



«من» تا وقتی «او» نشود به خودشناسی نمی‌رسد

# با دید سوم شخص به خودمان نگاه کنیم

■ محمد مهر

یکی از همکاران گذشته برایم پیغام فرستاده است که دارم از دوستانم درباره سه خصلت مثبت و سه خصلت منفی خودم نظرخواهی می‌کنم. ممنون می‌شوم اگر شما هم پاسخ سؤال مرا بدهید. این پرسش به خاطر چیست؟ ظاهراً به خاطر این است که آن فرد می‌خواهد خودش را در آینه ببیند. همه ما نیاز داریم که خود را در آینه ببینیم. آیا

کسی پیدا می‌شود که زندگی کند و در طول عمرش سر و کارش با

آینه‌ها نیفتد؟ چنین چیزی امکان دارد که ولو در آب یک رودخانه آدم به تصویر خودش نگاه نکند؟ چرا ما گنگر مان به آینه‌ها می‌افتد؟ برای این که می‌خواهیم از چگونگی حال خود مطلع شویم و ببینیم این صورت ما چگونه است؟ آدم به آینه وقتی نگاه می‌کند می‌خواهد کابینت‌ها را در آنجا ببیند. غیر از این است؟ چرا می‌خواهد خودش را

### ۳ ما از شناخت خود فراری هستیم، بهانه‌های شیک می‌آوریم

حال فرض کنید که من آدم اهل نمایش نیستم و واقعاً می‌خواهم بدانم در خان‌ام یا آشپز خان‌ام چه می‌گذرد. آیا در آشپزخانه من سوسک و موش وجود دارد؟ به جسای این که پیام بدهم به همسایه‌ها که آیا در آشپز خانه من، سوسک و موش وجود دارد بلند می‌شوم و با چشمان خودم می‌بینم که آیا در آشپزخانه من سوسک و موش وجود دارد؟ ظرف‌ها را کنار می‌کشم، زیر کابینت‌ها را می‌بینم، زیر سینک را بررسی می‌کنم. چهار گوشه آشپزخانه را می‌بینم، تله می‌گذارم، اگر می‌خواهم ببینم نخود و لوبیا در خانه داریم یا نه می‌روم کابینت‌ها را

### ۴ چطور می‌توانم درون خودم را ببینم؟

اگر واقعاً کسی اهل نمایش نباشد و بخواهد درون خودش را ببیند چه؟ اگر شهامت دیدن خودش را داشته باشد چه؟ ما شهامت دیدن درون خودمان را نداریم، بنابراین فقط بازی می‌کنیم، اما فرض کنید که من شهامت دیدن درون خودم را داشته باشم، آن وقت چطور می‌توانم آینه‌ای در برابر درون خودم بگذارم و نور ببندازم که درون خودم تا ببینم که آن جا چه خبر است؟ این کار شدنی است، به شرط این که من از صمیم قلب حاضر باشم خودم را بشناسم. به شرط این که اهل حضور شوم. چطور من درون خودم را ببینم؟ اگر می‌خواهید درون خود را ببینید از اول شخص به سوم شخص حرکت کنید. چطور؟ شما وقتی که اول شخص هستید یعنی خود را، من می‌انگار به خودتان و رفتارتان چسبیده‌اید و در نتیجه نمی‌توانید برای خودتان آینه‌گی کنید. آدم چطور می‌تواند برای خودش آینه‌گی کند در حالی که به خودش چسبیده است. میان آینه و آنچه قرار است دیده شود فاصله‌ای باید باشد. برای این که بتوانید برای خودتان آینه‌گی کنید بروید به سمت سوم شخص. یعنی هر کاری را که انجام می‌دهید به آن کار چنان نگاه کنید که انگار یک او، یک دیگری آن کار را انجام می‌دهد. این کار باعث می‌شود شما از کاری که انجام می‌دهید یا حسسی که در درون دارید یا فکری که می‌کنید فاصله بگیرید و با فاصله به آن نگاه کنید.



### ۶ کیفیت تماشاگری سوم شخص را در خود تقویت کنیم

در واقع راه آینه انداختن بر درون این است که من کیفیت تماشای خودم را در درون تقویت کنم. اگر من در همان حالی که خانه همسایه را با خانه خودم، ماشین همسایه را با ماشین خودم مقایسه می‌کنم و دارم علیه همسایه حکم صادر می‌کنم معج خودم را بگیرم چطور می‌توانم انکار کنم که آدم قضاوتگر و مقایسه‌کننده‌ای نیستم و زندگی را مدام از دریچه تنگ مقایسه به نظاره نمی‌نشینم؟ اما اگر من به اول شخصی که در ذهنم ساختم و آن راز همه عیب‌ها میرا می‌دانم- ممکن است تعارف کنم و بگویم که نه من پر از عیب و ایراد هستم اما همه این‌ها جنبه تعارف دارد- بچسبم و به کیفیت سوم شخص نرم و از منظر او به این خود و احساسات و افکار نگاه کنم، در آن صورت من قضاوت خواهم کرد، بی آن که متوجه شوم قضاوت کردم.م حسادت خواهم کرد، بی آن که خود را حسود بدانم، خیانت خواهم کرد بی آن که خود را خائن ببینم و همه آن حسادت‌ها و قضاوت‌ها و خیانت‌ها را توجیه خواهم کرد.

# سبک زندگی

سبک زندگی ۸۸۴۹۴۷۱

طرح مصورمحمد تیزبزی | جوان

## د

این‌که بزرگان معرفت می‌گویند راهی جز عبور از منیت و خودخواهی برای رسیدن به حقیقت وجود ندارد و تا آدمی نتواند از خود، منیت و من عبور کند نمی‌تواند به حقیقت خود و توحید و بندگی برسد تعارف یا یک حرف صرفاً زیبا نیست. چطور می‌شود انسان در منیت و من خود متوقف باشد و سالک راه حق باشد؟ چنین چیزی امکان‌پذیر نیست

ببینند؟ به خاطر این‌که از احوال خود باخبر باشد. اما آینه چیست؟ آینه چیزی است که واقعیت امر را نشان می‌دهد. پیامبر اکرم (ص) نیز فرمودند: «المؤمن مرآة المؤمن» مؤمن آینه مؤمن است. اما این در صورتی است که آینه‌ما واقعاً مؤمن باشد، یعنی خودش به شناخت واقعی رسیده باشد و در عین حال مرآ نیز خوب بشناسد. پس آینه بودن هم مراتبی دارد و هر کسی نمی‌تواند آینه باشد.

بررسی می‌کنم، یا سری به انباری خانه می‌زنم، چه ضرورتی دارد که من از همسایه‌ها بیرسم آیا ما در خانه نخود و لوبیا داریم؟ گیرم که آنها رفت و آمدی هم با ما داشته باشند. ما در واقع می‌خواهیم از شناخت خود فرار کنیم، بنابراین بهانه‌های شیک و مجلسی هم می‌تراشیم. لطفاً سه خصلت مثبت و منفی من را به من نشان دهید. من هم که می‌خواهم خودم را پیش آن دوست عزیز تر کنم می‌گویم دوست جان من، تو فرشته روی زمین هستی، بعد صد تا علامت بوس هم برایش می‌فرستم. آن یکی هم می‌گویم من جز خوبی از شما چیزی ندیدم آن وقت من هم مطمئن می‌شوم که آسمان باز شده و اعویبه‌ای به نام من از آسمان نزول اجلال کرده‌است، بنابراین شب با ریاضای قشنگ می‌گیرم می‌خوایم.

چطور من وقتی یک دیگری را در بیرون می‌بینم با فاصله می‌بینم. این فاصله را درباره افکار، احساس‌ها و کارهای خود هم ایجاد کنید. وقتی من فاصله‌ای با خود ندارم در آن صورت فقط فکر می‌کنم، فقط احساسی را تجربه می‌کنم و فقط کاری را انجام می‌دهم، اما اگر به فاصله با خود برسم آن وقت در عین حال که فکر می‌کنم هم‌زمان فکر خود را هم می‌بینم، در عین حال که احساسی را از غم تا شادی و… تجربه می‌کنم هم‌زمان متوجه احساس خود هم هستم و با احساس خود یکی نمی‌شوم. فرق است بین کسی که فقط غمگین است با کسی که غمی را در درون خود تجربه می‌کند. فرق آدم غمگین با آدمی که غم را در درون خود تجربه می‌کند این است که نفر اول با غم خود غوطه‌ور می‌گردد و در نتیجه غمی را در درون خود تجربه می‌کند و در نتیجه غمی را در درون خود تجربه می‌کند اما دومی از غم خود فاصله گرفته است به غم خود نگاه می‌کند و در نتیجه غمی را در درون خود تجربه می‌کند اما بالاتر از غم خود و در جایگاه تماشاگری خود قرار دارد. در واقع این فرد دوم با غم خود یکی نیست. فرق کسی که فکر می‌کند با کسی که می‌تواند به فکر خود نگاه کند این است که نفر اول فقط در جایگاه فکر کننده است، به فکر خود چسبیده است، همه هویت و بودن خود را در فکرش خلاصه می‌کند و خود را با فکر خود یکی می‌داند. اما دومی در عین حال که فکر کننده است، می‌تواند تماشاگر فکر خود باشد و از دور به فکر خود نگاه کند، بنابراین دچار تعصب نسبت به فکر خود نیست.

■ زندگی چیزی نیست که لب طاقچه عادت از یاد من و تو برود

وقتی همسر از حسرت به ظاهر ساده‌اما عمیق آن خانم می‌گفت یاد آن شعر سهراب سپهری افتادم که انگار برای چنین لحظه‌ای سروده شده بود: «زندگی رسم خوشایندی است/ زندگی بال و پری دارد با وسعت مرگ/ پرشی دارد اندازه عشق/ زندگی چیزی نیست که لب طاقچه عادت از یاد من و تو برود…»

سپهری در این شعر به ما می‌گوید: زندگی چیزی نیست که لب طاقچه عادت از یاد من و تو برود. این یعنی چسه؟ یعنی اگر تو زندگی را گذاشتی لب طاقچه عادت، اگر زندگی را گذاشتی در وپترین و به جای استفاده از زندگی به فکر نمایش زندگی بودی، بدان

■ وسیله‌های زندگی یا ابزارهای نمایش؟

آن خانمی که اجازه نداده است همسرش یک بار در زندگی‌شان در آن ظرف و ظروف قشنگ جای بخورد در واقع آن صدای تقاضای همسرش را نشنیده است. چرا نشنیده است؟ چون ده‌ها ماسک و فیلتر بین او و صدای همسرش قرار داده و اصل تقاضای او را که لمس زندگی بوده فیلتر کرده است. فرض کنید که آن خانم که البته هر کدام ما می‌توانیم باشیم، این گونه تربیت شده بود که زندگی را در جایی برای فساد فریزر نکند، این گونه تربیت شده بود که از داشته‌ها و امکانات خود استفاده کند، این گونه تربیت شده بود که خود را عزیز و محترم بداند و اشیا را در حد یک ت ذهنی بالا نبرد به گونه‌ای که انسان به استخدام اشیا در آید، در آن صورت او مطمئناً به همسر، خودش و فرزندانش اجازه می‌داد که در همان استکان‌ها، لیوان‌ها و ظرف

و ظروف‌ها جای و غذا بخورند. آن خانم‌ا این امروز از حسرت به خود می‌پسجد؟ چون می‌بیند که وقتی همسرش در قید حیات بود وقتی از او درخواست زندگی می‌کرده است او می‌گفته نه! من می‌خواهم با زندگی‌ام نمایش بدهم. می‌گفته خانم اجازه بده که من در آن لیوان‌هایی که دوست دارم جای بخورم و همسرش مخالفت می‌کرده که نه من می‌خواهم با آن لیوان‌ها نمایش بدهم. ما در همین لیوان‌های لب پر از رنگ و رو رفته جای بخوریم از سرمان هم زیاد است.

■ آیا لمس گلبرگ با ده‌ها جفت دستکش ممکن است؟

اما سؤال این است که آیا آن خانم در آن وجه نمایشی و گذاشتن زندگی در لب طاقچه عادت تنهاست، یا نه. اگر همه ما قدری تأمل کنیم می‌بینیم که اغلب ما مثل او هستیم. یکی از دوستان من مدت‌ها بود که ماشین خریده بود اما مشماهای صندلی‌ها را نکنده بود و مدت‌ها روی مشماهای پلاستیکی می‌نشست. بسیاری از افراد را دیده‌ام که حتی وقتی مهمان دارند مهمان را مجبور می‌کنند که روی کاروبل بنشینند، یعنی حتی وقتی که مهمان می‌دادم که یک بار همسر در زندگی‌اش در آن ظرف و ظروف غذایش را بخورد اما من می‌خواهم که آن ظرف و ظروف بماند تا من به واسطه آنها نمایش بدهم. آنها در واقع نه وسیله زندگی که ابزارهای نمایش من هستند. من زندگی را زندگی نمی‌کنم، من می‌خواهم نمایش زندگی‌ام را برگزار کنم. پس هر وسیله و پترین و به جای استفاده از زندگی به فکر نمایش زندگی بودی، بدان که دیگر زندگی نمی‌کنی

### سبک رفتار



وقتی وسایل زندگی ابزار نمایش می‌شود و ما ناکام می‌مانیم

## زندگی مان را در وپترین‌ها نچینیم

■ چند سال پیش همسر جوان یکی از بستگان ما بر اثر تصادف فوت کرد. خانم او چند وقت پیش به همسر من گفته بود من چه حسرت‌هایی دارم؟ شوهرم همیشه به من می‌گفت: «خانم! از آن لیوان‌های زیبایی که گذاشته‌ای در وپترین، یک بار هم جان هر کسی که دوست داری در همین لیوان‌ها جای بیاور ما بخوریم، ما آخر در حسرت یک جای خوردن در این لیوان‌ها و استکان‌های زیبا می‌مانیم و ناکام از این دنیا می‌رویم.» می‌گفت وقتی همسرم این حرف‌ها را می‌زد من می‌گفتم خودت را لوس نکن دور از جانت اما هیچ وقت موافقت نمی‌کردم نه در آن لیوان‌ها و نه در آن بشقاب‌ها و قاشق و چنگال‌ها غذا بخوریم. حالا هم این حسرت به دل من مانده است که چرا اجازه ندادم همسرم یک بار در آن استکان‌ها جای بخورد. آدم مگر این ظرف‌ها را می‌خواهد چه کار کند. مگر نمی‌خواهد در آن ظرف‌ها چیزی بریزد و بخورد. پس چرا من اجازه ندادم همسرم در آن ظرف‌ها جای یا غذا بخورد؟

می‌آید دلشان نمی‌آید که آن کاورها را از روی مبل بردارند. اما پرسش مهم این است که چرا ما وقتی چیزی را از دست می‌دهیم متوجه حضورش در زندگی‌مان می‌شویم؟ چون در واقع زندگی نمی‌کنیم بلکه عادت‌هایمان را دوره می‌کنیم. و این عادت‌ها اجازه لمس زندگی را به ما نمی‌دهد. انگار که من می‌خواهم بی‌واسطه گلبرگ گلی را لمس کنم اما روی دست خودم ده‌ها جفت دستکش پوشیده‌ام. آیا آن ده‌ها جفت دستکش اجازه می‌دهد که من لطافت آن گلبرگ را متوجه شوم؟ یا فرض کنید که من می‌خواهم بی‌واسطه عطر آن گل را بویوم اما ده‌ها ماسک روی بینی خودم تعبیه کرده‌ام و هر ماسک ده‌ها فیلتر دارد که هر عطر و بویی را فیلتر می‌کند، در این صورت من چه شانس در بویدن آن گل خواهم داشت؟

■ نمایش‌های زندگی یا ابزارهای نمایش؟

آن خانمی که اجازه نداده است همسرش یک بار در زندگی‌شان در آن ظرف و ظروف قشنگ جای بخورد در واقع آن صدای تقاضای همسرش را نشنیده است. چرا نشنیده است؟ چون ده‌ها ماسک و فیلتر بین او و صدای همسرش قرار داده و اصل تقاضای او را که لمس زندگی بوده فیلتر کرده است. فرض کنید که آن خانم که البته هر کدام ما می‌توانیم باشیم، این گونه تربیت شده بود که زندگی را در جایی برای فساد فریزر نکند، این گونه تربیت شده بود که از داشته‌ها و امکانات خود استفاده کند، این گونه تربیت شده بود که خود را عزیز و محترم بداند و اشیا را در حد یک ت ذهنی بالا نبرد به گونه‌ای که انسان به استخدام اشیا در آید، در آن صورت او مطمئناً به همسر، خودش و فرزندانش اجازه می‌داد که در همان استکان‌ها، لیوان‌ها و ظرف

و ظروف‌ها جای و غذا بخورند. آن خانم‌ا این امروز از حسرت به خود می‌پسجد؟ چون می‌بیند که وقتی همسرش در قید حیات بود وقتی از او درخواست زندگی می‌کرده است او می‌گفته نه! من می‌خواهم با زندگی‌ام نمایش بدهم. می‌گفته خانم اجازه بده که من در آن لیوان‌هایی که دوست دارم جای بخورم و همسرش مخالفت می‌کرده که نه من می‌خواهم با آن لیوان‌ها نمایش بدهم. ما در همین لیوان‌های لب پر از رنگ و رو رفته جای بخوریم از سرمان هم زیاد است.

■ آیا لمس گلبرگ با ده‌ها جفت دستکش ممکن است؟

اما سؤال این است که آیا آن خانم در آن وجه نمایشی و گذاشتن زندگی در لب طاقچه عادت تنهاست، یا نه. اگر همه ما قدری تأمل کنیم می‌بینیم که اغلب ما مثل او هستیم. یکی از دوستان من مدت‌ها بود که ماشین خریده بود اما مشماهای صندلی‌ها را نکنده بود و مدت‌ها روی مشماهای پلاستیکی می‌نشست. بسیاری از افراد را دیده‌ام که حتی وقتی مهمان دارند مهمان را مجبور می‌کنند که روی کاروبل بنشینند، یعنی حتی وقتی که مهمان می‌دادم که یک بار همسر در زندگی‌اش در آن ظرف و ظروف غذایش را بخورد اما من می‌خواهم که آن ظرف و ظروف بماند تا من به واسطه آنها نمایش بدهم. آنها در واقع نه وسیله زندگی که ابزارهای نمایش من هستند. من زندگی را زندگی نمی‌کنم، من می‌خواهم نمایش زندگی‌ام را برگزار کنم. پس هر وسیله و پترین و به جای استفاده از زندگی به فکر نمایش زندگی بودی، بدان که دیگر زندگی نمی‌کنی

## د