

## سبک رفتار



چطور قضاوت‌های ناصحیح ما می‌تواند شهر را به مرز انفجار برساند

# من معتاد به خودروی شخصی بودم اما حالا پاک شده‌ام

■ محمد مهر

پنج سال پیش بود که تصمیم گرفتم خودروی شخصی‌ام را کنار بگذارم. برای این که خودروی شخصی‌ام را در سفرهای درون شهری به ویزی از خانه تا محل کارم کنار بگذارم وارد منطقه مین‌گذاری عادت‌هایم باید می‌شدم که کار ساده‌ای نبود. انواع مین‌ها را باید ختنی می‌کردم تا بتوانم از عادت گهنة وابستگی به ماشین شخصی بیرون بیایم و پوست بیندام. اصلا چرا سراغ چنین تصمیمی رفتم؟ یک روز یکی از دوستانم از من پرسید تو هر روز با چه وسیله‌ای به روزنامه می‌آیی و می‌روی؟ آن دوستم هر روز با مترو خود را به محل کار می‌رساند. البته مجبور بود بخشی از مسیر را هم پیاده بپایم چون از ایستگاه مترو تا محل کار فاصله قابل توجهی بود و از طرف دیگر خیابانی که ایستگاه مترو را به محل کار ما وصل می‌کرد یک‌طرفه بود بنابراین پیاده‌روی اجباری می‌شد. من در پاسخ آن دوست با افتخار صدامم را صاف کردم و گفتم معلوم است خب با ماشین شخصی. اما آن

دوست همکار چیزی گفت که مثل یک ماده شیمیایی متحول کننده وارد مغز من شد و احتمالاً ترکیبات شیمیایی مغز مرا تغییر داد چون به چند هفته نکشید که من خودروی شخصی خودم را کنار گذاشتم. او به من گفت تو چطور روزنامه‌نگاری هستی که عملاً رابطه‌ای با جامعه نداری؟ آدمی که صبح زود سوار خودرویش می‌شود و در تاریک روشنای صبح به روزنامه می‌رسد و شب هم باز در تاریکی به خانه می‌رود چه تماسی با جامعه‌اش دارد؟ آدمی که قیافه آدم‌ها را در خیابان و مترو و تاکسی نبیند و صحبت‌های آنها را نشنود چطور می‌تواند درباره آدم‌های جامعه‌اش بنویسد؟

حرف‌های آن دوست تیر خلاص را به من زد. البته من برای این که خودروی شخصی‌ام را کنار بگذارم چندین مین را باید ختنی می‌کردم. این مین‌ها از جنس فکرهای منفی و تاریک و قضاوت‌های عجیب و غریبی بود که آن روزها البته برایم اصلا عجیب و غریب نبود؛ اگر همکاری با فامیل، دوست و آشنایی اول صبح گوشه بزرگراه ببیند

**وقتی هویت و حال خودت را از خودت ویت می‌گیری**

عبور از عادت‌ها از جمله کنار گذاشتن خودروی شخصی کار ساده‌ای نیست که اگر بود بسیاری از آدم‌ها این کار را می‌کردند. مگر نه این است که آدم‌ها تر جیح می‌دهند در دود خودروهای خودشان خفه شوند و انواع بیماری‌ها را بگیرند و نسل بعدی را هم قربانی کنند اما حاضر نباشند که از خودروی شخصی خود فاصله بگیرند؟ چرا این طور است؟ به خاطر این که عادت‌ها به ما امنیت می‌دهند. حالا می‌خواهی از منطقه امن خودت را بیرون بگذاری اما این کار ساده‌ای نیست. عادت‌ها به ما احساس هویت می‌دهد حالا می‌خواهی از آن احساس هویت جدا شوی و معلوم است که دچار سرگشگی می‌شوی.

اما پرسش همچنان این است: چرا با وجود آگاهی نسبت به عواقب تصمیم‌های خود همچنان اصرار داریم که در بسیاری از موارد به عادت‌های کهنه خود بچسبیم؟ برخی تصور می‌کنند اعتیاد فقط در شکل مصرف مواد مخدر یا روان‌گردان خود را نشان می‌دهد. بسیاری از ما در حقیقت معتاد هستیم اما به خاطر این که تلقی ما از اعتیاد صرفاً در یک زاویه این که موعده قسط را فراموش کرده بوده و هیچ نمی‌آوریم، من وقتی نمی‌توانم از دو قلمی ماشین‌دور شوم با یک معتادی که نمی‌تواند از دو قلمی منقل مربوطه‌اش دور شود چه فرقی دارم؟ من وقتی هویت، بودن و حال خویم را از ماشینم می‌گیرم من واقع خودروی شخصی‌ام را دیگر به چشم یک وسیله نگاه نمی‌کنم، بنابراین رسیدن از نقطه «ا» به نقطه «ب» برای من صرفاً یک طی مکان نیست بلکه من به این وسیله می‌خواهم بسیاری از مسائل و موضوعات را هم برای اطرافیان، همکاران و دیگران روشن کنم. از همین رو است که من نمی‌توانم به سادگی از کنار خودروی شخصی خودم شوم.

**توجه‌هایی که می‌ترسیم تا به اعتیادمان اعتراف نکنیم**

البته که ما در بسیاری از موارد در توجیه‌وارد می‌شویم و مسائل دیگری را پیش می‌کنیم تا نزد خود اعتراف نکنیم که من به ماشین شخصی خود معتاد شده‌ام و برای این که دست به این اعتراف نزنیم می‌گوییم حالا هر

وقت ایستگاه مترو به ۱۰۰ متری خانه ما رسید من خودروی شخصی‌ام را کنار می‌گذارم. می‌بینید یک ماه یا یک سال بعد ایستگاه مترو ۱۰۰ متری که همانند تقریباً نیم متر یا پدیرایی خانه ما فاصله دارد اما آن موقع هم یک پهانه دیگر جور می‌کنیم، مثل این که فاصله نزدیک‌ترین ایستگاه مترو تا محل کار من خیلی زیاد است. دو ماه دیگر می‌بینیم که داخل محل کار ما یک ایستگاه مترو افتتاح شده به طوری که آسانسور ایستگاه مترو با آسانسور محل کار ما عملاً یکی شده است، اما توجیحات، اقیانوس وسیع و تمام‌نشدنی هستند. حالا مثلا دوست من سوار خودروی من شده و طفلک با لحن خجالتی می‌گوید یک وقت‌هایی ایرادی ندارد که مترو را هم امتحان کنی، اما من با لحن اندیشمندانه‌ای جوابی مثل این به او می‌دهم که بله ولی می‌تایند من فویایی زیرزمین دارم، وقتی زیرزمین می‌روم احساس وحشت می‌کنم. راستی اگر یک روز یک دیوانه گاز سمی‌ای، چیزی این جا بیاورد؛ تا بخواهی خودت را به آن بالا برسانی که تلف می‌شوی!

**قضاوت‌ها و افکار منفی‌ای که ضد رفتار شهروندی را تعیین می‌کنند**

من وقتی توانستم از خودروی شخصی خود دل بکنم و به اندازه خودم اندکی از آینده‌های شهرم کم کنم، توانستم آن قضاوت‌ها و افکار منفی را کنار بگذارم یا دست‌کم با آنها کنار بیایم. واقعاً هفت صبح چه کسی حواسش به من است؟ توجه می‌کنید؟ آدم چقدر باید خودشیتنه باشد. هفت صبح معمولاً ویندوز خیلی‌ها هنوز بالا نیامده و ۹۰ درصد مردم خواب و بیدارند و با همان حالت هنگ وارد محل کار می‌شوند. این تصور من است که ملت اول صبح کار و زندگی خودشان را رها کرده‌اند که مثلاً به من توجه کنند که نگاه کن! این بابا همان کسی است که

روزی روز گاری با خودروی شخصی خود از این حوالی رد می‌شد، طفلک! ببین به چه روزی افتاده است. یعنی ملت این قدر بیکار هستند؟ حتی اگر ویندوزشان کامل هم بالا آمده باشند آن قدر خودشان جالش و چاله چوله در زندگی دارند که حواس شان به من نباشد. حتی وقتی کسی اول صبح به من خیره شده‌م ظاهر ماجرا این است که به من خیره شده، اما او در واقع دارد به اقساط بانکی‌اش فکر می‌کند و از به یاد آوردن این که موعده قسط را فراموش کرده بوده و هیچ پولی هم در حساب بانکی ندارد دچار انجماد لحظه‌ای شده است، اما من آن انجماد لحظه‌ای را به حساب این می‌گذارم

روزی روز گاری با خودروی شخصی خود از این حوالی رد می‌شد، طفلک! ببین به چه روزی افتاده است. یعنی ملت این قدر بیکار هستند؟ حتی اگر ویندوزشان کامل هم بالا آمده باشند آن قدر خودشان جالش و چاله چوله در زندگی دارند که حواس شان به من نباشد. حتی وقتی کسی اول صبح به من خیره شده‌م ظاهر ماجرا این است که به من خیره شده، اما او در واقع دارد به اقساط بانکی‌اش فکر می‌کند و از به یاد آوردن این که موعده قسط را فراموش کرده بوده و هیچ پولی هم در حساب بانکی ندارد دچار انجماد لحظه‌ای شده است، اما من آن انجماد لحظه‌ای را به حساب این می‌گذارم

بسیاری از ما در حقیقت معتاد هستیم اما به خاطر این که تلقی ما از اعتیاد صرفاً در یک زاویه آن تعریف شده خود را معتاد به حساب نمی‌آوریم. من وقتی نمی‌توانم از دو قلمی ماشینم دور شوم با یک معتادی که نمی‌تواند از دو قلمی منقل مربوطه‌اش دور شود چه فرقی دارم؟ من وقتی هویت، بودن و حال خویم را از ماشینم می‌گیرم من واقع خودروی شخصی‌ام را دیگر به چشم یک وسیله نگاه نمی‌کنم



# سبک زندگی

سبک زندگی ۸۸۴۸۴۷۱

## د

اگر می‌خواهیم در استفاده از وسایل حمل و نقل عمومی به جایی برسیم اول از همه فرهنگ استفاده از وسایل حمل و نقل عمومی را باید جا بیندازیم اما نهاد پنه شدن این فرهنگ خود بسته به فهم درست منافع جمعی است. وقتی رفتاری به مرور تبدیل به عادت می‌شود افراد بعد از مدتی با سهولت بیشتری در آن کناسل رفتاری قرار می‌گیرند و می‌بینند که بسیاری به نفع آنهاست که مثلاً از کمر بند ایمنی استفاده کنند، در حالی که ممکن است در روزهای اول رنگ و بوی اجبار داشته باشد

اگر می‌خواهیم در استفاده از وسایل حمل و نقل عمومی به جایی برسیم اول از همه فرهنگ استفاده از وسایل حمل و نقل عمومی را باید جا بیندازیم اما نهاد پنه شدن این فرهنگ خود بسته به فهم درست منافع جمعی است. وقتی رفتاری به مرور تبدیل به عادت می‌شود افراد بعد از مدتی با سهولت بیشتری در آن کناسل رفتاری قرار می‌گیرند و می‌بینند که مثلاً از کمر بند ایمنی استفاده کنند، در حالی که ممکن است در روزهای اول رنگ و بوی اجبار داشته باشد

گردنم را کج کرد‌ه‌ام و مستأصل مسیرم را به تاکسی‌ها می‌گویم بلکه کسی مرا اسوار کند درباره من چه فکری می‌کند؟ نمی‌گوید چه بلایی سر این آدم آمده که این طور خودش را مضحکه‌عام و خاص کرده است؟ نمی‌گویند کارش را از دست داده یا دچار ورشکستگی شده و مجبور شده ماشینش را بفروشد؟ اگر تاکسی گیرم نیاید و مجبور باشم گوشه بزرگراه بیخ بزنم چه؟ اصلاً اول صبح آدم سوار تاکسی بشود و ببیند نفر کناری‌اش بوی تند سیگار می‌دهد چه؟ بگذریم که بعضی‌ها از همان سال اول تولد با حمام قهر کرده‌اند برای پوشاندن این نقص در ادولکن غرق می‌شوند اما وقتی بوی ادولکن و عرق قاطی می‌شود تر کیب عجیبی درمی‌آید که آدم گاهی از روی می‌کند همان بوی عرق را تحمل کند. از طرفی مترو هم که شنیده‌ام عین قوطی کنسرو است که آدم‌ها را به زور داخلش جامی دهند. اصلاً چطور باید سوار مترو شوم؟ می‌بینید؟ آدم وقتی می‌خواهد یک عادت قدیمی را ترک کند از چه هفت خوانی باید عبور کند؟

**کلیدی به نام فهم منافع جمعی**

اگر می‌خواهیم در استفاده از وسایل حمل و نقل عمومی به جایی برسیم اول از همه فرهنگ استفاده از وسایل حمل و نقل عمومی را باید جا بیندازیم اما نهاد پنه شدن این فرهنگ خود بسته به فهم درست منافع جمعی است. حدود ۱۰ سال پیش اگر به نوع رانندگی تهرانی‌ها بزرگراه‌ها نگاه می‌کردید وضعیت اشتعنا می‌دیدید که کمتر راننده‌ای به رانندگی بی‌خطوط توجه نشان می‌دهد اما در این ۱۰ سال تهرانی‌ها به این نتیجه رسیدند که اگر می‌خواهند کمتر در بزرگراه‌ها تصادف کنند، کمتر در راه‌بندها بمانند، راهش این است که از تغییر جهت‌های مدام در بزرگراه‌ها بیزند و به عبارت بهتر بین خطوط رانندگی کنند و به این ترتیب منافع جمعی موجود در رانندگی بین خطوط فهم شد. امروز می‌بینیم که وضعیت رانندگی بسیار بهتر از گذشته شده و کمتر راننده‌ای را می‌بینیم که بین خطوط در حال لای کشیدن باشد. اگرچه کنترل‌های بیرونی وضع جریمه‌های سنگین هم در این باره مؤثر بوده، اما قابل انکار نیست که وقتی رفتاری به مرور تبدیل به عادت می‌شود افراد بعد از مدتی با سهولت بیشتری در آن کنال رفتاری قرار می‌گیرند و می‌بینند که بسیار به نفع آنهاست که مثلاً از کمر بند ایمنی استفاده کنند، در حالی که ممکن است در روزهای اول رنگ و بوی اجبار داشته باشد.

**طول می‌کشد که به فروتنی برسی**

با این وجود طول می‌کشد که آدم احساس کند آن طور هم که فکر می‌کرده مهم نیست، یعنی طول می‌کشد که اندکی پشت این منیت را با خاک آشنا کنی. روز اولی که خودروی شخصی خودت را کنار می‌گذاری فکر می‌کنی که حتماً امروز انحرافی ولو مختصر در زاویه چرخش حرکت زمین به دور خودش ایجاد می‌شود، یعنی جهان متوجه می‌شود که تو چه کرده‌ای، اما به مرور متوجه می‌شوی که بهتر است با فروتنی بیشتری به دور و برت نگاه کنی، چون هیچ تغییر محسوس یا نامحسوسی در زاویه چرخش زمین به دور خودش به وجود نمی‌آید. طول می‌کشد باور کنی مردمی که در گرما یا سرمای شهر در خودروهای گرم و نرم یا خنک خود لم داده‌اند لزوماً به ریش تو می‌خندند، یعنی روز اول هیچ تردیدی نداری که دارند به ریش تو می‌خندند. اما از هفته دوم و سوم- اگر بتوانی از دیوار منیت خود اندکی فرات برروی- تردید می‌کنی که از کجا معلوم که آنها به ریش من می‌خندند، شاید یک موضوع خنده‌داری پیش آمده و آنها داخل خودرو نشستند و تعریف می‌کنند و به همان اتفاق می‌خندند. روزهای اول دوست داری کاش رویت می‌شد پلاکاردی از دور گردنت آویزان کنی و رویت بنویسی من نه ورشکسته‌ام، نه کارم را از دست داده‌ام، نه معتاد هستم تا مجبور شوم خودرویم را بفروشم، من در کمال صحت و سلامت عقلی برای این که به اندازه یک اسپیلدون در تمیزی هوای این شهر مشارکت داشته باشم خودروی شخصی‌ام را کنار گذاشتم.

**یک مغالطه درباره ظرفیت محدود وسایل حمل و نقل عمومی**

واقعیت آن است که تغییر رفتارهای اجتماعی از جمله در استفاده بیشتر از وسایل حمل و نقل عمومی بسا نگاه و بیش شهررونان در ارتباط است و تا زمانی که تحولی در بیش انسان‌ها پیش نیاید نمی‌توان امیدوار بود که تحولی چشمگیر در این زمینه به وجود آید. ما هر اندازه که بتوانیم شهررونان اصل داشته باشیم که رفتار خود را از اصالت درون و نه داشته‌های بیرون دریافت کنند در آن صورت احتمال بیشتری در تغییر رفتارها به وجود خواهد آمد. من چرا تمایلی به استفاده از وسایل حمل و نقل عمومی نشان نمی‌دهم؟ اگرچه برخی می‌گویند اتوبوسرانی یا مترو از نهایت ظرفیت خود برای جابه‌جایی استفاده می‌کند اما حتی اگر این استاندارد را بپذیریم باز نمی‌توان از نظر دور داشت که مطالبه شهررونان است که ظرفیت مترو و اتوبوس و وسایل حمل و نقل عمومی را تعیین می‌کند و چنان که مردم استفاده از وسایل حمل و نقل عمومی را به یک مطالبه جدی تبدیل کنند، در آن صورت برای شوراهای شهر یا شهرداری‌ها چاره‌ای نخواهد ماند جز این که ضربت نفوذ وسایل حمل و نقل عمومی را بالاتر ببرند. مثل این می‌ماند که ما بگوییم تیراز کتاب‌های ما ۲ هزار نسخه است و حتی اگر مردم بخواهند کتاب بخوانند فقط به ۲ هزار نفر کتاب می‌رسد پاسخ این است که اگر تقاضا برای کتاب افزایش یابد طبیعتاً تقاضا اثر خود را روی تیراز به جا خواهد گذاشت، همچنین این مثال درباره تیراز مطبوعات هم صدق می‌کند و اگر روزنامه‌خوان‌ها زیاد شوند تیراز مطبوعات هم بالا خواهد رفت. درباره استفاده از وسایل حمل و نقل عمومی هم زمانی که آدم‌ها به جد دنبال این باشند که هوا و ترافیک شهر را روان تر و سالم‌تر کنند اثر این مطالبه در گسترش وسایل حمل و نقل عمومی گریزناپذیر خواهد بود.

## سبک نگرش



زیستن برای عمر یک فرض غلط ذهنی است

## زندگی نمی‌کنیم انکار زندگی می‌کنیم

وقتی قدم می‌زنی چقدر می‌توانی با پتان را کش بدهید و گام بلندتری بردارید؟ این کار حدی دارد و اگر شما بخواهید مثلاً چند متر را در یک گام بردارید عملاً فیز یولوژی و آناتومی خود را به زحمت انداخته‌اید و راه رفتن با دودین را به عملی بسیار دردناک و رنج آور تبدیل می‌کنید. مثل این می‌ماند که شما تا دیروز راه رفتن طبیعی و منطقی بر توانایی و آناتومی‌تان را داشتید. آناتومی من برای برداشتن گام سه متری طراحی نشده است، حالا اما من به خاطر القائنات محیط و این و آن به خود قبولانده‌ام که من باید در هر گام سه متر بردارم و چون می‌بینم هر گام من نیم متر بیشتر نیست احساس می‌کنم که بسیار کیفی ناپایب هستم. آیا این همان کاری نیست که ما در رابطه با معنای زندگی انجام می‌دهیم؟ گاهی زندگی سراسر رنج می‌شود، مثل کسی که اصرار دارد چندین برابر توان خود گام ببرد. این مثال را در رابطه با معنای زندگی این طور می‌توان بسط و تعمیم داد.

وجود دارد در همین جاست. مؤمن کار خود را به خداوند واگذارد می‌کند یعنی مؤمن اکنون بهترین عملکرد خود را نشان می‌دهد و کار خوب ارائه می‌کند، اما در نهایت به خداوند توکل می‌کند. چرا؟ برای این که مؤمن می‌داند اینکه وادی او نیست، بلکه وادی خداوند است و به خاطر همین کار خود را به خداوند واگذارد می‌کند، یعنی خداوند را برای آینده و کیل می‌کند، در حالی که اگر من چنین فرض اشتباهی نداشتم این همه غم و اندوه بر من مستولی نمی‌شد. واقعیت چیست؟ واقعیت این است که زندگی لحظه به لحظه به من داده نیست اما چون نیست که پیمانهای باشد و به هر کس در آن پیمانها یک عمر ریخته و داده باشند، بلکه به هر کس لحظه به لحظه زندگی داده می‌شود اما آدم‌ها گمان شان این است که یک عمر به آنها داده شده است. شما چرا فکر فردا را می‌کنید؟ برای این که برای فردا موجودیتی در نظر می‌گیرید. این به معنای نفی برنامه‌ریزی برای فردا نیست، اما چون همه امیدها و بیمه‌ها را به فردا گره می‌زنیم اختلالی در زیستن ما به وجود می‌آید، در حالی که در فردا قطعیتی وجود ندارد. تنها قطعیتی ممکن همان لحظه‌ای نیست که به ما داده شده اما پیمان‌ها ما به طرز وسواس‌گونهای آینده‌خواه شده‌ایم- چه به شکل بستن امیدها به آینده و چه ترس از پیشامدهای آتی- عملاً آنچه می‌کنیم زندگی نیست بلکه انکار زندگی است.

**هر گام را زیستن، زندگی توحیدی و مؤمنانه است**
حالا اگر کسی کوچک زندگی کند آیا زیبا، توحیدی و مؤمنانه خواهد بود؟ منظور از کوچک زندگی کردن چیست؟ منظور از کوچک زندگی کردن یعنی ایسن که طوری زندگی کند که متوجه باشد زندگی لحظه به لحظه به او داده می‌شود، یعنی متوجه این امر باشد که چیزی به نام زندگی انباشته و انبار شده وجود ندارد. این طور نیست که ۷۰ سال را در یک جایی انبار کرده‌اند و من می‌توانم به چنین انباری دسترسی داشته باشم. متوجه هستید؟ واقعاً چیزی به نام ۷۰ سال انباشته وجود ندارد، بلکه صرفاً یک فرض ذهنی است و همین فرض است که زندگی را تلخ می‌کند. مثلاً فرد در ۳۰ سالگی خود قرار دارد اما به ناتوانی سال‌ها از زندگی فکرمی‌کند، چون فرض او این است که زندگی را در ۷۰ سالگی ملاقات خواهد کرد اما این یک فرض است که ذهن می‌سازد. واقعیت این است که زندگی اکثر انسان‌ها از زندگی یک فرض غلط ذهنی است و همین فرض غلط کانون استرس‌هاست. برخی موضوع گیری می‌کنند و می‌گویند این حرف‌ها دور کردن آدم‌ها از زندگی است چون زندگی آدم یعنی برنامه‌ریزی و تدبیر برای فردا. این افراد فکر می‌کنند کسی که زندگی را یک موجودیت انباری نمی‌بیند انسانی عاطل و باطل و هیروتی است که کسی که هر گام را زندگی می‌کند در حقیقت زندگی

هشیارانه و تمام را تجربه می‌کند. اگر دقت کنید متوجه می‌شوید ما فشار روانی و ذهنی فراوانی به خود وارد می‌کنیم که بسیار مخرب است. این فشار از جانب فکری به نام آینده به ما تحمیل می‌شود، اما دقت نمی‌کنیم که آنچه ما آینده می‌پنداریم صرفاً یک فکر است. دقت می‌کنید؟ چرا این فشار به ما وارد می‌شود؟ چون فکری در ذهن ما می‌جوشد که چه خواهد شد؟ چرا این فکر در ذهن ما می‌جوشد، چون نمی‌خواهیم بپذیریم که ما غیب‌دان نیستیم و آینده سرزمین ما نیست، سرزمین ما همواره سرزمین اکنون است. البته که ما در اکنون بهترین عملکرد خود را دنبال می‌کنیم، اما حتی بهترین عملکرد هم به این معنا نیست که همه نتایج برای آینده تضمین شده است.

## د

**سؤال این است که اگر یک عمر به آدم‌ها داده شده است- مثلاً من برای خودم قائل به یک عمر ۷۰ ساله هستم- بسیار خب! آن عمر کجاست؟ آیا کسی می‌تواند عمر خود را نشان دهد؟ آدم می‌تواند اکنون خود را نشان دهد و دست بگذارد روی اکنون خود و بدون هیچ تردیدی نشان دهد که آنچه روی آن انگشت گذاشته اکنون است، اما آیا عمر را می‌تواند نشان دهد؟**