

نگارش به مثابه سلوک

خانم فاطمه راهیل قوامی. جلسه ۱۶۷

طناب. ۵ آذر ۹۸

در همین وضعیتی که هستید، سعی کنید که چند نفس عمیق بکشید. با شمارش من پنج نفس عمیق را همه بکشید؛ یک، دو، سه، چهار، پنج. وضعیتی که الان شما در آن قرار دارید، یک حالت دراز کشیده روی زمین هست در یک فضای کوهستانی. شما آسمان را بالای سرتان می‌بینید. هوا سرد است اما آفتاب خیلی خوبی همه جا پراکنده شده است و شما احساس خوبی دارید؛ برای همین خیلی لباس زیادی هم نپوشیدید. شما یک کوه‌نورد و اسکی‌نورد هستید در واقع که الان این‌جا در این مکان کوهستانی یک کلبه‌ای را اجاره کرده‌اید؛ تا تمرین‌های صخره‌نوردی و کوه‌نوردی‌تان را این‌جا بیشتر انجام دهید. برای همین دراز کشیده‌اید و فعلاً دارید تمرین‌های تنفس‌تان را انجام می‌دهید. یکی از تمرین‌هایی که انجام می‌دهید را الان با هم دیگر انجام می‌دهید و سه بار تکرار می‌کنید. همین‌طور که دراز کشیده‌اید در آن فضا، بینی راست‌تان را با دست‌تان بگیرید و از بینی چپ‌تان دم را انجام بدهید. و سپس آن یکی بینی را بگیرید و بازدم را دوباره از همین بینی خارج کنید. و دوباره از بینی بعدی دم را بالا بدهید و بعد آن یکی را بگیرید و بازدم را خارج کنید. دو بار دیگر این کار را انجام بدهید. این تمرین‌ها، تمرین‌هایی است که شما برای کارتان انجام می‌دهید تا هم ریه‌های‌تان قوی بشود و هم بدن‌تان محکم بشود؛ و جزء تمرین‌های صخره‌نوردی‌تان است. شما به این‌جا آمده‌اید تا به ایستگاهی که در نزدیکی کلبه‌تان قرار دارد بروید و یک سری از کارها و تمرین‌ها را دوباره با مربی‌های آن‌جا انجام بدهید. بعد از این‌که تمرین‌های‌تان تمام می‌شود، بلند می‌شوید و به سمت آن ایستگاه که در نزدیکی کلبه‌تان است حرکت می‌کنید. هوا خیلی خوب است. کمی سرد است اما آفتاب خیلی دل‌چسب است. کم‌کم به آن ایستگاه می‌رسید. بر خلاف همیشه آن‌جا خیلی شلوغ و پر رفت و آمد نیست. و یک سکوتی آن‌جا را فرا گرفته است. تنها یک نفر را می‌بینید که در حال بستن در آن‌جاست. و به سمتش می‌روید و با او شروع به گفتگو می‌کنید. او توضیح می‌دهد که همه اعضای ایستگاه رفته‌اند پایین؛ من هم دارم می‌روم. به خاطر این‌که خبر رسیده است که به زودی هوا طوفانی می‌شود و الان نمی‌شود تمرین‌های صخره‌نوردی و کوه‌نوردی را انجام دهیم. دو سه روز بعد که هوا بهتر شد، دوباره همه برمی‌گردیم بالا. شما شاک می‌شوید و می‌گویید که من کلبه‌ام را اجاره کرده‌ام؛ من قبلاً برنامه‌ریزی کرده‌ام؛ من برای این کار وقت گذاشته‌ام؛ و اصلاً هم قرار نبوده است که هوا خراب بشود. و اصرار و پافشاری دارید که کارتان را انجام دهید. اما او قبول نمی‌کند. به هر حال با کمی گفتگو از او جای وسایل را می‌پرسید. البته قبلاً هم می‌دانستید ولی می‌خواهید که با او هم یک هماهنگی کرده باشید. یک دوری دور کلبه می‌زنید و به او می‌گویید که من بالاخره چه کار کنم؟ او می‌گوید که تو می‌توانی در کلبه خودت بمانی؛ در را ببندی؛ همه وسایل را کامل با خودت داشته باشی؛ این دو سه روز را سر کنی تا ما برگردیم. می‌توانی هم با من بیایی پایین. ولی شما این‌قدر هیجان دارید و این‌قدر علاقه دارید و این‌قدر منتظر هم‌چنین روزی بوده‌اید، تصمیم می‌گیرید که آن‌جا بمانید. و آن آدم از شما خداحافظی می‌کند و شما آن‌جا باقی می‌مانید. شروع می‌کنید به گشتن دور آن فضا و قدم زدن. کنج‌کاوی می‌کنید؛ به وسایل آن‌جا دست می‌زنید؛ نگاه می‌کنید؛ با تغییراتی که کرده است مواجه می‌شوید. بیشتر با آن فضا آشنا می‌شوید؛ و خیلی خوشحال‌اید و شغف خاصی دارید از این‌که مقاومت کرده‌اید و با ایشان پایین نرفته‌اید. و می‌خواهید که بعد از یک کمی دور زدن و کار کردن، دوباره به کلبه خودتان برگردید. به سراغ آن بخشی می‌روید که طناب‌های صخره‌نوردی وصل شده است و ابزار و وسایلش هست. با آن‌ها بازی می‌کنید، به آن‌ها دست می‌زنید، می‌کشید، چک می‌کنید، چقدر محکم هستند! آن رد طناب را تا آن‌جایی که بالا رفته است جستجو می‌کنید تا کجا رفته است؛ تا پایین را نگاه می‌کنید. خلاصه سعی می‌کنید که یک مقدار با این شرایط سرگرم کنید خودتان را تا کم‌کم برگردید به کلبه‌تان. و هوا هم خوب است و خیلی خیلی حس خوبی به شما می‌دهد. اصلاً دل‌تان نمی‌خواهد برگردید. و سوسه می‌شوید که آن کمر بند مخصوص را که صخره‌نوردها می‌بندند

برای این که اگر یک وقت افتادند به صورت معلق باقی بمانند و زمین نخورند؛ وسوسه می‌شوید که آن را بپوشید. آن جا هستش. کار با آن را بلدید. آن را می‌پوشید و سعی می‌کنید که تمام آن اتصالاتش را چک کنید و محکم کنید. همین طوری که سرگرم این قضیه هستید و در واقع یک‌طور بازیگوشانه دارید با این قضیه برخورد می‌کنید ناگهان یک صدای مهیبی می‌شنوید؛ یک صدایی که مثل صاعقه یا مثل یک حرکت سنگین یک سنگ می‌ماند؛ صدایی که شما را یک‌دفعه از جا می‌پراند و از خودبی‌خودتان می‌کند؛ دست و پای‌تان را گم می‌کنید. و این باعث می‌شود که زیر پای‌تان خالی بشود و بیفتید. اما خب نمی‌افتید در واقع؛ آویزان می‌شوید. خودتان هم می‌دانستید که نمی‌افتید. در یک حالت آویزان قرار می‌گیرید. همان‌طور که آن شخص گفته بود هوا دارد طوفانی می‌شود و این صداها و تغییراتی که احساس می‌کنید به خاطر تغییرات شرایط جوی است. کم‌کم همه جای آن منطقه را دارد مه فرا می‌گیرد. کم‌کم دارد سرد می‌شود. ولی شما سعی می‌کنید که اعتماد به نفس و کنترل خودتان را کامل حفظ کنید. چون می‌دانید که به یک طناب محکم خودتان را نگه داشته‌اید و بالاخره یک راهی پیدا می‌کنید برای این قضیه. هوا اصلاً شوخی ندارد؛ اصلاً شوخی ندارد! و لحظه به لحظه بدتر می‌شود. و شما سرما را در تن خودتان احساس می‌کنید. کلی هم به خودتان لعنت می‌فرستید که چرا لباس زیاد نپوشیده‌ام. همین طوری دارید فکر می‌کنید که چه راهی می‌تواند وجود داشته باشد؛ چه کار باید بکنم. سعی می‌کنید به دور و برتان یک نگاهی بکنید. ولی مه آن قدر زیاد است که جز طناب چیز دیگری را نمی‌بینید. مه؛ خود مه هم سرد است. و مثل یک بخاری که ولی گرم نیست دور شما را فرا گرفته است. شروع می‌کنید به تکان تکان خوردن؛ یعنی خودتان را در همان حالت آویزان تکان تکان می‌دهید که یک فعالیتی کرده باشید؛ یک کمی گرم شاید بشوید، و این که یک وقت خواب‌تان نبرد. می‌دانید که در چنین شرایطی آدم نباید بخوابد. بنابراین شروع می‌کنید به تکان تکان دادن خودتان. این طناب را می‌تکان می‌دهید. هی خودتان را به این طرف و آن طرف می‌زنید شاید به یک صخره‌ای برخورد کردید. بتوانید سفت، سریع آن را بگیرید. خواب‌تان گرفته است اما مقاومت می‌کنید. باورتان نمی‌شود که نتوانید از این شرایط دریابید. یک راهی برایش پیدا می‌کنید. بیشتر خودتان را به این طرف و آن طرف می‌کوید. البته در واقع به چیزی کوبیده نمی‌شوید؛ چون دور و برتان هیچ صخره و سنگی نیست که شما به آن برخورد کنید. شما در یک حالت آویزان قرار گرفته‌اید و ظاهراً فاصله دارید. کم‌کم آن حس رخوت به شما دست می‌دهد و شما یک‌دفعه می‌بینید که دارید خودتان را تماشا می‌کنید. در واقع یک‌جور شاید به خواب رفتن یا یک‌جور بیهوشی را دارید تماشا می‌کنید. به خاطر این که خودتان را دارید می‌بینید که در میان مه آویزان‌اید. با خوشحالی شروع می‌کنید به نگاه کردن دور و بر آن جا ببینید که چه راهی برای نجات خودتان می‌توانید پیدا کنید. به خودتان نزدیک می‌شوید، می‌بینید چطوری خودتان را جمع کرده‌اید دور آن طناب و دارید می‌جنگید. دور و بر را نگاه می‌کنید؛ مه خیلی زیاد است. سعی می‌کنید بیشتر نگاه کنید؛ و یک‌دفعه متوجه می‌شوید که زیر پای‌تان، در واقع اصلاً ارتفاع زیادی نیست. فاصله شما با یک صخره‌ای که جلو آمده است شاید در حد یکی دو متر باشد. و کافی است که شما طناب را ببرید تا خیلی راحت بیفتید روی آن صخره بدون این که آسیبی ببینید. خوب بررسی می‌کنید و می‌بینید واقعا همین‌طور است. در واقع شما زیر پای‌تان آن قدر هم خالی نیست. یک صخره وجود دارد. آسمان که هم‌چنان شوخی ندارد با سر و صدا و صاعقه‌های زیادی دارد به کار خودش ادامه می‌دهد. و همین باعث می‌شود که شما یک‌دفعه از آن حالت درمی‌آیید و از خواب می‌پرید. خب خیلی خیلی سردتان است؛ دست‌های‌تان را اصلاً نمی‌توانید خیلی تکان دهید. کم‌کم دارید می‌فهمید که چی بود؛ کجا بودید؛ یادتان می‌آید که آویزان شده بودید. و آن حالت خواب را هم یادتان می‌آید؛ این که شما زیر پای‌تان به فاصله یکی دو متر زمین وجود دارد. سعی می‌کنید زیر پای‌تان را نگاه کنید اما چیزی نمی‌بینید. مه خیلی زیاد است و هوا هم کم‌کم دارد تاریک می‌شود. سعی می‌کنید دست‌تان را در جیب‌تان کنید و آن چاقو را دریابید. دست‌تان خیلی یخ زده است. و واقعا هم چاقو در جیب‌تان هست. چاقو را روی طناب می‌گذارید و می‌خواهید که پاره‌اش کنید که بیفتید روی آن صخره. اما این کار را نمی‌کنید. شما می‌توانید که آن طناب را ببرید، ولی این کار را نمی‌کنید. توجه کنید که ذهن‌تان به سمتی نرود که من یک کار دیگری می‌کنم یا نه، من این کار را می‌کنم. دقیقاً اتفاقی که می‌فتد این است که شما با این که می‌توانید با چاقو آن طناب را ببرید، اما نمی‌برید. و

همین‌طور سرما بیشتر و بیشتر می‌شود و شما در حال یخ‌زدن هستید؛ ولی باز هم طناب را نمی‌برید. دیگر چیز زیادی حس نمی‌کنید. هنوز هم بخواهید می‌توانید طناب را ببرید ولی نمی‌برید. حتی تکان تکان هم دیگر نمی‌خورید. سوالی که این‌جا از شما پرسیده می‌شود این است که در همین حالت به خودتان رجوع کنید که بعدش بتوانید بنویسید که چرا طناب را نبردید؟ ببینید می‌توانید سر در بیاورید که چرا این اتفاق نیفتاد و چرا طناب را نبردید؛ سوالی که باید به آن پاسخ دهید در متن‌تان همین‌ی است که گفتم؛ این‌که چرا طناب را نمی‌برید؟