

فصل ششم: صفحه اصلی زندگی رو نگاه کن!

من کیستم؟

حدود نیمی از تجربه کاری من در آموزش و پرورش به عنوان یک معلم علوم تجربی با نسل نوجوان طی شده و با بخشی از ویژگی‌ها و رفتارهای آنها کم‌وبیش آشنا هستم؛ اما هر سال که می‌گذرد بچه‌ها تغییرات زیادی پیدا می‌کنند و لازم است من هم شناخت بیشتر و بهتری داشته باشم.

شناختن مخاطب یکی از لازم‌ترین اطلاعات هر فرد برای برقراری رابطه درست است و اطمینان دارم که به واسطه ارتباط و شناختی که از نسل نوجوان دارم آنها بی‌نظیرترین ویژگی انسانی؛ یعنی دوست داشتن خود را **تقریباً** به خوبی دارند؛ اما چرا تقریباً؟ این چرایی را به احتمال زیاد تا انتهای کتاب متوجه خواهید شد.

این ویژگی دوست داشتن خود گاهی برای نسل ما تعریفی غلط داشت، به این معنی که دوست داشتن خود، یعنی خودبرتربینی و غرور داشتن؛ در صورتی که در روان‌شناسی نیز واژه خویشتن دوستی

بیان می‌شود و حتی اهمیتی بیشتر از اعتماد به نفس و عزت نفس دارد.

اگر خیلی کوتاه بگوییم اعتماد به نفس یعنی من ارزشمندم و عزت نفس یعنی هم من ارزشمندم هم دیگران و دوست داشتن خود نه به این معنی که چون من خودم را دوست دارم پس باید مراقب خودم باشم و همه کارهایی را که زحمت دارند تا جایی که ممکن است از دیگران بخواهم؛ مثلاً «بابا.. بابا حالا که می‌خواهی بری آشپزخونه برای من هم یک لیوان آب بیار» که در واقع همان شروع بعضی صحبت‌هایی است که همیشه از پدر و مادرها می‌شنویم مثل «ما بچه بودیم این جور بود یا اون جور بود» و حالا که این درخواست را داریم به دید آنها ما تنبل شده‌ایم یا خیلی خودخواه هستیم. دوست داشتن خود به این معنی که بدانیم همه آدم‌ها اشتباه می‌کنند و انسان آگاه کسی است که به خود بدویبراه نگوید و به جای غرزدن به خودش با واژه‌های بد به فکر آگاهی و چگونه تکرار نشدن اشتباه باشد و جالب اینکه فکر ما در زمانی که دیگران اشتباه می‌کنند، مهربان‌تر است تا زمانی که خودمان اشتباه می‌کنیم؛ مثلاً فرض کنید اگر پای من به پله گیر کند و تعادل نداشته باشم (البته نه سر کلاس درس، چون بچه‌ها غش می‌کنند از خنده) دیگران همه با گفتن واژه‌هایی سعی در آرام کردن من دارند و اگر برای خودشان این اتفاق بیفتد با زبانی دیگر با خود صحبت می‌کنند و این همان خود را دوست نداشتن است که خیلی خیلی می‌تواند خطرناک باشد.

یک مثال بزمن روشن شی!

شاید برای شما هم پیش آمده به خودتان بگویید «من خنگم»، «دماغم بزرگه»، «چقدر صورتم جوش جوشیه» و... همه این

فکرهایی که ما در مورد خودمان داریم، در واقع نیمه خالی لیوان را دیدن است و باعث می‌شود اخمو، غمگین و کسل‌کننده باشیم؛ یعنی بدن شما نشان می‌دهد در مورد خودتان چطور فکر می‌کنید، پس بهتر است خویشتن‌دوست باشید و مدل گفت‌وگو با خودتان را تغییر دهید.

بسیار متشکرم از اینکه خود را دوست دارید و اطمینان می‌دهم که در انتهای کتاب بیشتر خود را دوست خواهید داشت. البته به شما حق می‌دهم که حوصله خواندن متن‌های بلند را نداشته باشید؛ اما می‌خواهم بگویم که این فقط یک فکر است که در ذهن شما آمده و این شما هستید که می‌توانید با روش درست آن را مدیریت کنید و همین‌جا یک خواهش بزرگ می‌کنم که به هیچ‌وجه سعی نکنید با افکار خود مبارزه کنید، بلکه سعی کنید با **تصمیم‌گیری درست** ذهن خود را مدیریت کنید.

مثلاً اگر ذهن شما می‌گوید خواندن این کتاب لذت‌بخش نیست، همین الان به او بگویید چشم، اجازه بده فقط یک صفحه مطالعه کنم و بعد با همین روش او را مدیریت کنید؛ چراکه حق دارد، لقمه‌های بزرگ برای ذهن ما خسته‌کننده است و برای همین آن را کوچک‌تر به او می‌دهیم. خود من همیشه در خرید کتاب از کتاب‌های خیلی قطور هراسان هستم و کتاب‌های کوچک و کم‌برگ کتابخانه شخصی من زودتر خوانده می‌شوند.

بالاخره توی کدام فازیم؟



شاید دیده باشید کسی برای اولین بار قصد استخدام شدن در جایی داشته و از او سابقه کار خواسته‌اند! زندگی در نوجوانی هم درست حکایت

همین است و نوجوان در حال ورود به مسیری تازه با چند راهی‌های متفاوت روبه‌رو می‌شود و همه انتظار رفتارهای بالاتر از سطح واقعی از او را دارند؛ یعنی باید مثل سابقه‌دارها رفتار کند. انتظاراتها هم که بیشتر چندراهی هستند. «یکی می‌گه بزرگ شدی، یکی دیگه می‌گه هنوز کوچکی! معلوم نیست بالاخره توی کدوم فازیم؟».



این چندراهی‌های بامزه یا بی‌مزه و گاه جدی نیاز به این دارد که شما خودتان را بیشتر از قبل بشناسید. خودشناسی به انسان اعتمادبه‌نفس و آمادگی روبه‌روشدن با مشکل‌ها را می‌دهد. پدر و مادرها هم که اغلب در فاز نه گفتن به نوجوان گیر افتاده‌اند، با این مشکل روبه‌رو هستند که نمی‌توانند نیت و هدف خودشان را که مراقبت از فرزند دلبندشان است، به خوبی بیان کنند و این به‌ظاهر با تصمیم درونی شما که کم‌کم می‌خواهید خودتان باشید، در تضاد است. انگار همه برای شما برنامه دارند. اشتباه نکنید این کتاب برای شما برنامه ندارد! شما هستید که برنامه را انتخاب می‌کنید و هدف می‌گذارید که از زندگی چه می‌خواهید؟

این کتاب یک راهنما برای آگاه کردن ذهن خلاق شماست تا سرگرم سرگرم شدن نباشید!

به دنبال چه هستیم؟

چرا با این موضوع شروع کردم و به چه چیزی می‌خواهم برسم؟ می‌خواهم به شما اطمینان بدهم، کتابی که می‌خوانید به هیچ وجه نمی‌خواهد به سبک کتاب‌های دستوری و پندگونه مطالبی را که خوراک نسلی دیگر است برای شما بیان کند و وقت ارزشمند شما را تلف کند.

به احتمال زیاد همین الان که در حال خواندن این متن هستید، فکرهای زیادی در ذهن شما در حال رفت و آمد هستند و می‌خواهند بدانند اصلاً چه لزومی دارد به خواندن این متن ادامه دهند و در نهایت از خواندن این کتاب چه چیزی به دست می‌آورند؟

در این کتاب به دنبال چراهای زیادی می‌توان بود؛ اما من در جواب خیلی از دانش‌آموزان نوجوانم که می‌پرسند «**آقای عظیمی** خوب **آخرش که چی؟**» شروع به نوشتن جواب‌هایی برای این سؤال کردم.

واقعا در جواب سؤالی به این مهمی چه باید گفت؟ برای این جواب کتاب‌های زیادی مطالعه کردم و تقریباً در اغلب کتاب‌ها مفاهیم درباره چرایی زندگی به شکلی مطرح شده که ارتباط نسل من هم با آن کم شده چه برسد به نسل‌های جدیدی مثل دهه ۷۰ و ۸۰ و ۹۰ که البته روی سخن من با نوجوانان است در هر زمانی که باشد.

اما پاسخ این کتاب به این سؤال مهم فقط از جنس تکنیک نیست، بلکه از جنس خرد و اندیشه نیز هست و هر انسان به خاطر قدرت

فکر و تحلیلی که دارد، در نهایت می‌تواند تصمیم درست را اختیار کند.

آشی که می‌خوریم!



نوجوانی دوره‌ای است با سؤال‌های گیج‌کننده؛ اما آگاهی‌بخش، به شرط اینکه اهل تفکر باشیم.

فرض کنید ما یک قابلمه آش درست کرده‌ایم که قرار است خودمان و دیگران از آن نوش جان کنیم. برخی از این مواد آش ما به جای رشته و نخود و سبزی و کشک، شامل عقل، تربیت، قانون، چرایی و هدف زندگی ما، ارزش‌های ما، احساس، نگرش و... است.

این آش با هر موادی که دارد یا شما دوست دارید به آش خودتان اضافه کنید، در طول تاریخ برای ما پخته شده؛ مثلاً تربیت ما در قسمتی از خود، گذشته ایران را دارد. اگر کمی همت کنید و مقدمه‌ای از تاریخ فلسفه را بخوانید، متوجه می‌شوید که قابلمه ما در خود از فلسفه زندگی شرق و غرب و اسلام هم موادی دارد.

همین که ما سعی می‌کنیم با ملاقه‌ای مقداری آش بیرون بیاوریم، همه این مواد در آن هستند؛ حتی اگر شما بگویید من پیازه‌های داخل آش را دوست ندارم بازهم پیاز کار خودش را کرده است و به آن طعم داده است به این معنی که نوعی مجبور بودن هم در ما پنهان است که در تصمیم‌ها و رفتارهای ما اثر خود را می‌گذارد.

شما یک ملاقه آش را برای خود ریخته‌اید و آماده خوردن هستید؛ اما یک نکته دیگر وجود دارد و آن این است که شما به هر شکل و هر مدلی که دوست دارید و در هر جایی که مایل هستید نمی‌توانید آن را نوش جان کنید؛ چراکه پای یک کلمه دیگر به نام **قانون** وسط می‌آید و نیاز به آزادی و قدرت شما را با توجه به نیاز سایر

افراد جامعه محدود می‌کند و اگر قانون را رعایت نکنیم، مشکلات زیادتری برایمان به وجود می‌آید.

این را گفتم که در همین ابتدا متوجه باشیم که ما با توجه به تربیت شکل‌گرفته و قانون در کشورمان اقدام به انتخاب و تصمیم‌گیری می‌کنیم. این یعنی ممکن است ما دغدغه قانون داشته باشیم و بعد تصمیمی بگیریم که با قانون مخالف باشد و اگر قانون را ندانیم یا بدانیم و عمل نکنیم، قفل‌های شروع مشکل را در دست گرفته‌ایم و اتفاقاً قانون‌ها چون مشخص هستند، کنارآمدن با آنها خیلی ساده‌تر است؛ یعنی خود قانون کمک می‌کند که ما در بعضی موارد تصمیم‌های سریع‌تری بگیریم. حال ممکن است این قانون الهی باشد یا قانون اجتماعی یا... .

راستی این قابلمه و آش همین‌طوری آماده نمی‌شود، بلکه به اجاق‌گاز نیاز دارد و از آن طرف **هدفی** پشت آن است؛ مثلاً مادر من هرچند وقت یک‌بار یک آش درست می‌کند تا همه خانواده دورهم جمع شوند. در اینجا نگاه مادر من و هدفش این است که ما دورهم باشیم و او لذت ببرد و لذتِ حالِ خوب او بسیار بالاتر از هدفش است؛ یعنی ممکن است نتواند همه را جمع کند یا حتی همه کار داشته باشند و او آش را برای آنها بفرستد؛ اما باز، حال او خوب است.

حالا فرض می‌کنیم آش شور شده و شما قبل از چشیدن آش بر اساس نظر دیگران از خوردن صرف‌نظر می‌کنید؛ یعنی **تصمیم‌گیری شما بر اساس نگرش و نگاه دیگران** بوده یا جالب‌تر اینکه بعضی‌ها قبل از تست کردن آش به آن نمک هم اضافه می‌کنند؛ یعنی بر اساس **عادت‌هایی که ناخودآگاه** انجام داده‌ایم، عمل می‌کنیم.

خیلی از زمان‌ها ما بر اساس انتظارات دیگران تصمیم می‌گیریم؛ درحالی‌که یک تصمیم باید کاملاً بر اساس خودآگاهی، تعهد و نگاه عقلانی به آن قضیه باشد؛ به این معنی که من با علم به این‌که هدف و ارزش مادرم چه بوده، گاهی تصمیم به خوردن همان آش به گفته دیگران شور می‌کنم و این یک تصمیم‌گیری است که همه ما در تک‌تک لحظه‌های زندگی در حال تمرین آن هستیم.

خلاصه اینکه آشی که می‌خوریم آمیخته به فرهنگ، قانون، اهداف و همه نکته‌هایی است که در ذهن ما در لحظه تصمیم‌گیری وجود دارد و این **محدودیت‌ها** لازم است؛ درست مثل یک تنگ ماهی که محدودیت ایجاد کرده؛ اما اگر شکسته شود، آزادی به بار نمی‌آورد بلکه فلج‌شدن و ناتوانی را زیاد می‌کند.

این یعنی هر فرد با اعتماد به **قدرت مغز خلاق**، **نیروی درونی خودش** و **با افزایش سطح مهارت تصمیم‌گیری** می‌تواند کیفیت تصمیم‌گیری‌های خود را بالا ببرد نه اینکه الزاماً بهترین را انتخاب کند؛ چون بهترین تصمیم معمولاً وجود ندارد!

یک دریای بزرگ اطلاعات در ذهن هر فرد وجود دارد که بر اساس مدل تصمیم‌گیری عادت‌شده فرد اقدام به تصمیم‌گیری می‌کند و یک نیروی درونی طبیعی‌ساز در هر فرد وجود دارد که اگر آن را کشف کند، اجازه نمی‌دهد دنیای بیرون داستان زندگی او را بنویسد و من در این کتاب دنبال کشف این **نیروی درونی** توسط شما هستم.

ما نمی‌خواهیم تصمیم‌هایمان این مدلی باشد:

مدیر ارشد چاله‌ساز!

در یکی از خیابان‌های اصلی شهری چاله‌ای بود که باعث بروز حوادث متعدد برای شهروندان می‌شد. مدیران شهر در جلسه‌های بر آن شدند که مشکل را حل کنند.

مدیر اول گفت: باید آمبولانسی همیشه در کنار چاله آماده باشد تا مصدومان را به بیمارستان برساند.

مدیر بالاتر گفت: نه وقت تلف می‌شود، بهتر است بیمارستانی در کنار چاله احداث کنیم.

مدیر ارشد گفت: نه بهترین کار آن است که این چاله را پرکنیم و چاله مشابهی در نزدیکی بیمارستان احداث کنیم.

ما تصمیم‌های کوچک و بزرگی را می‌گیریم که ارتباط زیادی با هدف‌های ما دارد و ممکن است این تصمیم ما را به هدفمان نرساند؛ اما ما راضی هستیم؛ چراکه در مسیر اصلی خودمان حرکت می‌کنیم.

دوره نوجوانی اهمیت بالایی دارد و تصمیم‌های این دوره سراسر زندگی را تحت پوشش قرار می‌دهد. یک لحظه فکر کنید که علیرضا بیرانوند دروازه‌بان تیم ملی، از ابتدا نوجوانی خودش تصمیم درستی برای موفقیت در فوتبال نمی‌گرفت. یا گروه موسیقی ماکان‌بند که به گفته خودشان در یک برنامه تلویزیونی، بارها و بارها شکست خوردند و تصمیم گرفتند برای آخرین بار اقدام کنند و بالاخره موفق شدند تا راه خود را پیدا کنند؛ اما مشکل خیلی از افراد این است که:

اغلب انسان‌ها می‌خواهند به رفتارهای قبلی خود ادامه دهند، اما نتایج متفاوتی بگیرند!

تصمیم‌گیری شرطی نیست بلکه ارادی است!



ما گرسنه هستیم، پس سراغ غذا می‌رویم؛ یعنی نیازها ما را وادار می‌کنند تا تصمیم بگیریم. حالا سؤال اینجاست که چطور یک زندانی با وجود نیاز دست به اعتصاب غذا می‌زند؟ مگر او نیاز ندارد؟ آیا یک نیاز بالاتر و پراهمیت‌تر برای او شکل گرفته؟ آیا او این تصمیم را با اختیار خود نگرفته که فعلا غذا نخورد؟!

شاید فکر کنید **لیونل مسی** بازیکن دوست‌داشتنی فوتبال از ابتدا استعداد فوتبال داشته؛ در صورتی که او بی‌نهایت سختکوش است و البته علاقه‌مند به فوتبال و به گفته خودش، فقط **تمرین، تمرین، تمرین** و **تمرین** او را به اینجا رسانده است یا بهتر بگوییم او ارادی تصمیم گرفته مهارتی را در خود تقویت کند که احتمالا همان نیروی طبیعی‌ساز او بوده است.

همه اینها یا از ابتدا در مسیر اصلی قرار گرفته‌اند یا به خاطر یک اتفاق به‌ظاهر **تصادفی** در مسیر خود قرار گرفته‌اند و شاید هنوز هم آن مسیر اصلی را پیدا نکرده‌اند؛ مثل **بیل گیتس** که بعد از دهه‌های زیادی که نفر اول جدول ثروتمندان دنیا بود، متوجه می‌شود او نیامده که شرکت مایکروسافت (تولیدکننده قطعات و نرم‌افزارهای کامپیوتری) را راه‌اندازی کند بلکه باید به تأسیس صندوق‌های حمایت مالی و اقتصادی از کودکان و فقرا و... پردازد تا به آن حال خوش لذت‌بخش برای خودش برسد.

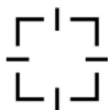
یک قطعه از این پازل دنیا فقط و فقط و فقط توسط شما پر می‌شود و با پر کردن آن توسط شما اثری به جا گذاشته می‌شود تا کامل و کامل‌تر شود برای همین بسیاری از افراد به دنبال **چرایی** زندگی‌شان هستند.

ما دهه‌بوقی‌ها با شما تفاوتی نداریم



راستش را بخواهید گاهی حسادت می‌کردم و حس گیجی به من دست می‌داد وقتی تفاوت نسل خودم؛ یعنی دهه‌شصتی‌ها با نسل‌های جدید را هر روز می‌دیدم و به این فکر می‌کردم که چقدر ما به تمام معنا ساده بودیم و نسل جدید به اصطلاح «گِگ» هستند؛ اما متوجه شدم ماجرا خیلی ساده است.

این مسئله ساده در واقع افکار محدودکننده و ترس‌هایی بود که در ما به هر دلیلی وجود داشت و این کاملاً مشخص است که ریسک‌کردن در نوجوان‌های امروزی خیلی راحت‌تر اتفاق می‌افتد؛ اما در نسل من که دهه‌شصتی هستیم، بارها برای انتخاب و تصمیم‌گیری‌ها افکار محدودکننده مانع از انتخاب‌های سریع و مؤثر می‌شد؛ اما در کل شکل کار تغییر پیدا کرده و این تفاوت خیلی طبیعی است.



خلاصه فصل

- روی صفحه اصلی زندگی خودمان درست مثل موبایل برنامه‌هایی داریم که در درجه اول باید نگاه کنیم آیا لازم است این برنامه‌ها باشند یا خیر؟
- تصمیم‌گیری‌های ما با توجه به شرایط مختلف جامعه، فرهنگ، قانون، آگاهی ما و اطرافیان شکل می‌گیرد و باید بپذیریم همه این موارد در کنترل ما نیستند؛ اما ما کنترل زیادی روی رفتار و تصمیم‌های خود داریم.
- این را بدانیم که تصمیم‌های کوچک ما در این لحظه روی اینکه چگونه انسانی خواهیم شد، اثر دارد.