

سبک خودشناسی



سرزمین فراغم و فراشادی جایی است که دیگر ابر هیجان هابر سرت نمی بارد

واگن شادی‌ات را به لوکوموتیوهای بیرون از خودت ن بند

■ **حسن فرامرزی**
ما اغلب از شادی و غم صحبت می‌کنیم، جبهه‌گیری هم می‌کنیم و مثلاً می‌گوییم خوب است که شاد باشیم یا خوب نیست که آدم غمگین باشد. اما این جا یک موضوع مهم فراموش می‌شود: شادی از چه؟ غم از چه؟ ما از چه شاد می‌شویم؟ و از چه غمگین؟ بدون صحبت درباره «از چه» بحث شادی و غم ابتر خواهد ماند. از این زاویه چندان موضوعیتی نخواهد داشت که ما از شادی به صورت مطلق دفاع کنیم یا به غم به صورت مطلق حمله کنیم.

کیفیت روح و ذهن انسان را از آنچه که باعث شادمانی یا غم او می‌شود می‌توان شناخت. اهمیت این موضوع اینجاست که طرح پرسش «از چه شاد می‌شوی؟» مثل چرخ‌اندن آینه، شما را به خودتان نشان می‌دهد. مثلاً ممکن است اگر به من بگویند ۵۰۰ میلیون برنده شده‌ای بسیار خوشحال شوم، اما یکی باشد که به خاطر استغنائی درون یا نه علاقه‌مندی‌ها و تعلقات دیگر مثل من خوشحال نشود یا نه اساساً برایش علی‌السویه باشد. ممکن است اگر کسی پشتود که در خانه هم‌مان دارد خیلی خوشحال شود، اما کسی دیگر نه تنها خوشحال نشود بلکه این خبر اندوهگینش کند. این جا در واقع «از چه شاد یا غمگین می‌شوی؟» مثل یک آینه دارد ما را به نشان می‌دهد.

■ ■ ■

■ **سرزمین شگفتنی که قرآن ما را به آنجا دعوت می‌کند**
اما در این جا نکته‌ای وجود دارد که می‌توان نام آن را فراشادی یا فراغم گذاشت. در قرآن آیه بسیار زیبایی وجود دارد: لَکِنَّمَا تَأَسُّوْا عَلٰی مَا فَاَتَکُمْ وَلَا تَفْرَحُوْا بِمَا آتَاکُمْ. در این جا خواندن ما را به جای عجیبی دعوت می‌کند که نام آن جا را می‌توان سرزمین فراشادی و فراغم گذاشت. می‌فرماید: «به خاطر آن چیزی که به دست می‌آوردی شادمان نشوید و به خاطر چیزی هم که از دست می‌دهید غمگین نشوید.»

اجازه بدهید پیش از بسط این معنا نگاهی به جنس شادی‌های مرسوم می‌که ما در زندگی تجربه می‌کنیم، بیندازیم. شادی و غم در آن آتسفری که ما نگاه می‌کنیم کاملاً بهم پیوسته و دو روی یک سکه‌اند. فرض کنید شما به عنوان یک پدر، کودک دو ساله‌تان را روی دست بلند می‌کنید و او دستش را به سقف می‌زند، این کار او را در حد انفجار خوشحال می‌کند به طوری که هیجان‌زده مادرش را صدا می‌زند که ببین! ببین! او نمی‌تواند توضیح بیشتری بدهد، اما معلوم است که می‌خواهد چه بگوید. مادر ببین که من چه کار نشدنی را شدنی می‌کنم، با این قد و قواره ببین دارم چه کار می‌کنم. این دست من است که به این سقف بلند می‌رسد. کودک شما از شادی در پوست نمی‌کنجد، اما پدر نمی‌تواند برای مدت طولانی در آن وضعیت بماند. او خسته است و می‌خواهد کودک را پایین بیاورد اما کودک بلافاصله می‌زند زیر گریه. این جا

اینکه اسباب گشت و گذار و لذت آنها را فراهم کرده‌ام خوشحال می‌شوم و در درون خود حالتی از شفق را تجربه می‌کنم.

اما گروه آدم‌هایی هستند که می‌بخشند در حالی که نه شادی می‌کنند و نه احساس غم دارند. جبران خلیل جبران از این دست آدم‌ها تغییر به گل‌هایی می‌کند که با غم نداشته باشند، در واقع آن عطاری و عطرپراکنی مرایی‌اندازه خوشحال کرده بود امروز بی‌اندازه دارد مرا غمگین می‌کند. در واقع بسیاری از شادی‌هایی که ما در زندگی آنها را می‌چشم از این جنس هستند، ذم و ذم این شادی‌ها به غم چسبیده است، نوش و نیش‌شان فاصله چندانی باهم ندارند، به فاصله چرخاندن یک سکه از رویی به روی دیگر.

اما قرآن در آن آیه زیبا از جای دیگری به نام فراشادی یا فراغم با ما سخن می‌گوید. انگار کسی پرسیده باشد چطور می‌توان به جایی رسید که در زندگی اندوهناک نشد و قرآن پاسخ را می‌دهد که اگر می‌خواهید در زندگی مرتب در معرض سرد و گرم هیجان‌ها قرار نگیرید کاری کنید که نه به دست آوردن‌ها برای شما چندان فرحناک باشد و نه از دست دادن‌ها. چطور یک تحویلدار بانک میلیارد‌ها پول زیر دستش می‌آید اما احساس شادمانی نمی‌کند. میلیارد‌ها پول هم از زیر دستش می‌رود اما باز او احساس قیض و غم و گرفتگی ندارد. چرا؟ به خاطر اینکه او احساس مالکیت و تعلقی روی آن پول‌ها ندارد.

■ **آنها که می‌بخشند، در فضایی فراغم و فراشادی**
جبران خلیل جبران در «پیامبر و دیوانه» درباره سه نوع بخشش حرف می‌زند و با این تقسیم‌بندی آرام آرام ما را به سرزمین فراشادی و فراغم نزدیک می‌کند. او می‌گوید: «هستند کسانی که از بسیاری که دارند اندکی می‌دهند آن‌هم به نام و این خواهش پنهان، بخشش دست‌هایشان هرگز تهی نمی‌شود. هستند کسانی که با شادی می‌دهند، و پاداش آنها همان شادی است، و هستند کسانی که با درد می‌دهند و آن درد تعدید آنهاست. هستند کسانی که می‌دهند و از دهنش دردی نمی‌کشند، حتی شادی هم نمی‌خواهند و نظری به ثواب هم ندارند، این‌ها چنان می‌دهند که در آن دره دوردست «بته‌مورد» عطر خود را در فضا می‌پراکند. با دست این کسان است که خداوند سخن می‌گوید، و از پس چشم این کسان است که او به زمین لیختن می‌زند.»

اگر دقت کنیم نویسنده در این جا سه نوع بخشش سخن می‌گوید که در واقع این سه جنس، سه جنس روح آدمی را ترسیم می‌کند. آدم‌هایی که می‌بخشند و رنج می‌برند، انگار که گوشت تن‌شان کنده می‌شود تا چیزی که به این و آن بدهند. این پایین‌ترین و نازل‌ترین حد بخشش است، یعنی فرد کم می‌بخشد و درد زیادی را متحمل می‌شود. بخش بالاتر بخشش، احساس شادمانی در حین بخشش است. فرض کنید من پدر و مادرم را می‌برم مسافرت و از

سبک زندگی

سبک زندگی ۸۸۴۹۸۴۷۱

سبک نگرش



خاصیت چسبندگی تعصب و سختگیری

از خودمان جدا شویم تا خودمان را ببینیم

■ **محمد مهر**

یک بار از زبان دکتر دبنائی، فیلسوف ایرانی شنیدیم که می‌گفتند در میان موجودات این انسان است که می‌تواند

از خود جدا شود و با فاصله به خودش نگاه کند. یعنی با فاصله به آنچه انجام می‌دهد خیره شود. گاهی بعضی

ایده‌ها نجات‌دهنده هستند. یکی از ایده‌هایی که می‌تواند آدم را در زندگی نجات دهد ایده فاصله گرفتن از خود است. چسبناک‌ترین چیزی که به آدم می‌چسبد خودش است و همین چسبندگی اجازه نمی‌دهد که درست خودش، دیگران، وقایع و حقیقت را ببیند.

■ ■ ■

■ **وقتی از خودت فاصله نگرفته‌ای چه شکلی هستی؟**

شما در زندگی نزدیک‌تر از خودتان به خودتان را ندارید. آن قدر ایسن نزدیکی به خود وجود دارد که آدم خودش را نمی‌بیند. مثل این است که آدم آن قدر به چشم خودش نزدیک است که چشم خودش را نمی‌بیند. با چشم و به واسطه چشم است که می‌بیند اما چشم خودش را نمی‌بیند. درباره خود هم چنین وضعیتی حاکم است. آدم با خودش است اما چشم خودش را نمی‌بیند. مثل ماهی‌ای که در آب است اما آب را نمی‌بیند. آدم وقتی از خودش فاصله نگرفته عموماً درباره کارهای خودش و



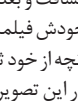
اگر به آدم‌ها یاد داده شود که آنها در عین حال که مهارت باز یگری

دارند مهارت تماشاگری را هم داشته باشند و از کمی دور تر به روابط و اجزا و عناصر آن چیزی که خلق کرده‌اند نگاهی بیندازند، بسیاری را در کار خواهند دید

دیگران با پیش دآوری قضاوت می‌کند، درباره خودش احساسات غلوشده یاد دارد، اما وقتی از خودش فاصله بگیرد ماجرا فرق می‌کند.

■ **فاصله گرفتن از خود، امتیاز انسان به سایر موجودات**

اگر شما نگاه کنید بررسی‌هایی که ما درباره افعال و رفتارهایمان انجام می‌دهیم، احساس پشیمانی و ندامتی که داریم و نقدهایی که به خود وارد می‌کنیم همه از این روست که می‌توانیم با خودمان فاصله بگیریم و در واقع جایمان را عوض کنیم، مثل این می‌ماند که یک گل‌دان روی میز قرار دارد. آیا گل‌دان می‌تواند از خود دور شود و با فاصله به خودش نگاه کند. این کار برای گل‌دان امکان‌پذیر نیست یا مثلاً یک اسب یا یک گریگ نمی‌تواند از اسب یا گریگ بودن خود فاصله بگیرد و از دور به خود خیره شود که چه می‌کند اما انسان این قابلیت بزرگ را دارد که با فاصله به خود خیره شود. این فاصله گرفتن به معنای فاصله فیزیکی و مسافت و بعد مرئی نیست. چه بسا کسی از خودش فیلمبرداری کند و بعد با فاصله به آنچه از خود ثبت شده نگاه کند. آنچه انسان در این تصویر خواهد دید قرب و بعد فیزیکی است، نزدیک و دور شدن به تن خویش است اما آنچه در این جامراد است این است که انسان بتواند از اعمال و افکار و اندیشه‌های خود دور شود و در خود جابه‌جایی انجام دهد، مثل این



اما به این فکر کنید که کسی هم واگن خودش باشد و هم لوکوموتیو خودش، به این فکر کنید که منبع شادی کسی در بیرون از خودش نباشد. یعنی به کسی یا چیزی در بیرون برای رسیدن به آن شادی تکیه ندهاده باشد در آن صورت آیا می‌توان آن شادی را در درون او متوقف کرد؟ در واقع لحظه‌ای که من خودم را از کشنده‌های بیرونی جدا می‌کنم و خودم کشنده خود می‌شوم زندگی حقیقی و اصیل آغاز می‌شود. زندگی‌ای که مبتنی بر هیجان‌هایست و هیجان شادی‌ها و غم‌های کوچک در آن حکمفرمایی نمی‌کند.

اما به این فکر کنید که کسی هم واگن خودش باشد و هم لوکوموتیو خودش، به این فکر کنید که منبع شادی کسی در بیرون از خودش نباشد. یعنی به کسی یا چیزی در بیرون برای رسیدن به آن شادی تکیه ندهاده باشد در آن صورت آیا می‌توان آن شادی را در درون او متوقف کرد؟ در واقع لحظه‌ای که من خودم را از کشنده‌های بیرونی جدا می‌کنم و خودم کشنده خود می‌شوم زندگی حقیقی و اصیل آغاز می‌شود. زندگی‌ای که مبتنی بر هیجان‌هایست و هیجان شادی‌ها و غم‌های کوچک در آن حکمفرمایی نمی‌کند.

■ ■ ■

■ **وقتی از خودت فاصله نگرفته‌ای چه شکلی هستی؟**

شما در زندگی نزدیک‌تر از خودتان به خودتان را ندارید. آن قدر ایسن نزدیکی به خود وجود دارد که آدم خودش را نمی‌بیند. مثل این است که آدم آن قدر به چشم خودش نزدیک است که چشم خودش را نمی‌بیند. با چشم و به واسطه چشم است که می‌بیند اما چشم خودش را نمی‌بیند. درباره خود هم چنین وضعیتی حاکم است. آدم با خودش است اما چشم خودش را نمی‌بیند. مثل ماهی‌ای که در آب است اما آب را نمی‌بیند. آدم وقتی از خودش فاصله نگرفته عموماً درباره کارهای خودش و