

## نگارش به مثابه سلوک

### جلسه ۱۰۱. داستان زندگی

خانم فاطمه راهیل قوامی. ۹۷/۰۱/۲۸

روزگار پر فشار و سختی را می گذرانید؛ روزهایی که مسائل و مشکلات امان شما را بریده‌اند ... هر روز و هر دقیقه یک اتفاق جدید رخ می‌دهد و از هر جایی یک مشکلی- نه در واقع یک سختی‌ای خودش را نمایان می‌کند. ... از زمین و زمان می‌بارند؛ از شرق و غرب می‌آیند؛ از یمین و یسار سرازیر می‌شوند و شما با آرامش و لبخند به همهی اینها رسیدگی می‌کنید ... خسته می‌شوید، غمگین می‌شوید اما به همهی آنها رسیدگی می‌کنید و از اتفاقات پشت سر هم متعجب نمی‌شوید ... می‌دانید که سختی و مشکلات جزء لاینفک زندگی است ... می‌دانید که سختی‌های انسان را می‌سازند و رشد می‌دهند ... البته اکنون به دلیل رشد و ساختن نسیت که مشکلات را می‌پذیرید و به استقبال آنها می‌روید بلکه سختی را به عنوان جزئی از زندگی پذیرفته‌اید و فقط جلو می‌روید و رسیدگی می‌کنید ...

در همین روزها در مقابل یکی از مشکلات واکنش متفاوتی از شما سر می‌زند، واکنشی که بخش بارز شخصیت شما نیست ... شما آرامش خود را از دست می‌دهید ... واقعاً از دست می‌دهید نه اینکه مثل خیلی جاها که می‌طلبیده تظاهر کنید که از دست داده‌اید؛ شما خودداری خود را از دست می‌دهید و رفتاری از شما سر می‌زند که خودزنی است؛ فریادهای دلخراشی از سر ضعف و استیصال و ناتوانی است ... باورتان نمی‌شود و بسیار ناراحت می‌شوید ... نه از مشکل و نه از سختی که باعث این اتفاق شد، از واکنش خودتان؛ واکنشی که به زمان‌های دور بر می‌گردد، زمان‌هایی که هنوز خیلی جوان بودید و خام ... حالِ ناراحتی دارید و ضعیف و جمع شده روز را ادامه می‌دهید ...

در طول روز وقتی به دنبال چیزی هستید که لازم دارید- سندی که باید برای جایی ببرید- در میان کاغذها چشمتان به کاغذی می‌خورد که بسیار قدیمی است. نگاهی می‌کنید و می‌گذرید ... و در طول روزهای آتی با حال زاری که دارید ناگهان یاد آن کاغذ می‌افتید، مطالب آن مربوط به گذشته‌های دور است، گویا چیزی را بخاطر می‌آورید ... به کاغذ مراجعه می‌کنید و می‌خوانیدش ...

در آن روزهای سخت و دور نظر خود را و نگرش خود را، و فلسفه‌ی خود را، و جهان‌بینی خود را نسبت به مشکلات و سختی‌ها نوشته‌اید: نظری که در آن با آغوش باز پذیرای همه مشکلات هستید و معتقدید که جهان اطراف هر چه باشد، شما باید که جهان خود را می‌سازید.

در آن نوشته ظاهراً هیچ بن‌بستی وجود ندارد، هیچ تمام شدنی در کار نیست... البته شما اینطور فکر می‌کردید و تا همین حالا نیز با همان نگاه زندگی کرده بودید و مو به مو به آن نوشته‌ی جادویی خودتان عمل کردید و حتی از آن جلوتر هم رفتید... هرگز تردیدی نداشتید و اگر هم مشکلات به گردنتان می‌رسید! و شما را خم می‌کرد هیچ تأثیری نداشت و دوباره برمی‌خاستید. این اصل شما بود: مسائل و مشکلات هیچ تأثیری ندارند و هیچ کاری نمی‌توانند بکنند. شما هستید که دنیای خود را می‌نویسید یا نقاشی می‌کنید...

با این نوشته و در این حال، ناگهان متوجه چیزی می‌شوید که مغزتان را از کار می‌اندازد... بله شما خودتان جهان خودتان را می‌سازید و شما جهان خود را ساخته بودید درست مانند آن نوشته ... و اکنون با دوباره خواندنش

متوجه می‌شوید که آن جهان را خام‌دستانه ساخته بودید و به خیلی چیزها فکر نکرده بودید ... اینکه شما مشکلات را جزئی از زندگی بدانید و بپذیرید و جلوتر بروید خیلی فرق دارد با اینکه با آن و درون آن زندگی کنید ...

ناگهان متوجه می‌شوید که خودتان این زندگی را برای خودتان درست کرده‌اید، خودتان اینطور آن را چیده‌اید، خودتان داستان زندگی خود را نوشته‌اید و اکنون بازی‌اش کرده‌اید، داستانی که بسیار جذاب، متعالی، قدرتمند و روحانی است اما در این داستان دور اندیشی وجود ندارد، در این داستان به خیلی چیزها فکر نکرده بودید، در این داستان به جای اینکه به رفع مشکلات و رهایی از آن بیندیشید از پذیرش آن نوشته‌اید، دنیایی را تصور کرده‌اید پر از مشکلات و شما این دنیا را با همه‌ی سختی‌هایش و زمستان‌هایش، بهار دیده‌اید و تازه وشادمان. در حالیکه می‌توانستید دنیایی را تصور کنید که درهای آن باز است به روی هر مشکلی که می‌آید و می‌رود و «می‌ماند تا شما با آن مدارا کنید». شما خیلی خوب و قهرمانانه زندگی می‌کردید، و با نیرویی جادویی با مشکلات باور نکردنی دست و پنجه نرم کردید و خیلی جلوتر از آن نوشته رفتید اما اکنون احساس می‌کنید که آیا فریب خورده‌اید؟ آیا اگر طور دیگری به مسائل نگاه کرده بودید و نوشته‌ی شما مطالب دیگری داشت، زندگی شما هم طور دیگری رقم نمی‌خورد؟ آیا این شما نیستید که این زندگی را برای خود ساخته‌اید و خودتان هم با آن کنار آمده‌اید؟ آیا آن لحظه که واکنش نامتعارفی داشتید، خود شما نبود که فریاد می‌زد و گله می‌کرد از این زندگی؟

کدام درست است؟ کدام تقدیر است؟ کدام را شما رقم زدید؟ کدام برایتان رقم خورده است؟

اکنون چه باید بکنید؟ یا چه نباید بکنید؟

اول به خود می‌گویید چطور آن موقع به فکرم نرسید که پشت ماجرا را ببینیم و تصویر کنم؟ چرا این شکلی دنیایم را ترسیم کردم؟

خوب می‌دانید که آن نوشته بیشتر حالت شهودی داشته و الهامی، تا منطقی و عقلی... و بعد می‌پرسید آیا خودم آن را رقم زدم؟ آیا اکنون دارم همان را ادامه می‌دهم؟ آیا خودم همه چیز را اینطور درست کرده‌ام؟ چه باید بکنید؟ کجا بودید؟ اکنون کجایی؟ آیا اکنون دنیا را طور دیگری می‌بینید؟

به خودتان مراجعه می‌کنید و می‌بینید که نه، نه، دیگر این را نمی‌خواهید ولی گذشته را هم انکار یا تحقیر نمی‌کنید. آیا دوباره داستان زندگی خود را می‌خواهید بنویسید؟ آیا می‌نویسید؟

...