



چرا تصمیمات ما برای تغییر واقعی با ناکامی مواجه می‌شود؟

ما زیرسقف کمپانی‌های نیازسازی زندگی می‌کنیم

خود آن حالت گود و فروتنی واقعی را ایجاد می‌کند، چون هر

بلندی از یک گودی آغاز می‌شود. لیوان نوشابه باید خالی شود تا شیر در آن ریخته شود، زمین باید گود و خالی گردد تا سازه بر تفع بیاید. ذهنیت‌های ناآگاهانه ما مثل خرت و پرت‌هایی که فقط فضا گرفته‌اند باید خالی شود تا بتوانیم جا را برای تغییر باز کنیم. من با این شخصیت نمی‌توانم تغییر ایجاد کنم، با این شخصیت جلو بروم، به همان اضافه کردن شیر به لیوان نوشابه می‌رسم. من این همه دعا می‌کنم، این همه سخنرانی می‌روم، این همه کتاب می‌خوانم پس چرا نمی‌شود؟ چون داری شیر را به نوشابه اضافه می‌کنی. اول باید خودت را خالی کنی، بعد شاید بسیاری از این پروژه‌های تغییر که تو را جان به لب می‌کنند کنار برود، یعنی ببینی آنچه فکر می‌کردی در تو طبیعی نیست، اتفاقاً کاملاًطبیعی است، مثلاً از وسواس متناسب نبودن اندام‌ها می‌شوی، چون می‌بینی بی‌جهت به این تین بیچاره سخت گرفته‌ای. وزن تو اتفاقاً طبیعی است اما چون خودت را در قالب‌های مقایسه غرق کرده‌ای گمان تو این بوده که تناسب‌اندام نداری، اما حالا چشم‌ت باز شده و می‌بینی این پروژه برای تغییر بی‌جهت بوده، یا آن که اصلاًببینی وزن تو طبیعی نیست، اما وقتی از آن حجم پندارها، ناامنی‌های درونی، اغراض و گرفتاری‌های روانی نجات پیدا کنم بدون آن که بدنم را شکنجه کنم آرام آرام بدنم به جای طبیعی خودش برمی‌گردد، چون بدن زیر سلطه و نفوذ نور وجود تو قرار می‌گیرد. پر خوری وقتی است که تو تاریک می‌شوی و می‌خواهی بحران معنا را با خوردن پر کنی، حالا دیگر تو معنای خودت را دریافت‌ای، بنابراین شادی و آرامش عمیق درون تو جایگزین لذت خوردن می‌شود، لذت را از خوردن می‌گیری و خوردن به جای درست خود برمی‌گردد، بنابراین بدن بدون شکنجه، فشار و رژیم به جای طبیعی خود می‌رسد.

پروژه‌های تغییر ما موسمی و عاریتی هستند

چرا ما در پروژه‌های‌مان برای تغییر با شکست مواجه می‌شویم؟ به خاطر این که این پروژه‌ها عموماً اصیل و انتخابی نیستند و از عمق جان ما برنمی‌آیند. پروژه‌هایی که ما تعریف می‌کنیم عمدتاً موسمی یا تحت تأثیر فشارهای بیرونی هستند، چرا حتماً باید یک سال جدید برسد که ما نا احساس کنیم به تغییر نیاز دارم. چرا در دست دیگران که من ببینم می‌گویم نکند گر سنه‌ام شود و می‌روم در صف می‌ایستم یا چرا فلاتی ادامه تحصیل دادم و من... در همه این نیاز به تغییرها یک فشار بیرونی یا فصلی و موسمی نقش بازی می‌کنند، بنابراین حتی به نتیجه هم برسد به رفتم‌ام بیشتر از هر کسی نان خریدم‌ام اما این نان‌ها دست من مانده و کپک زده و این حال کپک‌زده از کجا می‌آید؟ از این که نمی‌دانیم قرار است با خودمان چه کنیم، واقعاً نمی‌دانم با این نان‌ها چه کنم؟ با این مدرک دانشگاهی چه کنم؟ با این بدنی که حالا به تناسب رسیده چه کنم؟ با این پول‌هایی که به دست آمده، با این روابط، با این مهاجرت چه کنم؟ یعنی فرد واقعاًگاهی تحت تأثیر القانات و فشارهای بیرونی به آن خواسته‌هم می‌رسد اما وقتی می‌رسد این حس ویران‌کننده را دارد که خب! که چه؟ چرا رضایت درونی



گاهی ما به درستی اهمیت زیرسازی، تخلیه و تمیز کردن را درک نمی‌کنیم، ما می‌خواهیم با عجله سازه چشمگیری ایجاد کنیم، سازه‌ای که از فاصله چند کیلومتری دیده شود. هدف ما این‌ست که ما به تغییرها یک فشار بیرونی یا فصلی و موسمی نقش بازی می‌کنند، بنابراین حتی به نتیجه هم برسد به رفتم‌ام بیشتر از هر کسی نان خریدم‌ام اما این نان‌ها دست من مانده و کپک زده و این حال کپک‌زده از کجا می‌آید؟ از این که نمی‌دانیم قرار است با خودمان چه کنیم، واقعاً نمی‌دانم با این نان‌ها چه کنم؟ با این مدرک دانشگاهی چه کنم؟ با این بدنی که حالا به تناسب رسیده چه کنم؟ با این پول‌هایی که به دست آمده، با این روابط، با این مهاجرت چه کنم؟ یعنی فرد واقعاًگاهی تحت تأثیر القانات و فشارهای بیرونی به آن خواسته‌هم می‌رسد اما وقتی می‌رسد این حس ویران‌کننده را دارد که خب! که چه؟ چرا رضایت درونی

سبک زندگی

سبک زندگی۱۸۸۹۴۷۱



اعتیاد و حشش‌ناک ما به سرگرمی‌ها به خاطر این است که واقعاً نمی‌دانیم در زندگی چه می‌خواهیم و هر پروژه تغییری هم تعریف کنیم تحت سیطره عمیق سرگرمی‌ها محو می‌شود. واقعاً خیلی از ما زیر نفوذ این همه سرگرمی و بار سنگین زندگی عاریتی و مصنوعی، فراغت و خالی شدن به مفهوم واقعی کلمه را پیدا نمی‌کنیم که تغییر در فضای آن فراغت اتفاق بیفتند؛ در واقع این نوع زندگی همه حفره‌های خالی را که می‌تواند به تغییر جا دهد می‌پوشانند. نالیدن‌های مکرر، سر و صدای مداوم ذهنی، حسرت خوردن‌ها، یک و نیم ساعت تخمه شکستن، جلوی تلویزیون و آنلاین بودن‌های معتادگونه

به واسطه آن تشنگی واضح و عیان در درون خود می‌بیند.

چرا تغییر نمی‌کنم؟ سرگرمی‌ها مرا خرت می‌کنند

پس پیش از آن که بخواهم پروژه‌ای برای تغییر تعریف کنیم در خود واریسی کنیم و ببینم واقعاً آن تغییر نیازی است که از درونم جوشیده است؟ فرق نمی‌کند چه پروژه‌ای، اگر می‌خواهید پروژه‌ای برای تغییر تعریف کنید حتماًخاستگاه آن پروژه را خیلی عمیق در درون خودتان پیدا کنید. چرا من می‌خواهم این‌تغییر را ایجاد کنم؟ آیا تحت تأثیر مد و موج و یک جریان اجتماعی هستم؟ می‌دانید شوربختی بزرگ ما در زندگی چیست؟ متأسفانه ما آن قدر تحت تأثیر محیط و موج و مد هستیم که انصافاً نمی‌دانیم در زندگی چه می‌خواهیم؟ حالا این اها را بخوریم ببینیم چه می‌شود. بازی رئال مادرید و چلسی را هم ببینیم به جایی برنی‌خورد. آن شش‌پا تخمه را بده، خدا بزرگ است دوسه ساعتی هم در اینستاگرام بچرخیم ببینیم دنیا دست کیست «لعنتی‌ها! این‌ها چه زندگی‌هایی دارند، از کجا این زندگی‌ها را جور کرده‌اند؟» قدری هم عصبانی شویم از جور زمانه و قدری هم احساس بدبختی و محرومیت کنیم و قدری هم از بی‌وفایی مردمان بنالیم و قدری هم... ولی تا همین جایش ۲۵ ساعت شده جدی؟ بله یک ساعت از شبانه‌روز هم بیشتر است، خب اگر آن یک ساعت نالیدن از بی‌وفایی مردمان را کنار بگذاریم درست می‌شود؟ بله درست می‌شود. پس آن یک ساعت را بگذار برای فردا ولی می‌توانیم یک نیمه از بازی رئال و چلسی را ببینیم، فردا بازبخش را ببینیم. نه نه اینجا بازی به زنده بودنش است. چشم!

اعتیاد وحششتناک ما به سرگرمی‌ها به خاطر این است که واقعاً نمی‌دانیم در زندگی چه می‌خواهیم و هر پروژه تغییری هم تعریف کنیم تحت سیطره عمیق سرگرمی‌ها محو می‌شود. واقعاً خیلی از ما زیر نفوذ این همه سرگرمی و بار سنگین زندگی عاریتی و مصنوعی، فراغت و خالی شدن به مفهوم واقعی کلمه را پیدا نمی‌کنیم که تغییر در فضای آن فراغت اتفاق بیفتند؛ در واقع این نوع زندگی همه حفره‌های خالی را که می‌تواند به تغییر جا دهد می‌پوشانند. نالیدن‌های مکرر، سر و صدای مداوم ذهنی، حسرت خوردن‌ها، یک و نیم ساعت تخمه شکستن، جلوی تلویزیون و آنلاین بودن‌های معتادگونه نمی‌گذارد آن لیوان نوشابه گازدار خالی شود، بنابراین ما هم می‌خواهیم به گوشی بچسبیم یعنی به آن نوشابه گازدار و هم پروژه تغییر را جلو ببریم. هم بازی را از دست ندهیم و هم تغییر کنیم، در صورتی که بازی و فرورفتن در هیجان‌های بیرونی مثل همان گاز نوشابه‌ای است که حباب ایجاد می‌کند و نمی‌گذارد شیر در لیوان جریان داشته باشد، چون جای قطره‌های شیر بیشتر با حباب و گاز و شکر مصنوعی – لذت‌های تصنعی و هیجان‌ها- اشغال شده است.

جمع و ر سانه به ما می‌گویند چه کار کنیم

بنابراین مسئله من این است که اصلاتی برای خواست خود قائل نیستم و به شدت تحت تأثیر جمع و نفوذ رسانه‌ها در قواره‌هایی عمل می‌کنیم که آنها را به عنوان قواره‌های استاندارد می‌شناسیم. مثلاً غربی‌ها ممکن است لباس و یونیفرم یکسان پوشیدن مردم کره شمالی را به شخره بگیرند و آن را نشانه‌ای از نادیده گرفتن حقوق شهروندی بدانند اما نگاه نمی‌کنند خودشان هم زیر سیطره وسلطه‌امپراتوری‌های مُد دست به همان کار می‌زنند. امسال رنگ سال چیست؟ و کسی نمی‌پرسد این رنگ سال را چه کسی تعیین می‌کند. اصلاً رنگ سال یعنی چه؟ چرا ذائقه‌ما را با یک مک‌دونالد تعیین کنند. آیا این همان پروژه یکسان‌سازی نیست؟ و آدم‌ها فکر می‌کنند نظر شخصی خودشان را دارند، در صورتی که نظر شخصی آنها با لطایف‌الاحیل از سوی رسانه‌ها به آنها دیکته شده‌است، اما چون این کار خیلی ظریف و هوشمندانه اتفاق می‌افتد افراد فکر می‌کنند آنچه به دنبالش می‌آید؟ آیا این واقعاًخواسته شخصی آنهاست، در صورتی که این خواسته از سوی کمپانی‌ها به واسطه پروژه‌های نیازسازی به آنها القا می‌شود، پس اگر من می‌خواهم وزنم را کم باید اول از همه باید ببینم این خواسته و نیاز به تغییر از کجا می‌آید؟ آیا این نیاز به واسطه آن چهره‌ها و بدن‌های شکنجه‌ای است که در اینستاگرام و فیلم‌ها می‌بینم یا نه خاستگاه دیگری دارد؟ هر اندازه که من بتوانم مسئله‌ام را آن گونه که واقعاً وجود دارد ببینم به تغییر نزدیک خواهم شد.

فریادی که قرآن بر سر انسان می‌کشد

چرا ما این‌همه گرفتاری‌های رنگارنگ در زندگی داریم و چرا واقعاً گرفتاری‌های بشر به یک شکل بنیادین حل نمی‌شود. چرا این‌همه و ساختمان و هر لی صدی و یسرلی امری؟ می‌تواند ریشه این ناکامی بزرگ را در عین ایجاز و کوتاهی شرح دهد. اگر ما درون خود را صادقانه بکاویم احتمالاًاعتراف خواهیم کرد که نگاه ما در بیرون آمدن از گرفتاری‌ها عموماً عکس نگاه قرآن است یعنی ما معمولاً این آسان شدن کارها و گره‌گشایی‌ها در بیرون را به شرح صدر و گره‌گشایی در درون ترجیح می‌دهیم، به سخی دیگر گره‌گشایی‌های بیرون جذایت و نمود بیشتری برای ما دارد، با این طور بگوییم و وسواس‌ها و عادت‌ها و نارضایتی درونی و خشم انباشته پیچیده شده‌اند. با وجود آن که نهادهای قانونی وجود دارند و ما ظاهراً با نظام‌های سیاسی دموکراتیک به ویژه در غرب روبه‌رو هستیم اما همچنان منطق سیاستمداران این کشورها همان منطق پادشاهان زورگوی سابق است: حق با کسی است که قدرت بیشتری دارد. در صورتی که انتظار می‌رفت این منطق در عصر امروز با سطره قانون و نظام‌ها به این جا برسد: کسی قدرت خواهد داشت که حق با او باشد. وقتی می‌رفت امروز در مقایسه با عصر و نظام ارباب و رعیتی شکاف‌های معیشتی کمتر شود اما نظام سرمایه‌داری امروز، روی نظام ارباب و رعیتی و غارتی لشکر گشایان گذشته را سفید کرده است.

کسی که برای خود روشن نیست چگونه می‌تواند بیرون را روشن کند؟
گرفتاری‌های رنگارنگ انسان امروز زمانی رفع و این تاریکی‌های متنوع که در ساحت‌های مختلف زندگی ما خیمه زده مرتفع خواهد شد که ما پیش از آن که «یسرلی امری» را بخوایم پیش‌تر «رب اشرح لی صدی» را خواستیم باشیم. در واقع وقتی آن عقل فطری، شعور و ادراک بی‌پیرایه و آلوده نشده به شواذب و پندارها

عمیق همچنان گمشده انسان است؟
واقعیت آن است که اگر اندیشه، قوه ادراک و این شعور متعالی در وجودم گسترده نشود من به شکل بنیادین به آن یسرلی امری یا رسید، حتی اگر مقدمات این آسانی به طور کامل در بیرون برای من گذارده دیده شود و باشد و راز این که امروز بسیاری از افراد با وجود این که تفسیر زندگی آنها از چشم من و شما ممکن است کاملاً مصداق آسانی در امور دیکتر و چنین تفسیر و احساسی از زندگی‌شان ندارند به خاطر این است که به آن شرح صدر و گشایش درون نرسیده‌اند. به همین خاطر وقتی به زندگی کسی که شما تفسیر سهولت و آسانی از آن دارید مراجعه می‌کنید می‌بینید او نیز به اندازه شما نگران فرداست و چه بسا بیشتر– مگر آن که او به شرح صدر رسیده باشد، در آن صورت او گشایش درون و بیرون را توأمان تجربه می‌کند– اما با فرض این که تنها معیار شما برای ارزیابی یک



جای شرح صدر کجای زندگی ماست؟

همچنان سرگشته در جست‌وجوی آرامش گمشده

آیات قرآن از آنجا که کلام خداوند است بسیار حساب‌شده و دقیق بیان شده است، بنابراین شما عملاً نمی‌توانید کلمه‌ای را جابه‌جا کنید. بسیاری از متونی که ما با آنها سر و کار داریم امکان جابه‌جایی و ویراستاری در متن وجود دارد. در همین متنی که می‌خوانید می‌توانید جای بسیاری از کلمات را تغییر دهید یا حتی آنها را حذف کنید بی آن که به منظور و مراد نگارنده آسیبی وارد شود اما یک وقت مثلاً ما با شعر حافظ سر و کار داریم که در اوج زیبایی، دست‌تاول را می‌بندد و بالاتر از آن کلام وحی که از گزند روزگار و گذر قرن‌ها به سلامت عبور کرده است همچنان که خداوند می‌فرماید: «ثا نحن نزلنا الذکر و انا له لحافظون / بی‌تردید ما این قرآن را به تدریج نازل کرده‌ایم و قطعاً نگهبان آن خواهیم بود.»

این همه را گفتیم که به این جا برسیم: اگر مثلاً در قرآن اول سخن از ایمان به میان می‌آید و بعد عمل صالح، اتفاقی و تصادفی نیست. معلوم می‌شود ایمان به عمل صالح ار حجتی دارد و خاستگاه آن است، یا رجحان نیت به عمل که در زندگی روزمره ما هم قابل درک و لمس است. اما یکی از زیباترین آیات قرآن که همین مفهوم را می‌رساند و همواره بسیار موجز اما در عین حال بسیار عمیق، در این آیه ما از خداوند و رب عزیز خود در خواستی را مطرح می‌کنیم: خدا یا به ما شرح صدر یا فراخی سینه یا همان وسعت نظر و قلب و روان عنایت کن، آن‌گاه کارهای ما را هم ساده گردان. همچنان که در این جا هم قابل مشاهده است رجحان شرح صدر به آسان شدن امور و کارها دیده می‌شود. در واقع از نگاه قرآن شرح صدر در آغاز قرار می‌گیرد و در ادامه آسانی امور هم می‌آید اما چرا این گونه است؟

زندگی همان چیزهایی باشد که در بیرون قابل مشاهده است واقعیت این است که یک سازه هر اندازه هم که بزرگ و مجلل باشد– فرق نمی‌کند این سازه، سازه تمدنی و فناوری باشد یا مدرکات و ساختمان و هر چیز دیگری– در نهایت نمی‌تواند گره‌گشایی بنیادین را صورت بدهد و اگر یک نگاه گذرا به جهان امروز ما و تب و تاب‌های آن ببندازید می‌بینید همچنان گمشده انسان آرامش و شادی به شکل عمیق آن است، همچنان انسان با وجود دسترسی به ابزارهای فناوری و ارتباطی به شکل عمیقی احساس تنهایی می‌کند. با وجود آن که دانش روانشناسی پیش‌رفته اما همچنان انسان‌ها در افسردگی و وسواس‌ها و عادت‌ها و نارضایتی درونی و خشم انباشته پیچیده شده‌اند. با وجود آن که نهادهای قانونی وجود دارند و ما ظاهراً با نظام‌های سیاسی دموکراتیک به ویژه در غرب روبه‌رو هستیم اما همچنان منطق سیاستمداران این کشورها همان منطق پادشاهان زورگوی سابق است: حق با کسی است که قدرت بیشتری دارد. در صورتی که انتظار می‌رفت این منطق در عصر امروز با سطره قانون و نظام‌ها به این جا برسد: کسی قدرت خواهد داشت که حق با او باشد. وقتی می‌رفت امروز در مقایسه با عصر و نظام ارباب و رعیتی شکاف‌های معیشتی کمتر شود اما نظام سرمایه‌داری امروز، روی نظام ارباب و رعیتی و غارتی لشکر گشایان گذشته را سفید کرده است.

کسی که برای خود روشن نیست چگونه می‌تواند بیرون را روشن کند؟

گرفتاری‌های رنگارنگ انسان امروز زمانی رفع و این تاریکی‌های متنوع که در ساحت‌های مختلف زندگی ما خیمه زده مرتفع خواهد شد که ما پیش از آن که «یسرلی امری» را بخوایم پیش‌تر «رب اشرح لی صدی» را خواستیم باشیم. در واقع وقتی آن عقل فطری، شعور و ادراک بی‌پیرایه و آلوده نشده به شواذب و پندارها

عمیق همچنان گمشده انسان است؟

واقعیت آن است که اگر اندیشه، قوه ادراک و این شعور متعالی در وجودم گسترده نشود من به شکل بنیادین به آن یسرلی امری یا رسید، حتی اگر مقدمات این آسانی به طور کامل در بیرون برای من گذارده دیده شود و باشد و راز این که امروز بسیاری از افراد با وجود این که تفسیر زندگی آنها از چشم من و شما ممکن است کاملاً مصداق آسانی در امور دیکتر و چنین تفسیر و احساسی از زندگی‌شان ندارند به خاطر این است که به آن شرح صدر و گشایش درون نرسیده‌اند. به همین خاطر وقتی به زندگی کسی که شما تفسیر سهولت و آسانی از آن دارید مراجعه می‌کنید می‌بینید او نیز به اندازه شما نگران فرداست و چه بسا بیشتر– مگر آن که او به شرح صدر رسیده باشد، در آن صورت او گشایش درون و بیرون را توأمان تجربه می‌کند– اما با فرض این که تنها معیار شما برای ارزیابی یک