

به نام خدا

نام تمرین:

۱. در وضعیتی که کاملاً راحت باشید، بنشینید و ضمن تمرکز بر تنفس خود، ذهن را تا حد امکان از ذهنیات و مشغله‌های روزمره خلاص کنید. دم و بازدم شما منظم باشد، مثلاً با شش شماره نفس بگیرید و با شش شماره نفس خود را بیرون دهید. تنفس شما مقطع و پر نوسان نباشد. دم و بازدم پیوسته و یکنواخت به انجام برسد. کاغذ و قلمی کنارتان باشد. هر وقت لازم شد چیزی بنویسید، بدون آن که تمرکز خود را از دست بدهید، مطلبتان را بنویسید و با همان تمرکز تمرین را ادامه دهید.
۲. از زندگی در تهران شلوغ و پر دردسر، از درگیری‌های احمقانه در محیط کار، از اختلافات خانوادگی بر سر مسائل حقیر و بی‌ارزش آن قدر به خشم آمده‌اید که احساس می‌کنید اگر فکری به حال خود نکنید، یا بلایی سر دیگران می‌آوردید و یا سر خودتان. دوستی به شما پیشنهاد می‌دهد که به سفر بروید و سعی کنید در آرامش ناشی از سفر، از این خشم گذشته خلاص شوید و به نوعی تعادل روانی برسید.
۳. در یک تور برای سفری خاطره‌انگیز و آرامش‌بخش در جنگل‌های کلاردشت ثبت نام می‌کنید. تعمد دارید که در مورد این سفر با هیچ کس صحبت نکنید. هیچ دوست یا خویشاوندی همراه شما نباشد. باید همه‌ی مسائل ریز و درشت خودتان را در همین تهران زمین بگذارید و همراه خود نبرید. باید بتوانید سه روز، بدون هر گونه دغدغه و فشار، خود را از این آتشفشان خشم به نحوی خالی کنید که دیگر فوران نکند و وجود شما را این طور به آتش نکشد.
۴. خوشبختانه همه‌ی کسانی که در این تور ثبت‌نام کرده‌اند کاملاً غریبه‌اند و قرار نیست هیچ یک از مسائل و مشکلات شما یادآوری یا احیا شود. همه جور آدمی هم در میان آن‌ها یافت می‌شود. خانواده‌های سه یا چهار نفره، پسران و دختران مجرد، و مردان و زنان مسن. به نظر می‌رسد که قصد همه‌ی این‌ها هم تا حدی شبیه شماسه است، می‌خواهند از دغدغه‌ها و مسائل دست و پا گیر روزمره دو سه روزی خلاص شوند و خوش باشند. لیدر یا راهنمای این سفر هم مرد معقولی به نظر می‌رسد. به همه خوش‌آمد می‌گوید و اعلام می‌کند که وظیفه‌ی او این است که همه‌ی مسافران را راضی نگاه دارد و آماده است به همه‌ی نیازهای مسافران گوش دهد و در حد امکان بکوشد که آن‌ها را برآورده سازد.
۵. تا رسیدن به مرزن‌آباد که اتوبوس باید به سمت جنگل‌های کلاردشت بپیچد، همه و از جمله شما چرتی می‌زنید. وقتی جنگل‌های زیبا و دل‌انگیز کلاردشت و عباس‌آباد ظاهر می‌شود به کمک راهنما، مسافران به هم معرفی می‌شوند و تعارفات رسمی و اولیه صورت می‌گیرد. حالا

وقت آن است که هر کس خواسته‌های خود را مطرح کند. عده‌ای می‌خواهند در محیطی کم سر و صدا و آرام در میان این جنگل مه‌آلود ساعتی در آرامش به سر ببرند. عده‌ای دیگر می‌خواهند به دور از چشم مأموران جای خلوتی پیدا کنند و بزنند و برقصد و خوش باشند. اختلاف که جدی می‌شود، راهنما مسافران را به دو دسته تقسیم کرده و برای هر کدام جایی را پیشنهاد می‌دهد، به شرط آن که در ساعت معین برای شام به محل قرار برگردند.

۶. می‌خواهید خودتان و مسائل و دغدغه‌هایتان را فراموش کنید. بنابراین به گروه پر سر و صدا می‌پیوندید. در شروع همه چیز خوب و مطلوب است. کم‌کم حسادت‌ها، پزها، فخرفروشی‌ها، تمسخر و تحقیر این و آن، و مانند این‌ها پیش می‌آید و شما را از شدت خشم به گوشه‌ای می‌کشاند. تصمیم می‌گیرید فقط تماشاگر باشید. طولی نمی‌کشد که درمی‌یابید به طور نیمه‌پنهان بساط مشروب و مواد مخدر هم برقرار است. بعضی مردها مست می‌کنند و بنای عربده‌کشی می‌گذارند. دیگر نمی‌توان فقط تماشاگر بود، این جماعت مهاجم‌اند و به تماشاگر به چشم جاسوس نگاه می‌کنند. آن قدر عصبانی هستید که اگر آلت قتاله‌ای در دستتان قرار گیرد، بعید نیست بعضی از این عربده‌جویان خودخواه و مهاجم را به درک واصل کنید.

به این سؤال در حد بسیار مختصر جواب دهید، مثلاً در حد یک جمله: در این خشمی که بر شما عارض شد، خودتان مقصر بودید یا دیگران؟

۷. روز دوم به گروهی می‌پیوندید که به طبیعت‌گردی، احترام به طبیعت، و پناه بردن به آرامش طبیعی اعتقاد دارند. باز هم در شروع همه چیز خوب است، کم‌کم احساس می‌کنید که آن‌ها هم در صورتی شما را خودی به حساب می‌آورند که با سلیقه‌های ریز و درشتشان کنار بیایید. در حالی که از قربانی کردن گوسفند به عنوان نوعی حیوان‌آزاری بد می‌گویند، یکی از مسافران را که دچار سگ‌هراسی است تا پای مرگ می‌ترسانند و به او می‌خندند. پای پز دادن و فخرفروشی این جا هم به میدان می‌آید، این که سگ من چنین و چنان است و گربه‌ی من تایلندی است و فقط یک نمونه از آن در ایران وجود دارد و چه و چه. از شدت خشم و تهوع نزدیک است هر چه را که خورده‌اید بالا بیاورید. چه طور کسانی که از حیوان‌آزاری بد می‌گویند این طور گوشت مرغ و گوسفند را به دندان می‌کشند و این طور از آدم‌آزاری و مردم‌آزاری لذت می‌برند؟

به این پرسش خیلی کوتاه جواب دهید: آیا شما بیش از حد حساسید یا جامعه بیش از حد آزاردهنده؟

۸. در راه بازگشت به تهران آن قدر آکنده از خشم شده‌اید که اگر کوچکترین محرکی شما را برانگیزد، مثل آتشفشان از کوره در می‌روید. انگار بقیه هم حال شما را دارند، چون هیچ کس حرف نمی‌زند و راهنما هم می‌کوشد بر نقاط حساس این و آن انگشت نگذارد.

به این پرسش‌ها به طور کوتاه و مکتوب جواب دهید: آیا این راه‌ها واقعاً مشکل را حل می‌کند؟

نکند این شماييد که مشکل داريد؟

آن‌هایی که به این راه‌ها متوسل می‌شوند واقعاً از خشم رها شده و به آرامش می‌رسند؟
راه‌حل نهایی چیست: راه حلی که برای همه راهگشا باشد؟

پروین غلامی

آذر ۱۴۰۴