

محبت بدون شرط



علیرضامتولی



تفاوت مهرطلبی با مهرورزی در همین جاست. اگر پاسدار مهر باشی مهربان و مهرورز هستی و اگر خواستار مهر باشی، مهر طلب هستی.

از نگاه یک روان‌شناس، آدم‌های مهرورز، آدم‌های راحت و آرام هستند، ولی آدم‌های مهرطلب آدم‌های رنجور و عصبی و پر از نگرانی هستند.

دلایلش هم معلوم است. آدم‌های مهربان هر چه در دل دارند می‌دهند و خودشان را سبک می‌کنند. ولی آدم‌های مهرطلب همیشه می‌گیرند و بارشان را سنگین می‌کنند.

آدم‌های مهربان مثل نسیم هستند به راحتی می‌وزند، اما آدم‌های مهرطلب در کمین می‌نشینند تا کمی مهربانی از این و آن گدایی کنند.

آدم‌های مهربان همیشه به دنبال این هستند که به چیزی یا کسی مهربانی کنند.

اما آدم‌های مهرطلب ممکن است روزها و سال‌ها بگذرد و کسی را پیدا نکنند که به آنها مهربانی کند.

پس بهترین کار برای آرامش و سبکی روح مهربان بودن است. یک حقیقت بزرگ این است که بیشتر آدم‌ها مهرطلب هستند. آدم‌های مهربان کم نیستند، اما آدم‌هایی که با همه مهربان باشند، کم هستند؛ مثلاً ممکن است مادر شما با فرزندانش مهربان باشد، اما با همسایه‌اش نباشد.

می‌توانیم بگوییم بیشتر آدم‌ها مخلوطی از مهربانی و

مهربانی نام خداوند بزرگ است و خدا تنها کسی است که می‌توانیم بگوییم در مهربانی تک است. چه تصویری از مهربانی داری؟ مهربانی یعنی چه؟ یعنی محبت کردن به دیگران. بخشش خطاهای آنها. لبخند زدن به آنها. مهربانی یعنی با همه با ادب رفتار کنیم و هیچ کینه‌ای از کسی به دل نگیریم. به دنبال انتقام‌گیری از آنها نباشیم. دلمان را به خاطر یک بی‌ادبی یا کوتاهی دیگران سیاه نکنیم و... و... و...

اما من می‌خواهم نگاه دیگری هم به این کلمه بکنیم. به کلمه‌هایی مثل نگرهبان و باغبان دقت کن. کار نگرهبان چیست؟ کار باغبان چیست؟

می‌بینی که در آنها نوعی معنای مراقبت نهفته است. وقتی هم که از مهربانی حرف می‌زنیم شاید بتوانیم تصور کنیم نوعی معنای مراقبت هم در کلمه مهربان نهفته باشد.

وقتی می‌گوییم خدای مهربان، می‌توانیم بگوییم خدایی که مهربان است و می‌توانیم بگوییم خدایی که از مهر و مهرورزی مراقبت می‌کند.

خدای مهربان؛ یعنی خدای پاسدار مهر. معلم مهربان؛ یعنی معلمی که علاوه بر رفتارهای مهربانانه به نوعی از مهر و محبت هم پاسداری می‌کند. تا اینجا را داشته باش.

بعضی از ما دوست داریم دیگران با ما مهربان باشند و به ما مهر بورزند. در حقیقت بعضی از ما خواستار مهر هستیم.



تصمیم کوچکی بگیر.
تصمیم بگیر برای هر
مهربانی که می‌کنی،
چیزی طلب نکنی

بعد از مدتی می‌بینی روح مهربانی در دلت نشست و نمی‌خواهد از آنجا بیرون برود. با درخت‌ها و پرندگان مهربانی کن. وقتی باران بارید کف دستت را بگیر زیر باران و چند قطره از باران را بوس.

این‌طوری مهربانی را تمرین می‌کنی. بعد از مدتی می‌بینی نیازی نداری که زور کنی لبخند بزنی. لبخند می‌آید و روی لب‌هایت مهمان همیشگی می‌شود. آن وقت این لب‌های تو است که روی لبخندت می‌نشیند و مهربانی‌های کوچک از همین لبخندهای کوچک شروع می‌شود.

تصمیم کوچکی بگیر. تصمیم بگیر برای هر مهربانی که می‌کنی، چیزی طلب نکنی.

فقط مهربان باش.

بعد از مدتی می‌بینی دیگران هم با تو مهربان می‌شوند. حالا دیگران به تو مهر می‌ورزند بدون اینکه تو آن را طلب کرده باشی. مدتی به این روش ادامه بده. آرام آرام می‌بینی دیگر نیازی به مهربانی و گدایی مهربانی از دیگران نداری. و آن وقت می‌توانی آدم‌های نامهربان را تحمل کنی. کم کم یاد می‌گیری به آدم‌های نامهربان بیشتر مهربانی کنی. هر چه بیشتر به این‌طور آدم‌ها مهربانی کنی بالاخره آنها را هم با مهربانی و مهربان شدن آشنا می‌کنی.

مهرطلبی را دارند.

مثلاً وقتی از روی مهربانی به کسی هدیه می‌دهند، از روی مهرطلبی توقع دارند هدیه هم دریافت کنند.

ما باید به کدام سمت برویم؟ خوب معلوم است باید برویم به سمت مهربانی. جایی که خدا آنجاست. هر چه از مهرطلبی فاصله بگیریم، زندگی راحت‌تر و قشنگ‌تری خواهیم داشت.

من اینها را برای آشنایی شما گفتم؛ چون به همین راحتی نمی‌توانیم از بند مهرطلبی راحت شویم. باید این پدیده روحی را بیشتر بشناسیم تا بتوانیم با آن مقابله کنیم.

برای شروع چه کنیم؟

مهربانی تمرین لازم دارد. می‌توانیم از مهربانی کردن به بدن و روح خودمان شروع کنیم.

با رسیدگی به بهداشت جسمی و روحی اولین مهربانی‌ها را شروع کن.

خیلی از آدم‌ها در خلوتشان با خود حرف‌هایی می‌زنند. هر وقت دیدی که داری به خودت سرکوفت می‌زنی، همان لحظه وقت مهربانی کردن با خودت است.

به جای سرکوفت زدن به خودت شروع کن با خودت مهربان‌تر حرف بزن.

مثلاً به جای اینکه به خود بگویی بی‌عرضه، به خودت بگو عیبی ندارد سعی می‌کنی جبران کنی. همه که نمی‌توانند کار کامل انجام بدهند و از این جور حرف‌ها.