

سبک نگرش



باید‌های بی‌شمار و حسرت باری که ما می‌سازیم کانون‌های تولید درد هستند

«باید آفرینی» می‌کنیم و از هستن و بودن غافل می‌شویم

حسن فرامرزی

«باید آفرینی» یعنی جدا شدن و دور افتادن از هستن و بودن. وقتی شما در جایی از زندگی تان «باید» خلق می‌کنید این باید کجا خلق می‌شود؟ این یک پرسش اساسی است که این باید را در کجا خلق می‌کنید؟ توجه به ماهیت باید به نظر می‌رسد بحث را روشن می‌کند. ماهیت باید از نیستی است. وقتی کسی

«من باید متشخص شوم» از کجا می‌آید؟

به بحث «من باید متشخص باشم» برگردیم و ببینیم که این باید از کجا می‌آید. نگاه کنید به اینکه ترم من می‌خواهم متشخص و بزرگ شوم؟ آیا به خاطر این است که در درون، احساس حقارت و کوچکی می‌کنم؟ من چرا می‌خواهم بزرگ شوم؟ آیا چون احساس می‌کنم کوچک هستم؟ حال به حالتی فکر کنید که شما در درون احساس کوچکی نکنید، یعنی با آن چیزی که هستید راحت باشید. آیا نیازی به تشخص خواهید داشت؟ مسلماً هیچ نیازی به تشخص نخواهید داشت، چون احساس نیاز به تشخص زمانی افریده می‌شود که شما در درون احساس حقارت می‌کنید. شما چه زمانی به دنبال شهرت می‌روید و یک باید به نام «من باید مشهور شوم» برای خود می‌سازید. ممکن است ظاهراً چنین چیزی را هم نفی کنید و مثلاً به همه بگویید من خاک پای شما هستم، شما بزرگ ما هستید و من از همه شما کوچک ترم و از این تعارف‌ها. ممکن است حتی من در ضرورت تواضع و فروتنی سخنرانی‌های خوبی هم انجام دهم، اما همان سخنرانی‌هایی که درباره ضرورت تواضع انجام می‌دهم به خاطر این باشد که من مشهور شوم، یعنی من از فروتنی حرف می‌زنم، اما هدف، رسیدن به شهرت است. اینجا من سخن گفتن از فروتنی را وسیله‌ای برای رسیدن به شهرت قرار داده‌ام. ظاهرأ درباره مضرات شهرت می‌گویم، اما در باطن می‌خواهم واسطه این حرف‌ها به شهرت برسم.

پرسش را بار دیگر مطرح می‌کنیم:من چه زمانی به خود –صراحتاً یا غیرصریح و در لطفه –خواهم گفت که من باید مشهور شوم؟ زمانی که از گمنامی بترسم. چرا از گمنامی می‌ترسم؟ برای اینکه اگر دیده شوم احساس خواهم کرد که من وجود ندارم، اگر دیده شوم احساس خواهم کرد که من نیستم و از بین رفته‌ام. انگار نیاز دارم هر روز ده‌ها، صدها و هزاران نفر به من بگویند «حسن... حسن... حسن جان». تا من احساس کنم که همچنان حسن هستم و همچنان این حسن وجود دارد. چرا من می‌خواهم به شهرت و آوازه برسم؟ چون نیاز به تأیید دیگران دارم. حال به این فکر کنید که شما نیاز به تأیید دیگران نداشته باشید و از اینکه دیگران شما را تأیید نکنند دچار وحشت نشوید، آیا در این حالت باز دنبال شهرت خواهید رفت؟ نه، مسئله شما حل خواهد شد. البته ممکن است شما در بیرون به شهرت هم برسید و آوازه‌ای هم به هم برزید، اما شما نه برای به دست آوردن آن شهرت و آوازه انرژی صرف کرده‌اید و نه از اینکه روزی آن شهرت و آوازه را



می‌گوید من باید فلان طور شوم، پیش فرض او این است که در

حال حاضر نیست، در حالی که او خودش از جنس هست است.

مثل این می‌ماند که درخت گردو در فضای مه آلود خودش را نمی‌بیند و می‌گوید من باید به یک درخت گردوی خوب تبدیل شوم و هر روز در تلاش است و می‌رود پیش این و آن و می‌گوید چطور من می‌توانم یک درخت گردو شوم. آنها هم بسته به ظن و

از دست بدهید دچار وحشت می‌شوید.

آیا می‌توان «باید» را بدون فشار احساس کرد؟

همه باید‌هایی که در زندگی بر سر خود می‌ریزد و به واسطه این باید‌ها از گرما و زیبایی و عشق به زندگی جدا می‌شود فهرست کنیدو حال سؤال این است: آیا به بدون فشار و بدون منقبض شدن و بدون درد تصور کرد؟ آیا یک «باید» در زندگی می‌توان تصور کرد که آدم احساس کند این باید بدون درد و انقباض و فشار است؟ مسئله این نیست که تو نیاید یک شخصیت علمی بر جسته تبدیل شوم، من باید در انتخابات مجلس رأی بیاورم، من باید به پول زیادی برسم، من باید با آن دختر ازدواج کنم، من باید این خانه را بخرم، من باید از این کشور مهاجرت کنم، من باید این پروژه را بگیرم و...

و حال سؤال این است: آیا می‌شود این باید‌ها را بدون فشار و بدون منقبض شدن و بدون درد تصور کرد؟ آیا یک «باید» در زندگی می‌توان تصور کرد که آدم احساس کند این باید بدون درد و انقباض و فشار است؟ مسئله این نیست که تو نیاید یک شخصیت علمی شوی، مسئله این نیست که تو نیاید پول زیادی داشته باشی، مسئله این نیست که تو نیاید خانه بخری یا مهاجرت کنی یا در فلان آزمون قبول شوی، مسئله در واقع این است که چرا به همه این‌ها از چشم باید نگاه می‌کنی؟ چرا همه این‌ها از پشت زور و فشار و اجبار می‌نگری؟

درخت زردآلو زندگی می‌کند، برای نتیجه نمی‌جنگد

آیا درخت زردآلو به خودش می‌گوید من امسال باید دقیقاً ۵۰۰ کیلو زردآلو بدهم و گرنه هرگز خودم را نخواهم بخشید؟ آیا درخت زردآلو، میوه دادن را تبدیل به یک فشار و شکنجه مضاعف می‌کند یا نه؟ خیلی راحت و در صلح کامل با خودش این میوه‌ها را می‌دهد. ممکن است آن سال اصلأ درخت زردآلو نتواند میوه بدهد. مثلاً تگرگ، شکوفه‌های درخت زردآلو را بتکاند و از بین ببرد یا ناگهان هوا یخ بزند و همه شکوفه‌ها و بارهای درخت زردآلو بر اثر سرما از بین برود. آیا درخت زردآلو زانوی غم بلغ می‌گیرد و دچار افسردگی می‌شود و یک بار برای همیشه زردآلو دادن را می‌بوسد و کنار می‌گذارد؟ آیا مثلاً باغدار ی را بدهدای که مجبور باشد چون درختان زردآلوش بر اثر سرما بار خود را از دست داده‌اند آنها را نزد روانشناس یا مشاور برد تا آنها با روانکاو ی و مشاوره بتوانند از آن فضای افسردگی و ملال بیرون بیایند؟ یا نه، چون درخت زردآلو، زردآلو دادن را به یک فشار و اجبار تبدیل نکرده است بسیار راحت با موضوع خشکسالی

همه باید‌هایی که در زندگی بر سر خود

می‌ریزد و به واسطه این باید‌ها از گرما و زیبایی و عشق به زندگی جدا می‌شوید فهرست کنیدو حال سؤال این است: آیا به بدون فشار و بدون منقبض شدن و بدون درد تصور کرد؟ آیا یک «باید» در زندگی می‌توان تصور کرد که آدم احساس کند این باید بدون درد و انقباض و فشار است؟



همه باید‌هایی که در زندگی بر سر خود

می‌ریزد و به واسطه این باید‌ها از گرما و زیبایی و عشق به زندگی جدا می‌شوید فهرست کنیدو حال سؤال این است: آیا به بدون فشار و بدون منقبض شدن و بدون درد تصور کرد؟ آیا یک «باید» در زندگی می‌توان تصور کرد که آدم احساس کند این باید بدون درد و انقباض و فشار است؟

باید‌های بی‌شمار ما در زندگی کانون‌های درد هستند

باید‌های بی‌شماری که ما در زندگی برای خود می‌سازیم کانون درد و غم‌های ما را تشکیل می‌دهند. وقتی شما می‌گویید من باید فلان طور شوم نمی‌توانید دیگر درد نکشید چون فرض شما این است که شما آن طور نیستید. مثلاً شما می‌گویید که من می‌خواهم تبدیل به یک آدم مشهور و متشخص شوم، همه مرا تحویل بگیرند، بشناسند و هر جا که می‌روم مرا با انگشت به یاد می‌آورند و همه‌یگر نشان بدهند یا از من امضا بگیرند، بنابراین می‌روم بگردم ببینم چطور می‌توانم به یک آدم متشخص تبدیل شوم. می‌روم از این و آن می‌پرسم و راهکارهای مختلفی را در نظر می‌گیرم و عقابت یا به آن آدم متشخص و معروف که همه برای گرفتن امضا از او دست و پامی‌کشند می‌رسم یا نمی‌رسم. اگر به آدم متشخصی که همه تحویلش می‌گیرند تبدیل نشوم معلوم است که چقدر رنج خواهم کشید. من ماه‌ها و سال‌ها برنامه‌ریزی می‌کنم طوری نشست و برخاست کنم که این اتفاق بیفتد و چقدر همه جوانب زندگی خود را از دست می‌دهم، چقدر خودم و دیگران را قربانی می‌کنم و اصلأ زندگی را آن طور که هست لمس نمی‌کنم و در نهایت به شهرت چشمگیری هم نمی‌رسم. مثلاً می‌خواستم یک نویسنده معروف یا یک سیاستمدار یا یک شخصیت علمی معروف شوم، ولی بیشتر از ۲۰۱۰ نفر که آنها هم دور و بری‌های من هستند مرا نمی‌شناسند. این چقدر می‌تواند برای کسی که در این زمینه سرمایه‌گذاری کرده است دردناک و گزنده باشد. حالا فرد دیگری که اصلأ من به آن چیزی که می‌خواستم رسیدم، یعنی بعد از رنج و باید‌ها و قتل‌های فراوان بالاخره به یک نویسنده معروف یا یک سیاستمدار یا شخصیت علمی معروف بدل شدم، آیا من اینگونه تشخیص و بزرگی خودم را دست این و آن نداده‌ام؟ وقتی من در دنیا ی اطراف خود دنبال تشخص می‌گردم این تشخیص فقط در حضور دیگران می‌تواند معنا داشته باشد. به حال من مجبور هستم این تشخص و ممتازی و متفاوت بودن را به کسانی نشان دهم. معلوم است اگر کسانی نباشند که برای من سوت و کف بزنند تشخص من جلوه‌ای نخواهد داشت، بنابراین کانون بزرگی من دست خودم نیست، دست دوستان و در و همسایه است و هر روز باید از آنها خواش کنم که بزرگی می‌رأ تأیید کنند. خواش کنم که بزرگی مرا تأیید کنید و گرنه من به هم می‌ریزم. حتماً از من بپوشوند دکتر یاد کنید یا اگر هم بنا به ملاحظاتی خواش نکنم که به من دکتر بگویند هر بار که می‌شوم کسی پیش از اسم من نام دکتر را نیاورده یا مرا در جمع حاجی یا آقا یا به نام کوچک صدا می‌زند نرسیده خاطر می‌شوم یا صعبانیت وجود مرا فرمی‌گیرد.

این که یک زن جوان وقتی می‌شنود کسی به او می‌گوید «مادر» به هم می‌ریزد این از کجا می‌آید؟ آن زن این پیش فرض را با خود دارد که نباید به من مادر گفته شود. چرا نباید به تو مادر گفته شود؟ چون من زرده خاطر می‌شوم. چرا؟ چون سن مرا خیلی بالاتر نشان می‌دهد. چرا وقتی سن تو را خیلی بالاتر نشان می‌دهد به هم می‌ریزی؟ چون یاد پیری می‌افتم. چرا وقتی یاد پیری می‌افتی به هم می‌ریزی، چون من نباید پیر شوم.

نگاه



چطور تفکر مراقبتی را به باغ وجودمان بیاوریم؟

من فکر می‌کنم

پس مراقب فکر کردنم باشم

نازی ایزدی

زندگی بدون اندیشیدن،سطحی است و شاید هرگز در آن خرسندی فراهم نمی‌آید. اندیشیدن نیز بدون مراقبت،نوعی دیگر از سطحی بودن است. همچنین اندیشیدن، زمانی غنی، قوی و توانگرانه است که از اندیشه، حفاظت و مراقبت شود؛ در بی مراقبت از اندیشه، خودبه‌خود به شیوه‌ای منطقی از رفتارها نیز محافظت و مراقبت خواهد شد؛ از سوی دیگر، مراقبت از رفتار نیز بسیار مهم است؛چراکه اغلب، رفتار انسان هم میوه و ثمره عملی تفکر است و هم نمود و نمای طرز تفکر هر فرد در جامعه است. اما مراقبت از تفکر و تفکر مراقبتی را چگونه به باغ وجودمان بیاوریم؟

مراقبت از تفکر چطور اتفاق می‌افتد؟

جهت تسهیل در بیان مطلب، برای درک چسبستی تفکر مراقبتی می‌توان از مفهوم مراقبت از تفکر بهره گرفت. حال پرسش این است که مراقبت از تفکر و به تبع آن از رفتار، چگونه صورت می‌پذیرد؟ تاکنون تجارب بشری به این نتایج رسیده است که در صورتی مراقبت کم نقص خواهد بود که تلاش شود همه‌جانبه، جامع و فراگیر باشد.به این معنی که مراقبت و نگهدانی، در برگزیده مراقبت از جان، مال، اعتقاد، تفکر، شخصیت، اعتبار ... خوشبختن و نیز سایر انسان‌ها باشد. مراقبتی مسئولانه که همه افراد از جمله خود را شامل شود.

گام‌هایی که در گوش دادن به خود و دیگران طی می‌کنیم

نخستین و اساسی‌ترین گام در آغاز این مراقبت «گوش دادن به سایرین» و نیز به خویش است. این گام، آنچنان مهم است که نه تنها تمامی قدم‌های بعدی به آن وابسته است، بلکه در گرو آن است تا هنگامی که از طریق گوش دادن، درک صورت نپذیرد، امکان

نخستین و اساسی‌ترین گام در آغاز این مراقبت «گوش دادن به سایرین» و نیز به خویش است. این گام، آنچنان مهم است که نه تنها تمامی قدم‌های بعدی به آن وابسته است، بلکه در گرو آن است تا هنگامی که از طریق گوش دادن، درک صورت نپذیرد، امکان



تفکر مراقبتی بر این باور است که از لحظه‌ای که «فرد در اجتماع» حضور می‌یابد، در مورد خود و تمامی سایرین مسئول و حافظ در همه‌جانبه است و این حفاظت در صورتی امکان‌ظهور می‌یابد که «فرد به افراد دیگر باور دارد».

تفکر مراقبتی بر این باور است که از لحظه‌ای که «فرد در اجتماع» حضور می‌یابد، در مورد خود و تمامی سایرین مسئول و حافظ در همه‌جانبه است و این حفاظت در صورتی امکان‌ظهور می‌یابد که «فرد به افراد دیگر باور دارد».

تفکر مراقبتی بر این باور است که از لحظه‌ای که «فرد در اجتماع» حضور می‌یابد، در مورد خود و تمامی سایرین مسئول و حافظ در همه‌جانبه است و این حفاظت در صورتی امکان‌ظهور می‌یابد که «فرد به افراد دیگر باور دارد».

تفکر مراقبتی بر این باور است که از لحظه‌ای که «فرد در اجتماع» حضور می‌یابد، در مورد خود و تمامی سایرین مسئول و حافظ در همه‌جانبه است و این حفاظت در صورتی امکان‌ظهور می‌یابد که «فرد به افراد دیگر باور دارد».

تفکر مراقبتی بر این باور است که از لحظه‌ای که «فرد در اجتماع» حضور می‌یابد، در مورد خود و تمامی سایرین مسئول و حافظ در همه‌جانبه است و این حفاظت در صورتی امکان‌ظهور می‌یابد که «فرد به افراد دیگر باور دارد».

تفکر مراقبتی همان اندیشیدن مسئولانه است

تفکر مراقبتی، اندیشیدن مسئولانه است. اندیشیدن نیز بدون مراقبت، نوعی دیگر از سطحی بودن است. همچنین اندیشیدن، زمانی غنی، قوی و توانگرانه است که از اندیشه، حفاظت و مراقبت شود؛ در بی مراقبت از اندیشه، خودبه‌خود به شیوه‌ای منطقی از رفتارها نیز محافظت و مراقبت خواهد شد؛ از سوی دیگر، مراقبت از رفتار نیز بسیار مهم است؛چراکه اغلب، رفتار انسان هم میوه و ثمره عملی تفکر است و هم نمود و نمای طرز تفکر هر فرد در جامعه است. اما مراقبت از تفکر و تفکر مراقبتی را چگونه به باغ وجودمان بیاوریم؟

چنانچه گام پذیرش بی‌چون و چسرا نیز به درستی به اجرا در آید، نوبت به گام دیگر یعنی گام «پرسی سخن شنیده شده» خواهد رسید که ما با یا دلایلی که شنیده‌ایم بی به درستی گفتار برده‌ایم یا با دلایلی که می‌آوریم، نظر خود را ابراز می‌نماییم تا نادرستی گفتار فرد مقابل، خود به خود روشن و واضح گردد، چراکه اگر دلایل منطقی، قابل استناد و جامع باشد و به سلیقه افراد، ارتباط نداشته باشد، اقتدر درخشان و پر تلاؤ است که تنها جملاتی که دلیل را مطرح می‌نماید، دفاعی است بر د گفتار نادرست مطرح شده و به هیچ روی، نیازی به دفاع یا جدال نخواهد بود.

چنانچه گام پذیرش بی‌چون و چسرا نیز به درستی به اجرا در آید، نوبت به گام دیگر یعنی گام «پرسی سخن شنیده شده» خواهد رسید که ما با یا دلایلی که شنیده‌ایم بی به درستی گفتار برده‌ایم یا با دلایلی که می‌آوریم، نظر خود را ابراز می‌نماییم تا نادرستی گفتار فرد مقابل، خود به خود روشن و واضح گردد، چراکه اگر دلایل منطقی، قابل استناد و جامع باشد و به سلیقه افراد، ارتباط نداشته باشد، اقتدر درخشان و پر تلاؤ است که تنها جملاتی که دلیل را مطرح می‌نماید، دفاعی است بر د گفتار نادرست مطرح شده و به هیچ روی، نیازی به دفاع یا جدال نخواهد بود.

چنانچه گام پذیرش بی‌چون و چسرا نیز به درستی به اجرا در آید، نوبت به گام دیگر یعنی گام «پرسی سخن شنیده شده» خواهد رسید که ما با یا دلایلی که شنیده‌ایم بی به درستی گفتار برده‌ایم یا با دلایلی که می‌آوریم، نظر خود را ابراز می‌نماییم تا نادرستی گفتار فرد مقابل، خود به خود روشن و واضح گردد، چراکه اگر دلایل منطقی، قابل استناد و جامع باشد و به سلیقه افراد، ارتباط نداشته باشد، اقتدر درخشان و پر تلاؤ است که تنها جملاتی که دلیل را مطرح می‌نماید، دفاعی است بر د گفتار نادرست مطرح شده و به هیچ روی، نیازی به دفاع یا جدال نخواهد بود.

چنانچه گام پذیرش بی‌چون و چسرا نیز به درستی به اجرا در آید، نوبت به گام دیگر یعنی گام «پرسی سخن شنیده شده» خواهد رسید که ما با یا دلایلی که شنیده‌ایم بی به درستی گفتار برده‌ایم یا با دلایلی که می‌آوریم، نظر خود را ابراز می‌نماییم تا نادرستی گفتار فرد مقابل، خود به خود روشن و واضح گردد، چراکه اگر دلایل منطقی، قابل استناد و جامع باشد و به سلیقه افراد، ارتباط نداشته باشد، اقتدر درخشان و پر تلاؤ است که تنها جملاتی که دلیل را مطرح می‌نماید، دفاعی است بر د گفتار نادرست مطرح شده و به هیچ روی، نیازی به دفاع یا جدال نخواهد بود.

چنانچه گام پذیرش بی‌چون و چسرا نیز به درستی به اجرا در آید، نوبت به گام دیگر یعنی گام «پرسی سخن شنیده شده» خواهد رسید که ما با یا دلایلی که شنیده‌ایم بی به درستی گفتار برده‌ایم یا با دلایلی که می‌آوریم، نظر خود را ابراز می‌نماییم تا نادرستی گفتار فرد مقابل، خود به خود روشن و واضح گردد، چراکه اگر دلایل منطقی، قابل استناد و جامع باشد و به سلیقه افراد، ارتباط نداشته باشد، اقتدر درخشان و پر تلاؤ است که تنها جملاتی که دلیل را مطرح می‌نماید، دفاعی است بر د گفتار نادرست مطرح شده و به هیچ روی، نیازی به دفاع یا جدال نخواهد بود.