

عاقلامه زندگی

امروزه بیش تر مردم به زندگی عاقلانه بها می دهند اما کمتر کسی دقیقاً می تواند توضیح دهد که منظورش از زندگی عاقلانه چیست! برخی از مردم، خود را «معیار» و «ملاک» زندگی عاقلانه می دانند! آنان چنان خودکورند که تصویری کنند سبک زندگی شان، مینا و معیار است و به خود حق می دهند تا دیگران را نصیحت کنند که «مثل من باش!»

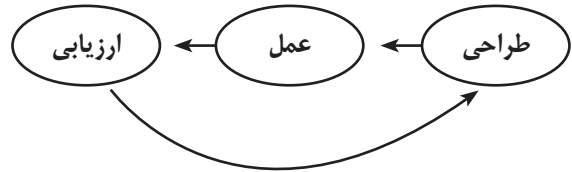
چنین افرادی، هر کس را که مانند آنان نیست، ذائقه‌ی متفاوتی دارد، موسیقی‌های متفاوتی گوش می دهد، شغل متفاوتی را دوست دارد و کتاب‌های متفاوتی می خواند را سرزنش می کنند و رفتار او را عاقلانه نمی دانند!

«آلن دوباتن» در کتاب «تسلی بخشی‌های فلسفه»، نمونه‌های تاریخی جالبی در این رابطه می آورد. برای نمونه اروپاییان، زمانی که قاره‌ی جدید را کشف کردند، با انسان‌هایی مواجه شدند که متفاوت از آنان زندگی می کردند. سرخ‌پوستان متفاوت از اروپاییان، لباس می پوشیدند، آرایش می کردند و مذهبی متفاوت داشتند. اروپاییان آن قدر خود را مبنای زندگی عاقلانه فرض می کردند که به جای احترام گذاشتن به سنت‌ها و تفاوت‌های میزبانان شان، به تحقیر آنان پرداختند تا جایی که به این نتیجه رسیدند که سرخ‌پوستان، انسان نیستند، بلکه چیزی بین انسان و حیوان‌اند! با چنین طرز تفکری، «اروپاییان عاقل» به خود حق دادند که دارایی سرخ‌پوستان را تصاحب و حتی برای تفریح و تفنن، «مسابقه‌ی شکار سرخ‌پوست» برگزار کنند!

همه‌ی ما حق داریم سبک زندگی خود را انتخاب کنیم و تا جایی که حقوق دیگران پایمال نشود، متفاوت از دیگران زندگی کنیم. مشارکت دادن دیگران در تجربه‌های مان و پیشنهاد دادن آن چه برای مان مفید یا خوشایند بوده، جزئی از زندگی اجتماعی ست اما نصیحت کردن کسی، آن چنان که گویی «من می دانم و تو نمی دانی!» نه تنها وظیفه‌ی ما نیست، که حتی تجاوز به حق دیگران است. البته گاهی در یک جامعه، آن قدر حیطه‌های حق و وظیفه و مرزهای «حریم خصوصی»، تعریف نشده و مبهم شده‌اند که افراد، تجاوز به حریم دیگران را وظیفه‌ی خود می دانند! در این فرصت کوتاه، می خواهیم یکی از تعاریف زندگی عاقلانه را با شما در میان بگذاریم.



زندگی عاقلانه، فرآیندی است که هر سه جزء «طراحی»، «عمل» و «ارزیابی» در آن وجود داشته باشد.



برخی افراد، «طراحی نشده» زندگی می کنند. هنگامی که حقوق ماهیانه یا پول توجیبی خود را می گیرند، بدون برنامه خرج می کنند. آنان از قبل با خود قرار نمی گذارند که چه چیزهایی در زندگی، مورد نیازشان است و کدام نیازها در اولویت قرار دارد. آنان برای خرج کردن، برنامه ای ندارند و براساس میل و هوس شان، پول خود را خرج می کنند. آن وقت، زمانی با مهم ترین نیازها و اولویت های شان مواجه می شوند که پولی در بساط ندارند! این نوع زندگی را «زندگی تکانشی» می نامیم که از نشانه های این است که عاقلانه زندگی نمی کنیم!

در زندگی برخی افراد، جای «عمل» خالی مانده است. آنان مرتب در حال طراحی و خیال پردازی هستند اما به این نکته توجه ندارند که «دو صد گفته چون نیم کردار نیست». زندگی عاقلانه نیاز به عمل دارد. برخی افراد برای تغییر زندگی شان، چشم انتظار معجزه اند. برای نمونه انتظار دارند برای تکان خوردن شرایط مالی شان، در یک مسابقه ی بخت آزمایی یا قرعه کشی، برنده ی جایزه ی بزرگی شوند یا توقع دارند یک معجزه، روابط عاطفی شان را متحول کند. این نوع زندگی را زندگی براساس «تفکر جادویی» می نامیم. از نظر روان شناسی، چنین تفکری، مشخصه ی تفکر کودکان است. بلوغ و پختگی، به این معناست که ما مسؤولیت تغییر دادن زندگی خود را پذیرفته و بهای آن را هم بپردازیم. و سرانجام، گروهی از افراد «بدون ارزیابی» زندگی می کنند. آنان روشی را در زندگی برمی گزینند و پس از آن، فارغ از نتایج حاصله، همان روش را دنبال می کنند. ممکن است انتخاب های آنان، برای زمان و مکان دیگری مناسب بوده باشد اما توجه ندارند که «اکنون» در جای دیگری و گاه دیگری هستند. آنان لازم است «بازنگری» و «تجدید نظری» در انتخاب های خود داشته باشند.

وقتی مشکلات زندگی مردم را مرور می کنیم، به وضوح می بینیم که بیش تر گرفتاری ها و دردهای آنان، ناشی از گم شدن یکی از حلقه های این زنجیره است.

«زندگی عاقلانه» هم چون یک بازی، قوانینی دارد اما «زندگی غیرعاقلانه»، هم چون یک قمار است.

یا بگذرد یا بشکند کشتی در این سیلابها!

دکتر محمدرضا سرگلزایی
روان پزشک

جهت اطلاع از سمینارها و کارگاه های آموزشی دکتر محمدرضا سرگلزایی با شماره تلفن ۰۹۱۲۳۳۳۶۷۱۶ (طباطبایی) تماس بگیرید.

ساعت ۲۲:۰۴ بهترین زمان برای خلاقیت!

تحقیقات نشان می دهد اگر می خواهید خردمند و باتدبیر باشید، می بایست دست کم تا ساعت ۲۲:۰۴ به طور کامل بیدار بمانید! براساس این تحقیقات، از قرار معلوم این ساعت، بهترین زمان برای رسیدن به لحظه ی اکتشاف و یافتن می باشد که می توان مانند «ارشمیدس» گفت: «یافتیم!»

بررسی روی ۱۴۲۶ نفر انسان بالغ نشان می دهد حدود یک چهارم افراد، احساس می کنند اغلب طرح های ماهرانه و مبتکرانه را زمانی خلق می کنند که تا دیروقت کار می کنند.

بعد از ظهر، هنگامی که بیش تر مردم مشغول به کار هستند، زمانی طاقت فرساست و ۹۸ درصد نظرسنجی ها، نشان می دهد بیش تر افراد، احساس کسالت می کنند. در اواخر روز کاری، خلاقیت، کاهش چشم گیری می یابد و در حدود ساعت ۱۶:۳۰، به کم ترین میزان خود می رسد. هنگامی که از آنان پرسیدند چه روش هایی به خلاقیت، بیش تر کمک می کند، ۴۴ درصدشان گفتند: «دوش گرفتن!»

تحقیقات ایتالیایی ها در سال ۲۰۰۶ نشان داد کسانی که تا دیروقت بیدار می مانند، ایده های شان مبتکرانه تر است. براساس این تحقیقات، افراد شب زنده دار، افکار خلاقانه تری دارند، شاید به این دلیل که دوست دارند متفاوت تر و بی قانون تر از کسانی باشند که سحرخیز هستند. شاید خلاقیت، دلیل خوبی برای بیدار ماندن باشد.

ترجمه ی: بهاره مهدیقلی
کارشناس علوم سیاسی