نگاه

نقدی بر مقاله «تراپی می‌روم؛ پس هستم»

الهیات نوین تراپی

سیاوش جعفرپور
ارشد روان‌شناسی و دانشجوی دکترای فلسفه

مقاله «تراپی می‌روم؛ پس هستم» نوشته دکتر نیما شمسائی در روزنامه شرق مورخ ۱۴۰۵/۷/۵، با عنوانی آغاز می‌شود که آشکارا یادآور گزاره مشهور دکارت، «می‌اندیشم، پس هستم» است. نویسنده با جایگزین‌کردن «تراپی می‌روم» به جای «می‌اندیشم»، از همان ابتدا می‌خواهد تصویری از انسان معاصر ارائه کند که گویی به جای اندیشیدن به جهان، بیش از اندازه درگیر خویشتن خویش شده است. این انتخاب، البته عنوانی جذاب و کنایه‌آمیز ساخته است، اما خود این پرسش را پیش می‌کشد که آیا اساساً رفتن به تراپی را می‌توان با نوعی «اثبات بودن» یا خودشیفتگی معاصر یکی گرفت؟ نویسنده در آغاز می‌گوید کافی است کسی بگوید «من تراپی می‌روم» تا این جمله تقریباً خودبه‌خود با احساسی از فضیلت اخلاقی همراه شود و گویی «کارکردن روی خود» به یک فضیلت تبدیل شده است. اینجا نخستین پرسش جدی مطرح می‌شود: آیا واقعاً باید «کارکردن روی خود» را امری مشکوک یا مذموم تلقی کرد؟ خودشناسی و اصلاح خویشتن، دست‌کم در سنت‌های فلسفی و اخلاقی، سابقه‌ای بسیار طولانی دارند. از سقراط و سنت «خودت را بشناس» گرفته تا بسیاری از مکاتب اخلاقی و فلسفی، شناخت خویشتن نه یک بیماری فرهنگی، بلکه یکی از مسائل مهم زندگی انسانی بوده است. بنابراین اگر امروز مراجعه به روان‌شناس و روان‌درمانگر در جامعه عادی‌تر شده است، نخست باید پرسید آیا این اتفاق الزاماً نشانه «درخودفروماندگی» است یا می‌تواند نشانه کاهش یک انگ اجتماعی قدیمی نیز باشد؟ جامعه‌ای که برای مدت‌ها مراجعه به روان‌شناس را با برچسب‌هایی چون «دیوانگی» و «روانی‌بودن» همراه می‌کرد، اگر اکنون آرام‌آرام این انگ را کنار بگذارد، آیا باید صرفاً به دلیل افزایش مراجعه به روان‌شناس مورد حمله قرار گیرد؟ میان عادی‌شدن مراجعه به متخصص، تجاری‌شدن خدمات روان‌شناختی و افراط در روان‌شناختی‌کردن زندگی تفاوت وجود دارد و این سه را نمی‌توان بدون تفکیک در یک کلمه، یعنی «تراپی» جمع کرد.

«ما» دقیقا چه کسانی هستیم؟

نویسنده سپس می‌پرسد: «چه شد که این‌چنین بی‌امان به خود مشغول شدیم؟» اما اینجا پرسش مهم دیگری مطرح می‌شود: این «ما» دقیقاً چه کسانی‌اند؟ آیا منظور همه جامعه است؟ آیا منظور طبقه متوسط شهری است؟ مراجعان روان‌درمانی‌اند؟ کاربران شبکه‌های اجتماعی‌اند؟ یا گروه خاصی از تحصیل‌کردگان و مصرف‌کنندگان فرهنگ خودیاری؟ این پرسش زمانی اهمیت بیشتری پیدا می‌کند که نویسنده در ادامه ادعا می‌کند ما در عصر «سیطره همه‌جانبه» یک «الهیات نوین» زندگی می‌کنیم؛ الهیاتی که می‌کوشد همه ساحات حیات انسانی را ذیل فرمولی فروکاست‌گرایانه به نام روان‌درمانی ببلعد. «سیطره همه‌جانبه» ادعای بسیار بزرگی است. برای چنین ادعایی باید نشان داد این سیطره دقیقاً در کجا، بر چه گروهی، با چه میزان گستردگی و بر اساس چه شواهدی رخ داده است. صرف مشاهده افزایش حضور واژگان روان‌شناختی در فرهنگ عمومی، برای اثبات یک «سیطره همه‌جانبه» کافی نیست.

از روان‌درمانی تا «ایدئولوژی تمامیت‌خواه»

مقاله در گام بعد می‌گوید چیزی که زمانی دانشی تخصصی و ابزاری بالینی برای مواجهه با مسائل محدود و مشخص بود، امروز به «ایدئولوژی تمامیت‌خواه» تبدیل شده است. اینجا به نظرم مهم‌ترین مسئله منطقی مقاله ظاهر می‌شود. می‌توان پذیرفت که روان‌شناسی عامه‌پسند، بازار توسعه فردی، بعضی مربیان خودشناسی یا برخی مشاوران ممکن است ادعاهایی اغراق‌آمیز داشته باشند. اما از این گزاره چگونه می‌توان به این نتیجه رسید که «روان‌درمانی» به یک ایدئولوژی تمامیت‌خواه تبدیل شده است؟ در اینجا چند مفهوم متفاوت کنار هم قرار گرفته‌اند: روان‌درمانی، خودشناسی، توسعه فردی، مشاوره، سبک زندگی و بازار فرهنگی پیرامون آنها. اما اینها لزوما یک پدیده واحد نیستند. اگر قرار است نقد متوجه «فرهنگ تراپی» باشد، باید دقیقاً روشن شود فرهنگ تراپی چیست و چه نسبتی با روان‌درمانی حرفه‌ای دارد. در غیر این صورت، ممکن است نقد یک پدیده فرهنگی خاص، به نقد کلی روان‌درمانی تبدیل شود.

درمانگر؛ کشیش، قاضی یا متخصص؟

نویسنده سپس تصویری بسیار گسترده از درمانگر ارائه می‌دهد: او را هم‌زمان کشیش، معلم اخلاق، قاضی، داور و متخصص همه‌چیزدان معرفی می‌کند؛ کسی که می‌تواند درباره روابط، سبک زندگی، مواضع سیاسی، ارزش‌های انسانی، غایت زندگی و کیفیت انتخاب‌های فرد حکم صادر کند. اما باز باید پرسید: این تصویر درباره کدام درمانگر است؟ اگر منظور برخی درمانگران یا برخی چهره‌های بازار روان‌شناسی است، باید مصادیق مشخص ارائه شود. اگر منظور کل حرفه روان‌درمانی است، باید برای این تعمیم شواهد بیشتری وجود داشته باشد. وجود درمانگری که از محدوده تخصص خود فراتر می‌رود، به خودی خود اثبات نمی‌کند که «درمانگر» ذاتاً چنین جایگاهی دارد.

صغری‌کبری‌های سلیقه‌ای؛ اما کدام صغری و کدام کبری؟

نویسنده در همین بخش از «صغری‌کبری‌چیدن‌های سلیقه‌ای» سخن می‌گوید و معتقد است این پیامبران نوظهور، پندها و قضاوت‌های ارزشی خود را به «قبله مقدس علم» می‌تابانند. اما این تعبیر را می‌توان به خود مقاله نیز بازگرداند؛ نه برای متهم‌کردن نویسنده به مغالطه، بلکه برای پرسیدن از ساختار استدلال او. آیا مقاله نیز در مواردی از چند مشاهده و مصداق محدود به نتایجی بسیار بزرگ نمی‌رسد؟ برای مثال: روان‌درمانی گسترش یافته است؛ برخی افراد از زبان روان‌شناختی استفاده می‌کنند؛ برخی افراد در بازار توسعه فردی ادعاهای اغراق‌آمیز دارند؛ برخی خدمات روان‌شناختی ممکن است جنبه منزلتی پیدا کرده باشند؛ برخی مسائل اجتماعی ممکن است روان‌شناختی تفسیر شوند؛ اما از مجموعه این مقدمات چگونه به «الهیات نوین»، «ایدئولوژی تمامیت‌خواه» و «سیطره همه‌جانبه» می‌رسیم؟ مسئله این نیست که این نتایج الزاماً نادرست‌اند؛ مسئله این است که مقدمات میانی لازم برای رسیدن به آنها در مقاله به اندازه کافی نشان داده نشده‌اند.

خشم، تروما؛ شکست، دلبستگی؛ نارضایتی، مرزها

مقاله در ادامه می‌گوید فرهنگ تراپی می‌تواند برای بسیاری از پدیده‌ها توضیح روان‌شناختی آماده داشته باشد: خشم به تروما، شکست به الگوی دلبستگی، نارضایتی به مسئله مرزها و تناقض به طرحواره ارجاع داده می‌شود. اگر چنین رویکرد افراطی‌ای وجود داشته باشد، نقد آن کاملاً قابل فهم است. اما سؤال این است که آیا اینها ویژگی روان‌درمانی‌اند یا نمونه‌هایی از کاربرد نادرست و ساده‌انگارانه مفاهیم روان‌شناختی؟ اگر همه خشم‌ها ناشی از تروما نیستند، باید نشان داد چه کسی و کجا ادعا کرده است که همه خشم‌ها ناشی از تروما هستند. اگر همه شکست‌ها ناشی از الگوهای دلبستگی نیستند، باز باید نمونه و شواهد ارائه شود. نمی‌توان یک تفسیر افراطی را انتخاب کرد و سپس آن را نماینده کل روان‌درمانی قرار داد.

یادداشت کامل را در سایت شرق بخوانید


عکس: سپهر تاکی، شرق

شکل‌های زندگی: درباره «سلوک» و داستان‌های متأخر محمود دولت‌آبادی

نوستالژی‌های دولت‌آبادی


نادر شهریوری (صدقی)

«قهرمانی» از مهم‌ترین ویژگی ریخت‌شناسی (مورفولوژی) اسطوره‌ای ایران‌زمین است، تا بدان اندازه که در بسیاری از مقاطع حساس تاریخی میل به قهرمان‌شدن چنان پررنگ می‌شود که سایر امور را تحت‌الشعاع خود قرار می‌دهد و همه چیز در اجتماع به حال تعلیق درمی‌آید تا قهرمان، قهرمانی کند. دولت‌آبادی در «کلیدر» این ریخت‌شناسی را مدنظر قرار می‌دهد، قهرمان به‌خون‌خفته در «کلیدر» همچون سایر قهرمانان چهره‌ای جادویی پیدا می‌کند و در هاله (Aura) فرو می‌رود. مقصود از «هاله» فضایی ارزشمند، فریبنده و دور از دسترس است. قهرمان به‌ویژه آن هنگام که در نبردی نابرابر کشته می‌شود، افسانه می‌شود و جایگاهی یکه و مقدس به خود می‌گیرد. از این نظر «کلیدر» دولت‌آبادی تماما افسانه است؛ افسانه قهرمان. اما با این حال «کلیدر» افسانه نیست، واقعیتی است که رخ داده است.

تم داستان‌های دولت‌آبادی رئالیستی است. نوشته‌های او به رئالیسم روستایی معروف است که شرح رنج‌ها، ناکامی‌ها و به‌ندرت کامیابی‌های مردم در روستاهای خراسان است. اما این همه دولت‌آبادی نیست؛ چراکه بخش مهمی از کارهای بعدی او در دوری از حال‌وهوای روستا ساخته و پرداخته می‌شود. او که زمانی تنها در پی آن بود که چگونگی پیدایش قهرمان را نشان دهد، اکنون مدت‌هاست از آن فضای جادویی دور شده و به بیان واقعیت‌هایی پرداخته که سنخیتی با داستان‌های اولیه‌اش ندارد؛ زیرا زمانه عوض شده و او خود را با زمانه تطبیق می‌دهد. داستان «سلوک» نقطه‌ای مهم در این تغییر مسیر است. داستان که در سال ۱۳۸۲ نوشته شده و با جمله‌ای قابل تأمل آغاز می‌شود: «مردی را می‌بینید که در سایه می‌رود». ماجرا مربوط به نویسنده‌ای سن‌وسال‌دار و سابقا آرمان‌گراست که با دختری کوچک‌تر از خودش آشنا می‌شود. آنها عاشق هم می‌شوند و با یکدیگر زندگی می‌کنند اما بعد از ده سال نیلوفر از قیس جدا می‌شود و او را به حال خود رها می‌کند. از آن پس قیس مردی می‌شود که در سایه می‌رود. از «سایه» می‌توان تعابیر گوناگون داشت. مردی که در سایه زندگی می‌کند می‌تواند ماجرای مردی باشد که در گذشته جا مانده است، تجربه‌هایش مربوط به همان موقع است و دیگر میل به تجربه‌کردن ندارد. مردی که از واقعیت فاصله گرفته و در خیالات خود زندگی می‌کند؛ نوعی سفر ذهنی که همچون هر سفر ذهنی دشوار است که در نهایت درخششی از خود ساطع نمی‌کند. «سلوک سفری ذهنی و دشوار است که پایانی معمولی دارد اما آنچه این اثر را متمایز از دیگر آثار دولت‌آبادی می‌کند وجه اندیشه فلسفی او و شخص اول کتابش است که حتی گاهی پیرمرد خنزرپنزری مشهور ادبیات معاصر ایران در بوف کور هدایت را به یاد می‌آورد. سلوک حدیث نفس هم است، حدیث نفس یک نویسنده».[1] این نویسنده می‌تواند هرکس دیگری باشد که در ذهنش زندگی می‌کند. ماجرا از یک نظر تماما تداعی‌های ذهنی آدمی است که از یک زمان به این طرف رابطه خود را با واقعیت قطع کرده، از همین رو نمی‌داند به جست‌جوی چه چیزی است. مانند پیرمرد خنزرپنزری که چمدانش را که سایه‌ای از خودش و یا نعشی است، با خود به این طرف و آن طرف می‌کشد. «این چمدان که نعش من، که محتوای جنازه من است که به دنبال خود می‌کشانمش تا به شب تا به مقطع خود برسم». خودخوری‌های قیس، مردی که در سایه می‌رود، شباهتی به خنزرپنزری هدایت دارد. او نیز نماینده چندین‌هزارساله و یا حتی نماینده معاصر وطن خویش است که در «جست‌وجوی نیافتن» شب را به مقطع می‌رساند. «... انسان چگونه حسی است؟ من چگونه حسی هستم وقتی ذهنم شاخه، شاخه، شاخه است که من در هر شاخه‌ای اسیر و اسیر و اسیرم به جست‌وجوی نیافتن و نبود آنچه در جست‌وجویش هستم؟ آری انسان در ذهنش زندگی می‌کند، انسان در ذهنش می‌میرد... من خسته‌ام، خسته پس می‌توانم بگویم یک خستگی یازده‌هزارساله... احساس می‌کنم قوز درآورده‌ام، دلم می‌خواهد عصایی به دست داشته باشم، چون وقت بلندشدن ناچارم دست بگیرم به زانوهایم. می‌خواهم بنشینم اما کجا؟».[2] قیس اگرچه می‌خواهد بنشیند اما نمی‌داند کجا؟ جایی برای نشستن ندارد، چه‌بسا در بی‌وزنی به سر می‌برد که نمی‌داند در کجای جهان ایستاده است.

فضای داستانی دولت‌آبادی بعد از نوشتن «سلوک» خاکستری‌تر می‌شود. دولت‌آبادی در «بنی‌آدم» آدم‌هایی را توصیف می‌کند که بیشتر از قیس در سایه می‌روند؛ آدم‌هایی که افق‌های پیش‌رویشان بسته است، چراغ‌های رابطه‌شان تاریک است و کسی آنها را به آفتاب معرفی نمی‌کند، در حالی که تا قبل از این آفتاب زندگی‌های خود بودند اما حال به سایه‌هایی بدل شده‌اند که از هر طرف سرزنش می‌شوند. آنها مدت‌هاست خانه را گم کرده‌اند و آنچه برایشان به جا مانده، خستگی است. توصیف چنین آدم‌هایی می‌تواند برای دولت‌آبادی سخت باشد. او که زمانی اراده کرده بود انسان‌هایی خلق کند که دیگران ناگزیر از عشق به آنان باشند، حال انسان‌هایی خلق می‌کند که دیگران ناگزیر از دوری از آنان می‌شوند. «خوشبخت ملتی که قهرمان دارد» در آثار دولت‌آبادی به بدبخت ملتی تبدیل می‌شود که به دنبال قهرمان می‌گردند، آن هم در زمانه‌ای که زمانه «کلیدر» نیست.

دولت‌آبادی چنان‌که گفته شد راوی هم‌زمان دوران خود است؛ دورانی پرتلاطم که هر برهه کوچک آن می‌تواند مایه روایت‌ها و داستان‌های گوناگون باشد. دولت‌آبادی در داستان‌های اخیرش به خلق شخصیت‌هایی می‌پردازد که دچار نوستالژی هستند. اساسا نوستالژی در این دوره در دولت‌آبادی بیشتر می‌شود، در حالی که در داستان‌های اولیه‌اش کمتر نوستالژیک می‌شود. از «نوستالژی» تعابیر گوناگون می‌شود. به یک تعبیر می‌توان آن را پیوندی میان روان‌شناسی و تاریخ در نظر گرفت، یعنی پیوندی میان گذشته سپری‌شده و ذهنی که با آن درگیر است. نمونه‌ای از این پیوند را در یکی از داستان‌های کوتاه مجموعه داستان «بنی‌آدم» مشاهده می‌کنیم. ماجرا به دو نفری برمی‌گردد که یکی از آنها زندانی و دیگری زندانبان سال‌های قبل از انقلاب بوده‌اند که در موقع روایت داستان در شرایط مشابه در مهاجرتی ناخواسته به سر می‌برند و هیچ‌یک از آن دو نمی‌خواهد ایفاگر نقش قبلی خود به‌عنوان قهرمان و یا ضد قهرمان باشد. اکنون این هر دو مانند قیس داستان «سلوک» در سایه می‌روند. با این حال اندوهی عمیق در دل زندانبان وجود دارد؛ زیرا دائما گذشته را به خاطر می‌آورد و آن را در ذهن خود بازتولید می‌کند و به همین خاطر هر روز روبه‌روی خانه زندانی سابق می‌رود و منتظر می‌ماند تا شاید بتواند او را ببیند و با او صحبت کند اما این اتفاق نمی‌افتد و غم سراپای زندانبان سابق را فرامی‌گیرد، زیرا نمی‌تواند گذشته را فراموش کند که بالعکس گذشته در ذهن او تداعی می‌شود. خاطره‌هایی از زندانی سابق، از مادر زندانی که به ملاقاتش می‌آمده و حتی مسائلی جزئی‌تر مثل تیغ ژیلتی که زندانبان هنوز هم پس از سال‌ها نفهمیده که چگونه زندانی که از او مراقبت کرده توانسته آن را با خود به سلول ببرد بدون آنکه او متوجه شود. همه این خاطره‌ها همراه با چهره زار و نزار زندانی به یاد زندانبان می‌آید و او می‌کوشد تا در دیداری که می‌خواهد با زندانی انجام دهد آنها را فراموش کند، اما این اتفاق نمی‌افتد. زندانی مانند قیس داستان «سلوک» چنان اسیر خیالات خود است که هیچ کاری برای آنکه آن «گذشته» به‌نوعی حتی واکاوی شود نیز نمی‌کند. او حتی از باب کنجکاوی هم تمایلی به صحبت با زندانبان سابق خود ندارد. زندانی اگرچه هر روز صبح پشت پنجره می‌آید و زندانبان خود را می‌بیند اما حاضر به روبه‌روشدن نمی‌شود. او همچون هر فرد نوستالژیک می‌کوشد کماکان در گذشته باقی بماند. نوستالژی گاه آن هنگام به سراغ آدمی می‌آید که اتفاقی رخ نمی‌دهد، گویا در فقدان اتفاق است که ذهن به هر موضوعی ولو که چندان هم موضوع نباشد فکر می‌کند و در خیال خود به آن پر و بال می‌دهد تا در اندوه آن باقی بماند. اندوه سترون‌بودن، نوعی واکنش درونی است که در حکم ترسی ذهنی نسبت به آینده عمل می‌کند.

نوستالژی چنان‌که می‌گویند به‌عنوان نیرویی بازدارنده عمل می‌کند اما همواره بازدارنده نیست، گاه همچون بهمنی است که به سوژه‌های نوستالژیک توان فزاینده می‌دهد. نوستالژی اگرچه در داستان‌های متأخر دولت‌آبادی بیشتر دیده می‌شود اما کم‌وبیش در سایر داستان‌های دولت‌آبادی و همین‌طور در نوشته‌ها و مصاحبه‌هایش وجود دارد که با نوستالژی سایر نویسندگان معاصر فرق دارد. نوستالژی از نظر دولت‌آبادی می‌تواند گذشته‌ای باشد که در کار مدام و پیگیر که دولت‌آبادی آن را جوهر زندگی نام می‌دهد نهفته شده است و توانش را نیز از همان گذشته می‌گیرد. یا نوستالژی می‌تواند حسرت گذشته‌ای باشد که نیرویی برانگیزاننده برای اعاده آن است. این نوستالژی‌ها با خوش‌بینی‌های شخصی دولت‌آبادی همخوانی دارد. در آثار دولت‌آبادی به‌رغم پستی و بلندی‌های زندگی که آن را بسیار تجربه کرده، دفاع از زندگی وجود دارد؛ نوعی واقع‌گرایی آمیخته با رنج و کار که او را در سمت زندگی قرار می‌دهد.

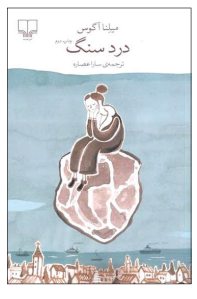
۱.«محمود دولت‌آبادی»، امیرحسین چهل‌تن
۲.«سلوک»، محمود دولت‌آبادی

نگاهی به داستان بلند «درد سنگ» نوشته میلنا آگوس

درکرانه ناچیز زندگی خویش

شیما شرافتی

در «درد سنگ» روایت مادربزرگی را می‌خوانیم که در تمام دوره‌های سی، چهل و شصت‌سالگی و حتی بعد از آن تا پایان عمر، به قول راوی داستان، نوه او، به‌رغم گذشت زمان گیس‌های مشکی‌اش هیچ‌وقت نه سفید شده‌اند و نه تنک. داستان از دهه چهارم زندگی مادربزرگ آغاز می‌شود. به صورت پراکنده در داستان اشاره‌هایی به پیش از سی‌سالگی او می‌شود. می‌دانیم که اهل نوشتن بوده است و برخی او را دیوانه می‌پنداشته‌اند و تمامی خواستگارهایش را با شعرهای آتشین خود فراری می‌داده است. اما شروع بسیار پرکشش داستان دقیقا با دوره پس از سی‌سالگی اوست که روایت می‌شود. آغازی که به فلش‌فوروارد به ده سال بعد، تمامی اطلاعات لازم را آن هم تنها در چند سطر به صورت فشرده در اختیار مخاطب قرار می‌دهد. اینکه او چندساله است، در کجا زندگی می‌کند، به بیماری سنگ کلیه مبتلاست و در چه سالی ازدواج می‌کند. نویسنده گویی به عمد تمامی این‌ها را در اختیار مخاطب قرار می‌دهد تا بعد از آن، همه توجه و تمرکز مخاطب را حول چگونگی سیر تغییر و تحولات زندگی شخصیت اصلی نگه دارد. اینکه چطور با پدربزرگ آشنا می‌شود، سروکله کهنه‌سرباز از کجا در زندگی او پیدا می‌شود، چطور به‌رغم بچه‌دارنشدن حالا نوه‌ای دارد که راوی حکایت زندگی اوست. با وجود همه این گره‌گشایی‌ها، رفته‌رفته پرسشی در ذهن خواننده شکل می‌گیرد. راوی از چه طریقی به همه این اطلاعات دسترسی دارد، آیا مادربزرگ، خود همه آنها را برای او تعریف کرده است؟ یا خاطرات مکتوبی از او در اختیار راوی قرار دارد؟ در متن، سرنخ‌هایی داده می‌شود که پای روایت را به حدی فراتر از این پرسش می‌کشاند. مادربزرگ فردی خیال‌پرداز بوده است. می‌توانسته چنان‌چه پیش آید، نقش‌های مختلفی را بازی کند. به جای ارتباط کلامی به نوشتن پناه می‌برده است. در کودکی چیزهایی از او سلب شده است که بعدتر شخصیت‌هایی از داستان آن‌ها را تمامی در اختیار دارند، مثل حق ادامه تحصیل دختران خانواده. و شاید از همه مهم‌تر آنکه موها و زیبایی ظاهری او تا دوره کهن‌سالی‌اش بی هیچ تغییری باقی می‌ماند. حالا سؤال دیگری پیش کشیده می‌شود، آیا زندگی مادربزرگ همراه با خط داستانی پیش می‌رود یا در نقطه‌ای مشخص حوالی سی‌سالگی او ایستاده است بی‌آنکه در سن و ظاهر او تفاوتی رخ دهد؟ آیا نمی‌شود که روی کاغذ، سال از پی سال بگذرد اما در دنیای واقعی تنها چند روز سپری شده باشد؟ آیا این احتمال وارد نیست که روایت را خود مادربزرگ از زبان نوه هرگز زاده‌نشده‌اش نوشته باشد؟ در بخش هفتم داستان، مادربزرگ چنین توصیف شده است: «در نوشته‌هایش دنیای دیگری برای خودش ساخته بود. شعر می‌نوشت و گاهی افکارش را، یا اتفاق‌هایی را که برایش می‌افتاد، البته با کمی دستکاری». از «دنیای دیگری ساختن» و «دستکاری‌کردن افکار و اتفاق‌های واقعی» نمی‌توان به راحتی گذشت. چرا مادربزرگ باید دست به خلق دنیایی دستکاری‌شده بزند؟ براساس توصیف‌های داستان، ساکنان ساردِنیا را، زادگاه مادربزرگ، افرادی سخت‌گیر تصویر می‌کند که به‌خاطر هر چیز پیش‌پاافتاده‌ای ناراحت می‌شوند و در همه‌چیز، بی‌رحمانه، دنبال بدی می‌گردند. مادربزرگ تا سی‌سالگی در چنین محیطی زندگی می‌کند. جایی که دختر سی‌ساله اگر هنوز سروسامان نگرفته باشد پیردختر به حساب می‌آید. به همین دلیل است که خانواده دل خوشی از او ندارد. انگار تجرد او دست‌کمی از بیماریِ درمان‌ناپذیر سنگ کلیه او نداشته باشد. نکته قابل‌توجه آن است که ورای آنچه در کتاب آمده و از منظر فرامتنی، تحقیقاتی در مرکز مطالعات اجتماعی - اقتصادی ساردنیا در سال ۲۰۱۶ نشان می‌دهد که طی سال‌های ۲۰۰۴ تا ۲۰۱۴ آمار ازدواج در ساردنیا ۳۱ درصد افت داشته و با رتبه ۲۰۹ در هزار، از جمله پایین‌ترین رتبه‌ها در اروپا بوده است. میلنا آگوس این داستان را در همین بازه زمانی نوشته است. چندان دور از ذهن نیست اگر فکر کنیم آگوس که خود ساردنیایی است، درصدد آن بوده که شرایط پرفشاری که جامعه بر دختران ساردنیا وارد می‌آورده را به تصویر بکشد. بنابراین چه‌بسا در این داستان اتفاقا تنها با دختری سی‌ساله مواجهیم نه یک مادربزرگ! دختری ناامید از آنکه بخت به او روی بیاورد، به عالم تخیل پناه می‌برد و سال‌های آتی زندگی‌اش را به نحوی گیرا هرچند پرمخاطره روی کاغذ می‌آورد. از این حیث، داستان «درد سنگ» به نوعی تداعی‌کننده سه‌گانه آگوتا کریستوف، «دفتر بزرگ»، «مدرک» و «سومین دروغ»، نیز هست اما با ته‌رنگی کاملا ایتالیایی.



درد سنگ
میلنا آگوس
ترجمه سارا عصاره
نشر چشمه

عطف

روشی برای زیست آگاهانه

شرق: «ذن در زندگی روزمره» کتابی است نوشته شارلوت جوکر بک که با زبانی ساده و دور از اصطلاحات پیچیده بودایی، تمرین ذن را به تجربه‌های معمول زندگی پیوند می‌دهد. شارلوت جوکر بک از نخستین زنان غربی بود که در سنت ذن به جایگاه استادی رسید و در تغییر تصویر استاد ذن در آمریکا نقش داشت؛ او از بسیاری از نشانه‌های رسمی و سلسله‌مراتبی سنت ژاپنی، مانند پوشیدن ردای رسمی و استفاده از عناوین سنتی، فاصله گرفت. تأثیر او بعدها در مجموعه‌ای از شاگردان و استادان نسل‌های بعدی ادامه یافت.

«ذن در زندگی روزمره» اخیرا با ترجمه احسان کرم‌ویسی توسط نشر بیدگل منتشر شده است. مترجم در یادداشت ابتدایی اثر به این نکته اشاره کرده که چون ذن از دل بودیسم برآمده، اغلب تصور می‌شود وابسته به آن است. اما ذن در واقع روشی برای زیست آگاهانه است و از این‌رو با هیچ آیینی در تضاد نیست؛ چراکه هر آیینی «در ژرف‌ترین لایه‌هایش، انسان را به آگاهی، به فروتنی در برابر هستی، به رهایی از خویشتنِ متوهم فراخواند؛ و این دقیقا همان‌جاست که ذن نیز قدم برمی‌دارد. ذن نه آموزه‌ای تازه برای باور، بلکه تمرینی برای دیدن است؛ دیدنی که پیش از گفتار و نظر می‌آید».

گفتارهایی که در کتاب «ذن در زندگی روزمره» گرد آمده‌اند، نسخه‌هایی ویرایش‌شده از سخنرانی‌های غیررسمی جوکو بک است که طی دوره‌های مراقبه فشرده یا برنامه‌های هفتگی صبح‌های شنبه ضبط شده‌اند. جوکو در این سخنرانی‌ها اغلب از جلسه ذن به سادگی با عنوان نشستن یاد می‌کند.

بک با تکیه بر سال‌ها پژوهش و تدریس در زمینه ذن و با بیانی روشن و بی‌تکلف نشان می‌دهد که تمرین ذهن‌آگاهی در قدم اول از زندگی روزمره شروع می‌شود. او با ارائه آموزه‌های عملی در کنار روایت‌هایی از تجربیات خود و شاگردانش، مفاهیم بنیادین ذن را از فضای انتزاعی و آیینی جدا می‌کند و با رویکردی ملموس و کاربردی آنها را در بستر زندگی عادی می‌نشاند. کتاب او از ما دعوت می‌کند به تجربیات روزمره توجه نشان دهیم و آنها را همان‌طور که هستند ببینیم تا بفهمیم پذیرش فعالانه رنج‌های کوچک و بزرگمان چه امکان‌ها و فرصت‌هایی را در برابر ما قرار می‌دهد.

کتاب این پرسش‌ها را مطرح می‌کند که در دنیای پرهیاهوی امروز، در جست‌وجو از پی آرامش و آگاهی، چطور به لحظه حال برمی‌گردیم؟ با عواطفی همچون ترس، تنهایی، حسادت یا خشم، آن‌هم در دل دشواری‌های معمول زندگی‌مان، چطور مواجه می‌شویم؟ به عقیده شارلوت جوکو بک، به جای فرار از این تجربیات یا طلب وضعیتی ایدئال از آرامش و خرسندی، بهتر است یاد بگیریم که با کنجکاوی و گشودگی نگاهی به امیال و افکار و عاداتمان بیندازیم و اثرگذاری و اثرپذیری‌شان را در چنین مواجهه‌هایی ردیابی کنیم.

شارلوت جوکر بک از تأثیرگذارترین استادان ذن در آمریکا و از چهره‌های مهم در شکل‌گیری ذن معاصر غرب بود. او آموزش ذن را در میانسالی و نزد تایزان مازومی، استاد برجسته ذن، آغاز کرد و بعدها به یکی از وارثان دارمای او تبدیل شد. ویژگی اصلی اندیشه بک، تأکید بر این ایده بود که بیداری معنوی قرار نیست تجربه‌ای خارق‌العاده یا گریزی از زندگی عادی باشد. از نگاه او، کار، رابطه، خشم، اضطراب، ترس، رنج و عادت‌های ذهنی همگی می‌توانند بخشی از تمرین ذن باشند. او به جای جست‌وجوی «لحظه روشن‌شدن» یا تجربه‌ای ویژه، بر مشاهده بی‌واسطه آنچه در هر لحظه رخ می‌دهد تأکید داشت؛ یعنی دیدن افکار و واکنش‌های خود بدون آنکه بلافاصله با آنها یکی شویم یا بخواهیم واقعیت را مطابق میل خود تغییر دهیم.



ذن در زندگی روزمره
شارلوت جوکر بک
ترجمه احسان کرم‌ویسی
نشر بیدگل