

زمزمه‌های مخملین؛ روایتی از نیایش و سلوک اگزیستانسیل در دنیای مدرن

منبع: سایت دین‌آنلاین، روز سه‌شنبه، ۱۴ مردادماه ۱۴۰۴

سروش دباغ در «زمزمه‌های مخملین» به سراغ نیایش می‌رود، نه به عنوان یک آیین مذهبی صرف، بلکه به مثابه ابزاری برای مواجهه با دغدغه‌های اگزیستانسیل و پرسش‌های عمیق زندگی در دنیای مدرن. او با تفکیک دو گونه نیایش معنوی و حکیمانه، تلاش می‌کند تا خواننده را به سفری درونی دعوت کند؛ سفری که در آن، فرد با خودش، هستی و لحظه‌های گذران زندگی آشتی می‌کند. دباغ با ارائه هشت نیایش از این مجموعه، نشان می‌دهد که نیایش می‌تواند پاسخی به تلاطم‌های درونی و بیرونی انسان باشد؛ راهی برای یافتن آرامش در میان آشوب و فرصتی برای بازتعریف رابطه‌مان با خود و جهان. این متن، دعوتی است به توقف، تأمل و چشیدن طعم لحظه‌ها.

«این قافله عمر عجب می‌گذرد». دهه هفتاد شمسی، سه کتاب بالینی، ترجمان نیکویی برای احوال وجودی من بودند و هر وقت می‌خواستم نیایش کنم، به سروقت آنها می‌رفتم: «مثنوی معنوی» مولوی بلخی، «نیایش» علی شریعتی و «هشت کتاب» سهراب سپهری. خاطرم هست دعا‌های «مثنوی» را در خلوت می‌خواندم و حظ می‌بردم؛ همچنین نیایش‌های شریعتی و اشعار لطیف سپهری را. از آن دوران تا اکنون که این سطور را می‌نویسم، راه بلندی طی کرده و تغییرات محسوس و ملموسی در زیست - جهان، نگرش و سلوک فکری و اگزیستانسیل ام‌پدیدار گشته و سر برآورده است.

حدود سه سال پیش، در ادامه کارک «طرحواره ای از عرفان مدرن/ سلوک اگزیستانسیل در روزگار کنونی»، به سروقت «نیایش» رفتم و بدان پرداختم. جستار «هسته پنهان تماشا: تأملی در انواع نیایش» محصول آن تتبعات و تأملات است. در آنجا کوشیده‌ام با توضیح ربط و نسبت و اشتراک و افتراق میان دعا و نیایش، تلقی خود از انواع شش‌گانه نیایش را صورت‌بندی و روایت کنم: «نیایش مخاطب‌محور»، «نیایش عرفانی»، «نیایش معنوی»، «نیایش حکیمانه»، «نیایش آرزومندانه» و «نیایش ناواقع‌گرایانه».

چند صباحی است در حال‌وهوای نیایش کردنم؛ نیایش‌هایی که دل‌مشغولی‌ها، دغدغه‌ها و زبر و زبر شدن‌ها و تلاطم‌های آونگ آسای من در روزگار پر تب‌وتاب کنونی را به تصویر می‌کشد، رنگ‌وبوی مرا می‌دهد و بر زبان قلمم جاری می‌گردد. بنا دارم در آینده نه‌چندان دور، مجموعه این

نیایش‌ها را که آمیزه‌ای از «نیایش معنوی» و «نیایش حکیمانه» است و از جنس «گزین نویسی»، تحت عنوان «زمزمه‌های مخملین» به دست انتشار سپارم.

خوش دارم هشت نیایش از دفتر «زمزمه‌های مخملین» را با مخاطبان در میان نهم. پیش از آن، تبیین مؤلفه‌های «نیایش معنوی» و «نیایش حکیمانه» به روایت نگارنده خالی از لطف نیست:

«نیایش معنوی»، پس از «نیایش مخاطبه محور» و «نیایش عرفانی» در می‌رسد. این نوع نیایش، مراقبه محور است و در آن نیایش کننده از پیش خود راه می‌افتد و پس از خودکاوی، خودپالایی، زیر و زبر شدن و در نوردیدن قلعه هزارتوی روان، مجدداً به پیش خود می‌رسد؛ نیایشی که با «توجه آگاهی»، مراقبه، تماشاگری، سکوت، رصد کردن بدن و مضمضه کردن لحظات و «چشیدن طعم وقت» در می‌رسد.

هر چند فرد نیایش کننده می‌تواند به نحوی از انحاء قائل به ساحت قدسی هستی باشد؛ درعین حال، چون این نوع نیایش معطوف به «خود» و «خویشتن» است؛ سالکان مدرن ندانم‌انگاری نظیر یالوم نیز از آن بی‌بهره نیستند. این روان‌درمانگر و قصه‌گوی مشهور، در زندگی نامه خودنوشت خویش، از سفر به هند و شرکت در دوره مراقبه و یپاسانا در این سرزمین پرده برگرفته است. می‌توان، آنچه یالوم تجربه کرده را مصداقی از نیایش معنوی به حساب آورد:

«پس از چند روز درس‌های بی وقفه گونکا، به بینشی ناگهانی رسیدم ... شروع به روییدن کردم. حس کردم انگار ظرفی از عسل روی سرم می‌ریزد و به آرامی پایین می‌آید تا تمامی تنم را در برگیرد. حس دلپذیری بود، انگار بدنم پچ‌پچ می‌کرد یا مرتعش می‌شد... نه نگرانی‌ای در کار بود، نه اضطرابی و نه هیچ حسی از خویشتن یا جدایی، تنها پچ‌پچی آسمانی و گرمایی که تن را می‌روبید و پایین می‌آمد.»

ذهن شلوغ و پر سروصدایی که مشحون از قیل و قال است و میمون‌وار از این شاخه به آن شاخه می‌پرد؛ آمادگی نیایش معنوی را ندارد. این نوع نیایش، با خودآگاهی و مضمضه کردن اینجا و اکنون و لمس کردن لحظات و چشیدن «وزن بودن» و نصیب بردن «غفلت پاک» و پای نهادن در «حریم علف‌های قربت» عجین می‌گردد.

نیایش معنوی با سپاسگزاری از خود، طبیعت و هستی که در عداد «هیجان‌ات مثبت» است، در می‌رسد و با «شفقت بر خود» عجین می‌گردد؛ قدردانی‌ای که تا عمق جان و روان نفوذ می‌کند،

صلح با خود و آرامشی ژرف را برای نیایش کننده به ارمغان می آورد. می توان نیایش معنوی را در فعالیت های روزمره نظیر ظرف شستن و راه رفتن و دراز کشیدن نیز سراغ گرفت و تجربه کرد. به تعبیر تیک نات هان:

«هنگام شستن ظرف، فقط باید ظرف شست. یعنی حین ظرف شستن، شخص باید کاملاً از این حقیقت آگاه باشد که او در حال ظرف شستن است... این حقیقت که من اینجا ایستاده ام و این کاسه ها را می شویم، واقعیتهای شگفت انگیز است. کاملاً خودم هستم، تنفسم را دنبال می کنم، از حضور خودم و افکار و اعمالم آگاهم. امکان ندارد با حواس پرت، مانند بطری رها شده بر امواج، این طرف و آن طرف پرت شوم... هنگام راه رفتن، سالک باید هشیار باشد که در حال راه رفتن است. هنگام نشستن، سالک باید هشیار باشد که نشسته است. هنگام دراز کشیدن، سالک باید هشیار باشد که دراز کشیده است.»

در یکی از سخنان خود، انواع روزه داری را از یکدیگر تفکیک کرده ام: «روزه بدن»، «روزه زبان» و «روزه روان». از روزه بدن که متضمن امساک در خوردن و آشامیدن است که در گذریم، به روزه زبان می رسیم که با خویشتن داری و توجه و تفتن در بکار بستن زبان و پرهیز از دروغ گفتن و بهتان بستن و آزار و اذیت خلاق عجین می گردد. پس از آن، روزه روان سر بر می آورد. روزه روان با «اطفای تموجات ذهنی» و خاموشی ذهن و روان و به محاق رفتن قیل و قال ها و پاشانی ها و پریشانی ها در می رسد. روزه روان، مصداقی از نیایش معنوی است و طمأنینه روح نوازی را به سمت نیایش کننده می کوچاند.

«نیایش حکیمانه» پس از این در می رسد. در این نوع نیایش که با خدای فلسفی و دئیستیک در تناسب و تلائم است، نیایش کننده، درک و تلقی منقح و تحدید شده ای از علم و قدرت خداوند دارد و به دیده عنایت در قوانین صلب و سخت و تخطی ناپذیر هستی می نگرد؛ بی سبب نام او را بر زبان نمی آورد و خداوند را در عرض علل طبیعی نمی نشاند و قصه اسباب و علل و نحوه جاری و ساری شدنشان در این عالم را جدی می گیرد. سالکان سنتی و مدرنی که این گونه نیایش می کنند، خواسته و نیایش خود را در هستی روانه می کنند و عنایت دارند که رابطه علی و ضروری میان نیایش کردن و تحقق آن وجود ندارد. نیایش کننده، گویی از پی سالک مدرنی چون ویتگنشتاین، «بدون ترس و امید»، سرشار از «حکمت سرد» می زید و به ورای دو گانه «امیدواری/ ناامیدی» پای نهاده و «فارغ از امید» نیایش می کند، «تنهایی مخملین» را مضمضه می کند و تماشاگرانه، احوال

اگزستانسِیلِ خود را سامان می‌بخشد. این تلقی از نیایش، با نگرش و سبک زندگیِ رواقی، تناسبِ تامّ دارد.

نیایشگر رواقی، واقع‌بین است و به تقدیرگرایی، باور دارد و در پی تغییر اموری که در حوزه قدرت و اختیار او نیست، بر نمی‌آید. از این رو، در انتظار معجزه و خرق عادت و نقض قوانین نیست؛ بلکه نیایش خود را در هستی روانه می‌کند و فارغ از امید چنین می‌انگارد که ممکن است قرآن میمونی رخ دهد و خواسته او محقق گردد. در عین حال، کاملاً متصور است که خلاف آن رخ دهد و خواسته‌اش محقق نشود. گویی، در نیایش حکیمانه، نیایشگر در بند نیایش خود نیست و از پی حافظ با خود می‌گوید:

حافظ وظیفه تو دعا گفتن است و بس
در بند آن مباش که نشنید یا شنید

به تعبیر دیگر، نیایشگر رواقی که فارغ از امید می‌زید، از دو گانه «شکر و شکایت» در می‌گذرد، دست ردّ به سینه غم می‌زند، از شاکی و شاکر بودن عبور می‌کند و طمأنینه را در آغوش می‌کشد:

رسید مژده که ایام غم نخواهد ماند
چنان نماند و چنین نیز هم نخواهد ماند
چه جای شکر و شکایت ز نقش نیک و بد است؟
چو بر صحیفه هستی رقم نخواهد ماند

همچنین، فريتس پرلز، روانکاو و روان‌درمانگر آمریکایی سده بیستم و مبدع روش «گشتالت درمانی»، نیایشی دارد موسوم به «نیایش گشتالت»:

من از پی کار خود و تو از پی کار خودت
به این جهان نیامده‌ام تا با خواسته‌های تو زندگی کنم،
تو هم نیامده‌ای تا به دلخواه من زندگی کنی.
تو تویی و من من،
اگر تصادفاً همدیگر را یافتیم زهی سعادت
و اگر نه چاره نیست.

بصیرت ژرفی در «نیایش گشتالت» موج می‌زند. محدودیت‌های خود و دیگران را به رأی‌العین دیدن و پذیرفتن و تن‌دادن به این مهم که به‌رغم میل من و تو، امور متعددی در عالم، خلاف نیت، قصد و آرزوی ما رخ می‌دهد. نیایش گشتالت که متضمن برکشیدن و برجسته کردن محدودیت‌های گریزناپذیر انسانی است، با زیستن رواقی سازوار است و مصداقی است از «نیایش حکیمانه»^۱

پس از مرور امّهات «نیایش معنوی» و «نیایش حکیمانه»، نوبت به نیایش‌های هشت‌گانه نگارنده که از سنخ زمزمه‌های مخملین هستند و سویه‌های اگریستانیل دارند، می‌رسد:

«هستی (جان جهان) توان پذیرش اموری را که نمی‌توانم تغییر دهم در من بوزاند؛ و جسارتِ تغییر اموری را که می‌توانم. همچنین، توان چشیدن و مضمضه کردن تفاوت میان این دو را.»

«جاده‌ای را که از پیش کشیده شده و تو را به جلو می‌راند، دنبال نکن. بلکه در راهی قدم بگذار که رهرو و رونده‌ای ندارد و از خود ردّ پای بجا بگذارد.»

«همیشه زندگی فرصتی دوباره می‌دهد و تولدی دیگر را برای من و تو رقم می‌زند؛ مجالی که در آن می‌توان هوای تازه را مضمضه کرد، طلوع خورشید را تماشا کرد، گرد ملال را از سروصورت خود روید و از حجم تجارب نازیسته کاست. آن فرصت، فرداست.»

«مهم این است که من و تو چگونه نقش خود را در سراپه هستی بازی کنیم؛ نغمه خود را چه‌سان بخوانیم و به چه نحوی صحنه را ترک کنیم. ما بسان مسافرانی هستیم که به داخل قطار زندگی پرتاب شده و ایام را سپری می‌کنیم. هر یک از ما، «روایت گر» روزها، ماه‌ها و سال‌هایی است که در قطار زیسته، زیروزبر گشته، واگن‌های گوناگون قطار را تجربه کرده و نقشی یکتایی از خود بر جای نهاده است. هرازگاهی، یکی از مسافران، بلیطی را که هنگام پرتاب شدن به قطار دریافت کرده، پس می‌دهد و از قطار زندگی پیاده می‌شود. قطار خم به ابرو نمی‌آورد و بی تفاوت، بسان برفی که سر باز ایستادن ندارد، پیش می‌رود و پیش می‌رود.»

۱. نقل از: سروش دباغ، «هسته پنهان تماشا: تاملی در انواع نیایش»، در: از خیام تا یالوم: سلوک معنوی در روزگار کنونی، تورنتو، نشر سهروردی، ۱۴۰۲.

گریز و گریزی از گرفتار شدن هرازگاهی در چنبره ملال در زندگی روزمره نیست. «توجه آگاهی» پیشه کردن که از جنس مضمضه کردن حضور در اینجا و اکنون است و با کشیدن سرمه‌ای بر چشم در می‌رسد و با «دیدن ژرف»، «نظاره‌گری ناب» و «سکوت معنوی» عجین می‌گردد، می‌تواند از حجم ملال من و تو بکاهد و تازگی را به سمت ما بوزاند. بی‌سبب نیست که سهراب می‌گوید: «گاه زخمی که به پا داشته‌ام/ زیر و بم‌های زمین را به من آموخته است.»

«برخورداری از عزت نفس، از ستون‌های سلامت روان و «حال خوب» است. هنگامی من و تو عزت نفس کافی داریم که «خود ارزشمندی» را با گوشت و پوست خود بچشیم. اگر میزان خود ارزشمندانگاری ما وابسته به تأیید و صحنه نهادن دیگران باشد؛ در واقع ارزشمندی من و تو اصالت و طراوت ندارد و از درون نمی‌جوشد، بلکه از بیرون تغذیه می‌شود. نباید دلبسته تحسین و تقیح دیگران بود که گاه هست و گاه نیست. بی‌حکمت نبود که شوپنهاور از زبان گل به سایرین می‌گفت: «تصور کرده‌ای من می‌شکفم تا دیده شوم؟ من برای خودم می‌شکفم نه برای دیگران، چون شکوفایی خرسندم می‌کند». شکوفایی و شادی درونی ژرفی که با خودارزشمندی در می‌رسد؛ البته افزایش عزت نفس انسان‌های پیرامونی است.»

«جرئت و جسارت مواجهه با خود را احراز کردن و «انکار» و «فرافکنی» و «سرکوب» را فرو نهادن و نقاط ضعف خود را دیدن و پذیرفتن؛ به‌رغم آنچه در ابتدا به نظر می‌رسد، بر میزان خودارزشمندی و عزت نفس من و تو می‌افزاید. همچنین، رصد کردن و شناختن و در نظر آوردن نقاط قوت خود به نحوی واقع‌بینانه، بدون اینکه انکارشان کنی و یا دلبسته آنها گردی، حجم حرمت نفست را دوچندان می‌کند. خودارزشمندی و عزت نفس بالا، از جنس وارستگی است نه وابستگی و دلبستگی. سالک مدرن وارسته، نقاط ضعف و قوت خود را به نیکی می‌شناسد؛ دل‌مشغول رویاروشدن با نقاط ضعف خویش و به‌قدر وسع کاستن از سیاهه آنهاست. در عین حال، قدردان نقاط قوت و دستاوردهای خود است و از این بابت سبز و خرسند و سپاسگزار است. همچنین، سالک مدرن وارسته، برخوردار از توان دیدن و تماشا کردن و لذت بردن از خوشحالی‌ها، کامیابی‌ها و توفیقات دیگران است.»

«در دنیای پر تب و تاب و پر تلاطم کنونی، هرازگاهی «مرخصی گرفتن از بزرگسالی» و پای نهادن در کفش دوران کودکی و از آن منظر، بازیگوشانه و فارغ‌دلانه به دنیا نگرستن، سلامت روان بیشتر

من و تو را در پی دارد . کودکان زندگی را جدی نمی گیرند؛ بیش از آنکه به فکر داشته‌های خود باشند و در گیرودار محاسبه و مقایسه خود با فلانی و بهمانی؛ کنجکاوانه دل مشغول «بودن» خود و کشف دنیای پیرامون‌اند و در «اکنون» زندگی می کنند. ساعاتی که بچه‌ها گرم بازی‌اند، از عالم و آدم و مافیها رها گشته، غافلانه و سرخوشانه در اندیشه بازی کردن هستند و لاغیر. افزون بر این، تلخی و قهر کردن کودکان با یکدیگر دوامی ندارد و زود رنگ می‌بازد؛ از این رو کین‌توزی و بدخواهی و انتقام را نمی‌شناسند و با آن میانه‌ای ندارند. همچنین، بچه‌ها توان خندیدن به خود و دیگران و دلشاد گشتن از خوشحالی و شادی دیگران را دارند و از دیدن آن لذت می‌برند. خلاف آمدِ عادت عمل کردن و سرمه‌ای بر چشم کشیدن و مرخصی گرفتنِ وقتی‌وقت از دنیای بزرگسالی و قیل و قال‌ها و سروصداهای تمام‌نشدن‌اش، بر حجم حال خوب من و تو می‌افزاید.»