

2024/08/15

ینا؛ پرورش نیروی انسانی

مهرورزی

مهر اصیل و اینکه چرا به سود من است که دیگران را دوست بدارم:

در فرهنگ واژه عمید مهر اینگونه معنی شده است:

مهر: محبت، دوستی

—ایزد آریائی که پیش از ظهور زرتشت نام یکی از خدایان بوده

—خورشید، آفتاب

—ماه هفتم هر سال خورشیدی (نام ماههای خورشیدی در فارسی نام فرشتگان مقرب درگاه ایزد یکتاست)

—میترا که در اوستا و فارسی باستان میتر و میترا و درسانسکریت میتره و در پهلوی میتر بوده است.

—در گاتها کلمه میتره به معنی عهد و پیمان آمده است.

—مهر در اوستا از آفریدگان اهورا شمرده شده است و ایزد نگهبان عهد و پیمان و از این رو فرشته فروغ و روشنایی است.

از واژه مهر، واژه مهرگان را داریم که به معنی متعلق به مهر و یا مهر جان است که مهمترین عید ایرانیان جنوب باختری عید بَغ میتر (خدای نور و آفتاب یعنی مهر)، در ماه بَعیادیش روز شانزدهم مهر و به مدت بیست و یک روز. روز اول، شانزدهم مهر، که روز مهرگان عامه و روز ششم که رام روز، روز بیست و یکم را روز خاصه می گفتند. همانطور که در فرهنگ عمید آمده مهر در فارسی نامی برای خورشید است که نماد فرشته فروغ و روشنایی است. خورشیدی که بی توقع و بدون در خواست مزد و بی منت به همه کس و همه چیز می تابد و گرمی می دهد. مایه حیات و نشاط و سرسبزی زمین است، که نمادی از مهر اصیل و بی انتظار است.

و چه اسم درستی ایرانیان باستان روی خورشید گذاشته اند که نشاندهنده قدمت شناخت مهر اصیل در این مرز و بوم است. مهری که زمین را گرمی می بخشد و حیات را در آن جاری می سازد و هیچ انتظاری در پشت آن نیست. مهری که شامل حال همه است و بی دریغ است، برای سازندگی خود و دیگران است. چه، آنکه بی توقع مهر می ورزد، روز به روز خودش بالنده تر و سرفرازتر می شود و به خود واقعی اش این فرصت را می دهد که با این تجربه مدام بالنده تر و قوی تر شود. به قول رفتار گرایان انجام هر عمل انگیزه انجام آن را بیشتر تحکیم می کند. و آن فرد عصبی ای که این مهر را دریافت می کند، مرجع و ماخذی می یابد تا سرشت پاک و از یاد رفته خود را به خاطر بیاورد و خود واقعی از پنجره زندان عصبیت به باغ پر گل و ریحان زندگی سالم نظر بیفکند و جانی تازه گرفته و غل و زنجیرهای عصبیت را از پای خود باز کرده و از این زندان رهائی یابد.

و چه زیباست وقتی در ماه مهر ابرهای رحمت سد راه خورشید می شوند و بر زمین حجابی می شوند تا در فراق خورشید به خودسازی پردازد و باران مهر می بارد تا گیاهان برگهای ظاهر را بریزند و ریشه ها را که نماد درون و باطن گیاه است عمیق تر و قوی تر سازند و جوانه های بهاری دیگر را برویانند.

و چه خوب گفت استاد که وقتی مهر بی انتظار جیره بندی می شود فرد مقابل فرصت می یابد تا به خودش نزدیک تر شود و بیشتر روی پای خودش بایستد و متکی به دیگری نباشد. ریشه های خود واقعی اش عمیق تر شود و خود را برای جوانه زدن و شکوفا شدن و تجربه کردن بهار در جان و روحش آماده کند. همانطور که وقتی ابرهای سیاه روی خورشید را می پوشانند، این چشمه نور همچنان به پرتوافشانی ادامه می دهد، به هنگام جیره بندی مهر اصیل، احساس مهران ادامه دارد ولی به عمد و برنامه ریزی شده است ولی ابرازش نمی کنیم.

با تشکر و سپاس به درگاه پروردگار عالم که به ما توفیق داد تا عطر جان فزای این باغ را به مشام جانمان برسانیم. آرزو می کنم که همگی در پرورش این مهر در دل و جان خود و دیگران هر روز بیش از دیروز توانا و پیگیر شویم

پس مهر اصیل را اینگونه تعریف می کنیم:

مهری که بی انتظار است و توقعی پشت آن نیست.
مهری که بی قید و شرط است.
مهری که صادقانه است.
مهری که به اختیار و کنترل شده است و می توان آنرا به اختیار جیره بندی کرد.

فوائد مهر اصیل:

- ۱- بهترین جایگزین برای انگیزه های عصبی و کین توزانه است.
- ۲- اضطراب اساسی را در خودمان و دیگران کم می کند، چرا که ایجاد این اضطراب به دلیل عدم دریافت مهر اصیل است.
- ۳- آنقدر نیاز به جلب مهر در انسان شدید است که اغلب با نیاز غریزی به سکس اشتباه گرفته می شود. باترین مهر اصیل تفاوت مهر و سکس محسوس می شود.
- ۴- مهر بدون انتظار به ما قدرت انتخاب و اختیار می دهد و فرمانده وجود خود می شویم . چطور؟
وقتی می خواهیم مهری به کسی بکنیم از خودمان بپرسیم که آیا این محبت:
- بدون چشمداشت است؟
- انتظاری پشت آن نهفته است ؟
- اگر چشمداشت و انتظاری پشت آن هست اعمال نمی کنیم.
- اگر بدون چشمداشت است اعمال میکنیم.
- ۵- مهر بدون انتظار رنجش را کم می کند و انسان را روئین تن می کند.
- ۶- مهر بدون انتظار اعتماد به نفس را زیاد می کند.
- ۷- مهر بدون انتظار بیماری و مریض شدن را کم می کند.
- ۸- در اهدافمان چه شغلی و چه خودشناسی و چه خانوادگی موفق تر می شویم.
- ۹- امیدوارتر و خلاق تر شده و از زیباییها بیشتر لذت می بریم.
- ۱۰- جایزه مهر درخودش است و با تقویت و تمرکز روی آن نیروی معنویمان تقویت می شود.
- ۱۱- دوست داشتن دیگران به دوست داشتن خودمان کمک می کند چون خاصیت ذهن آنست که احساسات، در آن تسری پیدا می کند و انجام یک عمل انگیزه انجام آن را تحکیم می کند.
- ۱۲- با احساس مهر به دیگران خوبیهای آنها را بیشتر دیده و دنیای بهتری در مقابل ما قرار می گیرد.
- ۱۳- احساس مهر به انسانها، شخص را شاکرتر، صبورتر و پرتحمل تر می کند و بیشتر قدرت درک دیگران را پیدا می کند.
- ۱۴- احساس مهر اصیل توقعات عصبی را به ما نشان داده و کم می کند.
- ۱۵- تمرین مهر اصیل به دیگران، بدگمانی و شک و دودلی را در انسان کاهش می دهد.
- ۱۶- تمرین مهر اصیل بازدارنده های روانی را که ایجاد کننده ترمزهای روانی است کم می کند(روش رفتارگرایانه مقابله با مهرطلبی، برتری طلبی و عزلت طلبی است .)
- ۱۷- تمرین مهر اصیل به ما کمک می کند که منتظر و چشم به راه این نباشیم که دیگران ما را دوست بدارند.
- ۱۸- تمرین مهر اصیل عناد به خود را کم می کند.
- ۱۹- تمرین مهر اصیل تعکس عناد به خود را کم می کند. در بسیاری موارد در واقع عنادی به دیگران نداریم بلکه عناد به خودمان را تعکس می کنیم.

- ۲۰- قدرت عفو را زیاد می کند.
- ۲۱- تمرکز را زیاد می کند
- ۲۲- مهر اصیل به خودمان باعث بهبود رابطه مان با دیگران می شود، چون وقتی به خودمان مهر بیشتری داشته باشیم زیر بار توقعات عصبی خود و دیگران از ما نمی رویم.
- ۲۳- تمرین مهر اصیل حال ما را به دست خودمان می دهد. چرا؟
- ۲۴- تمرین مهر اصیل تضادهای درونی را کم می کند . چرا؟ چون بیشتر تضادهای ما به خاطر وجود عصبیت در روابطمان با دیگران است.
- ۲۵- مهر اصیل دفاع جسمی را بالا می برد.
- ۲۶- تمرین مهر اصیل به انسان جهت مثبت و رشد یابنده می دهد.
- ۲۷- تمرین مهر اصیل انسان را هدف گرا می کند.
- ۲۸- تمرین مهر اصیل به انسان امکان می دهد که غرورها، بایدها، حقارت ها و توقعات عصبی اش را ببیند و از آنها رها شود.
- ۲۹- مهر اصیل انسان را مؤثر می کند نه متأثر.
- ۳۰- تمرین مهر اصیل مغز انسان را روی طول موج های مفید می برد.

مثال : بعد از کلاس حالمان خوبست و سرحالیم.

- ۳۱- مهر اصیل کمک بزرگی به خودشناسی است چون خودشناسی کاری حسی است و به صرف داشتن منطق و دانش رشد نمی کنیم و احساس مهر بهترین زمینه ساز برای خودشناسی است.
- ۳۲- غیر از اینست که وقتی به کسی که دوستش داریم فکر می کنیم حالمان بهتر می شود؟
- ۳۳- وقتی شمشیر را از رو می بندیم و می خواهیم با همه دربیافتیم روز بروز تحلیل می رویم . چرا؟ چون ما که نمی توانیم دیگران را عوض کنیم در نتیجه انرژی خودمان تحلیل می رود . ولی با دوست داشتن دیگران موفق تریم و بیشتر احقاق حق می کنیم.

راههای تشخیص مهر اصیل از غیر اصیل:

- ۱- آمبی والانس یا مهر و کین یعنی گاهی فردی را دوست داریم و گاهی از او کینه داریم.
چرا؟
وقتی توقعات عصبی ما را برآورده می کند به او مهر داریم.
وقتی توقعات عصبی ما را برآورده نمی کند به او کین داریم.
- ۲- مهر غیر اصیل: نیاز به جلب محبت دیگران دارد(به هر قیمتی مثل سرویس دادن به دیگران و یا حتی با کسب مقام، پول، پرستیز و غیره که او را به چشم دیگران بیاورد.
مهر اصیل: بیشتر از آنکه نیاز به جلب مهر داشته باشد احساس مهر می کند.
- ۳- مهر غیر اصیل: به خاطر اینکه مورد تأیید دیگران باشد ورزش می کند، کارو تلاش می کند، درس می خواند
و.....
- مهر اصیل : به خاطر سلامتی و ورزش می کند و به دلیل نیاز و استعدادش کار می کند و به دلیل استعدادش و برای رشدش درس می خواند و..... و کاری به رد و یا قبول دیگران ندارد.
- ۴- مهر غیر اصیل: رشد خود را به قیمت سرکوب و پایمال کردن دیگران می خواهد و بقاء خود را مستلزم حذف دیگران می داند.
- مهر اصیل : رشد خود را با رشد دیگران می خواهد و بقاء خود را در سایه بقاء دیگران می خواهد.
- ۵- مهر غیر اصیل: غرورهای عصبی و کاذب را می آفریند که کمال طلبانه، منتقمانه و سیری ناپذیرند و حاصلشان عشق عصبی و کورکورانه است.

مهر اصیل: غرور واقعی و اصیل می سازد که از اعتمادبه نفس سرچشمه می گیرد و اثرش مهر و عشق آگاهانه است

۶- احساس مهر اصیل جزء بازتابهای خود واقعی است.

۷- احساس کین جزء بازتابهای خود ایده آلیست ولی مفهوم آن این نیست که اگر احساس کینه توزانه ای داریم با خودمان بدشویم , بلکه آنست که سعی کنیم ریشه این کینه را پیدا کنیم و کاری برایش انجام دهیم.

۸- مهر اصیل: باعث شادی و رضایت از حشر و نشر با دوستان و نزدیکان می شود ولی کسی که از این مهر بی بهره است حالت گم گشته و بیگانه دارد و همیشه در انتظار کسی است که از راه برسد تا بتواند به او اعتماد کند و او را دوست داشته باشد.

۹- مهر اصیل: در انتخاب دوست و همسر با عقل و اختیار عمل می کند.

۱۰- مهر عصبی: بدون اختیار و تصمیم، و ناگهانی رخ می دهد، و نه در جریان دوستی و معاشرت با فردی که قرار است دوست و یاهمسر شخص باشد.

۱۱- مهر اصیل: خود و دیگران را ملامت نمی کند بلکه کمک و راهنمایی می کند.

مهر غیر اصیل: دائم خود و دیگران را ملامت می کند.

۱۲- مهر اصیل: انسانها را از تنهایی در می آورد.

مهر غیر اصیل: انسان را به تنهایی می کشاند.

۱۳- مهر اصیل: انسان را به حسن همکاری هدایت می کند و در مهر و آشتی بسر می برد.

مهر غیر اصیل: انسان را به رشک حسادت و رقابت کور و دشمنی سوق می دهد و دچار تک روی می کند.

۱۴- مهر اصیل: انسان را عاشق آدمهای اصیل می کند و دیگران را کمک می کند تا به خودشان نزدیکتر شوند.

مهر غیر اصیل: عاشق ظواهر می شود و دیگران را تحقیر واز خودشان دور می کند.

۱۵- مهر اصیل: بی منت است. من عاشق توام بدون اینکه تو مجبور باشی من را دوست بداری.

۱۶- مهر عصبی: توأم با تفرعن است.

۱۷- مهر اصیل: احساس تعهد و مسئولیت می آورد.

۱۸- مهر عصبی: احساس تملک می آورد.

۱۹- مهر اصیل: به خواسته ها و علائق خودش و معشوق اهمیت می دهد و توجه می کند و هردو را همانطور که هستند دوست دارد.

۲۰- مهر عصبی: بیشتر از آنکه عاشق باشد و دادوستد مهر داشته باشد نیاز دارد که طرفش او را خیلی روشنفکر و

امروزی یا استثنائی و بی نظیر و والامقام و یا هر چه از آن بهتر نباشد بداند.

۲۱- مهر اصیل: آدمها را دسته بندی نمی کند.

۲۲- مهر عصبی: آدم ها را به پولشان، تحصیلاتشان، طبقه اجتماعیشان، قومیتشان، مقامشان، امتیازات ظاهریشان و غیره دسته بندی کرده و بعضی را رد و بعضی دیگر را تائید می کند.

مهر تیپهای عصبی:

مهر طلب: تو باید عاشق من باشی فقط و فقط عاشق من و به هیچ کس دیگر حتی نگاه هم نکنی.

برتری طلب: من آنقدر بزرگم که همه عاشق من هستند و به من نیازمندند. و من آنقدر بزرگم که نیازی به عاشق شدن ندارم, ولی برای رسیدن به اهدافم اگر لازم باشد راحت تظاهر به عاشق بودن می کنم.

عزت طلب : عاشقم باش ولی کاری به کارم نداشته باش. اگر هم نخواستی عاشقم نباش. هیچ نیازی به عشق تو ندارم.

ثمره های مهر اصیل:

- ۱- برای توفیق در تمرین های خودشناسی بهترین راه، تقویت مهر اصیل در خودمان است.
- ۲- میوه مهر اصیل انسان سالم است.
- ۳- تمام نمودهای اصیل مثل خلاقیت، درک زیبایی و آموختن در سایه مهر اصیل معنی پیدا می کند. اگر به موازات خودشناسی مهر اصیل رشد نکند انسان در برتری طلبیهایش عمیق تر و آماره تر می شود.
- ۴- مهر اصیل یعنی اینکه خودمان را همانطور که هستیم با همه ضعفها و قوت هایمان دوست بداریم.
- ۵- مهر اصیل یعنی اینکه خودمان را با دیگران مقایسه نمی کنیم و اگر مقایسه می کنیم انگیزه می شویم که کاری برای خودمان و علائقمان بکنیم و یا هدف جدیدی برای خودمان تعریف کنیم و البته نه به این مفهوم که چشم و هم چشمی کرده و بخواهیم بالای دست او در بیائیم.
- ۶- مهر اصیل یعنی اینکه خودمان را بشناسیم که چه هستیم و که هستیم.
- ۷- مهر اصیل یعنی اینکه خودمان، خودمان را جدی بگیریم.
- ۸- مهر اصیل یعنی اینکه باخودمان و با دیگران با صداقتیم چون صداقت رکن مهر اصیل است. معنی صداقت این نیست که به او دروغ نگوئیم، یعنی به خودمان هم دروغ نگوئیم. مثلا اگر از چیزی خوشمان نمی آید به خاطر دل او نگوئیم ” آره من از آن خیلی خوشم میاد.”
- ۹- مهر اصیل یعنی اینکه خصمان را به موقع و کنترل شده ابراز کنیم.
- ۱۰- مهر اصیل برتری طلبی، عزت طلبی و مهر طلبی را خنثی می کند.

من دیگران و خودم را همانطور که هستیم دوست دارم بدون اینکه نیاز داشته باشم که در نظر آنها خیلی ارزش داشته باشم، یا به دل من راه بیابند، یا مرا تأییدکنند.

۱۱- مهر اصیل دید انسان را شفاف می کند و آدمها را همانطور که هستند می بیند و عصبیت دید انسان را معوج می کند:

پیش چشم داشتی شیشه کبود لاجرم عالم کبودت می نمود

از بیخردان شراره در سینه مگیر وز کوردلان کناره کن کینه مگیر

نیکبست به هر کجا، بر آن پیرو باش و آنجا که بدیست، نقش آئینه مگیر

عصبیت مثل فیلتر است که مانع از رسیدن نور حقیقت به چشم و گوش ما می شود. وقتی کسی را دوست داریم او را خوب دیده و به حرفهایش خوب گوش می کنیم و اگر دوستش نداشته باشیم حتی اگر حرف حق و مفید به حال ما بگوید نمی شنویم.

۱۲- انسان قدرشناس می شود.

۱۳- چشممان به توانایی ها و ارزش های دیگران باز می شود.

۱۴- به دیگران کمک می کنیم تا خودشان باشند و رشد کنند.

موانع و آفت های مهر اصیل :

۱- رنجش ها

۲- غرور های عصبی

- ۳- عناد بخودها
- ۴- بایدها
- ۵- توقعات عصبی از خود و دیگران
- ۶- تضادها
- ۷- باورهای غلط
- ۸- تعکس
- ۹- احساس حقارت
- ۱۰- حسادت
- ۱۱- سلطه جوئی
- ۱۲- عادت به مقایسه خود بادیگران و چشم و هم چشمی.

راههای تقویت مهر اصیل در خودمان:

- ۱- رعایت طلسم تصا: کسی که از تو تواضع، صداقت و ادب ببیند تو را دوست می دارد. حتی خودت از این رفتار با خودت با محبت تر می شوی.
- ۲- حسن جوئی: اگر می خواهی دوستت بدار دبا حسن جوئی مهرش را در دل بپروران.
- ۳- نیکی بینی: اگر می خواهی دوستت بدارد کارهای خویش را یادداشت کن و به خاطر بیاور.
- ۴- خود را لایق دوستی پرورش بده.
- ۵- سعی در درک دیگران کن.
- ۶- از خودت حسن جوئی کن .
- ۷- به خودت مهر بورز .
- ۸- در جلوی آینه به خودت ابراز مهر کن .
- ۹- توقع های عصبی ات از خودت و دیگران را کم کن.
- ۱۰- به زیباییهای محیط اطرافت بیشتر توجه کن.
- ۱۱- علمی و یا هنری بیاموز.
- ۱۲- با دوستان و اقوام معاشرت کن.
- ۱۳- به دیدار طبیعت برو.
- ۱۴- طلوع و غروب خورشید را تماشا کن.
- ۱۵- تمرین مهر بدون انتظار به دیگران کن.
- ۱۶- پنج واقعیت مسلم پنا را مرتب تلقین کن.
- ۱۷- سعی کن مواهب زندگی را هر چه بیشتر دیده و یادداشت کنی.
- ۱۸- سعی کن با دیگران بخندی نه به دیگران
- ۱۹- تمرین ریلکس کن.
- ۲۰- مثبت فکر کردن راجع به خود و دیگران را ملکه ذهنت کن.
- ۲۱- عادت به گذشت و مهرو دوستی را در خودت پرورش بده.
- ۲۲- شنونده خوب بودن را تمرین کن.
- ۲۳- موقع دست دادن و صحبت کردن در چشم طرف مقابل نگاه کن.
- ۲۴- تمرین تولرانس و حلم کن.
- ۲۵- حفظ الغیب را در خودت تقویت کن.
- ۲۶- از حضور در مجالس غیبت پرهیز کن.
- ۲۷- رازدار خودت و دیگران باش.
- ۲۸- عیب پوش خودت و دیگران باش.

آیا معنی مهر اصیل آنست که اگر کسی حقمان را پایمال کرد یا به ما زور گفت یا توهین کرد به گوئیم قربان دست
و دهنت ادامه بده. یا نه حرکت دیگری بکنیم؟