

نگارش ۳

کدام اعتبار؟ . جلسه ۲۳

آقای منصور براهیمی . ۳۰ شهریور ۱۴۰۰

1. **تنفس (یادآوری).** بر تنفس خود متمرکز شوید. دم، بازدم؛ دم، بازدم؛ ... این ریتم همیشگی شماست که فقط در زمان حال معنا پیدا می‌کند. این ریتمی است که به حافظه درمی‌آید، چون با گذشت زمان نابود می‌شود؛ هیچ جانشینی ندارد، چون یگانه و منحصر به فرد است، مخصوص شماست، نمی‌توانید آن را معاوضه کنید؛ و این ریتمی است که به آینده تعلق ندارد، چون فقط و فقط در زمان حال موجودیت پیدا می‌کند. پس با تمرکز بر تنفس، بر دم و بازدم، زندگی در زمان حال را بیاموزید.
2. **بی‌اعتباری همه‌چیز:** بر لحظه‌ی تبدیل دم به بازدم متمرکز شوید. این، لحظه‌ی نیستی و نیست شدن همه چیز است. وقتی می‌گوییم «همه چیز»، از هستی «چیزها» سخن می‌گوییم حال آن که این لحظه فاقد هر هستی است. اما آیا این لحظه، نیستی محض است؟ نه! وقتی لحظه‌ای نفس متوقف می‌شود و همه‌ی هست‌ها نیست می‌شوند، **آگاهی** یا نوعی **آگاهی** وجود دارد، این **آگاهی** که حیاتی جز زیست تنفسی ما دارد، یک لحظه هم قطع نمی‌شود. با آن که در این لحظه، حیات تنفسی، از مجرای تنفس، متوقف است؛ زندگی جریان دارد، **جریانی مستمر**، و شما اکنون این **جریان مستمر** را حس یا مشاهده می‌کنید: گردش خون، تپش قلب و ... این جریانی است جدای از جریان حیات تنفسی.
3. **اعتبار:** لحظاتی، و در حدی که می‌توانید، نفس را متوقف کنید (این توقف، باید بدون هر گونه فشاری باشد. اجازه ندهید فشار جسمانی شما را مجبور به دم و بازدم کند. برعکس، تصمیم بگیرید و با اراده، دم و بازدم را ادامه دهید). در لحظات توقف، گویی جریان حیات تنفسی هر دم ممکن است متوقف شود. چه کسی آن را متوقف کرد؟ **من!** کدام **من**؟ مگر بیش از یک **من** می‌توان سراغ داشت؟ به وضوح می‌اندیشید که او همین «**من**» است که اراده می‌کند و اکنون تصمیم می‌گیرد که دم و بازدم را ادامه دهد. از نظر شما این **من**، معتبر است، هیچ اعتبار دیگری به جز آن وجود ندارد.
4. **کدام **من**؟** حال همان طور که در وضعیت کاملاً راحت هستید، و به طور منظم و راحت نفس می‌کشید، به «**من**» بیندیشید. آیا این «**من**» واقعاً خود شماست؟ اجازه دهید صداهای گوناگونی که این **من** را تشکیل می‌دهد به حرف درآیند و زبان باز کنند. آرام آرام درخواهید یافت که این «**من**» سرشار از هیاهو است. نه یک صدا، بلکه بی‌شمار صداست. تلاش کنید صداهای بلندتر و قوی‌تر را شناسایی کنید.
5. **گمشده در هیاهو:** در این هیاهوی غریب، که بدن شما را از حالت راحت و رهاشدگی خارج کرده و خواسته یا ناخواسته آشفتگی‌های جسمانی و انقباض‌هایی را در شما پدید آورده است، صداهای قوی‌تر، و البته سمج‌تر یا آزاردهنده‌تر را پیدا می‌کنید: این صدای معلم **من** است، صدایی که فقط شماست می‌کند! این صدای استاد است، با آن که ملایم به نظر می‌رسد، اما قوی و سرکوب‌کننده است! این صدای راهنمای **من** است، همیشه از او عقبم و هیچ وقت به او نمی‌رسم! این صدای بهترین دوست **من** است، همیشه می‌خواهم شبیه او باشم ولی افسوس! این صدای جامعه‌ی پزشکی است، همیشه‌ی خدا، **من** مریض قلمداد می‌شوم! این صدای ناشی از اعتبار جهانی است، **من** باید چنین و چنان باشم تا اعتبار جهانی پیدا کنم! این صدای دین است، و هم‌دینان **من** به آن تعلق دارند. این صدای عقیده، مرام یا ایدئولوژی است، یک مرد یا زن مطلوب باید چنین و چنان باشد! این صدای جامعه است، اگر چنین و چنان باشم جامعه‌گریز یا جامعه‌ستیز به حساب می‌آیم! ... وای چه هیاهویی! در میان این همه «**من**»، خود «**من**» کجا هستیم؟ چرا خودم را نمی‌بینم؟

6. **آتش زدن به اعتباریات:** تصمیم می‌گیرید همه‌ی این اعتباریات کاذب را به آتش بکشید. این تصمیم ناگهانی و قاطع است. باید آن قدر بسوزانید که اعتباری نسوز و پابرجا باقی بماند. به همین سرعت هم با واکنش‌هایی مواجه می‌شوید. معلم شما را دشمن مردم و دشمن تربیت می‌نامد. استاد و راهنما شما را به حال خود رها می‌کنند. بهترین دوست و به تبع او سایر دوستان از شما دست می‌کشند. جامعه‌ی پزشکی شما را ویروس خطرناک اعلام می‌کند. دینداران و هم‌دینان شما را خارج از دین قلمداد می‌کنند. اهل مرام و ایدئولوژی از شما یک خائن تمام و کمال می‌سازند. جامعه تصمیم می‌گیرد شما را طرد کند. ولی شما حاضر نیستید از راه خود برگردید. زمان به نفع شما پیش نمی‌رود، همه چیز علیه شماست.
7. **سختی‌ها:** به خانه‌ی شما هجوم می‌آورند. وسایل را می‌شکنند، فحاشی می‌کنند، کتک می‌زنند. کسانی که قبلاً هم‌دین، هم‌عقیده و هم‌مرام شما بودند، آتششان تندتر است. شما را مثل خائنین جلو می‌اندازند و در حالی که جمعیت انبوهی به دنبال شما روانند و کتکتان می‌زنند و بدویپراه می‌گویند، شما را تا ورودی اصلی شهر می‌دوانند و لحظه‌ای اجازه‌ی توقف و استراحت هم به شما نمی‌دهند. هیچ ملاحظه‌ای ندارند، چه مرد باشید و چه زن، شما را نیمه‌عریان و خون‌آلود می‌دوانند و حرف‌های رکیک نثارتان می‌کنند، خیلی رکیک. لحظه‌ای از پنجره‌ی خانه، هیئت استاد و راهنما را می‌بینید که ساکت به این صحنه‌ی فجیع می‌نگرند. برایتان مهم نیست که آن دو در مورد شما چه فکری می‌کنند؟ نزدیک ورودی شهر، طاقتتان طاق می‌شود و به زانو درمی‌آید. هم‌دینان و هم‌مرام‌های قدیم کوتاه نمی‌آیند. می‌کوشند با توهین و تحقیر شما را به حرکت وادارند. نزدیک‌ترین دوست خود را می‌بینید که پشت جمعیت با افسوس به شما نگاه می‌کند، هر چند هنوز نگاهش دوستانه است اما جووری تظاهر می‌کند که مردم نفهمند او با شما همدل و همراه است. سرانجام وقتی اهل دین و ایدئولوگ‌های قبلی درمی‌یابند که شما توان حرکت ندارید، جسم نیمه‌جان شما را مثل لاشه‌ی سگ، کشان‌کشان، روی زمین می‌کشند و تا خرابه‌ای بیرون شهر، که محل تجمع سگ‌هاست، می‌کشانند و همان‌جا رهایتان می‌کنند.
8. **زندگی سگی:** درست مثل یک جزامی، جمعیت به سرعت برق از اطراف شما پراکنده می‌شوند و می‌گریزند و شما می‌مانید و سگ‌های ولگرد. سگ‌های بیچاره که از جمعیت انبوه وحشت کرده بودند، حالا که فقط شما را مزاحم می‌یابند نزدیک شده و می‌کوشند با پارس کردن، این غریبه را از منطقه‌ی خود بیرون کنند. چنان پارس می‌کنند که گویی قرار است شما را تکه‌پاره کنند. بعد از مدتی که دیگر از جسم نحیف و زخمی شما احساس خطر نمی‌کنند، پراکنده شده و به سراغ توله‌های خود می‌روند. بی‌اختیار می‌خندید. این سگ‌ها شریف‌تر از مردم هستند، وقتی فهمیدند به آن‌ها کاری ندارید، به سراغ کار خود رفتند، ولی جامعه حاضر نشد ناهم‌رنگی شما را بپذیرد و این طور شما را طرد و لعن کرد.
9. **آرام گرفتن جان در کالبدش:** روی زباله‌ها خود را رها می‌کنید. شدت درد به حدی است که دچار نوعی خلسه و بی‌حسی نشئه‌وار شده‌اید. فقط نفس‌های خود را حس می‌کنید. لازم نیست روی تنفس متمرکز شوید، چون ظاهراً تنها علامت حیات در جسم لهیده‌ی شما همین دم و بازدم است و فقط همان به خوبی احساس می‌شود. دیگر هیچ صدایی در شما نیست. همه‌ی آن «**هیاهوی بسیار بر سر هیچ**» نیست و نابود شده است، اما عجیب است که به رغم این جسم آشلولاش، کالبد خود را شفاف‌تر و کامل‌تر و حتی سالم‌تر حس می‌کنید. شگفت‌زده‌اید که چگونه جان آشفته‌ی شما که در گذشته خود را به در و دیوار این کالبد می‌کوبید و لحظه‌ای آرام و قرار نداشت، اکنون در کالبد شما آرام گرفته است.
10. **جانان:** به صداهای درون خود گوش می‌کنید. هیچ صدایی نیست. حتی جان شما حرفی برای گفتن ندارد. این سکوت ناشی از ناتوانی نیست. هیچ گاه این قدر احساس قدرت نداشته‌اید. آیا این سکوت محض نشانه‌ی مرگ است، نشانه‌ی خاموشی همیشگی؟ اگر هست با تمام وجود آن را می‌پذیرید. این پذیرش از سر ناچاری

نیست. شما اکنون «قدرت پذیرش» دارید. پذیرش قدرت غریبی است که نصیب هر کسی نمی‌شود و شما سختی‌های بسیار دیده‌اید تا به این توانایی دست پیدا کنید. از این توانایی به کمال استفاده می‌کنید و وجود خود را، بدون ترس از هر نوع خطری، به روی هر آن چه بر آن واقع می‌شود گشوده و باز نگاه می‌دارید. پس از یک خلأ کامل، صدایی در شما به آواز درمی‌آید و تاریکی ناشی از **تهی بودن** را روشنی می‌بخشد. این صدای شما نیست، با این همه شک ندارید که صدای خود شماست. نمی‌توانید اراده کنید و این صدا را استمرار بخشید، در عین حال اطمینان دارید که این صدا قطع‌شدنی نیست. از شما هست و از شما نیست. فیضی است که مثل چشمه جاری می‌شود، چون ممکن نیست جاری نشود، جوششی است که ثبات و توقف ندارد.

11. قرآن کریم: سوره‌ی الشرح یا انشراح.

12. اعتبار حقیقی: سینه‌ی شما به پهنای جهان گشوده و باز است. در قلب شما عالم کبیر تجلی کامل دارد. اکنون «هیچ» آید و در عین حال «همه‌چیز» آید. این حال بدون مقال را حفظ کنید و قلم به دست گیرید و هر چه دل گشوده و بازتان می‌خواهد، بگویید و بنویسید.

برای آینده:

1. به دلخوشی‌ها و تکیه‌گاه‌های خود بیندیشید. آن‌ها را فهرست کنید. چند تاست؟ یکی را انتخاب کنید. اعتبار آن از کجاست؟ آیا این اعتبار قابل اتکاست؟ چگونه می‌توان به آن تکیه کرد؟ اگر توهمی نیست حقیقت آن را چگونه می‌توان آشکار کرد؟ مایلید با کدام یک از دلخوشی‌ها یا تکیه‌گاه‌های خود برای همیشه زندگی کنید؟ شروع کنید! چند جلسه نیاز دارید تا به تمام آن‌ها یا مهم‌ترینشان پردازید؟
2. دلخوشی‌های عمیق‌تر خود را فهرست کنید. چند تاست؟ یکی را انتخاب کنید. چه قدر قابل اتکاست؟ آیا تکیه‌گاهی محکم دارد؟ چگونه می‌توان با این دلخوشی مواجه شد؟ اگر قابل اتکا نیست استحکام آن را چگونه می‌توان بنا کرد؟ مایلید با کدام یک از دلخوشی‌های خود ما را مواجه و یک تمرین بر اساس آن طراحی کنید؟ شروع کنید! چند جلسه نیاز دارید؟
3. اعتبارباختگی کدام شخصیت داستانی شما را مجذوب می‌کند و مایلید خود را به جای او بگذارید؟ چگونه می‌توانید ما را در این جاذبه مشارکت دهید؟
4. از نظر شما کدام موجود بشری، مرد یا زن، از اعتبارباختگی قابل تحسینی برخوردار است؟ چگونه می‌توانید از طریق یک تمرین ما را نیز در این تحسین سهیم کنید؟
5. کدام بخش‌های قرآن کریم، یا هر متن مقدس دیگری، اعتباریات شما را به چالش می‌کشد؟ چگونه می‌توانید ما را در این چالش‌ها سهیم کنید؟
6. در خاطرات خود، کدام موقعیت زندگی‌وار را از حیث آسیب‌پذیری اعتباریات، شاخص و برجسته می‌یابید و چگونه می‌توانید آن را به تجربه‌ای مناسب برای دیگران بدل کنید؟
7. از نظر شما، کدام یک از ماجراهای دوستان و خویشاوندان، در شنیده‌هایی که اندوخته دارید، اعتبارباختگی سرمشق‌واری دارد و چگونه می‌توان دیگران را هم در آن به مشارکت دعوت کرد؟
8. از نظر شما کدام حیوان، الگوی مناسبی برای سست‌انگاری اعتبارات انسانی به حساب می‌آید؟ کدام جانور افسانه‌ای چنین است؟ ما را در یافته‌های خود شریک کنید.
9. آیا نقش‌آفرینی بخشی از همین اعتباریات سست و غیرقابل اتکاست؟ در زندگی واقعی، یا در صحنه‌ی تئاتر، پرده‌ی سینما، یا صفحه‌ی تلویزیون و مانیتور، کدام اعتبارباختگی واقعاً شاخص بوده و چگونه می‌توان ما را با آن مواجه کرد؟

10. کدام یک از بازی‌های زنده یا دیجیتال بهترین مصداق قمار بر سر اعتباریات است؟ آیا مواجهه با سستی اعتباریات انسانی در دنیای بازی ما را برای مواجهه با آن‌ها در زندگی عادی آماده می‌کند؟ آیا ممکن است ما هم مثل شخصیت اصلی در نمایشنامه‌ی **مکبث** به اعتبارهایی دل‌بندیم که مثل حباب با هوا می‌آمیزد و ناپدید می‌شود؟ مکبث درون ما به چه اعتباریاتی دل‌بندد؟
11. بر ده موردی که قبل از این ذکر کردیم چه مثال‌ها یا تمرین‌های جدیدی می‌توانید اضافه کنید؟ ... این رشته به انتها نخواهد رسید. پس بیایید باز هم پیش برویم.