

فینال سفر از چشمان پسرک

داریم برمی گردیم به زندگی کسالت بارمون! سفرمان دارد تمام می شود و جمله غیرمنتظره پسرک ماهیار حسابی تکان دهنده است.

- دوباره داریم برمی گردیم به زندگی کسالت بارمون. من و مادرش خنده مان می گیرد.

- چرا کسالت بار؟

- تو میری سر کار، من میرم مدرسه، مامان هم به کارهای کسالت بارش ادامه میده.

مادرش این طور از زندگی کسالت بارمان دفاع می کند: همین سفر هم چند روز ادامه پیدا کند برایت کسالت بار می شود.

من این طور از زندگی کسالت بارمان دفاع می کنم:

فراموش نکن هزینه همین سفر مهیج با اندوخته های کاملاً ناقابل یک زندگی کسالت بار تأمین شده است.

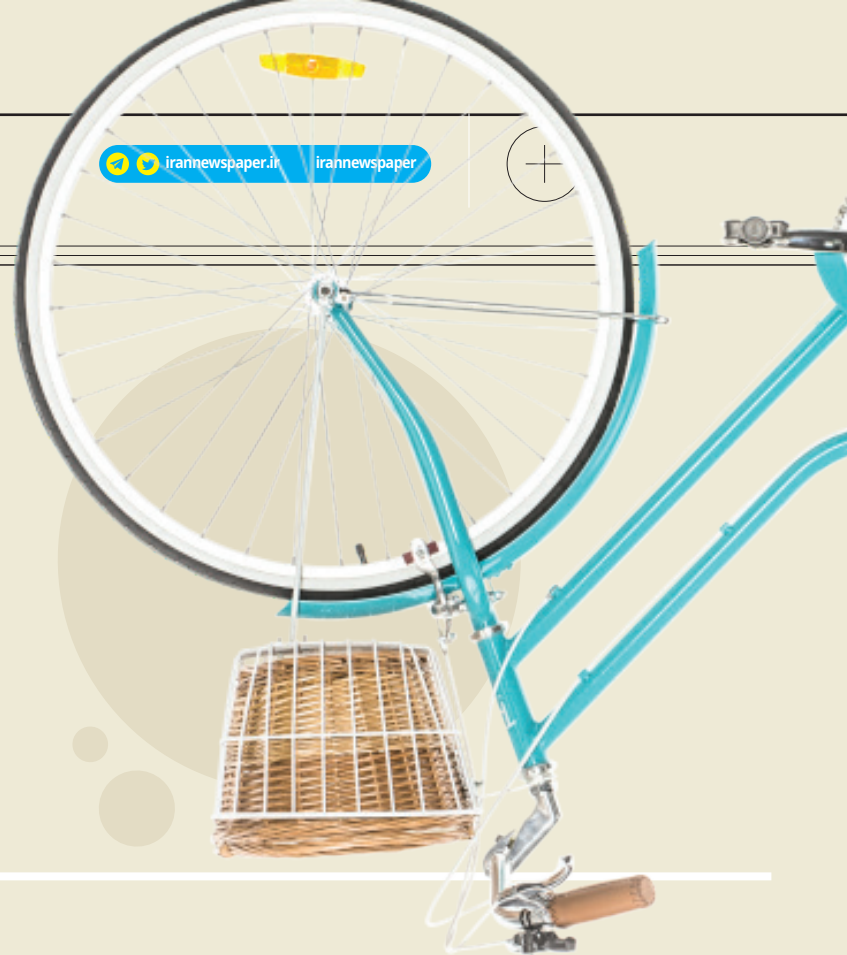
تحلیل پاسخ مامان

بخش عادت ساز ذهن ما استاد بی جان کردن پدیده های جاندار است. چه شما به تازگی در یک رابطه قرار گرفته باشید، چه به سفر رفته باشید، چه وسیله تازه ای خریده باشید، در آغاز همه چیز جاندار، گرم و تازه به نظر می رسد اما آن بخش از ذهن ما که روح پدیده ها را زخمی و آنها را بی جان می کند به مرور پدیده های تازه را به تصویرهایی مرده و بی روح بدل می کند. مثل این است که ما در آغاز با یک آبشار واقعی روبه رو می شویم اما آن بخش عادت ساز ذهن

به مرور آن آبشار زنده و واقعی را به پوستر و تصویری بی جان از آبشار تبدیل می کند.

تحلیل پاسخ بابا

اگر دقت کنیم می بینیم صدا به سکوت، بهار به خزان، شکوفه به یخ، آسانی به دشواری و شادی به غم تکیه داده است. شکوفه های لطیف و زیبای درخت گیلاس در بهار عملاً به یخ های خشن زمستان و برگ ریزان خزان تکیه داده اند، اگر درخت آن دشواری ها را از سر نمی گذراند، اگر آن کهنگی ها را نمی تکاند به آن گشایش و رنگ و لطافت نمی رسید، بنابراین طی کردن درست فضاهای کسالت بار منبعی غنی برای رسیدن به شور زندگی است.



نسخه ای که مولانا برای شستن زنگار عادت های کهنه می پیچد

هین مگو فردا که فرداها گذشت

محمد مهر/ مولانا در دفتر دوم مثنوی معنوی، حکایت جالبی درباره چگونگی «سیطره عادت ها» در ما و کهنه و ناسور شدن آنها ارائه می کند. ماجرا از این قرار است که: شخصی بوته های خار را در رهگذری کاشته بود. عابران از وجود این خارها به ستوه آمده بودند چون در دست و پای آنها فرو می رفت، جامه هایشان را پاره می کرد و محل رنج و زخم بود. شکایات بالا گرفت و در نهایت حاکم به صورت جدی به آن مرد تذکر داد که آن بوته های خار را از ریشه درآورد اما مرد در جواب «گفت آری برکنم روزیش من». خلاصه: مدتی فردا و فردا وعده داد شد درخت خار او محکم نهاد و بلافاصله مولانا با این یادآوری که «خارین دان هر یکی خوی بدت / بوته های خار، عادت های بد ما هستند که در مسیر رشدمان قرار رفته اند.» از این رویداد بیرونی به جوهره حکایت . رویداد درونی . نقب می زند:

که می گویی که فردا این بدان که به هر روزی که می آید زمان آن درخت بد، جوان تر می شود وین کننده، پیر و مضطر می شود خارین در قوت و برخاستن خارکن در پیری و در کاستن داستان از این قرار است که در مبارزه با عادت های بد، زمان علیه ماست، بویژه وقتی ما در دام فردا می افتیم و گمان می کنیم با «دم زدن از فردا» به عنوان نقطه تغییر برای خودمان زمان می خریم در حالی که ما عملاً برای ریشه دارتر شدن عادت هایمان زمان می خریم چون با این به تعویق انداختن ها: آن درخت بد جوان تر می شود / وین کننده، پیر و مضطر می شود. بنابراین توصیه مولانا برای آغاز تغییر و مبارزه واقعی و عملی . و نه مبارزه توهمی و خیالبافانه . با عادت ها این است:

هین مگو فردا که فرداها گذشت تا به کلی نگذرد ایام کشت پند من بشنو که تن بند قویست کهنه بیرون کن گرت میل نویست



چگونه با کنار گذاشتن «پیشرفت خطی» از «دام عادت ها»، رها شویم

عبور از دره ناامیدی

حسن فرامرزی/ به این مثال جالب از کتاب «خرده عادت ها» از جیمز کلییر. ترجمه: زهرا صادقی. توجه کنید: «تصور کنید یک تکه یخ روی میز جلوی شما قرار دارد. اتاق سرد است و می توانید نفس کشیدن خودتان را ببینید. در حال حاضر دمای اتاق منفی ۵ درجه است. دمای اتاق به شکل بسیار آرامی بیشتر می شود.

منفی ۵ درجه

منفی ۴ درجه

منفی ۳ درجه

تکه یخ همچنان روی میز جلوی شماست.

منفی ۲ درجه

منفی ۱ درجه

صفر درجه

هنوز هیچ اتفاقی نمی افتد. سپس در دمای یک درجه، یخ شروع به ذوب شدن می کند. یک تغییر یک درجه ای که به نظر هیچ تفاوتی با درجه حرارت قبل از آن ندارد باعث تغییر بزرگی شده است. لحظات باشکوه اغلب در نتیجه بسیاری از اقدامات قبلی هستند که باعث ایجاد پتانسیل مورد نیاز برای ایجاد یک تغییر بزرگ می شوند. در مراحل اولیه و میانه های هر تلاشی اغلب یک «دره ناامیدی» وجود دارد. شما انتظار دارید که به صورت خطی پیشرفت داشته باشید و ناامیدکننده است که تغییرات در روزها، هفته ها و حتی ماه های اول چقدر بی اثر به نظر می رسد. احساس می کنید به جایی نمی رسید اما این اصل را به یاد داشته باشید: «قدرتمندترین نتایج زود به دست نمی آیند.» آنچه این نویسنده در تغییر خود روی آن انگشت می گذارد عبور از برزخ یا همان دره ناامیدی به عنوان چالشی ترین مانع در اصلاح عادت های ماست. اکهارت تله نویسنده کتاب «نیروی حال» هم با مثالی قابل فهم به این دره در رسیدن به تغییرات بنیادی اشاره می کند. او می گوید تصور کنید شما سال ها «چرخ ایگو» خودبینی را چرخانده اید و این چرخ مقادیر زیادی درد، اندوه و تباهی را برایتان به ارمغان آورده است. اکنون مصمم شده اید دیگر این چرخ تولید و انباشت درد را نچرخانید. اما موضوع اینجاست که وقتی شما دست از چرخاندن این چرخ می کشید چرخ همان لحظه متوقف نمی شود و اگر این اتفاق با بی تابی شما برای توقف آنی چرخه تولید درد جمع می شود می تواند منفذ دوباره ای برای چرخاندن همان چرخ باشد. به یاد دارم روزهای کودکی گاهی دوچرخه ام را سر و ته می کردم، چرخ های دوچرخه، معلق در هوا قرار می گرفت و زمین و فرمان می چسبید زمین. بعد با دستم شروع می کردم به تاب دادن چرخ جلو. بعد از مدتی که دست از چرخاندن می کشیدم با اینکه دیگر چرخ را تاب نمی دادم اما مدتی نسبتاً طولانی چرخ به چرخیدن ادامه می داد. با این حال قرار نیست این چرخش ها تا ابد ادامه داشته باشد، دیر یا زود سرعت و شتاب این چرخش ها کم تر و کم تر می شود و چرخ از تب و تاب می افتد. این پدیده یعنی تأخیر در توقف عادت های آزاردهنده درونی با وجود آنکه ما مراقبت جدی به خرج می دهیم و آنها را تغذیه نمی کنیم ممکن است گمراه کننده به نظر برسد بویژه وقتی به اندازه کافی صبور نیستیم، یعنی انتظار داریم این عادت ها بلافاصله در ما متوقف شود. نگاهی به الگوهای رشد در طبیعت می تواند در این باره روشنگر باشد. اگرچه با «کاشتن دانه» در زمین، «سفر رشد» دانه آغاز می شود اما روزها و گاه ماه ها طول می کشد که «این رشد به ظهور برسد» و به اصطلاح مریی شود، اما واقعیت آن است که دانه رشد خود را مدیون سفر رشد می داند و نه ظهور آن. این به آن معناست که لحظه لحظه رشد حتی آنجا که گمان می کنیم اتفاق خاصی نیفتاده گام های ارزشمندی در سفر رشد محسوب می شوند.

دیگر اگر می خواهی شروع کنی از اکنون شروع کن، چون تو به یک معنا جای دیگری جز در اکنون مستقر نیستی و آن «وعده فردا» فریب دیگری از «خاستگاه همان عادت ها» است و آن خاستگاه چون می خواهد سایه و سیطره خود را در تو حفظ کند از ابزار تعویق و حواله به فردا استفاده می کند. به تعبیر حافظ:

قومی به چد و جهد نهادند وصل دوست قومی دگر حواله به تقدیر می کنند

ازنگاه مولانا اگر می خواهیم با عادت های نکوهیده و کهنه شده در وجود خودمان مبارزه کنیم اولین کار این است که متوجه توهمی بودن و کهنگی وعده فردا شویم و ادراک کنیم تنها سرمایه واقعی ما اکنون است. به عبارت

