

بِسْمِ اللّٰهِ الرَّحْمٰنِ الرَّحِیْمِ

# هدیه‌ای به نام آرامش

محمد رضا زاده‌وش

کانال تلگرامی

اندیشه فردا

۱۳۹۹

به  
امام زمان

شناسنامه کتاب  
**هدیه ای به نام آرامش**  
محمدرضا زادهوش  
اصفهان: اندیشه فردا  
انتشار نخست  
دی ماه ۱۳۹۹  
۷۲ص، رقیعی

## پیش‌گفتار

ریشه بسیاری از دعوایها، تمرین‌های ذهنی است. افراد می‌توانند در ذهن خود آرامش را تمرین کنند و می‌توانند برای پرخاش‌گری طرح بریزند. من کتاب‌هایم را با نام خدا و سپس نام امام زمان آغاز می‌کنم؛ ولی تمرین آرامش می‌تواند یک تمرین عمومی باشد. یک فرد بی‌دین و خداناباور نیز به آرامش نیاز دارد. آرامش، گم‌شده بشر امروز است. پیدایی ناپیدا. هرچه بیش‌تر می‌جوید، کم‌تر می‌یابد. افرادی که همواره می‌کوشند چیزی بگویند و در برابر سخن دیگران موضعی داشته باشند، به این بیندیشند که به جای حرف، به مخاطب خود، آرامش هدیه کنند. در برابر مشکلات نیز این‌گونه برخوردی نتیجه‌بخش است. بشر، راه‌های گوناگونی برای رویارویی برای هر مشکلی تدارک دیده است؛ ولی می‌بینی که مشکلات، به پایان نمی‌رسد و آرامش نیز در مخاطره قرار می‌گیرد.

## مقدمه

محیط خانواده، مدرسه، و کار ما نه تنها آرام نیست و در اختیار آموزش آرامش قرار ندارد که محلی برای پراکنش استرس است. به ویژه مدرسه جایی است که به کودک، زندگی با استرس را آموزش می‌دهد. او چنان با استرس خو می‌گیرد که دیگر بدون آن نمی‌تواند زندگی کند. او فرامی‌گیرد که درس را شب امتحان بخواند، تمرین را کمی مانده به زنگ انجام دهد تا شیرینی استرس را بیش‌تر حس کند. فعل و انفعالات شیمیایی مغز می‌تواند آدم را معتاد کند و هرچیزی را شیرین بیابد. خودآزاری، استرس، دیدن تصاویر هیجان‌انگیز، میل به مطرح کردن خود از طریق رقابت‌های ناسالم و جشنواره‌ها از این موارد است. فرد فرامی‌گیرد که با دعوا، ناسزا، مسخره‌بازی، شوخی‌های زننده، لطیفه‌های زشت، دروغ و دغل، فریادکشی، هیجان، کلاه‌برداری، گران‌فروشی، حرام‌خواری، و پنهان‌کاری زندگی کند. بدون این‌ها زندگی‌اش نمی‌چرخد و حالش خوب نمی‌شود. فرد صادق، راست‌گو، یک‌رنگ و سالم، غیر قابل تحمل است. نه او می‌تواند دیگران را تحمل کند و نه دیگران او را تحمل می‌کنند. یا باید هم‌رنگ جماعت شود و یا در غار تنهایی خود بخزد. این کتاب، مطالبی است که فکر می‌کنم به کار زندگی روزمره بیاید.

## رسیدن

از افراد می‌پرسم آیا به آن چه خدا خواسته است رسیده‌اید؟ شماری اصلاً نمی‌دانند قرآن از انسان چه خواسته است. از سویی باور به خدا داشتن و از سویی...

## یک کلیک

زمانی برای تهیه کتاب نیاز به رفتن به فروشگاه کتاب و کتابخانه بود. برای دیدن تلویزیون نیاز به تنظیم آنتن بود و بعد، کنترل تلویزیون ما را از بلند شدن از جا برای تعویض کانال نیز بی‌نیاز کرد. وقتی که اینترنت آمد، باز نیاز به کافی نت برجا بود. اکنون اینترنت پر سرعت خانگی و همراه، در اختیار افراد بیش‌تری قرار دارد. دست‌یابی به یک سخنرانی، یک کتاب، یک متن، یک تصویر، با یک کلیک امکان‌پذیر است. فاصله مطلب خوب یا یک متن ناخوب، تنها یک کلیک است. این جاست که ما باید تشخیص دهیم چه مطلبی به کار ما می‌آید. جست‌وجوی مطالب ناخوب، پدیدآورندگان ناخوب را نیز تشویق می‌کند.

## تبلیغ بی‌امان

عده‌ای می‌توانند و حق دارند که خود را به صورت بی‌امان تبلیغ کنند؛ اما یک نفر دیگر این حق را ندارد. این چهره می‌شود و آن نمی‌شود. تبلیغات چنان موضع حقیقت را می‌کوبد که فرصت پناه گرفتن نیست. برای همین، حقیقتی در کار نیست. تنها ما داریم فریب این‌ها را می‌خوریم. به نام‌هایی رجوع می‌کنیم که دم دستمان گذاشته‌اند و پیش رویمان گذاشته‌اند. این که دیگران چه می‌کنند بماند؛ اما اگر تمایلی به کسی یا هنری یا مطلبی داری، باید بررسی کنی که واقعا چیز خوبی است و به کار تو می‌آید یا تحت تأثیر تبلیغ قرار گرفته‌ای. با امکان دسترسی آزاد به اطلاعات، افراد زیادی هستند که نمی‌دانند نیازشان چیست و اصلا نمی‌دانند نیازمند هستند یا خیر. حال اگر نیاز تشخیص داده شود، باید محتوای مورد نظر را یافت. به‌ترین پدیدآورندگان ما ناشناخته هستند؛ چون محتوای آنان بنابر نیاز جامعه است و نه بنابر زمینه‌ای که در جامعه وجود دارد. کسی که زمینه مورد نظر را کشف کرده است و روی آثارش تبلیغ می‌شود، آن چنان قدرتمند شده است که او را حقیقتی می‌پندارند. شم تولیدکنندگان محتوای خوب، در جهت معنویت است و نه مادیت. هرکس ظرفیتی دارد. یک نفر فرصت اندکی برای دیدن و شنیدن و خواندن دارد. می‌دانی که یک نفر نمی‌تواند در روز ده تا فیلم سینمایی ببیند، و چهل تا کتاب بخواند. به‌ترین راه این است که اگر چند سطر نیز قرار است مطالعه کند، چند سطر خوب در جهت نیاز خود باشد.

هر چیزی حدی دارد، هر خاکی با مقداری آب، اشباع می‌شود. پس از اشباع باید چاره‌ای دیگر اندیشید. تبلیغات نیز این‌گونه است؛ مرحله پیامک دادن، مرحله تراکت، مرحله بیلبرد، تلویزون‌های شهری، نیازمندی‌ها، نشریات محلی، روزنامه-های سراسری و سرانجام تبلیغات پرهزینه تلویزیونی به صورت وقت و بی وقت و زیرنویس و پهلونویس و میان برنامه. محصول، دیگر نشانه‌ای از اصل ندارد هم‌اکنون آب است. تبلیغات به آسانی می‌تواند آب را به دمکراسی نیز ببندد.



## سبک زندگی

تبلیغات تلویزیونی را دیده‌ای. افزون بر تبلیغ کالای مورد نظر، نوع برخوردها، سبک زندگی و نوع انسان‌های مد روز را نیز به خورد جامعه می‌دهند. بچه‌ها باید این‌گونه باشند. بچه‌ای مورد ستایش است که زورکی بخندد، مغرور باشد، و حرکات نمایشی داشته باشد.

## چه خوب است؟

مدیر رستوران من را به حرف واداشته بود. و من اندکی از تفکرات خودم را بروز دادم. ایرادهای من به زمین و زمان باعث شد یک دفعه خشمگین شود و بگوید: پس چه خوب است؟ پرسش خوبی است. من در نوشتار و گفتار خود، بسیاری از چیزها را به نقد کشیده‌ام. بله، خانه، کارخانه، خودرو، باغ، و پول، چیزهای خوبی است؛ ولی حد و حدود و اندازه نیز باید مورد نظر باشد. ذهن این‌گونه ما را می‌فریبد که یک خودرو از این نوع برای من کافی است. بعد از این می‌گویند تو که در تاریخ مورد نظر به این خودرو دست نیافتی. بعد مدل آن قدیمی می‌شود. به هر حال اگر قرار بود زندگی افراد با خرید خودرو خوب شود، اکنون دنیای دیگری داشتیم. کسانی هستند که در عمر خود ده‌ها خودرو داشته‌اند. کسانی هستند که هم اکنون چندین خودرو دارند. افرادی که در شهری مانند شهر ما دست کم یک خودرو دارند، بسیار زیاد است. می‌توانی زندگی کسی را که کارخانه خودروسازی دارد از نزدیک ببینی و دریایی که او نیز به آرامش مورد نظر نرسیده است. به نظرت چند نفر از رفقای که آن‌ها را از کودکی می‌شناسی و با آرزوهایشان آشنا هستی، نسبتی بین خود و آرزویشان برقرار شده است؟ توقع آدمی، همراه با خود آدم رشد می‌یابد. تمام عمر آدم می‌شود دل‌زدگی و نیاز به تنوع. حرکت توقع، بسیار سریع و حرکت آدمی، بسیار کند است. پلنگ می‌تواند در پی آهو بدود و احتمال دارد که به آن دست یابد؛ ولی لاک پشت نمی‌تواند در پی پلنگ بدود. ما حلزون را به شکار ببر واداشته‌ایم. هنگامی که فعالیت را انجام می‌دهی، دوست داری به جایی برسی که استاد نتواند به کار تو ایرادی وارد کند. شاید روزی فرارسد که باید استادی دیگر را برای خود تدارک ببینی. آیا ممکن است روزی بیاید که دیگر هیچ کس نتواند به کار تو ایراد بگیرد؟ ممکن است چنین روزی فرانسد. استاد باز ایراد می‌گیرد، از او هم به‌تر کار کنی، ممکن است باز ایراد بگیرد. به دنیای فرهنگ و هنر و ورزش

و سیاست نگاه کن. استاد که هیچ، مردم عادی نیز از یک فیلم پرهزینه، ایراد می‌گیرند. توقع اگر متوقف نشود، دست‌یابی به آرامش ناممکن است.

## تکراری

دوستی به کتاب‌فروشی رفته و کتابی چشمش را گرفته بود. دیده بود چاپ مدتی قبل است. چرا مدتی گذشته و او خبر نشده بود؟ کتاب را خریده و نشسته بود به خواندن و حاشیه زدن. بعد آن را سر قفسه گذاشته بود. دیده بود ای وای مدتی پیش آن را خریده و بر آن حاشیه زده است. او مدتی پیش با این کتاب سرگرم بود و اکنون نیز مدتی گذشته بود تا همه آن را بخواند و حاشیه بزند؛ ولی چیزی به یادش نیامده بود. ذهن، آدم را به آسانی فریب می‌دهد. یک شاعر می‌بیند انگار می‌خواهد یک شعر بیاید. سریع بر می‌دارد و می‌نویسد. یک غزل تر و تمیز. بعد می‌بیند این‌که همه‌اش از دیگری است. آن کسی که برای انتشار، شتاب می‌کند، غزل دیگری را به نام خودش منتشر می‌کند. آن که متوهم است، بعد هم که دید از دیگری است، باز قبول نمی‌کند.

نیاز به آرامش یک نیاز همگانی است. امروز با بحث کتاب‌های الکترونیک و کم‌بود جا برای گسترش کتاب‌خانه‌ها، افرادی که به کتاب‌خانه‌ها رجوع می‌کنند، بسیار اندک‌اند. اما نیاز به سالن مطالعه برای آرامش آن، هنوز مورد نیاز است. البته در شهرها کم‌تر می‌توان آرامش را تجربه کرد. سکوت ذهن یک آرامش درونی در دنیای پرغوغاست.

## پیشنهادهای تازه

ذهن می‌خواهد حرف بزند. پیشنهادهای تازه می‌دهد. حرف‌های سابق را تکرار و تکمیل می‌کند. خاموشی، رهایی از حرف‌های زده و نزده، آرزو، پیشنهاد، و سکوت لب و ذهن و قلب است. رهایی از تکرار و کوشش برای کامل کردن نواقص.

## مصاحبه

حالت بد است و یک نفر برای مصاحبه آمده است. تنها چیزی که تو را ممکن است به انجام مصاحبه تشویق کند این است که مصاحبه کننده، به نان و نوایی برسد. اما گاهی مصاحبه کننده می خواهد منت هم بگذارد؛ من دارم تو را مطرح می کنم. ذهن، ما را به همین روش فریب می دهد. منت گذاشتن برای مهربانی هایی که انجام داده ایم، در حالی که این زمینه را خداوند برای ما ایجاد کرده است.

خاطرات زیادی هنگام نشانی دادن دارم. یک بار در حال نشانی دادن بودم که دیدم دیگری نیز دارد همان نشانی را می‌دهد؛ اما بدون مخاطب و در حال راه رفتن و پیچیدن در خیابان بعدی! چرا دیگری از من نشانی خواسته است و از دیگری نخواستہ است؟ خوب، شاید فکر کرده من مزاحمتی برای او که دختر است فراهم نمی‌کنم. شاید فکر کرده است من آدم دقیق‌تری هستم. ساده‌ترینش این است که من در آن لحظه در برابر او بوده‌ام؛ اما دیگران ناراحت می‌شوند؛ چرا از آن‌ها نشانی نمی‌خواهند. به ویژه در کوه، آن‌ها اندام به‌تری دارند و بیش‌تر به ورزش کار می‌خورند تا من. سر چهارراه، پلیس می‌خواهد به جای من نشانی بدهد؛ چون لباس ویژه‌ای پوشیده است.



## تسلیت

گاهی تسلیت گفتن ما برای تسلیت و هم‌دردی و کاستن از دردهای طرف نیست، برای این است که بگوییم ما هم خبر داشته‌ایم! تمرینی است که آدم دریابد در پس پشت کاری که می‌خواهد انجام دهد، چیست. بدون این مراقبه، نفس قوی می‌شود و ما را زمین می‌زند. باید عمق را کاوید و بذر و ریشه علف‌های هرز را بیرون کشید. کسی تخلفی می‌کند و می‌بینی آقایان از او طرفداری می‌کنند. چرا؟ چون فرد متخلف یک خانم است. البته لازم نیست او را اعدام کنیم، ولی کار نادرست او باید محکوم شود. یک جا خانمی بی‌گناه است؛ ولی محکوم می‌شود؛ چون حاضران همه هم‌جنس او هستند!

## بجاعت

دوستی داشتیم، بی‌دین و منتقد دین؛ ولی محدودیت‌هایی برای خود قائل بود. بچه مثبت بود. شب‌ها زود می‌خوابید و گوشی خود را نیز خاموش می‌کرد. پس از مدتی چیز دیگری شد. بی‌دینی بر سر جای خود و این محدودیت‌ها نیز شکسته شد. شب‌ها تا صبح بیدار است و می‌کوشد با تماس گرفتن و پیام دادن، این بیداری را به دیگران نشان دهد. بیدار بودن، حرام نیست؛ ولی محدودیت‌های او برداشته شده و معصومیت او نیز از دست رفته است. او تبدیل به انسانی افسارگسیخته شده است. هرچه قدر می‌خواهد دروغ می‌گوید، شوخی‌های زننده می‌کند و... آرامش ندارد.

مردم خیلی فشار می‌آورند؛ چنین کن و چنان نکن. بین همه دارند از موقعیت خود استفاده می‌کنند. تو چرا رشوه نمی‌گیری. همه از این لباس استفاده می‌کنند. آدم برای این که به جایی برسد و برای این که نشان دهد نادان نیست، باید به این سخنان گوش دهد! هرکسی به اندازه خود؛ ولی بدترین کار این است که هدف اولیه فراموش شود. من برای چه وارد این شغل شدم؟ برای چه این لباس را پوشیدم؟ هر راننده‌ای ممکن است تحت تأثیر نوه‌های شیطان، شیطنت‌هایی بکند، بوق اضافه بزند، سبقت غیر مجاز بگیرد و ماریچی برود؛ ولی یک وقت است که چشم را می‌بندد و فرمان را دست دیگران می‌دهد، بگذار بروم داخل ایستگاه اتوبوس، چه طور است چند دقیقه نیز داخل پیاده‌رو رانندگی کنم. خودسازی، تقویت خود است تا در برابر این فشارها مقاومت کند و هدف را از دست ندهد.

## خواب‌ذهنی

خواب‌ذهنی مانند این است که به شهر بازی بروی، دمی تو را خوش‌حال می‌کنند و دمی می‌کوشند تو را در تونل وحشت بترسانند. نه شادی‌هایش اصالت دارد و نه وحشت‌هایش؛ بنابراین به خاطر شادی‌هایش خوش‌حال نشو و به خاطر بخش‌های ترسناکش وحشت نکن. با مراقبه به خوبی می‌توانی هرجایی از خواب که دوست داشته باشی، بیدار شوی، و دل به داستان‌پردازی ذهن‌نسپاری. می‌توانی با ذهن مانند انسان‌های مشکل‌دار برخورد کنی، انسان‌هایی که باید از آن‌ها دوری کنی تا به هیچ وجه پرت به پر آن‌ها نگیری و در نتیجه برای تو مشکلی روی ندهد.

## خوش مزه

خوش مزگی غذا، رنگ و لعاب غذا، سفره آرایی و گوارا بودن غذا همه مقوله‌های گوناگونی هستند. نباید فریب نشرهای تزیین شده و بیان سخنرانان را خورد. اصل اساسی گوارا بودن غذا را نباید فراموش کرد.

## ارتباط

دفتری را راه‌اندازی می‌کنی. همه کسانی که با تو در ارتباط هستند یا با تو کار می‌کنند، نیازی نیست که مدرک یا مدرک مرتبط داشته باشند. کارپرداز، آبدارچی، نظافت‌چی، نگهبان، دربان، و منشی، می‌توانند دانش‌آموخته هر رشته‌ای باشند؛ ولی اگر دفتر تو یک دفتر ساختمانی است، باید هم‌کاران اصلی، دانش‌آموخته رشته‌هایی مانند عمران یا معماری باشند. در راه خودسازی نیز کسانی را باید برگزینی که اهل مراقبه نه از نوع ورزشی مانند یوگا در ایران که مراقبه برای ارتقای خود باشند.

## انتقاده‌ها

با انتقاده‌ها دو برخورد می‌شود یکی این‌که چرا این‌قدر انتقاد می‌کنید، گویی که همه منتقدان دست به یکی کرده‌اند و یکی این‌که تو تنها کسی هستی که داری نقد می‌کنی! به عنوان مثال ما باید برای دیدن فیلم بد، هزینه کنیم و بلیت بخریم و آن را در شرایط بد و با تبلیغات بسیار زیاد ببینیم و انتقاد هم نکنیم! اوضاع معنوی نیز چنین است. گروهی نقدناپذیر، گروهی نقدناشنو، گروهی ضد نقد، گروهی دشمن منتقد و ما دست خالی نشسته‌ایم و نمی‌توانیم از همان ابزار قلم نیز استفاده کنیم. لباسی را به تن می‌بینی. به من نخورده است، نامتناسب است. آیا این ناسازگاری بر تن من است و یا اصل دوخت آن اشکال دارد؟ نقدناپذیران همواره می‌خواهند بگویند که ناسازگاری از تن توست. اما هنگامی که پای دین در میان می‌آید، همه منتقد می‌شوند، می‌خواهند بگویند اصل لباس، مشکل دارد.



کسی که دوست دارد نقش بازی کند، اشکال ندارد، برای خدا نقش بازی کند؛ نه برای خلق خدا. کسانی که دوست دارند عروسک خیمه‌شب‌بازی باشند، عروسک خدا بشوند.



## در جست‌وجوی استاد

شاید نیازی به تک درسی یافته باشی و دیده باشی که استادان چه قدر بی‌سواد هستند. هنگامی که نظام آموزشی ما با آن همه موانع برای تحصیل و استخدام در این شرایط است، تحصیل آزاد، چه اندازه دشوار است. حال دریاب که در زمینه عرفان نیز نمی‌توان به نخستین کسی که سر راه آدم سبز شود، اطمینان کرد. با بد بودن او نباید گذاشت و گریخت. باید جست‌وجو کرد.

## شرکت خانم بچه‌ها

دل‌م می‌خواست به به مدیران خودخوانده و خودکامه بگویم، این‌هایی که سر کار گذاشته‌اید و شرکت خانم بچه‌هایی که باز کرده‌اید به جای خود، من نمی‌گویم این‌ها را عزل کنید و آدم‌های من را بگذارید؛ ولی دست کم یک نفر را بگذارید که از کار خود لذت ببرد. آدم‌های شما هم رنج می‌برند و هم رنج می‌دهند. افرادی را بگذارید که رنج‌بر و رنج‌کش نباشند، فقط رنج‌ده باشند. با این رنج‌ها جامعه ما به آرامش نمی‌رسد.

## دریبل

بازی گر فوتبال یا بسکتبال اگر مستقیم خواهد به سمت دروازه حرکت کند که نمی‌شود، توپ را از او می‌گیرند؛ او یک کار ساده انجام می‌دهد که به آن دریبل می‌گویند. تکنیک‌های پینگ پونگ، بدمینتون و والیبال را نیز فراموش نکن. در روپارویی با خود منتقد یا شیطان، کمی از این شیطنت‌ها لازم است، البته به شرطی که هدف، فراموش نشود. اما مراقب باش که شیطان نیز می‌تواند از در شوخی وارد شود.

## خاطرات زیان‌ده

دوست داشتم بدانم این مرد چرا به این جا رسیده است. چرا این قدر اشتباه می‌کند و حاضر نیست آن‌ها را بپذیرد. فرصت‌هایی پیش آمد و چندین بار پای سخنان او نشستم. پر از خاطره بود. خاطراتی که نشان می‌دهد او شاگرد چه بزرگانی، با چه کسانی و کجاها بوده است. مرور این خاطرات برای مخاطبان او فایده‌ای ندارد و برای او زیان‌آور است. او دارد با این خاطرات، بزرگی خود را به خود یادآور می‌شود.

## سیخونک

یک بار سیخونکی به دوستم زدم و فرار کردم. شانه‌هایم چند روز سفت شده بود. دو نفر ماساژ دادند و فایده نکرد. کارما وجود دارد؛ ولی چه کسی می‌دانست که من شانه‌هایم درد گرفته و بلافاصله پس از آن سیخونک این‌گونه شده است؟ لازم نیست همه به دردهایشان اعتراف کنند.

## خوب یابد

من سرمایی هستم و باید سرمایی‌ها را الگوی خود قرار دهم؛ ولی می‌توانم از گرمایی‌ها نیز استفاده کنم. هر کاری را که آن‌ها انجام می‌دهند، به عکس انجام می‌دهم. گاهی ممکن است دیدن رفتار آن‌ها در برابر سرما به من روحیه مقاومت بدهد. هر چیزی می‌تواند خوب یا بد باشد. بستگی به نگرش‌ها و برداشت‌ها دارد. خاطره، لطیفه و حتی ناسزا می‌تواند مورد بهره‌برداری معنوی قرار گیرد. مولوی در مثنوی از زشت‌ترین داستان‌ها نیز برداشت‌هایی در جهت سلوک کرده است. بعضی می‌گویند این مثال‌های زنده چیست که او زده، مهم این است که او از مثال‌های ناخوب، برداشت‌های خوب کرده است. سخنان هیتلر و ماکیاولی برای تو می‌تواند خواندنی باشد. راه‌کارهای آنان برای قدرت بیش‌تر و آشنایی با راهی که آدمی را به سقوط می‌کشاند و نردبان صعود را می‌شکند.

## دستورهای کلی

امروز دین‌داران و بی‌دینان و کم‌دینان کشور ما، منتقد دین شده‌اند. به زودی روزی فرامی‌رسد که بسیاری، به انتقاد از نبود و کم‌بود دین می‌پردازند. بود و نبود دین به خودی خود نمی‌تواند جامعه ما را اصلاح کند. برای اصلاح یک لباس، نه نقد به کار می‌آید و نه انتقاد سازنده. باید دست به کار شد. مقداری از دوخت‌ها را شکافت و از نو دوخت. بعضی از قسمت‌ها دوباره باید اجرا شود. بنابراین، از ابتدا باید مراقب بخش‌هایی بود تا اشتباه دوخته نشود. اجرای بعضی از بخش‌ها از نو، ناممکن و یا بسیار دشوار است. سری‌کاری، این بلا را سر ما آورده است. لباس‌هایی که در اندازه‌های مشخص دوخته و فروخته می‌شود، در حالی که مردم هر یک اندازه مخصوص به خود دارند. دستورهای عرفانی گاه چنان کلی است که این بلا را بر سر ما می‌آورد.

## ویروس پذیرایی

یکی از صحنه‌های کودکی که به یادمانده است، تلاش برای شیر خوردن بیشتر بود. هیچ‌گاه پستانک به دهان نگرفتم و یک بار سر همه پستانک‌ها را با قیچی چیدم. نتیجه این نیست که من پسری بودم که کلاه سرم نمی‌رفت، می‌خواهم بگویم بچه‌ها به خوبی درمی‌یابند چه خبر است. منتها مادر باید کار کند، زحمت بکشد، کار او در آش‌پزخانه نیز در جهت آسایش همین فرزند است. مادر در یک مجلس نمی‌تواند به فرزند خود شیر بدهد، بسیاری از مکان‌ها در کشور ما اتاق مادر و کودک ندارد؛ ولی به هر حال پستانک، راه‌کار خوبی نیست. انتقاد من تنها متوجه پستانک نیست؛ ولی کم‌تر به این دوره حساس توجه می‌شود. سپس نوبت به مهد کودک می‌رسد یا پدر و مادرهایی فرزندشان را نزد پدر بزرگ و مادر بزرگ می‌گذارند. خوب، بفرمایید این شما و این فرزندی که این قدر ما را به آوردن آن تشویق کردید. سرانجام زندگی نیز به سرای سال‌مندان می‌انجامد. همان فرزندی که از ترس تنهایی، تولید شد، پدر و مادر را در تنهایی، محصور می‌کند. اندکی توجه به این زندگی نشان می‌دهد که شباهت چندان به زندگی ندارد. ما ویروس‌هایی را به صورت رسمی پذیرفته‌ایم و وارد زندگی خود می‌کنیم. ویروس‌هایی که چیزی از کیفیت زندگی باقی نمی‌گذارد.



## راه‌نمای قلاب‌بست

خطم خیلی افتضاح شده بود. پیشنهاد خواهر این بود که کتابی بنویس. نسخ چاپی یا روزنامه‌ای که دم دست و پیش چشم است. بغل دستی من نیز این‌گونه می‌نوشت. یک روز سر کلاس مانده بودم که حرفی را چه‌گونه بنویسم. با اعصاب خرد از او پرسیدم. گفت: ببین توی کتاب این‌طور نوشته است، تو هم همان‌طور بنویس. فکر می‌کردم معجزه‌ای در راه است که وقتی می‌خواهم بنویسم، شکل تمام حروف به ذهن من می‌رسد و یا چون این هم‌کلاس ما پدرش خوش‌نویس است، می‌تواند برای من کاری ویژه انجام دهد. گاهی راه‌کارها ساده است؛ ولی ذهن به راهی پیچیده می‌اندیشد تا نیازی به معجزه حس شود. ذهن به خوبی می‌تواند ما را تا بن بست، راه‌بری کند.

جایی کار می‌کردم. مثل خیلی از جاها. چیز تازه‌ای ندارد که برایت بگویم. همان خاله‌زنک‌بازی‌ها، همان دعوای مسخره‌بازی‌ها؛ اما همه کاری در این محیط‌ها می‌توان انجام داد به جز یک کار علمی و پژوهشی و هنری. قدیم که فیلم را به لابراتورها می‌دادند، هنگام ظهور ممکن بود لکه‌های سپیدی داخل آن بیفتند. این لکه‌ها را در سینما و تلویزیون دیده‌ای. مقداری از این لکه‌ها مجاز بود و مقدار بیش‌تر موجب می‌شد که فیلم، دیگر قابل استفاده نباشد. اصل نکاتیو نیز از میان رفته بود و کارگردان نگون‌بخت باید آن بخش از فیلم را از نو می‌ساخت. یکی از کارگردان‌ها حدس زده بود این کم‌دقتی در هنگام ظهور به خاطر این است که آن‌ها کار را رها می‌کنند و به صف گرفتن جنس کوپنی می‌روند؛ اما حدس من چیز دیگری است. در محیط‌های کاری، آن‌قدر دعا زیاد است که نتیجه کار، بسیار قابل انتقاد و غیر قابل اعتماد است.

## مراقبت بعد از خروج

در یک راسته، یکی نماز می‌خواند و یکی نمی‌خواند. یکی در مسجد می‌خواند. یکی اول وقت و یکی آخر وقت. یکی فردی و یکی به جماعت. یکی گاهی می‌خواند و گاهی نمی‌خواند. یکی اصلاً به خدا عقیده‌ای ندارد. اما تفاوتی بین آن‌ها نیست. بدون دروغ، صبحشان شب نمی‌شود، سد معبر توی خونشان است، آلوده کردن معامله به حرام، میل همیشگیشان است. البته آن کسی که نماز می‌خواند و به مسجد می‌رود، به مفهوم خدا نیز آسیب می‌رساند. عبادات ما نفعی برای خدا ندارد؛ ولی امکان دارد به مفهوم خدا آسیب‌رسان باشد.

می‌کوشیدم تمام وسایل مورد نیاز خودم را در آن رشته، از این مغازه تهیه کنم تا ارتباط به‌تری برقرار شود؛ ولی فروشندگان، همراهی نمی‌کردند. حتی اگر کسی در فروش‌گاه نبود، سریع باید جنس مورد نظر را می‌خریدم. فرصت ایستادن و دیدن و انتخاب جنس را به من نمی‌دادند؛ ولی وقتی دختران جوان سر می‌رسیدند گل از گلشان می‌شکفت، من سر بسته می‌گویم، لازم نیست قضیه را برایت بشکافم و همه مواقع هم که من آن‌جا نبودم. چه مطالبی که رد و بدل نمی‌شد. کسی حق نداشت از فروش‌گاه دیگر، چیزی تهیه کند و به آن مغازه بیاید. روابط مدیران فروش‌گاه با شاگرد مغازه نیز نامناسب بود. جنس نامرغوب فروخته شده را اگر مصرف نشده بود، سخت مرجوع می‌کردند. فروش استثنایی در روزهایی خاص که بعید می‌دانم مالیات متناسب برای آن‌ها در نظر گرفته می‌شد. این‌ها ایرادهایی است که در بسیاری از فروش‌گاه‌ها دیده می‌شود؛ ولی نکته این بود که مدیر فروش‌گاه به نماز جماعت می‌رفت و نکته‌گیران پیداست چه می‌گفتند. این همه ایراد به همان دلیل نمازخواندن است! یک مجموعه تلویزیونی تاکنون دیده‌ام که در آن از مراقبت پس از خروج یاد شده بود. درباره یک معتاد بود. سال‌هایی راه من از برابر اداره مراقبت بعد از خروج بود. بعد این ساختمان به بانک

تبدیل شد و اکنون نمی‌دانم آن اداره به کجا رفته است؛ ولی ای کاش کسانی که در برابر انتقادهای می‌گویند: نه‌خیر این‌طور نیست، خیلی هم اوضاع خوب است، انرژی خود را صرف مراقبت بعد از خروج می‌کردند تا کسانی که مذهبی هستند، رفتارشان نیز مذهبی باشد. ما اگر یک‌جا را خوب مدیریت می‌کردیم، بهتر از این بود که همه‌جا را این‌گونه مدیریت کنیم و بهتر از انبوهی مدیریت نصفه و نیمه بود.

## نیاز جنسی

بعضی شوخی‌ها با ما چه می‌کند؟ هر جایی هم‌سر مطلوب، خصوصیتی دارد. به عنوان مثال برای شماری از آقای‌سرهای اصفهانی، یک دختر موبور با پوست سفید و چشم آبی، مطلوب است. اما امکان یافتن چنین هم‌سری در شهری که رنگ مو و رنگ چشم، بیش‌تر، قهوه‌ای تیره یا سیاه و پوست‌ها گندمی است، دشوار خواهد بود. همه موبورها نیز زیبا نیستند. حال اگر خانم، سبزه نیز باشد، ببینید چه بر سر مرد می‌آید. او عمری با آن آرزو زیسته، و خودش را گرسنگی داده است و اکنون غذایی دیگر برایش فراهم آورده‌اند که هیچ پیوندی با آرزوهایش ندارد. سراغ مثال دیگر بروم. می‌گویند کسی که مجرد است، شاید نیاز جنسی نداشته است. به راستی تو اگر یک پیرمرد خمیده و فکستنی را با صدای نازک در محل سکونت خود داشته باشی که مردم می‌گویند مجرد است، چه فکری درباره او می‌کنی؟ اگر شایع باشد که برادر و خواهر او نیز مجرد مانده‌اند، چه فکری خواهی کرد؟ آن‌ها به صورت خانوادگی یک مشکلی داشته‌اند. به هر حال مشکوک است و شوخی‌ها به حدی است که این شک و شایعه را به واقعیتی انکارناپذیر تبدیل می‌کند! حال، یک شلوغ بازاری می‌شود و مردم تصمیم می‌گیرند آن‌هایی را که نیاز جنسی ندارند، به قتل رسانند. پیرمرد فکستنی محله تو نیز به قتل می‌رسد. حال اگر او چنین نبود چه؟ اگر او اصلاً مجرد نبوده است چه؟ یادت می‌آید که روزی او را با پسر بچه‌ای دیده بودی. این نواده او بوده است. فرزند دیگر او در جایی دوردست زندگی می‌کرده است. آن دختر خانم که همراه او دیده بودی، فرزند خواهرش بوده است. شوخی‌ها ما را از واقعیت و گاهی به کلی از دنیای واقعیت جدا می‌کند.

## خیالات

شبی در بوستان نشسته و غرق خیالات بودم. غریبه‌ای که نمی‌شناختم آمد و گفت: در فکر ساختمان‌های بلند هستی؟ هرکسی حتی آن‌که نشسته است در حال ساخت‌وساز است. خوب یا بد، درست یا نادرست، کند یا تند به هر حال می‌سازد. دوست خوب، شاقول این پیشرفت است. شاقولی که می‌تواند بسنجد دیوار درست بالا می‌رود یا خیر. حتی به اندازه یک رج نیز نباید از او غفلت کرد. هرکس که بر سر راه ما قرار می‌گیرد، یک فرصت است و دوست خوب یک فرصت خوب است. با از دست رفتن این فرصت، کج شدن دیوار، حتمی است. خطر فروپاشی نیز در پیش خواهد بود. دوست بد حتی می‌تواند حکومت‌ها را نیز فروپاشاند. ما حاضر هستیم دوستان بد را نگاه داریم، برای این‌که می‌ترسیم تنها شویم؛ ولی دوستان خوب را به آسانی از دست می‌دهیم. در نهایت، بررسی نمی‌کنیم و یا اگر بررسی کنیم، خودمان را فریب می‌دهیم. به چهره و اندام و لباس و مدرک دوستان بد می‌نازیم یا به هر حال آن‌ها را اهل نماز و روضه می‌دانیم. ما در نهایت برای پیش‌برد ساخت-وساز خود به شاقول نیاز داریم نه به سیاه‌لشکر. اما از دست دادن یک نفر را به نگاه داشتن صدها تن ترجیح می‌دهیم. سیاه‌لشکر در همه زمینه‌های دینی، علمی و کاری، به زودی زمینه‌ساز شکست ما می‌شود.

## زمین‌گیر

زمین‌گیری خوب نیست. همه از آن بدشان می‌آید. همه از آن می‌ترسند؛ ولی شماری هستند که سالم هستند و زمین‌گیر شده‌اند. نمی‌توانند کتاب‌فروشی بروند، فیلم‌ها آن‌قدر بد است که نمی‌توانند سینما بروند. برخوردها آن‌قدر بد است که نمی‌توانند به کتاب‌خانه بروند. نمی‌توانند به نگارخانه و باشگاه و دانشگاه و مسجد و حسینیه بروند. این‌ها موجب حصر خودساخته و زمین‌گیری می‌شود. هنگامی که اکثریت یک رشته را نادان‌ها اشغال کنند، چنین اوضاعی پیش می‌آید. اهمیت دارد که ما خوبان را زمین‌گیر کرده‌ایم یا بدها را.

## هویت واقعی

تو خیلی چیزها بوده‌ای که اکنون نیستی. شماری از مردم می‌خواهند وانمود کنند که باز هستند، همان‌اند که بوده‌اند؛ ولی تو می‌توانی به آسانی دریابی که هیچ‌کدام از آن‌ها نبوده‌ای و امروز نیز از آن‌چه با آن سرگرم هستی، خوب یا بد باشد، عبور خواهی کرد. هویت واقعی تو چیز دیگری است.



## تفاهم واقعے

همسرانی هستند که با هم‌دیگر زندگی می‌کنند؛ ولی از هم‌دیگر دور هستند. طلاق عاطفی و متارکه نیست. یک نوع عدم تفاهم است. هر دو نسبت به هم‌دیگر ابراز علاقه می‌کنند؛ ولی می‌دانند که این علاقه، از جنسی نیست که دیگری دوست داشته باشد. علاقه‌ای است برای کنترل شدید دیگری. برای نشان دادن با هم بودن. برای از دست ندادن جسم هم‌دیگر. تفاهم روحی، دشوار است. بیماری یک نفر از آن‌ها ممکن است در نهایت به کولی‌بازی دیگری بینجامد. او ادا در نمی‌آورد؛ ولی ابراز علاقه او هیچ دردی را دوا نمی‌کند.

## بلوغ

در عمل هرکسی بلوغ‌های مختلفی دارد. در کشور ما هیجده سالگی را سن قانونی دانسته‌اند، فرد ممکن است در پانزده سالگی به بلوغ جنسی و تکلیف برسد و در سن شانزده سالگی بتواند رأی بدهد. بعضی همین‌گونه برای افراد، بلوغ‌های گوناگونی تعیین کرده‌اند. چه سنی نماز بخواند، چه سنی روزه بگیرد، کی ازدواج کند، چه سنی بلوغ مالی است، چه سنی بلوغ سیاسی است. این‌ها کلیت ندارد و افراد پس از این سن گمان می‌کنند که دیگر کار، تمام شده است. شروع ماجرا را پایان کار می‌دانند. هرکس می‌تواند حرکت واپس‌گرایانه داشته باشد، هرکسی می‌تواند در یک سنی بماند. از لحاظ جنسی در سن نوجوانی بماند، هرچند جسم او نشان می‌دهد که جوان، میان‌سال و پیر شده است. فکر او در حد کودک بماند؛ ولی چون اسباب کودکانه او را ارضا نمی‌کند، وسایل بازی به روزتری برای خود تهیه کند. می‌بینی که تولید بازی‌های رایانه‌ای، چه بازار پرونقی دارد. اگر کسی با همان مشکلات کودکی و نوجوانی درگیر است؛ یعنی در همان سن باقی مانده است. از همین جهت است که پیری و بیماری و موی سفید و ضعف از راه می‌رسد؛ ولی افراد را نمی‌تواند آدم کند. آن‌ها به اسباب‌بازی‌هایشان سرگرم هستند. یکی دوبار که با نوه‌اش شوخی کند یادش می‌رود که هدف چیست و باید چه کند.

## دل پذیر

اگر همه‌اش آفتاب باشد، آدم خسته می‌شود، پس چرا آسمان نمی‌بارد؟ اگر همین-طور ابر باشد، دل آدم می‌گیرد؛ ولی ابر می‌شود، سپس باران می‌آید، بعد آفتاب می‌شود، چه قدر این تنوع، دل‌پذیر است. در فیلم نیز باید این تنوع رعایت شود. بعد از یک صحنه داخلی، نیاز به یک صحنه خارجی وجود دارد. ما باید شرایط را درک کنیم و مطابق با شرایط باشیم. افراد زیادی هنگام بارندگی در خانه می‌مانند. افرادی بیرون می‌آیند؛ ولی همان لباس روز آفتابی را می‌پوشند. تنوع‌طلبی، میل آدمی به رشد است، به خودی خود، خوب است؛ ولی بشر، تنها تنوع را در ظاهر دنبال می‌کند. اگر ما بزرگ شده‌ایم، باید بازی را کنار بگذاریم؛ نه این که اسباب بازی‌هایمان را عوض کنیم.

هم کلاس ما در حال دریافت دکترا در رشته زبان و ادبیات عرب بود. به نظر من اصلا لیاقت آن را نداشت. اما در رشته نان و آبدار دیگری نیز تحصیل می‌کرد. فرصت آزمایش او در آن رشته بفراهم نشد و من نیز صلاحیت اظهار نظر در آن رشته را نداشتم؛ ولی با توجه به روحیات او و کار و تدریس و تحصیل و خانواده مفصلی که داشت، حدس می‌زدم که در آن رشته نیز چیزی نمی‌شود. او مدرک این رشته دوم را برای اقامت در کشوری اروپایی می‌خواست. هم اکنون که من این مطلب را می‌نگارم، شاید او در آن کشور باشد، می‌خواهم بگویم کشورهای خارجی نیز جولان‌گاه چنین آدم‌هایی است. در نهایت کمی سخت‌گیرتر؛ ولی سر و ته یک کرباس.

دیروقت شب بود و با کسی که پشت سر من صحبت می‌کرد و پیش رویم ارادت می‌ورزید، در ایست‌گاه اتوبوس نشسته بودیم. پیشنهاد داد که بیا با هم ائتلاف کنیم. من به تو پاس می‌دهم، تو هم به من پاس بده. من از تو تعریف کنم و تو از من. مثل خیلی‌های دیگر. یک نفر مطلبی چاپ می‌کند و دیگری به نشریه نامه می‌دهد که عجب مقاله‌ای بود و باز هم از او چاپ کنید، نه سردبیر بی‌چاره عقلش می‌رسد که پشت صحنه چه خبر است و نه خواننده فلک‌زده. من این کارها را دوست ندارم. از دست هرکسی برمی‌آید. هنری نمی‌خواهد. لازم نیست بگویم من می‌توانستم و انجام ندادم، این کار، فتح قله اورست و شکستن رکورد وزنه‌برداری و قهرمانی المپیک نیست. آسان‌ترین کاری است که فردی برای طرح خود می‌تواند انجام دهد. گیرم بر اثر چنین ائتلافی چند نفر بیشتر، من را می‌شناختند. کمیت مخاطبان من بیشتر تر بود؛ ولی کیفیت آنان چه؟ این چه توهینی است که آدم به قلم و اندیشه خود بکند. گاهی شمارگان بالای آثار، نشانه کم‌خردی نویسندگانی است که لزوماً همه آن‌ها زرد نیستند. ائتلاف، این قدر زیاد است که وقتی آدم از کسی تعریف کند، دیگران گمان می‌کنند کاسه‌ای زیر نیم‌کاسه است؛ توافقی انجام شده، یا پولی ردوبدل شده. البته اگر ائتلافی در نظر است، باید با یک آدم به دردخورتر از خود باشد. این بنده خدا که اعتباری نداشت. همان هنگام یک دوچرخه از روی پل کوچک فلزی ایست‌گاه رد شد و ورقه فلزی پل، صدا کرد. دوست متحد من مثل وقتی که به جایی حمله هوایی می‌شود، سرش را برده بود داخل زانویش و با دست‌هایش گرفته بود. این آدم ضعیف‌النفس با آن هیکل گنده-اش در این حد بود و آن وقت ادعایش به آسمان می‌رسید، تازه می‌خواست کمک کار من نیز باشد.

## خشونت‌ها

یک خاطره را که برای دیگران تعریف می‌کنی، واکنش‌های متفاوتی می‌بینی. یکی ابراز خوش‌حالی می‌کند. یکی ناراحت می‌شود. یکی ابراز اندوه می‌کند، در حالی که دلش شاد شده است و از همه به‌تر، کسی است که یک تحلیل به درد بخور رویش می‌گذارد. شبی به من حمله کردند و از جمله یادداشت‌ها و دفترچه تلفنم را بردند. این خاطره را برای مدیر آموزش‌گاهی هنری تعریف می‌کردم. دست آخر گلایه کردم که چرا با سلاح به من حمله کردند و مگر نمی‌شد عادی بگویند ما وسایلت را می‌خواهیم؟ او گفت: نه، نمی‌شد. من جاخورده بودم. این چه سخنی است که او می‌گوید؟ او ادامه داد: این‌ها خشونت‌هایی است که باید تخلیه شود. مطلب پیچیده‌ای نبود؛ ولی من نمی‌دانستم. جایی که برخوردها باب طبع نیست، بدان که آن‌ها چاره‌ای نداشته‌اند، باید برای ارضای خود چنان می‌کردند.

## بلندگو

یک روز در خانه‌ای را زده بودند. چه خبر است؟ بلندگو را بده. برای چه می‌خواهید؟ یک نفر را می‌خواهند اعدام کنند و برای اطلاع‌رسانی به مردم محل، نیاز به آن هست و در این محل تو تنها کسی هستی که بلندگو داری. نه نمی‌دهم. چرا؟ برای این که با خود عهد کرده‌ام آن را تنها برای روضه و جلسه قرآن بدهم. حالا چه کسی را می‌خواستند اعدام کنند؟ یک نفر از اهل محل را. بالاخره او را می‌شناخته است، بله، پسر فلانی. بعد نشسته بود فکر کرده بود که ای دل غافل، درست است که این بلندگو در جهت روضه و قرآن به کار گرفته شده بود؛ ولی تأثیر لازم را هنگامی می‌شد دید که این آدم اعدام نمی‌شد. دوست عزیز! من حرف در دهان مردم نمی‌گذارم، این سخنی بود که او گفته بود. مثل این که بیایند در خانه و بگویند کف‌گیر یا ملاقه‌تان را بدهید تا بزنیم توی سر کسی که از گرسنگی نیمه جان شده است. حالا نمی‌شد روز روزش نه با کف‌گیر و ملاقه که با ابزار کوچک‌تری مثل قاشق، مقداری غذا به او بدهند تا به این حال و روز نیفتد؟

## خلوت

از یک میهمانی شلوغ به خانه باز می‌گردی. احساس کمبود می‌کنی. دلت خوش نیست. آن همه شوخی برای تو خوشی نیاورده است. طبیعی است. جمع شلوغ، تو را نمی‌تواند به خودت برساند. این میهمانی چه گامی در جهت خودسازی بوده است؟ باید بنشینی و جبران کنی. اما بسیاری چنین نمی‌کنند. هرکسی به گونه‌ای تنهایی را از خودش می‌گیرد. تلویزیون می‌بیند، در فضای مجازی می‌چرخد. خاطراتش را مرور می‌کند. می‌بینی تنهایی، تنها نشستن نیست، باید با خود خودت خیلی جدی خلوت کنی. یک نفر مجرد است، اهل معاشرت نیست، تنها زندگی می‌کند؛ ولی باز با خودش خلوت نمی‌کند.



جوانی خوش اندام به ورزش می‌آمد. بعد از مدتی می‌شد از چهره‌اش بخوانی که در خانه درگیر است. مدتی نیامد و بعد از مدت‌ها با اعصاب خرد آمد. طلاق انجام شده و او در این مدت در خانه نشسته بود. نظرش این بود که آدم می‌تواند از خانم‌های بیرون و البته خوب‌هایشان بهره بگیرد. سخن نادرست و نازیبایی است. این نظر او بود؛ چون برای اطفای شهوت خود ازدواج کرده بود و نه تنها به آن دست نیافته که دیده بود بسیاری از چیزها را دارد از دست می‌دهد. حتی کسانی که کارشان به طلاق نمی‌رسد، ممکن است ارضا نشوند. ارضای جسمی ممکن است چند ساعت، چند روز و شاید یکی دو هفته باشد؛ ولی ارضای ذهنی، شاید چند دقیقه‌ای دوام بیاورد. حال می‌خواهد عمل جنسی به صورت شرعی یا غیر شرعی انجام شده باشد، عملیات جنسی را به صورت‌های گوناگون می‌توان انجام داد؛ ولی هنگامی که آرام‌بخش نباشد، سودی ندارد. ازدواج در چنبره شرع و عرف گرفتار آمده؛ ولی روابط آزاد یا هر شیوه‌ای که تو خواننده گرامی بگویی، ممکن است نتیجه لازم را به بار نیاورد. بیماران جنسی ممکن است مذهبی، غیر مذهبی و یا ضد مذهبی باشند. بیمار جنسی مذهبی در هر آیه و حدیثی نیز گم‌شده خود را می‌یابد. گویی تمام دین درباره شهوت است. بیمار جنسی، چشمش دنبال هرکسی می‌رود تا بررسی کند چه قدر کارآمدی دارد. آن خانم‌های بیرون، فنون هم‌خوابگی را بیش‌تر می‌دانند، آدم با آن‌ها هر کاری بخواهد می‌تواند انجام دهد؛ ولی ارضا شدن اتفاق نمی‌افتد. شهوت از نوع جنسی، ارتباط با خوش‌اندامی دارد. بسیاری از ازدواج‌ها بر پایه اندام بوده است و اگر پول و موقعیت نیز در میان بوده، دیگر همه چیز تمام شده، پنداشته شده است. اما یک نفر نمی‌تواند تا پایان عمر خود، عمل جنسی انجام دهد. نیروی جنسی به پایان می‌رسد. بیماری قند در آقایان از قدرت جنسی می‌کاهد. پروستات آقایان سرطانی می‌شود. در قدیم با عناب از قدرت آن می‌-

کاستند و امروز آن را با عمل جراحی، از بدن خارج می‌کنند؛ ولی یک نفر با این حال، در پی فرصت‌های شهوت‌آمیز است. اندام جنسی او از میان رفته است؛ ولی ذهن او آن‌قدر پروار است که به میل جنسی ادامه می‌دهد. حتی ممکن است شب و روز یک نفر ناتوان جنسی، در شهوت بگذرد. این یک مثال شفاف برای درک پروار شدن ذهن بود. ذهن پروار دیگر ارضا نمی‌شود و تمام وقت و تمام بدن را در اختیار خود می‌گیرد.

## برون‌رفت

هم‌کاری بود که برای مخاطب از ارتباط جنسی دختر و پسر می‌گفت و هنگام این تعریف‌ها دچار حالات عجیبی می‌شد. مدتی گذشت تا این‌که چند فیلم پورنو درخانه او یافتند. گمان کردم به او تهمت زده‌اند؛ ولی بعدها دریافتم که هم‌سری سردمزاج و مسن‌تر از خود برگزیده است و بچه‌دار نیز نشده‌اند. متأسفانه با این‌که پی‌گیر ماجرای او نبودم؛ ولی همه چیز به صورت ناخواسته برایم روشن شده بود. نمی‌دانم ازدواجی با اجبار خانواده یا با خواست خود او و سپس اجبار برای حفظ این رابطه. حال او بدتر از یک آدم مجرد بود. شرع برای برون‌رفت از این بن‌بست، راه حل دارد؛ ولی هنگامی که اجباری در کار باشد، آن راه حل به کار نمی‌آید. آن همه گناه، و آن همه راه حل برای این‌که از راه حل اصلی استفاده نشود.

## تحریک

سن ازدواج در کشور ما هر روز بیش تر می شود، آن وقت شروع می کنیم در دبیرستان و دانش گاه از ازدواج می گوئیم. گویی همه امکانات فراهم است و جوان باید به این کار تشویق شود. ما در واقع او را تحریک می کنیم.

## عشق ممنوع

پزشک می‌خواست با من طرح دوستی بریزد. از خاطرات سفر می‌گفت. در ارمنستان جایی است به نام هزارپله که پسر و دختر روی سکوه‌های آن می‌نشینند و... به‌ترین خاطره‌ای که می‌توانست برای من که مجرد و در اوج جوانی بودم تعریف کند، این بود. تحریف عشق در همه جا دیده می‌شود. نمی‌خواهم از بی‌بند و باری در کشورهای خارجی انتقاد و فضای بسته کشور خودمان را ستایش کنم، یا ممنوعیت‌های کشورمان را به نقد بنشینم و دیسکوه‌های خارجی را توصیه کنم. عشق در همه جا چیزی نیست که باید باشد. با نگاه جزیی‌تر، در همه جای کشور خودمان نیز مشکلات دیده می‌شود. جایی که مانند اصفهان، برگزاری مراسم ازدواج و مهریه و جهیزیه این‌قدر سنگین نیست؛ باز سن ازدواج بالا رفته است. اگر جوان مجردی به مرزهای ایران برود، نخستین مطلبی که شماری از جوانان مرزنشین می‌گویند سفر غیر قانونی برای ساعاتی به آن سوی مرز و استفاده از امکانات هتل‌هاست. درباره خیلی از چیزها می‌توان گفت که من به اندازه جیبم اقدام کردم یا من می‌خواستم تنها این کار را انجام داده باشم. یک نفر مقداری شیرینی داخل پلاستیک می‌ریزد و می‌آورد، یک نفر کوچک‌ترین جعبه شیرینی‌فروش را می‌خرد، یکی سراغ شیرینی‌های ارزان قیمت می‌رود. همه این‌ها شیرینی تهیه کرده‌اند و کام را شیرین می‌کند؛ اما حتی بزرگ‌ترین جعبه‌ها به پایان می‌رسد. اقدام حد اقلی برای عشق، پاسخ‌گو نیست. برای بشریت این‌گونه نمی‌توان عمل کرد. برای شیرینی کام بشر، باید اقدامی اساسی‌تری کرد. عشق این شیرینی است. هنگامی که کام بشر، شیرین شد، بدان که بشر، خوب عمل کرده است.

## در خدمت حقیقت

کسی را می‌شناختم که هر کس را می‌دید، درباره ازدواج می‌گفت. پسر جوانی را که می‌دید، می‌پرسید: ازدواج کرده‌ای؟ معمولا در آن سن کسی ازدواج نکرده است. می‌گفت: ما هر دو هم‌درد هستیم، خوش به حالت باز تجربه‌ای نداشته‌ای و دلت نشکسته است. به آدم مسنی که می‌رسید، می‌گفت: ازدواج کرده‌ای؟ معمولا در آن سن ازدواج کرده‌اند. خوش به حالت زن داری. برای همین است که سرزنده هستی. هر گفت‌وگوی حضوری و تلفنی او با این جملات آغاز می‌شد و به پایان می‌رسید. کسی را برای من سراغ نداری؟ موارد زیادی به او پیشنهاد می‌شد و در اختیار او قرار می‌گرفت. پزشکی به خانه او می‌آمد. از پرسش‌هایی که او از پزشک داشت، می‌شد به روشنی دریافت که دیگر کاری از دست او ساخته نیست. با همه سخن از ازدواج می‌گفت؛ ولی می‌گفت به دیگران نگویند. مگر می‌شود؟ دهان یکی دو نفر را می‌توان بست؛ ولی آیا می‌توان همه را مدیریت کرد؟ ظاهرا او خوشش می‌آمد که این مطلب نقل شود. ظاهرا دریافته بود که حقیقت اسلام همین است و او این حقیقت را کشف کرده است، به حدی که تا لحظات پایانی نیز در خدمت این حقیقت بود.

## مبارزه

امروز مبارزه، از وظایف بشر شده است و در نتیجه از این طریق می‌توان به درآمدزایی پرداخت. از جمله مبارزه با چاقی به ویژه در میان بانوان، خواستارهای زیادی دارد. طب سنتی، طب جدید، و طب سوزنی هر یک توصیه‌هایی دارند. ممکن است توصیه دو طبیب سنتی نیز متفاوت باشد؛ اما اشتراک همه آن‌ها این است که فرد نباید به صورت مرتب خود را وزن کند. همه آن‌ها می‌دانند که اگر مبارزه به یک مبارزه ذهنی تبدیل شود، آسیب‌های دیگری حاصل می‌شود. تلاش ما در راه معنویت نباید موجب آسیب‌زایی شود. این‌که ما چرا به قدرت‌های معنوی دست نمی‌یابیم، رقابت ناسالم و یا حتی سالم با دیگران، مفید نیست و در این راه، آسیب‌های بیش‌تری دارد. حتی واژه مدیتیشن در همه جا برای ما راه‌گشا نیست. تمرکز کردن نیاز به یاری گرفتن از ذهن دارد، در حالی که ما قصد داریم از ذهن رها شویم. تن‌آرامی، حل مسأله ریاضی نیست، تلاشی آرام برای بی‌ذهنی است.

## بیپهودگے

آموزگاروں برای مدیریت کلاس بر مواردی تأکید داشتند. از جمله این که کسی حرف نزنند، آدمس نجود، چیزی نخورد و ننوشد. کسی می توانست چنین کند که در جایی مناسب بنشینند و یا موقعیتی داشته باشد و بتواند از آن استفاده کند. شاگردا ولی که معلم نمی توانست زیاد به او چیزی بگوید، یا بیماری که نیاز داشت در میان کلاس چیزی بخورد. یکی از افتخارات دانش آموزان این بود که من تمام طول کلاس را آدامس جویدم و معلم نفهمید، من تخمه شکستم و معلم نفهمید. تلاش آموزگار در جهت بیپهوده بود و مبارزه دانش آموز نیز به همان اندازه بیپهوده شده بود. باید مراقب بود که مبارزه در مسیر نادرست قرار نگیرد.



## نتیجه حرف مردم

شماری گمان می‌کنند حرف مردم یعنی خرسند کردن تمام جهان یا تمام مردم کشور و بنابراین آن‌ها چون تلاشی در این جهت ندارند، برای خودشان زندگی می‌کنند و نه برای مردم. حرف مردم یعنی حرف هم‌سر. برای همین می‌بینی که یک نفر بعد از ازدواج، تغییرات ناخوبی می‌کند. حتی اگر کسی است که ما پیش از ازدواج او را ندیده بودیم؛ ولی درمی‌یابیم که اکنون در فضای بدی قرار دارد و حال و هوای خوبی ندارد. بدترین نتیجه حرف مردم، دست نیافتن به خود و دیگری شدن است.

## تبدیل به احسن

یک نفر را میهمان کرده بودم. دوستی سعی داشت تا جای ممکن رابطه‌ای میان ما شکل نگیرد و چون دید که من هزینه‌ای نیز در این راه کرده‌ام، گفت: پولت از میان رفت و دیگر باز نمی‌گردد. او این حرف را از عمق جانش گفت و نه برای بر هم زدن رابطه ما. نگاه او یک نگاه بازاری و تجاری به تمام قضایا بود. اگر این نگاه در راه معنوی به کار گرفته شود، بسیار نتیجه‌بخش خواهد بود. کسی ملکی دارد و آن را نمی‌فروشد؛ مگر این که تبدیل به احسن شود. یا ملک تازه‌ای می‌خرد و ملک پیشین را نیز نگاه می‌دارد. اگر دوست خوبی داری، نباید از دست دهی؛ مگر این که دوستی با نمره معنوی بالاتر نصیب تو شود. کسی وسیله نقلیه داغانی دارد که هم خودش را می‌برد و هم آبرویش را، او این وسیله را باید بفروشد، اگر دوست بدی داری، حتما باید آن را وانهی، تا جا برای دوست خوبی باز شود. نگاه بازاری را باید در راه معنوی به کار گرفت.

## نیست

کسی دوست داشت که اثر من منتشر شود. با مدیری قرار گذاشت و من هم نه نگفتم. سر قرار رفتم. مدیر به احترام من از جلسه بیرون آمد و پشت میز نشست. قرار ما در اتاق او و در اداره او نبود؛ ولی میل او به پشت میزنشینی سر جایش بود. انسان هنگامی که چهارچوبی را پذیرفت، دیگر دشوار است که از آن خارج شود. ولی به هر حال نمی‌توان هم در چهارچوب بود و هم بیرون از آن! باید مراقب این محدودیت‌ها بود. آن آقای مدیر برای خودش محدودیتی ایجاد کرده بود که نمی‌توانست من را جذب کند. یک نفر می‌بینی در میان جوانان است؛ ولی با وجود تمام امکانات، توان جذب یک جوان را ندارد. این محدودیت‌ها محدودیت است، امکانات نیست.

## خدای یافته‌شده

خدای یافته شده با خدای یافته شده تفاوت دارد. به خدایی که در درونت یافته‌ای، بپرداز، کسانی خدایی برایت می‌بافند تا پیچ آن دست خودشان باشد. آن‌ها مبلغ آن خدا هستند و از آن راه نان می‌خورند. خدا، متصدی ندارد.

## ترس

ترس اگر در جهت درست باشد، خوب است. ترس از خدای جهانیان و نه خدای بافته دیگران. ترس از این که مادر، شیرش را حلالمان نکند. البته لطیفه‌های خنک و طنزپردازان تلویزیونی، کار را به جایی رسانده‌اند که اصلاً این موارد برای ما اهمیتی ندارد.

## دروغ رگ‌باری

نمی‌دانم چه مقدار از بیماری‌ها را می‌توان با سخن گفتن و یا خواندن، درمان کرد؛ ولی امروزه کار روان‌شناسان و تا اندازه‌ای روان‌پزشکان مبتنی بر سخن گفتن است. البته بیماری، درجات گوناگون دارد. افسردگی شدید، نیاز به بستری شدن دارد. بیماری نیاز دارد که به تخت، زنجیر شود. بیماری باید دارو مصرف کند. بیماری نیازمند عمل جراحی است. بیماری را به شیوه ویژه‌ای مورد بررسی قرار می‌دهند که به آن جراحی می‌گویند؛ ولی آن اتاق عمل و آن داروی بی‌هوشی و آن وسایل جراحی در کار نیست. بیمار باید تشخیص دهد که بیمار است و نیاز به پزشک دارد و سپس پزشکی کارکشته و در ضمن متناسب با بیماری خود برگزیند و یا دیگران او را به زور بستری کنند. می‌بینی که مردم، دروغ گفتن را بیماری نمی‌دانند و بنابراین نیازی ندارند تا به متخصص آن رجوع کنند. اصلاً جای چنین متخصصی در جامعه ما خالی است. هر مرضی ممکن است خود را پنهان کند و یا ما با توجیه، آن را واپس برانیم. گلودردی که ما می‌خواهیم آن را به بد خوابیدن تعبیر کنیم و سرماخوردگی ساده‌ای که با پشت گوش انداختن، قوی‌تر می‌شود. در مواردی پشت گوش انداختن نیز وجود ندارد، بیمار، متوجه حال خود نیست.

## شیطنت

خویشاوند ما در گذشته بود. در این مواقع به جز مراسم‌های رسمی، جمع‌های خانوادگی نیز شکل می‌گیرد. دوست داشتم در آن جمع نباشم و کم‌تر زحمت بدهم؛ ولی تنهایی هم نمی‌توانستم بنشینم. بیش‌تر غصه می‌خوردم. رفتم. در چنین جمعی، همه با هم خویشانند هستند؛ ولی بعضی رفیق نیز هستند. بعضی آرام‌بخش نیز هستند. یکی از آن‌ها بغل دست من نشست. نفس او برایم مایه تسکین بود. تا ناهار را بیاورند، حرف زدیم. من از او پرسش‌هایی داشتم و او نیز از من پرسش‌هایی داشت. از جمله پرسید: آن‌هایی که به شیطان عقیده دارند، چه‌گونه شیطان را فرامی‌خوانند؟ چیزهایی برای او گفتم؛ ولی یک چیز نیز برای تو می‌گویم. دقیقاً لازم نیست کسی عضو فرقه‌ای باشد. وقتی در عمل، کارهای شیطانی می‌کند؛ یعنی به شیطان عقیده دارد و از او مدد می‌گیرد. از شیطنت نتیجه دیده است. شیطان نیز باید به او کمک کند؛ وگرنه او رها می‌کند و می‌رود پی خدا. شیطان اگر هیچ کاری از دستش بر نمی‌آید که به درد نمی‌خورد، راهش بی‌رهرو می‌ماند.

## بازجویی

مطالبی هست که اگر از یک نفر بپرسی، طرف به او بر می خورد. بازجویی می کنی؟  
استنطاق است؟ تو خودت چی هستی؟ بنابراین آدم بد نیست پرسش هایی را  
فراگیرد و خودش از خودش بپرسد؛ کیستی، بنده کیستی؟ خدا را چه قدر می -  
شناسی؟ داری چه کار می کنی؟ به کجا می روی؟ این کار که دیگر، بد آمدن ندارد.



## مدرسه فوتبال

برای یادگیری بعضی چیزها به یادگیری رسمی نیاز داری، و برای بعضی چیزها چنین نیازی نداری. اگر من به مدرسه فوتبال بروم، چند کار اساسی را از من می‌خواهند. هنگامی که پا به توپ هستی، توپ را ببینی و ببینی چه کسانی سمت تو می‌آیند و چه کسانی اطراف تو هستند، به چه کسی و به چه سمتی می‌خواهی شوت کنی. یکی این که شوت تو به سمت دروازه باید قوی، کات دار و در چهارچوب دروازه باشد. نکات ساده‌ای است؛ ولی من خود درخواهم یافت که حتی فوتسال نیز کار من نیست. اما اگر با گل کوچک دل خوش باشم، چه بسا گل هم بزنم، چه بسا زیاد هم بزنم. شاید در یک گوشه دروازه بایستم و حواسم نباشد و گل هم نخورم. اگر قرار باشد کیف کنم و تحرکی داشته باشم، گل کوچک خوب است و مدرسه فوتبال به درد نمی‌خورد؛ ولی اگر قرار باشد خود را واقعا محک بزنم و مغرور نشوم، باید به مدرسه فوتبال بروم.

نهایت تلاشی که من می‌توانم در رشته‌ای مانند فوتبال انجام دهم چیست؟ این که به تیم ملی راه یابم. ولی آیا دستیابی به جام جهانی نیز ممکن است. ممکن است تا پایان عمر ورزشی من چنین اتفاقی روی ندهد. خودت نام کشورهایی را که به جام جهانی دست یافته‌اند می‌دانی؛ بنابراین من در تیم آن کشورها امکان بیش‌تری برای دستیابی به آن جام خواهم داشت. البته می‌دانی چه تلاشی برای این کار لازم است. فرض کن من آن تلاش را نیز به خرج بدهم و جام در دستان من قرار گیرد. آن وقت می‌دانی مردم چه می‌گویند؟ شانسش گفت. عجب شانسی داشت. من تا حالا آدمی به خرناسی او ندیده‌ام. دست‌مزد این همه تلاش، چنین جملاتی است. تمام زندگی و آرامش من فدا شد تا ملت چنین چیزهایی بگویند.

## تغییر نام

افرادی نام خود را تغییر می‌دهند. گاهی این تغییر، از نامی اسلامی به نامی غیر اسلامی است. آن‌ها می‌خواهند خودشان را از دست اسلام رها کنند و در راهی که برگزیده‌اند موفق‌تر باشند. کاش این تغییر برای این بود که اسلام، بدنام نشود. کاش افرادی که هرکاری دوست دارند می‌خواهند انجام دهند، ملزم به تغییر نام خود تا مدت زمانی و یا تا پایان عمر می‌شدند. نام‌های خانوادگی اسلامی نیز برای اسلام، درد سرساز و فریبنده است.

## قرض الحسنه

در قرض الحسنه‌ها بالای سردرشان روی تابلوهایشان و روی دفترچه‌هایشان این آیه را نوشته‌اند: ومن یقرض الله قرضا حسنا... قرض حسن و خدا را که در آیه می‌توان تشخیص داد. اینان می‌گویند این قرض به بندگان نیازمند، همان قرض به خداست. کمی دور از ذهن است و مخالفانی دارد. ولی قرض حسن چرا به قرض الحسنه تبدیل شده است؟ به نظرت نباید قرض الحسن می‌شد؟ اشکالی ندارد. در مواردی می‌بینی خانه طرف را از او می‌گیرند؛ چون او نتوانسته است وامش را پرداخت کند. وام گرفته است که فرزندش را درمان کند. فرزندش خوب نشده و پول نیز رفته، سرمایه‌گذاری که نشده است. او باید از هستی ساقط شود، خانه‌اش را مصادره می‌کنند، آیا این قرض حسن است؟ خوب، جریان تحریف را دیدی چه می‌کند.

# فهرست مطالب

- ۳..... پیش‌گفتار
- ۴..... مقدمه
- ۵..... رسیدن
- ۶..... یک کلیک
- ۷..... تبلیغ بی‌امان
- ۸..... اشباع
- ۹..... سبک زندگی
- ۱۰..... چه خوب است؟
- ۱۲..... تکراری
- ۱۳..... نیاز
- ۱۴..... پیشنهادهای تازه
- ۱۵..... مصاحبه
- ۱۶..... نشانی
- ۱۷..... تسلیت
- ۱۸..... بچه مثبت
- ۱۹..... فشار
- ۲۰..... خواب ذهنی

۲۱	خوش مزه .....
۲۲	ارتباط .....
۲۳	انتقادات .....
۲۴	نقش .....
۲۵	در جست و جوی استاد .....
۲۶	شرکت خانم بچه ها .....
۲۷	دریبل .....
۲۸	خاطرات زیان ده .....
۲۹	سیخونک .....
۳۰	خوب یا بد .....
۳۱	دستورهای کلی .....
۳۲	ویروس پذیرایی .....
۳۳	راهنمایی تا بن بست .....
۳۴	پریون .....
۳۵	مراقبت بعد از خروج .....
۳۷	نیاز جنسی .....
۳۸	خیالات .....
۳۹	زمین گیر .....
۴۰	هویت واقعی .....
۴۱	تفاهم واقعی .....

- ۴۲..... بلوغ
- ۴۳..... دل‌پذیر
- ۴۴..... سر و ته
- ۴۵..... ائتلاف
- ۴۶..... خشونت‌ها
- ۴۷..... بلندگو
- ۴۸..... خلوت
- ۴۹..... پروار
- ۵۱..... برون رفت
- ۵۲..... تحریک
- ۵۳..... عشق ممنوع
- ۵۴..... در خدمت حقیقت
- ۵۵..... مبارزه
- ۵۶..... بیهودگی
- ۵۷..... نتیجه حرف مردم
- ۵۸..... تبدیل به احسن
- ۵۹..... پشت میز
- ۶۰..... خدای بافته شده
- ۶۱..... ترس
- ۶۲..... دروغ رگ‌باری

- ۶۳ ..... شیطننت
- ۶۴ ..... بازجویی
- ۶۵ ..... مدرسه فوتبال
- ۶۶ ..... اقبال
- ۶۷ ..... تغییر نام
- ۶۸ ..... قرض الحسنه
- ۶۹ ..... فهرست مطالب