

به تنهایی سلام کن

با خود می‌گویید: «ولش کن». در اتاق یا خانه را می‌بندید و تنها با خود در صلح و آرامش زندگی می‌کنید. قید همگان را می‌زنید، دوستان و آشنایان را حذف می‌کنید تا تنهایی خود را دوباره پیدا کنید.



با خود می‌گویید: «ولش کن». در اتاق یا خانه را می‌بندید و تنها با خود در صلح و آرامش زندگی می‌کنید. قید همگان را می‌زنید، دوستان و آشنایان را حذف می‌کنید تا تنهایی خود را دوباره پیدا کنید. می‌توانید خود را با صبحانه مفصل و روزنامه ورق زدن صبحگاهی، با فیلم دیدن یا کتاب خواندن پس از ظهر، با آشپزی، با قدم زدن های عصرگاهی، با بازی های کامپیوتری و همه آن استقلال و آرامش تنهایی تسلی دهید.

هر وقت که دلتان می‌خواهد غذا می‌خورید، در برابر لباس پوشیدن و سبک زندگی خود به هیچ کس پاسخگو نیستید و خلاصه آزادید. تنهایی برای شما آزادی و صلح را به همراه می‌آورد.

فقط کافی است در این شرایط تخیل قوی هم داشته باشید. با تخیلتان به مهمانی می‌روید، در ضیافت تخیل خود بهترین لباس را می‌پوشید و آن طور که خود می‌پسندید به نظر می‌رسید.

نقشه جهان و راهنماهای گردشگری را تهیه می‌کنید، کتاب هایی درباره شهرها و کشورهای مختلف با عکس هایی از مردمانشان ورق می‌زنید، حالا دارید به همه جای دنیا سفر می‌کنید.

غذاهای کشورهای را که تازه با مردمشان آشنا شده اید از راهنماهای جورواجور آشپزی بیرون می‌کشید و امتحان می‌کنید. فیلم های مستندی از زندگی مردم در نیویورک، بالی، دوشنبه و... پیدا می‌کنید و خیابان ها و پیاده روها را به ذهن می‌سپارید.

اگر اهل کتاب باشید سری به ادبیات آن منطقه می‌زنید، نویسنده هایش و فرهنگ آن گوشه دنیا را بهتر می‌شناسید. حالا جهانگردی یکجانشین و تنهايید. دنیا دیده اید و در خود فرورفته. شما ترکیب عجیبی هستید، جذاب و کشف نشده.

کم خرج هم هستید، اساسا نگرانی از بی پولی خیلی در مورد شما مصداق ندارد، در زمانه رکود اقتصادی و بدبختی همگانی، شما با کمترین ها هم می‌توانید زندگی کنید، نگرانی از خوراک و پوشاک یا روز مبادا ندارید، چون تنها هستید.

می‌دانید امکان ندارد از گرسنگی بمیرید، ممکن است سخته کنید و کسی نباشد به بیمارستان ببردتان، بمیرید و تا مدت ها کسی نفهمد که مرده اید و از بوی مانده جسدتان متوجه مرگ شما بشوند، اما این به معنای مردن از گرسنگی نیست، این فلاکت های تنها مردن است. بله اگر از تنهایی لذت می‌برید شاید دوست ندارید درباره این واقعیت بیندیشید که تنها مردن همیشه غمناک و تلخ است.

در تنهایی می‌توانید به خود فکر کنید، خاطراتتان را مرور کنید، سری به از یاد رفتگان بزنید، می‌توانید در تنهایی، بیشتر خودتان را ببینید بدون نگاه سنگین دیگران و سوءتفاهماتشان که همواره پر از تحریف و هنجارهای بیرون از شماست.

می‌توانید بدن خود را بدون استانداردهای جامعه و از چشم خود قضاوت کنید، البته اگر تلویزیون و مجله های خوش آب و رنگ عامه پسند با بازیگران و مدل های بی شمارشان اجازه دهند.

می‌توانید تمایلات خود را بیشتر زیر نظر بگیرید، روح خود را بهتر بشناسید، در خود تأمل کنید و در نهایت عالم را بیشتر بشناسید، بله همه می‌دانند خودشناسی آغاز شناخت جهان و شناخت جهان مساوی با شناخت جهانیان است.

بله می‌توانید خوش باشید، بفهمید اصلا سلیقه شما چیست و در این رهگذر به خوش بودن دیگران و سلیقه ای که دارند احترام بگذارید. بله آدم تنها، بی سواد هم که باشد یک پروژه مطالعاتی دارد، که خودش است. در تنهایی می‌فهمید چقدر جذاب و عجیب هستید، چقدر ترسناک و در عین حال دوست داشتنی و قابل احترامید، اما کشف نشده است.

برای بیشتر فکر کردن به این محاسن و کشف مداوم خود دو راه بیشتر ندارید یا بنویسید، یا از آنجا که تنهای تنها هستید با خودتان

حرف بزنید. شما یک آدم کشف نشده هستید.

آدمی خود ساخته برای تنهایی، اگر اهل نوشتن باشید امیدی به این دارید که صدای شما را شاید پس از وفاتتان بشنوند، از طریق قلم. اگر خوش صدا و خوش صحبت هستید پس رنج می برید چون صدای شما باید شنیده شود در حالی که گوشی در اطرافتان نیست.

خب حالا تنهایی تلخی هایی دارد و شادی هایی، دسته ای از محاسن و دسته ای از معایب. بگذارید نگاهی دوباره به محاسن و معایب کنیم.

تنهایی بسختی چیزی از شما باقی می گذارد، حتی اگر دست به قلم باشید و از خود چیزی باقی بگذارید، باید هنگام حیات سرخی از این توانایی خود به جا بگذارید؛ باید کسانی در زندگی تان باشند که این توانایی شما را بشناسند تا حتی اگر نتوانستید هنگام حیات تمام تجربیات و شادی هایتان را قسمت کنید، پس از آن زندگی شما را به امیدی بجورند و آنچه باقی گذاشته اید کشف کنند.

اگر هم دست به قلم نباشید به هر حال - به شرط در چنگ افسردگی نیفتادن که احتمالش کم نیست - این است که وجودتان که از آن رضایت دارید، توسط کسی کشف شود، کشف نشدن، مخفی ماندن و نادیده گرفته شدن شما را تلخکام می کند.

برای خود ماندن و جداافتادن امکان بروز اجتماعی شما را می گیرد. در سکوت زیستن برای انسان دردناک است، با خود حرف زدن حس بدی دارد، این که جز خود کسی شما را نمی شنود رنج تان می دهد، دیوانه به نظر می رسد و این شما را می ترساند.

در تنهایی مردن اگرچه ممکن است به نظر تان تفاوتی با در جمع آشنایان بودن نداشته باشد (و با خود بگویید مرگ، مرگ است و در آن شرایط تنهایی و فنا شدن چه تفاوتی می کند)، اما در هر حال وقتی مرگ خود را تخیل می کنید تصویر تنها، جدا افتاده و غریب آن، دلتان را به درد می آورد. این که فکر کنید با بوی جنازه تان جسد بی جانتان را پیدا می کنند یا بی کس بر تخت بیمارستان بدون وجود دستی که هنگام جان دادن بفشاریدش خواهید مرد، اصلا خوشایند نیست.

اما با آن لذت آزادی، با آن همه شور و تخیل، با آن زیبایی خودبسنده و خودکفا چه باید کرد. از این حس نگرانی مالی نداشتن، از آن التفات به خود، شناخت تن و جان هم نمی توان گذشت.

تنهایی شما را به آرامشی هم می رساند. اصلا این که بنویسید، سازی بنوازید، این که در پی علاقه ای شخصی مثلا آواز خواندن که همیشه دوست داشتید در سن میانسالی بروید، بسیار خوشایند است و لذتبخش، این لذت بجز داشتن خلوت و سکوت تنهایی میسر نمی شود. تنهایی سفر کردن، پرماجر است و ناب، وابستگی نبودن و با استقلال مطلق زیستن لذتی بی جایگزین است، انسان می سازد، انسان دنیادیده و خودبسنده.

اما تنهایی را در روزگار ما کمتر می توان در عزلت و گوشه گیری مطلق خلاصه کرد. بسیاری تنها زندگی می کنند، اما از دور دوستانی دارند، به دوره های رفاقت های دانشجویی می روند و... در عین حال بسیاری با همگان می نشینند و دوست بی شماری دارند و تنها هستند. تنهایی اگر خودخواسته و انتخاب شده باشد همیشه با شروع دوباره و خودیابی همراه است، اما اگر به سبب کمبود اعتماد به نفس یا ناتوانی از ارتباط باشد، ممکن است احساس ضعف انسان را تشدید کند.

آدم هایی که به اجبار به دام تنهایی می افتند خلوت را متفاوت از تنهای زیباشناس و خلاق آن طور که در ابتدای نوشته توصیف شد تجربه می کنند.

آن که به اجبار و از سر ناتوانی تنها می ماند بناچار تن به شکستی دیگر میان بقیه شکستن هایش می دهد، اما آن که تنهایی سبک زندگی اش می شود براساس تعریف و اصولی که ناشی از شناخت خود به دست آورده، دیگران را به خود راه می دهد. او در تنهایی اش چیزهایی ارزشمند می یابد و از خلوت، سلوکی برای رهایی از درگیری های کوچک همگانی می سازد.

آدم های تنها حساس می شوند، تنهایی آدم ها را دقیق می کند. آنها وقتی به کسی دل می بندند یا بی تاب بازگشت به تنهایی می شوند یا خیلی زود در رابطه خود ریشه می دوانند؛ آنچه آنها را دل بسته یا بی تاب می کند به شکل برقراری ارتباط و میزان توانایی در جلب احترام فرد مورد علاقه به تنهایی شان برمی گردد.

با این دریافت اتفاقا دوست خوب همان کشف کننده ای می شود که بی پیرایه و عریان، شخص تنها خود را کنار او می یابد و با وجود تنهایی اش می داند کسی او را می شناسد و می شنود.

آشکار شدنی اینچنین در عین امنیت، خوانده شدن روح در عین احساس استقلال و به تاراج نرفتن احساسات، بهترین نوع تجربه تنهایی و البته دوستی است. آدم ها در تنهایی به سطحی از درک زیبایی ها و غم های زندگی می رسند که وجود پرشمار دیگران هیچ گاه امکانش را فراهم نمی کند.

زندگی شلوغ مثل شهر غبارآلودی است که آسمانش کدر و ستاره هایش ناپیداست. سلام کردن مشتاقانه به تنهایی، همراه با رهایی و صداقت با خود، سرآغازی است برای شناخت و لذت بردن از تمام واقعیتی که به ما تقدیم شده است.

علیرضا نراقی - جام جم