



وقتی تصمیم‌گیری برایمان کابوس می‌شود

اصولت را پیدا کن و تصمیم بگیر

فاطمه عمانی

– «می‌ترسم به‌از دواج با او حتی فکر کنم. نکنم مرا از رسیدن به رؤیاها و دلخواهی‌هایم باز بدارد. اصلاً از کجا معلوم گزینۀ بهتر دیگری وجود نداشته باشد؟»

– «رشته علوم تجربی را خیلی دوست دارم ولی اگر آن را انتخاب کنم و دست آخر نتوانم پزشکی قبول شوم، دلم می‌سوزد. از طرفی استعداد ریاضی هم دارم و فرصت و تنوع کار در این رشته فراوان است و من دوست دارم زودتر مشغول به کار شوم. نمی‌دانم بالاخره کدام رشته را انتخاب کنم!»

هراس از تصمیم‌گیری

ما انسان‌ها اساساً با تصمیم‌گیری بیگانه نیستیم و هر روز و حتی هر لحظه برای همه رفتارها و اعمالمان فرایند تصمیم‌گیری را طی می‌کنیم، اما چرا وقتی پای تصمیم‌گیری‌های پیچیده‌تری به میان می‌آید، مثل انتخاب شغل، ازدواج، معامله یک ملک و… دچار هراس می‌شویم؟ نشانه‌ها و تبعات این ترس چیست؟ والتر کافمن، استاد دانشگاه پرینستون، واههDecidophobia را در کتاب خود تحت عنوان «دبون جرم و عدالت» ابداع کرده است. Decid یعنی تصمیم‌گیری و Phobia، که در فارسی آن را فوبیا هم می‌گویند، به معنای هراس است. فوبیا یک نوع اختلال اضطراب است، که معمولاً به‌عنوان چیز یا وضعیت یاداری تعریف می‌شود که شخص مدت‌ها درگیر اجتناب و دوری از آن می‌شود، که معمولاً این بازه زمانی با خطری که بروز کرده است، تناسب ندارد و اغلب غیرمنطقی شناسایی می‌شود.

کافمن در کتاب خود به تفصیل راجع به فوبیای تصمیم‌گیری صحبت می‌کند و افسردادی را توصیف می‌کند که دچار کمبود جرئت یا اراده در طیفه‌بندی جوانب مختلف ناسازگاری‌ها در پی بردن به حقیقت هستند و در عوض تصمیم‌گیری راجع به‌گزینه درست را به مرجعی دیگر مانند پدر یا مادر، شریک زندگی، دانشگاه یا حزب سیاسی واگذار می‌کنند و هنگامی که آن مرجع رها از چنگال هیسولای تصمیم‌گیری می‌شوند و در صورتی چیزی تصمیم‌گیری می‌کند، تمام استدلال‌های او را در موارد دیگر هم می‌پذیرند!

اسبب‌های فوبیای تصمیم‌گیری

خطر فوبیای تصمیم‌گیری این است که انسان برای مدت مدید شاید تا آخر عمر در پلاتکلیفی به سر می‌برد و یا اینکه دیگران را مقح تعیین تکلیف برای خودش می‌داند و این‌دقیق دانستن دیگران در دخالت و اعمال نفوذ حداقل دو نتیجه در برخواهد داشت: اگر تصمیم‌ایشان برای شخص دچار فوبیا، خوشایند نباشد، همواره نسبت به نتیجه این انتخاب ناخواسته ناراضی و شاکای خواهد بود. شکایت مزمن حتی اگر به زبان نیاید منجر به افسردگی می‌شود و این هم به نوبه خود به تداوم فوبیای تصمیم‌گیری دامن می‌زند. اما اگر نتیجه دخالت دیگران خوشایند او باشد، وابستگی و اتکای به دیگران همیشگی می‌شود، و ای بسا به اسارت و بندگی ایشان دربیاید، چون حتی حاضر است تن به بهره‌کشی‌های مادی و معنوی بدهد ولی خودش اقدام به پذیرش مسئولیت انتخاب نکند.



ترس ما از انتخاب، از این دادن و گرفتن ناشی از این واقعیت است که اصول نداریم. و‌گرنه اینکه بدانیم چه چیزهایی در زندگی فردی یا مشترک بر ایمان بیشتریین اهمیت را دارد، یا اینکه از ادامه تحصیل چه انتظاراتی داریم یا اینکه رفح مالی اهمیت بیشتری دارد یا بهره‌مندی از خوبی‌های طبیعت و آب و هوای سالم، تکلیفمان عملاً روشن می‌شود

قدرت دودو تا چهار تا لازم است

ما انسان‌ها که به عنوان مخلوقات دارای قوه اراده و اختیار خلق شده‌ایم، با این رفتار عملاً از بزرگ‌ترین وجوه تمایز خودمان با دیگر موجودات دست کشیده‌ایم! در حالی که انسان سالم و رشید کسی است که تمامی ابعاد وجودش به صورت متناسب رشد یافته باشد. انسان باید مهارت مصلحت‌سنجی را در خود پرورش دهد.

یا به زبان عامیانه بتواند «دو دو تا، چهار تا کند!» بله، انتخاب حتماً به محاسبه نیاز دارد. محاسبه اینکه حاضریم چه چیزهایی را از دست بدهیم و چه چیزهایی را به دست بیاوریم!

ترس ما از انتخاب، از این دادن و گرفتن ناشی از این واقعیت است که اصول نداریم. و‌گرنه اینکه بدانیم چه چیزهایی در زندگی فردی یا مشترک برایمان بیشترین اهمیت را دارد، یا اینکه از ادامه تحصیل چه انتظاراتی داریم یا اینکه رفح مالی اهمیت بیشتری دارد یا بهره‌مندی از خوبی‌های طبیعت و آب و هوای سالم، تکلیفمان عملاً روشن می‌شود.

انسان کمال‌طلب که دوست دارد همه چیزهای خوب را توأمان داشته باشد، با فراموشی محدودیت‌ها و اهم را روی کاغذ یا در ذهن ثبت کنیم!

اصول خودمان را پیدا کنیم

ابتدا پیش از هر اقدامی لازم است که اصول خودمان را پیدا کنیم، به طوری که بتوانیم بی کم و کاست آنها را روی کفایت یا در ذهن ثبت کنیم! ممکن است در این مرحله، دوباره گرفتار کمال‌طلبی وهمی‌شدۀ و بخواهیم که یکپارچه متعالی شویم و شروع کنیم به نوشتن عالی‌ترین چیزهایی که به ذهن می‌رسند و تصور می‌کنیم که دوست داریم به آنها برسیم، بی‌خبر از سختی‌ها و دردها و بدی‌های راه رسیدن به آنها. واقعیتی است که باید به آن دقت کنیم. در واقعه عاشورا حضرت سیدالشهدا(ع) جان خود و عزیزانش را داد تا شد کشتی نجات! یعنی تمام وجودش را از دست داد و درد بزرگی را پذیرفت تا اسلام باقی بماند، تا اصولش پایر جا بماند.

سؤاللی که مطرح می‌شود این است که آیا برای

– اگر آن باغ را بفروشم می‌توانم با پول آن سرما به گذاری کنم و این

آخر عمری با آسودگی سود بولم را بگیرم و بخورم. اما حیف، آن باغ واقعاً زیباست و طبیعت بکری دارد، با آن چشمه آب خنک، در این هوای آلوده شهر کجا از اینها پیدا می‌شود؟ من پیر شده‌ام و به هوای پاک احتیاج دارم اما…»

تصمیم‌گیری اگر چه یک فرآیند پیچیده است، حادثه‌ای نیست که تنها هر از گاهی بر ایمان اتفاق بیفتند، بلکه هر لحظه در حال تصمیم‌گیری هستیم: «این ساعت از خواب بیدار شوم یا نه؟ صبحانه جای شیرین بخورم یا قهوه تلخ؟ چه بیوشم؟ با اتوبوس

سبک زندگی

سبک زندگی ۸۸۴۸۴۷۱

اصول ما چیزهایی هستند که حاضریم به خاطرش جانمان را هم بدهیم و برای باقی ماندن آنها هر نوع درد و رنج و شکنجه‌ای را تحمل کنیم. با این معیار واضح و مشخص دیگر به نظر نمی‌رسد که تصمیم‌گیری راجع به اصول به قدری طولانی شود که کسی بخواهد در باره‌اش کلی مطالعه کند. انسان باید تا دیر نشده است تکلیف خودش را روشن کند. ممکن است یک اصل کلی در زندگی انسان وجود داشته باشد، به این ترتیب او در هر تصمیم‌گیری لازم است که به شاخصه‌های آن اصل رجوع کند و گزینه‌های پیش‌رو را با آن معیارها سبک و سنگین کند

روا با آن معیارها سبک و سنگین کند

یا با تا کسی به دانشگاه یا محل کار بروم؟ راجع به پروژه‌ام با استاد صحبت کنم یا نه؟ از مدیرم درخواست مرخصی بکنم یا نه؟ از همان راه همیشگی به خانه برگردم یا یکی دیگر از هزاران راه پیش‌رویم را انتخاب کنم هر چند مسیرم طولانی تر شود؟ شام چه درست کنم؟ چه بخورم؟ چقدر بخورم؟ تلویزیون تماشا کنم یا نه؟ کدام برنامه را نگاه کنم؟ چه ساعتی بخوابم؟ و…» این فهرست بی‌نهایت است.

چون حتی می‌توانیم درباره سرعت قدم برداشتن، یا شماره نفس کشیدن‌هایمان هم تصمیم‌گیری کنیم چه برسد به ابعاد مختلف امور دیگر!

پیدا کردن اصول لازم است که ماه‌ها و سال‌ها وقت

بگذاریم و مطالعه کنیم و نزد این دوست و آن مشاور برویم؟ پاسخ این است که شناخت اصول از شناخت خوشتن حاصل می‌شود. اصول ما چیزهایی هستند که حاضریم به خاطرش جانمان را هم بدهیم و برای باقی ماندن آنها هر نوع درد و رنج و شکنجه‌ای را تحمل کنیم.

با این معیار واضح و مشخص دیگر به نظر نمی‌رسد که تصمیم‌گیری راجع به اصول به قدری طولانی شود که کسی بخواهد در باره‌اش کلی مطالعه کند. انسان باید تا دیر نشده است تکلیف خودش را روشن کند. ممکن است یک اصل کلی در زندگی انسان وجود داشته باشد، به این ترتیب او در هر تصمیم‌گیری لازم است که به شاخصه‌های آن اصل رجوع کند و گزینه‌های پیش‌رو را با آن معیارها سبک و سنگین کند.

درست‌ترین انتخاب‌های من

درست‌ترین انتخاب‌های شخص، متناسب‌ترین انتخاب‌های او با اصولش هستند. زمانبر بودن تعیین اصول، نشان‌دهنده این است که فرد به وقت‌کشی و تباه کردن عمر تمایل دارد و انسانی که تکلیفش با خودش مشخص نیست معلوم است که ترس‌های فراوانی او را احاطه می‌کنند که هیولای تصمیم‌گیری فقط یکی از آنها است.

گام بعدی این است که فرد گزینه‌هایی را که با اصولش همخوانی ندارند، خواه جذابیت‌های چشمگیر دیگری هم داشته باشند، رها کند و تأسف نخورد.

اگر چه علامت ظاهری نظیر «خشک شدن دهان، نفس نفس‌زدن، تعرق طولانی، سرگیجه یا تهوع، انقباض عضلات، احساس به دام افتادن یا گرفتادن، احساس غیرمعتول راجع به فاجعه‌ای قریبالوقوع» را برای این نوع فوبیا برشمرده‌اند، از پیامی که در لابه‌لای صحبت‌های افراد مخفی می‌شود هم می‌توان به مقاومت‌های روانی در برابر فوبیای تصمیم‌گیری پی برد.

چند مثال

۱– «یک جوری با همین سر می‌کنیم» پیرمرد خانه کلنگی‌اش را که ادعا می‌کنسد دیگر نمی‌تواند در آن زندگی کند، نمی‌کود چون پول ندارد و از طرفی هم

زندان است، نمی‌کود چون پول ندارد و از طرفی هم



درباره مفهوم فردیت و انتخاب‌گری

گاهی تنهایی را برای حقیقت و شادمانی برمی‌گزینی

از دوران دبستان به ما آموخته‌اند که انسان موجودی اجتماعی است. صحت این موضوع را از این جهت می‌توان تأیید کرد که آدمیزاد برای بر آوردن نیازهایش به نیروهای دیگری به جز خودش محتاج است، چون به تنهایی نمی‌تواند از عهده تأمین خوراک و پوشاک و امنیت و سلامت و… در تمام سطوح تولید و ارائه تمام و کمال بر بیاید، یا حداقل می‌توان گفت که احتمال وجود چنین شخصیتی تقریباً صفر است. اما تأکید بر بعد اجتماعی نباید ما را فریب دهد که انسان آنقدر اجتماعی است که تنها و منفرد بودنش، انزوا محسوب می‌شود! خصوصاً در دنیای مدرن که همه این روابط به طرز دیوانه‌واری بر مشغولیت‌های دروغین می‌افزاید طوری که گاه به کسی که عضو شبکه‌های اجتماعی مجازی نباشد به دید دور افتاده از فناوری و تمدن می‌نگرند! آفت این همه شلوغی این است که انسان از رسیدگی به فردیت خویش باز می‌ماند.

فردیت یا individualism چیست؟

فلسفه فردیت انسان را اینگونه تعریف می‌کنند که انسان تنها موجودی است که ماهیتش دست خودش است. فلاسفه وجه تمایز اصلی او را با موجودات دیگر، انتخاب‌گری‌اش دانسته‌اند. انتخاب‌گری که باید آزادانه باشد و مسئولانه. پذیرش مسئولیت انتخاب به این معنی است که بدی‌ها و درد آن را بپذیریم و در سختی و فشار، منتخب خود را بماند.

لیبرالیست‌ها فردیت را این‌طور تعریف می‌کنند که هر انسانی آزاد است برای خواسته‌هایش هر کاری بکند، مادامی که مخل آزادی دیگران نشود. دیدگاه روانکاوانه درباره فردیت انسان می‌گوید که هر انسان نقشی دارد که باید به

بهترین شکل به آن برسد.

نگاه متعالی اسلام به فردیت

اما اسلام فردیت را اینگونه معرفی می‌کند که «انسان امانت الهی‌ دارد» پس باید مسئولیت‌پذیر باشد. در اسلام مفهوم فردیت با مفهوم توحید مرتبط است. توحید به معنای «یکی دانستن» نیست بلکه یعنی «یکی کردن». یعنی انسان تمام قوای خود را برای تحقق یک مفهوم جمع کند و وحدت ببخشد، به طوری که هر طرف که روی می‌کند یک چیز ببیند و تمام افعال و اعمالش را بتواند با آن یک ارزش کلی بسنجد.

انتخاب آزادانه نقشی که بتواند تمام شئون انسان را وحدت ببخشد آن هم حول یک اصل کلی، باعث می‌شود که انسان تنها شود. فردیت و تنهایی دو مفهوم نزدیک هم هستند.



فردیت و تنهایی دو مفهوم نزدیک هم هستند.

اسلام فردیت را اینگونه معرفی می‌کند که «انسان امانت الهی دارد»

پس باید مسئولیت‌پذیر باشد. در اسلام مفهوم فردیت با مفهوم توحید مرتبط است. توحید به معنای «یکی دانستن» نیست بلکه یعنی «یکی کردن». یعنی انسان تمام قوای خود را برای تحقق یک مفهوم جمع کند و وحدت ببخشد، به طوری که هر طرف که روی می‌کند یک چیز ببیند و تمام افعال و اعمالش را بتواند با آن یک ارزش کلی بسنجد

انتخاب‌گری مسئولانه در تنهایی انسان قدرتمندترین وضعیت او را نشان می‌دهد. جریان روی پا راه رفتن کبودک و ترک آغوش مادر هم گواه این است که تازمانی که انسان خود را تنهای تنها نبیند، راه نمی‌افتد. البته شوق هم لازم است. برای کودکی که گام‌هایش را یکی

پس از دیگری پیش می‌نهد، خود این راه رفتن لذتبخش و ذوق‌آور است آنگاه اگر کمی دور‌تر هدفی را هم برایش قرار دهند که جذابیت داشته باشد، سرعش را هم ممکن است بیشتر کند و زمین‌خوردن‌هایش را هم به حساب نیابد. نمونه جالب دیگر که گواهی بر این مدعااست داستان مهاجرت‌هاست، تا به حال از خود پرسیده‌اید که چرا خیلی از (نه همه) مهاجران در سرزمین جدید رشد می‌کنند؟ پیش از مهاجرت می‌اندیشیدند که آن جا «مدینه فاضله» است اما شرایط طوری تغییر می‌کند که در میانه آن شهر یا کشور، خود را آنچنان بی‌کس می‌یابند که تنها کاری که از دستشان برمی‌آید این است که روی همان دویای خود بایستند، سخت بکوشند و بازگردند و مبارزه منجر شود.