



آیا خود تحقیر کنی و مقایسه‌های مداوم با ملیت‌های دیگر، تغییر و تحولی در ما ایجاد می کند؟

حمله شبانه‌روزی به «ایرانی بودن» در شبکه‌های اجتماعی!

■ محمد مهر

بازی ایران و ژاپن تمام شده است و یک عکس در شبکه‌های اجتماعی دست به دست می شود. عکسی که در آن بازیکنان ایران توپ را نزدیک به دروازه تیم رها کرده‌اند و به داور اعتراض دارند و در سوی دیگر ژاپنی‌ها با فرصت‌طلبی می‌روند که توپ را به زیر طاق دروازه ایران بدوزند. زیر این عکس جملاتی نوشته شده است: «ناراحت نباشید. ما خیلی شبیه به خودمون باختیم. این تصویر به نظرم دقیقا

ظاهر: دفاع از ملیت، باطن: حمله به ایرانی بودن

مهم‌ترین نکته‌ای که در این متن‌ها می‌توان روی آن انگشت گذاشت و به عنوان یک تناقض به آن اشاره کرد این است که ظاهر اد دفاع از ملیت نوشته شده اما در باطن به ملیت ایرانی حمله می‌کند. آیا به ابزاری؟ با ابزار تحقیر. درواقع فصل مشترک همه این متن‌ها تقویت این نگرش معمول است: ما ایرانی‌ها به اندازه کافی بد، بی‌لیاقت و بی‌کفایت هستیم و این تناقضی است که در این متن‌ها دایعه آن احساس می‌شود. وقتی بر من به عنوان یک ایرانی ثابت شود که به اندازه کافی بی‌کفایت و بی‌لیاقت هستم، وقتی بر من محرز شد که همه ایرانی‌ها موجوداتی سر در گم، بی‌کفایت، خشمگین و در گیر بیماری‌های روانی هستند، با چنین تصویرهایی به کی‌ما می‌خواهیم برسیم؟ در حقیقت ما در این صورت نمی‌توانیم روی خود سرمایه‌گذاری کنیم چون آدمی طبیعتا روی چیزهای بارزتر سرمایه‌گذاری می‌کند. آیا کسی سرمایه‌اش را روی زمین سوخته هدر می‌دهد؟

اگر خودبزرگ‌بینی غلط است، خود تحقیر کنی هم اشتباه است

اگر این تز که «هنر نزد ایرانیان است و بس» یک تز متوجهانه است و با واقعیت‌های جهان پیرامونی ما سازگار نیست -چون ما امروز می‌بینیم که ملت‌های بسیاری در دنیا هستند که دانش و هنر و صنایع پیشرو دارند

و در زمینه‌های رشد کرده‌اند که ما فاصله زیادی با آنها داریم، در این صورت گفتن این عبارت که هنر نزد ایرانیان است و بس ماحصل یک تعارف یا توهم خواهد بود- و در نهایت ما را به جایی نمی‌رساند چون ذهنی که دچار توهم شده ارتباط ششین ذهنی با واقعیت قطع است یا واقعیت را کج و معوج و آشفته و مطابق با هم خود می‌بیند، بنابراین نمی‌تواند درست برای مسئله‌اش برنامه‌ریزی کند، اما از آن سوی بام افتادن هم در نهایت ماحصلی نخواهد داشت. آن سوی بام همان گزاره‌های خودتحقیر کنی است که این روزها به صورت شبانه‌روزی در شبکه‌های اجتماعی تولید می‌شود. در این گزاره‌های «خودتحقیر کنی» ایرانی‌ها مدام با ملت‌های مختلف دنیا مقایسه و تحقیر می‌شوند، قیاس‌هایی که گاه خنده‌دار هستند -چون بهترین چیزهای یک ملت با بدترین چیزهای ملت دیگر مقایسه می‌شود، در صورتی که مقایسه زمانی درست است که بهترین‌ها را با بهترین‌ها و بدترین‌ها را با بدترین‌ها مقایسه کنیم- بنابراین قیاس به‌درستی صورت نگرفته است، اما پیام این قیاس‌ها چیزی جز تحقیر ملیت نیست.

جالب اینجاست که حتی در همین قضیه اخیر یعنی باخت تیم ملی فوتبال ایران به ژاپن بسیاری از ما نمی‌خواهیم واقعیت این شکست را بپذیریم، بنابراین باز می‌خواهیم از دریچه فراقتنی به داستان نگاه کنیم و کوتاهی را روی موضوعی به نام «ایرانی بد» فراقتنی می‌کنیم.

تناقضی که در مقایسه ملیت‌ها نادیده می‌گیریم

یک بار دیگر به صورت مسئله مقایسه‌هایی که صورت می‌گیرد دقت کنید: می‌گوییم اگر ژاپنی‌ها جای ما بودند... اگر ما جای ژاپنی‌ها بودیم... توجه می‌کنید که چه تناقضی در این قیاس‌ها وجود دارد؟ اساساً آیا می‌شود هم ایرانی بود و هم در عین حال به ژاپنی بودن فکر کرد؟ اگر ما ژاپنی باشیم معلوم است که دیگر ایرانی نیستیم و اگر ایرانی باشیم هیچ وقت نمی‌توانیم ژاپنی باشیم. در این صورت چاره چیست؟ ما راهی جز اینکه ایرانی باشیم جلوی پامان نیست. این بدیهی‌ترین چیزی

سبک زندگی

سبک زندگی ۸۸۴۹۸۷۱

درد

متأسفانه گاه فعالیت‌های ما در شبکه‌های اجتماعی و محتواسازی در این شبکه‌ها کاملاً بر اساس هیجان‌ها و احساسات صورت می‌گیرد و از بستر زیرین این محتواها کاملاً غفلت می‌کنیم. چندین سال است که جو بسیار مسمومی در شبکه‌های اجتماعی علیه ایرانی بودن به راه افتاده است، اینکه من مدام در حال مقایسه‌ام، در حقیقت شبانه‌روزی در حال سمپاشی هستم. جوانی که تحت تأثیر این محتواهای تحقیر کننده ملیت قرار می‌گیرد روی چه چیزی باید سر ما یه گذاری کند؟

درد

زندگی مون باشه دنبال مقصریم.

عبارت‌های دیگر اغلب در همین حد و حدود هستند، اما پرسش این است که این نگرش تا چه اندازه‌ای درست است؟ این «همیشه‌هایی که در این متن‌ها آمده است و این صفر و صد کردن‌ها تا چه اندازه قابل اعتماد و اتکا هستند؟ و اصلا فرض کنیم که اینطور باشد، خب ما با این متن‌ها و روح تلخ و تیره و تاری که در آنها موج می‌زند به کجا می‌خواهیم برسیم؟

قوری شکسته به مقایسه و طرد، بند زده نمی‌شود

امیدوارم سخن من در این باره به‌درستی فهم شود. سخن من این نیست که ما ایرانی‌ها خوب و بی‌نقص هستیم، سخن من این است که ما ایرانی‌ها هستیم و این یک واقعیت است، اما وقتی من ایرانی بودن را تحقیر می‌کنم یا دست به مقایسه می‌زنم رواقع نمی‌خواهم قبول کنم ایرانی‌ام و این نقطه در دناک و آزاردهنده ماجراست.

پس چه کنیم؟ با واقعیت کنار بیاییم و نقص‌های حتی اگر ایرانی بودن واجد ایرادات و نقص‌های زیادی است چون ایرانی هستیم و نمی‌توانم از ایرانی بودن بگریزم خودم را قبول کنم. من زمانی می‌توانم در خود تحول و رشد ایجاد کنم که اول از همه پذیرای خودم باشم، حتی اگر ویرانه باشم. شما کسی را می‌بینید که می‌گوید بسیار خب من یک ویرانه‌ام، اما این ویرانه را دوست دارم. من این ویرانه را می‌پذیرم و همین مهر و پذیرش این ویرانه، مقدمه آبادانی است. اما چطور می‌شود چیزی را اصلاح و اس‌داد کرد وقتی ما هنوز آن را نپذیرفته‌ایم. قوری شما افتاده و شکسته است. تکه‌های این قوری شکسته را چطور می‌توان دوباره به هم پیوند زد و دوباره به آن مسیر کاربردی برگرداند؟ وقتی که من آن قوری را به دست بگیرم، من وقتی می‌توانم قوری را به هم بند بزنم که قوری را به دست بگیرم، یعنی آن را بپذیرم. ایرانی بودن هم چنین است. وقتی من ایرانی بودن خود را تحقیر می‌کنم در حقیقت می‌گویم من این ایرانی بودن را قبول ندارم و نمی‌خواهم آن را به دست بگیرم. وقتی من خودم را مدام با ملیت‌های دیگر مقایسه می‌کنم یعنی که من این ملیت را قبول ندارم. سؤال من این است: یک قوری از آن بالا افتاده و شکسته است، حالا ما این قوری شکسته را با قوری‌های دیگر- ولو اینکه قوری‌های دیگر هیچ ترک و شکستگی‌ای نداشته باشند که در این باره هم تردیده‌ای جدی وجود دارد، یعنی شما هیچ میلیتی را نمی‌توانید پیدا کنید که یکسره فضایل اخلاقی باشند و هیچ خللی در کار آنها نباشد- آیا مقایسه قوری شکسته با قوری‌های دیگر آن شکستگی را جبران می‌کند؟ آیا تحقیر قوری شکسته آن رخنه‌ها را به هم می‌دوزد و رفو می‌کند؟ معلوم است که چنین نیست. تحقیر و مقایسه کاری از پیش نمی‌برد، همچنان که انکار شکستگی‌ها هم کاری را از پیش نخواهد برد. آن عامل تحول و آبادانی روبه‌رو شدن با واقعیت است. اینکه من بپذیرم ما همه نقایص خودم را طرد نمی‌کنم و دنبال این نمی‌گردم که چیزی دیگر باشم، بلکه می‌کوشم همان که هستم را بپذیرم آن وقت این پذیرش مثل یک کیمیا عمل می‌کند و تحول را به وجود می‌آورد.

ما چرا این همه دنبال چیز دیگری بودن هستیم؟ ببینید لایه‌های عمیق‌تر این داستان که در ذهن ما می‌گذرد آنجاست که ما راحت نیستیم و وهم چیزی دیگر شدن ما را راحت نمی‌گذار. ما اغلب از آنچه هستیم ناراضی هستیم و می‌خواهیم چیز دیگری بشویم و عمر ما در این سودا حرام می‌شود.

استیو تولتز، نویسنده معاصر که کتاب‌های او از جمله «جزء از کل» با استقبال عمومی در دنیا مواجه شده، در تکه‌ای از همین کتاب می‌گوید: «خانانه‌ترین خیانت‌ها آنها بی هستند که وقتی یک جلیقه نجات در کمدت آویزان است به خودت دروغ بگویی که احتمالا اندازه کسی که دارد غرق می‌شود نیست. این جوری است که نزول می‌کنیم و همینطور که به قعر می‌رویم تقصیر همه مشکلات دنیا را می‌اندازیم گردن دیگران... نفع شخصی: ریشه سقوط ما همین است و در اتاق هیئت مدیره و اتاق جنگ هم شروع نمی‌شود. در خانه آغاز می‌شود.»

■ گدا یی که صاحب گنج بود و نمی‌دانست

استیو تولتز در این چند جمله به حقیقتی که معمولاً از چشم ما دور می‌ماند، اشاره می‌کند. ما چ‌را در تغییر شکست می‌خوریم؟ چون چیزهای بسیار مهم را کوچک می‌گیریم و نادیده می‌انگاریم. مهم‌ترین چیزها اغلب نادیده گرفته می‌شوند و به دیده تحقیر در آنها نگرسته می‌شود. مثل آن داستا‌نک معروف که گدایی سال‌ها روی جعبه‌ای نشسته بود و گدایی می‌کرد اما حاضر نبود حتی یک بار هم به داخل آن جعبه نظر بیندازد و چند ده سال بعد که به اصرار کسی حاضر شد نگاهی به داخل آن جعبه بیندازد و می‌گوید: «آه عصاره این داستانک در این بیت حافظ قرار نگرفته است: «سال‌ها دل طلب جام‌جم از ما می‌کرد/ وانچه خود داشت ز بیگانه تما می‌کرد»... و آیا اغلب ما اینطور نیستیم که بهترین ظرفیت‌هایمان جلوی چشم ما نادیده انگاشته می‌شود؟ ما گاهی فقط گرفته ابعاد می‌شویم، مثلاً نجات یک کشور یا شهر برای ما مهم‌تر از نجات یک خانه است، چون فکر می‌کنیم که نجات دنیا یا نجات کشور یا نجات شهر پروژه‌ای بزرگ‌تر و جذاب‌تر و باب دندان‌تر است. چرا اینطور فکر می‌کنیم؟ چون در نجات خانه‌هایم‌وی زیادی وجود ندارد. آدم وقتی می‌خواهد خانه‌اش را نجات دهد نمی‌تواند زیاد جلوه‌ای داشته باشد ظاهر داستان اینطور است- اما وقتی بخواید یک شهر یا یک کشور یا دنیا را نجات ده‌ده به او به چشم یک قهرمان نگاه می‌کنند و ابعاد رسانه‌ای پیدا می‌کند. طبیعی است همه او را به‌همدیگر نشان می‌دهند و هیاهوی زیادی ایجاد می‌شود اما در خانه چه؟

اما این تصور غلطی است. غلط‌از اینجا که اولاً دنیای ما یا کشور یا شهر ما به واسطه همین خانه‌هاست که دنیا یا کشور یا شهر شده است. در حقیقت دنیا چیزی جز خانه نیست و اگر خانه‌ها نجات یابند در حقیقت دنیا نجات پیدا کرده است و در ثانی مفهوم نجات در «خود» و «خانه» معنا پیدا می‌کند نه شهر و کشور و دنیا چون آنچه ما به عنوان نجات دنیا دنبال می‌کنیم در واقع هیاهو و جنجال و قهرمان‌بازی است، همچنان که فرد بیشتر از آنکه به نجات خود بیندیشد به نجات دنیا می‌اندیشد. چرا؟ برای اینکه نجات خود باید ی سر و صدا و در سکوت و در تأمل و خویشتنداری صورت گیرد و اینها برای کسی که به جلوه‌گری و هیاهو و قهرمان‌بازی عادت کرده جذابیتی ندارد.

■ **وسواس‌هایی که نجات را به تعویق می‌اندازد**
همچنان که استیو تولتز در این عبارت‌ها -بدن به‌مرست عادت چاق می‌شود. بعضی‌ها یک غافل می‌مانیم چون به‌شدت درگیر وسواس‌ها شده‌ایم. یکی دارد غرق می‌شود، جلیقه نجات می‌بندیم؟
■ **عالم تقصیر در درون است نه بیرون**
تکنه دیگر در این باره پذیرش این مفهوم است که عامل تغییر نه در بیرون که در درون ماست و کسی آن جلیقه نجات را به سمت ما پرتاب نخواهد کرد جز خودمان. ممکن است که تا حدودی دردناک به نظر برسد، اما ما را با واقعیت روبه‌رو خواهد کرد. آدم‌ها گاه یک عمر منتظر می‌مانند که کسی از راه برسد و شریاط نجات را به سمت آنها پرتاب کند، بنابراین زندگی تبدیل به تغال‌ه می‌شود، در حالی که کسی این جلیقه را به سمت تو پرتاب نمی‌کند، بنابراین اگر ما عمیق شویم متوجه می‌شویم که جلیقه نجات نه در بیرون که از تو خودی است.
■ **عالم تقصیر در درون است نه بیرون**
تکنه دیگر در این باره پذیرش این مفهوم است که عامل تغییر نه در بیرون که در درون ماست و کسی آن جلیقه نجات را به سمت ما پرتاب نمی‌کند، بنابراین اگر ما عمیق شویم متوجه می‌شویم که جلیقه نجات نه در بیرون که از تو خودی است.
■ **عالم تقصیر در درون است نه بیرون**
تکنه دیگر در این باره پذیرش این مفهوم است که عامل تغییر نه در بیرون که در درون ماست و کسی آن جلیقه نجات را به سمت ما پرتاب نمی‌کند، بنابراین اگر ما عمیق شویم متوجه می‌شویم که جلیقه نجات نه در بیرون که از تو خودی است.
■ **عالم تقصیر در درون است نه بیرون**
تکنه دیگر در این باره پذیرش این مفهوم است که عامل تغییر نه در بیرون که در درون ماست و کسی آن جلیقه نجات را به سمت ما پرتاب نمی‌کند، بنابراین اگر ما عمیق شویم متوجه می‌شویم که جلیقه نجات نه در بیرون که از تو خودی است.

درد

اگر ما عمیق شویم متوجه می‌شویم که جلیقه نجات نه در بیرون که از درون به ما سمت ما پرتاب می‌شود. دیگر شدن ما را راحت نمی‌گذار. ما اغلب از آنچه هستیم ناراضی هستیم و می‌خواهیم چیز دیگری بشویم و عمر ما در این سودا حرام می‌شود.

| پنج‌شنبه ۲۵ بهمن ۱۳۹۷ | ۸ جمادی‌الثانی ۱۴۴۰ |

سبک خودشناسی



چرا تقصیر همه مشکلات را گردن دیگران می‌اندازیم؟

تو جلیقه نجات خودت هستی

در کمد خانه است اما ما می‌گوییم از کجا معلوم که این جلیقه به سباز فرد بخورد. می‌بینید؟ این یعنی تعویق انداختن نجات به یک زمان موهوم به نام آ آینده. به زمانی که من مطمئن شوم این جلیقه نجات سباز فرد در حال غرق شدن است، در حالی که نجات اکنون است، اما ذهن وسواسی اجازه نمی‌دهد که آدمی در اکنون خود را نجات دهد. ذهن وسواسی می‌گوید الان نه، فردا گزین‌ه مناسب‌تری است، بگذار فردا مطمئن بشویم که آیا جلیقه نجات سباز تو است یا نه، به خاطر همین است که آدم‌ها اغلب می‌خواهند شنبه‌ها خودشان را نجات بدهند؛ شنبه‌هایی که هیچ‌وقت نمی‌آید، در صورتی که اگر فردا از خودش بپرسد الان چه مشکلی وجود دارد، یعنی چه کیفیتی در شنبه است که در الان نیست، می‌بیند که این هم یکی از آن فریب‌های ذهنی است.

■ **عالم تقصیر در درون است نه بیرون**
تکنه دیگر در این باره پذیرش این مفهوم است که عامل تغییر نه در بیرون که در درون ماست و کسی آن جلیقه نجات را به سمت ما پرتاب نخواهد کرد جز خودمان. ممکن است که تا حدودی دردناک به نظر برسد، اما ما را با واقعیت روبه‌رو خواهد کرد. آدم‌ها گاه یک عمر منتظر می‌مانند که کسی از راه برسد و شریاط نجات را به سمت آنها پرتاب کند، بنابراین زندگی تبدیل به تغال‌ه می‌شود، در حالی که کسی این جلیقه را به سمت تو پرتاب نمی‌کند، بنابراین اگر ما عمیق شویم متوجه می‌شویم که جلیقه نجات نه در بیرون که از تو خودی است.
■ **عالم تقصیر در درون است نه بیرون**
تکنه دیگر در این باره پذیرش این مفهوم است که عامل تغییر نه در بیرون که در درون ماست و کسی آن جلیقه نجات را به سمت ما پرتاب نمی‌کند، بنابراین اگر ما عمیق شویم متوجه می‌شویم که جلیقه نجات نه در بیرون که از تو خودی است.
■ **عالم تقصیر در درون است نه بیرون**
تکنه دیگر در این باره پذیرش این مفهوم است که عامل تغییر نه در بیرون که در درون ماست و کسی آن جلیقه نجات را به سمت ما پرتاب نمی‌کند، بنابراین اگر ما عمیق شویم متوجه می‌شویم که جلیقه نجات نه در بیرون که از تو خودی است.

زندگی وقتی ایستاد من پنچری‌ام را می‌گیرم گاهی ما در س‌روژه نجات دچار بدفهمی و فرض غلط اولیه می‌شویم که ویران‌کننده است. آن فرض غلط چیست؟ زندگی وقتی ایستاد من پنچری‌ام را می‌گیرم. آنها بر این باور هستند که روزی زندگی خواهد ایستاد یعنی که شکور یا کشور یا دنیا را نجات ده‌ده به او به چشم یک قهرمان نگاه می‌کنند و ابعاد رسانه‌ای پیدا می‌کند. طبیعی است همه او را به‌همدیگر نشان می‌دهند و هیاهوی زیادی ایجاد می‌شود اما در خانه چه؟

ما این تصور غلطی است. غلط‌از اینجا که اولاً دنیای ما یا کشور یا شهر ما به واسطه همین خانه‌هاست که دنیا یا کشور یا شهر شده است. در حقیقت دنیا چیزی جز خانه نیست و اگر خانه‌ها نجات یابند در حقیقت دنیا نجات پیدا کرده است و در ثانی مفهوم نجات در «خود» و «خانه» معنا پیدا می‌کند نه شهر و کشور و دنیا چون آنچه ما به عنوان نجات دنیا دنبال می‌کنیم در واقع هیاهو و جنجال و قهرمان‌بازی است، همچنان که فرد بیشتر از آنکه به نجات خود بیندیشد به نجات دنیا می‌اندیشد. چرا؟ برای اینکه نجات خود باید ی سر و صدا و در سکوت و در تأمل و خویشتنداری صورت گیرد و اینها برای کسی که به جلوه‌گری و هیاهو و قهرمان‌بازی عادت کرده جذابیتی ندارد.

■ **وسواس‌هایی که نجات را به تعویق می‌اندازد**
همچنان که استیو تولتز در این عبارت‌ها -بدن به‌مرست عادت چاق می‌شود. بعضی‌ها یک غافل می‌مانیم چون به‌شدت درگیر وسواس‌ها شده‌ایم. یکی دارد غرق می‌شود، جلیقه نجات می‌بندیم؟
■ **عالم تقصیر در درون است نه بیرون**
تکنه دیگر در این باره پذیرش این مفهوم است که عامل تغییر نه در بیرون که در درون ماست و کسی آن جلیقه نجات را به سمت ما پرتاب نمی‌کند، بنابراین اگر ما عمیق شویم متوجه می‌شویم که جلیقه نجات نه در بیرون که از درون به ما سمت ما پرتاب می‌شود. دیگر شدن ما را راحت نمی‌گذار. ما اغلب از آنچه هستیم ناراضی هستیم و می‌خواهیم چیز دیگری بشویم و عمر ما در این سودا حرام می‌شود.