

چطور حس کاذب «تأیید اجتماعی» و «اثبات خود به دیگران» تن و جان آدم‌ها را فرسوده می‌کند

دیده‌شدن به قیمت هلاکت!

■ حسن فرامرزى

هفته قبل خبری در رسانه‌ها منتشر شد که نشان می‌داد فشاری که آدم‌ها برای دیده‌شدن به تن و روان خود وارد می‌کنند، چقدر می‌تواند مصیبت‌بار باشد. ماجرا از این قرار بود که یک مربی ورزشی روس، فارغ‌التحصیل مدرسه ذخیره المپیک اوزبک و دانشگاه ملی تناسب اندام در سن پترزبورگ که حدود یک دهه به‌عنوان مربی شخصی با ورزشکاران روس کار می‌کرد و ویدئوهاش در شبکه‌های اجتماعی پربازدید بوده، در جریان چالش کاستن از اضافه وزن که خود به راه انداخته بود، جان خود را از دست می‌دهد.

رسانه‌ها خبر را اینطور منتشر کردند: «بیمتری نویانزین ۳۰ساله در حالی در خواب در گذشت که تلاش می‌کرد بسا افزایش ۲۵کیلوگرم به وزنش، برنامه کاهش وزن خود را تبلیغ کند. نویانزین طی چند هفته در قالب یک چالش روزانه بیش از ۱۰هزار کالری غذاهای پر چرب و ناسالم مصرف می‌کرد. او قصد داشت پس از این دوره، تمام وزنی را که اضافه کرده بود کاهش دهد و تغییرات جسمی‌اش را به نمایش بگذارد. او در آخرین پستش در اینستاگرام در حال خوردن یک پاکت چیپس است و اعلام می‌کند وزنش به ۱۰۵ کیلو رسیده» افزایشی دست کم ۱۳کیلویی تنها در یک ماه. رژیم روزانه او که به‌طور چشمگیری پر کالری بود، شامل شیرینی و کیک برای صبحانه، دامپلینگ هم‌را با مقدار زیادی مایونز برای ناهار و شام شامل یک برگر و دو پیتزای کوچک می‌شد.»



حرفه: صدمه زدن به خود

ما در دنیایی زندگی می‌کنیم که آدم‌ها به نسام حرفه‌ای بودن نه تنها از صدمه زدن به خود شرم‌نده نیستند بلکه به عنوان افتخار از آن یاد می‌کنند. ورزشکاران و بازیگران بسیاری هستند که در مصاحبه‌های خود از صدمه زدن به بدن خود به عنوان سندی از تعهد و حرفه‌ای گری یاد کرده‌اند. نمونه‌ها بسیار است. می‌توانید در موتورهای جست‌وجوگر سرچ کنید. جعفر دهقان گفته است: «به خاطر ارفاقی نقش خود در فیلم «یتیم‌خانه ایران» دندان پایینم را کشیدم، ما با اصرار خودم این کار را کردم و به نوعی از خودگذشتگی کردم اما متأسفانه در جشنواره و محافل حتی یک تقدیر کوچک از من نشد.»

پشت صحنه ستاره‌های ورزشی، سینمایی و موسیقی پر از آسیب‌های جسمی و روانی است، چون این فیلم، کپسرت است که در رأس قرار گرفته است، تهیه‌کننده‌های سینما، موسیقی و بر گزار کنندگان مسابقات ورزشی از بازیگر، بازیکن و موزیسین به عنوان اهرم و ابزار سرگرمی استفاده می‌کنند، بنابراین بازیگر، بازیکن یا موزیسین به هر ضرب و زوری که شده باید بتواند بدن خود را سرپا نگه دارد. ما داستان‌های بسیاری از ورزشکاران را شنیده‌ایم که با وجود صدمه دیدن و منع پزشکشان به میدان‌ها رفته‌اند. چند روز پیش مهدی مهدوی کیا از خاطره بازی‌های ایران در جام جهانی ۹۹۸ آمریکا می‌گفت؛ زمانی که احمدرضا عابدزاده شرایط مسابقه را نداشته چون زانوهایش کلی آب آورده بود. شاید باور کردنی نباشد اما مهدوی کیا می‌گفت عابدزاده او را فراخوانده و به او گفته روی پایش که خم نمی‌شد، بنشیند تا او با سرنگ خونا به‌های زانویش را خالی کند. «رو به من کرد و گفت روی پام بنشین تا خم شود. من روی پایش نشستم. ...درچه پایش خم شد. بعد گفت برو و یک سرنگ بزرگ بیاور. من سرنگ را آوردم و او به پایش زد و خونا به‌ها را از پایش خالی کرد.»

معمولاً ما به عنوان طرفداران فوتبال، سینما یا موسیقی وقتی چنین عباراتی را می‌شنویم، به ویژه وقتی مثلاً پای یک بازی حساس ملی در میان باشد، این رفتارها را نشانه‌ای از وفاداری، وفاداری و فداکاری می‌دانیم اما اگر منطقی‌تر به داسنامه نگاه کنیم چه؟ مثلاً ممکن است شما عاشق و دل‌باخته فلان پروژه سینمایی نباشید، در آن صورت از اینکه پشتنوید ستاره آن فیلم به خاطر درخشیدن در آن پروژه کلی به بدن خود آسیب زده است، ذوق‌زده خواهید شد؟ گفته می‌شود نیکلاس کیچ، ستاره هالیوودی در سال ۱۹۸۴ برای بازی در نقش سرباز کهنه کار جنگ ویتنام صورت خود را به مدت پنج هفته در بانداژ پیچیده، ۱۵ کیلو وزن کم کرد و دو دندان خود را کشید، آن هم در حالی که اصرار داشت کشیدن دندان‌هایش بدون هیچ گونه داروی بی‌هوشی یا بی‌حس کننده انجام شود تا او بتواند بخشی از درد و رنجی که یک کهنه سرباز جنگ ویتنامی متحمل شده حس کند. جالب این است که چند دهه بعد اعلام شد تام هنکس به دلیل افزایش و کاهش متوالی وزن برای انجام بازی در فیلم‌هایی که قرار بوده چاق‌تر یا لاغرتر از بدن واقعی‌اش باشد، به بیماری دیابت نوع ۲ مبتلا شده است، به عنوان نمونه او برای بازی در فیلم «لیگ خودشان» در سال ۱۹۹۲، ۱۳کیلو وزن اضافه کرد و درست یک سال بعد برای فیلم «فیلادلفیا» وزن خود را حدود ۲۰کیلوگرم کاهش داد.

فشار ویران کننده اثبات خود به دیگران

فرض کنید مربی ورزشی مورد نظر ما که در ابتدای گزارش آمد با خودش فکر می‌کرد هدف از مربیگری و حتی آموزش‌های تناسب اندام در شبکه‌های اجتماعی چیست؟ جز این است که آدم‌ها بتوانند با دنبال کردن آن تمرینات یا رژیم‌های غذایی به سلامتی و تناسب اندام برسند؟ اگر پاسخ این سؤال مثبت است، پس چرا آن مربی دست به چنین کار مضحک و در عین حال مصیبت‌بار زده است؟ چرا سلامتی خود را به مخاطره انداخته که ثابت کند سلامتی در دسترس است؟

نکته اول در این باره این است که حتی وقتی ما به ورزش یا رژیم‌های غذایی روی می‌آوریم، هدف اصلی‌مان تحقق سلامتی نیست. اگر این گونه بود آدم‌ها با شیب ملایم‌تر وزن خود را کم می‌کردند یا با شیب ملایم به تمرین‌های ورزشی روی می‌آوردند. آنچه امروز در چشم اغلب ما برجسته شده رویه بیرونی و ظاهر پسندانه سلامتی است. مثل این است که کسی خانه‌ای در حال فروریزی دارد و به جای آنکه اسکلت و بی ساختار را تقویت کند، شروع می‌کند به رنگ کردن دیوارها تا حفظ ظاهر کند، بنابراین اهمیت نمی‌دهیم که مثلاً ظرفیت و استانه تحمل بدن ما در جریان یک رژیم غذایی یا تمرینات ورزشی کجاست، فقط می‌خواهیم از بیرون بهتر به نظر برسیم. لطفاً به فعل «به نظر رسیدن» توجه کنید، بنابراین آن مربی ورزشی قربانی این نگاه ظاهر گرانه به ورزش و ورزش دیگر در این باره این است که امروز در شبکه‌های اجتماعی فشار روانی وحشتناکی بر سر تولیدکنندگان محتواست. چرا؟ این پلتفرم‌ها به گونه‌ای طراحی شده‌اند که اعتبار افراد را به کیفیت یا اصالت محتواهای‌شان که

با تعداد فالوئر‌ها و دنبال کنندگان سنجیده می‌شود، بنابراین طبیعی است تولیدکنندگان محتوا درگیری ذهنی فوق‌العاده‌ای در این باره داشته باشند و بخواهند به هر قیمت که شده راهی به اکسپلور پیدا کنند. از مهم‌ترین ترفندهای ورود به اکسپلور و بالا بردن ضریب دیده‌شدن چیست؟ اینکه کارهای عجیب و غریب و نمایشی کنید و چالش‌های سخت‌تر بر گزار کنید تا هم فالوئرهای بیشتری جذب کنید و هم حسی سریالی و تعلیقی به پست‌ها و استوری‌ها بدهید تا دنبال کنندگان مدام از خود بی‌برسند چه خواهد شد؟ آیا خواهد توانست به این چالش غلبه کند یا نه؟

اگر آن مربی ورزشی که نمادی بیمار گونه از نیاز کاذب ما به در کانون توجه بودن و دیده‌شدن است، تمام هویت خود را به موفقیت، پیروزی و درخشیدن گره نمی‌زد، آیا این گونه زندگی خود را به بازی می‌گرفت؟ امروز چه فشاری به آدم‌ها به ویژه نوجوان‌ها، جوان‌ها و میانسال‌ها وارد می‌شود که تلقین کنند آنها بدون دستاوردها، موفقیت‌ها یا صحنه‌های درخشش خود چیزی نیستند. این بی‌رحمانه‌ترین اتفاقی است که در زندگی ما روی می‌دهد: تو چیزی جز صحنه درخشش خود نیستی و اگر به این درخشش نرسی عملاً ارزشی نداری، در صورتی که خوب بودن در ورای درخشیدن است. ممکن است کسی در گمنامی خود خوب باشد و حس خوشایندی از زندگی و خود داشته باشد و در آن سو کسی را ببینیم که می‌در خشد اما در خود و با خوشتن خود تار یک است. واقعاً آیا می‌شود آدمی خود را در ورای موفق بودن، دیده‌شدن و درخشیدن شناسایی کند؟ نیاز ما به معر که گرفتن و نمایش دادن از کجا می‌آید؟ همچنان که حکمای بزرگ-امثال مولانا در این باره گفته‌اند، نیاز ما به دیده‌شدن، به چشم آمدن و در جست‌وجوی دائم برای در کانون توجه بودن از آنجاست که ما هنوز خوشتن خود را شناسایی نکرده‌ایم و به مفهوم واقعی کلمه احساس نمی‌کنیم کانون ارزش، خوشتن است نه دستاورد.

مصیبت پریدن با بال و پر عاریتی

مولانا در مثنوی معنوی حکایتی دارد که در آن به زیبایی اشاره می‌کند علت مرگ روانی و روحی ما در چیست؟ وقتی شما این حکایات را می‌خوانید و اجازه می‌دهید لایه‌های درونی‌تر حکایت در جان و ذهن شما بنشینند، می‌بینید عملاً در گذر زمان چیزی تغییر نکرده است. ما بر گر داگرد همان مسألی می‌چرخیم که انسان هزار سال و ۲هزار سال پیش می‌چرخیده است، یعنی آن اینفلونسر روس یا آن کیاب‌خور چالش خوردن ۲۰کیاب کوبیده زیر یک ثانیه در دل این حکایت گنجانده شده است. او به روشنی در این حکایت توضیح می‌دهد که علت مرگ روانی ما در این است که طالب حیرانی خلق شده‌ایم. مثل این است که شما در جایی سخنی می‌گویید. این یک وضعیت است، اما وضعیت دیگری هم وجود دارد: شما در عین حال که در جایی سخنی می‌گویید، طالب حیرانی خلق هم می‌شوید، یعنی می‌خواهید به واسطه آن سخن، خلقی را واله و خیران خود کنید. همچنان که خود مولانا در آن غزل شورانگیز می‌گوید زمانی به رهایی و آزادی درونی رسیدم که از این بازی‌های سیاه دست شسته است:

گفت که: تو زیر ککی، مست خیالی و شکی

گول شدم، هول شدم، وز همه بر کنده شدم

گفت که: تو شمع شدی، قیله این جمع شدی

جمع نیم، شمع نیم، دود پر اکنده شدم

گفت که: شیخی و شری، پیش‌رو و راهبری

شیخ نیم، پیش نیم، امر تو را بنده شدم

گفت که: با بال و پری، من پر و بال تدهم

در هوس بال و پرش، بی‌پر و پر کنده شدم

گفت مرا عشق کهن: از ما نقل مکن

گفتم: آری، نکنم، ساکن و باشنده شدم

همچنان که در این غزل به روشنی بیان می‌شود، راه بودن در اجتماع و در عین حال بر کنده شدن از آن و حفظ عنای درونی رسیدن به آن چیزی است که مولانا نام آن را سکون یا یاشدنگی می‌گذارد: «ساکن و باشنده شدم». چرا آن اینفلونسر روس و بسیاری از فعالان دنیای مجازی و ما به مرور در جریان زندگی از آن عشق کهن یا ازلی، از آن عشق بی‌زمان، از معنا و بودن و شادی اصیل خودمان جدا می‌شویم و به مفهوم واقعی کلمه به میرایی می‌رسیم؟ چون دقیقاً به همان دردی مبتلا هستیم که در این غزل به شفاف‌ترین وجه ممکن توضیح داده می‌شود. انگار که روح و روان ماست که دارد در دستگاه‌ای غزل اسکن می‌شود: گفت که:

تو زیر ککی، مست خیالی و شکی / گول شدم، هول شدم، وز همه پر کنده شدم

علت مرگ روانی ما، خودکشی، خودخوری یا خودزنی به خاطر جلب توجه دیگران در این است که ما مست خیالات هستیم. خیالات در ما فرمانروایی می‌کنند، می‌خواهیم نه با بال و پر آن عشق کهن و ازلی، نه با بال و پر یاد حق که با بال و پر یاد فالانی و بهمانی بیریم و علت سقوط ما در همین است که بال‌های ما عاریتی و وصله پینه‌ای است و آن عشق کهن سخن و اندرز و انذاری که دارد، این است: «گفت که با بال و پری، من پر و بال تدهم / در هوس بال و پرش بی‌پر و پر کنده شدم». این یعنی کسی وسط این اجتماع و روابط پیچیده آن می‌تواند هم کنشگری انجام دهد و هم از آسیب‌های آن کنشگری در امان بماند که خود را از همه آن پراهی مصنوعی و ساختگی از سودای پریدن با جلب توجه راه سازد، و گرنه شما سخن خواهید گفت، اما در واقع آن سخن فی‌نفسه برای شما کار کردی جز طعنه‌ای که یک ماهیگیر بر سر قلاب ماهیگیری خود می‌بندد، نخواهد داشت.

اینجاست که آدم‌ها به نوعی مریضی روانی و در ادامه به مرگ روحی می‌رسند، چون معنا و نقل وجود خود را یکسره به بیرون از خود منتقل می‌کنند. در این صورت اگر بیرون وجود نداشته باشد، افراد دچار وحشت می‌شوند. اگر تحسینی در کار نباشد، افراد انگیزه عمل و معنای وجود خود را از دست می‌دهند. اگر هواداران و هواخواهانی در کار نباشند، فرد دچار دل‌مردگی و ضعف می‌شود، بنابراین ما در فقدان شناخت از خوشتن می‌خواهیم طوری رفتار کنیم که افراد را شیفته و شیدای خودمان کنیم یا اینطور بگوییم افراد ما را دوست داشته باشند اما هر بنه‌ای که برای این خواسته پرداخت می‌کنیم، دل‌مردگی خودمان است.



معر که خواه نباشد

معر که گیر هم نخواهد بود

مار گیر مار را یا خود تا لب شسطی در بغداد می‌کشد و غلغله‌ای در شهر می‌افتد:

مار گیری اژدها آورده است

بولعجب نادر شکاری کرده است

جمع آمد صد هزاران خام‌روش

صید او گشته چو او از ابلهیش

جالب است که مولانا علت تداوم نادانی و ناآگاهی معر که گیران یا نمایش‌دهنده‌ها را در این می‌بیند که «صد هزاران خام‌روش» یا ناآگاه بر شعله این بازی تباه و سیاه می‌دمند. چرا این همه محتوای بی‌خاصیت و بازل در شبکه‌های اجتماعی تولید می‌شود؟ آیا فقط اینفلونسر‌ها یا ستاره‌ها و بلاگرها در این باره مسئولیت دارند؟ اگر سطح آگاهی جامعه به جایی برسد که افراد از گر داگرد این معر که گیری‌ها، نمایش‌ها و چالش‌های نازل پراکنده شوند آیا امکان برگزاری معر که و نمایش وجود خواهد داشت؟ در آن صورت معر که گیران هم چاره‌ای نخواهند داشت جز اینکه حرفه دیگری برای خود دست و پا کنند. امروز اینجا جمع شده‌ایم که ببینیم آیا آقای... غول کیاب‌خوری ایران، می‌تونه زیر پنج‌صدم ثانیه ۲۵کیاب کوبیده رو بخوره و ۵۰میلیون تومان جایزه چالش کیاب‌خوری رو برنده بشه یا نه؟ آیا فقط آن بلاگر غذا یا آن صاحب رستوران یا آن فردی که حاضر شده است با بدن، روان و بودن خود این گونه بدرفتاری کند، در این باره مسئولیت دارند یا نه کسانی که بر گر داگرد این معر که‌ها جمع می‌شوند، این بازی تباه را پیش می‌برند؟ خیلی از سیاستمداران و فعالان سیاسی را می‌شناسیم که دوست دارند به آنها حفاشی شود، دوست دارند به اظهارات عجیب آنها پاسخ داده شود، حتی به زبان لعن و تند، چرا؟ به خاطر اینکه آنها آن سخن خود را به قصد معر که گیری و نمایش و به قصد دیده‌شدن مطرح می‌کنند، بنابراین اگر بشود حتی با توهین و ناسزا همچنان در متن توجه قرار گرفت، چراکه نه!

راحت‌الحلقوم شکار خود شدن

پایان حکایت این گونه است که اژدها وقتی زیر تابش آفتاب قرار می‌گیرد زنده می‌شود، بندها را یکی یکی پاره می‌کند و از نعره و جنبش و پا به فرار گذاشتن جمعیت افراد زیادی جان خود را از دست می‌دهند، مار گیر از ترس بر جای خود خشک می‌شود. «اژدها یک لقمه کرد آن کیچ را». در نهایت کسی که گمان می‌کرد شکارچی است لقمه و راحت‌الحلقوم شکار خود می‌شود. اینجاست که مولانا می‌بلرند: می‌دهد که این اژدها نفس خود توست:

نفست اژدرهاست او کی مرده است؟

از غم و بی‌التی افسرده است

کرکمک است آن اژدها از دست فقور

پشهای گردد ز جاه و مال صقر

اژدها را دار در برف فراق عراق

تا افسرده می‌نُود آن اژدهات

لقمه‌ای چو او باید تقور

مات کن او را و ایمن شوز مات

رجم کم کن نیست او زهل صلات

چطور شبکه اجتماعی

ما را می‌بلعد؟

در داستان مار گیری را می‌بینیم که به کوهستان می‌رود تا بتواند ماری برای معر که گرفتن و جمع کردن آدم‌ها دور و بر خود شکار کند و دقت نمی‌کند که از که و از چه باری می‌جوید؟ دقت نمی‌کند که چه حرف‌ای انتخاب کرده است؟ آنجا که ایکک نستعین است به قول مولانا کسی پیدا شده که: «بهر باری مار جوید آدمی/ غم خورد بهر حرفی بی‌غمی» و چرا این کار را می‌کند؟ چرا مثلاً آن انفلونسر روسی و البته بسیاری از ما در گیر این چالش‌های محقر شده‌ایم و انرژی روانی من صرف این می‌شود که چند نفر مرا دنبال کردند یا چند نفر مرا لایک کردند یا این سخن چقدر مشتری پیدا کرده؟ به خاطر این است که به تعبیر مولانا: «خوشتن نشناخت مسکین آدمی/ از فرونی آمد و شدد در کمی». گره داستان در اینجاست که آدمی خود را نمی‌شناسد و این همه گر که در کار خود و دیگران نمی‌اندازد. مار گیر به خاطر چه چیزی در آن کوهستان پر از برف حضور پیدا کرده است؟ چرا زیر بار آن همه سرما و وزن شکار خود رفته است؟ چرا با آن همه مشقت آن اژدهای منجمد در کوهستان را با خود به پایین می‌کشد؟ جواب روشن است: بهر حیرانی خلق به خاطر چند لایک.

بود اطلس، خویش بر دلقی بدوخت

صد هزاران مار و که حیران اوست

او چرا حیران شده‌ست و مار دوست؟

تک‌تک کلماتی که مولانا در این حکایت استفاده می‌کند با ظرافت و دقتی ستودنی کنار هم چیده شده است، مثلاً به واژه «بهر شگفت» دقت کنید:

مار گیر آن اژدها را بر گرفت

سوی بغداد آمد از بهر شگفت

من سخنی می‌گویم و در سخن خود آزادم. این یک وضعیت است. وضعیت دوم چیست؟ من سخنی می‌گویم بهر شگفت، یعنی وسط سخن خود طالب دهن‌باز و نگاه شگفت‌زده تو هستیم. اینجاست که بین من و آن مرد مار گیر هیچ تفاوتی وجود ندارد. من رفته‌ام کلی کتاب خوانده و کلی مطلب جمع کرده‌ام و این همه کتاب را از کجا تا به کجا با خود گشاند‌ام که چه بشود؟ از بهر شگفت. تو را شگفت زده کنم، پس اینجا دیگر ما با کتاب سر و کار نداریم، سر و کار ما با اژدهاست. همچنان که مولانا در همین حکایت تصریح می‌کند این اژدها که مارگیر می‌خواهد آن را شکار کند اما در عمل حامل یا حمال آن شده، نفس خود اوست. مار گیر گمان می‌کند اژدها را شکار کرده اما در ادامه حکایت می‌بینیم که وقتی آفتاب بغداد به اژدها می‌خورد او را زنده می‌کند و در نهایت مار گیر را می‌بلعد. بلاگر تصور می‌کند کنشگر است اما شبکه اجتماعی او را بلعیده است. ما در کنش‌های اجتماعی خود سخنی را می‌گوییم که جلب توجه کنیم. چندان خطرناک به نظر نمی‌رسد، از طرفی آن جلب توجه نرم، زیبا و مهربان به نظر می‌رسد، مثل اژدهای آن مارگیر که در سرما بی‌آزار به نظر می‌رسد اما هر چقدر جلو می‌رویم، می‌بینیم آن نرمی به خشونت، آن زیبایی به زشتی و آن مهربانی به بی‌رحمی تبدیل می‌شود.