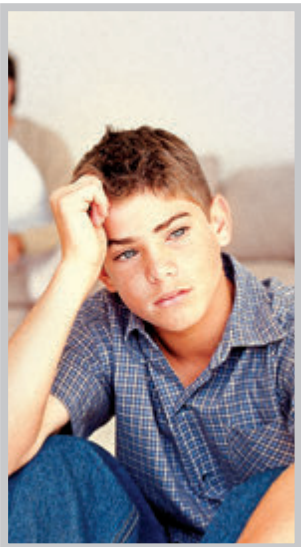




دل کوک

نگار مفید

مفاهیم را تغییر دهیم



شکست و پیروزی دو مفهوم مهم و عمیق در زندگی ما هستند. از کودکی این مفاهیم را یاد می گیریم و با آن ها بزرگ می شویم. به ما یاد می دهند که در بازی ها رقیب داشته باشیم و با رقیب مبارزه کنیم تا ببریم. پیروزی را از ما می خواهند تا آدم هایی شویم که در میدان مبارزه زندگی، جنگیدن را بلد باشیم و کم نیآوریم. شکست و پیروزی وارد زندگی ما می شود تا بتوانیم ادامه دهیم. برای هر شکست و هر پیروزی هم تعاریفی می سازند. گاهی می گویند شکست پلی است برای پیروزی و گاهی هم تعریف می کنند که پیروزی واقعی در منش و رفتار درست آدم هاست. قصه های زیادی هم می شنویم؛ داستان پهلوان هایی که در میدان مبارزه همیشه برنده هستند، افسانه قهرمانانی که به جنگ با بدی و شر رفته اند و در نهایت سربلند بیرون آمده اند. همه این ها را برای ما تعریف کردند تا در بزرگسالی آدم هایی باشیم که شکست و پیروزی، کلید زندگی مان باشد و با هر شکستی غم بخوریم و هر پیروزی را با شادی در آغوش بگیریم. یاد می گیریم همه رفتارها، برنامه ریزی ها، هدف ها، موقعیت ها، روابط و... را در مسیر موفقیت و پیروزی بزرگ قرار دهیم. یاد می گیریم هر آنچه داریم را برای پیروزی خرج کنیم و در آغوش گرفتن آن لحظه موعود، به دنبال پیروزی ممکن است همه زندگی خود را هزینه کنیم، ممکن است از همه چیز و همه کس بگذریم تا فقط آن پیروزی را ببینیم. ممکن است حتی خودمان را هم فراموش کنیم و یادمان برود اصلا که بودیم و دنبال چه هستیم. ذات جنگجوی تربیت شده ما همین را می خواهد. ما نواذگان نسلی هستیم که برای بقا باید می جنگیدند و پیروز می شدند. انگار جنگ برای بقا در دی ان ای ما نهفته شده، اما در عصر جدید دیگر مانند اجدادمان نیازی به آن نداریم. اما چون هست، آن را تبدیل به جنگی برای زندگی می کنیم و شکست ها و پیروزی ها را بی دلیل در درون خود اتفاقی لازم برای بقا می دانیم. اما آیا واقعا در عصر جدید و در دنیای ارتباطات ما به چنین دغدغه ای نیاز مندیم؟ آیا ما باید خود را درگیر مفاهیمی مثل شکست و پیروزی کنیم و مدام به خاطر هر شکستی، خشم و غم و اضطراب و ناامیدی را به زندگی خود وارد کنیم و برای هر پیروزی سرخوشی و شادمانی کوتاه مدت را بپذیریم؟ آیا باید این چنین درگیر مفاهیم شومی و لحظه به لحظه زندگی را به خاطر نقطه ای که مشخص نیست تا چه اندازه پیروزی را برای ما به همراه می آورد، فراموش کنیم؟

این ها سوالاتی است که ما باید از خودمان ببرسیم. باید از ذات جنگجوییمان ببرسیم که جنگیدن در میدان مبارزهای که هر ثانیه اش به قیمت عمر ما هزینه می شود تا چه اندازه اهمیت دارد. باید بدانیم که این جنگ چطور زندگی ما را در خودش می پیچد و از یادمان می برد که همه چیز بردو باخت نیست. زندگی می تواند در لحظه ای به آرامش و خوشی بگذرد. در لحظه ای که ما مفاهیم را برای خود تغییر می دهیم و به جای اینکه در میدان نفس گیر جنگ برای رسیدن به پیروزی قرار بگیریم، در مرکز لحظه ها بااستیم و تنها به حال خوش فکر کنیم.

می توانیم مفاهیم را تغییر دهیم. می توانیم پای دوست داشتن و دوست نداشتن ها را وارد زندگی مان کنیم و براساس لحظه ای که ما را به خوشی یا غم می برد، تصمیم بگیریم. اهمیت زندگی در روزگار فعلی، جنگ برای بقا نیست. اهمیت در دل خوش و حال خوب داشتن است و رسیدن به چنین هر حله ای نیازمند تغییر مفاهیم و واژه هاست.

فرصت وقت و حال خوش

در فرهنگ لغت مقابل کلمه خوشحالی نوشته شده «شاد»، «با سرور»، «بی غم»، «مقابل بدحال»، اما ما هر چند درباره تمام این معانی صحبت می کنیم، آخرین معنا برایمان از همه مهم تر است: «با وقت خوش». اینجا، در این صفحه فکر می کنیم که وقتی با وقت خوش به زندگی ادامه می دهیم، حالمان بهتر است و روزگارمان آسوده تر. فکر می کنیم که باید استین ها را بالا زد و کاری انجام داد، حتی اگر کاری جزئی و کوچک باشد. فکر می کنیم اگر ثانیه ای لبخند روی لب های شما بنشیند، ما برنده میدان زندگی شده ایم. پس با ما باشید و از خاطره ها و لحظه های متفاوتتان برای ما بنویسید و به آدرس khoshhali.atiyehno@gmail.com بفرستید.

۱۲ | کتینه نو

خوشحال

چگونه از زندگی لذت ببریم

چقدر حقوق می گیری؟

در این تحقیق بر روی تمام مواردی که از علم اقتصاد نشأت می گیرند و بر شادمانی ما تاثیر می گذارند کار شده، اما نخستین دلیل را افزایش درآمد عنوان کرده اند. به نظر می رسد که در مباحث اقتصادی توجه ویژه ای به افزایش درآمد می شود. آیا در این میان نباید به محققان گفت: غیب گفتید؟ در حقیقت با توجه به سطح درآمد خودم و اطرافیانم به سادگی می توانم با رسم شکل برایتان ثابت کنم که چرا با بالا رفتن درآمد، ما شادمان تر زندگی می کنیم و دغدغه های روزمره مان کمتر می شود. شاید به این خاطر که مثلا وقت بیشتری برای تفریح پیدا می کنیم، یا دست کم شب ها آرام تر می خوابیم یا هیچی که نه، صبح که بیدار می شویم فکر نمی کنیم هشتمان گرو نه مان است، که این خودش در روحیه ما خیلی نقش مثبت و موثری بازی می کند. یعنی اگر همین امروز به شما بگویند ۳۰۰ هزار تومان به حقوق این ماهتان اضافه شده، اگر از خوشی سکنه نکنید، حتما لبخند رضایتی بر لب هایتان می نشیند و به تمام آن دغدغه ها که می توانید با ۳۰۰ هزار تومان رفع کنید فکر می کنید. به اجاره خانه ای که ساده تر پرداخت می کنید و به قرض هایی که به سوپرمارکت محله دارید و به تمام آن کارها که به خاطر ۲۰۰ هزار تومان از لیست خرید حذف کرده اید.

چقدر حقوق نمی گیری؟

دومین موردی که عنوان می شود؛ توهم پولی است. در تعریف خودمانی اش، یعنی شما پولی را دریافت می کنید اما با آن پول نمی توانید زندگی کنید. در توضیحات تحقیق تاکید می شود که اصولا سطح رضایت افراد ارتباط مستقیمی با میزان درآمدشان دارد و حتی اگر نتوانند از تمام آن پول استفاده کنند، باز هم حالشان بهتر است. جادار دقیق تر توضیح دهم که اگر شما یک میلیون تومان حقوق دریافت می کنید و صد هزار تومان پول بیمه و مالیات از آن کم می شود و ۳۰۰ هزار تومان قسط پرداخت می کنید و ۵۰۰ هزار تومان اجاره می دهید و... در نهایت برایتان صد هزار تومان باقی می ماند که باید تمام ماه را با آن سر کنید. مسئله اینجا است که اگر شما یک میلیون و ۲۰۰ هزار تومان حقوق دریافت کنید، آن وقت ۱۲۰ هزار تومان پول بیمه و مالیات می دهید و... که خب به نظر من که عجیب نیست، چون صد هزار تومان با ۳۰۰ هزار تومان خیلی توفیر دارد. یعنی با ۳۰۰ هزار تومان هم نمی شود کاری کرد، اما همان صد هزار تومان بالاخره در روحیه ما تاثیر می گذارد. از آنجایی که می خواهیم کاملا غیر علمی صحبت کنیم تا روحیه مان شاد شود، به شما پیشنهاد می کنم تفاوت های میان صد هزار تومان و ۳۰۰ هزار تومان را با در نظر آوردن کالاهایی که می توانید برای منزلتان با این اختلاف رقم ها بخرید مشخص کنید.

در خانه مارونق اگر نیست صفا هست

کمی مطایبه و طنازی با تازه ترین تحقیقات علمی که این شعر را زیر سؤال برده!



در این تحقیق بر روی تمام مواردی که از علم اقتصاد نشأت می گیرند و بر شادمانی ما تاثیر می گذارند کار شده، اما نخستین دلیل را افزایش درآمد عنوان کرده اند

آیا آزاد؟

روزنامه نگار

و دوستی های عمیق و ریشه های پاکی که ما را به هم وصل می کند. اما در این روز و روزگار که همه اتفاقی های جهان به سمت علمی شدن پیش می رود و حتی می توان سطح رضایت آدم ها را روی نمودار نشان داد و آن ها را با یکدیگر مقایسه کرد، به نظر می رسد شاخص های اقتصادی نقششی پررنگ تر بازی می کنند و رابطه ای مستقیم و عمیق میان درآمد و بعد اقتصادی زندگی مان با سطح شادمانی روزمره مان وجود دارد. این بار نه از روی نظر به جهانی شاد کامی که با محوریت تحقیق

تازه ای که از سوی دکتر فرهاد نیلی، اقتصاددان و همکارانش منتشر شده، با شما صحبت می کنیم. این گروه پس از آنکه نمودار شاد کامی سال ۲۰۱۵ را رویت کردند، دست به کار شدند و برخی از مباحث اقتصادی را با سطح شادمانی مردم در ایران مقایسه کردند و آن را منتشر ساختند. طبق این تحقیق برخی موارد همچون وضعیت بیکاری، درآمد ناخالص ملی و... بر شادمانی مردم تاثیر مستقیم می گذارند و ما این موارد را با زبانی ساده تر و البته غیر علمی تر برایتان روایت می کنیم.

نعل اسب رو به بالا

دو مورد بعدی را یک جا با شما به اشتراک می گذارم؛ سن و ازدواج. از آنجایی که این دو مورد ارتباط نزدیکی با یکدیگر دارند، می توان گفت شما در زندگی تا ۳۰ سالگی در سراسیمه شادمانی به سر می برید، اما پس از ۴۰ سالگی قدم در راه شاد شدن می گذارید. بخشی از آن به خاطر ازدواج است و بخشی دیگر امنیت روانی ناشی از تجربه به همین خاطر از این پس، هر مرتبه که خواستید یکی از آن شوخی های مربوط به ازدواج را به زبان بیاورید، یا هر وقت دلتان هوای روزهای مجردی را کرد، یا هر مرتبه که نوستالژی روزهای کودکی به شما حمله ور شد، یادتان باشد که بخشی از شادمانی روزهای بزرگسالی تان را مدیون همین گذر از ۴۰ سالگی هستید و اگر احیانا کمتر از ۴۰ سال سن دارید، یادتان باشد که پس از ۴۰ سالگی چرخش روزگار به نفع شما تغییر می کند.

شوخی با واقعیت ها

توجه و با صرف وقت و در سرهای عظیم به ما ثابت کردند که چه مواردی در حوزه اقتصاد را باید در میزان شادمانی مان لحاظ کنیم. البته بهتر نبود همان اول می نوشتند؛ «همه موارد» و روی گزینه ثبت اطلاعات کلیک می کردند؟

وقتی قرار است علمی صحبت نکنیم، نوشتن از مثال های روزمره که کاری ندارد. همین جا لازم است از دکتر فرهاد نیلی و همکارانش تشکر کنیم که به این مسئله مهم و نقش تولید ناخالص داخلی

۳

واقعیت سرانه تولید ناخالص ملی

تا آنجایی که درس ما رسیده، سرانه تولید ناخالص داخلی ارتباط مستقیمی با وضعیت اقتصادی کشور دارد اما اینکه این سرانه به زندگی روزمره ما هم ارتباط پیدا کرده، شاید به این خاطر است که ما در رنجبرهای در حال کار هستیم، یعنی داریم کاری انجام می دهیم بالاخره. تولیدی، خدمتی، کالایی، چیزی. کاری که بهتر از انجام ندادنش است و این انجام کار به خودی خود نقش موثری در روحیه مان بازی می کند. آن روی دیگر سکه تولید ناخالص ملی این است که تولید و خدمت بالا می رود، یعنی دسترسی ما به تولیدات و خدمات هم بیشتر می شود، در نتیجه باز هم خیلی منطقی به نظر می رسد که احساس کنیم شادتریم. خوب است در قحطی باشیم؟ یا خوب است که بنشینیم خانه و این پا را بیندازیم روی آن پا و به زمین و زمان توهین کنیم؟ یا خوب است که به سرانه تولید ناخالص ملی بی اعتنا باشیم؟ ما اصلا از صبح تا شب برای این بالا رفتن تولید ناخالص ملی در حال جان کندن هستیم، مگر می توانیم نسبت به آن بی تفاوت باشیم؟ البته طبق توضیحات این تحقیق، سرانه تولید ناخالص ملی برای ما و چند کشور دیگر که در حال توسعه هستیم معنا ندارد و اگر در حال توسعه نباشیم معنای چندانی در میزان شادمانی مان ندارد.

۴

چند ماه است که در خانه ماندن های؟

آیا می دانید بیکاری در میزان رضایت شما از زندگی نقش دارد؟ نمی دانستید! این راز را همین تحقیق فاش کرده، گفته اند که نقش دارد و بیکار نبودن شما را شادمان تر می کند. اینکه احتیاج به تحقیق نداشت، من در تک تک مباحث مربوط به علم اقتصاد با همین چهار کلاس سواد ابتدایی برایتان توضیح می دادم که چطور ارتباط مستقیم و کاملا معناداری میان بیکاری و شادمانی وجود دارد. یعنی به شما می گویند با وجود دانش و مهارت در خانه بمان!

اما در این تحقیق نکته ای وجود داشت که من هم متوجهش نشده بودم. اینکه اگر خودتان بیکار نباشید، اما در میان اطرافیانتان بیکاری موج بزند، باز هم شما رضایت خاطر ندارید و امنیت روانی ندارید و در نتیجه شادمان نیستید. مثل این است که به شما بگویند خانه چهار نفره ای را بگردانید اما شما سر کار می روید و یکی دو عضو خانواده تان باوجود تحصیلات و تخصص بیکارند. در این مثال خیلی طبیعی به نظر می رسد که شما شاد نباشید؟

۵

چه گرانی ها که ندیدیم!

مورد بعدی مربوط به تورم است، دانشمندان ثابت کرده اند که بالا رفتن تورم باعث پایین آمدن شادمانی می شود. بنده پس از شنیدن این جمله فقط یاد جناب خان افتادم که یکپهو متعجب می شود و می گوید: «تورم؟ شادمانی؟ رامبد حرف ها می زنی!» نیاز به مثال دارید؟ به شما می گویند این مرغ که امروز خریده اید کیلویی ۵ هزار تومان، و تازه نیم و جب بود و اصلا معلوم نبود کی ببیند و کی بپزد و کی نگاه کند، فردا می شود ۸ هزار تومان. بعد انتظار دارند شما به شادمانی زندگی کنید و یک تته بار بالا بپردازند نام ایران در رتبه بندی جهانی را هم به دوش بکشید. اما جالب اینجا است که نسبت معکوسی در علم اقتصاد بین تورم و بیکاری وجود دارد. یعنی اصولا منفی نیست که هم تورم را پایین بیاورند و هم نرخ بیکاری را کم کنند. باید یکی از این ها را انتخاب کنند. در تحقیق پیشنهاد می دهند که بهتر است روی پایین آوردن میزان بیکاری تمرکز کنند تا نتیجه ای بلند مدت عاید کشور شود. بنده بعد از شنیدن این بحران و ضایعه تاسف بار ترجیح می دهم چند ثانیه ای سکوت کنم و دچار یاس فلسفی شوم، واقعا چرا ما نمی توانیم همه چیز را با هم داشته باشیم؟ پایین آمدن نرخ بیکاری و پایین آمدن نرخ تورم. اما عجب وضعیتی است، خود این مسئله روی شادمانی مان تاثیر مستقیم می گذارد.