



یکشنبه | ۱ دی | ۱۴۰۸جمادی‌الثانی۱۴۴۴سال‌سی‌ویکمشماره ۸۶۷۸

«گورنه» صدای بی‌پناهان است

غلام‌زاملامی، مترجم پیشکسوت، ترجمه آثار شاخصی مانند آثار «ومیر توآکو» را در کارنامه خود دارد و به‌تازگی نخستین ترجمهٔ رمان عبدالرزاق گورنه، نویسنده‌اهل تاززانی‌ا و برنده نوبل سال ۲۰۲۱ را با عنوان «خطره کوچ» به فارسی برگردانده‌است

۱۴

این هفته شما شهردار باشید

ساکنان پایتخت می‌توانند تا ۱۵ دی‌ماه، مهم‌ترین پروژه‌های شهری از نگاه خود را برای قرار گرفتن در لایحه بودجهٔ ۱۴۰۲ شهرداری تهران مشخص کنند.این پروژه‌ها قرار است در قالب لایحه بودجه شهرداری در سال ۱۴۰۲ به شورای شهر ارائه شود

۱۵



هلمشاهدک زندگی



تصویرسازی: بهرام غوری

حس ناامنی باعث وابستگی زیاد کودک آسیب‌دیده به والدین می‌شود

نجات از تروما با آغوش امن

مهدی تقوی‌راد روزنامه‌نگار

دارد. همه افراد در طول زندگی خود فشارهای روانی زیادی را متحمل می‌شوند و کودکان نیز از این قاعده مستثنی نیستند. تفاوت بزرگ‌ترها و خردسالان در این‌است که بزرگسالان هنگام وقوع حوادث و اتفاقات در کنار هم به بازگویی تحلیل اخبار و موقعیت‌های نگران‌کننده می‌پردازند و نگرانی‌هایشان را با هم به اشتراک می‌گذارند اما کودکان حتی اگر مشغول بازی گردن هم باشند شنونده گفت‌وگوهای سرشار از اضطراب و نگرانی هستند و در ناخودآگاه خود به تفسیر آنچه شنیده‌اند می‌پردازند و همین مسئله باعث می‌شود تا امنیت روانی آنها به مخاطره بیفتد.

اضطراب و نگرانی یک پدیده رایج در زندگی است. کودکان هم مثل ما می‌توانند نگران ظاهر خود، جدایی از خانواده، بیماری، تکالیف مدرسه و… باشند. مواجهه با اخبار ناخوشایندی که از رسانه‌ها پخش می‌شود یا از زبان بزرگ‌ترها شنیده می‌شود می‌تواند باعث بروز اضطراب و ایجاد حس ناامنی در کودکان شود. الهه خراسانچی، روانشناس و تسهیل‌گر کودک با بیان اینکه کودکان زیر ۶سال به این دلیل که رشد شناختی‌شان تکمیل نشده نمی‌توانند برخی اتفاقات را هضم کنند،گفت:به‌دلیل همین مسئله قدرت پیش‌بینی بچه‌ها پایین می‌آید و مثلاً اگر کسی در خیابان بلند داد بزند، نمی‌توانند متوجه شوند که چه اتفاقی قرار است بیفتد و همین عدم‌ثبات برای بچه‌ها ایجاد اضطراب می‌کند.

او با اشاره به اینکه امنیت یعنی ایجاد یک محیط ثابت و پیش‌بینی‌پذیر برای کودکان، گفت: مثلاً وقتی قرار است بیرون از خانه برویم به جای اینکه لحظه آخر کودک را مجبور کنیم که لباس‌هایش را بپوشد و سریع کارهایش را انجام دهد، چند ساعت قبل مقدمات این کار را آماده کنیم تا مجبور نباشیم با تندی و عصبانیت لباس‌های فرزندمان را بپوشانیم و از خانه بیرون برویم. به همین دلیل است که اعتقاد داریم امنیت به آرامش خیال بازمی‌گردد و کودک باید به این نقطه امن برسد که اگر با تغییری در زندگی روبه‌رو شد که نتوانست از پس آن برپایند، بزرگسالانی در

اتفاقات ناخوشایندی که در زندگی برای هر فردی به‌وقوع می‌پیوندد نتایجی چون غم، اندوه، اضطراب، ترس و نگرانی را به‌دنبال خود می‌آورد. دوست‌داشتنی هستند لازم‌است که فرد مراقب، احساساتی نظیر ترس، حسادت و… را نیز بپذیرد؛ یعنی با رفتار خود به کودک بفهماند که من متوجه این هستم که تو در این لحظه این احساس را تجربه می‌کنی و از جایی که تو هستی به این ماجرا نگاه می‌کنم. اگر تو از سسایه روی دیوار می‌ترسی من این مسئله را درک می‌کنم و توقع ندارم همانند یک فرد بزرگسال ترسی از این موضوع نداشته باشی. به‌گفته این روانشناس بسیاری از والدین نسبت به برخی از احساسات بچه‌ها غفلت می‌کنند و تصور می‌کنند که مثلاًاگر

به‌گره کودک خود توجه کنند در آینده این بچه «لوسی» خواهد شد. در صورتی که همدلی کردن در موقعیت‌های مختلف با کودکان به آنها نشان می‌دهد که احساسات آنها مورد‌پذیرش والدین است و همین مسئله به کودکان این حس را منتقل می‌کند که هر چه باشند، مورد‌پذیرش والدین هستند و لازم‌نیست در برخی موقعیت‌ها خود را سانسور کنند؛ مثلاً وقتی درد دارند یا اسباب‌بازی‌شان شکست، گره به نکنند.

تسهیل شرایط برای کودک

در برخی مواقع مثل شیوع بیماری‌های واگیر دار، لازم‌است که مراقبت‌های فردی بیشتری به عمل

بیاید تا از ابتلا به بیماری مصون باشیم. اینکه برخی مدام به فرزندان خود گوشزد می‌کنند که به هیچ‌جا دست نزن، دست‌هایت را تند تند بشور، بدون ماسک با کسی حرف نزن، بیرون از خانه چیزی نخور و… نه‌تنها به کودک این حس را می‌دهند که بیرون از خانه هیچ‌چیزی امن نیست و حتماً بیمار خواهد شد بلکه حس امنیت او را نیز از بین می‌برند در حالی‌که به جای به‌کار بردن این الفاظ می‌توان به کودک گفت که مثلاًاگر دستات به جایی خورد، حتماً بعدش دست‌هایت را ضدعفونی کن و بشور، اگر فردی عطسه یا سرفه کرد از او فاصله بگیر و بهتر است از خانه با خودت خوراکی‌گیری تا مجبور نباشی در بیرون از خانه خوراکی بخری. در عین حال می‌توان به کودک اطمینان داد که این دوره گذرانده‌ای و همه‌چیز به‌زودی حالت عادی پیدا می‌کند.

خراسانچی ادامه داد: هنگام بروز حوادث طبیعی مثل سیل، زلزله یا شیوع برخی بیماری‌های واگیر دار همانند کرونا که مدت زیادی نیست سراپه آن کم‌رنگ شده، بچه‌ها نیز همانند بزرگسالان دچار هیجان می‌شوند و حس امنیت آنها به مخاطره می‌افتد. بهترین کار این است که به کودکان اجازه دهیم تا در مورد هیجانات خود با ما صحبت کنند؛ مثلاً اگر سیل وارد خانه شده و کودک مضطرب است که اسباب‌بازی‌هایش خراب شده یا جایی‌یسرای خواب نندارد به او

انجام می‌دهم و همین تهدیدهای به‌ظاهر ساده‌ای که ابزار تربیتی مادر بود، باعث‌شده بود کودک حس دوست‌داشتنشدن توسط‌مادر را نداشته‌باشد. در فضای این‌خانه انتخاب و خودمختاری کودک به‌شدت محدود و نهایت این‌نامنی‌منجر به شب‌ادراری کودک‌شده‌بود. در جلسات مشاوره‌ای که با مادر خانواده‌داشتیم مادر به‌این نتیجه‌رسید که فرزندش موجودی توانمند و مختار است که باید استقلال او را به رسمیت بشناسد و بعد از ۴ماه جلسات روان‌درمانی و مشاوره مشکل شب‌ادراری و اضطراب کودک رفع شد.

منتظر بحران نباشید

گاهی تروما یا آسیب‌های اضطراب‌زا می‌تواند یک اتفاق ساده و روتین در خانواده باشد و نباید منتظر بحرانی مثل جنگ، سیل یا زلزله باشیم. پادم است یکی از مراجعانم کودکی بود که شب‌ادراری داشت. در صحبت‌هایی که با مادر کودک داشتیم متوجه شدم که او برای انجام کارها از تهدید کردن استفاده می‌کند و صواب و قویین یک‌طرزفه‌زادی را در خانه وضع کرده‌بود. یکی از این قوانین این بود که باید اسباب‌بازی‌ها بتر را انطور که من می‌گویم جمع کنی و جایی که من می‌گویم بگذاری و یا اگر کار را بکنی فلان کار را

با خواب‌رفتگی دست‌ها چه کنیم؟

گردش خون در دست‌ها با تمرینات ورزشی می‌تواند از خواب‌رفتن دست‌ها پیشگیری کند

برخی از افراد حتی احساس سوزش هم می‌کنند. علت‌های خواب‌رفتگی اندام بدن : کمبود ویتامین B12، استفاده از برخی از داروها مانند داروهای ضدبارداری خوراکی، داروهای ضدفشارخون، داروهای ضدلخته شدن خون، داروهایی که برای بیماری پارکینسون تجویز می‌شوند و داروهای سرطان، آسیب یا فشار روی عصب در دست یا مچ دست، مدت طولانی در یک وضعیت بدنی ماندن، آسپیری در گردن، احتیاس مایعات که اساسا به پائسگی، بارداری یا داشتن اضافه‌وزن مربوط است، کارهای روزمره که شامل خم‌کردن یا کشیدن مچ می‌شوند و همچنین فشار زیاد به ابزارهای دستی وارد کردن.

وقتی آسپیری در مچ دست رخ‌داده باشد، نه‌تنها ممکن است شپ‌ها دست‌تان بی‌حس شود بلکه قدرت‌شدن دست برای نگه‌داشتن وسایل را در دزد یا در حین بعضی از حرکات نیز وجود خواهد داشت. مثلاً ممکن است وسایلی از دست‌تان بیفتند یا در انجام کارهای روزانه دست‌تان انعطاف لازم را نداشته‌باشد. اگر این آسیب به‌موقع درام‌ن‌شود می‌تواند

بگویید که قبول دارید این اتفاق ترسناک است اما می‌توانید با کمک همدیگر دوباره خانه را تمیز کنید و مثل قبل کنار هم زندگی کنید. یا بشور، بدون ماسک با کسی حرف نزن، بیرون از خانه چیزی نخور و… نه‌تنها به کودک بگویید که می‌دهند که بیرون از خانه هیچ‌چیزی امن نیست و حتماً بیمار خواهد شد بلکه حس امنیت او را نیز از بین می‌برند در حالی‌که به جای به‌کار بردن این الفاظ می‌توان به کودک گفت که مثلاًاگر دستات به جایی خورد، حتماً بعدش دست‌هایت را ضدعفونی کن و بشور، اگر فردی عطسه یا سرفه کرد از او فاصله بگیر و بهتر است از خانه با خودت خوراکی‌گیری تا مجبور نباشی در بیرون از خانه خوراکی بخری. در عین حال می‌توان به کودک اطمینان داد که این دوره گذرانده‌ای و همه‌چیز به‌زودی حالت عادی پیدا می‌کند.

علامت اضطراب در کودکان

پس از رویارویی با حوادث، کودکان بنا به سن و سال و شرایط‌شان اضطراب خود را به اشکال متفاوتی همچون مکیدن انگشت و ناخن جویدن، بی‌قراری یا گوشه‌گیری، پر خاشکری یا شب‌ادراری و… نشان می‌دهند. برخی کودکان نیز ممکن است رفتارشان را قبل از وقوع حادثه تفاوت کند؛ مثلاً تا قبل از این‌چپه پرحرفی بوده و بعد از وقوع حادثه کم‌حرف و گوشه‌گیر می‌شود، همین رنگ‌خطری برای والدین است تا مراقبت از کودک خود را آغاز کنند. به‌گفته خراسانچی از آنجا که حس امنیت کودک آسیب‌دیده، ممکن است در صورت ترس از آنها بی‌قراری کند. همه‌ی موارد واکنش‌های طبیعی کودکان به این شرایط است و نشان می‌دهد که کودک استرس زیادی را تحمل کرده و با دیدن این نشانه‌ها والدین باید با شرایط ر ارتباط درک کرده و حرکت مکرر در گذر از این بحران باری دهند. در این راه هر چه رابطه والدین و کودک سالم‌تر باشد، کودک حس امنیت و پذیرفتن‌شدن بیشتری دارد و احتمال اینکه در برابر وقایع و حوادث مقاوم‌تر باشد، بیشتر است. این روانشناس معتقد است: لازم‌است که رابطه والدین و کودک قوی، مستحکم و مبتنی بر امنیت و دوست‌داشتن‌شدن بی‌قید و شرط باشد، زمانی‌که این رابطه سالم باشد، کودک از اتفاقات مختلفی که در زندگی برایش روی می‌دهد، به سلامت عبور می‌کند.

بهمرور زمان منجر به‌دست‌رفتن حس‌شود. در این حالت، انگشت‌هایی که بیشتر دچار گرفتگی یا بی‌حسی در شب می‌شوند انگشت‌های شست، اشاره و میانی هستند. اگر این اتفاق برای شما هم می‌افتد، پس مشکل‌تان سندرم تونل کارپال است که واقعیت‌های زیادی در موردش وجود دارد. این عارضه که به‌نام سندرم منشی نیز شناخته می‌شود، در پزشکی به‌صورت یک نوروپاتی عصب محیطی به‌حساب می‌آید، زمانی ایجاد می‌شود که عصب میانی که از مچ تاساق کشیده شده، تحت‌فشار قرار می‌گیرد. وقتی این عصب پیچ می‌خورد یا تحت‌فشار قرار می‌گیرد باعث علائم بی‌حسی و کرختی می‌شود.اگر علائم در انگشت حلقه و انگشت کوچک نیز احساس شوند، پس عارضه مر بوط به حرکت مکرر فشاری در عصب اولنار می‌شود که می‌تواند با فشار روی آرنج ایجاد شود. عصب اولنار مسئول حرکت ناحیه بین ترقوه و نخستین دنده است. رگ‌ها نیز ممکن است این میان نقش داشته باشند و به همین دلیل مهم‌است که بی‌حسی‌تان کم‌لباررسی‌شود. معمولاً مشخص می‌شود که دلیل این بی‌حسی و کرختی یک مشکل مادرزادی، حرکت مکرر یا تکرار وضعیت بدنی نادرست است. برای پیشگیری از خواب‌رفتن دست‌ها، برخی از تمرینات ورزشی برای بهبود گردش خون در دست‌ها توصیه می‌شوند.مثلاً می‌توانید یک توپ لاستیکی کوچک را در کف دست‌تان بگذارید، انگشت‌ها را بیندید و توپ را بفشارید، فشار را چند ثانیه نگه‌دارید و دوباره به وضعیت شروع برگردید، این کار را چندین بار تکرار کنید، سعی کنید این تمرین را حداقل روزی یک‌بار انجام دهید.

مکت
روانشناسان
تخمین می‌زنند
که ۴۶درصد از
کودکان در مقطعی
از زندگی خود
دچار ترومای
کودکی می‌شوند.
اگر چه بچه‌ها
در برابر اتفاقات
انعطاف‌پذیر
هستند اما بعضی
از آسیب‌های
دوران کودکی
می‌تواند تأثیری
مادام‌العمر داشته
باشد.
تشخیص
اینکه چه زمانی
یک کودک برای
مقابله با تروما به
کمک حرفه‌ای نیاز
دارد مهم است.

حالا اینها را گفتیم که چه بشود؟ می‌خواهیم در ماجرای یک سبک زندگی سالم ایرانی اسلامی، به این سؤال جواب بدهیم که بالاخره ما باید قناعت داشته باشیم یا جاه‌طلبی و توسعه‌طلبی؟! شاید این سؤال برای خیلی‌ها مطرح شده باشد. معمولاً می‌بینیم که در سبک زندگی اسلامی و دینی، اهمیت زیادی به قناعت و کم مصرف بودن داده می‌شود. خیلی‌ها هم در ابتدای امر دچار این مشکل می‌شوند که بله، اگر قناعت و کم‌مصرف بودن چنین است، پس ما یا چه روحیه و ذهنیتی، تلاش کنیم؟ نکته‌جالب‌تر اینجاست‌که حدیث داریم که هیچ‌بنده‌ای نزد خدا، مغبوض‌تر از بنده تنبل و بی‌مصرف نیست که صبح تا شب و شب تا صبح را فقط به خواب و استراحت و تنبلی می‌گذراند و نه شبانگهان بیدار می‌شود که ذکری بگوید و نمازی به‌جا بیاورد، نه در طول روز برای معاش حلال خانوادهاش تلاش جدی می‌کند. خوب، اینها را چطور باید با هم جمع کنیم؟

این در واقع عصاره اخلاقیات است؛ اینکه چطور نفع‌دهای ظاهری اخلاقی در حوزه ردیلت‌ها و فضیلت‌ها را با هم جمع کنیم. چرا که می‌دانیم آدمی همیشه نمی‌تواند درگیر یک فضیلت یا گریزان از یک ردیلت باشد و طبیعی است‌که باید رویکرد متفاوتی به این موارد نیز داشته باشد. حقیقت امر این است که در حوزه قناعت، تلاش و جاه‌طلبی، ما یا ۲ حوزه روبه‌رو هستیم، حوزه اول مصرف‌گرایی و حوزه دوم تولیدگرایی است. در حوزه مصرف‌گرایی، شما مدام دنبال به‌دست آوردن چیزهای بهتری هستید که مصرف‌شان کنید. مدام دنبال ماشین بهتر هستید، درحالی‌که می‌دانید ماشین قبلی‌تان کارتان را راه می‌اندازد و خوب است. مدام دنبال خانه بهتر هستید، درحالی‌که می‌دانید خانه قبلی‌کفایت می‌کند. در واقع همه‌بحث‌ما همین‌بحث «کفایت» است. وقتی که چیزی کفایت می‌کند ولی شما با هم حرص بیشتر و بهتر بودن و داشتن در آن حوزه را دارید، این می‌شود مصرف‌گرایی و تبدیل به یک ردیلت اخلاقی می‌شود. به‌واقع چیزی است که روان و روح شما احساسی به هم می‌ریزد. گاهی شماحتی پول خوبی هم دارید، ولی صلاح نمی‌دانید که بیشتر از حد کفایت، چیزی بخرید و وسیله و خانه‌ای را تهیه کنید. چرا باید تهیه کنید؟ اینجاست که می‌توانیم به یک نسبت معنادار در هماهنگی قناعت، تلاش، جاه‌طلبی و توسعه‌طلبی برسیم.

یکی از کارآفرینان مطرح کره‌جنوبی، عادت داشت که موقع پروازهای کاری، در بخش اکونومیک یا اقتصادی هواپیما بنشیند. من‌تعلق به کارگران و اقلشاری با درآمد کم بود. او البته پول زیادی داشت. اما ترجیح می‌داد در این صندلی‌ها و این بخش از هواپیما بنشیند. چرا؟ خودش می‌گفت صوری اینکه عادت به یک سبک زندگی لاکچری و بالکلاس پیدا نکنند. او اشاره می‌کرد که اگر سطح زندگی‌تان پایین‌تر از سطح درآمد و اقتصادی‌تان باشد، همیشه احساس آرامش خواهید داشت. اگر چنین است، پس برعکس آن هم درست باید باشد؛ اگر سطح زندگی‌تان را بالاتر از سطح درآمد خودتان تعریف کنید، مدام دنبال اقساط، اضافه‌کاری و… خواهید بود.اگر این‌سبک‌هایی که می‌زنیم درست باشد، پس جایگاه توسعه‌طلبی و جاه‌طلبی کجای می‌تواند تعریف‌شود؟ این جایگاه در عرصه تولیدگرایی می‌تواند تعریف‌شود. به‌واقع شما در عرصه اقتصادی و اجتماعی، باید به سطحی از رقابت‌بایبند باشید تا بتوانید پیش‌بروید.اگر به این سطح از رقابت و کیفیت‌بایبند نباشید، دیگران به راحتی شما را پشت سر می‌گذارند و شما به‌عنوان یک فرد جماعه به‌عنوان یک ملت، کم‌کم از چرخه توسعه خارج می‌شود. وقتی از چرخه توسعه خارج شوید، در نتیجه این دیگران خواهند بود که برای شما تصمیم‌گیری می‌کنند. اجازه بدهیم در پایان کار، چیزی را که گفتیم خلاصه کنیم: فضیلت‌های اخلاقی را باید با نوعی تیزهوشی، متناسب‌سازی کنیم تا بتوانیم در چه زمانی و مکانی و با چه سطحی از آنها‌سود ببریم. مثلاً قناعت و جاه‌طلبی را باید در جای درست‌شان مورد استفاده قرار دهیم؛ اولی در عرصه مصرف‌گرایی تعریف می‌شود و دومی در عرصه تولیدگرایی، توسعه اجتماعی و اقتصادی.

اینجاست که قناعت می‌شود گنجی بی‌پایان و در عین حال روحیه تهاجمی و پیشرفت خود را از دست نخواهید داد؛ چنین است که اخلاق، کاملاً کاربردی می‌شود.

کودک را تشویق کنید تا در مورد احساسات خود صحبت و آنها را تأیید کند. به او کمک کنید تا بفهمد که مقصر نیست. به سؤالاتش صادقانه پاسخ دهید. به او اطمینان دهید که هر کاری می‌توانید برای ایمن نگه‌داشتن او انجام خواهید داد. تا جایی که ممکن است به یک برنامه روزانه بایبند باشید.
هنگامی که کودکان موقعیت آسیب‌دیدگی را تجربه می‌کنند، والدین اصرار نداشته باشند آموزش استقلال را در اولویت قرار دهند. بلکه این شرایطی است که به فرزندتان فضا می‌دهید تا برای پشتیبانی و حمایت گرفتن به شما اعتماد کند.

کودک آسیب‌دیده ممکن است کارهایی انجام دهد که با اعصاب شما بازی کند، خوب است شما به جای عصبانیت، شدن، خلاق باشید. پیام‌وید که غیراز عصبانیت، عواقب و نتایج دیگری را رقم‌بزنید یا روش‌های هوشمندانه‌ای برای مدیریت ارتباط با کودک خود استفاده کنید.
--

یادداشت

عباسی محمدی روزنامه‌نگار

چطور قناعت، ثروتی بی‌پایان می‌شود؟

از نکته‌های بسیار مهم حوزه اخلاق، آن است که ابتدا فضیلت‌ها را بشناسید و سپس درک کنید که هر فضیلتی را به‌نسبت موقعیت و زمان استفاده‌اش، چطور خرج کنید. ما می‌دانیم که بخشندگی یک فضیلت انسانی است. اما اینکه چگونه و چه وقت و به چه میزان باید این فضیلت را اجرایی کنیم، خودش نیاز به دانشی دارد که شاید فقدان همین دانش، باعث شود تا دچار مشکل شویم. یا بحث عصبانیت را داشته باشید؛ که تقریباً همه ما می‌دانیم که یک ردیلت است. اما اگر ردیلت است، پس چرا ما عصبانی می‌شویم و چرا چنین چیزی در ذات و طبیعت ما قرار داده‌شده؟ اگر چنین چیزی در طبیعت ما قرار داده شده، پس باید جنبه مصرفی هم داشته‌باشند. اینجاست که به چنین نتیجه‌ای می‌رسیم که عصبانیت در اوقاتی خاص که مالی، جانی، انسانی و ناموسی در معرض خطر قرار می‌گیرد، باید ظهور و بروز پیدا کند. اما اینکه عصبانیت کجا ظهور و بروز پیدا کند یا نکند، نیاز به دانش و نوعی حکمت دارد که کم‌کم در ما انسان‌ها ایجاد می‌شود. به‌واقع یکی از مهم‌ترین نکته‌های اخلاق نیز همین نکته است؛ اینکه فضیلت‌ها و ردیلت‌ها را به‌خوبی مطالعه کنیم تا درک کنیم جایگاه استفاده از هر کدام کجا، چگونه و در چه سطح و انداز‌های است.

حالا اینها را گفتیم که چه بشود؟ می‌خواهیم در ماجرای یک سبک زندگی سالم ایرانی اسلامی، به این سؤال جواب بدهیم که بالاخره ما باید قناعت داشته باشیم یا جاه‌طلبی و توسعه‌طلبی؟! شاید این سؤال برای خیلی‌ها مطرح شده باشد. معمولاً می‌بینیم که در سبک زندگی اسلامی و دینی، اهمیت زیادی به قناعت و کم مصرف بودن داده می‌شود. خیلی‌ها هم در ابتدای امر دچار این مشکل می‌شوند که بله، اگر قناعت و کم‌مصرف بودن چنین است، پس ما یا چه روحیه و ذهنیتی، تلاش کنیم؟ نکته‌جالب‌تر اینجاست‌که حدیث داریم که هیچ‌بنده‌ای نزد خدا، مغبوض‌تر از بنده تنبل و بی‌مصرف نیست که صبح تا شب و شب تا صبح را فقط به خواب و استراحت و تنبلی می‌گذراند و نه شبانگهان بیدار می‌شود که ذکری بگوید و نمازی به‌جا بیاورد، نه در طول روز برای معاش حلال خانوادهاش تلاش جدی می‌کند. خوب، اینها را چطور باید با هم جمع کنیم؟

این در واقع عصاره اخلاقیات است؛ اینکه چطور نفع‌دهای ظاهری اخلاقی در حوزه ردیلت‌ها و فضیلت‌ها را با هم جمع کنیم. چرا که می‌دانیم آدمی همیشه نمی‌تواند درگیر یک فضیلت یا گریزان از یک ردیلت باشد و طبیعی است‌که باید رویکرد متفاوتی به این موارد نیز داشته باشد. حقیقت امر این است که در حوزه قناعت، تلاش و جاه‌طلبی، ما یا ۲ حوزه روبه‌رو هستیم، حوزه اول مصرف‌گرایی و حوزه دوم تولیدگرایی است. در حوزه مصرف‌گرایی، شما مدام دنبال به‌دست آوردن چیزهای بهتری هستید که مصرف‌شان کنید. مدام دنبال ماشین بهتر هستید، درحالی‌که می‌دانید ماشین قبلی‌تان کارتان را راه می‌اندازد و خوب است. مدام دنبال خانه بهتر هستید، درحالی‌که می‌دانید خانه قبلی‌کفایت می‌کند. در واقع همه‌بحث‌ما همین‌بحث «کفایت» است. وقتی که چیزی کفایت می‌کند ولی شما با هم حرص بیشتر و بهتر بودن و داشتن در آن حوزه را دارید، این می‌شود مصرف‌گرایی و تبدیل به یک ردیلت اخلاقی می‌شود. به‌واقع چیزی است که روان و روح شما احساسی به هم می‌ریزد. گاهی شماحتی پول خوبی هم دارید، ولی صلاح نمی‌دانید که بیشتر از حد کفایت، چیزی بخرید و وسیله و خانه‌ای را تهیه کنید. چرا باید تهیه کنید؟ اینجاست که می‌توانیم به یک نسبت معنادار در هماهنگی قناعت، تلاش، جاه‌طلبی و توسعه‌طلبی برسیم.

یکی از کارآفرینان مطرح کره‌جنوبی، عادت داشت که موقع پروازهای کاری، در بخش اکونومیک یا اقتصادی هواپیما بنشیند. من‌تعلق به کارگران و اقلشاری با درآمد کم بود. او البته پول زیادی داشت. اما ترجیح می‌داد در این صندلی‌ها و این بخش از هواپیما بنشیند. چرا؟ خودش می‌گفت صوری اینکه عادت به یک سبک زندگی لاکچری و بالکلاس پیدا نکنند. او اشاره می‌کرد که اگر سطح زندگی‌تان پایین‌تر از سطح درآمد و اقتصادی‌تان باشد، همیشه احساس آرامش خواهید داشت. اگر چنین است، پس برعکس آن هم درست باید باشد؛ اگر سطح زندگی‌تان را بالاتر از سطح درآمد خودتان تعریف کنید، مدام دنبال اقساط، اضافه‌کاری و… خواهید بود.اگر این‌سبک‌هایی که می‌زنیم درست باشد، پس جایگاه توسعه‌طلبی و جاه‌طلبی کجای می‌تواند تعریف‌شود؟ این جایگاه در عرصه تولیدگرایی می‌تواند تعریف‌شود. به‌واقع شما در عرصه اقتصادی و اجتماعی، باید به سطحی از رقابت‌بایبند باشید تا بتوانید پیش‌بروید.اگر به این سطح از رقابت و کیفیت‌بایبند نباشید، دیگران به راحتی شما را پشت سر می‌گذارند و شما به‌عنوان یک فرد جماعه به‌عنوان یک ملت، کم‌کم از چرخه توسعه خارج می‌شود. وقتی از چرخه توسعه خارج شوید، در نتیجه این دیگران خواهند بود که برای شما تصمیم‌گیری می‌کنند. اجازه بدهیم در پایان کار، چیزی را که گفتیم خلاصه کنیم: فضیلت‌های اخلاقی را باید با نوعی تیزهوشی، متناسب‌سازی کنیم تا بتوانیم در چه زمانی و مکانی و با چه سطحی از آنها‌سود ببریم. مثلاً قناعت و جاه‌طلبی را باید در جای درست‌شان مورد استفاده قرار دهیم؛ اولی در عرصه مصرف‌گرایی تعریف می‌شود و دومی در عرصه تولیدگرایی، توسعه اجتماعی و اقتصادی.

اینجاست که قناعت می‌شود گنجی بی‌پایان و در عین حال روحیه تهاجمی و پیشرفت خود را از دست نخواهید داد؛ چنین است که اخلاق، کاملاً کاربردی می‌شود.