



چگونه از دام افکار و قضاوت‌هایی که آرامش‌مان را برهم می‌زند رها شویم؟

فعالیت کارخانه ذهن را در اختیار بگیریم

● **لیلا جعفری**

چطور می‌شود که از رفتارهای دیگران برداشت‌هایی داشت که با واقعیت اختلاف زیادی دارند. تأمل در این زمینه مهم به نظر می‌رسد چون ممکن است برای بسیاری از ما مشکلاتی را درست کند. چه بسا که تا به حال تجربه‌هایی نیز در این‌باره بر ایمان پیش آمده باشد، مانند دوستی‌هایی که با این برداشت‌های شخصی از هم گسسته و روابطی که گرمایش را از دست داده و به سردی گرایده‌است. چه بسا همسرانی که با این سوءبرداشت‌ها از هم دور شده‌اند و همکاری‌هایی که می‌توانست به موفق‌ترین کارها تبدیل شود و به دلیل برخی برداشت‌های ذهنی ما به جایی نرسیده و هرگز شکوفا نشده باشد. خود ما اگر به گذشته نگاه کنیم شاید ببینیم از این موارد را به یاد آوریم؛ ببینیم که بارها به دلیل برخی فکرهایی که درباره اشخاص یا مسائل مختلف داشته‌ایم، مشکلاتی بریمان پیش آمده‌است. شاید پروژهای که همین چند ماه پیش از دست داده‌ایم، به دلیل حساسگری‌های ذهنی و برداشت‌های شخصی‌مان نسبت به موقعیت آن پروژه بوده‌است. شاید از تباطا صمیمانه ما با فرزندمان از روزی به هم خورده‌است که تصور می‌کردیم حقایق زندگی‌اش را با ما مطرح نمی‌کند. ■ ■ ■

● **روزی که مشکلات شروع شد**

شاید از آن روزی همسرمان را ترک کرده باشیم که تصور ما این بود که دیگر دوست‌مان ندارد، با اینکه تمام تلاشش را می‌کرد تا خوشبختی را آثار زندگی ما و خودش کند. شاید از روزی احساس تنهایی کرده باشیم که بیشتر از پیش به برداشت‌های ذهنی خود از رفتارهای دیگران اهمیت داده‌ایم.

اگر تجربیاتی در این‌باره داریم که از آرام‌مان می‌دهد، لازم است کمی به آنچه گذشته‌است فکر کنیم و نه تنها به آنچه گذشته‌است که به همین لحظه اکنون هم. شاید حتی هم‌اکنون با خواندن این نوشته هم تردید به سراغ ما بیاید که نکند این حرف‌ها از روی قصد و نیت خاصی نوشته و منتشر شده باشد، شاید این حرف‌ها برای من نیست، من این‌قدر به رفتارها و افکارم مسلط هستم که می‌دانم هر اتفاقی که در روابط و شغل و هر آنچه در زندگی‌ام پیش آمده، از روی بی‌فکری من نبوده‌است. چون من ابتدا جوانب هر کاری را در نظر گرفته‌ام سپس دست به اقدامی زده‌ام. بنابراین اگر جایی مشکلی در کار و زندگی و روابط

سبک مراقبت

سبک زندگی

سبک زندگی ۸۸۴۹۴۷۱

قصه زندگی



بیشترین لبخند دنیا

■ **هما ایرانی**

دلم می‌خواهد در ک‌ک‌کند که چقدر دوستش دارم. از چند سال پیش که نامزد شده‌ایم تا به امروز دیده‌است که چقدر می‌خواهمش. می‌داند هر بار که

به سفری رفته یا کاری چند روزه برایش پیش آمده، بی‌قرار آمدنش بوده‌ام. دلم می‌خواهد این را می‌دانست که این‌قدر دوست داشتن طاقت‌راهم از آدم می‌گیرد. همین چند دقیقه پیش به او تلفن زدم و جوابم را نداد. انگار با دوستانش گرم و گسو و بخند است، درست است که آدم همیشه نمی‌تواند در هر ساعت و دقیقه‌ای بنشیند و با نامزدش حرف بزند، اما می‌تواند حداقل به او خبری بدهد تا او را از انتظار و دلواپسی بیرون بیاورد. تا به حال چند باری این طور شده‌است، برای همین گاهی به سرم می‌زند که نکند در حال خیانت به من است. این فکر برایم عذاب‌آور است. نمی‌خواهم به این فکر ادامه دهم. می‌خواهم به قول روانشناسان مثبت فکر کنم. می‌خواهم فکر کنم که فکرهایم توهم است. یعنی در این چند ساعت گذشته حتی یک بار هم سراغ گوشی‌اش نرفته‌ام؟ ولی این کار را کرده‌است. چون دیدم که در یکی از شبکه‌های اجتماعی آنلاین شده‌است. پس حالش خوب است، فقط نمی‌خواهد پاسخ من را بدهد. بعضی‌ها هم این‌گونه تربیت شده‌اند که به نامزد خود به اصطلاح رو ندهند. فکر می‌کنند اگر به همسر یا نامزد خود کمی زمین برای دویدن بدهند، فردا نمی‌توانند جلوبش را بگیرند و در زندگی آنها را به سختی خواهد انداخت. متأسفم برای آدم‌هایی که هنوز این‌گونه فکر می‌کنند، انگار خانواده نامزد من هم همین طور هستند. چند وقت پیش دیدم که مادرش که از رفتار من درسیا یک کار کوچک خوشش نیامد، یک جور چشم‌غره برآیم رفت که دیگر آن کار و رفتار را هیچ وقت تکرار نکند.

دلم می‌خواست نامزدم بیشتر در کم می‌کرد و من را با این انتظار تنها نمی‌گذاشت. من نمی‌توانم با این منتظر گذاشتن‌هایش کنار بیایم، با اینکه بسیار دوستش دارم. دیشب در یک مطلب روانشناسی که در یکی از سایت‌ها پیدا کردم، یک عالمه بحث کارشناسی آورده بود. در یکی از آنها پرسش و پاسخی خواندم، شبیه ماجرای خودم و نامزدم. در آن مورد کارشناس توصیه کرده بود که زودتر بی تأخیرهای شخص مقابل را مشخص شود ماجرا چیست، اگر نه ممکن است دیر شود و کار از کار بگذرد. من هم باید طبق نظر آن کارشناس مواظب باشم که کار از کار نگذرد. این روزها باید خیلی مواظب بودم. مدرم می‌گوید: جامعه هم گرگ دارد و هم میش. خیلی‌ها دنبال طعمه‌ای هستند که شکارش شده است. از کجا معلوم شاید همین الان یک نفر نامزد من را مانند یک طعمه شکار کرده یا در فکرش است که



در یک مطلب روانشناسی که در یکی از سایت‌ها پیدا کردم، یک عالمه بحث کارشناسی آورده بود.

در یکی از آنها پرسش و پاسخی خواندم، شبیه ماجرای خودم و نامزدم. در آن مورد کارشناس توصیه کرده بود که زودتر بی تأخیرهای شخص مقابل را بگیرد تا مشخص شود ماجرا چیست، اگر نه ممکن است دیر شود و کار از کار بگذرد. من هم باید طبق نظر آن کارشناس مواظب باشم که کار از کار نگذرد. این روزها باید خیلی مواظب بودم. مدرم می‌گوید: جامعه هم گرگ دارد و هم میش. خیلی‌ها دنبال طعمه‌ای هستند که شکارش کنند آرام می‌کند: سلام...

ذهن ما عادت دارد به بافتن و ساختن. کمتر کسی در این جهان پیدا می‌شود که آن‌قدر روی شخصیت خودش کار کرده باشد که بتواند ذهنش را کنترل کند. اگر نه بیشتر ما درگیر ذهن خود هستیم. ذهن ما از فکر کردن رها یمان نمی‌کند. از حساسگری‌ها و اما و اگرها راحت‌مان نمی‌گذارد. مانند کارخانه ریسندگی یک گوشه از وجود ما نشسته‌است و تمام چیزهایی که با آنها سر و کار داریم را تجزیه و تحلیل می‌کند

■

به آن می‌تواند راه خوبی برای افکار باشد. توجه به تنفس، توجه به اکنون را در پی دارد، که راه قلب است، و راهی برای دوری از ذهن. در این حالت چنانچه فکری به ذهن می‌رسد، بهتر است به تنفس خود توجه کنیم. هویتی که پروردگار با سخاوت در اختیار ما گذاشته‌است. این پیرفرزانه‌راه را بلد است و مصداق سخشن همان است که سعدی گفت: هر نفسی که فرومی‌رود ممد حیات است و چون برمی‌آید مفرح ذات... ■ **قلب‌مان را فراموش نکنیم**

بسیاری از ما ممکن است آنچه را که ذهن می‌سازد و آنچه را که عقل تشخیص می‌دهد اشتباه بگیرد. به نظر می‌رسد آنچه عقل تشخیص می‌دهد در بسیاری از اوقات با آنچه ذهن در کارخانه می‌سازد تفاوت داشته باشد. در حالی که معمولاً راه عقل و قلب یکسان است. بسیاری از اوقات می‌دانیم که باید چه کار کنیم و راه درست‌مان چیست، و قلب‌مان نیز گواه به انجام همان کار می‌دهد ولی ذهن چیز دیگری می‌گوید. می‌شود گفت جهان پیدا می‌شود که آن‌قدر روی شخصیت خودش کار کرده باشد که بتواند ذهنش را کنترل کند. اگر نه بیشتر ما درگیر ذهن خود هستیم. ذهن ما از فکر کردن رهایمان نمی‌کند. از حساسگری‌ها و اما و اگرها راحت‌مان نمی‌گذارد. مانند کارخانه ریسندگی یک گوشه از وجود ما نشسته‌است و تمام چیزهایی که با آنها سر و کار داریم را تجزیه و تحلیل می‌کند. این کارخانه در برخی پرکارتر و در برخی کم‌کارتر است و در معدود اشخاصی بی‌کار ولی معنی‌اش این نیست که در موجودیت کسی وجود ندارد. به نظر می‌رسد هر چه سوخت و مصالح بیشتری به این کارخانه برسد، پرکارتر می‌شود و هر چه کمتر مواد و سوخت داشته باشد، کمتر فعالیت می‌کند. جور دیگری هم می‌شود به این ماجرا نگاه کرد. هر چه توجه ما به قلب‌مان کمتر باشد، بیشتر به کارخانه ذهن‌مان می‌پردازیم و همین‌گونه وارونه آن. برای همین هم هست که کارخانه در برخی بی‌کار می‌ماند. بسیاری از افکاری که در ذهن ما پروراند می‌شود و بی‌استی وجود خارجی ندارد و تنها زاینده ذهن ماست، زاینده کارخانه شخصی وجودمان.

■ **رهایی از کارخانه ذهن**

شاید اگر کمی هم به راهی بپردازیم که کارخانه را بی‌کار کند، بد نباشد. عارفان و خداجویان یکی از راه‌های غلبه بر این کارخانه ذهن را مراقبه می‌دانند. توجه به تنفس‌مان و نفس‌مان می‌تواند یکی از راه‌های سوخت نرساندن به کارخانه ذهن باشد. عارفی می‌گفت دم و بازدم و توجه

ضرورت دقت و شناخت از منابع خودشناسی

دلشوره‌ها و نگرانی‌هایی که از مسیر درست گمراه‌مان می‌کند



جاهایی رفته‌ایم که آنها خواسته‌اند. وقتی جرقه‌ای از آنها در فکرمان درخشیده‌است، با عمیق شدن و پر و بال دادن به آنها بزرگ‌شان کرده‌ایم.

انگار با اندیشیدن به آنها از شمندشان کرده‌ایم. با این کار شاید حواس‌مان نباشد که چقدر بزرگ‌شان کرده و

به نظر می‌رسد این افکار که می‌شود گفت مسموم هستند، کارشان همین است که ما را همراه خود سازند تا از جایی که باید باشیم، راهی شویم و به جایی برویم که جای ما نیست. شگفت‌آور است که تا به همین لحظه بسیاری از ما بارها و بارها با آنها همسو شده‌ایم و به