



مختصات همه را می‌دانی جز خودت!

چرا ما روزهای عمرمان را با اندازه‌گیری همه چیز سپری می‌کنیم جز خودمان؟

■ محمد مهر

اگر دقت کردی با هوشی ما همیشه عموماً می‌خواهیم مختصات همه چیز و همه کس را به دست بیاوریم جز مختصات خودمان. فرض کنیذ شما یک دایره هستید و در کنار تان کلی مستطیل، دایره، لوزی، دوزنقه، مربع، بیضی و... زندگی می‌کنند. ما زندگی شما را که یک دایره باشید زیر نظر می‌گیریم و می‌بینیم میل عجیبی برای اندازه گرفتن دیگران دارید. گاه این میل کاملاً آشکار است و گاه در لافه و خفا، اما واقعیت آن است که لحظات زندگی شما صرف به دست آوردن مختصات اشکال بیرون از خودتان می‌شود. مثلاً میل شدیدی دارید ببینید در قسمت بعدی فلان سر یال چه خواهد شد؟ حتی فردای شبی که سر یال را دیده‌اید در اداره با همکار تان درباره سر نوشت شخصیتی که در سر یال ترسیم شده است کلی بحث می‌کنید و طوری اسم کوچک آن شخصیت را می‌آوردی که انگار ۳۰ سال است لاینقطع در پیوند با او بوده‌اید، این یعنی شما دوست دارید مختصات دیگران را به دست بیاورید. می‌توانید ساعت‌ها و دقیقاً طولانی بشنیدید و درباره مسائلی که ارتباط چندانی با شما ندارد بحث کنید، حتی اگر ا تباطی وجود نداشته باشد، از تباط تراشی کنید، یعنی یک نسبت احساسی، تعصبی یا هر نسبتی که صلاح می‌دانید بین خودتان و آن موضوع یا پدیده با آن برقرار بشید و بعد بخواهید مختصات آن را به دست بیاورید.

■ ■ ■ ■

چرا به بارسلونا می‌گویم تیم ما؟
شماره ایران زندگی می‌کنید و کسی یا پدیدهای هزاران کیلومتر آن طرف‌تر در اسپانیا زندگی می‌کند. حالا شما به واسطه یک نسبت تراشی- فرض کنید این نسبت تراشی به واسطه تیم بارسلونا یا رئال مادرید باشد- مسائل و اتفاقاتی که در یک تیم فوتبال می‌گذرد را از آن خودتان می‌کنید و درباره آن مسائل کنجکاوی و اشتیاق عجیبی به خرج می‌دهید. مثلاً بخش قابل توجهی از زمان‌های شما صرف این می‌شود که امسال در فصل نقل و انتقالات قرار است تیم ما- دقت کنید که شما به یک تیم اسپانیایی می‌گویید «تیم ما» و خودتان را جزو آن تیم می‌دانید به واسطه نسبت تراشی که پیشتر انجام داده‌اید- چه ستاره‌هایی را جذب کند؟ یا مثلاً فردای روزی که تیم‌تان باخته به خودتان القا می‌کنید که باید حالت سوگوارهاو بیچاره‌ها را به خودتان بگیرید و انرژی‌تان آن روز به این مناسبت در سطح پایین باشد، یا نه، سعی می‌کنید آن باخت را توجیه کنید یا فردای روزی که تیم‌تان جام را برده به خودتان القا می‌کنید که در این جشن باید سهیم باشید، بنابراین می‌روید و یک جمعه شیرینی می‌خرید یا به مقدار قابل توجهی بالایا و پایین می‌پرید دقت می‌کنید چه اتفاقاتی به صورت کاملاً زیرپوستی و نامرئی در زندگی ما روی می‌دهد؟

■ ■ ■ ■

چرا این همه به بیرونی‌ها می‌چسبیم؟
اگر من زندگی‌ام را در دور تند نگاه کنم می‌بینم من ۷۰ سال زندگی کردم و بعد هم زندگی‌ام تمام شد، در حالی که همه آن ۷۰ سال با مشغول شدن و هویت‌گیری از یکسری پدیده، ایده، شکل و آدم گذشته است. اگر صادق باشم اعتراف می‌کنم من عملاً زندگی حقیقی و درونی نداشتم، بنابراین اصلاً نمی‌دانم مختصات من چیست؟ اگر صادق باشم خواهم گفت راستش اصلاً خودم را نمی‌شناسم، من فقط بارسلونا را می‌شناسم، من چیمنش تیم بارسلونا در خطوط مختلف می‌زمنم می‌توانم به شما گوشزد کنم، اما از چیمنش درونی‌ام خبری ندارم. من درباره او هنرپیشه یا نویسنده یا سیاستمدار می‌توانم به شما گزارش بدهم، اما درباره خودم گزارشی ندارم. گرچه اگر صادق تر باشم می‌گویم حقیقت آن است که ارتباط من با همان‌ها هم یک ارتباط واقعی نیست، بلکه در همان‌ها هم ظواهری دیده‌ام و به آن ظواهر چسبیده‌ام، یعنی شناخت واقعی در کار نبوده است، بلکه من به دنبال آن بوده‌ام که با پیوستن به یک

سیاستمدار یا هوادار شدن یک نویسنده یا هنرپیشه خلأ درونی را جبران کنم، یعنی مثلاً به آن سیاستمدار بچسبم تا جبران اقتداری باشد که ندارم یا به آن هنرپیشه بچسبیم و بین صورت خود و صورت او اندک شباهتی پیدا کنم یا به افکار فلان نویسنده بچسبم تا جبران فقر دانش من در بحث‌ها باشد. پس من در فرصت محدود زندگی تلاش کردم درباره یکسری پدیده‌ها و ایده‌ها، شکل‌ها و آدم‌ها گزارشی برای ارائه و حرفی برای گفتن داشته باشم، اما فرصت زندگی به سر آمد و من متوجه نشدم در تمام آن لحظه‌ها در واقع از به دست آوردن مختصات خود ظفره رفتم، در حقیقت من در این مدت مدام در حال پرسه زنی بیرون از خانه بودم، تا به خانه بازنگردم. مثلاً یکی از صحنه‌هایی که می‌توانم دگمه ایست را فشار دهم و چندین و چند بار مرور کنم صحنه‌ای بوده که من وارد خانه شده‌ام و حتی اجازه نداده‌ام یک دقیقه در آن خانه حالی با سکوت خانه مواجه شوم، بنابراین سریع تلویزیون را روشن کرده‌ام تا با آدم‌های سریال یا آدم‌های مسابقه پیوند بخورم. چرا؟ چون واهمه داشتم‌ام که حتی اگر پنج دقیقه دیر تر با آن آدم‌ها در سریال یا مسابقه فوتبال پیوند بخورم نتوانم از عهده هضم آن سکوت و آن خانه برآیم.

سیراع گزارش زنده و مستند برویم، نه گزارش دست دوم

اگر می‌خواهید مختصات مسائلتان را به درستی به دست آورید مستندترین و سهیل‌الوصول‌ترین راه این‌است که توجه‌تان را به آنچه در درون خودتان می‌گذرد بچرخانید. البته ما می‌توانیم از گزارش‌هایی که دیگران درباره ما ارائه می‌کنند استفاده کنیم، اما در فقدان توجه به درون، اینها گزارش‌های دست دوم هستند، حتی اگر این گزارش‌ها مستند، دقیق و کارشناسی باشد. اگر من پیش‌تر توچه‌م را به درون چرخانده باشم می‌توانم از گزارش‌های بیرونی هم به خوبی بهره ببرم، اما وقتی این آگاهی و توجه به آنچه در درون من می‌گذره وجود ندارد در آن صورت گزارش‌های بیرونی گرهی از کار فروبسته‌من باز



اگر من زندگی‌ام را در دور تند نگاه کنم می‌بینم من ۷۰ سال زندگی کردم و بعد هم زندگی‌ام تمام شد، در حالی که همه آن ۷۰ سال با مشغول شدن و هویت‌گیری از یکسری پدیده، ایده، شکل و آدم گذشته است. اگر صادق باشم اعتراف می‌کنم من عملاً زندگی حقیقی و درونی نداشتم، بنابراین اصلاً نمی‌دانم مختصات من چیست؟ اگر صادق باشم خواهم گفت راستش اصلاً خودم را نمی‌شناسم

نخواهد کرد. چرا این را می‌گویم؟ فرض کنید شما یک مزرعه دارید و در مزرعه شما ۱۰۰ رأس اسب زندگی می‌کند. شما دقیق‌ترین فرد را به شمارش اسب‌هایتان به مزرعه می‌فرستید، اما خودتان هیچ وقت به شمارش اسب‌ها نمی‌روید، یا اینطور بگویم هیچ تماسی با مزرعه ندارید، حتی اگر آن فرداسب‌ها را دقیق بشمارد و به شما گزارش کند، شما از چشم او اسب‌ها را شمرده‌اید نه از چشم خودتان. در واقع اگر حتی بپذیرید که در مزرعه شما ۱۰۰ اسب وجود دارد تا زمانی که اسب‌ها را با چشم خودتان و بدون واسطه نگاه نکرده‌اید این صرفاً یک عدد است. آن فرد رفته و اسب‌ها را دیده است، اما شما عدد را می‌بینید و این فرق بین مشاهده او و گزارشی است که به شما رسیده است. آن فرد که اسب‌ها را بشمرده است آن حالت پرشکوه اسب‌ها، آن شیهه‌ها و بومرنگ‌رفتن‌ها و دودین‌ها و تاگو رنگ‌ها زیر پر تو آفتاب و صدها جزئیات ریز و درشت را به چشم دیده است، اما با فرض اینکه شما اسب‌های مزرعه‌تان را ندیده باشید، گزارشی که آن فرد درباره اسب‌ها می‌دهد در فقدان آگاهی شما راهگشا نیست.

تکلیف من با گزارش‌های متضاد چه خواهد بود؟

اما چرا گزارشی که دیگران درباره ما به ما می‌دهند عموماً مؤثر نیست؟ مثلاً فردی به شما گزارش می‌دهد و می‌گوید رفتارهای متکبرانه و پرخاشگرانه در مواجهه با آدم‌ها داری و بهتر است کمی فروتن باشی، اما کسی که هنوز آن مزرعه درون را نگشتمه است، این گزارش را به چیزهای دیگری مربوط می‌داند. مثلاً می‌گوید دیگران درباره هوش و ذکاوت او حسادت می‌کنند یا چشم دین موقفیت‌های او را ندارند یا اینکه آدم‌های سلختمای هستند و نمی‌توانند پذیرای دیدمیلین او باشند. واقعیت آن است که اتفاق ما درگیر چنین بازی‌هایی می‌شویم. گزارش‌هایی درباره ما از بیرون، از دوستان، نزدیکان، همسر، فرزندان، رئیسان و همسایه‌های ما به دست ما می‌رسد، اما ما حتی اگر آنها را جایی در ذهنمان می‌چاله یا ریزریز نکنیم دور نریزیم تفسیر خودخواهانه‌ای از آن گزارش‌ها داریم و عموماً تقصیر را گردن دیگران می‌اندازیم. حال اما اجازه دهید به من برگردیم. یعنی من بر من رسیده است و من می‌خواهم برخورد فرتانه با آن گزارش داشته باشم. مثلاً به من گزارش کرددانه که تو معنای انضباط و سختگیری را اشتباه گرفته‌ای و مرز میان این دو را نمی‌دانی. فرض کنید به من گزارش شده تو خود را یک شخصیت منضبط می‌دانی اما واقعیت آن است که بیشتر، شخصیت سختگیر و غیرقابل انعطاف داری و نمی‌توانی درک کنی که در نظم و انضباط هم انعطاف وجود دارد. حال من این گزارش را قبول می‌کنم اما این قبول کردن من فاقد عمق لازم است، یعنی من چیزی را می‌پذیرم که عملاً لمسی واقعی از آن ندارم. گذشته‌از آن اگر فردا گزارشی در همین ارتباط به من برسد که خلاف همین گزارش باشد چه؟ یعنی کسی دیگر به من گزارش بدهد اتفاق ما بر مرز

سبک زندگی

سبک زندگی ۸۸۴۹۴۷۱



چرا گزارشی که دیگران در باره ما به ما می‌دهند عموماً مؤثر نیست؟ مثلاً فردی به شما گزارش می‌دهد و می‌گوید رفتارهای متکبرانه و پرخاشگرانه در مواجهه با آدم‌ها داری و بهتر است کمی فروتن باشی، اما کسی که هنوز آن مزرعه درون را نگشتمه است، این گزارش را به چیزهای دیگری مربوط می‌داند. مثلاً می‌گوید دیگران درباره هوش و ذکاوت او حسادت می‌کنند یا چشم دیدن موقفیت‌های او را ندارند یا اینکه آدم‌های سلختمای هستند و نمی‌توانند پذیرای دیدمیلین او باشند. واقعیت آن است که اغلب ما در گیر چنین بازی‌هایی می‌شویم

■ ■ ■ ■

میان انضباط و سختگیری را خوب بلدی و به طرز عجیبی قادری نظم‌اعمال کنی در عین حال کاملاً منعطف هم بمانی. در این صورت تکلیف من با این گزارش‌های متضاد چه خواهد بود؟ بالاخره کدامیک از اینها درست است؟ معلوم است که من در این صورت دچار سرگردانی و بلاتکلیفی خواهم شد، چون با آنچه به من گزارش شده است ارتباط عمقی پیدا نکرده‌ام. مثل این است که کسی رفته و تعداد اسب‌های مزرعه مرا شمرده و ۱۰۰ رأس اعلام کرده است و یکی دیگر ۵۰ رأس و دیگری آمده و گفته است من اصلاً آنجا نیستم، یکی هم این وسط از بیخ منکر و جود مزرعه شده و گفته است اصلاً تو مزرعه‌ای نداری و اینهایی که آمده‌اند و به تو گزارش داده‌اند یک مشت کلاهبردار بوده‌اند که می‌خواهند با این گزارش‌ها فقط تو را دلخوش نگه دارند.

حالا تکلیف من چیست؟ من فقط در یک صورت می‌توانم از رنج بلاتکلیفی و سرگردانی بیرون بیام و آن در صورتی است که خود با حقیقت روبه‌رو شوم و بروم ببینم اصلاً آیا من مزرعه‌ای دارم و اگر مزرعه‌ای دارم چقدر اسب در آن مزرعه وجود دارد؟ در این صورت مختصات مزرعه و اسب‌هایش را به دست خواهم آورد، یعنی به چشم خود ببینم که درون مزرعه چه می‌گذرد.

با گذاشتن به مزرعه درون ۲ سود بنیادین دارد

حال همین اتفاق هم درباره درون من می‌تواند بیفتد که به چشم خود ببینم آیا من حسود هستم یا نه؟ آیا من عشقی در درون خود دارم یا نه؟ اسم وابستگی‌هایم را عشق می‌گذارم؟ آیا من دامنم در حال بازتولید الگوهای ترس در درونم هستم یا نه؟ آیا من واقعا آدم خلاق هستم یا نه؟ لاف خلاقیت می‌زنم؟ خب زمانی پاسخ این سؤالات بر من معان خواهد شد که من به آن مزرعه درونم با بنگارم و شروع کنم به مشاهده آن اسب‌ها -افکار، اندیشه‌ها و احساس‌ها- مثلاً من یک سال خودم را به دقت زیر نظر می‌گیرم و می‌بینم به دفعات شاهد تکرار الگوهای قضاوت هستم، یعنی در مزرعه خودم چیزی یا کسی را می‌بینم سعی می‌کنم آن چیز یا آن فرد را تفسیر، تعبیر و قضاوت کنم. وقتی من جلوی چشم خودم، محتویات فضای درونم را مشاهده می‌کنم این دیگر گزارش از بیرون نیست، بلکه جلوی چشم تاخت و تاز آن اسب‌ها را می‌بینم. مثلاً می‌بینم که در طول ماه به دفعات دچار حمله‌های بی‌قراری یا حمله‌های بی‌حوصلگی می‌شوم، بنابراین وقتی جلوی چشم می‌بینم من بی‌قرار یا بی‌حوصله‌ام- درست‌تر بگویم بی‌قراری و بی‌حوصلگی در من هست- نمی‌توانم این حالت را انگار کنم، اما چطور می‌توانم این‌سب حالات را شناسایی کنم؟ زمانی که با چشمان باز و کنجگاو در برابر آن مزرعه قرار گرفته باشم و ببینم که در مزرعه خبری است. آن وقت می‌توانم آن احساس‌ها و الگوهای فکری را در خود شناسایی کنم و مهم‌تر از آن وقتی اسب‌ها در جلوی چشم‌های من جولان می‌دهند، مثلاً وقتی اسب بی‌حوصلگی جلوی چشم من می‌تازد، اگر در حالت مشاهده درونم باشم- مشاهده بدون سرزنش و قضاوت- در آن صورت خواهم دید که من آن اسب نیستم بلکه اسب در گوشه‌ای از مزرعه می‌تازد. این کار در واقع دو سود بنیادین را نصیب من خواهد کرد: سود اول این است که در می‌دانم درون من چه می‌گذرد و این کار رانه با گزارش‌های دست دوم که با گزارش زنده و کاملاً مستند انجام می‌دهم و سود بنیادین و مهم‌ترین است که به این درک می‌رسم که من جولان آن اسب‌ها نیستم، من آن الگوهای فکری و احساسی نیستم، من آن اعتیادها و وسوس‌های فکری نیستم، بلکه آن الگوها در مزرعه من وجود دارند. رسیدن به این درک می‌تواند مرا در اصلاح مزرعه‌ام یاری کند، یعنی آن وقت من تصمیم خواهم گرفت که محتویات درون مزرعه چه باشد. در حقیقت من با عبق جان متوجه آزادی درونی‌ام خواهم شد که خداوند مرا آزاد آفریده و من هستم که می‌توانم دست به گزینش رفتارها، فکرها و احساس‌ها بزنم، چون به این فهم رسیده‌ام که من محتویات درون مزرعه نیستم، بلکه آن ناظر و مشاهده‌گر هستم.

سبک نگارش



قرارداد بسته‌ام که از زندگی بترسم!

گاهی استانداردهای ساخته ذهن، ما را از درون دچار فروپاشی می‌کند

حواستان به پیش‌فرض‌ها و قرارهایی که با خودتان می‌گذارید باشد، چون این پیش‌فرض‌ها و قرارها حتی اگر در خفا و به صورت پنهانی باشد تعیین‌کننده حال شما خواهد بود. خیلی وقت‌ها حال ما بد است و ما تصور می‌کنیم این حال بد به خاطر یک واقعه یا رخدادی است که در فضای جامعه و روابط ما با دیگران روی داده، در حالی که آن واقعه یا رخداد، فقط کلید آن پیش‌فرض و قرار را در ما روشن کرده است.

■ **قرارداد بسته‌ای که خوابت بگیرد**
تصور کنید کسی با خود این قرار را گذاشته باشد که نباید در هیچ شرایطی خوابش بگیرد. او با خود قرار گذاشته که چهارچشمی اطراف خود را بباید و در حالت مراقبت کامل باشد. این قرار در یک شرایط اضطراری و ویژه- برای یک مدت معلوم- می‌تواند معقول و منطقی باشد، مثل اینکه یک سرباز سر پست نگهبانی این قرار را با خود می‌گذارد. این قرار در آن موقعیت کاملاً معقول و منطقی است، چون اگر آن سرباز خوابش بگیرد چه بسا هدف حمله نیروهای دشمن قرار گیرد و خواب بودن او جان بسیاری از

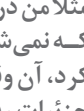
■ **قرارداد بسته‌ای که خوابت بگیرد**
تصور کنید کسی با خود این قرار را گذاشته باشد که نباید در هیچ شرایطی خوابش بگیرد. او با خود قرار گذاشته که چهارچشمی اطراف خود را بباید و در حالت مراقبت کامل باشد. این قرار در یک شرایط اضطراری و ویژه- برای یک مدت معلوم- می‌تواند معقول و منطقی باشد، مثل اینکه یک سرباز سر پست نگهبانی این قرار را با خود می‌گذارد. این قرار در آن موقعیت کاملاً معقول و منطقی است، چون اگر آن سرباز خوابش بگیرد چه بسا هدف حمله نیروهای دشمن قرار گیرد و خواب بودن او جان بسیاری از

■ **می‌خواهم قرارداد‌های زندگی‌ام را بخوانم**
اما فرض کنید من می‌پذیرم با خود این قرار غیرمنطقی را گذاشتم‌ام که همیشه بیدار باشم، یعنی نه تنها در ساعات بیداری، در خواب هم همچنان همان حالت بیداری را در رؤیاهایم دنبال کنم، یعنی اگر مثلاً در بیداری به از دست دادن کار یا رابطه مفشوش با همسر ما آینده نامعلوم مالی‌ام فکر می‌کنم، می‌بینم در خواب هم همچنان بیدار فکرها را به شکل دیگری تعقیب کرده‌ام. این یعنی من با خود قرار گذاشتم‌ام همیشه بترسم یا همیشه استرس داشته باشم. حال توجه کنید که من از خود می‌پرسم بسیار خب من بادم نمی‌آید چه روزی و از چه زمانی بای این قرارداد را امضا کردم. بادم نمی‌آید مفاد این قرارداد را خواندم یا نخواندم، بادم نمی‌آید که چه کسی این قرارداد را تنظیم کرد- آموزش‌های پدر و مادرم، جامعه‌ام، زن‌هایم، مدرسه‌ام، فرهنگ عمومی یا هر چیز دیگری- اما امروز با وضوح می‌بینم من سال‌هاست قرار گذاشتم‌ام استرس داشته باشم و به مفاد آن قرارداد هم پایبند باشم. از جمله اینکه مثلاً نشانه‌ها را طوری تفسیر کنم که موافق با استرس آفرینی باشد، کار کردن بدون خلق استرس را ناممکن بدانم، هر وقت استرس نداشتم از جایی موضوعی پیدا و برای خود استرس ایجاد کنم و نظایر آن کاری که من می‌توانم برای خود انجام دهم این است که با مشاهده استرس‌ها یا ترس‌ها یا خوددرگیری‌ها یا هر حالتی که تجربه می‌کنم چنان آن حالت را مشاهده کنم که انگار متن قراردادم را می‌خوانم.

این راهی است که من برای عبور از وضعیت غیرمنطقی و اسفناپز پیش‌امده می‌توانم از آن بهره ببرم. مثلاً من در قراردادم قبول کرده‌ام که نمی‌شود ترسیدو و زندگی کرد، آن وقت این پیش‌فرض در جزئیات رفتار من رسوخ کرده است، غذا می‌خورم استرس می‌گیرم چون می‌گویم حالا چاق و بدریخت خواهم شد. غذا نمی‌خورم استرس می‌گیرم چون می‌گویم موهایم می‌ریزد. می‌خواهم بروم یک ساعت روی نیمکت یک پارک بنشینم استرس می‌گیرم چون نشستن با خیال آسوده روی نیمکت پارک، ارتباط به ارزش‌های خانواده‌ام می‌دارم، چون پیش‌فرض من این است که اگر کار نکنم- می‌شود همچنان خسته است.

■ **من می‌توسم چون قرار است که بترسم**
این خستگی‌های مکرر، مژمن- طولانی‌از کجا می‌آیند؟ از پیش‌فرض‌ها و قرارهایی که

■ **مثلاً من در قراردادم قبول کرده‌ام**
که نمی‌شود تترسید و زندگی کرد، آن وقت این پیش‌فرض در جزئیات رفتار من رسوخ کرده است، غذا می‌خورم استرس می‌گیرم چون می‌گویم حالا چاق و بدریخت خواهم شد. غذا نمی‌خورم استرس می‌گیرم چون می‌گویم موهایم می‌ریزد. می‌خواهم بروم یک ساعت روی نیمکت یک پارک بنشینم استرس می‌گیرم



مثلاً من در قراردادم قبول کرده‌ام که نمی‌شود تترسید و زندگی کرد، آن وقت این پیش‌فرض در جزئیات رفتار من رسوخ کرده است، غذا می‌خورم استرس می‌گیرم چون می‌گویم حالا چاق و بدریخت خواهم شد. غذا نمی‌خورم استرس می‌گیرم چون می‌گویم موهایم می‌ریزد. می‌خواهم بروم یک ساعت روی نیمکت یک پارک بنشینم استرس می‌گیرم