

چشم و هم چشمی‌های امروزی زندگی‌تان را نابود می‌کند

تقلید از نوکیسه‌ها با کیسه خالی!

سبک زندگی طبقه نوکیسه

الگوی خطرناکی برای سایر اقشار جامعه شده است

سبک زندگی مدرن اولویت‌های اولیه زندگی افراد را تغییر داده است. این روزها بسیاری از افراد موارد قابل‌اهمیتی مثل تهیه مسکن را اولویت نمی‌دانند اما در مقابل با جور کردن انواع وام و قرض برای خرید خودروی لوکس هزینه می‌کنند. اساساً چرا سبک زندگی افراد مرفه‌الگوویی برای

خدیجه سرخوش*

افراد معمولی در طبقات ضعیف جامعه شده است؟ چرا افراد ترجیح می‌دهند در تغییر سبک زندگی معمولی به مدرن، ظاهر آن را بر دارند و به مابقی ماجرا کاری ندارند؟ به اعتقاد یک مدرس دانشگاه سبک زندگی طبقه نوکیسه‌الگوی خطرناکی برای سایر اقشار جامعه شده و در واقع چشم و هم‌چشمی به سبک و سیاق نوین ممکن است زندگی‌تان را نابود کند.

خدیجه سرخوش، مشاور و در مانگر خانواده و عضو هیئت علمی دانشگاه آزاد اسلامی واحد تهران مرکز در این زمینه معتقد است: با توجه به تحولات تکنولوژیکی در دنیای مدرن و نشر اطلاعات مربوط به آن در کشور ما، قطعاً مقایسه‌های بین زندگی طبقه متوسط در سایر کشورها با طبقه متوسط کشورمان پیش می‌آید. با اطمینان از اینکه کشور ما از لحاظ معادن و مواد اولیه در زمره کشورهای غنی است، این مقایسه چندان هم

کسانی که تحصیلات دانشگاهی دارند هرگز در مخیله‌شان نمی‌گنجد که در فقر زندگی‌کنند. پس زندگی‌توأم با مشکلات مالی و اقتصادی را حق خود نمی‌دانند. سیستم‌های آموزشی نیز به گونه‌ای پیش می‌رود که برای خرید خودروی لوکس هزینه می‌کنند. اساساً چرا سبک زندگی افراد مرفه‌الگوویی برای

بیربط نخواهد بود. از سوی دیگر با وسعت گرفتن دانشگاه‌های مختلف در سراسر کشور و همچنین در شهرهای کوچک، فرهنگ طبقه متوسط اشاعه یافته و بدون شک در کل جامعه و میان سایر اقشار توقع ایجاد می‌کند. کسانی که تحصیلات دانشگاهی دارند، هرگز در مخیله‌شان نمی‌گنجد که در فقر زندگی‌کنند، پس زندگی‌توأم با مشکلات مالی و اقتصادی را حق خود نمی‌دانند. سیستم‌های آموزشی نیز به گونه‌ای پیش می‌رود که فرهنگ و سبک زندگی بالاتر از طبقه متوسط را در ذهن آموزش‌گیرنده‌ها فرو می‌کند. به طور مثال افراد را ترغیب می‌کنند که، دکتر، مهندس و وکیل شوند و در غیر این صورت امکان پیشرفت ندارند. از چنین آموزه‌هایی چه توقعی می‌رود که علم و اخلاق‌گرایی را ترویج و تبلیغ کنند؟ فرهنگ طبقه نوکیسه به تنها چیزی که اهمیت نمی‌دهد اخلاقیات است و این مهم، مزید بر بقیه علت‌ها خواهد شد. عده‌ای که نوکیسه می‌نامیم، همان‌هایی هستند که دیر آمده و زود به همه چیز رسیدند، در نتیجه خود و سبک زندگی آنها الگویی نامناسب و خطرناک برای دیگران می‌شود، حتی اگر با له کردن دیگران باشد.

* مدرس دانشگاه و مشاور خانواده

آموزش و پرورش و سایر نهادهای فرهنگ‌ساز هر جایی که امکان تأثیرگذاری دارد، می‌توانند این رویکرد را در طول زمان اصلاح کنند. در سواد رسانه ما باید یاد بگیریم استنباط درست و دقیق از موضوعات داشته باشیم. تغییر اجتناب‌ناپذیر است یا خود به صورت آگاهانه یا اتکا به ارزش‌های اخلاقی و راهنما و علم تغییر را انتخاب می‌کنیم یا در نهایت اجازه می‌دهیم عوامل بیرونی این تغییر را انجام دهد. در واقع ما با تغییر می‌کنیم یا تغییر مان می‌دهند، پس چه بهتر که با آگاهی و اراده تغییر کنیم.

زندگی معناگرایانه نسبی است. شاید سقف من برای مادیات با سقف دیگری تفاوت داشته باشد، البته همه چیز در این جهان نسبی است اما آموزش و بالا بردن معیار به فرد کمک می‌کند تا بگوئیم یک حداقلی برای زندگی خودت و اطرافیان در نظر بگیر. اشتباه ما این است که همواره شنیده‌ایم که هر چه داریم کم است. همواره به ما گفته‌اند «بدو»، «زود باش»، «تو می‌تونی»، «تو باید به دست بباری» و این باعث شده است تا فرد هل داده شود. در سوی دیگر هم تفریط داریم و برخی به همان خانه محقر قناعت دارند. متأسفانه تعادلی وجود ندارد. جمله‌ای هست که می‌گوید: «زندگی همین است. کمی بیش از هیچ، نزدیک به همه چیز».

زندگی این نیست که با هر بدبختی و فلاکتی دست و پا بزنیم برای رسیدن به مادیات و زندگی همه چیز نیست که عاقبت و رضایت خدا و اولیای الهی را زیر پا بگذاریم که به برخی خواسته‌ها دست پیدا کنیم. زندگی حد فاصل «همه» و «هیچ» است و این همان زندگی متعادل و معناگرایانه است. از خودمان سؤال کنیم چه میزان از معاشرت با همسر، فرزند یا پدر و مادر لذت می‌بریم. کیفیت زندگی ما چه میزان بالاست، چقدر در خانه زندگی می‌کنیم، فارغ از اینکه آن خانه یک لوکیشن مشترک باشد. اینها همه

یادمان باشد کافی خودش عالی است. بعد از هر عالی، عالی‌تر دیگری وجود دارد اما کافی، کافی‌تر ندارد، حتی یک رابطه عاطفه کافی عالی است. اگر شما کافی را برای خودتان عالی بدانید، خوشبخت و سعادتمند هستید

آموزش است و به مرور کیفیت زندگی با هر آنچه هست بالاتر می‌رود. امروز وقتی با یک تلفن همراه کار ما راه می‌افتد، چه ضرورتی به تغییر آن و خرید مدل بالاتر وجود دارد اما اکثر افراد که ضرورت‌های رای می‌بینند حال‌شان در شرایطی که هستند، خوب نیست و از جایی که هستند، خوشحال نیستند.

یادمان باشد ما باید بر اسب نگام‌گسیخته زندگی سوار باشیم. سوار کارها اصطلاحی دارند که می‌گویند اسب حیوان نجیبی است اما اگر اسب بداند سوار کاری بلد نیستی، در یک فرصتی شما را به اسب نجیب هم می‌زند. من همیشه از خود سؤال می‌کنم آیا می‌شود مهارت‌های زندگی را بلد نباشید، زندگی شما را در یک فرصت زمین می‌زند. کسی تابه حال نگفته زندگی نجیب است اما اسب نجیب اگر شما سوار کاری بلد نباشید زمین‌تان می‌زند، حالا تصور کنید زندگی نانجیب چه می‌کند!

اگر مهارت‌های زندگی را بلد نباشیم زمین می‌خوریم. بزرگ‌ترین چیزی که انسان باید یاد بگیرد این است که سرمایه‌گذاری روی هویت خودش داشته باشد و از اشیا هویت بگیرد. گاهی در یک بلیبورگ کاپشن چرم و کیف را تن یا دست سلبریتی می‌بینید. آن کیف و کاپشن برند خوبی است اما آن آقا یا خانم سلبریتی به برند هویت می‌دهد. در واقع سلبریتی باعث دین بردن می‌شود. من همیشه از خود سؤال می‌کنم آیا می‌شود روزی در خانه‌ای باشم که آن خانه در نهایت میراث فرهنگی شود. بگویند محتشمی در آن خانه زندگی می‌کرده است، یعنی من معنا به خانه بدهم. این ماییم که باید به شیء ارزش بدهیم نه برعکس. زندگی را باید این طور دید که ما باید به زندگی معنا و اعتبار ببخشیم. زندگی معناگرا، یعنی افراد به جایی برسند که بگویند فلان چیز فلان فرد است نه برعکس آن. اگر امروز کتاب و نقاشی‌ای باشد که بدانیم برای سهراب سپهری است و بدانیم به دست خود او نوشته و طراحی شده، دیگر قیمت ندارد، یعنی حتی در همان دوره تلاش می‌کرده است به زندگی معنا ببخشد و شاید در همان زمان سایرین روی موارد دیگری سرمایه‌گذاری کردند که در نهایت هم نابود شده است.

و حرف پایانی...

یادمان باشد کافی خودش عالی است و هرگز دنبال فضای عالی نباشید که به دست نخواهد آمد و بعد از هر عالی، عالی‌تر دیگری وجود دارد اما کافی، کافی‌تر ندارد. حتی یک رابطه عاطفه کافی عالی است. اگر شما کافی را برای خود عالی بدانید، خوشبخت و سعادتمند هستید. تفکر کافی بودن، یعنی سلامت روان داریم، حسود نیستیم، چشم و هم‌چشمی نداریم و دنبال خار بودن در چشم دیگران هم نیستیم.



دکتر سید حمیدرضا محتشمی
روان‌شناس در گفت‌وگو با «جوآن»:

هیچ چیز را کافی نمی‌دانیم
چون زندگی مان نمایشی شده است
حتی رسانه ملی هم در آگهی‌ها و برنامه‌هایش به چشم و هم‌چشمی دامن می‌زند



در واقع ضرورت‌ها تغییر کرده است. در قدیم بنا به اقتضای زندگی روستایی همچون کشاورزی و دامداری نیاز به حضور فرزند بیشتر احساس می‌شد اما امروز افراد جنین ضرورتی را حس نمی‌کنند. لذا بیشتر به خودشان می‌پردازند.

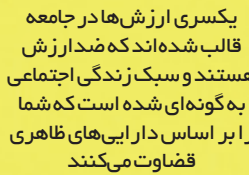
دکتر ادیشیر گراوند، جامعه‌شناس:
همه امروز شما را بر اساس دارایی‌های ظاهری قضاوت می‌کنند

قدیم نیست که سبک زندگی خانه‌نشینی داشته باشد. زن امروزی که صبح تا شب در تلاش و فعالیت است، سرعت بیشتری برای کارهای منزل نیاز دارد، در نتیجه درگیر وسایلی می‌شود که در صورت افراط در تجملاتی نامیده می‌شود.

دکتر ادیشیر گراوند، جامعه‌شناس:
همه امروز شما را بر اساس دارایی‌های ظاهری قضاوت می‌کنند

قدیم نیست که سبک زندگی خانه‌نشینی داشته باشد. زن امروزی که صبح تا شب در تلاش و فعالیت است، سرعت بیشتری برای کارهای منزل نیاز دارد، در نتیجه درگیر وسایلی می‌شود که در صورت افراط در تجملاتی نامیده می‌شود.

در واقع ماشینی برای نسل امروز تجمل نیست. مایکروفور و ماشینی ظرفشویی و لباس تجمل نیست بلکه یک سبک زندگی است اما برعکس مسکن شاید اولویت افراد نباشد چرا که نسل امروز به راحتی مهاجرت می‌کند و حتی شرایط کاری خود را برای رفتن به شهر دیگر متغیر قرار می‌دهد.



مثال دیگر این است که زمان قدیم معتقد بودند بالای پنج فرزند داشته باشند، در حالی که امروز افراد چنین اعتقادی ندارند.

در واقع این نشان می‌دهد ظاهر برای افراد مهم است. وقتی جامعه به سمتی رفته است که افراد بر اساس ظاهر قضاوت می‌شوند، ناخواسته همه به سمتی می‌روند که اولویت‌های ظاهری را تعیین کنند. رفتارهای اجتماعی باید بر برخی مواقع از دو بالا مصنوبانند که یکی مصونیت از بلای فضای فرهنگ اجتماعی و دیگری مصونیت از بلای اقتصادی است. منظور از فضای اقتصادی این است که ببینیم چرا هر آنچه سرمایه داریم باید برای ماشین و خانه و امثالهم بروود؟ مورد دیگر بلای فرهنگی بوده که جامعه به آن مبتلا شده و متأسفانه به جای تولید خدمات ارزش شده است. به نظر من ساختار اقتصادی و ساختار اجتماعی و فرهنگی باید در هر دو مورد اصلاح شود.

سید حمیدرضا محتشمی، روان‌شناس، سخنران انگیزشی، مشاور و مدرس رشد و توسعه فردی است. با او درباره تغییر اولویت‌های زندگی افراد صحبت کردیم. وی معتقد است زندگی مادی‌گرا از معناگرا متمایز است و این زندگی معناگراست که به ما برای تکامل کمک می‌کند، در غیر این صورت درگیر کمال‌گرایی منفی می‌شویم که انتها ندارد. محتشمی یک جمله کلیدی دارد و روی آن تأکید می‌کند: «کافی خودش عالی است». متن کامل گفت‌وگو «جوآن» با او را در ادامه می‌خوانید.

سبک زندگی مدرن چگونه اولویت‌های اولیه زندگی افراد را تغییر داده است؟

تغییر و تحولات زندگی انسان‌ها در این سال‌ها منجر به زندگی کمال‌گرایانه شده است، یعنی کمال‌گرایی از نوع منفی که شاید از تقایف‌ها همان چیزی است که به آن چشم و هم‌چشمی یا تلاش برای زندگی بهتر می‌گفتند. بدون اغراق اکثر قریب به اتفاق افراد پیرامون ما کمال‌گرا هستند. ما به شدت میل داریم تصمیمات و انتخاب‌های مان در انتها لایه وضیعت موجود باشد. گاهی وقت‌ها اصلاً چنین امکانی را نداریم اما در عمق وجود آن را طلب می‌کنیم. هر وقت‌ها از تومان قدرت خرید داریم اما چیزی را مناسب و ایده‌آل می‌دانیم که ۱۰ هزار تومان قیمت دارد و برای این فاصله و شکاف به هر طریقی متوسل می‌شویم. در واقع زندگی کمال‌گرایانه منجر به چنین انتخاب‌هایی می‌شود. ریشه زندگی کمال‌گرایانه منفی نشئت گرفته از تعلیم و تربیت غلط و ضعف خودباوری است. انسانی که خود و عظمت انسانی خود را باور دارد، شخصیت خود را می‌پذیرد و به گونه‌ای تربیت شده است که خود را اشرف مخلوقات، ارزشمند و ارجح می‌داند و با داشته‌های خود بهترین حال را تجربه می‌کند. در واقع او هم در مسیر کمال معتقد به رشد است اما درگیر کمال‌گرایی منفی نیست. در جامعه امروز زندگی‌های کمال‌گرایانه‌ها را می‌بینیم که خیلی از مواقع آدم‌ها در وضیعت رفاه نیستند و بسیاری از ارزش‌ها را برای رسیدن به نقطه مذکور جابه‌جا می‌کنند تا سری در سراها در آورند که ریشه آن در تربیت غلط و ضعف اعتماد به نفس و خودباوری است.

وقتی شما با انسان‌های اصیل روبرو می‌شوید، خانه و ماشین آنها مناسب و متناسب با خودشان است. چرا امروز شاهدیم که افراد خانه‌ای لوکس را اجاره می‌کنند که با همان قادر به خرید یک سرپناه هستند؟! این افراد اعتقاد دارند مگر من چقدر زمان برای زندگی دارم، در نتیجه می‌خواهم در همین خانه اجاره‌ای همان حس خانه لوکس را تجربه کنم.

ادیشیر گراوند، پژوهشگر اجتماعی و جامعه‌شناس در گفت‌وگو با «جوآن» می‌گوید: سبک زندگی امروز با قدیم تفاوت کرده و یکسری مواردی که تجملات نامگذاری می‌شود، به دلیل تغییرات تأثیر آمده است. وی معتقد است: اساساً یکسری ارزش‌ها در جامعه قالب شده‌اند که ضدارزش هستند و سبک زندگی اجتماعی نیز به گونه‌ای شده است که افراد جامعه بر اساس دارایی‌های ظاهری قضاوت می‌کنند. ما حاصل گفت‌وگو با این جامعه‌شناس در پی می‌آید.

در برخی زمان‌ها یک موضوع بنیادی در نظام اجتماعی رخ می‌دهد که اگر سرعت فراگیری موضوع بالا باشد، کل نظام اجتماعی و افکار افراد را تحت تأثیر خود قرار می‌دهد. این موضوع بنیادی در ۲۰ سال اخیر به خصوص در ۲۵ سال اخیر که میزان تحصیلات افراد بالاتر رفت، نوع و سبک زندگی مردم ایران را تحت تأثیر خود قرار داد. تحصیلات، مهاجرت، شهرنشینی، توسعه مشاغل خدماتی و قدرت یافتن سیستم اداری و دولتی باعث شد افراد به گونه‌ای دیگر زندگی را در یابند. من خاطر همست در سال ۱۳۷۵ که از جواز کردم یک درصد از افراد هم‌ماشین نداشتند اما همه اطرافیان و رفقا بعد از چند سال خانه خریدند. آن زمان تجمل در چیزیه، یخچال، گاز یا فرش ماشینی و دستساف بود اما امروز تجمل به برند ماشین رسیده است. نکته دیگر باز شدن چشم و گوش افراد به دنیاست. همین باعث شد اعتمادبه‌نفس بالایی به افراد داده شود که هر آنچه می‌خواهند را می‌توانند به دست آورند از سوی زن امروز مثل زن