خوشحالی
چگونه از زندگی لذت ببریم
یکشنبه ● اول بهمن ۱۳۹۶ ● شماره صد و سی و هشت
ATIYEHNO

فرصت وقت و حال خوش

در فرهنگ لغت مقابل کلمه خوشحالی نوشته شده: «شاد»، «با سرور»، «بی‌غم»، «مقابل بدحال» اما ما هرچند درباره تمام این معانی صحبت می‌کنیم، آخرین معنا برای‌مان از همه مهم‌تر است: «با وقت خوش». اینجا، در این صفحه فکر می‌کنیم که وقتی با وقت خوش به زندگی ادامه می‌دهیم، حالمان بهتر است و روزگارمان آسوده‌تر. فکر می‌کنیم که باید آستین‌ها را بالا زد و کاری انجام داد، حتی اگر کاری جزئی و کوچک باشد. فکر می‌کنیم اگر ثانیه‌ای لبخند روی لب‌های شما بنشیند، ما برنده میدان زندگی شده‌ایم. پس با ما باشید و از خاطره‌ها و لحظه‌های متفاوتتان برای ما بنویسید و به آدرس khoshhali.atiyehno@gmail.com بفرستید.

به‌جای حسرت خوردن و شکایت از زمین و زمان، بهتر است با زمانه پیش رویم

ماهر باشید و خوب زندگی کنید!

نگار مفید
روزنامه‌نگار

شاید بهتر باشد سوژه را از زاویه‌ای دیگر نگاه کنیم؛ از زاویه‌ای که همیشه در کنج قرار گرفته و هیچ‌کس توجهی به آن نشان نداده است. هیچ‌وقت از خودتان پرسیده‌اید چرا داستان‌های سینمایی و تلویزیونی ما، تکیه‌ای روی مشاغل نمی‌کنند؟ در داستان‌ها همیشه آدم‌ها یا شغل‌های مدیریتی دارند یا اگر شغل‌شان مدیریتی نیست، آن‌چنان در حال کلنجاررفتن با زندگی‌اند که هیچ لذتی از آن نمی‌برند. اتفاق خوبی برای‌شان نمی‌افتد و دنیای ذهنی‌شان، تبدیل به یک اتفاق دوست‌داشتنی و آرمانی نمی‌شود. کم پیش می‌آید که در داستان‌های ایرانی، فردی را ببینیم که خیاط است و از شغل خود رضایت دارد. همان‌طور که کم می‌بینیم فردی مکانیک باشد، مهندس نیمه‌وقت باشد یا دغدغه‌ای به جز ازدواج و دزدی و قتل در سر داشته باشد. داستان‌های تکراری، ما را تبدیل به آدم‌هایی تکراری می‌کند. برای همین است که هر وقت یک نفر با ما از یک شغل تازه صحبت می‌کند، دست و پای‌مان را گم می‌کنیم و نمی‌دانیم چه عکس‌العملی در مقابل او نشان دهیم. باورمان نمی‌شود که جوشکاری زیر آب، یک شغل باشد؛ باورمان نمی‌شود که مهندس شبکه، شغل به حساب آید. اما درحقیقت، هر مهارتی، می‌تواند اسم شغل به خود بگیرد و بدون آنکه ما از آن مطلع باشیم، یک شغل پولساز هم محسوب شود.

■■■

چند روز پیش، در همین دنیای مجازی، آگهی استخدامی دست‌به‌دست می‌شد که می‌گفت: «به یک مهندس عمران نیازمندیم.» اما این مهندس عمران، باید ویژگی‌های دیگری نیز می‌داشت؛ تسلط به زبان انگلیسی، تسلط به چند برنامه کامپیوتری و یک تخصص ویژه در حوزه مهندسی، که حتی اسمش در ذهن من باقی نماند. اما هیچ‌کس برای آن، دست به کار نشد. آگهی، چند روزی دست‌به‌دست می‌شد و به احتمال فراوان، یک نفر از میان جمع پیدا نشد که تمام این مهارت‌ها را یک‌جا کسب کرده باشد. قطعا مهندس عمران، فراوان پیدا می‌شود، اما از آن مهارت‌های جانبی، خبری نبود. همان‌طور که مهندس الکترونیکی که بتواند به صورت هم‌زمان، چند مهارت را همزمان داشته باشد، کم پیدا می‌شود. این مشکل در رشته‌های علوم انسانی، حادتر است. کم پیش می‌آید شما یک جامعه‌شناس پیدا کنید که بتواند در رشته‌ای به جز خوانده‌هایش، وارد عمل شود یا از اساس، انگیزه‌ای برای مهارت‌آموزی داشته باشد. به همین خاطر است که فهرست بیکاران ما روز به روز بیشتر می‌شود و دولت را هم مقصر می‌دانیم که تلاشی برای ایجاد شغل نمی‌کند؛ که ما را در هزارتوی سردرگمی نگه داشته و آستین بالا نمی‌زند. اما آن‌سوی ماجرا را کمتر می‌بینیم. شرکت‌ها و سازمان‌های فراوانی هستند که به دنبال یک نیروی متخصص می‌گردند و ماه‌هاست که آن را پیدا نمی‌کنند. ماه‌هاست بی‌هیچ اثر و نشانی از کارمند، مدام چشم می‌گردانند و سراغ نیروی مناسب را می‌گیرند اما بی‌فایده است. کسی پیدا نمی‌شود. این‌جاست که از خودمان می‌پرسیم آیا داشتن مهارت شغلی، خصوصیت نادری است که نباید پی آن بگردیم؟

■■■

همین دیروز، یک نفر که از بیکاری می‌نالید، از مهارت‌هایش سخن می‌گفت و معتقد بود حالا زمان آن رسیده تا شغلی مدیریتی به او پیشنهاد شود. از آنجایی که شغل مدیریتی در حوزه تخصصی‌اش نداشت، ناامید بود و بی‌حوصله، و از خانه‌نشینی می‌نالید. اما یادش رفته بود اگر مهارت‌های شغلی‌اش را افزایش دهد، اگر خودش را از میان هزاران فرد واجدشرایط، تبدیل به گزینه‌ای منحصربه‌فرد کند، رویای شغل مدیریتی از او دور نخواهد بود. یک‌نفر خوب گفت که: «تبدیل به آدم‌هایی شده‌ایم که مزایای شغل دولتی را هم‌زمان با ویژگی‌های شغل خصوصی می‌خواهیم. بدون آن‌که مهارت‌های لازم برای مشاغل خصوصی را پرورش دهیم و بدون آن‌که علاقه‌ای به مشاغل دولتی داشته باشیم.» به همین مناسبت بود که جست‌وجو برای یافتن کلیدواژه‌ای متفاوت را آغاز کردیم. چطور آدم‌ها به عنوان یک کارمند خوب روی ما حساب می‌کنند؟ چطور می‌توانیم خودمان را در چارچوب موردنظر جا دهیم و از بیکاری ننالیم؟

وقتی که فرصت کسب مهارت تازه را به دست می‌آورید، به سرعت آن را بپذیرید.

■■■

وقتی که این کلیدواژه را به زبان انگلیسی جست‌وجو می‌کنیم، به این نتیجه می‌رسیم که «حرفه‌ای رفتار کنید»، «به‌موقع باشید»، «با دیگران در محیط کار رفتار مناسبی داشته باشید»، «یاد بگیرید چطور شغل خود را به خوبی انجام دهید»، «انتقادها را با روی گشاده بپذیرید» و در این میان، یک نکته را از یاد نبرید: «وقتی که فرصت کسب مهارت تازه را به دست می‌آورید، به سرعت آن را بپذیرید». از میان تمام موارد، این مورد آخر، بیشتر از هر چیز به کار می‌آید. کسب مهارت تازه، به این معناست که شما خودتان را از دیگران متمایز کرده‌اید و یک ویژگی به ویژگی‌های دیگر اضافه کرده‌اید که باعث می‌شود آدم‌ها نسبت به شما متفاوت فکر کنند.

■■■

نشریه فوربز، به این فهرست پرتعداد، مهارت‌های دیگری را نیز اضافه کرده است. برای نمونه می‌گوید بهتر است روی ای‌کیو یا هوش هیجانی خود کار کنید؛ به این دلیل که در سال ۲۰۲۰، یکی از اصلی‌ترین ویژگی‌هایی که افراد به دنبال آن می‌گردند، همین است. افرادی که بتوانند با دیگران همکاری خوبی داشته باشند، نسبت به انتقادها با روی گشاده برخورد کنند، دارای حس همذات‌پنداری باشند و بتوانند محیط کار آرامی را بسازند. برای رسیدن به چنین مرحله‌ای، بهتر است شنیدن را تمرین کنید و به صحبت‌های دیگران، دقیق‌تر از پیش گوش دهید. همان‌طور که در مرحله بعد لازم است از خودتان علاقه نشان دهید. یکی از عجیب‌ترین رفتارهایی که ما از خودمان نشان می‌دهیم، این است که فکر می‌کنیم برای نشان‌دادن قدرت‌مان، باید خودمان را بی‌علاقه نشان دهیم. انگار که مد تازه‌ای باشد. درحالی که از میان ما، کسانی موفق‌ترند که نسبت به شغل خود مهربان‌تر و قدردان‌تر عمل می‌کنند و به دنبال نشانه‌های پیشرفت می‌گردند. آنهایی که خودشان را در هر شغل و مسیری در انتهای راه تصور می‌کنند، نه فقط خوشحال نیستند، بلکه از کسب مهارت‌های تازه طفره می‌روند و به همین دلیل، کمتر کسی به سراغ‌شان می‌رود.

شرکت‌ها و سازمان‌های فراوانی هستند که به دنبال یک نیروی متخصص می‌گردند و ماه‌هاست که آن را پیدا نمی‌کنند. کسی پیدا نمی‌شود. این‌جاست که از خودمان می‌پرسیم آیا داشتن مهارت شغلی، خصوصیت نادری است که نباید پی آن بگردیم؟

■■■

اصل اساسی اولیه را یادتان می‌آید؟ همان اصل اساسی که پیداکردن شغل را منوط به سه «پ» می‌دانست؟ خب اینجا دیگر دو ویژگی «پول» و «پارتی» اهمیت خاصی ندارد. بلکه مهم این است که شما به روابطتان اهمیت بدهید و این روابط را خودتان کسب کنید. نه به این دلیل که به شغل دلخواه برسید یا به سیستم پارتی‌بازی اتکا کنید؛ بیشتر به این دلیل که بتوانید خودتان را صحیح‌تر معرفی و دیگران را به خودتان امیدوار کنید. اینجاست که مجبورید در هنگام مواجهه با افراد، با لبخند بیشتر به معاشرت بپردازید و سعی کنید باری از روی زندگی آنها بردارید. درست است که این مورد، به سرعت پاسخ بیکاری شما را نمی‌دهد، اما اثری شگفت‌انگیز در آینده خواهد داشت. آدم‌ها شما را به عنوانی یک فرد خوب و خوشایند به دیگران معرفی می‌کنند و در حوزه مهارتی خودتان، به عنوان فردی قابل اتکا شناخته می‌شوید.

■■■

اما دام‌های فراوانی در این مسیر وجود دارد. تله‌هایی که ما ناآگاهانه در دام آنها گرفتار می‌شویم. برای نمونه، مقایسه کردن از این دست است. ما به صورت ناخودآگاه شروع به مقایسه خودمان با دیگران می‌کنیم و همیشه هم دلیلی برای ناامیدی پیدا می‌شود. آدم‌هایی که سریع‌تر از ما پیشرفت کرده‌اند. ساده‌تر از ما شغلی پیدا کرده‌اند یا به شکل عجیبی باعث شده‌اند تا ما نسبت به خودمان احساس خوبی نداشته باشیم. به همین دلیل است که یکی از مهارت‌های لازم این است که ذهن را کنترل کنید تا جلوی مقایسه را بگیرد و به‌گونه‌ای مثبت به این ترازو نگاه کند. بتواند از خودش بپرسد: «او چه چیزی بیشتر از من می‌داند؟» شاید رسیدن به این پاسخ، فقط در قدرت کلام طرف مقابل باشد و ارتباطی با شما و داشته‌های‌تان نداشته باشد. شاید شما باید روی مهارت صحبت کردن و نترسیدن، کار کنید. همان‌طور که در یکی از متون نوشته شده: «هیچ رئیسی از تماشای کارمندی که دست و پایش را گم کرده، لذت نمی‌برد.»

■■■

اما مقایسه برای ما بحران دیگری نیز می‌سازد؛ مقایسه با گذشته، بدون درنظرگرفتن گذر زمان. مثلا این جمله را بارها شنیده‌ایم: «قبلا یک نفر کار می‌کرد و نان ده نفر را می‌داد.» در مواجهه با این جمله، حس نوستالژیکی سرتاپای ما را فرا می‌گیرد و به سرعت، آن را باور می‌کنیم. اما آیا هیچ‌وقت درباره کیفیت زندگی، از خودتان سوال پرسیده‌اید؟ آیا الان با یک حقوق کامل، نمی‌توان پول نان را داد؟ همان نان و سیب‌زمینی که قبلا هم در اختیار بود؟ زمان، گذشته است؛ همین گذر زمان و رسیدن به کیفیت زندگی بهتر، باعث شده تا ما خواست بیشتری داشته باشیم و برای رسیدن به این خواست بیشتر، به پول بیشتری هم نیاز داریم. آن‌موقع اگر فردی مریض می‌شد، یک دکتر ساده می‌توانست او را درمان کند یا بکشد. و یک اتفاق کاملا طبیعی هم به حساب می‌آمد. اما الان ما نیاز داریم که دکترهای متخصص را ببینیم تا جلوی مرگ را بگیریم و درنهایت هم این مرگ را مرگ طبیعی نمی‌دانیم. همان‌طور که احتیاج به برق و آب آشامیدنی و امکانات دیگر داریم. وگرنه امروز هم اگر به سراغ برق نروید و زیر نور شمع زندگی کنید یا چراغ‌های گازسوز استفاده کنید، می‌توانید در بخش مهمی از هزینه‌های‌تان، صرفه‌جویی کنید.

■■■

زندگی در دوران گذار، باعث می‌شود تا این روند مقایسه در ذهن ما پررنگ‌تر شود. ما هنوز به بخشی از سنت‌های به‌جامانده، علاقه نشان می‌دهیم؛ درحالی که زندگی مدرن را هم می‌بینیم و می‌شناسیم و دوست داریم. علاقه داریم به گذشته برچسب خوشایند بزنیم و نسبت به آینده، با ترس رفتار کنیم. دوست داریم خودمان را در آینده‌ای جذاب تصور کنیم و از خودمان کمتر ایراد بگیریم. به همین دلیل است که هر از گاهی در فاز فلسفی قرار می‌گیریم و به خودمان می‌گوییم: «چقدر در گذشته، همه‌چیز ساده‌تر بود.» و این جمله را با چنان حسرتی به زبان می‌آوریم که انگار بارها و بارها آن گذشته را زندگی کرده‌ایم. اما بین خودمان بماند، از میان ما کسانی موفق‌ترند که داستان خودشان را بنویسند و از کسب مهارت‌های تازه و فرصت تجربه بیشتر نترسند. آنهایی که شب بیدار می‌مانند تا زبان انگلیسی بخوانند، با یک نرم‌افزار کار کنند و برای کسب مهارت تازه برنامه‌ریزی کنند. این گروه کسانی هستند که لبخند موفقیت راحت‌تر و زودتر روی لب‌های‌شان می‌نشیند.

پیش به سوی کشف تازه

می‌گویند در خارج کشور، امید به پیشرفت، به آدم‌ها انگیزه کافی را می‌دهد تا خودشان را نشان دهند. به کسب مهارت‌های تازه بپردازند و برای ده سال آینده زندگی‌شان، برنامه‌ای داشته باشند. اما اگر به ایران هم نگاه کنید، می‌توانید ردپای چنین مسیری را ببینید. می‌توانید ببینید که افراد به کسب مهارت‌های تازه پرداخته‌اند و انگیزه پیشرفت داشته‌اند و حالا در جایی بهتر نسبت به ده سال پیش ایستاده‌اند. شاید کمی قدم‌های‌شان را لرزان‌تر برداشته‌اند یا کمی در پیشبرد اهداف، آهسته‌تر پیش رفته‌اند، اما درنهایت، چنین واقعیتی روبه‌روی‌شان قرار گرفته است. فقط کافی‌ست به شک و تردید امروز بهای بیشتر ندهید و مطمئن باشید پیشرفت اتفاق می‌افتد. آن‌وقت انگیزه‌ای بیشتر برای کسب مهارت پیدا می‌کنید. حالا وقت آن است که چشم‌های‌تان را ببندید و در آرامش محض، از خودتان بپرسید: «در حرفه من، جای کدام مهارت خالی است؟» برای به‌دست‌آوردن آن تلاش کنید و به آینده مطمئن باشید.

به دنبال راه فرار از سیاهچاله

دل کوک
نازنین متین‌نیا

دو سال پیش در این صفحه، جمله‌ای را از استیون هاوکینگ نوشتم؛ او در آستانه تولدش گفته است: «حتی در سیاهچاله‌ها هم راه فرار است و هیچ‌کس هیچ‌وقت نباید فکر کند که همه‌چیز تمام شده و ناامید شود.» آن روز به این جمله تکیه می‌کردم تا بگویم چطور امید قطعی‌ترین اتفاق زندگی ماست و دلایلی هم برایش آوردم. نوشتم که: «از من بپرسید، می‌گویم ترکیب این جمله با شرایط هاوکینگ، قطعی‌ترین نظریه‌ای است که این دانشمند ارائه داده. آدمی که روزی روزگاری روی دوپای خود راه می‌رفت و قرار بود نابغه جهان تازه باشد، با یك بیماری، به روزگاری رسیده که صدایش هم صدای یك ربات است. اما زندگی هنوز برای هاوکینگ ادامه دارد و همان راه فرار -حتی توی سیاهچاله- است که باعث شده، همچنان دنیای فیزیک، نظریه‌های تازه او را داشته باشد و زندگی با هاوکینگ ادامه داشته باشد. می‌دانید اگر هاوکینگ ادامه نمی‌داد، اگر تن می‌داد به معلولیت ناخوشایند و می‌خوابید روی یك تخت تا روزگار بگذرد و زمان مرگش فرابرسد، نه جهان از آنچه که نابغه‌ای مثل او تقدیمش کرده استفاده می‌کرد و نه نشانه‌ای برای نقطه امیدها باقی می‌ماند؟ هاوکینگ درست می‌گوید: «همیشه راهی هست، حتی توی یك سیاهچاله»؛ فقط این ما هستیم که باید بپذیریم همیشه راهی هست؛ ما آدم‌هایی که ناخوشی و بحران، بخشی از زندگی‌مان است و هیچ راه فراری هم از آن‌ها نداریم.»

اما شرایط امروز ما، معلولیت نابغه‌وار نیست. قایق ما روی موج بحران سوار می‌شود و پیداکردن راهی برای خروج از این قایق ناامن پر از تکان، سخت است. آن‌چنان که گاهی فقط دل‌مان می‌خواهد خودمان را به ساحل برسانیم و نفس بگیریم و تکان‌های قایق را از یاد ببریم. از یاد ببریم که روزگار ناخوشی و بحران نزدیک است و فراموش کنیم که «گاهی مشکلات، کاری با ما می‌کنند که حتی انتظار برای رسیدن راه فرار هم سخت است. تحملی عظیم می‌خواهد، اما همین است. نمی‌شود به راحتی بی‌خیال زندگی شد، نمی‌شود آرامش و مفیدبودن و زیبایی زندگی و زنده‌بودن را فراموش کرد و تنها به بهانه سختی‌ها و تکان‌های موج‌هایی که می‌آیند و می‌روند، بی‌خیال زندگی شد، پارو را رها کرد و خواست که همه‌چیز تمام شود.»

حالا چرا در چنین روزی، دوباره به سراغ این یادداشت قدیمی رفته‌ام؟ شاید به این دلیل که ذهنم از پراکندگی موجود ترسیده یا راه فرار جذاب و تازه‌ای به ذهنم نمی‌رسد. ذهنم دیگر مرا یاری نمی‌کند. ذهنم به من کمک نمی‌کند تا از شرایط نامساعد دوری کنم و اتفاق‌های ناخوشایند را نبینم. خواندن این متن به من کمک می‌کند تا خودم را بهتر بشناسم. تا یاد بگیرم روزی روزگاری به صحبت‌های یک مرد بزرگ تکیه کردم و همیشه به دنبال راه فرار گشتم. فکر می‌کنم تمام ما، لازم داریم تا در شرایط ناخوشایند و تازه، یک نفر دست روی شانه‌مان بگذارد و خود قدیمی‌مان را به ما یادآوری کند. خود قبلی ما در مواجهه با هجوم مسائل و مشکلات چه می‌کرد؟ این خود قدیمی، هر از گاهی خودش را نشان می‌دهد و دور از ناامیدی‌های امروز، با ما صحبت می‌کند. راهکار نشان‌مان می‌دهد و احساس بهتری به ما منتقل می‌کند. این خود قدیمی را در دست‌نوشته‌های قدیمی، در یک تصویر، در یک جمله می‌توان پیدا کرد.

می‌توان باور کرد که یک روز به دنبال فرار از سیاهچاله، تمام تلاش خود را می‌کردم و امروز هیچ امیدی به این راه فرار ندارم. این یادآوری به من کمک می‌کند تا امروز راحت‌تر به زندگی ادامه دهم و به جای ناامیدی، به دنبال راه فرار بگردم. باور کنم که «حتی در سیاهچاله‌ها هم راه فرار است و هیچ‌کس هیچ‌وقت نباید فکر کند که همه‌چیز تمام شده و ناامید شود.»