

جمعیت خاطر و راحت جان

دکتر نصرالله پورجوادی

عضو پیوسته فرهنگستان زبان و ادب فارسی

مقاله ۲

بیچاره دلم که راحت جان می جست
جمعیت از آن زلف پریشان می جست

عطار

اصطلاحات و تعبیراتی هست که ما هر روز به کار می‌بریم، بی‌آنکه به معنای دقیق آنها توجه کنیم یا اصلاً معانی آنها را بدانیم. بی‌توجهی و نادانی ما در مورد اصطلاحات و تعبیراتی که دربارهٔ فعالیت‌های ذهنی، یا به اصطلاح دقیق‌تر حالات نفسانی، می‌شود بیشتر است. یکی از این اصطلاحات «جمع» است. معنای این کلمه وقتی در خصوص اشیاء و اعداد به کار برود روشن است، اما اگر در مورد فعالیت‌های ذهنی به کار رود برای بیشتر مردم روشن نیست. هیچ وقت از خودتان پرسیده‌اید که وقتی به یکی می‌گویید «حواس را جمع کن!» منظورتان دقیقاً چیست؟ از او چه می‌خواهید؟ ممکن است بگویید که از او می‌خواهید حواسش پرت نباشد. سر به هوا نباشد. از وسط خیابان که می‌خواهد عبور کند ماشین‌ها را بپاید. ولی همهٔ اینها، به اصطلاح منطقیون، دور است. تکرار است. می‌گوییم: معنای حواس جمع چیست؟ می‌گویید: یعنی متفرق نباشد. خوب چطور می‌شود که آدم حواسش از تفرقه خارج شود و به جمعیت برسد؟ چه اتفاقی در ذهن آدم باید بیفتد؟

در فرهنگ سخن، ذیل مدخل «جمع»، می‌نویسد: آسوده، بدون پریشانی و آشفتگی. و سپس این شاهدها را می‌آورد: «حواس جمع، خاطر جمع، خیال جمع». با این حساب وقتی به یکی می‌گوییم: وسط خیابان حواس را جمع کن، در حقیقت به او می‌گوییم: «آسوده باش، پریشان مباش، رختخوابت را همان وسط بینداز و با خیال راحت بخواب.» ولی نه، این درست نیست. اصل معنای جمعیت حواس و خاطر این نیست.

همان‌طور که در حساب «جمع» مقابل «تفریق» است، در اینجا هم جمعیت مقابل تفرقه است و تفرقه همان پریشانی



در متون قدیم جمعیت حواس یا خاطر جمعی را به «یک‌همت» بودن و «یک‌اندیشه» بودن و «یک‌خاطر» داشتن ترجمه می‌کردند. می‌گفتند: عاشق باید یک‌همت باشد. یعنی فقط دلبسته یکی باشد. خاطرخواه یکی باشد. اگر معشوق دو تا شد، عشق نیست.

یک‌همت بودن در سیر و سلوک هم خیلی اهمیت دارد. استادان مرشد می‌گفتند ذهن آدم خوب نیست مثل عنتر از این شاخه به آن شاخه بپرد. جنگولک بازی در بیاورد.

ز فکر تفرقه باز آی تا شوی مجموع

به حکم آنکه چو شد اهرمن سروش آمد

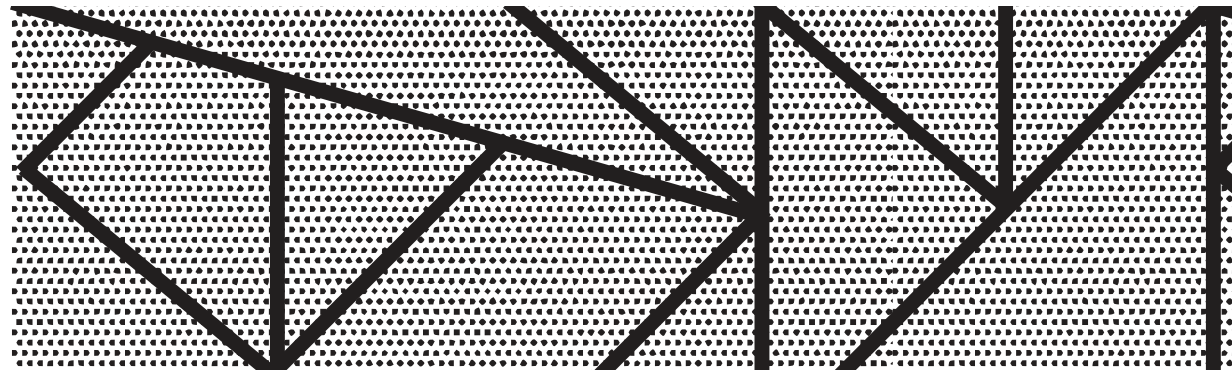
(حافظ)

در یوگا هم وقتی به یکی «مانترا» می‌دهند تا مراقبه کند، می‌خواهند که وی از تفرقه بیرون آید و جمعیت پیدا کند یا مجموع شود. ذکر هم همین‌طور. فایده اصلی ذکر ایجاد جمعیت خاطر است. می‌گویند که در ذکر انسان باید به جایی برسد که فقط مذکور بماند و بس. وقتی شخص از خودش به‌عنوان ذاکر آگاه باشد در تفرقه و پریشانی است. طمأنینه قلبی در ذکر وقتی ایجاد می‌شود که ذاکر از خودش آگاه نباشد، یعنی به جمعیت رسیده باشد.

اصطلاح «یک‌همت» را که معادل «جمع» است، احمد غزالی در «داستان مرغان» به‌کار برده است. مرغان (به قول امروزی‌ها: پرنده‌ها) از یک‌جا به بعد در سفر خودشان یک‌همت می‌شوند، یعنی دلبسته یک چیز می‌شوند، و «یک‌اندیشه» می‌گردند، یعنی به هیچ چیز دیگر فکر نمی‌کنند. به قول حافظ، «پاسبان حرم دل» می‌شوند. نه به زمین فکر می‌کنند و نه به آسمان، نه به دریا و نه به صحرا، نه به در و دشت، نه به دربار و نه به درباریان. فقط سیم‌رغ. این حالتی است که می‌گویند باید در نماز به انسان دست دهد. نمازی که در آن جمعیت خاطر نباشد، خواندن و نخواندنش فرقی ندارد. یکی می‌گفت من وقتی چیزی را گم می‌کنم می‌ایستم به نماز. چون همین که نیت کردم و تکبیر گفتم، فکرم همه جاسرکشی می‌کند. توی گنج، زیر قالی، حتی توی توالت، تا بالاخره پیدایش می‌کنم. یوریکا! و السلام علیکم و رحمة الله و برکاته. این جمعیت خاطر نیست. تفرقه است و پریشانی.

است. وقتی می‌گوییم وسط خیابان حواست را جمع کن، می‌گوییم حواست متفرق نباشد، فقط به ماشین‌ها باشد. به پیاده‌رو کاری نداشته باش، تا اینکه برسی به پیاده‌رو و آن وقت مواظب موتورسواران باش و دیگر به وسط خیابان کاری نداشته باش. در تمام مدت سر به هوا مباش. جلویت را نگاه کن، اطرافت را بپا، تا مبادا یکی به تو بزند. پس جمع کردن حواس به معنی توجه کردن به یک چیز است، و فقط یک چیز. و تفرقه توجه کردن به چند چیز است. دو چیز یا بیشتر. در متون قدیم جمعیت حواس یا خاطر جمعی را به «یک‌همت» بودن و «یک‌اندیشه» بودن و «یک‌خاطر» داشتن ترجمه می‌کردند. می‌گفتند: عاشق باید یک‌همت باشد. یعنی فقط دلبسته یکی باشد. خاطرخواه یکی باشد. اگر معشوق دو تا شد، عشق نیست. عاشق حتی خودش را هم نباید بخواهد چه برسد به کسان یا چیزهای دیگر. فقط یکی. خداپرستی هم همین‌طور است. نمی‌شود هم خدا را خواست و هم خرما را. اگر دو چیز را خواست می‌شود، تفرقه و پریشانی و تفرقه هم چیز بدی است. پریشان‌خاطری چیز بدی است. خاطر که پریشان بود، خیال هم آسوده نیست. (تعبیر «خیال جمع» گمان کنم در دهه‌های اخیر باب شده است، آن هم از روی جهالت.) «خاطر» در قدیم همان چیزی است که امروزه به آن می‌گوییم «فکر» یا «اندیشه». خاطر جمع بودن یعنی در اندیشه یک چیز و فقط یک چیز بودن. همین که دو تا شد می‌شود پریشانی؛ می‌شود تفرقه. پریشانی و تفرقه هم مادر «استرس» است. یا مادر تنش (tension). «تنش» گیر کردن میان دو چیز است. مثل طنابی است که از دو سرش آن را می‌کشند. آدم وقتی یک‌همت بود و دلبسته یک چیز یا یک کس بود، خاطرش فقط یک‌جا بود، تنش هم پیدا نمی‌کند. استرس هم پیدا نمی‌کند. در انگلیسی به این حالت می‌گویند: one-pointed concentration.

کسی که به جمعیت
می‌رسد، به کجا
می‌رسد؟ آدم وقتی
یک همت و یک اندیشه
شد، مجموع شد، چه
می‌بیند؟ می‌گویند یکی
را می‌بیند؟ عاشقی که
یک همت است فقط
معشوق را می‌بیند.
حتی خودش را هم
نمی‌بیند.



می‌بیند. حتی خودش را هم نمی‌بیند. داستان مثنوی را به یاد بیاورید! عاشق رفت در معشوق رازد. گفت: کیستی؟ گفت: من. گفت: برو دنبال کارت. «من» منم. تو «من» نیستی. عاشق راهش را گرفت و رفت. بعد از مدتی آمد. در زد. باز از درون پرسیدند: کیستی؟ گفت: تو. گفتند: حالا که به جمعیت رسیدی، بیا تو. تا زمانی که عاشق هم معشوق را ببیند و هم خودش را، در تفرقه است. جمعیت زمانی است که هیچ‌کس را جز معشوق نبیند. همه را معشوق می‌بیند، حتی خودش را. از اینجاست که مانند ابوسعید ابوالخیر می‌گوید: «همه اوست، ما نه ایم.» یا می‌گوید: «همه اوست و همه بدوست و همه آن اوست.» و از اینجاست که گفته‌اند ابراهیم^(ع) وقتی ستاره را دید و گفت: هذا ربی! او در واقع به جمعیت رسیده بود. ستاره را نمی‌دید. فقط پروردگارش را می‌دید. همین طور وقتی ماه و خورشید را می‌دید.

ولی این جمعیت هنوز پندار است. «هذا ربی» گفتن پندار است. مثل «انا الحق» گفتن حلاج. و مثل «همه اوست، ما نه ایم» گفتن ابوسعید. جمعیت است چون همه را، حتی خودش را، او می‌بیند. پندار است چون دم از «من» می‌زند. همین که می‌گوید «همه» نشان می‌دهد در تفرقه است. نتیجه می‌گیریم که حالت جمعیت را به زبان نباید آورد. زبان تفرقه‌آور است. مثل زلف یار پریشان است. وقتی او را دیدی و فقط او را دیدی، در جمعیتی. ولی وقتی گفتی: من اویم، یا گفتی: همه اوست. از جمعیت خارج می‌شوی. عبارت معروف «تات توام اسی» سانسکریت (tat tvam asi) نیز همین طور است. وقتی در حالت است مجموع است، ولی وقتی به عبارت درآمد می‌شود متفرق. شاید به همین دلیل است که عرفا می‌گویند: «من عرف الله کلّ لسانه». هر که او را شناخت زبانش بند می‌آید. معرفتش جمعیت است و توحید، به زبان آوردنش تفرقه است و شرک.

نمازی که با خاطر پریشان خوانده شود، نماز نیست. در شعر عاشقانه معمولاً زلف یا گیسوی معشوق را باعث پریشانی می‌دانند و روی را باعث جمعیت. زلف سیاه است و تاریک و روی روشن و زیبا. زلف یا گیسوی یار متکثر است و پریشان، و روی او قرص ماه است و یکتا. روی یا دیدار دوست بیننده را مجموع می‌کند و باعث راحت جان او می‌شود.

ای روی دل‌آزایت مجموعه زیبای
مجموع چه غم دارد از من که پریشانم
(سعدی)

سالک کسب جمعیت از روی یار می‌کند نه از زلف او. به همین جهت وقتی از زلف پریشان معشوق به جمعیت می‌رسد غیر عادی است. از خلاف آمد عادت بطلب کام که من
کسب جمعیت از آن زلف پریشان کردم

(حافظ)

به جمعیت رسیدن و یک‌همت شدن کار آسانی نیست. خیلی دشوار است. کسانی که می‌خواستند به این حالت برسند، باید خیلی کار می‌کردند و زحمت می‌کشیدند. بودایی‌ها، هندی‌ها، مسلمان‌ها، سالها باید زحمت می‌کشیدند. تکنیک‌های مختلفی هم وجود داشت. یکی از مؤثرترین آنها که هم در یوگا و هم در میان صوفیه به کار می‌رفت، مراقبت کردن از نفس بود. به سالک می‌گفتند حواست باید به هر نفسی که می‌کشی باشد. پاسبان حرم دل شده‌ام شب همه شب. دم همه دم. شما خیال می‌کنید چند تا از این دم‌ها می‌توانید بکشید و بشمرید؟ دمی که با جمعیت خاطر همراه باشد؟ پنج تا؟ ده تا؟ بیست تا؟ نه، بیست تا نمی‌شود. امتحان کنید!

کسی که به جمعیت می‌رسد، به کجا می‌رسد؟ آدم وقتی یک‌همت و یک‌اندیشه شد، مجموع شد، چه می‌بیند؟ می‌گویند یکی را می‌بیند؟ عاشقی که یک‌همت است فقط معشوق را