سبک ارتباط

بسیاری از روابط ما مخدوش است چون ذهنیت در آنها حرف اول و آخر را می‌زند

از ذهنیت خودت عینک نساز چون نمی‌گذارد واقعیت را خوب ببینی

■ محمد مهر

تصور کنید شما می‌روید پیش کسی که قیافه آرام و شادی دارد. به او می‌گویید: «تو چرا این‌قدر مضطرب و نگران هستی» او با لبخند می‌گوید: «نه من مضطرب نیستم اتفاقاً شادم.» شما با قیافه حق به جانب و نگاه عاقل اندر سفیه به او می‌گویید: «از قیافه‌ات معلوم است که چقدر ناآرام هستی! می‌توانم کمکت کنم؟ معلوم است خیلی استرس داری.» باز آن فرد درصدد دفاع از خودش برمی‌آید و می‌گوید: «ببین خانم یا آقای محترم! من خیلی هم حالم خوب است.» اما شما صحنه را خالی نمی‌کنید و پوزخندی می‌زنید و می‌گویید: «چرا می‌خواهی حال بد خودت را پنهان کنی؟ چرا می‌خواهی وانمود کنی که آرام هستی وقتی نیستی؟»

آیا نمی‌توان تصور کرد که مثلاً ۱۰ دقیقه بعد همان فرد شما را به سینه دیوار چسبانده، یقه‌تان را گرفته و دارد داد می‌زند که حالش کاملاً خوب است و هیچ‌گونه عصبانیتی در او نیست؟

■■■

واقعیت را می‌بینی یا بازتاب ذهنت را؟

۱

ما خیلی وقت‌ها در روابط خودمان با دیگران به همان چیزی می‌رسیم که در ذهنمان ترسیم کرده‌ایم. مثل بومرنگی که با زاویه‌ای به آسمان پرتاب و با همان زاویه دریافت می‌کنیم. آنچه در بالا بیان شد دور از واقعیت نیست. بسیاری از آدم‌ها ممکن است مغلوب ذهنیت دیگران شوند. ممکن است در آغاز مقاومت هم نشان دهند اما سرانجام تسلیم القائات آنها شوند و مطابق با آن القائات رفتار کنند. ممکن است کسی حالش خوب باشد اما وقتی دیگران اصرار می‌کنند ذهنیت خود را به او غالب کنند بالاخره موفق می‌شوند حال بد خود را به آن فردی که تا چند دقیقه پیش حال خوبی داشته تسری دهند. در این صورت آنچه اتفاق می‌افتد صرفاً بازتاب یک ذهنیت در دیگری است.

بسیاری از روابط ما چه در سطح خانواده و چه در بیرون قربانی ذهنیت‌های ما می‌شود. ما دوست داریم ذهنیت خود را در واقعیت هم ببینیم و این اتفاق برای ما می‌افتد. نگاه کنید آن چیزی که در بیرون می‌گذرد آیا انعکاسی از همه آن پندارها، ذهنیت‌ها و افکار درونی ما نیست؟ اگر من در بیرون یک دعوا می‌بینم جرقه آن دعوا و جدال از یک پندار و ذهنیت درونی آغاز نشده است؟ اگر من اصرار داشته باشم که همسرم را در یک قالب خاص ببینم این قالب خاص به مرور ساخته خواهد شد، یعنی من آن قالب خاص را مثل وقتی که کسی پارچه‌اش را به خیاط می‌دهد تا خیاط، آن پارچه را مطابق اندازه‌هایی که او درنظر گرفته درآورد من نیز همسرم را آرام آرام در همان قواره‌های ذهنی خودم درخواهم آورد و او را آنگونه که تجسم کرده‌ام در واقعیت خواهم دید مگر اینکه همسر من بسیار آگاه باشد و اجازه ندهد کلیشه‌های ذهنی من در او کارگر بیفتد.

ممکن است این حقیقت بسیار تکان دهنده و عجیب به نظر برسد اما وقتی ما فقط با ذهنیت خودمان به بیرون نگاه می‌کنیم در واقع بیرون را نمی‌بینیم بلکه ذهنیت خودمان را می‌بینیم، بنابراین ممکن است شما سال‌ها با کسی زندگی کنید اما واقعیت او را نبینید چون می‌خواهید او را از پشت ذهنیت خودتان ببینید. آیا شگفت نیست که ما اینگونه تفاوت میان واقعیت و ذهنیت خود را گم و این دو را با هم خلط می‌کنیم؟

پیش چشمت داشتی شیشه کبود...

۲

مولانا در یک بیت به این مسئله به زیبایی اشاره کرده است: «پیش چشمت داشتی شیشه کبود/زان سبب عالم کبودت می‌نمود» فردی را تصور کنید که یک شیشه کبود یا رنگی را جلوی چشم خود گرفته و به دنیا، اشیا، آدم‌ها و هر آنچه می‌بیند از پشت آن شیشه نگاه می‌کند. معلوم است که رنگ آن شیشه در دیدن واقعیت تداخل و مزاحمت ایجاد خواهد کرد. واقعیت آن است که فلان میز یا گل یا دست یا صورت به آن رنگ نیست اما آن شیشه کاری می‌کند که دچار این وهم شوید که آن شیء یا گل یا دست یا صورت به آن رنگ است. این کاری است که ذهنیت داشتن به ویژه ذهنیت‌های منفی با ما می‌کند. وقتی شما نسبت به کسی ذهنیت و افکار منفی دارید هر کاری که آن فرد انجام دهد در ذهن شما متهم خواهد بود. اگر به شما محبت کند خواهید گفت او برای خودشیرینی یا تظاهر یا جلب توجه آن کار را انجام داده است و اگر به شما بی‌محلی کند آن بی‌اعتنایی را به غرور، منیت و خودخواهی‌اش ربط خواهید داد. اگر با شما گرمی کند خواهید گفت وای چقدر گرم است پختم و هلاک شدم! و اگر با شما سردی کند خواهید گفت یخ زدم! اگر با شما ولرم باشد خواهید گفت اصلاً رنگ و بو و خاصیت ندارد و نمی‌تواند معنای گرم بودن یا سرد بودن را حس کند. در هر حال وقتی شما نسبت به کسی زاویه و ذهنیت دارید همه رفتارهای او را به گونه‌ای تعبیر و تفسیر خواهید کرد که مطابق و موافق با ذهنیت شما باشد.

قرآن می‌فرماید آنها چشم دارند اما نمی‌بینند

۳

وقتی کسی در مواجهه با بیرون نمی‌تواند از ذهنیت خود خالی شود اتفاقی که می‌افتد این است که تماس او با واقعیت قطع می‌شود، چون آنقدر ذهن، پیش‌داوری‌ها، قضاوت‌ها و رنگ‌هایی که در ذهن مهیا شده غلیظ است که اجازه نمی‌دهد واقعیت خود را نشان دهد. در این صورت چشم حاضر خواهد بود اما در خدمت ذهنیت و گوش حاضر خواهد بود، اما در خدمت ذهنیت و زبان حاضر خواهد بود، اما در خدمت ذهنیت آن همه آن ذهنیت‌ها، پندارها، تعبیرها و تفسیرهای ذهنی درخواهد آمد و واقعیت، زیر آن همه رنگ و لعاب و ذهنیت دفن خواهد شد. در قرآن آیه بسیار زیبایی وجود دارد که می‌فرماید: «وَمَثَلُ الَّذِينَ كَفَرُوا كَمَثَلِ الَّذِي يَنْعِقُ بِمَا لَا يَسْمَعُ إِلَّا دُعَاءً وَنِدَاءً صُمٌّ بُكْمٌ عُمْيٌ فَهُمْ لَا يَعْقِلُونَ/ و مثل کافران چون حیوانی است که آوازش کنند و او از آن آواز جز صدایی نشنود، کفّار هم کر و گنگ و کورند، زیرا تعقل نمی‌کنند.» قرآن از پوشانندگان «حقیقت» یعنی «آنچه هست» به عنوان کفار یاد می‌کند و می‌فرماید آنها که حق یعنی «آنچه هست» را می‌پوشانند درست است که ظاهراً چشم و گوش دارند، اما به واقع به خاطر اینکه آنها به آن قالب‌های ذهنی و حرف‌های جامعه و پیشینیان چسبیده‌اند، تماسی با واقعیت ندارند و از حرفی که می‌شنوند فقط آوازی از اصوات به گوش آنها می‌رسد، چون قالب‌های ذهنی در آنها ریشه دوانده است.

فاجعه‌هایی که ما با ذهنیت می‌آفرینیم

۴

معلوم می‌شود که این اتفاق می‌تواند در هر ساحتی برای انسان روی دهد، از این رو اگرچه ممکن است شگفت‌انگیز و عجیب به نظر برسد. ممکن است کسی سال‌ها در رابطه‌ای با کسی باشد به عنوان همسر یا فرزند یا پدر یا مادر یا دوست و همکار، اما واقعیت درون او را نبیند و از این لحاظ می‌توان فاجعه‌هایی را دید که متن آن فاجعه با ذهنیت خلق شده است.

به این گفت‌وگوی فرضی که میان یک زوج روی داده دقت کنید:

- تو اجازه بده من حرفم رو بزنم.
- می‌دونم میخوای چی بگی.
- از کجا می‌دونی؟
- صد بار از این حرف‌ها زدی.
- خب شاید الان یه حرف دیگه بزنم.
- نمی‌زنی.
- شاید زدم.
- گفتم نمی‌زنی.

ما در واقعیت و گاهی در سریال‌ها یا فیلم‌ها گفت‌وگوی مشابه آنچه در بالا آمد را از زبان زوج‌ها شنیده‌ایم. چرا این اتفاق می‌افتد؟ به خاطر اینکه ما اصرار داریم برچسب «غیرمنطقی بودن» یا «عصبی بودن» و یا «لجوج بودن» را به طرف مقابل بزنیم، بنابراین آنچه را که کاشته‌ایم درو می‌کنیم. در واقع موضوع کاملاً ساده است. ما جهانمان را خودمان رنگ می‌کنیم. اگر سیاه ببینی سیاه می‌بینی و اگر رنگ نزنی به همان رنگی که هست می‌بینی. اگر جهان را تنگ ببینی جهان هم بر تو تنگ خواهد شد و اگر امکان‌ها را در جهان ببینی به اندازه آن امکان‌ها جهان بر تو وسیع خواهد شد. نکته ظریف اینجاست تو از هر کسی آنچه را که می‌خواهی صید می‌کنی.

آگاه باش در روابط خود چه توری بافته‌ای و چه صید می‌کنی؟

۵

یک مثال برای عینی‌تر شدن موضوع می‌زنم. فرض کنید چند گروه صیادی به دریا رفته‌اند اما تورهای آنها با هم یکسان نیست. مثلاً تور یکسری از صیادان طوری طراحی شده که فقط ماهی کیلکا بگیرد، یعنی ماهی‌های ریز. آنها می‌روند جایی که ماهی‌های ریز کیلکا وجود دارد و آنجا تور را پهن می‌کنند و همان‌ها را صید می‌کنند. اما گروه دیگر تورشان برای ماهی‌های جثه متوسط طراحی شده است. آنها هم می‌روند تا همان ماهی‌ها را صید کنند. گروه دیگر جایی دیگر با بافت توری دیگر مستقرند تا ماهی‌های خاص بزرگ جثه را صید کنند.

ما در واقع جایی می‌ایستیم و از آن جایگاه توری که قبلاً بافته‌ایم را در طرف مقابل، در صورت، سیرت، نشست، برخاست، سکوت، صدا، موضع، غیبت و حاضر او می‌اندازیم تا آنچه را که می‌خواهیم از او صید کنیم. ممکن است کسی همسرش آنقدر بلندنظر و وسیع باشد و آنقدر تور او مینیاتوری و ریزبافت باشد که کوچک‌ترین خصلت‌های مثبت همسرش را ببیند و از او قدردانی کند. آیا این دیدن و قدردانی کردن طرف مقابل را تشویق نمی‌کند که از تاریکی‌های درون خود بکاهد و نقاط ضعف خود را برطرف کند؟ آیا این زیبا دیدن طرف مقابل را زیباتر نمی‌کند؟

در مقابل ممکن است کسی باشد که از بزرگ‌ترین و بدیهی‌ترین صفات خوب کسی عبور کند چون اساساً تور ماهیگیری او هیچ شبکه‌ای ندارد و نمی‌تواند حتی بزرگ‌ترین ماهی‌ها را هم صید کند و آیا چنین فردی با این ویژگی‌ها عملاً پنجه به صورت طرف مقابل نخواهد کشید؟ مگر آنکه طرف مقابل آنقدر بلندبالا و بلندطبع باشد که پنجه‌های آن فرد به سیرت او نرسد.

اگر پنجره پر از قضاوت باشد دیگر پنجره نیست

۶

عجیب است که ما سال‌ها ممکن است در کنار کسانی زندگی کنیم و کاملاً با آنها غریبه باشیم. تماس واقعی دو انسان زمانی روی می‌دهد که آنها بدون پیشداوری و بدون آن فیلترهای ذهنی، بدون آن شیشه کبودی که مولانا از آن یاد می‌کند با هم در تماس باشند.

من پنجره‌ای جلویم قرار دارد و می‌توانم به واسطه آن پنجره هر چقدر هم که کوچک باشد مناظر بیرون را ببینم، اما وقتی آن پنجره را کاغذ دیواری کنم دیگر به چه درد من خواهد خورد؟ اگر جلوی پنجره یک نقش حتی اگر آن نقش به ظاهر زیبا باشد بکشم دیگر آن پنجره کارکرد خود را از دست خواهد داد، چون پنجره زمانی پنجره است که دیگر خود و پیش‌داوری و قضاوتی وجود نداشته باشد. پنجره‌ای را تصور کنید که می‌خواهد قضاوت کند، حرف بزند و پیش‌داوری کند. آیا چنین پنجره‌ای می‌تواند کارکردهای یک پنجره را داشته باشد؟ پنجره‌ای می‌تواند پنجره باشد که در میان نباشد، یعنی فقط مجرایی باشد برای دیدن واقعیت. همچنان که آینه‌ای می‌تواند آینه باشد که از خود هیچ تفسیر و تعبیری نداشته باشد، در غیر این صورت آن آینه دیگر نخواهد بود بلکه نقشی بر سطحی خواهد بود، در حالی که آینه فقط یک مجراست که در آن نقش‌ها خود را نشان دهند، بدون آنکه آینه بخواهد درباره آنها قضاوت کند.

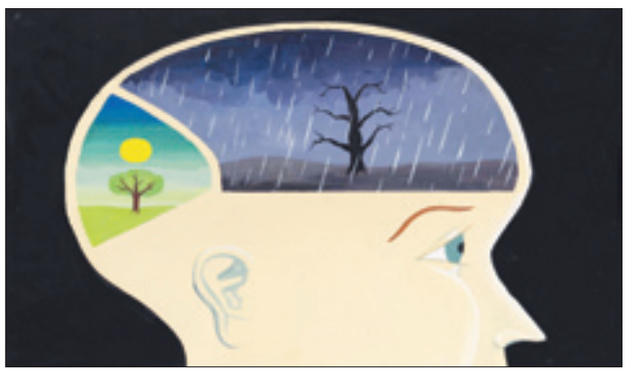
شاید بگویید که رسیدن به این سطح به چه درد ما می‌خورد؟ من وقتی در یک رابطه قرار می‌گیرم مجبور به قضاوت هستم، بنابراین نمی‌توانم آینه باشم حتی اگر تصور آیینگی زیبا باشد، در حالی که ما حتی در جدی‌ترین رابطه‌ها هم مجبور به قضاوت ذهنی نیستیم و می‌توانیم دقیقاً همان کاری را کنیم که آینه انجام می‌دهد. چرا می‌گویند «مؤمن، آینه مؤمن است» چون مؤمن یعنی کسی که توانسته است به یک پالودگی و تصفیه درونی برسد و همه یا اغلب آن نقش‌های زائد ذهنی را هرس کند و از خود بزداید. حالا تصویر و نقشی که در او می‌افتد یک قضاوت نیست بلکه واقعیت است.

شما بگویید تصویری که آینه نشان می‌دهد یک قضاوت است یا یک واقعیت؟ وقتی نقاش دست به قلم می‌برد در واقع رنگ را به خیال، ذهن و ذائقه خود می‌ریزد و از آنجا بر بوم ثبت می‌کند، اما آینه خیال به خرج نمی‌دهد بلکه فقط نشان می‌دهد. خیال نمی‌کند که شما را دیده است بلکه واقعاً شما را می‌بیند آنگونه که هستید.

بنابراین اگر من در رابطه مشترکی که با هر کسی دارم به ویژه در خانه بتوانم به این کیفیت درونی برسم که شائبه‌های ذهنی خود را کنار بگذارم و از همه آن آلودگی‌های ذهنی، گمان‌ها و پندارها خالی شوم در آن صورت هر حرفی که من در آن رابطه بزنم نه از یک قضاوت ذهنی که از یک واقعیت برخواهد خاست و چون آلوده به نفسانیات و منیت من نیست آن حرف‌ها گره‌گشا خواهد بود، در حالی که وقتی رابطه در دام خودخواهی‌های معمول می‌افتد هر حرفی که در یک اختلاف میان همسران زده می‌شود نه تنها گرهی را نمی‌گشاید بلکه گرهی بر گره پیشین می‌اندازد.

> وقتی کسی در مواجهه با بیرون نمی‌تواند از ذهنیت خود خالی شود اتفاقی که می‌افتد این است که تماس او با واقعیت قطع می‌شود، چون آن‌قدر ذهن، پیش‌داوری‌ها، قضاوت‌ها و رنگ‌هایی که در ذهن مهیا شده غلیظ است که اجازه نمی‌دهد واقعیت خود را نشان دهد. در این صورت چشم حاضر خواهد بود اما در خدمت ذهنیت و گوش حاضر خواهد بود، اما در خدمت ذهنیت و زبان حاضر خواهد بود، اما در خدمت ذهنیت

سبک نگرش



افکار منفی مثل این است که روزی یک کارتن سیگار بی‌فیلتر بکشی

آگاهی تنها راه مبارزه با ذهن منفی‌باف

■ آیدین تبریزی

استیو تولتز در کتاب «جزء از کل» می‌نویسد: «ما با بی‌توجهی خودمان را در افکار منفی غرق می‌کنیم و نمی‌دانیم دائم فکر کردن به اینکه من مفت نمی‌ارزم احتمالاً به اندازه کشیدن روزی یک کارتن سیگار بی‌فیلتر سرطان‌زاست.»

اگر کسی می‌خواهد واقعیت زندگی را- نه پندار و سایه زندگی را- زندگی کند تردید به خودش راه ندهد که با غرق شدن در افکار منفی هرگز نخواهد توانست واقعیت زندگی را زندگی کند. در این جمله از این نویسنده نکته بسیار مهمی وجود دارد و آن اشاره به چرایی غرق شدن ما در افکار منفی دارد. تجسم کنید در جایی نشسته‌اید و دارید ناهار خوشمزه‌ای می‌خورید، اما از خوشمزگی آن ناهار چیز زیادی عایدتان نمی‌شود چون این فکر منفی در شما وجود دارد که اگر قیمت دلار همین طور بالا برود شما دیگر نخواهید توانست ناهار خوشمزه‌ای بخورید. اتفاقی که می‌افتد چیست؟ اتفاقی که می‌افتد این است که شما یک ناهار نقد را به یک ناهار نسیه احتمالی که خوشمزه نخواهد بود می‌بازید. در واقع نقد را در وحشت نسیه از دست می‌دهید. اما چرا ما نقد را به نسیه می‌فروشیم؟ ریشه این موضوع همچنان که در جمله استیو تولتز وجود دارد بی‌توجهی است، از اینجا می‌توان به راهکار هم رسید. چطور می‌شود در افکار منفی غرق نشد؟ افکار منفی‌ای که به مثابه سرطان در روح ما پیش می‌رود و تمام جسم و جان ما را درگیر و آلوده می‌کند و چه بسا منشأ بسیاری از بیماری‌های جسمی ما هم باشد.

■■■

راهکار غرق نشدن در افکار منفی و زیستن در واقعیت زندگی یک کلمه است؛ توجه! اگر می‌خواهید افکار منفی در ذهن شما کم یا حتی ناپدید شود با درگیر شدن با افکار منفی یا فشار آوردن به آنها یا سعی در کنترل آنها به نتیجه نخواهید رسید، اما با توجه می‌توان به نتیجه رسید. چطور؟ هر زمان که نگاه می‌کنید و متوجه می‌شوید که دوباره داستانی در ذهن شما در حال شکل‌گیری است داستان را در همان کلمات ابتدایی متوقف کنید. اگر ذهن شما عادت دارد هر روز چند رمان تیره و تاریک درباره وقایع آینده یا در تفسیر وقایع گذشته ببافد می‌توانید با توجه به روند شکل‌گیری افکار منفی این چندین رمان را به چند یا یک رمان در روز کاهش دهید و به اندازه همه آن سطرهایی که در ذهن شما دیگر نوشته نمی‌شود نفس راحتی بکشید. اگر در ذهن شما هر روز چند داستان کوتاه نوشته می‌شود می‌توانید این داستان‌ها را به چند داستان کوتاه یا دست‌کم یکی دو داستان کاهش دهید. چطور می‌شود از شر این داستان‌های تیره و تاریک عبور کرد؟ با توجه کردن به روند شکل‌گیری آنها در ذهن.

فرض کنید صبح هنوز آغاز نشده رفته‌اید جلوی آینه و می‌خواهید به صورت‌تان آب بزنید که متوجه می‌شوید ذهن دارد داستانی را در شما شروع می‌کند. داستان درباره درگیری دیروز شما با همکار یا رئیس‌تان است. ذهن به سرعت دارد داستان را ادامه می‌دهد و حتی حرف‌های آن همکار یا رئیس‌تان را مثل یک دیالوگ‌نویس حرفه‌ای هالیوود می‌نویسد، اما شما هشیار بمانید و همانجا کاغذ را از زیر دست نویسنده بیرون بکشید. یعنی اجازه ندهید که او دیالوگ‌هایش را ادامه بدهد. چگونه؟ با درگیر شدن با ذهن؟ با سرزنش و ملامت کردن ذهن؟ به هیچ وجه! با توجه کردن بر هر چیزی که واقعی است. می‌توانید به چشم‌هایتان که واقعی است و مدت‌هاست در آینه دقیق به چشم‌هایتان نگاه نکرده‌اید شروع کنید. به چشم‌هایتان نگاه کنید، آنها واقعی است. توجه خود را از دیالوگ‌نویسی ذهن به چشم‌های خود ببرید و تا آنجا که می‌توانید نگاه‌شان کنید. ذهن دوباره داستان خود را ادامه خواهد داد، یعنی به محض اینکه شما توجه‌تان را از دست بدهید خواهید دید که ذهن دارد دوباره همان داستان را ادامه می‌دهد یا سراغ داستان دیگری رفته است، اما به محض اینکه متوجه شدید دوباره کاغذ را به ملایمت و مهربانی از زیر دست ذهن بیرون بکشید و مثلاً به عطر مایع دستشویی که روی دست‌تان مالیده‌اید توجه کنید. شرکت سازنده آن ماده می‌توانست آن مایع دستشویی را بدون عطر و اسانس تولید کند اما به شما احترام گذاشته و آن مایع را با عطر فلان گل تهیه کرده و شما هم در موقع خرید از همسرتان پرسیده‌اید با عطر کدام گل باشد؟ پس چرا الان هیچ توجهی به آن عطر نمی‌کنید؟ به دست‌هایتان نگاه کنید که واقعی هستند و چطور تماس دست‌هایتان با مایع دستشویی می‌تواند حباب‌های کوچک و بزرگ را ایجاد کند، نگاه کنید به آن جریانی که حباب‌ها را ایجاد می‌کند و آنها را از بین می‌برد. همه اینها واقعی است اما آن گفت‌وگوی شما با آن همکار در ذهن‌تان واقعی نیست مگر آنکه واقعاً اتفاق بیفتد.

سعی کنید از حواس و بدنتان برای بیرون کشیدن وجودتان از زیر بار افکار منفی استفاده کنید. چقدر به جریان نفس‌هایتان در روز آگاه هستید. سعی کنید تا آنجایی که می‌توانید به جریان دم و بازدم‌هایتان آگاه بمانید و کامل نفس بکشید. این کار توجه شما را از ذهن به سمت بُعد عمیق‌تری از وجودتان هدایت خواهد کرد و اجازه نخواهد داد همه انرژی‌های درون شما از سوی ذهن بلعیده شود. آگاهی تنها ابزاری است که می‌تواند شما را از محاصره ذهن منفی باف و ناآگاه بیرون بکشد. پس تا آنجا که می‌توانید در طول روز آگاه بمانید، حتی در معمول‌ترین کارهایی که انجام می‌دهید از یک دست شستن ساده تا غذا خوردن، از یک دیدار و گفت‌وگو با یک دوست یا همکار یا پیاده‌روی در یک پارک. مهم نیست چه کاری انجام می‌دهید، در هر کاری که انجام می‌دهید می‌توانید آن کار را به سرعت به یک عمل آگاهانه و مراقبت درونی تبدیل کنید. مثلاً اگر در یک پارک پیاده‌روی می‌کنید یا می‌دوید آگاه باشید که جز دویدن یا پیاده‌روی کار دیگری نکنید، آن جان و انرژی‌ای که در دست و پایتان هر لحظه شکل می‌گیرد را ببینید، به وجود درختان یا فضای زنده‌ای که در آن پارک هستند آگاه بمانید و با همه وجود آن سرزندگی را لمس کنید بدون آنکه وارد قضاوت و تفسیر شوید.

نگاه

چرا وقتی چیزی از دستمان می‌افتد از دورترین جا دنبالش می‌گردیم؟

راه دور نرو، گمشده‌ات همین‌جاست

■ حسن فرامرزی

هر وقت چیزی از دستم می‌افتد از دورترین جای ممکن به جست‌وجوی آن چیز که از دستم افتاده می‌روم. کلی می‌گردم و می‌گردم و دوباره سر جای اول برمی‌گردم و می‌بینم زیر پایم بوده، یا نه، افتاده بوده در گوشه‌ای از جیب پیراهنم. دیروز بیتی شاهکار از مولانا خواندم که اگر منصف بودی باید پیراهن می‌دریدی: «یار را چندین بجویم جِدّ و چُست/ که بدانم که نمی‌بایست جُست» مثل کودکی که دوست ندارد شکلات یا بستنی‌اش زود تمام شود، بنابراین عجله‌ای در بلعیدن آن خوراکی ندارد و اجازه می‌دهد خوب آن شیرینی در فضای دهانش چرخ بخورد و در او تجزیه و با او یکی شود چند روز است این بیت را از دهانم بیرون نیاورده‌ام. اجازه می‌دهم «یار را چندین بجویم جِدّ و چُست/ که بدانم که نمی‌بایست جُست» هی در من بچرخد و بچرخد و قند مکرر شود. گویا سرنوشت آدمیزاد این است که وقتی چیزی از دستش پایین می‌افتد از دورترین جای ممکن شروع به گشتن کند و سرانجام به این درک و دریافت برسد که این همه وقت که بی‌جهت به دنبال گمگشته‌اش، گرد جهان می‌گشته یار در خانه منتظر او نشسته بوده است. اما از آن سو اگر آن گشتن‌های بی‌جهت نبود، آن بی‌جهتی حقیقی که همه جهت‌ها از او برمی‌خیزد نیز معلوم نمی‌شد. آنچه یافتن یار را بعد این همه بازی شیرین می‌کند این است که بدانی او در همان خانه‌ای بوده که تو از آنجا آغاز به گشتن کرده‌ای.