

به نام خداوند مهر و خداوند جان
خداوند بخشنده‌ی مهربان

فقط آویزان خودت شو

محمود پیرحیاتی

سرشناسه: پیرحیاتی، محمود -

عنوان و نام پدیدآور: فقط آویزان خودت شو / محمود پیرحیاتی.

مشخصات نشر: مشهد: شاملو، ۱۳۹۷.

مشخصات ظاهری: ۱۴۴ ص.

شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۱۱۶-۷۲۳-۲

وضعیت فهرست نویسی: فیا

موضوع: داستان‌های فارسی -- قرن ۱۴

رده بندی کنگره: ۱۳۹۶: ۷ ف ۴ / PIR۸۳۳۶

رده بندی دیویی: ۶۲ / ۳ فا ۸

شماره کتابشناسی ملی: ۴۷۹۳۲۳۷

فقط آویزان خودت شو

محمود پیرحیاتی

لیتوگرافی: پارسا

ویراستار: مریم سیافی

چاپخانه: ایران زمین

چاپ پنجم: پاییز ۹۸

شمارگان: ۱۰۰۰ جلد

قیمت: ۲۸۰۰۰ تومان

شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۱۱۶-۷۲۳-۲

انتشارات شاملو

مشهد- نبش میاد شیرازی ۵- مجتمع ستا - ۹۱۱۳۳

- همراه: ۰۹۱۵۱۱۵۶۰۸

shamlo.pub@gmail.com

Telegram: @shpub



نشر شاملو

این اثر را تقدیم می‌دارم به:

استاد راهم

«استاد محمد پیرحیاتی (مونس)»

داستان غم هجران تو گفتم با شمع

آنقدر سوخت که از گفته پشیمانم کرد

سپاسگزاری

سپاس ویژه از استادِ راهم استاد محمد پیرحیاتی (مونس) که راه و رسم زندگی را از او آموختم. این کتاب حاصل بخشی از آموخته‌هایی است که در محضر ایشان درک کردم.^۱

سپاس از استاد علی‌اکبر قزوینی مدرس و مربی کسب و کار که قبول زحمت فرمودند و با نوشتن مقدمه بر این کتاب بر بنده منت نهادند. ایشان اعتبار خود را خرج گمنامی من نمودند. باشد که قابل بوده باشم.^۲ از دوست خوبم جناب آقای محمود بهبهانی مدیر سایت مدیر قرن صمیمانه سپاسگزارم که دوستی و آشنایی با ناشر را برایم فراهم نمودند.^۳ از جناب آقای شاملو ناشر محترم نشر شاملو نیز به دلیل همکاری و چاپ این اثر، صمیمانه سپاسگزارم.

همچنین از سرکار خانم‌ها مریم سیافی و لادن شایان فر به سبب ویرایش این کتاب تشکر و قدردانی می‌نمایم.

۱- برای آشنایی با آثار ایشان به سایت mohammadpirhayati.ir مراجعه نمایید.

۲- برای آشنایی با آثار ایشان به سایت Alighazvini.com مراجعه نمایید.

۳- برای آشنایی با آثار ایشان به سایت modiregharn مراجعه نمایید.

فهرست مطالب

۷	 مقدمه علی اکبر قزوینی
۱۱	 مقدمه نویسنده
۱۲	 «اولین دیدار»
۳۳	 گام نخست (پذیرش)
۶۰	 گام دوم (ترس)
۷۱	 گام سوم (قضاوت کردن)
۸۶	 گام چهارم (خشم)
۹۶	 گام پنجم (تطهیر کلام)
۱۱۰	 گام ششم (دروغ)
۱۲۰	 گام هفتم (کینه)
۱۲۸	 «آخرین دیدار»

مقدمه علی اکبر قزوینی

عنوان کتاب را که می‌خوانی و موضوعش — تغییر و تحول فردی — را که در نظر می‌آوری، با خودت می‌گویی یکی دیگر از خیل این همه کتاب‌های موفقیت و خودشناسی. در این بازاری که حالا سگه شده است، یک «محمود پیرحیاتی» نامی هم پیدا شده که با این عبارتِ ظاهراً بازاری «فقط آویزان خودت شو»، آمده کتابی نوشته تا نامی برای خود دست و پا کند و هوادارانی بیابد. این همه آدم شده‌اند مدرس موفقیت، چرا محمود پیرحیاتی یکی از آنها نشود؟ «آویزان خودت شو!» یعنی چه اصلاً؟ یک مقدار خنده‌دار هم به نظر می‌رسد. یک جور بازی با کلمات. لابد یک مُشت جملاتِ قصار است و داستان‌های انگیزشی از این و آن، که با ضرب و زورِ توصیه‌های سطحی و صد من یک غاز قرار است به هم چسبانده شوند و حاصل، معجونی باشد که بیش از ایجادِ تغییری اساسی در نگرش و رفتار خواننده، شهرتی برای نویسنده دست و پا کند.

اما از «جلد» فرا می‌روی. کتاب را باز می‌کنی تا ببینی در «درون» آن چه خبر است. و به‌ناگاه از همان صفحه‌ی اول، از همان نخستین جمله، کتاب تو را با خودش «می‌برد». به معنای واقعی کلمه با خودش می‌برد و می‌روی به یک سرزمین دیگر. به ساحتی دیگر وارد می‌شوی.

بلافاصله درمی‌یابی که این کتاب، از جنس خیلی از کتاب‌های دیگر نیست. حتی بر اساس تحقیقاتِ بازار و نیازسنجی مخاطبان هم نوشته

نشده؛ چیزی که امروزه از دید متخصصان بازاریابی کتاب، اشتباهی بزرگ دانسته و عنوان می‌شود که نوشتن کتاب از ابتدا تا انتها در خلوت و بعد چاپ آن به امید یافتن مخاطب و پرفروش شدن، دیگر جواب نمی‌دهد و روش درستی در عصر اینترنت و شبکه‌های اجتماعی (که می‌توان کوچک‌ترین رفتارهای مخاطبان بالقوه را هم سنجید و اندازه گرفت) نیست.

اما کتابی که شبیه کتاب‌های دیگر نیست، چگونه می‌تواند در فرایندی شبیه آنها نوشته شود؟ این کتاب، یک سری دستورالعمل نیست. مجموعه‌ای از توصیه‌های مُد روز نیست که معلوم نیست خود نویسنده به آنها عامل است و زندگی‌شان کرده، یا اینکه فقط از این و آن «کش رفته» است. این کتاب، از جنسِ زندگی است؛ زندگیِ خودِ نویسنده. مشخص است (و هر کلمه‌اش فریاد می‌زند و گواهی می‌دهد) که این کتاب، خودِ زندگیِ نویسنده است. کتابی است که نه از سرِ بی‌دردی، که از روی درد نوشته شده است. آن دردِ مقدس و زندگی‌آفرین و شفافبخش که عطار می‌فرماید:

به دردی مبتلا گشتم که درمانش نمی‌بینم

این کتاب آنقدر زیبا و پرمعناست که هر جمله‌اش یک جمله‌ی قصار است. هر جمله‌اش اصلاً یک کتاب است برای خودش. و بعضی جمله‌هایش شبیه شعر است یا یک تابلوی هنری زیبا؛ یا شاید عکسی قشنگ از یک منظره‌ی دلپذیر. وقتی آن را می‌خوانی، آنقدر جمله‌ها را هایلات می‌کنی و زیر کلمات خط می‌کشی و در حاشیه‌اش یادداشت می‌نویسی که تقریباً تمام کتاب مازیکی و مدادی می‌شود. و با این حال،

این کتاب مجموعه‌ای از جمله‌های قصار و کلماتِ شاعرانه نیست. مجموعه‌ای درهم تنیده از کلماتِ «جاندار» است که وقتی می‌خوانی‌اش، «زنده» می‌شوی. زنده‌تر می‌شوی. بی‌دلیل نیست که می‌گویم این کتاب از جنسِ «زندگی» است.

من بارها با جملات این کتاب گُر گرفتم و اشک، آن اشک مقدس، از چشمانم سرازیر شد. یک دور خواندنِ این کتاب را طی چند روز، در یکی از کافی‌شاپ‌های «تیم هرتونز»، بر خیابانِ معروف «یانگ» در تورنتو، تمام کردم. و بارها دلم می‌خواست وسط این کافی‌شاپ، بین این همه آدم از ملیت‌های مختلف، بلند شوم و فریاد بزنم: «آی آدم‌ها در چه کارید؟ من یک گنج کشف کرده‌ام...» بارها در میانه‌ی این جمعِ انسانی سعی کردم اشک‌هایم — ناشی از تماسم با آتشِ کلماتِ این کتاب — مرا به حق‌هق نیندازد. خُب دیگری که در «هوای» خودش است چه می‌داند من در چه «حالی» هستم...

با همه‌ی وجودم دلم می‌خواهد شما این کتاب را بخوانید. اینکه کتاب را دستتان گرفته‌اید و تا اینجا خوانده‌اید، بی‌علت نیست. شما با پای خودتان به اینجا نیامده‌اید؛ به اینجا «آورده شده‌اید». قول می‌دهم این کتاب را بارها و بارها خواهید خواند و به یکی از عزیزترین کتاب‌های کتابخانه‌تان تبدیل خواهد شد. کتابی است که دوست دارید مدام دم دستتان باشد و لقمه‌های نور از آن بخورید. این کتابی است که «تحول فردی» را از جنس دیگری به شما می‌شناساند. کتابی است که بلافاصله می‌تواند موجب تغییرِ نگرش — و رفتار — در شما شود؛ و با مداومت در خواندن و عمل به مطالب آن و درونی کردن آموزه‌های آن، تغییراتی مثبت و پایدار

«از جنسی دیگر» در شما پدیدار خواهد شد.

لطفاً این کتاب را «بخورید».

علی اکبر قزوینی

تورنتو، ۱۶ جولای ۲۰۱۷ (۲۵ تیر ۱۳۹۶)

مقدمه نویسنده

همه‌ی ما انسانها در زندگی مان تغییراتی را تجربه می‌کنیم. این تغییر گاه در جهت رشد، تعالی و شکوفایی ماست و گاه در جهت عکس آن. نیاز به تحول و تغییر در تمام شئونات زندگی ما انسانها امری تردید ناپذیر است. تحولی که گاه بنیادی و همه جانبه باید عرصه تفکر و روح و روان و جسم ما را دگرگون سازد. این تحول قطعاً از رهگذر ذهن و فکر انسان است که می‌تواند زمینه ساز انقلابی در روح و روان باشد و بدین شکل از انسان شکل دیگری بیافریند.

ما در اجتماع و در بسیاری از موارد به جای آنکه آویزانِ گفتار، رفتار، برنامه ریزی و اهداف خودمان شویم، آویزانِ دیگران می‌شویم. این کتاب از رهگذر آموزه‌هایی ساده در پی آن است که با درگیر کردن مخاطب با خودش به او یادآوری نماید که تا انسان آویزان رفتار و گفتار خودش نشود راه به جایی نخواهد بُرد.

پیام اصلی این کتاب که نام کتاب را نیز بر خود حمل می‌کند یعنی عبارت: «آویزان خودت شو» کنایه‌ای است به این مضمون که تا از ذهن، فکر، رفتار و گفتار خودت مراقبت نکنی و تا در راه اصلاح خودت گام بر نداری، موفقیت، ثروت و شادی حقیقی را درک نخواهی کرد.

این کتاب داستانی است برای تبدیل شدن آدمی به انسانی از جنس نور، شادی و رهایی. انسانی که فقط آویزان خودش بشود.

برای آشنایی با اصول تغییر و تحول فردی و شرکت در دوره‌ها و نیز دانلود کتاب رایگان به سایت www.tahavolefardi.com مراجعه کنید.

«اولین دیدار»

سوار ماشین که شدم قبل از استارت زدن لوازم را از روی یادداشت روزانه چک کردم. دوربین، لنز، سه پایه، حافظه‌ی دوربین، موبایل، شارژرها، لوازم شخصی، کتاب، فلش، نقشه و... همه چیز سر جایش بود، جز خودم!

آرامش از وجودم رخت بر بسته بود. نگران نه، اما غمگین بودم. روشن کردم و به "راه" افتادم. از شهر که دور شدم، صنعتی شدن داشت جایش را می‌داد به "راه" و مسیر. گاهی نیم نگاهی به نقشه می‌انداختم و نمی‌دانستم این نقشه‌ای که در روی صندلی کنارم پهن شده هدایت می‌کند یا آن دغدغه‌ای که در قلبم افتاده عنان ذهن و روحم را به دست گرفته!

هوای خنک اردیبهشت ماه حالم را جا می‌آورد و من بی هیچ عجله‌ای بر پدال گاز می‌فشارم. خنکای هوای دم صبح و سوسه‌ام می‌کند جایی بایستم و عکاسی کنم. هنوز سر انگشتان نور از پشت کوه‌های دور دست سمت چپم، بیرون نزده بود. با خود گفتم: جایی همین نزدیکی‌ها می‌ایستم، گلویی تازه می‌کنم و تصویری به ذخایر غنی دوربینم اضافه می‌کنم.

چند ساعت قبل که حرکت را آغاز کرده بودم قصدم تنها، تنهایی بود و فرار از شهر. اصلاً نمی‌دانم این مدنیت چه چیزی را برایمان به ارمغان آورده که گاه حس می‌کنم هویتان را در قبالتش هدیه داده‌ایم رفته. برای

من که معماری کویر مرکزی ایران، هوش از سرم برده، خروج از مدنیتِ آسمان خراش‌ها و خودروها و پناه بردن به دل کویر، غنیمتی بس بزرگ است. راستش را بخواهید طوری بی‌تاب شده بودم که در خواب و بیداری دلم هوای غربت داشت. شهر را با همه‌ی مظاهر فریبنده‌اش وانهادم برای آنان که به زندگی در شلوغی تمدن افتخار می‌کنند. من گاهی دیده‌ام آدمهایی را که به اسم شهرها در گوشه شناسنامه‌شان افتخار کرده‌اند. من بارها دیده‌ام اشخاصی که جغرافیای شهری از جغرافیای باطنی برایشان مهم‌تر بوده است.

برای من اما لحظاتی در خاطرم مانده که با هیچ جغرافیایی قابل تعویض نیست. گیریم که با المثنی شناسنامه‌ات را تغییر دادی و رفتی عضو آن میلیون تن آدم مدهوش برج‌های شهر شدی، آن وقت با تفاخر بسیار هر جا رسیدی گفتی من بچه‌ی پایتختم، من بچه‌ی فلان شهرم، خب که چه؟ من نفهمیدم مزه این تفاخر به جایی بودن آیا تفهیم اتهام است به روستایی بودن من و امثال من؟ من نفهمیدم نگرانی ما از چیست که این همه ترس را پشت نقاب اسم و شناسنامه پنهان می‌کنیم؟

آینه‌ی جلوی جیب را کمی تنظیم می‌کنم. جاده تا انتهای آینه خالی است و برهوت. کویر مرا می‌برد به آن سالهایی که دانشکده‌ی معماری را تجربه می‌کردم و کمی شاید آن‌سوتر، سالهایی که شعرهای "سهراب" را می‌خواندم. نگاهی دوباره به آینه، باعث می‌شود چهره‌ام را وارسی کنم: ریش‌هایم کمی به سپیدی گراییده. البته موهایم همچنان در گرو جوانی است. می‌خندم و به هر اندازه که شهر را دورتر می‌یابم، خود را خوشحال‌تر کشف می‌کنم. راستی چه رابطه‌ای می‌تواند باشد میان فاصله‌ی شهرها و شادکامی من؟ به نظرم ترکیبی از فیزیک کوانتوم، روانشناسی

ابراهام مازلو، شعرهای هایکو گونه‌ی سپهری و نیز کهن الگوهای یونگ می‌تواند این رابطه را کشف کند!!!

دوباره به گفتگوی ذهنی‌ام می‌خندم. کمی جلوتر جاده در شانه سمت راست خود «راه» باریکه‌ای را جدا کرده که به تپه‌ای کوچک منتهی می‌شود. جیب را هدایت می‌کنم به کنار جاده. سه پایه دوربین را بر دوشم می‌گذارم و به خاکی جاده می‌زنم. چند دقیقه پیاده روی کافی است که من به بالای تپه برسم. سه پایه را تنظیم می‌کنم و دوربین را نصب. به منظره‌ی تپه ماهورها خیره می‌شوم.

نور صبحگاهی، افق دید را تا توانایی چشمم روشن کرده. قوس و فرود تپه‌ها مرا به یاد اوج و فرود زندگی می‌اندازد. گاهی بالا می‌روی، گاهی پایین می‌آیی و بعد با خود فکر می‌کنی یعنی چه؟ این بالا و پایین‌ها چه می‌خواهد از جان من؟ اصلاً چرا من؟

از دریچه‌ی دوربین به فراخ‌ناکی صحنه‌ی روبرو خیره می‌شوم. تصویر جذابی می‌شود، این حرکت دوار تپه‌های کویری در عکس. تصمیمم را می‌گیرم و عکس در کسری از صدم ثانیه به دام دوربین می‌افتد. نگاهی به دوربین می‌کنم و می‌گویم عجب "جعبه سیاه" گران‌بهای هزاران سال تاریخ طبیعی ایران و ذهنیت آشفته‌ی یک عکاس را در خود جای داد. سفره صبحانه‌ام را بالای همان تپه پهن می‌کنم. من، جاده، طبیعت و خدا تنهائیم. چای فلاسک را در لیوان سفالی زرد رنگم خالی می‌کنم. طوری که من نشسته‌ام قسمتی از جیب قرمز رنگم به همراه خطی طولانی از جاده باریک و آسفالت‌پیداست. به انتهای تن کش آمده‌ی جاده نگاه می‌کنم. عجب وسوسه‌ی هوس انگیزی دارد این تن عریان‌ش! پا به آن بدهی باید تا ته رسوایی جاده بروی. جاده اصلاً اغواگرترین اندام را

برای همه‌ی آنانی که اهل رفتن هستند، دارد.

چای و پنیر و گردو را که می‌خورم، تنی می‌تکانم. من و سفره و دوربین برمی‌گردیم به سمت جیب و بعد ادامه‌ی "راه"، تنها همراه می‌شود. عقربه سوخت کلمه *full* را نشان می‌دهد و من با خیالی راحت‌تر پدال را می‌فشارم. یعنی آن عقربه چه چیزی دارد که می‌تواند بشود قوّتِ قلبِ من؟ عقربه کلاً چیز خوبی است. عقربه‌ها با ما سخت عجین شده‌اند. مثلاً همین ساعت بند چرمی دستم چه چیز را می‌شناساند؟ زمان؟ غم دیروز؟ نگرانی فردا؟ یا خلاقیتِ زندگی در لحظه‌ی اکنون را؟ عقربه عجب چیزی است. گاهی مانند عقرب آدمی را می‌گزد و ذهنت را نیش می‌زند. عقربه گاهی اصلاً خود عقرب است؛ یعنی نه از راه کینه، بلکه با درایت و طمأنینه ذهنت را نیش می‌زند و تو را متورم دیروز و فردا می‌کند.

عقربه گویی به جانت می‌افتد تا زمان را از دست بدهی. یادت می‌رود که زندگی نه دیروزی داشت و نه فردایی.

حرکت هر عقربه‌ای مرا به هزار توی آن سالیانی می‌برد که اصلاً زمانی وجود نداشت. من گاهی از خود می‌پرسم زمانِ بی‌زمانی کجاست؟ آن هنگام که عقربه‌ای برای تکه تکه کردن اوقاتمان نبود، ما چه می‌کردیم؟ گاهی من فکر می‌کنم این عقربه‌ها، ذهن ما را هم تکه تکه می‌کنند. مثلاً من با حرکت عقربه‌ها شکل می‌گیرم، عقب می‌روم، جلو می‌روم، حتی گاهی باتری‌ام تمام می‌شود و می‌ایستم. این عقربه عجب توانمند است!

عقربه چه توانایی‌ای دارد که آدم را یک لحظه قوی می‌کند و لحظه‌ای دیگر ضعیف؟ عقربه اصلاً گاهی خود می‌شود پارادوکس خودش.

یعنی خودش تا جایی که می‌تواند زور می‌زند و بعد که می‌ایستد گویی همه چیز را فرو می‌برد در خلأ. حالا من خیره به عقربه‌ی بنزین خودروام با خودم می‌گویم: چگونه است عقربه‌ای که پُر و خالی شدن را، دیروز و فردا بودن را، دیر و زود شدن را به ما تفهیم می‌کند، نمی‌تواند در لحظه‌ی اکنون و اکنونیت لحظه بایستد و بگوید: من خائن‌ترین عنصر آفریده‌ی دست بشرم؟!!!

عقربه‌ها، حتی اگر عقربی نباشند، مدام ذهن ما را درگیر چیزی غیر حقیقی می‌کنند. عقربه‌ها مرا از رهاشدگی ذهن، از حس تعلیق و گشادگی روح می‌برند در اغماء، در گیجی خلسه‌وار دویدن! یعنی من مدام به این فکر می‌کنم نکند دیر شود؟ چه کاری را دیروز نکردم؟ چه کاری باید فردا بکنم؟ "افسوس" یکی از درخشان‌ترین محصولات هر عقربه‌ای است. من حتی گاهی دیده‌ام در شهر مردمان تفاخر می‌کنند به داشتن لوکس‌ترین ساعتها و نیز به آن‌تایم بودنشان. من اما یک‌بار از یکی از این مفتخرین پرسیدم: چه رابطه‌ای است بین لوکس بودن عقربه‌ها و جهت زندگی؟ گفتم چطور می‌توانم درک کنم عقربه‌ها درست می‌چرخند یا زندگی من؟ نگاه حاج و واج و عاقل اندر سفیه مرد لوکس به دست مرا متوجه کرد که بهتر است به روستایی بودنم بپردازم؛ چون در شهر چیزهایی هست که فقط یک عقربه به دست می‌فهمد!

حوالی ظهر، قهوه خانه‌های کویری، خصوصاً آنهایی که فرم و محتوای اصیل معماری کویر را حفظ کرده‌اند، محل مناسبی هستند برای استراحت. جاده اما مرا دعوت می‌کند به ادامه و من می‌رانم بی آنکه بدانم کجا می‌روم. راستی اینکه آدم نداند که می‌خواهد کجا برود بدترین

درد بشری است، نه؟! یعنی چقدر خوب بود که ما از همان ابتدا یک برنامه‌ای برایمان طراحی می‌شد و ما طبق یک برنامه، جدول و یا تقویم می‌رفتیم به سر منزل مقصود! و چه افتخار بزرگی نصیبمان می‌شد. می‌شدیم انسانهای موفق، شکست خورده، پول‌دار، فقیر، مهندس، دکتر، رفتگر، صنعتگر، کارآفرین، شهری، روستایی و ... می‌شدیم یک عده افراد خوب، بد، زشت، زیبا، خوش کردار، بد طینت و مگر همین الان هم این گونه نیستیم؟ چرا هستیم، اما لااقل آن وقت یک تفاوت داشت: ما دیگر مقصر نبودیم و همه‌ی تقصیر را می‌انداختیم گردن آن که ما را کوک کرده! ما برنامه ریز را می‌توانستیم مقصر بدانیم!

البته اگر آدم بداند کجا می‌خواهد برود، نفی آن برنامه ریزی نیست. بلکه فکر می‌کنم **فهم پیام** است. یعنی اگر ما بتوانیم پس از تولد که اجباری بوده به جریان بی‌عقبه‌ی زندگی بپیوندیم، آیا خالق نمی‌خواهد پیامی را بفهماند؟ یعنی اینجاست که من تنها به قضا و قدر معتقد نیستم. اینجا همان جاست که فکر، ذهن، خلاقیت و اختیار درگیرم می‌کند و بعد یادم می‌افتد که گاهی لازم است آدم‌ها در خلاصی رفتارهایشان، در همان لحظه‌ای که تجارب روزگار برایشان دنده معکوس می‌کشد یا همان جاهایی که ترمز می‌بُرند، بایستند. زمانشان را متوقف کنند و یادشان بیاورند که پیام و حکمت الهی چیست؟ من در این بحبوحه‌ی آشفتگی چه پیامی جز درد، رنج و خود آزاری می‌توانم یافت کنم؟ **عجب درد عجیبی است ترکِ درک!!!** ما انسانها گاهی تعمداً درک عمیق و وسیع هدیه داده شده خدا را ترک می‌کنیم. **لذت شگرفی دارد گرمای زیر برف برای کبک‌های دهنمان!!!**

من اما در تمام چند ساعتِ این سفر حس می‌کنم چندان بی‌هدف

هم نیستم. یعنی همانطور که می‌رانم گویی مرا با خود می‌برند! عنان از دست داده‌ام، اما امان نه! یعنی می‌دانم که هر مسافرتی را مقصدی است که گاه بی پایان به نظر می‌رسد، اما صبورم و نظاره‌گر و نیز سخت دلم می‌خواهد نقش خود را فعالانه بازی کنم.

گاهی به این پرسش رسیده‌ام که کدام سفر را می‌توانم بیابم که پایانی برای آن متصور نباشم؟ نگاهی به ساعت می‌اندازم و عقربه مرا به یاد ضعف جسمانی می‌اندازد. عجب رابطه‌ی عمیقی! یعنی اینجا باز عقربه‌ها مهمند. عقربه عجب چیز مهمی است. عقربه گاهی مرا مستقیم می‌برد به سر سفره‌ی غذا. عقربه رابطه‌ی جالبی دارد با تنظیمات فیزیولوژیک بدن. عقربه خودش می‌تواند به تنهایی ذهن مرا گُشنه کند یا تشنه!!

پیچ و خم جاده را طی می‌کنم. تابلویی در سمت راست نشانه‌ی غذاخوری را می‌دهد که البته چند صدمتر جلوتر باید باشد. روی تابلو نوشته شده: "لقمه سرای نور". چند دقیقه بعد وارد قهوه‌خانه می‌شوم. قهوه‌چی، تنها، بی هیچ وردستی به مهمانانش می‌رسد. محاسنی سفید دارد. با دستمالی بر دوش؛ خوش برخورد و خندان است. تعارف می‌کند و خوش آمد می‌گوید. می‌نشینم. فضا قبلاً کارکردی دیگر داشته. بنایی قدیمی با کارکردی "یخچال" گونه. سطح قهوه‌خانه از جاده با چند پله به سمت پایین، جدا شده. اما مرمت‌های صورت گرفته بنا را سرپا و زنده نگه داشته است. صدای پیرمرد مرا از تجزیه و تحلیل معماری بنا به دنیای حال برگرداند: مسافر! چه می‌خوری؟ پاسخ دادم: بوی عطر غذاهایت حکایت عجیبی دارد. من فکر می‌کنم غذاهایت سنتی است، نه؟ گفت: همه نوع غذایی داریم. آنچه اینجا را معطر ساخته از غذا نیست و

ادامه داد: برایت غذایی می‌آورم به نام **"دوخته دهان"** و من هم استقبال کردم. چند لحظه بعد سینی غذا با چند تکه نان محلی مرا سر ذوق می‌آورد. نگاهی دقیق انداختم به **"دوخته دهان"**. بادمجانهایی که دهانشان پُر شده از سبزیجات و با نخ شکافشان دوخته شده.

عجب اسم بامسمایی! دهانشان دوخته شده. **چه رابطه‌ای می‌تواند باشد بین کلام و شکم؟** بین دهان و کلام و شکم چه اشتراکاتی پیداست؟ قهوه‌خانه تقریباً خالی شده. من و پیرمرد تنهائیم. پرسیدم: تنهایی؟ گفت: نه، **مگر می‌شود سمت قبله‌ات را بشناسی و تنها باشی!** جواب فلسفی - عرفانی‌اش قلبم را تکانی می‌دهد. پرسیدم: این حوالی جایی برای استراحت می‌خواهم. نزدیکم شد و گفت: چند کیلومتر جلوتر، در سمت راست جاده، درخت تنومند و کهنسالی را می‌بینی که باید از راه خاکی کنار آن عبور کرده، همان طور که **"راه"** را دنبال کنی به اقامتگاهی می‌رسی که جای مناسبی است برای استراحت، اقامت و دیدار.

و ادامه داد: **"راه"** را دنبال کن. این تنها **"راه"** است که چاه را به تو می‌شناساند. **"راه"** تنها جایی است که تو را وصل نگه می‌دارد. نگاهم به پیرمرد عمیق‌تر شد. دلم غمگین و بی‌تاب بود، آشفته تر هم شد. پرسیدم: تو از کجا می‌دانی من دنبال چه هستم که وعده راه، اقامت و دیدار را می‌دهی؟ من شاید فقط جایی برای خواب خواسته باشم.

جواب داد: در اعماق هر چشمی پیامی نهفته است. **مردمک چشمها راست‌گوترین عضو بدن هستند.** مردمک‌هایت با من سخن گفتند، نه گوشتِ زبانت.

بدان هیچ چشمی نمی‌تواند به تمامی و کمال صداقت و پیام را در

خود پنهان کند؛ مگر زمانی که دست از خیره شدن برداری. آدمها عموماً شبیه چیزی می‌شوند که بدان خیره می‌شوند، تو خیره به چه شده‌ای که چشمانت حیرانند؟ من نشانی جایی را دادم تا بتوانی خودت را آزاد کنی. مسافر! هیچ اسارتی بالاتر از اسارت ذهن نیست. گفتم: آنجا که نشانی داده‌ای، چگونه جایی است؟ جواب داد: اگر بتوانم تعریف و توصیفش کنم که دیگر جذابیتی ندارد، مسافر. و ادامه داد: می‌ترسم با تعریف آنجا، به تحریف ذهن و زبان نزدیک شوم. برخیز و برو که گاهی کسی در جایی که ما نمی‌دانیم کجاست، منتظر ماست.

مسافر! هیچ چیز در این دنیا اتفاقی نیست، نشانه‌ها را دریاب. من و تو هم برای دیگران نشانه ایم. اصل، "راه" است. نشانه‌ها را دنبال کن تا "راه" را طی کنی. برق چشمان قهوه‌چی تلنگری به ذهنم می‌زند و کلامش آتشی بر جانم. برمی‌خیزم و جیب را به سمت نشانه‌ای که داده به پیش می‌رانم. چند کیلومتر جلوتر انتظار دیدن درخت را دارم. اما درختی پیدا نیست. نگاهی به ساعت مچی ام می‌اندازم. ساعت نیست. یادم رفته از روی میز قهوه خانه بردارمش.

من در یک لحظه بی‌عقربه و بی‌زمان شدم. چه خلسه‌ی جذابی دارد این عدم تعلق به زمان! یک لحظه بی‌لحظه می‌شوی. کمی که می‌رانم، از دور درختی پیدا می‌شود و نوری در دلم روشن. آیا رابطه‌ای هست بین درخت و دل انسان؟ یعنی درخت به خودی خود می‌تواند مرا امیدوار کند؟ این چه حس عجیبی است بین درخت و روشنایی؟ کدام فلسفه می‌تواند تبیین کند که اعماق یک انسان با دیدن درخت چگونه روشن می‌شود؟!

با دیدن درخت، یک لحظه احساس کردم به بلندای آن پرواز کرده‌ام. چه حس نورانی سبزی است این پیکره‌ی تنومند!

چند متری مانده به درخت، موتور ریپ می‌زند. جیپ در حال اعلام پیامی است به من. عقبه‌ها را نگاه می‌کنم. وضعیت خوب است، بنزین که دارم و اوضاع مرتب است. اما خودرو در حال ایستادن است. نمی‌فهمم چه شده. درست روبروی درخت، جیپ قرمز رنگم می‌ایستد. **چه توقف معنا داری!**

چند ساعتی در گرمای کویر، با جیپ سرگرم می‌شوم. اما او استوار سرچایش ایستاده. سر در نمی‌آورم چه شده؟ کوله‌پشتی‌ام را بر می‌دارم و مسیر را بی‌خودرو و ساعت ادامه می‌دهم. قبل از دور شدن بر می‌گردم و درخت با شکوه را می‌نگرم. این عظمت بی‌کران در این جلوه‌گاه کویر چه می‌کند؟ چه ریشه‌ای می‌تواند دوانده باشد تا برسد به آب و چه اوجی گرفته است تا نور؟ راستی درخت پا در آب دارد و دست در نور و ناگهان در می‌یابم که نکنند آن حس روشنایی دلم در هنگام دیدن درخت به خاطر همین بوده؟ به "راه" ادامه می‌دهم. "راه" باریکه‌ای که از پشت درخت آغاز شده، در دل کویر ادامه می‌یابد و من مانند نقطه‌ای تنها در پهنای فراخ کویر روی آن جاده خاکی که تن کویر را خراشیده، گام به گام به جلو می‌روم.

ساعتی گذشته و هنوز خبری از آبادی و آبادانی نیست. گرمای کویر کم کم آرام می‌دهد. تشنگی اولین هدیه‌ی ناتوانی جسمی در کویر است. نگاهم افق را در می‌نورد. همان جا می‌نشینم و کوله‌ام را باز می‌کنم. هرچه می‌گردم ظرف آب را نمی‌یابم. قمقمه‌ای مسافرتی داشتم که اکنون همراهم نیست. آغاز کلافگی است. بلند می‌شوم و راه را ادامه می‌دهم.

یک ساعت بعد احساس می‌کنم که از ناحیه سرم گُر گرفتگی دارم. لبانم و گلویم خشک شده. تشنگی فشار می‌آورد و نمی‌دانم آیا بین تشنگی و سینه سوزی رابطه‌ای هست؟ در تنگنای سینه‌ام سوزشی احساس می‌کنم. چشمانم سیاهی می‌رود. روی دو زانو می‌نشینم و نگاهی بر بالای سرم می‌کنم و آفتاب را با چشمانی نیمه باز صدا می‌زنم: ای نور! تو مرا سیراب کن! نمی‌دانم شاید بین نور، آب، تشنگی، کویر و سینه‌سوزی رابطه‌ای هست!!! و بعد چشمانم بسته می‌شود و نقش بر زمین می‌شوم. با صداهایی نامفهوم و گنگ و در هوایی خنک چشمانم باز می‌شود. اینجا کجاست؟ با خودم می‌گویم:

من در کدام باغ ملکوت چشم باز کرده‌ام؟

صدایی مرا به خود می‌آورد. پیرمردی خوشرو با قدی متوسط و اندامی لاغر و با لباسی سفید صدایم می‌زند: مسافر! حالت چطور است؟ دیگر شک ندارم که اینجا باغ بهشت است و این یکی از ملائک پروردگار! تشنگی در خود حس نمی‌کنم. یعنی می‌تواند رابطه‌ای باشد بین رسیدن و سیراب شدن! پس چرا برخی انسانها پس از رسیدن و وصل تازه جانشان آتش می‌گیرد و هر لحظه تشنه‌تر می‌شوند؟

پیرمرد بالای سرم آمد. من روی تختی دراز افتاده‌ام. سعی کردم خودم را جمع کنم. با اشاره پیرمرد همان طور دراز کش ماندم. با ظرفی کنارم نشست و گفت: "راه" تو را بدین جا کشانده و من تو را در حالی که نایی در بدن نداشتی یافتم. در یک لحظه یادم آمد اتفاقات گذشته و بیهوش شدنم را. پیرمرد فجانی در دست داشت و گفت: این داروی گیاهی است و اینجا باغی است که امانت به دستم سپرده شده. تو مهمان مایی. تا هر وقت که دلت خواست اینجا می‌مانی. بعد کمکم کرد تا دارو را

بخورم. چقدر تلخ است. به زحمت قورت دادم. آیا همیشه رابطه‌ای هست بین تلخی و سلامتی؟ آیا چشیدن مزه‌های تلخ، شیرین‌کامی- هایی را برایمان به ارمغان می‌آورد؟ پیرمرد بی‌آنکه حرفی زده باشم سوال ذهن مرا خواند و گفت: تلخ‌ترین داروها، شفا دهنده‌ترین آنهاست! گاهی نیاز است برای درک پیام زندگی داروهای تلخ آن را بنوشیم. در واقع هر چه دارو تلخ‌تر است، نشانه آن است که زخم دل کاری‌تر بوده. گاهی نیاز است تلخی را بخوری تا شیرین شوی! آدمی تنها در عبور از تلخی‌هاست که می‌آموزد تلخی و شیرینی هر دو یکی هستند. نه تلخ، تلخ است، نه شیرین، شیرین. آنچه حواس بشری در می‌یابد آن دارو یا واقعه را تلخ و شیرین تعبیر می‌کند.

پرسیدم: اگر تلخی و شیرینی وجود ندارد پس چرا من در لحظه‌ی خوردن این دارو این چنین تلخ بودنش را درک می‌کنم؟ پیرمرد جواب داد: کمی استراحت کن. فردا صبح چنانچه بتوانی، با هم به گفتگو می‌نشینیم.

نیم خیز شدم و نشستم. من در باغی هستم. پر طراوت تا چشمانم همراهی می‌کند، درخت و سرسبزی است.

شب ما را احاطه کرده و من تنها کلبه‌ای را می‌بینم که پیر در آنجا رفت و آمد می‌کند. غذایی برایم می‌آورد و من تا پایان شب او را نمی‌یابم. صبح با طلوع آفتاب، صدای پرندگان و خنکای دلچسبش بلند می‌شوم. پیرمرد گفت: سلام مسافر! پشت سرم ایستاده. جوابش را دادم. ادامه داد: برای صرف صبحانه به کلبه من بیا. با آب زلال کنار کلبه دست و روی خود را بشوی و داخل شو. کلبه اش اتاقکی است خشتی با یک بخاری باغی قدیمی که ظاهراً هیزم در زمستان روشنش می‌کند.

گلیمی در کف اتاق و دو تشکچه آنجا را مفروش کرده. پرسیدم: همیشه منتظر آمدن کسی هستید که جای دو نفر آماده است؟ پیر گفت: اینجا محل گذر است، مسافر. اینجا جای ماندن دائم نیست. اینجا پلی است برای عبور. دیگران می آیند و پیامی را می گیرند و می روند. من تنها یک نشانه ام برای هدایت و روشنگری.

پرسیدم: اسمت چیست؟ خندید آن گونه که دندانه‌های سفید و زیبایش بیرون افتاد. گفت من هم اسم توام و من در دلم گفتم او چطور اسم مرا می داند؟ گفتم: شما چطور اسم مرا می دانی؟ و جواب داد: من هم اسم تو، هم اسم باغ، کوه، جنگل، کویر، شب، نور، سکوت و هم نام همه انسانهای دیگرم.

من اسمی ندارم. من تنها به "رسم" معتقدم. اسم، عنوانی جعلی و دروغین است تا ما را از خود حقیقی مان جدا کند. به هر که رسیدی اسمش را رها کن و به "رسمش" بچسب!

دو فنجان دمنوش گیاهی ریخت و سفره ای پهن کرد. صبحانه خوردیم و در حین نوشیدن دمنوش به یاد شب گذشته افتادم و پرسیدم: قضیه تلخی و شیرینی هنوز ناتمام مانده.

گفت: هر واقعه‌ای حتی همین دارو براساس تجربه‌های حسی و حواس پنج‌گانه ما درک می‌شود. اگر روزی این حواس از تو گرفته شود، چه می‌کنی و چه حسی در برخورد با دنیای پیرامونت در خود می‌یابی؟ گفتم: خب نمی‌دانم. کمی سخت است. نداشتن حواس انسانی یعنی ناتوانی مطلق در درک دنیای اطراف.

گفت: خب حالا اگر در همان حال دارو را بخوری، چه حسی به تو دست می‌دهد؟ گفتم: طبعاً دیگر فرقی نمی‌کند دارو تلخ باشد یا شیرین.

گفت: پس این حواس مادی توست که دارد بر ذهنت فرمان می‌راند، نه حقایق عمیق زندگی. تو تنها در لذائد غرق شده‌ای. نگاه تو، زبان تو، تمام اعضا و اندامت جزیی از زندگی شده و این یعنی آنچه بر تو فرمان می‌راند، زندانی است به نام ذهن! **تو شرطی شده‌ای و در جریان زندگی قرار نداری.**

حالا اگر حسی تو را از این مرتبه بالاتر ببرد که دیگر حواس پنج-گانه‌ات را این گونه که در روی زمین حس می‌کنی، احساس نکنی و تو فراتر از جسم با روح و روانت ارتباط عمیقی پیدا کنی، آیا تلخی و شیرینی معنا می‌یابد؟

گفتم: نه، اما نمیتوانم بفهمم یعنی چه؟ من چطور می‌توانم حواسم را ارتقا ببخشم؟ آیا مرتبه‌ی دیگری به جز این حواس وجود دارد که به من حواس دیگری اعطا می‌شود؟

گفت: بله. و حالا اگر آماده هستی با هم گشت و گذاری کنیم. جلو رفت و من پشت سر او حرکت کردم. پس از عبور از میان باغ به سرایشی رسیدیم که ما را به سمت تپه‌های سرسبزی هدایت می‌کرد و من مدام در دلم می‌گفتم: این جا کجای کویر است؟ کویر یعنی خشکی و برهوت، نه سرسبزی و خنکی ... تازه این پیر چرا تنه‌است؟ اینجا چه می‌کند؟ زن و فرزندانش کجایند؟ چرا اینجا هیچ کس دیگری نیست؟

پیر این گونه ادامه داد که: برای فراوی از مرحله‌ی جسمانی، اصول و قواعدی هست که باید آن را شناخت، درک کرد و به آنها عمل نمود و پرسید: یقیناً تو مردمان شهرها را می‌شناسی! جواب دادم: بله! من خودم از دل همان جا آمده‌ام! گفت: گاهی در سر چهارراه، خیابان و میدان‌های شلوغ ایستاده‌ای و حجم رفت و آمد و گفتگوها و ارتباطات را مشاهده

کرده‌ای؟ گفتم: بله. ادامه داد:

فکر می‌کنی آیا مردم در زندگی روزمره شان فرصت بازیابی به خود می‌دهند؟

آیا نوع ارتباط مردم خارج از آنچه تا آن لحظه هستند بدانها آموخته شده هست یا خیر؟

آیا مردم برای یادگیری و آموزش خود هزینه می‌کنند؟

مردم در روزمرگی غوطه‌ورند یا در سازندگی؟ مردم با درون خود چه رفتاری دارند؟ آیا کسی به فکر خویشتنِ خویش هست؟ آیا ما تنها به ویژگیهای مادی و جسمی خود و ارضای آنان نچسبیده‌ایم؟

آیا مردم جز شغل، پول، خوردن و خوابیدن و تأمین نیازهای جسمانی، دغدغهی دیگری را جستجو می‌کنند؟

جواب دادم: به ندرت در این زمانه کسی را این گونه می‌یابم. نمی‌گویم نیستند، اما بسیار نادرند.

پیر گفت: برای فراتر رفتن از نیازهای جسمی و نیل به سوی عالم معنا، راهی جز درک و شناخت خودت به عنوان یک موجود متعالی وجود ندارد. در واقع شناخت، مسأله‌ای است که عمق انسان را بیشتر می‌کند.

پرسیدم: چگونه می‌توانم این قواعد و اصول را بیاموزم؟ یا بهتر بگویم این اصول را به من می‌آموزی؟

پیر گفت: وقتی تو را یافتم، بدنی بی جان روی کوبیر تف دیده بودی. آیا حس تشنگی قبل از بیهوش شدن را به یاد می‌آوری؟ گفتم: بله. ادامه داد: لطفاً برایم توضیح بده چگونه بودی؟

گفتم: نه تنها گلویم، بلکه سینه و قلبم تشنه بود. چشمانم بی‌رمق شده بود و پاهایم نای رفتن نداشت. در آن لحظه تنها به یک چیز

می‌اندیشیدم: جرعه‌ای آب! اما در آخرین لحظات سؤالی از خودم پرسیدم: چه رابطه‌ای هست میان تشنگی و سینه سوزی؟

پیر حرفم را قطع کرد و پرسید: و تو دریافتی چه رابطه‌ای هست؟

گفتم: آیا واقعاً رابطه‌ای هست؟ پیر ادامه داد: دقیقاً **تشنگی تو را**

بدین جا آورده، نه آب! تو خود فکر می‌کنی به پای خود آمده‌ای، من معتقدم تو را آورده‌اند! تشنگیات تو را بدین جا کشانده. تشنگیات سینه‌ای سوخته از تو ساخته که اکنون اینجاایی. حالا **اگر تشنه باشی، آب خود به خود پیدا می‌شود** و تو را سیراب می‌کند. مسافر! آنچه "راه" به تو می‌دهد، امانتی الهی است که به راحتی به دست نیامده و تو باید نگه‌دار آن باشی. "راه" همواره با نشانه‌هایی همراه است. اگر می‌خواهی یادگیری که متغیرهای جهان، تغییری در تو ایجاد نکنند و با هر بادی بر خود نلرزی و طوفانهای سهمگین زندگی، بنیادت را برنکنند، باید بیاموزی که هر چه تشنه‌تر باشی، آموختنی عمیق‌تر را تجربه خواهی کرد و قواعدی برای خودسازی و فرازوی از مرحله جسمانی وجود دارد. گفتم: آماده‌ام و تشنه‌تر از همیشه! از کی شروع می‌کنیم؟

پیر گفت: مسافر! خیلی وقت است آموزش تو آغاز شده. نشانه‌ها را

فراموش کرده‌ای؟

و من ناگهان مرور کردم:

بی‌تابی و غمگینی آغاز سفر، درگیری ذهنم با عقربه و زمان، جا گذاشتن ساعت، دیدن مرد قهوه‌چی، درخت کهنسال و خرابی ناگهانی جیب قرمزم. آیا همه نشانه بودند؟ خصوصاً آن حالت تشنگی و بیهوشی؟ ادامه داد: تو به واسطه‌ی نشانه‌ها به جاده‌ی اصلی هدایت شدی و بر خلاف آنچه فکر می‌کردی، آن جاده آسفالت‌ه، جاده‌ی اصلی نیست.

سپاسگزاریم که کتاب را تا اینجا مطالعه کردید.

آنچه خواندید، بخشی از کتاب «فقط آویزان خودت شو» نوشته
«محمود پیرحیاتی» بود.

برای تهیه نسخه کامل این کتاب، لطفاً روی لینک زیر کلیک کنید:

<https://www.tahavolefardi.com/faks>

یا کد زیر را با گوشی موبایل خود اسکن کنید:

