



کیفیت حال آدمی در پیوند با خبرهایی است که از درون او می‌جوشد

۲ خبر «نترس» و «غصه‌نخور» به گوش چه کسانی می‌رسد؟

■ محمد مهر

چند وقت پیش به رابطه «حال آدمی» و «خبر» توجه می‌کردم و دیدم چه رابطه دوسو‌به‌ای میان این دو برقرار است. کافی است کمی در احوالات حال خوب و حال بد یا شاد بودن و در مقابل ملول و مجالهِ بودنمان دقت کنیم تا متوجه شویم در هر دو رابطه شاهد نوعی ارتباط میان خبر و کیفیت حال هستیم. فرقی نمی‌کند این حال خوب یک حال خوب مستقر و پایدار باشد یا یک حال خوب موقتی، در هر حال خبری به فرد رسیده است. یعنی ممکن است فرد چند ساعتی یا روزی حال خوبی را تجربه کند و دوباره به آن حال ایستای خود برگردد، در اینجا هم معلوم است که به فرد خبری رسیده است، خبری که با ارزش‌ها،

■ فرشته بر کدام انسان نازل می‌شود؟

فرض کنید کسی که شما به او اعتماد دارید و او را بزرگ می‌دانید به شما می‌گوید تو ترس من پشت تو هستم و از تو حمایت می‌کنم. به تعبیر یکی از اولیا فرض کن شما پدھی بار آورده‌اید، اما پدرتان یا هن کسی که به‌او اعتماد دارید و می‌دانید که به اندازه کافی قدرت حمایت از شما را دارد جلو می‌آید و به شما می‌گوید نگران نباش من بدهی تو را می‌دهم یا من عهددار زندگی تو هستم. شنیدن چنین خبری چقدر مسرت‌بخش است. فرد با شنیدن این خبر از آن دلان تاریک غم و غصه بیرون می‌آید و رها می‌شود. حال تصور کنید خداوند که کانون همه قدرت‌ها و حفظ و حمایت‌هاست دو خبر بزرگ را به ما می‌دهد که اگر ما به او اعتماد کنیم با همین دو خبر کوتاه، اما مهم و مؤثر راحت، رها و راضی می‌شویم. خبر اول این است که خداوند می‌گوید غصه نخور و خبر دوم نگران نباش، اما گوش هر کسی این خبر را نمی‌شنود. پس گوش چه کسی این خبر رهایی‌بخش و امیدوارکننده را می‌شنود. اول اینکه گوش ظاهری انسان نیست که مخاطب این پیام است. حافظ به درستی در آن بیت می‌گوید: «در راه عشق و سوسه اهرن من بسی است / پیش آی و گوش دل به پیام سروش کن».

بنا به وعده تخلف ناپذیر الهی، سروش یا فرشته بر انسان نازل می‌شود اما اینطور نیست که انسان ناگهان ببیند که فرشته‌ای از بیرون می‌آید و می‌خواهد به اندرون او برود یا نه از همان بیرون چند خبر بخواند و برود. این فرشته از درون بر او نازل می‌شود و در حقیقت خود انسان است که به واسطه تسلیم شدن به حق و اعتماد بر الطاف کارساز الهی خلق و خوی فرشته‌وار پیدا می‌کند و مستعد می‌شود که آن بشارت‌ها و خبرهای خوش را درون خود بشنود. چنین انسانی البته پیشتر دیو و ددهای بسیاری را از اندرون خود جارو کرده و آینه‌راز زنگارهای بسیاری زوده است. همچنان که باز حافظ به زیبایی می‌گوید: «خلوت دل نیست جای صحبت اصداد/دیو بیرون رود فرشته درآید». این فرشته‌ای که قرار است حامل دو خبر رهایی‌بخش «غصه‌نخور» و «نترس» برای من باشد – و مگر نه این است که همه مجالگی هافسردگی‌ها و افسردگی‌های ما به دلیل همین دو کیفیت است که ما مستقر شده‌است، یعنی ترس و غصه- زمانی خبر و پیام او به گوش دل من می‌رسد و مرا از غم و ترس رها می‌کند که من بدانم «خلوت دل نیست

هنجارها و خواسته‌های او تطبیق دارد. خبری که برای او خوشحال کننده است و همین خبر، حال خوبی را ولو به صورت موقت به او می‌دهد، بنابراین امکان ندارد که حال خوب بدون واسطه خبر اتفاق بیفتد. البته به هر اندازه که کیفیت بودن و حضور فرد بالاتر می‌رود او دیگر دلبسته و وابسته خبرهای بیرونی نیست و این خبرها او را به وجد نمی‌آورد بلکه او از خبرهای درونی تغذیه می‌شود، از آن بشارت‌هایی که در درون خود تجربه می‌کند. همان که حافظ می‌گوید: «پیشی آی و گوش دل به پیام سروش کن» بنابراین آن سروش درونی و وابسته به غیب است که پیام می‌آورد. همچنان که آیه شریفه می‌فرماید: ﴿إِنَّ الَّذِينَ قَالُوا رَبُّنَا اللَّهُ ثُمَّ اسْتَقَامُوا تَتَنَزَّلُ عَلَيْهِمُ الْمَلَائِكَةُ أَلَّا تَخَافُوا وَلَا تَحْزَنُوا وَأَبْشِرُوا بِالْجَنَّةِ الَّتِي

كُنْتُمْ تُوَعَدُونَ / در حقیقت کسانی که گفتند پروردگار ما خداست سپس ایستادگی کردند فرشتگان بر آنان فرود می‌آیند – و می‌گویند – هان نترسید و غمگین مباشید و به بهشتی که وعده یافته بودید شاد باشید.» در این آیه که خود خبر مسرت‌بخشی است، خبری است که می‌تواند در این آیه که خود خبر مسرت‌بخشی است، خبری است که می‌تواند بر سر این الله ایستاده‌اند و استقامت ورزیده‌اند، یعنی کارهایی کرده‌اند که در تناسب با آن الله گفتن بوده بشارت می‌دهد که بر آنها مالکانه نازل خواهد شد، مالک‌های که حامل پیام و خبر رهایی‌بخشی هستند و به آنها خواهند گفت که نترسند و غمگین نباشند و آیا کسی با همین دو خبر خالی خوبی پیدا نخواهد کرد؟

به چه دردی گرفتار است؟ می‌خبر به درد خود پرستی گرفتار است، یعنی اگر انسان نتواند به خالق اعتماد و توکل کند – و این اعتماد و توکل یک اعتماد و توکل زبانی نیست – یعنی در زندگی خود در فراز و نشیب‌ها نتواند عملاً به خالق خود روی بیاورد و اعتماد بر الطاف کارساز او کند رها نمی‌ماند جز اینکه به خود توکل و اعتماد کند و این آغاز درد خودپرستی و دست و پا زدن در ظلمات و تاریکی‌هاست و راز اینکه انسان این همه در غم‌ها،غصه‌ها،استرس‌ها و نگرانی‌های بی‌شمار دست و پا می‌زند در این است که می‌خواهد به خود توکل و اعتماد کند، آن هم چه خودی؟ خودی که در محاصره دیو و ددهاست. خودی که هنوز آن خبر بزرگ به گوش دلش نرسیده است، خودی که بی‌خبر از عشق مانده است، می‌داند که مدعی است و توحید و بندگی‌اش طوری و از وضعی است و در حقیقت همچنان خودپرستی می‌کند و از دام خود نرزیده است. پس اینجا معلوم می‌شود پس این بندگی جدید است که خودپرستی می‌کند و باخبر کسی است که دست از خودپرستی شسته است. باخبر کسی است که اول گفته است: «پرودگار ما الله است» - توحید زبانی – و سپس زیر و بم و درشت و کوچک زندگی خود را بر این بندگی سیده است، یعنی بر این توحید مانده است: «ثم استقاموا» همچنان که در آیه شریفه دیگری می‌خوانیم: «و العصران الانسان لفي خسر الا الذين امنوا و عملوا الصالحات و تواصوا بالحق و تواصوا بالصبر». اینجا هم در حقیقت رمز و موز باخبر شدن و رهیدن از نگرانی‌ها و اندوه‌ها به انسان عرضه شده است. آیه به ما می‌گوید انسان زبانتاکر است. چرا زبانتاکر است؟ چون خود را در محاصره دیو و دد نگرانی و اندوه در آورده است، چون می‌خواهد به خودش توکل کند. حالا راه چیست؟ راه حق قرار می‌گیرد. چنین انسانی شایستگی این را پیدا می‌کند که فرشتگان بر او نازل شوند و این بشارت را بر او بیاورند که نترس و اندوه نخور.

■ ما، زندگی و یک هرگز هشداردهنده

پس اینکه حافظ می‌گوید «ای بی‌خبر بکوش که صاحب خبر شوی» در حقیقت به واسطه قرآنی که در بیت «با مدعی مگویند اسرار عشق و مستی / تا بی‌خبر بمیرد در درد خودپرستی». می‌بینید؟ اینجا هم باز سخن از خبر و بی‌خبری است. در واقع اگر انسان به اسرار عشق و مستی نرسد عملاً به خبر نرسیده و بی‌خبر خواهد ماند و بی‌خبر

سبک زندگی

سبک زندگی ۸۸۴۹۴۷۱



چرا زمان با ارزش را می‌سوزانیم!؟

آتش پوچ‌گردی در خرمن ساعت‌ها

گاهی ما با زمان هایمان به گونه‌ای رفتار می‌کنیم که انگار به قول معروف علف خرس است. کاری که ما با زمان هایمان می‌کنیم گاهی حتی توهین به علف خرس است. فراموش می‌کنیم زمان هایی که در اختیار ما قرار گرفته بسیار محدود است و فرصت‌ها خیلی زود از بین می‌روند. به این مثال که احتمالاً برایتان ملموس باشد توجه کنید:بارها و بارها فیلم سرود ملی خواندن بازیکنان ملی تیم فوتبال ایران در بازی مقابل با چین را مرور می‌کند. دهها بار فیلم را بالا و پایین می‌کند که متوجه شود بالاخره کدام روایت درست است؟ کدام بازیکن به جای پیامت‌ای امام، پیامبر ای امام ای گفته و این گاف عجیب را داده است. آیا روایت بیرون‌دست است که گفته رامین رضائیان سرود ملی را اشتباهی خوانده است یا روایت رسانه‌ها که انگشت اشاره‌شان به سمت میلاد محمدی رفته است که می‌گویند استاد سوتی دادن است، به ویژه با آن بر تاپ عجیب خطا در بازی‌های جام جهانی. دنبال این است که یک کارشناس صدا در رسانه‌ها ظاهر شود و نظر تخصصی در این باره بدهد تا بالاخره این مسئله برای او حل شود. در این میان فیلم‌ها و کلیپ‌های زیادی هم منتشر شده که فلان بازیکن دیگر هم جای دیگری از سرود را اشتباهی خوانده است و در جایی دیگر فلان سایت یا پیج خبری، «باگتیم یاقتمی» دیگر به راه انداخته است و ما مدام از این صفحه به آن صفحه، از این کانال به آن کانال دنبال چنین سوز‌هایی راه می‌افتیم.

سلب‌ریتی حسبی از خجالت هم در آمده‌اند. این وسط چقدر زمان از دست رفته است؟

■ زخمی می‌شویم چون سرما به گذاری زمانی درستی نداریم

ما به نوعی دچار سوء‌هاضمه زمانی هم شده‌ایم، یعنی زمان‌های ما صرف کارهایی می‌شود که ارزشی را تولید نمی‌کند، جایی به یک ارزش‌افزینی ختم نمی‌شود. اگر زمان‌های خود را جمع کنیم به کارهایی می‌رسیم که صرف حواشی این و آن شده است. انگار که بادی آمده و پذرهایی که روی سنگ بوده برده است. حقیقتاً به من چه ربطی دارد که فلان سلبریتی در فلان مراسم چه لباس پوشیده و آیا لباس او مناسب آن مراسم بوده است یا نه، می‌بینید؟ در حقیقت به جای اینکه موضوع گرهِ گشایی را دنبال کنیم و خدمتی به واسطه زمان‌های من ایجاد شود، صرف این شده که فلان سلبریتی، لباس پوشیده که برای فراموشی خوانده است، بعد بپردازد آن سلبریتی در دفاع از نحوه لباس پوشیدن آن سلبریتی چیزی گفته و من هم جواب او را داده‌ام، بعد او شروع به فحاشی کرده و مرا یک بی‌شعور خوانده که سواد و درک آینه یک شمعدانی می‌بینی، بنابراین کاری را که به یک شمعدانی مربوط است انجام بده و وقتت را صرف چیزی کن که در نهایت به ظهور ختم و نفرت در شبکه‌های اجتماعی شده و عفلات کردن من در فرظ ختم شدن در گوشی خلک شده احساس کرده‌ام که انگار زخمی ، هتک و خوین از روی رینگ برگشتم‌ام نیاز به چند روز استراحت دارم که حالم خوب شود.

■ چقدر از زمان‌های خود تان انتخاب گرایانه استفاده می‌کنید؟

آنها که توانسته‌اند ارزشی و خدمتی خلق کنند با زمان‌های خود انتخاب‌گرایانه برخورد کرده‌اند. شما اگر بولی در اختیار دارید و آن را با ارزش می‌دانید پس شیوه به کار بردن آن را هم یاد می‌گیرید. می‌روید و مطالعه می‌کنید که چطور می‌شود این پول را در جایی مطمئن نگه داشت؟ چطور می‌توان آن را تصرفی تو و دروآندیشانه‌تر هزینه کرد؟ چطور سرمایه‌گذاری کنیم که بر این منابع افزوده شود. اما مقدمه همه این موضوعات این است که شما آن پول را با ارزش می‌دانید و برای خود

حق دخل و تصرف قائلید. اما ما گاهی درباره زمان‌هایمان انتخاب‌گرایانه برخورد نمی‌کنیم، یعنی به این فکر نمی‌کنیم که این من هستم که درباره زمان‌های خود تصمیم می‌گیرم نه دیگری. این دیگری می‌تواند هر کسی یا هر پدیده اجتماعی و ارتباطی باشد. من هستم که تصمیم می‌گیرم به این‌سبب نگاه کنم یا نه، بنابراین زیر فشار اجتماعی یا تب و هیجان‌های کاذب قرار نمی‌گیرم. گاهی ما زمان‌های خود را به راحتی از دست می‌دهیم چون به سرعت با هیجان‌ها یکی می‌شویم. گاه رسانه‌ها و کانال‌ها برای گرم کردن بازار خود اقدام به خبرسازی می‌کنند و روی سوز‌های عامه‌پسند متمرکز می‌شوند و مرتب به آن حواشی ساز و برگ می‌دهند، در حالی که افراد گاه به راحتی در این دام می‌افتند. راه عبور از این دام‌ها این است که فرد باور کند و بداند اوست که انتخابگر است. من هستم که تعیین می‌کنم الان این زمان صرف چه چیزی باید شود، اما وقتی من در رابطه با زمان‌هایم دید منفعلانه دارم معلوم می‌شود که هیجان‌ها زمان‌های مرا به تصرف خود در خواهند آورد.

■ کار این گل‌دان شمعدانی احمقانه است کار ما چطور؟

متوجه این مصیبت می‌شوید؟چه زمان‌هایی از ما به دلیل چه موضوعاتی هدر می‌رود؟واقعا این پدیده خود به اندازه کافی یک تازدی و مصیبت بزرگ است که ما درگیر چه مسائلی شده‌ایم و زمان‌های مادر چه موضوعاتی به هفقرایم رو.

ما به گل‌دان شمعدانی خرد نمی‌گیریم که کار گل‌دان شمعدانی را ببینیم که کار و زندگی‌اش را که گل دادن و گستراندن آن بر گره‌های سبز است رها کرده و دنبال این اقتصاد که کدام بازیکن تیم ملی سرود ملی را اشتباهی خوانده است؟ میلاد محمدی بوده یا رامین رضائیان؟ ما به گل‌دان شمعدانی خرد نمی‌گیریم که کار گل‌دان شمعدانی خرد نمی‌گیریم؟ تو در اصلاً مأموریتت را در زندگی فراموش کرده‌ای. اصلاً نمی‌دانی برای چه به این دنیا آمده‌ای. بعد می‌روی و یک آینه می‌آوری و شمعدانی را به خودش نشان می‌دهیم و می‌گوییم خوب نگاه کن و ببین. در آینه چه می‌بینی؟ تو در آینه یک شمعدانی می‌بینی، بنابراین کاری را که به یک شمعدانی مربوط است انجام بده و وقتت را صرف چیزی کن که در نهایت به ظهور

ما به نوعی دچار سوء‌هاضمه زمانی شده‌ایم، یعنی زمان‌های ما صرف کارهایی می‌شود که ارزشی را تولید نمی‌کند، جایی به یک ارزش‌افزینی ختم نمی‌شود. اگر زمان‌های خود را جمع کنیم به کارهایی می‌رسیم که صرف حواشی این و آن شده است

شمعدانی بودند کمک کند، چون اگر تو به عنوان یک شمعدانی بیفتی دنبال این مسائل اصلاحی وقت می‌کنی که گل بدهی. کی وقت می‌کنی که یک شمعدانی باشی.

اصلاً فرض کنید ما متوجه شدیم آقای «الف» یا نه آقای «ب» مرتکب این خطا شده‌است. خوب که چه؟ چه مسئله‌ای از ما حل می‌کند و اگر شما توجه کنید هر روز ما دهها و صدها مسئله از این نوع را دنبال می‌کنیم، از اینجا می‌توان به عمق فاجعه بهتر پی برد. می‌بینید در صفحه فلان سلبریتی بحث در گرفته است و فلان سلبریتی در حق فلان سلبریتی چیزی گفته که توهین‌آمیز بوده و طرف‌داران این دو

ما گاهی در باره زمان‌هایمان انتخاب‌گرایانه برخورد نمی‌کنیم، یعنی به این فکر نمی‌کنیم که این من هستم که درباره زمان‌های خود تصمیم می‌گیرم نه دیگری. این دیگری می‌تواند هر کسی یا هر پدیده اجتماعی و ارتباطی باشد

یکی مدام خیالبافی می‌کند و در درون خود گفت‌وگوهای درونی دارد و متوجه نیست که در همین گفت‌وگوهای درونی و در همین خیالبافی‌هاست که خود را می‌ترساند و خود را گرفتار غم‌ها می‌کند و از توکل دور می‌شود، اما او با اینکه متوجه این امر شده است، دست از خیالبافی‌ها و گفت‌وگوهای درونی بر نمی‌دارد

یکی مدام خیالبافی می‌کند و در درون خود گفت‌وگوهای درونی دارد و متوجه نیست که در همین گفت‌وگوهای درونی و در همین خیالبافی‌هاست که خود را می‌ترساند و خود را گرفتار غم‌ها می‌کند و از توکل دور می‌شود، اما او با اینکه متوجه این امر شده است، دست از خیالبافی‌ها و گفت‌وگوهای درونی بر نمی‌دارد