

سبک تعالی



چقدر از ظرفیت‌های معنایی شب برای پالایش درون خود استفاده می‌کنیم؟

خود را در آینهٔ بی‌زنگار شب بهتر ببینیم

■ «حیای شب» را به جای «شب‌خوری» قرار دهیم

اول از همه متوجه باشیم چه کسانی یا چه چیزهایی با کدام پدیده‌هایی، شب‌های ما را می‌خورند و تقاله می‌کنند. اجازه بدهید که «شب‌خوری» را در جلوی «شب زنده‌داری» قرار دهیم. منظورم از شب زنده‌داری این است که ما شب را زنده کنیم. اجازه ندهیم به واسطه مشغول شدن به اموری که شب را در غفلتی تمام‌نشدنی محاصره می‌کند شب در ما جان دهد و بمیرد. امروزه با ظهور فناوری‌های جدید، شب‌خورها هم هیتی تازه به خود گرفته‌اند. شب‌خورها یعنی همه آن ابزارها و مشغولیت‌ها و افکار و پندارهایی که شب ما را می‌خورند و آن را به تقالهای کم‌قدر بدل می‌کنند. ببینید که شب شما چقدر در محاصره این شب‌خورهای خوش رنگ و لعاب قرار گرفته‌است. چطور شهید شب از سوی شب‌خورها مکیده می‌شود.

متوجه باشیم و شب را راحت در اختیار شب‌خورها قرار ندهیم. ساعت استفاده از فناوری‌های ارتباطی را در شب محدود کنید. از فرصت شب استفاده کنید تا برخی از عادت‌هایی که در طول روز برای ما ایجاد می‌شود در طول شب عمیق‌تر نشود. مثلاً ما در طول روز به خاطر ارتباط‌هایی که با دیگران برقرار می‌کنیم یا حتی ضرورت‌های شغلی مدام تلفن همراه خود را چک می‌کنیم و این مدام چک کردن آرام آرام به عادت، وسواس و اعتیادی در ما تبدیل می‌شود. حال از فرصت شب استفاده کنید تا مراجعه به این ابزارها محدود شود. شاید در آغاز اِعمال این محدودیت‌ها دشوار به نظر برسد به خاطر اینکه خصلت این ابزارها این است که خود را مهم جلوه دهند، اما آرام آرام خواهید دید که چند ساعت، گذشته و شما تلفن همراهتان را ندیده‌اید یا تلویزیون خاموش بوده و شما همچنان زنده‌اید و هیچ اتفاق بدی هم برایتان روی نداده است.

چه کنیم که در هیاهوی روز گم نشویم؟

ما در زندگی امروز که به ویژه ساختارهای اقتصادی ما تضعیف شده بیشتر به سکوت درون احتیاج داریم. افراد بسیاری دور و بر خود می‌شناسیم که این روزها را در حسرت و غم سپری می‌کنند. درست است که دولت و دستگاه‌های دیگر در این باره وظایفی دارند که متأسفانه آن طور که باید و شاید به مسئولیت‌های خود عمل نکرده‌اند، درست است که همه ما، ورای دستگاه و نهاد خاص، در این باره مسئولیت‌هایی داریم، اما نکته این جاست که من متوجه باشم معنای زندگی من عمیق‌تر از این است که هر روز حسرت بخورم که چرا وقتی دلار ۳۰۰۰ تومان بود نخردم تا امروز که فی‌المثل دلار چهار برابر یا بیشتر شده بغروشم و سود هنگفتی به جیب بزنم. امروز بسیاری از افراد را می‌بینم که به‌شدت نگران آینده‌شان هستند. به یک معنا هم حق دارند، اما ما چه زمانی متوجه می‌شویم: «زندگی ما معنای عمیق‌تری از خرید و فروش دلار دارد؟» درست است که اگر کسی حتی با دید اقتصادی هم به داستان نگاه کند متوجه می‌شود که در نهایت حتی هم که امروز دلار را می‌تواند به سه چهار برابر قیمت بغروشد او هم در آینده ضرر خواهد کر به چون مجبور خواهد بود فی‌المثل میوه ار سه چهار برابر قیمت فعلی بخرد و تورم بالا همان پول را به‌تدریج از جیب او بیرون خواهد کشید و او نیز متضرر خواهد شد، اما داستان عمیق‌تر از این حرف‌هاست. شما برای اینکه متوجه شوید معنای زندگی و زیستن و بودن شما عمیق‌تر از این است که در هیاهوی خرید و فروش دلار گم شوید به سکوت نیاز دارید و شب این سکوت درونی را به شما می‌دهد به شرط اینکه شما نتوانید شب را پاس بدارید و آن را از زنگتال همه آن چیزهایی که تقالهای می‌کنند بیرون بکشید.

در آینه شب به خود بنگرد یا چه‌ر خود را بی‌زنگار ببیند

یکی از ظرفیت‌های زیبای شب این است که حالت آینه‌واری دارد و مثل یک آینه بی‌زنگار می‌تواند آدمی را به خود نشان دهد. چرا شب خود را می‌تواند در روز می‌تواند نقش بازی کند چون روز این فرصت را در هیاهوی زندگی جمعی به آدم می‌دهد تا برای دیگران نقش بازی کند. مثلاً به کسی که اصلاً او خوش نمی‌آید مرتب بگوید ارادت داریم یا مخلص شما هستیم یا مدام برای دیگران سخنرانی کند و مواظ اخلاقی صادر کند در حالی که در درون از این مواظت تهی است اما اگر فردی شب را به سکوت درون نزدیک کند و وارد گفت‌وگوهای درونی نشود همه آن نقش‌ها و بازی‌ها در او بالا می‌آید. مثل این است که ذهن با فشار در طول روز آن نقش‌ها و بازی‌ها و نفاق‌ها و دورویی‌ها را در آن زیر پنهان می‌کند، اما وقتی شب فرا

سبک زندگی

سبک زندگی ۸۸۴۹۸۴۷۱

د

خیلی خوب و عزیز است که در فرهنگ ما مناسبت‌های خاصی برای شب زنده‌داری وجود دارد؛ فرصت‌هایی برای نیایش و شب‌های احیا و لیالی قدر و نظایر آن، اما واقعیت آن است که نباید این فرصت‌ها را در یک شب خاص محدود کنیم. هر شب می‌تواند برای ما شبی برای قدر دانستن باشد. اگر من در شبی بر گردم ببینم که اندازه‌های من کجاست و به آن اندازه‌ها برسم در حقیقت شب را قدر دانسته‌ام

همه «لیالی» را می‌توانیم «قدر» بدانیم

ما تصور می‌کنیم که شب را زنده نگه داشتن بهانه خاصی می‌خواهد. خیلی خوب و عزیز است که در فرهنگ ما مناسبت‌های خاصی برای شب زنده‌داری وجود دارد؛ فرصت‌هایی برای نیایش و شب‌های احیا و لیالی قدر و نظایر آن، اما واقعیت آن است که نباید این فرصت‌ها را در یک شب خاص محدود کنیم. هر شب می‌تواند برای ما شبی برای قدر دانستن باشد. اگر من در شبی بر گردم ببینم که اندازه‌های من کجاست و به آن اندازه‌ها برسم در حقیقت شب را قدر دانسته‌ام. شب قدر چیست؟ شبی که من بدانم حقیقت و جوهر وجود من کجاست؟ شب قدر شبی است که من به تعبیر حافظ در برابر پر تو ذاتم، «بی‌خود» شوم. آن شب قدر، شبی است که من آرام آرام بدانم آنچه به عنوان «هن» در خود گردآوردم یک حجاب حائل برای درک حقیقت وجود من است، حجابی که اجازه نمی‌دهد من اتصال دائمی‌ام با آن پر تو ذات را دریابم و چه



و محروس باشد خالص باشد لله تعالی، و در شب تیره مرد ریایی از مخلص پیدا شود؛ ریایی رسوا شود. در شب همه چیزها به شب مستور شوند و به روز رسوا شوند؛ مرد ریایی به شب رسوا شود. گوید: چون کسی نمی‌بیند، از بهر کی کنم؟ می‌گویندش که: کسی می‌بیند، ولی تو کسی نیستی تا کسی را ببینی. آن کس می‌بیند که همه کسان در قبضه قدرت وی‌اند، و به وقت درماندگی او را خوانند همه.»

می‌بینید چقدر زیبا و عمیق به خصلت آینه‌وار شب توجه کرده‌است؟ اینکه اگر ریای و تظاهری در ما باشد چطور در شب بالا می‌آید. چطور مرد ریایی و متظاهر در تاریکی شب نزد خود رسوا می‌شود. او می‌گوید حالا که کسی نیست عبادت‌های مرا ببیند برای چه عبادت و راز و نیاز کنم یا اینکه وقتی می‌خواهد راز و نیاز کند در ذهن خود مدام تصویری از خود می‌سازد که در میان دیگران در حال عبادت و راز و نیاز است و تحسین دیگران را برمی‌انگیزد که دشمنان، خلوتی و سلوتی حاصل شده و حق تعالی پرده فرو کشیده تا عمل‌ها از ریامصون

■ آیدین تبریزی

گاهی با خودم می‌آندیشم چرا زخم‌های روان و درون من خوب نمی‌شود. چرا مثلاً من سال‌هاست درگیر بیماری قضاوت هستم و نمی‌توانم از محاصره این بیماری بیرون بیایم. چرا من سال‌هاست درگیر بیماری منفی‌بافی هستم و وقتی اتفاقی می‌افتد سریع شروع به فاجعه‌سازی می‌کنم. چرا من سال‌هاست درگیر بیماری «خیالبافی به جای واقع‌بینی» هستم و ذهن من مثل یک ماشین سناریونویسی، از صبح که از خواب بیدار می‌شوم تا شب مدام در حال ساختن دیالوگ برای این و آن است. مدام در حال پیش‌بینی وضعیت‌های مختلف است که اگر! فاجعه‌بار هستند. اما چرا این بیماری‌ها در من خوب نمی‌شود؟ شاید بشود ده‌ها پاسخ برای این سؤال‌ها ارائه کرد اما به نظر می‌رسد پاسخ مبنایی، ریشه‌ای و اصلی این است: «من بیماری خود را قبول ندارم. نمی‌خواهم قبول کنم که یک بیمار هستم و بنابراین بیماری‌های در من همچنان مداوم می‌یابد.»

بگذارید ببینیم که وقتی من بیماری خود را قبول نمی‌کنم چه اتفاقی در من می‌افتد. فرض کنید شما روزی در خیابان راه می‌روید حواستان به چاله روبه‌روی نیست، در یک چاله می‌افتید و پاتنان می‌شکنند، اما شما در برابر شکستن پاتنان مقاومت نشان می‌دهید، یعنی قبول ندارید که پاتنان شکسته‌است. وقتی کسی قبول ندارد که پایش شکسته است مجبور است که با پای شکسته راست راست راه برد تا دیگران درباره او قضاوت بدی نداشته باشند، اما این راه رفتن درد بیشتری را به او تحمیل می‌کند و عاقبت ممکن است که حتی پای خود را هم از دست بدهد، یعنی کاری که می‌شد در یک ماه انجام داد و تمام کرد حتی ممکن است به قیمت از بین رفتن پا تمام شود.

■ گارد آدم‌ها در برابر بیماری‌های جسمی

باز تر است در بیماری‌های جسمی عموماً آدم‌ها بدون مقاومت به مراکز درمانی مراجعه می‌کنند. گرچه در حیطه بیماری‌های جسمی هم مقاومت وجود دارد و گاه افرادی را می‌بینم که با ظهور اولین نشانه‌های بیماری می‌توانستند با مراجعه به یک مرکز درمانی به سادگی و با صرف زمان کم زمینه‌های پهبودی بیماری خود را فراهم کنند اما از ترس جراحی یا بستری شدن -با دوباره اینجا هم قضاوت و منفی‌بافی حرف اول را می‌زند- مراجعه به مرکز درمانی را به تعویق می‌اندازند. فرض کنید کسی مدت‌هاست که به نشانه‌های بیماری قلبی روبه‌رو ست. مثلاً می‌بیند که گاه دست چپ او تیر می‌کشد یا فی‌المثل تپش قلب دارد و با هر نشانه‌ای که ممکن است نشان دهنده بیماری قلبی باشد اما او از مراجعه به پزشک امتناع می‌کند و ممکن است همین امتناع در نهایت به قیمت از دست رفتن جان منجر شود.

اما اغلب آدم‌ها در برابر بیماری‌های جسمی خود خود نقاشی می‌کنند، تنو می‌کشد و آدم‌هایی می‌شکند به راحتی به مرکز درمانی می‌روند و اجازه نمی‌دهند که بیماری‌شان عمیق‌تر شود. وقتی دندان‌شان حساس می‌شود، سریع می‌روند

د

وقتی از فرد می‌پرسی چرا دارد هر روز زندگی خودش را با دیگری مقایسه می‌کند می‌گوید اگر حواست به دیگران نباشد در زندگی عقب می‌مانی. نگاه می‌کنی می‌بینی که این فرد کلیت زندگی خود را در یک مسابقه می‌بیند و همیشه نگران است که میبادا از دیگران عقب بیفتد، بنابراین بیماری‌های خود را در یک مسابقه می‌بیند و همیشه نگران است که میبادا از دیگران عقب بیفتد، بنابراین بیماری‌های خود را با چیزهایی می‌پوشاند و هیچ وقت متوجه نمی‌شود تا چه اندازه حال وخیمی دارد



وقتی درگیر بیماری «خیالبافی به جای واقع‌بینی» هستیم

مقابل بیماری روح خود گارد نگیریم

دندانپزشکی و اجازه نمی‌دهند که کار به عصب یا کشیدن دندان برسد اما واقعیت آن است که گارد ما در برابر بیماری‌های اصلی و درونی‌مان عموماً بسته است و به خاطر همین است که این بیماری‌ها در ما ریشه‌دار تر می‌شود، یعنی می‌بینیم کسی ۴۰ یا ۵۰ سال از عمرش گذشته و همچنان درگیر بیماری مقایسه است، یعنی همچنان خانهاش را با خانه دیگری، ماشینش را با ماشین دیگری، وسایل خانهاش را با وسایل خانه دیگری و فرزندانش را با فرزندان دیگری مقایسه می‌کند.

اما پرسش این است که چرا این وضعیت در ما مشکل می‌گیرد؟ یک نکته این است: من وقتی به صرافت درمان می‌افتم که اول از همه گارد را بیمار بیابم. اگر من قبول نداشته باشم که پایم شکسته امکان ندارد که به یک مرکز درمانی بروم. کسی به یک متخصص ارتودبی مراجعه می‌کند که واقعاً قبول داشته باشد پایش شکسته است یا کسی به دندانپزشک مراجعه می‌کند که قبول داشته باشد دندان‌اش شکسته یا سوراخ یا حساس شده است. اگر من قبول نداشته باشم بیمار هستم به درمانگر مراجعه نمی‌کنم و به عبارت درست‌تر، به درمان خود فکر نمی‌کنم.

■ ما بیماری‌مان را بزرگ می‌کنیم

با این اوصاف ریشه طولانی شدن بیماری در من یک علت روشن دارد و آن این است: «من قبول ندارم که بیمار هستم.» مثلاً فرض کنید من درگیر بیماری مقایسه هستم، اما اسم بیماری‌ام را می‌گذارم «الگو گرفتن از موفقیت‌های دیگران» یا هر اسم دیگری، من در اعماق وجود خودم ریشه ندارم و به جای آن که در خودم جمع باشم دائم در داشته‌های دیگران پراکنده شدم و اسمش را هم می‌گذارم حواس‌جمع‌ی. وقتی از فرد می‌پرسی چرا دارد هر روز زندگی خودش را با دیگری مقایسه می‌کند می‌گوید اگر حواست به دیگران نباشد در زندگی عقب می‌مانی، نگاه می‌کنی می‌بینی که این فرد کلیت زندگی خود را در یک مسابقه می‌بیند و همیشه نگران است که میبادا از دیگران عقب بیفتد، بنابراین بیماری خود را با چیزهایی می‌پوشاند و هیچ وقت متوجه نمی‌شود تا چه اندازه حال وخیمی دارد. مثلاً نگاه می‌کند می‌بیند که دامادشان مدرک دکتری گرفت یا فلان دوستش مدرک دکتری‌اش را گرفت، بنابراین به صرافت می‌افتد که برود مدرک دکتری‌اش را بگیرد و با هزار زحمت و تقلا و جان‌کندن و ارفاق و تقلب بالاخره موفق می‌شود مدرک دکتری‌اش را بگیرد، در حالی که اگر فلائی مدرک دکتری‌اش را نمی‌گرفت این فرد به صرافت مدرک دکتری نمی‌افتاد، یعنی گرفتن مدرک دکتری یک خواسته و باور عمیق درونی در این فرد نیست و از مقایسه‌های بیرونی می‌آید، بنابراین همین مدرک دکتری پوششی برای یک بیماری می‌شود و هرچقدر این عناوین و اعتبارها و مدال‌ها سنگین و رنگین‌تر می‌شود فرد بیشتر درگیر این توهم می‌شود که او اتفاقاً یک فرد سالم و الگوست، چون جامعه و اطرافیان نیز با تحسین‌هایشان هر روز او را منحرف‌تر می‌کنند، مثل این است که فرد پایش شکسته و به مرکز درمانی نمی‌رود اما می‌آید روی پای شکسته خود نقاشی می‌کند، تنو می‌کشد و آدم‌هایی هم دور و بر او جمع شده‌اند که هر روز می‌گویند به به! چه تنوهای زیبایی! چه نقاشی‌های شاهکاری روی پایت کشیده‌ای. خوش به حال تو! فرد به جای اینکه برود مشکل اصلی خود را حل کند درگیر تحسین‌های دیگران می‌شود.

بیماری‌ها در ما هست، یعنی چشم خود را به است که اول از همه قبول داشته باشیم این بیماری‌ها در ما هست، یعنی چشم خود را به روی این بیماری‌ها نبندیم. اما چطور می‌شود به این نقطه رسید؟ زمانی شما می‌توانید متوجه بیماری‌های خود باشید که هر روز جلوی چشم خودتان باشید. فرض کنید یک وسیله‌ای در خانه شما خراب شده و نیاز به تعمیر دارد اگر هر روز آن وسیله جلوی چشم شما باشد احتمال اینکه شما متوجه خرابی آن وسیله شوید بالاتر است تا اینکه وسیله را در یک جایی گم و گور کنید. جلوی چشم خودتان باشید و به الگوهای تکرار شونده افکار و عادت‌هایتان نگاه کنید بدون آن که درگیر تسلسل باطل سرزشتی و ملامت و خوددگیری شوید. در آن صورت اقبال بیشتری برای چاره‌جویی خواهید داشت.