



تقابل آفرینی‌های وسواسی ما را در وضعیت بغرنج و رنج قرار می‌دهد

گاهی قربانی ناسازگاری‌های من در آوردی می‌شویم

■ حسن فرامرزی

تصویر پایین این‌ صفحه را یکی از دوستانم در یکی از گروه‌های مجازی با موبایلش برام فرستاده است. تصویر دو انسان را نشان می‌دهد: یکی با مغز گردو به جای سر و دیگری گردو با پوست با گوشی تلفن همراه. اول از در شوخی وارد می‌شوم و به او می‌گویم من گردو با پوست را ترجیح می‌دهم چون مثل جمجمه از مغز محافظت می‌کند اما خیلی زود آنچه را که مدت‌هاست به آن فکر می‌کنم و حالا با این تصویرسازی، دوباره در ذهنم بیدار شده به او می‌گویم: «به چیز جالبی که در ما هست و میشه به به معنایون رو در زمره همین تحریف‌های ذهنی یا مغالطه‌ها قرار داد میل سیری ناپذیر ما در برابر تقابل آفریدن یا مقابله هم قرار دادن پدیده‌ها رو یوادهاست. مثلاً چه لزومی داره که ما کتاب و موبایل رو همیشه در مقابل هم قرار بدیم و وضعیت این با آن رو خلق کنیم. واقعیت اینه که نه هر کتاب خوندنی خوب خوینه و نه هر موبایل دیدنی بد بد. من فکر می‌کنم گاهی ما به وضعیت هم این و هم آن یا بد فکر کنیم.»

■ ■ ■

■ **سلامتی‌مان فدای یک وضعیت ذهنی خودساخته و کاذب می‌شود**

بارها دیده‌ام آدم‌هایی که موبایل از دست‌شان نمی‌افتد، بارها و بارها در طول روز تلفن همراه خود را چک می‌کنند، مطلقاً را نشتر می‌دهند که در آن یک‌سره موبایل تقیح و به اهمیت کتاب پرداخته شده است بنابراین یک وضعیت این با آن دیگر برای فرد ایجاد شده

است. این نوع زندگی علاوه بر اینکه فرد را دچار تناقض می‌کند که اگر کتاب این قدر خوب است پس چرا من سراغش نمی‌روم یک وضعیت غلو شده ایجاد می‌کند که موبایل یک‌سره به‌دست در حالی که این طور نیست.

درست است که یک جاهایی در زندگی در برابر وضعیت‌های این‌سان آن‌قرار می‌گیریم و حد وسطی هم وجود ندارد اما این‌طور نیست که همه زندگی ما وضعیت این یا آن باشد. مثلاً یا باید بچه‌دار شوم یا بروم دانشگاه. خب خیلی‌هایی را ما در زندگی می‌شناسیم که بچه‌دار شده‌اند و هم دانشگاه رفته‌اند. درست است

مشکلاتی بر سر راه بوده اما توانستند با کمی انرژی بیشتر و تدبیرهایی این مشکلات را از سر راه بردارند. وقتی نمی‌شود ما تشب کار کرد و هم ورزش کرد. وقتی کسی کار می‌کند معلوم است نسبت به کسی که کار سبکی دارد یا جوانی که فقط تحصیل می‌کند وقت آزاد کمتری دارد اما این به آن معنا نیست که حتی کسی که وقت‌های پری دارد هیچ وقتی برای ورزش نداشته باشد. در واقع ما ذهن‌مان را با طیفی و چند لایه دیدن پدیده‌ها از درافتادن در دام صفر و صدی دیدن پدیده‌ها می‌کنیم. درست مثل کسی که می‌تواند بین رنگ سفید و سیاه، ده‌ها و صدها طیف و تیره، رنگ را تشخیص دهد که نه سفید سفید هستند و نه سیاه سیاه، اما در میانه این دو رنگ، رنگ‌های منحصر به فرد

درست است که یک جاهایی در زندگی در برابر وضعیت‌های این‌با آن قرار می‌گیریم و حد وسطی هم وجود ندارد اما این‌طور نیست که همه زندگی ما وضعیت این‌با آن باشد. مثلاً یا باید بچه‌دار شوم یا بروم دانشگاه. خب خیلی‌هایی را ما در زندگی می‌شناسیم که بچه‌دار شده‌اند و هم دانشگاه رفته‌اند. درست است که مشکلاتی بر سر راه بوده اما توانسته‌اند با کمی انرژی بیشتر و تدبیرهایی این مشکلات را از سر راه بردارند

و زیادی هستند که وجود خارجی دارند.

حال به مثال بالا برگردیم. کسی که وقت‌های پری دارد و مثلاً شیفت طولانی کاری را در روز تجربه می‌کند درست است که زمان کمی برای ورزش دارد اما زمان او صفر نیست. این موضوع بسیار مهمی است چون وضعیت ذهنی و استدلالی ما را رقم می‌زند. فرد است بین طیف سیاه تا طیف خاکستری. کسی که زمان کمی دارد به این معنا نیست که زمان ندارد، در صورتی که ما عموماً با کلی‌گویی و تحریف ذهنی، کسی که زمان کم دارد را مترادف با کسی که زمان ندارد قرار می‌دهیم و وضعیت این‌سان آن را رقم می‌زنیم در حالی که می‌توان با مدیریت زمان هم کار کرد و هم ورزش کرد. حال توجه کنید وقتی کسی وضعیت این یا آن را برای خود می‌آفریند عملاً فضا را برای انفعال و فراقتنی باز می‌گذارد و خود را قانع می‌کند، چون کار می‌کند و سرش شلوغ است پس عملاً نمی‌تواند ورزش کند بنابراین حق دارد که شب‌ها وقتی سر کار می‌آید جلوی تلویزیون دراز بکشد و بشقابی از تنقلات را جلوی خود بگذارد. نتیجه چه می‌شود؟ نتیجه این است که او روز به روز از سلامتی خود فاصله بیشتری می‌گیرد و دچار اضافه وزن می‌شود. در حالی که کسی که ذهن خود را درگیر وضعیت کاذب این‌سان نمی‌کند و مثلاً به این فکر می‌کند: با اینکه زمان‌های او کم و محدود است اما از همان زمان‌های کم فراغت هم می‌توان بهره برد و ورزش کرد به جای اینکه جلوی تلویزیون دراز بکشد و تنقلات بخورد دست‌کم یک ساعت در پارک محله‌شان پیاده‌روی می‌کند یا به استخر می‌رود و شنا می‌کند. به این ترتیب خلق نکردن دوره‌های کاذب می‌تواند به نفع او تمام شود.

■ **مثل یک ارکستر که «این و آن» می‌کند، نه «این یا آن»**

حال در ذهن خود روایتی که ما در آن بین A و B رابطه A یا B می‌سازیم را مجسم کنید. هر کسی احتمالاً از این‌سندیده‌ها مثال‌هایی در زندگی خود دارد از این A و Bها که ارتباطش را نه با «و» ربط که با «یا» تعریف کرده است. به این فکر کنیم که آیا واقعاً نمی‌توان بین این دو گزینه به جای «یا» از «و» استفاده کنیم و حتی اگر نمی‌شود آیا این «یا» به همان درجه از تحکمی است که در ذهن ما وجود دارد یا نه ما تا این حد به آن‌بال و پر داده‌ایم؟

حال به این‌س فکر کنید که تفکر «این‌سان» یا مطلق‌اندیشی و سیاه و سفید دیدن چقدر می‌تواند در زندگی ما آثار و تبعات منفی داشته باشد. در یک مجموعه، تیم یا سازمان آدم‌هایی وجود دارند که با هم تفاوت روحیه دارند، متفاوت می‌اندیشند، مثل سازهای یک ارکستر که در عین تفاوت صداها در رنگ‌آمیزی ارکستر و غنی شدن آهنگ می‌توانند مؤثر واقع شوند، به شرط اینکه رهبری ار کستر بتواند هر ساز و نوا را در جای خود قرار دهد و تداخل‌ها را از بین ببرد، در سازمان‌ها هم وضعیت این‌گونه است. اگر ما آدم‌ها را که در سطوح مختلف یک سازمان یا تیم قرار دارند به مثابه سازی در درون یک ارکستر ببینیم

سبک زندگی

سبک زندگی ۸۸۹۸۴۷۱

چیزهایی که متضاد می‌بینیم اما متضادنما هستند

مصائب تقابل آفرینی‌های ساختگی ما

■ داستانی از مولانا و تقابل آفرینی ساختگی

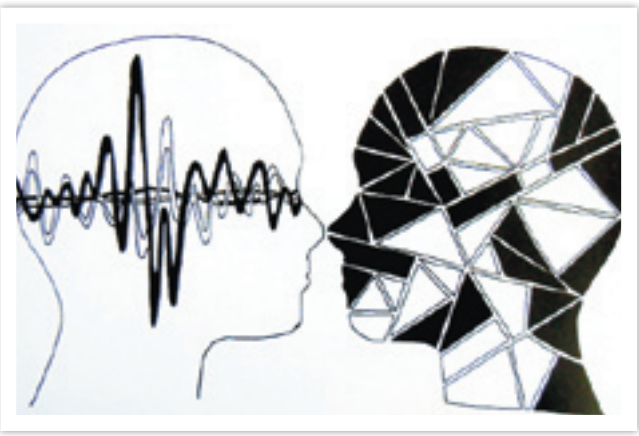
از این دست تقابل آفرینی در زندگی ما کم نیستند. شاید بد نباشد که در این جا حکایتی از منثوی معنوی که در قالب موضوع مسا یعنی تقابل‌های ساختگی می‌گنجد، بیان کنیم: «چار کس را داد مردی یک‌دم /آن یکی گفت‌این به انگوری دهم /آن یکی دیگر عرب بد گفت لا /من عنب خواهم نه انگور ای دغا /آن یکی ترکی بد و گفت این بنم /من نمی‌خواهم عنب خواهم ازم /آن یکی رومی بگفت این قبل را اترک کن خواهیم استاقیل را/در

تنازع آن نفر جنگی شدند/که سر نام‌ها غافل بودند /امش تر هم می‌زندند از لبلهی /پر بدند از چهل و از دانش تهی /اصاحب سری عزیزی صد زبان /اگر بدی آنجا بدای صلحشان /بس بگفتی او که من زین یک دم /ارزوی جمله‌تان را می‌دهم»

ماجرای این‌قرار است که چهار نفر که زبان همدیگر را متوجه نمی‌شدند قرار می‌گذارند با پول محدود خود بروند بازار و خورده‌نی بخرند. کسی که فراس بوده می‌گوید من می‌خواهم انگور بخرم. عرب می‌گوید من عنب می‌خواهم و ترک می‌گوید اوزوم و رومی می‌گوید استاقیل و خلاصه این چهار نفر به جان هم می‌افتند و حسابی کتک کاری می‌کنند. پرسش این‌جاست که چرا آن‌ها کتک کاری می‌کنند و از هم می‌رنجند و منافع خود را در تقابل با همدیگر می‌بینند؟ به خاطر اینکه فکر می‌کند چهار چیز مختلف می‌خواهند که در نقطه مقابل هم قرار دارند یعنی انگور در نقطه مقابل با عنب و عنب در نقطه مقابل بسا اوزوم و اوزوم در نقطه مقابل با استاقیل و همه در نقاط مقابل با همدیگر، در صورتی که در واقع آنچه اختلاف و تقابل کنیمش به نظر می‌رسیده در ذات خود کاملاً با خود در صلح بوده است. انگور در ذات خود کاملاً در زبان‌های مختلف متفاوت بوده این افراد گمان می‌کردند چهار چیز متفاوت را می‌خواهند.

■ **اگر عزت نفس‌مان بالا باشد نیازی به تقابل آفرینی نخواهیم بود**

باید به این موضوع فکر کنیم که چقدر از تقابل‌هایی که در زندگی‌مان حس می‌کنیم تقلیل هستند یا تقابل‌نما؟ چقدر از کشمکش‌هایی که در زندگی احساس می‌کنیم واقعاً کشمکش هستند و چه اندازه کشمکش‌نما؟ ما گاهی دچار کشمکش‌های ساختگی می‌شویم. در واقع آنچه مولانا در حکایت انگور و آن چهار نفر بیان می‌کند



به انحا و اشکال مختلف در زندگی ما هم جریان دارد و همان بلا بر سر آن چهار نفر آدم در جمع‌های دیگر نیز تکرار می‌شود.

ما گاهی به خاطر اینکه هنر گفت‌وگو با هم را بلد نیستیم و صرفاً به صدای ذهن خود گوش می‌دهیم تصور می‌کنیم به محض اینکه طرف صحبت می‌کند، در تقابل با گفته‌های ماست، بنابراین از همان جملات اول در برابر او گارد می‌گیریم و می‌گوییم نه! یکی از بستگان ما عادت داشت و دارد به محض اینکه تو چیزی می‌گویی می‌گویند: الا! هم ربطی به این ندارد که تو چه می‌گویی، حتی اگر حرف خوش‌ران آن لحظه به خودش بزنی می‌گوید نه! حرفش را الله می‌دهد در ادامه حرف‌ها به این نتیجه می‌رسی که او هم حرف تو قبول دارد اما عادت دارد که آن نه را احتما بر زبان بیاورد. گاهی ما هم چنین می‌کنیم و این نه را احتما باید مطرح کنیم تا مثلاً حس کنیم که ما هم استقلال رای و نظر داریم و امثالاً سرمان را به نشانه تأیید تکان دهیم دیگران فکر خواهند کرد که ما هیچ چیزی بلد نیستیم و از خودمان صاحب‌رای و صاحب‌نظر مستقل نیستیم. تقابل آفرینی گاه به خاطر ضعف در عزت‌نفس و عدم اعتماد به نفس ماست. ما گاهی شلوغ بلوغ و گرد و خاکی می‌کنیم و با هر کس که رایی را مطرح می‌کند از در مخالفت درمی‌آیم تا دیگران درباره ما بد فکر نکنند و گمان نکنند که ما چیزی نمی‌دانیم در صورتی که مثلاً در سیرالنبی آمده است که حضرت رسول (ص) آن قدر خوب و سرشان را تکان می‌دادند که طرف محالفتان – گوش می‌دادند و سرشان را تکان می‌کرد هر آنچه که گفته‌اند حضرت رسول (ص) قبول دارد.

این در واقع عزت نفس و اعتماد به نفس فرد است که به‌واجزه می‌دهد که تقابل آفرینی نکند، خوب گوش بدهد و برای اینکه ثابت کند مثلاً دانشمند است و در آن موضوع سر رشته دارد در همان دقایق اول شروع کند به نیت‌خوانی و افزایش فضل و نه! نا گفتن و تقابل ایجاد کردن، تا دیگران بدانند که طرف صاحب چه علم و دانشی است.

یکی از پدیده‌های خطرناکی که برای ما روی می‌دهد و سایه‌اش را بر زندگی ما می‌گستراند تقابل آفرینی‌های ساختگی است: مثلاً ما بین عقل و قلب تقابل می‌آفرینیم و فکر می‌کنیم هر حکمی که عقل بدهد عاطفی و احساسی نیست و هر داوری که قلب صورت دهد از منط در آن یافت نمی‌شود. یکی از جدی‌ترین تقابل‌هایی که همه ما ایرانی‌ها از آن خاطره داریم و همچنان هم ادامه دارد تقابل بین علم و ثروت است.

■ **علم بهتر است یا ثروت؟**

حتماً به یاد دارید که در مدرسه و در کلاس‌های انشا یکی از موضوعات ثابتی که به دانش‌آموزان داده می‌شد پرسش علم یا ثروت بود؟ و البته چون دانش‌آموزان می‌دانستند که پاسخ مورد نظر معلمان و آموزش و پرورش چیست شاید هم از سر باور و اعتقاد همه می‌نوشتند علم، در حالی که اگر کمی عمیق‌تر به صورت مسئله نگاه می‌کردیم می‌دیدیم که عملاً تقابل بین این دو وجود ندارد. که به علم و فناوری دست یافته‌اند، ثروت آفرینی هم کرده‌اند. کشورهایی که در دنیا دانشگاه‌های معتبر دارند ثروتمند هم هستند. امکان ندارد کشوری پر از دانشگاه‌های مهم و معتبر و مراکز تحقیقاتی و علمی و پژوهشی باشد و آن کشور در فقر به سر برسد. در شرکتهای مهم و ثروتمند دنیا

وضعیت کاربردی «این و آن» را به وجود بیاوریم. هر روز ابزارهای زیادی زندگی ما را محاصره می‌کنند، در حالی که ما نمی‌دانیم، واقعاً با این ابزارها چه باید کرد.

ابزارها هر روز در دسترس تر، فراگیر تر و کاربردی‌تر می‌شوند. به عنوان مثال و مطابق با آمار، ۴۰ میلیون تلفن هوشمند در ایران وجود دارد و ۲۵ میلیون نفر از اپلیکیشن پیام‌رسان تلگرام استفاده می‌کنند. حساب کنید اگر هر ایرانی به طور میانگین روزی یک ساعت از زمان‌های خود را به این ابزارها اختصاص دهد، چه زمان‌های میلیاردی صرف خواهد شد؟ گو اینکه بسیاری از ایرانی‌ها از سرس عادت، اعتیاد یا وابستگی اقتصادی و معیشتی ساعت‌های به مراتب طولانی‌تری را به این فضا و ابزار اختصاص می‌دهند. حال با این همه تعلقی که به ابزارها وجود دارد آیا می‌توان حکم داد که با تلفن همراه یا آرامش؟ آیا نمی‌توان هم تلفن همراه را داشت و هم آرامش را؟ دوستانی را می‌شناسم که تلویزیون را از خانه‌هایشان جمع کرده‌اند و کنار گذاشته‌اند یا سال به سال ایمیل‌هایشان را نمی‌بینند چون می‌گویند وسوسه‌کننده است.

برخی‌ها برای عبور از عادت و ترک اعتیاد خود سعی می‌کنند مدتی تلفن همراه خود را کنار بگذارند و به آن چیزی که به نام قاعده «یا تلفن همراه یا آرامش» ترویج می‌دهند عمل کنند اما دیری نمی‌گذرد که به سرعت به سمت تلفن همراه برمی‌گردند و عادت کهنه‌شده خود را از سر می‌گیرند، درست مثل کسانی که یک مدت رژیم سفت و سخت غذایی می‌گیرند که در آن به روغن و گوشت و قند و لبنیات پرچرب و نوشابه‌های گازدار و شیرینی و فست‌فود نه گفته می‌شود و فقط سبزیجات پخته و سالاد و آب می‌خورند اما این وضعیت چقدر می‌تواند دوام داشته باشد؟ به احتمال زیاد بعد از زمان کوتاهی فرد دوباره به همان عادت غذایی قبلی خود برمی‌گردد چون او مدت‌ها با این خلق و خوی جلو رفته است و بدن او نیز به آن مواد غذایی عادت کرده است. در حالی که راهکاری که امروز گروهی از متخصصان تغذیه، روانپزشکان و روانشناسان بر آن صحه می‌گذارند این است که اگر می‌خواهیم تغییری در الگوهای رفتاری خود مثلاً در باره تغذیه‌مان صورت بدهیم باید به تدریج باشد.

به عبارت دیگر می‌توان هم شیرینی – حتی در حد محدود از قندهای مصنوعی – مصرف کرد و هم وزن را کم کرد، هم این را داشت و هم آن را، تا حس محرومیت طولانی به بدن داده نشود، به شرط اینکه مصرف مواد شیرینی در حداقل ممکن صورت بگیرد. یا فرض کنید می‌توان هم آرامش خود را داشت و هم از ابزارهایی مثل تلفن همراه استفاده کرد به شرط اینکه فرد اجازه ندهد چک کردن تلفن همراه بعد از مدتی به روز رفتار و وسواسی و شرطی بدل شود و فرد در طول روز ده‌ها و گاه صدها بار سراغ تلفن همراه خود برود.

■ **وب‌گردی به ولگردی تبدیل نشود**

در واقع راهکار این و آن، رسیدن به توازی در سبک زندگی امروز است. زندگی که در آن حذف ابزارها عملاً ممکن نیست. البته تا آن جا که بتوان ابزارهایی که وقت یا فضای زیستی ما را می‌گیرند و کار آبی هم ندارند حذف کرد مطلوب است – فرض کنید ما در خانه‌هایمان گاهی ده‌ها دست رختخواب داریم، در حالی که شاید سالی یک بار هم از آنها استفاده نکنیم یا ظرف‌هایی که فقط کابینت و آشپزخانه‌هایمان را شلوغ کرده‌اند اما هیچ وقت سراغ آنها نمی‌رویم – اما بسیاری از ابزارها به ویژه ابزارهای ارتباطی از چنین خصلتی بر خوردار نیستند و زندگی امروز ما بدون حضور این ابزارها و نرم‌افزارهایشان اگر نگویم ناممکن که بسیار سخت خواهد بود، بنابراین اگر کسی بداند چگونه از این ابزارها استفاده کند که همه زمان‌های مفید او بلعیده نشود و مثلاً وب‌گردی به ولگردی تبدیل نشود، در آن صورت می‌تواند امیدوار باشد که ابزارهای مهم فناوری را در اختیار داشته باشد و هم آن زمان و هنجار‌ها را، و در یک کلام، هم این و هم آن را.

