



چطور یک مقاومت موهوم ذهنی، کام ما را در زندگی تلخ می کند؟

## هر جا که هستیم نمی خواهیم آنجا باشیم

■ محمد مهر

«ما مشتاق گذشته یا آینده‌ای آرمانی هستیم که هرگز وجود نداشته است و نمی توانیم دیروز را در امروز زندگی کنیم. به جای حضور در

زمان حال، ما در انتظار چیزی هستیم که آرزوی حضورش را داشتیم.

تصور می کنیم که اگر در زمان و مکان دیگری زندگی می کردیم به سر منزل آرامش و رضایت می رسیدیم. میل شدیدی به «من نه، الان نه،

**چند واقعیت آشنای بی قراری**

اما این ایراد رفتاری از کجا می آید؟ به هر حال من اگر می خواهم از این وضعیت خارج شوم این پرسش جدی را باید با خود مطرح کنم که چرا به این وضعیت دچار شده‌ام؟ در خانه نشسته‌ام، می گویم این چهاردیواری مرا خفه کرد، می روم سفر و گرما یا سرمای به صورتم می خورد، یا در یک دست‌اندازی می افتم یا یاد مخالفی می آید و فیل من دوباره یاد هندوستان می کند و آرزوی می کنم کاش در خانه نشسته بودم. دوباره که به خانه می رسیم می گویم هیچ کجا خانه خود آدم نمی شود. به چند روز نرسیده باز می گویم این خانه دارد ما را خفه می کند. به راستی واقعا مشکل ما مکان است؟ یا حتی مشکل ما زمان است؟ چون دقیقا همین اتفاق برای زمان هم می افتد، مثلا گاهی ما فلان زمان را هم نمی خواهیم و دوست داریم که از فلان زمان زودتر عبور کنیم. مثلاً من مریض شدم، دوست دارم هر چه سریع تر خوب شوم، این یعنی چه؟ یعنی مثلاً من این دو، سه روز مریضی را نمی خواهم و دوست دارم از روی این دو، سه روز بپریم ما مثلا در یک آزمون شرکت کرده‌ام و نتایج آزمون را چند ماه بعد می دهند و من دوست دارم این چند ماه زود بگذرد، این یعنی من این چند ماه را نمی خواهم، یا برای خفگی زنی باردار شده است و دوره بارداری سختی را می گذراند و دوست دارد آن چند ماه زود سپری شود، یا کسی را در یک جایی زندانی کرده‌اند، دوست دارد مدت زمان زندان زودتر تمام شود، یا مثلا جوانی به سربازی رفته است و هر روز روزها را می شمارد یا به عبارت بهتر روزهایش را نمی خواهد، دوست دارد آن دو صبح از خواب بیدار شود، اما وقتی مثلا همان سرباز دو سال سربازی را تمام می کند، آن شیرینی که تصور می کرد بعد از سربازی خواهد چشید، می بیند نیست؛ یعنی فقط یک تصور و یک تصویر بود که مثلا اگر لباس سربازی را از تن بیرون کند یا فرماندهی بالای سرش نباشد یا مجبور نباشد ۵ صبح از خواب بیدار شود، زندگی مریضش بهشت خواهد شد. می بینید که سربازی از آن فرد تمام شده است و او دیگر مجبور نیست ۵ صبح بیدار شود، یا مجبور نیست از یک سری افراد دستور بگیرد، یا لباس خاصی بپوشد و از دیسپلین دیکته شده پیروی کند، اما حال

## سبک زندگی

سبک زندگی ۸۸۴۸۴۷۱

سبک نگرش



چطور یک مقاومت موهوم ذهنی، کام ما را در زندگی تلخ می کند؟

## هر جا که هستیم نمی خواهیم آنجا باشیم

اینجا نه « ما را بی خانمان نگه می دارد. می‌کوشیم از لحظه حال فرار کنیم، اما لحظه حال بگانه خانه‌ای است که همیشه خواهیم داشت.» (دروغ‌هایی که به خود می‌گوییم / جان فردر یکسون)

او خوب نیست، مثلاً دچار بی‌حوصلگی و ملال مفرطی شده و حقیقتاً نمی‌داند که با زمان‌هایش چه کار کند. با زندانی‌ای که از زندان آزاد می‌شود تصور می‌کرد اگر تاریخ موعود آزادی فرا برسد از شادی بال در خواهد آورد و چنین و چنان خواهد شد، اما می‌بینید در روزهای بعد از آزادی به سرعت شادی او رنگ می‌بازد و همه چیز عادی می‌شود، یا مثلاً من روزهای بیماری‌ام را دوست نداشتم و می‌خواستیم به سرعت از روزهای بیماری عبور کنم و به آن سو ببریم، آن سو که سلامتی خواهد بود. تصور می‌کردم اگر به سلامتی برسم دیگر هیچ مسئله‌ای نخواهم داشت و خیلی خوب خواهد شد، اگر این بیماری از من جدا شود. به یاد می‌آورم که چند بار پشت سر هم در خودم می‌گفتم: خدایا من دیگر چیزی از تو نمی‌خواهم، فقط این بیماری برو، چون اگر این بیماری که عامل رنج من است، برود من دیگر هیچ کمبودی در زندگی نخواهم داشت، سراسر زندگی من آرامش و رضایت خواهد بود و با همه چیز به راحتی خواهم ساخت و شادی زیادی در زندگی من خواهد آمد، اما حالا می‌بینید فرد بیماری‌اش خوب شده، اما حال خوبی پیدا نکرده است، بلکه او سوژه دیگری پیدا کرده و حالا به آن سوژه فکر می‌کند که اگر این سوژه از زندگی من برود حال من خوب می‌شود یا اگر این موضوع وارد زندگی من نشود من زندگی خوبی را تجربه خواهم کرد. فرض کنید من در یک بیمارستان بستری بودم، آرزو می‌کردم که هر چه سریع‌تر حالم خوب شود و از آن بیمارستان جدا شوم، فکر می‌کردم روزی که از بیمارستان بروم بهترین روز زندگی من خواهد بود، اما حالا یا اینکه حالم خوب شده و از بیمارستان مرخص شده‌ام، اما عاشق پرسستاری در همان بیمارستان زده‌ام و حالا به خودم می‌گویم اگر این پرستار به خواستگاری من جواب مثبت بدهد این بار دیگر حال من واقعا خوب خواهد شد. متوجه هستید که مسا در چه گرفتاری‌های عظیمی به دام افتاده‌ایم؟ و بسر فرض که آن پرستار به خواستگاری من جواب مثبت بدهد آیا واقعا حال من خوب خواهد شد؟ آیا بعد از مدتی من سراغ سوژه دیگری نخواهم رفت و حال خوب من وابسته به برآورده شدن آن موضوع نخواهد بود؟ سؤال این است که چرا این گونه‌ایم؟ چرا واقعا ما را نمی‌شویم؟ چرا حلقوم ما هر بار در جایی گیر می‌کند؟

اگر برچسب‌زنی درباره مکان صورت می‌گیرد و من می‌گویم «من این مکان را نمی‌خواهم»، خواسته یا ناخواسته «من این زمان را نمی‌خواهم» هم در آن مستتر است. من این زمان را نمی‌خواهم، نمی‌خواهم امروز که مثلا سه‌شنبه است در اینجا باشم، اما از طرفی الان سه‌شنبه است و چطور می‌شود هم سه‌شنبه باشد و هم نباشد و این برای من درد ایجاد می‌کند. از طرفی می‌بینم سه‌شنبه‌ را نمی‌خواهم، از طرف دیگر می‌بینم نمی‌توانم این سه‌شنبه را به چیز دیگری جز سه‌شنبه تبدیل کنم و این آغاز دردهای عمیقی است که بسیاری از ما در زندگی تجربه می‌کنیم.



– فرض کنید من گزینه تغییر محل کار را در اختیار ندارم به خاطر شرایط اشتغال نمی‌توانم به راحتی کار پیدا کنم، بنابراین با وجود مزاحمت‌هایی که در محل کار وجود دارد به کار ادامه می‌دهم – بنابراین این موضوع را می‌پذیرم. در آن صورت چه اتفاقی برای من خواهد افتاد؟ توجه کنید که من مثلاً وقتی بیمار هستم و در بیمارستان بستری شده‌ام و این بستری شدن در بیمارستان را به لحاظ ذهنی پذیرفته‌ام، بسیار فرق می‌کند با بیماری که در بیمارستان بستری شده، اما هنوز بستری شدن خود را نپذیرفته است. درست است ما هر دو لباس بیمارستان را پوشیده‌ایم، اما وضعیت ما اساسا با همدیگر یکسان نیست.

آن بیماری که بیمار می‌شود بستری شدنش در بیمارستان خود بیماریست، اما نپذیرفته، با وجود اینکه در بیمارستان است، با وجود اینکه بیمار است، با وجود اینکه لباس بیمارستان را پوشیده، اما نمی‌خواهد این را قبول کند و این یعنی رنج، رنج، رنج و رنج، اما وقتی من پذیرفتم تمام رنج‌های من از میان برمی‌خیزد و فقط می‌ماند یک بیماری جسمی که باز آنجا هم من خود را با درد یکی نمی‌دانم، بلکه بیماری را در خود تشخیص می‌دهم و همین فاصله‌گیری با درد حتی شدت درد جسمی را هم کم می‌کند، اما اغلب ما در برابر واقعیت مقاومت نشان می‌دهیم؛ یعنی درست‌است که رئیس من در اداره موجبات آزار مرا فراهم می‌کند، اما من در حقیقت دو رنج را می‌کشم، یک رنج فرعی و کوچک‌تر که آزار رئیس است و یک رنج بزرگ و اصلی که نمی‌خواهم در آنجا باشم!

**ناگهان می‌بینم نمی‌خواهم آنجا باشم**

برادرم صبح زود با من تماس گرفته است، به خیال اینکه می‌توانم راهنمایی‌اش کنم. می‌گوید مزاحم نیستیم؟ کار نداری؟ و من می‌گویم نه، راحت حرفت را بزن. از خانه ما محل کار را پیاده راه می‌رویم و وقتی تلفن را قطع می‌کنم، می‌بینم ۴۵ دقیقه با هم حرف زده‌ایم. داستان او با داستان من چندان فرقی ندارد و خیالش را راحت می‌کنم که آنچه او را رنج می‌دهد، مرا هم رنج می‌دهد و نه تنها مرا که میلیون‌ها آدم را روی این سیاره آبی رنج می‌دهد. رنج او این است: «فرض کن با دوستانت هستم و یکجا با هم نشسته‌ایم. ناگهان می‌بینم نمی‌خواهم آنجا باشم، دوست دارم در خانه باشم. از دوستانتم خداقافلی می‌کنم و می‌آیم خانه، اما می‌بینم چند دقیقه‌ای نگذشته مادر چیزی می‌گوید که ناراحت و عصبانی‌ام می‌کند و نمی‌خواهم خانه باشم. می‌خواهم بروم قدم بزنم، اما قدم زدن هم حالم را خوب نمی‌کند، چون نمی‌خواهم در حال قدم زدن هم باشم. زندگی من شده است نخواستن جاهایی که در آنجا هستم.» و آیا این چالش جدی دنیای برادر من چالش همه یا اغلب ما نیست؟ آیا اغلب ما زندگی‌مان در این حالت نمی‌گذرد؟ نخواستن جایی که در آن قرار داریم. مثلاً من یک بچه کوچک دارم. در اداره که هستم به او فکر می‌کنم، یعنی یک تصویر خیلی آرمانی و زیبایی از خانه خود درست می‌کنم. بعد که از اداره‌ها می‌شوم و می‌روم خانه می‌بینم به چند دقیقه نرسیده می‌خواهم خانه نباشم، یعنی همان کودکی که از تصویرهای رؤیایی را از او ساخته بودم حالا دارد گریه می‌کند و من نمی‌توانم صدای گریه او را بند بیاورم؛ بنابراین احساس عجز و استیصال می‌کنم، گوش‌هایم را می‌گیرم یا داد می‌زنم یا کودک چیزی از من می‌خواهد که نمی‌توانم برایش بگیرم، آنقدر پول ندارم که آن اسباب‌بازی‌ای را که می‌خواهد برای او تهیه کنم، یا نه، پولش را هم دارم، اما آن چیزی که می‌خواهد مناسب سن او نیست، اما کودک اصرار دارد و داد می‌زند و من حالا می‌خواهم خانه نباشم.

**وقتی فریب‌دهنده و فریب‌خورنده یکی است**

اگر به شما بگویند همه آن تمناهایی که شما در طول سربازی، بارداری، زندانی شدن، بیماری یا هر موقعیتی که ممکن است برای کسی ناگوار باشد، ایجاد می‌کنید بر پایه فریب است چه خواهید گفت؟ اگر کسی بگوید فریب‌دهنده و فریب‌خورنده یکی است چه خواهید گفت؟ چه خواهید گفت اگر کسی بگوید آنکه فریب می‌دهد، همان کسی است که فریب می‌خورد، یا بهتر است بگوییم فریب‌دهنده یک پدیده و همی در درون فریب‌خورنده است. دقت

**آیا زمان و مکان**

**ریشه تقلاهای ذهنی ماست؟**

پس تا حدی مسئله دارد. برای ما واضح

می‌شود و آن این است که ریشه بی‌قراری ما در زمان و مکان به خاطر خود وجود زمان و مکان نیست، بلکه به خاطر این است که ما در حقیقت زمان و مکان را با برچسب‌هایی به خوب و بد تقسیم‌بندی می‌کنیم. پس روشن می‌شود که کلید ماجرا در این تقسیم‌بندی‌ها و در این برچسب‌زنی است. مثلا اگر من با خودم منطقی فکر کنم و بگویم: «بسیار خبدا من الان بیمار هستم و مجبورم چند روزی در بیمارستان باشم، پس بگذار با بیماری بگذرم و با آن مکان و با آن زمان بیماری کلنجار نروم، بلکه بپذیرم من اکنون در این مکان هستم، در آن صورت یا آن همه رنج تولید خواهد شد؟» توجه کنید که بیمارستان رنج تولید نمی‌کند، بلکه مقاومت ذهنی من در برابر بیمارستان است که رنج تولید می‌کند. بیمارستان از یک سری اشیاء مثل تخت، دستگاہها و... تشکیل شده است، اما من به آن اشیاء برچسب می‌زنم و تولید مقاومت می‌کنم. همه این اتفاقات در ذهن من روی می‌دهد نه در مکانی به نام بیمارستان. می‌بینید داستان چقدر روشن است؟ من اگر بپذیرم بسیار خب من الان در بیمارستان هستم و در حال حاضر نمی‌توانم جایی جز اینجا باشم در آن صورت از درد بیرون می‌آیم. من اگر بپذیرم من اکنون در محل کار هستم و نمی‌توانم جایی جز اینجا باشم

سبک مراقبت

به جای شکایت از دیگران مراقب خودت باش

### نور پذیرش در دالان تاریک گلایه

اکهارت تله، در کتاب ارزشمند «سکون سخن می‌گوید» می‌نویسد: «شکایت کردن و واکنش‌پذیری الگوهای مورد علاقه ذهن هستند و منبت خودش را از طریق آنها تقویت می‌کند. بخش بزرگی از فعالیت ذهنی – عاطفی مردم بسیاری را شکایت کردن و واکنش‌نشان دادن به این یا آن رویداد تشکیل می‌دهد. با این کار اشخاص یا اوضاع را نادیده و خود را درست قلمداد می‌کنی. آنگاه با درست بودن احساس برتری می‌کنی و از طریق احساس برتری مفهومی از که از خود داری تقویت می‌کنی، اما در حقیقت توقف توهم منبت را تقویت کرده‌ای. آیا می‌توانی این الگوها را در خودت ببینی و صدای ناراضی‌تی موجود در سرت را شناسایی کنی؟»

■ **مراقبه یعنی خودت را رها کن**

چند وقت پیش این عبارت کلیدی را از استاد و حکیم ارجمند دکتر ابراهیمی دینانی شنیدم که می‌گفتند: «راه احضار خود در محضر رب‌العالمین، تأمل در درون و مراقبه است. مراقبه هم یعنی مواظب خودت باش. ول نکن خودت را، به درون خودت هم نگاه بینداز. این سسینا هم تأمل در وجود را پایه برهان صدیقین می‌داند. تأمل در وجود یعنی باید وارد شوی. وارد شدن در ساحت هستی، درک حضور حق است که از هستی خودت آغاز می‌شود.»

برخی تصور می‌کنند که مراقبه یعنی مثلاً در یک ساعت خاص، لباس‌هایی خاص بپوشی یا در مکان‌های خاصی باشی و در حالت خاصی بنشینی و در آن ساعات یا دقیق سکوت کنی و بعد هم از آن شرایط بیرون بیایی و بروی سراغ زندگی‌ات، یعنی به مراقبه یک نگاه آیینی داشته باشی. اما مراقبه یعنی اینکه خودت را رها کنی. تعبیری که اکهارت تله هم در بخشی از کتاب «سکون سخن می‌گوید» دارد ناظر به این معناست اگر نگاه کنی بسیاری از رفتارهای ما مبتنی بر نوعی رهاشدگی است، چون مراقبه در آغاز بسیار سخت می‌نماید، اینکه من هر آن همراه با رفتار و گفته و اندیشه خودم باشم و به عبارت دیگر هر آن مچ خودم را بگیرم، بسیار



■ **چطور از دالان تاریک شکایت بیرون بیایم؟**

در هر شکایت و گلایه‌ای، عدم پذیرش وجود دارد و در هر عدم پذیرشی دردی شکل می‌گیرد. وقتی من از هوا شکایت می‌کنم یعنی وجود هوای گرم یا سرد را نپذیرفته‌ام

و وقتی آن هوای سرد یا گرم وجود دارد در واقع من می‌خواهم چیزی که هست نباشد و این یعنی برای خود تناقض و درد ایجاد می‌کنم. وقتی از وضعیت اقتصاد یا رفتار رئیس یا هر چیز دیگری شکایت می‌کنم، در حقیقت می‌خواهم چیزی که هست نباشد و این یعنی تناقض و تناقض یعنی گرفتار شدن در درد. شاید کسی بپرسد پس به جای شکایت یا گلایه چه کنیم؟ پاسخ این است که گلایه چه دستاوردی دارد؟ اگر دستاوردی جز درد دارد پس ادامه بدهیم، اما اگر می‌بینیم شکایت و گلایه دستاوردی ندارد، می‌توانیم از در پذیرش به مسئله وارد شویم. پذیرش اما زمانی اتفاق می‌افتد که من حقیقتا مسئله یا وضعیت را به درستی بینم نه اینکه با ذهنیت به موضوع نگاه کنم. یعنی آن قدر بتوانم واقع‌بینانه به مسئله‌ام نگاه کنم که سهم خودم را در اختلاف با همسرم پدر و مادرم یا هر کسی به عینت ببینم. وقتی همسرم درباره اشکال رفتاری من سخن می‌گوید چنان گوش کنم که انگار در آن لحظه کاری به جز گوش دادن در عالم ندارم، چنان گوش کنم که انگار دارم به مسئله دیگری گوش می‌کنم، یعنی آن گاردهای بسته و دفاعی را کنار بگذارم، بدون اینکه بخواهم پیش‌داوری کنم، بدون اینکه بخواهم از در توجه وارد شوم، بدون اینکه بخواهم خود را در چالش‌های رفتاری خواهم دید و از جهان صفر و صدی دروغینی که برای خود ساختم، بیرون بخواهم آمد. آن وقت است که من می‌توانم حقیقتا در تماس با اشکالات رفتاری خودم باشم.



وقتی ما شکایت می‌کنیم دست به چه عملی می‌زنیم. وقتی شکایت می‌کنیم در واقع می‌گوییم مشکل از ناحیه من نیست و من ایرادی ندارم و این دیگران هستند که واجد عیب و ایراد هستند