

شاد بودن کافی نیست

شاد بودن کافی نیست
جستارهایی در باب زیستن
نویسنده: مارک منسن
مترجم: مریم تبرا
انتشارات میلکان

شاد بودن کافی نیست

سال‌ها پیش شخصی را می‌شناختم که از آن دسته افرادی بود که همیشه شاد و هیجان‌زده‌اند. همیشه لبخندی گشاده بر لب داشت و اولین کسی بود که بغلتان می‌کرد. همیشه از دیدنتان خوشحال می‌شد. بابت چیزهایی که اصلاً تعریفی نداشتند ازتان تعریف و تمجید می‌کرد. او را «جون» می‌نامیم.

جون مثل یک سگ بود. از آن جمله افراد نادری که شور و اشتیاق بی‌پایان داشت و گاهی آزار دهنده می‌شد. [خطاب به او] با خودم می‌گفتم می‌شه فقط یه کم.... از زندگی بدت بیاد؟ درضمن نه، مثل نوجوان‌های افسرده دور چشمم را سیاه نکرده بودم.^۱

افسوس، هیچ‌وقت اتفاق نیفتاد و از داشتن آن افکار احساس عذاب وجدان می‌کردم. با خودم شاید حسودی می‌کنم یا بدتر، آدم بدی هستم.

اما هیچ‌وقت طولانی‌مدت این حس را نداشتم که آدم بدی‌ام. چون جون آن قدر شاد و سرگرم‌کننده بود، روحیه‌اش به ناچار شما را هم سر حال می‌آورد. همیشه می‌خواست احوالتان را جویا شود. همیشه مشوق بود. همیشه برایتان خوشحال بود و بهتان افتخار می‌کرد، حتی وقتی خودتان شاد نبودید و به خودتان افتخار نمی‌کردید.

درنهایت به این نتیجه رسیدم که چون یکی از افرادی است که زندگی را کشف کرده است. ازجمله افرادی که از اتفاقاتِ دردناکِ زندگیِ مصون مانده، کسی که از لابه‌لای سختی‌ها گذشته است، کسی که خوشبخت است و قدر خوشبختی‌اش را می‌داند و هر روزش را صرف این می‌کند که دیگران را به اندازه خودش شاد کند.

سپس، روزی او را در حالی دیدم که پشت دست‌شویی کوکائین می‌کشید.

این چه کاری است؟

او قرار بود کسی باشد که زندگی را کشف کرده است! او قرار بود کسی باشد که دربرابر چنین ضعف‌هایی مصون باشد! لعنت به تو مرد، تو شخص برگزیده بودی.

معلوم شد اوضاعِ جون خیلی خراب بود. خانواده‌ی درستی نداشت. زندگی شخصی‌اش افتضاح بود. مثبت‌نگری بی‌پایان و مصرفِ تفریحیِ کوکائین تنها چیزهایی بودند که او را سر پا نگه می‌داشتند، مثل تکه‌های کهنه نوارچسب و بند کفش.

چیزی که خیلی طول کشید تا به آن پی ببرم اما خیلی شگفت‌زده‌ام کرد این بود: چون در احساسات افتضاح بود. می‌دانم شاید احمقانه به نظر برسد. در ظاهر او چیزی بود که خواسته همه ما است: کاملاً شاد، عاشق و بخشنده، همیشه مثبت‌اندیش و مشوق و بدون لحظه‌ای حال بد. اما حقیقت این بود: او در مواجهه با احساساتش مشکل

داشت و به همین خاطر رنج می کشید.

احساسات چه می کنند؟

احساسات حاصل مقایسه محیط اطراف با انتظاراتتان در ذهن اند.

دقیقاً مثل زمانی که بیرون قدم می زنید و احساس سرما یا گرما می کنید (در هوای آزاد قدم می زنید و پوستتان دمای هوا را در مقایسه با دمای بدنتان می سنجد و بعد پیامی به مغزتان ارسال می کند که «هوا سرد است» یا «هوا گرم است») احساساتتان هم در مقابل پدیده های پیچیده روان شناختی عملکرد مشابهی دارند.

بیرون می روید، بدنتان پیامی به مغزتان می فرستد: «هوا سرد است.» برمی گردید داخل و کتتان را برمی دارید. احساسات به گونه ای طراحی شده اند که برای رفع تضادهای موجود در محیط اطراف و انتظاراتمان، در ما برای انجام کاری انگیزه ای قوی ایجاد کنند. حال این کار می تواند تغییر محیط اطراف یا انتظاراتمان باشد.

برای مثال با همکاران صحبت می کنید و متوجه می شوید آن بَتی عجزه ایده فوق العاده شما را به نام خودش مطرح کرده و بابت آن اضافه حقوق گرفته است.

احتمالاً احساساتی چون عصبانیت، حسادت و خیانت را از بین دیگر احساسات تجربه می کنید. احتمالاً کارهایی

انجام می‌دهید تا آن بتی عجوزه (یا رئیستان) متوجه شوند که چه فکری می‌کنید. کاری می‌کنید که حساب کار دستشان بیاید، چون این بی‌عدالتی قابل تحمل نیست.

این درد و خشمی که حس می‌کنید باعث می‌شود دیدتان را به محل کار و شغل‌تان تغییر دهید. همچنین احتمالاً این احساسات باعث می‌شوند بعد از آن هوشیارتر باشید، چون نمی‌خواهید دوباره این احساس را داشته باشید. پس حواستان را جمع می‌کنید که بعد از آن کارهایی را که انجام می‌دهید به چشم ببینند. احتمالاً برای‌تان تجربه دردناکی بوده است، اما این احساسات بودند که شما را به مقابله با موقعیت پیش‌آمده وادار کردند و در آینده نیز دوباره به کمکتان خواهند آمد.

این همان چیزی است که باعث می‌شود احساسات چنین قدرتمند و مفید باشند و تازمانی که برای اقدامی مناسب و مقابله با مسائل پیش‌آمده ایجاد انگیزه می‌کنند، اهمیتی ندارد باعث شوند حس خوب یا بدی داشته باشیم.

اما مسئله این جاست که اگر احساساتمان به‌خوبی با موقعیتی که دچار آن شده‌ایم وفق داده نشوند، در این صورت نمی‌توانند در اتفاقات ناخوشایند زندگی کمک‌حالمان باشند. اگر در زمانی که باید بترسم کسل باشم یا در زمانی که باید از خشم طغیان کنم، در عوض مشغوف باشم، چطور احساسات می‌توانند به من کمک کنند که با

زندگی کنار بیایم، چه برسد به این که جان سالم به در ببرم؟

این ایراد سیاست «هرچه پیش آید خوش آید» در زندگی است. همین باعث شد سرانجام چون آن قدر افتضاح باشد. به جای به کارگیری «احساسات درست در موقعیت‌های مناسب»، فقط سعی داشت برای همه چیز ظاهرسازی کند.

چطور تنوع احساسات از شما شخصی قوی می‌سازد

در روان‌شناسی مفهومی به نام «تنوع احساسی» وجود دارد. تنوع احساسی دقیقاً به معنای خودش است: تجربه کردن احساسات متنوع. افرادی که تنوع وسیعی از احساسات مثبت و منفی را تجربه می‌کنند از لحاظ روحی و جسمی بهتر از افرادی‌اند که تنها احساساتی خاص، چه خوب چه بد، را مدام تجربه می‌کنند.

دقیقاً همان‌طور که تنوع در سهام شما را نسبت به نوسانات در ارزش سهام مقاوم‌تر می‌کند، هرچه در زندگی بیش‌تر تنوع احساسی داشته باشید، در برابر فراز و فرودهای تجارب زندگی‌تان مقاوم‌تر خواهید بود. اگر با احساس خشم راحتید، می‌توانید در مواقع لازم آن را بروز دهید. اگر با احساس لذت یا گناه یا اندوه راحتید، می‌توانید در زمان نیاز آن‌ها را به کار ببرید.

زندگی با تنوع احساسی متشکل از چند احساس «خوب» و «بد» نیست. همچنین، می‌توانید زیرشاخه‌های احساسی همچون هیجان، ذوق، رضایت، سپاسگزاری، غرور، عشق، امید و احساساتی چون خشم، ناراحتی، گناه، خفت، اضطراب، تنفر، شرمساری، و... داشته باشید.

محققان معتقدند افرادی که دامنه وسیعی از این گونه زیرشاخه‌های خاص احساسی را تجربه می‌کنند در مواجهه با مصیبت‌ها واکنش بهتری نشان می‌دهند. زیرا آن‌ها در شناسایی عوامل تحریک‌کننده احساساتشان مهارت بیشتری دارند. بنابراین، اگر بدانید احساسی که دارید دقیقاً از چه چیزی ناشی می‌شود، بسیار راحت‌تر قادر خواهید بود در برابر آن واکنش مناسبی نشان دهید.

افرادی که دامنه وسیعی از احساسات را تجربه می‌کنند به‌قدری خودآگاه‌اند که می‌دانند چه چیزی باعث بروز این احساسات می‌شود و متناسب با آن عمل می‌کنند. این باعث می‌شود احساس کنترل بیشتری بر زندگی‌شان داشته باشند، چیزی که در تعیین شادی و سلامت کلی عامل اساسی محسوب می‌شود.

تنوع بیشتر در تجارب احساسی باعث می‌شود زودگذر بودن احساسات را بهتر درک کنید. وقتی به خودتان اجازه می‌دهید تنها یک یا دو حس را در تمام مدت احساس کنید، فکر می‌کنید این احساسات دائمی‌اند. (یا باید دائمی باشند.) دنیا «همیشه» افتضاح است. زندگی «همیشه» عالی است. شما «همیشه» احساس گناه می‌کنید، چون

آدم افتضاحی هستید. شما «همیشه» احساس غرور می کنید، چون خودشیفته اید و به عکس های دبیرستانان می بالید.

وقتی دنیا را تنها با یک گونه احساس ببینید، فراموش می کنید احساسات زودگذرند و الزاماً معنای خاصی ندارند. تنوع احساسی به ما نشان می دهد احساسات می آیند و می روند. اگر حالا خشمگینید، ایرادی ندارد، چند ساعت بعد دیگر خشمگین نیستید. اگر شادید، عالی است، از آن لذت ببرید، چون گرفتاری بعدی در راه است. اگر احساس گناه یا ناراحتی دارید، آن هم مهم نیست، همه چیز در آینده نزدیک بهتر خواهد شد.

سؤال این جاست که چطور باید شروع کنیم به متنوع ساختن زندگی احساسی مان؟

تبدیل شدن به نینجای احساسات

اولین قدم برای رسیدن به تنوع احساسی بهتر خودآگاهی است، توجه کردن و پذیرفتن احساسی که دارید در زمانی که آن را حس می کنید.

در ظاهر خیلی ساده و احمقانه به نظر می رسد، اما چیزی که احتمالاً درمی یابید این است که اگر احساسی را به مدت طولانی در خودتان سرکوب کرده باشید، زمانی که آن احساس را تجربه می کنید، برای تان ناآشنا و غیرقابل تشخیص است.

هدف ما در این جا یادگیری شناسایی احساس و جداسازی تصمیمات از احساسات است. این همان تفاوت میان «میل» به مشت زدن توی صورت شخص مقابل و انجام دادن این کار است. عملی کردن این کار غیرقابل قبول است. میل به انجام این کار واکنش طبیعی انسان است (البته گاهی).

زمانی که احساساتتان را از تصمیماتتان جدا می کنید، اغلب سبب می شوند پیچیدگی و عمق بیشتری از احساساتتان را تجربه کنید. برای مثال ممکن است در مقطعی احساس افسردگی کنید. اما اگر افسردگی تان را تفکیک و با دقت بیشتری آن را بررسی کنید، ممکن است متوجه شوید از علت چیزی که باعث افسردگی تان شده است عصبانی هم هستید. حالا داریم به نتایجی می رسیم.

به جای این که آدم احمق افسرده ای باشید که روی کاناپه افتاده و در برابر این حقیقت که زندگی بی معناست سر تسلیم فرود آورده است - اوه، راستی اصلاً هدف زندگی چیست؟ - آن خشم می تواند انگیزه ای باشد برای انجام کاری در رابطه با موقعیتی که در آن هستید تا از زندگی پا پس نکشید، بلکه درگیر آن شوید.

انسانی که احساساتش را به خوبی تنظیم کرده دقیقاً همین است. مسئله شادبودن و داشتن حبابی از احساس رضایمندی در تمام اوقات نیست. منظور شناسایی لایه های احساسات موجود در وجودتان و استفاده از آن ها در راه های مفید است. خشم می تواند به عمل تبدیل شود. ناراحتی می تواند به پذیرش ختم شود. گناه می تواند به

تغییر منتهی شود و هیجان می‌تواند باعث انگیزه شود.

زندگی به معنای کنترل احساساتمان نیست. این کار غیرممکن است. چه بخواهیم چه نخواهیم، احساسات می‌آیند و می‌روند.

زندگی هدایت احساسات است. هر احساسی مهارتِ خاصِ خودش را می‌طلبد، مثل یادگیریِ مبارزه با نانچیکو و چوب و شمشیرِ سامورایی که مهارت‌های متفاوتی در حوزهٔ مبارزه‌اند. هدایت احساساتتان به سمت اقدامی مؤثر نیازمند مهارتِ خاصِ خودش است که باید از طریقِ تجاربِ زندگی تمرین شود تا به درجهٔ استادی برسید.

و وقتی در تمام مهارت‌ها استاد شوید، به نینجای احساسات تبدیل می‌شوید که می‌توانید با هر شرایطی خودتان را وفق بدهید و هر مانعی را که به سمتتان می‌آید با یک ضربه از هم بشکافید. شاید در آن زمان بتوانید در فاضلاب اسکیت‌سواری کنید و کلی پیتزا بخورید.

فکر می‌کنید لاک‌پشت‌های نینجا فقط یک برنامهٔ کودک است؟ این طور نیست. درس عمیق‌تری در پسِ آن نهفته است. هر کدام از آن‌ها نشانگرِ استادی در هدایت یک دسته از احساساتِ موجودِ در زندگی‌اند: رافائل خشم، دوناتلو کنجکاوی، لئوناردو ناامنی، و مایکل آنجلو پیتزا.

بر هدایت تمام آن‌ها استاد شوید تا بر هدایت نفستان استاد شوید. (مثل استاد «اسپلینتر»). هی رفیق، کجا می‌روی؟ جدی حرف می‌زنم. به این زودی کتاب را نبند. تازه صحبت‌هایم دارند شروع می‌شوند. پیتزا استعاره‌ای از مصرف چندلایه‌ای از حقیقت هستی و معنای وجودی خودمان است و هر احساس (یا به عبارتی، لاک‌پشت نینجا) به نحوی متفاوت از آن می‌خورد.

باشد، دیگر تمامش می‌کنم. فعلاً خدا حافظ رفیق.

شاد بودن کافی نیست | هفت سؤال عجیبی که به‌تان کمک می‌کنند هدفِ زندگی‌تان را دریابید

هفت سؤال عجیبی که به‌تان کمک می‌کنند هدفِ زندگی‌تان را دریابید

یک روز وقتی برادرم هجده‌ساله بود شادی‌کنان به اتاق پذیرایی آمد و با غرور به من و مادرم گفت قرار است روزی سناتور شود. احتمالاً مادرم با جمله «خیلی خوبه عزیزم» از او استقبال کرد. درحالی‌که من سرم با خوردن کاسه‌ای از غلات صبحانه گرم بود.

اما پانزده سال این هدف تمام تصمیماتِ زندگیِ برادرم را تحت‌تأثیر قرار داد: رشته‌ای که در مدرسه انتخاب کرد، محلی که برای زندگی کردن برگزید، افرادی که با آن‌ها در ارتباط بود و حتی کارهایی که در بسیاری از تعطیلات و آخر هفته‌ها انجام می‌داد.

و حالا پس از گذشتِ نیمی از زندگیِ کاری‌اش، رئیسِ یک حزبِ مهم در شهرش و جوان‌ترین قاضی در ایالت است و امیدوار است در چند سالِ آینده برای اولین بار نامزدِ انتخاباتی وزارت کل شود.

البته اشتباه نکنید. برادرم موجودی غیرعادی است. وگرنه چنین چیزی هرگز اتفاق نمی‌افتد.

اکثر ما از این‌که می‌خواهیم با زندگی‌مان چکار کنیم هیچ سرنخی نداریم. حتی پس از پایان دوران مدرسه، حتی پس از پیدا کردن شغل، حتی پس از پول درآوردن. من از ۱۸ تا ۲۵ سالگی علایق شغلی‌ام را بیش‌تر از لباسم عوض می‌کردم. و حتی پس از داشتنِ کسب‌وکار، باز هم تا ۲۸ سالگی دقیقاً نمی‌دانستم در زندگی‌ام چه هدفی دارم.

به احتمال زیاد شما هم مثل منید و هیچ سرنخی ندارید که می خواهید در زندگی تان چکار کنید. این تقلایی است که تقریباً همه افراد بالغ باید آن را پشت سر بگذارند. «می خواهم با زندگی ام چکار کنم؟»، «علاقه و گرایشم به چه موضوعی است؟»، «چه کاری وجود دارد که در آن بد نباشم؟». اغلب از افرادی که در سن چهل و پنجاه سالگی هستند و هنوز هیچ نظری ندارند که می خواهند با خودشان و زندگی شان چه کنند ایمیل هایی دریافت می کنم.

مشکل گشتن به دنبال «هدف زندگی»

بخشی از این مشکل به مفهوم «هدف زندگی» مربوط می شود؛ این عقیده که همه ما برای هدفی بالاتر آفریده شده ایم و این مأموریت کهکشانیه ماست که آن هدف را پیدا کنیم. این مشابه منطقی است که برای توجیه کردن چیزهایی مثل کریستال های شفابخش یا این که عدد شانستان ۳۴ است (البته فقط سه شنبه ها یا زمانی که ماه کامل است) به کار می بریم.

حقیقت این است که ما مدت زمان نامعلومی روی زمین زندگی می کنیم. در طول این زمان کارهایی انجام می دهیم. بعضی از آن کارها کارهایی مهم اند و بعضی دیگر کارهایی غیرمهم. و آن کارهای مهم به زندگی ما معنا و شادی می بخشند و کارهای غیرمهم اساساً فقط وقت را هدر می دهند.

پس وقتی افراد می گویند «باید با زندگی چکار کنم؟» یا «هدف زندگی من چیست؟»، در واقع سؤالی که می پرسند

این است: «با زمانم چه کاری می توانم انجام بدهم که مهم باشد؟»

این سؤال بی نهایت سؤال بهتری برای پرسیدن است. مدیریت کردن این سؤال بسیار راحت تر است و آن بار و بانه های مسخره ای را که سؤال «هدف زندگی» دارد ندارد. هیچ دلیلی وجود ندارد که وقتی تمام روز روی کاناپه دارید غلات صبحانه می خورید به هدف کهکشانی زندگی تان بیندیشید. در عوض باید خودتان را از روی کاناپه بلند کنید و بفهمید چه چیزی برای تان مهم است.

یکی از رایج ترین سؤال هایی که در ایمیل ها دریافت می کنم این است که افراد از من می پرسند باید با زندگی شان چکار کنند و «هدف زندگی شان» چیست. پاسخ دادن به این سؤال برای من غیر ممکن است. چه بسا علاقه واقعی آن ها ژاکت بافتن برای گربه ها باشد. من هیچ نظری ندارم. من چه کسی هستم که بخواهم بگویم چه چیزی برای آن ها مناسب یا مهم است؟ اما پس از کمی تحقیق تعدادی سؤال را گردآوری کرده ام که به شما کمک می کنند دریابید چه چیزی برای تان مهم است و چه چیزی می تواند به زندگی تان معنای بیش تری ببخشد.

این سؤال ها به هیچ عنوان جامع یا کامل نیستند. در واقع کمی هم مسخره اند. آن ها را مسخره نوشته ام، چون یافتن هدف در زندگی باید کاری جالب و سرگرم کننده باشد، نه کاری طاقت فرسا.

۱. ساندویچِ آشغال مورد علاقه‌تان چه طعمی دارد و آیا در آن زیتون هست؟

مهم‌ترین سؤال همین است. چه طعم ساندویچِ آشغالی را دوست دارید بخورید؟ چون در این جا حقیقتی نهفته است که در گردهمایی‌های دانش‌آموزی دبیرستان به‌تان نگفته‌اند:

گاهی همه چیز افتضاح پیش می‌رود.

احتمالاً حالا خیلی بدبین و منفی‌نگر به‌نظر می‌رسم و شاید با خودتان فکر کنید هی، آقای منسن، دست از این بدبینی بردار و شاد باش، اما من واقعاً فکر می‌کنم این نظری آزادی‌بخش است.

همه چیز به فداکاری نیاز دارد. هرچیزی نوعی هزینه دارد. هیچ چیز به‌طور مطلق لذت‌بخش و تعالی‌بخش نیست. پس این پرسش مطرح می‌شود: حاضرید چه فداکاری یا رنجی را تحمل کنید؟ درنهایت، توانایی ما در انجام کارهایی که برای‌مان مهم‌اند با توانایی ما در تحمل و گذر از سختی‌ها و پشت‌سر گذاشتنِ روزهای سختِ اجتناب‌ناپذیر ارتباطِ مستقیم دارد.

اگر می‌خواهید کارآفرین بی‌نظیری در حوزه فناوری باشید، اما تحمل شکست خوردن را ندارید، پس از پس این کار بر نمی‌آید. اگر می‌خواهید هنرمندی حرفه‌ای شوید، اما نمی‌توانید ببینید اثرتان صدها یا حتی هزاران بار پذیرفته نمی‌شود، پس قبل از این که این کار را شروع کنید دخلتان آمده است. اگر قصد دارید وکیل دادگستری ماهر

شوید، اما تحمل کار کردن هشتاد ساعت در هفته را ندارید، پس خبر بدی برای تان دارم.

توان تحمل کردن چه تجارب ناخوشایندی را دارید؟ می توانید تمام شب بیدار بمانید و کدنویسی کنید؟ می توانید تشکیل خانواده را تا ده سال به تعویق بیندازید؟ تحمل این را دارید که افراد بارها و بارها با تمسخر شما را از روی صحنه نمایش مشایعت کنند تا بتوانید در آن کار موفق شوید؟

چه ساندویچ آشغالی می خواهید بخورید؟ چون همه ما در آخر باید یکی از این ساندویچ ها را بخوریم. پس شاید بهتر باشد ساندویچی با زیتون بردارید.

۲. چه چیزی اکنون در مورد شما صدق می کند که در هشت سالگی تان باعث می شده گریه کنید؟

زمانی که بچه بودم به نوشتن داستان عادت داشتم. ساعت ها تنها در اتاقم می نشستم و می نوشتم، درباره موجودات فضایی، درباره ابرقهرمان ها، درباره جنگجویان بزرگ و درباره دوستان و خانواده ام. نمی نوشتم که کسی آن ها را بخواند. نمی خواستم با این کار والدین و معلم هایم را تحت تأثیر قرار بدهم. فقط به خاطر لذتش می نوشتم. و بعد به دلایلی از این کار دست کشیدم و دلایلش را به خاطر ندارم.

همه ما گرایش و تمایل به انجام دادن آن چه دوران کودکی عاشقش بوده ایم را از دست می دهیم. چیزهایی از قبیل فشارهای اجتماعی دوران نوجوانی و فشارهای کاری دوران جوانی این اشتیاق را در ما از بین می برند. می آموزیم

که تنها دلیل برای انجام دادنِ کاری این است که در مقابلش پاداشی دریافت کنیم.

حدوداً در سن ۲۵ سالگی بود که دوباره متوجه شدم چقدر عاشق نوشتنم و زمانی که کسب و کارِ خودم را شروع کردم به یاد آوردم که چقدر از ساختِ وبسایت لذت می برم، کاری که در زمان نوجوانی فقط برای وقت گذرانی انجامش می دادم.

جالب این جاست اگر من هشت ساله از من بیست ساله می پرسید «چرا دیگه به نوشتن ادامه نمی دی؟»، جواب می دادم: «چون توی نوشتن استعداد ندارم» یا «چون هیچ کس چیزهایی رو که می نویسم نمی خونه» یا «چون نمی تونی با نوشتن پول دریاری». در این صورت نه تنها کاملاً در اشتباه بودم، بلکه احتمالاً من کودکِ هشت ساله شروع می کردم به گریه کردن.

۳. چه چیزی باعث می شود غذا خوردن و دست شویی رفتن را فراموش کنید؟

همه ما این تجربه را داشته ایم که آن قدر سرگرم انجامِ کاری بوده ایم که زمان از دستان دررفته است و ناگهان گفته ایم: «اوه، لعنتی، یادم رفت شام بخورم».

می گویند در دوران اوج فعالیت اسحاق نیوتن، مادرش باید مرتب می رفت سراغش و به او یادآوری می کرد غذا

بخورد، چون او تمام مدت روز را آن قدر مجذوب و غرق در کار بود که غذا خوردن را فراموش می کرد.

من هم زمانی نسبت به بازی های ویدئویی همین طور بودم. احتمالاً کار خوبی نبود. در واقع این موضوع سال ها یکی از مشکلاتم بود. به جای انجام دادن کارهای مهم تر، مثل درس خواندن برای امتحان، یا مرتب دوش گرفتن یا صحبت کردن رودررو با بقیه افراد، فقط می نشستم و سرگرم بازی های ویدئویی می شدم.

زمانی که از این کار دست کشیدم، متوجه شدم علاقه من به خود بازی های ویدئویی نبوده است (گرچه واقعاً دوستشان دارم)، علاقه من به پیشرفت کردن و بهبودیافتن بوده است، در انجام کاری خوب بودن و تلاش برای بهتر شدن. خود بازی ها به تنهایی - گرافیکشان، داستان های شان - عالی بودند، اما من می توانم بدون آن ها به راحتی به زندگی ادامه بدهم. رقابت با دیگران و با خودم چیزی است که من را به حرکت وامی دارد.

و زمانی که این وسواس برای پیشرفت شخصی و رقابت را در زمینه کسب و کار اینترنتی و نویسندگی به کار گرفتم، در همه چیز تحول عظیمی رخ داد.

شاید برای شما چیز دیگری باشد. شاید نظم بخشیدن به چیزها یا غرق شدن در دنیای خیالی یا آموختن چیزی به کسی یا حل کردن مشکلات فنی باشد. هرچیزی که هست صرفاً به خودِ فعالیت‌هایی که تمام شب بیدار نگه‌تان می‌دارند نگاه نکنید، بلکه به حقیقتِ شناختیِ نهفته در این فعالیت‌ها نگاه کنید که شما را شیفته خود کرده‌اند، چون این اشتیاق را می‌توان در زمینه‌های دیگر هم به کار گرفت.

۴. چطور می‌توانید بیش‌تر خودتان را شرمنده کنید؟

قبل از این که در تخصصی مهارت پیدا کنید و بتوانید در آن کار مهمی انجام دهید، ابتدا باید در آن گند بزنید و اصلاً ندانید چکار می‌کنید. کاملاً واضح است. و گندزدن و بی‌اطلاعی در یک تخصص، یعنی شرمنده کردن خودتان، به صورت‌های مختلف، گاهی به دفعات مکرر. اکثر افراد سعی دارند از شرمنده کردن خودشان اجتناب کنند، چون حس ناخوشایندی دارد.

در نتیجه، بنابر خاصیت ترایایی^۲ با حال بودن، اگر از انجام چیزی که ممکن است باعث شرمندگی تان شود دوری کنید، هرگز نمی‌توانید کاری مهم انجام دهید.

بله، به نظر می‌رسد بار دیگر همه چیز به توانایی آسیب‌پذیری برمی‌گردد.

در حال حاضر کاری هست که می‌خواهید انجام دهید، کاری که در فکر انجام دادنش هستید، کاری که برای

انجام‌دادنش خیال‌پردازی می‌کنید، اما باوجود این انجامش نمی‌دهید. بی‌شک دلایل خودتان را دارید و این دلایل را مرتب با خودتان تکرار می‌کنید.

اما این دلایل چه چیزهایی‌اند؟ چون همین حالا می‌توانم به‌تان بگویم اگر این دلایل براساس این‌اند که دیگران چه فکری خواهند کرد، دارید به خودتان خیانتِ بزرگی می‌کنید.

اگر دلایلتان مثل این‌ها هستند: «نمی‌تونم کسب‌وکاری رو شروع کنم، چون وقت‌گذروندن با بچه‌هام برام مهم‌تره» یا «بازی استارکرافت تمام روز با موسیقی‌م تداخل پیدا می‌کنه و موسیقی برام مهم‌تره»، پس خوب است.

اما اگر چنین دلایلی دارید: «پدر و مادرم از این کار متنفر می‌شن» یا «دوستام بهم می‌خندن» یا «اگه شکست بخورم مثل یه ابله به‌نظر می‌آم»، پس به‌احتمال زیاد درواقع از انجام‌دادن کاری دوری می‌کنید که واقعاً به‌انجام آن اهمیت می‌دهید، چون آن‌چه شما را بی‌نهایت می‌ترساند اهمیت‌دادن به آن کار است، نه این‌که مادرتان یا «تیمی»، پسر همسایهٔ بغلی، چه فکری می‌کنند.

چیزهای بزرگ ذاتاً منحصربه‌فرد و غیرمعمول‌اند. پس برای دستیابی به آن‌ها باید در خلاف جهت تفکر عام حرکت کنیم و این کار ترسناک است.

شرمساری را با آغوش باز بپذیرید. احساس حماقت کردن بخشی از مسیر رسیدن به چیزهای مهم و معنادار است. هرچه تصمیم مهمی در زندگی بیش تر شما را بترساند، به احتمال زیاد شما بیش تر نیاز دارید آن را انجام بدهید.

۵. چطور می خواهید دنیا را نجات دهید؟

در صورتی که اخیراً اخبار را تماشا نکرده اید، باید بگویم دنیا با چند معضل مواجه است. و منظور از «چند معضل» درواقع این است که «اوضاع خیلی خراب است و همه قرار است بمیریم».

قبلاً در این باره گفته ام و تحقیقات هم بر همین موضوع حکایت می کنند که برای داشتن زندگی شاد و سالم باید به ارزش هایی بها بدهیم که بزرگ تر از لذت و رضایتمندی خودمان اند.

پس یک مشکل را انتخاب کنید و دنیا را نجات دهید. گزینه های بسیاری برای انتخاب دارید: تغییر سیستم های آموزشی، توسعه اقتصادی، خشونت خانوادگی، سلامت روانی، فساد حکومتی. همین امروز صبح مقاله ای درباره قاجاق در امریکا خواندم که من را حسایی عصبانی کرد و آرزو می کردم بتوانم در این رابطه کاری بکنم. همچنین گند زد به صبحانه خوردنم.

مشکلی را پیدا کنید که به آن اهمیت می دهید و برای حلش دست به کار شوید. مسلم است که قرار نیست شما

مشکلاتِ جهان را به‌تنهایی حل کنید، اما می‌توانید در این امر مشارکت کنید و تأثیری بگذارید. و آن احساس تأثیرگذاریِ درنهایت همان مهم‌ترین چیز برای شادی و رضایتِ شماست.

می‌دانم الان با خودتان فکر می‌کنید که البته مارک، من همیشه از این چیزهای ناجور می‌خونم و حساسی هم عصبانی می‌شم، ولی عصبانیت‌م هیچ‌وقت به عمل تبدیل نمی‌شه، چه برسه به شروع یه حرفه کاملاً جدید. خوشحالم که پرسیدید...

۶. اگر با زور اسلحه مجبورتان کنند هر روز تمام روز را خارج از خانه باشید، کجا می‌روید و چکار می‌کنید؟

دشمن اصلی بسیاری از ما احساسِ کلیشه‌ای از خودراضی بودن است. به عادت‌های روزمره‌مان می‌پردازیم. حواس خودمان را پرت می‌کنیم، عجب کاناپه راحتی، عجب چیپس خوش مزه‌ای. و هیچ اتفاق جدیدی نمی‌افتد. این یک مشکل است.

چیزی که بیش‌تر مردم متوجهش نیستند این است که اشتیاقِ نتیجه عمل است، نه لازمه آن.

کشف اشتیاقِ واقعیِ خودتان در زندگی و چیزی که برای آن اهمیت قائلید بازی‌ای تن‌به‌تن و روندِ آزمون و خطاست. هیچ‌یک از ما نمی‌دانیم درباره انجام یک فعالیت چه حسی داریم، تا زمانی که واقعاً آن فعالیت را انجام بدهیم.

پس از خودتان بپرسید اگر کسی تفنگ را روی سرتان نشانه بگیرد و مجبورتان کند هر روز تمام روز از خانه بیرون بروید، به جز موقع خواب، برای پرکردن وقتتان چه تصمیمی دارید؟ و نه، نمی توانید فقط بروید و در یک کافی شاپ بنشینید و در اینترنت بچرخید. احتمالاً حالا هم همین کار را می کنید. بیا ببینیم فکر کنیم هیچ وبسایت، هیچ بازی کامپیوتری و تلویزیونی وجود ندارد. مجبورید تمام روز را تا زمان رفتن به رختخواب بیرون از خانه باشید؛ کجا می روید و چکار می کنید؟

در یک کلاس ورزشی نام نویسی می کنید؟ به باشگاه کتابخوانی می پیوندید؟ برای گرفتن مدرک تحصیلی جدید اقدام می کنید؟ شیوه جدیدی از سیستم آبیاری را ابداع می کنید که می تواند زندگی هزاران کودک در مناطق روستایی آفریقا را نجات دهد؟ کایت سواری یاد می گیرید؟

با این همه وقت چه می کنید؟

حتی اگر دلتان بخواهد، می توانید تعدادی از جواب های تان را روی کاغذی یادداشت کنید، بعد، خب، بروید و واقعاً آن ها را انجام دهید. نمره مثبت برای جواب هایی که به گونه ای باعث شرمندگی تان شوند.

۷. اگر می دانستید دقیقاً تا یک سال دیگر زنده اید، چکار می کردید و دوست داشتید بعد از مرگ چگونه از تان یاد شود؟

بیش تر ما دوست نداریم درباره مرگ فکر کنیم؛ چون ما را می ترساند. اما فکر کردن درباره مرگ خودمان، به شکل غیرمنتظره‌ای، مزیت‌های کاربردی زیادی دارد. یکی از مزیت‌ها این است که مجبورمان می کند آن چه را در زندگی مان مهم است از آن چه بیهوده و مزاحم است به خوبی تفکیک کنیم.

وقتی در دانشگاه بودم، عادت داشتم قدم بزنم و از افراد بپرسم: «اگه فقط یه سال دیگه زنده بودی چی کار می کردی؟» می توانید تصورش را بکنید که در دوره‌می‌ها چقدر پرترف دار بودم. بسیاری از افراد جواب‌های مبهم و کسل کننده می دادند. بعضی‌ها که عصبی می شدند نزدیک بود لیوان دستشان را روی من خالی کنند. اما این سؤال واقعاً باعث می شد افراد به طور متفاوتی به زندگی شان فکر و در اولویت‌های شان بازنگری کنند.

درنهایت، مرگ تنها چیزی است که باعث می شود نسبت به ارزش زندگی مان دیدگاهی داشته باشیم، چون تنها با تصور فقدانمان می توانیم به ذهنیتی برسیم که چه چیزی در وجودمان بیشترین اهمیت را دارد. میراث شما چیست؟ وقتی می میرید مردم قرار است چه داستان‌هایی در موردتان تعریف کنند؟ روی اعلامیه درگذشتان چه چیزی می نویسند؟ اصلاً چیزی برای گفتن وجود دارد؟ اگر نه، دوست دارید در آن چه چیزی بنویسند؟ چگونه می توانید از امروز برای رسیدن به آن چه می خواهید در اعلامیه‌تان نوشته شود اقدام کنید؟

باید تکرار کنم: اگر خیال پردازی می کنید که در متن اعلامیه‌تان یک مشت کارهای عجیب نوشته باشند که

دیگران را تحت‌تأثیر قرار بدهند، پس بازهم در اشتباهید.

افراد زمانی احساس می‌کنند هیچ راهی برای پیمودن در زندگی ندارند و هدفی در زندگی‌شان وجود ندارد که نمی‌دانند چه چیزی برای خودشان اهمیت دارد و ارزش‌های خود را نمی‌شناسند.

وقتی از ارزش‌های خودتان آگاه نباشید، پس لزوماً با ارزش‌های دیگران پیش می‌روید و با اولویت‌های دیگران زندگی می‌کنید، نه اولویت‌های خودتان. و این بلیتی یک‌طرفه به‌سمت روابطی ناسالم و عاقبتی تباه است.

کشف «هدف» شخصی در زندگی نهایتاً مبتنی بر پیدا کردن یک یا دو چیزِ بزرگ‌تر از خودتان و اطرافیانتان است. و مسئله‌دستیابی به موفقیتی خارق‌العاده نیست، بلکه صرفاً پیدا کردن راهی است تا وقت محدودی را که در اختیار دارید به‌خوبی بگذرانید. برای این کار باید از روی کاناپه بلند و دست‌به‌کار شوید. به فراتر از وجودِ خودتان فکر کنید و بزرگ‌تر از خودتان بیندیشید، و گرچه متناقض به‌نظر می‌آید، دنیایی بدون خودتان را تصور کنید.

معنای زندگی یک ساندویچ کالباس است

شما سؤال را می‌دانید. این سؤال ابدی است. سؤال که من و شما و دیگران را شب‌ها با فکر کردن بیدار نگه می‌دارد. سؤال که به میزان یکسانی وحشت و کنجکاوی را برای ذهنِ عاجز ما به وجود می‌آورد. چرا در این جهان هستیم؟ هدف چیست؟ معنای زندگی چیست؟

خب، خوشبختانه امروز صبح وقتی در باشگاه بودم جواب این سؤال را فهمیدم. مطمئنم جواب ساندویچ گوشت است. و نه، این حرف را از سرِ گرسنگی نمی‌زنم. توضیحی وجود دارد و با وجود ظاهر گول‌زنندهٔ عنوان، آن را کاملاً برای تان شرح می‌دهم، ظرفِ... اوه... حدوداً هشت دقیقه.

اول از همه، پیش از این که بتوانیم به درستی سؤال «معنای زندگی چیست؟» را مطرح کنیم، ابتدا باید به موضوع مهم‌تر و ظریف‌تری بپردازیم. مشخصاً این سؤال که اصلاً «معنا» چیست؟

معنا چیست؟ (و سؤالات دیگری که باعث می‌شوند بخواهید به صورت دیگران مشت بزنید.)

معنا چیست؟ ممکن است این سؤال به نظرتان تأملی بسیار بی‌حاصل یا فرافلسفی بیاید. اگر این طور فکر می‌کنید، ازتان دعوت می‌کنم لحظه‌ای به ساندویچ گوشت فکر کنید و کمی صبورانه با من همراه باشید؛ مهم است.

وقتی می‌گوییم چیزی معنایی دارد، منظورمان چیست؟ به‌عنوان انسان، ما دائماً نیاز داریم به تمام وقایع زندگی مان معنا بدهیم.

آن مرد را ببینید، که برای یافتن معنا از کوهی بالا رفت!

مادرم من را در آغوش می‌گیرد، این باید به این معنا باشد که دوستم دارد. رئیس‌م از من تمجید می‌کند، باید به این معنا باشد که کارم خوب است. فردا قرار است آفتابی باشد، باید به این معنا باشد که می‌توانم تی‌شرتِ باب‌اسفنجی خیلی خفنم را برای مدرسه بپوشم.

معنا پیوندی بین دو تجربه یا واقعه در ذهن ماست. الف اتفاق می‌افتد، سپس ب اتفاق می‌افتد و ما می‌پنداریم معنای آن این است که الف باعث ایجاد ب می‌شود. پ اتفاق می‌افتد و خیلی مأیوس و ناراحت می‌شویم، بنابراین فکر می‌کنیم پ افتضاح است.

ذهن ما معنا می‌سازد، به همان شکلی که سگ مدفوع می‌سازد. سگ‌ها با رضایت این کار را انجام می‌دهند و حتی متوجه نمی‌شوند فرش را کثیف می‌کنند. ذهن ما به‌عنوان روشی برای توضیح تمام اتفاقاتِ دیوانه‌واری که در جهان اطرافمان رخ می‌دهند معنا می‌سازد. این مهم است، چون به‌مان کمک می‌کند زندگی را پیش‌بینی و کنترل کنیم.

اما بیا ببینیم: معنا ساختار ذهنی قراردادی است. پنجاه نفر می‌توانند ناظر یک اتفاق باشند و پنجاه معنای متفاوت از آن برداشت کنند. به همین علت است که در سیاست کشمکش‌های زیادی وجود دارد. به همین خاطر است که شاهد‌های عینی در دادگاه بسیار غیرقابل اعتمادند. به همین خاطر است که گاهی دوستانان دل‌آزادترین افرادند؛ چون از معنایی که با آن‌ها در میان گذاشتید برداشت کاملاً متفاوتی دارند.

انواع معنا در زندگی

ذهن ما دو نوع متفاوت معنا را می‌سازد:

۱. معنای علت/معلول: به توپ ضربه می‌زنید، توپ حرکت می‌کند. به دوستان می‌گویید موهایش زشت شده است، دوستان به‌تان سیلی می‌زند. شما الف را با اطمینان خاطر انجام می‌دهید، نتیجه‌اش ب می‌شود. همه ما برای بقا به معنای علت/معلول نیاز داریم. به‌مان کمک می‌کند آینده را پیش‌بینی کنیم و از گذشته درس بگیریم. معنای علت/معلول اساساً بخش منطقی مغزمان را درگیر می‌کند. برای مثال، علم در جست‌وجوی مداوم معنای علت/معلول است.

۲. معنای بهتر/بدتر: سیری بهتر از گرسنگی است. پول درآوردن بهتر از ورشکستگی است. تقسیم کردن بهتر از دزدیدن است. معنای بهتر/بدتر به طبیعت ارزش‌های زندگی‌مان برمی‌گردد، چیزهایی که در زندگی به‌عنوان

مهم‌ترین‌ها و مفیدترین‌ها قلمداد می‌کنیم. معنای بهتر/بدتر اساساً به بخش احساسی مغزمان مربوط می‌شود. اصولاً آن‌چه باعث می‌شود احساس خوبی داشته باشیم همان چیزی است که آن‌را «خوب» یا «بهتر» قلمداد می‌کنیم.

هر دو صورتِ معنا برای کمک به بقا در مغز ما تکامل یافته‌اند. طی هزاران سال انسان‌ها باید به‌یاد می‌آوردند هر غذایی کجا یافت می‌شود، حیوانات مختلف موقع شکار چه واکنشی نشان می‌دهند، الگوی آب‌وهوا چگونه تغییر می‌کند و چگونه نقشهٔ زمین را می‌توان خواند. همچنین باید می‌دانستند چه چیزی باعث می‌شود آن‌ها در قبیله پذیرفته شوند و چه چیزی باعث جلب توجه دوستان می‌شود و چه چیزی باعث جلب رضایت مرد/زنی می‌شود که آن‌طرف‌تر ایستاده و لباسی از پوست شیر به تن دارد.

پس، از این نگاه، معنا ابزار طبیعت برای ایجاد انگیزه است. تکامل به این وسیله تضمین کرده است که کارهای مان را انجام می‌دهیم. معنا به تمام کارهای مان جهت می‌دهد. وقتی معنایی بزرگ به چیزی پیوند خورده باشد، مثل بیماری یا گرسنگی فرزندان، دیوانه‌وار تلاش می‌کنیم اوضاع را درست کنیم. گاهی افراد حتی فراتر می‌روند و جانشان را برای معنایی بزرگ‌تر فدا می‌کنند (رجوع کنید به تمام جنگ‌های تاریخ). معنا تا این حد در به‌حرکت‌درآوردن افراد مؤثر است.

درمقابل، وقتی نبودِ معنا در زندگی را احساس می‌کنیم، وقتی هیچ چیزی برای مان اهمیتی ندارد، وقتی برای چرایی و چگونگی وقوع اتفاقات توضیحی نداریم، هیچ کاری انجام نمی‌دهیم. روی صندلی می‌نشینیم و با شست‌های مان بازی می‌کنیم و سریال‌های تکراری می‌بینیم و در اینترنت از پخش سریال‌های تکراری ایراد می‌گیریم.

اما نکته اصلی این جاست (و قسم می‌خورم به ساندویچ گوشت هم می‌رسیم): معنا بذری است که باید در زندگی خود بکاریم.

معنا چیزی نیست که بیرون وجود ما باشد. حقیقتی کیهانی نیست که در انتظار کشف شدن باشد. لحظه‌ای طلایی نیست که زندگی مان را برای همیشه تغییر دهد.

معنا نیازمند عمل است. معنا چیزی است که باید به صورت مستمر و مداوم آن را بیابیم و پرورش دهیم. معنا مثل آب برای سلامتِ روانی ماست. بدون آن، ذهن و دلمان پژمرده شده و می‌میرد. و معنا مانند آب در وجودمان جریان دارد؛ چیزی که امروز اهمیت دارد چیزی نیست که چندین سال پیش اهمیت داشته است؛ چیزی که فردا اهمیت خواهد داشت با چیزی که امروز اهمیت دارد یکسان نیست. معنا باید پیایی جست‌وجو و بازسازی شود.

چگونه معنا را در زندگی خود بیابیم

به صورت منطقی، معنای زندگی ایجاد معناست.

پس انسان چگونه می تواند معنا بسازد؟ دو راه دارد:

۱. حل مشکلات

هر اندازه مشکل بزرگ تر باشد، انسان به همان اندازه معنای بیش تری احساس می کند. هر اندازه درجهت حل یک مشکل کار بیش تری انجام دهید، همان اندازه معنای بیش تری احساس می کنید. حل مشکلات اساساً به معنای یافتن راهی است که جهان را کمی بهتر کنید. این راه می تواند به سادگی تعمیر خانه ویران شده مادر سال خورده تان باشد یا می تواند به پیچیدگی تحولی جدید در زمینه فیزیک باشد.

منظور این است که مشکل پسند نباشید. البته وقتی به ناچیز بودن خود در ابعاد کیهانی جهان هستی فکر می کنیم، به راحتی ممکن است انجام هر کاری جز نجات جهان یا امثال آن برای مان بی فایده به نظر برسد. اما این موضوع فقط حواستان را پرت می کند. روزانه هزاران مشکل کوچک وجود دارند که به توجه تان نیاز دارند. به آن ها بپردازید.

۲. به دیگران کمک کنید

این مهم‌ترین کار است. ما به عنوان انسان برای پیشرفت به روابطمان گره خورده‌ایم. تحقیقات نشان می‌دهند سلامت کلی ما با کیفیت روابطمان ارتباط عمیقی دارد و بهترین شیوه ایجاد روابط سالم از طریق کمک کردن به دیگران است. درحقیقت، حتی برخی تحقیقات بیانگر این‌اند که بخشیدن وسایل به دیگران، در قیاس با بخشیدن آن‌ها به خودمان، ما را شادتر می‌کند. فکرش را بکنید!

از این رو به نظر می‌رسد در مغز ما «برنامه‌ریزی» شده است که کمک کردن به دیگران باعث می‌شود معنا و هدفی بزرگ‌تر را حس کنیم. صرفاً همین‌که بتوانید به خودتان بگویید «زندگی من زندگی چند نفر دیگه رو بهتر کرده»، احساس معنایی را ایجاد می‌کند که شما را به ادامه تلاش سوق می‌دهد.

تله هدف‌گذاری

بسیاری از افراد با هدف‌گذاری برای خودشان معنا را درمی‌یابند. آن‌ها دفتر ریاست، ماشین شاسی‌بلند و کفش‌های شیک می‌خواهند. این دلیلی است که آن‌ها صبح از خواب بیدار می‌شوند، دلیلی است که باعث می‌شود سر کارشان تلاش کنند. این موضوع سبب می‌شود حس مهم بودن داشته باشند و در انتظار روزهای بعد باشند.

اما اهداف شمشیرهای دولبه‌اند. مراقبشان باشید.

اهداف برای ایجاد انگیزه ابزار خوبی اند. اما مشکل این جاست که به تنهایی پوچ و قراردادی اند.

اگر «چرای» پرمعنایی در پس اهداف وجود نداشته باشد، خود هدف شادی و رضایتمندی بلندمدتی فراهم نمی‌کند.

تابه حال تقلای ستارگان ورزشی پس از بازنشستگی‌شان را دیده‌اید؟ یا فردی که سرانجام میلیونر شده است اما احساس بدبختی می‌کند، چون نمی‌داند چه کار دیگری در زندگی انجام بدهد؟

اهداف خطرناک‌اند، چراکه معنایی را که در زمان تلاش برای رسیدن به آن‌ها برای‌تان فراهم می‌کنند هنگام دستیابی از شما می‌گیرند.

به همین خاطر است که چیزهای ظاهری مثل کسب درآمد میلیارد دلاری، یا خرید رولزرویس، یا چاپ عکستان روی جلد مجله شما را به شادی‌ای گذرا و تو خالی می‌رساند؛ چون معنای آن‌ها سطحی و کم‌دوام است.

باید در اهدافتان معنایی عمیق‌تر وجود داشته باشد. درغیراین صورت، اهداف به خودی خود در درازمدت بی‌ارزش و تهی خواهند شد.

توجه کنید ورزش کارانی که با اهدافی فراتر از ورزش‌شان می‌خواهند بهترین باشند - اهدافی مثل تأسیس خیریه،

راه اندازی یک کسب و کار، تغییر حرفه - با بازنشستگی شان بهتر از همه کنار می آیند. دقت کنید میلیونرهایی که تمام زندگی شان برای رسیدن به هدفی عمیق تر کار کرده اند، زمانی که تک تک اهدافشان را در فهرستشان تیک می زنند، شادی شان باقی می ماند و از بین نمی رود.

اما بعضی از اهداف نباید لزوماً بزرگ و جذاب باشند.

یک ساندویچ گوشت را در نظر بگیرید. من وقتی شروع کردم به نوشتن این مقاله، گرسنه بودم. این حالا مشکلی در زندگی ام است. به خودم قول دادم قبل از درست کردن ساندویچی برای خودم این پیش نویس را تمام کنم. این موضوع به این ساعت از وقتم معنای بیش تری بخشید.

اصلاً می دانید چه؟ شاید هم سرم هم گرسنه باشد و بتوانم برای او هم یک ساندویچ درست کنم. به هر حال من که دست به کار شده ام، کاری هم بکنم برای بهبود دنیای دیگران و سایر قضایا.

پس معنای زندگی چیست؟ خب، برای من الان یک ساندویچ گوشت است. برای شما چه؟

ده درسی که از گذراندن دهه سوم زندگی ام آموختم

روز تولد بیست سالگی ام نوشیدنی زیادی خورده بودم و روی چمن های جلوی خانه چند خانم مسن ادرار کرده بودم. پلیسی من را دید و جلویم را گرفت. خوشبختانه توانستم با صحبت کردن موضوع را حل کنم و آن شب به زندان نروم. سابقه یک بار دستگیری داشتم، اما پلیس به خودش زحمت نداد از سابقه کیفری ام استعلام بگیرد. دهه سوم زندگی ام با انفجاری آغاز شد.

در آن زمان بی هدف بودم. تازه مدرسه موسیقی را رها کرده و موهای بلند ژولیده ام را کوتاه کرده بودم. می خواستم از تگزاس نقل مکان کنم، اما نمی دانستم به کجا و چگونه. گاهی درباره جنبه معنوی خودآگاهی برای مردم صحبت می کردم و چند ایده نیمه پخته درباره نظریه نسبیت داشتم و این که آیا جهان واقعاً وجود دارد یا نه. من باهوش و بی پروا و مغرور و واقعاً آزاردهنده بودم.

سه روز دیگر سی ساله می شوم. آن موقع در لاس وگاس خواهم بود. اما خوشحالم از این که بگویم حالا خیلی مسئولیت پذیرتر و خیلی کم ادعاترم. در عرض این ده سال خیلی عوض شده ام. کسب و کارهایی به راه انداختم، چندین بار به دور دنیا سفر کرده ام و موفق شده ام از نوشتن برای خودم حرفه ای بسازم، چیزی که هیچ وقت پیش بینی اش را نمی کردم.

در فرهنگ لذت‌آنی ما، به راحتی ممکن است فراموش کنیم اکثر تغییرات شخصی مان در لحظه خاصی از زمان رخ نمی‌دهند، بلکه به صورت تحولی درازمدت و تدریجی‌اند که به ندرت متوجه می‌شویم رخ داده‌اند. این طور نیست که صبح از خواب بیدار شویم و متوجه تغییرات شدید و دگرگون‌کننده در خودمان بشویم. هویتمان به آرامی تغییر می‌کند، مانند شن‌های ساحل که توسط اقیانوس رانده و در طول زمان به صورت خط‌های منحنی جدید روی هم انباشته می‌شوند.

فقط بعد از گذشت سال‌ها و دهه‌ها می‌توانیم به گذشته نگاه کنیم و متوجه تغییرات شگفت‌انگیزی که رخ داده‌اند بشویم. دهه سوم زندگی‌ام واقعاً پرماجرا بود. در این جا چند موردی را که یاد گرفتم مطرح می‌کنم:

۱. سریع‌تر و بیش‌تر شکست بخورید؛ زمان بهترین دارایی‌تان است
وقتی جوانید، بزرگ‌ترین دارایی شما استعدادتان، ایده‌های‌تان و تجارب‌تان نیست، بلکه زمان است. زمان به‌تان این فرصت را می‌دهد که ریسک‌های بزرگ را بپذیرید و اشتباهات بزرگ مرتکب شوید. رها کردن همه چیز برای سفری ۶ ساله به دور دنیا، یا تأسیس شرکتی برای ساختن اپلیکیشنی حیرت‌انگیز که وقتی با جمعی از دوستان‌تان در توهّم بودید ایده‌اش به ذهنتان رسید، یا گذاشتن تمام (چهار قلم) وسایلتان در چمدان و نقل مکان به شهری دیگر برای کار و زندگی پیش‌پسرعموی‌تان، چنین کارهایی را فقط زمانی که جوان هستید می‌توانید انجام دهید؛

وقتی چیزی برای ازدست دادن ندارید. تفاوت بین یک فرد بیکار ۲۲ ساله بدهکار که هیچ تجربه کاری جدی ای ندارد و یک فرد بیکار ۲۵ ساله بدهکار که هیچ تجربه کاری ای ندارد در درازمدت اساساً ناچیز است.

به احتمال زیاد درگیر مسئولیت های مالی ای که مختص بزرگ سالی اند نیستید: قسط خانه، قسط ماشین، هزینه مهد کودک، بیمه عمر و... این مرحله ای از زندگی است که با قبول بزرگ ترین ریسک ها کم ترین چیز را از دست می دهید. پس بهتر است آن ریسک ها را قبول کنید. زیرا شکست های فجیع در همین سال ها - مثل شرکت نوپایی که شخصی در استارباکس شما را به سرمایه گذاری در آن متقاعد کرد، اما بعد مشخص شد یک شرکت هرمی پیچیده بوده - آن چیزی است که شما را برای موفقیت های بعدی در زندگی آماده می کند. آن ها بهترین درس های زندگی اند. آن ها را بیاموزید.

۲. نمی توانید بر دوستی اصرار بورزید

دو نوع دوست در زندگی وجود دارند: دوستی که وقتی مدتی طولانی از او دور می شوید و دوباره پیشش برمی گردید احساس می کنید هیچ چیزی عوض نشده است، و دوستی که وقتی مدتی طولانی از او دور می شوید و دوباره پیشش برمی گردید احساس می کنید همه چیز عوض شده است.

من بیش تر پنج سال گذشته را در کشورهای مختلفی سپری کرده ام. متأسفانه این بدین معناست که دوستان

زیادی را در مناطق مختلف ترک کرده‌ام. چیزی که در طول این مدت متوجه شدم این است که شما نمی‌توانید برای داشتن رابطه دوستانه با یک فرد اصرار بورزید. یا پیوندی وجود دارد یا خیر و اگر هست بسیار زودگذر و جادویی است، به‌طوری که هیچ‌یک از شما، حتی اگر سعی کنید، نمی‌توانید اسمی برایش بگذارید؛ اما می‌دانید چیست.

مطلب دیگری که متوجهش شدم این است که شما به‌ندرت می‌توانید پیش‌بینی کنید کدام دوست با شما می‌ماند و کدام دوست ازتان جدا می‌شود. در پاییز ۲۰۰۹ بوستون را ترک کردم و هشت ماه بعد برای گذراندن تابستان ۲۰۱۰ به بوستون برگشتم. بسیاری از افرادی که پیش از رفتنم دوستان صمیمی‌ام بودند هنگام برگشتم حتی به خودشان زحمت ندادند با من تماس بگیرند؛ با این حال برخی از آشنایانِ دورم به‌تدریج به صمیمی‌ترین دوستانم در زندگی تبدیل شدند. این بدین معنا نیست که دسته اول افرادِ بدی بودند یا دوستانِ خوبی نبودند. این تقصیر هیچ‌کس نیست. زندگی این‌طور است.

۳. قرار نیست به تمام اهدافتان دست پیدا کنید

گذراندن دو دهه اول زندگی در مدرسه مقیدتان می‌کند که به همه چیز نگاهی نتیجه‌محور داشته باشید. تصمیم می‌گیرید اهداف الف و ب و پ را به‌دست بیاورید. حال یا می‌توانید از پس آن‌ها بر بیایید یا نه. اگر بتوانید فردی

عالی هستید و اگر نتوانید شکست خورده‌اید.

اما در دهه سوم زندگی ام آموختم درواقع زندگی همیشه این گونه نیست. مسلم است که همیشه هدف داشتن و تلاش برای رسیدن به هدف خوب است، اما دستیابی به تمام آن اهداف مهم نیست.

وقتی بیست و چهار ساله بودم، نشستم و فهرستی از اهدافی که می‌خواستم تا تولد سی سالگی ام به دست بیاورم تهیه کردم. اهدافم بسیار بلندپروازانه بودند و در چند سال اول، فهرست اهداف را بسیار جدی گرفتم. امروز به یک سوم از آن اهداف رسیده‌ام. در یک سوم دیگر از اهداف پیشرفت بسیار خوبی داشتم و اساساً برای یک سوم آخر هیچ کاری انجام نداده‌ام.

اما واقعاً از این بابت خوشحالم. با افزایش سنم متوجه شدم برخی از اهداف زندگی که برای خودم تعیین کرده بودم درواقع چیزهایی نبودند که می‌خواستم و تعیین کردن آن اهداف به من آموخت در زندگی چه چیزی برایم اهمیتی ندارد. و در مورد بقیه اهداف، درحالی که موفق نشدم به آن‌ها دست پیدا کنم، تلاش برای دستیابی به آن‌ها در شش سال گذشته چیزهای زیادی به من آموخت و از نتیجه به دست آمده راضی‌ام.

کاملاً متقاعد شده‌ام که مقصود اصلی هر هدفی هشتاد درصد مربوط به ایجاد تحرک در ما و بیست درصد دیگر

برای کسب معیاری اختیاری است. ارزش هر تلاشی به فرایند شکست خوردن و کوشش کردن است، نه در دستیابی به آن.

۴. هیچ کس درواقع نمی داند چکار می کند

در دبیرستان و دوره کارشناسی فشار زیادی بر محصلین است تا بفهمند واقعاً با زندگی شان چه می کنند. این موضوع با انتخاب یک رشته و پذیرش در دوره کارشناسی ارشد شروع می شود. سپس نوبت به انتخاب حرفه و یافتن اولین شغل می رسد. بعد باید برای بالارفتن از نردبان ترقی آن حرفه مسیری روشن پیدا کنند و تا آن جاکه می توانند از آن بالا بروند. مرحله بعدی ازدواج کردن و بچه دار شدن است. اگر در هر نقطه ای ندانید چکار می کنید یا دچار حواس پرتی شوید یا چند بار شکست بخورید، باعث می شود حس کنید در تمام زندگی تان گند زده اید و سرنوشتتان گدایی در خیابان هاست.

اما حقیقت این است که تقریباً هیچ کس در دهه سوم زندگی اش نمی داند چکار می کند و من تقریباً مطمئنم این معضل تا بزرگ سالی ادامه پیدا می کند. هر کس صرفاً بهترین فرض فعلی خودش را دنبال می کند.

از بین ده ها نفری که از زمان دبیرستان و دانشگاه با آن ها در تماسم (منظورم از «در تماس بودن» یعنی «دنبال کردن از طریق فیسبوک») نمی توانم بیش از دوسه نفر را نام ببرم که شغل، حرفه، صنعت، یا خانواده، تمایل

یا شخصیت خیالی مورد علاقه شان را حداقل یک بار در دهه سوم زندگی عوض نکرده باشند. برای مثال، یکی از دوستانِ خوبم، وقتی بیست و سه ساله بود، مصمم بود در حرفه خودش درجات ترقی را به سرعت طی کند. او شروعی عالی داشت و پول خوبی به دست آورد. سال گذشته در سن بیست و هشت سالگی از کارش استعفا داد. یکی دیگر از دوستانم نیروی دریایی را ترک کرد و به فروش تجهیزات موج سواری پرداخت و بعد مشغول گرفتن مدرک کارشناسی ارشد در رشته علوم تربیتی شد. یکی دیگر از دوستانم کاروکاسی اش را به هنگ کنگ انتقال داد. یکی دیگر از دوستانم که دانشمند محیط زیست بود در حال حاضر دی جی است.

خودم هم نمی دانستم چکار می کنم. همیشه ایمیل هایی از مردم دریافت می کنم که می پرسند چگونه کسب و کارم را راه اندازی کردم، چه موقع تصمیم گرفتم نویسنده شوم، و طرح کسب و کار اولیه ام چه بود. حقیقت این است که هیچ وقت هیچ یک از این ها را نمی دانستم. از پیش برنامه ریزی نشده بودند. فقط به فرصت های پیش آمده توجه می کردم و از آن ها بهره می بردم. بسیاری از آن فرصت ها با شکست های بزرگی روبه رو شدند. اما من جوان بودم و می توانستم از پس آن شکست ها بربیایم. در نهایت خیلی خوش شانس بودم که توانستم برای انجام کاری که دوست داشتم راهم را باز کنم و به خوبی این کار را کردم.

۵. بیش تر مردم جهان اساساً چیزهای مشابهی می خواهند

با نگاه به گذشته باید بگویم من دهه سوم پرهیاهویی داشتم. تجارتی را در صنعتی عجیب و غریب آغاز کردم که من را به جاهای جالبی کشاند و با افراد جالبی آشنا کرد. به دور دنیا سفر کردم و در بیش از پنجاه کشور بوده‌ام. چندین زبان یاد گرفته‌ام و با افراد پول‌دار و مشهور و فقیر و رنج‌دیده مصاحبت داشته‌ام، هم جهان‌اولی‌ها هم جهان‌سومی‌ها.

و آن‌چه متوجه شده‌ام این است که دید کلی مردم اساساً مشابه است. همه بیشتر وقتشان را با نگرانی در خصوص غذا، پول، شغل و خانواده‌شان سپری می‌کنند، حتی افرادی که پول‌دار و مرفه‌اند. همه می‌خواهند عالی به نظر برسند و احساس مهم‌بودن داشته باشند، حتی افرادی که ظاهری عالی دارند و مهم‌اند. همه به زادگاه خودشان مفتخرند. همه ناامنی‌ها و نگرانی‌هایی دارند که آن‌ها را به‌ستوه درمی‌آورند، فارغ از این که چقدر موفق‌اند. همه از شکست خوردن و احمق به‌نظر رسیدن وحشت دارند. همه دوستان و خانواده خود را دوست دارند، درحالی که بیش از همه باعث رنجش آن‌ها می‌شوند.

انسان‌ها روی هم‌رفته مشابه‌اند. تنها جزئیات‌اند که متفاوت‌اند؛ این زادگاه به‌جای آن زادگاه، این اصول اجتماعی به‌جای آن اصول اجتماعی. اکثر تفاوت‌هایی که ما قابل‌توجه می‌دانیم پیشامدهای اتفاقی حاصل از جغرافیا و تاریخ‌اند. آن‌ها سطحی‌اند؛ صرفاً طعم‌های فرهنگی متفاوتی‌اند از انسانیتی بزرگ دوزک‌شده که بر همه چیز سایه

افکنده است.

من یاد گرفته‌ام مردم را نه براساس ظاهر و مقامشان، بلکه براساس رفتارشان قضاوت کنم. برخی از مهربان‌ترین و بخشنده‌ترین افرادی که دیده‌ام مردمی بوده‌اند که مجبور نبوده‌اند با من مهربان و بخشنده باشند. اکثر عوضی‌های نفرت‌انگیزی که در زندگی‌ام دیده‌ام افرادی بوده‌اند که دلیلی نداشته به من نفرت بورزند. در دنیا همه جور آدمی وجود دارد و شما نمی‌دانید با چه جور آدمی طرفید، مگر این که زمان کافی را با آن شخص بگذرانید تا ببینید چگونه رفتار می‌کند، نه این که ظاهرش چگونه است یا اهل کجاست یا چه جنسیتی دارد.

۶. دنیا به شما اهمیت نمی‌دهد

این تفکر در نگاه اول بسیار ترسناک است: «هیچ کس به من اهمیت نمی‌ده؟!» اما وقتی کسی معنای واقعی آن را درک کند، بسیار آزادی‌بخش است؛ همان‌طور که دیوید فاستر والاس گفته است: «وقتی بفهمید دیگران به‌ندرت در موردتان فکر می‌کنند، از نگران بودن درباره‌این که دیگران چه فکری درباره‌تان می‌کنند دست برمی‌دارید.»

من، شما و هر کاری که می‌کنیم روزی به فراموشی سپرده می‌شود. گویی هیچ‌گاه وجود نداشته‌ایم، اگرچه وجود داشته‌ایم. هیچ کس اهمیت نخواهد داد. دقیقاً مثل همین حالا، تقریباً هیچ کس اهمیت نمی‌دهد درواقع چه می‌گویید و با زندگی‌تان چه می‌کنید.

و این واقعاً خبر خوبی است؛ این بدین معناست که شما می‌توانید یک‌عالمه گند بزیند و قسر دربروید و مردم فراموش خواهند کرد و شما را خواهند بخشید. این یعنی هیچ دلیلی وجود ندارد آن شخصی که می‌خواهید باشید نباشید؛ رنج بی‌پروا بودن زود گذراست و جایزه آن یک عمر باقی می‌ماند.

۷. فرهنگ عامه‌پسند سرشار از افراط است؛ میانه‌روی را تمرین کنید

وقتی متوجه شدم اطلاعاتی که به صورت آنلاین مصرف می‌کنیم عمدتاً از پنج درصد افراطی‌ترین و تفریطی‌ترین دیدگاه‌ها تشکیل شده‌اند، و نود درصد زندگی واقعی در فضای آرام دیدگاه‌های میانه‌رو اتفاق می‌افتند که اکثراً سروصدایی ندارند، همین باعث شد زندگی‌ام پانصد و چهل و دو درصد بهتر شود. اگر کسی زیاد مطالب اینترنتی بخواند، حق دارد که فکر کند جنگ جهانی سوم قریب‌الوقوع است و مؤسساتی با دسیسه بر جهان حکم‌فرمایی می‌کنند، همه مردان مجرم‌اند (یا حداقل همدست مجرم)، همه زنان دروغ می‌گویند، سفیدپوستان قربانیان نژادپرستی معکوس‌اند، و تمام افراد فقیر تنبل و باعث نابودی دولت‌اند و... و... و...

مهم است که گاهی به آن نود درصد دیدگاه بی‌صدا پناه ببریم و به خودمان یادآور شویم: زندگی ساده است، مردم خوب‌اند و شکاف‌های عظیمی که به ظاهر ما را از هم جدا می‌کنند در واقع ترک‌هایی بیش نیستند.

۸. مجموع چیزهای کوچک بیش از چیزهای بزرگ اهمیت دارد

به یاد دارم مصاحبه داستین موسکوویتز هم بنیان گذار فیسبوک و هم اتاقی دانشگاهی مارک زاکربرگ را خواندم. مصاحبه گر از داستین پرسید از این که بخشی از «موفقیت یک شبه فیسبوک» بودی چه احساسی داری، و او جوابی داد: «اگر منظورت از موفقیت یک شبه بیدار ماندن و برنامه نویسی در تمام طول شب است، هر شب به مدت شش سال متوالی، پس واقعاً خسته کننده و استرس زا بود.»

ما مایلیم فکر کنیم همه چیز همان طور که هست اتفاق افتاده است. به عنوان ناظری خارجی تمایل داریم فقط نتیجه هر چیزی را ببینیم، نه فرایند مشقت بار آن را (و تمام شکست ها) که به پدید آمدن این نتیجه منجر شده است. فکر می کنم وقتی جوان هستیم تصور می کنیم کافی است فقط یک کار بزرگ انجام بدهیم که بتواند جهان را به کلی تغییر بدهد، از بالا تا پایین. ما رؤیاهای بزرگی داریم، چون هنوز متوجه نیستیم - جوان تر از آنیم که بفهمیم - «یک کار بزرگ» متشکل از صدها و هزاران کار کوچک روزانه است که باید در سکوت و بدون تشریفات در مدت زمان طولانی با اندکی هیاهو انجام شود. به زندگی خوش آمدید.

۹. دنیا محل ترسناکی که بخواهد شما را به دام بیندازد نیست

این حرف همیشه گفته می شود. اما واقعاً درست است. من در جاهای افتضاح زیادی در داخل و خارج از امریکا بوده ام و وقتی موقعیتش پیش آمده، اکثر مردم مهربان و یاری رسان بوده اند. اگر نصیحتی کاربردی برای هر

شخص بیست‌ساله‌ای داشته باشم، فارغ از شرایط این است: راهی برای سفر کردن پیدا کن، و وقتی مردد شدی، با مردم صحبت کن، از آن‌ها درباره خودشان بپرس و آن‌ها را بشناس. تقریباً هیچ ضرری ندارد، ولی منافع بسیاری می‌تواند داشته باشد، خصوصاً زمانی که هنوز جوان و تأثیرپذیرید.

۱۰. والدین شما هم انسان‌اند

و درنهایت شاید چشم‌گسارترین حقیقتی که در سن بیست‌سالگی متوجهش می‌شوید این است که والدینتان را دیگر نه به‌صورت نگهبانان دانای کل در دوران کودکی، و نه به‌صورت حاکمان آزاردهنده و بی‌کلاس دوران نوجوانی، بلکه آن‌ها را به‌صورت همتایانی می‌بینید، دو فرد ناکامل آسیب‌پذیر و کوشا که باوجود این که نمی‌دانند چه می‌کنند (شماره ۵ را بخوانید)، تمام تلاششان را می‌کنند.

به‌احتمال زیاد والدینتان در دوران کودکی شما چند دفعه گند به‌بار آورده‌اند. تقریباً همه آن‌ها این‌طورند (همان‌طور که مادرم همیشه دوست دارد بگوید «بچه‌ها با دفترچه راهنما به دنیا نمی‌آیند») و احتمالاً وقتی در دهه سوم زندگی هستید، متوجه بسیاری از این گندکاری‌ها می‌شوید. بزرگ و بالغ شدن تا حدی که فردی بتواند متوجه این موضوع شود همیشه فرایندی دردناک است و باعث تلخی‌ها و پشیمانی‌های زیادی می‌شود.

اما شاید اولین وظیفه بزرگ‌سالی - بزرگ‌سالی واقعی، نه فقط بزرگ‌سالی به حرف - آگاهی، پذیرش و (شاید)

شاد بودن کافی نیست | ده درسی که از گذراندن دهه سوم زندگی ام آموختم

بخشیدن خطاهای والدین است. آن‌ها هم انسان‌اند. آن‌ها بهترین تلاششان را می‌کنند، اگرچه همیشه نمی‌دانند بهترین چیست.

شهر کتاب (nbookcity.com)

ده درس زندگی برای عملکرد بهتر در دهه چهارم زندگی

چند هفته پیش به سن سی سالگی رسیدم. چند روز مانده به جشن تولدم، درباره چیزهایی که از دهه سوم زندگی ام آموخته ام مطلبی نوشتم.

اما کار دیگری هم انجام دادم. ایمیلی به اعضای خبرنامه ام زدم و از خوانندگان بالای سی و هفت سال پرسیدم برای خود سی ساله شان چه نصیحتی دارند. هدف از این کار جمع آوری تجربیات زندگی خوانندگان بزرگسال و تهیه مقاله ای براساس خرد جمعی آنها بود.

نتیجه حیرت آور بود؛ بالای ششصد پاسخ برایم ارسال شد. اکثرشان بیش تر از یک صفحه بودند. سه روز کامل طول کشید که تمام آنها را بخوانم و از بینش درونی افراد بهت زده شده بودم.

درحالی که بین پاسخ ها می گشتم، چیزی که برایم جالب بود اشتراک در موضوع برخی نصیحت ها بود. پنج یا شش نصیحت به شکل های مختلف در میان صدها ایمیل بارها و بارها تکرار شده بودند. به نظر می رسد چند نصیحت بنیادی وجود دارند که مختص این دهه از زندگی اند.

در ادامه ده مورد از رایج ترین نصیحت ها از میان ششصد ایمیل دریافتی را مطرح کرده ام. بخش عمده این مقاله

براساس ده‌ها نقل‌قول از یادداشت‌های ارسالی خوانندگان نوشته شده است. برخی ناشناس‌اند و برخی هم فقط سنشان ذکر شده است.

۱. از حالا برای بازنشستگی پس‌انداز کنید، نه بعداً

دهه سوم زندگی‌ام را بی‌محابا گذراندم. اما دهه چهارم زندگی زمانی است که باید از لحاظ مالی پیشرفت قابل‌توجهی داشته باشید. برنامه‌ریزی برای بازنشستگی چیزی نیست که بشود نادیده‌اش گرفت. درک موضوعات کسل‌کننده‌ای مثل بیمه، برنامه بازنشستگی ۴۰۱ کی^۲ و اقساط خانه بسیار مهم است، چون حالا دیگر همه این‌ها روی دوش خود فرد است. به خودت آموزش بده.

کاش، چهل و یک‌ساله

رایج‌ترین نصیحت این بود - آن قدر رایج که تقریباً در تمام ایمیل‌ها حداقل اشاره‌ای جزئی به آن شده بود - به امور مالی‌ات سروسامان بده و برای بازنشستگی‌ات شروع کن به پس‌انداز کردن... از همین حالا.

این دسته از نصیحت‌ها در چند بخش قرار می‌گیرند:

- تسویه تمام بدهی‌هایت را در اولویت اول قرار بده؛

- برای «مواقع ضروری» مقداری پس‌انداز داشته باش؛ هزاران داستان وحشتناک نقل شده بودند، در مورد

افرادی که به دلیل مشکلات سلامتی، قانونی، طلاق، معاملات بد و... زندگی شان تباه شده است؛

- بخشی از حقوقتان را به طرح ۴۰۱ کی یا حساب بازنشستگی فردی یا حداقل یک حساب پس انداز اختصاص دهید؛

- سرمایه‌تان را بی‌پروا خرج نکنید. خانه نخرید، مگر این که وامی با درصد سود معقول پیدا کنید که از پس بازپرداخت اقساطش بریابید؛

- روی چیزی که از آن سر در نمی‌آورید سرمایه‌گذاری نکنید. به واسطه‌های سرمایه‌گذاری اعتماد نکنید.

یکی از خوانندگان گفته بود: «اگر بدهی‌تان بیش‌تر از ده درصد از حقوق ناخالص سالانه‌تان است، این زنگ خطری است. دست از خرج کردن بردارید، بدهی‌های‌تان را تسویه، و شروع به پس انداز کنید.» دیگری نوشته بود: «کاش برای مواقع ضروری پول بیش‌تری پس انداز می‌کردم، چون مخارج غیرمنتظره سرمایه‌ام را به باد دادند. کاش در مورد بیمه بازنشستگی جدی‌تر عمل می‌کردم، چون الان سابقه بیمه‌ام بسیار کم است.» برخی از خوانندگان هم بودند که ناتوانی در پس انداز کردن در دهه سوم زندگی، زندگی‌شان را کاملاً نابود کرده بود. خواننده‌ای به نام جودی ویشز در سی‌سالگی شروع کرد به پس انداز ده درصد از تمام دریافتی‌هایش، اما در حرفه‌اش به بن‌بست خورد و حالا در سن پنجاه و هفت سالگی دائماً چشم‌انتظار فیش حقوقی بعدی است تا بتواند

مخارج زندگی‌اش را بدهد. زن شصت و دو ساله دیگری پس انداز نمی‌کرد، زیرا همسرش از او درآمد بیشتری داشت. اما بعدها طلاق گرفتند و او دچار بیماری شد و تمام پولی را که از ماجرای طلاق به او رسیده بود صرف هزینه‌های درمانش کرد. حالا او هم چشم‌انتظار فیش‌های حقوقی‌اش است، و صبورانه منتظر است مستمری بازنشستگی‌اش برقرار شود. مرد دیگری نوشته بود از پسرش کمک مالی دریافت می‌کند، چون هیچ وقت پس انداز نکرده بود، و در رکود سال ۲۰۰۸ ناگهان شغلش را از دست داده بود.

منظور واضح است: هرچه سریع تر شروع کنید به پس انداز، و تا می‌توانید پس انداز کنید. زنی در ایمیل گفته بود در دهه چهارم زندگی‌اش، با وجود دو فرزند و شغل‌های کم درآمد، توانسته بود سالانه برای بیمه بازنشستگی‌اش مقداری پول کنار بگذارد. از آن جاکه زود شروع کرده و عاقلانه سرمایه‌گذاری کرده بود، حالا در دهه ششم زندگی برای اولین بار در زندگی‌اش ثبات مالی دارد. نکته اخلاقی داستان: پس انداز کردن در هر شرایطی ممکن است. فقط باید آن را انجام دهید.

۲. از همین حالا به سلامتِ خودتان اهمیت بدهید، نه بعداً

پذیرش پیری در دهنتان معمولاً ده تا پانزده سال از پیری جسمی‌تان عقب است. سلامت شما سریع‌تر از آن چه فکر می‌کنید از بین می‌رود، اما فهمیدن این موضوع بسیار سخت است. خصوصاً از این جهت که دوست ندارید اتفاق

بیفتد.

تام، پنجاه و پنج ساله

همه ما می دانیم باید به سلامتی مان اهمیت بدهیم. همه ما می دانیم باید غذای بهتر بخوریم، بهتر بخوابیم، بیش تر ورزش کنیم و از این قبیل حرف ها. اما مانند پس انداز کردن برای دوران بازنشستگی، خوانندگان مسن تر متفق القول معتقدند: سالم باش و سالم بمان، از همین حالا.

تعداد کسانی که این توصیه را کرده بودند آن قدر زیاد بود که نیازی نمی بینم نقل قول دیگری بیاورم. منظور همه آنها یک چیز بود: نحوه رفتار تان با بدنتان تأثیری انباشتی دارد. این طور نیست که در فلان سالگی بدنتان ناگهان نابود شود. بلکه تمام مدت در حال نابودی بوده است، بدون این که متوجهش باشید. این دهه سنی فرصتتان برای کاهش سرعت نابودی است.

و این از آن نصیحت های مادرانه برای خوردن سبزیجات نبود. این ایمیل ها از سوی افرادی بودند که از سرطان، حمله قلبی و سکته مغزی جان سالم به در برده بودند، یا مبتلا به دیابت، مشکلات فشارخون، مشکلات مفصلی و دردهای مزمن بودند. همه آنها یک چیز می گفتند: «اگر می شد به گذشته برگردم، بی وقفه غذاهای سالم تری می خوردم و ورزش می کردم. اما در آن زمان بهانه می آوردم و نمی دانستم چه اتفاقی می افتد.»

۳. با افرادی که با تو خوب رفتار نمی کنند معاشرت نکن

یاد بگیر چطور به افراد، فعالیت ها، و وظایفی که به زندگی ات ارزشی نمی بخشند «نه» بگویی. هارلی، سی و هفت ساله

بعد از نصیحت سلامتی و مالی، رایج ترین نصیحت افراد به خودشان در ۳۰ سالگی جالب توجه بود: اگر به گذشته برمی گشتند، مرزبندی های محکم تری در زندگی شان ایجاد می کردند و زمانشان را صرف معاشرت با افراد بهتری می کردند.

مرزبندی های سالم یکی از دلسوزانه ترین کارهایی است که می توانی برای خودت یا شخصی دیگر انجام بدهی. کریستین، چهل و سه ساله

این جمله دقیقاً چه معنایی دارد؟

افرادی را که با تو خوب برخورد نمی کنند تحمل نکن. تمام. به دلیل مسائل مالی آن ها را تحمل نکن. به دلیل مسائل احساسی آن ها را تحمل نکن. آن ها را به خاطر بچه ها یا راحت طلبی تحمل نکن.

جین، پنجاه و دو ساله

به دوستان، مشاغل، عشق، روابط و زندگی پیش پا افتاده قانع نشو.

شان، چهل و سه ساله

از افراد بد خلق فاصله بگیر. آن‌ها تو را تباه می‌کنند. نابود می‌کنند.

گابریلا، چهل و سه ساله

فقط با افرادی معاشرت کن که باعث می‌شوند از خودت آدم بهتری بسازی. افرادی که بهترین‌ها را از تو بیرون می‌کشند، تو را دوست دارند و می‌پذیرند.

زوچی

افراد معمولاً نمی‌توانند مرزبندی‌ها را حفظ کنند، زیرا آسیب‌زدن به احساساتِ دیگران برای‌شان کاری دشوار است یا میل شدیدی پیدا می‌کنند که طرف مقابل را تغییر دهند یا وادارش کنند آن‌طور که خودشان می‌خواهند با آن‌ها رفتار کند. این روش هیچ‌گاه نتیجه نخواهد داد. درحقیقت فقط اوضاع را بدتر می‌کند. همان‌طور که خواننده‌ای هوشمندانه گفت: «خودخواهی و خودمراقبتی دو مقوله کاملاً مجزا هستند. گاهی برای مهربان بودن باید بی‌رحم باشی.»

وقتی در دهه سوم زندگی‌مان هستیم، جهان آن‌قدر پذیرای فرصت‌هاست و ما آن‌قدر بی‌تجربه‌ایم که به تمام افرادی که ملاقات می‌کنیم وابسته می‌شویم، حتی اگر هیچ کاری برای این وابستگی انجام نداده باشند. اما در

دهه چهارم زندگی متوجه می شویم روابط خوب به سختی شکل می گیرند و همیشه افرادِ بیش تری برای ملاقات و دوستی وجود دارند. دلیلی ندارد وقتمان را با افرادی سپری کنیم که به مسیر زندگی مان کمکی نمی کنند.

۴. با افرادی که برای تان مهم اند مهربان باشید

برای کمک به دوستانِ حاضر باش. حضورت اهمیت دارد.

جسیکا، چهل ساله

در همین حال که مرزبندی های سخت گیرانه تری تعیین می کنیم که چه کسانی را به زندگی مان راه دهیم، متقابلاً، بسیاری از خوانندگان توصیه کرده اند برای دوستان و اقوامی که می خواهیم نزدیک بمانند وقتِ بیش تری بگذاریم.

فکر کنم گاهی در روابطم طرف مقابل را نادیده می گیرم و وقتی آن شخص برود، دیگر برگشتی در کار نیست. متأسفانه هرچه سن بالاتر می رود، اتفاقاتی رخ می دهند که بر اطرافیانِ تان هم تأثیر می گذارند.

اد، چهل و پنج ساله

قدر کسانی را که به تو نزدیک اند بدان. می توانی پول یا شغلی را که از دست دادی برگردانی، اما هیچ وقت نمی توانی زمان را به عقب برگردانی.

آن، چهل و یک ساله

مصیبت در زندگی همه، در دایرهٔ دوستان و اقوام همه رخ می‌دهد. کسی باش که موقع مصیبت دیگران بتوانند رویش حساب باز کنند. فکر می‌کنم بین سی تا چهل سالگی زمانی باشد که اتفاقاتِ بد شروع می‌شوند، اتفاقاتی که فکر می‌کردی هیچ‌گاه برای خودت و کسانی که دوستشان داری رخ نمی‌دهند. پدر و مادر فوت می‌کنند، همسر فوت می‌کند، نوزاد مرده به دنیا می‌آید، دوستان طلاق می‌گیرند، و الی آخر. کمک کردن به افراد در این زمان فقط با حضورتان، گوش دادن و قضاوت نکردن نوعی افتخار است و باعث می‌شود دوستی‌های‌تان به نحوی عمیق‌تر شوند که حتی فکرش را هم نمی‌کردید.

ربکا، چهل ساله

۵. نمی‌توانید همهٔ کارها را باهم انجام دهید؛ روی انجام صحیح تعداد کمی کار تمرکز کنید

همه چیز در زندگی پایاپای است. از چیزی دست می‌کشی تا چیز دیگری را به دست بیاوری و نمی‌توانی همه چیز را باهم داشته باشی. این را قبول کن.

الدري، شصت ساله

در دههٔ سوم زندگی‌مان رؤیاهای بسیاری در سر داریم. فکر می‌کنیم زمان بسیار زیادی داریم. من بشخصه خیال

می‌کردم سایتم اولین شغلِ ازمیانِ شغل‌های بسیاری در تجربه کاری‌ام است. نمی‌دانستم نزدیک به یک دهه زمان خواهد برد تا در همین شغلِ اول زبده شوم. و حالا که زبده شده‌ام و موقعیت برتری دارم و از کاری که انجام می‌دهم لذت می‌برم، چرا باید آن‌را با شغل دیگری عوض کنم؟

در یک کلمه: تمرکز. با تمرکز روی یک چیز و خوب انجام دادن آن در زندگی می‌توانی خیلی پیشرفت کنی. بیشتر تمرکز کن.

اریکسون، چهل‌ونه‌ساله

خواننده‌ای دیگر می‌گفت: «به خودم می‌گفتم روی یک یا دو هدف/اشتیاق/رؤیا تمرکز کنم و برای رسیدن به آن‌ها سخت تلاش کنم و منحرف نشوم.» دیگری گفته بود: «باید قبول کنی نمی‌توانی همه کاری بکنی. برای دستیابی به چیزی بی‌نظیر در زندگی به فداکاری زیادی نیاز داری.»

خوانندگان دیگری گفته بودند اکثر مردم بدون فکر کافی در نوجوانی یا اوایل دهه سوم زندگی شغلی را برای خود انتخاب می‌کنند و مثل بسیاری از تصمیماتی که در این دوره گرفته می‌شوند اغلب اشتباه می‌کنند. سال‌ها زمان می‌برد که بفهمیم از چه چیزی لذت می‌بریم و در انجام چه کاری خوبیم. اما بهتر است روی نقاطِ قوتِ خودمان تمرکز و در تمام طول زندگی آن‌ها را تقویت کنیم تا این‌که کارهایی را نصفه‌نیمه انجام بدهیم.

شاد بودن کافی نیست | ده درس زندگی برای عملکرد بهتر در دهه چهارم زندگی

به خود سی ساله‌ام می‌گفتم نظرات دیگران را نادیده بگیر، و استعدادهای طبیعی و چیزی را که به آن اشتیاق داری پیدا کن و زندگی‌ات را حول آن بساز.

کتاب (nbookcity.com)

سارا، پنجاه و هشت ساله

برای برخی افراد این کار به منزله ریسک‌های بزرگ است، حتی در دهه چهارم زندگی یا پس از آن. این موضوع شاید به معنای ترک شغلی باشد که یک دهه برای پیشرفت در آن زحمت کشیده‌اند و ازدست دادن پولی که برای جمع‌آوری آن بسیار سختی کشیده‌اند و با آن خو گرفته‌اند. چیزی که ما را می‌رساند به...

۶. وقتی هنوز برای تغییر وقت هست، از ریسک کردن نترسید

درحالی که بسیاری از مردم در سی‌سالگی فکر می‌کنند باید حرفه زندگی‌شان را کشف کرده باشند، هیچ‌وقت برای شروعی دوباره دیر نیست. افرادی که بزرگ‌ترین افسوس‌ها را در طول این دهه داشتند کسانی بودند که در شغلی ماندند که می‌دانستند درست نیست. در این دهه، به راحتی روزها به هفته‌ها و هفته‌ها به سال‌ها تبدیل می‌شوند، و ناگهان یک روز به خودت می‌آیی و می‌بینی چهل ساله شده‌ای و درگیر بحران میان‌سالی هستی، به خاطر این که در رابطه با مشکلی که از ده سال پیش از آن آگاه بودی کاری انجام ندادی.

ریچارد، چهل و یک ساله

بزرگ‌ترین افسوس من به خاطر کارهایی است که انجام «ندادم».

سم، چهل و هفت ساله

خوانندگان بسیاری گفته بودند چطور در سی سالگی جامعه از ما توقع دارد «جواب همه سؤال‌ها را پیدا کرده باشیم»؛ وضعیت شغلی‌مان، وضعیت تأهل‌مان، وضعیت مالی‌مان و الی آخر. اما این موضوع صحت ندارد. درحقیقت، صدها خواننده التماس کرده بودند که نگذارید توقعات جامعه از «بزرگ‌سالی» موجب شود از انجام ریسک‌های بزرگ و شروعی دوباره دست بکشید. همان‌گونه که شخصی در صفحه فیسبوکم جواب داده بود: «هیچ بزرگ‌سالی به‌طور کامل راهش را در زندگی پیدا نکرده است.»

من در آستانهٔ چهل‌ویک‌سالگی‌ام و در سی سالگی به خودم می‌گفتم نباید زندگی‌ات را براساس ایدئالی که به آن اعتقاد نداری بسازی. تو سوار زندگی شو، نه این‌که زندگی سوار تو بشود. نترس از این‌که مجبور شوی هرچه ساخته‌ای را خراب کنی، چون قدرت‌ش را داری که همه را از نو بسازی.

لیزا، چهل‌ویک‌ساله

خوانندگان متعددی به این موضوع اشاره کرده بودند که تغییرات شغلی بزرگی در دههٔ چهارم زندگی‌شان انجام داده بودند و این کار به‌نفع آن‌ها بوده است. یکی از آن‌ها کارپرمفعت‌مهندسی نظامی را رها کرده بود تا معلم شود. بیست سال بعد آن‌را بهترین تصمیم زندگی‌اش خواند. وقتی این سؤال را از مادرم پرسیدم، جوابش این بود: «کاش خارج از چهارچوب‌ها فکر می‌کردم. من و پدرت فکر می‌کردیم باید این کار، اون کار و اون یکی کار رو انجام

بدیم. اما وقتی الان بهش فکر می‌کنم، اصلاً لازم نبود؛ در مورد طرز فکر و سبک زندگی مون خیلی کوتاه‌فکر بودیم و به‌جورهایی از این موضوع احساس پشیمونی می‌کنم.»

زمانتان محدود است. آن‌را با زندگی کردن برای دیگران هدر ندهید. با عقاید تعصب‌آمیز محاصره نشوید: این که زندگی براساس نتایج طرز فکر دیگران است. نگذارید سروصدای نظرات دیگران صدای درونتان را خفه کند. و از همه مهم‌تر، جرأت دنبال کردن ندای قلب و هدف‌تان را داشته باشید. آن‌ها از قبل می‌دانند می‌خواهید به چه کسی تبدیل شوید. باقی چیزها جزو فرعیات زندگی‌اند.

استیو جابز (۱۹۵۵-۲۰۱۱)

نترس. نترس. نترس. سال آینده پنجاه‌ساله می‌شوم و تازه این درس را یاد گرفته‌ام. ترس در دهه چهارم زندگی من نیروی هدایتگر مضر بوده است. ترس بر ازدواجم، شغلم و تصورم از خودم به شدت تأثیر منفی داشته است. خطایم این بود: فکر کردن به حرف‌هایی که «ممکن بود» دیگران راجع به من بگویند. فکر به این که «ممکن بود» شکست بخورم. نگرانی از این که نتیجه کارم «ممکن است» چطور شود. اگر به عقب برمی‌گشتم، بیش‌تر ریسک می‌کردم.

آیدا، چهل‌ونه‌ساله

۷. باید به رشد و پرورش خود ادامه بدهی

دو داراییات هستند که اگر از دستشان بدهی دیگر نمی‌توانی به‌دستشان بیاوری: بدن و ذهن. اکثر مردم در دهه بیست‌سالگی از رشد و پرورش خود دست می‌کشند. اکثر مردم در دهه چهارم زندگی به‌قدری مشغله دارند که حتی وقت ندارند به پرورش خودشان فکر کنند. اما اگر جزو معدود افرادی هستی که به آموزش خودشان ادامه می‌دهند، طرز فکرشان را تکامل می‌بخشند و به سلامت ذهن و جسم خودشان اهمیت می‌دهند، وقتی به چهل‌سالگی برسی، هزاران فرسنگ از بقیه جلوتری.

استن، چهل‌ونه‌ساله

بنابراین، اگر کسی در دهه سی‌سالگی هنوز بتواند تغییر کند - و البته تغییر هم خواهد کرد - باید به رشد و پیشرفت خودش ادامه بدهد. بسیاری از خوانندگان بازگشت به تحصیل و اخذ مدرک در دهه چهارم زندگی را یکی از مفیدترین کارهای زندگی‌شان قلمداد کرده بودند. برخی دیگر گفته بودند کلاس‌ها و دوره‌های اضافه به آن‌ها کمک کرده بودند خودی‌شان بدهند. برخی دیگر شغلی جدید شروع کرده بودند یا به کشوری دیگر مهاجرت کرده بودند. برخی دیگر به روان‌درمانی یا تمرین مدیتیشن پرداخته بودند.

به‌قول وارن بافت، بهترین سرمایه‌گذاری شخصی جوان بر آموزش و پرورش ذهن خودش است، چون پول می‌آید

شاد بودن کافی نیست | ده درس زندگی برای عملکرد بهتر در دهه چهارم زندگی

و می‌رود، روابط احساسی می‌آیند و می‌روند، اما چیزی که می‌آموزی تا ابد با تو می‌ماند.

اولین هدف باید تبدیل شدن به آدمی بهتر، همسری بهتر، والدینی بهتر، دوستی بهتر، همکاری بهتر و... باشد. به زبان دیگر، یعنی رشد فردی داشته باشی.

امیلیا، سی‌ونه‌ساله

۸. هیچ کس (هنوز) نمی‌داند چکار می‌کند. به آن عادت کنید

ممکن نیست بتوانی پنج سال بعد خودت را پیش‌بینی کنی، مگر این که مرده باشی، از لحاظ ذهنی، احساسی و اجتماعی. اوضاع آن‌طور که تو می‌خواهی پیش نمی‌رود، پس تمامش کن. خیال نکن می‌توانی برای آینده دور نقشه بکشی. از وسواس در رابطه با اتفاقاتی که الان دارند رخ می‌دهند دست بردارد، چون به هر حال فردا اتفاق دیگری رخ می‌دهد. و با مسئله نداشتن کنترل روی مسیر زندگی‌ات کنار بیا. خوشبختانه، این واقعیت یعنی می‌توانی ریسک‌های بیش‌تری کنی و چیزی را از دست ندهی. چیزی که نداری را نمی‌توانی از دست بدهی. علاوه بر آن، بیش‌تر احساس کمبودها ساخته ذهن خودمان‌اند؛ و گرنه تعداد کمی از آن‌ها هستند که در طولانی مدت هم اهمیت داشته باشند.

توماس، پنجاه‌وشش‌ساله

در مقاله «ده درسی که از گذراندن دهه سوم زندگی ام آموختم» نوشته ام یکی از درس هایی که آموختم این است: «هیچ کس نمی داند چکار می کند» و این که این خبر خوبی است. خوب، طبق گفته افراد بالای چهل سال، این موضوع در رابطه با دهه چهارم زندگی هم صحت دارد. این طور که به نظر می رسد، تا آخر عمر هم ادامه دارد و تا آخر عمر هم خبر خوبی خواهد بود.

اکثر چیزهایی که الان برای تو مهم اند ده یا بیست سال بعد دیگر اهمیتی ندارند و این موضوع اشکالی ندارد. رشد یعنی همین. فقط یادت باشد که خودت را زیادی جدی نگیری و آماده پذیرفتن تغییر باشی.

سیمون، پنجاه و هفت ساله

برخلاف حس شکست ناپذیری ای که در یک دهه گذشته حس می کردی، واقعاً نمی دانی قرار است چه اتفاقی رخ بدهد. هیچ کس نمی داند. فرقی هم نمی کند که چقدر با اطمینان راجع به آینده حرف بزند. این موضوع برای کسانی که به داشتن ثبات و امنیت وابسته اند اضطراب آور است، اما وقتی این حقیقت را درک کنید که همه چیز مدام دارد تغییر می کند، می تواند رهایی بخش باشد. خلاصه بگویم: شاید مواقعی برسد که خیلی ناراحت باشی. دردت را ساکت یا از آن فرار نکن. غم بخشی از زندگی هر کسی است و به این معناست که قلبی دلسوز و پراحساس دارد. به آن افتخار کن. مهم تر از همه، با خودت و دیگران مهربان باش. زندگی جاده ای زیبا و

حیرت‌انگیز است و هرچه جلوتر بروی بهتر می‌شود.

پرو، سی‌وهشت‌ساله

من چهل‌وچهارساله‌ام. به خود سی‌ساله‌ام می‌گفتم از نگاه من چهل‌ساله، توی سی‌ساله هنوز هم کلی کارهای احمقانه می‌کنی، کارهای تازه، ولی مثل سابق احمقانه. پس، توی سی‌ساله خیلی به خودت نناز. «هنوز» نمی‌دانی ماجرا چیست و این خوب است.

شرلی، چهل‌وچهارساله

۹. روی خانواده‌تان سرمایه‌گذاری کنید؛ ارزشش را دارد

زمان بیش‌تری را با خانواده‌ات بگذران. وقتی بزرگ‌سال باشی، روابط متفاوت می‌شوند و این به تو بستگی دارد که چطور آن‌ها را پیش ببری. آن‌ها به تو به چشم بچه‌شان نگاه می‌کنند تا این‌که به‌شان نشان بدهی روی پای خودت ایستاده‌ای. همه پیر می‌شوند. همه می‌میرند. از زمانی که داری استفاده کن تا اختلافات را از بین ببری و از خانواده‌ات لذت ببری.

کاش، چهل‌ویک‌ساله

غرق در جواب‌ها و قدرت تأثیر آن‌هایی بودم که در مورد خانواده نوشته شده بودند. مبحث تازه و مهم برای من در

این دهه خانواده است، زیرا دو سر دارد. از یک سر، والدینتان مسن شده‌اند و باید ببینید به عنوان یک بزرگسال مستقل، روابطتان با آن‌ها چگونه تغییر خواهد کرد و از سر دیگر، باید به فکر تشکیل خانواده‌ای برای خودتان باشید.

تقریباً همه متفق‌القول بودند که باید با هر مشکلی که با والدینتان دارید کنار بیایید و راهی برای سازگاری پیدا کنید. یکی از خوانندگان نوشته بود: «برای مقصردانستن والدینت بابت اشتباهات دیگر بزرگ شده‌ای. شاید در ۲۰ سالگی می‌توانستی با چنین بهانه‌ای قسر دربروی، چون هرچه باشد، تازه خانه پدرت را ترک کرده بودی، اما در سی سالگی دیگر بزرگ شده‌ای. جدی می‌گویم. تمامش کن.»

اما مسئله‌ای هست که ذهن هر فرد سی‌ساله‌ای را درگیر خودش می‌کند: بچه‌دار شدن یا نشدن، مسئله این است.

وقتش را نداری. پولش را نداری. باید اول شغلت را به درجه‌اعلا برسانی. برنامه زندگی‌ات کاملاً عوض می‌شود. اوه، بس است دیگر... بچه‌ها حرف ندارند. آن‌ها از همه‌نظر تو را بهتر می‌کنند. تو را به فراتر از محدودیت‌هایت هل می‌دهند. آن‌ها خوشحالت می‌کنند. نباید بچه‌دار شدن را به تعویق بیندازی. اگر الان سی سال است، وقتش است که به‌طور جدی به این موضوع فکر کنی. هیچ‌وقت از این موضوع پشیمان نمی‌شوی.

شاد بودن کافی نیست | ده درس زندگی برای عملکرد بهتر در دهه چهارم زندگی

کوین، سی و هشت ساله

برای بچه دار شدن هیچ وقت «زمان مناسبی» نیست، چون تا وقتی پا در این مسیر نگذاری نمی دانی با چه چیزی طرفی. اگر ازدواج موفق و محیط مناسبی برای پرورش بچه داری، روی زودتر بچه دار شدن تمرکز کن، نه دیرتر؛ از آن ها بیش تر لذت می ببری.

سیدنی، چهل و هشت ساله

تمام پیش فرض های من در مورد چگونگی زندگی متأهلی اشتباه بودند، تا این که متأهل شدم. همه همین طورند، مخصوصاً زمانی که بچه دار بشوی. سعی کن نسبت به ایده ازدواج ذهن بازی داشته باشی و فرد انعطاف پذیری باشی؛ زندگی مشترک ارزشش را دارد و به نظر می رسد خوشحالی در زندگی، به اندازه هر عامل دیگری، به توانایی ات برای تغییر و وفق دادن خودت با شرایط بستگی دارد. من قصد نداشتم بچه دار بشوم. از دیدگاهی کاملاً خودخواهانه، این احمقانه ترین چیز ممکن بود. بچه ها چالش برانگیزترین، و بردبارانه ترین تلاشی هستند که هر کسی در زندگی اش می تواند داشته باشد.

ریچ، چهل و چهار ساله

عقیده جمعی این بود که ازدواج ارزشش را دارد، به شرطی که با فردی مناسب رابطه ای سالم داشته باشید. اگر نه،

باید در جهت مخالف متواری شوید (مورد شماره ۳ را بخوانید).

اما جالب این جاست که تعدادی ایمیل دریافت کردم که این طور بودند:

فرق چیزی که الان می دانم با چیزی که ده تا سیزده سال پیش می دانستم این است... تفریح، رفتن به ساحل، خوش گذرانی، سفر به شهرهای مختلف به خاطر این که مسئولیتی به جز شغلم نداشتم و... . حاضرم تمام آن لحظات را بدهم، در عوض همسری خوب که واقعاً عاشقم باشد یا شاید یک خانواده داشته باشم. در ادامه بگویم که فراموش نکن رشد کنی و خانواده ای تشکیل بدهی و مسئولیت هایی جز موفقیت در کارت برعهده بگیری. هنوز هم کمی خوش گذرانی می کنم، اما گاهی فکر می کنم مثل کسی شده ام که بعد از فارغ التحصیلی به مدرسه برمی گردد (مثل نقش متیو مک کانهای در فیلم مات و مبهوت^۴). افراد عاشق را همه جا می بینم. هم سن و سال های من در ازدواج اول یا دومشان هستند!

ناشناس، چهل و سه ساله

از طرف دیگر، ایمیل های کمی هم بودند که به روی دیگر ماجرا نگاهی داشتند:

اگر نمی خواهی ازدواج کنی، استرس ازدواج کردن و بچه دار شدن را نداشته باش. اگر چیزی کسی را خوشحال می کند، دلیل نمی شود کس دیگری را هم خوشحال کند. من تصمیم گرفتم ازدواج نکنم و بچه دار نشوم و هنوز

شاد بودن کافی نیست | ده درس زندگی برای عملکرد بهتر در دهه چهارم زندگی

در زندگی‌ام کمبودی احساس نمی‌کنم. کاری را که فکر می‌کنی درست است انجام بده.

ناشناس، چهل ساله

نتیجه‌گیری: به نظر می‌رسد باین که تشکیل خانواده برای داشتن زندگی‌ای شاد و خوب ضروری نیست، اکثر مردم دریافته‌اند که سرمایه‌گذاری روی خانواده همیشه ارزشش را دارد، البته با فرض این که روابط سالم‌اند و مسموم یا آزاردهنده نیستند.

۱۰. با خودت مهربان باش. به خودت احترام بگذار

کمی خودخواه باش و هر روز برای خودت کاری انجام بده، هر ماه کاری متفاوت، و هر سال کاری شگفت‌انگیز.

نانسی، شصت ساله

نصیحت دیگری که به‌ندرت در تمرکز اصلی ایمیل‌های دریافتی‌ام بود اما در تقریباً همه آن‌ها به‌درجات مختلفی مطرح شده بود، این بود: با خودت بهتر رفتار کن. تقریباً همه آن‌را به‌نوعی گفته بودند. خواننده‌ای با این جمله شروع کرده بود: «هیچ‌کسی نیست که حتی ذره‌ای به‌اندازه خودت به تو اهمیت بدهد یا به کاری که با زندگی‌ات می‌کنی فکر کند.» و خواننده‌ای دیگر با این جمله تمام کرده بود: «زندگی سخت است. از همین حالا یاد بگیر خودت را دوست داشته باشی. سخت است که بعداً یاد بگیری.»

یا طوری که رنی چهل ساله به طور خلاصه گفته بود: «با خودت مهربان باش.»

خوانندگان بسیاری از این جمله کلیشه‌ای قدیمی استفاده کرده بودند: «برای مسائل کوچک زندگی حرص نخور؛ و تقریباً همه مسائل زندگی مسائل کوچک‌اند.» الدری شصت‌ساله هوشمندانه گفته بود: «اگر با مشکلی احتمالی روبه‌رو شدی، از خودت بپرس: پنج یا ده سال دیگر هم این موضوع برایم اهمیت دارد؟ اگر نه، چند دقیقه با آن کلنجار برو و بعد ولش کن.» به نظر می‌رسد اکثر خوانندگان در زندگی به این درس ظریف رسیده‌اند که صرفاً زندگی را به همین شکلی که هست با تمام خوبی‌ها و بدی‌هایش بپذیرند.

موضوعی که من را به آخرین جمله از مارتین پنجاه‌وهشت‌ساله می‌رساند:

وقتی چهل سالم شد، پدرم به من گفت دیگر راحت شدی، چون در دهه سوم زندگی فکر می‌کنی می‌دانی اوضاع از چه قرار است. در دهه چهارم زندگی می‌فهمی که نمی‌دانی چه خبر است و در چهل‌سالگی شروع می‌کنی به پذیرفتن اوضاع همین‌طور که هست. حالا پنجاه‌وهشت سال دارم و حق با او بود.

سی‌وسه نکته‌ای که هر کارآفرین مشتاقی باید بداند

چند ماه پیش، پنجمین سالگرد خوداشتغالی‌ام را بی‌سروصدا و بدون هیچ مراسمی گذراندم. در آن زمان به‌شدت مشغول طراحی دوباره سایت، و اصلاح مشکلات عمده درگاه پرداخت سایت بودم که احتمالاً به ازدست‌دادن چندده‌هزار دلار درآمد از سایت منجر شده بود، و دوستم مدام من را به سواحل مختلف برزیل می‌کشاند. ماه عجیبی بود. اگر در سال ۲۰۰۷ که کسب‌وکارم را شروع کردم از من می‌پرسیدید در پنج سال آینده کارم را در چه سطحی تصور می‌کنم، به راحتی جواب می‌دادم نمی‌دانم. هیچ آینده‌ای برای خودم تصور نکرده بودم. اولین طرح‌های کسب‌وکارم را مثل اکثر کارآفرینان جسور آنلاین آغاز کردم. می‌خواستم در آن زمان به «درآمد آسان» دست پیدا کنم. (ها‌ها‌ها‌ها! «سرفه»... اهم).

مسلماً همه چیز آن‌طور پیش نرفت. البته به جز سفرهایم به سواحل برزیل؛ فکر می‌کنم آن قسمت عملی شد. اما مسلماً تصور می‌کردم کم‌تر کار خواهم کرد و همین‌طور کم‌تر از کارم لذت خواهم برد.

در این جا سی‌وسه نکته‌ای را آورده‌ام که آرزو می‌کردم در شروع کسب‌وکارم می‌دانستم.

۱. همه چیز را بفروشید. پس‌انداز کنید

این مورد به نظر واضح می‌رسد، اما به راحتی ممکن است خیال موفقیت برتان دارد. کسب‌وکار من شروعی واقعاً

عالی داشت. پس تصمیم گرفتم به‌عنوان «جایزه‌ای» خودم را به سفری بی‌دلیل به بوینس آیرس به‌همراه دوستانم دعوت کنم، سفری که به خرج‌شدن مقدار زیادی از پولی که در شش ماه گذشته پس‌انداز کرده بودم منجر شد. کم‌تر از یک سال بعد ورشکسته بودم و به دوست سابقم التماس می‌کردم اجازه بدهد پیشش زندگی کنم تا کارم به کارتن‌خوابی نکشد. اشتباهی را که من کردم نکنید.

۲. از وقت آزادتان پول در بیاورید

یکی از شکایت‌های بزرگ اکثر افرادی که می‌خواهند کسب‌وکاری را آغاز کنند این مسئله است که وقتِ آزادِ کافی ندارند. آن‌ها بین کار، سرگرمی و تعهدات اجتماعی فقط یک یا دو ساعت در روز وقت می‌کنند بنشینند و روی ایده تجاری جدیدی که به سرشان زده کار کنند.

نه، نه، نه، اشتباه، اشتباه، اشتباه است. اگر به‌نظر می‌رسد اوقات فراغتتان را فدای شغل دومی می‌کنید، پس پیش از این که شروع کنید گند زده‌اید. کاری که از انجامش لذت می‌برید، چه تجزیه آماری بسکتبال باشد چه باغبانی در خانه یا حکاکی روی مبلمان یا هرچیز دیگر، راهی پیدا کنید که از انجام همان کار پول در بیاورید. این واضح‌ترین نقطه شروعتان است. به این شکل اوقات فراغتتان را هم از دست نداده‌اید، بلکه آن‌را صرفاً گسترش داده‌اید.

۳. دورتان را پراز کارآفرینان دیگر کنید

یکی از نکات عالی‌ای که دن اندرو در برنامه رادیویی‌اش با من مطرح کرد این بود که با افرادی معاشرت کن که می‌خواهی مثل آن‌ها باشی. اگر همه دوستانتان افراد پشت‌میزنشین و کسل‌کننده باشند، فشار اجتماعی ناخودآگاهی به شما وارد می‌شود که فردی پشت‌میزنشین و کسل‌کننده باقی بمانید. آن‌ها اشتیاقاتان را درک نمی‌کنند و بدتر این که ممکن است از آن بیزار شوند. افرادی را پیدا کنید که در موقعیت و مقام مشابه شما هستند و محرک یکدیگر به سوی پیشرفت باشید.

۴. به محض این که معقول به نظر می‌رسد، از شغل ثابت‌تان استعفا بدهید

من قبلاً در این مورد به‌طور مفصل مطلب نوشته‌ام.^۵ پل‌های پشت‌سرتان را خراب کنید. و برای خودتان راهی برای برگشت باقی نگذارید.

۵. جسور باشید

اشتیاق به انجام کاری که هیچ‌کس تا به حال انجام نداده است به درجه‌ای از خودباوری کاذب نیاز دارد. شما باید حاضر باشید هرازگاهی جلوی دیگران مضحکه شوید. با ده‌ها مشتری احتمالی تماس‌های هماهنگ‌نشده متعددی بگیرید و به‌شان بگویید بهتر از هرکسی می‌توانید برای آن‌ها کار انجام دهید. محصولتان را به افرادی

پیشنهاد دهید که تا به حال حتی اسم آن را نشنیده‌اند. به‌شان قول تحویل کالا یا خدماتی را بدهید که فقط تا حدودی برای تحویلشان برنامه چیده‌اید (اما حاضرید حین انجام کار، برنامه‌تان را تکمیل کنید). درباره این مسائل باید جسور باشید.

۶. ایده‌های تجاری‌تان را نادیده بگیرید

هنری فورد ماشین را اختراع نکرد. او فقط متوجه شد چطور بهتر از هرکس دیگری ماشین بسازد. به گفته مارک کیوبن، هر ایده کسب‌وکارِ عالی‌ای که دارید، باید فرض کنید صد نفر دیگر همین ایده را داشته‌اند و دارند روی آن کار می‌کنند. خودِ ایده کسب‌وکار مهم نیست، مهم نحوه اجرای آن است.

بسیاری از افراد به خودشان می‌بالند که ایده عالی‌ای به ذهنشان رسیده است. اما موفق‌ترین کسب‌وکارها در تاریخ به‌ندرت ناشی از ایده‌های جدید بوده‌اند. گوگل ایده جدیدی نبود. فیسبوک ایده جدیدی نبود. مایکروسافت ایده جدیدی نبود. همه این شرکت‌ها صرفاً ایده‌ای را بهتر از بقیه اجرا کردند.

۷. کم‌تر بخوانید، بیش‌تر عمل کنید

فقط زمانی شروع به مطالعه کنید که برای مشکلی که حین کار با آن مواجه شده‌اید به راه‌حلی خاص نیاز داشته باشید. برای مثال، صرفاً به‌خاطر این که شاید بعداً لازم شود درباره بازاریابی بدانید، ننشینید و درباره بازاریابی

نخوانید. آه، چقدر حوصله‌سربر. (به‌طور خلاصه، دلیل اصلی این که دانشگاه تجربه خیلی مطلوبی نیست، همین است.) زمانی درباره بازاریابی بخوانید که پروژه جدیدتان به راهبرد بازاریابی جدیدی نیاز دارد. ناگهان همان مطالعه خسته‌کننده برای‌تان بسیار جالب می‌شود.

خیلی از مردم از مطالعه کردن درباره چیزی که می‌خواهند انجام بدهند به‌عنوان بهانه‌ای استفاده می‌کنند تا از انجام عملی آن چه می‌خواهند اجتناب کنند. مطالعه کردن بدون عمل بی‌فایده است.

۸. امتحان، امتحان، امتحان کنید

تا چیزی را امتحان نکنید، درباره آن نمی‌دانید. مهم نیست فرنک کرن این حرف را زده است یا دن کندی یا مادرتان. تازمانی که امتحان نکنید، نمی‌دانید. هر سمینار بازاریابی‌ای که تابه‌حال رفته‌ام و هر کتاب بازاریابی‌ای که تابه‌حال خوانده‌ام به من گفته‌اند قیمت‌هایم را افزایش بدهم. باین حال، طبق هر آزمون آ/ب^۶ که روی کتاب‌هایم انجام داده‌ام، کتابی که قیمتش پایین‌تر بوده نه‌تنها سود بیش‌تری از آن حاصل شده است، بلکه تعداد معرفی به دوستان، نقدهای مثبت، و بازدیدکنندگان بیش‌تری برای سایت‌م به‌همراه آورده است.

۹. متفاوت باشید

به چشم نمی‌آیید مگر این که متفاوت باشید. روی عجیب و غریب بودن‌تان تمرکز کنید.

۱۰. در رابطه با عنوان تجاری خودتان وسواس به خرج بدهید

واقعیت اقتصاد فعلی این است که تقریباً برای هر اطلاعات، محصول و خدماتی که شخصی بخواهد ده‌ها گزینه انتخابی وجود دارند که از چه کسی خریداری کند. کمبود دیگر وجود ندارد. متمایز بودن در قیمت و کیفیت تقریباً استراتژی‌ای غیرممکن برای ورود و تصاحب بازاری جدید است. در حال حاضر عنوان تجاری حکمرانی می‌کند. عنوان تجاری شما تعیین‌کننده ارتباطات با مخاطب و مشتری‌تان است. به همین دلیل است که آن‌ها دوباره به شما مراجعه می‌کنند، نه به یازده فروشگاه دیگری که دقیقاً همان خدمات شما را ارائه می‌دهند.

۱۱. محصول تحویل ندهید، تجربه تحویل دهید

به گفته استیو جابز، او می‌خواست محصولات اپل تجربه جدیدی را فراهم کنند، نه فقط عملکردی جدید. در حال حاضر احتمالاً اپل قوی‌ترین عنوان تجاری روی سیاره زمین است. وقتی می‌گویم در مورد عنوان تجاری خود وسواس به خرج بدهید منظورم این است: درخصوص تجربه‌ای که برای مشتریان‌تان فراهم می‌آورید وسواس به خرج بدهید، نه فقط در مورد اطلاعات یا محصولی که به آن‌ها تحویل می‌دهید.

۱۲. به کاری که می‌کنید ایمان داشته باشید

در غیر این صورت، حتی اگر موفق شوید، در شغل طاقت‌فرسای دیگری گیر افتاده‌اید و این بار این بلایی است که

خودتان سر خودتان آورده‌اید.

۱۳. کسب و کار شما تحول پیدا می‌کند. جلوی شما را نگیرید

هیچ کس بار اول موفق نمی‌شود، یا بار دوم، یا بار بیست و سوم. همان داستان کلیشه‌ای دربارهٔ توماس ادیسون یا مایکل جردن. اطلاعات همیشه ناقص‌اند. بازارها همواره در حال تغییرند. چیزی که سال گذشته مثرثمر بود ممکن است امسال نباشد. شما در اوج چیزی باقی نمی‌مانید، مگر این که همراه آن تحول پیدا کنید. به ایده یا برنامه تجاری اولیه‌تان متعهد نمانید.

۱۴. رؤیای درآمدِ بی‌زحمت را فراموش کنید

اگر تنها چهار ساعت در هفته مشغول کار باشید، تجارتتان در عرض یک دهه منسوخ خواهد شد و به احتمال زیاد حوصله‌تان از زندگی‌تان زیادی سر می‌رود.

۱۵. وبلاگ یک ایده کسب و کار نیست

واقعاً نیست. برای پول درآوردن وبلاگ ننویسید. به خاطر عشق به نویسندگی وبلاگ بنویسید. برای به اشتراک گذاشتن علایقتان با دیگران وبلاگ بنویسید. اما برای پول درآوردن این کار را نکنید. هر وبلاگ‌نویسی که بابت نوشته‌هایش درآمد میلیونی دارد، ابتدا این گونه نبوده و این طور برنامه‌ریزی نکرده بوده است. فقط این طور

پیش آمده و سال‌ها زمان برده است. ماه‌ها نه، سال‌ها.

۱۶. به زمان یا سرمایه زیاد نیاز خواهید داشت

یا هر دو. چیزی به اسم موفقیت یک‌شبه وجود ندارد.

۱۷. بنیان اصلی کسب و کار پول درآوردن نیست

بلکه درباره ارزش و ارزش‌هاست. اگر به پول درآوردن از آن‌چه ارزش شخصی خود می‌دانید ادامه دهید، هیچ‌وقت از کارکردن خسته نمی‌شوید (بلکه به دنبال آن خواهید بود). اگر ارزش ایجادشده از کسب و کارتان را بهینه‌سازی کنید، پول مثل اثری جانبی ایجاد می‌شود. تفاوت ظریفی بین ارزش و پول وجود دارد. گاهی باید مقدار زیادی پول خرج کنید تا ارزش طولانی‌مدت‌تری ایجاد کنید. اگر هدف‌تان تنها پول درآوردن باشد، هیچ‌وقت حاضر به انجام آن کار نخواهید بود.

۱۸. شانس را به سرمایه تبدیل کنید

قرار است خوش‌شانسی و بدشانسی‌هایی داشته باشید. همه ما داریم. افتخارکردن به این یا شکایت‌کردن از آن بی‌معناست. درعوض بر کارتان دوچندان تمرکز کنید و مطمئن باشید هر دو را به سرمایه تبدیل کنید.

۱۹. در استخدام کردن کند باشید، در اخراج کردن سریع

حرفی کلیشه‌ای است، اما حقیقت دارد، به‌خصوص موقع برون‌سپاری کارها. تقریباً هر کارآفرین اینترنتی‌ای که تا به حال ملاقات کرده‌ام تجربه‌های کابوس‌واری از برون‌سپاری داشته است، از جمله خود من. خلاصه مطلب: هر قدر پول بدهی، همان قدر آش می‌خوری.

۲۰. استرس وجودی را بپذیرید

وقتی شغلی دارید، در رابطه با تأیید خارجی استرس می‌گیرید، چیزهایی مثل مواعدها، جلسات، ارائه‌ها. منشأ این استرس و ترس هم معمولاً ریستان است. حسی آزاردهنده است و به‌صورت انفجارهایی کوتاه اما قوی پدیدار می‌شود.

وقتی برای خودتان کار می‌کنید، از شر جنگیدن مداوم برای کسب این تأیید خارجی خلاص می‌شوید. و چیزی که جایش را می‌گیرد احساسی پیوسته و زیرپوستی است که یک روز همه چیز فرومی‌ریزد و ناپدید می‌شود. بله، می‌توانم هر روز ظهر از خواب بیدار شوم، می‌توانم هر وقت می‌خواهم کار کنم، اما در کاری شرکتی شما نگران این نیستید که روزی بروید سر کار و دیگر ساختمانی در کار نباشد. یک کارآفرین هر هفته به این موضوع فکر می‌کند.

۲۱. اگر گاهی کسی را عصبی نمی‌کنید، یک جای کار اشتباه است

به گفته دن کندی: «اگر تا ظهر کسی را عصبی نکردید، پس احتمالاً پولی در نمی‌آورید.» تجربه به من ثابت کرده

است که این امر صحت دارد و قبلاً گفته‌ام:

«نمی‌توانی برای عده‌ای شخصیتی جذاب و متحول‌کننده داشته باشی، بدون این که برای دیگران مایه خجالت و خنده نباشی. شدنی نیست. باید برای موفق شدن بحث برانگیز باشی.»

۲۲. گفتم باید امتحان کنید؟

کاملاً جدی می‌گویم که اگر مرتباً ایده‌های‌تان را در بازار کار امتحان نکنید، اجرای نصف چیزهایی که باعث رشدِ کارتان می‌شوند غیرممکن خواهد بود. اصلاً حتی تازمانی که ایده‌های‌تان را در بازار کار امتحان نکرده‌اید، کارتان را شروع نکنید.

۲۳. ۸۰/۲۰: هیچ‌وقت فراموش نکنید

واقعاً حیرت‌انگیز است که این اصل^۷ در چه حوزه‌های متنوع و متعددی کاربرد دارد.

۲۴. ۱۰۰۰ طرف‌دار واقعی به‌دست بیاورید

ایده‌مطرحی وجود دارد که می‌گویند در عصر اینترنت جهانی، فقط کافی است هزار نفر را متقاعد کنید که هر سال به شما صد دلار بدهند تا درآمدی شش‌رقمی داشته باشید. وقتی با این دید به آن نگاه کنید، از ترسناک بودنش کم می‌شود. ایده‌ای برگرفته از این ایده صد مشتری واقعی در حوزه خدمات/مشاوره است.

۲۵. در دنیای کارآفرینی، همچون دنیای سازمانی، شبکه‌سازی حرف اول را می‌زند

بله، این روش هنوز برای به‌دست‌آوردن مشتریان جدید و پیشنهادات شغلی راه بسیار خوبی است. اما در دنیای کارآفرینی، کاربرد مفیدترش این است که می‌توانید ببینید در تجارتِ دیگران چه چیزی کارآمدتر بوده است و چه چیزی را می‌توانید از آن‌ها تقلید کنید و در کسب‌وکار خودتان به کار بگیرید.

۲۶. خودتان را بشناسید

من شب بیش‌ترین بازده کاری را دارم. از ساختارمندی و درست‌کردن فهرست‌هایی که به نصفشان دیگر نگاهی نمی‌اندازم متنفرم. برای مدیریت زمانم از فهرست‌های پخشِ آهنگِ آی‌تیونز استفاده می‌کنم. بسیاری از چیزهایی که برای من کارسازند کاملاً با تمام نصایح مدیریت زمانی که تا به حال این‌ور و آن‌ور خوانده‌اید در تضادند. اما طبع من این‌طور است و چیزی را به کار می‌برم که برایم مثمرتر است. هرآن‌چه را برای‌تان کارساز است انجام دهید.

۲۷. قانون هزار روز

قانون هزار روز می‌گوید نسبت به شغل قبلی‌تان باید انتظار داشته باشید هزار روزِ اولِ کسب‌وکارِ جدیدتان در وضعیت بدتری قرار داشته باشید.

۲۸. اگر به‌تان حس کارکردن می‌دهد، اشتباه آن‌را انجام می‌دهید

شما یا می‌توانید پول درآورید تا کاری را که دوست دارید انجام بدهید یا کاری را که دوست دارید انجام بدهید تا پول دریاورید. انتخاب با شماست.

۲۹. سریع پول دار نشوید

تمام میان‌برها برای دستیابی به اهدافتان در کوتاه‌مدت باعث می‌شوند یا عنوان تجاری و وفاداری بلندمدت را از دست بدهید یا دوباره اسیر موقعیتی شوید که به آن اهمیت نمی‌دهید یا به آن ایمان ندارید. اگر به کارتان علاقه دارید (و باید هم همین‌طور باشد) و به‌طور منظم روی تحول کسب‌وکارتان سرمایه‌گذاری می‌کنید (که این کار را انجام می‌دهید)، پس داشتن یک خروار پول برای خریدن چیزهای مزخرف نباید اولویت شما باشد. جداً اگر تا این حد برای‌تان مهم است، از طریق دیگری عزت‌نفس به دست بیاورید.

۳۰. از حرف زدن دست بردارید و امتحان کنید!

من جواب را نمی‌دانم! شما هم نمی‌دانید! پس امتحان کنید تا بفهمید!

۳۱. اگر تا حد مرگ از شکست فاجعه‌بار نمی‌ترسید، اشتباه عمل می‌کنید

درحقیقت متوجه شده‌ام هرچه چیزی بیش‌تر من را بترساند (برای مثال، نوشتن کتابی جدید)، به انجام آن کار بیش‌تر نیاز دارم.

۳۲. با مشتریانان مثل اعضای خانواده‌تان رفتار کنید

آن‌ها تنها دلیلی‌اند که شما در درجهٔ اول این‌جا هستید. با احترام با آن‌ها برخورد کنید. در اولین فرصت به ایمیل‌های‌شان جواب بدهید. به سؤالاتشان جواب بدهید. به آن‌ها چیزهای رایگان بدهید.

۳۳. این بخشی از هویتِ همیشگی‌تان خواهد بود؛ عاقلانه انتخاب کنید

این تفکر که «چندین سال این کار رو انجام می‌دم، یه عالمه پول درمی‌آرم و بعد می‌رم سراغ کاری که واقعاً دوست دارم!» یک افسانه است و هیچ‌وقت عملی نمی‌شود. خودم هم ابتدا به همین شکل کسب‌وکارم را آغاز کردم و هزاران نفر دیگر را هم دیده‌ام که همین کار را کرده‌اند. اما هیچ‌وقت عملی نشده است.

درنهایت مجبور شدم بپذیرم چیزی که من ایجاد کرده‌ام، خواه‌ناخواه، حرفه‌ای در بازاریابی اینترنتی است. و از آن‌جاکه در این شغل گیر کرده بودم، تصمیم گرفتم دارایی‌هایم را به چیزی تبدیل کنم که علاقه داشتم انجامش بدهم. وقتی اولین نسخهٔ این سایت را ساختم، سایر کسب‌وکارهایم را رها کردم و درآمد ماهانه‌ام عملاً به نصف رسید. متوجه شدم اگر این چیزی است که به آن علاقه‌مندم و از انجام آن لذت می‌برم، درطول زمان ارزش بیش‌تری خواهد داشت.

و همین‌طور هم هست....

ده نکته جالب در مورد مغز، و معنایی که برای شما دارند

نقل قولی مشهور از ایان استوارت، نویسنده داستان‌های علمی و ریاضی‌دان، درباره درک مغز وجود دارد که می‌گوید:

«اگر مغزمان آن قدر ساده بود که قابل فهم باشد، ما هم آن قدر ساده می‌شدیم که قادر به فهم آن نمی‌بودیم.»
این جمله دشوارفهمی است (کنایه نمی‌زنم)، اما نکته جالبی دارد. مغز تنها چیز در عالم است که ذاتاً از درک معنای واقعی آن ناتوانیم. زیرا آن چه تلاش در فهم آن دارد دقیقاً همان چیزی است که باید فهمیده شود.
مثل این است که بخواهیم پشت تخم چشمان را ببینیم.

با این حال، مغزیکی از پیچیده‌ترین چیزهای عالم است. با وجود این که بیش‌تر مردم اطرافتان احمق به نظر می‌آیند، باید گفت قدرت محاسباتی مغز انسان و توانایی سازگاری و شناختش از محیط اطراف بسیار بالاست.
در این جا درباره مغز و معنایی که این مطالب برای شما دارند حقایق شگفت‌انگیزی مطرح می‌شوند که طی سال‌ها به آن‌ها برخورد هام.

۱. ما دوران کودکی مان را فراموش می‌کنیم، چون سلول‌های مغزمان جایگزین می‌شوند

در اوایل دوران جنینی، حدود دویست و پنجاه هزار نورون در هر دقیقه شکل می‌گیرند. از آن‌جا که ساخته شدن نورون‌های جدید می‌تواند دلیل اصلی فراموش کردن گذشته باشد، ساخته شدن چنین حجم بالایی از نورون‌ها در دوران نوزادی نیز می‌تواند دلیل این موضوع باشد که چرا سال‌های اولیه زندگی خود را به خاطر نمی‌آوریم.

این موضوع برای شما چه معنایی دارد: فکر می‌کنم همه ما بر این باوریم که مغزمان پایداری فیزیکی دارد. اگر در کودکی از روی دو چرخه‌ای افتاده‌اید، مغزتان همیشه آن حادثه را به یاد دارد و به نوعی آن ارتباط همیشه با شما باقی می‌ماند.

اما حقیقت این است که مغزتان مثل هر قسمت دیگری از بدن‌تان دائماً در حال تغییر و بازآرایی خودش است. و نورون‌هایی که موقع ساییده شدن زانوی‌تان به آسفالت وجود داشتند، ممکن است از بین رفته باشند. و این، به واقع، یعنی برخی از دردها و آسیب‌های دوران کودکی سرانجام به آسانی برای همیشه از وجودتان پاک می‌شوند، صرفاً به این دلیل که... خب، زنده‌اید.

اصطلاحی عامیانه وجود دارد که می‌گوید زمان دواي هر دردی است. شاید خواص ترمیم‌کننده مغز از خیلی جهات گویای خواص ترمیم‌کننده زمان بر دردهای ما باشند.

۲. مغز کارآمدترین نظام رایانه‌ای در جهان هستی است

در حالت هوشیاری مغز حدود بیست وات انرژی تولید می‌کند که معادل انرژی لازم برای روشن کردن یک لامپ کم‌نور است. رایانه روی میزتان چیزی معادل ۱ میلیون برابر بیش‌تر از آن انرژی مصرف می‌کند و این سبب می‌شود مغز کارآمدترین «رایانه‌ای» باشد که می‌شناسیم.

امروزه یکی از سریع‌ترین ابررایانه‌ها قادر است ۱.۷۳ میلیارد نورو و ده تریلیون سیناپس را شبیه‌سازی کند، که چیزی معادل یک درصد شبکه مغزی انسان است. (به‌نظر می‌رسد فناوری‌های جدیدتر، نه ابررایانه‌ها، کلید رمزگشای شبکه‌های عصبی باشند.)

این موضوع برای شما چه معنایی دارد: باید از مغزتان مراقبت کنید. مغزتان اگرچه از خیلی جهات شبیه رایانه است، از جنبه‌های دیگری شبیه ماهیچه است. باید آن را دائماً به‌کار بگیرید تا چابک نگهش دارید. به‌عبارتی، آن چه بین دو گوش شما قرار دارد مقدس است، و در جهان شناخته‌شده در اوج پیچیدگی قرار دارد. به آن افتخار کنید. از آن مراقبت کنید.

۳. هرچه بیش‌تر از مغزتان استفاده کنید، از نظر اندازه بزرگ‌تر می‌شود

وقتی چیز جدیدی می‌آموزید یا مهارتی را در سطح گسترده‌ای تمرین می‌کنید، مغزتان صرفاً «پیوندهای جدید»

نمی‌سازد، بلکه اندازه‌اش واقعاً رشد می‌کند. برای مثال، بخش جهت‌یابی مغز در رانندگان تاکسی، در مقایسه با افرادی که راننده تاکسی نیستند، بزرگ‌تر است، و در مغز نوازندگان حرفه‌ای ویلن، قشر حرکتی مرتبط با دست کمان‌گیر، در مقایسه با افرادی که موسیقی نمی‌نوازند، بزرگ‌تر است.

این موضوع برای شما چه معنایی دارد: شاید بیش‌تر از مغزتان کار بکشید، شاید هم نه! نمی‌دانم.

۴. استرس سلول‌های مغزی را می‌کشد

استرس ممکن است باعث کاهش تعداد سیناپس‌ها در نقاط مختلف مغز شود و به بیماری‌های روانی متعددی بینجامد.

این موضوع برای شما چه معنایی دارد: هر ساله دانشمندان در حال کشف گروهی از بیماری‌ها هستند که بر اثر هورمون‌های استرس و تأثیر آن‌ها بر بدن انسان ایجاد می‌شوند. مغز هم از این قاعده مستثنا نیست. در فرهنگ ما، اغلب استرس داشتن امری پسندیده قلمداد می‌شود. به این معناست که شما اهمیت می‌دهید، به این معناست که کار می‌کنید. اما قراردادن خودتان زیر فشار استرس مداوم از نظر عصبی و جسمی مثل مصرف روزانه سیگار و الکل است.

۵. رگ‌های خونی‌تان به اندازه‌ای هستند که می‌توان چهار بار آن‌ها را دور کره زمین پیچید

مغز خون خوار است و دارای ۱۶۰/۹۳۴ کیلومتر رگ خونی است.

این موضوع برای شما چه معنایی دارد: کلاه ایمنی بگذارید.

۶. ما هنوز نمی‌دانیم داروهای بی‌هوشی چگونه عمل می‌کنند

داروهای بی‌هوشی در دنیای پزشکی انقلابی ایجاد کردند. پیش از این که بی‌هوشی در پزشکی به روشی متداول تبدیل شود، خیلی از افراد ترجیح می‌دادند خودکشی کنند تا این که بخواهند زیر تیغ جراحی بروند، زیرا تجربه شکنجه‌آور و دردناکی بود. اما با وجود گذشت سال‌ها از به‌کارگیری روش بی‌هوشی، دکترها و دانشمندان هنوز نمی‌دانند داروی بی‌هوشی دقیقاً چگونه عمل می‌کند یا چگونه باعث القای بی‌هوشی در بیماران می‌شود. تنها می‌دانیم استفاده از آن نتیجه‌بخش است.

اصلاً چرا راه دور برویم؛ ما هنوز حتی واقعاً نمی‌دانیم چرا این همه می‌خواهیم. درحقیقت باید گفت وقتی صحبت از مغز می‌شود، ما حتی از فهم ابتدایی‌ترین مفاهیم آن ناتوانیم.

این موضوع برای شما چه معنایی دارد: دفعه بعد که مقاله‌ای در روزنامه یا مجله‌ای می‌خوانید که نوشته است «دانشمندان می‌گویند این بخش از مغز این‌گونه عمل می‌کند»، به یاد داشته باشید که فهم ما از مغز هنوز در سطح ابتدایی است. در مقیاس ۲+۲ تا محاسبات دیفرانسیل، ما تازه به جدول ضرب شناخت مغز رسیده‌ایم.

۷. دانشمندان می‌توانند نورون‌های مجزا را کنترل کنند

اپتورنتیک یکی از شاخه‌های روبه‌رشد علوم مغزو اعصاب است. این تکنیک به دانشمندان این توانایی را می‌دهد که نورون‌های خاصی را در بخش‌های مجزایی از مغز حیوانات فعال یا غیرفعال کنند. نورون‌ها به ویروس‌های خاصی آلوده می‌شوند که آن‌ها را نسبت به طول موج مشخصی از نور حساس می‌کنند و به محققان امکان کنترل رباتیک برخی از رفتارهای بخصوص را می‌دهند، مثلاً وادار کردن یک موش به دویدن دورانی پادساعت گرد.

این موضوع برای شما چه معنایی دارد: پیوند میان مغز و رایانه. به‌زودی قادر خواهید بود بدون برداشتن کنترل کانال تلویزیون را عوض کنید.

۸. دانشمندان می‌توانند مغز کشت کنند

دانشمندان به‌تازگی روش‌های جدیدی مبتنی بر سلول‌های بنیادی ابداع کرده‌اند که امکان کشت مغز یا حداقل بخش‌هایی از مغز را برای کاربردهای آزمایشی در آزمایشگاه فراهم می‌کنند.

این موضوع برای شما چه معنایی دارد: با مسئولین علم‌ستیزان تماس بگیرید و از آن‌ها بخواهید از مشکل‌تراشی بر سر راه تحقیقات سلول بنیادی با مطرح کردن «جنبه‌های اخلاقی» آن دست بردارند.

۹. نورون‌های بازتابی

وقتی رفتاری ساده از شما سر می‌زند، مثلاً خم می‌شوید چیزی را بردارید، گروهی از نورون‌های حرکتی طبق الگوی خاصی برای کنترل آن رفتار فعال می‌شوند. نکته جالب این است که هنگام تماشای فردی که همین رفتار را انجام می‌دهد، زیرمجموعه‌ای از همان نورون‌ها در مغزتان فعال می‌شوند. برخی معتقدند این نورون‌های اصطلاحاً «بازتابی» در یادگیری از طریق مشاهده یا حتی درک متقابل نقش دارند.

این موضوع برای شما چه معنایی دارد: «احتمالاً» به همین علت است که موقع تلاش برای کسب مهارت یا خصوصیتی جدید، پیدا کردن افرادی الگو با همان مهارت یا خصوصیت می‌تواند برای‌تان بسیار سودمند باشد. تماشا کردن آن‌ها باعث می‌شود مغزتان از لحاظ عصبی انجام آن را تمرین کند.

فقط ای کاش این موضوع در پرورش اندام هم عملی بود.

۱۰. مغزتان بین درد فیزیکی و درد احساسی هیچ تفاوتی قائل نیست

تحقیقات عصب‌شناسی پیوند نسبتاً مستقیمی میان ذهن و جسم یافته‌اند، و نشان داده‌اند که دردهای فیزیکی و احساسی نواحی مشترک زیادی را در مغز فعال می‌کنند. دانشمندان معتقدند در سیر تکاملی ما سیستم درد فیزیکی در به‌وجود آوردن سیستم درد احساسی نقش داشته است. به‌طور غیرمنتظره‌ای، اثبات شده است که

مصرف مسکن استامینوفن در کاهش احساسات منفی ناشی از طرد شدن اجتماعی مؤثر بوده است و حتی به نظر می‌رسد فعالیت مغزی در مناطق مرتبط با درد احساسی را کاهش می‌دهد.

این موضوع برای شما چه معنایی دارد: در جامعه نسبت به درد احساسی نگاه‌های منفی زیادی وجود دارد، درحالی که برای درد فیزیکی این گونه نیست. اگر ببینید دوستان مجروح شده است و خون‌ریزی دارد، حق دارید وحشت کنید و به او پیشنهاد کمک می‌دهید، درحالی که بسیاری از ما، در بسیاری از موقعیت‌ها، نزدیک‌ترین اشخاص به خودمان را که نیاز مبرم به کمک دارند نادیده می‌گیریم.

تصور کنید شخصی با دست شکسته یا شانه از جاد دررفته درحالی که از درد نعره می‌زند نزد شما بیاید و به او بگویید: «می‌دونی، شاید فقط باید توی طرز رفتار با شونه‌ت تجدیدنظر کنی» یا «خوش‌بین باش. خیلی طول نمی‌کشد که دوباره خوب می‌شی.»

متأسفانه برای بسیاری از افرادی که از افسردگی، اضطراب، یا اختلال استرس پس از سانحه رنج می‌برند دقیقاً چنین اتفاقی می‌افتد.

لعنت به احساسات

بینید، می دانم که فکر می کنید احساس ناراحتی یا عصبانیت یا اضطرابی که تجربه می کنید احساساتی مهم اند. فکر می کنید ارزشمندند. حتی لابد فکر می کنید چون احساساتتان خدشه دار شده اند، «شما» خاص هستید. اما این طور نیست. احساسات فقط چیزهایی اند... که اتفاق می افتند. معنایی که ما به آن ها می بخشیم - این که تصمیم می گیریم مهم اند یا نه - بعد از آن شکل می گیرد.

در زندگی تنها دو دلیل برای انجام هر کاری وجود دارد: الف. چون حس خوبی به تان می دهد؛ ب. چون کاری است که معتقدید خوب و درست است. گاهی این دو دلیل همسو می شوند. کاری می کنید که هم حس خوبی به شما می دهد «و» هم کار درستی است، و این واقعاً معرکه است. بیایید جشن بگیریم و کیک بخوریم.

اما اغلب مواقع، این دو دلیل همسو نیستند. گاهی کارتان حس بدی دارد، اما کار درستی است (بیدار شدن ساعت ۵ صبح و رفتن به باشگاه، گذراندن بعداز ظهر با مادر بزرگتان، ژوان، و اطمینان حاصل کردن از این که هنوز نفس می کشد) یا گاهی کارتان حس خیلی خوبی دارد، اما انجامش اشتباه است.

رفتار کردن براساس احساساتمان آسان است. چیزی را احساس می کنید. بعد کاری را انجام می دهید. مثل خاراندن جایی که می خارد. احساس آسودگی و اتمام خاصی به دنبال آن می آید، نوعی احساس رضایت سریع. اما

این احساس رضایت به همان سرعتی که به وجود می‌آید از بین می‌رود.

رفتار کردن براساس آن چه خوب و درست است کار دشواری است. اول از همه، دانستن کار خوب و درست همیشه واضح نیست. اغلب باید بنشینید و به دقت فکر کنید. اغلب باید به نتیجه‌گیری‌های مان مشکوک باشیم یا با غرایز ابتدایی مان مقابله کنیم.

اما وقتی کار درست را انجام می‌دهیم، تأثیرات مثبت آن تداوم بیش‌تری دارند. بعد از سال‌ها، با یادآوری آن‌ها احساس غرور می‌کنیم. برای دوستان و اقوامان تعریف می‌کنیم و جوایز کوچک و خوشگلی به خودمان می‌دهیم و آن‌ها را به دیوار دفتر کارمان آویزان می‌کنیم، و وقتی همکارانمان وارد دفتر کارمان می‌شوند و می‌پرسند چرا جامی به شکل یک بز که در حال گرفتن بشقاب‌پرنده است در قفسه کتابمان قرار دارد (هیچ سؤالی نپرسید)، به آن‌ها می‌گوییم: «هی! من اون کار رو انجام دادم.»

منظور این است: انجام کار درست اعتماد به نفس خلق می‌کند و به زندگی مان معنا می‌بخشد.

ذهن حيله گر شما

پس باید همیشه احساساتمان را نادیده بگیریم و کار درست یا خوب را انجام بدهیم؟ ساده است. خب این هم مانند بسیاری از کارهای زندگی ساده هست، اما الزاماً به این معنا نیست که آسان هم هست.

مشکل این جاست که ذهن دوست ندارد در تصمیم‌گیری‌هایش دچار تضاد شود. ذهن عدم اطمینان یا ابهام را دوست ندارد و هر ترفند ذهنی‌ای را به کار خواهد گرفت تا از آزرده‌گی خاطر جلوگیری کند. راه مورد علاقه ذهن ما برای انجام این کار این است که خودش را متقاعد کند هر کاری که حس خوبی می‌دهد همان کار درست و صحیح است.

پس شما می‌دانید نباید بستنی بخورید، اما ذهنتان می‌گوید: «هی! امروز روز سختی داشتی. یه ذره بستنی که نمی‌کشدت.» و شما می‌گویید: «هی! حق با توهه. مرسی ذهن خوبم!» کاری که حس خوبی به‌تان می‌دهد ناگهان احساس درست‌بودن می‌دهد. بعد شما بدون خجالت یک قاشق بزرگ از بستنی گارسیای گیلای را می‌بلعید.

می‌دانید که نباید در امتحانات تقلب کنید، اما ذهنتان می‌گوید: «برخلاف این بچه‌ننه‌ها تو دو نوبت کار می‌کنی که شهریه دانشگاهت رو بدی. هرازچندگاهی یه کم کمک نیاز داری» و نیم‌نگاهی به پاسخ‌نامه هم‌کلاسی خود می‌اندازید و با یک جادو، حالا کاری که حس خوبی می‌دهد کار درستی به نظر می‌رسد.

می‌دانید که باید رأی بدهید، اما به خودتان می‌گویید این سیستم فاسد است و یک رأی من به هر حال اهمیتی ندارد. بنابراین در خانه می‌مانید و با پهلپاد جدیدتان بازی می‌کنید که احتمالاً به پرواز درآوردن آن در محله

غیرقانونی است. ولی به درک؛ چه کسی اهمیت می دهد؟ این جا امریکاست و هدف این است که چاق شویم و هر کاری می خواهیم بکنیم. این حتماً متمم ششم قانون اساسی یا چیزی شبیه به آن است.

اگر کارهایی از این قبیل را مدتی طولانی انجام دهید - اگر مدام خودتان را متقاعد کنید کاری که «حس خوبی» می دهد همان کار «درست» است - ذهنتان هم این دو را واقعاً باهم اشتباه می گیرد. ذهنتان رفته رفته به این نتیجه می رسد که کل هدف زندگی کردن این است که به بیشترین دفعات ممکن احساسی فوق العاده داشته باشیم. زمانی که این اتفاق رخ بدهد کم کم خودتان را گول می زنید که احساساتتان واقعاً اهمیت دارند و وقتی این اتفاق بیفتد، خب...

حال اگر این حرف ها به مذاقتان خوش نمی آیند، کافی است لحظه ای درباره آن ها تأمل کنید. به احتمال زیاد هر مصیبتی که در زندگی گرفتارش شده اید به دلیل پیروی از احساساتتان بوده است. بدون فکر عمل کردید، یا بسیار حق به جانب بودید و خودتان را مرکز جهان هستی تصور می کردید. می دانستید احساسات باعث می شوند این گونه فکر کنید؟ احساسات باعث می شوند خودتان را مرکز جهان هستی بدانید و متأسفم که باید به شما بگویم کاملاً اشتباه می کنید.

بسیاری از جوانان از شنیدن این موضوع نفرت دارند، زیرا با والدینی بزرگ شده‌اند که در کودکی احساساتشان را پرستش می‌کردند، از آن احساسات مراقبت می‌کردند، و سعی می‌کردند هر قدر شکلات و کلاس‌های شنا لازم است برای‌شان تهیه کنند تا آن احساسات لطیف و گرم و محفوظ باقی بمانند.

متأسفانه، علت چنین رفتاری در این دسته از والدین پیروی «خود آن‌ها» از احساساتشان بوده است. زیرا آن‌ها حتی لحظه‌ای تحمل دیدن تقلای فرزند خود را نداشته‌اند. آن‌ها متوجه این موضوع نبوده‌اند که کودکان‌شان نیاز دارند به میزان کنترل‌شده‌ای سختی بکشند تا از لحاظ ادراکی و احساسی بیاموزند که درواقع با تجربه شکست می‌توان در مسیر دستیابی به موفقیت قرار گرفت، و این که همواره توقع احساس خوب داشته باشند روشی تضمین‌شده برای نداشتن هیچ دوستی در بزرگسالی است.

بناکردن زندگی‌تان حول احساسات‌تان به دلایل زیر مشکل‌ساز است:

۱. **احساسات‌تان مستقل‌اند.** آن‌ها تماماً و منحصرأً توسط خودتان تجربه می‌شوند. احساسات‌تان نمی‌توانند به شما بگویند چه چیزی برای مادرتان یا شغلتان یا سگ همسایه‌تان مفید است. آن‌ها نمی‌توانند بگویند چه چیزی برای محیط‌زیست مفید است یا نمی‌توانند به‌تان بگویند چه چیزی برای مجلس شورای بعدی لیتوانی مفید است. تنها چیزی که می‌توانند به شما بگویند این است که چه چیزی برای شما مفید است... که خود این موضوع هم جای

بحث دارد.

۲. احساسات‌تان موقتی‌اند. آن‌ها فقط در چند لحظه اولیه برانگیخته شدن احساس می‌شوند. آن‌ها نمی‌توانند به‌تان بگویند چه چیزی برای یک هفته یا یک سال یا بیست سال شما مفید است. نتوانستند به‌تان بگویند چه چیزی در کودکی برای شما مفید بود یا چه رشته‌ای را باید در مدرسه می‌خواندید. تنها کاری که می‌توانند انجام بدهند این است که به‌تان بگویند چه چیزی در حال حاضر برای‌تان مفید است... که خود این موضوع هم جای بحث دارد.

۳. احساسات‌تان دقیق نیستند. تابه‌حال شده در حال صحبت با دوستی باشید و حرف زشتی از او بشنوید و ناراحت شوید و بعد معلوم شود او اصلاً آن حرف زشت را نزده و فقط شما آن را اشتباه شنیده‌اید؟ آیا تابه‌حال به‌خاطر دلیلی واهی از یکی از نزدیکانتان ناراحت شده‌اید یا به او حسادت ورزیده‌اید؟ برای مثال تلفن آن‌ها خاموش است و شما فکر می‌کنید آن‌ها از شما متنفرند و هیچ‌گاه دوستتان نداشته‌اند و فقط ازتان برای رسیدن به بلیت‌های کنسرت بوی جرج^۸ سوءاستفاده کرده‌اند؟ یا آیا تابه‌حال مشتاق دنبال کردن موضوعی بوده‌اید که فکر می‌کردید شما را به موفقیت بزرگی می‌رساند، اما بعدها متوجه شدید فقط موضوعی برای ارضای نفس خودتان بوده است، و در این مسیر، افراد زیادی را که به آن‌ها اهمیت می‌دادید از خود رنجانده‌اید؟ احساسات به‌طور کلی در تشخیص حقیقت ضعیف‌اند، و مشکل همین جاست.

چرا غلبه بر احساساتتان دشوار است؟

هیچ‌یک از حرف‌هایی که می‌زنم تعجب‌آور و جدید نیستند. درواقع، شاید قبلاً سعی کرده‌اید بر احساسات منفور و هوس‌های‌تان غلبه کنید، اما در انجام این کار ناکام مانده‌اید.

مشکل این جاست زمانی که «سعی می‌کنید احساساتتان را کنترل کنید»، احساساتتان چند برابر می‌شوند. مثل تلاش برای از بین بردن خرگوش‌هاست. این موجوداتِ کوچک مدام از هر سوراخی بیرون می‌زنند.

دلیل این موضوع این است که ما نه‌تنها احساساتی دربارهٔ تجربمان داریم، بلکه احساساتی دربارهٔ «احساساتمان» داریم. من این احساسات را «فرااحساس»^۱ می‌نامم که تقریباً همه چیز را از بین می‌برند.

فرااحساس‌ها به چهار دسته تقسیم می‌شوند:

نفرت از داشتن احساس بد (بیزاری از خود)، نفرت از داشتن احساس خوب (عذاب وجدان)، لذت از داشتن احساس بد (حق به جانب بودن)، لذت از داشتن احساس خوب (خودشیفتگی).

در این جا این اطلاعات را در جدول زیبای کوچکی قرار می‌دهم تا به آن‌ها نگاه کنید. با فرااحساس‌های خود آشنا شوید.

نفرت از داشتن احساس خوب
(عذاب وجدان)

احساس عذاب وجدان مزمن، به طوری که
انگار لیاقت خوشحالی را ندارد؛
مقایسه‌ی پیوسته‌ی خودتان با دیگران؛
وجود این حس که چیزی اشتباه است،
درحالی که همه چیز عالی است؛
انتقاد و منفی‌بافی نابجا.

لذت از داشتن احساس خوب
(خودشیفتگی)

تبریک گفتن به خود؛
دست بالا گرفتن خود به شکل مزمن؛
خودباوری کاذب؛
ناتوانی در کنار آمدن با شکست یا
عدم پذیرش؛
پرهیز از مقابله و ناراحتی؛
دائماً فقط به خودتان فکر می‌کنید.

نفرت از داشتن احساس بد
(بیزاری از خود)

انتقاد بیش از حد از خود؛
رفتار عصبی/امترسی؛
مرکوب احساسات؛
اظهار فراوان صمیمیت و خوش‌رویی مصنوعی؛
وجود این حس که اشکالی در شما وجود دارد.

لذت از داشتن احساس بد
(حق به جانب بودن)

خشم اخلاقی؛
نگاه تحقیرآمیز به دیگران؛
وجود این حس که لایق چیزی هستید که دیگران
لایقش نیستند؛
جست‌وجوی مداوم احساس ناتوانی و
قربانی بودن.

فرا احساس‌ها بخشی از داستانی‌اند که ما درباره‌ی احساساتمان به خودمان می‌گوییم؛ آن‌ها احساس حسادتمان را
توجیه می‌کنند، ما را برای غرورمان تحسین می‌کنند و در درد و رنج‌های مان غرقمان می‌کنند.

آن‌ها اساساً مشخص می‌کنند چه چیزهایی موجه یا غیرموجه‌اند. آن‌ها همان بایدها و نبایدهایی‌اند که در نحوه واکنش احساسی‌مان پذیرفته‌ایم.

اما احساسات کاری به بایدها و نبایدها ندارند. یادتان که نرفته! احساسات مزخرف‌اند.

پس در عوض، این فرااحساس‌ها معمولاً ما را حتی بیش‌تر از قبل از درون فرومی‌پاشند.

اگر همیشه از داشتن احساس خوب لذت ببرید، فقط به خودتان فکر خواهید کرد و خودتان را نسبت به اطرافیان‌تان برحق‌تر می‌بینید. اگر داشتن احساس خوب موجب تنفر نسبت به خودتان می‌شود، پس به توده متحرکی از عذاب‌وجدان و شرمساری تبدیل می‌شوید، انگار لایق هیچ چیز نیستید، موفقیتی به دست نیاورده‌اید و چیز باارزشی برای عرضه به جهان اطراف ندارید.

افرادی هم هستند که از داشتن احساس بد نفرت دارند. این «مثبت‌اندیشان» همیشه با این ترس زندگی می‌کنند که حتی میزان کمی درد و رنج نشانگر این است که آن‌ها به شدت مشکل دارند. این همان حلقه بازخورد جهنمی‌ای است که فرهنگ، خانواده و عمده صنعت خودیاری ما را به دام آن می‌اندازند.

اما شاید بدترین نوع فرااحساس‌ها رایج‌ترین آن‌هاست: لذت از داشتن احساس بد. افرادی که از داشتن احساس بد لذت می‌برند از نوعی خشم حق به جانب لذت می‌برند. آن‌ها رنجشان را نشانه برتری اخلاقی‌شان می‌دانند،

گویی در این جهان بی‌رحم قربانی شده‌اند. این قربانی‌شدگان خودبزرگ‌بین دنباله‌روی همان کسانی‌اند که «می‌خواهند» در اینترنت زندگیِ شخصِ دیگری را به‌گند بکشند. کسانی‌اند که می‌خواهند به‌سمت سیاست‌مداران، تاجران یا هنرمندانی حمله‌ور شوند که در دنیایی سخت و پیچیده بهترین تلاشِ خود را می‌کنند.

بسیاری از ستیزهای اجتماعی‌ای که امروزه شاهدشان هستیم نتیجهٔ همین فرااحساس‌ها هستند. گروه‌های اخلاقی در هر دو جناحِ راست و چپِ سیاسی خود را قربانی می‌دانند و دردها و عقب‌نشینی‌هایی را که در هر سطحی تجربه می‌کنند ویژه و خاص می‌شمارند. طمع سر به فلک کشیده است، درحالی که ثروتمندان خود را به‌دلیل ثروت‌های‌شان تحسین می‌کنند، و هم‌زمان، نرخ اضطراب و افسردگی در حال افزایش است، چراکه قشر متوسط و پایین جامعه از احساس جاماندگی‌شان نفرت دارند.

این روایت‌ها نه‌تنها توسط خودمان ساخته می‌شوند، بلکه توسط روایت‌های ابدایی رسانه‌ها تقویت می‌شوند. مجریان برنامه‌های تلویزیونی جناحِ راستِ هیزم‌آورِ آتشِ حق‌به‌جانب‌بودن می‌شوند و مردم را به ترسی نامعقول از فروپاشی اجتماعِ پیرامونشان معتاد می‌کنند. تبلیغات سیاسی جناحِ چپ نیز همان حس حق‌به‌جانب‌بودن را به‌وجود می‌آورند، با این تفاوت که به‌جای اتکا به ترس، به هوش و غرور مردم متکی می‌شوند. «فرهنگ مصرف‌گرایی» شما را به‌سوی تصمیم‌گیری براساس احساس عالی سوق می‌دهد و بعد از شما بابت تصمیم‌های

گرفته شده قدردانی می کند، و مذاهب هم به ما می گویند از احساساتِ بدمان نفرت داشته باشیم.

کنترل معنا، نه کنترل احساسات

برای خنثی کردن اثرات این داستان ها باید به این حقیقت ساده برگردیم: «احساسات الزاماً مهم نیستند.» آن ها صرفاً معنایی را می پذیرند که ما برای آن ها مقرر می کنیم.

شاید امروز غمگین باشم، شاید هشت دلیل مختلف برای غمگین بودن امروزم وجود داشته باشد، شاید برخی از آن ها اهمیت داشته باشند و برخی بی اهمیت باشند، اما من تصمیم می گیرم کدام یک از آن ها اهمیت دارند؛ حال آن که انتخاب این دلایل بیانگر شخصیت من باشد یا این که امروز روز دلگیری است.

این مهارتی است که امروزه به طور مخاطره آمیزی محو شده است: توانایی جداسازی معنا از احساس، توانایی گرفتن این تصمیم که صرفاً به خاطر این که چیزی را احساس می کنید بدین معنا نیست که زندگی همان چیز «است».

لعنت به احساساتان. گاهی اتفاقات خوب باعث نفرتان می شوند. گاهی اتفاقات بد در شما لذت می آفرینند. اما این موضوع این حقیقت را که خوب/بدند تغییر نمی دهد. گاهی به خاطر لذت بردن از اتفاقی بد ناراحت می شوید

و گاهی به خاطر نفرت از اتفاقی خوب خوشحال؛ اصلاً می دانید چیست؟ لعنت به همه این ها، لعنت به احساسات. این بدین معنا نیست که باید منکر احساساتتان شوید. احساسات «مهم» اند، اما نه به خاطر آن دلایلی که ما فکر می کنیم. ما فکر می کنیم احساسات به این خاطر مهم اند که چیزی راجع به خودمان، جهان و ارتباطمان با جهان بهمان می گویند. اما احساسات هیچ یک از این ها را نمی گویند. هیچ معنایی به احساسات متصل نیست. گاهی به خاطر دلیل خوبی صدمه می بینید، گاهی به خاطر دلیلی بد و گاهی بی دلیل. خود صدمه دیدن نوعی اتفاق است. دلایل مستقل از اتفاق اند.

منظور این است که انتخاب با خودتان است؛ بسیاری از ما این حقیقت را فراموش کرده ایم یا هیچ گاه متوجه آن نشده ایم. اما ما تصمیم می گیریم «دردمان چه معنایی بدهد». درست همان گونه که تصمیم می گیریم موفقیت های مان نشانگر چه چیزی باشند.

اغلب تنها یک جواب وجود دارد که شما را در درون از هم نمی پاشد، و آن جواب این است: هیچ چیز.

آینده وجود

این را تصور کنید: وسیله‌ای وجود دارد که می‌تواند اطلاعات مغز شما را دریافت و در فایلی کامپیوتری ذخیره کند. تمام امیدها، رؤیاها، اشتیاق‌ها، خاطرات، رازهای کثیف، همه در آن فایل وجود دارند و می‌توان آن را در برنامه‌ای قرار داد که کامپیوتر را، گرچه موقت، به همتایی بی نقص و مصنوعی از «شما» تبدیل کند.

سپس کامپیوتر کارهایی ابتدایی را که برای شما کسل کننده‌اند با سلیقه و ترجیحی مثل شما انجام می‌دهد. می‌تواند قالیچه‌ای جدید برای اتاق پذیرایی پیدا کند و سفارش بدهد، برای پروژه کاری‌تان تحقیق کند، فرم‌های مالیاتان را پر کند و مقدار پس انداز لازم برای شهریه دانشگاه فرزندتان را محاسبه کند و همه این‌ها در حالی است که شما خوابیده‌اید یا روی کاناپه نشسته‌اید و چاق می‌شوید.

از یک منظر، این همان خود «شما» ست، درحالی که کاملاً در خارج ذهن و بدنتان قرار دارد.

حال تصور کنید همین برنامه امکان تغییر «شما» را به‌تان بدهد. می‌توانید خاطرات دل خراش را پاک کنید، اعتماد به نفس‌تان را کمی بالا ببرید، عادتی بد را حذف و چندین عادت خوب اضافه کنید. سپس می‌توانید کامپیوتر را به مغز خودتان متصل و خود جدیدتان را ظرف چند ثانیه در مغزتان بارگذاری کنید، درست مثل نئو در فیلم ماتریکس، و حالا می‌توانید کونگ‌فوکار باشید.

حال بیا ببینیم تصور کنیم به سرتان می‌زند و تصمیم می‌گیرید تمام خاطراتتان را پاک و آن‌ها را با خاطراتی جعلی و ساختگی جایگزین کنید. آیا هنوز خودتان هستید؟ اگر شخصیتتان را هم حذف و جایگزین کنید چه؟ آنگاه چگونه خواهد شد؟

یا خیلی عجیب‌تر، تصور کنید شما و دوستان به دنبال کمی خوش گذرانی هستید، پس هر دو ذهن خود را وارد کامپیوتر و ذهن‌هایتان را جابه‌جا کنید. بنابراین شما در بدن او و او در بدن شما خواهد بود. حالا تصور کنید سال‌ها در بدن یکدیگر بمانید تا جایی که شخصیت، خاطرات و ادراکتان باهم مخلوط شوند و به شخصیتی ترکیبی تبدیل شوید، نیمی شما و نیمی دوستان. آیا هنوز خودتان هستید؟ آیا دوستان هنوز خودش است؟ یا آیا شما به دو موجود جدید عجیب تبدیل شده‌اید؟

صبر کنید، بیا ببینیم فراتر برویم.

تصور کنید در این آینده پیشرفته فرضی، مریخ قابل سکونت شده است، و امپراتور کهکشانی، ایلان ماسک، اعلام می‌کند مردم شایسته سفری سریع و ارزان قیمت به مریخ‌اند. بنابراین امپراتور ماسک دست به اختراع وسیله‌ای برای دورنوردی^۱ بزند. او نام شرکتش را «لعنت به شما. من ایلان ماسک هستم و هر کاری دلم بخواهد می‌کنم» بگذارد و در کم‌تر از سه سال، به سرمایه‌ای ۸ تریلیون دلاری برسد.

مدتی بعد، ماسک دستگاه دورنوردی را می‌سازد و همه آماده ارسال خودمان به مریخ می‌شویم که درست به راحتی رفتن تا صندوق پستی درب منزلتان است.

روش کار این دستگاه دورنوردی ساده است: بدن انسان را به تریلیون‌ها اتم تشکیل دهنده آن تجزیه می‌کند. سپس این اتم‌ها را به اطلاعات تبدیل و با سرعت نور به دستگاهی مشابه در مریخ ارسال می‌کند. دستگاهی که در مریخ است اطلاعات را دریافت می‌کند و آن‌ها را به همان شکلی که روی زمین بودند، یعنی شکل شما، کنار هم می‌چیند. اکنون شما در مریخ هستید.

یا نیستید؟

می‌بینید شما روی زمین تجزیه شدید. تک‌تک اتم‌های‌تان از یکدیگر جدا شدند و «شمایی» که در مریخ به‌طور مصنوعی ساخته شده است، اگرچه همان بدن، مغز، افکار و خاطرات را دارد، کاملاً موجودی جدید است.

درواقع عملکرد دستگاه دورنوردی این‌گونه است که بی‌رحمانه شما را روی زمین می‌کشد و به همان صورتی که لحظه‌ای پیش از مرگ بودید، در جایی دیگر کپی برداری می‌کند.

بنابراین آیا این «شمایید» که در مریخ هستید؟ یا فقط بدل بی‌نقصی از شماست که درواقع شخصی دیگر است.

اگر فکر می کنید الان «پیدا کردن خودتان» سخت است، فقط چند دهه دیگر صبر کنید

این سؤالات ممکن است دیوانه کننده و غیرواقعی باشند، اما اگر هنوز خبر ندارید، باید بگویم فناوری به صورت تصاعدی در حال پیشرفت است. بسیاری از این فناوری ها تازمانی که ما زنده ایم معرفی خواهند شد.

همین حالا هم در مقیاسی بسیار کوچک تر و نامحسوس با مشکلاتِ هویتی مواجهیم.

بارگذاری کامل شخصیتمان در یک شبکه کامپیوتری ممکن است احمقانه به نظر برسد، اما امروزه بخش اعظمی از زندگی خودتان را در شبکه های اجتماعی، ایمیل و فضای ابری بارگذاری می کنید. آیا اطلاعاتِ بارگذاری شده بازتابِ دقیقی از «شما» هستند؟ آیا این اطلاعات بخشی از هویتِ شما هستند؟ اگر تمام آن ها حذف شوند و با اطلاعاتی دیگر جایگزین شوند، «شما» تغییری می کنید؟

به عنوان انسان، این جزو ذات ماست که برای توصیف خودمان به مراجع بیرونی اتکا کنیم. جان خوب طبل می زند. گرگ انیمیشن دوست دارد. کریستی وکیل است.

اما این نقاط مرجع بیرونی عمدتاً به شرایط مادی مان بستگی دارند. نمی توانید وکیل خوبی باشید اگر هیچ قانون نوشتاری و نظام قضاوتی وجود نداشته باشد، نمی توانید عاشق انیمیشن باشید اگر تلویزیونی وجود نداشته باشد، و همین طور نمی توانید طبل زن ماهری باشید اگر کسی طبل را اختراع نکرده باشد.

این مثال‌ها ساده‌اند، اما مقصود یکی است: چیزی که به عنوان خودمان و هویتمان می‌شناسیم - چیزی که در آن ماهریم، چیزی که به آن شبیهیم، چیزی که به آن معتقدیم و چیزی که برایمان ارزش دارد - عمدتاً به شرایط اقتصادی و فناوری‌های بستگی دارد که در آن قرار داریم. اگر در جزیره‌ای همراه با گروهی از انسان‌ها قرار بگیرید که هیچ‌کدام شنا بلد نیستند، به سرعت هویت خودتان را به عنوان «شناگر» بنا می‌کنید. درحالی‌که، اگر به تیم شنای مدرسه ملحق شوید و همه مسابقات را ببازید، هویتتان به عنوان «بازنده» شناخته می‌شود. اما وقتی تیم شنای مدرسه تا ده سال آینده به ربات‌های انسان‌نما برون‌سپاری شود، آنگاه هویت شما صرفاً به «انسان» تیم تبدیل می‌شود (که شناگر خوبی نیست).

فعالیتی یکسان اما با هویت‌هایی کاملاً متفاوت؛ به عبارتی، روش‌های کاملاً متفاوتی برای لقب‌گذاری و نگاه به خودتان براساس شرایط و فناوری‌های خارجی درگیر.

این حقیقت که اکنون درحال خواندن این متن هستید یعنی میزان پیشرفت فناوری‌ای که شما در عمرتان شاهد آن بوده‌اید بیش‌تر از میزان پیشرفت فناوری در طول صد سال پیش از به دنیا آمدنتان بوده است، یعنی اطلاعاتی که با فشار تنها چند دکمه در اختیارتان قرار می‌گیرد بیش از مجموع اطلاعاتی است که تمدن‌های پیشین ظرف هزاران سال جمع‌آوری کرده‌اند، یعنی ایده‌ها و تصاویری که تنها در یک روز مشاهده می‌کنید بیش از ایده‌ها و

تصاویری اند که نیاکانتان در تمام عمرشان با آن‌ها مواجه می‌شدند.

به‌علت حجم عظیم جریان آزاد اطلاعات در دهه‌های اخیر، هویت ما بیش‌ازپیش منعطف شده و توسعه یافته است، زیرا شرایطمان به‌سرعت در حال تغییر است. باتوجه‌به سطح فناوری، امروزه مردم نه‌تنها قادرند انتخاب کنند خودشان را به دیگران چگونه معرفی و هویتشان را چگونه توصیف کنند، بلکه امکان تغییر، اصلاح و برجسته‌کردن معرفی خود به‌طور لحظه‌ای را دارند.

حتی در دنیای غیر کامپیوتری، جراحی پلاستیک و تغییرات فیزیکی بدن ارزان‌تر و آسان‌تر از هر زمان دیگری شده است. داروهای شیمیایی و مکمل‌ها به‌وفور در دسترس‌اند، چیزهایی که ترکیب شیمیایی مغزمان را کمی تغییر می‌دهند تا با هویتی که فکر می‌کنیم باید داشته باشیم انطباق یابد. دنیای مجازی با حذف محدودیت‌های دنیای واقعی محیطی کم‌خطر را برای ما فراهم می‌سازد که هویت‌های جدیدی را امتحان کنیم و ببینیم تا چه اندازه با ما همخوانی دارند، و درحالی‌که مشغول ساخت هویت مجازی خود هستیم، تأثیراتی بر زندگی واقعی ما خواهد داشت، و بالعکس.

با پیشرفت‌های فناوری اطلاعات، تمام انواع مرزها دارند محو می‌شوند. دارایی‌های ما مجازی می‌شوند؛ آهنگ‌ها، عکس‌ها، فیلم‌ها، پیام‌ها، نوشته‌ها، داده‌ها و اطلاعات و حتی پولمان دیجیتالی می‌شود. محتویات

ساخته شده توسط کاربران مرز میان تولیدکننده و مصرف کننده را از بین می‌برند. تلفن‌های هوشمند و دسترسی دائم به اینترنت مرز میان دنیای واقعی و مجازی را از بین می‌برد. خاطراتمان به صورت عکس‌های دیجیتالی، پست‌های اینترنتی، نظرات و لایک‌ها ذخیره می‌شوند که تنها در چند ثانیه می‌توان به آن‌ها دسترسی پیدا کرد. تمایز میان دنیای زیستی و دنیای فناوری دارد از بین می‌رود؛ کاشت حلزون گوش^{۱۱}، اندام‌ها و مفصل‌های مصنوعی، دستگاه تنظیم کننده ضربان قلب، اندام رباتیک با قابلیت اتصال به سیستم عصبی بدن، استخوان بندی بیرونی محرک - تمام این‌ها و ترکیبات زیستی - و فناوری‌های فراوان دیگر اکنون متداول و پذیرفته شده‌اند یا این که در آینده‌ای نه چندان دور متداول خواهند شد. با این که بسیاری از ما هنوز میان جهان واقعی و مجازی تفاوت زیادی می‌بینیم، این مرزهای ذهنی هم در نهایت از بین خواهند رفت.

آینده هویت

غارنشینان کار چندانی نمی‌توانستند بکنند. فقط بلد بودند شکار کنند، توت بچینند، و بچه‌دار شوند. در میان این کارها، اتفاق خاص دیگری نمی‌افتاد. بنابراین برای آن‌ها تقریباً چیزی به نام هویت وجود نداشت. نمی‌توانستید از زاگ‌زاگ بپرسید آیا خودش را آزادی‌خواه می‌داند یا سبکِ طبل‌نوازیِ موردعلاقه‌اش چیست. چنین موضوعاتی وجود نداشتند. هویت‌ها براساس گروه‌ها شکل می‌گرفتند، زیرا برای بقا همه به گروه وابسته بودند.

در دوران باستان، کم‌کم شاهد تقسیم کارها و رشد شهرها و ایالت‌های کوچک بودیم. خیلی زود، کشاورز، نسبت به سرباز، ماهیتِ وجودی کاملاً روشن و متفاوتی داشت، و سرباز هم ماهیت وجودی کاملاً روشن و متفاوتی نسبت به هنرمند یا روحانی یا هرکس دیگری داشت.

اما اولین بار در عصر روشنگری، این ایده مطرح شد که هرکسی روح و ذهن متمایز خودش را دارد. ایده داشتن حقوق و برابری رونق و اعتقاد انسانی برای «جست‌وجوی خوشبختی» قوت گرفت. بسیاری از این موضوعات وجودشان را مدیون بزرگ‌ترین پیشرفتِ فناوریِ آن قرن‌ها هستند: مطبوعات چاپی. کتاب‌های ارزان و قابل‌دسترس برای اولین بار این امکان را به مردم دادند که افکار دیگران را بخوانند و بشناسند، و با ایده‌ها، رفتاری‌ها و شرایط آن‌ها همدردی کنند. ناگهان، مردم صرفاً با شغل یا طبقه اجتماعی‌شان شناخته نشدند، بلکه توسط احساسات، ایده‌ها و آرزوهای‌شان شناخته شدند.

بعد از آن به قرن بیستم می‌رسیم، جایی که انقلاب صنعتی چنان باعث ارزانی و آسانی تولیدِ وسایل شد که مردم به خرید وسایل برای سرگرمی و نه برای رفع نیاز رو آوردند. در نتیجه، در بیش‌تر قرن بیستم، هویت عمدتاً با میزان مصرف‌گراییِ شخص و میزان پولی که خرج می‌کرد شناخته می‌شد. آیا خانه‌ای کنار دریاچه می‌خرید یا خانه‌ای در شهر؟ به غذا خوردن در طبیعت علاقه دارید یا در رستوران‌های مجلل؟ وانت را ترجیح می‌دهید یا ماشین چهاردر؟ بیتلز^{۱۲} را ترجیح می‌دهید یا رولینگ استونز^{۱۳}؟

اگر به تاریخ بشر نگاه کنیم همیشه دو گرایش موازی می‌بینیم:

۱. پیشرفت فناوری به هر فرد انعطاف‌پذیری و فرصت‌های بیش‌تری برای ابراز افکار و بهبود زندگی‌اش می‌دهد؛
۲. دسترسی به انعطاف و فرصت‌های بیش‌تر موجب شده است هویت‌ها - یا انتخاب نوع دیدگاه و تعریفمان از خودمان - انتزاعی‌تر و بی‌قاعده‌تر شود.

غارنشینان به‌طور کامل بر انسجام اجتماع برای بقا تکیه داشتند، بنابراین هویتشان در گروه معنا پیدا می‌کرد. انسان‌های دوران باستان در نقش‌های بسیار معینی در یک جامعه فئودال یا طبقاتی قرار می‌گرفتند، بنابراین هویتشان محدود به نقششان بود. در عصر مدرن، مردم براساس افکار و احساسات فردی و بعدها با خریده‌ها و سبک زندگی‌شان شروع به هویت‌بخشی به خود کردند. امروزه شاهد تعاریف انتزاعی‌تر از هویت افرادیم که حتی

تعاریف بنیادین مانند جنسیت، نژاد و مشخصه‌های ظاهری را نیز با آن مخلوط و به مفاهیم نسبی تبدیل کرده‌اند. اگر بخواهم می‌توانم از فردا خودم را به‌عنوان دوچرخه‌سواری اسکاتلندی به‌نام اپیفانی معرفی کنم و شما هیچ کاری نمی‌توانید بکنید که جلویم را بگیرید.

این چیز خوبی است، اما باعث می‌شود شناختن خودمان و تعریف این که چه کسی هستیم، نسبت به نسل‌های قبل، موضوع بسیار پیچیده‌تری باشد.

و این موضوع حتی پیچیده‌تر هم می‌شود. نسل انفجاری^{۱۴}ها به‌شوخ‌ی در مورد «بحران میان‌سالی» - بحران شخصیتی و ارزشی برای هر فردی که در دهه پنجم یا ششم زندگی‌اش با آن مواجه می‌شود - صحبت می‌کردند. اما اخیراً مسئله «بحران ربع‌سنی» هم به‌گوش می‌رسد، با این مضمون که فرصت‌های در اختیار جوانان امروزه آن قدر طیف گسترده‌ای دارند که صرفاً انتخاب و دنبال کردن یکی از آن‌ها غیرممکن به‌نظر می‌رسد.

باتوجه به افزایش سرعت پیشرفت فناوری، جای تعجب نیست اگر مردم امروزه در هر لحظه از عمرشان درگیر نوعی بحران هویتی باشند، زیرا اگر بخواهم رک بگویم، اوضاع خیلی خراب شده است.

در این جا تنها سه مورد از زمینه‌های اصلی در پیشرفت فناوری مطرح می‌شوند که هریک ممکن است هویت و

دیدگاه‌مان نسبت به خودمان را کاملاً به هم بزند.

۱. **مهندسی ژنتیک و نانوفناوری.** این دو فناوری این ظرفیت را دارند که بدنمان را به غلافی سفارشی تبدیل کنند، چیزی که بتوانید مثل قطعات ماشینتان تغییرش دهید یا شخصی‌سازی‌اش کنید. ژن‌درمانی ممکن است در آینده امکان انتخاب ژن‌های خودمان و کودکانمان را به ما بدهد. بیماری‌ها و نواقص ژنتیکی می‌توانند از شجره خانوادگی ریشه‌کن بشوند و مشخصه‌های فیزیکی نامطلوب می‌توانند با مشخصه‌های فیزیکی مطلوب جایگزین شوند. نانوفناوری به این معناست که می‌توانیم کامپیوترهای میکروسکوپی‌ای را در بخش‌هایی از بدنمان کار بگذاریم و در برخی موارد سلول‌های مان را با نسخه کارآمدتری از سلول‌ها جایگزین کنیم. دوست دارید زیر آب نفستان را پانزده دقیقه نگه دارید؟ نانوبات‌هایی که جایگزین یا دستیار گلبول‌های قرمز می‌شوند ممکن است در آینده این امکان را برای مان میسر کنند. ممکن است بتوانیم چندین کیلومتر بدون احساس خستگی بدویم و درمقابل بیماری‌ها مصون شویم.

علاوه بر همه این‌ها، دلیلی وجود ندارد که تصور کنیم چیزهایی مثل جراحی پلاستیک و دیگر تغییرات ظاهری عمومی‌تر و مقرون به صرفه‌تر نخواهند شد. همین حالا، هر ساله بیش از پانزده میلیون جراحی در ایالت متحده انجام می‌شود که این عدد در حال افزایش است (به خصوص برای مردان). در کم‌تر از یک یا دو دهه دیگر ممکن

است توانایی‌ها و صفات فیزیکی ما براساس هویتمان قابل تغییر باشند، مانند چیزی که برای صبحانه میل می‌کنیم یا برنامه تلویزیونی مورد علاقه‌مان.

۲. **علم رباتیک و هوش مصنوعی.** استادان ام‌آی‌تی، اریک برین جلفسون^{۱۵} و اندرو مک‌آفی^{۱۶}، در کتاب خود به نام مسابقه علیه ماشین^{۱۷} گفته‌اند رشد نمایی قدرت پردازش کامپیوتر و کاهش نمایی هزینه این قدرت پردازش به این معناست که تمام مشاغل خدماتی، به‌استثنای خلاقانه‌ترین و حساس‌ترین آن‌ها، درنهایت به دستگاه‌های مبتنی بر هوش مصنوعی سپرده خواهند شد و این موضوع اجتناب‌ناپذیر است. طبابت، حسابداری، بانکداری و حتی کارهای اداری دولتی به احتمال زیاد روزی از طریق نوعی الگوریتم یا دستگاهی با یادگیری هوشمند انجام خواهند شد.

چیزی که در نتیجه باقی می‌ماند جمعیت بیکار بسیار زیاد خواهد بود. اکثر افراد نمی‌توانند کار مفیدی انجام بدهند، زیرا کامپیوتر مهارت‌هایی را که آن‌ها دارند بهتر پوشش می‌دهد.

گذشته از بحران‌های سیاسی و اجتماعی اقتصادی ناشی از این موضوع، احتمالاً موجب بحران هویتی وسیعی خواهد شد. بخش اعظم هویت ما به واسطه کارهایی تعیین می‌شود که احساس می‌کنیم ارزشمندند و اگر فناوری باعث شود «هیچ‌یک» از کارهای ما ارزش اجتماعی خاصی نداشته باشد، ممکن است درنهایت با میلیون‌ها نفر

مواجه شویم که نمی‌دانند هدف از زندگی چیست.

۳. **واقعیت مجازی.** محبوب‌ترین بازی‌های کامپیوتری در ده سال گذشته بازی‌های نقش‌آفرینی بوده‌اند، بازی‌هایی که در آن‌ها هویتِ قهرمانی ناشناس را در دست می‌گیریم و جسمش را کنترل می‌کنیم و با استفاده از مهارت‌های او، طی صدها (یا هزاران) ساعت بازی، تصمیماتی می‌گیریم. این «آواتارها» به بازیکنان فرصت امتحان هویت‌هایی را می‌دهند که بازیکنان به آن‌ها دسترسی ندارند.

با توسعه واقعیت مجازی دلیلی وجود ندارد که بگوییم این فناوری به پیشرفتش ادامه نخواهد داد و به وسیله‌ای متداول تبدیل نخواهد شد. درحقیقت، واقعیت مجازی به ما این توانایی را می‌دهد که در دنیایی مجازی شخصیت‌هایمان را به دفعات بی‌شماری تغییر بدهیم و دیدگاه‌مان نسبت به خودمان را تا نهایت ممکن در فضایی امن و بدون پیامد امتحان کنیم. ری کرزویل^۸، مخترع و آینده‌پژوه جنجالی، معتقد است واقعیت مجازی به قدری سرگرم‌کننده و شخصی‌سازی می‌شود که درصد بالایی از جمعیت روزی کاملاً دست از «دنیای واقعی» می‌کشند. او می‌گوید این موضوع ضرورتاً بد نیست. چرا با فرازونشیب‌های احساسات و روابط و شکست سروکله بزنیم، وقتی می‌توانیم خیلی راحت وارد دنیایی مجازی بشویم که خودش را با هر خواسته ما سازگار می‌کند؟ چه می‌شد اگر می‌توانستید خودتان را به برنامه واقعیت مجازی‌ای متصل کنید که این امکان را به‌تان می‌داد که زمان

را با کسری از سرعتِ گذرِ آن در دنیای واقعی تجربه کنید، و تمام محدودیت‌های ادراکِ فیزیکی‌تان را از بین می‌برد و شما را قادر می‌کرد به هرگونه تخیل یا آرزویی که تاکنون داشته‌اید دست پیدا کنید؟

در مقیاس یک تا ده این موضوع چقدر احساس خودتان بودن را به هم می‌ریزد؟ چطور بعد از این تجربه قادر خواهید بود با انسانِ واقعی دیگری صحبت کنید؟

قیام یک نوع اعتقادِ تکنوبودائیسیم

در آینده احتمالاً به نقطه‌ای خواهیم رسید که بتوانیم خصوصیاتِ فیزیکیِ بدنمان را هر زمان به دلخواه تغییر و ارتقا بدهیم، و ناخودآگاهمان را در شبکه‌ای ابری بارگذاری، تغییر، بارگیری و مبادله کنیم. جایی که در آن ماشین‌ها و هوش مصنوعی بخش اعظمی از کارهای مهم جهانی را انجام می‌دهند و تقریباً اوقات فراغتی نامحدود برای ما فراهم خواهند کرد و موقعیت مکانی، باتوجه به قدرت و میزان ارتباطات جهانی، بی‌اهمیت خواهد بود.

خلاصه، تمام مشخصه‌های کلاسیکِ هویتی برای «تو» چه کسی هستی و «من» چه کسی هستم - از جمله ظاهر، موقعیت مکانی، ارزش‌ها، اعتقادات و تجربه‌ها - از بین خواهند رفت و به مشخصه‌هایی تبادل‌پذیر و اختیاری تبدیل خواهند شد و تمام مفهومِ هویتِ فردی به ذره‌ای از گذشته‌ای فراموش شده تبدیل می‌شود؛ همان‌طور که امروزه به مفهوم قبیله یا پادشاهی نگاه می‌کنیم.

گمانم حدود هشت میلیارد سال پیش فردی به نام بودا با گفتن این که چیزی به اسم «خویشتن» وجود ندارد سروصدای زیادی کرد. او می گفت چیزی به اسم خویشتن قراردادی و فرضی است و ما داریم از کاه کوه می سازیم، و آن چه به عنوان «ما» تلقی می کنیم فقط وابستگی به اشیا یی موقتی و تجاری است که مغزمان ما را فریب می دهد تا فکر کنیم واقعاً بیانگر چیزی است.

به روشی عجیب و دیوانه وار فناوری هم در جهت اثبات این موضوع پیش می رود. ایده این که خویشتنی مرکزی وجود دارد - یعنی در سطحی از وجود، یک «من» ثابت و «تو» ی تغییرناپذیر وجود دارد - در برابر چشمانمان دارد از بین می رود. اما هنوز «توهم» خویشتن به قدری قوی است که متوجه نیستیم چقدر راحت می توانیم «کسی» را که هستیم تغییر بدهیم.

به نوعی تمام هویت های ما هویتی مجازی اند. شاید فکر کنید کسی که در دنیای فیزیکی هستید خود «واقعی» شماست، اما شاید به این دلیل است که از رها کردن کسی که فکر می کنید هستید می ترسید. هویتی را ساخته اید که با آن احساس راحتی می کنید. این موضوع در دنیا احساس ثبات و پیش بینی پذیری ایجاد می کند و شما روی این احساس حساب می کنید تا بتوانید صبح بیدار شوید و کارهایی را انجام دهید. همه ما این طوریم.

اما در حقیقت، شما ی آفلاین نسبت به شما ی آنلاین - یا شما ی محل کارتان یا شما ی در خانه یا شما ی در

تعطیلات یا هر چیز دیگر - تصویر دقیق‌تری از شما ارائه نمی‌دهد، زیرا تمام هویت‌های شما به موقعیت بستگی دارد، و از مجموعه‌ای اطلاعات ساخته شده است و نه چیز دیگر.

و هرچه بیش‌تر فناوری به ما امکان تغییر و شکل‌دهی اطلاعات را بدهد، بیش‌تر قادر خواهیم بود خودمان را تغییر و شکل بدهیم، تاجایی که مفهوم خویشتن از بین برود.

شصت و سه قدم برای نجات دادن خود از لحظات سخت زندگی

قدم اول. به خودتان سیلی بزنید. ترجیحاً محکم باشد. چون اگر سیلی خوردن به نظر دردناک می‌رسد، پس مشکلی که با آن دست و پنجه نرم می‌کنید، هرچه هست، درواقع آن قدر مشکل بزرگی نیست. به احتمال زیاد، برای جلب توجه یا این که شانس پیدا کنید که برای خودتان تأسف بخورید آن موضوع را کش می‌دهید.

تنها زمانی که واقعاً در اعماق درد و شکست غوطه‌ورید با خودتان فکر می‌کنید هان! سیلی بزنم توی صورتم؟ این به هیچ عنوان با مشکل من قابل مقایسه نیست. ببین! سه بار این کار رو انجام می‌دم.

پس یا به خودتان سیلی بزنید یا دهانتان را ببندید و با زندگی تان کنار بیایید.

قدم دوم. درد و رنج خودتان را با دیگران مقایسه نکنید. نه، اهمیتی ندارد که برادرتان مشکلی دو برابر سخت‌تر از این‌را سال پیش تجربه کرده است. مهم نیست اگر ماشین به پسرعموی‌تان زده است و او از این بابت شکایتی ندارد.

شما درحقیقت هیچ چیزی در این باره نمی‌دانید، پس خودتان را با این چیزها مقایسه نکنید.

ما همه چیز را کمی متفاوت با یکدیگر حس می‌کنیم. بنابراین درد و رنج کشیدن ما نسبت به یکدیگر کمی متفاوت است. از محاسبه این که تا چه حد حق دارید احساس بدی داشته باشید دست بردارید و فقط به خودتان اجازه

بدهید ناراحت باشید.

قدم سوم. احساسات را شناسایی کنید. چه احساسی دارید؟ خشم؟ اندوه؟ حسادت؟ ناراحتی؟ ناامیدی؟
قدم چهارم. سرکوب نکنید. سرکوب کردن احساسات منفی شما را می کشد، تا حدودی به معنای واقعی کلمه.
پس یعنی اگر کسی به تان نزدیک شد و پرسید «حالت چگونه؟»، باید جواب بدهید: «افتضاح.»

نه این که بگویید: «اوه عالییی ام» و بعد بدوید و در کاسه صبحانه تان گریه کنید و از خودتان بپرسید چرا هیچ کس در دنیا به شما اهمیت نمی دهد.

قدم پنجم. اگر لازم است بفرمایید گریه کنید؛ خجالتی ندارد. گریه کردن برای سلامتی لازم است. همه ما گاهی نیاز داریم گریه کنیم.

قدم ششم. جدی می گویم: نگران نباشید. مسخره تان نمی کنم. قول می دهم.

قدم هفتم. می بینید، احساس بهتری به تان نمی دهد؟ دستمال می خواهید، یا یک بغل؟

قدم هشتم. از مادران مثلاً بخواهید بغلتان کند.

قدم نهم. به خاطر دردی که می کشید فرد دیگری را مقصر بدانید. حالا که گریه تان تمام شده است، بیایید به

چیزی که خیلی مهم است پردازیم: مقصر کیست؟ در این جریان فردِ احمق چه کسی است؟ به سرعت آن فرد را پیدا کنید تا بتوانیم دسته جمعی او را به سزای اعمالش برسانیم.

قدم دهم. وقتی متوجه شدید چه کسی را مقصر بدانید فوراً او را ببخشید. اهمیتی ندارد چقدر این کار سخت است.

قدم یازدهم. بفهمید چه کاری را می‌توانستید بهتر انجام بدهید، اما نداده‌اید. شاید اتفاقی که برای‌تان افتاده است تقصیر شما نیست، اما به این معنا نیست که نمی‌توانستید بهتر از این از پشش بریابید. چه کاری را «شما» اشتباه انجام داده‌اید؟ آرزو می‌کنید به عقب برگردید و چه چیزی را تغییر دهید؟

قدم دوازدهم. فوراً خودتان را هم ببخشید. همه ما می‌توانیم بهتر از این عمل کنیم.

قدم سیزدهم. بدانید زندگی کردن بها دارد. هرچیز خوبی در زندگی به خطرپذیری و از خودگذشتگی نیاز دارد. استثنایی وجود ندارد. هیچ‌یک از ما بدون چند زخم و خراش از زندگی جان سالم به در نمی‌بریم.

قدم چهاردهم. درد را بفهمید. اهمیتی ندارد چقدر عمیق است. بالاخره می‌گذرد. هیچ‌چیز تا ابد ادامه ندارد. همه چیز در نهایت بهتر خواهد شد.

قدم پانزدهم. بفهمید که در اعماق هر مستراحی طلایی دفن شده است. دست از تفلا کردن برای بالآمدن بردارید و به دنبال آن طلا بگردید.

قدم شانزدهم. به کسانی که به تان نزدیک اند بگویید چه احساسی دارید و درازای آن هیچ انتظاری از آن ها نداشته باشید. اگر آن ها بغلتان نمی کنند، من شما را بغل می کنم.

قدم هفدهم. حتی اگر خودتان باور ندارید، به آن ها بگویید «حالم خوب می شود»، چون حق با شماست، حالتان خوب می شود. حتی اگر دارید می میرید، حالتان خوب می شود.

قدم هجدهم. اگر کسی را ندارید که به او بگویید چه احساسی دارید، پس با یک روان درمانگر یا گروه حمایتگر صحبت کنید. امروزه عملاً برای هر چیزی گروه حمایتگری وجود دارد. حتی اگر کسی را دارید که با او صحبت کنید، شاید بد نباشد به یکی از این گروه ها پیوندید.

قدم نوزدهم. اگر بابت دیدار با روان درمانگر یا گروه حمایتگر نگرانید، از تصویر سگی که لباس ساندویچی به تن کرده پرینتی بگیرید و زمانی که رسیدید، آن را به بقیه نشان بدهید.

قدم بیستم. خب مجبور نیستید این کار را بکنید، اما فکر کردن به انجام این کار خنده دار است.

قدم بیست و یکم. به خودتان قول بدهید برای شخصی بداقبال‌تر از خودتان کار خوبی انجام بدهید. هیچ چیز به اندازه خوشحال کردن دیگران ما را خوشحال نمی‌کند. به خیریه کمک کنید، به کسی کادو بدهید، یا یک مرد بی‌خانمان را به آرایشگاه ببرید.

قدم بیست و دوم. واقعاً بروید و این کارها را انجام دهید.

قدم بیست و سوم. درباره این کارها به کسی نگویند. از خودتان و آن مرد بی‌خانمان با مدل موی جدید عکس سلفی بگیرید و در فیسبوک نگذارید. این را به عنوان یک راز پیش خودتان نگه دارید.

قدم بیست و چهارم. از این که گاهی تنها باشید نترسید. دوست صمیمی خودتان بشوید.

قدم بیست و پنجم. از اوضاع بدی که برای‌تان پیش آمده است سه درس زندگی بیاموزید. کار سختی است و شاید جالب نباشد. شاید پلکیدن در اینترنت و مقصردانستن کسی دیگر و گذاشتن کامنت‌های خشن در اینترنت آسان‌تر باشد. اما این قدم بسیار مهمی است، پس آن را جدی بگیرید. این تجربه ناخوشایند چه چیزی را می‌تواند به‌تان بیاموزد؟ چطور می‌توانید از آن استفاده کنید تا از خودتان شخص بهتری بسازید؟ به سه جواب برسید و اگر لازم است آن‌ها را یادداشت کنید.

قدم بیست و ششم. به خودتان قول بدهید از مزیت این درس‌ها استفاده و دفعه بعد بهتر عمل کنید.

قدم بیست و هفتم. به خودتان بگویید شاید واقعاً خوب است که این اتفاق بد برای شما رخ داده است و شاید روزی برسد که بابت آن قدردان باشید.

قدم بیست و هشتم. بعد متوجه شوید احتمالاً دارید به خودتان دروغ می‌گویید. گاهی همه چیز افتضاح است.

قدم بیست و نهم. از آسیب زدن به دیگران و خودتان خودداری کنید. این بسیار مهم است.

قدم سی‌ام. بدانید که بیش‌تر چیزها در زندگی در آن واحد هم خوب و هم بدند؛ خوب یا بد بودن آن‌ها به دیدگاه ما بستگی دارد.

قدم سی و دوم. یک دقیقه به تمام چیزهای شگفت‌انگیز در زندگی‌تان فکر کنید. اگر نمی‌توانید هیچ‌کدام را به خاطر بیاورید، پس عمیق‌تر فکر کنید.

قدم سی و سوم. به این که چقدر خوش‌شانسید که این چیزهای شگفت‌انگیز را در زندگی خود دارید فکر کنید. منظورم این است که ممکن بود در قرن چهاردهم در آفریقا به دنیا می‌آمدید و مثله‌تان می‌کردند.

قدم سی و چهارم. به سه موقعیتی فکر کنید که در آن‌ها زندگی شما خیلی خیلی بدتر می‌شد. همیشه چیز بدتری وجود دارد.

قدم سی و پنجم. اگر نمی‌توانید به هیچ موقعیت بدی فکر کنید، پس یک بعد از ظهر وقت بگذارید و به دیدن بخش کودکانِ سرطانی در بیمارستان محل زندگی‌تان بروید.

قدم سی و ششم. یا فقط آن‌را در گوگل جست‌وجو کنید و بعد به دروغ بگویید به دیدن آن محل رفته‌اید.

قدم سی و هفتم. زمانی که متوجه شدید کودکی سرطانی نیستید، از ته دل احساس گناه کنید.

قدم سی و هشتم. فوراً خودتان را ببخشید.

قدم سی و نهم. برای خودتان یک لیوان دیگر نوشیدنی بریزید؛ سرطان افتضاح است.

قدم چهارم. ویدئوی این گربه^{۱۹} را ببینید که لباس کوسه به تن دارد و روی جاروی شارژی نشسته است و یک اردک را دنبال می‌کند.

قدم چهار و یکم. بدانید که اینترنت واقعاً شگفت‌انگیز است.

قدم چهار و دوم. اما با گذاشتن پست‌های بی‌مزه در فیس‌بوک به دنبال جذب همدردی افراد نباشید. این کار بسیار کوتاه‌فکرانه است و نتیجه عکس می‌دهد.

قدم چهار و سوم. ناراحتی، خشم و نفرت شما بهانه خوبی برای ایجاد رفتار مخرب و توهین‌آمیز در قبال افراد نیست، حتی در اینترنت.

قدم چهل و چهارم. تسلیم و سوسه کلیشه‌پرداز نشوید. اینترنت این کار را بسیار آسان کرده است. فقط چون دوستان نمی‌دانست چطور در مراسم ختم پدرتان رفتار کند، به این معنا نیست که همه افراد کودن و بی‌عاطفه‌اند. دنیا محل پیچیده‌ای است.

قدم چهل و پنجم. به مادران بگویید دوستش دارید. برایش ایمیل بفرستید. با او تماس بگیرید. برایش نامه بنویسید. به هر حال او مادر شماست. اگر مادر ندارید، به خواهرتان بگویید. اگر خواهر ندارید، به دوست صمیمی‌تان بگویید. اگر دوست صمیمی ندارید، به پستی‌چی بگویید.

قدم چهل و ششم. بدانید پستی‌چی هم به عشق نیاز دارد؛ همه ما نیاز داریم.

قدم چهل و هفتم. صبور بودن را تمرین کنید. برای التیام یافتن درد به زمان نیاز است. به همین دلیل است که در این جا ۶۳ قدم را مطرح کرده‌ام.

قدم چهل و هشتم. برای خودتان کار خوبی انجام بدهید؛ بستنی بخورید، بازی کامپیوتری بازی کنید، یا تمام این کارها را در یک زمان انجام دهید.

قدم چهل و نهم. اگر هنوز احساس بدی دارید، بخوابید.

قدم پنجاهم. اگر نمی‌توانید بخوابید، مطمئن شوید که دیگر قهوه نمی‌خورید.

قدم پنجاه و یکم. ساعتتان را برای بیدار شدن صبح روز بعد تنظیم کنید. از خواب بیدار و مطمئن شوید ابتدا کار مفید و خوبی انجام می‌دهید. اهمیت ندارد اگر حس خوبی ندارید یا دوست ندارید این کار را انجام دهید. حتی اگر کار کوچکی است، آن را انجام دهید.

قدم پنجاه و دوم. مدیتیشن کنید.

قدم پنجاه و سوم. آهنگ مورد علاقه‌تان را با صدای بلند بخوانید. امروز یک روز جدید است! ترجیحاً این کار را زیر دوش یا در ماشین انجام دهید تا کس دیگری مجبور نباشد صدای تان را بشنود.

قدم پنجاه و چهارم. اگر هنوز دست از گریه کردن نکشیده‌اید، این کار را نکنید. اگر نمی‌توانید، به قدم هفتم برگردید و این روند را آن قدر ادامه بدهید که دیگر گریه نکنید.

قدم پنجاه و پنجم. سه درس دیروز برای دو دقیقه متقاعد کردن خودتان به این که این اتفاقِ خوبی بوده است را به یاد دارید؟ تصمیم بگیرید یکی از آن درس‌ها را امروز به کار ببرید. بروید و آن را انجام دهید.

قدم پنجاه و ششم. قدم‌های چهل و هفتم تا پنجاه و پنجم را به مدت سه هفته تا سه سال آینده تکرار کنید. ایرادی

ندارد. ما منتظران می‌مانیم.

قدم پنجاه و هفتم. صبور بودن را به خاطر داشته باشید.

قدم پنجاه و هشتم. از خانه بیرون بروید و اجتماعی باشید، حتی اگر نمی‌خواهید.

قدم پنجاه و نهم. وقتی در جمع گروهی از افراد که دوستشان دارید هستید، درباره اتفاق دردناک و وحشتناکی که مدتی پیش برای‌تان رخ داده بود بگویید و چیز جالبی در مورد آن اتفاق تعریف کنید و باهم به آن بخندید.

قدم شصتم. به آن همه گریه کردن بخندید. به این که نمی‌توانستید بخوابید بخندید. به این که هم‌زمان با بازی کامپیوتری بستنی خوردید بخندید.

قدم شصت و یکم. بدانید تنها نیستید. افراد به شما اهمیت می‌دهند، حتی اگر همیشه ندانند چطور باید آن‌را نشان بدهند.

قدم شصت و دوم. بدانید با نگاه به گذشته درد همیشه بسیار کم‌اهمیت‌تر از چیزی است که در ابتدا به نظر می‌رسد.

قدم شصت و سوم. بدانید مشکلات شما ویژه و خاص نیستند، همان‌طور که شما ویژه و خاص نیستید. و این خبر

شاد بودن کافی نیست | شصت و سه قدم برای نجات دادن خود از لحظات سخت زندگی

خوبی است، چون به این معناست که هیچ وقت مجبور نیستید به تنهایی زجر بکشید.

سفر کتاب (nbookcity.com)

آیا به روان‌درمانی نیاز دارید؟

هرکسی به‌نوعی دربارهٔ روان‌درمانی شنیده است. اما اکثراً نمی‌دانند چیست یا خودشان را درگیر چه چیزی می‌کنند. یکی از نگرش‌ها این است که روی مبلی دراز می‌کشید و مثل بچه گریه می‌کنید. نگرش دیگر این است که شخصی برای‌تان دارو تجویز می‌کند و دیگری این است که شخصی به‌تان تصویری درهم نشان می‌دهد و از شما می‌پرسد چه چیزی می‌بینید. (چرت‌وپرت. همیشه چرت‌وپرتِ بامزه ببینید.) مثل بسیاری از چیزهای دیگر این‌ها هم کاریکاتورهایی‌اند که توسط فرهنگ عامه با هدف سرگرمی ساخته شده‌اند. اکثر روان‌درمانی‌ها کسل‌کننده‌تر و شخصی‌تر از این حرف‌ها هستند.

ایدهٔ پشت روان‌درمانی این است که اکثر تصمیماتی که می‌گیریم از ضمیر ناخودآگاه ما نشئت می‌گیرند و تازمانی که این بخش از ذهنمان ناخودآگاه عمل کند، نمی‌توانیم بر آن کنترلی داشته باشیم. از اهداف اولیهٔ روان‌درمانی این است که از بخش‌های ناخودآگاه ذهنمان آگاه شویم، آن‌ها را بپذیریم و بر آن‌ها تسلط پیدا کنیم. عموماً این‌گونه یاد می‌گیرید از سلامتِ روانیِ روزانه‌تان مراقبت کنید.

برای مثال، وقتی به‌طرز غیرقابل‌کنترلی به‌خاطر این که همسرتان جواب تلفنتان را نداده است عصبانی می‌شوید، چیزی در اعماق ناخودآگاه‌تان وجود دارد که باعث می‌شود غیرمنطقی رفتار کنید. با شروع روان‌درمانی می‌توانید

در گذشته، شکل‌گیری احساساتان، آسیب‌های روحی، مشکلات زندگی و دوران کودکی‌تان کندوکاو کنید و عامل اصلی را بیابید. شاید مادرانِ عادت داشته زمانی که بیش‌تر از هر وقتِ دیگری آسیب‌پذیرید شما را تنها بگذارد. شاید در روابطتان طرف مقابل خیلی کم در دسترس بوده است، یا هرچیز دیگر. وقتی علت مشخص شود، می‌توانید آسیب‌ها و عصبانیت را در فضایی امن بررسی کنید. در آن زمان، نسبت به عصبانیتِ خودتان بیش‌تر آگاه می‌شوید. بنابراین، در موقعی که از کوره درمی‌روید، احساس نمی‌کنید در کنترل آن ناتوانید. در نهایت می‌توانید بر احساساتان غلبه کنید و رفتارتان را تغییر دهید.

یکی از روش‌های معروفِ روان‌درمانی روشِ درمانِ رفتاری-شناختی^{۲۰} است. این روش برای تغییر عادت‌های خاص یا الگوهای فکری، به‌خصوص اضطراب و افسردگی مؤثر است. در این روش بیش‌تر به جای احساساتِ ناخودآگاه روی بررسی افکار و چگونگی تبدیل آن‌ها به رفتار تمرکز می‌شود. هر دو روشِ روان‌درمانی نقاط ضعف و قوت خود را دارند. هر دو بسته به موضوعِ موردبررسی تأثیرگذارند.

مشکلات روان‌درمانی

انتقادهای بسیاری از روان‌درمانی وجود دارند. اگرچه اکثرشان توسط افرادی طرح می‌شوند که هیچ‌وقت در دوره‌های روان‌درمانی شرکت نکرده‌اند، برخی از آن‌ها بجا هستند. اگر قصد دارید روان‌درمانی کنید یا در حال

حاضر آن را انجام می‌دهید، این چند نکته را به خاطر داشته باشید.

نسخه‌نویسان حرفه‌ای

مردم معمولاً روان‌شناس را با روان‌پزشک اشتباه می‌گیرند. روان‌پزشک‌ها دارو تجویز می‌کنند و متخصص بیماری‌های روانی‌اند. روان‌شناس‌ها (درمجموع) این‌طور نیستند. متأسفانه چیزی که برای عموم مردم جا افتاده این است که چه روان‌شناس چه روان‌پزشک باید برای بیماران دارو تجویز کند. متأسفانه این موضوع در مورد برخی از دکترها صحت دارد. مگر این‌که معتقد باشید از بیماری روانی رنج می‌برید، درغیراین‌صورت روان‌شناس را به‌تان پیشنهاد می‌کنم و فقط در صورتی دارو مصرف کنید که روان‌درمانی در مدت‌زمانی طولانی جواب نداده باشد. اکثر افراد مستقیماً می‌روند پیش روان‌پزشک که به آن‌ها داروهای افسردگی یا داروهای دیگر می‌دهد؛ انگار نقل‌ونبات است.

پیش‌قدم باشید. مسئولیت روند پیشرفت خودتان را برعهده بگیرید

بیش‌تر افراد انتظار دارند وقتی می‌روند پیش روان‌شناس روی یک مبل راحت بنشینند و روان‌شناس آن‌ها را به‌طور معجزه‌آسایی درمان کند. گاهی حتی وقتی در جلسات روان‌درمانی «هیچ اتفاقی نمی‌افتد» مأیوس می‌شوند و این در حالی است که هیچ مشارکتی در این جلسات ندارند. روان‌درمانی فعالیتی است که باید در آن

مشارکت داشته باشید. درحقیقت، اگر روان‌درمانی‌ای خوب پیش می‌رود، به این دلیل است که هشتاد درصد کار را شما انجام می‌دهید. باید به این ذهنیت برسید که در روان‌درمانی باید روی خودتان کار کنید و روان‌شناس کارتان را تسهیل می‌کند و شما را در مسیری صحیح قرار می‌دهد. آن‌ها را مربیانِ خصوصیِ ذهن و احساساتِ خودتان بدانید. بیش‌ترِ کار را شما انجام می‌دهید، اما آن‌ها شما را زیرنظر دارند و راهنمایی و تشویق می‌کنند. اگر تمایل ندارید کاری انجام دهید، پس برای کمک به شما از دست آن‌ها کاری ساخته نیست.

تعویض کنید

قانون خودیاری برای روان‌درمانی هم صدق می‌کند: می‌توانید مفیدبودنِ هر ابزارِ خودیاری را براساس تعداد افرادی که آن‌ها می‌کنند ارزیابی کنید. اگر مردم آن‌ها را می‌کنند، پس جواب می‌دهد. اگر مردم آن‌ها را نمی‌کنند، پس جواب نمی‌دهد. بسیاری از مردم با داستان‌هایی از موفقیت‌آمیزبودنِ روان‌درمانی آن‌ها می‌کنند (ازجمله خودم)، اما بسیاری از مردم بدون این‌که پیشرفتی کنند سال‌ها آن‌ها را ادامه می‌دهند. بسیاری در روابطِ صمیمی با روان‌شناسِ خود گیر می‌کنند. روان‌شناس ممکن است در ابتدا پرده از مشکلاتِ بزرگ بردارد و تغییراتی اساسی ایجاد کند، اما درنهایت نمی‌تواند دیدگاهی جدید ارائه بدهد و بیمار باید سال‌ها هر هفته یا هر ماه تا آخر عمر بیاید و برود و در مورد همان موضوعِ همیشگی صحبت کند و درون چرخه‌ای گرفتار می‌شود که

بیمار مشکلاتش را بازگو می‌کند، روان‌شناس مشکلاتش را تصدیق می‌کند، بیمار احساس بهتری نسبت به مشکلاتش پیدا می‌کند و آن‌جا را ترک می‌کند و بعد با مشکلی مشابه (یا همان مشکل قبلی) برمی‌گردد. در این چرخه نیفتید که پول بدهید تا کسی مشکلاتتان را تصدیق کند. این کار هم وسوسه‌کننده و هم آسان است، هم برای شما هم برای روان‌شناس. اما این کار را نکنید. روان‌درمانی «باید» مقداری ناراحت‌کننده باشد، «باید» شما را به چالش بکشد، «باید» باعث شود به زندگی‌تان با دیدی تازه نگاه کنید، «نباید» در تمام مدت حس خوبی داشته باشید. اگر روند روان‌درمانی‌تان تکراری شده است، پس وقتش رسیده که روان‌شناسی جدید پیدا کنید یا کار دیگری را امتحان کنید.

در انتخاب روان‌شناختان مثل استخدام کارمندتان رفتار کنید

مشکل دیگری که مردم دارند این است که در مورد انتخاب روان‌شناس دقت به خرج نمی‌دهند. باید طوری رفتار کنید که انگار می‌خواهید برای موقعیت شغلی مهمی در زندگی‌تان با آن‌ها مصاحبه کنید. بیش‌تر روان‌شناس‌ها جلسات مشاوره رایگان دارند که در آن‌جا می‌توانید آن‌ها را ملاقات کنید، آن‌ها را بشناسید و مشکلاتتان را به‌شان بگویید. با بعضی روان‌شناس‌ها به سرعت اُخت می‌شوید و با بقیه نه. بعضی از روان‌شناس‌ها می‌توانند با مشکلاتتان شخصاً ارتباط برقرار کنند و باقی آن‌ها نه. زمانی که به دنبال روان‌شناس بودم، مخصوصاً به دنبال

روان‌شناسی مرد و جوان رفتم که در گذشته در مهمانی‌های بسیاری شرکت می‌کرده و قبلاً آهنگ‌ساز بوده است. احساس می‌کردم او بهتر می‌تواند مشکلاتم را بفهمد و موقعیتم را درک کند. اوضاع خیلی خوب پیش رفت. شاید شما به کسی نیاز داشته باشید که باعث شود احساس راحتی نکنید. کسی که شما را به چالش بکشد و نتوانید بهانه بیاورید. هر مشکلی که دارید، لحظه‌ای صبر کنید و این موضوع را در نظر بگیرید که کدام روان‌شناس بهتر می‌تواند با مشکلاتتان ارتباط برقرار کند. انتخاب روان‌شناس موضوع مهمی است، پس آن را جدی بگیرید.

آیا به روان‌درمانی نیاز دارید؟

در طول سال‌ها به افراد بسیاری روان‌درمانی را پیشنهاد کرده‌ام. بسیاری از آن‌ها از انجام این کار امتناع کردند (به‌ویژه مردها). برخی هم انجام دادند. بعضی‌ها دوباره برگشتند و از من به‌خاطر پیشنهادم تشکر کردند. خیلی سخت است که بگویید چه کسی به روان‌درمانی نیاز دارد و چه کسی ندارد. روان‌درمانی یکی از چیزهایی است که بسیار گول‌زننده است، درست مثل روش‌های خودسازی که به‌ندرت انجام‌دادن آن‌ها «مضر» است. شخصی ممکن است بگوید همه به‌نوعی در برخی موارد به روان‌درمانی نیاز دارند. اما من زمانی روان‌درمانی را پیشنهاد می‌دهم که فرد توانایی کنترل مشکلات احساسی خود را نداشته باشد و مدتی برای این کار تلاش کرده باشد. در این جا علائمی هست که با داشتن آن‌ها بهتر است روان‌درمانی کنید.

۱. هیجاناتی احساسی داشته باشید که کنترلی بر آن‌ها ندارید: از کوره در رفتن، ترس از تعلق‌داشتن، کشمکش‌های افسردگی و...

۲. کودکی سختی داشته‌اید. والدینتان در زندگی‌تان حضور نداشته‌اند یا ارتباطتان با آن‌ها ضعیف بوده است؛

۳. در زندگی آسیب‌های بزرگی را تجربه کرده‌اید (فوت کسی که دوستش داشته‌اید، مشکلات جدی سلامتی و...)...

۴. رفتارهای جبری‌ای دارید که دیگر قسمت‌های زندگی‌تان را تحت‌الشعاع قرار می‌دهند، مثل اعتیاد به الکل یا موادمخدر و...

۵. اکثر روابط عاطفی‌تان ناکارآمد یا ناسالم‌اند. (همیشه دعوا می‌کنید و بسیار سرزنش می‌شوید و...) این موضوع در رابطه با دوست، همسر و اعضای خانواده هم صدق می‌کند؛

۶. یکی از وجوه زندگی‌تان باقی‌وجوه را در بر می‌گیرد. مثال‌های رایج برای این موضوع: عقده روحی باحال بودن و معروف بودن، وسواس فکری تحت‌تأثیر قرار دادن دیگران، نیاز مداوم برای تصدیق‌شدن از جانب دیگران و حتی وسواس فکری پیشرفت کردن (همیشه احساس کنید به اندازه کافی خوب نیستید) و...

شاد بودن کافی نیست | آیا به روان‌درمانی نیاز دارید؟

درنهایت روان‌درمانی چیزی نیست که از آن خجالت بکشید؛ درحقیقت روان‌درمانی می‌تواند تفاوت میان زندگی‌ای سالم و خوش با زندگی‌ای پر از مشکلاتِ دیوانه‌وار و ترسناک باشد. من شخصاً گزینه‌ی اول را ترجیح می‌دهم.

همه چیز در مورد عادت

در سال ۱۹۷۳، روان‌شناس رُشد، والتر میشل، تقریباً به‌طور تصادفی، یکی از مشهورترین آزمایش‌های قرن را انجام داد. او چند کودک را در اتاقی جمع کرد و به هریک از آن‌ها یک مارشمالو داد. بعد به کودکان گفت مجبور است اتاق را ترک کند، اما اگر تا زمان برگشتن او مارشمالو را نخورند، به‌عنوان جایزه به آن‌ها دو مارشمالو خواهد داد.

مدتی که خارج از اتاق بود رفتار کودکان را تحت‌نظر داشت. آیا آن‌ها می‌توانستند برای دستیابی به جایزه‌ای بزرگ‌تر صبر کنند و لذتِ خودشان را به‌تعویق بیندازند؟ یا به‌محض این‌که بر آن‌ها نظارتی نباشد تسلیم و سوسه‌های خود می‌شوند.

حدود یک‌سوم کودکان به‌محض این‌که میشل اتاق را ترک کرد فوراً مارشمالوی خود را خوردند. یک‌سوم دیگر مدتی صبر کردند، اما درنهایت مارشمالو را خوردند. یک‌سوم باقی‌مانده تمام پانزده دقیقه را منتظر ماندند که بی‌شک برای کودکی که شیرینی روبه‌رویش هست زمان زیادی به حساب می‌آید.

در آن زمان، روان‌شناسان بر این باور بودند که نیروی اراده چیزی ذاتی و غیرقابل‌تغییر است، اما این موضوع جای تأمل داشت. موضوعی که میشل بیش‌تر به آن علاقه داشت این بود که آیا سنِ کودک با توانایی او در به‌تعویق‌انداختن لذتش ارتباطی دارد یا نه. این آزمایش در حیطه روان‌شناسی رشد بود، نه روان‌شناسی

شخصیت.

و به طور حتم ارتباطی وجود داشت. کودکان بزرگ‌تر به طور میانگین در صبر کردن در مقابل وسوسه‌ها توانایی بیش‌تری دارند. داستان این موضوع چاپ شد. میشل و کودکان به زندگی‌شان ادامه دادند. آزمایش مارشمالو آزمایشی موفق بود. اما تا حد زیادی به فراموشی سپرده شد.

اما آزمایش مارشمالو هنوز به پایان نرسیده بود و حدود بیست سال بعد میشل به طور غیرمنتظره‌ای دوباره با آن روبه‌رو شد و نتایج آن دنیای روان‌شناسی را دگرگون کردند.

شرکت‌کنندگان در آزمایش مارشمالوی میشل دخترش (که در آن زمان پنج سال داشت) و هم‌کلاسی‌های دخترش بودند. با گذر زمان، دخترش و دوستانش بزرگ شدند و برای میشل انکار این حقیقت غیرممکن بود که افرادی که در کودکی در به تعویق انداختن لذت‌های‌شان هیچ توانایی‌ای نداشتند حالا در مدرسه با مشکل مواجه شده بودند و نمرات پایینی می‌گرفتند. در حالی که کودکانی که در به تعویق انداختن لذت‌های‌شان عالی عمل کرده بودند در امتحانات اس‌ای‌تی^{۲۱} نمرات بالا کسب می‌کردند و در دانشکده‌های معتبر پذیرفته می‌شدند. پس، بعد از گذشت بیست سال، میشل تصمیم گرفت بار دیگر کودکان را تحت نظر بگیرد تا ببیند به عنوان افرادی بالغ زندگی‌شان به کجا رسیده است.

نتایج به دست آمده تکان دهنده بودند و همین موضوع سبب شد آن آزمایش تا به امروز شهرت داشته باشد. توانایی کودک در به تعویق انداختن لذتش بیش از هر چیز دیگری با موفقیت حرفه‌ای و تحصیلی او در ارتباط است، بیش‌تر از هوش، امتحانات هماهنگ کشوری، درآمد خانواده، تست‌های شخصیت‌شناسی یا هر چیز دیگر.

روان‌شناس‌ها تحقیقات مشابهی کردند و متوجه شدند افرادی که در به تعویق انداختن لذت‌های خود توانایی بیش‌تری دارند، به‌طور میانگین، از سلامت جسمی بهتر، موفقیت‌های تحصیلی بیش‌تر و وضعیت مالی باثبات‌تر و به‌طور کلی، از برابری ذهنی بالاتری در زندگی برخوردارند. آن‌ها در امتحانات اس‌ای‌تی نمرات بهتری کسب می‌کنند، به مدارس بهتری راه پیدا می‌کنند، شغل‌های بهتری پیدا می‌کنند، روابط پایدارتری دارند و از بیماری‌های روانی کم‌تری رنج می‌برند.

نزدیک به یک قرن پیش‌بینی قطعی موفقیت در آینده که توسط روان‌شناس‌ها انجام می‌شد زیر سؤال رفت. اندازه‌گیری سطح آ‌ی‌کیو که برای این موضوع ابداع شده بود شکستی کامل بود و ناقص بودن دیگر سنجش‌ها هم اثبات شد. اما مشخص شد آن‌چه میشل به‌طور تصادفی به آن دست پیدا کرد پیش‌بینی‌ای قابل اعتماد است. در نسل ما همیشه تأکید بر عزت نفس بوده است، نه انضباط نفس، و به‌نظر می‌رسد تاوان همین اشتباه را پس می‌دهیم.

در جامعهٔ امروزی، نیروی اراده فضیلتی به حساب می‌آید که نیاز به تقویت دارد. امروزه تعداد افراد چاق بیش از هروقت دیگری در تاریخ است. میزان توجه دارد کاهش پیدا می‌کند. خودشیفتگی، اختلالات عصبی و افسردگی بیش از هر زمان دیگری هستند. انضباط مغز و توانایی ایجاد عادت‌های سالم احتمالاً یکی از بارزترین مهارت‌هاست.

از میان حجم زیاد آزمون خطاها و تحقیقات بسیار پیچیده در مورد این موضوع، در این جا هر چیزی را که راجع به عادت‌های سالم و ماندگار می‌دانم در اختیاران می‌گذارم.

لذت ببرید!

نیروی اراده همچون ماهیچه است

در سال ۱۹۹۸ روان‌شناسی به نام روی بامایستر کشف شگفت‌انگیزی کرد. افرادی که مجبور بودند از نیروی ارادهٔ خود استفاده و از پاداششان چشم‌پوشی کنند (در این مورد مقاومت در برابر خوردنِ کلوچه‌ای که مقابل آن‌ها قرار داده شده بود)، نسبت به افرادی که در استفاده از آن آزاد بودند، در حل معماها و مسائل عملکردِ بدتری داشتند.

در ابتدا او و دیگر روان‌شناس‌ها گمان کردند این اتفاق به دلیل گرسنگی بیش از حدِ افراد رخ داده است. به همین خاطر آن آزمایش را بارها و بارها به صورت‌های گوناگون انجام دادند، اما نتیجه یکسان بود. افرادی که مجبور بودند

از نیروی اراده استفاده و بر کاری تمرکز کنند، در استفاده از نیروی اراده و متمرکز کردن خود بر کاری دیگر افتضاح عمل می کردند.

این بدان معناست که نیروی اراده ما پایدار نیست و ممکن است تمام شود

همه ما برای نیروی اراده مان مخزن سوختی داریم که می توانیم آن را مصرف کنیم و زمانی که تمامش را مصرف کنیم، به تسلیم شدن در مقابل هواوهوس، انگیزه و خواسته های اولیه خود تمایل بیش تری داریم. این پدیده را در روان شناسی «تخلیه نفس» می نامند.

به همین دلیل است که بعد از یک روز کاری سخت، تنها کاری که تمایل دارید انجام بدهید این است که روی مبل دراز بکشید و بستنی بخورید یا بعد از یک هفته رژیم سخت به راحتی می توانید خودتان را متقاعد کنید که خوردن پیتزای کامل چیز زیادی نیست. بعد از این که تمام روز را مشغول مطالعه برای امتحان بوده اید، خودتان را شایسته خوش گذرانی و بیرون رفتن می دانید.

این اطلاعات باعث افسردگی مردم می شوند، اما باعث می شوند بفهمند وقتی نیروی اراده قوی ای دارند باید آن را صرف چیزهای مهم تر کنند، مثل بازی کردن هیلو^{۲۲۳} یا مشقت نزدن به صورت رئیسشان وقتی سرشان داد می زند.

آن‌ها متوجه می‌شوند اگر در حال حاضر نیروی اراده‌شان را برای خرچمالی‌های روزمره صرف می‌کنند، تلاش برای ساخت شکمی شش‌تکه یا شروع کاری جدید بی‌فایده خواهد بود.

اما خبر خوب این است که نیروی اراده مثل ماهیچه است. می‌توان آن را تمرین و ورزش داد تا قوی‌تر شود. همچنین، ممکن است فراموش، ضعیف یا لاغر شود. درست مثل رفتن به باشگاه و تقویت قدرت و میزان تحمل است. شما می‌توانید نیروی اراده و انضباط شخصی‌تان را در طولانی‌مدت با تعیین کردن و دستیابی به مبنایی مشخص تقویت کنید.

شما می‌توانید با صرف نیروی اراده‌تان بر مبنایی مشخص مخزن سوختتان را بزرگ و بزرگ‌تر کنید. همچنین، می‌توانید سرعت از بین رفتن نیروی اراده را کاهش دهید. تحقیقات نشان داده‌اند قرارداد خودتان در موقعیتی مثبت و رقابتی موجب تجدید نیروی اراده می‌شود که مانند اثر خوردن مواد گلیکوژن‌دار است. (موادی مثل شکر یا نشاسته.)

به همین دلیل است که انجام کارهای مشقت‌بار در بزرگسالی (انجام تکالیف، نخ‌دندان کشیدن) با گذر زمان آسان‌تر می‌شود. شما برای تخلیه نفس آستانه تحمل بالاتری دارید. ماهیچه نیروی اراده‌تان قوی‌تر و بزرگ‌تر است. همچنین، بیش‌تر به مزخرفات مربوط به سلامتتان اهمیت می‌دهید. بنابراین، شاد و هیجان‌زده‌اید، حتی اگر

کارهای مشقت بار انجام دهید.

به همین دلیل است که برخی از افراد می توانند دوازده یا شانزده ساعت در روز کار کنند، در حالی که برخی دیگر برای شان پرکردن لیوان قهوه هم سخت است. این موضوع به این خاطر نیست که آن ها ابرانسان اند یا از نظر ژنتیکی و عصبی جهش یافته اند. آن ها فقط مخزن سوخت خود را برای موقعیتشان تقویت کرده اند. آن ها به گونه ای نیروی اراده خود را در طولانی مدت تقویت کرده اند که دوازده ساعت کار در روز برای شان به امری عادی تبدیل شده است.

این شاید بحث برانگیزترین موضوع در تحقیقات مداوم دانشگاهی باشد. اکثر ما این توانایی را داریم که چند روز قبل از امتحان یا موعد تحویل پروژه بیدار بمانیم. این در حالی است که در هفته های پیش از آن فقط ولگردی کرده ایم. من همین طور بودم و به نوعی از کرده خود پشیمانم.

اما در نقطه ای از زندگی، احتمالاً با موقعیتی مواجه می شوید که آرزو می کنید بدون این که از توان بیفتید کارهای سخت انجام دهید، یا آرزو می کنید بتوانید در صورت لزوم کارهای سخت را پی در پی انجام دهید؛ کسب و کار خودتان را شروع کنید، برای گرفتن ترفیع رتبه ای بزرگ تلاش کنید، به سرمایه گذاران فروش عمده داشته باشید

برگردیم به موضوع اصلی: نیروی اراده پایدار نیست، اما می‌تواند تمرین داده و تقویت شود. آن چه در طولانی مدت اتفاق می‌افتد آن را پیچیده‌تر می‌کند.

انضباط نفس مجموعه‌ای از عادت‌های سالم است

بیایید به مثال رژیم غذایی رجوع کنیم، چراکه اکثر افراد یک یا دو بار در انجام آن شکست خورده‌اند. اکثر مردم به رژیم گرفتن با نوعی ذهنیت (بد) نگاه می‌کنند. آن‌ها به دلخواه عددی را انتخاب می‌کنند - برای مثال، کم کردن هفت کیلو در دو ماه - بعد انواع و اقسام پرهیزهای غذایی و گرسنگی‌ها را تا حد ممکن به خودشان تحمیل می‌کنند.

اکثر افراد به تمام این مصیبت به‌دید نیروی اراده نگاه می‌کنند: «من دسر سفارش نمی‌دهم، صبحانه را حذف می‌کنم، خودم را مجبور می‌کنم سه بار در هفته هر بار سی دقیقه پیاده‌روی کنم، سپس هفت کیلو کم می‌کنم و خوشحال خواهم بود.»

حتی اگر تخیله نفسشان از غرورشان جان سالم به‌در ببرد، در انتها تمام نیروی اراده‌شان را به‌جای ایجاد عادت‌ی درست در زندگی در راه رسیدن به هدفی اختیاری هدر داده‌اند.

چرا چنین اتفاقی می افتد؟ درکل افراد شکست می خورند. آن ها موفق نمی شوند. درنهایت تخلیه نفس اتفاق می افتد و خودشان را با خوردن بیسکویت ها، شکلات ها و نوشیدنی های شیرین خفه می کنند. تصمیم گیری براساس نیروی اراده برای یک ساعت، یک روز یا یک هفته کار آسانی است؛ اما درنهایت سوخت تصمیم گیری شان به پایان می رسد و به دنبال هواو هوس خود می روند.

پنج حقیقت در مورد عادت ها

چهل و سه درصد از رفتارهای روزانه ما براساس عادت های ما هستند؛
نود درصد ورزش کاران گفته اند زمان / مکان مشخصی برای ورزش کردن دارند؛
چهل درصد اهداف عادت های بلندمدت پس از سه هفته اول دیگر پیگیری نمی شوند؛

زمان مورد نیاز برای شکل گیری عادت ها

کم ترین: هجده روز؛

متوسط: شصت و شش روز؛

بیش ترین: دویست و پنجاه و چهار روز.

رایج ترین عادت های خواسته شده

سی و هفت درصد مردم در سال ۲۰۱۸ گفته‌اند که عادت‌های غذایی سالم‌تر، ورزش بیشتر و پس‌انداز بیشتر می‌خواهند.

حتی افراد معدودی که موفق می‌شوند هم سرنوشت بهتری نخواهند داشت. شمار سرسام‌آوری از افرادی که به اهداف رژیم غذایی خود رسیده‌اند در نهایت نه تنها دوباره به وزن اول خود بازگشته‌اند، بلکه حتی محض احتیاط چند کیلو چاق‌تر هم شده‌اند. اگر ورزش، مجلات تغذیه و انجمن‌های لاغری را دنبال کرده باشید، هرکسی که موفق شده وزنش را کاهش بدهد (یا عضله اضافه کند) و از آن نگهداری کند به‌تان خواهد گفت که این موضوع به نیروی اراده ربطی ندارد، بلکه مربوط است به گنجاندن عادت‌های خوب در زندگی روزمره‌تان.

موضوع بر سر داشتن نیروی اراده برای نخوردن غذایی مشخص نیست، بلکه مهم ایجاد علاقه به غذاهایی مفید است. موضوع سر اجبار خودتان به هر هفته باشگاه رفتن نیست، بلکه موضوع پیدا کردن راهی برای لذت بردن از باشگاه رفتن است.

با این موضوع خیلی هم‌ذات‌پنداری می‌کنم. چون حدود چهارده تا شانزده کیلوگرم در طول یک سال، بین سال‌های ۲۰۰۹ و ۲۰۱۰ از وزنم کم کرده‌ام.

چیزی که درنهایت برای من و اکثر افراد کارساز بود عمل کردن به رژیم غذایی خاصی نبود، بلکه ایجاد مجموعه‌ای از عادت‌های سالم در زندگی بود.

نیروی اراده شما برای ایجاد تغییرات ساده‌ای در زندگی‌تان صرف می‌شود که قابل تحمل‌اند، نه تغییرات شدیدی که هیچ امیدی به ادامه آن‌ها طی چند روز یا چند سال ندارید.

اکثر افراد نیروی اراده‌شان را برای دستیابی به تغییرات کوتاه‌مدت هدر می‌دهند، درحالی‌که نیروی اراده باید صرف بنیان‌گذاری عادت‌های طولانی‌مدت شود.

به این موضوع فکر کنید: افرادی که هر روز صبح بیدار می‌شوند، تختشان را مرتب می‌کنند، تمام کارهای‌شان را تا ظهر انجام می‌دهند، بعداز ظهر سازی می‌نوازند، در وقت اضافه‌شان زبانی جدید می‌آموزند، یک شب در میان به باشگاه می‌روند، منابع مالی‌شان را به‌خوبی بودجه‌بندی می‌کنند، به مادرشان زنگ می‌زنند، به سگشان غذا می‌دهند و کودکان را از ساختمان درحال سوختن نجات می‌دهند، آیا فکر می‌کنید این افراد هر روز برخلاف میل باطنی‌شان خودشان را مجبور می‌کنند درباره تمام کارهای روزمره‌شان تصمیم بگیرند؟

مسلماناً نه!

آن‌ها در کم‌ترین زمان ممکن مخزنِ سوختِ نیروی اراده خود را تخلیه می‌کنند و حتی اگر در طولانی مدت نیروی اراده‌شان را تقویت کرده باشند، ظرف چند روز آن را به اتمام می‌رسانند. به همین دلیل است که تحقیقات نشان داده‌اند افرادی که چند هدف را در یک زمان دنبال می‌کنند به هیچ‌یک از آن‌ها دست پیدا نمی‌کنند؛ آن‌ها پیش از این که کاری را به عادت تبدیل کنند، نیروی اراده خود را تمام می‌کنند.

راه حل این است که در آن واحد فقط روی یک هدف تمرکز کنید و به مرور و آهسته و پیوسته آن هدف را تبدیل به عادت کنید.

این موضوع جذاب یا هیجان‌انگیز نیست. شاید به همین دلیل است که بسیاری از افراد از انجام آن وامی‌مانند. ما کم‌تحملمیم. ما بی‌نظمیم.

اما راه بهتری وجود دارد!

چگونگی عملکرد عادت‌ها

عادت‌ها زمانی شکل می‌گیرند که در ارتباط با رفتاری پرتکرار یا محرکی پایدار قرار بگیرید. بخش آخر بسیار حائز اهمیت است. عادت‌ها واکنش‌هایی «خودکار» به نشانه‌های محیطی آشنا هستند. می‌توانید با ایجاد واکنش‌هایی

از سرِ عادت نسبت به نشانه‌های آشنا، موقعیت‌ها و حتی برخورد با افراد مشخص در محیط‌های مشخص، انرژی ذهنی خود را ذخیره کنید.

چارلز دوهینگ در کتابش به نام قدرت عادت^{۲۳} خلاصه تحقیقات بسیاری در مورد چگونگی شکل‌گیری عادت‌ها، ادامه حیات آن‌ها و چگونگی از بین بردنشان را نوشته است. تحقیقات بی‌شماری نشان داده‌اند عادت‌ها از سه بخش اصلی تشکیل شده‌اند: نشانه‌های محیطی، واکنش‌های رفتاری و پاداش «یا حذف محرکی ناخوشایند».

نشانه ← رفتار ← پاداش

برای مثال، اگر شما سیگاری باشید، اشتیاقتان با نشانه‌ای برانگیخته می‌شود که همسو با سیگار کشیدن شماست؛ برای مثال، خوردن وعده غذایی‌ای کامل، نوشیدن یا دیدن کسی که در تلویزیون سیگار می‌کشد.

این نشانه خواست شما برای این که از سرِ عادت رفتاری را انجام دهید برمی‌انگیزد. سپس سیگاری می‌کشید و ذهنتان به شما پاداش می‌دهد: احساس آرامش بیش‌تر می‌کنید (البته وجود نیکوتین هم بی‌تأثیر نیست).

سه بخش ایجاد عادت

فرایند ایجاد عادت، هم عادت خوب و هم عادت بد، به سه بخش تقسیم می‌شود: نشانه که آغازگر عادت است،

رفتار که تجلی عادت است و پاداش که باعث تقویت عادت می شود.

نشانه

عادت ها زمانی شکل می گیرند که رفتاری پرتکرار با حضور نشانه های محیطی انجام شود. به منظور ایجاد عادت های سالم، باید در محیط روزمره تان نشانه های محیطی ایجاد و از نشانه هایی که در حال حاضر در زندگی روزمره تان قرار دارند استفاده کنید.

رفتار

در ابتدا رفتارهای مدنظر که از سرِ عادت انجام می دهید به صورت خودآگاه انجام می شوند، اما با گذر زمان به امری خودکار تبدیل می شوند. بنابراین، ابتدا باید بر ایجاد محیطی برای آسان تر کردنِ انجامِ رفتارِ مدنظر تمرکز کنیم.

پاداش

پاداش باعث تقویت رفتارهایی می شود که از سرِ عادت انجام می شوند و احتمال ماندگاری شان را افزایش می دهد. قراردادنِ پاداشی عمدی در زندگیِ روزمره بخشی از بنیان گذاریِ محیطی است که به ایجاد عادت های سالم منجر می شود.

محققانِ عادت پی برده‌اند برای ایجاد عادتِ جدید (یا ترک عادتِ قدیمی) نباید بر رفتار تمرکز کنیم، بلکه باید بر نشانه‌ها متمرکز شویم.

ما زمان زیادی را صرف ایجاد یا حذف رفتارها می‌کنیم، درحالی‌که باید این نیروی ارادهٔ خود را وقف ایجاد یا شناخت آگاهانهٔ نشانه‌های محیطی‌ای کنیم که عادت‌ها را برمی‌انگیزند.

برای مثال فرض کنید می‌خواهید به‌طور منظم ورزش کنید. به جای تمرکز بر ایجادِ عادتِ «ورزش کردن»، بر ایجادِ عادتِ روزمره برای شروعِ ورزش تمرکز کنید. شاید در ظاهر فرق چندانی نداشته باشد، اما بسیار تأثیرگذار است.

راه آسان انجام‌دادن این کار این است که نشانه‌ای قرار بدهید که درحال حاضر در زندگیِ روزمره‌تان اتفاق می‌افتد، مثل برگشتن به خانه از محل کار. در مرحلهٔ اولیه‌ای که عادت ورزش‌کردنتان را پایه‌گذاری می‌کنید، خودتان را موظف کنید به محض رسیدن به خانه به اتاقتان بروید و لباس‌های ورزشی‌تان را بپوشید. سپس بطریِ آبتان را پر کنید و مستقیماً به باشگاه بروید یا برای دویدن بیرون یا هرچیز دیگر. شما به‌طور منظم سعی می‌کنید عادتِ ایجاد کنید تا خودتان را در موقعیتی برای ورزش‌کردن قرار بدهید، کاری که به ورزش‌کردنِ منظم‌تان منجر می‌شود.

پس از مدتی متوجه می شوید وقتی از سر کار به خانه برمی گردید (نشانه محیطی/انگیزش)، برای رفتن به اتاقتان، پوشیدن لباس ورزشی و رفتن به باشگاه به تلاش کمتری نیاز دارید (واکنش از سرِ عادت)، حتی بعد از مدتی به ورزش علاقه مند می شوید و شاید احساس کنید زندگی تان بدون ورزش بی معناست؛ این است قدرت عادت.

«پاداش» جزئی از معادله عادت محورِ بالا خواهد بود که پس از انجام موفقیت آمیزِ عادتتان موجب تقویت آن هم می شود.

با توجه به مثال ورزش کردن، ممکن است ورزش کنید و به خودتان به عنوان پاداش وعده غذایی سالم بدهید یا شاید برای استراحت بعد از ورزشتان برنامه ریزی کنید، مثلاً به تماشای برنامه تلویزیونی مورد علاقه تان بنشینید. برخی افراد پاداششان را از خودِ ورزش می گیرند (مثل نشاط بعد از ورزش) که به عنوان تقویت کننده ای قدرتمند برای عادتشان عمل می کند. هر کاری می کنید اطمینان حاصل کنید به عادت روزمره خود پاداش سالمی می دهید.

برای ایجاد عادتِ جدید چه مدت زمان نیاز است؟

برخلاف تصورات مرسوم، برای تعداد روزهای شکل گیریِ عادتِ جدید عددی جادویی وجود ندارد. همچنین، تحقیقات نشان داده اند مغزِ ما رفتارهای پرتکرار را جمع نمی کند تا بعد از رسیدن به عددی مشخص ناگهان آن

رفتارها را به عادت‌های خودکار تبدیل کند. به جای آن، روندی تدریجی، که مرز مشخصی ندارد، را برای تبدیل شدن به عادت دنبال می‌کند.

در ابتدا انجام رفتاری به صورت آگاهانه در زمینه‌ای مشخص و به صورت منظم موجب ناخودآگاه‌تر شدن آن رفتار می‌شود، یعنی رفتاری از سرِ عادت. این موضوع مهم است. از آنجایی که ماهیت رفتار خودکار نیست، بنابراین با تمرین در جایی که رفتاری خودکار انجام می‌شود، می‌توان آن را به عادت تبدیل کرد.

همچنین تحقیقات نشان داده‌اند بعد از این که یک رفتار به عادت تبدیل شد، دیگر رفتار ما بر اساس اهداف و انگیزه‌های درونی هدایت نمی‌شود. باز هم می‌گوییم: عادت‌ها فقط واکنشی خودکار به نشانه‌های محیطی‌اند. اما - این نکته خیلی مهم است - با هدفی که در سر داریم، می‌توانیم آگاهانه از نیروی اراده‌مان برای تغییر محیط اطرافمان استفاده و واکنش‌های دلخواه‌مان به نشانه‌های محیطی را انتخاب کنیم. از این طریق می‌توانیم از محیط اطراف روزانه‌مان استفاده کنیم تا با ایجاد رفتارهایی از سرِ عادت به اهدافمان برسیم.

چگونه عادت‌های ماندگار کنیم

اکثر افراد با نیت خیر و اراده‌ای قوی برای ایجاد عادت‌های سالم شروع می‌کنند، اما به روش قدیمی و بدِ خود پیش می‌روند. تحقیقات برای ایجاد و نگهداریِ سبک زندگی براساس عادت‌های سالم چندین عامل را مشخص

کرده‌اند.

یکی از عوامل بسیار ساده است: آگاهی از مقدماتِ چگونگی شکل‌گیری عادت‌ها و چگونگی کارکرد آن‌ها به‌طرز چشمگیری احتمال ایجاد و نگهداری عادت‌های سالم را افزایش می‌دهد (یا حتی خلاص شدن از شر چند عادت بد). بنابراین با آموزش خودتان و با خواندن مقالات این چنینی، برای ایجاد عادت‌های سالم در زندگی‌تان راهی باز می‌کنید. پس در مسیر درستی قرار گرفته‌اید.

عامل بزرگِ دیگر چگونگی درک شما از عادتی است که می‌خواهید ایجاد کنید. اگر عادتی برای‌تان غیرممکن به‌نظر برسد، پس همین‌طور هم خواهد بود. اگر آسان به‌نظر برسد، بنابراین ساده خواهد بود. به‌نظر احمقانه می‌رسد، اما پیامدهای جدی‌ای دارد.

برای مثال، اگر بخواهید وزنتان را کاهش دهید و این کار را با روزی شصت دقیقه ورزش در شش روز در هفته انجام دهید، به‌نظر امری عظیم و هولناک است و به این دلیل که کاری عظیم و هولناک است، به‌احتمال زیاد نمی‌توانید انجامش دهید. درحالی‌که اگر تصمیم بگیرید وزنتان را با هر شب بیست دقیقه پیاده‌روی بعداز شام کاهش دهید (نکته: شام نشانه شامست)، امری دست‌یافتنی خواهد بود و همین‌طور هم هست.

نکته جالب این جاست که وقتی خودتان را با «حالت آسان» عادت‌های دلخواه‌تان وفق می‌دهید، همیشه می‌توانید درجه سختی را افزایش دهید. برای مثال، اگر یک ماه هر شب بعداز شام بیست دقیقه پیاده‌روی کنید، پس این جمله خیلی بد به نظر نخواهد آمد که «هی، چگونه چهار دقیقه پیاده‌روی کنم؟». بعداز آن شاید بتوانید کمی دویدن هم به آن اضافه کنید. سپس می‌توانید ورزش‌های پلایومتریک یا ورزش‌های سوئدی هم به آن اضافه کنید و وقتی به خودتان می‌آیید، می‌بینید شش روز در هفته روزی نود دقیقه ورزش می‌کنید.

راز موفقیت از کم شروع کردن است. آغازی سبک داشته باشید. جدی می‌گویم. اگر از خودباوری و اعتمادبه‌نفس پایین رنج می‌برید، از جایی که هستید شروع کنید. انتظار جهش کوانتومی نداشته باشید، حداقل نه در ابتدای کار. کسی را می‌شناسم که طی دو سال وزن خیلی زیادی کم کرد. وقتی وزنش را کم کرده بود، در دوی ماراتن شرکت می‌کرد. اما می‌دانید چگونه شروع کرد؟ با روزی چهار دقیقه دوچرخه‌سواری؛ این تمام کاری بود که از دستش برمی‌آمد. اما هر روز آن را انجام می‌داد و هرچه بیش‌تر وزنش کم می‌شد، اعتمادبه‌نفسش بالاتر می‌رفت.

وقتی فهمید می‌تواند چند دقیقه دوچرخه‌سواری کند، فهمید می‌تواند چند دقیقه بیش‌تر این کار را انجام بدهد. بعد فهمید می‌تواند کمی بدود، سپس باور کرد می‌تواند با کسی مسابقه دو بدهد. بنابراین هدفی را برای خودش تعیین کرد که در مسابقه ماراتن شرکت کند و همین کار را هم کرد.

او نگفت «باشه، من خیلی خیکی‌ام، پس باید توی مسابقهٔ ماراتن شرکت کنم». او از جایی که بود شروع کرد: روزی چهار دقیقه دوچرخه‌سواری روی دوچرخهٔ ثابت در زیرزمین خانه‌اش. این موضوع او را درگیر خودش کرد و از آن کلافه نشد، درحالی‌که داشت سبک زندگی‌ای سالم‌تر می‌ساخت.

برای افزایش احتمال ماندگاریِ عادت استراتژی دیگری وجود دارد و آن این است که نقشه‌ای برای مواقع دشوار داشته باشید، مواقعی که مطمئناً با آن‌ها مواجه خواهید شد.

برای مثال، فرض کنید به این نتیجه رسیده‌اید که عادتِ غذاییِ افتضاحی دارید و می‌خواهید خوراکی‌های سالم‌تری بخورید. آفرین به شما. حالا اگر مانند اکثر افراد (ازجمله خودم) باشید، می‌دانید نمی‌توان به‌طور مرتب غذای سالم خورد. تا این‌جا به چرایی این موضوع اشارهٔ کوچکی کرده‌ایم: وقتی نیروی اراده‌تان تخلیه می‌شود، خیلی راحت تسلیم هوای نفس خود می‌شوید.

بنابراین از قبل می‌دانید با وسوسه‌ها مواجه خواهید شد و به‌احتمال زیاد دیر یا زود تسلیمشان می‌شوید. با طرح نقشه‌ای از قبل برای مقابله با این وسوسه‌ها، احتمال مقاومت در برابر آن‌ها را تا حد زیادی افزایش می‌دهید. در این مورد پیشنهاد می‌کنم برای خودتان «روز تقلب» بگذارید که در آن یک یا دو وعده در هفته مثل گاو غذاهای ناسالم بخورید.

در روزهای غیراز روز تقلبتان، اگر با غذایی ناسالم و سوسه شدید، به خودتان یادآوری کنید خیلی زود به آن خواهید رسید و به این موضوع فکر کنید که با انجام این کار چقدر به خودتان افتخار می کنید و کمی به خودتان انضباط بیاموزید. این استراتژی یک یا دو مزیت دارد: با این کار، علاوه بر ایجاد عادت غذایی ای سالم، نیروی اراده تان هم تجدید قوا می کند (به کمک روز تقلب) و درطول مسیر خیلی راحت تر می توانید با وسوسه ها مقابله کنید (با کمک طرح نقشه ای از قبل).

شاید نیاز باشد درحالی که واکنش های تان به موانع و وسوسه های مختلف را می شناسید، استراتژی های تان را هم تغییر دهید. هدف این است که مشکلات احتمالی را پیش بینی و برای مقابله با آن ها از قبل برنامه ریزی کنید. شما خودتان را بهتر از هرکس دیگری می شناسید، پس صادق باشید. توقعات واقعی داشته باشید و راهی بیابید که برای شما کارساز باشد.

چند مورد دیگر که باید به خاطر داشته باشید:

- با این که ثبات راز موفقیت است، تحقیقات نشان داده اند از دست دادن یک یا چند موقعیت برای تمرین عادت مدنظر شانستان برای ایجاد آن عادت را از بین نمی برد. به خاطر از دست دادن یک جلسه تمرین ورزش یا یک شب خوردن پیتزا و بستنی خودتان را سرزنش نکنید. آن را به عنوان بخشی از فرایند در نظر بگیرید و در اولین فرصت به

عادتِ خود برگردید.

- افراد عادت‌ها را در سطحی مشابه ایجاد و اخذ نمی‌کنند. هرکس متفاوت است. محصولات و تبلیغات بسیاری وجود دارند که به شما رسیدن به هدف‌تان در زمانی مشخص را وعده می‌دهند: شصت روز برای شکمی شش‌تکه، در عرض دو هفته هفت برابر سریع‌تر بخوانید، تا شش ماه دیگر بازنشست بشوید... همه این‌ها مزخرف‌اند. برای خودتان هدفی را تعیین کنید و از محدودیت‌ها و ضعف‌های خودتان آگاه باشید، بعد به شیوه خودتان سعی کنید ضعف‌های‌تان را از بین ببرید.

حرف آخر در مورد نیروی اراده

نویسنده‌ای به نام جان‌اتان فرانزن گفته است «هیچ چیز خوبی نمی‌تواند در لپ‌تاپی نوشته شود که به اینترنت متصل باشد». هدف شما نباید محصول نهایی باشد، بلکه باید ایجاد شرایطی باشد که محصول نهایی را حتمی کند.

به جای این که هدف‌تان را سه ساعت کار کردن در هر شب تعیین کنید، نیروی اراده‌تان را روی عادت‌هایی صرف کنید که انجام آن سه ساعت کار را حتمی کنند: با حذف انحرافات و متصل نبودن به اینترنت.

رفتارهای جدید فقط به نیروی اراده نیاز دارند تا در ما نهادینه شوند، تا دیگر برای انجام آن‌ها به فکر نیازی نباشد. به جای این که از خودتان بپرسید می‌خواهید به چه هدفی برسید، یک قدم فراتر بروید و از خودتان بپرسید چه عادت‌هایی را باید ایجاد کنید تا هدفتان قابل دستیابی باشد، و بعد نیروی اراده‌تان را برای ایجاد آن عادت‌ها به کار بگیرید.

و اگر در استفاده از عادت‌ها برای تغییر زندگی‌تان جدی هستید، برنامه آموزشی‌ای را براساس سیستمی که بیش از یک دهه است از آن استفاده می‌کنم طراحی کرده‌ام. سری بزنید به «کلاس‌های زندگی رو بهتر کن»^{۲۴}.

موفق باشید.

شاید نمی دانید عشق چیست

در سکوت نشسته ایم و دوستم به لیوان خالی ای که در دستش دارد نگاهی عمیق می اندازد و هرآزگاهی یخ داخل آن را با نی تکان می دهد. می گوید: «وای» من نشسته ام و منتظرم چیز دیگری بگوید. شی که با شادی شروع شده بود حالا به گونه ای به بحثی عمیق و طولانی درباره عشق، این که عشق چه چیزهایی را شامل می شود و این که چقدر کمیاب است کشیده شده است.

سرانجام می گویم: «وای چی؟»

«دارم به این فکر می کنم که هیچ وقت اون رو تجربه نکردهم.»

من می گویم: «خب، شاید هنوز با آدم مناسبی آشنا نشده ای.» از همان حرف های کلیشه ای که هر دوستی در چنین موقعیتی می زند.

او می گوید: «نه، منظورم اینه که من هیچ وقت عشق رو با کسی تجربه نکردهم. نه با پدر و مادرم، نه با خواهر و برادرم، و نه حتی با اکثر دوستانم.» سرش را بالا می آورد و به من نگاه می کند. چشمانش شیشه ای و تر هستند: «شاید من نمی دونم عشق چیه.»

اقتصاد با حال بودن شرطی

وقتی نوجوان هستید «باحال» بودن همچون ارز مبادله می شود. شما سعی می کنید تا حد ممکن باحال باشید و بعد با نوجوانان بسیار باحال دیگری آشنا می شوید و با آن ها چانه می زنید تا باحال بودن را با شما سهیم باشند و از یکدیگر افراد باحال تری بسازید.

و اگر در هر موقعیتی با کسی روبه رو شوید که بسیار کم تر از شما باحال است، به آن آدم بی عرضه می گوئید گورش را گم کند و بدبخت نباشد و از باحال بودن تن کم می کند، که نکند نوجوانان باحال دیگری شما را ببینند که واقعاً باهم صحبت می کنید.

مانده حساب باحال بودن تن تعیین کننده سطح تقاضا برای داشتن رابطه با شماست. اگر در ورزش کردن بد هستید و ورزش باحال است، پس برای رابطه دوستانه با شما تقاضای کمتری خواهد بود. اگر در نواختن گیتار عالی هستید و گیتارزدن باحال است، پس باحال بودن تن به میزان مناسبی افزایش می یابد و افراد دوباره شما را دوست خواهند داشت. به این ترتیب، دبیرستان رقابت مسلحانه پایداری برای کسب بیشترین میزان باحال بودن است.

بسیاری از بازی های احمقانه و مزخرف فکری ای که نوجوانان انجام می دهند نتیجه همین اقتصاد باحال بودن است. آن ها مغز هم را به بازی می گیرند و درباره کارهایی که انجام نداده اند لاف می زنند و فکر می کنند افرادی را

که واقعاً از آن‌ها متنفرند دوست دارند و فکر می‌کنند از افرادی که واقعاً آن‌ها را دوست دارند متنفرند و این باعث می‌شود با حال‌تر از چیزی که هستند به نظر بیایند.

این روابطِ دیرستانی ذاتاً شرطی‌اند. روابطی‌اند برپایه‌ی این که من این کار را برایت انجام می‌دهم، اگر این کار را برایم انجام بدهی. روابطی‌اند که در آن‌ها همان شخصی که یک سال بهترین دوست شماست چون هر دو از یک سبک موسیقی خوشتان می‌آید، یک سال بعد بدترین دشمن شماست، چون سر کلاس زیست مسخره‌تان کرده است. این روابط بی‌ثبات و روابطی سطحی و بسیار دراماتیک‌اند. تقریباً دلیل اصلی این که هیچ‌کس دلش برای دیرستان تنگ نمی‌شود یا دوست ندارد به آن دوران برگردد همین است.

عیبی ندارد. معامله کردن در اقتصادِ باحال بودن بخشی از فرایند بزرگ شدن است که باعث می‌شود خودتان را بشناسید. شما باید در تمام این مزخرفات شرکت داشته باشید تا یاد بگیرید به مرحله‌ای بالاتر قدم بگذارید.

زیرا زمانی می‌رسد که شما از دیدگاه «این به آن در» عبور می‌کنید و فقط از افراد به‌خاطر شخصیتی که دارند خوشتان می‌آید، نه به این خاطر که خوب فوتبال بازی می‌کنند یا از همان برندِ دستمال توالتی استفاده می‌کنند که شما استفاده می‌کنید.

گیرافتادن در روابط شرطی

همه روابط شرطی را پشت سر نمی گذارند. خیلی از افراد به هر دلیلی در اقتصادِ باحال بودن گیر می افتند و تا خودِ دورانِ بزرگ سالی به این بازی ادامه می دهند. فریب کاری پیچیده تر می شود، اما همان بازی ها ادامه دارند. آن ها هیچ وقت از این باور دست نمی کشند که عشق و پذیرشِ مشروط وابسته به سودی است که آن ها برای دیگران فراهم می آورند؛ موقعیتی که آن ها باید برآورده کنند.

مشکل روابط شرطی این است که آن ها ذاتاً چیز دیگری را در اولویت بالاتری نسبت به خودِ رابطه قرار می دهند. پس این تو نیستی که برای من مهم است، بلکه ارتباط تو با افراد صنعت موسیقی است که به آن اهمیت می دهم، یا درواقع تو به من اهمیت نمی دهی، بلکه صورت بسیار جذابم یا شوخ طبعی ام است که برایت مهم است (می دانم؛ اشکالی ندارد).

این روابط شرطی می توانند به روابط در سطح احساسی گند بزنند. زیرا تصمیم به این که «باحال بودن» را دنبال کنید همین طوری اتفاق نمی افتد. در جست و جوی باحال بودن کاری است که ما انجام می دهیم، چون به خودمان احساس افتضاحی داریم و ناامیدانه احتیاج داریم احساسی برعکس آن داشته باشیم.

روابط شرطی اغلب باعث می شوند شما در مورد یک شخص احساسی داشته باشید، اما چیزی کاملاً متفاوت را به

او نشان بدهید.

پس واقعاً خود تو برایم مهم نیستی، بلکه استفاده از تو برایم مهم است تا نسبت به خودم احساس خوبی داشته باشم. شاید من همیشه سعی می کنم تو را نجات بدهم یا مشکلاتت را حل کنم یا چیزی برایت فراهم کنم یا به نوعی تو را تحت تأثیر قرار بدهم. شاید از تو برای پول یا تحت تأثیر قرار دادن دوستانم استفاده می کنم. شاید تویی که فقط برای رابطه به من نزدیک شده ای و این باعث می شود حس خوبی به خودم داشته باشم، چون یک بار هم که شده احساس می کنم خواسته و دیده شده ام.

هرطور می خواهید آن را مطرح کنید، اما در پایان روز دقیقاً به همان نتیجه می رسید. این ها روابطی برپایه شرط و شروطی است. این روابط برپایه «تو را دوست خواهم داشت، اگر باعث شوی به خودم حس خوبی داشته باشم، من را دوست خواهی داشت، اگر باعث شوم به خودت حس خوبی داشته باشی» شکل می گیرند.

روابط شرطی ذاتاً خودخواهانه اند. وقتی من به پولت بیش از خودت اهمیت می دهم، پس درواقع رابطه من با پول است. اگر به موقعیت شغلی شریک زندگی تان بیش از خود او اهمیت می دهید، پس درواقع با خود او در ارتباط نیستید، بلکه با شغلش در ارتباطید. اگر مادرتان از شما مراقبت می کند و با اعتیادتان کنار می آید، چون باعث می شود به خودش به عنوان یک مادر حس بهتری داشته باشد، پس او درواقع با شما رابطه ندارد، او با احساس

خوب داشتن نسبت به خودش به عنوان یک مادر رابطه دارد.

وقتی روابط ما شرطی اند، درواقع هیچ رابطه ای نداریم.

خودمان را به ایده ها و موارد سطحی می چسبانیم و بعد سعی می کنیم با نیابت از آن ها با افرادی که به آن ها نزدیک می شویم زندگی کنیم. این روابط شرطی از ما افراد تنهاتری می سازند، چون در واقعیت هیچ رابطه ای شکل نگرفته است.

روابط شرطی همچنین باعث می شوند رفتار بدی را که با ما می شود تحمل کنیم. بالاخره اگر من با شخصی دوستم که ظاهر فوق العاده ای دارد و تمام دوستانم تحت تأثیر قرار می گیرند، پس اجازه می دهم او با من مثل یک آشغال رفتار کند، چون به خاطر رفتاری که با من دارد با او نیستم، با او هستم تا دیگران را تحت تأثیر قرار بدهم.

روابط شرطی ادامه نمی یابند، چون براساس شرط و شروطهایی اند که هیچ ادامه ای ندارند و زمانی که شرط و شروطها از بین می روند، مثل قالیچه ای که از زیر پای تان کشیده شده است هر دو طرف رابطه زمین می خورند و آسیب می بینند و هیچ وقت متوجه نمی شوند این اتفاق رخ داده است.

روابط براساس عشق بی قید و شرط

افراد با گذشت زمان معمولاً می‌توانند متوجه ذاتِ ناپایدارِ روابطِ شرطی بشوند. نوجوانان کم‌سن و در حال کشف هویتشان‌اند، پس با عقل جور درمی‌آید که دائماً فکر و ذکرشان درگیر مقایسهٔ خود با دیگران باشد. اما با گذشت سال‌ها، افراد متوجه می‌شوند افرادِ کمی دوروبرشان باقی مانده‌اند و احتمالاً دلیلی برای آن وجود دارد.

با بالا رفتن سن، افراد اکثراً شروع می‌کنند به اولویت‌بندیِ روابطِ بی‌قید و شرط، روابطی که در آن هر شخص بدون قید و شرط به خاطر کسی که هست پذیرفته می‌شود، بدون هیچ انتظار اضافی‌ای. این «بزرگ‌سالی» نام دارد و سرزمینی عرفانی است که افراد کمی، به‌رغم سنشان، آن را دیده‌اند و تعداد کمی در آن ساکن‌اند.

رمز «بزرگ‌شدن» اولویت‌دادن به روابطِ بی‌قید و شرط است، این که بیاموزید چطور با وجود نقص‌ها، اشتباهات و ایده‌های چرت‌یک فرد از او قدردانی کنید و یک دوست یا شریک زندگی را فقط براساس رفتاری که با شما دارد قضاوت کنید، نه براساس سودی که از او عایدتان می‌شود؛ هدف خود او باشد، نه این که وسیله‌ای برای رسیدن به هدفی دیگر باشد.

روابطِ بی‌قید و شرط روابطی‌اند که در آن طرفین بدون این که انتظار داشته باشند متقابلاً از هم چیزی دریافت کنند به یکدیگر احترام می‌گذارند و یکدیگر را حمایت می‌کنند. یا به بیان دیگر، هریک از طرفین در رابطه در درجهٔ اول به خاطر خود رابطه - حمایت و همدلی متقابل - گرمی داشته می‌شود، نه به خاطر شغل، وضعیت، ظاهر، موفقیت

یا هر چیز دیگری.

روابط بی قید و شرط تنها روابط واقعی اند و با بالا و پایین های زندگی گسسته نمی شوند. آن ها به خاطر شکست ها یا منافع سطحی تغییر نمی کنند. وقتی من و شما یک رابطه دوستانه بی قید و شرط داریم، اگر من شغلم را از دست بدهم و به کشوری دیگر نقل مکان کنم یا شما تغییر شغل بدهید و شروع کنید به نواختن بانجو، هیچ اهمیتی ندارد. من و شما به حمایت از هم و احترام گذاشتن به یکدیگر ادامه می دهیم. رابطه ما دستخوش اقتصاد باحال بودن نیست که به محض این که به احتمال تحت تأثیر قرار دادن دیگران توسط من لطمه بزنید شما را قال بگذارم. و اگر شما برای زندگی تان تصمیمی بگیرید که من برای زندگی ام نمی گیرم، مسلماً دچار ضربه روحی نمی شوم.

افراد در روابط شرطی فقط یاد می گیرند به افراد اطرافشان به چشم سودی که عاید آن ها می کنند نگاه کنند، احتمالاً به این دلیل که در محیطی رشد کرده اند که فقط به خاطر سودی که برای دیگران داشته اند از آن ها قدردانی شده است.

والدین طبق معمول در اکثر مواقع مقصر این امرند. اما اکثر آن ها به طور آگاهانه با فرزندانشان رابطه ای شرطی ندارند (درحقیقت، احتمالاً والدین آن ها هیچ وقت بی قید و شرط آن ها را دوست نداشته اند. پس آن ها فقط کاری را

می کنند که می دانند چگونه انجام بدهند). اما مثل همه مهارت های رابطه، همه چیز از خانواده آغاز می شود.

اگر پدرتان فقط وقتی از دستوراتش تبعیت می کنید شما را قبول کند، اگر مادرتان فقط وقتی نمره خوب می گیرید دوستان داشته باشد، اگر برادران فقط وقتی هیچ کس دیگری در اطرافتان نیست با شما خوب رفتار می کند، این چیزها به طور ناخودآگاه به تان آموخته اند که با خودتان به عنوان ابزاری برای منافع دیگران رفتار کنید. بعد در روابط آتی خود را وسیله ای برای فراهم کردنِ احتیاجاتِ دیگران قرار می دهید، نه احتیاجات خودتان. همچنین در روابطتان، با فریب کاری، به جای این که خودتان به نیازهای تان رسیدگی کنید، افراد را وسیله ای برای رسیدن به نیازهای خودتان می کنید. این اساس رابطه ای سمی است.

فرضیات رابطه

شرط و شروط تیغی دولبه است. شما با دوستی که ازتان استفاده می کند تا احساس بهتری نسبت به خودش داشته باشد نمی مانید، مگر این که شما هم از دوستی با او سودی عایدتان شود. برخلاف طرز فکر هر دختری که نقل قول های قشنگِ مریلین مونرو را در اینترنت می گذارد، شما صرفاً چون بی قید و شرط خودتان را دوست دارید ناگهان خام کسی نمی شوید که فقط می خواهد از شما سوءاستفاده کند. نه! شما به این دلیل شرط و شروط فردی دیگر را می پذیرید که برای رسیدن به شرط و شروط های خودتان از او استفاده می کنید.

اکثر افراد ناخودآگاه وارد روابط شرطی می شوند، یعنی این روابط بدون فکر آگاهانه درباره این که این شخص چه کسی است یا چرا شما را دوست دارد یا رفتارش با شما نشانه چیست شروع می شوند. شما فقط تیپ خفن او را می بینید و به موتور باحالش حسادت می کنید و می خواهید به او نزدیک شوید.

افرادی که وارد روابط شرطی می شوند به دلیلی ساده این کار را انجام می دهند و آن این است که آن روابط حس خوبی به آن ها می دهد. با این حال، هیچ وقت از خودتان نمی پرسید چرا حس خوبی می دهد. هرچه نباشد، شکلات هم حس خوبی می دهد، اما به محض دیدن آن نمی روید یک مشت از آن بخرید، مگر نه؟

(به این سؤال جواب ندهید.)

در روابطتان فرض ایجاد کنید. از خودتان بپرسید:

- «اگه شغلم رو از دست بدم، بابام بازهم بهم احترام می ذاره؟»

- «اگه دیگه به مامان پول ندم، بازهم دوستم داره و قبولم می کنه؟»

- «اگه به زنم بگم می خوام عکاس بشم، زندگی م به هم می ریزه؟»

- «اگه به جیک بگم شدیداً با تصمیمش مخالفم، بازهم باهام حرف می زنه؟»

اما این سؤالات را باید درباره خودتان هم بپرسید:

- «اگه به کنتاکی نقل مکان کنم، بازهم با پائول در ارتباط می مونم؟»

- «اگه جان برام بلیت کنسرت مجانی نیاره، بازهم دوست دارم باهاش وقت بگذرونم؟»

- «اگه بابا پول شهریه دانشگاهم رو نده، بازهم می رم به دیدنش؟»

میلیون ها سؤال فرضی وجود دارند و باید تک تکشان را همیشه از خودتان بپرسید.

زیرا اگر یکی از آن ها جوابی به جز «تغییری ایجاد نمی کند» داشته باشد، پس احتمالاً رابطه ای شرطی پیش روی شماست، یعنی رابطه عاشقانه واقعی ندارید، درحالی که فکر می کنید دارید.

اعتراف به این موضوع دردناک است؛ می دانم.

اما دست نگه دارید. بازهم هست!

اگر می خواهید رابطه ای شرطی را در زندگی تان تغییر دهید یا آن را حذف کنید و رابطه قدرتمند و بدون قید و شرط داشته باشید، باید برخی افراد را از خودتان برنجانید. منظورم این است که باید از پذیرش شروط دیگر افراد دست بردارید و باید شروط خودتان را دور بریزید.

این مسئله همیشه شامل نه گفتن به شخصی است که به تان نزدیک است، آن هم در موقعیتی که آخرین چیزی که می خواهد بشنود این کلمه است. جنگ و دعوا ایجاد می کند، در برخی موارد دعوای ادامه دار. هرچه باشد، کاری

که انجام می دهید این است که اجازه نمی دهید شخصی دیگر از بخش هایی از شما استفاده کند تا خودش حس بهتری داشته باشد. واکنش او با عصبانیت همراه خواهد بود و سرزنشتان خواهد کرد. او درباره شما حرف های خصمانه ای خواهد زد.

اما دلسرد نشوید. این گونه واکنش ها اثباتی بر شرطی بودن رابطه شماست. عشق صادقانه واقعی خواهان احترام و پذیرش چیزی است که نمی خواهد بشنود، اما عشق شرطی مقابله می کند.

اما این دعوها ضروری اند، چراکه یکی از این دو احتمال از دل آن ها بیرون می آید: یا فرد قادر به کنار گذاشتن شرط هایش نخواهد بود و از زندگی تان حذف خواهد شد (که در نهایت در اکثر مواقع اتفاق خوبی است)، یا شخص مجبور می شود بی قید و شرط شما را بپذیرد تا برخلاف در دسر هایی که ممکن است برای او ایجاد کنید یا برخلاف ضربه ای که به عزت نفسش می خورد، شما را دوست داشته باشد.

البته این موضوع بسیار سخت است. اما روابط ذاتاً پیچیده اند، زیرا انسان ها ذات پیچیده ای دارند. اگر زندگی گل و بلبل بود، هیچ اتفاق خوبی نمی افتاد و هیچ کس هیچ وقت رشد نمی کرد.

آیا شما خون آشام احساساتید؟

در این جا امتحان کوچکی برای شما وجود دارد. به سؤالات زیر پاسخ دهید. تا حد ممکن صادق باشید.

۱. آیا اغلب احساس می کنید مردم نمی خواهند (یا نمی توانند) شما یا مشکلاتتان را درک کنند؟
۲. آیا احساس می کنید موانع زیادی در زندگی دارید که نمی توانید کنترلشان کنید؟
۳. آیا اغلب از دیگران کمک می خواهید و عده کمی حاضرند به تان کمک کنند؟
۴. آیا اغلب احساس می کنید قدردانی و توجهی را که لایقش هستید دریافت نمی کنید؟
۵. آیا افراد اغلب از این که به آن ها گوش نمی دهید ازتان شکایت می کنند، درحالی که احساس می کنید آن ها هستند که به شما گوش نمی دهند؟
۶. آیا احساس می کنید اکثر مردم نسبت به شما زندگی ساده تری دارند؟
۷. آیا اغلب با دوستان صمیمی و کسانی که دوستشان دارید دعوا می کنید؟
۸. اگر این طور است، آیا معمولاً تقصیر آن ها است؟
۹. آیا مردم ناگهان بدون هیچ توضیحی ارتباطشان را با شما قطع می کنند و از ارتباط مجدد با شما سر باز می زنند؟
۱۰. آیا اغلب احساس می کنید درمانده اید، انگار که برای ارتقای زندگی خودتان فرصت های کمی دارید؟

اگر به بیش از نیمی از سؤالاتِ بالا جواب «بله» داده‌اید، لطفاً این مقاله را با دقت بخوانید. برای قدم اول خیلی خوب است که مشکلاتِ بالا را جمع‌بندی کنیم. شاید خواندن بخش‌هایی از این مقاله سخت باشد، اما امیدوارم روشن‌فکر باشید و آن را جدی بگیرید.

اگر به بیش از نیمی از سؤالاتِ بالا جواب «بله» داده‌اید، به احتمال زیاد خون‌آشام احساساتید. اشتباه برداشت نکنید، تقصیر شما نیست. تنها به این معناست که در گذشته آسیب دیده‌اید و در نتیجه سهواً به اطرافیانتان آسیب می‌زنید، که درازای آن، بیش‌تر پس زده می‌شوید و بیش‌تر آسیب می‌بینید. دوری باطل است. اما کاری از دستتان ساخته نیست، زیرا حتی از آن خبر ندارید.

شاید الان بگویید گور بابای نویسنده، اصلاً این چی سرش می‌شه؟ الان کتاب رو می‌بندم. طی سال‌ها با هزاران نفر مثل شما تعامل داشته‌ام. خون‌آشام احساسات برای من چیز تازه‌ای نیست و حس می‌کنم در شناسایی آن‌ها پیشرفتِ خوبی کرده‌ام. همچنین، قبلاً با بسیاری از آن‌ها درگیر شده‌ام و زخم‌هایی دارم که این حرفم را اثبات می‌کنند. پس اگر دارید مشکلاتی را که در بالا فهرست شده‌اند تجربه می‌کنید، یا شخصی در اطرافتان آن‌ها را تجربه می‌کند، با خواندن این مقاله تا انتهای آن، چیزی را از دست نمی‌دهید.

خون‌آشام‌های احساسات چه کسانی‌اند؟

به این دلیل به خون آشام‌های احساسات می‌گوییم خون آشام احساسات که آن‌ها میل دارند انرژی احساسی هرکسی را که با آن‌ها در ارتباط است بمکند. آن‌ها بسیار خسته‌کننده‌اند. دائم به توجه نیاز دارند. همیشه بحران یا رویدادی بزرگ در زندگی دارند. آن‌ها در استخراج و سپس تغذیه از بازخوردهای احساسی دیگران متخصص‌اند، حال می‌خواهد این احساسات مثبت باشند یا منفی.

تمام خون آشام‌های احساسات از اعتماد به نفس پایین رنج می‌برند، اما تمام افرادی که اعتماد به نفس پایین دارند خون آشام احساسات نیستند. اعتماد به نفس پایین انواع گوناگونی دارد و در هر شخص به نوعی بروز می‌کند، اما خون آشام‌های احساسات افرادی با زیرمجموعه‌ای مشخص از مشکلات مربوط به اعتماد به نفس پایین‌اند.

خون آشام‌های احساسات سه صفت مشخص را هم‌زمان بروز می‌دهند: نیاز بیش از حد به تصدیق شدن/دریافت توجه از جانب دیگران، اعتقاد به این‌که آن‌ها مقصر نیستند و نداشتن خودآگاهی برای شناخت الگوهای خودتخریبی خودشان. افرادی که با کتاب شش ستون اعتماد به نفس^{۲۵} نوشته ناتانیل براندن آشنا هستند متوجه می‌شوند این‌ها سه ستون از شش ستون اعتماد به نفس‌اند، یا بهتر است بگوییم نداشتن سه ستون.

این ترکیب به دو علت خطرناک است: ۱. این سه صفت یکدیگر را تقویت می‌کنند و به هم قدرت می‌بخشند؛ ۲. اغلب باعث می‌شوند افراد خوبی را که در اطراف آن‌ها هستند جذب کنند و به آن‌ها آسیب برسانند.

اشتباه نکنید، خون آشام‌های احساسات همگی بازنده‌هایی رقت‌انگیز نیستند. آن‌ها می‌توانند دلرباترین و موفق‌ترین افرادی باشند که شما دیده‌اید. مرد، زن، زشت، زیبا، فقیر، ثروتمند، آن‌ها در شکل‌ها و سایزهای مختلف‌اند. اما «همیشه» روابطی سمی برقرار می‌کنند، چه به‌عنوان دوست چه به‌عنوان شریک زندگی.

۱. نیاز بیش از حد به تصدیق شدن/ دریافت توجه از جانب دیگران: مکالمات با خون آشام‌های احساسات همیشه تحت سلطه یک نفر است: خودشان. فقط در مورد آن‌هاست. مشکلاتشان، چطور این و آن با آن‌ها بد رفتاری کرده‌اند، چطور این و آن می‌خواهند از آن‌ها انتقام بگیرند، چقدر عالی‌اند، چقدر درمانده‌اند، چطور همه می‌خواهند مثل آن‌ها باشند، چطور همه از آن‌ها متنفرند، و... فوران خودمحوری‌شان یا توهمی است از این‌که چقدر عالی‌اند («همه توی محل کارم می‌خوان با من کار کن، اما من به مدیرم گفته‌م تحمل دیو رو ندارم») یا توهمی است از این‌که چقدر درمانده و بیچاره‌اند («هیچ کس توی مسافرت گروه کر نمی‌خواست با من هم‌اتاق بشه، چون همه اون‌ها از من سرترو قشنگ‌ترن»). اغلب این هذیان عظمت‌ها و قربانی شدن‌ها پشت سرهم در یک مکالمه اتفاق می‌افتند. در هر صورت، فقط یک ساعت طول می‌کشد تا شخصی بخواهد پیشانی آن‌ها را مکرراً به سطح محکمی بکوبد. صدات رو ببر، خواهش می‌کنم، صدات رو ببر.

همچنین، خون آشام‌های احساسات برای ایجاد نمایش‌های بزرگ عمومی برای جلب توجه مناسب‌اند. مجدداً این

می‌تواند هم ستایش از خود هم نفرت از خود باشد. به فرد آزاردهنده‌ای در محل کار فکر کنید که برمی‌خیزد و حرف نامناسبی می‌زند تا چند نفر به او بخندند. یا فردی که در مهمانی‌ای دستش می‌اندازد و می‌زند زیر گریه و آن‌جا را با گریه ترک می‌کند. همان‌طور که می‌گویند، چیزی به اسم تبلیغ منفی وجود ندارد. و زمانی که به اندازه خون‌آشام‌های احساسات تشنه توجه شدید، ایجاد هرگونه بازخورد احساسی در اطرافیان‌تان ارزش دارد، حال می‌خواهد خشم، ترحم، عصبانیت یا تنفر باشد، فرقی نمی‌کند.

نیاز بیش‌از حد به تصدیق و توجه از جانب دیگران اولین چیزی است که افراد را از خون‌آشام‌های احساسات می‌راند. نیاز مداوم به تأیید انرژی و تحمل افراد را از بین می‌برد. فرازونشیب‌های احساسی، موفقیت‌ها و شکست‌های دراماتیک آن‌ها را خسته می‌کند و اکثر افراد (که به خود احترام می‌گذارند) حاضر نیستند آن‌ها را تحمل کنند. بنابراین، این افراد، بعد از ملاقات خون‌آشام‌های احساسات، به وضوح به‌شان نشان می‌دهند که آن‌ها را نادیده می‌گیرند. پس بار دیگر به خون‌آشام‌های احساسات ثابت می‌شود که مردم بدجنس‌اند، که کسی از آن‌ها خوشش نمی‌آید، که آن‌ها قربانی‌اند و بله... این تقصیر آن‌ها نیست.

۲. اعتقاد به این که مشکلاتشان تقصیر آن‌ها نیست: رفتار نیاز بیش‌از حد خون‌آشام‌های احساسات باعث می‌شود دیگران از خود رفتارهای منفی نشان بدهند و آن‌ها رانده شوند. اما آن‌ها به‌جای این که در نظر بگیرند علت رفتار

منفی دیگران صحبت یا کار توهین آمیز یا خودمحورانه یا بی ادبانه یا ناله گونه یا حال به هم زن یا ناراحت کننده ای است که از خودشان سر زده، ترجیح می دهند باور داشته باشند تمام اطرافیان شان احمق، نژادپرست، خرافاتی، خودشیفته، بی ادب، سردمزاج و... هستند.

این ترکیب رفتاری دسیسه آمیز است. نیاز بیش از حد به تصدیق شدن به رفتارهای جامعه ستیزانه منجر می شود، که خود به بروز رفتار منفی از جانب دیگران منجر می شود، و آن هم باعث می شود خون آشام های احساسات دیگران را مقصر بدانند و احساس کنند قربانی شده اند، این هم به نیاز بیش تری برای تصدیق شدن می انجامد، و بعد رفتارهای جامعه ستیزانه بیش تر و... و همین طور ادامه دارد.

توانایی خون آشام احساسات برای توجیه رفتار ضد اجتماعی خود محسورکننده است. این توانایی بسیار فراتر از صرف نسبت دادن صفات منفی به دیگران است. (برای مثال، «رئیسم اخراجم کرد، چون آدم عوضی ایه» یا نه، «رئیسم اخراجم کرد، چون همه جا پشت سر همه حرف می زنم و می گم عوضی ان»).

نه، توجیهات می توانند خیلی عمیق تر از این باشند که تمام زن ها خودشان را ستم دیده می دانند، هیچ کس نمی تواند درک کند چقدر من باحال/باهوش/شوخ طبع/جذاب/مهربانم، چون همه خیلی خودمحورند. در همین حین، برای دیگران مشخص است که این افراد بسیار آزاردهنده اند، چون رفتار مزخرفی دارند و

خودمحورند.

تنها یک گروه هستند که به خودشان اجازه می دهند به خون آشام های احساسات نزدیک شوند: افراد دیگری با اعتماد به نفس پایین. آن ها یا به حدی خودشان را ناکارآمد کرده اند که متوجه تأثیرات منفی رفتار خون آشام ها بر خود نمی شوند یا خودشان خون آشام های احساساتی اند که به دنبال درامی بی پایان، توجه و قربانی شدن هستند. بار دیگر شاهد این هستیم که افراد شخصیت های هم تیپ خود را جذب می کنند و باید به این حرف ادای احترام کنیم: دیوانه چو دیوانه ببیند خوشش آید.

۳. نداشتن خودآگاهی: ممکن است شخصی فکر کند خون آشام های احساسات در نهایت متوجه الگویی که در آن زندگی می کنند می شوند، یعنی رفتارهای مشخص باعث ایجاد رفتارهای مشخصی از جانب دیگران می شوند، رفتارهای دیگران خوشایند نیستند، پس باید تجدیدنظری در رفتارها و باورهای مان بکنیم، چراکه تنها چیز ثابت در ارتباطاتتان خود شما هستید و اگر تمام روابطتان به هم ریخته و خراب اند، پس باید مشکل از چیزی باشد که در تمام آن ها ثابت است.

این موضوع بسیار واضح است، اما خون آشام های احساسات به ندرت متوجه آن می شوند. آن ها توانایی صادق بودن با خود و پذیرش مسئولیت زندگی خود را ندارند. از نظر روانی، آن ها به شخصی «نیاز» دارند که

سرزنشش کنند، حال می‌خواهد ظاهر این افراد باشد، یا نژاد آن‌ها در مقایسه با دیگران، زیرآب‌زدن آن‌ها در محل کار، علت رفتار همیشه بد مادر و پدر با آن‌ها، یا تعداد بی‌شماری از عقاید دفاع از خود. آن‌ها همیشه بر بیرون از خود تمرکز می‌کنند و هیچ‌گاه این توانایی را به‌دست نخواهند آورد که بنشینند و افکار و احساسات خودشان را بررسی کنند. خون‌آشام‌های احساسات معمولاً از تنهایی متنفرند. همچنین، اگر دعوایی وجود نداشته باشد، دوست دارند بیافرینند. علت آن هم پرت کردن حواسشان از... خب... خودشان است. این فقدان خودآگاهی باعث ادامه‌یافتن روند سرزنش می‌شود. این روند سرزنش کردن‌ها باعث ادامه‌یافتن جست‌وجو برای جلب‌توجه و اعتبار می‌شود و ادامه جست‌وجو برای جلب‌توجه و اعتبار بیرونی باعث ادامه‌داشتن فقدان خودآگاهی می‌شود. پیچیدگی عجیبی دارد.

چطور الگو را از بین ببریم؟

شخص دوست‌داشتنی در دنیایی دوست‌داشتنی زندگی می‌کند، شخص متخاصم در دنیایی خصمانه زندگی می‌کند. هرکسی که می‌بینید آینه‌ای از شماست.

کن کیز جونیور

پس اگر هنوز این مقاله را می‌خوانید و با خودتان فکر می‌کنید لعنت بهش، این که خیلی شبیه منه. من خیلی آدم

مزخرفی ام...، آرام باشید. شما آدم مزخرفی نیستید. شما راه بهتر بودن را می دانید و می توانید تغییراتی ایجاد کنید؛ از همین حالا.

قدم اول: به جای توجه به چیزهایی که بر آن ها کنترلی ندارید، به چیزهایی که بر آن ها کنترل دارید توجه کنید. شما نمی توانید بر این موضوع که ریاستان آدم عوضی ای است یا نه، یا همکاران علایق مشترک با شما دارد یا نه کنترلی داشته باشید. بنابراین، اهمیتی ندارد و باید فوراً دست از نگران بودن بردارید و چنین چیزهایی را جزو مشکلاتتان ندانید. از خودتان بپرسید «چه چیزی را می توانید کنترل کنید؟». می توانید رفتارشان را در محل کار کنترل کنید. پس، از آن شروع کنید. می توانید کارآمدی خودتان را کنترل کنید. می توانید وقتی بیرون می روید لباس مرتب پوشیدنشان را کنترل کنید. از آن شروع کنید و اگر به خاطر چیزی یا کسی دیگر نتوانستید انجامش بدهید، آن را نادیده بگیرید. اهمیتی ندارد. روی چیزی تمرکز کنید که می توانید کنترلش کنید.

قدم دوم: شروع کنید به قدردانی و تجلیل از چیزی که دارید. هر قدر هم اوضاعتان بد باشد، احتمال دارد بدتر هم بشود. ممکن است فلج، بی خانمان، بدون پدر و مادر، بی سواد و... باشید. هر روز وقتی جلوی آینه می روید، به خاطر چیزی که در زندگی دارید قدردان باشید، از ته دل هم قدردان باشید. فقط آن را به زبان نیاورید، بلکه وقتی به زبان می آورید واقعاً آن را حس کنید. «من خیلی زیاد به خاطر تحصیلات عالی خودم قدردانم، چون

موقعیتهایی رو پیش پای من گذاشته که دیگران ندارن.» ببینید. خیلی سخت نیست. مطمئن شوید قدردانی تان هر روز متفاوت باشد.

قدم سوم: از دیگران قدردانی کنید. شروع کنید به انجام کارهای مهربانانه مختلف برای دوستان، خانواده و اطرافیان تان. می دانم الان احساس دستپاچگی می کنید، اما با هر دستی بدهید با همان دست می گیرید. ارزش و احترام بیرونی ای که در تمام طول عمر به دنبال آن هستید فقط زمانی به دست می آورید که شروع کنید به ارزش دادن به دیگران، آن هم به صورت تصادفی.

این را امتحان کنید. هر روز هفته خودتان را مجبور کنید یکی از کارهای زیر را انجام بدهید: از شخصی تعریف کنید، از شخصی که به تان نزدیک است تشکر کنید، یا به شخصی هدیه بدهید.

مثال های ساده:

«هی جینا، امروز چه لباس قشنگی پوشیده ای.»

«مامان، می دونم همیشه باهم کنار نمی آیم، اما بابت تمام کارهایی که برای من انجام داده ای ازت ممنونم.»

«هی استیو، کافه تریا یه غذای ویژه آورده بود، من هم برای ناهارت خریدمش.»

می دانم این کارها خنده دار به نظر می رسند، اما امتحان کنید. و هیچ توقعی نداشته باشید. این مهم ترین بخش

است. سه روز بعد نگویند: «هوی استیو عوضی، تو هیچ وقت هیچی برام نخریده‌ای! اوه خدا، همه از من متنفرن!» نه... این کار را نکنید. شاید بخواهید، اما خودتان را کنترل کنید. خواهش می‌کنم خودتان را کنترل کنید. این سه راهکار چرخه رفتاری خون آشام احساسات را از بین می‌برند. تمرکز بر چیزهایی که می‌توانید کنترل کنید باعث می‌شود مسئولیت اتفاقاتی را که برای‌تان پیش می‌آیند بپذیرید. قدردانی از چیزهایی که دارید شما را مجبور می‌کند از ذهنیت قربانی بودن و سرزنش دیگران و جست‌وجوی ارزش و احترام دست بردارید. قدردانی از دیگران باعث می‌شود دیگران، به جای توجهی مصنوعی، واقعاً به شما احترام بگذارند و برای‌تان ارزش قائل باشند. و البته انجام با احتیاط این سه امر به آگاهی از رفتار و احساساتتان می‌انجامد، چیزی که باعث می‌شود چرخه‌ای تازه با بازخوردهای مثبت ایجاد شود.

حال تصور می‌کنم به این جای مقاله رسیده‌اید و با خودتان فکر می‌کنید پسر، مردم خیلی بی‌خبرن، عجب مقاله‌ای، اما مشکلات من واقعی‌ان. من مشکلاتی دارم که هیچ کنترلی روشن ندارم. نویسنده که متوجه این‌ها نمی‌شه. مثل بقیه که متوجه نمی‌شن. اوه، خب....

اگر در هر قسمتی از این مقاله این حرف را به خودتان زدید، خبرهای بدی برای‌تان دارم. شما یکی از آن‌ها هستید

شاد بودن کافی نیست | آیا شما خون آشام احساساتید؟

و بهتر است برگردید و از اول شروع به خواندن کنید.

سفر کتاب (nbookcity.com)

بر کمال گرایی خودتان چیره شوید

دوستی داشتم که هر جا می توانست ادعا می کرد کمال گراست. به این موضوع افتخار می کرد. اگر چیزی در اطرافش «درست» نبود، ناخودآگاه تعمیرش می کرد. برای این که چیزی موردقبولش واقع شود، هم برای خودش و هم برای دیگران استانداردهای بالایی داشت. این اخلاق باعث شد در کارش پیشرفت کند، اما به نوعی باعث می شد به آدمی عوضی تبدیل شود.

می دانست که می تواند به خودش سخت بگیرد، اما همیشه می گفت این کار را به این خاطر انجام می دهد که از خودش فردی بهتر بسازد و اگر بر دیگران سخت می گرفت، می گفت خیر و صلاح آن ها را می خواهد. می خواست کسانی که به شان اهمیت می دهد در زندگی موفق باشند.

اما دوستم مشکلی داشت: به عنوان کسی که همیشه با استانداردهای بالا خودش را می سنجید و می خواست به کمال برسد و...، زیاد در کارش موفق نبود.

ماه ها روی پروژه ای کار می کرد و آن را به کسی نشان نمی داد، چون هنوز «کارش تمام نشده بود»، که این یعنی بی نقص نبود. در نهایت هریک از آن پروژه ها را رها می کرد و بالاخره فهمیدم به خاطر این است که به نقطه ای می رسید که متوجه می شد نمی تواند به چیزی که در ذهنش تصور می کرد برسد و آن چیزی نبود جز کمال.

خودش را هفته‌ها، ماه‌ها و حتی سال‌ها سرزنش می‌کرد که چرا کار را تمام نکرده یا تا این اندازه احمق بوده که کاری را که عملی نمی‌شده شروع کرده است. سال‌های عمرش در جریان ثابتی از داشتن هدف، برنامه‌ریزی و پیشرفت می‌گذشت و هیچ‌کدام به ثمر نمی‌رسید.

تناقض کمال‌گرایی

ابتدا بگویم قصد ندارم شما را تشویق کنم که استانداردهای‌تان را پایین بیاورید. درحقیقت فکر می‌کنم کمال‌گرایی جایگاه خودش را دارد، چه در حرفه کاری چه در رشد شخصیتی (که در ادامه بیش‌تر به آن خواهیم پرداخت).

اما جالب این‌جاست که کمال‌گراها همیشه درمقابل افرادی که می‌خواهند به آن‌ها رفتار غیرمنطقی‌شان را گوشزد کنند جبهه می‌گیرند. اغلب به این خاطر که کمال‌گراها فکر می‌کنند همه در هر کاری گند می‌زنند، پس چرا باید نصیحت آن‌ها را پذیرفت؟ این‌ها اثرات جانبی استانداردهای فضایی آن‌ها هستند که هیچ‌کس شایسته نصیحت‌کردنشان نیست. بنابراین کمال‌گرا به‌تنهایی کارش را ادامه می‌دهد. هروقت دوست کمال‌گرای من در مورد گیرکردن در پروژه‌ای که روی آن کار می‌کرد صحبت می‌کرد و من پیشنهادی به او می‌دادم، سریعاً دلایل مختلفی می‌آورد که چرا پیشنهاد عملی نیست و چرا در آن مقطع «سازش» نتیجه‌بخش نخواهد بود. شش ماه

دیگر می‌گذشت و کاری از پیش نمی‌رفت.

جف بزوس، بنیان‌گذار شرکت آمازون (از قرار معلوم پول‌دارترین فرد جهان در حال حاضر)، اخیراً در نامه‌ای به سهام‌داران گفته است تصمیمات بهینه زمانی گرفته می‌شوند که شخص هفتاد درصد اطلاعاتِ ضروری را در اختیار داشته باشد. در ادامه می‌گوید اگر این میزان کم‌تر از هفتاد درصد باشد، احتمالاً تصمیم بدی گرفته می‌شود. اما اگر این میزان بیش از هفتاد درصد باشد، احتمالاً وقتش را روی جمع‌آوری اطلاعات بی‌فایده هدر می‌دهد و تغییری در نتیجه ایجاد نمی‌کند.

«قانون هفتاد درصد» بزوس را می‌توان در بسیاری از مسائل زندگی به کار بست. گاهی بهتر است وقتی پروژه‌ای به هفتاد درصد می‌رسد، آن را ارسال کرد. در نوشتن، وقتی کتابی هفتاد درصد کامل می‌شود، دست‌نوشته‌هایم را تحویل ویراستار می‌دهم. مفهوم این قانون این است که همیشه می‌توان سی درصد کار را بعداً انجام داد؛ چون اگر بخواهید به ده درصد برسید، هیچ‌گاه موفق نخواهید شد.

همه کمال‌گراها یکسان آفریده نشده‌اند

کمال‌گراها در واقع انواع مختلفی دارند. برخی از کمال‌گراها خود را مقید به رعایت استانداردهای (غیر معقولانه) بالایی می‌دانند. اگر زمانی که همه چیز طبق نقشه پیش نمی‌رفت، طور دیگری رفتار می‌کردند، مشکلی در این

دسته از افراد وجود نداشت، اما باور کنید این‌گونه نیستند. آن‌ها مانند مواد مذاب آتشفشان وزوویوس^{۲۶} ذوب می‌شوند. نمی‌توانند بی‌خیال اشتباهاتِ خجالت‌آورشان بشوند. گاهی ممکن است سال‌ها یا دهه‌ها از ارتکاب اشتباه‌شان بگذرد. «صحبت درونی» آن‌ها نقش حیاتی‌ای در انجام کارهای‌شان دارد. این دسته از افراد را «کمال‌گراهای خودمحور» می‌نامیم.

دسته دیگری از کمال‌گراها اطرافیانشان را وادار می‌کنند استانداردهای فوق‌العاده بالایی را رعایت کنند. این موضوع اگر به ایجاد انگیزه برای پیشرفتِ دیگران می‌انجامد هم می‌توانست «بهتر» باشد، و «بهبودن» برای آن‌ها کافی بود.

اما مجدداً روش آن‌ها کارساز نیست. این دسته از افراد استانداردهای غیرممکنی دارند که هیچ‌کس نمی‌تواند عملی‌شان کند. یکی این موضوع و یکی این که گاهی عوضی‌هایی تمام‌عیار خواهند بود. رئیس خودتان را در نظر بگیرید که در کوچک‌ترین تصمیم‌گیری‌ها دخالت می‌کند و فقط می‌گوید به همه چیز گند زده‌اید (اهم! استیو جابز! اهم!) یا مادر سخت‌گیرتان را تصور کنید که مدام دربارهٔ وزن‌تان نظر می‌دهد یا نامزد عوضی‌تان را در نظر بگیرید که ازتان می‌خواهد تمام تجاربی را که در گذشته داشته‌اید با او در میان بگذارید تا ببیند می‌تواند به‌تان اطمینان کند یا خیر. (یعنی: «باید بدانم با معیارهای اخلاقی من همخوانی داری یا نه.») این دسته از افراد را

«کمال‌گراهای دگرمحور» می‌نامیم.

ازسویی، دیگر کمال‌گراها را داریم که فکر می‌کنند دیگران استانداردهای غیرممکنی را بر آن‌ها تحمیل می‌کنند. این دسته از افراد معمولاً خیلی افتضاح‌اند. آن‌ها برای نجاتِ زندگیِ خودشان نمی‌توانند تصمیم بگیرند، چراکه نمی‌دانند اگر تصمیم اشتباهی بگیرند مردم در موردشان چه فکری می‌کنند و به جای این که صدای ضعیفِ درونِ مغزشان آن‌ها را قضاوت کند، به آن‌ها می‌گوید همه دارند کارهای آن‌ها را قضاوت می‌کنند و آن‌طور که انتظار می‌رود زندگی نمی‌کنند. آن‌ها تسلیمِ ضعفِ خود می‌شوند و استدلالشان این است که اگر نمی‌توانند برای دیگران مفید باشند، چرا این قدر خودشان را به زحمت بیندازند؟ این دسته از افراد را «کمال‌گراهای جامعه‌محور» می‌نامیم.

البته ممکن است شخصی میان این سه دسته قرار بگیرد؛ کمال‌گرایی خودمحور که اغلب خودش و دیگران را مقید به رعایت استانداردهایی بالا می‌کند، کمال‌گرایی دگرمحور که ممکن است دیدگاه‌های اطرافیانش را دریافت و بر جهان اطرافش تحمیل کند. در هر صورت افراد کمال‌گرا یک خصیصهٔ مشترک دارند که همیشه به سمت آن کشیده می‌شوند.

در پسِ هر دسته از افرادِ کمال‌گرا تمایلی بر تحمیل آرمان‌های کمال‌گرایانهٔ خود بر خودشان و دیگران وجود دارد.

کمال‌گرای خودمحور آرمان‌های‌شان را بر خودشان تحمیل می‌کنند؛

کمال‌گرای دگرمحور آرمان‌های‌شان را بر مردم و جهان اطرافشان تحمیل می‌کنند؛

کمال‌گرای جامعه‌محور چیزی را که از نظر جامعه مقبول است به‌عنوان «کمال» بر خودشان تحمیل می‌کنند.

مشکل زمانی تشدید می‌شود که درک شما از ایدئال و درکتان از واقعیت باهم تطابق نداشته باشند.

مجدداً، واضح تر بگویم، داشتن استانداردهای بالا هیچ مشکلی ندارد.

اما اگر این استانداردهای بالا را بدون داشتن صلاحیت لازم و شک‌گرایی سالم درباره افکارتان، به خودتان و

دیگران تحمیل می‌کنید، کل این موضوع اشکال دارد. کمال‌گراها، فارغ از دسته‌ای که در آن قرار دارند، به نوعی

تفکر همه یا هیچ، سفید یا سیاه تمایل دارند: یا بازنده یا برنده‌اید، یا موفق یا شکست‌خورده‌اید، یا کاری را درست

انجام می‌دهید یا نادرست.

زندگی واقعی در زمینه‌ای خاکستری جریان دارد که همه این موضوعات را شامل می‌شود. موضوع جالب

این جاست که اکثر کمال‌گراها می‌خواهند جهان اطرافشان (خودشان، مردم و...) به‌طریقی مشخص رفتار کنند،

اما حتی قادر نیستند واقعیت جهان اطرافشان را ببینند.

مقابله با کمال‌گرای خودمحور و دگرمحور شاید اغلب ساده باشد. این دسته از کمال‌گراها معتقدند کنترل

قابل قبولی بر خود و محیط اطرافشان دارند. بنابراین، معتقدند می‌توانند خودشان و محیط اطرافشان را تغییر بدهند.

با در نظر گرفتن این موضوع، افکارم را با گفتن «گورپدرتان» به کمال گراهای خودمحور و دگرمحور بیان می‌کنم:

برای کمال گراهای خودمحور: باید یاد بگیرید به خودتان سخت نگیرید. می‌دانم تابه‌حال حدود هشت میلیون نفر این موضوع را به‌تان گوشزد کرده‌اند، اما به حرف‌های من گوش کنید. برخلاف کمال گراهای دگرمحور، احتمالاً شما خانواده و دوستانتان را حمایت می‌کنید. وقتی آن‌ها گند می‌زنند و کاری احمقانه انجام می‌دهند، به روی‌شان نمی‌آورید و به‌شان نمی‌گویید که چقدر احمق‌اند. شما رثوفید. متوجهید که افراد اشتباه می‌کنند و می‌دانید که نیت آن‌ها خیر است و آشوب و شانس بسیاری در روند زندگی دخیل است که هیچ‌یک از ما نمی‌توانیم آن‌ها را تغییر بدهیم. این موضوع باعث می‌شود اطرافیان‌تان احساس بهتری داشته باشند، به آن‌ها اعتماد به نفس و حس امنیت می‌بخشد که حمایت شما را دارند و اوضاع روبه‌راه می‌شود، حتی اگر بی‌نقص نباشند. شاید این موضوع باعث شود تعجب کنید، اما تمام این کارها را برای خودتان نیز می‌توانید انجام دهید؛ امتحان کنید. با خودتان به‌گونه‌ای رفتار کنید که گویی دوست خودتان هستید. تصور کنید مشکلی که با آن دست‌وپنجه نرم می‌کنید مشکلی است که برای دوست صمیمی یا یکی از اعضای خانواده‌تان اتفاق افتاده است.

در این موقعیت به آن‌ها چه می‌گویید؟ نسبت به آن‌ها چه احساسی دارید؟ همان را برای خودتان انجام دهید.

برای کمال‌گرایان دگر محور: باید متوجه شوید استانداردهای نامعقولتان شما را از تجربه عشق و صمیمیت در روابط محروم می‌کنند. این را بدانید که وقتی نوبت به بی‌نقص بودن می‌رسد، شما هم آش دهن‌سوزی نیستید، عوضی‌ها! درحقیقت، همیشه گند می‌زنید و اطرافیانتان مرتباً روی اشتباهاتتان سرپوش می‌گذارند و شما را می‌بخشند. هر دوی این‌ها چیزهایی‌اند که باید یاد بگیرید چگونه انجام دهید.

کمال‌گرایان جامعه‌محور معضل دیگری هستند. آن‌ها در زندگی احساس بی‌چارگی دارند و حس می‌کنند همه در زندگی‌شان سرک می‌کشند و توقعات نامعقولشان را بر آن‌ها تحمیل و قضاوتشان می‌کنند. آن‌ها در ساده‌ترین مکالمات قضاوت و خودشیفتگی دیگران را می‌بینند. در مورد همه تعاملات اجتماعی‌شان همیشه بدترین چیزها را فرض می‌کنند. آن‌ها با حس همیشگی شرمساری و عدم مقبولیت شکنجه می‌شوند.

اگر این توضیحات توصیفی از شما هستند، به چالشی دعوتتان می‌کنم که از همین لحظه مسئولیت تمام اتفاقاتی را که در زندگی‌تان رخ می‌دهند برعهده بگیرید، همه اتفاقات را. این چیزی است که آن‌را «باور نخستین» می‌نامم. حال قبل از این که بگویید «اما مارک، واقعاً تقصیر من نیست که دنیا این شکلیه! چطوری باید مسئولیت اتفاقاتش

رو به عهده بگیرم؟»، به یاد داشته باشید که پذیرش مسئولیت چیزی با سرزنش شدن در مورد آن تفاوت دارد. کمال گرایان جامعه محور در تله‌ای که آن را «مُد قربانی بودن» می نامم گیر می افتند. موقعیتی که در آن جازدن خودتان به عنوان کسی که قربانی قضاوت های دیگران شده است به تان احساس مهم بودن می دهد. یک نکته در مورد قربانی بودن این است که باعث می شود به گونه ای احساس خاص و ویژه بودن به تان دست بدهد. افرادی که مرتباً دارند برای قربانی شدن راه هایی خیالی خلق می کنند دارند برای مهم و خاص جلوه دادن خودشان نیز راه هایی خلق می کنند. در حالی که با این کار فقط به خودشان صدمه می زنند.

کمال گرایی ناقص

راه حل نهایی برای رهایی از کمال گرایی خلاصی از آن نیست، بلکه تغییر محور درکتان از کمال است. کمال نباید نتیجه کاری باشد. کمال می تواند مسیری برای پیشرفت باشد، کمال می تواند فعل پیشرفت باشد، نه فعل درست انجام دادن همه کارها و هر بار. برای شکوه و جلال تلاش کنید. برای کیفیت تلاش کنید. حتی برای کمال تلاش کنید.

اما متوجه باشید چیزی که در ذهن شماست، آن دیدگاه زیبا از این که چیزهای اطرافتان باید چگونه باشند، کمال نیست. کمال فرایند حذف نقص است. کمال فرایند انجام کار، نقد آن کار، شکست و بعد پیشرفت در آن است.

شاد بودن کافی نیست | بر کمال گرایی خودتان چیره شوید

این گونه‌ای جدید و ناقص از کمال گرایی است، نمونه‌ای کارآمد از کمال گرایی، نوعی از کمال گرایی که شما و اطرافیانتان را دیوانه نمی‌کند.
و به جرأت می‌توانم بگویم نوعی مفید از کمال گرایی است.

(nbookcity.com)

شاد بودن کافی نیست | زندگی بازی کامپیوتری است و این ها کدهای تقلبِ آن‌اند

زندگی بازی کامپیوتری است و این ها کدهای تقلبِ آن‌اند

بازیکن شماره یک، به راهنمای استراتژیکِ بازی‌ای به نام زندگی خوش آمدید.

همان‌طور که یقیناً متوجه شده‌اید، بازیِ زندگی اغلب دشوار است. در طول مسیر با چالش‌های غیرمنتظره و ناامنی‌های طولانی‌ای مواجه می‌شوید. اغلب، با تردید، احساس شدید درماندگی و فقدان دست‌وپنجه نرم می‌کنید و گاهی می‌روید دست‌شویی و آخرش می‌فهمید آب قطع است.

بله، به قول معروف، زندگی سخت است.

اما نترسید، این راهنمای کوچک به شما برای انجام مأموریتتان و به پایان رساندن بازی به بهترین شکل ممکن کمک می‌کند.

چطور در زندگی برنده شویم

هدف زندگی ساده است: ارتقایافتن تا بیش‌ترین حد ممکن. هر مرحله از زندگی نشانگر چالشی مشخص است که هر شخص باید از پس آن بربایید. زمانی که از عهده چالش‌تان برآمدید، باید به مرحله بعد بروید. هدف طی کردن مراحل بیش‌تر است. در پایان بازی، کسی که به بالاترین سطح دست یافته است بهترین خاک‌سپاری نصیبش می‌شود.

۵ مرحله زندگی عبارت اند از:

مرحله ۱: یافتن غذا، پیدا کردن جایی برای خواب؛

مرحله ۲: اطمینان از این که نمی میرید؛

مرحله ۳: پیدا کردن افرادتان؛

مرحله ۴: انجام کاری که برای شما و دیگران مهم است؛

مرحله ۵: به جا گذاشتن میراث.

مرحله ۱: به این معناست که بی خانمان یا گرسنه نیستید. این مرحله پیش نیاز هر چیز دیگری است. اگر در مرحله ۱ گیر کرده باشید، احتمالاً حتی الان این مقاله را هم نمی خوانید.

مرحله ۲: کمی پیچیده تر می شود، زیرا اکثر افراد تختخواب خوبی دارند که هر شب روی آن بخوابند، اما نمی توانند، زیرا صدای شلیک گلوله یا انفجار بمب در سطح شهرشان به گوش می رسد یا شاید حال پدرشان بد باشد و بخواهد خانه را به آتش بکشد. هیچ کدام از این ها خوب نیست. مرحله ۲ نیازمند خانه ای امن و پایدار است که پایگاه خودتان را در آن بنا کنید. گذر از مرحله ۲ نیاز دارد برای رها کردن خودتان از این موقعیت های خطرناک راهی موفقیت آمیز پیدا کنید.

مرحلهٔ ۳: به معنای ارتباط است. پیدا کردن اشخاص درست برای دوست داشتن و افراد درستی که دوستان داشته باشند. در حرف بسیار آسان تر و لذت بخش تر از چیزی است که در واقعیت وجود دارد. بیش تر به این خاطر است که همان طور که احتمالاً تا الان متوجه شده اید، اکثر مردم عوضی اند.

پیدا کردن راهی برای رسیدن به افرادی که این طور نیستند موضوعی جذاب است که تا لحظاتی دیگر به آن می پردازیم.

مرحلهٔ ۴: به معنای فراگیری مهارت، توانایی یا دانشی است که به جهان اطرافتان بها می بخشد و همچنین باعث می شود در طول این فرایند احساس خفن بودن داشته باشید.

مرحلهٔ ۵: به این معناست که مطمئن شوید بعد از مردن هم ارزش خواهید داشت. در این راه موفق باشی قهرمان. اکثر ما به لطف داشتن والدینمان شروع خوبی داریم. اگر خوش شانس باشید، والدینتان در مراحل ۱ تا ۳ شما را راهنمایی خواهند کرد و حتی برای رسیدنتان به مرحلهٔ ۴ کمک شایانی می کنند.

اگر والدینتان به تان کمک کنند، اما از نظر احساسی نامتعادل باشند، آنگاه مراحل ۱ و ۲ را می گذرانید، اما در مرحلهٔ ۳ باید کاملاً به خودتان متکی باشید.

اگر توسط گرگ‌ها بزرگ شده باشید، الف: تبریک می‌گویم که توانایی خواندن دارید، ب: لطفاً از جویدن این کتاب جداً خودداری کنید.

طراحی زندگی

زندگی بازی‌ای بزرگ و پیچیده است. بزرگ‌ترین بازی ویدئویی جهان باز^{۲۷} در تاریخ است. هرکدام به‌طور متفاوتی آن‌را شروع می‌کنیم و در محیط‌های وسیعی قرار می‌گیریم که ممکن است به سود یا ضررمان باشند.

اما به این دلیل که مردم در مفهوم‌سازی از زندگی مشکل دارند، تصور می‌کنند کنترلی بر آن ندارند، درحالی‌که این اشتباه محض است.

طراحی بازی زندگی درواقع بسیار ساده است. بازی بر پایه چند اصل بنیادی بنا شده است که تجربه‌ای وسیع از اتفاقات تصادفی را در اختیار ما قرار می‌دهد.

۱. طراحی زندگی به‌گونه‌ای است که به‌شکل مستمر مشکلات سخت و غیرمنتظره سر راه‌تان قرار می‌دهد. زندگی جریان بی‌پایانی از مشکلاتی است که باید با آن‌ها رودررو شوید یا آن‌ها را متوقف یا حل کنید. اگر در هر نقطه‌ای، زندگی مشکلی نداشته باشد که پیش پای‌تان بگذارد، پس ما به‌عنوان بازیکن ناخودآگاه مشکلاتی ایجاد می‌کنیم.

مشکلات‌اند که ما را مشغول نگه می‌دارند و به زندگی‌مان معنا می‌بخشند و برای گذراندنِ مراحلِ ۴ و ۵ موردنیازند. (بهادادن و به‌جا گذاشتن میراث).

به‌عنوان بازیکن، بیش‌ترِ زمانِ خود را صرف آماده‌سازی برای مشکلاتی می‌کنیم که انتظارشان را داریم. اما به همین دلیل اکثر مشکلاتِ دشواری که در زندگی با آن‌ها روبه‌رو می‌شویم غیرمنتظره‌اند.

این سلسلهٔ مشکلاتِ غیرمنتظره به بازیکن این حس را القا می‌کنند که کنترلی بر زندگی‌اش ندارد، درحالی‌که هدف زندگی این نیست که بر اتفاقاتی که برای‌تان رخ می‌دهند کنترل داشته باشید، بلکه هدف انتخاب و کنترل واکنش‌های خوب به اتفاقاتی است که برای‌تان رخ می‌دهند.

۲. بازیکنان ممکن است به مشکلات با راه‌حل یا انحراف از مشکل واکنش نشان بدهند. تمام بازیکنان باید به مشکلات واکنش نشان بدهند. (حتی انتخاب واکنش نشان ندادن به مشکلات خودش نوعی واکنش است).

تمام واکنش‌ها به دو دسته تقسیم می‌شوند: راه‌حل و انحراف. راه‌حل‌ها فعالیت‌ها و پیگیری‌هایی‌اند که مشکلی را حل می‌کنند و از ادامه یا وقوع مجدد آن در آینده جلوگیری می‌کنند. انحرافات فعالیت‌ها و پیگیری‌هایی‌اند که بازیکن را از وجود مشکل بی‌خبر می‌کنند یا دردِ ناشی از آن را

تسکین می دهند.

اگر بازیکنی احساس کند مشکلی را می فهمد و قادر به حل آن است، راه حل را دنبال می کند. اگر بازیکنی از دست مزخرفات زندگی خسته شده باشد، به احتمال زیاد انحراف را دنبال خواهد کرد تا به خودش کمک کند تظاهر کند مشکلی وجود ندارد.

۳. هرچه راه حل یا انحراف بیش تر استفاده شود، در آینده آسان تر و خودکارتر استفاده می شود. هرچه راه حل یا انحراف بیش تر استفاده شود، استفاده از آن آسان تر خواهد شد، تا آن جاکه در نهایت ناخودآگاه و خودکار انجام می شود. زمانی که راه حل یا انحراف ناخودآگاه یا خودکار انجام شود، به عادت تبدیل می شود.

عادت ها ضروری اند، زیرا از برگشتن به مرحله قبلی که گذرانده اید جلوگیری می کنند. وقتی بازیکنی راه حلی برای مرحله ای پیدا می کند، باید آن قدر آن را به کار بگیرد تا به عادت تبدیل شود، که این امر باعث می شود او در آن مرحله مهارت پیدا کند و به مرحله بعد برسد.

۴. راه حل ها ما را به مرحله بعد می رسانند، انحرافات ما را در همان مرحله نگه می دارند. از آن جایی که رفتن به مرحله بعد نیاز دارد مشکلات حل شوند، انحراف از مشکلات تضمینی است که ما در همان مرحله باقی می مانیم.

اگر انحرافاتمان به عادت تبدیل شوند، همیشه در همان مرحله باقی می مانیم و حتی متوجه این موضوع هم نخواهیم شد. اگر به این موضوع فکر می کردید که چرا تمام روابطتان در دهه گذشته به طور افتضاحی شکست خورده اند، احتمالاً عادت به کارگیری انحرافات شما را از دستیابی به صمیمیت واقعی و پیروزی در مرحله ۳ بازمی دارد.

۵. فرمول پیروزی در بازی زندگی درواقع بسیار ساده است:

الف. راه حل ها و انحرافات را به دقت شناسایی کنید؛

ب. انحرافات را از بین ببرید؛

ج.؟؟؟؟

د. سود ببرید.

یک مثال ساده: مشکلی در محل کارم دارم و رئیس من متنفر است. بنابراین یا می روم دنبال راه حل (صحبت با رئیس، درخواست انتقالی، سخت کار کردن و...) یا می توانم بروم دنبال انحرافات (هر شب جشن گرفتن، سیگار کشیدن و...).

هرچه بیش تر راه حل را انتخاب کنم، انتخاب راه حل های متعاقب آن آسان تر می شود، که در نهایت به پیشرفت

می انجامد. هرچه بیش تر انحراف را انتخاب کنم، انتخابِ انحرافاتِ متعاقبِ آن آسان تر می شود و درنهایت می شوم آدمی شکست خورده با عادت های عجیب و غریب.

نکته پایانی، قبل از این که به تان یاد بدهم چطور در زندگی قلب کنید و وقتی مُردید برای خودتان به عنوان مقبره یک هرم دست و پا کنید:

این که ارتقا می یابید به این معنا نیست که مشکلات در مرحله قبل تمام می شوند. هر شخصی به تغذیه نیاز دارد (مرحله ۱)، همه ما برای دستیابی به چیزی به امنیت نیاز داریم (مرحله ۲)، روابط عاطفی به تلاش نیاز دارند (مرحله ۳) و الی آخر.

شاد بودن کافی نیست | زندگی بازی کامپیوتری است و این‌ها کدهای قلبِ آن‌اند

پس الزاماً ارتقایافتن به معنای شعبده‌بازی با توپ به جای شعبده‌بازی با چاقو نیست، بلکه به معنای شعبده‌بازی کردن با سه چاقو، بعد چهار چاقو، بعد پنج چاقو و الی آخر است.

در زیر پنج کد قلب برای راهنمایی شما وجود دارند که به کمک آن‌ها می‌توانید مسیرتان در زندگی را طی کنید و به نقطه پایان برسید، درحالی که کاملاً راضی هستید و ارتقا یافته‌اید.

وارد کردن این کدهای قلب بسیار آسان است: کافی است دکمه «تب» را در صفحه نمایش بفشارید تا به صفحه «چشم ذهن» دسترسی پیدا کنید. چشم ذهن قسمتی است که به صورت خودآگاه خودتان را می‌بینید و تصمیم می‌گیرید راجع به چه چیزی فکر کنید. در آن جا این کدهای قلب را وارد کنید و کلید اینتر را بزنید.

(نکته: این کدهای قلب مثل راه حل و انحراف به تکرار نیاز دارند. پس صبور باشید. درنهایت آن‌ها هم به عادت تبدیل می‌شوند.)

کد قلب شماره ۱: من مسئول هستم

اولین قدمی که باعث می‌شود افراد گند بزنند این است که مدام به خودشان می‌گویند در برابر مشکلات زندگی کاری از دستشان ساخته نیست.

همیشه می‌توانید در قبال مشکلات زندگی کاری انجام دهید.

وقتی باور می‌کنید که برای حل مشکلات کاری از دستتان ساخته نیست، به سرعت خودتان را به واکنش‌های انحرافی محدود می‌کنید. اگر واکنش‌هایتان را اغلب به انحرافات محدود کنید، خیلی سریع زندگی‌ای می‌سازید که چیزی جز عادت‌های انحرافی ندارد. همیشه از هر چیز و هر کس فرار می‌کنید و احتمالاً رتبه‌ی یک خودخواهی را کسب می‌کنید.

(نکته‌ای دیگر: «خودخواهی» لزوماً گرایش به انحراف به جای راه حل است. از آن جایی که به‌طور کلی اطرافیان و روابطتان از راه حل‌ها بهره می‌گیرند و انحرافات شما را منزوی می‌کنند، پیروی مکرر از انحرافات شما را به فردی تبدیل می‌کند که هیچ کس مایل نیست با او وقت بگذراند، مگر این که آن‌ها هم همان انحرافاتی را دنبال کنند که شما دنبال می‌کنید: کبوتر با کبوتر.)

اولین «کد قلب» بسیار مهم است. زمانی در مورد آن مقاله‌ای به نام «اولین باور»^{۲۸} نوشتم و سه بار در صفحه فیسبوکم منتشرش کردم. برخی نیز آن را به اشتراک گذاشتند و فقط مادرم نبود که به اشتراک گذاشته بود. کد قلب شماره ۱ خیلی مهم است. من یک فصل کامل از کتاب هنر ظریف رهایی از دغدغه‌ها^{۲۹} را به آن اختصاص دادم. آن قدر مهم است که اگر در یک جشن از حال بروید، با مایک آن را روی پیشانی‌تان می‌نویسم.

کد قلب شماره ۲: این لعنتی را بنویس.

منظورم این نیست که بدهی ۱۲ دلاری به دوستان، مایک، بابت نوشیدنی‌ها را بنویسید؛ اگرچه بد نیست آن‌را هم یادداشت کنید.

جدا کردن راه‌حل‌ها از انحرافات در زندگی به‌صورت شگفت‌انگیزی سخت و پیچیده است. به این دلیل است که ما تمایل داریم در مورد انحرافات به خودمان دروغ بگوییم. به خودمان می‌گوییم به انحرافات نیاز داریم. به خودمان می‌گوییم انحرافات فقط تفریحاتی بی‌ضررند و ما کاملاً آن‌ها را تحت کنترل داریم و بله، ممکن است من زیر پل درحالی که در استفراغ خودم غوطه‌ورم از خواب بیدار شوم، اما حداقل به‌یاد دارم که ماشینم را کجا پارک کرده‌ام. می‌بینید، «من مسئولیت پذیرم!».

اما بدتر از همه این است که گاهی به این باور می‌رسیم که انحرافاتمان درواقع راه‌حل‌اند. فکر می‌کنیم روزانه دوازده ساعت کار کردن در دفتر کار خانواده‌ای را که می‌خواهیم برای‌مان فراهم می‌کند، یا این که ویلن‌زدن در پارک درازای پول خرد شغلی واقعی است که در انتظارمان است.

اغلب ممکن است سال‌ها (شاید دهه‌ها) به‌دنبال چیزی باشیم که معتقدیم ما را ارتقا می‌دهد، اما متوجه می‌شویم حداقل دوازده سال دور خودمان می‌چرخیده‌ایم و اگرچه حس خوبی به این کار داشته‌ایم، چیزی برای ارائه

نداریم.

همچنین، همه ما به پرورش مهارتی برای مشاهده افکارمان نیاز داریم. روان‌شناس‌ها گاهی آن‌را «فراساخت» می‌نامند. در گذشته آن‌را «فراعالی‌بودن» خطاب می‌کردم. در این جا آن‌را فقط «آدم عوضی نبودن» می‌نامم.

برای مشاهده افکارِتان و عوضی‌نبودن، باید افکارِتان را مقابلتان بگذارید و تظاهر کنید که افکارِ شما نیستند. تنها در این صورت متوجه می‌شوید چقدر مسخره‌اند.

یکی از روش‌های معمول برای انجام این کار نوشتن افکارِتان است.

می‌تواند در قالب یک مجله یا وبلاگ باشد. (اصلاً فکر می‌کنید تمام این مقالات از کجا شروع شدند؟) می‌تواند حتی نامه یا پست الکترونیک به دوستان و خانواده باشد.

مهم‌ترین بخش این است که آگاهانه در مشکلاتِ زندگی‌تان کندوکاو و از زاویه دید شخص سوم به رفتارِتان نگاه می‌کنید.

به‌عنوان مثال، می‌دانم به‌نظر جالب می‌رسد که برای مقابله با مشکلاتِ حاصل از رابطه بدتان با مادرِتان قرص مصرف کنید و با صفی از زنانِ تشنه توجه رابطه داشته باشید، صرفاً برای این که وقتی بعداً به آن‌ها می‌گویید

گورشان را گم کنند، لذت ببرید. ممکن است به نظر ایده خوبی باشد. اما آن را بنویسید. بعد می بینید چقدر آدم عوضی ای هستید.

روان درمانی هم در این مورد جواب می دهد. روی صندلی ای می نشینید و به فردی که مقابلتان نشسته است چیزهایی می گوئید و او تظاهر می کند که اهمیت می دهد. بعد آن فرد افکارتان را به نوعی دیگر به خودتان بازگو می کند. بعد شما می گوئید: «اوه، این رفتار خیلی غیرمنطقی به نظر می رسه. مرسی دکتر.» و بعد پوستتان کنده می شود، چون بیمه تان هزینه روان درمانی را پوشش نمی دهد.

پس اگر شما هم مثل باقی افراد ایالات متحده اید و بیمه نیستید، می توانید با عادت دادن خودتان به نوشتن، تقریباً همان اندازه روان درمانی کنید.

کد قلب شماره ۳: دست از شکایت بردار.

با شکایت کردن واقعاً هیچ چیزی به دست نمی آورید. تأخیر هواپیما؟ راننده تاکسی با دست فرمان افتضاح؟ رستوران مورد علاقه تان پیتزای پپرونی تمام کرده است؟ نفس عمیق بکشید... و بعد آن را درون سینه نگه دارید... تا ابد، چون باید خفه خون بگیرید.

شکایت کردن مشکل را می‌گیرد و آن را کش می‌دهد. تجربه‌ای را که ممکن است از تفاوتی کوچک تا تجربه‌ای با غایتِ دردناک باشد می‌گیرد و به آن ماهیتی اجتماعی می‌دهد، و ماهیت اجتماعی مزخرف است، چون بعد احساس می‌کنیم موظفیم از آن دفاع کنیم و مطمئن شویم همه آن را می‌فهمند و با ما موافق‌اند. و به آدم «یک‌دنده‌ای» تبدیل می‌شویم که می‌گوید این رستوران مزخرف است و از نظرش تا پای جان دفاع می‌کند و این در حالی است که درواقع تا این اندازه اهمیت نمی‌دهید و شاید اگر کار به این جا نمی‌کشید، از آن رستوران خویشتان هم می‌آمد.

مردم به خاطر این که چیزی مزخرف است شکایت نمی‌کنند. آن‌ها شکایت می‌کنند چون به دنبال همدردی و ارتباط با اطرافیان‌اند.

متأسفانه شکایت کردن اصلاً راه مفیدی برای برقراری ارتباط با انسان‌های دیگر نیست. مثل انجام تمرینات هوازی با شناکردن در کانال فاضلاب شهری است. بله، شما دارید ورزش می‌کنید، اما، آه این چه چیزی است روی صورتتان؟

کد قلب شماره ۴: از رؤیایپردازی دست بردارید.

در گذشته وقتی در دانشگاه بودم، دوره‌های ذن را گذراندم و به یاد دارم استادم درطول جلسات پرسش و پاسخ

می‌گفت از رؤیایپردازیِ روزانه در زندگیِ روزمره دست برداریم و درکل بی‌خیالِ رؤیایپردازی شویم.

در آن زمان حدوداً بیست سال داشتم که یعنی بیش‌تر زمانی که بیدار بودم را در مورد الف. دوستانم؛ ب. گیتارزدن درمقابل دوستان؛ یا ج. برپایی دوره‌می‌های خیلی باحال با دوستانم فکر می‌کردم.

نیازی به گفتن نیست، اما گفته‌استاد ذن تقریباً تنها افکاری را که در آن زمان در ظاهر باعث می‌شدند شاد شوم از بین برد. درمقابلِ این گفته طوری مقاومت کردم که گربه درمقابل حمام کردن مقاومت می‌کند.

بعد سنم بالاتر رفت، درنهایت بی‌خیالِ کلِ قضیهٔ دوستان شدم که فکر می‌کردم برای هر مردی که می‌خواهد حتی به‌ظاهر به بلوغ برسد امری واجب است و متوجه شدم خانم استاد ذن (بله، استادم خانم بود)، کاملاً درست می‌گفت.

تصورات انسان چیز قدرتمندی‌اند و این تصورات برای سرگرمی جالب‌اند. همان چیزی‌اند که ما را جذب کتاب‌ها و فیلم‌ها و سریال‌های تلویزیونی می‌کنند و باعث می‌شوند کل آن‌ها را تنها در یک هفته بخوانیم یا تماشا کنیم.

ولی وقتی در مورد خودمان امتحانشان کنیم، تصورات می‌توانند صورت دیگری از انحراف باشند. می‌توانند راهی برای پرهیز از چیزی باشند که در آن لحظه واقعیت و حقیقت است، راهی برای زندگی کردن به‌شکل عکس‌ها و

ایده‌هایی که دیگران به خوردمان می‌دهند، راهی برای احساس به‌دست‌آوردن چیزی درحالی‌که فقط روی مبل نشسته‌اید، آن‌هم تنهایی.

اکثر رؤیاپردازی‌های تکرارشونده ما در مورد خودمان درواقع واکنش‌های ما به ناامنی‌هایمان هستند. به‌تان اجازه می‌دهم یک بار حدس بزنید که بارزترین ناامنی من در ۲۰ سالگی‌ام چه چیزی بوده است... درست است، دوستان (یا جذاب‌بودن/خواستنی‌بودن/دوست‌داشتنی‌بودن یا هرچیز دیگری که می‌خواهید اسمش را بگذارید).

و آن رؤیاپردازی‌ها به رفع ناامنی‌هایم کمکی نکردند. برعکس، این گرایشم برای زندگی در دنیایی خیالی باعث شد در زندگی واقعی‌ام رفتار و نوعی علاقه بروز یابد که رهایی‌یافتن از آن سخت‌تر از چیزی شد که باید می‌بود.

اگر سال‌ها در رؤیای دستیابی به کشتی تفریحی باشید، احتمالاً باقی عمرتان را با فکرکردن به خرید آن تباه می‌کنید، فقط چون می‌خواهید آن را بخرید. اگر شدیداً درباره دوست داشته شدن و مورد ستایش قرار گرفتن توسط همه رؤیاپردازی می‌کنید، پس درست در مواقعی که بیش‌تر از هر وقت دیگری نیاز است برای خودتان مبارزه کنید، شکست خواهید خورد.

رؤیایپردازی‌ها مثل انحرافاتِ دیگرند؛ آن‌ها به‌جز سرگرمیِ مطلق به هیچ دردی نمی‌خورند. همان زمانی که شروع می‌کنید حس خودپرستی و تمایلتان به مهم‌بودن در این دنیا را تقویت کنید، جلوی پیشرفت خودتان را می‌گیرید و دیگر در زندگی ارتقا نمی‌یابید.

کد قلب شماره ۵: شرمندگی خودتان را به اشتراک بگذارید.

می‌خواهم بزرگ‌ترین مشکلی را که هرکسی در بازیِ زندگی با آن مواجه می‌شود در یک پاراگراف بنویسم. آماده‌اید؟

وقتی کودک هستیم، درمقابل بسیاری از مشکلات زندگی ناتوانیم. در نتیجه برای پیدا کردن راه‌حل به والدینمان اتکا می‌کنیم. اما هرچه والدینمان بیشتر در پیدا کردن راه‌حل شکست بخورند، ما باید برای مقابله با مشکلاتِ زندگی انحرافاتِ بیش‌تری خلق کنیم. (دقت کرده‌اید که چقدر کودکان رؤیایپردازی می‌کنند؟ این موضوع اتفاقی نیست.) هرچه بیشتر در کودکی انحرافات خلق کنیم یا از والدینمان بیاموزیم، بیش‌تر به عادت‌هایی تبدیل می‌شوند که در بزرگسالی هم ادامه دارند. وقتی به بزرگسالی پا می‌گذاریم، فراموش می‌کنیم انحرافاتمان صرفاً فقط واکنشی به مشکلات بوده‌اند و به این باور می‌رسیم که «چیزی درونمان ذاتاً ناقص یا اشتباه است و باید به هر قیمتی شده آن‌را از دیگران مخفی نگه داریم».

بنابراین، این چیزها را در مورد خودمان مخفی می‌کنیم و برای مخفی کردن باید بیش‌ازپیش خودمان را منحرف کنیم و فقط سرازیریِ ماریچی از شرمساری و انحرافات می‌سازیم.

بهترین راه برای رهایی از انحرافات این است که مشکلی را که از کودکی دنبالمان می‌کند مجدداً احیا و آن را بیان کنیم و به‌اشتراک بگذاریم و بفهمیم که الف. ما دیوانه نیستیم و دیگر افراد هم با همان مشکل درگیرند، و ب. انحرافاتمان فقط راه‌هایی ناسالم برای جبران احساسِ بدی‌اند که نسبت به خودمان داریم.

ضرب‌المثل قدیمی‌ای هست که می‌گوید: «نور خورشید بهترین ضد عفونی‌کننده است.» خب، این موضوع در مورد خود ما هم صدق می‌کند. بهترین راه برای از بین بردن بخش تاریک وجودمان تاباندن نور بر آن است.

موفق باشی بازیکن شماره یک. به خاطر داشته باش بازیِ زندگی طوری طراحی شده است که پیچیده و گیج‌کننده باشد. سختی آن پیروزشدن نیست، بلکه دانستنِ معنای پیروزشدن است، زیرا چالش اصلی این است که تصمیم بگیری زندگی‌تان چه ارزشی دارد و بروید و آن را زندگی کنید.

چطور بالغ شویم؛ راهنمایی برای انسان‌ها

وقتی چهارساله بودم، باوجود این که مادرم هشدار داده بود به اجاق گاز دست نزنم، انگشتم را گذاشتم روی اجاق داغ. اجاق قرمز و درخشان بود و می‌دانستم روی آن غذاهای خوش مزه پخته می‌شود. بنابراین، مقاومت در برابر وسوسه آن غیرممکن بود.

آن روز درس مهمی یاد گرفتم: اجسام خیلی داغ مزخرفاند. شما را می‌سوزانند و دوست ندارید دوباره به آن‌ها دست بزنید.

در همان دوران بود که به کشف مهمی هم رسیدم. بستنی‌ای که پدر و مادرم گاهی به‌عنوان جایزه به من می‌دادند روی طبقه‌ای از فریزر قرار داشت که اگر روی نوک انگشتانم می‌ایستادم، می‌توانستم آن‌را بردارم. یک روز وقتی مادرم در اتاق دیگری بود (مادر بیچاره‌ام) بستنی را برداشتم و روی زمین نشستم و شروع کردم به خوردن آن با دست.

روحم ارضا شده بود. اگر در ذهن چهارساله‌ام بهشتی وجود داشت، به آن دست یافته بودم، کمال بی‌چون و چرا. پیمانۀ بهشتی‌ام از موهبتی منجمد پر شده بود.

بستنی شروع کرد به آب‌شدن و صورتم را آغشته کرد و چکید روی پیراهنم. غرق در بستنی شده بودم. شیرینی دلپذیری بود. اوه، آره، شیر شیرین خوش مزه، اسرارش را با من در میان بگذار. امروز عظمتت را درمی‌یابم.

مادرم وارد اتاق شد - و همه چیز به جهنم تبدیل شد - و بعد یک حمام درست و حسابی هم پشت‌بندش آمد. آن روز هم درسی یاد گرفتم. دزدیدن بستنی و ریختن آن روی خودت و کف آشپزخانه مادرت را بی‌نهایت عصبانی می‌کند و مادر عصبانی مزخرف است و خوب نیست که مادری عصبانی کنارت داشته باشی. او داد و فریاد و شما را تنبیه می‌کند. آن روز درست مثل روزی که دستم را به اجاق زده بودم، یاد گرفتم چه کاری را نباید انجام بدهم.

اما در این جا درس سومی نیز نهفته است. درس ساده‌ای است، آن قدر ساده و واضح که وقتی اتفاق می‌افتد حتی متوجهش نمی‌شویم. اما این درس خیلی مهم‌تر از دو درس قبلی است: بستنی خوردن بهتر از سوزانده شدن است.

ممکن است از نظر شما درس عمیقی نباشد، اما این طور است، چون قضاوت ارزش‌هاست. بستنی بهتر از اجاق داغ است. ترجیح می‌دهم دهانم از شیرینی خوش مزه پر باشد تا این که داغی آتش را روی دستم حس کنم. این کشفِ ترجیحات، و در نتیجه، اولویت‌بندی است. این همان دانشی است که می‌گوید چه چیزی در جهان به چیزهای دیگر ارجحیت دارد و به این صورت تمام رفتارهای آتی تابع این اصل خواهند بود.

این همان کاری است که بچه‌های چهارساله انجام می‌دهند. پیوسته در حال اکتشاف‌اند، تا دنیای اطراف خود را کشف کنند، تا بفهمند چه چیز خوب است و چه چیز بد است و بعد سلسله‌مراتب ارزشی‌شان را از طریق این آگاهی کسب کنند. بستنی بهتر از سوزانده شدن است. بازی با سگ بهتر از بازی با سنگ است. روزهای آفتابی بهتر از روزهای بارانی است. رنگ‌آمیزی کردن بهتر از آواز خواندن است.

این احساسات لذت/درد به بنیان تمام اولویت‌بندی‌ها و دانش آتی در زندگی ما تبدیل می‌شوند و در حقیقت اساس آن‌چه در آینده هویت‌مان را می‌سازد پایه‌گذاری می‌کنند.

بزرگ‌شدن چطور است

یک باریکی از دوستانم وظایف پدر و مادر بودن را این‌طور توصیف کرد: «تا چند دهه اطراف بچه بپلکی و بپایی‌ش تا مطمئن بشی که اتفاقی خودش رو به کشتن نده. و بعد دود از سرت بلند می‌شه اگه بفهمی چند تا راه وجود داره که یه بچه ممکنه اتفاقی خودش رو به کشتن بده.»

شاید کسی بگوید بچه‌ها همیشه برای به‌کشتن دادن خودش‌ان به‌دنبال راه‌های جدیدی‌اند، چون نیروی محرکه‌ای به‌نام کنجکاوی معصومانه پشت آن‌هاست. در سال‌های اولیه زندگی، این نیروی محرکه ما را وادار به کشف دنیای اطرافمان می‌کند، چراکه مغزمان دارد درباره چیزهایی که باعث رضایت و آسیب‌مان می‌شوند

اطلاعات جمع‌آوری می‌کند؛ این که چه چیز خوب و چه چیز بد است، چه چیز ارزش پیگیری کردن دارد و چه چیز ارزش رهاشدن دارد.

اما سرانجام بخش کاوشگر مغز خسته می‌شود، نه به این خاطر که در جهان چیزی برای کشف کردن باقی نمانده است، بلکه تقریباً عکس آن است. بخش کاوشگر دست از فعالیت می‌کشد، چون وقتی بزرگ‌تر می‌شویم، می‌فهمیم در جهان چیزهای بسیاری برای کشف کردن وجود دارند، آن قدر زیاد که کشف تمام آن‌ها ناممکن است. شما نمی‌توانید همه چیز را لمس و مزه کنید، نمی‌توانید همه مردم را ملاقات کنید، نمی‌توانید همه چیز را ببینید. تجارب بالقوه زیادی وجود دارند، اما دوره حیاتمان فرصت تجربه همه آن‌ها را بهمان نمی‌دهد.

بنابراین مغزمان برای تمرکز بر امتحان کردنِ هرچیزی تلاش کم‌تری می‌کند. در عوض، سعی می‌کند قوانینی را بسازد که ما را در پیمودن پیچیدگی جهانِ بیکرانِ مقابلمان یاری می‌کنند. ما بیش‌تر این قوانین را از والدین و معلم‌هایمان می‌آموزیم، اما خیلی از این قوانین را خودمان کسب می‌کنیم. برای مثال، بعد از نزدیک شدن به شعله‌های آتش، قانونی ذهنی برای خودمان می‌سازیم که همه شعله‌ها خطرناک‌اند، نه فقط شعله اجاق گاز. بعد از این که مادرتان چندین بار از کوره دررفت، می‌فهمید دزدی همیشه بد است، نه فقط دزدیدن بستنی. در نتیجه، مجموعه‌ای از قواعد کلی در مغزمان شکل می‌گیرد: مراقبت از خود هنگام مواجهه با چیزهای خطرناک برای

پرهیز از آسیب دیدن، صادق بودن با والدین تا با شما خوب رفتار کنند، سهیم شدن با خواهر و برادران تا آن‌ها هم همه چیز را با شما قسمت کنند.

این ارزش‌های جدید پیچیده‌ترند، چون انتزاعی‌اند. کودک با خودش فکر می‌کند: «بستنی عالی‌ه، پس بستنی می‌خوام.» فرد نوجوان فکر می‌کند: «بستنی عالی‌ه، اما دزدیدنِ چیزی پدر و مادرم رو عصبانی می‌کنه و تنبیه می‌شم. پس از فریزر بستنی بر نمی‌دارم.» فرد نوجوان قواعد و قوانین را در تصمیم‌گیری‌هایش اعمال می‌کند، درحالی‌که کودک این کار را نمی‌کند.

در نتیجه، نوجوان می‌آموزد که دنبال کردن حس لذت و بی‌توجهی به درد و رنج مشکل‌ساز می‌شود. هر عملی پیامدهایی دارد. شما باید امیالتان را با خواسته‌های اطرافیان‌تان همسو کنید. شما باید به قانون و مقررات جامعه وفادار باشید تا اغلب به‌تان پاداش داده شود.

این همان چیزی است که به اصطلاح به آن پختگی در عمل می‌گویند: ساختن سطحی بالاتر و قواعدِ انتزاعیِ بیش‌تر برای تسهیلِ تصمیم‌گیری در مرتبهٔ وسیع‌تری از موقعیت‌ها. این‌گونه است که خودتان را با جهان تطبیق می‌دهید و می‌آموزید کنترلِ جایگشت‌های مکررِ تجارب را به‌دست بگیرید. این جهشِ شناختیِ اساسی برای کودکان و قاعده‌ای برای رشد به‌روشی سالم و شاد است.

زمانی که کودکی نوپاییم، می‌آموزیم که جهان را بر حسب علت و معلول ببینیم، لذت در مقابل درد. لمس اجاق داغ حس درد دست را به دنبال دارد. پس بد است. دزدیدن بستنی از فریزر حس لذت در بدنم را به دنبال دارد، پس دزدیدن بستنی خوب است. خوب از بد بهتر است.

به همین دلیل است که کودکان مانند جامعه‌ستیزانی کوچک‌اند؛ آن‌ها نمی‌توانند از چیزهایی فراتر از آن چه در لحظه سبب لذت آنی و درد می‌شوند درکی داشته باشند، آن‌ها نمی‌توانند همدلی را حس کنند، نمی‌توانند تصور کنند اگر در موقعیت شما باشند زندگی چگونه خواهد بود؛ آن‌ها فقط مقداری بستنی می‌خواهند، همین حالا!

اتفاقی که وقتی بزرگ‌تر می‌شویم رخ می‌دهد این است که درمی‌یابیم در پی انجام هر عملی عواقب چندگانه‌ای وجود دارند که خیلی از آن‌ها به‌طور غیرمستقیم یا به‌گونه‌ای در آینده بر ما اثر می‌گذارند. قواعد کلی و سبک‌سنگین کردن‌ها طبق نحوه عملکرد این قواعد آموخته می‌شوند. اگر چیزی بدزدم، مادر و پدر عصبانی می‌شوند، پس نمی‌دزدم، حتی اگر حس خوبی به من بدهد. معلم تنبیهم می‌کند اگر در کلاس صحبت کنم، پس حرف نمی‌زنم، حتی اگر دلم بخواهد. آگاهی نسبت به لذت و درد هنوز در این کودکان بالغ‌تر وجود دارد. فقط این لذت و درد مستقیماً در تصمیم‌گیری آن‌ها تأثیرگذار نیست. آن‌ها دیگر اساس ارزش‌های‌شان نیستند. کودکان بالغ‌تر احساسات شخصی‌شان را نسبت به درکشان از قوانین، سبک‌سنگین کردن‌ها و اصول اجتماعی می‌سنجند و

بعد برای تصمیم‌گیری خود برنامه‌ریزی می‌کنند.

این پیشرفت است، اما هنوز در این دستاوردِ بزرگ‌سالی ضعفی وجود دارد. همه‌چیز از دید سبک‌سنگین کردن نگرسته می‌شود.

کودکان بالغ‌تر و نوجوانان و تعداد قابل‌توجهی از افراد بالغ زندگی را مجموعه‌ای بی‌پایان از معاملات می‌بینند. کاری را که رئیس می‌خواهد انجام می‌دهم و پول می‌گیرم. با مادرم تماس می‌گیرم، پس دیگر سرم داد نمی‌زند. تکالیفم را انجام می‌دهم و آینده‌ام را خراب نمی‌کنم. دروغ می‌گویم و تظاهر به خوب‌بودن می‌کنم، پس دیگر مجبور نیستم درگیری داشته باشم. هیچ‌چیز به‌خاطر خودش انجام نمی‌شود. همه‌چیز طبق معیار سبک‌سنگین کردن محاسبه می‌شود و معمولاً از ترس ناشی از واکنش منفی است.

نمی‌توانید تمام عمرتان را این‌گونه زندگی کنید، مگر این‌که هیچ‌وقت آن‌طور که باید زندگی نکنید. شما صرفاً مطابق انبوهی از خواسته‌های اطرافیانتان زندگی می‌کنید. برای تبدیل‌شدن به شخصی خوش‌بین و دارای عواطفی سالم، لازم است خودتان را از شر این معاملات رها کنید و قواعد رهنموددهنده انتزاعی‌تر و والاتری را بیاموزید.

چطور فرد بالغی شویم

اگر در گوگل «چطور فرد بالغی شویم» را جست‌وجو کنید، بیش‌تر نتایجی که پیدا می‌کنید دربارهٔ آمادگی فردی برای مصاحبهٔ کاری، مدیریت مالی، نظافت شخصی و این است که چطور فرد محترمی باشیم.

تمام این موارد عالی‌اند و به‌طور حتم انجام آن‌ها از فردی بالغ انتظار می‌رود. اما صحبت من این است که این موارد به‌تنهایی از شما فردی بالغ نمی‌سازند. این موارد فقط باعث می‌شوند بچه نباشید و این به‌معنای بالغ بودن نیست.

علتِ این که بیش‌تر افراد این موارد را انجام می‌دهند این است که پیرو قانونِ دادوستد زندگی می‌کنند. شما به‌خوبی خودتان را برای مصاحبهٔ کاری آماده می‌کنید تا شغل خوبی به‌دست بیاورید. یاد می‌گیرید چگونه خانه‌تان را نظافت کنید، چون بر سلامتتان و نظر مردم دربارهٔ شما تأثیراتِ مستقیمی دارد. دارایی‌تان را مدیریت می‌کنید، چون اگر غیراز این باشد، روزی می‌رسد که باید در خیابان زندگی کنید.

معامله با قوانین و مقررات اجتماعی باعث می‌شود در جهان مثل انسان عمل کنیم. اما پس از مدتی درمی‌یابیم که نمی‌توان همیشه با جهان معامله کرد و نباید هر جنبه از زندگی‌مان را مشروط به مجموعه‌ای از دادوستدها کنیم. شما نمی‌خواهید برای این‌که پدرتان دوستان داشته باشد یا با دوستانتان هم‌نشین شوید یا از ریستان احترام ببینید معامله کنید. چرا؟

چون این حس که باید افراد را وادار کنید که به‌تان احترام بگذارند یا دوستان داشته باشند حس افتضاحی است و همه‌چیز را به‌هم می‌ریزد. اگر مجبور باشید کسی را قانع کنید که دوستان داشته باشد، شما را دوست نخواهد داشت. اگر باید چالپوسی کسی را کنید تا به‌تان احترام بگذارد، پس به‌تان احترام نمی‌گذارد. ارزشمندترین و مهم‌ترین چیزها در زندگی قابل دادوستد نیستند و اگر بخواهید معامله کنید، نابود می‌شوید.

شما نمی‌توانید برای شادبودن توطئه بچینید؛ غیرممکن است. اما اکثر افراد سعی می‌کنند چنین کاری بکنند، به‌ویژه وقتی به دنبال خودیاری و دیگر نصیحت‌های رشد فردی‌اند؛ آن‌ها اساساً می‌گویند: «قوانین بازی‌ای رو که باید انجام بدم بهم نشون بده تا بازی کنم.» بدون این‌که بدانند، همین که فکر می‌کنند قوانینی برای شادبودن وجود دارند مانع شادشدن آن‌ها می‌شود.

افرادی که جهان را از طریق دادوستد پیش می‌برند در جهان مادی بدون هیچ مشکلی جلو می‌روند، اما در دنیای

احساسی خود زمین گیر می‌شوند و تنها می‌مانند. علتش این است که ارزش‌های قابل دادوستد روابطی سمی ایجاد می‌کنند، روابطی که با فریب شکل گرفته‌اند.

زمانی که بالغ می‌شوید، درمی‌یابید که مشاهده برخی روابط و پیش بردن آن‌ها از طریق دادوستد تمام لذت و معنا را از بین می‌برد. زندگی در دنیایی که همه چیز در آن دادوستد می‌شود از شما برده‌ای برای افکار و خواسته‌های دیگران می‌سازد، بی‌آن‌که بتوانید آزادانه به دنبال افکار و خواسته‌های خودتان باشید. برای ایستادن روی پاهای خودتان گاهی لازم است تنها بایستید.

بالغ شدن فهمیدن این موضوع است که گاهی وجود قاعده‌ای انتزاعی فقط به خاطر خودش خوب و درست است. همان‌طور که نوجوانی می‌فهمد در دنیا چیزی فراتر از لذت و دردِ کودکی وجود دارد، فرد بالغ درمی‌یابد که در دنیا چیزی فراتر از دادوستدِ نوجوانی برای اعتباریابی، تصدیق شدن و رضایتمندی وجود دارد. فرد بالغ کار درست را انجام می‌دهد و دلیل ساده‌ای برای آن وجود دارد: آن کار درست است. تمام!

نوجوان می‌گوید برای صداقت ارزش قائل است - چون یاد گرفته است گفتنِ چنین حرفی نتایج خوبی به دنبال دارد - اما وقتی در شرایط سختی قرار می‌گیرد، دروغ مصلحتی می‌گوید، حقیقت را بزرگ‌نمایی می‌کند و در ثابت ماندن بر ارزش خود شکست می‌خورد. نوجوان می‌گوید عاشق شماست، اما درک او از عشق این است که

درازای آن چیزی به دست بیاورد. آن عشق صرفاً دادوستدی احساسی است که در آن هریک از شما هرآنچه را برای عرضه دارد می‌آورد وسط و باید برای رسیدن به بهترین معامله پیشنهاد بدهد و چانه بزند.

نوجوان می‌گوید آدم دست و دل بازی است، اما وقتی لطفی می‌کند و هدیه‌ای می‌دهد، همیشه کارش براساس شرط و شروط انجام می‌شود. با این فکر خاموش که او هم در چند قرار ملاقات بعدی در عوض هدیه‌ای دریافت کند.

فرد بالغ صادق خواهد بود، به این خاطر که صداقت مهم‌تر از لذت و درد است. صداقت مهم‌تر از به دست آوردن آن چه می‌خواهید و رسیدن به هدف است. صداقت به طور ذاتی و به تنهایی خوب و ارزشمند است. فرد بالغ رایگان عشق می‌ورزد، بدون این که انتظار داشته باشد چیزی در قبالش دریافت کند، زیرا می‌داند این تنها چیزی است که باعث به وجود آمدن عشق حقیقی می‌شود. فرد بالغ می‌بخشد، بدون این که انتظار داشته باشد چیز دیگری دریافت کند، چون انجام این کار در وهله اول هدف هدیه دادن را گرمی می‌دارد.

بنابراین کودک بستنی را می‌دزدد، چون حس خوبی به او می‌دهد، بدون توجه به عواقبی که در پی دارد. کودکی بالغ‌تر جلوی خودش را می‌گیرد و نمی‌دزدد، چون می‌داند در آینده عواقب بدی در انتظارش خواهد بود، اما تصمیم او در نهایت بخشی از دادوستد خودش با آینده خویش است: «الان از لذت چشم‌پوشی می‌کنم تا جلوی

درد بزرگ‌تری رو در آینده بگیرم.»

فقط فرد بالغ است که نمی‌دزدد، آن‌هم به‌خاطر قاعده‌ای ساده: دزدیدن اشتباه است و دزدیدن - حتی اگر بتواند قسر دربرود - باعث می‌شود به خودش حس بدی پیدا کند.

کاش افراد بالغ بیش‌تری در جهان بودند

می‌دانم که الان می‌گویید ای بابا مارک، با این توصیفات تو بیش‌تر مردم دنیا افرادِ بالغِ احمق‌ان، یا بدتر، یه‌مشت بچه‌ان که فقط هیکل گنده کرده‌ان.

خب... بله. اخیراً با کسی صحبت کرده‌اید؟ درکل همه به‌نوعی افتضاح‌اند.

حقیقتی ناگوار: تنها افراد معدودی بالغ می‌شوند و تعداد کمی از آن‌ها این ویژگی را حفظ می‌کنند. چرا این‌طور است؟

۱. زمانی که کودکی‌م، روشی که یاد می‌گیریم ارزش‌های لذت و درد را نسبت به هم برتری بدهیم («بستنی خوبه، اجاق داغ بده») ازطریق پیروی از آن ارزش‌ها و مشاهده این که چطور باعث شکستمان می‌شوند انجام می‌گیرد. ما بستنی را می‌دزدیم، مادر از کوره درمی‌رود و تنبیه می‌شویم. ناگهان «بستنی خوبه» دیگر مثل قبل آسان به‌نظر

نمی‌رسد؛ جنبه‌های دیگری از عوامل هم دخیل‌اند که باید آن‌ها را هم در نظر گرفت. من بستنی دارم. من مادرم را دوست دارم. اما برداشتن بستنی مادرم را عصبانی می‌کند. چکار کنم؟ سرانجام کودک به این قضاوت می‌رسد که دنبال کردن لذت و نادیده گرفتن درد عواقب ناخواسته‌ای به دنبال دارد.

۲. اساساً این اصولی‌ترین نقشی است که والدین در سال‌های ابتدایی ایفا می‌کنند: عملی کردن پیامدهایی درست در قبال رفتاری که ریشه در لذت و دردِ کودکان دارد؛ تنبیه کودک برای دزدیدن بستنی، جایزه دادن به کودک برای ساکت‌نشستن در رستوران. در واقع به آن‌ها کمک می‌کنید بفهمند زندگی پیچیده‌تر از آن است که بتوان صرفاً به دنبال لذت خود بود و از درد دوری کرد. والدینی که در انجام این امر ناتوان‌اند فرزندانشان را از آموزشی بسیار بنیادین محروم می‌کنند، چون آن بچه وقتی بزرگ می‌شود به این فهمِ تکان‌دهنده می‌رسد که زندگی مطابق هوا و هوس‌های او پیش نمی‌رود و این تجربه برایش بسیار دردناک خواهد بود. در صورتی که اگر این درس را زودتر می‌آموخت، تا این حد برایش دردناک نبود. بنابراین، ناچار است این‌را در سنین بالاتر بیاموزد و هم‌سن و سال‌هایش در مناسبات اجتماعی بین‌فردی او را بابت همین جهالت تنبیه و سرزنش می‌کنند. هیچ‌کس نمی‌خواهد با بچه‌ای لوس و خودخواه دوست شود. هیچ‌کس حاضر نیست با کسی که احساسات دیگران را در نظر نمی‌گیرد و به قوانین احترام نمی‌گذارد کار گروهی بکند. کودکی که این موضوع را نیاموخته است به دلیل طرز رفتارش در دنیای

واقعی انگشت‌نما و مسخره می‌شود، چیزی که موجب درد و رنج بیش‌تر می‌شود.

۳. والدین ممکن است به‌روش دیگری هم باعث شکستِ فرزندانشان شوند: بدرفتاری با کودکان. کودکی که با او بدرفتاری شده است نیز نمی‌تواند فراتر از ارزش‌های مرتبط با لذت و درد رشد پیدا کند، زیرا تنبیه او الگویی منطقی ندارد و ارزش‌های اندیشمندانه و عمیق را تقویت نمی‌کند، بلکه فقط سیری اتفاقی و ظالمانه دارد. دزدیدن بستنی گاهی به دردی شدید منجر می‌شود و گاهی هیچ پیامدی ندارد. بنابراین هیچ درسی یاد نمی‌گیرد. هیچ ارزش والاتری به‌وجود نمی‌آید و کودک هیچ‌گاه نمی‌آموزد رفتارش را کنترل کند و به همین خاطر است که کودکانی که با آن‌ها بدرفتاری می‌شود و کودکانی که نادیده گرفته می‌شوند، اغلب، به‌عنوان افراد بالغ، با مشکلات یکسانی مواجه‌اند: آن‌ها در سیستم ارزشی دوران کودکی باقی می‌مانند.

۴. و حتی بدتر از آن، اگر بدرفتاری شدت داشته باشد (یا اگر کودک فردی حساس باشد)، این درد مداوم می‌تواند در روان کودک نهادینه شود و باقی بماند. زندگی روزمره کودک با بی‌اعتمادی و ترس پیش می‌رود و او به‌اجبار به‌دنبال لذتی است که بتواند درد اصلی را التیام ببخشد. این همان نقطه‌ای است که عادت و رفتار اجباری ایجاد می‌شود. هرچه کودک بزرگ‌تر می‌شود، به‌اجبار بیش‌تر آلوده این فعالیت‌ها می‌شود. چون این کارها باعث می‌شوند حواسش از خودش پرت شود و کمک می‌کنند لحظه‌ای فراموش کند چه کسی است و چه احساسی

دارد. واضح است بسیاری از کودکانی که با آن‌ها بدرفتاری شده است ناخودآگاه می‌خواهند در روابط بالغانه خود بیش‌تر بدرفتاری کنند. این موضوع تنها یک دلیل ساده دارد و آن این است که بدرفتاری تنها چیزی است که برای آن‌ها معنا و مفهوم دارد. این به هویت آن‌ها تبدیل می‌شود. بدون آن احساس می‌کنند چیزی کم دارند.

۵. به خاطر همین دلایل، افراد در دومین مرحله ارزش‌های نوجوانی گیر می‌کنند، اگرچه نتایج کم‌تر فاجعه‌بارند. بعضی از افراد واقعاً در بازی دادوستد خوب‌اند. آن‌ها فریبنده و فرمند هستند. آن‌ها به‌طور طبیعی قادرند احساس کنند دیگران از آن‌ها چه چیزی می‌خواهند و خودشان را با آن نقش سازگار می‌کنند. بی‌پرده بگویم: آن‌ها در فریب‌دادن دیگران برای به‌دست‌آوردن آن‌چه می‌خواهند تبحر دارند. از آن‌جاکه فریب‌کاری‌شان به‌ندرت با شکست معناداری مواجه می‌شود، به این باور می‌رسند که این شیوه‌ای عام است که کل دنیا به آن عمل می‌کنند، مثلاً همه سروته یک کرباس‌اند، همه فریب‌کار و کنترل‌گرند، عشق چرند است، اعتماد نشانه ضعف است.

۶. نیاز است والدین و معلمان خوبی حضور داشته باشند که تسلیم دادوستد نوجوانان نشوند. وظیفه آن‌هاست که به نوجوانان تفهیم کنند که این رفتارهای‌شان مانند تردمیلی‌اند که هیچ‌گاه از حرکت نمی‌ایستد، که آن‌ها فقط از طریق دادوستد با دنیا نمی‌توانند به خواسته خود برسند، که در زندگی، چیزهای معنادار و دارای ارزش واقعی بی‌قید و شرط به‌دست می‌آیند، بدون دادوستد. بهترین کار برای فهماندن این موضوع از طریق الگوشدن برای

آن‌هاست. بهترین روش آموزش اعتماد به یک نوجوان اعتماد کردن به اوست. بهترین روش آموزش احترام به یک نوجوان احترام گذاشتن به اوست. بهترین روش آموزش عشق به یک نوجوان عشق ورزیدن به اوست.

۷. عدم موفقیت والدین و معلمان در انجام این امر معمولاً به این خاطر است که خود آن‌ها هم در قضاوت‌های ارزشی دوران نوجوانی مانده‌اند. خود آن‌ها هم جهان را به شکل روابط دادوستدی می‌بینند. درازای وفاداری محبت می‌خواهند، درازای احترام گذاشتن به دنبال این‌اند که از شان فرمان ببرند. درحقیقت احتمالاً برای دوست داشته شدن، عشق ورزیدن و احترام گذاشتن، با فرزندانشان هم دادوستد می‌کنند. آن‌ها فکر می‌کنند این روشی متعارف است و کودکانشان هم با همین فکر بزرگ می‌شوند و همان رابطه سطحی مبتنی بر دادوستد میان والد و فرزند، در زمانی که کودکان شروع می‌کنند روابط عاطفی ایجاد کنند، تکرار می‌شود.

۸. بعضی از نوجوانان در دومین مرحله گیر می‌کنند، دقیقاً به همان دلیلی که دیگران در اولین مرحله گیر می‌کنند: بد رفتاری و آسیب روحی و روانی. قربانیانی که به‌شان زور گفته‌اند و ظلم شده است مثال بارزی برای این گروه‌اند. شخصی که در سنین پایین مورد ستم و قلدری قرار گرفته است در زندگی با این دیدگاه پیش می‌رود که هیچ‌کس بدون شرط و شروط او را دوست نخواهد داشت و به او احترام نخواهد گذاشت و دوست داشته شدن فقط از طریق مجموعه‌ای از مکالمات تمرین شده و کارهای از قبل برنامه‌ریزی شده اتفاق می‌افتد.

به‌عنوان افرادی بالغ، در دنیا با این باور زندگی می‌کنند که تمام روابط انسانی توافقاتی مبتنی بر دادوستدند که از طریق سبک‌سنگین کردن ایجاد می‌شوند. این که صمیمیت چیزی جز یک حس جعلی برای شناخت یکدیگر به‌خاطر سود هر دو طرف نیست. مجدداً به این دلیل که در دنیای دادوستدی دبیرستان این افراد در انجام معاملات ناموفق بوده‌اند، مورد بدرفتاری و خشونت قرار گرفته‌اند. آن‌ها لباس مناسب نپوشیده‌اند، بچه «باحالی» نبوده‌اند، نمره‌های بد گرفته‌اند و کُند یاد می‌گرفته‌اند و لاغر مردنی و زشت بوده‌اند. در نتیجه، سال‌ها تنبیه روانی شده‌اند و مابقی زندگی‌شان را، در ترس دائم از گندزدن، در رابطه دادوستدی دیگری به‌سر می‌برند و به‌جای این که بفهمند مشکل از معامله‌گری با جهان است، معتقدند برای شکل‌گیری درست روابط دادوستدی، به زمان احتیاج دارند.

شاید اغراق باشد که بگویم مریلین منسون زندگی من را نجات داد، اما می‌توان گفت در دوران بلوغ نجاتم داد. وقتی سیزده سالم بود، از مدرسه اخراج شدم و تقریباً تمام دوستانم را از دست دادم. والدینم چند ماه بعد از هم جدا شدند و چیزی نگذشت که برادرم خانه را ترک کرد. والدینم برای این که از تأثیرات منفی اطراف دورم کنند تصمیم گرفتند من را به مدرسه‌ای مذهبی در حومه تگزاس بفرستند، جایی که هیچ‌کس را نمی‌شناختم، در ایالتی که فوتبال و مسیح را می‌پرستیدند و من یک نوجوان غیرمذهبی و غیرورزش‌کار و بی‌خاصیت بودم.

تا مدتی اوضاع خوب نبود. بارها من را به سمت کمد دانش‌آموزان هل دادند. در زمین فوتبال مسخره‌ام کردند. حدود دو سال طول کشید تا دوستی پیدا کنم. افتضاح بود. احساس می‌کردم مجبورم تلاش کنم خودم را با شرایط وفق بدهم و تسلیم روش دادوستدی زندگی اجتماعی در دبیرستان بشوم، تا «آن قدر وانمود کنم که به واقعیت تبدیل شود». اما درعین حال به شدت متنفر بودم از این که رفتارهایی را انجام بدهم که دیگران از من انتظار داشتند.

در آن زمان مریلین منسون الگوی من بود، چون در موسیقی و مصاحبه‌هایش پیامی مبنی بر خودتوانمندسازی داشت، به‌ویژه برای نوجوان فریب‌خورده‌ای مثل من. او همان کسی است که برای اولین بار موضوع «من تصمیم می‌گیرم چه چیزی خوب است و چه چیزی بد است» را مطرح کرد. همچنین، می‌گفت مردم افرادِ ناهماهنگِ جامعه را خجالت‌زده می‌کنند، چون خودشان از این که متفاوت باشند می‌ترسند. او بود که گفت شجاعت به‌خرج‌دادن در نشان‌دادن تفاوت و توانمندسازی خود برای این که همان کسی باشید که می‌خواهید، همان چیزی است که به دیگران هم اجازه می‌دهد همین‌طور رفتار کنند.

امروزه اغلب از مریلین به‌خاطر نوع آرایش و لباس‌های عجیب راکی که روی صحنه می‌پوشید یاد می‌شود. مردم متوجه این موضوع نیستند که او در دههٔ نود چه اندازه بر نوجوانانِ حومهٔ شهری تأثیرگذار بود. دلیلی وجود دارد

که موجب می‌شود همان اندازه که مردم را با مصاحبه‌های هوشمندانه‌اش متعجب می‌کند به همان اندازه هم با ظاهر عجیب و غریبش روی صحنه همه را متحیر می‌کند. آن دلیل این است که همیشه در پی دیوانگی و پيامی وجود داشت: مجبور نیستید تسلیم بازی دادوستد بشوید، اگر خودتان نمی‌خواهید. شما همیشه برای انتخاب کردن آزادید و نه تنها آزادید، بلکه موظفید انتخاب کنید می‌خواهید چه کسی باشید، خواه این امر آگاهانه باشد خواه نه. تنها سؤال این است: آیا شجاعت انجام این کار را دارید؟ آیا شجاعت فرد بالی باشید؟ شجاعت این را دارید که برای خودتان تصمیم بگیرید ارزش‌های‌تان چه چیزهایی‌اند؟

ارزش‌های‌تان در چه سطحی هستند؟

مشکل نوشتن درباره هر نوع سلسله‌مراتبی، مانند همین مورد، این است که خواننده فوراً خود را در بالاترین مرحله تصور می‌کند و از قضاوت جماعت بیچاره لذت می‌برد، همان بیچاره‌هایی که در مراحل پایین‌تر از او گیر افتاده‌اند.

حقیقت این است که اگر دارید این متن را می‌خوانید، بسیاری از ارزش‌های‌تان در مرحله لذت/درد یا مرحله دادوستد قرار دارند. این موضوع را می‌دانم، چون دلیل ساده‌ای دارد و آن این است که اکثر مردم هنوز بیش‌تر مواقع دارند در این مراحل دست‌وپا می‌زنند (ازجمله خودم). بیایید حقیقت را بگوییم: این کتابی برای پیشرفت فردی است؛ اگر اشکالی در کارتان نبود، الان این کتاب را نمی‌خواندید.

علاوه‌بر آن، این ارزش‌های بالغانه و بلندمرتبه معیارهایی‌اند که اصیل و نجیب بودن ما را مشخص می‌کنند. این مدیرعامل است که قصورِ کارِ کارمندش را برعهده می‌گیرد. معلم است که تعطیلات خودش را فدای آموزش به دانش‌آموزی کوشا می‌کند. این دوست شماست که رابطه دوستی خودش را به‌خطر می‌اندازد تا بگوید خوش‌گذرانی‌های‌تان از حد گذشته‌اند.

همه ما این داستان‌ها را از بریم و آن‌ها را محترم می‌شماریم و دلیلی که این داستان‌ها را می‌دانیم و محترم می‌شماریم این است که رایج نیستند، زیرا به‌ندرت قادریم این کارها را خودمان انجام بدهیم (شاید اصلاً انجام هم ندهیم). بیش‌تر اوقات اکثرمان در مرحله معامله‌گری گیر می‌افتیم و از خودمان می‌پرسیم «چه نفعی به حال من داره؟»، یا بدتر، در مرحله کودکانه به‌سر می‌بریم و فریاد می‌زنیم: «بدش به من، می‌خوامش!»

حقیقت این است که به‌سختی می‌توان فهمید ارزش‌های ما در چه سطحی قرار دارند. به این خاطر است که

داستان‌های استادانه‌ای سرهم می‌کنیم تا خواسته خودمان را توجیه کنیم. فرد قمارباز به اجبار به دنبال هیجاناتِ بردو باختِ پول است، اما در ذهن خودش داستانی متقاعدکننده خلق می‌کند از این که چطور می‌خواهد برنده شود و همه چیز را پس بگیرد و به همه نشان دهد که بازنده نیست (دادوستد نوجوانی). یا این که واقعاً این کار را برای صلاح خانواده‌اش انجام می‌دهد (ارزش بزرگ‌سالی). البته همه این‌ها چرندیاتی بیش نیستند. او نمی‌تواند جلوی خودش را بگیرد. واضح است که ما نمی‌توانیم به تفاسیرِ خودمان از اعمالمان اعتماد کنیم. کوه کوچکی از شواهدِ روان‌شناسی برای تأیید این موضوع وجود دارد: اول چیزی را حس می‌کنیم، بعد آن را با داستانی که برای خودمان تعریف می‌کنیم توجیه می‌کنیم و آن داستان معمولاً یک‌جانبه است و به‌طور جدی به میزان شرافت و دوری‌مان از نفس‌پرستی تأکید دارد.

بنابراین، باید بیاموزیم به افکارمان اعتماد نکنیم. باید نسبت به تفاسیرِ خودمان از افکارمان شکاک باشیم. باید به خودِ اعمال توجه کنیم.

افکار می‌توانند دروغین باشند. تفاسیر می‌توانند تغییر کنند و فراموش شوند. اما اعمال ثابت‌اند. بنابراین، تنها راه رسیدن به ارزش‌های‌تان - برای این که به‌درستی بفهمید چه چیزی برایتان ارزش محسوب می‌شود و چه چیزی ارزش نیست - مشاهدهٔ اعمال‌تان است.

اگر بگویید می‌خواهید ادامه تحصیل بدهید و مدرک دانشگاهی بگیرید، اما دوازده سال است که از آخرین زمان تحصیلتان می‌گذرد و به بهانه شماره پنجاه و هفت رسیده‌اید، پس نه، شما نمی‌خواهید ادامه تحصیل بدهید. چیزی که شما می‌خواهید این است که احساس کنید می‌خواهید به دوران تحصیلتان برگردید و این موضوعی کاملاً متفاوت است.

اگر می‌گویید در روابطتان به صداقت بیش از هر ملاک دیگری اهمیت می‌دهید، اما همچنان مرتب اعمال و رفتارهای خود را از طرف مقابل مخفی می‌کنید، مرتباً درباره انگیزه‌های خود و این که چرا بوده‌اند سؤال می‌کنید و وقتی خواب‌اند صندوق پیام‌های خود را در گوشی چک می‌کنید، پس نه، برای صداقت ارزشی قائل نیستید، فقط می‌گویید ارزش قائلید تا سطح پایین ارزش‌های خود را توجیه کنید.

احتمالاً شما در وفاداری به ارزش‌های بالاتر در برخی زمینه‌ها خوبید، اما در سایر موارد نه. افرادی هستند که دوستان عالی‌ای هستند، اما والدین افتضاحی‌اند. افرادی هستند که والدین فوق‌العاده‌ای‌اند، اما در شغل خود حرفه‌ای نیستند. افرادی هستند که شخصیت واقعاً مزخرفی دارند، اما به‌طور باورنکردنی‌ای مبتکر و نوآورند. در وجود همه ما پختگی‌ها و خامی‌هایی وجود دارد.

اکثر مشکلات احساسی تکرارشونده‌ای که افراد تجربه می‌کنند در سطح اول و دوم ارزش‌هایی که برای خود

ساخته‌اند قرار دارند، در صورتی که باعث شکست آن‌ها می‌شوند. مادری که دائماً با فرزندانش برای این که مرتباً با او تماس نمی‌گیرند دعوا می‌کند برای عشق‌ورزیدن متکی به شیوهٔ دادوستدی است؛ با این تفکر که عشق قابل‌اندازه‌گیری است. دوستی که به‌تان دروغ‌های مصلحتی می‌گوید احتمالاً دلیل کارش این است که نمی‌خواهد آن‌چه را از سمتِ شما به‌دست می‌آورد به مخاطره بیندازد. همکاری که کار شما را می‌دزد و به‌عنوان کار خودش معرفی می‌کند در خواستهٔ اجباری‌اش برای لذت زیاده‌روی می‌کند، یا در این مورد موفقیت. تنها راه واقف‌شدن به ارزش‌های مان این است که بیاموزیم اعمالمان را ببینیم، آن‌هم بی‌غرض. گویی تماشاگری بی‌طرفیم.

اعمالی که دائماً به خودتان و دیگران آسیب می‌رسانند، مدام بابتشان دارید عذرخواهی می‌کنید یا برای مخفی‌کردنشان دروغ می‌گویید احتمالاً نمایانگر این‌اند که ارزش‌های‌تان در حد کمی جبری و ریشه‌گرفته از انتخاب بین لذت و درد هستند. دروغ‌گویی ذاتاً عملی خودخواهانه و راهی برای رسیدن به خواسته‌های خودخواهانه است. اگر در مورد این که شب قبل کجا بوده‌ام به همسرم دروغ می‌گویم، این موضوع بر عملی خودخواهانه و اجباری دلالت دارد. به‌طور کلی، هرچه بیش‌تر دروغ بگوییم، احتمال اجباری بودن رفتارهای مان بیش‌تر است.

اعمالی که با قصدِ دستیابی به نتیجه‌ای از شخصی یا چیزی همراهان ارزش‌هایی دادوستدی/معامله‌گری‌اند. میان این‌که به کسی بگویید به او علاقه‌مندید چون فکر می‌کنید می‌خواهد این جمله را ازتان بشنود و این‌که به کسی بگویید به او علاقه‌مندید تا آزادانه احساسی را که دارید بیان کنید تفاوت وجود دارد. دومی از سرِ صداقتان است و اولی برای فریب‌دادن است و مرز میان این دو برای اکثر مردم نامشخص است.

اعمالی که از اصول اخلاقی عمیق‌تری نشئت می‌گیرند و شما حاضرید به‌خاطر آن‌ها متحمل رنج شوید، چون معتقدید در هر زمینه‌ای صحیح‌اند، بدون در نظر گرفتن این‌که حاصلی برای‌تان دارند یا نه، معرف سطح بالاتری از ارزش‌های بزرگ‌سالی‌اند.

این‌ها چیزهایی‌اند که شما در مورد خودتان می‌فهمید، چون نه‌تنها از اعمالتان، بلکه از تفسیرِ خودتان دربارهٔ اعمالتان سؤال می‌کنند. باید بنشینید و منتقدانه در مورد خودتان و چیزهایی که انتخاب کرده‌اید و به آن‌ها اهمیت می‌دهید فکر کنید، نه فقط در حرف، بلکه در عمل.

درنهایت، این همان «خودشناسی» است: شناخت ارزش‌های خود، داشتن درکی روشن از اعمال خودتان و عوامل محرک آن‌ها و شناخت سطح بلوغی که در آن هستید. هر زمان که با روان‌درمانگر، مربی یا دوستی می‌نشینید، این همان فرایندی است که اتفاق می‌افتد. اعمالتان و تفاسیری را که از اعمالتان دارید توصیف

می‌کنید. با همیاری روان‌درمانگر، مربی یا دوستان می‌نشینید و بررسی می‌کنید که آیا تفاسیر شما از اعمالتان واقعاً عقلانی‌اند یا خیر. یا این‌که دارید خودتان را فریب می‌دهید؟ آیا اعمالتان منعکس‌کننده چیزهایی هستند که فکر می‌کنید اهمیت دارند؟ اگر نه، اشکال از کجاست؟

این فرایندِ تطبیق‌دادنِ تفاسیرِ خودتان با اعمالتان است که به‌تان قدرت می‌دهد زندگی و اعمالتان را کنترل کنید. همین همسوکردن است که به‌تان امکانِ کامل و معنادار بودن در زندگی را می‌دهد تا شاد و سالم باشید. این تطبیق‌دادن است که موجب می‌شود رشد کنید.

بحران بلوغ فرهنگی ما

دموکراسی مدرن برپایه این ایده شکل گرفت که یک انسان متوسط کثافتی خودخواه و متوهم است. این باور بر این موضوع متکی است که هیچ فرد و گروهی نمی‌تواند هیچ‌گاه افراد دیگر را فریب دهد.

به‌بیان دیگر، نظریه‌پردازان و روشن‌فکران متوجه شدند بازی‌های سیاست و سیاست‌مداری عملاً در سطح معامله‌گری و روابط دادوستدی انجام می‌شوند. بنابراین، ساختار نظام نیز باید به‌گونه‌ای باشد که هیچ شخصی (یا سازمانی) نتواند اغلبِ مواقع برنده باشد. اکثر سیاست‌مداران به‌واسطه حضور در شبکه‌ای وسیع از روابط دادوستدی به شهرت و ثروت می‌رسند. آن‌ها با رأی‌دهندگان و حامیان مالی معامله می‌کنند. آن‌ها برای ساختن

اتحاد و کابینه باهم معامله می‌کنند. آن‌ها با دیگر شاخه‌های دولت و احزاب برای به‌دست‌آوردن برتری و مقام معامله می‌کنند. سیاست بازی‌ای خودخواهانه و دادوستدی است و دموکراسی بهترین نظام موجود تاکنون است، به این دلیل که بهترین نظامی است که درملاءام به این موضوع اعتراف می‌کند. تنها یک راه برای تهدیدِ نظام دموکراتیک وجود دارد: درخواست این امر که خواسته‌ها و لذت‌های یک فرد مهم‌تر از سایرین است، یعنی بچگانه رفتار کردن.

این دقیقاً همان چیزی است که افراط‌گرایان هستند: بچگانه رفتار کردن. آن‌ها یک مشت بچه لعنتی‌اند. افراطی‌ها لجوج‌اند و معامله کردن با آن‌ها غیرممکن است. آن‌ها به معنای واقعی بچه‌اند؛ می‌خواهند جهان به‌شیوه خاصی باشد و از تأیید هر مصلحت و ارزشی که ورای مصلحت و ارزش خودشان باشد ابا دارند. آن‌ها معامله را نمی‌پذیرند. آن‌ها با اجرای هر قاعده یا فضیلتِ برتری که مغایر با خواسته‌های خودخواهانه خودشان باشد امتناع می‌ورزند. بنابراین، هرآن‌چه را اطرافشان است به نابودی می‌کشانند.

افراطی‌ها خطرناک‌اند، چون می‌دانند چگونه ارزش‌های بچگانه‌شان را در قالب قاعده‌ای جهانی و با زبانی دادوستدی مطرح کنند. افراطی راست‌گرا ادعا می‌کند بیش‌از هرچیز خواستار آزادی است و حاضر است برای دستیابی به آن از خودگذشتگی کند، اما چیزی که او درواقع می‌خواهد آزادی از هر ارزش دیگری است. او

می‌خواهد از رویارویی با تغییرات و حاشیه‌سازی‌های مردم آزاد باشد. او می‌خواهد آزاد باشد تا بتواند خواسته‌ها و انگیزه‌های شخصی‌اش را دنبال کند.

افراطی‌های چپ‌گرا هم همین بازی را انجام می‌دهند. تنها تفاوتشان شیوهٔ صحبتِ آن‌هاست. افراطی چپ‌گرا می‌گوید «مساوات» برای همه را می‌خواهد و حاضر است همه‌چیز را فدای آن کند. اما درواقع منظورش این است که نمی‌خواهد هیچ‌گاه احساسِ پستی و ضعف داشته باشد، نمی‌خواهد هیچ‌گاه تهدید بشود یا احساس ناامنی کند. درواقع، نمی‌خواهد هیچ‌گاه دردی احساس کند و یکی از راه‌های فرار از این درد این است که بخواهد با همه در هر زمان و هر موقعیتی یکسان رفتار شود. افراطی‌گری، خواه چپ‌گرا خواه راست‌گرا، در چندین دههٔ اخیر افزایش چشمگیری داشته است. دلایل پیچیده و مشترکی برای این موضوع وجود دارند. من فقط به توصیف یک دلیل می‌پردازم:

پختگی و بلوغِ فکریِ جمعیتِ رأی‌دهنده رو به زوال است. فرهنگ امریکا برپایهٔ افراط در لذت و اجتناب از درد است. مصرف‌گرایی امریکا در افراط در خواسته‌های بچگانه بسیار خوب عمل کرده است، به‌طوری که اکثر مردم آن‌را حق خود می‌دانند. جواب افراطی‌های راست‌گرا به این موضوع که آن‌ها معتقدند تغییر آب‌وهوا شوخی‌ای بیش نیست، و سیر تکامل فرضیه‌ای جعلی است، این است که آن‌ها این حق را دارند که به هرآن‌چه می‌خواهند

باور داشته باشند.

جواب افراطی‌های چپ‌گرا به این حقیقت که مردم ذاتاً با یکدیگر نابرابرند و جامعه‌ای آزاد و دایر به برندگان و بازندگان نیاز دارد، این است که آن‌ها این حق را دارند که هرطور با دیگری رفتار می‌شود با آن‌ها نیز همان‌طور رفتار شود. این دیدگاه‌ها بچگانه است. آن‌ها واقعیت را انکار می‌کنند و وقتی واقعیت را انکار کنید، اتفاقات بدی می‌افتد.

مشکل این جاست که رسانه‌ها (هم چپ‌گرا و هم راست‌گرا) بر این باورند که تقویت خواسته‌های بچگانه افراط‌گرایان چپ‌گرا و راست‌گرا برای تجارتشان مفید است. به این خاطر است که افراط‌گرایان مانند کودکانی بی‌اختیارند، آن‌ها نمی‌دانند چطور متوقف شوند. آن‌ها معتاد هدفشان هستند و زندگی‌شان را برای رسیدن به آن فدا می‌کنند و از آن‌جا که زندگی‌شان را فدای هدفی خیالی می‌کنند، تماشاچیان به‌وجود می‌آیند و زمانی که اینترنت سد راه کسب‌وکار رسانه می‌شود، آن‌ها از قبل، به آرامی، در افراد واکنش‌پذیر و تندخو، از طریق برآورده‌سازی امیالشان، نفوذ کرده‌اند: زیاده‌روی بچگانه. این افراطی‌گری‌ها بیش‌ترین توجه را جلب می‌کنند و بیش‌ترین میزان بازدید و بیش‌ترین جنجال را به‌دنبال دارند. بنابراین، حرف رسانه را به مردم تحمیل می‌کنند.

به سال ۲۰۱۸ خوش آمدید. به امید این که همه‌مان جان سالم به‌در ببریم.

چگونه رشد کنیم

قدم اول: شکست

احتمالاً اگر این متن را می‌خوانید و زندگی‌تان همچنان حول محور ارزش‌های لذت و درد یا ارزش‌های مبتنی بر قانون دادوستد می‌چرخد، پس دیگر نیازی نیست برای‌تان توضیح بدهم چرا این موضوع مشکل‌ساز است، چون زندگی‌تان از قبل به گند کشیده شده است.

اما در صورتی که به توضیح نیاز دارید، متن زیر را بخوانید.

- ارزش‌های لذت و درد به‌دلیلی ساده ناکارآمدند و آن این است که برای سلامتی و رشد و شادی عواملِ پیش‌بینی بدی‌اند. بله، قبول، دست‌زدن به اجاق‌گاز بد است و دیگر نباید آن‌را انجام دهید، اما دروغ به یک دوست چطور؟ یا صبح زود بیدار شدن برای رفتن به سر کار؟ این‌ها تنها چند مورد از میلیون‌ها مثالی‌اند که نشان می‌دهند پیروی از ارزش‌های لذت و درد منحرفتان می‌کنند.

- ارزش‌های مبتنی بر قانونِ دادوستد شما را از اعتماد، صمیمیت و عشقِ لازم برای این‌که از نظر احساسی فردی سالم و خوشحال باشید محروم می‌کنند. به این خاطر است که وقتی تمام روابط و اعمالتان را به چشم وسیله‌ای برای رسیدن به مقصد می‌بینید، به انگیزهٔ نهفتهٔ هر اتفاقی که رخ می‌دهد و هر رفتاری که با شما می‌شود مظنون می‌شوید.

پیش از این‌که بتوانید پیش بروید و دربارهٔ این سیستمِ ارزشیِ معیوب بیاموزید، باید دردِ ناشی از شکستِ آن‌را تجربه کنید. به این معنا که نباید شکستش را انکار کنید، یعنی از دردِ ناشی از آن شکست اجتناب نکنید. یعنی با آن شکست رودررو شوید و آن‌چه را به‌وضوح دیده می‌شود پذیرا باشید: این‌که گند زده‌اید و باید راه بهتری وجود داشته باشد.

قدم دوم: پایم در بازی گیر است

افرادی که براساس ارزش‌های بچگانه لذت و درد عمل می‌کنند عزت‌نفس خود را ازطریق لذت و دردی که احساس می‌کنند به‌دست می‌آورند. بنابراین وقتی احساس خوبی دارند، نسبت به خودشان هم حس خوبی دارند و زمانی که احساس بدی دارند، نسبت به خودشان هم حس بدی دارند. پس زمانی که فردی در این سطح گند می‌زند، اولین توضیحی که برای آن خواهد داشت این است: «من به‌دردنخورم، آدم مزخرفی‌ام. با خودم چه فکری کرده‌م؟»

این مخرب است، احتمالاً مشکل را بدتر می‌کند. شما مشکل نیستید، مشکل آن چیزی است که تصمیم می‌گیرید ارزش بدانید، شیوه‌ای که انتخاب می‌کنید دنیا را نگاه کنید و مسیری که انتخاب می‌کنید ازطریق آن این کار را انجام بدهید. لذت‌بردن هیچ ایرادی ندارد؛ حتی درد هم الزاماً بد نیست. دلیلی که هریک از آن‌ها اتفاق می‌افتند درست و نادرست بودنشان را مشخص می‌کند.

درک این حقیقت است که به‌تدریج سیستم ارزشی‌تان را به‌سوی سطح دادوستدی/معامله‌گری پخته‌تری سوق می‌دهد. چون درد آفریده‌اید، گند زده‌اید. گند زده‌اید به این خاطر که برای ایجاد درد دلایل بدی داشته‌اید. دلیلی که راننده‌ای بدون گواهی‌نامه تصادف می‌کند بسیار غیراخلاقی است، نه به این خاطر که مردم آسیب می‌بینند، بلکه به این خاطر که راننده بدون گواهی‌نامه مقصرتر از افراد دیگر است، یعنی دادوستد ناعادلانه بوده

است.

خیلی از افراد سعی در «اصلاح» کسانی دارند که از اعمال بی‌اختیار رنج می‌برند و در سیستم ارزشی لذت و درد گیر افتاده‌اند و این کار را با انتقال مستقیم آن‌ها به بزرگ‌سالی انجام می‌دهند. آن‌ها می‌خواهند به افراد الکلی مزیت صداقت را بیاموزند. آن‌ها می‌خواهند افراد پرخاشگر و بدرفتار را با اهمیتِ صبر و بخشش آشنا کنند.

اما نمی‌توانید این کار را بکنید. نمی‌توانید مراحل را کنار بگذارید. مثل این است که جبر را کنار بگذارید و مستقیماً بروید سراغ حسابان. نمی‌توانید مستقیماً از بچگی بدون تجربه دوران نوجوانی به بزرگ‌سالی برسید.

افرادی که در رفتار اجباری گیر افتاده‌اند ابتدا باید بیاموزند به همه چیز به‌شیوه دادوستدی بیندیشند. اعتیاد به این خاطر بد نیست که بدنتان مقدس است و آسیب‌رساندن به خود ذاتاً غلط است؛ این‌ها ارزش‌های فرد بالغ‌اند.

اعتیاد بد است، چون معامله بدی است. به مردم آسیب می‌زند، آدم‌هایی که حقشان نیست، آدم‌هایی که دوستشان دارید و می‌خواهید کمکشان کنید. برنامه زندگی دیگران را به هم می‌زند. خانواده، دارایی و وفاداری را از بین می‌برد و اساساً در این معامله یک کوه را با یک سوراخ موش تاخت می‌زنید.

معتادان و مجرمان اغلب به‌وسیله برخی ارزش‌های دادوستدی پیروز می‌شوند. برای برخی ممکن است مذهب

باشد، اما برای اکثریت عشق به شخصی دیگر است. یک بار با فردی که اعتیاد را ترک کرده بود صحبت کردم. او گفت تنها دلیل موفقیتش در این کار دخترش بوده است. او به خودش اهمیت نمی‌داده، اما این فکر که دخترش شانس داشتن پدر را از دست می‌دهد، درحالی که مستحق این اتفاق نبود، او را به‌زانو درآورد و او به خودش آمد.

معتادان اغلب از «به ته خط رسیدن» صحبت می‌کنند؛ منظور موقعیتی مخرب و بسیار دردناک است که آن‌ها دیگر قادر نیستند از این حقیقت ساده اجتناب کنند که رفتارشان زندگی خودشان و دیگران را نابود می‌کند. و این درک بسیار دردناک است که افراد معتاد را با ذاتِ معامله‌گرِ زندگی مواجه می‌کند، این که انتخاب‌های آن‌ها عواقبی دارند، نه تنها برای آینده خودشان، بلکه برای آینده دیگران، و این عواقب باید مدیریت شوند.

زمانی که متوجه می‌شویم پایمان در بازی گیر است، از ارزش‌های بچگانه‌مان فراتر می‌رویم: این که پیامدهایی برای اعمالمان وجود دارند که فراتر از خودِ کنونی‌مان هستند. به همین خاطر است که تحقیقات نشان می‌دهند مؤثرترین راه برای ترک هر عادت بدی - خودتان حدس بزنید - معامله با آن است. امتحان کنید: چکی به مبلغ سه هزار دلار به بهترین دوستان بدهید و از او بخواهید اگر دوباره سیگار کشیدید، چک را نقد کند. اثرگذاری آن شوکه‌کننده است. برای خودتان عواقب بسازید. موقعیتی ایجاد کنید که جواب‌گوی مالی باشید.

قدم سه: حاضر باشید برای چیزی جان بدهید

قدم گذاشتن در ارزش‌های معامله‌گری/دادوستدی از شما فردی عمل‌گرا می‌سازد، اما شما را به بالغی پخته تبدیل نمی‌کند. شما همچنان از دادوستد، روابط سمی و بحران معنا در زندگی روزمره‌تان رنج می‌برید.

تفاوت عمده میان فرد نوجوان و فرد بالغ در این است که نوجوان از انجام هر کاری ترس دارد، مگر این که احساس اطمینان کند که در مقابلش چیزی به دست خواهد آورد.

- آن‌ها نمی‌خواهند ریسک کنند و از شغلشان استعفا بدهند، مگر این که بدانند در جای دیگری خوشحال‌تر خواهند بود.

- آن‌ها نمی‌خواهند به کسی بگویند به او احساس دارند، مگر این که تضمینی باشد که رابطه‌ای رضایت‌بخش شکل بگیرد.

- آن‌ها نمی‌خواهند با مطرح کردن نظرشان ریسک کنند، مگر این که بدانند موفق می‌شوند تأیید دیگران را بگیرند. احساس فرد نوجوان نسبت به خودش با توجه به میزان موفقیت او در معامله‌گری با دنیا تعیین می‌شود و اگر در معامله کردن با دنیا شکست بخورد، خودش را مقصر می‌داند. به همین خاطر است که فرد نوجوان تا حد مرگ از پذیرفته‌نشدن و شکست می‌ترسد. برای او عدم مقبولیت و شکست نوعی مرگ محسوب می‌شود، چون هرآن چه

از دنیا می‌خواهد، تمام معنا و تمام هدفشان، از آن‌ها گرفته می‌شود.

همین میل به مُردن است که موجب می‌شود افراد به ارزش‌های بزرگ‌سالی وارد شوند. بزرگ‌سالی زمانی اتفاق می‌افتد که فرد درمی‌یابد تنها راه غلبه بر رنج بی‌حرکت‌شدن به‌واسطه آن است. بزرگ‌سالی زمانی اتفاق می‌افتد که فرد درمی‌یابد بهتر است به‌خاطر دلیلی درست رنج کشید تا به‌خاطر دلیلی اشتباه لذت برد. بزرگ‌سالی زمانی اتفاق می‌افتد که فرد درمی‌یابد عاشق بودن و ازدست‌دادن بهتر از بی‌عشق بودن است.

- فرد بالغ به تغییر شغل فکر می‌کند و می‌گوید: «ترجیح می‌دم بمیرم تا مثل زامبی‌ای باشم که توی زندگی‌ای که برای خودش نیست سرگردونه» و از شغلش استعفا می‌دهد.

- فرد بالغ به شخصی که عاشقش است نگاه می‌کند و می‌گوید: «ترجیح می‌دم بمیرم تا این‌که بخوام قلبم رو از دنیا مخفی کنم» و احساسش را بیان می‌کند.

- فرد بالغ ایده‌هایش را بررسی می‌کند و می‌گوید: «ترجیح می‌دم بمیرم تا این‌که بخوام استعداد و توانایی خودم رو سرکوب کنم» و بعد عمل می‌کند.

فرد بالغ می‌پذیرد روش‌هایی برای زندگی وجود دارند که از مُردن بدترند و به‌خاطر درک این موضوع می‌تواند

شجاعانه عمل و با ترس‌ها و خجالت‌های خودش مقابله کند. در کتابم به اسم هنر ظریف رهایی از دغدغه‌ها برخی از تجربه‌های دردناک و آسیب‌زننده دوران نوجوانی‌ام را مطرح کرده‌ام: از هم‌پاشیدگی خانواده‌ام، طرد شدن به لحاظ اجتماعی، شکست در اولین رابطه عشقی و مرگ یک دوست.

از آن جاکه در جوانی آسیب‌های زیادی را در روابطم تجربه کردم، در اوایل بزرگسالی به روش الگوریتمی به روابطم دست یافتم: کتاب‌هایی درباره انسان‌ها خواندم و آموختم چگونه خودم را به گونه‌ای معرفی کنم که عدم‌پذیرش را به حداقل برسانم و این موضوع خودش باعث شد دیدگاه دیگران به من تا حد زیادی تحت‌تأثیر قرار بگیرد. با هدف تلاش برای جبران دردهای احساسی‌ام، بی‌رحمانه به دنبال روابط سطحی و پوچ بودم. سال‌های زیادی روابط دوستانه را راهی برای منفعت‌جویی تلقی می‌کردم: این کار را برای کسی انجام می‌دهم و درازای آن چیزی می‌گیرم. زمانی هم که رابطه‌ای باعث ایجاد درد می‌شد، راهی برای فرار از آن پیدا می‌کردم.

سال‌ها در انجام این کار مهارت داشتم. ابتدا با افرادی خوب که بعضی از آن‌ها واقعاً به من اهمیت می‌دادند ارتباط برقرار می‌کردم و بعد چون به اندازه کافی برای این روابط پخته نبودم، فرار می‌کردم، به معنای واقعی کلمه به دور دنیا سفر می‌کردم تا دور شوم.

این فرار راه‌حلی بود که به اندازه خود مشکل دردناک بود. دردناک‌تر از شکست در رابطه‌ای معنادار نداشتن

رابطه‌ای معنادار است. به تدریج این حس در من شکل گرفت که خوشحالی ملاک نیست، درد ملاک است. همان‌طور که تقلا و چالش در زندگی حرفه‌ای‌ام دستاوردهایم را پرمعناتر کردند، میل به رویارویی با درد و ناراحتی هم همان چیزی بود که به روابطم معنا بخشید، نه هیجان یا رضایتمندی. و در سن بلوغ کامل سی‌سالگی سرانجام متوجه شدم زندگی کردن به عنوان فردی بالغ چگونه است. توانا بودن در انتخاب کردن است: چه لذتی ارزشمند است، چه دردی ارزشمند است، دنباله‌رو بودن و عشق ورزیدن بی‌قید و شرط، بدون قضاوت و شرمساری. پس تصمیم گرفتم جشن بگیرم. به همراه هشت نفر از نزدیک‌ترین دوستانم به لاس وگاس رفتیم و در یک شب حدود هزار دلار خرج کردیم و این عالی بود.

چرا نمی‌توانید به خودتان اعتماد کنید

نقل قول مشهوری از برتراند راسل وجود دارد که می‌گوید: «تمام مشکل جهان این است که افراد احمق و متعصب از خودشان مطمئن‌اند و افراد عاقل پراز شک و تردیدند.»

در طی سال‌ها، با خودم درباره اهمیت کنار آمدن با موضوعاتی مثل عدم اطمینان و ابهام، زیر سؤال بردن مهم‌ترین اعتقادات و رؤیاهای، تمرین شک‌گرایی و شک کردن به همه چیز و از همه مهم‌تر، به خودم، کلنجار رفته‌ام. در این مقاله به این موضوع می‌پردازم که ذهن ما از پایه قابل استناد نیست و این که نمی‌دانیم چه می‌گوییم، حتی اگر فکر می‌کنیم می‌دانیم، و الی آخر.

اما هیچ وقت با صراحت در این رابطه مثالی نزده و توضیحی ارائه نکرده بودم. خب، حالا آماده‌ام. هشت دلیلی که نمی‌توانید به خودتان اعتماد کنید براساس علم روان‌شناسی.

۱. بدون این که بدانید، خودخواه و متعصبید

در روان‌شناسی مقوله‌ای به نام «سوگیری بازیگر-مشاهده‌گر» وجود دارد و در کل می‌گوید همه ما عوضی هستیم. برای مثال، اگر پشت چراغ قرمز ایستاده باشید و شخص دیگری چراغ قرمز را رد کند، احتمالاً فکر می‌کنید او آدمی خودخواه، بی‌ملاحظه و عوضی است که جان رانندگان دیگر را به خطر می‌اندازد که فقط چند ثانیه زودتر برسد.

ازسوی دیگر، اگر شما کسی باشید که چراغ‌قرمز را رد می‌کند، هزاران دلیل و منطق می‌آورید که اشتباهی سهوی بوده و چطور درختی جلوی دیدتان را گرفته بود و چطور رد کردن چراغ‌قرمز به کسی آسیبی نمی‌زند.

عمل یکسان است، اما وقتی شخص دیگر انجام می‌دهد کاری وحشتناک است، اما وقتی شما انجام می‌دهید، اشتباهی سهوی است.

همه ما همین‌طوریم و به‌ویژه در کشمکش‌ها از این موضوع استفاده می‌کنیم. وقتی شخصی در مورد کسی صحبت می‌کند که او را رنجانده است، به‌نحوی ماجرا را بازگو می‌کند که رفتار آن شخص بی‌احساس، سزاوار سرزنش و ازسربدجنسی جلوه کند.

درحالی‌که، وقتی در مورد این‌که خودش کسی را رنجانده است صحبت می‌کند، همان‌طور که می‌دانید، کلی دلیل و منطق می‌آورد که رفتارش منطقی و موجه بوده است. از دیدگاه او چاره دیگری نداشته است. آسیبی را که به دیگران زده سطحی می‌بیند و سرزنش شدن به‌خاطر کارش را غیرمنطقی می‌پندارد.

هیچ‌کدام از این دو دیدگاه نمی‌تواند صحیح باشد. درحقیقت، هر دو دیدگاه نادرست‌اند. تحقیقات روان‌شناس‌ها در این زمینه نشان داده‌اند هم قربانیان و هم عاملانِ آسیبِ حقیقت را به‌نفع خودشان تغییر می‌دهند.

استیون پینکر این مقوله را «شکاف اخلاقی» می‌نامد. شکاف اخلاقی به این معناست که وقتی درگیری‌ای پیش می‌آید، ما نیت خیر خودمان را دست‌بالا و نیت افراد دیگر را دست‌کم می‌گیریم. این موضوع ما را در مسیری قرار می‌دهد که در آن برای دیگران اشد مجازات و برای خودمان اقل مجازات را می‌خواهیم.

البته، تمام این اتفاقات ناخودآگاه رخ می‌دهند. افرادی که این کار را انجام می‌دهند فکر می‌کنند کاملاً منطقی و بی‌طرف‌اند. در حالی که این‌طور نیست.

۲. نمی‌دانید چه چیزی شما را شاد (یا غمگین) می‌کند

دنیل گیلبرت، روان‌شناس و استاد دانشگاه هاروارد، در کتابِ پا گذاشتن روی خوشبختی^۲ به ما نشان می‌دهد در به‌یادآوردنِ حسی که نسبت به چیزی در گذشته داشته‌ایم و حدس زدنِ حسی که در آینده خواهیم داشت افتضاح عمل می‌کنیم.

برای مثال، اگر تیم مورد علاقه‌تان در مسابقات برنده نشود، احساس بدی خواهید داشت. اما به‌نظر می‌رسد خاطره شما از حس بدی که داشته‌اید بازتابی از حس بدی که واقعاً در آن زمان داشته‌اید نیست. درحقیقت، ما مایلیم اتفاقات بد را بدتر از آن چه بودند و اتفاقات خوب را بهتر از آن چه بودند به‌یاد بیاوریم.

بازتاب این موضوع در اندیشیدن به آینده هم وجود دارد، خوشی‌هایی را که چیزهای خوب برای مان به‌ارمغان می‌آورند و ناراحتی‌هایی را که چیزهای بد برای مان می‌سازند بزرگ‌نمایی می‌کنیم. درحقیقت، اغلب اوقات حتی نمی‌دانیم در زمان حال چه حسی داریم.

این دلیلی دیگر در جهت پیگیریِ خوشبختی به‌خاطر ذات آن است. تمام داده‌ها بیانگر این‌اند که نمی‌دانیم خوشبختی چیست و اگر به آن دست پیدا کنیم، نمی‌دانیم با آن چکار کنیم.

۳. خیلی راحت می‌توانید فریب بخورید و تصمیمات بد بگیرید

تابه‌حال با این دسته از افراد برخورد کرده‌اید که در خیابان کتاب‌ها و مجلاتی رایگان توزیع می‌کنند و به‌محض این‌که یکی از آن‌ها می‌خرید متوقفشان می‌کنند و ازتان می‌خواهند عضو این گروه و آن گروه بشوید یا برای مشکلی که دارند به‌شان پول بدهید؟ می‌دانید چه حسی است وقتی می‌خواهید به آن‌ها بگویید «نه»، اما چون به شما چیزی رایگان داده‌اند، نمی‌خواهید فردی عوضی باشید؟

بله، از این کار هدف دارند.

به‌نظر می‌رسد تصمیم‌گیری افراد به‌راحتی می‌تواند به‌روش‌هایی دستخوش تغییر شود. یکی از آن‌ها دادنِ «هدیه» قبل از درخواست است؛ هدیه احتمال این‌را که فرد بپذیرد آن کار را انجام بدهد بسیار بالا می‌برد.

این را امتحان کنید: دفعه بعد که خواستید وسط صفی بیاستید، از شخصی بخواهید جلوی شما بایستد و برایش دلیلی بیاورید - هر دلیلی - فقط بگویید «خیلی عجله دارم» یا «مریضم». تجربه نشان داده است که در این حالت احتمال این که درخواستتان قبول شود هشتاد درصد بیش‌تر از زمانی است که دلیلی ارائه نمی‌کنید. جالب‌ترین بخش این جاست: حتی نیازی نیست توضیحاتتان با عقل جور دربیاید.

اقتصاددان‌های رفتاری نشان داده‌اند ممکن است بدون هیچ دلیل منطقی‌ای قیمت چیزی را به قیمتی دیگر ترجیح دهید.

برای مثال، اگر دو محصول داشته باشید که یکی ده دلار و دیگری سی دلار قیمت داشته باشد، اختلاف قیمت به‌نظر زیاد و غیرمنطقی می‌آید. ولی اگر یک گزینه پنجاه‌دلاری هم اضافه کنید، گزینه سی‌دلاری منطقی و شاید معامله‌ای خوب به‌نظر برسد.

یا مثالی دیگر: اگر به‌تان می‌گفتم با قیمت دو هزار دلار، از بین سفر به پاریس با صبحانه، سفر به رم با صبحانه و سفر به رم بدون صبحانه یکی را انتخاب کنید، چه می‌کردید؟ براساس تحقیقات انجام‌شده، اضافه کردن «سفر به رم بدون صبحانه» موجب شده است بیش‌تر مردم رم را به پاریس ترجیح بدهند. چرا؟ چون در مقایسه با سفر به رم بدون صبحانه، سفر به رم با صبحانه به‌نظر بهتر می‌رسد و ذهنمان کلاً در مورد سفر به پاریس فکر نمی‌کند.

۴. شما کلاً فقط زمانی از دلیل و منطق استفاده می‌کنید که بخواهید از باورهای پیشینتان حمایت کنید

محققان دریافته‌اند برخی افراد، با وجود آسیب به بخش بینایی مغزشان، همچنان قادرند «ببینند» و خودشان این موضوع را نمی‌دانند. این افراد به شما می‌گویند «نابینا» هستند و حتی دست خودشان را نمی‌توانند ببینند؛ اما اگر از سمت راست یا چپ به آن‌ها نور بتابانید، به احتمال زیاد می‌توانند به‌تان بگویند از کدام جهت است. باین حال، به شما می‌گویند شانس‌ی حدس زده‌اند.

آن‌ها آگاهانه نمی‌دانند نور از کدام سمت می‌تابد. همان‌طور که نمی‌دانند رنگ کفش شما چه رنگی است. اما به‌طریقی می‌دانند نور از کجا می‌تابد.

این موضوع قابلیت‌ی جالب را درباره‌ی مغز انسان طرح می‌کند: «دانش» و «احساس داشتن دانش» دو مقوله‌ی کاملاً مجزا هستند.

و دقیقاً مانند این افراد نابینا می‌توانیم دانشی داشته باشیم، بدون این که بدانیم آن دانش را داریم. عکس آن هم صادق است: ممکن است حس کنید چیزی را می‌دانید، درحالی که درواقع نمی‌دانید.

این موضوع درواقع اساس تمام تعصبات و اشتباهات منطق است. منطق انگیزشی و تعصب تصدیقی^{۳۱} زمانی

شایع می‌شود که نمی‌توانیم تفاوت بین چیزی را که می‌دانیم و چیزی را که فکر می‌کنیم می‌دانیم تشخیص بدهیم.

۵. احساسات شما بیش از آن چه فکر کنید دیدگاه‌تان را تغییر می‌دهند

اگر شما هم مانند اکثر مردم باشید، پس تمایل دارید براساس احساساتتان تصمیماتِ افتضاحی بگیرید. همکاران جوکی در مورد کفش‌های‌تان می‌گویند، شما واقعاً ناراحت می‌شوید، چون آن‌ها هدیهٔ مادر بزرگِ مرحومتان بوده‌اند. پس با خودتان می‌گویید گور بابای این آدم‌ها و از کارتان استعفا می‌دهید و با حقوق بیکاری زندگی می‌کنید. این تصمیم منطقی‌ای نیست.

اما صبر کنید؛ بدتر هم می‌شود.

از قرار معلوم پرهیز از تصمیم‌گیری در اوج احساسات هم چندان کافی نیست. ظاهراً تأثیراتِ احساسات ممکن است روزها، هفته‌ها یا حتی ماه‌ها طول بکشند، حتی وقتی بعدها آرام گرفته‌اید و اوضاع را بررسی می‌کنید. موضوع تعجب‌آورتر و متناقض‌تر این است که حتی احساساتِ کوتاه و زودگذر می‌توانند در تصمیم‌گیری‌های‌تان در زندگی تأثیراتی درازمدت داشته باشند.

فرض کنید دوستان می‌خواهد شما را ببیند تا باهم نوشیدنی بخورید. اما به دلایلی از این کار سر باز می‌زنید. در آن

لحظه نمی‌خواهید به آن برنامه متعهد شوید؛ حتی با این که دوستان را دوست دارید و می‌خواهید با او وقت بگذرانید. در برنامه‌ریزی با دوستانتان محتاطانه رفتار می‌کنید، اما دلیلش را نمی‌دانید.

چیزی که فراموش می‌کنید این است که دوستی داشته‌اید که قبلاً صمیمی بوده‌اید، اما در حال حاضر با او ارتباطی ندارید. چیز خاصی نیست، فقط یک دوست چند بار به شما بی‌وفایی کرده است. این موضوع را کاملاً فراموش می‌کنید، به زندگی‌تان ادامه می‌دهید و در نهایت دوستی‌تان با آن شخص به حالت عادی برمی‌گردد.

اما همچنان این موضوع ناراحتان کرده است. خیلی عصبی نشده‌اید، اما در لحظه ناراحتی به صورت ناخودآگاه آن حس را در ذهنتان ثبت کرده‌اید؛ اما حالا خاطرات مبهم از دوست بی‌وفای‌تان در ضمیر ناخودآگاه شما موجب شده‌اند با دوستان جدیدتان محتاطانه برخورد کنید؛ بالاین که این اشخاص کاملاً متفاوت‌اند و موقعیت کاملاً فرق می‌کند.

اساساً احساسی را در نقطه‌ای از زندگی به خاطر می‌سپارید و آن را در نقطه‌ای دیگر از زندگی‌تان اساس تصمیم‌گیری قرار می‌دهید، که شاید ماه‌ها یا سال‌ها بعد باشد. موضوع این است که این کار را همیشه و به صورت ناخودآگاه انجام می‌دهید. احساسات سه سال پیش، که حتی به خاطر نمی‌آورید، ممکن است در تصمیم‌گیری در مورد این موضوع که در خانه بمانید و تلویزیون ببینید یا شب را با دوستانتان بگذارید یا به فرقه‌ای ملحق شوید تأثیرگذار باشد.

صحبت از حافظه شد...

۶. حافظه شما افتضاح است

الیزابت لافس^{۲۲} یکی از محققان پیش‌تاز در زمینه حافظه در جهان است و اولین کسی است که به شما می‌گوید حافظه‌تان افتضاح است.

او متوجه شده است که خاطراتمان به راحتی می‌توانند با تجاربِ دیگری در گذشته یا اطلاعاتِ غلطِ جدید تغییر پیدا کنند. او کسی است که به همه ثابت کرد شهادتِ شاهدِ عینیِ مدرکی محکمه‌پسند برای دادگاه نیست. لاف‌س و محققان دیگری بردند که:

- نه تنها خاطراتمان با گذر زمان محو می‌شوند، بلکه با گذر زمان مستعد تغییر به اطلاعاتی غلط‌اند؛
- هشدار به مردم در مورد این که ممکن است خاطراتشان حاوی اطلاعات نادرستی باشد همیشه به یافتن آن اطلاعات غلط منتهی نمی‌شود؛

- هرچه شخص عاطفی‌تری باشید، احتمال جاگیری اطلاعات غلط در خاطرات شما بیش‌تر است؛
- نه تنها ممکن است خاطره‌ای به اطلاعاتی غلط تبدیل شود، بلکه امکان ایجاد خاطره‌ای کاملاً ساختگی نیز وجود دارد. مخصوصاً بیش‌تر زمانی مستعد انجام این کاریم که شخصی از اعضای خانواده یا فردی که به او اعتماد داریم همان کسی باشد که این خاطره ساختگی را در ذهنمان جا می‌دهد.

بنابراین خاطراتِ ما آن‌طور که می‌پنداریم قابل اعتماد نیستند؛ حتی خاطراتی که مطمئنیم حقیقت دارند. متخصصان مغز و اعصاب می‌توانند براساس الگوهای فعالیتِ مغزتان در لحظه‌ای که اتفاقی را تجربه می‌کنید به شما بگویند بعدها از آن اتفاق خاطره‌ای ساختگی خواهید داشت یا نه.

به‌نظر می‌رسد حافظهٔ افتضاح شما به‌نوعی در نرم‌افزار مغزتان قرار گرفته است؛ اما چرا؟

در ابتدا به‌نظر می‌رسد وقتی صحبت از حافظهٔ انسان می‌شود، مشکل از خراب‌کاریِ مادر طبیعت باشد. هرچه باشد، از کامپیوتری استفاده نمی‌کنید که مدام فایل‌ها را تغییر بدهد یا زمانی که کارتان با فایل‌ها تمام شد آن‌ها را گم کند.

اما مغز شما محل ذخیرهٔ فایل‌های نوشتاری و تصاویر متحرکِ گربه‌ها نیست. درست است که به‌صورت نظری حافظه به‌مان کمک می‌کند از وقایع گذشته درس بگیریم و در تصمیم‌گیری‌های آینده آن‌ها را به‌کار ببریم، اما درواقع حافظه عملکرد دیگری نیز دارد که به‌ندرت به آن اشاره می‌شود، عملکردی که به‌مراتب پیچیده‌تر و مهم‌تر از ذخیرهٔ اطلاعات است.

به‌عنوان انسان، به هویت و احساس این که چه کسی هستیم نیاز داریم تا بتوانیم در موقعیت‌های پیچیدهٔ اجتماعی راه‌مان را پیدا کنیم و در اکثر مواقع کارها را انجام دهیم. حافظه به‌کمکمان می‌آید تا هویتِ خود را براساس اتفاقات گذشته بسازیم.

از این لحاظ، اهمیتی ندارد که تا چه حد حافظه‌مان قوی است، تنها چیزی که اهمیت دارد این است که داستانی از گذشته در ذهنمان است و این احساس را که چه کسی هستیم ارضا می‌کند و به‌جای استفاده از حافظه‌ای

صد درصد دقیق، درواقع برای این کار از حافظه‌ای درهم بهره می‌بریم که آسان‌تر است. زیرا بعدها جزئیاتی تصادفی به آن اضافه می‌کنیم تا نسخه‌ای را از «خودمان» بسازیم که پذیرفته‌ایم.

شاید به خاطر داشته باشید که برادران و دوستش خیلی به شما گیر می‌دادند و گاهی ناراحت می‌شدید. شما عصبی، خجالتی و مضطرب بودن خودتان را ناشی از آن می‌دانید. اما شاید این موضوع آن قدر که فکر می‌کنید به‌تان آسیب نزده است. شاید «وقتی به خاطر می‌آورید» که برادران به شما گیر می‌داده است، احساسی را که الان دارید به خاطره گذشته خود اضافه می‌کنید - احساساتی مثل عصبی، خجالتی و مضطرب بودن - با این که شاید این احساسات به موضوع گیر دادن‌های برادران ربط چندانی نداشته باشند.

اما حالا خاطره‌ای که از بدجنسی‌های برادران و احساس بدی که همیشه دارید، چه صحت داشته باشد چه نه، با شخصیت کمی عصبی و مضطرب شما همخوانی دارد، شخصیتی که به نحوی شما را از انجام کارهایی که ممکن است به ایجاد حس شرمندگی و درد بیشتر در زندگی‌تان بینجامد باز می‌دارد. این خاطره اساساً روش‌های شما برای گذراندن روزتان را توجیه می‌کند.

ممکن است پرسید: «خب مارک، یعنی داری می‌گی کسی که من هستم یه مشت ایده‌ست که توی ذهنه؟»
بله، همین طور است.

۷. «شما» کسی که فکر می‌کنید هستید نیستید

لحظه‌ای به جملات زیر توجه کنید:

شیوه‌ای که خودتان را در جایی مثل اینترنت معرفی می‌کنید احتمالاً با شیوه‌ای که خودتان را به صورت آفلاین معرفی می‌کنید متفاوت است. رفتارتان در کنار مادر بزرگتان احتمالاً با رفتارتان در مقابل دوستانتان تفاوت‌های بسیاری دارد. شما یک «شخصیت کاری» و یک «شخصیت خانگی» و یک «شخصیت خانوادگی» و یک «شخصیت در خلوت خودتان» و شخصیت‌های بسیار دیگری دارید که با استفاده از آن‌ها در جامعه پیچیده جهانی راه خودتان را می‌یابید.

اما کدام یک از این شخصیت‌ها خود واقعی شماست؟

شاید فکر کنید یکی از این شخصیت‌ها نسبت به بقیه آن‌ها برتری دارد، اما تنها کاری که انجام می‌دهید این است که به داستان‌هایی که از «خودتان» در ذهنتان دارید پاسخ می‌دهید و همان‌طور که قبلاً شاهد بودید، بیش‌تر آن‌ها ساختگی‌اند.

طی چند دهه گذشته، روان‌شناس‌های اجتماعی سعی کردند موضوعی را نشان بدهند که پذیرفتن آن برای اکثر ما سخت است: «ایده داشتن شخصیتی مرکزی» - شخصیتی تغییرناپذیر، «شما»یی ابدی - توهمی بیش نیست و

تحقیقات جدید نشان می‌دهند که ذهن چگونه حس وجود داشتن یک «خود» را خلق می‌کند و چگونه داروهای روان‌گردان به‌طور موقت ساختار ذهن را طوری تغییر می‌دهند که حس وجود «خود» را از بین می‌برد. این یافته‌ها نشان می‌دهند چقدر هویت‌های ما زودگذر و موهوم‌اند.

جالب این‌جاست که این آزمایش‌های باکلاس که توسط آدم‌های باکلاس با پیشوندهای باکلاس پیش از اسمشان در کتاب‌ها و مجلات باکلاس چاپ می‌شوند، اساساً همان حرف‌هایی را می‌زنند که چند هزاره پیش راهبان معابد در سنت فلسفه شرقی گفته‌اند و تنها کاری که راهبان برای فهمیدن این موضوع باید انجام می‌دادند این بود که بنشینند و تا چند سال به هیچ چیز فکر نکنند.

در غرب، مفهوم «خود» یا هویت فردی در بسیاری از بنیان‌های فرهنگی ما نقش مرکزی دارد - سازمان‌های تبلیغاتی به‌کنار - و آن‌قدر ذهنمان درگیر این است که «بفهمیم» چه کسی هستیم که به‌ندرت پیش می‌آید کمی صبر کنیم و فکر کنیم اصلاً این مفهوم به‌درد می‌خورد یا نه. شاید مفاهیمی همچون «هویت» یا «پیدا کردن خود» همان اندازه که مفید است، جلوی راهمان را هم می‌گیرد. شاید بیش از این که ما را آزاد کند باعث محدودیت‌مان بشود. البته، دانستن این که چه کسی هستید یا چه چیزی شما را خوشحال می‌کند بسیار مفید است، اما هنوز می‌توانید به دنبال رؤیاها و اهدافتان بروید، بدون این که به چنین تعریف سفت و سختی از خودتان متکی باشید.

یا به قول فیلسوف بزرگ، بروس لی:

گفتم ذهنت را خالی کن. بی شکل و بی چهره باش، مثل آب؛ آب را که در فنجان می‌ریزی، فنجان می‌شود، آب را که در بطری می‌ریزی، بطری می‌شود، وقتی در قوری می‌ریزی، قوری می‌شود. آب می‌تواند جریان داشته باشد یا این که چیزی را بشکند. آب باش دوست من.

۸. تجربه فیزیکی شما از جهان هستی آن اندازه که فکر می‌کنید واقعی نیست

شما سیستم عصبی فوق پیچیده‌ای دارید که مدام به مغزتان اطلاعات ارسال می‌کند. حس‌های تان - بینایی، لامسه، بویایی، شنوایی، چشایی و تعادل - چیزی حدود یازده میلیون بیت اطلاعات را در هر ثانیه به مغز شما می‌فرستند.

اما حتی اگر بخش بسیار کوچکی از جهان هستی اطرافتان را در نظر بگیرید، نوری که آن را می‌بینیم به طرز مضحکی نوار کوچکی از طیف الکترومغناطیسی است. پرنده‌ها و حشرات بخش‌هایی از آن را می‌بینند که ما قادر به دیدنشان نیستیم. سگ‌ها قادر به شنیدن چیزهایی‌اند که حتی نمی‌دانیم وجود دارند یا نه. سیستم عصبی ما دستگاه جمع‌آوری داده‌ها نیست، بلکه بیش‌تر شبیه دستگاه فیلتر داده‌هاست.

علاوه بر آن، ضمیر خودآگاه شما وقتی فعالیت‌های «فکری» (مثل کتاب خواندن، نواختن ساز و...) انجام می‌دهید،

در هر ثانیه فقط قادر به بررسی شصت بیت اطلاعات خواهد بود.

یعنی در بهترین حالت، شما فقط از ۰/۰۰۰۰۰۵۴۵۴ درصد از همهٔ اطلاعاتی که مغزتان در زمان بیداری‌تان و به‌صورت به‌شدت تغییر یافته دریافت می‌کند آگاهی خواهید داشت.

برای فهمیدن منظورم، تصور کنید کنار هر کلمه‌ای که در این مقاله خوانده‌اید ۵۳۶۳۰۳۶۳۰ کلمهٔ دیگر نوشته شده بود که نمی‌توانستید ببینید.

این‌گونه هر روز خود را سپری می‌کنیم.

از تغییر دادن خود دست بردارید

نمی‌توانید خودتان را تغییر دهید، پس حتی سعی نکنید این کار را انجام دهید. می‌دانم این حرف دقیقاً برخلاف سمینارهای خودیاری و تبلیغات تلویزیونی است. اما آن‌ها را رها کنید. آن‌ها اشتباه می‌کنند. نمی‌توانید تغییر کنید. مثل آدمی تشنه که در بیابان به دنبال سراب است یا فرد چاقی که به درون یخچالی خالی خیره شده است؛ آن‌جا هیچ چیزی وجود ندارد. پس از دنبال کردن آن دست بردارید و به جایش کار دیگری انجام دهید.

چرا نمی‌توانید خودتان را تغییر دهید؟ چون ایده کلی تغییر ساختاری قراردادی دارد، چیزی است که خودتان به وجود آورده‌اید تا باعث شود احساس خوبی داشته باشید.

من دیروز این مقاله را ننوشتم. امروز نوشتم. تغییری کردم؟

باتوجه به تفسیری که از کلمه تغییر دارید، هر دو جواب بله و خیر می‌تواند درست باشد. دراصل، شما همیشه دارید تغییر می‌کنید و هیچ وقت هم تغییر نمی‌کنید و این تنها به نگرش شما بستگی دارد. چیزی که شما آن را تغییر بدانید یا ندانید تنها خطی خیالی است که در سرتان کشیده شده است.

می‌توانم تصمیم بگیرم که «تغییر دادن خودم» یعنی داشتن یک میلیارد دلار، پس می‌نشینم و خودخوری می‌کنم که نمی‌توانم در طول زندگی ام «تغییر» کنم. بنابراین، این تعریف کارآمدی از «تغییر» نیست.

یا می‌توانم تصمیم بگیرم که «تغییر دادن خودم» یعنی نریختن سس کچاپ روی سیب‌زمینی‌های سرخ‌کرده‌ام. اگر تغییر این است، پس تغییر خیلی آسان و مسخره است. اما تعریف من از «تغییر» اهمیتی دارد؟ درواقع نه.

تغییر چیست؟

وقتی افراد درکنار متخصص روان‌کاو یا همسران سابقشان می‌نشینند و ناله می‌کنند که بالاخره قرار است «تغییر» کنند، فقط وعده‌چیزی خیالی و غیرواقعی را می‌دهند. اگر قبلاً دروغ می‌گفتند و حالا از دروغ‌گفتن دست کشیده‌اند، «تغییر» کرده‌اند؟ آیا آن‌ها برای همیشه و به‌طور غیرقابل‌بازگشت «درست شده‌اند»؟ دیگر دروغ نمی‌گویند؟ و حتی اگر دیگر دروغ نگویند، اهمیتی دارد؟ لطفاً ما را مطلع کنید؛ میلیون‌ها همسر مطلقه مایل‌اند جواب این سؤال را بدانند.

ما نمی‌دانیم تغییر چیست، چون نمی‌دانیم خودمان چه چیزی هستیم. اگر فردا بیدار شوم و خلاف تمام کارهای امروزم را انجام بدهم، آیا تغییری کرده‌ام؟ یا همان آدم قبلی‌ام که تصمیم گرفته کارها را طور دیگری انجام دهد؟ و مهم‌تر از آن، چه کسی اهمیت می‌دهد؟

من اهمیت نمی‌دهم. شما هم نباید اهمیت بدهید.

مشکل استفاده از کلمه «تغییر» این‌جاست: هویتتان را هم شامل می‌شود. زمانی که هویتتان هم وارد ماجرا

می‌شود، از نظر احساسی به چیزهای خیالی وابسته می‌شوید. از کوره درمی‌روید و خودخوری می‌کنید و دیگران را مقصر می‌دانید و به این نتیجه می‌رسید که موجودی بی‌ارزشید و در این دنیا امیدی به شما نیست.

می‌توان گفت: «می‌خوام شروع کنم هر هفته برم باشگاه.» یا می‌توان گفت: «بالاخره وقتش رسیده که تغییر کنم و آدمی بشم که هر هفته می‌ره باشگاه.»

جمله اول ساده است؛ شما می‌خواهید به باشگاه بروید، پس می‌روید (یا نمی‌روید).

جمله دوم این مفهوم را در خود دارد که شما برای رفتن به باشگاه باید در خودتان تغییری اساسی ایجاد کنید و این جمله به شدت احساسات را برمی‌انگیزد. اگر موفق بشوید (که نمی‌شوید)، از این که «آدم جدیدی» شده‌اید احساس سعاتمندی می‌کنید و این احساس تا زمانی باقی می‌ماند که دوباره احساس بیچارگی کنید و بخواهید «تغییر» کنید. اگر هم شکست بخورید، خودتان را به دلیل تنبلی بی‌پایان سرزنش می‌کنید.

و اشکال درگیر کردن هویت این جاست. اگر زمانی که در انجام کاری شکست بخورید فکر کنید شاید دارم خودم رو مسخره می‌کنم، شاید آدم باشگاه‌برویی نباشم، شاید این مدلی نیستم، پس چرا الکی تلاش کنم؟ چون تصمیم گرفته‌اید این کارهای قراردادی نشانگر کلیت شخصیتتان باشند، این را که نتوانسته‌اید از جا بلند شوید و شلوار ورزشی بپوشید حکمی بر ارزش خود به عنوان یک انسان می‌بینید. از خودتان متنفر می‌شوید و انگیزه‌تان برای

«تغییر» یا انجام هر کار دیگری در آینده را از دست می‌دهید.

از سویی دیگر، اگر موفق شوید، فرار لحظه‌ای از خودتان را تجربه می‌کنید. اما خیلی زود این احساس از بین می‌رود و باید برای خودتان تعریفی جدید از «تغییر» وضع کنید تا آن را پی بگیرید. بعد به تغییرات شخصی اعتیاد پیدا می‌کنید، همان‌طور که اریک کلیتون به موادمخدر اعتیاد داشت یا ادگار آلن پو که دائم‌الخمر بود و در جوی آب مرد.

یک راهنمایی حرفه‌ای: چیزی به اسم «فردِ باشگاه‌برو» وجود ندارد، بلکه فقط افرادی هستند که به باشگاه می‌روند. همین‌طور، چیزی به عنوان «فرد مؤثر» وجود ندارد، فقط افرادی هستند که اغلب کارهای تأثیرگذار انجام می‌دهند. چیزی با عنوان «فردی دوست‌داشتنی» وجود ندارد، فقط افرادی هستند که اشخاصی خودخواه و زننده نیستند.

همیشه درباره شما نیست. (درواقع، به ندرت درباره شماست.)

در کتاب هنر ظریف رهایی از دغدغه‌ها به صورت مختصر درباره اهمیت حفظ هویت نوشته‌ام. زیرا زمانی که هویتمان را درگیر مسائل می‌کنیم - زمانی که تصمیم می‌گیریم رفتارهای خاص یا اتفاقات نشانگر ارزش‌های انسانی ما باشند - همه چیز از لحاظ احساسی آشفته می‌شود و زمانی که آشفتگی احساسی به وجود بیاید، مثل

ابله‌ها رفتار می‌کنیم.

در عوض، به زندگی‌تان صرفاً به صورت سلسله‌ای طولانی از اقدامات و تصمیمات نگاه کنید. اگر شما هم مثل اکثر مردم باشید، بسیاری از این تصمیمات و اقدامات کمتر از حدِ مطلوب‌اند. وقتی اکثر ما می‌گوییم می‌خواهیم «تغییر» کنیم، به این معناست که می‌خواهیم اقدامات و تصمیماتی مطلوب‌تر داشته باشیم.

سال‌ها از صبح‌ها متنفر بودم. تقریباً در تمام زندگی‌ام دیر از خواب بیدار شدم. این موضوع باعث شد در زندگی‌ام وضعیتی افتضاح پیش بیاید. به هیچ‌کدام از کارهایم نمی‌رسیدم. پس مجبور بودم تا نیمه‌شب بیدار بمانم و کار کنم و روز بعد خسته و آشفته بودم. پس شب بعد را مجبور بودم بیش‌تر بیدار بمانم که به کارهایم برسم. در پایان هفته کاملاً از پا درآمده بودم. برای فرار از این وضع بیرون می‌رفتم و به‌طور افراطی خوش‌گذرانی می‌کردم و مهمانی می‌رفتم، چیزی که فقط باعث می‌شد هفته بعد افتضاح‌تر بگذرد.

با این حال، به نوعی توانستم شغلی دست‌وپا کنم. نپرسید چطوری. (جواب: با یک کامیون کافئین که من را بیدار نگه دارد.) اما به جای توجه به عملکردِ خوبم، آن‌هم با وجود عادت‌های بدی که داشتم، این موضوع را شخصی کردم و آن‌را بخشی از چیزی که بودم پنداشتم. به این نتیجه رسیدم که بخشی از هویت من است. با خودم گفتم: «من یه کله‌خرم. گور پدر صبح بیدار شدن. لعنت به خوابیدن. به این مزخرفات نیازی ندارم. مامان، بین من رو،

من می‌تونم تمام شب رو کار کنم!»

وقتی بیست و دو ساله‌اید، این کار شدنی است، اما وقتی سی و دو سالتان است، خیر.

در دههٔ چهارم زندگی‌ام انجام کار مؤثر برایم سخت شده بود و به‌جای توجه به عادت‌های بد، با خودم گفتم: «خب، من آدم سحرخیزی نیستم»، «اوه، من اهل انجام کارهای روزمرهٔ صبحگاهی نیستم». نپذیرفتن این موضوع برای من به‌منزلهٔ تسلیم‌شدن پیش‌از شروع بود. زمان‌هایی که سعی می‌کردم زود بیدار شوم یا ورزش کنم یا صبحانه‌ای سالم بخورم، با خودم کلنجار می‌رفتم و فوراً به خودم می‌گفتم: «می‌بینی، من برای این کارهای صبحگاهی ساخته نشده‌م.»

سرانجام باید بر خودم غلبه می‌کردم. باید تصمیم می‌گرفتم که، می‌دانید، من نمی‌دانم چه کسی هستم یا چکار می‌کنم. اما می‌دانم طبق اسناد تاریخی و به‌طور علمی و براساس حکایات و کلاً هرکسی که احمق نیست، صبح زود بیدار شدن و آغاز روز با کارهای روزمرهٔ ساده و خوب روشی سالم و مؤثر برای زندگی هر فرد است.

پس من هم همین کار را کردم. هویتم را از آن جدا کردم و صرفاً این کار را انجام دادم، چون کار خوبی بود. حالا سحرخیزم (معمولاً). مدیتیشن می‌کنم و سبزیجات و غذاهای سالم می‌خورم. در اولین فرصت ممکن هم شروع می‌کنم به نوشتن.

آیا این باعث شده است «فرد سحرخیزی» بشوم؟ آیا از من آدمی «مفید» ساخت؟ چه کسی می‌داند؟ چه کسی اهمیت می‌دهد؟ من که اهمیت نمی‌دهم. با اهمیت ندادن بود که این کار برای من ممکن شد.

«وجود خودتان» را از تصمیماتان جدا کنید. چون اغلب مربوط به «شما» نیستند. به راحتی از خودتان بپرسید: «انجام دادن این کار خوبه؟» بله؟ پس بروید و انجامش دهید.

در انجام آن شکست خوردید؟ هنوز وقت برای انجام دادنش هست؟ بله؟ پس دوباره انجامش بدهید. اگر در هر مقطعی متوجه شدید به اندازه‌ای که فکر می‌کردید خوب نیست، پس دیگر انجامش ندهید.

پایان داستان.

اعمالتان را تغییر دهید، نه خودتان را

اکثر ما حس می‌کنیم در عادت‌های خاصی گیر کرده‌ایم. درواقع علت این گیرافتادن این است که از نظر احساسی غرق در رفتارهای ناسالم شده‌ایم. افراد سیگاری فقط سیگار نمی‌کشند. آن‌ها هویت کاملی را حول سیگار کشیدن شکل می‌دهند. این امر زندگی اجتماعی، عادت‌ها خورد و خوراک، خواب و دیدگاه‌شان نسبت به خودشان و دیگران را تحت الشعاع قرار می‌دهد. آن‌ها نزد دوستان و خانواده به «فردی سیگاری» تبدیل می‌شوند. آن‌ها با سیگار خود ارتباط عاطفی برقرار می‌کنند؛ همان‌طور که من و شما با حیوان خانگی یا اسباب‌بازیِ محبوبمان

ارتباطی عاطفی برقرار می‌کنیم.

وقتی تصمیم می‌گیرند خودشان را «تغییر» بدهند و سیگار کشیدن را ترک کنند، دراصل سعی می‌کنند کلیت هویتشان را «تغییر» بدهند؛ تمام روابط، عادت‌ها، پنداشت‌هایی که با انجام دادن تنها یک کار طی چند سال به وجود آمده‌اند. تعجبی ندارد که شکست می‌خورند.

فَنِ ترکِ سیگار (یا تغییر هر عادت) پذیرشِ این موضوع است که هویت شما - منظور چهارچوب ذهنی‌ای که در مغزتان به‌عنوان «من» بر آن برچسب می‌زنید - درحقیقت وجود ندارد. موضوعی قراردادی است. تنها نوعی نماست. بنابه خواست شما برافراشته می‌شود و فرومی‌پاشد. شما سیگاری نیستید، شما کسی هستید که انتخاب می‌کند سیگار بکشد. شما شب‌زنده‌دار نیستید، فردی هستید که انتخاب می‌کند درطول شب فعال باشد و درطول روز بخوابد. شما فرد ناکارآمدی نیستید، فردی هستید که تصمیم گرفته کارهایی بکند که مفید نیستند. شما منفور نیستید، فردی هستید که درحال حاضر حس می‌کند به او توجه نمی‌شود.

و تغییر این اعمال به‌آسانی... تغییر اعمال خودتان است؛ هر بار یک عمل. برچسب‌زدن را فراموش کنید. پاسخ‌گویی اجتماعی را فراموش کنید. (تحقیقات نشان می‌دهند اشتراک اهداف با دیگران اغلب می‌تواند نتیجه معکوس بدهد.) کسی یا چیزی را که هستید فراموش کنید. چیزی را که پاپ درباره شما فکر می‌کند کاملاً

فراموش کنید.

چون پاپ درباره شما فکر نمی کند. اکثر ما هم این کار را نمی کنیم و شما هم این کار را نکنید. هویتتان همان چیزی است که شما از نظر احساسی به آن متصلید، سرابی است در بیابان، یک بطری سس گوجه فرنگی در یخچالی خالی است، و سریع ترین راه برای تغییر خودتان این است که بپذیرید خود واقعی شما برای تغییر وجود ندارد.

در آینده توجه ما به طور کامل فروخته می شود

هفته پیش سری به فیسبوک زدم و داستان پیرزن صدساله‌ای را خواندم که هیچ وقت اقیانوس را ندیده بود. بعد متنی در مورد این خواندم که هشت راه برای فهمیدن این که متولد دهه نود میلادی هستم چه چیزهایی اند و بعد یازده گام برای خرید عاقلانه‌تر در روز جمعه سیاه^{۳۳} را خواندم. مطالب به شدت ضدونقیض بودند.

در حال حاضر زندگی این گونه است: جریانی ثابت و بی پایان از زباله‌های بی پایان و من درآوردی که به سرعت لمس کردن صفحه گوشی از برابر چشمانمان می گذرند و به مغزمان می رسند.

ماه پیش کیم کارداشیان «اینترنت را منفجر کرد» و منظور از «اینترنت را منفجر کرد» این است که یک عکس فتوشاپ شده‌اش روی جلد یک مجله چاپ شد.

البته چون عکس کیم بود، این عکس هزاران میلیارد بار منتشر شده بود. این در حالی بود که بزرگ سالان با خنده به مسخره بودن آن نگاه می کردند و نوجوانان به آن ریزریز می خندیدند.

رسانه‌ها ناگزیر به بی کلاس و بی ارزش بودن عکس پرداختند و بعد مردم به رسانه‌ها اعتراض کردند که چرا به این زن - که هیچ کار مفیدی در زندگی اش انجام نداده است و فقط در خانواده‌ای پول دار به دنیا آمده و با رپرها

ازدواج کرده است - این قدر در رسانه ها بها داده می شود. بعد مردم به این اشاره کردند که انتقاد از رسانه ها برای صحبت درباره کارداشیان فقط باعث جلب توجه بیش تر به او و بهتر شدن جایگاه اجتماعی اش می شود. در اینترنت این افراد ضعیف مورد تهدید و فحاشی قرار می گیرند.

بعد این افراد ضعیف تصاویر خنده داری از کارداشیان درست می کنند و مردم هم می خندند و به زندگی خود ادامه می دهند.

و به همین دلیل است که او هنوز هم مشهور است.

درمجموع، کارداشیان نماینده تمام چیزهایی است که به خاطر آن ها از فضای مجازی بیزاریم. مطالب پست و بی مفهومی که از نگاه کردن به آن ها بیزارید، اما به دلایلی نمی توانید به شان نگاه نکنید و چون کسی قدرت نگاه نکردن به آن ها را ندارد، این مطالب بی مفهوم مثل آتش گسترش می یابند و زنجیره ای آنلاین از موضوعات اجتماعی را ایجاد می کنند؛ جایی که در آن افراد فضول و احمق دوازده دقیقه در مورد موضوعی بحث می کنند یا آن را مسخره می کنند تا موضوع جدیدی پیش بیاید.

درمجموع، سه نوع شکایت عمده از فضای مجازی وجود دارد: ۱. فضای مجازی همه ما را خودشیفته و تو خالی می کند، ۲. توانایی ما برای ایجاد روابطی معنادار را از بین می برد و از قبل تنها تر می شویم، ۳. با ایجاد عدم تمرکز،

توانایی ما برای انجام کارهای مهم تر را به خطر می اندازد.

جالب این جاست که بعد از تحقیقات بسیار معلوم شده است که هیچ کدام از آن ها کاملاً صحیح نیست. فضای مجازی لزوماً موجب خودشیفته شدن مردم نمی شود، فقط به افراد خودشیفته برای پرورش خودشیفتگی خود درمقابل گروه وسیع تری از مردم فرصت بیشتری می دهد. این موضوع به تعداد افرادی که با آن ها احساس صمیمیت می کنیم و به میزان صمیمیت با آن ها ربطی ندارد، فقط میزان ارتباطات عادی و کیفیت تعاملات اجتماعی را افزایش می دهد. درحالی که فناوری موقعیت های بیشتری فراهم می کند (که به آن هم می پردازیم)، در همان حال فضایی بهتر برای تبادل اطلاعات، ابزاری برای همکاری و موقعیت هایی برای سامان دهی ارتباطات فراهم می کند.

چیزی که می خواهیم بگویم این است که جمله «اینترنت ما را تباه کرده است» دروغی بزرگ است. احتمالاً به دلیل استرسی است که اختراع هر فناوری جدید با خود به همراه دارد. وقتی تلویزیون و رادیو اختراع شدند، بسیاری از مردم شکایت کردند که ذهن مردم را شست و شو می دهند. وقتی مطبوعات چاپی اختراع شد، مردم فکر می کردند این موضوع توانایی با شکوه صحبت کردن را نابود می کند. شکایت درباره نابود شدن ذهن کودکان توسط فناوری به اندازه خود فناوری قدمت دارد.

فناوری مدرن ما را تغییر نمی دهد، جامعه را تغییر می دهد. تفاوتی میان این دو وجود دارد. اولی چیزی است که ما هستیم و دومی چگونگی واکنش ما به اتفاقات جهان اطراف است. عصر فضای مجازی در حال دگرگون کردن پایه های اقتصادِ روزمره زندگی ماست. آن را عمیقاً تغییر می دهد و به روشی تغییر می دهد که شاید بسیاری از ما متوجهش نشویم. و جالب است که افرادی مثل کیم کارداشیان هستند که از این تغییر استفاده می کنند.

اقتصاد توجه

اگر تابه حال در کشوری واقعاً فقیر بوده باشید یا با افرادی که در فقر مطلق رشد کرده اند برخورد داشته باشید، متوجه می شوید چه اندازه درباره غذا صحبت می کنند: غذاهای مورد علاقه شان، چیزی که قرار است آخر هفته بخورند، چه غذایی را دوست دارند و چه غذایی را دوست ندارند و الی آخر.

بیش تر زندگی و مکالمات این افراد حول محور غذاست و دلیل آن خیلی ساده است: کمبود غذا این موضوع را به شدت مهم کرده است. ترجیح توت فرنگی به پرتقال اهمیت بسیاری پیدا می کند زمانی که به سختی می توانید هر کدام از آن ها را تهیه کنید. اما در فرهنگ جهان اول که غذا فراوان است، صحبت درباره غذا در میان مردم سطحی است و معمولاً در عرض چند دقیقه به پایان می رسد.

در تاریخ بشریت، بیش ترین کمبود اقتصاد زمین بوده است. زمین حاصلخیز محدودی وجود داشت که موجب

می شد میزان محدودی غذا وجود داشته باشد و چون میزان محدودی غذا وجود داشت، نگرانی و چالش های روزمره اقتصاد درباره زمین بودند. اکثر مردم با فکر کردن به زمینی که باید روی آن کار کنند، محصولی که می خواهند پرورش دهند، انتظار چه محصولی را داشته باشند و الی آخر وقت خود را می گذرانند. خوراک همیشه اولویت اول ذهن بشر بوده است.

درنهایت، وقتی انقلاب صنعتی اتفاق افتاد، زمین دیگر کمیاب نبود، زیرا ماشین آلات صنعتی بیش تر از نیاز هر شخص غذا تولید می کردند. حالا کمبود نیروی کار مطرح بود. به افراد آموزش دیده ای نیاز بود که ماشین آلات صنعتی را که کارهای جدیدی انجام می دادند هدایت کنند و شما پول در بیاورید و ثروتمند شوید. بنابراین، چند صد سال اصل طبقه بندی جوامع نیروی کار بود: کسی که برای او کار می کنید، میزان درآمدی که دارید و ...

سپس در قرن بیستم تولیدات به قدری زیاد شدند که هیچ کس نیاز و توان خرید محصولات را نداشت. کمبود جدید در جامعه دیگر زمین یا نیروی کار نبود، حالا کمبود «دانش» بود. مردم، با حقوقی که می گرفتند، انتخاب های زیادی برای خرید داشتند، اما نمی دانستند چه چیزی بخرند. بنابراین بیش تر وقت روزمره خود را برای پیدا کردن بهترین خمیردندان، کارهایی که فر اجاق گاز انجام می دهد و چگونگی خرج کردن پاداش خود در تعطیلات صرف می کردند.

تبلیغات و بازاریابی به وجود آمدند و در جامعه ما حکم فرما شدند و با این هدف به کار گرفته می شدند که حاوی اطلاعات مهمی بودند که مردم برای تصمیم گیری درباره تخصیص منابع مالی خود به یک موضوع از آن ها بهره می گرفتند.

هنوز با من هستید؟ چون این همان نقطه ای است که اینترنت و تلفن های هوشمند همه چیز را به هم ریختند، یا نقطه ای که در همه چیز «اختلال» ایجاد کرد.

با ظهور اینترنت، دیگر کمبود اطلاعات اولویت جامعه نبود. درحقیقت، درحال حاضر به قدری اطلاعات در دسترس است که نمی دانیم با آن ها چکار کنیم. اگر بخواهید درباره محصولی جدید اطلاعات به دست بیاورید، می توانید در عرض ده ثانیه به مقالاتی در ویکی پدیا با پانصد بررسی مختلف در سایت آمازون دسترسی پیدا کنید. اگر مطالب جدیدی درباره فرایند فتوسنتز می خواهید، در عرض چند دقیقه در دسترستان قرار می گیرد. اگر می خواهید فهرست تمام بازیگرانی را که کوین اسپسی با آن ها همکاری کرده است ببینید، در کسری از ثانیه مقابلتان قرار خواهد گرفت.

کمبود در جهان دیگر دانش نیست. وفور دانش است، همان طور که وفور نیروی کار و زمین است. کمبود جدید در عصر اینترنت توجه است. از آن جایی که حجم زیاد اطلاعات در جامعه به گونه ای است که تحلیل یا

فهم آن را برای هریک از ما غیرممکن کرده است، اولویت جدید اقتصاد توجه خواهد بود. اکنون در اقتصاد توجه محور زندگی می کنیم. به همین علت است که روزانه با سه هزار پیام تبلیغاتی بمباران می شویم. به همین علت است که تبلیغات سطحی و مزخرف شده اند - تبلیغات مارمولک گایکو ^{۲۴} یا تبلیغ عطر اولد اسپایس ^{۲۵} - زیرا دیگر هدف از تبلیغات دادن اطلاعات نیست، بلکه جلب توجه است.

به همین علت است که فضای مجازی مملو است از سرتیتر مقاله های مزخرفی مثل «فکر می کردم قراره بمیرم، اما باور نمی کنین چطور این خرس قطبی جونم رو نجات داد»، و وقتی روی آن کلیک می کنید، شما را به زنجیره ای از تصاویر متحرک احمقانه و ویدئوهای هدایت می کند که هیچ ربطی به خرس قطبی ندارند و به جای آن میان تبلیغات طبقه بندی شده گرفتار شده اید.

به همین دلیل است که سیاست کم تر به مسائل واقعی سیاسی می پردازد و بیش تر درگیر رفتارهای دراماتیک طراحی ای شده است که هدفشان جلب توجه مثبت یا منفی هنرمندان و احزاب سیاسی مختلف است.

به همین علت است که کیم کارداشیان مشهور است. یک دهه شهرت آن هم فقط به یک دلیل. خودتان دلیلش را حدس زدید؛ شهرت به این دلیل که مشهور است! این زن هیچ کار مثبتی برای بشریت انجام نداده است، ولی در عصر توجه به درجه استادی رسیده است و همه این مطالب را به خوبی می داند.

کیم کارداشیان نابغه است، نه نابغه ای از نوع انیشتین، نه از نوع نابغه ای که معادلات چندمجهولی را در ذهنش حل می کند، اما بند کفشش را هم نمی تواند ببندد. اما او نابغه است. دانشمند است. او در مرکز توجه است. همان طور که نابغه ای مبتلا به اوتیسم می تواند ۲۳۱۸ خلال دندان پخش شده روی زمین را فقط با نگاه کردن به آن ها بشمارد، کیم کارداشیان هم می تواند توجه ده ها میلیون انسان را فقط با ظاهرش جلب کند.

کیفیت چیزی که توجه ها به آن جلب می شود اهمیتی ندارد. چیزی که اهمیت دارد توجه است. این توجه گزینه ای ارزشمند برای اقتصاد توجه است. میلیون ها چشم هر جا که می رود به دنبال او هستند و او از این موضوع استفاده می کند. او از نرم افزارهایی که هیچ کاری انجام نمی دهند و برنامه های تلویزیونی ای که هیچ چیز نشان نمی دهند میلیون ها دلار درآمد کسب می کند. وقتی در رستورانی حضور داشته باشد، به آن رستوران این امکان را می دهد که به ازای هر نفر دوهزاروپانصد دلار ورودی دریافت کند. او فقط با حضور در مکان های عمومی درآمدی بیش تر از برندگان جایزه نوبل کسب می کند.

مجله فوربس^{۳۶} درآمد سال گذشته او را بیست و هشت میلیون دلار ارزیابی کرده است.

اما ثروتمند و معروف کردن افراد احمق در فرهنگ ما کار جدیدی نیست. اقتصاد توجه باعث تشدید این مشکل شده است، اما آن را ایجاد نکرده است. اما وقتی اقتصاد توجه را در دیگر جنبه های زندگی به کار می بریم، به مشکل برمی خوریم.

چگونه اقتصاد توجه موجب تشدید افراط گرایی می شود

فضای مجازی نمونه ای از اقتصاد توجه است. برای کسب درآمد کاملاً به توجه چشم ها و کلیک ها متکی است. برای این کار الگوریتمی را طراحی کرده اند که جالب ترین و جذاب ترین اطلاعات در فضای مجازی را به تان نشان می دهد. اگر صفحه اصلی شما در فضای مجازی پر از اخبار عادی روزمره بود، دیگر به آن ها توجه نمی کردید، اما در عوض فیسبوک جذاب ترین حوادث شبکه اجتماعی تان را به شما نشان می دهد، صرفاً به این دلیل ساده که حوادث جذاب توجه شما را جلب می کنند.

این موضوع نه تنها بر درک ما از جامعه تأثیر بسیاری می گذارد، بلکه بر درک ما از زندگی شخصی هم تأثیرگذار است.

۱. اگر این طور به نظر می رسد که «همه» دارند ازدواج می کنند یا بچه دار می شوند یا سفرهای فوق العاده به سراسر

جهان می روند یا کارهای باحال و جذاب و سرگرم کننده انجام می دهند، به این دلیل است که به این رویدادها خیلی بها داده ایم. این طور نیست که افراد تمام وقت لحظات فوق العاده ای را تجربه می کنند، به این خاطر است که همیشه لحظات خوبشان را به دیگران نشان می دهند. در نتیجه، اکثر ما احساس کمبودی می کنیم که «چیزی کم است»، در حالی که به شدت بر زندگی هم سن و سال های مان تمرکز کرده ایم.

۲. اقتصاد توجه به افراد خودشیفته و با اعتماد به نفس پاداش می دهد، زیرا می توانند جلب توجه کنند. بنابراین، به نظر می رسد همه افراد سطحی تر و خود محورتر به نظر می رسند، در حالی که در حقیقت صرفاً بیش تر در معرض خودشیفتگی دیگران قرار گرفته ایم.

۳. در سیاست، احمقانه ترین و افراطی ترین دیدگاه ها بیش ترین بازخورد را دارند، زیرا خاص اند و بیش ترین میزان توجه را جلب می کنند. بنابراین، به نظر می رسد جهان به گند کشیده شده است، در حالی که فقط بیش از پیش در معرض افرادی قرار داریم که به دنبال حاشیه اند.

۴. تهدیداتی همچون بیماری ابولا و تروریسم به موضوعاتی حساس تر تبدیل شده اند، نه به این خاطر که واقعاً تهدیدآمیزند، بلکه به خاطر شدت و میزان توجهی که به خود جلب می کنند. احتمال این که توسط کوسه خورده شوید یا بر اثر برخورد صاعقه بمیرید خیلی بیش تر است تا این که در حمله ای تروریستی کشته شوید. احتمال

این که امسال به خاطر آنفولانزا بمیرید خیلی بیش تر است از این که زمانی به دلیل بیماری ابولا بمیرید. با این حال، در فرهنگ ما جا افتاده است که جهان به طور قریب الوقوعی در مرز نابودی است.

۵. رویدادهای بی هدف اما احساسی مثل مصاحبه های اختصاصی، گاف ها، سوتی های افراد مشهوری که کارهای احمقانه مختص افراد مشهور را انجام می دهند و طوری رفتار می کنند که گویی نسبت به وظیفه واقعی شان وظیفه اجتماعی سنگین تری دارند. اگر فردا کیم کارداشیان با ماشینی تصادف کند و بمیرد، مطمئنم در رسانه ها و تلویزیون عزای عمومی اعلام می شود. اما آیا واقعاً دل کسی برایش تنگ می شود؟ آیا زندگی کسی تغییر خواهد کرد؟ احتمالاً نه. درحقیقت احتمالاً فقط کانیه وست آلبومی فوق العاده منتشر خواهد کرد.

اگر به تمام شکایت هایی که از فضای مجازی، تلفن های هوشمند و اینترنت می شوند نگاهی اجمالی بیندازیم، می بینیم اکثر شکایت ها به یک مورد ختم می شوند: توجه. مردم دیگر محدوده توجه ندارند. مردم دیگر بر چیزی که مقابل چشمانشان است تمرکز نمی کنند. مردم دیگر سر میز شام باهم حرف نمی زنند.

مشکل این جاست که در اقتصاد توجه معطوف شدن توجه یک فرد به ۸ علاقه مندی متفاوت از طریق بیست و سه دوست مختلف به صورت روزمره امری اقتصادی تلقی می شود و چون توجه کمی به موضوعات مختلف می کنیم، مهم ترین مهارت زندگی، یعنی تمرکز، را از دست می دهیم.

تمرکز در طولانی مدت باعث موفقیت می شود. تمرکز به روابط احساسی عمیق تر و پرمعناتر منتهی می شود. تمرکز مشخص می کند چطور در چیزی پیشرفت کنیم. با این حال، هنوز اقتصاد کنونی ما را به پرهیز از تمرکز سوق می دهد: «هی، ویدئوی اون یارو رو دیدی که از روی موتورسیکلت می پره روی ماشین؟ خیلی باحاله!»

بگذریم، در مورد چه چیزی حرف می زدیم؟ اوه... تمرکز. عصر جدید مشکل توجه را به وجود آورده است، نه مشکل خوشبختی یا خودشیفتگی یا تنهایی را، و همان طور که منتقدان فناوری اشاره می کنند، این موضوع قرار نیست از بین برود، بلکه فقط بدتر می شود.

مزیت های پنهان اقتصاد توجه

اقتصاد توجه بستر مناسبی برای مزیت های اجتماعی ای است که اکثر آن ها همان لحظه برای ما مشهود نیستند. در حقیقت هضم برخی از مزیت های آن به نوعی سخت است.

برای مثال، افشاگری جدیدی که بیل کازبی (به احتمال زیاد) متجاوز است. او مردی است که دهه ها الگوی مردم بوده و خیلی در این زمینه موفق بوده است. به سراسر کشور سفر می کرد و برای مردم درباره ارزش ها و مسئولیت ها سخنرانی می کرد. زن ها سال ها او را متهم به تجاوز می کردند، با این حال این اقتصاد توجه بود که در نهایت به این اتهام ها اجازه داد به صورت فراگیر راهی به اعلان عمومی پیدا کنند.

قبل از وجود اینترنت، موضوعاتی همچون تعرض ها، تبعیض های نژادی یا مبارزات شکست خورده علیه مواد مخدر همه و همه موضوعاتی انتزاعی بودند که به رویارویی واقعی با آن ها نیازی نبود. این موضوعات افسانه ای در مناطق دوردست بودند که کاری با ما نداشتند.

اما فناوری های جدید این موضوعات را بارها و بارها مقابل چشمانمان قرار می دهند، خواه دوست داشته باشیم خواه نه. تعرض ها اتفاق می افتند و اکثر مجرمان آن ها مجازات نمی شوند. سیاه پوستان هم انسان اند و لایق این که با آن ها مثل سایر انسان ها برخورد شود. مبارزات مواد مخدر شکستی وحشتناک است و مواد مخدر زندگی میلیون ها نفر را تباه کرده است. به دلیل این که امروزه افراد بسیاری این موضوعات را به آسانی تجربه می کنند و در معرض آن ها قرار می گیرند، بیش از پیش شاهد تغییرات سیاست های اجتماعی هستیم. در پنج سال گذشته شاهد موج اعتراضات و تغییرات سیاسی در کشورهای در حال توسعه بوده ایم. از مصر تا ترکیه تا برزیل تا مکزیک میلیون ها انسان می توانند به سرعت به مسائل سیاسی بزرگ واکنش نشان بدهند و از دولت های فاسد تغییر را مطالبه کنند. درست است که اکثرشان بی نتیجه می مانند، اما برخی از آن ها نتیجه و حداقل موضوعات سیاسی را تغییر می دهند. به اتفاقات اخیر در مورد تبعیض نژادی در ایالات متحده و فرگوسن^{۳۷} و اریک گارنر^{۳۸} نگاهی بیندازید. برخلاف چیزی که فکر می کنید، موضوعات تبعیض نژادی و خشونت های پلیس بر شما تحمیل شده اند.

نمی توانید از شان فرار کنید. ویدئوهایی وجود دارند. کودکان مرده ای هستند. نادیده گرفتن آن غیرممکن است و بنابراین موضوعی که قدمتش به اندازه قدمتش خود کشور است بیش تر از هر وقت دیگری مورد توجه قرار گرفته است.

اما جدا از سیاست، فناوری مزیت هایی برای روابط ما نیز داشته است؛ حتی اگر همیشه متوجه آن نشویم. ما اولین نسلی هستیم که به راحتی می توانیم با دوستان خود در دوران ابتدایی، اردوها و دانشگاه در ارتباط باشیم. ما می توانیم به صورت مکرر با یکدیگر در تماس باشیم، حال چه خوب باشد چه بد. اعلان جهانی رویدادهای مهم زندگی و موقعیت های اضطراری هیچ گاه به سهولت الان نبوده است. مسافرت و روابط احساسی از راه دور آسان تر از هر زمان دیگر است. یک فرد می تواند ماه ها یا سال ها خارج از کشور باشد و هیچ وقت احساس نکند که از خانه و اتفاقات آن دور شده است.

مشخصاً فناوری نباید جایگزین تعاملات رودررو و حضوری بشود، اما مطمئناً می تواند مکمل آن باشد. و البته اطلاعات بسیاری در دسترس ما قرار دارند. با وجود تمام نکات منفی اقتصاد توجه، می توان به این موضوع اشاره کرد که در هر لحظه به اطلاعات نامحدودی دسترسی دارید. در گذشته برای تحقیق به کتابخانه می رفتید. برای فهمیدن موجودی انبار فروشگاه ها باید با آن ها تماس می گرفتید. در گذشته باید نقشه می خریدید و پنج

دقیقه را صرف مطالعه آن می کردید تا بفهمید کجا می خواهید بروید.

ما به آسانی فراموش کرده ایم در ابتدا هدف از تمام این داستان ها چه چیزی بود: دسترسی به اطلاعات نامحدود و رایگان. این مزیت ها به قدری فراگیر شده و عمومیت پیدا کرده اند که به خاطر نمی آوریم زندگی بدون آن ها چگونه بوده است و در نتیجه ارزیابی می کنیم که چقدر این فناوری ها بهمان آسیب می زنند و کمک هایی را که به ما می کنند دست کم می گیریم.

بله، اقتصاد توجه با چالش های جدید اجتماعی مانند سرقت هویت، اخاذی مجازی و عوضی هایی که در حال رانندگی پیام می دهند همراه است، اما بیایید تر و خشک را باهم نسوزانیم.

مشکل خود فناوری نیست. مشکل انتخاب ما در استفاده از فناوری است. آیا فناوری در خدمت ماست یا ما در خدمت آن هستیم؟

این ها چالش های جدیدی اند که نسل جدید باید با آن ها روبه رو شود. نیاکان ما باید می آموختند چگونه با هدف پیشرفت زمان و انرژی شان را در جامعه کارگری به کار بگیرند. والدین ما باید بر مهارت حل مشکلات ذهنی چیره می شدند تا بتوانند در اقتصاد دانش پیشرفت کنند. ما باید یاد بگیریم با افزایش تمرکز و خودآگاهی به درستی از

اقتصاد توجه بهره ببریم. دسترسی نامحدود به اطلاعات فرصت های نامحدود خلق می کند، اما فقط برای کسانی که می دانند چگونه اقتصاد جدید (توجه شان) را مدیریت کنند. در اقتصاد جدید، با ارزش ترین دارایی ای که می توانید تصاحب کنید ممکن است پول نباشد، ممکن است ثروت نباشد، حتی ممکن است دانش نباشد، بلکه ممکن است توانایی تان در کنترل توجه و تمرکز تان باشد.

چون تازمانی که نتوانید به طور خودآگاه توجه تان را متمرکز کنید و موضوعات مختلف، از اجناس پرزرق و برق گرفته تا سوتی ها را رها کنید، تازمانی که نتوانید آگاهانه تصمیم بگیرید چه چیزی برای تان ارزش دارد و چه چیزی بی ارزش است، شما و من و هرکس دیگر چیزی جز زباله های نامحدود نصیبمان نمی شود و این موضوع بهتر نمی شود و فقط بدتر می شود.

در آینده توجه شما فروخته می شود و احتمالاً تنها کسانی سرمایه دار خواهند بود که بتوانند آن را کنترل کنند. حال اگر به من اجازه مرخصی بدهید، باید بروم چند ویدیوی خنده دار درباره گربه ها ببینم.

شاد بودن کافی نیست | روشی که دیگران را قضاوت می‌کنیم همان روشی است که خودمان را قضاوت می‌کنیم

روشی که دیگران را قضاوت می‌کنیم همان روشی است که خودمان را قضاوت می‌کنیم

سابقاً فردی را می‌شناختم که پول زیادی به‌دست می‌آورد و جهان را سلسله‌ای از ارزش‌گذاری‌ها می‌دید. همه‌چیز، از جایی که می‌خواست برای تعطیلات برود تا انتخاب نوشیدنی‌اش در رستوران و علت محبوبیتش میان افراد مختلف را این‌طور می‌دید.

اگر افرادی با او بد رفتاری می‌کردند، به این دلیل بود که به قدرت یا موفقیت او حسادت می‌کردند یا از آن‌ها می‌ترسیدند. اگر افرادی با او خوش‌رفتاری می‌کردند به این دلیل بود که قدرت و موفقیتش را تحسین می‌کردند یا در برخی موارد سعی می‌کردند اغفالش کنند تا از موفقیتش سوءاستفاده کنند.

او خود را براساس موفقیت مالی‌اش می‌سنجید و طبیعتاً جهان و اطرافیانش را هم براساس موفقیت مالی‌شان می‌سنجید.

قبلاً زنی زیبا را می‌شناختم. او جهان را براساس جلب‌توجه و جذابیت می‌دید. همه‌چیز، از مصاحبه‌ی شغلی و گرفتن تخفیف در رستوران‌ها تا برخورد با مادران عیب‌جو را این‌طور می‌دید.

اگر افرادی با او بدرفتاری می‌کردند به این دلیل بود که از زیبایی یا عدم‌زیبایی خودشان می‌ترسیدند. اگر افرادی با

شاد بودن کافی نیست | روشی که دیگران را قضاوت می کنیم همان روشی است که خودمان را قضاوت می کنیم

او خوش رفتاری می کردند به این دلیل بود که زیبایی اش را تحسین می کردند و می خواستند از زیبایی او بهره ببرند.

او خودش را براساس زیبایی و جذابیتش می سنجید و طبیعتاً مردم و جهان را هم براساس زیبایی و جذابیت آنها می سنجید.

در گذشته شخصی را می شناختم که بازنده بود. از نظر اجتماعی عجیب و غریب بود و کسی از او خوش نمی آمد. او جهان را به چشم مسابقه محبوبیت می دید، مسابقه ای که دائماً در آن شکست می خورد. همه چیز، از درآمدی که داشت تا سرویس دهی بد درستوران ها و افرادی را که به جوک هایش نمی خندیدند این طور می دید.

اگر افرادی با او بد رفتاری می کردند به این دلیل بود که می دانستند چقدر از او باحال ترند. اگر افرادی با او خوش رفتاری می کردند به این دلیل بود که شخصیتش را می دیدند و به او ترحم می کردند یا شاید بازنده تر از او بودند.

او خودش را براساس وضعیت اجتماعی اش می سنجید و طبیعتاً مردم و جهان را هم براساس وضعیت اجتماعی شان می سنجید.

شاد بودن کافی نیست | روشی که دیگران را قضاوت می‌کنیم همان روشی است که خودمان را قضاوت می‌کنیم

چرا دیگران را قضاوت کنیم

ماه‌ها قبل مقاله‌ای نوشتم که در آن در مورد روش‌های انتخابِ ارزش‌های زندگی‌مان صحبت کردم. بعضی از ما زندگی را براساس پول و مادیات آن می‌سنجیم. برخی براساس زیبایی و محبوبیت و برخی دیگر براساس خانواده و روابط و عده‌ای دیگر براساس خدمات و اعمال خوب می‌سنجند.

به احتمال زیاد، شما براساس ترکیبی از آن‌ها زندگی را می‌سنجید، اما یکی از آن‌ها بیش‌تر برای‌تان اهمیت دارد. یکی از آن‌ها متمایز است و خوشحالی‌تان را بیش‌از بقیه تعریف می‌کند.

در این مقاله تا توانسته‌ام درباره اهمیتِ سنجشِ خودمان براساس معیارهای سنجشیِ درونیِ خودمان نوشته‌ام. هرچه تعداد معیارهای بیرونیِ ما برای سنجش ارزش‌هایمان بیش‌تر باشد، بیش‌تر همه‌چیز را برای خودمان به‌گند می‌کشیم.

اما باز هم هست.

روشی که خودتان را می‌سنجید روشی است که دیگران را می‌سنجید و تصور می‌کنید دیگران هم شما را با همان روش می‌سنجند.

شاد بودن کافی نیست | روشی که دیگران را قضاوت می‌کنیم همان روشی است که خودمان را قضاوت می‌کنیم

اگر زندگی را براساس روابط خانوادگی‌تان می‌سنجید، پس دیگران را به همین روش می‌سنجید: چقدر با خانواده خود در ارتباط‌اند. اگر از خانواده خودشان فاصله گرفته باشند و کم با خانه‌شان تماس بگیرند، بدون توجه به زندگی یا گذشته‌شان، آن‌ها را افرادی بی‌احساس، قدرشناس یا بی‌مسئولیت در نظر می‌گیرید.

اگر زندگی را براساس میزان تفریح و مهمانی بسنجید، دیگران را هم با همین دیدگاه می‌سنجید: چقدر مهمانی می‌روند و خوشحال‌اند. اگر ترجیح می‌دهند هر هفته در خانه بنشینند و فیلم پیش‌تازان فضا: نسل بعدی را تماشا کنند، بدون توجه به شخصیت یا نیازهای‌شان، آن‌ها را به‌چشم افرادی منزوی، هراسان از جهان اطراف، ضایع و بی‌احساس می‌بینید.

اگر زندگی‌تان را براساس میزان مسافرت و تجارب می‌سنجید، دیگران را نیز با همین استاندارد می‌سنجید: چقدر جهان را دیده‌اند. اگر تمایل داشته باشند در خانه بنشینند و از راحتی‌های روزمره لذت ببرند، بدون توجه به اشتیاق‌های درونی‌شان، آن‌ها را به‌چشم افرادی نادان، بدون حس کنجکاوی و بی‌انگیزه می‌بینید.

معیاری که برای خودمان در نظر می‌گیریم همان معیاری است که برای دیگران در نظر می‌گیریم

اگر باور داشته باشیم فردی سخت‌کوشیم و تمام چیزهایی را که داریم خودمان به‌دست آورده‌ایم، پس معتقد خواهیم بود که هرکسی هرچه دارد خودش به‌دست آورده است و اگر چیزی ندارد، به این معناست که چیزی

شاد بودن کافی نیست | روشی که دیگران را قضاوت می‌کنیم همان روشی است که خودمان را قضاوت می‌کنیم

به دست نیاورده است.

اگر باور داشته باشیم که قربانی جامعه هستیم و به عدالت نیاز داریم، بنابراین باور خواهیم داشت که دیگران هم قربانی جامعه‌اند و نیازمند عدالت. اگر معتقد باشیم ارزش‌های مان براساس قدرتی والاتر تعیین می‌شوند، پس دیگران را هم براساس ایمان (یا عدم‌ایمان) به قدرتی والاتر می‌سنجیم. اگر خودمان را براساس هوش و منطق بسنجیم، دیگران را هم با همین دیدگاه خواهیم سنجید.

به همین دلیل است که کارآفرین‌ها فکر می‌کنند همه باید کارآفرین باشند. به همین دلیل است که کسانی که با آشنایی با مسیح دوباره متولد شده‌اند فکر می‌کنند همه باید از طریق عیسای مسیح به رستگاری برسند. برای همین دین‌ستیزها سعی می‌کنند درباره چیزی منطقی بحث کنند که هیچ ربطی به منطق ندارد. به همین دلیل است که افراد نژادپرست ادعا می‌کنند همه نژادپرست‌اند، فقط خودشان هنوز نمی‌دانند. به همین علت است که مردان زن‌ستیز با گفتن این که زن‌ها بدترین‌اند رفتار خود را توجیه می‌کنند و زن‌های مردستیز با گفتن این که مردها بدترین‌اند رفتار خود را توجیه می‌کنند.

دیگران (و خودمان) را عاقلانه قضاوت کنیم

این به این معنا نیست که قضاوت کردن اشتباه است. ارزش‌های بسیاری وجود دارند که به قضاوت شدن نیاز

دارند. من افرادی را که خشن و مخرب‌اند قضاوت می‌کنم؛ این بازتابی است از کسی که هستم. خشونت و تخریبِ درونِ خودم را قضاوت می‌کنم؛ این خصیصه‌ای است که در خودم نمی‌توانم تحمل کنم، بنابراین وجود آن در دیگران را نیز نمی‌توانم تحمل کنم.

اما این تصمیمی است که من می‌گیرم. این تصمیمی است که همه می‌گیریم. حال متوجه آن باشیم یا نه، و باید این تصمیمات را آگاهانه و نه ناخودآگاه بگیریم.

به همین علت است که افرادِ زشت تمام اطرافیان‌شان را زشت می‌بینند. به همین علت است که تنبل‌ها به دنبال راه‌های میان‌بر یا میان‌برهای دیگران‌اند. به همین علت است که مقامات فاسد تصمیم می‌گیرند فاسد باشند؛ زیرا تصور می‌کنند همه فاسدند. به همین دلیل است که خیانت‌کارها خیانت می‌کنند، زیرا تصور می‌کنند همه افراد اگر موقعیت پیدا کنند خیانت می‌کنند.

به همین علت است که به افرادی که اعتماد نمی‌کنند نمی‌توان اعتماد کرد

بسیاری از معیارهای درونیِ خودمان را نه از طریق انتخاب آگاهانه، بلکه از طریق احساس خجالتی که به ما دست می‌دهد انتخاب می‌کنیم. عاشق این نقل‌قولم: «همه به دنبال اثبات یا عدم‌اثبات کسی هستیم که در دیرستان بوده‌ایم.» زیرا برای بسیاری از ما معیارهای مان برپایهٔ چگونگی دیدگاهِ دیگران در زمانِ رشدمان تعریف می‌شده

شاد بودن کافی نیست | روشی که دیگران را قضاوت می‌کنیم همان روشی است که خودمان را قضاوت می‌کنیم

است. به بخشی از زندگی‌مان تمایل نشان می‌دهیم که در آن بخش بیش‌تر از هر زمان دیگری قضاوت‌مان کرده‌اند؛ سرگروه‌های گروه‌های تشویق‌کننده که می‌ترسیدند زیباییِ ظاهریِ خود را در بزرگ‌سالی از دست بدهند، کودکان فقیری که در رؤیای پول‌دار شدن بودند، بازنده‌هایی که می‌خواستند بزرگ‌ترین مهمانی‌ها را برگزار کنند، افراد تنبلی که می‌خواستند به همه ثابت کنند چقدر باهوش‌اند.

بخش زیادی از پرورش شخصیت‌مان مربوط است به شناختِ تمایلات‌مان، با این هدف که چگونگیِ سنجشِ خودمان را بشناسیم و نحوهٔ سنجشِ خودمان را آگاهانه انتخاب کنیم.

اما بخش بزرگ دیگر مربوط است به فهمیدن این موضوع که هرکس روش سنجش خودش را دارد و آن معیار به احتمال زیاد با روش ما یکسان نخواهد بود و این موضوع (معمولاً) ایرادی ندارد. بیش‌ترِ روش‌هایی که مردم انتخاب می‌کنند ایرادی ندارند، حتی اگر روشی نباشد که برای خودمان انتخاب کنیم.

شاید دیدگاه‌تان در رابطه با جهان براساس ارزش‌های خانوادگی باشد، اما اکثر مردم این‌طور نیستند. شاید دیدگاه‌تان در رابطه با جهان براساس جذابیت آن باشد، اما اکثر مردم این‌طور نیستند. شاید دیدگاه‌تان در رابطه با جهان براساس میزان آزادی و سراسری بودن آن باشد، اما اکثر مردم این‌طور نیستند. شاید جهان را با دید مثبت و دوستانه ببینید، اما اکثر مردم این‌طور نیستند.

شاد بودن کافی نیست | روشی که دیگران را قضاوت می‌کنیم همان روشی است که خودمان را قضاوت می‌کنیم

و این بخشی از انسان بودن است، پذیرش این که معیارهای دیگران و جهان متفاوت‌اند؛ این مهم‌ترین گام هر شخص برای انتخاب آگاهانه رابطه‌ای سالم برای خودش است. برای ایجاد ارتباطات مستحکم و تصمیم برای کسی که می‌خواهید باشید یا کسی که نمی‌خواهید باشید ضروری است. ممکن است افکار یا رفتار دیگران را نپذیرید، اما باید این را بپذیرید که نمی‌توانید ارزش‌های شخصی افراد را برای آن‌ها تغییر دهید. همان‌طور که باید معیارهای مان را خودمان انتخاب کنیم و برای خودمان به کار ببریم، آن‌ها هم باید همین کار را توسط خودشان و برای خودشان انجام بدهند.

شاد بودن کافی نیست | سه چیزی که مدرسه به شما آموزش می دهد، بی آن که متوجه شوید

سه چیزی که مدرسه به شما آموزش می دهد، بی آن که متوجه شوید

دوران دبیرستان بود. شانزده ساله و عصبی بودم. معلم انگلیسی مان به عنوان تکلیف انشایی خلاقانه به مان داده بود. چیزی در مورد دبیرستانی بودن بنویسید، هر چیزی.

من داستانی درباره تیراندازی در مدارس نوشتم.

با این تفاوت که در داستانم بعد از این که فرد تیرانداز توسط پلیس محاصره می شد، به جای این که به سر خودش شلیک کند، شروع می کرد به آموزش دادن به دانش آموزان و کسانی را که بدرفتاری می کردند یا از قوانین پیروی نمی کردند می کشت. در ابتدا قتل های او به نظر غیرمنطقی و بی رحمانه به نظر می رسیدند، اما هرچه سن بچه ها بالاتر می رفت، قتل ها منطقی تر می شدند و طوری طراحی شده بودند که بازماندگان را برای «دنیای واقعی» آماده کنند. داستان در مراسم فارغ التحصیلی به اتمام می رسید. فرد تیرانداز گریه می کرد و دانش آموزانش را در آغوش می گرفت و به آن ها تبریک و می گفت چقدر از دستاوردشان احساس غرور می کند.

داستانم نمره افتضاحی گرفت. اکثر انشاهای من در مدرسه همین طور بودند و همیشه به خاطر دلایلی مشخص این اتفاق می افتاد: همیشه از موضوع انشا خیلی منحرف می شدم. یادداشت هایم بسیار شخصی بودند و اطلاعات زیادی را به اشتراک می گذاشتم. نوشته هایم گاهی توهین آمیز یا عجیب و غریب بودند.

شاد بودن کافی نیست | سه چیزی که مدرسه به شما آموزش می‌دهد، بی‌آن که متوجه شوید

مدرسه متقاعد کرد که نویسندگی افتضاحم. این موضوع خیلی عجیب است، چراکه حالا من نویسنده‌ای حرفه‌ای‌ام و نویسندگی شغل تمام‌وقت من است. چشم‌ت دربیاید آقای جیکوبز! جالب این‌جاست که مردم به همان دلیلی نوشته‌های من را می‌خوانند که در مدرسه به‌خاطر آن نمره‌های افتضاح می‌گرفتم. من از موضوعات مرسوم فاصله می‌گیرم، نوشته‌هایم به‌شدت شخصی‌اند و اطلاعات زیادی را به اشتراک می‌گذارم. داستان‌هایم گاهی توهین‌آمیز یا عجیب و غریب‌اند.

افراد زیادی محتوای سیستم آموزشی ما و چگونگی آموزش آن را نقد و سرزنش می‌کنند، اما دلیلی نمی‌بینم که در این‌جا به این موضوع بپردازم. من کارشناس یا معلم نیستم. من فقط در اینترنت متن‌های احمقانه می‌نویسم تا مردم در فیس‌بوک لایکم کنند.

اما برای کارآمدی سیستم آموزش، نه به‌عنوان بستری برای آموزش، بلکه به‌عنوان بستری برای توسعه احساسی/اجتماعی، ایده‌هایی دارم. در واحد درسی تحقیقات، دو سال گذشته را به مطالعه درباره چگونگی توصیف خودمان و تأثیر آن بر خوشبختی‌مان گذراندم. چرا برخی از افراد ثبات احساسی دارند و برخی دیگر نه؟ چرا برخی از افراد با مستقل بودن مشکلی ندارند و برخی دیگر نه؟ چرا برخی سلفی می‌گیرند و برخی دیگر نه؟ (درباره مورد آخر هنوز دارم تحقیق می‌کنم.)

شاد بودن کافی نیست | سه چیزی که مدرسه به شما آموزش می‌دهد، بی‌آن که متوجه شوید

در طول تحقیقاتم بیش‌تر و بیش‌تر برایم روشن می‌شد که از لحاظ احساسی تأثیراتِ چه چیزهایی بر کودکِ در حال رشد مفید و چه چیزهایی مضر است و مدام به مدرسه و موضوعاتِ انشا فکر می‌کردم. کودکی و بزرگ‌سالی ما زمانی اتفاق می‌افتند که بفهمیم چگونه با جهان اطراف و مردم ارتباط برقرار کنیم. موقعیتی است که در آن می‌آموزیم موفقیت چیست و چطور می‌توان به آن دست یافت. موقعیتی است که در آن ارزش‌های بنیادیِ خود را شکل می‌دهیم و برای اولین بار هویت خودمان را ابراز می‌کنیم. مشخصاً مدرسه تنها عامل تأثیرگذار در این دوره نیست - والدین و هم‌گروهی‌های ما هم بسیار تأثیرگذارند - اما یکی از مؤثرترین آن‌هاست.

وقتی به مدرسه به عنوان محلی برای آموختن اطلاعات نگاه نکنیم، بلکه آن را جایگاهی بدانیم که در آن در مورد خودمان می‌آموزیم، متوجه می‌شوید درس‌هایی آموخته‌اید، بدون این که بدانید.

۱. می‌آموزید که موفقیت از تأییدِ دیگران نشئت می‌گیرد

به نظر می‌رسد امروزه در جامعه‌ای زندگی می‌کنیم که مردم بیش‌تر به مهم جلوه دادنِ خود اهمیت می‌دهند تا این که واقعاً شخصی مهم باشند. به خواهران کارداشیان، دونالد ترامپ، شصت و سه درصد از تمام اینستاگرام، ورزش کارانی که آلبوم رپ می‌خوانند و تمام اعضای کنگرهٔ آمریکا و... نگاه کنید.

دلایل مختلفی برای این امر وجود دارند، اما بخش اعظم آن به این دلیل است که هنگام رشد براساس

شاد بودن کافی نیست | سه چیزی که مدرسه به شما آموزش می‌دهد، بی‌آن که متوجه شوید

استانداردهای مورد تأیید دیگران به‌مان پاداش داده شده است یا تنبیه شده‌ایم، نه براساس استانداردهای خودمان. نمرات خوب کسب کن، کلاس‌های پیشرفته بگذران، در تیم‌های ورزشی بازی کن، در امتحاناتِ استاندارد نمراتِ بالا کسب کن؛ این‌ها معیارهایی‌اند که نیروی کارِ کارآمد پرورش می‌دهند، نه نیروی کارِ خوشحال.

چراهای زندگی بسیار پراهمیت‌تر از چگونگی‌های زندگی‌اند. به این پیام در روند رشد کم‌تر پرداخته می‌شود. شاید بهترین مبلغ در جهان باشید. اما اگر قرص‌های محرک تقلبی تبلیغ کنید، پس استعدادتان برای جامعه ارزشی ندارد، بلکه مسئولیت دارد. شاید شما بهترین سرمایه‌گذار در جهان باشید، اما اگر در شرکت‌های خارجی یا کشورهای سرمایه‌گذاری کنید که سود خود را از طریق فساد و قاچاق انسان به‌دست می‌آورند، بنابراین استعدادتان برای جامعه ارزشی ندارد، بلکه مسئولیت دارد. شاید بهترین مبلغ مذهبی در جهان باشید، اما اگر افراط‌های مذهبی و نژادپرستی را ترویج می‌دهید، پس استعدادتان ارزشی برای جامعه ندارد، بلکه مسئولیت دارد.

در دوران رشد، هر کاری که انجام آن از شما درخواست شده است دلیلی به‌جز دریافت تأییدیهٔ دیگران نداشته است. هدف فقط برآورده‌ساختن استانداردهای اشخاص دیگر است. زمان بزرگ‌شدن چند مرتبه این جمله را

شنیده‌اید که «چرا باید این‌رو یاد بگیرم؟ به دردم نمی‌خوره». از افراد بزرگسال بسیاری شنیده‌ام که «نمی‌دونم چی خوشحالم می‌کنه، فقط می‌دونم که خوشحال نیستم».

سیستم آموزش کارایی محور است، نه هدف محور. تقلید می‌آموزد، نه اشتیاق.

آموزش کارایی محور حتی مؤثر هم نیست. کودکی که به ماشین‌ها علاقه دارد ساعت‌ها آموزش ریاضی و فیزیک را بسیار راحت‌تر می‌آموزد اگر ریاضی و فیزیک با علایقش همسو باشند. تمرکز بیش‌تری روی درسش خواهد داشت و برای کشف موضوعات جدید کنجکاوتر خواهد بود.

اما اگر درقبال چرایی چیزی که می‌آموزد مسئول نباشد، بنابراین چیزی که می‌آموزد ریاضی و فیزیک نخواهد بود، بلکه چگونگی تظاهر به آموختنشان خواهد بود تا بتواند شخص دیگری را خوشحال کند. این عادت زشتی است که در فرهنگ ما جا افتاده است و به شکل‌گیری انسان‌هایی کارآمد اما با اعتمادبه‌نفس پایین می‌انجامد.

چندین دهه پیش، والدین نگران و معلمان سعی کردند با آسان‌تر کردن دستیابی کودکان به موفقیت، برای مسئله «اعتمادبه‌نفس» چاره‌ای بیندیشند. اما این موضوع باعث وخیم‌تر شدن اوضاع شد. کودکان نه تنها براساس سیستم تأییدیه گرفتن از دیگران آموزش می‌دیدند، بلکه تأییدیه در اختیار آن‌ها قرار می‌گرفت، بدون این که برای گرفتنش تلاشی کرده باشند.

یا به قول برنفورد مارسالیس^{۳۹}، یکی از بهترین نوازندگان ساکسیفون در تاریخ، که به زیبایی می‌گوید:

چیزی که من از دانش‌آموزام یاد گرفتم اینه که دانش‌آموزای امروزی کاملاً چرندن. این چیزیه که از دانش‌آموزام یاد گرفتم، این که خیلی شبیه نسل قبل از خودشون، تنها چیزی که واقعاً می‌خوان اینه که بهشون بگی چقدر حق با اون‌هاست یا چقدر کارشون درسته. این همون طرز تفکریه که عملاً هاروارد رو مجبور می‌کنه به آدم‌هایی که لیاقت ندارن نمره شونزده بده، به جای این که مجبورشون کنه به دانشگاه‌هایی برن که بتونن اون‌جا شونزده بگیرن تا اون دانشگاه‌ها پول دربیارن. ما توی کشوری زندگی می‌کنیم که ظاهراً توی توهم بزرگی گیر افتاده، جایی که ایده چیزی که هستین از این که واقعاً چی هستین مهم‌تره. و تازمانی که همه مردم هم‌زمان چشمک بزنن، مشکلی پیش نمی‌آد. ولی اگه یه نفر چشمک نزنه، یه جووری اون آدم رو می‌زنیم که یا دوباره چشمک بزنه یا پاشه بره یه جای دیگه. ولی مثل بیش‌تر دانش‌آموزای من، فقط می‌خوان بشنون که چقدر حق با اون‌هاست و چقدر کارشون درسته، بدون این که حاضر باشن تلاش کنن تا واقعاً مستحق این حرف‌ها باشن.

تأکید بر کسب موفقیت از طریق عاملی خارجی از تأثیرات دنیای صنعتی است؛ این که کودکان را برای تبدیل شدن به زنبورهای کارگر پرورش می‌دهد، و نه افرادی خوشحال. اما این موضوع دیگر معنایی ندارد.

تأییدیه عامل خارجی بد نیست و شاید گاهی لازم هم باشد، اما دیگر کافی نیست. باید نقطه شروع جدیدی وجود

شاد بودن کافی نیست | سه چیزی که مدرسه به شما آموزش می‌دهد، بی‌آن که متوجه شوید

داشته باشد. باید در هر مقطعی اهداف شخص وارد آموزش شوند. نیاز است که چراییِ آموختنِ با چیزی که می‌آموزیم همسو شود. مشکل این جاست که هرکسی چراییِ مختصِ خودش را دارد و سنجشِ آن امری غیرممکن است، مخصوصاً وقتی معلمان بیش از حد کار می‌کنند و حقوق کافی دریافت نمی‌کنند.

۲. می‌آموزید که شکست عامل شرمساری است

اوایل امسال با کسی ناهار خوردم که فکرش را هم نمی‌کنید وجود داشته باشد. او چهار مدرک داشت، از جمله یک مدرک کارشناسی‌ارشد از ام‌آی‌تی و یک دکتری از هاروارد (یا شاید کارشناسی‌ارشد از هاروارد و دکتری از ام‌آی‌تی؛ حتی درست یادم نمی‌آید). در بالاترین سطح از رشته خودش بود و برای شرکت مشاوره معتبری کار و به تمام جهان سفر می‌کرد و با مدیرعاملان و مدیران برتر همکاری داشت.

به من گفت احساس می‌کند گیر کرده است و گفت می‌خواهد کسب‌وکاری را شروع کند، اما نمی‌داند چطور. به این دلیل گیر نکرده بود که نمی‌دانست چکار کند؛ دقیقاً می‌دانست می‌خواهد چکار کند. او گیر کرده بود چون نمی‌دانست کاری که می‌خواهد انجام بدهد درست است یا نه.

او گفت در تمام طول زندگی‌اش استاد این بوده که کارهای درست را با اولین تلاش انجام بدهد. این روشی است که در آن مدرسه‌ها و شرکت‌ها به‌تان پاداش می‌دهند. آن‌ها به شما می‌گویند چه کاری انجام بدهید و شما

شاد بودن کافی نیست | سه چیزی که مدرسه به شما آموزش می‌دهد، بی‌آن که متوجه شوید

شاهکار می‌کنید. او همیشه شاهکار می‌کرد.

اما وقتی کار به خلق چیزی جدید، انجام کاری خلاقانه و قدم گذاشتن به ناشناخته‌ها می‌رسید، نمی‌دانست چطور عمل کند و می‌ترسید. نوآوری به شکست نیاز دارد و او نمی‌دانست چگونه شکست بخورد. او تا به حال شکست نخورده بود.

مالکوم گلدول در کتابش به نام داوود و جالوت^{۴۰} در یکی از فصل‌ها می‌نویسد چطور تعداد زیادی از افراد به شدت موفق مشکل نارساخوانی^{۴۱} دارند و مدرسه را ترک کرده‌اند. گلدول توضیحی ساده ارائه می‌دهد: این‌ها افراد با استعدادی بوده‌اند که به هر دلیلی مجبور شده‌اند در مراحل اولیه زندگی با شکست خوردن خو بگیرند و احساس راحتی کردن با شکست به آن‌ها اجازه داده است ریسک‌های بیش‌تری بپذیرند و فرصت‌هایی را غنیمت بشمارند که دیگران قادر به دیدن آن فرصت‌ها نیستند.

شکست به ما کمک می‌کند. این‌گونه است که یاد می‌گیریم. شکست در تقاضای کار به‌مان می‌آموزد که متقاضیان بهتری باشیم. شکست در روابط به‌مان می‌آموزد شریک بهتری باشیم. عرضه محصولات و خدماتی که گند می‌زنند به‌مان می‌آموزد محصولات و خدمات بهتری ارائه دهیم. شکست راهی برای رشد است. اما ما همچنان دائماً به مغزمان القا می‌کنیم که شکست غیرقابل قبول است، که اشتباه کردن شرم‌آور است، که شما تنها

شاد بودن کافی نیست | سه چیزی که مدرسه به شما آموزش می‌دهد، بی‌آن که متوجه شوید

یک شانس دارید و اگر گند بزنید، دیگر تمام است، مردود می‌شوید و تمام.

اما زندگی اصلاً این‌طور نیست.

۳. می‌آموزید به قدرت متکی باشید

گاهی ایمیل‌هایی از خوانندگانی دریافت می‌کنم که داستان‌های زندگی‌شان را برایم ارسال می‌کنند و از من می‌خواهند به آن‌ها بگویم چه کاری انجام بدهند. موقعیت آن‌ها معمولاً به شدت شخصی و پیچیده است. پس معمولاً جواب من این است: «نظری ندارم.» من این افراد را نمی‌شناسم. نمی‌دانم چه شخصیتی دارند. ارزش‌های‌شان را نمی‌شناسم. نمی‌دانم چه احساسی دارند و اهل کجا هستند. من فقط کسی هستم که در اینترنت نوشته‌های منفور می‌نویسم تا در فیسبوک لایک بیش‌تری بگیرم.

من از کجا بدانم؟

فکر می‌کنم اکثر ما از این‌که کسی را نداشته باشیم که به‌مان بگوید چه کاری انجام بدهیم می‌ترسیم. این‌که به شما گفته شود چه کاری را انجام دهید حس خوبی است. به‌تان حس امنیت می‌دهد، چون در آخر هیچ‌گاه احساس نمی‌کنید مسئولیت کامل سرنوشتان را برعهده دارید. شما فقط نقشه بازی را دنبال می‌کنید. متکی بودن به قدرت مثل تمرکز کردن روی روند اجرا به‌جای هدف است، موضوعی که متأثر از تاریخ صنعتی

شاد بودن کافی نیست | سه چیزی که مدرسه به شما آموزش می‌دهد، بی‌آن که متوجه شوید

ماست. فرمان‌برداری در صد تا دویست سال پیش ارزش اجتماعی مهمی محسوب می‌شد و برای پیشرفت جامعه الزامی بود.

امروزه فرمان‌برداریِ کورکورانه بیش از این که راه حل باشد مشکل ساز است؛ تفکر خلاقانه را می‌کشد، تقلید طوطی‌وار را تقویت می‌کند و به ایجاد اطمینانی پوچ می‌انجامد. این موضوع مزخرفات تلویزیونی را روی آنتن نگه می‌دارد.

اما این به این معنا نیست که قدرت همیشه مضر است. به این معنا نیست که قدرت هیچ هدفی را دنبال نمی‌کند. قدرت همیشه وجود خواهد داشت و برای جامعه‌ای با عملکردی کارآمد مفید است.

اما همه ما باید بتوانیم در زندگی مان قدرت را انتخاب کنیم. تبعیت از قدرت هیچ گاه نباید اجباری و کورکورانه باشد، حال می‌خواهد واعظ، رئیس، معلم یا بهترین دوستان باشد. هیچ کس به اندازه شما نمی‌داند چه چیز برای تان خوب است. و اگر به کودکان اجازه ندهید خودشان به کشف این حقیقت برسند، بزرگ‌ترین اشتباه را مرتکب شده‌اید.

پنج موردی که باید در هر مدرسه‌ای آموزش داده شوند

بیایید باهم روراست باشیم: نظام آموزشی ما افتضاح است.

منظورم این است که تقریباً تمام درس تاریخی را که از کلاس پنجم تا دوازدهم در مدرسه آموخته‌ام حالا می‌توانم با جست‌وجو در ویکی‌پدیا در عرض چند هفته یاد بگیرم. همچنین شما می‌توانید هر دانش بنیادینی را که بخواهید به‌دست بیاورید با تماشای ویدئوهای موجود در یوتیوب بیاموزید. مهم‌تر از آن این که ما بی‌ثبات‌ترین بازار کار در صد سال گذشته را مشاهده می‌کنیم، مثل پیشرفت فناوری‌ای که آن قدر سریع است که تا دهه آینده ربات‌ها نصف کارها را انجام خواهند داد، مدارک دانشگاهی‌ای که برخی مدعی‌اند همین حالا هم بی‌ارزش‌اند و صنایع جدید و فناوری‌هایی که عملاً هر شش ماه اختراع می‌شوند.

بالاین‌وجود، ما هنوز کودکان را به گذراندن همان برنامه آموزشی‌ای مجبور می‌کنیم که پدربزرگ و مادر بزرگ‌های‌شان گذرانده‌اند.

گفتن این که مهم‌ترین چیزهای زندگی را در مدرسه نمی‌آموزید جمله‌ای کلیشه‌ای است؛ می‌دانم در زندگی مهم‌ترین چیزهایی را که یاد گرفته‌ام در بزرگسالی و به‌تنهایی آموخته‌ام.

اما چرا نمی‌توان این موضوعات را در مدرسه آموزش داد؟ منظورم این است که اگر باید شش ماه درباره چاوسر^{۴۲}

و نقاش‌های دوران رنسانس می‌آموختم، چرا نباید شش ماه هم دربارهٔ چگونگی پس‌انداز کردن برای زمان بازنشستگی و رضایت می‌آموختم یا چرا هیچ‌کس به من نگفت زمانی که بالغ می‌شوم درصد زیادی از بازار کار توسط ربات‌ها و کارگران مهاجر اشغال می‌شود؟

شاید من را فردی گوشت‌تلخ یا متعلق به نسل هزاره بنامید، اما جداً این کلاس‌های درسی کجا بودند؟ می‌دانید، منظورم همان کلاس‌های درسی‌ای است که واقعاً نیاز داشتم بگذرانم.

مشخص است، وقتی بر دنیا حکم‌فرمایی کنم - که باید به همین زودی باشد، فقط منتظر خبر چند نفرم - ما این مشکلات را نخواهیم داشت: نظام آموزشی‌ای ایجاد خواهیم کرد که سرشار از دانش ناب زندگی باشد و آن را به عموم مردم ابلاغ خواهیم کرد. همهٔ شما از من تشکر خواهید کرد و به من نوشیدنی شیر و عسل پیشکش خواهید کرد و شاید حتی در پیشگاهم یک یا دو بزر را قربانی کنید. (با عرض پوزش از گیاه‌خواران.)

اما پیش از این که بیش از این غرق خیالات شویم، بیایید جدی باشیم. چه کلاس‌هایی را باید در دبیرستان می‌گذرانیدیم که نگذرانده‌ایم؟ در این جا ۵ مورد اولی را که در ذهنم دارم مطرح می‌کنم.

۱. اقتصاد شخصی

برنامه آموزشی باید شامل این موارد باشد: کارت‌های اعتباری، نرخ سود و میزان اعتبارات، حساب‌های بانکی، بازنشستگی و این که چرا باید در هجده سالگی هفته‌ای صد دلار پس‌انداز کردن را شروع کنید؛ چون زمانی که پنجاه ساله شوید، مولتی میلیاردر خواهید بود.

جداً، بهره مرکب است که این سیاره را می‌چرخاند. چرا حتی تا ۲۴ سالگی چیزی در مورد آن نشنیده بودم؟
چرا مهم است: زیرا خانواده‌های امریکایی به‌طور میانگین بیش از پانزده هزار دلار در کارت‌های اعتباری خود مقروض‌اند. زیرا سی‌وشش درصد از کارگران امریکایی هیچ پس‌اندازی برای بازنشستگی خود ندارند. چون این ویدئو وجود دارد:

http://youtu.be/bYhTFz_SGw

نکته: اگر شما هم تکه‌شکلاتی را در مقایسه با نقره انتخاب می‌کنید و متوجه نیستید چرا تصمیمی وحشتناک است، این پاورقی را بخوانید.^{۴۲}

اگر مدیریت پولِ خودمان واحدی درسی بود، اکثر جمعیت امریکا در این درس مردود می‌شدند و به‌طور کل این واحد درسی را حذف می‌کردند.

بی‌سوادی مالی واقعاً مشکل بزرگی است. اگر در جامعه‌ای زندگی می‌کنید که مردمش خرت‌وپرت‌هایی می‌خرند که از پس هزینه آن‌ها بر نمی‌آیند، بازنشسته می‌شوند بدون این که پس‌اندازی داشته باشند، بیمار می‌شوند و قادر به پرداخت هزینه درمان و بیمه نیستند، این امر به‌طور جدی و فراگیری همه ما را در وضع وخیمی قرار می‌دهد. دقیقاً اتفاقی که الان دارد رخ می‌دهد.

۲. روابط

برنامه آموزشی باید شامل این موارد باشد: صحبت درباره احساساتان بدون مقصردانستن و قضاوت یکدیگر، چگونگی تشخیص رفتار فریب‌کارانه و پرهیز از آن، عدم تحمیل عقاید شخصی خود به دیگران، بحث‌های صادقانه درباره ارتباط یا عدم ارتباط مسائل مختلف با عشق، توافق کامل طرفین و تفاوت میان تجارب مردها و زن‌ها. اساساً هر چیزی که اکثر ما پس از یک جدایی مشقت‌بار می‌آموزیم.

چرا مهم است: زیرا وقتی به‌خاطر ابتلا به سرطان در بستر مرگ هستید به این موضوع فکر نمی‌کنید که چطور ناپلئون بر مهاجمان روس پیروز شد یا چطور اصلاحات میجی^{۴۴} موقعیت جغرافیایی سیاسی آسیا را تغییر داد یا چطور ترکیبات ارگانیک مغز شما را نابود می‌کنند، در عوض، به کسانی که در زندگی‌تان دوستشان داشته‌اید یا از دست داده‌اید فکر می‌کنید.

خیلی چیزها زندگی‌ای شاد می‌آفرینند، اما چیزهای کمی به اندازه روابط ما تأثیرگذارند. این که بیاموزیم چطور لنگان‌لنگان از میان مسائل عبور نکنیم و چگونه آگاهانه احساسات و صمیمیتان را کنترل کنیم احتمالاً مؤثرترین مهارت‌های زندگی‌ای هستند که تا به حال با آن‌ها برخورد کرده‌ام.

زیرا بحث درباره مسائل مهم در روابط احساسی است: چگونه دوست خوبی باشیم، چگونه با خانواده خود برخورد کنیم، چگونه به مشکلی در محل کار واکنش نشان دهیم و چگونه مسئولیت احساسات و مشکلات خود را بپذیریم، بدون این که زمین و زمان را به هم بریزیم.

به عنوان انسان، اساساً موجوداتی اجتماعی هستیم. در خلأ زندگی نمی‌کنیم. نمی‌توانیم. ارتباطات اجتماعی تاروپود زندگی‌مان را تشکیل می‌دهند. سؤال این جاست: آیا این تاروپود را از ابریشم خالص می‌سازیم یا از پلی‌استر ارزان قیمت؟

۳. منطق و عقل

برنامه آموزشی باید شامل این سؤال باشد:

صحیح یا غلط بودن جمله زیر را مشخص کنید.

اگر هر ضربه‌ای صدای آواز است و هر صدای آوازی مرهم درد است، پس هر چیزی که مرهم است ناشی از ضربه

شاد بودن کافی نیست | پنج موردی که باید در هر مدرسه‌ای آموزش داده شوند

است.

جواب مسلماً «نادرست» است.

سؤالات این چنینی همیشه در امتحانات استاندارد آزاردهنده‌اند، اما توانایی ما در تشخیص آن‌ها تأثیر بسزایی در عقاید و چگونگی هدایت زندگی‌مان دارد. برای مثال، با استفاده از منطق سؤال قبل، به مثالی از جهان واقع می‌رسیم.

«سیندی در محل کار مشکل ایجاد می‌کند. سیندی زن است. بنابراین زن‌ها در محل کار مشکل سازند.»
یا

«اکثر خلاف‌کارها فقیرند. اکثر فقیران خدمات رفاهی دریافت می‌کنند. بنابراین بیش‌تر خدمات رفاهی به خلاف‌کارها تعلق می‌گیرد.»

این جملات نادرست‌اند. باین حال، در رسانه‌ها به‌عنوان حقایق گزارش می‌شوند، رهبران به‌عنوان بحث‌هایی معتبر درباره‌شان مذاکره می‌کنند و پایه‌و‌اساس افکار و پیش‌داوری مردم را تشکیل می‌دهند.

چند روز پیش احمقانه‌ترین مقاله‌ای را دیدم که در طی ماه‌ها با آن برخورد کرده بودم. موضوع مقاله این بود که

نگاه ابزاری به زن نادرست است، درحالی که نگاه ابزاری به مرد مشکلی ندارد. چرا؟ زیرا مردان به اندازه زن‌ها مورد تجاوز قرار نمی‌گیرند.

این موضوع نمونه بارزی از اشتباهات و ایرادات منطقی است.

چرا مهم است: ما همیشه مرتکب اشتباهاتی می‌شویم و معمولاً متوجه آن‌ها نیستیم و گاهی این اشتباهات در تصمیمات مهمی که پیامد آن‌ها مرگ و زندگی است نیز تأثیرگذارند. این موضوعات به مسائل سیاسی نیز راه پیدا کرده‌اند. «الف در کسب درآمد مهارت دارد. دولت به پول نیاز دارد. بنابراین الف برای دولت مفید است.» تأثیرات این موضوع در حقوق شهروندی، تصمیمات اخلاقی نظیر «باب به من دروغ می‌گوید، بنابراین من هم باید به باب دروغ بگویم»، مقابله با درگیری‌های شخصی و الی آخر نیز مشهود است.

این شکست در منطق موجب می‌شود در زندگی تصمیمات احمقانه بگیریم، تصمیمات احمقانه‌ای درباره سلامت، روابط، شغل و تقریباً همه چیز. مشکل این جاست که در مدرسه به ندرت به آموزش چگونگی فکرکردن به مشکلات یا حل آن‌ها پرداخته می‌شد. درعوض، آموزش دیده‌ایم چگونه چیزی را حفظ و تکرار کنیم، و بعد به سرعت فراموشش کنیم. این موضوع به رویارویی با مشکلات بزرگ‌سالی کمک چندانی نمی‌کند، مخصوصاً وقتی در قرن بیست و یک زندگی به شدت پیچیده شده است. حس می‌کنم عقب‌نشینی فکری‌ای که اخیراً در

بنیادگرایی مذهبی و سایر فرهنگ‌های ساده‌اندیش شاهدش هستیم از این عدم‌آمادگی برای جهان پیچیده پست‌مدرن نشئت می‌گیرد.

۴. خودآگاهی

برنامه آموزشی باید شامل این موارد باشد: می‌دانم الان چه چیزی می‌گویید: «چطور می‌شه خودآگاهی رو آموزش داد؟» اما واقعاً می‌شود مثل هرچیز دیگری آموزش و تمرین داده شود. خودآگاهی توانایی فکرکردن به چگونه فکر کردن خودتان است، توانایی احساس داشتن نسبت به احساسات خودتان است، توانایی انتخاب بین گزینه‌های انتخابی خودتان است. برای مثال، ممکن است به چیزی مثل «از هر آدمی که اسمش استیو باشه بدم می‌آد. هرکی اسمش استیوه آدم بدیه» فکر کنید.

این مثالی کلاسیک از تعصب است، مرتبط کردن نفرت به کلیشه‌ای سطحی، و اگر خودآگاهی نداشته باشید، این پیش‌داوری را محترم برمی‌شمایید. اما اگر کسی خودآگاه باشد، این تفکر را زیر سؤال می‌برد: «چرا از کسانی که اسمشون استیوه متنفرم؟ شاید چون اسم دوست سابقم استیو بوده؟ به‌خاطر این نیست که اسم پدرم استیوه؟ دارم نفرتم از استیو زندگی‌م رو به تمام استیوهای دنیا بسط می‌دم؟ از منفوربودن خودم احساس شرمندگی می‌کنم. باید یه سری به روان‌شناس بزنم.»

این عمل فکرکردن من به افکارم بود. این عمل احساس داشتن به احساساتم بود. این عمل انتخاب بین گزینه‌های انتخابی‌ام بود. این خودآگاهی بود و عده زیادی از افراد زندگی خود را با سطح پایینی از خودآگاهی سپری می‌کنند. اما می‌توان آن‌را مانند هرچیز دیگری با تمرین آموزش داد. اساساً هرچیزی که موجب شود به چیزی که به آن فکر می‌کنید فکر کنید یا به چیزی که آن‌را حس می‌کنید احساس داشته باشید به پرورش توانایی خودآگاهی شما می‌انجامد. حال می‌تواند این عمل با مدیتیشن، درمان گفتاری، نگارش خاطرات روزانه یا داشتن دوستی صمیمی برای اشاره به افکار بنیادی یا پیش‌داوری‌های تان انجام شود.

چرا مهم است: در تحقیقات نشان داده شده است که خودآگاهی بر تقریباً همه چیز مزیت زیادی دارد. افرادی که مهارت فراشناختی دارند برنامه‌ریزانی بهتر، منظم‌تر، متمرکزتر و موفق‌تر در کنترل احساسات و تصمیم‌گیری بهتری و توانمندتر در پیش‌بینی مشکلات بالقوه‌اند.

همچنین، در مقاله‌ای دیگر گفتم که خودآگاهی خصیصه‌ای بسیار مهم در ادامه حیات روابط احساسی است. در هر کاری که در زندگی انجام می‌دهیم تنها یک ابزار است که از ابتدا تا انتها با ما است: ذهن ما. فیلتری عالی است. هرآنچه انجام می‌دهیم و هر اتفاقی که برای ما رخ می‌دهد از فیلتر ذهن و تفکرات ما می‌گذرد. بنابراین، به صرف انرژی و زمان برای فهم هرچه بیش‌تر ذهنمان نیاز داریم، زیرا بر همه چیز تأثیرگذار است. شاید شما فردی

باشید که سریع از کوره درمی‌رود و قضاوت می‌کند. شاید فردی آسان‌گیر و بی‌خیال باشید. شاید فردی باشید که به‌حدی استرس دارید که شما را از انجام کارها باز می‌دارد. شاید فردی باشید که بدون فکر عمل می‌کند و متخصص دروغ گفتن به خودش است.

هرطور که باشیم، باید تمایلات خود را بشناسیم، آن‌ها را بپذیریم و بر آن‌ها چیره شویم.

۵. شک‌گرایی

برنامه آموزشی باید شامل این موارد باشد: چرا هرچیزی که به آن باور داریم به‌نوعی نادرست است. چرا خاطراتمان کاملاً نامعتبرند. چطور رشته‌های دقیقی مثل ریاضیات و فیزیک پر از مسائل حل‌ناشدنی‌اند. چطور نمی‌توانیم در مورد چیزی که ما را در گذشته خوشحال یا ناراحت می‌کرده است یا چیزی که در آینده ما را خوشحال یا ناراحت می‌کند تصمیم بگیریم. چرا مهم‌ترین رویدادهای تاریخی آن‌هایی‌اند که کم‌تر از بقیه قابل‌پیش‌بینی بوده‌اند. چطور قطعیت و مشخص بودن عقایدی که ما را به سمت شیطان هدایت می‌کنند از عقاید خلاف آن بیش‌تر است. چطور می‌شود که بیش‌تر موارد علمی‌ای که امروزه پذیرفته می‌شوند براساس تحقیقاتی‌اند که در گذشته مکرر اعتبار و صحتشان رد می‌شده است و الی آخر.

چرا مهم است: تقریباً هرچیز خوبی در زندگی از منبعی ناشناس یا ندانسته زاده می‌شود. عدم اطمینان چیزی است

که شما را به‌سوی کنجکاوی، آموختن، امتحان کردن ایده‌های جدید و به‌گفت‌و‌گو گذاشتنِ اهدافتان با دیگران سوق می‌دهد. شما را فروتن نگاه می‌دارد. به‌تان در کنارآمدن با مشکلات کمک می‌کند. این امکان را می‌دهد که دیگران را بدون پیش‌زمینه و داوری‌های غیرمنصفانه ببینید.

تقریباً هرچیز بدی در زندگی از اطمینان نشئت می‌گیرد: خودخشنودی، غرور، تعصب و قضاوت‌های غیرمنصفانه. افراد به این دلیل که از چیزی نامطمئن‌اند از یکدیگر فاصله نمی‌گیرند و فرقه‌های مذهبی تشکیل نمی‌دهند و سیانور نمی‌خورند، آن‌ها این کارها را انجام می‌دهند چون در مورد چیزی مطمئن‌اند. دولت‌ها میلیون‌ها نفر از شهروندان خود را به‌خاطر این که از چیزی نامطمئن‌اند گرسنگی نمی‌دهند یا نمی‌کشند، آن‌ها این کار را به این خاطر انجام می‌دهند که از چیزی مطمئن‌اند. مردم به‌خاطر این که از چیزی نامطمئن‌اند دچار افسردگی نمی‌شوند یا همسر خود را تعقیب نمی‌کنند یا در مدرسه تیراندازی نمی‌کنند، آن‌ها این کارها را به این خاطر انجام می‌دهند که از چیزی مطمئن‌اند.

آن‌ها از اعتقادی مطمئن‌اند که مانند بسیاری از عقاید دیگر غلط است. شک‌گرایی این توانایی را در شما تقویت می‌کند که بتوانید گزینه‌های مختلف را در نظر بگیرید، قضاوتی درست داشته باشید، خود را زیر سؤال ببرید و به چالش بکشید و از خودتان فردی بهتر بسازید.

درواقع، نمی‌دانید سوزی در محل کار از شما متنفر است یا نه. درحقیقت نمی‌دانید رئیس‌تان عوضی است یا فقط نمی‌تواند درست حرف بزند. شاید همسرش سرطان دارد و او تمام شب را بر بستر همسرش گریه می‌کرده است. شاید شما عوضی هستید و این موضوع را نمی‌دانید.

واقعاً نمی‌دانید ازدواج نکردن تاروپود جامعه را به هم می‌ریزد یا زن‌ها و مردها خیلی باهم متفاوت یا مشابه‌اند. واقعاً نمی‌دانید شغل جدیدتان شما را راضی خواهد کرد یا با ازدواج کردن مشکلاتِ احساسی‌تان حل خواهند شد یا نه (من روی «نه» شرط می‌بندم) یا فرزندان برای شرکت در مراسم مختلف لایق آن‌همه جوایز بوده است یا خیر.

زندگی در عدم اطمینان سپری می‌شود. اطمینان‌های ما فقط استراتژی‌هایی برای پرهیز از این زندگی‌اند، برای پرهیز از انعطاف و تغییر و کنارآمدن با آن‌اند، و با بسته شدن آخرین کتاب درسی و با گرفتنِ مدرکمان نباید تعلیم و تعلم تمام شود؛ باید تازمانی که زنده‌ایم ادامه پیدا کند.

چگونه بی خیال کسی شوید و به زندگی تان ادامه دهید

این هم احتمالاً مثل یکی از پنجاه و هفت مقاله دیگری است که پس از شکست در رابطه تان خوانده اید و حالا از تلاش برای فهمیدن این که چطور بی خیال «کسی که ترک تان کرده است» بشوید خسته شده اید. در تان می کنم.

بسیاری از این «توصیه ها» تلاش می کنند کنار آمدن با شکست عشقی را به فهرست های کوچکی تبدیل کنند و به این صورت اگر می خواهید بی خیال کسی که عاشقش بوده اید یا از دست داده اید بشوید، کافی است یکی دیگر از اقلام را در فهرستان تیک بزنید، فهرستی که مثل فهرست خرید است. انگار قرار است برای خرید به خواربارفروشی بروید یا چیزی شبیه به آن. مسلماً باید «به خودتان وقت بدهید» و «دوباره با دوستان گرم بگیرید» و تمام این چیزها که در ادامه به آن ها خواهیم پرداخت.

اما از نظر من تمام این ها به منزله چسباندن چسب زخمی روی زخم سربازی است که قلبتان در آن جا قرار داشته است: عملاً امتحان کردن این کارها ضرری ندارد، اما با انجام آن ها بهبودی زیادی حاصل نمی شود.

پیش از نصیحت «به زندگی عادی برگرد» از تان می خواهم ابتدا سعی کنید با دیدی متفاوت به همه چیز نگاه کنید. بی خیال کسی شدن، بیش تر از تلاش برای تسکین دردی که با هر بار به خاطر آوردن آن شخص حس می کنید، به

شاد بودن کافی نیست | چگونه بی خیال کسی شوید و به زندگی تان ادامه دهید

شناخت خودتان و داستانی مربوط است که از رابطه قبلی برای خودتان تعریف می کنید.

پایان دادن به این موضوع یک فرایند است، نه مقصد. باید صبور باشید. می دانم، شنیدنش سخت است، اما تنها راه رفتن در دل ماجراست.

پس بطری نوشیدنی یا ظرف بستنی را بردارید و بیاید از شر این موضوع لعنتی خلاص شویم.

می دانم احتمالاً وقتی این حرف را می زنم باور نمی کنید، اما همه چیز روبه راه خواهد شد.

چرا تمام کردن یک رابطه خیلی سخت است

روابط در زندگی ما اساس معنا را شکل می دهند و این تنها در مورد روابط بین فردی صدق نمی کند، بلکه رابطه

شما با شغلتان، هویتتان یا دارایی های تان را نیز شامل می شود. اما از آن جاکه انسان ها برای بقا و پیشرفت به

زندگی اجتماعی خود متکی اند، روابطشان با یکدیگر از اهمیت خاصی برخوردارند.

بنابراین، زمانی که رابطه ای را از دست می دهید، به خصوص رابطه مهمی که در مرکز زندگی روزمره شما نقش

داشته است، معنای وابسته به آن را از دست می دهید و زمانی که معنا را از دست می دهید، بخشی از خودتان را از

دست می دهید. پس تمام این ها در ارتباطی کامل اند: روابطتان، فهم شما از معنا و هدف و درک شما از خود

واقعی تان.

شاد بودن کافی نیست | چگونه بی خیال کسی شوید و به زندگی تان ادامه دهید

پوچی ای که همه ما موقع ازدست دادن کسی که دوستش داریم احساس می کنیم درواقع ناشی از فقدان هویت و معناست. به بیان دیگر، خلأیی درون ما وجود دارد. همه چیز به فضایی خالی و فاقد هدف واقعی تبدیل می شود و حتی ممکن است این فکر به ذهنمان خطور کند که اصلاً معنایی در زندگی وجود ندارد.

اگر مدت زیادی غرق این گونه افکار شوید، در آخر به گذشته می چسبید و ناامیدانه تلاش می کنید اوضاع را «درست» کنید تا زندگی قبلی تان را دوباره برگردانید.

اما موضوعی که پذیرش آن سخت است این است که بخشی از شما حالا مرده و از بین رفته است. زمان آن فرارسیده که این موضوع را بپذیرید و زندگی تان را از نو بسازید تا بتوانید ادامه دهید.

بی خیال کسی شدن به منابع جدیدی از معنا نیاز دارد

محاصره کردن خودتان با افرادی که واقعاً به تان اهمیت می دهند احتمالاً یکی از رایج ترین راهکارهای بی خیال کسی شدن است. راهکار خوبی است، اما چون فقط «حس بهتری» دارید، دلیل نمی شود این حقیقت را فراموش کنید که امشب قرار است تنها بخوابید، این طور نیست؟ و همین طور به این خاطر نیست که این افراد برای رهایی تان از رابطه ای شکست خورده راهی فراهم می کنند، باین که امتحانش ضرری ندارد.

نه، دلیل واقعی این است که ارتباط/ارتباط مجدد با افرادی که به شما اهمیت می دهند باعث می شود معنا به زندگی تان برگردد، معنایی که مثل قالیچه ای ارزان قیمت در سالن پذیرایی از زیر پای تان کشیده شده بود.

برای بازیابی معنا از طریق ارتباط مجدد با افراد، باید فراتر از خودتان و رابطه شکست خورده گذشته تان عمل کنید. بله، شما به زمان نیاز دارید تا مسائل را برای خودتان هضم و حل و فصل کنید و حضور کسی در کنارتان مفید خواهد بود، اما تازمانی که برای شکل گیری روابط جدید از روابط و خود قبلی تان فاصله نگیرید، نمی توانید در زندگی خود معنای جدیدی بسازید.

به روابط آن طور که هستند نگاه کنید

یکی از روش های دیگر برای رهایی از روابط قبلی تان و ادامه دادن به زندگی این است که به آن رابطه نگاهی واقع بینانه داشته باشید. اگر بخشی از داستانی که برای خودتان تعریف می کنید این گونه است که «ما باهم معرکه بودیم. ما باید تا ابد با همدیگه می بودیم! چرا اون متوجه این موضوع نیست و چنین چیزی رو نمی بینه؟»، پس شرط می بندم شما قربانی تعصباتی شده اید که از آن ها آگاه نیستید.

اول این که تمایل داریم با عینک خوش بینی به گذشته نگاه کنیم: «همه چی عالی بود. خب، شاید بی نقص نبود، اما نود و هشت درصد مواقع بهترین زوج دنیا بودیم. یهو چی شد؟»

حقیقت این است که حافظه ما افتضاح است و ما اغلب فقط چیزهایی را به خاطر داریم که با داستانی مطابقت داشته باشند که در حال حاضر می‌خواهیم باور کنیم. در این زمان بیش‌تر خاطراتِ خوب را به یاد می‌آوریم، چون این همان چیزی است که می‌خواهیم در حال حاضر واقعیت داشته باشد.

و وقتی به گذشته نگاه می‌کنید، اگر نتوانید با نگاهی واقع‌گرایانه این کار را انجام دهید، احتمالاً علت رابطه شکست‌خورده‌تان این خواهد بود که رابطه‌ای سمی داشته‌اید. روابط سمی فقط در داستان‌های درام تداوم می‌یابند. زمانی که داستان به اوج می‌رسد تا رابطه را حفظ کند، شما به آن داستان درام وابسته یا حتی معتاد شده‌اید. بعد دخلتان آمده است، چون معنایی که از رابطه سمی استنتاج می‌کنید معنایی نادرست و تحریف‌شده است. آن موقع است که فکر می‌کنید حسادت نامعقول یا کنترل رفتار یا طعنه‌های نیش‌دار نشانه‌های عشقِ فناپذیرِ طرفِ مقابل بوده‌اند.

پس من به شما می‌گویم: روابط به این دلیل تمام نمی‌شوند که دو نفر در ارتباط با هم کار اشتباهی انجام داده‌اند، بلکه زمانی پایان می‌یابند که دو نفر برای یکدیگر مناسب نباشند.

وقتی یکی از طرفینِ رابطه‌ای شکست‌خورده باشید، پذیرفتن این حقیقت واقعاً سخت است، اما گاهی لازم است آن رابطه پایان یابد.

در رابطه احساسی با خودتان سرمایه گذاری کنید

در این باره که باید بعد از پایان یک رابطه احساسی به خودتان فرصت بدهید و مدتی تنها باشید، مباحثی وجود دارد. از نظر من باید این کار را انجام دهید. اگر رابطه ای که در آن شکست خورده اید سمی بوده است، باید مدت زمان این فرصت و تنهایی را دو برابر کنید.

اگر هویتتان بسیار درگیر رابطه ای بوده که تمام شده است، پس زمان خوبی است که شخصیت واقعی تان را در فضای خارج از آن رابطه کشف کنید. عجله در پیدا کردن فردی دیگر برای پر کردن جای خالی نفر قبلی، بدون شناخت نیاز و خواسته خود (متن زیر را بخوانید)، فقط دستورالعملی برای تکرار رابطه ای فاجعه بار است.

در اکثر مواقع، ناآگاهی شخص در خصوص نیازهای خودش عامل فروپاشی رابطه ای احساسی است. پس یکی از بهترین کارهایی که می توانید انجام دهید شناخت شخصیت واقعی خود، نیازهای خود و نحوه برآورده کردن آن نیازهاست و برای دانستن آن ها باید خودتان به تنهایی به آن شناخت برسید.

شناخت نیازهای واقعی خود

کشمکش ها در روابط زمانی بالا می گیرند که نیازهای طرفین برآورده نمی شوند و اغلب زمانی این اتفاق پیش می آید که به طور مؤثر در مورد نیازها صحبت نشده یا نیازهای یکی از طرفین نادیده گرفته شده است. در هر مورد

ریشه عامل این مشکل فقدان شناخت و آگاهی از نیازهای یکدیگر است.

روابط احساسی زمانی پایان می یابند که طرفین به این نتیجه می رسند که دیگر نادیده گرفتن نیازهای شان تحمل ناپذیر است.

نیازهای احساسی بنیادین ما شامل موارد زیر می شوند:

۱. **موقعیت.** احساس مهم بودن و برتری؛ چالش های احساسی؛

۲. **ارتباط.** احساس درک شدن و مورد قدردانی واقع شدن؛ ارزش ها و تجارب مشترک؛

۳. **امنیت.** احساس امنیت و قابل اطمینان بودن؛ حس اعتماد.

همه ما در روابطمان به این موارد نیاز داریم. اما اولویت بندی های ما باهم کمی متفاوت اند و این که به یکی از این موارد، نسبت به دیگری، بهای نامناسبی بدهیم اغلب در روابطمان مشکل ساز می شود و حتی ممکن است به الگوهای بلندمدت تبدیل شود.

کلید فهمیدن اشتباه موجود در روابط قبلی تان و داشتن روابطی بهتر در آینده شناخت نیازهای خودتان و نیازهای طرف مقابل و راه برآورده کردن آن نیازهاست.

اگر از جمله افرادی هستید که به نظر می‌رسد نمی‌توانید علت پایان یافتن روابطتان را بفهمید یا مشکلی مشابه در روابطتان مدام تکرار می‌شود، پس کتاب الکترونیکی بیست و هشت صفحه‌ای من را که به کندوکاو عمیق نیازهای احساسی می‌پردازد مطالعه کنید.^{۴۵}

کتاب‌هایی در مورد روابط احساسی

بسیاری از افراد از من می‌پرسند برای شناخت و شکل‌گیری بهتر روابط چه کتاب‌هایی پیشنهاد می‌کنم. حقیقت این است که بیش‌تر کتاب‌های نوشته‌شده در مورد این موضوع مزخرف‌اند و راهکارهای مبهمی ارائه می‌دهند که خیلی مفید و کاربردی نیستند. با این وجود، چند کتاب هستند که اغلب پیشنهاد می‌کنم. دو تا از بهترین کتاب‌ها از نظر من پنج زبان عشق^{۴۶} نوشته گری چپمن^{۴۷} و به دست آوردن عشقی که می‌خواهید^{۴۸} نوشته هارویل هندریکس^{۴۹} است.

اگر از آن دسته افرادی هستید که دیدگاه‌های «آکادمیک» را دوست دارید، کتاب هفت اصل ازدواج موفق^{۵۰} نوشته جان گاتمن^{۵۱} درباره علت موفقیت و شکست در روابط نظریه‌ای خوبی ارائه می‌دهد.

اگر خودتان را در رابطه‌ای می‌بینید که دائماً دارید با هم می‌جنگید، کتاب روابط غیرخسونت‌آمیز^{۵۲} نوشته مارشال رزنبرگ^{۵۳} را بخوانید.

شاد بودن کافی نیست | چگونه بی خیال کسی شوید و به زندگی تان ادامه دهید

همین طور، می توانید کتاب الکترونیک من در مورد روابط را به صورت رایگان بخوانید و درخصوص کنارآمدن با نیازهای احساسی در روابطتان بیش تر بیاموزید.

کتاب (nbookcity.com)

مزیت‌های شکاک بودن

جیمز وارن جونز پیشوای روحانی کاریزماتیکِ کلیسایی بود که محل تجمع اقلیت‌ها، افراد بیکار و افراد بی‌خانمان بود. گاهی به دلیل تفاوت در نژادها و طبقات مختلفی که وجود داشت، مجمع خود را «خانواده رنگین کمان» می‌نامید، چیزی که در دهه پنجاه و شصت میلادی در ایالات متحده بسیار جدید بود. او سیاست‌های سوسیالیست قوی‌ای داشت و تغییر سیاست‌های دولت در مورد کمک به نیازمندان و ستم‌دیده‌ها را مطالبه می‌کرد.

بنابه ظاهرش فردی ستودنی بود.

جونز تا اوایل دهه هفتاد در سیاست‌گذاریِ سان‌فرانسیسکو به فردی تأثیرگذار تبدیل شد. کلیسای او هزاران عضو داشت که با اشاره‌اش آماده حمایت از نامزد انتخابات می‌شدند. در نتیجه، نامزدهای چپ‌گرا برای پیروزی در انتخابات از جونز کمک خواستند. او به پویش هواداران هاروی میلک پیوست و هاروی توانست به عنوان اولین نماینده اقلیت‌ها در انتخابات پیروز شود. او به جرج ماسکنی^{۵۴} کمک کرد که در سال ۱۹۷۵ شهردار سان‌فرانسیسکو شود. او همچنین مکاتبات خصوصی‌ای با والتر ماندیل که بعدها معاون رئیس‌جمهور شد و روزالین کارتر، بانوی اول کاخ سفید داشت.

اما چیزی که تمام مردم فراموش کرده‌اند این است که جونز معتقد بود عیسای مسیح در او حلول کرده است. جدی می‌گویم.

جونز مرتباً در مراسم‌هایش می‌گفت مردم باید با او هم به‌عنوان پدر روحانی و هم به‌عنوان خدا رفتار کنند، زیرا به او وظیفه ساخت باغ عدن جدیدی داده شده بود، چون ممکن بود هر لحظه قیامت شود. این باغ عدن در چند کیلومتری بزرگ‌راه صدوده سمت چپ در رستورانی با تابلوی هات‌داگ قرار دارد.

ممکن است حالا تعجب کنید، اما در اواخر دهه هفتاد مشخص شد جونز به‌صورت جسمی و جنسی اعضای گروهش را آزار می‌داده است. می‌دانم؛ سوپرایز!

اما خوشبختانه فرشتگان پیش جونز آمدند و گفتند ایده ساخت باغ عدن نباید در کالیفرنیا اجرایی شود. می‌بینید، فرشتگان اشتباه ساده‌ای مرتکب شده بودند، آن‌ها نقشه را سروته گرفته بودند. جایی که جونز باید برگزیدگانش را برای باغ عدن هدایت می‌کرد... جمهوری گویان بود که دست‌برقضا قانون استرداد مجرمان به ایالات متحده در آن‌جا وجود نداشت.

بنابراین، جونز راهی گویان شد و هزار نفر از افراد محبوب کلیسایش را با خود برد. در گویان جونز قول مصونیت از وقایع آخرالزمانی را داد که هر لحظه ممکن بود اتفاق بیفتد. او در شهری به‌نام، اگر

درست بخوانیم، «جونزتاون» ساکن شد که جامعه آن را تساوی خواه کرد، جایی که همه کس همه چیز را به اشتراک می گذاشتند و با همه یکسان برخورد می شد. نشانی از ترس یا خشونت یا هیچ کدام از اتفاقات وحشتناکی که در ایالات متحده رخ می دادند در آن جا وجود نداشت. آن جا آرمان شهر بود، نقطه ای فوق العاده روی زمین، و همه می دانیم چه بر سر آرمان شهرها می آید....

همان طور که حدس زده می شد، دولت ایالات متحده طرفدار پروپاقرص «آرمان شهر» یا خود جونز نبود؛ بنابراین نماینده ای از کنگره به نام لئو رایان و هیئتی از سیاستمداران و خبرنگاران را برای بررسی اوضاع به جونزتاون اعزام کرد.

استقبال از آن ها گرم و صمیمی بود. اعضای کلیسا رفتاری دوستانه داشتند و به نظر شاد و سلامت بودند. اما چیزی نگذشت که یکی از اهالی جونزتاون نامه ای به خبرنگاران بی سی داد که نوشته بود: «لطفاً کمک کنین از این جا خارج شیم.» کمی بعد اهالی دیگر نیز به اعضای هیئت اشاره هایی مخفیانه می کردند. بازدیدکنندگان را به اتاق هایی مخفی می بردند و از تمایل شدیدشان برای ترک آن محل می گفتند.

رایان که بسیار متعجب شده بود چهارده نفر از کسانی را که دوست داشتند بروند جمع کرد تا با هواپیما از آن جا خارج کند. اما قبل از آن که سوار هواپیما بشوند، ماشینی پر از تیم امنیتی جونز سررسید و شروع کرد به شلیک به

اعضای هیئت و فراری‌ها. نه نفر را زخمی و پنج نفر، از جمله رایان، نماینده کنگره، را کشتند. در آخر بیست و یک گلوله به نماینده کنگره شلیک کردند، طوری که روی صورتش نقطه‌ای خالی باقی نماند.

همان موقع، در محوطه جونزتاون، جیم جونز سخنرانی‌ای ایراد می‌کرد و می‌گفت زمان آن فرارسیده است که «خودکشی انقلابی» را انجام بدهیم. اهالی جونزتاون این موضوع را از قبل تمرین و تکرار کرده بودند: مرگ دسته‌جمعی نهایی؛ خودشان را افراد برگزیده می‌دیدند و با مرگ دسته‌جمعی، از غضب خداوند به‌خاطر گناهان خودشان فرار می‌کردند، قبل از فرارسیدن آخرالزمان. بعد از ظهر آن روز اعضا همراه با چندین کودک دورهم جمع شدند و همراه با سیانور جامی را نوشیدند و بزرگ‌ترین خودکشی دسته‌جمعی‌ای را رقم زدند که من و شما در طول عمرمان شاهد خواهیم بود.

در آن روز، کمی بعد از کشته شدن پنج نفر، در مجموع نهصد و نه نفر جانشان را از دست دادند.

و برای چه؟ به خاطر عقایدی غلط درباره آخرالزمان؟

خطرات ابراعتقادات

فکر کنم عبارت «ابراعتقادات» را از خودم درآورده باشم. ابراعتقادات اعتقاداتی‌اند که به قدری بزرگ و انتزاعی‌اند که تمام اعتقادات و تجاربی را که ممکن است با آن‌ها تناقضی داشته باشند در خود حل می‌کنند. در نتیجه،

نمی‌توانند اثبات یا رد شوند، زیرا تمام اتفاقات در زیرمجموعه آن‌ها قرار می‌گیرند.

چه بدانیم چه نه، همه ما ابراعتقاداتِ خودمان را داریم. آن‌ها به‌طور شگفت‌انگیزی رایج‌اند و ما طوری به آن‌ها چسبیده‌ایم که انگار زندگی مان به آن‌ها بستگی دارد.

«هیچ اتفاقی بی حکمت نیست؛» این یک ابراعتقاد است، آن قدر قوی است که می‌تواند جواب‌گوی تمام افکار یا ایده‌های مقابل آن باشد؛ بنابراین رد کردن آن غیرممکن است، یا درمقابل غیرممکن است که مدرکی برای اثبات آن بیابید.

«هرچیزی زمانی درست است که مدرکی برای اثبات آن پیدا شود»، «خداوند برای همه ما نقشه‌ای دارد» یا «همه ما از نظر روحی به هم متصلیم و با جهان هستی یکی هستیم»، این‌ها همه ابراعتقادند. «ما در واقعیتی مجازی که توسط کامپیوترها ساخته شده است زندگی می‌کنیم و اسیر کامپیوترهاییم» نیز ابراعتقادی دیگر است. هر بحثی که برای مقابله با آن مطرح شود فقط باعث قوت‌گرفتنش می‌شود. اگر سعی کنیم این موضوع را اثبات کنیم که شواهدی برای صحت آن وجود ندارد، یک نفر خواهد گفت: «آره، برای اینه که کامپیوترها تو رو این‌طوری برنامه‌ریزی کرده‌ان.» شما یا اعتقاد دارید یا نه. به این‌گونه اعتقادات ابراعتقاد می‌گویند.

ابراعتقادات به‌قدری رایج‌اند که بخش اعظمی از فرهنگ ما را توصیف می‌کنند. برخی معتقدند مردم مستحق اتفاقاتی‌اند که برای آن‌ها رخ می‌دهند، به‌گونه‌ای که اگر غذایی در زندگی متحمل می‌شوند، به این دلیل است که تنبل یا احمق‌اند یا به‌اندازه کافی تلاش نمی‌کنند. گروهی دیگر معتقدند اتفاقات به‌دلیل «کارما»^{۵۵} رخ می‌دهند، یعنی با هر دستی بدهی با همان دست می‌گیری. دسته‌ای دیگر از افراد در عذاب‌اند، چون بشریت ذاتاً گناهکار است و خداوند به‌دلیل این که توبه نمی‌کنند آن‌ها را مجازات می‌کند. همه این‌ها رایج‌اند و ابراعتقادات هرروزه در تصمیمات اجتماعی تأثیراتی جدی می‌گذارند.

اگر به باورهای سیاسی نگاه کنید، می‌بینید افراد چپ‌گرا معتقدند مردم ذاتاً پاک و خوب‌اند و اجتماع اطراف آن‌هاست که موجب خرابی و فسادشان می‌شود. راست‌گراها معتقدند مردم ذاتاً خودخواه و بدذات‌اند و قوانین و ساختار درست جامعه تنها چیزی است که می‌تواند ما را از دست خودمان نجات بدهد.

اگر به این موضوع به‌عنوان نوعی آزمون رورشاخ^{۵۶} اجتماعی نگاه کنیم، شاهد خواهیم بود که ابراعتقادات توضیحی‌اند بر چرایی مُحق‌بودنِ دو گروهِ مخالف در برخورد با موضوعی یکسان. شخصی ممکن است فرد بی‌خانمانی را ببیند و او را به‌عنوان قربانی و ستم‌دیده اجتماعی قلمداد کند و فردی دیگر در برخورد با همان بی‌خانمان او را فردی بی‌عرضه و مستحقِ غذایی بداند که خودش برای خودش ایجاد کرده است. چون

ابراعتقادات می‌توانند تمام اتفاقات را توضیح بدهند، برای همین تمام اتفاقات باعث تقویت ابراعتقادات می‌شوند. ابراعتقادات می‌توانند مثل «هیچ اتفاقی بی‌حکمت نیست» بی‌خطر یا مثل «تمام اطلاعات باید معتبر و آزمایش‌شده باشند تا بتوان آن‌ها را پذیرفت» مفید یا مثل «معنای زندگی رهاسازیِ موجوداتِ زنده از عذاب و رنج است» خیرخواهانه یا حتی مثل «مرگ بر کافران!» بی‌رحمانه باشد.

شاید در این لحظه متوجه آن‌ها نباشید، اما شما هم حامل چندین ابراعتقادات هستید و هر جا که می‌روید با خودتان می‌برید. این‌ها شالوده‌فهم و درک شما از جهان هستی و محتویات داخل آن‌اند. در نتیجه، مشخص کردن ابراعتقادات بسیار سخت است، زیرا گاهی به قدری واضح‌اند که حتی فکر زیر سؤال بردن آن‌ها به ذهنمان خطور نمی‌کند.

اما با گذشت زمان متوجه ابراعتقادات خود و دیگران می‌شوید و به ذهن پوسیده آن‌ها تلنگر می‌زنید، آن‌ها از بحث‌های منطقی طفره می‌روند و موانعی بر سر راه تمام مباحث و پیشرفت‌ها می‌گذارند. این لحظات مواقعی‌اند که ابراعتقادات خود را نشان می‌دهند و این که باید به چالش کشیده شوند.

زمانی که مردم کارهای وحشتناک انجام می‌دهند، به این دلیل نیست که از خودشان نامطمئن‌اند یا به نوعی فکر

می‌کنند آسیب دیده‌اند یا اشتباه می‌کنند. درواقع، کاملاً عکس آن است. افرادی که کارهای وحشتناک انجام می‌دهند در باورهای اخلاقی خود مطمئن‌اند که کارِ درستی انجام می‌دهند. آن‌ها به قدری اعتمادبه‌نفس دارند و مطمئن‌اند که حق با آن‌هاست که خودشان را مُحقِّ تحمیلِ عقایدشان به دیگران می‌دانند.

فرقی نمی‌کند صحبت از هیتلر، مائو، انداختن بمب آتش‌زا در نیمی از دریای چین باشد یا کشتن فجیحانهٔ زنان پاکستانی برای معلوم‌شدن قوزک پای‌شان در انظار عمومی. افرادی که کارهایی افتضاح انجام می‌دهند به این خاطر است که از چهارچوب اخلاقی خود مطمئن‌اند و این چهارچوب اخلاقی به ایجاد ابراعتقاد منجر می‌شود که نمی‌توان آن‌را اعتبارسنجی کرد یا به چالش کشید.

جیم جونز مردمی را که مستأصل بودند یا بیماری روانی داشتند پیدا می‌کرد و آن‌ها را به ابراعتقادی متقاعد می‌کرد که خدای آن‌ها و تنها راهِ رستگاریِ آن‌هاست. از آن‌جا به بعد، مانند تمام فرقه‌های دیگر همه‌چیز می‌افتاد روی غلتک. زمانی که پیروان مقدمات ابراعتقاد را باور کنند، می‌توان آن‌ها را متقاعد کرد که خانواده و اموالشان را ترک کنند یا حتی نقل مکان به جنگل‌های گویان برای‌شان کاری عقلانی به نظر برسد.

تنها اعتقاد صحیح

همیشه راهی برای ایده‌های جدید و پیشرفت وجود دارد. این ابراعتقاد امکان کسب تجربه‌های جدید و مقابله با

هرگونه رنجی را که ممکن است پیش بیاید به‌روشی امن و واقعی برای‌تان فراهم و شما را کم‌تر به آدمی عوضی تبدیل می‌کند!

امروزه صحبت‌های بسیاری در مورد «اطمینان» به خودتان مطرح می‌شود که شما را به ایمان داشتن به خودتان و ایده‌های‌تان تشویق می‌کنند. این صحبت‌ها معمولاً به‌گونه‌ای‌اند که افراد را به افزایش اعتمادبه‌نفس تشویق می‌کنند. در مورد توانایی‌های‌تان در محل کار نگرانید، پس باید کمی اطمینان چاشنی کارتان کنید تا به فردی خفن تبدیل شوید. یا از روشی که رابطه عاطفی‌تان پیش می‌رود ناراضی هستید، پس به ابراعتقادی قدیمی که «هیچ کاری بی‌حکمت نیست» رجوع می‌کنید و کمی در مورد موقعیتی که در آن قرار دارید احساس راحتی می‌کنید.

ابراعتقادات استرس ناشی از عدم اطمینان را از بین می‌برند، اما این کار را با مطمئن کردن ساختار ذهنی‌ای انجام می‌دهند که ممکن است به تاریکی و مسیری خطرناک هدایت شود.

اما در فرهنگ «احساس خوب داشتن» امروزه‌مان، بسیاری از ما حقیقتی ساده و مهم را فراموش کرده‌ایم: این که استرس مفید است.

استرس از ما درمقابل انجام کارهای احمقانه‌ای که به کشتنمان می‌دهند محافظت می‌کند. خرسی در جنگل می‌بینید؟ استرس می‌گیرد. دلیلی دارد. اگر انسان‌ها کلاً آرام بودند و با جهان هستی یکی بودند، درحالی‌که خرس گریزلی در اطراف پرسه می‌زد، خب، انسان‌های زیادی باقی نمی‌ماندند.

استرس برای این طراحی شده است که وقتی کاری احمقانه انجام می‌دهیم به‌مان هشدار بدهد. شک کردن به خودمان هم به‌طور مشابه ایجاد استرس می‌کند، زیرا مجبورمان می‌کند اعتراف کنیم که شاید به چیزی احمقانه اعتقاد داریم که ممکن است ما (یا دیگران) را به کشتن بدهد. اما به‌جای این که یاد بگیریم با احساس شکمان راحت باشیم، فرهنگمان تا حد ممکن بر آیین بردن استرس و اطمینان داشتن به ایده‌های نیمه‌آماده اصرار دارد.

شک ضرورتِ آزمودنِ ایمان است و به قوی‌تر شدن آن می‌انجامد. اعتماد به نفس بدون شک وجود ندارد. بدون شک چیزی برای پایبندی وجود ندارد. بدون شک ایده نابی وجود ندارد. زیرا شک، انتقاد و شکست ابزارهایی‌اند که ایده‌های نسبتاً خوب را به ایده‌های ناب تبدیل می‌کنند و جهان را به حیرت وامی‌دارند.

بذر شک را در زندگی خود بکارید. همیشه نامطمئن باشید، زیرا نامطمئن بودن شما را به سمت آزمودن، کشف کردن، آموختن و پیشرفت سوق می‌دهد و به سمت ارتباط، صبر و پذیرش هدایتان می‌کند، که همه این‌ها به اتفاقات خوب منجر می‌شوند.

شک شما را باهوش‌تر و منعطف‌تر می‌کند و اگر آن را به درستی به کار بگیرید، کنجکاوترتان می‌کند. امروزه شک داشتن مهم‌تر از هر وقت دیگری است. با توجهی که رو به کاهش است، با دردسترس بودن اطلاعات بیهوده و اطلاعات متناقض آن‌ها، با سهولت در دسترسی داشتن به اینترنتی که به ما این امکان را می‌دهد که خودمان را با افرادی که با ما موافق‌اند محاصره کنیم، داشتن توانایی شک کردن در جامعه قرن بیست و یک به مزیتی بزرگ تبدیل شده است. شک کسانی را که در توجیه و ترکیب اطلاعات توانمندند از کسانی که خراب‌کارند و به دنبال مد روز هستند جدا می‌کند. شک میان این دو گروه از افراد تمایز ایجاد می‌کند: افرادی که با وجود مہی از اطلاعات می‌توانند راه‌شان را در این دریای موقعیت‌ها پیدا کنند و کسانی که غرق صداها و دیجیتال می‌شوند.

تأملاتی بر افزایش سن

امروز تولد سی و سه سالگی من است. از آن جاکه خیلی پیر شده‌ام، می‌خواهم از این فرصت استفاده کنم و برخی از نگرش‌های مربوط به تجربهٔ افزایش سن را مطرح کنم.

سال‌های اولیهٔ دههٔ چهارم زندگی سال‌های جالبی‌اند، چون برای اولین بار در زندگی به معنای واقعی آن چه را که مردم افزایش سن می‌نامند تجربه می‌کنید.

تا سنین بیست یا بیست و پنج سالگی در حال رشد هستید. به عنوان فردی نوجوان پیر نمی‌شوید، بلکه بزرگ می‌شوید. در دههٔ سوم زندگی «بالغ» می‌شوید، «خودتان را پیدا می‌کنید» و «متوجه خیلی از مسائل می‌شوید»، اما همچنان جوانید و هنوز نمی‌توانید آثار افزایش سن را حس کنید. از نظر فیزیکی بدن انسان تا سن بیست و هفت سالگی به رشد کامل خود رسیده است و فکر می‌کنم همان زمان است که احساس کهنلت جسمی آغاز می‌شود. فکر می‌کنم همان زمان است که فرد به قدری تجارب بزرگ‌سالی دارد که می‌تواند به ده سال گذشتهٔ زندگی‌اش با دیدی معقول نگاه کند.

من این کار را نمی‌کنم. من خیلی کم می‌دانم. اما به همین خاطر است که این موضوع در حال حاضر توجهم را جلب کرده است: **برای من تجربهٔ جدیدی است.** منظورم حس «پیرشدن» است. پس به افتخار تولدم می‌خواهم

زمان کوتاهی را درباره آن صحبت کنم.

۱. سرعت زمان بیش‌تر می‌شود

واضح است که هرچه سنتان بالاتر می‌رود دیدتان نسبت به سرعت گذر زمان تغییر می‌کند. سال‌ها سریع‌تر می‌گذرند و بدون این که بفهمید، هفته‌ها یکی پس از دیگری تمام می‌شوند.

افزایش سرعت گذر زمان منطقی است. هرچه سنتان بالاتر می‌رود، گذر زمان نسبت به کل عمرتان کسر کم‌تری است. وقتی ده سال دارید هر سال ده درصد از سنتان است که خیلی قابل توجه است! وقتی سی ساله هستید هر سال $\frac{3}{3}$ درصد از طول عمری است که کرده‌اید و وقتی پنجاه ساله‌اید تنها دو درصد است. به عبارتی، گذر یک سال در سن پنجاه سالگی پنج مرتبه سریع‌تر از گذر یک سال در سن ده سالگی است.

دیدگاه افزایش سرعت گذر زمان کمی استرس‌زا است. اولاً چون هیچ وقت از سرعتش کاسته نمی‌شود و ثانیاً هرچه سنتان بالاتر برود بیش‌تر احساس می‌کنید که زمان دارد «از کفتان می‌رود».

روابط نیز تحت تأثیر قرار می‌گیرند. وقتی هجده ساله‌اید، دوستی که یک سال است او را می‌شناسید مهم است. میزان قابل توجهی از عمرتان را با او گذرانده‌اید. اما در سی و دو سالگی یک سال باهم بودن مدت زیادی محسوب

نمی‌شود؛ در مقایسه با تجاربِ زندگیِ هریک از شما، میزان کمی از خاطراتتان را باهم سهیم شده‌اید. پس آن ارتباط به سرعت تقویت نمی‌شود و تحکیم پیدا نمی‌کند. اما افزایش سن به نوع دیگری نیز به روابط دوستانه گند می‌زند و آن قدر تأثیرش زیاد است که ارزش این را دارد که یک تیترا به آن اختصاص بدهم.

۲. روابط دوستانه پیچیده‌تر می‌شوند

یکی از مواردی که در سی سالگی متوجه شده‌ام این است که در این سن روابط دوستانه چیزی است که خیلی از افراد باید برای حفظ آن تقلا کنند. فکر می‌کنم چندین دلیل برای این موضوع وجود دارد.

مهم‌ترین دلیل آن ازدواج و بچه‌دار شدن است. زمانی که ازدواج می‌کنید، به دنبال زوج‌های دیگری هستید که با آن‌ها وقت بگذرانید و این باعث پیچیده شدن جریان ملاقات با افراد می‌شود. ممکن است همسران از شخصی خوشش بیاید، اما همسر طرف مقابل عوضی باشد، یا برعکس آن.

با اضافه شدن بچه‌ها این جریان پیچیده‌تر هم می‌شود. حالا بیش‌ترین تلاش‌تان برای این است که با زوج‌های جوانی بیرون بروید که فرزندان هم‌سنِ کودکانِ شما دارند و اگر فرزندان‌شان با کودکانِ شما ناسازگار باشند، آخر هفته همه گند می‌خورد.

اما فکر می‌کنم معضل حفظ روابط دوستانه بعد از سی سالگی دلیل روان‌شناختی عمده‌تری نیز دارد. دلیلی ساده وجود دارد و آن این است که روابط دوستانه، نسبت به جوانی، نقش احساسی کم‌رنگ‌تری دارند. در جوانی مرگ و زندگی‌تان همراه دوستان‌تان است. هر کاری می‌کنید پیرو اعمال و افکار دوستان‌تان است.

در دهه سوم زندگی ملاقات با هر انسانی برای‌تان هیجان‌انگیز است. همه چیز جدید است. همه چیز برای اولین بار و در کنار یکدیگر تجربه می‌شود: اولین قرار ملاقات‌ها، اولین جشن‌ها، اولین شغل‌ها، فارغ‌التحصیل شدن و... دوست دارید با هر فردی ملاقات و هر کاری را امتحان کنید، به این دلیل که برای اولین بار می‌توانید آن را تجربه کنید.

اما در دهه چهارم زندگی شخصیت شما کاملاً شکل گرفته است. می‌دانید چه می‌خواهید و می‌دانید می‌خواهید وقتتان را صرف انجام چه کاری کنید. دیگر در تصمیم‌گیری برای این که با زندگی‌تان چه کنید یا برای یافتن معنای زندگی به اطرافیان‌تان متکی نیستید. پس وارد این دوران قوزبالاقوز زندگی می‌شوید که ملاقات با دوستان سخت‌تر از قبل می‌شود و دیگر مایل نیستید با تمام افرادی که در گذشته با آن‌ها در ارتباط بودید ارتباط داشته باشید. در نتیجه، بسیاری از افراد زندگی اجتماعی ضعیفی خواهند داشت.

از نظر من، دهه چهارم زندگی اولین دهه در زندگی است که باید برای ساخت روابط دوستانه آگاهانه تلاش کنید،

چیزی است که باید برای آن زمان و انرژی صرف کنید، دقیقاً مثل شغل و خانواده‌تان. و این قضیه به‌نوعی ضدحال است، چون دیگر زمان روزهای جوانی و روابط دوستانه ناگهانی و هیجان‌انگیز و بی‌هدف سررسیده است. هرچه سنتان بالاتر می‌رود، باید در قبال روابط دوستانه‌تان با جدیت بیشتری عمل کنید.

۳. مزخرفات کم‌تر

یا شاید فقط دلتان بخواهد به مزخرفات کم‌تری بپردازید. جالب است چند ماه گذشته با گروهی از پسرهای دانشگاهی چند بازی ویدئویی آنلاین بازی می‌کردم. گوش دادن به نگرانی‌ها و «داستان‌های غم‌انگیز» ادامه‌دار آن‌ها به‌نوعی جالب است. واقعاً تأسف بار است.

آن‌ها نمی‌دانند چطور به مردم نه بگویند. همچنین نمی‌دانند چگونه پاسخ منفی دیگران را بپذیرند و آن‌را به معضلی شخصی تبدیل نکنند. وقتی بازی می‌کنیم، اگر شخصی اعصاب‌خردکن باشد، این همیشه من هستم که می‌گویم تمامش کنند.

این رفتارم از نظر آن پسرها قدرتی خارق‌العاده به‌نظر می‌آید. گویی من با این توانایی منحصربه‌فرد متولد شده‌ام که هرآن‌چه را دیگران از گفتنش شرم دارند به‌زبان می‌آورم.

این فقط به دلیل سن بیشتر است. من دوازده سال بیش‌تر از آن‌ها به مزخرفات گوش داده‌ام، و به واسطه همین حقیقتِ ساده زمان و تجربه است که به سروکله‌زدن با آن‌ها عادت می‌کنم.

و خیلی خوب است. به کسانی که می‌گویند بالا رفتنِ سن افتضاح است گوش ندهید. هر قدر زیان‌بار باشد، به همان میزان آرامش و اطمینان به همراه دارد.

۴. فراغت به جای هیجان

همین جمعه گذشته بود که همسرم برای صرف شام با یکی از دوستانش رفته بود بیرون. یکی از مستندهایی را که هفته‌ها منتظر تماشای آن بودم گذاشتم و در عرض ۲۰ دقیقه روی کاناپه خوابم برد.

یک ساعت بعد بیدار شدم و به موبایلم نگاه کردم. همسرم پیام داده بود: «فیلم چطور بود؟» گفتم خوابم برد و آن‌را ندیدم.

یکی دیگر از جمعه‌شب‌های وحشیانه و دیوانه‌وار زندگی مارک منسن.

اما نکته این جاست: من لذت بردم. اگر از من بپرسید ترجیح می‌دادم آن شب را به جشنی عالی بروم یا نه، احتمالاً خوابیدن روی کاناپه را انتخاب می‌کنم.

وقتی جوان تر هستید، خوشی و هیجان برای تان یکسان است، کشف چیزهای جدید خوشحالتان می کند؛ اما هرچه سنتان بالاتر می رود، خوشی بیش تر از طریق فراغت فراهم می شود: استراحت کردن!

فکر کنم برای این موضوع دلیلی وجود دارد (که مرتبط است با پیام من درباره چهار مرحله زندگی). وقتی جوانید، همه چیز جدید است و درواقع زندگی آبشاری از تازگی ها و تجارب سطح بالاتر است.

درنتیجه زندگی تان سرشار از هیجان و احساس است و چون خیلی جوانید و تازه شروع به زندگی مستقل کرده اید، همه چیز جدید به نظر می رسد.

همچنین، زندگی ساده است و اگر دغدغه ای وجود داشته باشد، دغدغه ای بسیار سطحی و زودگذر است، مثل از دست دادن یک جلسه از کلاس یا متنفر بودن از شغل تابستانی تان. شما (احتمالاً) بچه بزرگ نمی کنید. ده سال در کارتان سابقه ندارید و مسئولیت های بزرگی به گردنتان نیست. اجاره خانه نمی دهید.

اما در دهه چهارم زندگی خیلی از این موارد برعکس اند. آن قدر بزرگ شده اید که بسیاری از چیزهایی را که آرزوی تجربه شان را داشته اید تجربه کرده باشید. هیجان صرف جذابیت کمتری برای تان دارد. درعوض، تعهدات مهمتری در زندگی دارید که باید به آن ها عمل کنید: اهداف شغلی تان، خانواده تان و مشکلات مالی.

در نتیجه، چه چیزی برای شما ارزشمندتر است؟ اوقات فراغت. زمانی که می‌توانید مدتی از فکر کردن به همه چیز فارغ باشید.

در همین رابطه، فکر می‌کنم آخر هفته تولدم را با یک چرت طولانی عالی به پایان برسانم.

سفر کتاب (nbookcity.com)

چگونه سریع‌تر و با تمرکزِ بیش‌تری بخوانیم

امروز چند توصیه کاربردی برای‌تان دارم. من دیوانه‌وار مطالعه می‌کنم و معمولاً دانشجویان در این رابطه پرسش‌های زیادی از من می‌کنند: «چطور می‌تونم بیش‌تر بخونم؟ چطور می‌تونم سریع‌تر بخونم؟ چطور می‌تونم بیش‌تر به خاطر بسپارم و بهره ببرم؟»

اگرچه من عملاً وبلاگ‌نویس، نویسنده و فروشنده اینترنتی‌ام، شغلم را به‌عنوان ترکیبگر و اشتراک‌گذار اطلاعات به‌شیوه‌ای خاص و مؤثر قلمداد می‌کنم و بخش اعظمی از آن مربوط است به خواندنِ مطالبِ بسیار و توانایی در به‌اشتراک گذاشتنِ آن مطالب.

بسیاری از افراد متوجه این موضوع نیستند که روشی که در جوانی برای خواندن به ما آموزش داده می‌شود در بزرگسالی از ما خوانندگانِ افتضاحی می‌سازد. تاکتیک‌های کاربردی و منطقی‌ای وجود دارند که با به‌کارگیری‌شان هر فردی می‌تواند مطالب غیرداستانی را به‌شیوه‌ای مؤثرتر بخواند.

در کتابم به‌اسم الگوها^{۵۷} مطلبی وجود دارد که به‌طور باورنکردنی‌ای توجه بسیاری از خوانندگان را به خود جلب کرده است. در آن مطلب توضیح داده‌ام که چگونه در نوزده‌سالگی خودم را با خواندنِ پنجاه کتاب غیرداستانی در عرض پنجاه روز به چالش کشیده بودم. در کتابم این تجربه را به‌عنوان یکی از سودمندترین تجاربِ زندگی‌ام

معرفی کرده‌ام. پاس کردن واحدهای درسی مثل آب خوردن آسان شد. نگارشم بهتر شد. توانایی‌ام در بهره‌بردن از اطلاعات به‌طور مؤثری افزایش یافت و نسبت به زندگی و جهان پیرامونم هزاران بینش و دیدگاه جدید کسب کردم.

آن‌چه باعث جلب توجه خوانندگان به این مطلب شده این است که آن‌ها فکر می‌کنند این کار شاهکاری بزرگ حاصل از نیروی اراده من بوده است. در ابتدا همین‌طور بود. اما بعد از گذشت حدود یک هفته، با به کارگیری چند استراتژی فرایند خواندن را کارآمدتر و لذت‌بخش‌تر کردم. وقتی قلق کار دستتان بیاید، خواندن یک کتاب علمی پرطرفدار نباید بیش از چند ساعت زمان ببرد. (مگر این که کتاب خیلی عالی یا خیلی افتضاح باشد.)

این‌ها استراتژی‌هایی‌اند که هر فردی می‌تواند به کار بگیرد و فقط به اندکی تمرین نیاز دارند. شما می‌توانید با تمرین آن‌ها در عرض یک تا دو هفته سرعت خواندنتان را بالا ببرید. فقط در ابتدا به کمی تلاش آگاهانه و اندکی تمرین نیاز است. این راهنمایی‌ها در اکثر مواقع کاربردی و منطقی‌اند و چند تکنیک ساده برای افزایش سرعت خواندن نیستند.

اما پیش از این که آن‌ها را مطرح کنم، بیا بیا با این سؤال شروع کنیم:

«هدف از خواندن چیست؟»

به‌نظر سؤال احمقانه‌ای می‌رسد. آن قدر واضح است که افراد کمی فکرشان را به آن مشغول می‌کنند. اما در وهله اول چرا حتی چیزی را می‌خوانیم؟

جواب مخابره اطلاعات است. زبان نوشتاری در انتقال دادن ایده‌ای از مغز من به مغز شما قدرتی جادویی دارد، بدون در نظر گرفتن فضا، زمان و این که ما از هم خوشمان می‌آید یا نه.

اما وقتی جوانیم، هدف از مطالعه یادگیریِ واژگان و نکات دستوری است. بنابراین روشی که در جوانی برای خواندن به ما آموزش داده می‌شود به‌گونه‌ای است که یادگیری را امکان‌پذیر کند و لزوماً در انتقال اطلاعات مؤثر نیست. کاری که ما به‌عنوان افراد بالغ و تحصیل‌کرده باید انجام بدهیم این است که روش خواندنمان را به‌گونه‌ای تغییر بدهیم که برای استفاده از اطلاعات و ایده‌ها مؤثر باشد. نکات دستوری و واژگان پیش‌نیاز این کارند، اما هدف نهایی نیستند.

(نکته: هنگام خواندن کتاب‌های شعر و داستان تمایلی به اتمام سریع کتاب نیست، زیرا هدف از خواندن چنین کتاب‌هایی لذت بردن از هنر نوشتاری آن‌هاست. به همین دلیل، در صورت خواندن کتاب‌های غیرداستانی عالی یا خواندن کتاب‌های شعر و داستانی با هدف لذت بردن از آن‌ها، بسیاری از این استراتژی‌ها را به کار نمی‌برم.)

قدم اول: راوی درون ذهنتان را ساکت کنید

وقتی کودک هستیم، به‌مان یاد داده می‌شود هر حرف یا کلمه‌ای را با صدای بلند بخوانیم. وقتی بزرگ می‌شویم، به خواندن به‌شیوهٔ راوی درون ذهنتان ادامه می‌دهیم.

مشکل این‌جاست که توانایی چشمانمان در تشخیص کلمات و جملات بسیار سریع‌تر از صدای راوی درون ذهنتان هنگام خواندن است. اولین قدم برای خواندن سریع‌تر و مؤثرتر این است که با صدای بلند خواندن در مغزتان را متوقف کنید و این به مقداری آگاهی نیاز دارد که فکر می‌کنم مدیریت‌ش به این امر کمک کند. مهارت در انجام این عمل می‌تواند در طی چند روز سرعت خواندنتان را دو تا سه برابر افزایش بدهد و وقتی با متنی عالی مواجه می‌شوید («اهم» مثل نوشته‌های من «اهم») می‌توانید دوباره به‌شیوهٔ راوی عمل کنید و لذت ببرید. من تعداد زیادی نویسنده و وبلاگ‌نویس موردعلاقه دارم که همیشه موقع خواندن مطالبشان به‌شیوهٔ راوی عمل می‌کنم، چراکه علاوه‌بر کسب اطلاعات بیشتر، از سبک نوشتاری آن‌ها لذت می‌برم. اما اکثر مواقع هم روش راوی درون ذهنی را متوقف می‌کنم.

قدم دوم: فقط کلمات مهم را جست‌وجو کنید

عادت دیگری که در مدرسه به‌تان آموزش داده می‌شود و بعدها باعث کاهش سرعت خواندنتان می‌شود این

است که به تک‌تک کلمات در یک جمله توجه کنید، درحالی‌که مغز در پرکردن جاهای خالی با اطلاعات مناسب قدرت شگفت‌انگیزی دارد. پس می‌توانید از این مزیت بهره بگیرید.

زمانی‌که قلق خواندن دستتان بیاید و بدون بلندخوانی در مغز مطالعه کنید، می‌بینید از گروه‌های کوچک کلمات معنای گسترده‌تری درک می‌کنید. به جای دیدن کلمات «گره» «خشمگین» «بود» به صورت مجزا مغزتان جمله «گره خشمگین بود» را به عنوان قطعه‌ای از اطلاعات ثبت می‌کند. زمانی‌که این اتفاق می‌افتد، گروه کلمات به‌صورتی مشخص در پاراگراف دیده می‌شوند و چشمانتان فقط این قسمت‌ها را می‌خوانند، بدون این‌که برای محتوای آن وقت و انرژی صرف کنند. برای مثال، جمله «درواقع بزرگ‌ترین نگرانی گره کمبود غذا نبود، بلکه کمبود توجه از سوی صاحبش بود» به سرعت به این شکل ثبت می‌شود: «بزرگ‌ترین نگرانی گره - کمبود غذا نبود - بلکه - کمبود توجه - صاحبش».

شما با پنجاه درصد از کلمات نود درصد از معنا را به دست می‌آورید.

مثال دیگری از مقاله‌ای که دیشب خواندم را برای‌تان بیان می‌کنم. مطلبی از نشریه هاروارد بیزنس ریویو^{۵۸} درباره مقابله با طفره.

این پاراگراف اول بود:

اخيراً در يك پياده‌روي اول صبح در مليبوي كاليفرنيا به سمت ساحل رفتم. روي صخره‌اي نشستم و موج‌سوارها را تماشا كردم. از ديدن مردان و زنان دليري كه پيش از طلوع آفتاب بيدار شده بودند، سرماي طاقت‌فرساي آب را تحمل مي‌كردند، در امواج خروشان پارو مي‌زدند و خطر حمله كوسه را به جان خريده بودند شگفت‌زده شدم. همه اين كارها شايد به يك دليل باشد: لحظه‌اي موج‌سواري.

اما زماني كه اين پاراگراف را خواندم، چشمانم فقط اين قسمت‌هاي متن را خواندند:

اخيراً در يك پياده‌روي اول صبح در مليبوي كاليفرنيا به سمت ساحل رفتم. روي صخره‌اي نشستم و موج‌سوارها را تماشا كردم. از ديدن مردان و زنان دليري كه پيش از طلوع آفتاب بيدار شده بودند، سرماي طاقت‌فرساي آب را تحمل مي‌كردند، در امواج خروشان پارو مي‌زدند و خطر حمله كوسه را به جان خريده بودند شگفت‌زده شدم. همه اين كارها شايد به يك دليل باشد: لحظه‌اي موج‌سواري.

اين تنها پنجاه درصد از متن است، اما از ارتباط موجود ميان گروه كلمات كل معنا را درمي‌يابيد. در بسياري از مواقع، صفات دلالت بر انجام كار دارند، بنابراين خواندن فعل‌ها غير ضروري است.

خواندن پاراگراف به اين شيوه به تمرين نياز دارد، اما اين شيوه مي‌تواند سرعت خواندنتان را دو برابر افزايش دهد و جالب اين جاست كه اگر پاراگرافي را به اين شيوه خوانديد و معنای آن را به‌طور كامل درك نكرديد، مي‌توانيد بار

دیگر پاراگراف را با سرعت آهسته‌تری مطالعه کنید و کلمات بیشتری را بخوانید تا آن‌جا که معنایش را درک کنید. بعد دوباره به همان شیوه ادامه دهید.

قدم سوم: فقط جمله اول و آخر پاراگراف را بخوانید

اگر بپذیریم که هدف اصلی هر نوشته‌ای انتقال اطلاعات است و اگر مطلبی را برای لذت بردن از شیوه نوشتاری آن نمی‌خوانیم، پس دلیلی ندارد وقتی اطلاعات منتقل شده‌اند کلمات و جملات بیشتری بخوانیم و این یعنی زمانی که مطلبی را درک کرده‌اید، دلیلی وجود ندارد که توصیفات بیشتری را در مورد آن بخوانید.

حقیقت این است که اکثر نوشته‌های غیرداستانی به‌خوبی نوشته نشده‌اند و معمولاً تکراری‌اند و روده‌درازی می‌کنند. در مورد مطلبی ساده که آن را درک کرده‌اید مثال پشت مثال می‌آورند. دلیلی ندارد که با خواندن آن‌ها به خودتان زحمت بدهید، مخصوصاً اگر خواننده‌ای باهوش و انتخاب‌گرید.

زمانی که مقاله، بخشی از کتابی یا فصلی را می‌خوانم که احساس می‌کنم به موضوع آن اشراف دارم و صرفاً به دنبال مطلب جدید و عالی‌ای هستم، فقط جمله اول را می‌خوانم. پاراگراف‌ها ایده‌های جدید و موضوعات تازه را معرفی می‌کنند و وقتی خودتان را به اولین جمله هر پاراگراف محدود کنید، درواقع فقط جمله اصلی متن را که معرف ایده تازه‌ای است می‌خوانید. اگر به جمله‌ای برخورد کنم که توجهم را جلب کند، برمی‌گردم و تمام

پاراگراف یا آن بخش را می‌خوانم. اگر به جایی برسم که رشته کار از دستم دربرود و نفهمم نویسنده راجع به چه موضوعی صحبت می‌کند، فقط همان زمان است که برمی‌گردم و چند پاراگراف آخر را می‌خوانم، تا آن جاکه دوباره بتوانم به خواندنم سرعت ببخشم و بعد ادامه می‌دهم.

گزینه دیگر خواندن جملات اول و آخر هر پاراگراف است. وقتی ببینید چه میزان اطلاعات را می‌توانید از طریق این روش به دست بیاورید، واقعاً شگفت‌زده می‌شوید. امتحان کنید. مجله‌ای را بردارید و شروع کنید به خواندن یکی از مقالات آن که تازه حال نخوانده‌اید. فقط جملات اول و آخر هر پاراگراف را بخوانید. اما زمانی که جملات اول و آخر هر پاراگراف را درک نکردید، کل پاراگراف را بخوانید.

بعد برگردید و کل متن را از اول تا آخر بخوانید. مقایسه کنید که با خواندن کامل متن چه مقدار اطلاعات به دست آورده‌اید. چیز زیادی نخواهد بود.

قدم چهارم: بی خیال بخش‌ها، فصل‌ها و حتی خود کتاب شوید

از دیدن افرادی که در خواندن کتاب‌های مزخرفی که هیچ چیز از آن‌ها نمی‌آموزند اصرار می‌ورزند متعجب می‌شوم.

اگر مدام در حال خواندن ایده‌های چرت یا مطالبی هستید که خودتان به آن‌ها آگاهی دارید یا کتاب دائماً به تکرار موضوعی می‌پردازد (مثل بسیاری از کتاب‌های خودیاری)، پس از خواندن کل آن بخش صرف‌نظر کنید. در حال حاضر کتاب زندگی‌نامه جدید فیل جکسون را می‌خوانم که دربارهٔ مربیگری در یکی از تیم‌های ان‌بی‌ای است. او یک بخش کامل از کتاب را دربارهٔ علاقه‌اش به تشریفات مذهبی سرخ‌پوست‌ها نوشته است. من علاقه‌ای به تشریفات مذهبی سرخ‌پوست‌ها ندارم. من عاشق مایکل جردن و کوبی برایانت هستم. پس حدود چهار صفحه از کتاب را نخواندم. الان تقریباً به نیمه‌های کتاب رسیده‌ام و احساس می‌کنم هیچ چیز را از دست نداده‌ام.

برای این که تصمیم بگیرم کتابی را تا انتها بخوانم یا نه، معمولاً ده درصد از کل کتاب را می‌خوانم. اگر کتابی پانصد صفحه باشد، پنجاه صفحه اول آن را می‌خوانم. اگر کتابی صد صفحه باشد، باید بعد از خواندن ده صفحه اول من را جذب خودش کند. اگر مجذوبم نکند یا احترامی برای نویسنده قائل نباشم، قبل از این که کتاب را کنار بگذارم، نگاهی به فهرست مطالب کتاب می‌اندازم و می‌روم سراغ فصلی که برایم جذاب است. اگر آن فصل هم نیازم را برآورده نکند، کتاب را می‌بندم و دیگر نمی‌روم سراغش. به طور میانگین، یک‌سوم تا یک‌دوم کتاب‌هایی را که شروع می‌کنم ناتمام کنار می‌گذارم و بیش از ده تا بیست درصد از آن‌ها را نمی‌خوام.

ممکن است بعضی‌ها از این موضوع تعجب کنند، اما به این نتیجه رسیده‌ام که از بین سه تا چهار کتاب مزخرف

فقط یک کتاب است که اطلاعات ارزشمند در اختیارم می‌گذارد. پس دلیلی ندارد وقتم را با خواندن کتاب‌هایی هدر بدهم که حاوی اطلاعات موردعلاقه‌ام نیستند.

قدم پنجم: هر اطلاعات مهمی را به چیزهایی که از قبل می‌دانید مرتبط کنید

وقتی شروع به خواندن کتاب‌های زیادی می‌کنید، این نگرانی برای‌تان ایجاد می‌شود که نتوانید روی تمام اطلاعاتی که به‌دست می‌آورید تمرکز کنید. عجیب به‌نظر می‌رسد، چون نمی‌توانید آگاهانه فوراً همه‌چیز را به خاطر بیاورید. پس گاهی حس می‌کنید صدها صفحه را بیهوده خوانده‌اید. گاهی ممکن است مصر شوید تا با یادآوری آن‌چه خوانده‌اید خودتان را امتحان کنید. اما تنها کاری که می‌کنید این است که دوران مدرسه را برای خودتان تکرار می‌کنید و بیایید صادق باشیم، چه کسی آن‌چه را در مدرسه یاد گرفته است به‌یاد دارد؟

مغز ما به‌گونه‌ای برنامه‌ریزی شده است که اکثر خاطراتمان در ضمیر ناخودآگاهمان وجود دارند و فقط با قرارگیری در موقعیت‌های مرتبط قابل‌دسترسی‌اند. تابه‌حال برای‌تان اتفاق نیفتاده است که حین مکالمه با شخصی ناگهان خاطره‌ای که سال‌ها به آن فکر نکرده بودید در ذهنتان جرقه بزنند؟ بله، آن خاطرات وجود دارند، آن خاطرات فقط نیاز دارند با چیزی سودمند ارتباط برقرار کنند تا دوباره احیا شوند.

به همین خاطر است که هرگاه با ایده‌ای جدید و سودمند روبه‌رو می‌شوید، باید لحظه‌ای تحمل کنید و آن را به

آن‌چه از قبل می‌دانید، می‌فهمید یا استفاده می‌کنید مرتبط کنید. برای مثال، به‌تازگی کتابی دربارهٔ نظریهٔ فروپاشی مثبت دابروسکی خوانده‌ام. فروپاشی مثبت یک چهارچوب روان‌شناسی نظری است و تحقیقات زیادی در این حوزه انجام شده است. جالب بود. اما من در پایان کتاب زمانی را صرف مرتبط‌کردن هریک از ایده‌های آن با تجارب شخصی خودم و چارچوب‌های روان‌شناسی دیگری کردم که در گذشته مطالعه کرده بودم. در نتیجه، حالا به‌یادآوردن ایده‌های آن بسیار آسان‌تر است. به‌جای تلاش برای به‌یادآوردن جزئیات نظری فروپاشی مثبت، می‌توانم نگرانی‌های اجتماعی‌ای را که سال‌ها درگیرشان بودم به‌یاد بیاورم و این‌که چگونه آن نگرانی‌ها نمودی از یکی از فرایندهای چهارچوب دابروسکی‌اند و این برای مغزم اجازهٔ دسترسی سریع به اطلاعات کتاب را فراهم می‌کند.

بعدها زمانی که نظریهٔ رابرت کیگن را مطالعه کردم - یکی دیگر از موضوعات گستردهٔ چهارچوب روان‌شناسی رشد - آن‌را به فروپاشی مثبت ربط دادم. چهارچوب‌ها مشابه‌اند، شامل پنج مرحله‌اند و اساساً نقطهٔ پایان یکسانی دارند. حافظهٔ من باعث تقویت هریک از آن‌ها می‌شود؛ چون می‌توانم ارتباط مشترک میانشان را درک کنم. مجبور نیستم هریک از آن‌ها را جداگانه به‌یاد بیاورم، اما می‌توانم بخش‌هایی از هریک را به‌یاد بیاورم و به‌سرعت به کلیت مطلب دست پیدا کنم.

قدم ششم: نشان کنید و لای کتاب و پایگاه داده ها نشان داشته باشید

اما باز هم نمی توانید همه چیز را به یاد بیاورید یا اگر هم بتوانید، به درستی به یاد نمی آورید. پس مهم است که بتوانید به دانشتان رجوع کنید.

(نکته: این جاست که داستان وارد فاز بچه درس خوان ها می شود.)

معتقدم نشان کردن و خط کشیدن به عنوان ابزارهایی برای یادگیری اگر بی فایده نباشند، حداقل بیش از اندازه روی شان حساب شده است. اما برای رجوع کردن مفیدند. من تمام ایده ها و اطلاعات مهمی را که می خواهم در آینده به آن ها رجوع کنم نشان می کنم و زیرشان خط می کشم. اگر کل یک بخش مهم باشد، پایین اولین صفحه آن را تا می زنم. (در کتاب های الکترونیک هم می توانید نشان لای کتاب اضافه کنید.)

این به تنهایی باعث نمی شود روی چیزی تمرکز کنید. متمرکز شدن و سودمندی از طریق ساخت پایگاه اطلاعاتی مرجع یا منبع به وجود می آید.

وقتی کتابی را تمام می کنم، به قسمت های نشان شده برمی گردم و یادداشت می نویسم. بعد متن خلاصه ای صد تا دویست کلمه ای درباره کتاب و نکاتی که نوشته ام تهیه می کنم. این کار بین پنج تا سی دقیقه زمان می برد، اما ارزشش را دارد. همچنین، پایگاه اطلاعاتم را روی فایل گوگل درایو ذخیره می کنم تا همه جا قابل دسترس باشد.

(حتی روی تلفن همراه).

برخی از افراد واقعاً در روش نقشه‌کشی ذهنی^{۵۹} برای یادداشت‌برداری خوب عمل می‌کنند، اما من هیچ‌وقت به استفاده از این روش راغب نبوده‌ام. ولی این روش هم راهکار مشابهی است.

من فقط این کار را برای کتاب‌هایی که اطلاعات مهمی دارند انجام می‌دهم، نه برای هرچیزی که می‌خوانم. تنها برای یک‌سوم از کتاب‌هایی که می‌خوانم پایگاه اطلاعاتی می‌سازم. این کار برایم سودمند است، به‌ویژه برای حرفه‌ام. بهترین نکته این است که پایگاه اطلاعاتی هیچ‌گاه از بین نمی‌رود. کتاب‌هایی هستند که ده سال پیش خوانده‌ام و جزئیاتشان در حافظه‌ام کم‌رنگ شده است. اگر در عرض ده سال نظریهٔ دابروسکی در ذهنم کم‌رنگ شود، می‌توانم هر زمان که بخواهم در خانه، در اتوبوس یا قطار، یا وقتی در صف انتظار در فرودگاه ایستاده‌ام آن را دوباره بخوانم و اطلاعاتم را دوباره بازیابی کنم.

چرا بهترین چیزها در زندگی برعکس اند؟

آزمون نظامی ای در نیروی دریایی وجود دارد که آزمون «غرق نشدن» نام دارد و در آن دست‌های تان را از پشت می‌بندند و پاهای تان را با طناب به هم گره می‌زنند و شما را در استخری به عمق تقریباً سه متر می‌اندازند.

وظیفه تان این است که پنج دقیقه دوام بیاورید.

مانند بسیاری از آزمون‌های نیروی دریایی، اکثر دانشجویان نظامی در این آزمون شکست می‌خورند. خیلی از آن‌ها به محض پرتاب شدن در آب از شدت ترس فریاد می‌زنند که بیرون کشیده شوند. برخی آن قدر تقلا می‌کنند که می‌روند زیر آب و هوشیاری خود را از دست می‌دهند و باید آن‌ها را بیرون بیاورند و احیا کنند. در طول سال‌ها، حتی تعدادی از دانشجویان نظامی در طی این آزمون مرده‌اند.

اما برخی از آن‌ها موفق می‌شوند. دلیل موفقیت این دسته از افراد این است که دو درس متناقض را آموخته‌اند. اولین درس آزمون غرق نشدن متناقض است: هرچه بیشتر سعی کنید سر خود را از آب بیرون نگه دارید، بیشتر غرق می‌شوید.

با وجود بسته بودن دست‌ها و پاهای تان این امر غیرممکن است که بتوانید خودتان را پنج دقیقه روی سطح آب نگه دارید. بدتر از آن، تقلاهای اندک‌تان برای شناور بودن فقط باعث تسریع غرق شدن تان می‌شود. روش موفقیت

در آزمون غرق‌نشدن این است که به خودتان اجازه دهید غرق شوید و به کف استخر برسید. از آن جا با جنبشی کوچک خودتان را به سطح آب می‌رسانید. در سطح آب نفسی سریع می‌کشید و این روند را دوباره تکرار می‌کنید. در کمال تعجب، نجات‌یافتن از این آزمون هیچ نیازی به قدرت‌های ابرانسانی و تقلا کردن ندارد. حتی به توانایی شنا کردن شما هم نیازی نیست. برعکس، توانایی شنا کردن نیاز است. به جای مقابله با قوانین فیزیکی‌ای که شما را به کشتن می‌دهند، باید تسلیمشان شوید و از آن‌ها برای نجات جانتان استفاده کنید.

دومین درس آزمون غرق‌نشدن بدیهی‌تر است، اما آن هم متناقض است: هرچه بیشتر وحشت کنید، اکسیژن بیشتری می‌سوزانید و احتمال بیهوش شدن و غرق‌شدنتان بیشتر است. به روشی معکوس و بیمارگونه، این آزمون از غریزه بقای‌تان علیه خودتان استفاده می‌کند: هرچه میل‌تان به نفس‌کشیدن بیشتر باشد، کم‌تر می‌توانید نفس بکشید. هرچه میل‌تان به زندگی بیشتر باشد، احتمال مرگتان بیشتر می‌شود.

بیش از این که این آزمون آزمایشی فیزیکی باشد، به آزمودن کنترل احساسی هر دانشجو در موقعیت‌های بسیار خطرناک می‌پردازد. آیا او می‌تواند انگیزه‌های ناگهانی خودش را کنترل کند؟ آیا می‌تواند هنگام مواجه شدن با مرگ آرامش خودش را حفظ کند؟ آیا می‌تواند داوطلبانه زندگی‌اش را برای رسیدن به هدفی والاتر به خطر بیندازد؟

این مهارت‌ها بسیار مهم‌تر از توانایی شناکردن دانشجویانِ نظامی‌اند و حتی مهم‌تر از قابلیت انعطاف‌پذیری، مقاومت فیزیکی یا جاه‌طلبی شخص‌اند. مهم‌تر از باهوش بودن شخص و مدرسه‌ای که در آن تحصیل کرده است و ظاهر خوش‌تیپ او در کت و شلوار ایتالیایی‌اند.

این مهارت - توانایی کنترل نکردن خود در زمانی که بیش‌ترین حد آن را می‌طلبد - یکی از مهم‌ترین مهارت‌هایی است که یک شخص می‌تواند کسب کند. نه تنها برای آموزش‌های نظامی، بلکه برای زندگی. بیش‌تر افراد می‌پندارند ارتباط بین تلاش و پاداش یک‌به‌یک است: ما بر این باوریم که دو برابر کار کردن نتیجه‌ای مضاعف دارد، مراقبتِ دوچندان از یک رابطه احساسی باعث دوبرابر شدن میزان عشق می‌شود، فریادزدن منظورتان باعث می‌شود بیش‌تر حق با شما باشد.

فرض بر این است که زندگی روی نموداری خطی است و در هر چیزی نسبت یک‌به‌یک بین تلاش و پاداش وجود دارد.

شاد بودن کافی نیست | چرا بهترین چیزها در زندگی برعکس‌اند؟



اما اجازه بدهید آگاه‌تان کنم - به عنوان شخصی که دو برابر حد معمول نوشیدنی انرژی‌زا نوشیده است تا بتواند ویرایش این متن لعنتی را تمام کند - اکثر اوقات این طور نیست. بیش‌تر جهان روی نمودار خطی قرار ندارد. این رابطه نموداری تنها برای کارهایی صدق می‌کند که بی‌فکر و از روی عادت انجام می‌شوند یا تکراری‌اند: رانندگی کردن، فرم پر کردن، تمیز کردن حمام و دست‌شویی و... . در تمام این موارد، این که دو ساعت طول

بکشد، نسبت به این که یک ساعت طول بکشد، نتیجه اش را دو برابر می کند. علت این است که این کارها به فکر کردن و هوش نیازی ندارند.

بیش تر فعالیت های زندگی بر طبق رابطه نمودار خطی پیش نمی روند، زیرا بیش تر کارها در زندگی ساده و بی فکر انجام نمی شوند. بیش تر فعالیت ها پیچیده و نیازمند درک احساسی و ذهنی اند و به سازگاری نیاز دارند.

بنابراین بیش تر فعالیت ها یک نمودار رادیکالی ایجاد می کنند.

نمودار رادیکالی به این معناست که هرچه بیش تر چیزی را تجربه کنید پاداش کمتری در آخر نصیبتان می شود. مثال کلاسیک آن پول است. تفاوت بین کسب درآمد بیست هزار دلار و چهل هزار دلار تفاوتی بزرگ است که زندگی را تغییر می دهد. تفاوت بین درآمد صد و بیست هزار دلار و صد و چهل هزار دلار به این معناست که ماشینتان صندلی های زیباتری دارد. تفاوت بین درآمد ۱۲۷.۰۲۰.۰۰۰ دلار و ۱۲۷.۰۴۰.۰۰۰ دلار اساساً مثل گرد کردن اظهارنامه مالیاتی تان است.

شاد بودن کافی نیست | چرا بهترین چیزها در زندگی برعکس اند؟



مفهوم نمودار رادیکالی در مورد اکثر موضوعات پیچیده و جدید کاربرد دارد. تعداد دفعاتی که در یک روز دوش می گیرید، تعداد بال های مرغی که در زمان خوشحالی می بلعید، تعداد دفعات سفرهایی که برای دیدن مادرتان به خانه می روید، تمام این ها تجاربی اند که در ابتدا ارزش زیادی دارند، اما به تدریج با انجام آن ها ارزششان از بین می رود. (ببخشید مامان.)

مثالی دیگر: تحقیق دربارهٔ فعالیت‌های کارآمد بیانگر این است که ما درواقع تنها چهار تا پنج ساعت اولیهٔ هر روز را کار مفید انجام می‌دهیم. پس از آن همه چیز طبق نمودار رادیکالی پیش می‌رود، تا آن جاکه تفاوت بین کارکردن به مدت دوازده ساعت و شانزده ساعت درواقع یکسان است. (بدون در نظر گرفتن کم‌خوابی.) روابط دوستانه طبق منحنی نمودار رادیکالی پیش می‌روند. داشتن یک دوست حیاتی است. واضح است که داشتن دو دوست بهتر از داشتن یک دوست است. اما داشتن ده دوست به جای نه دوست تنها تغییری کوچک در زندگی‌تان ایجاد می‌کند و داشتن بیست و یک دوست به جای بیست دوست فقط به خاطر سپردن اسم افراد را دشوارتر می‌کند.

خوردن، خوابیدن، ورزش کردن در باشگاه، خواندن کتاب، رفتن به تعطیلات، استخدام کارمند، مصرف کافئین، پس‌انداز برای بازنشستگی، زمان‌بندی جلسات کاری، مطالعه برای امتحان، تا دیروقت بیدار ماندن برای بازی کامپیوتری - و مثال‌های بی‌پایان دیگر - همگی طبق نمودار رادیکالی‌اند. هرچه بیش‌تر آن‌ها را انجام دهید، هرچه بیش‌تر تلاش کنید یا هرچه بیش‌تر داشته باشید، بازده کم‌تری نصیب‌تان می‌شوند. تمام آن‌ها طبق منحنی نمودار رادیکالی پیش می‌روند.

اما منحنی دیگری نیز وجود دارد که احتمالاً پیش‌از این هرگز آن‌را ندیده‌اید و درباره‌اش نشنیده‌اید، و به این دلیل است که بیش‌تر این مزخرفات من درآوردی‌اند. این منحنی معکوس است.

شاد بودن کافی نیست | چرا بهترین چیزها در زندگی برعکس اند؟



این منحنی معکوس عجیب و غریب منحنی «ابهام» نام دارد که در آن تلاش و پاداش رابطه‌ای معکوس دارند: به این معنا که هرچه بیشتر در انجام کاری تلاش می‌کنید، در انجام آن بیشتر شکست می‌خورید. آزمون غرق نشدن روی همین منحنی معکوس قرار دارد. هرچه بیشتر تلاش می‌کنید خودتان را به سطح آب برسانید، بیشتر شکست می‌خورید. همچنین هرچه بیشتر به نفس کشیدن تمایل داشته باشید، بیشتر در زیر آب کلرزده

خفه می‌شوید.

می‌دانم به این فکر می‌کنید که خب مارک، که چی؟ من معمولاً اون قدر پیناکولادا می‌خورم که نمی‌تونم کف استخر رو پیدا کنم، چه برسه به این که دست‌وپام رو ببندم و بخوام خودم رو نجات بدم. کی به منحنی معکوس اهمیت می‌ده؟

درست است. وقایع معدودی در زندگی طبق منحنی معکوس پیش می‌روند، اما این تعداد کم کارهای به‌شدت مهم را شامل می‌شوند. درواقع حاضرم ادعا کنم که مهم‌ترین تجربه‌ها و اهداف در زندگی طبق منحنی معکوس پیش می‌روند.

وقتی انجام کاری به تفکر نیاز نداشته باشد و ساده باشد، تلاش و پاداش رابطه‌ای مستقیم دارند.

وقتی انجام کاری پیچیده و دارای چندین متغیر باشد، تلاش و پاداش رابطه‌ای طبق نمودار رادیکالی دارند.

اما وقتی کاری کاملاً مربوط به روان باشد، و تجربه آن صرفاً در ذهن اتفاق بیفتد، رابطه تلاش و پاداش معکوس می‌شود.

دنبال کردن خوشبختی شما را از آن دور می‌کند. تلاش زیاد برای کنترل احساس تنها ما را بی‌احساس می‌کند.

تمایل به آزادی اغلب موجب می‌شود احساس کنیم زندانی هستیم. نیاز به دوست داشته شدن و پذیرفته شدن مانع عشق ورزیدن و پذیرش خودمان می‌شود.

آلدوس هاکسلی در یکی از نوشته‌هایش گفته است «هرچه با آگاهی بیش‌تر تلاش می‌کنیم کاری را انجام بدهیم، کم‌تر موفق می‌شویم. نتیجه و کارآمدی مختص کسانی است که هنر متناقض انجام‌دادن و انجام‌ندادن را آموخته‌اند یا فعالیت را با آرامش داشتن آمیخته‌اند».

بنیادی‌ترین اجزای روان ما متناقض‌اند. به همین خاطر است که وقتی آگاهانه سعی می‌کنیم حالتی ذهنی بسازیم، «تمایل» به داشتن آن حالت ذهنی باعث می‌شود نسبت به آن چیزی که سعی می‌کردیم بسازیم حالتی «متفاوت و اغلب مخالف» به وجود بیاید.

این «قانون معکوس» است که در فصل اول هنر ظریف‌رهایی از دغدغه‌ها توضیح داده‌ام: «تمایل» به داشتن تجربه‌ای مثبت به خودی خود تجربه‌ای منفی است. پذیرش تجربه‌ای منفی تجربه‌ای مثبت است.

این قانون را می‌توان به اکثر - اگر همه نباشد - جنبه‌های سلامت روانی و روابط بسط داد:

۱. کنترل: هرچه بیش‌تر تلاش کنیم احساسات و غرایزمان را کنترل کنیم، بیش‌تر احساس ناتوانی خواهیم کرد.

بخش احساسی زندگی مان متلاطم و اغلب کنترل ناپذیر است و تمایل به کنترل آن اوضاع را بدتر می کند. برخلاف آن، هرچه بیش تر پذیرای احساسات و غرایز مان باشیم، بیش تر می توانیم به آن ها جهت بدهیم و آن ها را عملی کنیم.

۲. آزادی: تمایل دائمی برای آزادی بیش تر ما را به چند شیوه محدود می کند. همچنین، فقط با محدود کردن خودمان - با انتخاب و انجام کارهای مشخصی در زندگی - می توانیم برای رسیدن به آزادی تلاش کنیم.

۳. خوشبختی: تلاش برای خوشبختی ما را کم تر خوشبخت می کند. پذیرش خوشبخت نبودن باعث خوشبختی مان می شود.

۴. امنیت: تلاش برای ایجاد حس امنیت به بیش ترین حد ممکن به ناامنی بیش تر می انجامد. پذیرش ناامنی باعث می شود احساس امنیت کنیم.

۵. عشق: هرچه بیش تر تلاش کنیم دیگران به مان عشق بورزند و ما را بپذیرند، کم تر این اتفاق رخ می دهد و مهم تر از آن این که کم تر به خودمان عشق می ورزیم و خودمان را می پذیریم.

۶. احترام: هرچه بیش تر خواهان احترام از جانب دیگران باشیم، کم تر به مان احترام خواهند گذاشت. هرچه بیش تر

به دیگران احترام بگذاریم، احترام بیش‌تری از آن‌ها خواهیم دید.

۷. اعتماد: هرچه بیش‌تر سعی کنیم اعتماد دیگران را به خود جلب کنیم، کم‌تر می‌توانند به‌مان اعتماد کنند. هرچه بیش‌تر به دیگران اعتماد کنیم، آن‌ها نیز بیش‌تر به ما اعتماد خواهند داشت.

۸. اعتماد به نفس: هرچه بیش‌تر سعی کنیم احساس اعتماد به نفس ایجاد کنیم، ناامنی و تشویش بیش‌تری به‌وجود می‌آوریم. هرچه بیش‌تر خطاهای مان را بپذیریم، به خودمان احساس بهتری خواهیم داشت.

۹. تغییر: هرچه عاجزانه‌تر بخواهیم خودمان را تغییر بدهیم، همیشه این احساس را خواهیم داشت که این تغییر کافی نیست. درحالی‌که هرچه بیش‌تر خودمان را بپذیریم، رشد و تکامل بیش‌تری خواهیم داشت، زیرا آن‌قدر مشغول انجام کارهای خوب خواهیم بود که متوجه کم یا زیاد بودن تغییراتمان نمی‌شویم.

۱۰. معنا: هرچه در زندگی مان به‌دنبال معنا و هدف عمیق‌تری باشیم، به وسواس و پوچی بیش‌تری دچار می‌شویم. هرچه بیش‌تر سعی کنیم به زندگی دیگران معنا ببخشیم، تأثیر ژرف‌تری در زندگی خودمان احساس خواهیم کرد.

این تجارب درونی و روانی بر منحنی معکوس واقع می‌شوند، زیرا در آن‌ها «هم علت و هم معلول» یک چیزند: ذهن ما. وقتی به شادی تمایل دارید، ذهنتان هم هم‌زمان به‌دنبال چیزی می‌گردد که به آن تمایل دارد و هدف

خودش است.

وقتی بحث به این اهداف انتزاعی، بزرگ و بنیادی می‌رسد، ذهن ما مثل سگی می‌شود که پس از سپری کردن موفقیت‌آمیز یک عمر تعقیب و گرفتن موجودات کوچک گوناگون تصمیم می‌گیرد همین استراتژی را در مورد دم خود به کار ببندد. برای سگ انجام این کار منطقی به نظر می‌رسد. هرچه نباشد غریزه تعقیب کردن او را به سمت گرفتن همه چیز در زندگی سگی خود هدایت می‌کند. پس چرا دم خودش را نگیرد؟

اما سگ هیچ وقت نمی‌تواند دم خود را بگیرد. هرچه بیشتر در تعقیب دم خود باشد، دمش بیش‌تر فرار می‌کند و این به خاطر این است که سگ در این موضوع بینشی ندارد که خودش و دمش یک چیزند.

هدف کنترل ذهنتان است، ذهنی خارق‌العاده که در تمام طول عمر در تعقیب موجودات مختلف بوده است. حال باید به این ذهن بیاموزیم که دست از تعقیب دم خود بردارد، دست از تعقیب «معنا» و «آزادی» و «خوشبختی» بردارد، چرا که آن‌ها تنها باعث می‌شوند که از خودش فاصله بگیرد. به آن بیاموزیم می‌تواند با تسلیم شدن به چیزی که تمایل دارد دست پیدا کند. بیاموزیم تنها راه رسیدن به سطح آب این است که خود را غرق کنیم.

و چطور این کار را انجام بدهیم؟ با رها کردن آن، با منصرف شدن، با تسلیم شدن، نه از روی ضعف، بلکه با احترام به

این موضوع که جهان فراتر از فهم ماست. با تشخیص این موضوع که ما شکننده و محدودیم و ذره‌ای کوچک در زمان بی‌پایان هستیم. این کار را با کنترل نکردن انجام می‌دهید، نه به این خاطر که ناتوانید، بلکه چون توانمندید. زیرا تصمیم گرفته‌اید چیزهایی را که فراتر از کنترل شما هستند رها کنید. زیرا تصمیم گرفته‌اید گاهی مردم شما را دوست ندارند، که اغلب شکست می‌خورید، که معمولاً نمی‌دانید دارید چکار می‌کنید.

شما به ترس و بلا تکلیفی تکیه می‌کنید و زمانی که فکر می‌کنید دارید غرق می‌شوید، به کف می‌رسید و این موضوع شما را مجدداً نجات می‌دهد.

چطور کسی را نصیحت کنیم بدون این که ترحم‌کننده‌ای عوضی باشیم

در عصر اینترنت، همه افراد، حتی سگ‌های شان در زمینه‌ای تخصص دارند. زشتی و زیبایی اینترنت این است که هرکسی نظری دارد و آن را به اشتراک می‌گذارد و نه تنها آن را به اشتراک می‌گذارد، بلکه معتقد است حق با اوست.

بنابراین، به شش اصل برای نصیحت دیگران دست پیدا کرده‌ام؛ به این دلیل که معتقدم همیشه حق با من است. فکر می‌کنم این اصول به صورت گسترده هم قابل قبول‌اند؛ حال می‌خواهید از این اصول برای کمک به خواهرزاده‌تان برای مقابله با زورگوهای مدرسه، انتقاد فلسفی از نظریه ستاره‌شناسی یا دادن درس زندگی به برادرتان استفاده کنید. اگر واقعاً می‌خواهید به کسی کمک کنید، راهکارهای زیر را به‌تان پیشنهاد می‌کنم.

۱. مطمئن شوید که آن شخص واقعاً نصیحتتان را می‌خواهد. هیچ نصیحتی بدتر از نصیحت ناخواسته نیست. هیچ کس به اندازه شخص همه چیزدان و پرسروصدا نادیده گرفته نمی‌شود. مطمئن شوید کسی که می‌خواهید به او کمک کنید واقعاً کمک می‌خواهد. در غیر این صورت، ترحم‌کننده‌ای عوضی می‌شوید.

مثالی برای نصیحت بد: در واکنش به شورواشتیاق شخصی برای قبولی در دانشگاه. «هی، خیلی خوبه که قبول شده‌ای، اما دانشگاه رفتن پول دور ریخته. بدهی‌ای که متحمل می‌شی ارزش زیادی توی رزومه کاریت نداره. پسر خاله من کلی پول خرج دانشگاه کرد و چندین سال زندگی اجتماعی نداشت و حالا

شاد بودن کافی نیست | چطور کسی را نصیحت کنیم بدون این که ترحم کننده‌ای عوضی باشیم

توی شغلی گیر کرده که حقوق خوب می‌گیره، ولی باید بدهی هاش رو بده.»

با این کار فقط به اثبات این پیش فرض که آدم عوضی‌ای هستید کمک می‌کنید.

۲. مطمئن شوید که می‌دانید راجع به چه چیزی صحبت می‌کنید. دومین گناه کبیره در نصیحت کردن دیگران این است که در حالی کسی را نصیحت کنید که تجربه مناسبی در زمینه مورد بحث نداشته باشید. شاید کسی که قصد کمک به او را دارید متوجه این موضوع نشود، اما به‌تان اطمینان می‌دهم کسی که تجربه داشته باشد متوجه این موضوع خواهد شد. فرقی نمی‌کند حرفی بزند یا نه، شما اعتبار خودتان را از دست می‌دهید. به قول قدیمی‌ها، «کسی که فکر می‌کند همه چیز را بلد است، چیزی یاد نمی‌گیرد».

اگر تجربه‌ای ندارید، اما احساس می‌کنید نظر مهم و مفیدی در آن زمینه در ذهن دارید، همیشه با گفتن این جمله اعتبار خودتان را حفظ کنید: «من هیچ وقت به همچنین مشکلی برنخورده‌م، اما به نظر من...» یا چیزی شبیه به آن را قبل از شروع صحبت یا گذاشتن پست به کار ببرید.

مثالی کلاسیک برای نصیحت بد: مشاوره برای ازدواج از طرف یک مجرد.

۳. خودتان را به جای آن‌ها بگذارید و از موقعیت خودتان به موضوع نگاه نکنید. برای بسیاری از ما سخت است از موقعیت خود خارج شویم و خود را جای شخصی دیگر بگذاریم. بسیاری از ما تمایل داریم مشکلات و

موفقیت‌های خودمان را وارد زندگی دیگران کنیم، حتی باین که راهکاری تضمین شده نیست. نصیحت دیگران براساس شرایط زندگی خودتان در بهترین حالت ناکارآمد و در بدترین حالت خجالت‌آور خواهد بود. مثالی برای نصیحت بد: واکنش به دعوای فردی با خواهرش.

«شنیده‌ام با خونواده‌ت مشکل پیدا کرده‌ای. چیزی که باید بدونی اینه که برخلاف چیزی که می‌گن خونواده‌ت بهت اهمیتی نمی‌دن. یه بار برادرم ماشینم رو قرض گرفت و...»

۴. **روان کاوی نصیحت نیست، ترحم است.** این رایج‌ترین اشتباه در پرورش شخصیت و انجمن‌های دوست‌یابی است. بدترین قسمتش این است که شاید «حق با شما باشد»، اما این موضوع به کسی کمک نمی‌کند. سریع‌ترین راه برای عصبانی کردن کسی این است که به او بگویید چه کسی است، دلیل افکاری که دارد چیست و چرا اشتباهاتش را مرتکب می‌شود و الی آخر. اگر شخصیت، زندگی و گذشته‌شان را حدس بزنید، اوضاع وخیم‌تر هم می‌شود.

این موضوع مرتبط است با دیدن افراد در موقعیتی که هستند، ولی صرفاً چون متوجه چیزی می‌شوید، دلیل نمی‌شود سعی کنید آن را درست کنید. اگر شخصی به شدت بدبین است و احساس می‌کند کل دنیا علیه اوست، بیان این موضوع که او بدبین است کمکی به آن شخص نمی‌کند. دراین صورت، آن شخص شما را به چشم

ترحم کننده‌ای می‌بیند که بخشی از دنیایی است که علیه اوست. بهترین حالت این است که خود را جای آن‌ها بگذارید و به ساده‌ترین روش به سؤالاتشان پاسخ دهید تا متوجه شوند.

مثالی برای نصیحت بد: در واکنش به کسی که از دشواری پیداکردن دوست شکایت دارد.

«ببین، مشخصه که پیش‌زمینه داغونی داری و حالا هر موقعیتی که پیش‌روت قرار می‌گیره رو طوری می‌بینی که انگار قراره شکست بخوری، حتی قبل از این که امتحانش کنی؛ برای این که اعتماد به نفس پایینی داری و رفتار و باورهای مانع پیشرفت می‌شن.»

این تله‌ای است که اکثر مواقعی که داریم کسی را نصیحت می‌کنیم در دام آن می‌افتیم و خیلی راحت می‌شود فرد مقابل شما را جدی نگیرد.

باید به این نکته اشاره کنم که گاهی افراد به دنبال کسی هستند که مشاهده دقیق‌تری از دیدگاه و ذهنیتشان داشته باشد و در چنین مواقعی، نصیحت‌های این‌چنینی مؤثر واقع می‌شوند. مجدداً، اگر به دنبال چنین چیزی نباشند، با چنین نصیحتی اوضاع خوب پیش نمی‌رود.

۵. از اعمالشان انتقاد کنید، نه شخصیتشان. یا سخنی که رایج است: گناهکار را دوست بدار و از گناه متنفر باش.

بسیار حائز اهمیت است که اعمال فرد را از نیتش تمایز دهید. متعجب می شوید که بفهمید چه تعدادی از مردم با نیت های فوق العاده کارهایی واقعاً احمقانه انجام می دهند. هرکسی که با والدینی به شدت عیب جو بزرگ شده باشد می داند زخم زبان یک نفر برای قضاوت شخصیتتان براساس اشتباهی که مرتکب می شوید چگونه است.

مثالی برای نصیحت بد: در واکنش به حرف عجیب و غریب یک مرد به یک زن.

«اوه، خدای من، تو اصلاً برای خانم ها ارزشی قائلی؟ اگه قراره این طوری باهاشون رفتار کنی، سعی کن باهاشون ارتباط نداشته باشی. این رفتارت حال به هم زنه.»

۶. مردم چیزی به شما بدهکار نیستند. چون وقت گذاشته اید و کسی را نصیحت کرده اید، به این معنا نیست که آن ها موظف اند آن را به کار بگیرند و به این معنا نیست که آن ها درازای نصیحت به شما قدردانی یا چیز دیگری بدهکارند. اکثر مواقع (مخصوصاً در انجمن ها) کسانی را دیده ام که نصیحتی کرده اند و چون کسی آن را به کار نبسته ناراحت شده اند. آن ها موظف نیستند از نصیحت ها استفاده کنند. زندگی خودشان است. مسیر خودشان است. اگر چیزی که می گوئید در دلشان بنشیند، با آن هم ذات پنداری می کنند و آن را به کار می برند. اگر نه، آن ها چیزی به شما بدهکار نخواهند بود. نصیحت هدیه است و به عنوان هدیه بدون قید و شرط داده می شود و نباید درازای آن توقع چیزی داشته باشید.

شاد بودن کافی نیست | چطور کسی را نصیحت کنیم بدون این که ترحم کننده‌ای عوضی باشیم

و همین‌طور، می‌توانید نصیحت‌های این مقاله را بپذیرید و به کار بگیرید یا آن‌ها را نادیده بگیرید. انتخاب با شماست.

شماره کتاب (nbookcity.com)

چگونگی رهایی: آموختن کنارآمدن با فقدان

اخیراً من و همسرم از کنار یکی از مکان‌های اولین قرارهای آشنایی‌مان گذشتیم. چند دقیقه بعد از آن‌را با لبخند و با به یاد آوردن خاطرات و مروری بر خاطرات مشترکمان سپری کردیم. آن قرار آشنایی بسیار جادویی بود. یکی از آن شب‌هایی بود که در نوجوانی در مورد آن رؤیای پردازی می‌کنید، اما در بزرگسالی فکر می‌کنید هیچ‌وقت اتفاق نمی‌افتد.

اما این اتفاق افتاد. شیی که اگر خوش‌شانس باشید، ممکن است یک یا دو بار در طول عمرتان آن‌را تجربه کنید. و با دانستن این مطلب کمی احساس ناراحتی کردم. برای فقدان کوچک خودم کمی سوگوار شدم؛ برای آن جوان بیست و هفت ساله جسوری که با اعتماد به نفس پایش را در آن رستوران گذاشت و روحش هم خبر نداشت ممکن است چه اتفاقاتی بعد از آن رخ بدهند، برای احتمالات بی‌شماری که بر سر راه ما قرار داشتند، برای احساسات شدیدی که نمی‌دانستم با آن‌ها چکار کنم.

دو نفری که آن شب بودیم حالا از بین رفته‌اند و دیگر بر نمی‌گردند؛ دیگر نمی‌توانم همسرم را برای اولین بار ببینم، دیگر نمی‌توانم دیوانه‌وار عاشق شوم، به‌طوری که هم من را بترساند و هم هیجان‌زده کند. بی‌خبری شیرین و جسورانه‌ای در جوانی‌ام بود که حالا به طرز برگشت‌ناپذیری از بین رفته است و باین که این اتفاق برای اهدافی

بالا تر افتاده است، باز هم ناراحت می‌کرد. چند لحظه آرام برای گذشته‌ام عزاداری کردم، مثل فردی که برای فوت فامیلی دور عزاداری می‌کند. بعد بی خیال آن شدم.

من با فقدان غریبه نیستم. فکر نمی‌کنم هیچ کدام از ما هم باشیم. شاهد فوت دوستان و اعضای خانواده‌ام بوده‌ام. روابطی عاطفی را با دعوایی شدید تمام کردم و بعد با سکوتی طولانی به آن‌ها خاتمه دادم. دوستان، شغل‌ها، شهرها و گروه‌هایی را از دست دادم. اعتماد را از دست دادم، هم به خودم، هم دیگران.

هر فقدان نوعی مرگ است. در هر موردی تجربه‌ای وجود داشته است - چیزی، ایده‌ای، شخصی - که به زندگی شما معنا می‌بخشیده و حالا دیگر وجود ندارد.

از این رو، در هر فقدان سازوکار مشابهی وجود دارد. در هر مورد - می‌خواهد فقدان دوست یا شغل باشد یا یک دست یا پا - به ما تحمیل می‌شود که باور داشته باشیم دیگر تجربه مشابه آن را با چیزی یا کسی دیگر نخواهیم داشت. بهمان تحمیل می‌شود که احساس پوچی درونی داشته باشیم و درد خودمان را بپذیریم. بهمان تحمیل می‌شود که با کلمه بسیار وحشتناکی روبه‌رو شویم: «هرگز».

«هرگز» آزاردهنده است، چون به این معناست که هیچ گاه تغییر نمی کند. ما مایلیم فکر کنیم اوضاع تغییر می کند. این موضوع به مان احساس بهتری می دهد.

«فقط یه کم دیگه سخت کار کن!»

«فقط باید به اندازه کافی بخوایش!».

این جملات کمی انگیزه بخش اند. می گویند اگر از چیزی خوست نمی آید برو و آن را تغییر بده.

اما «هرگز» یعنی همه چیز تمام شده است. از بین رفته است. قبول آن سخت است. نمی توانی فردی را که مرده است به زندگی برگردانی. نمی توانی رابطه احساسی از دست رفته را مجدداً شروع کنی. نمی توانی جوانی تلف شده ات را برگردانی یا اشتباهات گذشته را از بین ببری یا حرف گفته شده را پس بگیری.

وقتی از بین بروی، از بین می رود و دیگر مثل گذشته نمی شود، مهم نیست چه کاری انجام دهید، و این موضوع از نظر روان شناسی بخش کوچکی از شما را از بین می برد، بخشی که در نهایت باید مجدداً ساخته شود.

هر فقدان از دست دادن جزئی از کسی است که هستی

یکی از رایج ترین ایمیل هایی که دریافت می کنم از خوانندگانی است که می خواهند همسر سابقشان برگردد. برخی از آن ها برای بیان این موضوع از جملات زیبا استفاده می کنند. آن ها می گویند می خواهند «جبران کنند» یا

«اوضاع را بر وفق مراد کنند». اما درنهایت به این جمله می‌رسند که «اون ترکم کرده و خیلی داغون شده‌م. چی بگم یا چی کار کنم که برگرده؟».

این سؤال هیچ‌گاه برای من مفهومی نداشته است. اگر راهی درست و مطمئن برای برگرداندن کسی که ترکتان کرده است وجود داشت، پس هیچ جداشدن یا طلاقى وجود نداشت و جهان غرق زوج‌های متأهل خوشبخت بود و من احتمالاً بیکار می‌شدم.

اما از همه مهم‌تر، تلاش برای برگرداندن شخصی که رفته است غیرممکن است، چون اگر هم «عملی باشد»، رابطه‌شکل گرفته قابل‌مقایسه با رابطه‌اولیه نخواهد بود: بسیار شکننده و با فکر به خیانت همراه خواهد بود که از دو شخص کاملاً متفاوت و شکاک تشکیل خواهد شد که مشکلات و داستان‌های مشابه را بارها و بارها تکرار خواهند کرد، درحالی‌که مدام به این موضوع فکر می‌کنند که چرا همه چیز در وهله اول شکست خورد.

وقتی به تمام زوج‌های خوشبختی که می‌شناسم فکر می‌کنم، می‌دانید چند نفر از آن‌ها می‌گویند «اوه، اون یه عوضی به تمام معنا بود، اما بعد عذرخواهی کرد و برام کیک و گل خرید و حالا شاد و خرمیم؟»

هیچ‌کدام از آن‌ها.

چیزی که این افراد نمی‌دانند این است که روابط به این دلیل که طرفین «کار اشتباهی» در حق یکدیگر انجام داده‌اند از بین نمی‌روند. روابط به این دلیل از بین می‌روند که دو نفر برای یکدیگر مناسب نیستند.

همه ما جدایی را تجربه کرده‌ایم و همه ما در لحظه‌ای که ضعیف بوده‌ایم پستی برای شخصی که از او جدا شده‌ایم گذاشته‌ایم. نوشته‌ها، ایمیل‌ها و پیامک‌های خجالت‌آوری ارسال کرده‌ایم. نوشیدنی‌هایی خورده‌ایم و آرام با آهنگی که ما را یاد او می‌انداخت گریه کرده‌ایم.

اما چرا جدایی تا این اندازه آزاردهنده است؟ و چرا در برگرداندن آن‌ها احساس سردرگمی و بیچارگی می‌کنیم؟ این مقاله تمام گونه‌های فقدان را پوشش می‌دهد، اما به دلیل این که ازدست‌دادن رابطه‌ای صمیمی (ازدست‌دادن همسر یا اعضای خانواده) بسیار دردناک‌تر از دیگر گونه‌های فقدان است، در ابتدا به این گونه از فقدان می‌پردازیم.

اما قبل از آن باید بفهمیم چرا فقدان تا این اندازه بد است. پس چند نکته مهم در این رابطه می‌نویسم تا همه چیز مشخص شود:

- برای این که افرادی سالم و کارآمد باشیم، باید نسبت به خودمان احساس خوبی داشته باشیم. برای این که

احساس خوبی نسبت به خودمان داشته باشیم، باید احساس کنیم زمان و انرژی مان برای چیزی معنادار صرف می شوند. معنا همان سوخت برای مغز ماست. وقتی به اتمام برسد، همه چیز متوقف می شود.

- اولین راهی که به زندگی معنا می بخشیم از طریق تشکیل روابط است. به یاد داشته باشید که از کلمه «روابط» به کرات در این مقاله استفاده شده است. ما فقط با افراد دیگر رابطه نداریم (اگرچه ممکن است این روابط برای ما بسیار معنادار باشند)، ما با شغلان، با اجتماعان، با گروه ها و نظراتی که هم عقیده ایم، با فعالیت هایی که درگیر انجامشان هستیم و... ارتباط برقرار می کنیم. تمام این روابط به طور بالقوه می توانند به زندگی ما معنا ببخشند و در نتیجه باعث شوند به خودمان احساس خوبی داشته باشیم.

- روابط ما تنها به زندگی ما معنا نمی بخشند، بلکه درک ما از خودمان را توصیف می کنند. من نویسنده ام، به خاطر رابطه ام با نوشته هایم. من «فرزند» م، به دلیل روابطم با والدینم. من «امریکایی» ام، به دلیل روابطم با کشورم. اگر هر کدام از این ها از من سلب شود - مثلاً فرض کنید اشتباهی به کره شمالی فرستاده شوم که دیگر اجازه نوشتن نخواهم داشت - من را دچار بحران هویتی کوچکی خواهد کرد. زیرا دیگر نمی توانم فعالیت هایی را که در دهه گذشته به زندگی ام معنا می بخشیده اند انجام بدهم (می دانید گیرافتادن در کره شمالی به چه صورت است).

- وقتی یکی از این روابط از بین می رود، بخشی از هویت شما نیز همراه آن از بین خواهد رفت. در نتیجه، هرچه

معنایی که رابطه‌ای به زندگی من می‌بخشد عمیق‌تر باشد، نقش مهم‌تری در زندگی من ایفا خواهد کرد و وقتی آن را از دست بدهم، فقدان آن رابطه فلج‌کننده‌تر خواهد بود. از آن جایی که روابط فردی عمدتاً به زندگی ما معنا (و شادی) می‌بخشند، از این رو از دست دادن آن‌ها بیش‌ترین ناراحتی را متحمل می‌کند.

- وقتی رابطه‌ای را از دست می‌دهیم، معنا از ما گرفته می‌شود. ناگهان چیزهایی که زمانی به زندگی ما معنا می‌بخشیده‌اند دیگر وجود ندارند. در نتیجه، جای خالی معنایی را که قبلاً وجود داشته است احساس می‌کنیم. شروع می‌کنیم به سؤال پرسیدن از خودمان که آیا خودمان را می‌شناسیم؟ آیا تصمیم درستی گرفته‌ایم؟ در شرایط بحرانی این سؤالات جنبه وجودی به خود می‌گیرند. از خودمان می‌پرسیم آیا در کل زندگی ما معنایی دارد یا خیر؟ یا فقط داریم اکسیژن هدر می‌دهیم.

- این احساس پوچی - یا دقیق‌تر بگوییم، این فقدان معنا - به‌طور معمول به‌عنوان افسردگی شناخته می‌شود. اکثر مردم معتقدند افسردگی ناراحتی‌ای عمیق است. این موضوع نادرست است. ناراحتی هم‌زمان با افسردگی رخ می‌دهد، اما یکسان نیستند. ناراحتی هنگامی به‌وجود می‌آید که احساس بدی داشته باشید. افسردگی زمانی رخ می‌دهد که چیزی بی‌معنا باشد. وقتی چیزی ناراحت‌کننده است، حداقل معنا دارد. در افسردگی همه چیز پوچ و بی‌معناست. هرچه افسردگی شدیدتر باشد، فقدان معنا هم شدیدتر خواهد بود، اعمال بی‌هدف‌تر خواهند بود،

شخص انگیزه کمتری برای بیدار شدن در صبح، حمام کردن، صحبت با دیگران، خوردن غذا و... خواهد داشت.

- واکنش سالم به فقدان ساخت آهسته و پیوسته روابط جدیدی است که به زندگی معنایی جدید ببخشند. اغلب به این مدت بعد از فقدان «شروع مجدد» یا «تولد دوباره» می‌گوییم که از نظر لغوی واقعاً صحیح است. شما با پذیرش روابط جدید و جایگزینی آن‌ها به جای روابط قدیمی «تولد دوباره» خواهید داشت.

- واکنش ناسالم به فقدان این است که قبول نکنید آن بخش از شما مرده و از بین رفته است. این است که گذشته را رها نکنید و ناامیدانه به طریقی سعی در بازیابی یا احیای آن داشته باشید. افراد این کار را به این خاطر انجام می‌دهند که تمام هویت و عزت نفسشان در آن رابطه خلاصه می‌شده است. آن‌ها احساس می‌کنند لایق روابطی معنادار و دوست‌داشتنی با کسی یا چیزی دیگر در آینده نیستند.

- جالب این‌جاست دلیل این‌که افراد در وهله اول در روابطشان شکست می‌خورند این است که نمی‌توانند خودشان را دوست داشته باشند و به خودشان اهمیت بدهند.

روابط سالم در مقابل روابط ناسالم

برای بحث در مورد این‌که چرا برای برخی افراد رها کردن گذشته خیلی سخت است در ابتدا لازم است دو مورد

ساده را بفهمیم:

۱. رابطه‌ای ناسالم رابطه‌ای است که در آن طرفین از نظر احساسی به یکدیگر وابسته باشند. یعنی برای تأیید و احترامی که خودشان برای خودشان نمی‌توانند قائل باشند از یکدیگر استفاده کنند.

۲. رابطه سالم رابطه‌ای است که در آن طرفین از نظر احساسی مستقل باشند. یعنی آن‌ها یکدیگر را تأیید می‌کنند و به هم احترام می‌گذارند، چون خودشان را تأیید می‌کنند و برای خودشان احترام قائل‌اند.

روابط ناسالم برای بقا به داستان‌های دراماتیک نیاز دارند. افراد ناسالم به دلیل این که خودشان را دوست ندارد و برای خود احترام قائل نیستند هرگز نمی‌توانند کامل بپذیرند که شخص دیگری ممکن است آن‌ها را دوست داشته باشد و برای آن‌ها احترام قائل باشد و اگر کسی در اطرافشان باشد که به‌شان عشق بورزد و برای آن‌ها احترام قائل باشد، آن‌ها اعتماد نمی‌کنند یا نمی‌پذیرند. تقریباً مثل کنایه قدیمیِ گروچو مارکس^۴ که می‌گفت: «هرگز عضو گروهی نخواهم شد که من را به عنوان یکی از اعضای گروه قبول کند.»

بنابراین، افراد ناسالم فقط محبت و علاقه افرادی را می‌پذیرند که خودشان را دوست ندارند و برای خودشان احترامی قائل نیستند.

حال اگر با مصیبتِ احساسیِ این چینی روبه‌روید - دو نفر که خودشان یا یکدیگر را دوست ندارد و برای خودشان یا یکدیگر احترام قائل نیستند - در کنار هم احساس ناامنی می‌کنید: «اگه ترکم کرد چی؟»، «اگه فهمید من یه بازنده‌ام چی؟»، «اگه از پیتزایی که سفارش دادم خوشش نیاد چی؟».

همچنین، این افراد به روشی نیاز دارند که مرتباً علاقه‌شخص مقابل نسبت به خودشان را امتحان کنند. این امتحانات معمولاً با خلق داستان‌های دراماتیک صورت می‌گیرند.

داستان‌های دراماتیک زمانی اتفاق می‌افتند که شخصی با درگیری‌ای غیرضروری برای مدتی محدود احساس معنایی ساختگی ایجاد می‌کند. وقتی فردی ناسالم در رابطه‌اش گند می‌زند و طرف دیگر او را می‌بخشد و از اشتباهش چشم‌پوشی می‌کند، آن‌ها کار افتضاحی انجام می‌دهند تا بر احساس افتضاح خود مدتی کوتاه سرپوش بگذارند. آن احساس برای آن‌ها به منزله‌ی معنا در روابط است. آن‌ها به خودشان می‌گویند: «اوه، من سگش رو بیرون کردم و اون هنوز باهام به هم نزده. پس حتماً واقعاً عاشقمه.» و همه چیز گل و بلبل خواهد بود... البته مدتی کوتاه.

زیرا داستان‌های دراماتیک ماندگار نیستند. اما احساس ناامنی در پسِ آن‌ها ماندگار است. بنابراین، زوج ناسالم خیلی زود به طریقی دیگر مجدد به داستان‌های دراماتیک احتیاج پیدا خواهند کرد تا بتوانند به رابطه‌ی خود معنایی

ساختگی بدهند.

رابطه سالم از داستان‌های دراماتیک پرهیز می‌کند، چرا که هر دو طرف می‌دانند درگیری‌های غیرضروری به معنا و اهمیتی که در حال حاضر از رابطه‌شان ساطع می‌شود آسیب می‌زند. افراد سالم تحمل داستان‌های دراماتیک را ندارند. آن‌ها از یکدیگر انتظار دارند که مسئولیت کارهای‌شان را برعهده بگیرند. فقط در آن صورت است که می‌توانند هوای یکدیگر را داشته باشند.

در روابط سالم، به جای پرداختن به درگیری‌ها برای تصدیق عشق و حمایت دوجانبه، درگیری‌ها را به حداقل می‌رسانند تا برای عشق و حمایتی که در حال وجود دارد فضای بیش‌تری باشد.

به مثال نوستالژیکم در مورد آشنایی با همسرم برگردیم. اگر رابطه ما ناسالم بود و من مدام در رابطه‌ام احساس ناامنی می‌کردم، می‌توانستم در واکنش به غمی که احساس می‌کردم با همسرم دعوایی راه بیندازم و او را به خاطر از دست دادن شور جوانی و اشتیاق داشتن رابطه‌ای جدید سرزنش کنم و سرش غر بزنم که دیگر اوضاع مثل قبل نیست.

این داستان دراماتیک دو نتیجه داشت: ۱. این دعوا به من احساس معنا می‌داد که بین، من دارم برای

شور و اشتیاقِ بیش‌تر در رابطه‌مان با همسرم دعوا می‌کنم! اوه خدا، او هم باید با من هم عقیده بشود و بابتش کاری بکند، و ۲. بعد از این که یک یا سه ساعت با او مثل عوضی‌ها برخورد می‌کردم، این موضوع که او از خودش دفاع کرده، آرامم کرده یا راه‌حلی برای حل مشکل (خیالی) ارائه داده است بار دیگر به من ثابت می‌کرد که دوستم دارد و همه چیز در قلبم آرام می‌گرفت... حداقل تازمانی که دوباره احساس ناامنی کنم.

واکنش نا سالم دیگر این خواهد بود که اگر همسرم نمی‌تواند شور و اشتیاق را به من عرضه کند، پس خارج از چهارچوب ازدواجم به دنبال آن می‌گردم و رابطه با فردی تصادفی می‌تواند احساس ناامنی‌ام در مورد پذیرفته‌نشدن و دوست داشته نشدن را تسکین دهد، حداقل برای مدتی کوتاه. بعد با چهره‌ای حق به جانب جملاتی می‌گفتم مثل «حقمه» که این احساس تازگی و هیجان را دوباره با زنی دیگر داشته باشم و در نهایت، مقصر همسرم خواهد بود که قلب من منحرف شده است.

اما به جای همه این‌ها، چون افراد سالمی هستیم، فقط به چیزی مثل این اشاره کردم که «عجب شب فوق‌العاده‌ای بود. این طور نیست؟ دلم تنگ اون روزها شده...» و آرام به خودم یادآور شدم که رابطه‌ها تکامل پیدا می‌کنند و شادی و منفعتِ عشق در هفته سوم با شادی و منفعت سال سوم یا دهه سوم رابطه متفاوت است. این موضوع مشکلی ندارد. عشق رشد می‌کند و گسترش پیدا می‌کند و تغییر می‌یابد و چون مجذوب هیجانی زودگذر

شده بودید، به این معنا نیست که بهتر بوده یا حتی ضروری بوده است.

ممکن است در رابطه‌ای ناسالم باشید اگر...

شمایی که می‌ترسید رابطه‌تان ناسالم باشد و فکر کردن به آن هر روز صبحانه را برای‌تان زهرمار کرده است، نوشته‌های این قسمت به کمکتان می‌آیند تا متوجهش شوید.

- نمی‌توانید بدون رابطه‌تان زندگی‌ای شاد را تصور کنید. رابطه‌ی ناسالم مثل معامله با شیطان است. شما هویت و ارزش شخصی‌تان را فدای شخصی یا چیزی می‌کنید؛ در عوض این رابطه باید به زندگی شما هدف و معنایی ببخشد که دیوانه‌وار به دنبال آن هستید. اما چیزی که متوجه نمی‌شوید این است که با فدا کردن هویتتان برای شخصی یا چیزی (یا موضوعی شخصی؛ من که باشم که بخواهم قضاوت کنم!) رابطه‌ی ناامنی بیش‌تری ایجاد می‌کند نه کم‌تر. تمام زندگی شما را در برمی‌گیرد. به تمام وقت و توجه‌تان نیاز دارد. تمام معناها را تسلیم خودش می‌کند و روابط دیگر را بی‌معنی باقی می‌گذارد.

اگر با فکر به فقدان رابطه خود احساس می‌کنید زندگی‌تان به پایان می‌رسد، بنابراین در رابطه‌ای ناسالم گیر کرده‌اید.

و ببینید، این فقط آدم‌ها نیستند که ناسالم‌اند، بلکه محل کار هم می‌تواند ناسالم باشد. اعضای خانواده می‌توانند ناسالم باشند. گروهایی مثل کلیساها، گروه‌های سیاسی، سمینارهای خودیاری نیز می‌توانند ناسالم باشند؛ شما می‌توانید با تمام این موارد رابطه‌ای ناسالم داشته باشید.

- **رابطه‌ی شما به روابط دیگران در زندگی صدمه می‌زند.** رابطه‌ی ناسالم مانند شعله‌ی آتشی است که تمام اکسیژن قلب‌های ما را مصرف و روابط دیگر زندگی‌مان را خفه می‌کند. رابطه‌ای ناسالم خیلی زود به لنزی تبدیل می‌شود

که از طریق آن دیگر روابطِ زندگی‌تان را می‌بینید. گذراندن شی‌با دوستان‌تان با داستان‌های دراماتیک و صحبت‌هایی انباشته‌شده از آخرین باری که آن‌ها را دیده‌اید همراه خواهد بود. می‌بینید که نمی‌توانید جلوی خودتان را بگیرید و مکالماتی را آغاز می‌کنید که بعد از چند دقیقه به صحبت دربارهٔ رابطه‌تان ختم می‌شوند. در مقایسه با رابطهٔ ناسالم شما، جهان اطرافتان سرد و بی‌روح به نظر می‌رسد. نمی‌توانید بی‌اعتنا باشید. مدام به رابطه‌تان فکر می‌کنید، حتی در جاهایی که غیرمنطقی و نامناسب است: وسط بازی بسکتبال، وسط مصاحبهٔ شغلی، وقتی در روز سه‌شنبه به مادرتان زنگ می‌زنید، وقتی به نواختن افتضاح ویلن فرزندتان گوش می‌دهید. هیچ چیز اهمیت ندارد. هیچ چیز به نظر مهم نمی‌رسد.

وقتی وارد رابطه‌ای ناسالم می‌شوید، دوستان‌تان شما را به عنوان فردی خودخواه و غیرقابل تحمل می‌بینند، اعضای خانواده با شما مخالف خواهند بود و آرام‌آرام ازتان فاصله می‌گیرند. برخی از دوستان یا اعضای خانواده سعی می‌کنند کمک کنند و به‌تان می‌گویند رابطه‌تان به شما آسیب می‌زند. اما این کار فقط اوضاع را بدتر می‌کند، نه بهتر.

فارغ از قصد افرادِ دیگر برای مداخله، این کار به عنوان داستان‌های دراماتیکِ بیش‌تر برای شعله‌ورتر کردنِ آتش رابطهٔ ناسالم عمل می‌کند.

- هرچه بیش‌تر عشق بورزید، بیش‌تر آسیب می‌بینید و بیش‌تر عصبی می‌شوید. از آن‌جا که داستان‌های دراماتیک همیشه روابط ناسالم را زیر سؤال می‌برند، روابط ناسالم تمام فکر و انرژی‌تان را تسخیر می‌کنند. اما هرچه پیش می‌روید، رابطه ناسالم شما را برای فکر و انرژی‌ای که صرف کرده‌اید تنبیه می‌کند و شما را در سرازیری‌ای از گند و کثافت می‌اندازد. روابط ناسالم مثل سیاه‌چاله‌اند، نه تنها شما را پایین و پایین‌تر می‌کشند، بلکه نیروی جاذبه مخصوص خودشان را نیز دارند. هر تلاشی برای فرار از آن‌ها فقط آتش داستان‌های دراماتیک را شعله‌ورتر می‌کند، چیزی که شما را به پله اول باز می‌گرداند.

روابط ناسالم اغلب چیزی شبیه به «لغت بهت اگه این کار رو بکنی، لعنت بهت اگه این کار رو نکنی» در خود دارند. وقتی درون آن هستید، برای رهایی از آن لحظه شماری می‌کنید، اما وقتی از آن فاصله می‌گیرید، چون هویت خود را از دست می‌دهید، نمی‌دانید بدون آن چکار کنید.

چرا رهایی از رابطه‌ای ناسالم سخت‌تر از رهایی از رابطه‌ای سالم است

روابط ناسالم اعتیادآورند، چون داستان‌های دراماتیک اعتیادآورند. مانند مواد مخدر یا قمار، داستان‌های دراماتیک نیز پیش‌بینی‌ناپذیرند؛ خمارکننده و منحرف‌کننده‌اند و به شما شادی و هیجانی غیرمنتظره می‌دهند. چیزی که بد است این است که نسبت به داستان‌های دراماتیک بی‌اعتنا شویم. به درگیری‌های بزرگ‌تر و بزرگ‌تر

نیاز پیدا می‌کنیم تا به خودمان ثابت کنیم دوست‌داشتنی هستیم. درگیری‌های قدیمی دیگر رضایت‌بخش نخواهند بود. از دعا بر سر این که چه کسی زباله‌ها را بیرون ببرد شروع می‌کنید و حالا او زباله‌ها را بیرون می‌برد، اما هنوز احساس ناامنی و دوست داشته نشدن می‌کنید. پس در مورد این که چقدر به مادرش زنگ می‌زند، دعوایی به راه می‌اندازید. سپس او به مادرش زنگ نمی‌زند (حداقل وقتی که در اطراف شماست)، اما حس ناامنی باقی می‌ماند. شما باید از ابتدا شروع کنید. حال زمان آن است که کفش‌های مورد علاقه او را کثیف کنید و ببینید چه واکنشی نشان می‌دهد.

درنهایت، داستان‌های دراماتیک به نقطه جوش خود می‌رسند و رابطه شروع می‌کند به تبخیر و سوزاندن همه افرادِ درگیر در آن.

اما گاهی شما در حلقه داستان‌های دراماتیک گیر می‌افتید. وقتی حلقه‌ای تکرار شود، داستان‌های دراماتیک افزایش می‌یابند و از نظر احساسی بیش از پیش به شخص مقابل وابسته می‌شویم. آن قدر به داستان‌های دراماتیک اهمیت می‌دهیم که خیال می‌کنیم طرف مقابل خیلی بیش‌تر از جان ما ارزش دارد.

داستان‌های دراماتیک منشور روان‌شناسی‌اند - اتاق آینه‌ای برای سرگرمی - که معنای روابط را تغییر می‌دهند. از دید ما، این فرد یا این گروه یا این فعالیت «تمام چیزی است که نیاز داریم»، درحالی که در واقعیت احتمالاً

رابطه‌ای است که بیش‌تر از هر چیز دیگری به‌مان آسیب می‌زند.

اتفاقاً افرادی که نمی‌دانند چطور بی‌خیال رابطه‌ای شوند اغلب در رابطه با شخصی قرار دارند که از آن‌ها سوءاستفاده می‌کند یا کاملاً نسبت به آن‌ها بی‌علاقه است. به این خاطر است که در این روابط جدایی هیچ چیز را تغییر نمی‌دهد. وقتی با یکدیگر هستند، آن شخص تمام وقت و انرژی‌اش را صرف می‌کند تا نظر طرف مقابل را جلب کند. وقتی از یکدیگر جدا می‌شوند، تمام وقت و انرژی‌اش را صرف می‌کند که طرف مقابل را برگرداند و روز از نو، روزی از نو.

به همین ترتیب، افرادی که نمی‌توانند از دست دادن رابطه را تحمل کنند به اذیت و آزار طرف مقابل می‌پردازند و با خلق داستان‌های دراماتیک سعی می‌کنند احساس را در آن رابطه احیا کنند. اما برای زنده نگه داشتن آن احساس دوباره و دوباره به خلق داستان‌های دراماتیک نیاز خواهند داشت.

البته داستان‌های دراماتیک می‌توانند روابط دیگر را نیز آلوده کنند. افراد ممکن است در محل کار داستان‌های دراماتیک بیافرینند تا بر احساس ناامنی و بی‌ارزشی یا تقدیرنشدن خود غلبه کنند. ممکن است وقتی احساس ناامنی‌ای درونی بکنند با مقامات و دولت‌ها داستان‌های دراماتیکی خلق کنند. ممکن است با خودشان داستان‌های دراماتیک خلق کنند، وقتی تصور کنند به شکوه و عظمت گذشته زندگی نمی‌کنند.

چگونه در پذیرش فقدان بهتر عمل کنیم

قدم اول: بدانید که حافظه ما به مان دروغ می گوید و متقاعدمان می کند که در گذشته همه چیز عالی بوده است، حتی اگر این طور نبوده باشد

در سال ۲۰۰۷ در بدترین شرایط بازار کار در چهار نسل گذشته تاکنون فارغ التحصیل شدم. بعد از دانشگاه درگیری هایی داشتم. پولی نداشتم. اکثر دوستانم نقل مکان کرده بودند. لعنت به آن، یعنی دلم برای مدرسه تنگ شده بود. مدرسه آسان بود. خوش می گذشت و خیلی درس خوان بودم.

سپس به گذشته برگشتم. دوستانی داشتم که چند کلاس از من پایین تر بودند و روزی را با آن ها گذراندم، به خوابگاه شان رفتم و به چند مهمانی رفتم.

اوه، پسر، خیلی افتضاح تر بود.

متوجه چیزی شدم: مدرسه خیلی به درد نخور بود. قسمت های مزخرف آن را فراموش کرده بودم و فقط قسمت های خوبش را به خاطر داشتم. لحظه شماری می کردم که از آن جا دور شوم و به خانه برگردم.

ذهن ما تمایل دارد فقط قسمت های خوب گذشته را به خاطر بیاورد. قسمت های کسل کننده و حوصله سر بر آن را

فراموش می‌کنیم و فقط قسمت‌های هیجان‌انگیز آن‌را به خاطر می‌آوریم. تابه‌حال شده با دوستی قدیمی بعد از سال‌ها ملاقات کنید و به خودتان بگویید «اوه، من چرا با این آدم دوست بودم؟». بله، به این خاطر است که حافظه ما دقیق نیست.

ذهن ما همیشه فکر می‌کند «چیزی» هست که خوشحالتان می‌کند، «چیزی» هست که تمام مشکلاتتان را رفع می‌کند. از همین رو، ما هم به اشتباه خیال می‌کنیم با دستیابی به یک هدف در آینده می‌توانیم تا ابد شاد و خرم زندگی کنیم. همچنین، به اشتباه خیال می‌کنیم با احیای چیزی در گذشته می‌توانیم تا ابد شاد و خرم زندگی کنیم.

اما در هر دو مورد، ذهنمان در تلاش است چیزی از زمان حال را حذف کند و زمان حال جایی است که خوشحالی قرار دارد. خوشحالی در اعماق وجودتان جایی دفن شده است.

قدم دوم: دور خودتان را پر از افرادی کنید که به‌تان عشق می‌ورزند و شما را به‌خاطر کسی که هستید می‌خواهند
ذهن شما مثل صندلی‌ای با چند پایه بلند است. بعضی از پایه‌ها از دیگری بلندترند و اگر یکی از پایه‌ها بشکند، باید جایگزینی برای آن پیدا کنید.

خب، روابط پایه‌های صندلی شما هستند. وقتی پایه‌ای را از دست می‌دهید، باید پایه‌های دیگر را تقویت کنید که جبران خسارت شود. در غیر این صورت، صندلی‌تان دوام نخواهد آورد - که به نظر من، در این مثال عجیب، منظور خوشحالی شماست - و از روی آن به زمین می‌افتید و شیرکاکائوی خود را همه جا می‌ریزید.

منظور این است که باید با افرادی که به‌تان اهمیت می‌دهند مجدداً ارتباط برقرار کنید. این افراد و این فعالیت‌ها در فرایندِ سختِ نوسازیِ خودمان جان‌پناهِ احساسی ما خواهند بود.

گفتنش آسان است. زیرا وقتی در زندگی‌تان دچار فقدان می‌شوید، آخرین کاری که دوست دارید انجام بدهید این است که به دوستانِ زنگ بزنید و به مهمانی بروید، یا به مادرتان زنگ بزنید و اعتراف کنید بازنده‌ای به‌تمام معنایید.

این موضوع خصوصاً برای افرادی که در رابطه‌ای ناسالم‌اند بسیار سخت‌تر خواهد بود، زیرا افرادی که در یک جنبه از زندگی رابطه‌ای ناسالم دارند در باقی زمینه‌های زندگی هم روابطی ناسالم دارند. در نتیجه، افرادی را در اطرافشان ندارند که آن‌ها را بی‌قید و شرط دوست داشته باشند. همه چیز در اطرافشان دراماتیک است و جدایی‌شان در یک رابطه صرفاً به داستانی دراماتیک برای روابط دیگرشان تبدیل می‌شود.

پیشنهاد من: اگر رابطه‌ای ناسالم را از دست می‌دهید، ببینید چرا متوقف شوید. از بحران کوچکِ شخصیتی خود استفاده کنید تا ببینید اطرافیان‌تان واقعاً به‌تان اهمیت می‌دهند یا فقط در داستان‌های دراماتیک با شما همراه‌اند. افراد خوب و روابط خوب حمایتی بی‌قید و شرط را عرضه می‌کنند. دوستان و اعضای خانواده ناسالم به دنبال این‌اند که از داستانِ دراماتیکِ شما برای زندگی خودشان اقتباس کنند، چیزی که باعث به هم خوردن همه چیز می‌شود.

قدم سوم: در روابطتان از خودتان مایه بگذارید

در مجموع، دلیل این که برخی افراد در زندگی به روابط ناسالم تکیه می‌کنند این است که این افراد نمی‌توانند روابطی کارآمد با خودشان ایجاد کنند.

منظورم از «رابطه با خودتان» چیست؟

یعنی چگونگی رفتار شما با بدن، ذهن و احساسات‌تان؟

وقتش است که به باشگاهی ورزشی بروید، دست از خوردنِ سطل سطل بستنی بردارید، بیرون بروید و در غروب خورشید قدم بزنید، وقت آن است که برای کلاسی اقدام کنید که سال‌ها می‌خواستید ثبت‌نام کنید، زمان آن است که کتابی را که شش ماه است روی میزتان است بخوانید، زمان آن است که برای اولین بار در زندگی

نخ دندان بکشید، وقتش است که بدون قضاوت خودتان احساس ناراحتی، عصبانیت یا گناه داشته باشید.

و اگر انگیزه‌ای برای انجام این کارها ندارید، از فقدان خود به‌عنوان انگیزه استفاده کنید. اگر قربانی جدایی‌ای نفرت‌انگیز هستید، خب، پیشرفت خودتان بهترین انتقام از طرف مقابل است. اگر شخصی از اطرافیانِ نزدیکتان را به‌طور غم‌انگیزی از دست داده‌اید، فکر کنید اگر آن شخص بود چه چیزی را برای‌تان آرزو می‌کرد، سپس بروید و به آن چیز جامه عمل بپوشانید. اگر چیز عزیزی را در زندگی از دست داده‌اید، یا از زمانی که در زندگی احساس مهم‌بودن و خواسته‌شدن می‌کردید بسیار می‌گذرد، خودتان را متعهد کنید که امروز از خودتان شخصی بهتر از قبل بسازید.

قدم چهارم: فکر کنید در جزیره‌ای بیابانی ایستاده‌اید که هر کاری می‌خواهید می‌توانید انجام دهید؛ آن کار را انجام دهید

یکی از سالم‌ترین کارهایی که می‌توانید پس از فقدان انجام دهید این است که دوباره کاری ساده را انجام بدهید که از انجام آن لذت می‌برید. اگر کسی در اطرافتان نبود، اگر وقت و انرژی‌تان آزاد بود، چکار می‌کردید؟ احتمالاً خیلی به آن کار نمی‌پرداختید و مشکل همین جاست. کاری انجام دهید.

البته افرادی هستند که نمی‌دانند اگر انرژی و وقتشان آزاد بود و نیاز نبود کسی را تحت تأثیر قرار بدهند چه می‌کردند.

این موضوع نکته‌ای پنهان دارد، نشان می‌دهد که تمام کارهایی که تابه‌حال در روابطشان انجام داده‌اند برای جلب رضایت دیگران یا دریافت چیزی مادی درازای آن‌ها بوده‌اند. تعجیبی ندارد که روابطشان سیر نزولی دارند.

قدم پنجم: اگر رابطه‌ای احساسی را از دست داده‌اید، از این که مدتی تنها بمانید نترسید

اکثر افراد پس از پایان رابطه‌ای احساسی سریعاً به دنبال این‌اند که جای خالی را با رابطه‌ای دیگر یا پیگیری لذت‌ها و توجهات دیگر پر کنند.

این ایده‌ای اشتباه است، چرا که شخص را از فهرست فعالیت‌های سالم در بالا دور نگه می‌دارد.

اگر در قسمت آسیب‌دیده جدایی هستید (یا بدتر، شخصی را به‌طور غم‌انگیزی از دست داده‌اید)، حتی اگر رابطه‌تان سالم باشد، برای بهبودی به زمان نیاز دارید و اگر با اولین کسی که مواجه می‌شوید قلبتان را هدیه بدهید، این کار سخت خواهد شد.

مدتی تنها بمانید. پیام‌رسان را دوباره با خودتان وقت بگذرانید و دوباره زمانی تلاش کنید با کسی آشنا شوید که از

این موضوع هیجان زده باشید، نه چون احساس می کنید باید این کار را انجام بدهید.

در نهایت همه چیز فانی است

زندگی مجموعه ای از فقدان هاست؛ این تقریباً تنها چیزی است که در زندگی ما حتمی است. لحظه به لحظه و سال به سال خودِ سابقمان را پشت سر می گذاریم، خودی که دیگر نمی توانیم آن را برگردانیم. ما دوستان، اعضای خانواده، ارتباطات، شغل ها و گروه هایی را از دست می دهیم. ما دیدگاه ها، تجربه ها، اعتقادات و اشتیاق هایی را از دست می دهیم و در نهایت روزی هستی خود را از دست می دهیم.

اگر به لحظاتِ سختِ زندگی تان فکر کنید، متوجه می شوید برای خلاصی از آن لحظاتِ سخت باید با فقدان کنار می آمدید. باید روابط و پیگیری ها را از دست می دادید، باید معنایی را از دست می دادید تا بتوانید به معنایی والا تر و سالم تر دست بیابید. از این دید تمام رشد ها به گونه ای فقدان نیاز دارند و تمام فقدان ها موجب رشد می شوند. این دو باید با یکدیگر اتفاق بیفتند.

افراد به رشد با دیدگاهی شادی بخش و خوش بینانه نگاه می کنند، اما این طور نیست. تغییرات واقعی ترکیبی از احساسات را به همراه دارند: ناراحتی در مورد چیزی که پشت سر گذاشته اید و خوشحالی در مورد چیزی که به دست آورده اید، ناراحتی ای سطحی همراه با خوشحالی ای ساده. آن شب، من و همسرم به پیاده روی ادامه دادیم

شاد بودن کافی نیست | چگونگی رهایی: آموختن کنار آمدن با فقدان

و خیلی زود به رستوران جدیدی رسیدیم که تازه افتتاح شده بود و چیزهایی داشت که می خواستیم امتحان کنیم و تجربه ای جدید بود که می توانستیم به اشتراک بگذاریم.

وارد رستوران شدیم.

یادداشت‌ها

[←۱]

یکی از مشخصه‌های فرهنگ امو (Emo). فرهنگی متداول در میان جوانان با هدف ابراز حداکثری احساسات.

[←۲]

خاصیتی در ریاضیات است که اگر $a=b$ و $b=c$ در نتیجه $a=c$.

[←۳]

۴۰۱k: طرح ذخیره بخشی از درآمد کارمندان برای بیمه بازنشستگی.

[←۴]

Confused and Dazed

[←۵]

<https://markmanson.net/quit-your-day-job>

[←۶]

testing A/B: فرایندی که برای تشخیص این که بین دو ویژگی آ و ب کدام ویژگی از نظر مصرف کننده مطلوب تر

است به کار می‌رود.

[[۷←](#)]

برای آشنایی با اصل ۸۰/۲۰ می‌توانید به اثر دیگری از مارک منسن به نام عشق کافی نیست از نشر میلکان مراجعه کنید.

[[۸←](#)]

George Boy .

[[۹←](#)]

Meta-feeling

[[۱۰←](#)]

Teleport .

[[۱۱←](#)]

Cochlear

[[۱۲←](#)]

Beatles: گروه راک بریتانیایی در دههٔ ۱۹۶۰ میلادی.

[[←۱۳](#)]

Stones Rolling: گروه راک بریتانیایی در دههٔ ۱۹۶۰ میلادی.

[[←۱۴](#)]

Boomer Baby: کودکان نسل انفجار یا بیبی بومرها به افرادی گفته می‌شود که در دورهٔ انفجار جمعیت پس از جنگ جهانی دوم، یعنی سال‌های ۱۹۴۶ تا ۱۹۶۴ میلادی به دنیا آمده‌اند.

[[←۱۵](#)]

Brynjolfsson Eric .

[[←۱۶](#)]

McAfee Andrew .

[[←۱۷](#)]

Machine Against Race

[[←۱۸](#)]

kurzweil Ray .

[←۱۹]

<https://www.youtube.com/watch?v=Of۲HU۳LGdbo>

[←۲۰]

(CBT) Therapy Behavioral – Cognitive .

[←۲۱]

SAT: امتحانات پایان دوره دبیرستان در آمریکا که حکم کنکور را دارد.

[←۲۲]

۳ Halo: بازی ویدئویی محبوب مختص کنسول ایکس باکس.

[←۲۳]

Habit of Power The

[←۲۴]

courses life your Better

[←۲۵]

Self-esteem of Pillars Six

[←۲۶]

Vesuvius: کوه آتشفشان خطرناکی که فوران آن منجر به ازبین رفتن چندین شهر از جمله شهر پمپئی شده است.

[←۲۷]

جهان باز (world open) اصطلاحی است برای اشاره به گونه‌ای از فضای بازی‌های ویدئویی که در دنیایی مجازی فضای آزاد قابل توجهی به بازیکن می‌دهد.

[←۲۸]

Belief Prime The

[←۲۹]

این کتاب توسط نشر میلکان با همین عنوان به چاپ رسیده است.

[←۳۰]

Happiness on Stumbling

[←۳۱]

طبق تعریف نویسنده، وقتی فقط به دنبال حقایق بگردید که باورهای پیشین شما را تصدیق کنند و فقط از آنها استفاده کنید، به آن تعصب تصدیقی می‌گویند.

[←۳۲]

Loftus Elizabeth

[←۳۳]

جمعه بعد از جشن شکرگزاری که به مناسبت شروع خریده‌های کریسمس تخفیف‌های زیادی روی اجناس اعمال می‌شود.

[←۳۴]

Gecko Geico .

[←۳۵]

Spice Old .

[←۳۶]

Forbes .

[←۳۷]

Ferguson .

[←۳۸]

Garner Eric .

[←۳۹]

Marsalis Branford

[←۴۰]

Goliath and David

[←۴۱]

نارساخوانی به اختلالی در افراد گفته می‌شود که در خواندن و گاهی نوشتن آن‌ها مشکل ایجاد می‌کند.

[←۴۲]

.Chaucer: شاعر قرن چهارده میلادی.

[←۴۳]

. لطفی به خودت بکن و کتاب پول دار شدن را به شما می‌آموزم نوشته رامیت ستهی را حتماً بخوان.

[←۴۴]

در دوره امپراتوری میجی در ژاپن، دروازه‌های ژاپن پس از صدها سال انزوای بین‌المللی به روی جهان باز شدند و روند غربی شدن ژاپن آغاز شد.

[←۴۵]

<https://markmanson.net/downloads/relationships-ebook>: Relationships

[←۴۶]

Languages Love Five The

[←۴۷]

Chapman Gary .

[←۴۸]

Want You Love the Getting

[\[←۴۹\]](#)

Hendrix Harville .

[\[←۵۰\]](#)

Marriage Successful a of Principles ۷

[\[←۵۱\]](#)

Gottman John .

[\[←۵۲\]](#)

Communication Nonviolent

[\[←۵۳\]](#)

Rosenberg Marshall .

[\[←۵۴\]](#)

Moscone George

[←۵۵]

.Karma

[←۵۶]

.test Rorschach: طی این آزمون به فرد لکه‌هایی بی‌شکل نشان داده می‌شود و از آن‌ها خواسته می‌شود بگویند چه شکلی می‌بینند.

[←۵۷]

Models

[←۵۸]

Review Business Harvard .

[←۵۹]

mapping Mind: نموداری درختی است که برای بیان کردن کلمات، ایده‌ها، فعالیت‌ها یا موارد دیگر مربوط به یک کلیدواژه یا ایده مورد استفاده قرار می‌گیرد.

[←۶۰]

شاد بودن کافی نیست | یادداشت‌ها

Marx.:Groucho کمدین و هنرپیشه تئاتر.

شهر کتاب (nbookcity.com)