



# نَفَحَات

مقدمات

رضا طالب



گروه فرهنگی و هنری هنرنگاران

# نَفَحَات

مقدمات

رضا طالب

از من رَمَقی به سعی ساقی مانده‌است  
 وَزُ صحبتِ خلق، بی‌وفاقی مانده‌است  
 از باده‌ی دوشین قَدَحی بیش نماند.  
 از عمر ندانم که چه باقی مانده‌است...

«نَفَحَات» یک سبک زندگی شخصی است. منظورم از شخصی یعنی (راقم این سطور رضا طالب) در سبک زندگی شخصی خودم که ترجیح داده‌ام به اشتراک عموم بگذارم. یک رویکرد تمرینی برای خودم و مخاطبان ارجمندم در راستای مقابله بیشتر و بهتر با ناملایمات و سختی‌های زندگی و آمادگی بیشتر برای سازگاری با جریان طبیعت و حوادث زندگی روزمره را پیشنهاد می‌دهم تا لاقبل بتوانیم از مبتلا شدن به انواع افسردگی، روان‌پریشی و گسست روانی، اضطراب و افسردگی جلوگیری کنیم.

«نَفَحَات» یک تلاش و سعی برای پیوستن به مدار زندگی سالم است. یک سبک زندگی زیستن و یک تقلا و سعی جدی که به ما رَمَقی می‌دهد برای خلاص شدن از زیست بیمارگونه و رهایی از ارزش‌ها، سنت‌ها و عادت‌های غلطی که به آن‌ها انس گرفته‌ایم. عزیزانم! اساس «نَفَحَات» بر می‌گردد به یک وصیت نامه! راستش رفیق و همکار مرحوم من «استاد رضا بابایی» که کتاب‌های فراوانی در زمینه فلسفه نوشته و زحمات فراوانی در راه فلسفه پژوهی به جان هموار کرد؛ مُقَدَر تلخی داشت؛ ایشان اواخر عمر شریفش پنجه در پنجه بیماری سخت و رنج آوری، روزگاری تلخ و بسیار سختی را تجربه کرد و در ۱۸ فروردین ۱۳۹۹ از بین ما رفت...

او در اوج بیماری جانکاهش با همه دردی که داشت و آن شرایط سخت و دشوارش. وصیتنامه‌ای برای دوستانش نگاشت.

مهم‌ترین توصیه‌هایی که در آن وصیت نامه نوشت اگر چه خیلی ساده و روان هستند و شاید به نظرمان خیلی پیش و پا افتاده باشند. اما به نظرم می‌تواند تغییر مهمی در زندگی تک، تک ما ایجاد کنند. راقم این‌سطور قصد دارد در مقدمات «نَفَحَات» این توصیه‌ها را کمی بسط دهد. نکات مهم وصیتنامه مرحوم رضا بابایی چنین بود:

۱. اگر عمری باشد، در جنگل‌های بیشتری گم می‌شوم؛ کوه‌های بیشتری را می‌نوردم؛ ساعت‌های بیشتری به امواج دریا خیره می‌شوم؛ دانه‌های بیشتری در زمین می‌کارم و زباله‌های بیشتری از روی زمین برمی‌دارم. اگر عمری باشد، کمتر غم‌نان می‌خورم و بیشتر غم‌جان می‌پرورم.

۲. اگر عمری باشد، از دین‌ها تنها مذهب انصاف را برمی‌گزینم و از فلسفه‌ها، آن را که سر به هوا نیست و چشم به راه‌های زمینی دارد. اگر عمری باشد، هر درختی را که دیدم در آغوش می‌گیرم، هر گلی را می‌بویم و به هر کوهی پناه می‌برم و تنها یک تردید را در دل نگه می‌دارم: طلوع خورشید زیباتر است یا غروب آن؟

۳. اگر عمری باشد، دیگر با دو گروه بحث و گفت‌وگو نمی‌کنم: آنان که از عقیده خویش منفعت می‌برند و آنان که از اندیشه خویش، پیشه ساخته‌اند. اگر عمری باشد، از هر عقیده‌ای می‌گریزم، چونان گنجشک از چنگال عقاب اگر عمری باشد، قدر دوستان و عزیزانم را بیشتر می‌دانم.

اگر این توصیه‌ها به سه بخش مجزا تقسیم کنیم به سه بحث مجزا می‌رسیم:

۱. تأمل در طبیعت

۲. مذهب انصاف

### ۳. دوری از برخی مجادلات

#### تأمل در طبیعت:

در مورد توصیه ایشان و اینکه می‌گویند زمان بیشتری را به تأمل در طبیعت، کوه، درخت‌ها، جنگل و خیره شدن به امواج دریا اختصاص می‌دهم فحوای کلام بسیار ساده و دلنشین است. اما گیریم در این اوضاع و احوال اقتصادی و تنگناهای معیشتی فراگیر ما پذیریم تأمل در طبیعت از هر موعظه‌ای مؤثر تر و از هر کاری آرامش بخش تر است. اما این فرایند چطور می‌تواند عینیت یابد؟ چطور می‌تواند در زندگی ما رنگ واقعی و حقیقی به خودش بگیرد؟ و در حد و اندازه یک شعار تو خالی باقی نماند؟ اگر در این بحث واقعاً به دور از شعار و هر حرف گزافه‌ای به دنبال دست یافتن به یک معنا و حقیقت هستیم. باید به این سؤال صادقانه پاسخ دهیم که با طبیعت‌گردی یا تأمل در طبیعت قرار است. کدام فضیلت در ما بیدار می‌شود؟ به زبان ساده‌تر چه تضمینی است که اگر ما ساعاتی از کار و زندگی مان زدیم و به طبیعت رفتیم چطور می‌شود که با تأمل در طبیعت در قالب یک مشاهده و شهود؛ مانند یک جور معرفت آنی دچار آرامش یا آسایش بشویم؟ گیریم که ما مدتی را خیلی جدی به تأمل در طبیعت و طبیعت‌گردی گذرانیم اگر هیچ آسایش روانی یا آرامشی را کسب نکردیم تکلیف چیست؟ در پاسخ به این پرسش بسیار مهم باید بگوییم مفهوم اساسی برای جواب به این سؤال عبارت است از نوع رابطه‌ای که ما قرار است با طبیعت برقرار کنیم. قطعاً من در «نفحات» نمی‌خواهم بگویم صرفاً به طبیعت بروید یا طبیعت‌گردی کنید.

چون طبیعت‌گردی چیز خوبی است و جسم و روان شما را آسوده می‌کند. خود شما مخاطب ارجمندم این‌ها را از من

بهتر می‌دانید. اما بحث من دقیقاً در نوع رابطه‌ای که ما قرار است با طبیعت برقرار کنیم. تصور کنید ما در مقام مکالمه و مخاطبه با یکدیگر یعنی برقراری یک دایالوگ یا همان گفتگو باهم ارتباط معنایی برقرار می‌کنیم. مثلاً هنگامی که ما با کسی حرف می‌زنیم بعضی از صحبت‌های طرف مقابل به سخن ما مربوط است و پاره‌ای نامربوط به هر حال این مربوط بودن و نبودن یکجور ارتباط زبانی - معنایی است. حالا این گفتگو می‌خواهد با دوستان باشد یا اعضای خانواده یا همکار... فرقی نمی‌کند بالأخره تماس دو ذهن است. حالا این تماس ذهنی یا گفتگو هم می‌تواند خیلی به درد بخور و مفید باشد و می‌شود که خیلی مضر و سمی هم از آب در بیاید. هم می‌تواند حال ما را خوب کند و هم می‌تواند خیلی سمی و منفی باشد.

اما وقتی به طبیعت می‌رویم اگر آنطور که مطلوب ما در «نَفحات» است یعنی به قصد مراقبه به طبیعت برویم (نه این که برویم مثلاً جوجه کباب درست کنیم و برگردیم) بعد از یک مدت تأمل، مدیتیشن و مراقبه در طبیعت به یک هماهنگی و تناسبی با طبیعت دست می‌یابیم که از درون پی می‌بریم که اولاً در تأمل با طبیعت مخاطبی وجود دارد که کاملاً حس کردنی است. اگر چه مرئی نیست. یعنی قابل مشاهده نیست. اما می‌شود احساسش کرد. مثلاً وقتی که باران بر سنگ می‌بارد و نم باران روی صورت ما می‌نشیند اگر در همان حال، پیرامون ما بسیار آرام باشد و ما با تمام وجود در حالتی از دلدادگی یکسره بر نسیمی که می‌وزد و نم باران و نحوه‌ی تنفسمان یا موزیک دلخواهمان که در همان حال گوش می‌دهیم تمرکز کنیم. ما در این حالت چنان به آرامش نزدیک می‌شویم و آنچنان یک حس خوب و سرشار از رهایی از افکار سمی، نامطلوب و منفی را در ما پدید می‌آورد

و آنقدر این حس مجرب و محسوس است که از هر داروی آرامبخشی کارسازتر است فقط کافی است. تأمل و مدیتیشن یا مراقبه در طبیعت را تمرین کنیم. قطعاً می‌پرسید این تمرین چگونه ممکن است. یا چطور می‌شود برایش آماده شد؟ فیلمنامه‌ها، فلسفه و درس‌گفتارهای عباس کیارستمی برای پاسخ به این سئوال خیلی می‌تواند کمکمان کند او می‌گوید: «طبیعت، معشوق ساده‌ای نیست. همیشه بر ما چیره است. اما این معشوق ما را آرام می‌کند.

سکون، پایداری، سکوت، بی‌قراری اما از نوعی کاملاً متفاوت با آنچه که در شهر با آن مواجه‌ایم...» مسئله اساسی در طبیعت گردی مواجهه درست با این امر است. اینکه ما در بدایت کار قصد اصلی و اولویت نخستمان بر این باشد که طبیعت‌گردی برای تأمل در طبیعت و در نهایت کسب آرامش باشد. نه چیز دیگری. یعنی به گونه‌ای با طبیعت مواجه شویم که حس آرامش در ما بیدار شود.

تمام سخن؛ پاسخ به این سؤال است که چگونه باید با طبیعت مواجه شویم که به صورت عینی و نه فقط در حرف در واقعیت بتوانیم آن دایالوگ یا گفتگو با طبیعت واقعاً برایمان اتفاق بیفتد؟

۱. عواملی که به ما اضطراب می‌دهند را شناسایی کنیم. حالا این عوامل هر چه که می‌خواهند باشند. ما قرار نیست به دنبال سرگردانی، بی‌قیدی، بی‌بند و باری باشیم اما می‌خواهیم ساعتی را که در طبیعت هستیم از هر تعلق و تقیدی که باعث اضطرابمان می‌شود دور باشیم. لذا سعی می‌کنیم همان مدت اندکی را که در طبیعت هستیم با تمرکز و یک دلدادگی یکسره؛ دل را به دلدارمان طبیعت بدهیم و سعی کنیم تنفس، مدیتیشن و یوگا را در طبیعت امتحان کنیم

یا موزیک دلخواه‌مان را با تمرکز به نحوه دم و بازدم و تنفس‌مان با دقت گوش کنیم.

۲. سعی کنیم در ساعت طبیعت گردی خیلی به دنبال افزایش همراهان یا گرفتار پخت و پز نباشیم و بیشتر به وقتی که می‌گذاریم به عنوان یک زمان درمانِ روح و روانمان نگاه کنیم.

۳. یک چکاب ساده پزشکی انجام دهیم. مطمئن شویم اسیر اختلال تیروئیدی، مشکلات غدد نباشیم. همچنین می‌دانیم که وقت گذراندن در طبیعت باعث می‌شود که ضربان قلبمان به تناسب برسد و پیاده روی در طبیعت هرچند کوتاه به بهبود و تقویت مفاصل و در التیام سیستم تنفسیمان بسیار مفید است اما مسئله مهم‌تر پرداختن و تمرکز بر گرفتن تأثیر آرامبخش طبیعت در خودمان و نحوه پیمایش ما در طبیعت است. لذا اینکه سعی کنیم تمرین کنیم که چگونه می‌توانیم به آرامش بیشتری برسیم در تمرین شخصی ما خیلی مهم است و نیازمند صبر است. اما توجه داشته باشیم قرار گرفتن در معرض نور خورشید حین پیمایش طبیعت بسیار اهمیت دارد و نباید از این مهم غافل شویم. قرار گرفتن در مقابل نور مستقیم آفتاب به مدت ۱۵ الی ۲۰ دقیقه به جذب ویتامین D کمک می‌کند.

جذب این ویتامین برای استخوان‌ها و تقویت سیستم ایمنی بدنمان بسیار مؤثر است. خصوصاً که این ویتامین در پیشگیری از بیماری‌های پاندمیک نظیر کرونا و آنفلوآنزا بسیار مؤثر است.



در مورد توصیه مهم دیگر ایشان که نوشته‌اند: «اگر عمری باشد، کمتر غم نان می‌خورم و بیشتر غم جان می‌پرورم» حواسمان باشد مقصود ایشان از عبارت «کمتر غم نان می‌خورم...» این نیست که ما کسب و کارمان را رها کنیم یا به فکر کسب درآمد نباشیم یا حتی از درآمدمان به بهانه پیمایش در طبیعت و کسب آرامش کم کنیم. خیر. ما خیلی جدی کار می‌کنیم برای کسب درآمد سالم و حلال هم تلاش می‌کنیم.

راقم این‌سطور به خوبی می‌داند اگر حدّ این مقولات به درستی شناسایی و رعایت نشود اثرات منفی فراوانی در زندگی خواهد داشت. امر گرانمایه، شایسته و بسیار مهم این است که ما حدود را رعایت کنیم. مثلاً نه آنقدر به مدیتیشن یا تأمل در طبیعت مشغول شویم که به کسب و کارمان آسیب بزنیم و نه اینکه چنان در دام همواره کوشی (یعنی همواره در حال کار و کوشش بودن) بیفتیم تا با تلخ کردن زندگی دچار روان رنجوری شویم. فراموش نکنیم که در خانواده‌هایی که از مشکلات روان رنجوری رنج می‌برند عشق؛ حالتی رسمی و تشریفاتی دارد. بپذیریم که نظام آموزشی و تربیتی ما همواره کوشی را امر خوبی در نظر ما جلوه داده است. معلم ما توقع داشته دانش آموز یا دانشجویش فرمانبرداران خوبی باشند. در خانواده‌هایی که محور تربیتشان بر داشتن فرزندِ فرمانبر، تسلیم و مطیع بوده و هر زمان که فرزندشان در انجام وظایفش ناموفق بوده‌اند مورد توبیخ و سرزنش قرار گرفته‌اند. همواره آنچه چنین پدر و مادر روان رنجوری معمولاً از فرزندشان دریافت می‌کنند خالی از احساس است. اساس «نفحات» بر این است که ما بتوانیم آنچه را در خود بیابیم که کمتر یا هرگز در زندگی‌مان بروز نکرده؛ «نفحات» یعنی ما خودمان باشیم. بسیاری از ما به خاطر تعالیم غلط مجبور به نادیده گرفتن احساسات خود و حتی تخریب و نابود کردن

آنان شده‌ایم. لذا معتقدم «نَفحات» باید در وهله اول یک تجربه ذهنی باشد. ما باید رهایی و رها بودن را بیاموزیم. اولین گام عملی و واقعی در این راه رفتن به دل طبیعت است. توجّه داشته باشیم که درخت، کوه، چشمه، دشت، کویر... ما را قضاوت نمی‌کنند ما فقط باید به این مواهب آسیب نزنیم. ما در حضور طبیعت چون در معرض دید و قضاوت‌های بی‌ارزش، حقیر و ناجوانمردانه دیگران نیستیم می‌توانیم خودمان بیشتر خودمان باشیم. طربناک باشیم، برقصیم، فریاد بزنیم دستجمعی بلند بخندیم و قهقهه بزنیم، آواز بخوانیم و خودمان را از شاد بودن منع نکنیم در کل سعی کنیم به واقع مانند باد در طبیعت رها باشیم و از خود غیرواقعی‌مان فاصله بگیریم و خودمان باشیم. اما همه سعی‌مان را بر این گذاره می‌گذاریم که غم جان هم داشته باشیم. مسئله اساسی این است که در عرصه اندیشه ایرانی رهبران فکری ما از هر عقیده و مسلکی؛ جان مردم برایشان بسیار ارزان بوده و هر شخصی اندکی به خودش توجّه داشته به خودخواهی، لذت جویی و عافیت طلبی، تن‌پروری، بی‌قیدی و بی‌بندوباری... و انواع و اقسام تهمت‌ها متهم شده است. در فرهنگ ما به راحتی در بسیاری از اندیشه‌ها و تفکرات؛ عقیده، والاتر و برتر از جان شمرده می‌شود! ستاندن جان مردم و دعوت به جان دادن و فدا شدن؛ بسیار زیبا شمرده می‌شود اما نکته اساسی در بحث ما پروراندن جان است.

یعنی حواسمان باشد که ثروتمند شدن و دارا ماندن، پول داشتن، کمک به دیگران، فداکاری، ایثار و خانواده دوستی... یا معتقد بودن به هر اندیشه یا تفکری به

جای خود؛ قائل شدن اهمیت برای جانمان هم به جای خود. مهم‌ترین توصیه در این فراز این است که ما جان خود را کم بها ندانیم. چون قطعاً انسانی که جان خودش را ارزان و بی‌ارزش می‌داند.

مثلاً هر غذایی را میل می‌کند، شکر فراوان مصرف می‌کند، در مصرف چربی‌ها پرهیز ندارد و علاقه‌ای به غذای سالم و ارگانیک ندارد یا خودش را در معرض شدیدترین فشارهای کاری و روانی قرار می‌دهد این آدم، جان خود را ارزان حساب می‌کند و کسی که جان خودش را دست کم می‌گیرد جان دیگران هم برایش بی‌ارزش و ارزان می‌شود. اسپینوزا در کتاب اخلاق، بخش چهارم، قضیه‌ی ۱۸ تأکید می‌کند: «خرَد هیچگاه چیزی متضاد با طبیعت نمی‌طلبد بنابراین آنچه خرد می‌خواهد این است که آدمی باید خویشتن را دوست بدارد و به دنبال چیزی باشد که برایش مفید است و به هر آنچه او را به کمال [قدرت] بالاتری می‌رساند میل داشته باشد و در عین حال، هر کس باید تا جایی که می‌تواند تلاش کند وجودش را حفظ کند.»

البته در بحث «تأمل در طبیعت و غم جان» اجازه بدهید مطالبی را خیلی صادقانه و تا جایی که می‌شود واضح و عیان شرح دهم. چون در بحث «تأمل در طبیعت» لازم است؛ مطلب خیلی مهمی را توضیح دهم. من به عنوان یک معلم معتقدم نظام آموزشی ما همیشه سعی کرده و البته موفق شده مهر نادرست مفاهیم غریب خودش را بر ذهن ما بزند. ما کلاً با این افکار قهری که همواره باید دنبال سختکوشی، تلاش روز افزون و سختی کشیدن باشیم رُشد کرده‌ایم. اصلاً تنها

سبک زندگی تأیید شده، ممکن و موجود در سرزمین ما اصول و اساسش بر پایه رنج کشیدن بوده و هست. ارزش غالب بر این نوع زیست همواره این مفهوم بوده که تا می‌توانیم به خودمان سخت بگیریم و همواره آموخته و آموزش داده‌ایم که مَرَد آن است که در کشاکش دهر سنگ‌زیرین آسیاب باشد... و تا می‌تواند کوشش کند. نظام آموزشی حاکم بر ما با ستایش چنین دیدگاهی تا حدی توانسته دانش آموختگانش را با این قهر و خشونت مأنوس کند. اَخت و انسی که آخر و عاقبت باعث می‌شود دچار روان‌نژندی‌ها، روان‌رنجوری‌ها و عقده‌های روانی فرآوانی بشویم. توصیفات فوق به منزله شرحی موجز از یک حقیقت غیرقابل انکار است که ما در زندگی و زمانه‌ای زیست می‌کنیم که بسیار بی‌رحم و نامرد است. ما در این سرزمین در اوج تنگناها و فشارهای وحشتناک معیشتی و اجتماعی روزگار می‌گذرانیم. لذا نیاز داریم زمینه و فضا را در زندگی شخصی خودمان برای بُروز خودآگاهی و آرامش فراهم آوریم. درد، رنج، شکست و زوال همواره در کمین ما هستند و تنها آنچه ما را از هجوم شومشان در امان می‌دارد خودآگاهی است. اما معنی ساده و روان این خودآگاهی چیست؟

من معتقدم ساعاتی تأمل در طبیعت به منظور کسب آرامش و آسان گرفتن همه رنج‌ها و گرفتاری‌هایی که ما را به انحامختلف در بر گرفته‌اند و دست یافتن به رهایی و رها شدن از فکر کردن به بدبختی‌ها و بیچارگی‌های اطرافمان و تعمق در خود و صلح با خودمان؛ تنها راهی است که باعث می‌شود تا ما از کابوس وحشتناک رنج‌های پیرامونمان بیدار شویم. هرچند عده‌ای ممکن است. این شکل از نگاه را زمانتیزه

کردن زندگی یا یک گفتار اگزستانسیالیستی - عرفانی که فقط موجب تسکین فرد می‌شود. قلمداد کنند و در نهایت برای تقلیل یا تخفیف «نفحات» بگویند این بحث نوعی اقدام کلیشه‌ای است مانند رفتن به کلاس یوگا در دل طبیعت! در حالی که «نفحات» مطلقاً یک سوغات فرنگی از گفتارهای اگزستانسیالیستی نیست. من در «نفحات» بحثم این است که انسان نمی‌تواند همچون اشیاء استاندارد شده تولید و عرضه شود. آدمیان؛ اشیاء نیستند. من در نگارش «نفحات» قصدم صرفاً تأمل در طبیعت و یک تسکین ساده نیست. من «نفحات» را طرح کلی اندیشه‌ای می‌دانم که باعث کم رنگ شدن هرگونه مطلق‌گرایی، ایدئولوژی پرستی و تعصب در ذهن و اندیشه مخاطبان‌ش می‌شود. دقیقاً همان چیزی که مرحوم بابایی در بستر مرگ در حسرتش جان داد و آرزو داشت آنگونه زندگی می‌کرد. من قصدم از نگاشتن «نفحات» یک نگرش توریستی به فرهنگ و صرفاً توجه به مدیتیشن و یک طبیعت‌گردی ساده نیست. بلکه مقصودم رهایی از تعصبات، پرستی‌های ساختگی و منزلت‌ها و ارزش‌گذاری‌های بیهوده اجتماعی است که عده‌ای به هر طریق و فریبی هست می‌خواهند به ما غالب کنند.

من قصدم از مطرح کردن «نفحات» رهایی از هر نوع قضاوت و ارزش‌گذاری این و آن است. بحث من این هست که برای رهایی از هر نوع روان رنجوری باید از این قید و بندها رهایی یابیم. دنبال تأیید این و آن و قضاوت‌های دیگران نباشیم. از تعصبات و هر مدل تعیین تکلیف و ایدئولوژی که وانمود می‌کند می‌خواهد زندگی

ما را پُر ثمر و ارزشمند کند رهایی یابیم و صرفاً با خویشتنِ خودمان و آنچه هستیم به صلح برسیم.

من در «نَفَحَات» مطلقاً نمی‌خواهم وارد مباحث فلسفی شوم؛ نمی‌خواهم بحث‌های فلسفی «مرگ سوژه» یا درباره طرح مضمون «مرگ ایدئولوژی» حرف بزنم. من مخاطبم در «نَفَحَات» اعضا هیات علمی گروه فلسفه دانشگاه تهران نیستند.

مخاطبم مردم هستند. من می‌خواهم یک سبک زندگی رها از بند هر مُدل ایدئولوژی و انواع تعصبات و تعیین تکلیف‌ها را شرح دهم.

بگذارید بی‌تعارف تر سخن بگویم. روزگاری است که در تفکرات ایدئولوژی زده به ما آموخته‌اند: «منش حماسی در دو حرف خلاصه می‌شود نام و ننگ و نامدار شدن یگانه راه غلبه بر مرگ و قدرت تباه کنند زمان است». یک عمر تمام در فلسفه بافی هایشان به ما گفتند: «آنچه اهمیت دارد این است که شما عوض اینکه مانند حیوانات به دنبال لذت از طبیعت، عاقبت و خوشگذرانی‌های زودگذر باشید باید به خودتان ریاضت، مشقت و سختی بدهید و در راه فلان تفکر و مکتب... جانتان را کف دست بگذارید و تن به هر جانفشانی بدهید تا از ننگ حیوانی زیستن رهایی یافته و نامدار شوید.» مرحوم «رضا بابایی» به دور از هرگونه کوتاه بینی، بلاهت، عوام‌فریبی، سیاست بازی در بستر مرگ پس از عمری فلسفه پژوهی از روی دلسوزی برای ما حرف‌های خیلی ساده، صادقانه و دردمندانه‌ای را وصیت کرد. او در آخرین روزهای حیاتش دردمندانه و باحسرت می‌گفت: «اگر عمری باشد، در جنگل‌های بیشتری گم می‌شوم؛ کوه‌های بیشتری را می‌نوردم؛

ساعت‌های بیشتری به امواج دریا خیره می‌شوم...»  
 من به عنوان یک معلم هر آنچه را که شناسم سیستم آموزشی این مرز و بوم را بسیار خوب می‌شناسم. در سیستم آموزشی ما همه چیز را آموزش می‌دهند جز اساسی‌ترین موضوعات زیست یک انسان. در سیستم آموزشی ما فقدان مفاهیم اساسی نظیر خودآگاهی، تأمل در نفس، تأمل در طبیعت؛ نحوه درست و صحیح زیست سالم پیداد می‌کند. اینجانب بعد از عمری معاشرت با اساتید مختلف در انواع و اقسام مراکز مهم پژوهشی و دانشگاه‌های مختلف صادقانه شهادت می‌دهم و معتقدم جمع کثری اساتید از انواع مشکلات روان‌نژندی و اقسام روان‌رنجوری‌ها و مشکلات جسمی و بیماری‌های فروان به شدت رنج می‌برند. حقیقت این است که ایشان عمدتاً با تأمل در طبیعت، طبیعت‌گردی، پیاده روی، ورزش، سبک تغذیه سالم، مدیتیشن... بیگانه‌اند و البته به شما مخاطبان ارجمند و فرهیخته‌ام قول می‌دهم «نفحات» بیش از همه از جانب همین عزیزان در آینده تخریب خواهد شد.

• مذهب انصاف

در مورد توصیه دیگر ایشان که نوشته‌اند: «اگر عمری باشد، از دین‌ها تنها مذهب انصاف را برمی‌گزینم و از فلسفه‌ها، آن را که سر به هوا نیست و چشم به راه‌های زمینی دارد.» بحث اساسی این است که چطور می‌شود این وصیت در حد یک شعار باقی نماند و در زندگی ما معنا پیدا کند؟ چطور می‌شود انصاف داشت؟ اصلاً دقیقاً داریم راجع به چه مفهومی حرف می‌زنیم؟ و حرف حساب ما چیست؟ راقم این سطور معتقد است ما اگر بخواهیم مذهب انصاف را برگزینیم در اولین گام

باید خود طبیعی مان باشیم! خود طبیعی به اعتقاد من یعنی همانی که واقعا هستیم.

باید از به وجود آمدن یک خود کاذب جلوگیری کنیم. این نباشد که در فضای مجازی یک چیز باشیم و در واقعیت کاملاً یک کاراکتر و شخصیت دیگر؛ باید از دو لایه شدن شخصیتمان به جد، جلوگیری کنیم. توجه داشته باشیم که مسئله انصاف داشتن فقط به این معنی نیست که نسبت به دیگران انصاف داشته باشیم! اولین قدم در رعایت انصاف؛ انصاف داشتن با خودمان است. ما اگر انصاف داشته باشیم اول باید منصف باشیم و اول از همه خود حقیقی خود را با همه نقص‌هایی که دارد بپذیریم و به این خود احترام بگذاریم.

نقص‌های خودمان را قبول کنیم و پنهان نکنیم اگر توانستیم اشتباهات و نقص‌هایمان را کم اثر یا حذف می‌کنیم و اگر به هیچ عنوان و از هیچ راه و طریقی مطلقاً قابل حذف کردن نباشند یک خود کاذب برای خودمان نمی‌آفرینیم. همانی که هستیم را می‌پذیریم و قبول کنیم. ما می‌پزیدیم که هیچ انسانی بی اشتباه و بی نقص، متعالی و کامل نیست. وقتی ما برای خودمان شخصیت‌های کاذب می‌سازیم و به چند لایه شدن شخصیتمان کمک می‌کنیم این خودهای کاذب به شدت امنیت روانی ما را تهدید می‌کنند.

فرایند دورویی و پنهان کاری اگر چه به نظر ساده می‌آید ولی در طول زمان اولین کاری که می‌کند این است که ما را از دایره انصاف خارج می‌کند. اگر ما ظاهر و باطنمان یکی باشد و خود طبیعی مان را



بپذیریم و نقص‌های خود را قبول کنیم با نقص‌های اطرافیانمان هم راحت‌تر کنار می‌آییم. اگر ما بپذیریم انسانیم و چون انسانیم اشتباه می‌کنیم و نقص‌هایی داریم خیلی راحت می‌شویم و خیلی آسان‌تر زندگی می‌کنیم. یکی از آثار تأمل و پیمایش در طبیعت این است که به خودی خود ما را از چرخه چشم و رو هم چشمی‌ها و رقابت‌های کاذب دور می‌کند.

باعث می‌شود آرامش بگیریم و ما به میزانی که کسب آرامش می‌کنیم به همان میزان هم خیلی کمتر دچار عصبیت می‌شویم و هر چقدر کمتر دچار روان‌نژندی، پرخاشگری، روان‌رنجوری و پریشانی باشیم بیشتر هم آرام هستیم و هر چقدر آرام‌تر و آسایش‌روان بیشتری داشته باشیم با انصاف بیشتری با خودمان و دیگران رفتار می‌کنیم. در مورد انصاف داشتن و برگزیدن مذهب انصاف اساس در فهم این حقیقت است که اگر بخواهیم از سر فلان عقیده، مسلک، دین یا آئین... مردمان را بسنجیم و قضاوت و ارزش‌گذاری کنیم در قبضه تسخیر افکاری خواهیم بود که به شدت آزار دهنده‌اند.

ما باید بپذیریم اکثریت آدمیان دینشان سنت‌ها و رسم‌هایشان را انتخاب نمی‌کنند بلکه غالباً حاملان افکاری هستند که خانواده‌ها و محیط آموزشی پیرامونشان در ذهن آنان کاشته‌اند. باید قبول کنیم آدم‌ها متعهد به دین و فرهنگ همان خانواده و سرزمینی می‌شوند که در آن جا زیسته و به دنیا آمده‌اند. یک عده آنقدر آگاهی یا قدرت مالی و وقت آزاد پیدا

می‌کنند که بعدها در باورهای فرهنگی و دینی خود بازنگری کنند ولی عده زیادی آنقدر درگیر فراهم کردن نان شب و گرفتاری‌های بی‌شمار زندگی می‌شوند که مطلقاً چنین فرصتی را نمی‌یابند در نتیجه ما باید انصاف داشته باشیم و قبول کنیم افراد پیرامون ما خیلی از باورها و سنت‌هایی که بدان اعتقاد دارند را خودشان انتخاب نکرده‌اند. بلکه در ذهن و روان ایشان کاشته شده.

لذا آدم‌ها با اشکال زندگی اجتماعی پیرامونشان عجین شده‌اند لذا درک این موضوع و منصف بودن ما خیلی مهم است. در گذشته در متنی در رابطه با فیلمنامه فیلم تحسین شده «طعم گیللاس» عباس کیارستمی متنی را نوشته بودم که برای فهم این بحث به نظرم بسیار لازم است. در آن متن درباره بخشی از فیلمنامه «طعم گیللاس» چنین نوشته بودم: «تصمیم گرفتم خودم رو از این زندگی خلاص کنم حالا دلیلش منم نه به درد شما می‌خوره نه اینکه من می‌تونم بگم اگه هم بگم متوجه نمی‌شی نه اینکه نفهمی می‌فهمی من چمه اما حسش نمی‌تونم بکنی، شما می‌تونم با من هم‌دردی بکنی، می‌تونم بفهمی من چمه اما حسش نمی‌تونم بکنی، می‌تونم زبونم با من هم‌دردی بکنی ولی حسش نمی‌تونم بکنی شما رنج خودت رو داری من رنج خودم رو دارم من می‌فهمم شما چته شما می‌فهمی من چمه اما حسش نمی‌تونم بکنی»

این دایالوگ از فیلمنامه «طعم گیللاس» طوری به جانم نشسته که سالهاست وقت و بی‌وقت توی ذهنم

مرورش می‌کنم دائم با خودم می‌گویم: «ببین تو رنج‌های خودت را داری و دیگران رنج‌های خودشان. تو می‌توانی رنج‌های دیگران را بفهمی ولی نمی‌توانی آن طور که آن‌ها حس می‌کنند حس کنی پس هر دردی برای هر شخصی حامل پژواک، تعمق و حسی است که تو از درکش عاجزی پس هیچ وقت کسی را قضاوت نکن یا از او بیزار، متنفر یا غمگین نباش. فقط قبول کن ذهن، نظر و حیات درونی آدم‌ها با هم متفاوت است و ما انسان‌ها باید به تفاوت‌های یکدیگر احترام بگذاریم. فقط و فقط همین رضا!»

همه این‌ها را گفتیم تا این حقیقت را دریابیم که به هر حال باید بپذیریم ما انسانیم و انسان خواهی یا نخواهی افکارش تابع پیرامونش، اطرافیان، فضای مجازی و اوضاع و احوال محیطی است که در آن زندگی می‌کند و رشد یافته است. تفکر، نحوه ارزش گذاری‌ها، مدل نگاه به دنیا از دید یک طلبه حوزه علمیه در قم با یک دانشجوی موسیقی در پراگ یا حتی همین تهران متفاوت است.

من در «نفحات» متوجه این تفاوت‌ها هستم و مطمئنم خوانندگان قیاس‌هایی را در ذهنشان نسبت به این سطور شکل می‌گیرد متفاوت باشد. همچنین به مخاطبم حق می‌دهم بگویند که شما می‌گویید باید در طبیعت تأمل کنیم یا باید غم جان و سلامت روح و روان داشته باشیم، به خودمان آسان بگیریم و با خودمان و دیگران انصاف داشته باشیم و همدیگر را قضاوت نکنیم.

خوب! آفرین. شما چشم بسته غیب گفتید! ما خودمان

همه این حرف‌ها را شنیده‌ایم و می‌دانیم و از این توصیه‌ها بی‌خبر نبودیم.

انگشت نهادن به روی این نکات یک شکم سیر می‌خواهد و دل خوش؛ «نَفَحَات» شما چطور به کار پدر و مادر دردمندی می‌آید که برای کسب لقمه‌ای نان صبح الطلوع تا ساعت شش عصر درگیر کسب روزی هستند؟ و تازه بعد از تحمل یک ترافیک جانفرسا ساعت هفت و هشت شب به خانه می‌آیند؟ یا دیگری که چنان دغدغه اجاره خانه، مغازه و پرداخت مخارج زندگی را دارند که ساعتی نمی‌شود از استرس این مصائب به دور باشند؟ آدمی که از یک جایی تأمین می‌شود و کمی وقت آزاد دارد شاید «نَفَحَات» به کارش بیاید اما «نَفَحَات» قرار است چه حرف تازه و کدام دردی را علاج کند که واقعا به کار مخاطبان بیاید؟

من شخصاً به همه این پرسش‌ها فکر کرده‌ام. توجه داشته باشید که وصیت نامه مرحوم بابایی وقتی نگاشته شده که ایشان می‌دانسته چندین روز دیگر بیشتر زنده نیست! او حرفش این است که اگر عمر تازه‌ای می‌یافت چه می‌کرد؟

لَبَّ و عصاره حرف من و هدف اصلی من از نوشتن «نَفَحَات» این است که ما خیلی جدی و در عمل قدر عمرمان و سلامتیمان را بدانیم و درک کنیم و بفهمیم که تأمل در طبیعت، دریافت حس و حال طبیعت، گوش کردن موزیک، ورزش سبک و پیاده روی... این‌ها بطلالت نیست. کار بیهوده، وقت تلف کردن، بی‌حاصلی، بی‌خاصیتی و عبث بودن نیست. یک عمر برای ما پرداختن به این امور را بطلالت و وقت تلف کردن

جلوه داده‌اند. من همه حرفم این است که مفاهیم «نفعات» راجدی بگیریم.

من مخالف تلاش، کار و کسب در آمد نیستیم و هیچ آدم عاقلی هم کسب در آمد و تلاش برای کسب روزی یا علم دانش را مطلقاً نمی‌کند. ولی اصل‌های مهمی نظیر رسیدن به آرامش و صلح درونی، تأمل در طبیعت در حالی که نگران آینده نباشیم یا در حال زجر کشیدن از تجربیات گذشته نباشیم، حس لذت در لحظه بودن را در یافتن، از همه مهم‌تر رها شدن و کسب آرامش، رها شدن یعنی رهایی از رقابت با خودمان و دیگران، رها شدن از رتبه بندی‌ها، ارزش گذاری‌ها، حرص خوردن‌ها... دوست شدن با طبیعت، بو کردن طبیعت و شنیدن صدای طبیعت... به نظر من همین مفاهیم ساده یعنی اصول یک زندگی سالم. این‌ها نکاتی هستند که نظام آموزش و پرورش ما و تربیت غلط تاریخی، اجتماعی ما و مراکز آموزشی ما هیچگاه به ما نیاموخته‌اند.

• دوری از برخی مجادلات:

در مورد توصیه دیگر ایشان که اگر عمری باشد، دیگر با دو گروه بحث و گفت‌وگو نمی‌کنم: «آنان که از عقیده خویش منفعت می‌برند و آنان که از اندیشه خویش، پیشه ساخته‌اند. اگر عمری باشد، از هر عقیده‌ای می‌گریزم، چونان گنجشک از چنگال عقاب اگر عمری باشد، قدر دوستان و عزیزانم را بیشتر می‌دانم.»

راقم این سطور معتقد است. گذشته یک فرد، گذشته یک خانواده، گذشته یک جامعه کم بیش روی شانه‌های

فرزندان آن فرد، خانواده و جامعه باقی می‌ماند. به هر حال چه بخواهیم یا نخواهیم سنت‌ها در جوامع خیلی مهم اند و یک عده از این سنت‌ها نان می‌خورند عده‌ای از خیلی از افکار و باورها منفعت می‌برند.

برای مثال کسی که به صورت حرفه‌ای فالگیری می‌کند یا آنکه کارش کف بینی است یا آن که طلسم می‌فروشد... این‌ها از این راه نان می‌خورند.

حالا بنده اگر بنشینم هزاران مقاله تخصصی، کتاب، سخنرانی، پادکست... هر آنچه که تصورش را کنید در رد کف بینی تولید کنم. هیچگاه آن شخصی که از کف بینی منفعت می‌برد و نانی از این راه به کف می‌آورد؛ تحت هیچ عنوان قانع نخواهد شد.

او را فقط در صورتی می‌شود قانع کرد که کار نان و آب دارتری برایش فراهم کنم. یعنی عوض طرح کردن هزار بُرهان، استدلال و دلیل باید مبلغی را به او پردازم تا مثلا عوض کف بینی کاسبی دیگری راه بیندازد. به هر حال می‌خواهم بگویم اشخاصی که از یک اندیشه یا تفکری که به هر نحوی از انحاء منفعت می‌برند نمی‌شود انتظار داشته باشیم از آن اندیشه و باور دست بردارند.

مثلاً آن جناب ارجمندی که به ممیزی فیلم و سریال یا کتاب مشغول است و از این راه نان سر سفره زن و بچه‌اش می‌برد و اجاره خانه و خرج زن و بچه‌اش را از این کار در می‌آورد؛ این خیلی توقع بیجا و مضحکی است که اینجانب بروم بر سر فحوای کتاب رمانم یا انتشار همین «نَفحات» با او چک و چانه بزنم و توقع داشته باشم آن عزیز گرامی را از این کار باز دارم. این که با

استدلال، بحث و نصیحت از آن برادر ارجمند و گرانقدرم بخواهم دست از این شغل اش بردارد اوج حماقت و بلاهت اینجانب است نه او. چون ایشان به هر ترتیب خوب یا بد دارد از این راه نان سر سفره اش می برد و من با بحث و جدل کردن با او فقط اعصاب و روان خودم را نابود و لگد مال می کنم.

ما باید بپذیریم اگر می خواهیم اندک اعصاب و روان سالمی داشته باشیم باید از هر گونه بحث و جدل با شخصی که از هر نوع اندیشه، باور، سنت، رسم، آئین... منفعت می برد به طور خیلی جدی خودداری کنیم. چون این یک امر بدیهی است که وقتی پای معیشت به میان می آید قواعد منطق، داوری کردن و فکر کردن اشخاص میل به جهتی می کند که از آن جهت ارتزاق می کنند. مثلا از پژوهشگر یا عضو روابط عمومی وابسته به فلان نهاد یا ارگان نمی شود انتظار داشت با آزادفکری تمام داوری کند. او وظیفه اش این است که از منویات آن ارگان یا نهاد... پیروی و در صورت لزوم دفاع کند.

در نتیجه اینکه ما بخواهیم مطلبی را به چنین شخصی تفهیم کنیم و انتظار داشته باشیم که داوری بی طرفی داشته باشد قطعاً غیرممکن و عبث است. به هر حال باید این امر منطقی را بپذیریم که قواعد، باورها و عقاید هر خانواده، طایفه یا فردی مادامی که حقی از دیگری یا دیگران ضایع نکند برای ایشان محترم است و ما هم وظیفه داریم حداقل در ظاهر هم که شده احترام بگذاریم و می گذرایم؛ اما باید توجه داشته باشیم که موضوع سنت ها و باورها که توسط سنن و رسوم

خانوادگی یا طایفه‌ای معین می‌شود اطاعت از این عقاید فقط به دلیل قدمتشان صورت نمی‌گیرد؛ بلکه قدرت آن‌ها از این واقعیت ناشی می‌شود که همگی اجزاء یک سیستمی هستند که عناصر آن در واقعیت موجود یک منفعت اقتصادی هم در بر دارند.

مثلاً آن بزگواری که سر مزار درگذشتگان ادعیه و روضه می‌خواند بیش از آنکه اصل خواندن ادعیه برایش مطرح باشد منفعت اقتصادی این کار برایش مهم است.

یا شخصی که در مجلس عروسی؛ مجلس را گرم و آواز می‌خواند هم به همین صورت. نکته اصلی مورد نظر ما این نیست که نباید وارد هیچ بحث و مباحثه‌ای با اشخاص شد.

چرا که اگر باوری به نظرمان مضر آمد و مشاهده کردیم طرف دارد واقعاً آسیب می‌بینید با او گفتگو می‌کنیم تا آن باور غلط در او فرو بریزد و کمتر صدمه ببیند ولی باید همواره از نوع گفتگو، مباحثه و مجادله با شخصی که کسب و منفعتش از آن یک باور یا عقیده تأمین می‌شود پرهیزیم. مگر اینکه مناظره ما جنبه عمومی داشته باشد.

در مورد این بحث مرحوم بابایی که می‌گوید: «اگر عمری باشد، از هر عقیده‌ای می‌گریزم...» البته ذکر این نکته ضروری است که ایشان وقتی می‌گویند از هر عقیده‌ای منظورش این نیست که ما مثلاً تصور کنیم این هر عقیده‌ای که ایشان می‌گویند شامل التزام به قواعد منطقی و اثبات شده علمی می‌شود او منظورش این نیست که ما با قواعد و قوانین علم پزشکی شک کنیم، خیر اتفاقاً التزام به قواعد منطقی و اثبات شده علمی عین آزاد



اندیشی است. بحث ایشان و منظور ایشان از عقیده. اصلاً قواعد منطقی نیست.

بلکه انواع و اقسام ایدئولوژی‌ها، افکار و عقاید سیاسی است. محور اصلی بحث ما رهایی از بند ایدئولوژی هاست. آدمی که در قلمروی طلسم شده ایدئولوژی گام بر می‌دارد در نهایت همه چیز را در جهت آن قلمرو می‌بیند. هر پدیده‌ای را از نگاه ایدئولوژی می‌فهمد و تفسیر می‌کند.

یک شخص آزاد فکر، نمی‌تواند افکارش را محدود به مَنویات یه دسته یا گروه یا مسلک کند. اصلاً انسان در اصلی‌ترین و طبیعی‌ترین حالت خودش باید خودش باشد. اصلاً انسان اصیل و آزاد یعنی آدمی که خودش است. افکار فلان شخصیت، حزب، گروه یا دسته سیاسی بر این شخص سلطه ندارد او خودش است، آزاد و رها است.

آدمی که مُرید فلانی و بهمانی است لاجرم چنین آدمی دیگر خودش نیست و البته اساس «نفحات» بر این است که آدمی خودش باشد.

در بند این عقیده یا آن نحله فکری بودن در انسانیت ما خلل و نقصان می‌آفریند. البته باید توجه داشته باشیم حصول نفحات در زندگی ما خیلی تدریجی اتفاق می‌افتد ولی شدنی است؛ چون «نفحات» مقصود اصلی‌اش افزایش امنیت روانی مخاطبان‌ش است.

