

## سبک نگرش



چرا ما گرفتارِ گرم‌شدن و سردشدن شدید هستیم؟

# فریب بازی «خطر از دست دادن» را نخور!

### حسن فرامرزی

مادر هر وقت ما در جاده هستیم لحظه به لحظه با ما تماس می گیرد، انگار که بچه‌ای تب کر ده باشد و مادری بالای سرش نشسته باشد و هر لحظه دستمال مرطوب را عوض کند. «بله مادر ما همچنان در این دنیا هستیم و به راهمان ادامه می دهیم، بله مادر، هنوز تر نسیدهایم، ببخشید متوجه تماس تان نشدم، سلام مادر هنوز تر نسیدهایم ولی نزدیک هستیم.»

اگر در جاده نباشیم مادر خیالش راحت است و هیچ تماسی با ما نمی گیرد. گاهی می شود هفته‌ای دو سه بار با مادر تماس می گیرم اما از طرف مادر تماسی گرفته نمی شود. گاهی که گلایه می کنم می گوید سواد ندارم و بلد نیستیم شماره ها را بگیرم، اما وقتی ما در جاده هستیم مهارت‌های شماره گیری مادر با شتاب خیره کننده‌ای بالا می رود و لحظه به لحظه و به صورت اتلاین تماسی می گیرد. چرا؟ به خاطر اینکه ذهن او مر تب پیام نگران کننده‌ای می فرستد: «خطر از دست دادن. ما سوزه خطر از دست‌دادن شده‌ایم. وقتی در خانه هستیم ذهن او چنین پیام

### جو بر گورم بخوای بوسه دادن...

ای فقط آدم‌های عصر ما هستند که این گونه عمل می کنند؟ یعنی ارزش گذاری آنها مبتنی بر موقعیت هاست و وقتی متوجه کسی ای چیزی می شوند که در آستانه از دست‌دادن آن هستند یا آن را از دست داده‌اند؟ پاسخ منفی است. منابع تاریخی و روایت‌هایی که به دست ما رسیده نشان می دهد احتمالاً گذشتگان ما هم دقیقاً مثل ما در این دام می افتاده‌اند، به عبارت دیگر وقتی چیزی را بکسی می‌دیدند که متوجه جای خالی آن می شدند. مولانا در یک بیت کوتاه به این نکته بسیار مهم و کلیدی که روابط ما با همدیگر را مخدوش می کند اشاره می کند: «چو بر گورم بخوای بوسه دادن / رخم را بوسه ده کاکنون ممانیم.» در این جملات ما را دعوت می کند که منتظر از دست ندادن نباشیم تا قدر کسی را بدانیم. می گوید اگر من شایسته محبت هستم چرا منتظر می‌مانی تا مرا از دست دهی و بعد بر سنگ سرد گور من بوسه دهی، آخرین چه عادتی است که وقتی من عزیز می شوم که نیستم، اگر من عزیز هستم اکنون هم باید عزیز باشم. من که اکنون حی و حاضر جلوی تو ایستادم چرا مرا نمی بینی و مرا نمی‌بوسی؟

### فقدان آگاهی، راز باز بچه شدن در موقعیت‌ها

تکنه کلیدی و مهمی که در این جا وجود دارد این است: افرادی که عادت کرده‌اند در فقدان یا کمبود به کسی روی بیاورند عملاً ر تباط معنادار و عمیقی با آن فرد ندارند یا این طور بگوییم هنوز خود را به درستی به جاس نمی‌آورند و نمی‌شناسند. چرا؟ به خاطر اینکه رفتار آنها آگاهانه نیست. وقتی من به خواهرم زنگ می‌زنم که او به شدت بیمار است – خطر از دست دادن – همان قدر کودکانه رفتار می‌کنم که وقتی کودکان بر سر یک اسباب بازی مناقشه دارند اما چند دقیقه بعد همان اسباب بازی به حال خود رها می‌شود چون خطر از دست رفتن از میان رفته است یعنی مهمانی تمام شده و کودک میزبان همان اسباب بازی را که برای لحظاتی به شدت عزیز شده بود گوشه‌ای پرت می‌کند. ما هم دقیقاً همین کار را می‌کنیم. به محض اینکه کودک من بیمار می‌شود باورش شدن پیام‌های هشدار دهنده کودک ناگهان برای من عزیز می‌شود اما وقتی او سلامتی خود را به دست می‌آورد ناگهان به یک پدیده تعصب خردکن و حتی مزاحم تنزل پیدا می‌کند. در حالی که اگر او واقعاً عزیز و گرامی است در موقع سلامتی هم باید همان قدر عزیز باشد.

### خطر از دست دادن و تصمیم‌گیری غیر منطقی

خطر از دست دادن یکی از مهم‌ترین مناقشه‌های جامعه را هم رقم می‌زند و حاشیه‌های اجتماعی و اقتصادی زیادی را ایجاد می‌کند. در ندیای تجارت و تبلیغات به خوبی از این ترغند استفاده می‌شود تا خریداران را زیر فشار قرار دهند، بنابراین ما خیلی وقت‌ها بدون آن که آگاه باشیم در موقعیت‌هایی قرار می‌گیریم و

تصمیم‌های غیر منطقی می‌گیریم که یک سر آنها به خطر از دست دادن منجر می‌شود. بازاربازهای آژانس‌های مسکن را از خریدن ترغند استفاده می‌کنند. اغلب این جملات را از زبان آنها می‌شنویم به ویژه اگر حس مشتری از خانه خوشش آمده است. این واحد چند مشتری دیگر هم دارد که احتمال دارد قرار داد ببندند. وقتی چنین جمله‌ای را از زبان آژانس‌های مسکن می‌شنویم در واقع در موقعیت خطر از دست دادن قرار می‌گیریم و به ناگهان آن واحد مسکونی در چشم ما بسیار عزیز می‌شود.

دو شرکت خودروسازی برای خودرو ثبت نام می‌کنند با شرایطی که بسیار ایده‌ال به نظر می‌رسد. قرار نیست در مرحله ثبت نام پولی به حساب این شرکت‌ها واریز شود. بنابراین افراد بسیاری هجوم می‌آوردن تا ثبت نام کنند چون موقعیت به گونه‌ای برنامه‌ریزی شده است که احساس می‌کنی یک فرصت بزرگ را از دست می‌دهی. در هر جایی صف طولانی‌ای تشکیل می‌شود ناخوداگاه دیگران احساس می‌کنند محروم شده‌اند بنابراین خطر از دست دادن آن موقعیت در ذهن آنها چشمک می‌زند و همین موضوع به طولانی‌تر شدن صف و رشد تقاضاها و به تبع آن رشد قیمت منجر می‌شود. فرق نمی‌کند که صف کیاب باشد یا صف ثبت نام خودرو، در واقع همه صف‌ها از این قاعده پیروی می‌کنند.

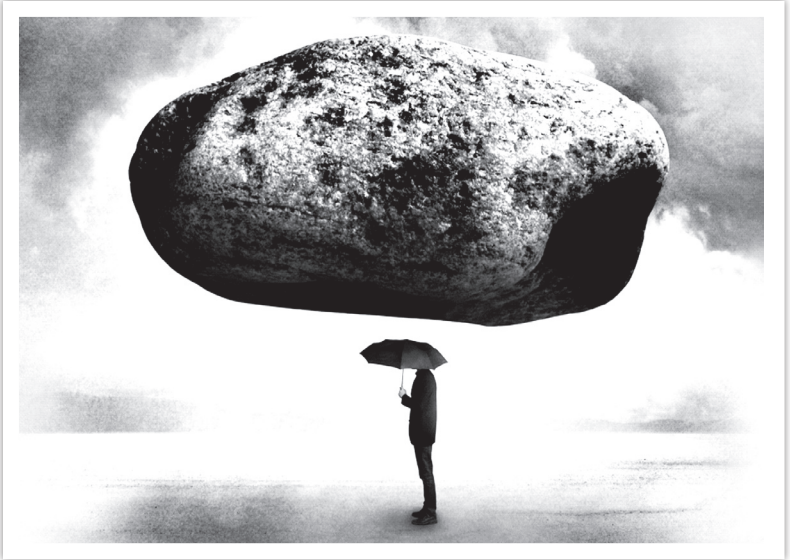
راه منطقی‌تر چیست؟ راه منطقی‌تر این است که قبل از اینکه

نگران کننده‌ای ارسال نمی‌کند بنابراین مادر، ما را در یک وضعیت امن می‌بیند، اما وقتی در جاده هستیم وضعیت فرق می‌کند ناگهان ما در قالب موجوداتی شکننده و کر بیستال‌هایی بی‌پناه در آستانه شکستن با یک پوووووف ساده در ذهن مادر ظاهر می‌شویم. موجوداتی که نقص ایمنی یک خودرو، یک دست‌انداز ناچور، ترمز بی‌موقع راننده جلویی یا خواب آلودگی من در حین رانندگی می‌تواند به زندگی آنها خاتمه دهد.

واقعیت آن است که وضعیت ذهنی مادر من یعنی سراغ گرفتن‌های وسواسی و رها کردن بعد از آن یک استثنا نیست، بلکه اغلب ما این گونه عمل می‌کنیم. یعنی وقتی چیزی بر ایمان عزیز می‌شود که ناگهان حس می‌کنیم در آستانه از دست دادن او هستیم، اما اگر کمی آرام‌تر و عمیق‌تر به داستان نگاه کنیم متوجه می‌شویم گر ه زدن ارزش افراد یا چیزها به موقعیت به شدت غیر منطقی است. اگر از یک حسابدار بپرسید یک میلیون تومانی که جایش امن است بیشتر ارزش دارد یا یک میلیون تومانی که در معرض دستبرد قرار دارد او به شما خواهد گفت یک میلیون تومان، یک میلیون تومان است و موقعیت آن یک میلیون تومان عملاً نگران کننده‌ای ارسال نمی‌کند بنابراین مادر، ما را در یک وضعیت امن می‌بیند، اما وقتی در جاده هستیم وضعیت فرق می‌کند ناگهان ما در قالب موجوداتی شکننده و کر بیستال‌هایی بی‌پناه در آستانه شکستن با یک پوووووف ساده در ذهن مادر ظاهر می‌شویم. موجوداتی که نقص ایمنی یک خودرو، یک دست‌انداز ناچور، ترمز بی‌موقع راننده جلویی یا خواب آلودگی من در حین رانندگی می‌تواند به زندگی آنها خاتمه دهد.

## استفاده از ترغند کمبود برای فریب مشتریان

استفاده از ترغند کمبود هم می‌تواند در تصمیم‌گیری‌های ما کاملاً گمراه کننده باشد. نقطه کمبود، همسایه خطر از دست‌دادن است. دیده‌اید که در آگهی‌های مربوط به پیش فروش واحدهای تجاری یا مسکونی چطور از این ترغند استفاده می‌کنند: تعداد محدودی از واحدهای تجاری مجتمع... با شرایط عالی پیش‌فروش می‌شود، یا هنوز چند صندلی خالی برای فلان تور هواپی...
در همه این آگهی‌ها از ترغند کمبود استفاده می‌شود تا آن موقعیت یا ارزش‌تر جلوه کند. «تعداد محدودی از واحدهای تجاری» این عبارت چه چیزی را در ذهن شما بیدار می‌کند؟ حتماً بسیاری از واحدهای تجاری این مجتمع به فروش رفته است،



## د

آخر این چه عادت‌ی است که وقتی من عزیز می‌شوم که نیستم. اگر من عزیز هستم اکنون هم باید عزیز باشم. من که اکنون حی و حاضر جلوی تو ایستادم چرا مرا نمی‌بینی

# سبک زندگی

سبک زندگی ۸۸۴۸۴۷۱

## د

افرادی که عادت کرده‌اند در فقدان یا کمبود به کسی روی بیاورند عملاً ر تباط معنادار و عمیقی با آن فرد ندارند یا این طور بگوییم هنوز خود را به درستی به جا نمی‌آورند و نمی‌شناسند. چرا؟ به خاطر اینکه رفتار آنها آگاهانه نیست. وقتی من به خواهرم زنگ می‌زنم که او به شدت بیمار است – خطر از دست دادن – همان قدر کودکانه رفتار می‌کنم که وقتی کودکان بر سر یک اسباب بازی مناقشه دارند اما چند دقیقه بعد همان اسباب بازی به حال خود رها می‌شود چون خطر از دست رفتن از میان رفته است یعنی مهمانی تمام شده و کودک میزبان همان اسباب بازی را که برای لحظاتی به شدت عزیز شده بود گوشه‌ای پرت می‌کند

### آیا داستان زندگی آدم‌ها را می‌دانیم؟

چرا رفتار پسرک با ساختن یک داستان تغییر می‌کند؟ چون داستان‌ها به موجودات روح می‌دمند، برای موجودات پیشینه و خانواده و عاطفه می‌تراشند و از این نظر داستان‌ها می‌توانند شفابخش باشد. مورچه پیش از اینکه ما داستان عاطفی‌مان را دربارش بگوییم در ذهن یک کودک، موجود یکی دو سانتی متری سیاه و احتمالاً بی‌اهمیتی است، اما داستان می‌آید و پشت صحنه‌های زندگی او را بر ملا می‌کند بنابراین وقتی کودک پشت صحنه زندگی مورچه را می‌بیند به ویژه وقتی احساس می‌کند مورچه‌ها هم می‌توانند پدر یا مادر یا کودک باشند رفتار خود را در برابر آنها بهتر می‌کنید چون می‌بینید آن گونه هم که در زندگی ما بزرگ‌تراهم این قضیه صادق است. ما هم وقتی داستان زندگی آدم‌ها را می‌فهمیم

بهتر می‌توانیم با آنها احساس همدلی داشته باشیم. مثلاً شما می‌روید یک اداره و می‌بینید کسی پشت میز کار می‌کند. کند کار کردن آن کارمند می‌تواند یک سوز و آتش تهیه برای خشم و عصبانیت ما باشد، اما اگر ما داستان پشت آن کند کار کردن را بدانیم چه؟ مسلماً رفتار ما تغییر خواهد کرد. فرض کنید شما بدانید که آن کارمند به تازگی دوره نقاهت یک بیماری صعب‌العلاج را پشت سر گذاشته است آیا شما همچنان عصبانی می‌شوید؟

### نهادهای مدرن، بی‌اعتنا به داستان آدم‌ها

ما در دوره مدرن و در زندگی شتاب‌آلود امروز روز به‌روز از داستان زندگی آدم‌ها دور می‌افتیم، بنابراین فرصت همدلی آدم‌ها را از دست می‌دهیم. نهادهای مدرن و ساختارهای اجتماعی و اقتصادی فعلی به این قضیه دامن می‌زنند. در حقیقت برای بسیاری از ساختارها و نهادهای اجتماعی و اقتصادی، افراد فاقد روح و تشخص هستند، برای بسیاری از این نهادها فرد به مثابه یک عدد و کد تلقی می‌شود، بنابراین آن فرد حامل هیچ داستانی نیست، از این روست که مثلاً برای یک بانک یا نهاد مالی هیچ مترقبه‌ای پیش‌بینی نشده است. وام گیرنده و بانک قرار داد بسته‌اند و وام گیرنده متعهد شده است که در ۳۶ قسط وام بانک را با سود مربوطه بازپرداخت کند، اما اگر دچار بیماری شود چه؟ اگر کار خود را از دست دهد؟ اگر دچار اختلالات روانی شود؟ اگر اقتصاد در دوره رکود قرار گیرد؟ اگر ورشکست شود؟ عملاً جایی برای هیچ داستانی وجود ندارد.

## د

ما در دوره مدرن و در زندگی شتاب‌آلود امروز روز به‌روز از داستان زندگی آدم‌ها دور می‌افتیم، بنابراین این فرصت همدلی آدم‌ها را از دست می‌دهیم. نهادهای مدرن و ساختارهای اجتماعی و اقتصادی فعلی به این قضیه دامن می‌زنند. در حقیقت برای بسیاری از ساختارها و نهادهای اجتماعی و اقتصادی، افراد فاقد روح و تشخص هستند

## نگاه



اگر داستان زندگی دیگران را می‌دانستیم کمتر رنج می‌کشیدیم

## شفا دادن به زندگی در داستان آدم‌ها

در گورستان کنار قبر یکی از خوششان تازه فوت کرده‌مان ایستاده‌ایم که متوجه می‌شوم پسرک خردسال من لذت عجیبی از له کردن مورچه‌های بزرگ آن جامی برد. مورچه‌هایی که گوشه یکی از قبرها لانه کرده‌اند مثل همیشه با سرعت حیرت‌آوری مشغول آمدوشند، جمع کردن، بار زدن و تخلیه کردن هستند. دو سه بار به او تذکر می‌دهم و می‌گویم این کار را نکند اما به چند ثانیه نرسیده گشت و کشتار را از سر می‌گیرد. عاقبت راه حلی به ذهنم می‌رسد و خوشبختانه کار گر می‌افتد: می‌دونم این مورچه‌ها دارند برای نی‌هاشون، غذا می‌برند؟ می‌دونم این مورچه‌ها مامان و باباهای اون نی‌ها هستند و اگر زیر پای ما له بشن، نی‌نی‌هاشون گرسنه می‌مونن؟ پسرک خردسال مثل برق گرفته‌ها خشکش زده است. معلوم است که دارد پیش خودش به بچه مورچه‌هایی فکر می‌کند که پدر و مادر دارند. در واقع او دست به مشابه‌سازی زده است و آسیب‌پذیری مورچه‌ها را بهتر درک می‌کند.

### آدم‌هایی که می‌ترسند داستان زندگی‌شان را تعریف کنند

شتاب در زندگی امروز ما باعث شده است که ما هر روز بیشتر از دیروز، از داستان‌های متنوعان خود محروم شویم. همسایه‌ها امروز در برج‌های بلند، خبری از داستان‌های همدیگر ندارند. کسی نمی‌خواهد داستان زندگی خود را برای دیگران تعریف کند چون می‌ترسد داستان او تحریف شود یا علیه او مورد استفاده قرار گیرد داستان زندگی خود را برای همدیگر تعریف می‌کردند. وقتی شما داستان زندگی خود را تعریف می‌کنید و دیگران هم چنین رفتاری با شما دارند احتمالاً نوعی احساس سبکی را تجربه می‌کنید چون می‌بینید آن گونه هم که تصور می‌کردید بدبختی‌های منحصر به فردی ندارند، چه بسا تصور می‌کردید دیگران چه زندگی‌های عجیب و غریب و رویایی دارند، اما وقتی پشت صحنه همین زندگی‌ها را می‌بینید حس می‌کنید بر اساس ظاهر قضاوت کرده‌اید. وقتی ما برای همدیگر نمایش بازی می‌کنیم و کسی با کسی به مفهوم واقعی کلمه در دل نمی‌کند از داستان‌های واقعی محروم می‌مانیم و به تبع آن حس می‌کنیم هیچ کسی به اندازه ما در زندگی رنج نمی‌کشد.

### داستان، عامل شفا و ویرانی

البته گاهی افراد از داستان‌های جعلی برای توجیه رفتارها و اشتباهات خود استفاده می‌کنند. اغلب ما در دوره مدرسه چندین بار پدربزرگ‌ها یا مادربزرگ‌ها، خاله‌ها یا عمه‌های‌مان را به کنتنت داده‌ایم (! فقط و فقط برای اینکه طوطی مانده و دیر به مدرسه رسیده بودیم و آن قدر این داستان‌های جعلی تکرار شد که بعدها حتی اگر کسی داستان واقعی هم تعریف می‌کرد کسی باورش نمی‌شد. در زندگی رزنشویی هم بسیاری از دروغ‌ها در قالب داستان مطرح می‌شود. فرد به همسر خود خیانت می‌کند اما مجبور است داستان جعلی بسازد. امروز سر پروژه بودم با امروز وقتی ریشه‌شان به دروغ و پنهان‌کاری می‌رسد می‌توانند عامل ویران کننده‌ای باشد. اگر فرد خیانت کار قادر نبود داستان بسازد احتمالاً نمی‌توانست به خیانت خود ادامه بدهد، بنابراین داستان بسته به اینکه در دست روشنایی باشد یا در دست تاریکی می‌تواند عملاً شفا یا ویرانی باشد.

### داستان‌های فرضی در خدمت روابط انسانی

چه افرادی در روابط اجتماعی خود بر خورد سالم‌تری دارند؟ افرادی که بتوانند برای ضعف‌ها و کمبودهای دیگران فضایی ایجاد کنند، اما فضا ایجاد کردن برای ضعف‌ها و کاستی‌های دیگران بدون قضاوت‌های مثبت یا داستان‌ها – حتی داستان‌های فرضی – که در آنها ما به دیگران حق می‌دهیم امکانپذیر نیست. شاید این خانم، بار اولش باشد که به بزرگراه آمده و رانندگی می‌کند. شاید واقعاً ناشنوا باشد. شاید در فرهنگ آنها این حرف یک شوخی ساده باشد. شاید این جاقی بیشتر از اینکه به برخوردی برگرده به خاطر زن‌هایی باشد که به او ارت رسیده است. ما در همه این فرضیه‌ها که به بهبود و ترمیم رابطه‌مان با دیگران منجر می‌شود خواسته یا ناخواسته داستان‌هایی درست می‌کنیم. داستان‌هایی که برای ما شفا هستند بر خلاف داستان‌های فرضی دیگری که یک طرفه به قاضی می‌روند.