

سبک‌نگرش



واکاوی قصه‌ای زیبا و عمیق درباره ارزش زندگی و پاسخ به ۳ پرسش اساسی

بگو کجا ایستاده‌ای تا بگویم چقدر می‌ارزی

■ محمد مهر

شگفت‌انگیز نیست که آدمی از گذشته تا به امروز با قصه‌ها مأنوس بوده و قصه‌های دیو و پریان و یکسی بود، یکی نبود را دنبال کرده است. گیرم که در دوره ما قصه‌ها صورتی دیگر یافته‌اند و سینما و هنرهای تصویری به واقع قصه‌گوهای مدرن و امروزی هستند، اما در اینکه آدمی یافته‌های حکمت‌آمیز خود از زندگی را در قالب قصه‌ها می‌ریخته تردیدی وجود ندارد. چند وقت پیش قصه‌ای کوتاه از زبان قصه‌گویی در قالب یک فایل ویدئویی به دستم رسید که مبهوت‌کننده بود. چون یکی از حکمت‌های بزرگ زیستن را در یک قصه کوتاه و موجز ریخته بود. با هم به این قصه گوش بدهیم: یک روز پسری از پدرش پرسید ارزش زندگی کردن چیست؟ پدرش به جای جواب دادن یک تکه سنگ به پسر داد و گفت برو این سنگ را در بازار بفروش، اما هر کس که قیمت سنگ را پرسید تو کاری نکن جز اینکه دو انگشتت را بالا ببری – به نشانه عدد دو– بعد از آن که پسر به بازار رفت، زنی از او پرسید قیمت این سنگ چقدر است

بین کجای زندگی ایستاده‌ای؟

قصه غافلگیرکننده و برمعنا و زیبایی است، اما چه نکاتی در این قصه وجود دارد. بگذارید با سرعت بیشتری این قصه را مرور کنیم. پسری از پدر می‌پرسد ارزش این زندگی چیست؟ این پرسشی است که اغلب آدم‌ها در برهه‌های مختلف زندگی از خود می‌پرسند. بسیاری از وقت‌ها ما واقعاً در برابر معنای زندگی مستأصل می‌مانیم. درست مثل اینکه نمی‌دانیم با این زندگی چه باید بکنیم، مثل دستفروشی که جنس‌ها روی دستش مانده باشد، در حالی که هوای توفانی و بارانی هم احاطه‌اش کرده است. پسری از پدر می‌پرسد ارزش زندگی چیست؟ و پدر در نهایت به او می‌گوید ارزش زندگی بسته به این است که تو زندگی خود را کجا ببری. ممکن است جایی ببری که به تو بگویند زندگی تو پیشتری نمی‌ارزد و ممکن است جایی ببری و تصویری خاکستری از زندگی به تو نشان بدهند و ممکن است این زندگی را بیری جایی و آنها به تو بگویند زندگی تو معرکه است و گوهری که در اختیار توست بسیار قیمتی است.

دو نکته اساسی و مهم در این قصه غنی و ارزشمند مطرح می‌شود: اول اینکه نگاه کن بین خودت را پیش چه کسانی می‌بری و دوم اینکه کجا ایستاده‌ای؟ در واقع این دو ارزش زندگی مرا به من نشان خواهند داد، دو مؤلفه‌ای که البته با هم در داد و ستد هستند، چون من وقتی پیش کسانی می‌روم که ارزش زندگی مرا به من بگویند در یک مکان حضور یافته‌ام و از آن سو هم وقتی در جایی ایستادم با کسانی در آن جا ملاقات خواهم کرد که درباره ارزش زندگی با من سخن می‌گویند.

اگر تو زندگی‌ات را بر سر بازارها ببری – بازار در این‌جا نماد شلوغی و هیاهو و گم شدن‌های ارزش‌ها و نبودن متر و میزان دقیق است – بر زندگی تو قیمتی بسیار نازل خواهند گذاشت، چون آن‌جا که تو زندگی‌ات را برده‌ای متر و میزانی نیست، آنها همه فروشنده‌اند و مدعی‌اند و میان آنها خریداری نمی‌توان یافت و میزانشان از آن که گوش باشند، دهانند. گوهرشناسان آن‌جا



نیستند و معدل فکر و اندیشه آنها به گونه‌ای نیست که در پایند تو چه آورده‌ای و چه می‌گویی و چه می‌خواهی، بنابراین هر اندازه هم که در آن جا متوقف شوی و دنبال خریدار حقیقی بگردی پیدا نخواهد شد. اما این کاری است که بسیاری از ما انجام می‌دهیم و جای اشتباهی می‌ایستیم و چون جای اشتباه ایستاده‌ایم نتیجه می‌گیریم که زندگی من ارزشی ندارد، یا اینکه وارد جدل‌ها و بحث‌های بی‌سر و ته می‌شویم و می‌خواهیم به دیگران – آنهایی که در این بازارهای بدون متر و میزان و سرگردان هستند یا خود را مدعی و دانای کل می‌دانند– ثابت کنیم که زندگی ما واجد معنا و ارزش است، اما آنها به گونه‌ای با رفتار می‌کنند که در نهایت سرخورده می‌شویم.

نتیجه‌ای که می‌توان در این‌جا گرفت این است که اگر زندگی خودت را جای اشتباهی ببری، انرژی روانی و ذهنی خودت را تخریب خواهی کرد و در گرداب‌های جانکاهی خواهی افتاد، تو را به پول سیاهی خواهند خرید و شوربختی بزرگ در آن‌جا خواهد بود که ارزش تو را همان پول سیاه خواهند دانست و تو نیز در ادامه به خود خواهی قیولاند که ارزش تو همان است که آنها تعیین کرده‌اند و بیشتر از این هم نمی‌ارزی. آن وقت کسی که برای کارگاه حریر ساخته شده بودند و مناسب کارگاه ابریشم بود می‌پردش به بوریا و حصیربافی و تردبامی که قرار بود به سمت آسمان برده شود و فرد را بالا ببرد می‌اندازندش قعر چاه تا هر قدر پله‌های تردبام را طی می‌کند بیشتر فرورود.

می‌خواهم بخرم و بگذارم در باغچه‌ام. پسر اما چیزی نگفت و فقط

دو انگشتش را بالا آورد، زن از حرکت پسر این گونه برداشت کرد که منظور او دو دلار است و در ادامه گفت من این سنگ را دو دلار از تو می‌خرم. پسر به خانه برگشت و به پدرش گفت زنی حاضر شده این سنگ را به قیمت دو دلار از من بخرد. پدر گفت پسرم حالا از تو می‌خواهم سنگ را برداری و به موزه ببری. هر کس خواست سنگ را از تو بخرد و قیمت را پرسید تو چیزی نگو فقط دو انگشت خود را بالا ببر، پسر بعد از آن به موزه رفت. در آن جا مردی از او خواست سنگ را بخرد. پسر اما بدون اینکه چیزی بگوید فقط دو انگشت خود را بالا برد، مرد گفت ۲۰۰ دلار؟ من این سنگ را می‌خرم. پسر متعجب و با عجله به خانه برگشت و به پدرش گفت مردی حاضر شده است این سنگ را به قیمت ۲۰۰ دلار از ما بخرد. پدر گفت پسرم آخرین جایی که از تو می‌خواهم سنگ را به آن جایی فروشگاه سنگ‌های قیمتی است. سنگ را به صاحب فروشگاه نشان بده، اما چیزی نگو و اگر قیمت را پرسید فقط دو انگشت خود را بالا ببر. پسر به فروشگاه

سنگ‌های قیمتی رفت و آن سنگ را به صاحب فروشگاه نشان داد. صاحب فروشگاه به پسر گفت این سنگ را از کجا آورده‌ای؟ این یکی از کمیاب‌ترین سنگ‌های جهان است. من این سنگ را باید بخرم. این سنگ را چقدر می‌فروشی؟ و پسر دو انگشت خود را بالا برد. صاحب فروشگاه گفت ۲۰۰ هزار دلار؟ من حاضر ام قیمت را برای سنگ قیمتی تو بپردازم. پسر که نمی‌دانست چه بگوید با عجله و مبهوت نزد پدر بازگشت و گفت پدر صاحب فروشگاه می‌خواهد سنگ را به قیمت ۲۰۰ هزار دلار از ما بخرد. این جا بود که پدر رو به پسر کرد و گفت حالا ارزش زندگی را در ک می‌کنی؟ بدینی؟ مهم نیست که از کجا آمده‌ای؟ مهم نیست که کجا به دنیا آمده‌ای. رنگ پوست و مقدار پولی که داری مهم نیست. مهم این است که چه نقطه‌ای را برای ایستادن انتخاب کرده‌ای و چه آدم‌های اطراف تو را احاطه کرده‌اند. مهم این است که بودنت را در چه جاهایی انتخاب کرده‌ای، اما اگر ندانی چه نقطه‌ای را برای زندگی انتخاب کنی، شاید کل زندگی‌ات را به خیال اینکه یک تکه سنگ دو دلاری هستی از دست بدهی.



نگاه کن خریدار تو چه کسی است؟

در این قصه پدر می‌خواهد به پسر گوشزد کند که دوا ره بیشتر در برابر او وجود ندارد. با اینکه من بدانم و به این آگاهی و معرفت رسیده و به ارزش و

حکمت زیستن پی برده باشم – با اینکه دست‌کم سنگ را پیش گوهرشناسان– افرادی که می‌توانند گوهر وجود انسان را بیابند و در یابند و آن را نشان دهند– ببرم، آدم‌هایی که به صدق و راستی و صلح‌درون رسیده باشند و سر من کلاه نگذارند. توجه کنید جای دومی که پسر آن سنگ قیمتی را می‌برد یعنی موزه، نماد و نشانه‌ای از آدم‌هایی است که در علم و شناخت خود رسوب کرده‌اند و مثل فسیل‌های موزه سخت و متصلب شده‌اند، البته که آن سنگ ارزش دارد اما حرص و ولع و وسوسه اجازه نمی‌دهد که ارزش آن سنگ را به آن پسر نشان دهند بنابراین باز به ثمن بخش می‌خواهند آن سنگ را از چنگ او درآورند، اما آن فروشگاه‌های قیمتی نماد و نشانه اولیا و مؤمنینی است که هرگز کلاه کسی را از سرشان بر نمی‌دارند و در بازشناسی ارزش گوهر یک زندگی و فرد، کم‌فروشی نمی‌کنند و از دایره صدق و صلح‌درون خارج نمی‌شوند، بنابراین قیمت حقیقی آن سنگ را

عاقبت جفت شدن با بدحلالان و خوشحلال چیست؟

دوباره بازگردیم به فسه آغاز: بنگر که کجا ایستاده‌ای؟– حکما می‌گویند که انسان باید مختصات دقیق سه‌جا را بداند تا به رستگاری برسد. جایی که از آن آمده است، جایی که در آن جاست و جایی که خواهد رفت به خاطر اینکه هر چه و معرفت ما نسبت به این مکان‌ها در نوع زندگی ما سایه می‌افکند– و با چه کسانی دمخوری؟

دومین مؤلفه‌ای که در قصه «ارزش زندگی» مورد توجه قرار می‌گیرد، این است که تو تعیین کنی با چه کسانی می‌خواهی باشی و آنها را وارد زندگی‌ات کنی؟ ما عموماً در این باره کاملاً غفلانه و هشیارانه رفتار نمی‌کنیم، اینکه می‌فهم و وارد زندگی خود می‌کنیم و با آنها دمخور می‌شویم صرفاً نشست و برخاست‌های فیزیکی و مرئی نیست. وقتی ما از راه می‌رسیم و مثلاً شبکهای از تلویزیون را انتخاب می‌کنیم در واقع به واسطه انتخاب این برنامه و آن شبکه دست کسانی را می‌گیریم و می‌آوریم به خانه‌هایمان و با آنها دمخور می‌شویم. نشان به آن نشان که طی آن فیلم با آدم‌های آن فیلم ممکن

سبک زندگی

سبک زندگی ۸۸۶۸۴۷۱

سبک پر نامه‌ریزی



چه کنیم نوشتنم ماندگار شود؟

مراقبت از تصمیم‌های جدید تا پایان سال

■ آیدین تبریزی

بچه‌که بودم هر وقت دفتر نو یا کتاب نو می‌گرفتم روز اول و دوم بسیار ذوق می‌کردم. دفتر و کتاب، بوی نوبی می‌داد و بسیار مراقب بودم که به آنها آسیبی نرسد. همیشه روز اول و دوم با احتیاط کامل روی دفتر و کتاب می‌نوشتم. تمام تلاشم را به خرج می‌دادم که زیباترین حالت دستخطم روی کتاب یا دفتر ثبت شود، اما وقتی چند روزی می‌گذشت دستخط من دوباره حالت خرچنگ و قورباغه‌ای به خود می‌گرفت و مراقبت از دفتر و کتاب هم ته می‌کشید. آن وقت می‌دیدم که لکه‌های غذا و چای در جای جای دفتر من حضور دارد. می‌دیدم که برادر و خواهرهای کوچکم برای تخلیه شیطنت‌هایشان از دفتر و کتاب من به عنوان یک پروژه استفاده کرده‌اند.

آیا شما هم مثل من فکر می‌کنید که آدم‌ها ادامه عادت‌های دوران کودکی‌شان هستند؟ و ما با ایام سال نو هم کمابیش همین رفتار را نداریم؟ روز اول و روزهای اول سال نو و البته پیش‌تر قبل از اینکه سال نو از راه برسد چه عزمی جزم می‌کنیم که به سال نو مثل دفتر و کتاب نورفتار محترمانه و خوبی داشته باشیم و بهترین اتفاقات را بر صفحات سال نو ثبت کنیم. روزهای اول کمابیش این طور است. یکی تصمیم می‌گیرد که کمتر عصبانی شود. مثلاً او عادت دارد که عصبی رانندگی کند، حالا در سال جدید تصمیم می‌گیرد که واکنش‌های عصبی حین رانندگی را کنار بگذارد. یکی عادت به پرخوری دارد، یکی سال‌هاست می‌خواهد ادامه تحصیل بدهد، یکی می‌خواهد از سال جدید بیشتر به خانواده خود بپردازد و کمتر خود را وارد حواشی عاطفی بیرون از خانه کند. یکی تصمیم می‌گیرد که طرح و نقشه تازه اقتصادی برای خانواده خود تدارک ببیند اما در نهایت بسیاری از افراد به ناکامی می‌رسند.

■ **چطور می‌شود نوبی سال جدید را حفظ کرد؟**

نو بماند راهی نداریم جز اینکه با تعهد، مسئولیت‌پذیری و نظم از آن مراقبت کنیم، و آن را در برابر عوامل آسیب‌زا قرار ندهیم، اما چگونه؟ به نظر می‌رسد که ما می‌توانیم با یک ذهن هشیار این کار را انجام دهیم، ذهنی که آموخته است به راحتی مغلوب تکانه‌های احساسی نشود. ذهنی که می‌تواند احساس‌ها، تکانه‌ها و وسوسه‌ها را به خوبی مدیریت کند. معلوم است که ما در زندگی در برابر این تکانه‌ها و وسوسه‌ها قرار خواهیم گرفت. کسی که رژیم می‌گیرد نباید این انتظار داشته باشد که چون او رژیم گرفته است از فردا همه قنادی‌ها در مغازه‌هایشان را ببندند، و چون دیدن ویتن‌های بر او از شیرینی او را وسوسه می‌کند. کسی که رژیم گرفته نباید این انتظار داشته باشد که از فردا همه فست‌فودهای باید در مغازه‌هایشان را تخته کنند. این خاصیت دنیاست که ما را در معرض وسوسه‌ها و تکانه‌ها قرار می‌دهد، اما وقتی کسی به یک ذهن هشیار و مدیریت شده برسد در آن صورت می‌تواند از میان آن تکانه‌ها و وسوسه‌ها عبور کند و بر سر تصمیمی که گرفته بایستد.

■ **تورژیم گرفته‌ای، اما نباید منتظر باشی قنادی‌ها ببندند**

پس اگر می‌خواهیم سال نو برای ما همچنان

سبک تحول

اصل مجاورت، اهرم تغییرهای بزرگ

همسایه گل باش تا خوشبو شوی

انسان دست و دل بازی تبدیل شده است، یا کسی که زبان هرزهای دارد انتظار داشته باشد صبح فردا ناگهانی و دفعتاً زبانی ملایم و ملاحظه‌گر بپیدا کند. امام علی (ع) به ما می‌گوید اگر می‌خواهید به انسان‌های بهتری تبدیل شوید باید از اصل مجاورت استفاده کنید: «گلی خوشبوی در حمام روزی/رسید از دست مجربی به دست/ بدو گفتم که مشک‌ی یا عبیری/ که از بوی دل‌ اویز تو مستم/ بگفتا من گلی ناچیز بودم/ ولیکن مدتی با گل خوشبوی قرار می‌گیرد و با او همسایگی می‌کند و اجازه می‌دهد که بوی خوش آن گل در ذره ذره وجودش پراکنده شود.

پس اگر می‌خواهید تغییرهای بزرگی را ببینید از اصل مجاورت استفاده کنید و اجازه دهید که بزرگان معرفت و علم و هنر، نور جان و صفای وجود خود را بر شما بتابانند. اگر حتی میسر نیست که در خدمت بزرگی و بزرگانی درآید، از آثار و نوشته‌ها و تألیفات آنها استفاده کنید تا آن یافته‌ها و انوار در وجود شما نیز نفوذ و رسوخ داشته باشند.

از اصل مجاورت برای تغییرهای بزرگ استفاده کنید. گفته‌اند: «پسر نوح با بدن بنهست / خاندان نبوتی گم شد / سگ اصحاب کیف روزی چند/ بی نیکان گرفته و مرد شد.» این همان معجزه اصل مجاورت است. البته در رویه مثبت آن. اما این مجاورت و همسایگی کردن رویه‌های منفی هم دارد، آن‌جا که جفت شدن با بدحلالان باعث می‌شود که پسر نوح، خاندان نبوت خود را گم کند.

عبارتی از امیرالمؤمنین(ع) در نهج‌البلاغه آمده است که بسیار زیاست، ایشان می‌فرمایند اگر صبور و بردبار نیستی خودت را به صبر و بردباری بز، یعنی چه؟ یعنی اگر صبور نیستی به تعبیر راحت‌تر آدم‌های صبور را درآور، مثل شاگرد خوشنویسی که از دستخط استاد خود تقلید می‌کند و با اینکه دستخط او با سر مشق استاد فاصله زیادی دارد و حکم «همان ماه من تامه گردون / تفاوت از زمین تا آسمان است» اما او به دنبال استاد راه می‌افتد و سعی می‌کند از او تقلید کند. این همان اصل مجاورت یا پهلو گرفتن است. آن شاگرد در واقع مثل یک کشتی که در اسکله‌ای پهلو می‌گیرد کنار دستخط و سر مشق استاد خود می‌پهلو می‌گیرد و سعی می‌کند همان کارها را بکند که استاد انجام می‌دهد.

امام علی (ع) به ما می‌گوید برای اینکه خصایص خوب را در خود نهادینه کنید انتظار نداشته باشید که این خصلت‌ها ناگهان در وجود شما پدیدار شوند، یعنی یک آدم خسیس نباید انتظار داشته باشد که شب بتواند و صبح بیدار شود، در حالی که به