



۱۴

آداب حفظ سلامت قدرنشینان



۱۶

غروب حیات لنج‌های چوبی

۱۵

مهاجرت معکوس به نفع «نانو»



زندگی

چهارشنبه :: ۳۱ فروردین ۱۴۰۱ :: شماره ۶۱۹۷

دیزگ

۷ دلیل نکوهش

مقایسه‌های اجتماعی

اولین دلیل این است که هر کسی یک موجود منحصر به فرد است. یک فرد درونگراست و دیگری برونگرا؛ فردی در انجام کارها عاشق سرعت و دیگری عاشق تأمل و سپس آغاز کارهاست. همان‌طور که اثر انگشت‌های ما یکسان نیست، روحیات و ویژگی‌های روانی ما هم یکسان نیست. پس در مقایسه کردن با این مقدمه‌هایی که ذکر کردیم، خبری نیست.

ما معمولاً نتایج نهایی را می‌بینیم، بدون این‌که فرآیند طی شده را در نظر داشته باشیم. ما نمی‌دانیم دیگران واقعاً برای رسیدن به چنین جایگاهی چقدر سختی کشیده و چقدر زمین خورده و پرخاسته‌اند. ما فقط مقصد آنها را می‌بینیم. چه بسا اگر در کنیم چقدر سختی کشیده‌اند حتی حاضر نباشیم چنین بهایی را پرداخت کنیم.

ما و دیگران در یک خط شروع نیستیم، پس چرا باید در یک خط مقایسه باشیم؟ شاید دیگری از ما زودتر یا دیرتر شروع کرده باشد؛ در این صورت چه لزومی دارد خودمان را با او مقایسه کرده تا تصور کنیم از او بهتر یا بدتریم.

مقایسه کردن اساساً هویت‌های کاذب اجتماعی برای ما می‌سازد و این هویت‌های کاذب اجتماعی، اساساً برای یک سبک زندگی آرام‌بخش، سم محسوب می‌شود. در قیاس کردن ما داریم خودمان را با دیگران از طریق متغیرهای بیرونی و اجتماعی چون میزان ثروت و دارایی و جایگاه اجتماعی و... مقایسه می‌کنیم و اینها برای یک زندگی آرام و همیشگی و پایدار، متغیرهای جالبی محسوب نمی‌شود.

به گفته پل ژاکو در کتاب «قدرت اراده» و «مانیتیسیم شخصی» خود اساساً احساس بالیدن و ازیندن جزو عاطفی است که به راحتی می‌تواند باتری‌های روانی شما را خالی کند. اگر هم باتری‌های روانی شما خالی شود، در واقع احساس افسردگی و خستگی و رنجش روانی بسیاری خواهید کرد. باتری روانی شما هر چقدر که سرشارتر باشد، زندگی آرام‌تر و حال و روز بهتری را تجربه خواهید کرد.

اساساً آدم‌ها در مسیری نیستند که با هم رقابت کنند؛ بلکه در مسیرهایی هستند که باید خودشان را به بهترین شکل ممکن و به بالاترین نقطه وجودی خودشان برسانند. به واقع هر کدام از ما مثل پرندهای هستیم که باید آواز خودمان را در جنگل بخوانیم و اگر جنگل را فقط آواز بهترین پرندگان تشکیل بدهد، سکوت، همنشین همیشگی آن جنگل خواهد بود. پس حتی ارزش یک جنگل نیز به کثرت پرندگانی است که در آن آواز می‌خوانند؛ نه این‌که صرفاً بهترین و خوش‌آوازترین پرندگان بخوانند در آن آواز بخوانند.

اگر احساس می‌کنید در مسیر مقایسه شما، زندگی سلبریتی‌ها و افراد ظاهراً موفق جامعه دارد نقش‌آفرینی می‌کند، پس نگاهی به صفحات حوادث و اخبار مرتبط با آنها بیندازید؛ آنها آن‌طور که نشان داده می‌شود خوشبخت نیستند و گاهی به شدت تنها و سرخورده و درگیر احساسات ناخوشایند و در آرزوی این هستند که کسی آنها را نشناسد، ببیند و کسی کاری به کارشان نداشته باشد؛ یعنی می‌خواهید به چنین وضعیتی برسید؟

این روزها بسیاری افراد ساده لوح در رویای به دست آوردن زندگی اشرافی در دام کلاهبرداران گرفتار می‌شوند | عکس: چاپش هم‌اوندی-جام جم



رویا بافی روی ابرها

شعارهای کسب سریع موفقیت و ثروت، چطور سبک زندگی ایرانی را به هم ریخته است؟



عباسی محمدی

جامعه

ماجرای اینچا آغاز می‌شود که براساس داده‌های پایگاه اطلاعات رفاهی ایرانیان، ۹۳ درصد خانوارهای ایرانی یارانه بگیرند. اینچا شاید مشکل حادی وجود نداشته باشد. مسأله این است که از این میزان ۳۵ درصد فقیر محسوب می‌شوند؛ یعنی یک سوم شان. ۵۷ درصد شان هم جزو طبقه متوسط هستند و البته ۸ درصد از خانوارهای ایرانی را هم طبقات ثروتمند و برخوردار تشکیل می‌دهند. به گفته معاونت رفاه اجتماعی وزارت تعاون، کار و رفاه اجتماعی هم که ۷۷/۴ میلیون ایرانی دارند یارانه می‌گیرند که از این میزان ۲۷ میلیون و صد هزار نفرشان را هم فقرا تشکیل می‌دهند. با توجه به این آمار و این‌که بسیاری برای رهایی از فقر به هر ریسمانی چنگ می‌زنند، می‌توان هشدار داد که هستند فرصت طلبانی که به بهانه آموزش کسب سریع موفقیت و ثروت برای طعمه‌هایشان کیسه دوخته‌اند.

خب اینها چه ارتباطی پیدا می‌کند به سبک زندگی خانواده‌های ایرانی؟ ما چرا این است که خیلی از خانوارهای فقیر، طبیعی است که بخواهند به سمت خانواده‌های متوسط و حتی سبک زندگی خانوارهای برخوردار حرکت کنند. در غالب خانوارهای متوسط نیز شاهد این گرایش هستیم که افراد زیادی که عضو این گروه‌ها هستند، بخواهند به سمت وسوی یک زندگی بهتر بروند که البته چندان غیرمنطقی نیست؛ چرا که غالباً این خانوارها احساس ناامنی اقتصادی و در نتیجه احساس ناامنی اجتماعی، فرهنگی و... می‌کنند. از سوی دیگر، شاهد فرزندی هستیم که با گرفتاری‌های مالی والدین خود بزرگ شده و ناامنی اقتصادی و در نتیجه گرفتاری‌های اجتماعی و سبک زندگی ناشی از آن را دیده‌اند و در رویاهای خود دوست دارند به یک سبک زندگی خوب و سرشار دست پیدا کنند.

زمانه‌ای که عوض شده است

از سوی دیگر در زمانه‌ای زندگی می‌کنیم که ابزار اصلی قدرت فردی و حتی قدرت ملی و بین‌المللی را پول و ثروت تشکیل می‌دهد. امروزه کشورهایی بیشترین اثرگذاری را دارند که بیشترین ثروت و تولید ملی و پس‌انداز در نتیجه بیشترین سرمایه‌گذاری در نقاط دیگر دارند. کافی است مقایسه‌ای بین روسیه و چین انجام بدهید. دو کشور از حیث قدرت نظامی و وسعت و عضویت در شورای امنیت و... یکسان هستند اما چیزی که باعث شده تا قدرت چین بسیار فراتر برود و عملاً این کشور را به دومین ابرقدرت جهان تبدیل کند، ثروت و تولیدی است که دارد. این اتفاق وارد زندگی‌های فردی هم شده و شاهدیم که ما غالباً ناخواسته، افرادی را که ثروت و درآمد و دارایی‌های بیشتری دارند، دارای موفقیت و ارج و قرب بیشتری می‌دانیم که البته منطقی و شرعی و دینی نیست ولی اتفاقی است که بیشتر اوقات می‌افتد و مشاهده می‌کنیم.

چهار نوع‌هایی که نابود می‌شود

وقتی این گزاره‌ها را کنار هم می‌گذاریم، متوجه می‌شویم که چرا گرایش جوان‌ترها به کسب ثروت و درآمد بیشتر و سبک زندگی مرفه‌تر اینچنین اوج گرفته. آنها در واقع دارند در جهانی زندگی می‌کنند که چنین است. از سوی دیگر می‌خواهند امنیت خودشان را در سایه این امنیت

استارت‌آپ، زمان رسیدن به موفقیت‌های بزرگ را بسیار کمتر کنند اما نکته اینجاست که بسیاری هم می‌توانند استارت‌آپ‌هایی بزنند و اتفاقی برای‌شان نیفتد.

موفقیت‌های بی‌رضایت

حقیقت این است که در دوره ما بی‌صلبری برای رسیدن به موفقیت و دستاوردهای مالی و اقتصادی، آسیب فراوانی به حیات روانی خانواده‌ها و جوان‌ها و سبک زندگی آنها زده است. حتی گاه شاهدیم که زوجین به این منظور، دست به کارهای محیرالعقلی می‌زنند که سر از صفحه حوادث هم در می‌آورد. از سوی دیگر این ولع و حرص بیش از اندازه برای رسیدن به موفقیت، غالباً می‌تواند موجب از بین رفتن رضایت در زندگی شود؛ یعنی در نهایت شما یک سبک زندگی دارید که در آن موفقیت حضور دارد اما خبری از رضایت نیست. این همان نکته‌ای است که آنتونی رابینز در یکی از کتاب‌هایش به آن اشاره کرده و می‌گوید افراد بسیار ثروتمندی را دیده است که حال و روز روانی و روحی خوبی ندارند. در واقع آنها از نظر کاری اقناع و اشباع شده‌اند ولی از نظر رضایت در زندگی شادی به مرحله اقناع و اشباع نرسیده‌اند و به همین دلیل فکر می‌کنند چیزی که است.

آیا جوان‌ها این همه وقت می‌گذارند؟

نکته بسیار جالب‌تر این که حتی خود کسانی که به صورت حرفه‌ای در حوزه ادبیات توسعه فردی و موفقیت کار می‌کنند، اعتقادی به رشد سریع ندارند و معتقدند نباید زمان زیادی برای رسیدن به توفیق مالی و غیرمالی صرف شود. در بین کتاب‌های حوزه توسعه فردی، افرادی چون بریان تریسی و دارن هاردی و... صاحب اعتبار زیادی هستند اما حتی این افراد هم اعتقادی به رشد سریع ندارند. در واقع شما می‌توانید به‌طور سریع و ضربتی جهت حرکت‌تان را عوض کنید و در مسیر موفقیت قرار بگیرید اما نمی‌توانید به این توفیق‌ها و موفقیت‌ها برسید. رسیدن به توفیق مالی نیازمند یک فرآیندی است که باید در عادات‌ها و

ساقه‌ای تلخ، میوه‌هایی شیرین

متأسفانه وقتی که تعجیل ایرانیان برای رسیدن به زندگی خوب و نبود آگاهی‌های لازم به این منظور را کنار هم می‌گذاریم، می‌بینیم که بخشی از آسیب‌های وارده توسط ادبیات توسعه فردی و موفقیت در ایران از کجا ناشی می‌شود. گروهی از مدرسان، نویسندگان، ناشران، سخنرانان و مربیان سعی می‌کنند از این عطش عمومی نهایت استفاده را ببرند و قول‌های موفقیت‌های چند ماهه و حتی چند روزه و... را می‌دهند. این در حالی است که حتی افرادی چون بریان تریسی، دارن هاردی، آنتونی رابینز و... هم اعتقادی به این امر نداشته و ندارند و مشخص نیست چنین افرادی ادعاهای خود را مبتنی بر چه قاعده‌ای مطرح می‌کنند. حقیقت این است که در حدیثی از حضرت امیر علیه‌السلام بیان شده است: کار کردن، ساقه‌ای تلخ ولی میوه‌ای شیرین دارد. در حقیقت اگر عجله زیادی برای رسیدن به ثروت دارید، یعنی دستاوردهای مالی برایتان اهمیت زیادی ندارد و صرفاً برای عقب نماندن از قافله دیگران می‌خواهید چنین کاری را انجام بدهید و چه بسا اگر در چنین وضعیتی نبودید، هیچ‌گاه به آن فکر نمی‌کردید.

سبک زندگی‌مان ایجاد کنیم تا بعد از سال‌ها و کم‌کم به دستاوردهای قابل توجهی برسیم. این زمان به شرط این‌که متمرکز و کوشا و مستمر باشیم از ۳ تا ۱۰ سال تخمین زده شده است اما آیا جوانان ما حاضرند چنین زمانی را صرف کنند؟

پیام‌هایی که مخابره می‌کنیم

در واقع باید بحث را کمی فراتر ببریم و به سوءکارکردهای عادی به نام صبر در خانواده‌ها و جوان‌ترهای ایرانی اشاره کنیم. اساساً ما تعبیرهای نامناسبی از صبر کردن داریم؛ درحالی‌که اگر این تعبیرها درست و به‌سامان باشد، می‌توانیم صبورتر باشیم. حقیقت این است که انسان، صرفاً برای کارها و اموری صبر می‌کند که برایش ارزشمند هستند. شما اگر بیماری قلبی سختی داشته باشید حتی اگر چند ساعت هم نیاز باشد در مطب یک فوق تخصص قلب و عروق منتظر خواهید مان اما هیچ‌وقت برای خرید دو عدد نان، بیشتر از چند دقیقه خودتان را معطل نخواهید کرد؛ البته این به آن مفهوم نیست که نان بی‌ارزش است اما چیزی که زیاد است ناوایی و انواع‌ان‌های بسته‌بندی و... اساساً وقتی ما سریع‌تر می‌خواهیم به یک نتیجه برسیم، به‌طور غیرمستقیم داریم این پیام را مخابره می‌کنیم که: این ثروت برای من ارزشی ندارد؛ چرا که حتی حاضر نیستم برایش چند سال وقت بگذارم.

یک نکته جالب

شاید وقتی از بی‌صلبری در خانواده‌های ایرانی صحبت می‌شود، همه آن را به حوزه حسن خلق و رفتارهای درون خانوادگی ربط بدهند؛ البته این نیز بخشی از صبور بودن هست اما مغز و ریشه اصلی صبر این است که شما برای چیزهایی آن را خرج خواهید کرد که برایتان از اهمیت زیادی برخوردار باشند. یکی از صوفیان هندی در این مورد نکته جالبی را مطرح می‌کند: یک سالک اگر بخواهد چند ماهه و یک ساله به خدا برسد، یعنی که خدا برایش در حد یک فست‌فود ارزش دارد. هر چقدر زمان بیشتری بخواهد برای رسیدن به خدا صرف کند به آن معناست که خدا برایش همان قدر ارزش دارد. اگر حاضر باشد همه عمرش را به این منظور صرف کند، او پیش‌پیش به مقصد رسیده است؛ چرا که ثابت می‌کند خداوند برایش بی‌نهایت ارزش دارد و حاضر است بی‌نهایت برایش صبر کند.

آسیب‌هایی که به فرهنگ کار وارد شده

در واقع یکی از مشکلات رایج خانواده‌های ایرانی را باید بی‌صلبری در رسیدن به دستاوردها بدانیم. به همین دلیل است که فرهنگ کار در ایران این چنین دچار مشکل شده و همه کار کردن را کانالی برای درآمد بیشتر می‌دانند. این تفاوتی است که بین شهروندان شاغل ایرانی و کشورهای چون ژاپن، کره جنوبی و... به چشم می‌خورد و نویسندگان زیادی به آن اشاره کرده‌اند.

تورم - افزایش

انوری از تهران:

وعده‌های رئیس‌جمهور در زمان انتخابات عملی نشد و تورم حتی شدیدتر از قبل در حال افزایش است. همچنان قرار نیست فکری به حال این اوضاع آشفته بشود؟

تردد - قطار

غفاری از تهران:

زمان تردد قطارهای مترو در مسیر رفت و برگشت یک خط، نامتناسب است. گاهی دیده می‌شود از یک سمت در ۵ دقیقه، ۳ قطار رد می‌شود ولی در سمت دیگر هیچ قطاری رد نمی‌شود. این روند نیاز به یک نظم و قانون مشخصی دارد.

قیمت - قند

شیخی از تهران:

قیمت قند و شکر باز هم در ماه مبارک رمضان گران شد و نبود نظارت و رسیدگی مسئولان، عامل اصلی این گرانی‌هاست.

گوشت - گران

همتیان از تهران:

قیمت گوشت قرمز به شدت در حال افزایش است و با این روند باید شاهد حذف این ماده غذایی از سفره مردم باشیم.

خودرو - واردات

تقی‌پور از تهران:

دولتمردان علت اصلی اختلاف قیمت خودرو در کارخانه و بازار را دلالتان می‌دانند. این در حالی است که با آزادسازی واردات خودرو، بسیاری از مشکلات حل می‌شود.

شعار - سال

حسنی از تهران:

شعار تولید، اشتغال و دانش بنیان نباید روی کاغذ بماند و امیدوارم دولت محترم، این شعار مقام معظم رهبری را اجرایی کند.

لب‌بناات - افزایش

صدراایی از تهران:

زرمه‌های افزایشی دوباره قیمت محصولات لبنی به گوش می‌رسد و به نظر می‌رسد این گرانی‌ها با چراغ‌سبز دولت باشد.

درویش - صدمه

گرامتی از تهران:

درویش‌های فلزی ابتدای خیابان پاسداران بعد از تقاطع خیابان گل‌نبی باعث صدمه و تغییر مسیر ناگهانی خودروها می‌شود.

آسالت - واوان

رحیمی از اسلامشهر:

خیابان ولیعصر واوان به دلیل نداشتن زیرسازی مناسب هر چند وقت یک‌بار نشست می‌کند. شهرداری هر از چند گاهی آن را لکه‌گیری می‌کند ولی خیلی زود دوباره خراب می‌شود. لطفاً برای مشکل این خیابان فکر اساسی شود.