

سبک خودشناسی



چرا بسیاری از آدم‌ها در دام سرزنش‌های طولانی گرفتار می‌شوند؟

اگر خود را با ارزش ندانید روی خودتان سرمایه‌گذاری نخواهید کرد

■ حسن فرامرزی

ما نه تنها با دیگران بلکه با خودمان هم نیاز به رفاقت داریم. دوستی داریم که هر وقت می‌بینمش در حال بمباران کردن خودش است. به شوخی اسم آن دوستم را F14 گذاشته‌ام و همیشه به او می‌گویم تو روزی چند بار خودت را بمباران نکنی روزت شب نمی‌شود. انگار که حتی یک روز هم نمی‌توانی آن حالات سرزنش را از خود دور کنی. اینکه ما خودانتقادگر باشیم و خودشفیفته نباشسیم خیلی خوب است، اما نباید در درک این معانی دچار انحراف و تحریف شویم. خودانتقادی به این معنا نیست که ما دائم در حال بمباران خودمان باشیم و آشیانه روحمان را هر روز بمباران کنیم. شما فرض کنید در

گوشه‌ای از عمارت‌تان یا ساختمانی که در آن ساکن هستید رخنه‌ای ایجاد شده است. مثلاً گوشه‌ای از سقف چکه می‌کند، لوله‌ای ترکیده یا دیواری از خانه طبله کرده است. در این صورت شما چه می‌کنید؟ زیر ستون‌های خانه دینامیت می‌گذارید و خانه را پایین می‌آورید؟ این دقیقاً همان کاری است که ما گاه به اسم خودانتقادی با خود می‌کنیم، اما در واقع این خودانتقادی نیست، خودتخریبی است. از آن سو هم نگاه کنید که احساس رضایت از خود به معنای از خودراضی بودن و خودشفیفتگی نیست. برخی تصور می‌کنند که اگر مثلاً حس خوشایند و خوبی درباره خود داشته باشند مر تکب خطای فاحشی شده‌اند. در حالی که این حس خوشایند و خوب پایه

سبک مراقبت



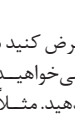
پیش شرط‌هایی که سرمایه‌گذار درون می‌خواهد

سینه خود را گشاده کنید تا خوبی‌ها وارد وجودتان شود

■ محمد مهر

در دنیای اقتصاد، اصطلاح جالبی وجود دارد که می‌گویند: «سرمایه ترسو است» منظور از این جمله این است که سرمایه‌گذار بسیار محافظه‌کارانه و محتاطانه رفتار می‌کند و سرمایه‌اش را جایی می‌برد که امنیت بالا و امید به سوددهی بالایی داشته باشد. در واقع سرمایه‌گذار حق دارد. زیرا از یک سرمایه‌گذار نمی‌توان انتظار داشت که سرمایه‌اش را ببرد جایی که در آن جا امنیتی وجود ندارد و هر آن احتمال فروپاشی می‌رود یا در آنجا جنگ داخلی در گرفته است. چرا می‌شود امید درونی که در گیر مناقشه‌ها و جنگ‌های داخلی است؟ به خاطر اینکه در چنین جایی احتمال درگیری و گروگانگیری و انفجار و غارت و تغییر قوانین و جابه‌جایی زیاد مدیران و هرج و مرج و... وجود دارد و این یعنی سرمایه شما نه تنها به سوددهی نخواهد رسید بلکه حتی بازگشت سرمایه‌تان هم به خطر خواهد افتاد.

حالا در نظر بگیرید که نسبت‌های مشابهی در دنیای درون ما هم وجود دارد. ما چه زمانی می‌توانیم روی خود سرمایه‌گذاری کنیم؟ در اینجا همان اسلوب‌هایی که بیشتر گفته شد در حاضر کنید. آیا شما زمانی روی خودتان سرمایه‌گذاری می‌کنید که در درونتان جنگ و جدال و مناقشه و دعوا برقرار است؟ کدام دانشجویی می‌تواند به پیشرفت تحصیلی و پژوهشی برسد؟ دانشجویی که ذهن آرام و شادی دارد یا نه دانشجویی که ذهن او پر از مناقشه و کشمکش و جدال و دعواست؟



اگر می‌خواهید احسان و گشاده‌دستی و گشاده‌رویی در شما سرمایه‌گذاری کند باید از تنگ‌نظری‌ها و منفی‌باقی‌ها دست‌چطور می‌شود سینه‌های تنگ و پر از سوء تفاهم و سیاه‌بینی‌ها داشت آن وقت انتظار داشته‌باشیم که فرصت‌ها در ما پدیدار شوند؟ ما نمی‌توانیم امیدوار باشیم که فرصت‌ها در ما سرمایه‌گذاری کنند و جان ما مهبط و محل فرود فرشته‌ها شود که هر روز دیوبی از دیوهای درون ما کم‌شود و ما-توانیم‌از دیوهای حسادت و حرص و دروغ و ناراستی نجات‌بیابیم. اما چطور می‌توان انتظار داشت که پای‌سفره در دیوها بنشینیم و انتظار داشته‌باشیم که فرشتگان بر ما نازل شوند و قلب ما را از پلهارت و پاهی و عدل و انصاف پر کنند؟ این همان اصلی است که عرفانم تخلیه‌رابر آن می‌خواهید. اگر می‌خواهید خوبی‌ها روی شما سرمایه‌گذاری کنند، اگر می‌خواهید شجاعت است ایده‌کسب و کاری که سال‌هاست در ذهن شما دوغ وجود داشته‌به‌عنوان یکی از مهم‌ترین پروژه‌های برنامه پنج ساله انتخاب‌شود چون فی‌المثل به‌تازگی پول خوبی‌دستتان رسیده و احساس می‌کنید که شرایط مالی برای تحقق ایده‌کسب و کارتان فراهم است اما از آن سبوسو این احساس و درک‌را هم دارید که فقط پول نمی‌تواند برای باروری کسب و کار شما کمک‌کننده‌باشد. شما نیازمند تحقیق و بررسی و سنجش از کف بازار هستید. نیاز دارید که داده‌های خود را درباره محصولی که می‌خواهید به بازار ارائه‌کنید به‌روز کنید و ده‌ها مؤلفه دیگر. آیا سرمایه‌گذاری‌هایی از این دست در یک فضای پر تنش و درگیری و سوء تفاهم امکان‌پذیر خواهد بود؟

اگر دقت کنید متوجه خواهید شد که میان احساس امنیت و آرامش درونی و سرمایه‌گذاری‌های ما روی خودمان رابطه‌ای مستقیم وجود دارد؛ یا شما می‌خواهید ادامه تحصیل بدهید؟ یا می‌خواهید به‌ارتقای شغلی برسید؟ یا می‌خواهید ثروت‌آفرینی کنید؟ آیا می‌خواهید هنر یا ورزشی را یاد بگیرید؟ یادگیری این هنر و مهارت و دانش‌ها مستلزم این است که در درجه‌اول شما به آرامش و امنیت درونی برسید.

ما احتمالاً این تجربه درونی و عینی را در خود



نگذارید هیچ حس و دریافتی شما را در دام سرزنش‌های طولانی مدت قرار دهد، به ویژه سرزنش‌هایی که در رابطه با زمان به خود تحمیل می‌کنید. بسیاری از ما در دام سرزنش‌های طولانی‌گذر زمان قرار می‌گیریم و مدام تأسف زمان‌ها و فرصت‌های از دست‌رفته‌مان را می‌خوریم و به این ترتیب در دام سرزنش‌های طولانی‌مدت و فلج‌کننده قرار می‌گیریم

ساختن روان و روح شماس است. به من بگویید شما کی انگیزه برای ساختن پیدا می‌کنید؟ وقتی که به یک بنا نگاه کنید و ببینید که خوب و مطابق نقشه دارد می‌رود جلو و بسیاری از امور طبق برنامه است، یا اینکه وقتی نگاه کنید و ببینید که آشفتگی و شلختگی در کار اوج گرفته و چیزی سر جای خودش نیست؟ گاهی برخی تصور می‌کنند که نباید تصویری مثبت از خود داشته باشند و دائم باید در حال گل آلود کردن بر که روح خود باشند و از درجه‌لجبازی وارد شوند، اما به نظر نمی‌رسد این راهکارها ما را به جایی برساند. آیا در بر که زلال و شفاف می‌توان آن ماهی بخت را به قلاب انداخت یا نه، در یک بر که گل آلود که چشم هیچ کجا را نمی‌بیند؟

در جایی می‌ریزند و صرف می‌کنند، به امید کشف چاه نفتی و به امید سوددهی و به امید استخمال معنی و به امید تولید پرسودی، اما پیش از سرمایه‌گذاری مطالعات دقیقی در این باره انجام می‌دهند تا آن نقطه‌ای که رویش دست‌گذاشته‌اند واقعاً همانی باشد که دنبالش می‌گردند. درباره انسان نیز این مثال صدق می‌کند. شما زمانی روی خود سرمایه‌گذاری خواهید کرد -مثلاً به دنبال ترمیم نقاط ضعف اخلاقی و شخصیتی‌تان خواهید رفت- که زمانی اراده و انگیزه برای سرمایه‌گذاری برای ساختن یک انسان بهتر و مطلوب‌تر را شروع خواهد کرد و به ثمر خواهد رسید که شما به او این حس را بدهید که با یک موجود بارزش و معتبر و گرمی و ذقیمت‌طرف هستید، اما اگر هر روز سرزبور کنید به سرزنش کردن خود، هر روز به خودتخریبی روی بی‌وراید و هر روز بگویید که من موجود بد و فرومایه و به درخورگی هستم، آیا این امر محقق می‌شود؟

■ حسرت زمان سوزی در میانسالگی

نگذارید هیچ حس و دریافتی شما را در دام سرزنش‌های طولانی‌مدت قرار دهد، به ویژه سرزنش‌هایی که در رابطه با زمان به خود تحمیل می‌کنید. بسیاری از ما در دام سرزنش‌های طولانی‌گذر زمان قرار می‌گیریم و مدام تأسف زمان‌ها و فرصت‌های از دست‌رفته‌مان را می‌خوریم و به این ترتیب در دام سرزنش‌های طولانی‌مدت و فلج‌کننده قرار می‌گیریم. این درست است که زمان‌های ما محدود است، این درست است که فرصت‌ها در گذرند و تادیر نشده‌باید از فرصت‌ها استفاده‌کرد اما آیا با سرزنش کردن خود عملاً فرصت‌های باقیمانده را به هدر خواهید داد؟

چندی پیش کسی به من می‌گفت وقتی ۳۰ ساله بودم به فرصت‌هایی که در ۲۰ تا ۲۵ سالگی داشتم نگاه می‌کردم چنان با حسرت که نفهمیدم چطور حالا ۴۰ ساله شده‌ام، در حالی که امروز حسرت فرصت‌های من در ۳۰ تا ۳۵ سالگی‌ام را می‌کشم. من به او گفتم مطمئن باش که وقتی ۵۰ساله شوی حسرت فرصت‌های ۴۰ تا ۴۵ سالگی‌ات را خواهی خورد و او بدون اینکه تعصب بورزد و دقت قبول کرد و پذیرفت که زندگی‌اش در حسرت‌ها زودت گرفته است، در حالی که این نوار سرزنش و حسرت را واقعاً باید جایی پاره کرد و اجازه نداد که این سرزنش‌ها و حسرت‌ها باقی‌عمر ما را هم زیر دندان بگیرند و بچوند و چیزی جز تفاله‌ای بی‌ارزش تحویل ما ندهند، بنابراین نکته مهم و اساسی در این است که عمر و سرمایه و وجود خود را از زیر آزارهای سرزنش‌های فلج‌کننده بیرون بکشید چون آنها انرژی مثبت روانی و ذهنی به شما نخواهند داد و همه چیز را تیره و تاریک جلوه خواهند داد. اگر زمان دارد شما را آذیت می‌کند و زیر بار سرزنش‌های زمان هستید به او بگویید من ۴۰ سالن در کم‌ابودم. بگویید ۴۰ سال از عمر من در کم‌گذشته است و اصلاً خودم هم نفهمیدم که چطور گذشت. حالا بیدار شده‌ام و می‌خواهم خودم را بسازم. پس لطفاً برو آن طرف‌تر تا من به جز تو چیزهای دیگری را هم در زندگی ببینم. به این ترتیب خود را از زیر آن فشار فلج‌کننده بیرون بکشید.

که در کالبد ما هم این تنش‌ها و کشمکش‌ها وجود دارد و به واقع این قفس که پرند به سویی می‌کشد و موش به سویی دیگر، خود ما هستیم و تا زمانی که یکی نشده‌ایم این هجیان‌ها و بی‌قراری‌ها در ما خواهد بود.

■ نکته زیبایی که قرآن گوشزد می‌کند

نکته مهم در رفاقت با خود به وعده و بشارت قرآن قرار گرفتن در مسیر نیکی است و امکان ندارد که کسی به نیکی برسد مگر اینکه بتواند از آنچه دوست دارد بگذرد. وعده قرآن است که «لن تتوالوا لبر حتی تنفقوا مماتحیون/ هرگز دوست نمی‌نرسید مگر اینکه از آنچه دوست دارید انفاق کنید.» یکی شدن با خود شاید بزرگ‌ترین نیکی‌ای است که انسان می‌تواند با خود انجام بدهد، اما قرآن می‌گوید این نیکی محقق نخواهد شد مگر اینکه کسی بتواند از آنچه در معرض آن قرار می‌گیرد، اما هرکسی نتواند مثل سرواز این خمش‌ها را شود، به آزادگی هم خواهد رسید.

■ یک بار هم روی خودت سرمایه‌گذاری کن

از یاد نبریم که سرزنش‌های طولانی‌مدت ما را دچار گسختگی روانی و حس بی‌ارزشی خواهد کرد و مسلماً آدم برای یک چیز بی‌ارزش سرمایه‌گذاری نمی‌کند. همه سرمایه‌گذاران به امیدی می‌آیند و سرمایه خود را

این است که همیشه خودتان باشید. به محض اینکه آدم وانمود می‌کند، دو تا می‌شود. باز یگران را دیده‌اید؟ آنها دو تا هستند اما چون حرفه‌شان هست نه تهارنجی نمی‌برند بلکه گاه لذت هم می‌برند، شاید هم واقعاً بازیگری از اینکه در نقشی قرار بگیرد که به خودش نزدیک نباشد رنج هم ببرد اما خیارچ از این دنیا آدم به محض اینکه وانمود می‌کند، در واقع نقش بازی می‌کند و به محض بازی نقش، دو تا می‌شود، یکی آن که واقعاً هست و یکی آن که می‌خواهد نشان دهد. سرمنشأ دردها و از دوسو کشیده شدن‌ها و ترسیدن به صلح درون در محض نقطه است. بی‌جهت نیست که ما از زبان معصومان شنیده‌ایم که «النجاه فی الصدق/ نجات در راستی است» و وقتی کسی در درون خود، یکی و واحد شود معلوم است که نجات خواهد یافت، چون دیگر گسختگی در میان نخواهد بود، اما به محض اینکه فرد دو تا می‌شود نزاع‌ها و کشمکش‌ها هم به دنبال‌اش می‌آید. یکی به‌چپ می‌کشد و یکی به راست و یکی به بالا و یکی به پایین و در میان این نزاع‌هاست که رنج و بی‌قراری به وجود می‌آید.

■ قفس کالبدتان را در اختیار وحوش قرار ندهید

مولانا در قیه‌مافیهِ می‌گوید: «در آدمی بسیار چیزهاست، موش است و مرغست، باری مرغ قفس را بالا می‌برد و باز موش به زیر می‌کشد و صد هزار وحوش مختلف در آدمی، مگر آنجا روند که موش، موشی بگذارند و مرغ، مرغی را بگذارند، و همه یک شوند زیرا که مطلوب نه بالاست و نه زیر، چون مطلوب ظاهر شود نه بالا بُوَد و نه زیر. یکی چیزی گم کرده است، چپ و راست می‌جوید و به وجود می‌آید.

■ آیا نزد خود گرامی هستید؟

یک آینه تخت برای خودت باش

ما نیاز داریم که با خودمان رفیق باشیم. رفیق مثل آینه رفیق خود را نشان می‌دهد تا او آنچه را که واقعاً هست ببیند. واقعاً کسانی که خود را در درون خود مطابق با آن چیزی که هستند می‌بینند مستحق آفرین و مرحبا هستند، چون بسیاری از آدمیان نمی‌خواهند و نمی‌توانند آینه‌های تخت -آینه‌هایی که اندازه‌ها و قواره‌ها را درست نشان می‌دهند- را به سمت خود بچرخانند و تصویری واقعی از خود ببینند، بنابراین کسی که نتوانسته آینه را به سمت خود بچرخاند و ضعف‌های اخلاقی و رفتاری و پنداری خود را ببیند بسیار کار بزرگی کرده است که درون‌بینی می‌کند، اما اگر او بعد از این مرحله به خودتخریبی و خودبرائتگری روی بیاورد کار خطایی از او سر زده است. در مرتب کنید آینه را می‌شکند. در این جا دو تو بنمود راست/خودشکن، آینه‌شکستن خطاست.» مثل این می‌ماند که شما جلوی آینه می‌ایستید و آینه به شما می‌گوید که موهایتان مرتب است و شما به جای اینکه موهایتان را مرتب کنید آینه را می‌شکند. در این جا دو آسیب به شما وارد می‌شود، اول اینکه آینه را می‌شکند و یعنی آن رابطه درونی خوبی که میان شما و خودتان باید برقرار باشد تا بخشی از وجود شما بتواند برایتان آیینگی کند تا شما در برابرش ببینید و تصویری واقعی و حقیقی از آنچه هستید به شما ارائه کند از این بین می‌برید. خسارت دوم اینکه با شکستن آینه، موهای شما مرتب نخواهد شد، یعنی با هم زدن آن رفاقت درونی و خودتخریبی عملاً تغییر می‌آید و وضعیت شما پدیدار نخواهد شد.

نکته‌ای که در این سخنان وجود دارد و بسیار مهم است