

## نگارش به مثابه سلوک

خانم فاطمه راهیل قوامی. جلسه ۱۶۸

مرده‌ها. ۱۲ آذر ۹۸

سعی کنید که در وضعیت راحتی باشید. و چند نفس عمیق بکشید به خاطر این‌که آرامش بیشتری داشته باشید و آماده شوید برای این‌که تمرین را تجربه کنید.

یک روز معمولی مثل همه روزهای دیگر است. و اول روز است و شما تازه از خواب بیدار شده‌اید. دارید کارهای معمول روزمره‌تان را انجام می‌دهید و آماده می‌شوید برای این‌که از خانه بیرون بروید. لباس پوشیده‌اید و کم‌کم مهیای رفتن هستید. یک نگاهی در آینه به خودتان می‌اندازید. سر و وضع‌تان را مرتب‌تر می‌کنید و یک چیزی توجه‌تان را جلب می‌کند؛ چیز تازه‌ای نیست ولی به آن نگاه می‌کنید. یک مدتی است که شما کمی در شکم‌تان احساس سفتی و برجستگی دارید. منتها همیشه به آن توجه نمی‌کنید یا همیشه نمی‌بینیدش. امروز بیشتر از همیشه توجه‌تان به آن جلب می‌شود و با دست لمس می‌کنید. یک چیز سفتی است ولی هیچ آزار و ناراحتی برای‌تان ندارد. همیشه هم آن‌قدر مشهود نیست که توجه‌تان را جلب کند. یک نگاهی به آن می‌کنید و بعد از خانه بیرون می‌روید و به سر کارتان می‌روید. دوباره چند دفعه دیگر هم پیش می‌آید که همین‌طوری توجه‌تان به آن برجستگی جلب می‌شود؛ و یکی دو تا از نزدیکان‌تان که از ماجرا با خبرند از شما می‌خواهند و اصرار می‌کنند که حتماً به دکتر بروید. ولی شما چون هیچ ناراحتی‌ای ندارید و آن‌قدرها هم عظیم و عجیب و غریب نیست؛ مدام این کار را به تأخیر می‌اندازید و مراجعه نمی‌کنید. بالاخره یک شرایطی پیش می‌آید و یکی از دکترهای آشنای‌تان را می‌بینید و مطلب را با او در میان می‌گذارید و یک وقتی می‌گیرید و پیش دکتر می‌روید. دکتر شما را معاینه می‌کند و به شما می‌گوید که: «چیز مهمی نیست ولی برای این‌که مطمئن بشویم و خیال‌مان راحت باشد یکسری آزمایش و اسکن برایت می‌نویسم؛ برو انجام بده!» ولی به شما اطمینان می‌دهد که آن‌قدرها جای نگرانی ندارد. و شما هم رفتن به آزمایشگاه را مدام به تأخیر می‌اندازید. همان‌قدر که رفتن به دکتر را به تأخیر انداخته بودید، الان دیگر بیشتر هم خیال‌تان راحت شده است که حالا آن‌قدر هم عجله‌ای نیست، به تأخیر می‌اندازید و آزمایشگاه را نمی‌روید. و مدت‌ها از این ماجرا می‌گذرد. بالاخره در طول هفته متوجه می‌شوید و دوباره به عقب می‌اندازد. تا این‌که بالاخره یک روز موقعیتی به وجود می‌آید و شما مراجعه می‌کنید و آن کارهایی که لازم است را انجام می‌دهید. همان‌جا هم از مسؤول می‌پرسید که: «جریان چیست؟» او هم خیلی قضیه را جدی نمی‌گیرد و به شما می‌گوید که: «خیلی مهم نیست؛ حالا دکترتان هم ببینند؛ ولی هیچ خطری وجود ندارد و چیز عجیب و غریبی هم در بدن شما نیست!» رفتن پیش دکتر مثل آن کارهای قبلی هم باز به تأخیر می‌افتد. ولی به هر حال فکرش شما را دیگر درگیر کرده است. بیشتر کنج‌کاو شده‌اید و می‌خواهید سر در بیاورید که این چیست و چه کار باید برایش کرد. و در یک میهمانی دکترتان را می‌بینید و قرار می‌گذارید که یک روز مشخصی را پیش‌اش بروید. منشی دکتر به شما زنگ می‌زند؛ یادآوری می‌کند. و شما هم که کم‌مانده بود دوباره یادتان برود، به دکتر مراجعه می‌کنید و ایشان دوباره شما را معاینه می‌کند. آزمایش‌تان را می‌بیند. اسکن را نگاه می‌کند و یک مدتی تعمق می‌کند. و به شما می‌گوید که: «همان‌طور که گفتم این چیز مهمی نیست! یک توده است ولی بدخیم نیست؛ آسیبی ایجاد نمی‌کند؛ ناراحتی اصلاً برای‌تان ندارد. و تا یک اندازه‌ی مشخصی، بزرگ‌تر هم نمی‌شود. از این‌که هست اصلاً بزرگ‌تر نمی‌شود. و اگر بخواهی می‌توانی جراحی کنی و بیرون بیاوری. ولی اگر هم این کار را نکنی اتفاقی نمی‌افتد.» شما بیشتر پرس و جو می‌کنید و او می‌گوید که: «در بعضی موارد ممکن است که بدخیم بشود یا سرطانی بشود؛ ولی این اتفاق خیلی نادر است و اصرار عجیبی نمی‌کند به شما که حتماً این توده را در بیاورید. و تصمیم‌گیری را به خود شما می‌سپارد. و شما هم از مطب بیرون می‌آید و به آن فکر می‌کنید که بالاخره برایش چه باید بکنید. از یک طرف مثل شروع ماجرا آن احساس به تعویق انداختن و این‌که چیز مهمی نیست با شما است؛ و از یک طرف هم یک طوری توجه‌تان را جلب کرده است!

روزها می‌گذرد و شما هنوز برای این قضیه تصمیمی نگرفته‌اید. در عین حال یک کمی تحقیق هم در این مورد می‌کنید و در نهایت با وجود این‌که خیلی خیلی برای‌تان سخت است و از جراحی خوش‌تان نمی‌آید و اذیت‌تان می‌کند به این نتیجه می‌رسید که این کار را انجام دهید و باز هم از دکترتان مشاوره می‌گیرید؛ و او هم می‌گوید که: «من با روحیه‌ای که در تو سراغ دارم گذاشتم که خودت به این نتیجه برسی. اگر نظر من را می‌خواهی خوب در بیاوری بهتر است؛ حالا هر روز می‌خواهی فکر کنی الان در چه وضعیتی قرار دارد؛ ولی خوب درش بیاوری دیگر به آن فکر نمی‌کنی. اگر خطری داشت من اجبار می‌کردم ولی چون خطر ندارد گذاشتم بر عهده خودت. و اگر توصیه من رو می‌خواهی بهتر است که این کار را بکنی!» و چون شما را می‌شناسد که ممکن است دوباره این کار به عقب بیفتد، سریع برای‌تان وقت عمل را می‌گذارد و برنامه‌های لازم و آن کارهایی که باید انجام دهید را به شما می‌گوید. از آن موقع به بعد شما یک کم دچار اضطراب هستید. شب‌ها درست نمی‌خوابید؛ دوست ندارید این کار را انجام دهید. هم تصمیم گرفته‌اید انجام دهید، هم دل‌تان نمی‌خواهد. و کلا شب و روز خوبی را نمی‌گذرانید! تا قبل از این‌که این تصمیم را بگیرید انگار آرام‌تر بودید ولی الان تحت فشار و اذیت هستید. چند بار می‌آید کنسل کنید حتی قرار را. اما می‌دانید که دوباره به این‌جا خواهید رسید که باید این کار را انجام دهید. و کم‌کم دارد روز عمل نزدیک می‌شود. و شما هم از قبل خسته‌تر و بی‌حوصله‌تر هستید. خیلی آرام نیستید. خواب تقریباً ندارید. تا این‌که شبِ روز جراحی فرا می‌رسد و شما باید آماده باشید که فردا به بیمارستان مراجعه کنید. سعی می‌کنید هرطور شده بخوابید. حتی یک آرام‌بخش می‌خورید که یک کم نیروی بیشتری داشته باشید برای این کار. و با همین فکر به خواب می‌روید. در خواب که تقریباً خیلی معلوم نیست که خواب است یا بیداری چون این روزها اصلاً شما تکلیف‌تان با خودتان معلوم نبوده است و روزهای پر تنش را گذرانده‌اید و اصلاً معلوم نیست کجا هستید و دارید چه کار می‌کنید. به هر حال در جایی قرار دارید یک سرزمین و یک جای پیچیده و عجیبی نیست، یک جای خیلی معمول ولی به هر حال فضای شهری وجود ندارد. یک فضای خیلی باز و ساده. و آن‌جا شما در حال حرکت هستید. خودتان می‌توانید خودتان را ببینید که دارید حرکت می‌کنید. و خیلی راه رفتن و حرکت کردن برای‌تان خیلی کار سختی است. و با فشار زیادی صورت می‌گیرد. در خواب برای‌تان عجیب نیست. چون روزها کلا پر فشار هستند. یک چرخ‌دستی هم جلوی راه‌تان است. یعنی جلوی راه‌تان است، دست‌تان است. دارید آن را به جلو می‌کشید و می‌برید؛ به سمت جلو هل می‌دهید؛ و در واقع علت این‌که نمی‌توانید درست هم راه بروید و سخت‌تان است به خاطر این چرخ‌دستی است. و به آن نگاه می‌کنید. چرخ‌دستی پر از مرده است. یعنی در واقع کفن‌هایی را شما می‌بینید که انگار جسد‌ها یا جنازه‌ها یا حالا هر چیز درون آن پیچیده شده‌اند و روی هم هستند. و شما دارید این را به جلو هل می‌دهید و با خودتان همین‌طوری می‌برید. این کار سختی است و بعضی جاها راه سخت‌تر می‌شود و فشار بیشتری می‌آید؛ بعضی جاها یک کم سراسیمگی است و راحت‌تر می‌برید ولی به هر حال آسان نیست راه رفتن. گاهی وقت‌ها این را به سمت جلو هل می‌دهید. گاهی وقت‌ها برعکس می‌کنید؛ با دست‌تان از پشت می‌گیرید و به دنبال خودتان می‌کشید. ولی به هر حال این کار را رها نمی‌کنید و ادامه می‌دهید. یک دقیقه می‌ایستید که نفس تازه کنید و آن‌جا یک نفر را می‌بینید که آن‌جا زیر درختی ایستاده است و دارد شما را نگاه می‌کند؛ سلامی به او می‌کنید. و او به شما می‌گوید که: «چرا دفن‌شون نمی‌کنی!» یک جمله ساده بود ولی شما خیلی تعجب می‌کنید و خیلی تکان می‌خورید. اصلاً انگار به آن هیچ وقت فکر نکرده بودید. مگر می‌شود که این‌ها را دفن‌شان کرد؛ انگار که باید می‌بردیدشان. و راه را ادامه می‌دهید اما می‌بینید حرف بدی هم نزد؛ «بگذار این کار را بکنم!» و بالاخره یک موقعیت در منطقه‌ای پیدا می‌شود برای‌تان آن‌جا که این کار را انجام می‌دهید و همه را دفن می‌کنید. چیز دیگری از بقیه ماجرا نیست چون با زنگ ساعت بیدار شدید و باید آماده شوید که بروید بیمارستان. حال عجیبی دارید؛ یک سرخوشی خیلی خیلی زیادی همه وجود شما را در بر گرفته است. احساس سبکی می‌کنید. بعد از مدت‌ها برای اولین بار آرامش دارید. اصلاً انگار نه انگار که مدتی است نخواستید، اضطراب داشته‌اید، اذیت بوده‌اید. حتی فکر بیمارستان هم اذیت‌تان نمی‌کند، جراحی برای‌تان آزاردهنده نیست. شور و نشاط عجیبی دارید و احساس می‌کنید که یک جوانه در وجودتان است. یک چیز تازه، یک چیز خوشایند، یک چیزی که با همیشه فرق می‌کند و بسیار شادی‌آور

است. با انرژی و با جنب و جوش آماده می‌شوید و بدون این‌که اصلاً فکر کنید که امروز قرار است چه کاری را انجام دهید به بیمارستان مراجعه می‌کنید. در تمام مدت در طول راه تا وقتی که برسید به آن‌جا و آن اتفاقی که باید بروید تنها چیزی که درگیرتان نکرده است این اضطراب است. بیشتر درگیر این حال خوب خودتان هستید. در یک مستی‌ای هستید. در یک شوکی که مستی‌آور است. و دکترتان شما را می‌بیند و با شما خوش و بش می‌کند و خب او هم با تعجب نگاه‌تان می‌کند و به هر حال مقدمات جراحی را آماده می‌کند؛ آن کارهایی را که باید قبلش انجام دهند را فراهم می‌کند؛ و شما هم با آمادگی تمام در اختیارش قرار می‌گیرید تا معاینات نهایی را انجام دهد؛ و می‌بینید که دکترتان کار را متوقف کرده است. خیلی متعجب است. مدام تکرار می‌کند و مدام لمس می‌کند شکم شما را. مدام می‌رود و می‌آید و عکس‌ها را تماشا می‌کند. از همکاری‌ها می‌خواهد که بیایند. و ظاهراً از آن توده خبری نیست! باور نمی‌کند دکتر ولی چند بار چک می‌کند و می‌گوید: «اصلاً چیزی نیست که من بخواهم از بدن‌ات درش بیاورم!» شما خیلی هم توجه نمی‌کنید؛ این قدر سرخوش هستید و این قدر حال خوبی دارید می‌گویید «خب باشه من رفتم!» راه می‌افتید می‌روید بیرون. آن‌ها هم‌چنان دارند فکر می‌کنند و بحث می‌کنند و درگیرند و شما را صدا می‌کنند. شما می‌گویید «خودت هم از اول گفتی دیگر؛ هیچ چیزی نبود دیگر، من رفتم!» راه می‌افتید می‌روید بیرون. در طول روز کم‌کم از آن هیجان شما دارد کم می‌شود و یک کم آرام می‌گیرید؛ یک خورده آن حالت طبیعی‌تر خودتان را دارید و کم‌کم یادتان می‌افتد و به آن فکر می‌کنید که شما امروز قرار بوده جراحی بکنید؛ اصلاً خبری از آن نیست. و خواب‌تان را به خاطر می‌آورید. خیلی کنج‌کاوید ببینید که آن‌ها چه بوده‌اند؛ آن‌ها که در خواب‌تان در آن چرخ‌دستی بوده‌اند؛ تلاش می‌کنید ببینید که آن‌ها چه بوده‌اند. ولی نیستند، چون دفن‌شان کرده‌اید و شما اصلاً هیچ چیزی از آن‌ها ندیده بودید که بتوانید بفهمید چه هستند. اصلاً وجود ندارند که بخواهید به آن‌ها فکر کنید. خیلی فکرتان درگیر است؛ هم درگیر اتفاق بیمارستان است، هم درگیر خواب‌تان است، هم درگیر حال عجیبی است که دارید. دل‌تان می‌خواهد که این جوانه و این حال را برای خودتان حفظ کنید و نگاه‌اش دارید. و مدام از خودتان می‌پرسید که: «چه موانع جدیدی ممکن است برای من پیش بیاید که من دوباره آن حال قبلی را پیدا کنم؟» تمام فکر و ذکرتان این است که این حال را نگه دارید. تمام فکر و ذکرتان این است که دیگر مثل قبل آن شرایط را تجربه نکنید. چطوری ممکن است این اتفاق بیفتد. شما قبل هم خبر نداشتید از آن مرده‌ها، یا از آن تومور، اصلاً هیچ اطلاعی نداشتید. خودش به وجود آمده بود؛ شاید ناخودآگاه، شاید خودآگاه. ولی الان دل‌تان می‌خواهد که بدانید باید چه کار کنید. که بتوانید همین‌طوری سبک راه بروید.

آن موانع جدید چه چیزهایی ممکن است باشند یا ممکن است به وجود بیایند یا در جاهای دیگری هم وجود داشته باشند. آن‌ها چه هستند؟ یا این‌که چه کار باید بکنم که به وجود نیایند؟ این موضوعی است که ذهن شما را درگیر کرده است و می‌خواهید برای آن پاسخی پیدا کنید.