

سبک‌نگرش



جعبه سیاه توقف در گذشته و مچاله شدن در مشت غم‌ها و افسردگی‌ها را باز کنید

عبورکن از گذشته دردناک و غم‌انگیزت

■ محمد مهر

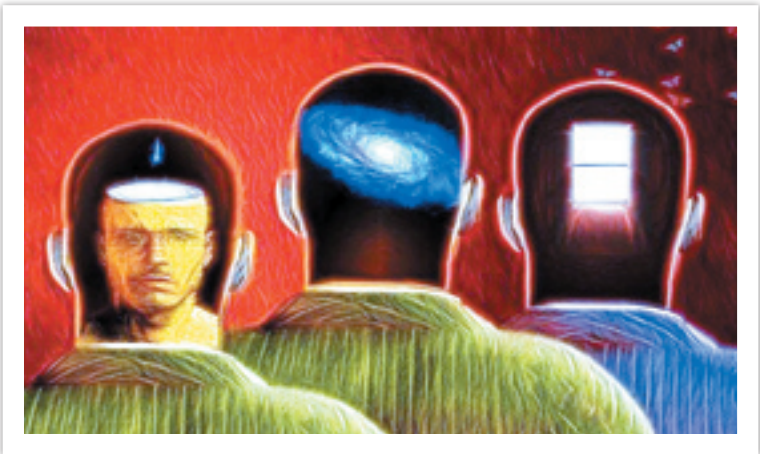
اگر ردپای بسیاری از غم‌ها، فشر دگی‌ها و افسردگی‌های درون ما را بگیرید به گذشته می‌رسید. می‌بینید ما از گذشته در حال جمع آوری حسرت‌ها، غم‌ها و خشم‌ها هستیم. انگار که قلاب ما در این چیزها گیر کرده است: «اگر من عقل ۲۰ سال پیش را داشتم فلان و فلان نمی‌کردم. اگر من مثل امروز فکر می‌کردم این رشته را انتخاب نمی‌کردم. این آدم را برای شراکت انتخاب نمی‌کردم. با این خانم یا آقا ازدواج نمی‌کردم. بچه‌دار می‌شدم یا بچه‌دار نمی‌شدم، کم بچه‌دار می‌شدم. زیاد بچه‌دار می‌شدم. چرا فلانی فلان روز آن حرف را به من زد؟ چرا دوستانم به من خیانت کردند؟ چرا من هیچ چیزی نشدم؟ چرا به هیچ تشخیصی نرسیدم؟ چرا پول کافی برای زندگی به دست نیاوردم؟ چرا جوانی نکردم؟ چرا نتوانستم به آرزوهایم برسم؟ و...» می‌بینید؟ این فکرها ما را در درون آزار می‌دهد و مچاله می‌کند

و اگر دقت کنید می‌بینید ریشه همه این فکرهای آزاردهنده به گذشته ما بر می‌گردد. درون من مثل دادگاهی است که هر لحظه تشکیل می‌شود. یک قاضی حی و حاضر و شبانه‌روزی هم که به استخدام من درآمده است، یا بهتر است بگویم من به استخدام او درآمده‌ام و این قاضی شبانه‌روزی هر لحظه آماده است که مرا منتهم و بلافاصله محکوم کند. مثلاً در عرض پنج ثانیه جلسه دادگاه تشکیل و رأی صادر می‌شود، قاضی می‌آید و می‌گوید تو چرا این شغل به‌دردنخور پول‌نساز را برای زندگی‌ات انتخاب کردی؟ فکرت کجا بود روزی که سراغ این شغل می‌رفتی؟ هنوز این جمله از دهان قاضی بیرون نیامده چکش یا پنک خود را روی میز فرود می‌آورد و حکم محکومیت من صادر می‌شود. هنوز حکم قبلی من صادر نشده دوباره سر و کله قاضی پیدا می‌شود، دوباره جلسه دادگاه تشکیل می‌شود؛ قاضی می‌پرسد تو چرا اینقدر بی‌عرضه هستی؟

چرا دبرت کننید می‌بینید ریشه همه این فکرهای آزاردهنده به من به خودم نچسبیده‌ام که دوباره پتک قاضی روی میز فرود می‌آید و حکم محکومیت من صادر می‌شود، یا مثلاً قاضی – ذهن من – آن فردی که شش ماه پیش آن حرف تهدیدکننده یا تحقیرکننده را به من زده احضار می‌کند و از او می‌پرسد که تو چرا آن روز فلان حرف را به این آدم زدی و آن آدم هم دلایل و مستندات خود را نزد قاضی مطرح می‌کند یا با قاضی وارد جدال می‌شود یا قهقهه می‌زند. یک جمله قاضی می‌گوید و یک جمله هم آن فرد و بالاخره جلسه دادگاه با یوق یک ماشین وسط ترافیک یا افتادن لیوان روی زمین یا صدای هوسرم که سه بار از من خواسته جای می‌خواهی یا نه، نیمه‌تمام‌ها می‌شود، اما طولی نمی‌کشد که من بعد از شنیدن آن بوق یا صدای شکستن لیوان یا یک پاسخ کوتاه به هوسرم وارد پرونده انهایی دیگری می‌شوم.

چرا وقتی یک عروسک به تو ناسزا می‌گوید نمی‌رنجی؟

که از سر ناآگاهی فحش می‌دهد با کسی که آگاهی در او وجود ندارد. باز سؤال را مطرح می‌کنیم: آیا عروسک آگاه است؟ پاسخ منفی است. عروسک آگاه نیست و آن فحش و کلمات که از دهان او خارج می‌شود آگاهانه نیست. سؤال را ادامه بدهیم: آیا آن مرد آگاه است؟ پاسخ منفی است. اگر آن مرد آگاه بود، به جای اینکه به شما این فحش‌ها یا بدتر از آنها را بگوید، به شکل منطقی‌تر برخورد می‌کرد. پس او آگاه نیست. پس چرا وقتی این کلمات از زبان آن فرد ناآگاه بیرون می‌آید شما به هم می‌ریزید؟ در حالی که وقتی از زبان عروسک طرح می‌شود به هم نمی‌ریزید؟ اگر آگاهی را از پشت لفظ بیرون بکشیم و براریم، آیا جز همان صدای ضبط شده و شرطی شده چیزی باقی می‌ماند؟ آیا جز این است که ذهن آن مرد که به شما فحش می‌دهد یک ذهن



اگر آدم‌ها عمیقاً آگاه بودند آیا به تو آسیب می‌زدند؟

همه نیشخین‌های ما این باه تضاد درونی برمی‌گردد که ما اول فرض می‌کنیم که با یک فرد آگاه طرف بوده‌ایم و بعد شروع می‌کنیم به محاکمه او و این محاکمه معلوم است که پرونده‌اش هیچ وقت بسته نخواهد شد چون این پرونده، پرونده تضادهاست و پرونده تضاد برای همیشه باز خواهد بود، در حالی که اگر من به این بیشن برسم که با



ریشه همه نیشخین‌های ما به این تضاد درونی بر می‌گردد که ما اول فرض می‌کنیم که با یک فرد آگاه طرف بوده‌ایم و بعد شروع می‌کنیم به محاکمه او و این محاکمه معلوم است که پرونده‌اش هیچ وقت بسته نخواهد شد چون این پرونده، پرونده تضادهاست و پرونده تضاد برای همیشه باز خواهد بود

چرا در گذشته متوقف هستیم و نمی‌توانیم ببخشیم؟

این یک سؤال بنیادین و مهم است که از خودمان بپرسیم اساساً ما چرا در گذشته متوقف هستیم؟ چرا درون من دادگاه شده است و هر لحظه حکم محکومیت خودم یا دیگران را می‌خواهم در آن صادر کنم؟ چرا درون من شبیه راهروهای دادگاه‌ها و کلانتری‌ها شده است؟

ممکن است بگویید گذشته دست از سر من بر نمی‌دارد، چون نمی‌توانم خودم یا دیگران را ببخشیم؛ مثلاً به خاطر اینکه نتوانستم اشغل نان و آبداری برای خودم و خانواده‌ام تدارک ببینم نمی‌توانم خودم را ببخشم. یا به خاطر اینکه ازدواج موفق‌ی نداشتم و با وجود هشدار خانواده و اطرافیان یا پسر یا دختری ازدواج کردم که شایسته ازدواج با من نبود نمی‌توانم خودم را ببخشم، یا فلانی را نمی‌توانم ببخشم، چون به من خیانت کرد و از اعتماد من سوءاستفاده کرد. نمی‌توانم برادرم یا ناظم مدرسه‌ر را به خاطر کتک‌هایی که به من می‌زد ببخشم. نمی‌توانم رئیسم را ببخشم چون حق و حقوق مرا آفتور که باید نداد. شما می‌توانید این فهرست را همینطور ادامه بدهید. اما باز این سؤال باقی خواهد ماند که بسیار خبا پندیرفقیم که ریشه این همه غم و درد و حسرت در گذشته است، از آن سو هم پذیرفقیم که ریشه توقف من در گذشته به خاطر این است که من نتوانستم خودم یا دیگران را ببخشم. باز این سؤال مهم باقی می‌ماند که چرا من نمی‌توانم خودم یا دیگران را ببخشم. به نظر می‌رسد که این سؤال جعبه سیاه کل داستان ما باشد و اگر ما بتوانیم این جعبه سیاه را باز کنیم از توقف در گذشته و در نتیجه این همه دردتراشی برای خودمان رها شویم.



سبک زندگی

سبک زندگی ۸۸۶۹۴۷۱

سبک‌مراقبت



چطور می‌توانیم الگوهای فکری‌مان را رصد کنیم؟

جدال با دشمن درون

علت اینکه بسیاری از ما در پروژه‌مان برای تغییر با شکست مواجه می‌شویم و نمی‌توانیم تغییری در عادت‌ها، رفتارها و ذهنیت‌های خود پدید بیاوریم به این جا بر می‌گردد که ما کمتر خود را به صورت یک جری‌بان متصل می‌بینیم. به عبارت دیگر ما مثل یک پازل بزرگ هستیم که هر روز یک تکه از این پازل را به دست می‌گیریم، بنابراین به تصویری واقعی از آنچه هستیم نمی‌رسیم. مثلاً من یک روز تکه‌ای پازل را به دست می‌گیرم: «من عصبانی هستم.» دو هفته دیگر یک تکه دیگر را به دستم می‌گیرم: «من بسیار زود نسبت به رخدادهای بیرون تحریک پذیر می‌نشان می‌دهم.» اما چون این دو تکه از پازل را کنار هم قرار نداده‌ام، نمی‌توانم بیسن آن تکه یعنی «عصبانیت» و قطعه دیگری یعنی «تحریک پذیر از بیرون» ربط برقرار کنم. یا مثلاً من یک روز متوجه می‌شوم که ریشه دردهای من به خاطر خواسته‌های ذهنی من است، اما دقت نمی‌کنم که ببینم چرا من در سیطره خواسته‌هایم هستم، یا این خواسته‌ها دقیقاً کجا ساخته می‌شود. یا مثلاً یک روز تکه‌ای از پازل را دست می‌گیرم که مربوط به ترس‌های من است، اما نمی‌توانم به تصویر درستی از ترس‌هایم برسم، یعنی مثلاً ببینم که امروز من از فلان واقعه و رخداد ترسیدم، فردا از چیزی دیگر، پس فردا باز ترس در یک محدوده دیگر سراغ من آمد، اما نمی‌توانم این تصویرها را یک کاسه کنم و ببینم آن تصویر کلی که ترس‌های مرا می‌سازد چیست.

■ جای نشستی روح کجاست؟

چندی پیش یکی از دوستانم این متن را از یک نویسنده خارجی که تمرین بسیار خوبی در این زمینه است برایم فرستاده بود. به این متن توجه کنید: «فقط برای هفت روز در دفتر خاطرات روزانه خود هر آنچه را که بیشترین زمان تو را می‌گیرد یادداشت کن. در مورد چه چیزی بیش از همه خیالیافی می‌کنی، در کجاست که انرژی تو راحت‌تر و بیشتر جریان پیدا می‌کند و فقط با تماشا کردن این به مدت هفت روز و یادداشت کردن آنها در دفتر، می‌توانی ویژگی اساسی خودت را ببینی.» و این یافتن، نیمی از پیروزی است. شناخت این دشمن به تو قدرتی عظیم می‌بخشد و انگاه بخش بوم بسیار ساده است؛ اینکه از آن هشیار را فشار بده تا من به تو فحش دهم- عملکرد مشابهی دارد؟ در واقع آن مرد فرقی با یک عروسک ندارد، همچنان که عروسک یک ابزار و اثنی پیش نیست، آن مرد هم که در خیابان به شما فحش می‌دهد ابزار و اثنی در دست عادت‌ها و شرطی‌شدگی‌های خودش است. پس چه ضرورتی دارد که من از یک فرد ناآگاه و شرطی‌شده برنجم؟ چه فرقی بین یک بیوانه که عقل خود را از دست داده با یک فرد مصیباتی وجود دارد؟ او هم در آن لحظه عقل خود را از دست داده است و نمی‌داند که چه می‌گوید بنابراین ملاحظه کن که من از یک دیوانه نمی‌رنجم چرا باید از یک فرد ناآگاه برنجم؟



منشأ بسیاری از افکار ما در چند الگوی مشخص و تکرار شونده است: من قضاوت می‌کنم، من مقایسه می‌کنم، من منفی‌بافی می‌کنم و... به یک معنای وسیع‌تر من در تماس با آن چیزی که واقعا هست و وجود دارد نیستیم، بلکه بیرون می‌گذرد نگاه می‌کنم

و آن را تغذیه می‌کردی. اگر کسی به آن اشاره می‌کرد، تو عصبانی می‌شدی به هرآن ممکن از آن محافظت می‌کردی. به روش‌های مختلف آن را توجیه می‌کردی. اینک فقط آن را تماشا می‌کنی. تمامی آن انرژی به سادگی تخلیه می‌شود. احساس تجدید حیات می‌کنی. تمامی وجودت ناگاهان تازه می‌شود.

آن وقت به سراغ دشمن شماره دو برو، دشمن شماره سه، زیرا باید کار تمامشان را بسازی. روزی که هیچ دشمنی در ذهنت نداشته باشی، چنان وقار و چسان زیبایی خواهی داشت و چنان انرژی عظیمی که همچون هزاران گل شکوفا می‌شود.»

■ **خیال‌هایی که واقعیت می‌پنداریم**

واقعیت آن است که آن گفته رسول‌الله(ص) / «أعدیٰ عدوٰک نفسک الّٰتی بینَ ُجَنبَکَیْ» / دشمن‌ترین دشمنان تو همان نفسی است که در درون تو قرار دارد» یک واقعیت ملموس است، اما زمانی انسان می‌تواند متوجه این امر شود، یعنی عمیقاً متوجه شود که دشمن‌ترین دشمنان انسان در درون خود او قرار دارد و زمانی می‌تواند با دشمن درون جدال کند که بتواند خودش را زیر نظر بگیرد. من تا زمانی که خواسته‌ها و ترس‌هایم را زیر نظر نگیرم نمی‌توانم متوجه ماهیت واقعی آنها شوم. مثلاً فرض کنید شما صبح از خواب بیدار می‌شوید

و اولین فکری که به ذهنتان می‌رسد این است که باز می‌خواهم بروم به آن اداره لعنتی، یا اولین فکری که به ذهنتان می‌رسد این است که چرا دیرسرز فلانی آن حرف را به من زد و نظایر آن. شما فکر می‌کنید در طول روز از این فکرها چندین نمونه به ذهنتان خطور می‌کند، اگر صادق باشیم احتمالاً هزاران مورد را رصد خواهیم کرد، زنجیره‌ای که اولاً طولانی است و در ثانی مثل بند نافی که دور گردن چنین پیچیده شده دور ذهن ما پیچیده شده است و خفه‌مان می‌کند، اما در واقع این زنجیره را با وجود طولانی و پیچیده بودنش می‌توان در چند الگوی تکرار شونده خلاصه کرد؛ یعنی اگر من در طول روز خودم را زیر نظر بگیرم می‌بینم که مثلاً یک چهارم یا یک سوم فکرهای داخل سر من از الگوی تکرار شونده قضاوت می‌آید. متوجه می‌شوم که من در طول روز بارها و بارها در حال قضاوت هستم. مثلاً من اول صبح یک سرباز را می‌بینم که در میدان محله ما ایستاده و طلب کمک می‌کند. بدون اینکه به او توجه کنم و کمکی به او کرده باشم سریع او را قضاوت می‌کنم. فکر می‌کنم سرباز نیست، بلکه لباس سربازی پوشیده که باور پذیر باشد و ملت را فریب بدهد و این فکر پیوند می‌خورد به اینکه اگر من بمیرم هم حاضر نیستم چنین کنم

و از لباس سربازی برای گدایی و فریب مردم استفاده کنم. توجه کنید این فکر دوم روی فکر اول ایستاده است و از آن تغذیه می‌کند، آن هم در شرایطی که شما فکر اول خود را یک واقعیت محتمم پنداشته‌اید و فکر دوم را بر فرض واقعی بودن فکر اول برافراشته‌اید. در ادامه فکر سوم هم می‌آید: چرا جوان‌های حلالاً اینقدر تنبل شده‌اند و حال کار کردن ندارند؟ اصلاًز کجا معلوم آن کسی که لباس سربازی پوشیده معناد نباشد؟ می‌بینید؟ به همین راحتی من دچار این توهم می‌شوم که درباره یک واقعیت حرف می‌زنم، در حالی که همه این سلسله و زنجیره‌ای که تشکیل شده با یک فکر آغاز شده

است، اما اگر من حلقه‌های این زنجیره را زیر نظر نگیرم متوجه نمی‌شوم که با اینکه ۵۰۰ فکر در سر من رفت و آمد کرده و از این حلقه به آن حلقه پریدم، اما در حقیقت یک فکر بیشتر نبوده است و آن هم قضاوتی بوده که درباره یک فرد در اول صبح انجام داده‌ام.

■ **حضور مشاهده‌گر، شرط رسیدن به**

الگوهای فکری

شما توجه کنید که منشأ بسیاری از افکار ما در چند الگوی مشخص و تکرار شونده است: من قضاوت می‌کنم، من مقایسه می‌کنم، من منفی‌بافی می‌کنم و... به یک معنای وسیع‌تر من در تماس با آن چیزی که واقعا هست و وجود دارد نیستیم، بلکه با یک ذهنیت دارم به آنچه در بیرون می‌گذرد نگاه می‌کنم و دچار این وهم می‌شوم که من در ارتباط با واقعیت هستم، اما شما زمانی متوجه خواهید شد که در واقعیت حضور نداشته‌اید و در حقیقت در تماس با ذهنیت خود قرار داشته‌اید که بتوانید الگوهای تکرار شونده ذهنتان را به‌عینه ببینید، اما شما نمی‌توانید به این الگوها پی ببرید، مگر اینکه در هر فکری که در سر‌تان وجود دارد یک حضور مشاهده‌گر هم داشته باشید و ببینید که اکنون چه فکری در سر شما می‌جوشد، آن وقت می‌توانید افکار خود را دسته‌بندی کنید و به الگوهای مشخصی در این باره برسید.