

# آرامش، شادی و معنای زندگی

سخنرانی دکتر امیرعباس علی زمانی در نشست  
بیست و هفتم گفتمان دینی موسسه فرهنگی میرداماد



بسم الله الرحمن الرحيم و به نستعين  
عمر خوش در قرب جان پروردن است  
عمر زاغ از بهر سرگین خوردن است  
جور دوران و هر آن رنجی که هست  
سهل تر از بُعد حق و غفلت است  
زان که اینها بگذرند آن نگذرد  
دولت آن دارد که جان آگه بَرَد  
ما که ایم این را بیا ای ماه من  
طالع ام مقبل کن و چرخى بزن  
روح را تابان کن از انوار ماه  
که ز آسیب ذنب جان شد سیاه  
یار شب را روز مهجوری مده  
جان غربت دیده را دوری مده  
بُعد تو مرگیست با درد و نکال  
خاصه بُعدی که بود بُعد الوصال

یکی از عواملی که کمک می‌کند به شادی برسیم، قدردانی از چیزهایی است که داریم. و توجه به آنها و سپاس‌گزاری و بهره‌گیری از آنهاست. هایدیگر می‌گوید خیلی از چیزها باید نباشد که ما به وجودشان پی ببریم. سال‌های سال هست توی شهر تهران و در کلاتشهرها آدم نمی‌تواند نفس بکشد، بعد می‌فهمد که اکسیژن خالص یعنی چی؟ آسمان آبی یعنی چه، این که شهر در کنار کوه باشد یعنی چی؟  
بحثی که امروز ما داریم با این مقدمه که شروع کردم این است که ما چه کار کنیم که حال خوبی داشته باشیم.

در عنوان سخنرانی نوشتن آرامش، شادی و معنای زندگی. اختصاصی به این دو تا (آرامش و شادی) هم ندارد. این دو تا را برجسته کردند. مثلاً «امید» هم همین نقش را دارد. زندگی که از امید خالی باشد باز زندگی زیبایی نیست. عشق هم همینجور هست. شاید به یک معنا عشق یک بستری هست که همه اینها در عشق معنا پیدا می‌کنند. یعنی شادی برخاسته از عشق است. یا آرامش؛ وقتی شما معشوق دارید و عشق دارید و به عشق‌تان نزدیک می‌شوید هم شاد می‌شوید، هم هدف دارید، هم آرامش دارید.

#### با من صنما دل یک دله کن

ولی آدمی که عشق ندارد سرگردان و ناآرام است. اولین نکته‌ای که خدمت دوستان می‌گویم این است که دو مولفه‌ای که اینجا برای معنای زندگی نوشته شده، معنای زندگی اختصاص به این دو مولفه ندارد. این اولین نکته است. علاوه بر آرامش و شادی مولفه‌های دیگری هم هست. مثل امید، آگاهی، آفرینش و خلاقیت. مثلاً شما آرامش و شادی، داشته باشید ولی چیزی تولید نکنید مثل شاعری که شعر نمی‌گوید، یا متفکری که آرامش دارد ولی هیچ چیزی تراوش نمی‌کند و فقط آرام نشسته، خوب این چه فایده‌ای دارد؟ زایش، تولد، آفرینش هم خیلی مهم هست. یا در کنار اینها به نظر من یکی از چیزهایی که جزو مولفه‌های معنا هست و خیلی مهم است موفقیت و پیش بردن و کم کردن رنج دیگران است. این که آدم فقط خودش شاد باشد کافی نیست، باید بتواند شادی ببخشد. این خیلی مهم است. این که آدم خودش آرام باشد هنری نیست، بلکه باید بتواند آرامش به وجود بیاورد. این که خود آدم امیدوار باشد مهم است، ولی مهم‌تر این است که شما بتوانید در دیگران امید ایجاد کنید و امید بیافرینید. بنابراین اولین نکته‌ای که اینجا خدمت شما می‌گویم این است که مولفه‌ها اختصاص به اینها ندارد.

نکته دوم که باز نکته اول را تکمیل می‌کند این هست که متأسفانه در بحث معنای زندگی بعضی‌ها تقلیل‌گرا (ریداکشنیزم) شده‌اند. ریداکشنیزم یعنی شما یک پدیده پیچیده، چند جزئی و چند ضلعی را مختص بکنید به یکی از اضلاع یا به دو تا از اضلاع. به عنوان مثال در همین پدیده‌ی تنهایی و پوچی، شما وقتی می‌آیید تنهایی را بررسی کنید، فقط به مسائل اقتصادی توجه می‌کنید و به مسائل جامعه‌شناسی، روان‌شناختی، سیاسی، فلسفی و... توجه نمی‌کنید. در معنای زندگی هم تقلیل‌گرایی خیلی خطرناک است. مثل کسانی که می‌گویند معنای زندگی فقط عشق هست یا فقط کار هست، یا معنای زندگی فقط فرزندان هستند.

حدود ۱۶ تا ایماج معرفی شده برای معنای زندگی. یکی از این متفکران غربی مقاله‌ای دارد در آنجا ۱۶ ایماج را معرفی میکند. من زندگی می‌کنم برای ...

در همین جمع اگر پرسش‌نامه توزیع شود که پاسخ این سؤال را بنویسید که «من زندگی

می‌کنم برای چی؟» خیلی‌ها ممکن است بنویسند برای رستگاری، ممکن است یکی بنویسد من برای فرزندانم زندگی می‌کنم و یکی بنویسد من زندگی می‌کنم برای این که علم پیشرفت کند. دیگری بنویسد زندگی می‌کنم که آثار هنری خوبی ایجاد کنم و بعضی‌ها ممکن است بگویند زندگی می‌کنیم برای این که به معشوق‌مان برسیم. تک نگاه کردن و تک عنصری دیدن، یک عنصر پیچیده و چندضلعی را تقلیل دادن — به تعبیر غربی‌ها ریویوز<sup>۲</sup> — این خیلی اشتباه است.

آرامش خیلی مهم است. ابتدا درباره آرامش حرف بزنم، بعد به شادی برسم و اگر رسیدیم به معنا بپردازیم. زندگی باید فراز و نشیب داشته باشد. باید پیروسه باشد. زندگی اگر بماند و راکد بشود حتماً به پوچی می‌رسد. زندگی باید مثل یک مسافرت باشد. سفر است و به تعبیر غربی‌ها پروسس<sup>۳</sup> هست. اگر ما می‌خواهیم به معنا برسیم باید این شدن، و زندگی به مثابه شدن را تجربه کنیم. در حوزه تفکر، در حوزه احساسات، در حوزه عمل و در حوزه نوشتن، خلاقیت، در حوزه عمل اجتماعی، عمل سیاسی، در حوزه شاگردپروری، هر کسی در هر بخشی باید این را تجربه کند. یعنی شما باید هر روز یک خلاقیت و یک آفرینشی داشته باشید. یک چیز تازه‌ای، یک حرکت تازه‌ای به وجود بیاورید تا زندگی ویتالیته<sup>۴</sup> داشته باشد. شادابی و نشاط داشته باشد.

اخیراً از من خواسته شد بحثی داشته باشم راجع به ورزش و معنای زندگی، دیدم که کار می‌برد و دو سه ماه وقت گرفتم. یک دنیای جدیدی به روی من گشود و دیدم که در خود ورزش چه قدر ابعاد معنایی هست. حتی در همین فوتبال تمام عناصر معنایی وجود دارد. معنا خلق یک دنیای دیگر است والا این که ما مثلاً رقابت می‌کنیم و می‌خریم و می‌فروشیم و پوستر چاپ می‌کنیم و سخنرانی می‌کنیم اینها همین دنیایی است که در آن هستیم. معنا خلق یک دنیای دیگر است. اساساً معنا احتیاج به خلق یک دنیای دیگر دارد.

عشق خلق یک دنیای دیگر است. کاری که عاشق با معشوق می‌کند، خلق دنیای دیگر است. گریه بدم، خنده شدم، مرده بدم زنده شدم دولت عشق آمد و من دولت پاینده شدم اصلاً مولانا وارد یک دنیای دیگر شد. قبل از شمس یک دنیا داشت و بعد از شمس دنیایی دیگر.

زاهد بودم ترانه گویم کردی      سرحلقه ی بزم و باده جویم کردی  
سجاده نشین باوقاری بودم      بازیچه‌ی کودکان گویم کردی

گاهی وقت‌ها کاری که سینما می‌کند همین هست. خلق یک دنیای دیگر است. رمان هم همین هست. من متوجه شدم ورزش هم همین طور هست (البته نه به معنای حرفه‌ای). مثلاً شما در ورزش زمان را نمی‌فهمید؛ تجربه‌ی بی‌زمانی. بعد آمدم عشق را با ورزش مقایسه کردم. مولفه‌هایی که در عشق هست و مولفه‌هایی که در ورزش هست و اینها معنابخش هستند. به مولفه‌هایی رسیدم مثلاً یکی بی‌زمانی هست، یکی وحدت است، به مقام تخلیه رسیدن است و از خود بی‌خود شدن است. و دیدم این هم برای خودش دنیایی هست.

کلمه‌ی آرامش را ما در مقابل ناآرامی به کار می‌بریم. شما هر کاری را می‌خواهید انجام دهید نیاز به آرامش دارید. حالا تعبیر دینی آرامش در متون دینی ما تعبیرطمئینه هست. یا سکون است. در قرآن هم هست:

«یا ایها النفس المطمئنه ارجعی الی ربک راضیه مرضیه فادخلی فی عبادی والداخلی جنتی»  
(سوره فجر، آیات ۲۷ تا ۳۰)

آرامش قطعاً یکی از مولفه‌های معناست. زندگی‌ای که شایسته‌ی زیستن است باید آرام باشد. در عین آرامی باید ناآرام هم باشد. یک آرامشی که جمع می‌شود با ناآرامی‌ها. ما یک آرامشی داریم به معنای رکود. یک آرامش استاتیک<sup>۵</sup> داریم. مثل کسی که یخ‌زده، فریز شده، خیلی هم آرام هست نه غمی، نه غصه‌ای و نه دغدغه‌ای، نه عصبانی می‌شود نه کاری می‌کند نه حرکتی می‌زند، از یک جهت خوشا به حالش ولی از یک جهت گاهی آدم با بعضی افراد برخورد می‌کند می‌گوید اگر ۵۰۰ سال هم عمر بکند همین هست. ۵۰۰ میلیون سال هم عمر کند همین هست.

آبی که برآسود زمینش بخورد زود دریا شود آن رود که پیوسته روان است آرامشی که اینجا مورد نظر من هست در واقع یک آرامشی هست که زمینه برای تعالی است. دلیل این که ما ناآرام هستیم چیست؟ چرا ما ناآرام هستیم؟ اولین دلیلش برمی‌گردد به امیال ما. میل‌هایی که در وجود ما هست مثل میل به قدرت، میل به ثروت، میل به لذت، میل به رقابت، میل به مطرح شدن و میل به شهرت، این میل‌ها موتور حرکت زندگی معمولی هست. زندگی هر روزی. اصلاً این امیال نباشد زندگی خاموش هست. اما و هزار اما! این امیال هزار جور مشکل برای ما درست می‌کنند. باورتان نمی‌شود از زمان سقراط و قبل از سقراط، ما قبل سقراطیان به وجود آمده تا الان، مسئله‌ی انسان این است که با این امیال چه کار کنیم؟ چون اگر این امیال نباشد زندگی گرما ندارد!

زندگانی شعله می‌خواهد ندا سرداد عمونوروز  
در شعر آرش کمانگیر هست و خواندید.  
شعله‌ها را هیمة باید روشنی افروز

هیمة‌ی زندگی و آتش زندگی، امیال هست، واقعاً. البته امیال مراتب دارند. از میل‌های خیلی پایین، میل به نوشیدن آب هست تا میل به لباس خوب، میل به خانه، میل به شهرت تا میل به تعالی و میل به خدا شدن. خداگونه شدن. تا میل به تفکر. جنس امیال هر کسی متفاوت است، ولی یک مشکل اساسی داریم و آن این است که امیال ما متناقض‌اند، امیال ما متفاوت هستند. مثال می‌زنم برای شما: بعضی‌ها به برخی از غذاها میل عجیبی دارند و دوست دارند و لذت می‌برند و ارضا می‌شوند.

ما اهل کبابیم و رباییم و شرابیم خوشا که کباب است و رباب است و شراب است ولی هم‌زمان وقتی کسی غذا می‌خورد، میل دارد که سلامتی‌اش را هم حفظ کند، میل دارد فیتنس<sup>۶</sup> و استایل<sup>۷</sup> بدنش را هم حفظ کند و چالاک باشد و میل دارد ورزش هم بکند. ولی

وقتی وزن اضافه می‌شود وقتی چربی زیاد می‌شود دیگر نمی‌توانید. امیال ما متناقض هستند و ما با امیالمان درگیریم. مثلاً یک میل داریم به اینکه آرام باشیم. میل به آرامش نیازمند به یک جور خلوت هست. ولی میل داریم سری در میان سرها داشته باشیم، میل داریم توی انتخابات کاندیدا شویم، میل داریم در رسانه مطرح شویم، میل داریم سلبریتی باشیم، خب میل به شهرت داریم. من الان میل دارم که نظر شما را جلب کنم و دوست دارم تمام آدم‌هایی که اینجا هستند، تا زمانی که در این سالن هستند یک جوری با من ارتباط برقرار کنند. من باید رضایت شما را به دست بیاورم و وقتی می‌خواهم رضایت کسی را به دست بیاورم رضایت فرد دیگر را از دست می‌دهم و برعکس. یکی از مشکلاتی که خود من در رسانه دارم این است که فرض بفرمایید شبکه چهار یا رادیو فرهنگ ممکن است مخاطبش استاد من باشد همزمان ممکن هست آن آبدارچی که صبح در دانشکده می‌بینم، آن هم پای صحبت من نشسته باشد. من باید هر دو را قانع کنم نه آنقدر سطح پایین حرف بزنم که استاد من بگوید که ما به کی، چی درس دادیم! چه شاگردی تربیت کردیم! نه آنقدر سطح بالا حرف بزنم که مخاطب عام متوجه نشود. میل سرچشمه‌ی تناقض هست و امیال ما متناقض هستند. میل به شهرت، میل به قدرت، میل به لذت، میل به ثروت، میل به آرامش، میل به دلی بودن. شما از یک سو می‌خواهید عشقت را راضی بکنی و در راستای عشقت پیش بروی، از سوی دیگر فرض بفرمایید باید پدر و مادر را راضی کنید، محیط را راضی کنی و از سوی دیگر باید پول در بیاری و وقتی می‌خواهی پول در بیاوری و تلاش کنی و بجنگی دیگر نمی‌توانی به عشقت برسی. موقعیت، موقعیت تناقض است.

از تناقض‌های دل پشتم شکست  
بر سرم جانا بیا بگذار دست  
دست خود را از سر من بر مدار  
بی قرارم بی قرارم بی قرار

تا زمانی که ما در درون درگیری داشته باشیم به آرامش نمی‌رسیم. پس معنای آرامش می‌شود رفع درگیری درونی و سازواری. یکی از کارهایی که عشق می‌کند همین است.

### با من صنما دل یک دله کن

معجزه‌ای که عشق دارد و کاری که عشق می‌کند، دین عاشقانه، عرفان عاشقانه، هنر عاشقانه، آفرینش عاشقانه می‌کند این است که شما یک دله می‌شوید. و این یک دله شدن چیز خیلی بزرگ و با اهمیتی هست. زندگی معنادار آن زندگی هست که جهت‌دار باشد. هدف‌دار باشد. گاهی وقت‌ها مجبورید یک کمی در مسیر فرعی بروید، ولی نهایتاً این مسیر باید به منزل مقصود برسد. مولانا جلال‌الدین یک تمثیلی دارد: مجنون سوار ناقه می‌شود می‌خواهد برود به طرف منزل لیلی، عاشق هست دیگر و طبیعی هست از خود بیخود شود. عاشق وقتی می‌رود به سوی معشوق، در وسط راه، حالا اگر پشت فرمان باشد از یادش می‌رود که پشت فرمان هست، وقتی هم که روی ناقه باشد

پاها و دست‌های شل می‌شود و از یادش می‌رود. ناچه هم تازه زاینده و بچه‌ای دارد و می‌خواهد برگردد به طرف بچه. آن هم عشق به بچه‌اش دارد. وقتی که ناچه متوجه می‌شود که جناب مجنون رفته توی خیالات خودش و غرق در آن شده، برمی‌گردد به طرف اصطبل. مجنون سرش می‌خورد به سردر. فکر می‌کند این سردر خانه‌ی لیلی هست. خوشحال می‌شود و وقتی سرش می‌خورد می‌گوید ای داد بیداد رسیده به اصطبل. چندین بار این اتفاق می‌افتد و آخرش پیاده می‌شود و شروع می‌کند به گفتگو کردن با ناچه و می‌گوید باید عشق یکی از ما دو نفر قربانی بشود.

«مَا جَعَلَ اللَّهُ لِرَجُلٍ مِنْ قَلْبَيْنِ فِي جَوْفِهِ» خدا در درون یک مرد دو قلب (و دو مبدأ ادراک و اراده) قرار نداده (احزاب/۴)

بعد مولانا با چه زیبایی‌ای می‌گوید:

میل مجنون پیش آن لیلی روان	میل ناچه پس پی کره دوان
یک دم از مجنون ز خود غافل بدی	ناچه گردیدی و واپس آمدی
عشق و سودا چونکه پر بودش بدن	می‌نبودش چاره از بی‌خود شدن
آنکه او باشد مراقب عقل بود	عقل را سودای لیلی در ربود
لیک ناچه بس مراقب بود و چُست	چون بدیدی او مهار خویش سست
فهم کردی زو که غافل گشت و دنگ	رو سپس کردی به کره بی‌درنگ
چون به خود باز آمدی دیدی ز جا	کو سپس رفتست بس فرسنگها
در سه روزه ره بدین احوالها	ماند مجنون در تردد سالها
گفت ای ناچه چو هر دو عاشقیم	ما دو ضد پس همره نالایقیم
نیستت بر وفق من مهر و مهار	کرد باید از تو صحبت اختیار

اولین دلیل ناآرامی ما این هست که ما هم خدا می‌خواهیم و هم خرما. در درون ما تضاد و تناقض هست. اگر ما می‌خواهیم به زندگی معنادار و به آرامش برسیم باید تکلیف خودمان را معلوم کنیم. ارزش‌های خودمان را تعیین کنیم، چی برای ما ارزش هست؟ آیا فهمیدن ارزش هست؟ عبادت کردن ارزش هست؟ اخلاق، عدالت، پاک بودن، شرافت ارزش هست؟ یا ثروت ارزش هست؟ مارکوس اریلیوس امپراطور رم بود. ولی فیلسوف بود. و تاملات عجیبی نوشته در باره این که ما با این امیال خودمان چه کار کنیم.

ثروت طبیعی که نتیجه زحمت باشد به هیچ وجه نه از نظر فلسفی، نه از نظر دینی و نه از نظر اخلاقی، هیچ اشکالی ندارد، یک کسی زحمتی می‌کشد به طور طبیعی به شهرتی می‌رسد. مثلاً استاد شفیعی کدکنی به هیچ وجه مصاحبه نمی‌کند، در هیچ رسانه‌ای نمی‌آید، هیچ جلسه‌ای سخنرانی نمی‌کند، اجازه نمی‌دهد هیچ کنگره‌ی نکوداشتی برایش بگیرند مطلقاً، کلاسش می‌رود و می‌آید. ولی من حاضریم به شما بگویم که در تمام نسل‌ها، تمام اهالی هنر و ادبیات، استاد شفیعی یک هست و یونیک هست. این شهرت از کجا آمده؟ محصول

یک شخصیت و فکر زیباست. یک عظمت و شکوه هست. این شهرت اشکالی ندارد یعنی شهرتی که به طور طبیعی حاصل شده است. ولی شهرت باد آورده داریم کما این که ثروت باد آورده داریم و قدرت باد آورده داریم. من تمام تلاشم این است که معروف بشوم، چون احساس می‌کنم اگر معروف بشوم به ثروت می‌رسم و اگر معروف شوم آثار من به فروش می‌رسد و دنیای جدید هم همانطور که می‌دانید دنیای سلبریتی‌هاست. بعضی‌ها پول قیافه‌ی زشت‌شان را می‌برند، بازیگرهای خیلی معروفی داریم در دنیا که از قیافه‌ی خیلی عجیبش سود می‌برد، در سطح وسیع و زیاد. آن چیزی که ما را ناآرام می‌کند «خود نبودن» است. خودتان باشید، اگر می‌خواهید به شادی و آرامش برسید و اگر می‌خواهی از زندگی لذت ببری خودت باش!

آن جمله‌ی سقراط: ۱- خودت را بشناس ببین کی هستی و از کجا آمده‌ای؟ برای کدام سرزمینی، منزل اصلی‌ات کجاست و نیازهایت چی هست؟ دلت و اعماق وجودت چه می‌خواهد. ۲- خودت باش. تصنعی زندگی نکن، برای دیگران زندگی نکن، کار خود کن کار بیگانه مکن / چیست بیگانه تن خاکی تو / کز برای اوست غمناکی تو ۳- مراقب خودت باش و خودت را بهتر کن. همانطور که مواظب سلامتی خودت هستی، مواظب ثروت و آبرویت هستی مراقب جانت هم باش.

دلیل این که ما لذت نمی‌بریم و آرامش نداریم و در حقیقت گرفتار تناقض هستیم دلیل اصلی‌اش این است که آن خود واقعی خودمان را پیدا نکردیم. کودک دیدید که چقدر شاد هست، چرا؟ به چه دلیل؟ بین دل او، عقلش، زبان او و عمل او سازواری وجود دارد. منافق نیست، چهل تیکه نیست. اصیل است ولی متاسفانه همین کودک توی جامعه یاد می‌گیرد مثلاً به این دروغ بگویند، پیش آن ادا در بیاورد. ما در حالی که یکدیگر را می‌بوسیم و در حالی



که فدایت شوم می‌گویم به همدیگر، در حال نقشه کشیدن برای یکدیگر هستیم. ما هزار جور حرف می‌زنیم و هزار تیکه هستیم. هزار فیلم بازی می‌کنیم و خودمان هم نمی‌دانیم که دیگر چه کسی هستیم!

زین دو هزار من و ما ای عجباً من چه منم

مولانا هزاران من و مای آن سویی است و متاسفانه ما، هزاران من و مای این سویی داریم. به معنای همین لذت‌های معمولی هم اگر آدم بخواید لذت ببرد مثلاً دوست دارید صبح زود قدم بزنید. من دیدم در بعضی شهرستان‌ها رسوم خیلی عجیب و غریبی هست. مثلاً فرد، یکی از کسانی که فوت می‌کند باید تا چهلم رعایت کنند ولی بعضی‌ها تا سالگرد متوفی مطلقاً به مسافرت نمی‌روند، حتی نمی‌رود در خیابان پیاده‌روی کند! می‌گوید عیب است. من واقعا دیدم می‌گوید زشت است، درباره من چه قضاوتی می‌شود؟ مگر من برای دیگری زندگی می‌کنم؟ مگر من مسئول قضاوت دیگران درباره خودم هستم؟ اصلاً می‌توانم جلوی قضاوت شما درباره‌ی خودم را بگیرم؟ من برای خودم زندگی می‌کنم.

مرغ خویشی، صید خویشی، دام خویش عرش خویشی، فرش خویشی بام خویش خودت باش. یکی از زیبایی‌های مولانا جلال‌الدین در شعرش، خود بودن و اصلتش هست. هر وقت پریشان هست می‌گوید: «پریشانم به جان تو». پریشانی‌اش را بیان می‌کند.

دگر باره بشوریدم بدان سانم به جان تو که هر بندی که برندی بدرانم به جان تو

من آن دیوانه بندم که دیوان را همی بندم زبان مرغ می‌دانم سلیمانم به جان تو

خود بودن خیلی مهم است. کاری که ما بر سرمان می‌آید و حواس مان نیست، این است که به تدریج نگاه دیگری، نگاه دیگران، نگاه دیگرهای متفاوت و متناقض، ما را چهل تیکه می‌کند. اول گفتم امیال خودمان، آن عامل درونی هست و باید به آن سامان بدهیم. دوم بندی نگاه دیگران و قضاوت‌های دیگران. مثلاً خیلی از همکاران من می‌گویند تو یک آدم فیلسوفی هستی چرا باید غزل بخوانی و شعر بخوانی؟ بعد می‌گویند تو چرا باید تلویزیون و رادیو بروی در شأن تو نیست. مگر تو ژورنالیست هستی؟ مثل این که ژورنالیست بد است. بزرگترین فیلسوفان دنیا ستون روزنامه داشتند. خود ژان پل سارتر در روزنامه می‌نوشت. مارکس ستون ثابت داشت. این کلیشه‌ها را کی تعریف کرده؟ که اگر مثلاً کسی فیلسوف هست دیگر نتواند بازیگر باشد؟ کسی که فیلسوف هست دیگر نباید فوتبال بازی کند! نباید کوه برود. یا لباس تمیز و شیک نپوشد. شما هر کاری هم بکنید دهن مردم را نمی‌توانید ببندید. یک روایت بسیار زیبایی داریم. واقعا این کلمات و جملات زیبایی که پیشوایان ما گفتند به یکی‌شان عمل کنیم، چه‌ها که نمی‌شود. «أَيُّهَا النَّاسُ اعْلَمُوا أَنَّهُ لَيْسَ بِعَاقِلٍ مَنْ انْزَعَجَ مِنْ قَوْلِ الزُّورِ فِيهِ وَلَا بِحَكِيمٍ مَنْ رَضِيَ بِنَاءِ الْجَاهِلِ عَلَيْهِ النَّاسُ أَبْنَاءُ مَا يُحْسِنُونَ وَ قَدَرُ كُلِّ أَمْرٍ مَا يُحْسِنُ فَتَكَلَّمُوا فِي الْعِلْمِ تَبَيَّنَ أَقْدَارُكُمْ»<sup>۸</sup>

امیر المؤمنین علیه السلام می‌فرمود: بدانید کسی که از سخن ناحقی که باو گویند از جا کنده



شود عاقل نیست، و آنکه بستایش نادان خرسند گردد حکیم نیست، مردم فرزند کارهای نیکشانند و ارزش هر کس باندازه کاریست که بخوبی انجام دهد، سخن علمی گوئید تا ارزشتان هویدا شود.

شما کی از قضاوت دیگران خلاص می‌شوید؟ فقط در قبرا! باور کنید از قضاوت دیگران در قبر هم خلاص نمی‌شویم! آدمی که بخواهد زندگی معنادار داشته باشد باید خودش را آزاد کند از نگاه دیگری. البته دیگری داریم تا دیگری. این دیگری میان‌مایه، توده‌ای، این دیگری که عقلش در چشمش هست والا آن دیگری که طیب تو هست آن که با ارزش هست. و خیلی زیباست و باید حتما به آن مراجعه کنیم.

اساس آرامش در «خود بودن» است. باور کنید اگر خطا هم بکنید آنجایی که صادقانه و صمیمانه به دل تان گوش می‌دهید و صادقانه بر اساس دل تان رفتار کنید ولو این که اشتباه هم باشد زود متوجه می‌شوید. برخلاف آن جایی که ما می‌خواهیم دل‌مان را فریب دهیم و خودمان را فریب دهیم. ادا درمی‌آوریم و تظاهر می‌کنیم و فیلم بازی می‌کنیم. آقا فیلم بازی کردن هم حدی دارد، من قبول دارم همه ما یک نقاب‌هایی داریم و باید هم داشته باشیم. قبول! ولی چه قدر؟ که آن «خود» دیگر خفه بشود؟ یک لحظاتی هم آدم باید بگذارد برای آن خود. راحت‌گیره کند و برای خودت باشد آن لحظات. به نظر من دین هم آمده این تناقض‌ها را از بین ببرد و نیامده این تناقض‌ها را بیشتر کند. ما یک جور دین را معرفی می‌کنیم که آدم‌های دیندار آدم‌های خیلی پیچیده و زبر که نمی‌شود با آنها حرف زد! پیغمبر اکرم (ص) که «قاب قوسین او ادنا» بوده، «لولاک لما خلقت الافلاک» امام صادق (ع) درباره او می‌گوید: «کان رسول الله صلی الله علیه و آله يأکل أکل العبد و یجلس جلوس العبد و یعلم أنه عبد». با بچه‌ها بازی می‌کرد، بر مرکب برهنه سوار می‌شد و یک بار یک مادری آمده بود که با او حرف بزند، وقتی متوجه ایشان پیامبر هست، ترسید و به عقب رفت. گفت مادر چرا می‌ترسی؟ منم فرزند مادری هستم مثل تو، چرا به لکنت زبان افتادی؟

اتفاقا او آمده که ما را آشتی بدهد. دین به معنای واقعی و عمیق‌اش انسان را با هستی آشتی می‌دهد و با خودش و با خدا آشتی می‌دهد، با دیگری آشتی می‌دهد. «فِيمَا رَحِمَهُ مِنَ اللَّهِ لَنْتَ لَهُمْ وَلَوْ كُنْتَ فَظًا غَلِيظَ الْقَلْبِ لَأَنْفَضُوا مِنْ حَوْلِكَ» (آیه ۱۵۹ سوره آل عمران)

به مرحمت خدا بود که با خلق مهربان گشتی و اگر تندخو و سخت‌دل بودی مردم از گرد تو متفرق می‌شدند، پس از (بدی) آنان درگذر و برای آنها طلب آمرزش کن.

اگر می‌بینید که هیچ یک از ما همدیگر را قبول نداریم برای این است که دیندار نیستیم. ایمان ما صادقانه و ذلال و صاف نیست. وگرنه ایمان زلال و صاف، می‌شوید؛ یعنی خود آدم با خودش آشتی می‌کند. شما تمرین کنید به امید خدا، راز و نیاز صادقانه‌ی صمیمانه‌ی سحر. خدا این لطف را به آدم بکند، این احساس را به آدم بدهد. مثلا در قنوت نماز شب، در قنوت

سحرش آن اشک صادقانه را، ببینید آن روز چه قدر منفتح و گشوده هستی. ما فکر می‌کنیم دینداری یعنی سر ستیز داشتن با همه. البته «اشدا علی الکفار» هم دارد. هر عاشقی بر عشقش غیرت دارد، کسی به عشقش بگوید بالای چشمش ابرو هست، نمی‌پذیرد. ولی اگر کسی به عشق او کاری نداشته باشد او هم کاری به آن ندارد. تنها راه این که ما به این وحدت برسیم و از این تناقض رها شویم، این خودها را کنار بگذاریم. تکلیف ما معلوم نیست. درون ما هزار خود هست. یکی می‌گوید ثروت. اگر ثروت را در این انتخابات خرج کنم آن وقت چی برابم می‌ماند؟ قدرت مهم هست و ممکن هست نرسم و با فلان جناح و یا این آدم بروم یا آن دیگری... تمام شد زندگی!

صبح است ساقیا قدحی پر شراب کن دور فلک درنگ ندارد شتاب کن شنیدید که امام محمد غزالی نویسنده و خطیب و مفتی بود در دربار سلطان محمود (اگر اشتباه نکنم) جایگاهی داشت و مناظره‌ها برگزار می‌شد. بعد یک باره متوجه شد ای داد و ای بیداد اینها همه‌اش سطحی هست و آن شادی و امید و آن وحدت آن عشق نیست و دلش خالی هست. سر به بیابان گذاشت و همه را رها کرد. اتفاقاً آن چیزی که متونی مثل مثنوی دارد و زیبا هست همین است. مولانا جلال‌الدین چگونه به آن شادی رسید؟ چگونه به آن امید رسید؟ چگونه به آن آرامش رسید.

مولانا خودش می‌گوید:

این سوکشان سوی خوشان وان سوکشان بانا خوشان یا بگذرد یا بشکند کشتی در این گرداب‌ها او هم درگیر تناقض بود ولی کاری که عشق می‌کند، این تناقض‌ها را حل می‌کند. آن عشق صادقانه‌ی صمیمانه. و بعد این نکته را هم باید بدانیم، حتما نیاز نیست داستان ما داستان لیلی و مجنون بشود یعنی وقتی از عشق حرف می‌زنیم، هم فکر کنند که باید مثل لیلی و مجنون باشند، نه! شما ببینید مثلاً فهمیدن، عبادت، خدمت به خلق، اینها همه‌اش عشق است. باور کنید یک وقتی بعضی‌ها می‌گویند تو با خانقاه و صوفیه مخالفی! بله من با این که بعضی زندگی جدایی داشته باشند و برای خودشان دکان باز کنند مخالفم. باور کنید یک معلم ابتدایی و حتی مربی مهدکودک، محل کار و مهدکودکش می‌تواند همان خانقاهش باشد. یک پزشکی که بیمارانش به او مراجعه می‌کنند، صادقانه و صمیمانه علاج و درمان می‌کند، خوب برخورد می‌کند و درد دیگری را درمان می‌کند و رنج دیگری را کم می‌کند و به کارش عشق دارد خب همین عاشق و عارف است. اگر هم کسی باشد که به آن طیب معنوی معتقد باشد که چه بهتر!

حکیمیم، طیبیم، ز بغداد رسیدیم بسی علتیان را ز غم باز خریدیم  
ولی ما چون خودهای مختلف داریم این خودهای مختلف با هم تناقض دارند. یکی هست که نمی‌توانم اسمش را بیاورم، ولی مثلاً اگر قرار باشد در تهران اسم ۱۰ نفر از پولدارها را بیاورند، او جزو آن ۱۰ نفر هست. یکی از دوستان در کارهای بازرسی هست. می‌گفت به

مناسبتی با او صحبت می‌کردم و می‌گفت فلانی به خدا اصلا هیچ شبی نیست تا روز من ۱۰ بار کابوس نبینم که این پروژه چه می‌شود؟ آن پروژه چه می‌شود؟ این وامی که گرفتم چه و چه و ... شما هرچی ریسک‌های بزرگتر بکنید دغدغه‌های بزرگتر دارید. قدرت هم همین‌جور هست. فیلسوفان رواقی می‌گفتند انسان سیری ناپذیر است و واقعا سیری ناپذیر هست؛ هم در جانب زیبایی، هم در جانب قدرت و هم در جانب ثروت سیری ناپذیر است. و هر روز گاهی وقت‌ها ما به ناآرامی خودمان می‌افزاییم. انسان موجود خیلی عجیبی هست! به قول مولانا در قصه عاشق صدر بخارایی:

دشمن خویشیم و یار آنکه ما را می‌کشد  
غرق دریایم و ما را موج دریا می‌کشد  
خدا می‌داند من همین امسال چندین پیشنهاد برایم مطرح شده که ساعت‌ها روی آن فکر کردم، پیشنهادهایی درباره مثلا پژوهش و کار و پیشنهادهای خیلی خیره‌کننده‌ای هم بود، گفتیم خیلی ممنون و آن تشکیلات هم از ما ناراحت شد. ولی گفتیم خیلی ممنون و بهانه‌ای آوردیم. دلیلش فقط همین بود، چون آرامش خودم را دوست دارم. با این که من هم پول را دوست دارم، من هم شهرت را دوست دارم، ولی از آن مهم‌تر شرف خودم را دوست دارم، آزادی خودم را دوست دارم، آرامش خودم را دوست دارم. گاهی وقت‌ها آدم وارد یک قمارهایی می‌شود که این قمارها احتمال بُرد هم دارد، ولی اصلا بُردید! چی می‌شود؟ چه اتفاقی می‌افتد؟

بعضی از بازی‌ها خیلی خطرناک هستند. خود شما را از شما می‌گیرد. بعد هم نمی‌گوید که تو کی هستی! فرض بفرمایید مثلا در کنار پیامبر در همه غزوه‌ها شرکت کردی ولی بعد از پیامبر (ص) دارند غنائم تقسیم می‌کنند، فتوحات شده، طلا، کنیز و خانه هست، تمام شد. آن مجاهد صدر اولی تبدیل می‌شود به یک قارون. ثروت آدم را نابود می‌کند مگر شوخی دارد؟ قدرت هم همین‌جوری هست!

البته مستی هم دارد. همه‌ی شبه‌معناها این‌جور هستند. خلاف‌ترین خلاف‌ها یک لذتی توی آن هست، ولی چیزی را که از تو می‌گیرد خیلی بزرگ است. همه‌اش همین است. چیزی که می‌دهی و چیزی که به دست می‌آوری! در این دعوهاست که آدم‌های اصیل از غیراصیل شناخته می‌شوند. البته من این مثالی را که برای خودم زدم، فکر نکنید خیلی اصیل هستم. اگر مثلا رقم پیشنهادی ۱۰ برابر می‌شد، شاید من هم همین‌جور بودم! رسانه هم همین‌جور هست، شهرت همین‌طور هست، طرفدارها همین‌جور هستند و بریدن خیلی سخت هست. این که من آقای شفیع کدکنی را مثال زدم برای این است که کنج عزلتی و ریاضت می‌خواهد، بزرگی می‌خواهد. این که تو پاسبان روح خودت و زیبایی‌های خودت باشی، این خیلی با ارزش است. علی بن ابیطالب کشاورزی می‌کند، چاه می‌کند، به گل می‌رسد. خب این همان آدمی هست که فاتح خیبر است! ولی مناسبات سیاست چنان پیش آمده که باید برای حفظ خودش و حفظ اسلام کنار بکشد.

می‌گوید من تا زمانی وارد این بازی‌ها می‌شوم که خودم خراب نشوم. هیچ چیزی به قیمت خراب شدن خود آدم، روح آدم، جهنمی شدن آدم نیست. هیچ چیزی! جریان سیاسی، گروه، حزب، پول، ثروت، قدرت و هیچ چیزی دیگر! عشق کاری که می‌کند، مثل جراحی‌هایی است که یک غده را بر می‌دارند. عشق یک همچین چیزی هست. در واقع آن تناقض‌ها و کلیشه را بر می‌دارد. مولانا یک جا می‌گوید:

باده نی در هر سری شر می‌کند  
آنچنان را آنچنان تر می‌کند

دیدید اینهایی که باده می‌خورند و مست می‌شوند همانی که هستند می‌شوند و دیگر کاری به مخاطبین ندارند. عشق این‌جوری هست و آدم را مثل یک کودک می‌کند، زلال و صاف و یکرنگ می‌کند، یک‌دست می‌کند. آن خود واقعی می‌آید جای نگاه دیگری می‌نشیند و به همین خاطر سرچشمه آرامش عشق است. سرچشمه شادی عشق است. شما به میزانی که عشق و آن تعلق خاطر متفاوتی که داری گریه می‌کنی. شما مثلاً ببینید برای کودک‌تان یک درجه‌ای از عشق دارید تمام تعارفات را می‌گذارید کنار، برای عشقات تمام تعارفات را می‌گذارید کنار. می‌گویند این عیب هست! اینها یعنی چی؟ دیگران چی می‌گویند؟ خوب بگویند!

دفع مده دفع مده من نروم تا نخورم  
وعده مکن وعده مکن مشتری وعده نیم  
گر تو بهایی بنهی تا که مرا دفع کنی  
پرده مکن پرده مدر در سپس پرده مرو  
ای دل و جان بنده تو بند شکرخنده تو  
طالع استیز مرا از مه و مریخ بجو  
چرخ ز استیزه من خیره و سرگشته شود

عشوه مده عشوه مده مستان نخرم  
یا بدهی یا ز دکان تو گروگان ببرم  
رو که به جز حق نبری گر چه چنین بی‌خبرم  
راه بده راه بده یا تو برون آ ز حرم  
خنده تو چیست بگو جوشش دریای گرم  
همچو قضا‌های فلک خیره و استیزه گرم  
زانکه دوچندان که ویم گر چه چنین مختصرم

سعی کردم امروز بحث آرامش را مقداری توضیح بدهم و از ریشه‌های ناآرامی یکی امیال متناقض را گفتم و یکی نگاه دیگری. و بعد گفتم آدم باید در درون و در بیرون رها بشود. و این رها شدن احتیاج به یک نیرو دارد. شما به این سادگی رها نمی‌شوید. هم از آن گرگ‌های درونی و هم از گرگ‌های بیرونی و راهی را که آدم به آزادی و آزادگی برسد، به مدد عشق و به مدد خود بودن است و خود شدن است. و این خود بودن و خود شدن یک فرایند است و مستمر هست. فکر نکنید یک شب تصمیم می‌گیرید و فردا صبح دیگر آزاد شدید. آزادی انسان از این قید و بندها کما این که اسارت ما هم به طول کشیده است. همه ما الان اسیریم شک نکنید. هر کسی در حد خودش. پیغمبر اکرم می‌گوید روزی هفتاد بار استغفار می‌کنم. کم کم باید خودمان را از اسارت آزاد کنیم و به تعبیر امیرالمومنین «تخففوا تلحقوا» «سبکبار شوید تا به قافله برسید»

به معراج برآید اگر آل رسولید. این آزاد شدن هست. با یک غزل مجلس را به پایان می‌برم:

آمده‌ام که سر نهم عشق تو را به سر برم  
آمده‌ام چو عقل و جان از همه دیده‌ها نهمان  
آمده‌ام که ره زخم بر سر گنج شه زخم  
گر شکند دل مرا جان بدهم به دل شکن  
اوست نشسته در نظر من به کجا نظر کنم؟  
آنکه ز زخم تیر او کوه شکاف می‌کند  
گفتم آفتاب را گر بیری تو تاب خود  
آنکه ز تاب روی او نور صفا به دل کشد  
در هوس خیال او همچو خیال گشته‌ام  
این غزلم جواب آن باده که داشت پیش من

ور تو بگوئیم که نی نی شکنم شکر برم  
تا سوی جان و دیدگان مشعله نظر برم  
آمده‌ام که زر برم زر نبرم خیر برم  
گر ز سرم کله برد من ز میان کمر برم  
اوست گرفته شهر دل من به کجا سفر برم؟  
پیش گشاد تیر او وای اگر سپر برم!  
تاب تو را چو تب کند گفت بلی اگر برم  
و آنکه ز جوی حسن او آب سوی جگر برم  
وز سر رشک نام او نام رخ قمر برم  
گفت بخور نمی‌خوری پیش کسی دگر برم

- ۱ - ریداکشنیزم (Reductionism): تقلیل‌گرایی و سطحی‌نگری
- ۲ - ریدیوز (Reduce): کاستن، تقلیل دادن، تنزل دادن
- ۳ - پروسس (Process): پیشرفت تدریجی و مداوم، مرحله، جریان عمل، دوره عمل
- ۴ - ویتالیتی (Vitality): سیرزندگی، شور و نشاط، پرتکاپویی، زنده‌دلی
- ۵ - استاتیک (Statics): ایستایی، حالت سکون
- ۶ - فیتنس (Fitness): تندرستی و سلامتی
- ۷ - استیل (Style): شکل و فرم
- ۸ - اصول کافی / ترجمه مصطفوی؛ ج ۱، ص ۶۴