

سیک نگرش



چقدر تصور ذهنی ما از شکست واقع‌بینانه است و فرار از حس شکست به کجا می‌انجامد؟

یک ابر شکست به نام «دوری گزیدن از شکست»

حسن فرامرزی

ما سعدی را به عنوان یک تحلیلگر رفتاری، مدرس دوره‌های مد ریث، کار آفرین بر تر یا هر عنوان دهان پرکن دیگری نمی‌شناسیم، اما ببینید چه گفته است: «به راه‌بادیه رفتن به‌ از نشستن باطل / که گر مراد نیایم به قدر وسع بگوشم.» این حکیم ایرانی به زیبایی به یکی از مهم‌ترین خطاهای ذهنی ما در زندگی اشاره کرده‌است.او دوری گزینی از شکست یا فرار از هرگونه ریسک را این گونه تقبیح کرده‌است:به راه‌بادیه رفتن به‌ از نشستن باطل و می‌توان سخن را این گونه ادامه داد: فرار از هرگونه ریسک در واقع می‌تواند خود به صورت یک ریسک و بحسب در سطح در زندگی ظاهر شود. چطور؟ تو را در محاصره ترس‌های عجیب و غریب یا وحشت آفرینی‌های ذهنی، بدبینی‌های افسارگسیخته و سوءظن‌های بیجا بکشاند. همچنان که فرار از هرگونه شکست در نهایت می‌تواند به عنوان یک شکست بزرگ بر سر انسان آوار شود.

اگر یک نوزاد با ذهن یک بزرگ تر تاتی

تاتی می‌کرد

به این فکر کنید که اگر یک نوزاد می‌خواست با تفکر ترس آفرین و منفی یاف ما به راه رفتن نگاه کند چه اتفاقی می‌افتاد. او احتمالاً هیچ نمی‌توانست راه برود چون از اینکه قرار است زمین بخورد احساس وحشت می‌کرد یا از اینکه قرار است دیگران به او بختند یا شخصیت او به واسطه زمین خوردن آسیب جدی بخورد حس خوشایندی نداشت. اما کار درست را کودک انجام می‌دهد. او بارها و بارها زمین می‌خورد تا اینکه یاد می‌گیرد چطور تعادل خود را نگه دارد. از اینکه بار اول با دوم و سوم زمین خورد قیء راه رفتن را نمی‌زند. اما چرا ما واقعاً این‌گونه نیستیم؟ من سال‌هاست می‌خواهم بروم در کلاس‌های آموزش عمومی کتم اما ترس از آن است که این‌گونه نیستم، چرا؟ به خاطر اینکه وقتی او ایکنه نکند واژه‌ها را مضحک تلفظ کنم و کلاس منفرج شود از این تصمیم صرف نظر می‌کنم. باور کنید اگر من نتوانم واژه‌ها را درست تلفظ کنم حتماً زاویه چرخشی زمین تاب اساسی چند ده درجه‌ای بر می‌دارد! اما یک کودک هیچ ابایی ندارد که واژه‌ها را غلط و اشتباه تلفظ کند. پسر چهار و نیم ساله من نسبت به سن خود دایره‌واژگانی وسیعی دارد اما اشتباهات خودش را هم دارد مثلاً هنوز به بغل، بغیل یا گوید یا جای درست فردا و دیروز را نمی‌داند و مثلاً می‌گوید دیروز برویم پیتزا بخوریم. به این صورت او اسباب تقییع را و خودش را هم فراهم می‌کند. می‌دانید چرا؟ چون کودکان در کل با اشتباهاتشان بسپار راحت‌تر برخورد می‌کنند و اساندرسه یا گونه‌های زندگی می‌کنند که اشتباه یا شکست را بخشی از زندگی می‌دانند. آنها کارهایشان را داخل گیمه نمی‌گذارند، اما ما روی برخی کارهایمان، یک کامیون گیمه خالی می‌کنیم و تا آخرین لحظه‌های زندگی آن گیمه‌ها را جمع نمی‌کنیم. ما اصرار داریم اشتباه یا شکست را از زندگی‌مان بیرون بکشیم و این اصرار باعث رنج‌ماست.

به راه‌بادیه رفتن؟ پس بی‌گدار به آب

زذن چه می‌شود؟

به نظر شما حرف سعدی کمی افراطی نیست؟ افراطی از این نظر که می‌گوید بلند شو و راه‌بایان را در پیش بگیر، اما یک جا ننشین. پس بی‌گدار به آب نزنن و تدبیر کردن چه می‌شود. بروم در بیابان خودم را هلاک کنم که چه! در لایه‌اول شاید حرف سعدی حتی حاوی نوعی عصبانیت و کنار گذاشتن احتیاط و تدبیر هم به نظر برسد اما واقعیت آن است که این‌گونه نیست، چرا؟ به خاطر اینکه وقتی او می‌گوید نشستن باطل، یعنی نه‌هر نوع نشستنی، معلوم است چه کسی را نشانه رفته‌است: کسی که نشسته‌است و جز منفی بافی و خیالات باطل و افکار شرطی شده کار و زندگی دیگری ندارد. سعدی به چنین شخصی که برای اقدام نکردن می‌تواند هزار و یک بهانه کاملاً منطقی هم بتراشد می‌گوید برو به بیابان دیگر بدتر از اینکه نمی‌شود، اما اگر بلند شوی و بروی بیابان یعنی

جایی که در ذهن تو مظهر فقدان امکانات و سرمایه و…

است – فراموش نکنیم بسیاری از ما نشستن باطل را ترجیح می‌دهیم، چون همواره فقدان امکانات و سرمایه را پیش می‌کنیم – تو احتمالاً به درک و دریافت دیگری از زندگی می‌رسی. در بیابان موجوداتی را می‌بینی که با سختی و در اوج کمبود، زندگی می‌کنند. ممکن است گل‌ها یا درختچه‌هایی توجه تو را به خود جلب کنند که با برگ‌های سوزنی‌شان در خود جمع شده‌اند و به رطوبت خود چنگ زده‌اند. ممکن است ریف مورچه‌ها را ببینی، ممکن است حتی دستاور خاص و الهام‌بخشی هم نداشته باشی، حتی به زمین و زمان هم ناسزا بگویی، اما حتی همان‌ها هم بعدها به کارت می‌آید.

شکست و فرصت بزرگی برای عبور از توهمات

به راه رفته زندگی‌مان نگاه کنیم، انصافاً آیا ما پختگی، ظرفیت و مهارت‌هایمان را م‌هسون چالش‌ها و شکست‌های

زندگی‌مان نیستیم؟ فرض کنید ما از لحظه‌ای که به دنیا می‌آمدیم تا لحظه‌ای که از دنیا می‌رفتم در یک محیط کاملاً استریل و کنترل شده قرار می‌گرفتم بدون هیچ چالشی، حتی نوسان دو سه درجه‌ای هوا هم در کار نبود، همه چیز هم مهیا و آماده بود. می‌توانید تصور کنید چه شکلی می‌شدید؟ ما در شکست‌های زندگی، فرصت شکفت و بزرگی برای تصحیح دیدگاه‌هایمان نسبت به خود و جهان پیرامونی‌مان را پیدا می‌کنیم، وقتی من مثلاً دست به پیشگویی می‌زنم و پیشگویی من درست از آب در نمی‌آید در واقع با شکست مواجه می‌شوم، اما این شکست رفیق خوبی است که به من یادآوری می‌کند چندان هم که فکر می‌کنم پیشگویی خوبی نیستم، یا اساساً چه کاری است که آدم عمر خود را با پیشگویی هدر بدهد. وقتی درباره کسی ذهنیتی

سیک زندگی

سیک زندگی ۸۸۴۸۴۷۱

د

ما در شکست‌های زندگی، فرصت شگفت و بزرگی برای تصحیح دیدگاه‌هایمان نسبت به خود و جهان پیرامونی‌مان را پیدا می‌کنیم. وقتی من مثلاً دست به پیشگویی می‌زنم و پیشگویی من درست از آب در نمی‌آید در واقع با شکست مواجه می‌شوم، اما این شکست رفیق خوبی است که به من یادآوری می‌کند چندان هم که فکر می‌کنم پیشگوی خوبی نیستم، یا اساساً چه کاری است که آدم عمر خود را با پیشگویی هدر بدهد. وقتی درباره کسی ذهنیتی دارم و بعدها متوجه می‌شوم او مطابق با ذهنیت من نبوده در واقع من با شکست مواجه می‌شوم اما فرصت بزرگی در اختیار من قرار می‌گیرد که من به سرعت و از روی برخی ظواهر درباره آدم‌ها قضاوت نکنم. در بورس سرمایه‌گذاری می‌کنم، سه چهار ماهی می‌تازم و به قدرت تحلیل خود یا مشاورم غره می‌شوم اما بعد از چند وقت سهام‌هایی که خریدام رشد نمی‌کنند یا حتی افت قیمت دارند بنابراین دچار شکست می‌شوم، اما هم‌زمان فرصت بزرگ فروتنی در اختیار من قرار می‌گیرد. در واقع شکست در این‌جا مثل یک مربی بزرگ به من گوشتد می‌کند در نسبت دادن پیروزی‌ها به خود و تصویر ذهنی‌ام در سباره توانمندی‌هایم باید احتیاط بیشتری کنم.

دارم و بعدها متوجه می‌شوم او مطابق با ذهنیت من نبوده در واقع من با شکست مواجه می‌شوم اما فرصت بزرگی در اختیار من قرار می‌گیرد که من به سرعت و از روی برخی ظواهر درباره آدم‌ها قضاوت نکنم. در بورس سرمایه‌گذاری می‌کنم، سه چهار ماهی می‌تازم و به قدرت تحلیل خود یا مشاورم غره می‌شوم اما بعد از چند وقت سهام‌هایی که خریدام رشد نمی‌کنند یا حتی افت قیمت دارند بنابراین دچار شکست می‌شوم، اما هم‌زمان فرصت بزرگ فروتنی در اختیار من قرار می‌گیرد. در واقع شکست در این‌جا مثل یک مربی بزرگ به من گوشتد می‌کند در نسبت دادن پیروزی‌ها به خود و تصویر ذهنی‌ام در سباره توانمندی‌هایم باید احتیاط بیشتری کنم.

۴۴ آیا واقعاً شکست و پیروزی وجود دارد؟

از دیدگاه دیگری هم می‌توان به شکست نگاه کرد: در حقیقت چیزی به نام شکست یا پیروزی در زندگی وجود ندارد، بلکه خواست‌ها، نیازها، استانداردها و خط‌کشی‌های ذهنی ماست که در زندگی دست به‌گزینش می‌زند و روزهای را به نام روزهای شکست و روزهایی را به نام روزهای پیروزی طبقه‌بندی می‌کند. فرض کن تو از یک خانه ۴۰ متری به یک خانه ۸۰ متری نقل مکان کرده‌ای و از خوشحالی در پوست خود نمی‌گنجی، در واقع احساس حس‌رادی که برای اولین‌بار اورست را فتح کرده‌است، حال در نظر بگیر که همان روز کسی دیگر به واحد ۸۰ متری دیگری در همان آپارتمان نقل مکان کرده‌است تا این تفاوت که او از یک خانه ۲۰۰ متری به این واحد آمده‌است و احساساتی دقیقاً عکس احساسات تو دارد. او حس می‌کند در یک زندان تنگ و تاریک گرفتار شده‌است در حالی که تو حس می‌کنی



در باغی دلگشا جولان می‌دهی. چرا این‌گونه‌است؟ چرا یک واحد ۸۰ متری برای کسی به مثابه پیروزی و برای دیگری به مثابه شکست است. به خاطر اینکه استانداردها و سطح خواست آدم‌ها با همدیگر متفاوت است و گرچه در واقعیت، آن آپارتمان ۸۰ متری فقط یک آپارتمان ۸۰ متری است و نه بیشتر.

داستان را می‌توانی این‌گونه ادامه بدهی: تصور کن تویی که از یک واحد ۴۰ متری به یک واحد ۸۰ متری آمده‌بودی دو سال بعد در یک واحد ۳۰۰ متری زندگی می‌کنی اما پنج سال بعد مثل یازی مارله در یک سرمایه‌گذاری بازنده شوی و دوباره به یک واحد ۸۰ متری برگردی. حالا دیگر وقتی وارد آن واحد ۸۰ متری می‌شوی احساس نمی‌کنی وارد باغ دلگشا شده‌ای. چرا البته! می‌توانی چنین احساسی را داشته باشی اگر در این سال‌ها با تمرین و تجربه آموخته باشی که وضعیت درونی خود را به آنچه در بیرون می‌گذرد گره‌نزنی.

۵

وقتی ما پیشاپیش در ذهن خود شکست می‌خوریم

ترس از شکست چه حالتی را در ما بیدار می‌کند؟ قفل‌شدگی! مثل هر ترس دیگری

وقتی ما وحشت‌زده به زندگی نگاه می‌کنیم قفل می‌شویم. در واقع ترس از شکست، تجربه غیر واقعی و توهمی شکست خوردن پیش از شکست خوردن است. یک شکست خوردن خیالی در ذهن، شمی‌ای خواهدکسب و کاری راه‌بیندازد اما به شدت می‌ترسید. فرآیند ترس در شما چگونه‌است؟ خیلی ساده‌بازپچه تصویرهای خیالی در ذهن‌تان می‌شوید. شریک‌تان پول شما را خروده و طلبکارها بیرون از خانه در حال فحش دادن به شما و خانواده‌تان هستند. لباس راه‌راه زندان را پوشیده‌اید و با یک سری معنادر در زندان در حال بازی‌منج هستند. در حالی که فکر می‌کنید قمره‌های ساعت زندان در مقایسه با عقربه‌های بیرون رفتار کاملاً متفاوت تری دارد. ممکن است کسی بگوید اگر ما از شکست ترسیم‌ترس می‌شویم آن صورت رفتارهای غیر منطقی و عجولانه خواهیم داشت. این سخن پذیرفتنی نیست، چون چیزی که در نهایت باعث می‌شود ما دست به رفتارهای غیر منطقی و عجولانه زنیم نه ترس، که آگاهی‌است! اگر نسبت به حطرات راه‌آگاه باشیم کفایت می‌کند. لازم نیست هم بترمس و هم تخت‌گاز بروم، آگاهم که اکنون باید سرعت خود را پایین بیاورم. بنابراین آرامش و مطمئن به مسیر خود ادامه می‌دهم.

۶ فلج‌کننده بزرگی به نام کمال‌گرایی منفی

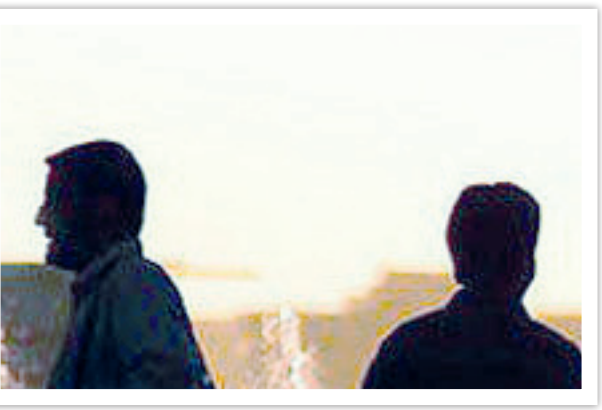
ترس از شکست، ریشه عجیب و غریب دیگری هم دارد: کمال‌گرایی منفی. من می‌خواهم اولین رمان یا داستانی که می‌نویسم مثل توب صد کند و به عنوان یک شاهکار یا پدیده ادبی در دنیا از آن یاد شود. معلوم‌است که من هیچ‌گاه این رمان یا داستان را نخواهم نوشت چون کمال‌گرایی پشت این تصمیم همواره مثل یک ژن‌اتور غول‌پیکر، تولید ترس می‌کند: نکند نتوانی واقعاً شاهکارت را بنویسی، نکند خراب کنی، نکند دیگران به ارزش‌های ادبی نهفته در داستان تو پسی نزنند، نکند منتقدان برخورد سرد و سطحی باثر تو داشته باشند، نکند ناشران معتبر حاضر نباشند یا تو همکاری نکنند.

گاهی کمال‌گرایی افراطی و منفی دست و پای ما را می‌بندد و ما را از درون مجالده می‌کند. چرا؟ خیلی ساده: به خاطر منیت فربه‌ی که پشت داستان وجود دارد. در واقع من به یک معنا نه دنبال آفرینش که به دنبال به‌رخ کشیدن هستم. اگر من خیلی ساده فقط می‌خواستم رمان یا داستاتم را بنویسم رمان یا داستانی نوشته می‌شد. اگر من خیلی ساده فقط به دنبال عرضه یک محصول به قدر وسع خود بودم این کار را به اندازه وسع خود انجام می‌دادم اما واقعیت آن است که من نمی‌خواهم صرفاً به‌عرضه یک محصول یا نوشتن یک رمان یا داستان بسنندم کنم بلکه می‌خواهم به واسطه آن رمان یا محصول برای خود نام و اعتباری کسب کنم و چون نام و اعتبار، برای من یک خط قرمز بزرگ محسوب می‌شود بنابراین هیچ‌گاه آن داستان نوشته نمی‌شود، یا آن محصول به بازار نمی‌آید، چون من نمی‌خواهم محصولی بسازم که آبرویم برود. آخر پای آبروی آدم در میان است و آبرو هم موضوع شوخی برداری نیست.

۷ از شکست می‌ترسی چون زندگی را تکه‌تکه می‌کنی

ما چرا از شکست می‌ترسیم؟ چون به زندگی احترام نمی‌گذاریم، چون زندگی را تکه‌تکه می‌کنیم، چون دائم به زندگی از زاویه می‌خواهیم‌ها و نمی‌خواهیم‌ها نگاه می‌کنیم. این «می‌خواهم» است که تعیین می‌کند ما موفق شده‌ایم و «نمی‌خواهم» است که روشن می‌کند ما شکست خورد‌ایم. اگر کمی از وزن و اعتبار می‌خواهم و نمی‌خواهم کم کنیم، در آن صورت حرمت زندگی حفظ می‌شود که البته در این صورت به خودت احترام گذاشته‌ای. وقتی زندگی را تکه‌تکه نمی‌کنی در واقع در فضای درون خودت شکاف ایجاد نمی‌کنی و خوشا به سعادت کسی که زندگی را مدام تکه‌تکه نمی‌کند. در این صورت چه ترسی می‌تواند باشد؟

نگاه



۴ قانون را درباره کار و بیکاری زیر سؤال ببر

هر آدم بیکاری «بی‌کار» نیست!

پشت همه کارهایی که ما انجام می‌دهیم به ویژه در حرفه‌هایمان، اصول و قواعدی وجود دارد که ناخواسته کیفیت کارهای ما را تحت تأثیر قرار می‌دهد. آنها می‌توانند ظاهر بسیار جذاب و معقولی هم داشته باشند اما به عنوان مخرب‌ترین عامل در رشد و توازن ما عمل کنند، بنابراین در صورتی که ما عمل نکنند، بنابراین در وقتت می‌خواهی کار کنی یا در حرفات پیشرفت کنی بیش از هر چیزی باید حواست به آن پس زمینه‌هایی باشد که به نظر می‌رسد هیچ فعالیت و تحرکی ندارد اما در واقع به هر رفتار تو در حرفات جهت می‌دهد. چند نمونه را این‌جا می‌آوریم اما تو می‌توانی خود را دقیق‌تر بررسی کنی و به مثال‌ها و شواهد بسیار بیشتری برسی.

اگر به اندازه کافی رنج نبری چیزی نمی‌شوی

بسیاری از ما وقتی کلمه کار را می‌شنویم بی‌اختیار یاد مشقت و رنج می‌افتیم اما چرا واقعاً این‌گونه‌است؟ احتمالاً این تصویر ذهنی از آنجا ناشی می‌شود که از گذشته‌های به‌استمرار گرفته می‌شدند بدون حقوق و دستمزد یا با دستمزد اندک و بدون کم‌ترین حمایتی، بنابراین آنها وقتی کار می‌کردند به واقع رنج می‌کشیدند. این‌گونه‌است که کار در ذهن ما مترادف و معادل رنج می‌شود. ما تصویر آدم‌هایی را به یاد می‌آوریم که با عرق ریختن و جان‌کندن اجسام بسیار سنگین را حمل می‌کرده‌اند و نظایر آن و حالا هم در ذهن بسیاری از ما رسوخ کرده‌است که کار، حتی کارهایی که توان فقلانی در آنها تقریباً گاهی مدیران آنها خود می‌خواهند کار را به امری رنج‌آور تبدیل کنند بلکه کارمندانی را هم می‌پسندند که حتماً پر جنب و جوش باشند، شلوغ کنند، امور را با فشار پیش ببرند و چنان متعصب باشند که یک در میان رگ گردن‌شان باد کند و خالی‌شود، دوباره یاد‌شود دوباره خالی‌شود. اما اگر واقع بین باشیم چه؟ احتمالاً به خودمان خواهیم گفت وقتی می‌توان با آرامش و سهولت امور را پیش برد چرا تولید رنج و درد برای خود و دیگران کنیم.

درست‌است که گاهی ما در کارهایمان رنج می‌کشیم و آن کارها به موفقیت هم می‌رسند اما در نسبت دادن آن موفقیت به رنج‌ها باید حد بچاپ خود، دوباره یاد‌شود، دوباره یاد‌شود و دوباره حتی داد و بیداد و فشار بتوانند در کوتاه مدت کامیابی‌هایی را هم به از زمان‌بیاورد اما فشار هم فرد و هم نیروی انسانی زیر دست او را متلاشی کند.

این قدر از این شاخه به آن شاخه نهر

بسیاست و کارت را تمام کن، مقاومت کن و هیچ‌کاری را نیمه تمام نگذار، حرفات را تغییر نده. ظاهراً توصیه‌های درستی به نظر می‌آیند اما این توصیه‌ها می‌توانند حاشیه‌های ویران‌کننده‌ای هم داشته‌باشد. فرض کن تو رشته یا تخصصی را انتخاب کرده‌ای مثلاً یک سال، دو سال، چهار سال از عمرت را صرف کرده‌ای اما هر چقدر جلو می‌روی بیشتر به این نتیجه می‌رسی که برای آن رشته یا حرفه ساخته نشده‌ای. در این صورت چه تصمیمی می‌گیری؟ بسیاری از جایی نیمه‌بناشی و دستمزد نگیری، اما آیا واقعاً در این جهان بیکاری؟ وقتی می‌نشینن و در همان فضای بیکاری، مهارتی را دنبال می‌کنی و چیزی یاد می‌گیری، حتی اگر فعلاً به درآمد نرسیده باشی آیا «بی‌کار» هستی؟ و در آن سو کسی که ظاهراً کار ندارد، اما عمر خود را تلف می‌کند و کنش مفید و مثبتی ندارد واقعاً «با‌کار» است؟ بنابراین چیزی به اسم بیکاری مطلق وجود ندارد، اما ما چون با یک زاویه دید خاص به همه چیز نگاه می‌کنیم، وقتی کسی کار خود را از دست می‌دهد به او به چشم یک موجود عاطل و باطل نگاه می‌کنیم، در صورتی که ممکن است او در فضای همین بیکاری به رشدی برسد که ما حتی در خواب هم نمی‌بینیم.

د

بسیاری از ما وقتی کلمه کار را می‌شنویم بی‌اختیار یاد مشقت و رنج می‌افتیم اما چرا واقعاً این‌گونه‌است؟ احتمالاً این تصویر ذهنی از آنجا ناشی می‌شود که از گذشته‌های به‌استمرار گرفته می‌شدند بدون حقوق و دستمزد یا با دستمزد اندک و بدون کم‌ترین حمایتی، بنابراین آنها وقتی کار می‌کردند به واقع رنج می‌کشیدند