

۱۳۸۵

دفتر کوچک نادانی

مسیر بی‌نشانِ خودشناسی

عباس شیرازی مطلق



انتشارات بدیهه

سرشناسه	:	شیرازی مطلق، عباس
عنوان و نام پدیدآور	:	دفتر کوچک نادانی / عباس شیرازی مطلق
مشخصات نشر	:	تهران، بدیهه
مشخصات ظاهری	:	۱۸۴ ص.
وضعیت فهرست نویسی	:	براساس اطلاعات فیبا.
موضوع	:	خودشناسی
رده بندی کنگره	:	۱۳۹۵ ۹۳ش ۹۲خ / BF۴۳۷
رده بندی دیویی	:	۱۵۵/۲
شماره کتابخانه ملی ایران	:	۴۲۱۹۵۲۷



- ☐ نام کتاب: دفتر کوچک نادانی
- ☐ ناشر: بدیهه
- ☐ نویسنده: عباس شیرازی مطلق
- ☐ چاپ اول: ۱۳۹۵
- ☐ تیراژ: ۵۰۰ نسخه
- ☐ چاپ: فراچاپ
- ☐ صحافی: فراچاپ
- ☐ قیمت: ۱۲۰۰۰ تومان
- ☐ شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۵۷۱۵-۳۴-۷

ISBN: 978-600-5715-34-7

آدرس: خیابان کارگر جنوبی - پایین تر از جمهوری - بن بست گلکار - پلاک ۳

تلفن: ۶۶۴۹۷۳۰۹ - ۶۶۴۹۷۲۶۱

تلفن مرکز پخش: پخش درسا ۶۶۴۶۶۹۵۹

فهرست مطالب

۹		سرآغاز: آدم‌ها مهم‌اند
۲۱		در آما: هیچ چیزی، نقطه‌ی شروع ندارد
۳۵		فصل اول: ساندن، ارا جمع کنید
۵۲		فصل دوم: نربان ارا سازید
۷۶		فصل سوم: نه مثل، نه مثل آفتاب
۱۳۴		فصل چهارم: ساحت‌ها (طه) - عرض - ارتفاع - عمق
۱۷۴		سرآمد
۱۷۷		پاسخ نهایی
۱۸۲		جمع‌بندی
۱۸۳		حرف آخر

سرآغاز

آدم‌ها مهم‌اند

خورشید در من است

در من، اجاق معجزه‌ی روز، روشن است.

نادر نادرپور

در زمین و آسمان و عرش نیز

من :؟، این یقین دان ای عزیز

در دلِ مؤمن بگنجم ای عجب!

گر مرا جویی، در آن دل‌ها طلب

مولانا

پیش‌ترها برای خودم نوشته بودم:

آدم‌ها مهم‌اند،

یقیناً آدم‌ها مهم‌اند.

اصلاً چه چیزی مهم‌تر از حیات، حیثیت و حقوق آدم‌ها؟

نوشته بودم: این که برای حفظ حیات و حیثیت خودت و یا اثبات و احراز حق و حقانیتات، زندگی می‌کنی، دلیل محکم و موجهی ست. اما وقتی توجه و دغدغه‌ات، مراقبت از زندگی دیگران می‌شود و صدمه نزدن به روح و روان آنها و صیانت از شأن و شرافت‌شان، انگار برای زندگی انسانی خود، معنا و انگیزه‌ای مهم‌تر و ارزشمندتر و بُرهانی برازنده‌تر پیدا کنی.

نوشته بودم: نباید انسانی در ارتباط با من خوار و تحقیر شود. نباید انسانی در همراهی با من دچار تحمیق و سرخوردگی و یأس شود.

نبايد انسانی در برآوده با من مغبون و آزرده شود. نوشته بودم: آدم‌ها هم‌اند، هر کدام، در هر کجا، در هر نقش و مرتبه‌ی اجتماعی و با هر دید و انش و دلتمایه‌ای، نزدیک یا بیگانه، واقع‌بین یا خیال‌باف، عامی یا برگزیده، حاس و در برابر حقیقت و حقوق دیگران و یا خزیده و چمباتمه زده در خودخواهی و غایت‌طلبی خویش!

همه و همه اما مهم‌اند، مهم‌اند، مهم‌اند و هیچ واقعیت ویران‌کننده و وحشتناکی (واقعیت‌هایی مثل جنگ و کشتار جمعی - فقر و گرسنگی - تبعیض نژادی و اختلاف‌های قومی، طبقاتی، مذهبی و...) که به طور زننده و آزاردهنده‌ای انسان‌ها را ضعیف و حقیر و بی‌اهمیت نشان می‌دهد! نمی‌تواند این حقیقت ارجمند را که، آدم‌ها مهم‌اند [چرا؟] همه‌ی ارزش‌گذاری‌ها و تقسیم‌بندی‌های مرسوم و متداول [معلق و مخدوش کند.

اما بعدها از خودم پرسیدم که: اساساً چرا باید باور کنیم و بپذیریم که آدم‌ها اهمیت دارند؟ و چطور می‌شود که ما فقط می‌توانیم به بعضی آدم‌ها اهمیت بدهیم و چگونه است که تنها می‌توانیم با بعضی‌ها بخندیم و شاد

باشیم و فقط برای شادی همان بعضی‌ها تلاش کنیم و احساسِ همدردی، نیکخواهی، صمیمیت و غیرتِ خود را هم برای همان بعضی‌ها خرج کنیم؟ و چرا نمی‌توانیم با امتیازها، تبعیض‌ها و مرزبندی‌ها [که آزاردهنده‌ترین، مخرب‌ترین و شاید هم زشت‌ترین ساخته‌ها و دستاوردهای اندیشه و ابتکار بشر هستند] در تمامی ابعاد و آثارشان و نه در آن بخش‌ها که همسو و منطبق با منافع، مقتضیات و معتقدات ما نیستند، مخالفت کنیم؟

پرسیده بودم: چطور می‌شود با کسی که دلش تاب و توانِ مدارا ندارد و ذهنش از مایه‌ی منطق و استدلال بی‌بهره مانده و یا به‌ره‌ی کمی از آن برده است، از رعایتِ شأن و حقوقِ انسان‌ها و به‌طور خاص‌تر، از احترام به حقوقِ هم‌انسانی‌ها، بی‌مهری و ... حرف زد؟ چگونه می‌شود کسی را که خودمحموری، خشونت، خرافات، اعتماد نکردن و بی‌تفاوت بودنش، نردبانِ بالابرنده و نیروی پیش‌برنده‌ی به‌سوی قدرت، رفاه و برتری کنونی‌اش بوده، راضی و متقاعد کرد که حقوقِ دیگران احترام بگذارد و به‌خاطر عزت و آرامش و خشنودی انسان‌ها، دیگر از تحصیل و پیگیری منافعِ که به دیگران آسیب می‌رساند، منصرف شود؟

بعدتر، پاسخ‌ها و نکته‌هایی را یافتم که بیشتر طرح و نقشِ محوی از جواب بودند و به جواب‌های نیم‌رس و شبه‌جواب‌ها شباهت داشتند که یقیناً نمی‌توانستند دقت و صلابت لازم را در استدلال ارائه جاب کردن داشته باشند. اما...

گاهی این‌گونه است که با همان اولین جرقه‌ها و جواب‌ها، یا شبه‌جواب‌ها با دلی قرص، بارِ خود را می‌بندیم و راه می‌افتیم و با خیالی آسوده، از پی‌جویی بیشترِ مسایل مطرح شده منصرف می‌شویم و گاه اولین جواب‌ها (از بختِ بد و یا اقبالِ خوش) ما را به یکباره با موجِ بلندی از سؤال‌ها و جواب‌ها، گفتگوها، مجادله‌های ذهنی و پرس‌وجوهای بی‌وقفه

و پردامنه‌ی درونی به دنیایی نو، نامأنوس و مبهم پرتاب می‌کند که با هر پرسش و پاسخ، آن را تاریک‌تر و ترسناک‌تر هم می‌یابیم!

نکته‌ها، پاسخ‌های ما نیستند: نکته‌ها، تنها حاوی دریافت‌ها و برداشت‌های خاصی از واقعیت و حقیقت هستند که ممکن است اشاره‌ای مستقیم و یا غیرمستقیم به پاسخ درست هم داشته باشند. پاسخ‌ها و نکته‌ها ما را از تاریکی ژرفی که در آن محبوسیم، نمی‌رهانند. فقط تا اندازه‌ای فضای پیرامون ما را روشن می‌کنند. سؤال این است: چرا آدم‌ها مهم‌اند؟

نکته‌ی اول: خواه‌استه و ناخواسته وضع و حال همگی ما به سرنشینان قایقی می‌ماند. نه بر مایه، بر نوشت و مسیر مشترکی دارند و هر تصمیم، تحرک و واکنشی می‌تواند بطور آشکار و محسوس بر زندگی، موقعیت و تقدیر یکایک ما تأثیر مستقیم و یکسانی داشته باشد!

اهمیت دادن به دیگری و تأثیر نقش و سهم دیگری در جامعه‌ای که به عرصه‌ی کارزار و رقابت و رویارویی بدل شده و بی‌شبهات به میدان مین‌گذاری شده هم نیست، برای مهارت‌های افسارگسیخته و ویرانگر آدم‌ها، نقش و تأثیری حیاتی و بی‌بدیل دارد.

نکته‌ی دوم: نباید این واقعیت تکرارشونده و تأسید را نادیده بگیریم که: کمتر سخن تهییج‌کننده، نافذ، منطقی و آمرانه‌ای مانده مانع نفوذ، چیرگی و گسترش خودپسندی، خودبزرگبینی، منفعت‌جویی، قانون‌شکنی، لذت‌طلبی و هوس‌های کور، غریزی و تباه‌کننده‌ی آدم‌ها بشود! [طبیعی‌ست زمانی که خود، اراده و توانی برای قبول و انجام تکلیف و تعهدی نداریم، مجاز هم نیستیم (اساساً حق نداریم) که دیگری و دیگران را به پذیرش و مراعات آن دعوت کنیم.]

نکته‌ی سوم: میدان‌داری خواسته‌های «خودنوازشگر» غریزی، اجتماعی و جاه‌طلبی‌ها، افزون‌خواهی‌ها و به‌ویژه تمایل ما برای تصاحب و در اختیار گرفتن بیشتر و بیشتر امتیازها و انحصارها و عطش و ولع سیری‌ناپذیر برای رسیدن به آرزوهای بزرگ و بزرگ‌تر و تسخیر افق‌های دور و دورتر [که جملگی با دسیسه و دورزدن، پشت پا انداختن و زیر و رو کشیدن و زیر پا خالی کردن و بالاخص نزدیکی نامبارک با قطب‌های ثروت و قدرت، ملازمه و پیوستگی دارد] بیش از آن‌که به پاداش و پیریزی و خیر و خوشبختی شبیه باشد، به کيفر و نکبت و ناخوشبختی می‌ماند.

نکته‌ی چهارم: «همایک به یک، جدا از هم، در کنار هم، روزی زندگی را ترک خواهیم کرد» ما در آن لحظه، وجدانِ کدام‌یک از ما مغموم، ملتهب و ملامت‌گر نخواهد بود. روح و جان کدام‌یک از ما، در آن لحظه، پژمرده، معذب و مورد عتاب ما نخواهد بود؟ [می‌توان در طول زندگی، در فراز و نشیب‌ها، تنگناها و غلبه‌کردن‌ها، به شکلی وجدان خود را - آن ندای مرموز را - خواباند و خفه کرد و یا دست به سرکرد و بازی داد، ولی به وقت مرگ و یا استیصال کامل که راه‌های فرار را ریب بسته شده، چگونه ممکن است از ملاقات و مواجهه‌ی رخ به رخ با حقایق واقعیات بگریزی و بیریزی؟]

هیچ‌گاه از خود پرسیده‌ایم که چرا مرگ برای ما این‌قدر مهم و خوفناک شده است؟ داوری و دید ما نسبت به مرگ، خود، نوعی معیار است که می‌تواند وزن و اعتبار حضور ما را در زندگی مشخص کند. به این معنا که اهمیت و هیبت مرگ تنها زمانی ما را متوجه و مرعوب خود می‌کند که زندگی خالی، خنثی، مهمل و کم‌حاصلی داشته باشیم. اصلاً یک زندگی

پربار، پویا و زیبا چگونه می‌تواند از توقف و عدم تداوم بترسد، هنگامی که به‌خوبی آگاه است در روز و لحظه‌ای مقدر، از حرکت باز می‌ایستد؟ پرسش مهم دیگر این است که: اساساً چگونه ممکن است که بتوانیم یک زندگی غنی و بارور و یک شخصیت بالغ و کمال‌یافته را بدون ارتباط‌هایی سالم، مثبت، مؤثر و سرشار از صداقت، شفافیت، صمیمیت، احترام و حزن‌نیت، بسازیم و بپرورانیم؟

انسانی که با دیگران قهریم و یا نسبت به وضعیت و سرنوشت‌شان بر تفاوت‌ها و دردها، دلواپسی‌ها و حساسیت‌هایشان را نمی‌شناسیم، مدام به مشکلات، مشغله‌ها و دلمشغولی‌های خاص خود می‌اندیشیم، آن‌ها فقط به مدل دلخواه و بهشت موعودی که خیال و آرزوی‌اش را داشته‌ایم با زندگی‌مان آن‌گونه بشود، رسیده‌ایم؟ آیا واقعاً اهمیتی دارد که در شرایط پرمشغول و خطر و پر حزن و حسرت کنونی، به عاقبت خویش و سرانجام پُرمشغول خود بیندیشیم؟ ولی انگار حق داریم. حق داریم که وقتی نمی‌توانیم زندگی و شخصیت موجه و کاملی داشته باشیم، وقتی از «خود»مان، همان‌گونه که هستیم، فرار می‌کنیم و در درون آرامش نداریم، این قدر برای مرگ و تمام شدن، اهمیت قائل شویم!!

نکته‌ی پنجم: هیچ‌کس نمی‌تواند بگوید و یا شاید هیچ‌کس نمی‌تواند داشته باشد که بگوید: «دیگری را مهم‌تر از خودت بدان!» اما منهای این ریژگی و واقعیت که انسان‌ها بدون یکدیگر نه تنها قادر به ادامه‌ی حیات و حفظ بقای خود نیستند بلکه حتی در فرایند اثبات و ادراک خود دچار اشکال هم می‌شوند، زندگی ما چه شکلی پیدا خواهد کرد؟ انسان‌ها در وضعیت و شرایطی که به شدت در چنبره‌ی خودخواهی‌ها و خودنمایی‌های خویش اسیرند و منفعل و مستأصل یا سر به دیوار می‌کوبند و یا بر سر یکدیگر

می‌کوبند، نیاز دارند که چاره‌ای خردمندانه، منصفانه و البته کمی هم دوراندیشانه، بیابند.

مخاطب‌های ما درواقع انسان‌هایی هستند که این شانس را داشته‌اند که پلک‌هایشان کمی از هم فاصله بگیرد و منفذهای قلب و روحشان هم کمی باز شده باشد. اما نکته‌ی غریب و واقعیت مبهوت‌کننده این است که چرا پذیرش و انجام آنچه می‌گوییم و در ظاهر مفهوم ساده‌ای هم دارد، باید این‌قدر برای آدم‌ها دشوار و سنگین باشد! چرا «دیدن»، فقط «دیدن» باید این‌قدر سخت باشد؟

چرا دیدنی آن همه لحظه‌ها که غرق خودت هستی و فقط و فقط به خودت می‌اندیشی. **الحظه‌هایی که از لذت، شادی، هیجان، موفقیت، قدرت و غرور، کنده و فاصله شده‌ای** [نمی‌توانی برای لحظه‌ای، دیگری را ببینی؟ فقط ببینی! در آنکه زنش کنی، قضاوت کنی، توجیه کنی، استدلال و نتیجه‌گیری کنی، بانه‌گیری کنی و...] فقط نگاه کنی! یعنی چشم‌ها را باز کنی [و یا برای استیلا نیندی!] و ببینی - برای لحظه‌ای - نه آنکه بخواهی چیز خاصی را ببینی - نه! همه چیز را ببینی! نه آنکه در جستجوی دیدن و یافتن چیزی باشی! نه همه چیز را ببینی! و اگر توانستی ببینی، یعنی بدون پیشداوری و نتیجه‌گیری، بدون تعصب و ترجمه، بدون تداخلِ تصویرهای آشنای ذهنی و همخوانی مفاهیم و... تنها برای لحظه‌ای ببینی و اگر توانستی ترازِ نگاهِ خودبینانه و آزمندانه‌ات را کنار گذاری، آنگاه در آستانه‌ی وقوع آن اتفاق خاص و خوش‌یمن قرار خواهی گرفت. یعنی همان دم و بزنگاهی که کانونِ رویش و زایش همه‌ی دگرگونی‌ها و همه‌ی رویدادها و ماجراهای مهم و سرنوشت‌ساز زندگی ماست. شاید مهم‌ترین حادثه در این نقطه، از بین رفتن حُباب و حفاظِ ساخته‌ی اندیشه باشد که با «دیدن» (و تنها با «دیدن») روی می‌دهد. لحظه‌ای که ما را برای

رویاری کامل با واقعیت زندگی خود آماده می‌سازد: لحظه‌ای بدون انگ و انگاره، بدون کارنامه و شناسنامه، لحظه‌ای خالی و معلق در خود! لحظه‌ای که از گذشته کنده شده‌ای [چراکه دیگر مأموریتی برای قضاوت و نتیجه‌گیری نداری!] و نگاهت به افق و آینده هم دوخته نیست. [چراکه قوه‌ی تخیل و رؤیاپردازی‌ات از کار افتاده و یا کُند و کم‌کار شده و فقط و فقط چشم‌هایت باز هستند و می‌بینند.]

لاهمه‌ی آن چیزهایی که از دایره‌ی توجه و منافع تو بیرون بودند و بی‌اهمیت قلمداد می‌شدند، ارزش توجه و مراقبت می‌یابند. این لحظه، شانس دوباره‌ی ما برای دستیابی به یک زندگی و شخصیت متفاوت، با نگرشی نو و نوین و چشم‌اندازی تازه از آرامش و خوشبختی است. لحظه‌ای که با تأمل، پرسش، سکوت تا مرز بی‌مرز ابدیت و بیکرانگی، در لحظه‌هایی نو و نامکرر، گسترش خواهد یافت!

ساده است و از فرط سادگی باز نکردنی و محال به نظر می‌رسد. برای اینکه شانس خود را برای شروع یک زندگی واقعی سعادتمندانه‌ی سرشار از آرامش و آسودگی خاطر از دست ندهیم، باید که رنج دیدن و بیداری را بر خود هموار کنیم. یعنی این‌که باید ببینیم. باید این واقعیت ارجمند و مشترک انسانی را ببینیم و درک کنیم که: دیگران هم هستند، راست از همان ریشه و زمین و زادگاه و درست از همان آسمان سخاوتمندی که ما را رویانده و پرورانده و سهمی مشترک و مساوی از حق حیات و خوشبختی به همه‌ی ما بخشیده است!

باید ببینی - دیگری را - بدون هیچ غیظ و غرضی، بدون هیچ قالب و قالب و قضاوتی! بدون آنکه بخواهی دیگران را به عنوان مخالف، رقیب و وسیله‌ی دست‌بندی کنی! فقط برای لحظه‌ای باید ببینی و آن زمان اگر برای یک لحظه، دیگری را همچون خودت، سزاوار توجه و اهمیت یافتی، اگر برای یک لحظه، قلب و ذهن‌ت توانستند ببینند و بفهمند و باور کنند که

آدم‌ها می‌توانند نه در طول زندگی بلکه در عرض آن و هم‌ارز هم قرار داشته باشند و در کنار هم بایستند و همراه هم بارور شوند و کمال یابند، آن‌گاه می‌توان آواز خوشبختی را با آهنگی از دگرگونی شنید و اطمینان پیدا کرد که نگاه و توجهی این‌چنین سزاوار و فقط این نگاه و توجه شایسته قادر خواهد بود خودخواهی‌های سبعانه، ویرانگر و عنان‌گسیخته‌ی ما را مهار کند!

نزدیک آن لحظه‌ی بزرگ وقتی فرا می‌رسد و آن اتفاق بزرگ زمانی رخ می‌دهد که آدم‌ها راضی و قانع می‌شوند که بدون جهت‌گیری و داوری خاص و دلبخواه، فقط نگاه کنند! و اما اینکه آدم‌ها چگونه متقاعد می‌شوند که ادامه دادن به سمت و بافتند و به آغازی دیگر بیندیشند، تنها و تنها به کمک حرکت دادن اندام به سمت ریش‌های مهم و مواجهه‌ی سرنوشت‌ساز با «نمی‌دانم» ممکن می‌شود. اینک سعی داریم به آدم‌ها بقبولانیم و بیاورانیم که با مقداری تمرین و تلقین و یک فرمول یا کلید طلایی می‌توانند زندگی خود را عوض کنند و گره‌ها و سردرگمی‌های زندگی خود و دیگران را باز کنند، توصیه و تقلاهای کاملاً بیهوده‌ای است و نه تنها بیهوده و باطل که همچنین باید تبعات زیان‌بار و ملال‌آور ناشی از ماشینی کردن ذهن، رفتار و حرکات خود و دیگران را نیز تحمل کنیم! باید این واقعیت بنیادی و بدیهی زندگی آدم‌ها را بپذیریم که: ما هیچ‌گاه نمی‌توانیم دیگران را به اندازه‌ی خود مهم بدانیم و دیگران هم نمی‌توانند ما را به اندازه‌ی خود مهم ببینند! سؤال اینست که اگر تراز و ترازوی ما برای تشخیص و انتخاب درست و مناسب رفتارها، تصمیم‌ها و جهت‌گیری‌های خود، احساس آرامش و خوشبختی باشد، آیا به‌راستی، این‌گونه عمل و احساس و ارتباط - منهای آثار و امتیازهای مطبوعی که دارد - می‌تواند به ما احساس آرامش و خوشبختی ببخشد؟ [واضح است که خرسندی و سرخوشی با حس

خوشبختی عمیق و واقعی فرق دارد.

آیا می‌توانیم احساس و حال انسانی را که می‌بخشد، ملاحظه می‌کند، انصاف و مدارا دارد، بغض و غیظ ندارد، عصبی و ضعیف نیست، حس همدردی و حمایت در او زنده و قوی است، دچار کشمکش‌ها و محاسبه‌های ذهنی و سود و زیان‌های معمول نیست و سبکبار است و به دنبال توجیه و تطهیر خود نیست و انرژی بزرگ و بالنده‌ای دارد با حس و حال آدمی که نمی‌تواند ببخشد، مدام در جستجوی مقابله و انتقام است، اهل مدارا نیست، دچار بغض و غیظ دائمی و محاسبه‌های معمول است و ذهنی متعادل و مملو از تضاد و حساب‌گری‌ها و سود و زیان‌های متداول دارد و پر از حسد و انرژی ویران‌کننده است، همسان و هم‌سطح بدانیم؟ به نظر هیچ منطقی، مصلحتی آن قدرها قدرت، جاذبه و تأثیر ندارد که ما را به رعایت حقوق دیگران وادار کند، مگر آنکه «عشق عمیق و واقعی» به قلب‌های ما راه پیدا کند. عشقی که بی‌توجه نیست و یا دچار توجهی محدود و تقسیم‌شده نیست. عشقی که عینک به چشم ندارد و هدفمند و هدایت‌شده نیست. عشقی که از ذهن، اندیشه، خاطره، رؤیا، قاعده و دستورالعمل تغذیه و تربیت نمی‌کند. عشقی که بیدار است، کر و کور نیست و لحظه به لحظه از خود مراقبت می‌کند، عشقی که... عشقی در این معنا و تنها در این مفهوم، انرژی و انرژی ناشی از خشم، خشونت، خودخواهی، تنفر و طمع ما را تاراج می‌دهد، تنظیم و هدایت کند.

تا تو خود را پای بستی، باد داری در دو دست

خاک بر خود پاش، کز خود هیچ نگشاید تو را