

سبک نگرش



چرا اموری ظاهر آ پیش پافتاده ناگهان ما را دچار به‌هم ریختگی درونی می‌کنند؟

توفانی در یک فنجان چای!

■ حسن فرامرزی

گرم شدن از بیرون همیشه این ریسک را دارد که آن گرم‌کننده به به دلیل دیگر نخواهد تو را گرم کند. این خطر به خاطر فاصله‌ای است که بین تو و منبع گرم شدن وجود دارد و در این فاصله دلهره زاده می‌شود. در واقع لظه‌ای که بیرون به شدت خوشحالم می‌کند من همسان آن و همزمان چک سفید امضای به شدت عمگین شدن را هم تحویل او می‌دهم، بنابراین بیرون با چرخش‌هایی که به خود می‌دهد تعیین‌کننده احوال درونی من خواهد بود.

■ ■ ■
اگر از بیرون گرم می‌شوی، از بیرون هم سرد خواهی شد

پرسشی که هر کس می‌تواند در خلوت درونی خویش از خود‌سئوال کند این است که من از بیرون به چه گرم می‌شوم؟ چون هر چیزی که از بیرون مرا آمیبدار و گرم نگه می‌دارد، هر چیزی که از بیرون به من توان و انرژی می‌دهد همان می‌تواند مرا سرد و ناامید سازد. اما این به چه معناست؟ آیا این به آن معناست که من رابطه خودم را با بیرون و بیرونی‌ها قطع کنم؟ حتی اگر من چنین قصدی هم داشته باشم عملاً قطع رابطه با بیرون - خانواده، جامعه و روابط اجتماعی- ناممکن است. بنابراین یکی می‌تواند این سؤال را بپرسد که چطور می‌توان هم در پیوند با بیرون بود و هم احوالات درونی را به آن نبست؟

■ **توفانی در یک فنجان چای**

فرض می‌کنیم من در خانه نشسته‌ام. برادرم وارد خانه می‌شود. من می‌روم آشپزخانه و برای برادرم چای می‌ریزم. برادرم چای را می‌خورد، فسرده‌ای آن روز من بیرون خانه هستم و وارد خانه می‌شوم. برادرم در خانه نشسته است اما او بلند نمی‌شود و برای من چای نمی‌ریزد. من می‌روم و برای خودم چای می‌ریزم. اگر من اکنون که برای خود چای می‌ریزم این چای ریختن را با نوعی فشار، تقلا و علامت سؤال انجام می‌دهم و احساس ناخرسندی درونی دارم به خاطر آن است که آن چای ریختن برای برادر را با نوعی آمیختگی به توقع و انتظار انجام داده‌ام، یعنی من چای ریخته‌ام برای این که روزی برای من چای بریزند و چون این انتظار امروز برآورده نشده است من این چای ریختن را امروز نمی‌توانم کاملاً سبکبال و ره‌انجام دهم، یعنی فقط چای بریزم، بلکه من به همراه چای ریختن غر و لند درونی را هم تجربه می‌کنم که ممکن است حتی به زبان نیاید اما در واقع فضای درون مرا تحت تأثیر قرار دهد. این یک مثال بسیار ساده و روزمره از روابط ما با دیگران است که نشان می‌دهد ما چگونه بی آن که کاملاً آگاه باشیم احساسات و عواطف منفی برای خود و دیگران می‌آفرینیم، یعنی توقع داریم که بیرون- یک چای ریختن ساده- ما را گرم کند و چون این توقع برآورده نمی‌شود خشم و شکایت، ناله و پرخاش، درون ما را اشغال می‌کند.

■ **من به او قرض دادم، اما او به من قرض نداد**

اما چرا این اتفاقات می‌افتد؟ به این مثال توجه کنید: شما دوست من هستید و چهار، پنج ماه پیش مشکل مالی داشته‌اید و با من تماس گرفت‌اید و از من تقاضای مبلغ قابل توجهی به عنوان قرض کرده‌اید و گفته‌اید دو هفته‌ای مبلغ را برمی‌گردانید اما این مدت به دو ماه رسیده و سرانجام بعد از دو ماه مبلغ را به من برگردانده‌اید. اکنون من مشکل مالی پیدا کرده‌ام و با شما تماس گرفته‌ام، مبلغی که من برای قرض مطرح کرده‌ام یک‌سوم مبلغ درخواستی شما هم نیست، با این حال من نتوانستم از شما قرض بگیرم، یعنی شما جواب سربالا به من داده‌اید و اکنون من به‌هم ریخته‌ام. اما چرا این به‌هم ریختگی به وجود آمده است؟ اگر دقت کنید می‌بینید یک سر این به‌هم ریختگی به مقایسه و قضاوتی برمی‌گردد که در نتج‌های درونی من شکل گرفته است: من به او قرض دادم اما او به من قرض نداد. من از او یک‌سوم مبلغی که از من قرض کرده بود درخواست کردم اما او باز هم به من قرض نداد. من مرد بودم اما او در حق من نامردی کرد. قطار این عبارتها را می‌توان همچنان تماشا کرد، اما همه این عبارتها مبتنی بر نوعی مقایسه و قضاوت هستند. ما واقعاً نمی‌دانیم کسی که از او قرض خواست‌ایم در چه شرایط مالی قرار گرفته است. ممکن است واقعاً او هیچ پس‌اندازی نداشته، ممکن است همان روز با خودش کلنجار

خشمگین شدن و نارضایتی درونی واقعاً مطلوب توست؟ آن فرد و احتمالاً هیچ فرد دیگری نمی‌تواند بپذیرد که رفتارای چون خشم یا نارضایتی، مطلوب او باشد. اگر از آن فرد پرسید چرا نمی‌خواهی ذهن و اندرون خود را با خشم و نارضایتی پر کنی آن فرد خواهد گفت وقتی خشمگین می‌شوم یا نارضایتی را تجربه می‌کنم در روان و جسم من اتفاقات نامطلوبی می‌افتد، انگار مثلاً یک سزنگ سم به بدن من تزریق می‌شود، چطور بگویم؟! انگار خونم ترش می‌شود، تا مدت‌ها بدنم می‌لرزد و این لرزش دست‌ها، بدن و قرمزی صورت نشان از اتفاقات هولناکی است که در درون من می‌افتد. خوب آیا باز باید ادامه بدهم و بگویم چرا نباید فضای درونم را از خشم یا نارضایتی پر کنم؟ شما هم دست‌هایتان را به نشانه تسلیم بالا می‌برید و می‌گویید کاملاً قانع شده‌اید. اما همان فرد را در لحظه یا ساعتی بعد می‌بینید که با یک چای نرختن دچار نارضایتی درونی و خشم شده است. شگفت‌انگیز نیست؟

■ **اگر فقط و فقط یک چای ریختن بود...**

اگر رد دعوای و جنجال‌هایی را که در خانواده‌ها و جامعه شکل می‌گیرد دنبال کنید می‌بینید که در اغلب آنها توقع و انتظار از بیرون نقش آفرینی می‌کند. شما اکنون در خانه نشسته‌اید و می‌خواهید چایتان را بخورید اما چیزی در درون شما می‌جوشد و بالا می‌آید و نمی‌گذارذ فارغ‌البال این چای را بخورید و سرانجام فشار به قدری زیاد می‌شود که شما را واکشش وامی‌دارد.

■ **آقای شاه‌توت!** (فرض می‌کنیم که شما در موقع عصبانیت به برادرتان، آقای شاه‌توت یا میرفندرسکی می‌گویید. حالا این وسط بیچاره شاه‌توت یا میرفندرسکی چه گناهی کرده‌اند جای تأمل دارد) شمعور داشته باش. من برادر بزرگ‌ترتم مثلاً، اون جوری دولبی لم‌دادی و اسه خودت، با می‌بینی که چه چایی می‌ریختی واسم.

■ **بابا-حالا به چایی ریختی ها.**

■ **به چایی نبوده، من هر وقت از بیرون میای برات چایی می‌ریزم.**

■ **آقاچان نریز! کی گفته واسه من چایی بریزی، نریز.**



■ **اول هم خوب چیزی به.**

■ **دوب دارم خوب چیزیه.**

■ **همه کار هات مسخره‌باز به، همه چیز رو می‌خوای به مسخره‌بازی بگیري، واسه همینه که این قدر بدبختی، بدبخت!** شما بگویید چقدر می‌توان این دعوا را کش داد، حد و اندازهای ندارد. چقدر می‌توان نمونه‌هایی از جدال‌ها و دعوای هر گبار را مثال زد که فنتیلیه آنها با انتظار و توقع گرم شدن از بیرون روشن شده است؟ و اگر رد دعوی بالا را بگیریم به کجا می‌رسیم: به یک چای ریختن. اما آیا واقعاً چای ریختن فتیله دعوای بالا را روشن کرده است؟ نه! چای ریختن، ظاهر داستان است. در واقع زیر آن چای ریختن یک هسته مر کزی نقش بازی می‌کند: «من چای می‌ریزم که برای من چای بریزند.» اگر چای ریختن این گونه بود: «من چای می‌ریزم» و درست‌تر، حتی اگر این «من چای می‌ریزم» هم نبود یعنی من فقط یک چای را می‌ریختم بدون آن که چای ریختن را به یک پروژه جهت واکویه و

سبک زندگی

سبک زندگی ۸۸۴۹۴۷۱

د

در قرآن کریم آیه بسیار پرمعنایی درباره ضرورت گره نزدن فضای درون با آنچه که در بیرون می‌گذرد وجود دارد. آیه از این قرار است: «لکیلا تأسوا علی ما فاتکم و لا تفرحوا بما آتاکم / بر آنچه از دست شما رفته اندوهگین نشوید و به خاطر آنچه که به شما داده شده شادمانی نکنید.» آیه به زیبایی صراحت دارد که مسلمان یعنی کسی که در برابر حق تسلیم است، جان خود را به فراز و نشیب دنیا و اتفاقات آن گره نمی‌زند، چون مسلمان می‌داند آنچه در دنیا، له یا علیه‌او از شیرینی‌ها و تلخی‌ها در جریان است اموری گذرا هستند

و در قرآن کریم آیه بسیار پر معنایی درباره ضرورت گره نزدن فضای درون با آنچه که در بیرون می‌گذرد وجود دارد. آیه از این قرار است: «لکیلا تأسوا علی ما فاتکم و لا تفرحوا بما آتاکم / بر آنچه از دست شما رفته اندوهگین نشوید و به خاطر آنچه که به شما داده شده شادمانی نکنید.» آیه به زیبایی صراحت دارد که مسلمان یعنی کسی که در برابر حق تسلیم است، جان خود را به فراز و نشیب دنیا و اتفاقات آن گره نمی‌زند، چون مسلمان می‌داند آنچه در دنیا، له یا علیه‌او از شیرینی‌ها و تلخی‌ها در جریان است اموری گذرا هستند

زمزمه درونی تبدیل کنم، طوری چای می‌ریختم که انگار کسی چای را می‌ریزد نه این که «من» چای می‌ریزد، در آن صورت توقع و انتظاری هم آفریده نمی‌شد. من این بچه را تربیت می‌کنم که عصای دستم در پیروی باشد. من این غذا را می‌بزم که تحسین خانوادهم را برانگیزم. من این مطلب را می‌نویسم که مخاطبان بخوانند و بگویند مر حیا چه نوشته‌ای! اما فرض کنید من این مطلب را بنویسم فقط به خاطر این که این نوشته، دریافت‌های من است، در این صورت من به یک گمشودگی درونی خواهم رسید و اگر به جای تحسین با نقد مخاطب روبه‌رو شوم، دچار به‌هم ریختگی نخواهم شد، چون بیشتر قول تحسین را به خودم نداده‌ام و چون این قول و قرار را با خود نگذاشته‌ام از شنیدن نقدها برآشفتة نخواهم شد. اگر من فقط غذا بپزم و در هنگام پخت غذا وقتی مواد را با هم ترکیب می‌کنم وقتی پای اجاق ایستاده‌ام و می‌خواهم غذایم را به آن رنگ و بوی مورد نظر برسانم آن هسته مر کزی توقع و انتظار را نیافرینم، در آن صورت آشفتگی در کار نخواهد بود.

■ **چرا توقع ایجاد کردن، غیر منطقی است؟**

ممکن است برخی بگویند این چه خانواده و جامعه‌ای است که ما به استیقبال آن می‌رویم؛ خانواده و جامعه‌ای که ما در ناسیاس است و ارزش کارها و خدمات را نامی‌داند. ما در واقع به استیقبال چنین خانواده و جامعه‌ای نمی‌رویم. اگر من فرد متعادلی باشم، می‌دانم غنایی که در خانه می‌خورم ماحصل زحمت و تلاش زنی است که پای اجاق ایستاده تا به یک کیفیت قابل قبول برسد، بنابراین قدران او خواهم بود یا می‌دانم برادرم خسته از راه رسیده، بنابراین بلند می‌شوم و برای او چای می‌ریزم، معلوم است یک فرد متعادل در برابر تلاش‌های دیگران بی‌تفاوت نخواهد بود اما حرف ما در این جا از فراز بالاتری است و آن این است: حتی اگر حق من نیست آن ناسیاسی و اسه ناشناسی در برابر من ظاهر شود باز هم وقتی من فضای درونم را پر از خشم می‌کنم دست به رفتار غیرمنطقی نمی‌زنم. آیا در این باره تردیدی وجود دارد؟ من وقتی چای می‌ریزم و برای من چای نمی‌ریزند اما توقعی هم نمی‌آفرینم تنها هزینه‌ای که می‌کنم این است که می‌روم آشپزخانه و برای خودم چای می‌ریزم، یعنی هزینه اضافی من چند قدم رفتن به سمت آشپزخانه و تماس چند لحظه‌ای با فوری و فنجان است اما علاوه بر این که می‌روم آشپزخانه و آن چای را می‌ریزم به لحاظ روانی دچار به‌هم ریختگی‌ای می‌شوم که به هیچ عنوان قابل مقایسه با هزینه رفتن به آشپزخانه و چای ریختن نیست، وقتی من از دوستم قرض می‌خواهم و به پول نمی‌رسم در حالی که توقع تلافی کردن را نیافریده‌ام فقط به پول نرسیده‌ام اما وقتی تقاضای قرض می‌کنم و این تقاضا آمیخته و عجیب با توقع تلافی است نه تنها به پول نرسیده‌ام بلکه جان من چنان مسموم می‌شود که ممکن است هزاران حاشیه از این مسمومیت جان برای من و دیگران ایجاد شود.

■ **حکمت و حیانی در هم هویت نشدن با بیرون**

در قرآن کریم آیه بسیار پرمعنایی درباره ضرورت گره نزدن فضای درون با آنچه که در بیرون می‌گذرد وجود دارد. آیه از این قرار است: «لکیلا تأسوا علی ما فاتکم و لا تفرحوا بما آتاکم / بر آنچه از دست شما رفته اندوهگین نشوید و به خاطر آنچه که به شما داده شده شادمانی نکنید.» آیه به زیبایی صراحت دارد که مسلمان یعنی کسی که در برابر حق تسلیم است، جان خود را به فراز و نشیب دنیا و اتفاقات آن گره نمی‌زند، چون مسلمان می‌داند آنچه در دنیا، له یا علیه‌او از شیرینی‌ها و تلخی‌ها در جریان است اموری گذرا هستند و چون این امور می‌گذرد، «هم‌هویت شدن» و معنا گرفتن از آنها به مثابه دوری از حق است. در واقع مسلمان خود را به‌حق می‌شناسد، نه به فراز و نشیب‌ها و تلخ و شیرینی‌ها. از همین رو وقتی که حادثه یا رخدادی که ظاهر شیرین و خوشایندی دارد به او روی می‌آورد نمی‌تواند قلب انسان مؤمن و مسلمان را از جایش بکند و به جوشش دربیورد و چنان در شیرینی آن رخداد غرق می‌شود که با آن شیرینی یکی شود. در آن سو تلخی‌ها هم این گونه‌اند و قلب مؤمن را دچار با ه‌پاشیدگی نمی‌کنند، چون این چاهم باز مؤمن با آن حادثه یکی نمی‌شود و از آن هویت نمی‌گیرد.

نگاه



سرگرمی‌هایی که مسئله‌مرا استتار می‌کند

انسان متعادل لوکوموتیو زندگی خودش است

■ محمد مهر

چرا ما دنبال سرگرم شدن هستیم؟ اصلاً به محتوای واژه سرگرمی دقت کرده‌اید؟ کسی که سرش را گرم می‌کند. چرا سرش را گرم می‌کند؟ لابد چون احساس سرما و کرحتی می‌کند اما آیا این سرما یک سرمای بیرونی است که با گرم شدن از بیرون - دیدن فوتبال، رفتن به سینما یا خرید، آغاز رابطه با فردی جدید - بر طرف شود؟ راز این که رابطه با فرد جدید یا خرید یا سفر یا فوتبال به شکل بنیادین مسئله‌مرا حل نمی‌کند در این است که من به جای برداختن و مواجه شدن با مسئله درونی‌ام می‌خواهم با سر گرمی‌ها مسئله‌ام را ببوشانم. مثل این است که من یک سطح زنگ‌زده را مدام رنگ می‌زنم اما به روزی یا هفته‌ای نکشیده آن رنگ از زیر آن رنگ بیرون می‌زند.

■ **زایش صنعت سرگرمی از جدا شدن انسان‌ها از فطرت**

امروز صنعت سرگرمی در دنیا متکی به جدا شدن انسان‌ها از فطرت و درونمایه حقیقی‌شان است. فرض کنید یکی می‌رود شهربازی راه می‌اندازد و در آن شهربازی یک چرخ‌فلک یک‌پیکر شروع به کار می‌کند که من حوصله سرفرشته را ۱۰۰ متر به آسمان ببرد یا توپل وحشت افتتاح می‌شود که مرا بترساند و در خودم جمع کند یا از ارتفاع ۲۰۰ متهه متری ناگهان مرا به زمین پرتاب می‌کند. همه اینها به خاطر چیست؟ به خاطر این است که من از آن حالت رکود، ایستایی و بی‌حوصلگی بیرون بیایم و احساس زنده بودن و هیجان کنم. اما سؤال این است که آیا واقعاً من نیاز دارم که ۱۰۰ بار دور سر خودم مرا بچرخانند تا تهوع بگیرم یا از ترس، قلبم از دهانم بزند بیرون. یا مثل تیری که در کمان می‌گذارد، مراد از قلب فلان ماشین زول‌پیکر شهربازی بگذارد و آن ماشین مراد در مجلات و رسانه‌ها می‌شود تا آدم‌ها فضای لازم برای دور ماندن از واقعیت‌ها و مشغول شدن با امور موهوم و ادر اختیار داشته باشند.

■ **به خرید بروید اما هویت خود را از خرید نگیرید**

ممکن است برخی این اظهارات را افراطی و سنسزگیزانه بدانند، ممکن است برخی بگویند درست است اما زندگی امروز ما چنان با این نوع صنعت زندگی عجیب و آمیخته شده که نمی‌تولیم نوع دیگری زندگی کنیم. اما اگر کمی دقیق‌تر شویم می‌بینیم که این سخنان روی نکته مهمی می‌خواهد انگشت بگذارد. این مطلب نمی‌خواهد بگوید که شما به خرید نروید اما می‌خواهد بگوید هویت خود را از خرید نگیرید، چون وقتی من حس و حال درونی‌ام را از خرید می‌گیرم در واقع نبض و جریان زندگی‌ام را از خرید اخذ می‌کنم و برای این که احساس زنده بودن کنم مجبورم حتی قرض کنم تا به خرید بروم یا چیزی نخرم اما حتماً به مر کز خرید بروم. از سویی وقتی شما حرکت می‌کنید و می‌روید خرید کنید شما هستید که خرید می‌کنید اما وقتی مراکز خرید با تبلیغات اغواکننده و تحریک مشتری‌ان سر راه شما سبزی می‌شوند، در واقع خود شما به بخشی از جریان خرید- به مثابه کالایی که در یک معامله بزرگ دست به‌دست می‌شود- تبدیل می‌شوید.

■ **احساس ملال می‌کنم، چون کشته‌ام بیرون از من است**
نکته مهم این است که وقتی من در درون خود روشن و گرم هستم نیازی ندارم که کسی از بیرون مرا روشن و گرم نگه دارد، وقتی من پر از حس زنده بودن هستم نیازی ندارم که حتماً یک چرخ‌فلک مرا به ارتفاع بیسر د تا من ضریان قلب و حس زنده بودنم را تجربه کنم. یک انسان متعادل بیرون از شهر بازی هم می‌تواند کاملاً آگاهانه با فلان فرد بیرون می‌آیم به‌هم می‌ریزم، و چنین انسانی چقدر وضعیت رقت‌باری دارد، چون هر لحظه آن لوکوموتیو می‌تواند خود را از زندگی این انسان جدا کند. من به محض این که از رابطه با فلان فرد بیرون می‌آیم به‌هم می‌ریزم، وقتی پول‌هایم راز دست می‌دهم به‌هم می‌ریزم، وقتی فلان بسازی یا دورهمی یا مناسبت تمام می‌شود دوباره احساس ملال می‌کنم، چون کینه‌مند من بیرون از من است.

د

نکته مهم این است که وقتی من در درون خود روشن و گرم هستم نیازی ندارم که کسی از بیرون مرا روشن و گرم نگه دارد. وقتی من پسر از حس زنده بودن هستم نیازی ندارم که حتماً یک چرخ‌فلک مرا به ارتفاع ببرد تا من ضریان قلب و حس زنده بودنم را تجربه کنم. یک انسان متعادل کاملاً هیجان‌زنگی‌ها می‌تواند