

نوع نگاه ما چه تأثیری در شناخت ما از خود و جهان دارد؟

شناخت ما از جهان در گرو نوع نگاه ما به پدیده‌هاست

هر کدام از افراد دور و بر ما عقاید و تفکرات مخصوص به خودشان را دارند و آنچه زندگی این افراد را از هم متمایز می‌کند، نوع نگاهی است که به خود، زندگی، جهان و دیگران دارند. برای یک نفر پیشرفت تحصیلی و شغلی مهم است. دیگری مدام به ظاهر، لباس و وسایلش اهمیت می‌دهد. یکی دغدغه سیاسی و اجتماعی دارد و اولویت شخص دیگری رسیدن به امورات مذهبی است. یکی کنجکاوانه در زندگی دیگران سرک می‌کشد و برای فردی دیگر، اصلاً زندگی مفهوم و معنای خاصی ندارد.

ما بر مبنای نوع نگاهی که داریم و بر اساس روشی که وجود خود را معنا می‌کنیم، به زندگی‌مان شکل می‌دهیم. در واقع سبک زندگی ما بر اساس نوع نگاه ما تعریف می‌شود. شاید این مسئله در ابتدا بدیهی به نظر برسد، اما یکی از اساسی‌ترین و تعیین‌کننده‌ترین موضوعاتی است که در کل عمرمان با آن رو به رو هستیم.

با کمی دقیق شدن در احوال روزمره خود می‌بینیم که ما طبق تفسیری که از خودمان داریم، محل زندگی‌مان را مشخص می‌کنیم، تصمیم می‌گیریم که چه شغلی داشته باشیم یا به چه کسب و کاری اصلاً وارد نشویم، با چه کسانی معاشرت کنیم، چه فیلم‌هایی را تماشا کنیم یا به چه موسیقی گوش دهیم، در برخورد با دیگران چه رفتاری داشته باشیم و هزاران موضوع دیگر که تفاوت دیدگاه‌های افراد و جوامع مختلف را تشکیل می‌دهند. همه این تفاوت‌ها به نوع نگاه ما برمی‌گردند. در واقع ما خواسته یا ناخواسته، تمامی افکار، رفتار، انتخاب‌ها و ارتباط‌های خود را بر طبق برداشت و تعریفی که از خودمان داریم، تنظیم می‌کنیم. برداشتی که تعیین‌کننده نوع نگاه ما به زندگی است.

اهمیت نگاه ما

اهمیت موضوع زمانی واضح‌تر می‌شود که بدانیم، شالوده زندگی چیزی نیست جز همین افکار، عقاید، انتخاب‌ها و روابط روزمره. اگر این چهار وجه زندگی را بر مبنای درستی تنظیم کرده باشیم، ما را به سعادت می‌رسانند. اما اگر با بی‌دقتی و ناشیانه اعمال شوند، جز خسارت و تباهی چیزی عایدمان نمی‌کنند. شاید اگر زندگی‌مان به قدری طولانی بود که فرصت آزمون و خطاهای مکرر داشتیم، تصمیم‌هایمان تا این اندازه پررنگ جلوه نمی‌کرد؛ صد سال راه را اشتباه می‌رفتیم و سعی می‌کردیم که در صد سال بعدی جبران‌شان کنیم. اما حقیقت این است که زندگی هرگز این فرصت را به ما نمی‌دهد. لحظه به لحظه زندگی مهم و تعیین‌کننده است. ممکن است با یک اشتباه در تعیین محل زندگی، عاقبت خود و چندین نسل بعد از خود را به خطر بیندازیم. پس باید در پی آشنایی با شناختی باشیم که به نگاه ما در زندگی جهت داده است.

کدام شناخت؟

اما شناخت به چه معناست؟ این که بدانم نامم چیست، از چه طبقه اجتماعی و خانواده‌ای هستم یا از چه قوم و ملیت و مذهبی آمده‌ام، کافی است؟ تقریباً همه ما جواب این پرسش‌ها را درباره خودمان می‌دانیم؛ پس چرا این همه در اطراف خود ناآرامی و سردرگمی می‌بینیم؟ چرا شادی، آرامش و عشقی که ناشی از قدم برداشتن در مسیر درست است، در زندگی ما وجود ندارد؟ جواب کوتاه است؛ چون تعریف درستی از خود نداریم. ما درست در جایی که باید خود را بر اساس من‌حقیقی‌مان تعریف کنیم، گرفتار ناخود شده‌ایم. این ناخود ما بوده است که برای ما تعیین کرده چگونه لباس بپوش، چگونه حرف بزن، به کدام مهمانی برو، کدام رشته تحصیلی را انتخاب کن و هزاران تصمیم دیگر که در طول عمرمان با آن مواجه بوده‌ایم.

بلندای نگاه؛ روشن کننده مسیر

آنچه به زندگی ما جهت و معنای درست می‌دهد، این است که خود حقیقی‌مان را شناخته باشیم و تمام افکار، رفتار، انتخاب‌ها و ارتباط‌های‌مان را بر اساس مصلحت این خود حقیقی تنظیم کنیم. شاید این به ذهنمان برسد که چه فرقی می‌کند؟ این تعریف‌ها فقط دو نوع سبک زندگی متفاوت را به دنبال دارند. اما با کمی کندوکاو، حقیقت موضوع مشخص می‌شود.

فرض کنید، می‌خواهید خانه‌ای بسازید. این که شما فقط به محل ایستادن خود اشراف داشته باشید، یا از چند ده متر آن طرفتر هم باخبر باشید، یا احياناً نقشه‌ای هوایی از منطقه داشته باشید، قطعاً در نوع تصمیماتی که برای ساختن خانه می‌گیرید، تأثیر گذارند. چه بسا اگر اطلاعات جامعی در اختیار داشته باشید، اصلاً از خانه ساختن در آن منطقه منصرف شوید.

تصمیمات ما در زندگی تابع دید و شناختی است که نسبت به خود و جهان هستی داریم. هر چه این شناخت صحیح‌تر و گسترده‌تر باشد، انتخاب‌های دقیق‌تری در زندگی خواهیم داشت. بیایید با یک مثال مسأله را روشن کنیم. دو فرد با دو دیدگاه را در نظر بگیرید: اول فردی که زندگی را بر مبنای خود حقیقی و جنبه انسانیش تعریف کرده است و دوم فردی که خود را تنها با بُعد مادی و طبیعیش معنا می‌کند و زندگی را بازه‌ای بین لحظه تولد تا مرگ می‌داند. تصمیمات و انتخاب‌های این دو فرد، هرگز باهم یکسان نخواهند بود. برای اولی زندگی با مرگ پایان می‌پذیرد و از دید دیگری تصمیمات هر چه قدر هم کوچک باشند، مهم‌اند زیرا در ابدیت تأثیر می‌گذارند. برای کسی که مرگ را پایان خودش می‌داند، طبیعی است که به هر عملی برای استفاده بیشتر از این دنیا دست بزنند. در مقابل، فردی که آغاز و پایان خودش را محدود به زندگی دنیا نمی‌بیند، حاضر است از بسیاری از امتیازات و لذت‌ها به خاطر ابدیت خود چشم‌پوشد.

اکنون که متوجه شدیم افکار، رفتار، انتخاب‌ها و ارتباطات ما در زندگی تابع این است که ما خود را چه طور معنا می‌کنیم، خوب است بدانیم که این بلندای نگاه باعث می‌شود که هر یک از ما قیمت‌گذاری متفاوتی برای خود و زندگی‌مان داشته باشیم و بر مبنای آن سعادت خود را رقم بزنیم. اگر مایلید که بیشتر در مورد قیمت خود بدانید، مقاله «سرمایه گرانها» به بازتر شدن این مطلب برای شما، کمک خواهد کرد.