

سبک شناخت



دشمنان واقعی ما در درونمان هستند

خرابکارهای ذهنی و جودمان را بشناسیم

■ محمد مهر

احتمالاً این گفته مشهور و حکمت آمیز از پیامبر (ص) را شنیده‌ایم که می‌فرمانند: «اعدی عدوک نفسک اللتی بین جنییک / دشمن ترین دشمنان تو در میان دو پهلو ی تو قرار دارد.» یا این طور بگوییم اگر می‌خواهی دنبال اصلی ترین دشمنت بگردی بدان که نباید آن دشمن را در دوردست‌ها، در بیرون از خودت دنبال کنی.
خب نشانی خیلی دقیق و مهمی است. فرض کنيد شما یک دشمن دارید که هر روز به شما ضربه می‌زند. آن هم نه یک دشمن کوچک، نه ا یک دشمن قهار، یک دشمنی که به کمتر از ناپودی شما راضی نیست، دشمنی که هر دستاورد شما را غارت می‌کند. آن وقت یک بزرگ و راستگو و صادق نشانی این دشمن را به ما می‌دهد، در جایی یک سسیلوی غله وجود دارد و هر خوب و هر لحظه از این غله ذره دیده می‌شود. شما هر روز با این نیست از خواب بیدار می‌شوید که دوباره سیلو را به آن حالت بر بسودن برگردانید، هر روز می‌خواهید جبران کنید. به خودتان زحمت می‌دهید و می‌روید هر روز کلی گندم از این سو و آن سو جمع می‌کنید تا جبران مافات کنید اما آخر سر، باز هم کسی که چند گام عقب تر است، شما هستید، هر روز متوجه می‌شوید یا اینکه انرژی فراوانی صرف می‌کنید اما عایدی چندانی ندارد. در واقع تو چه ندرید که اساساً اگر می‌خواهید به پر بودن سیلو برسید باید دست از کار بکشید و بنگرید که چرا سسیلو به چنین غله وجود ندارد. دست. آیا این همان کاری نیست که ما هم انجام می‌دهیم؟ فکر می‌کنیم که باید مدام خودمان را در زحمت و تقلا نگه داریم تا زندگی مان پر شود – زندگی‌ای که البته هیچ وقت پر نمی‌شود و همیشه در کمبودهای می‌ماند- و یک لحظه به این فکر نمی‌کنیم که به این زندگی که ساخته‌ایم نگاه ببندازیم. شاید ایراد از ما و تلاش‌ها بی‌مان نیست، شاید این ایراد به تعبیری برمی‌گردد که ما از زندگی داریم و با همین تعبیر از زندگی ما خود را گرفتار کرده‌ایم. یا اینطور بگوییم ایراد از خوشه چین‌ها و گندم‌جمع‌کن‌ها نیست، ایراد از سیلو است یا درست تر بگوییم برای خود و است که در سیلو خانه کرده‌اند و هر چه گندم در این سیلو می‌بازید باز فردا می‌بینید که چیزی در آن نمانده است. اینجااست که مولانا آن عبارت کلیدی خود را بیان می‌کند: «یا ای جان دفع شر موش کن / وانگهان در جمع گندم جوش کن»، یعنی تو به جای اینکه مبیح تا شب درگیر به دست آوردن‌ها باشی به این نگاه کن که چه منفذهای انرژی جان تو را به تباهی و ویرانی می‌کشاند.

■ ■ ■

چرا مسلمانان با «لا» شروع می‌شود؟

اساساً یک مسلمان با «لا» آغاز می‌شود و ما راه مسلمانان را با لاله‌الله طی می‌کنیم از همین روست، یعنی دفع شر موش کردن. وگرنه اگر مثلاً من متوجه موش‌های فضای درونم نباشم، هر عمل صالح من با دندان آن موش‌ها چوبیده و بی‌اثر خواهد شد. همچنان که آیه شریفه می‌فرماید: «لا تطلوا صدقاتکم بالمن و الاذی»، (صدقات خود را با منت نهدان و آزاررساندن از بین نبرید) آن وقت می‌بینم که برای کسی کاری کرده‌ام و قدمی برداشته‌ام، اما چون موش‌های منتبت در من رها و آزاد می‌چرخند گوشه‌ای از عمل من زیر دندان‌های منتّ خواهد بود و گوشه‌ای دیگر زیر دندان‌های آزار، یعنی ظاهراً به کسی چیزی می‌بخشم، اما دهها و بیشتر و بیشتر گندم بودام، به جای اینکه به فضای درون خود بها بدهم و ببینم که در من چه می‌گذرد حواسم به جمع کردن بوده است. فرق نمی‌کند چه جمع کردنی، حتی جمع کردن معنویت، یعنی به خیال خود ممکن است تصور کنم دارم برای

خودم سعادت و آرامش و عمل خیر جمع می‌کنم، اما در نهایت خواهم دید که آنچه جمع کردم به سرعت به عدوک نفسک اللتی بین جنییک / دشمن ترین دشمنان تو در میان دو پهلو ی تو قرار دارد.» یا این طور بگوییم اگر می‌خواهی دنبال اصلی ترین دشمنت بگردی بدان که نباید آن دشمن را در دوردست‌ها، در بیرون از خودت دنبال کنی.
خب نشانی خیلی دقیق و مهمی است. فرض کنيد شما یک دشمن دارید که هر روز به شما ضربه می‌زند. آن هم نه یک دشمن کوچک، نه ا یک دشمن قهار، یک دشمنی که به کمتر از ناپودی شما راضی نیست، دشمنی که هر دستاورد شما را غارت می‌کند. آن وقت یک بزرگ و راستگو و صادق نشانی این دشمن را به ما می‌دهد، در جایی یک سسیلوی غله وجود دارد و هر خوب و هر لحظه از این غله ذره دیده می‌شود. شما هر روز با این نیست از خواب بیدار می‌شوید که دوباره سیلو را به آن حالت بر بسودن برگردانید، هر روز می‌خواهید جبران کنید. به خودتان زحمت می‌دهید و می‌روید هر روز کلی گندم از این سو و آن سو جمع می‌کنید تا جبران مافات کنید اما آخر سر، باز هم کسی که چند گام عقب تر است، شما هستید، هر روز متوجه می‌شوید یا اینکه انرژی فراوانی صرف می‌کنید اما عایدی چندانی ندارد. در واقع تو چه ندرید که اساساً اگر می‌خواهید به پر بودن سیلو برسید باید دست از کار بکشید و بنگرید که چرا سسیلو به چنین غله وجود ندارد. دست.

کاسه سر من در رهن چه موجوداتی است؟

شما وقتی اسباب کشی می‌کنید و می‌خواهید وارد خانه جدیدتان شوید اول چه می‌کنید؟ می‌روید همان روز اسباب‌ ااثیه‌تان را می‌آورید و در خانه می‌چینید؟ یا نه، قبل از اینکه اسباب و اثاثیه‌تان را به آنجا بیاورید، اول فضای درون آن خانه را تمیزی می‌کنید. اول خوب بررسی می‌کنید که نکند خانه شما منفذ و سوراخی داشته باشد. اگر ببینید سقف خانه شما منفذ و سوراخ دارد می‌گویید اشکالی ندارد، حالا ما وسایلمان را بچینیم بعد ببینیم چه می‌شود؟ یا نه، می‌گوید اول از همه باید تکلیف سوراخ سقف یا کف خانه معلوم شود؟ اگر ببینید که در خانه شما موش‌ها رزه می‌روند چه می‌کنید؟ می‌گویید اشکالی ندارد حالا خانه را تقسیم می‌کنیم بین خودمان و موش‌ها. یا نه، خانم خانه می‌گوید تا زیر پای موش‌ها روشن نشود من پایم را به آن خانه نمی‌گذارم. اینجا یا جایی من است یا جایی آن موش‌ها. چرا خانم خانه این‌را می‌گوید؟ چون او نمی‌خواهد اسباب و اثاثیه‌خانه‌اش را آلوده کند، فرش به آن عزیز زیر پای موش‌ها روشن نشود من پایم را به آن خانه درون خانه‌را با موجوداتی موزی و مزاحم تقسیم کند. او می‌داند که قرار است از مهمانانی شایسته در این خانه پذیرایی کند و اگر این موش‌ها اینجا باشند هیچ مهمانی به درون خانه او نمی‌گذارد، همچنان



خرابکار سختگیر که در ذهن ما وجود دارد این دروغ بزرگ را ایجاد می‌کند که اگر به اندازه کافی بر خود و دیگران سخت‌گیر نی‌م و استرس بر برای خود و دیگران تولید نکنیم، کارها خوب پیش نمی‌رود. یا خرابکار بیقرار می‌گوید این لحظه و اکنون به اندازه کافی خوب نیست و من می‌خواهم در آینده باشم یا این مکان و اینجا خوب نیست و من می‌خواهم آنجا و در آن مکان باشم



سبک زندگی

سبک زندگی ۸۸۹۸۴۷۱



یک لحظه به این بیندیشم که منشأ این همه بی‌حوصلگی، غم، شماتت، بی‌انگیزگی، خشم و ترس در من، بیرون و اتفاقات بیرونی نیست و فضای درون خود را در نظر بگیرم و کاسه سرم را مثل یک آکواریوم که ماهی‌های گوشت‌خوار در آن شنا می‌کنند رصد کنم و ببینم آخر شنای این سسر من چه می‌گذرد و با چه موجوداتی کاسه سرم را تقسیم کرده‌ام تا این حد خراب است

■ یک لطیفه با دوروی متفاوت

این لطیفه چند روز پیش از سوی یکی از دوستان برای من فرستاده شده بود. ببینید که در این لطیفه کوچک چه قدرتی از انعکاس واقعیت زندگی ما وجود دارد: «حوم رفن من آن انپتوریه: ۲ درصد سست‌وشو، ۸ درصد آواز، ۹۰ درصد برنده شدن توی جر و بحث خیالی با کسایی که ازشون بدم میاد.»

ما وقتی با این لطیفه روبرو می‌شویم ممکن است عکس‌العملمان خنده باشد، از یک جهت هم خنده‌دار است، اما وقتی کمی آرام‌تر شویم، احتمالاً به وجه ترازیک ماجرا یعنی همان گذشتن در آشیانه وارد خواهیم شد. واقعاً غم‌انگیز و کاملاًأحقرانه است، اما در زندگی ما روی می‌دهد. من رفتم‌ام حمام که تمیز شوم اما در وقت صبح حمام فرج و بحث خواش و ذهنی با افراد دیگر شده‌است. آن وقت از حمام بیرون آمده‌ام و بی‌حال در گوشه‌ای از خانه افتادم. همسرم گفته است چه شد؟ فشارت افتاد؟ پاشو پاشو! برایم آب قند درست کرده‌است. بیچاره نمی‌داند که این لحظه که من به حمام ریطی ندارم، من از یک جنگ برگشته‌ام، یعنی همسرم فکرمی‌کند من حمام بودم، در حالی که من از گوشه رنگ برگشته‌ام، جنگی که اتفاقاً برخلاف پایان بندی این لطیفه ممکن است که من در آن برنده‌هم نباشم یا حتی برنده شوم اما این بگویموگوهای ذهنی و خیالی جان مرا گرفته‌است.

■ وقتی زیر پوست عاقلی، کار دیوانه‌ها را می‌کنم

سال‌ها پیش من به شکل غلیظی دچار این بیماری بودم – حالا هم با اجازه‌تان هستم، اما کمی رقیق‌تر – یادم می‌آید که می‌رفتم



آیا نخ طولانی افکار جایی قطع می‌شود و من یک نفس راحت می‌کنشم؟ نه!
نخ افکار حتی در خواب‌های ما هم قطع نمی‌شود، چون ما انگار قرار داد امضا کرده‌ایم که مدام فکر کنیم. یعنی می‌شود من وقتی در دانشگاه هستم کار من وقتی در دانشگاهی انجام دهم؟ وقتی راه می‌روم فقط راه بروم؟ و وقتی جلوی آینه هستم، یک بار با دقت به چشم‌هایم نگاه کنم؟

دکه روزنامه‌فروشی تا روزنامه‌ای را که مطلب من در آن چاپ شده بود، بگیرم به تیتربیک روزنامه دیگر که عقاید و باورهای مدیر مسئول آن با آنچه من به آن معتقد هستم خیلی فاصله داشت نگاه می‌انداختم و مثلاً متوجه می‌شدم که مدیرمسئول آن روزنامه افکار و ایده‌های خودش را در تیتزر آورده و به ابتدای آرای خودش یک «مردم می‌گویند» هم اضافه کرده است. مثلاً فرض کنید که آن روزنامه تیترزده بود: «مردم می‌گویند: رنگ ای همان رنگ قرمز است.» من با خودم می‌گفتم آقای مدیرمسئول! حداقل مرد باش و بگو از نظر من رنگ ای همان رنگ قرمز است. چرا آخر حرف‌های خودت را در دهان مردم می‌گذاری و بعد می‌دیدی که من در حال مناظره با آن مدیرمسئول هستم.

در رابطه با همسر و فرزندم هستم یا آنها باشم و وقتی راه می‌روم فقط راه بروم؟ و وقتی جلوی آینه هستم یک بار با دقت به چشم‌های خودم نگاه کنم؟ راستی آخرین بار چه زمانی جلوی آینه، خودتان را دیدید، نه آن خود تعبیری: «چقدر جاقی شده‌ام، چقدر لاغر شده‌ام، چه جوش‌هایی زده‌ام، چه جوش‌هایی نزده‌ام…» خنداوتان را ببینید.

نگاه



روایت آنان که در آشیانه باد تخم می‌گذارند

جنگ ذهنی ما در خواب هم قطع نمی‌شود

عبارت «تخم گذاشتن در آشیانه باد» شما را یاد چه چیزی می‌اندازد؟ شاید در ذهنتان یک تصویر یا روایت می‌سازید. روزی روز گاری یک پرنده که کاملاً خنگ تشریف داشته، باد را به شکل یک آشیانه می‌دیده و تخم‌هایش را در باد رها می‌کرده، به این امید که روزی جوجه‌هایش از تخم بیرون بیایند!

ما اگر چه ممکن است خود را بسیار بالاتر و موجه‌تر از این پرنده کمی تا قسمتی نادان بدانیم و تصور کنیم که ما هرگز چنین خطایی را نمی‌کنیم، اما اگر کمی بیشتر مراقب احوال و افکار و اعمالمان باشیم می‌بینیم که ما هم در زندگی دست کمی از آن پرنده نداریم. یعنی خیلی جاها آن تخم‌ها را با فرش آشیانه بودن باد در هوا رها کرده‌ایم و سرما به‌های خود را به باد داده‌ایم. منظور ما از سرمایه در اینجا سرما به‌های درونی‌مان است چون هر سرمایه‌ای هم که ما در بیرون داشته باشیم انعکاس و سایه‌ای از آن سرما به درونی است.

یک که ماشینی یا موتوری وسط خیابان به من زده است، چون من اساساً آن لحظه‌ها خودم را در خیابان نمی‌دیدم، بلکه در حقیقت بدن و چشم و گوش من خود را در آن تالار مناظره می‌یافتند و من هم در حال مناظره با آن مدیرمسئول بودم و در نهایت به رغم اینکه آن مدیرمسئول بسیار جان سست بود، اما با هر جان کندی بود او محکوم می‌کردم و آیا آن روزها یا هر لحظه که من در این حال قرار می‌گیرم دچار نوعی دیوانگی و جنون نشده بودم و نشده‌ام؟ دقت می‌کنید که چه اتفاقی می‌افتد؟ بخشی از ذهن من نقش آن مدیر مسئول را بازی می‌کند و کلمات و مواضع دیدگاه‌های او را می‌سازد- با قضاوت کردن درباره حرف‌های احتمالی او- و بخشی از ذهن من هم مثلاً حرف‌های خودم را می‌سازد و شگفت‌آور است که من مثل یک دنیای ذهنی با خیال آفرینی‌های ذهنی این بازی خیالی و کاملاً باطل را واقعی می‌پندارم و آن راه لحظه‌ای‌امه می‌دهم. یعنی آن کسی که به حمام رفته و ۹۰ درصد وقت خودش را صرف جرق و بحث خیالی و ذهنی با دیگران کرده است که من در آن برنده‌هم نباشم یا حتی برنده شوم اما این بگویموگوهای ذهنی و خیالی جان مرا گرفته‌است.

■ وقتی زیر پوست عاقلی، کار دیوانه‌ها را می‌کنم

سال‌ها پیش من به شکل غلیظی دچار این بیماری بودم – حالا هم با اجازه‌تان هستم، اما کمی رقیق‌تر – یادم می‌آید که می‌رفتم



آیا نخ طولانی افکار جایی قطع می‌شود و من یک نفس راحت می‌کنشم؟ نه!
نخ افکار حتی در خواب‌های ما هم قطع نمی‌شود، چون ما انگار قرار داد امضا کرده‌ایم که مدام فکر کنیم. یعنی می‌شود من وقتی در دانشگاه هستم کار من وقتی در دانشگاهی انجام دهم؟ وقتی راه می‌روم فقط راه بروم؟ و وقتی جلوی آینه هستم، یک بار با دقت به چشم‌هایم نگاه کنم؟

دکه روزنامه‌فروشی تا روزنامه‌ای را که مطلب من در آن چاپ شده بود، بگیرم به تیتربیک روزنامه دیگر که عقاید و باورهای مدیر مسئول آن با آنچه من به آن معتقد هستم خیلی فاصله داشت نگاه می‌انداختم و مثلاً متوجه می‌شدم که مدیرمسئول آن روزنامه افکار و ایده‌های خودش را در تیتزر آورده و به ابتدای آرای خودش یک «مردم می‌گویند» هم اضافه کرده است. مثلاً فرض کنید که آن روزنامه تیترزده بود: «مردم می‌گویند: رنگ ای همان رنگ قرمز است.» من با خودم می‌گفتم آقای مدیرمسئول! حداقل مرد باش و بگو از نظر من رنگ ای همان رنگ قرمز است. چرا آخر حرف‌های خودت را در دهان مردم می‌گذاری و بعد می‌دیدی که من در حال مناظره با آن مدیرمسئول هستم.

در رابطه با همسر و فرزندم هستم یا آنها باشم و وقتی راه می‌روم فقط راه بروم؟ و وقتی جلوی آینه هستم یک بار با دقت به چشم‌های خودم نگاه کنم؟ راستی آخرین بار چه زمانی جلوی آینه، خودتان را دیدید، نه آن خود تعبیری: «چقدر جاقی شده‌ام، چقدر لاغر شده‌ام، چه جوش‌هایی زده‌ام، چه جوش‌هایی نزده‌ام…» خنداوتان را ببینید.