

سبک شناخت



انسان تنها موجودی است که می تواند از دور به خودش نگاه کند

از «من» فاصله بگیرد تا به «خود» نزدیک شوید!

■ محمد مهر

از خود پرسیدهای چرا ما این همه به اندیشه‌ورزی در زندگی مان در نگاه به خود و دیگران دعوت شده‌ایم؟ نفع و فایده این کار کجاست؟ حضرت علی(ع) عبارت شاکهاری در این زمینه دارند و می فرماید ساعتی اندیشیدن از ۷۰سال عبادت اثم(ع) از این نقص برکنارند بنابراین فضیلت اغراق نیستند و مثل ما که گاه ممکن است از سر احساسی گری و به تعبیر امروزی‌ها جوگیر شدن چیزی را بگوئیم و عددی را بر زبان بیاوریم اما امم(ع) از این نقص فرزندان خود بدهد، یا شما با اینکه ممکن است اندیشه‌ورزی آتقدر باید پر شکوه و بزرگ باشد که امیرالمؤمنین(ع) این قیاس را صورت بدهند اما چرا اندیشه‌ورزی واجد چنین ویژگی‌ای است؟ ممکن است برخی بگویند چرا این قیاس در برابر عبادت صورت گرفته است. شاید ظاهر ماجرا اینطور باشد اما اگر کمی به باطن آنچه علی(ع) می فرماید مراجعه کنیم می بینیم تضاد و تباینی میان این دو وجود ندارد و نه تنها تضاد و تباینی نیست بلکه اندیشیدن است که ما را به سمت آن عبادت‌ها و نیایش‌ها می کشاند. اگر ما قدرت اندیشیدن نداشتیم چطور می توانستیم معترف باشیم و اذعان کنیم ما را و جهان را کسی آفریده است که شایسته پرستش است بنابراین خرد و اندیشه انسان شان بالاتری دارد، اما چرا؟

■ دین به واسطه فاصله روی می دهد

وقتی شما درباره چیزی می اندیشید اتفاقی که برای شما روی می دهد این است که از خودتان فاصله می گیرید. اندیشه‌ورزی باعث ایجاد فاصله می شود و شما را از دیگر موجودات متمایز می کند. در کل دین چه در درون و چه در بیرون انسان به واسطه فاصله روی می دهد. ممکن است کسی بگوید نسا فاصله باعث نمی شود انسان ببیند، چشم است که دین را امکان پذیر می کند، اما این ظاهر ماجراست. اگر همه آن چیزهایی که قرار است شما ببینید در نزدیک ترین فاصله با چشمان شما قرار بگیرند و نه تنها نزدیک ترین فاصله که کاملاً به چشم‌های شماچسبند آیا چشم‌های شما می توانستند چیزی ببینند؟ آهویی در دشت خرمان خرمان راه می رود. چشم برای اینکه آن هو را ببیند نیاز به فاصله دارد.فاصله‌ای میان چشم و آن هو باید باشد که چشم او هو را ببیند اما اگر این فاصله برداشته شود چه؟ اگر آن هو در نزدیک ترین فاصله با چشم قرار بگیرد چه؟ در این صورت رؤیتی اتفاق نخواهد افتاد. چرا شما می توانید غروب یک آفتاب را ببینید؟ به خاطر آن که بین آن غروب و شما فاصله وجود دارد. چرا شما می توانید تصاویر یک تلویزیون را ببینید؟ به خاطر اینکه بین شما و آن تصاویر فاصله است، اما اگر موقعیت شما به گونه‌ای باشد که شما به پهنای صورت به پیکسل های تلویزیون چسبید آیا چیزی خواهید دید؟ مسلماً هیچ نخواهید دید. این نسبت‌ها در دنیای درون انسان نیز برقرار است یعنی ما برای شناسایی معانی نیاز داریم که از خود دور شویم؛ کاری که به تعبیر فلاسفه از عهده موجودات دیگر بر نمی آید و اندیشیدن ما را قادر می کند که بتوانیم از خود فاصله بگیریم.

■ چرا یک طوطی یا گربه ربطی میان خود و زلزله کرمانشاه حس نمی کند؟

اجازه بدهید چند مثال را در ایمن زمینه مرور کنیم تا بحث روشن تر شود. زلزله‌ای در استان کرمانشاه روی می دهد. فردای آن روز شما دارید به حساب بانکی هلال احمر یا یک نهاد دیگر مبلغی را واریز می کنید یا نه در حال تحویل دادن پتویی به چادر هلال احمر در میدان نزدیک خانه‌تان هستید که برای کمک به زلزله‌زده‌ها مستقر شده است. چه چیزی شما را به آن کشاند؟ است؟ مسئله در واقع به همین سادگی نیست. آیا یک گربه یا طوطی را جلوی تلویزیون که تصاویر زلزله‌زده‌ها

را پخش می کند بشناسید و ساعت‌ها فیلم زیر آوار ماندن زلزله‌زده‌ها و رنج‌ها و مصایب آنها را برایشان پخش کنید آنها واکنشی نشان خواهند داد؟ نسا چرا؟ به خاطر اینکه آنها از خود و نیازهایشان نمی‌توانند دور شوند. آنها توان دور شدن و معطل گذاشتن غرایز خود را ندارند و کاملاً به خود و غرایز خود چسبیده‌اند اما انسان چه؟ انسان می‌تواند از غرایز خود دور شود، مثلاً مادری با اینکه گرسنه است و بدن او این پیام را مدام به او می‌فرستد که برای بقای حیات خود باید غذا بخوری اما چون غذا کم است ترجیح می‌دهد که آن غذا را به فرزند یا فرزندان خود بدهد، یا شما با اینکه ممکن است پولی را برای خرید یک لباس نو برای خود کنار گذاشته بودید اما با مقایسه‌ای که بین خود و دیگران انجام می‌دهید به این نتیجه می‌رسید که بهتر است این پول به زلزله‌زده‌ها اختصاص یابد. چرا شما می‌توانید این قیاس‌ها را صورت دهید؟ از کجا می‌توانید حس کنید که زلزله‌زده‌ها بیشتر از شما به این پول نیاز دارند؟ به خاطر اینکه قدرت فاصله گرفتن از خود در وجود شما وجود دارد و گرنه شما می‌گفتید به من هیچ ربطی ندارد، اصلاً همین را هم نمی‌گفتید، چون برای اینکه بگویید به من هیچ ربطی ندارد باید ربطی بین خود و آن موضوع بیابید تا بتوانید چنان جمله‌ای را بگویید، مثل آن طوطی یا گربه‌ای که به زبان بی‌زبانی می‌گویند به ما ربطی ندارد و واقعاً هم به آنها ربطی ندارد که زلزله‌زده‌ها در کرمانشاه بیخ بزنند یا نزنند چون آنها نمی‌توانند از خود و نیازهایشان دور شوند چون اندیشدنی در آنها اتفاق نمی‌افتد.

■ گاهی دور شدن از خود را به عنوان یک تکنیک تمرین کنید

یکی از تکنیک‌هایی که به واسطه اندیشه‌ورزی و دور شدن از خود می‌تواند حال شما را خوب کند این است که گاهی تمرین‌هایی را با خود انجام دهید و این فضا را در ذهن خود توسعه دهید. مثلاً فرض کنید که کودک دو ساله شما شبانه هوس بستنی کرده است. بلند می‌شوید و از خانه بیرون می‌زنید. ۱۰ دقیقه بیشتر طول نخواهد کشید که شما از سر خیابان بستنی بخردید و به خانه برگردید، اما این ۱۰ دقیقه‌را به اندیشه‌ورزی و دور شدن از خود اختصاص دهید. با خود بگویید من همین حالا از آسمان به این شهر افتاده‌ام و با همه غریبه‌ام. دروغ هم نگفته‌اید به تعبیر حافظ همه ما مرغ باغ ملکوت هستیم و چند روزی در این قفس گرفتاریم. باز هم دروغ نگفته‌اید اگر بگویید با همه غریبه‌ام چون همه نسبت‌هایی که ما با دیگران داریم در واقع قراردادی و صوری هستند. در این ۱۰ دقیقه خود را غریبه‌ای بیابید که ناگهان از آسمان به زمین افتاده‌اید و هیچ نسبتی با هیچ کس ندارد. حالا دوباره به برگردید به سمت خود، می‌توانید فهرست آن چیزهایی که دارید مثل طوماری که کسی به شما داده باشد را جلوی چشم مجسم کنید. بگویید کودک یا کودکانی به شما شنا شده است که اگر



سبک زندگی

سبک زندگی ۸۸۴۹۸۴۷۱

چرا ما اغلب حالمان بد است؟ به خاطر اینکه اندیشه‌ورزی نمی‌کنیم یا کم اندیشه‌ورزی می‌کنیم و دوباره آن عادت‌ها و اوهام بر ما چیره می‌شوند. چرا ما سیاست‌گزار نیستیم؟ به خاطر اینکه از خود دور نمی‌شویم و فقط به خود و نیازهای خود چسبیده‌ایم

د

چرا ما اغلب حالمان بد است؟ به خاطر اینکه اندیشه‌ورزی نمی‌کنیم یا کم اندیشه‌ورزی می‌کنیم و دوباره آن عادت‌ها و اوهام بر ما چیره می‌شوند. چرا ما سیاست‌گزار نیستیم؟ به خاطر اینکه از خود دور نمی‌شویم و فقط به خود و نیازهای خود چسبیده‌ایم

نبودند شما نمی‌توانستید از پسوندی به نام پدر استفاده کنید، نمی‌توانستید از همه آن حس‌های گرم و مثبتی که به واسطه یک کودک به شما عطا می‌شود برخوردار شوید. به خود بگویید همسری به من داده شده است. ناگهان همسرتان جلوی چشم شما مجسم می‌شود که همین حالا در خانه در حال آشپزی است، همسری که شما مالک او نیستید، او را به وجود نیآورده‌اید، بلکه او در کنار شما قرار گرفته است، همچنان که مالک و خالق کودک خود هم نیستید. شما اگر مالک و خالق بودید می‌توانستید هر لحظه که اراده کردید در ملک خودتان تصرف کنید اما این ملک از شما دور می‌شود. شما وقتی سر کار می‌روید عملاً از فرزند خود باید دور شوید هم به لحاظ بعد مسافت و هم به لحاظ عاطفی. در واقع فرزند خود را باید از یاد ببرید که بتوانید کار کنید. اینطور نیست که هر آن تصویر او را در ذهن بیآورید. همه اینها نشان می‌دهد که او برای خود کسی است و شما هم کسی دیگر، او را شما خلق نکرده‌اید و نمی‌توانید در او تصرف کنید بلکه او به شما داده شده است اما به خاطر عادت‌ها و چسبیدن به خود چنین تصور کرده‌اید که این زندگی شماست و شما مالک این زندگی و همه آن چیزهایی هستید که در این زندگی حضور دارند. شما مالک آن کودک و همسران هستید، در حالی که وقتی از دور و با فاصله به خود و دیگران نگاه کنید می‌بینید که مالکیتی در کار نیست. می‌بینید که حتی اموال شما هم به شما اعطا شده و عرق ریختنی در کار نبوده و اگر هم عرق ریخته‌اید و تلاش کرده‌اید آن توان هم به شما داده شده است. همه اینها که در واقع ما را به صورت مستقیم می‌کشاند و از انحراف در زندگی رها می‌کند به واسطه اندیشیدن و قدرت دور شدن از خود روی می‌دهد.

■ چرا حال ما بد است؟
پس اینجا می‌توان این سوال را با وضوح بیشتری پاسخ داد که چرا ما اغلب حالمان بد است؟ به خاطر اینکه اندیشه‌ورزی نمی‌کنیم یا کم اندیشه‌ورزی می‌کنیم و دوباره آن عادت‌ها و اوهام بر ما چیره می‌شوند. چرا ما سیاست‌گزار نیستیم؟ به خاطر اینکه از خود دور نمی‌شویم و فقط به خود و نیازهای خود چسبیده‌ایم و گرنه من می‌دیدم که چندین هزار چرخه مرئی و میلیون‌ها سلول شبانه‌روزی مثل کارگرانی مطیع و نامرئی به خاطر ما دارند کار می‌کنند. در درون ما میلیون‌ها سلول شبانه‌روزی مثل کارگرانی مطیع و گوش به فرمان دارند مدام کار می‌کنند تا ما بتوانیم نفس بکشیم و راه برویم و بلند شویم و بنشینیم و دست دهیم و نظایر آن. اما وقتی من این چرخه‌های شگفت در بیرون و درون خود را نمی‌بینم و از خود دور نمی‌شوم که آن چرخه‌ها در جلوی چشم من پدیدار شود در آن صورت حال من بد می‌شود و خود را بدبخت‌ترین آدم می‌انگارم، در حالی که اگر من آن چرخه‌ها را می‌دیدم، تاج «لقد کرمتنا بنی آدم» (و به تحقیق فرزندان آدم را گرمای داشتیم) که بر سر من گذاشته شده جلوی چشم من درخشیدن می‌گرفت.

■ آیدین تبریزی
یک: بسیاری از ما در زندگی به دنبال این هستیم که خود را رشد دهیم. شاید کمتر کسی است که در این باره تردیدی به خود راه دهد. البته الگوها و جهت‌گیری‌ها و ذائقه‌ها می‌تواند متفاوت باشد اما در این تردیدی نیست که همه آدم‌ها می‌خواهند خود را رشد دهند. این یادداشت می‌خواهد به رابطه رشد و کلمات نگاهی بیندازد.
دو: ما در زندگی روزمره خود از صبح تا شب از کلمات استفاده می‌کنیم. بگذریم از اینکه گاه برخی از ماحتی وقتی خواب هم هستیم به شکلی مبهم یا واضح از کلمات استفاده می‌کنیم، اما عموماً ما سه چهارم زمان‌های یک روز، از واژه‌های استفاده می‌کنیم. آیا تاکنون به این موضوع اندیشیده‌اید که کلمات چه سهمی در رشد یا عدم رشد درونی شما می‌توانند ایفا کنند؟ اگر کسی بر این باور است که کلمات، نقش قابل توجهی در این زمینه ایفا می‌کنند، بنابراین باید با دقت بیشتری از این مصالح سود برد.
سه: نکته اول و مهم این است که ما قائل به این باشیم که واژه‌ها یا کلماتی که ما در زندگی خود استفاده می‌کنیم همه واجد انرژی هستند. وقتی شما به کسی می‌گویید «خسته نباشید» یک بار ذهنی و روانی را به او ارائه می‌کنید و زمانی که به همان فرد می‌گویید «خداقوت» یک بار و انرژی دیگری را به او ارائه می‌کنید. تفاوت در کجاست؟ این دو کلمه دو گونه انرژی و بار مختلف دارند. کلمات خاص خودشان به شما می‌گویند «خسته نباشید» اما پیش فرض ما این است که او باید خسته شده باشد. در واقع به او داریم می‌گوییم که خسته شده‌ای و در کنار آن آرزوی می‌کنیم که او بتواند به خستگی خود غلبه کند. اما وقتی به کسی می‌گوییم «خداقوت» از دو کلمه که بار مثبت دارند استفاده می‌کنیم: «خدا» و «قوت». «خدا» که منشأ او متع و خدیم، اصل فکر نمی‌کردیم که بخشی از مسیر را فوق‌العاده‌ای رویه‌رو شده‌اید.
شش: حال این شما هستید که دست به انتخاب می‌زنید و یا کلماتی که به کار می‌برید خودتان را در مسیر انرژی‌های مثبت یا منفی در درون قرار می‌دهید. شما می‌توانید سفر را اینطور برای خود روایت کنید: هنوز از شهر زیاد دور نشده بودیم که ناگهان پنجره کردیم. هوا سرد بود و مجبور شدیم از ماشین پیاده شویم. کلی وسایله از صندوق عقب کنار گذاشتیم تا به اجاره برسیم و تمام دستان روغنی و کنفی شد. بعد بعد بخشی از مسیر را اشتباهی رفتیم و رستورانی هم که در آن جا غذا خوردیم غذایش اصلاً خوب نبود و اعصابمان خرد شد.

هفت: در نظر بگیرید که با این نوع روایت شما خود را در معرض چه انرژی‌هایی قرار می‌دهید؟ حال در نظر بگیرید که کسی دیگر می‌تواند اینگونه سفر خود را روایت کند: از شهر زیاد دور نشده بودیم که پنجره کردیم. خدا را شکر که اتفاق بدی نیفتاد و کسی طوری نشد. داشتیم تابر از عوض می‌کردم. ابتدا فکر نمی‌کردم اینطور خوب بتواند با ابزارها کار کند. خیلی خوشم آمد که می‌تواند اینطور با ابزارها کار کند. به این فکر کردم که بیشتر او را در معرض کارهای خوب قرار بدهم و دقیق‌تر به استعدادش نگاه کنم. بخشی از مسیر را اشتباهی رفتیم اما انگار کار خدا بود. یکپهو به یک چشم‌انداز فوق‌العاده بگری رسیدیم که فقط محلی‌های آنجا می‌شناسند. یک جای بگر به تمام معنا این اشتباه رفتن را هدیه بزرگ سفر امروز می‌دانم. البته رستورانی که در آنجا نکه شده‌اید و به شهر دیگری مسافر کرده‌اید. فرض کنید در راه سه اتفاق خوب و سه اتفاق بد برای شما افتاده است. مثلاً اتفاق‌های بد می‌تواند این باشد: وسط مسیر خود رویتان خراب شده است. مثلاً پنجره کرده‌اید یا اشکالی در سیستم خنک‌کننده خودرو پیش آمده است. رستورانی که در آن غذا خورد‌اید غذایش خوب نبوده است. بخشی از مسیر را اشتباهی رفته‌اید و مجبور شده‌اید برگردید. حال سه اتفاق خوب هم برای ما افتاده است: در همان مسیر که اشتباهی رفته بودید یک چشم‌انداز خیلی خوب برای نشستن و اتراق کردن و عکس گرفتن پیدا و همان جا بساط چای را در کنار یک چشم‌انداز فوق‌العاده پهن کرده‌اید. وقتی خودرو را پنجر کرده بودید به مهارت پسر کوچکتان در بستن پیچ‌ها نگاه کرده‌اید و پیش خودتان گفته‌اید از کجا این پسر به این خوبی دارد پیچ‌ها را می‌بندد. در



نگاه

آسیاب حال ما با انرژی کلمات می‌چرخد

نگویم خسته نباشید، بگویم خداقوت

همان رستورانی که غذا می‌خوردید صاحب رستوران را صدا زده‌اید در حالی که همسر شما می‌گفته ابر بریزی است، شما مقاومت کرده‌اید و صاحب رستوران را خیر کرده‌اید و گفته‌اید که غذا کیفیت لازم را ندارد. صاحب رستوران هم وقتی موضوع را بررسی کرده متوجه نقص خدمات شده و غذای شما را عوض کرده است، یا نه، رفتار جسورانه شما باعث شده که مشتری‌های دیگر رستوران هم رفتار مشابهی را در پیش بگیرند و شما از این رفتار خود احساس خوبی داشته‌اید چون حس کرده‌اید جایی که باید واکنش لازم را نشان می‌دادید جسورانه و نه تهاجمی رفتار کرده‌اید.

پنچ: حال به این موضوع فکر کنید که شما می‌خواهید درباره رویدادهای سفر خود روایت کنید. کلماتی که در این باره انتخاب می‌کنید انرژی شما را می‌توانند بالا ببرند و حس خوبی درباره خودتان به شما القا کنند، یا اینکه باعث شوند انرژی شما تحلیل برود و حس منفی درباره خودتان داشته باشید. دقت کنید که در پس هر رویدادی در این سفر رویه‌های مثبت و منفی به هم چسبیده‌اند، یعنی دقیقاً آنجا که شما پنجر کرده‌اید در کنار ناخوشایندی پنجری، مهارت پسر کوچکتان در بستن پیچ‌ها به شما حس خوبی داده است، یا درست در جایی که غذای بدی به شما داده‌اند رفتار جسورانه شما در نپذیرفتن غذای کم کیفیت و اعتراض محترمانه‌تان حس مثبتی داشته است و درست در جایی که بخشی از مسیر را اشتباهی رفته‌اید ناگهان با چشم‌انداز بکر و فوق‌العاده‌ای رویه‌رو شده‌اید.

شش: حال این شما هستید که دست به انتخاب می‌زنید و یا کلماتی که به کار می‌برید خودتان را در مسیر انرژی‌های مثبت یا منفی در درون قرار می‌دهید. شما می‌توانید سفر را اینطور برای خود روایت کنید: هنوز از شهر زیاد دور نشده بودیم که ناگهان پنجر کردیم. هوا سرد بود و مجبور شدیم از ماشین پیاده شویم. کلی وسایله از صندوق عقب کنار گذاشتیم تا به اجاره برسیم و تمام دستان روغنی و کنفی شد. بعد بعد بخشی از مسیر را اشتباهی رفتیم و رستورانی هم که در آن جا غذا خوردیم غذایش اصلاً خوب نبود و اعصابمان خرد شد.

هفت: در نظر بگیرید که با این نوع روایت شما خود را در معرض چه انرژی‌هایی قرار می‌دهید؟ حال در نظر بگیرید که کسی دیگر می‌تواند اینگونه سفر خود را روایت کند: از شهر زیاد دور نشده بودیم که پنجره کردیم. خدا را شکر که اتفاق بدی نیفتاد و کسی طوری نشد. داشتیم تابر از عوض می‌کردم. ابتدا فکر نمی‌کردم اینطور خوب بتواند با ابزارها کار کند. خیلی خوشم آمد که می‌تواند اینطور با ابزارها کار کند. به این فکر کردم که بیشتر او را در معرض کارهای خوب قرار بدهم و دقیق‌تر به استعدادش نگاه کنم. بخشی از مسیر را اشتباهی رفتیم اما انگار کار خدا بود. یکپهو به یک چشم‌انداز فوق‌العاده بگری رسیدیم که فقط محلی‌های آنجا می‌شناسند. یک جای بگر به تمام معنا این اشتباه رفتن را هدیه بزرگ سفر امروز می‌دانم. البته رستورانی که در آنجا نکه شده‌اید و به شهر دیگری مسافر کرده‌اید. فرض کنید در راه سه اتفاق خوب و سه اتفاق بد برای شما افتاده است. مثلاً اتفاق‌های بد می‌تواند این باشد: وسط مسیر خود رویتان خراب شده است. مثلاً پنجره کرده‌اید یا اشکالی در سیستم خنک‌کننده خودرو پیش آمده است. رستورانی که در آن غذا خورد‌اید غذایش خوب نبوده است. بخشی از مسیر را اشتباهی رفته‌اید و مجبور شده‌اید برگردید. حال سه اتفاق خوب هم برای ما افتاده است: در همان مسیر که اشتباهی رفته بودید یک چشم‌انداز خیلی خوب برای نشستن و اتراق کردن و عکس گرفتن پیدا و همان جا بساط چای را در کنار یک چشم‌انداز فوق‌العاده پهن کرده‌اید. وقتی خودرو را پنجر کرده بودید به مهارت پسر کوچکتان در بستن پیچ‌ها نگاه کرده‌اید و پیش خودتان گفته‌اید از کجا این پسر به این خوبی دارد پیچ‌ها را می‌بندد. در