



سبک رفتار

زیست ساده مبتنی بر انتخاب‌های درست است

## ساده‌زیست‌ها قناعت و مناعت دارند

سبک‌نگرش

■ **نیره ساری**

**قبول کنید وضعیت فعلی همه ما به نسبت جایگاه مادی‌ای که داریم، می‌تواند بسیار ساده‌تر شود، یعنی همان ساده‌زیستی که با تحقق آن آورده‌های بسیار خوبی به ارمان‌مان می‌آورد.**
زیست ساده به ما فرصت می‌دهد اولویت‌های مهم، صدرنشین انتخاب‌مان باشند، یعنی این مهم هم در مادیات و هم در رفتار قابل تعمیم است.

■ ■ ■

■ **زیست ساده به جای ساده‌زیستی**

شاید اگر به جای مفهوم «ساده‌زیستی» بنویسیم «زیست ساده» بار مفهومی درویش‌مان‌آبانه آن کم‌رنگ‌تر شود، وقتی اسم ساده‌زیستی می‌آید، شاید اکثر ما فکر کنیم منظور همان سبک‌زندگی است که افراد باید کنج عزلت‌پیشه و به زندگی روی یک زیلو قناعت کنند.

تقریباً می‌توان گفت همه چیز در این دنیاسبسی است، از زشتی و زیبایی گرفته تا فقر و ثروت چراکه عمدتاً همه چیز قابل قیاس است. ساده‌زیستی هم می‌تواند برای هر فرد یک مفهوم نسبی باشد اما در حالت کلی زندگی ساده را می‌توان برای این مفهوم در نظر گرفت.

قدیمی‌ها می‌گفتند هر چقدر سبکبارتر، راحت‌تر از این دنیا می‌توان دل‌کند. همین مفهوم قدیمی امروز جای خود را به واژه‌های جدیدی داده است که شاید نزدیک‌ترین مفهوم به آن مینیمالیسم باشد. این مفهوم به معنی ساده‌گرایی است. در ساده‌گرایی ساده‌ترین حالت یا حداقل میزان یا درجه از هر

# سبک‌زندگی

سبک‌زندگی ۸۸۶۹۴۷۱

چیزی انتخاب می‌شود، یعنی ماضافات را کنار می‌گذاریم و جا را برای چیزهایی باز می‌کنیم که نیاز اصلی ما خواهد بود.

■ **اضافه‌ها را از زندگی‌ات حذف کن**

مینیمالیسم ابتدا یک جنبش هنری بود اما به مرور یک واژه‌ای برای ایجاد تغییرات مثبت در زندگی انسان‌ها شد. سبک ساده و خالی از پیچیدگی بنیان گذاشته است. به همین ترتیب سبک مینیمال در زندگی معطوف بر حذف بخش‌های اضافه هر چیزی و تمرکز دقیق‌تر روی مسائلی است که اولویت بیشتری دارند. وقتی دغدغه ما از داشتن چیزی کم می‌شود، آزادی بیشتری نصیب‌مان خواهد شد و در مقابل اضطراب و استرس مان به حداقل می‌رسد.

این شیوه زندگی به ما وقت بیشتری برای پرداختن به کارها و ساحت‌های مورد علاقه مانند تفریح، ورزش، مطالعه و غیره ایجاد می‌کند. با کاهش دادن میزان ترس از شکست، حس شادی و رهایی انسان و به مرور زمان، اعتماد به نفس را افزایش می‌دهد.

مینیمالیسم ابزاری است که ما را به حس رهایی می‌رساند؛ رهایی از نگرانی و اضطراب هر روزه، از افسردگی و از فرهنگ مصرف‌ده‌ای که همه و همه گرفتار آن شده‌ایم. در یک کلام رهایی از هر آنچه اضافه است. رهایی از اضافات همان لذت زندگی سبک یا زیست ساده است.

امروز بسیاری از مردم کشورهای دنیا فرار از هر کیش و آیینی سعی دارند خود را به این مفهوم نزدیک کنند چراکه باور دارند سر و سامان دادن محیط اطراف ذهن

اعتبار دانسته‌های ما از کجایم آید؟

# من خطا پذیرم، پس نیاز به معرفت دارم

■ **تلخیص: سیمین جم**

**چرا معرفت‌شناسی اهمیت دارد؟** جواب این پرسش می‌تواند خیلی ساده باشد، چون انسان‌ها خطا پذیرند، یعنی در مسیر اندیشیدن ممکن است مرتکب خطا شوند. به این ترتیب، ما با مخلوطی از باورهای درست و غلط روبرو می‌شویم که اگر متر و معیاری نداشته باشیم، نمی‌توانیم میان آنها تفاوتی قائل شویم. «نیت‌شف» در این یادداشت، مسئله‌ای پایه‌ای و مهم را به بحث می‌گذارد؛ اعتبار دانسته‌های مان از کجا می‌آید؟

### خورشید فقط یک لامپ بزرگ است!

نمی‌توان عمادانه در اشتباه بود. برای فهم این مطلب بیایید یکی از ترندهای فلسفی‌ای را امتحان کنید که در میهمانی‌ها برای سرگرمی از آن استفاده می‌کنیم. همین حالا چیزی را که فکر می‌کنید کاذب است باور کنید. برای مثال، اینکه خورشید فقط یک لامپ بزرگ است. وانمود نکنید که به آن باور دارید، واقعاً آن را باور کنید. طوری به آن مطمئن باشید که حاضر باشید مبلغ قابل توجهی روی صدق آن شرط ببندید. هر وقت این کار را انجام می‌دهم، احساس می‌کنم در بن‌بست شناختی مضحکی گیر افتاده‌ام. گویی انزجاری جدایی‌ناپذیر ملازم باور کردن اجباری است، خصوصاً باور کردن چیزی که می‌دانم نادرست است. متأسفانه این وضعیت به آن معنا نیست که تنها چیزهای صادق را باور می‌کنیم. اگر یادگیری و تفکر همین قدر ساده بود که تصمیم بگیریم صرفاً به حقایق اجازه دهیم وارد ذهن مان شوند، دیگر هیچ‌وقت اشتباه نمی‌کردیم، اما هنوز مدام دچار خطای می‌شویم. همه ما می‌توانیم مواردی را به خاطر بیابوریم که دچار خطا شدیم و همه ما توهمات ادراکی، تصورات مبهم و تصاویری از صحنه‌های غیرممکن را داریم که نشان می‌دهد چیزها همواره آن‌طور که به نظر می‌رسند، نیستند. با چنین سابقه‌ای، فکر کردن به اینکه چرا افکار ما گاهی به خطای می‌روند و گاهی درست از آب درمی‌آیند، معقول است. معرفت‌شناسی که به مطالعه فلسفی معرفت، باور، و شواهد می‌پردازد، از این نقطه، یعنی خطا‌پذیری ما، آغاز می‌شود. از این مبدأ، راه‌های متعددی پیش روی معرفت‌شناسی قرار می‌گیرد. همچنین انواع مختلفی از پرسش‌ها قابل طرح هستند که ما را به پیمودن این راه‌ها سوق می‌دهند.

### مشاجرہ

### درون‌گرایی / برون‌گرایی

برای مثال، می‌توانیم به پرسش از ماهیت خود فکر کردن بپردازیم. آیا فکر کردن عبارت از شکل دادن و بازشکل دادن به باور‌هاست یا اینکه کاملاً چیز دیگری است؟ مسیر دیگر این است که برسیم درباره شکل‌دادن به باور‌ها چه چیزی «موفقیت» و «درست‌بودن» محسوب می‌شود. این راه دوم به چیزی می‌پردازد که معرفت‌شناسان آن را «توجه» می‌نامند. از آنجا که اندیشه‌های صادق با تالگو و ویژگی‌ها که بگویم که آن اندیشه‌ها صادق‌ه‌ها هستند، نمی‌توان از صدق به عنوان نشانه‌ای برای باور‌های ارزشمندی که به درستی شکل یافته‌اند استفاده کرد. در عوض، می‌توان به دنبال چیز دیگری گشت که باورها و عقاید سره و ناسره را از یکدیگر جدا کند؛ چیزی که برخی باورها را موجه می‌سازد و بعضی دیگر را موجه نمی‌سازد و توضیح می‌دهد چرا برخی باورها و عقاید معتبر است و برخی دیگر نامعتبرند.

در واقع برای بسیاری از معرفت‌شناسان پرسش از چیستی توجه و اعتبار پرسش بزرگی است اما در ادامه راه، مسیر باریک شده و پرسشی تازه درباره نقشی که توجه در فهم امور بازی می‌کند، سر برمی‌آورد. در حالی که فیلتز «فقط صدق» نمی‌تواند مشکل اجتناب از خطا و رسیدن به صحت را حل کند، آیا اعتبار یک اندیشه نیازمند آن است که در نظر ما به شکلی آشکار باشد که صدق نمی‌تواند آن‌طور آشکار باشد؟ یا تنها کافی است که اعتقادات ما معتبر باشند، نه چیزی بیشتر؟ این پرسش‌ها به مشاجر‌های در معرفت‌شناسی ختم می‌شوند که به نحوی ترسناک مشاجرہ درون‌گرایی/برون‌گرایی نامگذاری شده است. اجازه ندهید پسوند «گرایی» شما را بترسانند. آن‌طور که خواهیم دید، پرسش‌های آکادمیک در باب توجه منجر به پرسش‌های عمیق‌تری راجع به موضوع اصلی معرفت‌شناسی می‌شوند.

خرید موجه باشد، گواهی اصالت چگونه باید در تصمیم‌گیری شما ایفای نقش کند؟

یکی از مکاتب فکری می‌گوید: شما نمی‌توانید خرید مسئولانه‌ای انجام دهید، مگر اینکه نخست از گواهی اصالت باخبر باشید. این دیدگاه پرسش‌هایی را پیش می‌کشد، چگونه و از چه چیزی باید باخبر بود؟ چه کسی خود گواهی‌دهندگان را اعتبارسنجی می‌کند؟ آیا گواهی‌ها به اندازه خود امضا در معرض قرار ندارند؟ تمام اینها دغدغه‌های بجایی هستند، اما اساس این ایده (نیاز به گواهی) به قدر کافی روشن است. اگر شما نمی‌توانید تفاوت خطوط جعلی را تشخیص دهید طبیعی است که از کسی بخواهید این کار را برای‌تان انجام دهد. مگر نه اینکه ما، درست‌به این خاطر که اصالت امضا برای‌مان روشن نیست، به دنبال نشانه‌ای روشن‌تر از اعتبار هستیم؟ اگر نتوانید بر گه گواهی را بالا بگیرید و بگویید «به این دلیل می‌دانم که این معامله درست است»، دیگر گواهی به چه دردی می‌خورد؟ مکتب فکری دیگری می‌گوید، برای اینکه در خرید کلاه مرتکب خطا نشده باشید، اصلاً نیازی نیست که از گواهی باخبر باشید. در حالی که می‌توانید زیر چشمی نگاهی به پر گه گواهی بیندازید، مجبور نیستید چنین کاری انجام دهید تا بتوانید کلاه را بخرید. گواهی نقش مدرکی را بازی می‌کند که می‌گوید فردی متخصص امضا را اصل تشخیص داده و تا زمانی که مدرک چنین تشخیصی وجود دارد، می‌توانید بدون نگرانی کلاه را بخرید. زمانی که اصالت تأیید شد، شرایط برای شما آماده است که خریدی مسئولانه انجام دهید. مگر کار متخصصان تشخیص اصالت همین نیست؟

این مکاتب فکری بر سر اینکه گواهی اصالت چگونه در تصمیم‌گیری شما ایفای نقش می‌کند، اختلاف‌نظر دارند. از آنجا که مکتب نخست می‌گوید گواهی باید از منظر شما، به عنوان خریدار، درونی باشد، می‌توان آن را «درون‌گرایی» نامید. مکتب دوم می‌گوید که گواهی تنها باید به شیوه‌ای مناسب برای کالا صادر شده باشد، به همین خاطر می‌توان آن را «برون‌گرایی» خواند. خریدار حقیقتاً نیازی ندارد که گواهی را ببیند یا بررسی کند. اختلاف میان این دو مکتب مشابه جدال واقعی معرفت‌شناسان درباره ماهیت توجه است. پرسش بزرگ‌تری وجود دارد در باب اینکه چه چیزی باور‌های ما را توجهی می‌کند؟ و پرسش مشخص‌تری وجود دارد در باب اینکه چگونه توجه در زندگی فردی متفکر و پرسشگر ایفای نقش می‌کند؟ از نظر معرفت‌شناسان قائل به درون‌گرایی، باور‌های ما موجه نیستند، مگر اینکه توجه‌گر آنها به نوعی توسط ما شناسایی شود. برون‌گرایی منکر این شرط هستند. آنها معتقدند می‌توان باور موجه داشت، حتی اگر نتوان بررسی کرد که چه چیزی آن باور را معتبر می‌سازد.

آیا این بحث بحثی آکادمیک است؟ مطمئناً چنین است، اما فکر نمی‌کنم صرفاً بحثی آکادمیک باشد. آنچه درکش برای همگان میسر است، فهم‌های متعارضی از خودمان به عنوان موجوداتی صاحب معرفت و پرسشگر است و اینکه در نظریه شناخت کدام درک تقدم دارد. وقتی درباره قوای شناختی خطا‌پذیر خودمان پرسش‌های دشواری می‌پرسیم، از کجا باید آغاز کنیم؟ تصویر بنیادین ما چیست؟

۶

۷

۸

۹

۱۰

۱۱

۱۲

۱۳

۱۴

۱۵

۱۶

۱۷

۱۸

۱۹

۲۰

۲۱

۲۲

۲۳

۲۴

۲۵

۲۶

۲۷

۲۸

۲۹

۳۰

۳۱

۳۲

۳۳

۳۴

۳۵

۳۶

۳۷

۳۸

۳۹

۴۰

■ **قناعت پیشه و مناعت طبع**

آنچه به اسم ساده‌زیستی در عوام شناخته می‌شود همین مفهومی است که درباره آن صحبت می‌کنیم؛ مفهومی که در معنای فرهنگی ما به قناعت هم شناخته می‌شود. قناعت از نظر لغوی بسنده کردن به مقدار کم، صرفه‌جویی و خشودگی است به آنچه از روزی و معاش قسمت او می‌شود. در عرف قدما قناعت با اقتصاد مترادف است. قناعت یعنی تمرکز بر استفاده حداکثری و مفید و نیز مسرت و خوشحالی از داشتن و همچنین شگفت‌ورزی نسبت به کسانی که از موهبت‌ها محرومند.

قبول کنید وضعیت فعلی همه ما به نسبت جایگاه مادی‌ای که داریم، می‌تواند بسیار ساده‌تر شود، یعنی همان ساده‌زیستی که با تحقق آن آورده‌های بسیار خوبی به ارمان‌مان می‌آورد. زیست ساده به ما فرصت می‌دهد اولویت‌های مهم، صدرنشین انتخاب‌مان باشند، یعنی این مهم هم در مادیات و هم در رفتار قابل تعمیم است. کم کردن دغدغه داشتن، آزادی و آرامش بیشتری به ما می‌دهد که کاهش استرس را به دنبال دارد. ساده زندگی کردن به ما امکان می‌دهد برای انجام کارهایی که دوست داریم وقت بیشتری داشته باشیم. با کاهش دادن میزان ترس از شکست، حس شادی و رهایی پیدا می‌کنیم و به مرور زمان، اعتمادبه‌نفس بیشتری خواهیم داشت.

نکته آخر اینکه قناعت به معنای خست نیست و برعکس، آنکه روحیه قناعت دارد، مناعت هم دارد و از آنجا که به لحاظ شخصیتی فردی مستغنی است، مناعت طبع او نیز بالاتر.

### تأمل وسیله‌ای است

### برای توجه باور‌های مان

هر دیدگاه درون‌گرایانه‌ای، حتی ضعیف‌ترین آنها، معتقد است توجه باید از منظر خود شخص دسترس‌پذیر باشد. توجه همواره از درون نشئت می‌گیرد اما دسترس‌پذیری چیست؟ معمولاً تصور بر این است که دسترس‌پذیری چیزی است که در پشت میز نین می‌تواند محقق شود، یعنی از طریق تأمل در اندیشه‌های مان، به نحوی که اگر در باور به چیزی موجه هستیم، بتوانیم آن توجه را در همین زمان و مکان، از طریق نگاه به درون خودمان بیابیم. تأمل وسیله‌ای است برای توجه باور‌های مان. این مطلب بار عظیمی را بر دوش تأمل شخصی قرار می‌دهد.

### اعتماد‌گرایی مبنای برون‌گرایی است

از طریق اعتماد‌گرایی بود که برون‌گرایی در عرصه معرفت‌شناسی شناخته شد. اعتماد‌گرایی دیدگاهی است که می‌گوید باورها زمانی موجهند که از طریق فرایندی قابل اعتماد تولید شده باشند. به سختی می‌توان از جذابیت این دیدگاه چشم‌پوشی کرد. مطمئناً گاهی اتفاقا ما به آنها ختم به اشتباه می‌شویم(یک بار با ۱/۵ ساعت تأخیر به سمینار تحصیلات تکمیلی رفتم، در حالی که فکر می‌کردم زود رسیدم‌ام)، اما فراوانی موفقیت این فرایندها انقدر است که حتی وقتی باور‌های غلط به ما می‌دهند، هنوز آن باور‌ها موجه باشند. یک فرایند شناختی قابل اعتماد مانند یک هوشناس خوب است. می‌توانیم به حرف چنین هوشناسی اعتماد کنیم، حتی وقتی در سوابقش چند اشتباه وجود داشته باشد.

### وقتی برای دانستن تلاش می‌کنیم

درون‌گرایان معتقدند به رغم پایان متفاوت دو داستان، می‌توان خطری مشترک را در هر دو دید. در هر دو مورد، شما بر اساس زمینه مشترکی فکر کرده و تصمیم گرفته‌اید تا جایی که می‌توان گفت در هر دو داستان همه چیز «از درون» یکسان است. در داستانی که پایانی ناخوشایند دارد، امضا جعلی است، اما جعلی بودن امضا تفاوتی در مسئولیت شما هنگام خرید ایجاد نمی‌کند، زیرا تصمیم شما بر اساس منبعی معتبر گرفته شده است. اگر شما در داستان خوشایند تصمیم درستی گرفته‌اید، در نسخه ناخوشایند نیز تصمیم درستی اتخاذ کرده‌اید.

هنگامی که پرسش‌ها در باب خطا‌پذیری خودمان، به عنوان صاحب‌معرفت را چارچوب‌بندی می‌کنیم، باید برسیم «حقیقتاً خطا‌پذیری نسبت به چه چیزی؟». اما جسدال درون‌گرایی/برون‌گرایی، اینچنان که نوعاً مطرح می‌شود، از نقطه‌ای پایین‌تر از این آغاز می‌شود، گویی آنچه هنگام پرسیدن «آیا باید این را درست فرض کنیم؟» انجام می‌دهیم، از قبل، توضیحی رضایتبخش دریافت کرده‌است.

نزاع درون‌گرایی/برون‌گرایی می‌تواند موضوعاتی عمیق‌تر و گزینه‌هایی نودبخش‌تر را از نظر پنهان کند. منظورم این نیست که پرسش «آیا توجه امری درونی است؟» نادرست یا نایجابست بلکه این پرسش گزینہ‌های ما را در نقطه‌ای که فضای منطقی احتمالات باید کاملاً گشوده بماند، محدود می‌کند. گذشته از همه اینها، بنا بر درون‌گرایی و برون‌گرایی، صاحب معرفت چیست؟ صاحب معرفت، صاحب باور است که به دنیایی از پیش موجود، از طریق شکل‌دادن به عقایدی در مقیاس جمله واکنش نشان می‌دهد.

اجازه دهید به مسیری که امیدم‌نگاهی بیندازیم. از پرسیدن درباره توجه و اینکه آیا امری درونی است، چیزهایی آموختیم. دیدیم که چگونه فهم‌های مختلف از توجهی می‌تواند به نظریه‌های مختلف، در باب اینکه صاحبان معرفت چه هستند، شکل دهد. ما فرصت این را داریم که مسیری را که در ابتدا به آن توجه کردیم دنبال و پرسش‌های بیشتری را کشف کنیم. با تأمل درباره آنچه در گذشته انجام داده‌ایم، «برسیدن چیست؟ وقتی برای دانستن تلاش می‌کنیم، چه کاری انجام می‌دهیم؟»

✽ **نقل و تلخیص از: وب‌سایت تر جم‌ان / نوشته: نیت شف. ترجمه: محمدعلی میر باقری مرجع: aeon**