

مراقبه سرنوشت

بحث کلی ما این است که انسان انتخاب‌های بنیادینی دارد؛ انتخاب‌هایی بسیار ظریف و کوچک، اما به دلیل عمقشان، سرنوشت‌ساز می‌شوند. درست مانند ماشینی که نقص فنی جزئی در فرمان دارد؛ مثلاً فرمان اندکی به یک سمت می‌کشد، و همین مقدار اندک در موقعیتی حساس، سرنوشت آن پیچ یا دو راهی را تعیین می‌کند. به‌ویژه آنکه این امر ناخودآگاه است. پس آن که پشت فرمان نشسته – یعنی انسان – هرچند ظاهراً این چرخش‌های کوچک را با نیروی خود انجام می‌دهد، اما چون گاه حواسش نیست، همان فشار اندک به چپ یا راست می‌تواند مسیر را عوض کند، بی‌آن که خود متوجه شود. اگر انسان در آن لحظه به خود آگاهی‌اش توجه داشته باشد، به راحتی می‌تواند درست عمل کند. اما چون این انتخاب‌ها از سطحی عمیق و همیشگی برمی‌خیزند، بر کل مسیر زندگی اثر می‌گذارند و سرنوشت انسان را تغییر می‌دهند، بی‌آن که به سادگی بتوان آن را اصلاح کرد. این روند، طولانی، مداوم و همیشگی است، تا آنکه انسان به نقطه‌ای خاص می‌رسد.

این نقطه انتخاب ذاتی، همان نقطه‌ای است که در آن، «چگونه بودن انسان در عالم ذر» معنا پیدا می‌کند. بحث امروز ما درباره همین لحظه است؛ لحظه‌ای که انسان در مسیر سلوک خود به نقطه‌ای سرنوشت‌ساز می‌رسد. این مسئله، به‌ویژه برای کسانی اهمیت دارد که راه پیموده‌اند و به دنبال تغییر هستند، زحمت کشیده‌اند، مراقبه، ریاضت، گذشت و ایثار داشته‌اند. پرسش این است که وقتی به آن نقطه می‌رسند، چگونه به آن می‌رسند و پس از رسیدن، چگونه باید از آن عبور کنند. در واقع، آن نقطه، نقطه سرنوشت است. پیش‌تر نیز گفتیم که انسان در مسیر خود، انتخاب‌های گوناگونی دارد که بر روحيات و خصلت‌هایش اثر می‌گذارند. این مسیر، لایه‌های زائد وجود را می‌زداید تا سرانجام انسان به نقطه‌ای عمیق برسد که سرنوشت او را رقم می‌زند. در آن نقطه، انسان یا به یک سو می‌رود یا به سوی دیگر. اگر به سمت منفی برود، تمام زحمات و دستاوردهای مثبت پیشین او از میان می‌رود و سقوط می‌کند؛ اما اگر مسیر درست را برگزیند، همچون «حرّ بن یزید ریاحی» که پس از انتخاب‌های نادرست، در نقطه‌ای سرنوشت مسیر خود را تغییر داد، به نجات می‌رسد. در حقیقت، انسان پیش از رسیدن به این نقطه، پیوسته در حال انتخاب است؛ این انتخاب‌هاست که تعیین می‌کند در آن لحظه سرنوشت، چه واکنشی نشان دهد. همان گونه که می‌گویند: از اول هم در وجودش نشانه‌هایی بود که همان‌ها در پایان، نجاتش داد.

می‌گویند که وقتی امام حسین (ع) فرمودند: مادرت به عزایت بشیند، حر گفت: من اگر کسی دیگری بود پاسخ می‌دادم، اما مادر شما شخصیتی است که من جرأت نمی‌کنم جواب بدهم و چیزی بگویم. در موقع نماز خواندن هم

پشت سر حضرت ایستاد و جلو نرفت. این‌ها حالا کمی کلیشه‌ای‌اند، اما به‌صورت جزئی مشخص است که فردی در حال انتخاب است؛ انتخابی که اگر هم‌زمان با نقطه بنیادینش در آن لحظه رخ دهد، جهتش سریع تغییر می‌کند.

در همان چهار نفری که من توضیح دادم، در واقع این انتخاب بنیادین، الآن قدم اول را برمی‌دارد. عرض می‌کنم تجربه‌ی سی‌ساله‌ی آن فرد این بود که وقتی نیتِ «منیتی» و ریاست و این که «اسم من مطرح بشود» در او پیدا می‌شد، برایش خیلی مهم بود؛ و در نهایت همین امر او را به سمتی کشاند. حالت او در تمام این سی سال مشهود بود؛ البته مثل من به این راحتی نمی‌توانست (اگر متوجه می‌شد)، دیگر نمی‌توانست به همه بگوید که آیا این در نهایت به این سمت می‌رود یا نه. بعداً که نگاه می‌کنید، کسی که اطلاع و دید بالاتری دارد و از بالا نگاه می‌کند، همان نقاط انسان را می‌بیند؛ وقتی با این فرد صحبت می‌شود، صحبت از این است که «به نام من باشد» — و این که نامم مطرح شود — ناخودآگاه برایش خیلی مهم جلوه می‌کند.

شمر هم سابقه‌ی خیلی ارزشمندی داشت: افسر لشکر امیرالمؤمنین (ع) در جنگ صفین بود و ظاهراً جانباز هم بود و عواطف و حال خوبی داشت. در نهایت این که به این سو برود یا آن سو، در واقع در طول این سی سال زندگی باید انتخاب‌ها پی‌درپی انجام شده باشد، خود او هم خیلی متوجه نشده باشد؛ بعد انسان به آن نقطه سرنوشت می‌رسد.

برای این که انسان به آن نقطه سرنوشت برسد، باید حتماً یک‌سری لایه‌ها را کنده باشد؛ یعنی این سیر باید پیش رفته باشد و خوب رسیده باشد و در واقع مدتی زحمت کشیده باشد. این طوری نیست که اول انسان به نقطه سخت برسد؛ کسی که امتحان‌های قبلی را خوب داده باشد، به این نقطه می‌رسد، مثل کسی که می‌خواهد امتحان دکترا بدهد یا مدرک کامل دریافت کند — این‌ها مقدمات زیادی دارند که باید طی شود. وقتی مقدمات طی شد و امتحان‌های قبلی را خوب گذراند، تازه به آن امتحان اصلی می‌رسد.

امتحان اصلی این است که اگر در امتحان پروفیسوری قبول نشود، بقیه چیزها سر جایشان می‌مانند. در این حالت خطر این است که فرد دچار معضلات بنیادین شود و نتواند آن‌ها را ترک کند. مثلاً کسی که مراحل را طی کرده اما به نتیجه نرسیده، ممکن است مسیر را رها کند؛ یا به کسی که خیلی علاقه داشته، ارتباطش قطع شده، یا مقدساتی را که برایشان عمری تلاش کرده — حالا دیگر نتواند ریاستش را بر موسسه‌ای که مسئول آن مقدسات است، حفظ کند و برود کار دیگری بکند. این جا «منیت» نمی‌گذارد؛ منیتی که خودش انتخاب کرده، نمی‌گذارد که این انتخاب بنیادین به‌سادگی رها شود.

اگر نتواند دل از آن بُرد و بگوید «من نیستم»، آن منیت تمام مقدسات را زیر سؤال می‌برد. اگر آن انتخاب خیلی قوی باشد، دیگر رها نمی‌کند؛ مانند لشکر کربلا که امام حسین (ع) به آن‌ها می‌گوید شما به من چه کار دارید، من اصلاً به شما کاری ندارم؛ نه ریاستان را به هم زدم و نه به شما کاری دارم اما آن‌ها می‌گویند به خاطر کینه‌ای که از پدرت داریم.

یکی از دوستان سرِ موضوعی طولانی — موضوعی مالی و درعین حال بی‌اهمیت — گرفتار شد. ما بارها با او بحث می‌کردیم. می‌گفت: «من از پسِ خودم بر نمی‌آیم، چه کار کنم؟ نمی‌توانم رها کنم.» یعنی تمرینی که باید درباره آن مسئله انجام می‌داد، نکرده بود، و همان نقطه بود که او را گیر انداخت. به ظاهر موضوع ساده و بی‌ارزشی بود، اما چون در آن نقطه خاص به انتخاب بنیادینش گره خورد، برایش سرنوشت‌ساز شد. در چنین لحظه‌ای، انسان یا باید همه‌ی مقدساتش را زیر پا بگذارد، مثل شمر، یا از سوی دیگر، همه زندگی‌اش را فدا کند، مثل حرّ. البته آن مرحله، مرتبه‌ی بسیار بالایی است، اما ما نیز در سطح پایین‌تر، هر کدام به نوعی به چنین نقطه‌ای می‌رسیم — به شرطی که مقدماتش را طی کرده باشیم. اکنون، بسیاری از ما این مقدمات را پشت سر گذاشته‌ایم. یعنی اگر فرض کنیم این جمعیت در سطوح، فضاها و حالت‌های گوناگون پراکنده‌اند، بیشترِ ما عملاً به همین «نقطه سرنوشت» رسیده‌ایم. نوبتِ آن «مراقبه نهایی»، مراقبه سرنوشت است. به گمان من، اکنون اکثر ما در همین مرحله‌ایم.

وقتی به این نقطه می‌رسیم و با انتخاب ذاتی خود درگیر می‌شویم، مشکلاتی در درون ما هست که کمک می‌کنند از این نقطه بگریزیم؛ یعنی خود را در معرض آن انتخاب قرار ندهیم. نوعی فرار رخ می‌دهد؛ صورت مسئله را پاک می‌کنیم تا با حقیقتِ آن مواجه نشویم. البته این از یک جهت برای بعضی‌ها خوب است. برای چه کسانی؟ برای کسانی که اگر در معرض انتخاب نهایی قرار بگیرند، ممکن است از سمت منفی آن را برگزینند. در چنین حالتی، چه بهتر که فرار کنند؛ این فرار، برایشان مفید هم هست — در عالم واقع، نوعی حفاظت الهی است.

اما برای کسانی که مسیر را مثبت طی کرده‌اند و به سمت انتخاب برتر پیش می‌روند، همین فرار مانع رشدشان می‌شود. آن‌ها پله‌ها را یکی یکی بالا آمده‌اند و به بالاترین نقطه نردبان رسیده‌اند، اما درست در لحظه‌ای که باید گام نهایی را بردارند و سرنوشت خود را مثبت کنند، در همان نقطه متوقف می‌شوند. اگر نتوانند از این مرحله نهایی به درستی عبور کنند، چه بسا تا پایان عمر در همان سطح بمانند.

اکثر انسان‌ها این مراحل مقدماتی را طی می‌کنند، اما به نقطه سرنوشت نمی‌رسند؛ چون در طول سال‌ها، درون خود نوعی عادت به فرار نهادینه کرده‌اند. همین فرار، آن‌ها را از مواجهه با انتخاب بنیادین بازمی‌دارد و باعث می‌شود در همان وضعیتِ میانی بمانند – نه سقوط کامل، نه صعود کامل.

باید افزود که بیشتر انسان‌هایی که به این نقطه می‌رسند، در نهایت انتخاب مثبتی می‌کنند، یا اگر هم انتخابشان کاملاً مثبت نباشد، منفی نیست. تنها گروه اندکی هستند – مانند برخی نمونه‌هایی که اشاره کردم – که در نقطه سرنوشت، انتخابی به قدری منفی می‌کنند که تمام تلاش‌ها و دوران‌های گذشته‌شان را از بین می‌برد.

با این حال، حتی در این موارد نیز، خداوند نوعی جبران در کار می‌آورد و نمی‌گذارد همه چیز از بین برود. مثلاً فرض کنید کسی در تجارت، قدرت، و پول‌سازی در اوج است؛ همه کارهایش از مسیر تجارت می‌گذرد و از نظر مالی در رتبه اول قرار دارد. ناگهان به بن‌بست می‌رسد، ورشکست می‌شود، و وادار می‌شود بنشیند در خانه و مثلاً فقط نماز قضایش را بخواند. یا در مثال‌های دیگر نیز همین گونه است: خداوند گاه با گرفتن نعمتی دنیوی، مانع سقوط معنوی بزرگ‌تر می‌شود. می‌بینید که گویی خداوند خود، «ایلی» را ورشکست می‌کند تا به مال نرسد، چون اگر برسد، برایش خطر دارد. در نقطه نهایی، اگر انتخاب منفی کند، دچار معضلاتی می‌شود، اما پس از آن، جبران الهی در کار است و در نهایت نجات پیدا می‌کند. بنابراین، وقتی ما به آن نقطه انتخاب می‌رسیم، باید با گرایش مثبت و مراقبه درست همراه شویم. این نباید در ما واهمه‌ای ایجاد کند که بگوییم «پس بهتر است اصلاً به آن نقطه نرسیم». چنین تصویری کاملاً نادرست است. کسانی که پیش از ما این مسیر را پیموده‌اند، به آن نقطه رسیده‌اند، و ما نیز تا اینجا آمده‌ایم؛ پس حتماً بقیه راه را هم خواهیم پیمود.

اگر بنا بود در نهایت این مسیر به ضرر مطلق ما تمام شود، اصلاً به این نقطه نمی‌رسیدیم. کسی که بناست شمر شود، از همان آغاز مسیرش جدا می‌شود و حسابش به گونه دیگری رقم می‌خورد. بنابراین، نباید نگران باشیم. فرض کنیم ما که اکنون نشسته‌ایم و این بحث را با هم داریم، مقدمات را تا این نقطه سرنوشت به خوبی پشت سر گذاشته‌ایم – در حد یک نمره قبولی، هرچند ناپلثونی. همین نمره ناپلثونی ما را تا اینجا رسانده و با همان هم می‌توانیم به مرحله بعد برویم. اگر هم نرفتیم، تجدید می‌شویم؛ و اگر حتی تجدید هم نشد، چنان تبصره‌ای می‌خورد که به نحوی نجات پیدا کنیم.

گاهی حتی ممکن است برای اینکه ما سقوط نکنیم، «مدرسه‌ای» منحل شود؛ یا اگر باز هم اصلاح نشویم، «کشوری» به هم بریزد تا ما از مسیر گمراهی برگردیم. یعنی نظام عالم چنان تنظیم می‌شود که ما به ضرر مطلق نیفتیم. پس باید با

نگاه مثبت وارد این مرحله نهایی شویم. وقتی با این نگاه مثبت وارد شویم، آن فرار درونی که مانع مواجهه با انتخاب نهایی است، از بین می‌رود. آن‌گاه می‌توانیم مستقیماً تیر را به هدف نهایی بزنیم، انتخاب درست را انجام دهیم، سرنوشت خود را هرچه زودتر بسازیم و به سوی آن قله‌ای برویم که در این زندگی برای ما مقدر شده است.

البته مقصود از تقدیر، همان ترکیب انتخاب و فراهم‌آوری الهی است – چنان‌که پیش‌تر هم توضیح داده شد. تقدیری که برای ما رقم خورده، حاصل حداقلی از انتخاب مثبت ماست، و خداوند ابزار و زمینه مابقی را فراهم می‌کند تا ما بتوانیم مستقیم‌تر به آن سمت برویم. برای اینکه زندگی‌مان بیهوده صرف نشود و به اصل خود بازگردد، باید «مراقبه‌ای نهایی» داشته باشیم. در این مرحله، مشکلاتی وجود دارند که بسیار جدی و سرنوشت‌سازند و می‌توانند مانع رسیدن ما به نتیجه شوند. این مراقبه نهایی باید آن ضعف بنیادینی را که در هر یک از ما هست، اصلاح کند؛ مراقبه‌ای استوار، عمیق و تعیین‌کننده. اگر این انجام شود، پیروزی قطعی است؛ هیچ تردیدی در آن نیست.

اما مشکلات چگونه‌اند؟ اجازه دهید از خودم آغاز کنم. مثلاً افسردگی. این افسردگی، همان افسردگی‌های ابتدایی انسان نیست. افسردگی در این جا یعنی کاهش هیجان درونی، فقدان نشاط، ضعف روحیه و کم‌رنگ شدن قدرت خلاقیت؛ یعنی در آن مرحله، نیروهای درونی انسان به‌اندازه‌ی اقتضای مسیرش عمل نمی‌کنند.

و باید اضافه کنم: همه این مشکلاتی که می‌گویم، در اصل از همان عواملی برمی‌خیزند که زمانی نقطه قوت انسان بوده‌اند. همان ویژگی‌هایی که روزی سوخت حرکت و نیروی محرکه او بودند، در این مرحله به ضد خود تبدیل می‌شوند. پس وقتی از افسردگی سخن می‌گویم، مقصودم افسردگی‌ای نیست که همیشه و در همه‌جا منفی است؛ بلکه حالتی است که در نقطه نهایی، اگر درست مدیریت نشود، نیروی پیش‌برنده را متوقف می‌کند.

افسردگی، در واقع یعنی عادت به محافظه‌کاری و مواظبت دارد. در گذشته این عادت برای من یک ضرورت بود؛ مثلاً لازم بود مراقبه کنم تا اگر استعدادی دارم، تبدیل به انحراف نشود و از مسیر الهی خارج نگردم. آن واژه‌ها و مراقبت‌های سنگین، در آن مرحله لازم و مفید بود. اما حالا، در این مقطع از مسیر، خدا از من می‌خواهد که پیرم؛ یعنی به میدان بیایم، گفتگوهای سخت را به هم بزنم، موانع را درهم بشکنم و پیش بروم. اکنون یک نیرو شبه‌افسرده در من هست؛ به این معنا که به اندازه کافی نیروی درونی و جوشان ندارم تا همه امکانات و ظرفیت‌هایم را به صحنه بیاورم و کاری کارستان انجام دهم. نمونه دیگر، کسانی هستند که عادت به کار دارند؛ پرکار، پرزحمت، از صبح تا شب در تلاش. تا اینجا همین ویژگی آن‌ها را جلو آورده است، اما حالا در نقطه نهایی، همان عادت به کار باعث می‌شود نتوانند روی خودشان متمرکز بمانند. کارهایی ارزشمند، بلکه بهترین کارهای روزگار را انجام می‌دهند، اما درست

در لحظه‌ای که باید به قله برسند، ناگهان کاری دیگر پیش می‌آید، رهایش می‌کنند و می‌روند. باز از اول باید بالا بیایند. اینجا دیگر تنها یک مراقبه محکم می‌تواند کمک کند؛ مراقبه‌ای که فرد را در نقطه سرنوشت نگه دارد تا تغییر درونی‌اش کامل شود. عده‌ای دیگر عادت به تحمل دارند؛ تحمل مشکلات، سختی‌ها، ناشناخته‌ها. تا زمانی که بتوانند مسئله را بفهمند، آرام نمی‌گیرند. اما وقتی با وضعیتی ناشناخته روبه‌رو می‌شوند که توضیحی برایش ندارند، همه‌چیز را متوقف می‌کنند تا بفهمند چه خبر است. در مقابل، گروهی دیگر هستند که مثل نیروهای اطلاعات عملیات، مستقیم وارد میدان می‌شوند، دل به خطر می‌زنند، در دل دشمن می‌روند. این ویژگی هم ارزشمند است، اما در نقطه سرنوشت باید نگه داشته شود؛ چون همین ناشناخته‌ها در واقع همان وجودی‌هایی‌اند که باید به درون بازگردند و شفاف شوند. اگر فرد عادت دارد در چنین لحظه‌هایی بی‌توجه به خویش عمل کند، درست در همان نقطه حیاتی دوباره از خودش غافل می‌شود.

بی‌توجهی به خویش یعنی آنکه آدمی عادت‌های نهادینه و محکمی دارد که اجازه نمی‌دهد به خودش بنگرد. بعضی‌ها درست برعکس هستند؛ آن‌قدر به خود توجه می‌کنند که از اندازه می‌گذرد. وقتی این توجه خوراک کافی ندارد، به شکل‌های دیگری بروز می‌کند: تبدیل به خواطر و عاطفه‌های افراطی، حساسیت‌های بیمارگونه، یا تحلیل‌های بی‌پایان. برخی را می‌بینی که دائم در حال تحلیل و احساس هستند؛ پر از واکنش‌های درونی و هیجان‌های ظریف. این‌ها باید بیاموزند لحظه‌ای خویش را فراموش کنند، خود را رها کنند و به عمل پردازند. سال‌ها طول می‌کشد تا بفهمند این توجه به نفس اگر فقط در حد احساس و عاطفه بماند، هیچ ثمره‌ای ندارد و باید آن را رها کرد و از آن گذشت.

در مقابل، کسانی هستند که عادت کرده‌اند مشکلات درویشان را همیشه از چشم دیگران ببینند. مثلاً اگر در کاری مانعی پیش بیاید، می‌گویند: «همسرم همراهی نکرد»، «دوستانم مانع شدند». سال‌ها این گونه زندگی می‌کنند و سخنشان در میان اطرافیان می‌چرخد، تا جایی که دیگران هم همین روایت را از خودشان باز می‌گویند. وقتی بخواهند بازگردند و اشتباه را در خود ببینند، دیگر نمی‌توانند؛ چون ذهن جمعی اطرافشان همان نگاه را تثبیت کرده است. این عادتِ متهم کردن دیگران، بزرگ‌ترین مانع دیدن عیب خود است.

در برابر این، نوعی «خوش‌باشی» وجود دارد؛ خصلتی مثبت که از دل رنج و تهی‌دستی، جهانی زیبا و سرشار از معنا می‌سازد. انسانی که بدترین دردها را بدل به لبخند و هنر می‌کند. یادم هست شوهر عمه‌ای داشتیم، مردی خوش‌باش؛ پدرم می‌گفت در سرمای سخت نهاوند، او را دیدم که در میدان شهر، عبایش را به خود پیچیده و می‌خندید. گفتم:

«آقا، به چه می‌خندی؟» گفت: «به این مردم، که فکر می‌کنند من دیوانه‌ام!» یعنی از بی‌معناترین موقعیت، لذت و معنا ساخته بود. این خوشی و بی‌خیالی، تا اینجا نیرویی پیش‌برنده است.

انسان منضبط، پاکیزه و دقیق، در این نقطه ممکن است اسیر همان انضباط خود شود. جایی که باید دل به دریا بزند، همه چیز را حساب می‌کند. مثل رزمنده‌ای که در خط مقدم مانده و نمی‌تواند از خاکریز عبور کند، چون نگران تمیزی لباسش است. این جاست که باید از آن نظم ظاهری گذشت تا جهش نهایی ممکن شود.

راه‌حل همه این موارد و مشکلات این است: نخست، داشتن انضباطی واقعی و استمرار در کار؛ انضباطی که انسان را در مسیر نگه دارد. دوم، داشتن «رفیق سلوکی»؛ همان‌طور که آقای پهلوانی می‌گفت، بدون رفیق سلوک پیش رفتن ممکن نیست. جمعی یا فردی که انسان را آینه‌وار ببیند، خطاها را نشان دهد و او را تا پایان مسیر همراهی کند. تنها کسانی که تقدیرشان تنهایی است، از این قاعده بیرون‌اند. اما برای دیگران، سیر سلوک بدون جمع، بی‌ثمر است. انسان باید افکار و حالات خود را با نگاه جمعی، با آن آینه بیرونی، منظم کند و به‌صورت مرتب بازتاب دهد تا بتواند مراقبه نهایی را کامل کند و به قله انتخاب و تغییر سرنوشت برسد.