

## سبک نگرش



اگر خواب، تعمیر‌گاه روان و جسم ماست پس چرا صبح حال خرابی داریم؟

# می‌خواهیم اما خواب، خستگی‌هایم را نمی‌برد

■ حسن فرامرزى  
می‌گوید وقتی از خواب بیدار می‌شوم انگار بدنم این همه ساعت اصلاً نخوابیده بوده، انگار اصلاً به خواب نرفته بودم. بدنم همچنان خسته است و حوصله بلند شدن از رختخواب را ندارم. دوست دارم طوری بشود آدم ۳۰۰۴۰۰ سال راحت بگیرد بخوابد، بلکه این خستگی از تمان برود.

احتمالاً اغلب ما در زندگی دچار چنین حالت‌هایی شده‌ایم. یک خستگی مزمن که ما را رها نمی‌کند و حتی زور خواب هم نمی‌رسد که این خستگی را از تن و روان ما بیرون بکشد. می‌توانیم سال‌های دور یعنی کودکی‌ها حتی نوجوانی‌هایمان را به یاد بیاوریم که صبح‌ها وقتی از خواب بیدار می‌شدیم حس شارژ شدن و جان دوباره گرفتن را در تن و روان خود کاملاً حس می‌کردیم. انگار که بدن و ذهن ما یک دستگاه باشد و خواب یک شارژ‌کننده که تن ما به آن وصل می‌شد و این شارژ‌کننده قوی، بدن و قوای تحلیل‌رفته را دوباره احیا و ترمیم می‌کرد، اما چرا حالا این حالت اتفاق نمی‌افتد؟ چه بر سر این شارژ‌کننده آمده است؟

■ ■ ■

**از خواب می‌برم احساس می‌کنم واقعاً تنگ کاری کرده‌ام**

اگر چند روزی محتوای خواب‌هایتان را به خاطر بیاورید چرایی این همه خستگی دست‌تان می‌آید. فرض کنید من خوابیده‌ام و در خواب می‌بینم رفته‌ام جلوی اتاق رئیس در محل کار و بدون اعتنا به منشی او می‌روم سراغ دستگیره در، منشی او داد می‌زند که «چه کار می‌کنی؟ اول باید هماهنگ کنی» اما من صدای او را نشنیدم می‌گیرم. در اتاق رئیس را باز می‌کنم و بعد هم هرچه که داد و ببیدان‌انباشته هستم که در بیداری می‌بینم، شخصیت ما در خواب همان شخصیت بیداری است. ما حسرت‌ها و اندوه‌ها، غم‌ها و آرزوهایمان را با خود به خواب‌هایمان می‌بریم. ممکن است چنینش، فرم و تدوین خواب‌هایمان با آنچه در بیداری تجربه می‌کنیم یکی نباشد اما خاستگاه آنها یکی است، بنابراین اگر من خواب‌هایم را تعقیب کنم به بیداری خواهم رسید. خواب‌های من از بیداری من جدا نیستند. من اگر در بیداری می‌توانستم مسئله و موضوع را با رئیس اداره‌ام حل کنم در خواب صحنه‌های حمله به اتاق رئیس را نمی‌دیدم. چرا پدر، مادر، برادر و خواهرهایم زیربغلم را چسبیده بودند و مرا از اتاق خالی رئیس بیرون می‌کشیدند چون از آنها هم انتظاراتی دارم. توقع دارم آنها مسائل زندگی مرا حل کنند و چرا اتاق رئیس خالی بود؟ چون او گوش‌ی برای شنیدن حرف‌های من ندارد، بنابراین اتاق رئیس در خواب من از حضور او خالی شده است.

**ذهن ما نمی‌خواهد بنابراین تا صبح بازبیش داریم**

شاید این مثال بتواند تا حدودی آنچه را که می‌خواهم بیان کنم روشن‌تر کند. فرض کنید فراموش کرد‌اید کلید خاموش یا همان Shut Down رایانه‌تان را فشار دهید، صحنه‌هایی که ما در خواب تجربه می‌کنیم برای بدن ما کاملاً واقعی است. هر کس می‌تواند به یاد بیاورد که اغلب وقتی خواب می‌بینیم نمی‌دانیم آنچه در حال تجربه‌اش هستیم تک‌های از یک خواب است. ما خواب‌هایمان را در لحظه‌ای که خواب می‌بینیم کاملاً جدی می‌گیریم، به خاطر همین است که در خواب‌هایمان بالشت مان خیس می‌شود، چون اشک می‌ریزیم، داد می‌زنیم، جرو بحث می‌کنیم، از بلندی پرت می‌شویم پایین، در مکان‌های مختلفی حضور پیدا می‌کنیم، شاهد صحنه تصادف هستیم و هزاران اتفاق از این دست. فرض کنید مثلاً یکی از ما در خواب می‌بیند یکی از عزیزان خود را از دست داده است، او نمی‌داند خواب می‌بیند، بنابراین هیچ فاصله‌ای بین خودش و صحنه‌هایی که می‌بیند نمی‌بیند. واقعاً در خواب عزیزش را از دست داده است اما چون آگاه نیست که خواب می‌بیند بدن او این صحنه‌ها و اتفاقات را کاملاً واقعی می‌پندارد و به آنها پاسخ می‌دهد، یعنی بدن در خواب دچار یک غم سنگین می‌شود، عضلات منقبض می‌شود، ترکیبات شیمیایی بدن دستخوش تغییر می‌شود و همه دستوراتی که در خواب برای یک سوگواری صادر می‌شود از جمله در شوک و بهت فرو رفتن، حس قیض و سنگینی نفس کشیدن و... در خواب نیز صادر می‌شود. حالا این فرد را چهار، پنج ساعت بعد در محل کارش می‌بینیم که نمی‌تواند مسئولیت‌هایش را انطور که باید و شاید انجام دهد. همکارش از او می‌پرسد خوبی؟ همه چیز مرتب است؟ فرد لیخن‌دی می‌زند و می‌گوید بله اما نمی‌گوید که از یک مراسم ختم برگشته است. کدام ختم؟ چه کسی باور



می‌کند؟ اما بدن او کاملاً خاکسپاری و ختم و آن صحنه‌ها را باور کرده و به آن واکنش نشان داده است.

**زن خوابیده است اما خواب دادگاه را می‌بیند**

زن احساس می‌کند زندگی مشترکش در آستانه فروپاشی و طلاق قرار دارد. کنار همسرش به خواب رفته، اما آنچه اکنون می‌بیند صحنه‌های دادگاه است و قاضی‌ای که سوالاتی از طرفین می‌پرسد. زن رو به قاضی می‌گوید آقای قاضی من نمی‌توانم با این مرد زندگی کنم، من نمی‌توانم با این مرد زندگی کنم. زن احساس می‌کند کنترلی روی صدای خودش ندارد و مرتب این جمله از دهانش خارج می‌شود: من نمی‌توانم با این مرد زندگی کنم. هر چقدر این جمله بیشتر از دهان زن خارج می‌شود صورت قاضی بیشتر شبیه همسرش می‌شود. آخر سر زن با هراس از پله‌های دادگاه پایین می‌رود و از خواب می‌پرد.

**خواب‌های من از بیداری‌ام جدا نیستند**

اگر دقت کنید می‌بینید به واقع مسرزی میان خواب‌ها و بیداری ما وجود ندارد، یعنی اگر من در بیداری خود فردی نگران و مضطرب هستم، این نگرانی و اضطراب را با خود به خواب‌هایم هم خواهم برد، بنابراین محتوای آنچه در خواب می‌بینم چندان با محتوای آنچه در بیداری در سر من می‌گردد تفاوتی ندارد. اگر من در زندگی روزانه خود سعی می‌کنم خودم را آرام نشان دهم اما این کار همراه با یک فشار درونی در پوشاندن و انکار زخم‌ها، تعارض‌ها و درگیری‌های درونی است که در خواب‌هایم این فشار من می‌گردد. یعنی این سلول‌های مغزی قرار بود در خواب من، خالی از سر و صدا، نویز و تصویر باشند، اما دوباره پر از اغتشاش‌های تصویر و صدا شده‌اند. من در خواب می‌بینم ذهن من همچنان در حال کنترل و پیش‌بینی زندگی است. چرا؟ به خاطر اینکه در بیداری به یک شکل افرای، درگیر کنترل و محاسبه زندگی هستم و اگر بخوامم درست‌تر بگویم در بیداری من در دام محاسبه‌های افرای افتاده‌ام، یعنی در بیداری هم این ذهن من است که در محاسبات خود مرا به این سو و آن سو می‌کشاند. صد البته کسی که زندگی و ذهن متعادلی دارد و از ابزار ذهن خود به درستی استفاده می‌کند در جای خود از ظرفیت‌های ذهن برای محاسبه و پیش‌بینی هم سود می‌برد - مثل



چه کنیم کیفیت خوبی از خواب را تجربه کنیم؟ چه کنیم خواب‌هایم راهی نداشته باشند؟ همچنین که می‌توانید کاملاً حدس بزنید کلید موضوع در بیداری است. اگر می‌خواهید کیفیت خوبی از خواب را تجربه کنید باید از بیداری شروع کنید. به این معنا که هر قدر کیفیت بیداری شما خوب باشد کیفیت خواب شما هم بالا خواهد رفت

اگر دقت کنید می‌بینید به واقع مرزی میان خواب‌ها و بیداری ما وجود ندارد، یعنی اگر من در بیداری خود فردی نگران و مضطرب هستم، این نگرانی و اضطراب را با خود به خواب‌هایم هم خواهم برد، بنابراین محتوای آنچه در خواب می‌بینم چندان با محتوای آنچه در بیداری در سر من می‌گذرد تفاوتی ندارد. شخصیت ما در خواب همان شخصیت بیداری است. ما حسرت‌ها و اندوه‌ها، غم‌ها و آرزوهایمان را با خود به خواب‌هایمان می‌بریم

کسی که از تلویزیون یا رایانه استفاده می‌کند اما بلد است چطور تلویزیون یا رایانه را خاموش کند- اما وقتی کل زندگی و ذهن من از سوی محاسبه و پیش‌بینی اشغال می‌شود اولین کسی که به گروگان گرفته می‌شود خود من هستم، بنابراین من حتی وقتی سر سفره نشست‌ام و دارم غذا می‌خورم در حال محاسبه و پیش‌بینی زندگی هستم، وقتی به حمام رفته‌ام، وقتی سر کلاس نشست‌ام، وقتی با کسی حرف می‌زنم، وقتی در حال رانندگی هستم، در همه این صحنه‌ها رد پای پررنگ محاسبه و پیش‌بینی دیده می‌شود، بنابراین کاملاً طبیعی است این رد پای پررنگ در خواب‌هایم هم دیده شود و همچنان که اشاره شد ما با همان شخصیتی به خواب می‌رویم که در بیداری هستیم و با همان شخصیت و از چشم همان فردی که در بیداری هستیم خواب می‌بینیم، بنابراین محتوای خواب ما از محتوای بیداری جدا نخواهد بود. اینطور بگویم فرعون نمی‌تواند رؤیای یوسف را ببیند.

**چه کنم خواب خوبی تجربه کنم؟**

چه کنم کیفیت خوبی از خواب را تجربه کنم؟ چه کنم وقتی خواب هستم واقعاً این ذهن لعنتی خاموش شود و اجازه دهد بدنم استراحت کند؟ چه کنم درگیری‌ها و تنش‌ها به خواب‌هایم راهی نداشته باشند؟ همچنین که می‌توانید کاملاً حدس بزنید کلید موضوع در بیداری است. اگر می‌خواهید کیفیت خوبی از خواب را تجربه کنید باید از بیداری شروع کنید. به این معنا که هر قدر کیفیت بیداری شما خوب باشد کیفیت خواب شما هم بالا خواهد رفت. وقتی من در بیداری مرتکب قتل شده‌ام نمی‌توانم انتظار داشته باشم خواب پرروانه‌ها را ببینم، حتی اگر قرار باشد خواب من با حرف «پ» شروع شود این «پ» مثل پروانه نخواهد بود، بلکه به احتمال زیاد «پ» مثل پلیس یا «پ» مثل پریشانی می‌شود. فردی می‌تواند انتظار داشته باشد که حساب و کتاب‌هایش در خواب تعقیبش نکنند که در بیداری حساب و کتاب‌هایش را صاف کرده باشد، اما وقتی من با خود یک ذهن مغشوش و ناصاف را در حساب و کتاب‌های زندگی یدک می‌کنم چطور می‌توانم انتظار داشته باشم این یدکی مغشوش مرا در خواب رها کند، حتی اگر بخوامم نمی‌توانم، انگار که بخوامم سر خودم را از خودم باز کنم، بنابراین اگر من در طول سال‌ها شخصیت نگران یا شخصیت دچار سوءظن یا شخصیت مضطرب برای خود ساختم‌ام، این شخصیت با من به خواب‌هایم خواهد آمد و محتوا و درونمایه خود را در قالب خواب‌ها عرضه خواهد کرد، بنابراین اگر می‌خواهم واقعاً از موهبت بزرگ خواب برای استراحت، تعمیر و مرمت بدن و ذهن خود استفاده کنم راهی ندارم جز اینکه توجهم را به بیداری معطوف کنم.

ما معطوف کردن توجه به بیداری به چه معناست؟ یعنی من در خواب از سرمایه بیداری‌ام می‌خورم. فکر کنید شما زنبرو هستید، در طول روز روی گل‌ها می‌نشینید و شهد جمع می‌کنید و در طول شب با خرطوم‌تان این شهد‌ها را هم می‌زنید و غلیظ می‌کنید. ما در واقع در خواب همان چیزی را هم می‌زنیم که در طول روز جمع کرده‌ایم، اگر در طول روز نور جمع کرده‌ایم شب نور را هم خواهیم زد، بنابراین در طولانی‌ترین لحظه‌های زندگی من کیفیت بالایی از خواب را تجربه خواهم کرد، یعنی چیزی که حق بدن من است، چون بدن من طفلک می‌خواهد در طول روز دست و پا بزند، بنابراین این به واسطه نور آن توکل و آرامش را به بدن خود هدیه خواهم داد، اینطور بگویم انسان متوکل در خواب هم متوکل است و انسان نگران و تاریک در خواب هم نگران و تاریک است، بنابراین اگر من می‌خواهم فکری به حال کابوس‌هایم کنم باید فکری به حال نگرانی‌های روز کرده باشم، چون ریشه کابوس‌های من به بیداری می‌رسد. مثل این است که شما شاخه گلی را در یک گلدان پر از آب قرار داده‌اید. بیداری، نقش این گلدان و تغذیه‌کننده خواب‌هایتان را بر عهده دارد، بنابراین اگر من در طول روز یک مراقبت دائمی نسبت به افکار و اندیشه‌ها و در یک مفهوم کلی محتوای بیداری‌ام داشته باشم این مراقبت از کیفیت خواب‌های من نیز محافظت خواهد کرد. به سخن درست‌تر من وقتی خواب هستم در متن سر و صدا و تصویرهای مزاحم قرار نخواهم گرفت، چون پیش‌تر ریشه این سر و صداها و تصویرهای مزاحم را در بیداری رها کرده‌ام.

## نگاه



چرا نمی‌توانم خستگی درونم را متوقف کنم؟

## فرق است میان

«من خسته‌ام» و «خستگی در من هست»

موقع خواب آن منغذها و سارق‌ها دست از سر شما بر نمی‌دارند. مثلاً سارقی به نام قضاوت که به نظرم می‌رسد سر دسته همه دزد‌ها و سارق‌هاست جلو می‌آید و سهمی از انرژی درونی شما را می‌بلعد، یا منفی بافی یا مقایسه و نظایر آن، توجه کنید که ما در طول سال‌ها آنقدر درگیر این بیماری‌ها شده‌ایم و به آنها چسبیده‌ایم که واقعاً احساس نمی‌کنیم این بیماری‌ها درون ما هستند. حتی این بیماری‌ها را به عنوان وجهی از شخصیت خود می‌دانیم و خودمان را با آنها تعریف می‌کنیم و این مصیبت کمی نیست، یعنی من پذیرفته‌ام که اساساً آدم بی‌حوصله‌ای هستم و این را به عنوان وجهی از شخصیت خود تعریف کرده‌ام اما در خودم تعقیب نکردم که چرا من بی‌حوصله‌ام؟ چرا همه چیز را تکراری و خسته‌کننده می‌یابم؟ در حالی که اگر کسی مدتی خودش را با دقت زیر نظر بگیرد همچنان که مثلاً ما صحنه‌های یک فیلم یا سریال را با دقت زیر نظر می‌گیریم متوجه می‌شود چه عواملی در نهایت منجر به بیماری‌های ذهنی او می‌شوند، اما این زمانی اتفاق می‌افتد که من همچنان که اتفاقات بیرون را رصد می‌کنم با همان دقت به فعالیت‌های ذهنم توجه داشته باشم و مجموعه این فعالیت‌ها را نه «من» که «در درون من» ارزیابی کنم.

■ **چرا نمی‌توانم دزد را بگیرم؟ چون فکر می‌کنم خودم دزد هستم**

تکنه کلیدی در عبور از خستگی‌های ذهنی همین جاست که من به فعالیت ذهنی خود را نه به عنوان «من» که به عنوان «آنچه در من می‌گذرد» نگاه کنم. وقتی حتی می‌پذیرم و می‌گویم من آدم منفی‌بافی هستم اگر این منفی‌بافی را به شخصیت و وزن خود ربط دهم در نهایت ربا نخواهم شد، چون آن را به یک امر جبری تبدیل کرده‌ام. در واقع وقتی می‌گویم من منفی‌باف هستم قدرت تفکیک خود از منفی‌بافی را از دست می‌دهم، قدرت دیدن و رؤیت منفی‌بافی را به عنوان یک دیگری از دست می‌دهم، اما وقتی آگاه شوم و ببی‌برم در من منفی‌بافی هست مثل این است که به سال‌ها درگیر این بیماری‌های درونی می‌شویم می‌بلعد بچسبم، دقت می‌کنید؟ اما اگر آن سارق من باشم یا در دست‌تر بگویم مسئله برای من اینطور جا افتاده باشد که من همان سارق هستم هیچ وقت نمی‌توانم مع خودم را بگیرم و راز اینکه شیشه‌های کیف عینکم نگاه می‌کنم، بنابراین من در دزدان چون من پذیرفته‌ام آن سارق‌ها را هم می‌زنم که در طول روز جمع کرده‌ایم، اگر در طول روز نور جمع کرده‌ایم شب نور را هم خواهیم زد، بنابراین در طولانی‌ترین لحظه‌های زندگی من کیفیت بالایی از خواب را تجربه خواهم کرد، یعنی چیزی که حق بدن من است، چون بدن من طفلک می‌خواهد در طول روز دست و پا بزند، بنابراین این به واسطه نور آن توکل و آرامش را به بدن خود هدیه خواهم داد، اینطور بگویم انسان متوکل در خواب هم متوکل است و انسان نگران و تاریک در خواب هم نگران و تاریک است، بنابراین اگر من می‌خواهم فکری به حال کابوس‌هایم کنم باید فکری به حال نگرانی‌های روز کرده باشم، چون ریشه کابوس‌های من به بیداری می‌رسد. مثل این است که شما شاخه گلی را در یک گلدان پر از آب قرار داده‌اید. بیداری، نقش این گلدان و تغذیه‌کننده خواب‌هایتان را بر عهده دارد، بنابراین اگر من در طول روز یک مراقبت دائمی نسبت به افکار و اندیشه‌ها و در یک مفهوم کلی محتوای بیداری‌ام داشته باشم این مراقبت از کیفیت خواب‌های من نیز محافظت خواهد کرد. به سخن درست‌تر من وقتی خواب هستم در متن سر و صدا و تصویرهای مزاحم قرار نخواهم گرفت، چون پیش‌تر ریشه این سر و صداها و تصویرهای مزاحم را در بیداری رها کرده‌ام.



مهم‌ترین عامل ایجاد خستگی‌های روانی که در نهایت منجر به خستگی جسمی و تجمع انواع بیماری‌ها در ما می‌شود مربوط به نوع فعالیت‌های ذهنی ماست. ذهن اغلب ما به خاطر اینکه آگاهانه تربیت نشده و فعالیت‌های آن زیر نظر شعور فطری قرار نگرفته است، تحرک و جنب و جوش بالایی دارد

نه اینکه برخاشگری در من هست.