

هوالمتین

کتاب کوچک

زیستن ۱۰ در شرایط دشوار

توصیه برای آنها که می‌مانند!

تهیه و تنظیم:
مجتبی لشکرلوکی

داستان این کتاب کوچک

• افراد زیادی از می پرسند که برویم یا بمانیم؟ معمولا هم جوابی برای آنان ندارم. چون این مساله بسیار شخصی است.

• اما در عوض افراد زیادی را می بینم که تصمیم گرفته اند بمانند اما در یکی از این سه وضعیت هستند:

(۱) قواعد زیستن در شرایط نامطمئن و دشوار را نمی دانند و همیشه در حال شوکه شدن، شکست خوردن یا غر زدن هستند.

(۲) اگر می رفتند چشم اندازی پیش رویشان بود اما حالا که مانده اند هیچ چشم اندازی ندارند.

(۳) دچار روزمرگی شده اند. استراتژی برای رشد و ساختن و ماندن ندارند.

به همین خاطر، منی که از سخنرانی و مصاحبه فراری ام خودم به دکتر محمد فاضلی زنگ زدم و گفتم ما برای کسانی که می خواهند بمانند چه حرفی داریم برای گفتن و این شد که پادکستی را ضبط کردیم و این کتاب حاصل آن گفتگو و بازخوردهای پس از انتشار آن است.

فهرست مطالب

ده توصیه

پاسخ به نقدهای دریافتی

منابع برای مطالعه تکمیلی

۴ توصیه اقتصادی برای آنان که می مانند

زیستن
در شرایط دشوار

توصیه اول: در تابستان به زمستان فکر کنید

چرا این موضوع مهم است؟

۱۰ ما دیر به یاد بازنشستگی می افتیم مثلا سه سال مانده به بازنشستگی
۲۰ صندوق های بازنشستگی در ایران به خاطر افزایش امید به زندگی
(امید به زندگی یک متغیر روانشناختی نیست بلکه منظور متوسط سال
هایی است که زنده می مانیم) و افزایش نسبت سالمندان، یا ناترازی
شدید مالی دارند یا خواهند داشت. حدود یک پنجم بودجه کشور فقط
دارد به رفع ناترازی صندوق های فعلی تخصیص داده می شود احتمالا در
آینده این ناترازی بیشتر و دولت ناتوان تر خواهد شد.

چه باید کرد؟

○ آمیدی به صندوق های کلاسیک بازنشستگی نداشته باشید. از هم اکنون
سرمایه گذاری بلندمدت و بازنشستگی تکمیلی را در دستور کار قرار
دهید.

توصیه دوم: ریال نگه ندارید.

○ معنایش چیست؟ پول نگه ندارید! در اقتصاد تورمی وقتی شما از بانک ۲۵٪ سود می‌گیرید و ۵۰٪ تورم وجود دارد رسماً پذیرفته‌اید که ۲۵٪ سالانه زیان کنید.

○ چه کنیم؟

○ (۱) افزایش سواد مالی و سرمایه‌گذاری

○ (۲) سرمایه‌گذاری در بازارهای مالی بصورت مستقیم (اگر بلدیم) یا غیرمستقیم (از طریق صندوق‌های سرمایه‌گذاری یا سبدگردانی اختصاصی اگر بلد نیستیم یا فرصت نداریم). ترجیحاً در بازارهایی سرمایه‌گذاری کنید که مولد باشد.

دو پیشنهاد برای سرمایه‌گذاری مولد با مبالغ کم (برای توصیه اول و دوم) همراه با لینک

فهرست صندوق‌های سرمایه‌گذاری

پلتفرم خرید متری ساختمان: متریکس

توصیه سوم: ذخیره احتیاطی داشته باشید.

○ چرا این موضوع مطرح است:

(۱) عدم قطعیت های زیست محیطی مانند زلزله و سیلاب

(۲) عدم قطعیت های سیاست درون مرزی مانند اعتراضات

(۳) عدم قطعیت های برون مرزی مانند تنش های منطقه ای

(۴) عدم قطعیت های اقتصادی مانند رکود

○ ما باید جوری ذخیره احتیاطی داشته باشیم که تا سه ماه بتوانیم بدون کار و حقوق دوام بیاوریم.

○ چه باید کرد؟

○ لااقل برای بازه ۳ ماهه، ذخیره احتیاطی داشته باشیم بدین معنا که فرض کنیم ممکن است برای لااقل ۳ ماه حقوقی دریافت نکنیم، بنابراین باید از قبل برای چنین شرایطی ذخیره و برنامه ریزی داشته باشیم

توصیه چهارم: تصمیم گیری پابرجا در شرایط عدم قطعیت

- همه جای دنیا عدم قطعیت وجود دارد و ما فکر می کنیم که در ایران بیشتر. این معنی اش این است که باید مهارت تصمیم گیری مان را متناسب کنیم با شرایط عدم قطعیت.
- تصمیم گیری پابرجا یعنی اینکه چون نمی دانیم آینده چه شکلی است و کدام سناریو (آینده) رخ می دهد، از بین گزینه های مختلف، گزینه ای را انتخاب کنم که در اکثر یا تمام سناریوهای ممکن، عملکرد مطلوبی داشته باشد. (برای مطالعه بیشتر به مطالعه جانبی زیر مراجعه کنید)
- در تصمیم گیری در شرایط عدم قطعیت می آموزیم که برای سناریوهای مختلف، اقدامات اقتضائی جانبی در نظر بگیریم و در ضمن همیشه به استراتژی خروج (Exit Strategy) فکر کنیم که اگر اوضاع آنگونه ما می خواهیم پیش نرفت، چه کنیم؟
- برنامه ریزی غلطان، استراتژی های موازی هم زمان نیز از تکنیک های عدم قطعیت است.

۴
توصیه توسعه فردی
برای آنان که می مانند

زیستن
در شرایط دشوار

توصیه پنجم: روی پادشکنندگی سرمایه گذار؟ کنید

با توجه به شرایط دشوار پیش رو باید روی انعطاف پذیری روانی یا پادشکنندگی روانی خود سرمایه گذاری کنیم مثلا برخی از این راهکارها می تواند کمک کند:

۱) داشتن تراپیست یا مشاور یا همدم. تراپیست و مشاور روانشناس نشانه جنون نیست. نشانه این است که آدمی برای مهم ترین چیزی که دارد یعنی روح و روانش ارزش قائل است. همان هزینه ای که برای استحمام، آرایش، ورزش می کنیم به همان میزان برای تقویت روح و روان خودمان تخصیص دهیم.

۲) شناسایی راهی برای تخلیه هیجانات منفی از قبیل پرداختن به اقسام هنر، دین، ورزش، فلسفه، ادبیات و... (هر کس متناسب با شخصیت و علاقه اش می تواند یکی از این ها را انتخاب کند به عنوان مثال خود من از ظرفیت های دین بهره می برم)

۳) خواندن و مطالعه تاریخ ایران و جهان: ظرفیت روانی فرد را در مقابله با چالش ها افزایش می دهد چرا که می فهمیم تغییرات و بهبودها چه قدر زمان می برد.

۴) انتخاب هوشمندانه افراد دور و بر و داشتن یک شبکه امن پشتیبان: نباید در شرایط بد جامعه، اطراف خود را صرفا با افراد منفی نگر پر کنیم

۵) داشتن رژیم مصرف رسانه ای متعادل یعنی فقط جنبه ها و اخبار منفی از طریق رسانه های منفی وارد ذهن ما نشود.

۶) تفکر مثبت در ۵ دقیقه ی پایانی قبل از خواب و ۵ دقیقه دوم بعد از بیداری یعنی تفکر روی امکانات، توانایی ها، اهداف و برنامه ها

مطالعه تکمیلی: تکنیک غرقگی از کتاب خلاصه خوشبختی

افزایش
انعطاف پذیری روانی



افزایش تاب آوری



پادشکنندگی
در شرایط دشوار

زیستن
در شرایط دشوار

توصیه ششم: درون مرز بین المللی شوید

ما در ادبیات مدیریت مفهومی داریم به نام Inward Internationalization که شاید بتوانم آن را به بین المللی شدن درون مرزی تجربه کنم. معنایش این است که برای بین المللی شدن می توان داخل مرزهای خودت بمانی اما بین المللی شوی. مثلا تولید تحت لیسانس، واردات و صادرات، سرمایه گذاری و تحقیق توسعه مشترک (Joint Venture / R&D).

شبيه به این مفهوم رو می شود در زندگی شخصی داشت. مثلا در حوزه کاری خود می توانیم با شبکه ای از متخصصان بین المللی با استفاده از ابزارهای موجود مبتنی بر اینترنت نظیر شبکه های اجتماعی مختلف بویژه لینکدین و وصل شویم. مقاله مشترک! تبادل تجربیات! گفتگو کردن! هر کاری که باعث شود با یک فرانسوی، عراقی، کنایی یا چینی در ارتباط باشیم.

عصاره حرف این است: افق ذهنی ما نباید محدود به ایران باشد (استفاده حداکثری از ظرفیت های فرامرزی و جهان شبکه ای)

یک قاعده مهم: قدرت شبکه

انسان‌ها به اندازه پولی که در جیب دارند ثروتمند نیستند بلکه به اندازه پولی که در جیب شبکه شان دارند ثروتمند هستند و به اندازه دانشی که در مغز خود دارند آگاه نیستند، آگاهی ما به اندازه دانشی است که در مغز شبکه انسانی خود دارند.

برای اطلاعات بیشتر در مورد اهمیت شبکه در موفقیت کتاب فرمول (قواعد جهاتی موفقیت) را بخوانید.

توصیه هفتم: هنر رنج کشیدن را بیاموزیم

دو مقدمه می گویم و یک نتیجه:

(۱) درد و رنج اجتناب ناپذیرند. هیچ کس، تاکید می کنم هیچ کس نیست در دنیا که بگوید من فارغ از درد و رنجم.

(۲) زندگی خوش (و نه لزوماً زندگی خوب) فقط در گرو پیشینه کردن لذت نیست بلکه باید رنج های اجتناب ناپذیر را نیز مدیریت کنیم.

○ نتیجه: شادکامی ما وابسته است به هنر درست رنج کشیدن. ما باید بیاموزیم که چگونه درست رنج بکشیم. شاید یکی از این راهکارها این باشد که به رنج هایمان معنا دهیم. رنج ها وقتی معنا پیدا می کنند دیگر آزاردهنده نخواهند بود. باید یاد بگیریم که برای زندگی، کار و بودنمان معنا و فلسفه پیدا کنیم ولو اینکه همراه با رنج و سختی باشند.

برای معنا بخشیدن به رنج ها رجوع به دو کتاب نیلوفر و مرداب و انسان در جستجوی معنا

توصیه هفتم: هنر رنج کشیدن را بیاموزیم- دو مثال

○ مثال اول: کدام یک از ما دوست دارد که ۲۴ ساعت چیزی نخورد و یک لحظه هم پلک نگذارد و چنین رنجی را تحمل کند؟ هیچ کس! و آگه روزی چنین تجربه ای را پشت سر بگذاریم قطعاً جزو بدترین تجربیات رنج آور زندگی ما خواهد بود، اما اگر برای نگهداری از فرزند یا پدر و مادر بیمارمان چنین تجربه ای را داشته باشیم آیا باز هم آن سختی به همان اندازه رنج آور است؟ نه! پس انسان می تواند در شرایط یکسان دو سطح از رنج را تجربه کنند.

○ مثال دوم: یک بار شنیدم که یک قاضی، روزنامه نگاری را محکوم کرده بوده بود به رونویسی از یک کتاب قطور. برای آن روزنامه نگار رونویسی از کتابی که دوستش نداشت، طاقت فرسا بود. پیشنهادی که دریافت کرد این بود: این رونویسی را تبدیل کن به تمرین خوش خطی. یعنی این معنا را به کارت بده که داری تمرین خط می کنی نه این که در حال اجرای حکم دادگاه هستی. در این صورت راحت تر با آن کنار می آیی (این مثال را از جعفر محمدی وام گرفته ام)

توصیه هشتم: مبتنی بر پارادکس استاک دیل عمل کنیم!

○ این مفهوم را جیم کالینز، استاد برجسته دانشگاه استنفورد وارد ادبیات مدیریت کرد. استاک دیل، مدیر یک شرکت چند میلیارد دلاری نیست. بلکه استاک دیل نام بلندپایه ترین افسر نظامی است که در جنگ ویتنام اسیر شد. بیش از ۷ سال اسیر بود. شکنجه‌های وحشتناکی را تجربه کرد. بدون حقوق انسانی، بدون تاریخ آزادی، بدون پشتیبانی. او نه تنها در آن شرایط دوام آورد که جان بسیاری را نجات داد. یک سیستم ارتباطی رمزی بین اسرا درست کرد. و اطلاعات را به صورت محرمانه برای کشورش ارسال می‌کرد و ... جیمز کالینز با او مصاحبه ای کرد و از او پرسید «چه کسانی در آن سختی‌ها دوام آوردند و چه کسانی دوام نیاوردند و نابود شدند؟»

○ پاسخ او تکان دهنده بود: **خوش بین ها در هم شکستند!** کسانی که منتظر بودند به زودی اتفاق مثبتی بیفتد و آن‌ها از این مهلکه رها شوند. خوش‌بین‌ها می‌گفتند: حتماً این کریسمس آزاد می‌شویم و به خانه بازمی‌گردیم. کریسمس می‌رسید و آن‌ها آزاد نمی‌شدند. بعد می‌گفتند دیگر حتماً تا عید پاک [چند ماه بعد] خلاص خواهیم شد. «عید پاک هم می‌رسید و اتفاقی نمی‌افتاد. تکرار این رویه باعث می‌شد که در هم بشکنند و به تدریج از درون فرو بریزند.

توصیه هشتم: مبتنی بر پارادکس استاک دیل عمل کنیم!

چرا پروفیسور کالینز نام این پدیده را پارادکس گذاشته است چون می گوید که امیدواری مثبت باید کنار دیدن واقعیت های منفی باشد. از این جهت پاراداکس است که یک امر منفی (واقعیت های مهلک) کنار یک امر مثبت (امیدواری) قرار می گیرند و همزمان با هم پیش می روند. بدبینی و امیدواری.

راه حل چیست؟ امید در دوردست، اقدامات دم دست. به عبارت دیگر فرمول این چنین است:

○ **امیدواری بدون زمان** [انتظار برای بهبود در آینده‌ای که نمی‌دانم چه زمانی فرا می‌رسد]

○ **هم‌پذیری اکنون و آرمان** [دیدن واقعیت های تلخ، همزمان با نگهداری از امید]

○ **اقدام در دایره امکان** [هر کاری از دست مان برمی آید انجام دهیم]

۲ توصیه مسوولیت اجتماعی برای آنان که می مانند

زیستن
در شرایط دشوار

توصیه نهم: کنشگری جمعی

- بخشی از زمان و توان خود را بگذاریم برای امور جمعی و غیرشخصی.
- پیوستن به گروه های اجتماعی برای انجام کار غیرشخصی جدای از اینکه منجر به معنابخشی به زندگی ما می شود، یک فایده دیگر هم دارد و آن اینکه این گروه ها معمولاً متشکل از افرادی هستند که به آینده امیدوارترند، فعال ترند و همین موضوع می تواند برای ما شبکه امن پشتیبان ایجاد کند (توصیه پنجم را بخاطر بیاورید).
- فراموش نکنیم که در بلندمدت، ما میانگین ۵ نفری هستیم که بیشترین تعامل را با آنان داریم. پس با پیوستن به تشکل ها، انجمن ها، کمپین ها، به افرادی پیوندید که کاری برای انجام دادن و هدفی برای رسیدن دارند.
- در تمام مدتی که کنشگری جمعی می کنیم، حواسمان باشد که بر اساس پاراداکس استاک (توصیه هشت) دلیل عمل کنیم: امیدواری بدون زمان، هم پذیری اکنون و آرمان و اقدام در دایره امکان.

برای کنشگری جمعی در حوزه نیکوکاری شاید یکی از بهترین کتاب ها دگردوستی موثر اثر دکتر پیتر سینگر باشد

یک مثال: فروغ یک آذرخش!

- فروغ آذرخشی پیش از ۱۰۵ سال پیش اولین مدرسه دخترانه مشهد به نام فروغ را تأسیس کرد. در ابتدا با سه دانش‌آموز در کلاس اول و چهار دانش‌آموز در کلاس دوم، کار خود را آغاز می‌کند و به تدریج کلاس‌های سوم، چهارم و پنجم هم دایر می‌شوند.
- پس از تأسیس مدرسه فروغ عده‌ای سعی بر آتش زدن آن کردند، به همین جهت وی به مدت دو سال با نزدیکان به پاسداری از مدرسه پرداخت. مبارزات او با مخالفان تحصیل بانوان به مدت ۵ سال به طول انجامید.
- بانو فروغ با زبان گفت‌وگوی علما آشنا بوده، بنابراین بسیار هوشمندانه با برقرار کردن ارتباط و دخیل کردن همسران، دختران یا خواهران علما در این موضوع، باب گفتگو و جلب موافقت علما و روحانیون رو جلب کرد.
- فروغ صد سال پیش نقش اش را ایفا کرد که امروز ما با سواد باشیم اکنون نوبت ماست.

برای اطلاعات بیشتر در مورد فروغ آذرخشی روی این باکس کلیک کنید

توصیه دهم: ویلیام جیمز دیگران باشیم

○ در اوایل قرن بیستم، نشریه‌ای از مخاطبان‌ش سوال کرده بود زندگی از نظر شما معنا دارد؟ و معنای آن به چیست؟ یکی از نامه‌هایی که به نشریه می‌رسد، نامه زنی بود که نوشته بود زندگی برای من معنا دارد، تا وقتی که ویلیام جیمز (استاد برجسته دانشگاه، نویسنده و روانشناس و فیلسوف دین) زنده است. نشریه با زن تماس می‌گیرد و متوجه می‌شود که زن حتی آثار ویلیام جیمز را هم نمی‌خوانده و مطالعات روانشناسی و فلسفی هم نداشته! وقتی می‌پرسند پس چرا معنای زندگی تو به ویلیام جیمز گره خورده؟ زن جواب می‌دهد: هر روز صبح که ویلیام جیمز از خانه خارج می‌شود و به دانشگاه می‌رود، از زیر پنجره من رد می‌شود؛ و تماشای این آدم با آن حرکات و راه رفتنش به من این امید را می‌دهد که تا زمانی که امثال ویلیام جیمز در این جهان زندگی می‌کند، زندگی هنوز معنادار است. ([منبع: آموزه‌های ویلیام جیمز برای زندگی](#))

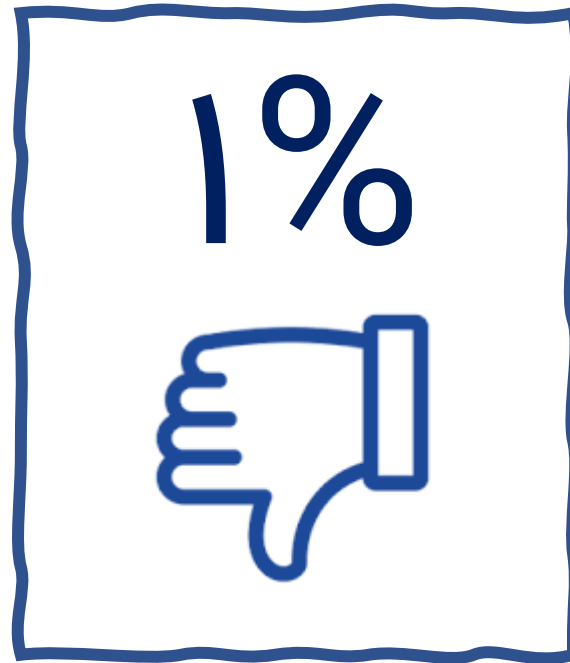
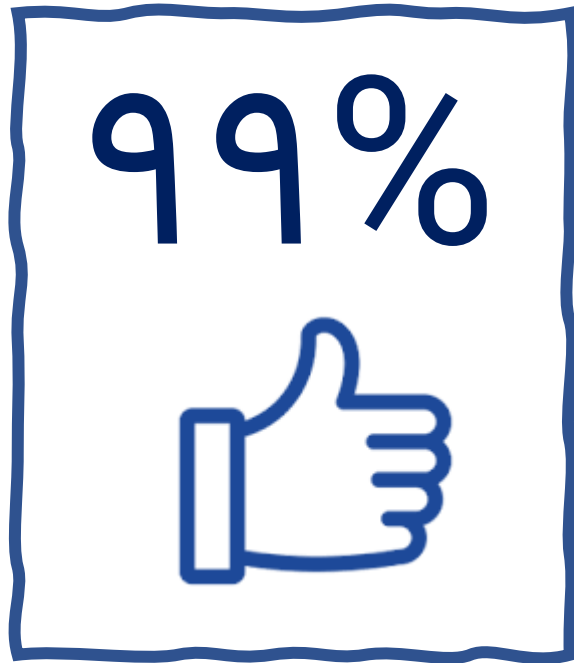
○ یادمان باشد گاهی اوقات سبک زندگی ما، رفتار ما و برنامه‌های ما می‌تواند برای دیگران الهام بخش و سیگنالی مثبت باشد و زندگی بی‌قید و نامطلوب ما نیز می‌تواند به دیگران مستقیم و غیر مستقیم سرایت کند. برای آدم‌های اطرافمان ویلیام جیمز باشیم.

پاسخ به نقدها و بازخوردهای
دریافتی بعد از نشر پادکست *

زیستن
در شرایط دشوار

بازخوردها چگونه بود؟

○ در سه جا که این پادکست منتشر شده بود ۳ علامت دیسلایک و ۳۶۳ علامت لایک دریافت کرده است. یعنی کمتر از یک درصد کسانی که واکنش نشان داده اند ناراضی بوده اند اما خوب است که به انتقادات آن یک درصد هم نگاهی بیاندازیم. حتما نکاتی هست که آن ۹۹ درصد به آن توجه نکرده اند. آدم از منتقدین می آموزد و از موافقین انرژی می گیرد.



شکم سیرک!

○ واقعا این قسمت خوراک پخش از رسانه ملی هست. توصیه های از سر شکم سیری و عدم درک از سفره ی خالی (پریسا پیمان)

○ پریسا جان!

○ ما از کره مریخ نیامده ایم. ما هم تورم، رکود، فساد، التهاب، ناامیدی را با پوست و گوشت مان حس کرده ایم. این حرف ه از سر شکم سیری نیست. اتفاقا وقتی می گوییم که ما مسوولیم و در شرایط دشوار مسوول تر! وقتی می گوییم که باید زمان و توان مان را صرف حوزه های دگردوستی موثر کنیم همه نشان می دهد که شرایط را درک کرده ایم. وقتی می گوییم که زیستن در ایران دشوار است و احتمالا دشوارتر خواهد شد یعنی اینکه ما می دانیم کجا داریم زندگی می کنیم.

ورود به حوزه غیر تخصصی

○ خیلی ممنون از پادکست خوبتون. موضوع خیلی خوبی بود. نکات جالبیم در حرف ها بود. ولی گاش انقدر آقای لشکریلوکی سمت پیشنهادهای روانشناسی و... که خارج از تخصصشون بود نمیرفتن. خیلی از پیشنهادات و نظراتی که دادن بدون هیچ منبع و پشتوانه علمی بود و بیشتر شبیه به بحثای روانشناسی زرد بود. تجربه شخصی منبع خوبی برای زدن یک حرف اونم توی پادکستی در سطح شما نیست. (رضا تاران)

○ آقا رضا سلام. درسته قاعدتا نباید وارد این حوزه می شدم. ولی نمی شد که به این موضوعات اشاره نکنم. برخی از این اپد ها پشتوانه مقالات علمی رو هم دارند. چند دوست که متخصص روانشناسی هستند این راه حل ها رو تایید کرده اند. دقت کنید که آنچه عرض کردم این بود که باید پادشکنندگی روانی رو افزایش داد در این اصل شکی نیست اما ممکن است از شش راهکاری که گفتم چند تایش شخصی باشد. هر کسی باید راه خودش را پیدا کند.

خودمان را بزنییم به حماقت؟

○ با تقدیر از اساتید عزیز و دغدغه‌ایران که واقعا برای من امیدبخش هستند. در مورد اون بخش از صحبت که فرمودند رسانه مثبت هم عضو بشید واقعا هیچ رسانه مثبتی نیست چون هیچ امیدی به بهبود نیست. من چندین کانال تلگرام مثل دغدغه ایران، سخنرانی‌ها، دکتر احمدزیدآبادی، دکتر پیامک قاسمی، مرحوم دکتر رضاقلی، اکوایران، دکتر سروش، دین و اقتصاد، دکتر نیلی و که همه اعتباری دارند رو فالو دارم ولی به واقع هیچ سیگنال مثبتی نمیگیرم چون واقعا سیگنال مثبتی نیست فک میکنم راه شنیدن اخبار مثبت یا کلا نشنیدن هیچ خبریه یا زدن خویش به حماقته...

○ درسته! شرایط مطلوب نیست. در این شکی نیست. اما نباید آنقدر درد دل کرد که دل درد گرفت. نباید آن قدر اخبار منفی رو خواند که دچار رخوت و رکود شد. راه حلش این است که رسانه‌هایی که فقط اخبار منفی می‌زنند رو آن فالو کنید. به اندازه‌ای اخبار منفی را بخوانید که شرایط را درک کنید. معتاد به اخبار منفی نشوید

توصیه‌هایی برای پولداران و مرفهان!

○ نکات این قسمت بیشترش بدرد ۱۰ درصد بالای جامعه میخوره که قصد دارند بمونند ، احتمالاً جناب لشکرپلوکی میانگین درآمد جامعه رو نمیدونند ، هزینه هر ساعت تراپیست میدونید چقدره؟ ، وقتی مردم دو تا شغل دارند میتونند برای مدیریت هیجانات منفی فلسفه بخونند و ... ، فکر کنم اسپانسر این قسمت مسئولین بودند. (رضا موسوی)

○ آقای موسوی سلام! بله ممکن است برخی از پیشنهادها برای همه قابل استفاده نباشد. اما بگذارید شما رو نقد کنم. فرمودید ما پول و زمان نداریم. پول نداریم چون جزو ده درصد بالای جامعه نیستیم و زمان نداریم چون باید دو شیفته کار کنیم. اما به نظرم پادکست های رایگان آن هم در زمانی که در ترافیک هستیم برای همه ما قابل استفاده هست خود من گاهی اوقات چنین می کنم! اگر یکی از پیشنهادها برای شما قابل استفاده نیست دلیل نمی شود که بگوییم همه پیشنهادها برای بخش خاصی از جامعه است. اگه کسی بخواهد کاری را انجام دهد راهش را پیدا می کند و اگه کسی خواست کاری را انجام ندهد بهانه اش را.

انفعال در برابر شرایط کلان؟

○ کاش می شد در راه حل های پیشنهادی راه حلی هم برای بهبود اوضاع ارائه می شد. در راه حل های ارائه شده باید در مورد تصمیماتی که توسط مسئولین گرفته می شود منفعل باشیم و فقط مواظب باشیم که تصمیمات مسئولین نتواند زندگی ما را از این بدتر کند که البته موفق هم نمی شویم. (حسین)

○ حسین جان! درسته. اگه در جستجوی راه حل هستید، فصل آخر کتاب استراتژی توسعه ایران رو بخونید آنجا گفته ام که راه حل ما نیلوفرآبی، نتوکراسی، نوشتن مشق شب و نسل آفرینی است. (این هم لینک)

○ در ضمن در بخش سوم یعنی مسوولیت اجتماعی، حضور در تشکل های مردم نهاد، کمپین ها و کارهای جمعی هم به این مساله که دغدغه شماست اشاره دارد.

مراقبت از شعله‌ها کوچک

○ به عنوان یک روان شناس که پادکست را گوش دادم، در مورد افزایش ظرفیت روانی و انعطاف پذیری روان، افزایش و توجه به سرمایه های روان شناختی همچون امید، تاب‌آوری، خوش‌بینی و ... و آشنایی با مدل‌های متفاوت بهزیستی می‌تواند کمک کننده باشد. مراقبت از امیدواری هایمان هر چند شعله ای کوچک برای ما اکنون نوعی تعهد به ماندن، حضور، دفاع از سرزمینمان و است. با سپاس از شما (مریم نامیان)

○ مریم خانم! متشکرم. از شما و همه روانشناسان دعوت می‌کنم که برای ایفای مسوولیت اجتماعی بیشتر، عملیاتی‌تر، ساده‌تر و گشاده‌دستانه‌تر دانسته‌های خود را با ما به اشتراک بگذارید. ما بیش از پیش نیازمند تکنیک‌های تاب‌آوری و پادشکنندگی روانی هستیم.

هزینه تراپیست را از کجا بیاوریم؟

○ به نظرتون کسی که مشکلات اقتصادی بخش اولو داره، از عهده‌ی داشتن تراپیست برمیداد؟ از هزینه‌ی تراپیست‌ها خبر دارید؟ بماند که بسیاری از تراپیست‌های ایرانی حال آدمو بدتر می‌کنن. (گیتا)

○ گیتا جان، نقد شما درسته. علی منصور یکی از شنوندگان پادکست نوشته: مثلاً به جای مراجعه به تراپیست می‌شود رفت سراغ خویش‌درمانی (self therapy) که آموزش آن را چند تن از روان‌درمانگران برای کاهش ترومای جمعی بصورت رایگان ارائه می‌نمایند

○ جواب دوم اینکه اگر یک راه حل گران است، از راه‌های دیگر مانند مطالعه کتاب، پیاده روی، ورزش، گفتگو با افراد دلگرم‌کننده استفاده کنید.

خروج پول از بانک ها؛ واقعا؟

اینکه می فرمایید در بانک ها ریال نگهداری نکنید به عواقب آن فکر کردید؟ نزدیک ۸۰٪ تامین مالی توسط بانک ها انجام می شود اگر پول از بانک ها خارج شود و وارد بازارهای موازی و غیرمولد شود باعث بحران خواهد شد و همچنین بانک ها بایستی تامین مالی شرکت های بزرگ انجام دهند اگر سپرده مناسبی نداشته باشند این تامین مالی سرمایه در گردش کجا باید تامین شود؟ نهایت بایستی پول چاپ شود و باعث افزایش پایه پولی و افزایش تورم و ورود به بحران دیگر (سیروان آقایی)

سیروان جان! بگذار مثالی بزنم تا شفاف شود هیچ گاه پول از بانک خارج نمی شود. فرض کنید شما در افزایش سرمایه یک شرکت، مشارکت می کنید. پول را از کجا برمی دارید؟ حساب پس اندازتان. خوب آن پول به کجا می رود؟ به حساب جاری آن شرکت. دقت کردید؟ عملاً هیچ گاه پول از نظام بانکی خارج نمی شود. سرمایه گذاری های مولد نه تنها پول را از بانک خارج نمی کنند بلکه با گردش خود، چرخ یک کسب و کار، یک پروژه ساختمانی یا استارت آپ و ... را می چرخانند.

حرف ها؟ زرد!

○ استاد! [خطاب به دکتر محمد فاضلی] فکر نمیکنید یک ساعت وقت بگذارید که یک آدم بیاد خارج از تخصص خودش (اگر داشته باشه) یکسری حرفهایی که تو هر کتاب زرد پیدا میشه (من حتی تو تاکسی هم بعضیهاشو شنیدم) بزنه دارید از خط علم خارج میشوید؟ (نفر اول) بیشتر شبیه معاشرتهای توی تاکسی خطی بود تا به کار حرفه ای که از اپیزودای قبلی ازتون شنیده بودم ، انتظارات از کارای شما خیلی بیشتره جناب دکتر فاضلی عزیز (سینا)

○ جواب: ببین از نظر من، ایده‌ها، قدیمی و جدید، خارجی و بومی، زرد و غیرزرد ندارند بلکه ایده‌ها یا درست هستند یا اشتباه. اگه فکر می‌کنید که هر ایده‌ای اشتباه است آن را استفاده نکنید. خود من یک ایده خوب را از یک کودک بشنوم و برایم ثابت شود که خوب است به کار می‌برم حتی اگر پیش پا افتاده باشد.

○ در ضمن خیلی خوشحال می‌شوم یک کتاب زرد پیدا کنید که در آن در مورد مفاهیمی مانند Inward Internationalization، استاک دیل، هنر رنج کشیدن رو بیان و تبیین کرده باشه.

این سه مورد هم انتقاد نیست؛ پیشنهاد سازنده است

۱۰) در خصوص اقتصادی از اونجا که ما حقوق بگیرها همیشه کم میاریم و فرقی نمیکنه چقدر بگیریم اول ده درصد دریافتی رو سرمایه گذاری کنیم بعد سراغ مخارج زندگی بریم

۲۰) در اجتماع همون رفتاری رو نشون بدیم که فکر میکنیم درسته و بقیه باید انجام بدن. مثلا تو رانندگی و یا نگهداری محیط زیست و طبیعت. همون انتظاری که از بقیه داری خودمان انجام دهیم (محمد ناصری)

۳۰) پیاده روی، ورزش، خواب منظم و رژیم غذایی متعادل را هم به راهکارها اضافه کنید

منابع تکمیلی؛ شش کتاب
مرتبط برای مطالعه بیشتر *

زیستن
در شرایط دشوار

منابع تکمیلی

- سرسختی؛ قدرت اشتیاق و پشتکار (نوشته دکتر آنجلا داکورث، استاد روان‌شناسی دانشگاه پنسیلوانیا)
- فرمول: قوانین جهانی موفقیت (نوشته دکتر آلبرت لزلو بارابسی، دانشمند و متخصص علم شبکه و نویسنده مجار-آمریکایی)
- استراتژی‌های یک حرفه‌ای (اکثر فصل‌ها به خصوص فصل روز موش خرما در تکمیل این ده توصیه به ویژه بخش توسعه فردی مفید است)
- خلاصه خوشبختی (به ویژه تکنیک‌های تجسم منفی، غرقگی برای افزایش پادشکنندگی و تاب‌آوری توصیه می‌شود)
- نیلوفر و مرداب: هنر دگرگون کردن رنج‌ها (تیک نات هان، معلم و نویسنده و نویسنده و فعال صلح ویتنامی)
- دگردوستی موثر اثر دکتر پیتر سینگر، فیلسوف اخلاق و استاد دانشگاه پرینستون

پایان این کتاب کوچک *
آغاز یک قدم عملی

به امید
فردایی بهتر