

### سبک نگرش



اگر فایده‌ای برای حسرت خوردن پیدا نمی‌کنیم چرا مرتب در این دام می‌افتیم؟

# ۵ فایده حسرت خوردن را نام ببرید

■ حسن فراموزی

دو سال پیش بود. می‌خواستم از شسر پراید مدل ۸۸ خلاص شوم. او از ما خسته شده بود؟ ما از او بیزار بودیم؟ یا هر دو؟ به هر حال بیچاره عمرش را کرده بود و از طرفی احساس می‌کردم واقعا امنیت لازم را برای خانواده در جاده فراهم نمی‌کند. به خاطر همین رفتن از بانک وام گرفتم. بانک‌ها را هم که می‌شناسید هر چقدر کم‌تر وام بگیرید اجداد بیشتری از خانواده‌تان را احضار می‌کنند و جلوی چشم‌تان می‌آورند. اجدهام به من لطف داشتند و بسیار خوب با من و بانک همکاری کردند و بالاخره من مبلغ مابه‌التفاوت یک پراید و یک دستگاه ال‌نود مدل ۹۴- دو سال پیش این ماشین گزینۀ خیلی خوبی برایم بود- را جور کردم. صاحب ال‌نود مدل ۹۴ ماشینش را در یک پلی‌کیشن مجازی آگهی کرده بود و تقریباً همسایه‌مان هم بود. به او زنگ زدم، گفت ۳۷

**آیا یک فایده**

**برای حسرت خوردن پیدا خواهید کرد؟**

چرا ما حسرت می‌خوریم؟ شما هم می‌توانید حسرت‌های زندگی‌تان را فهرست کنید؟ اگر کمی دقت کنید متوجه می‌شوید که دامنه بلندبالایی از حسرت‌ها را در زندگی به دنبال خود می‌کشید. از حسرت پنج ثانیه پیش وقتی متوجه می‌شوید که می‌توانستید وقتی بیرون بودید بنزین بزنید تا فردا در شلوغی جاده مجبور نباشید در صف بنزین بایستید تا حسرت‌های چندین ساله‌ای که گاه تا مغز استخوان مانفوذ می‌کنند. تردیدی وجود ندارد که یک فرد آگاه، اگر چیزی را رها می‌کند می‌داند که چرا آن چیز را رها کرده و اگر چیزی را برمی‌دارد می‌داند چرا آن را برداشته است. اگر غیر این‌باشد شما به چنین فردی چه می‌گویید؟ می‌گویید مثل خواب زده‌ها رفتار کرده است. اگر من الان این‌جا هستم می‌دانم چرا این‌جا هستم و اگر از این‌جا می‌روم می‌دانم برای چه می‌روم. درباره افکار، ایده‌ها و احساس‌های ما هم دقیقاً چنین چیزی صدق می‌کند. اگر من این فکر را برداشتم می‌دانم که برای چه برداشتم و اگر رها می‌کنم می‌دانم برای چه رها می‌کنم. این خاصیت فرد آگاه است، اما ما معمولاً این‌طور عمل نمی‌کنیم. اگر از کسی پرسید پنج فایده از فایده‌های حسرت خوردن را نام ببرید احتمالاً او حتی نخواهد توانست یک فایده برای حسرت خوردن ذکر کند. با این همه چسرا ما به حسرت‌های‌مان می‌چسبیم؟

**خطای بنیادین**

**واقعیت‌پنداشتنی یک موقعیت ذهنی**

وقتی ما حسرت می‌خوریم در واقع دچار یک خطای بنیادین می‌شویم. آسان خطای بنیادین چیست؟ آن خطای بنیادین، واقعیت‌پنداشتنی یک موقعیت ذهنی است. به حسرت من در نرسیدن به خودروی بهتر توجه کنید.

من پراید مدل ۸۸ را که موجود است در برابر یک ال‌نود ۹۴ ذهنی- ال‌نود فقط در ذهن من وجود دارد- مقایسه می‌کنم اما این‌طور تصور می‌کنم که هر دو موجود هستند، بنابراین حسرت می‌خورم. اما این قضاوت کاملاً عجولانه و اشتباه است. چرا؟ بایباید فرض کنیم که من سه روز قبل‌تر با آن آگهی‌دهنده تماس می‌گرفتم و به آن‌ال‌نود می‌رسیدم. آیا کار تمام می‌شد؟ چه تضمینی وجود داشت که ال‌نود از جلوی خانه به سرعت نرود و البته هیچ وقت هم پیدا نشود. آیا این احتمال وجودنداشت که به خاطر شرایط بد اقتصادی نتوانیم اقساط بانک را بدهیم و مجبور شویم ال‌نود نازنین‌تر را بفروشیم و دوباره به پراید نازنین خودمان مراجعه کنیم؟ اگر بی‌آن ال‌نود در جاده تصادف شدید می‌کردیم چه؟ آیا باز در حال حسرت خوردن بودیم؟

**چرا حافظ می‌گوید بیا کابین دآوری‌ها را به پیش‌داور اندازه‌ی؟**

در واقع ما با یک محدودیت بسیار بزرگ در زندگی روبه‌رو هستیم، محدودیتی که به طرز زیبا و شاعرانه در مصرع طلایی حافظ -بیا کابین دآوری‌ها را به پیش‌داور اندازه‌ی- منجلی شده است. آدمیزاد برای هر کاری هم ساخته شده‌ باشد برای داوری و قضاوت ساخته نشده است. واقعا چه‌ واقعه و رخدادی برای ما خوب است و چه

واقعه و رخدادی بد است؟ یا چه چیزی باعث می‌شود که فلان رخداد رقم بخورد؟ در مثال پراید و ال‌نود چرا من حسرت می‌خورم و دایم به خودم سر کوفت می‌زنم؟ چون خودم را در اتفاقات بیرونی تنها عامل تعیین‌کننده می‌یابم، در حالی که کافی بود بانک وام را یک هفته زودتر دست من می‌رساند یا فلان خبر یا تحول سیاسی یا بین‌المللی دو هفته دیرتر روی می‌داد، یا بازارها دو هفته دیرتر به آن رخداد بین‌المللی یا سیاسی واکنش نشان می‌دادند، در آن صورت معلوم است که اتفاقات به گونه دیگری رقم می‌خورد.

**حسرت می‌خوریم**

**چون به سرعت قضاوت می‌کنیم**

ما حسرت می‌خوریم چون قضاوت می‌کنیم و خودمان را تنها عامل تعیین‌کننده می‌یابیم. البته ممکن است دیدگاه برخی درباره هر مثال‌ها این باشد: طرف نتوانسته به ماشین و موقعیت مورد علاقه‌اش برسد حالا با این توجیه تراششی‌ها می‌خواهند ذهن خودش را آرام کنند. می‌توان این گونه هم به موضوع نگاه کرد. اما هدف از ارائه



این مثال‌ها چیز دیگری است. در حقیقت وقتی ما یک موقعیت از میان هزاران موقعیت زندگی را بیرون می‌کشیم و بدون توجه به ارتباط آن با هزاران رخداد دیگر به صورت انفرادی آن را زیر ذره بین می‌گذاریم در واقع دچار خطای بنیادینی می‌شویم. زندگی ما از هزاران و میلیون‌ها کنش تشکیل شده است. نه تنها کنش‌های ما بلکه کنش‌های دیگران و این همه بر روی همدیگر، اتفاقات زندگی ما را می‌سازد. در جاده می‌روید پنج ماشین جلوتر راننده‌ای در حال خوابیدن پشت فرمان است. چرا او دارد می‌خوابد؟ جواب دادن به این سؤال شاید به اندازه یک رمان ۲ هزار صفحه‌ای زمان ببرد. چندین خودرو پشت سر هم به دنباله این خودرو در حال حرکت هستند. جاده به خاطر تعطیلات شلوغ است و ماشین‌ها فاصله طولی را کم‌تر از میزان استاندارد آن رعایت کرده‌اند. تو هم یکی از آن‌ها هستی. ناگهان راننده جلو - پنج خودرو جلوتر - ماشین‌ها را در خواب به گارد ریل می‌کوبد و خودروهای بعدی هم مثل مهرهای بازی دومینو به خودرو جلوتر و در ادامه به همدیگر می‌کوبند و مثل اشیاء بی‌جان روی هم فرود

# سبک زندگی

سبک زندگی ۸۸۹۸۴۷۱

## د

چرا ما حسرت می‌خوریم؟ شما هم می‌توانید حسرت‌های زندگی‌تان را فهرست کنید؟ اگر کمی دقت کنید متوجه می‌شوید که دامنه بلندبالایی از حسرت‌ها را در زندگی به دنبال خود می‌کشید. از حسرت پنج ثانیه پیش وقتی متوجه می‌شوید که می‌توانستید وقتی بیرون بودید بنزین بزنید تا فردا در شلوغی جاده مجبور نباشید در صف بنزین بایستید تا حسرت‌های چندین ساله‌ای که گاه تا مغز استخوان ما نفوذ می‌کنند

عذر خواهی کرده‌ام چون می‌دانید که واقعا چیزی در زندگی معلوم نیست و آدم می‌ترسد همین‌را هم از دست بدهد. در طول این دو سال هر وقت یاد این صحنه می‌افتم که اگر دو سه روز قبل‌تر آن آگهی را دیده بودم حالا سوار ال‌نود بودیم- دور از چشم پراید نازنینم- حسرت می‌خورم. فقط چند روز زودتر لعنت به این شانس! تا ما با یک وام گرفتیم و خواستیم ماشین قرضه‌مان را عوض کنیم- بی‌خشید پراید جان- ناگهان اقتصاد داخلی و خارجی، واردات و صادرات، قیمت ارز، اقتصاد خرد و کلان به هم ریخت و همه معادلات بازار به هم خورد. آخر این چه شانس‌ی است که ما داریم پول وامی که گرفته بودیم صرف اقساط خودش شد، تازه چیزی هم رویش گذاشتیم که بهره بانکی خدای نکرده آسیب نخورد.

مهارت گوش دادن و سخن گفتن درست برسد- که تا به امروز نتوانسته به این مهارت برسد- در آن صورت افراد از صاحب‌تا مهندیگر به وجد نمی‌آیند؟ و اگر اینگونه بود راننده در موقعیت دیگری قرار نمی‌گرفت؟ در صورتی که او اکنون به تاسی از همه سرنشین‌های خودرو که تر جیح دادند با چرت زدن، مسیر کسل‌کننده را گواه کنند و پلک‌هایش سنگین شود است. اگر سیستم ترمز ماشین جلویی و ماشین‌های دیگر بهتر عمل کرد و استاندارد قوی‌تری داشت که خود این مستلزم این است که اقتصاد کشور رقابتی باشد و مدیران دولتی بنگاه‌های اقتصادی و صنعتی را دادرز نکنند و در نتیجه با ایجاد رقابت خودروهای باکیفیت‌تری تولید شود... اگر حقوق راننده جلویی به اندازه‌ای بود که می‌توانست تعمیرات جدی‌تری بر روی خودرو خود اعمال کند... چطور حقوق راننده خودرو می‌تواند بهتر شود؟ وقتی که توزیع درآمدها در اقتصاد کشور عادلانه‌تر باشد، وقتی فرصت‌های تحصیلی و شغلی بهتر توزیع شود، چطور می‌توان به توزیع بهتر فرصت‌های تحصیلی و شغلی رسید؟ وقتی که شایسته‌ها بر مسند امور قرار گیرند... می‌بینید؟ در یک سیستم ترمز ناقابل چقدر عوامل پیدا و پنهان وجود دارد؟ و با این همه باز حتی اگر ما با همه این جزئیات جلو برویم معلوم نیست که بتوانیم به قضاوت درستی در این باره برسیم.

**خطای بزرگ**

**نتیجه‌گیری‌های منتج به حسرت چیست؟**

خطای بزرگ نتیجه‌گیری‌های منتج به حسرت و اندوه در این است که در این نتیجه‌گیری‌ها یک موقعیت واقعی با یک موقعیت کاملاً ذهنی سنسجیده می‌شود که واضح است نادرست است. وقتی شما در یک چاله می‌افتید و می‌چای‌تان پیچ می‌خورد چرا دچار حسرت و اندوه می‌شوید؟ به خاطر اینکه شما این موقعیت پیش‌آمده را که کاملاً واقعی است در برابر یک موقعیت ذهنی- یک مسیر صاف و شرایط دلخواه- برابر می‌کنید در صورتی که از کجا می‌دانید جلوتر یک چاه در سر راه شما قرار نداشت. توجه می‌کنید؟ از کجا می‌دانید جلوتر کوه بزرش نمی‌کرد؟ از کجا می‌دانید اگر تصادف جزئی نمی‌کردید از یک تصادف هولناک‌تر مصون بودید؟ وانگهی فرض کنیم که اساساً جلوتر هم در مسیر صافی قرار می‌گرفتید باز ما از کجا می‌دانیم که حاصل برهم کنش رویدادها در زندگی به چرخه زندگی ما چه نتایجی را به بار می‌آورد؟ آیا اگر برنده قرعه کشی یک میلیارد تومانی شویم خیلی خوب است؟ ما نمی‌دانیم. ممکن است کاملاً برای ما خوب باشد ممکن است خوب باشد اما بعد متوجه شویم خوب نبوده است. ممکن است بسیار خوشحال شود اما بعد متوجه شود که کاش هیچ وقت این پول را برنده نمی‌شد چون همسرش بعد از به دست آوردن این پول به او خیانت کرد بنابراین افسرده و ناراحت شود. ممکن است همان زن پنج سال بعد به درک دیگری از آن برنده شدن برسد و بگوید چه خوب! چون اگر این پول نمی‌آمد متوجه عمق باورهای مرد زندگی‌اش نمی‌شد و طلاق نمی‌گرفت و مجبور بود با چنین مردی به زندگی ادامه دهد. با این حال ممکن است همین قضاوت هم با معلوم شدن زوایای دیگر باز تغییر کند.

■ هر کاری می‌کنیم که دنبال خودمان راه نیفتیم

واضح است وقتی آدم دنبال این و آن راه بیفتد به این و آن می‌رسد. اگر دنبال دشت راه بیفتد به دشت می‌رسد، دنبال رود راه بیفتد به رود می‌رسد. اگر دنبال خودش بیفتد به خودش می‌رسد. اما چالش اصلی آن جاست که ما هر کاری می‌کنیم که دنبال خودمان راه نیفتیم و به خودمان دست پیدا نکنیم و خودمان را به حقیقت و حقیقت‌شناسیم و حسرت یکی از همان طفره رفتن‌ها برای شناخت جوهره خودمان است.

وقتی ما حسرت می‌خوریم، در واقع دنبال دیگران راه می‌افتیم و به عسارت دیگر با خودمان نمی‌مانیم. کلید اصلی همچنان که اولیا و عرفا هم متذکر شده‌اند این است که آدمی با خودش بماند. مولانا می‌گوید: «ای برادر صبر کن بر درد نیش‌انرا ری از نیش نفس گیر خویش». وقتی من حسرت را ابزار شناخت خود می‌کنم در واقع از تاریخ‌که به تاریخ می‌موم، وقتی حسرت را ابزار شناخت خود می‌کنم در واقع به جای اینکه با خود بمانم از خود فرار می‌کنم و اگر دقت کنید وضعیت روانی و ذهنی اغلب ما حالتی از فرار دارد.

■ **از فرار واقعی تا فرار خیالی**

فرض کنید یک زندانی در فضای تنگ و تاریکی اسیر شده است. او دست به رُو‌یابایی می‌زند.

تصور می‌کند که در بیرون است و می‌تواند به همه‌ی چیزها دسترسی داشته‌باشد.

■ **بهرت‌سازی مای مکرر را رها می‌کند؟**

ممکن است کسی بگوید تصاویر ذهنی می‌تواند به ما کمک کند یا انگیزه دهد که به هدف‌مان برسیم. مثلا اگر هر روز خودم را روی آب‌های شمال تصور کنیم انگیزه‌ای برای فرار نخواهم داشت. یا هر روز خودم را در لباس پولدارها ببینم پولدار نخواهم شد. آیا واقعا این‌طور است؟ چقدر آدم در دنیا فریب خورده این نظر بات هستند و آخر سر هم به جایی نمی‌رسند. اگر مسئله این‌طور است من بنشینم و هر روز یک ماشین ۵ میلیارد تومانی را در ذهنم مجسم کنم یا مدتی را که دوست دارم با سفی‌ری را که می‌خواهم بسروم. چقدر احتمال دارد که من با این تجسم‌ها به هدف برسم؟ ایراد اصلی حسرت خوردن در این جاست که می‌خواهد ما را به جایی ببرد و می‌برد اما چه بُردنی! ایراد حسرت این است که می‌خواهد ما را از زندان بیرون ببرد و می‌برد اما چه بُردنی. در صورتی که اگر من ابزار حسرت را کنار بگذارم اولین اتفاقی شیده می‌شود و تصاویر بعدی... - و هر مرحله پایانی همان کاستن از ارتضاع و فرود آمدن است- در این‌جا شما دوباره از فضای خیال به زمین واقعیت برمی‌گردید و روی واقعیت و همان زندان می‌نشینید- وقتی ما حسرت می‌خوریم از زمین واقعیت بلند می‌شویم مثلا مدرک تحصیلی من دیپلم است، اما این واقعیت را دوست ندارم و در خیال خود از

## د

واضح است وقتی آدم دنبال این و آن راه بیفتد به این و آن می‌رسد. اگر دنبال دشت راه بیفتد به دشت می‌رسد، دنبال رود راه بیفتد به رود می‌رسد. اگر دنبال خودش بیفتد به خودش می‌رسد. اما چالش اصلی آن جاست که ما هر کاری می‌کنیم که دنبال خودمان راه نیفتیم و به خودمان نرسیم

### نگاه



**چرا وعده‌ای که «حسرت خوردن» می‌دهد کاملاً توخالی است؟**

## تو آزاد هستی اما در داخل زندان!

■ یک روز که از خواب بلند می‌شوید می‌توانید مثل یک کار آگاه دنبال مقصد حسرت‌های‌تان راه بیفتید. ما که این همه دنبال این و آن راه افتادیم آیا خوب نیست یک بار هم که شده دنبال خودمان راه بیفتیم؟ ما که این همه رد و دنباله این و آن را در زندگی زدیم خوب نیست یک بار رد خودمان را بنزیم؟ ما که این همه به پیچ‌پچه‌های بیرون، به زمزمه‌های این و آن حساس شدیم و گوش کردیم، خوب نیست یک بار هم که شده ببینیم چه پیچ‌پچه‌ها و زمزمه‌هایی در درون خودمان است؟

رویی این واقعیت بلند می‌شوم و آن را با مدرک بالارتی مقایسه می‌کنم، مدتی با این تصاویر مشغول هستم که اگر دکتر داشتم الان دست بازتری برای هزینه کردن و سفر و... داشتم بعد هم دوباره به زمین واقعیت یعنی همان مدرک خود برمی‌گردم. من این شخصیت ناتوان و خجالتی را نمی‌خواهم، در خیال از روی زمین واقعیت بلند می‌شوم و مجسم می‌کنم که عده‌ای دور من نشسته‌اند و بله قربان‌گوی من هستند و سخنان پر جاذبه مرا که قاطعانه بیان می‌شود تأیید می‌کنند مدتی مشغول این تصاویر هستم، اما بعد از مدتی دوباره به زمین واقعیت یعنی شخصیت فعلی خود برمی‌گردم. حالا ببینید چه اتفاقی می‌افتد؟ وقتی من در زندان هستم تحمل زندان به مراتب برای من راحت‌تر است اما وقتی مدام تصاویر ذهنی شمال رفتن و خوابیدن روی امواج را ایجاد می‌کنم در واقع تحمل زندان را برای خود هزاران بار خودم را به مدد تصاویر ذهنی از شمال رفتن می‌کنم اما در نهایت می‌بینم هنوز هم زندانی هستم و این باعث اشتنگی روانی من می‌شود. انگار هر روز کسی می‌آید و بارها و بارها وعده آزادی به شما می‌دهد اما بعد از هفته‌ها، ماه‌ها، سال‌ها متوجه می‌شوید همچنان زندانی هستید در صورتی که اگر کسی این وعده‌ها را نمی‌داد شما آن وضعیت را بهتر تحمل می‌کردید.

■ **بهرت‌سازی مای مکرر را رها می‌کند؟**
ممکن است کسی بگوید تصاویر ذهنی می‌تواند به ما کمک کند یا انگیزه دهد که به هدف‌مان برسیم. مثلا اگر هر روز خودم را روی آب‌های شمال تصور کنیم انگیزه‌ای برای فرار نخواهم داشت. یا هر روز خودم را در لباس پولدارها ببینم پولدار نخواهم شد. آیا واقعا این‌طور است؟ چقدر آدم در دنیا فریب خورده این نظر بات هستند و آخر سر هم به جایی نمی‌رسند. اگر مسئله این‌طور است من بنشینم و هر روز یک ماشین ۵ میلیارد تومانی را در ذهنم مجسم کنم یا مدتی را که دوست دارم با سفی‌ری را که می‌خواهم بسروم. چقدر احتمال دارد که من با این تجسم‌ها به هدف برسم؟ ایراد اصلی حسرت خوردن در این جاست که می‌خواهد ما را به جایی ببرد و می‌برد اما چه بُردنی! ایراد حسرت این است که می‌خواهد ما را از زندان بیرون ببرد و می‌برد اما چه بُردنی. در صورتی که اگر من ابزار حسرت را کنار بگذارم اولین اتفاقی شیده می‌شود و تصاویر بعدی... - و هر مرحله پایانی همان کاستن از ارتضاع و فرود آمدن است- در این‌جا شما دوباره از فضای خیال به زمین واقعیت برمی‌گردید و روی واقعیت و همان زندان می‌نشینید- وقتی ما حسرت می‌خوریم از زمین واقعیت بلند می‌شویم مثلا مدرک تحصیلی من دیپلم است، اما این واقعیت را دوست ندارم و در خیال خود از

## د

واضح است وقتی آدم دنبال این و آن راه بیفتد به این و آن می‌رسد. اگر دنبال دشت راه بیفتد به دشت می‌رسد، دنبال رود راه بیفتد به رود می‌رسد. اگر دنبال خودش بیفتد به خودش می‌رسد. اما چالش اصلی آن جاست که ما هر کاری می‌کنیم که دنبال خودمان راه نیفتیم و به خودمان نرسیم