



## پرتقال‌های توسرخ از بازار حیف و کاش از من

شکوفه شیانی / از بازار پرتقال توسرخ خریده‌ام. قاج می‌کنم و می‌چینم‌شان توی بشقاب و مثل تبلیغاتچی‌ها هیاهویی راه می‌اندازم و همسر و پسرم را هم دعوت می‌کنم تا به این ضیافت سرخ و نارنجی بپیوندند. تا آنها برسند دو سه قاج زیر فشار دندان‌های من، مزه بی‌نظیری از شیرینی و طعم و مزه را آزاد می‌کنند. از عکس‌العمل نسبت به این

لحظه خنده‌ام می‌گیرد: - حیف! کاش بیشتر می‌خریدم. حالا اگر این پرتقال‌های توسرخ، این طعم و مزه را نداشت، به نظرتان عکس‌العمل چه بود؟ - حیف! کاش نمی‌گرفتم. ملاحظه می‌کنید؟ ما در هر صورت، معتاد این حیف‌ها و کاش‌ها هستیم، چه موقعیت‌های زندگی



## لوکوموتیوی که واگن بی‌اختیار اتفاقات می‌شود

تا او را از خلوتگاه خود بیرون بکشد. پس درخت را تحریک می‌کند: تو اگر شاخ خشک نیستی و اگر نمرده‌ای جلوی من جلوه‌گری کن و خودی نشان بده، اما درخت تحریک نمی‌شود. خزان دوباره تقلا می‌کند و می‌گوید: اگر مردی بیرون آید. اما درخت که نیازی نمی‌بیند کسی به او بگوید چقدر پربراری یا چقدر مردی یا هر عنوان دیگری، به زیبایی از خود محافظت می‌کند و می‌گوید: اصلاً من شاخ خشک و نامرد، هرچه می‌خواهی بگو. این یعنی من در قید و بند نام و عنوان نیستم، همچنان که سعدی از چنین موقعیتی این شاهکار را می‌آفریند:

ما گدایان خیل سلطانیم  
شهر بند هوای جانانیم  
بنده را نام خویشتن نبود  
هر چه ما را لقب دهند آئیم  
وقتی هیجان زده‌ایم دقیقاً مثل  
لوکوموتیوی می‌شویم که خود را در  
حد واگنی از واگن‌های خود پایین  
می‌آورد. این طور بگوییم: وقتی  
آگاهی‌مان را از دست می‌دهیم  
«واگن بی‌اختیار اتفاقات» می‌شویم  
و رویدادها، ما را به این سو و آن  
سو می‌کشاند اما وقتی آگاهی‌مان  
را به دست می‌آوریم اتفاقات سر

حسن فرامرزی / چرا ساقه آگاهی ما کم‌رمق و پژمرده است؟ چون به راحتی با تحریک‌های بیرونی بالا و پایین می‌شویم. مثلاً کسی به تو می‌گوید: نامرد! و تو بلافاصله به هم می‌ریزی در حالی که اگر نیازی نداشته باشی کسی به تو مرد بگوید، با شنیدن کلمه نامرد دچار فروپاشی نمی‌شوی.

مولانا در «فیه مافیه» حکایت شنیدنی‌ای درباره خودش کوفایی از طریق بالا و پایین نشدن با محرک‌های بیرونی تعریف می‌کند: «گل و میوه نمی‌شکند به پاییز که این منظره باشد و گل را آن طبع نیست که مقابلگی کند با پاییز. اگر نظر آفتاب حمل تافت، برون آید در هوای معتدل عادل و اگر نه سر درکشید و به اصل خود رفت. پاییز با او می‌گوید: اگر تو شاخ خشک نیستی پیش من برون آی، اگر مردی. او می‌گوید پیش تو من شاخ خشکم و نامردم، هرچه خواهی بگو.»

در این حکایت، شاهد حضور درختی هستیم که خود را شکوفا می‌کند و به بهار می‌رسد. چرا؟ چون به خوبی خود را از هوای سرد خزان مصون نگه می‌دارد. خزان بارها بخت خود را امتحان می‌کند

جای واقعی  
خود برمی‌گردند.

تحریک‌پذیری و هیجان‌زدگی، ما را از حالت تولیدکنندگی به حالت انفعال، تابع و طفیلی بودن می‌کشاند.

وقتی به راحتی از یک فرد یا رویداد عصبانی می‌شوید به دنبال او کشیده می‌شوید طوری که انگار به آن فرد یا رویداد بسته شده‌اید و مجبور به دنباله‌روی هستید حتی اگر از این تعقیب خرسند نباشید.

اعتیاد رفتاری که اغلب ما در زندگی تجربه می‌کنیم از این جنس است. شما به عنوان یک کشنده، عادت را پدید می‌آورید. در آغاز شما کشنده هستید و آن عادت مثل یک واگن، دنبال شما راه می‌افتد اما به تدریج عادت‌ها در ما کهنه و جاگیرتر می‌شود طوری که پس از مدتی عادت‌ها بر ما سیطره پیدا می‌کنند و با انگشت اشاره آنهاست که ما به این سو و آن سو می‌رویم، همچنان که مولانا می‌گوید:

اول ابلیسی مرا استاد بود  
بعد از آن ابلیس پیشم باد بود



وقتی به خرد و دانشی می‌رسیم اما آن را به کار نمی‌بندیم دقیقاً مثل کسی هستیم که به دری رسیده اما نمی‌خواهد از آن در وارد شود یا به دارویی دست یافته اما هر کاری می‌کند تا آن دارو را نخورد



محتوای دیگری صرفاً نشست و برخاست دارم یا به بوییدن آنها اکتفا می‌کنم اما در نهایت نمی‌خواهم آنها را به کار گیرم، به لحاظ روانی یک گرسنه هستم. W وقتی من با داروهایم پز می‌دهم و مثلاً داروهایم را به رخ تو می‌کشم و می‌گویم داروهای من از داروهای تو بهتر است اما در نهایت آن داروی بهتر را نمی‌خورم، بیمار خواهم ماند و فرصت بهبودی را از خود خواهم گرفت در حالی که ممکن است تو با داروی ضعیف‌تر نجات پیدا کنی چون تو دارویی را خورده‌ای، یا این طور بگویم تو دارویی را وسیله‌ای برای تفاخر یا صید توجه دیگران قرار نداده‌ای. ممکن است کسی شعاع آگاهی محدودی داشته باشد اما به رهایی درونی برسد در حالی که ممکن است کسی ظاهراً شعاع آگاهی بیشتری داشته باشد اما در دام بماند.

## دگرذیسی خودآگاهی به خودفریبی

محمد مهر / چرا خودآگاهی در ما تبدیل به خودفریبی می‌شود؟ وقتی به خرد و دانشی می‌رسیم اما آن را به کار نمی‌بندیم دقیقاً مثل کسی هستیم که به دری رسیده اما نمی‌خواهد از آن در وارد شود یا به دارویی دست یافته اما هر کاری می‌کند تا آن دارو را نخورد. بین کسی که دارو دستش است اما آن را نخورده و نمی‌خواهد بخورد یا کسی که آن دارو را در دست ندارد فرق چندانی جز تحمل وزن آن دارو وجود دارد؟ دست کم کسی که آن دارو را در اختیار ندارد از تحمل وزن آن دارو و دست و پاگیری کشاندن آن دارو به این سو و آن سو معاف است و این مزیت کمی نیست.

بنابراین گاهی بین ما که کتاب‌های متعددی درباره خودآگاهی خوانده‌ایم یا هزینه گزاف کارگاه‌هایی را در این رابطه داده‌ایم با کسانی که این کتاب‌ها را خوانده و آن کارگاه‌ها را نرفته‌اند، فرق چندانی وجود ندارد جز اینکه گروه دوم قرار نیست آن کتاب‌ها یا کارگاه‌ها را با خود به این سو و آن سو بکشند. شما چه زمانی سیر می‌شوید؟ فقط و فقط وقتی که غذایان را بخورید، بنابراین نباید انتظار داشته باشید که نگرستن به غذا، فخرفروشی با آن غذا یا حتی اتکای صرف به بوییدن غذا می‌تواند جایگزین خوردن باشد و شما را از گرسنگی بیرون بکشد. از این زاویه وقتی من با نظریه‌های خودآگاهی، ابیات شاعران یا هر

