

#### سبک نگرش



تا زمانی که چشم‌هایمان را به روی واقعیت بسته‌ایم نمی‌توانیم تغییری ایجاد کنیم

## گزارشگرانی که در اتاق تاریک، جهان را روایت می‌کنند

**حسن فرامرزی**  
فرض کنید در فضای ناخوشایندی گرفتار شده‌اید. به این امید که از آن فضا رها شوید چشم‌هایتان را می‌پندید اما بستن چشم‌ها یا گوش‌ها، شما را از آن فضای ناخوشا پند بیرون نمی‌کشد. شما با این کار فقط نخواست‌ه‌اید آن فضای ناخوشایند را ببینید اما همچنان در آن فضا حضور دارید.

من در یک تونل تاریک گیر افتاده‌ام، چشم‌هایم را می‌بندم به این امید که بستن چشم‌ها و نادیده گرفتن مسئله، را حل کند اما نادیده گرفتن تونل هیچ کمکی به من نمی‌کند که من از آن تونل بیرون بیایم. این مثال را می‌توانید در تمام ساحت‌های فردی و اجتماعی دنبال کنید. وضعیت و کیفیت هوا در کلانشهرها نگران‌کننده است، چشم‌هایم را می‌بندم تا هوا خوب شود. یعنی چه؟ یعنی می‌خواهم گذر زمان مسئله مرا حل کند، مثلاً چند ماهی بگذرد و از آذر و دی، اوج ماه‌های وارونگی هوا بگذرد یا چشم‌مان به باد است که چه زمان باد درست و حسایی می‌وزد که این آلودگی‌ها و سموم را جارو کند و ما را از این وضعیت مسموم بیرون بکشد و می‌بینید که یک باد نیمه‌جان بیشتر از ۲۰

سازمان عریض و طویل که در این باره همان حکایت معروف فیل در اتاق تاریک مثنوی معنوی باشد. آنجا هم چالش اصلی من در یک تونل تاریک گیر افتاده‌ام، چشم‌هایم را می‌بندم به این امید که بستن چشم‌ها و نادیده گرفتن مسئله، را حل کند اما نادیده گرفتن تونل هیچ کمکی به من نمی‌کند که من از آن تونل بیرون بیایم. این مثال را می‌توانید در تمام ساحت‌های فردی و اجتماعی دنبال کنید. وضعیت و کیفیت هوا در کلانشهرها نگران‌کننده است، چشم‌هایم را می‌بندم تا هوا خوب شود. یعنی چه؟ یعنی می‌خواهم گذر زمان مسئله مرا حل کند، مثلاً چند ماهی بگذرد و از آذر و دی، اوج ماه‌های وارونگی هوا بگذرد یا چشم‌مان به باد است که چه زمان باد درست و حسایی می‌وزد که این آلودگی‌ها و سموم را جارو کند و ما را از این وضعیت مسموم بیرون بکشد و می‌بینید که یک باد نیمه‌جان بیشتر از ۲۰

**شرط عبور از وضعیت ناخوشایند**

اگر می‌خواهیم از یک وضعیتی عبور کنیم اتفاقاً چشم‌هایمان را باید باز نگه داریم و در گام بعد از خود بیرسیم ا آنچه من می‌بینم واقعیت است یا نه پیش‌فرض‌ها و پندارها باعث شده‌اند من آنچه را که می‌بینم واقعیت ببندارم. این نکته بسیار کلیدی و مهم است.

مثال می‌زنم. فرض کنید من از کار بیکار شده‌ام. یک راه این است که چشم‌هایم را ببندم یعنی مثلاً برای اینکه این وضعیت خاتمه پیدا کند به ماده‌های مخدر پناه ببرم. مخدر در مفهوم وسیع کلمه، یعنی وقتی بی‌اختیار به سمت چیزی کشیده می‌شوم که سرگرم کند و در لحظه به من خوشای‌ی بدهد که البته می‌دانم چند لحظه بعد به درد تبدیل خواهد شد. آنجا که حرکت من بوی تحریک می‌دهد. آنجا که نمی‌توانم عادت خود را متوقف کنم، می‌خواهم گوشی تلفن همراهم باشد یا مواد مخدری که می‌شناسیم. می‌خواهم مهمانی‌ای برای وقت تلف کردن و تسکین موقتی دردی باشد که مرا آزار می‌دهد یا هر تخدیرکننده‌ای که درد را در من پنهان می‌کند. این رفتارها حکم چشم بستن و نادیده گرفتن مسئله‌ام را دارد و در کوتاه‌مدت باعث می‌شود من مسئله‌ام را ببینم اما مرا از آن وضعیت ناخوشایند بیرون نمی‌کشد، یعنی اعتیاد نمی‌تواند برای من کار پیدا کند یا فرض کنیم سبزی می‌خورم و شروع می‌کنم به هر کس که جلوم سبزی می‌شود از خانواده تا دوستان پرخاش می‌کنم. این یعنی می‌خواهم چشم‌هایم را ببندم به این امید که این پرخاشگری بتواند موقعیت مرا بهتر کند یا حتی ممکن است پر خاش نکنم اما وضعیت خودم را با وضعیت آنها مقایسه می‌کنم یا مثلاً می‌روم در لاک

این است که فیل-واقعیت-در اتاق تاریک قرار گرفته است و کسانی که می‌خواهند با دست زدن به فیل-توسل به حدس و گمان و نشانادن آن به جای مشاهده مستقیم-واقعیت را ببینند در دیدن فیل ناکام می‌مانند، یعنی همچنان که من می‌گویم اگر تحریم نبود من کار پیدا می‌کردم و به یک معنا راست می‌گویم اما اشاره من صرفاً به گوشه‌ای از واقعیت است و امید دارم لمسی گوشه‌ای از واقعیت بتواند حکم مشمت نمونه خروار را داشته باشد، مثل کسی که در اتاق تاریک، گوش فیل را لمس می‌کند اما او بیرون نمی‌آید و نمی‌گوید من گوش فیل را لمس کردم، او بیرون می‌آید و می‌گوید: من بادی‌زن را لمس کردم، چرا؟ چون او نتوانسته است کلیت فیل را ببیند. در صورتی‌او بیرون می‌آمد و می‌گفت: من گوش فیل را لمس کردم که اول از همه می‌توانست کلیت فیل را ببیند آن وقت می‌توانست آن جزئیات-گوش-را در ارتباط با یک کلیت به نام فیل ببیند. ما نیز در حل مسائل زندگی‌مان ناکام می‌مانیم چون مثل همان گزارشگرانی هستیم که از اتاق تاریک بیرون می‌آیند و گزارش می‌دهند که بادی‌زن دیدیم یا مار یا ستون اما در حقیقت هیچ کدام از این گزارش‌ها در عین حال که به گوشه‌ای از واقعیت اشاره دارند نمی‌توانند گره‌گشای ما در عبور از آن وضعیت باشند.

**روایت جهان از اتاق تاریک**

شاید بهترین مثال در این باره همان حکایت معروف فیل در اتاق تاریک مثنوی معنوی باشد. آنجا هم چالش اصلی

**وقتی گرفتار بازی‌های ذهنی هستم**

نکته مهم و بسیار کلیدی در عبور از هر وضعیت ناهنجار و ناخوشایندی این است که اولاً از این وهم بیرون بیایم که چشم بستن بر آن وضعیت می‌تواند شعله‌های آن را خاموش کند و در گام بعدی چشم‌هایم را روی آن واقعیت باز نگه دارم و مطمئن شوم آن چیزی که می‌بینم واقعیت است توجه کنیم همه کسانی که از آن اتاق تاریک بیرون می‌آیند و درباره آنچه دیده بودند گزارش می‌دادند مطمئن بوده‌اند که با یک بادی‌زن یا ستون یا مار برخورد داشته‌اند، خواهش می‌کنم بگویید آنها یک مشت نادان و ابله بودند چون این همان وضعیت تاریکی است که ما هم اغلب به آن دچار هستیم. یعنی چه؟ یعنی تا زمانی که من ذهن آزاداندیش و شفاف ندارم، تا زمانی که به شدت گرفتار تعصبات رنگارنگ هستم-چه تعصب مثبت و چه تعصب منفی، چه بی‌دلیل و بی‌سند از کسی و ایده‌ای و ایسمی خوشم بیاید و چه بی‌دلیل و بی‌سند از



کسی ا ایده‌ای و ایسمی بدم بیاید- یعنی من نمی‌توانم واقعیت را ببینم. متأسفانه اغلب ما درگیر بازی‌های ذهنی هستیم که اجازه نمی‌دهد ما وضعیت‌ها را آن گونه که هست ببینیم و این بازی‌های ذهنی ما را کرخت و بی‌حس می‌کنند. چند وقت پیش در کتابی یک مثال عالی در این باره دیدم که در عین سادگی، ناکامی ما را در عبور از وضعیت‌های ناخوشایند تشریح می‌کند. نویسنده در این کتاب گفته بود یکی از دوستانش کتابی خوانده بود و از او پرسیده بود کتابی که خوانده‌چطور کتابی است و نویسنده هم مثال جالبی برایش زده بود که روزی خان، آب خورده بود و به نوکرش گفته بود آبی که من خوردم خنک بود؟ و نوکرش هم جرئت کرده بود و به خان گفته بود: خان! آب را تو خورده‌ای! من باید بگویم آب خنک

بود؟ یعنی اگر تو آب را خورده‌ای و موجود زنده هستی و حس‌هایت کار می‌کند پس می‌توانی درباره خنک بودن یا نبودن آن به ما گزارش بدهی. به قول مولانا: «در دهان زنده خاشاکی جهد/ آنگه آرامد که بیرونش نهد.» نشانه زنده بودن این است که اگر در دهان یا چشم تو یا ذهن تو یا افکار تو خاشاکی رفت آرام و قرار نمی‌گیری که بالاخره آن خاشاک را از فضای دهان یا چشم و ذهن خود دور کنی، نمی‌شود هم ادعای زنده بودن داشت و هم نتوان یک خاشاک را از دهان و زبان و ذهن دور کرد. نمی‌شود هم ادعای زنده بودن کرد و هم این همه احساس بدبختی و بداقبالی و احساس ناتوانی و درماندگی را با خود حمل کرد. این که من تا این حد احساس درماندگی و ناتوانی را در خود حمل می‌کنم، نشانه این است که واقعاً خودم را زنده نمی‌دانم، اگر واقعاً احساس زندگی و سرزندگی می‌کردم چرا این همه حس درماندگی و ناتوانی و استیصال در من جان می‌گرفت. اگر من واقعاً زنده‌ام پس می‌توانم گزارش درباره خنکی یا گرمی آب ارائه کنم اما نکته تکان‌دهنده ماجرا این است که اغلب ما به ظاهر زنده‌ایم، وقتی جرئت نداریم نظرم‌ان را درباره فیلمی که دیده‌ایم یا کتابی که خوانده‌ایم مطرح کنیم یعنی واقعاً زنده نیستیم. من منتظر می‌مانم ببینم فلان منتقد چه گفته است یا فلان تئورسین چه موضعی گرفته تا من هم نظرم را با او هماهنگ کنم. من منتظر می‌مانم که ببینم اگر همه گفتند آب خنک بود من هم از جمع تبعیت کنم و بگویم آب خنک بود چون با خودم می‌گویم لاید در آن فرهنگ به این درجه از حرارت آب، خنکی گفته می‌شود و من هم به نظر جمع باید احترام بگذارم.

**خروج از بازی‌های ذهنی برای حل مسئله**

من اگر بیکار شده‌ام و می‌خواهم از این وضعیت بیرون بیایم باید با واقعیت آنچه هست روبه‌رو شوم و واقعیت عموماً آن چیزی نیست که در بازی‌های ذهنی ما می‌گذرد مگر اینکه کسی به چنان تصفیه و شفافیت درونی رسیده باشد که ذهن او از بازی‌های مداوم خالی شده باشد بازی‌هایی چون خودت را به قدر که می‌توانی بیشتر سرزنش کن تا به کار برسی، خودت را تا می‌توانی تحقیر کن، دیگران را در وضعیتی که پیش آمده مقصر بدان و سر آنها داد بزنی، با آنها در گیر شو، هر قدر که می‌توانی ناله و شکایات و وضعیت موجود کن، خودت را یک قربانی فرض کن تا زودتر سسر کار بروی، بنشین خیال پرزای‌های مثبت کن، رویابافی کن و مثبت‌اندیشی را سرلوحه امور قرار بده...

بنابراین اگر من صبح تا شب خودم را سرزنش می‌کنم در واقع نمی‌خواهم مسئله‌ام را ببینم- چون سرزنش کردن یعنی من امید دارم هر اندازه که بیشتر بتوانم بر سر خودم بگویم آن کوشش‌های مداوم و سرگرفت‌زدن‌ها بتوانند مسئله مرا حل کند- بازی‌های ذهنی دیگر هم از چنین الگوی مشابهی تبعیت می‌کنند.

اگر می‌خواهیم وضعیت هوا عوض شود باید از بازی‌های ذهنی خارج شویم. اگر وضعیت هوا عوض نمی‌شود به خاطر این است که ما به بازی‌های ذهنی‌مان چسبیده‌ایم و نمی‌خواهیم از این بازی‌ها دست برداریم. شما می‌توانید رد پای این بازی‌ها را در استدلال دستگاه‌های مختلف کشور ببینید، کمتر مدیر و سازمانی می‌توانید پیدا کنید که بپذیرد سهمی در این ماجرا دارد و عموماً مدیران دستگاه‌ها بازی فراقتنی را پیش می‌برند یا با بازی‌های زبانی، مغالطه و تردستی سؤال خودت را به خودت برمی‌گردانند. مثلاً فرض کنید خبرنگار می‌پرسد: آقای رئیس! چرا وضعیت هوا این گونه شده است و آقای رئیس می‌گوید: ساده است ما باید بگردیم ببینیم چه عواملی باعث آلودگی هوا شده و آن عوامل را متوقف کنیم. در صورتی که این جواب در واقع یک بازی زبانی است. مثلاً این است که از یک دانش‌آموز می‌پرسی ۳+۲ چقدر می‌شود و آن فرد برای اینکه جواب را نمی‌داند و ضمناً می‌خواهد جوابی هم به شما داده باشد می‌گوید: ساده است، ما باید بگردیم ببینیم چه عواملی باعث آلودگی هوا شده و آن عوامل دست پیدا کنیم خود لا به اول جواب این فرد به نظر منطقی می‌رسد اما این جواب در واقع سوءاستفاده از منطق و مقدمات برای پیشبرد یک بازی زبانی و مغالطه است.

#### نگاه



شفافیت بیرون ما بسته به زلالی درون ماست

### مؤمن هر جابرود حکم آب را دارد

شاید یک روز ابری آن‌قدرها هم غمگین نباشد بلکه فضای ابری درون من است که خود را در قالب یک روز ابری بازنمایی می‌کند. شاید همه قیافه‌ها در پیاده‌رویی که من راه می‌روم عصبانی نیستند، اما عصبانیت انباشته درون من ناگهان قیافه‌های دیگر را فیلتر می‌کند و باعث می‌شود من فقط قیافه‌های عصبانی را ببینم. پس می‌تواند فاصله بسیار باشد میان آنچه واقعاً هست و آنچه من واقعیت تصور می‌کنم.

**اگر آن حجم شفاف درون نباشد لجن‌مال خواهیم شد**

خاطره شگفتی از کودکی‌هایم دارم که به گمانم مناسب این بحث است. کودکی‌های ما بیشتر در کوچه و بازی‌های کودکی می‌گذشت و توله‌بازی یکی از آن بازی‌هایی بود که ما انجام می‌دادیم و یادم می‌آید گاهی توله‌های رنگی ما که هر کدامشان حکم قلعه‌العاسی را برای ما داشتند در جوی‌های کثیف خیابان می‌افتادند، جوی‌های بدبوی و پر از لجن و گل و لای که اجازه نمی‌دادند ما با آن توله‌ها تماس چشمی برقرار کنیم و بباییم‌شان. نمی‌دانم این ترند چه کسی بود و از که یاد گرفته بودیم که در این موقعیت‌ها سریع می‌دویدیم خانه و یک کیسه فریزر را پر از آب می‌کردیم و دهانه کیسه را گره می‌زدیم و آن کیسه آب را روی گل و لای آن جوی می‌گردانیم و می‌توانید حدس بزنید که این کیسه پر از آب شفاف هر جا که سرک می‌کشید و می‌رفت شفافیت را با خود به آنجا می‌برد چون به اندازه حجمی که داشت به جای حجم آن گل و لای می‌نشست و اجازه می‌داد ما در یک فضای شفاف، توله‌هایمان را ببیند و وقتی به من حالا بعد از چندین و چند سال وقتی به این خاطره نگاه می‌کنم احساس می‌کنم داستان همه ما یک چیز است و آن اینکه اگر در بیرون چیزی را گم کرده‌ایم اول از همه باید بتوانیم حجمی از شفافیت را در درون خود پیدا کنیم چون اگر آن حجم از شفافیت در درون ما پدیدار نشود ما بی‌جهت فقط در گل و لای غوطه‌ور خواهیم شد، خود و دیگران را لجن‌مال خواهیم کرد و آخر سر هم به آن گمشده نخواهیم رسید چون ابزار ما برای رسیدن به آن گمشده ابزار درستی نیست، چون از قضاوت‌ها، مقایسه‌ها، حدس و گمان‌ها، خودتحقیرکنی‌ها، دیگر تحقیرکنی‌ها و نظایر آن استفاده کرده‌ایم، بنابراین گمشده ما پیدا نخواهد شد.

**حاصل جمع بادی‌زن، مار و ستون چه می‌شود؟**  
ما بر اساس داستان مولانا در زندگی‌مان فیل را گم کرده‌ایم و باید فیل را پیدا کنیم، پس منطقی نیست به جای فیل، بادی‌زن پیدا کنیم اما چون در اتاق تاریک ذهن‌مان پر سه می‌زنیم. در نهایت یک بادی‌زن را پیدا می‌کنیم یا یک ستون یا مار در حالی که همه این اشیا‌یی که ما در اتاق تاریک ذهن‌مان پیدا می‌کنیم توهمات درون ما هستند و واقعیت ندارند و خواهش می‌کنم کسی نگوید اگر بادی‌زن، مار و ستون را کنار هم بگذاریم فیل درست می‌شود. با جمع حدسیات و توهمات، ما به چیزی جز حاصل جمع حدسیات و اوهام خودمان نمی‌رسیم و جمع بادی‌زن و مار و ستون می‌شود بادی‌زن+مار+ستون، اما این حاصل جمع، فیل نمی‌شود.

**مؤمن هر جابرود حکم آب را دارد**  
ظاهراً روایتی وجود دارد که می‌گوید مؤمن هر جا که برود حکم آب را دارد و می‌تواند آتش آنجا را خاموش کند. چرا؟ چون با خود حجمی از زلال بودن و شفافیت را به آنجا می‌برد و برعکس آدم‌های منافق، حکم آتش را دارند. چون با خود حجمی از آتش و حرارت را به آنجا می‌برند. وقتی من بتوانم آن محتوای آب زلال کیسه فریزر کودکی را به درونم بکشم یعنی آن سر و صدا‌های مداوم ذهنی در من فروکش کند و آن گل‌و‌لای‌ها تنه‌نشین شود و من شفاف باشم. آن وقت این شفافیت هم مرا نجات می‌دهد و هم اجازه می‌دهد که جامعه من از این شفافیت در جهت بهتر دیدن خود استفاده کند و چه کسی است که روی نشسته خودش را ببینند و نشویدش.

**محمد مهر**

ذره‌ای تردید به خود راه ندهید. اگر ما می‌خواهیم به شفافیت در بیرون برسیم- که ظاهراً همه دست و پا زدن‌های مداوم ما به خاطر این است که ما به آن شفافیت برسیم- راه‌ش این است که این شفافیت پیش از همه در درون ما ظاهر شود. به مثال‌هایی که در ادامه می‌آید، دقت کنید.

**گل‌هایی‌بو شده‌اند یا من بویایی‌ام را از دست داده‌ام؟**

من می‌گویم گل‌هایی‌بو شده‌اند، اما شاید واقعاً گل‌هایی‌بو نشده‌اند و این من هستم که حس بویایی‌ام را از دست داده‌ام. شما ببینید وقتی فرض من این است که گل‌هایی‌بو شده‌اند آن وقت چه مقدمات و مؤخره‌هایی چیده می‌شود و چقدر وقت، انرژی، پژوهش و شبه‌پژوهش صرف این موضوع می‌شود که ما به این نتیجه برسیم که گل‌هایی‌بو شده‌اند.

**مشکل از ثانیه‌هاست یا از من؟**

من می‌گویم چرا زمان مثل برق می‌گذرد؟ اما شاید واقعاً سرعت گذر زمان نسبت به کودکی‌هایم بیشتر نشده و ثانیه‌های حالا همان ثانیه‌های کودکی هستند اما خطرات دیگر در حافظه من ثبت نمی‌شود یا بهتر بگویم آن‌قدر استرس در وجود من حاکم شده که وقتی برای تولید خاطره نمی‌ماند



روایتی وجود دارد که می‌گوید مؤمن هر جا که برود حکم آب را دارد و می‌تواند آتش آنجا را خاموش کند. چرا؟ چون با خود حجمی از زلال بودن و شفافیت را به آنجا می‌برد و برعکس آدم‌های منافق، حکم آتش را دارند. چون با خود حجمی از آتش و حرارت را به آنجا می‌برند

چون من هیچ وقت در اکنون زندگی نمی‌کنم و خاطره کجا تولید می‌شود؟ در اکنون! درست است که ما خاطرات را از گذشته به یاد می‌آوریم اما خود خاطرات زمانی به وجود می‌آیند که ما در اکنون زندگی می‌کنیم و چون در کودکی، هنوز آدم‌ها ذهن و جان و حافظه خود را انبار نگرانی و استرس نکرده‌اند بنابراین خاطره فرصت تولید می‌یابد اما همین کودک وقتی به بزرگسالی می‌رسد و سال تمام می‌شود از خود می‌پرسد یعنی واقعاً سال تمام شد؟ پناه بر خدا، ما که نفهمیدم چطور آمد و چطور گذشت، پچگی‌هایمان اصلاً این‌طور نبود، یعنی تقریباً به حساب الان ۲۰ سال طول می‌کشد که یک سال تمام شود و نمی‌گوید من حتی یک بیستم حالا نگران نبودم.

**آنچه هست و آنچه من تصور می‌کنم**

شما می‌توانید همچنان به این تشکیک‌ها ادامه دهید، اما واقعیت آن است که شاید آن روز تونل آن‌قدرها هم تاریک نبود و من حین راندن‌گی حواسم نبوده با عینک دودی غلیظ وارد تونل شده‌ام و موجب تصادف شده است،



شاید همه قیافه‌ها در پیاده‌رویی که من راه می‌روم عصبانی نیستند، اما عصبانیت انباشته درون من ناگهان قیافه‌های دیگر را فیلتر می‌کند و باعث می‌شود من فقط قیافه‌های عصبانی را ببینم. پس می‌تواند فاصله بسیار باشد میان آنچه واقعاً هست و آنچه من واقعیت تصور می‌کنم