

خودشناسی

تصور از خود

تصور از خود از مهمترین راههای شناخت خود است. ما باید بدانیم که چه تصویری از خود داریم و چگونه آن را باید مدیریت کنیم؟

در تصور از خود از احساس، واکنش درونی، واکنش بیرونی (رفتار) و انتظار صحبت می‌کنیم.

چهار دسته تصور از خود وجود دارد:

دسته اول مقصر،

دسته دوم مظلوم،

دسته سوم قربانی و

دسته چهارم مسئول است.

در تصور مقصر احساسات افراد عبارتند از: ترس، پشیمانی، گناه، شرمساری، بی‌ارزشی، خشم.

واکنش درونی این افراد سرزنش است.

واکنش بیرونی این افراد فرار و طلب بخشش است.

انتظار آنها نیز مجازات است.

در تصور مظلوم احساسات افراد عبارتند از: غم، رنجیدگی، تنهایی، بی‌لیاقتی و نفرت.

واکنش درونی این افراد سوگواری و واکنش بیرونی آنها شکایت است.

انتظار آنها نیز پاداش است.

در تصور قربانی احساسات افراد عبارتند از: درماندگی، انزجار، بیحالی، بزهکاری، بدبینی و بدبختی.

واکنش درونی این افراد بی تفاوتی و واکنش بیرونی آنها خود یا جامعه ستیزی است.

انتظار آنها نیز پایان نابودی است.

در تصویر مسئول احساسات افراد عبارتند از: آرامش، شادی، رضایت، بی‌نیازی و خوشبختی.

واکنش درونی این افراد نقد عمل و تأیید وجود

واکنش بیرونی آنها جبران و پرداخت بها است.

انتظار آنها نیز رشد است.

وسواس فکری

- اگر افکار تکرار شونده‌ای دارید که قدرت مقاومت در برابرشان و یا کنترلشان را ندارید،
- اگر احساس می‌کنید مجبورید اعمال خاصی را به شکل کلیشه‌ای و تکراری انجام دهید،
- اگر از بی‌احترامی کردن -خارج از اراده و کنترل خود- به مقدسات نگرانید،
- اگر نگرانید که مبدا حرف بدی از دهانتان خارج شود یا علی‌رغم میل باطنیتان به شخصی توهین کنید،
- اگر افکار جنسی تکرار شونده، تصاویر ذهنی و تکانه‌های جنسی مزاحمی دارید که از آنها در عذابید،
- اگر معمولاً از ارتکاب خارج از اراده و کنترل به رفتارهای شرم‌آور و ناشایست و گناهان جنسی نگرانید،
- اگر افکار تکرار شونده‌ای در باب همجنس‌گرایی و ... -خارج از اراده و تمایل- دارید،
- اگر گرفتار افکار و تصاویر تکرار شونده‌ای هستید که وحشتناک و ترسناک هستند،
- اگر فکر می‌کنید مجبورید خود را بیازارید،
- اگر فکر می‌کنید مجبورید دیگران را مورد آزار و اذیت قرار دهید،
- اگر نگرانید که به خود یا دیگران صدمه وارد کنید،

- اگر از کثیفی، میکروب و بیماری‌های خاص مثل سرطان نگرانید،
- اگر از خطر زباله‌های سمی، پشم شیشه و موادپاک کننده نگرانید،
- اگر از بیمار شدن خود و دیگران توسط مواد آلوده نگرانید،
- اگر نگرانید که مبدا کاری کنید که دیگران را در زحمت بیاندازد و برایشان ایجاد مزاحمت کند،
- اگر نگرانید که مبدا ناگهان و به شکل تکانشی کاری کنید که یکی از افراد نزدیک شما آسیب ببیند،
- اگر نگرانید که در قبال حوادث ناگواری چون آتش سوزی، دزدی، سیل و ... مسئول باشید،
- اگر نسبت به طهارت و نجاست به طور افراطی حساس هستید و مجبورید که مکرر دستهایتان را بارها و بارها بشوید و زمان قابل توجهی برای دستشویی و حمام صرف می‌کنید،
- اگر احساس اجبار می‌کنید تا لباس‌های شخصی و وسایل مهم شخصی خود را به شکل افراطی و تکراری بشوید،
- اگر احساس می‌کنید مجبورید اقداماتی در جهت جلوگیری از هر گونه تماس احتمالی با نجاست، آلودگی و... انجام دهید،
- اگر هر روز وقتی را به چک کردن قفل بودن در، بسته بودن شیر گاز و... صرف می‌کنید،
- اگر هر روز وقت قابل توجهی را به واری اینک‌آیا به خودتان یا دیگران آسیبی وارد شده است یا نه صرف می‌کنید،
- اگر مرتب کردن وسایل شخصیتان به شکلی خاص برایتان ضروری است و در غیر این صورت اذیت می‌شوید،
- اگر در دور ریختن بعضی چیزهای به ظاهر بی اهمیت مشکل دارید و احساس می‌کنید مجبورید آنها را نگه دارید،
- اگر در تصمیم‌گیری موارد خیلی جزئی که دیگران به راحتی از عهده آن بر می‌آیند دچار مشکل می‌شوید،

- اگر بعد از تکمیل و پایان کار شک می‌کنید که آن را به‌درستی انجام داده‌اید،
- اگر شک می‌کنید که کاری را که به عهده شما گذاشته بوده‌اند انجام داده‌اید،
- اگر در شروع و پایان دادن به وظایفی که به عهده‌تان است مشکل دارید،
- اگر برای انجام فعالیت‌های عادی روزانه، بیش از حد معمول نیاز به زمان دارید،
- اگر احساس مسئولیت‌تان در قبال کارهایی که انجام می‌دهید، عواقب و اثرات آن مبالغه‌آمیز و غیرمنطقی است،

• و ...

برای سهولت در تشخیص؛ اگر مواردی از افکار و اعمالی که به اختصار بیان شد؛

۱. تکرار شونده باشد!

۲. در یک تم و موضوع تکرار شوند!

۳. قدرت کنترل و مقاومت در برابر آن از عهده فرد خارج باشد!

۴. وقت‌گیر باشد!

۵. انرژی زیادی از شخص بگیرد!

۶. در برنامه‌های روزمره، فعالیت‌های اجتماعی، عملکرد شغلی، روابط با اعضای خانواده و دوستان اختلال ایجاد کند؛

• می‌توان به این نتیجه دست یافت که به احتمال زیاد فرد با نوعی فکر وسواسی (Obsession) یا عمل وسواسی (Compulsion) مواجه هست.

سبک زندگی ایرانی

در نظر داشته باشید که ما به سبک زندگی هیچ ملتی اصالتاً نمی‌توانیم ایراد بگیریم، چون سبک زندگی نتیجه انباشت تجربیات تاریخی یک ملت است. اما می‌توانیم معیارهایی را مشخص و از آن زاویه آسیب‌شناسی کنیم. در اینجا می‌خواهم آسیب‌شناسی سبک زندگی ایرانی را بنا به خود فرهنگ ایرانی و فرهنگ دینی مورد خطاب قرار دهم.

*مادیات و خودخواهی کانون‌های سبک زندگی ما شده است

** بر اساس تجربه‌ای که در مشاهدات بین‌المللی از جوامعی چون ترکیه، مالزی، کشورهای عربی و اروپایی وجود دارد، نخستین وجه مقایسه‌ای که می‌توان در خصوص سبک زندگی ایرانی و همه این کشورها در نظر گرفت و البته بر خلاف ادعاهایی که عموماً در میان ما وجود دارد، این است که میانگین ایرانی خیلی دنیا دوست است. علاقه عمیقی به دنیا و مال دنیا دارد ولی هنرمندانه و با ادا و ظاهرسازی آن را می‌پوشاند. از این دنیا هم، پول، لوازم زندگی، نمایش خانه و ویلا به دیگران سهم مهمی از دنیادوستی ایرانی دارد. در مقایسه، یک دانمارکی برای نقاشی، موزه، هنر، کتاب، آخرین رمان‌ها، کنسرت، تئاتر، دوستان فرهنگی، کشف کشورها و فرهنگ‌های دیگر، جا باز می‌کند. در سبد کالاهای میانگین ایرانی، این موارد تقریباً تعطیل است. کافی است صورت آرام و خوش‌رنگ یک شهروند معمولی ترکیه را با یک ایرانی مضطرب و همیشه در حال پول جمع کردن مقایسه کنید.

* ظاهر و باطن میانگین ایرانی بالای ۵۰ درصد شکاف دارد

** این یک پارادوکس است، زیرا در جامعه‌ای زندگی می‌کنیم که مباحث دینی و اخلاقی در آن سهم مهمی از تبلیغات و آموزش را دارد؛ برای نمونه، این مباحث توسط رسانه‌ها، از طریق فضای عمومی، آموزش و کتب مذهبی طرح و عنوان می‌شود و آموزش معنوی و دینی جایگاه زیادی دارد؛ اما گویا این بعد دینی بیشتر بعدی

ذهنی است؛ یعنی یک مداری در ذهن میانگین ایرانی هست که ارتباط بسیار محدودی با عمل فرد ایرانی دارد.

نکته دوم آن که بخشی از فرهنگ ما تکرار آموزه‌های اخلاقی و دینی است؛ یعنی شما اگر در طول یک روز هزار نفر ایرانی را نمونه انتخاب کنید، خواهید دید آن‌ها خیلی تذکر می‌دهند و به نکات اخلاقی اشاره می‌کنند و واژگان دینی، معنوی و اخلاقی زیادی را به کار می‌برند. واژگانی مانند انسانیت، خدا، پیغمبر، پاک، وجدان، محبت، صداقت، شرافت، راست‌گویی و وظیفه دائماً مورد استفاده ماست، اما پرسش اینجاست که بازتاب این واژه‌ها در زندگی و عمل ما چیست؟ نیم‌کره ذهنی ما با نیم‌کره عملی ما تقریباً هیچ ارتباطی با هم ندارند.

*** بازتاب اخلاق و معنویت و انسانیت در زندگی و عمل ما بسیار محدود است**

** در اینجا قصد این است که رابطه بین ذهن و عمل را در خصوص سبک زندگی بررسی کنیم. تحقیقاً هیچ ملتی در دنیا به اندازه ایرانی‌ها از اخلاق و معنویت و انسانیت صحبت نمی‌کنند، اما بازتاب این در زندگی و عمل ما بسیار محدود است. این نخستین نقدی است که به زندگی ایرانی وارد است که چرا اینقدر ظاهر اخلاقی و معنوی دارد، ولی باطن مادی. بعضی رسانه‌ها که به اروپایی‌ها حمله می‌کنند و می‌گویند آن‌ها مادی هستند، مفید خواهد بود، اگر بروند در میان آن‌ها زندگی کنند و بعد منصفانه قضاوت کنند که ما مصرف‌گراتر هستیم یا آن‌ها. ما به پول و جمع کردن مال دنیا و مقام و منصب وابسته‌تر هستیم یا آن‌ها؟ بنابراین، این گونه باید تبیین کنیم که مادیات در سبک زندگی ایرانی جایگاه بسیار کانونی دارد. جمع کردن پول و امکانات و داشتن سمت و منصب برای میانگین ایرانی بسیار مهم و بلکه تمام زندگی است.

*** خوشبختی را با راحتی اشتباه گرفته‌ایم**

** کم می‌شناسیم افرادی را که حتی اگر به پول و امکانات هم می‌رسند از آن برای بهره‌برداری بهینه از زندگی استفاده نکنند. به جای بالا بردن کیفیت زندگی، مصرف‌گراتر می‌شوند. به نظر می‌رسد بسیاری از ما، خوشبختی را با راحتی اشتباه گرفته‌ایم و فکر می‌کنیم تجملات یعنی ایده‌آل‌های زندگی. بسیاری از ما، هدفی

بالتر از تأمین غرایز اولیه نداریم. خلق کنیم؛ تولید کنیم؛ کار به جا ماندنی انجام دهیم؛ چنین افرادی در اقلیت محض هستند.

یک دلیل مهم علاقه ما به دارایی و مادیات برای نمایش به دیگران و فخرفروشی است. از یک نفر که مدتی قبل در منطقه فرشته تهران قتلی را مرتکب شده بود، پرسیدند که چرا این کار را انجام دادید گفته بود که مقتول پولش را خیلی به رخ من می کشید. شاید فرهنگی که ۴۵ سال پیش در مناطق فرودست تهران حاکم بود، الان در منطقه فرشته تهران می بینید. یعنی قتل، درگیری ها خیابانی در تهران به خاطر فخرفروشی و مسائل غریزی و مادیات است.

از این روی، این سبک زندگی ایرانی که به شدت علاقه مند است پول جمع کند زندگی را بسیار دچار تنش می کند و اضطراب آور است. بعد افراد دنبال این هستند که آنچه را به دست آورده اند چگونه باید نگه دارند.

این نکات را نمی شد بیان کرد اگر وجه مقایسه ای وجود نداشت. یعنی اگر یک نفر صرفاً از دریچه فرهنگ داخلی ایران به این مسائل نگاه کند، ممکن است آن ها را روندهای طبیعی و عادی در جامعه ایرانی تلقی کند. اما در کشوری مثل ترکیه و مالزی دیده می شود که بخش مهمی از رسیدن به ثروت برای این است که افراد هدفی در زندگی دارند و می خواهند کالایی را خلق و خط تولیدی را راه اندازی کنند و می خواهند چه به صورت محلی و چه بین المللی رقابت کنند و به طور خلاصه می خواهند کار مفیدی انجام دهند. یعنی فضای جامعه برای تولید ثروت و پول و برای یک نوع خلاقیت و نوآوری و افزایش ثروت ملی است.

*** میانگین ایرانی فردی کوتاه مدت است**

****** سبک زندگی ایرانی تا زمانی که تلقی منطقی از پول و امکانات پیدا نکند، اصلاح نمی شود. بخشی از این مسأله به این برمی گردد که ما می ترسیم و زندگی را کوتاه مدت می بینیم و عموماً در یک قرن و نیم گذشته در فضاهای بی ثباتی زندگی کرده ایم. لذا افراد به دنبال این هستند که نهایت بهره برداری را در زمان های کوتاه انجام دهند و حرصی که برای سریع به دست آوردن پول دارند فرو بنشانند. البته این مسائل ریشه های طبقاتی هم دارد.

* سهم خوشگذرانی و تفریح در زندگی ایرانی در مقایسه با اروپایی‌ها بالاست

** نقد سوم بر سبک زندگی ایرانی این است که در مقایسه با ملت‌های دیگر سهم تفریح و خوش‌گذرانی و دور هم جمع شدن‌های متعدد و طولانی بسیار بالاست. همه ملت‌ها دنبال خوش‌گذرانی و تفریح هستند اما سهم خوشگذرانی و تفریح در زندگی ایرانی افراطی است. اخلاق، معنویت و حرف‌های دلچسب به عنوان پوششی است بر آنچه ما در باطن انجام می‌دهیم. باید توجه داشت که سرنوشت هر ملتی با روحیه اکثریت آن ملت رقم می‌خورد.

سخن این نیست که همه ایرانیان این ویژگی‌ها را دارند، ولی اکثریت آن‌ها چه در داخل و چه در خارج این خصایص را دارند. برای همین تاریخ، فرهنگ و زندگی ما به شدت سینوسی و نوسانی است.

* سبک زندگی ما به شدت خودمحور است

** نقد چهارم اینکه سبک زندگی ما به شدت خودمحور است. ما بیشتر به دنبال حریم فردی خود هستیم و به آن حریم بیشتر توجه داریم، زیرا اگر کسی اجتماعی فکر کند بسیاری از کارها را انجام نمی‌دهد. اگر من اجتماعی فکر کنم هیچ وقت از اتومبیل آشغال به بیرون نمی‌اندازم؛ اگر من اجتماعی فکر کنم هیچ وقت اتومبیل خود را دوبله پارک نمی‌کنم؛ اگر من اجتماعی فکر کنم هیچ وقت زمینه‌های آزار و اذیت همسایگان خود را فراهم نمی‌کنم. حتی متغیرهای اخلاقی و دینی را در این قضاوت دخالت نمی‌دهیم، چون فرد اخلاقی و دینی بالاتر از فرد مدنی است.

* به گونه‌ای تربیت می‌شویم که نگاهمان اجتماعی نیست

** به طور کلی ما به گونه‌ای در خانواده، مدرسه و جامعه تربیت می‌شویم که نگاهمان نگاه اجتماعی نیست؛ نگاهمان نگاه عمومی نیست؛ برای نمونه و هم‌اکنون در شهر تهران شهرداری همه جا تبلیغ کرده که ما از شهروندان خواهش می‌کنیم کمتر آشغال تولید کنند. چون ما ظاهراً در دنیا جزو شهروندانی هستیم که استعداد بالایی در تولید زباله دارند. اگر ما خارج از منافع شخصی فکر کنیم، جامعه و انسان‌های دیگر هم برای

ما اهمیت پیدا می‌کنند. عجیب بسیاری از افراد، خارج از خود و منافع خود به حقوق انسان‌های دیگر بی‌تفاوت شده‌اند.

ما ایرانی‌ها یک ظاهری داریم و یک باطنی. ما به عنوان یک ایرانی یک ظاهری داریم که خود را موجه معرفی می‌کنیم و حرف‌های بسیار زیبایی می‌زنیم و از قضا بخش مهمی از حرف‌های ما نیز اخلاقی و معنوی و در مذمت دنیا است اما سبک زندگی ما به شدت خودمحور و مادی است و به دنبال جمع‌آوری پول و حفاظت از حریم‌های فردی خود هستیم.

* هنوز کشور و جامعه به معنای علمی کلمه نداریم

** بر این اساس است که معتقدم در این جغرافیایی که ما زندگی می‌کنیم، هنوز دو مفهوم در میان ما شکل نگرفته است. یکی اینکه ما هنوز کشور نداریم و دیگر آنکه ما هنوز جامعه نداریم. ما عده‌ای هستیم که با سنن و خلیقات مشترک در جغرافیایی زندگی می‌کنیم. در علم جامعه‌شناسی، جامعه این گونه تعریف می‌شود که عده‌ای در آن دارای اهداف مشترک و جهت‌گیری مشترک هستند. ما هنوز به آن مرحله نرسیده‌ایم. شاید یک دلیل این باشد که ما امپراتوری بوده‌ایم؛ بنابراین، معتقد هستم که ما هنوز کشور - ملت نشده‌ایم. البته ملت هستیم؛ ما ایرانی هستیم و با زبان فارسی صحبت می‌کنیم و دارای ادبیات غنی و تاریخ کهن و سرزمین گسترده هستیم. این‌ها همه شاخصه‌های یک ملت است. اما ما کشور - ملت نیستیم؛ چینی‌ها هستند، اما ما هنوز نیستیم؛ ژاپنی‌ها هستند و ما نیستیم. اگر ما کشور بودیم و جامعه داشتیم، حتماً کسی از بیت‌المال اختلاس نمی‌کرد و راضی نمی‌شد از طریق تلفن، رانت و ارتباطات به ثروت برسد، چون تعهد و وفاداری به کشور داشت و از مردم خجالت می‌کشید. آیا یک آلمانی این کار را می‌کند؟ قبل از اینکه از قانون بترسد به احترام کشور و هم‌وطنانش این کار را نمی‌کند.

بنابراین وقتی ما می‌خواهیم سبک زندگی را نقد کنیم در مقایسه با یکسری الگوها و ملاک‌ها باید این کار را انجام دهیم. پرسش این است که آیا مجموعه فعالیت‌هایی که ما ایرانی‌ها انجام می‌دهیم، تبدیل به سرمایه اجتماعی، ثروت ملی و پرستیژ جهانی می‌شود یا نه؟ آن موقع می‌توانیم بگوییم سبک زندگی کارآمدی داریم

و نتیجه داده است و توانسته این متغیرها را به صورت کمی و کیفی افزایش بدهد. هر کدام از ما می‌تواند بر اساس وجدان خود به این‌ها پاسخ بدهد.

اگر به طور خلاصه بخواهیم بگوییم سبک زندگی ما دارای این ضعف جدی است که خیلی خودمحور بار می‌آییم که برای تبیین این نکته مثال‌های فراوانی نیز وجود دارد. یکی از دوستان من که مطالعات اجتماعی انجام می‌دهد به من گفت که آموزش مدنی در مرکز و جنوب شهر تهران به مراتب موفق‌تر از شمال شهر تهران است. این فرد مطرح می‌کرد که اگر در یکی از مراکز جنوب و مرکز شهر تهران، جلسه‌ای برای بهبود فرهنگ آپارتمان نشینی در محله‌ای برگزار شود، جمعیت زیادی برای شنیدن این بحث حضور خواهند داشت. در حالی که در شمال شهر تهران به خاطر اینکه افراد پول دارند احساس بی‌نیازی به فرهنگ مدنی می‌کنند. یعنی برای نمونه کسی که ماشین دویست میلیون تومانی سوار می‌شود احساس می‌کند به آموزش نیازی ندارد چون پول دارد. البته اگر کسی با زحمت و تلاش خود، اتومبیل پانصد میلیون تومانی هم سوار شود هیچ اشکالی ندارد. چنین فردی، حتماً تربیت و مدنیت هم دارد.

*** رانت باعث به هم ریختگی طبقاتی و اجتماعی در جامعه شده است**

****** ما در جامعه‌ای زندگی می‌کنیم که آنهایی که بر اساس رانت، ارتباطات و تلفن صاحب امکانات و پول شده‌اند از مدنیت بسیار پایین‌تری برخوردارند. اصطلاحاً در فرهنگ ما به این افراد «تازه به دوران رسیده‌ها» گفته می‌شود. این پدیده نشان از «به هم ریختگی طبقاتی» در جامعه ماست.

در سال‌های گذشته شاهد هستیم که یکباره در جامعه ما طبقه‌ای به وجود آمد که عمدتاً از طریق رانت صاحب ثروت شدند. البته این یک پشتوانه علمی هم دارد. هر فردی در هر سمت و جایگاهی که هست، اگر یکباره حالت جهشی پیدا کند، حتماً نوعی نارسایی رفتاری در او پدیدار می‌شود. برای نمونه آیا می‌توانیم تصور کنیم که یک طلبه پانزده ساله مرجع تقلید بشود! چرا در دانشگاه عنوان می‌شود که دست کم باید بیست سال بگذرد

تا فردی استاد تمام بشود، می‌شد به همه در همان سال اول استاد تمامی اعطا کرد! اخذ این عناوین و درجات مرحله به مرحله است.

آیا می‌شود پزشکی را که یک سال طبابت کرده با پزشکی که بیست سال طبابت کرده یکی دانست؟! آیا می‌توانیم تصور کنیم که فردی که در سه سال گذشته با حقوق ماهیانه معادل یک میلیون تومان زندگی می‌کرده حالا گردش مالی او در یک سال برای نمونه ۶۰۰ میلیارد تومان است.

بر این اساس یک به هم ریختگی اجتماعی و طبقاتی در جامعه به وجود آمده که پیامدهای آن به ویژه در کلان شهرها قابل مشاهده است. از بسیاری از افراد فرهنگی در دنیا شنیده‌ام که ایرانی‌ها از جهت ادب در میان ملت‌های جهان زبازد بوده‌اند. تهران متأسفانه در حال حاضر به یکی از شهرهایی تبدیل شده که ادب و تربیت در آن در حداقل ممکن خود قرار دارد. این موضوع به دلیل به هم ریختگی طبقات اجتماعی و فقدان آموزش مدنی در این شهر است.

*** عدم انتقادپذیری و رواج چاپلوسی**

** این موضوع برمی‌گردد به شاخص‌های زندگی ما ایرانیان که به دلایل تاریخی و سیاسی ما در جایی آموزش نمی‌بینیم که مورد نقد قرار بگیریم. شما اگر ملایم‌ترین انتقاد را به میانگین ایرانی داشته باشید احتمالاً دوستی آن شخص را از دست می‌دهید. فکر کنم هر کسی این تجربه را در زندگی خود داشته است. عادت کرده‌ایم که همواره از ما تعریف بشود. حتی پدرها و مادرها نیز عموماً فرزندان خود را تأیید می‌کنند تا آن‌ها را تربیت کنند.

ما به سختی می‌توانیم به همدیگر تذکر بدهیم و یکدیگر را نقد بکنیم. هم روش این کار را بلد نیستیم و هم آمادگی روحی برای پذیرش نقد نداریم. الان هم در دانشگاه‌های ما و هم در رسانه‌ها می‌شود گفت که تقریباً نقد تعطیل است. گله و شکایت خیلی زیاد است اما نقد به معنای مطرح کردن نارسایی‌ها با دلیل و استدلال بسیار ضعیف است. ما برای این مسأله در جایی آموزش نمی‌بینیم. و در جایی آموزش برای این کار نمی‌بینیم

و به طور طبیعی کسی که در این جامعه بزرگ می‌شود ناخودآگاهش این است که من باید مورد تقدیر و ستایش قرار بگیرم و هیچ ایرادی ندارم. می‌توان این را اثبات کرد.

شما نمی‌توانید به کسی حتی نکته‌ای را بیان کنید حال نقد که واژه خیلی غلیظی است جای خود دارد. حتی ملایم‌ترین نکته در مورد نحوه فکر کردن و رفتار کردن شخصی را نمی‌توان مطرح کرد چرا که خیلی سریع به درگیری و کشمکش میان افراد تبدیل می‌شود. این پدیده و معایب در یک مقطعی در این کشور باید اصلاح شود. به این مسائل و مباحث رسانه‌ها باید اهتمام داشته باشند و مدارس و خانواده‌ها باید در مورد آن کار کنند. مسئولین ایران باید قدری غیرسیاسی فکر کنند و به مسائل عادی هم توجه کنند.

بر خلاف بسیاری از تحصیل کرده‌های ایرانی که دولت را مقصر این مسائل و مشکلات می‌دانند، باید بر این باور بود که جامعه سهم خیلی مهمتری دارد. جامعه، تشکل‌های مردمی و اصناف و انجمن‌ها در این مسائل خیلی مهم‌تر از دولت هستند. در هیچ کجای دنیا دولت به دنبال این نیست که بخشی از قدرت و اقتدار خود را به جامعه منتقل کند. همیشه جامعه بوده که با آگاهی و تشکل و مطرح کردن مسائل سعی می‌کند که عملکرد دولت را بالا ببرد. حداقل تاریخ سیصد ساله اخیر دنیا این موضوع را به ما نشان می‌دهد. بنابراین خود مردم هم خیلی مهم هستند. این پرسش مطرح است که آیا مردم ما آمادگی تغییر را دارند؟

آیا آمادگی این را داریم که به جای آنکه یک شب برویم پیتزا بخوریم، پول آن را صرف خریدن کتاب کنیم؟ ما باید خودمان را اصلاح کنیم و نه اینکه تماماً نگاه ما این باشد که دولت باید اصلاح شود. نباید نگاه این گونه باشد که ما مردم همه آداب و رفتار و کردار و خلقیاتمان بسیار عالی است و مشکل فقط در دولت است!

* رعایت قانون و قاعده‌مندی کانون سبک زندگی معطوف به توسعه‌یافتگی است

** در سبک زندگی، قانون و قانون‌گرایی خیلی کلیدی است. وقتی انگلستان، آلمان، آمریکا، ژاپن و بعدها برزیل و دیگران را با خود مقایسه می‌کنیم، درمی‌یابیم که کانون توسعه‌یافتگی آن‌ها قانون‌گرایی است. «داسیلوا» در هشت سال ریاست جمهوری خود بسیار موفق عمل و برزیل را از یک کشور در حال توسعه تقریباً به یک کشور توسعه یافته تبدیل کرد، در حدی که تولید ناخالص داخلی برزیل امروز از انگلستان و روسیه بیشتر است و یک کشور محترم و معتبر بین‌المللی شده است. به قدری عملکرد این فرد مثبت و موفقیت‌آمیز بود که مردم برزیل به دفعات تظاهرات کردند که او برای دور سوم ریاست جمهوری در قدرت باقی بماند که البته این امر مشروط به تغییر قانون اساسی این کشور بود. آقای «داسیلوا» با شهامت و قاطعیت مطرح کرد که باید به قانون اساسی احترام بگذاریم و دو دوره چهار ساله برای من کافی است و قطعاً افراد و گروه‌های دیگر در کشور هستند که می‌توانند قطار توسعه و پیشرفت را هدایت کنند.

با اینکه لذت قدرت و سمت داشتن ظاهراً بالاترین لذت‌هاست ولی آقای «داسیلوا» به عنوان یک برزیلی معقول و قانونمند از قدرت کنار رفت. منظور این است که سبک زندگی ما چه شهری، چه مدنی، چه سیاسی، چه اجتماعی و چه در حوزه‌های آموزشی باید به سمت قاعده‌مندی پیش برود.

* مناظره مقدم بر دمکراسی است

** این موضوع را در نظر بگیرید که دمکراسی یک پدیده قرن بیستمی است اما مناظره در قرن هفدهم اروپا شکل گرفت. یعنی اروپایی‌ها چهارصد سال سابقه مناظره و گفت‌وگو میان مکاتب مختلف فکری و فضای آزاد گردش اندیشه و فکر را داشتند که از رهگذر آن جامعه توانست رشد کند.

ما الان به جامعه می‌گوییم که کتاب بخوانید و کتاب خواندن خیلی خوب است. اما کتاب‌هایی باید باشد که در آن رقابت فکر و اندیشه وجود داشته باشد تا در نتیجه جامعه بتواند پیشرفت کند و نه اینکه بخواهیم انسان‌ها را به سمت یکسان‌سازی فکری پیش ببریم. بنابراین اصالت انسان به فکر اوست. هر انسانی مساوی است با فکر و اندیشه‌ای که دارد. وقتی می‌توانیم عادات خود را عوض کنیم که فکر خود را عوض کنیم. زمانی

می‌توانیم بسیاری از خلیات خود را تغییر بدهیم که در معرض اندیشه‌های جدید قرار بگیریم و انسان از طریق این آگاهی است که می‌تواند خود را عوض کند. لذا فکر، بحثی بسیار جدی است و از این جنبه رسانه‌های ما نارسایی‌های بنیادی دارند.

اصلاح سبک زندگی ایرانی

تعدادی شاخص را در این خصوص مطرح می‌کنم. اولین شاخص کتاب خواندن و مناظره کردن است. نمی‌پذیرم که میانگین ایرانیان پولی برای کتاب خریدن ندارند. چرا که ایرانیان برای غذا و تفریح پول به اندازه کافی دارند ولی برای مطالعه و بالا بردن سطح فکری پول خرج نمی‌کنند. انسان از آنجا که احساس نیاز می‌کند کتاب می‌خواند و یا به مناظره‌ها گوش می‌کند. احساس نیاز است که انسان‌ها را رشد می‌دهد. این آگاهی در جامعه باید رشد یابد و افراد از خود بپرسند آیا نیازی به کتاب خواندن دارند یا نه. فرهنگ شفاهی در ایران احساس بی‌نیازی به کتاب را تقویت کرده است و فکر می‌کنیم فقط باید گوش دهیم و نباید بخوانیم و مطالعه کنیم و این نخواندن هم فکر، هم رفتار، هم خلیات و هم انرژی‌ای که باید برای تغییر بگذاریم را به حالت انجماد رسانده است. هرکس که به وجدان خودش رجوع کند این نتیجه را می‌گیرد که بی‌تردید سطح و کیفیت فرهنگ عمومی ما تا ده سال گذشته کاهش یافته است. در این مدت ادب، تربیت، مدنیت و سطح اجتماعی تقلیل یافته و سطح اعتماد کم شده است. یک دلیلش این است که به مصرف‌گرایی و کاهش مطالعه و مناظره روی آوردیم و سطح فکرمان را ارتقا نمی‌بخشیم. یکی از پیامدهای بسیار مثبت کتاب خواندن این است که خودشناسی انسان افزایش می‌یابد و اینجاست که برای من معماست این جامعه‌ای که اینقدر ادعای اخلاقی و عرفانی دارد چقدر وقت برای بیرون از خودش می‌گذارد تا اینکه برای خودش. این یک پارادوکس در فرهنگ عمومی ما ایرانیان است.

مولانا می‌گوید:

باز آفتاب دولت بر آسمان برآمد باز آرزوی جان‌ها از راه جان درآمد

باز از رضای رضوان درهای خلد وا شد
 هر روح تا به گردن در حوض کوثر آمد
 اجزای خاک تیره حیران شدند و خیره
 از لامکان شنیده: خیزید، محشر آمد!
 آمد ندای بی چون نی از درون نه بیرون
 نی چپ نی راست نی پس، نی از برابر آمد
 گویی که آنچه سوی است؟
 آن سو که جستجوی است
 گویی کجا کنم رو؟
 آن سو که این سر آمد
 آن سو که میوه‌ها را این پختگی رسیده است
 آن سو که سنگ‌ها را اوصاف گوهر آمد
 دستور نیست جان را، تا گوید این بیان را
 ورنی ز کفر رستی، هر جا که کفر آمد
 کافر به وقت سختی رو آورد بدان سو
 این سو چو درد بیند آن سوش باور آمد
 با درد باش، تا درد آن سوت ره نماید
 آن سو که بیند آن کس کز درد مضطر آمد
 آن پادشاه اعظم، در بسته بود محکم
 پوشید دلق آدم، امروز بر در درآمد

نکته دوم در رابطه با سبک زندگی، رعایت حقوق انسان‌های دیگر است. در این زمینه خیلی سقوط کرده‌ایم. امروزه در فرهنگ عقب افتاده آپارتمان نشینی در شهر تهران یک خانواده تا ۳ صبح به قدری سرو صدا می‌کند که کل محله اعتراض می‌کنند. این برای این است که هیچ احترام و حقوقی برای دیگران قائل نیستند. رعایت حقوق دیگران، تربیت می‌خواهد. جالب اینکه این امر به هیچ وجه با فرهنگ دینی و انباشته شده تاریخی ما ایرانیان سنخیت هم ندارد. رعایت حقوق دیگران بسیار مهم و کلیدی است. اتفاقاً قواعد دینی ما در این رابطه بسیار آموزنده است. الان فرهنگ عمومی و اخلاقی ما بسیار انحطاط پیدا کرده است. این مسأله باید در یک جایی بحث شود. باید تعریف کردن از خودمان را هم متوقف کنیم اینکه می‌گوییم ما شاخص هستیم و در دنیا بسیار ممتاز هستیم به هیچ وجه درست نیست. اگر با رئیس شرکت زیمنس یا کارخانه بنز یا رئیس هیأت مدیره سونی یا نخست وزیر فرانسه یا نمایندگان مجلس هند و یا حتی سیاستمداران جدید عرب حوزه

خلیج فارس معاشرت کنید عموماً آدم‌های مدنی، متواضع و آگاه به مسائل جهانی و کسانی هستند که برای مراعات حقوق دیگران و انسان‌های دیگر تربیت شده‌اند.

نکته سوم در این رابطه این است که اگر بخواهیم سبک زندگی خود را تغییر دهیم باید افراد فکری منصفی باشیم. در فرهنگ میانگین ایرانی کتمان، مماشات و توجیه زیاد داریم که برای توسعه یافتگی و سبک زندگی معقول مضر هستند. البته توجیه کردن یک خصلت انسانی است ولی اگر آحاد یک جامعه بخواهند پیشرفت کنند باید نسبت به یکدیگر منصف باشند. باید حداقل کتمان و مماشات را به کار گیریم و معقول و منطقی تعامل کنیم.

موضوع چهارم این است که میانگین ایرانی، دامنه لذاتش خیلی محدود است. سبک زندگی ما لذات ما را به موارد خاصی محدود می‌کند. قدم زدن در خزان، با دوستان فرهنگی بودن، کمک کردن به ایتم، پنج دقیقه به یک گل نگاه کردن، چهل صفحه در مورد خود نوشتن، احترام به عابر پیاده، نپریدن وسط حرف دیگران، سکوت فراوان، آشغال پرت نکردن از اتومبیل، جواب تلفن مردم را دادن، مؤدب بودن، تقدیر از کار خوب، ویژگیهای مثبت افراد را دیدن، گفتن ده بار در روز: من اشتباه کردم، زبان‌های خارجی آموختن و سرزدن به حلقه‌های ۱ و ۲ و ۳ زندگی خودمان در زندگی ما ایرانی‌ها بسیار محدود است. ما به مراتب مادی‌تر هستیم حداقل از مردم اروپا. میانگین مردم اروپا یک زندگی بسیار معمولی دارند و از زندگی با ثبات و آرامی که دارند راضی هستند و تنوع عجیبی در دامنه لذاتشان دارند. از اینکه به جنگل یا دریا بروند یا به افراد کمک کنند و یا کتاب بخوانند و وقت برای خودشان بگذارند خیلی خرسند می‌شوند. ولی دامنه لذات ما خیلی محدود و مادی است. این تلقی ما از زندگی باعث می‌شود که دائماً در اضطراب باشیم و از آن ابعاد غیر مادی زندگی بهره نبریم.

نکته پنجم این است که اگر بخواهیم سبک زندگی معقول داشته باشیم باید نظام اجتماعی با ثباتی داشته باشیم. برای این کار باید قوه‌های مقننه و قضائیه بیش از وضعیت فعلی، با قاعده‌مندی و انصاف بیشتری عمل کنند تا اینکه توازنی میان قوه مجریه و دستگاه‌های اجرایی و دستگاه‌های نظارتی کشور به وجود آید.

سیصد سال تحقیقات علم سیاست به ما می‌گوید، جامعه‌ای معقول است که میان نهادهای قدرتمندش توازن وجود داشته باشد. اگر این توازن نباشد، شهروندان ضرر خواهند کرد. تحقق این توازن در یک نظام حقوقی قوی و در حوزه سیاسی و اجرایی است که خودش را نشان می‌دهد. اینچنین است که سبک زندگی از یک طرف آداب، عادات و خلیات منطقی است و از طرف دیگر یک دستگاه اجرایی و نظارتی باید پشتوانه آن سبک زندگی باشد که بتواند آن را تأمین کند. برای همین نخبگان سیاسی ما خودشان باید سبک زندگی خود را عوض کنند. سیاستمداران ما عموماً در اضطراب و نگرانی و در توجیه موقعیت خودشان هستند. این بسیار با سیاستمداران حتی هندی و چینی فرق می‌کند که ساعت ۵ به منزل می‌روند. ولی سیاستمداران ما ۹۰ درصد زندگی‌شان سیاست است و خیلی فرصت نمی‌کنند که زندگی کنند. سیاستمداران ما با اینکه امکانات خوبی دارند ولی زندگی‌اشان همیشه در اضطراب و ناآرامی است. تا زمانی که سیاستمداران ما سبک زندگی خود را به طرف آرامش و ثبات و بیرون آمدن صرفاً از کانون سیاست تعریف نکنند، طبعاً آن اثرات مثبت خودش را هم در جامعه منعکس نخواهد کرد. اوپاما هر چند وقت یک بار، سرزده به یک رستورانی در واشنگتن می‌رود و بدون آنکه از در و دیوار، مأمورین امنیتی دیده شوند در کنار مردم عادی با خانواده خود، غذا می‌خورد. فیلم نگاه می‌کند، بسکتبال بازی می‌کند. هم اکنون بوش پسر وقت قابل توجهی برای نقاشی می‌گذارد.

فرمول پیشنهادی من برای سبک زندگی از یک طرف اصلاح افکار و روش‌های جامعه است و از طرف دیگر، کارآمدی و نظارت قوی دستگاه‌های اجرایی کشور است که باید فضای دوطرفه و پویا با جامعه را فراهم کنند. کانون این اصلاح هم ترویج مناظره است تا اینکه همه در اثر این مناظره‌ها بتوانند افکارشان را ارتقا دهند و تلقی‌شان از زندگی را تغییر دهند و این قدر به دنبال مادیات و امکانات و مناصب نباشند. به عنوان کسی که تاریخ ایران را قدری خوانده این را یک مشکل تاریخی می‌دانم که به ویژه در قرن اخیر داشته‌ایم و هنوز در شرایط کنونی هم وجود دارد؛ یعنی تلقی مادی از زندگی اما با یک صورت و ویتترین اخلاقی و معنوی و با واژگانی که باطن عملی کمتری دارند. عبور از غرایز به فکر و اندیشه در سرزمینی که از کانون‌های بنیادی فلسفه جهانی است، امری است حیاتی. نزدیک کردن ذهن و بیان اخلاقی به عمل، انتقال از مصرف‌گرایی به تولید و خلاقیت و وارد کردن فرهنگ در زندگی، مهم‌ترین نکات در تغییر سبک زندگی ایرانی است.