

حسن فرامرزی

جمله‌ای از اسپینوزا نقل شده است که: «هنگام نزول بلا آرامش دارم، چون مصیبت‌های شدیدتری که می‌دانم در جهان هست به من نازل نشده است.» این تنها یک نمونه از رویکرد متفاوت حکیمان نسبت به زندگی است؛ رویکردی که می‌تواند مثل یک چتر محافظ بر سر کسی که فضایی بحرانی و تنش‌زا را تجربه می‌کند، باز شود. زیستن در فضای جنگ، آشوبناک است. آدم‌ها در زندگی معمول خود عموماً بار زمان‌های زائدی را به دوش می‌کشند. کشیدن این بارهای بیهوده در بحران‌های بزرگ به ویژه با تلنبار تصاویر ذهنی وحشتناک از آینده طاقت‌فرسا می‌شود. وقتی در فضای بحران قرار می‌گیریم بعد از آن شوک اولیه، اغلب ما در جست‌وجوی مغزی برای آرامش هستیم، می‌خواهیم چیزی در سر ما گشوده شود تا دست‌کم از گزش‌های بی‌امان افکارمان در امان باشیم. با این همه چطور می‌شود در دل چالش‌ها بحران روزنه‌ای به سمت امید باز نگه داشت؟ چطور می‌شود تاب‌آورانه زندگی کرد؟ چطور می‌توان از اثرات و ترکش‌های روانی ناخوشایند جنگ کاست و حتی بالاتر از آن از فضای تعلیق، هراس و پلاتکلیفی فرصتی برای رشد، تعالی و خدمت ساخت؟

همه رویدادها آمده‌اند که بروند

بحران‌ها یا چالش‌ها در آغاز طوری بر ما نمودار می‌شوند که انگار ایستاده‌اند، آمده‌اند که بمانند ما آنها با همه بزرگی‌شان آمده‌اند که بروند، مثل ابرهای سیاهی که در آسمان ظاهر می‌شوند و این طور به نظر می‌رسد که آسمان را در اختیار گرفته‌اند و هر کاری که دل‌شان می‌خواهد انجام می‌دهند. هیبت‌شان به گونه‌ای است که انگار آمده‌اند آسمان را تسخیر کنند اما آنها می‌پند و می‌روند و آسمان یعنی آن پهنه بی‌کران سر جای خود می‌ماند. این درسی است که حکیمان در تعالیم خود به ما یادآور می‌شوند: همه رویدادها آمده‌اند که بروند. برایم جالب است که حقیقتی به این بزرگی در قالب یک کلمه آن هم در خیابان بر من ظاهر می‌شود. صبح در تاکسی نشسته‌ام، سایه جنگ از دهان آدم‌ها کلمه مورد علاقه‌ام را بیرون می‌کشد. منظر از جلوی چشمم رد می‌شوند. بر کهای نوری در ختان، راه رفتن آدم‌ها، پیاده‌روهایی که مثل یک تکه آینه، باران صیحگاهی را نشان می‌دهند، شعارهای روی دیوار، تابلوهای فروشگاه‌ها، دکا‌ها، ایستگاه‌های اتوبوس و ده‌ها و صدها جزئیات دیگر که در چشم و گوش آدم جمع نمی‌شود. در میان این همه اما یک کلمه که با رنگ سیاه روی دیواری نوشته شده مرا از افکار روزمره و حرف‌های تاکسی بیرون می‌کشد. کلمه به قدری ساده به نظر می‌رسد که شاید به راحتی در شلوغی شهر گم شود؛ می‌گذرد همان جاری‌وری صندلی تاکسی‌ای که ما را به ایستگاه مترو گلشهر می‌برد گوشه‌ای از خاطرات سربازی در من زنده می‌شود: «چون می‌گذرد غمی نیست.» این جمله در آن دوره منای سینه‌های گرم و سرکش در دل ما می‌رقصید. جوان‌های کمتر از ۲۰ سال و بالاتر که روزها را باید دور از خانواده‌ها، دور از نازپروردگی و عادت‌های خانوادگی طی می‌کردند از جمله‌ای نوری می‌گرفتند که در عین سسادگی مایه قوت قلب بود؛ هیچ حادثه‌ای ابدی نیست، تلخ‌ترین و گزنده‌ترین رویدادها هم آمده‌اند که بروند. به قول حافظ: چنان نماند، چنین نیز هم نخواهد ماند.

واسطه‌هایی که میان ما و زندگی فاصله می‌اندازند

حکیمانی همچون مولانا بارها از یک اصل اساسی یاد می‌کنند که مایه آرامش در زندگی است: «بررسی کن ببین آیا چیزی‌ها را آن طور که هست می‌بینی؟» چرا؟ چون ما عموماً میان خود و آنچه می‌بینیم واسطه‌تراشی می‌کنیم و این واسطه‌ها رنگ، شکل و طرح خود را به آنچه که می‌بینیم، می‌پاشند. واسطه‌های ذهنی ما در شرایط بحرانی جولان بیشتری می‌دهند. مثلاً وقتی من ترسیده‌ام چیزی‌ها را مطابق هراس خود می‌بینم یا وقتی به کسی یا رویدادی طمع دارم آن فرد یا آن رویداد را مثل یک شئی، گداخته در قالب طمع خود می‌ریزم، بنابراین خود آن فرد یا رویداد به چشم نمی‌آید بلکه ترس و طمع هستند که خود را به صورت آن فرد یا رویداد در آورده‌اند. در چنین فضایی پرسشی که هر کدام از ما می‌توانیم از خود بپرسیم این است: آیا ما واقعاً بلاواسطه با زندگی در ارتباطیم؟ مثلاً یکی از نشته‌های روانی ما به ویژه در بحران‌ها به واسطه نوع ارتباطی واسطه‌گری کنند، خبرها برقرار می‌کنیم. خبرها قرار است ما را مطلع سازند اما آنها اغلب با محتوای ترس و آشوب پر شده‌اند و ما را نیز بی‌نصبی نمی‌گذارند، در حالی که اتفاقاً ما در روزهای جنگ بیش از هر زمان دیگری به آرامش نیاز داریم. در همین فضای جنگ ۴۰ روزه، آدم‌های بسیاری را می‌دیدم که بعد از مدتی و به درستی متوجه می‌شدند بیش از آنکه از جنگ آسیب بخورند، از نوع رابطه‌ای که با خبرهای جنگ-واسطه‌گران-برقرار می‌کنند، صدمه می‌خورند. آدم‌هایی که احساس می‌کردند در دسترس بودن مداوم، مسئول بودن شبانه‌روزی، نداشتن خلوت و جسیبدن مداوم به صفحه گوشی‌های تلفن همراه به جای آنکه آنها را در حالت آمادگی قرار دهد، ذهن و بدن‌شان را روزه‌روز خسته‌تر و مستهلک‌تر کرده است، بنابراین بسیاری از ما ترجیح می‌دادیم در روزهای جنگ برای ساعاتی هم که شده از تلفن‌های همراه خود فاصله بگیریم، البته وقتی که

بدن‌های بیچاره‌مان با موج تنش و دردی که در رگ‌ها و سیگنال‌های عصبی رفت و آمد می‌کرد ما را نسبت به ضرورت این موضوع آگاه می‌کردند.

از چگونگی تا چرایی زندگی

ما امروز در محاصره لحظه به لحظه خبرها زندگی می‌کنیم؛ خبرهایی که اغلب هنری جز القای آشوب درونی ندارند؛ خبرهایی که به مفهوم عمیق کلمه، ما را «باخبر» یا «آگاه» نمی‌کنند. باخبر یا مطلع، مطابق تعریفی که حکیمان از این کلمه می‌کنند، کسی است که جان آرام و فرهیبه داشته باشد- مولانا می‌گوید: هر که را افزون خبر، جانش فزون- اما ما حاصل خبرهایی که ما روزانه در معرض آن قرار داریم اغلب جز آشوب و تشویش نیست؛ خبرهایی که بر چگونگی زندگی تمرکز کرده‌اند و چرایی زندگی را مسکوت می‌گذارند. این طور می‌توان گفت که گمشده ما «چگونگی» یا به تعبیر حافظ «چنان و چنین» زندگی نیست، گمشده ما همچنان که نیچه، فیلسوف آلمانی تذکر می‌دهد، یک چیز است: «آن کس که چرایی زندگی خود را یافته، با چگونگی‌اش نیز خواهد ساخت.» این طور می‌توان گفت: وقتی کسی هنوز نمی‌داند چرا زندگی می‌کند، حتی اگر چنان و چنین‌های زندگی او در سطح رویداد دستخوش تغییر شود و اوضاع بهبود یابد، باز هم مسئله او حل نخواهد شد.

حکیمان در آثار خود به یکی از بنیادی‌ترین خطاهای ادراکی ما توجه کرده‌اند: ما چنان به «چنین و چنان» موقعیت‌ها» خو می‌گیریم و با آن یکی می‌شویم که میان خود و موقعیت یا وضعیت هیچ فسوق و فاصله‌ای نمی‌بینیم. اگر موقعیتی به زعم ما خوشایند است اغلب می‌خواهیم او بیزان آن موقعیت شویم، می‌ترسیم که آن موقعیت تمام نشود یا طمع می‌کنیم که آن موقعیت طولانی‌تر شود. به این ترتیب ما نه با شعله آگاهی‌مان که با آرزو، کاش، ترس و طمع که استقبال آن موقعیت می‌رویم و در نهایت همان موقعیت خوشایند را هم مجروح و زخمی می‌کنیم، مثل این می‌ماند که مهمانی عزیز وارد خانه من شده اما من انقدر آن مهمان را معذب می‌کنم که در نهایت از خانه فراری‌اش می‌دهم.

جست‌وجو کردن خود در جای اشتباه

حکیمان توجه‌سارا به ناپایداری رویدادها-چه رویدادهایی که به زعم ما خوشایندند و چه رویدادهایی که به زعم ما ناخوشایند- جلب می‌کنند و ما را پرهیز می‌دهند که خود را به واسطه رویداد تعریف کنیم. ما زمانی که خود را در روزگار و رویداد جست‌وجوی کنیم، نمی‌توانیم به تعریف درستی از خود و زندگی نزدیک شویم. حکیمان این تذکر بنیادین را به ما می‌دهند که خود را در جای درستی جست‌وجو کنید، چون در سود و زیان رویدادها پیدا نخواهید شد. سخن امام علی (ع) در این باره شگفت و شنیدنی است: «روزگار، دو روز است، روزی با توسست و روزی علیه تو، اگر با تو بود، سرمست مشو و اگر علیه تو بود، بی‌قراری مکن.» این یعنی تو روز و رویداد نیستی، به نظر می‌رسد این تفکیک عظیمی است که یک انسان می‌تواند به آن دست پیدا کند: «تبدیل به رویداد نشو» موفق شده‌ای؟ تبدیل به موفقیت نشو، موفقیت‌ننده‌ای؟ تبدیل به ناکامی نشو، چون اگر تبدیل به رویداد شوی با رویدادهای خوشایند دچار غرور و سرمستی خواهی شد و با رویدادهای تلخ و گزنده، ناامید، غمگین و بی‌قرار. نگاه کنید که چطور مولانا حساب خود را از روزها و رویدادها جدا می‌کند و خود را در حصار زمان قرار نمی‌دهد: «روزها گر رفت گو رو پاک نیست/ تو بمان ای آن که چون تو پاک نیست.» آن وقت بسیاری از ما زیر فشار سن و سال و گذر روزها خود را فرسوده و رنجور می‌کنیم. چرا؟ چون خود را از زمان و رویداد به یاد می‌آوریم.

وضعیت، عذاب‌مان می‌دهد یا تبدیل شدن به وضعیت؟

طبق دیدگاه حکما همه وضعیت‌ها چه آنها را در گروه «وضعیت‌های با ما» قرار دهیم و چه «وضعیت‌های علیه ما» آمده‌اند که بروند، بنابراین جنگ زدن به وضعیت‌های خوشایند و اعتبار گرفتن از آنها همان اندازه درناک است که نخواستن، نپذیرفتن و طرد کردن وضعیت‌های ناخوشایند. از فرازی بالاتر رویدادها مایه عذاب ما نیستند، چه رویدادهای خوشایند- وقتی می‌خواهیم آنها همچنان بمانند یا گسترده‌تر شوند- چه رویدادهای ناخوشایند- وقتی می‌خواهیم آنها بروند- بلکه آنچه ما را عذاب می‌دهد، تبدیل شدن ما به وضعیت است، یعنی یک مسخ درونی؛ ما عذاب می‌کشیم، چون به وضعیت تبدیل می‌شویم، مثلاً سقف خانه‌مان چکه می‌کند یا ماشین خراب می‌شود، این یک وضعیت است اما وقتی من تبدیل به عین وضعیت می‌شوم، مسئله برای من اینطور نیست که سقف خانه می‌چکد یا ماشین خراب شده، مسئله برای من این گونه است: من دارم چکه می‌کنم، من خراب شده‌ام، من دارم از دست می‌روم. در واقع علت آشفتگی و سراسیمگی بیش از حد او از دست رفتن مایه آرامش ما در وضعیت‌های این است که؛ ما آنجا دیگر شاهد و تجربه‌کننده یک رویداد نیستیم، بلکه ما تمام فاصله خود را با رویداد از دست داده و تبدیل به خود آن رویداد شده‌ایم.

وقتی در میانه بحران یا چالش قرار می‌گیریم، حیاتی است که با این پرسش روبه‌رو شویم: آیا واقعاً وضعیت اصالت دارد یا پاسخی که من به آن وضعیت می‌دهم؟ وقتی بر این باور هستیم که وضعیت اصالت دارد، معمولاً خود را طفیلی، بازیچه و تخته‌پاره‌ای در طوفان می‌بینیم. از وضعیت‌ها شکایت می‌کنیم و خواهان آن هستیم که وضعیت‌ها تغییر کنند، به این ترتیب خود را در نقطه کور قرار می‌دهیم اما اگر آگاه شویم که پاسخ ما به وضعیت‌ها اصالت دارد، در آن صورت خود را بر فراز وضعیت‌ها، تعیین‌کننده و جهت‌دهنده به آنها خواهیم دید. نقطه رنجش ما معمولاً آنجاست که بیش از حد روی وضعیت‌ها سرمایه‌گذاری روانی می‌کنیم، مثلاً آرزوی کنیم وضعیتی تغییر پیدا کند تا ما آرامش و شادی را تجربه کنیم، واقعاً بر این باور هستیم که ریشه ناخشنودی درونی ما به وضعیت‌ها برمی‌گردد. به این ترتیب جریان زندگی را در خود متوقف می‌کنیم تا آنچه ما گمان می‌کنیم مایه آرامش ما خواهد بود از راه برسد، در حالی که بارها تجربه کرده‌ایم یا در روایت تجربه‌های دیگران شاهد بوده‌ایم که اگر آگاهی‌مان رشد نکرده باشد، وقتی رویدادهای بیرونی که به زعم ما خوشایند است از راه می‌رسند، در نهایت تغییری در آرامش و سعادتی ما نمی‌دهد. این مثال کوتاه از مولانا به روشنی تفکیک میان «وضعیت» و «پاسخ به آن» را روشن می‌کند:

کس به زیر دم خر خاری نهد
خر نداند دفع آن بر می‌چهد
برچهد وان خار محکم‌تر زند
عاقلی باید که خاری بر کند
صحنه‌ای جلوی چشم ما تصویر می‌شود که در آن «موقعیت»- کسی که به قصد آزار زیر دم یک خر، خاری می‌گذارد- و «پاسخ به موقعیت»- برجهیدن خر به قصد دفع خار‌ها- گنجانده شده است. اگر ما ذهن موقعیت زده داشته باشیم، در آن صورت مدام خواهیم پرسید: چرا یک آدم تا این حد باید مردم‌آزار باشد که کسی را سوزه آزار خود قرار دهد. مگر تقصیر من چیست که در متن یک جنگ ویرانگر قرار گرفته‌ام؟ چرا خاورمیانه این شکلی است؟ چرا من اینجا به دنیا آمده‌ام؟ چرا افراد تا این حد شرورند که به راحتی به کشور دیگری تجاوز می‌کنند و میلیون‌ها آدم را آزار می‌دهند و اسباب آرامش دیگران را از بین می‌برند اما اگر

خود را به گونه‌ای تربیت کرده باشیم که اصالت را نه به موقعیت که به پاسخ به موقعیت بدهیم، در آن صورت خواهیم گفت چه کاری از دست من ساخته است؟ چرا یک موجود فکر می‌کند یا خشم، هیجان و برجهیدن می‌تواند از خود دفع مسئله کند؟ چرا من فکر می‌کنم یا شکایت، اندوه و خشم می‌توانم از بحران یا چالش عبور کنم؟

جنگ و فرصت درون‌نگری

جنگ‌ها بیش از هر زمان دیگری قدرت جمع شدن را به ما یادآور می‌شوند. ما وقتی در درون خود پراکنده‌ایم، کار چندان مؤثری از دست‌مان بر نمی‌آید. همه کارهای مؤثر و مهم به واسطه آدم‌هایی اتفاق افتاده که در خود مجموع شده‌اند. مولانا ریشه آبادانی و خوشی واقعی را در مجموع و یکپارچه شدن می‌داند: «جمع باید کرد اجزا را به عشق / تا شوی خوش چون سمرقند و دمشق.» اما ما عموماً وقتی متوجه این موضوع می‌شویم که بحرانی پیش می‌آید، سعادی می‌گویید اگر می‌خواهید قدر عاقبت را بدانید، بروید آدم‌هایی را پیدا کنید که گرفتار مصیبت شده‌اند، در واقع بحران یا مصیبت می‌تواند چشم ما را باز کند، بنابراین ما می‌توانیم از انرژی مصیبت یا بحران در راستای رشد، تعالی و سازندگی درونی و بیرونی استفاده کنیم.

چالش‌ها و بحران‌ها در عین حال که تلخ و گزنده‌اند اما فرصتی برای درون‌نگری فراهم می‌کنند، بنابراین یکی از کارهایی که می‌توان در شرایط بحرانی انجام داد، این است که به موازات اینکه خبرهای بیرون را رصد می‌کنم از احوالات درونی خودم نیز خبرگیری کنم. مثلاً آگاه شدن نسبت به این موضوع که چگونه ترس‌های موهوم در عین حال می‌توانند فلج‌کننده باشند و انرژی حیات و زندگی را از ما بزدند. وقتی بحرانی پیش می‌آید و ما ناآگاه هستیم، معمولاً این ترس‌ها هستند که ما را آذاره می‌کنند. ترس‌های موهوم مثل فیلمنامه‌نویس‌های حرفه‌ای در سر ما شروع می‌کنند به نوشتن فیلم‌هایی با بدترین پایان‌بندی‌ها. مثلاً ما در حال پیاده‌روی هستیم یا داریم غذا می‌خوریم یا با کسی صحبت می‌کنیم اما آن فیلمنامه‌نویس درون سرمان در حال نوشتن سیاه‌ترین فیلمنامه‌هاست: نکند فحشی شود؟ نکند بیمار شوم و دارو پیدا نکنم؟ ما همچنان که در بحران‌هایی مثل جنگ اشتیاق داریم، تصویرهای از بیرون را تماشا کنیم، می‌توانیم به تصورات و تصویرهای ذهنی خود نیز نگاه کنیم که چطور فضای ذهن و بدن ما را در بر می‌گیرد. علت اینکه ما در دوره‌های صلح و آرامش که بحرانی در زندگی ما حکمرانی نمی‌کند، کار مؤثر و مهمی انجام نمی‌دهیم، به خاطر گرفتار شدن در پراکندگی درونی است. در واقع جنگ اصلی اینجا و در درون ما در جریان است. ببینید که این سخن مولانا تا چه اندازه دقیق و مهم است: «عقل تو و متمرکز نیست بلکه این آگاهی در هزاران آرزو، حسرت، خشم، شکایت و الگوهایی از این دست به دام افتاده و تقسیم و تلف شده، بنابراین با این آگاهی بسیار ضعیف، تحریف شده و گجل‌آلود نمی‌توان کاری از پیش برد. مثال دیگر او کاملاً ملموس است:

و گل آلود نمی‌توان کاری از پیش برد.
هوش را توزیع کردی بر جهات
می‌نیزد ترهای آن ترّوات
آب هُش را می‌کشد هر بیخ خار
آب هوشت چون رسد سوی تمار؟

او وجود آدمی را به باغی تشبیه می‌کند، وقتی آدمی اصالت را به رویدادها یا جهات می‌دهد، در خود پراکنده و آشفته می‌شود. وقتی آدمی خود را در جهات می‌جوید به باغبانی می‌ماند که به راحتی در ختان باغ خود رانادیده می‌گردد و منابع، توجه و هر آنچه در اختیار دارد دودستی تقدیم خارها و علف‌ها می‌کند. از نگاه حکیمان وقتی ما فریفته رویدادها می‌شویم- بودن خود را در حد رویداد تنزل می‌دهیم- بی‌آنکه خود خبر داشته باشیم در ختان باغ وجودمان را رها و علف‌بازی می‌کنیم.

حکیمان به ما نشان می‌دهند چطور می‌توان در چالش‌ها به زندگی تاب‌آورانه رسید

نگریستن از ایوان حکمت به بحران

