



هنر ظریف بی خیالی

و راه‌حلهایی برای رشد شخصی

زمان پیاده شدن از تردمیل لذت‌گرایی و پذیرفتن رنج را دریابید

احمد محمدتیریزی
روزنامه‌نگار

زندگی خوب کجاست؟ خوشبختی چه شکلی است و چگونه می‌توان به آن دست یافت؟ آیا می‌توان همیشه شاد بود و از درد و رنج دوری کرد؟ معمولاً همه ما با سؤال‌هایی از این دست مواجهیم و هر چند وقت یک بار چنین سؤال‌هایی را از خودمان می‌پرسیم. قطعاً برای رسیدن به پاسخ چنین سؤال‌هایی فرمول ثابت و قطعی وجود ندارد و هر کسی بنا به برداشت و تجربه‌هایش در زندگی، به دنبال پیدا کردن راه خوشبختی زندگی کردن است. نویسنده آمریکایی، مارک منسن، در کتاب‌هایش راه خوب زندگی کردن و خوشبختی را از زوایای متفاوت نگاه می‌کند و دقیقاً همین نگاه متفاوتش، کتاب‌های او را در دنیا پرفروش کرده است. کتاب‌های منسن تا به حال به بیش از ۶۵ زبان در دنیا ترجمه شده و در لیست پرفروش‌ترین کتاب‌ها قرار داشته است. کتاب «هنر ظریف بی‌خیالی» دومین کتاب نویسنده آمریکایی است که با فروشی کم‌نظیر در بازار نشر روبه‌رو شد. این کتاب رتبه نخست فروش را در نشریه نیویورک تایمز به خود اختصاص داد و در یک سال بیش از سه میلیون نسخه از آن فروش رفت.

دوری از شعار دادن

منسن در «هنر ظریف بی‌خیالی» با رویکردی متفاوت نسبت به کتاب‌های خودیاری یا مثبت‌اندیشی، نگاهی قاطعانه‌تر و بی‌تعارف‌تر با خواننده‌اش دارد. او شعارهایی مثل «مثبت فکر کنید» و «بی‌خود و بی‌جهت خوشحال باشید» نمی‌دهد و به شکلی واقع‌گرایانه‌تر در مورد حال خوب و حال بد صحبت می‌کند. روی جلد هم نوشته شده «رویکردی نامتعارف به خوب زیستن» تا همین اول کار به خواننده نشان دهد با کتاب‌های دیگر این حوزه تفاوت دارد. خاستگاه نویسنده، جامعه غربی و مصرف‌گراست و مطالب او را باید با توجه به مختصات هر جامعه‌ای بررسی کرد. امروز در خیلی از جوامع، مردم در محاصره شرکت‌ها و کارخانه‌های بزرگ قرار گرفته‌اند و فکر می‌کنند مصرف بیشتر، آنها را خوشحال‌تر خواهد کرد. آنان غالباً نگاهی صرفاً مادی‌گرا دارند. منسن با توجه به این تجربه در همان صفحات نخست کتاب، به اصل مهمی در زندگی امروز این جوامع می‌پردازد: غرق شدن در تبلیغات و کالاهای مصرفی و بی‌توجهی به جزئیات کوچک و مهم زندگی‌مان. ما دائماً در همه جا به دنبال «حال خوب» هستیم و هرچه بیشتر جست‌وجو می‌کنیم کمتر به نتیجه می‌رسیم. منسن توضیح می‌دهد: در ۳۰ سال اخیر مشکلات ناشی از استرس، اختلالات اضطرابی و افسردگی با سرعت بالایی در حال افزایش است در حالی که همه امروز تلویزیون‌های بزرگ صفحه تخت در خانه دارند و خریدهایشان را دم در خانه تحویل می‌گیرند. امروز آنقدر اجناس لغنتی و امکان انتخاب داریم که حتی نمی‌دانیم باید به کدام‌شان اهمیت دهیم. این نشان می‌دهد بحران ما دیگر مادی نیست و بلکه وجودی و معنوی است.

پذیرش حال بد

در چنین دنیایی مزخرفاتی مثل «چگونه شاد باشیم» که مدام در شبکه‌های اجتماعی به اشتراک گذاشته می‌شود، هیچ فایده‌ای ندارد. نکته اینجاست که دائم نباید به دنبال چیزهای مثبت و خوشحال‌کننده باشیم چرا که ممکن است نتیجه عکس بگیریم: «خواستن تجربه‌های مثبت، خود تجربه‌های منفی است. پذیرش تجربه‌های منفی، خود تجربه‌های مثبت است.» توضیح نویسنده به خوبی نشان می‌دهد که زندگی مجموعه‌ای از تجربیات مثبت و منفی است و برای رشد به تمام اینها نیاز است: «تحمل رنج برخورد صادقانه، اعتماد و احترام فراوان در روابط شما پدید می‌آورد. تحمل ترس‌ها و اضطراب‌هایتان به شما مجال پروردن جرأت و استقامت و تاب‌آوری خواهد داد.» اجتناب از رنج خود شکلی از رنج است. ما به این دنیا نیامده‌ایم تا از موقعیت‌های بد و منفی فرار کنیم و فقط به دنبال خوبی باشیم. این دنیا خوبی و بدی را توأمان دارد. منسن با یادآوری خاطره‌ای از گذشته می‌گوید که پدر بزرگ‌مان اگر روزی حالش خوب نبود در پذیرش کامل می‌گفت: «ای بابا، امروز اصلاً حالم خوب نیست. مثل این است که کشتی‌هایم غرق شده ولی خب زندگی همین است. بهتر است به کارهایم برسیم.»

تردمیل لذت‌گرایی

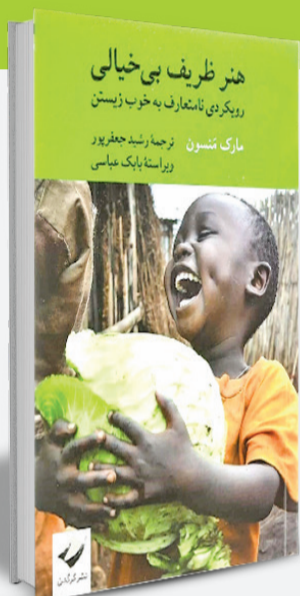
ما رنج می‌بریم زیرا رنج بردن از نظر زیستی مفید است. رنج عامل مطلوب طبیعت برای ایجاد تغییر است و بسیاری از نوآوری‌ها و اختراعات را انسان‌های ناراضی انجام داده‌اند. اجتناب از درد و جست‌وجوی لذت همیشه برایمان سودمند نیست زیرا گاهی اوقات درد می‌تواند در حد مرگ و زندگی برایمان مهم باشد. فرار از واقعیت و پناه بردن به لذت‌های زودگذر هیچ دردی از ما دوا نخواهد کرد. لذت‌های زودگذر اعتیادآورند و باعث می‌شوند ما به جای حل کردن بنیادین مشکلاتمان، بیشتر به آنها وابسته شویم و دنبال حل اساسی مسأله نرویم. روانشناسان به این حالت «تردمیل لذت‌گرایی» می‌گویند؛ یعنی ما همیشه در حال تلاش برای بهبود شرایط زندگی‌مان هستیم اما در عمل هیچ تفاوتی در حال‌مان ایجاد نمی‌شود. مشکلات و سختی‌ها در زندگی اجتناب‌ناپذیر هستند. کسی که با او ازدواج می‌کنیم همان کسی است که بیش از همه با او دعوا می‌کنیم، خانه‌ای که می‌خریم را مدام باید تعمیر کنیم، شغل رؤیایی‌مان استرس‌های خودش را دارد و همینطور که می‌بینیم هر چیزی که حال‌مان را خوب می‌کند ناگزیر حالمان را بد هم خواهد کرد. منسن با ترسیم سختی و مشکلات زندگی، توضیح می‌دهد که شادکامی، کشمکش می‌طلبد. شادکامی از دل مشکلات رشد می‌کند و می‌بالد. اگر از اضطراب یا تنهایی یا اختلال وسواس رنج می‌برید یا از اینکه مجبورید صبح زود سرکار بروید کلافه شده‌اید، راه‌حل‌تان «پذیرش این مشکلات» و «درگیری فعال» با این تجربه‌های منفی است، نه اجتناب و فرار از آنها. درواقع، راه شادکامی راهی پر از خراب کردن و سرافکندگی و شرمساری است.

تله متوسط بودن

اینترنت، شبکه‌های اجتماعی، تلویزیون و رسانه‌ها نیز در پدید آوردن چنین احساس‌هایی در جامعه نقش زیادی دارند. ما بی‌وقفه با خبرهای مختلف درباره افراد موفق محاصره شده‌ایم و به همین خاطر گمان می‌کنیم استثنایاوری هنجار جدید جامعه شده است. بیشتر ما انسان‌های متوسطی هستیم که طوفان اطلاعات درباره افراد استثنایی موجب شده تا فکر کنیم به اندازه کافی خوب نیستیم و حس‌ی از پشیمانی و درماندگی در ما ایجاد شود. در معرض استانداردهای غیرواقع‌بینانه قرار گرفتن، حس ناامنی روانی ما را افزایش می‌دهد و حس بازنده بودن را در ما تقویت می‌کند. امروز اینترنت و رسانه‌ها به منبعی برای ناامنی روانی، عدم اعتماد به نفس و سرافکندگی تبدیل شده است. در دنیای جدید «متوسط بودن» به معیاری جدید برای شکست



نویسنده در همان صفحات نخستین کتاب، به اصل مهمی در زندگی امروز همه‌مان می‌پردازد: غرق شدن در تبلیغات و کالاهای مصرفی و بی‌توجهی به جزئیات کوچک و مهم زندگی‌مان. ما دائماً در همه جا به دنبال «حال خوب» هستیم و هر چه بیشتر جست‌وجو می‌کنیم کمتر به نتیجه می‌رسیم



تبدیل شده، در صورتی که تمام انسان‌های موفق و بزرگ روزی پذیرفته‌اند که متوسط و معمولی‌اند و تلاش کرده‌اند تا به انسان‌های بهتری تبدیل شوند. پس در دنیایی که هیچ کس نمی‌خواهد معمولی باشد، همه دنبال انجام کارهای غیرمعمول برای شادکامی هستند در صورتی که شادکامی حقیقی در درک و پذیرش شادی‌های معمولی و اساسی زندگی است: «برای تجربه‌های اساسی زندگی ارزش بیشتری قائل خواهید شد: شادی دوستی‌های بی‌غل و غش، ساختن چیزی، کمک به یک نیازمند، خواندن کتابی خوب، خندیدن با کسی که دوستش دارید.»

منسن با اشاره به راه‌هایی برای رشد شخصی، توضیح می‌دهد که پذیرفتن مسئولیت اتفاقات زندگی‌مان، نقش مهمی در زندگی‌مان دارد. هرچقدر بیشتر مسئولیت کارهایی را که انجام می‌دهیم بپذیریم قدرت بیشتری خواهیم گرفت. باید یاد بگیریم که جز خودمان هیچ کسی مسئول شرایط ما نیست. این قدم مهمی برای پذیرش است.

پرهیز از توهم دانایی

دوری از توهم دانایی و پی بردن به قطعی نبودن امور، کمک زیادی به ما خواهد کرد. کسی که فکر می‌کند همه چیز را می‌داند هیچ چیز نخواهد آموخت. رشد، فرایندی تکراری و بی‌پایان است. وقتی

منسن در «هنر ظریف بی‌خیالی» با رویکردی متفاوت نسبت به کتاب‌های خودیاری یا مثبت‌اندیشی، نگاهی قاطعانه‌تر و بی‌تعارف‌تر با خواننده‌اش دارد. او شعارهایی مثل «مثبت فکر کنید» و «بی‌خود و بی‌جهت خوشحال باشید» نمی‌دهد و به شکلی واقع‌گرایانه‌تر در مورد حال خوب و حال بد صحبت می‌کند. روی جلد هم نوشته شده «رویکردی نامتعارف به خوب زیستن» تا همین اول کار به خواننده نشان دهد با کتاب‌های دیگر این حوزه تفاوت دارد. خاستگاه نویسنده، جامعه غربی و مصرف‌گراست و مطالب او را باید با توجه به مختصات هر جامعه‌ای بررسی کرد.

چیز جدیدی یاد می‌گیریم از «غلط» به «درست» نمی‌آییم، بلکه از غلط به کمی غلط می‌آییم و وقتی چیزی افزون بر آن می‌آموزیم، از کمی غلط به کمی کمتر غلط می‌آییم و الی آخر. ما دائماً در حال نزدیک شدن به حقیقت و کمال هستیم. همچنین ترس از شکست، عامل دیگری می‌شود تا ما تن به آزمون و خطا و پیشرفت ندهیم. از مدرسه تا خانواده و اجتماع، افراد را از شکست خوردن می‌ترسانند و شکست را چیزی اشتباه می‌دانند در حالی که ما باید یاد بگیریم راه پیشرفت از شکست می‌گذرد. گیر افتادن در تله «اجتناب از شکست» جلوی رشد ما را می‌گیرد و ما را در زندگی محدود می‌کند. «کاری کردن» عامل مهمی در زندگی است. ما به انگیزه و عمل نیاز داریم تا جلو برویم. با انجام دادن کاری، شکست بی‌اهمیت جلوه می‌کند و ما می‌توانیم در زندگی ارزش‌های جدید اختیار کنیم.

در پایان فراموش نکنیم که فرهنگ مصرف‌گرایی با استفاده از تبلیغات و بازاریابی مدام در حال القای این فکر است که «بیشتر» همیشه بهتر است. اما بیشتر همیشه بهتر نیست و خیلی مواقع عکس آن صادق است. واقعیت این است که ما معمولاً با موارد انتخاب «کمتر» خوشحال‌تریم. هر چه گزینه‌های بیشتری به ما داده شود، از آنچه انتخاب می‌کنیم رضایت کمتری خواهیم داشت، زیرا می‌دانیم گزینه‌های زیادی هستند که آنها را از دست می‌دهیم. کتاب، نکته‌های زیادی برای بهتر کردن زندگی دارد و بیشتر این نکات را با داستان و سرگذشت انسان‌های مختلف درمی‌یخته تا خواندنی‌تر شود. «هنر ظریف بی‌خیالی» کتابی روان و خواندنی است که دنبال شعار دادن و مثبت‌اندیشی کاذب نیست. منسن در کتاب، سراغ ریشه‌ها رفته و به دنبال نگاهی عمیق‌تر و شفاف‌تر به موضوعات است. اگر به دنبال شادکامی حقیقی و رشد شخصی هستید، کتاب، نکته‌های زیادی را مثل چراغ در ذهن‌تان روشن می‌کند. نکته‌هایی که در زندگی به کمک‌تان خواهد آمد و در صورت عمل کردن به آنها، عاملی برای تغییر خواهد بود.

