

بسم الله الرحمن الرحيم

کنترل سطح توقعات

نویسنده: سیدحشمت موسوی

اردیبهشت ۸۷

چکیده

محور بحث در مورد میزان خوشبختی و شادی در بین ملل مختلف است ، آیا شما پول را دلیل خوشبختی می دانید؟ و یا عامل اصلی شادی را در چیز های دیگری جست ؟ با مطالعه و تحلیل عقلی می توان دریافت که با قانع بودن در زندگی خوشبختی و شادی را احساس کرد.

کلمات کلیدی

توقعات ، شادی ، خوشبختی ، ثروت

مقدمه

فهمیدن اینکه در کدام نقاط از این کره زمین، مردم شادتر زندگی می کنند و در مقابل چرا در برخی کشورها مردم سرد زندگی می کنند! چه عاملی این تغییرات را باعث می شود؟ ثروت؟ مقام؟ یا ... بسیار مهم و در سلامت روح و روان انسانها ارزشمند است .

در مباحث کتاب "جغرافیای خوشبختی" نوشته ریک استیو، به رابطه‌ی بین عواملی چون، دموکراسی، کمال‌گرایی، سرمایه‌داری، ثروت، تجمل‌گرایی، نقش مذهب و روحیات ملل، ... با میزان سرزندگی و شادی در بین کشورهای مختلف پرداخته است.

یکی دیگر از صاحب‌نظران به نام "وینر" نیز معتقد است، اگر از دیدگاه ثروت به این مسئله نگاه کنیم، می‌بینیم که بیشتر افراد مادی‌گرا صرف نظر از ثروتشان، از امید، نشاط و انگیزه‌ی کمتری نسبت به افراد قشر متوسط برخوردارند.

گزیده‌ای ویژه از فرمایشات حضرت علی (ع) در ارتباط با موضوع

از طمع، جز خواری نیاید

حضرت علی(ع) می‌فرمایند: «آن که طمع را شعار خود گرداند، خود را خرد نمایاند.»

طمع خصوصیتی است که صاحب آن هرچه را ببیند آرزو می‌کند و در راه دست‌یابی به آن، از هیچ کاری چشم نمی‌پوشد. طمع کاران چون عنان نفس خویش نگه نمی‌دارند به سبکباری و ذلت تن می‌دهند تا شاید به آنچه می‌خواهند برسند؛ غافل از این که طالب بیهوده، پرورش خصلت زبونی و گدا صفتی است و آن که جز به حقیقت هستی امید بندد، در هر خواستنی از خلق، خوار می‌شود و اگر طمع ورزی در چشم دیگران ظاهر شود و به زبان آید، زبونی درون را دیگران نیز در می‌یابند.

هر که از مشکلات بنالد آبروی خویش برد

مردان بزرگ سختی‌ها را به جان می‌خرند و از آن با دیگران سخنی نمی‌گویند. استقامت در مشکلات، روح را استوار می‌سازد و سینه‌گشاده به انسان ارزانی می‌دارد. هرکس در سختی

پایداری نکرد و به جزع و فزع افتاد، ناتوانی خویش را ظاهر نمود و حریف را برای غلبه بر خویش روحیه داد. از این رو انسان های گرامی راضی نمی شوند که زبان به شکوه از روزگار گشایند و چونان عجزگان ناله از ناتوانی خویش سردهند. این موضوع در سخن مولای موحدان چنین آمده است: «کسی که گرفتاری و پریشانی خود را [نزد دیگران] آشکار نماید، به ذلت و خواری تن داده است».

حراجی نفس

هرکه بیهوده سخن راند و زبان به هر گفته ای گشاید، خود را از ارزش انداخته و کاستی خریده است. سخن گفتن نشان از باطن است. «تا مرد، سخن نگفته باشد عیب و هنرش نهفته باشد». و چون سخن گفت، «از کوزه همان برون تراود که در اوست». پس آن کس که بی تأمل سخن گوید، یا خویش را به تعب اندازد و یا دیگران را، منزلت خود را از دست بدهد. حضرت علی(ع) در این باره می فرمایند: «آن که زبانش را بر خود فرمانروا ساخت خود را از بها بیانداخت».

بخل عار است

کدامین ننگ آشکارتر از بخل است؟! حسادت، آتش درون است و حسود دعای نعمت نمی کند و از خدا آنچه را دیگران دارند نمی خواهد، بلکه می خواهد آنچه دیگران دارند از بین برود. به راستی آیا چنین خصلتی ننگ نیست! آری، «بخل و تنگ چشمی ننگ است».

نقص بزرگ

حضرت علی(ع) می فرمایند:

ترس، نقص و کاستی است. آن که می ترسد، خویش را توانمند نمی داند. ترس وقتی به جان آدمی چنگ می اندازد که فرد در برابر دیگران احساس زبونی و ناتوانی کند. در مقابل، آنان که نمی ترسند، بر احساس ناتوانی خویش در مقابل عامل ترس غلبه کرده اند. نقص و کاستی زایل شدنی نیست، مگر با اتکال به بی نیاز مطلق، یعنی خدا.

هر که تنگدست است غریب است

در زمانه ای که ملاک ارزش، دارایی است، تنگدستی، بینوایان را بی اعتبار جلوه می دهد و آن که بی اعتبار است در خانه خویش نیز غریب خواهد بود. امیر کلام فرموده است: بینوا در شهر خود [نیز] غریب است.»

بیماری عجز

باز ایستادن از حرکت زندگی، بیماری است و سرانجام خوشی ندارد؛ آفتی است که اگر استمرار یابد آدمی را می میراند. «عجز، آفت است». و اگر زدوده نشود، درخت زندگی به بار نمی نشیند.

صبوری شجاعت است

صبر استقامت در مقابل امیال و مقاومت در برابر موانع است. هر که در برابر خواسته های خویش مقاومت کند و مشکلات را از پیش پای بردارد، جنگاوری است که در میدان دنیا دلاوری کرده و در کارزار زندگی شجاعانه ایستاده است. صبر شجاعت است، چون در قاموس شجاعت، مقاومت و پایداری نهفته است. در کلام شجاعترین مردمان، علی(ع) آمده است که «شکیبایی دلاوری است.»

توانگری حقیقی

هر که مالی را تصاحب می کند، یا در پی آن است که نیازی را رفع نماید، یا می خواهد صاحب قدرت بیشتری شود. زاهد، با اتکال به خداوند، خود را از تعلقات دنیوی بی نیاز کرده است. چنین کسی ثروتی دارد که تمامی ندارد. مولی علی(ع) می فرمایند: «زهد ثروت است.»

سپر پرهیزگاری

سپر، حفاظ بدن به هنگام کارزار و در هجوم شمشیرها و نیزه هاست. در کشاکش حوادث روزگار، به سپری نیاز است که انسان را در مواجهه با دشواری ها محافظت کند. این سپر، پرهیزگاری است. ورع، پیشگیری از بیماری روح است. آنان که از گناه کناره می گیرند و در منجلاب آن وارد نمی شوند، بهترین سپر را برای خویش برگزیده اند. از این رو امیرمؤمنان(ع) می فرماید: «پرهیزگاری سپر است.»

آرزوی بلند؛ آفتِ کردار

آنکه دلمشغولِ آرزوهای بلند است، هم از حضور یار غافل می‌گردد و هم از دقت در کار باز می‌ماند. مولی علی(ع) در این باره فرموده است: هر که آرزو را دراز گردانید، کردار، بدنمود.

رنج مضاعف

ناموس عالم بر این نهاد است که در پی هر سختی، آسانی باشد و در پی هر آسانی، سختی. اما گاه پیامدِ سختی، آسانی و دل خوشی نیست. امیرمؤمنان، علی(ع) پس از نکوهش کرنش دهقانان شهر «انبار» و بیان این نکته که کار آنان بیهوده است و به کسی ثمری نمی‌بخشد و آن‌ها را در دنیا و آخرت به رنج می‌اندازد، می‌فرماید: «چه زیانبار است رنجی که کیفر در پی آن است».

بزرگ‌ترین فقر

خود گرانمایه‌ترین ودیعه خداوند در نهاد انسان و بزرگترین سرمایه است. در مقابل، بی‌خردی بزرگترین فقر است، چنان که علی(ع) فرموده اند: «بزرگترین فقر، حماقت است».

خودپسندی موجب از دست دادن دوستان است و دنیای بدون دوست، ظلمتکده. امیرمؤمنان(ع) می فرمایند: «ترسناک ترین چیز، خودپسندی است».

تحلیل به وسیله سایر نظریه ها

سوئیس ها سرمایه دارند، اما با این وجود، به دلیل عدم تجمل گرایی و تواضع مردم، این ثروت به چشم نمی آید. آنها دارایی های خود را به رخ همدیگر نمی کشند تا حس رشک و حسد را ایجاد نکنند، اما در برخی کشور های دیگر مانند آمریکا اینطور نیست .

"وینر" بر این باورست که حس صمیمیت در روابط موثر تر از در نظر گرفتن پول و ثروت در بین افراد است. و می گوید: "بخش اعظمی از خرسندی و حس نشاط در زندگی ما بستگی به چگونگی و میزان نزدیکی عاطفی ما با افراد جامعه و خانواده است."

رابطه ی توقعات با خوشبختی

در مباحث بین استیو و وینر، یکی از مهم ترین عوامل میزان شادی در ملل، میزان سطح توقعات آنها از زندگی می باشد ، افکاری که بیشتر با آنها درگیر هستیم و ذهن خود را در مورد لیاقت ها و

چیزهایی که باید داشته باشیم و نداریم، مشغول می‌کنیم. به پاره‌ای از نظریات "استیو" و "وینر" می‌پردازیم:

نظریه استیو:

شاید این معیارها برای همه‌ی فرهنگ‌ها و ملل در دنیا درست نباشد.، اما در مقایسه مردم آمریکا و اروپا، می‌بینیم که چطور آمریکایی‌ها دوست دارند ثروتمندترین انسانها روی کره‌ی زمین باشند و دموکراسی را با آغوش باز می‌پذیرند، ولی با بررسی دقیق‌تر، می‌فهمیم که افکار و اعمال آنها به نسب اروپایی‌ها از پایه و بنیان، مختلف است، چه مبنای معیارهایی در اروپا مد نظر است که برخی ملل آنها همیشه شاد و خوشحال هستند که آمریکایی‌ها نیستند یا برعکس؟

وینر:

در پاسخ به این سوال، نگاهی به کشورهای اروپای شمالی می‌اندازیم، بطور مثال، دانمارک، سوئیس، هلند،...

مردم دانمارک به دلیل پایین بودن سطح توقعاتشان شادترین مردم به حساب می‌آیند، در حالی که در آمریکا سطح توقعات مردم بسیار بالاست.

"با کاهش سطح توقعات و انتظارات در زندگی و قناعت، از موفقیت‌ها و گام‌های هر چند کوچک خود احساس شادی، خوشنودی و رضایت می‌کنیم"

یکی از عوامل این معضل در آمریکا، وجود امکانات زیاد مالی است که در نگاه مردم بسیار جلوه‌گر است و به همین دلیل همواره به خود می‌بالند، مثلاً با دیدن کاخ‌های عظیم سلطنتی قدیم، یا

دیگر شکوه بزرگ زادگان قدیمی، در خیالات و تصورات خود همیشه به دنبال این هستند که آیا روزی می شود که ما نیز مثل آنها در این عظمت و شکوه زندگی کنیم.

البته که ما همواره بلندپروازی را انگیزه ای برای رسیدن به اهداف در زندگی می دانیم، اما مسئله وقتی جدی می شود که نتوانیم به درستی به این خیالات جامه ی عمل بپوشانیم و آن وقت است که تمام وجودمان را ناامیدی و یأس فرا خواهد گرفت.

نتیجه این که، در اروپا به دلیل تعادل سطح توقعات، مردم با رویی خوش و نشاطی پیش از پیش به زندگی امیدوارند.

استیو:

بیشتر افکار مردم آمریکا خیالیست، برخی هرگز پول دار نخواهند شد، تنها با افکار پوچ، خوشنود و روزگار خود را سپری می کنند.

درمقابل، مردم دانمارک قدم به قدم با بینشی عمیق زندگی می کنند، برخی مردم دانمارک و کشورهای مثل آن، با قناعت، قدر نعمتهای زندگی را می دانند و از داشتن آنها لذت می برند.

حقیقت این است که برخی خوشحالی ها و شادی های ما در زندگی، کاذب و دروغین است و هیچ وقت به حقیقت نمی پیوندد.

نتیجه گیری

بیشتر افراد جامعه در حسرت داشتن خانه ای زیبا، اتومبیلی شیک، پول زیاد، والدین ثروتمند، وضعیت اجتماعی سطح بالا، و... میباشند، اما با مطالعه ی سایتهای مردم شناسی و مقالات و مهم تر از همه گذشته ی خود در می یابیم که حقیقت این است که اگر ما با کاستن سطح توقعات و پیشه ساختن قناعت، بتوانیم تنها به نیمی از خواسته هایمان اکتفاء کنیم، مطمئناً شانس دستیابی به آنها برایمان بیشتر خواهد بود، در مقابل اگر با بلندپروازی ها، الزاماً بخواهیم به همگی این رویاها به یکباره برسیم، با اولین بار شکست در زندگی، برای طی کردن ادامه ی راه، هیچ انگیزه و امیدی نخواهیم داشت.

کسی با گذشته خود و داشته های آن زمان، خوشبخت نخواهد شد، بلکه با نگاهی به امروز و همین لحظه و کنترل سطح توقعات، می توانیم از کمترین نعمت و دارائی مادی و معنوی خود شادترین و خرسندترین فرد باشیم .

ومن الله التوفیق

سید حشمت موسوی