

سبک نگارش



آدم‌ها وقایع زندگی خود را تحریف می‌کنند و خود را بدبخت می‌یابند

هر وقت ماشینم را می‌برم کارواش، باران می‌بارد!

■ **حسن فرامرزی**

«هر وقت ماشینم را می‌برم کارواش، بعدش حتماً باران می‌آید. هر وقت برویم مسافرت، یکی از افراد فامیل فوت می‌شود. هر وقت بخواهم از پارک بیرون بیایم، کوچهمان می‌شود بزرگراه. هر وقت بخواهم لباس نو بپوشم، یک جای لباسم به جایی گیر می‌کند و بخشش می‌شود.

هر وقت بخواهم یک پولی پس‌انداز کنم یا کسی پول قرض می‌گیرد یا خودم و خانواده‌ام گرفتاری مالی پیدا می‌کنیم. هر وقت اول پاییز می‌شود ما سرما می‌خوریم. هر وقت خانه‌مان نامرتب و شلوغ است، مهمان می‌آید.» اگر بخوایم این مثال‌ها را ادامه بدهیم احتمالاً تا پایان این مطلب بشود مثال زد. حتماً من و شما تجربه‌هایی از این دست را در زندگی داشته‌ایم. مثلاً ماشین را صبح برده‌ایم کارواش، کلی پول و انعام داد، آنجا ایستاده‌ایم تا ماشین‌مان خوب و مرتب شود اما هنوز به کوچهمان نیپیچیده‌ایم که توفانی می‌گیرد و بساد و باران می‌آید و ماشین از قبل هم کیفیت‌تر می‌شود.

■ **چرا اتفاقات ناخوشایند زندگی را بزرگ می‌کنیم؟**

اما پرسش این است که آیا اینها همه تجربه‌های ما بوده‌اند و هر وقت که ما ماشین‌مان را به کارواش برده‌ایم انگار که ابر ، باد ، مه و خورشید و فلک از دندل لج یا ما بلند شده باشند دست به دست هم داده‌اند تا حال ما را بگیرند؟ آیا هر بار که ما خواسته‌ایم برویم مسافرت یکی از افراد فامیل فوت شده است؟ اگر واقعاً اینطور است که تاکنون نباید حتی یک نفر از اعضای فامیل در قید حیات باشد؟ آیا جایی هر بار که ما خواسته‌ایم لباس نو بپوشیم لباس به جایی گیر کرده و نخ کش شده است؟ یا هر بار که اول پاییز شده کل افراد خانواده مریض شده‌اند؟ واقعیت این است که اگر منصف باشیم و دست کم تصویری متعادل از آن چیزی که بر ما می‌گذرد داشته باشیم، در آن صورت به این نتیجه خواهیم رسید که ما در واقع اتفاقات ناخوشایند زندگی‌مان را بیش از حد بزرگ و تحریف کرده‌ایم.

اگر منصف باشیم احتمالاً با خود خواهیم گفت: نه! چقدر من لباس نو داشته‌ام که بپوشیده‌ام و نه در همان روز اول و نه در روزهای بعدی به جایی گیر کرده و نخ‌کش شده است. شاید در این همه سال یک یا دو بار این اتفاق برای من افتاده است. پس من این تجربه ناخوشایند را به همه تجربه‌های پوشیدن لباس نو تعمیم داده‌ام از بخت بد خود گلابه کرده‌ام؟ آیا من واقعاً هر بار که ماشینم را برده‌ام کارواش، ابر و باد و مه و خورشید و فلک دست به دست هم داده‌اند و ناگهان توفان ، باد ، گردباد و بارانی خودروی مرا در هم پیچیده است؟ اگر منصف باشیم احتمالاً به یاد خواهم آورد که نه! بسیار اتفاق افتاده که من خودروی خود را به کارواش برده‌ام و هواهیچ تغییری نکرده و من لذت خوشایند سوار شدن به یک خودروی تمیز را تجربه کرده‌ام.

■ **وقایع روزانه زندگی خواهند گفت ما بدبخت نیستیم**

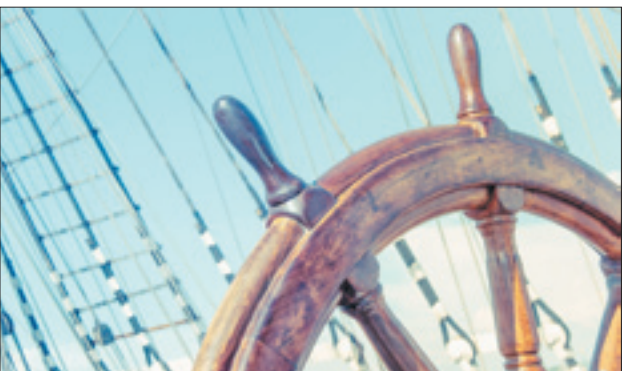
گاهی به نظر می‌رسد اگر هر کسی یک کتابچه یا دفتر ثبت وقایع داشت و وقایع و رخدادهای زندگی خود را در آن می‌نوشت، احتمالاً به تصویر دقیق‌تری از بخت خود در زندگی می‌رسید و خود را یک بدبخت فرض نمی‌کرد چون مثلاً می‌دید در طول سال‌هایی که صاحب خودرو بوده و خودروی خود را به کارواش برده مثلاً دو یا سه بار این اتفاق برایش افتاده که خودرو را کارواش ببرد و اتفاقاً همان روز باران و توفان بگیرد. در حالی که مثلاً در ۲۰ سال، ۱۰۰ بار خودروی خود را به کارواش برده و هیچ اتفاقی هم نیفتاده است. تازه اگر با خود روراست‌تر باشی می‌گویی می‌توانستم به پیش‌بینی هواشناسی گوش بدهم و بدانم که آن روز باران یا توفانی در راه خواهد بود؟ بنابراین شستن ماشین خودم را یک روز می‌توانستم عقب بیندازم و آن تقصیر را گردن بخت بد یا روزگار بیندازم.

یا مثلاً کسی رجوع کند به وقایع روزانه زندگی خود و متوجه شود که نه! پاییزهای زیادی تجربه کرده در حالی

سبک زندگی

سبک زندگی ۸۸۹۸۴۷۱

نگاه



ما در تعیین سر نوشت خود دست بسته نیستیم

سکان توفان دست من نیست اما سکان کشتی چرا

■ **محمد مهر**

ممکن است از دور اینطور به نظر برسد که روز ما را رخداد‌های آن روز می‌سازد اما واقعاً اینطور نیست. روز ما را تفسیری که ما از آن رخدادها داریم می‌سازد. اگر کسی بگوید روز مرا رخداد‌های آن روز می‌سازد در واقع نقش خود را در حد یک دیوار یا یک تخته سنگ یا شی بی‌جانی پایین آورده است. پس این وسط ما چه کاره‌ایم؟

ما می‌توانیم پیشامدهای زندگی را اینطور تصور کنیم که آنها ناگهان بر ما فرود می‌آیند و ما هیچ پیش‌بینی‌ای درباره‌شان نمی‌توانیم انجام دهیم. این تعریف از پیشامدها می‌تواند ما را به سمت تز «بخت به مثابه همای سعادت» و البته نقطه مقابل آن سوق بدهد، یعنی همچنان که همای سعادت بیکهو سر کسی می‌نشیند، بدبختی‌ها هم می‌تواند بیکهو بر ما نازل ششوند. مثلاً یکهو زلزله‌ای شود و ما را ببلعد یا هوا بپیمان مسقوط کند و اتفاقاتی از این دست بیفتد که ما کنترل چندانی روی آنها نداریم یا دست کم اینطور به نظر می‌رسد. اما واقعاً همه پیشامدهای زندگی ما از این جنس هستند و حتی در بدترین و پیش‌بینی‌ناپذیرترین این رویدادها منفعلانه باید برخورد کرد؟ اهالی یک کشور ممکن است بگویند ما از بخت بد خود در کمربند زلزله فرار داریم و زمین زیر پا یمان مستعد زلزله است بنابراین بنای ناله را بگذارند و از بخت بد خود گلابه کنند اما همان‌ها را می‌بینید که می‌نشینند و برنامه‌ریزی می‌کنند که بسیار خب! این واقعیت زندگی ماست، ما به هر دلیل اکنون در این سرزمین قرار داریم و مختصات سرزمین ما اینگونه است. از طرف دیگر نمی‌شود که ما خانه و سرپناهی نداشته باشیم، اما آیا می‌شود در همین سرزمین خانه‌هایی ساخت که در برابر زلزله‌ها مصون باشد و مثلاً با یک زلزله هفت ریشتری ویران نشود؟ آن وقت از دانش روز بهره می‌برند، مطالعات وسیع زمین‌شناسی انجام می‌دهند و از طیف و سیعی از متخصصان بهره می‌برند تا در نهایت ساختمان‌هایی ساخته شود که وقتی زلزله‌ای می‌آیند کمترین آسیب به آنها وارد شود.

را کنترل کنیم اما خودم را چطور؟ می‌توانم کشتی خودم را کنترل کنم یا نه؟ فرض کنید که از خانه بیرون می‌آید و اتفاقی برای شما می‌افتد. مثلاً کسی جلوی من می‌پیچد، بله، من نمی‌توانم بپیچدن کسی را جلوی خودم پیش‌بینی کنم گرچه اگر حواسم باشد می‌توانم با رفتار محتاطانه‌تر رفتار راننده کناری را هم پیش‌بینی کنم اما فرض کنید که اصلاً آن رفتارها پیش‌بینی پذیر نباشد. راننده‌ای جلوی من می‌پیچد، سکان رفتار او دست من نیست اما سکان رفتار خودم چطور؟ فرمان دست من است این من هستم که انتخاب می‌کنم بعد از آن بپیچدن چه واکشی را انتخاب کنم؟ یک رفتار به شدت عصبی و پرخاشگرانه و حتی تلافی‌جویانه یا نه یک رفتار منطقی‌تر، اعتراضی و بدبختی‌تبدیل‌کننده یا نه یک نفس عمیق کشیدن و اینطور تفسیر کردن که شاید طرف‌اصلاًحواسش اینجا نبود، شاید حالش مساعد نیست و ...

■ **آدم‌هایی که اقبال و اदार خود را می‌سازند**

اینجا من هستم که بخت ساعات بعد خودم را تعیین می‌کنم. وقتی بحرانی در زندگی من روی می‌دهد و اکشش من به آن بحران درباره رخداد‌های بعد از آن نقش تعیین‌کننده‌ای دارد. فرق میان آدم‌های خوشبخت و بدبخت را خوش‌اقبالی‌ها و بداقبالی‌هایی که به آنها روی کرده نمی‌سازد بلکه واکشی که آن آدم‌ها به آن بداقبالی‌ها و خوش‌اقبالی‌ها نشان می‌دهند می‌سازد. من حتی اگر اقبالی رو به من آورده باشد اگر مهارت استفاده از آن اقبال را نداشته باشم چه بسا آن اقبال را به یک اदार و پدشاسی بدبختی تبدیل کنم و مثلاً آن بول قرعه‌کشی به واسطه نابلسی من نه تنها به یک عامل خوشبختی تبدیل نشود بلکه مسیر زندگی مرا در جهتی تاریک پیش ببرد و برعکس آدم‌هایی که این هنر را دارند که حسی از بداقبالی‌ها هم برای خود اقبال بسازند، مثل کسانی که تهدیدها را به یک فرصت برای خود تبدیل می‌کنند مثلاً کار خود را از دست می‌دهند اما بعد از آنکه کار خود را از دست دادند کار‌هایی می‌کنند که همکاران خود بعدها آرزوی کنند‌ای کاشی آنها نیز کار خود را از دست داده بودند تا امروز در آن موقعیت قرار بگیرند.

■ **من بدبخت‌ها را به خود نزدیک و دور می‌کنم**

نکته مهم همین است که من هر لحظه با واکش‌هایی که از خود نشان می‌دهم انتخاب می‌کنم که بخت‌های خوب را به سمت خود جذب کنم یا آن بخت خوب را از خود برانم. من وقتی فی‌المثل انتخاب می‌کنم اهل بخشش و گذشت و انصاف زیاد نیستم، واقعاً چند کار آفرین می‌کنم که خوشام‌باشم یا برکتی در زندگی من روی دهد و به همان میزان که من از بخشش و گذشت و انصاف دور می‌شوم از بخت خوشامی هم دور می‌شوم. بنابراین آنچه هست، نقش ما در نزدیک و دور کردن خوشبختی‌ها و بدبختی‌ها به سمت خودمان است و به نظر می‌رسد این ایده

که ما در برابر خوشبختی‌ها و بدبختی‌هایی که به ما روی می‌آوردند دست بسته هستیم ایده چندان باورپذیری نیست.

تکرار شونده‌های او را می‌آزارد و ره‌انمی‌کند.

عموماً تجر به‌های ناخوشایند و بد در حافظه ما بیشتر می‌مانند تا تجر به‌های خوشایند و خوب. انگار که تجر به‌های ناموفق و اتفاقات بد شیار حافظه و ذهن ما را عمیق‌تر شختم می‌زند و بدر خود را در آن شیار می‌افشانند. این احتمالاً به خاطر یک خصلت ما باشد، اینکه ما عموماً حالتی از ناسیاسی را در خود داریم

مثلاً او نگران است که اگر در مسابقه‌ای مصادوم شود و مصدومیت او طول بکشد و خیلی زود باید صحنه مسابقات جهانی را ترک کند بنابراین ممکن است یک کابوس تکرار شونده برای او مصدومیت و خداحافظی زودهنگام با دنیای قهرمانی باشد و مثلاً هر هفته پیش یک روانشناس برود صرفاً به این خاطر که اخیراً کابوس تکرار شونده‌ای او را می‌آزارد و ره‌انمی‌کند.

■ **معناهای منعطف خوشبختی**

تکته‌ای که احتمالاً شما هم در زندگی‌تان رصد کرده‌اید این است که عموماً تجر به‌های ناخوشایند و بد در حافظه ما بیشتر می‌مانند تا تجر به‌های خوشایند و خوب. انگار که تجر به‌های ناموفق و اتفاقات بد شیار حافظه و ذهن ما را عمیق‌تر شختم می‌زند و بدر خود را در آن شیار می‌افشانند. این احتمالاً به خاطر یک خصلت ما باشد، اینکه ما عموماً حالتی از ناسیاسی را در خود داریم و عموماً اینطور است: چیزی‌ایی که به ما داده شده را نمی‌بینیم اما آن چیزی که نداریم بیشتر برای چشم ما حضور دارد. شاید شما هم این تجر به را داشته‌اید: دندان‌تان به شدت درد می‌کند. درد دندان و عصب‌هایی که تحریک شده مثل یک دریل، مغز شما را سوراخ می‌کند. از شدت درد به خودتان می‌پیچید و به همه آدم‌های خوشبختی فکر می‌کنید که دندانشان درد نمی‌کند. آن لحظه معنای خوشبختی در ذهن شما این است: «کسی که دندانش درد نمی‌کند.» آن لحظه پیش خود می‌گویید من هیچ نمی‌خواهم از این دنیا جز اینکه این دندان درد لعنتی خوب بشود. حالا روز بعد تصور کنید که آن دندان درد خوب شده است اما شما این خوشبختی را اصلاً حس نمی‌کنید و اگر کسی از شما بپرسد خوشبخت یعنی کسی که دندان درد ندارد احتمالاً در علق او شک خواهید کرد که این دیگر چه تعریفی از خوشبختی است. خب معلوم است که کار دندان، جویندن است نه درد گرفتن. در واقع شما بسیار زودتر از آن چیزی که گمان می‌رود فراموش می‌کنید که سفق خوشبختی شما تا کجا پایین آمده بود و از ریشه تا مینهای دندانان بیشتر نبود و پیش خودتان به حال آدم‌هایی که دندان درد نداشتند و با فرغ‌بال حرف می‌زدند و می‌نشستند و برمی‌خاستند حسودی‌تان می‌شد و آنها را آدم‌هایی بسیار خوشبخت تصور می‌کردید اما به محض اینکه آن حالت برداشته شد دوباره از یاد بردید که دیروز چه تعریفی از خوشبختی داشتید.

■ **آن دراز ساز من برداشته شد اما باز در صف بدبخت‌ها ایستاده‌ام**

آنچه مسلم است اینکه آدم‌ها به میزانی که شعاع دید وسیعی درباره داشته‌های زندگی خود دارند به خوشبخت فرض کردن خود نزدیک‌تر می‌شوند اما به همان اندازه که این شعاع دید محدودتر می‌شود و آدم‌ها دیگر نمی‌توانند آن چیزهایی که در زندگی دارند را به درستی ببینند، در آن صورت به فرض بدبخت دیدن خود نزدیک می‌شوند. من اگر بینم نقش عظیم سلامت ذهن و روان و تن من در زندگی من چه بوده و چه اثری داشته به قول عرفا سر از سجده بر نمی‌دارم خود را خوشبخت فرض می‌کنم که این سلامت به من داده شده و موهبتی از جانب خداوند بوده است، اما اگر من فی‌المثل سلامت تن خود را یک امری بدانم که باید همانطور می‌شدد بدون اینکه بدانم ایسن باید را از کجا می‌آورم در آن صورت بسیار مستعد خواهم بود که با اندک تکانه‌ای در زندگی، خودم را در ریف بدبختی‌ها و بداقبال‌ها بدانم و حتی اگر بر اساس پیشامدی متوجه باشم فی‌المثل آن سلامتی چقدر ارزشمند است چون در آن لحظه من انتظار و توقعی جز بهبودی نداشته‌ام اما به خاطر اینکه تذکار و حافظه‌ای برای سپاس در خود نداشته‌ام به زودی فراموش می‌کنم که من همین دیروز با خود می‌گفتم که اگر آن درد از من برداشته شود من خود را در صف خوشبخت‌ها قرار خواهم داد. در حالی که امروز آن درد از سر من برداشته شده اما هنوز من در صف بدبخت‌ها ایستاده‌ام.

^[1] سبک نگارش — 177

^[2] سبک نگارش — 177