

نگارش ۳

فروتنی. جلسه ۲۸

آقای منصور براهیمی. ۱۱ آبان ۱۴۰۰

1. **تنفس (یادآوری).** بر تنفس خود متمرکز شوید. دم، بازدم؛ دم، بازدم؛ ... چه نشسته باشید و چه درازکش، زمین محکم و استوار را زیر بدن خود حس کنید. این زمین همیشه **تکیه‌گاه محکم** و تردیدناپذیر شما بوده و خواهد بود. تنفس ریتم همیشگی شماست که فقط در زمان حال معنا پیدا می‌کند. حال با بازدم، سر را آرام و بدون هر فشاری به سمت پایین، یعنی به سمت سینه، خم کنید؛ بعد با دم آن را به جای اول خود بازگردانید. هیچ فشاری نباید به بدن یا گردن یا دیگر اندام‌ها وارد آید. اگر درازکش هستید، سر آرام بلند می‌شود و آرام به جای اول خود بازمی‌گردد. همین! بدون هیچ فشاری. پایین آوردن سر نشانه‌ی **فروتنی** است، شما به زمین، که همیشه و همه حال **تکیه‌گاه محکم** شما بوده احترام می‌گذارید و در برابر او اظهار **فروتنی** می‌کنید. به یاد بیاورید که تنفس ریتمی است که به حافظه درغی‌آید، 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. این ریتم به شما اطمینان می‌بخشد که **هستید و زیست تضمین شده‌ای دارید.**
2. **حصن حصین (قلعه‌ی نفوذناپذیر):** پس از سال‌ها تلاش، توانسته‌اید دنیا و زندگی خود را چنان که میل و دلخواه شماست، شکل دهید و با خود هماهنگ کنید. **الآن قلعه‌ی محکمی** دور خود ساخته‌اید که کاملاً شما را محافظت می‌کند: از شهر دوری گزیده‌اید و در نقطه‌ای بیلاقی و خوش آب‌وهوا زندگی دلخواه خود را تدارک دیده‌اید. مرزهای خود و افراد خانواده و همسایگان و حتی جامعه را به درستی رسم کرده‌اید و مداومت شما برای حفظ مرزها، دیگران را هم واداشته است که مراقب آن‌ها باشند و حواسشان جمع باشد که نسبت به شما **مرزشکنی** نداشته باشند. نتیجه آن که هیچ اصطکاکی ندارید و تعاملات و روابط پیرامونی شما درست همان طور که دوست دارید و می‌پسندید شکل می‌گیرد و پیش می‌رود. در این منطقه‌ی بیلاقی، حتی مرز شما و حیوانات هم تعیین شده است. با آن که در ایام بهار انواع حشرات به خانه‌ها هجوم می‌آورند، شما توانسته‌اید با پشه‌بندها و توری‌های مناسب فضای خواب و زندگی روزنه‌گام خود را از آن‌ها محفوظ نگاه دارید. نرده‌ها و موانع مناسبی که تعبیه کرده‌اید، خانه‌ی شما را در برابر شغالان و سگ‌های ولگرد و حیوانات دیگر محفوظ نگاه می‌دارد. خلاصه، این دنیای کوچک چنان **احساس ایمنی** در شما پدید می‌آورد که حاضر نیستید آن را با هیچ چیز دیگر، حتی با کل دنیا، عوض کنید.
3. **سنگ لغزان:** تنها سنگ لغزان در زیر پای شما، این دغدغه است که می‌دانید امن و آسایشی که الآن دارید دوام نمی‌آورد. مراقبه‌ای جدی دارید که نه در تعامل با دنیا و نه در روابطی که با دیگران دارید خطایی پیش نیاید. باور دارید که ابر و باد و مه و خورشید و فلک در کار بوده‌اند تا شما دنیای کوچک و ایده‌آل خود را بسازید و در آن ساکن شوید و این احساس آرامش و امنیت، لذتی غیرقابل جانشین برای شما به ارمغان بیاورد. مراقبید که دچار **کفران نعمت** نشوید، و در عمق وجود خود ایمان دارید که اگر **ناشکر و ناسپاس** نباشید، رحمت خدا شامل حالتان خواهد شد و این دنیای کوچک و ایده‌آل را از شما نخواهد گرفت. خداشناسی قلعه‌ی روحی شماست، و این **حصار محکم** به شما آرامش می‌بخشد که به رحمت خدا ایمان داشته باشید، زیرا خدای رحمان هیچ گاه تنها دلخوشی بنده‌ی شکرگزار و کم‌توقعی مثل شما را نمی‌گیرد و

شما را بی‌دلیل محروم نمی‌سازد. خداوند به نیاز بندگانش آگاه است و بر خود فرض کرده که حاجات آنان را برآورده کند.

4. **اینک آخرالزمان:** در همین افکار، در حیاط کوچک و زیبا و پر از گل خانه‌ی بیلاقی قدم می‌زنید. به هر چه می‌نگرید زیباست. ذکر شما الحمدالله است چون واقعاً می‌ترسید که بر اثر ناسپاسی، خدا رحمتی را که به شما ارزانی کرده، باز گیرد و امید دارید بخشش‌های او باز هم شامل حال شما بشود. در دل می‌گویید من که انتظار زیادی ندارم و می‌دانم برای او که غنی و بی‌نیاز است این بخشندگی اصلاً به حساب نمی‌آید. به آب نقره‌فامی که از چشمه‌ای جاری است و در جوی کوچکی از میان خانه‌ی شما می‌گذرد چشم می‌دوزید. آبی زلال و گوارا که گویی موهبتی از بهشت است. صورت عرق کرده‌ی خود را در آب فرو می‌برید و اجازه می‌دهید خنکای دلپذیر آب پوست صورت و تمام بدن شما را در بر گیرد. گاه سر بلند می‌کنید و نفس تازه می‌کنید. اما آب آینه‌فام شما را به سوی خود می‌خواند.

5. **همه‌ی ناخشنودی‌ها:** آخرین بار نفس خود را حبس می‌کنید و مدتی طولانی صورت خود را در آب فرو می‌برید. در همان زیر آب چشم باز می‌کنید. سنگریزه‌های زیبا در زیر نور شکسته‌ی آفتاب به رقصی دلپذیر درآمده و نمایشی شگفت‌انگیز پدید آورده‌اند. لحظه‌ای احساس می‌کنید تکان خوردید و ریتمی که سنگ‌ها را به رقص درمی‌آورد، مختل شد؛ اما چندی نمی‌گذرد که همه چیز به حالت اول باز می‌گردد. وقتی سر را از آب بیرون می‌آورید و نفس تازه می‌کنید، همه چیز دگرگون شده است.

6. **پذیرشی چندش‌آور:** طول می‌کشد که دریابید زلزله این منطقه‌ی بیلاقی و تمام خانه‌ها و باغ‌های آن را درهم کوبیده است. این زلزله برای شما فقط لحظه‌ای اختلال در رقص سنگریزه‌ها بود، اما تجربه‌ی حسی شما در بیرون از آب، رویدادی است قیامت‌گونه. باور کردنی نیست که در یک لحظه، هر آن چه پابرجا و محکم بود، به تلی خاک بدل شده باشد. اکنون تمام مرزها و کل قلعه‌ای که پیرامون خود ساخته بودید و شما را محافظت می‌کرد، نابود شده است. وقتی به خود می‌آیید، می‌دانید که چاره‌ای جز پذیرش ندارید، اما نمی‌توانید کتمان کنید که این پذیرشی چندش‌آور است. مرگ، تمام افراد خانواده، و احتمالاً تمام مردمی را که در این دهکده‌ی بیلاقی زیست می‌کردند، از شما گرفته است. فرو ریختن همه‌ی دیوارهایی که شما را محافظت می‌کرد، و از همه بدتر، گذاشتن شما در شرایطی **بی‌دفاع و آسیب‌پذیر** واقعاً **ظالمانه** است، و زیستن در این شرایط را به چندشی عمیق بدل می‌کند. چرا شما باید زنده بمانید تا این چندش سراسری را تاب آورید و تجربه کنید. حالت **تهوع** پیدا می‌کنید. بله، این حالت جسمی، گویای عمیق‌ترین وضع روحی شما هم هست. بعد از این، **زندگی نکبتی بیش نیست.**

7. **نکبت عمومی:** پذیرش اجباری شروع می‌شود. از آن قلعه‌ی مستحکم فقط جوی آبی روان باقی مانده و بر خلاف گذشته، که دیوارهای بلند و نفوذناپذیری داشت، همه‌ی باقیمانندگان انسانی، و بدتر از همه، حیوانات حیران و سرگشته را به خود جلب می‌کند. روزها و شب‌ها ناچارید این همه را تاب آورید و بپذیرید، از سر ناچاری البته، چرا که **نکبت** به موهبتی عمومی بدل شده و از انسان و حیوانات اهلی گرفته تا حیوانات وحشی، همه از آن سهمی دارند و شما هم ناچار باید بپذیرد که بر سر این سفره فقط می‌توان **نکبت** را به دیگران بخشید، وگرنه کار دیگری از هیچ کس بر نمی‌آید. روزها و شب‌های بسیار، با لباس‌هایی که هر دم کثیف‌تر و مندرس‌تر می‌شوند، و بدن خاک‌آلود شما را بیرون می‌اندازند، بر لب جوی می‌نشینید و ساکت و مغموم به آب زلالی چشم می‌دوزید که اکنون **نکبت** را به همه جا می‌برد. این زندگی نکبت‌بار، که معنای خود را به کلی از دست داده، مثل مایعی لزج به وجود شما چسبیده است و از آن خلاصی ندارید. ناچار با آن کنار می‌آیید. آدمیانی که از زلزله جان به در برده‌اند برای خوردن آب به آن جا می‌آیند و وقتی نگاه خنثای شما را می‌بینند از آب جوی می‌خورند و در حد ظرفی که همراه دارند با خود می‌برند. همه بهت‌زده

- و بی تفاوتند و گویی تمام احساسات انسانی در آن‌ها مرده است. زلزله یا جهانی بوده یا آن که این نقطه‌ی ایران به کلی فراموش شده، چون روزها می‌گذرد و هیچ خبری از نیروهای امدادی نمی‌شود.
8. **گشایش:** شبی گرگی تشنه به شما نزدیک می‌شود. آشکار است که سر سازش ندارد و قصد دارد آن چه را می‌خواهد با چنگ و دندان به دست خواهد آورد. ناچار برمی‌خیزید و آماده‌ی فرار می‌شوید. بدترین اتفاقی که ممکن بود بر سر شما بیاید این بود که ناچار شوید با گرگ به داخل یک جوال بروید. گرگ تهدیدکنان به شما خیره می‌ماند و خرناس می‌کشد. با خود می‌گویید بگذار این آخرین **نکبت** هم بر سر شما آوار شود تا شاید از این زندگی نکبتی خلاص شوید. وقتی هیچ حریمی ندارید و یک گرگ به راحتی وارد خانه‌ی شما می‌شود، دیگر زندگی به زیستنش نمی‌ارزد. عجیب است که گرگ دقایقی طولانی در جای خود ایستاده و در حالی که آرام خرناسه می‌کشد، شما را می‌نگرد. به خود جرأت می‌دهید و در چشمانش خیره می‌شوید. اولین بار است که جرأت می‌کنید به او نگاه کنید. کم‌کم در عمق نگاه او چیزی غریب می‌یابید، در عمق نگاه او نه درندگی یا خشونت، بلکه نیازی عمیق به رحمت و درخواستی توأم با التماس برای رفع تشنگی وجود دارد. عجیب است که این نیاز با **فروتنی** درخواست می‌شود. آیا او واقعاً از شما اجازه می‌خواهد؟ باور نمی‌کنید، بله، او ترحمی در شما برمی‌انگیزد که اشکتان را جاری می‌کند. می‌کوشید با نگاه به او بفهمانید که اجازه دارد. گرگ آرام می‌شود و لنگ‌لنگان به سوی جوی آب می‌رود. یک پایش شکسته است و در زیر شکمش آثار سوختگی و زخم دیده می‌شود. خود را سیراب می‌کند و آرام به راه می‌افتد. در آخرین لحظه برمی‌گردد و به شما نگاه می‌کند: چه **فروتنی** شگفتی! آیا این، نگاه تشکر است؟ او با احترام وارد حریم شما شد و با نگاهش شما را در درونی‌ترین حریم‌های خود وارد کرد. به شما یادآور شد که اگر حریم خراب شده و کوچکی دارید که گمان می‌کنید باید آن را به روی خود و دیگران ببندید، او حریم‌های وسیع‌تری دارد و به راحتی حاضر است درهای آن‌ها را به روی دشمن خود، یعنی انسان، بگشاید.
9. **هیچ دری بسته نیست:** آن شب، لحظه‌ای چشم بر هم نمی‌گذارید. چه حریم‌ها و چه دنیا‌های شگفت‌انگیزی وجود دارد که شما نه فقط خود را از آن‌ها محروم کرده‌اید، بلکه حریم کوچک و حقیر خود را برتر و بهتر از آن‌ها فرض می‌کردید. زلزله آمد تا این درها را بگشاید. این گرگ ماده‌ی مجروح و تشنه‌کام، که ای بسا چون شما فرزندان و خانواده‌ی خود را از دست داده باشد، هیچ در بسته و قلعه‌ی محصورى نداشت. مثل دشتی بی‌پایان، باز و گشوده بود. گرگ که هر شب می‌آید و آبی می‌نوشد سرانجام به شما اجازه می‌دهد زخم‌هایش را بشوید و پای شکسته‌اش را پانسمان کنید، گشودگی خاصی در خود شما هم پدید می‌آید. این گرگ چگونه راهنمای شما شد؟ با **فروتنی!** او با سر فرو آوردن در برابر امور، با پذیرشی صادقانه و غبطه‌انگیز، و نه پذیرشی از سر اجبار، به شما آموخت که **اصلاً دری وجود ندارد.** عالم وجود اساساً گشوده است و درهای عاریتی، همان خیال خام ماست که گمان می‌کنیم باید خود را از خطرات محفوظ نگاه داریم. **اصلاً خطری وجود ندارد.** خطر را ما می‌سازیم. از عمق این گشودگی، از دوردست‌ها، صدایی به گوش شما می‌رسد که همان صدای قرآن است.
10. **قرآن کریم:** سوره‌ی 42، سوره‌ی **شوری**، از اول تا پنج دقیقه.
11. **قدرت لایزال پذیرش:** اکنون سال‌ها از آن واقعه می‌گذرد. قلعه‌ی کوچک و مستحکم شما به کلی فرو ریخته و شما به قطره‌ای مانند شده‌اید که اقیانوسی پیش روی خود دارد و می‌داند که اقیانوس‌های بی‌کرانه‌ای هم در درون او جا خوش کرده‌اند. تلاش کرده‌اید تمام **مرزگذاری‌های** قبلی را بردارید و به جای **قلعه‌ای محکم و محصور**، دنیا‌ی خود را به روی اقیانوس‌هایی بزرگ و بی‌کرانه باز کنید. هر آن چه قبلاً از آن پرهیز می‌کردید، یا شما را می‌ترساند، اکنون بخشی دوست‌داشتنی از دنیا‌ی شماست و به آن‌ها عشق می‌ورزید. سهم موجوداتی چون موش و سوسک و قورباغه و بزوجه و امثال این‌ها، بیشتر است چون قبلاً دافعه‌ی زیادی

نسبت به آن‌ها داشتید و حتی از آن‌ها می‌ترسیدید، اکنون آن‌ها به بخش جدایی‌ناپذیر دنیای شما، و بخشی بسیار دوست‌داشتنی، بدل شده‌اند. هر گاه با **فروتنی** یکی از آن‌ها را در دنیای خود می‌پذیرید، احساس می‌کنید که دنیای شما گسترده‌تر شد. هر **ذره** و هر **قطره**، دنیایی است با اقیانوس‌های بی‌شمار که دنیای شما را وسیع و وسیع‌تر می‌کند. تمام تلاش شما وقف آن می‌شود که دنیای خود را گسترش دهید. تا کجا؟ وقتی به چشم‌انداز پیش رو می‌نگرید با خود می‌گویید **تا بی‌نهایت**. و می‌دانید راه درازی در پیش دارید.

12. **نگارش**: قلم بردارید و بنویسید چه قلعه‌ها و دنیاهای فتح نشده‌ای پیش رو دارید. چگونه با **فروتنی**، و نه با جنگ و کشورگشایی، آن‌ها را فتح می‌کنید.

برای آینده:

1. به **حفاظ‌ها و قلعه‌های** خود بیندیشید. آن‌ها را فهرست کنید. چند تاست؟ یکی را انتخاب کنید. چه طور می‌توان از آن گذشت یا آن را تخریب کرد؟ آیا می‌توان آن را نادیده گرفت و دری به سوی دنیایی وسیع‌تر و گسترده‌تر باز کرد؟
2. مرزهایی که برای **حفاظت** از خود ترسیم کرده و به رسمیت شناخته‌اید چند تاست و کدام مهم‌تر است؟ چه طور می‌توانید با **فروتنی** مرز را بردارید و هم‌همی تهدیدهای بیرونی را به خانه‌ی خود مهمان کنید؟ بر اساس یکی از این مرزها تمرینی طراحی کنید؟ شروع کنید! چند جلسه نیاز دارید؟
3. **مرزدریدگی** یا **مرزشکستگی** 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 **مرزدریدگی** قابل‌تحسینی 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، **مرزهای انسان‌ساخته‌ی** ما را از هم می‌گسلد و **قلعه‌های مستحکم** ما را به چالش می‌کشد؟ چگونه می‌توانید ما را در این چالش‌ها سهیم کنید؟
6. در خاطرات خود، کدام موقعیت زندگی‌وار را از حیث آسیب‌پذیری **حفاظ‌های ایمن** خود، شاخص و برجسته می‌یابید و چگونه می‌توانید آن را به تجربه‌ای مناسب برای دیگران بدل کنید؟
7. آیا در میان دوستان و آشنایان کسی را سراغ دارید که تمام **حفاظ‌های** خود را از دست داده و با آبروریزی به **زندانی** افتاده باشد (آبرو هم یکی از همان **حفاظ‌هاست**)؟ آیا او توانست زندان را به **گلستانی** برای خود بدل کند؟ آیا او در چار دیواری بسته‌ی زندان توانست دنیاهایی **بدون مرز** برای خود بنا کند و **حفاظ‌های** سخت زندان را نادیده بگیرد؟
8. از نظر شما کدام حیوان، الگوی مناسبی برای **مرزشکنی** به حساب می‌آید؟ کدام جانور افسانه‌ای چنین است؟ ما را در یافته‌های خود شریک کنید.
9. آیا **نقش‌آفرینی** بخشی از همان **حفاظ‌هایی** است که ما خود را در پناه آن ایمن فرض می‌کنیم (در این جا منظور ما هم **نقش‌های اجتماعی** یا **پرسونا** است که هر یک از ما در تعاملات اجتماعی به اجرا در می‌آوریم، و هم نقشی که ممکن است یک بازیگر بر عهده گیرد)؟ در زندگی واقعی، یا در صحنه‌ی تئاتر، پرده‌ی سینما، یا صفحه‌ی تلویزیون و مانیتور، کدام **مرزدریدگی** واقعاً شاخص بوده و چگونه می‌توان ما را با آن مواجه کرد (کافی است فقط به بازیگران مشهوری توجه کنیم که در عین شهرت خودکشی کرده‌اند، یا آن‌ها که ناگهان تمام اعتبار خود را یکباره از دست داده‌اند)؟
10. کدام یک از بازی‌های زنده یا دیجیتال بهترین مصداق **مرزشکنی** یا **مرزدریدگی** است؟ آیا مواجهه با سستی **قلعه‌ها و حفاظ‌های انسان‌ساخته** در دنیای بازی، ما را برای مواجهه با آن‌ها در زندگی عادی آماده می‌کند؟

در رمان‌هایی که بر محور پسر یا دختر جوانی می‌گردد که به هر دلیل حفاظ‌های ایمن خود را از دست می‌دهد و به دنیایی بی‌مرز پرتاب می‌شود، تجربه‌ی ما چه سمت و سوی پیدا می‌کند؟
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.