را باید جدی گرفت

۳

در ادامه به شش عامل مهم دیگری اشاره می‌کنیم که شرایط را برای عملیاتی شدن و اجرای ایده‌های خوب فراهم می‌کنند.

- مشورت و اندیشه‌پذیری: کسانی که مغرورانه فقط خودشان را قبول دارند، رأی دیگران را به حساب نمی‌آورند و مشورت را وظیفه کاری خویش تلقی نمی‌کنند، در این عرصه بازنده‌اند.

برعکس، کسانی که برای نظرات دیگران احترام قائلند با مشاوران عاقل سروکار داشته و در هر شرایطی از فرصت مشورت بهره می‌برند، برنده این عرصه‌اند!

- چشم‌انداز وسیع: چشم‌انداز، افق بلندی است که جهان آینده ما را توصیف می‌کند. افقی که واقع‌گرایانه و قابل تحقق است. «والت دیسنی» سخن مهمی دارد که اگر توانستید کاری را تصور کنید، حتماً قادر خواهید بود آن را انجام دهید. بدین ترتیب می‌توان چشم‌انداز را هنر دیدن نادیدنی‌ها تعریف کرد. من هرگز جمله‌ای را که یکی از وزارتخانه‌ها به عنوان شعار سال انتخاب کرده بود، از خاطر نمی‌برم: «جهانی فکر کنیم؛ منطقه‌ای عمل کنیم.»

برخورداری از این چشم‌انداز باعث می‌شود به اندک توفیقی قانع نباشیم. امکان آماده‌سازی همزمان نسل ایده‌پرداز و مدیران عملیاتی را فراهم آوریم و به صورت دائمی درصدد تبدیل پیشنهادها به تصمیمات و تصمیمات به فعالیت‌های اجرایی باشیم.

با وجود چنین پروسه‌ای دیگر ایده‌ها در حد حرف و رؤیا باقی نخواهند ماند.

- استفاده از آدم‌های خُبره و کاربلد: ضرب‌المثل بسیار خوبی هست که بارها آن را شنیده و آزموده‌ایم: «هر کسی را بهر کاری ساختند.»

همچنین به کرات خوانده‌ایم که اگر می‌خواهید مملکتی را نابود کنید، از افراد در جایی استفاده کنید که در آن مهارت ندارند. شگفت‌تر آنکه برخی تمدن‌های بشری به همین وسیله از بین رفته‌اند. طبیعی است بی‌تخصص‌ها به جهت عدم اشراف نمی‌توانند در جزئیات فعالیت‌های اجرایی وارد شده، تنها به ایده‌های کلی اکتفا می‌کنند و همین نیز باعث می‌شود کار به مرحله اجرا نرسد و طرح‌ها و ایده‌ها ابتر بمانند.

- ریسک‌پذیری: آدم‌های ریسک‌پذیر از اتاق فکرهای دائمی استفاده کرده، بارش و طوفان فکری ایجاد می‌کنند. آنان همچنین فهرستی از ایده‌های گوناگون را به دست آورده، جرئت و جسارت عملی کردن بهترین‌ها را نیز دارند. استقبال چنین افرادی از ریسک، به مفهوم پذیرش خطر، مقابله با تهدیدها، استفاده از فرصت‌ها و بهره‌گیری از افکار نخبگان است. چنین امری ممکن است در برخی شرایط آنان را با بحران‌هایی مواجه سازد، اما در دراز مدت به بهبود فعالیت‌های آنان خواهد انجامید. کمترین اثر ریسک‌پذیری، تازگی و طراوت، روزآمدی و کنار آمدن با تغییرات و دگرگونی‌هاست.

- عمل‌گرایی: انسان‌های عمل‌گرا اغلب یا تئوریسین و نظریه‌پردازند، یا پراگماتیک و رفتارگرا؛ عمل‌گراها دلایلی دارند که اثبات می‌کند گرایش آنان به کار و فعالیت، گرایشی درست و منطقی است. از جمله آنکه:

* عمل کردن باعث اندیشیدن می‌شود. عمل راهگشای فکر است و بسیاری از افکار خوب در حین عمل به ذهن انسان خطور می‌کنند.

* عمل کردن باعث یادگیری بهتر می‌شود. نتایج تحقیقی نشان می‌دهد افراد با گوش کردن ۵ درصد، با خواندن ۱۰ درصد و با درگیر شدن با کار و فعالیت ۷۵ درصد یاد می‌گیرند.

* عمل‌گرایی اعتماد به نفس بالاتری به انسان می‌دهد. در حین عمل است که انسان پیروز شده، با قدرت بیشتری ادامه می‌دهد یا شکست خورده، تجربه می‌آموزد. دست روی دست گذاشتن هرگز چنین نتایج مؤثری به بار نخواهد آورد. طرح‌ها و ایده‌ها اگر به رفتار منتهی نشوند، بی‌خاصیت و بی‌ثمرند. سعدی شیرازی چه خوش گفته است: «دوصد گفته چون نیم کردار نیست.»

* عمل‌گرایی فرصت‌های بیشتری در اختیار انسان می‌گذارد. فرصت‌های جدیدی که فقط در طی مسیر خودنمایی می‌کنند. اینجاست که باید سخن عطار را آویزه گوش کرد که گفت: «تو پای به راه در نه و هیچ مپرس / خود راه بگویدت که چون باید رفت.» نویسنده در یادداشت دیگری با عنوان «زبون شدیم زبس وقت کار حرف زدیم»، با اشاره به شعر زیبای فرخی یزدی: «زبون شدیم زبس وقت کار، حرف زدیم / زبان ببسته و بازو گشاده باید کرد» به هشت گام اساسی اشاره می‌کند که برداشتن آن برای عمل‌گراها ضروری است.

- امیدواری و آرزو پروری: گوته، شاعر، ادیب و فیلسوف آلمانی می‌گوید: «اگر قرار باشد به دست کسی بوسه بزنم، به دست امید بوسه خواهم زد.»

یأس از آینده، ناامیدی و دست برداشتن از آمال و آرزو بزرگترین آفت عمل‌گرایی است. آدم‌های بزرگ، آرزوهای بزرگ دارند و تا پای جان در راه رسیدن به آرزوهای خویش می‌کوشند. همچنین امید و آرزو مایه گرمی و حرارت زندگی انسان و ایجاد شور و شوق در راه رسیدن به اهداف عالی انسانی است. آدمی بدون امید و آرزو از پیشرفت و پویایی باز خواهد ماند.

* عضو هیئت علمی پژوهشگاه فرهنگ و معارف اسلامی

> **یأس از آینده، ناامیدی و دست برداشتن از آمال و آرزو بزرگترین آفت عمل‌گرایی است. آدم‌های بزرگ، آرزوهای بزرگ دارند و تا پای جان در راه رسیدن به آرزوهای خویش می‌کوشند. همچنین امید و آرزو مایه گرمی و حرارت زندگی انسان و ایجاد شور و شوق در راه رسیدن به اهداف عالی انسانی است. آدمی بدون امید و آرزو از پیشرفت و پویایی باز خواهد ماند**

سبک نگرش

مروری بر کتاب «امیدواری آموخته‌شده» نوشته دان تومازلو

آینده بهتر با روابط بهتر

■ **نوشته: اسکات بری کوفمن**

در سال‌های اخیر، روانشناسان به تدریج به تخیل و امید توجه کرده‌اند. اکنون روشن شده است که لازم نیست بردگان گذشته باشیم، بلکه می‌توانیم در آینده سیر کنیم. امید جعبه‌ابزاری دارد و یادگیری برخی عادات کمک‌مان می‌کند قطب‌نما را به‌سمت آینده مثبت‌مان نشانه بگیریم، اما هرگز تئوری منسجمی درباره امید وجود نداشته است. اکنون دان تومازلو در کتاب جدیدش «امیدواری آموخته‌شده»، منابعی ارزشمند و کمک‌کننده در این زمینه جمع‌آوری کرده است.

■■■

در اواخر دهه ۵۰ میلادی، روانشناسی به نام اِلیس پال تُرِنس در دو دبستان مینیاپولیس آزمایشی انجام داد تا راز تحقق خلاقیت را دریابد. وی که آزمون‌های فراوانی با خود به همراه داشت، سؤالی از بچه‌ها پرسید که به نظر ساده می‌آمد: از چه چیز خوشتان می‌آید؟ تُرنس با این بچه‌ها مدت ۲۰ سال در ارتباط بود تا ببیند کدام یک از آزمون‌هایش توانستند خلاقیت را در بزرگسالی پیش‌بینی کنند. آنچه تُرنس را بیش از هر چیز شگفت‌زده کرد، تأثیر تصویر ذهنی کودکان از آینده‌ای بود که از آن خوششان می‌آمد. این تصویر بیش از هر چیز دیگر، حتی بیش از آزمون‌هایی که نوید موفقیت تحصیلی و دستاوردهای آموزشی می‌داد، در پیش‌بینی شکوفایی خلاقیت در بزرگسالی مؤثر بود. او نوشت: «هیجان‌انگیزترین و انرژی‌بخش‌ترین لحظات زندگی آنجا اتفاق می‌افتد که در کسری از ثانیه تقلا و تلاش‌مان به ناگهان به هاله‌ای خیره‌کننده از پدیده‌ای کاملاً جدید، به تصویری از آینده، تغییر شکل می‌دهد... به نظر می‌رسد یکی از قدرتمندترین سرچشمه‌های انرژی خلاق، دستاوردهای چشمگیر و خودشکوفایی، دل‌باخته رویایتان می‌شود، دل‌باخته تصویرتان از آینده.

تصویر مثبت از آینده، با وجود همه پیچ‌وخم‌های زندگی، ما را به سوی سرنوشتمان پیش می‌برد. هر یک از ما سرنوشتی داریم، بهترین آینده ممکن، اما مدام سر راه خودمان قرار می‌گیریم. علت آن است که آن آینده را فراموش می‌کنیم و در این بین امیدمان را هم از دست می‌دهیم. آبراهام مازلو روانشناس انسان‌گرا معتقد است وجود انسانی دو حوزه بسیار متفاوت دارد. در «حوزه کاستی‌ها»، آنچه نداریم ما را به حرکت وامی‌دارد. تلاش می‌کنیم دنیا را مجبور کنیم با خواسته‌های ما همسو شود؛ گویی فریاد می‌زنیم: «دوستم داشته باش!»، «مرا بپذیر!»، «به من احترام بگذار»!

ورود به «حوزه وجودی» مانند آن است که لنزی تاریک و کدر را از چشمانمان برمی‌داریم و لنزی شفاف به جای آن می‌نشانیم. ناگهان دنیا و مردم را همان گونه که واقعاً هستند می‌بینیم؛ نه به منزله ابزارهایی برای نیل به اهدافمان بلکه به منزله خود هدف. تقدس هر فرد را می‌ستاییم و می‌پذیریم آنها در مسیر خودشکوفایی هستند. فرصت‌های رشد را نیز با دید بهتری رصد می‌کنیم. وقتی کاستی‌ها و کمبودها انگیزه بخش‌های اصلی ما نباشند، می‌توانیم - چه شاد باشیم چه درمانده- با کنجکاوی و پذیرش، غنای زندگی را به طور کامل جست‌وجو کنیم. حالت تدافعی‌مان را که رها کنیم، سرانجام می‌توانیم زیبایی دنیا را و فرصت‌های درخشانی را که در زندگی‌مان وجود دارد، به وضوح مشاهده کنیم. در سال‌های اخیر، روانشناسان به‌تدریج به تخیل، امید و امکان‌های پیش روی ما توجه کرده‌اند. اکنون روشن شده است که لازم نیست بردگان گذشته باشیم، بلکه می‌توانیم در آینده سیر کنیم. امید جعبه‌ابزاری دارد و یادگیری برخی عادات کمکمان می‌کند قطب‌نما را به‌سمت آینده مثبتمان نشانه بگیریم. درباره جعبه‌ابزار روانشناسی مثبت‌نگر بسیار نوشته‌اند؛ اما هرگز تئوری منسجمی درباره امید وجود نداشته است. اکنون زمان آن فرا رسیده است.

دان تومازلو در کتاب جدیدش امیدواری آموخته شده، قدرت مثبت‌نگری در غلبه بر افسردگی منابعی ارزشمند و کمک‌کننده جمع‌آوری کرده است، تجربه خواندن این کتاب تنها یک بار در زندگی‌تان رخ می‌دهد. با خواندنش یاد می‌گیرید چگونه در رویکردتان به زندگی تغییری عمیق ایجاد کنید و چگونه از بندهای ذهنتان رها شوید. این کتاب مروج خوش‌بینی نیست، بلکه عاقلانه به مسائل نگاه می‌کند. تومازلو به شما نمی‌گوید واقعیت رنج‌هایتان را نادیده بگیرید، بلکه به شما می‌آموزد چگونه با افزودن بر آگاهی‌تان و دوباره شکل‌دادن به تصویر ذهنی‌تان از آینده، تعادل را به زندگی‌تان بازگردانید. با خواندن این کتاب، به تعبیر مازلو، از حوزه کاستی‌ها عبور می‌کنید و به تعبیر تومازلو خودتان را با «کانال امید» تنظیم می‌کنید. ممکن است تا بدین جا همه زندگی‌تان را با تصویری نامناسب از آینده سپری کرده باشید.

تومازلو می‌گوید: «برای آنکه بفهمیم امید چگونه کمک‌مان می‌کند باید به جای فکر کردن به آنچه در گذشته رخ داده است، بر آنچه در آینده می‌توان انجام داد، تمرکز کنیم.» برای نیل به این هدف، تومازلو سه اصل ارائه می‌کند که از تحقیقات انجام‌شده درباره امید به دست آمده‌اند و می‌توانند کمک حالمان باشند:

۱. اهدافتان را تنظیم کنید. از آنجا که اهداف بلندمدت قطعیت کمتری دارند، خطر ابتلا به افسردگی را بیشتر می‌کنند. اهداف کوچک‌تر تمرکزمان را تنظیم می‌کنند و اجازه می‌دهند دوباره قدرت عمل را به دست بگیریم. این امر مانند گذاشتن خنک‌کننده برای لپ‌تاپ است. به اهدافی فکر کنید که می‌توانید در بازه زمانی محدود به آنها دست پیدا کنید. اگر بتوانید برای انجام کاری برنامه‌ریزی کنید و از خودتان انتظار داشته باشید در بازه زمانی ۲۰ تا ۳۰ دقیقه یا حتی چند ساعت انجامش دهید، به‌راحتی می‌توانید مدار امید را در خودتان بیدار کنید. آنچه امید را در شما ایجاد می‌کند، باور این نکته است که می‌توانید برخی جنبه‌های آینده‌تان را کنترل کنید. برنامه‌ریزی برای درست کردن غذا، قدم‌زدن، پاسخ‌دادن به سه ایمیل، مرتب کردن تخت، تمیز کردن کمد همگی ارزش فراوانی دارند و کمک می‌کنند دوباره قدرت عمل را در دست بگیرید و در آن لحظات احساس بهتری نسبت به زندگی‌تان داشته باشید. امید زمانی ایجاد می‌شود که می‌توانیم تشخیص دهیم و انتظار داریم آینده را کنترل کنیم. هدف‌گذاری‌های کوچک کمک‌مان می‌کند به آنجا برسیم.

۲. تشکر کنید، مهربان باشید و شفقت بورزید. امید چیزی نیست که داریم یا نداریم؛ بلکه با اندک مقادیر مثبت‌نگری رشد می‌کند و تنظیم می‌شود. رابطه افکار مثبت و منفی مانند متعادل نگه‌داشتن ترازویی است که در یک کفه آن سنگریزه و در کفه دیگر آن پَر قرار دارد. افکار منفی نیرومندترند چراکه گرایش بیشتری به آنها داریم -آنها مانند سنگریزه‌ها هستند. نگرانی کمکمان می‌کند از خطر جان به در ببریم؛ اما سنگریزه‌ها می‌توانند ترازو را از تعادل خارج کنند و اگر بیش از حد نگرانی به خود راه دهیم می‌توانند به‌سرعت شرایط را بدتر کنند. افکار مثبت مثل پرها هستند. آنها می‌توانند از سنگریزه‌ها سنگین‌تر شوند -اما برای این کار به پرهای زیادی نیاز دارید. اگر عامدانه مثبت فکر کنید، می‌توانید تعادل لازم را دوباره برقرار کنید. با استفاده از این روش‌های ساده اما اصیل است که مثبت‌گرایی انباشته‌شده در فرد، به امید شتاب می‌دهد و آن را به نقطه اوج می‌رساند. اگر مرتب از دیگران تشکر کنید و عامدانه تلاش کنید مهربان باشید می‌توانید پرهای لازم را به کفه ترازوی خودتان و دیگران اضافه کنید و ترازو را به سمت دیگر سنگین‌تر کنید. این‌ها اتفاقی نیستند.

۳. از روابطتان غافل نشوید. در ماه آوریل، انجمن سلطنتی هنر با همکاری بنیاد غذا پژوهشی انجام دادند. نتایج این پژوهش حاکی از آن است که با اتمام کووید-۱۹، درصد قابل توجهی از بریتانیایی‌ها (۸۵ درصد) تمایل دارند برخی تغییرات شخصی و اجتماعی که به واسطه قرنطینه به زندگی‌شان وارد شده است، همچنان پابرجا بماند. تنها ۹ درصد از بریتانیایی‌ها تمایل دارند به زندگی «عادی» قبلی خود برگردند. از یافته‌های اصلی این پژوهش، تأثیر بهبود روابط است. ۴۰ درصد از شرکت‌کنندگان در این پژوهش گزارش دادند در این دوران احساس عمیق‌تری به جامعه محلی خود تجربه کرده‌اند و همین درصد از شرکت‌کنندگان با دوستان و خانواده ارتباط بیشتری برقرار کردند. با ایجاد روابط بهتر، می‌توانیم بنیان چیزی را بسازیم که به گفته مایر و سلیگمن بیشترین اهمیت را دارد: «...انتظار آینده بهتر...»

اندیشه، ارزشمندترین قابلیت انسانی و در دسترس‌ترین و تجدیدشدنی‌ترین منبع ماست- و هرگز از ما دور نیست.

*** نقل از ترجمان / ترجمه: فاطمه زلیکانی / تلخیص: سیمین جم / مرجع: ساینتیفیک امریکن**