عکس: فرزانه سلیمی/ مهر

زیستن با مکث، تأمل و لذت‌بردن از لحظه‌های کوچک

آهسته زندگی کن

گروه گزارش/ مرجان قندی- «صبح‌ها هنوز چشم باز نکرده، ذهنم شروع به دویدن می‌کند. نه از روی اضطراب، بلکه از هجوم فکرهایی که انگار عجله دارند برای انجام کارهایی که هنوز شروع نشده‌اند. خودم اسم‌شان را گذاشته‌ام «افکارعجله‌ای». فکرهایی که به جای کمک، تمرکز را نشانه می‌گیرند و باعث می‌شوند سرعتم بالا برود، بی‌آن‌که نتیجه‌ای داشته باشد. در لحظه‌هایی که باید آرام باشم، این افکار مثل موشک‌هایی عمل می‌کنند که لانچر خودشان را هدف می‌گیرند؛ یعنی همان نقطه‌ای که قرار است باعث حرکت‌شان شود. تمرکزم از بین می‌رود، ذهنم آشفته می‌شود و من خودم را وسط کارهایی می‌بینم که اصلاً برای‌شان برنامه نداشتم. مثل وقتی که گوشی را برای انجام کاری برمی‌دارم، اما ناگهان می‌بینم مشغول دیدن ویدیویی هستم که هیچ ربطی به هدفم ندارد.» امیرپارسا را شاید خیلی‌ها بشناسند؛ بلاگری که تلاش می‌کند تجربه‌های روزمره‌اش را با مخاطبانش به اشتراک بگذارد. این‌بار از عجله‌ای می‌گوید که بی‌دلیل وارد زندگی‌اش شده، از کارهایی که می‌توانند با آرامش و کیفیت انجام شوند، اما ناگهان سرعت می‌گیرند، فقط برای اینکه تمام شوند. خودش می‌گوید این عجله نه از اضطراب، بلکه از ذهنی می‌آید که مدام در حال دویدن است، بی‌آن‌که مقصدی مشخص داشته باشد. او از لحظه‌هایی حرف می‌زند که تمرکزجایش را به شتاب می‌دهد و از افکاری که به‌جای کمک، مانع می‌شوند. تجربه‌ای که شاید برای خیلی‌ها آشنا باشد. «زندگی آهسته»، برای امیرپارسا و خیلی‌های دیگر، شاید راهی باشد برای بازگشت به کیفیت، به حضور و به خواسته‌هایی که فراموش شده‌اند.

در دنیای امروز، جایی که اغلب موفقیت با سرعت و پرمشغله‌بودن سنجیده می‌شود، «زندگی آهسته» به‌عنوان سبکی از زندگی، راهی متفاوت پیش پای ما می‌گذارد. «زندگی آهسته» سبکی از زیستن است که ما را به مکث، تأمل، لذت‌بردن از لحظه‌های کوچک و نادیده‌گرفته‌شده، دعوت می‌کند. زندگی آهسته، نه تنبلی است و نه عقب‌ماندگی؛ این سبک از زیستن انتخابی آگاهانه برای بازگشت به خود، برای شنیدن صدای درون و برای تجربه کیفیت به‌جای کمیت است. در این سبک، آرامش جایگزین اضطراب می‌شود و حضور واقعی در لحظه، معنا می‌یابد.

زهرا قجری، روان‌شناس و پژوهشگر حوزه سلامت روان با این تعریف از مفهوم «زندگی آهسته» توضیح می‌دهد: «زندگی آهسته یعنی آگاهانه‌تر زندگی کردن؛ یعنی به جای اینکه با عجله از یک کار به سراغ کار دیگر برویم، در لحظه حال بمانیم و واقعاً تجربه کنیم. این سبک، دعوتی است به کم‌کردن سرعت بیرونی تا بتوانیم به نیازهای درونی خود گوش دهیم. در دنیایی که سرعت ارزش تلقی می‌شود، زندگی آهسته یادآور این است که کیفیت، مهم‌تر از کمیت است. به‌جای پر کردن تقویم با کارهای زیاد، یاد می‌گیریم هر کار را با حضور، توجه و معنا انجام دهیم.»

او درباره تأثیر این سبک بر کاهش اضطراب و استرس می‌گوید: «وقتی دائم در حالت عجله و چندوظیفگی هستیم، مغز ما در وضعیت هشدار قرار می‌گیرد و سیستم استرس بدن فعال می‌شود. زندگی آهسته کمک می‌کند از این چرخه بیرون بیاییم و سیستم عصبی آرام را فعال کنیم. این یعنی کاهش ضربان قلب، تنفس عمیق‌تر و حس آرامش بیشتر. وقتی یاد می‌گیریم مکث کنیم، مثل وقتی که قبل از جواب دادن یک نفس می‌کشیم، ذهن هم فرصت پیدا می‌کند تا آرام شود و بعد جواب دهد.»

قجری به تأثیر زندگی آهسته بر سلامت روان افراد اشاره می‌کند و توضیح می‌دهد: «مطالعات روان‌شناختی نشان داده‌اند که کاهش سرعت زندگی، مشابه تمرین‌های ذهن‌آگاهی، می‌تواند اضطراب، افسردگی و فرسودگی روانی را کاهش دهد. پژوهش‌ها روی مایندفولنس (ذهن‌آگاهی) و زندگی آگاهانه نشان می‌دهد، افرادی که بیشتر در لحظه زندگی می‌کنند، احساس رضایت، تمرکز و آرامش بیشتری دارند. حتی سطح کورتیزول، یعنی همان هورمون استرس، در این افراد پایین‌تر است.

> مطالعات روان‌شناختی نشان داده‌اند که کاهش سرعت زندگی، مشابه تمرین‌های ذهن‌آگاهی، می‌تواند اضطراب، افسردگی و فرسودگی روانی را کاهش دهد. پژوهش‌ها روی مایندفولنس (ذهن‌آگاهی) و زندگی آگاهانه نشان می‌دهد، افرادی که بیشتر در لحظه زندگی می‌کنند، احساس رضایت، تمرکز و آرامش بیشتری دارند

به زبان ساده، آرام زندگی کردن یعنی به مغز و بدن فرصت بازیابی بدهیم.»

مهارت زندگی با نسخه شخصی

از نظر اجتماعی، زندگی آهسته با چالش‌هایی از جمله فشارهای بیرونی، ترس از عقب‌ماندن یا قضاوت دیگران روبه‌روست. اما روان‌شناسان معتقدند که این سبک برای همه قابل یادگیری است و هرکس می‌تواند نسخه شخصی خود را از آن بسازد. قجری با بیان اینکه زندگی آهسته محدود به یک تیپ شخصیتی خاص نیست، می‌گوید: «زندگی آهسته مهارتی است که هرکسی می‌تواند با توجه به نیاز و شرایط خود یاد بگیرد. حتی افراد پرانرژی یا برون‌گرا هم می‌توانند در بخش‌هایی از زندگی، مثل غذا خوردن، گفت‌وگو یا استراحت، آهسته‌تر باشند. هدف، کند بودن نیست بلکه هماهنگی بین سرعت بیرونی و آرامش درونی است. بنابراین هرکس می‌تواند نسخه شخصی خود از زندگی آهسته را بسازد.»

این روانشناس به موانع روانی که ممکن است مانع پذیرش زندگی آهسته شود اشاره می‌کند و می‌گوید: «بسیاری از ما ناخودآگاه باور داریم که ارزشمند بودن یعنی پرمشغله بودن. این باور باعث می‌شود از کند شدن بترسیم. ترس از قضاوت دیگران یا احساس بی‌فایده بودن هم می‌تواند، مانع شود. گاهی هم اضطراب درونی اجازه نمی‌دهد سکوت و آرامش را تاب بیاوریم. شناخت این موانع و کار کردن روی آنها مثلاً از طریق خودآگاهی یا گفت‌وگو با درمانگر می‌تواند مسیر را هموارتر کند.» او با بیان اینکه برخی بر این باورند که زندگی آهسته احساس عقب‌ماندگی را در آنها بوجود می‌آورد، توضیح می‌دهد: «در نگاه اول شاید چنین به نظر برسد، چون جامعه مدرن سرعت را با موفقیت یکی می‌داند. اما زندگی آهسته در واقع کمک می‌کند دقیق‌تر، هدفمندتر و مؤثرتر عمل کنیم. وقتی ذهن شفاف‌تر است، تصمیم‌ها هم بهترند و احتمال اشتباه کمتر می‌شود. در بلندمدت، این افراد عقب که نمی‌مانند بلکه انرژی پایدارتری برای ادامه مسیر دارند.»

تغییر سبک زندگی از پرشتاب به آهسته

قجری معتقد است که زندگی آهسته می‌تواند مهارت‌های ارتباطی را به‌طور چشمگیری بهبود ببخشد. او می‌گوید: «ارتباط مؤثر بر پایه شنیدن فعال و پاسخ آگاهانه شکل می‌گیرد، نه واکنش‌های سریع. وقتی ذهن آرام‌تر است، می‌توانیم قبل از حرف زدن فکر کنیم و احساسات خود را بهتر تنظیم کنیم. تمرین مکث قبل از پاسخ، تماس چشمی هنگام گفت‌وگو یا گوش دادن بدون قطع‌کردن، از تمرین‌های ساده اما قدرتمند در این زمینه هستند.»

او با بیان اینکه تغییر از سبک زندگی پرشتاب به زندگی آهسته مثل یاد گرفتن یک زبان جدید است و نیاز به تمرین دارد، می‌گوید: «اولین قدم، آگاهی از ریتم فعلی زندگی است. چند روزی زمان بگذارید و بنویسید وقت و انرژی‌تان کجا بیشتر صرف می‌شود، چه چیزهایی واقعاً ضروری‌اند و چه چیزهایی از روی عادت یا ترس از عقب‌ماندن انجام می‌شوند. قدم بعدی کاهش ورودی‌ها است، مثل کاهش استفاده از شبکه‌های اجتماعی، خاموش کردن اعلان‌ها و محدود کردن مصرف اخبار به زمان خاصی در روز. سومین مرحله، تمرین حضور در لحظه‌های ساده روزمره است مثل چای خوردن بدون کار کردن با موبایل، راه رفتن بدون هدف یا گوش دادن به موسیقی بدون انجام کاری دیگر.

قدم بعدی کم‌کردن از «بایدها» و افزایش «می‌خواهم‌ها» است. هر روز فقط سه اولویت انتخاب کنید و باقی را برای فردا بگذارید. در قدم بعد، انجام کارهای کوچک آرامش‌بخش مثل نوشتن در دفتر روزانه است. در نهایت، زندگی آهسته نه با حذف مسئولیت‌ها بلکه با حذف عجله شروع می‌شود. فقط کافی است یاد بگیریم هر کار را با تمام توجه انجام دهیم.»

به‌گفته قجری وقتی با آرامش زندگی می‌کنیم، حضور واقعی در رابطه‌های‌مان هم بیشتر می‌شود. او می‌گوید: «با این سبک زیستن کیفیت گفت‌وگوها بالا می‌رود و سوءتفاهم‌ها کمتر می‌شوند. حتی در جمع دوستان، حضور ذهن و توجه، روابط را صمیمی‌تر و لذت‌بخش‌تر می‌کند. به زبان ساده، زندگی آهسته یعنی هدیه‌دادن توجه به دیگران.»

شنیدن صدای زندگی میان شلوغی‌ها

این روانشناس معتقد است که زندگی آهسته می‌تواند احساس معنا و رضایت را در زندگی افزایش دهد. او توضیح می‌دهد: «وقتی از سرعت زیاد فاصله می‌گیریم، فرصت پیدا می‌کنیم از خود بپرسیم واقعاً چه چیزی برایم مهم است. زندگی آهسته کمک می‌کند از حالت خودکار خارج شویم و ارزش‌های درونی‌مان را دوباره کشف کنیم. احساس معنا، زمانی شکل می‌گیرد که کارهای‌مان با باورهای‌مان هماهنگ باشند. بنابراین هرچه آگاهانه‌تر زندگی کنیم، رضایت درونی عمیق‌تری را تجربه می‌کنیم.»

> کودکان نه فقط از گفتار ما، بلکه از سرعت و کیفیت حضور ما هم یاد می‌گیرند. وقتی والدین با آرامش به حرف کودک گوش می‌دهند، بدون عجله با او بازی می‌کنند یا اجازه می‌دهند او با سرعت خودش کارها را انجام دهد، در واقع زندگی آهسته را به او می‌آموزند

برش

این روانشناس بر اهمیت آموزش زندگی آهسته از دوران کودکی تأکید می‌کند و می‌گوید: «کودکان نه فقط از گفتار ما، بلکه از سرعت و کیفیت حضور ما هم یاد می‌گیرند. وقتی والدین با آرامش به حرف کودک گوش می‌دهند، بدون عجله با او بازی می‌کنند یا اجازه می‌دهند او با سرعت خودش کارها را انجام دهد، در واقع زندگی آهسته را به او می‌آموزند. فعالیت‌هایی مثل نقاشی آرام، بازی‌های بدون رقابت یا قدم‌زدن در طبیعت، ابزارهای ساده‌ای برای تمرین این سبک با کودکان هستند. کودکی که یاد می‌گیرد لحظه حال را تجربه کند، در بزرگسالی ذهنی آرام‌تر و روانی سالم‌تر خواهد داشت. حضور ذهن یعنی به زندگی برگردیم، جایی که اتفاق‌ها نه فقط در ذهن‌مان بلکه واقعاً در حال رخ دادن هستند. آرام زندگی کردن یعنی شنیدن صدای زندگی میان شلوغی‌ها جایی که نفس می‌کشی و دوباره خودت را پیدا می‌کنی.»

درباره پدیده عجیب آگهی‌های همراهی و دوستیابی در فضای مجازی

غریبه با من قدم بزن!

گروه گزارش/ نیلوفر منصوری- آگهی‌های اینترنتی، هرچند امروزه گره‌گشای بسیاری از مسائل روزمره شهروندان است، اما به همان نسبت هم می‌تواند خطراتی به همراه داشته باشد. چند وقتی است که در پلتفرم‌های آنلاین و کانال‌های تلگرامی، نوع جدیدی از آگهی‌ها با عنوان «آگهی‌های اجتماعی» به چشم می‌خورد که در زیرمجموعه خود نیازهایی مثل همسفر و همبازی شدن، یارگیری ورزشی از مبتدی تا قهرمانی و مواردی از این دست در آنها مطرح می‌شود. در گذشته، آگهی‌های استخدام و تبلیغات فقط به نیازمندی‌های روزنامه‌ها خلاصه و قبل از انتشار آگهی، اصالت و درستی آن کنترل می‌شد تا چیزی خلاف واقعیت یا با احتمال آسیب زایی در روزنامه چاپ نشود. اما فضای مجازی «مجاز» جنگل واری است که آگاهی خود کاربر را الزامی می‌کند. هر چند وقت یک بار آگهی‌های عجیب و غریبی در این فضا دیده می‌شود که حواس جمعی ما را می‌طلبد.. در این مدل آگهی‌ها کاربران با معرفی مختصر خود، درخواست دوست، همسفر، همراه و هم‌صحبت می‌کنند. حتی برخی می‌خواهند همسفر سفرهای طولانی داخلی یا خارجی و حتی مسیر خانه تا محل کارشان را هم از میان گزینه‌های اینترنتی انتخاب کنند. هرچند ممکن است، این موضوع از طرف افراد سودجو مورد سوءاستفاده قرار بگیرد، اما به گفته روانشناسان و جامعه‌شناسان در حقیقت این موضوع نشان از تنهایی بیمارگونه‌ای دارد که گریبان بعضی از افراد جامعه را گرفته است.

اگر در سایت‌های تبلیغاتی و ثبت آگهی گشتی بزنید، حتماً با این پیام‌ها مواجه شده‌اید: «همسفر خوب می‌خوام برای طبیعت‌گردی.»، «به یک همسفر نیازمندم.»، «به یک پارتنر کوهنوردی نیاز دارم، ترجیحاً حرفه‌ای اگر مبتدی هم بود با هم کنار می‌آییم.»

«همراه کوه و طبیعت و گردشگری، آقا هستم ۳۵ ساله ورزشکار.»، «نیازمند حریف تمرینی برای آماده‌سازی مسابقات جهانی کیک‌بوکسینگ هستم.»، «به همبازی برای بدمینتون نیازمندم.»، «همبازی و پارتنر برای هرورزشی، فوتبال، پینگ‌پنگ، بدمینتون و...»، «به هم‌بازی برای لیگ مافیای دهه هشتادی‌ها نیازمندیم.»، «کمک به بانوان میانسال در خرید و همراهی.» و بسیاری دیگر از آگهی‌ها که از متن کوتاه‌شان پیداست به دنبال پیدا کردن پایه برای تفریحات و تنهایی خود هستند، اما اغلب عجیب و مشکوک به نظر می‌رسند. از طرف دیگر محتوای بسیاری از پیام‌ها ساده و خودمانی است و آگهی‌ها لحظه به لحظه به روزرسانی می‌شوند.

همسفر شدن به چه قیمتی؟

سؤال اینجاست که افراد چگونه می‌توانند به این آگهی‌ها اعتماد کنند و با فردی که نمی‌شناسند، به کوه بروند، کنار دریاچه قدم بزنند یا اینکه همسفر شوند؟ دکتر حسین ابراهیمی مقدم، متخصص روانشناسی و استاد دانشگاه با اشاره به بروز آسیب‌های اجتماعی در سایت‌ها و کانال‌های اینچنینی به «ایران» می‌گوید: «این‌گونه همسفر شدن‌ها می‌تواند خسارات زیادی را به همراه داشته باشد. خسارت‌های مالی، روحی و روانی و حتی ممکن است مسأله فراتر از این آسیب‌ها باشد؛ آسیب‌هایی که جبران کردنش غیرممکن است. البته عده‌ای از افراد از روی تنهایی و نیاز شدید این کار را انجام می‌دهند. ولی بعضی‌ها سودجو هستند یا انحرافات فکری و جنسی دارند و برای پیشبرد اهدافشان به دروغ، تزویر و دورویی متوسل می‌شوند. در مقابل افرادی که جذب این نوع آگهی‌ها می‌شوند هم چند دسته هستند، برخی از روی تنهایی و نیاز شدید به این آگهی‌ها جذب می‌شوند، برخی اعتماد به نفس ندارند و آداب معاشرت بلد نیستند، عده‌ای زودباور هستند و از روی هیجان تصمیم می‌گیرند و فریب این تبلیغات را می‌خورند یا فکر می‌کنند با فرمول‌های خیلی ساده و بدون تلاش چندانی می‌توانند یک شبه ره صدساله را بروند.»

واقعیت این است که انتشار این آگهی‌ها مورد تأیید هیچ مقام رسمی یا منبع معتبری نیست. او می‌گوید: «در این ارتباطات، موازین عرفی، شرعی، قانونی و اخلاقی رعایت نمی‌شود که در نهایت منجر به آسیب و مشکلاتی برای فرد می‌شود. ممکن است پیامدهای خاصی، مثل آسیب‌های اقتصادی نیز به همراه داشته باشد، یعنی فردی هزینه‌هایی را انجام داده، اما به نتیجه مورد نظر نرسیده است. هزینه‌های روانی در کنار هزینه‌های مالی، کمتر از آن نیست. در بسیاری از موارد شاهد این هستیم که افراد به دلیل برقراری ارتباطاتی که معقول نبوده یا با معیارها و ملاک‌هایی که درست و سنجیده نبوده، ضربه‌های روانی خیلی زیادی دیده‌اند. در خیلی مواقع جنبه سودجویی آگهی‌دهنده پشت ماجراست و بعید به نظر می‌رسد که نیت خیرخواهانه داشته باشد. به همین دلیل این موارد می‌تواند منجر به آسیب‌های خیلی جدی به افراد شود.»

عقل سلیم چه می‌گوید؟

برخی از این آگهی‌ها چنان ساده و بی‌تکلف خواسته خود را مطرح می‌کنند که مخاطب به راحتی به آنها اعتماد می‌کند؛ اعتمادی که نتیجه‌ای جز پذیرفتن ریسک خطر را ندارد. این روانشناس می‌گوید: «عقل سلیم به راحتی چنین ریسکی را نمی‌پذیرد حتی اگر سفر کوتاهی باشد. چون ما برای موارد خیلی کمتر از این، حاشیه امنیت و فضای شخصی خودمان را حفظ می‌کنیم و این‌گونه نیست که اجازه بدهیم دیگران به راحتی به حریم درونی ما ورود کنند. بنابراین چطور می‌توانیم برای یک سفر کوتاه یا حتی بازی کردن اجازه بدهیم کسانی را که نمی‌شناسیم این‌قدر راحت وارد حریم خصوصی ما شوند. البته ناگفته نماند برخی معضلات جامعه امروزی مثل کاهش جمعیت و به خصوص تک فرزندی هم در این زمینه دخیل و مؤثر است. در گذشته خواهر و برادرها از کودکی در کنار همدیگر بازی و زندگی می‌کردند، فضای بازی در کوچه، خانه و پارک با همسن و سالان فراهم بود و بازی‌ها هم بازی‌های واقعی بود. اما در حال حاضر متأسفانه نوجوانان امروزی خواهر و برادری ندارند که بخواهند با آنها بازی یا معاشرت کنند، چون بازی‌ها آنلاین، اینترنتی و غیرواقعی است.»

> این‌گونه همسفر شدن‌ها می‌تواند خسارات زیادی را به همراه داشته باشد. خسارت‌های مالی، روحی و روانی و حتی ممکن است مسأله فراتر از این آسیب‌ها باشد؛ آسیب‌هایی که جبران کردنش غیرممکن است

چرا همسفر و همراه می‌خواهند؟

سؤال اینجاست حالا که همه ما می‌دانیم در ارتباط با غریبه‌ها و کسانی که آشنا نیستند، دست به عصا باید حرکت کنیم پس چطور می‌شود که یک عده افراد جذب چنین آگهی‌هایی می‌شوند. این روانشناس می‌گوید: «بررسی‌ها نشان می‌دهد افرادی که سراغ این آگهی‌ها می‌روند شاید از ضریب هوش خیلی بالایی برخوردار نیستند و افراد ساده لوحی هستند که به راحتی در این زمینه و زمینه‌های دیگر فریب می‌خورند. عده‌ای دیگر هم به دلیل تنهایی طولانی‌ای که داشته‌اند، مهارت‌های اجتماعی لازم را فرانگرفته‌اند. برخی دیگر، افراد خوش‌خیال و خیال‌پردازی هستند که در دنیای ذهنی خودشان خیلی راحت می‌توانند با یک آگهی به فرد مورد علاقه خودشان برسند و به قول امروزی‌ها فانتزی‌های خودشان را دارند.

در نهایت افراد دیگری که جذب این گونه آگهی‌ها می‌شوند، افراد سرخورده‌ای هستند که در ارتباطات واقعی خود دچار شکست شده‌اند و گویا می‌خواهند به این وسیله وظیفه یا مسئولیت را از روی دوش خودشان بردارند و به نوعی از آن شکست فرار کنند.»

ابراهیمی مقدم با بیان اینکه باید اطلاعاتمان را در این زمینه از طریق سواد رسانه‌ای افزایش بدهیم تا به مقدار زیاد از این آسیب‌ها مصون بمانیم، می‌گوید: «نباید منفی‌باف باشیم چون دنیای ذهنی ما دنیای آسیب‌پذیری خواهد شد و از سوی دیگر نباید خوش‌خیال یا خوش‌فکر الکی باشیم که منجر به ایجاد احساس روانی خوشایند و ناخوشایند اشتباهی شود. نکته کلیدی ماجرا واقع‌بینی است. باید با تدبیر و مشورت با افراد متخصص واقعیت‌ها را فهمید و از مسائل دروغین دوری کرد.»

به گفته این روانشناس، این موضوع صرفاً وظیفه خانواده‌ها نیست، بلکه مسئولان هم باید برای این موضوع چاره‌اندیشی و فرهنگسازی کنند. اگر فضای انتشار آگهی جای معتبری باشد، مثل سایت معتبر یا روزنامه، مخاطب نسبت به آن مکان احساس اعتماد پیدا و فکر می‌کند که این آگهی، صرفاً تبلیغات دروغین و شخصی نیست، بلکه پایه در منطق و واقعیت دارد. بنابراین مسئولان باید خیلی کنترل شده اجازه چاپ آگهی مختلف را بدهند.

> بررسی‌ها نشان می‌دهد افرادی که سراغ این آگهی‌ها می‌روند شاید از ضریب هوش خیلی بالایی برخوردار نیستند و افراد ساده لوحی هستند که به راحتی در این زمینه و زمینه‌های دیگر فریب می‌خورند. عده‌ای دیگر هم به دلیل تنهایی طولانی‌ای که داشته‌اند، مهارت‌های اجتماعی لازم را فرانگرفته‌اند