



چشم در چشم آیینه در جست و جوی الگوی زندگی

جامعه امروز ما به زنان با اراده نیاز دارد،
نه آن‌هایی که راهشان را گم کرده‌اند



کرد» یا اینکه به دنبال الگوهای
زرق و برق دار در رسانه‌های مختلف
می‌گردید؟

➤ مقاومت برای زیستن مصداق بارز قوی
بودن است

زندگی یک تجربه واقعی بر زمین
سخت واقعیت‌های اجتماعی است.
با شعارهای انگیزشی و الگوهایی که
در برابر دید شما ظاهری زیبا دارند
اما در پشت صحنه زندگی‌شان درگیر
چالش‌هایی جدی و ناکامی‌های
پی‌درپی هستند نمی‌شود با
واقعیت‌ها تعاملی مناسب داشت.
برای موفق شدن در زندگی، چه
کوتاه‌مدت چه بلندمدت، نیازی
نیست جای دوری بروید. به اطرافتان
نگاه کنید. زنان قوی بسیاری را
می‌بینید که در حد و اندازه امکانات
خود، در مواجهه با مشکلات، مقاومت
می‌کنند و اگر بر نوبدی‌ها تسلط
نیابند و چیره نشوند، دست کم
تسلیم هم نمی‌شوند. اگر امروزه با
همه دشواری‌هایی که به طور جمعی
با آن‌ها روبه‌رو هستیم هم‌چنان به
جای پایان دادن به زندگی خود،
در جست‌وجوی راهی برای مقاومت
هستید، یک زن قوی و انسانی
برنده‌اید. به موفقیت‌هایی که
می‌خواسته‌اید نرسیده‌اید، رفاهی
را که خود را شایسته آن می‌دانید
ندارید و زندگی با شما پیوسته
نامهربان بوده است اما مقابل آینه
که می‌ایستید، زنی را می‌بینید که با
همه محدودیت‌ها هم‌چنان مقاومت
و از هستی‌اش محافظت می‌کند.
او به رشد کردن ادامه می‌دهد تا
زمانی که پوسته سخت زندگی
شکافته شود و جوانه وجودش به
سمت نور قد بکشد. شما الگوی
زندگی خود هستید اگر از زندگی
کردن با همه دشواری‌های موجود
دست نکشیده‌اید. قوی بودن‌تان را
به رخ زندگی بکشید. مقاومت برای
بقا در شرایط تلخ کنونی نوعی دوام
آوردن برای دستیابی به موفقیت در
بلندمدت است.

به سطحی از آگاهی درباره خود و
شرایط اجتماعی که در آن زندگی
می‌کنید پیوند دهد زیرا با شعار «در
لحظه زندگی کن»، از واقعیت دور
نگهتان می‌دارد. در لحظه بودن بدون
دیدن آینده، بدون شناخت جایگاهی
که در آن هستید و بدون دانستن
شرایطی که شما را کنترل می‌کند،
یک خیال خام سطحی‌انگار است
که مانند تیغی دولبه عمل می‌کند.
هم به شما انگیزه می‌دهد هم سبب
می‌شود در مقایسه خود با دیگرانی
که در این یکسان و همسان شدن
با شما در یک رودرمان می‌شوند،
خود را بیازید و احساس ناتوانی در
نهایت بر شما چیره شود؛ خود را
فردی ضعیف قلمداد کنید که از هر
سوی شرایط نامساعد احاطه شده
است و راه نجاتی ندارد. اینجاست
که در جست‌وجوی نجات‌دهنده
برمی‌آیید و برای یافتن الگویی که
برایتان قابل مشاهده باشد، از روی
استیصال، مغلوب ظاهر زندگی
دیگران می‌شوید و موفقیت ظاهری
آنان را قطعی، حتمی و دست‌یافتنی
می‌پندارید. اینجاست که با شنیدن

خبرهای زندگی افراد مشهوری که به
زندگی خود پایان داده‌اند، انگشت
تعجب می‌گزید. چه بسا آنان نیز در
همین رود همسان‌سازی و انگیزشی
و الگوانگاری مربیان انگیزشی
گرفتار آمده باشند. همین فاصله
از خودشناسی و گرفتار شدن در
روان‌شناسی زرد و اعتماد به ظاهر
مشاهده‌پذیر زندگی دیگران است
که آدم‌ها را به صورت دمدی از یک
زمینه به زمینه دیگر می‌کشاند تا شاید
مسیر خوشبختی را بیابند. آیا در
زندگی خود با کسانی مواجه بوده‌اید
که دوره‌ای کوتاه به شدت مذهبی و
خدا‌باور می‌شوند و دوره‌ای دیگر دچار
تحول می‌شوند و به زندگی در لحظه
روی می‌آورند و برعکس؟ اگر خودتان
را ارزیابی کنید، در کدام نقطه
ایستاده‌اید؟ آیا در تراکم تبلیغات
مصرف‌گرایانه و روان‌شناختی روزمره
گرفتارید یا در سردرگمی «چه باید

خبر کوتاه بود اما نه تعجب‌برانگیز. یک بانوی
سرشناس در عرصه سینما به زندگی خود
پایان داده است. خبرهای روزنامه‌ها و
فضای مجازی مانند باد هستند. صورت
جامعه را می‌نوازند گاه ملایم و گاه
خشمگین. عبور می‌کنند و با خبر تازه‌ای
جایگزین می‌شوند. آدم‌ها اغلب گمان
می‌کنند که دیگر به شنیدن اخبار تلخ عادت
کرده‌اند اما در واقعیت رفتاری خود، با رسیدن
خبر تلخ تازه‌ای، باز به ورطه تعجب و افسوس
فرومی‌روند که دریغ و درد که زندگی کوتاه است. بعد ایده‌هایی
آرمان‌گرایانه‌ای مانند اینکه بیا بیا با یکدیگر مهربان باشیم یا قدر
دیگری را بدانیم در ذهن و زبان می‌پروراند اما خوب می‌دانند که
واقعیت زندگی چیز دیگری است. در رویارویی با اخباری از این
دست، بسیاری هم هستند که می‌گویند: عجب! فلانی که زندگی
اتوکشیده و زیبایی داشت! یا مثلاً: آدم‌های مشهور که دیگر غم‌ناک و
دردسرها آدم‌های معمولی را ندارند. باید قوی‌تر باشند و با زندگی
کنار بیایند! چرا نمی‌توانند؟! برخی‌ها هم ممکن است بگویند: بیا بیا
دیگران را از روی ظاهر زندگی‌شان قضاوت نکنیم. خود شما چند بار
در برابر اخباری که سبب می‌شود به زندگی دیگران از زاویه‌ای
متفاوت نگاه کنید یا تصور ذهنی‌تان درباره خوشبختی و موفقیت
آن‌ها دچار چالش شود، به ارزیابی خود پرداخته‌اید؟ چند بار
بازاندیشی کرده‌اید که با توجه به کسب تجربه جدید از شنیدن یک
خبر، نگاهتان به زندگی جمعی چگونه شده است؟



مهتاب علی‌نژاد
دکتری جامعه‌شناسی

➤ در کجای جهان ایستاده‌اید؟

امروزه جامعه با معیارهای
مصرف‌گرایانه که اغلب با روان‌شناسی
زرد پوشش داده می‌شوند احاطه شده
است. روان‌شناسی زرد نوعی نگاه
به ظاهر روان‌شناختی به زندگی است
که می‌کوشد همه را یک‌شکل نشان
دهد و این باور را به شما بقبولاند که
با در پیش گرفتن قاعده‌ای همگانی،
می‌توانید در مسیر موفقیت به پیروزی
دست یابید، احساس خوشبختی
داشته باشید، رضایتمندی از خود
را هر لحظه تجربه کنید، به مربیان
انگیزشی اقتدا کنید و خود را در رود
خروشان «دست‌تار» به من بده تا تو
را به سعادت برسانم» ببندازید. این
رود که همه را به یک مسیر می‌برد
و محدودیت‌ها و امکانات و تفاوت
هویت‌ها را در نظر نمی‌گیرد، چگونه
در نهایت شما را از سراب شادی‌های
کوتاه و گذرا به باتلاق نومیدی در

رویارویی با واقعیت زندگی روزمره و
تفاوت‌های شرایطتان با دیگران پرتاب
می‌کند؟ روان‌شناسی زرد که امروزه
باب محافل ایجاد انگیزه و احساس
خرسندی برای انسان غمگین عصر
معاصر شده است، شما را نیز با خود
همراه می‌کند زیرا از جملات قشنگ
و به اصطلاح دهان‌پرکن استفاده
می‌کند و شما را با قانون جذب و
سمینارهای انگیزشی و «موفقیت
در دسترس است اگر بخواهید»
می‌فریبد. الگویی که به شما ارائه
می‌کند معمولاً زندگی شخصی یک
مربی انگیزشی است که غالباً خود
را از فلاکت و سختی رها کرده و بر
سکوی موفقیت کنونی ایستاده است
یا کتاب‌هایی از سنخ «قورباغه‌ات
را قورت بده» و «گوسفند نباش» که
هویت شما را در حد یکسان شدن با
همگان تقلیل می‌دهد. در نهایت،
نمی‌تواند شما را آگاهانه و عمیق