



چشمی

که «شما» را «شما + -...» می بیند

وقتی کودک هستیم معمولاً دو چشم داریم که فقط و فقط چشم هستند، بدون هیچ مواد افزودنی مجاز یا غیرمجازی. و مثل روز روشن است از پشت آنها به خودمان، آدم‌ها، موجودات و دنیای اطراف نگاه می‌کنیم. بعدها که بزرگ می‌شویم هر کسی از راه می‌رسد در واقع هیچ کار خاصی با ما ندارد جز این که دو چشم به ما بدهد که به

خیال خودش بهتر بتوانیم دور و بر خود را ببینیم. مثلاً وقتی کودک هستیم چیزی به نام دیروز یا فردا برایمان موضوعیت ندارد. کودک به شما که نگاه می‌کند «شما» را می‌بیند نه «شما + ...» و نه «شما - ...» اما بتدریج سر و کله دیروز و فردا پیدا می‌شود و طبق قرار نانوشته‌ای که این دو موجود نسبتاً محترم با ما دارند، دو چشم به ما می‌دهند

تا به خیال خود بهتر ببینیم، بنابراین من از چشم گذشته، به جای «شما»، «گذشته شما» را می‌بینم، درباره آینده هم همین طور. و توجه کنید همین یک اتفاق منشأ هزاران سوءتفاهم در تاریخ و زندگی بشر است. همین که ما نمی‌توانیم بین آدم‌ها و گذشته یا آینده آنها تمایز روشنی قائل شویم یعنی «دو چشم افزودنی» چنان عمیق و چندلایه

به آن چشم‌های کودکی چسبیده که ما براحتی چنین واقعیت خدشه‌ناپذیری را از یاد برده‌ایم. و اگر کمی دقیق شویم چشم‌های افزودنی زیادی را در خود کشف خواهیم کرد؛ موجودات زیادی که می‌توان آنها را «چشم تعارف‌کن‌های بالفطره» نامید. مثلاً تلویزیون می‌گوید از پشت این دو چشم نگاه کن، گوش

هوشمند درخواست مشابهی دارد، پدر، مادر، دوست، مدرسه، فرهنگ رسمی، تبلیغات، سرگرمی‌ها و ... همه و همه می‌خواهند ما از پشت چشم‌های آنها به خود و دور و برمان نگاه کنیم. و اگر مراقب نباشید حتی همین مطلبی که هم‌اکنون می‌خوانید در صف تقدیم دو چشم افزودنی برای شما خواهد ایستاد.



پیام بیدارباش در لباس میدل دلهره

ساعت ۶ صبح در خانه‌مان را می‌کوبند، صدای تق تق ساده، لرزان و شرمگین نیست که آدم تفسیری ملایم از این در کوفتن ناپهنگام داشته باشد. در را با دلهره و خشم باز می‌کنم اما چهره مچاله و خجول مدیر ساختمان‌مان را می‌بینم که اصلاً شباهتی به آن در کوفتن ندارد. آماده‌ام که به رگبارش بیندم اما او مرا با یک حرکت کیش و مات می‌کند: کلیدهایتان پشت در مانده بود. این را می‌گوید و همزمان اشاره به کلید می‌کند. وقتی کسی با مهر پشت در ایستاده اما راهی ندارد جز این که در فلزی را، تماس استخوان و رگ و پی با مصالح ساختمان را، واسطه انتقال آن پیام بیدارباش قرار دهد، فلز و مصالح و استخوان مثل مترجم ناشی و پراشتباهی ظاهر می‌شود که مهر را به خشم و امنیت را به آشوب ترجمه می‌کند.



ما چرا چهره واقعی ترس‌ها، تردیدها، افسردگی‌ها و ملامت‌هایمان را نمی‌بینیم؟

ما پای در نمی‌رویم و به واسطه یک مترجم اشتباهی - پشت کردن به حس‌ها و دریافت‌ها به واسطه حضور دائمی ذهن قاضی- می‌خواهیم صدای آنها را به دلخواه تفسیر کنیم، در حالی که اگر پای در برویم و با آنچه پشت آن کوبش‌ها در انتظار ماست روبه‌رو شویم، شاید کسی را ببینیم که شرمگین پای در ایستاده است و می‌گوید: ببخشید، کلیدها پشت در جا مانده بود. هر صدایی، کوبشی و رنجی در درون ما، آمده است که دارو، مرهم و کلید پشت در جامانده را به ما برگرداند به شرط این که ما بی‌واسطه در را روی او باز کنیم. اگر ما در را روی سر و صداهای درون‌مان، تردیدها و کشمکش‌ها باز کنیم، شعله یقین را خواهیم دید.

پاچه و بناگوش یا خط‌کش وضعیت روانی

حسن فرامرزی
روزنامه‌نگار

این دو فرض را در نظر بگیرید:

فرض اول: مثل یک گلوله کاغذ، درهم و برهم و مجاله شده‌اید و در حالتی قرار دارید که به آن می‌گوییم: «چه مرگه؟!»
فرض دوم: با اینکه خود آدم بهتر از هر کسی می‌داند مشکلتان چیست- چون تقریباً صبح تا شب، بی‌وقفه با خودش زندگی می‌کند، در حالی که حتی مامان و بابای آدم هم صبح تا شب بی‌وقفه با آدم زندگی نمی‌کند چه برسد به غریبه‌ها- با این حال بشر موجود عجیب و غریبی است و نیاز دارد حتماً

غریبه‌ای به نام متخصص به او بگوید چه مرگش شده است. اما در نظر بگیرید همیشه موانعی سر راه مراجعه به متخصصان وجود دارد، مثل اوضاع بی‌ریخت و درب و داغان مالی.

ما در اینجا متدهایی را با شما در میان می‌گذاریم که «وقتی حال‌تان آنقدر بد است که نمی‌دانید حال‌تان بد است» بدون تحمیل هزینه‌های مالی آنچنانی، حال بد خودتان را ببینید و با آن روبه‌رو شوید، یعنی مهم‌ترین گامی که باید برای سلامت روان خودتان بردارید.

مواد لازم:

ساعت ۵ صبح.

هر صبح یک طباحی.

نفس عمیقی بکشید، چون تقریباً مطمئن هستیم

عجله کرده‌اید و با دلخوری، پیش خودتان گفته‌اید قرار ما نسخه درمانی بدون تحمیل هزینه بود و ادامه داده‌اید: این روزها برای رفتن به هر طباحی، تسهیلاتی با نرخ ۱۸ درصد و دو ضامن معتبر الزامی است.

اما عجله نکنید. قرار نیست شما ساعت ۵ صبح بروید چشم یا بناگوش بخورید، شما فقط ۵ صبح می‌روید و مثل فرماندهی که از یک رژه سان می‌بیند از صف شاسی‌بلندهای جلوی طباحی، سان می‌بینید و بعد هم نگاهی به آدم‌های براقی می‌اندازید که نیش‌شان تا بناگوش باز است و مثل یک آسیاب در حال خرد کردن بره لای دندان‌هایشان به قطعات مساوی و نامساوی هستند. گره داستان در حال باز شدن است. اگر بعد از تماشای صحنه‌های طباحی

گفتید اینها هم آدم‌هایی هستند که زندگی خودشان را دارند، اگر اجازه دادید آنها همان طور که هستند باشند، اگر خودتان و آنها را بخشیدید. خودتان را بخشیدید به خاطر این که نمی‌توانید با خانواده روی آن صندلی‌ها بنشینید و آنها را هم بخشیدید که می‌توانند با خانواده روی آن صندلی‌ها بنشینند. یعنی حال‌تان خوب است. اما اگر دیدید به زمین و زمان بد و بیراه می‌گویید و درگیر احساسات منفی مثل خشم و سرزنش شده‌اید و از آدم‌هایی که چشم یا بناگوش می‌خورند در حالی که شما نمی‌توانید چشم یا بناگوش بخورید، عصبانی هستید، بدانید که حال‌تان بد است. ما می‌توانیم از هر چیزی حتی پاچه و بناگوش به عنوان یک خط‌کش روانی برای ارزیابی حال درون خودمان استفاده کنیم.

هوش را توزیع کردی بر جهات

راز بقای انرژی روانی ما انسان‌ها رسیدن به خودآگاهی جمع شدن در خود است. آدم‌هایی که ذهن پراکنده‌ای دارند نمی‌توانند از عهده مسئولیت‌های زندگی برآیند و در موقعیت شکننده و ضعف قرار می‌گیرند. حافظ می‌گوید:

ز فکر تفرقه باز آی تا شوی مجموع

به حکم آنکه چو شد اهرمن، سروش آمد

از نگاه حافظ، رسیدن به خوی فرشتگی در گرو جمع شدن در خود است و کسانی که نتوانسته‌اند مجموع و یک‌دله شوند همنشینی جز اهریمن درون خود نخواهند داشت.

در واقع افراد آگاه کسانی هستند که جلوی نشستی‌های انرژی را می‌گیرند. اگر در طول روز خودتان را زیر نظر بگیرید، می‌بینید مدام به عناوین و بهانه‌های مختلف، انرژی روانی خود را از نشستی‌هایی چون شکایت، ناله، خشم، مکالمه‌های ذهنی آشفتنه و نظایر آن از دست می‌دهید. مثل این است که یک گریه در هوای سرد زمستان مدام دست و پای خود را تکان دهد و بی‌جهت آنها را به این سو و آن سو پرتاب کند، این کار انرژی او را هدر خواهد داد و در سرما تلف خواهد شد. وقتی انرژی ذهنی و روانی خود را بی‌جهت هدر می‌دهیم چه اتفاقی می‌افتد؟ مولانا در این باره می‌گوید:

هوش را توزیع کردی بر جهات

می‌نیرزد تراهی آن تُرُهاث

آب هُش را می‌کشد هر بیخ خار

آب هوشت چون رسد سوی ثمار

کافی است به جریان روزمره زندگی خودمان نگاه دقیقی بیندازیم. آیا جز این است که علت و سرآغاز آشفتگی‌های درونی ما همین اتفاقی است که مولانا در این دو بیت روایت می‌کند؟ او می‌گوید آگاه باش که تو ظرفیت‌های درونی خود را مدام پراکنده می‌کنی، هوشی که باید به صورت آگاهانه و بیجا از آن استفاده نشود در جهات مختلف هرز می‌رود و ثمره‌ای از آن نمی‌روید. دقیقاً مثل این است که باغبانی به جای آن که منابع آب را صرف درختان باغ خود کند، رها می‌کند و در اختیار خارها و علف‌های آن باغ می‌گذارد.

شبرنگی بزرگ‌تر از من؟!

حاج علی اصغر را تصور کنید با قدی بلند و هیکلی، دست‌کم صد و سی، چهل کیلو وزن و ۸۰ سال سن که سوار موتور رفس شده است. حاج علی اصغر در تبریز چارق‌دوز بود و هر روز فاصله محل کارش تا خانه کوچکش در «حلمه دربندی» را با همان موتور قلمی آبی طی می‌کرد، موتوری که به طرز معجزه‌آسایی می‌توانست آن حجم و وزن انبوه را تاب بیاورد و شده با شتابی شبیه به شتاب یک پیاده‌روی معمول، راکب سالخورده خود را به مقصد برساند. من بارها به چشم خود دیده بودم که آنچه از نزدیک و دور دیده می‌شد فقط و فقط حاج علی اصغر بود و رفس بیچاره زیر کوهی از اندام‌های پت و پهن و لباس‌های گل و گشاد تقریباً به طور کامل دفن شده بود. اما روزی از روزها هنرمند ما چارق‌هایش را می‌دوزد و عصر

هنگام، دکان محقر خود را می‌بندد و رفس را آماده تاخت می‌کند اما تا به چهارراه منصور - یعنی چند قدم آن طرف‌تر- برسد، شب می‌شود و جوانکی که لاب‌عجله و حواس‌پرتی و عاشقی را یک جا جمع کرده بوده، آن حجم انبوه تیره‌رنگ را به یک‌باره نادیده می‌گیرد و از پشت می‌کوبد به آن کوه شریف و او را پخش می‌کند کف خیابان. حاج علی اصغر، مهربان و خونسرد بود و با اینکه در آن سن و سال حتماً کلی درد در آن بدن سنگین و فرتوت منتشر شده بوده، اما در اعتراض پیش‌دستی نمی‌کند. در عوض جوانک خامی می‌کند و به جای معذرت داد می‌کشد: حاجی! چرا به موتورت شبرنگ نمی‌بندی؟ و حاج علی اصغر در جواب فقط یک جمله می‌گوید که برای همیشه در تاریخ ماندگار می‌شود:

بی‌شعور! شبرنگی بزرگ‌تر از من؟! معلوم است که آن جوانک در دستپاچگی حرف نامربوطی زده بوده، چون همه اهالی تبریز در آن سال‌ها - دست کم سی و اندی سال پیش - می‌توانستند شهادت بدهند که هیکل تنومند حاج علی اصغر روی اسبک آهنی قراضه او کوچک‌ترین فضایی برای شبرنگ باقی نمی‌گذاشته، در نتیجه حاج علی اصغر خودش به تنهایی شبرنگ خودش شده بوده، احتمالاً با این تصور که آخر آن هیکل درشت که همه جا به چشم می‌آید، چه نیازی به شبرنگ دارد؟ خودتان هر نتیجه‌ای خواستید، بگیرید.

