

چرا از زندگی لذت نمی‌بریم؟

زندگی، آمیزه‌ای از تضادهاست. هم‌زمان در آن، هم اتفاق‌های خوشایند و لذت‌بخش و هم وقایع دردناک و رنج‌آور وجود دارند مانند این‌که پای تلویزیون نشسته باشید و بتوانید به شبکه‌های تلویزیونی مختلف دسترسی پیدا کنید. موج‌های رادیویی و تلویزیونی، شما را انتخاب نمی‌کنند. آن‌ها «حضور دارند» بدون تبعیض و بدون انتخاب. این شما هستید که تصمیم می‌گیرید تصویر کدام شبکه بر صفحه‌ی تلویزیون خانه‌تان ظاهر شود. حال، سؤال این است که اگر در هر لحظه می‌توانیم «برنامه‌ای شاد و لذت‌بخش» را بر صفحه‌ی تلویزیون زندگی‌مان داشته باشیم، پس چرا گاهی از زندگی، لذت نمی‌بریم و برنامه‌های لذت‌بخشی را که به آن‌ها دسترسی داریم، از دست می‌دهیم؟ پاسخ این سؤال، یک کلمه است: «طرحواره‌ها!» «طرحواره‌ها»، قراردادهای ذهنی ما هستند که «ناخودآگاه» به آن‌ها مقید و متعهد شده‌ایم و پای آن‌ها را امضا کرده‌ایم. این قراردادها «حق انتخاب طبیعی» را از ما می‌گیرند. چند نمونه از قراردادهایی که مانع لذت‌بردن ما از زندگی می‌شوند:

طرحواره‌ی ۱: لذت‌بردن از زندگی، گناه است!

در بعضی از خانواده‌ها و جامعه‌ها، لذت‌بردن را مترادف با گناه می‌دانند. خندیدن، شادبودن، نشاط و لذت را نشانه‌ی سبک‌سری، غفلت و زندگی پوچ می‌دانند. فردی را به‌خاطر می‌آورم که هرگاه دیگران را در حال خندیدن می‌دید، می‌گفت: «آخر هر خنده، گریه است.» او با چنین «طرحواره‌ی» که در ذهن خود داشت، نه‌تنها از زندگی لذت نمی‌برد بلکه مانع لذت‌بردن اطرافیانش نیز می‌شد.

طرحواره‌ی ۲: رنج کشیدن، یک فضیلت است!

در بسیاری از داستان‌ها و فیلم‌های سینمایی، قهرمان قصه، پی‌درپی رنج می‌کشد و درنهایت، در اوج ناکامی، قربانی روزگار جفاکار می‌شود! افراد زیادی این «طرحواره» را پذیرفته‌اند که قهرمانان و افراد برجسته باید رنج بکشند و دچار تنهایی و ناکامی باشند. برای چنین افرادی، رنج‌بردن، یک فضیلت است!

طرحواره‌ی ۳: لذت بردن نیاز به شرایط ویژه‌ای دارد!

افراد زیادی برای خود، پیش‌شرط‌هایی قرارداده‌اند که تنها با برآورده شدن آن پیش‌شرط‌ها، می‌توانند از زندگی لذت ببرند! داشتن یک آپارتمان مجلل، اتومبیلی گران‌قیمت، ویلایی در ساحل دریا و سفرهای رؤیایی، برخی از این پیش‌شرط‌ها هستند! در هر شرایط اقتصادی و اجتماعی، هر جا که باشیم و هر کسی که باشیم، جهان، زمینه‌هایی برای لذت‌بردن را برای ما فراهم کرده است اما اغلب ما در حال فکر کردن به لذت‌بردن از شرایطی هستیم که در دسترس ما نیستند.

تا وقتی که چنین «طرحواره‌هایی» بر ذهن ما حاکم باشند، از زندگی لذت نخواهیم برد. وقتی مقابل صفحه‌ی بزرگ تلویزیون زندگی نشسته‌ایم، می‌توانیم برنامه‌هایی سرشار از زیبایی را برگزینیم یا برنامه‌هایی آکنده از رنج را تماشا کنیم. کنترل تلویزیون در دست ماست، هیچ‌کس کانال را تغییر نخواهد داد، هرگز! گفته‌اند: «انتخاب، حق شماست» اما من می‌گویم: «انتخاب، وظیفه‌ی شماست!»

دکتر محمدرضا سرگلزایی

روان‌پزشک