



چرا ترس، زندگی ما را اداره می‌کند؟

آدم‌هایی که بارشوه دادن زندگی را می‌خرند!

محمد مهر

اگر در زندگی خود، به نشست و برخاست‌ها، فکر‌ها و خیال‌های خود دقت کنیم می‌بینیم که زندگی بسیاری از ما را ترس اداره می‌کند. نشانه‌های این ترس را در زندگی خودمان می‌توانیم جست‌وجو کنیم. می‌روید فروشگاه‌ها و می‌بینید فلان مشتری، سبد فروشگاه را بر از بطری‌های روغن مایع کرده است. اگر از او بپرسید چرا این کار را کرده‌است؟ می‌گوید می‌ترسم در آینده روغن پیدا نشود. کسی را می‌بینید که وسواس محاسبه در زندگی گرفته‌است. روزی چندین بار هز بنه‌ها و درآمدهای زندگی‌اش را محاسبه می‌کند. می‌بینید

■ **من هزاران ترس دارم اما یک ترس بیشتر ندارم**

یک لحظه به این فکر کنید که شما هزاران ترس ندارید. یک لحظه به این فکر کنید که همه این دهها و صدها ترس شما در واقع یک ترس بیشتر نیست و آن ترس، ترس از زندگی کردن است. اگر من و شما زندگی کنیم ترسی هم نخواهیم داشت، اما چون زندگی نمی‌کنیم می‌ترسیم. ممکن است بگویید این دیگر چه حرفی است. من اتفاقاً زندگی می‌کنم اما کسانی یا پدیده‌هایی هستند که اجازه نمی‌دهند من زندگی کنم. من اتفاقاً می‌خواهم زندگی کنم و صاحب خانه شوم، اما طمع‌ورزی آدم‌ها یا اختلاف طبقاتی یا دخالت کردن یا دخالت نکردن دولت اجازه نمی‌دهد که من هم صاحب خانه شوم. من هم می‌خواهم زندگی کنم و مثل همه بچه‌دار شوم اما نمی‌شود. من هم می‌خواهم زندگی کنم و بنامن اما مسائلی با بدنم یا من همراه نمی‌کنند و هر سال بیشتر به سمت پیری می‌روم. من می‌خواهم زندگی کنم و در شرایط طبیعی خرید کنم، اما وضعیت جامعه طوری است که وادارم می‌کند بروم ده کیسه پنج پخمه یا مدام حواسم به قیمت‌ها باشد و نفهمم زندگی یعنی چه.

■ **اسم ترس‌هایمان را گذاشته‌ایم عاقبت اندیشی**
بیایید ببینیم ما واقعاً زندگی می‌کنیم؟ مثلاً می‌رویم فروشگاه و به آن مرد بازنی که سبد خرید فروشگاه را پر از روغن یا گوشت یا ژب گوچه رنگی کرده می‌گوییم چرا این کار را کرده‌ای؟ او می‌گوید من می‌خواهم زندگی کنم. اسم ترس ترس روانی یا معلوم است که امروزت چقدر به رب گوچه رنگی، روغن و گوشت نیاز داری. آن فرد یقه مسار می‌گیرد و می‌گوید ببین! من بهتر از تو این حرف‌ها را بلد هستم. تو عاقبت اندیش نیستی و گرنه می‌دانستی که زندگی یعنی چه. به آن فرد عاقبت اندیش می‌گوییم چرا اسم ترس‌هایت را عاقبت اندیشی می‌گذاری. آن فرد می‌گوید حالا تو نترس و ببین که مملکت به چه روزی می‌افتد، روزی که در خانه‌ات چیزی برای خوردن نداشتی حال تو را می‌پرسم. به آن فرد می‌گوییم بسیار خب! فرض کن فردا قحطی آمد و چیزی پیدا نکردیم. این وسایلی که تو جمع کرده‌ای بالاخره دو ماه دیگر، سه ماه دیگر، یک سال دیگر تمام می‌شود. وانگهی اصلاً اگر قحطی بیاید تو جرئت می‌کنی در آشپزخانه‌ات آشپزی کنی؟ به محض اینکه بویی از آشپزخانه‌تان بلند شود همسایه‌ها هم خبردار می‌شوند و می‌آیند که به آنها همی مواد غذایی قرض بدهی. فرض کن که اصلاً همسایه‌ای نداشتی و خانه‌تان ویلایی بود. جرئت می‌کنی که با آن همه وسایلی که در خانه‌ات انبار کرده‌ای بیرون بروی؟ به محض اینکه پایت را از خانه بیرون بگذاری این فکر که ممکن است هر لحظه به خانه‌ات بریزند و مواد غذایی نازنینت را به غارت ببرند عذابت می‌دهد. فرض کن که یک نفر را هم استخدام کردی که از خانه‌ات نگهبانی بدهد. باز ترس تازه‌ای به ترس‌های تو اضافه می‌شود. نتکند نگهبانی که استخدام کردی که از خانه‌ات نگهبانی مواد غذایی را غارت کنند. نکند در ستاکر باشد! اما تعداد دردها بیشتر باشد و نگهبان نتواند در برابر آنها مقاومت کند، پس بهتر این است که تعداد نگهبان‌ها را بیشتر کنی، اما نکند اگر تعداد نگهبان‌ها بیشتر شوند آنها با هم تبانی کنند و سر تو کلاه بگذارند.

■ **می‌ترسی و دیگران را هم می‌ترسانی**

وانگهی نگاه کن به اینکه وقتی تو در سبد خریدت،

همه اعداد را از حفظ است. اما باز هم نمی‌تواند جلوی خودش را بگیرد، بنابراین دوباره دستت به محاسبه می‌زند. چرا؟ می‌ترسد نکند اشتباه محاسبه کرده باشد. کسی دیگر را می‌بینید که شب‌ها نمی‌تواند آرام به خواب برود. دیر می‌خواهد از بس فکر‌ها و خیال‌های ترسناک سراغ او می‌آید، مثلاً به این فکر می‌کند اگر فردا از محل کارش اخراج شود چطور می‌تواند هزینه‌های زندگی‌اش را تأمین کند. خواب هم که می‌رود دوباره همین فکر و خیال‌ها به صورت کابوس بر سرش می‌بارد. مثلاً خواب می‌بیند که اخراج شده‌است. یکی دیگر را می‌بینید که می‌ترسد در برابر یک موقعیت جدید قرار

بگیرد. یکی را می‌بینید از پیری می‌ترسد، مثلاً به این فکر می‌کند که اگر پیر شد و کسی نبود از مراقبت کند چه کار باید کند، یکی از اینکه نتواند بچه‌دار شود می‌ترسد. یکی از اینکه نکند تنها بچه‌اش را بر اثر بیماری یا حادثه از دستت دهد. یکی دیگر هراس دارد از اینکه دختری که دوستش دارد به او جواب رد بدهد. یکی از بیمار شدن و دیگری از مرگ می‌ترسد. به هر حال اگر زندگی همه ما را بکاوید می‌بینید زندگی بسیاری از ما تقریباً با ترس اداره می‌شود. اما چرا زندگی ما با ترس اداره می‌گردد و چطور می‌شود از این دام رها شد؟

دیگر بیشتر تعجب خواهند کرد. اما اگر در آن واحد ۲۰،۱۰۰ نفر از مشتریان آن فروشگاه دست به چنین کاری بزنند یا مردم در فروشگاه‌های مختلف شاهد چنین رفتاری باشند احتمال خواهند داد که خبری شده‌است. درست مثل کسی که در پیاده‌رو راه می‌رود اما چون عده بسیاری شستابان و هراسان از کنار او رد می‌شوند در نهایت او هم تصمیم می‌گیرد که بدود. چرا؟ برای صیانت از نفسی و حفظ جان. در اینجا هم ترس چنان خود را واقعی نشان می‌دهد که عده‌ای تصمیم می‌گیرند که آنها هم دست به خریدهای بیشتر بزنند یا بروند دلار بخرند و جالب اینجاست که هر چقدر به تعداد افرادی که دلار می‌خرند اضافه می‌شود ترس واقعی تر هم می‌شود. معلوم است که وقتی جنسی یا کالایی خواهان بیشتری داشته باشد قیمت آن کالا و جنس بالا می‌رود. اما اینجا چه افرادی تقاضا را بالا برده‌اند. افرادی که ترسیده‌اند. چرا یک ترس روانی واقعی می‌نماید؟ چون تعداد افرادی که ترسیده‌اند بالاست.

■ **اکنون خون نقد؟ را از دست می‌دهی تا به یک اکنون احتمالی خوب؟ برسی**
اما نکته مهمی در همه این ترس‌ها وجود دارد. وقتی تو می‌ترسی در واقع به یک زمان موهوم به نام «پنده» فکر می‌کنی و «اکنون» خود را به عنوان بارزترین زمان از دست می‌دهی. یک زوج بچه‌دار نمی‌شوند. آنها مدام به آینده فکر می‌کنند؛ آیا بچه‌دار خواهند شد؟ و به این ترتیب اکنون و زندگی خود را از دست می‌دهند، چون اکنون و زندگی خود را بر از ترس می‌کنند. من سر سفره نشستم‌ام و غذا می‌خورم، اما از آن غذا خوردن چیزی نمی‌فهمم چون حواسم به این است که کیسه‌های برنجی که در خانه انبار کرده‌ام در اثر رطوبت کرمو نشود یا یک وقت قفل انباری خانه را نشکنند. در گذشته یا آینده. این ذهن ماست که این دو زمان را می‌سازد. این نافی برنامه‌ریزی برای زندگی نیست، اما برنامه‌ریزی برای زندگی با نگاه کردن به یک زمان به نام آینده از سر ترس و واهمه چیز دیگری است. تازه وقتی برای فردا برنامه‌ریزی می‌کنی در نهایت هشیار باید بود که آیا این برنامه‌ریزی، اکنون مرا در حد یک

سبک زندگی

سبک زندگی ۸۸۴۸۴۷۱



رابطه ترس با گام و لحظه چیست؟

گذر از ترس‌ها با گام‌هایی امیدوار و استوار

«گام آه‌ورا بگیر و رو معاف / تارسی از گام آه‌و تا بناف / زین روش بر اوج انور می‌روی / ای برادر گر بر آذر می‌روی / نه ز دریا ترس نه از موج و کف / چون شنیدی تو خطاب لا تخف / لا تخف دان چونک خوفت داد حق / نان فرستد چون فرستادت طبق.»

مولانا در این ابیات زیبا از مثنوی معنوی راه رشد و گذر از ترس‌ها را به ما یاد می‌دهد. مسئله گام در عبور از ترس‌ها مسئله مهمی است. در همان بیت اول می‌گوید: «گام آه‌ورا بگیر و رو معاف / تارسی از گام آه‌و تا بناف» اگر دقت کنیم هر کدام از ما در هر لحظه از زندگی که باشیم در حال گام زدن هستیم. ممکن است کسی بگوید من خیلی وقت‌ها هیچ گامی نمی‌زنم، اما اگر همان فرد که فکر می‌کند ساکن است تأمل و دقت کند می‌بیند که یک لحظه در درون خود ساکن نبوده‌است. ما حتی در خواب‌ها و رؤیایهامان هم در حال گام زدن هستیم. در بیداری هم همین‌طور. می‌بینید که فرد در جایی نشستم‌است، اما مدام در درون خود گام‌هایی را به سمت موضوعی یا مسئله‌ای یا ترسی یا نگرانی‌ای یا خیالی برمی‌دارد.

■ **تو گام‌هایی هستی که برمی‌داری**

یکی از کارهایی که می‌توان انجام داد این است که من بینم اولاً سکونی در من وجود ندارد و هر لحظه من در حال گام زدن به سمتی هستم و در ثانی متوجه باشم که این گام‌ها به چه سمت و سویی می‌رود. چون در نهایت سر نوشت مرا همین گام‌هایی تعیین می‌کند که اکنون برمی‌دارم، یعنی اینکه من اگر در خود شکوفاً می‌شوم مبدون و مروهون همین گام‌هاست، بنابراین نباید آنها را دست‌کم گرفت. مثلاً آیا یک کوهنورد که به قله‌ای می‌رسد می‌تواند بگوید یک گام او یا ارزش کافی است در سلسله گام‌هایی که به سمت قله برداشته شده یک گام اول یا ارزش است. یک چیز مهمی که می‌شود از او پرسید آیا او با همین یک گام به آن قله نرسیده‌است؟ یعنی در رشد ما بازی می‌کند نیز صادق است. یک چیز مهمی که می‌شود از او پرسید آیا او با همین یک گام به آن قله نرسیده‌است؟ یعنی در باره فضای درون ما و نقشی که فضای درون در رشد ما بازی می‌کند نیز صادق است. یک دم یا یک نفس هم در سر نوشت و شکوفایی ما اثر می‌گذارد، مهم است که تو آن دم را چگونه می‌کشی. آگاهانه می‌کنی یا ناآگاه. در این دنیا میلیاردها و میلیون‌ها آدم آمده‌اند و رفته‌اند، اما از این قافله کم بوده‌اند که ارزش گام با دم را بدانند. یکی از این میان متوجه شده‌است که اساساً هستی و بودن او به همین دگر تم خورده و بنابراین گفته‌است: «هر نفسی که فرو می‌رود ممذ حیات است و چون بر می‌آید مفرح ذات، پس در هر نفسی دو نعمت موجودست و بر هر نعمتی شکر واجب.»

■ **گام تو تعیین می‌کند ترس‌هایت فربه شوند یا لاغر**

مسئله گام در عبور از ترس‌ها یا گرفتار شدن در آنها مسئله مهمی است. وقتی می‌ترسی در واقع در ذهن می‌ترسی، آدم کجا می‌ترسد؟ در ذهن تاریک اندیش. بدترین اتفاق ممکن کسی تصور می‌شود؟ در ذهن. شما بدترین اتفاقات عالم را در جنگ‌ها و خونریزی‌ها به یاد بیاورید. این خونریزی‌ها و وحشیگری‌ها از کجا برخاسته‌است. ایده این درگیری‌ها از کجا برخاسته‌است. ذهن است که تاریکی را می‌آفریند و آن را تبدیل به واقعیت می‌کند و بعد همان ذهن تو را به یاد می‌آورد که شرایط چقدر می‌تواند بحرانی باشد. اما برای عبور از این واهمه و به مسئله باید دقت کنی. اینکه گام برمی‌داری و در ثانی ببینی این گام‌ها به چه سمتی است. آیا گام‌هایی که تو بر می‌داری در نهایت به فربهی ترس‌های من انجامد یا نه، آنها

پیش‌بینی کنیم

ما در واقع در اغلب لحظه‌های زندگی‌مان نمی‌خواهیم زندگی کنیم. تصور می‌کنیم می‌خواهیم به زندگی فضای بیشتری بدهیم. تصور می‌کنیم اگر برویم از فروشگاه برای ششش ماه آینده یا یک سال بعد خرید کنیم به زندگی فرصت بیشتری خواهیم داد، در حالی که ما با اصرار بر اینکه می‌خواهیم همه چیز زندگی‌ما قابل پیش‌بینی باشد، زیبایی‌های زندگی را از آن سلب می‌کنیم. ما مرتب در حال خوب و بد کردن در زندگی هستیم که چه چیز به نفع من است و چه چیز به ضرر من است، در حالی که واقعیت این است که در نهایت ما نمی‌دانیم آن چیزی که در بیرون به اسم شرایط خوب برای خود تعریف می‌کنیم به نفع ما تمام شود. آیا شما وقتی از خانه‌تان بیرون می‌آید از خانه‌تان تا آن مقصدی که می‌خواهید به آنجا برسید یک خط صاف و مستقیم یا یک فرش قرمز وجود دارد؟ در دنیا هرگز نمی‌توان چنین چیزی را متصور بود و همه آدم‌های دنیا حتی قدرتمندترین و ذی نفوذترین آدم‌ها در نهایت مجبورند که برای رسیدن به مقصد از تنگناهای بسیاری عبور کنند. جالش ما این است که می‌خواهیم بین خودمان و زندگی یک خط مستقیم بدون انحنا و بدون فراز و فرود بکشیم. اما آیا چنین چیزی امکانپذیر است؟ من حتی در رابطه‌ای که با بدن خود دارم نمی‌توانم یک خط مستقیم و بدون فراز و فرود با بدنم داشته باشم. روزهایی است که بدن من در شرایط خوبی قرار دارد و روزهایی است که از آن آمادگی خود فاصله می‌گیرد.

■ **آدم‌هایی که می‌خواهند به زندگی رشوه بدهند و زندگی بخرند**

آدم‌هایی که از زندگی کردن می‌ترسند در نهایت نمی‌توانند با زندگی طرح رفاقت عمیق و پایدار بریزند. آنها می‌خواهند به زندگی رشوه بدهند و زندگی را بخرند! آنها که می‌روند و مدام فروشگاه‌ها را خالی می‌کنند در واقع می‌خواهند به زندگی رشوه بدهند و خیال خودشان را از بابت بودن زندگی کنارش راحت کنند، غافل از اینکه زندگی در بیرون از آنها جریان ندارد. کسانی که می‌ترسند زندگی کنند در واقع تصور می‌کنند که زندگی در بیرون از آنها جریان دارد، بنابراین مجبورند مدام به زندگی رشوه دهند، در حالی که اگر به این نتیجه می‌رسیدند که زندگی نه در بیرون که در درون آنها جریان دارد مجبور نبودند از زندگی بترسند و به زندگی رشوه بدهند.



وقتی من اتصال عمیقم را با خالق هستی که می‌دانم این هستی هم در از تباط با خالق قرار دارد آگاهانه بدانم و بدانم در هر وضعیتی این اتصال برقرار است و طوفانی ترین دشوار ترین آب و هوا نمی‌تواند آن نور را خاموش کند در آن صورت من در آن صورت من در یک وضعیت قرار خواهم گرفت