

دانلود کتاب



تصمیم گرفتم خودم باشم

نویسنده : کیم سو هیون

تصمیم گرفتم خودم باشم

به عنوان یک فرد معمولی کاملاً شاد باشید

نویسنده: کیم سوهیون
مترجم: مریم مرادی اسفیانی

س

الملك

تصمیم گرفتم خودم باشم

کیم سو هیون
مترجم: مریم مرادی اسفیانی

◀ کیم سو هیون

آبرقه‌رمان بودن، روزی رؤیای همه ما بوده است. اما حالا آدم‌بزرگ‌هایی هستیم که اولویت‌مان ابتدا نجات خودمان است تا نجات کل دنیا. آدم‌بزرگ‌هایی بلامتکلیف که تا سن نامشخصی بزرگ می‌شوند و حرفه‌های بی‌اهمیت و مهارت‌های مبهمی دارند. آیا فقط تظاهر می‌کنیم که بزرگ شده‌ایم؟

این کتاب پیامی از آرامش و دلگرمی را به مردم عادی زمان ما منتقل می‌کند. هیچ‌کس در زندگی جواب درست را نمی‌داند. این کتاب در مورد این است که چگونه می‌توانیم خودمان را بشناسیم و دوست بداریم، بدون اینکه از دیگران تقلید یا به آنها حسادت کنیم. پس به سلامتی همه زندگی‌های عادی و در عین حال زیبای‌مان!

هرگز در آکادمی خصوصی هنر تحصیل نکردم، اما طراحی را دوست داشتم، بنابراین در کالج، طراحی خواندم. همواره میان رشته‌های علوم انسانی و طراحی در گردش بودم و اکنون، هم طراحی می‌کنم و هم نویسندگی.

رسمی اما نه جدی

شاد اما نه سطحی

این است زندگی یک آدم‌بزرگ در دنیایی نه‌چندان خوب.

فهرست مطالب

- پیشگفتار..... ۹
هدف این کتاب..... ۱۰

بخش اول

با عزت نفس زندگی کنید. (فهرست کارهایی که باید انجام دهید.) / ۱۱

- ۱۱..... با کسانی که با تو مهربان نیستند، مهربان نباش
۱۲..... نگران بدبخت بودن نباش
۱۳..... به خودت افتخار کن
۱۶..... نگذار رهگذران به زندگی‌ات آسیب بزنند
۱۶..... اعداد را از زندگی‌ات حذف کن
۱۸..... تحت تأثیر حرف‌های دیگران قرار نگیر
۱۹..... به دیگران توهین نکن
۲۱..... بهانه تراشی نکن
۲۳..... به یاد داشته باش که زندگی هیچ‌کس کامل نیست
۲۵..... خوشحال باش که یک فرد معمولی هستی
۲۶..... اجازه نده دیگران قضاوت کنند
۲۷..... آنقدر فروتنی به خرج نده که خود را کوچک کنی
۲۹..... برای احترام به خود و زندگی‌ات از حق خودت دفاع کن

بخش دوم

برای اینکه خودتان باشید. (فهرست کارهایی که باید انجام دهید.) / ۳۳

- ۳۳..... عزت نفس را تقویت کن
۳۶..... همان‌طور که هستی زندگی کن
۳۸..... سؤالاتی که در مورد زندگی برایت پیش می‌آید را به تأخیر نینداز

۳۸	بدیهیات را زیر سؤال ببر.
۴۱	برای برآورده کردن انتظارات دیگران زندگی نکن.
۴۲	کسی جز خودت نباش.
۴۴	تسلیم پاسخ‌های تجویز شده از سوی دیگران نشو.
۴۶	بینش و بصیرت را افزایش بده.
۴۷	خودت تصمیم‌گیرنده زندگی‌ات باش.
۴۸	سلیقه شخصی داشته باش.
۵۰	با خود واقعی‌ات روبه‌رو شو.
۵۱	جایی بایست که بتوانی بدرخشی.

بخش سوم

گرفتار اضطراب نشوید. (فهرست کارهایی که باید انجام دهید.) / ۵۴

۵۴	ابهامات زندگی را تحمل کن.
۵۶	یاد بگیر با وجود مشکلات زندگی کنی.
۵۷	فکر نکن فقط خودت درگیر مشکلات هستی.
۵۸	یک سناریو به درد نخور برای آینده‌ات ننویس.
۶۰	به دنبال راه حل واقعی باش.
۶۲	زیادی حساس نباش.
۶۴	راحت سوگواری کن.
۶۵	اگر احساس خستگی می‌کنی، ابراز کن.
۶۶	هرگز به این خاطر که مضطرب هستی، بیش از حد کار نکن.

بخش چهارم

۶۷	برای اینکه در کنار دیگران زندگی کنی. (فهرست کارهایی که باید انجام دهید.) / ۶۷
۶۷	کوچک‌ترین شکل ادب و احترام را برای زندگی دیگران قائل شو.
۶۸	تلاش نکن که همه تو را درک کنند.
۶۹	از حد و مرزهای خود و دیگران محافظت کن.
۷۰	فردگرایی روشن فکر باش.
۷۲	برای پیروز شدن رقابت نکن.
۷۴	تنها به این دلیل که دیگران از شما نفرت نداشته باشند، آدم خوبی نباش.
۷۶	برای چیزهایی که شرم‌آور نیستند، شرم‌منده نباش.

• فهرست مطالب • ۷

- خیلی تلاش نکن تا با همه کنار بیایی ۷۷
- فرق میان یک خراش ساده و آسیب جدی را بدان ۷۸
- در رابطه فعلی نهایت تلاش خود را بکن ۷۹
- وقتی چراغ سبز است به جلو حرکت کن ۸۰
- با همه این تفاسیر با کسی در رابطه باش ۸۰

بخش پنجم

برای یک زندگی بهتر (فهرست کارهایی که باید انجام دهید) / ۸۳

- گاهی اوقات شوخ طبع باش ۸۳
- خودت را سرزنش نکن ۸۵
- از چیزی که لیاقتش را داری، صرف نظر نکن ۸۶
- اگر مجبوری، تحمل کن ۸۹
- نگران و مضطرب نباش ۹۱
- درست بحث کردن را یاد بگیر ۹۱
- مبنای امید خود را پیدا کن ۹۳
- با کمال میل به دیگران نیکی کن ۹۶
- قابل معاوضه با پول نباش ۹۷
- وارد بازی های تنازع برای بقا نشو ۹۹
- آدم بزرگی باش که گاهی با بی خیالی وقت تلف می کند ۱۰۰

بخش ششم

برای یک زندگی خوب و معنادار (فهرست کارهایی که باید انجام دهید) / ۱۰۴

- فکر نکن هدف اصلی زندگی، شاد زیستن است ۱۰۴
- زندگی را ساده بگیر ۱۰۵
- در زندگی بیشتر خطر کن ۱۰۷
- حس تنهایی و پوچ بودن را به خود القا نکن ۱۰۹
- برای خودت شاد باش ۱۱۰
- به دستاوردهایت فکر کن ۱۱۲
- با گذشته خداحافظی کن ۱۱۳
- جایی برای اشتباهات خالی بگذار ۱۱۴
- در هر شرایطی، خودت را درک کن ۱۱۵

۸ • تصمیم گرفتیم خودم باشیم •

۱۱۷	به شاد بودن اهمیت بده
۱۱۷	عاشق چیزهای معمولی باش
۱۱۹	در مورد چگونه زندگی کردن، پرس و جو کن
۱۲۲	مثل یک آدم بزرگ زندگی کن
۱۲۳	سخن آخر

پیشگفتار

فکرش را که می‌کنم، همیشه در مورد «علت‌ها» کنجکاو بوده‌ام. حتی وقتی که دانش آموز بودم برایم جای سؤال بود که «چرا؟» معلم از من می‌خواهد فلان کار را انجام دهم. دیگران فکر می‌کردند نافرمانی می‌کنم، اما واقعاً می‌خواستم چرایی آن را بدانم. برایم خیلی سخت بود که سؤال نکنم و جوابی نگیرم.

وقتی بزرگ شدم، ناگهان خود را بی‌کفایت و درمانده یافتم. در سنی مبهم با مدارکی مبهم و مجموعه‌ای از مهارت‌های مبهم. در واقع آدم مبهمی بودم که نمی‌توانستم چیزی را متعلق به خود بدانم و هیچ چیز برای تضمین آینده‌ام نداشتم. چه چیز مرا این قدر مبهم و بلا تکلیف کرده بود؟

آن زمان فکر می‌کردم کار اشتباهی انجام داده‌ام که به این حس رسیده‌ام. اینکه آیا رشته اشتباهی را انتخاب کرده‌ام؟ در دانشگاه خوب درس نخوانده‌ام؟ یا اینکه شرایط شغلی‌ام را بیشتر تحمل نکرده‌ام. هرچه فکر می‌کردم، یادم نمی‌آمد کار اشتباهی کرده باشم. مطمئناً که اشتباهاتی داشتم و احساس سردرگمی کرده‌ام، اما مگر آزمون و خطا بخشی طبیعی از زندگی نیست؟

درست مثل اینکه در مورد چرایی حرف‌های معلم کنجکاو بودم، دلم می‌خواست بدانم چرا با اینکه آدم‌ها کار اشتباهی انجام نداده‌اند، این قدر احساس بی‌کفایتی می‌کنند. آن زمان سعی کردم کتاب‌های زیادی بخوانم، نه به عنوان سرگرمی، بلکه واقعاً می‌خواستم بدانم چرا احساس بی‌کفایتی می‌کنم، چرا کافی نیستم و چرا احساس پوچی دارم. وقتی در تلاش برای یافتن پاسخ بودم به این نتیجه رسیدم که حتی اگر دنیا برای وجود من ارزش قائل نباشد، من به خودم احترام می‌گذارم و همین برایم کافی است تا بتوانم همان طور که هستم با اعتماد به نفس زندگی کنم.

این کتاب، هم دلیل حس بی‌ارزش بودنم و هم پاسخم به چیزهایی است که باعث می‌شد احساس بی‌ارزشی کنم.

دوست دارم فکر کنم که با نوشتن این کتاب، به خوانندگانم آرامش و دلگرمی می‌دهم، حتی اگر برای مدت کوتاهی باشد. اما چیزی که از صمیم قلب می‌خواهم این

۱۰ • تصمیم گرفتم خودم باشم •

است که این دلگرمی و آرامش کمی بیشتر در وجود آنها بماند.
به عنوان کسی که در این دنیای بی تفاوت خود را به خاطر هیچ چیز سرزنش
نمی‌کند، می‌خواهم به شما بگویم که ما هیچ اشتباهی نکرده‌ایم. هیچ اشکالی ندارد که با
اعتماد به نفس و همان‌گونه که هستیم، زندگی کنیم.

هدف این کتاب

یک آدم معمولی باید از حسادت کردن به چیزی که نیست، دست بردارد، نگاه سرد
دیگران را تحمل کند، و همان‌گونه که هست زندگی کند.

بخش اول

با عزت نفس زندگی کنید

(فهرست کارهایی که باید انجام دهید.)

پزشکی، قانون، تجارت و مهندسی، حرفه‌هایی هستند که برای حفظ زندگی ضروری می‌باشند. اما شعر، زیبایی، افسانه و عشق چیزهایی هستند که به خاطرشان زندگی می‌کنیم و زنده می‌مانیم.
انجمن شاعران مرده

با کسانی که با تو مهربان نیستند، مهربان نباش

بلافاصله بعد از اینکه از دانشگاه فارغ‌التحصیل شدم در شرکتی به عنوان کارآموز مشغول به کار شدم. مدیر بخشی که در آن کار می‌کردم با من مثل یک خدمتکار رفتار می‌کرد. اسمش را گپجیل^۱ می‌گذارم.

این خانم نه تنها از من خواست که صفحه نمایش جلوی رویش را ده سانتی متر جابه‌جا کنم، بلکه هر بار که اشتباه کوچکی از من سر می‌زد، سرزنش می‌کرد و می‌گفت: «می‌خواهی واسه خودت دردسر درست کنی؟»

فقط به کارم ادامه دادم، هرچند نمی‌دانستم دقیقاً چه کاری درست است، تمام حرکاتم زیر ذره‌بین بود و مرتب مرا سرزنش می‌کرد. با اینکه می‌دانستم در پایین‌ترین موقعیت شغلی آن شرکت قرار دارم، آن دوره از زندگی‌ام را به عنوان یک کارآموز سطح پایین گذراندم.

پس از اتمام آن دوره کارآموزی در یک روز طولانی، می‌خواستم بخوابم که ناگهان یاد آن مدیر افتادم و اعصابم آشفته شد. مسئله این نبود که نمی‌توانستم رفتارهایش را بپذیرم، از خودم عصبانی بودم که نتوانسته بودم احساساتم را در آن موقعیت‌ها بروز دهم. او قدرت زیادی نداشت، اما وقتی قدرتمند و مسلط عمل می‌کرد، سکوت می‌کردم و همین کار باعث می‌شد که با من بیشتر بدرفتاری کند.

۱. Gapjil: یک اصطلاح کره‌ای است که به سوءاستفاده یک فرد از قدرت و موقعیت خود علیه شخصی با: 1. Gapjil: موقعیت ضعیف‌تر اشاره دارد.

شاید این مورد متفاوت باشد، اما کسانی که در حین مبارزه برای دموکراسی شکنجه شده‌اند، می‌گویند که دردناک‌ترین بخش، رنجی نبود که در حین شکنجه متحمل می‌شدند، رنج واقعی بُزدل بودن و سکوت‌شان حین شکنجه بود. حتی اگر تقصیر ما هم نباشد، تسلیم شدن در برابر بی‌عدالتی بیش از خود بی‌عدالتی عزت نفس مان را خدشه دار می‌کند.



پس بیایید به خودمان زحمت ندهیم و با کسانی که با ما مهربان نیستند و به ما احترام نمی‌گذارند، مهربان نباشیم. حتی اگر نمی‌توانیم شرایط را تغییر دهیم، حداقل در مقابل آنها ترسو نباشیم. برای حفظ شأن و منزلت خود، باید اندکی ایستادگی و مقاومت را نشان دهیم.

لعنتی سرت به کار خودت باشه!

نگران بدبخت بودن نباش

وقتی تازه وارد دنیای اینستاگرام شدم، شاید کمی اغراق کنم، اما در میان عکس‌های تصادفی نشان داده شده در صفحه، عکس زنی جذاب توجهم را جلب کرد. صفحه‌اش را بررسی کردم و زندگی شاهانه‌اش را دیدم. او زنی زیبا با اندامی فوق‌العاده بود با لباس‌های مارک‌دار و همیشه در سفر. چیزی که باعث تعجبم شد تفاوت زندگی‌اش با من نبود، بلکه تعداد زیاد دنبال‌کننده‌هایش بود. برایم سؤال بود که چرا این همه آدم به زندگی این زن نگاه می‌کنند؟

از روی کنجکاوی صفحه‌اش را بالا و پایین می‌کردم. ناگهان صبحانه‌ای که آن روز خورده بودم به چشمم حقیرانه آمد و کیف پولکی ۸۹۰۰ وونی‌ام که خیلی پُرش را می‌دادم، کهنه به نظر می‌رسید.

رسانه به ما اجازه می‌دهد تا نگاهی به زندگی دیگران بیندازیم، اما این زندگی‌های به ظاهر بی‌نقص که پیش از این از آنها اطلاع نداشتیم ما را کنجکاو می‌کند و دل‌مان می‌خواهد بیشتر و بیشتر نگاه کنیم.

اما آیا واقعاً بهای این کنجکاوی را نمی‌پردازیم؟

در کتاب راه‌هایی برای بدبخت کردن خود آمده است که ساده‌ترین راه برای القای احساس بدبختی این است که به زندگی دیگران نگاه کنیم و آن را با زندگی خود مقایسه نماییم. شاید تنها برای ارضای حس کنجکاوی خود به زندگی دیگران نگاه می‌کنیم، اما

بخش اول • با عزت نفس زندگی کنید • ۱۳

بهبایی که بابت آن می پردازیم این است که احساس بدبختی کنیم. در واقع با ارضای این حس کنجکاوی چیزی به دست نمی آوریم.

انرژی و کنجکاوی مان فقط باید صرف مراقبت از زندگی خودمان شود. به همین دلیل به جای تماشاگر بودن زندگی دیگران باید دوست یکدیگر باشیم. و زندگی خود ما باید مهم تر از چند عکس خلاصه از زندگی دیگران باشد. خودتان را مجبور نکنید که احساس بدبختی کنید.



به خودت افتخار کن

وقتی بچه بودم برنامه ای به نام نسل موفق از تلویزیون پخش می شد. این برنامه در مورد زندگی انسان های موفق بود. قهرمان هر هفته تغییر می کرد اما داستان هایی که

روایت می‌کردند همیشه یکسان بود. گذشته آنها رقت‌بار و زندگی کنونی‌شان موفق و عالی بود. دو فصل از زندگی که همیشه نقطه مقابل هم بودند. آن برنامه تلاشی عظیم و عزمی تسلیم‌ناپذیر برای حرکت از گذشته به حال را به تصویر می‌کشید.

حین تماشای برنامه احساس می‌کردم که می‌توانم بر همه شرایط سخت غلبه کنم و با تلاش مستمر به موفقیت برسم. اما وقتی بزرگ‌تر شدم فهمیدم که این برنامه فقط آموزش شایسته سالاری^۱ بوده است. هرکس با تکیه بر توانایی و تلاش، موفق خواهد شد، مانند شعارهایی که در کتاب‌های توسعه فردی گفته می‌شود. بهتر است بدانیم که در واقعیت فقط اینها کلید اصلی موفقیت نیستند، بلکه تنها دو مورد از راه‌های متعدد برای موفق شدن هستند.

دلیل کارکردن آن داستان‌های افسانه‌ای، رشد سریع اقتصاد کره بود، به طوری که هر فرد کره‌ای، کمابیش همان وضعیت، یعنی شروع از فقر شدید تا رسیدن به ثروت را تجربه کرده بود. اما اکنون شرایط فرق کرده است.

امروزه فرصت رسیدن به طبقه اجتماعی بالاتر دشوار است. پیش فرض شایسته سالاری یا «فرصت‌های برابر» دیگر حقیقت ندارند، چرا که میراث والدین، پیشینه خانوادگی و طبقه اجتماعی جای آن را گرفته است.

تلاش فردی را نمی‌توان نادیده گرفت، اما امروزه عواملی مانند شانس و پیشینه خانوادگی که به توانایی فرد مرتبط نیستند، خیلی چیزها را تعیین می‌کنند. هرچند هنوز هم افرادی هستند که با تلاش کردن به موفقیت می‌رسند، اما این داستان‌های نادر از «فرش به عرش رسیدن» برای اکثریت افراد صدق نمی‌کند.

علی‌رغم این تغییرات، فرمول (تلاش = توانایی = موفقیت) هنوز هم به طور خودکار در مقابل فرمول (تنبلی = بی‌کفایتی = فقر) قرار می‌گیرد که در آن فقر در نتیجه عدم تلاش فرد حاصل می‌شود و شخص فقیر بابت آن سرزنش می‌شود. این در حالی است که تبعیض و طبقه اجتماعی تأثیر بیشتری بر این موضوع دارند. آن‌ها می‌گویند این تقصیر تو است که با وجود فرصت‌های فراوان همچنان فقیر هستی، و اگر به جای شکایت از ناعادلانه بودن زندگی، تلاش کنی، می‌توانی موفق شوی.

به همین دلیل است که مردم از فقیر بودن خجالت می‌کشند. بنابراین دست به هرکاری می‌زنند تا فقیر به نظر نرسند.

۱. Meritocracy: اصطلاح شایسته سالاری اولین بار توسط مایکل یازگ در کتاب خود به نام ظهور شایسته سالاری ابداع شد. این کتاب جامعه آینده را با یک نظام شایسته سالاری منصفانه توصیف می‌کند، اما زمانی که هوش و شایستگی فرد اساس سلسله مراتب شود، در نهایت به جامعه‌ای بی‌رحم تبدیل می‌شود که تحت سلطه اصول گروه نخبگان برنده همه چیز را می‌گیرد، و «قانون جنگل» است.

سویشرت های مارک دار می پوشند، طوری که انگار می خواهند از کوه های هیمالیا بالا بروند. در همین راستا مالکان خانه به خاطر داشتن برندهای آپارتمانی خاص که ظاهراً لوکس به نظر می رسند، پُر می دهند.

هرچند شایسته سالاری یک مفهوم موهوم و ساختگی است، اما تا زمانی که فرصت ها نابرابر باشند، شایسته سالاری تحریف شده ای که توسط نسل های موفق و کتاب های خودیاری القا شده است، تعیین می کند که آیا ما ثروتمند هستیم یا نه. این مسأله ما را جایی میان غرور و شرم قرار می دهد.

اما در واقعیت وقتی به اطراف خود نگاه می کنیم، آیا واقعاً ثروتمندانی که صرفاً به دلیل شانس یا ارثیه خانوادگی به ثروت رسیده اند، کم هستند؟ آیا مردم معمولی که در عین فقر بودن با صداقت و درستکاری زندگی کرده اند، کم هستند؟

حتی اگر ثروتمندان دارایی خود را از طریق شایسته سالاری به دست نیاورده باشند، موقعیت آنها با بهره کشی از محرومان در نقطه امنی باقی می ماند.

عجیب نیست که فقرا حتی اگر با پشتکار و صداقت زندگی کنند از خود خجالت می کشند؟ حتی اگر با وجود فقر تمام تلاش خود را می کنید تا شرافتمندانه زندگی کنید، باید به خود و عزت نفس تان ببالید.

در این دنیا ثروت شرم آور و فقر شرافتمندانه وجود دارد.



به هر حال چطور این همه پول به دست آوردند؟

نگذار رهگذران به زندگی‌ات آسیب بزنند

هرچه ستم بالا می‌رود متوجه می‌شوم که پیدا کردن وقت برای ملاقات و غذا خوردن با آدم‌هایی که دوست‌شان دارم سخت‌تر می‌شود. آدم‌های زیادی اطرافم بودند که اصلاً دوست‌شان نداشتم یا از جنس من نبودند؛ آدم‌هایی مثل یون - گیونگ^۱ همکلاسی دبیرستانم و آقای بارک^۲ معاون بخش مالی.

صدمه می‌بینیم، قلب‌مان به درد می‌آید و از برخورد با ناامیدی‌های شخصی این افراد که به عنوان مسائل کاری به ما تزریق می‌شود، توهین‌هایی که در قالب نگرانی به ما روا داشته می‌شود، یا گستاخی‌هایی که در قالب سؤال مطرح می‌شود، همگی روز به روز تنفر ما را بیشتر می‌کنند.

چیزی که از دست می‌دهیم یک کیف مارک نیست که قیمتش دو برابر حقوق ما باشد، یا شایعه پراکنی پشت سر سلبریتی‌ها نیست. زمانی که انرژی‌مان را صرف معاشرت با کسانی که خیلی زود از زندگی‌مان می‌روند، می‌کنیم، در واقع داریم احساسات‌مان را هدر می‌دهیم.

از این پس دیگر احساسات خود را برای مافوقی که پس از ترک شغل هرگز او را نخواهیم دید، برای خویشاوندی که به ندرت او را می‌بینیم، آن آدم عوضی که با چهره خندانش ما را عصبانی می‌کند، همکلاسی آب‌زیرکاهی که تظاهر به خنگی می‌کند و همه کسانی که در زندگی‌مان هیچ نقشی ندارند، هدر ندهیم.

حتی اگر قلب‌مان به درد می‌آید، در خلوت خودمان ناله کنیم و از چنین آدم‌هایی بیزار باشیم. آن‌ها فقط رهگذرانی در زندگی ما هستند.

اعداد را از زندگی‌ات حذف کن

در اینجا معیارهای طبقه متوسط در کشورهای مختلف آمده است:
انگلستان (بر اساس گزارش دانشگاه آکسفورد):

- رعایت حق انصاف
- داشتن نظر و اصول
- حق به جانب نبودن
- حمایت از ضعفا و مقابله با قدرتمندان
- رسیدگی به شکایات، بی‌عدالتی‌ها و اعمال غیرقانونی با تمام توان

1. Eun-gyeong

2. Park

فرانسه (بر اساس کتاب کیفیت زندگی 'نوشته ژرژ پمپیدو' رئیس جمهور سابق):

- تسلط به زبان دوم و افزایش تجربیات جهانی
- لذت بردن از بیش از یک ورزش و آلات موسیقی
- خلق یک دستور بخت ویژه و پذیرایی کردن از مهمانان
- عضو شدن در یک سازمان اجتماعی به صورت داوطلبانه
- رفتار کردن با فرزندان دیگران، درست مثل فرزندان خود
- کره جنوبی (طبق نظرسنجی موجود در سایت درآمد سالانه):
- داشتن حداقل یک آپارتمان ۹۹ متری بدون وام و بدهکاری
- داشتن بیش از ۵ میلیون وون درآمد در ماه
- داشتن یک اتومبیل ۲۰۰۰ سی سی
- داشتن یک حساب بانکی با بیش از یک میلیارد وون
- داشتن چندین سفر خارجی در سال

در مقایسه با معیارهای تعریف شده در بریتانیا و فرانسه، معیارهای کره جنوبی یک چیز مشترک دارد و آن اعداد است.

یک بار در حال وبگردی چشمم به یک آگهی آنلاین خورد که در آن نوشته شده بود: «امتیاز شما برای ازدواج!» فکر کردم سایت طالع بینی است اما آگهی مربوط به یک سایت همسریابی بود.

بدین ترتیب که اگر سن، قد، وزن، دارایی و درآمد خالص خود را ثبت کنید، امتیازات بالقوه ازدواج شما را به گونه ای که گوشت گاو را ارزیابی می کنند، نشان می دهند. این باید نوعی توسعه هوش مصنوعی برای شکست انسان به سبک کره ای ها باشد. ما عاشق نمره دادن به همه چیز هستیم و نمرات خود را قبول داریم. در این زندگی بر از عدد، آدم ها تلاش می کنند عددهای بیشتری به دست آورند و آنها را به رزومه خود اضافه کنند، مبنای روابط خود را متراژ آپارتمان یکدیگر قرار می دهند و تنها خبرهای مربوط به اعتصابات و تظاهرات ضرر و زیان مالی را می خوانند. این واقعاً یک زندگی عددی است؛ جایی که فقط قیمت ها مورد توجه هستند و ارزش ها فراموش می شوند. مقایسه و رتبه بندی اعداد کار آسانی است. مثلاً نمی توان یک مثلث را در برابر یک دایره رتبه بندی کرد، اما هر کسی می تواند عدد ۱ در برابر ۲ را رتبه بندی کند. در واقع زندگی عددی مقایسه و رتبه بندی بی پایانی را پیش روی شما قرار می دهد.

در این زندگی همواره نگرانیم که ارزش مان پایین بیاید، بنابراین دائماً در حال بررسی موقعیت و رتبه مان هستیم.

آیا در زندگی ما همه چیز با اعداد قابل اندازه گیری است؟ ضریب هوشی نمی تواند سنجشی برای دانایی و عقل باشد، تعداد دوستان نمی تواند عمق رابطه را ثابت کند، وسعت آپارتمان رابطه خانوادگی مطلوب را تضمین نمی کند و درآمد خالص نمی تواند نشان دهنده شخصیت فرد باشد.

ارزش های واقعی با اعداد اندازه گیری نمی شوند. بنابراین اگر می خواهید به جای برتر بودن، غیرقابل اندازه گیری و منحصر به فرد باشید، باید اعداد را از زندگی خود حذف کنید. آنچه واقعاً در زندگی مان اهمیت دارد چیزی فراتر از اعداد و ارقام است.



بدون اعداد، واقعاً چه کسی هستید؟

تحت تأثیر حرف های دیگران قرار نگیر

از طریق شبکه های اجتماعی با یکی از خوانندگانم به نام جونگ می^۱ ارتباط نزدیکی پیدا کردم. او انسانی دوست داشتنی و خونگرم است و کتاب قبلی مرا خوانده است. نامزد جونگ می پسر خوب و مهربانی است. او داستان عشق خود را در فضای مجازی به اشتراک می گذاشت. احساس می کردم که عشق این زوج می تواند حتی احساسات یک مرده را هم برانگیزد. روزی غریبه ای زیر پُست او نظری با این مضمون گذاشته بود که دیگر پُست نگذارد و به فکر آدم هایی باشد که احساس بدبختی می کنند.

خودنمایی‌های زیادی در فضای مجازی وجود دارد، اما قسم می‌خورم که چونگ می‌اصلاً به قصد خودنمایی و پُز این‌کار را نمی‌کرد. او فقط در مورد خوشبختی ساده‌اش می‌نوشت. وقتی نظر آن کاربر را دید مضطرب شد. از این بابت که شاید کار اشتباهی انجام داده است. اما در واقع مشکل از مسائل حل نشده شخصی آن کاربر نشأت می‌گرفت. گاهی اوقات با افرادی برخورد می‌کنیم که مقاصد ما را به اشتباه تفسیر و تحریف می‌کنند و آن را مورد انتقاد قرار می‌دهند. کسانی که در فضای مجازی پیام‌های نفرت‌انگیز می‌نویسند، قلمروشان را تا زندگی روزمره ما می‌کشانند.

در اینجا چند پیشنهاد در مورد نحوه برخورد با چنین افراد پرحرفی که شما را قضاوت می‌کنند، آورده شده است. اولاً اینکه باید بدانیم این نظر صرفاً یک اظهار نظر و ابراز عقیده از سوی شخصی است که حضرت سلیمان و فروید نیست.

ثانیاً، اگر از شما انتقاد می‌شود، به جای غمگین یا عصبانی شدن، باید توجه‌تان را به حقیقت پشت آن گفته معطوف کنید. اگر انتقاد به جا است، آن را به چشم فرصتی برای تغییر عادات اشتباه خود ببینید. اگر قضاوت آن شخص اشتباه بود، آن را جدی نگیرید. ثالثاً اگر همچنان شما را اذیت می‌کنند، ساکت نمانید و به آنها بگویید که در قبال

حرف‌هایی که می‌زنند، مسئول هستید. برای اتهام افترا از آنها شکایت می‌کنید؟ خیر، به جرم آلودگی صوتی این کار را انجام دهید.

نحوه استفاده: این صفحه را به کسانی که حرف‌های بی‌ربط می‌زنند، نشان دهید.

نکته: آن‌ها لایق گفتگو با شما نیستند.



به دیگران توهین نکن

یک نفر پُستی در فضای مجازی به اشتراک می‌گذارد که حاوی غلط‌آملائی است. بسیاری از مردم زیر پست او اظهار نظرهایی از روی نفرت می‌نویسند. نمی‌توانم درک کنم که چرا مردم به خاطر یک غلط‌آملائی، چنین نفرتی از خود نشان می‌دهند. یک غلط‌آملائی به پادشاه سجوونگ کبیر توهین نمی‌کند! حتی اگر آن شخص واقعاً املائی صحیح کلمه را نداند، آیا سزاوار این حجم از نفرت است؟ کلمات نفرت‌انگیز و توهین‌آمیز زیادی در زندگی روزمره ما وجود دارند. این کلمات

نشان می دهند که چگونه می توانیم به راحتی از یکدیگر متنفر باشیم. علت این بیواری فروپاشی طبقه متوسط است. کسانی که نسبت به موقعیت شان تشویش و نگرانی دارند، تلاش می کنند با پایین کشیدن دیگران، جایگاه اجتماعی-اقتصادی خود را حفظ کنند. اما آیا همه ما چرا این است؟ فقط این نیست، افراد مختلفی از این راهکار استفاده می کنند. مثلاً مرا دختر کیمچی^۱ خور صدا می زنند، زیرا اصالت کره ای دارم و اگر ازدواج کنم برچسب های دیگری از جمله زن احمق، مادر بی مصرف و چرندیاتی از این قبیل به من زده می شود.

برای کره ای ها خیلی سخت است که بدون برچسب زندگی کنند. پروفیسور چان-هو^۲ کیم نویسنده کتاب تحقیر^۳ می گوید تحقیر دیگران روشی است که افراد با آن اشتیاق شناخته شدن در جامعه را ارضا می کنند. به عبارت دیگر، افراد برای اعتبار بخشیدن به وجود خود، دیگران را تحقیر می کنند و با این حس برتری، احساس حقارت خود را جبران می کنند. این روش تأسف بار است.

افراد حقیر به خاطر نفرت با هم متحد می شوند. آن ها وجه تاریک خود را پنهان می کنند و تنها آنچه می خواهند را به نمایش می گذارند، حتی اگر هرگز آن را تجربه نکرده باشند، سیمای تحریف شده ای از دیگر افراد را بزرگمایی می کنند. قربانیان این حقارت، همان نفرت را نسبت به دیگران روا می دارند. در نتیجه فضای مجازی به میدان جنگ میان افرادی که نفرت پراکنی بیشتری دارند تبدیل می شود.

آیا در پایان نبرد وقتی به این نتیجه می رسند که «همه به جز من نفرت انگیزند» به آرامش می رسند؟ فقط این ما هستیم که محتاط تر و حساس تر خواهیم شد چرا که می ترسیم این آدم ها محاصره مان کنند و هر حرکت مان مورد تمسخر و نفرت پراکنی قرار بگیرد.

به من گوش کن؛ در دنیایی که افراد به یکدیگر حمله می کنند، هیچ کس خوشبختی را پیدا نمی کند.

کسانی که به دیگران توهین می کنند، بازنده هستند.

داخل آسانسور، نوزادی در بغل مادرش ناگهان شروع به گریه کرد. مادر خجالت کشید، او تلاش می کرد بچه را آرام کند، او خیلی حواسش به بقیه بود. به او گفتم: «اشکالی ندارد.» من بی دلیل به تو توهین نمی کنم.

1. kimchi: غذای کره ای

2. Chan-ho Kim

3. Humiliation

شکالی ندارد.



بهانه تراشی نکن

اخيراً با کسی آشنا شده‌ام که در دوران دانشجویی یکی از فعالان دانشگاه بوده است. او فارغ‌التحصیل یکی از دانشگاه‌های معتبر است، اما به دلیل گذشتهٔ فعالی که داشت نتوانست شغل مناسبی برای خود دست‌وپا کند. او از نظام سرمایه‌داری بیزار بود، بنابراین سعی نکرد شغلی پیدا کند، زیرا احساس می‌کرد جامعه غیرمنطقی است. تا سن چهل‌سالگی کار نکرد و از نظر مالی به مادر نظافتچی‌اش وابسته بود. از نظر بقیه منطق او پر از ایراد است، زیرا به اعتقاد او سرمایه‌داران، کارگران را به استثمار می‌گیرند، و این درست همان کاری بود که خود در حق مادرش می‌کرد. هیچ‌کس

متوجه نشد چرا دلش به حال مادرش نمی سوخت و تلاش نمی کرد تا شغلی پیدا کند. واقعاً چه چیز او را به این روز انداخته بود؟

به نظرم او پس از فارغ التحصیلی از دانشگاه احتمالاً انتظار زیادی از خودش داشته است. فکرش را بکنید وقتی جامعه، گذشته فعالش را انکار کرد، چقدر احساس ناامیدی و درماندگی کرده است!

بعلاوه، با این واقعیت که نتوانسته بود از نظر اقتصادی مستقل باشد، حتماً او را تحقیر کرده و به شدت به شخصیت او آسیب رسانده. تحقیر و بی کفایتی، احساساتی هستند که تحمل آن برای آدم ها به مراتب سخت تر است. بنابراین تلاش می کنند با طعنه و سرزنش از خود محافظت نمایند. آن ها عوامل خارجی را مقصر می دانند و با بهانه های بیجا خود را توجیه می کنند.

اما مسئله اینجاست که نمی توانید با بهانه تراشی از خود محافظت کنید؛ زیرا حتی خودتان هم با این عذرتراشی ها قانع نمی شوید.

احساس بی کفایتی و حقارت از درون شما را آزار می دهد، حتی اگر وانمود کنید که این طور نیست.

کیم هیونگ-کیونگ^۱ رمان نویس در مقاله ای به نام «چشم انداز انسانی^۲» نوشت که متضاد مفهوم عشق، نفرت یا خشم نیست، بلکه بی تفاوتی است. و متضاد مفهوم زندگی، مرگ یا بازگشت نیست، بلکه ذات دفاعی انسان ها در اجتناب از واقعیت است.

او مدت ها واقعیت را نمی پذیرفت. شاید فکر می کرد بهتر است به جای رویارویی با حقیقتی که او را بی کفایت و حقیر نشان می داد، مقاومت کند. شاید می ترسید از دنیای بی حساب و بی منطق آسیب ببیند.

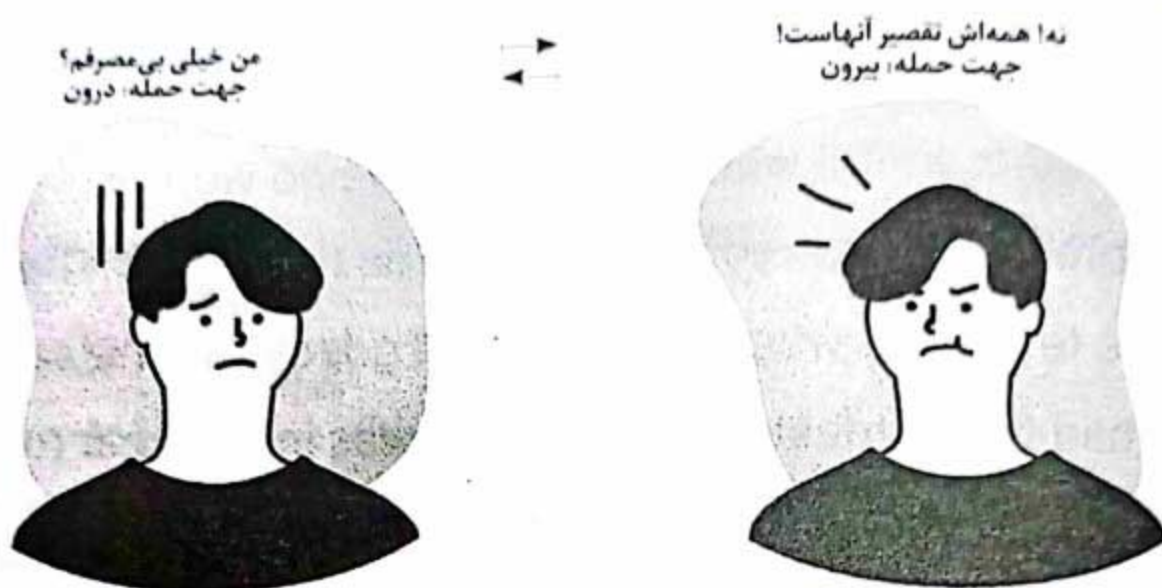
نباید تمام زندگی خود را فدای گذشته کنید. هرطور شده باید از رنجاندن و سرزنش کردن خود دست بکشید. خودتان را همان طور که هستید ببینید. دوست من در وهله اول باید به خاطر تلاش برای ساختن دنیایی بهتر به خود افتخار کند و بعد رویاهای سرخورده اش را بپذیرد.

چیزی که رقت انگیز و تحقیرآمیز است، موفق نشدن یا پیدا نکردن شغل مناسب نیست. بلکه این است که او کاری به جز بهانه تراشی نکرده است. حتی اگر به آن چیزی که انتظار داریم تبدیل نشویم، حتی اگر مجبور باشیم احساس بی کفایت بودن را تحمل کنیم، باید با خود واقعی مان روبه رو شویم و بهانه نیاوریم.

1. Hyung-kyung Kim

2. Human Landscape†

آنچه اهمیت دارد این است که در پایان این رویارویی، شروع خود جدیدتان نهفته است



آنچه اهمیت دارد این است که خود را از خشم درونی تان رها کنید.

به یاد داشته باش که زندگی هیچ کس کامل نیست

وقتی دانش آموز سال سوم راهنمایی بودم، یکی از همکلاسی هایم به من گفت: «خوش به حالت که توی زندگیت مشکل نداری.» من آدم پرحرف و فعالی بودم، بنابراین حدس می زدم آن پسر ساکت به شرایط من غبطه می خورد. آن روزها به نوعی بیماری به نام سندروم سوفوموریک^۱ مبتلا بودم و اختلاف میان پدر و مادرم آزارم می داد.

خودم هم به یکی از دوستان دیگرم که از نظر من هیچ دغدغه و نگرانی نداشت، غبطه می خوردم. چهره زیبایی داشت و همه بچه ها دل شان می خواست با او دوست شوند. اما چند سال بعد که با او صمیمی شدم، گفت سال سوم راهنمایی به دلیل پیش داوری و تبعیض معلمان، سخت ترین دوران زندگی اش را گذرانده است.

باورم نمی شد، من و آن همکلاسی ام هر دو در اشتباه بودیم. هرگاه کسی چیزهایی دارد که ما نداریم، فکر می کنیم زندگی اش کامل است. اما واقعاً چقدر در مورد دیگران می دانیم؟ در آخرین قسمت روزگار جوانی^۲ نوشته یون-سون پارک^۳؛ درحالی که جین میونگ^۴ شخصیت اصلی سریال قصد داشت برای یک ماه به چین برود، کارکنان فرودگاه درحالی که

1. sophomore syndrome

2. Age of Youth

3. Yeon-seon Park

4. Jin-myeong

به او نگاه می‌کردند به آرامی زیر لب زمزمه می‌کردند: «بهش حسودیم میشه»، «دعا کنید توی زندگی بعدی، پدر و مادر پولداری داشته باشید».

اما حقیقت ماجرا این بود که او درحالی که خواهر کوچک‌ترش را پس از شش سال در کما بودن از دست داده بود، با تمام دارایی ۱٫۷ میلیون وونی‌اش سفری بدون هدف را برنامه‌ریزی کرده بود.

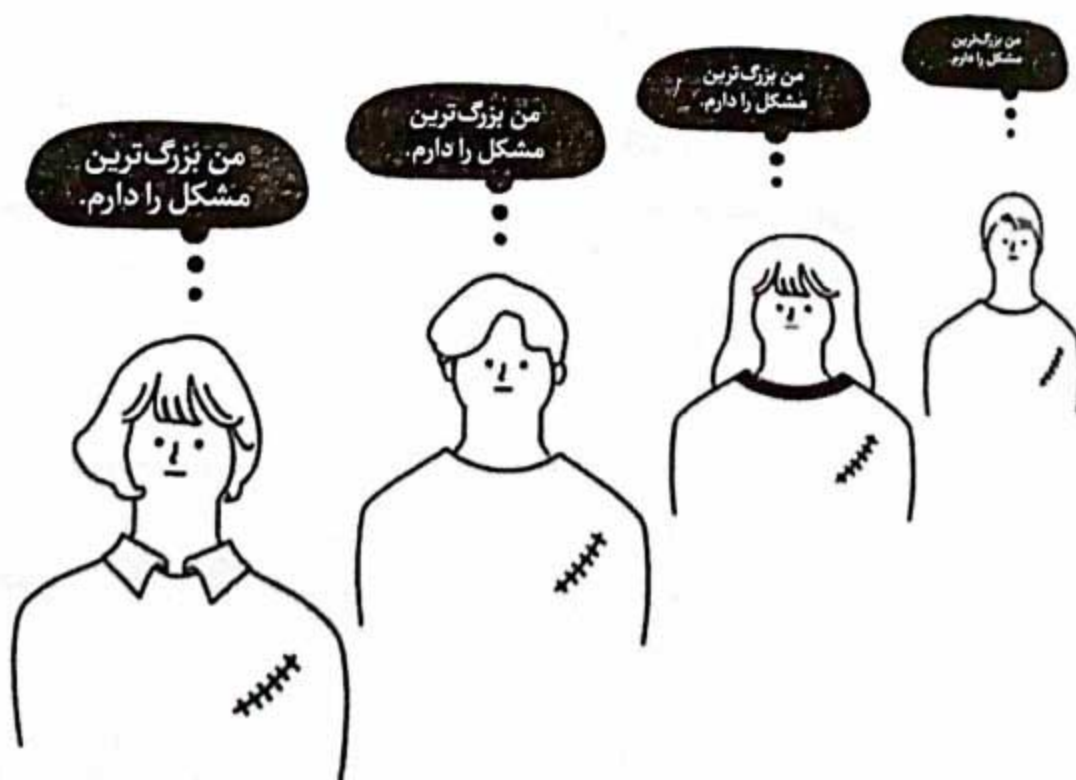
همواره سعی می‌کنیم با نگاه کردن به دیگران، حقیقت زندگی‌شان را حدس بزنیم، اما آنچه از ظاهر دیگران برداشت می‌کنیم، خود واقعی آنها نیست. درست مانند این واقعیت که درک دیگران از ما نیز آن چیزی نیست که واقعاً هستیم.

همه ما دردها و کمبودهایی داریم و هیچ‌کس زندگی بدون آسیبی ندارد. این حقیقت را آویزه گوش کنیم؛ که زندگی هیچ‌کس کامل نیست. گاهی اوقات، این حقیقت می‌تواند آرامش‌بخش باشد.

یک روز یکی از دوستانم برایم پیامی با این مضمون فرستاد: «فکر می‌کنم شما همیشه سخت کار می‌کنید. شما همیشه الگوی من هستید.» این درحالی بود که رو به صورتم دراز کشیده بودم و تحویل خریده‌های آنلاینم را پیگیری می‌کردم.

دورنمای مشکلات آدم‌ها

انگار آنهایی که نزدیک هستند، مشکلات‌شان بزرگ‌تر و آنهایی که دور هستند، مشکلات‌شان کوچک‌تر به نظر می‌رسد.



خوشحال باش که یک فرد معمولی هستی

وقتی بچه بودم فکر می‌کردم هر بار که سوار ماشین می‌شوم خورشید مرا تعقیب می‌کند. فکر می‌کردم که شاید به یک ابرقهرمان جادویی مثل سیلرمون^۱ تبدیل شوم. البته اگر در بزرگسالی هم به این مسائل فکر می‌کردم، پزشکان بیماری‌ام را مگالومانیا^۲ شدید تشخیص می‌دادند. اما وقتی بزرگ شدم، حتی اگر نمی‌توانستم آن قهرمانی باشم که جهان را از شر نیروهای شیطانی نجات می‌دهد، تصور می‌کردم که هنوز هم می‌توانم آدم خاصی باشم.

اما بزرگ شدم و یک بزرگسال معمولی هستم. نه زندگی تجملاتی دارم و نه آزادی نامحدود. هنوز هم نمی‌توانم هر وقت دلم خواست گوشت بخورم و زندگی کسل‌کننده‌ام یکنواخت است.

به این موضوع فکر کنید که یک بزرگسال معمولی هستید و ایده‌آل‌های دوره کودکی‌تان را کنار گذاشته‌اید. فکر می‌کنم همین‌جا، نقطه شروع بلوغ آدم بزرگ‌ها است. البته که آن لحظه می‌تواند تلخ و غم‌انگیز باشد. اما رهایی از خیال‌پردازی‌ها و انتظاراتی که در کودکی داشته‌اید و زندگی کردن نه به عنوان یک فرد خارق‌العاده، بلکه به عنوان یک فرد معمولی، ممکن است وظیفه ما آدم بزرگ‌ها باشد.

هرگز مانند سیلرمون جهان را نجات نخواهم داد یا استاد دانشگاه سوربن فرانسه نخواهم شد. انتظار ندارم هم‌کلاسی‌هایم غبطه زندگی‌ام را بخورند، یا بستگانم مرا به عنوان کسی که برای فامیل افتخار می‌آفریند، تحسین کنند.

در عوض دلم می‌خواهد بنویسم، نقاشی و طراحی کنم. می‌خواهم زمان بیشتری را با خانواده‌ام بگذرانم، شنا یاد بگیرم تا بتوانم از ساحل لذت ببرم و به واسطه معاشرت با آدم‌هایی که دیدگاه‌های متفاوتی درباره زندگی دارند، دنیای خود را بزرگ‌تر کنم. با وجود محدودیت‌ها و عدم اطمینان به خود، اما همچنان زندگی نه‌چندان خاص من، به من اجازه می‌دهد کارهای زیادی انجام دهم. مرحله بلوغ یک فرد بالغ با پذیرش عادی بودن خود شروع می‌شود و زمانی پایان می‌یابد که فرد زندگی عادی خود را بپذیرد.

آن لحظه است که واقعاً بالغ می‌شویم.

۱. Sailor Moon: از شخصیت‌های یک انیمه ژاپنی که وظیفه مبارزه با شیاطین و اجرای عدالت به نام ماه و پرنسس اسرارآمیز ماه را برعهده دارد. (مترجم)

۲. megalomania: بیماری توهم خود بزرگ بینی (مترجم)



حقیقتی در مورد سندروم عقده سالیری
هیچ مدرکی وجود ندارد که نشان دهد
موتزارت از سالیری شاد بوده است.

اجازه نده دیگران قضاوت کنند

یکی از دوستانم با پسری آشنا شد و بدون هیچ شناختی با او قرار گذاشت. آن پسر پرسیده بود که به چه ورزشی علاقه مند هستی؟ از گلف و اسب سواری خوشت می آید؟ این سؤال در واقع در مورد سرگرمی نبود، بلکه می خواست وضعیت اقتصادی آن دختر را بسنجد.

بررسی وضعیت اقتصادی دیگران کار اشتباهی نیست. قبول دارم که مسأله مهمی است. اما اهمیت دادن به اینکه دیگران چگونه زندگی می کنند و تقلیل زندگی به اعداد، دو مقوله متفاوت است.

کسانی هستند که وقتی از محل سکونت دیگران مطلع می شود با طرف مقابل قطع رابطه می کنند، و کسانی هستند که آن قدر زیاد صحبت می کنند تا سر در بیاورند شغل پدر و مادر طرف مقابل چیست.

در مقابل چنین افرادی واقعاً مضطرب خواهید شد، عین کودکی که می خواهد امتحان بدهد.

اما آیا واقعاً لازم است اینقدر مضطرب شویم؟ از نظر من مهم نیست که یک نفر چقدر صلاحیت دارد، اگر آن شخص وسواس زیادی به اعداد و ارقام داشته باشد، به نظرم اصلاً آدم جالبی نیست، زیرا آنها شادی و خوشبختی را در چیزهای بیهوده ای می بینند. خلاصه بگویم، با سلیقه من جور نیست.

بنابراین، همان طور که من لیاقت او را ندارم، او نیز لیاقت مرا ندارد. فردی که می خواهم، کسی شبیه خودم است نه چنین آدم هایی. آن ها تنها کسانی نیستند که حق دارند مرا قضاوت کنند. پس اگر کسی مرا بر اساس اعداد قضاوت کند چه می شود؟ شوخی می کنند؟ به هر حال همه این احمق ها فاقد صلاحیت هستند.



نپرسیدم.
کنجکاو هم نیستم.

آنقدر فروتنی به خرج نده که خودت را کوچک کنی

پس از اینکه کتابم چاپ شد، گاهی اوقات دوستانم مرا «کیم نویسنده» صدا می‌کنند. این فقط یک شوخی دوستانه است، و من خودم را نویسنده نمی‌دانم. از نظر لغوی «نویسنده» کسی است که داستان یا تصویر می‌آفریند، اما هرگاه صحبت از صلاحیت و اعتبار نویسنده می‌شود خجالت می‌کشم و دست‌وپایم را گم می‌کنم.

برحسب اتفاق با جهانگردی، هم صحبت شدم و او خاطره‌ای در همین زمینه برایم تعریف کرد. او گفت در اروپا با فروشنده‌ای آشنا شدم که خود را به عنوان شاعر معرفی کرد. جهانگرد از او پرسیده بود: «تا حالا کتاب شعر هم چاپ کردی؟»

فروشنده گفته بود: «نه! من کتاب چاپی ندارم، اما شاعرم چون شعر می‌سرایم.» پس چرا با اینکه چند کتاب به نام من چاپ شده، باز هم اگر کسی نویسنده خطابم کند، خجالت می‌کشم. اما کسی که هیچ کتابی منتشر نکرده است با اعتماد به نفس خود را شاعر می‌نامد؟

دلیل آن می‌تواند تفاوت‌های فردی باشد، اما دلیل اصلی تفاوت عظیم فرهنگی است. منشأ این تفاوت را می‌توان در آموزش عمومی پیدا کرد.

در غرب به فردیت و استقلال فردی اهمیت داده می‌شود و افراد جامعه آموزش می‌بینند که خود را منحصر به فرد بدانند. ریچارد نیسبت^۱ در کتاب جغرافیای تفکر: چگونه آسیایی‌ها و غربی‌ها به طور متفاوتی می‌اندیشند... و چرا؟^۲ می‌نویسد که چه مواردی مهم‌ترین هدف آموزش در زادگاهش است: «انتقال دانش» و «اعتماد به نفس»؟

هرچند اعتماد به نفس از نظر ما مهم نیست اما در اهداف آموزشی غرب به اندازه انتقال دانش حائز اهمیت است.

جامعه ما رابطه محور است، بنابراین به یکسان‌سازی جمعی بیش از فردیت اهمیت داده می‌شود. به همین دلیل، اولین چیزی که به محض ورود به دبستان می‌آموزیم، شکل دهی روابط تحت عنوان «آموزش ارزش‌ها» است. در واقع، این نیاز نیست که این دو مورد جداگانه شوند.

این ارزش‌ها به طور خلاصه در مورد این است که با خانواده، دوستان، همسایگان یا هر کس دیگری دعوا نکنید، در عوض با آنها کنار بیایید.

به ما یاد داده‌اند که به جای ارزش‌گذاری برای خود و احترام گذاشتن به احساسات خود، بیشتر به افکار و احساسات دیگران توجه کنیم و بیشتر نگران آنها باشیم تا خودمان. وجود اصطلاح نونچی^۳ در فرهنگ کره‌ای شاهدهی بر این مدعاست. این اصطلاح هیچ معادل واحدی در زبان انگلیسی ندارد. برداشت غربی‌ها از حس فروتنی کره‌ای‌ها، تحقیر کردن خود است.

به دلیل این آموزش طولانی مدت، همواره نسبت به صلاحیت خود تردید داریم. نونچی و فروتنی خود را به کار می‌گیریم تا با دیگران کنار بیاییم و هرگز به «شناخت خود» توجه نمی‌کنیم؛ هرچند فروتنی و توجه به احساسات دیگران هر دو از فضائل اخلاقی محسوب می‌شوند. اما اگر فقط احساسات دیگران را اولویت قرار دهیم و در مراقبت از احساسات خود کوتاهی کنیم، دیگر فضیلت نخواهند بود. بنابراین بیش از حد به دیگران توجه نکنید و آن قدر فروتنی و تواضع به خرج ندهید که باعث تحقیر شدن خودتان شوید.

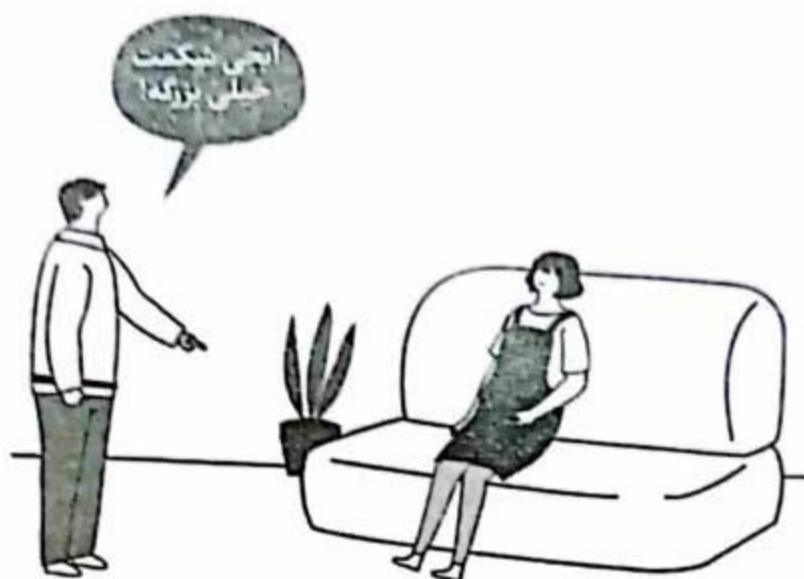
کسی که همیشه باید به او احترام بگذاری، کسی جز خودت نیست.

همگی نیازمند اندکی اعتماد به نفس و ذهنیت این-زندگی-من-است هستیم.

1. Richard Nisbett

2. The Geography of Thought: How Asians and Westerners Think Differently... And Why

۳. یک اصطلاح کره‌ای است که به توانایی شناسایی و ارزیابی وضعیت، تفکر و خلق و خوی دیگران اشاره می‌کند.



برای احترام به خود و زندگی‌ات از حق خودت دفاع کن

در فضای مجازی مطلبی خواندم که نویسنده آن پیشخدمت پاره‌وقت یک رستوران بود. زنی میان سال که از مشتریان رستوران بود، به نویسنده اشاره کرده و به دخترش گفت: «اگر خوب درس نخوانی به این وضع دچار می‌شوی.»

باشنیدن این حرف، ناخودآگاه احساس ناامیدی و شکست در وجود پیشخدمت رخنه کرد. او فقط برای کسب تجربه این کار پاره‌وقت را انجام می‌داد. همکارانش نیز همگی دانشجوی دانشگاه‌های معتبر بودند.

در همین حین چند مشتری چینی وارد رستوران شدند. چون در چین درس خوانده بود توانست با تسلط خوبی به زبان چینی سفارشات آن‌ها را ثبت کند. آن زن با دیدن این

صحنه متعجب و شرمنده شد.

همه کسانی که این نُست را می خواندند، زن میان سال را سوزش می کردند. اما آن دانشجوی شاغل چه فرقی با آن زن داشت؟

او مدام تأکید می کرد که کارگر نیست و فقط برای کسب تجربه به صورت پاره وقت در رستوران کار می کند. اعتراض او نسبت به حرف های آن زن میان سال بر «من مستحق چنین رفتاری نیستم» تمرکز داشت. در واقع احساس می کرد این رفتار عادلانه نبوده است. او فقط می خواست از این کار پاره وقت تجربه کسب کند و با «کسانی که عاقبت شان داشتن چنین شغلی بود» تفاوت داشت؛ زیرا آنها خوب درس نخوانده بودند.

گاهی اوقات در اینترنت با جملاتی روبه رو می شویم که سبب برانگیختگی احساسات می شود؛ جملاتی نظیر: «دلت می خواهد برای برگزاری جلسه به کارخانه بروی یا برای کارگری؟» یا «رتبه های ۱ تا ۳ دانشگاه مرغ سفارش می دهند، رتبه های ۴ تا ۶ مرغ را سرخ می کنند، در حالی که رتبه های ۷ تا ۹ پیک هستند و مرغ را تحویل می دهند.»

این جملات در نگاه اول، شوخی به نظر می رسند. اما همین متن ها باعث می شود که به کارگران و کسانی که در کارخانه ها کار می کنند نگاه بدی داشته باشیم، طوری که انگار به دلیل عدم برتری در مدرسه به چنین فلاکتی افتاده اند. همچنین سبب بی توجهی و نگاه تبعیض آمیز به این قشر می شود. این تبعیض عمیقاً در جامعه ما ریشه دارد.

در سلسله های باستانی، مقامات دولتی خود را بالاتر از مردم می دانستند. امروزه نیز نسخه مدرن این رفتار به واسطه سرمایه داری شکل جدیدی به خود گرفته است. این طرز فکر نه تنها شکاف درآمدی را کاهش نمی دهد، بلکه تبعیض اجتماعی را هم تقویت می کند.

پس مشکل از کجاست؟

۱

نمی توان این مسأله را تنها با دیدگاه انسان دوستانه همه با هم برابرند، حل کرد. اگر به کودکان مان بگوییم عاقبت خوب درس نخواندن دچار شدن به سرنوشت آن کارگران خواهد بود؟ و اگر در معرض آن جملات تأمل برانگیز قرار بگیرند بدیهی است که رؤیای تبدیل شدن به تاجری را خواهند داشت که در سریال ها می بینند.

اما واقعیت چیز دیگری است. بسیاری از مردم در رده شغلی کارگر قرار می گیرند و در کارخانه ها یا ادارات نیز در رتبه پایین شغلی هستند. آدم هایی که رؤیای زندگی درون سریال های تلویزیونی را در سر داشتند چگونه می توانند این واقعیت را بپذیرند که اکنون همان زندگی را دارند که پیش تر به دیده تحقیر به آن می نگریستند؟

داشتن رویاهای بزرگ و طرز فکر تبعیض آمیز باعث می شود وقتی متوجه معمولی بودن شان بشوند مملو از احساس خجالت و شرم شوند. نمی توانند بپذیرند که هیچ تفاوتی با دیگران ندارند. این احساس بیزاری از خود، اتحاد میان طبقات کارگر را سخت می کند.

۲

تبعیض و کینه توزی نسبت به کارگران، تأثیرات دیگری نیز دارد؛ این احساس تحقیر و تبعیض چنان در ذهن مردم جای گرفته که همه تمام تلاش خود را می کنند که کارگر کارخانه یا پیک تحویل مرغ سرخ شده نباشند. آن ها نسبت به یادگیری، احساس شادی یا کنجکاوی ندارند.

انگیزه آنها از درس خواندن، در واقع اضطراب از شکست و ترس از نادیده گرفته شدن است. وقتی این احساس ضعیف می شود، عبارات انگیزشی دیگران را می خوانند تا حس اضطراب را در خود زنده نگه دارند.

اضطراب به صورت موقت، انگیزه و کارایی شان را افزایش می دهد. اما در بعضی از آدم ها فقط اضطراب و عصبانیت باقی می ماند که آنها را دچار رنجی مزمن می کند، به طوری که هیچ دارویی نمی تواند آنها را درمان کند. حرف هایی که گاهاً والدین برای رسیدن به خوشبختی به فرزندان شان می گویند، آن ها را در دام اضطراب مزمن می اندازد.

۳

اگر به هدف خود برسید، آیا همه چیز درست می شود؟
دستاوردی که به دنبال تبعیض به دست می آید، منجر به غرور کاذب می شود.
تکبر بدون توانایی درونی، مانند ایستادن روی یک آسمان خراش بدون تجهیزات ایمنی است. و این باعث می شود که مدام ترس شدید از سقوط همراهتان باشد. هرچه مغرورتر باشید، هنگام زمین خوردن شوک بزرگ تری به شما وارد خواهد شد.
گیو-تائه لی^۱، مقاله نویس اصلی روزنامه چوسان دیلی^۲، این پدیده را به خوبی توضیح می دهد. به گفته او اروپایی ها هنگامی که شرایط یا وضعیت تغییر می کند به راحتی کنار می کشند. اما کره ای ها در مواجهه با تغییرات کناره گیری نمی کنند و زمانی که چاره ای جز توقف ندارند، احساس ناامیدی و بدبختی به سراغ شان می آید.
راه های زیادی برای زیستن وجود دارد، اما کناره گیری از قدرت برای کسانی که تبعیض

1 . Gyu-tae Lee

2 . Chosun Daily

و کینه‌توزی را درونی کرده‌اند، سقوط غم‌انگیزی است. بعضی، توهین به کسانی است که مورد تبعیض قرار می‌گیرند، و ایجاد اضطراب برای کسانی که تبعیض قائل می‌شوند. در نتیجه به هیچ‌کس کمک نمی‌کند.

اگر مدام خود را در معرض اضطراب قرار می‌دهید و از زندگی‌تان به دلیل دور بودن از رؤیاهای خود خجالت می‌کشید، باید خود را از موقعیت‌تان آگاه کنید.

حتی اگر بیک موتوری یا کارگر کارخانه هستید، بدانید که ما به روش‌های مختلفی تأمین معاش و زندگی می‌کنیم و هیچ‌یک از این مشاغل نتیجه هیچ اشتباهی نیستند. به بهترین شکل ممکن زندگی کنید، همه چیزهایی را که می‌خواهید، بیاموزید و هیچ‌کس حق توهین به زندگی دیگران را ندارد.

همه ما باید به زندگی خود و دیگران احترام بگذاریم.



توهین به زندگی ساده دیگران به قیمت اضطراب فرزندان‌تان تمام می‌شود.

بخش دوم

برای اینکه خودتان باشید
(فهرست کارهایی که باید انجام دهید.)

ترجیح می‌دهم مردم از چیزی که هستم متنفر باشند تا اینکه عاشق چیزی که نیستم باشند.

کُرت کوین

عزت نفس را تقویت کن

آلن دو باتن^۱ می‌گوید: «بالغ شدن یعنی قرار گرفتن در دنیایی که تحت سلطه انسان‌های ماتریالیسم (مادی‌گرا) و ظالم است.»
زندگی، افسانه شاه پریان نیست. تبعیض در جامعه بیداد می‌کند. اگرچه همه ما از سوءاستفاده از قدرت شاکی هستیم و سعی می‌کنیم در برابر منافع و وسوسه‌های مادی محکم و بی‌توجه باشیم، اما گاهی حس می‌کنیم ذهن مان مانند یک بیسکویت در جیب له می‌شود. به همین دلیل است که می‌گویند باید عزت نفس خود را تقویت کنیم. درواقع باید فارغ از معیارها و ارزیابی‌های دیگران به خودتان احترام بگذارید.
بله، متوجه هستیم که گفتنش آسان است.

عزت نفس اساساً تحت تأثیر تجربیات دوران کودکی و نوع تربیت والدین است. اگر از سوی والدین مورد بی‌مهری، سوءاستفاده، زورگویی و یا سرزنش قرار بگیرید، ممکن است عزت نفس‌تان خدشه دار شود.

البته عزت نفسی که تحت تأثیر تجربیات دوران کودکی ایجاد شده باشد برای همیشه دوام نمی‌آورد و در طول زمان تغییر می‌کند.

اولین روانشناسی که مبحث عزت نفس را بررسی کرد، ناتانیل براندن^۲ بود. او گفت عزت نفس از دو مؤلفه اصلی تشکیل شده است: خودکارآمدی و احترام به خود. خودکارآمدی یعنی اعتماد و اطمینانی که به خود دارید، و به شما این امکان را می‌دهد

1. Alain de Botton

2. Nathaniel Branden

که با مشکلات واقع بینانه روبه‌رو شوید و از خود مراقبت کنید. احترام به خود یعنی افتخار کردن به خود و این‌که باور داشته باشید لایق دوست داشته شدن هستید.

اما آیا در جامعه‌ای زندگی می‌کنیم که بتوانیم به خوبی از عزت نفس خود محافظت کنیم؟ حتی اگر با عزت نفس قوی و سالمی بزرگ شویم، در جامعه مانند محصول یک شرکت با ما رفتار می‌شود، و با پذیرفته نشدن از سوی دیگران، عزت نفس لازم برای ادامه مسیر زندگی را از دست می‌دهیم.

شاید لازم باشد مردم را با هیپنوتیزم مجبور کنیم تا به خودشان احترام بگذارند. زیرا زندگی کردن در جامعه‌ای که در آن افراد بر اساس شایستگی‌ها رتبه‌بندی می‌شوند و همه مجبور به تبعیض علیه یکدیگر هستند، کار آسانی نیست.

دنیا دارد تبدیل به جایی می‌شود که نمی‌توانیم بدون داشتن عزت نفس در آن دوام بیاوریم، اما به دست آوردن این عزت نفس نیز به مراتب کار آسانی نیست. پس چگونه می‌توانیم مسأله عزت نفس را حل کرده و جایگاه خود در این جامعه ظالم را حفظ کنیم؟ باید از دو راه به این موضوع پرداخت. اول اینکه باید اساس احترام اجتماعی عزت نفس را تقویت کنید. احترام نباید به عنوان یک کالای مصرفی تلقی شود و روی آن قیمت گذاشت. اگر احترام خواست عمومی و در دسترس همگان باشد، پس نباید برای داشتنش التماس کنیم. به همین دلیل است که باید آن را دست‌یافتنی‌تر کنیم.

بیا باید بیشتر به یکدیگر احترام بگذاریم. این احترام نباید گزینشی و بر اساس رتبه، درآمد سالانه، حرفه یا شکل ظاهری باشد، بلکه باید همان‌طور که برای خود احترام قائل هستید به دیگران نیز بدون قید و شرط احترام بگذارید.

در ضمن، افراد باید نسبت عزت نفس خود آگاهی کامل داشته باشند و آن را تمرین کنند. برای این کار ابتدا باید عزت نفس درست را تعریف و معنای آن را درک کنید. عزت نفس ریشه در برتری، به خود بالیدن یا رضایت موقت از دوست داشته شدن یا پذیرفته شدن نیست. ذات عزت نفس به معنای اعتماد به نفس، احترام به خود و اعتقاد به این باور است که شما سزاوار خوشبختی هستید. و این مهم با یک پیروزی معنوی به دست نمی‌آید. نمی‌توانیم بدون اینکه کاری کنیم به خود ایمان داشته باشیم، و اگر برخلاف اصول تعریف شده خودمان زندگی کنیم، نمی‌توانیم به خود احترام بگذاریم. عزت نفس، قدرتی درونی است و در نتیجه تصمیمات زندگی، کارها و مسئولیت‌های مان رشد می‌کند و همه این‌ها بر اساس اصولی است که خودمان ایجاد کرده و گسترش داده‌ایم.

در مستندی به نام زندگی شخصی فرزندان من^۱ آزمایشی انجام شد تا نقش نگرش والدین

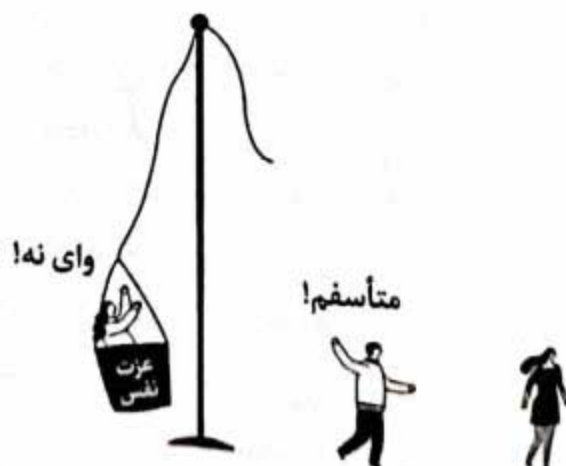
بخش دوم • برای اینکه خودتان باشید • ۳۵

بر عزت نفس کودکان را نشان دهد. به هرکدام از کودکان شرکت‌کننده در آزمایش یک پازل داده شد. والدین کودکانی که عزت نفس پایینی داشتند، پازل را برای فرزندان شان چیدند، درحالی‌که والدین کودکان با عزت نفس بالا منتظر ماندند تا فرزندان شان به تنهایی تلاش کنند پازل‌ها را بچینند.

اعتماد به نفس و احترام به خود که از مؤلفه‌های اصلی عزت نفس هستند، زمانی حاصل می‌شوند که مشکلات خود را با موفقیت حل کرده و به اهداف مان برسیم. همان‌طور که در آزمایش نشان داده شد، مهم‌ترین چیز این است که خودمان همه‌کاره زندگی مان باشیم. اگر نیاز به توجه و کمک دیگران دارید، پس خود را نمی‌شناسید و از توانایی‌های تان آگاه نیستید.

اگر خودمان را نشناسیم و دائم نگران دیدگاه دیگران نسبت به خود باشیم، نمی‌توانیم عزت نفس را به دست آوریم.

کاملاً واضح است که برای داشتن عزت نفس محکم، باید خودمان باشیم. بیایید چگونه زندگی کردن با خود واقعی مان را یاد بگیریم. مرادنبال کنید.



اگر عزت نفس را از دیگران گدایی کنید، کنترل زندگی از دست تان خارج می‌شود.

همان طور که هستی زندگی کن

نقش اول مرد گفت: «چرا خودت نیستی؟» نقش اول زن با تعجب جواب داد: «خودم بودن یعنی چه؟»

می دانم که این من هستم که زندگی می کنم، اما واقعاً نمی دانم «من بودن» یعنی چه! چرا هیچ وقت نمی توانیم بفهمیم واقعاً چه هستیم؟

روانشناسی به نام جیمز مارسیا، هویت انسان ها را بر اساس درجه موفقیت در شناخت هویت فردی، به چهار دسته تقسیم می کند: هویت دست یافته، هویت دیررس، هویت زودرس و هویت مغشوش. بر اساس یک مطالعه، اکثر کره ای ها (۷۴٪) متعلق به گروه هویت مغشوش یا کسانی هستند که کمترین میزان درک از هویت خود را دارند.

کسانی که در گروه هویت مغشوش دسته بندی می شوند در خدمت انطباق با جامعه ای هستند که در آن پرورش یافته اند. طبق این تئوری، دلیل این درک اندک از هویت، فقدان بحران در زندگی است. این «فقدان بحران» به معنی قربانی شدن در کلاهبرداری اینترنتی یا کار نکردن کارت اعتباری در یک ملاقات عاشقانه نیست، بلکه به معنی به چالش کشیدن خود و ننگیدن برای اهداف، ارزش ها و باورهای زندگی است. چرا نمی توانیم بجنگیم؟ دلیل آن از فرهنگی نشأت می گیرد که ما را تشویق نمی کند تا خودمان را کشف کنیم و به چالش بکشیم. در آیین کنفوسیوس که هسته سنتی اخلاق ما کره ای ها است، هر شخصی وابسته به روابط و محیط اطرافش تعریف می شود. هویت فرد را نقش فرد در جامعه تعیین می کند و یادگیری و انجام وظیفه، مهم تر از کشف و به چالش کشیدن خود است.

زندگی در صورتی زیبا انگاشته می شود که بتواند انتظارات جامعه را برآورده کند. بنابراین تمایل داریم زندگی مان با استانداردهای جامعه و والدین مان مطابقت داشته باشد. تا فلسفه و روش زندگی خودمان. و این باعث می شود که بسیاری از مردم نتوانند باورها و فلسفه وجودی خود را بشناسند، بنابراین تصور روشنی از خود ندارند. در نهایت از هویت خود یک تصویر غیرواقعی می سازند.

آنچه باعث می شود که تا آخر زندگی مان با این موضوع مواجه نشویم، وابستگی شدید است. وقتی بچه بودم، جمله «هرچه بزرگ ترها بگویند باید بگویی چشم، چون تو بچه هستی»، باعث شد که فکر کنم بچه ها موجودات ضعیفی هستند. بسیاری از والدین اجازه نمی دهند فرزندان شان مستقل باشند و همین استدلال که کودکان ضعیف هستند، مانع از بالغ شدن آنها در بزرگسالی می شود. کسانی که از نظر جسمی بزرگ می شوند و به بلوغ فکری نمی رسند، حتی با بالا رفتن سن هم نیازمند راهنما هستند.

برای نمی‌توانند به تنهایی تصمیم بگیرند و از تصمیمات خود می‌ترسند.
حتی هامین سونیم^۱ یا بی-یا هان^۲ هم نمی‌توانند بگویند شما چه کسی هستید.
زندگی کردن آن طور که من هستم یعنی شناخت خودم و تصمیم‌گیری توسط خودم میان
تجربه‌ها و جستجو.

مستقل شدن و حتی داشتن سلیقه شخصی به این معنا نیست که برای خودم
زندگی می‌کنم. وقتی برای خودم زندگی می‌کنم که بتوانم بر اساس شناخت و درکی که از
خودم دارم برای خودم تصمیم بگیرم. برای شروع، باید به خودتان توجه کنید. نوشتن
راجع به خودتان راه خوبی برای شروع خواهد بود.

بیاید به خودمان توجه کنیم این که تا به حال چگونه زندگی کرده‌ایم، طبق چه
ارزش‌هایی می‌خواهیم زندگی کنیم، چه چیز خوشحال‌مان می‌کند، چه تفاوتی با بقیه
داریم. بیاید به دنبال آنچه هستیم باشیم.

البته که این کار نیاز به صداقت و تلاش زیادی دارد. شاید بترسید از اینکه بخواهید
وابستگی‌تان به دیگران را قطع کنید.

اما وقتی از آن لحظات سخت و بحرانی عبور کردید، بالاخره آن روی از زندگی را
خواهید دید که به خود و باورهای‌تان احترام می‌گذارید.



کودکان مستقلی که بزرگسالان در موردشان صحبت می‌کنند در واقع کسانی هستند
که فقط کارهایی که از آنها خواسته شده را انجام می‌دهند.

1. Haemin Sunim

2. Bi-ya Han

سؤالاتی که در مورد زندگی برایت پیش می‌آید را به تأخیر نینداز

در بحبوحه رقابت شدید با دیگران، اول درس می‌خوانیم، سپس به دانشگاه می‌رویم. صلاحیت‌های مان را بالا می‌بریم و بعد پول در می‌آوریم. این طور بزرگ می‌شویم؛ زیر فشار کارهایی که از صبح تا عصر، از بهار تا زمستان باید انجام دهیم. ناگهان کسی می‌گوید:

«نمی‌دانم علاقه‌مند به انجام چه کاری هستم.»

می‌خواهم از آنها بپرسم: «تا به حال کاری کرده‌اید که فقط خواسته خودتان باشد؟» در یک برنامه تلویزیونی با محوریت هویت و عزت نفس کودکان، با کودکی مصاحبه می‌شد که به خاطر کمک به دیگران، به اصطلاح «کودک مهربان» نامیده می‌شد. مجری از او پرسید که دوست دارد چه کاری انجام دهد، او پاسخ داد: «به مادرم کمک کنم تا کارهایش را انجام دهد» و «به پدرم کمک کنم تا اتومبیلش را بشوید.» وقتی از این کودک خواسته شد که در مورد کارهایی صحبت کند که خودش واقعاً دوست دارد انجام دهد نه کارهایی که برای دیگران انجام می‌دهد، واقعاً جوابی نداشت.

چنین آدم‌هایی به جای این‌که به دنبال آنچه واقعاً از زندگی می‌خواهند باشند، تمایلات خود را سرکوب می‌کنند. بدین ترتیب احساس خود را نسبت به آنچه دوست دارند، آنچه می‌خواهند و در نهایت این‌که چه‌کسی هستند، از دست می‌دهند. زندگی آنها در هاله‌ای از ابهام باقی می‌ماند، زیرا هرگز نمی‌توانند زندگی مورد نظرشان را پیدا کنند.

اگر نمی‌خواهید این اتفاق برای شما بیفتد، باید آنچه را دوست دارید، کشف کنید و از انجام کارهای اجباری دست بکشید.

اکنون زمان آن رسیده است به سؤالاتی در مورد زندگی‌تان پاسخ دهید که پاسخ دادن به آنها را به تعویق انداخته‌اید.

بدیهیات را زیر سؤال ببر

زنی همراه با شوهر، پسر یک‌ساله و مادرشوهرش، در یک خانه روستایی زندگی می‌کرد. روزی آن زن بعد از کار در مزرعه برای ناهار به خانه آمد، مادر شوهرش که از آنرا بهر رنج می‌برد، گفت خوراک مرغ درست کرده است.

عروس با خوشحالی در دیگ را باز کرد اما داخل آن مرغ نبود، بلکه پسر خودش بود! آن پسرزن، پسر بچه را مرغ دیده بود، بنابراین او را در دیگ گذاشت و تا حد مرگ پخت. عروس خیلی زود خودش را جمع کرد، یک مرغ واقعی گرفت، برای مادرشوهرش خوراک مرغ پخت و بعد پسرش را روی کوه پشت خانه‌شان دفن کرد.

این داستان هولناک از مرگ یک کودک که در برنامه تلویزیونی چگونه ممکن است^۱ بخش شد، داستانی تکان دهنده و البته تأثیرگذار از عروسی فداکار در دوران سلسله جوسان^۲ بود.

چرا این داستان که قطعاً هیچ کس نمی تواند آن را درک کند، این قدر ارزشمند بوده است؟

در آن زمان، فضیلت اخلاقی، به معنای سرکوب شدید احساسات و انجام تمام تکالیف محول شده تحت عنوان وظیفه بود. این ایدئولوژی حکم فرما بود که افراد باید فداکاری کنند تا هماهنگی ایجاد شود. حتی اگر شخصی به شدت خشمگین باشد نباید از وظیفه خود شانه خالی کند.

فضیلتی که در کودکی به آن تشویق می شدم، سخت کوشی بود. جایزه به کسانی تعلق می گرفت که با وجود آب و هوای بد، بیماری یا جراحت حتی یک غیبت هم نداشتند. بالای تخته سیاه، قابی با مضمون «سخت کوشی» آویزان شده بود. چرا؟

سخت کوشی به عنوان بهترین فضیلت آموزش داده شد؛ زیرا جامعه ما تولید محور بود. بنابراین ویژگی های مورد نیاز برای تولید، صداقت و سخت کوشی بود، نه خلاقیت و فردیت.

این «داستان های تأثیرگذار» و «فضیلت های» انتخاب شده می گویند عروسی که حتی پس از مرگ پسرش یک قطره اشک نریخت، متهم به سنگدلی و همدستی در قتل فرزندش نیست، بلکه یک عروس نمونه است. کودکی که با وجود تب شدید در کلاس حاضر می شود، دانش آموز نمونه معرفی می شود. شایعه ای بی اساس از نقل قول های سفراط دهان به دهان می چرخد که: «قانون، قانون است، هر چند نامطلوب باشد». حتی در بعضی از کشورها قتل های ناموسی افتخار محسوب می شود. به این ترتیب هنجاری که در جامعه به عنوان ارزش تعریف می شود، می تواند یک داستان هولناک را به داستانی زیبا و هتاک و خشونت را به اعمالی افتخارآمیز تبدیل کند.

با این وجود، همچنان با این طرز فکر که فضائل و هنجارهای جامعه، حقیقت مطلق هستند به زندگی ادامه می دهیم. اما ارزش ها به انتخاب های فردی بستگی دارد و برای اینکه بتوانیم زندگی را حفظ کنیم، چنین هنجارهایی حائز اهمیت نیستند، آنچه اهمیت دارد باورهای است که خودمان می سازیم. پس چه باید کرد؟

شخصی که برای تحصیل در رشته اقتصاد به آمریکا رفته بود، می گفت واحدی تحت عنوان «شستشوی مغزی» وجود داشت. همان طور که از اسم آن مشخص است، در این کلاس گفته می شد همه چیزهایی که دانشجویان در مورد اقتصاد آموخته اند اشتباه است، بنابراین آنها باید ذهن خود را از آموخته های پیشین پاک نموده و اشتباهات موجود در نظریه های اقتصادی دانشمندان مشهور جهان را پیدا می کردند. به این ترتیب پاسخ ها و راه حل های جدیدی می یافتند.

بیا بید هنجارها را زیر سؤال ببریم و از خود پرسیم که آیا چیزهایی که در تمام این مدت به آن اعتقاد داشته ایم صدای درون مان بوده یا صدای کسانی که بی چون و چرا از آن ها پیروی کرده ایم؟ وقتی هنجاری که به آن باور داریم را زیر سؤال ببریم، می توانیم رو به جلو حرکت کنیم.

برای آنکه بتوانیم باورهای خود را جایگزین هنجارهای درون ذهن مان کنیم، به یک کلاس شستشوی مغزی نیاز داریم.

اخیراً در وب سایتی که توسط وزارت کار اداره می شود، داستانی به اشتراک گذاشته شد؛ که یکی از معاونان در تعطیلات با یک مشتری قرار کاری داشت. این قضیه مورد تحسین و تمجید قرار گرفته بود.

اما به نظر من این رفتار ایجاد مزاحمت برای کارمند در روز تعطیل بوده است و یک داستان بی فایده است.

بچه های امروزی فاقد روحیه برده داری هستند.



مرخصی ماهانه؟ آزار
دهنده اس!

به موقع محل کار
را ترک کردن؟ آزار
دهنده اس!

همان طور که انتظار می رفت، عجب درایتی!

برای برآورده کردن انتظارات دیگران زندگی نکن

من کارگر کارخانه نیستم. اما به این معنا نیست که آرزوهای بزرگ یا عزمی راسخ داشته‌ام. من فقط می‌خواستم بنویسم و در نظر داشتم بعد از نوشتن کتاب یک دفتر کار جور کنم. یک روز به خودم آمدم و تعجب کردم که چگونه توانستم این تصمیم مهم را عملی کنم.

متوجه شدم به دلیل نوع تربیتم توانسته بودم این کار را انجام دهم. در تمام طول زندگی‌ام، والدینم هرگز چیزی را به من تحمیل نکردند، اما همواره در زمان تصمیم‌گیری‌هایم مرا راهنمایی می‌کردند و در نهایت اجازه می‌دادند تصمیم نهایی را خودم بگیرم و طبق آن عمل کنم. حتی وقتی در دوران راهنمایی درس نمی‌خواندم و فقط کتاب داستان می‌خواندم، هرگز مرا با خواهر بزرگ‌ترم که همیشه دانش‌آموز ممتاز بود، مقایسه نمی‌کردند. بنابراین هرگز بابت پذیرفته نشدن از سوی والدینم هراس نداشتم و این طور بود که یاد گرفتم خودم تصمیم بگیرم.

با این وجود همیشه به این فکر می‌کردم که باید باعث افتخار آنها شوم. وقتی فهمیدم که تحمل این مسئولیت سنگین، به معنای دوست داشتن بیشتر آنها نیست، از شر آن فشار خلاص شدم. وقتی در اواسط ۲۰ سالگی بودم، به والدینم گفتم: «تمام انتظاراتی که از من دارید را فراموش کنید و مرا فقط به چشم یک هم‌خانه ببینید.»

البته که مرا سرزنش کردند. می‌گفتند چطور می‌توانم این حرف‌ها را بزنم در حالی که این همه زحمت کشیده‌اند تا مرا بزرگ کنند. حتی بعد از این حرف‌ها باز هم از آنها خواستم که این طور به من فکر کنند. البته که هنوز هم دلم می‌خواست یک دختر نمونه باشم. همچنین می‌خواستم به آنها ثابت کنم که زندگی‌شان بدون داشتن فرزند می‌توانست به مراتب بهتر از این باشد. بدین ترتیب، تصمیم گرفتم تمام تلاشم را به کار ببندم حتی اگر غیرممکن به نظر می‌رسید. آن‌ها با ارزش‌ترین انسان‌های زندگی‌ام هستند، اما می‌دانم خوشحال نمی‌شوند اگر بدانند نگران و تحت فشار هستم و دائم به این فکر می‌کنم که آیا آنها را ناامید می‌کنم یا نه. چیزی که برای من نیست، درواقع برای من نیست.

فقط می‌توانیم مسئولیت زندگی خود را برعهده بگیریم. ممکن است انتظارات والدین مان را برآورده کنیم یا نکنیم، اما زندگی کردن برای برآورده کردن انتظارات والدین به معنای عشق به آن‌ها نیست. بلکه باعث می‌شود تحت فشار باشیم و خود را مدیون آنها بدانیم. اگر مسئولیت زندگی مان را خودمان برعهده بگیریم، والدین مان نیز متوجه می‌شوند که همیشه نمی‌توانیم طبق خواسته‌ها و نظرات آنها زندگی کنیم.

اگر پشتیبانی مالی که والدین تان ارائه می‌کنند، شما را آزار می‌دهد، پس بهتر است

سخت کار کنید و آن را جبران نمایید. فقط در صورتی می‌توانیم یک هم‌خانه واقعی باشیم که سهم خود را پرداخت کنیم.
پس بیایید زندگی‌مان را در گرو چیزی نگذاریم. تنها کسانی که باید انتظارانش برآورده شود، خودمان هستیم.

نقشه من، راه من.



کسی جز خودت نباش

وقتی کلاس دوم ابتدایی بودم، روزی همگی در مورد رؤیاهای خود صحبت کردیم. آن زمان چیزهایی در مورد مادام‌کوری شنیده بودم. گفتم دوست دارم مانند او دانشمند شوم.

از زمانی که در شکم مادرم بودم تا الان هرگز وارد حیطة علم نشده بودم، و آن‌روز فقط بلوف زدم. خیلی عجیب است اگر یک کودک بگوید دلم می‌خواهد حسابدار یا مسئول بخش تدارکات باشم. مشکل از جایی شروع می‌شود که رؤیای بزرگ شدن‌مان، دیگر

«چه خواهیم کرد» نیست، بلکه «چه خواهیم شد» است.

یک بار با یک متخصص پوست هم صحبت شدم. او فارغ التحصیل یکی از دانشکده های پزشکی سنول بود و یک کلینیک پوست را در گانگنام اداره می کرد. وقتی با او صحبت می کردم، هیچ ویژگی یا فلسفه خاصی در وجودش ندیدم. در عوض، احساس می کردم یک کودک در حال رشد است.

از او پرسیدم آیا خوشحالی؟ و او بی درنگ پاسخ داد: «خیر!»

شاید دیگران او را به خاطر داشتن شغل خوب تحسین کنند، اما او پشیمان بود از این که در دانشگاه بهتری درس نخوانده و در بیمارستان بزرگ تری کار نمی کند.

در بسیاری از کتاب ها می خوانیم که افراد بیشماری هستند که مرتبه اجتماعی بالایی دارند، اما خوشحال نیستند؛ او یکی از آنها بود. او نوجوانی خود را وقف درس خواندن و وارد شدن به دانشکده پزشکی کرد فقط به این دلیل که توانایی اش را داشت. او فرصت نداشت به چیز دیگری فکر کند، تمام مدت درس خواند و دوره کارآموزی اش را طی کرد.

چرا خوشحال نیست؟

او همواره تلاش کرده بود یک وضعیت اجتماعی-اقتصادی باثبات برای خود فراهم کند و به رسمیت شناخته شود، اما هرگز فرصتی نیافته بود تا درون خود را ببیند. در نهایت باعث شد احساس پوچی کند. چیزی که برایش اهمیت داشت این بود که پزشک شود. او برای جبران باطن پوچ و هویت ناچیز خود به هویت حرفه ای اش چسبیده بود. اما همچنان ناراضی بود.

او فکر می کرد وقتی دکتر شود همه چیز درست می شود. اما بعد از آن هم ذهن خود را درگیر خواسته های دیگری مثل درآمد بیشتر و کار در بیمارستانی بزرگ تر کرده بود. درون او هنوز خالی بود و هیچ چیز مادی نمی توانست او را به طور کامل راضی کند. شغل فقط برای تأمین معاش نیست. شغل می تواند فرد را ارتقا دهد، اما نمی تواند یک شخصیت جدید بسازد. فقط در صورتی می توانید گلوله برفی درست کنید که برف داشته باشید.

اگر بدون نگاه کردن به درون خود به دنبال ارزش های خارجی باشید، همیشه در حال مقایسه خواهید بود و هرگز طعم خوشبختی واقعی و عزت نفس را نخواهید چشید.

آنچه برای ما حیاتی است کارت ویزیتی نیست که آن را نشان دهیم و اعتبار کسب کنیم، بلکه خود بودن است. در این صورت نیاز نیست دائم خود را برای دیگران اثبات کنیم.



مجبور نیستیم کسی جز خودمان باشیم

تسلیم پاسخ‌های تجویز شده از سوی دیگران نشو

کاملاً اتفاقی با یک کانادایی در کافی شاپ هم صحبت شدم. او در یکی از مدارس محلی، زبان انگلیسی درس می‌داد. برایش عجیب بود که چرا کراهی‌ها فکر می‌کنند فقط دانش‌آموزان ممتاز دانش‌آموزان خوبی هستند. از نظر او حتی دانش‌آموزانی که از نظر تحصیلی عالی نیستند را می‌توان دانش‌آموز خوب نیز نامید، درحالی‌که دانش‌آموزان ممتاز لزوماً خوب نیستند. او این منطق باهوش بودن = خوب بودن را زیر سؤال برده بود. داشتن «زندگی خوب» هم این منطق را در خود دارد. زندگی خوب شامل تندرستی، داشتن روابط خوب با دیگران، لذت بردن از هنر و فلسفه و احساس رضایت شغلی است. اما برای کراهی‌ها، زندگی خوب فقط به ثروتمند بودن تعبیر می‌شود.

چرا ما طوری برنامه‌ریزی شده‌ایم که فقط از یک استاندارد پیروی کنیم، و بقیه ارزش‌ها را فراموش کرده‌ایم؟

شاید جنگ کره و ایدئولوژی ضد کمونیسم، به شدت بر این طرز فکر تأثیر گذاشته

باشند. کره‌ای‌ها از تهاجم و استیصال بیزار بودند. بنابراین به ناچار از فرهنگ نظامی تبعیت می‌کردند و مقرراتی مانند حکومت نظامی و حتی محدودیت‌های ظاهری مثل اندازه موی سر به آنها تحمیل شد. ایدئولوژی ضد کمونیسم به هیچ عقیده دیگری میدان نمی‌داد. جمع‌گرایی بر کره‌ای‌ها تحمیل شد و تنها راهی که مردم برای نجات خود می‌دیدند، پیروی از آن سیستم بود.

این سبک زندگی، از نسلی به نسل دیگر منتقل شد. تلاش برای به دست آوردن «صادرات ۱۰۰ میلیارد دلاری و سود ۱۰۰ میلیارد دلاری» درست مثل ارزش‌هایی نظیر «کم کردن ۵ کیلو از وزن و نمره بالا در آزمون زبان» در زندگی افراد جامعه نهادینه شد. در نتیجه همه افراد جامعه یک هدف مشترک را دنبال می‌کنند. به همین دلیل است که باید تنها ۱۷ درصد از وزن مان چربی، یعنی وزن مان ۴۸ کیلوگرم، نگرش مان مثبت و مؤدبانه، تحصیلات مان نیز در یک کالج معتبر باشد و یک موقعیت اجتماعی مناسب هم داشته باشیم.

این ارزش‌ها با استانداردهای بالایی تعریف می‌شوند و مورد تحسین و تمجید قرار می‌گیرند، درحالی‌که به سبک‌های خارج از چارچوب‌های تعیین شده و مغایر با این استانداردها صریحاً توهین می‌شود. به افرادی که مغایر با استانداردهای تعیین شده زندگی می‌کنند، برچسب‌های نامناسبی زده می‌شود. در نتیجه، آنچه باقی می‌ماند، جامعه‌ای بیمار متشکل از چند انسان متکبر و در عین حال الگو، و تعداد زیادی از انسان‌های فرودست و ناهماهنگ با جامعه است.

دانیل تودور، روزنامه‌نگار بریتانیایی، کره را «کشور غیرممکن‌ها» توصیف می‌کند، زیرا این کشور به مردمش فشار می‌آورد تا از استانداردهای غیرممکن از نظر تحصیلات، مرتبه اجتماعی، ظاهر فیزیکی و دستاوردهای تخصصی پیروی کنند.

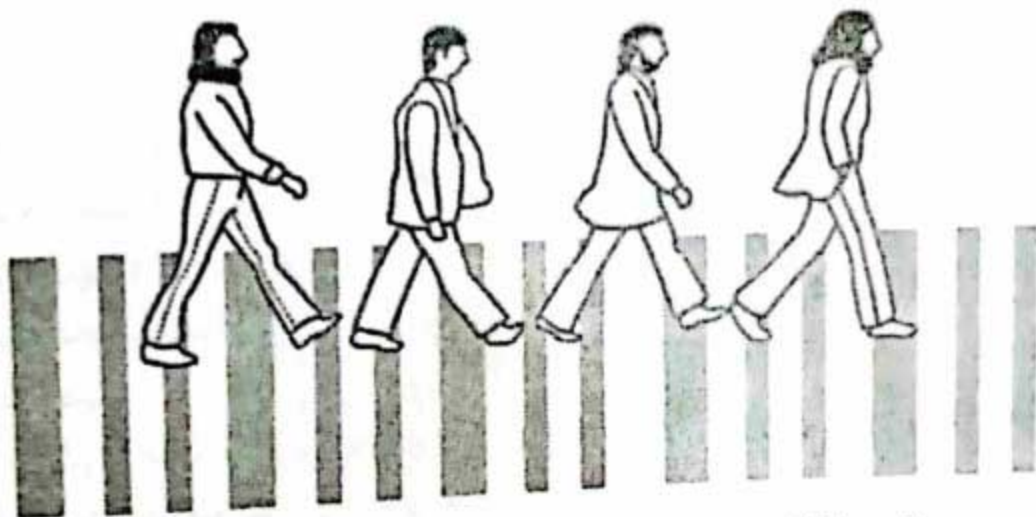
آیا کسی هست که همه این ایده‌آل‌ها را باهم داشته باشد؟ همه نمی‌توانند لاغر باشند، شخصیتی خوشایند داشته باشند، از دانشگاهی معتبر فارغ‌التحصیل شوند و وارد شرکت‌های هلدینگ شوند. حتی اگر چنین انسان‌هایی وجود خارجی داشته باشند احتمالاً در سیاره‌ای استثنایی به نام گلکسی اکسپرس ۹۹۹ زندگی می‌کنند.

اگر جامعه یا دنیا فقط یک چیز را دیکته می‌کند، باید دلیل آن را بپرسید. نباید تسلیم استانداردهای غیرقابل قبول شوید، یا به خاطر آن احساس ناراحتی کنید و در نهایت ارزش خود را نادیده بگیرید. راه‌های مختلفی برای توصیف یک دانش‌آموز خوب و ارزیابی یک زندگی خوب وجود دارد، و همه ما این حق را داریم تا پاسخ‌های خود را دنبال کنیم.

ما اشتباه نمی‌کنیم.

ما فقط پاسخ‌های متفاوتی برای زندگی داریم.

کسانی که فکر می‌کنند فقط موسیقی هوی متال موسیقی واقعی است، ممکن است آن را از بیتلز بخواهند، اما حتی بدون هوی متال، بیتلز همچنان بیتلز است.



بینش و بصیرت را افزایش بده

اوایل ۲۰ سالگی کتابی خواندم در مورد کارهایی که باید در زندگی انجام دهیم. در یکی از فصل‌های کتاب توصیه کرده بود به جای چند لباس ارزان قیمت، یک دست لباس خوب بخریم.

چند وقت بعد، وقتی داشتم کمد لباس‌هایم را نگاه می‌کردم، یاد آن توصیه افتادم. یک کت زمستانی داشتم که فقط چون تخفیف خورده بود، خریده بودمش، دامنی داشتم که به خاطر مدلش خریده بودم و لباس‌های زیادی که چون باز بودند، مادرم اجازه نمی‌داد آنها را بیرون از خانه بپوشم.

واقعاً از خریدهایم پشیمان بودم؟ مطلوب نیست!

آن زمان سبک‌های مختلفی از لباس پوشیدن را امتحان کردم و کنار گذاشتم و سعی کردم دید و علاقه‌ام نسبت به نوع لباس پوشیدن را گسترش دهم.

اگر شما هم چندین سبک از لباس پوشیدن را امتحان کرده و کنار گذاشته‌اید، به این معنی است که برای پیدا کردن لباسی که مناسب‌تان باشد، تلاش کرده‌اید.

پس بیاید سبکی را انتخاب کنیم که مناسب با دیدگاه و سلیقه‌مان باشد.

مدل موی باب به فلان دختر می‌آید،

استایل مدرن به فلان پسر می‌آید،

رژگونه زردآلویی برای من مناسب است،
همه اینها را با امتحان کردن چیزهای مختلف کشف می‌کنیم.



زندگی یکنواخت سبب درک نادرست از خویشتن، و تجربه کردن منجر
به شناخت خود می‌شود.

خودت تصمیم‌گیرنده زندگی‌ات باش

به گفته یکی از فیلسوفان زندگی، انتخاب میان تولد و مرگ است^۱. زندگی ما بر پایه تصمیماتی که می‌گیریم، تعریف می‌شود. اما برخی از افراد تصمیم‌گیری برای شان سخت است. محتاط بودن و بلا تکلیفی دو مقوله کاملاً متفاوت هستند، پس چرا تصمیم‌گیری برای بعضی‌ها سخت است؟

ممکن است دلیل آن کمال‌گرایی باشد، اما دلیل عمده آن عدم داشتن اعتماد به نفس است. در واقع وقتی به تصمیمات خود بی‌اعتماد هستید، اعتماد به نفس کافی برای انجام این کار را ندارید و نمی‌توانید مسئولیت تصمیمات خود را بپذیرید، بنابراین منتظر می‌مانید تا شخص دیگری انتخاب درست را به شما نشان دهد، یا آن قدر آن را به تأخیر میندازید که مشکل بدتر شود.

اما موضوع فقط اتلاف وقت نیست. ناتانیل براندن می‌گوید، تصمیماتی که در اعماق ذهن ما انباشته می‌شوند منجر به ایجاد حس احترام به خود می‌شود. در واقع هر

۱. Life is C (choice) between B (birth) and D (death).

تصمیمی که به تنهایی می‌گیرید به عزت نفس تبدیل می‌گردد.
اما چگونه؟ اعتماد به نفسی که در جهت تسلط به زندگی ایجاد می‌شود، زمانی به دست می‌آید که بهترین تصمیم ممکن را بگیرید و مسئولیت عواقب آن را بپذیرید. البته این موضوع چیزی فراتر از این است که به هیچ وجه شکست نخورید. اگر نتوانید خودتان تصمیم بگیرید، فاقد تجربیاتی خواهید بود که به شما در تقویت اعتماد به نفس کمک می‌کند و داشتن اعتماد به نفس اندک، سبب می‌شود که حس مسئولیت‌پذیری‌تان کاهش یابد.

تصمیم‌گیری، مسئولیت‌پذیری و اعتماد به نفس، مانند چرخ دنده‌هایی هستند که وقتی به‌ارامی به هم چفت شوند، آن وقت است که می‌توانیم زندگی مستقلی داشته باشیم. این شیوه زندگی در اعتماد به نفس تجلی می‌یابد.
حتی اگر ژوگه‌لیانگ^۱ در همسایگی‌تان زندگی بکند، تصمیمات خود را به او نسپارید. فقط باید طبق قطب‌نمای درونی‌تان پیش بروید، که شامل اطلاعاتی از گذشته و تجربه از شکست‌های‌تان است.

هیچ پاسخ کاملی در زندگی وجود ندارد
و هر تصمیمی که بگیرید،
منطقی و درست هستند
تا زمانی که مسئولیت آن را بپذیرید.

سلیقه شخصی داشته باش

نامزد سابقم، علاقه زیادی به تماشای نمایش در مراکز هنری داشت. این اجراها شامل حرکات مدرن یا هنرهای نمایشی بود که معمولاً خارج از کشور برگزار می‌شدند. او دوست داشت من نیز همراهی‌اش کنم.

حتی پس از چندین بار رفتن به چنین جاهایی، هیچ چیز به جز حرکت فلامنکو^۲ برایم جالب نبود. حتی اگر کتابچه راهنمای مربوط به آن اجراها را می‌خواندم، نمی‌توانستم معنی آنها را درک کنم. و با اینکه چنین نمایش‌هایی بسیار گران بودند، اما کتاب خواندن در خانه را به عنوان سرگرمی فرهنگی ترجیح می‌دادم. به او گفتم چنین چیزی با سلیقه من جور نیست و می‌تواند با کس دیگری برود.

منظور من کوچک شمردن تئاتر و هنرهای نمایشی نیست. بعضی‌ها حرکات مدرن را

۱. huge Liang: فرمانده و استراتژیست چینی که صدراعظم دولت شو‌هان در طی دوره سه امپراتوری بود. (مترجم)
2. flamenco

دوست دارند، برخی دیگر انیمه را می‌پسندند و برخی دیگر از دیدن سریال‌های خانگی لذت می‌برند.

ممکن است بعضی‌ها سلیقه شخصی دیگران را قضاوت یا آنها را مجبور به داشتن سلیقه‌ای مشابه با خودشان کنند، اما تفاوت در سلیقه شخصی، دلیل بر برتری یا حقارت افراد نیست و چیزی نیست که بتوان آن را به دیگری تحمیل کرد.

اگر می‌خواهید در زندگی‌تان پیشرفت کنید، باید سلیقه شخصی‌تان را پیدا کنید و نسبت به احساسات خود صادقانه برخورد کنید. نباید تحت تأثیر قضاوت یا دیدگاه دیگران قرار بگیرید، به دنبال چیزهای جنجال‌آفرین در شبکه‌های اجتماعی نباشید. باید برای توسعه بخشیدن به دیدگاه خود تلاش کنید. البته بدانید که سلیقه، چیزی نیست که گسترش پیدا کند، چیزی است که باید احساس شود.

من به‌شخصه نمایشگاه را به تئاتر، فیلم‌های شاد را به فیلم‌های غمگین و گوشت کبابی با ناننگ می‌ون تند (نودل سرد کره‌ای) را به استیک ترجیح می‌دهم. آنچه همگی به آن نیاز داریم، سلیقه شخصی است، نه مزیت‌های چشم‌پُرکنی است که برای معرفی خود در یک فرم نیاز داریم.

شگفتی‌ها و عاشقانه‌های زندگی تنها در سلیقه یافت می‌شوند.

چند سال پیش وقتی فیلم تلقین را تماشا کردم...



دوستان لطفاً به سلیقه دیگران احترام بگذارید.

با خود واقعی‌ات روبه‌رو شو

اینکه کسی را دوست نداشته باشی، خسته‌کننده است. وقتی دبیرستانی بودم این مشکل را با چندتا از همکلاسی‌هایم داشتم.

یک بار با یکی از هم‌تیمی‌های مدرسه‌ام دعوا کردم. او می‌خواست سرگروه باشد. زیرا سرگروه بودن نمره‌ای جداگانه داشت. از معلم خواسته بود که او را به عنوان سرگروه انتخاب کند و به دروغ به من گفت که معلم خواسته تا او سرگروه باشد.

احساس می‌کردم او خودخواه است. بعد از چند اتفاق دیگر از او فاصله گرفتم و حس که نسبت به او داشتم را آشکار کردم. وقتی بزرگ‌تر شدم، به این فکر کردم که چرا در آن مدت، تنفرم را به او نشان می‌دادم. اگر باهم کنار نمی‌آمدیم خب می‌توانستم با او دوست نباشم. از طرفی فکر می‌کردم رفتارم بچگانه بوده است، اما از سوی دیگر احساس می‌کردم از آن دسته آدمی‌هایی است که نمی‌توان دوستش داشت و داشتن حس تنفر، طبیعت آدمیزاد است.

یک روز که داشتم خاطرات گذشته‌ام را مرور می‌کردم، تعجب کردم از اینکه اشتباهات خودم را خطای انسانی می‌پنداشتم؛ درحالی‌که اشتباه او را فراتر از کاری که انسان می‌تواند مرتکب شود، می‌دیدم. هر کسی می‌تواند خودخواه باشد و در آن زمان، احتمالاً او هم به اندازه من نابالغ بوده است.

در تمام آن مدت، فقط جنبه مثبتم را به عنوان «من» می‌دیدم. به دوست خود خواهم لعنت می‌فرستادم و طوری وانمود می‌کردم که انگار صفت خودخواهی در وجودم نیست. وقتی سمت منفی خود را دیدم، وانمود کردم که آن را نمی‌بینم. آن بخش‌هایی از وجودم که حس می‌کردم «من» نیستم را پنهان می‌کردم. چقدر به خودم مغرور بودم!

کارل گوستاو یونگ^۱، پدر روان‌شناسی تحلیلی، می‌گوید که هر آدمی یک «وجه تاریک» دارد و آن را به عنوان حقارت شخصی درک می‌کند، اما دوست دارد آن را پنهان کند. طبق گفته یونگ این وجه تاریک را نمی‌توان کامل از بین برد، بهترین کار برای داشتن درونی سالم، در سایه نگه داشتن آن است.

در مواجهه با یک اتفاق خاص، فقط یک حس به سراغ‌مان نمی‌آید. همه آدم‌ها در تاریک‌ترین زمان‌های زندگی احساساتی نظیر بدبختی، خودخواهی و غیرقابل‌انکار بودن را تجربه می‌کنند. اگر وجه تاریک درون‌تان را نپذیرید، منیت‌تان گیج می‌شود و نمی‌توانید خود واقعی‌تان را بشناسید و کنترل کنید. برای ایجاد درونی سالم‌تر، باید کمبودهای خود را بشناسیم و آنها را بپذیریم.

بخش دوم • برای اینکه خودتان باشید • ۵۱

پس بیایید وجه منفی خود را بپذیریم. وقتی با خود واقعی‌تان روبه‌رو شوید، می‌توانید خواسته‌های پنهان خود را بپذیرید و نسبت به خود و دیگران با ملایمت رفتار کنید. از دور شدن از خود و بهانه‌تراشی دست بردارید. لحظه‌ای که خود، در نهایت با خود واقعی‌تان روبه‌رو می‌شوید؛ یعنی وجود واحد از خودی که دوستش دارید و خودی که از آن متنفر هستید، می‌توانید به عنوان یک انسان واقعی که مغرور نیست، زندگی کنید. این طور نیست که ما کسی را که کامل نیست دوست نداشته باشیم. در واقع از غروری که حین تظاهر به کامل بودن می‌کنند، بیزاریم.



هیچ‌کدام از ما کامل نیستیم.

جایی بایست که بتوانی بدرخشی
وقتی دانش‌آموز مقطع راهنمایی بودم، با دوستم برای کاری داوطلبانه به یک اداره دولتی رفتیم. اسناد را فهرست کردیم و برخی از اعداد را تصحیح کردیم تا وجود

اشتباه را بررسی کنیم. هیچ وقت با اعداد میانه خوبی نداشتم، بنابراین خیلی زود خسته شدم. از روی بی حوصلگی کار می کردم، اما دوستم کارش را تمام و کمال انجام داد و سپس گفت: «سرگرم کننده» بود. تعجب می کردم که چرا بررسی خطاها و تصحیح شان برای او سرگرم کننده بوده است. بعدها او در رشته مالیات ادامه تحصیل داد و اکنون در اداره مالیات مشغول به کار است. مطمئنم که او به عنوان یک کارمند سخت کوش و وظیفه شناس شناخته می شود.

برای اینکه آدم ها حس احترام به خود را درک کنند، ابتدا باید استعداد های شان را بشناسند و در راستای آن شغلی را برگزینند که از عهده آن بر بیایند. در غیر این صورت احساس کسالت و بی کفایتی، بارهایی هستند که همواره بر دوش تان سنگینی خواهند کرد.

وقتی از مردم در مورد استعداد شان سؤال می شود، معمولاً فقط به کارهای هنری یا خارق العاده فکر می کنند و تنها استعدادهای بزرگ را ارزشمند می دانند. اگر شما هم این طور فکر می کنید، پس نمی توانید استعدادهای و نقاط قوت خود را کشف کنید. می توانید با ارتقای استعدادهای تان، توانایی خود برای انجام کارهای مختلف را افزایش دهید. مثلاً نیاز نیست همه نویسندگان تلاش کنند تا در مسابقه ادبی سالانه برنده شوند. مهم این است که بدانید چه استعدادهایی دارید نه اینکه چقدر در یک زمینه خاص با استعداد هستید.

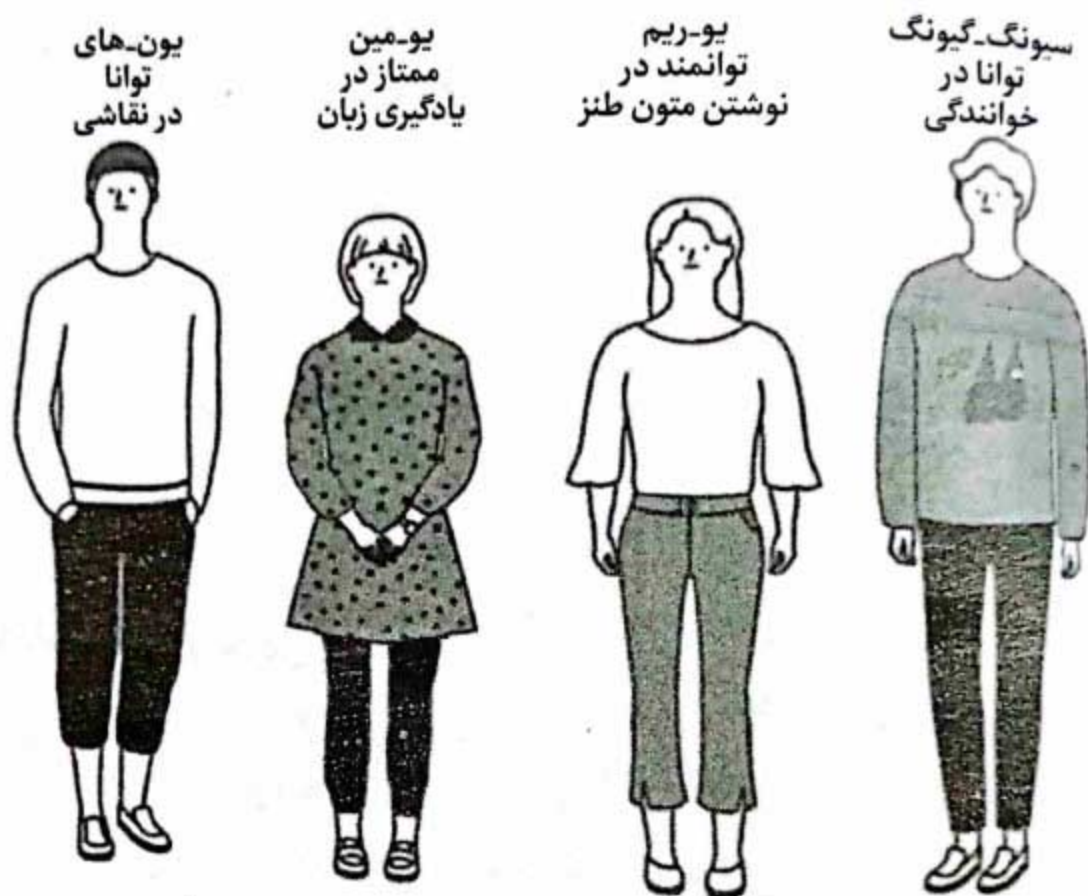
پس استعداد چیست؟ به نظر من استعداد یعنی اینکه شما می توانید کاری را راحت تر از دیگران انجام دهید، و فقط به چند مورد خاص محدود نمی شود. استعداد می تواند سرعت در سر و سامان دادن به اسناد، توانایی ایجاد رابطه با یک غریبه، یادگیری سریع یا توانایی گوش دادن به حرف های دیگران باشد. این استعدادهای بر خلاف نقاشی یا خوانندگی به راحتی دیده نمی شوند.

بنابراین، باید در وجود خود کنکاش کنید تا استعداد خود را بیابید و بفهمید چه نوع کاری برایتان مناسب است. کارهایی که دوست دارید و در انجام آنها بهتر از دیگران عمل می کنید را روی کاغذ بیاورید. اگر ایده ای در ذهن ندارید از معیارهای هوش چندگانه^۱ استفاده کنید. باید از جنبه های مختلف، خود را بشناسید و نقطه مشترکی پیدا کنید میان آنچه می خواهید و آنچه در آن استعداد دارید. البته که کار آسانی نیست و نیاز به زمان زیادی دارد.

۱. Multiple Intelligence Scales: تست هوش چندگانه راهی برای اندازه گیری قدرت فرد در زمینه های مختلف، از جمله بصری/فضایی، ریاضی/منطقی و بدنی/جنبشی است. (مترجم)

بخش دوم • برای اینکه خودتان باشید • ۵۳

اما اگر به این نکته توجه نکنید و تمام تلاش خود را به کار نبندید، نمی‌توانید احترام دیگران و حتی احترام به خود را به دست آورد.



بزرگ‌ترین فاجعه در نظام سرمایه‌داری این است که استعدادهایی که پول‌ساز نیستند، نادیده گرفته می‌شوند.

بخش سوم



گرفتار اضطراب نشوید

(فهرست کارهایی که باید انجام دهید.)



نگران بودن، اندوه را از فردایت پاک نمی‌کند، بلکه قدرت و توانایی
امروزت را از بین می‌برد.

کوری تِن بوم

ابهامات زندگی را تحمل کن

دوست دارم با پیشگوها مشورت کنم.

اما کدام بخش از حرف‌های شان را باور کنم؟

پی‌دی‌یانگ‌دون‌لی^۱ در برنامه تلویزیونی کشیک به این سؤال پاسخ داد. در یکی از
قسمت‌های آن، که نامش کشف ده فالگیر برتر کره‌ای بود، تهیه‌کننده به نقاط مختلف
کشور رفت تا با فالگیرهای محبوب ملاقات کند و شخصاً در مورد کار آنها تحقیق نماید.
روش تحقیق به این صورت بود که از فالگیرها در رابطه با سرنوشت یک قاتل زنجیره‌ای و
کودکی که ربوده شده و سپس به قتل رسیده بود، سؤال می‌پرسید.

با وجود اینکه بعضی از فالگیرها کار خود را به طرز ماهرانه‌ای انجام دادند، اما اکثراً
داستان‌های نامرتبلی راجع به این موضوع گفتند و فقط شش نفر از آنها موفق به قبولی
در آزمون اول شدند.

در مرحله دوم فقط دو نفر قبول شدند و پیروز نهایی گفت که از پیشگویی‌اش
اطمینان صد درصدی ندارد.

ده میلیون وون صرف تولید این برنامه شد و این یعنی تولیدکننده باید بیش از ۱۰۰
فالگیر را ملاقات کرده باشد و تنها تعداد اندکی ثابت کرده‌اند که قابل اعتماد هستند.
فال، حدسی است که اندکی حقیقت با خود دارد، مثل آبنبات جینسینگ که فقط ۵
درصد از آن پودر جینسینگ است. با این همه نزد فالگیرها می‌رویم، زیرا می‌خواهیم در

زندگی مان، اطمینان کسب کنیم.

حتی اگر نوستراداموس زنده شود و از تابوتش بیرون آید، باز هم نمی‌توانیم تضمین کنیم که آینده چگونه خواهد بود. نه به این دلیل که فالگیرها مهارت ندارند یا هزینه خدماتی که می‌پردازیم کافی نیست، بلکه به این دلیل که ماهیت زندگی، نامعلوم بودن آن است. متأسفم برای کسانی که در زندگی نیاز به اطمینان دارند، اما به عنوان کسی که ده سال هزینه‌های هنگفتی بابت انواع فال پرداخت کرده است باید بگویم که:

زندگی یعنی کنار آمدن با ابهامات.

به این دلیل نزد فالگیر می‌رویم که می‌خواهیم بشنویم همه چیز درست می‌شود. «همه چیز خوب خواهد شد.»

به فالگیرها اعتماد نکن، بلکه به نیروی خودت ایمان داشته باش.

تا ابد جوان خواهد ماند.

تا ابد سالم خواهد ماند.

تا ابد تنها نخواهد ماند.

ساده‌ترین راه برای تبدیل یک عبارت به دروغ، افزودن قید «تا ابد» به آن است.



یاد بگیر با وجود مشکلات زندگی کنی

هر از چندگاهی با مشکلات غیرمنتظره‌ای روبه‌رو می‌شویم. به نظر می‌رسد بعضی از این مشکلات راه حلی ندارند مثل چیزهای از دست‌رفته‌ای که نمی‌توانیم آنها را بازگردانیم، اشتباهاتی از گذشته که گریبان‌گیر زندگی کنونی مان می‌شود یا چیزهایی که باید طولانی‌مدت از آنها مراقبت کنیم تا مشکلی برایشان پیش نیاید.

وقتی با چنین چیزهایی مواجه می‌شویم، دلمان می‌خواهد زندگی را رها کنیم. چقدر خوب می‌شد اگر زندگی مانند یک بازی کامپیوتری بود، می‌توانستیم آن را بازنشانی کنیم و دوباره همه چیز را از اول شروع کنیم. آیا باید به خاطر شکست‌هایمان ناامیدانه زندگی کنیم؟ من نیز چنین لحظاتی را تجربه کرده‌ام. اما وقتی به آن چیزهای منفی فکر می‌کنم،

خود را با این جمله دلداری می‌دهم: «هنوز می‌خواهم به زندگی ادامه دهم». به نظرم عادلانه نبود که به خاطر چند اتفاق، قید زندگی‌ام را بزنم. حتی اگر دیگران فکر کنند زندگی من مهم نیست، برای من همه چیز است.

مانند آنچه هایونگ^۱ در فیلم خانم اوه دیگر گفت: «من همیشه خودم را دوست داشتم و آرزو داشتم همیشه سالم خوب باشم.» شما هم می‌توانید اینطور باشید.

وقتی خسته و کلافه هستید و کنترل زندگی برایتان دشوار است، ممکن است بخواهید خودتان را رها کنید؛ اما بدانید که هیچ‌کس جز خودتان مسئول مراقبت و حفظ زندگی شما نیست.

وقتی صدمه می‌بینیم و قلبمان می‌شکند، اگر در تنهایی گریه کنیم و کسی نباشد که دلداری‌مان دهد، نباید برای خودمان متأسف شویم؟

حتی اگر در مواجهه با سختی‌ها غمگین و رنجور شویم، باید یاد بگیریم که با این حقایق ناراحت‌کننده، زندگی کنیم. آرزو می‌کنم که خوب زندگی کنید، نه به این خاطر که خسته شدن مان بی‌معناست و نه به این دلیل که دیگران این‌طور زندگی می‌کنند بلکه فقط به این خاطر که زندگی‌تان با ارزش‌ترین دارایی شما است. از تصمیم

قلب آرزو می‌کنم که خوب زندگی کنید.

تلاش برای دستیابی به امنیت کامل درحالی‌که نگران چیزهایی هستیم که نمی‌توانیم آنها را مهار کنیم، مانند امید به زندگی در فضایی استریل شده است.

تلاش برای به دست آوردن آسایش خاطر کامل، درحالی‌که همواره نگران مسائلی هستیم که از کنترلمان خارج است، مانند نفس کشیدن در خلأ است.

ثبات در زندگی با از بین بردن ابهامات به دست نمی‌آید، بلکه با رویارویی با آنها

داصل می شود.

گاهی اوقات فقط باید زندگی کرد.

همواره در حال اجرای برنامه های زندگی هستیم، اما گاهی اوقات، فقط باید زندگی کنیم.



فکر نکن فقط خودت درگیر مشکلات هستی

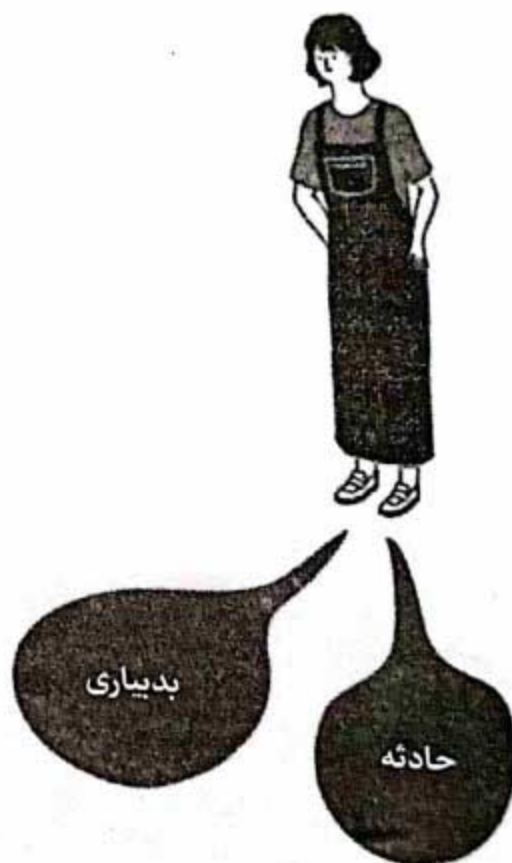
از بچگی فکر می کردیم خانواده معمولی، خانواده ای است که در آن والدین با داشتن یک زندگی زناشویی موفق، عشق بی قید و شرطی را نثار فرزندان شان می کنند. اما واقعاً چند درصد از والدین اینقدر عالی هستند؟

تصویری که رسانه ها و دیگران از خانواده نشان می دهند ما را به اشتباه می اندازد که یک خانواده معمولی، خانواده ای بدون نقص است. در نتیجه باعث می شود که مردم متوجه این موضوع نباشند که در واقع یک فرد معمولی خود را ناکافی می داند و در عمق وجودش احساس حقارت را پنهان می کند.

اما چطور می توانیم چنین چیز غیر معمولی را توصیف کنیم؟ آیا فقط تعداد اندکی غیر طبیعی هستند؟ اگر معمولی بودن به معنای بی عیب بودن است، آیا واقعاً زندگی بی عیب و نقص وجود دارد؟ طبق تعریف فروید، معمولی بودن یعنی داشتن اندکی جنون، کمی سوء ظن و کمی وسواس؛ بنابراین معمولی بودن به معنی کمال مطلق نیست، بلکه به معنای داشتن زخم، برخی نقص ها و کمبود است.

مردم به شیوه های متفاوتی زندگی می کنند، ما نیز بخشی از اقلیتی هستیم که به شیوه متفاوت خود زندگی می کنیم. هر پیشینه خانوادگی که دارید، دارای هرگونه عیب و نقصی

که هستید یا مشکلی که با آن مواجه شده‌اید، هر چه که باشد، همه معمولی هستند. ما از مشکلات دیگران بی‌خبر هستیم زیرا آنها به خوبی مشکلات‌شان را پنهان می‌کنند. در این دنیا هیچ نوع بدبختی وجود ندارد که جهانی نباشد. وقتی با چیزی روبه‌رو می‌شویم که هرگز نمی‌خواستیم، برخی آن را بدبختی می‌دانند، در حالی که کسانی هم هستند که آن را صرفاً یک حادثه تعبیر می‌کنند. خوشبختی درست در اینجا معنا می‌شود.



یک سناریوی به درد نخور برای آینده‌ات ننویس

قبلاً نگران چیزهای بی‌اهمیت بودم. این نگرانی‌های قبل از وقوع حادثه باعث می‌شد که اگر واقعاً مشکلی پیش می‌آمد، احساس آرامش می‌کردم. مثلاً اگر مدام سرفه می‌کردم، نگران می‌شدم که نکند سل گرفته‌ام، وقتی به بیمارستان می‌رفتم و متوجه می‌شدم که فقط آنفلوآنزا است، خوشحال می‌شدم. بیش از حد نگران بودم، فقط برای اینکه احساس آرامش کنم.

اما احساسات ما به طرز شگفت‌انگیزی تکرار می‌شوند و در نهایت، اگر یک سرفه ساده بکنیم، آنقدر وحشت‌زده می‌شویم که انگار سل گرفته‌ایم. بدین ترتیب بیش از حد نگران بودن به عادت تبدیل می‌شود و با تکرار این سناریوها رفته‌رفته فرسوده می‌شویم.

نگرانی، پیش از وقوع حادثه مثل این است که از ترس جنگ، داخل یک تونل زیرزمینی زندگی کنیم، یا از ترس قحطی چیزهایی را انبار کنیم که زود مصرف نشوند. این تارها غیرمنطقی است و زندگی را تباه می‌کند. اگر چنین رویه‌ای داریم، برای کاهش این رفتارهای تباه‌کننده چه باید بکنیم؟

سرچشمه این نگرانی‌ها، افکار غیرمنطقی و بیش از حد منفی است. رهایی از این نگرانی‌های اغراق‌آمیز، با تصحیح سناریوهای نامنظم و تحریف شده توسط ذهن مان امکان‌پذیر است.

بیا بید نگرانی‌هایمان را بررسی کنیم؛ آیا از آنچه امکان دارد در آینده رخ بدهد، بدتر هستند؟ فقط بر اساس اینکه سرفه می‌کنیم بیا بید نگران بیماری سل باشیم؟ زندگی کنونی خود را با گرفتار شدن در آینده‌ای ساختگی خراب نکنیم. در واقع رنج شما ناشی از سناریوی به درد نخوری است که خودتان نوشته‌اید.



به دنبال راه حل واقعی باش

تفکر خرافی از ازل در ذات انسان‌ها وجود داشته است. در تمدن‌های بدوی که علم پیش‌بینی آب و هوا وجود نداشت، طوفان‌ها و باران‌های بی‌وقفه ترسناک بودند. مردم گمان می‌کردند چنین اتفاقاتی ناشی از خشم خدا است؛ بنابراین دوشیزه‌ای را به عنوان قربانی به خداوند تقدیم می‌کردند.

در حقیقت هرگاه زمان بند آمدن باران برسد، خب بند می‌آید و قربانی کردن تأثیری بر ابرها ندارد. آن‌ها با تکیه بر اینکه می‌توانند همه چیز را کنترل کنند، خیال‌شان راحت بود. در واقع برای اینکه اضطراب و ترس ناشی از یک موقعیت غیرقابل کنترل را آرام کنند، از تفکر خرافی استفاده می‌کردند.

وقتی هنوز بچه بودم چیزهایی در مورد کمونیسم در مدرسه یاد گرفتم، بعد از آن تا یک سال تمام قبل از اینکه بخوابم، دعا می‌کردم که جنگ نشود. باور داشتم اگر دعا کنم، جنگ نمی‌شود؛ حتی اگر دعای من تأثیری بر اوضاع بین‌المللی نداشته باشد. حتی اگر انسان اولیه یا کودک ۱۰ ساله نباشیم، باز هم به تفکر خرافی متکی هستیم. درست مثل قربانی کردن یک دوشیزه برای توقف سیل، یا دعا برای شروع نشدن جنگ، وقتی با چیزی روبه‌رو می‌شویم که نمی‌توانیم مدیریت کنیم، به راه حل آسان‌تری روی می‌آوریم و احساس آسودگی می‌کنیم.

به همین دلیل است که مردم حتی برای غلبه بر فشار پرداخت وام خود، به رسم و رسومی مانند جن‌گیری روی می‌آورند. حتی بهانه‌های کسانی که از آنها سوءاستفاده می‌کنند را هم باور می‌کنند. چنین آدم‌هایی وانمود می‌کنند که نمی‌دانند مشکلات بخشی از واقعیت وجودی‌شان است. آن‌ها کورکورانه خود را وقف چیزهایی می‌کنند که به خوشبختی‌شان مربوط نمی‌شود.

اگر برای رهایی از مشکلات به دنبال راه‌های جعلی باشیم، نمی‌توانیم به راه حلی که واقعاً به آن نیاز داریم، دست پیدا کنیم و اساساً هیچ چیز حل نمی‌شود. حتی اگر باور داشته باشیم که گذر زمان همه چیز را درست می‌کند، باز هم مشکلاتی هستند که با گذشت زمان حل نمی‌شوند. نمی‌توان با تکیه بر نیروی اجنه در خواب از تکالیف خود شانه خالی کنیم. اگر در مرحله‌ای از زندگی هستید که راه‌گزینی از آن نیست، به گذشته نگاه کنید و ببینید که آیا به یک راه حل جعلی چسبیده‌اید یا خیر، و متوجه شوید که در رویایی با ماهیت واقعی مشکلات‌تان شکست خورده‌اید یا خیر.

در آخر، باید با ماهیت واقعی مشکلی که از آن می‌ترسید روبه‌رو شوید و نگرانی‌های خود را با برنامه‌ریزی جایگزین کنید. انتظار لحظاتی غیرقابل کنترل و دشواری را داشته باشید.

بخش سوم • گرفتار اضطراب نشوید • ۶۱

وقتی اولین گام را به سوی راه حل واقعی برمی داریم، آن وقت است که طعم واقعی آزادی را خواهیم چشید.
رهایی به معنای بازگرداندن نور آگاهی از درون تان است، رهایی برای تو که مدت ها اسیر بوده ای.
وقتی به گذشته نگاه می کنیم، آنچه نیاز داریم، پشیمانی نیست، بلکه ارزیابی عملکردمان است.



وقتی به آینده نگاه می‌کنیم، آنچه نیاز داریم، نگرانی نیست، درایت است.



زیادی حساس نباش

یکی از دوستانم تصادف کرده بود. او داشت از خط عابر پیاده رد می‌شد که ناگهان اتومبیلی که توقف کرده بود، شتاب گرفت و به او زد. راننده ناشی مقصر بود و خوشبختانه دوستم آسیب زیادی ندید.

از زمانی که این داستان را شنیدم، هر وقت می‌خواستم از خط عابر پیاده عبور کنم، حتی اگر هیچ اتومبیلی حرکت نمی‌کرد، مضطرب می‌شدم.

اضطراب، یک پیش‌گویی مبهم است که ممکن است تجربه‌ای منفی و ترسناک از گذشته آن را تکرار کند. حتی اگر فکر کنیم بعد از گذراندن سختی‌ها در زندگی به آدم‌بزرگ‌های شجاعی تبدیل می‌شویم، بدانیم که با افزایش سن و انباشته شدن

تجربیات منفی، اضطراب مان هم بیشتر می شود. این تجربیات منفی حتی می توانند به طور غیرمستقیم هم بر ما تأثیر بگذارند؛ مانند اضطرابی که با شنیدن ماجرای تصادف دوستم در من ایجاد شد. در دنیایی زندگی می کنیم، مملو از چیزهایی که دائم باید درباره آنها نگران باشیم. رسانه ها به وضوح انواع حوادث را به تصویر می کشند. حتی اگر برنامه ای در مورد سلامت و بهداشت را تماشا کنید، موارد زیادی وجود دارد که باید از آنها پیشگیری کرد و مراقب آنها بود. و از طرفی اقتصاد ناپایدار نمی تواند چیزی را در زندگی ما تضمین کند. مردم عصبی هستند، دیوانه ها همه جا هستند، دستگاه تصفیه کننده هوا به جای «از بین بردن میکروب ها» مردم را «می کشد».

ما بیش از حد «می بینیم» و «می شنویم»، که طبیعتاً ما را بیش از حد حساس و مضطرب می کند. بدین ترتیب ذهن مان به دلیل مواجهه با اضطراب بی وقفه، بیش از حد حساس می شود. یک ذهن بیش از حد حساس، مرز میان آنچه در فکر ما است و آنچه واقعاً اتفاق می افتد را گم می کند و طوری بی قرارمان می کند که انگار همین الان قرار است اتفاقی رخ دهد، حتی زمانی که جای نگرانی نیست. مانند عنوان کتاب ییایید بی احساس زندگی کنیم از دکتر سی هیونگ لی^۱، باید کمی بی احساس باشیم.

چیزی که باید به خود بیش از حد حساس مان بگوییم این است که: آنچه در گذشته اتفاق افتاده صرفاً یک حادثه جداگانه است و هیچ مبنایی وجود ندارد که منجر به پیامدهای منفی شود. نمی توانیم با نگران شدن در مورد چیزهای جزئی زندگی کنیم. آرام باشید و نه به دنیای درون ذهن تان، بلکه نظاره گر دنیای واقعی باشید. زندگی در دنیای واقعی مسالمت آمیزتر از آن چیزی است که در ذهن مجسم می کنید.



حتی چاشنی ها که باعث
خوشمزه شدن غذا
می شوند، اگر زیاد باشد
طعم غذا را خراب می کند.

راحت سوگواری کن

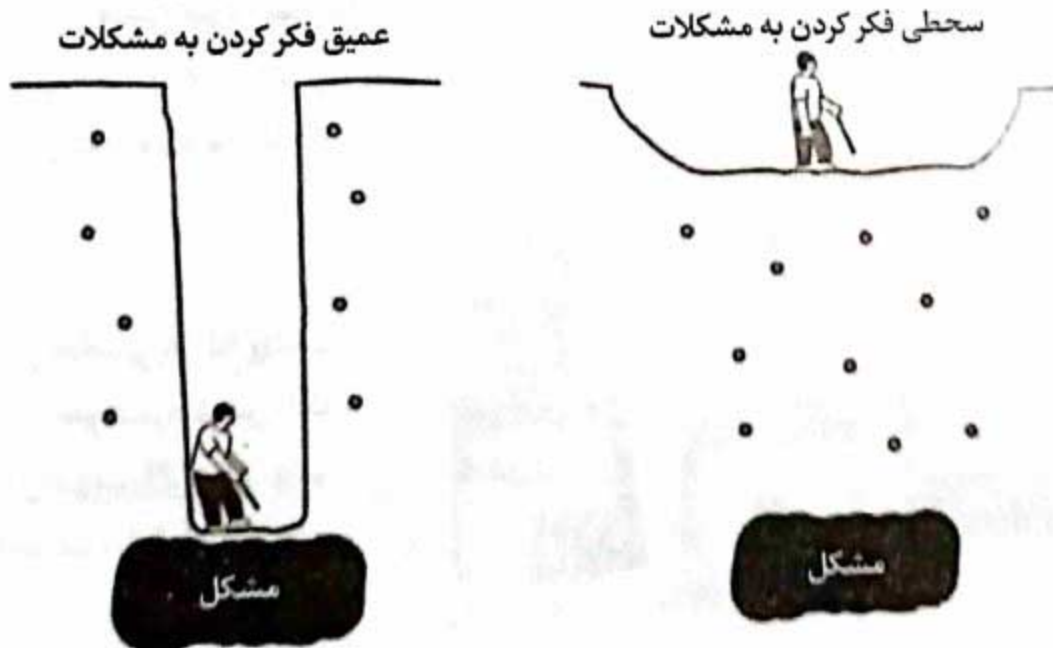
در زندگی از خیلی چیزها دور می شویم، از عزیزان مان، دوران کودکی مان که به اندازه کافی دوستش نداشتیم، ایده آل هایی که در جوانی داشتیم، جوانی مان و چیزهایی که روزی باورشان داشتیم. همه این فراق ها، چه کوتاه و چه طولانی، نیاز به سوگواری دارد. عزاداری، احساس غم و اندوه بدون مقاومت عاطفی است. اما آنقدر شجاع نیستیم که با رنج ها روبه رو شویم، بنابراین مجبوریم احساسات خود را نادیده بگیریم یا کنترل شان کنیم. شاید حتی احساسات خود را شناسیم، بنابراین به خود اجازه نمی دهیم که احساس غمگین بودن داشته باشیم.

فروید معتقد بود، مردم زمانی افسرده می شوند که به اندازه کافی غم و اندوه را احساس نمی کنند. احساسات فقط با عدم بروز از بین نمی روند. احساسات ما با سرکوب سوگواری برای آنچه از دست رفته باشد از بین نمی رود، بلکه تبدیل به افسردگی می شود که ما را از حرکت به جلو باز می دارد.

اگر احساس اضطراب و افسردگی می کنیم اما نمی توانیم دلیلی برایش پیدا کنیم، باید حقیقت را بدانیم. حتی اگر کاملاً پنهان باشد، باید پرسسیم، به دنبال سرنخی بگردیم، تحقیق کنیم تا به حقیقت نزدیک شویم. حتی اگر دانستن حقیقت صرفاً پایان تحقیق باشد و نه پرونده، منطقی کردن حقیقت می تواند ما را از غرق شدن عاطفی رها کند و همچنین به ما امکان می دهد کاملاً غمگین باشیم.

پس، از ژرفنای وجودت می پرسم، از چه چیز جدا شده ای؟

تسلیت می گویم برای همه چیزهایی که از دسته رفته و دیگر نمی شود کاری کرد.



برای رویارویی با ذات واقعی یک مشکل، تعدد افکار مطرح نیست، بلکه عمیق نگاه کردن به مساله حائز اهمیت است.

اگر احساس خستگی می‌کنی، آن را ابراز کن

به شخصه هیچ وقت نمی‌گویم «خسته‌ام». جلوی دیگران هم این جمله را به زبان نمی‌آورم، حتی فکرش را هم نمی‌کنم که چنین احساسی داشته باشم. همیشه می‌گویم «خوبم»، چون فکر می‌کنم اگر این را نگویم، بیشتر خسته می‌شوم. اگر احساسات واقعی مان و حتی خسته بودن مان را سرکوب کنیم، کم‌کم نسبت به خود سرد می‌شویم. این حس، احساسات دیگر را نیز خفه می‌کند، و در نهایت از خود غافل می‌شویم تا جایی که فکر می‌کنیم از ما سوءاستفاده شده است. بنابراین وقتی احساس خستگی می‌کنید، حتی اگر برای کسی اهمیت نداشته باشد و وضعیت تغییر نمی‌کند، باید اظهار ناراحتی کنید و اگر شرایط غیرقابل تحمل است، مدتی کار را متوقف نمایید.

بنابراین اگر کار زیادی روی سرتان ریخته و حس می‌کنید زیر بار مسئولیت‌های بیشمار در حال له شدن هستید به طوری که هر آن ممکن است گریه سر دهید، به سادگی بگویید: «خسته‌ام».

هیچ‌کس از شما مراقبت نخواهد کرد و فداکاری بیش از حد، سوءاستفاده از خود است. اشکالی ندارد گاهی خودخواه و تا حدی بی‌مسئولیت باشید. هیچ چیز غیرمسئولانه‌تر از این نیست که خود را رها کنی تا در مسئولیت‌ها خفه شوی. پس طبق آنچه گفتیم، خیلی خسته بودم.



احتمالاً به این نتیجه
رسیده‌ایم که خوب نیست
احساسات مان را نشان دهیم.

هرگز به این خاطر که مضطرب هستی، بیش از حد کار نکن

بعد از فارغ التحصیل شدن از دانشگاه در زمینه های بسیاری نهایت تلاشم را به کار بستم. در مسابقات مختلفی برنده شدم، برای شرکت در برنامه های عجیبی پول پرداخت کردم و به دنبال حمایت از گروه های مختلف بودم. متوجه شدم که انرژی ام را صرف چیزهایی می کردم که مرتبط با حرفه کنونی ام نبودند.

البته که هیچ تجربه ای بی ارزش نیست، مثلاً استیو جابز دانش خود در تایپوگرافی را در طراحی های اپل به کار برد. اما زمان نامحدود نیست و تجربیات ما تنها زمانی ارزشمند است که در راستای ارتقای تخصص مان باشد.

در دنیایی زندگی می کنیم که می ترسیم اگر سر جای خود بمانیم، عقب بیفتیم. بنابراین، کاری را انجام می دهیم و نهایت تلاش خود را به کار می گیریم و این چنین احساس آرامش می کنیم.

گرفتن گواهینامه های بیهوده، یادگیری دست و پا شکسته زبان چینی و مشارکت ناچیز در انجمن های مختلف، هیچ چیز را در زندگی تضمین نمی کند. و احساس آرامش کاذبی که به دنبال این فعالیت ها ایجاد می شود به راحتی از بین می رود.

آدم های سودجویی که از اضطراب ما به نفع خودشان سوءاستفاده می کنند، همه جا هستند و به راحتی می توان فریب شان را خورد. بنابراین، برای اثبات خود و هم رنگ شدن با جماعت مضطربانه تلاش نکنید، در عوض به خودتان اجازه دهید که از نو شروع کنید. می خواهید با زندگی خود چه کنید؟ هدف تان را مشخص کنید و به دنبال راه هایی برای رسیدن به آن باشید. احساس آرامش واقعی با آگاهی کامل از اهداف و تحقق آنها به وجود می آید.

بهترین کاری که می توانیم بکنیم این است که نهایت تلاش مان را در همین لحظه به کار بیندیم.



بخش چهارم

برای اینکه در کنار دیگران زندگی کنید
(فهرست کارهایی که باید انجام دهید.)

حتی زمانی که مردم توطئه کرده و به من فحش می دادند، به این فکر می کردم: «هرچقدر شما احق ها به من فحش بدهید، آسیبی به من نخواهد رسید، همان طور که تملق هایتان باعث پیشرفت من نمی شوند. پس هرکاری می خواهید، بکنید. بدون اینکه تأثیری در پیروزی یا شکستم داشته باشید، زندگی ام را می کنم.»

بخشی از مصاحبه کیم هون

کوچک ترین شکل ادب و احترام را برای زندگی دیگران قائل شو

داستان مرد گمشده ای که بعدها جسدش پیدا شد، مدتی اخبار داغ رسانه ها بود. بان کاربران اینترنت گمانه زنی های مختلفی شایع بود مبنی بر اینکه آیا خودکشی، قتل یا مرگ تصادفی بوده است. اما صرف نظر از تمام این گمانه زنی ها آیا این مرگ یک حادثه غم انگیز نیست؟

از نگاه یک خارجی، حتی حلبی آباد هم جالب است؛ برای یک جهانگرد، رفتن به یک رستای دورافتاده یک تجربه است؛ و برای یک سوم اشخاص، داستان غم انگیز زندگی یک نفر، می تواند موضوعی داغ برای شایعه پراکنی باشد.

به همین دلیل است که گاهی نمی توانیم از کنجکاوی بی دلیل در مورد زندگی غریبه ها، دست برداریم. اما اگر داستان خودمان باشد، آیا اجازه می دهیم این اتفاق بیفتد؟ ما حق این را نداریم که در زندگی شخصی دیگران تجسس کنیم.

اگر نمی خواهید زندگی تان به آتش کشیده شود، باید از دیگران محافظت کنید. نمی توانید درحالی که زندگی دیگران در خطر است از زندگی خود محافظت کنید. بنابراین همان طور که می خواهیم مسائل مربوط به خودمان فراموش شود، نباید در زندگی دیگران سرک بکشیم.

پس، از تجسس در زندگی دیگران اجتناب کنید. با این کار هم از زندگی خود محافظت

می‌کنید و هم کوچک‌ترین شکل ادب و احترام را برای زندگی دیگران قائل می‌شوید.

تلاش نکن که همه تو را درک کنند

ازدواج؟ حرفه؟ زندگی عاشقانه؟ پس انداز؟

مردم به اشتباه فکر می‌کنند که این سؤالات معذب‌کننده هستند. در واقع، این سؤالات به خودی خود معذب‌کننده نیستند؛ قضاوت‌های دیگران در پس این سؤالات، ما را معذب می‌کند.

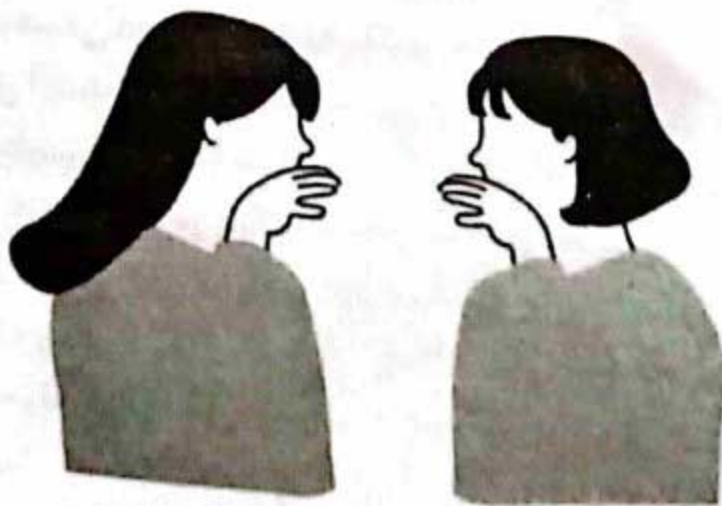
این نگاه و قضاوت، حس بدبختی را به ما القا می‌کند، آن هم فقط به این دلیل که با آنها متفاوت هستیم. حتی اگر به روانشناس، روانکاو یا یک آدم بی‌طرف هم مراجعه کنند، باز هم به قضاوت کردن ادامه می‌دهند.

اگر کسی نمی‌تواند معادله درجه دوم را بفهمد، مشکل از معادله نیست، بلکه ضعف در یادگیری آن شخص است. به همین ترتیب، اگر کسی ما را نمی‌فهمد، مشکل ما نیست، بلکه مشکل از قدرت درک طرف مقابل است.

به همین دلیل است که نباید از آنها بترسیم و همچنین تلاش نکنیم خود را به آنها اثبات کنیم.

زندگی نمی‌کنید تا آدم‌های تنگ‌نظر شما را درک کنند؛ این زندگی فقط به شما تعلق دارد. کسی که نظر دیگران را ارجح می‌شمارد، همواره در درک حقیقت ناتوان خواهد بود.

نمی‌توانم درکت کنم.



برای این زندگی نمی‌کنم که شما درکم کنید.

از حد و مرزهای خود و دیگران محافظت کن

دوستی دارم که همیشه پر شور و نشاط است. هرگز او را افسرده یا ناراحت ندیده‌ام. حتی در دوران دانشگاه که تکالیف زیادی داشتیم، و حتی در شیفت‌های شب، همه در تعجب بودند که او چگونه می‌تواند اینطور باشد. آیا واقعاً امکان دارد که یک انسان افسرده و مأیوس نشود؟

به‌عنوان کسی که بیش از ده سال با او دوست بوده است، فکر می‌کنم که تلاشی برای پنهان کردن نیمه تاریک زندگی‌اش نمی‌کند، هرچند نیمه تاریک وجودش به بزرگی نیمه تاریک وجود بقیه نیست. او از نظر جسمی و روحی سالم است و چندان آدم حساسی نیست. این چنین به نظر می‌رسد که حد و مرزی برای خود تعریف کرده است که نه خود از آن عبور می‌کند و نه اجازه می‌دهد دیگران وارد آن شوند.

نه به این معنا که او بدذات است و رازهای زیادی دارد، در واقع هر کس یک حریم شخصی دارد، و تنها در اندازه این حریم با هم فرق داریم.

وقتی جوان‌تر بودیم، عادت داشتیم با سؤالاتی مثل «مگر ما با هم دوست نیستیم؟» - البته که دوستیم - از این حد و مرزها عبور کنیم و اسمش را صمیمیت می‌گذاشتیم. اما بررسی تک‌تک احساسات غم‌انگیز یک نفر و عبور از مرزهای افراد به معنای صمیمیت نیست. همچنین نمی‌توانیم به عنوان «دوست» از این حد و مرزها عبور کنیم.

حتی اگر حریم کسی سخت و محکم باشد، باعث نمی‌شود که دیگران بخواهند آن را از بین ببرند. روابطی که در آن سعی در ورود به حریم شخصی دیگران دارد، توهین‌آمیز تلقی می‌شود. بنابراین رابطه خوب، رابطه‌ای است که در آن به حد و مرزهای یکدیگر احترام گذاشته می‌شود. دوستی خوب، یعنی احساس نزدیکی به کسی و در عین حال از فاصله‌ای امن، او را دوست داشته باشید.

حتی اگر میان ما حد و مرزی است، باز هم او می‌تواند دوست خوبی برای من باشد.



روابطی که در آنها تعادل وجود ندارد، محکوم به فروپاشی است.

فردگرایی روشن فکر باش

کتابی به نام شجاعت منفور بودن^۱ در کره و ژاپن پرفروش شد. این کتاب نه تنها پرفروش بود، بلکه شور و هیجانی در دنیای راکد نشر به راه انداخت. چرا این کتاب در کره و ژاپن پرفروش شد؟ وقتی در مورد سرانه شادی صحبت به میان می آید، بررسی وضعیت این دو کشور بسیار حائز اهمیت است؛ زیرا با وجود اقتصاد پیشرفته در این دو کشور، نرخ شادی بسیار پایین است.

چطور ممکن است؟

فردگرایی یک عامل فرهنگی مهم در دستیابی به شادی است. بنابراین، بدون توجه به درآمد، هرچه این عامل قوی تر باشد، شهروندان شادتر هستند. از سوی دیگر، اگر این عامل ضعیف باشد، هرچقدر هم که رفاه و اقتصاد پیشرفت کند، میزان شادی مردم

۱. The Courage to Be Disliked

بخش چهارم • برای اینکه در کنار دیگران زندگی کنید • ۷۱

نمایش نمی‌یابد. کشورهای کره و ژاپن که به صورت افراطی جوامعی جمع‌گرا هستند، مصداق بارزی از این واقعیت می‌باشند.

اگر چنین است، چه چیزی در جامعه جمع‌گرا مانع شاد بودن مردم می‌شود؟ در فرهنگ جمع‌گرا، هدف و هماهنگی یک گروه نسبت به آزادی فردی اولویت دارد و همواره افراد در جهت بقای گروه کنترل می‌شوند. این چیزها به خودی خود خسته‌کننده هستند، اما مشکل بزرگ‌تر «نحوه» کنترل افراد است.

در جوامع فردگرا، جامعه با استفاده از «گناه» افراد را کنترل می‌کند و جوامع جمع‌گرا معمولاً یک فرد را با استفاده از «تحقیر» کنترل می‌کنند. اگر احساس گناه به معنای احساس شرم نسبت به خود است، تحقیر به معنای احساس شرم نسبت به خود بر اساس دیدگاه دیگران است. به همین دلیل است که ما یکدیگر را کنترل می‌کنیم و انتظار می‌رود که دائماً از دیگران اطلاع داشته باشیم.

باجمله «با کفش دیگران راه برو»، اعمال خود را از دید دیگران بررسی می‌کنیم و در آخر، جملات بیهوده‌ای مانند «به شما نشان خواهم داد که خوب زندگی می‌کنم» و «می‌خواهم بدون داشتن احساس شرمندگی، زندگی کنم» را از سوی خودمان می‌شنویم. از آنجا که توجه بیش از حد به این موضوع که دیگران چه فکری می‌کنند، مانند نصب دوربین مدار بسته در ذهن مان است و با این فکر که دیگران در حال تماشای ما هستند عصبی و مضطرب می‌شویم.

بنابراین، موفقیت بزرگ کتاب «شجاعت منفور بودن» در کره و ژاپن، شاهی بر این مدعاست که مردم این دو کشور چقدر فراوان از قضاوت دیگران می‌ترسند و همچنین نشان می‌دهد که چقدر از زندگی در یک جامعه جمع‌گرا خسته شده‌اند.

نظریه غالب، این موضوع که چرا گره به یک جامعه جمع‌گرا تبدیل شد را مربوط به جامعه کشاورزی می‌داند که به کار جمعی نیاز دارد. اما امروزه مردم دیگر برای کاشت برنج جهت امرار معاش دور هم جمع نمی‌شوند. چیزی که اکنون به آن نیاز داریم، چیزی فراتر از شجاعت منفور بودن می‌باشد، که فردگرایی روشن فکر بودن است. نه به این دلیل که همیشه ایده‌های غربی بهتر هستند، بلکه به این دلیل که ضررهای جامعه جمع‌گرا بیش از فواید آن است.

علاوه بر این، مطالعات نشان می‌دهد که بر خلاف باور عموم، فردگرایی با همکاری اجتماعی رابطه مستقیم دارد. به طوری که افراد می‌توانند روابط بهتری ایجاد کنند، زیرا به یکدیگر احترام می‌گذارند، در حالی که خود واقعی‌شان هستند. پس باید دو چیز را تغییر دهیم. اول اینکه نباید در زندگی دیگران سرگشیم یا

دخالت کنیم. ثانیاً نباید نسبت به واکنش دیگران زیادی حساس باشیم. بیایید یاد بگیریم طوری زندگی کنیم که به ارزش ها و سبک های مختلف زندگی احترام بگذاریم. من هم انسان کاملی نیستم، اما همواره تلاش می کنم بهتر باشم. برای اینکه کمی شادتر باشیم، بیایید درک مان را از خود و دیگران افزایش دهیم.



آنچه نیاز داریم، نگرانی نیست؛ احترام است.

برای پیروز شدن رقابت نکن

در دوران دانشجویی با یکی از هم گروهی هایم صحبت می کردیم. او از یک دبیرستان هنر در سنول فارغ التحصیل شده بود و چند نفر دیگر از همان مدرسه در گروه ما بودند. گفتم: «چقدر خوبه که اون دونفر هم از اون مدرسه هستند و همه تون با هم اینجا هستید.»

- «نه خوب نیست! آخه زیاد با هم صمیمی نبودیم.»

- «هان؟! آخه چرا؟»

- «اونا رقیبم بودن.»

حس کردم دارم یک فیلم بچگانه می بینم.

حتی اگر آن دختر زیادی نسبت به این قضیه واکنش نشان داده باشد، آن زمان می دانستم که مفهوم روابط رقابتی عمیقاً در زندگی ما ریشه دوانده است.

وقتی دانش آموز بودم، کتابی تحت عنوان راز گرفتن نمره بالا خواندم. این «راز»، انتخاب رقیب و در حین مطالعه، فکر کردن به آن شخص بود. بنابراین، من نیز یکی از دوستانم را به عنوان رقیب در نظر گرفتم، اما این روش مدت زیادی دوام نیاورد. زیرا نمی توانستم معنایی برای شکست دادن این یک نفر پیدا کنم، درحالی که در این کشور خیلی آدم های باهوش تر از من وجود دارد.

اگرچه توصیه آرامش بخشی به نظر می رسید، اما آن را جدی نگرفتم. نمی دانم که چند نفر پس از خواندن آن کتاب، برای خود رقیب ایجاد کرده اند. زمانی که باید اساس دوستی و اعتماد را می آموختیم، تشویق می شدیم تا برای ورود به دانشگاه های معتبر و کسب نمرات بالا، رقابت کنیم. و این طرز فکر باعث شد که به دیگران نه به عنوان آدم هایی که می توان به آنها اعتماد کرد، بلکه به عنوان رقیب نگاه کنیم. بدین ترتیب هم روابط اجتماعی و هم اعتماد خود به دنیا و دیگر آدم ها را از بین می بریم.

به همین دلیل با اینکه کشور کره یک جامعه جمع گرا است، اما در رتبه بندی کشورهای عضو سازمان همکاری و توسعه اقتصادی، آخرین رتبه را در «شاخص حس تعلق اجتماعی» و «روابط اجتماعی» دارد. به عبارت دیگر حس تعلق اجتماعی ما نسبت به جوامع غربی که تحت سلطه فردگرایی بوده اند بسیار ضعیف تر است.

این بدان معناست با اینکه همچنان نگران نظرات دیگران نسبت به خودمان هستیم، هیچ اعتماد و همبستگی در روابط مان وجود ندارد. تنها چیزی که هست، آدم هایی است که در جمع همچنان از احساس تنهایی رنج می برند و این واقعیت ناامیدکننده است. پس واقعاً از انجام این کار چه چیزی به دست می آوریم؟ آیا رابطه رقابتی، ما را به سمت داشتن یک رقابت قدرتمند سوق داد؟ من که اینطور فکر نمی کنم.

مثلاً هان کانگ^۱ کتاب گیاهخوار^۲ را نوشت و جایزه بین المللی مَن بوکر^۳ را دریافت کرد، زیرا جولیان بارنز^۴ یا هاروکی موراکامی^۵ به عنوان رقیب در نظر گرفته بود. در روابط مان، اگر نتوانیم یک شکست جزئی را تحمل کنیم، حتی به پسرعموی مان

1. Han Kang

2. Vegetarian

3. Man Booker International Prize

4. Julian Barnes

5. Haruki Murakami

که کاری را شروع کرده و بی قفه برای موفق شدن در آن تلاش می کند، حسادت می کنیم و این یعنی به داشتن روابط رقابتی عادت کرده ایم. رقابت پذیری فقط ما را خسته و مضطرب می کند و باعث نمی شود که مزیتی نسبت به دیگران داشته باشیم. باید به جای رقیب ساختن در ذهن مان، کار و دنیای خودمان را بسازیم. بیایید یک قدم جلوتر برویم و اعتماد خود به دیگران را بازیابی کنیم و جامعه ای بسازیم که رقابت در آن ارزش نباشد. وقتی تصمیم بگیرید که دنیای خود را در آن فضای امن بسازید، قدرت و توانایی تان آشکارتر می شود.



هیچ کس خوشبختی را از تو نگرفته است.

تنها به این دلیل که دیگران از شما نفرت نداشته باشند، آدم خوبی نباش وقتی جوان بودم، فکر می کردم کسانی که پشت سر مردم غیبت می کنند و جلوی شان لبخند می زنند، ریاکار و دورو هستند. بنابراین برایم فرقی نمی کرد، اگر می خواستم، چه رو در رو چه پشت سر، به دیگران ناسزا می گفتم. (هرچند به رفتارم افتخار نمی کنم.) در نهایت دشمنان زیادی برای خود تراشیدم. حتی اگر هیچ وقت آن آدم ها را نمی دیدم، دانستن این واقعیت که ممکن است دیگران از من متنفر باشند، باعث می شد که حس بدی داشته باشم. دلم می خواست آدم خوبی باشم. حتی اگر می شنیدم که راجع به من بدگویی می کنند، فکر می کردم که دیگر حوصله بدرفتاری با آنها را نداشتم، دیگر کافی بود.

بخش چهارم • برای اینکه در کنار دیگران زندگی کنید • ۷۵

اما برخلاف آنچه فکر می‌کردم، آدم خوبی نشدم. در عوض تبدیل به کسی شدم که حتی نمی‌توانست حرف خودش را به زبان بیاورد. اگر اینطور است، چرا من باید آدم خوبی باشم؟

البته هنوز هم می‌خواهم خوب باشم. می‌خواهم با خودم، با کسانی که برایم مهم هستند و کسانی که به کمک من نیاز دارند، خوب باشم. اما با تلاش برای خوب بودن در برابر کسانی که بی‌پروا مرا قضاوت می‌کنند، آدمی هستم که انگار مکانیسم دفاع شخصی‌ام را از دست داده‌ام.

من مثل آنها هستم و ضعیف‌تر نیستم. حتی اگر کسی از من متنفر باشد، این واقعیت به زندگی من آسیب نمی‌رساند.

به همین دلیل است که دیگر سعی نمی‌کنم آدم خوبی باشم به این خاطر که دیگران از من متنفر نباشند. هرچند آسیب نرساندن به دیگران یک فضیلت مهم به شمار می‌رود، اما محافظت از خود، هم مسئولیت و هم حق ماست.

خطاب به دشمنانم،

نابودت می‌کنم.

فکر می‌کنی من دیوانه‌ام؟

پس مواظب باش!

برو گمشو!



مقصر بابت زدن اولین مشت،
بی‌گناه بابت دفاع از خود.

برای چیزهایی که شرم‌آور نیستند، شرم‌نده نباش

مادرم وقتی کوچک بود تب شدیدی کرده بود و از عوارض فلج عصب صورت رنج می‌برد. اما هیچ‌وقت حس نکردم که در چهره او چیز عجیبی وجود دارد. وقتی کلاس سوم ابتدایی به اردو رفته بودیم، یکی از همکلاسی‌هایم گفت که مادرم قیافه عجیبی دارد. من از بچگی خجالتی بودم. اما به نظرم وقتی دوستم در مورد ظاهر مادرم نظر داد، نباید شرم‌نده می‌شدم. او فقط از عوارض ثانویه تب رنج می‌برد، پس چرا باید احساس شرم‌ندگی می‌کردم؟

یکی از دوستانم به مرکز مراقبت‌های پس از زایمان مراجعه کرده بود. آنجا زنی از همه مراجعان در مورد شغل همسر، اینکه در آپارتمان زندگی می‌کند یا یک خانه مستقل، مالک هستند یا مستأجر، سؤال پرسیده و سپس تنها با تعداد اندکی از آنها شماره تماس رد و بدل کرده بود. آن‌ها مثل دانش‌آموزان ابتدایی نابالغ و بی‌ادب بودند و افراد را بر اساس معیارهای خود انتخاب می‌کردند. دوست من از سایر خانم‌ها فاصله گرفت. این چرخه پلید ادامه داشت. چنین افرادی زشت و نفرت‌انگیز هستند، اما آدم‌های معمولی می‌ترسند و خود را جایی پنهان می‌کنند تا دیده نشوند.

اما از چه چیزی باید خجالت بکشیم؟
واقعاً چه کسی باید خجالت بکشد؟
اگر آن دهان‌دریده‌ها از تنگ‌نظری، گستاخی و فحاشی خود خجالت نکشند، ما نیز

نباید شرم‌نده شویم.

نمی‌توانیم به آنها بگوییم «خفه شو».

اما بی‌دلیل هم شرم‌نده نباشیم.

کسانی که دیگران را تحقیر

می‌کنند، مضحک‌ترین آدم‌ها هستند.

سرت به کار خودت
باشه!



خیلی تلاش نکن تا با همه کنار بیایی

یک روز مادر بزرگ همسایه به دیدن دوستم رفت و از دوستم خواست که گهگاهی به او سر بزند. دوستم که به سختی می‌تواند درخواستی را رد کند به مادر بزرگ پاسخ مثبت داد. سپس نوه مادر بزرگ که مُبلَغ مذهبی بود را ملاقات کرد. و بعد همان دختر با دوستانش دوباره و بدون اطلاع قبلی به دیدار دوستم رفتند.

همیشه افرادی هستند که یک آدم مهربان را در موقعیت ناخوشایندی قرار می‌دهند. بنابراین، گاهی اوقات باید از مهربانی بیش از حد دست برداریم. گاهی مجبوریم نیازهای خود را به زبان آوریم و قاطعانه درخواست آنها را رد کنیم. اگرچه چندان آسان نیست، اما گاهی اوقات سردرگم می‌شوم: آیا باید به خوش رفتاری با دیگران ادامه دهم؟ آیا می‌توانم ناراحتی خود را تحمل کنم؟ اگر مجبور باشیم برای آدم خوب بودن، نارحتی و ضرر بزرگی را تحمل کنیم، پس بهتر است سخت‌گیر باشیم. حسابگر بودن و محافظت از حقوق خود، دو مقوله کاملاً متفاوت هستند. به علاوه اگر شخصی آن قدر خوب باشد که روی خوش مرا ببیند، حتماً دلیل تقاضا یا رد درخواست از سوی مرا درک می‌کند. و اگر کسی از تقاضا یا رد خواسته‌ای از سوی من آزرده خاطر شود، من نیز دیگر برای حفظ رابطه تلاش نمی‌کنم. همان طور که نباید چشم طمع به سهم دیگران داشته باشیم، باید از حق خود نیز دفاع کنیم. بنابراین، نمی‌توانیم با همه سازگار و موافق باشیم. متأسفم که این را می‌گویم، اما همیشه اولویت با خودمان است.



کسی که به ما اهمیت می‌دهد در وهله اول درخواست سختی از ما نخواهد داشت.

فرق میان یک خراش ساده و آسیب جدی را بدان

وقتی روی صفحه گوشی مان خراش های جزئی می افتد، قلب مان فرو می ریزد. این خراش های جزئی مشکلی در عملکرد گوشی ایجاد نمی کنند. هر چقدر هم که تلاش کنیم نمی توانیم از این خراش ها در زندگی روزمره جلوگیری کنیم. بنابراین، بهتر است فکر کنیم که اجتناب ناپذیر هستند تا اینکه مضطرب و افسرده شویم. اگر این خراش ها را آسیب کامل بدانیم و بخواهیم یک گوشی جدید بخریم، خیلی زود حساب بانکی مان صفر می شود.

این خراش ساده و روزمره برای هر رابطه ای قابل تعمیم است. هر قدر که رابطه ای عالی باشد، باز هم بدون مشکل و ناامیدی نخواهد بود. البته اگر رابطه ای بسیار آسیب دیده است، بهتر است به دنبال ایجاد رابطه جدیدی باشید. اما اگر صرفاً به دلیل مشکلاتی که ممکن است به طور طبیعی به وجود بیایند، آن را رها کنید، در نهایت هیچ کس در کنار تان نخواهد ماند. در یک رابطه زیاده روی شما را به تنهایی سوق می دهد و مقصر اصلی خود شما هستید. بنابراین، اگر رابطه تان آسیب دیده است، باید خوب فکر کنید. به این فکر کنید که آیا این یک آسیب کامل است که دیگر امکان ادامه دوستی یا ابراز عشق وجود ندارد یا صرفاً یک خراش ساده روزمره است که با توجه به عمق رابطه شما نیازمند درک بیشتری است. در حالی که در انتظار یک دوست صمیمی و عالی هستیم، نباید از ارزش یک دوست خوب غافل شویم.



دوست تان عوض نشده است، بلکه شما بیشتر از قبل، خودتان هستید.

در رابطه فعلی نهایت تلاش خود را بکن

از نوجوانی تا ۲۰ سالگی و دوباره از ۲۰ تا ۳۰ سالگی، لیست دوستانم چندین بار تغییر کرده است؛ با بعضی از آنها همیشه صمیمی بوده‌ام، با بعضی‌هایشان دیگر صمیمی نیستم و حتی قطع رابطه کرده‌ام، و دوستانی که به تازگی با آنها آشنا شده‌ام و می‌توانم چیزهای زیادی را با آنها به اشتراک بگذارم.

وقتی به رابطه‌های قبلی‌ام و به پایان زود هنگام رابطه‌ای ظاهراً پایدار فکر می‌کنم، خود را بابت عدم حفظ آن‌ها مقصر می‌دانم. اینکه چرا در گذشته به اندازه کافی بالغ نبودم؟ اکنون چه اندازه تغییر کرده‌ام؟

من نیز مثل بقیه آدم‌ها محدودیت‌هایی دارم. از آنجا که نمی‌توان همه روابط را حفظ کرد، در نهایت روابط شکننده فرو می‌پاشند.

این کار بدین معنا نیست که کار اشتباهی انجام داده‌اید. پایان یک دوستی برای همه اتفاق می‌افتد. پس خودتان را سرزنش نکنید و نترسید از اینکه پس از پایان رابطه تنها بمانید. در عوض با کسانی که در کنارمان می‌مانند، معاشرت بهتری داشته باشیم. بیایید با کسانی آشنا شویم که شبیه خودمان هستند.

همان‌طور که دیگران به شما نیاز دارند، شما نیز به دیگران نیاز دارید. انسان‌های ناکامل این‌گونه زندگی می‌کنند؛ ما به یکدیگر وابسته هستیم.



اگر به خاطر گریز از تنهایی به آدم‌های مشکوک پناه ببرید، فقط تنهایی‌تان را ویران می‌کنید.



وقتی چراغ سبز است به جلو حرکت کن

دستی به کسی علاقه داریم، دل مان می خواهد بدانیم که آن شخص در مورد ما چه احساسی دارد، به عبارت دیگر اینکه آیا «چراغ سبز» نشان می دهد یا خیر. اما «عدم ارتباط با دیگران» می تواند دلایل مختلفی داشته باشد، از جمله:

۱. رگ به رگ شدن انگشتان دست
 ۲. از دل برود هر آنچه از دیده رود
 ۳. مشغول بودن به کارهای ضروری
 ۴. منتظر باشی اول دیگری با تو تماس بگیرد
- البته هرکس شرایطش فرق می کند و نمی توان این موارد را تعمیم داد. به همین دلیل است که حتی یک متخصص یا فال گیر نمی تواند واقعاً ذهن کسی را بخواند. هنوز دل تان می خواهد بدانید سیگنالی از طرف مقابل دریافت کرده اید؟ «او در مورد من چه فکری می کند؟» سؤال درستی نیست، بلکه سؤال درست این است «من در مورد او چه فکری می کنم؟»
- چراغ سبز واقعی یعنی اینکه به این جمله برسید: «از او خوشم می آید.» سپس باید رابطه را ایجاد و آن را ادامه دهید.
- اگر فقط از دور نشسته اید و هیچ تلاشی برای موفقیت رابطه نمی کنید، باید بدانید که ترسوها لایق عشق نیستند.

با همه این تفاسیر با کسی در رابطه باش

در دوره ای کتاب های با موضوع تنهایی پرفروش بودند. اما چرا مردم می خواهند چنین کتاب هایی را بخوانند؟

دکتر سنو این گوک^۱ در کتاب منشأ شادی^۲ می نویسد که دی ان ای هر آدم راهنمای بقای او را نشان می دهد. به نظرم کتاب تأثیرگذاری است چرا که دی ان ای ما به نحوی راهنمای بقای اجدادمان را نیز نشان می دهد. اگر رفتار ما برای بقا خوب نباشد، سیستم استرس ما برای مهار آن رفتار فعال می شود. (اصل استرس). و اگر رفتار ما برای بقا مفید است، به منظور تقویت رفتار ما دوپامین ترشح می شود. (اصل شادی). برای همین است که وقتی نمی توانیم غذا بخوریم، دچار استرس می شویم و وقتی یک غذای

1. Dr. Eun-guk Seo

2. Origin of Happiness

بخش چهارم • برای اینکه در کنار دیگران زندگی کنید • ۸۱

خوشمزه می خوریم، حس خوشحالی به سراغمان می آید؛ استراتژی دی ان ای ما برای بقا برنامه ریزی شده است.

بنابراین برای بقای اجداد ما چه چیزی مهم بوده است؟ مهم ترین عوامل، غذا و روابط بوده اند.

بیاید به دوره ای برویم که آرکئوپتریکس^۱ها هنوز زنده بودند. در این دوره، جدا شدن از گروه به معنای مرگ بود. بنابراین، اگر در روابطتان دچار مشکل می شدید، حس عدم بقا به واسطه سیگنال های فشار و استرس به شما القا می شد.

حتی برای افراد جامعه مدرن که نگران امنیت غذایی نیستند، روابط همچنان منشأ اصلی استرس محسوب می شوند. بنابراین کتاب هایی که تنهایی را ارزشمند می دانند برای کسانی که در روابطشان شکست خورده اند، جذاب است.

پیام این کتاب ها درست است. چه کسی از ما متنفر باشد یا نباشد، با کارت اعتباری خود غذا بخریم، هرگاه در خطر هستیم پلیس ما را نجات می دهد، و هرگاه حادثه ای رخ دهد از شرکت های بیمه استفاده می کنیم. دنیای جدیدی آغاز شده است. بنابراین می توانیم بدون نیاز به کسی زنده بمانیم. (هورا!)

پس حس اضطراب و ترس از تنهایی، نوعی واکنش بیش از حد دی ان ای است، اما در واقع با منفور شدن نمی میریم. تنها مشکلی که در این میان وجود دارد این است که دی ان ای ما برای مطابقت با دنیای مدرن تکامل نیافته است. بدین ترتیب روابط برای بقای انسان حیاتی تلقی می شود، پس وقتی در رابطه ای شکست می خوریم، دچار استرس شده و وقتی یک رابطه را شروع می کنیم، خوشحال می شویم.

قدری نامتعارف به نظر می رسد، اما زمانی که با کسی رابطه داریم، خوشحال تر هستیم. ادبیات نیست، بلکه بخشی از تاریخچه روانشناسی تکامل است. احساس نیست، غریزه است.

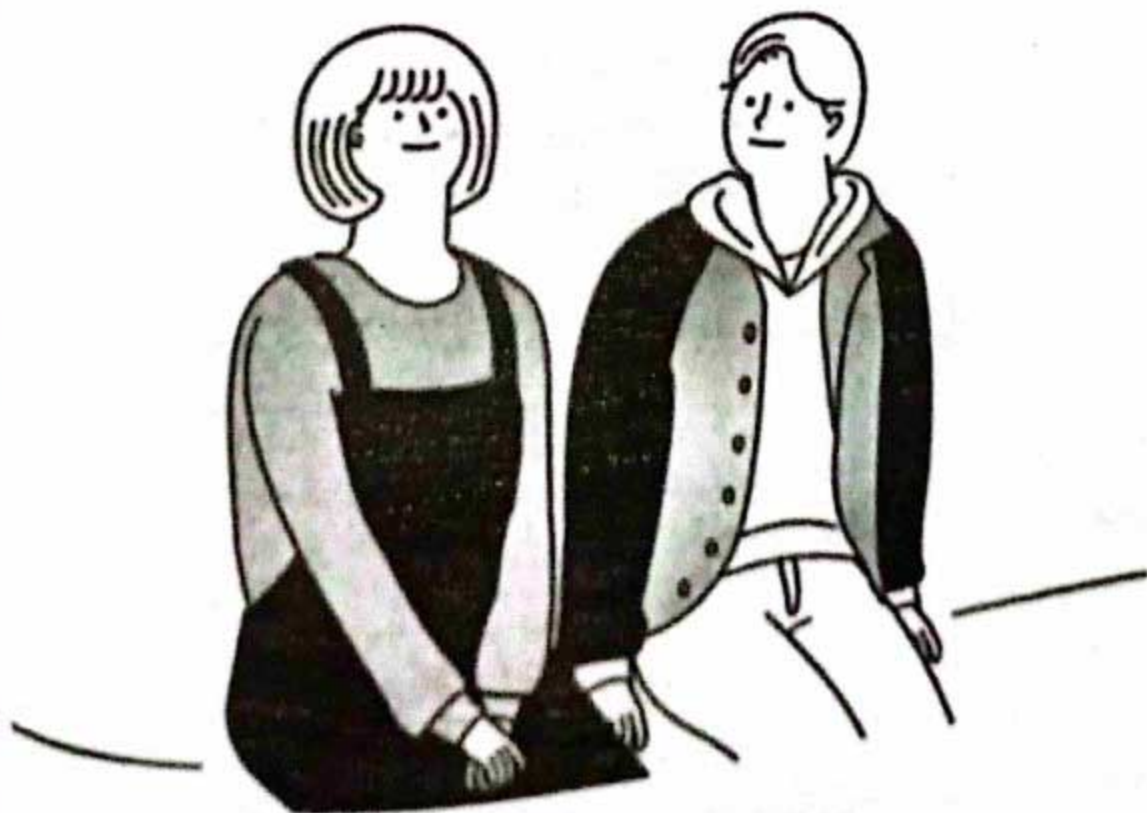
بنابراین، به این فکر نکنید به تنهایی در مسیر پر پیچ و خم زندگی می توانید خوشبختی را بیابید، سعی کنید در این مسیر کسی را پیدا کنید که با شما تفاهم داشته باشد. همان طور که بعد از خوردن غذای فاسد، غذا خوردن را ترک نمی کنیم؛ پس نباید به خاطر داشتن یک رابطه بد دیگر وارد هیچ رابطه ای نشویم. چیزی که اهمیت دارد استفاده از حس بویایی برای تشخیص غذاهای فاسد و داشتن بینش برای شناسایی آدم های ریاکار است. مهم نیست با چه چیزی روبه رو می شوید، باید به

(نوعی دایناسور پرنده و گوشت خوار در دوره ژوراسیک، مترجم: Archaeopteryx ۱.)

دنبال دوستی باشید که شما را درک کند و به شما احترام بگذارد. کسی را پیدا کنید که به کاستی‌هایتان نمی‌خندد و لایق اعتماد شما است؛ این آرام‌بخش‌ترین حس و تحقق مفهوم شادی است. این بهانه نیست، بلکه عذرخواهی است که انسان به آن نیاز دارد؛ فال تاروت نیست، بلکه شجاعت ابراز عشقی یک‌طرفه است؛ قدرت تحمل نیست، بلکه ادای احترام به یک مرد تنها است.

دوست من!

آن وقت‌هایی که نابالغ بودم و اتفاقات غیرمنتظره زیادی در زندگی‌ام رخ می‌داد، آن وقت‌هایی که توضیح دادن برایم سخت یا از حوصله‌ام خارج بود، از آرامشی که برایم مهیا کردی از تو سپاسگزارم.



بخش پنجم

برای یک زندگی بهتر
(فهرست کارهایی که باید انجام دهید.)

«بهای بی تفاوتی نسبت به امور اجتماعی، واگذاری حکومت به افراد شرور است.»

افلاطون

گاهی اوقات شوخ طبع باش

یک بار موضوع یکی از برنامه های تلویزیونی در مورد آدم هایی بود که با قاشق نقره ای متولد شده اند. آن زمان این موضوع نقل محافل شد و همه درباره آن صحبت می کردند. یکی از مجریان برنامه گفت که ما رستوران را بر اساس کارد و چنگال های شیک آن انتخاب نمی کنیم، زیرا کارد و چنگال مهم نیست، بلکه کیفیت غذایی که آنجا می خوریم مهم است. این بدان معنی است که شما به دلیل پیشینه ای که از چیزی در ذهن دارید بدون اینکه تردید کنید به سمت آن می روید.

این یک تشبیه فوق العاده و آرامش بخش بود، و من احساس کردم که از خلوص نیت آن مجری است.

منظور از «قاشق نقره ای» واقعاً قاشق نیست، بلکه در مورد سرمایه داری موروثی است. زمانی که به دلیل گسترش بنیاد صنعتی جدید، فرصت های بیشتری وجود داشت، تحرک اجتماعی نیز نسبتاً آسان بود. اما اکنون تحرک اجتماعی فعال در حال از بین رفتن است. فرصت های تبعیض آمیز به دلیل ثروت یا موقعیت اجتماعی والدین منجر به شکاف در درآمد و مشاغل می شود و با به ارث بردن ثروت، این شکاف طبقاتی عمیق تر می شود. از آنجا که متولد شدن با قاشق نقره ای در دهان یا بدون آن، یک مسئله اجتماعی ثابت است، این سؤال به وجود می آید که چگونه می توان این ثروت موروثی و فرصت های تبعیض آمیز را کاهش داد، و سپس راه حل هایی ارائه کرد. نه به این دلیل که در مورد این مسأله غر می زنیم، بلکه به دنبال آنچه درست است، هستیم.

در کتاب هایی که منتشر کرده ام، تضمین و تشویق شخصی خود را برای خوانندگانم

ارسال کرده‌ام. اما آیا به سختی سطح مشکلات را لمس کرده و راه خود را در گفتمان اجتماعی گم کرده‌ایم؟
در این بحبوحه اجتماعی که همه چیز رو به قهقرا است، اگر کسی به مانعی برخورد روی زمین بیفتند و درخواست کمک کند، دیگران بدون برداشتن مانع یا کمک کردن در گوشه‌ای می‌ایستند و فقط تماشا می‌کنند. فکر می‌کنم صحبت کردن در مورد این مسائل در قالب شوخی و طنز آسان‌تر است. من هم ترجیح می‌دهم چندان جدی نباشم. اما گاهی اوقات هم به گفتمانی سخت، پیچیده و خسته‌کننده نیاز داریم.

اگر شرکت‌ها تقویت شوند



شرکت‌ها تقویت شوند



(پس شرکت‌ها دوام می‌آورند)

خودت را سرزنش نکن

یک بار در برنامه‌ای تلویزیونی با نوجوانی در میان حضار مصاحبه شد. او خطاب به مادرش گفت: «مامان در آینده برایت مرسدس بنز می‌خرم.» مادر با خوشحالی به پسرش نگاه کرد. آن پسر ستودنی بود. شاید من آدم عجیبی هستم اما به نوعی احساس خوبی به این قضیه نداشتم. متأسفم که این را می‌گویم، اما بعید است که بتواند برای مادرش سر بخرد. نه اینکه ناتوان باشد، اما به جز چند مورد خاص معمولاً چنین اتفاقی نمی‌افتد. طبق ضرب المثل «تا بند نافش قطع شد به پول وصل شد»، والدین به محض به دنیا آمدن نوزاد پول زیادی برایش خرج می‌کنند که شامل هزینه‌های آموزشی گزاف برای برنده شدن فرزندان‌شان در رقابت‌ها است. آن‌ها شهریه هنگفت کالج را می‌پردازند و همچنین اجاره مسکن و صد هزار وون برای خرجی فرزندان‌شان را پرداخت می‌کنند.

بستگی به شرایط دارد، اما بچه‌ها تا زمانی که بچه‌های خودشان وارد بازار کار نشوند، از نظر مالی متکی والدین‌شان هستند، به همین دلیل است که این کودکان به والدین خود می‌گویند که برایشان بنز می‌خرند. آن‌ها خود را عامل سختی کشیدن والدین‌شان می‌دانند، به همین دلیل فکر می‌کنند با خرید بنز می‌توانند بدهی خود را پس دهند.

مسئله اینجاست که پرداخت بدهی کار آسانی نیست. پیدا کردن شغل کار سختی است. ورود به جامعه اغلب با تأخیر انجام می‌شود. تنها ۵ درصد از فارغ‌التحصیلان، در یک شرکت با ثبات یا سازمان‌های دولتی استخدام می‌شوند (اما باز هم نمی‌توانند بنز بخرند). حقوق آنها تنها برای امرار معاش خودشان است. سپس ازدواج می‌کنند و اگر بخواهند خانه بخرند باید درخواست وام کنند یا حتی از پدر و مادرشان قرض بگیرند.

در نهایت، وقتی صاحب فرزند می‌شویم، باید مانند والدین‌مان هرچه داریم برای تحصیل و تربیت او هزینه کنیم. بنابراین، هرگز نمی‌توانیم برای پدر و مادرمان بنز بخریم. اشتباه از ما نیست، واقعیت است که با وجود یک زندگی معمولی مگر چقدر بدهی مالی و عاطفی را می‌توانیم به دوش بکشیم؟

مشکل واقعی بالا بودن هزینه‌های فرزندپروری، هزینه‌های تحصیلی، شهریه، کمک هزینه زندگی و نبود شغل خوب برای پوشش این هزینه‌ها است. مشکل فقط مربوط به ما نیست. جامعه حتی قبل از اینکه وارد آن شویم ما را در بدهی غرق می‌کند؛ همان جامعه هرگز راه حلی برای پرداخت بدهی پیش‌روی‌مان نمی‌گذارد. افراد خود را مفسر کمبودهای‌شان می‌دانند و از احساس گناه و بدهکاری رنج می‌برند.

اگر شما هم از چنین مسائلی رنج می‌برید، دست‌کم باید بدانید که چرا بدهکار شده‌اید. حتی اگر این واقعیت باعث پرداخت بدهی‌تان نشود، نباید خودتان را

سرزنش کنید.

ما در زندگی مرتکب اشتباه نشدیم.

کار سه نفر را دو نفر انجام می دهند.



خسته از کار

خسته از کار

بیایید همگی ناراضی باشیم.

از چیزی که لیاقتش را داری، صرف نظر نکن

«این روزها هیچ چیز جالب نیست. قبلاً به خیلی چیزها علاقه داشتم، مشکل از کجاست؟»

به دوستی که مضطرب است چه توصیه ای می توان کرد؟

۱. سرگرمی ایجاد کن.

۲. به باشگاه برو.

۳. سفر برو.

۴. از روان پزشک کمک بگیر.

همه اینها خوب است، اما من به وضعیت دوستم فکر کردم. زندگی اش در آن برهه زمانی پر از اضافه کاری و شیفت های آخر هفته بود. علاوه بر این، به دلیل مشکل مدیریتی شرکتی که در آن کار می کرد، از کارمند دائم به کارمند موقت تنزل پیدا کرد. آینده اش مبهم بود. بنابراین، ساعات طولانی کار و نگرانی او از موقعیت کاری متزلزلش باعث شده بود که نسبت به همه چیز بی علاقه باشد.

او از نظر جسمی و روحی خسته بود، پس چگونه می توانست از یک سرگرمی مفید لذت ببرد؟ هر کلمه تسلی دهنده ای نامناسب به نظر می رسید. بدون بهبود محیط کاری و ثبات در زندگی، نمی توان شاد بود. پس اگر آسایشی

باشد به چه چیز دیگری نیاز داریم؟

قبل از تصویب قانون پنج روز در هفته در سال ۲۰۰۴، بیشتر مردم حتی شنبه‌ها هم کار می‌کردند. دلیل اینکه ما اکنون «تب جمعه‌شب» داریم، به خاطر مبارزه شدید و اراده قوی ما نیست، بلکه تغییر در سیستم اجتماعی است. اراده و تلاش یک فرد مهم است، اما به تنهایی نمی‌تواند همه چیز را اصلاح کند.

با این حال، همه ما همچنان به مراقبت از زندگی خود ادامه می‌دهیم. برای داشتن یک زندگی موفق، زمان خواب خود را از هفت ساعت به شش ساعت کاهش می‌دهیم و روزه خود را از داشتن سه گواهینامه به پنج گواهینامه ارتقا می‌دهیم. هرچه بیشتر می‌جنگیم، از شش و حتی پنج ساعت هم کمتر می‌خواهیم و گواهینامه‌های بیشتری اضافه می‌کنیم. اگر آدم‌ها مسئول ناراحتی خود نیستند؛ پس خوداستثماری به آنها کمک می‌کند تا بر این احساس فائق شوند.

برای حل مشکلات فردی خود باید به دید مشکلات اجتماعی به آنها نگاه کنیم و تمام تلاش خود را برای بهتر شدن جامعه انجام دهیم. راه حل همگانی این نیست که در خیابان‌ها سنگر بچینند و در تجمعات بمب‌های بنزینی پرتاب کنند. در مورد دوگانگی نیز صحبت نمی‌کنم، چراکه باعث می‌شود تلاش فردی از بین برود.

این کاری است که می‌توان انجام داد؛ نمی‌توانیم مسائل مربوط به شکست اقتصاد داخلی را حل کنیم، اما می‌توانیم به جای خرید از فروشگاه‌های زنجیره‌ای بزرگ از فروشگاه‌های محلی خرید کنیم. نمی‌توانیم مشکلات کارگری را حل کنیم، اما می‌توانیم از کسانی که برای دفاع از حقوق آنها تجمع می‌کنند حمایت کنیم. نمی‌توانیم رسانه‌های مغرضانه را کنترل کنیم، اما می‌توانیم از رسانه‌های جایگزین حمایت کنیم.

سیاست فاسد یک شبه تغییر نمی‌کند، اما ما هنوز هم می‌توانیم به سیاستمداران صادق و مخلص رأی دهیم. ما نمی‌توانیم دنیای مادی‌گرا را تغییر دهیم و آن را دگرگون سازیم، اما همچنان می‌توانیم به یکدیگر اهمیت دهیم. این کارهایی هستند که می‌توانیم در زندگی روزمره خود انجام دهیم.

همان‌طور که آب اقیانوس با سه درصد نمک بد نیست، اگر برخی چیزها در جهان خوب کار نمی‌کنند، شاید به این دلیل است که هر یک از ما به اندازه سه درصد تلاش نکرده‌ایم. بنابراین، بیایید هر چه از دست مان بر می‌آید را انجام دهیم.

تنها ناجی جامعه ما، آدمی است که آن را نادیده نگیرد.

به واسطه آزمون و خطا است که یاد می‌گیریم و رشد می‌کنیم. پس ناامید نشویم. آخرین موضع ما تبدیل شدن به شهروندی بالغ است.



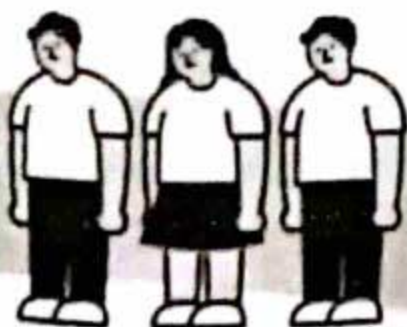
شرکت

سیاست مدار

اصلاح قانون کار!
تعدیل قانون!



چرا با اینکه خیلی کار می‌کنیم ولی زندگیمون خیلی سخته؟!



اخراج
آسان

عدم
وجود
رفاه

متولد شدن
بدون داشتن
قاشق نقره‌ای

پدیده سیاست قطره چکانی؛
یک نفر از بالا آب را آلوده می‌کند،
بنابراین آبی که به دست ما می‌رسد
آلوده است.

اگر مجبوری، تحمل کن

کسی که در اولین محل کارم با او آشنا شدم، آدم سخت‌کوش، فعال و مهربانی بود. وقتی مافوق یا رئیس شرکت با او مانند یک کالا رفتار می‌کرد، نمی‌توانست تحمل کند. اکثر آدم‌ها چنین وضعیتی را تحمل می‌کنند، اما او نمی‌توانست، به همین خاطر استعفا داد. اما او برای شرکت ارزشمند بود، بنابراین استعفایش پذیرفته نشد.

یک بار، رئیس شرکت از او تقدیر کرد و ۲۰۰ دلار به عنوان پاداش به او داد. اما وقتی از رفتار دوستم خوشش نیامد به او گفت: «می‌خواهی پاداشت را پس بگیرم؟» می‌توانم بگویم او یک عوضی به تمام معنا بود. چطور جرأت می‌کرد با او چنین رفتاری داشته باشد؟ با این حال به دوستم گفتم که استعفا ندهد. من چه جور آدمی هستم که بخواهم چنین حرفی را به او بزنم؟

در مدتی که کارمند آن شرکت بودم، یک بار مافوق من با دوبرابر کردن تعداد واقعی متقاضیان پستم مرا تهدید کرد و گفت: «تعداد زیادی برای پست طراحی درخواست داده‌اند. بهتر است نگران باشی.»

بدان معنی که هر لحظه امکان دارد کس دیگری پست مرا بگیرد، پس بهتر است تمام تلاش خود را بکنم. اما گفتم:

«پس استعفا می‌دهم، یک نفر جدید را استخدام کنید.»

هرچند گفتن چنین حرفی دور از ذهن نبود، چرا که آن موقع جوان بودم و آنقدر کارم را خوب انجام می‌دادم که نمی‌توانستند اخراجم کنند، درست مثل دوستم بودم. با این حال، به دوستم گفتم که اگر یک بار دیگر هم در چنین موقعیتی قرار گرفت، استعفا ندهد. او فقط باید زمانی کارش را ترک می‌کرد که خودش تشخیص می‌داد. نباید به خاطر وجود انسان‌های بی‌ارزش تغییر مسیر دهد، حتی اگر تهدید می‌شد یا اینکه مافوقش با او بدرفتاری می‌کرد. با ترک شغل، فقط تأثیر این افراد را بر زندگی افزایش می‌دهد. آیا آنها آنقدر مهم هستند؟

نیازی نیست که آنها را ببخشید یا به آنها لبخند بزنید. اما اگر به کارتان نیاز دارید، تحمل‌شان کنید. کار کردن برای کسب درآمد به معنای پایین آوردن شأن خود نیست بلکه چیزی طبیعی است و تحمل کردن مسائل سخت کاری نه تحقیرآمیز و نه رقت‌انگیز است.

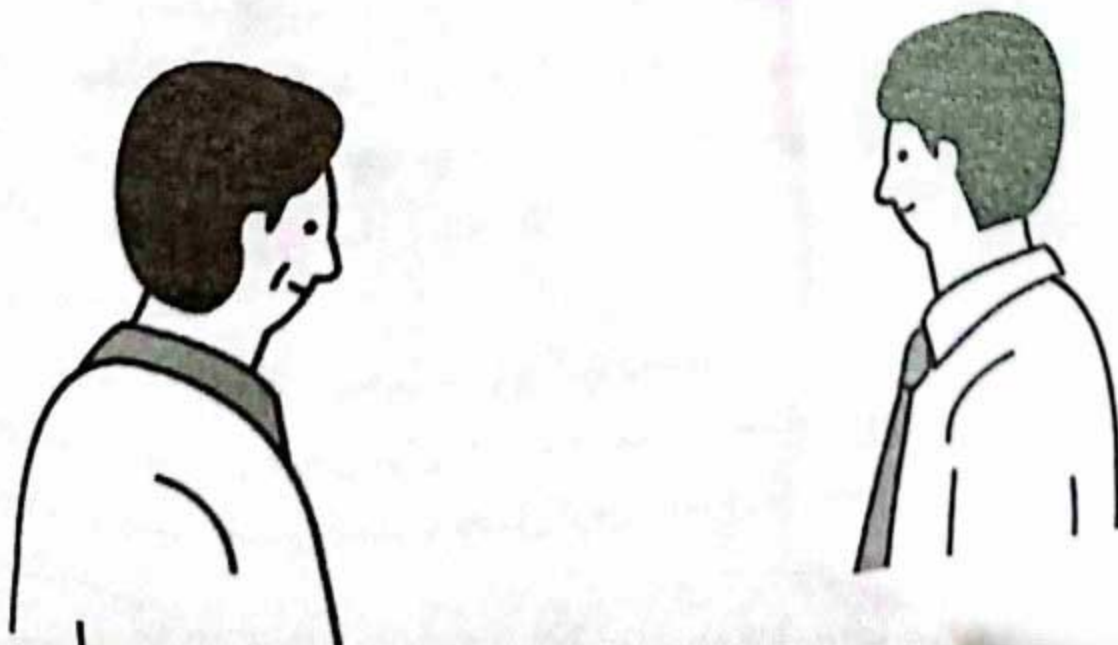
فقط برای زندگی خودت بیش از آن عوضی‌ها ارزش قائل باش.

فرض کن مالک شرکت هستی.
(اما من که واقعاً مالک هستم.)

اضافه کاری نمی‌کنم.
(لطفاً تا فردا صبح یک گزارش برای من
ارسال کنید.)

بالاخره پاداش می‌گیری.
(امانه در شرکت خودمان.)

همه تلاشم را می‌کنم!
(اما به زودی استعفا می‌دهم.)



نگران و مضطرب نباش

دکتر میونگ وو نو^۱، استاد جامعه‌شناسی دانشگاه آجو^۲، می‌گوید: «به نظر می‌رسد جامعه دارد با سرعت فوق‌العاده‌ای تغییر می‌کند، اما در واقع تغییرات بسیار کند است.» مثل این است که یک شخص خیلی چاق برای رسیدن به وزن متوسط، یک رژیم سخت سه‌ماهه را دنبال می‌کند و در صورت عدم تلاش مستمر، دوباره چاق می‌شود.

رژیم غذایی، مشکلات شخصی و مشکلات اجتماعی یک انقلاب فوری و تغییر دائمی نیست. مراقبت مستمر تنها راه جلوگیری از اثر یویو^۳ است. به همین ترتیب، هرچند نگران پسرفت یا درجا زدن باشیم، زندگی مان به زمان و تلاش دائمی برای تغییر نیاز دارد، این مسئله در مورد همه چیز صدق می‌کند.

برای تغییر کردن، چیزی که بیش از همه به آن نیاز دارید، توانایی خسته نشدن است.

چگونه بعد از سوختگی جای زخم نداشته باشیم؟



راه دیگری وجود ندارد.

بهترین راه برای درمان زخم، تلاش مداوم برای بهبود آن است.

نحوه صحیح مباحثه کردن را یاد بگیر

من با خواهر بزرگ‌ترم خوب کنار می‌آیم اما گاهی به خاطر چیزهای بی‌اهمیت باهم بحث می‌کنیم. پس از بیست سال زندگی در کنار هم یاد گرفتیم که چگونه احساسات خود را به زبان بیاوریم و چگونه اشتباهات مان را جبران کنیم. اما پدر و مادرم از مشاجره

1. Dr. Myung-woo Noh

2. Ajou University

۳. اثر یویو در واقع یک چرخه معیوب است که طی آن، وزن فرد کاهش می‌یابد، اما پس از مدتی دوباره چاق می‌شود و این روند را بارها و بارها تکرار می‌کند. (مترجم)

متنفر بودند. گاهی سعی می‌کردند میانجیگری کنند و مانع درگیری‌های ما شوند. این موضوع مرا اذیت می‌کرد و تنها چیزی که از آن باقی می‌ماند سکوت اجباری و تعارضات حل نشده بود. این سکوت ظاهری چیزی بود که نسل والدینم آن را صلح می‌نامیدند. جامعه ما تضاد را دعوا می‌دانست و خواستار اطاعت و سازگاری بود. بنابراین سنگی با لبه‌های تیز باید لبه‌هایش ساییده و گرد می‌شد. و سکوت بهتر از حرف زدن بود.

هواییونگ^۱ پدیده‌ای است که منحصرأ در جامعه کره دیده می‌شود. در یک هارمونی ساختگی که در آن احساسات سرکوب می‌شوند، افراد رنج می‌برند و روابط از بین می‌روند. اگر جامعه‌ای ایده‌آل باشد و بدون اعتصاب، اختلاف، بحث و مناظره باشد و ارزش‌های یکسانی را دنبال کند، پس آیا کره شمالی جامعه ایده‌آلی نخواهد بود؟

همان‌طور که فروید می‌گوید یک جامعه‌ای که به واسطه ظلم هماهنگ شود، جامعه سالمی نیست. مشکل آنجا نیست که استدلال یا افکار عمومی، جامعه را تقسیم‌بندی می‌کند، بلکه مشکل عدم یافتن راه حل، یا مصالحه به دلیل شکست مردم در بحث کردن است.

چند وقت پیش یک اتوبوس توریستی چپ کرد و دلیل آن خواب‌آلودگی راننده بود. در این سانحه چهار نفر به طرز فجیعی جان باختند. بسیاری از مردم راننده اتوبوس را مقصر می‌دانستند و حتی عده‌ای او را شیطان خطاب کردند.

آیا او واقعاً شیطان است؟ درآمد رانندگان اتوبوس با متوسط ۱۶ ساعت رانندگی در روز و فقط ۳-۴ ساعت خواب، چیزی حدود دو میلیون وون است. و از آنجا که به آنها غذا و اسکان داده نمی‌شود، در قسمت بار اتوبوس می‌خوابند. آن راننده نیز در روز قبل از تصادف در اتوبوس خوابیده بود. اما چگونه می‌توانیم فقط راننده را به خاطر خواب‌آلود بودن سرزنش کنیم، درحالی که او مجبور بوده شرایط سخت کاری را بدون خواب کافی تحمل کند؟

در جامعه‌ای که حاضر نیست برای امنیت ما هزینه کند، نه تنها باید از قربانی شدن، بلکه از مجرم شدن نیز بترسیم. عقب‌ماندگی نظام اجتماعی ما به این دلیل است که در مسائل اجتماعی متکی به مسئولیت و اخلاق فردی است. با این حال، ما همچنان به جای زیر سؤال بردن نظام، افراد را مقصر می‌دانیم.

به جای نگاه کردن به ماهیت مشکل، بحث را عوض کرده و با دوقطبی سازی خودپسندانه آن را به سمت ایده‌های محافظه‌کارانه و مترقی سوق می‌دهیم.

۱. hwabyung: یک سندرم خشم مرتبط با فرهنگ است که در میان کره‌ای‌ها دیده می‌شود. این بیماری روانی معمولاً شامل علائم بی‌خوابی یا افسردگی است.

نمی‌توانیم با این روش، مشکلات را حل کنیم.
اگر می‌خواهید دنیا را جای بهتری برای زندگی کنید، باید از نافرمانی خودپسندانه و انتقاد بی‌قید و شرط رها شوید و یاد بگیرید که چگونه برای یافتن راه حل بحث کنید. آنچه نیاز داریم چاره‌جویی و متقاعدسازی است، نه انتقاد و توهین.
مشکل اجتماعی ما در مشاجره مداوم نیست، بلکه در این است که بلد نیستیم چگونه به درستی بحث کنیم.



کسانی که دائماً به رتبه خود می‌نازند، عقب مانده هستند.

مبنای امید خود را پیدا کن

این روزها از امید گفتن، شرم‌آور است. زیرا کلمه امید با شکنجه درآمیخته است. این مثال ساده است که مسئله فوق را روشن می‌کند، در طول جنگ ویتنام، بسیاری

از سربازان ارتش آمریکا دستگیر شدند. خیلی‌ها نتوانستند زندان را تحمل کنند و مُردند. به گفته ژنرال استوکدیل، اولین کسانی که مردند خوش‌بین‌ترین آنها بودند. آن‌ها باور داشتند که قبل از کریسمس، یا قبل از عید پاک، یا دست‌کم در روز شکرگزاری آزاد خواهند شد. اما وقتی کریسمس بعدی فرا رسید، با احساس ناامیدی و حس از دست‌دادن بی‌پایان مردند.

آیا این امید بود که آنها را کشت؟ من مخالفم، اما خوش‌بینی بی‌اساس آنها تقریباً فرار از واقعیت بود. جامعه ما روزگاری پر از افراد خوش‌بین بود. شکوفایی اقتصادی قابل پیش‌بینی بود و کتاب‌های خودسازی، راز موفقیت را آموزش می‌دادند، بنابراین همه معتقد بودند که موفقیت نزدیک است. اما حقیقت تلخ بود. حقیقتی که در دوران کودکی به آن اعتقاد داشتیم و به ما می‌گفت تلاش ما به موفقیت منجر می‌شود، تغییر کرد و به این جمله تبدیل شد که تلاش تنها گاهی اوقات منجر به موفقیت می‌شود و پیش‌بینی غیرواقعی منجر به احساس باخت می‌گردد.

پس بهتر است بدبین شویم و هیچ انتظاری نداشته باشیم؟ این هم درست نیست. در جنگ، بدبین‌ها هم بعد از خوش‌بین‌ها مردند. پس چه باید کرد؟ ژنرال استوکدیل واقعیت را پذیرفت و آنچه از دستش برمی‌آمد را انجام داد. او عمداً خود را مجروح کرد تا در فیلم‌های گرفته شده از اسرا به عنوان «خوشرفتاری با اسرای جنگی» نباشد و یک سیستم ارتباطی داخلی برای کاهش انزوا در میان زیردستانش ایجاد کرد. در نتیجه سلامت روان او بهبود یافت و توانست به مدت هفت سال و نیم زندان را تحمل کند و زنده بماند.

این روزها صحبت از امید نوعی عذاب است. درست است. امیدی که مبتنی بر واقعیت نباشد مانند مخدر است. اما آیا ما واقعاً می‌توانیم بدون امید زندگی کنیم؟ حقیقت این است که همیشه باید بر اساس واقعیت، امیدوار باشیم. اگر روزی چهار وعده غذا بخوریم نمی‌توانیم انتظار کاهش وزن داشته باشیم. اگر می‌خواهید امیدوار باشید، راهی پیدا کنید و اگر از آن راه مطمئن هستید، خستگی که به دنبال آن ایجاد می‌شود را تحمل کنید.

امید واهی نداشته باشید و برای امید خود پایه و اساس بسازید.

انسان نیاز می‌کند، خداوند رفع نیاز.
در را بکوب، باز خواهد شد.
خواستن توانستن است.
بهشت از آن کسانی است که به خودشان کمک می‌کنند.
نابرده رنج گنج میسر نمی‌شود.
امید مشروط به شرایط است.
امید مشروط به شرایط است.



با کمال میل به دیگران نیکی کن

من معمولاً به غریبه‌ها کمک می‌کنم. یک بار به زن و شوهر پیری در پیدا کردن اتوبوس و شماره سالن مورد نظرشان کمک کردم. یک بار نیز متوجه شدم آدم‌های مشکوکی یک خانم را تعقیب می‌کنند، به او گفتم از سمت دیگری برود.

این سطح از هوشیاری حاصل تجربه‌ای است که در سفر به دست آورده‌ام. یک بار که تلفن همراهم شکسته بود و با وجود اینکه زبان و محیط ناآشنا بود، توانستم با خیال راحت سفرم را به پایان برسانم. از تمام کمک‌هایی که دریافت کردم، چه کوچک و چه بزرگ، تشکر می‌کنم. در کشور کره «ناتوان» نیستم. خیابان‌ها را بلد هستم، سالم زندگی می‌کنم و به زبان کره‌ای روان صحبت می‌کنم.

وقتی در بعضی موقعیت‌ها حس «ناتوانی» را درک کردم، متوجه شدم که گاهی کوچک‌ترین کارها کمک‌کننده هستند و خوشبختانه همیشه کسی بوده است که با کمال میل به من کمک کند.

مادرم همیشه نگران بود که کمک به غریبه‌ها به من آسیب برساند. اما به او گفتم که وقتی پیر شود، آدم‌هایی مثل من به او کمک خواهند کرد. وقتی در مواقع ضروری کسی به ما کمک نمی‌کند، دلسرد می‌شویم و دیگر از کسی کمک نمی‌خواهیم. نمی‌خواهم در دنیای زندگی کنم که در آن مردم تصمیم گرفته‌اند برای خودشان دردسر درست نکنند و از کمک به دیگران خودداری کنند.

آنچه در زندگی به آن نیاز دارم هوشیاری و بصیرت است، نه بی‌اعتقادی. من همچنان به حسن‌نیت اکثریت آدم‌ها ایمان دارم.

می‌خواهم به دیگران اطمینان دهم که دنیا ارزش این را دارد که به دیگران لطف کنم. و می‌خواهم با این باور زندگی کنم که وقتی دچار مشکل می‌شوم، کسی هست که دستم را بگیرد.

خوبی را دست به دست کنید و آن را به دیگری بدهید.



قابل معاوضه با پول نباش

ایپیکوروس^۱ می‌گوید سه چیز برای شاد بودن لازم است: دوستی، اندیشه و آزادی است. آزادی یعنی زندگی با اراده خودت. وقتی بچه بودم آزادی را بدیهی می‌دانستم، اما هرچه بزرگ‌تر شدم فهمیدم که آزادی تا حدی با پول محقق می‌شود. ما هر روز صبح از خواب بیدار می‌شویم و برای به دست آوردن پول تلاش می‌کنیم تا بتوانیم قبضه‌ها

^۱ Epicurus

را پرداخت کنیم، در مراسم عروسی دوست مان شرکت کنیم، امرار معاش کنیم و برای آزادی مان هزینه کنیم. به عبارت دیگر، به پول نیاز داریم تا آزادی خود را از دست ندهیم. بنابراین تمام تلاش خود را می‌کنیم تا موقعیت خود را در جامعه بسازیم. توانمندی‌هایمان را اثبات کنیم و خواهان جبران خسارت از سوی دیگران شویم. پول وسیله‌ای برای بقا است که نمی‌توان آن را انکار کرد.

پول هر چقدر هم که مهم باشد، باید به عنوان ابزاری برای گذران زندگی در نظر گرفته شود، نه معیاری برای ارزش‌گذاری آدم‌ها. نمی‌توانیم از آن برای اندازه‌گیری افراد یا تعیین موفقیت یک شخص استفاده کنیم. ما باید استاندارد و فلسفه زندگی خود را تعیین کنیم و با خود واقعی مان روبه‌رو شویم؛ آن چیزی که نمی‌توان آن را به پول یا کارت ویزیت تبدیل کرد. قبل از اینکه برسید «چگونه باید پول به دست آورم؟» ابتدا باید به این سؤال پاسخ دهیم که «چه چیزی درست است؟»

بیاید کسی باشیم که نیاز به اثبات آنچه داریم نداشته باشیم.

جذابیت واقعی از اعتماد به نفس مان نشأت می‌گیرد.

بعضی از آدم‌ها با قدرت نمایی، مردم را خشمگین می‌کنند. اما آیا این افراد واقعاً خوشحال هستند؟ خب، آدم‌های شادی که من می‌شناسم، مثل روان‌پریشان رفتار نمی‌کنند.



در بین اعتیادها، رایج‌ترین آن اعتیاد به پول است.

جان برادشاو (مشاور اعتیاد)

وارد بازی‌های تنازع برای بقا نشو

وقتی گزارش شد که یک بازیگر هالیوود با یک پرستار بچه رابطه پنهانی دارد، کاربران اینترنت تصور کردند که ممکن است این خبر صحت نداشته باشد. اینطور نیست که به بازیگر اعتماد داشته باشند، بلکه باورشان نمی‌شود که او با یک پرستار بچه رابطه داشته باشد.

ما همیشه خواهان برابری هستیم و قدرت‌نمایی و تبعیض ما را عصبانی می‌کند. اما واقعیت این است که ما می‌خواهیم نادیده گرفته نشویم - نه اینکه دیگران را نادیده بگیریم.

واقعاً چقدر اهل قضاوت هستیم؟ یک بار که داشتم اخبار اجتماعی را می‌خواندم و نظرات دیگران را زیر خبر دیدم، آن‌ها گفته بودند که راه حل نرخ بالای بیکاری در بین نسل جوان، حذف دانشکده‌های استانی است. من از این اظهار نظر جسورانه متعجب شدم، اما آنچه بیشتر باعث تعجب من شد، منتخب شدن این نظر بود؛ یعنی اینکه بسیاری از مردم آن را تأیید کرده بودند.

ناگهان یاد فیلم عطش مبارزه^۱ افتادم؛ فیلمی علمی-تخیلی که در یک فضای مجازی به نام پانم اتفاق می‌افتد. مبارزه‌ها، رقابت‌هایی هستند که در آن دو منتخب از دوازده منطقه پانم با یکدیگر تا کشتن حریف مبارزه کنند، تا اینکه تنها یک برنده نهایی وجود داشته باشد. طبقه حاکم که کاپیتول نام دارد این رقابت‌ها را برگزار و از تلویزیون پخش می‌کند.

به شخص برنده ثروت و مقام داده می‌شود تا مرگ ۲۳ رقیب دیگر را توجیه کنند. وقتی بازی شروع می‌شود، میان شرکت‌کنندگان اتحادیهایی تشکیل می‌شود و ابتدا ضعیف‌ها را حذف می‌کنند. وقتی ضعیف‌ها حذف شوند، برای مدتی امنیت بقیه تضمین می‌شود. اما از آنجا که بازی فقط یک برنده دارد، قوی‌ترها به همان روش، ضعیف‌ها را حذف می‌کنند. می‌توان گفت که این فیلم استعاره‌ای از نئولیبرالیسم است.

در این فیلم، کسانی که به زور وارد رقابت شده‌اند، با حذف ضعیف‌ترها، احساس آرامش می‌کنند. اما تا زمانی که این بازی غیرمنطقی ادامه دارد، هیچ‌کس در امان نخواهد بود.

برخی می‌گویند که دنیا زمانی خوب می‌شود که سیاست‌ها تغییر کند. البته که وجود سیاستمداران خوب، برای داشتن جامعه‌ای شفاف و اجرای عدالت ضروری است، اما برای تحقق این موارد، باید در قاعده قوانینی حرکت کرد که لزومی برای حذف یکدیگر

وجود نداشته باشد.
احساس امنیت زمانی ایجاد می شود که آدم ها به جای حذف یکدیگر از هم محافظت کنند. پس بیایید از تبعیض و رقابت نامشخص دست برداریم.
تا زمانی که این بازی بی رحمانه را متوقف نکنیم، نفر بعدی که حذف می شود خودمان هستیم.

کدام یک از موارد زیر بیشتر شما را تحقیر می کند؟

نداشتن کیف مارک دار لوکس

نگاه از بالا به پایین و توهین



در برابر



آدم بزرگی باش که گاهی با بی خیالی وقت تلف می کند

در فیلم انجمن شاعران مرده^۱، نیل زیر دست پدر سخت گیرش بزرگ شد؛ پدری که او را مجبور می کرد پزشکی بخواند. یک روز، نیل نقش اصلی نمایش رؤیای یک شب تابستانی از شکسپیر را بازی کرد. آن روز شادترین روز زندگی اش بود، زیرا توانسته بود استعداد خود را به نمایش بگذارد. اما پدرش تهدید کرد که اگر نمایش را کنار نگذارد، او را به مدرسه دیگری منتقل می کند. نیل ابتدا سعی کرد با پدرش مخالفت کند، اما با دیدن چهره ناامید مادرش تسلیم شد. نیل مملو از درماندگی و ناامیدی بود.
آدم ها وقتی نمی توانند زندگی را تحمل کنند و وقتی نمی توانند آن طور که می خواهند

زندگی کنند، ناامید می شوند. روانشناسی می گفت، وجه مشترک میان کشورهای محارستان، ژاپن و کره این است که «این جوامع به مردم اجازه سرگردانی نمی دهند». این سه کشور وجه مشترک دیگری هم دارند، و آن نرخ بالای خودکشی است.

در گره، پرتله زدن و وقت تلف کردن کار ناپسندی است زیرا به معنای نابود کردن زندگی است. اصطلاح «نوجوان سرگردان» در این کشور رایج است. کارهایی مثل رفتن به دانشگاه برای یافتن شغل، ازدواج کردن، بچه دار شدن، خرید خانه و یک سری کارهای دیگر، هر کدام باید در «سن بهینه» انجام شده باشند و حتی یک لحظه سرگردانی مجاز نیست. در غیر این صورت، باید منتظر ناامیدی والدین، بدگویی افرادی که شما را شکست خورده می بینند و ترس از انزوای اجتماعی باشید.

در نتیجه، کره دارای دو شاخص با رتبه بالا است: بالاترین نرخ خودکشی و پایین ترین نرخ تولد. این دو شاخص نشان می دهد که بسیاری از مردم حتی ابتدایی ترین گزینه انسانی یعنی بقا و تولیدمثل را کنار گذاشته اند. این یعنی مردم، کشور کره را جای مناسبی برای زندگی نمی دانند. جامعه ای که مردمش را مدام تحت نظر دارد که آیا وظایف شان را به موقع انجام داده اند یا خیر، مردمی مضطرب دارد که دائم در حال رنج کشیدن هستند.

برخی می گویند مردم نازک نارنجی هستند، چرا که زندگی در گذشته سخت تر از الان بوده است و کشورهای هستند که شرایطی به مراتب بدتر از گره دارند. اما آنچه باعث تنش و رنج مردم کره می شود، بیشتر یک پارادوکس اجتماعی است تا یک شاخص مطلق اقتصادی. ترس مردم از فقیر شدن نیست، بلکه احساس بدبختی و انزوا به خاطر پذیرفته نشدن در جامعه، باعث نارضایتی مردم شده است.

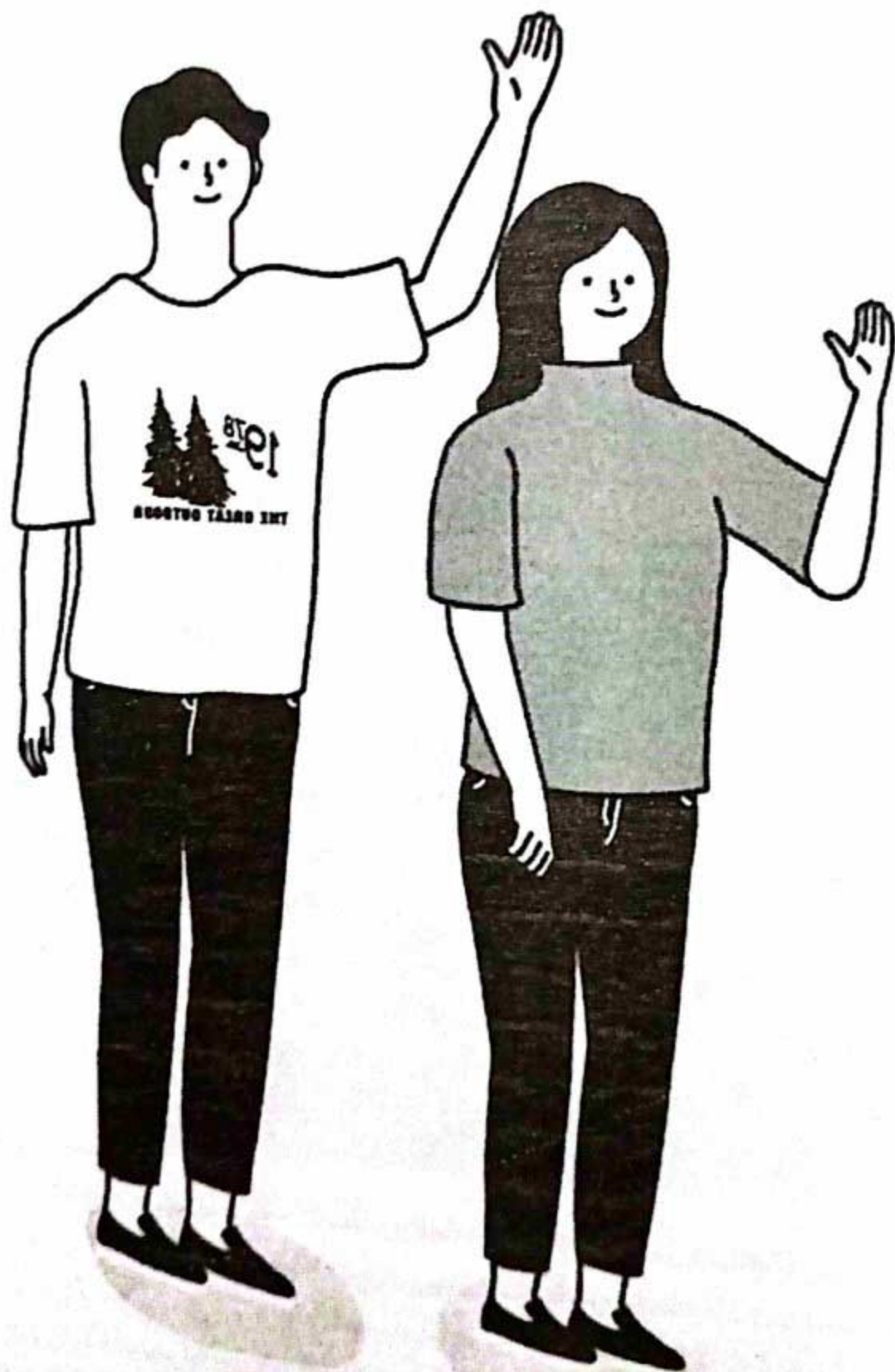
به همین دلیل است که کره را «جهنم چوسان» می نامند. مردم ناراضی هستند، طوری که انگار در جهنم زندگی می کنند. آیا واقعاً نمی توانیم خوشحال باشیم؟ بسیاری از مردم فکر می کنند که کشورهای اروپای شمالی به دلیل داشتن نرخ بالای شادی، مکان ایده آلی برای زندگی هستند. اما به گفته لئو بورمنز، میزان بالای شادی آنها نه به خاطر ارزش هایی چون درآمد بالا یا سیستم رفاه اجتماعی است، بلکه به دلیل آزادی کافی، اعتماد متقابل افراد و احترام به مهارت ها و علایق یکدیگر است. و ما درست در طرف مقابل ایستاده ایم، جایی که آزادی در آن سلب شده است، مردم مجبور به داشتن زندگی یکنواخت هستند و هیچ کس به دیگری اعتماد ندارد.

مهم نیست که چه نوع زندگی داریم، تصور کنید اگر که برای خود واقعی مان مورد احترام دیگران باشیم، واقعاً چقدر آزاد خواهیم بود. رفاه اجتماعی که به اندازه ارزش وجودی مان مهم است و برای داشتن خوشحالی به آن نیاز داریم، همان آزادی برای پرتله زدن و وقت تلف کردن و داشتن

۱۰۲ • تصمیم گرفتم خودم باشم •

ذهنی آرام برای درک آن است.
این چیزها در کتاب‌های درسی پیدا نمی‌شود، اما می‌تواند یک راه حل اساسی باشد.
بردبار بودن و سخاوتمندی نسبت به یکدیگر باعث می‌شود از این ناراحتی‌ها
شویم. بیایید از همین حالا از این حال بدبختی خلاص شویم.





بخش ششم

برای یک زندگی خوب و معنادار
(فهرست کارهایی که باید انجام دهید.)

«خوشبختی یعنی ظرفیت مادر داشتن احساسات عمیق، لذت بردن از چیزهای ساده، آزادانه اندیشیدن، داشتن قدرت ریسک و مفید بودن است.»
استورم جیمسون

فکر نکن هدف اصلی زندگی، شاد زیستن است

در واقع ریشه این مشکل، دیدگاه ارسطو است؛ وقتی که گفت هدف زندگی، شاد بودن است. مردم نیز به این باور رسیدند که هدف ما در زندگی احساس خوشحالی و شادی است.

با این حال، آدم‌ها موجودات تخیلی نیستند که فقط برای شاد بودن متولد شده باشند. شش احساس اصلی انسانی عبارتند از: لذت، خشم، نفرت، ترس، غم و تعجب. هیچ راهی وجود ندارد که فقط یک احساس مثبت به تنهایی وجود داشته باشد. این تصور که هدف زندگی، شاد بودن است، یک توهم بزرگ است. پذیرفتن مفهوم شادی به عنوان هدف اصلی زندگی و صحبت کردن از آن به گونه‌ای که انگار فقط یک زندگی وجود دارد و آن هم زندگی توأم با شادی است، باعث می‌شود افرادی که خوشحال نیستند احساس کنند که بازنده هستند. به همین دلیل است که مردم تلاش می‌کنند تا افسردگی خود را پنهان کنند و فکر می‌کنند که باید غم و اندوه خود را به هر قیمتی سرکوب کنند.

اما آیا طبیعی نیست که ما احساس افسردگی و ناراحتی هم داشته باشیم؟
حتی اگر کاخ ورسای تمام سرویس بهداشتی‌هایش را حذف کند تا کاملاً زیبا جلوه کند، مردم مجبور می‌شوند برای اجابت مزاج، مخفیانه گوشه‌ای از کاخ را به لجن بکشند و گاهی اوقات سبز با سر روی فضولات دیگران بگذارند. بنابراین هیچ اشکالی ندارد که گاهی اوقات عمکس و افسرده باشیم.

بخش ششم • برای یک زندگی خوب و معنادار • ۱۰۵

اگر چنین زمان‌هایی وجود نداشته باشند، چگونه می‌توانیم بفهمیم که خوشحالی چیست؟ البته که برای شاد بودن باید همه تلاش خود را بکنیم و من هم شما را به سمت شاد بودن تشویق می‌کنم.

با این حال، باز هم می‌گویم که هدف اصلی زندگی، شاد بودن نیست، بلکه هدف خود زندگی خواهد بود.

کسانی که از ۶، ۷ یا ۱۰ درجه شاد هستند، آدم‌های خوشحالی هستند. اما اگر می‌خواهید ۱۰ از ۱۰ شاد باشید، در واقع از اختلال وسواس فکری-اجباری رنج می‌برید.



زندگی کردن درحالی که مدام می‌خواهیم خوشحالی‌مان را به دیگران ثابت کنیم، رقت‌انگیزترین حالت زندگی است.

زندگی را ساده بگیر
اولین سفر زندگی‌ام، یک سفر یک‌ماهه با یک کوله‌پشتی بود و از آنجایی که خیلی

نگران تنهایی سفر کردن بودم، کوله‌ام را حسابی پر کردم. سه جلد کتاب و دو اتوی مو برداشتم. با این تفاسیر کاملاً مشخص است که چقدر ناشیانه و سایلیم را آماده می‌کردم. من با دو ساک به سفر رفتم و زمانی که هنوز یک هفته به پایان سفرم مانده بود، به شدت خسته شده بودم. هر موقعیتی برایم خسته‌کننده بود و به خاطر حمل ساک‌های سنگین از خودم عصبانی بودم.

وقتی داخل فرودگاه منتظر می‌ماندم تا به مقصد بعدی بروم، ساکم را باز می‌کردم. فقط چیزهایی که لازم داشتم را برمی‌داشتم و مابقی را دور می‌انداختم. نگران بودم که با دور ریختن آن وسیله‌ها ادامه سفر برایم سخت شود، اما برعکس تصورم سفر خیلی راحت‌تر شد.

در حین سفر با کسی آشنا شدم که بیش از یک سال ونیم در سفر بود و تنها چیزی که با خود داشت یک کوله‌پشتی بود. او فقط وسایل ضروری را در کوله‌اش داشت و اگر چیزی نیاز داشت، می‌خرید.

مثلاً اگر لباس‌هایش کهنه می‌شد، در بازارهای محلی لباس نو می‌خرید و می‌گفت این کار خیلی هم لذت‌بخش است.

دل‌مان می‌خواهد وسایل زیادی برداریم، در صورتی که بیشتر آن‌ها ملزومات ضروری نیستند. باید بر اساس نیازهای مان وسیله برداریم و بد نیست گاهی اوقات کمی سختی بکشیم.

زندگی یک سفر طولانی است. اگر آن را ساده بگیریم، خسته نمی‌شویم. پس اگر می‌خواهید زندگی آسانی داشته باشید، یک بار دیگر با چیزهایی که نمی‌توانید به دوش بکشید، روبرو شوید و شهامت ترک آن‌ها را داشته باشید.

مانند وسایلی که در سفر حتی یک بار هم از آنها استفاده نکرده‌اید، در زندگی نیز مسائلی مثل نگرانی در مورد چیزهایی که اتفاق نیفتاده، آرزوهای دور و دراز و شرمندگی بابت کارهایی که نکرده‌اید، همه اینها باعث خستگی تان خواهند شد.

آخرین پیشنهاد چیست؟

رها کردن این مسائل، ما را آزاد خواهد کرد.

«شاید...»

«اگر می‌خواهید آزادانه زندگی کنید، از چیزهایی که برای زندگی نیاز ندارید، دور

لطفاً چیزهایی که نیاز ندارید را دور بریزید.



دور شوید! به هیچ کدامتان نیاز ندارم.

در زندگی بیشتر خطر کن

در فیلم پیر پسر^۱، اوه دانه سو^۲ ۱۵ سال توسط وو جین^۳ در سلولی زندانی شد و فقط

1. Oldboy
2. Oh Dae-su
3. Woo-jin

پیراشکی می خورد.
چرا او و حسن این کار را با او کرد؟ او می توانست از دانه سو کار بکشد و او را مجبور کند که چشم عروسک بچسباند و گاهی اوقات به او پیراشکی بدهد. اما جایی شنیدم که می گویند حتی اگر یک همستر برای مدت طولانی در یک چرخ و فلک بچرخد، اگر هر روز در یک الگوی تکراری و در یک محیط تکراری زندگی کند، گذر زمان را احساس نمی کند. گذشته ای که فقط در یک الگو و یک محیط ثابت فشرده شده باشد، به سادگی یک چشم به هم زدن به نظر می رسد.

آیا او جین می خواست با زندانی کردن دانه سو در یک الگوی ثابت، آن ۱۵ سال از زندگی دانه سو را بدزدد؟

بی چون دیوک^۱ در کتاب طول عمر^۲ می گوید: «اگر کسی مثل یک ماشین زندگی کند، عمر کوتاهی دارد، حتی اگر تا ۸۰ سالگی عمر کند.» زندگی کردن با الگوی ثابت روزمره، امکانات و تنوع بی شمار زندگی را محدود می کند و عمر تلف می شود.

بنابراین، بیایید آخر هفته به دریا برویم، مسیرهای جدیدی برای پیاده روی بعد از کار امتحان کنیم، با آدم های جدیدی آشنا شویم و سعی کنیم چیزهایی را تجربه کنیم که تاکنون امتحان نکرده ایم.

بیایید از تصویری که از خودمان داریم رها شویم و سعی کنیم به چیزی تبدیل شویم که برای خودمان هم جدید باشد.

راه طولانی کردن عمر، کش آوردن زمان نیست، بلکه مواجهه با چشم اندازهای جدید است.



همه آدم ها با سرعت زیادی می دوند، گاهی وقت ها حس می کنم از آن ها عقب افتاده ام.

مس تنهایی و پوچ بودن را به خود القا نکن

وقتی برای دیدن دوستم به استرالیا رفتم، توانستم از یک باغ وحش بازدید کنم. رمانی که عظمت آنجا و امکانات ساخت بشر برای استفاده بهینه را تحسین می‌کردم، در همین حین چند مرد که ظاهراً از مجله ابرکرومبی و فیچ^۱ بودند، از کنارم عبور کردند. غالباً تصور می‌کنیم که باغ وحش برای خانواده‌هایی که کودک دارند، مناسب است، اما جالب است بدانید که تماشای حیوانات در طبیعت برای جوانان نیز جذاب است. یک استرالیایی که فرصت صحبت با او را داشتم گفت که سرگرمی مورد علاقه او تماشای پرنده است، و به همین دلیل به پرنده‌ها نگاه می‌کند.

استرالیایی جوانی نیز به دوستم گفته بود که برای گذراندن کریسمس با خانواده‌اش بسیار هیجان زده است و به حجم زیاد غذا و تعداد خویشاوندانی که برای شام در خانه مادر بزرگش جمع می‌شوند، افتخار می‌کند. حتی اگر این موارد قابل تعمیم نباشد، اما به نظر می‌رسد که استرالیایی‌ها از طبیعت، و در کنار هم بودن اعضای خانواده لذت می‌برند. برای ما که روابط خانوادگی سرد داریم، تعطیلات ملی حکم انجام وظیفه را دارد. و اگر در طول تعطیلات کریسمس در خانه باشیم، ناراحتیم.

دنیل تئودور^۲ در کتاب کره، کشور غیرممکن^۳ می‌نویسد: توانسته‌ایم معجزه خلق کنیم، اما در عوض به نظر می‌رسد که ذوق مان را برای احساس شادی و لذت‌های ساده از دست داده‌ایم. به همین دلیل است که رفتن به باغ وحش، تماشای پرندگان بر روی درختان و صرف شام با خانواده مان را لذت نمی‌دانیم.

در بحبوحه انجام کار فیزیکی که باید احساسات را سرکوب کرد و رقابت، ما را غیرانسانی و از نظر عاطفی خالی می‌کند، لذت نیز هم به عنوان جبران خستگی زندگی روزمره و هم یک انگیزه قوی معنا می‌شود. بدین ترتیب شبیه دیوانه‌هایی می‌شویم که به دنبال لذت‌های بزرگ هستیم. و از آنجا که لذت‌های کوچک دیگر به چشم مان نمی‌آید، بنابراین به جستجوی لذت‌های هیجان‌انگیز می‌رویم. و وقتی این لذت‌های هیجان‌انگیز تمام می‌شود، زندگی کسل‌کننده‌تر می‌شود و تب و تاب خود را از دست می‌دهد.

اگر می‌خواهید از زندگی لذت ببرید، باید به شادی‌های ساده زندگی‌تان توجه کنید. لازم است نسبت به تعریفی که از لذت داریم بازنگری کنیم و سرگرمی‌ها و بازی‌هایی را پیدا کنیم که حتی بدون صرف هزینه بتوانیم از آنها لذت ببریم. این کار رقت‌انگیز یا خجالت‌آور

1. Abercrombie & Fitch

2. Daniel Tudor

3. Korea: The Impossible Country

نیست، بلکه راهی برای هر لحظه شاد بودن است.
این کار برای رفع تکلیف یا رقابت در یک مسابقه نیست، بلکه باید از خلاقیت و
تخیل مان برای داشتن زندگی بهتر استفاده کنیم.



برای خودت شاد باش

برادر کوچک ترم وقتی به دنیا آمد که پدر و مادرم سن شان بالا بود. انگار آخرین
وظیفه والدینم بزرگ کردن این بچه بود. مادرم می گفت تنها چیزی که او را خوشحال
می کند این است که موفقیت و خوشبختی برادرم را ببیند.

اگرچه می گویند همه پدر و مادرها این طور فکر می کنند، ولی من از این بابت احساس
نأسف می کنم. دلم می خواهد مادرم خوشحال باشد، اما فقط در صورتی خوشحال است
که برادرم خوشحال باشد. یعنی خوشحالی مادرم از کنترل او خارج است. مثل این است
نتیجه این است که والدین نسبت به غم و اندوه فرزندان شان نگران می شوند

و بچه ها نیز خود را مسئول ناراحتی والدین شان می دانند. در نهایت، وقتی نگران

خوشبختی یکدیگر باشیم، هیچ یک از ما نمی‌توانیم خوشحال شویم.
مشکل از کجای دنیا شروع شد؟

با اینکه همیشه می‌خواهیم «عزیزان مان را خوشحال کنیم» و این جمله ورد زبان مان است، اما تا زمانی که مراقب احساسات دیگران هستیم، نمی‌توانیم همواره به صورت مستمر کسی را خوشحال کنیم؛ همان طور که دیگران نمی‌توانند ما را مداوم خوشحال نگه دارند.

خوشحالی دیگران، چیزی ورای خواست ما است و هر یک از ما باید خودمان مسئول خوشحالی مان باشیم.

به همین دلیل است که ما نباید از شاد بودن و خوشبختی خود غافل شویم. بهترین کاری که می‌توانیم انجام دهیم این است که حتی اگر محبت و عشق را با دیگران به اشتراک بگذاریم، در نهایت خودمان مسئول خوشحالی مان هستیم.
مخلص کلام اینکه ما هم به سبک خودمان شاد باشیم.



من خوب زندگی کردم،
و سعی کردم مانع خوشبختی دیگران نباشم،
مشکلات را تحمل کردم
و شرافتمندانه زندگی کردم.
من حق دارم شاد باشم.
همه ما حق داریم شاد باشیم.

به دستاوردهایت فکر کن

یکی از آشنایانم حین تحصیل در دانشگاه، انواع گواهینامه‌ها و جوازهای مربوط به امور مالی را گرفت و برای ورود به یک شرکت مالی به سختی تلاش می‌کرد. در نهایت توانست وارد یک شرکت شود و حقوق بالایی دریافت کند. اما تنها پس از یک سال، ناگهان کارش را ترک کرد. دلیل استعفایش را سرگرم‌کننده نبودن آن شغل عنوان کرد.

اگر این طور است، آیا او کسی است که سرگرمی برایش اولویت دارد؟ آیا قبلاً کار کردن در یک شرکت مالی برایش سرگرم‌کننده بود؟ برای او «سرگرمی» دقیقاً به چه معنا است؟ او از اول نتوانسته بود اولویت‌ها را به درستی انتخاب کند. در این دنیا هیچ شغلی وجود ندارد که تمام این مزایا را یکجا داشته باشد: جذاب، داشتن کارفرمای منطقی، حقوق، مزایا و بیمه مناسب، و چشم‌اندازی مطمئن برای آینده.

در بیشتر تصمیم‌هایی که می‌گیریم، سرمایه و انتخاب‌های محدودی پیش‌رویمان است. نمی‌توانیم مثل شیخ‌های اماراتی زندگی کنیم. به همین دلیل است که هنگام تصمیم‌گیری، «آنچه می‌توانیم رها کنیم» مهم‌تر از «آنی است که می‌توانیم به دست آوریم». بین حقوق پایین و یک کارفرمای دیوانه؛ بین از دست دادن کار و نداشتن وقت برای بودن در کنار فرزندان؛ بین رها کردن چیزهایی که می‌خواهیم امتحان کنیم و زندگی بدون حقوق ثابت؛ چه چیزی برای ما سخت‌تر است؟

باید از آستانه تحمل خود آگاهی داشته باشیم. اگر فقط به چیزهایی که از دست می‌دهیم فکر کنیم، همیشه در حسرت زندگی خواهیم کرد. هیچ‌کس نمی‌خواهد شکوه و ناله‌های ما را گوش دهد.



این انتخاب من است، پس شکایتی ندارم حتی اگر شرایط ناپایدار باشد.

با گذشته خدا حافظی کن

وقتی کلاس دوم ابتدایی بودم، معلم مان به برخی از دانش آموزان توجه ویژه ای داشت. در کلاس فقط از آن دانش آموزان سؤال می پرسید و همیشه آنها را تحسین می کرد. آن موقع فکر می کردم فقط «یک فرد اضافی هستم که در کنار شخصیت های اصلی نشسته ام.»

الان که به آن زمان فکر می کنم، او حتماً آن دانش آموزان را بیشتر دوست داشته است، زیرا با اینکه بچه بودم آن را کاملاً حس می کردم. بعدها فهمیدم که او رشوه می گرفت. یک بار مادرم را به مدرسه خواست، وقتی مادرم را بدون هدیه دید، او را سرزنش کرد. کاملاً مشخص بود که دلیل خاصی برای توجه به آن دانش آموزان دارد. آن زمان، نمی دانستم که آدم بزرگ ها نیز ممکن است اشتباه کنند، بنابراین خیلی راحت فکر می کردم «من شخصیت اصلی نیستم» و این فکر تا مدت ها در ذهنم حک شده بود. در این دنیا، آدم های دیوانه و رقت انگیز زیادی وجود دارد. این افراد در کودکی به ما آسیب می رسانند و این مانند مسائل حل نشده سال ها ما را آزار می دهد.

به همین دلیل است که بسیاری از مسائل کنونی هر فرد را بر اساس گذشته اش تفسیر می کنند. دلیل کمبود اعتماد به نفس من، تبعیض آن معلم و روش تربیتی والدینم بوده است، و دلیل اینکه احساس حقارت می کنم این است که بچه های دیگر مرا اذیت می کردند. همه این موارد صحیح است، اما دلیل اینکه سعی می کنیم مسائل زمان حال را در ارتباط با گذشته درک کنیم این نیست که در گذشته بمانیم، بابت آن امتیاز بگیریم، برای خودمان دلسوزی کنیم و در نهایت دیگران مانند یک شاهزاده بدبخت با ما رفتار کنند. اما برای این است که پیوند بین آسیب های گذشته و مشکل فعلی مان را قطع کنیم و رو به جلو حرکت کنیم.

در این دنیا آدم های رقت انگیز، دست و پا چلفتی و ناپخته زیادی وجود دارند و متأسفانه ممکن است تا الان با آنها مواجه شده باشیم. وقتی به گذشته نگاه می کنم این حقیقت بر من آشکار می شود که معلم جزء آدم های رقت انگیز بوده است، والدینم آدم های بی تجربه ای بودند که برای پدر و مادر شدن آمادگی نداشته اند و آن بچه ها فقط نابالغ بودند.

در آن زمان، برای درک همه این حقایق خیلی بچه بودم. اما اکنون دیگر کودکانی ضعیف نیستیم و حق داریم که رو به جلو حرکت کنیم. اگر نمی خواهیم در گذشته خود زندانی شویم، باید بابت آنچه بر ما گذشته خود را تسلی دهیم و با هر کسی که به ما آسیب زده است، قطع رابطه کنیم.

الان دیگه همه چیز خوبه.



جایی برای اشتباهات خالی بگذار

وقتی طرحی را برای چاپ آماده می‌کنیم، باید آن را کمی بزرگ‌تر از اندازه واقعی در نظر بگیریم و برایش حاشیه بگذاریم تا حین برش مشکلی پیش نیاید. در مورد اشتباهات محاسباتی، خطاها و دانش افراد در مورد چاپ نیز باید آسان گرفت تا به نتیجه مطمئنی دست یافت.

زندگی هم همین‌طور است. هیچ زندگی‌ای وجود ندارد که دقیق طبق برنامه پیش برود. گاهی برای چیزهای غیرضروری زیادی تلاش می‌کنیم، زمان زیادی را صرف جبران یک اشتباه می‌کنیم، و صرف نظر از اینکه چقدر مراقب هستیم، برای چیزی زیادی هزینه می‌کنیم. زندگی همیشه آن‌طور که باید، طبق برنامه یا کارآمد نیست. به همین دلیل است که به جای سرزنش و پشیمانی، بهتر است یک جای خالی برای اشتباهات و خطاها در نظر بگیریم و هزینه حماقت‌ها را مشخص کنیم.

بیا یاد فکر کنیم که حماقت کردن در زندگی امری اجتناب‌ناپذیر است. بپذیریم که این کار بی‌هوده یک فرآیند ضروری است، زندگی همیشه نمی‌تواند کارآمد باشد و اینکه شاید لحظات سختی را در زندگی پشت سر بگذارانیم.

اگر نسبت به خطاها و اشتباهات مان با ملایمت برخورد کنیم، احساس آزادی و امنیت خاطر بیشتری خواهیم داشت.



بیا یاد زمانی را که تلف کرده‌ایم را با داشتن سلامتی و عمر طولانی جبران کنیم.

در هر شرایطی، خودت را درک کن

در گذشته، با یک مشاور شغلی برای بزرگسالان ملاقات کردم. مراجعین او آدم‌هایی هستند که به اصطلاح نابغه نامیده می‌شوند. برخلاف آنچه انتظار می‌رود این افراد زندگی چندان راحتی ندارند. آن‌ها در طول دوران مدرسه نمرات خوبی نداشتند، چراکه به دلیل داشتن ظرفیت بالای ذهنی نمی‌توانستند با برنامه درسی مدرسه انطباق پیدا کنند.

به همین دلیل ادیسون نمی‌توانست رابطه $1+1=2$ را درک کند. این نابغه‌ها نمی‌توانند وارد حوزه‌ای شوند که بتوانند ظرفیت خود را نشان دهند و اگر در شرکت‌های معمولی مشغول به کار شوند، تحمل آن سبک زندگی برایشان سخت است. بنابراین، بسیاری از

آنها داروهای افسردگی مصرف می‌کنند. اطرافیان به آن‌ها می‌گویند «همه نمی‌توانند کاری که دوست دارند را انجام دهند» یا «فقط تو نیستی که روزگار سختی را سپری می‌کنی». ممکن است با شنیدن این کلمات، حتماً احساس شرم کرده یا عذاب وجدان بگیرند. اما باید بدانیم که مقیاس رنج هر آدم فرق می‌کند و شبیه رنج دیگری نیست. در این دنیا، افرادی هستند که تعامل با دیگران برایشان دشوار است، همان‌طور که برای بعضی‌ها دویدن سخت است. طبیعی است که افراد حتی در مواجهه با یک مشکل، سطوح مختلفی از دشواری را احساس کنند. اگر چیزی برای من سخت باشد، به این دلیل نیست که اشتباه می‌کنم، یا غر می‌زنم، یا به اندازه کافی خوب نیستم؛ فقط دلیلش این است که من چنین احساسی دارم. این‌که با پوشیدن کفشی پاهایم درد می‌گیرد، تقصیر پای من نیست. پس بیایید به خودمان سخت نگیریم. چیزی که آنها را به سمت فاجعه سوق می‌دهد این است که خودشان نمی‌توانند بفهمند چرا روزگار سختی را می‌گذرانند. درک کردن خود به معنای ترحم کردن، یا دفاع از خود برای توجیه این نیست که اعلام کنید کار اشتباهی انجام نداده‌اید. این یعنی پایان دادن به انتقادهای توهین‌آمیز و عذاب وجدان‌های بی‌دلیل و پذیرفتن خودمان به همان شکلی است که هستیم. برای انجام این کار، باید خودمان را درک کنیم، زندگی مناسب خود را انتخاب کنیم و به انتخاب خود احترام بگذاریم. حتی اگر گاهی ناراحت شویم که دیگران ما را درک نمی‌کنند، حداقل باید خودمان خود را درک کنیم.



به شاد بودن اهمیت بده

یک بار یک «دفترچه بدبختی» درست کردم. در لحظات افسردگی و ناامیدی احساساتم را می‌نوشتم و وقتی حالم بهتر می‌شد آنها را می‌خواندم. آن وقت متوجه می‌شدم که پیش‌بینی‌هایم در مواجهه با یک موقعیت چقدر غیرمنطقی بوده‌اند. اما بعد از چندبار خاطره‌نویسی، احساس کردم که تبدیل به یک آدم بدبخت شده‌ام. به همین دلیل عنوان دفترم را به «دفترچه خوشبختی» تغییر دادم. و در آن لحظاتی را ثبت کردم که افسردگی‌ام برطرف شده بود و احساس خوشحالی می‌کردم. با این کار، توانستم بفهمم که چه چیز مرا خوشحال می‌کند و همچنین متوجه شدم که لحظات افسردگی زودگذر هستند.

همه آدم‌ها می‌خواهند شاد باشند، اما تلاش نمی‌کنند تا متوجه شوند واقعاً چه چیزی آنها را شاد می‌کند.

این‌طور نیست که یک روز صبح روی میز ناهارخوری‌ات شادی ظاهر شود. مهارت‌هایی مثل احیای قلبی ریوی، یا باز کردن گره هندزفری یا محاسبه کسر مالیات بر درآمد آخر سال، هیچ‌کدام به اندازه دانستن این‌که چه چیز در زندگی خوشحال‌مان می‌کند و اینکه چه چیز به ما کمک می‌کند تا از گرفتاری‌ها نجات یابیم، اهمیت ندارد.

اگر می‌خواهی خوشحال باشی،
باید بدانی چه چیز خوشحالت می‌کند.

عاشق چیزهای معمولی باش

ساعت آنالوگ در مقابل ساعت دیجیتال

نامه دست‌نویس در مقابل ایمیل

دستگاه پخش ضبط در مقابل ایرپاد

همان‌طور که مشتاق چیزهای فوق‌العاده هستیم، معمولی‌ها را هم دوست

بداریم.



VS



VS



VS



VS



در مورد چگونه زندگی کردن، پرس و جو کن

مدت ها در این فکر بودم که آیا هدف از زندگی کردن، کسب لذت است یا جستجوی معنا. انتخاب پاسخ، کار دشواری بود.

اول اینکه «معنای زندگی» را درک نمی کردم. به نظرم عبارت مبهمی بود که نمی توانستم آن را درک کنم. از فکر کردن در مورد آن خسته شدم و تصمیم گرفتم هدف زندگی را رسیدن به لذت در نظر بگیرم. اینکه تمام تلاشم را بکنم تا در هر لحظه احساس زنده بودن کنم و از زندگی کردن لذت ببرم. درواقع، یک زندگی خوب و زیبا.

سعی کردم فقط چیزهایی را حفظ کنم که مهم هستند؛ چیزهایی مثل کار، روابط، لذت ها، و سلامت روحی و جسمی. بدین ترتیب بابت چیزهایی که اتفاق نیفتاده بودند، مضطرب نمی شدم و کارهایی را انجام می دادم که خودم می خواستم؛ کارهایی که در حد توانم بود. خواستن + توانستن = انجام دادن، این یک فرمول بسیار ساده است.

وقتی کار سختی که از قبل برنامه ریزی کرده بودم را به سرانجام می رساندم، احساس موفقیت و خوشحالی می کردم. با آدم های قابل اعتماد معاشرت می کردم، و از آدم های بی اهمیت و روابط سمی دوری کردم. و به خودم قول دادم که اجازه ندهم با من بدرفتاری کنند.

زمانی را برای لذت بردن از زندگی ام اختصاص داده و هر روز چندین بار زیبایی آسمان را تحسین می کردم.

مشکلاتی که قبلاً نادیده می گرفتم را مطرح و آنها را حل کردم و سعی کردم سالم تر باشم. با فاصله گرفتن از نگاه و قضاوت دیگران و نیز پاسخ های از پیش تعیین شده جامعه، زندگی ام شفاف و آسان شد.

اما به طرز عجیبی همچنان به این فکر می کردم که آیا دارم خوب زندگی می کنم. احساس ناکافی بودن می کردم و این احساس به وضوح در هر لحظه از زندگی ام نمایان شد. به همین دلیل تصمیم گرفتم از نو شروع کنم و معنای زندگی را جستجو کنم. چه چیزی به زندگی معنا می بخشد؟ پاسخی که در پی چندین سؤال پیدا کردم این بود:

حرکت از یک فضای فردی به سمت فضای عمومی و درک ارزش خود در جامعه. پیش قدم شدم و افراد را به مشارکت اجتماعی تشویق کردم. به این دلیل که معتقدم حل مسائل اجتماعی، رابطه ای مستقیم با حل مشکلات فردی دارد.

اما این تنها دلیل برای مشارکت اجتماعی نیست. آریستوفان^۱ می‌گوید: «ما به دیگران نیاز داریم تا بتوانیم خود را کامل کنیم.» زمانی که احساس کنیم بخشی ارزشمند از جامعه، و در ارتباط با دیگران هستیم، می‌توانیم معنای خود را پیدا کنیم. البته این بدان معنا نیست که زندگی‌مان را کنار بگذاریم و خود را وقف دیگران کنیم. برای اینکه بتوانید ارزش خود را در اجتماع درک کنید، باید وجود خود را در جامعه و در عین حال آنچه می‌توانید انجام دهید، احساس کنید.

در مورد خودم، دلم می‌خواست دنیا جای بهتری بود. امیدوارم کسانی که نیت خیر دارند، حداقل یک زندگی ساده داشته باشند و هیچ‌کس حتی با وجود فقر، احساس بدبختی نکند. به همین دلیل حزب‌هایی که در روزنامه کمک مالی می‌کردند را حمایت کردم. من تمام تلاشم را کردم که دیگر به کسی توهین نکنم و تصمیم گرفتم با کمک کتاب‌هایم موجی کوچک و در عین حال معنادار ایجاد کنم.

سؤال‌هایم در مورد چگونه زندگی کردن به پایان نرسید، و هرگز هم تمام نخواهد شد. اگر بخواهم پاسخ خودم را به اشتراک بگذارم، می‌گویم: «بیایید خوب زندگی کنیم.» نیاز نیست پیچیده فکر کنید.

سخت کار کنید، با عزیزان‌تان صحبت کنید، با آنها غذاهای خوشمزه بخورید و در یک روز آفتابی با کتاب‌های خوب و آهنگ‌های مورد علاقه خود در آفتاب بنشینید. من فکر می‌کنم گرمای یک زندگی روزمره همان چیزی است که زندگی خوب نامیده می‌شود. و در صورت امکان، بیایید یک قدم به یک زندگی معنادار نزدیک‌تر شویم.

حتی اگر در این کیهان فقط غبار ناچیزی باشیم، می‌توانیم بر این پوچی غلبه و از حیثیت خود محافظت کنیم. صرف‌نظر از این‌که جهان، پیروزی و شکست را در چه می‌داند، می‌خواهم به زندگی خود افتخار کنم.

کتابی با عنوان مهم نیست که چگونه زندگی می‌کنید، من از شما حمایت می‌کنم، وجود دارد. اما کسی که بیشتر از همه به این حمایت نیاز دارد خودم هستم. بنابراین، به خودم که تا آخرین نفس با من می‌ماند، می‌گویم: مهم نیست که چگونه زندگی می‌کنم، من از خودم حمایت می‌کنم.



مثل یک آدم بزرگ زندگی کن

وقتی جوان بودم فکر می‌کردم مادرم قوی است. اما حالا که به آن فکر می‌کنم، او فقط یک زن ۳۰ ساله بود. او نیز حتماً احساس ترس، خستگی و درماندگی را در وجودش داشت، اما او هم نقش خود را ایفا می‌کرد و به خاطر کس دیگری سختی می‌کشید. اکنون من هم بالغ شده و پا به سن گذاشته‌ام. وقتی بچه بودم، نقشم را با غذا خوردن و خوب خوابیدن با موفقیت ایفا می‌کردم، اما حالا کسی مرا به خاطر انجام این کارها تحسین نمی‌کند.

اگر به پدر و مادرم غر بزنم که چرا پول تو جیبی به من نمی‌دهند، می‌گویند که من دیگر بچه نیستم، بلکه یک احمق هستم. حتی اگر هنوز بخواهم از من محافظت شود و مثل یک بزرگسال زندگی نکنم، نمی‌توانم شلوار سبز بیوشم و مانند پیتربن رفتار کنم. به همین دلیل است که برای اینکه بتوانیم امرار معاش کنیم، باید کارهایی را بکنیم که شاید دوست نداریم و هر چیزی حتی خستگی و اضطراب را تحمل کنیم. حتی اگر هنوز نمی‌خواهیم بزرگسال باشیم، با تظاهر به بزرگسالی، درست مانند کاری که والدین مان انجام دادند، بالغ می‌شویم.

سخن آخر

حالا که بزرگ شده‌ام، دنیا جای بی‌رحمی به نظر می‌رسد. همه جا مملوء از پوچی و بی‌پودگی است، آدم‌ها مرزهای غیرمنطقی برای هم تعیین می‌کنند و حتی مردم عادی از تبعیض و نگاه کردن به دیگران در هر فرصتی لذت می‌برند. برای کسب درآمد، هرکسی باید احساسات خود را نادیده بگیرد و همیشه باید نگران امنیت اجتماعی خود باشد.

من نمی‌خواستم نسبت به این دنیای بی‌تفاوت، بی‌اهمیت باشم و نمی‌خواستم من هم به آدم بی‌تفاوتی تبدیل شوم. از این‌رو فکر کردم که چگونه باید زندگی کنم. به همین دلیل سؤالات زیادی برایم پیش آمد در مورد چیزهایی که باعث شرمندگی می‌شوند، حقارتی که در درونی‌ترین قسمت وجود ما نهفته است، چه چیزی از تبعیض و توهین به دست می‌آوریم؟ و دلیل اینکه بسیاری از ما باید با بدبختی‌ها دست‌وپنجه نرم کنیم چیست؟

درحالی‌که در تلاش برای یافتن پاسخ بودم، به این نتیجه رسیدم که بدبختی و اضطراب یک فرد ناشی از فعل و انفعالات شیمیایی درونی‌مان نیست، بلکه حاصل روابط ما با جامعه و افراد دیگر است.

به غیر از اضطراب ناشی از نیاز به امرار معاش، بی‌اعتمادی ما به دیگران، توهین، روابط رقابتی و تبعیض، در هوا وجود دارد و با هر نفسی به درون‌مان نفوذ می‌کند. آنچه اتفاق می‌افتد این است که به خاطر چیزهای بی‌اهمیت احساس شرم می‌کنیم و وقتی کسی به ما توهین می‌کند، وحشت در دل‌مان می‌افتد. بنابراین دور خودمان دیوار می‌کشیم تا کسی نتواند به ما آزاری برساند.

در میان این تنش‌ها، حتی قبل از این‌که مشکلات را حل کنیم، فرسوده می‌شویم؛ زیرا خودمان را به خاطر کارهای نکرده سرزنش می‌کنیم.

می‌خواستم با استفاده از این کتاب به شما بگویم که لزومی ندارد چنین احساسی داشته باشید. می‌خواستم این کتاب حکم پشتیبان شما را داشته باشد. و اگر میان این بی‌اعتمادی‌ها احساس تنهایی می‌کنید، به شما می‌گویم که اشکالی ندارد، باید به خودتان افتخار کنید. همچنین می‌خواستم این کتاب نشانه‌ای باشد از سوی کسی که هنوز در آرزوی داشتن یک زندگی انسانی است.

برای زندگی در این دنیای بی رحم، بدون از دست دادن انسانیت، باید به خودمان توجه بیشتری داشته باشیم و با اطمینان، در برابر بی عدالتی، توهین و اضطراب بایستیم. ما باید سهم خود را برای خود، برای دیگران و برای یک جامعه بهتر انجام دهیم. برای این که مردم عادی به خاطر چیزی که نیستند حسادت نکنند، نگاه سرد دیگران را تحمل کنند و همان طور که واقعاً هستند زندگی کنند. امیدوارم بتوانسته باشید کمی احساس آزادی کنید. امیدوارم بتوانیم به خوبی مبارزه کنیم.

پایان

I Decided to Live as Me

نیازی نیست هنگام نگاه کردن به رسانه‌های اجتماعی دیگران احساس بدی داشته باشید، برای خود بهانه بیاورید تا همه شما را درک کنند. شما مجبور نیستید کورکورانه سخت کار کنید، فقط به این دلیل که مضطرب هستید، و تسلیم پاسخ‌های تجویز شده باشید. دیگر لازم نیست در زندگی خود توسط عابران صدمه ببینید، تحت تأثیر گفته‌های دیگران قرار بگیرید و فکر کنید که مشکلات تنها از آن شماست. در این کتاب می‌توانید با توصیه‌ها و راهکارهای سودمند در خصوص رویارویی و پذیرش شخصیت واقعی خود آشنا شوید. می‌خوانید که نباید در قبال مسائلی که خجالت‌آور نیستند، شرمسار باشید، بلکه به جای آن عزت نفس خود را تقویت کرده و با وجود هر عیب و نقصی، خود را بیشتر دوست بدارید.