

« نظم »

رشد بدون نظم امکان ندارد . خلقت و آفرینش نظم دارند ، ما همیشه می گوئیم نظام آفرینش ؛ آفرینش بدون نظم امکان ندارد ، نظم آفرینش ، نظم بدون خطاست . مسئله اینه که ما به نظم چگونه و از چه زاویه ای نگاه می کنیم ؟

بدلیل بحران مفاهیمی که در حال حاضر وجود دارد پیشنهاد می کنم همیشه به فرهنگ فارسی به فارسی رجوع کنید و ریشه لغت و مشتقات آن را در آورید ؛ در دستیابی به اصل مفاهیم کمک می کند . در فرهنگ لغت نظم = ترتیب دادن ، چین ، مروارید را نخ کشیدن ، کلام موزون . مشتقات آن = نظام (نظم داده شده) ، منظم ، تنظیم ، ناظم (کسی که نظم میدهد) ، منظوم این کلمات در ذهن شنونده حرکت را تداعی می کند یا سکون را ؟

هر معنی که از نظم داریم در حرکت است . نظم بدون حرکت مانع رشد است . اگر نظم را ایستا ببینیم ، دائم در حال گفتن این جملات خواهیم بود : ندو ، منظم بشین سرجات ، بهم نریز ، اینقدر وول نخور ، هر چیزی را ثابت بذار سر جاش ، این ویترین اسباب بازی های توست بهم نریزش . نظم از نظر ما این است که همگی نظم ایستا هستند و مانع رشد هستند . در نتیجه کودک طغیان می کند . تمام کسانی که ذهنشان به نظم بازدارنده عادت دارد ، اصلاً منظم نیستند ، همیشه دنبال چیزی می گردند ، چون نظم را در پنهان کردن دیده اند ، خلوت کردن نظم نیست . جمع کردن وسایل در جایی و بستن در به روی آنها نظم نیست .

ذهن فعال نظم در حرکت را می خواهد . اگر با ذهن فعال به نظم نگاه کنیم ، تداعی حرکت است و اگر با ذهن منفعل نگاه کنیم ، تداعی توقف و ایستایی است . و چون ایستایی در زندگی معنا ندارد ؛ چه خواهیم و چه نخواهیم مجبور به حرکت هستیم . اگر این حرکت رو به بالا و آگاهانه و به جهت مثبت باشد ؛ خوب است . در غیر اینصورت دور خودمان می چرخیم و دچار آشفتگی و بی نظمی می شویم . تمام کسانی که نظم ایستا دارند ، ذهن آشفته دارند و حالشان خوب نیست ، خسته اند ، حتی يك صفحه كتاب نمی توانند بخوانند چون ذهن شان پر است .

وقتی صحبت از حرکت و جابجایی می شود واژه دیگری در ذهن می آید و آن وقت و زمان است . نمی توان به حرکت فکر کرد ولی به زمان فکر نکرد چون حرکت در واحد زمان اتفاق می افتد . وقت يك پدیده مادی است ، قابل اندازه گیری و تقسیم است : ثانیه ، دقیقه ، ساعت و روز . زمان کیفیت وقت است ، قابل اندازه گیری نیست .

رشد يك حرکت منظم است و زمان در آن مطرح است مثل مراحل رشد . وقتی بحث حرکت و زمان پیش می آید ، واژه دیگری به میان می آید و آن برنامه ریزی است . برنامه یعنی چه عملی در چه زمانی . بدون برنامه حرکت دچار آشفتگی می شود . اگر ندانیم چه حرکتی ، در چه زمانی باید انجام شود ، ذهن دچار آشفتگی می شود و بی نظمی ذهنی ایجاد می شود به دلیل عدم داشتن برنامه .

نظم + برنامه = ریتم

یکی از دلایل آشفتگی های ما و بچه هایمان اینست که در زندگی مان ریتم وجود ندارد . در زندگی سنتی ریتم وجود داشت اما در زندگی شبه مدرن امروز ، ریتم وجود ندارد و حاصل آن خستگی و کلافگی و درگیری های ذهنی است .

ما در همه مباحث کودک ، نظم و نظافت و تغذیه و خواب و یادگیری و با نظم و ریتم مواجه ایم . جهان آفرینش ریتم دارد . در نظم طبیعی و هستی هیچ چیزی را بدون ریتم پیدا نمی کنید ؛ چیزی که دل به خواه باشد مگر اتفاق خاصی بیفتد مثل زلزله یا خورشیدگرفتگی و غیره اما از بدو خلقت تا کنون ، طلوع و غروب خورشید ریتم دارد ؛ فصل ها هم ریتم دارند . یکی از مشکلاتی که در سال های آینده با آن مواجه خواهیم شد و مقدمه اش هم در حال حاضر قابل رؤیت است ؛ مسائل محیط زیست است .

تکنولوژی ریتم طبیعت را بهم زده است و حاصل آن بهم خوردن فصل ها و اقلیم ها خواهد بود . ریتم یعنی تکرار در شکل و تنوع در محتوا . ریتم در محتوا تکرار ندارد . برای مثال غزل نظم و قافیه دارد ؛ این نظم و قافیه تکرار می شود ولی هربار مفهوم جدیدی دارد . یا در موسیقی نت تکرار می شود ولی محتوایش عوض می شود . یا حتی در نماز حرکات تکرار می شود ولی هر دفعه محتوایش فرق می کند . شب و روز دارای ریتم هستند اما ما در زندگی امروزی این ریتم را برهم می زنیم . با تاریک شدن هوا همه چراغ های منزل را روشن می کنیم و نیمه های شب یکدفعه همه را خاموش می کنیم و به خواب می رویم و همیشه حیرانیم که چرا اینقدر عصبی هستیم ؟

این تعارض با نظم طبیعت آنقدر برای ما عادی شده که متوجه ضررهای آن به خودمان نیستیم . همین حالت را هم در مورد سرما و گرمای هوا داریم . در اوج گرما کولر را زیاد می کنیم ، محیط داخل را حسابی خنک می کنیم ، به بیرون که می رویم یکدفعه بدنمان گرم می شود . و در اوج سرما هم گرمای محیط را به حداکثر می رسانیم ، چله زمستان فقط با یک تی شرت در خانه هستیم . اصلاً توجه نداریم که این سرد و گرم شدن ها چه عواقب سوئی برای ما دارد .

در صورتی که خیلی ساده می توانیم در شب با استفاده از دیمر (تنظیم کننده نور چراغ) ، نور منزل را آرام آرام کم کنیم ؛ بعد آماده خوابیدن شویم . یا در زمستان هوای اتاق را متعادل نگه داریم و در عوض لباس بیشتری بپوشیم . چون با ذهن منفعل زندگی می کنیم و همان چیزهایی که به ما یاد داده شده را تکرار می کنیم ، در شب چهلچراغ روشن می کنیم و خانه را مثل روز روشن می کنیم ، چون همیشه شنیده ایم در تاریکی قلب می گیرد . و بعد یکدفعه خاموش می کنیم و می خوابیم .

شب و روز و فصل ها دارای نمودار ریتم هستند و همه یک خط تعادل دارند که نسبت به آن خط بالا و پایین می شوند . این دقیقاً الگویی است که ما در کار با کودک از آن پیروی می کنیم . در هر محثی ما باید یک خط تعادل داشته باشیم و بررسی کنیم که ریتم زندگی ما با ریتم طبیعت هماهنگ هست یا نه ؟ اولین اصلی که در کار با کودک به آن می خواهیم توجه کنیم تعادل و توازن است . رفتارهای ما در نهایت باید به یک تعادل نهایی برسد . همانطور که برآیند زندگی در چهار فصل را بگیریم ، نهایت آن تعادل است . حتی برآیند شب و روز هم نتیجه اش تعادل است .

نکته دیگر ریتم هماهنگی و هارمونی است . نمودارهای ریتم محور تقارن دارند . تغییرات به نسبت محور تقارن بالا و پایین می روند . دلیل زیبایی طبیعت داشتن ریتم است . ما می خواهیم در زندگی مانند طبیعت ریتم و محور تقارن داشته باشیم . آیا در حال حاضر محور تقارن داریم ؟ یک مرتبه جوش می آوریم و یک مرتبه هم پشیمان می شویم ؛ یک مرتبه قهقهه خنده و پشت سرش هق هق گریه . محور تقارن نداریم که آرام بالا بریم و آرام پایین بیاییم و ریتم را حفظ کنیم .

کمک دیگری که داشتن ریتم در زندگی به ما می کند این است که اگر در زندگی ریتم داشته باشیم می توانیم تضاد را در زندگی مدیریت کنیم تا به هماهنگی در زندگی برسد . اگر ریتم نداشته باشیم تضاد به تعارض میرسد و این تعارض باعث آزار ما خواهد شد .

دو مثلث قائم الزاویه را فرض کنید که در کنار هم به صورت برعکس قرار گرفته اند ، یعنی رأس یکی بالا و رأس دیگری رو به پایین باشد . این دو مثلث در کنار هم تشکیل یک مستطیل با یک مساحت مشخص را می دهند . می توانید خودتان با مقوا این دو مثلث را درست کنید و ببینید که به چند حالت در کنار هم قرار می گیرند ؛ خواهید دید که در حالتی دیگر این دو مثلث کاملاً در تعارض هستند و بین شان فضای خالی زیادی به وجود می آید . اسم یکی از آن ها زن و دیگری مرد است . در حالت اول که با هم تشکیل یک مستطیل را می دهند ، با هم تضاد دارند ولی تعارض ندارند ، چون دارای ریتم هستند از نظم استفاده می کنند و همدیگر را خیلی زیبا پشیمانی می کنند . هر جایی که تو نیستی ؛ من هستم و هر جا که تو بودی لازم نیست من باشم . اما ما در زندگی می گوئیم تو نیستی، من هم نیستم . تو هستی من هم هستم ؛ یکی من یکی تو ؛ فضای خالی عاطفی وجود دارد .

حالت اول تضاد مدیریت شده است و حالت دوم تضاد مدیریت نشده است و به تعارض کشیده شده است . تو حوصله نداری من هم حوصله ندارم ؛ تو می خواهی دعوا کنی ، من هم دعوا می کنم ؛ اما در حالت اول می گوید : تو

عصباني هستي ، خيلي خوب من كه نيستم تو خودت را خالي كن اما يك جا كه من عصباني بودم تو مراعات من را بكن . مكملمديگه هستند هر جا تو نبودى من هستم و هر جا من نبودم تو باش .

همين كار را با فرزندمان هم بايد انجام دهيم . درست وقتى كودك آشفته است و داد مى زند ما هم عصبى مى شويم و داد مى زنيم ؛ در حاليكه اگر در حالت اول باشيم به او اجازه مى دهيم كه تخليه شود با آرامش .

اسم شكل اول همدلى است و اسم شكل دوم لجبازى است . زندگى ريتم دار مثل ماشينى است كه توي سرپايينى بدون فشار و هل دادن ، روان حركت مى كند . اما زندگى بدون ريتم مثل ماشينى است كه با هل دادن و فشار حركت مى كند و آدم را خسته و كلافه مى كند .

ريتم نيروى درونى ايجاد مى كند . ريتم يك قانون است و براى همه است . ريتم طبيعت را بشناسيم و خودمان را تا حد امكان به نظم طبيعت نزديك كنيم . طبيعتاً ما نمى توانيم برق را از زندگيمان حذف كنيم ولي مى توانيم در شب نور را كم كنيم . هنگام خواب بخصوص براى كودكان اول نور خانه را كم كنيم و بعد او را براى خواب آماده كنيم .

برنامه ريزى وقت و زمان را مديريت و تنظيم مى كند . برنامه يعنى چه كاري در چه زمانى انجام پذيرد ؛ از الان تا آخر عمر . از لحظه اكنون تا آخر عمر هر چقدر بيشتر بدانيم كه چه كاري را در چه زمانى بايد انجام دهيم ، ريتم زندگى مان طبيعى تر و روان تر خواهد بود و تنش و سايش در زندگى مان كمتر خواهد بود . معني برنامه اين نيست كه دقيقاً آن چيزى كه ما رسم كرديم اتفاق خواهد افتاد ، بلكه مفهومش اينست كه ما در هر زمانى مى دانيم حدوداً چه كاري را بايد انجام دهيم .

وقتي برنامه داشته باشيم ذهن مان منظم مى شود . كيفيت تفكر عوض مى شود ، قدرت پردازش ذهن بالا مى رود ، توليد فكر پيدا مى شود ، نظم ذهنى صورت مى گيرد و در نتيجه نظم رفتار صورت مى گيرد . وقتى كه ذهن منظم شد ، رفتار بيرونى هم منظم مى شود .

برنامه ريزى براى ايجاد نظم :

كارهايى كه در طول ديروز انجام داده ايد ليست كنيد . روي تك تك كارهايى كه نوشتيد خوب فكر كنيد و دقيق بررسى كنيد كه از قبل تا انجام آنها چقدر وقت صرف كرديد ؟ چقدر ذهن تان مشغول انجام اين كار بوده ؟ براى همه اين كارها يك وقت فيزيكى صرف شده و يك وقت ذهنى ، كه اين دو تا اصلاً با هم هماهنگ نيستند و حاصل اين عدم هماهنگى آشفته گى است .

دو عامل مهم در برنامه ريزى وجود دارد :

اهميت و ضرورت . امورى كه در طول روز انجام مى دهيم چقدر اهميت و چقدر ضرورت دارند ؟ تمام كارهاي ما در طول روز تقدم و تاخرشان بر پايه اين دو است . يا با اهميت هستند يا بي اهميت ، يا ضرورى اند يا غير ضرورى .

اگر دو محور عمود برهم رسم كنيم كه محور عمودى اهميت و محور افقى ضرورت باشد ، ۴ منطقه به دست مى آيد :

(۱) منطقه بحران : شامل كارهاي خيلي ضرورى است ، همه چيز را كنار مى گذاريم و به آنها مى پردازيم . مثل غذا ، بيمارى ، امتحان و تهيه پول

(۲) منطقه پيشگيري : چكاپ پزشكى ، واكسيناسيون ، تغذيه ، تحصيل ، كسب علم و آگاهى و اقتصاد خانواده . در واقع برنامه ريزى در اين منطقه قرار مى گيرد . اين كارها مهم هستند ولي ضرورى نيستند . (۳) منطقه نشريفات : مثل ديدو بازديد ها و تسليت و تيريك و دعوت ها ، ضرورى هستند ولي مهم نيستند .

۴) منطقه اتلاف : شامل کارهایی است که نه ضروری اند نه مهم . مثل گفتگوهای تلفنی ، پرسه زدن های بی مورد ، غیبت ، منفعل بودن .

حالا می خواهیم برنامه ریزی کنیم ، از ۱۰۰٪ وقت مان ، بیشترین وقت را به کدام منطقه باید بدهیم ؟ بحران ها در همه زندگی ما هست ؛ زندگی بدون بحران رؤیاست . مهم اینه که چقدر از وقتمان را صرف آن کنیم و چگونه از وقوع آن پیشگیری کنیم .

هر چقدر بیشتر وقت برای منطقه ۲ بگذاریم ، بحران را محدود کرده ایم . هر چقدر برای این منطقه برنامه ریزی داشته باشیم بحران را بیشتر کنترل کرده ایم . پس از صد در صد وقتمان بیشترین را به منطقه پیشگیری و بعد به منطقه بحران و در آخر کمی هم به تشریفات بدهیم .

هر چقدر برای زندگی و آینده و پیری و سلامتی و ... برنامه داشته باشیم و به جای نظم مانع ، نظم پیش برنده داشته باشیم و ریتم داشته باشیم ، بهره وری عمرمان بیشتر خواهد بود . ما در طول عمر با حیوانات مشترکیم و تفاوت مان با آنها در عرض عمر یعنی در کیفیت عمر است . عمر و زندگی را همه دارند اما چگونگی آن کاملاً متفاوت است . اگر عرض عمرمان بیشتر باشد مساحت زندگی مان بیشتر خواهد بود ، یعنی بهتر زندگی کرده ایم و رشد بیشتری داشته ایم . ما به دنیا آمده ایم که بهتر زندگی کنیم .

بنابراین منطقه ۴ را باید حذف کنیم و بیشترین وقتمان را به منطقه ۲ بدهیم .

اگر می خواهیم بچه هایمان خوب رشد کنند محور برنامه ریزی های ما باید رشد باشد . هیچکس قادر نیست مانع رشد ما شود به جزء خودمان . در تمام آموزه های دینی ما هم « اول خودت » مطرح است . مثل جهاد با نفس که مهمتر از جهاد بیرونی است . من مسئول خودم هستم و در قبال دیگران مسئولیت دارم .

در رشد هماهنگ با نظام آفرینش باشیم و هر چقدر اطلاعات مان را در این زمینه افزایش دهیم ریتم زندگی مان روان تر می شود .

چرخه زمان داشته باشید و وقت تان را تنظیم کنید . ما ۲۴ ساعت وقت روزانه و ۱۶۸ ساعت وقت هفتگی و ۷۲۰ ساعت وقت ماهانه داریم . با این وقت ها چه کار می خواهید بکنید ؟ فکر کنید ۲۰ سال دیگه کجا می خواهید باشید ؟ من این بخش را به حکم تجربه می گویم ، سالمندان ما اصلاً وضع خوبی ندارند و از يك سنی که می گذرند تبدیل به موجودات غیر قابل تحمیلی می شوند ؛ هم خودشان را آزار می دهند و هم دیگران را آزرده می کنند چون در جوانی برای دوران سالمندی برنامه ریزی و چشم انداز نداشته اند . بازنشستگی در کشور ما معضل دردناکی شده چون فکر می کنند که در این سن دیگر هیچ فعالیت ذهنی نباید داشته باشند ؛ در صورتی که مغز تا آخرین لحظه فعال است . سالمندانی هستند که روزی ۱۲ ساعت کار می کنند .

زندگی این آدم ها را مستند کنید و بخوانید تا بتوانید برای این سنین برنامه ریزی داشته باشید . گران بها ترین چیزی که داریم عمرمان است . اگر عمر را بدهیم و زمان بخریم ، برنده شده ایم و اگر عمر را بدهیم و بطالت بخریم ، یقیناً بازنده شده ایم . بعد از نظم زمان به نظم ذهن می رسیم . وقتی زمان را تنظیم کنید و برنامه ریزی داشته باشید پی خواهید برد که ذهن تان چقدر آرام است .

واژه دیگر در زمینه آرامش ذهن « حضور » است . حضور ذهن یعنی هر جا که هستید سعی کنید ذهن تان هم همانجا باشد . مراقبه و مدیتیشن تمرین خوبی برای حضور ذهن هستند . تفکر مادی و ذهنیت مادی ، آشفتگی ذهن می آورد . حضور وقتی است که جهت ما رو به بالا باشد اما تا زمانی که به داشتن فکر می کنیم ذهن آشفته ای خواهیم داشت . بالایی مخروط حضور قلب و شدن است . ذهن باید به سمت شدن باشد نه داشتن . داشتن در خدمت شدن باید باشد . عامل دیگه در نظم ذهن تعهد است .