



وقتی «نرمی» بر «سختی» غلبه می کند

مثل خوشه گندم از طوفان بگذر!

■ محمد مهر

در فرهنگ شرق برای اینکه حکمت زندگی را به کسی بیاموزند، اینکه آدمی چه نگاهی به چالش‌های زندگی داشته باشد و چطور از دشواری‌ها عبور کند از استعاره قطره آب در برابر سنگ استفاده می‌کنند. یک نرمی به یک سختی غلبه می‌کند. شگفت‌انگیز

دست به گذشته‌سازی فاجعه‌بار نزنیم

تفاوت «نگاه نرم» با «نگاه سخت» به زندگی این است که در نگاه نرم فاجعه‌سازی روی نمی‌دهد، در حالی که در نگاه سخت، فاجعه‌سازی اتفاق می‌افتد. در نگاه نرم فرد به راحتی می‌تواند خود و دیگران را ببخشد و عبور کند، اما در نگاه سخت فرد نمی‌تواند دیگران را ببخشد و عبور کند، بنابراین یک سد می‌سازد و همه گذشته خود و دیگران را پشت آن سد آبگیری می‌کند و نگه می‌دارد، بنابراین به قول برخی اندیشمندان مثل اکهارت تله وجود او سراسر pain body یا تندیس درد می‌شود. در واقع او می‌خواهد تکان بخورد ولی تندیس درد اجازه نمی‌دهد که بتواند کاری از پیش ببرد. تندیس درد در واقع همه آن انباشته‌های دردی است که از گذشته در وجود فرد تلنبار شده است. کسی در جایی سختی گتمته که برداشت فرد از آن تحقیر کردن بود، بنابراین او درد حقارت را از کلام آن فرد در درون خود انباشته کرده است و هر وقت که آن فرد را می‌بیند تندیس درد او فعال می‌شود.

وقتی کسی تمام گذشته خود و دیگران را حمل می‌کند مثل کسی است که از پشت خود هزاران طلب آویزان کرده و در سر هر طنابی یک تاناق دردناک در گذشته را حمل می‌کند. کسی به شما توهین می‌کند، اما وقتی شما در خود حاضر هستید و آگاهید و شفاف و از پشت آن قطره آب که کیفیت‌هایی چون زلالی و جریان یافتن و شفافی را با خود حمل می‌کند، شاید آن فرد را نادیده کنید، اما اساساً آن توهین‌ها را به خودتان نمی‌گیرید. چرا؟ چون شما مجموعه‌ای از منیت‌های سنگین نیستید که ایجاد برخوردنگی کنند. من درون خود وقتی شفاف هستم که طیف‌ها را از خود به راحتی عبور می‌دهم. فرض کنید کسی می‌آید و به من می‌گوید محقق من در خود می‌گردد و می‌بینم که چرا آن حرف را به من زده و آیا رفتار حماقت بازی از من سر زده‌است؟ اگر بگردم و چیزی پیدا نکنم عبور می‌کنم چون می‌دانم آن کلمه، اشتباهی به من چسبیده است و اگر پیدا کنم و ببینم که رفتار حماقت بازی از من سر زده‌است در صدد جبران برمی‌آیم و عذر می‌خواهم. می‌بینید که در هر دو صورت من عبور می‌کنم و اجازه نمی‌دهم در من کینهای ایجاد شود. البته این به معنای گذشتن از حقوق فردی نیست و در

قبال توهین دیگران عرف و قانون تعریف خاص خود را دارد. تفاوت نگاه نرم و سخت در این است که شما دست به گذشته سازی‌های فاجعه بار نمی‌زنید. فرض کنید شما شریکی داشته‌اید و آن شریک به شما خیانت کرده و سرتان کلاه گذاشته است. حالا هر وقت قیافه آن شریک را مجسم می‌کنید یا جایی او را می‌بینید حالتان بد می‌شود. چرا؟ به خاطر اینکه شما همچنان دست به گذشته‌سازی می‌زنید. برای اینکه همچنان در برابر آنچه روی داده مقاومت ذهنی نشان می‌دهید، انگار که می‌خواهید دوباره زمان به عقب برگردد تا شما آن شراکت را با هم بریزید یا آنقدر به عقب برگردد که شما حتی مداخله کنید و اجازه ندهید پدر و مادر آن شریک با هم ازدواج کنند تا شریک شما اساساً متولد نشود و با روی زمین نگذارد. می‌بینید که ما در ذهن خود درگیر چه داستان پردازی‌های فانتزی‌ای می‌شویم؟ داستان پردازی‌های مبتنی بر کاش و حسرت که حال ما را خراب می‌کند، اما کسی که در درون خود شفاف است می‌داند هر کس متناسب با ظرف آگاهی و ظرفیت‌های وجودی خود عمل می‌کند. آیا اگر به راستی شریک شما آگاهی وسیعی داشت سر شما کلاه می‌گذاشت؟ کسی که آگاه نیست رفتار نا آگاهانه‌ای هم پدید می‌آورد، بنابراین انتظار رفتار آگاهانه از فرد نا آگاه انتظار سوزاندگی از آب یا خاموش کردن از آتش است.

شما از همسرتان جدا شده‌اید اما همچنان در حال مقاومت هستید، یعنی رفتارید محضر و امضا کرده‌اید و از همسرتان طلاق گرفته‌اید ولی همچنان در حال مقاومت ذهنی هستید و گذشته‌سازی می‌کنید. مدام درگیر حسرت‌ها و عصبانیتید. بله اگر کسی به گذشته خود مراجعه کند و از آن درس بگیرد و ببیند که چه کرد و چه شد و سهم او در آن اتفاق چه بود؟ این معنای درس گرفتن از گذشته است، اما وقتی یک فرد تمام رخت و لباس و زندگی و موجودیت خود را بار می‌کند و می‌آورد گذشته و در گذشته، خود را دفن می‌کند این دیگر درس گرفتن از گذشته نیست، بلکه یکی شدن با نا آگاهی و عبور نکردن و توقف در تصویرهای ذهنی است.

نشانه‌های مهم زندگی را ببینیم

حکیمان برای آموزش زندگی از مشاهدات زندگی سود می‌برند، مشاهداتی که دیگران یا نمی‌بینند یا توجه ژرف و عمیقی به آن ندارند. یک فرد عادی وقتی به چشمه‌ای می‌رسد که آبی از فرازی به روی سنگی می‌ریزد به آنچه روی می‌دهد توجه کلی و یکپارچه ندارد چون او در خود پراکنده است و این نگاه پراکنده را به بیرون از خود هم انتقال می‌دهد، یعنی او وقتی به چشمه می‌رسد اساساً با یک دید یکپارچه‌نگر چشمه را نمی‌بیند، بنابراین با واقعیت در تماس نیست، اما حکیم با واقعیت در تماس است، بنابراین نشانه‌ها را درمی‌یابد، یعنی همان چیزی که قرآن ما را به دیدن و شنیدن آن دعوت می‌کند. بارها در قرآن به ما یادآوری می‌شود که چرا نشانه‌ها را نمی‌بینید.

در نهایت ببخشیم تا بتوانیم عبور کنیم

نگاه نرم به زندگی یعنی من هر لحظه ببخشم، تذکر و درسی بدهم و عبور کنم چون می‌دانم اگر نهایتاً نبخشم دردهای عاطفی در من انبار خواهد شد. مثل کسی که خانهاش را تمیز نمی‌کند و هر چیزی که دستش می‌رسد زیر فرش پنهان می‌کند ولی آیا روزی نخواهد رسید که دیگر فرش گنجایش همه آن چیزهایی که زیرش پنهان می‌کنیم را نخواهد داشت؟ آیا ما با درون خود نیز چنین معامله‌ای نمی‌کنیم؟ در واقع وقتی شما می‌بخشید جارو می‌کنید و آن پسماندها و زباله‌ها را در خود نگه نمی‌دارید، اما وقتی عبور نمی‌کنید همه چیز زیر فرش وجود شما خالی می‌شود، در حالی که در شب تبدیل به خواب‌های آشفته می‌شود و در روز بخشی از جریان آشفته ذهن و خیال پردازی‌های مکرر که اجازه بودن در اینجا و اکنونی که شما زندگی می‌کنید را نمی‌دهد.

ملال‌ها و خستگی‌های مزمن از کجا می‌آیند؟

داستان «نگاه نرم» و «نگاه سخت» داستان آگاه شدن یا همچنان در نا آگاهی ماندن است. همسرم مرا می‌رنجاند یا رنجانده و من نمی‌توانم او را ببخشم، اما اگر واقعاً همسر شما آگاه بود آیا با شما بد رفتاری می‌کرد؟ پدر و مادر م را نمی‌تواند ببخشم چون وقتی کودک بودم با من بد رفتاری کردند، آنها از حق و حقوق من دفاع نکردند. پدرم بارها دست روی من بلند کرد یا مادرم… حتی اگر همه این اتفاقات درست باشد باز پدر و مادر من متناسب با ظرف آگاهی خود عمل کرده‌اند. آیا اگر واقعاً پدر و مادر من آدم‌های آگاه‌تری بودند دست به آن رفتارها می‌زدند؟ توجه می‌کنید که وقتی شما از دریاچه یک نگاه باز و نرم به گذشته و حال خود نگاه می‌کنید دیگر نمی‌توانید برای خود و دیگران درد ایجاد کنید. بسیاری از فرزندان را دیده‌ام که برای خود و مادر و مادرهایشان درد ایجاد

آنچه از یک عالم بزرگ درباره بخشش آموختم

بسیاری از ما ممکن است حتی آدم‌های مذهبی باشیم و خود را یک فرد دیندار بدانیم، اما با نبخشیدن خود نسبت به خود کاملاً بی‌رحمانه رفتار کنیم. «بسم‌الله الرحمن الرحیم» یعنی خدای تو می‌بخشد پس چرا تو خودت را نمی‌بخشی؟ قبل از اینکه هر کسی را در زندگی ببخشی اول شروع به بخشیدن خود کنید که آغاز همه بخشش‌ها از این نقطه است. دست از سر خودتان بردارید و تصور نکنید که اگر هر روز خودتان را شمامت و سرز نش نکنید به خودتان خیانت کرده‌اید. یک بار از یک عالم بزرگی چیزی خواندم که همچنان در گوش من است. آن عالم گفته بود کسی که تصور می‌کند کاری کرده است که خدا او را نمی‌بخشد در واقع غیرسستقیم

سبک زندگی

سبک زندگی ۸۸۴۹۴۷۱

نگاه



شاید روزی آدمی دردهایش را بتکاند و از رؤیای شکل‌ها بیدار شود

کنار ماهیار نشسته‌ام تا او تبریز را ترک کند

■ حسن فرامرزی

داستان پسر بچه سه ساله‌ای که ساعت دوازده و نیم نصف شب در ماشین بست نشسته، دست به اعصاب زده است و با گریه و فریاد التماس می‌کند او را دوباره به خانه آآجان در تبریز برگردانیم، از چشمی دیگر داستان من است، حتی داستان شما، انگار ماهیار آینه‌ای گرفته تا من و ما خودمان را در آن آینه ببینیم.

از خانه آآجان ماهیار در تبریز، ۶۰۰ کیلومتر کوبیده‌ایم و حالا خسته و هلاک به خانه‌مان در تهران رسیده‌ایم ، اما این وسط پسر بچه‌ای سه ساله با ایمانی محض از من می‌خواهد او را دوباره به خانه پدربزرگش برگردانم و این خواسته را چنان به گریه، اشک و آه می‌پیچد که من هم وسوسه می‌شوم با او همه محال‌ها را کنار بگذارم هم نفسش شوم و برای چند لحظه در مغناطیس فضای که با معصومیت، درد، ایمان، اشک و آه می‌آفریند رבוده شوم و با خودم بگویم لعنت به قواعد این دنیا که پیوند می‌دهد و می‌گسلد، وصل می‌دهد و جدا می‌کند، لذت می‌دهد و بلافاصله شرنگ غم را در کامت فرو می‌ریزد.

مثل کسی که کنار کسی نشسته تا او چیزی را به دشواری ترک کند. کنار خیابان در صندلی عقب ماشین کنار ماهیار نشسته‌ام تا او تبریز را ترک کند. چه کسی می‌داند چه کسی چقدر درد می‌کشد؟ در این نصف شب، من، پدر خسته ماهیار کنارش نشسته‌ام ولی حتی من هم نمی‌دانم حالا در قلب کوچک این بچه چه می‌گذرد، تنها کاری که می‌توانم بکنم این است که او را از بیرون ببینم، می‌بینمش که اشک‌هایش چطور سسازیر می‌شود، چطور خشم صادقانه‌اش در صورت و دست و پایش می‌پیچد و بیرون می‌آید که به چه حقی ما بی‌رحمانه خانه آآجان را از او گرفته‌ایم؟ و چرا او حالا نمی‌تواند کنار آآجان و آنا باشد؟

دوباره رבוده می‌شوم در مغناطیس فضای که ماهیار می‌آفریند و از خود می‌پرسم چرا این دنیا اینقدر محال و نشد و نمی‌شود دارد؟ چرا همین حالا سلول‌های بدن من، چشم‌ها، دست و پا، کار و زندگی و قول و قرارهای نمی‌توانند با من همراهی کنند تا دوباره این ماشین را روشن و فرمان را کچ کنم به جایی که اشک‌های یک بچه در آنجا خشک می‌شود.

شروع می‌کنم به حرف زدن و دلداری و وعده دادن. ماهیار ک من! عشق بابا عزیز دل بابا! الان بابا خسته است. الان نمی‌تونم دوباره رانندگی کنم بابا! اجازه بده بریم به خانه خودمون.

سبک ارتباط



از سلام تو بوی دود می‌آید یا بوی مُشک؟

سلام کن به خودت، گرم و مهربان

■ ایدین تبریزی

هر کس با لحن خاص خودش سلام می‌دهد. به قول مولانا بوی هر کس در سلام او می‌پیچد. در سلام هر کس می‌توانی رد و نشان زندگی او را پیدا کنی و زندگی خودت را در سلامی که به خودت و دیگران می‌دهی. اگر آدمی را کتاب مقدسی بدانیم، خلاصه و عصاره این کتاب می‌شود یک سلام. تو که این سین ، لام، الف و میمی که لفظ مشترک همه سلام‌هاست نه سلام آن لحنی است که از جان تو برمی‌خیزد و در ظرف کلمه ریخته می‌شود. آن لحن که اثر اعضای روح هر کسی است از کجا می‌آید؟ جلوی آینه نگاه کن یا چه لحنی به خودت سلام می‌دهی؟ آنجا می‌ایستی و نگاه می‌کنی به چشم‌هایت و به خودت سلام می‌دهی؟ ببین گرما و مهریانی درون تو آن سین ، لام، الف و میم را محاصره می‌کند و مثل آبی زلال آن آسیاب را به گردش درمی‌آورد یا نه، آن حروف همه در سرما و خشونت آن لحظه تو لرز می‌کنند و قندیل می‌بندند؟ مولانا در قیه‌ماهیة می‌گوید: «بعضی باشند که سلام دهند و از سلام ایشان بوی دود آید و بعضی باشند که سلام دهند و از سلام ایشان بوی مشک آید. این کسی در پاید که او را مشامی باشد.» اگر مشامی داری بو بکش که از سلام تو بوی دود می‌آید یا بوی مُشک؟

حکیم با واقعیت در تماس است،

بنابراین نشانه‌ها را درمی‌یابد، یعنی همان چیزی که قرآن ما را به دیدن و شنیدن آن دعوت می‌کند. بارها در قرآن به ما یادآوری می‌شود که چرا نشانه‌ها را نمی‌بینید. این نشانه‌ها در پیرامون ما وجود دارند که می‌توانند راه را به ما نشان دهند، اما نشان دهند، اما فقط کسانی که اهل حضور هستند و در واقعیت آن لحظه حضور دارند این نشانه‌ها را می‌بینند و می‌یابند. اما چطور ما نشانه‌های مهم زندگی را ببینیم؟ اگر می‌خواهیم به حکمت زندگی برسیم بدون دیدن نشانه‌ها امکانپذیر نخواهد بود. واقعیت این است که اگر ما می‌خواهیم بدون رنج زندگی کنیم و نه خودمان و نه دور و بر خودمان را آزار ندهیم، راهی نداریم جز اینکه به «نگاه نرم» برسیم و البته این به معنای وادادن در برابر سختی‌ها و دشواری‌ها نیست. اما چطور می‌شود به نگاه نرم رسید؟ مثال قطره آب را به یاد دارید؟ آیا می‌توانید کیفیت درونی یک قطره آب را به نگاه‌تان بیابورید؟ آیا می‌توانید آن زلالی و شفافیت و جاری بودن در خود را به نگاه‌تان بیابورید و با همان کیفیت درونی موجود در قطره آب به دنیا نگاه کنید؟

گندم در برابر بادهای سهمگین نمی‌شکنند و یک قطره آب در اثر مداومت می‌تواند سنگی را سوراخ کند. اما چطور؟ چطور می‌شود که بناهای بزرگ در برابر طوفان‌ها ویران می‌نشوند، درخت‌های بزرگ می‌شکنند، اما ساقه گندم در برابر باد نمی‌شکند و آب چنان نیرویی را می‌یابد که به جسمی سخت غلبه می‌کند؟

نشانه‌های مهم زندگی را ببینیم

این نشانه‌ها در پیرامون ما وجود دارند که می‌توانند راه را به ما نشان دهند، اما فقط کسانی که اهل حضور هستند و در واقعیت آن لحظه حضور دارند این نشانه‌ها را می‌بینند و می‌یابند. اما چطور ما نشانه‌های مهم زندگی را ببینیم؟ اگر می‌خواهیم به حکمت زندگی برسیم بدون دیدن نشانه‌ها امکانپذیر نخواهد بود. واقعیت این است که اگر ما می‌خواهیم بدون رنج زندگی کنیم و نه خودمان و نه دور و بر خودمان را آزار ندهیم، راهی نداریم جز اینکه به «نگاه نرم» برسیم و البته این به معنای وادادن در برابر سختی‌ها و دشواری‌ها نیست. اما چطور می‌شود به نگاه نرم رسید؟ مثال قطره آب را به یاد دارید؟ آیا می‌توانید کیفیت درونی یک قطره آب را به نگاه‌تان بیابورید؟ آیا می‌توانید آن زلالی و شفافیت و جاری بودن در خود را به نگاه‌تان بیابورید و با همان کیفیت درونی موجود در قطره آب به دنیا نگاه کنید؟

در نهایت ببخشیم تا بتوانیم عبور کنیم

نگاه نرم به زندگی یعنی من هر لحظه ببخشم، تذکر و درسی بدهم و عبور کنم چون می‌دانم اگر نهایتاً نبخشم دردهای عاطفی در من انبار خواهد شد. مثل کسی که خانهاش را تمیز نمی‌کند و هر چیزی که دستش می‌رسد زیر فرش پنهان می‌کند ولی آیا روزی نخواهد رسید که دیگر فرش گنجایش همه آن چیزهایی که زیرش پنهان می‌کنیم را نخواهد داشت؟ آیا ما با درون خود نیز چنین معامله‌ای نمی‌کنیم؟ در واقع وقتی شما می‌بخشید جارو می‌کنید و آن پسماندها و زباله‌ها را در خود نگه نمی‌دارید، اما وقتی عبور نمی‌کنید همه چیز زیر فرش وجود شما خالی می‌شود، در حالی که در شب تبدیل به خواب‌های آشفته می‌شود و در روز بخشی از جریان آشفته ذهن و خیال پردازی‌های مکرر که اجازه بودن در اینجا و اکنونی که شما زندگی می‌کنید را نمی‌دهد.



می‌کنند. چرا این همه بچه به دنیا آوردید؟ وقتی شما نمی‌توانستید و توان مالی و تربیتی این همه بچه را نداشتید چرا آنها را به دنیا آوردید؟ شما که خرج ما را نداشتید این همه بچه پس انداختید که چه بشود؟ چرا وقتی من در نوجوانی آن همه بحران روحی و چالش‌های ذهنی بلوغ را داشتمم مرا پیش یک متخصص و یک روانشناس نبردید؟ چرا مرا به حال خودم رها کردید؟ اگر شما آگاه بودید و من دوره بلوغ خودم را خوب سپری کرده بودم الان وضعیت من این بود؟ احتمالاً شما هم سختانی از این دست را شنیده‌اید. اما توجه کنید که شما با این حرف‌ها جز اینکه حال خود و پدر و مادر یا اطرافیان خود را خراب کنید چه دستاوردی خواهید داشت؟ این یک الگوی مهم برای عبور از شایشه‌های گذشته است. همیشه از خودتان بی‌رسید اگر آن فرد آگاه‌تر بود چسان رفتاری با من داشت؟ نکته بسیار مهم و کلیدی این است که حتی

ادعای الوهیت و خدایی می‌کند چون خواسته این موضوع را مطرح می‌کند که خطای او بزرگ‌تر از دایره بخشش خداست و به عبارت دیگر آنچه انجام داده به قدری بزرگ و فجیع است که حتی بخشش خدا را هم مغلوب می‌کند و خداوند نمی‌تواند گناه او را ببوشاند و آن خطا را ببخشد. می‌بینید که اگر کسی با خود صادق باشد هیچ مفری برای نبخشیدن خود پیدا نخواهد کرد، بنابراین در یک نگاه خود به هستی و خودمان، اولین و مهم‌ترین کار این است که خودت را ببخشی. همه اینها را گفتیم و همچنان داستان سر یک جمله است: آیا خودت را خواهی بخشید؟ آیا همه این تیرگی‌هایی که در ما هست به خاطر این نیست که ما در واقع خودمان را نبخشیده‌ایم و جز این است که اگر کسی خود را ببخشد، حسابش با زندگی و زیبایی صاف می‌شود؟