

ذهن شفاف

ذهنیت خلاف

ذهن، تفکر، اندیشه؛ واژه‌هایی که بارها و بارها می‌شنویم و گاه آن‌ها را درهم می‌آمیزیم، به یک معنا مورد استفاده قرار می‌دهیم و تنها در پاره‌ای مواقع، اگر کمی دقت به کار ببریم، دیواری خیلی کوتاه بین آن‌ها می‌کشیم بدون این که بدانیم این تقسیم‌بندی، درست است یا نادرست، اصلاً باید بین این واژه‌ها وجه تمایزی قائل باشیم یا خیر. به هر حال با این باور که این سه واژه هر کدام معنا و کارکرد خود را دارند، به مقوله‌ی «ذهن» می‌پردازیم؛ ذهنی که می‌تواند نقطه‌ی اوج باورهای ایده‌آل ما باشد و یا نقطه‌ی آغازین برای رسیدن به اهدافی زیبا و گاه به تصور برخی، دست‌نیافتنی. ذهن، جایگاهی ست انتزاعی و ملموس؛ می‌توان آن را خاستگاه تمام افکاری دانست که در کم‌تر از صدم‌های ثانیه پدید می‌آید و باید آن را پردازش شده، به مرکز فرماندهی تمامی اعمالی که از ما سر می‌زند، فرستاد و این ذهن باید آن قدر قدرت پردازش، گرفتن و پرداختن داشته‌باشد که از آن، کوچک‌ترین لغزش نابخشودنی سرزنند. این ذهن اگر دچار آلودگی‌های ناخواسته‌باشد، از سرعت پردازش و ساخت و پرداخت افکار تصمیم‌ساز، فاصله می‌گیرد و این یعنی از دست‌دادن صدم‌های ثانیه‌ای که می‌توانست ما را به قله‌ها برساند.

خلاقیت، یکی از زیباترین جلوه‌های برآمده از ذهن است؛ همان که گاه به‌وجودآورنده‌ی فرآیندهایی است که می‌توان از آن‌ها به چیزی شبیه معجزه تعبیر نمود و این یعنی انسان می‌تواند با تکیه بر ذهن شفاف، با توجه و ابتکار، دست به خلق، ایجاد و گاه بالاتر از آن بزند یعنی از هیچ، بهترین و شگفت‌انگیزترین‌ها را به‌وجود آورد؛ مجموعه‌ی این فرآیندها را «خلاقیت» نام‌گذاری می‌کنیم. حقیقت خلاقیت، همان تصمیم‌هایی است که دیگران از نزدیک شدن به آن نیز عاجزند و برخی به‌خاطر برخوردار بودن از یک ذهن شفاف و خالی از هرگونه وابستگی و آلودگی، از آن برخوردار می‌باشند. خلاقیت، چیزی فراتر از آفریدن است و باید به این نکته توجه داشت که تمام دستاوردهای بشر دیروز تا امروز که نام‌ها و عباراتی چون اختراع، ابتکار، نوآوری و... روی آن نهاده‌اند، نشأت گرفته از همین اذهان خلاق است؛ البته ذهن‌هایی که پیش از خلاق بودن، شفاف و پاک بوده‌اند. خلاقیت ذهن، در سایه‌ی پرورش استعدادهایی میسر است که میان لایه‌های پیچیده‌ی ذهن، هر لحظه درصدد بروز و جلوه‌گر شدن هستند و هرگونه آلودگی، این سرعت را



گاهی مردها همان پسر بچه‌های کت و شلواری‌اند!...

نمی‌دونم تا به حال پسر بچه‌ی شیطان رو که مجبور شده خیلی مؤدب، لباس آدم‌بزرگ‌ها رو بپوشه و ادای اون‌ها رو دربیاره، دیدید یا نه؟ آره! گاهی این فرستاده‌های مریخ به روی زمین، عین همون پسر بچه‌های کت و شلواری‌اند که برخلاف ظاهر بزرگ‌نوشون، رفتاری ساده و بامزه دارن و همیشه می‌شه حس کرد که چه عذابی می‌کشن از این‌که دارن مثل باباها رفتار می‌کنن.

حالا این مریخی‌ها، موضوع اصلی درد دل‌های بلندبند شده‌اند؛ مردانی که گاهی به شدت، چوب رفتارهای کودکانه‌ای را می‌خورند که در وجودشان فوران کرده و تازه متعجب، از خود می‌پرسند: «مگه من چه کار کردم؟! چه اشتباهی مرتکب شدم و...»

اما اگر این موجودات نازنین رو خوب بشناسید، می‌تونید به راحتی باهاشون «در اوج بودن» و «زندگی عالی داشتن» رو تجربه کنید.

من برخلاف بسیاری از محققان جهان، معتقدم آقایان، اصلاً لایه‌های پنهان ندارند، بلکه حرف‌های قلمبه‌سلمبه می‌زنن تا خودشون رو خاص نشون بدن. مثلاً اون‌ها غار تنهایی دارن که فقط می‌خوان به محض ورود به منزل، کمی در اون خلوت داشته باشن و استراحت کنن و فشارهای اجتماعی و کار و... رو از خودشون دور کنند اما چنان نقش بازی می‌کنند که انگار غرق در روزنامه، اخبار و مسابقه‌ی فوتبال‌اند که...

خیالتون رو راحت کنم؛ این مریخی‌ها همیشه دوست‌دارن از ونوسی‌ها، یک سروگردن بالاتر باشن، بازم تأکید می‌کنم یک سروگردن، نه بیش‌تر زیرا فقط توی این حالت که احساس امنیت می‌کنن، خوش‌اخلاق می‌مونن و وفادار، دست‌ودلباز و... فقط کافیه براشون هم‌بازی‌های خوبی باشید، بهشون فضا بدید برای کمی بازی کودکانه! باهاشون با آرامش رفتار کنید و بهشون حق بدید؛ اون وقت می‌بینید که آروم می‌شن و سر به راه و دوست‌داشتنی. بهشون گیر ندید، مقایسه‌شون نکنید و حتماً تشکر و قدردانی ازشون، فراموش نشه.

اگه خوب بشناسیدشون، خیلی خوب و قوی و وفادارانه تا آخر عمر، مثل یه ناخدای باخدا، سکان کشتی زندگی مشترک‌تون رو به عهده می‌گیرن و توی طوفان‌های سهمگین زندگی، خم به ابرو نمی‌یارن. ونوسی‌ها وقتی برای تصمیمات زندگی و مسائل شخصی‌شون، از مریخی‌ها نظر می‌خوان، همه‌جوره حمایت می‌شن اما وای به روزی که باهاشون دستوری حرف‌بزنن!

به هر حال، همه‌ی این حرف و حدیثا، مربوط به پسر بچه‌های کت و شلواری بود که بهشون می‌گن آقایان... لطفاً به این توصیه‌ها توجه کنین؛ از خواستگاری قدیمی‌تون چیزی نگید و مقایسه‌شون نکنید. نوازش‌گر احساسات‌شون باشید و اگه افتخار آفرین بودن، نشون بدید که بهشون افتخار می‌کنین؛ این جواری بهتره، توصیه‌های ایمنی رو جدی بگیرید!

سیدحمیدرضا محتشمی
محقق، مشاور و مدرس مهارت‌های زندگی

می‌کاهد و این فرصت‌های تکرارنشده را از ما می‌گیرد. ذهن، تنها با آلودگی‌های درونی یا احساسی و عاطفی، دچار لغزش و کندگی نمی‌شود بلکه به‌خاطر وابستگی دوسویه‌ی بدن و درونیات، هر نوع آلودگی جسمی نیز بر شفافیت ذهن، تأثیر مستقیم می‌گذارد.

سلامت جسمی در این مقوله، همان‌قدر مهم و تأثیرگذار است که سلامت روحی و درونی بدن و این دو باید با یک موازنه و هم‌سویی رعایت شود. برای سلامت بدن، راه‌کارهای گوناگونی وجود دارد؛ راه‌کارهایی که عمل به آن، چندان سخت و دست‌نیافتنی نیست اما روح و روان و درون را سالم و خالی از هرگونه آلودگی و آسیب، نگهداری نمودن، چندان آسان نیست و باید دقت بیش‌تری به کار بست که شیوه و روش آن، به‌طور کلی با شیوه‌های نگهداری جسم متفاوت است؛ دوری‌جستن از تنش‌های درونی، درگیرنمودن ذهن به مسائلی که فایده‌ای جز مختل‌نمودن و آزار ذهن ندارد، ورود به مقوله‌هایی که کوچک‌ترین کمکی به آرامش روحی نمی‌نماید، دروغ و پیامدهای بعدی که گاه بسیار شکننده‌تر از خود دروغ است، خودنمایی‌های تخریبی به‌نحوی که گاه تا سال‌های سال، آثار منفی آن در تمام نسوج درونی یافت می‌شود، در معرض محیط‌های آلوده زیستن (انواع آلودگی‌های محیطی، صوتی، دیداری و...) به‌صورت بلندمدت و نیز عدم توجه کافی به شاخصه‌هایی که می‌تواند روح را از آزرده‌گی‌های بلندمدت حفظ نماید (از قبیل مسافرت و تغییر محیط هر چند برای مدت کوتاه)، درگیری‌های درونی که تنها منشأ درونی دارد و کم‌ترین اثر بیرونی در آن دیده نمی‌شود، مانند وجود تردیدهای ذهنی و اختلافاتی که ایده‌های گوناگون از درون، موجب تخریب و ویرانگری می‌شود...

کوتاه سخن این که باید ذهن را شناخت، به قدرت و اهمیت آن پی‌برد، از آن حمایت و نگهداری نمود و درنهایت، از هر چیزی که به شفافیت ذهن لطمه‌ای هر چند کوچک وارد می‌سازد، دوری‌جست چرا که عقیده داریم شفافیت ذهن، به‌وجودآورنده‌ی محیطی خواهد بود که بیش‌ترین کمک را به خلاقیت ذهن می‌نماید و این خلاقیت، خود در دامن ذهنی سالم و شفاف پدیدار و متولد می‌شود. باید به این دو مقوله، یعنی ذهن و شفافیت ذهن، اهمیت زیادی داد و نیز باید به خلاقیت، به‌گونه‌ای هم‌سو با ذهن، توجه کافی نمود و این سه واژه، قطعاً راهی جدید را پیش روی ما می‌گشاید؛ یعنی ذهن، شفافیت و خلاقیت، هر سه باید در کنار هم قرارگیرد تا اتفاقات خارق‌العاده‌ای شکل‌بگیرد و انسان، در بستری آرام و متعالی به رشد و بالانشینی دست‌یابد.

ذهن شفاف، در بدنی رشد می‌کند که در سلامت کامل روحی و روانی قرارداشته باشد و ذهنیت خلاق، تنها از پدیده‌هایی‌ست که از ذهن سالم و شفاف متبادر می‌شود و تفکر سالم و پویا نیز چندان با این مقوله بیگانه نیست. پس باید به خود بیندیشیم، آسیب‌ها را به‌هر شکل ممکن، از خود دور سازیم؛ از محیط‌های آسیب‌زا دوری‌جوییم تا احتیاجی به نگهداری مضاعف، احساس نشود.



رضا بردستانی
Rezabardestani50@hotmail.com