

فهم لطیف

روضة راه سامان دادن به توجهات

سید ابراهیم رئوف موسوی

اولین موضوعی که با بیدار شدن از خواب به آن توجه می‌کنید چیست؟ پس از آن ذهن شما با چه موضوعاتی مواجه می‌شود؟ در طول روز چه چیزهایی در مقابل چشم شما قرار می‌گیرد؟ کدام یک را می‌بینید؟ کدام را رنگی می‌بینید؟ کدام را پررنگ‌تر می‌بینید؟ نقش کدام یک در ذهنتان می‌ماند؟ امواج چه صداهایی به گوش‌تان می‌خورد؟ کدام یک را می‌شنوید؟ وقتی وارد خیابان می‌شوید توجه‌تان بیشتر به چه چیزهایی جلب می‌شود؟ نگاه‌تان بر چه متمرکز می‌شود و در کجا گره می‌خورد؟ در طول مسیر رسیدن به محل کار یا تحصیل، به چه فکر می‌کنید یا چه موضوعاتی از ذهنتان خطور می‌کند؟ آیا تا به حال توجه کرده‌اید که کدام خطورات ذهنتان شفاف و پررنگ است و کدام مبهم و مغشوش؟ غروب که راهی خانه هستید، کدام جنس از مشغولیت‌های روزتان را مرور می‌کنید؟ آیا می‌توانید در یک جمع‌بندی خطورات ذهنی خود را دسته‌بندی کنید و مثلاً در ده دسته قرار دهید؟ کدام دسته مشغولیت بیشتر ذهنی شماست و توجه شما را بیشتر از همه در طول شبانه روز به خود جلب می‌کند؟ بیشترین یادها و خطورات ذهنی و توجهات شما از چه جنسی هستند، مسائل علمی، خوراکی‌ها، مشکلات مالی، رابطه با اطرافیان، اخلاق انسانی و اسلامی، لذت‌های مادی، مسائل معنوی و روحی، موضوعات مربوط به مسئولیتان، مشکلات اجتماعی و...؟ در بین خطورات ذهنی شما چه جنس اموری وجود ندارد یا بسیار کم و کم‌رنگ است؟

اگر انسان در خصوص خطورات ذهنی و توجهاتش و مواردی از قبیل سؤال‌های فوق فکر نکرده باشد ممکن است به سادگی بتواند گزارشی از خطورات ذهنی خود را در مقابلش قرار دهد، اما در صورتی که پس از مدتی دقت بر ذهن خود، به تصویر روشنی از خطورات ذهنی، یادها، مشغولیت‌های فکری و دیده‌ها و شنیده‌هایی که برایش جلب توجه کننده است، دست یابد، می‌تواند با توجه به این تصویر، شناخت بسیار خوبی از خود به دست آورد.

وقتی تلویزیون روشن می‌شود، افراد مختلفی که در مقابل صفحه تلویزیون قرار دارند همگی بر یک نقطه متمرکز نمی‌شوند. اگر از افرادی که سال گذشته با هم، فیلمی را در سینما دیده‌اند بخواهید که آن‌چه را به یاد دارند بیان کنند، به نتایج جالبی دست می‌یابید. حتی همی صداهای همه به یک میزان نمی‌شنوند. این که ما چه چیزی را می‌بینیم و می‌شنویم، و این که وقتی خاطراتمان را مرور می‌کنیم چه چیزهایی را فراموش کرده‌ایم و چه چیزهایی را به یاد می‌آوریم، یکی از تابلوهای معرف شخصیت ماست.

اما در این بررسی شاید مؤلفه‌ی بسیار مهم این باشد که بیش‌ترین و عمیق‌ترین توجه ما به چه چیزی تعلق می‌گیرد، و شاید مهم‌ترین این که ما اصلاً به چه چیزهایی توجه نمی‌کنیم. توجه نکردن به یک موضوع، گاهی نشان از نداشتن قابلیت توجه دارد. کسی که ناپیوست هیچ‌گاه به زیبایی‌های دیدنی توجه نمی‌کند و کسی که ناپیوست ذهنش به شنیدن‌ها مشغول نمی‌شود.

گاهی افرادی یافت می‌شوند که توجه و مشغولیتی در روابط محبت‌آمیز انسانی ندارند. چنین کسانی رفته رفته قابلیت توجه به روابط عاطفی انسانی را از دست می‌دهند. برخی تور فهمشان فقط ماهی‌های بزرگ را نگه می‌دارد و برخی به مرواریدهای ریز و لطیف هم دست می‌یابند.

یکی از خصوصیات آنی که انسان اهل روضه می‌یابد لطافت توجه است؛ یعنی به اموری توجه می‌کند که کمتر به قلاب فهم دیگران می‌افتد. به خصوص اگر روضه‌خوان با ذوقی برای لمس بهتر روضه بر این ظرافت‌ها تأکید کند.

من حتی یک بار هم همسایه‌های مادرم را، هنگامی که مرا حمل می‌کرده، در ذهن خطور نداده بودم، تا این‌که روضه‌خوانی به مناسبت روضه‌ای که می‌دانید، گفت: برای آن همسایه‌ای دعا کنید که وقتی غذایی می‌بخشد برای مادران نیز می‌آورد، برای کسانی که هنگام تولد شما متولد شدند، و به مادران تبریک می‌گفتند، برای کسانی که نمی‌شناسیدشان و شما را در شش ماهگی با محبت در آغوش گرفته و نوازش کرده‌اند، و به شما هنگام تشنگی آب داده‌اند... برای همه‌ی این‌ها دعا کنید.

فقط برای کسی که به لطافتی رسیده باشد چنین توجهی معنادار است و چه بسا برای دیگرانی چنین سخنانی نه فقط بی‌معنا که خنده‌دار هم باشد. از آن روز به بعد توجه‌ام به لطافت توجه اهل روضه جلب شد، گاهی فقط همین زیبایی لطافت فهم و توجه اهل روضه اشک را ریزان می‌کند. هیبتی‌ها که خوب است اهالی کربلا بنامی‌شان، در زندگی عادی خود به چیزهایی توجه می‌کنند که دیگرانی که کمتر اهل روضه‌اند آن‌ها را نمی‌بینند. اهالی کربلا به موضوعاتی مشغول می‌شوند که دیگران ممکن است هرگز به ذهنتان هم خطور نکرده باشد. خطورات ذهنی مردم ما در محرم با سایر ایام فرق می‌کند. در محرم رفتارهای ظریف کودکان را بهتر می‌فهمیم، و بیشتر به آن توجه می‌کنیم.

یکی از موضوعات مهم سبک زندگی «توجه» است، و روضه شاید بهترین راه‌ها برای سامان دادن به توجه، و عاشورایی کردن توجه، بهترین راه سامان دادن به بخش‌های مختلف زندگی است. ■



دو نگاه

توجه نکردن به یک موضوع، گاهی نشان از نداشتن قابلیت توجه دارد. کسی که ناپیوست هیچ‌گاه به زیبایی‌های دیدنی توجه نمی‌کند و کسی که ناپیوست ذهنش به شنیدن‌ها مشغول نمی‌شود. از خصوصیات آنی که انسان اهل روضه می‌یابد لطافت توجه است؛ یعنی به اموری توجه می‌کند که کمتر به قلاب فهم دیگران می‌افتد. به خصوص اگر روضه‌خوان با ذوقی برای لمس بهتر روضه بر این ظرافت‌ها تأکید کند