



دنیای ما ساخته نگاه ماست

دیگر غصه نمی خوری اگر جهان را محل رزم بدانی نه بزم

■ محمد مهر

چندی پیش در پی حادثه ناگواری با خودم کلنجار می رفتم و نمی توانستم هضم کنم، عاقبت به این عبارت در ذهن و قلبم رسیدم که: «جهان محل رزم است نه بزم، حالا اگر تو با لباس بزم بیرون آمده باشی رنج خواهی برد.» این عبارت باور کننید یا نه، مثل آبی روی آتش آن ناگواری ها بود و حالم را بهتر کرد. با خودم گفتم که وقتی تو دچار غم می شوی و این غم را تاب نمی آوری و مدام می گویی چرا، چرا، چرا... پیش فرض تو چیست؟ احتمالا پیش فرض تو این است که امواج این دنیا نباید این غم را به سوی تو می فرستادند. پیش فرض تو این است که غم، عادلانه نیست و شادی حق توست بنابراین وقتی این شادی یعنی آنچه تو را مطلوب است میسر و ممکن نمی شود شروع می کنی به اینکه این چه دنیایی است و چرا این گونه است و مگر ما چه کرده ایم و این نهایت بی رحمی و ناعدالتی است که این فاجعه ها برای ما رقم می خورد. مثلاً نهایت بی رحمی است که من پدر

■ یک تعریف دوکلمه‌ای زیبا از دنیا
اما آن عبارتی که حال مرا تا حدودی وسط آن گرداب بهتر کرد چه بود؟ «جهان محل رزم است نه بزم، حالا اگر تو با لباس بزم بیرون آمده باشی رنج خواهی برد.» این عبارت در عین کوتاهی نکته قابل توجهی را می خواهد گوشزد کند که به نظرم متأثر از همان آموزه‌های اسلامی است. امام حسین (ع) که به گمانم کسی مثل او در این جهان این همه مصیبت را یک جا ندیده عبارت شریف و زیبایی دارد: «ان الحیاه عقیده و الجهاد زندگی باور و جهاد است.» این خلاصه‌ترین تعریفی است که به نظر می‌رسد از زندگی می‌توان به دست داد. امام حسین(ع) در دو کلمه زندگی را تعریف می‌کند: زندگی یعنی اول آن آرمان و جهت و باوری که دارید. هیچ زندگی نمی‌تواند بدون آرمان و باور و جهت باشد.
حتماً هر کسی در زندگی خود این جهت را دارد. حتی به صورت نامحسوس و نامرئی هر زندگی‌ای برای خودش جهتشی دارد، اما به محض اینکه زندگی‌ای یک جهت و آرمان عالی و والا را به خود می‌گیرد گام دوم هم به دنبالش می‌آید و آن همان جهاد است که امام حسین (ع) اشاره می‌کند و به هر میزان که آرمان‌ها و باورهای زندگی اصلیت‌تر و موحدانه‌تر می‌شوند آن جهاد هم دشتوارتر و سخت‌تر می‌شود.
■ این مجلس عروسی عجیب برای شما کابوس خواهد شد
حال بیایید این تصویر را با خودمان مرور کنیم. کسی رفته و در یک مجلس عروسی نشسته است. آدم وقتی می‌خواهد مجلس عروسی برود یک تصویری از آن مجلس دارد. مثلاً می‌گوید باید لباس خاصی این مجلس را بزنم. لباسی که گرمکن ورزشی نمی‌رود وسط مجلس عروسی چون می‌داند که آن لباس یا آن مجلس همخوانی ندارد، حتی در انتخاب رنگ لباس هم دقت می‌کند که آن رنگ متناسب با آن مجلس باشد. آدم وقتی می‌رود مجلس عروسی، عفتلسای هستند و نشانی هم مطابق آن مجلس درمی‌آید. البته که خود آدم به صورت خوداگاه وقتی می‌رود مجلس عروسی نمی‌رود جلوی آینه و نمی‌گوید زاویه فلان عضله گونهام باید این گونه باشد اما این رخدادها در انسان روی می‌دهد. آن وقت توقعاتی هم به واسطه حضورش در مجلس عروسی در او شکل می‌گیرد. مثلاً با خودش می‌گوید خب من می‌روم و در آن مجلس شام مفصل و خوشمزهای می‌خورم یا در آن مجلس اسباب پذیرایی فراهم است. نوشیدنی‌های میوه‌ها را می‌آورد و ما هم تناول می‌کنیم. حال در نظر بگیرید که کسی برود مجلس عروسی و ببیند که اصلاً این خبرها نیست. حتی آب هم روی میزها نگذاشته‌اند. آدم‌ها همان آدم‌های مورد انتظار هستند و نشانی را هم درست آمده است اما هیچ چیزی سر می‌زا نیست. چقدر در آدم برمی‌خورد؟ نه تنها از شیرینی و شربت و شام خبری نیست بلکه از تو می‌خواهند که بلند شوی و کار هم نکنی. حالا همان آدم در محل کار خود بدون شام و بدون شربت و شیرینی کار می‌کند و هیچ حالت برخوردندی هم در او ایجاد نمی‌شود و فکر نمی‌کند که وسط یک کابوس قرار دارد اما او به محض اینکه وارد یک مجلس عروسی شود که در آن نه از شربت و

شیرینی خبری است و نه شام و تازه می‌خواهند بلند شوی و کار هم نکنی احساس می‌کند که وارد دالان‌های یک کابوس تلخ شده است و می‌خواهد هر چه زودتر از این کابوس رهایی یابد. اما پرسش این است که چرا این اتفاق می‌افتد؟ چرا فرد در محل کار خود با خوشایندی تمام همه آن کارها را می‌کند اما به محض آن که وارد آن مجلس عروسی عجیب می‌شود احساس می‌کند دچار خفگی شده است، احساس می‌کند که این عین بی‌عدالتی است. احساس می‌کند که به شخصیت او اهانت شده است و بنابراین درد و اندوه و غم زیادی دارد. همه این‌ها به خاطر این است که آن فرد در خود توقع و انتظاری متناسب با تصویر ذهنی‌اش از مکان پدید آورده است. توقع او از آن مجلس عروسی چیز دیگری بود و چون توقعش برآورده نشده حس می‌کند که به او اهانت شده و این عین بی‌عدالتی است، در حالی که تک‌تک آن رخدادها در محل کار او روی داده و می‌دهد، یعنی نه از شیرینی خبری بوده نه از شام مفصل و نه از شربت و تازه باید کار هم می‌کرده، اما او با همه این تفصیلات احساس بدی نداشته است.

■ اگر می‌خواهی در دسترس غم نباشی

تصویرت را از دنیا عوض کن

پس نکته کلیدی و مهم برای اینکه انسان بتواند وسط گرداب‌های ایسن دنیا خود را نجات دهد و کمتر در معرض غم و غصه و اندوه قرار بگیرد این است که تصویر ذهنی‌اش از دنیا را عوض کند و همان تصویری را داشته باشد که بزرگان داشته‌اند و دارند. یک آتش‌نشان در محل کار خود از اینکه خبر آتش‌سوزی را بشنود هیچ تعجبی نخواهد کرد و دچار بهت و اندوه فلج‌کننده‌ای نخواهد شد، چون او این لباس را بر تن خود کرده و بر تن خود دوخته است و اساساً دنیا برای او یعنی احتمال پشامد حریق و آتش، بنابراین هر لحظه آماده است که در برابر آتش‌هایی که در این دنیا پیش می‌آید مقابله کند و آن آتش‌ها را فروبنشاند، از این رو وقتی به آتش نشان



سبک زندگی

سبک زندگی ۸۸۴۸۴۷۱

سبک تعالی

این «انت»هایی که «نا»های ما را آب می‌کند

نعمت‌ها را ببینیم تازیر بار غم خرد نشویم

■ آیدین تبریزی

چند وقت پیش به مناسبت روز عرفه، نیایش عاشقانه و عارفانه امام حسین(ع) با معبود خود را در روز عرفه مرور می‌کردم. واقعاً تأسف دارد که ما کمتر ادعیه معصومین (ع) را از منظر یک درس شگفت معرفی نمی‌روم کرده‌ایم. اینکه دعاها در مناسبت‌های خاص حال ما را تغییر دهند و مثلاً به خاطر آن مناسبت در مجلسی دعایی را بخوانیم و مرور کنیم خوب است اما به نظر من اصلاً کافی نیست چون برای مرور آن مضامین عالی، خلوتی و مجلسی دیگر هم لازم است که انسان درباره مضامین این دعاها با خود خلوت کند. اما آن روز در این دعای بسیار زیبا که انسان را به حیرت فرومی‌برد متوجه نکته‌ای شدم و آن اینکه اگر کسی می‌خواهد راه کمال و بندگی را طی کند جز با اظهار عجز و فقر در برابر پروردگار این مسیر طی نخواهد شد. هر کدام از ما نیایش‌های معصومین را که انسان‌های کامل روزگار خود و همه روزگاران بودند باید مرور کنیم و ببینیم کسی که آن نمایش خیره‌کننده اخلاص و بندگی محض را در برابر پروردگار آفرید حضور در روز عرفه خود را برابر خالق هیچ می‌انگارد و اتفاقاً همین هیچ شمر دن است که به او بال صعود به ملکوت و مراتب بالای وجود را می‌دهد. من آن روز در همین دعای عرفه به این نکته پی بردم که کمتر چیزی مثل نیایش می‌تواند آن حالت طلبکاری را که مثل جهنم در روح انسان زبانه می‌کشد، خاموش کند. انسان عادی و روزمره از خداوند خود طلبکار است و از او هر روز چیز تازه‌ای می‌خواهد، مثل کودکی که هر روز از پدر خود اسباب‌بازی تازه‌ای می‌خواهد و اگر این اسباب‌بازی خرید نشده زانوهایش را به زمین می‌کوبد اما آن نیایش چشم درون انسان را که بسته است و آن فروبستگی، آن حالت طلبکاری را در انسان بیدار می‌کند، باز می‌کند و به تدریج انسان متوجه فقر درونی و آن بدهی بزرگ به پروردگار می‌شود.

■ نعمت‌ها را یکی یکی بشماریم

نعمت‌های خداوند را به یاد آور چون اساساً خداوند می‌خواهد از سر رحمت و لطف، نعمت‌های بیشتر و والا‌تری را به دست بنده خود برساند، بنابراین اوست که می‌داند «لئن شکرتم لازیدنکم» اگر سیاست نعمت‌های خداوند را به‌جا بیاورید او بر آنها افزون خواهد کرد». همچنین که شعر سعدی ملهم از این آیه می‌گوید: «شکر نعمت، نعمت افزون کند.» و چه نعمتی بالاتر از اینکه انسان بداند میان پروردگار و او جز نفس و خودبینی بنده هیچ فاصله خواندمنش، پس شفافیم داد، و در حال فرهنگی پوشاندن مرأه، و در حال گرسنگی سیرم کرد و در حال تشنگی سیرایم نمود، و در حال خواری، عزتم بخشید، و در حال نادانی معرفتم بخشید، و در حال تنهایی افزونم نمود، و در حال غربت، بازم گرداندم، و در حال نداری، دارایم کرد، و در یاری خواهی، یاری‌ام فرمود، و در ثروتمندی محرومم نکرد.»

■ این «انت»هایی که «نا» را آب می‌کند

این‌ها از زبان یک معصوم بیرون می‌آید، در ادامه می‌فرماید: «أَنْتَ الَّذِي مَنَنْتَ أَنْتَ الَّذِي أَمَمْتْ أَنْتَ الَّذِي أَحْسَنْتَ أَنْتَ الَّذِي أَحْمَلْتْ.../ تویی که عطا کردی، تویی که نعمت دادی، تویی که نیکی کردی، تویی که زیبا نمودی، تویی که افزون نمودی، تویی که کامل کردی، تویی که

افزون نمودی، تویی که کامل کردی، تویی که



حالت شکر گزاری را که سرمنشأ همه نعمت‌ها و یگانگی امعبود است در انسان بیدار می‌کند. چگونه انسان می‌تواند از آن حالت طلبکاری و آن حالت تامل در برابر خود و خداوند خارج شود بدون اینکه از خضوع و خشوع و فروتنی وارد شود؟ جز این است که زمانی می‌توان این حالت را در انسان پدید آورد که آدمی بتواند خود را و نعمت‌هایی که به او داده شده را در کفه ترازو و مثلاً مثل امام حسین(ع) بگوید: خدایا من به چه رویی می‌خواهم نزد تو بیایم؟

با همین چشم‌ها؟ با همین گوش‌ها؟ با همین دست و پا همین جوارحی که در حقیقت هم به من داده‌ای و من از نزد خودم چیزی ندارم و تازه از همین دستت و پا و گوش و چشم هم خوب استفاده کرده‌ام و چه بسا همین جوارح را که تو به امانت من من گذاشته‌ای در خدمت عصیان و نافرمانی تو قرار داده‌ام. کسی می‌تواند در حقیقت این دندان طلبکاری را از وجود خود برکند که مثل امام حسین(ع) بگوید که خدایا من طفل کوچک بی‌دندانی بودم و تو آن شیر گوارا را از سینه مادر برای من جوشاندی، شیری که‌از میان رگ و پوست، از میان خون شور عبور کرده بود اما همرنگ آن نشده بود و مزه خون را نگرفته بود و مز زبانی گوارا و رنگی سفید داشت و توبودی که مهر مرادر دل دایه‌ها بناخاستی تا آنها از من مراقبت کنند.

■ چرا ما زیر دندان غم‌ها خرد می‌شویم؟

رمز اینکه اولیا و صلحا توانستند با وجود همه رنج‌ها و غصه‌ها، رنج و غصه‌ای در قلب خود مستقر نکنند و با وجود عواطف شدید انسانی بتوانند از شادای عبور کنند و به تعبیر حضرت زینب(س) جز زینبایی نبینند به این خاطر بود که چشم آنها به نعمت‌هایی که خداوند به آنها داده بود بسیار باز بود و اینکه ما زیر دندان غم‌ها خرد می‌شویم به خاطر این است که چشم ما به نعمت‌های خداوند بسته شده است.

آن آتش نشان با کسی که انتظار آتش و حریق ندارد در این است که هر دو در زمان صلح و آرامش و سکون ظاهر شبیه به‌هم به نظر می‌رسند اما در حقیقت سطح آمادگی آنها در برابر رخدادها کاملاً متفاوت است. روزمند انتظار شام را نمی‌کشد بنابراین شام او دبر بیاید حیشش به هوا نمی‌رود اما کسی که در مجلس عروسی است انتظار شام را می‌کشد، برعکس روزمند هر آن انتظار دشمن را می‌کشد، هر آن فکر می‌کند که شبیخونی در کار باشد و بنابراین هشیار است. حتی وقتی کسی می‌خواهد هشیارانه می‌خواهد، اما کسی که در عروسی شرکت کرده به تنها چیزی که فکر نمی‌کند این است که ممکن است مورد شبیخون قرار بگیرد یا دشمنی در کار باشد.

این همه تفاوت از کجا می‌آید؟ شگفت است اما همه این تفاوت‌ها درست از یک نقطه شروع می‌شود و آن این است که ما چه تعریفی از مکان داشته باشیم. در این جا منظور ما از مکان همان دنیایی است که در آن زندگی می‌کنیم، علی‌الظاهر دنیای یکسانی است. همه ما در این گوی آبی زندگی می‌کنیم و مثلاً اگر یک فضا نورد از ماه به ما نگاه کند خواهد گفت همه آن ۸ میلیون نفر در همین گوی آبی زندگی می‌کنند و دنیای آنها یکی است اما این ظاهر ماجراست و وقتی دقیق می‌شویم می‌بینیم که ما در دنیاهای کاملاً متفاوتی زندگی می‌کنیم، به خاطر اینکه تعریف ما و لباسی که بر تن تعریف خود دوخته‌ایم کاملاً منظرهای مسا را از همدیگر متفاوت می‌کند. یکی دنیا را محل عروسی و شادی و بز و کوب می‌داند دنیا را اگر کوچک‌ترین خلاف آدمی پیش می‌آید او دچار بزرگ‌ترین به‌هم ریختگی‌ها خواهد شد، مثلاً با ایندنا یک شام کلی دچار تنش عصبی خواهد شد یعنی همان کاری که برای یک روزمند کاملاً خنده‌دار است که چگونه کسی وقتی شامش داده نشود یا دیر داده شود ممکن است که این قدر تحت تأثیر قرار بگیرد چون اساساً آن روزمند وقت‌های هست که کاملاً تن خود را فراموش می‌کند چون می‌داند کلی موضوع مهم بر سر او ریخته و به حداقل‌ها اکتفا می‌کند و مثلاً وقت خود را بر سر اینکه زل‌ها یا دسر‌ها خوب یا نبود تلف نمی‌کند و در یشقاب غذای خود ۱۰ نوع غذا نمی‌ریزد و به همان تک غذای ساده‌ای که برای او آورده‌اند اکتفا می‌کند.

■ ما در جهان‌های خودمان زندگی می‌کنیم و این

جهان را خودمان می‌سازیم

ما در جهان‌های خودمان زندگی می‌کنیم و این جهان را خودمان می‌سازیم و با تعریف‌هایی که از دنیا به دست می‌دهیم در واقع دنیای ما شکل می‌گیرد. به محض اینکه مثل یک کوزه‌گر که به خاک زیردستش شکل می‌دهد و آن را مطابق با میل خود به صورت کاسه‌ای یا کوزه و پالهای درمی‌آورد چنان‌که نیز زیر دست ذهن و باورهای ما آن شکل نهایی‌اش به صورت آن چیزی که ما می‌سازیم این است که اگر کسی می‌خواهد در این دنیا راحت‌تر زندگی کند و کمتر در معرض آسیب‌ها، تنش‌های روحی و آفسوس‌ها و غم‌ها قرار بگیرد پیش از هر چیزی باید بنگرد که چه تعریفی از دنیا دارد و سرریزهای این تعریف بر انتظارات و توقعاتش چیست؟