

## سبک نگرش



چرا بسیاری از انسان‌ها آغازی ندارند، اما برخی انسان‌ها به آغاز خود می‌رسند؟

# تو هر لحظه می‌توانی آغازی داشته باشی

### چگونه باران می‌تواند دوباره به آغاز خود برسد؟

وضعیت ما شبیه بارانی است که از ابرها پایین می‌آید و بسا عوارض و ویژگی‌های زمین یکی می‌شود. یعنی با گل و لای زمین آمیخته می‌شود و می‌بینید آن لطافت و زیبایی و گوارایی اولیه‌اش از دست می‌رود. چرا؟ به خاطر اینکه وقتی این باران در آسمان بود با لطافت و زیبایی و گوارایی خود یکی بود، اما وقتی سفر خود را آغاز می‌کند و به زمین می‌آید در زمین به عوارض زمین از خاک، سنگ، پسماندها و... بر می‌خورد و از آنها تأثیر می‌پذیرد و در نهایت می‌بینیم که از اصل خود دور می‌افتد. می‌بینید همان آب حلال در کانال فاضلاب بوی بود، اما بشارت و خبر خوب این استد که همین باران آمیخته با گل و لای، شوری‌ها و املاح و... دوباره می‌تواند به یک آغاز برسد. با چه؟ آفتاب و نور بر جان خسته این آب‌های گل‌آلود می‌تابد و اصل را به جایگاه اصلی خود برمی‌گرداند و دوباره اصل آن آب‌ها به آسمان می‌رود و آن گاه باز به آن لطافت و زیبایی و گوارایی می‌رسد. نوع زندگی امروز ما و چرخه‌هایی که در آن قرار می‌گیریم بی‌شبهت به همین ابرهایی نیست که در چرخه آمیختگی با زمین و عوارض آن قرار می‌گیرند و آن ناخالصی‌ها به صورت عارضه در آنها

### آغاز بدون آزادی و انتخاب معنای اصلی ندارد

دوباره به آن عبارت اولیه برگردیم: «انسان می‌تواند هر لحظه آغاز داشته باشد، به حکم اینکه آزاد آفریده شده است.» واقعیت آن است که آغاز بدون آزادی و انتخاب معنای اصلی ندارد. کسی می‌تواند آغاز داشته باشد که عمیقاً متوجه آزادی درونی و قدرت انتخاب خود شود. انسانی که اسیر عادات و شرطی شدگی‌های بی‌شمار درون خود است اصولاً احساس نمی‌کند که آزاد است. شاید به تعارف بگویم که بله من حق انتخاب دارم، اما حقیقتاً خود را موجودی مجبور بدانم.

یعنی عادت‌هایی در چنین انسانی رخنه کرده که نمی‌تواند آنها را متوقف کند و آن عادات چنان قدرت بالایی دارند که با وجود اینکه فرد از داشتن چنان عاداتی رنج می‌برد، اما نمی‌تواند آنها را در درون خود متوقف سازد. مثل معتادی که می‌داند چقدر آن ماده مخدری کشنده برای او و زندگی‌اش ویران‌کننده است، می‌داند که آن ماده مخدری کشنده زندگی او را به یغما برده،

### چه زمانی انسان متوجه آزادی درونی خود می‌شود؟

از اینجا می‌توان متوجه شد شرط آغاز دوباره برای انسان چیست؟ گفته شد انسانی می‌تواند آغاز دوباره داشته باشد که عمیقاً متوجه آزادی درونی و به تبع آن حق انتخاب خود باشد، اما پرسش این است که: «چه انسانی می‌تواند متوجه آزادی درونی خود شود؟» انسانی که از عادت‌ها، شرطی شدگی‌ها، وهم‌های درونی، خیال‌ها، گمان‌ها و الگوهایی که غربال نشده و از جامعه و دیگران گرفته، رها شده باشد و به عبارت دیگر نگاه‌های محققانه به آنچه اکنون در درون او انباشته شده بیندازد.

مثل ایسن می‌ماند که منن از کودکی و در تاریکی چیزهایی را از دیگران گرفته‌ام و در خانم‌ام گذاشتم، فکر نکنم این چیزهایی که در تاریکی از دیگران گرفته‌ام واقعا به کار من می‌آید یا نه؟ حالا بزرگ شده‌ام و می‌بینم اصلا جایی برای من در خانه نیست و به هر سو که می‌خواهم قدم بگذارم یک مانعی در برابر من ظاهر می‌شود. می‌خواهم به چپ بروم یک چیزی به پای من می‌خورد و مانع می‌شود.

می‌خواهم به راست بروم چیز دیگری به دستم می‌خورد و اجازه حرکت را از من می‌گیرد. من در محاصره الگوهای فکری و شرطی شدگی‌هایی که در تاریکی در درون خود انباشته‌ام گرفتار شدم.

# سبک زندگی

سبک زندگی ۸۸۴۹۸۴۷۱

### سبک تعالی



آیا حسین<sup>(ع)</sup> را همیشه و در همه جا امام خود می‌دانیم؟

## عاشقی نصفه و نیمه نمی‌شود

■ آیدین تبریزی

پدر من بیماری قلبی دارد، اما چهار سال است پشت سر هم پیاده‌روی اربعین می‌رود. او یک بار عمل جراحی قلب باز انجام داده و چند بار عمل آژیو، یکی دو بار هم بالن. این یعنی او در محاسبات روزمره مردمان روزگار ما یک آدم از کارافتاده است. اما پدر با این وضعیت، چهار سال است که به زیارت مولا یث امام حسین(ع) می‌رود. سال اول ما مقاومت می‌کردیم چون پدر اصرار دارد که تنها برود و کسی هم با او همراهی نکنند. البته ما هم گرفتار زندگی‌های خودمان هستیم یا درست‌تر بگویم ترجیح می‌دهیم خود را در زندگی گرفتار بیابیم، اما حتی اگر هم می‌خواستیم همراهی کنیم او دوست دارد تنها باشد. او این سفر را به یک سفر درونی هم تبدیل کرده است. سال‌های اول ما کسی که باید کوتاه بیایدم ما هستیم. اما چرا او و امثال او که کم‌نیستند اینگونه دلبسته پیاده‌روی اربعین هستند؟ پیاده‌روی اربعین به یک قرار عاشقی تبدیل شده است و ما حس می‌کنیم این پیاده‌روی و این زیارت، چقدر پدر را سبک و نرم می‌کند. مثل کسی که قرار می‌گذارد تا محبوب و معشوق خود را ببیند و وقتی در کنار او قرار می‌گیرد انگار دنیا را به او داده‌اند دیگر چیزی از این دنیا نمی‌خواهد.

متوجه این حقیقت می‌شود. چنان که آن عارف معروف گفته است: «به صحرا شدم محاسبات معمول زندگی که در آنها قبض و انده و استرس وجودشان را فرامی‌گیرد، خارج می‌کند. اینکه می‌بینیم انسان تا چه اندازه می‌تواند مهربان باشد و به همون خود بدون هیچ چشمداشتی خدمت کند حال آدم‌ها را خوب می‌کند. در واقع ما در پیاده‌روی روز اربعین آن روی سکه آدمی را می‌بینیم، آن رویی که در قالب زندگی ذهنی کمتر دیده‌ایم، بنابراین عشق، امیدواری و آرامشی عمیق در وجود ما پدیدار می‌شود.

در اربعین انسان به چشم می‌بیند که آن بیت حافظ صورت عینی به خود گرفته است: «هر گز نمیرد آن که دلش زنده شد به عشق/ ثبت است بر جریده عالم دوام ما» انسان‌ها در ایسن روز می‌بینند که اگر قلب یک انسان به عشق زنده شود دیگر از میرایی رهیده است و به مانایی می‌رسد.

امام حسین (ع) دلش به عشق زنده شد و مصداق آیه شریفه «خدا آنها را دوست دارد



چشم‌های بسیاری هستند که باران یا برف را فقط باران و برف می‌بینند یا بهتر است بگوییم باران یا برف را هیچ می‌بینند و اصلا نمی‌بینند، اما یکی هم پیدا می‌کند که باران یا برف را عشق می‌بیند و می‌گوید

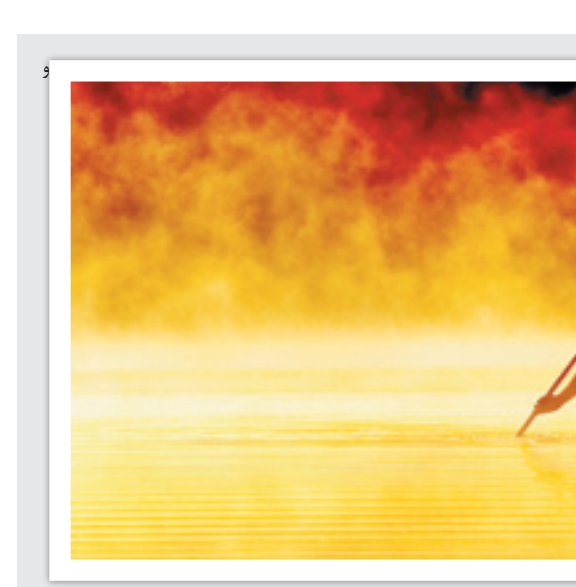
و آنها خدا را!« بنابراین، اینکه انسان به چشم خود می‌بیند که وقتی کسی در راه خداوند جانبازی می‌کند چنین فردی جانش چطور زنده می‌شود و نام و یادش برای همیشه در جریده عالم می‌ماند اینها باغ‌های مصفا را در برای کسانی که می‌خواهند در این راه قدم بردارند. البته منظور از ایسن جاودانگی این نیست که فی‌المثل نام من در این سو و آن سو برده شود که اگر چنین شوقی در قلب من باشد اتفاقاً دال بر خودخواهی و منیت است. منظور این است که خود فرد به مانایی می‌رسد حتی اگر گمنام باشد، اما در درون خود به آن عشق حقیقی دست می‌یابد و آن عشق مثل چشمه‌ای گوارا جان او را سیراب می‌کند.

هر گامی که انسان در این مسیر برمی‌دارد اگرچه ظاهراً به پای جسم است، اما در حقیقت به پای عشق است. عشق است که می‌برد. اما چشم باطن آدمی اگر بیدار شود



اگر عاشقی به معشوق خود بگوید من نیمی از خودم را به تو می‌دهم اما نیمی را برای خود نگه می‌دارم معلوم است که عشق هنوز صورت حقیقی و کامل خود را نزد او نیافته است

پدیدار می‌شود، اما به محض اینکه آن آب‌های آلوده در معرض تابش آفتاب قرار می‌گیرند آن جان و گوهر اصلی از آن ناخالصی‌ها برکنده می‌شود و دوباره شکل حقیقی خود را باز می‌یابد. ما هم در زندگی ناچار هستیم که به برخی امور مشغول شویم، حرف‌هایی می‌زنیم که ما را کدر می‌کند، رنجشی در ما ظاهر می‌شود. مثلاً می‌خواهیم همان اول صبح از این سوی خیابان به آن سو برویم. روی خط عابر پیاده هستیم، ولی راننده‌ای چنان پایش را روی گاز می‌گذارد که نزدیک است ما را زیر بگردد. خودمان را به رحمت کنار می‌کشیم و پشت سر راننده داد و بیداد می‌کنیم. یک دقیقه بعد چنان کدر شده‌ایم که انگار همان آدم یک دقیقه پیش نبودیم. در طول روز رفتارهایی می‌کنیم که آن گوهر شفاف اول صبح را کدر می‌کند. کارهایی می‌کنیم که ممکن است غفلت‌زا باشند. وقتی ما به محاسبات کاری مشغول می‌شویم، وقتی مثلاً در چرخه سود و زیان قرار می‌گیریم و به این فکر می‌کنم که چه کنم تا بتوانم از دیگران جلو بزنم و در محاسبات خود به تدریج اخلاق را فراموش می‌کنم، عین همان ابر هستم که در آغاز بسیار شفاف، گوارا و خوشبو بودم. حالا به تدریج در جریان یکی شدن با عوارض زمین کدر و بدبو می‌شوم و آن کیفیت ناب اولیه خود را از دست می‌دهم. چاره چیست؟ چطور می‌توانم دوباره آغاز شوم؟



که چون جامعه فلان عادت را در من پدید آورده چون خانواده من از کودکی مرا چنین یاد داده که همیشه رابطه من با زندگی رابطه یک ترسیده با موجودی مهیب و ترسناک باشد من حق نداشته باشم که به این الگوهای شرطی شده نگاه دوبارهای بیندازم. در واقع انسانی که آزادی درونی خود را رهای جز درون نگری ندارد.

می‌بینم حتی جا برای نفس کشیدن من هم وجود ندارد، یعنی من وقتی نگاه می‌کنم به طول روزی که طی شده و حالا به شب رسیده‌ام می‌بینم که چند نفس هشیارانه و سبکیال تکشیده‌ام، چند نفس که عمیقاً حس کنم که زندگی در من جریان دارد نه اینکه زندگی در بیرون از من باشد. وقتی صادقانه نگاه کرده‌ام متوجه شده‌ام من آنقدر چیزهای عجیب و غریب و موانع چشمگیر در درون خود انباشتم که جا برای نفس کشیدن من هم وجود ندارد، یعنی نفس من مدام به آن چیزها می‌خورد و آزادانه در من نمی‌گردد، چه برسد به اینکه من بتوانم با شادمانی و مسرت عمیق در درون خود سیر کنم و این سو و آن سو بروم، اما پرسش این است که چه عاملی این وضعیت را پدید آورده است؟ ناآگاهی و حرکت من در تاریکی باعث شده از هر کسی چیزی بگیرم و در درون خود انباشتم کنم، بی‌آنکه آنها از غربال یک



آغاز من در درون من است، وقتی دوباره به آن اصل درون خود که زیر عادت‌ها، شرطی شدگی‌ها و ناآگاهی‌های من است دقتن شده، بر می‌گردم



نمی‌تواند نگاهی به درون خود بیندازد. چنین انسانی که نمی‌تواند به درون خود نگاه بیندازد چطور می‌تواند هر لحظه آغاز داشته باشد، چون مبدأ این آغاز در بیرون که نیست. مبدأ این آغاز برای انسان در درون خود او قرار دارد و اگر انسان می‌خواهد به این آغاز برسد راهی جز درون نگری ندارد.

چون جامعه فلان عادت را در من پدید آورده چون خانواده من از کودکی مرا چنین یاد داده که همیشه رابطه من با زندگی رابطه یک ترسیده با موجودی مهیب و ترسناک باشد من حق نداشته باشم که به این الگوهای شرطی شده نگاه دوبارهای بیندازم. در واقع انسانی که آزادی درونی خود را رهای جز درون نگری ندارد.

می‌بینم حتی جا برای نفس کشیدن من هم وجود ندارد، یعنی من وقتی نگاه می‌کنم به طول روزی که طی شده و حالا به شب رسیده‌ام می‌بینم که چند نفس هشیارانه و سبکیال تکشیده‌ام، چند نفس که عمیقاً حس کنم که زندگی در من جریان دارد نه اینکه زندگی در بیرون از من باشد. وقتی صادقانه نگاه کرده‌ام متوجه شده‌ام من آنقدر چیزهای عجیب و غریب و موانع چشمگیر در درون خود انباشتم که جا برای نفس کشیدن من هم وجود ندارد، یعنی نفس من مدام به آن چیزها می‌خورد و آزادانه در من نمی‌گردد، چه برسد به اینکه من بتوانم با شادمانی و مسرت عمیق در درون خود سیر کنم و این سو و آن سو بروم، اما پرسش این است که چه عاملی این وضعیت را پدید آورده است؟ ناآگاهی و حرکت من در تاریکی باعث شده از هر کسی چیزی بگیرم و در درون خود انباشتم کنم، بی‌آنکه آنها از غربال یک



آغاز من در درون من است، وقتی دوباره به آن اصل درون خود که زیر عادت‌ها، شرطی شدگی‌ها و ناآگاهی‌های من است دقتن شده، بر می‌گردم