



یکی گرفتن موقعیت با تفسیر ما از آن رویداد، منشأ سوء تفاهم‌های بزرگی در زندگی است

آیا موقعیت‌های بیرونی، تولیدکننده رنج‌های من است؟

است این همه فضای سبز و اتوبان را وچسب به وچسب گشت؟ اصلاً خیلی‌ها ممکن است مرا به عنوان مزاحم تحویل پلیس بدهند، خیلی‌ها اجازه نمی‌دهند من وارد آن حریم‌ها شوم. خیلی‌ها مرا به خانه‌شان راه نمی‌دهند. حالا خبر دوم این است که گمشده تو در بیرون نیست، در خانه خودت است. این خبر هم مرا به وجد می‌آورد و عمیقاً خوشحالم می‌کند. یعنی من قرار نیست این همه جا را بگردم، باید بر گردم به خانه خودم و با کمی گشتن گمشده‌ام را در خانه خودم پیدا کنم. بالاخره هر کجای خانه افتاده باشد پیدا می‌شود. من فکر می‌کردم من هزار و یک دشمن، مخالف و شکنجه‌گر دارم. حالا فهمیدام یک دشمن بیشتر نیست، آن هم در بیرون از من نیست. من گمان می‌کردم هزار و یک عامل باعث تولید رنج و درد در من می‌شود، حال یکی به من خبر می‌دهد که در واقع هزار و یک عامل باعث تولید رنج و درد نمی‌شود.

■ **اگر عوامل بیرونی سبب رنجند پس چرا**

عکس‌العمل‌ها یکسان نیست؟

من وجودی پر از اضطراب و استرس دارم، تصور می‌کنم موقعیت‌های بیرونی مرا به این روز می‌اندازند اما در واقع این گونه نیست. شاهدش این است که ما آدم‌های زیادی را می‌بینیم که مثلاً فرزند خود را از دست داده‌اند، اما رفتار مهمی که در این‌جا می‌توان مطرح کرد این است که اگر نفس از دست دادن فرزند، باعث تولید رنج و نگرانی و اندوه می‌شود در همه این افراد باید عکس‌العمل‌های یکسانی را برانگیزد، در حالی که می‌بینیم واقعاً عکس‌العمل‌ها یکسان نیستند، یکی به هیچ عنوان نمی‌تواند چنین موقعیتی را بپذیرد و شدیداً بی تابی می‌کند، اما کسی را می‌شود در همه این افراد باید عکس‌العمل قوی، آن رخداد و دست‌دادن کار رفتار کاملاً یکسانی ندارند. اگر درد و اندوه مربوط به بیکاری می‌شد آن وقت همه افراد بیکار یا کسانی که به تازگی کار خود را از دست داده‌اند رفتار کاملاً مشابهی می‌داشتند در حالی که می‌بینیم افراد می‌پذرد و به سرعت به این سمت می‌رود که چه باید بکند، یکی را هم می‌بینیم که بیه هیچ عنوان نمی‌تواند قبول کند بیکار شده است بنابر این مقاومت شدیدی در برابر واقعیت به خرج می‌دهد.

پس اگر کمی عمیق تر بشویم می‌بینیم که حوادث و رخدادهای بیرونی نیستند که عامل تولید ترس، نگرانی یا اندوه و احساس ناامنی یا خشم در ما می‌شوند، بلکه نوع تفسیر و بازخوانی و افکار من پس از آن حوادث و رخدادهاست که عملاً به نگرانی، ترس و اندوه من دامن می‌زند. این‌طور بگوییم در واقع واقعیت بیکاری ما را ذاتی نمی‌کند، بلکه افکار بعد از بیکاری آزار دهنده است. اگر نتوانم زندگی‌ام را اداره کنم چه؟ اگر نتوانم کاری پیدا کنم چه؟ زن و بچه‌ام چه می‌شود؟ اگر خانواده همسرم متوجه شوند چه قضاوتی درباره من خواهند داشت؟ دوستانم دیگر مرا جدی نمی‌گیرند. من از نگاه آنها موجودی قابل

حسن فرامرز ی **آیا واقعاً موقعیت‌ها، چشمه تولید رنج، اندوه و درد در زندگی هستند؟ یا ما آنها را به عنوان موقعیت‌های تولید رنج و درد به حساب می‌آوریم؟**
ما زبان به شکوه و گلایه می‌گشاییم که چرا من باید در این موقعیت درد و رنج قرار بگیرم. مگر من چه کرده‌ام که زندگی‌ام باید این گونه شود؟ مگر من چه کرده‌ام که کسی بیاید سرم کلاه بگذارد و موالم را بالا بکشد و مرا به خاک سیاه نشاناند؟ مگر من چه کرده بودم که فرزندم سرطان بگیرد؟ مگر من چه کرده‌ام که باید کارم را از دست دهم؟ چرا من باید در خاورمیانه متولد شوم که قرار نیست روی آرامش ببینند؟ چرا خانواده‌ما اتکالی مالی خوبی ندارد؟ حالا که طلاق گرفته‌ام زندگی‌ام چه می‌شود؟

■ ■ ■

■ **خبر اول: تو هزار و یک گمشده نداری، یک گمشده داری**

ما عموماً موقعیت‌ها را سبب زایش درد و رنج می‌دانیم. یعنی فکر می‌کنیم هزار و یک دشمن در بیرون منتظر ما ایستاده‌اند که شمشری‌شان را از غلاف بیرون بکشند و به ما حمله کنند. آن بیرون بیکاری منتظر من است، آن بیرون پیری و از کار افتادگی منتظر من است، آن بیرون از دست دادن عزیزان منتظر من است. انصافاً یکی دو نفر نیستند. آن بیرون، آزارهای کلامی و رفتاری مردم منتظر من است. آن بیرون، رئیس‌ی که مرا درک نمی‌کند، آن بیرون، قیض آب و برق و گاز و تلفن و عوارض شهرداری و شارژ ساختمان و همه به‌دتر قسط‌ها منتظر من است. آن بیرون حقوق و در یافتی کم و هزینه‌های زیاد منتظر من است. آن بیرون، احتمال طلاق و فروپاشی زندگی مشترک در انتظار من است. آن بیرون تشدید بیماری‌ام در انتظار من است. خلاصه‌تر بگوییم من یک تنه باید با هزار و یک دشمن بیرونی بجنگم و ناخودآگاه این حس را دارم: نامردها! انصاف داشته باشید نفر بک نفر چه چند نفر؟ مگر من چقدر حسان، انرژی و رمق دارم که با این همه دشمن که همه شمشری‌ها و چاقوها و هفت تیرهایشان را به سمت من نشانه گرفته‌اند روبرو بشوم و بجنگم؟

حالا فرض کنید یکی از راه می‌رسد و خبر خیلی خوشحال کننده‌ای به من می‌دهد. خبر او چیست؟ خبر او این است که تو هزار و یک دشمن نداری، بلکه یک دشمن داری. خب تا این‌جا کسی می‌تواند تا حدود زیادی درد مرا تسکین دهد. من فکر می‌کردم قرار است با هزار و یک دشمن مبارزه کنم، نمی‌دانستم رو به کدام‌شان بایستم، چون اگر به سمت یکی‌شان رو برو می‌گردانم به هزار نفرشان پشت کرده بودم، حق بدهید خیلی موقعیت ترسناکی است، اما حالا متوجه شده‌ام من یک دشمن بیشتر ندارم، بنابر این خوشحالم دستم کم وقتی با او روبرو می‌شوم به هزار دشمن دیگر پشت نکرده‌ام، وانگهی روبرو شدن با یک نفر خیلی ساده‌تر از روبرو شدن با هزار و یک نفر است.

مثل این می‌ماند که من فکر می‌کردم هزار و یک گمشده دارم. چقدر دردناک و اندوه‌بار است که آدم هزار و یک گمشده داشته باشد، واقعاً نمی‌داند یک‌کدام را باید پیدا کند. هر کسی باشد کاملاً گیج می‌شود. حالا خبر رسیده است من در واقع یک گمشده بیشتر ندارم. چقدر این خبر می‌تواند به من توان و انرژی بدهد که قرار نیست دنبال هزار و یک چیز یا هزار و یک نفر هزار و یک پدیده بگردم من فقط یک چیز را گم کرده‌ام.

■ **خبر دوم: گمشده تو در بیرون نیست**

اما خبر خوب دوم چیست؟ به من می‌گویند گمشده تو در بیرون نیست. این خبر خوشحال کننده بعدی است. در واقع همان یک چیزی هم که گم کرده‌ای فکر نکن بیرون گم کرده‌ای، فرق می‌کند آدم چیزی را در بیرون یا در خانه خودش گم کند. مثلاً اگر به تو می‌گفتند آن چیزی با ارزش و گمشده تو در یکی از موقعیت‌های مکانی تهران است تو عزانمی گرفتی که من از کجا شروع کنم؟ تهران که یک وجب جا نیست. من در کدام خانه را بزنم؟ چند شرکت و بیمارستان و کلینیک و کارگاه و رستوران و مسجد و تالار و ورزشگاه و بوستان ... را بگردم؟ چقدر تهران فضای سبز دارد، چقدر اتوبان دارد، اصلاً امکان پذیر

است این همه فضای سبز و اتوبان را وچسب به وچسب گشت؟ اصلاً خیلی‌ها ممکن است مرا به عنوان مزاحم تحویل پلیس بدهند، خیلی‌ها اجازه نمی‌دهند من وارد آن حریم‌ها شوم. خیلی‌ها مرا به خانه‌شان راه نمی‌دهند. حالا خبر دوم این است که گمشده تو در بیرون نیست، در خانه خودت است. این خبر هم مرا به وجد می‌آورد و عمیقاً خوشحالم می‌کند. یعنی من قرار نیست این همه جا را بگردم، باید بر گردم به خانه خودم و با کمی گشتن گمشده‌ام را در خانه خودم پیدا کنم. بالاخره هر کجای خانه افتاده باشد پیدا می‌شود. من فکر می‌کردم من هزار و یک دشمن، مخالف و شکنجه‌گر دارم. حالا فهمیدام یک دشمن بیشتر نیست، آن هم در بیرون از من نیست. من گمان می‌کردم هزار و یک عامل باعث تولید رنج و درد در من می‌شود، حال یکی به من خبر می‌دهد که در واقع هزار و یک عامل باعث تولید رنج و درد نمی‌شود.

■ **اگر عوامل بیرونی سبب رنجند پس چرا**

عکس‌العمل‌ها یکسان نیست؟

من وجودی پر از اضطراب و استرس دارم، تصور می‌کنم موقعیت‌های بیرونی مرا به این روز می‌اندازند اما در واقع این گونه نیست. شاهدش این است که ما آدم‌های زیادی را می‌بینیم که مثلاً فرزند خود را از دست داده‌اند، اما رفتار مهمی که در این‌جا می‌توان مطرح کرد این است که اگر نفس از دست دادن فرزند، باعث تولید رنج و نگرانی و اندوه می‌شود در همه این افراد باید عکس‌العمل‌های یکسانی را برانگیزد، در حالی که می‌بینیم واقعاً عکس‌العمل‌ها یکسان نیستند، یکی به هیچ عنوان نمی‌تواند چنین موقعیتی را بپذیرد و شدیداً بی تابی می‌کند، اما کسی را می‌شود در همه این افراد باید عکس‌العمل قوی، آن رخداد و دست‌دادن کار رفتار کاملاً یکسانی ندارند. اگر درد و اندوه مربوط به بیکاری می‌شد آن وقت همه افراد بیکار یا کسانی که به تازگی کار خود را از دست داده‌اند رفتار کاملاً مشابهی می‌داشتند در حالی که می‌بینیم افراد می‌پذرد و به سرعت به این سمت می‌رود که چه باید بکند، یکی را هم می‌بینیم که بیه هیچ عنوان نمی‌تواند قبول کند بیکار شده است بنابر این مقاومت شدیدی در برابر واقعیت به خرج می‌دهد.

پس اگر کمی عمیق تر بشویم می‌بینیم که حوادث و رخدادهای بیرونی نیستند که عامل تولید ترس، نگرانی یا اندوه و احساس ناامنی یا خشم در ما می‌شوند، بلکه نوع تفسیر و بازخوانی و افکار من پس از آن حوادث و رخدادهاست که عملاً به نگرانی، ترس و اندوه من دامن می‌زند. این‌طور بگوییم در واقع واقعیت بیکاری ما را ذاتی نمی‌کند، بلکه افکار بعد از بیکاری آزار دهنده است. اگر نتوانم زندگی‌ام را اداره کنم چه؟ اگر نتوانم کاری پیدا کنم چه؟ زن و بچه‌ام چه می‌شود؟ اگر خانواده همسرم متوجه شوند چه قضاوتی درباره من خواهند داشت؟ دوستانم دیگر مرا جدی نمی‌گیرند. من از نگاه آنها موجودی قابل

د

خبر او این است که تو هزار و یک دشمن نداری، بلکه یک دشمن داری، خب تا این‌جا کسی کار می‌تواند تا حدود زیادی درد مرا تسکین دهد.
من فکر می‌کردم قرار است با هزار و یک دشمن مبارزه کنم، نمی‌دانستم رو به کدام‌شان بایستم، چون اگر به سمت یکی‌شان رو برو می‌گردانم به هزار نفرشان پشت کرده بودم، حق بدهید خیلی موقعیت ترسناکی است، اما حالا متوجه شده‌ام من یک دشمن بیشتر ندارم، بنابر این خوشحالم دستم کم وقتی با او روبرو می‌شوم به هزار دشمن دیگر پشت نکرده‌ام، وانگهی روبرو شدن با یک نفر خیلی ساده‌تر از روبرو شدن با هزار و یک نفر است.



د

من وجودی پر از اضطراب و استرس دارم، تصور می‌کنم موقعیت‌های بیرونی مرا به این روز می‌اندازند اما در واقع این گونه نیست. شاهدش این است که ما آدم‌های زیادی را می‌بینیم که مثلاً فرزند خود را از دست داده‌اند، اما رفتار و عکس‌العمل آنها اصلاً با همدیگر یکسان نیست. سؤال مهمی که در این‌جا می‌توان مطرح کرد این است که اگر نفس از دست دادن فرزند، باعث تولید رنج و نگرانی و اندوه می‌شود در همه این افراد باید عکس‌العمل‌های یکسانی را برانگیزد، در حالی که می‌بینیم واقعاً عکس‌العمل‌ها یکسان نیستند

د

چه کنیم در بحران‌های بیرونی، آسیب

کمتری بخورم؟

چه کنیم آسیب‌های روانی کمتری را در این نوع اتفاقات متحمل شویم؟ جدای از اینکه افراد جامعه، خانواده و بستگان در این باره مسئولیت‌های فوق‌العاده مهم حمایتی دارند، همچنان که در روزهای بعد از کرونا شاهدیم آن شناسایی خودمان به واسطه هویت‌های مهربانی و ملاحظت‌از همدیگر حمایت کردند، به فرض مالک فروشگاهی اجاره دو سه ماهه مغازه خود را به مستأجر بخشید یا افرادی که در موعد چک به بانک مراجعه نکردند یا کسانی که در فعالیت‌های خیریه و تهیه اقلام بهداشتی و خوراکی پیش قدم بودند که نشان از عمل به مسئولیت‌هایم و حفاظت از همدیگر در جامعه دارد و در جای خود بسیار بارزش است اما مهم‌تر از همه این رخدادها، فرد کلیدی‌ترین نقش در محافظت از خود را دارد. سؤال این است، در اتفاقاتی که مصادف با اشتباه از آب در آمدن نقشه‌ها می‌ای شود چطور می‌توانیم رفتار کنیم که دچار تنش‌ها و آسیب‌های روانی نشویم؟

■ **جهان مقید به نتایج دلخواه من نیست**

مهم‌ترین کاری که به نظر می‌رسد بسیار می‌تواند کارساز باشد پذیرش این نکته است که قرار نیست جهان به دلخواه ما باشد یا همان نتایجی که ما به دنبال آن هستیم به بار بیآورد. منظور ما رها کردن زندگی و نقشه کشیدن و تدبیر نکردن نیست. منظور این نیست که ما برای زندگی و کسب و کارمان برنامه‌ریزی نکنیم، بلکه منظور این است که در عین تدبیر کردن و نقشه کشیدن، همه

د

قرار نیست جهان به دلخواه ما باشد یا همان نتایجی که ما به دنبال آن هستیم به بار بیآورد. منظور ما رها کردن زندگی و نقشه کشیدن و تدبیر نکردن نیست. منظور این نیست که ما برای زندگی و کسب و کارمان برنامه‌ریزی نکنیم، بلکه منظور این است که در عین تدبیر کردن و نقشه کشیدن، همه هستی روانی خود را به آن تدبیرها و نقشه‌ها نیندیم. این‌جا همان مرز باریک و ظریفی است که اگر کسی بتواند به آن دست بیابد در عین اینکه می‌تواند تدبیر کند و نقشه بکشد اما خود را به واسطه آن تدبیرها و نقشه‌ها شناسایی نکند

نگاه



ما بی‌نیاز از نقشه کشیدن نیستیم

اما گاهی نقشه‌هایمان درست از آب در نمی‌آید

قرار نیست جهان در قید و بند نتایج دلخواه من باشد

■ **در زندگی وقت‌هایی وجود دارد که محاسبات ما درست از آب در نمی‌آید.** فرض کنید از چند ماه پیش سرما به‌ای جمع کرده بودیم و نقشه‌های متعددی برای شروع یا توسعه یک کسب و کار کشیده بودیم و به تنها چیزی که فکر نکرده بودیم ظهور یک ویروس بود یعنی همه احتمالات ممکن را پیش‌بینی کرده بودیم اما اینکه تصور کنیم ویروسی می‌آید و کل جهان را به تعطیلی و نیمه تعطیلی می‌کشاند هرگز در محیله‌مان هم نمی‌گنجید. چرا البته در فیلم‌های هالیوودی و آخرالزمانی دیده بودیم که ناگهان شهاب سنگی یا پدیده‌ای عجیب و غریبی می‌آید و زمین را به نابودی می‌کشاند اما فکر می‌کردیم این نوع اتفاقات متعلق به ذهن خیال‌ساز نویسندگان و سازندگان فیلم‌های ژانر وحشت و آخرالزمانی است. اما حالا چشم باز کرده‌ایم و می‌بینیم که نه! واقعاً اتفاق شگفت و عجیبی روی داده و به تبع آن همه محاسبات ما اشتباه از آب در آمده است. چند روز پیش یکی از بستگان تعریف می‌کرد یکی از دوستانش با چشمانی اشکبار و بغض‌آلود می‌گفته که قبل از عید، سرما به قابل توجهی را صرف خرید آجیل برای فروش در شب عید کرده و حالا کلی آجیل باد کرده روی دستش مانده و چک‌هایی که نمی‌تواند پاس کند. ما افراد زیادی را پیرامون خود داریم که در وضعیت مشابهی گرفتار شده‌اند، یعنی محاسبات و نقشه‌ها بی‌داشته‌اند. مثلاً فرد بر حسب تجارب سالانه خود محاسبه کرده است که ایام نزد یک به عید، فصل رونق فروش آجیل در ایران است. تجربه این فرد در خلل ناپذیر بودن این اتفاق کاملاً بسته بوده و هیچ تردیدی در این باره به خود راه نمی‌داده است. مثلاً وپروس کرونا یا ویروس‌های مشابه هر یکی دو سال یک بار جولان می‌ده‌اند فرد مطمئناً در محاسبات خود به این موضوع توجه نشان می‌داده، بنابر این با به دنبال کسب و کار دیگری می‌رفته، با اینکه کسب و کار خود را مطابق با وضعیت موجود وفق می‌داده و شکل عرضه یا تهیه آجیل را به گونه‌ای به عهده می‌گرفته که حاوی ضرر و زیان انباشته نمی‌شده، اما حالا این اتفاق افتاده است.

هستی روانی خود را به آن تدبیرها و نقشه‌ها نیستیم. این جا همان مرز باریک و ظریفی است که اگر کسی بتواند به آن دست بیابد در عین اینکه می‌تواند تدبیر کند و نقشه بکشد اما خود را به واسطه آن تدبیرها و نقشه‌ها شناسایی نکند. در واقع آنچه ما را آزار می‌دهد یکی شدن با نقشه‌ها و تدبیرها و در شکل کلی آن شناسایی خودمان به واسطه هویت‌های قراردادی است که به عنوان «من»، آنها را شناسایی کرده‌ایم. من آجیل فروش هستم بنابر این باید آجیل‌هایم را بفروشم و حق من این نیست که نتوانم آجیل‌هایم را بفروشم. من یک نویسنده هستم و حق من این نیست که انگشت‌هایم از کار بیفتد یا ذهنم به درستی کار نکند یا روزنامه‌ام بسته شود.

کسانی که به شدت و متعصبانه به آنچه که می‌کنند و انجام می‌دهند می‌چسبند رنج بیشتری را به خود تحمیل می‌کنند. شما می‌بینید یک فرد به شدت هوادار یک تیم ورزشی است و نمی‌تواند باخت آن تیم را تحمل کند. چرا؟ به خاطر اینکه باخت آن تیم را مترادف با باخت خود می‌داند، بنابر این می‌بینید از شدت هیجان حتی جان خود را از دست می‌دهد، ولی کسی را هم در همان جامعه می‌بینید که شنیدن باخت یک تیم هیچ اثر بدی روی احساسات او بر جای نمی‌گذارد. از این معلوم می‌شود که باخت آن تیم به خودی خود اثر تخریبی ندارد، بلکه بازتفسیر آن باخت و هویت گرفتن از آن موجب آسیب‌های روانی است. همچنان که می‌بینید یکی ممکن است هوادار آن تیم باشد اما هوادار سرسخت و دوآتشه نباشد، بنابر این آزار چندانی از باخت تیم نمی‌بیند و بعد از چند دقیقه به روال عادی زندگی خود برمی‌گردد.

■ **کجای طیف هویت گرفتن از نقش‌ها ایستاده‌ای؟**

در زندگی روزمره ما هم قضایه این گونه است. در واقع ما با طیف‌بندی‌های متعددی از چسبیدن و هویت گرفتن از نقش‌ها، نقشه‌ها، تدبیرها و آنچه انجام می‌دهیم روبرو و هستیم. ممکن است کسی کار خود را به درستی انجام دهد اما از آن کار درست هویت نگیرد و به آن نچسبد. شما تیرانداز خوبی هستید و تیرهایتان را به خوبی به هدف می‌زنید اما از تیرهایی که می‌اندازید هویت نمی‌گیرید. خواب تیراندازی نمی‌بینید و از اینکه تیرهایتان به هدف می‌خورد غرق در خیالات نمی‌شوید نخورد اسباب روایی چندانی نخواهید خورد اما کسی را تصور می‌کنید که با هر تیری که به هدف می‌زند هیاهویی در درونش بر پا می‌شود و سرر از با نمی‌شناسد آیا چنین کسی مستعد اندوه و ملال عجیبی نخواهد بود وقتی تیرهایش به هدف نخورد؟