

چند وقت پیش شبکه ۴ تلویزیون گزارشی از جلسه نمایندگان مجلس امریکا با مالک چینی پلتفرم «تیک‌تاک» پخش کرد.

در این جلسه نمایندگان امریکا مالک این برند را گوشه رینگ برده بودند و هر چه اطلاعات و اسناد علیه تیک‌تاک داشتند رو می کردند، از اینکه مثلاً این شبکه اجتماعی مشوق رفتارهای پرخطر برای نوجوان‌های امریکایی است و نظایر آن. در حال حاضر پلتفرم تیک‌تاک در امریکا فیلتر شده است، البته نه به این خاطر که نوجوان‌های امریکایی را در معرض رفتارهای پرخطر قرار می‌دهد.

همه ما می‌دانیم که اینستاگرام و فیس‌بوک به عنوان برندهای امریکایی در حوزه شبکه‌های اجتماعی چه در پای پرآشوبی شده‌اند و محتواهایی به مراتب مخرب‌تر در این فضاها تولید و ارائه می‌شود، در واقع کنگره امریکا کاملاً با سوگیری‌های سیاسی در این باره عمل کرد که هدف این نوشته نیست.

من مساعاتی که گزارش آن نشست را از تلویزیون می‌دیدم و شاهد فشار روانی و عصبی بودم که نمایندگان امریکا بر مدیرعامل نسبتاً جوان چینی وارد می‌کردند؛ فشاری که بی‌شابهت به یک جلسه اعترافی‌گیری نبود، وقتی خودم را جای آن مدیر قرار می‌دادم، می‌گفتم من نمی‌توانم آن کیفیت از خونسردی و بردباری را در برابر آن حملات ارائه کنم و از خودم می‌پرسیدم به راستی این فرد در چه سیستم مدیریتی و با چه نگرشی بزرگ شده است که می‌تواند چنین رفتار خودمدیریت‌داشته باشد و در برابر حملات جهشت‌دار آن همه نماینده عنان اختیار از دست ندهد و حتی در حد تغییر لحن و بالا بردن صدا دست به پرخاشگری نزند.

■ وقتی خود را برابر با خرداد تعریف می‌کنیم
اجازه دهید که به ایام انتخابات در ایران برگردیم. این، مطلب به هیچ عنوان یک مطلب سیاسی و جناحی‌له یا علیه نامزد‌ها یا جریان‌های وابسته به آنها نیست.

در روزهایی که گذشت ما در هر دو طیف سیاسی که در انتخابات شرکت کرده بودند نوعی ناشکیبایی و هیجان‌زدگی را ملاحظه می‌کردیم که هنوز با گذشت چند روز از انتخابات همچنان ادامه دارد.

اگر به دو یا سه دهه پیش برگردیم، نشانه‌های روشن این هیجان‌زدگی را در خود و دیگران رصد خواهیم کرد. خاطرم می‌آید سال ۱۳۷۶ جناح و جریان پیروز در انتخابات زمان زیادی را سه‌خاطر این موضوع از دست داد.

آن روزها مدافعان این جریان مرتب و مداوم تکرار می‌کردند که آیا پیام دوم‌خرداد را گرفتید؟ آیا متوجه شدید ما چه کردیم؟ در صورتی که آنها قوه مجریه را در اختیار گرفته بودند اما همچنان نقش اپوزیسیون را بازی می‌کردند. این مثال را می‌توان به دوره‌های دیگر هم تعمیم داد که به شکل دیگری این هیجان‌زدگی بروز کرده است.

ما چه زمانی به رشد می‌رسیم؟ زمانی که وقت خود را با پیروزی یا شکست تلف نکنیم. اگر کسی فقط پیروز باشد یا فقط شکست بخورد، مسیر رشد خود را طی خواهد کرد اما وقتی مسا از آن پیروزی یا شکست، هویتی فردی را جمعی‌سرای خود جعل می‌کنیم و خود را به عنوان «من پیروز» یا «من شکست خورده» به یاد می‌آوریم، عملاً مسیر رشد خود را مسدود می‌کنیم.

امروز در همین فضای انتخابات کسانتی وقت خود را با پیروزی یا شکست تلف نکنیم. اگر کسی فقط پیروز باشد یا فقط شکست بخورد، مسیر رشد دریا به این سو و آن سو می‌کشاند، در حالی که وقتی آگاه باشیم، خرداد نمی‌تواند ما را مثل اشیایی منفعل بازیچه خود کند و در اختیار بگیرد اما چگونه؟

ما وقتی آگاه هستیم فاصله خود را با خرداد حفظ می‌کنیم؛ من اینجا هستم و آنجا خرداد است. من اینجا هستم و آن هم پیروزی است، من اینجا هستم و آن هم شکست یا چالش است، بنابراین می‌توانیم برگردیم و دوباره خود را بازسازی کنیم اما وقتی آگاهی‌مان را از دست می‌دهیم، تبدیل به «خود خرداد» می‌شویم، یعنی تبدیل به آن موفقیتی یا شکستی می‌شویم، بنابراین در صورت موفقیت دچار هیجان- غرور، خودبزرگ‌بینی و تحقیر دیگران- می‌شویم و در صورت شکست باز هم دچار هیجان- خشم، خودکم‌بینی و فرافکنی- می‌شویم. در واقع وقتی هیجان‌زده‌ایم، عملاً خود را به گونه‌ای تعریف می‌کنیم که شمعاع و ارزش خرداد- چه آن خرداد مثبت و چه منفی تلقی شود- بزرگ‌تر از شمعاع و ارزش وجودی ماست.

اجازه دهید به مثال پرتاب میکروفون برگردیم. من چقدر چنین سطحی هیجان‌زده می‌شوم؟ به خاطر اینکه عنان اختیار خود را به دیگری سپرده‌ام و عملاً در خود مستقر نیستم. اینطور بگویم لنگر گاهی ندرام که وسط ورزش طوفان و خیزاب و آمد و شد امواج بتوانم در آن نقطه حضور داشته باشم و دچار پیچ و تاب، اعوجاج و هیجان نشوم بلکه در بازی‌های سرم، به نظر به‌ها و در مفاهییم که خواننده‌ام ا درونی نکرده‌ام مستقر شده‌ام.

چرا با احساسات من به راحتی می‌توانند بازی کنند؟ چون منافذ بازی را باز گذاشته‌ام.

ظواهر آقله از بیرون فتح می‌شود اما در واقع کسانی‌از درون قلعه با این فتح همراهی می‌کنند. وقتی از من می‌پرسند: چرا عصبانی شدی؟ من می‌گویم من که عصبانی نشدم، مرا عصبانی کردند. می‌بینید؟ مسئولیت عصبانیت خود را به گردن نمی‌گیرم، به تعبیر یکی از اندیشمندان، مسئولیت فضای درون خود را به عهده نمی‌گیرم.

■ تمثیل شگفت مولانا علیه هیجان‌زدگی
اگر ما به عنوان فعالان اجتماعی و سیاسی پیش از ورود جدی به مناسبات اجتماعی و سیاسی،

گزارش حسن فرامرزی

همه ما می‌دانیم که اینستاگرام و فیس‌بوک به عنوان برندهای امریکایی در حوزه شبکه‌های اجتماعی چه در پای پرآشوبی شده‌اند و محتواهایی به مراتب مخرب‌تر در این فضاها تولید و ارائه می‌شود، در واقع کنگره امریکا کاملاً با سوگیری‌های سیاسی در این باره عمل کرد که هدف این نوشته نیست.

من مساعاتی که گزارش آن نشست را از تلویزیون می‌دیدم و شاهد فشار روانی و عصبی بودم که نمایندگان امریکا بر مدیرعامل نسبتاً جوان چینی وارد می‌کردند؛ فشاری که بی‌شابهت به یک جلسه اعترافی‌گیری نبود، وقتی خودم را جای آن مدیر قرار می‌دادم، می‌گفتم من نمی‌توانم آن کیفیت از خونسردی و بردباری را در برابر آن حملات ارائه کنم و از خودم می‌پرسیدم به راستی این فرد در چه سیستم مدیریتی و با چه نگرشی بزرگ شده است که می‌تواند چنین رفتار خودمدیریت‌داشته باشد و در برابر حملات جهشت‌دار آن همه نماینده عنان اختیار از دست ندهد و حتی در حد تغییر لحن و بالا بردن صدا دست به پرخاشگری نزند.

■ وقتی خود را برابر با خرداد تعریف می‌کنیم
اجازه دهید که به ایام انتخابات در ایران برگردیم. این، مطلب به هیچ عنوان یک مطلب سیاسی و جناحی‌له یا علیه نامزد‌ها یا جریان‌های وابسته به آنها نیست.

در روزهایی که گذشت ما در هر دو طیف سیاسی که در انتخابات شرکت کرده بودند نوعی ناشکیبایی و هیجان‌زدگی را ملاحظه می‌کردیم که هنوز با گذشت چند روز از انتخابات همچنان ادامه دارد.

اگر به دو یا سه دهه پیش برگردیم، نشانه‌های روشن این هیجان‌زدگی را در خود و دیگران رصد خواهیم کرد. خاطرم می‌آید سال ۱۳۷۶ جناح و جریان پیروز در انتخابات زمان زیادی را سه‌خاطر این موضوع از دست داد.

آن روزها مدافعان این جریان مرتب و مداوم تکرار می‌کردند که آیا پیام دوم‌خرداد را گرفتید؟ آیا متوجه شدید ما چه کردیم؟ در صورتی که آنها قوه مجریه را در اختیار گرفته بودند اما همچنان نقش اپوزیسیون را بازی می‌کردند. این مثال را می‌توان به دوره‌های دیگر هم تعمیم داد که به شکل دیگری این هیجان‌زدگی بروز کرده است.

ما چه زمانی به رشد می‌رسیم؟ زمانی که وقت خود را با پیروزی یا شکست تلف نکنیم. اگر کسی فقط پیروز باشد یا فقط شکست بخورد، مسیر رشد خود را طی خواهد کرد اما وقتی مسا از آن پیروزی یا شکست، هویتی فردی را جمعی‌سرای خود جعل می‌کنیم و خود را به عنوان «من پیروز» یا «من شکست خورده» به یاد می‌آوریم، عملاً مسیر رشد خود را مسدود می‌کنیم.

امروز در همین فضای انتخابات کسانتی وقت خود را با پیروزی یا شکست تلف نکنیم. اگر کسی فقط پیروز باشد یا فقط شکست بخورد، مسیر رشد دریا به این سو و آن سو می‌کشاند، در حالی که وقتی آگاه باشیم، خرداد نمی‌تواند ما را مثل اشیایی منفعل بازیچه خود کند و در اختیار بگیرد اما چگونه؟

ما وقتی آگاه هستیم فاصله خود را با خرداد حفظ می‌کنیم؛ من اینجا هستم و آنجا خرداد است. من اینجا هستم و آن هم پیروزی است، من اینجا هستم و آن هم شکست یا چالش است، بنابراین می‌توانیم برگردیم و دوباره خود را بازسازی کنیم اما وقتی آگاهی‌مان را از دست می‌دهیم، تبدیل به «خود خرداد» می‌شویم، یعنی تبدیل به آن موفقیتی یا شکستی می‌شویم، بنابراین در صورت موفقیت دچار هیجان- غرور، خودبزرگ‌بینی و تحقیر دیگران- می‌شویم و در صورت شکست باز هم دچار هیجان- خشم، خودکم‌بینی و فرافکنی- می‌شویم. در واقع وقتی هیجان‌زده‌ایم، عملاً خود را به گونه‌ای تعریف می‌کنیم که شمعاع و ارزش خرداد- چه آن خرداد مثبت و چه منفی تلقی شود- بزرگ‌تر از شمعاع و ارزش وجودی ماست.

اجازه دهید به مثال پرتاب میکروفون برگردیم. من چقدر چنین سطحی هیجان‌زده می‌شوم؟ به خاطر اینکه عنان اختیار خود را به دیگری سپرده‌ام و عملاً در خود مستقر نیستم. اینطور بگویم لنگر گاهی ندرام که وسط ورزش طوفان و خیزاب و آمد و شد امواج بتوانم در آن نقطه حضور داشته باشم و دچار پیچ و تاب، اعوجاج و هیجان نشوم بلکه در بازی‌های سرم، به نظر به‌ها و در مفاهییم که خواننده‌ام ا درونی نکرده‌ام مستقر شده‌ام.

چرا با احساسات من به راحتی می‌توانند بازی کنند؟ چون منافذ بازی را باز گذاشته‌ام. ظواهر آقله از بیرون فتح می‌شود اما در واقع کسانی‌از درون قلعه با این فتح همراهی می‌کنند. وقتی از من می‌پرسند: چرا عصبانی شدی؟ من می‌گویم من که عصبانی نشدم، مرا عصبانی کردند. می‌بینید؟ مسئولیت عصبانیت خود را به گردن نمی‌گیرم، به تعبیر یکی از اندیشمندان، مسئولیت فضای درون خود را به عهده نمی‌گیرم.

■ تمثیل شگفت مولانا علیه هیجان‌زدگی
اگر ما به عنوان فعالان اجتماعی و سیاسی پیش از ورود جدی به مناسبات اجتماعی و سیاسی، از تکان داده‌ایم، فقط به این خاطر که به این و آن

گزارش حسن فرامرزی

همه ما می‌دانیم که اینستاگرام و فیس‌بوک به عنوان برندهای امریکایی در حوزه شبکه‌های اجتماعی چه در پای پرآشوبی شده‌اند و محتواهایی به مراتب مخرب‌تر در این فضاها تولید و ارائه می‌شود، در واقع کنگره امریکا کاملاً با سوگیری‌های سیاسی در این باره عمل کرد که هدف این نوشته نیست.

من مساعاتی که گزارش آن نشست را از تلویزیون می‌دیدم و شاهد فشار روانی و عصبی بودم که نمایندگان امریکا بر مدیرعامل نسبتاً جوان چینی وارد می‌کردند؛ فشاری که بی‌شابهت به یک جلسه اعترافی‌گیری نبود، وقتی خودم را جای آن مدیر قرار می‌دادم، می‌گفتم من نمی‌توانم آن کیفیت از خونسردی و بردباری را در برابر آن حملات ارائه کنم و از خودم می‌پرسیدم به راستی این فرد در چه سیستم مدیریتی و با چه نگرشی بزرگ شده است که می‌تواند چنین رفتار خودمدیریت‌داشته باشد و در برابر حملات جهشت‌دار آن همه نماینده عنان اختیار از دست ندهد و حتی در حد تغییر لحن و بالا بردن صدا دست به پرخاشگری نزند.

■ وقتی خود را برابر با خرداد تعریف می‌کنیم
اجازه دهید که به ایام انتخابات در ایران برگردیم. این، مطلب به هیچ عنوان یک مطلب سیاسی و جناحی‌له یا علیه نامزد‌ها یا جریان‌های وابسته به آنها نیست.

در روزهایی که گذشت ما در هر دو طیف سیاسی که در انتخابات شرکت کرده بودند نوعی ناشکیبایی و هیجان‌زدگی را ملاحظه می‌کردیم که هنوز با گذشت چند روز از انتخابات همچنان ادامه دارد.

اگر به دو یا سه دهه پیش برگردیم، نشانه‌های روشن این هیجان‌زدگی را در خود و دیگران رصد خواهیم کرد. خاطرم می‌آید سال ۱۳۷۶ جناح و جریان پیروز در انتخابات زمان زیادی را سه‌خاطر این موضوع از دست داد.

آن روزها مدافعان این جریان مرتب و مداوم تکرار می‌کردند که آیا پیام دوم‌خرداد را گرفتید؟ آیا متوجه شدید ما چه کردیم؟ در صورتی که آنها قوه مجریه را در اختیار گرفته بودند اما همچنان نقش اپوزیسیون را بازی می‌کردند. این مثال را می‌توان به دوره‌های دیگر هم تعمیم داد که به شکل دیگری این هیجان‌زدگی بروز کرده است.

ما چه زمانی به رشد می‌رسیم؟ زمانی که وقت خود را با پیروزی یا شکست تلف نکنیم. اگر کسی فقط پیروز باشد یا فقط شکست بخورد، مسیر رشد خود را طی خواهد کرد اما وقتی مسا از آن پیروزی یا شکست، هویتی فردی را جمعی‌سرای خود جعل می‌کنیم و خود را به عنوان «من پیروز» یا «من شکست خورده» به یاد می‌آوریم، عملاً مسیر رشد خود را مسدود می‌کنیم.

امروز در همین فضای انتخابات کسانتی وقت خود را با پیروزی یا شکست تلف نکنیم. اگر کسی فقط پیروز باشد یا فقط شکست بخورد، مسیر رشد دریا به این سو و آن سو می‌کشاند، در حالی که وقتی آگاه باشیم، خرداد نمی‌تواند ما را مثل اشیایی منفعل بازیچه خود کند و در اختیار بگیرد اما چگونه؟

ما وقتی آگاه هستیم فاصله خود را با خرداد حفظ می‌کنیم؛ من اینجا هستم و آنجا خرداد است. من اینجا هستم و آن هم پیروزی است، من اینجا هستم و آن هم شکست یا چالش است، بنابراین می‌توانیم برگردیم و دوباره خود را بازسازی کنیم اما وقتی آگاهی‌مان را از دست می‌دهیم، تبدیل به «خود خرداد» می‌شویم، یعنی تبدیل به آن موفقیتی یا شکستی می‌شویم، بنابراین در صورت موفقیت دچار هیجان- غرور، خودبزرگ‌بینی و تحقیر دیگران- می‌شویم و در صورت شکست باز هم دچار هیجان- خشم، خودکم‌بینی و فرافکنی- می‌شویم. در واقع وقتی هیجان‌زده‌ایم، عملاً خود را به گونه‌ای تعریف می‌کنیم که شمعاع و ارزش خرداد- چه آن خرداد مثبت و چه منفی تلقی شود- بزرگ‌تر از شمعاع و ارزش وجودی ماست.

اجازه دهید به مثال پرتاب میکروفون برگردیم. من چقدر چنین سطحی هیجان‌زده می‌شوم؟ به خاطر اینکه عنان اختیار خود را به دیگری سپرده‌ام و عملاً در خود مستقر نیستم. اینطور بگویم لنگر گاهی ندرام که وسط ورزش طوفان و خیزاب و آمد و شد امواج بتوانم در آن نقطه حضور داشته باشم و دچار پیچ و تاب، اعوجاج و هیجان نشوم بلکه در بازی‌های سرم، به نظر به‌ها و در مفاهییم که خواننده‌ام ا درونی نکرده‌ام مستقر شده‌ام.

چرا با احساسات من به راحتی می‌توانند بازی کنند؟ چون منافذ بازی را باز گذاشته‌ام. ظواهر آقله از بیرون فتح می‌شود اما در واقع کسانی‌از درون قلعه با این فتح همراهی می‌کنند. وقتی از من می‌پرسند: چرا عصبانی شدی؟ من می‌گویم من که عصبانی نشدم، مرا عصبانی کردند. می‌بینید؟ مسئولیت عصبانیت خود را به گردن نمی‌گیرم، به تعبیر یکی از اندیشمندان، مسئولیت فضای درون خود را به عهده نمی‌گیرم.

■ تمثیل شگفت مولانا علیه هیجان‌زدگی
اگر ما به عنوان فعالان اجتماعی و سیاسی پیش از ورود جدی به مناسبات اجتماعی و سیاسی، از تکان داده‌ایم، فقط به این خاطر که به این و آن

نوشداروی هیجان‌زدگی کنشگران اجتماعی چیست؟

فرض کنید شما به عنوان یک کارشناس در یک برنامه تلویزیونی شرکت کرده‌اید و نفر مقابل تان جمله‌ای یا عبارتی را بر زبان می‌آورد که شما آن را توهین‌آمیز تلقی می‌کنید و دیگر حاضر نیستید آن فضا را تحمل کنید، بنابراین از جای تان بلند می‌شوید و صحنه را ترک می‌کنید. نکته قابل توجه این است که به ترک صحنه اکتفا نمی‌کنید و برای آنکه تنفر خود را به خوبی نشان دهید میکروفون را به سمت استودیو پرتاب می‌کنید. اما چرا این اتفاق می‌افتد؟ چرا ما در کنش‌های اجتماعی و سیاسی خود هیجان‌زده رفتار می‌کنیم؟ چرا نمی‌توانیم در عمل مجری خوبی برای ایده‌های گفتاری یا نوشتاری خود باشیم؟

به روایت مولانا توجه کنید: کسی زیر دم خر خاری می‌گذارد- کسی مسئله‌ای برای من ایجاد می‌کند- خلا مسئله به چه سمتی خواهد رفت؟ آگاهی من تعیین‌کننده است. به عبارت دیگر بعد از اینکه مردم‌آزار آن بوته خار را گذاشت و مسئله ایجاد شد، باید دید بوخ واکنش به مسئله چیست؟ خر چه می‌کند؟ خر برای اینکه مسئله را حل کند، شروع می‌کند به بالا و پایین پریدن و جهیدن، اما موضوع اینجاست که هر چقدر بیشتر بالا و پایین می‌پرد، یعنی رفتارهای هیجانی و از سر خشم نشان می‌دهد، مسئله بدتر می‌شود و آن بوته خار عمیق‌تر در پوست و گوشت او فرو می‌رود.

ما اغلب چه در سطح فردی و چه در سطح جمعی می‌خواهیم با هیجان‌آفرینی مسئله‌مان را حل کنیم، در صورتی که بالا و پایین پریدن‌های هیجانی نه تنها به حل مسئله کمک نمی‌کند بلکه آن را تشدید می‌کند.

پیشنهادی که در این تمثیل مطرح شده است، چیست؟ پیشنهاد این است که در حل مسئله دست دیگری به جز دست پدیدآورنده آن مسئله باید دست‌اندرکار مسئله باشد، به عبارت دیگر با دست هیجان نمی‌توان از هیجان بیرون آمد. با خشم نمی‌توان از دایره خشم بیرون جهید بلکه آگاهی ماست که می‌تواند ما را از دایره هیجان بیرون بیاورد. در واقع به همان اندازه‌ای که دیگر آزاری منموم است، خود آزاری می‌فایل دفاع نیست اما شگفت‌آور است که ما اغلب برای بیرون آمدن از هیجانی متوسل به هیجان دیگری می‌شویم. به خاطر اینکه کسی مرا آزار داده است، خود نیز به ورطه خود آزاری می‌افتم. کسی صدمه‌ای به من رسانده اما من با واکنشی که به آن صدمه نشان می‌دهم، صدمه را صد برابر و هزاران برابر می‌کنم.

در بیرون بی‌عدالتی وجود دارد اما واکنشی که من به این بی‌عدالتی نشان می‌دهم صدها برابر به‌من بیشتر ضربه می‌زند تا آن بی‌عدالتی در بیرون.

■ کسی که با هیولا می‌جنگد، باید مراقب باشد هیولا نشود

اگر ما به رخداد‌های اجتماعی به عنوان یک تمرین در جهت رشد فردی و بلوغ فکری خود نگاه کنیم، در آن صورت آن رخداد‌های اجتماعی با سیاسی، حتی اگر ظاهر یا نفع ما نباشد، در نهایت در جهت و همسوی رشد ما قرار خواهد گرفت.

اگر کسی بتواند به واسطه آگاهی، شکست خود را هضم کند، این هضم شکست در جهت رشد او پیش خواهد رفت، اما اگر کسی نتواند موفقیت خود را هضم کند، یعنی از موفقیت یا پیروزی خود فاصله بگیرد و مدام آن را به یک پیروزه در جهت سرزنش یا خودبرتربینی بدل کند، در آن صورت این هضم‌نکردن موفقیت در جهت توقف و تحریف رشد عمل خواهد کرد.

بارها برای ما به عنوان کنشگران اجتماعی و سیاسی اتفاق افتاده است که نتوانسته‌ایم در عمل الگو‌هایی که در نوشته‌ها، گفته‌ها یا ادعاها خود مطرح کرده‌ایم، پیاده سازیم. می‌بینید که مثلاً منتقد خشونت هستیم اما برای اینکه نقد خود را بر خشونت نشان دهیم، متوسل به خشونت می‌شویم. مثلاً کسی داد می‌کشد، من منتقد آن داد کشیدن هستم، اما چه می‌کنم؟ داد می‌زنم که داد نکش و این بارادو کسی است که اغلب ما در کنش‌های خود دچار آن می‌شویم. بی‌اعتنایی به این تضادها مثل بیل‌زدن در زمین دیگران است و در نهایت ثمری برای ما نخواهد داشت.

فردریش نیچه، منتقد المانی جمله فوق‌العاده‌ای در این باره دارد: «کسی که با هیولا می‌جنگد باید مراقب باشد که خود به هیولا بدل نشود» و این ورطه‌ای است که در پیش پای همه ما کنشگران گسترانده شده است و کسی از این ورطه هولناک مصون نیست، همچنان که مولانا می‌گوید: صد هزاران دام و دانه‌ست ای خدا

■ با پای هیجان نمی‌توان از هیجان بیرون آمد

مشخصه انسان آگاه تحریک‌ناپذیری اوست، بنابراین به انسان آگاه نمی‌توان آزار رساند، اگر چه ظاهر همه شواهد نشان دهد مقدمات آزار فراهم شده است.

مولانا در مثنوی، تمثیلی کوتاه اما شگفت در این باره دارد که می‌تواند راهگشا باشد:

«کس به زیر دمّ خر خاری نهد
خر نداند دفع آن، برمی‌جهد
بر جهد، وان خار محکم‌تر زند
عاقلی باید که خاری بر کند»

به این تصویرسازی دقت کنید. ما با صحنه‌ای روبه‌رو هستیم که از یک سو آگاهی و از سوی دیگر نا آگاهی و هیجان‌زدگی می‌تواند در آن جولان بدهد.

مردم‌آزاری را تصور کنید که زیر دم یک خر، بوته خاری می‌گذارد. طبیعی است که این کار غیراخلاقی و آزاردهنده است. خر می‌تواند بگوید که من کاری به کار آن مردم‌آزار ندارم، سر جای خود ایستاده بودم و این مردم‌آزار این کار غیرقابل توجیه را با من انجام داد و به یک معنا حق با اوست، اما دقت کنید که وقتی این صحنه به دست یک انسان آگاه می‌افتد، او آن صحنه را در زیر چتر یک عاطفه ناقص قرار نمی‌دهد بلکه صحنه را کامل نگاه می‌کند و مسئولیت را متوجه موجودی می‌کند که ظاهر آفریانی شده است. ما وقتی با عاطفاتی ناقص و ناپخته به این صحنه نگاه می‌پردازیم، با آن قربانی دلسوزی می‌کنیم و آن زخم‌ها را متوجه کسی می‌دانیم که خار را زیر دم قربانی گذاشته است اما وقتی صحنه را به شکل کامل بینیم چه؟

به روایت مولانا توجه کنید: کسی زیر دم خر خاری می‌گذارد- کسی مسئله‌ای برای من ایجاد می‌کند- خلا مسئله به چه سمتی خواهد رفت؟ آگاهی من تعیین‌کننده است. به عبارت دیگر بعد از اینکه مردم‌آزار آن بوته خار را گذاشت و مسئله ایجاد شد، باید دید بوخ واکنش به مسئله چیست؟ خر چه می‌کند؟ خر برای اینکه مسئله را حل کند، شروع می‌کند به بالا و پایین پریدن و جهیدن، اما موضوع اینجاست که هر چقدر بیشتر بالا و پایین می‌پرد، یعنی رفتارهای هیجانی و از سر خشم نشان می‌دهد، مسئله بدتر می‌شود و آن بوته خار عمیق‌تر در پوست و گوشت او فرو می‌رود.

ما اغلب چه در سطح فردی و چه در سطح جمعی می‌خواهیم با هیجان‌آفرینی مسئله‌مان را حل کنیم، در صورتی که بالا و پایین پریدن‌های هیجانی نه تنها به حل مسئله کمک نمی‌کند بلکه آن را تشدید می‌کند.

پیشنهادی که در این تمثیل مطرح شده است، چیست؟ پیشنهاد این است که در حل مسئله دست دیگری به جز دست پدیدآورنده آن مسئله باید دست‌اندرکار مسئله باشد، به عبارت دیگر با دست هیجان نمی‌توان از هیجان بیرون آمد. با خشم نمی‌توان از دایره خشم بیرون جهید بلکه آگاهی ماست که می‌تواند ما را از دایره هیجان بیرون بیاورد. در واقع به همان اندازه‌ای که دیگر آزاری منموم است، خود آزاری می‌فایل دفاع نیست اما شگفت‌آور است که ما اغلب برای بیرون آمدن از هیجانی متوسل به هیجان دیگری می‌شویم. به خاطر اینکه کسی مرا آزار داده است، خود نیز به ورطه خود آزاری می‌افتم. کسی صدمه‌ای به من رسانده اما من با واکنشی که به آن صدمه نشان می‌دهم، صدمه را صد برابر و هزاران برابر می‌کنم.

در بیرون بی‌عدالتی وجود دارد اما واکنشی که من به این بی‌عدالتی نشان می‌دهم صدها برابر به‌من بیشتر ضربه می‌زند تا آن بی‌عدالتی در بیرون.

■ کسی که با هیولا می‌جنگد، باید مراقب باشد هیولا نشود

اگر ما به رخداد‌های اجتماعی به عنوان یک تمرین در جهت رشد فردی و بلوغ فکری خود نگاه کنیم، در آن صورت آن رخداد‌های اجتماعی با سیاسی، حتی اگر ظاهر یا نفع ما نباشد، در نهایت در جهت و همسوی رشد ما قرار خواهد گرفت.

اگر کسی بتواند به واسطه آگاهی، شکست خود را هضم کند، این هضم شکست در جهت رشد او پیش خواهد رفت، اما اگر کسی نتواند موفقیت خود را هضم کند، یعنی از موفقیت یا پیروزی خود فاصله بگیرد و مدام آن را به یک پیروزه در جهت سرزنش یا خودبرتربینی بدل کند، در آن صورت این هضم‌نکردن موفقیت در جهت توقف و تحریف رشد عمل خواهد کرد.

بارها برای ما به عنوان کنشگران اجتماعی و سیاسی اتفاق افتاده است که نتوانسته‌ایم در عمل الگو‌هایی که در نوشته‌ها، گفته‌ها یا ادعاها خود مطرح کرده‌ایم، پیاده سازیم. می‌بینید که مثلاً منتقد خشونت هستیم اما برای اینکه نقد خود را بر خشونت نشان دهیم، متوسل به خشونت می‌شویم. مثلاً کسی داد می‌کشد، من منتقد آن داد کشیدن هستم، اما چه می‌کنم؟ داد می‌زنم که داد نکش و این بارادو کسی است که اغلب ما در کنش‌های خود دچار آن می‌شویم. بی‌اعتنایی به این تضادها مثل بیل‌زدن در زمین دیگران است و در نهایت ثمری برای ما نخواهد داشت.

فردریش نیچه، منتقد المانی جمله فوق‌العاده‌ای در این باره دارد: «کسی که با هیولا می‌جنگد باید مراقب باشد که خود به هیولا بدل نشود» و این ورطه‌ای است که در پیش پای همه ما کنشگران گسترانده شده است و کسی از این ورطه هولناک مصون نیست، همچنان که مولانا می‌گوید:

صد هزاران دام و دانه‌ست ای خدا
ما چو مرغان حریص بی‌نوا
دم به دم ما بسته دام‌بوییم
هر یکی گر باز و سیمرغی شویم
می‌رهانی هر دمی ما را و باز
سوی دامی می‌رویم ای بی‌نواز