



تجربه زندگی شاد و آرام با کنترل بازی‌های خیالی ذهن

# واقعیت زندگی را مغلوب شعبده‌های ذهن نکنیم

حسن فرامرزی

بسیاری از ما طالب زندگی شاد هستیم اما هر چه بیشتر دنبالش می‌رویم کمتر به آن می‌رسیم و آخر سر به اینجا می‌رسیم که زندگی شاد و آرام در این دنیا یک افسانه است و امکان ندارد آدم وسط این

نقشه گنج در دست توست، اما چرا به گنج نمی‌رسی؟

اولیای خدا کسانی بوده‌اند که به باغ‌های آرام زندگی رسیده بودند. آنها از این باغ‌ها خورده‌اند و در آن باغ‌های باصفا چرخیده‌اند و چون دوستدار ما بوده‌اند و به تعبیر معروف نمی‌خواستند تک خوری کنند برای ما هم بشارت و پیام آورده‌اند که چه نشسته‌اید؟ ما نشانی این باغ را می‌دانیم و می‌توانیم شما را هم به آن باغ‌های مصفا ببریم. اولیای خدا تردست و شجده‌باز نبوده‌اند که بخواهند متلا راه و رسم خوشبختی در یک دقیقه را به ما بیاموزند، آنها حقیقتاً مختصات زندگی آرام و شاد را یافته بودند.

در کلام معصوم(ع) دو مختصات عالی و شگفت درباره زندگی آرام و شاد وجود دارد، یکی الخیر فی ما وقع و دیگری النجاه فی الصدق. ما آدم‌هایی هستیم که ممکن است مدت‌ها نقشه‌های گنج دستمان باشد، اما ما گنج نرسیم. این یک واقعیت است. ممکن است نقشه گنج سال‌ها در دست من باشد، اما چون آن‌گاه نیستم آنچه در دست من قرار

زندگی‌های از دست رفته، در گیر بازی‌های ذهنی

از خودتان بپرسید آدم‌هایی که به راحتی زندگی خود را از دست می‌دهند آیا در گیر بازی‌های ذهنی نیستند؟ در جاده رانندگی می‌کنید. خودتان آگاه هستید که خوابتان می‌آید اما کنار نمی‌کشید. چرا کنار نمی‌کشید و در کنار جاده استراحت نمی‌کنید؟ چون عجله دارید. چرا عجله دارید؟ چون می‌خواهید زودتر برسید. چرا می‌خواهید زودتر برسید؟ چون می‌خواهید زودتر استراحت کنید. در واقع شما اجازه استراحت کردن را از خود می‌گیرید چون می‌خواهید زودتر برسید و استراحت کنید. مضحک نیست؟ این بازی‌های مضحک و در عین حال ترازیک را چه کسی می‌سازد؟ این تسلسل‌های باطل را چه کسی در ماتریب می‌دهد؟ چند نفر در جاده‌ها جان خود را از دست می‌دهند چون استراحت نکرده بودند، چون می‌خواستند زودتر به خانه برسند و استراحت کنند؟

دعای فردا را به فردا واگذار کن

کسی با من سخن می‌گوید اما من آنجا نیستم. دهنم مرار بوده و با خود به جایی دیگر برده است. مثلاً همسر م با من حرف می‌زند اما دهنم مرار بوده و پرده به جایی و حرفی که فلانی آن روز به من زده است، آیا بنیای یک رابطه‌ای ما از همین چیزهای به ظاهر پیش پا افتاده، اما بسیار مهم شروع نمی‌شود؟ آرامش همسر من هم می‌خورد و دعوا شروع می‌شود، چون همسر من داند من الکی سرم را تکان داده‌ام و آنجا نیستم. همسر من می‌گوید تو اصلاً به من احترام نمی‌گذاری. چون تو نه داشتم گوش می‌کردم، همسر من می‌گوید خوب بگو من چه گفتم و یک گفتم‌گوئی می‌کنم که می‌توانست با حضور واقعی من و پذیرش واقعیت یک گفت‌وگوی لذتبخش باشد شکل بازجویی را به خود می‌گیرد که اگر راست می‌گویی کلماتی را که می‌گفتم بگو. در واقع مسئله بسیار ساده است. همسر در برابر من قرار گرفته و این تنها واقعیت زندگی من در آن لحظه است. هیچ واقعیتی جز این

دارد یک نقشه گنج است، بنابراین به آن گنج مقصود نرسم. گفته‌های معصومین(ع) نقشه گنج است چون آنها به گنج رسیده‌اند. خیر تو در آن چیزی است که واقع می‌شود. ممکن است ما این عبارت را بارها و بارها در زندگی و سطح زبان تکرار کرده باشیم یا آنجا که می‌فرمایند نجات در راستی است، اما در حقیقت آن محتوای درونی و غنی این جمله‌ها در ما باز نشده باشد، بلکه صرفاً تماسی سطحی و دوادور با جسم و ازه‌ها و کالبد این عبارت‌ها داشته باشیم. از خود بپرسیم یعنی چه الخیر فی ما وقع؟ به راستی الخیر فی ما وق یعنی چه؟ یعنی تو سال‌ها و ماه‌ها و روزها و ساعت‌های بسیاری را از دست می‌دهی چون در خیال خود تصور می‌کنی آنچه برای تو روی می‌دهد آن چیزی نبوده که تو می‌خواست‌ای و چون در برابر رویدادهای زندگی مقاومت می‌کنی عمل‌نازنگی خودت را از دست می‌دهی. در واقع تو بیشتر از آنکه در زندگی حاضر باشی در ذهن خود داری و خیل‌های ذهنی پر از گفتم‌فرض‌ها و داوری‌های ذهنی حاضر هستی، بنابراین زندگی را تلخ و ناآرام می‌یابی.

چند نفر از ما صرفاً بر اساس پیش‌داوری‌ها و شنیده‌ها و گمان‌ها – یعنی همان بازی‌های ذهنی و خیالی – و نه امر واقع به خودمان و دیگران آسیب زده‌ایم؟ حرفی را از کسی شنیده‌ایم یا گمانی درباره کسی داشته‌ایم و همین پیش‌داوری و گمان یا آن شنیده باعث شده رفتاری از ما سر بزند که در نهایت به یک جنگ جهانی رسیده است به این ترتیب آرامش از زندگی ما و دیگران رخت بر بسته است.

پيامبر(ص) می‌فرمایند: النجاه فی الصدق نجات در راستی است. یعنی چه نجات در راستی است؟ یعنی اگر تو کج هستی و می‌خواهی به راستی بررسی راهش این نیست که کجی‌ات را راست نشان بدی، چون در آن صورت دچار دوگانگی می‌شوی و نمی‌توانی به راستی برسی. النجاه فی الصدق یعنی تو وقتی راست می‌شوی که با راست‌ها بگرددی. یعنی چه؟ یعنی اگر تو بر واقعیت سروسپوش بگذاری نمی‌توانی به راستی برسی. یعنی نمی‌توانی هم در بازی‌های خیالی و ذهنی خودت زندگی کنی و واقعیت را نادیده بینگاری و هم به راستی برسی.

وجود ندارد که در این لحظه زندگی برای من این رویه‌رو شدن را پیش آورده است، اما من آن واقعیت را انکار می‌کنم و سراغ یک بازی ذهنی می‌روم. از امروز این خط‌کشی و معیار را در نظر بگیریم و ببینیم در طول روز چقدر فریب بازی‌های ذهنی را می‌خوریم؟ چقدر در ذهن‌مان پشت دیگران فیلم و سریال می‌سازیم بدون اینکه بابت این فیلم و سریال‌ها از جایی دستم‌زد گرفته باشیم. ما ارزشمندترین لحظه‌های زندگی را از دست می‌دهیم، ما زندگی‌مان را، واقعیت‌های ملموس زندگی را به بازی‌های ذهن می‌بازیم. کودک زیبایی من در کنار من نشسته، اما زیبایی او را نمی‌بینم. صدای بابا بابا را نمی‌شنوم، چرا؟ چون دارم به دعوی فردا فکر می‌کنم، در حالی که می‌توانم امروز زیبایی کودکم را در آن لحظه ببینم، صدای بابا بابا را در آن لحظه بشنوم و دعوی فردا را به فردا واگذار کنم، گرچه اگر من امروز زیبایی کودکم را ببینم بابا باباهایش را بشنوم فردا هم دعوا نخواهم کرد و دعوی فردا تبدیل به زیبایی لحظه‌ای خواهد شد که من امروز ساختم.

# سبک زندگی

سبک زندگی ۸۸۴۹۸۴۷۱

## درد

چند نفر از ما صرفاً بر اساس پیش‌داوری‌ها و شنیده‌ها و گمان‌ها – یعنی همان بازی‌های ذهنی و خیالی – و نه امر واقع به خودمان و دیگران آسیب زده‌ایم؟ حرفی را از کسی شنیده‌ایم یا گمانی درباره کسی داشته‌ایم و همین پیش‌داوری و گمان یا آن شنیده باعث شده رفتاری از ما سر بزند که در نهایت به یک جنگ جهانی رسیده است به این ترتیب آرامش از زندگی ما و دیگران رخت بر بسته است.

فرض کنید که شما ساکن تهران هستید و دوستی یا آشنایی در شهری دیگر دارید. آن شهر یا تهران دو ساعت فاصله دارد. با آن دوست یا آشنایتان درگیری مالی یا خانوادگی دارید. آن دوست یا آشناسر شما کلاه گذاشته است. حالا در ماشین نشسته‌اید، در حال رانندگی هستید و می‌خواهید به آن شهر بروید، یقه آن آشنا را بگیرد بد او را مواخذه کنید که چرا با شما چنین رفتاری داشته است. در این دو ساعت رانندگی از لحظه‌ای که سوار ماشین می‌شوید در ذهن‌تان شروع به دعوا با آن آشنا یا دوست می‌کنید. فرض شما این است که دارید مقدمه یک دعوا می‌رانی چینیید اما شما عملاً در ذهن‌تان وارد جنگی تمام‌عیار با آن فرد می‌شوید. ذهن با زیرکی و شیدهبازی عیبی شما وارد بازی کرده شما در خود دو قسمت شده‌اید، قسمت اول خودتان هستید و قسمت دوم آن دوست یا آشنا در ذهن دست به یک احضار خیالی زده است اما شما کاملاً این احضار را باور کرده‌اید و در ذهن‌تان با آن فرد دعوا می‌کنید، مثل یک شطرنج باز که صفحه شطرنج رو به‌رویش باز شده و هم مهره‌های خودش را تکان می‌دهد و

از سامان واقعی تا سامان ناپسامانی‌ها

فرض کنید که شما ساکن تهران هستید و دوستی یا آشنایی در شهری دیگر دارید. آن شهر یا تهران دو ساعت فاصله دارد. با آن دوست یا آشنایتان درگیری مالی یا خانوادگی دارید. آن دوست یا آشناسر شما کلاه گذاشته است. حالا در ماشین نشسته‌اید، در حال رانندگی هستید و می‌خواهید به آن شهر بروید، یقه آن آشنا را بگیرد بد او را مواخذه کنید که چرا با شما چنین رفتاری داشته است. در این دو ساعت رانندگی از لحظه‌ای که سوار ماشین می‌شوید در ذهن‌تان شروع به دعوا با آن آشنا یا دوست می‌کنید. فرض شما این است که دارید مقدمه یک دعوا می‌رانی چینیید اما شما عملاً در ذهن‌تان وارد جنگی تمام‌عیار با آن فرد می‌شوید. ذهن با زیرکی و شیدهبازی عیبی شما وارد بازی کرده شما در خود دو قسمت شده‌اید، قسمت اول خودتان هستید و قسمت دوم آن دوست یا آشنا در ذهن دست به یک احضار خیالی زده است اما شما کاملاً این احضار را باور کرده‌اید و در ذهن‌تان با آن فرد دعوا می‌کنید، مثل یک شطرنج باز که صفحه شطرنج رو به‌رویش باز شده و هم مهره‌های خودش را تکان می‌دهد و



هم مهره‌های طرف مقابل را، به این ترتیب شما هم حرف‌های خودتان را پیش می‌برید و هم حرف‌های آن آشنا را فرض کنید نام آشنایی که سر شما کلاه گذاشته سامان است. شما: خیلی خیلی نامرد هستی سامان. چطور تونتستی سر من کلاه بگذاری؟ سامان در ذهن شما سکوت کرده است و به صورت آب زیر کاهی پوزخند می‌زند.

شما: مرده‌شور اون قیافه‌ت رو ببرند. دارم ازت می‌پرسم که چطور تونتستی این کار رو با من بکنی؟ این‌ج بود جواب محبت‌های من؟ من نبودم دست و بال‌ت رو گرفتم؟ ها؟ حرف بز ن لامصبا! سامان سکوت کرده است و پوزخند می‌زند. شما در حالی که یقه سامان را گرفته‌اید و سعی می‌کنید فشار زیادی روی ره‌گ‌های گردن سامان وارد کنید، نمی‌شنوی؟ کری؟ دارم بهت میگم چطور تونتستی با من این کار رو بکنی؟ سامان خودش را از زیر دست شما بیرون می‌کشد و می‌گوید: برو به هر جایی که دوست داری شکایت کن. هیچ مدرکی علیه من نداری. کار رو خیلی تمیز انجام دادم.

شما در حالی که احساس سنگینی روی قفسه سینه دارید: نشونت میدم کی علیه کی مدرک نداره و کی کار رو خیلی تمیز انجام داده، خیلی پستی سامان خیلی پستی.

سامان با قیافه آب زیر کاهی همچنان دارد به شما پوزخند می‌زند.

این سناریو ادامه دارد در حالی که هنوز دو دقیقه نیست که از خانه راه افتاده‌اید و این همه دیالوگ در سر شما شکل گرفته است. در این مدت آشکارا ضربان قلب شما بالاتر رفته و عرق

نترس و اندوهی به دل راه نده

مولانا می‌گوید من هر وقت بازی‌های ذهن و تدبیرهای تمام نشدنی‌اش را کنار می‌گذارم و تسلیم حق و حقیقت می‌شوم آن وقت دو کیفیت مهم در من زنده می‌شود: کیفیت اول این است که از آهویی زیبا آرام‌تر هستم. نگاه کنید به موجودات، به درختان، به گل‌ها، به ابر و آسمان و ببینید آنها آیا مثل ما پر از تشویش و بی‌قراری‌اند؟ آیا ابر می‌خواهد در آن لحظه چیز دیگری باشد؟ ابر، واقعیت خود را پذیرفته و بنابراین آرام است. آب و رود و درخت و ماه و زمین اینطورند. مولانا می‌گوید هر وقت من تسلیم وجود حقیقی خود می‌شوم و آن تعین‌ها و کیفیت‌های فریبنده ذهنی را کنار می‌گذارم، اولین کیفیتی که در من بیدار می‌شود آرامش است و دومین کیفیت این است که ترس‌های من فرو می‌ریزد و من از یک شیر بی‌باک‌تر و جسورتر

## درد

وقتی من به خدا توکل می‌کنم و معتقدم که خداوند روزی رسان

است، این نیست که در پی روزی نروم و در مغالزه‌ام را ببندم. نه من پی‌روزی می‌روم و مغالزه را باز می‌کنم اما می‌دانم که باز کردن مغالزه و پی‌روزی رفتن به معنای این نیست که من خلاق در واقع در پس آن مغالزه و در پس آن روان شدن به سمت مغالزه روزی‌رسانی هست

می‌شوم. در قرآن در اوصاف پرهیزگاران و اولیا – کسانی که از درافتادن در بازی‌های ذهنی پرهیز می‌کنند و خود را به دامن حق یعنی آنچه که هست، نه آن موهومی که می‌خواهد بگوید هست اما وجود ندارد می‌اندازند – آمده است که **اَلَا اِنَّ اَوْلِیاءَ اللّٰه** لا **خَوْفٌ عَلَیْهِمْ و لا هَمٌّ یَحْزَنُوْنَ**. آیه می‌فرماید آگاه باشید که اولیای خدا نه ترسی و نه اندوهی دارند. چرا اولیا نه ترسی و نه اندوهی ندارند، چون آنها از ذهن رهیده‌اند. کدام ذهن؟ ذهنی که مثل ماشین مدام آینده و گذشته می‌سازد. ترس‌ها کجا زاده می‌شوند؟ وقتی ذهن آینده را می‌سازد و مدام می‌گوید یعنی آینده چه می‌شود؟ و اندوه‌ها کجا زاده می‌شوند؟ در گذشته. وقتی ذهن گذشته می‌سازد و با حسرت‌ها و گشاها و اندوه‌ها ما را محاصره می‌کند. حال که اولیای الهی نه در گذشته و نه در آینده می‌زیند می‌توانند

## درد

**اَلَا اِنَّ اَوْلِیاءَ اللّٰه لا خَوْفٌ عَلَیْهِمْ و لا هَمٌّ یَحْزَنُوْنَ**. آیه می‌فرماید آگاه باشید که اولیای خدا نه ترسی و نه اندوهی دارند. چرا اولیا نه ترسی و نه اندوهی ندارند، چون آنها از ذهن رهیده‌اند. کدام ذهن؟ ذهنی که مثل ماشین مدام آینده و گذشته می‌سازد. ترس‌ها کجا زاده می‌شوند؟ وقتی ذهن آینده را می‌سازد و مدام می‌گوید یعنی آینده چه می‌شود؟ و

سبک شناخت



چرا اولیا آرام‌تر از آهو و بی‌باک‌تر از شیر بودند؟

## حقیقت خودت را بپذیر!

محمد مهر

مولانا در دو بیت کوتاه، راه زندگی وسیع، آرام و توأم با عشق را به ما می‌آموزد: «هر لحظه که تسلیمم در کارگه تقدیر / آرام‌تر از آهو بی‌باک‌تر از شیرم / هر لحظه که می‌کوشم در کار کنم تدبیر / رنج از پی رنج آید زنجیر بی زنجیر.» مولانا به ما می‌گوید راه زندگی وسیع و آرام در تسلیم شدن و بیوستن حقیقی و نه ظاهری به آیین مسلمانی است. بله، ممکن است بسیاری از ما در شناسنامه‌هایمان نگاه کنیم و ببینیم که اهل تسلیم به اسلام هستیم، اما وقتی به درون خود رجوع کنیم ببینیم که هنوز تسلیم نشده‌ایم. تسلیم چه؟ تسلیم حق، تسلیم آنچه هست، تسلیم واقعیتی که در من وجود دارد.

فارغ از ترس‌ها و اندوه‌ها به حیات حقیقی متصل شوند.

ریشه تغییر نکردن در عدم پذیرش واقعیت است

بسیاری از آدم‌ها می‌خواهند تغییر کنند اما نمی‌توانند. چرا؟ چون اهل پذیرش واقعیت نیستند. مگر می‌شود آدم بدون پذیرش آیداش کرد؟ اگر من پیش‌فرض این است که اینجا خیلی هم خوب است، آیا خرابه یا این‌پیش‌فرض تغییر می‌کند؟ از طرف دیگر من اگر هر روز بروم در این خرابه بنشینم و بگویم تقدیر این بود که اینجا خرابه باشد باز آنجا آباد می‌شود؟ همه اینها اشکالی از مقاومت‌های ذهنی و درونی هستند. چه آنجا که من متکبرانه می‌گویم اینجا خیلی هم آباد است و فرصت آبادی حقیقی را از خود می‌گیرم و چه آنجا که منفعلانه می‌گویم تقدیر من همین بود که ساکن یک خرابه باشم.

این خرابه کجاست؟ این خرابه‌ای است که ذهن برای ما ساخته، در حالی که جان آباد ما در زیر لایه‌های این خرابه منتظر است که ما به آبیویندیم. چطور می‌شود به این جان آباد پیوست؟ راه مولانا این است که ذهن نمی‌تواند ذهن را نجات دهد. تدبیرهای ذهن نمی‌تواند خرابی‌های ذهن را مرتز کند. آیا ندیده‌اید هر وقت با ذهن‌تان رفتارید خرابی‌های ذهن را درست کنید رنج از بی‌رنج آمده و زنجیر پی زنجیر؟ پس چگونه می‌توان این خرابی‌ها را درست کرد؟

**آیا توکل کردن یعنی من اختیاری ندارم و منفعلم؟**

برخی شاید تصور کنند که مگر می‌شود زندگی بدون تدبیرها و نقشه کشیدن‌های ذهن جلو برود. ما که هویت حقیقی خودمان را با هویت ذهنی یکی می‌دانیم برای ما می‌اندازند – آمده است که **اَلَا اِنَّ اَوْلِیاءَ اللّٰه** لا **خَوْفٌ عَلَیْهِمْ و لا هَمٌّ یَحْزَنُوْنَ**. آیه می‌فرماید آگاه باشید که اولیای خدا نه ترسی و نه اندوهی دارند. چرا اولیا نه ترسی و نه اندوهی ندارند، چون آنها از ذهن رهیده‌اند. کدام ذهن؟ ذهنی که مثل ماشین مدام آینده و گذشته می‌سازد. ترس‌ها کجا زاده می‌شوند؟ وقتی ذهن آینده را می‌سازد و مدام می‌گوید یعنی آینده چه می‌شود؟ و اندوه‌ها کجا زاده می‌شوند؟ در گذشته. وقتی ذهن گذشته می‌سازد و با حسرت‌ها و گشاها و اندوه‌ها ما را محاصره می‌کند. به این معنی نیست که همه اختیارات از او سلب شده است. نه وقتی من به خدا توکل می‌کنم و معتقدم که خداوند روزی‌رسان است، این نیست که در پی روزی نروم و در مغالزه‌ام را ببندم. نه من پی‌روزی می‌روم و مغالزه را باز می‌کنم اما می‌دانم که باز کردن مغالزه و پی‌روزی رفتن به معنای این نیست که من خلاق روزی می‌کنم. در واقع در پس آن مغالزه و در پس آن روان شدن به سمت مغالزه روزی‌رسانی هست که خود را در حجاب مشتری‌هایی که می‌فرستد در حجاب داد و ستد نشان می‌دهد، بنابراین وقتی من اندکی از این حجاب‌ها را کنار بزنم و ببینم که حتی آن قوتی که در من برای تکلم با مشتری‌ها و برای رفتن به مغالزه وجود دارد، حتی آن هم متعلق به من نیست، آرام می‌گیرم و بی‌قراری‌ها از من رخت برمی‌بندد، چون اگر آرام باشم روزی خود را خواهم یافت و بی‌جهت خود را خسته و هلاک نخواهم کرد.