

جامعه به سمتی می‌رود که به وسیله داشته‌های مادی مان هویت و تشخیص جدیدی بسازیم. از داشته‌های فعلی مان نالانیم و به دنبال به دست آوردن چیزهای بالاتر و بهتر هستیم. تا آنجا که همه چیز را به چشم یک ابزار می‌بینیم. حتی از داشتن فرزند لذت نمی‌بریم بلکه او را به کلاس‌های متعدد غیر ضروری می‌فرستیم تا چیزهای جدیدی مثل چند کلمه انگلیسی یاد بگیرد تا از آن به عنوان یک تفاخر اجتماعی بهره بگیریم. متأسفانه خیلی از ما خوب آموزش نداده‌ایم که خواندن یک رمان خوب، شنیدن یک موسیقی خوب و رفتن به نمایش و تحلیل آن باعث مباحثات باشد نه عوض کردن مبلمان و ماشین و این کلاس و...

● آسایش داریم ولی آرامش نه

این عضو هیأت علمی دانشگاه، می‌گوید: «گاهی پیش می‌آید از اطرافیانمان می‌پرسیم؛ چقدر خوشحالید. در جواب اغلب می‌شنویم: حوصله خودمان را هم نداریم. این جواب به این خاطر است که ما آسایش داریم، ولی آرامش نه. ما نمای بیرونی خانواده را شیک و مدرن درست می‌کنیم، ولی متأسفانه گاهی می‌بینیم نمای درونی خانه متلاشی است، پس قطعاً آرامشی هم وجود ندارد. ما نمای بیرونی زندگی مان را در پرتو انتظارات و توقعات دیگران می‌سازیم نه خودمان.»



● رها از مقایسه

این عضو هیأت علمی دانشگاه تأکید می‌کند برای رهایی از این شرایط اول باید خودمان را از مقایسه کردن رها کنیم. اگر هفت میلیارد انسان در این کره خاکی زندگی می‌کنند مفهوم آن این است که هفت میلیارد انسان مستقل که باهم قابل قیاس نیستند در کنار هم زندگی می‌کنند. من به عنوان یک کارمند نمی‌توانم خودم را با یک صادرکننده کالا مقایسه کنم و در همان رستورانی غذا بخورم که او می‌خورد. اما می‌توانم کثلت درست کنم و با خانواده به یک پارک بروم و لذت ببرم.

اوقات فراغتی که نیست

به گفته این جامعه‌شناس در جامعه ما برای خیلی‌ها اوقات فراغت و کار در هم تنیده است. از روزهای آخر هفته و تعطیل باید بخوبی استفاده کرد، اما چنین چیزی وجود ندارد. مرد خانواده سر کار می‌رود، مادر به کارهای عقب افتاده خانه رسیدگی می‌کند و فرزند هم تکلیف مدرسه انجام می‌دهد. یاد نگرفته‌ایم اوقات فراغت؛ یعنی لذت بردن از آنچه مورد علاقه ماست و بخش مهمی از آن همین چیزهایی است که داریم.



● دوری از آشنایان

شریفی پیشنهاد می‌کند مادر حوزه روانشناسی با اختلالی به اسم «آشنایان‌دگی» رو به رو هستیم؛ یعنی امکاناتی که داریم برای ما عادی می‌شود. مثلاً همین تلفن همراه که ما به آن عادت کرده‌ایم. اگر گاهی آن را خاموش کنیم و با خودمان همراه نکنیم، وقتی به آن نیاز پیدا کنیم آن وقت ارزش آن برای ما هویدا می‌شود. با وقتی هر روز با ماشین سرکار می‌رویم نمی‌دانیم این نعمتی است که باید قدرش را بدانیم. اگر چند روز بدون آن تردد کنیم متوجه راحتی آن می‌شویم. اگر چند ساعت بی‌دلیل در بیرون از خانه باشیم آن وقت به ارزش سرنه‌ای می‌بریم. بنابراین «خود محروم کردن از داشته‌ها» به طور موقت کمک بزرگی می‌کند تا بدانیم چه چیزهای باارزشی داریم که از آنها بی‌خبریم.

چیزهایی که حیف است لذتشان را نچشیم. این را هم در نظر داشته باشیم که در روانشناسی اجتماعی، اصلی داریم که اگر همه چیز، آن هم در بهترین حالتش را برای فرد مهیا کنیم در مدت زمان کوتاهی دچار انواع اختلالات روحی روانی می‌شود. چرا که دیگر انگیزه‌ای برای او باقی نمی‌ماند. بنابراین گاهی مشکل ما این است که «مشکلی» نداریم و خودمان را بی‌جهت غرق در مشکل می‌پنداریم.

● تکنیک شیشه‌ها

تکنیک «شیشه‌ها» هم به ما کمک می‌کند. به این معنی که امکاناتی که داریم را روی کاغذ بنویسیم و درون یک شیشه بیندازیم. محدودیت‌هایی که داریم را هم بنویسیم و در یک شیشه دیگر بریزیم و مقابل چشم‌هایمان بگذاریم. در این صورت به این فکر کرده‌ایم چه چیزهای باارزشی داریم که جای شکر و البته لذت بردن دارد و چه کاستی‌هایی داریم که باید برای به دست آوردنش تلاش کنیم. پیامبر اکرم(ص) می‌فرمایند: «برای بشر دو چیز همیشه گم است. یکی سلامتی و دیگری امنیت.» بخشی از امنیت را همین داشته‌هایمان تشکیل می‌دهد که از آنها غافلیم.

بد نیست گاهی سال‌های گذشته از عمرمان را مثل یک فیلم کوتاه از جلوی چشممان بگذرانیم. با دقت ببینیم چه چیزهایی را در طول سال‌ها به دست آورده‌ایم و چه چیزهایی را از دست داده‌ایم. با این کار هم شکر آنچه را به دست آورده‌ایم می‌کنیم و هم به خودمان می‌آییم که آیا واقعاً ارزش به دست آمده‌ها با ارزش آنچه از دست رفته یکی است یا دلمان به درد می‌آید که «این همه نمی‌ارزید»؟

خود خودمان باشیم با همه آنچه داریم و نداریم. آن وقت بنشینیم و برای خودمان چرتکه بیندازیم نه برای دیگری و نه به خاطر دیگری. «هر کسی زندگی خودش را دارد» کلیشه نیست، واقعیت بزرگ زندگی ماست که اغلب نمی‌بینیمش. اگر برای خودم و با دارایی‌های خودم زندگی کنم آن وقت خیلی چیزها کم ندارم. اگر ماشین مدل رویاهایم را ندارم، با آنچه دارم لحظه‌های شادی برای خود و خانواده‌ام رقم بزنم. گاهی لازم است سر بز نیم به بیمارستانی، آسایشگاهی، شیرخوارگاهی و... تا یادمان بیاید خیلی چیزهای باارزش داریم که با هیچ چیز دیگری در دنیا عوض نمی‌شود. جا ندارد شکر کنیم و لذت ببریم از این همه دارایی؟



● خسته از موج

دکتر آقایی دست روی هوش اخلاقی و معنوی جامعه ایرانی می‌گذارد و تأکید می‌کند: «در نظام ارزشی ما کمی به هم ریختگی دیده می‌شود. گاهی به نظر می‌رسد ما مثل طوطی شده‌ایم که بدون آگاهی کلمات را تکرار می‌کند. خیلی از کارهای ما همین مصداق را دارد. خیلی از ما بدون آگاهی برخی از داشته‌های مان را به دست می‌آوریم از جمله آنها می‌توان تحصیلات عالیه را نام برد. خیلی از ما هدف خاصی برای آن تعریف نکرده‌ایم. ما اغلب برای همدیگر زندگی می‌کنیم نه بر اساس دیدگاه‌های خودمان. ما در موجی گرفتار شده‌ایم که بالاخره خسته می‌شویم. به این ترتیب معنای زندگی مان از دست می‌رود. ما اگر خوشحال نیستیم، به صورت معیوب تبدیل خواهیم شد به شخصیت‌های نامایی.

برای اینکه یک ارتباط سالم داشته باشیم و به تبع آن از زندگی لذت ببریم اولاً باید ببینیم در چه محیطی و با چه کسی صحبت می‌کنیم. در بین اعضای خانواده هستیم یا جامعه یا محیط کار؟ ما باید متناسب با طرف مقابلمان رابطه‌مان را تنظیم کنیم و بر رابطه خود کنترل داشته باشیم.»

او به نکاتی اشاره می‌کند که رعایتشان رابطه‌ای بهتر نصیبمان خواهد کرد: با هم تحکمی صحبت نکنیم قدر دان یکدیگر باشیم زبان عذرخواهی و تشکر داشته باشیم سرزنش آمیز با هم برخورد نکنیم سازشگرانه و حساگرانه با هم رفتار نکنیم به انتخاب‌های هم احترام بگذاریم حتی اگر برخلاف عقیده ما باشد به هم اعتماد کنیم کودک باشیم (بگوئیم و بخندیم) ولی بالغانه زندگی کنیم به هم توهین نکنیم.