

شکندگی روانی: چرا ما ضعیف تر و شکننده تر شده ایم؟

فصل هفتم | افیون اشتیاق

اسماعیل عرفه | ترجمه: احمد رادباده



شکندگی روانی: چرا ما ضعیف‌تر و شکننده‌تر شده‌ایم؟

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

شکندگی روانی: چرا ما ضعیف‌تر و شکننده‌تر شده‌ایم؟ |

فصل هفتم: افیون اشتیاق

گوینده‌ای بر صفحه یوتیوب ظاهر می‌شود و هم‌زمان با پخش موسیقی ملایمی در پس‌زمینه، بیننده را چنین خطاب می‌کند: «از اشتیاق پیروی کن! اشتیاق تنها وجه تمایز میان انسان موفق و ناموفق است. برای مثال، استیو جابز، ماندلا و بیل گیتس را در نظر بگیر. این افراد اشتیاقی باورنکردنی داشتند و به همین دلیل در زندگی خود به موفقیت رسیدند. تنها چیزی که کم داری، ایمان به خودت است. زود باش، همین حالا شروع کن!»

با اوج گرفتن موسیقی انگیزشی و تشدید شور و حرارت گوینده، بیننده در حالتی از سرمستی و سرخوشی (Euphoria) غرق می‌شود. لحن خوش‌بینانه سخنان گوینده قوت می‌گیرد و لبخندی پهن، هماهنگ با درخشش چشمانش، بر لبان او نقش می‌بندد. او ادامه می‌دهد: «انسان

شکندگی روانی: چرا ما ضعیف‌تر و شکننده‌تر شده‌ایم؟ |

بدون اشتیاق، همچون ماشینی بدون سوخت است. تو می‌توانی این کار را بکنی! رؤیایت را به حقیقت پیوندان و از همین حالا موفق شو. اشتیاق از تو انسانی خلاق با انرژی‌ای فوق‌العاده خواهد ساخت. زود باش، شروع کن! تصمیمی اساسی بگیر و مسیر زندگی‌ات را تغییر بده. این شادی را با ما به اشتراک بگذار و بی‌درنگ آغاز کن.^۱

این کلیپ کوتاه از جوان اماراتی، مُعْتَز مشعل، نمونه‌ای از سخنرانی‌های انگیزشی (Inspirational) و سخنرانان الهام‌بخش (Motivational Speakers) است که این روزها دنیای ما را فرا گرفته‌اند. پدیده‌ای با هزاران تماشاگر، ده‌ها هزار بلیط فروخته‌شده، میلیون‌ها بازدید و ده‌ها میلیون لایک و اشتراک‌گذاری؛ همگان به دنبال سخنرانان و الهام‌بخشانی هستند که به جوانان می‌آموزند از اشتیاقشان پیروی کنند، راه یافتن آن را به ایشان نشان می‌دهند و نوید می‌دهند که اگر چنین کنند، زندگی‌شان ۱۸۰ درجه متحول خواهد شد.

(1) <https://www.youtube.com/watch?v=eeQDLcOuVls>

شکندگی روانی: چرا ما ضعیف‌تر و شکننده‌تر شده‌ایم؟ |

در ویدیویی دیگر، یک مربی زندگی (Life Coach) مصری در یکی از سمینارهایش، از حاضران می‌خواهد تا از صندلی‌های راحتشان برخیزند. او به آنان دستور می‌دهد یک پا را جلو و دیگری را عقب بگذارند و در حالت آماده‌باش برای مبارزه قرار بگیرند. ناگهان، سالن را موجی از هیستری فرا می‌گیرد و حاضران یک‌صدا فریاد می‌زنند: «باید موفق شوم!». این صحنه به جشنی از جنونِ جمعی می‌ماند. هرکس این جمله را تکرار می‌کند و با مشت به سینه خود می‌کوبد، گویی شکستِ مجسم‌شده در برابرش را به سخره گرفته است.^۲

نباید از سخنران، که از حضار، شگفت‌زده شد. هنگامی که آنان این تمرین بی‌معنا را به جا می‌آورند، عقلشان کجا رفته است؟

بیشتر این سخنرانان، سخن خود را با این ادعا آغاز می‌کنند که شرایط زندگی برایشان سخت بوده است، بنابراین «از صفر شروع کرده‌اند». سپس به روایت داستان‌های افسانه‌وار خود می‌پردازند؛ از دنبال کردن رؤیاهایشان در کوران

(2) <https://www.youtube.com/watch?v=XeUmo4cQBAK>

شکندگی روانی: چرا ما ضعیف‌تر و شکننده‌تر شده‌ایم؟ |

کودکی‌های سخت و پرمشقت، و از اینکه چگونه از بسیاری چیزها دست شستند تا به آرزوهایشان پایبند بمانند. آنگاه به مردم انگیزه می‌دهند و تشویقشان می‌کنند که از موانع بگذرند و هرگز از اشتیاقشان دست نکشند و در پایان نیز، سخن را با کلیشه‌ای تکراری در هر سمینار و تقریباً در هر ویدیوی انگیزشی، به پایان می‌برند: «اشتیاق را دنبال کن!»

این سخنرانی‌های انگیزشی (Motivational Talks)، به‌طور گسترده در شبکه‌های اجتماعی باز نشر می‌شوند. «اینفلوئنسر شبکه‌های اجتماعی» بودن، یعنی تشویق مردم به پایبندی تمام‌قد به اشتیاقشان. احمد الشقیری در یکی از برنامه‌ها ظاهر می‌شود و مردم را به پایبندی به آنچه دوست دارند فرامی‌خواند تا بتوانند به آنچه اساساً برای آن به دنیا آمده‌اند، جامهٔ عمل بپوشانند. او سخنانش را با این عبارت کلیشه‌ای به پایان می‌برد: «اگر کاری را که دوست داری انجام دهی، دیگر هرگز در زندگی‌ات مجبور به کار کردن نخواهی بود.»^۳ و حضار با تشویقی گرم به او پاسخ می‌دهند.

(3) <https://www.youtube.com/watch?v=fiGf8rCp6bw>

شکندگی روانی: چرا ما ضعیف‌تر و شکننده‌تر شده‌ایم؟ |

این شعارها و پاسخ‌های ساده، آسان به دل می‌نشینند و هرچه ساده‌تر، مقبول‌تر. آیا از بحرانی عاطفی رنج می‌برید یا در مسیر کسب ثروت کلان با مانع روبه‌رو شده‌اید؟ یا شاید بحران شما، یافتن شغلی است در کشوری که بیکاری در آن بیداد می‌کند؟ نگران نباشید؛ زیرا شخصی خوش‌پوش، با رزومه‌ای پراز مدارک تحصیلی نامعقول، به شما خواهد گفت که حل همهٔ این مسائل، ساده و در دسترس است.

کاری یعنی موفقیت... واقعاً همین‌طور است؟

روایت «اشتیاق‌ت را دنبال کن» چارچوبی برای عمل ارائه می‌دهد: به دنبال توانایی‌هایت برو، به دنبال اشتیاق‌ت باش. امکانات و فرصت‌های پیش‌رویت را رها کن و در پی رؤیاها و احساسات روان شو. و آنگاه که کسی بخواهد برای اثبات مدعایش، نمونه‌ای موفق از فردی را مثال بزند که با دنبال کردن اشتیاقش به ثروت و شهرت رسیده، به کارآفرینان بزرگی اشاره می‌کند که با سخت‌کوشی و فداکاری در کارشان به جایگاه امروزی خود دست یافته‌اند. این پروپاگاندا چنان فراگیر شده که بیش از یک سوم آمریکایی‌ها را به این باور

شکندگی روانی: چرا ما ضعیف‌تر و شکننده‌تر شده‌ایم؟ |

رسانده است که «کار سخت» تنها راز موفقیت است.^۴ و این افراد، تنبلی و بی‌تحریکی فرد را مقصر می‌دانند. از نظر آن‌ها، فقر نه به دلیل نابرابری است، نه از نتایج استبداد، و نه یکی از پیامدهای بی‌عدالتی نظام سرمایه‌داری. بلکه تو خودت دلیل فقر هستی؛ فقیر هستی چون شکست خورده و کندذهنی.

این دقیقاً همان چیزی است که یکی از مالکان یکی از داروخانه‌های زنجیره‌ای مصری که در کمتر از یک سال به طور شگفت‌انگیزی رشد کرده و در یک چشم به هم زدن ده‌ها و صدها داروخانه مصری را به دست آورده بود، گفت. این مرد در مصاحبه‌ای با یکی از رسانه‌ها اظهار داشت: «کسی که به ۳۵ سالگی رسیده و هنوز فقیر است، لایق فقر است.» اینجا این گفتمان توسعه به اوج خود می‌رسد، زیرا سرزنش نه بر گردن سیستم فاسد است و نه بر نابرابری اجتماعی، توزیع ناعادلانه ثروت یا قوانین ضعیف تنظیم بازار و کار. بلکه تو به عنوان یک فرد لایق سرزنش هستی. با این حال، این مرد به ما نگفت که

(4) Most See: Inequality Growing, but Partisans Differ over Solutions, Pew Research Center, 2014.

شکندگی روانی: چرا ما ضعیف‌تر و شکننده‌تر شده‌ایم؟ |

چگونه ثروتش را به دست آورده، به کدام خانواده تعلق دارد، و چگونه اصلاً شریک این سلسله داروخانه‌ها شده است.

این گفتمان این واقعیت را نادیده می‌گیرد که بیرون کشیدن یک خانواده کامل از فقر و ارتقاء آن‌ها از طبقه فقیر به طبقه متوسط یا از طبقه متوسط روبه پایین به طبقه متوسط روبه بالا، کاری بسیار دشوار و به ندرت اتفاق می‌افتد. این حقیقت ساده توسط مجله Vice کانادا در گزارشی با عنوان «متأسفم، اما ثروتمند به دنیا آمدن هنوز هم به موفقیت بیشتری منجر می‌شود تا تلاش و کوشش در مدرسه» تأیید شده است. در این گزارش ذکر شده که آموزش مطمئناً مهم است، اما مدرک دانشگاهی، تلاش در تحصیل و کار سخت برای ارتقاء اجتماعی افرادی که از پیشینه‌های فقیر اجتماعی می‌آیند، کافی نیست.^۵

من در اشتیاقم شکست خورده‌ام، پس من یک شکست خورده هستم

(5) Alexis Chemblette, Sorry, Being Born Rich Still Leads to Success: More Than Working Hard in School, Vice, 18 Oct 2017.

شکندگی روانی: چرا ما ضعیف‌تر و شکننده‌تر شده‌ایم؟ |

مشکل کجاست؟

مشکل اینجا است که پس از شنیدن چنین سخنانی، روان فرد در آسمان‌ها به پرواز درمی‌آید، جان‌ش از اشتیاق شعله‌ور می‌شود و بندبند وجودش با رؤیای راه‌اندازی کسب‌وکار کوچک خود، به تب‌وتاب می‌افتد. او گویی دوزی از مخدری توهم‌زا مصرف کرده که دنیایی شاد و خوش‌بینانه پیش چشمانش ترسیم کرده است. اکنون او می‌کوشد تا به وعده‌ها جامه عمل بپوشاند؛ کدامیک از ما در پی راهی ساده و بی‌دردسر برای رسیدن به موفقیت نیست؟ اما این سرخوشی دیری نمی‌پاید. فرد به محض قدم گذاشتن به دنیای واقعی، با سر فرو می‌ریزد. اینجا نه از موسیقی ملایم خبری است و نه از سخنران خوش‌زبانی در جامه‌ای شیک بر صحنه‌ای باشکوه. آن جوان خود را غرقه در کوهی از پول و در میان تشویق‌های بی‌امان نمی‌یابد؛ بلکه درمی‌یابد که واقعیت، تلخ و طاقت‌فرسا است و بازار آکنده از چالش و سختی. او بر سر راه موفقیتش با ده‌ها و صدها مانع روبه‌رو می‌شود و سرانجام، تمام پول و سرمایه‌اندکش را در پروژه‌ای که هنوز نوپا بود، از دست می‌دهد. در نهایت

شکندگی روانی: چرا ما ضعیف‌تر و شکننده‌تر شده‌ایم؟ |

ناگزیر می‌شود پروژه را تعطیل کند و به نقطه صفر بازگردد، و چه بسا در گرداب بدهی‌های سنگین نیز فرو رود.

این سرنوشت یک فرد نیست، بلکه حکایت اغلب کسانی است که به دنبال اشتیاق خود می‌روند تا یک استارت‌آپ (Startup) تأسیس کنند. حقیقت تلخی که سخنرانان انگیزشی پنهان می‌دارند این است که ۹۰٪ از پروژه‌های نوپا و کسب‌وکارهای کوچک، سرانجامی جز شکست ندارند و به فروپاشی کامل می‌رسند. به عبارت دیگر، از هر ده نفر، تنها یک نفر برنده نهایی خواهد بود؛ این همان موضوعی است که ایرین گریفیث، خبرنگار روزنامه «نیویورک تایمز»، در مقاله‌اش در مجله «فورچن» به آن پرداخته است.^۶

اما حتی کسب‌وکارهایی که سال اول را پشت سر می‌گذارند نیز لزوماً دوام نمی‌آورند. در ایالات متحده نرخ شکست کسب‌وکارها پس از پنج سال فعالیت به ۵۰٪ می‌رسد و پس از ده سال، این رقم به ۷۰٪ افزایش می‌یابد.^۷

(6) Erin Griffith, Why Startups Fail, According to Their Founders.

(7) Ibid.

شکندگی روانی: چرا ما ضعیف‌تر و شکننده‌تر شده‌ایم؟ |

به بیان دیگر، از هر ده نفری که کسب‌وکاری را آغاز می‌کنند، در نهایت تنها سه نفر موفق به تحقق رؤیای خود می‌شوند. مابقی در گرداب ناامیدی و بدهی غرق شده و این امر به نوبه خود، پیامدهایی چون فرسودگی، فروپاشی خانواده و مشکلات روانی و اجتماعی را در پی خواهد داشت.

بنابراین، ما با جوانی روبه‌رو هستیم سرشار از امید، که در جست‌وجوی اشتیاق خویش است و مشتاقانه رؤیای راه‌اندازی کسب‌وکار کوچکش را در سر می‌پروراند. جفری آرنِت، استاد روانشناسی در دانشگاه کلارک، تصور این جوان از کار را چنین توصیف می‌کند: «او معتقد است که کار صرفاً یک شغل نیست، بلکه یک ماجراجویی است؛ سفری برای رشد و خودشکوفایی؛ فعالیت متناسب با مهارت‌هایش که به او احساس لذت و کمال می‌بخشد.»^۸ البته این تصور، تصویری واقع‌بینانه از ماهیت شغل نیست؛ زیرا کار اغلب با روزمرگی، کسالت و رویه‌هایی ملال‌آور همراه است.

(8) Jeffrey Arnett, Oh, Grow Up! Generational Grumbling and the New Life Stage of Emerging Adulthood - Commentary on Trzesniewski & Donnellan (2010), Perspectives on Psychological Science 5, no. 1 (2010): 89-92.

شکندگی روانی: چرا ما ضعیف‌تر و شکننده‌تر شده‌ایم؟ |

بدین ترتیب، تمام رؤیاهای آن جوان در برخورد با صخرهٔ واقعیت، در هم می‌شکند. او به جای تحقق اشتیاقش، از سرمستیِ آن به خود می‌آید و خود را در حالی می‌یابد که در دو شغلِ جان می‌کند تا بتواند بدهی‌ها و قبض‌هایش را بپردازد و از پسِ هزینه‌های زندگی برآید. او ممکن است در گردابِ یأس و سرخوردگی فرو رود؛ گردابی که به افسردگی می‌انجامد و سبب می‌شود اعتماد به نفس و توانایی انجام هر کاری را از دست بدهد و حتی خود را در تأمین مخارج و حمایت از خانواده نیز ناتوان ببیند.

این نوع سرخوردگی، به شکلی ویژه در برنامه‌های استعدادیابی به چشم می‌آید. هزاران نفر در مراحلِ مقدماتیِ مسابقاتِ آواز، رقص و نمایش استعداد شرکت می‌کنند. با آنکه اغلب این شرکت‌کنندگان آشکارا فاقد حداقل مهارت‌های لازم هستند، اما وقتی با رأی منفی داوران روبه‌رو می‌شوند، دچار شوک شده و با گریه‌های هیستریک یا حملات خشم واکنش نشان می‌دهند؛ گویی از این حقیقت آشکار که تا چه حد از معیارهای اولیهٔ مسابقه به دورند، بی‌خبرند.

شکندگی روانی: چرا ما ضعیف‌تر و شکننده‌تر شده‌ایم؟ |

اول نان شب

اما بیایید کارت‌ها را دوباره بچینیم... و یک سؤال ساده بپرسیم:

اشتیاق چه ارزشی دارد اگر نتوانی هزینه زندگی‌ات را تأمین کنی؟ اشتیاق چه سودی دارد اگر نتوانی قوت لایموتی برای خوردن بیابی؟ و اشتیاق چه اهمیتی دارد اگر نتوانی مخارج همسر و فرزندان را بپردازی؟

چرا پسران و دختران جوانی که در ابتدای راه زندگی هستند، باید با این مسکن‌های انگیزشی تخیل شوند، به جای آنکه برنامه‌هایی واقع‌بینانه پیش پایشان گذاشته شود و با سازوکار بازار، نیازهای آن و مهارت‌های ضروری آشنا شوند؟

کال نیوپورت، استادیار دانشگاه «جورج تاون» و نویسنده کتاب «آن قدر خوب که نتوانند نادیده‌ات بگیرند» (So Good They Can't Ignore You)، سه فصل کامل را به نقد و تحلیل گفتمان «اشتیاق را دنبال کن» اختصاص داده است.

شکندگی روانی: چرا ما ضعیف‌تر و شکننده‌تر شده‌ایم؟ |

در مقابل، نیوپورت رویکردی واقع‌بینانه‌تر برای کار و اشتغال ترسیم می‌کند؛ رویکردی که افراد را از سرمستیِ اشتیاق بیرون می‌کشد و با واقعیت سخت روبه‌رو می‌کند. او به جای سرپیچی یا تلاش برای فرار از این واقعیت، توصیه‌هایی برای انطباق با آن و توسعه فردی ارائه می‌دهد.^۹

دان لوک، یوتیوبر آمریکایی آسیایی‌تبار، با نیوپورت هم‌عقیده است. او اشاره می‌کند که دنبال کردن اشتیاق، در ذات خود امری ممکن و حتی درست است که می‌تواند شانس موفقیت و احساس رضایت از خود را افزایش دهد. اما وی تأکید می‌کند که اشتیاق نمی‌تواند نقطه شروع باشد؛ زیرا تحقق آن هدف اولیه نیست، بلکه آخرین پله بر نردبان موفقیت است.

دان لوک در سخنرانی خود، خطاب به شیفتگانِ گفتارهای انگیزشی می‌گوید: «تا وقتی نتوانی خرج زندگی‌ات را در بیاوری، حق نداری دم از اشتیاق بزنی. اگر نمی‌توانی قبض‌هایت را پردازی، پشتیبان خانواده‌ات باشی، یا همسر و والد خوبی باشی، پس حق نداری به دنبال اشتیاق بروی. دنبال کردن اشتیاق

(9) Cal Newport, So Good They Can't Ignore You.

شکندگی روانی: چرا ما ضعیف‌تر و شکننده‌تر شده‌ایم؟ |

تضمینی برای موفقیت نیست؛ زیرا معنای آن، انجام کاری است که در آن راحتی و باامیالت سازگار است، و چنین کاری لزوماً پول‌ساز نیست. آنچه تو نیاز داری، فداکاری است.^{۱۰}

مایک رو، مجری آمریکایی، نیز بر همین موضوع صحنه می‌گذارد و مردم را از پیروی کورکورانه از نصیحتِ «اشتیاق را دنبال کن»، بدون در نظر گرفتن واقعیت‌های بازار، بر حذر می‌دارد: «نصیحتِ "اشتیاق را دنبال کن" یک توصیه فاجعه‌بار است. وقتی مردم به دنبال اشتیاقشان می‌روند، فرصت‌هایی را از دست می‌دهند که از وجودشان بی‌خبرند».^{۱۱} بنابراین، این گفتمان یأس‌آور اشتیاق‌محور را می‌توان با دو گام عملی جایگزین کرد:

نخست: به جای اشتیاق، به دنبال فرصت‌ها باشید و پیوسته مهارت‌هایتان را توسعه دهید. وارد تجربه‌های جدید شوید، منابع درآمدتان را تا حد امکان متنوع کنید و دست از یادگیری مستمر و بی‌وقفه برندارید. هرچه بر مهارت و

(10) <https://www.facebook.com/partolomio/videos/2438331779789681>

(11) <https://www.youtube.com/watch?v=CVEuPmVAb80>

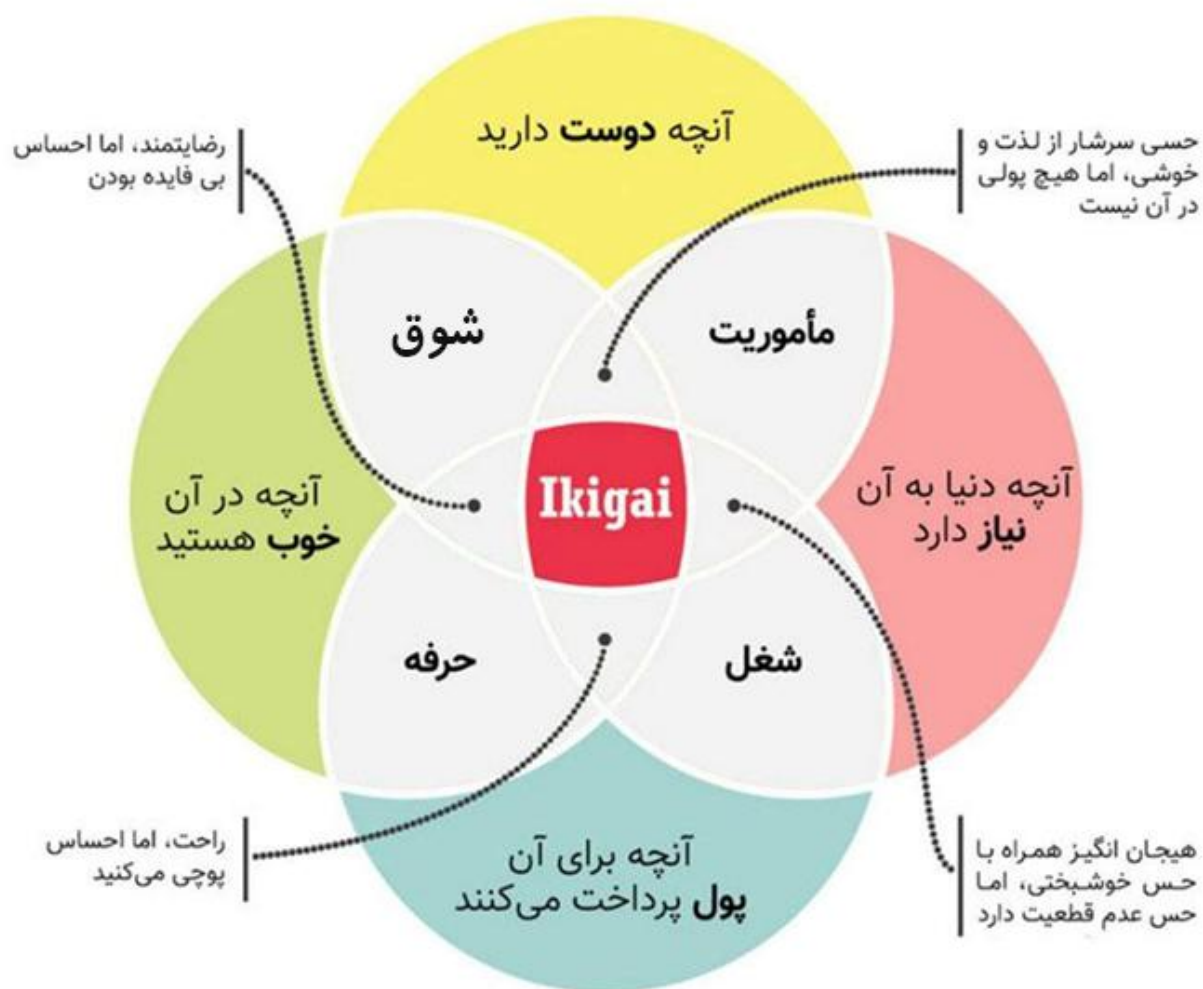
شکندگی روانی: چرا ما ضعیف‌تر و شکننده‌تر شده‌ایم؟ |

دانش خود بیفزایید، شانس شما برای یافتن منابع درآمدی بهتر نیز افزایش خواهد یافت.

پس، بکوش تا از سرمستی اشتیاق فاصله‌گیری و به دنیای مهارت، فرصت و تجربه گام بگذاری. این را بدان که همیشه نمی‌توانی کاری را که دوست داری انجام دهی؛ زیرا شروع کار دشوار است، یادگیری فرسایشی است، تعهد سخت است و پایداری و استقامت، طاقت‌فرسا. اما سرانجام، این تلاش‌ها به بار خواهد نشست.

دوم: میان چهار دایره زندگی‌ات تعادل برقرار کن: دایره اشتیاق و علایق شخصی، دایره کار و کسب درآمد، دایره مهارت‌ها و توانایی‌ها، و دایره پیام و رسالتی که به لحاظ دینی بر دوش داری. در اینجا، مدل «ایکیگای» به کار می‌آید. ایکیگای (Ikigai)، واژه‌ای ژاپنی به معنای «دلیلی برای زیستن» یا «چیزی که به زندگی ارزش زیستن می‌بخشد»، مدلی است که از چهار دایره تشکیل شده است.

شکندگی روانی: چرا ما ضعیف‌تر و شکننده‌تر شده‌ایم؟



شکندگی روانی: چرا ما ضعیف‌تر و شکننده‌تر شده‌ایم؟ |

دایرهٔ نخست: «چه چیزی را دوست داری؟». این دایره شامل اموری است که تو را غرق شادی می‌کنند و با یادآوری‌شان، قلبت از عشق لبریز می‌شود.

دایرهٔ دوم: «در چه کاری مهارت داری؟». در این دایره، باید مهارت‌های منحصر به فرد و استعدادهای ذاتی‌ات را بنویسی؛ توانایی‌هایی که بی‌هیچ تلاشی برای پرورش آنها، در وجودت نهاده شده‌اند.

دایرهٔ سوم: «در ازای چه کاری می‌توانی پول دریافت کنی؟». این دایره، به سادگی، به راه‌هایی اشاره دارد که از طریقشان می‌توانی کسب درآمد کنی و معاش خود را تأمین نمایی.

و سرانجام، دایرهٔ چهارم: «دنیا به چه چیزی نیاز دارد؟». این دایره به رسالتی اشاره دارد که حاضری خود را وقف آن کنی و در انجامش به احساس معنا و رضایت برسی.

در حالت آرمانی، یا همان «ایکیگای»، هر چهار دایره با یک فعالیت واحد هم‌پوشانی دارند. در چنین وضعیتی، انسان به اوج خودشکوفایی و

شکندگی روانی: چرا ما ضعیف‌تر و شکننده‌تر شده‌ایم؟ |

خوشبختی می‌رسد. اما این شرایط برای همگان مهیا نیست. برای مثال، یک مسلمان در اغلب موارد از دعوت دینی خود، پاداشی جز رضای خداوند به دست نمی‌آورد. همچنین، بازار سرمایه‌داری مشاغلی را عرضه می‌کند که لزوماً با علایق کارکنان سازگار نیست. افزون بر این، اشتیاق تو در بسیاری از مواقع با استعدادها، توانایی‌ها و محدودیت‌های همخوانی ندارد.

پس نقش ما چیست؟ نقش ما برقراری تعادل میان این دایره‌هاست، به گونه‌ای که هیچ‌یک بر دیگری سلطه کامل نیابد. برای مثال، انسانی که تمام وقت خود را وقف دعوت دینی و فعالیت‌های داوطلبانه می‌کند، سرانجام برای تأمین نیازهای اولیه زندگی خود درمی‌ماند. همچنین، کسی که در پی اشتیاق خود می‌رود و تمام عمر را صرف آن می‌کند، مجالی برای فعالیت در عرصه دعوت و تربیت اسلامی نخواهد یافت. به همین ترتیب، جوانی که خود را یکسره وقف شغلش می‌کند، نه به رسالت دینی خود می‌رسد و نه به کاری که دوست دارد.

شکندگی روانی: چرا ما ضعیف‌تر و شکننده‌تر شده‌ایم؟ |

بنابراین، ایجاد توازن میان این دایره‌ها، کلید دستیابی به یک زندگی معنادار و متعادل است. انسان باید برای زندگی خود برنامه‌ریزی دقیقی داشته باشد و میان وظایف مختلفش تفکیک قائل شود: درآمدی که باید کسب کند، رسالتی که به آن متعهد است، اشتیاقی که در پی تحققش است و مهارت‌هایی که از آن‌ها بهره‌مند است.

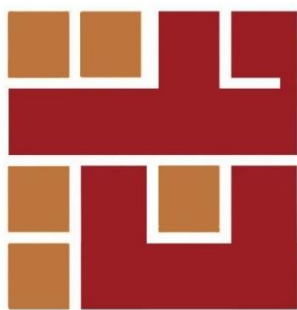
این برنامه‌ریزی و تفکیک به او کمک می‌کند تا زندگی متعادل‌تر و هدفمندتری داشته باشد و بتواند نیازهای مالی، معنوی، شخصی و حرفه‌ای خود را به شکلی هماهنگ مدیریت کند.

در پایان، به خواننده‌ای که می‌خواهد بیاموزد چگونه استقلال مالی خود را تا حد ممکن از نظام سرمایه‌داری حفظ کند - نظامی که کارکنان را در چرخه بی‌پایان کار و فرسودگی گرفتار می‌کند - مطالعه فصل ششم از کتاب «فرار از سیستم: زندگی ساده و دستیابی به خودمختاری در دوران بحران‌ها» را توصیه می‌کنم.¹²

(12) <https://www.facebook.com/kahnat.elhad/posts/1373212286165638>

شکنندگی روانی: چرا ما ضعیف‌تر و شکننده‌تر شده‌ایم؟

شکنندگی روانی: چرا ما ضعیف‌تر و شکننده‌تر شده‌ایم؟ |



مرکز مطالعات متین

www.MatinStudies.com

t.me/MatinStudies

facebook.com/MatinStudies

Instagram.com/Matinstudies

X.com/Matinstudies