

رهایی از عادات و زندگی در زمان حال؛ به مثابه زندگی بدون قضاوت درباره دیگران

(پیام عارفان برای زمانه ما «۲»)

منبع: سایت جماران، روز شنبه، مورخ: ۹۴/۳/۳۱

جماران - دکتر سروش دباغ، عضو سابق انجمن حکمت و فلسفه ایران و استاد مدعو دانشگاه تورنتوی کانادا است. روشنفکری دینی، فلسفه اخلاق و عرفان پژوهی از دغدغه های اصلی وی است و همین امر، او را به نگاشتن کتاب ها و مقالاتی متعدد در این زمینه ها وا داشته است.

چگونگی استفاده از آموزه های عارفانی چون مولانا در دنیای امروز، که دنیایی اسطوره زدایی شده است و عقلانیت انتقادی و علم تجربی به صدر نشسته است، او را به نگاشتن سلسله مقالات هفت گانه ای با عنوان، طرح واره ای برای عرفان مدرن، کشاند و با طرح عرفان مدرن در برابر عرفان کلاسیک، کوشید مبانی وجودشناختی، معرفت شناختی و انسان شناختی این نوع عرفان را بیان کند. آن چه در پی می آید، جلسه دوم از جلسات پیام عارفان برای زمانه ما است که در تورنتوی کانادا و با حضور جمعی از دانشجویان ایرانی برگزار شده است. در این جلسه دباغ می کوشد با استشهاد به آراء سپهری، که به زعم او نماینده عرفان مدرن است، و آرا مولانا، که دباغ وی را نماینده عرفان کلاسیک می داند، آموزه های سلوکی ای را به انسان مدرن امروز توصیه نماید. او در این جلسه، با تفکیک میان دو مفهوم زمان و ساعت، مفهوم ساعت را ناشی از بازی ها و عادات ذهنی می داند، که سالک، باید از آن ها رهایی یابد. دباغ، رسیدن از مقام بازیگری به مقام تماشاگری را یکی از راه های موثر برای غلبه بر احساسات و عواطف منفی چون خشم و غضب و کینه بر می شمارد و تذکار می دهد که در سلوک معنوی، سالک باید از قضاوت نسبت به خود و نسبت به دیگران احتراز نماید. او با تفکیک غم سیاه از غم سبز، با استشهاد به ابیات مولوی و حافظ، آن را محصول بازی های ذهنی می داند که مانع زیستن فرد در زمان حال و رستن از گذشته و آینده می شود.

سروش دباغ گفت: عارفان، ما را به پرهیز از غم های سیاه و روی آوردن به غم های سبز توصیه کرده اند.

به گزارش خبرنگار پایگاه اطلاع رسانی و خبری جماران، دکتر سروش دباغ، مدرس دانشگاه تورنتوی کانادا، در دومین جلسه از سلسله جلسات پیام عارفان برای زمانه ما، با یادآوری مطالب جلسه گذشته، گفت: «نوبت پیشین راجع به مقوله زمان و نسبت آن با سلوک معنوی و عرفانی نکاتی را عرض کردم و با استشهاد به اشعار سپهری و همچنین برخی دیگر از متفکران و کسانی که در وادی معنویت تأمل کرده اند و آثاری از خود بر جای گذاشته اند، نکاتی را توضیح دادم.

امروز می کوشم تئمه ی بحث نوبت پیشین را خدمت عزیزان اقامه کنم و احیانا با باز کردن بیشتر مطلب و استشهادات بیشتر به آثار عرفای خودمان و همچنین ذکر برخی از مثال ها عرایض روشن تر شود.»

اندیشیدین درباره مقوله زمان

وی افزود: «بحث از زمان مقوله ساده ای نیست و من کاملا می دانم که انس گرفتن با این مقوله و تأمل کردن درباره آن و سراغ گرفتن از نسبت آن با مقوله سلوک معنوی و اخلاقی، کاری است که نیازمند زمان است. مسئله زمان باید دغدغه فرد شود تا راجع به

این مقوله بتواند بیاندهد و آن را در زندگی خود به کار ببرد و به اصطلاح عملیاتی کند. به همین سبب، من پاره ای تفکیک های مفهومی نسبتاً روشن و نه چندان پیچیده را برای ایضاح بیشتر مطلب به کار می گیرم و بعد هم با خواندن پاره ای اشعار، امیدوارم که مسأله روشن تر شود.»

تفکیک میان زمان و ساعت

وی ادامه داد: «همان طور که نوبت گذشته توضیح دادم، تفکیک میان زمان و ساعت امر مهمی است. من و شما وقتی راجع به زمان و تایم صحبت می کنیم، در وهله نخست، درک ما از زمان، درکی است که با ساعت ارتباط وثیقی دارد. من اگر از شما بپرسم که زمان چیست؟ یا مثلاً گذشتگان ما، پدر بزرگ ها، مادر بزرگ ها می گفتند ساعت چند است؛ درک نخستین ما از تایم یا زمان، قاعدتاً با مقوله ساعت گره خورده است. همه ما نگاه به ساعت های مچی و یا ساعت های دیواری خود و عقربه های آن می کنیم. اما اگر تأمل بیشتری راجع به آن کنید درمی یابید که این تلقی از زمان، که در ساعت به وضوح ظهور می کند، یک درک و تلقی اعتباری و قراردادی است؛ چرا که همین الآن که من و شما اینجا نشسته ایم، هر یک از نقاط دنیا ساعت های متفاوتی دارند. قراردادی است که ما با هم کرده ایم و مطابق با این قرارداد پیش می رویم. البته این قرارداد، نقش مهمی در زندگی ما دارد؛ تمام قرارهای ما، کار و بار ما با همین اعتبارات شکل می گیرد. نمی شود نصف شب به در بانک برویم و بگوییم چرا تعطیل است؟ با هم قرار گذاشته ایم که وقت معینی شروع به کار می کنیم و وقت معینی کار تعطیل می شود.»

کانت و تلقی خطی از زمان

سروش دباغ با اشاره به این که این معنا از زمان اگرچه امر مهمی است اما امری قراردادی است، گفت: «این تلقی از زمان که با ساعت گره خورده است، به تلقی خطی از زمان مشهور است. فیزیک نیوتونی، که صدها سال بر جهان علم حکومت می کرد، با این تلقی از زمان گره خورده بود. کانت، فیلسوف آلمانی قرن هجدهم میلادی، نیز تحت تاثیر این تلقی از مفهوم زمان بود. مطابق این معنا، میزان جا به جایی یک جسم در مکان مشخص، زمان را تعیین می کند.»

ساعت یکی از عادات ذهنی ما است

وی افزود: «اما اگر از معنای خطی زمان عبور کنیم و مانند هایدگر، که کتاب خودش را وجود و زمان نام نهاده است، بخواهیم از وجودی سخن بگوییم که با زمان نسبت عمیقی دارد، باید به این درک نائل شویم که ساعت یکی از عادات ذهنی ماست. یکی از نکاتی که بزرگان به ما گفته اند این است که یکی از فریب هایی که فرد در زندگی ممکن است به آن گرفتار شود و سال ها و دهه ها با آن زندگی کند این است که خود را با ذهنش یکی بینگارد و نتواند از مرتبه بازیگری به مرتبه تماشگری صعود کند و از بیرون به خود و به دیگران بنگرد.»

ارتباط ما با عالم خارج از طریق مفاهیم است

سروش دباغ با بیان این که ما در عالم پیرامونی مجبور به ساختن پاره ای از مفاهیم هستیم تا به مدد آن ها بتوانیم جهان را بشناسیم گفت: «به مدد این مفاهیم گزاره هایی می سازیم و به این وسیله، علم ما به جهان پیرامون شکل می گیرد. تمام رشته های علمی نظیر فیزیک، شیمی، بایولوژی، جامعه شناسی، انسان شناسی، فلسفه، منطق و ریاضی، این گونه ساخته شده اند. در واقع در این جا نقش

ذهن و بازیگری او بسیار پر رنگ است. چرا که انسان موجودی ابزار ساز است که نه تنها ابزارهای انضمامی، که به تولید ابزارهای ذهنی نیز همت می گمارد.»

رهایی از ذهن به سلوک معنوی کمک می کند

وی ادامه داد: «انسان هایی مانند مولانا، سپهری، هایدگر و اکهارت توله، متفطن شدند که همین ذهن، می تواند مانع برقراری رابطه ای اصیل با جهان پیرامون گردد. در واقع لب سخن آنان این بود که می گفتند شما از جایی به بعد، اگر دریابید که وجودتان بخشی از جهان پیرامون است و بتوانید از آن مفهوم سازی های ذهن خویش دور شوید و بتوانید از مرحله بازیگری به مرحله تماشاگری برسید، درک و فهمتان از خودتان تغییر پیدا می کند و می توانید به سلوک معنوی برسید.»

رسیدن به مقام تماشاگری

سروش دباغ برای توضیح تفاوت بازیگری و تماشاگری به ذکر تمثیلی پرداخت و گفت: «فرض کنید در مسابقات جام جهانی، بازیکنی در حال بازی در یک تیم است. در عین این که در حال بازی است توانایی تماشاگری بازی را نیز داشته باشد و این البته بسیار سخت و دشوار است. چنین کسی در می یابد که این بازیگری او در میدان فوتبال، مانند سایر کارهای دیگری است که در زندگی انجام می دهد و غرق شدن بیش از اندازه در آن را غفلت تلقی می کند. برای او نفس انجام مسابقه نیکوست؛ بر خلاف کسی که به قدرت تماشاگری نائل نشده است و تمام هم و غم و انرژی اش را صرف همان بازی می کند و گویی برایش این کار مهم ترین کار است.»

سروش دباغ با اشاره به شعری از سهراب سپهری، تفاوت میان تماشاگری و بازیگری را نشان داد:

**روزی که دانش لب آب زندگی می کرد، انسان در تنبلی لطیف یک مرتع با فلسفه های لاجوردی خوش بود،
در سمت پرنده فکر می کرد، با نبض درخت نبض او می زد، مغلوب شرایط شقایق بود، مفهوم درشت شط در قعر
کلام او تلاطم داشت، انسان در متن عناصر می خوابید، نزدیک طلوع ترس بیدار می شد، اما گاهی آواز غریب
رشد در مفصل ترد لذت می پیچید**

وی افزود: «آن چه که من از این تعبیر می فهمم ناظر به همین قصه است که دانش لب آب زندگی می کرد. ما که دانشمان لب آب زندگی نمی کند. دانش را برای استیلای بیشتر بر طبیعت به کار می گیریم. در واقع تصویر ما از جهان طبیعت، تصویر ذهن منفعلی است که در آن شخص خود را از طبیعت جدا می داند. اما وقتی انسان مغلوب شرایط شقایق است و در متن عناصر می خوابد، به این معناست که شخص از جهان پیرامون فاصله نمی گیرد و خود را جدای از آن نمی داند.»

رهایی از دانستگی

وی ادامه داد: «عنوان یکی از کتاب های کریشنا مورتی رهایی از دانستگی است. رهایی از دانستگی، این قدر که من می فهمم و مربوط به بحث امروز ماست، همین است که شخص بتواند از دانسته های خود، به معنای آن چه که عبارت است از انباشته های ذهنی، فاصله بگیرد. البته این بدان معنا نیست که آن ها را دور بریزد؛ چرا که سامان بخشیدن به نظام این جهانی، جز به مدد دانسته های ما میسر نیست. بایولوژی، سیاست، تعلیم و تربیت و تمام این نهادهایی که در جامعه ساخته شده مبتنی بر فرآورده های ذهنی است.»

سروش دباغ با اشاره به این که رهایی پیدا کردن و رستن از عادات ذهنی به فرد کمک می کند که سلوک معنوی خویش را سامان ببخشد، افزود: «زمان یا به تعبیر دقیق تر ساعت، یکی از آن بندهای ذهنی مألوف است که ما با آن سال ها و بلکه دهه ها زندگی کرده ایم. اگر کسی بتواند در حالی که بازیگری می کند تماشاگری هم پیشه کند و بتواند از عادات مألوف ذهنی خود فاصله بگیرد آن وقت است که می تواند در حال زندگی کند.»

وی افزود: «بنابر این، اولین مرتبه برای این که شخص بتواند در سلوک معنوی قدم گزارد تفکیک میان مقام بازیگری و تماشاگری است. دوم این که شخص بداند که باید بر عادات ذهنی خود تا حدودی و به میزانی که می تواند فائق آید و ترک عادت پیشه بکند تا تجربه های نوی را از سر بگذراند. به قول حافظ:

بر خلاف آمد عادت بطلب کام که من / کسب جمعیت از آن زلف پریشان کردم

ترک بازیگری و تماشاگری پیشه کردن، البته هم ناظر به احوال دیگران است و هم ناظر به احساسات و عواطف خود فرد. عبور کردن از پاره ای از این تجربه ها و احوال به فرد کمک می کند که پا در وادی دیگری بگذارد.»

سروش دباغ در ادامه با خواندن بخشی دیگر از اشعار سپهری پرداخت:

در هوای دوگانگی تازگی چهره ها پژمرد، بیایید از سایه روشن برهیم، بر لب شبنم بایستیم، در برگ فرود آییم، برگردیم و نهراسیم، در دیوان آن روزگاران نوشابه جادو سرکشیم، بر خیزیم و دعا کنیم، لب ما شیار عطر خاموشی، باز قطره را بشوییم، دریا را در نوسان آییم، بیایید از شوره زار خوب و بد برویم، چون جویبار آینه روان باشیم، به درخت درخت را پاسخ دهیم، و دو کران خود را هر لحظه بیافرینیم هر لحظه رها سازیم، برویم، برویم و بی کرانی را زمزمه کنیم

وی تامل در این بخش که: «بیایید از شوره زار خوب و بد برویم، چون جویبار آینه روان باشیم، به درخت درخت را پاسخ دهیم و دو کران خود را هر لحظه بیافرینیم هر لحظه رها سازیم، برویم برویم و بی کرانی را زمزمه کنیم» یاد آور شد و گفت: «یعنی چه که از شوره زار خوب و بد برویم؟ اگر مراد خوب و بد اخلاقی باشد، مگر می شود در زندگی این جهانی، عاری از خوب و بدی اخلاقی زیست؟ یا اگر مراد خوبی و بدی زیبایی شناختی باشد، مگر می شود، فرض بفرمایید، یک تابلوی زیبایی را دید و نگفت این تابلو زیباست؟ مراد سپهری از این که بیایید و از شوره زار خوب و بد برویم چیست و این چه نسبتی با این جا و اکنون ما یعنی به تعبیر عرفای ما زندگی کردن در حال دارد؟ و چگونه می شود از این در وادی سلوک بهره گرفت؟»

قضاوت درباره خود و دیگران را معلق کنیم!

سروش دباغ افزود: «آن قدر که می فهمم سخن بر سر این نیست که از وادی اخلاق عبور بکنیم یا در زندگی روزمره، قضاوت های اخلاقی نکنیم؛ بلکه سخن بر سر این است که اگر، مطابق با آن چه عرض کردم، شخص میان خود و ذهن خود فاصله ای بیاندازد و در حالی که بازیگری می کند تماشاگری بکند، یکی از کارهایی که به فرد کمک می کند که بتواند در زمان حال زندگی کند، یا به

تعبیر سپهری، هر لحظه کران را بیافریند و از کران عبور کند، عبارت است از این که شخص قضاوت های خودش را معلق نماید. این قضاوت ها، هم راجع به خود فرد است و هم راجع به دیگران»

سروش درباره مرادش از عدم قضاوت درباره دیگران گفت: «مراد آن قضاوت هایی است که من درباره دیگرانی که نسبتی با زندگی من دارند، می کنم و در پی این هستم که با این قضاوت ها، نوعی تشفی خاطر حاصل بکنم و با این قیاس ها، از خودم تعریف بکنم و خودم را، دست کم پیش خودم موجه کنم. مراد از عدم قضاوت این است نه مطلق قضاوت کردن.»

وی ادامه داد: «این خوبی و بدی، که سپهری از آن به شوره زار تعبیر می کند، جز کاستن از نیروی حیات فرد و گسیل کردن کژی و پلستی و بدی به ساحت روان او هیچ تأثیری ندارد. کاری که فرد می تواند بکند این است که راجع به دیگران و راجع به خودش قضاوت نکند. در واقع درباره کسانی که، رابطه شخصی با اینجا و اکنون من دارند، قضاوت نکنم. مثلاً فرض کنید با فلان همکارم رقابت دارم و در خلوت خود، درباره او داوری و قضاوت هایی می کنم و برای تشفی خاطر خودم، به اظهار نظر درباره وی می پردازم. این البته ناشی از عادات ذهنی من است، که بر من مستولی شده و اگر چه شاید از این کار احساس خوشی بکنم اما باید توجه کرد که این ها بازی گری ها و وسوسه گری های ذهنی من است و این سبب می شود که از انرژی حیات و طمانینه فاصله بگیرم و به لحاظ سلوکی آثار و نتایجی دارد که باعث نگرانی و دلهره فرد می شود.»

دباغ افزود: «البته این به این معنا نیست که از انتقادهایی که معطوف به بهبود شرایط جامعه است احتراز کنیم؛ اساساً در جوامع دموکرات، که مطبوعات رکن چهارم دموکراسی اند، باید این کار را انجام داد. مراد من قضاوت هایی راجع به دیگران است که نسبت وثیقی با این جا و اکنون من دارند.»

غرض ها تیره دارد دوستی را!

دباغ با بیان این که این گونه قضاوت ها، معمولاً با غرض ورزی و پاره ای محاسبات دیگر عجین شده، گفت: «این قضاوت ها معمولاً برای این است که شخص خودش را تشفی بدهد و یا کسی را بالا و یا کسی را پایین بکشد. این فرد البته اسیر فضا و عادات ذهنی خودش شده است. مسلماً چنین فردی آرامش و طمانینه را نصیب نخواهد برد. به قول مولانا:

بیا تا قدر یکدیگر بدانیم / که ناگه ز یکدیگر نمایم

غرض ها تیره دارد دوستی را / غرض ها را چرا از دل نرانیم

چو بر گورم بخواهی بوسه دادن / رخم را بوسه ده که اکنون همانیم

کریمان جان فدای دوست کردند / سگی بگذار ما هم مردمانیم

وی افزود: «پاره ای از این قضاوت ها، که البته با غرض ورزی توأم است، حتی وافی به مقصود هم نیست. فرض کنید که من تمام همتم را به کار ببندم که راجع به فرد الف، با شما یک ساعت صحبت کنم. ممکن است نیمی از شما قانع بشوید و چند نفر هم، عرایض بنده را نپذیرید. البته من به هدف خودم نرسیدم؛ افزون بر این که از آن ژرفای آرمش ژرف وجودیم، به خاطر آن تلاطم هایی که در وجودم پدید آمده، بی بهره شده ام.»

سروش دباغ با بیان این که بزرگان، ما را حتی از قضاوت کردن درباره خود بر حذر داشته اند، گفت: «وقتی از مقام بازیگری به مقام تماشاگری می رسیم، ممکن است شخص پاره ای از کژی ها و حتی احساسات و عواطف خود را نپسندد. عدم قضاوت درباره خود به این معنا است که فرد در وهله اول نباید از در مقابله با این احساسات و عواطف بر آید.»

چگونه با احساسات و عواطف منفی خود روبه رو شویم؟

وی افزود: «فرض کنید که من خدای ناکرده فرد دروغ گویی هستم. بعد از این که از بازیگری به تماشاگری رسیدم این حالت را در خود درک می کنم. واکنش اول من در برابر این خصوصیت منفی خودم، می تواند این باشد که به آزار و اذیت و گله گذاری و تحقیر خودم پردازم و به دنبال گذشته بروم که مثلاً در گذشته به من ظلم و ستم شده و به همین علت این گونه شده ام. واکنش دیگر این است که وقتی فرد در برابر خودش عریان می شود، آن ها را به رسمیت بشناسد و از در انکار آن ها بر نیاید؛ بلکه سعی کند با نگاه تماشاگرانه ای که پیدا کرده، رفته رفته و در میان مدت، این احساسات و عواطف منفی را از خودش زائل کند. در این حالت فرد می فهمد که این احساسات و عواطف منفی ناشی از عادات ذهنیش بوده است. این روش البته زمان بر است.»

وی اضافه کرد: «البته این معنیش این نیست که در پی بهبود احوال خویش نباشم؛ بلکه به این معنی است که احوال خودم را خوب نظر بکنم. مولانا می گفت در زمین مردمان رخنه مکن / کار خود کن کار بیگانه مکن. در احوال خود نظر کردن به همین معنا است؛ اما مواجهه درست با این احوال هم، امر مهمی است. به همین خاطر است که خود کاوی و خودشناسی در جهان جدید، دارای دقایق و ظرائف است و به صرف این که به کسی بگوییم راجع به خودت تأمل بکن، قصه تمام نمی شود.»

سروش دباغ با اشاره به شعری از مولوی که میان غم و شادی و پریشانی ارتباط وثیقی ایجاد کرده است پرداخت:

همه را بیازمودم ز تو خوشترم نیامد / چو فرو شدم به دریا چو تو گوهرم نیامد
سر خنب ها گشادم ز هزار خنب چشیدم / چو شراب سرکش تو به لب و سرم نیامد
نه عجب که در رخ من گل یاسمن بخندد / که سمن بری لطیفی چو تو در برم نیامد
ز پی ت مراد خود را دو سه روز ترک گفتم / چه مراد ماند زان پس که میسرم نیامد
چو پرید سوی بامت ز برم کبوتر دل / به فغان شدم چو بلبل که کبوترم نیامد
برو ای تن پریشان تو و آن دل پشیمان / که ز هر دو تا نرفتم دل دیگرم نیامد

یکی از توصیه هایی که عرفا می کردند این است که شخص برای این که بتواند روی سکینه و آرامش ژرف رابچشد، این است که آتش در پریشانی و پشیمانی بزند:

برو ای تن پریشان تو و آن دل پشیمان که ز هر دو تا نرفتم دل دیگرم نیامد

غم سبز و غم سیاه!

سروش دباغ، با تفکیک میان غم سبز و غم سیاه در آثار برخی عارفان اسلامی، گفت: «غم سیاه غمی است که در طول زندگی، به جان همه ما می افتد و با پریشانی و پشیمانی و اصناف حسرت ها و آرزوهای برنیامده در زندگی، ارتباط وثیقی دارد. عرفا به ما می گفتند تا جایی که می شود از این غم ها دوری کنید مثلاً حافظ می گوید:

بشنو این نکته که خود را ز غم آزاده کنی / خون خوری گر طلب روزی نهاده کنی
آخر الامر گل کوزه گران خواهی شد / حالیا فکر سبو کن که پر از باده کنی
تکیه بر جای بزرگان نتوان زد به گزاف / مگر اسباب بزرگی همه آماده کنی

از این غم ها باید دوری کرد. به قول مولوی:

باده غمگینان خورند و ما ز می خوش دل تریم / رو به محبوسان غم ده ساقیا افیون خویش
خون ما بر غم حرام و خون غم بر ما حلال / هر غمی کو گرد ما گردید شد در خون خویش

عرفا غمی که معطوف به تأمل درباره مقولاتی مثل معنای زندگی، ارزش حیات، حیات واپسین و اموری از این دست است می خورند. مولانا می گفت:

در غم ما روزها بیگانه شد / روزها با سوزها همراه شد
روزها گر رفت باک نیست / تو بمان ای آن که چون تو پاک نیست

ترنم موزون حزن!

سپهری هم به چنین غمی اشاره داشت:

چه فکر نازک غمناکی!، و غم تبسم پوشیده نگاه گیاه است. و غم اشاره محوی به رد وحدت اشیاست، اگر چه
منحنی آب بالش خوبی است برای خواب دلاویز و ترد نیلوفر، نه رسم ممکن نیست، همیشه فاصله ای هست، و من
فکر می کنم که این ترنم موزون حزن تا به ابد شنیده خواهد شد،

ترنمی که هم ترنم است؛ یعنی از جنس صدا و شیون و فریاد نیست و هم موزون است و به تفاریق و به نحو منظم در ذهن و ضمیر
فرد می ریزد. این ترنم، البته از جنس حزن هم هست. انسان عارف انسانی است که حزین است؛ اما حزنش، از جنس حزن سبزاست و از
امور متعارف زندگی فراتر می رود. نمی گذارد که غم و غصه های متعارف، به جانش ریزش بکنند. به قول مولانا این غم ها با خوردنشان
کم نمی شوند:

دلا گو که گرد غم نگردهد ازیرا غم به خوردن کم نگردهد

چگونه غم سیاه نداشته باشیم؟

سروش دباغ در پاسخ به این سوال که چگونه می شود غم سیاه نخورد، گفت: «غم سیاه، در اثر قضاوت راجع به خود و یا قضاوت
راجع به دیگران، پدید می آید و اصناف پریشانی ها را برای فرد به ارمغان می آورد. این غم، با بازی های ذهنی نیز ارتباط وثیقی دارد
و شخص اگر اسیر این بازی ها شود، قدرت زندگی کردن در حال را از دست می دهد.»

وی افزود: «ابن الوقت بودن، که اصطلاحی مشهور میان عرفای ما است، این است که شخص در حال زندگی کند و قدر حال را
بداند. الآن که من و شما این جا دور هم نشستیم، قدر این زمان را بدانیم؛ چرا که این دوباره تکرار نمی شود. در واقع شخص نباید در
آینده نیامده و نه در گذشته از میان رخت بر بسته، زندگی کند. به قول سپهری: «زندگی آب تنی کردن در حوضچه اکنون»

است» و به قول مولوی: «صوفی این الوقت باشد ای رفیق/ نیست فردا گفتن از شرط طریق». برخی از ابیات خیام هم متضمن این معنا است:

**امروز که گذشت هیچ از او یاد مکن / فردا که نیامده است فریاد مکن
بر نامده و گذشته بنیاد مکن / حالی خوش باش و عمر بر باد مکن**

وی تصریح کرد: «البته کسی ممکن است صرفاً فلسفه خوش باشی متعمانه و کامجویانه را از این ابیات و از این سخن بفهمد، اما این منافاتی با زیست عارفانه و زیست معنوی در این عالم هم ندارد. این سخن را هم خیام می گفت و هم مولوی. البته این معنای ابن الوقت بودن اگر با درک و نگرش ژرف تری عجین نشود، ممکن است چندان پایدار نباشد. آن نگرش عبارت است از ترک عادات مألوف ذهنی، تا جایی که می شود، و نگرستن در هستی، بدان کسی که از عالم فاصله نگرفته است؛ بلکه خود را عنصری از عناصر طبیعت بیانگارد و در جهان پیرامون خود به نیکی و به نظر دقّی نگاه کند. این نگاه ژرف حاصل فاصله گرفتن از عادات مألوف ذهنی و فائق آمدن بر عادت ها است. نگاه کردن در امور باید به نحوی باشد که گویی من بار اول است من آن ها را می بینم و نگذارم امور برای من بوی کهنگی و ماندگی بدهد.»

نگاه در سکوت

سروش دباغ با اشاره به فقراتی از کتاب نگاه در سکوت گفت: «وقتی انسان به چیزی عادت کرد، نمی تواند آن را به وضوح و روشنی حس کند یا ببیند. من هر روز می توانم رودخانه ای را که از کنار منزل می گذرد، بینم و صدایی که از برخورد آب به صخره برمی خیزد را بشنوم. اما اگر به این صدا عادت کرده باشم دیگر به ندرت آن را می بینم و حس می کنم.»

وی افزود: «سپهری نیز در کتاب حجم سبز، می گفت: «جیشان را پر عادت کردیم» جیب همه ما پر از عادت است و وقتی فرد می تواند از عادات مألوف ذهنی فاصله بگیرد که قدری عادت زدایی و آشنایی زدایی، پیشه کند؛ به این معنی که از اموری که برایش آشنا هستند فاصله می گیرد و به نحوه دیگری در آن ها نظر می کند. این نوعی چیره شدن بر عادت است و سبب می شود که فرد بتواند در حال زندگی بکند.»

سروش دباغ، با اشاره به این که فاصله گرفتن از عادات مألوف ذهنی، دو نتیجه در بردارد، گفت: «اولا انسان می تواند بر مفهوم خطی از زمان فائق بیاید و انگار که در این تجربه ها زمان بر او نمی گذرد و دوم این که نظر کردن در امور، برایش بدهت و تازگی دارد و هر لحظه ی زندگی را، می تواند برای او معنادار و پرتراوت کند.»

سروش دباغ به شعر دیگری از سهراب استشهدا کرد و گفت:

مرداب اتاقم کدر شده بود، و من زمزمه خون را در رگ هایم می شنیدم، زندگی ام در تاریکی ژرفی می گذشت، این تاریکی طرح وجودم را روشن می کرد، در باز شد و او با فانوسش به درون وزید، زیبایی رها شده ای بود و من دیده به راهش بودم، رؤیای بی شکل زندگی ام بود، فکری در چشمم زمزمه کرد، رگ هایم از تپش افتاد، همه رشته هایی که مرا به من نشان می داد در شعله فانوسش سوخت، زمان در من نمی گذشت، شور برهن

های بودم، وزشی می گذشت و من در طرحی جا می گرفتم، در تاریکی ژرف اتاقم پیدا می شدم پیدا برای که؟ او دیگر نبود، حس کردم با هستی گم شده اش مرا می نگرد، و من چه بیهوده مکان را می کاوم، آنی گم شده بود.

سخن گفتن از گم شدن آن، و این که زمان در من نمی گذشت و شور برهنه ای بودم، وقتی محقق می شود که شخص بر عادات ذهنی خود فائق می آید و دست از بازیگری صرف می شوید؛ بازیگری و تماشاگری توأمان پیشه می کند و اجازه می دهد این جریانات از او بگذرند. راجع به خود و دیگران قضاوت، به آن معنایی که گفتم، نمی کند.»

دباغ برای بسط بیشتر سخنش به شعر باغ همسفران سپهری اشاره کرد:

صدا کن مرا صدای تو خوب است، صدای توسبزینه آن گیاه عجیبی است که در انتهای صمیمیت حزن می روید، در ابعاد این عصر خاموش، من از طعم تصنیف در متن ادراک یک کوچه تنهاترم، بیا تا برایت بگویم چه اندازه تنهایی من بزرگ است، و تنهایی من شبیخون حجم تو را پیشینی نمی کرد، و خاصیت عشق این است، کسی نیست، بیا زندگی را بدزدیم، آن وقت میان دو دیدار قسمت کنیم، بیا با هم از حالت سنگ چیزی بفهمیم، بیایا زودتر چیزها را ببینیم، بین فواره در صفحه ساعت حوض زمان را به گردی بدل می کنند، بیا آب شو مثل یک واژه در سطح خاموشی.

وی افزود: «در این شعر، سپهری، هم بی زمانی و هم عادت زدایی پیشه کردن اشاره می کند. درک کردن چیزی از حالت سنگ وقتی رخ می دهد که شخص بخواهد عادت زدایی یا تأمل دوباره در عادات خود کند. جلسه پیش از قول متفکری خواندم که: انسانی، که هنر زیستن عمیق در آنات بی زمان را آموخته است در ذهنش لحظه لحظه گذشته می میرد. لذت ها، دانسته ها، باورها، تضادها، تعلقات و همه چیزهای حقیرانه ای که با آن این جهان آشفته و پررنگ را با انواع تضادهای درونی و بیرونی اش آفریده است، رنگ می بازد.» دباغ سخنانش را با ابیاتی از مولوی، که به بحث ارتباز داشت، به پایان رساند:

جمله تلوین ها ز ساعت خاسته است / رست از تلوین که از ساعت برست

چون ز ساعت ساعتی بیرون شوی / چون نماند محرم بی چون شوی

ساعت از بی ساعتی آگاه نیست / زان کشان سو جز تحیر راه نیست