



سیک نگارش



پیش فرض‌های ما زندگی را به یک فشار دائمی تبدیل می‌کنند

زندگی از کدام دریچه؛ فشارسخت یا یک فوت ساده!؟

حسن فرامرزی

به یاد دارم در کودکی، انیمیشنی از شتر قُ دور می‌دیدم، بخشی از این انیمیشن مربوط به مبارزه دو جنگاور ورزیده و جسور بود که یکی پس از دیگری و دوشادوش هم امتحانات دشوار یک آزمون رزم را زیر نظر و داوری پیری فرزانه پشت سر می‌گذاشتند. اکنون همه آن مراحل با وضوح در ذهنم نمانده است، اما ناختن با اسب‌ها و سلاح‌هایی که در دست داشتند یادم می‌آید، اما آخرین و سرنوشته‌ساز ترین مرحله این آزمون که این دو جنگاور را از هم جدا کرد مثل روز روشن در ذهنم ثبت شده است. در آخرین مرحله که قرار بود تکلیف برد و باخت این دو جنگاور ورزیده روشن شود آن

کردم و هر چقدر فشار بیشتری به ظرف آوردم خط تولید

آن کارگاه شروع به کار نکرد. در واقع بیچاره آن خط تولید گناهی نداشت، یا اگر در دست‌تر بگوییم اصلاخط تولیدی در کار نبود. این من بودم که می‌خواستم با تولید فشار بیشتر در برابر واقعتی که در برابرش قرار گرفته بودم یعنی تمام شدن سس، بلند شدن، رفتن و خریدن سس جدیدمقاومت کنم و حالا توجه کنید این فشار در همه کارهای بعدی من هم ظاهر می‌شود. رفتارم با شلوارم موقع پوشیدن دقیقاً همان رفتاری است که با ته ظرف بود و واقعتاً از پله‌ها پایین ضربه‌هایی به شلوارت وارد می‌کنی که انگار این شلوار بوده که باید موعد دقیق تمام شدن سس را بدآوری می‌کرده و چون مسئولیت‌پذیر نبوده باید تنبیه شود. یعنی وقتی شلوار را می‌پوشیدم باهامم انگار گلوله بود و پاچه‌های شلوارم تا لوله تفنگ. شک ندارم در آن حالت من شلوار را نپوشیدم بلکه باهامم را در پاچه‌های شلوار شلیک کردم و صدایی هم که بعد از این شلیک شنیده شد مربوط به شکافته شدن درزهای شلوار بود. تو آن لحظه حتی وقتی از پله‌ها پایین می‌رفتی حواست نبود پله‌ها خیس است و بایت را دقیقاً روی کاغذ لیز تبلیغاتی روی پله گذاشتی و شانس آوردی تا مهارتی عجیب، تعادلت را حفظ کردی و گرنه ممکن بود کار به تعویض لگن هم بکشید. تو در نهایت لباس‌هایت را می‌پوشی، می‌روی بیرون و سس را می‌خری اما چگونه؟ به چه قیمتی؟ منظورم قیمت نوشته شده روی سس نیست، هزینه روانی که صرف یک کار بسیار معمول و بیش‌الافتاده می‌گیریم.

پنهان می‌ماند؛ ایجاد فشار بیشتر برای حل مسئله کمک می‌گنیم، اما در نهایت تولید فشار بیشتر نه تنها مسئله را حل نمی‌کنند،بلکه ما را خسته و فرسوده می‌کنند و بدتر از آن، واقعیت را دیگر آن گونه که هست نمی‌بینیم.

لطفاً فکر نکنید موقعیت «در کشویی» یک موقعیت نادر

در زندگی است. اگر کمی رفتارهایمان را زیر نظر بگیریم می‌بینیم ما در اغلب رفتارهایمان، از تولید فشار بیشتر برای حل مسئله استفاده می‌کنیم. وقتی شما با عصبانیت کاری را انجام می‌دهید در واقع می‌خواهید با تولید فشار بیشتر آن کار را به سرانجام برسانید. وقتی من با دلخوری کاری انجام می‌دهم دقیقاًمثل کسی هستم که در کشویی را به داخل یا بیرون هل می‌دهد و انتظار دارد در باز شود.

پاهایم را در پاچه‌های شلوار شلیک می‌کنم

به این برش پنج دقیقه‌ای بسیار معمولی که از فرط معمولی بودن شاید اصلاً به چشم نیاید توجه کنید: سسر سفره نشسته‌ایم و ناگهان همسرم یادش می‌افتد غذای ما سس گوچه لازم دارد. خوب توجه کنید که کل پروسه لباس پوشیدن من. خرید سس و ظاهر شدن ظرف سس سر سفره پنج دقیقه طول خواهد کشید؛ اما وقتی این پنج دقیقه تبدیل به یک فشار درونی می‌شود چقدر می‌تواند جهت رفتاری بعدی مرا تغییر دهد. بلبه خرید با فشار یک سس ناقابل! چه برسد به پروسه پیچیده‌ای از فعالیت‌ها و رفتارهایی که ما در زندگی ایجاد می‌یاد.منتن آنها قرار می‌گیریم. ما آن روز سه نفری به جان سس موشکی نتگون بخت افتاده بودیم؛ و انگار می‌خواستیم از ظرف درممانده سس اعتراف‌گیری کنیم. به ویژه من در این اعتراف‌گیری اصرار بیشتری داشتم چون از قبل می‌دانستم در نهایت کسی که باید برود و سس بخرد خود من هستم، بنابراین انگار امید داشتم که ظرف سس یک میکرو کارگاه تولید سس در دقیقه نود جامسازی شده که با شوک ضربه‌های بیشتر و بیشتر به ته ظرف، این کارگاه بسیار کوچک در دقیقه نود شروع به تولید سس می‌کند، اما من آن روز هر چقدر به ته ظرف ضربه وارد

سیک زندگی

سیک زندگی۰۸۸۴۹۸۴۷۱

نگاه



زندگی ما را تصمیمات و اتفاقات به ظاهر کوچک و بی‌اهمیت می‌سازد

کوچک، بزرگ است!

تصویری که ما در تلویزیون یا گوسی‌هایمان می‌بینیم در نهایت متشکل از هزاران پیکسلی است که آن تصویر کلی را می‌سازند. درست است که اینگونه به نظر می‌رسد که تصویر یکپارچه‌ای وجود دارد اما در نهایت آن پیکسل‌های کوچک هستند که در ساخت آن تصویر بزرگ نقش آفرینی می‌کنند. در زندگی ما هم تصمیم‌های به ظاهر کوچک و پیش‌یافتاده عملاًسکان زندگی ما را به عهده می‌گیرند– از منظر دیگر هیچ چیز کوچک و پیش‌یافتاده‌ای وجود ندارد مثل این است که بگوییم رنگ پیکسل‌های تلویزیون پیش‌یافتاده و بی‌اهمیت هستند– اما ما اغلب این تصور را داریم که زندگی را اتفاقاتی در سایز بزرگ می‌سازند. اتفاقاتی که ما آنها را بزرگ و کلان به حساب می‌آوریم اما به جرئت می‌توان گفت اتفاق بزرگی وجود ندارد یا اینطور بگوییم خود اتفاقات به ظاهر بزرگ هم در نهایت متشکل از هزاران، میلیون‌ها و میلیاردها اتفاق به ظاهر کوچک هستند که آنها را ساخته‌اند، از تباطوی بین تعداد خمیازه‌هایی که کارمندان در محیط کار می‌کشند و رشد اقتصادی یک کشور وجود دارد اما کسی تعداد خمیازه‌ها را نمی‌شمارد چون پیش‌یافتاده‌اند. دقیقاًمثل پیکسل‌های یک تلویزیون که در نهایت به تصویر کلی شکل می‌دهند تعداد خمیازه‌ها هم در رکود اقتصادی مؤثرند.

■ پیکسل به پیکسل جلو برویم

وقتی اتفاق بزرگی مثل رشد تولید ناخالص ملی یا رشد اقتصادی را در یک کشور نگاه می‌کنیم می‌بینیم این عدد کلان در نهایت به میلیون‌ها و میلیاردها تصویر کوچک می‌رسد، مثلاًاینکه فرهنگ کار در آن کشور چگونه است؟ اولویت‌های مدیران سیاسی و اقتصادی آن جامعه چگونه است؟ آیا اکوسیستم کارآفرینی در آن جامعه شکل گرفته است؟ و هر کدام از این اجزا را دنبال کنید باز می‌بینید که تحت تأثیر پیکسل‌های کوچک‌تر هستند. مثلاًاکوسیستم کارآفرینی از قوانین، امنیت سرمایه‌گذاری، فعالان و شتاب‌دهنده‌ها، اوران و ایده‌پردازان تبیت می‌کند. دوباره وقتی در یکی از این اجزا نظیر تلوزان و ایده‌پردازان متمرکز می‌شویم می‌بینیم آنچه هم داستان همین است، در نهایت به این پیکسل‌ها می‌رسیم؛ کودکان در آن جامعه حضور آموزش می‌بینند؛ در مدارس چه تلهای به ایده‌های کودکان وجود دارد؟ آیا ایده‌های کودکان در خانه و مدرسه نگه آنها به زن چیست و یعنی شما شاید در نگاه اول نتوانید بین رشد اقتصادی و نوع برخورد با یک کودک در جامعه فرض دیگری بر این است: «اگانهال انتخاب می‌کنم، فعلاً در این اداره ادامه بدهم، من همه جوانب را سنجیده‌ام و به این نتیجه رسیده‌ام.» و باز کنید رفتار چنین شخصی با زندگی بسیار متفاوت‌تر از کسی خواهد بود که خود را قربانی شرایط یک بازنده می‌داند.

■ زندگی ما را اتفاقات به‌ ظاهر کوچک می‌سازد

ما تصور می‌کنیم زندگی ما در جنبزه رخدادهای مهم سیاسی، اقتصادی یااجتماعی است. رسانه‌ها، کارشناسانِ ها… در دنیای امروز بسیار تلاش می‌کنند که چنین تفکری را جا بیندازند و البته همین تفکر به موجی از انفغال، نگرانی وادادگی در آدم‌ها منجر می‌شود، اما ما بیش از آن که تحت تأثیر این رخدادها باشیم تحت تأثیر اتفاقات و تصمیم‌های به‌ ظاهر کوچک زندگی خودمان هستیم، یعنی اینکه چطور غذا می‌خوریم؟ چطور راه می‌رویم؟ چطور می‌خواهیم؟ یک ملت آوار می‌شود و اگر ریشه این مشکلات را روانی را دنبال کنید به جاهایی می‌رسید که ممکن است برای شما و من کاملاً شگفت‌آور باشد و در نهایت همه این چیزهای به ظاهر ساده و پیش‌یافتاده دست به دست هم می‌دهند که سرنوشت جهان با آنها ساخته شود.

■ سرنوشت دنیا در نوع غذا خوردن من است

ما می‌توانیم خودمان را مقهور اتفاقات به ظاهر کلان به حساب بیآوریم و به کوچک‌ترین رفتارهایمان – باز تأکید می‌کنم که هیچ رفتاری کوچک نیست– چنان اهمیت بدهیم که انگار سرنوشت دنیا در نوع غذا خوردن ماست. انگار ما این لحظه با آرامشی که به غذا خوردنمان می‌دهیم سرنوشت دنیا را تعیین می‌کنیم و این تفکر در عین حال که ممکن است بسیار اغراق آمیز به نظر برسد با دنبال کردن موج تأثیر گذاری رفتارهای به ظاهر کوچک کاملاً محرز و طبیعی می‌شود که من با نوع غذا خوردنم سرنوشت دنیا را عوض می‌کنم. به دنیایمان از بالا نگاه کنیم، قاره‌ها واقیانوس‌ها را می‌بینیم. پایین‌تر بیابیم، کشورها را می‌بینیم. پایین‌تر بیابیم، شهرها به چشم خواهند آمد. پایین‌تر بیابیم، خانه‌ها و ادارها و کارخانه‌ها را می‌بینیم. پایین‌تر بیابیم، آدم‌هایی که سر هم داد می‌کشند، آدم‌هایی که دور هم می‌خندند، آدم‌هایی که تند تند غذا می‌خورند، آدم‌هایی که به همدیگر گوش می‌دهند… جهان ما کجاست؟ تصویر کلی سرنوشت جهان ما در همین پیکسل‌های کوچک ساخته می‌شود.

د

من دچار مشکل مالی شده‌ام. چه فشاری تولید می‌کنم؟ شب‌ها به خودم بی‌خوابی می‌دهسم، سعی می‌کنم در رفتارهایم عصبانیت بیشتری تولید کنم، غر بز نم، در خیابان بد رانندگی کنم. اما اگر آگاهانه این فشارها را زیر نظر بگیرم متوجه‌خواهم شد که بسیار بعید است بد رانندگی کردن در خیابان، بتواند مشکل مالی مرا حل کند، یا بعید است بی‌خوابی بتواند تمرکز بیشتری به من در حل مشکل بدهد و اتفاقاً آثار مخرب ایجاد فشار قابل توجه است. هر قدر من افکار آشفته‌کننده بیشتری تولید کنم بی‌خوابی‌ام تشدید خواهد شد و هر قدر بی‌خوابی من تشدید شود تمرکز من برای حل مسئله کمتر خواهد شد

چگونه به هر مسئله‌ای مواجه‌شود. بادم می‌آید آن جنگاور، پر سبک را گرفت و بدون دور خیز و با یک فوت نرم و آرام، پر را به آن سسوی دیوار رساند.

ما گاهی در زندگی می‌خواهیم کارهایمان را دقیقاً مثل مرد اول این انیمیشن پیش ببریم، یعنی فکر می‌کنیم علت اینکه کارهایمان به سر انجام نمی‌رسد به خاطر این است که فشار کمتری پشت فعالیت‌هایمان وجود دارد. بنابراین هر بار فشار بیشتری تولید می‌کنیم، دقیقاً مثل مبارز این انیمیشن که تصور می‌کرد اگر فشار پشت آن پر بیشتر شود و با قدرت بیشتری پر را به آن سوی دیوار پرت کند کامیاب خواهد شد.

نمی‌کنند، صبر می‌کند شرایط تغییر کند و فصل مساعد برسد. ممکن است شما بگویید ولی جو وارده ما همین است که است،اگر بتوان از پوستر یک گوسفند شیر دوشیده، فصل مساعد اداره ما هم می‌رسد. بسیار خب‌تو پیش‌داوری‌هایت را کنار بگذار و تلاش‌ت را برای تغییر این جواتمام بده. فعالیت‌هایمان وجود دارد، بنابراین هر بار فشار بیشتری تولید می‌کنیم، دقیقاً مثل مبارز این انیمیشن که تصور می‌کرد اگر فشار پشت آن پر بیشتر شود و با قدرت بیشتری پر را به آن سوی دیوار پرت کند کامیاب خواهد شد.

چطور به زندگی از در بچه تارک فشار ایجاد کردن نگاه کنیم؟

بیرونی می‌خورم اما وقتی در عکس‌العمل به این رفتار، در زندگی‌ام فشار بیشتر و بیشتری با تولید خشم، اندوه و نارضایتی ایجاد می‌کنم در واقع یک خسارت درونی مملکت‌تر می‌شود.من زغم. مثل این است که فصل پاییز و زمستان، اجازه شوکوفایی را به درخت نمی‌دهند و درخت هم دست به خودزنی می‌زند و ریشه خودش را می‌سوزاند در حالی که درخت با شعور والایی که دارد پنجه به صورت خودش



د

هر کسی می‌تواند در زندگی خود رد پای پر رنگ و البته ناآگاهانه تولید فشار بیشتر برای حل مسئله را دنبال کند. با همسر تان به مشکل بر خورده‌اید، فوری صدایتان را بالا می‌برید. چرا؟ امید دارید تولید فشار بیشتر بتواند مسئله را حل کند. در رابطه‌تان با یک همکار به مشکل بر خورده‌اید، دست به دامان قضاوت و پیش‌بینی و گفت‌وگوی ذهنی می‌شوید و امید دارید با فشار حدس و گمان بتوانید مسئله را حل کنید

د

ما تصور می‌کنیم زندگی ما در جنبزه رخدادهای مهم سیاسی، اقتصادی یا اجتماعی است. ما بیش از آن که تحت تأثیر این رخدادها باشسیم تحت تأثیر اتفاقات و تصمیم‌های به‌ ظاهر کوچک زندگی خودمان هستیم، یعنی اینکه چطور غذا می‌خوریم؟ چطور راه می‌رویم؟ چطور می‌خواهیم؟ چطور کار می‌کنیم؟