

### پیکره واحد جامعه، پیش شرط تحقق عدالت

جامعه‌شناس سرشناسی در مبحث مربوط به عدالت اجتماعی می‌گفت تا زمانی که ساختار و سیستم یک جامعه درست نباشد و اجزایش به‌درستی کار نکند، نمی‌توانیم از پیکره جامعه که همان مردم هستند انتظار داشته باشیم عدالت اجتماعی را رعایت کنند. منظورش این بود که باید همه‌چیز سرجایش باشد تا ما هم از مردم انتظار داشته باشیم در روزمرگی اجتماعی، حواسشان به حقوق یکدیگر باشد و احترام را رعایت کنند و دنبال نفع خود و فردگرایی مطلق نباشند...

این حرف‌ها چند روزی است ذهن من را به خود مشغول کرده است. حرف‌های این جامعه‌شناس به این معنا نبود که نباید از کسی انتظار داشت درست رفتار کند، در اجتماع آدم عادل باشد، حق شهروندان و همشهری‌های خود را ضایع نکند و تنها و تنها به منافع صرف خود فکر نکند. درواقع منظورش این بود که اگر در ساختاری معیوب، ایراد و نقطه‌ضعفی در شهروندان می‌بینیم، نمی‌توانیم از آن‌ها انتظار داشته باشیم که درست و به‌قاعده برخورد کنند. مثلاً وقتی دچار بحران بیکاری هستیم، زیرآب‌زنی اتفاقی طبیعی است یا وقتی مشکل اقتصادی وجود دارد، دزدی هم امری عادی می‌شود. درواقع عدالت اجتماعی از آن دست مفاهیمی است که مدیران جامعه موظف به برقراری آن هستند تا به طبقه پایینی هم منتقل شود و پیکره یاد بگیرد عدالت اجتماعی باید رعایت شود و همان‌طور که طبقه بالایی موظف به رعایت آن است، طبقه پایین هم همین است. چنین اصلی شبیه اصول تربیتی است؛ شبیه همان چیزی که به پدر و مادرها می‌گویند و مثلاً توصیه می‌کنند اگر می‌خواهید بچه شما دروغ نگوید، دروغ نگویید. یا اگر می‌خواهید کتابخوان شود، کتاب بخوانید و... درواقع وقتی سیستم آموزشی خانواده درست باشد، ناخودآگاه فرزندان هم می‌آموزند که رعایت کنند و آنچه از پدر و مادر می‌بینند را تکرار کنند. درواقع ساختار یک خانواده می‌تواند نقش اعضای آن خانواده را تغییر دهد. به‌عنوان ماکت کوچکی از اجتماع بزرگی که در آن زندگی می‌کنیم، خانواده اولین اجتماع کوچک تجربه‌شده ما انسان‌هاست. وقتی سیستم اقتصادی مناسب باشد، سیستم فرهنگی تنظیم‌شده باشد، وقتی در همین چارچوب کوچک آدم‌ها احساس پویایی و زندگی کنند و نسبت مناسبی با یکدیگر داشته باشند، رعایت حرمت و عدالت نسبت به یکدیگر، نه یک وظیفه که رفتار همیشگی و درست است. اما وقتی سیستم‌های پایه این اجتماع کوچک دچار مشکل می‌شود و هرکدام به نحوی با بحران یا چالش دست‌به‌گریبان می‌شوند و نسبت میان اعضای خانواده بهم می‌ریزد، دیگر نمی‌شود انتظار داشت اعضای خانواده حرمت، عدالت و... را رعایت کنند و بنیان خانواده شبیه بنیان اجتماعی که عدالت اجتماعی در آن وجود ندارد، از هم نباشد. نه اینکه خانواده‌ها باید همه از وضعیت اقتصادی بآیات و دسترسی بیش از اندازه بهره‌مند باشند یا نه اینکه از نظر فرهنگی همه باید دکتر و مهندس باشند، نه. منظور این است که سیستم مالی، فرهنگی و روابط میان فردی تک‌تک اعضا باید ساختاری درست و مبنی بر عدالت داشته باشد تا پیکره خانواده دچار احساس بی‌عدالتی و بی‌تحریکی نشود.

درواقع به همان اندازه که نسبت‌ها در علم ریاضیات، شیمی و فیزیک و... مهم است و باید رعایت شود، در زندگی روزمره هم نسبت‌های ما باید مراعات شود و این نسبت‌ها تنها و تنها به خودمان و محیط اطراف ما محدود نمی‌شود. همه‌چیز در یک ساختار کلی نه اینکه کاملاً سرجایش باشد، اما باید حداقلی از سیستم و اصول و قاعده‌ها را داشته باشد تا پیکره زندگی اجتماعی ما بهم نریزد و بحران‌ها از پی آن نیاید.



### فرصت وقت و حال خوش

در فرهنگ لغت مقابل کلمه خوشحالی نوشته شده «شاد»، «با سرور»، «بی غم»، «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 روزگار مان 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 یا ما باشیمد و از خاطره‌ها و لحظه‌های متفاوتان برای ما بنویسید و به آدرس khoshhali.atiyehno@gmail.com بفرستید.

## خوشحال

چگونه از زندگی لذت ببریم

# در لحظه زیستن؛ راز ساده شادمانی

راه‌حل رسیدن به خوشحالی گریز از اضطراب آینده‌های نامعلوم است



نمی‌توانید برای آینده‌ای نامعلوم برنامه‌ریزی کنید و با خیال‌آرامی هم کاری از دستان بر نمی‌آید. فقط اضطراب می‌سازید و مجبور می‌شوید با اضطراب خودساخته کنار بیایید

### نگار مفید

روزنامه نگار

از هر دانشمند و محقق و پژوهشگر داخلی و خارجی که درباره راه‌های رسیدن به شادمانی بپرسید، به شما می‌گویند حضور در لحظه. یعنی همین لحظه که در حال گذر است و شما به جای اینکه روی خواندن این متن تمرکز کنید، به آخرین مرتبه‌ای که شاد بودید فکر می‌کنید. دقیقاً همین ثابیه که حتی ممکن است صفحه نشریه یک مقدار در دستان لیز بخورد. در این اکنون، قابلیت وجود دارد که شما را شاد می‌کند و باعث می‌شود تا از اضطراب احتمالی فاصله بگیرید و از آینده دور ترسی به دل راه ندهید. یعنی همین امروز که من در حال نوشتن این متن بودم، به سه زبان مختلف خواندم و شنیدم که می‌گویند: «اضطراب چیزی نیست به جز تصور ما از آینده،» و از آن‌جایی که آینده هنوز از راه نرسیده، ما آماده‌ایم تا بدترین شکل آن را تصور کنیم تا خودمان را در مقابل احتمالاتی که سر راهمان قرار می‌دهد واکسینه کنیم. پیش خودمان می‌گوییم: «اگر این ماه حقوق ندهند؟» و اضطراب گذراندن تعطیلات بدون درآمد نفس ما را بند می‌آورد. قفل بزرگی به ذهن و زندگی‌مان می‌زند و اجازه رسیدن به خوشحالی را از ما می‌گیرد.

#### حضور در لحظه

حضور در لحظه به این معناست که در همین گوشه‌ای که نشسته‌اید، کاری که انجام می‌دهید و ذهنتان را مشغول کرده تمام و کمال زیر نظر بگیرید. باید بدانید که از اطراف شما چه می‌گذرد. اگر روی زمین نشسته‌اید، الان به کجا تکیه داده‌اید، چه بویی می‌آید، چند نفر در اتاق هستند، شما چه مطلبی در چه زمینه‌ای می‌خوانید. باید به تمام موقعیت خود توجه کنید. حضور در لحظه یعنی ذهن را آماده کنید تا از جایش تکان نخورد و چنین تمرکزی به دست نمی‌آید مگر با تمرین دادن ذهن. مگر آنکه ذهن خود را آماده کنید و از این توانایی‌اش لذت ببرید. البته بسیاری از ما، همان‌طور که بزرگ و بزرگ‌تر می‌شویم و دغدغه‌هایمان بیشتر و بیشتر می‌شوند، به خودمان حق می‌دهیم که سر نخ تمرکز از دستانمان در برود. به خودمان می‌اییم و می‌بینیم حتی در حال تماشای مسابقه فوتبال یا سریال مورد علاقه‌مان نیستیم و صرفاً در گوشه‌ای از خانه نشسته‌ایم و ذهلمان هزار راه می‌رود. از به زبان آوردن این دیالوگ هم خوشحال می‌شویم و به خودمان می‌گوییم: «زندگی یعنی همین.» و در هنگام مواجهه با هر مسئله‌ای به خودمان اجازه می‌دهیم تا بی‌توجه به دوروبر و از غذا خوردن لذت نبریم، از مکالمه با دوروبری‌هایمان هیجان‌زده نشویم و هیچ‌چیز در زندگی ما را خوشحال نکند. حتی برای آن دیالوگ‌های ثابت هم داریم: «اصلاً نفهمیدم غذا چی خوردم» یا «اصلاً نفهمیدم سریال چی

شد». به همین سادگی ما از حضور نداشتن در لحظه خود، یک موفقیت می‌سازیم و دیگران را مجبور می‌کنیم مسئولیت این واقعه را برعهده بگیرند. در حالی که حضور در لحظه به‌خودی‌خود اتفاق نمی‌افتد، بلکه در بزرگسالی باید این موقعیت را با تمرین به دست بیاوریم و خودمان را آماده کنیم تا به این سادگی افسار ذهن را به دست اتفاق‌های غیرلحظه‌ای ندهیم.

#### فرار از لحظه

وقتی از حضور در لحظه صحبت می‌کنیم، الزاماً به این معنا نیست که باید در جای خود ساکن باشیم، بلکه باید ذهن را در اختیار بگیریم، ساده‌ترین روشی که کنترل ذهن از دست ما خارج می‌شود، زمانی است که به خیالبافی رو می‌آوریم. ناخودآگاه ذهن ما به سمتی دیگر می‌رود. در محل کار حاضر هستیم اما به برنامه‌ای که عصر داریم فکر می‌کنیم. پشت میز نشسته‌ایم و یاد مسافرت هفته گذشته می‌افتیم. در حال تاپ نداشتن و جمع‌بندی هستیم اما درحقیقت به شام امشب فکر می‌کنیم، هرکدام از این خیالبافی‌ها این قدرت را دارند که حضور در لحظه را از ما بگیرند. باعث می‌شوند تا ذهن ما به جایی برود که اینجا نیست. مت‌کلینسورث پژوهشگری است که در این زمینه تحقیقات فراوانی انجام داده و خلاصه‌ای از تحقیق خود را در یکی از نشست‌های تدکس مطرح کرده است. او در این زمینه توضیح می‌دهد که تفاوتی میان خیالبافی مثبت و منفی وجود ندارد. تفاوتی ندارد شما به یک اتفاق خوب فکر کنید یا یک اتفاق بد. به اتفاق هیجان‌انگیزی مثل مسافرت هفته آینده یا اتفاق غم‌انگیزی مثل ناتوانی از رفتن به مسافرت، بلکه در هردو صورت، شما با خیالبافی به سمت دور شدن از لحظه و در نتیجه فاصله گرفتن از خوشحالی می‌روید. طبق تحقیقی که او و همکارانش انجام داده‌اند و بیش از ۱۵ هزار نفر را در طول روز زیر نظر گرفته‌اند، هراندازه که خیالبافی طولانی‌تر شود، احتمال آنکه افراد غمگین شوند بیشتر است. البته در این میان سوالات فراوانی نیز وجود دارد. برای نمونه او این سوال را مطرح می‌کند که «آیا ما برای فرار از موقعیت ناخوشایند به خیالبافی رو می‌آوریم؟» یعنی به جای آنکه خیالبافی دلیل ما برای ناامیدی باشد، چه‌بسا ناامیدی است که ما را به سمت

#### از بچه‌ها بیاموزیم

برای رسیدن به خوشحالی، یکی از بهترین راه‌ها زیر نظر گرفتن بچه‌هاست. آنها را با میل طبیعی و جاودانه‌شان به زندگی نگاه کنید، به کارهایی که انجام می‌دهند. به ورجه‌وور جای که می‌کند، به شکل غذا خوردنشان که معمولاً بیش از اندازه نیست، به نحوه لباس پوشیدنشان که کاملاً من‌در‌آوردی است و حتی به خوراکی‌هایی که انتخاب می‌کنند. آنها به صورت ناخودآگاه قواعد رسیدن به شادمانی را بلند. منظور این نیست که شبیه به بچه‌ها برای رسیدن به خواسته‌تان یا به زمین بکوبید، اما می‌توانید برای رسیدن به خواسته امروزتان، برنامه بچینید و تمام تلاشتان را برای رسیدن به آن بکنید، کاری که هر کودک انجام می‌دهد.

خیالبافی می‌کشاند. طبق تحقیقات او، هیچ ارتباط منطقی میان ناامیدی و خیالبافی وجود ندارد درحالی‌که ارتباط کاملاً معکوس قابل مشاهده است.

#### گذر از لحظه

در تحقیقات متفاوتی که درباره شادمانی منتشر شده، یکی از اصول مهم و غیرقابل اجتناب، رسیدن به آن قدرت باورنکردنی است تا بتوانیم زندگی را با تمام احتمالاتی که برایش متصور می‌شویم باور کنیم و از آن ترسیم. ساده‌تر آنکه ما به این خاطر خودمان را در مقابل آینده مظلوم و بی‌دفاع می‌بینیم که فکر می‌کنیم با استفاده از پیش‌داوری‌ها و پیش‌فرض‌ها و خیالبافی‌ها می‌توانیم موفقیت را تضمین کنیم و به همین دلیل است که لحظه را از یاد می‌بریم. طبق صحبت‌هایی که کلینسورث به زبان می‌آورد، «زمانی که ما از خیالبافی صحبت می‌کنیم، آینده را متصور می‌شویم، در حالی که آینده هنوز نیامده و نگرانی برای آینده بی‌فایده است.» به عبارت دیگر شما تا زمانی که دقیقاً ندانید آینده چه چیزی در چنته دارد، نمی‌توانید برنامه‌ای برای آن بچینید یا مبارزه را آغاز کنید. نمی‌دانید چه مسئولیتی در آینده برعهده‌تان قرار می‌گیرد. از ما می‌شنوید، شما به این سادگی نمی‌توانید برای آینده‌ای نامعلوم برنامه‌ریزی کنید و با خیالبافی هم کاری از دستان بر نمی‌آید. فقط اضطراب می‌سازید و مجبور می‌شوید با اضطراب خودساخته کنار بیایید. این اضطراب فرصت مبارزه با مشکلات امروز را از شما می‌گیرد و توان مقابله را از شما سلب می‌کند. اجازه نمی‌دهد با معضلات روبه‌رو شوید و با ذهن باز و آزاد خودتان را رودرروی مشکلات ببینید. بلکه مشکل امروز را به بحرانی در آینده مرتبط می‌دانید و آن را بسیار بزرگ‌تر از واقعیت جلوه می‌دهید. به همین دلیل است که گاهی نمی‌دانید چرا اما خودتان را آدمی دست‌وپا بسته می‌دانید. نمی‌دانید چرا اما حمایتی بیش از اندازه نیاز دارید. نمی‌دانید چرا اما برای رد شدن از عرض خیابان دست‌ودل‌تان می‌لرزد. زمانی که شما لحظه را نادیده می‌گیرید و آینده موهوم را به جای آن در ذهن جا می‌دهید، گول یکی از زیرکانه‌ترین بازی‌های ذهن را خورده‌اید. بازی اکنون‌نه و هر زمان دیگر. در این بازی شما همیشه بازنده میدان خواهید بود، صرفاً به این



یکشنبه ● ۸ اسفند ۱۳۹۵ ● شماره نود و چهار

A T I V E H N O

دلیل که حواستان را به اندازه کافی به واقعیت جلب نکرده‌اید.

#### به دنبال لحظه

با وجود تمام این مثال‌ها، بچه‌ها یکی از خیالی‌اف‌ترین موجودات هستند. آنها برای رفتن به فضا، قدم گذاشتن روی ماه، مسابقه با قهرمان دو استقامت برنامه‌ریزی می‌کنند و خیالشان را تا دورها پرواز می‌دهند. پس چرا ما آنها را به‌عنوان آدم‌های ناامید نمی‌بینیم؟ جواب شما ساده است، بچه‌ها وقتی برای رفتن به فضا برنامه‌ریزی می‌کنند، در ذهن خود سقینه‌فضایی‌شان را آماده می‌کنند و وقتی به مسابقه با قهرمان دو استقامت فکر می‌کنند، حتما پیروز میدان می‌شوند. اما ما آدم بزرگ‌ها به محض دوری از واقعیت، مچ خودمان را می‌گیریم و اجازه نمی‌دهیم تا حتی در رؤیا به‌رند بزم شویم. با انواع میوه‌ها و لبنیات، رویای آدم‌بزرگ‌هاست که فکر می‌کنند با غذای سالم الزاماً به شادمانی می‌رسند. وگرنه هیچ رابطه مستقیمی میان خوردن بروکلی و شادمانی کشف نشده است. در نظر داشته باشید که تمایل طبیعی بچه‌ها به شادمانی به آنها خلقی‌وخوی می‌دهد که ما حتی در خواب‌وخیال هم نمی‌بینیم. آنها می‌توانند ساعت‌ها از دیوار راست بالا بروند و شادمان باشند. می‌توانند انواع غذاها را مزه کنند و به‌سادگی درباره دوست داشتن یا دوست نداشتن یک غذا صحبت کنند. می‌توانند در ثانیه‌ای که قرار دارند، به‌خوبی دوروبر را رصد کنند و جوری که انگار صد چشم در اطراف دارند، تمام آدم‌ها را زیر نظر بگیرند. این مدل و به شادمانی در بچه‌ها هم یکی از آن اتفاق‌های طبیعی است. کم پیش می‌آید کودکی را افسرده ببینید، بچه‌ها طراحی شده‌اند تا امید به آینده را در آدم‌ها جان‌دهند که اگر غیر از این بود، بشر از فرط تنهایی منقرض می‌شد. بچه‌ها در همان سر‌فصل اصلی برگردیم یعنی رابطه میان خیالبافی با شادمانی، اما این بار از نگاه کودکان که می‌دانیم رابطه موافی بین این دو گزینه برقرار کرده‌اند. خیالبافی‌های بچه‌ها عملاً چارچوبی پیدا نکرده است. پس اگر از آنها بپرسید «به نظرت مزه شکلات و سس خردل چطوری می‌شه؟» احتمالاً جواب آنها خنده خواهد بود. حتی دیده شده که وقتی برای اولین بار سس خردل و شکلات را در یک قالب ببینند، مزه آن را امتحان می‌کنند و از تجربه چنین مزه عجیبی نمی‌گذرند. زمانی که مغز در حال پرورش یافتن است، چنین تفاوت‌هایی باعث می‌شود رشد بیشتری حاصل شود و خیالبافی از حالت ناخوشایند به حالتی خوشایند برسد.