

سبک رفتار



چرا تعامل برای هم افزایی در جامعه ما کمرنگ است؟

همپوشانی توانمندی‌ها، قربانی توقف در منم منم‌ها

■ محمد مهر

داستانی از شل سیلور استاین وجود دارد درباره اینکه چرا هم‌افزایی در یک جامعه با حتی به یک معنا در درون یک فرد اتفاق نمی‌افتد. داستانی که شاید آن را شنیده باشید: «قورباغه به کانگورو گفت: من و تو می‌توانیم ببریم، پس اگر با هم از دواج کنیم بچه‌مان می‌تواند از روی کوه‌ها یک فرستگن ببرد و ما می‌توانیم نامش را «قورگورو» بگذاریم. کانگورو گفت: عزیزم، چه فکر جالبی! من با خوشحالی با تو از دواج می‌کنم اما در باره قورگورو بهتر است نامش را بگذاریم «کانباغه». هر دو بر سر «قورگورو» و «کانباغه» بحث کردند و بحث کردند. آخرش قورباغه گفت: برای من نه «قورگورو» مهم است و نه «کانباغه». اصلا من دلم نمی‌خواهد با تو از دواج کنم. کانگورو گفت:

۲ به داستا‌نک زیبای شل سیلور استاین برگردیم.

بسیاری از ما بیشتر از آن که به دنبال حرف درست باشیم دنبال حرف اول هستیم. حساسیت چندانی درباره حرف درست نداریم، اما درباره حرف اول بسیار حساس هستیم. حساس هستیم که حرف اول را چه کسی بزند. مهم این است که من حرف اول را بزنم، چون حرف اول زدن یعنی اقتدار، یعنی من میخ‌خودم.

۳ **جامعه چه جای شگفتی می‌شد، اگر آدم‌ها از نام عبور می‌کردند**

توجه کنیم دنیای آدم‌ها می‌توانست شاهد چه هم‌افزایی‌های خیره‌کننده‌ای باشد. چقدر می‌توانست دنیای ما دنیای متفاوت و زیباتری باشد. وقتی که آدم‌ها از نام عبور می‌کردند، ما نام را دست‌کم می‌گیریم، اما ببینید که نام چه هیولایی است که اجازه نمی‌دهد آدم‌ها در صمیمیت و یکرنگی با هم کار کنند و به یک هم‌افزایی برسند. اگر ما می‌توانستیم با هم کنار بیاییم و کار کنیم دنیای ما چه بهشتی می‌شد و از اینجا می‌توانیم نشانی جهنم را پیدا کنیم. جهنم آنجاست که هر کسی می‌گوید من. از آن جهت که من می‌خواهم به تنهایی صاحب‌ویت‌ترین اختراعات شوم و نام من در همه جا برده شود اجازه نمی‌دهم که ظرفیت‌ها و توانمندی‌های من و دیگران در مسیر درست خود قرار بگیرد، بنابراین من وقتی وارد بحث جدل خواهم کرد، چون دنبال حرف درست نیستم، دنبال این هستم که من در جایگاه قدرت و اقتدار قرار بگیرم، حتی اگر به واسطه اصرار

۴ **راز هم‌افزایی در پیوستگی است و پیوستگی در پذیرش**

همچنان که اشاره شد راز هم‌افزایی در پیوستگی است اما راز پیوستگی هم در پذیرش است، چه در درون و چه در بیرون. مثنوی معنوی نمی‌بیند که نام خود را تبلیغ کند و اینچنین است که این فرد از آن تنگناهای نام و نشان می‌رهد و آوازدهش عالم‌گیر می‌شود، چون وقتی مولانا آن غزل‌ها را می‌سورده اصلا به این فکر نمی‌کرده که من این غزل‌ها را بسرایم تا در بیرون نام و آوازه‌ای به هم بزنم، آن جوشش درونی یک روح خالص بوده است و آنجا نام و نشان معنا ندارد، هرچه هست بی‌نامی و بی‌نشانی است که می‌تواند نشان‌های زیبا را رقم بزند و چقدر ما ممنون افسراد بزرگی هستیم که نام و نشان رهی‌دند از اینکه نام خود را در جایی ثبت کنند گذر کردند و منشأ این همه زیبایی و جان‌یافتگی در جهان ما شدند.

۵

چه زمانی من می‌توانم به یک موجود پیوسته تبدیل شوم، زمانی که به تمامی خود را پذیرفته باشم، حتی همه صف‌های خود را. یعنی در خود به یک وحدت و اتحاد برسیم، اما آیا ما اینگونه هستیم؟ بسیاری از ما زندگی را شروع می‌کنیم، ادامه می‌دهیم و به پایان می‌رسانیم، در حالی که هنوز تکه‌ای از ما تکه دیگر را قبول ندارد و در جنگ و دعوایی همیشگی با آن بخش دیگر قرار دارد. پس راز هم‌افزایی رسیدن به صلح درون است. چه در درون چه در بیرون. من زمانی می‌توانم به هم‌افزایی با دیگران قرار بگیرم که در صلح با آنها قرار داشته باشم. اما وقتی همیشه جدال و جنگی خاموش میان من و دیگران برقرار است، چطور می‌توانم به هم‌افزایی برسیم. وقتی جنگ خاموش «من از دیگران برتر هستم»، «من از دیگران فرودترم»، «من از دیگران بیشتر است» بین من و دیگران وجود دارد چطور می‌توانم به صلح واقعی با دیگران برسم.

سبک زندگی

سبک زندگی ۸۸۹۸۴۷۱

د

دنیسای آدم‌ها می‌توانست شاهد چه هم‌افزایی‌های خیره‌کننده‌ای باشد. چقدر می‌توانست دنیسای ما دنیسای متفاوت و زیباتری باشد. وقتی که آدم‌ها از نام عبور می‌کردند، اگر ما می‌توانستیم با هم کنار بیاییم و کار کنیم دنیسای ما چه بهشتی می‌شد. من می‌خواهم به تنهایی صاحب‌ویت‌ترین اختراعات شوم و نام من در همه جا برده شود و اجازه نمی‌دهم که ظرفیت‌ها و توانمندی‌های دیگران در مسیر درست خود قرار بگیرد

یک نام از بین می‌رود.

ممکن است ما ایده‌این داستا‌نک را ایده‌ای جالب اما فانتزی بینگاریم. ممکن است آن را یک خلاقیت فانتزی قلمداد کنیم، اما اگر به دنیسای واقعی برگردیم نمونه‌ها و مابه‌ازاهای بسیاری به چشم

ما می‌آید که بر سر درگیری بر سر نام، هم‌افزایی‌های زیادی از بین رفته است. شسرکت‌هایی که در همان گام اول به سمت فروپاشی زود روشن شده‌است آنها پر از کانگوروها و قورباغه‌هایی هستند که می‌خواهند اول اسم خودشان به عنوان اولویت طرح شود، یعنی بیشتر از آنکه نگران محصول باشند دنبال منم منم و طرح نام خود هستند.

دنبال حرف اول می‌گردی یا حرف درست؟

را محکم روی زمین کوبیده‌ام. مهم نیست که اصلاً ترکیب دو اسم کانگورو و قورباغه برای اسم یک محصول تازه برانزده باشد یا نه؟ همین که حرف من به کرسی نشیند برای من کافی است و می‌تواند آن منبع خودبترتیبی را تغذیه کند. اما پرسش این است که چرا من دنبال حرف اول هستم؟ غیر از این است که من به واسطه حرف اول زدن می‌خواهم قدرت خود را بر دیگران دیکته کنم؟ پس من در حرف اول دنبال

۴ **چرا درون من، مملکت ملوک‌الطوایفی است؟**

یک پرسش دیگر این است که چرا هم‌افزایی در وجود خود ما هم اتفاق نمی‌افتد؟ تصمیم‌هایی می‌گیریم و حرکت‌هایی هم برای تغییر از ما سر می‌زند اما در نهایت این حرکت‌ها قطعیت شده، بریده بریده و کم نفوس هستند و در نهایت ما را به راهی نمی‌رسانند چون پیوستگی و تداوم در کارهای ما غایب است، چرا پیوستگی در کارهای ما وجود ندارد، برای اینکه وجود ما تکه تکه است. چون ما در درون خود یک مجموعه واحد و پیوسته و منظومه‌وار که اجزایش در هماهنگی با هم عمل‌کنند نیستم، بنابراین اعمال ما هم فاقد پیوستگی است. مثلاً ما تصمیم می‌گیریم برنامه ورزش ما فاقد آن پیوستگی لازم قرار دهیم، اما چون یک من دیگر هم در ما وجود دارد که منافع دیگری دارد -مثلاً آن من دوست ندارد ما بی‌جهت بالا و پایین ببریم و راه برویم، یک من که همه این کارها را بی‌فایده می‌داند و از قبل برنامه ما برای ورزش را شکست شده ترسیم می‌کند - در نهایت برنامه ورزش ما فاقد آن پیوستگی لازم می‌شود. چرا این اتفاق می‌افتد؟ چون ما در درونمان یک منظومه به هم پیوسته و هماهنگ نیستم، رهبری درونی وجود ندارد و مثل مملکت ملوک‌الطوایفی در هر گوشه‌ای از ما یک خان وجود دارد که قانون، قاعده و پسندهای خاصی خود را دارد که با خان‌های دیگر همخوانی ندارد. طبیعی است وقتی من به حرف این خان گوش می‌دهم خانی دیگر در گوشه‌ای دیگر از من صدای جیغ و داد و فریادش بلند می‌شود و اجازه نمی‌دهد که برامه من به صورت مستمر ادامه داشته باشد.

۵ **تاموسای درونت را پیدا کنی همچنان شعیده‌بازی خواهی کرد**

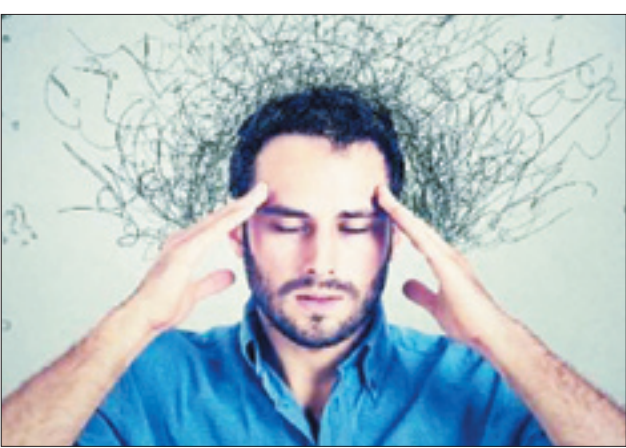
گاهی اشکال ما این است که نمی‌خواهیم باور کنیم همه ما در درون خود فرعون داریم که ادعاهایی مشابه همان فرعون تاریخی را دارد. فرعون داریم که فقط بازه عملکردی‌اش کوچک است و اگر به قدرت و منصبی می‌رسید دنیایی را

به آتش می‌کشید. حالا آن فرعون درونی من، درون من و وابستگان و همسر و فرزندان و همسایه‌هایم را آزار می‌دهد و برای آنها مزاحمت می‌تراشد اما هر چقدر در روابط بیشتری قرار بگیرد این آتش‌افروزی‌ها و آزار رساندن‌ها هم اوج بیشتری می‌گیرد. حالا با وجود این فرعون درون آیا می‌شود سخن از صلح و هم‌افزایی با خود یا دیگران زد؟ هم‌افزایی زمانی اتفاق می‌افتد که من یکسره موسای درون خود شوم، یعنی یکسره

د

راز هم‌افزایی در پیوستگی است اما راز پیوستگی هم در پذیرش است، چه در درون و چه در بیرون. من زمانی می‌توانم به هم‌افزایی برسیم که خود را تبلیغ نکنم و از انفعال رها

سبک مراقبت



چگونه از هیاهوی ذهن رها شویم و طعم سکوت را بچشیم؟

مؤمنانه آتش درونت را خاموش کن

اگر دقت کرده باشید بسیاری از ما در سرمان، صداهای دائمی وزوز گونه وجود دارد. نجواهای دائمی که اجازه نمی‌دهد ار تباط ما با واقعیت خالی از پارازیت باشد. اگر دقت کرده باشید ما رابطه خاصی با اطراف و با خودمان نداریم. چون آن صداهای آزاردهنده در سر ما همیشه وجود دارد. ذهن مثل یک فک بدون توقف دارد حرف می‌زند، عین یک زنبور در حال وزوز دائمی است، اما چون سال‌هاست که این وزوز دم‌گوش ماست خیلی از ما واقعا به شکل عمیق متوجه نیستم این صدا تا چه اندازه ما را آزار می‌دهد. مثل این می‌ماند که آدم‌هایی در یک محیط پر سر و صدا با هم حرف می‌زنند و چون سر و صدا بلند است می‌جورند داد بکشند تا صدای همدیگر را به گوش هم برسانند و برای اینکه همیشه برای شنیده شدن حرف‌هایشان نیاز به صدایی بالاتر از آن سر و صدای محیط دارند، بنابراین تقریباً گلوئی خود را پاره می‌کنند و متوجه نیستند که چه فشار و چه دردی را به خود تحمیل می‌کنند. اغلب هم صدای همدیگر را خوب نمی‌شنوند، گاهی کاملاً حرف‌های هم را اشتباهی متوجه می‌شوند و این فهم اشتباهی منشأ سوء تفاهم‌ها و سوء برداشت‌های بسیاری می‌شود. حالا فرض بگیریم...

حالا فرض بگیریم که یکی از راه می‌رسد و دستش را روی دگمه منشأ آن سر و صداها می‌گذارد. دست آن فرد روی دگمه خاموش آن دستگاه می‌رود و ناگهان آن دستگاه خاموش می‌شود و سکوتی همه جا را فرا می‌گیرد. چه اتفاقی می‌افتد؟ آدم‌هایی که در آنجا به آن سر و صدا عادت کرده بودند و آن را طبیعی و جزئی از زندگی خود می‌دانستند به یکباره مبهوت می‌شوند. یک لحظه گیج می‌شوند که چه شد. تازه متوجه می‌شوند سکوت یعنی چه، تازه معنای بی‌صدایی را می‌فهمند. تا همین چند لحظه پیش آن سر و صدا را طبیعی می‌دانستند، اما حالا می‌بینند که آن سر و صدا نیست و جای آن سکوتی آمده‌است که تا چند لحظه پیش اساساً با آن هیچ آشنایی نداشتند. حالا می‌خواهند با هم حرف بزنند. ابتدا به عادت ملوف شروع می‌کنند به داد زدن و گلو پاره کردن، باز هم آن فشارها را می‌خواهند به گلو و اندام‌های خود وارد کنند تا با هم حرف بزنند، اما بعد از مدتی متوجه می‌شوند اساساً به آن همه فشار برای رساندن صدای خود یا یکدیگر نیاز نیست، چون خیلی خیلی راحت‌تر در فقدان آن سر و صدای زیاد می‌توانند با هم حرف بزنند، بدون آنکه سوء تفاهمی ایجاد شود، و آن سوء به تصویر و گذشته و یاد آن فلان و آن فلانه را می‌سازد.

مولانا در ادامه می‌گوید اگر می‌خواهی از آن نیش‌ها و از آن وزوز‌های دائمی رها شوی یک مدتی «م بخسور در آب ذکر و صبر کن / تا رهی از فکر و وسواس کهن». راه‌هایی این است که صبور بمانی و در زیر آب، یعنی این هشیاری بی‌ذهنی بمانی و اجازه ندهی ذهن شرطی‌شده و غوطه‌ور در عادت‌ها، پندارها و خیال‌ها دوباره خود را بازسازی کند. ذکر حق که البته معنای بسیار وسیعی دارد و صرفاً یک ذکر زبانی نیست بلکه وصل شدن به جریان حقیقت و نه جریان ذهن و خیال‌ها و تصویرسازی‌ها و زمان‌سازی‌ها و هراس‌های وهمی است، می‌تواند تو را از آن هواهای آنگار که بروی انگار که آب آنجاست، آنگار که آب آن فلان و آن فلانه رها کنی و در آب غوطه‌وری شوی بعد از مدتی تو هم عین آب می‌شوی. یعنی تو هم همان خصلت‌های آب را به خود می‌گیری، تو هم زلال می‌شوی، آن وقت تو هر کجا آب که بر روی انگار که آب آنجاست، آنگار که بروی انگار که آب آن فلان و آن فلانه رها کنی، در آن صورت اتفاقی که برای تو می‌افتد این است که «بعد از آن تو طبع آن آب صفا / خود بگیرگی جملگی سر تا به پا / آنچنان که از آب آن زنبور شر / می‌گریزد از تو هم بگیرد حذر / بعد از آن خواهی تو دور از آب باش / که بسر هم طبع آبی خواهی تاش.»

اگر بتوانی خود را از آن عادت‌های کهن و زلالی که بر روی انگار که آب آنجاست، آنگار که بروی انگار که آب آن فلان و آن فلانه رها کنی و در آب غوطه‌وری شوی بعد از مدتی تو هم عین آب می‌شوی. یعنی تو هم همان زخم زنبوران برست / می‌کنند زنبور بالا اطواف / چون بر آرد سر نداشتند معاف / آب ذکر حق دانسته می‌شوند. آدم‌هایی که اهل جلوه‌گری نیستند و مثلاً بیشتر از آن که دهان باشند گوش هستند، بیشتر از آن که نمایش بدهند فقط هستند، از دید جامعه‌الوده به این اغراض چنین آدم‌هایی ناموفق قلمداد می‌شوند در حالی که اگر عمیق‌تر نگاه کنیم می‌بینیم اتفاقاً چنین آدم‌هایی هستند که می‌توانند روابط انسانی را متحول کنند. چنین آدم‌هایی هستند که می‌توانند معنای اصیل- و نه وجه‌نمایشی- همدلی را نشان دهند. چنین آدم‌هایی در هر گروه و تیمی که قرار گیرند می‌توانند هم‌افزایی را به آن تیم بیاورند چون دنبال اسم نیستند و به راحتی می‌توانند در یک تیم قرار گیرند. دنبال این هستند که من در آن تیم باید رئیس باشم، دنبال این هستند که من اکنون چه گرهی را می‌توانم باز کنم.