

سبک نگرش



زندگی گاهی به یک حبس نفس طولانی تبدیل می شود

آخرین بار کی نفس کشیدی؟!

■ حسن فرامرز ی

شنیده‌اید گزارشگران فوتبال در لحظه‌های حساس بازی، جمله مشترکی را به زبان می آورند؟ آنجا که قرار است ضربه ایستگاهی یا یک پنالتی، سرنوشت یک بازی یا جام را تعیین کند گزارشگر تارهای صوتی‌اش را به هیجان مفرطی آغشته می کند و می گوید: «نفس‌ها در سینه حبس می شود» و واقعا این اتفاق می‌افتد اما چرا نفس‌ها در سینه حبس می‌شود؟ طرف با خودش می گوید اول این صحنه را ببینیم، فعلا این صحنه از هر چیزی مهم تر است. نمی خواهی نفس بکشی؟ نفس؟ نه‌انها!نفس کشیدن که همیشه هست. فعلازل بز نیم و چهار چشمی میخ شوم ببینیم چه خواهد شد، حالا وقت هست بعدا سر فرصت نفس هم می‌کشیم، اصلا نفس هم نکشیدیم طوری نیست، آخر این همه نفس کشیدیم به کجا رسیدیم و کجا را فتح کردیم!

اما با این حبس نفس چه اتفاقی می‌افتد؟ ما به شکل طبیعی می‌دانیم بسر نوشت زندگی ما را همین نفس‌ها تعیین می‌کند و شکل طبیعی نفس کشیدن، قطار طولانی‌ای از دم و بازدم، دم و بازدم‌هاست: «مَنت خدای را عز و جل که طاعتش موجب قربتست و به شکر اندرش مزید نعمت. هر نفسی که فرو می‌رود بمدّ حیاتست و چون بر می‌آید مفرّح ذات، پس در هر نفسی دو نعمت موجودست و بر هر نعمتی شکر ی واجب.» اما وقتی تو

■ **چطور زندگی به یک جنون بدل می‌شود؟**

به این حبس نفس طولانی به روایت سعدی توجه کنید: «باز گانی را شنیدم که ۱۵۰ شتر بار داشت و ۴۰ بنده خدمتکار. ششی در جزیره کیش مرا به حجره خویش در آورد. همه شب نیاورد ما سخن‌های پریشان گفشتی که: فلان ابتزازم به تر کستان و فلان بضاعت به هندوستان است و این قیلان قیلان زمین است و فلان چیز را فلان ضمیم. گاه گفتی: خاطر اسکندر به دارم که هوایی خوش است، باز گفتی: نفا که دریای مغرب مشوش است. سعدیا! سعدی دیگرم در پیش است، اگر آن کرده شود بقیت عمر خویش به گوشه بنشینم. گفتیم: آن کدام سفر است؟ گفت: گوگرد پارسی خواهد برد به چین که شنیدم قیمتی عظیم دارد و از آنجا کالسه چینی به روم ارم و دیبای رومی به هند و فولاد هندی به حلب و آبگینه حلبی به یمن و برد بمانی به پارس، و زان پس تر ک تجارت کنیم و به دکاتی بنشینیم.» سعدی در این روایت، نام این نوع زندگی و نگرش را ماخلولیا یا نوعی جنون و دیوانگی می‌نامد مثل این است که کسی بخواهد طیبی به واسطه دم زنده بماند. جریان طبیعی نفس کشیدن همچنان که سعدی به زیبایی و استاد ی هرچه تمام در آغاز گلستان روایت می‌کند حاوی زوجیت مندرج در طبیعت است، دم و بازدم، گرفتن هوا و بیرون دادن آن و این یک ریتم طبیعی برای زندگی کردن است. زندگی همچنان که در دم – گرفتن- نیاز دارد به بازدم – پس دادن- هم نیاز دارد و گرنه زندگی به یک حبس نفس می‌انجامد. سعدی در در حکایت بالا از یک بازرگان آشفته‌روان حکایت می‌کند که یک آرزو بیشتر ندارد. آرزوی او انجام یک سفر است. یک سفر برای یک بازرگان آشفته‌روان حکایت می‌کند اما اشاره می‌کند در حقیقت معنای تحریف شده‌ای از یک سفر است. سفر چیست؟ سفر چیزی است که تمام شود و مسافر دوباره به محل استقرار دائم خود برگردد. سفری که تمام نشود سفر نیست. دم چیست؟ دم نفسی است که تمام می‌شود و به دنباله آن بازدم می‌آید. دمی که تمام نشود در واقع دم نیست. آیا پاسما می‌توانید در زندگی تان سفری را مجسم کنید که نقطه پایانی نداشته باشد؟ به محض اینکه می‌گویید من می‌خواهم سفر بروم از شما می پرسند سفر چندروزه؟ حال در نظر بگیرید که یک بازرگان می‌گوید من می‌خواهم به سفری بروم و سعدی مثل همه ما از کم و کیف سفر می پرسد. سفر به کجا؟ سفر چندروزه؟ و بازرگان شروع می‌کند یک نفس از مکان‌هایی سخن می‌گوید که احتمالا یک عمر برای به محل موختن آن مکان‌ها به همدیگر به واسطه سفر تکلیفاتی نمی‌کند.

■ **معنای سفر نزد بازرگان تحریف می‌شود**

کاربری در بخش نظرات سلبات مرجع این حکایت سعدی نوشته است: «حدود هشت قرن پیش بازرگانی در کیش، بزبسن مدل سیکی کاملی را طراحی می‌کند که حتی امروز نیز قابل استفاده است آنگاه بر خود سعدی به عنوان معلم فرهنگی جامعه را ملاحظه فرمایید.» اما این کاربرد به این نکته دقت نمی‌کند که آنچه مورد نقد سعدی است مدل بزبسن این بازرگان نیست. در واقع تکلیک کاری او ممکن است بسیار ستودنی و در حرف‌هاش استادانه باشد اینکه بازرگانی بداند مزیت قیمت کالاها یا توجه به جغرافیایی که در آن قرار دارد

چپست یک نقطه تمایز و برتری در شغل تجارت به حساب می‌آید یا به عبارت ساده‌تر تاجری موفق است که بداند چه کارایی را از کجا تهیه و کجا عرضه کند. بازرگان مورد اشاره سعدی هم با توصیاتی که می‌کند روشن می‌سازد تا چه اندازه در حرفه خود استاد است اما آنچه موضوع نقد در اینجاست اینکه: تاجر حکایت‌ما به اندازه‌ای در فعالیتت که انجام می‌دهد غرق شده– حبس شده‌است – متوجه نیست سفری که از آن یاد می‌کند در واقع سفر نیست. به عبارت دیگر او همه لحظه‌های عمر خود را از خواب و بیداری به تجارت اختصاص داده و اگرچه ظاهر آخرف از کنار گذاشتن کاردش و به گوشه‌های نشستن و زندگی کردن می‌زند اما این حرف‌او چندان جدی نیست چون آن شکنجه‌گر درونی که این انسان را صرفاً در زاویه تجارت حبس کرده شرطی برای تمام کردن تجارت- نفس کشیدن- پیش پای او می‌گذارد



■ **وقتی هیجان زده می‌شویم زندگی را**

حسین می‌کنیم بنابر این آنچه محل نقد است کار کردن نیست بلکه هویت گرفتن از کاری است که انجام می‌دهیم، و چرا هویت گرفتن محل ایراد است؟ به خاطر اینکه وقتی از کاری هویت می‌گیریم خواه ناخواه دچار هیجان زدگی مفرطی می‌شویم چون به شدت دنبال نتیجه می‌گردیم، بنابراین حبس نفس گریزناپذیر خواهد بود و سعدی اینجا به حرفه تجارت و تاجران حمله نکرده بلکه حمله‌او به هویت گرفتن از یک شغل به اندازه‌ای است که اجازه نمی‌دهد فرد نفس بکشد، بنابراین زندگی به یک حبس نفس طولانی تبدیل می‌شود. می‌بینیم که یک پرانتز کوچک حاوی چند حباب کوچک هوا بین گوگرد و کالسه چینی و دیبای فولاد و آبگینه، بین پارس و چین و هند و حلب و یمن باز نمی‌شود. خب به فرض که ما گوگرد پارسی را به چین رساندیم و از آنجا کالسه چینی را به روم بردیم و دیبای رومی را به هند و فولاد هندی را به حلب و آبگینه حلبی را به یمن و برد بمانی را به پارس و به واسطه تفاوت قیمت این کالاها در مبدأ و مقصد سود کلانی به هم رساندیم. هر فرد آگاهی خواهد پرسید آیا زندگی همین بود؟ آیا

■ **آرزواندیش در قلبمان داریم**
ممکن است ما وقتی به زندگی بازرگان حکایت سعدی نگاه می‌کنیم زندگی او را بسیار دور از زندگی خود بدانیم، اما اگر کمی دقت کنیم می‌بینیم اغلب ما یک بازرگان افراطی و بسیار آرزواندیش درون خود داریم که اجازه نمی‌دهد ما قدری آرام و قرار بگیریم. همچنان که در حکایت سعدی هم آمده است آن شعور متعالی درون بازرگان از او هر روز

خواهی می‌کند که قدری آرام و قرار بگیرد و این همه گرد و خاک نکند، اما آن هویت کاذب درون بازرگان انگار استدلال می‌کند من فقط وقتی آرام خواهم گرفت که به اندازه کافی گرد و خاک کرده باشم و معلوم است که این استدلال تا چه اندازه انحرافی و چپمنی است.

دقت کنید منظور ما از طرح این مباحث دعوت به بیکاری، اینجانشستن و فعالیت نکردن نیست. توجه کنیم که ممکن است کسی ۱۲- ۱۰ ساعت در روز کار کند، اما در درون خود مستقر و آرام باشد و امیدش را به خداوند دوخته باشد نه به کاردش و از کاری که انجام می‌دهد هویت تام و تمام نگیرد و دیدسته، متعصبانه و منجمدی نسبت به حرفه و کار خود نداشته باشد. ممکن است کسی به سرعت بدود اما در خود ساکن باشد و بر عکس کسی ظاهرآ در جایی نشسته باشد اما درون او هزار گردباد به هم بیند.

خواهی می‌کند که قدری آرام و قرار بگیرد و این همه گرد و خاک نکند، اما آن هویت کاذب درون بازرگان انگار استدلال می‌کند من فقط وقتی آرام خواهم گرفت که به اندازه کافی گرد و خاک کرده باشم و معلوم است که این استدلال تا چه اندازه انحرافی و چپمنی است. دقت کنید منظور ما از طرح این مباحث دعوت به بیکاری، اینجانشستن و فعالیت نکردن نیست. توجه کنیم که ممکن است کسی ۱۲- ۱۰ ساعت در روز کار کند، اما در درون خود مستقر و آرام باشد و امیدش را به خداوند دوخته باشد نه به کاردش و از کاری که انجام می‌دهد هویت تام و تمام نگیرد و دیدسته، متعصبانه و منجمدی نسبت به حرفه و کار خود نداشته باشد. ممکن است کسی به سرعت بدود اما در خود ساکن باشد و بر عکس کسی ظاهرآ در جایی نشسته باشد اما درون او هزار گردباد به هم بیند.

■ **چرا بازرگان دچار خودفریبی می‌شود؟**

توجه کنیم که هنوز آن نور تشخیص در قلب بازرگان روشن است، اما در عین حال آن شکنجه‌گر درونی که فقط و فقط از تجارت، سود و سفر هویت می‌گیرد بازرگان را فریب می‌دهد- در واقع بازرگان دچار خودفریبی است- و مدام می‌خواهد یا سفرهای بیشتر، «به سفر نرفتن» را به تأخیر اندازد و این درجه از خودفریبی حیرت‌آور است، اما اگر بازرگان مابین

ساحت‌های مختلف زندگی خود تعادلی برقرار می‌کرد و می‌توانست بخشی از هوش و حواس خود را به جایی در فراسوی مزیت قیمت‌ها بکشدن در آن صورت تجارت نه به یک هویت که به یک نفس تبدیل می‌شد. همچنان که وقتی من سفر سه روزه می‌روم آن سفر در واقع یک نفس است که من ایفا می‌کنم اما اگر سفر سه روزه تبدیل به یک عمر شود در حقیقت دیگر نفس نخواهد بود بلکه به من تبدیل می‌شود و چون به من تبدیل شده است من نمی‌توانم آن سفر را کنار بگذارم.

|| چهارشنبه ۲۵ نسر ۱۳۹۹ | ۲۳ ذی‌القعدة ۱۴۴۱ |

نگاه



از قاعده «این جا و اکنون» یا «حضور قلب» کمک بگیرید تا در خانه تن بمانید

ویروسی به نام تن متفرق!

این روزها به خاطر شرایط ویژه حاکم بر جهان و کشور ما در اوج گیری بیماری کرونا عده بسیاری خواهان آرامش هستند، در واقع توجه‌ها به سمت بدن بیشتر جلب شده است و واقعا افرای نیست اگر بگوییم بسیاری دچار وحشت شده‌اند چون به تازگی دانسته‌اند که صاحب بدن هستند. شاید این حرف اندکی غریب به نظر برسد، اما اگر تأمل بیشتری به خرج دهیم متوجه می‌شویم که ما به دلیل نوع زندگی، تفکرات حاکم بر روزگار ما، انواع شرطی شدگی‌ها و… کم پیش می‌آید که واقعا در بدن خود حضور داشته باشیم، بنابراین وقتی مثلاً یک بیماری مثل کرونا اوج می‌گیرد و افرادی به بدن خود مراجعه و نفس کشیدن خود را چندین و چند بار چک می‌کنند نوعی احساس وحشت به آنها دست می‌دهد، چون تجربه بسیار تازه‌ای است از اینکه می‌بینند نفس می‌کشند، مثل این است که من مدت‌هاست خانه نبوده‌ام و حالا که به خانه برگشته‌ام در آن حس غریبی دارم و راحت نیستم و زوایای آن رانمی‌شناسم و از یاد برده‌ام. مثلاً از اینکه می‌بینم نفس در قفسه سینه من بالا و پایین می‌شود دچار وحشت می‌شوم که نکند کرونا گرفته‌ام، در حالی که واقعا کار طبیعی نفس همین است، یا مثلاً از اینکه گرمی بدنم را از داخل حس می‌کنم احساس وحشت می‌کنم، در حالی که شرایط طبیعی بدن من همیشه همین‌طور بوده است، اما چون من بیشتر خانه نبوده‌ام حالا برابرم غریب می‌نماید.

■ در خانه تن بمانید

مثلاً فرض کنید من در همین شرایط، خودم را در معرض یک آیه از قرآن قرار می‌دهم. این آیه را می‌خوانم: «لا تحزن ان الله معنا. غمگین نباش، خدا با ماست.» همین آیه یک مانده آسمانی است و نه تنها در بدن من تولید استرس نمی‌کند بلکه آرامش، اطمینان و دلگرمی‌ای که در این آیه هست کمک می‌کند از آن افکار نگران‌کننده که مرا از بدنم دور می‌کند و توهم را به یکسری تصاویر ذهنی می‌کشاند به سمت بدن خود برگردم. مثلاً من چند دقیقه پیش به شکل افراطی و وسواس گونه خیره‌ای کرونا را می‌خواندم و این خواندن هم یک خواندن آگاهانه و در حضور نبود بلکه همراه با خولندن این خبرها تجسم می‌کردم اگر کرونا بگیرم چه می‌شود؟

توجه کنید که در خیر چیزی به نام «اگر من کرونا بگیرم» وجود ندارد اما چون خوانش من آگاهانه نیست به سرعت سناریوها و تصویروهای ذهنی را به خیر اضافه و مجسم می‌کنم اگر من بمیرم فردنم چه می‌شود، بعد مجسم می‌کنم: اینها که دچار زجر تنفسی هستند و نمی‌توانند نفس بکشند دقیقآ چه حالتی را تجربه می‌کنند؟ چیزی شبیه به خفگی و می‌بینید یکسی دو دقیقه نگذشته که واقعا احساس می‌کنم به سختی نفس می‌کشم. چرا؟ به خاطر اینکه من از بدنم بیرون رفته‌ام و بدنم در اختیار یکسری تصویر ذهنی است و آنها تأثیر منفی خود را روی بدن من می‌گذارند یا اینطور بگویم انگار یکسری افراد غریبه به خانه من وارد شده‌اند و دارند خانام را غارت می‌کنند. بنابراین افرادی که می‌خواهند ایسن روزها آرامش بیشتری را تجربه کنند از قاعده «این جا و اکنون» یا همان که در فرهنگ ما از آن عنوان «حضور قلب» نام می‌بریم استفاده کنند و از متفرق کردن تن خود بپرهیزند. هر اندازه که می‌توانید در بدن خود حضور داشته باشید و اجازه ندهید که سیل افکار شما را از خانه‌تان بیرون بپازد در مجز در نهایت هر اندازه که شما خود انامه می‌دهم و این خبرها و صفحه‌ها اجازه نمی‌دهد من در بدن خود حضور داشته باشم و انرژی و جان این بدن را لمس کنم.

■ **از قاعده «این جا و اکنون» یا حضور قلب استفاده کنید**
البته محتوای اندیشه‌ای خوب به ما کمک می‌کند که در بدنمان بمانیم و احساس آرامش کنیم چون این محتوا در حقیقت از جان آمده است، بنابراین دلنشین است، در حالی که خیرهای مرسوم بیشتر تولید نگرانی می‌کند. توجه کنیم که هنوز آن نور تشخیص در قلب بازرگان روشن است، اما در عین حال آن شکنجه‌گر درونی که فقط و فقط از تجارت، سود و سفر هویت می‌گیرد بازرگان را فریب می‌دهد- در واقع بازرگان دچار خودفریبی است- و مدام می‌خواهد یا سفرهای بیشتر، «به سفر نرفتن» را به تأخیر اندازد و این درجه از خودفریبی حیرت‌آور است، اما اگر بازرگان مابین ساحت‌های مختلف زندگی خود تعادلی برقرار می‌کرد و می‌توانست بخشی از هوش و حواس خود را به جایی در فراسوی مزیت قیمت‌ها بکشدن در آن صورت تجارت نه به یک هویت که به یک نفس تبدیل می‌شد. همچنان که وقتی من سفر سه روزه می‌روم آن سفر در واقع یک نفس است که من ایفا می‌کنم اما اگر سفر سه روزه تبدیل به یک عمر شود در حقیقت دیگر نفس نخواهد بود بلکه به من تبدیل می‌شود و چون به من تبدیل شده است من نمی‌توانم آن سفر را کنار بگذارم.

■ **بدن ما چه زمانی احساس آرامش واقعی را تجربه و استرس‌ها را خالی می‌کند؟ وقتی مسا در بدن خود حضور داشته باشیم، یا اینطور بگوییم، بدن خود را حس کنیم. اما این حالت برای ما معمولاً ناملموس است چون زندگی ما نشانی از «این جا و اکنون» ندارد**