

## سبک نگرش



# مسئله را به جای حل کردن، چمن کاری نکنیم!

**چرا خرید، مهمانی یا شمال رفتن نمی‌تواند به صورت عمیق دلشوره یا افسردگی مرا حل کند؟**

■ محمد مهر

همه ما در زندگی با مسئله‌ای روبه‌رو هستیم به نام معنای زندگی. اگر دقت کنیم اکثر بی‌حوصلگی‌ها و بی‌تابی‌ها و افسردگی‌ها و… در نهایت به آنجا ختم می‌شود که من به دنبال معنای زندگی هستم. معنای زندگی خود را پیدا نمی‌کنم و بر اساس تیپ شخصیتی خود دچار خشم می‌شوم، معنای زندگی خود را پیدا نمی‌کنم و بر اساس تیپ شخصیتی خود دچار بی‌حوصلگی یا افسردگی می‌شوم.

**بی‌حسن کردن مسئله، مسئله را حل نمی‌کند**

من می‌توانم این تمرین را در زندگی خود داشته باشم. هر زمان که دیدم بی‌حوصله شده‌ام یا دچار دلشوره هستم به جای آن که بلند شوم در یخچال را باز کنم و هر چه در یخچال است را بریزم در شکمم، به جای آن که فوراً تلویزیون را روشن کنم، یا اینکه بی‌هدف وب‌گردی کنم، یعنی مثلاً بروم کانال‌های بی‌سر و ته را در تلگرام چک کنم، بهتر است اجازه دهم که با آن بی‌قراری یا دلشوره‌روبه‌رو شوم.

دلشوره یا بی‌قراری یا ملال در واقع از زاویه‌ای بالاتر بهترین دوستان من هستند؛اگر بتوانم از آنها فرار نکنم، به این می‌ماند که من دست خود را به اتوی داغ چسبانده‌ام. از آن طرف حسگرهای عصبی‌ام را هم بی‌حسن می‌کنم. یعنی اجازه نمی‌دهم که درد در من منتشر نشود، معلوم است که دستم من بعد از مدتی به خاکستر تبدیل می‌شود و می‌سوزد و کارآیی خود را از دست می‌دهد، اما اگر من حسگرهای عصبی‌ام را بی‌حس نکنم و اجازه دهم که در تماس با درد – مسئله‌ام – بمانم، خیلی سریع دستم را از روی اتوی داغ برمی‌دارم و شانس اینکه دستم من نجات پیدا کند و کارآیی خود را داشته باشد بسیار بالا خواهد بود.

آیا این اتفاق در درون ما هم به شکلی دیگر روی نمی‌دهد؟ وقتی درد بی‌حوصلگی یا درد ملال یا درد بی‌قراری در من می‌خواهد منتشر شود من به جای اینکه خود را با خوردن یا سیگار کشیدن یا خرید رفتن یا شمال رفتن بی‌حسن کنم می‌توانم متوجه آن در باشم. بنشینم و در یک تأمل و سکوت درونی به آن بی‌حوصلگی یا ملال یا دلشوره که پیک و فرستاده درد واقعی من هستند نگاه کنم. فقط در این صورت است که مسئله من حل خواهد شد و گرنه با خرید رفتن یا سیگار کشیدن یا خوردن یا شمال رفتن فقط مسئله خودم را گل کاری کرده‌ام.



**مشاهده‌گر وجودتان باشید**

بدن هیچ وقت دروغ نمی‌گوید. وقتی احساس بی‌قراری را در بدن خود حس می‌کنیم این حس بی‌قراری یا غم نمی‌تواند غیرواقعی باشد. وقتی دلشوره داریم این دلشوره واقعی است. بدن همیشه راست می‌گوید، بنابراین بدن خود را زیر نظر بگیرید و ببینید فرایند شکل‌گیری احساس‌ها در بدن شما چگونه است. در آغاز ممکن است نتوانید نشانی حس‌هایتان را بدانید. مثلاً بدانید من این لحظه افسرده‌ام، اما نمی‌دانم که ریشه این افسردگی کجاست؛ یا من بدانم در این لحظه بی‌قرار هستم، اما به‌دستی نمی‌دانم ریشه این بی‌قراری کجاست. به این می‌ماند که چند آب میوه را با هم ترکیب کرده‌اند و می‌دهند شما بخورید اما شما نمی‌دانید واقعا این طعم کدام میوه است.

## ۲

هر وقت دچار بی‌حوصلگی یا ملال می‌شوید به آن نگاه کنید. مثل یک پیک عزیز که از یاز برای شما پیام آورده به صورتش نگاه کنید. در آغاز ممکن است این کار بی‌فایده یا مسخره به نظر برسد اما اینها قضاوت‌های ذهنی است. اجازه بدهید آن احساس بی‌قراری در شما وجود داشته باشد و از آن احساس بی‌قراری هست یا من چقدر بدبختم. بسیاری از ما با حس‌های خود برخورد‌های این شکلی داریم. وقتی ملال یا بی‌قراری می‌آید سنگرمه‌هایمان در هم می‌رود و ابرو گره می‌زنیم و می‌خواهیم زود آن حس را از خودمان بیرون کنیم، اما چون می‌دانیم که آن حس را نمی‌توانیم بیرون کنیم شروع می‌کنیم به نادیده گرفتن. اغلب روش‌های ما در برخورد با حس‌های واقعی درونمان ناپدید گرفته‌اند. مثل یک کودک بازی که اینک بین خود و آنچه از آن می‌ترسد حائل و جداکننده ایجاد کند دست‌هایش را روی صورتش می‌گذارد تا آن منبع ترس را نبیند. حالا آن منبع ترس چیست؟ منبع ترس او سایه‌ای است که لوستر روی سقف ایجاد کرده و تصویری ترسناک برای کودک پدید آورده است. حال بایبید فرض کنیم که آن کودک، مهارت روشن کردن چراغ را در این مواقع بلد بود. او می‌رفت و چراغ را روشن می‌کرد و می‌دید که آن سایه غول‌مانند ناپدید شد، یعنی به محض اینکه فضا روشن شود سایه‌ها خواهند رفت. در این جا هم مسئله ما این است. ما حکم همان کودکی را داریم که می‌خواهد به جای روشن کردن فضا دست‌هایش را روی چشم‌هایش بگذارد.

شمال رفتن یا خوردن یا سیگار کشیدن یا خرید رفتن یا شمال رفتن فقط مسئله خودم را گل کاری کرده‌ام.

دقت کنید که فی‌المثل ملال‌های ما از کجایم؟ یک‌بی‌حوصلگی ساده از کجا می‌آید و شیوه برخورد و مواجهه ما با این ملال‌ها و بی‌حوصلگی‌ها چیست؟ حال از یک زاویه متفاوت تر می‌توان به این خشم‌ها یا ملال‌ها و بی‌حوصلگی‌ها نگاه کرد. اغلب ما وقتی این نشانه‌های بی‌قراری را در درون خود می‌بینیم می‌خواهیم روی آن را بپوشانیم. چطور؟ مثلاً می‌گوییم برویم شمال دلمان گرفته است. برویم مهمانی، برویم خرید یا برویم سینما. اینکه شما

**مثل کودکی نباشید که دست‌هایش را از ترس روی صورتش می‌گذارد**

مشکل ما این است که زیر نظر خودمان نیستیم. چشممان به همه است جز خودمان. چالش اصلی دقیقاً این نقطه است که ما حواسمان به همه چیز و همه کس است جز خودمان. چه کنیم که مشکل ما حل شود؟ چه کنیم این بی‌قراری‌ها و ملال‌ها و افسردگی‌ها دست از سر ما بردارد. چه کنیم که به جای حل مسئله، مسئله‌ام را گل کاری کنیم؟ اگر به دنبال اینکه زیر نظر خود قرار بگیریم، چطور؟ در لحظه حضور داشته باشیم. شما اگر خودتان را زیر نظر بگیرید و من اگر خودم را زیر نظر بگیرم خواهیم دید که در بخش ناچیزی از لحظه‌ها حضور داریم. منظرم از حضور داشتن چیست؟ منظور این است که خودم یعنی افکار و احساس‌ها و درک و دریافت‌های خود را ببینم

بگذارید با این مثال روشن‌تر کنم. کیفیت‌ی در انسان وجود دارد که کیفیت بی‌نظیری است. آن کیفیت این است: شما در عین حال که می‌توانید «بازیگر رفتاری» باشید، هم‌زمان می‌توانید «تماشاگر رفتاری» هم باشید. یعنی همان لحظه که دارید غذا می‌خورید (حرکت بازیگرانه) می‌توانید خوردن خودتان را هم ببینید (حرکت تماشاگرانه). یا در حالی که به یک گل نگاه می‌کنید، خودتان را هم می‌توانید ببینید. در حالی که در یک پیاده‌رو راه می‌روید می‌توانید راه رفتن خودتان در پیاده‌رو را لمس کنید. در حالی که دربارۀ موضوعی فکر می‌کنید می‌توانید فکر کردن خودتان را ببینید، اما چالش دقیقاً در این نقطه است که ما آن وجه تماشاگرگری را در خودمان مسکوت می‌گذاریم. یعنی فکر می‌کنیم، بدون آن که متوجه افکار خودمان باشیم. راه می‌رویم، بدون آن که متوجه راه رفتن خود باشیم، بلکه در پیاده‌روی، هزاران خیال و فکر زائد در ذهن ما تردد می‌کند. غذایمان را می‌خوریم، اما خوردن غذا بیمان را نمی‌بینیم و همه چیز در یک شتاب و استرس و درگیری اتفاق می‌افتد.

# سبک زندگی

سبک زندگی ۸۸۴۸۴۷۱

## د

من می‌توانم این تمرین را در زندگی خود داشته باشم. هر زمان که دیدم بی‌حوصله شده‌ام یا دچار دلشوره هستم به جای آن که بلند شوم در یخچال را باز کنم و هر چه در یخچال است را بریزم در شکمم، به جای آن که فوراً تلویزیون را روشن کنم، یا اینکه بی‌هدف وب‌گردی کنم، یعنی مثلاً بروم کانال‌های بی‌سر و ته را در تلگرام چک کنم، بهتر است اجازه دهم که با آن بی‌قراری یا دلشوره روبه‌رو شوم

## د

بروید یا خرید کنید یا سینما بروید اتفاق قابل سرزنشی نیست، اما موضوع آنجاست که ببینیم ریشه این خرید رفتن‌ها یا شمال رفتن‌ها از کجای می‌آید. اگر من در درون خود بگردم و ببینم که ریشه و پایه بسیاری از رفتارهای من از یک رنج درونی می‌آید، در آن صورت می‌توانم به جایی آن‌نگه روی آن رنج را گل کاری یا چمن کاری کنم تا نبینم می‌توانم با آن رنج یا ترس یا آن دلشوره یا آن بی‌حوصلگی روبه‌رو شوم.

**وقت‌ی با دزد‌های درونت می‌زنی به جاده جالوس!**

اگر من به جد می‌خواهم که دزد‌های انرژی درونی من را استرس و بی‌تابی و دلشوره و افسردگی به درون من نیاورم، راهش این نیست که با این دزد‌ها بروم مسافرت، مثلاً دزد‌ها را هم بردارم و خوش و خرم با هم برویم جاده جالوس، در حالی که مجبورم در همان جاده جالوس شکم دزد‌هایم را هم سیر کنم و هر کاری که می‌کنم اول از دزد‌های درونم اجازه بگیرم. اگر من با دزد‌های درونم به مریخ هم بروم باز هم آزاد نخواهم بود، چون در همان مریخ هم باز باید همه کار‌هایم را با آنها چک کنم و روی آزادی را نخواهم دید. آن منظومه شمسی هم که خارج شوم و از کهکشان راه شیری هم عبور کنم ممکن است یک مدتی برایم جالب باشد که از کهکشان راه شیری خارج شده‌ام، ممکن است این کار به درد بیزادان و فزرفروشم‌های من هم بخورد و عکس‌هایی از خروج از کهکشان راه شیری را در اینستاگرام بگذارم تا چشم قایل و دوروبری‌ها از حذقه بیرون بیاید، اما بعد از مدتی باز احساس بی‌حوصلگی سراغم خواهد آمد و دل‌تنگ زمین خواهم شد، بنابراین فرمان را به سمت زمین بکج خواهم کرد در حالی که هنوز به زمین نرسیده‌ام باز احساس بی‌حوصلگی و افسردگی خواهم کرد.

اما چرا اینگونه است؟ مسئله این است که با طی مسافت نمی‌توان بر چالش‌های درونی چیره شد. طی مسافت فقط حکم پوشاندگی دارد و بعد از مدتی دوباره من با مسئله‌ام روبه‌رو خواهم شد و دوباره دزد‌های انرژی سراغم من خواهند آمد. چه در داخل منظومه شمسی باشم چه در بیرون منظومه، چه در داخل کهکشان باشم و چه در بیرون از کهکشان. توجه می‌کنید؟ مسئله من درونی است و چطور بیرون می‌تواند مسئله من را حل کند. مسئله همان جا حل می‌شود که تولید شده است و همان جا پاسخ خود را می‌یابد، و چون دلشوره یا بی‌تابی یا افسردگی بازتاب افکار من در بدن من هستند، بنابراین ریشه آنها به افکار من برمی‌گردد و تا این افکار ردیابی نشوند با آن افکار هر کجا که بروم انگار با دزد‌های درونم به جایی دیگر منتقل شده‌ام. مثل دانش آموزی که نمی‌تواند به سؤا‌ل خود جواب بدهد می‌گوید اجازه هست من ورق‌ها را ببرم خیابان. اجازه هست من ورق‌ها را ببرم کره ماه. تو ورق‌ها را به هر کجا که منتقل کنی سؤالات امتحان تغییر نخواهد کرد. یا وقتی به خرید می‌روی، در حالی که می‌خواهی به دلشوره‌ات غلبه کنی، در واقع مسئله‌ات را فقط چند متر جابه‌جا می‌کنی. همین.

**خدمت، دروازه عبور از تاریکی‌های درون**

امام علی(ع) می‌فرماید: «یارب قو علی خدمتک چوارجی / خدایا به جوارح من نیرو بخش که به تو خدمت کنند». یکی از مهم‌ترین دروازه‌های یافتن معنای زندگی و عبور از حس‌های آزاردهنده‌ای چون ملال و بی‌حوصلگی و افسردگی ورود به دروازه خدمت است. من می‌توانم با دو نیت کاملاً متفاوت از خانه خارج بشوم. می‌روم که پول بیشتری به دست بیاورم، می‌روم که روزی همسر و بچ‌ها‌م را کسب کنم. می‌روم که از دیگران به دست بیاورم، می‌روم که به دیگران خدمتی بدهم. من با دو نیت کاملاً متفاوت می‌توانم بروم پیاده‌روی. می‌روم که وزن کم کنم، می‌روم که جسم را برای خدمت پرورش دهم و این خلق چقدر معنای وسیعی دارد. تو می‌توانی برای خودت غذا بخوری، اما به حساب خدا بگذاری. یارب قو علی خدمتک چوارجی. اما به خد یا این غذایی که می‌خورم قوت و جانی در من باشد که به واسطه آن قوت و جان به دیگران خدمت کنم.

### سبک رفتار



وقتی مولانا ما را به رهایی از ترس‌های موهوم و ذهنی فرامی‌خواند

**تیشه‌ات را بردار**

**و قالب‌های ذهنی‌ات را بشکن!**

■ «بمیرید بمیرید در این عشق بمیرید / در این عشق چو مردید همه روح پذیرید / بمیرید بمیرید و زین مرگ مترسید / کز این خاک بر آید سماوات بگیرید / بمیرید و زین نفس برید / که این نفس چو بندست و شما همچو اسیرید / یکی تیشه بگیرید پی حفره زندان / چو زندان بشکستید همه شاه و امیرید / بمیرید بمیرید به پیش شه زیبا / بر شاه چو مردید همه شاه و شهیرید / بمیرید بمیرید و زین ابر بر آید / چو زین ابر بر آید همه بدر منیرید / خموشید خموشید خموشی دم مرگست / هم از زندگیست اینک ز خاموش نفرید.»

مولانا در این آیات شورا انگیز که با «بمیرید بمیرید» آغاز می‌شود می‌خواهد با ما چه بگوید و اصولاً این دعوت به مرگ چیست؟ چرا ما باید بمیریم و در چه بمیریم. مولانا اول ما را دعوت به مردن می‌کند و بعد جایگاه این مردن را هم روشن می‌کند: مردن بر عشق و بعد آثار این مردن بر عشق را هم بیان می‌کند: در این عشق چو مردید همه روح پذیرید. این یعنی بی‌عشق در واقع انسان از روح انسانی خالی مانده است و حیات او بی‌عشق تباه است. اما منظور مولانا از اینکه می‌گوید: «بمیرید بمیرید و زین ابر بر آید / چون زین ابر بر آید همه بدر منیرید» چیست؟ می‌گوید تو بدر منیر هستی. تو ماه هستی اما روی ماه تو زیر ابر مانده است. این کدام ابر است؟ یا وقتی می‌گوید «یکی تیشه بگیرید بی حفره زندان / چو زندان بشکستید همه شاه و امیرید» مراد از زندان و حفره زندان چیست؟

به شما داده به عنوان یک پژوهش تطبیقی بهره می‌برد که از پزشکان دیگر هم چنین نسخه‌هایی داشته‌اند یا نه، اما هیچ کدام از اینها حال شما را خوب نمی‌کند، چون قرار بر این بوده که شما این نسخه را بپیچید تا حالتان خوب شود.

بزرگان ما چون جان زیبایی داشته‌اند کلام آنها از وقار و استحکام و زیبایی هم برخوردار بوده است. انگار که دستخط پزشکی زیاست و شما چنان مفتون زیبایی دستخط می‌شوید که با‌تنتان می‌رود قرار است این نسخه و دستخط به یک دارو بدل شود. اینکه مولانا می‌فرماید «چرا حرف‌های تو خوب نیستند؟ می‌گویند یا بالاتر از آن اینکه قرآن کریم زیاست، نباید باعث شود که ارتباط ما با این متون به یک ارتباط سطحی بدل شود. فرض کنید قرآن به ما می‌گوید: «لن تقولن مالا تفتولن / چرا چیزی را که عمل نمی‌کنید بر زبان می‌آورید» یا می‌فرماید: «لن تتالوا البیر حتی تنفقوا ممسا تحینون / هرگز به نیکی نمی‌رسید مگر آن که از آنچه دوست دارید بگذرید.»

خب اولین و مهم‌ترین کارکرد این آیات برای من این است که به جان من بنشیند و اساساً برای این نازل شد که قبل از هر جایی به جان من بنشیند و جان خسته‌مرا مدلاوا کند.

در واقع وقتی من قرآن کریم را باز می‌کنم عاید توجه باشم که رفته‌ام نزد یک پزشک عالیرتبه، نه اینکه صرفاً قرار است داستان حضرت موسی و فرعون را بخوانم، گرچه اگر خوب توجه کنم خواهم دید که داستان موسی و فرعون هم داستان من است، به تعبیر مولانا: «موسی و فرعون در هستی توست / اباید این دو خصم را در خویش جست.»

■ **از ترس‌های موهوم و ذهنی خویش دست برداریم**

مولانا در این آیات ما را دعوت می‌کند که از ترس‌های موهوم و ذهنی خویش دست برداریم. ما را دعوت می‌کند که از زندان قالب‌های ذهنی دست بشوییم و چون می‌داند

ذهن ما را می‌ترساند و به ما اجازه نمی‌دهد که این زندان را حفره کنیم، پشاپیش خیال ما را راحت می‌کند. اگر خوب دقت کنید هر موقع که شما می‌خواهید از منیت خود دست بردارید ذهن، شما را می‌ترساند. می‌خواهید به کسی کمک کنید و می‌توانید این کمک را کنید اما ذهن شما را می‌ترساند و می‌گوید ن‌کنند فردا خودت نیازمند شوی، مولانا در واقع به ما می‌گوید همان جا که ذهن تو را می‌ترساند تیشه‌ات را دقیقاً در همان نقطه

فرود بیاور و کمک کن، ایسن مردن که مولانا ما را به آن دعوت می‌کند دست سستنت از تولاها و حرکت‌های ذهنی است. شما نگاه کنید وقتی می‌خواهید به کسی کمک کنید یا کسی را ببخشید یا نگرانی برای خودتان و دیگران تولید نکنید، ذهن چطور به تولا و جنب و جوش می‌افتد تا شما را از آن اتفاق درونی بازدارد. می‌گوید همان جاتیشه را بر آن حرکت‌های ذهن فرود بیاور. وقتی می‌خواهی راست بگویی چطور ذهن، سالوس‌ورزی می‌کند. ترس همان جاتیشه‌ات را فرود بیاور و هر اندازه که متوجه حرکت‌های ذهن باشی می‌توانی به سمت مردن در پیشگاه عشق آماده‌تر شوی، مردنی برای دوباره زنده شدن.

## د

**ایراد بسیاری از ما در مواجهه با بزرگان و مکتوبات آنها این است که فکر می‌کنیم تنها وظیفه و مسئولیت ما این است که آنها را زیبا بخوانیم و تحسین و آفرین هم یادمان نرود.** فرض کنید شما می‌روید پیش یک پزشک به کسی کمک کنید و می‌توانید این کمک را کنید اما ذهن شما را می‌ترساند و می‌گوید ن‌کنند فردا خودت نیازمند شوی، مولانا در واقع به ما می‌گوید همان جا که ذهن تو را می‌ترساند تیشه‌ات را دقیقاً در همان نقطه فرود بیاور و کمک کن، ایسن مردن که مولانا ما را به آن دعوت می‌کند دست سستنت از تولاها و حرکت‌های ذهنی است. شما نگاه کنید وقتی می‌خواهید به کسی کمک کنید یا کسی را ببخشید یا نگرانی برای خودتان و دیگران تولید نکنید، ذهن چطور به تولا و جنب و جوش می‌افتد تا شما را از آن اتفاق درونی بازدارد. می‌گوید همان جاتیشه را بر آن حرکت‌های ذهن فرود بیاور. وقتی می‌خواهی راست بگویی چطور ذهن، سالوس‌ورزی می‌کند. ترس همان جاتیشه‌ات را فرود بیاور و هر اندازه که متوجه حرکت‌های ذهن باشی می‌توانی به سمت مردن در پیشگاه عشق آماده‌تر شوی، مردنی برای دوباره زنده شدن.