irannewspaper.ir irannewspaper

لب مثل انعطاف، آه مثل آگاهی با انعطاف است نه زندگی را به خطر ۶۰ یا خط

گربه است
که وسیله شکار
فوق‌العاده است
سکون و انعطاف
می‌بینیم آن نرمی،
نگاه کنیم،
بالشم و دقیق‌تر
اگر کمی صبور

محمد مهر/ این تصویر، اسکچه واقعی یک گربه برای بقا را نشان می‌دهد. دیده‌اید یک گربه چطور به شکار خود نزدیک می‌شود؟ چطور به وقت لازم خود را جمع می‌کند، قوس رو به بالا می‌گیرد، چطور به وقت لازم پهن می‌شود، قوس رو به پایین. حالا گربه نگون‌بختی را تصور کنید که نتواند به وقت لازم خودش را جمع یا پهن کند، در آن صورت آیا گربه‌ای واقعی یک گربه است. روشن است که وقتی گربه، زاویه‌های نرم را در خود کم کند، فقط شبح دوری از یک گربه واقعی خواهد بود. «لائو دزی» در کتاب «داؤ ده جینگ» می‌گوید: «هیچ چیز در این جهان چون آب، نرم و انعطاف‌پذیر نیست با این حال برای حل کردن آنچه سخت است، چیز دیگری یارای مقابله با آن را ندارد.

نرمی بر سختی غلبه می‌کند و لطافت بر خشونت.

ما که از بیرون به گربه نگاه می‌کنیم، پیچیدگی‌های تیز او را می‌بینیم و با نهایت سادگی فکر می‌کنیم این پیچیدگی‌ها هستند که برای او صید می‌کنند اما اگر کمی صبور باشیم و دقیق‌تر نگاه کنیم، می‌بینیم آن نرمی، سکون و انعطاف فوق‌العاده است که وسیله شکار گربه است. روشن است که وقتی گربه، مرگش نزدیک شده است، هر که ترم و انعطاف‌پذیرتر

پس هر که سخت و خشک شد نزدیک‌تر است به مرگ و هنگام مرگ، خشک و سخت و شکننده.

سر از خاک بیرون می‌آورند، می‌شود گیاهان هنگامی که مرگ، خشک و سخت می‌شوند گیاهان هنگامی که لطیف‌خزانده می‌شود و هنگام می‌کند. انسان، نرم و کمتر کسی به آن عمل هم این را می‌دانند، ولی و لطافت بر خشونت.

ناهمواری‌ها را کند که محض رضای خدا کوتاه بیایید و به شکل آن تخت‌شدگی، عصاقورت دادگی، تصادف، انجماد و خشکی من درآیید، و در نهایت گربه ما با از دست دادن سلاح واقعی خوب بعنی همان نرمی، از گرسنگی جان خواهد داد. نرمی است که گربه را سیر بیرون بار می‌دارد، نرمی است که افتدار گربه را حفظ می‌کند. چرا گربه از بیرون درخواستی ندارد؟ چون با انعطاف خود، فرار و فرودهای سطوح زندگی را می‌پوشاند و مثل چتری بر سر بلندی‌ها و فرورفتگی‌ها بار می‌ماند، با این درجه از انعطاف است که ما پی می‌بریم نه آن فرازها هستیم و نه آن فرودها، بنابراین زندگی را به خطر یا خط نمی‌بازیم.

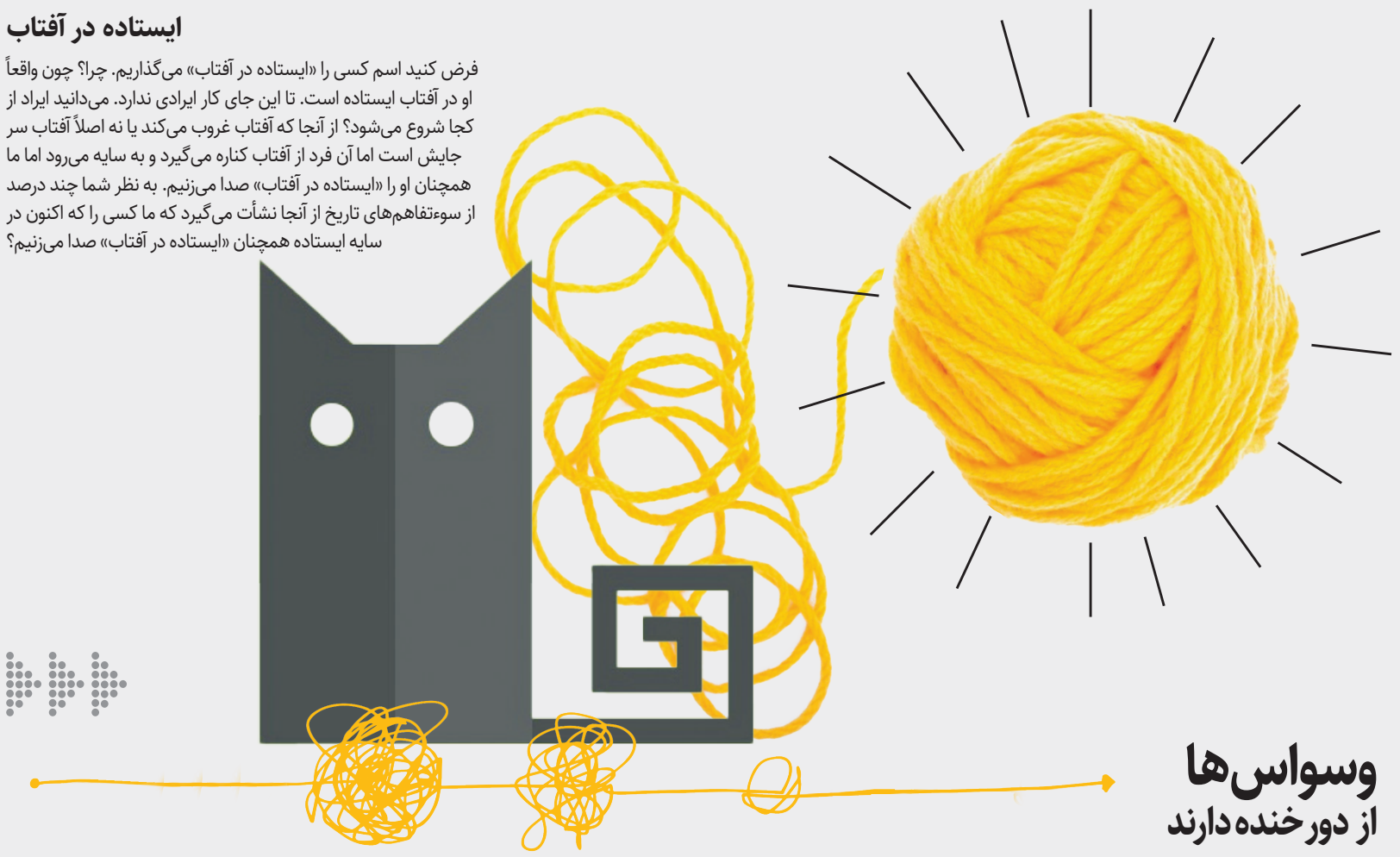
بارهای بیهوده

«چون جوالی بس گرانی می‌بری
زان نباید کم که در وی بنگری؟
که چه‌داری در جوال از تلخ و خوش
گر همی ارزد کشیدن را بکش
ورنه خالی کن جوالت را زِ سنگ
بازخر خود را از این بیگار و ننگ
در جوال آن کن که می‌باید کشید
سوی سلطانان و شاهانِ رشید»

پیشنهاد منطقی مولانا در این ابیات این است: وقتی یک بار سنگین را هر روز با خود به این‌سو و آن‌سو می‌کشی و مرارت این بار را هر روز تحمل می‌کنی، دست‌کم این حق را داری که نگاه کنی و ببینی این باری که می‌کشی چیست. این‌طور نیست؟ حرف دقیق مولانا در این ابیات این است: باری کشیدنی است که دست کم ارزش کشیدن را داشته باشد و البته آنچه واقعاً ارزش کشیدن را دارد دیگر بار نیست. در واقع او می‌گوید ما بارهای بیهوده بسیاری را در زندگی به این‌سو و آن‌سو می‌کشیم بدون آنکه نگاه دقیقی به محتویات این بارها بیندازیم. اصلاً چرا ما در زندگی به طور مزمن و کشدار احساس خستگی می‌کنیم؟ خستگی‌هایی که گاه حتی بودن در متن تعطیلاتی طولانی، رفتن به سینما، دیدار با دوستان، بودن در طبیعت و حضور در میهمانی‌ها هم نمی‌تواند این احساس خستگی را از اعماق روان و ذهن و زندگی ما بیرون بکشد؟ علت این خستگی مزمن، حمل بارهای بیهوده‌ای است که ما در زندگی به خود تحمیل می‌کنیم. اگر با مراقبه چند روزی ذهن خود را زیر نظر بگیرید خواهید دید که ذهن شما به‌طور مداوم و پیوسته به عنوان یک ماشین تبدیل کردن هر موقعیت به یک بار عمل می‌کند. مثلاً به یک مهمانی دعوت شده‌اید یا قرار است یک آزمون را پشت سر بگذارید یا مثلاً عروسی تان است، ببینید که چطور ذهن شما دست به کار می‌شود و از ساعت‌ها و روزها و گاه حتی ماه‌ها مانده به یک موعد، آن موقعیت را در ذهن شما به یک بار تبدیل می‌کند. حال در نظر بگیرید چطور گذشته و آینده به عنوان دو حجم ویرانگر بارهای سنگین ملامت، پریشانی، پشیمانی، آرزوهای دور و دراز و خشم بر ما ظاهر می‌شود.

ایستاده در آفتاب

فرض کنید اسم کسی را «ایستاده در آفتاب» می‌گذاریم. چرا؟ چون واقعاً او در آفتاب ایستاده است. تا این جای کار ایرادی ندارد. می‌دانید ایراد از کجا شروع می‌شود؟ از آنجا که آفتاب غروب می‌کند یا نه اصلاً آفتاب سر جایش است اما آن فرد از آفتاب کناره می‌گیرد و به سایه می‌رود اما ما همچنان او را «ایستاده در آفتاب» صدا می‌زنیم. به نظر شما چند درصد از سوءتفاهم‌های تاریخ از آنجا نشأت می‌گیرد که ما کسی را که اکنون در سایه ایستاده همچنان «ایستاده در آفتاب» صدا می‌زنیم؟



وسواس‌ها از دورخنده دارند

شکوفه شیبانی/ سال‌ها پیش در همسایگی ما زنی زندگی می‌کرد که عادت داشت وقتی درِ خانه را می‌بست و قفل می‌کرد چند بار دستگیره در را تکان می‌داد تا مطمئن شود در بسته شده است. گاهی با وجود اینکه در را می‌بست و قفل می‌کرد و دستگیره را شدید تکان می‌داد، باز از میانه راه برمی گشت و چند بار دیگر هم پیکره چوبی در را از بالا تا پایین زیر ضربات پی در پی مشت و لگد می‌گرفت. ما یک سال بیشتر در آن مجتمع نماندیم، اما ماه آخری که در آنجا بودیم می‌دیدیم که همسایه‌مان در را می‌بست، قفل می‌کرد و طبق معمول تکان‌های شدیدی به در وارد می‌کرد و بعد برای اینکه کاملاً مطمئن شود در بسته شده خیز حدود سی چهل سانتی برمی‌داشت و با مجموعه‌ای از آرنج، پهلو، ساعد و پا ضربات شدیدی به در وارد می‌کرد. ما تقریباً مطمئن بودیم درِ بیچاره از اینکه در اختیار چنین فردی قرار گرفته هزار بار در روز آرزوی دربدری می‌کند و مطمئن‌تر که همین روزهاست درِ نگون‌بخت به مقاومت سرسختانه و بیهوده خود در برابر بمباران‌های وسیعی که زن همسایه مان در اقصی نقاط در خالی می‌کرد، پایان خواهد داد و بلافاصله به سرای باقی یا همان گورستان درهایی که دیگر قرار نبود باز و بسته شوند خواهد شتافت. وسواس‌ها ممکن است از دور خنده‌دار به نظر برسند اما ما را بیچاره می‌کنند. همه ما هم به نوعی در گرداب این وسواس‌های لعنتی - گیرم در موقعیت‌ها و ابعاد دیگر - گرفتار می‌شویم که افق و چشم‌انداز روشنی هم برای بیرون آمدن از آن وجود ندارد. آن زن بیچاره هم گرفتار یک شکنجه‌گر درونی بود. شکنجه گر می‌گفت: در را بستی؟ و زن می‌گفت: بله. شکنجه گر می‌گفت: قفل کردی؟ زن سر تکان می‌داد. شکنجه گر می‌گفت: مطمئنی؟ در را کمی فشار بده، به این ترتیب هرچقدر زن کوتاه می‌آمد، شکنجه‌گر گامی پیش‌تر می‌گذاشت. حتی هیچ بعید نیست بعد از اسباب‌کشی ما از آن ساختمان - با وجود درخواست‌های افراطی شکنجه‌گر - فاصله نقطه خیز همسایه مان با در به دو یا سه متر هم رسیده باشد. همه وسواس‌ها با نقاب چوپانی و مراقبت از ما و متعلقات‌مان، پا پیش می‌گذارند مثل داستان زنی که می‌خواهد وسایل خانه خود را حفظ کند، اما کاری که برای این حفظ انجام می‌دهد چنان ویرانگر و زیاده خواهانه است که‌ای بسا استخوان‌های او و در را یکجا می‌شکند.