

### سبک نگارش



**مهم‌ترین دروازه ورود به آرامش، رسیدن به مقام شکر است، اما چطور به این دروازه برسیم؟**

# آن‌که همه وجودش شکر است و آن‌که نعمت‌ها را ریز می‌بیند

■ محمد مهر

ما این سو و آن سو شنیده‌ایم یا گاهی دیده‌ایم آدم‌های شاکر آدم‌هایی هستند که حال خوبی دارند. گاهی به آدم‌هایی برخورده‌ایم که آرامش وجود آنها برای ما تحسین‌برانگیز بوده است.

وقتی جلوتر رفته‌ایم و آشنایی ما با این آدم‌ها عمیق‌تر شده و در حالتشان بیشتر تفحص کرده‌ایم، دیده‌ایم که این افراد آرامش عمیق‌تری

دارند. گاهی به آدم‌هایی برخورده‌ایم که آرامش وجود آنها برای ما تحسین‌برانگیز بوده است. وقتی جلوتر رفته‌ایم و آشنایی ما با این آدم‌ها عمیق‌تر شده و در حالتشان بیشتر تفحص کرده‌ایم، دیده‌ایم که این افراد آرامش عمیق‌تری

## ۳

**آدم طلبکار نمی‌تواند عمیقاً شاکر باشد**

چرا اغلب آدم‌های روزگار ما شاگرد نیستند؟ چون همیشه با کمبودهایی آنچه کمبود می‌نامند و می‌انگارند زندگی می‌کنند. چرا آدم‌های روزگار ما از درپچه کمبود به زندگی نگاه می‌کنند و نتیجه آرامش ندارند؟ به خاطر این‌که آدم‌های روزگار ما در سطح ذهن زندگی می‌کنند و نمی‌توانند بدون واسطه ذهن به زندگی نگاه کنند. رویت بی‌واسطه زندگی – آن‌گونه که هست – می‌تواند چشم ما را به روی حقایق باز کند اما در نظر بگیرد که این جا واسطه‌ای خلق شده است به نام ذهن. آن‌هم چه ذهنی؟ یک ذهن شلوغ و کلاف‌هزار سر و مشوش. ذهنی برز تصویرهایی که در آن حشرات و مقایسه و قضاوت و خودبزرگ‌بینی و منفی‌بافی و سیاه‌بینی موج می‌زند. حالا شما زیباترین گل جهان را جلوی خودت قرار بده اما بین چشم‌های خودت و آن گل زیبا واسطه و فیلتری قرار بده که در آن

واسطه و فیلتر، کیفیت‌هایی چون سیاه‌بینی، منفی‌بافی، مقایسه و حقارت و خودبزرگ‌بینی ریخته شده است. خلی مشکل است حدس زدن این‌که با حضور آن واسطه‌ها ما از آن‌گل چه تصویری و در چه هیئت و قواره و رنگ‌هایی خواهیم دید؟ آیا چیزی از آن همه زیبایی خواهد ماند. زیباترین تصویرها را در فضای پارازیت‌قرار بده آیا چیزی از آن همه زیبایی خواهد ماند؟ چرا ما زیبایی‌های زندگی را نمی‌بینیم؟ برای این‌که به صورت شانه‌روزی در کانون پارازیت و فیلترهای ذهنی‌مان قرار داریم و این پارازیت‌ها و فیلترها اجازه نمی‌دهند که ما آن نعمت‌ها و زیبایی‌ها را ببینیم، اما اگر ذهن ما آرام می‌گفت، اگر هن ما در کیفیت مقایسه و قضاوت و سیاه‌بینی و گفت‌وگوهای سداوم و بی‌وقفه درونی و خیال‌بافی و رؤیافرینی نبود در آن صورت اوایل و مده مهم‌ترین اتفاقی که در ما می‌افتاد این بود که چشم ما به سمت نعمت‌هایی که به ما عطا شده می‌افتاد و در گام دوم می‌دیدیم که این نعمت‌ها به ما داده شده است و

چگونه می‌توان تصور کرد کسی نعمت‌ها را ببیند و بداند این نعمت‌ها از جانب دیگری آمده، اما در برابر آن کسی که این نعمت‌ها را ارزانی کرده شاکر و سپاسگزار نباشد؟ چگونه می‌توان تصور کرد کسی چشم‌هایش روشن شود، اما همچنان طلبکار بماند. واضح است که ما نمی‌بینیم، بنابراین در حالت طلبکاری هستیم. وقتی من خودم را در زندگی طلبکار بدانم دیگر چه سیاسی؟ سیاس جایی معنا دارد که من احساس کنم به من چیزی داده شده بدون این‌که من در برابر آن کاری انجام داده باشم، بنابراین حالت خضوع، شوق و مهری در من بیدار می‌شود. اما اگر من در سطح خودم دیگر چه سیاسی؟ در موضع طلبکاری خواهم بود، چون زندگی در سطح ذهن یعنی زیستن مداوم در کمبودها و کسی که مدام احساس کمبود می‌کند حالتش، حالت طلبکاری است و آدم طلبکاری نمی‌تواند عمیقاً شاکر باشد، یعنی آن سوره حمد نه صرفاً بر زبانش که بر قلبش جاری شود و قلب او سرود حمد را تلاوت کند.



**حس نمی‌کنیم که این نفس را خودمان نمی‌کشیم**

## ۴

سعدی در گلستان این عبارات شاکهار را درباره سیاس طرح می‌کند که به احتمال زیاد چندین و چند بار شنیده‌اید، اما اجازه دهید این بار این عبارت در یک سکوت عمیق درون در شما جاری شود: «منت خدای را عز و جل که طاعتش موجب قربت است و به شکر اندرش مزید نعمت. هر نفسی که فرومی‌رود ممدّ حیات است و چون برمی‌آید مفرّح ذات، پس در هر نفسی دو نعمت موجود است و بر هر نعمتی شکری واجب. از دست وزان که برآید کز عهده شکرش بهتر. اید. ابعملواال داؤد شکرأ وقلیل من عبادی الشکور. بنده همان به که ز تقصیر خویش/ اعذر به در گاه خدای آورد،ا‌ورنه سزاوار خداوندیش/ کس نتواند که به جای آورد.»

اگر دقت کنید می‌بینید سعّدی بعد از آن‌که از شکر نعمت سخن به میان می‌آورد اولین مصادق را در همین «نفس کشیدن» می‌بیند و می‌داند: «هر نفسی که فرومی‌رود ممدّ حیات است و چون برسر می‌آید مفرّح ذات، پس در هر نفسی دو نعمت موجود است و بر هر نعمتی شکرری واجب.» من و تو چقدر متوجه همین نعمت نفس کشیدن هستیم. من و تو می‌دانیم که اگر دقیقه‌ای جریان سداوم نفس‌ها را در ما قطع شود زندگی ما تمام خواهد شد. اما چقدر متوجه هستیم که نفس می‌کشیم. حالا نگاه کنید که آن ذهن قضاوتگر، منفی‌باف و تاریک‌بین چه می‌گوید. می‌گوید حال تو خوب است؟ خوب معلوم است که نفس می‌کشیم. که

# سبک زندگی

سبک زندگی۰۸۸۴۹۴۷۱

### نگاه



اگر نعمت‌ها غفلت‌زاست، شُکر نعمت غفلت‌زداست

## حتی از اشیای زندگی خود تشکر کنید

■ آیدین تبریزی

**شُکر** نعمت خوش‌تر از نعمت بود/ شُکر باره کی سوی نعمت رود/ شکر جان نعمت و نعمت چو پوست/ از آنک شکر آرد ترا تا کوی دوست/
نعمت آرد غفلت و شکر انتباه/ صید نعمت کن بدام شکر شاه/ نعمت شکرت کند پر چشم و میر/ تا کنی صد نعمت اینثار فقیر…
مولانا در این ابیات به زیبایی و ظرافت به ماهیت شکر و نعمت توجه دارد که می‌تواند برای ما بسیار درس آموز باشد.

■ چرا بالاترین نعمت، شکر است؟

اولین حرفی‌که مولانا در این ابیات طرح می‌کند این است: «شُکر نعمت خوش‌تر از نعمت بود» یعنی اگر بخواهیم بین یک نعمت و شکر آن نعمت دست به قیاسی برنیم شکر نعمت از نعمت زیباتر و خوش‌تر و اصیل‌تر است. در ادامه مولانا رابطه این دو را اینگونه بیان می‌کند: «شُکر، جان نعمت و نعمت چو پوست» در نسبت نعمت و شکر می‌توان گفت که شکر به مثابه جان و روح یک نعمت است و نعمت، حکم پوست را دارد و از همین قیاس می‌توان متوجه شد که شکر چه جایگاه رفیعی در میان نعمت‌ها دارد. در ادامه مولانا به یک خاصیت دیگر شکر اشاره می‌کند که چشمگیر و فوق‌العاده است: «ز آنک شکر آرد ترا تا کوی دوست/ نعمت آرد غفلت و شکر انتباه / صید نعمت کن بدام شکر شاه»؛ می‌گوید این نعمت‌ها نیستند که تو را به سمت کوی دوست می‌برند. این نعمت‌ها نیستند که تو را آگاه می‌کنند، اگر اینگونه بود این همه نعمتی که بر سر آدمیان صبح تا شام فرو می‌بزد باعت می‌شد که آنها بیدار و آگاه شوند.

گاهی‌که آدم بلند می‌شود و می‌نشیند می‌گوید اینکه می‌گویند ما به حصول و قوه الهی است که می‌نشینیم و بلند می‌شویم و معنایی ندارد. این من هستم که می‌بینم و برمی‌خیزم اما یک روز که بیمار شد و قوت از زانوانش رفت آن وقت متوجه می‌شود که آن توان‌ها و قوت‌ها از جایی دیگر بوده است. آن وقت زیان به ستایش پروردگار می‌گشاید و از خواب غفلت بیرون می‌آید.
در اینجا هم مولانا می‌گوید اتفاقاً این نعمت‌ها هستند که غفلت می‌آورند، چون پس از مدتی تو این نعمت‌ها را به خودت نسبت می‌دهی و این زن من است، این مال و دارایی من است، آن باغ من است و متوجه نیستی که تو درواقع مالک چیزی نیستی و این نعمت‌ها دیر یا زود از تو گرفته می‌شود و چیزی که می‌تواند هر لحظه از انسان سلب شود مالکیت هم در آنجا معنایی نخواهد داشت و مولانا می‌گوید اگر نعمت‌ها غفلت می‌آورند این شکر است که می‌تواند این غفلت‌ها را بزاید و ما را متوجه سرمشقا نعمت‌ها کند.وقتی من عمیقاً متوجه شدم هر آنچه در اختیار من است در واقع به من داده شده آن وقت رسم سیاس و قدردانی را به جامی آورم.

■ **کسی‌خانه نمود اما من به خانه سلام دادم**

زیباترین رفتاری که می‌تواند در ما انسان‌ها پدیدار شود سیاس و شکر است. بی‌جهت نیست که خلاصه و فشرده و مغز قرآن، فاتحه‌الکتاب یا سوره حمد است و بی‌جهت نیست که سوره حمد با الحمد لله رب العالمین شروع می‌شود. زیبا نیست که عصاره و چکیده وحی را در حمد چکانده‌اند؟ و آیا این تکان‌دهنده نیست که اگر انسان به مقام حمد، ستایش و سیاس نرسد در واقع نتوانسته است

## د

یکی از دوستان من می‌گفت من

هر وقت به خانه می‌آیم و می‌بینم کسی در خانه نیست به خانه خالی هم سلام می‌دهم چون حس خوبی به من می‌دهد و تردید نکنید که سلام دادن حتی به خانه بدون هم خانه هم حال شما را خوب می‌کند چون این سلام و این قدردانی از سسقفی که بالای سر من است و مرا در سرما و گرما محافظت می‌کند و امکان استراحت به من می‌دهد و جانی تازه به من می‌دهد سبک‌تر و زیباتر شود.

**رَدّ نعمت بودن نفسی» از کجا می‌آید؟**

## ۵

خیلی خوب است که من و شما به عنوان یک پروژه بتوانیم امروز برویم در یک خلوت و چند دقیقه‌ای در همین معنا فکر کنیم که اولاً چقدر نفس کشیدن‌هایمان را در طول روز حس می‌کنیم؟ چقدر این احساس زنده بودن را عمیقاً درک می‌کنیم؟ و در ثانی اگر نفس کشیدن را به عنوان یک نعمت قبول نداریم این ردّ نعمت بودن نفس از کجاست می‌آید؟ این‌که ما یک

نعمت حیاتی و مهم را در حد سوسک می‌بینیم، این «ریز می‌بینمت» از کجاست می‌آید و آیا همین جانی‌توان به این نکته رسید که اگر ما یکی از مهم‌ترین نعمت‌های حیاتی را این‌گونه ریز و بی‌اهمیت می‌بینیم احتمالاً بسیاری از نعمت‌های دیگر را هم ریز می‌بینیم، یا اساساً این بینیم و به چیزی نمی‌گیریم؟ چشمه وقتی زلال می‌شود که آدم‌هایی که پای خود را در چشمه فرو کرده‌اند و در آن راه می‌روند بیرون بیایند تا آن حالت گِل‌آلودگی از میان برود و دوباره آن حالت وضوح و شفافیت به چشمه برگردد. ما نیز زمانی خواهیم توانست به حالت شفاف بودن با زندگی برسیم و آنچه در زندگی وجود دارد را ببینیم که پای خود را از این چشمه بیرون بکشیم و پای گل‌آلود نکنیم. ذهن گل‌آلود، ذهنی که در خواب و بیداری پای خود را در وجود ما تکان می‌دهد و اجازه نمی‌دهد که ما آن سکوت درونی را لمس کنیم – ابزار خوبی برای رویت نعمت‌هایی که به ما داده شده نیست، بنابراین وقتی رویتی هم نباشد شکری هم در کار نخواهد بود. فرق است بین کسی که طوطی‌وار می‌گوید «الحمدلله» یا کسی که وجدانش الحمدلله است و به قول آن‌آلود: «هر قدم دانه شکری می‌کارد، در راه رفتن و در نشست و برخاست، چنین آدمی مطمئناً آگاه شده است و به واسطه آگاهی بیدار و هشیار شده و در تماس با نعمت‌هاست که وجودش تجسم الحمدلله است.