

هنر خویشتن‌داری در عصر افراط

سارا حجتی پور

در دنیای مدرن، اصالت زندگی بشر به مصرف گرایی است. برینکمن در کتاب «فضیلت کناره گرفتن» به نقد این دست از تبلیغات و شعارهایی که بر زیست و زندگی انسان امروز حکم فرماست، پرداخته است. آنچه او در این کتاب بدان پرداخته است، پیشینه تاریخی و فلسفی در تفکر یونان باستان دارد. یکی از مسائلی که انسان امروز به آن نیاز دارد، پرداختن به تحقق خویشتن داری و کناره گیری در عرصه زندگی اوست. برینکمن از دیدگاه‌های مختلف به این مسئله پرداخته است که به آن ها اشاره می کنیم. فصلی را با استدلال سیاسی گشوده است و این نوع استدلال کاملاً به حیات جمعی ما مربوط است. بحث درباره نیاز بنیادین ما به آموختن قناعت را ترسیم می کند. زمین منابع محدودی دارد اما انسان امروزی به وقفه در راستای تخریب و استفاده افسار گسیخته از منابع گام برمی دارد و احتمال امکان زندگی پایدار برای انسان هر لحظه کم و کمتر می شود. در قدم بعدی به معرفی استدلال وجودی پرداخته است. نویسنده در این بخش ارتباط میان کناره گرفتن، تمرکز کردن و صاف کردن دل را از دیدگاه فیلسوف اگزیستانسیالیست، سورن کیرکگور، بیان می کند.

در ادامه به استدلال اخلاقی می پردازد. درباره ارتباط ما با دیگران و مفهوم اعتدال که یکی از مؤلفه های کلیدی زندگی اخلاقی است. بعد از آن درصداست که به این پرسش پاسخ دهد که چگونه می توانیم این فضیلت را در ساخت عمل خود محقق کنیم؟ در این بخش به استدلال روان شناختی می پردازد و به زبان ساده تمرین خود کنترلی را تشریح و تبیین کرده است. فکر می کنید چرا دشوار است که در کوران میلیون ها وسوسه ای که جامعه مصرف زده به جانمان می اندازد، خود کنترلی داشته باشیم؟ آیا توان متوقف کردن این چرخه شوم را داریم؟ آخرین استدلال برینکمن به نفع کناره گرفتن از زیبایی شناسی نشئت گرفته است. «زیبایی در سادگی است.» ایده ای کلاسیک است که هم در هنر و هم در علم پیدا می شود. ادعای او در این مؤخره این است که در آیین های ساده ای که زندگی روزمره ما را سامان دهی می کنند و توان و منابعمان را برای انجام فعالیت های برجسته تر آزاد می کنند، نوعی ارزش زیبایی شناسانه وجود دارد. ما می توانیم درست استفاده کردن را به نوعی هنر زندگی تبدیل کنیم. این پنج نوع استدلال می تواند به طور مجزا خوانده شوند و هر خواننده ای می تواند با برخی از آن ها موافق و یا استدلال دیگری مخالفت کند و متن را به پرسش بکشد. اما در مجموع این کتاب به نحوه زندگی انسان پست مدرن نقدهایی وارد کرده است که ذهن هر خواننده آگاهی را به مکث و طرح پرسش سوق می دهد. اینکه همیشه موفقیت و خوشبختی با بیشتر داشتن و بیشتر خواستن نیست، شاید کمتر اما عمیق تر از ارزش معنا داری بر خوردار است. گاهی کمتر بیشتر است.

● بخش هایی از کتاب:

تصمیم بگیرد که چه موقعی باید دست به انتخاب بزنی؛ در زندگی همه چیز را در موقعیت هایی قرار ند هید که مجبور شوید دست به انتخاب بزنید. چنین کاری از نظر ذهنی خسته تان می کند. در بیشتر موقعیت ها بهتر است به عادت ها و روال های عادی خود تان برگردید. هیچ عیبی ندارد که کارها را مثل همیشه انجام دهید. زندگی ای که روال عادی و روتین نداشته باشد، تحمل ناپذیر است. خودتان را قانع کنید که این حرف که «فقط بهترین ها به اندازه کافی خوب اند» بی معناست؛ وقتی چیزی کارتان را راه می اندازد به اندازه کافی خوب است. اگر همیشه به دنبال بهترین ها هستید، خوشبختی شما را به گمراهی خواهد کشاند. در واقع همین ایده «بهترین» بیشتر مواقع به یأس می انجامد، چون هر چیزی که امروز بهترین دانسته می شود، سال آینده به نحو نا امید کننده ای از قدا افتاده جلوه خواهد کرد. اگر فقط بهترین ها به اندازه کافی خوب است، پس دیگر هیچ چیزی هیچ وقت خوب نخواهد بود.

طوری تصمیم بگیرد که برگشت ناپذیر باشد، شوارتز می نویسد: «اگر مدام فکر می کنید به اینکه آیا عشقتان «واقعی است؟» آیا روابط جنسی تان کمتر یا بیشتر از حد متعارف است؟ آیا می توانستید عملکرد بهتری داشته باشید یا نه، نسخه بسیار عذاب آوری از بدبخت شدن را در پیش گرفته اید.» بسیاری از تصمیم هایی که می گیرید باید بازگشت ناپذیر باشند، حتی اگر فرصت بازنگری در آن ها پیش بیاید، به ویژه وقتی شامل تعهداتی می شوند که روابط ما با دیگران را تحت تأثیر قرار می دهند.

● مشخصات کتاب:

نام کتاب: فضیلت کناره گرفتن (هنر خویشتن داری در عصر افراط)

نویسنده: سوندر برینکمن

ترجمه: محمد ملاحیاسی

ناشر: ترجمان علوم انسانی

تعداد صفحات: ۱۱۲ صفحه

قیمت: ۵۰۰۰۰ تومان

در تعامل با ناینیان و کم بینیان

چگونه رفتار کنیم؟

شادر

- هنگام صحبت کردن با فرد ناینیان یا کم بینا همیشه خودمان و افراد همراهمان را معرفی کنیم.
- پیش از کمک کردن، از فرد ناینیان یا برسیم که به کمک نیاز دارد یا خیر، سپس یادقت به درخواست او گوش کنیم. انتظار داشته باشیم که ممکن است پیشنهاد ما برای کمک را هم رد کند.
- کسی که مشکل بینایی دارد، حتما مشکل شنوایی ندارد. پس هنگام صحبت کردن با آن ها فر یاد نزنیم.
- اگر فرد کم بینایی را هدایت می کنیم، به جای گرفتن دست یا عصای او، اجازه دهیم بازوی ما را بگیرد. یک قدم جلوتر از او حرکت کنیم و مانع و تغییرات مسیر مانند پله، مانع، اختلاف سطح و... و ابرای او توضیح دهیم.
- در مکان هایی که یک فرد ناینیان رفت و آمد دارد، پنجره ها و درهای غیر کشویی را نیمه باز رها نکنیم؛ زیرا با سروصورت آن ها برخورد می کند و به آن ها آسیب می زند.
- توجه داشته باشیم نور زیاد یا کم، اختلال بینایی را تشدید می کند.
- ناینیانان همیشه مکان یا وسایلی را به عنوان علامت برای پیدا کردن مسیر یا وسایلشان در نظر می گیرند. بدون اطلاع آن ها وسایل را جابه جا نکنیم.
- به فرد ناینیا اجازه دهیم به محیط و وسایل دست بزنند، زیرا دست زدن، ابزار مهم شناخت محیط برای ناینیانان است.
- هنگام غذا خوردن با فرد ناینیان وسایل روی میز، محتوا و جای آن ها را برای او توضیح دهیم تا به طور مستقل از آن ها استفاده کند.
- مسیرهای زرد و شیاردار پیاده رو ها محل عبور ناینیانان است و ایجاد مانع روی این مسیر ها سبب انحراف و خطر احتمالی برای این افراد می شود.
- در خیابان زمانی که عصای سفید به طور افقی نگه داشته شده است، یعنی ناینیان قصد دارد از عرض خیابان عبور کند و بر اساس قانون به معنای ایست برای رانندگان است.



۳۰شنبه
۲۳ اسفند ۱۴۰۱
۳۰ رجب ۱۴۴۳
شماره ۲۸۸۷

۱۲



همه سبب

مردان رویین تن؟

انگاره‌های عُرفی جامعه از مردان، سبب شده

تا آن‌ها کمتر به سلامت خود اهمیت بدهند

سوزه روز

معصومه متین نژاد | «مرد که گریه نمی کنه!»، «سینه مرد پُر از دردس و همون جاهم دفن می شن!»، «مرد باید همیشه سنگ زیرین آسیا باشه!»، «مگه تو دختری که هی غر می زنی!»، و «این رفتارها مردونه نیست!»، از این دست انگاره‌ها ز یاد در جامعه داریم؛ تصویرهای اشتباهی که از کودکی، مردان با آن بزرگ می شوند، بی آنکه بدانند این پیش فرض ها با سلامت جسم و روان آنان چه می کنند. حتما شما هم از این دست مردها، دوروبرتان کم ندارید؛ مردهایی که همیشه احساس «هرکول بودن» می کنند و به طور پیش فرض بیمار نمی شوند و نیاز به پزشک هم پیدا نمی کنند، مگر در ضرورت‌های بسیار نادر که افقی و با پرانکار د به دیدار پزشک بروند؛ یعنی پزشک به دیدار آن‌ها بیاید! وقتی نگاه برخی مردان به سلامت جسمی و بیماری‌هایی که درد آن را می توان در لحظه احساس کرد، این باشد؛ طبیعی است که احساس خطر آن‌ها در برابر موضوع‌هایی که سلامت روانشان را تهدید می کند، اصلا به چشمشان نیاید. مسئله‌ای که سبب شده تا ما هر روز شاهد رفتارهای ناپهناج‌تری مانند پر خاشگری و نزاع بیشتر مردان در تعاملات خانوادگی یا اجتماعی‌شان باشیم. موضوعی که ارتباط مستقیمی با سلامت روان آن‌ها دارد و در سایه بی توجهی‌ها به اختلالات روان شناختی جدی تبدیل شده است و ما می خواهیم امروز به مناسبت هفته ملی سلامت مردان به کمک دکتر علی کاظمی، روان شناس، به آن بیشتر بپردازیم.

چه کسانی از سلامت روان برخوردارند؟

وقتی هیچانات، رفتارها و افکار ما پنهناج و متعارف باشند، ما از سلامت روان برخورداریم. برای نمونه همه ما پر خاش می کنیم و عصبانی می شویم، ولی اگر این پر خاشگری در حدی باشد که سبب شوکه شدن دیگران شود و به خودمان و آن‌ها آسیب بزند، آن وقت باید گفت که غیر معمول است و سلامت روان ما به خطر افتاده است. از طرفی باید بدانیم که سلامت روان ارتباط مستقیمی با سلامت جسم و حتی سیستم ایمنی بدن دارد.

صحبت از سلامت روان مردان بود، بنابراین اگر بخواهیم به دنبال نشانه‌هایی باشیم که به ما بگوید آن‌ها دچار مشکلاتی شده‌اند و سلامت روانشان به خطر افتاده است باید رفتارهای کنونی‌شان را با گذشته مقایسه کنیم تا متوجه این تغییرات آسیب‌زا در آن‌ها بشویم. مانند اینکه خیلی دریا زود به خانه می آید و این رفتار زیاد تکرار می شود؛ خیلی پر خاشگر شده است، رفتارهای عجیب و غریبی نشان می دهد مانند گریه یا خنده بی مورد؛ تمایل به دیدن فیلم یا موسیقی با موضوع های خاصی پیدا کرده است؛ محل کارش را ناگهانی ترک می کند و علاقه مندی های خاصی پیدا کرده است.

۳

مردها بیش از سه برابر زنان در اثر خودکشی جان خود را از دست می‌دهند که نشانه تهدید بیشتر و به خطر افتادن سلامت روان در آن‌هاست.

یادگیری مهارت حل مسئله

مردها مشکلات حل نشده زیادی در زندگی دارند که روی هم تلمبار می شوند و سبب بروز مشکلات جسمی و روحی زیادی برایشان خواهد شد. این مهارت به آن‌ها کمک می کند که مشکلاتشان را راحت تر حل کنند. برای نمونه اگر مردی مشکلات اقتصادی دارد و کارمند است، به جای فقط فکر کردن به مشکلاتش و رفتن به سراغ راهکارهای غیر متعارف، باید به دنبال کار دومی بگردد؛ مانند رانندگی، بدون آنکه به جایگاه اجتماعی اش فکر کند و بخواهد از این نظر خودش را محدود کند.

یادگیری مهارت کنترل خشم

یکی از مشکلات رفتاری‌ای که سبب دردس‌های زیادی برای مردها می شود، همین پر خاشگری و عصبانیت است که برای کنترل آن باید مهارتش را یاد بگیرند و با تمرین در خودشان تثبیت کنند. یادگیری و به کار گیری این مهارت به بهبود تعاملات روزانه مردها کمک بسزایی می کند.

کمک‌خواستن از یک متخصص

به آقایان توصیه نمی کنیم که برای هر مشکل کوچکی به سراغ روان شناس یا مشاور بروند، ولی اگر مشکلاتشان زیاد است و طولانی هم شده‌اند، حتما باید پیش یک متخصص در این زمینه بروند و از او کمک بخواهند. مشکلات روحی و روانی هم مانند مشکلات جسمی هستند؛ بدون رسیدگی و توجه بر طرف نمی شوند و فقط دردشان به جامی ماند.

کمک به حل مشکلات

هیچ کس به اندازه همسر نمی تواند به حل مشکل فرد کمک کند. دادن مشاوره به او و پیدا کردن علت دقیق مشکل، کمک زیادی به این مسئله خواهد کرد. گاهی امکان دارد مشکل، خود فرد باشد، پس برای نمونه اگر مردی مشکل مالی دارد، همسرش می تواند بیشتر ملاحظه او را بکند و به او اطمینان دهد که در هر شرایطی همواره در کنارش خواهد بود.

حفظ اقتدار مردانه

حفظ اقتدار مردان در هر شرایطی به مردها کمک می کند که احساس مفید بودن و حمایتگری خود را از خانواده‌شان داشته باشند، پس نباید حتی به پنهان کمک کردن به آن‌ها، این اقتدار را زیر سؤال برد.

حمایت عاطفی همه جانبه

همراهی و همدلی با مرد به او کمک می کند که به جای رو آوردن به راهکارهای غیر متعارف برای حل مشکلاتش، به سمت خانواده برگردد و آن‌ها را پانهی برای روزه‌های سختی خود ببندد.

کمک گرفتن از یک متخصص

کمک گرفتن از یک مشاور یا روان شناس برای حل مشکلاتی که مردها دارند، اگرچه تصمیمی بسیار عالی است، نباید بدون رضایت و خواست خودشان باشد. پس باید تلاش کنند با موافقت خودشان از این مسیر هم برای حل مشکلات کمک بگیرند.

چرا مردها به سلامتی‌شان بی تفاوت‌اند؟

مرد ها وزن ها از نظر شخصیتی، هورمونی، مسئولیت های زندگی و نوع تربیت متفاوت از یکدیگرند، مانند اینکه زن ها جزئی نگردن و دقت عمل بیشتری دارند و مردها کلی نگر. همین ویژگی ساده سبب می شود که زن ها از یک سو، هم بیشتر درگیر اختلالات روانی شوند و از سوی دیگر بیشتر به سلامت خودشان اهمیت بدهند. از طرفی کلی نگر ی در مردها و انگاره هایی که آن ها از مرد بودن در ذهن دارند، مانند اینکه برخی، خودشان را عقل کل می دانند و بی نیاز از مشورت دیگران، سبب می شود در باره سلامتی شان، بی تفاوت تر از زنان باشند. حتی گاهی پزشک را قبول نداشته باشند و نپذیرند که ممکن است به اختلالات شخصیتی مبتلا شده باشند. جمله هایی مانند اینکه، «مگه چقدر می خوامی عمر کنیم؟» یا «خودم بهتر می دونم چه م شده!»، نشانه های این نوع از بی تفاوتی در مردهاست که آسیب هایش را در کهن سالی نشان می دهد. برای همین ابتلا به مشکلات روان در مردها با آسیب های بیشتری همراه است. برای نمونه اگر مبتلا به پر خاشگری می شوند، کنترل شان بر رفتار هایشان بسیار کمتر است و به سمت پر خاشگری فیزیکی می روند، یعنی آسیب بیشتری را متوجه خودشان و دیگران می کنند، اخراج از محل کار، نزاع و فحاشی در زمان رانندگی و کتک کاری در خانه، نمونه ای از آسیب های این پر خاشگری های خارج از کنترل در مردان است.

۵۳

یک نفر از هر سه تا پنج نفر دوره‌هایی از زندگی، یک یا چند اختلال روانی را تجربه می‌کند.



وقتی دنبال درمان‌های معمول نروند!

غرور زیاد، خودشیفتگی و حفظ اقتدار مردانه، مهم ترین عواملی هستند که سبب می شود مردها خیلی به دنبال درمان نباشند، به ویژه در صورت بروز اختلالات روانی که اصلا آن را قبول ندارند و احساس «عقل کل بودن» می کنند. مسئله ای که سبب می شود، پذیرش صحبت های یک نفر دیگر برایشان سخت باشد. برای همین معمولا وقتی مردها به مشکلات روان شناختی مبتلا می شوند، بیش از زن ها به سراغ راهکارهای غیر متعارف می روند، مانند مصرف مواد مخدر، دخانیات و الکل، رفیق بازی، فاصله گرفتن از اعضای خانواده و ترک آن‌ها، غرق کردن خود در کار یا تفریح بیش از اندازه. اتفاق هایی که سبب می شود فاصله آن‌ها با همسرشان روز به روز بیشتر شود و به سمت طلاق عاطفی و بعد هم طلاق رسمی بروند. همچنین این موضوع بر کیفیت کار و حرفه شان و تعاملاتی که با دوستان و همکارانشان دارند، اثر منفی می گذارد.



مردان عزت‌ان

میزان ابتلا به اختلالات روان شناختی در زنان بیش از مردان است، ولی شدت آن در مردها بسیار بیشتر از زن‌هاست.



۲۵٪

بر اساس آمارهای سازمان بهداشتی ۲۵درصد افراد جامعه به‌نوعی با اختلالات روانی دست‌به‌گریبان هستند.

طرح: مجید صالحی / شهرآرا