



گفت‌وگوهای درونی ما را فریب می‌دهد و از حقیقت دور می‌کند

ذهن‌تان را خلوت کنید تا به آرامش برسید

■ محمد مهر

گاهی ما در بیرون، در کوچه و خیابان آدم‌هایی را می‌بینیم که با خودشان حرف می‌زنند. وقتی این افراد را می‌بینید چه برداشتی دارید؟ ممکن است ما به آنها لقب دیوانه بدهیم و مثلاً بگوییم چه ضرورتی دارد آدم با خودش در کوچه و خیابان حرف بزند یا دست کم شوکه شویم و این کار را عملی غیرعادی تصور کنیم. آدم چطور می‌تواند خودش با خودش حرف بزند؟ این به چه معناست؟ چرا وقتی با فردی مواجه می‌شویم که با خودش حرف می‌زند به او می‌گوییم دیوانه! یا دست کم شوکه می‌شویم؟ به خاطر اینکه فرض ما این

■ **غمیت به مفهوم عمیق چیست؟**

آیا سر و صداهایی که در سرهای ما وجود دارد از این جنس نیست؟ فکرهای پراکنده و زائد و مناظرهای ساختگی از کجا می‌آید؟ ما گمان می‌کنیم که فی‌المثل غمیت کردن مضموم است، اما این غمیت کردن فقط وقتی است که ما بدی کسی را پشت سر او در جمعی بگوییم و ابروی او را ببریم؟ گرچه این معنا هم درست است، اما در حقیقت غمیت یعنی تراز آن لحظه‌ای که در آن حضور داری غمیت کنی و درگیر مناظره با یک امر موهوم شوی و پشت سر کسی بد بگویی، یعنی او را قضاوت کنی. گو اینکه آن غمیت را نزد کسی فاش نکنی اما واقعیت این است که

■ **آیا ذهن متفکر یعنی ذهن شلوغ؟**

تکته اینجااست که برخی تصور می‌کنند اگر ذهن شلوغی داشته باشند این ذهن پر از گفت‌وگوی درونی، مناظره و ازدحام، دلیلی بر متفکر بودن آنهاست. این هم یکی از آن اشتباهات بزرگ است. از این افراد باید پرسید ذهن متفکر یعنی ذهنی که من در اختیار او باشم یا او در اختیار من؟ کدام یک از این دو، مصداق ذهن متفکر است؟ ذهنی که مرا هر دم به سوی می‌کشد و درگیر خیال‌های باطل می‌کند، علامت یک ذهن متفکر است؟ آیا ذهن غائب از واقعیت، می‌تواند یک ذهن متفکر باشد یا نه، ذهن متفکر یعنی ذهنی که حاضر و شفاف است و وقتی با مسئله‌ای روبه‌رو می‌شود - مسئله‌ای که واقعی است نه مسئله موهوم مثل مناظره خیالی من و سردبیر روزنامه که هم دیالوگ‌های خودم را بگویم و هم دیالوگ‌های آن مسئول را - به آن می‌اندیشد و این اندیشیدن از آن حضور درونی می‌آید، نه از سر و صدا. آن وقت صدای این تفکر هم وقتی تبدیل به کلمه می‌شود هارمونی و تناسب و ظرافت دارد و با سر و صدای مشغول شدن به امور موهوم متفاوت خواهد بود. پرسش این است که اگر علما و اندیشمندان پر از گفت‌وگوی درونی بودند و حضور قلب نداشتند آیا می‌توانستند به آن جایگاه برسند؟

■ **گفت‌وگوی درونی، خوراک خیالی‌های ما را می‌سازد**

این که ما دچار گفت‌وگوهای درونی می‌شویم به خاطر این است که ما حضور نداریم. چرا حضور نداریم؟ به خاطر اینکه در تماس با امور موهوم، غیر واقعی و خیالی‌بافی‌های رنگارنگ هستیم. گفت‌وگوی درونی دقیقاً کمکی به تأمین خوراک لازم برای ادامه حیات و هویت موهوم درون ماست. این مهم است که اگر من می‌خواهم از امور موهوم جدا شوم و حضور یایم باید هر جا که متوجه می‌شوم درگیر گفت‌وگوی درونی شده‌ام آن را قطع شما را می‌رنجاند. شما چیزی به آن فرد فرض کنید کسی به شما حرفی می‌زند و آن حرف شما را می‌رنجاند. حضور و مکانی که در آن قرار دارم برگردد. چرا آن لحظه من در آن مکان هستم، در حالی که با یک گفت‌وگوی درونی جای دیگری رفته‌ام؟ اگر من در آن مکان نباید باشم چرا آنجا رفته‌ام و وقتی آنجا هستم چرا نمی‌خواهم آنجا باشم. آیا من نباید به این تناقض جدی بیندیشم؟

فرض کنید کسی به شما حرفی می‌زند و آن حرف شما را می‌رنجاند. حضور و مکانی که در آن قرار دارم برگردد. چرا آن لحظه من در آن مکان هستم، در حالی که با یک گفت‌وگوی درونی جای دیگری رفته‌ام؟ اگر من در آن مکان نباید باشم چرا آنجا رفته‌ام و وقتی آنجا هستم چرا نمی‌خواهم آنجا باشم. آیا من نباید به این تناقض جدی بیندیشم؟ فرض کنید کسی به شما حرفی می‌زند و آن حرف شما را می‌رنجاند. شما چیزی به آن فرد نمی‌گویید، اما در طول روز مدام آن رنجش به شکل گفت‌وگوی درونی ظاهر می‌شود، یعنی که شما وارد مناظره با آن فرد شده‌اید و این سؤال از طرح می‌کنید که چرا به شما توهین کرده است. حال شما حیات و هویت چه عناصری را در درون خود تقویت می‌کنید؟ آیا آن مناظره درونی که بر سر یک توهین یا رنجش در ذهن شما اتفاق می‌افتد واقعی است؟ نه! در واقع شما دارید مدام روی شبکه‌هایی از دروغ جلو می‌روید. آیا می‌توان با دروغ به حضور رسید؟ فرض کنید کسی به شما توهین می‌کند. بسته به وضعیت ممکن است علت را جویا شوید و پاسخ را بگیرید و تمام. یعنی پرونده آن توهین را ببندید یا اینکه موضوع را رها کنید. اما آیا ما چنین می‌کنیم. ما از یک هیچ می‌توانیم پروژه‌ای برای خراب کردن روز خود و دیگران بسازیم.

■ **گفت‌وگوی درونی، پدیده‌ای گول‌زننده است**

واقعیت آن است که آنچه ما را وادار به گفت‌وگوهای درونی می‌کند مسائلی است که ظاهرأ ما را احاطه کرده است. ما مصدم به زندگی از دریچه مسائل نگاه می‌کنیم و همین مسئله باعث می‌شود که در دام گفت‌وگوهای درونی بیفتیم، اما حتی اگر همین موضوع هم صحت داشته باشد، واقعیت آن است که آمیختگی شدید با مسئله، راهکاری برای برون‌رفت از آن نخواهد بود.

گفت‌وگوی درونی، پدیده‌ای گول‌زننده است، به این معنا که ما را فریب می‌دهد که می‌خواهد به واسطه گفت‌وگوی درونی مسئله ما را حل کند، در حالی که عملاً به مشوش‌سازی ذهن منجر می‌شود. این یک فریب است: «ما تصور می‌کنیم هر اندازه که آب را گل‌آلود کنیم آنچه در آب گم کرده‌ایم عیان‌تر خواهد شد. در حالی که این یک تناقض است. زمانی ما آنچه که در آب گم کرده‌ایم را خواهیم یافت که اجازه دهیم آب دوباره صاف شود، یعنی دست از تفلها و دست و پا زدن‌ها در این آب گل‌آلود برداریم و اجازه صاف شدن به آن بدهیم. اگر آب صاف شود ما می‌توانیم آنچه در آب گم کرده‌ایم را ببییم. این مثال را دربارۀ ذهن هم می‌توان به کار

سبک زندگی

سبک زندگی ۸۸۹۸۴۷۱



برخی تصور می‌کنند اگر ذهن شلوغی داشته باشند این ذهن پر از گفت‌وگوی درونی، مناظره و از‌دحام، دلیلی بر متفکر بودن آنهاست. این هم یکی از آن اشتباهات بزرگ است. از این افراد باید پرسید ذهن متفکر یعنی ذهنی که من در اختیار او باشم یا او در اختیار من؟

نجوا با خودش مکالمه کند. در واقع آیا می‌گوییم دیوانگی یا این اشتباه فاحش یا هر اسم دیگری که روی آن می‌گذاریم اشکالی ندارد، فقط کسی متوجه نشود و به بیرون نشت نکند؟ روشن است که اگر ما قائل باشیم که گفت‌وگوی درونی اشکال ندارد از آن طرف ضرورت هم ندارد که وقتی فشار این گفت‌وگوها زیاد شد و کسی لب‌هایش جنجید و کلماتی را با خودش رد و بدل کرد به او لقب دیوانه بدهیم، مگر اینکه بگوییم گفت‌وگوی درونی حتی اگر ظاهرأ فاش نشود در واقع نوعی دیوانگی یا اشتباهی فاحش است.

گفت‌وگوی درونی می‌توانم وضعیت مجموعه با شرکت خود را به درستی ارزیابی کنم؟ من به شدت درگیر گفت‌وگوی درونی هستم. آیا در خانه می‌توانم همسری خوب یا پدري خوب برای فرزند خود باشم؟ وقتی بپرسم می‌آید چهار پنج بار مرا صدا می‌زند و آخر سر مجبور می‌شود تقریباً سرم داد بکشد، چرا آخر سر داد می‌کشد و من ناگهان می‌گویم بله؟ به خاطر اینکه او می‌بیند من چقدر عمیق غمیت کرده‌ام و حاضر نیستم و او مثل کسی که می‌خواهد کسی را بیدار کند مجبور می‌شود داد بزند تا من دوباره به آن حال و حضور در آن مکان برگردم. گرچه عادت‌های عمیق افراد به گفت‌وگوهای درونی باعث می‌شود بلافاصله و دوباره به گفت‌وگوهای درونی برگردند.



برد. ذهنی که مشوش است نمی‌تواند مسئله‌اش را درست ببیند و در این میان گفت‌وگوهای درونی بیشتر به تشویش‌ها، بی‌قراری‌ها و تلاطم‌های ذهن دامن می‌زند. راه این است که من برای اینکه مسئله‌ام را خوب ببینم به یک سکوت ذهنی برسم. این همان اجازه دادن برای صاف شدن است. تا زمانی که من صاف نشوم تشویش‌ها در من ادامه خواهد یافت و اجازه دادن برای تلاطم گفت‌وگوهای درونی به مثابه خون شستن با خون و بنزین‌پاشیدن روی آتش است. این یک فریب است که هر چقدر بیشتر شلوغ کنید مسئله شما زودتر حل می‌شود. انگار شما با کسی مسئله‌تان شده است و می‌خواهید با داد و بیداد و بلند کردن صدا مسئله‌تان را با او حل کنید در حالی که عملاً این موضوع کمکی به شما نمی‌کند.

■ **در ذهنتان زندگی نکنید، همین!**

راه متوقف کردن گفت‌وگوهای درونی این است: من در ذهن خود زندگی نکنم. بپذیرم ذهن یک ماشین حساب و کتاب است، اما اینطور نیست که من در زندگی تبدیل به یک ماشین حساب و کتاب شوم. این یک دگر‌دستی هویتی است. شما ممکن است در خانه یا اداره و محل کارتان ماشین حساب یا رایانه داشته باشید، اما خودتان را ماشین حساب یا رایانه نمی‌دانید، بلکه این دورا ابزاری برای زندگی‌تان می‌دانید. ذهن می‌تواند یک ماشین حساب و کتاب خوب باشد، اما به شرط اینکه من بدانم من ماشین حساب نیستم، اما وقتی من در گفت‌وگوهای درونی و «چه کنم چه کنم‌ها» و توهم‌ها و خیال‌ها غرق می‌شوم. در واقع انگار من با ماشین حساب یکی می‌شوم و اساساً خود را یک ماشین محاسباتی می‌دانم، خود را یک ذهن می‌دانم و جز این هویتی برای خود قائل نیستم.

اگر می‌خواهید گفت‌وگوهای درونی را متوقف کنید در ذهن‌تان سکنی نگزینید. قرارگاهتان ذهن نباشد قرارگاهتان اتصال با واقعیت باشد. در تماس با واقعیت باشید در حالی که در درون شما سکوتی حاکم است، هر وقت به محاسبه‌نیاز داشتید می‌توانید از ذهن کمک بگیرید، اما کمک گرفتن از ذهن یک چیز است و هیاهوهای تمام نشدنی ذهن چیزی دیگر.

■ **این یک پرسش بنیادین است: من روی به کدام سمت دارم؟**

در آغاز این مطلب سخنی پرمغز و زیبا از مولانا آمده بود که هر حیوان که از دور دیدی و ندانستی سگ و گریگ است یا آهو، آهو، بین رو به سمت مرغزار و سبزینه است یا لاشه و استخوان؟ آدمی را نیز چون شناسی بین به کدام سو می‌رود. این‌سبک مطلب به موجزترین شکل ممکن راه خودشناسی را به ما یاد می‌دهد که چگونه می‌توان پرسش‌ها و شناسخت. اگرچه کتاب‌ها و تألیفات و پژوهش‌ها می‌تواند به ما کمک کند، اما در سدرتس‌ترین و موثق‌ترین راه این است که من در همین لحظه از خود بپرسم که من رو به کدام سو دارم. به کجا دارم می‌روم؟ یعنی امتداد حرکت‌ها و انتخاب‌های من که جهت زندگی و جهت‌گیری «خود» را به من نشان می‌دهد.

پس تو اگر می‌خواهی خودت را بشناسی



سیر ائفس یعنی اینکه آیا در خودت سیاحت کرده‌ای و خودت را آن گونه که هستستی دیده‌ای، یا نه، فی‌المثل خودت را مشتستی استخوان و رگ و ریشه یافته‌ای؟ پرسش این است که: چگونه می‌توان خود را خوب گشت؟

لازم نیست که راه دوری بروی. همین حالا بایست و نگاه کن که همین اکنون دنبال چه هستی. مولانا در رباعیات خود مطلب شگفتی در این باره دارد: «تا در طلب گوهر کانی، کانی/تا در هوس لقمه نانی، نانی/این نکته رمز اگر بدانی، دانی/هر چیز که در جستن‌انی.»

■ **مثل وقتی که ذائقه‌ات را زیر نظر می‌گیری**

پس راه درست در خودشناسی این است که من بتوانم این پرسش را مطرح کنم که من به چه سوی و سسمتی می‌روم. این موضوع جهت درست را به من نشان می‌دهد. در واقع من هر لحظه اگر ذائق کنم به سمت و سویی در حرکت هستم و این حرکت‌ها به واسطه هدف و نیستی صورت می‌گیرد. اگر من می‌خواهم خود را بشناسم به واسطه سمت و سوی این حرکت‌ها می‌توانم به خودشناسی برسم. فرض کنید از من می‌پرسند که تو به



من می‌توانم یک هفته و یک ماه خودم را زیر نظر بگیرم و ببینم که من بیشتر چه غذاهایی را می‌خورم آن وقت چرخه ذائقه من دستم می‌آید

سبک شناخت



روایت راهی آسان برای خودشناسی

توهمانی که در جست‌وجوی آنی

■ «هر حیوان که از دور دیدی و ندانستی سگ و گریگ است یا آهو بین رو به سمت مرغزار و سبزینه است یا لاشه و استخوان؟ آدمی را نیز چون شناسی بین به کدام سوی می‌رود.» (مجالس سبیه - مولانا)

بسیاری از ما وقتی از خودشناسی سخن به میان می‌آید ممکن است درگیر مفاهیم انتزاعی و تعریف‌های گمراه‌کننده شویم. در اینکه خودشناسی یک ضرورت است احتمالاً هیچ کدام از ما تردیدی در این باره نداریم. اینکه من وقتی وارد یک ساختمان می‌شوم مثلاً برای اینکه آن ساختمان را بخرم یا رهن کنم حق خود می‌دانم که تمام فضاهای آن خانه را بگردم. اگر به من بگویند «حق داری همه جای این ساختمان را بگردی، اما یک انباری یا یک اتاق هست که نمی‌توانی» من حق خود می‌دانم که بگویم «نه! من نمی‌توانم خانه‌ای را بخرم یا رهن کنم که حق نداشته باشم یکی از فضاهای آن را نادیده بینگارم.» حالا سؤال این است که شما مهم‌تر هستید یا یک ساختمان؟ و آیا همه فضاهای خودم را گشته‌ام؟ پرسش این است که آیا من خود را خوب گشته‌ام؟ احتمالاً کسی تردیدی در این باره به خود راه نمی‌دهد که خودشناسی یعنی اینکه خودت را خوب بگردی و اینکه در سنت معرفتی و دینی ما اصطلاح سیر ائفس وجود دارد به خاطر همین است. سیر ائفس یعنی اینکه آیا در خودت سیاحت کرده‌ای و خودت را آن گونه که هستستی دیده‌ای، یا نه، فی‌المثل خودت را مشتستی استخوان و رگ و ریشه یافته‌ای؟ اما پرسش همچنان این است که: چگونه می‌توان خود را خوب گشت؟

■ **این یک پرسش بنیادین است: من چگونه هستم، فرض کنید من تا حالا اصلاً**

فرص من موضوع فکر نکرده بودم. وقتی هم می‌پرند پاسخ دقیق را نمی‌دانم که به فرض من شور بیچار را بیشتر دوست دارم یا شیرینی جات را، غذاهای تند را بیشتر می‌پسندم یا غذاهایی را می‌خورم که تند نباشند. حجم غذایی که می‌خورم چقدر است، حتی اگر من پاسخ دقیق به این پرسش‌ها را ندانم می‌توانم خودم را زیر نظر بگیرم و مثلاً حالا که وقت ناهار شده و من نشست‌ام پای سفره یا رفته‌ام یک رستوران و سفارش غذا داده‌ام می‌توانم ببینم حالا من چه غذایی را دارم می‌خورم. اینکه دیگر قابل انکار نیست. این یک واقعیت است. من می‌توانم یک هفته و یک ماه خودم را زیر نظر بگیرم و ببینم که من بیشتر چه غذاهایی را می‌خورم آن وقت چرخه ذائقه من دستم می‌آید. می‌توانم خودم را زیر نظر بگیرم و ببینم که غذایی را آرام می‌خورم یا تند تند.

■ **ظهور خودشناسی کجاست؟ من کجا ظاهر می‌شوم؟**

حال این مثال را دربارۀ همه شئون زندگی تعمیم دهید. من کجا ظاهر می‌شوم؟ من در انتخاب‌هایم ظاهر می‌شوم. راه خودشناسی این است که من انتخاب‌هایم را زیر نظر بگیرم آن وقت من خودم را خواهم دید. شما وقتی به یک عکس نگاه می‌کنید که ظاهر شده‌است بلافاصله می‌توانید به این پی‌برید که کسی این عکس را کادربندی کرده و از میان همه چهره‌ها یا مناظر، سراغ این چهره فکر کنید که چرا از این زاویه به این موضوع نگاه کرده است. از این نظر ثابت می‌شود که من در انتخاب‌هایم ظاهر می‌شوم. همچنان که حتی اگر ندانم که ذائقه من چیست در انتخاب غذاهایم ذائقه‌ام ظاهر می‌شود و می‌توانم رجوع کنم به غذاهایی که می‌خورم و پاسخ را به صورت شفاف از انتخاب نوع غذاهایم دریافت کنم. در زندگی هم «خود من» در انتخاب‌هایی که صورت می‌دهد به ظهور می‌رسد و اگر من دربارۀ خودم چیزی ندانم از سمت و سسو و جهت انتخاب‌هایم می‌توانم بفهمم من کیستم.

فرض کنید که من نمی‌دانم که یک دیندار واقعی هستم یا یک متظاهر به دینداری. کافی است رفتارهای خود را مدتی زیر نظر بگیرم و ببینم که من در طول روز چطور و با چه کیفیتی اعمال دینی را بجا می‌آورم. آیا دینداری را وسیله‌ای برای تفاخر یا خودبرتربینی قرار می‌دهم یا نه دینداری مرا فروتن در برابر دیگران می‌کند؟ آیا در اداره نماز اول وقت می‌خوانم، اما در خانه نماز آخر وقت، یا اصلاً نمی‌خوانم؟ آیا بیشتر ظاهر دین‌پرایم مهم است یا نه رفتار دینی من عمیق‌تر از ظاهر است. آیا دربارۀ اخلاق حرف می‌زنم یا نه رفتارهای من اخلاقی است. آیا از اینکه ببینم دیگران مرا به عنوان یک دیندار به رسمیت می‌شناسند دچار شادی می‌شوم یا اگر مرادیندار شناسند دچار غم می‌شوم یا نه من پیش از آن که در فکر عکس‌العمل‌های دیگران باشم انتخاب کرده‌ام که یک دیندار باشم.