

در آستانه نوروز با خودمان حساب و کتاب کنیم تا دودستگی‌های درونی آزارمان ندهد

رستاخیز طبیعت را بهانه حساب‌کشی از خود قرار دهیم

■ محمد مهر

آغاز سال نو و فرصت‌هایی که در آن برای تأمل وجود دارد می‌تواند ما را با یک رخداد فرخنده برای زندگی‌مان روبه‌رو کند، اینکه ما این تعطیلات را بهانه حساب‌کشی و حساب‌رسی از خودمان قرار دهیم، ممکن است در آغاز این کار قیافه خوبی برای ما نداشته باشد، ممکن است که آن را در ظاهری تهدیدآمیز ببینیم، مثل وقتی که کسی به ما می‌گوید به زودی به حساب تو خواهم رسید و این‌گونه ما پرداشته‌ایم از رسیدگی به حساب داریم اما نتیجه قطعا مبارک خواهد بود. همه ما به نوعی در ناخود آگاه خود از روبه‌رو شدن با حساب و کتاب واهمه داریم و می‌ترسیم که پای محاسبه و حساب و کتاب باز شود، چرا؟ شاید به خاطر اینکه حساب‌رسی از خودمان رامت‌هاست که به تعویق انداخته‌ایم. مدت‌هاست که به آن چراغ چشمک‌زن حساب‌رسی درونی بی‌توجه بوده‌ایم و سعی



۱. آیامن واقعا آن طور که مطلوب من است زندگی می‌کنم؟



اگر ما نخواهیم بی‌خیال و بی‌توجه از کنار آن چراغ چشمک‌زن درونی که مدام زمان حساب‌کشی از خود را به ما گوشرد می‌کند بگذریم، دقیقا چه کار باید بکنیم، یکی از بهترین کارهایی که می‌توانیم در این باره انجام دهیم این است که از خودپرسیم آیا من واقعا آن طور که مطلوب من است زندگی می‌کنم؟ در واقع بسیاری از نگرانی‌هایی که در ما وجود دارد به خاطر آن دوبارگی‌هایی است که در زندگی ما روی داده است، من مطلوب‌هایی در درون خود دارم اما واقعیت زندگی من چیزی دیگری است، بنابراین یک چراغ هشدار در من روشن می‌شود و به من هشدار می‌دهد زندگی خود را از آنچه در واقع می‌گذرد به سمت مطلوب‌های خود بکشانم. آیا من واقعا آن طور که مطلوب من است زندگی می‌کنم؟ این پرسشی است که در صورت توجه به آن می‌تواند آن دوبارگی‌ها و چندپارگی‌های درون شما را که کانون و مرکز تشویش‌ها، استرس‌ها و بی‌قراری‌هاست رفع و رجوع و رفع کند. پس اجازه بدهید بذر این سؤال در شما بیفتد و در شما جوانه بزند و رشد کند. آیا به واقع من آن طور که دلم می‌خواهد زندگی می‌کنم؟ مثلاً یکی از علائم و نشانه‌های چراغ حسابرسی که دائم در من چشمک می‌زند تباین و تضاد است که میان کار و رفتارهای من و چارچوب‌های اخلاقی وجود دارد. این چراغ در واقع مرا به این سؤال رهنمون می‌شود که آیا من آن طور که مطلوب من است زندگی می‌کنم؟ اما چون توجه به این چراغ، مستلزم توجه به یک سری محدودیت‌ها و بررسی‌های مجدد است و من سعی می‌کنم بی‌تفاوت از کنار آن عبور کنم. مثلاً ممکن است کسی خودش را زیر نظر گرفته و دیده باشد که این روزها به طور میانگین ۱۰ ساعت در شبکه‌های اجتماعی حضور دارد و روزی صدها بار به طور وسواسی و عصبی گوشی تلفن همراه خود را چک می‌کند. ممکن است کسی خودش را زیر نظر گرفته و متوجه شده باشد علاوه بر زمان‌های قابل توجهی که در شبکه‌های اجتماعی صرف می‌کند دچار حاشیه‌هایی در این شبکه‌ها شده که احتمالا به خانواده و تعهدات اخلاقی او در برابر همسرش آسیب خواهد زد. مثلاً متوجه شده که اخیراً ارتباط‌های او با افراد جنس مخالف از گفت‌وگوهای عادی و حتی به سمت مسائل عاطفی و در ددل‌ها سوق پیدا کرده است. این یک چراغ هشدار است که در درون فرد روشن شده، اما فرد نمی‌خواهد تن به این جراحی بدهد، بنابراین هر روز به تعویقش می‌اندازد.

۲. یاد می‌آید چطور در جلسه خواستگاری نشسته بودی و مثل بید می‌لرزیدی؟

واقعیت آن است که انسان به تذکر نیاز دارد چون آدمی موجودی است که می‌توان در برابر این نادیده‌انگاری‌ها صف‌ارایی کرد؟ به نظر می‌رسد مهم‌ترین نسخه، تذکر و به یاد آوردن است. من وقتی مثلاً در محل کارم در خطر رابطه عاطفی قرار می‌گیرم باید تعهدات خود را به یاد بیاورم، آنها را احضار کنم، مسئولیت خود را بپذیریم که اصلا من چه کسی هستم؟ برخی از متأهلان در دام‌های رابطه‌های متعدد می‌افتند به خاطر اینکه اساسا همچنان خود را مجرد فرض می‌کنند یا قیافه همسر و فرزند یا فرزندان‌شان آن قدر کم‌رنگ و کم‌اثر است که در برابر آن تصویر پرچانی که بهانه آغاز یک رابطه دیگر شده کوچک‌ترین تاب مقاومت را ندارد و می‌تواند وهم مجرد بودن را



و رفته‌اند اما چرا من دیگر آن حس سیلی به موقع و هشدار دهنده باید به موقع فرود بیاید و نواخته شود: آیا من پدر کودک و همسر زنی هستم یا نه؟ آیا شروع یک رابطه دیگر نمی‌تواند خانواده مرا آسیب‌پذیر کند؟ آیا این کار من در نهایت به ضرر خانواده، همسر و فرزندم نخواهد بود؟ اینها زمان‌های یاد می‌برند و آنها را از جلوی چشم حساب‌کشدن از خود است که اگر به موقع صورت بگیرد اولاً مرا برای گرفتن تصمیم‌های درست و عبور سالم از وسوسه‌ها یاری خواهد کرد و در ثانی ذهن، روان و روح مرا از افتادن در دام‌های عذاب و درد وجدان رهایی خواهد داد. بی‌شک همین مثال را در رابطه با بسیاری دیگر از تصمیم‌ها و رفتارهایمان می‌توانیم اجرا کنیم.

درد

هویت شغلی آدمی بخش مهمی از هویت فردی او را شکل می‌دهد. در واقع بخش قابل توجهی از میزان نازضایتی ما از خودمان به هویت شغلی‌مان بر می‌گردد، به کارهایی که انجام می‌دهیم، بنابراین بخش اعظمی از بازنگری‌ها و خانه‌تکانی‌های درونی ما به این جا بر می‌گردد که من به خود مراجعه کنم و ببینم که چرا دچار فرسایش کاری شده‌ام

۳. از کجا بدانم زمان حسابرسی من فرا رسیده است؟

اما پرسش دقیقی که در این میان می‌توان مطرح کرد این است که من از کجا بدانم زمان حسابرسی و زمان حساب و کتاب کردن من فرا رسیده است. از کجا بدانم که آن چراغ هشدار در من روشن شده است و وقت بازنگری و بازرسی در رفتارها و کردارها و جهت‌گیری‌ها و هدف‌ها رسیده است. نشانه بازنگری معمولاً آن ملال و افسردگی درونی و در جا زدن و حس فرورفتنی است که گاه در ما وجود دارد. اجازه بدهید از همین حس فرورفتن استفاده کنیم، چون فکر می‌کنم یکی از بهترین تعبیرها درباره الارم بازبینی و حسابرسی شخصی است. یک وقت است که ما احساس می‌کنیم پیش می‌رویم، یعنی در فعالیت‌ها و امور خود پیشرفت داشته‌ایم. یک وقت هم حس می‌کنیم پسرفت‌هایی داشته‌ایم. هر دو اینها اگر چه یکسان نیستند اما روندهایی طبیعی در فعالیت‌های ما به شمار می‌روند. ما ممکن است در روزها و ماه‌هایی پسرفت داشته باشیم اما اگر حس کنیم نه پیش می‌رویم و نه پس، بلکه فرومی‌رویم چه؟ یک شرکت در فعالیت‌های خود ممکن است ماهی یا سالی سودآور باشد و ماه و سالی دیگر زیانده، این معنای پیشرفت و پسرفت است اما اگر آن شرکت مثلاً در ظاهر یک شرکت مواد غذایی باشد اما عملاً به محل تولید مواد مخدر صنعتی تبدیل شود چه؟ اگر مثلاً بانکی با مؤسسه مالی به جایی برای پولشویی بدل شود چه؟ در این صورت تنها تعبیری که می‌تواند وضعیت آن شرکت را توصیف کند فرورفتن است. شرکت اساساً در یک مسیر تنهایی افتاده است. این حس است که ما نیز گاه در زندگی تجربه‌اش می‌کنیم. احساس اینکه اساساً در مسیر دیگری افتاده‌ایم. یک وقت شما می‌خواهید به کوه بروید، ممکن است پیش بروید یا عقب بمانید. اینها تا حدی طبیعی است چون شما حتی وقتی هم عقب بمانید باز در مسیر کوه هستید و به سمت کوه می‌روید اما اینکه شما یکپو چشم باز کنید و ببینید به جای کوه از یک شهر بازی سر درآورده‌اید معلوم است یک جای کار ایراد جدی‌ای دارد.

۴. وقتی «که چه!» مثل خوره به زندگی من می‌افتد چه کنم؟

یکی از مکان‌های جدی که افراد در موقعیت فرورفتن قرار می‌گیرند و این حس را دارند که فرومی‌روند موقعیت‌های شغلی و کاری است. اینجا باز آن چراغ هشدار دهنده است که روشن شده است، هنگامی که حس می‌کنید دیگر کار کردن شما آن جاذبه و شور پیشین را ندارد. بسیاری از ما متأسفانه در دام این وضعیت می‌افتیم و در نهایت آن چراغ هشدار در ما روشن می‌شود. واقعیت آن است که هویت شغلی آدمی بخش مهمی از هویت فردی او را شکل می‌دهد. در واقع بخش قابل توجهی از میزان نازضایتی ما از خودمان به هویت شغلی‌مان بر می‌گردد، به کارهایی که انجام می‌دهیم، بنابراین بخش اعظمی از بازنگری‌ها و خانه‌تکانی‌های درونی ما به این جا بر می‌گردد که من به خود مراجعه کنم و ببینم که چرا دچار فرسایش کاری شده‌ام. افرادی که دچار این حالت می‌شوند عموماً از یک حس مشترک سخن می‌گویند: اینکه حس می‌کنند در یک فضای گیر افتاده‌اند. آنها گمان می‌کنند روز به روز بلند شدن از تختخواب رایشان سخت‌تر و دشوارتر می‌شود، نه گمان که واقعا با تمام وجود این حس را دارند که انگار رختخواب هر صبح با التماس و عجز و لایه از آنها می‌خواهد که بلند نشوند، گویی که رختخواب موجود زنده‌ای است و هوایی که برای نفس کشیدن می‌خواهد حضور افقی شماس. اما این دلزدگی از کجا می‌آید؟

واقعیت آن است که اگر ما معنای پشت کارهایمان را بر داریم یا نتوانیم پاسخ‌های دقیقی به «که چه؟» دهیم دچار فرسایش‌های شغلی می‌شویم و آن دستگاه «که چه» در ما روشن می‌شود و همه چیز را سیاه و تاریک می‌کند. مثلاً یکی ممکن است که شغل بسیار پردرآمدی هم داشته باشد اما به خاطر فرسایش شغلی دستگاه «که چه» در ذهن او روشن مانده باشد. برخی از کارآفرین‌های تجاری و موفق دنیا یک روزی از خواب بلند شده‌اند و گفته‌اند دیگر بس است، آنها نه کارتن‌خواب بوده‌اند و نه معتاد و نه اینکه سقفی بالای سرشان نبوده است. آنها بدهکار نبوده‌اند، آنها بی‌خانمان نبوده‌اند، بهترین امکانات زندگی را داشته‌اند، اما با این همه خواستار تغییر در زندگی‌شان شدند و خواستند که به حساب خودشان برسند، چون آن قدر سرشان را شلوع کرده بودند که از زندگی جز کار هیچ نمی‌دیدند اما یک روزی با تمام توان از مجموعه و برند و شرکت خود جدا شدند و رفتند سراغ چیزهای دیگر، به خاطر اینکه زندگی یک وجهی مولد «که چه» است. من حتی اگر بهترین امکانات دنیا را داشته باشم اما فقط در یک وجه و ضلع زندگی جلو بروم دیر یا رود دچار فرسایش شغلی خواهم شد چون من که فقط برای کار کردن یا برند ساختن یا شرکت زدن و ابداع و اختراع به دنیا نیآمده‌ام. درست است که مثلاً زندگی خلافتان و نوآور و پویا یک ارزش است اما شما در زندگی بیشتر از زندگی ثروت‌آفرین و فناورانه به معنا نیاز دارید و هر زمان حس کنید زندگی شما از معنا تهی می‌شود در واقع وقت بازبینی و بازنگری رسیده است و البته در این میان آدم‌ها دو دسته‌اند: آدم‌هایی که به خاطر عادت‌ها، تعلق‌ها و وسوسه‌ها، منافع و لذت‌های آنی ترجیح می‌دهند که نسبت به آن چراغ هشدار دهنده درونی بی‌اعتنا بمانند و استرس‌ها و چندپارگی‌ها و تشویش‌ها را به جان بخرند و آدم‌هایی که به سمت آن چراغ می‌روند و با یکی کردن یا نزدیک ساختن زندگی واقعی با زندگی مطلوب آن چراغ هشدار را خاموش می‌کنند.



ما در این عصری که از هر سو

هیاهوها و جنجال‌ها زندگی‌مان را دربر گرفته و آرامش ما را رفیق ساخته است بیش از هر زمان دیگری به خلوت‌ها نیاز داریم، به اوقاتی که در آن همه آن غبار‌ها فرو بنشینند و هوای درون ما اندکی صاف شود تا ببینیم از کجا آمده‌ایم؟ کجا هستیم؟ و به کجا خواهیم رفت؟

مسیر میان خانه و نانوایی - و به کجا بر می‌گردیم؟ - خانه - اما اگر کسی در بین راه فراموش کند که از کجا آمده و کجاست و می‌خواهد به کجا بر گردد دچار سرگردانی می‌شود و در نهایت از مقصود و مراد خود جدا می‌افتد. بنابراین آنچه می‌تواند ما را در پاسخ به سه سؤال بنیادین «من از کجا آمده‌ام؟ کجا هستم؟ به کجا خواهم رفت؟» یاری کند این است که من ارزش سکونت‌ها و خلوت‌های روزانه و شبانه‌ام را بدانم و آنچه در این میان به من کمک می‌کند، فرصت‌های نیایش و دعا و نماز است.

■ بنده از هیاهوها و جنجال‌ها به خلوت‌های آرامش

هیاهوهای سیاسی و کشمکش‌های اجتماعی نیاز را برآورده می‌کند. همچنان که هیاهو در زندگی گریزناپذیر است؛ مثلاً نمی‌شود بدون هیاهو تولید کرد - یک کارخانه کارخانه‌ها را در ذهن مجسم کنید که هزاران دستگاه در حال کار هستند و ما نیاز داریم که آن نِخ‌ها را داشته باشیم بنابراین آن هیاهوها را بپذیرفته‌ایم - همچنان که در معنای فراخ‌تر هیاهوهای سیاسی و کشمکش‌های اجتماعی هم گریزناپذیر هستند و مکان‌های مرتبط با خود را می‌سازند، در نظر بگیرید که مثلاً نمی‌شود یک مجلس نمایندگان داشته باشیم و همه ساکت در آن جا بنشینند و هیچ موافقت و مخالفتی در آن روی ندهد و کسی صدایش را بالا نبرد و همه مرتب و منظم در آن جا بنشینند باشند. اما در کنار این هیاهوها، ما به خلوت‌ها هم نیاز داریم. حالا با خودت فکر کنید که ما هم نیاز به جراحی‌هایی در ذهن و روان خود داریم و نمی‌توانیم وسط هیاهو و جِغ و داد جراحی کنیم. همچنان که برای همه ما در زندگی اتفاق می‌افتد به خاطر اینکه بخشی از تن ما کارکرد درستی ندارد و دارو و درمان رو

سبک آرامش



به ۳ پرسش مهم زندگی‌مان پاسخ دهیم

نیایش، اتاق عمل جراحتهای روح

می‌آوریم، یا حتی جراحی می‌کنیم. این اتفاق برای ذهن و روان ما هم روی می‌دهد. این یک واقعیت است، همان طور که جسم انسان در معرض آفات و امراض و بیماری‌ها قرار دارد، روح و روان و ذهن انسان نیز در معرض بیماری و آفت‌ها قرار دارد و نیاز است که انسان بتواند به تیمار روح و روان خود بپردازد.

■ جراحی روح مکان خاص خود را می‌خواهد

چرا تا این حد در دین ما به نماز و نیایش سفارش شده است؟ به خاطر اینکه آن اتاق جراحی آرامش را برای تو فراهم کند. جراحی قواعد و قانون خودش را دارد. باید محیط پاکی فراهم شود و وسایل استریلیزه باشد. نمی‌شود در یک تعویض روغنی یا در یک گاراژ حتی اگر خلوت باشد جراحی انجام داد. محیط باید عاری از ویروس‌ها باشد تا شرایط یک جراحی ایمن فراهم شود. حالا نگاه کنید هم خلوت و هم طهارت در نماز و نیایش برای انسان فراهم شده است که هرود ببیند یا خود چند - چند است. وقتی انسان وارد دالان نیایش می‌شود در واقع هیاهوها را کنار می‌گذارد تا بتواند وارد آن اتاق خلوت جراحی شود، وارد آن اتاق آینه شود و خود را تماشا کند و ببیند کجا را خراب کرده است و بر کجای او گرد و غبار نشسته است. اینکه پیامبر (ص) از نماز به عنوان چشمه‌ای یاد می‌کند که انسان نمازگزار پنج بار روح خود را به این چشمه می‌سپارد؛ تعبیر زیبا و شگفتی است.

ما برای پاک شدن به خلوت‌هایی در طول روز نیاز داریم. ما برای اینکه نقی‌های خود را بشناسیم به این خلوت‌های نیایش و دعا و نماز نیاز داریم، بنابراین سعی کنیم از این ظرفیت‌ها نهایت استفاده را ببریم.

■ کیفیت نیایش‌ها یمان با بین آمده است

به این موضوع فکر کنید که ما کمتر از ظرفیت نیایش بهره‌برداری کرده‌ایم و البته در این میان گاهی کیفیت نیایش‌های ما آن گونه نبوده که آن خلوت درونی را برای ما مهیا سازد. عجیب است که در تاریخ آمده است تیری بر پای حضرت علی در یکی از جنگ‌ها اصابت می‌کند و آن قدر درد داشته که طبیبان از در آوردن آن تیر از پای امام علی (ع) عاجز می‌شوند، اما یکی از طبیبان که امام را خوب می‌شناخته و درکی نسبی از روحیه و شخصیت و معرفت امام داشته راهکار را می‌یابد و می‌گوید این تیر را ما هنگام نماز باید از پای علی (ع) بیرون بیاوریم و همان می‌شود و وقتی امام به نماز می‌ایستد به هنگام نماز در آن خلسه‌های روحانی تیر را از پای امام بیرون می‌آورند، در حالی که حضرت متوجه نمی‌شوند.

حال توجه کنید که عمق و کیفیت نیایش‌های ما با آنچه امام علی (ع) انجام می‌دهد قابل قیاس نیست. اما ما هم می‌توانیم این راه را ادامه دهیم و اگر چه نتوانیم به آن قله‌ها برسیم دست کم می‌توانیم در دامنه‌ها و میانه راه به سر ببریم. در این صورت است که همان جراحی‌ای که بر پای مولای متقیان (ع) به هنگام نماز و نیایش در وقت بی‌خودی صورت گرفت، همان جراحی در ذهن و روان و روح ما هم صورت خواهد گرفت و ما به وقت نیایش از زیر سنگینی این خود کوچک بیرون خواهیم رسید و قطره جان‌مان به دریای بیکران حق متصل خواهد شد و به واسطه این اتصال آن آلودگی‌هایی که در چاه و بر که کوچک جان‌ما نشسته است رخت برخواهد بست.

ما در این عصری که از هر سو هیاهوها و جنجال‌ها زندگی‌مان را دربر گرفته و آرامش ما را رفیق ساخته است بیش از هر زمان دیگری به خلوت‌ها نیاز داریم، به اوقاتی که در آن همه آن غبار‌ها فرو بنشینند و هوای درون ما اندکی صاف شود تا ببینیم از کجا آمده‌ایم؟ کجا هستیم؟ و به کجا خواهیم رفت؟ اما این خلوت نیز به ما داده نخواهد شد و ما به این خلوت درونی نخواهیم رسید، مگر اینکه جان‌مان را در دریای نیایش شستشو دهیم. کسی انتظار ندارد به یک باره ما غواص این دریای بیکران بشویم، اما همین که خود را با آب برسانیم و حتی فرصت تماشای این آب‌های بیکرانه را داشته باشیم ما را در درون تظهير و مصفا خواهد کرد.