

سبک شناخت



چگونه تحریف‌های شناختی مهم اجازه نمی‌دهد ما حال خوب را تجربه کنیم

۴ دروغ بزرگ بر سر راه حال خوب

■ محمد مهر

اغلب ما خواه ناخواه در زندگی دنبال حال خوب می گردیم. ممکن است خودمان حتی آگاهانه ندانیم که این لحظه چرا این کار را می کنیم. چرا به مسافرت رفته‌ام؟ چرا سیگار می کشم؟ چرا با دوستم تماس گرفته‌ام؟ چرا دنبال مدرک تحصیلی بالاتر رفته‌ام؟ چرا در رستوران نشسته‌ام؟ اما در حقیقت همه این کارها به خاطر این است که به حال خوب برسیم، اما ما برای رسیدن به حال خوب گاه درگیر تحریف‌های شناختی می شویم یعنی فکر می کنیم که حتماً شرایطی باید محقق شود که من به آن حال خوب برسم و اغراق نیست بگویم اتفاقاً حال ما بد است به خاطر اینکه نمی‌دانیم چطور به حال خوب برسیم، یا اینطور بگویم حال ما بد است چون دنبال حال خوب می‌گردیم. چند تحریف شناختی در این باره را با هم مرور می کنیم.

■ ■ ■ ■ ■

یکی از بزرگ‌ترین دروغ‌ها و تحریف‌های شناختی در دست‌یابی به حال خوب فریب خوردن از این گزاره است: تو زمانی می توانی حال خوبی داشته باشی که موفق شوی. در این صورت حال خوب را مشروط و وابسته به بروز اتفاقاتی در بیرون می‌کنیم و به این صورت حال خوب ما کاملاً شکننده و وابسته به اتفاقات بیرونی می‌شود که من از آنها نطفه‌ای که من به عنوان موفقیت دو گرفتاری بزرگ را برای من پدید می‌آورد؛ اول اینکه رسیدن به موفقیت در اغلب موارد وابسته به تلاش‌ها و خواست‌های من نیست به‌خاطر اینکه ممکن است بین استعداد من و آن نقطه‌ای که من به عنوان موفقیت نظر گرفته‌ام فاصله چشمگیری باشد که هرگز نتوانم آن فاصله را طی کنم. فرض کنید من می‌خواهم یک فوتبالیست حرفه‌ای شوم تا حال خوب شود؛ اما واقعیت آن است که خود را در بنابرین طبیعی است من هر اندازه هم که تلاش کنم به آن نقطه ا زمانی که در ذهن دارم نتوانم رسید. از طرف دیگر ممکن است حتی من استعداد و توانمندی لازم برای تبدیل شدن به آنچه به عنوان یک فرد موفق در ذهن خود ساختم داشته باشم، مثلاً من ذهن و عضلات لازم برای تبدیل شدن به یک فوتبالیست حرفه‌ای را دارم اما ممکن است مجموعه‌ای از اتفاقات بیرونی دست به دست هم دهند که من در عمل نتوانم به یک فوتبالیست حرفه‌ای بدل شوم؛ مثلاً یا یک آسیب‌دیدگی بزرگ در همان آغاز دوره حرفه‌ای‌گری برای همیشه مجبور به خداحافظی از دنیای فوتبال شوم یا فرض کنید که من استعداد مدیریّت و رهبری را به صورت ذاتی به عنوان پیش‌شرط کار آفرینی در خود دارم اما آن اکوسیستم لازم در کشور من برای بالندگی این استعداد فراهم نیست چون فی‌المثل اقتصاد کشور به گونه‌ای طراحی شده که ارزش‌های انسانی برای یک کارآفرین قائل نیست و سرمایه‌گذارها هم ترجیح می‌دهند سرمایه‌های خود را در مسیر دیگری ببرند.

دوم اینکه حتی اگر من به موفقیت برسم در صورتی که وابسته به موفقیت خود باشم یعنی بخواهم که آن موفقیت همچنان ادامه داشته باشد باز به نظر می‌رسد که در تجربه یک حال خوب دچار کاستی‌های بسیاری خواهم شد؛ چون میلی درونی در من برای تداوم موفقیت وجود دارد؛ مثلاً می‌خواهم همچنان شرک‌ت‌هایم رشد بالایی را تجربه کنند، اما ممکن است رکود حاکم بر اقتصاد یا یک شراکت غیرموفق و نظایر آن اجازه ندهد که من به خواست‌ام برسم، در این صورت من حال بدی را تجربه خواهم کرد، حتی وقتی اوضاع ظاهراً خوب است و همه چیز خوب پیش می‌رود من باز هم نگران هستم، چون می‌ترسم که این آرامش، آرامش قبل از توفان باشد، یا اینکه مرتب نگران هستم

که با رقبای خود چه برخوردی داشته باشم یا چطور این موفقیت را حفظ کنم.

من در آینده حال خوب را تجربه خواهم کرد!

۲

اگر زبان حال بسیاری از آدم‌هایی که حال بدی را تجربه می‌کنند بپرسید و از آنها بخواهید توضیح دهند که چرا حالشان بد است آنها به شما خواهند گفت که حالشان بد است چون به‌شدت تلاش می‌کنند که در آینده حالشان خوب باشد، اما آیا این خنده‌دار نیست؟ مثلاً فردی را می‌بینید که مرتب به دنبال سرمایه‌گذاری و سودآفرینی است و به قول معروف فرصت سر خازندن ندارد. او در طول روز حتی چند بار به شکل صحیح نفس نمی‌کشد. از او می‌پرسیم حال تو خوب است؟ می‌گوید نه ولی دلیل دارد. می‌پرسیم بسیار خب بفرمایید. او هم می‌گوید من حال خود را حالا بد کرده‌ام که در آینده حالم خوب باشد یعنی بتوانم با این سودسازی و سرمایه‌گذاری در آینده به حال خوب برسم، اما این یک دروغ بزرگ است. شما زندگی را از دست می‌دهید به خاطر اینکه زندگی را به دست بیاورید؟ آیا این یک تناقض نیست؟ سعدی در گلستان حکایتی درباره به تعویق انداختن زندگی کردن از زبان یک پازرگان نقل می‌کند که بسیاری زیباست: «بازرگانی را شنیدم که صد و پنجاه شتر بار داشت و چهل پنده خدمتکار، شبی در جزیره کیش مرا به حجره خویش درآورد، همه شب نیامید، از سخن‌های پریشان گفتن که فلان انبازم به ترک‌ستان و فلان بضاعت به هندوستان است و این قبالة فلان زمین است و فلان چیز را فلان ضمیم، گاه گفתי خاطر اسکندری دارم که هوایی خوشست، باز گفתי نه که دریای مغرب مشوشست، سعدیا بسفری دیگرم در پیشست، اگر آن کرده شوق بعت عمر خویش به گوشه بنشینم، گفتم آن کدام سفرست؟ گفت گوگرد پارسی خواهد بردن به چین که شنیدم قیمتی عظیم دارد و از

د

یکی از بزرگ‌ترین دروغ‌ها و تحریف‌های شناختی در دست‌یابی به حال خوب فریب خوردن از این گزاره است: تو زمانی می توانی حال خوبی داشته باشی که موفق شوی. در این صورت حال خوب را مشروط و وابسته به بروز اتفاقاتی در بیرون می‌کنیم و به این صورت حال خوب ما کاملاً شکننده و وابسته به اتفاقات بیرونی می‌شود. ممکن است بین استعداد من و آن نقطه‌ای که من به عنوان موفقیت در نظر گرفته‌ام فاصله چشمگیری باشد که هرگز نتوانم آن فاصله را طی کنم.

آنجا کاسه چینی به روم آرم و دببای رومی به هند و فولاد هندی به حلب و آبگینه حلبی به یمن و برد یمانی به پارس و زنان پس ترک تجارت کتب و بدکانی بنشینم.

انصاف ازین ماخلوبای چندان فرو گفت که بیش طاقت گفتنش نماند، گفت ای سعدی تو هم سخنی بگوی از آنها که دپده‌ای و شنیده‌ای گفتم: آن شنیدستی که در اقصای غور/ بار سالاری بیفتاد از ستور/ گفت چشم تنگ دنیا دوست را/ یا قناعت پر کند یا خاک گور» امیدوارم استدلال سعدی در این باره به‌درستی فهم شود. منظور این نیست که ما یک گوشه‌ای بنشینیم و بی‌قراری‌های تمام‌نشدنی خواهد بود. حالت درونی آینده‌نگنیم منظور این است که من هویت و بودن خود را از آینده بگیرم. اگر من هویت خود را از آینده بگیرم در این صورت حالت درونی من همواره حالت دودین‌ها و بی‌قراری‌های تمام‌نشدنی خواهد بود. حالت درونی من حال آن چهنمی خواهد بود که از او می‌پرسند «یا پر شدی؟» و او جواب می‌دهد: «آیا باز هست؟» البته می‌توان تولید کرد، زیاد هم تولید کرد. کار کرد و زیاد هم کار کرد اما حریص نبود. چالش در زیاد تولید کردن یا به فکر زیاد تولید کردن نیست، چالش این است که ما نسبت به آنچه می‌کنیم و نتیجه‌ای که قرار است در آینده به وجود آید برصانه رفتار کنیم، در این صورت چشم‌کار همواره به آینده است، یعنی یک زمان موهوم، تا حال ما خوب شود و معلوم است که هیچ وقت به آینده نخواهیم رسید چون همیشه آینده چند گاه با ما فاصله دارد. ما در این صورت آدم‌های ایده‌آل‌گرایی بالاخره یک روز به سسکون خواهد رسید و زندگی چون ما هیچ وقت در واقعیت و حال نر یسته‌ایم بلکه قرار گاه ما آینده و ایده‌آل بوده است، مثل بازرگانی که به سعدی قول می‌دهد بعد از انجام سفرهای متعدد بالاخره یک روز به سسکون خواهد رسید و زندگی خواهد کرد. منظور بازرگان از ترک تجارت و به دکانی نشستن این است که آرام و قرار درونی بگیرد و رگرنه به دکانی نشستن باز همان تجارت است. مراد این است که بازرگان مدام به دنبال آینده است و قولی هم که به سعدی می‌دهد در حقیقت مضحکه کردن اوست، چون این میزان از سفر با وسایل آن روز یعنی یک عمر دودین به دنبال آینده برای رسیدن به حال خوب.

من باید به همه ثابت کنم که حالم خوب است!

۳

واقعیت این است که انرژی زیادی از ما هدر می‌رود برای اینکه به دیگران ثابت کنیم که حالمان خوب است، چون زندگی ما اغلب مبتنی بر نمایش است، برای اینکه از دیگران در این باره عقب نیفتیم انرژی زیادی را صرف می‌کنیم که بگوییم حال ما خوب است. مثلاً من برای اینکه به دیگران نشان دهم چقدر اهل فضل و دانش هستم سکوت درونی خود را در جمع از دست می‌دهم، چون می‌خواهم پا به پای بقیه اطلاعات و دانش خود را به رخ بکشم. من

اگر زبان حال بسیاری از آدم‌هایی که حال بدی را تجربه می‌کنند بپرسید و از آنها بخواهید توضیح دهند که چرا حالشان بد است آنها به شما خواهند گفت که حالشان بد است چون به‌شدت تلاش می‌کنند که در آینده حالشان خوب باشد، اما آیا این خنده‌دار نیست؟ مثلاً فردی را می‌بینید که مرتب به دنبال سرمایه‌گذاری و سودآفرینی است و به قول معروف فرصت سر خازندن ندارد. او در طول روز حتی چند بار به شکل صحیح نفس نمی‌کشد. از او می‌پرسیم حال تو خوب است؟ می‌گوید نه ولی دلیل دارد. می‌پرسیم بسیار خب بفرمایید. او هم می‌گوید من حال خود را حالا بد کرده‌ام که در آینده حالم خوب باشد یعنی بتوانم با این سودسازی و سرمایه‌گذاری در آینده به حال خوب برسم، اما این یک دروغ بزرگ است. شما زندگی را از دست می‌دهید به خاطر اینکه زندگی را به دست بیاورید؟ آیا این یک تناقض نیست؟ سعدی در گلستان حکایتی درباره به تعویق انداختن زندگی کردن از زبان یک پازرگان نقل می‌کند که بسیاری زیباست: «بازرگانی را شنیدم که صد و پنجاه شتر بار داشت و چهل پنده خدمتکار، شبی در جزیره کیش مرا به حجره خویش درآورد، همه شب نیامید، از سخن‌های پریشان گفتن که فلان انبازم به ترک‌ستان و فلان بضاعت به هندوستان است و این قبالة فلان زمین است و فلان چیز را فلان ضمیم، گاه گفתי خاطر اسکندری دارم که هوایی خوشست، باز گفתי نه که دریای مغرب مشوشست، سعدیا بسفری دیگرم در پیشست، اگر آن کرده شوق بعت عمر خویش به گوشه بنشینم، گفتم آن کدام سفرست؟ گفت گوگرد پارسی خواهد بردن به چین که شنیدم قیمتی عظیم دارد و از

مرتب خنده‌های زورکی و لیخنده‌ای تصنعی را تحویل این و آن می‌دهم و خدا می‌داند چقدر انرژی صرف این لیخنده‌ای زورکی می‌شود، اما من می‌خواهم همچنان به دیگران ثابت کنم که حالم خوب است. مولانا در مثنوی معنوی این حکایت شگفت و زیبا را طرح می‌کند: پوست دنیه یافت شخصی مستهان/ اهر صباچی چرب کردی سیلطان/ در میان منعمان رفتی که من/ لوت چربی خورده‌ام در انجمن/ دست بر سیلت نهاده‌ی در نوید/ رمز یعنی سوی سیلت بنگرید/ کین گواه صدق گفتار منست/ وین نشان چرب و شیرین خور دست/ اشکمش گفתי جواب بی‌طین/ که اباد الله کید الکاذبین/ لاف تو ما را بر آتش بر نهاد/ کان سیال چرب تو بر کنده یاد/ اگر نبودی لاف زشتت ای گدا/ یک کریمی رحم افکندی به ما/ و نورموی عیب و کژ کم مینبان/ گوش و دم/ نفعن الصادقین همدهم/

داستان، حکایت مردی لاف‌زن و دروغگوست که زندگی او مبتنی بر نمایش است. او گرسنه است اما با این همه هر روز با دلبه‌ای سیل‌هایش را چرب می‌کند تا به دیگران نشان دهد و بیاورد؛ آن روز غذای چرب و چیل می‌خورد. و آیا این یک بدبختی آشکار نیست که من محتاج باشم که به دیگران ثابت کنم چقدر خوشبخت هستم؟ آیا این یک نگوین بختی آشکار نیست که من عکس‌های سفرها و غذا خوردن‌ها و تفریح‌هایم را در شبکه‌های اجتماعی بگذارم تا لایک بگیرم و نشان دهم که چقدر حالم خوب است؟ آیا این نوع مواجهه تفاوتی با چرب کردن سبیل با دهنه دارد؟ این مرد لاف‌زن می‌خواهد به دیگران بزر غذاهای نخورده را بدهد، بنابراین تکه‌ای دهنه را ایزار نمایش قرار می‌دهد و آیا ما هم در زندگی‌مان اغلب مواقع چیزهای مختلف را ایزار نمایش قرار نمی‌دهیم؟ مثلاً من کودکی خود را به واسطه این نمایش‌های اطلاعات را که معلوم نیست واقعاً به درد او بخورد یا نه در ذهن او فرو می‌کنم که بعدها جلوی در و همسایه به وجود او افتخار کنم و درحقیقت جلوی این‌ها یک نمایش راه بیندارم تا حال بد خود را اهل لاف و نمایش بپایان به فرزندم جبران کنم. خلاصه داستان این است که تمام اعضا و جوارح آن مرد از دست او تالان هستند که خداوند تو را بکشد و ما را راحت کند، آن سیل‌هایت به باد برود اگر تو اینقدر اهل لاف و نمایش نبودی یک بخشنده‌ای بر ما رحم می‌آورد و لقمه‌ای نان به ما می‌داد. مولانا در ادامه می‌گوید بیمار مرض خود را پنهان نکند بالاخره دارویی برای او پیدا می‌شود و البته دارو همان صدق است و صدق و راستی‌ورزی می‌تواند همه دردهای ما را علاج کند، اما وقتی ما می‌خواهیم که این اتفاق نماند چون سرچشمه حال خوب، صدق و راستی است و چطور می‌توان با کژی‌وری‌ به حال خوب رسید؟

حال خوب در بیرون از ماست!

این هم یکی از آن دروغ‌های بزرگی است که بسیاری از ما ترجیح می‌دهیم به خودمان بگوییم. بسیاری از ما منتظر یک اتفاق بیرونی هستیم. منتظریم کسی پیدا شود حال ما را خوب کند. اما حقیقت آن است که مشکل کسیی جز خودمان نیستیم و اگر منتظریم کسی پیدا شود آن فرد به شرطی پیدا خواهد شد که بپذیریم خودمان هستیم. ما فکر می‌کنیم این حال خوب باید از بیرون به ما تزریق شود، مثلاً اوضاع اقتصادی سامان شود تا من هم به حال خوب برسم، غزل زیبای حافظ زبان حال بسیاری از ماست: «سال‌ها در حالی که این یک دروغ بزرگ است. این دو بیت از غزل زیبای حافظ زبان حال بسیاری از ماست: «سال‌ها دل طلب جام جم از ما می‌کرد/ و آنچه خود داشت ز بیگانه تمنا می‌کرد/ گوهری کز صدف کون و مکان بیرون است/ طلب از گمشدگان لب دریا می‌کرد» ما اغلب تصور می‌کنیم که منشأ حال خوب در بیرون است و آن گوهر و گنج بیرون ماست و بیرونی‌ها باید این حال خوب را به من بدهند. فرق نمی‌کند در چه سطحی، در هر سطحی که این تصور به وجود آید و همی بیش نیست.

نگاه



خلوت با خود برای رسیدن به خود

پُر شو با هنر خالی شدن

چند روز پیش این جمله‌ها را در گوشه‌ایم یادداشت کرده بودم و برای دوستی می‌خواندم: «می‌دونی چرا اتاق‌های مشاوره حال ما رو خوب نمی‌کنن؟ کارگاه‌ها، کتاب‌ها، کانال‌ها و آدم‌اشدن ابرهایی که بر رعد و برق‌ان نمی‌بارن. تو بودی به اون ابرالکی چی می‌گفتی؟ آهای ابرالکی برو اون رعد و برق‌های الکی تراز خودت رو خالی کن، خالی شو ابرالکی، هرچی می‌تونی خالی شو، راز رها شدن خالی شدنه. اون وقت اون ابرالکی هم حق داشت بگه پس کاسه‌های سر شما چی؟ اون‌ا نباید خالی بشن از کلمه، خالی بشن از رنگ، خالی بشن از خیال؟» وقتی این جمله‌ها را برای آن دوستم می‌خواندم آن دوست روی ستون فقرات و نبض این پاراگراف دست گذاشت و گفت: «قبول دارم راز رها شدن خالی شدنه ولی خالی شدن به راحتی نیست.» من چه باید می‌گفتم به آن دوستم؟ گفتم از یک جهت بله راحت نیست. همین جمله‌ها را که من گفتم فکر می‌کنی خودم رهای رها شده‌ام؟ نه، اما وقتی خوب به احوالات خودم نگاه می‌کنم و می‌بینم مهم‌ترین عامل در بند بودن چیست بی‌می‌برم مهم‌ترین عامل این است: خیلی وقت‌ها که ما می‌خواهیم آزاد و رها شویم این کار را می‌خواهیم با افزودن چیزی به خودمان به آزادی و رهایی شویم مثلاً دانستگی هستم، می‌خواهم که این دانستگی را نزد خودم یاد بگیران بپریم و به خودم یا دیگران بگویم ببینید من چه سواد و معلوماتی به هم زده‌ام. معلوم است که دانستگی مسئله مرا حل نخواهد کرد. به این می‌ماند که من تشنه‌ام و فرمول آب را هم می‌دانم و می‌خواهم با آموختن فرمول آب به آب برسم، یا دانستگی به آگاهی حقیقی برسم، اما آگاهی من درباره فرمول آب در نهایت به کار فرونشاندن تشنگی من نخواهد آمد.

■ راحت نیست اما راحت می‌کند

به آن دوستم گفتم خالی شدن از همه اغراض و قضاوت‌ها... خیلی سخت است. من به او گفتم شدن راحت نیست، اما آدم را راحت می‌کند. دیدید بعضی وقت‌ها آدم ولو به اندازه چند دقیقه در یک کیفیت شفاف درونی قرار می‌گیرد انگار که در باغ بزرگی به روی او بار می‌شود. چقدر لذت‌مست این چهنمی که ما به نام دنیا و روابط آدم‌ها ساخته‌ایم احساس راحتی و آسودگی می‌کند؛ چرا آدم این باغ را سالی ماهی آن هم فقط برای چند دقیقه به روی خودش باز کند و وقتی خداوند کیفیت واقعی ما را اینگونه آفریده که بدون ذهنیت و پیشداوری و قضاوت و غرض‌توانیم در تماس با دنیا و پدیده‌هایش باشیم چرا این کیفیت را با دست خودمان به روی خودمان ببندیم؟

به آن دوستم گفتم بله شما از یک منظر راست می‌گوی، چون ما سال‌هاست که با یک زندگی بدلی و قلابی مانوس شده‌ایم و حالا همان زندگی بدلی و قلابی نمایندگان قدرتمندی در چهار گوشه وجود ما دارد که ما بدون اجازه آن نماینده‌ها حق خوردن نداریم، یعنی حتی وقتی می‌خواهیم تغییر کنیم این نمایندگان هستند که باید نظر بدهند و مگر آنها به راحتی عقب‌نشینی می‌کنند؟ و اصلاً باید دید که همین جمله که از دهان تو و من بیرون می‌آید می‌گوید؟ آیا این جمله را واقعاً توانم راستین یا می‌گوید یا نمایندگان همان اغراض و ذهنیت‌ها و پیشداوری‌ها و قضاوت‌ها و بی‌قراری‌ها و حرص‌ها و خواست‌های تمام‌نشدنی؟ آیا همین جمله که این کار را راحتی نیست برای نامید و منصرف کردن ما برای تغییر نیست؟ آیا همین جمله از همان جایی برمی‌آید که باعث دفع این همه گرفتاری برای ماست؟ یعنی باز همان من ذهنی است که دارد از خودش دفاع می‌کند، همان بیماری است که به نام ما و از دهان ما بپناه‌هایش برای استقرار در وجود ما طرح می‌شود و چقدر تأسفآور است که ما آن بیماری را و آن من کاذب را با خود حقیقی‌مان اشتباه می‌گیریم و بپایه‌ها و مانیفست‌هایش را حرف‌های خودمان می‌پنداریم.

عده‌اید مثلاً به کسی می‌گوی، تو می‌توانی این عادت را کنار بگذاری و او در پاسخ می‌گوید حق با توست اما من سال‌هاست این عادت را دارم و به هم بزنم و فخری بفروشم که ببینید من به چه آگاهی‌ای رسیده‌ام؟ اما من می‌توانم کار دیگری هم انجام دهم. به جای اینکه لقمه‌های معنایی را که خود نخورده‌ام و حقیقتاً طعم ندارند از دهان خودم بچشم، مثلاً ببینم دیگران کنتم می‌توانم این لقمه‌ها و مطالب را اول از همه امتحان کنم و بچشم. مثلاً ببینم من که هر روز درباره هنر گوش دادن مطلب به دیگران فوراً در می‌کنم واقعاً این موضوع را برای خود حل و فصل کرده‌ام؟ آیا به اندازه یک ماه امتحان کرده‌ام که کیفیت گوش دادن واقعی چیست؟

پاسخ را بیابید.