

گم‌شده: آرامش!

صبح زود از خواب بیدار می‌شوید. چند دقیقه‌ای مجبور به پیاده‌روی هستید تا به خیابان اصلی برسید. در کوچه تنگ و صمیمی حرکت می‌کنید و از میان درخت‌هایی که تک و توك سر راهتان هستند و هنوز اجازه زندگی در شهر آلوده شما را از دست نداده‌اند، می‌گذرید.



صبح زود از خواب بیدار می‌شوید. چند دقیقه‌ای مجبور به پیاده‌روی هستید تا به خیابان اصلی برسید. در کوچه تنگ و صمیمی حرکت می‌کنید و از میان درخت‌هایی که تک و توك سر راهتان هستند و هنوز اجازه زندگی در شهر آلوده شما را از دست نداده‌اند، می‌گذرید.

حالا وارد خیابان اصلی شده‌اید، ماشین‌های در هم پیچیده، صدای بوق و البته بوی تازه‌ای که از خاک جلوی مغازه‌ها برخاسته، چرا که صاحبانشان در شروع کار آبی پاشیده‌اند جلوی در و هوا را مرطوب کرده‌اند.

وارد ایستگاه مترو می‌شوید، تا اینجا تصاویر آدم‌ها کوچک، دور و گذرا بودند اما از این پس آنچه می‌بینید به قول سینمایی‌ها صرفا نماهای درشت، نزدیک و مستمر از صورتهاست.

چشم‌های کوچک و گود رفته، موهای چرب و شانه نکرده، هوای بدبوی دهان‌های پیش از ناشتایی، ریش‌های نامرتب چند روزه و... البته ترکیب و سر و شکل‌های نیکو هم هست، ولی پر وسواس؛ مردمانی را می‌بینید که مدام از شیشه مترو آینه می‌سازند و یقه پیراهن یا آستین زیر کتشان را صاف می‌کنند و آنقدر از عطر و ادکلن شان افراطی استفاده کرده‌اند که گلوی آدم اذیت می‌شود.

آنچه در مجموع در آدم‌ها در مدت کوتاه سفر جمعی شما دیده می‌شود نوعی التهاب است. آدم‌ها ملتهب‌اند، کسی آرام ندارد. چرا؟ چشم‌های نگران به ما خیره اند اما مطمئنم که بخش عمده‌ای از آنها را نگرانی عینی و خاصی فرا نگرفته است.

نگرانی‌ها تنها پیش چشم ما نیستند، تنها نگرانی از چك برگشتی یا مهمانی شب یا کارهای تحویل داده نشده به رئیس نیست که چشم‌های ما را این چنین مضطرب می‌کند. نگرانی گاهی در جایی دور و مبهم گیر کرده و تنها فشارهای حس‌اش را بر نگاه ما تحمیل می‌کند. چیز شفافی در میان نیست اما اضطراب با تمام وجود می‌تازد. این نگرانی‌ها می‌تواند ایرانی، جهانی یا حتی بشری و فلسفی باشد...

الف) ما ایرانی‌ها اصولا به امور کوتاه‌مدت نگاه می‌کنیم. خانه‌هایمان را زود خراب می‌کنیم، خیلی زود قید شغلیمان را می‌زنیم و چشمان نگرانمان را به جستجوی کار جدید می‌چرخانیم. همه چیز برای ما موقت است، همیشه آماده هستیم که رئیس تازه اداره یا کارخانه ما تعویض شود، تعجبی هم نمی‌کنیم. برایمان اصلا عجیب نیست که فردا رئیس مجموعه‌ای که کارمندی جزء در آن بودیم بشویم، همان قدر که اخراج شدن از آن مجموعه در همان روز نمی‌تواند آن قدرها غیرقابل پیش‌بینی باشد.

این نوع از زندگی و نگاه به جامعه گرچه خالی از هیجان است، اما مملو از اضطراب و نگرانی است. عدم استقرار و نبود امنیت روانی شاه‌بیت ناخودآگاه جمعی ما شده است. «این خانه که در آن زندگی می‌کنم بزودی کلنگی می‌شود!«، «این شغل یا جواب می‌دهد یا مایه عذاب روحم می‌شود!«، «نمی‌دانم فردا چه می‌شود باید بارم را همین امروز ببندم!« و... اینها همه زمزمه‌های ما با خود است و نشانه‌هایی از نبود اطمینان به نقطه‌ای که در آن ایستاده‌ایم.

بازاریان هراس ورشکستگی دارند، مدیران هراس تغییر و سودای ارتقا، کارمند به دنبال جایی نان و آبدارتر است، بازیگر می‌خواهد کارگردان شود، در بیست و چند سالگی سیم‌رغ بگیرد، ستاره شود.

کارگردان‌ها اغلب سه، چهار فیلم می‌سازند و بعد با شغل‌شان به تفریح و سرگرمی مشغول می‌شوند و می‌گویند جایزه‌هایم را گرفته‌ام، فیلم‌هایم را هم که ساخته‌ام، باقی‌ش کار دل است. خلاصه این‌که همه با آنجا که ایستاده‌اند به نوعی درگیرند یا تازه آمده‌اند یا بزودی می‌خواهند بروند.

این نوع نگاه چهره‌ها را نگران می‌کند، زندگی شبیه امری مبهم و نامشخص می‌شود که نمی‌توان ثانیه‌ای پس از آن را پیش‌بینی کرد.

نمی‌توان متین و آرام لحظه بعدی را انتظار کشید. در چنین شرایطی اگر در حساب بانکی شما میلیاردها دلار باشد، مشهور باشید، موفق باشید و مورد وثوق و اعتماد مردمان، باز هم چشمان سیری نخواهید داشت. خبری از آرامش نیست، اضطراب سایه به سایه با شما می‌آید، نمی‌دانید از چه چیز مضطرب هستید اما مطمئنید که اضطراب دارید.

ب) نظم جهانی و آنچه بشر تا به امروز ساخته مبتنی بر يك سلسله مراتب مقدس و همچنین ترس بوده است. در واقع دیوان و شهر و نظام زندگی جهانی ما را این دو عامل پیش برده‌اند. سلسله‌ای از مشاغل، سطوح مالی و جایگاه‌های اجتماعی که شما مشغول به تصاحب آنها هستید، مجموعه‌ای از سلسله مراتب شغلی و فردی که شما مشغول فرمان گرفتن از آنها هستید.

ما در سلسله مراتب پیش می‌رویم و در سلسله مراتب معنا پیدا می‌کنیم. ارتباط ما با اطرافیانمان بر اساس همین سلسله مراتب است و آنها هم ما را با مرتبه‌مان می‌بینند. اندک آدم‌هایی هستند که در چنان فضایی از برابری و بلند نظری بالیده شده باشند که انسان‌ها را مجزا از طبقه، مقام، سلسله یا مدارکی دارند، ببینند و بفهمند.

خیلی‌ها اساساً جامعه را فارغ از این سلسله نمی‌بینند و اتفاقاً آن را برای رشد و نمو جامعه و پویا ماندن بشر الزامی می‌دانند. این يك سوی قضیه است که ما را همیشه ملزم به پاسخگویی و زیر ذره‌بین بودن قرار می‌دهد. الزام به پاسخگویی، بی‌وقفه در معرض دیده شدن بودن، تنظیم روابط بر اساس جایگاه‌های متغیر و اعتباری، آدم‌ها را مضطرب می‌کند. ما از جایگاه خود نگرانیم.

اما نظم جهانی آن‌طور که ذکر شد بر امر دیگر هم تکیه دارد؛ ترس، تمام نظام معیوب آموزشی مبتنی بر ترس ساخته شده است، شما پس از والدین خود می‌آموزید از معلم بترسید، می‌آموزید از ضابطان جامعه بترسید. نظام مبتنی بر ترس تمام روابط اصیل انسانی را تبدیل به خاطراتی رنج آور می‌کند، زخم‌های مداوم روحی در چنین شرایطی مدام سر باز می‌کنند و نو می‌شوند. چرا که ترس، ریشه‌ای کاذب در درون انسان می‌دواند و اضطراب را دائم می‌کند.

اضطراب از تمام ناآزموده‌ها برای بیشتر آدم‌ها آشناست؛ این جنس اضطراب به سبب ناآزموده‌های پیشین است که با القای ترس یا فرآیندی ترسناک به آموخته‌های ما تبدیل شده‌اند. در چنین نظامی از تجربه اجتماعی و مدنی، جنگ، کشورگشایی جنون‌آمیز، حمله مسلحانه به مدرسه و قتل‌عام کودکان و معلمان، تجاوز و خشونت دیوانه‌وار و... نتیجه‌ای محتوم و غیرقابل تغییر خواهد داشت.

اضطراب ناخودآگاه و همیشگی در چنین نظامی که خود بر ساخته از ترس و قواعد آن است، کاملاً بدیهی است. باور کنید هنوز داریم از اضطراب آن چهره‌های درون مترو حرف می‌زنیم، آن اضطراب‌های نادانسته که در چنین نقاط دوری ریشه دارند.

ج) anxiety به معنی اضطراب یا دلشوره است. این لغت بیشتر ناظر به دلشوره‌ای است که به طور روزمره با آنها روبه‌رو هستیم. اما کلمه آلمانی Angst به بُعدی وجودی و عمیق از این مفهوم اشاره دارد که فراتر از اضطراب روزمره است. در انگلیسی شاید کلمه malaise به معنی تشویش یا dread به معنای دلهره بیشتر گویای آن حس وجودی باشد. نزد فیلسوفان وجودشناس (یا معتقدان به اصالت وجود) دلهره و اضطراب جایگاهی اساسی دارد.

در این دید هر انسانی از آن جهت که انسان است در صحنه رویارویی خود با عالم دچار دلهره می‌شود. سورن کی‌یرکگور این احساس را به گناه انسان نسبت می‌داد. آنچه گناه انسان را ممکن ساخت هبوط او بود و این هبوط به نوعی صورت ازلی گذر انسان از معصومیت به گناه است. کی‌یرکگور احتمال افتادن انسان در گناه را نوعی دلشوره می‌داند، که البته با اراده آزاد او همراه است؛ لذا امکان گناه و اراده آزاد دو بال اضطراب انسان هستند.

از سوی دیگر امکان تنش و رشد آن، بخش غیرقابل انکار وجود انسان در جهان است که خود زایش اضطراب را ممکن می‌سازد. کی‌یرکگور معتقد است انسان مضطرب است مبدا در دامن گناه بغلند و از سوی دیگر دلشوره‌ای را پس از ارتکاب به گناه با خود حمل می‌کند که شاید اینجا واژه تشویش گویاتر باشد. اما این فیلسوف دانمارکی قرن نوزدهمی قائل بود که تحمل دلشوره چشمان آدمی را به واقعیت وضع انسان باز می‌کند و این‌گونه به نیاز خود به لطف الهی واقف می‌شود.

مارتین هایدگر، وجودشناس مشهور آلمانی، دلشوره را پیوند خورده با سقوط انسان می‌داند. سقوط کردن به معنای گریز انسان از خود، نوعی تلف کردن خود در دیگران و اشیایی که اجازه نمی‌هند انسان به خود، درونیات اصیلش و عاقبت جهان ببیند. هایدگر که انسان را غریب و بی‌خانمان می‌دید معتقد بود این دلشوره که ناشی از نگرانی برای عاقبت جهان است، ما را از زندگی روزمره و به نوعی تفنن سکرآور با جهان ساختگی دور می‌کند تا به خود باز گردیم.

سارتر، فیلسوف دیگر اصالت وجودی در قرن بیستم معتقد بود که دلشوره ما ریشه در آزادی و اختیار ما دارد. وجود در قلب خود تنشی است میان آزادی و اختیار و امکان‌های آن و تناهی این جهان، به سبب مرگ با محدودیت‌هایش. لذا اضطراب انسان دو سر دارد که

یکی آزادی است و دیگری مرگ. این سه فیلسوف و متفکرانی از این دست معتقدند که باید این دلشوره و اضطراب را پذیرفت تا از روزمره رها شد و باید رنج حاصل از آن را تحمل کرد تا معنای هستی و جهان را دریافت، در غیر این صورت کل زندگی خوابی کابوس‌وار از اضطراب‌های کوچک و گذرا و ترس‌های بی‌اهمیت کوتاه‌مدت خواهد بود.

شاید حالا اگر درون مترو باشید، بتوانید اضطراب‌های متفاوت آدم‌های دور و بر خود را تخیل کنید. آدم‌ها را با دلهره‌های آنها درک کنید و ریشه‌های دیرین و حتی شاید همیشگی آنها را حدس بزنید. دلشوره‌ها از جاهای مختلفی می‌آیند؛ گاه کوچک‌اند و شفاف به اندازه رئیس زورگو، چک برگشتی و کارهای عقب‌مانده، گاه به قدر جهانی هستند که در آن زخمی می‌شویم و زخمی می‌کنیم و گاه به اندازه تمام انسانیت و ابدیت گسترده‌اند. اضطراب‌ها آدم را پیر می‌کنند هر چند که شاید دسته آخر که فلسفی و درونی‌اند به خلق هنر و زلال‌شدن منجر شوند و حاصل‌شان وارستگی از تمام آن اضطراب‌های پیر کننده باشد.

علیرضا نراقی - جام جم