



**چرا رابطه ما با زندگی مان عموماً تیره است و این تیرگی از کجا می‌آید؟**

# کامران تلخ است چون توهم را واقعیت می‌پنداریم

■ محمد مهر

ملوانی رادر نظر بگیرید که چوبی به دست گرفته و می‌خواهد موج‌ها را ادب کند. او سر موج‌ها داد می‌زند که آرام و فرار بگیرند و او و ساکنان کشتی را به زحمت نیندازند. یا می‌بینید که سر باد دارد داد می‌زند که به چه حقی باد مخالف است و هم‌مسیر با مقصد مورد نظر ملوان و کشتی و سر نشینانش نیست. رفتار این ملوان چقدر در چشم ما منطقی است؟ چقدر مضحک است؟ وقتی ما چنین وصفی از چنین کسی داریم شما به عنوان مخاطب نمی‌گویید اساساً این فرد نمی‌تواند ملوان باشد؟ احتمالاً اغلب آدم‌ها خواهند گفت آقای ملوان که ملوان هم نیستی، این کارهای عجیب و غریب و مضحک تو تناسبی با وظایف ذاتی‌ات ندارد. اصلاً کار تو این نیست که سر موج‌ها داد بزنی یا متر بگذاری سر موج‌ها و بگویی موج‌ها حق ندارند

یک دریا داریم و چندین نگاه و تعبیر اما چرا رفتار ملوان برای ما مضحک است، چون رفتارش زیبا و متناسب نیست، ضمن اینکه ما این رفتارها را عیب و بی‌هوده می‌بینیم. یعنی می‌گوییم مرد حسابی تو با داد کشیدن سر موج می‌خواهی به کجا برسی؟ این یعنی اینجاچه کاری زیبا و نه کار مؤثر روی نداده‌است. از سویی به آن ملوان می‌گوییم مرد حسابی! تو وقتی سر دریا داد می‌کشی اتفاقی برای دریا نمی‌افتد فقط حنجره خودت آسیب می‌بیند، تمرکز و توجه و وقار و زیبایی خودت را از دست می‌دهی، وجودت پسر از خشم، کین و احساس‌های منفی می‌شود. خودت را داری خراب می‌کنی، گزندی به دامان دریا نمی‌رسد و این همه انرژی و توانی که صرف ناله و فریاد و آه و حسرت می‌کنی راه به جایی نمی‌برد.

ملوان سر موج‌ها داد می‌زند و برای خود درد می‌تراشد، اما آیا همین دردتراشی به

**ما گرفتار طوفان دریا هستیم یا طوفان درون؟**

چرا ملوان سر دریا یا همان زندگی وقتی طوفانی شده داد می‌زند. به خاطر اینکه با خود می‌اندیشد که الان در آن سوی این دریا کشتی‌هایی هستند که هوای آفتابی را تجربه می‌کنند و لنگر انداخته‌اند و سر نشینشان کشتی به هم‌راه ملوان در حال گرفتن حمام آفتاب هستند در حالی که من اینجا در این محصه گرفتار شده‌ام. به فرض که این فرضیه درست باشد یعنی ما حمام آفتاب گرفتن را به‌عنوان یک واقعیت محتموم در نظر بگیریم، در صورتی‌که اگر عمیق نگاه کنیم می‌بینیم حتی حمام آفتاب هم وسط طوفان و گرداب‌های زندگی تعریف شده است، یعنی هیچ تضمینی نیست که همان حمام آفتاب هم بسا تلاطم هوا یا دریا یا تلاطم سر نشینان کشتی تمام نشود، اما حتی اگر بپذیریم که عده‌ای مدام در حال خوشگذرانی هستند و عده‌ای در حال ناخوشگذرانی، این فرضیه به ملوان در عبور از تلاطم‌ها و گرداب‌ها و طوفان دریا کمکی نخواهد کرد، بلکه این‌ پندارها و را دچار خشم و ملال و افسردگی خواهد کرد. نکته دوم اینکه اگر ملوان در درون خود دست به یک جابه‌جایی بزند و «معنا» را به جای «لذت» بنشاند یعنی سبک و سنگین کند که بالاخره او برای لذت می‌زند یا برای معنا و اگر قرار باشد بین لذت‌هایی که می‌گذرند و تمام می‌شوند یا معنایی که با انسان می‌ماند کدام را انتخاب کند دست به چه انتخابی می‌زند، در آن صورت ملوان بیشتر از آن که به لذت فکر کند به معنا خواهد اندیشد که معنای این زندگی چیست؟

**توهم‌ها و خیال‌ها ما را دچار دوگانگی‌ها می‌کند**

من در ترافیک ایستاده‌ام و جلوی من خودرویی است که یک و نیم میلیارد می‌ارزد. خودروی من اما بیشتر از ۲۰ میلیون نمی‌ارزد. وقتی چشم من این صحنه را می‌بیند، اینجا یک واقعیت وجود دارد یا چند واقعیت؟ یک واقعیت بیشتر وجود ندارد. دو ماشین کنار هم قرار گرفته‌اند، همین!اما چرا من در اینجا یک نوع دوهستگی در خودم حس می‌کنم، چون دست به مقایسه می‌زنم. مثلاً ماشین حساب را برمی‌دارم و می‌گویم یک و نیم میلیارد تقسیم بر ۲۰ میلیون به عبارتی می‌شود: ۷۵ و بعد می‌گویم یعنی این ماشین ۷۵ برابر ماشین من می‌ارزد، بعد می‌گویم اینها از چه راهی این پول‌ها را به دست می‌آورند؟ و بعد می‌گویم حتماً آدم‌های خوشبختی هستند. وقتی کسی ماشینش یک و نیم میلیارد می‌ارزد حتماً خانهاش هم ۱۰ میلیارد کمتر که نمی‌ارزد، شاید هم بیشتر، خوش به حالشان، حتماً این فرد هر سال پنج، شش بار هم سفرهای خارجی می‌رود، حالا ما یک کیش هم رعبا اور و زشت جلوه می‌شود، پس انچه باعث می‌شود که ما یک پدیده واحد را از دو منظر خوشایند یا ناخوشایند بدانیم، در تعبیری است که از آن پدیده در ذهن ما شکل می‌گیرد.



**آیا بدون خیال زیستن به معنای بی‌خیالی است؟**

برخی ممکن است بگویند پس وظیفه اجتماعی ما چه می‌شود؟ آیا ما اجازه دهیم که همینطور شکاف طبقاتی در جامعه بیشتر و بیشتر شود؟ پاسخ این است که آیا اگر در آن موقعیت شما خودتان را در حد خودکشی آزاد دهید شکاف طبقاتی پایین می‌آید؟ اصلاً آیا رفتار شما تناسبی با آنچه می‌خواهید دنبال کنید دارد؟ بلکه نهادهای نظارتی و مدیران و برنامه‌ریزان یک جامعه باید به گونه‌ای برنامه‌ریزی کنند که منابع ثروت روشن باشد. باید به گونه‌ای برنامه‌ریزی شود که دسترسی به ثروت به واسطه رانت قطع شود، اما حالا فرض کنید که شما در جامعه‌ای زندگی می‌کنید که عدالت اقتصادی و اجتماعی در آن حاکم نیست. آیا من با کشتن خودم به عدالت می‌رسم یا نه می‌توانم دست کم وجود خود را از حاشیه‌های این نابسامانی‌ها پاک نگه دارم و اگر نتوانستم باید به اصلاح نابسامانی‌ها دست بزنم و اگر نمی‌توانم دست کم از حاشیه‌هایش برکنار بمانم. مثل این است که شما در یک هوای ویروسی و آلوده ماسک نمی‌زنید اما به هوا فحش می‌دهید، آیا این رفتار می‌تواند برای شما مصونیت ایجاد کند؟



مغلوب فریب‌ها و پندارهای ذهنی نشویم

## وقتی در ذهن یک آدم ورشکسته زندگی تمام می‌شود

فرض کنید که من ورشکسته شده‌ام. اینجا یک واقعیت ورشکستگی وجود دارد که درد آور نیست، ممکن است کسی بگوید که مگر ممکن است ورشکستگی درد آور نباشد؟ بله در حقیقت آنچه درد آور است ورشکستگی نیست بلکه تعبیر و تفسیر و خیالات و نتیجه‌گیری‌هایی است که از ورشکستگی در ذهن ما ایجاد می‌شود. وقتی من ورشکسته می‌شوم خود ورشکستگی یک واقعیت است که روی داده است و می‌بینیم که ورشکستگی من هم‌سا به‌ام را آزار نمی‌دهد یا یک رهگذر را آزار نمی‌دهد اما چرا همان ورشکستگی باعث سکنه قلبی و مرگ من می‌شود. چون من درباره ورشکستگی تعبیری دارم که ربطی به واقعیت آن ندارد بلکه به واسطه ورشکستگی، خیال‌ها و پندارها و ذهنیتی در من آفریده می‌شود که من چنین و چنان خواهم شد و به زندان خواهم افتاد و از دست طلبکارها کجا خواهم رفت، در حالی که هیچ کدام از آن فکرها واقعی نیستند؛ به عبارت دیگر هیچ کدام از آن فکرها آنچنان که در ذهن من واقعی می‌نمایند واقعی نیستند، بلکه تنها یک فکر در سر من هستند.

بعد دو سال بعد یا چند سال بعد در دست به همان نقطه‌ای برگردد که پیشتر بوده‌است. ممکن است بتواند با طلبکارهایش کنار بیاید. زندگی‌اش را کوچک‌تر کند، اما همچنان از زندگی لذت ببرد یا درست‌تر بگویم همچنان از زندگی درسی بگیرد و چشم‌های درون خود را به سمت زیبایی و امید و عشق باز نگه دارد. ممکن است کسی بگوید نه ممکن است دقیقاً همان ذهنیتی اتفاق بیفتد که در انتظارش بوده‌است یعنی طلبکارها او را به زندان بیندازند و زندگی‌اش را از دست دهد. پاسخ این است که حتی اگر فرد به زندان بیفتد در حال تجربه یک واقعیت است و چه بسا همان زندان در رشد درونی او بسیار مؤثر واقع شود. در حقیقت آنچه باعث می‌شود ما از زندان حسن ناخوشاندی داشته باشیم واقعیت آن نیست، بلکه تعبیر و تفسیری است که از آن داریم. یعنی من تصور می‌کنم که زندانی شدن یعنی ساقط شدن از هستی، در حالی که بزرگان بسیاری بر این زندان افتاده‌اند. آیاائمه ما و معصومین(ع) ما به زندان نیفتادند؟ آیا انسان‌های پاکیاخته به زندان نیفتادند؟ آیا حضرت یوسف به زندان نیفتاد؟ آیا زندان توانست روشنایی درون آن‌ها را خاموش کند، یا نه آن روشنایی چنان فروغ و درخششی داشت که زندان را به باغی دلگشا برای خود و دیگران تبدیل کرد و مگر نه این است که اصل، آن نور درون است و باقی همه فرع بر این نور است و اگر کسی آن نور درون را نداشته باشد در باغ دلگشا هم که قدم بزند احساس می‌کند زنجیرهایی در درون او را به اسارت گرفته‌اند و برعکس اگر کسی با آن نور الهی درون خود در پیوند باشد در زندان هم که باشد زندان او را نخواهد توانست به حصار بکشد.

واقعیت آن است که هسته و درون‌مایه هر نفساوت واقعیت ذهن - یعنی آنجا که هنوز تماسی با واقعیت برقرار نشده است - یک توهم است و این هسته و درون‌مایه ما را دچار وهم و گانگی در زندگی می‌کند و این همان سرچشمه‌ای است که ما را به زندگی من و دیگران می‌رساند. واقعیت این است که شما یک نفر هستید و مگر می‌توانید دو زندگی را تجربه کنید. اگر شما یک زندگی را تجربه می‌کنید پس همیشه یک زندگی دارید.

ممکن است کسی بپرسد بالاخره شب آن ورشکسته صبح خواهد شد و طلبکارها سراغ او خواهند آمد. در اینجا باید گفت بله شب آن ورشکسته صبح خواهد شد اما بسیار محتمل است آن تصویرهایی که در ذهن فرد ایجاد شده بود با واقعیت روزهای ورشکستگی بسیار متفاوت باشد. یعنی مثلاً فرد یک سال قرار دارد.»

ممکن است کسی بپرسد بالاخره شب آن ورشکسته صبح خواهد شد و طلبکارها سراغ او خواهند آمد. در اینجا باید گفت بله شب آن ورشکسته صبح خواهد شد اما بسیار محتمل است آن تصویرهایی که در ذهن فرد ایجاد شده بود با واقعیت روزهای ورشکستگی بسیار متفاوت باشد. یعنی مثلاً فرد یک سال قرار دارد.»

■

به تعبیر مولانا: تو مبین که بر درختی یا به‌جه چاه / تو مرا بین که منم مفتاح راه. انسان مؤمن چنین می‌اندیشد که موقعیت‌های زندگی نیست که سر نوشت او را تعیین می‌کند بلکه خود چاه راه می‌کند. یعنی اگر سرچشمه‌ای نیست که کسی براه را از خود بپازد و این مصداق همان چیزی است که پیامبر(ص) می‌فرماید: «دشمن‌ترین دشمنان تو نفس توست که در میان دو پهلوت قرار دارد.»

ممکن است کسی بپرسد بالاخره شب آن ورشکسته صبح خواهد شد و طلبکارها سراغ او خواهند آمد. در اینجا باید گفت بله شب آن ورشکسته صبح خواهد شد اما بسیار محتمل است آن تصویرهایی که در ذهن فرد ایجاد شده بود با واقعیت روزهای ورشکستگی بسیار متفاوت باشد. یعنی مثلاً فرد یک سال قرار دارد.»

# سبک زندگی

سبک زندگی ۸۸۹۸۴۷۱

■

من در ترافیک ایستاده‌ام و جلوی من خودرویی است که یک و نیم میلیارد می‌ارزد. خودروی من اما بیشتر از ۲۰ میلیون نمی‌ارزد. وقتی چشم من این صحنه را می‌بیند، اینجا یک واقعیت وجود دارد یا چند واقعیت؟ یک واقعیت بیشتر وجود ندارد. دو ماشین کنار هم قرار گرفته‌اند، همین!اما چرا من در اینجا یک نوع دودستگی در خودم حس می‌کنم، چون دست به مقایسه می‌زنم

این چه بلایی بود که سر من آمد. آخر این چه اتفاقی بود که برای من افتاد. در آنجا هم ملوان می‌گفت این چه هوای طوفانی است و این چه موج‌های بلندی است و این چه باد مخالفی است و ما هم اینجا می‌گوییم این چه شرایطی است که زندگی من در آن گیر کرده‌است. همانطور که در آنجا ملوان در برابر شرایط زندگی مقاومت درونی دارد و مدام با گلایه و ناله می‌خواهد از آن شرایط جدا شود ما هم اگر صادقانه به خود و زندگی‌مان نگاه کنیم می‌بینیم کمتر لحظاتی است که عمیقاً از زندگی خود خرسند باشیم، مدام در حال مقاومت درونی در برابر زندگی هستیم و چوب بزرگی دستمان گرفته‌ایم که زندگی را ادب کنیم و بر سر زندگی داد می‌زنیم. همانطور که ملوان می‌گوید: من این هوای طوفانی را نمی‌خواهم ما هم اظهارات مشابهی داریم: من این زندگی را نمی‌خواهم.

**توهم‌ها و خیال‌ها ما را دچار دوگانگی‌ها می‌کند**

من در ترافیک ایستاده‌ام و جلوی من خودرویی است که یک و نیم میلیارد می‌ارزد. خودروی من اما بیشتر از ۲۰ میلیون نمی‌ارزد. وقتی چشم من این صحنه را می‌بیند، اینجا یک واقعیت وجود دارد یا چند واقعیت؟ یک واقعیت بیشتر وجود ندارد. دو ماشین کنار هم قرار گرفته‌اند، همین!اما چرا من در اینجا یک نوع دوهستگی در خودم حس می‌کنم، چون دست به مقایسه می‌زنم. مثلاً ماشین حساب را برمی‌دارم و می‌گویم یک و نیم میلیارد تقسیم بر ۲۰ میلیون به عبارتی می‌شود: ۷۵ و بعد می‌گویم یعنی این ماشین ۷۵ برابر ماشین من می‌ارزد، بعد می‌گویم اینها از چه راهی این پول‌ها را به دست می‌آورند؟ و بعد می‌گویم حتماً آدم‌های خوشبختی هستند. وقتی کسی ماشینش یک و نیم میلیارد می‌ارزد حتماً خانهاش هم ۱۰ میلیارد کمتر که نمی‌ارزد، شاید هم بیشتر، خوش به حالشان، حتماً این فرد هر سال پنج، شش بار هم سفرهای خارجی می‌رود، حالا ما یک کیش هم رعبا اور و زشت جلوه می‌شود، پس آنچه باعث می‌شود که ما یک پدیده واحد را از دو منظر خوشایند یا ناخوشایند بدانیم، در تعبیری است که از آن پدیده در ذهن ما شکل می‌گیرد.



**آیا بدون خیال زیستن به معنای بی‌خیالی است؟**

برخی ممکن است بگویند پس وظیفه اجتماعی ما چه می‌شود؟ آیا ما اجازه دهیم که همینطور شکاف طبقاتی در جامعه بیشتر و بیشتر شود؟ پاسخ این است که آیا اگر در آن موقعیت شما خودتان را در حد خودکشی آزاد دهید شکاف طبقاتی پایین می‌آید؟ اصلاً آیا رفتار شما تناسبی با آنچه می‌خواهید دنبال کنید دارد؟ بلکه نهادهای نظارتی و مدیران و برنامه‌ریزان یک جامعه باید به گونه‌ای برنامه‌ریزی کنند که منابع ثروت روشن باشد. باید به گونه‌ای برنامه‌ریزی شود که دسترسی به ثروت به واسطه رانت قطع شود، اما حالا فرض کنید که شما در جامعه‌ای زندگی می‌کنید که عدالت اقتصادی و اجتماعی در آن حاکم نیست. آیا من با کشتن خودم به عدالت می‌رسم یا نه می‌توانم دست کم وجود خود را از حاشیه‌های این نابسامانی‌ها پاک نگه دارم و اگر نتوانستم باید به اصلاح نابسامانی‌ها دست بزنم و اگر نمی‌توانم دست کم از حاشیه‌هایش برکنار بمانم. مثل این است که شما در یک هوای ویروسی و آلوده ماسک نمی‌زنید اما به هوا فحش می‌دهید، آیا این رفتار می‌تواند برای شما مصونیت ایجاد کند؟