

#### سبک تعالی



### جابه‌جایی راز تغییر و تحول ماست

# بیلاق و قشلاق کنیم در فصل‌های وجودمان

■ **حسن فرامرزی**

عشایر را دیده‌اید چطور زندگی می‌کنند؟ اگر عشایر اصرار داشته باشند که زمستان‌ها در بیلاق‌ها بمانند و جابه‌جا نشوند چه اتفاقی برایشان می‌افتد؟ آنها دوام نخواهند آورد و از نفس خواهند افتاد. زندگی آنها از هم خواهد

پاشید، دام‌ها و سرما به‌هایشان از بین خواهد رفت و تلف خواهد شد. آنچه عشایر را زنده نگه می‌دارد، جابه‌جایی است تا با فصل‌های زمین سازگار شوند و کنار بیایند، ما نیز در روح و روان خود، جابه‌جایی و تغییر فصل‌ها را داریم و مثل عشایر باید رفتار کنیم، یعنی جابه‌جا شویم و اگر فصلی و رفتاری و عاداتی مساعد حال ما نیست به جای آنکه به باز تکرار و بازمانی در آن عادت و رفتار و فصل برسیم بار و بنه خود را ببندیم و از آن فصل عبور کنیم و از آن بیلاق سرد به قشلاق گرم برسیم، بنابراین ما در روح خود نیاز به جابه‌جایی‌های مداوم داریم.

مکانی که ما در آن قرار داریم در گزارش ما از خود، جهان و دیگران نقش کلیدی و مهمی ایفا می‌کند. حالا این مکان می‌تواند یک امکان روانی و ذهنی باشد - یعنی آن جایی که ذهن ما برای خود می‌سازد مثلاً فرض کنید خوش‌بینی‌ها یا بدبینی‌های خود را می‌سازد - یا نه حتی یک مکان فیزیکی و مرئی باشد. این مکان در گزارش ما از جهان بسیار نقش دارد. به عبارت دیگر گزارشی که شما از خود و از جهان می‌دهی به میزان زیادی وابسته به مکانی است که در آن قرار داری.

■ ■ ■

■ **دنیای تاریک آدم‌های قعر چاه**

مولانا در مثنوی به زبانی زیبا و با تمثیلی عالی به نقش مکان در گزارش‌دهی ما از جهان و از خودمان می‌پردازد: «این جهان پر آفتاب و نور ماه / او بیسته سر فرو برده به چاه / اگر حقیقت پس کوروشنی / سر ز چه بردار و بنگرای دنی / جمله عالم شرق و غرب آن نور یافت / تا تو در چاهی نخواهد بر تو تافت.»

آدمی را تصور کنید که سر در چاه فرو برده و در قعر یک چاه نشسته است، جایی که در آن جز تاریکی وجود ندارد. حالا این چاه می‌تواند یک چاه بیرونی یا مرئی باشد یا نه یک چاه درونی باشد، یک حفره تاریک که کسی را در زندگی بلعیده است و مکان ذهنی و روانی او در واقع یک چاه تاریک است - مثلاً در نظر بگیرید که یک عادت در زندگی کسی را چنان بلعیده است انگار چاهی او را در بر گرفته و اسیر خود کرده است و او از قعر آن چاه دارد به ما گزارش می‌دهد. از او می‌پرسم که وضع و حالت چطور است؟ و او می‌گوید می‌بینید که این دیگر وضع و حال ندارد. در جایی هستم که به اندازه قبر است، جایی تنگ و تاریک، از او می‌پرسم به نظرت آیا آفتاب هم در این دنیا هست؟ خورشیدی وجود دارد؟ نوری هست؟ و او با اطمینان خاطر می‌گوید که همه اینها دروغ است، اگر بود که

من می‌دیدم. به او می‌گویم جهان دشت‌هایی وسیع دارد و او انکار می‌کند که اگر بود من در اینجا می‌دیدم و به خاطر می‌آوردم، به او می‌گویم که در این جهان آفتاب پررغنی هست، گل‌های رنگارنگی هستند و او همه را انکار می‌کند با این استدلال که کو؟ اگر بود من می‌دیدم.

توجه کنید گزارش کسی که از چاه دارد درباره جهان سخن می‌گوید شبیه همان یک وجبی خواهد بود که

در آن قرار گرفته است. نوری که در گزارش این فرد از چاه دیده می‌شود همانقدر است که در چاه وجود دارد و اگر در چاه نوری نیست در گزارش او هم نوری نخواهد بود و حالا در نظر بگیرید کسی که در چاه حسد و کبر و نفاق قرار گرفته است، گزارشی که این فرد از جهان و از زمین جابه‌جا شوند و همانطور که جابه‌جا شدن همان میزان نوری که در حسد و کبر و نفاق وجود دارد گزارش او هم نور خواهد داشت. اما آیا نوری در حسد و کبر و نفاق هست که انتظار داشته باشیم در گزارش چنین فردی از جهان باشد؟

اینچنین است که فرد گرفتار در چاه، وجود آفتاب در جهان را انکار می‌کند و همه آن وعده‌ها و بشارت‌ها را که وجود آفتاب را تأیید می‌کند دروغ می‌داند و البته او به یک معنا راست می‌گوید، در جهان نور و آفتابی وجود ندارد، اما در کدام جهان؟ در جهانی که آن فرد در قعر آن چاه برای خود ساخته واقعا نوری وجود ندارد. نکته باریک و دقیقی است که آن فرد به یک معنا دارد به ما راست می‌گوید، یعنی دعوی او از یک منظر درست است که جهان جای تاریک و وحشتناکی است و هیچ روشنایی و گرما و نوری در آن نیست، اما اشکال این گزارش این است که یک وضعیت را به تمام جهان سرایت می‌دهد، ایراد دیگر این است که آن فرد با خود نمی‌اندیشد که آیا من با این چاه عهد بسته‌ام که همواره در قعر آن بمانم؟ چه چیزی مرا در این چاه نگه داشته است؟ آیا این سرنوشت محتوم من است که عمرم را در این چاه به سر ببرم؟ راهکاری که مولانا می‌دهد این است که سرت را بلند کنی و این سر بلند کردن تمثیل



**راز بقا در درون توجه به اصل جابه‌جایی است. در دنیای بیرون و در جهان مرئی، سازهای می‌سازیم که ما را از جابه‌جایی بی‌نیاز کند تا در همه فصل‌ها در همان سازها بمانیم و از جابه‌جایی مصون، اما در درون چنین سازهای وجود ندارد و اگر دقت کنیم می‌بینیم که این جابه‌جایی‌ها هر روز در درون ما روی می‌دهد**

بسیار زیبایی است، سرت را بالا بگیر ی و اندکی عطر ملکوت را در وجود خودت استشمام کنی: «این جهان پر آفتاب و نور ماه / او بیسته سر فرو برده به چاه / که اگر حقیقت پس کوروشنی / سر ز چه بردار و بنگرای دنی.» سرت را از چاه این عادت‌ها، افکار و اندیشه‌های دوز میانه برگیری، از این وسوسه‌ها و از حسدها و کبرها و نفاق‌ها برگیری تا بتوانی آن روشنی را در درون و در بیرون خودت بیایی و ببینی.

■ **قرآن می‌فرماید: جابه‌جا شوید**

ممکن است کسی بپرسد خد چه باید کرد؟ یکی از بهترین و زیباترین عبارت‌ها در این زمینه در آیه‌ای از قرآن آمده است: «قل سیروا فی الارض لیکو که در زمین گشت‌وگذار کنید.» اینطور بگویم که بگو در زمین جابه‌جا شویند و همانطور که جابه‌جا شدن می‌تواند کسی را از قعر چاه بیرون بیاورد تا او با چشم خود ببیند که آن بشارت‌ها و وعده‌ها مبنی بر وجود آفتاب و روشنی و رنگ‌ها در جهان بیهوده و ناراست نبوده، در دنیای درون آدم‌ها هم سیر و سیاحت درونی و جابه‌جا شدن از امور دوز میانه به سمت بخش متعالی وجود می‌تواند برای انسان اثبات وجود ملکوت و خوی فرستی باشد، بنابراین قرآن ما را به نوعی هجرت درونی و جابه‌جایی روحی هم دعوت می‌کند که البته ابزار و مرکب این جابه‌جایی همان قوه تعقل و تدبیر و مشاهد است.

اگر هر کدام از ما در عادات و رفتارها و صفاتی که ما را به قعر چاه می‌برند و از آنجا مجبورمان می‌کنند که گزارش‌های تیره و تاریکی از جهان و از خود ارائه کنیم و مثلاً بگوییم من نمی‌دانم که برای چه به این دنیا آمده‌ام و کار من در این جهان چیست و در این نظام آفرینش عدالتی یافت نمی‌شود و... به خاطر آن است که ما از قعر یک چاه داریم درباره جهان و خود گزارش می‌دهیم و چه کسی است که نداند چاه‌ها کم نیستند، یک وقت کسی در چاه جهل فرو می‌افتد، کسی دیگر در چاه انانیت و دیگری در چاه حسد، آن دیگری در چاه نفاق، اما آن مشخصه و وضعیت مشابه این است که در این چاه‌ها نوری نخواهد بود که فرد بتواند به واسطه آن نور گزارشی امیدوارکننده از خود و جهان ارائه کند اما نکته مهم این است که انسان به خود گوشزد کند که چرا با این چاه و آن همه تاریکی عقد اخوت بسته است؟ آیا به واقع ما محکوم هستیم که تا آخر عمرمان در چاه‌های درون خود گرفتار بمانیم؟ آیا واقعاً ما را با زنجیرها به قعر چاه‌های حسد و کین و تبختر و تعلق خاطرهای کاذب بسته‌اند یا نه به واقع دست و پای ما آزاد است؟

مثل این می‌ماند که کسی آنقدر روی یک صندلی در یک وضعیت ثابت نشینند که آرام آرام دست و پای خود را فراموش کند و از یاد ببرد دست و پایی هم دارد و می‌تواند به واسطه آن دست و پا از روی صندلی بلند و جابه‌جا شود. اگر به چنین فردی بگویند که چرا بلند نمی‌شوی و خودت را جابه‌جا نمی‌کنی؟ خواهد گفت من گرفتار این صندلی شده‌ام و به این صندلی چسبیده‌ام. او از یک منظر، درست هم می‌گوید چون



# سبک زندگی

سبک زندگی ۸۸۴۸۴۷۱



اگر هر کدام از ما در عادات و رفتارها و صفاتی که ما را به قعر چاه می‌برند و از آنجا مجبورمان می‌کنند که گزارش‌های تیره و تاریکی از جهان و از خود ارائه کنیم و مثلاً بگوییم من نمی‌دانم برای چه به این دنیا آمده‌ام و کار من در این جهان چیست و در این نظام آفرینش عدالتی یافت نمی‌شود و... به خاطر آن است که ما از قعر یک چاه داریم درباره جهان و خود گزارش می‌دهیم و چه کسی است که نداند چاه‌ها کم نیستند، یک وقت کسی در چاه جهل فرومی‌افتد، کسی دیگر در چاه انانیت و دیگری در چاه حسد

#### نگاه



شادی‌های عمیق و پایدار را قربانی خوشی‌های زودگذر نکنیم

## آدم‌هایی که در پاگردها می‌خوابند به خانه‌هایشان نمی‌رسند

■ **محمد مهر**

این مطلب زیبا چند وقت پیش در شبکه‌های اجتماعی به دستم رسید: «کوهنوردان کوه‌های آلپ با رسیدن به نیمه راه، در استراحتگاهی در آنجا استراحت می‌کنند. صاحب آن استراحتگاه طی سالیان متوجه شده که اتفاق جالبی رخ می‌دهد، وقتی کوهنوردان وارد استراحتگاه می‌شوند و گرمای آتش را حس می‌کنند و بوی غذا به مشامشان می‌رسد، برخی از آنان وسوسه می‌شوند و به همراهان خود می‌گویند: «می‌دانی فکر کنم بهتر است همین جا منتظر بمانم و ششما به قله بروید و برگردید، وقتی برگشتید با هم پایین می‌رویم.» وقتی کنار آتش می‌نشینند و آواز می‌خوانند، جرقه‌ای از خشنودی آنان را فرا می‌گیرد. در همین هنگام بقیه گروه لباس‌هایشان را می‌پوشند و مسیر خود را به مثال درباره درون انسان نیز صادق است. گاهی ما چنان در عادت‌ها و رفتارهای درونی خود فرو می‌رویم و با آنها یکی می‌شویم که فراموش می‌کنیم قوه تمیز و عقل استدلالی هم نزد ما وجود دارد، یعنی همان قوه‌ای که می‌تواند جانی دست و پای درونی ما برای بیرون آمدن از چاه‌هایی باشد که در آنها اسیر شده‌ایم.

■ **یکجانشینی مناسب فصل‌های وجود نیست**
اجازه بدهید دوباره به آن مثال جابه‌جایی عشایر برگردیم، عشایری چیست؟ عشایری یعنی تطبیق با منطق فصل‌ها، اگر عشایر ایستگاه‌ها را زیاده‌اوپازان باشند و اصرار داشته باشند همچنان در بیلاق‌ها بمانند چه می‌شود؟ آنها مدام در حال جابه‌جایی هستند تا امکان زندگی برایشان همچنان وجود داشته باشد. پرسش این است که ما در درون خودمان فصل‌ها را نداریم؟ آیا ما در درون خودمان زمستان و تابستان و خزان نداریم؟ مطمئناً داریم، حضرت علی (ع) در نهج‌البلاغه و در حکمتی از حکمت‌های نهج‌البلاغه می‌فرماید: «إِنَّ اللَّفْلُوبَ سُوءُةٌ وَإِقْتَالَ وَإِدْبَارًا، فَاَتَوَهَّأ مِنْ قِبَلِ سُوءَتِهَا وَفَاتَبَّأَهَا فَمِنَ الْقَلْبِ إِذَا أَوَّهَ عَمِيْ / برای دل‌های (آدمیان) علاقه و اقبال و (نگاه) تنفر و ادبار است. هنگامی که می‌خواهید کاری انجام دهید از سوی علاقه و اشتیاق وارد شوید، زیرا اگر قلب را مجبور به کاری کنند، نابینا می‌شود.» این سخن امام علی (ع) به این معناست که روح انسان واجد فصل‌هاست و نباید وقتی ما در زمستان روح قرار داریم، در رومان همان انتظار را داشته باشیم که وجود آمده که تو را از خود قرار دارد. با این تفاسیل پرسش این است که آیا ما نباید در درون خودمان عشایری کنیم؟ کوچ و هجرت لازم یک زندگی اصیل است، یک زمانی تو باید کوچ کنی به قشلاق صبر، شرایطی به وجود آمده که تو را از سمت ظفر به سمت صبر می‌برند. گرفتاری‌ای حادث شده است، مصیبتی بر تو وارد شده است، در کسب و کار خودت به گره و مشکلی برخوردی، در رابطه‌ات با دیگران به شکستی بر خوردی، از واقع و واقعیت تو را می‌خواهند از آن ظفرها و شیرینی‌ها و قنچه‌ها که داشته‌ای برگردانند به سمت صبر و در اینجا برداری و صبوری نقش همان قشلاق‌های گرم را در زمستان بازی می‌کنند. حال اگر تو صبوری پیشه نکنی، اگر به سمت یابی و شکوه و ناله بچرخ کنی، در واقع حکم همان کسی را داری که به بیلاق‌ها در زمستان چسبیده است و نمی‌خواهد با کاروان به سمت قشلاق‌ها حرکت کند. فرجام چنین شخصی چه خواهد شد؟ او در درون و بیرون خود به بن بست خواهد رسید و تلف خواهد شد چون جابه‌جا نشده است، بنابراین اگر کمی دقت کنیم می‌بینیم را بقا در درون توجه به اصل جابه‌جایی است. در دنیای بیرون و در جهان مرئی، سازهای می‌سازیم که ما را از جابه‌جایی بی‌نیاز کند تا در همه فصل‌ها در همان سازه بمانیم و از جابه‌جایی مصون، اما در درون چنین سازه‌های وجود ندارد و اگر دقت کنیم می‌بینیم که این جابه‌جایی‌ها هر روز در درون ما روی می‌دهد.

**مهارت بزرگی است که ما بتوانیم در زندگی بدانییم هر لحظه کجا باید باشیم. مهارت بزرگی است که کسی وقتی در راه پله‌ها قدم برمی‌دارد و در آن میان پاگردهایی می‌رسد، دیگر در آن پاگردها بسیاری از آدم‌ها در پاگردها به خواب می‌روند و هرگز به خانه‌هایشان نمی‌رسند اگر چه ظاهراً در خانه‌های خود باشند**

برای هر یک از ما نیز ممکن است اتفاق بیفتد. آیا در زندگی ما پناهگاه‌هایی وجود دارد که مانع رسیدن به قله و از دست دادن هدفمان شود؟ زندگی از دو قسمت تشکیل شده است: قله‌ها و پناهگاه‌ها. در پناهگاه امنیت و آسایش وجود دارد، خطری جان شما را تهدید نمی‌کند، اما برای تجربه ناب زندگی و صعود کردن و قرار گرفتن در اوج، باید با چالش قله روبه‌رو شد و بر آن غلبه کرد.»

این مطلب کوتاه اما بسیار آموزنده نکته مهمی را دارد گوش‌ده می‌کند. در زندگی لحظه‌هایی است که باید میان «چالش و شادی عمیق‌تر» و «راحتی و شادی لحظه‌ای» یکی را انتخاب کنی و اگر دقت کنیم هر کدام از ما در برهه‌هایی از زندگی مان میسان این دو راهی قرار گرفته‌ایم؛ دو راهی‌ای که یک سوی آن چالش است اما با شادی عمیق‌تر و پایدارتر و سوی دیگر راحتی است اما با شادی لحظه‌ای که وقتی اثر آن شادی رنگ می‌بازد تازه چالش اصلی و دردناک آغاز می‌شود. مثل کسی می‌ماند که دندان درد دارد و در میان یک دوراهی قرار گرفته است اما با شادی بخورد و بی‌حس‌کننده و کار روی دندان و رفت و آمد و هزینه قابل توجه مالی را به خود نهد و کسی که به سمت مسکن نمی‌رود و آن را نچهار وقت و آمدها و هزینه‌ها را به خود هموار می‌کند. آن رنجی که برای عصب‌کشی و پر کردن دندان باید متحمل شود و آن پول‌هایی که باید کنار بگذارد اما نتیجه چه خواهد بود؟ و چه کسی این سازی را در بلندمدت می‌برد؟ واقعیت این است که اغلب راحتی‌های لحظه‌ای

