



اشیا بی جان هستند یا ما بی جان شده‌ایم؟!

وقتی هویت خود را از مبلمان خانه می‌گیریم

■ **محمد مهر**

ما درباره اشیا- همین‌اشیایی که در زندگی مان به کار می‌گیریم- چه فضاوتی داریم؟ دقت کرده‌اید که عموماً آنها را بی‌جان می‌نامیم؟ یعنی به محض اینکه کلمه شیء یا اشیا به میان می‌آید بلافاصله صفت بی‌جان را هم به دنباله‌اش می‌آوریم و احتمالاً به صورت زیر پوستی خرسند هستیم. شما که غریبه نیستید ناز و کرشمه‌ای هم به اشیا می‌فروشیم که حالا ابرآدی ندارد شما بی‌جان از آب در آمدید در عوض ما به جای شما جان داریم اما آیا واقعاً حقیقت این‌است؟ آیا در این نوع زندگی که ما تجربه می‌کنیم حقیقتاً این اشیا هستند که ما تجربه می‌کنیم؟ و این ما هستیم که صاحب جان و اراده‌ایم یا نه اگر به صدر، ذیل، متن و حواشی زندگی‌مان نیم‌نگاهی بیندازیم متوجه می‌شویم این رابطه اتفاقاً بر عکس است یعنی موجوداتی که خانه ما اراده و جان شده‌اند و بر ما دستور می‌دهند اشیا هستند. آنها می‌توانند ما را صاحب هویت کنند یا نه، از هستی ساقط کنند.

در این نوع زندگی که ما تجربه می‌کنیم اشیا ما را خوشحال و غمگین می‌کنند. اشیا باعث می‌شوند من جلوی بستگان و دوستان یاد قابل توجهی به غیغ خود بیندازم، سسینهام را جلو تر بدهم و احساس اعتمادبه‌نفس بیشتری را تجربه کنم. یا نه، اشیای خانه علیه من دست به کودتا بزنند، مرا از قدرت عزل کنند و جلوی فامیل و بستگان و دوستان شرم‌منده شوم و احساس پادکناری را داشته باشم که پادش را خالی کرده‌اند.

■ ■ ■

■ **جان، چه کسی است؟ من یا اسباب خانه‌ام؟**

اگر داستا ن ینگونه است که من با یک شیء که بی‌جان می‌نامیم احساس افتخار، بزرگی و اعتمادبه‌نفس می‌کنم یا نه در نقطه مقابل احساس سرشکستگی ، ضعف و بیچارگی، آیا به واقع من صاحب‌جان هستم یا نه همان شیءء در جایگاه جان نشسته و درست‌تر این است که او را جان خطاب کنیم. آیا این من هستم که حاکم بر جریان‌های زندگی‌ام هستم، یا نه، آن شیءء و اشیااست که بر من فرمان می‌راند و احساسات و عکس‌العمل‌ها و تصویری که از شخصیت خود دارم را برای من تعیین می‌کند. چه هستی در مشت چه کسی است؟ اشیا در مشت من هستند یا نه، من در مشت اشیا؟ منظورم از مشت همچنان‌که می‌دانید مشت ظاهری نیست. ممکن است یک شیءء در مشت من بگنجد، مثلاً یکی از پشت ویرترین به یک ساعت، گوشه‌ی یا طلا که در نهایت یک شیءء هستند و در مشت من جایی گیرد چنان‌با حسرت نگاه کنم که به لحاظ روانی کاملاً معلوم شود که من در این ساعت یا طلا یا گوشه‌ی قرار گرفته‌ام.

■ **مطیع و تسلیم اراده میل‌هایمان شده‌ایم**

من مهمان به خانم دعوت نمی‌کنم. فکر نکنید که من نمی‌خواهم، اتفاقاً من مهمان دوست دارم، همسر هم همین‌طور است، او هم دوست دارد مرتب مهمان به خانهمان رفت و آمد کند، اما میل‌هایمان مانع می‌شوند.

میل‌هایمان کهنه‌اند و نمی‌گذارند کسی به خانه‌مان بیاید. میل‌هایمان می‌گویند ما می‌خالت می‌کنیم کسی از بیرون بیاید و روی این میل‌ها بنشیند. خب زور آنها به ما می‌چرید، درست است که میل‌های کهنه‌ای هستند، اما بسیار پرزورند و آشکارا به ما زور می‌گویند. ما هم مطیع و تسلیم اراده آنها شده‌ایم. بعضی وقت‌ها که دوز عشق در قلبمان بالاتر می‌رود و دل‌مان برای آمدن یک مهمان لک می‌زند به میل‌هایمان می‌گوییم جان آن جدتان - که معلوم نیست میل راحتی بوده یا استیلا یا هر چه- اجازه دهید که یک مهمان به خانه ما بیاید، اما آن میل‌ها ما را یاد میل‌های تر و تمیز و مد روز در و همسایه و بستگان می‌اندازند و آرام آرام قانع‌مان می‌کنند. آنها می‌گویند شما آدم‌های ابروداری هستید و آدم ابرودار نباید اجازه دهد که ابرویش این‌طور پیش در و همسایه برود، آن هم آدم‌های این دوره و زمانه که کافی است یک نقطه ضعف از زندگی تو گیر بیابورند و ابرویش را عین یک توپ بین خودشان پاسکاری کنند. ■ **مهمانی است یا مسابقه؟**

اگر من کمی تعصبات و به خود چسبیدن‌های رایج‌م

را که مانع می‌شود به کنه و عمق رفتارم بی‌برم کنار بگذارم و بدون پیش‌داوری به آنچه در طول روز انجام می‌دهم نگاه کنم احتمالاً می‌گویم بله، من هویت خودم را از مبلمان خانه‌ام می‌گیرم، یا اینطور بگوییم: «این میل‌خانه من است که می‌تواند حال درونی مرا تعریف کند. اگر میل‌هایم رنگ و طرح لاکچری داشته باشند من به واسطه آنها می‌توانم اسباب‌خودنمایی را جور کنم، اما وقتی میل‌های خانم‌ام در این نمایش مرا همراهی نمی‌کنند- چون به شدت کهنه‌اند و مثل دوندگان کم نفس نمی‌توانند در این ماراتن پایان‌ناپذیر همراه من بیایند- بنابراین ترجیح می‌دهم که خود را از این مسابقه بیرون بکشم.»

دقت می‌کنید چرا به خانم‌ام مهمان دعوت نمی‌کنم؟ چون آمادگی مسابقه دادن را ندارم. پس قضیه روشن‌تر شد. در حقیقت من نمی‌خواهم مهمان به خانم‌ام دعوت کنم، بلکه من یکسری رقیب و حریف همین کار را بکنند و ما‌های قبل هم که به خانه‌های مستگان رفتم‌ام همین حس را دریافت کرده‌ام که قضیه مهمانی یک عنوان فرعی و نجسب برای مسابقه است. من کاملاً این حس را دریافت کرده‌ام که متن یک مسابقه قرار گرفته‌ام. میل‌خانم و اسباب‌انائیهام را می‌بینم انگار که آنها سربازان من در یک جنگ نامرئی باشند. به بیخالم نگاه می‌کنم که زهوآ درفته و از نفس افتاده است. این بیخجال که نمی‌تواند مهمات این نبرد را دستش بگیرد و از من دفاع کند،

به تلویزیون و اینچ‌هایش نگاه می‌کنم و می‌بینم که این سرباز هم به درد نمی‌خورد، یعنی می‌تواند چند گلوله کوچک در میدان نبرد یا همان خانه من به سمت رقیبا پرتاب کند اما هنوز به دشمن نرسیده فس به زمین می‌افتد و بیشتر اسباب‌شرمندگی آدم می‌شود. فرش خانم‌ام هم که همین‌طور، اینها نمی‌توانند از من دفاع کنند پس من با یک لشکر



ما همه روابط‌مان با آدم‌ها را قربانی یک نمایش آن هم به قول خودمان بر سر اشیشای بی‌جان کرده‌ایم. من صبر می‌کنم تا متراژ خانه، مبیل و فرش و در و دیوار خانم‌ام تکلیف زندگی و معاشرت من با آدم‌ها را تعیین کند و به راستی در این صورت من بی‌جان هستم یا کسی به چه کسی فرمان می‌راند؟



سبک زندگی

سبک زندگی ۸۸۴۹۴۷۱



شما می‌توانید مبیل خوب و ماشین باکیفیت داشته باشید اما هویت، ارزش، بودن و اعتبار خودتان را از آن مبیل و ماشین و فرش‌نگیرید، در این صورت شما بسیار پرهیزگار تر از کسی خواهید بود که هیچ کدام از اینها را ندارد اما در حسرت آنها می‌سوزد و طبیعتاً ارزش، بودن و هویت خود را از چیزهایی می‌گیرد که اتفاقاً در زندگی‌اش موجود نیست

ما گرفتار چه بازی‌های بیجانهای شده‌ایم؟

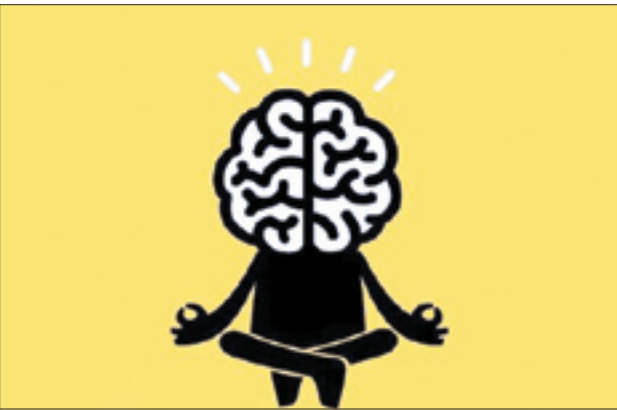
■ **وسيله بودن یا ابزار برتری بودن؟**

انسان در طول زندگی متوجه شده است که قدرت پیمودن مسیرهای طولانی بدون ابزار را ندارد، بنابراین آمده از نیروی حیوانات برای این کار استفاده کرده است. یعنی پدران من نگاه کرده‌اند به اسب‌های وحشی که چگونه با پاهای کشیده‌تر ۱۰ برابر سرعت آنها می‌دوند. آن وقت این فکر به ذهن آنها خطور کرده که آیا می‌توانیم ما هم مثل اسب‌ها باشیم؟ بعد دیده‌اند که واقعاً نمی‌شود. آن‌گاه یکی که فرست بیشتری داشته گفته است من راهی به ذهنم می‌رسد. ما می‌توانیم پشت این اسب‌ها سوار شویم. ابتدا این فکر کاملاً مسخره و نشدنی به نظر رسیده، اما به تدریج پدران ما به تربیت یا همان اهلی کردن اسب‌های روی آورده‌اند و به عنوان یک وسیله از آن استفاده کرده‌اند و بعد هم همین کار را با رزمی هم کردند قطعات آهنی و آلیاژها و ساختن خودرو و انجام داده‌اند. قرار بوده خودرو مرا از نقطه «ا» به نقطه «ب» برسانند، اما چون باز ما خود را در یک مسابقه و نبرد علیه هم یافته‌ایم ما به اینکه خودرو مرا از نقطه «ا» به نقطه «ب» برسانند قانع نندام، بنابراین دنبال این اندیشه رفتم‌ام که می‌خواهم فرقی میان من و تو که از نقطه «ا» به نقطه «ب» رسیدهایم باشد. یعنی شود که تو و من مثل هم از نقطه «ا» به «ب» برسیم. من باید این مسیر را محفل‌تر و نمایشی‌تر ببیمایم یعنی باز هم زندگی را یک جنگ و نمایش یافته‌ایم.

■ **سنگ گور پدر چه کسی قشنگ‌تر است؟**

گمان نکنیم که اشیشای مثلاً بی‌جان اینطور امروز در زندگی ما جان یافته‌اند و ما را بی‌جان کرده‌اند. باور کنید آدم‌های ۸۰۰ ، ۷۰۰ سال پیش سسر سنگ قبر پدرشان هم نمایش به راه می‌انداخته‌اند و سنگ قبر را اسباب برتری خود بر دیگران می‌دانسته‌اند. در این حکایت شاهکار از سده‌ی توجه کنید: «تاوگاز زاده‌ی را دیدم بر سر گور پدر نشسته و با درویش پچه‌ای مناظره در پیوسته و فرشته‌ی خدایمان تربت ما سنگین است و کتابه رنگین و پرش را خدایمان خدشت پیروزه درو به کار برده به گور پدرت چه ماند خشتی دو فراهم آورده و منشی دو خاک بر آن پاشیده. درویش بسرا این بشنید و گفت تا پدرت زار آن سنگ‌های گران بر خود بچنبیده باشد پدر من به پشت رسیده باشد.»

توجه می‌کنید؟ ۷۰۰ ، ۸۰۰ سال پیش هم آدم‌ها در گورستان سسر اینکه گور پدر چه کسی قشنگ‌تر و شیک‌تر است دعویاشان می‌شده و این نشانه حاکمیت همان اشیای بی‌جان در زندگی ما است. ■ **حال درونی من وصل به چه چیزهایی است؟**
اما دعای این مطلب چیست؟ آیا این مطلب می‌خواهد شما را به دوری‌گزیدن از اسباب و اثاثیه دعوت کند؟ آیا اشیای خوب و باکیفیت و حتی مجلل - دقت کنید؟ مجلل هم صرفاً یک تعبیر ذهنی و ناشی از نوعی خودباختگی در برابر شیءء است- نباید وارد زندگی ما شود؟ یعنی هر کس که مبیل و ماشین خوب دارد جنایتکار است و در مقابل هر کس چیزی ندارد شریف؟ نه! شما می‌توانید مبیل خوب و ماشین باکیفیت داشته باشید اما هویت، ارزش، بودن و اعتبار خودتان را از آن مبیل و ماشین و فرش‌نگیرید، در این صورت شما بسیار پرهیزگار تر از کسی خواهید بود که هیچ کدام از اینها را ندارد اما در حسرت آنها می‌سوزد و طبیعتاً ارزش، بودن و هویت خود را از چیزهایی می‌گیرد که اتفاقاً در زندگی‌اش موجود نیست. پس یکی از درس‌های بزرگ زندگی برای من این خواهد بود که نگاه کنیم ببینم حال درونی من وصل به چه چیزهایی است؟ بودن یا نبودن اشیا یعنی نفس نه کسی را جنایتکار می‌کند و نه مؤمن، بلکه تعبیری که ما از اشیا داریم می‌تواند آسیب زنده باشد. اگر حال درونی من به حضور اشیا گره خورده و آنها را ابزار نمایش و تحقیر دیگران یا احساس شخصیت خود قرار داده‌ام جای ابراد دارد و در آن سو وقتی اشیا در زندگی من حضور ندارند و من احساس محرومیت، خشم و شکست می‌کنم معلوم است که بودن من به داشتن‌ها گره خورده است، حتی وقتی که آن داشتن‌ها در زندگی من غایب هستند.



اگر واقعیت خودت را نپذیری

یوگا، آشُو و مولانا هم دردت را دوا نمی‌کند

به نام مراقبه، به کام تشویش!

در یکی از گروه‌های مجازی که عضو آن هستم بحثی در گرفته است درباره اینکه چرا مراقبه‌ها و در حالت مراقبه نشستن - به صورت نیلوفری - یوگا و غیره در نهایت ما را رها نمی‌کنند؟ یکی از افسرادی که در این گروه سخن می‌گوید درباره تجربه خود می‌گوید من سال‌ها معلم یوگا بودم و مراقبه‌های طولانی یک ساعتَه آن هم به صورت ایستاده انجام می‌دادم اما حالا دیگر نمی‌توانم این‌کار را انجام دهم، واقعاً در توانم نیست و سیل فکر‌ها مانم را می‌برد، چون عصبانی هستم از اینکه می‌بینم مردم سسر یک پاک بنزنی چطور می‌ریزند بیرون و راه‌اندان درست می‌کنند. دوست دارم به همه آنها فحاشی کنم. او در ادامه اختیار از کف می‌دهد و شروع به فحاشی هم می‌کند و در ادامه حرف‌هایش به این نکته اشاره می‌کند که ما می‌خواهیم به آرامش برسیم اما جامعه اجازه نمی‌دهد، در این وضعیتی که در آن گیر کرده‌ایم با این وضعیت اقتصادی و فلان و فلان چطور من می‌توانم مراقبه کنم. چطور می‌توانم یک ساعت چشم‌هایم را ببندم و تمرین تنفس طبیعی را انجام دهم. ■ ■ ■

■ **وقتی زندگی را فیکسه می‌کنیم**

از تجربه‌ام در این رابطه با این معلم سخن می‌گویم. اول این را می‌گویم که حسرت‌جویی آرامش خود می‌تواند باعث آشوب در ما شود. بعد به اینجا می‌رسم که تمام داستان سر یک چیز است: آیا می‌خواهی همچنان در برابر زندگی - مقاومت کنی یا نه می‌خواهی مقاومت را کنار بگذاری؟ منظورم از مقاومت چیست؟ منظورم از مقاومت یعنی فیکسه شدن و بعد یک مثال فرض کنید من در ذهنم رسیدن به معنا و معنویت را بسا خواندن مثنوی معنوی فیکسه کرده‌ام، بنابراین پیش خودم می‌گویم هر روز بنشینم صد بیت از مثنوی را بخوانم یا عبارتی - کج و معوج فکری‌ام که به شدت در برابر زندگی مقاومت می‌کند تبدیل می‌شود و این‌ان معنا می‌شود. اما من دچار خودفروبی شدم. چرا؟ چون مدام در برابر زندگی و رویدادهایش در حال مقاومت هستم.

فرض کنید من در ذهنم رسیدن به معنا و معنویت را بسا خواندن مثنوی معنوی فیکسه کرده‌ام، بنابراین پیش خودم می‌گویم هر روز بنشینم صد بیت از مثنوی را بخوانم یا عبارتی - کج و معوج فکری‌ام که به شدت در برابر زندگی مقاومت می‌کند تبدیل می‌شود و این‌ان معنا می‌شود. اما من دچار خودفروبی شدم. چرا؟ چون مدام در برابر زندگی و رویدادهایش در حال مقاومت هستم.

فرض کنید من در ذهنم رسیدن به معنا و معنویت را بسا خواندن مثنوی معنوی فیکسه کرده‌ام، بنابراین پیش خودم می‌گویم هر روز بنشینم صد بیت از مثنوی را بخوانم یا عبارتی - کج و معوج فکری‌ام که به شدت در برابر زندگی مقاومت می‌کند تبدیل می‌شود و این‌ان معنا می‌شود. اما من دچار خودفروبی شدم. چرا؟ چون مدام در برابر زندگی و رویدادهایش در حال مقاومت هستم.

فرض کنید من در ذهنم رسیدن به معنا و معنویت را بسا خواندن مثنوی معنوی فیکسه کرده‌ام، بنابراین پیش خودم می‌گویم هر روز بنشینم صد بیت از مثنوی را بخوانم یا عبارتی - کج و معوج فکری‌ام که به شدت در برابر زندگی مقاومت می‌کند تبدیل می‌شود و این‌ان معنا می‌شود. اما من دچار خودفروبی شدم. چرا؟ چون مدام در برابر زندگی و رویدادهایش در حال مقاومت هستم.

فرض کنید من در ذهنم رسیدن به معنا و معنویت را بسا خواندن مثنوی معنوی فیکسه کرده‌ام، بنابراین پیش خودم می‌گویم هر روز بنشینم صد بیت از مثنوی را بخوانم یا عبارتی - کج و معوج فکری‌ام که به شدت در برابر زندگی مقاومت می‌کند تبدیل می‌شود و این‌ان معنا می‌شود. اما من دچار خودفروبی شدم. چرا؟ چون مدام در برابر زندگی و رویدادهایش در حال مقاومت هستم.



چرا بسیاری از ما آدم‌ها عین بلبل دربارِه رهایی حرف می‌زنیم اما طعم رهایی را نمی‌چشیم؟ دلیل اینکه باور نداریم که ما هم اکنون هم رها هستیم، ما به رهایی به گونه‌ای نگاه می‌کنیم که انگار یک شیءء واراداتی نیست