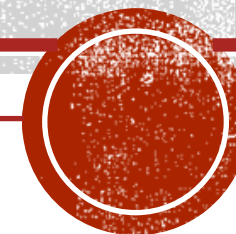


زیست اندیشیده
زیست نااندیشیده



**MAHAN
BUSINESS
SCHOOL**

رضا اکبری نوری

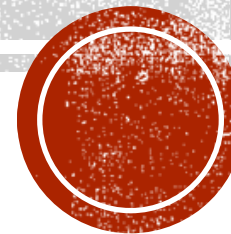


ضربه آغازین چه کسی در ما زندگی می کند؟

آیا ما واقعاً خودمان را زندگی می کنیم یا الگوهای به ارث رسیده از دیگران را؟
چند درصد تصمیم های ما حاصل تأمل اند و چند درصد حاصل عادت، ترس یا تقلید؟
آیا مشغول بودن، نشانه ی آگاهانه زیستن است؟



اندیشیدن به مثابه شیوه بودن



کمی کند شویم

- آخرین باری که یک کار ساده را **بدون عجله** انجام دادی تنها برای اینکه تجربه‌اش کنی چه زمانی بود؟
- در ۲۴ ساعت گذشته، چند لحظه واقعاً در بدن خودت بودی، نه در ذهنت؟
- چه چیزهایی را فقط چون همیشه انجام داده‌ای، ادامه می‌دهی؟



کیفیت

- زندگی‌ات چه کیفیتی دارد؟ سرعتش را می‌دانی؛ اما کیفیتش را چطور؟
- در رابطه‌هایت بیشتر ارتباط داری یا هماهنگی برای جلوگیری از تنش؟
- چند درصد از کارهایی که می‌کنی، واقعاً با ارزش‌های خودت هماهنگ‌اند؟
- در کدام بخش از زندگی‌ات بیشترین «حضور» را داری؟ و در کدام بخش کمترین؟
- آیا در طول روز لحظه‌هایی داری که احساس کنی “خودت” هستی؟ کی؟ کجا؟ کنار چه کسی؟



امکان فکر کردن

- در روز چند بار فکر می‌کنی؟ مرور خاطره، پیش‌بینی، یا نگرانی خودِ فکر؟
- آخرین باری که گفتی “نمی‌دانم” چه زمانی بود؟
- چه چیزهایی اجازه نمی‌دهند که فکر کنی؟ چه چیزهایی ذهنت را مصادره کرده‌اند؟
- کدام بخش از ذهنت همیشه روی حالت “پاسخ سریع” است و اجازه‌ی مکث نمی‌دهد؟
- آیا فکر می‌کنی چون زیاد تحلیل می‌کنی، پس زیاد فکر می‌کنی؟ یا این دو برایت فرق دارند؟
- در کدام نقطه از زندگی، حقیقت را به‌خاطر کارآمدی کنار گذاشتی؟



زندگی نیازموده ارزش زیستن ندارد

- سنجش باورها
- پرسش از ارزش‌ها
- بازبینی انگیزه‌ها
- شفاف کردن دلایل انتخاب‌ها



نقش

انتخاب

خوابگردی

تصمیم

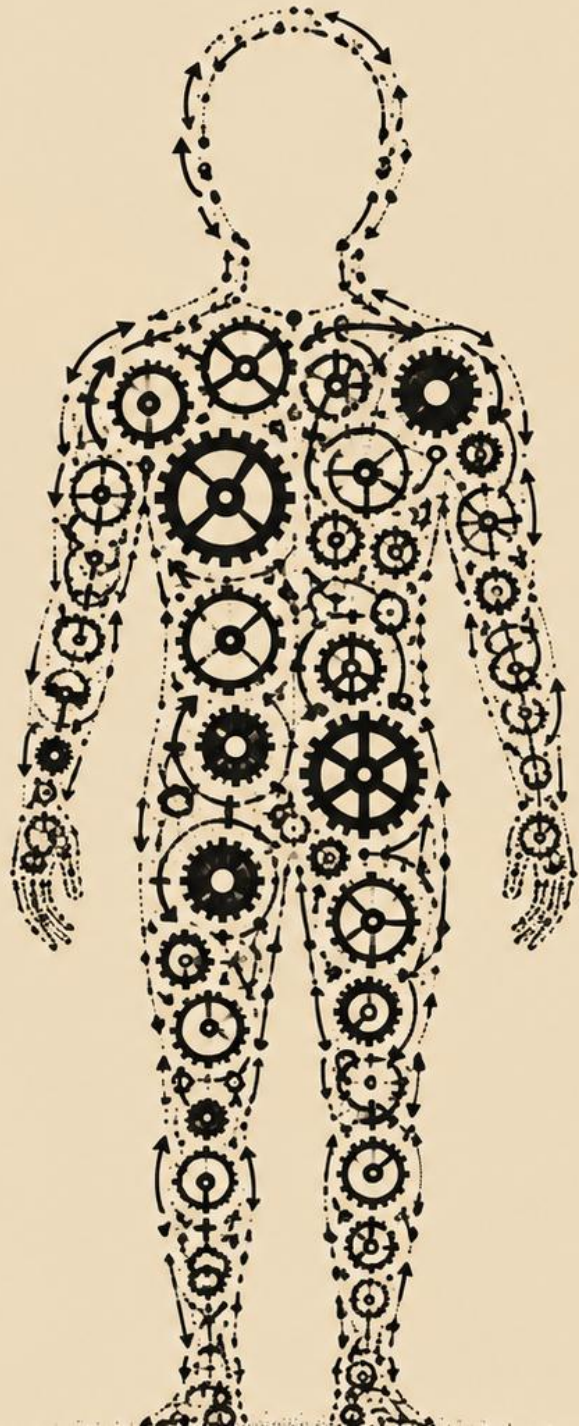
تشخیص

الگوها



**MAHAN
BUSINESS
SCHOOL**





فیزیولوژی بی فکری

خوردن

خوابیدن

راه رفتن

نشستن

دوست بودن

مدیر بودن

پدر یا مادر بودن

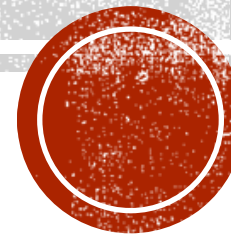


MAHAN
BUSINESS
SCHOOL



یکی از نقش‌هایتان را انتخاب کنید و زیر تیغِ جراحی ببرید

تکنیک نیش زدن



**MAHAN
BUSINESS
SCHOOL**

حقیقتِ تلخ

راحت نیست

آسایش جهل

- زیست اندیشیده، راحت نیست. وقتی بیدار شوی، دیگر نمی‌توانی در نقش "پدر همیشه مهربان" یا "مدیر همیشه موافق" باقی بمانی.
- بیداری یعنی تنهایی، یعنی اصطکاک با محیط، یعنی مسئولیت سنگین انتخاب.

- جهل آسایش است: شعار عصر روشنگری
- سقراط برای بیدار کردن آتن جانش را داد. شما قرار نیست جانتان را بدهید، اما باید "آسایش جهل" را قربانی کنید تا بتوانید بگویید: من واقعاً زندگی کردم.



MAHAN
BUSINESS
SCHOOL

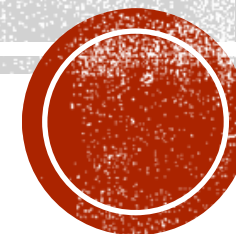


والدین: بسیاری از ما پدر و مادر هستیم. اما چند نفرمان تا به حال از خود پرسیده‌ایم که “چرا بچه دارم؟” و نه به دلایل غریزی یا اجتماعی. ما فقط در حال بازتولید همان ترس‌ها و عقده‌هایی هستیم که والدینمان به ما منتقل کردند. آیا عشق می‌ورزید، یا فقط دارید نقش “والد مهربان” را بازی می‌کنید که دیده‌اید؟

مدیران و رؤسا: ما مدیر هستیم؟ در حال اجرای کدام بازی قدرت؟ فکر می‌کنیم رهبری می‌کنیم، اما احتمالاً در حال اجرای دستورالعمل‌های خسته‌کننده‌ی سازمانی و بلغور آن‌ها هستیم. یک کارمند ماشینی که فقط عنوان رئیس را یدک می‌کشد.

دوست، همسر، شهروند: در روابطمان هم “مسخ” شده‌ایم. کلمات محبت‌آمیز، دعوای زناشویی، حتی خشم‌های سیاسی‌مان هم کلیشه‌ای و از پیش نوشته شده‌اند. ما حتی وقتی عاشق می‌شویم یا خشمگین می‌شویم، نااندیشیده هستیم.

رابطه: دیالوگ‌های آماده: قهر/آشتی/طلبکاری/قربانی. **سؤال:** من “رابطه” می‌خواهم یا “تأیید”؟



قلمروهای بی فکری



MAHAN
BUSINESS
SCHOOL

چند پرسش کلیدی

- آیا همه‌ی فکر کردن‌ها به زیست اندیشیده می‌انجامد؟
- چه تفاوتی میان آگاهی، اطلاعات و حکمت در زیستن وجود دارد؟
- آیا ممکن است کسی بسیار تحصیل کرده باشد اما ناآندیشیده زندگی کند؟
- مهم‌ترین حوزه‌های زندگی ناآندیشیده کدام‌اند؟
- پرسش‌گری چگونه بدون فروغلتیدن به شکاکیت افراطی ممکن است؟
- آیا زیست اندیشیده الزاماً زیست دشوارتری است؟



افلاطون: اهمیت گفت‌وگو برای رسیدن به حقیقت
ارسطو: فضیلت حاصل صرف تکرار نیست، حاصل عادت آگاهانه است
دکارت: ضرورت شک روشمند
کانت: شهامت اندیشیدن با عقل خویش
هانا آرنت: خطر بی‌فکری در زندگی انسانی
اریش فروم: تمایز میان داشتن و بودن



؟

■ به نظر شما کدام بخش از زندگی انسان بیشتر ناآندیشیده می ماند؟

■ باورها

■ روابط

■ شغل

■ مصرف و سبک زندگی

■ تصویر ما از خودمان



تکلیف ۷ روزه

روزانه ۲ دقیقه:

یک نقش + یک پرسش سقراطی + یک تغییر کوچک



**MAHAN
BUSINESS
SCHOOL**



زیست ناندیشیده

- به جای انتخاب، بیشتر تابع جریانیم
- به جای فهم، بیشتر تکرار می کنیم
- به جای پرسش، بیشتر می پذیریم
- به جای تأمل، بیشتر واکنش نشان می دهیم



مصادیق زیست ناآندیشیده

۱. باورهای ناآزموده

چرا این گونه فکر می‌کنم؟

این باور را چگونه پذیرفته‌ام؟

آیا هرگز آن را نقد کرده‌ام؟

۲. روابط ناآندیشیده

چرا وارد این نوع رابطه می‌شوم؟

آیا از تنهایی می‌گریزم یا آگاهانه انتخاب می‌کنم؟

آیا در رابطه، خودم هستم یا نقشی بازی می‌کنم؟

۳. شغل و مسیر زندگی ناآندیشیده

این مسیر را چرا انتخاب کرده‌ام؟

علاقه، توانایی، منزلت اجتماعی یا فشار بیرونی؟

آیا دارم زندگی می‌کنم یا فقط کارکردی را اجرا می‌کنم؟

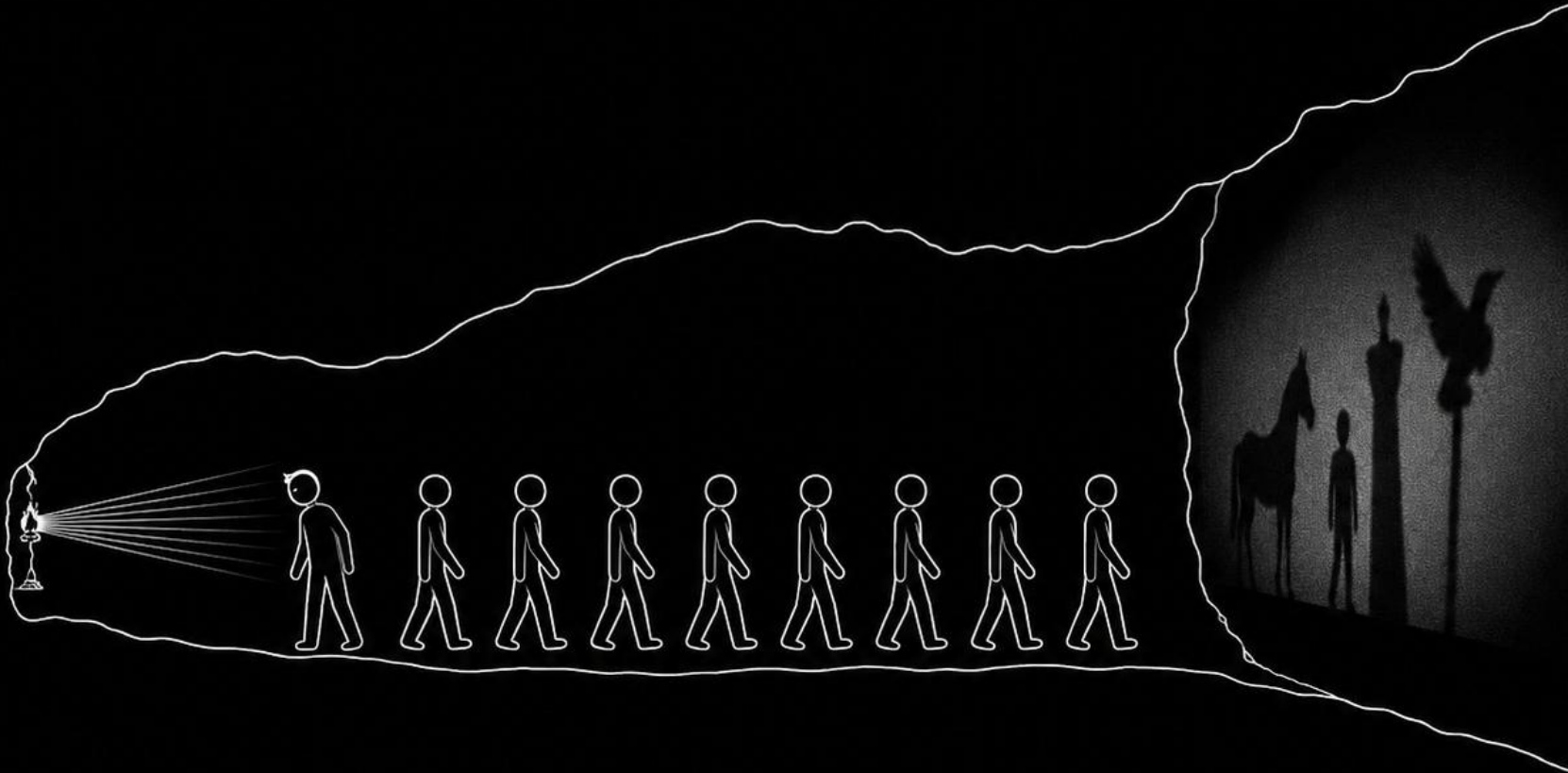
۴. مصرف ناآندیشیده

چرا این قدر می‌خرم، می‌بینم، می‌خورم، اسکرول می‌کنم؟

نیاز است یا پر کردن خلأ؟

۵. هویت ناآندیشیده

تصویری که از خود دارم، چقدر از خود من است و چقدر محصول نگاه دیگران؟



زیست اندیشیده

یعنی زندگی‌ای که در آن، حداقل در
نقاط مهم، دلیل داریم.

بدانیم چرا این کار را می‌کنیم، چرا این
را ارزش می‌دانیم، چرا این رابطه را
ادامه می‌دهیم، چرا این سبک زندگی را
انتخاب کرده‌ایم.



زیست نااندیشیده

یعنی زندگی‌ای که در آن، ما بیشتر
واکنش هستیم تا انتخاب.

نشانه‌هایش ساده است:

عجله، کلیشه، دفاع، توجیه، و یک
صدای درونی که می‌گوید: "همه
همین‌طورند."

(مثال کوتاه)

وقتی می‌گوییم: "من همینم که
هستم" اغلب یعنی: "من زحمت
نیازودنِ خودم را نمی‌کشم."



**MAHAN
BUSINESS
SCHOOL**



تفکر نقادانه؟

چند پرسش نقادانه‌ی کلیدی

به صورت ساده

- برای هر باور، تصمیم یا عادت:
 - از کجا می‌دانم این درست است؟
 - چه پیش‌فرضی پشت این انتخاب پنهان است؟
 - آیا شواهد کافی دارم؟
 - چه احتمال یا تفسیر دیگری وجود دارد؟
 - اگر از بیرون به زندگی خودم نگاه کنم، چه می‌بینم؟
 - چه چیزی را فقط چون همه انجام می‌دهند، من هم انجام می‌دهم؟
- بررسی دلیل‌ها
 - توجه به پیش‌فرض‌ها
 - تمایز میان واقعیت و تفسیر
 - سنجش پیامدها
 - توانایی تعلیق قضاوت شتاب‌زده



ساحت‌های نااندیشیده‌ی زندگی

۱. ساحت شناختی

- باورهای ما درباره‌ی خود، دیگران، موفقیت، شکست، خوشبختی

۲. ساحت عاطفی

- واکنش‌های هیجانی تکرارشونده که هرگز فهم نشده‌اند

۳. ساحت اخلاقی

- کارهایی که می‌کنیم فقط چون رایج‌اند، نه چون درست‌اند

۴. ساحت اجتماعی

- همنوایی، نقش‌پذیری، تقلید سبک زندگی، ترس از متفاوت بودن

۵. ساحت وجودی

- پرسش‌های بنیادین که به تعویق انداخته می‌شوند:

- برای چه زندگی می‌کنم؟

- چه چیزی برای من واقعاً ارزشمند است؟

- زندگی خوب از نظر من چیست؟



زیست ناآندیشیده فقط یک ضعف فکری نیست، یک وضعیت وجودی است.



**MAHAN
BUSINESS
SCHOOL**



۱. یکی از باورهایی که کمتر زیر سؤال برده‌اند
۲. یکی از عادت‌هایی که بدون فکر تکرار می‌کنند
۳. یکی از تصمیم‌های مهمی که شاید بیشتر تحت تأثیر دیگران گرفته‌اند

و

- اگر بخواهم فقط یک بخش از زندگی‌ام را آزوده کنم، آن بخش کدام است؟
- نخستین پرسشی که باید از خودم بپرسم چیست؟



۵ ابزارهای بیداری

- کند کردن: بین محرک و پاسخ، نیم‌ثانیه فاصله.
- پیش‌فرض‌یابی: من فرض گرفته‌ام که...
- واقعیت/تعبیر: چه دیدم؟ چه نتیجه گرفتم؟
- پیام‌دسنجی: اگر این را ادامه دهم، ۶ ماه بعد چه؟
- امکان دیگر‌گزینی: اگر دیگری این‌طور زندگی می‌کرد، چه می‌گفتم؟



تمرین: کالبد شکافی یک نقش

- یک نقش را انتخاب کنید. فقط یکی ترجیحا نزدیک ترین.
- روی کاغذ بنویسید:
- کلیشه‌ای که در این نقش تکرار می‌کنم چیست؟
- ترس پشتش چیست؟
- نیاز پشت ترس چیست؟
- یک تغییر کوچک قابل اجرا چیست؟
- هزینه‌اش چیست؟



پیام نهایی

- زیست اندیشیده به معنای داشتن پاسخ‌های نهایی نیست
- پرسیدن پرسش‌های درست و نگریستن دوباره به زندگی است.

۱. آگاه شدن

- تشخیص نواحی ناآندیشیده

۲. پرسیدن

- پرسش از باورها، عادت‌ها، نقش‌ها و انتخاب‌ها

۳. بازساختن

- اتخاذ شیوه‌ای آگاهانه‌تر برای زیستن



زیست اندیشیده، زندگی بی خطا نیست، زندگی ای
است که در آن انسان جرأت می کند خود و
جهانش را دوباره ببیند.

