

وقته همه بد هستند ، فقط خودت خوبه!

متوجه می‌شوی که تا امروز چه گرگ‌هایی اطرافت بوده‌اند و تو حواست نبوده. از روزی که تمرین می‌کنم برای خودم ارزش قائل شوم تعداد زیادی از دوستانم را حذف کرده‌ام که بدذاتی و انرژی منفی‌شان زندگی‌ام را آلوده نکند!

این می‌شود نتیجه‌ی جملات خطرناکی که محتوای اصلی‌اش این است: همه بدند، فقط تو خوبی!

اما مسئله اینجاست که مرز میان «خوددوستی» و «خودپرستی» بسیار باریک است. خوددوستی یعنی مسئولیت اشتباهات را بپذیری، ضعف‌هایت را ببینی و برای بهتر شدن تلاش کنی. اما آنچه امروز به نام انگیزه فروخته می‌شود، اغلب شانه خالی کردن از مسئولیت است. راحت‌ترین کار این است که ناکامی‌هایمان را گردن دیگران بیندازیم؛ سخت‌ترین کار این است که در آینده نگاه کنیم و سهم خودمان را بپذیریم.

جامعه‌ای که در آن هر کس خود را بی‌نقص بداند و دیگران را مانع پیشرفت خود معرفی کند، به تدریج به مجموعه‌ای از جزایر جدا از هم تبدیل می‌شود؛ جزایری که هیچ پلی میان‌شان نیست. دوستی‌ها سطحی می‌شوند، خانواده‌ها شکننده‌تر می‌شوند و تحمل شنیدن نقد به صفر می‌رسد. کافی‌ست کسی نظری مخالف بدهد؛ فوراً برچسب «سمی» می‌خورد و حذف می‌شود. در حالی که رشد واقعی دقیقاً در دل همین گفت‌وگوهای سخت و شنیدن نقدهای ناخوشایند شکل می‌گیرد.

هیچ‌کس منکر وجود آدم‌های آسیب‌زننده در زندگی نیست. بله، گاهی باید فاصله گرفت، گاهی باید مرز گذاشت. اما تبدیل کردن همه اطرافیان به دشمنان بالقوه، نوعی بدبینی مزمن ایجاد می‌کند که در نهایت خود فرد را منزوی و بی‌پناه می‌سازد. انسانی که مدام در حال حذف دیگران است، روزی می‌رسد که خود را تنها در میانه جهانی می‌بیند که دیگر نه دوستی در آن مانده و نه اعتمادی.

شاید بهتر باشد به جای ساختن سیم‌خاردار دور خودمان، مهارت گفت‌وگو، تاب‌آوری و مسئولیت‌پذیری را تمرین کنیم. شاید بهتر باشد به جای این که بگوییم «همه بدند»، پرسیم «من در این ناکامی چه سهمی داشتم؟» این سؤال ساده، هرچند تلخ، اما آغاز بلوغ فردی و اجتماعی است.

اعتماد به نفس واقعی از پذیرش واقعیت می‌آید، نه از انکار آن. از تلاش مداوم می‌آید، نه از متهم کردن دیگران. و جامعه‌ای که افرادش به جای فریاد زدن پشت دوربین، در سکوت و با عمل رشد می‌کنند، بسیار سالم‌تر و انسانی‌تر خواهد بود.

در هیچ عصری از تاریخ ایران این همه صاحب‌نظر نداشتیم، اینکه هر کس با هر سطحی از سواد، صرفاً به واسطه داشتن فالوور به خودش اجازه می‌دهد در جایگاه دانای کل قرار بگیرد و برای همه نسخه بپیچد و دیگران را از اساس نفی می‌کند، نشانه پیشرفت اجتماعی و آزادی بیان نیست، نشانه غلبه هیجان بر خرد است. این به ظاهر صاحب‌نظران با حالتی متفکر و با نگاهی عاقل اندر در سفیه به دوربین، فالوور یا مخاطب خود را یک فرد ضعیف، بی‌اراده، تنبل، کارنکن، منبع انرژی و چاکراه‌های منفی و «هیچی‌ندون» خطاب می‌کنند و بعد با گفتن یکسری جملات که اصطلاحاً انگیزشی نام دارند، او را نصیحت می‌کنند به این که فقط خودت را دوست داشته باش. همه بد و غیرقابل تحمل هستند فقط تو خوبی و چون در مرکز عالم هستی قرار گرفته‌ای دنیا حول محور تو در حال چرخش است، پس تا می‌توانی در مسیر زندگی‌ات بتازان و از روی همه رد شو!

این القای اعتماد به نفس کاذب خیلی از اطرافیان ما را تبدیل به هیولاهایی سنگدل و از خود متشکر کرده، به نحوی که اگر با کوچک‌ترین حرف زورشان مخالفت کنی جمله‌ی «آدم‌های سمی اطرافت را حذف کن» حواله‌ات می‌دهند و همان مسیر را ادامه می‌دهند.

به صحبت‌های این بلاگر سیرجانی با تعداد بالای فالوور توجه کنید. او رشته‌ی تحصیلی‌اش مهندسی فلان رشته است و در حالت نرمال بایستی سرش با مداد و خط‌کش و ماکت و ... گرم باشد و از این ابزار شاهکار خلق کند. اما راه ساده‌تر را انتخاب کرده. دوربین و سه‌پایه را روبرویش تنظیم کرده و با چهره‌ای فیلسوف‌مآبانه می‌گوید: اینکه تو در زندگی‌ات هیچ پُخی نشده‌ای و هشتت گرو نه‌ات هست به خاطر رفقای یه‌لاقلابی‌ست که باهاشان رفت‌وآمد می‌کنی و آن‌ها هستند که با تجمیع انرژی منفی و چشم‌تنگی تو را از پیشرفت دور می‌کنند. برنامه و تصمیمت برای آینده را همه جا جار می‌زنی و کسانی که چشم دیدنت را ندارند، زیر آبت را می‌زنند و تو باز هیچی نمی‌شوی! این جملات شاید به ظاهر ساده به نظر برسند، اما بعد از خواندن این متن به حرف‌های برخی از اطرافیان خود گوش جان بسپارید. اغلب می‌گویند: ما هیچی نشدیم چون آدم‌های اطرافمان آدم نبودند، نگذاشتند و جلوی‌مان را گرفتند که به جایی نرسیم. فلانی بد بود، فلانی‌ها بد بودند و پشت سرمان حرف درآوردند، آن یکی فلانی که از بچگی دلش نمی‌خواست من شاگرد اول بشوم الان هم زیر آبم را زد و نشد و ...

چرا این متن را نوشتم؟ دوستی به من گفت من واقعاً مطمئن شدم که آدم باید سیم‌خاردار دور خودش بکشد و رابطه با اطرافیان را محدود و بعد قطع کند! وقتی خودت را دوست داشته باشی و به خاطر خودت زندگی نکنی،