

### سبک خودشناسی



**تجربه پدر و فرزندی گاه کمک می کند خطاهای ذهنی مان را در رابطه با خداوند بهتر ببینیم**

# وهم بی نیازی از خدا زندگی مان را تهی می کند

#### حسن فرامرزی

ماهیار را روی دستم بلند کرده‌ام و تا آن جا بالا برده‌ام که او حالادستش به سقف می‌رسد. او حالا از شادی در پوست خود نمی‌گنجد. تازه زبان باز کرده و می‌تواند جمله‌های دو سه کلمه‌ای بسازد پس مرتب مادرش را صدا می‌زند: مامان ببین! مامان ببین!

#### این منم که دست خود را به سقف می‌زنم

وقتی ماهیار دستش را به سقف می‌زند از خودش می‌پرسد چه کسی دارد دستش را به سقف می‌زند؟ جواب کاملاً روشن است و هیچ تردیدی در آن وجود ندارد. پاسخ یک کلمه است: من. این «من» هستم که دست خود را به سقف می‌زنم و این پاسخ به قدری گول‌زننده و فریب‌دهنده است که بدون معطلی مادر راه صدا می‌زند تا او از مشاهده این افتخار بزرگ محروم نماند. به واقع افتخار بزرگی است. ناگهان چنین جهشی در فردی به وجود بیاید و کاری که پدر و مادرش هم نمی‌توانند انجام دهند او انجام دهد.

#### قد من ۵ هزار و ۱۸۰ سانتی متر است!

از خود می‌پرسم آیا من در زندگی آنجا که وهم توانایی سراغم آمده است، آنجا که دستش کرده‌ام برای خود چیزی و کسی شده‌ام، آنجا که بر توانایی‌های خود تکیه کرده‌ام شبیه بسرم عمل نکرده‌ام؟ او حق دارد که با ذهن کودکانه‌اش خود را قهرمان بیابد. حق دارد که خودش را صدا بزند که مامان! ببین! ببین! و معنای ضمنی این مامان ببین! این باشد که ببین! من هستم که دستم را به سقف می‌زنم اما چرا ماهیار در این دام می‌افتد؟ به خاطر اینکه در محاسبات خود نقش پدر را به حساب نمی‌آورد و آن را جدی نمی‌گیرد. مثل کسی است که برود بالای یک کوه ۵ هزار متری و قد خود را در آنجا ۵ هزار و ۱۸۰ سانتی متر اعلام کند. کسی که عقل دراندیش و شعاع دید وسیع‌تری دارد به این فرد نگاه گشت اگر او را دانستی و قد تو آب نرفت اگر کنار دریا هم همین قد را دانستی و قد تو آب نرفت من آن وقت از تو خواهم پذیرفت که تو ۵ هزار و ۱۸۰ سانتی متر قد داری و اگر آن فرد قبول کند به محض اینکه از قله راه بویفتد و بیاید پایین یعنی مثلاً از ماموند بیاید پایین و آرام آرام برود پایین‌تر، هر چه به لب دریا نزدیک شود قد او آب خواهد رفت تا اینکه لب دریا برسد به ۱۸۰ سانتی متر.

در مثل ماهیار هم اگر او دقیق نگاه کند می‌بیند که بر شانه‌های پدرش ایستاده است و از سر و کول او بالا رفته که می‌تواند دست خود را به سقف بزند و من با استفاده از مثال ماهیار و پدرش رابطه با خداوند را بهتر متوجه می‌شوم و با خود می‌گویم پس این احتمال هم وجود دارد که من از شانه نعمت‌های بسیاری در زندگی بالا رفته‌ام و بر فراز آنها ایستاده‌ام و تصور کرده‌ام که خود پودام.

#### پس چرا جنبشی در آن زانوها دیده نمی‌شود؟

یکی از عبارت‌های بسیار زیبایی که ما در نماز آن را تکرار می‌کنیم «بحول الله و قوته اقوم و اقعده» است. این از آن عبارت‌های زیبا و درخشان است. من به حول و قوت و نیروی توست که بلند می‌شوم و می‌نشیم. همیشه ظاهر رخدادها در زندگی غلط‌انداز است. فرد با خود می‌اندیشد من با زانوهای خود می‌نشیم و با زانوهای خود بلند می‌شوم. راست می‌گوید. من هر وقت می‌روم سجده و از سجده بلند می‌شوم با زانوهای خود به سجده می‌روم و با همان زانوهای بلند می‌شوم اما این ظاهر غلط‌انداز ماجراست. می‌توانم کمی از آن لحظه فاصله بگیرم و به روزهایی نگاه کنم که بیمار در گوشه‌ای افتاده بودم. در آن دست بيماری زانوهای من همچنان با من بوده‌اند اما آن زانوها دیگر نمی‌توانستند بلند شوند. مگر تو نمی‌گویی زانوها مرا بلند می‌کنند. پس چه شد؟ در آن بيستم بیماری چرا نمی‌توانستند بلندت کنند؟ و مگر همه مردگان با همان زانوها به زیر خاک نمی‌روند، پس چرا دیگر جنبشی و تکانی در آنها دیده نمی‌شود؟

من خیلی وقت‌ها در متن همین رابطه پدر و پسری به رابطه خودم با خدا هم نگر هستم. در واقع این رابطه پدر و پسری پنجره‌ای شده که به واسطه آن بتوانم رابطه با خالق و مخلوق را هم بهتر ببینم. آنها که مخالف بچه‌دار شدن هستند یا نه آن را زحمتی بیش نمی‌ایند که جز رنج چیزی ندارد! این را هم در نظر بگیرند که وقتی شما بچه‌دار

قلم حرف می‌زند و او را می‌ستاید و به این ترتیب او در مشاهده آنچه آن لحظه روی می‌دهد از شعاع قلم فراتر نمی‌رود -توجه کنید که همه ما در زندگی این کار را می‌کنیم و وقتی به چیزی خیره می‌شویم و پدیده‌ای را نگاه می‌کنیم بسته به ادراکات و فهم و معرفتی که داریم دست به انتخاب می‌زنیم و در مشاهده یک رویداد، کاملاً گزینشی عمل می‌کنیم. ترجیح می‌دهیم چیزهایی را ببینیم و چیزهایی را انگشت‌هایش به سقف می‌خورد. چند بار هم این کار را می‌کند که مطمئن شئود دست‌های خودش به سقف می‌خورد، اما همه اینها مثل یک ششده‌بازی فریب‌دهنده است.

اجازه بدهید حکایت شیرین و زیبایی در این باره از منوی معنوی برایتان نقل کنم. مولانا در مثنوی معنوی در حکایت «موری بر کاغذ می‌رفت نبشتن قلم دید…» این چنین درباره این نقص بزرگ انسان سخن می‌گوید: «مور کی بر کاغذی دید او قلم/ گفت با مور دگر این را هم/ که عجایب نقش‌ها آن کلک کرد/ هم‌چور یحان و چوسن‌زار و ورد/ گفت آن مور اصبعست آن پیشه‌ور/ وین قلم در فعل فرست و اثر/ گفت آن مور سوم کز بازوست/ که اصبع لاغر ز زورش نقش بست/ هم‌چنین می‌رفت بالا تا یکی/ مهتر موران فطن بود اندکی/ گفت کز صورت مبیند این هنر! که به خواب و مرگ گردد بی‌خبر.»

فرض کنید سه چهار پنج مورچه روی کاغذ ایستاده‌اند، در حالی که کسی با قلم روی کاغذ چیزی می‌نویسد یا نقشی می‌کشد. مورچه‌ها دارند این منظر را می‌بینند. مورچه اول می‌گوید این قلم عجیب هنرمندانه این خطوط را روی کاغذ می‌آورد. چقدر این قلم ستایش برانگیز است، درود بر این قلم، سر تا پای این قلم را باید از طلا گرفت، خلاصه همین‌طور درباره قلم را باید از طلا گرفت.

## د

**ما زمانی در زندگی در ورطه پوچی و منفی‌باقی می‌افتیم**
**کسه در دام ظاهر می‌افتیم، اما وقتی کسی به خود نگاه کند و ببیند آنچه دار ده همه امانی است در آن صورت در محاسبه‌های خود در زندگی به گونه دیگری رفتار خواهد کرد**



# سبک زندگی

سبک زندگی ۸۸۹۸۴۷۱

### سبک نگرش



حکایت خارکنی که خوار نشد

## سپاس اجازه می دهد تاج عزت خداوند را ببینیم

#### آیدین تبریزی

در «هفت اورنگ» جامی حکایت بسیار زیبایی وجود دارد که احتمالاً از کتاب‌های درسی به یاد دارید. این حکایت مناسب بحث ما درباره تفاوت انسان سیاسی‌گزار و انسان ناسپاس است. امروز در یافته‌های مدیریتی و روانشناسی بر این نکته تأکید می‌شود که اگر می‌خواهی درهای موفقیت، ثروت و دانایی را به روی خود باز کنی راهی جز سپاس وجود ندارد و انسان‌ها به لحاظ روانی زمانی به آسودگی در درون می‌رسند و از آن تندبادهای درونی که حال آنها را هر لحظه خراب می‌کند رها می‌شوند که عمیقاً در درون حس سپاس را پرورده باشند. اجازه دهید پیش از طرح بحث آن حکایت جامی را بیاوریم:

خاک‌کش پیری با دلخ درشت/ پشت‌های خاره می برد به پشت/ لنگ‌لنگان قدمی برمی‌داشت/ هر قدم دانه شکری می‌گاشت/ کای فرزانده این چرخ بلند/ وی نوازنده دل‌های نژند/ کسم از جیب نظرش تا دامن/ چه عزیزی که نکرده ی ما سن/ ادر دولت به رخم بگشادی/ تاج عزت به سرم بپنهای/ احد من نیست ثنایت گفتن/ گوهر شکر عطای سفتن/ نوجوانی به جوانی مغرور/ ارخش پندار همی‌رانند ز دور/ آمدن آن شکرگزاری‌ش به گوش/ گفت کای پیر خرف گشته، خموش!/ خار بر پشت، زنی زین سان گام/ دولت چیست، عزیزی‌ت کدام؟/ عمر در خار کنشی باخته‌ای/ عزت از خواری کنسته‌اخته‌ای/ پیر گفتا که چه عزت زین به / که کنی ام بر در تو بالین نه؟! کای فلان! چاشنت بده یا شام/ اتان می دهد که: «گفت کز صورت مبیند این هنر/ که به خواب و مرگ گردد بی‌خبر.» آن مورچه که فطانت و هشیاری بیشتری داشته می‌گوید وای بر شما که شما همه صورت پرست هستید و نمی‌توانید از صورت‌ها جدا شوید و ناچار قضاوت و داوری شما هم نمی‌تواند از مرحله صورت و ظاهر عبور کند. در واقع آن که قلم را به جنبش درمی‌آورد و آن نقش و نگارها را روی کاغذ رسم می‌کند نه قلم است و نه انگشت و نه بازو و نه عضو دیگری، این فکر و اندیشه و جان است که قلم را به حرکت و پویایی درمی‌آورد. اگر پشت این انگشت‌ها و پشت این بازو و پشت این قلم فکری نبوده، آنگاه ذهنی و روحی و روانی وجود نداشت که این کلمات از چاه آن ذهن و از رود آن روح بجوشد و برآورد و اگر انگیزهای و انگیزشی نبود، در آن صورت آن نقش و نگارها هم پدید نمی‌آمد.

#### ساختمان را به کارگزار نسبت می‌دهید

#### یا کارفرما؟

در واقع مولانا در این جامی می‌گوید که کارفرمای اصلی در امر ظاهر دیده نمی‌شود. شما می‌روید و ساختمانی را می‌بینید که در آن کارگرانی کار می‌کنند و هر کسی به کاری مشغول است، اما آیا آن ساختمان را به آن کارگزار نسبت می‌دهید یا نه به یک کارفرما؟ حتی اگر در آن لحظه آن کارفرما آن جا نباشد باز می‌توانید آن ساختمان و نقشش و نگارهایش را به کارگزار نسبت بدهید، بلکه با خود می‌گویید این ساختمان کارفرمایی دارد و حتی اگر من او را به واسطه‌ای نه چشم‌ها نمی‌بینم باز دلیل نمی‌شود که ظاهر گریانه رفتار کنم و ساختمان را به کارگزار نسبت دهم.

این مثال‌ها کمک می‌کنند که ما جنس و ویژگی رابطه‌مان با خداوند را بهتر متوجه شویم. آیا من به عنوان پدر یک کودک در لحظه‌هایی از زندگی دقیقاً با همان الگوی کودک خود رفتار کرده‌ام؟ آیا من نیز به صرف اینکه دستم به سقف خورده و دیده‌ام که این انگشتان من است که به سقف خورده حکم نرآنیده‌ام

که اینک این منم که سقف را لمس می‌کنم و آیا جز این است که با همین منطبق بسیاری از افراد حتی افراد خوب در این دام می‌افتند و دانش و علم و آگاهی و نبوغ خود را به خود ربط می‌دهند و مشغلاً می‌گویند که ما سال‌ها دود چراغ خورده‌ایم و زحمت کشیده‌ایم و به این جا رسیده‌ایم و همه چیز را به نبوغ و اراده و توان و توشه و خانواده و وزن خوب خودشان ربط می‌دهند و به این ترتیب ببیند نمی‌کنند که از شانه چه نعمت‌های بالا رفته‌اند و مدیون و مروهون چه کسانی هستند و اگر حتی ظرفیت‌هایی در درون آنها وجود دارد این ظرفیت‌ها را خود نساخته‌اند بلکه مثل چشم و گوش و زبانی که رایگان به آنها داده شده آن ظرفیت‌ها و هوش و توانایی‌ها هم به آنها داده شده است.

ما زمانی در زندگی در ورطه پوچی و منفی‌باقی می‌افتیم که در دام ظاهر می‌افتیم، اما وقتی کسی به خود نگاه کند و ببیند آنچه دارد همه امانی است و همه به او داده شده و می‌توانست این اراده و این هوش و این لطف تو عاجزم. در این میان جوان خامی توانایی‌ها و حتی این ظاهر و رنگ و قد و قیافه به فرد دیگری هم داده بود و فرد هیچ تلاشی برای به دست آوردن رنگ پوست و قد و قیافه و توانایی‌ها و هوش خود نکرده است، در آن صورت در محاسبه‌های خود در زندگی به گونه دیگری رفتار خواهد کرد. ظاهرگرایی و ظاهر پرستی و فاصله گرفتن از علل و اسباب باعث می‌شود که انسان گاه همان دید و شعاع دید نسبتی را در زندگی داشته باشد که در حکایت مولانا مورچه‌های نزدیک‌بین روی کاغذ و نسبت دادن نقش و نگارها به قلم و انگشت‌ها و بازو داشتند.

و نامم را از امثال تو نمی‌گیرم
خدا ی را سپاس می‌گویم.
من به این خاطر شکر می‌کنم که خداوند مرا خوار نساخت که مگرفتار افرادی مثل تو باشم.
خدا ی را سپاس می‌کنم که اقتدر خریص نبودم که حرص من، مرا به در خانه آدم‌هایی مثل تو بکشد
و به قول حافظ «بر در ارباب بی‌مروت دنیا / چند نشینی که خواجه کی به در آید»
من همین که مناعت طبع و حس بی‌نیازی در درون دارم و خداوند این درک را در من پدید آورده و بالنده کرده تا من بر در ارباب بی‌مروت دنیا نروم و بر آن در بست نشینم که خواجه کی به در خواهد آمد تا وضع و حال زندگی مرا بشنود، خداوند را سپاس می‌گویم.

#### سپاس، ما را از شر قیاس‌های ویرانگر رها می‌کند

سپاس کاری که با ما می‌کند این است که ما را از شر قیاس‌های ویرانگر رها می‌کند. ما در زندگی با هر قیاس‌های ویرانگری هستیم که البته ریشه این قیاس‌های ویرانگر به ناسپاسی ما برمی‌گردد، اما به هر میزان که ما سپاسگزار می‌شویم از دام این قیاس‌ها رها می‌گردیم. وقتی شما عمیقاً می‌اندیشید این اندیشه عمیق باعث می‌شود از آن حالت طلبکاری بیرون بیایید. طلبکار زمانی معنا می‌یابد که شما به کسی چیزی داده باشید. مثلاً اگر کسی یک میلیون تومان به کسی قرض داده و حالا طلبکار اوست و پولش را می‌خواهد ما سه او حق می‌دهیم و این جا طلبکاری معنا دارد، اما اگر کسی که به کسی پولی نداده از او طلبکار شود چه؟ آیا دیگران به او حق می‌دهند که طلبکار آن شخص شود و بگوید یک میلیون تومان مرا بده؟ حرفی که عرفا و اولیا به درستی روی آن تأکید می‌کنند این است که طلبکاری ما از خداوند زمانی معنی دار می‌شود که ما به خداوند چیزی داده باشیم و بعد طلبکارش شویم اما به واقع ما به خداوند چه داده‌ایم؟ اساساً وقتی خداوند ما را خلق کرده آیا ما به او چیزی داده بودیم که در برابر او، ما نیز ما خلق کند؟ ما اصلاً وجود نداشتیم، اما او از سر لطف و تفضل ما را آفرید. از آن سو ممکن است کسی بگوید این عین بی‌عدالتی است که خداوند به فلائی، فلان چیز را داده و به من نداده است، در حالی که همه اینها در جای خود باید بررسی شود. بله ممکن است به کسی پای تیز و به کسی دیگر ذهن تیز داده شده باشد. اگر من از میان همه داشتن‌ها فقط پای تیز را به عنوان یک داشته دارایی به حساب بیاورم و جز او هیچ نبینم، این مشکل من است و گرنه بسیاری هستند که پای تیز ندارند اما چیزهای دیگری در نکرده‌اند یا با همه افتادگی‌ام/ عز آزادی و آزادگی‌ام.

#### خارکنی که خوار نشد

ماجرا از این قرار است که پیری لباس خشن و ناراحتی بر تن کرده و با همان لباس به شغل دشوار خارکنی و خارکنی روی آورده است؛ شغلی سخت که به خاطر آن باید به سمت صحرا بروی و با زحمت خارها را جمع کنی، خارهایی که در دست و پایت فرو می‌رود و تازه با آن همه رنج وقتی خارها را آوردی در روستا مگر آن خارها را چقدر از تو می‌خرند و چقدر برای تو نان می‌شود؟ اما نکته اینجاست که آن پیر که لابد در ذهن ما می‌آید که بسیار باید شاکلی باشد نه تنها از خداوند شاکلی نیست بلکه در هر قدم دانه شکری می‌کاشت و عاشقانه با خداوند نجوا می‌کرد که ای آفریننده این جهان! وقتی‌ا ز سر تا پای خود در نگاه می‌کنم می‌بینم که چقدر مرا عزیز و گرمی داشته‌ای و تا چه اندازه در دولت را به روی من باز کرده‌ای.

این تو بوده‌ای که تاج عزت را به سر من گذاشته‌ای و من از شکر و بیسان این همه لطف تو عاجزم. در این میان جوان خامی که جز ظاهر چیزی را نمی‌بیند مناجات‌های عاشقانه پیر را می‌شنود و برمی‌آشوبد و کف به دسان می‌آورد که‌ای پیر احسب! اصلاً حواست هست چه می‌گویی؟ یک نگاهی به سر تا پای خود بینداز. اصلاً عزتی در وجودت می‌بینی؟ و پیر پاسخ برقی آسانی به آن جوان می‌دهد که چه عزتی بالاتر از اینکم من به آدمی و آدم‌هایی مثل تو بی‌نیاز هستم. از اینکه آدم‌هایی مثل تو تکیه می‌کنم و آب اینکم به آدم‌هایی مثل تو خورم