

## بازشناسی<sup>۱</sup>

کریستینا نوبل در دوره‌ی ناخوشایندی از زندگی خوابی مهم دید: «کودکان لخت در جاده‌ای کثیف می‌دویدند و از چنگ بمب ناپالم<sup>۲</sup> می‌گریختند... یکی از دخترها با نگاهی ملتسمانه به من می‌گفت که او را برگیرم و برای محافظت به جای امنی ببرم. بالای سر کودکان، واژه‌ی ویتنام در قالب نور سفیدی می‌درخشید.» از همان لحظه به بعد کریستینا مطمئن بود به طریقی که خود نیز نمی‌داند، مقدر شده است که به ویتنام برود و سرانجام روزی به کودکان ویتنام رسیدگی خواهد کرد.

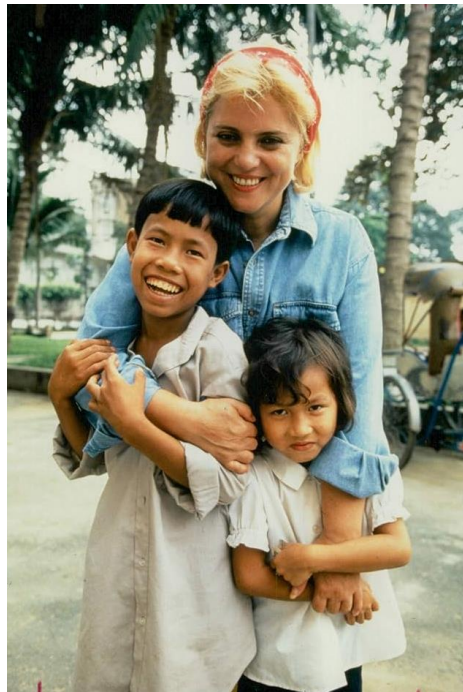
پیدا کردن دلیل تأثیر این رؤیا بر کریستینا چندان دشوار نیست. چهل سال بعد، خاطره‌ی کودکی وی هنوز هم صدای او را «بلندتر و قاطع‌تر می‌کرد و در این رؤیا نشانه‌ای از ترس وجود داشت.» در دوازده‌سالگی در دوبلین کودکی خیابانی بود. زمستان‌ها در توالت عمومی می‌خوابید و تابستان‌ها در بیشه‌زارهای پارک فونیکس و دائماً گرسنه بود. روزی کشیشی وی را در حالی یافت که چک‌های موم شمع‌های نذری در مقابل تندیس عیسی را می‌خورد، پس او را از کلیسا بیرون انداخت. یک شب، دو مرد وی را ربودند و او را گریان و خونین با صورتی کبود و زخم‌هایی متورم در خیابان رها کردند. ناگهان طی وقوفی وحشتناک به این نتیجه رسید که «من هیچ‌کس را ندارم که نزد او بروم. فقط به یک نفر نیاز دارم که به من همچون زباله یا حیوان نگاه نکند.» یکی از مردها او را باردار کرد. کریستینا در شرایط خشونت‌باری قرار داشت. کودک را از وی گرفتند و سرانجام به‌صورت قاچاق سوار بر قایقی شد که او را به انگلستان می‌برد. در آن‌جا با یک مرد یونانی به نام ماریو ازدواج کرد. ماریو اگرچه وی را آزار داد، او را صاحب سه فرزند کرد. و در همین ایام دشوار بود که آن خواب را دید.

هنگامی که کریستینا ماریو را ترک کرد و با همسر جدیدش یک شرکت تهیه‌ی غذا را با موفقیت به راه انداخت، زندگی‌اش رو به بهبود رفت. اما هرگز در باور به تقدیر مقدر خود، یعنی کار با کودکان ویتنامی متزلزل نشد. در ۱۹۸۹ احساس کرد که زمان موعود فرارسیده است و برای اولین بار به ویتنام رفت. یک روز در حالی که به دو دختر کوچک بینوا نگاه می‌کرد که با زباله‌های خیابان بازی می‌کردند، یکی از آن‌ها به او لبخند زد و کوشید دست او را بگیرد. کریستینا فوراً خاطرات خویش را به یاد آورد. خاطراتی چنان دردناک که می‌کوشید از آن‌ها دوری کند. او دیگر نه اندوه بیشتری می‌خواست و نه درگیری بیشتری. با وجود این همواره می‌کوشید به خود بگوید: «بین زاغ‌های ایرلندی و زاغ‌های ویتنامی

۱. برگرفته از کتاب «از دل تو تا دل من»، نوشته کارن آرمسترانگ، ترجمه‌ی مرضیه سلیمانی، نشر نو، ۱۳۹۷

۲. بمب ناپالم با سایر مواد منفجره و جنگ‌افزارهای کلاسیک تفاوت‌هایی دارد که آن را به سلاحی بسیار وحشتناک بدل می‌کند. بمبی آتش‌زاست که به بدن مردم می‌چسبد و اجزای آن آتشی ویرانگر دارد.

تفاوتی وجود ندارد. در نهایت هر دوی آنها یکی هستند.» ناگهان گذشته و حال به هم آمدند و کریستینا دریافت که این دختر ویتنامی همان کودکی است که وی مدت‌ها قبل در خواب دیده بود. گریه‌کنان به درون زباله‌ها رفت، بچه‌ها را در آغوش کشید و به آنها قول داد که مراقبشان باشد. این یک نقطه‌ی چرخش مهم بود: «در این جا رنج و اندوه و خشم کودکی‌ام در ایرلند از میان می‌رود. من با کودکان خیابانی هوشی‌مین کار می‌کنم. من این جا می‌مانم و در همین جا به شادکامی خواهیم رسید.»



کریستینا به یک مبارز مسیحی برای کودکان خیابانی ویتنام بدل شد. او با کمک تجار ثروتمند، پرورشگاهی بنیاد نهاد و بعداً بنیاد کودکان کریستینا نوبل را در لندن تأسیس نمود که هزاران دلار جمع‌آوری کرد. به واسطه‌ی همین کمک‌ها در سال ۱۹۹۱ در حالی که تنها دو سال از اولین سفر وی به ویتنام می‌گذشت، مرکز اجتماعی و پزشکی کودکان را در هوشی‌مین به راه انداخت. اکنون در فرانسه و ایالات متحده و استرالیا مؤسساتی به سرپرستی وی مشغول کارند. هنگامی که کریستینا کار خود را شروع کرد، دوستانش به او گفتند برای امری غیرممکن تلاش می‌کنی: «تو یک نفر بیشتر نیستی». اما کریستینا هرگز فراموش نکرد که «وقتی که کودکی بیش نبودم تنها به یک نفر نیاز داشتم که درد و رنج مرا بفهمد... یک بسیار مهم است.» زندگی او شاهدی بر این حقیقت است.



بیاید لحظه‌ی بازشناسی را در نظر بگیریم. هنگامی که کریستینا به چهره‌ی آن کودک نگاه کرد، در واقع خود را دید. او دریافت که «ما» و «آن‌ها» وجود ندارد. «بالاخره هر دوی آن‌ها یکی هستند.» از یک دیدگاه کاملاً عقلانی، این عبارت معنای کمی دارد. در حقیقت، بین زاغ‌های ایرلندی و زاغ‌های ویتنامی باید هزاران تفاوت وجود داشته باشد. مطمئناً برای کریستینا معنادارتر این بود که به کودکان بی‌خانمان ایرلند بپردازد. بین او و دختر ویتنامی هیچ‌گونه پیوند واقعی وجود نداشت. اما ما در گام‌های پیش‌گونه‌ای دیدگاه همدلانه را گسترش دادیم که بیشتر بر شالوده‌ی تخیل استوار است تا منطق. تلاش‌های ما نشان داد که در رنج و اندوه‌مان تنها نیستیم بلکه همگان در این رنج با ما شریک‌اند. ما به جای خلوت‌گزینی در باغ مسرت بودا، باید به ناخرسندی خویش و اندوه دیگران اجازه دهیم که به ضمیر آگاه‌مان هجوم آورند. باید بیاموزیم که نمی‌توانیم خویشتن را در یک مقوله‌ی خاص و متمایز قرار دهیم. به جای آن، باید بکوشیم که رویکرد ملاحظه‌کارانه‌ی شو (شبهه دیگری شدن) را پرورش دهیم. این رویکرد به‌گونه‌ای غیرارادی، رنج ما را با محنت‌های دیگران مرتبط می‌سازد. در نتیجه، رفته‌رفته آن چیزی را کسب خواهیم کرد که بوداییان تبت «نداشتن تحمل دیدن اندوه دیگران» می‌نامند چنان که شدت اندوه دیگران تقریباً با اندوه خودمان برابر خواهد بود.

احتمالاً ما بیش از هر نسل دیگری با تصویری از رنج و اندوه مواجه بوده‌ایم. این تصاویر هر شب در اخبار شامگاهی به خانه‌های ما مخابره می‌شوند. کنار گذاشتن همدلی و پاک‌کردن این تصاویر از ذهن البته کار آسانی است. به خودمان می‌گوییم شخصاً کاری از من ساخته نیست یا این درد و ناراحتی به من ارتباطی ندارد. احتمالاً کریستینا صحنه‌ی مشهور فرار دختر بچه‌ی ویتنامی از چنگ بمب ناپالم را در یکی از همین برنامه‌ها دیده و به صورتی نهانی آن را به خاطر آورده بود. احتمالاً این تصویر بیش از یک کلام سیاسی بر دیدگاه عمومی امریکایی‌ها و ضدیت با جنگ ویتنام اثر گذاشته بود. او می‌توانست به آسانی این تصویر را از ذهن خود پاک کند و به خود بگوید علی‌رغم همه‌چیز به اندازه‌ی کافی رنج کشیده‌ام. اما به‌صورتی ناخودآگاه بین خودش و آن کودک ویتنامی رابطه برقرار کرد. به خود اجازه نداد که

رؤیاهایش را به فراموشی بسپارد چنان‌که گویی در سطح نیمه‌آگاه ذهن می‌دانست که این سرنخی است که روزی او را از هزارتوی خود بیرون خواهد کشید.

داستان کریستینا چگونگی رسیدن به لحظه‌ای مشابه - لحظه‌ی بازشناسی - را به ما می‌آموزد: به جای این‌که در مقابل رنج دیگر انسان‌ها موضع بگیریم، باید موقعیت خود نسبت به رنج جهانی را به عنوان یک فرصت معنوی مورد ملاحظه قرار دهیم. تلاشی آگاهانه صورت دهید که در طی آن به این تصاویر تلویزیونی اجازه دهید به خودآگاه شما وارد شوند و در آن خانه کنند. مهمان‌نوازی خود را به آن‌ها تقدیم کنید و در زندگی خود «جایی هم برای دیگری باز کنید.» در حقیقت، این شیوه‌ای بسیار مؤثر در گسترش «نگرانی برای همگان» است. اگر یک تصویر خاص به‌گونه‌ای مؤثر با شما سخن می‌گوید، همانند کریستینا بر آن متمرکز شوید. همانند داستان کریستینا، ممکن است دلیل خاصی برای این سخنگویی وجود داشته باشد. در طی روز، در زمان‌های مختلف این تصویر را آگاهانه به ذهن بیاورید. هنگامی که برای خود احساس تأسف می‌کنید یا در لحظه‌ی شادکامی، هنگامی که پر از احساس حق‌شناسی برای آینده‌ی خوب خود هستید، این تصویر را فرابخوانید. با فردی رنج‌دیده دوستی برقرار کنید چنان‌که همواره در زندگی شما حاضر باشد: هنگام مراقبه بر بی‌کرایان‌ها، محبت عاشقانه و همدلی خود را بر او متمرکز نمایید.

اما کار به همین جا ختم نمی‌شود. کریستینا دریافت که طریقه‌ی فراموش کردن خاطرات اجتناب‌ناپذیر کودکی وحشتناک کمک‌های عملی برای تخفیف درد دیگران است. اگر از خاطره‌ی اندوهناک خویش استقبال کنیم، می‌توانیم ذهن خود را به فلاکت دیگر انسان‌ها نزدیک کنیم. حتی می‌توانیم فکر کنیم که تجربیات ناخوشایند به ما امتیاز خاصی می‌بخشد. اما قانون طلایی ما را ملزم می‌سازد که از محنت‌های خویش جهت ایجاد تفاوت در زندگی دیگران استفاده کنیم. نباید به این احساس میدان دهیم که عظمت درد جهانی زمین‌گیرمان کرده است. داستان کریستینا تفاوت مهمی را که یک شخص می‌تواند ایجاد کند به ما یادآوری می‌کند.

همه‌ی ما این امکان را نداریم که همانند کریستینا به خارج از کشور برویم. در واقع نیازی به این کار نیست: موقعیت‌های زیادی درست پشت در خانه منتظر ما هستند. درد و رنج به نقاط دوردست جهان محدود نمی‌شود. در طی این گام زمانی را به تماشای جهان اطرافتان اختصاص دهید. آموزش شما در مراقبه و درک جدیدتان از حضور فراگیر رنج باید نگرش شما از محیط اطرافتان را دگرگون سازد. احتمالاً درمی‌یابید که اکنون نسبت به رنجی که همه جا شاهدش هستیم، حساس‌تر شده‌اید. باید ذهن خود را پرورش دهیم تا قادر به دیدنش باشیم. از آن‌جا که بر اساس میل به خودپایی<sup>۱</sup> می‌خواهیم از رنج فاصله بگیریم، خودمان را در وضعیتی روانی نگاه می‌داریم که هم‌ارز باغ مسرت

1. Self-protective

بوداست. گاه از تشخیص نشانه‌های فقر، تنهایی، اندوه، ترس و افسردگی در شهر خودمان، در روستای خودمان یا در خانواده‌ی خودمان عاجزیم. پس دوباره به جهان خود نگاه کنید و تا مأموریت خود را انتخاب نکرده‌اید از این گام نگذرید. جایی نیازی هست که شما، و فقط شما، قادر به رفع آن هستید. خیال نکنید که محکوم به زندگی همراه با ریاضت‌های ناگوارید یا دخالت شما در رنج حاکی از آن است که خودتان زندگی شادی دارید. در واقع، می‌توانید فکر کنید که سبک کردن اندوه دیگران شما را شادتر می‌سازد. روزنامه‌نگاران غالباً کریستینا را با شادروان مادر ترزا مقایسه می‌کنند اما او چنین چیزی را نمی‌پذیرد:

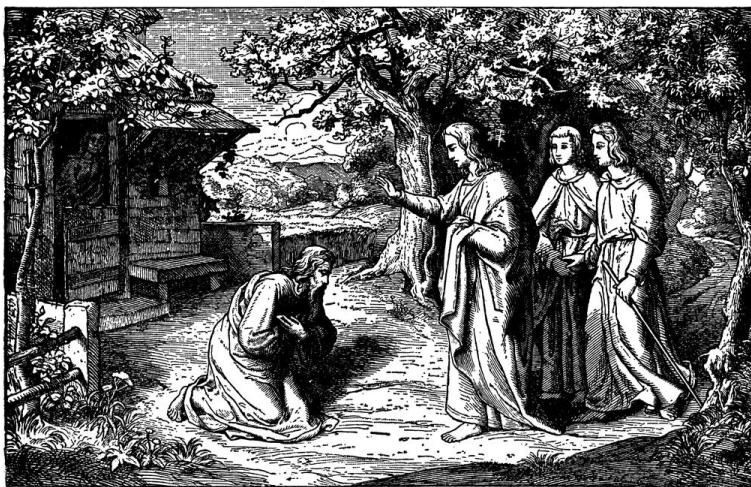
نمی‌دانم چرا چنین می‌گویند. این تنها ثابت می‌کند که به راستی مرا نمی‌شناسند. من کارهایی را انجام می‌دهم که یک قدیسه انجام نمی‌دهد. من ترانه سر می‌دهم و پایکوبی می‌کنم... گاهی ساغر می‌گیرم. موتورسواری با هوندای سریع را دوست دارم. اگر قرار باشد از کودکی محافظت کنم و برای این کار کسی را کتک بزنم، علی‌رغم تنفرم از خشونت، چنین خواهم کرد. من کمی زیادی وحشی‌ام. من ایرلندی‌ام. مادر ترزا نیستم.

نیل به بلندنظری برای پذیرش رنج دیگران به‌گونه‌ای خلسه می‌انجامد زیرا در چنین لحظه‌ای خویشتنِ خودخواه خود را ترک خواهیم کرد. این مسئله به زیبایی در سه اسطوره‌ی کتاب مقدس که همگی بر لحظه‌ی بازشناسی متمرکز شده‌اند، ترسیم شده است. به خاطر داشته باشید که اسطوره یک برنامه‌ی عمل است: شما تنها وقتی به حقیقت آن پی می‌برید که آن را در زندگی خود به کار گیرید.

اول از همه بیایید به داستان بسیار کهن ابراهیم پردازیم. بعدها یهودیان مسئله‌ی رؤیت خدا را با شدت تمام انکار کردند. اما نویسنده‌ی این بخش از کتاب مقدس به ما می‌گوید:

و خداوند در بلوطستان مَمری بر وی ظاهر شد و او در گرمای روز به در خیمه نشسته بود. ناگاه چشمان خود را بلند کرده دید که اینک سه مرد در مقابل او ایستاده‌اند و چون ایشان را دید از در خیمه به استقبال ایشان شتافت و رو به زمین نهاد... گفت ای مولا اکنون اگر منتظر نظر تو شدم، از نزد بنده‌ی خود مگذر. اندک آبی بیاورم تا پای خود را شسته، در زیر درخت بیارامید. و لقمه‌ی نانی بیاورم تا دل‌های خود را تقویت دهید و پس از آن روانه شوید زیرا برای همین شما را بر بنده‌ی خود گذر افتاده است. گفتند آن چه گفتمی بکن. پس ابراهیم به خیمه نزد ساره شتافت و گفت سه کیل از آرد میده به زودی حاضر کن و آن را خمیر کرده گردها را بساز. و ابراهیم به سوی رمه شتافت و گوساله‌ی نازک خوب گرفته به غلام خود داد تا به

زودی آن را طبخ نماید. پس کره و شیر و گوساله‌ای را که ساخته بود، گرفته پیش روی ایشان گذاشت و خود در مقابل ایشان زیر درخت ایستاد تا خوردند.



در جهان باستان، بیگانگان خطرناک بودند زیرا به خون‌خواهی خانوادگی و محلی پایبند نبودند. می‌توانستند بدون هرگونه مجازاتی بکشند و غارت کنند. حتی امروزه، تعداد کمی از ما سه انسان کاملاً غریبه را با کمال میل از خیابان به خانه می‌آوریم. اما ابراهیم هیچ اکراهی نشان نداد. برعکس، در خوشامدگویی به مسافران شتاب کرد، خویشان را همچون بنده‌ای در درگاه خدایان یا شاهان به زمین افکند، آن‌ها را به اردوگاه خود آورد و بهترین چیزی را که داشت به آنان داد.

ما با لحظه‌ی ناپالوده‌ی مکاشفه مواجه نیستیم؛ یهوه ناگهان حجاب از چهره بر نمی‌گیرد. داستان به سادگی و بدون داد و قال می‌گوید که خدا به طریقی در این ملاقات حاضر است و از زبان آن سه غریبه سخن می‌گوید؛ آن‌ها از ابراهیم پرسیدند: همسرت ساره کجاست؟ و یکی از آنان وعده داد: البته موافق زمان حیات نزد تو خواهم برگشت و زوجه‌ات ساره را پسری خواهد شد. و ساره این سخن را بشنید و در دل خود بخندید و گفت آیا بعد از زمان فرسودگی‌ام مرا شادی خواهد بود؟ ناگهان آشکار شد که آن غریبه یهوه است:

و خداوند به ابراهیم گفت: ساره برای چه خندید؟ و گفت آیا فی‌الحقیقه خواهم زایید و حال آن‌که پیر هستم. مگر هیچ امری نزد خداوند مشکل است؟ در وقت موعود موافق زمان حیات نزد تو خواهم برگشت و ساره را پسری خواهد شد.

غریبه‌ها از آنجا رفتند اما «ابراهیم در حضور خداوند هنوز ایستاده بود.» ابراهیم به جای آن که فکر کند مصیبت این مسافران ربطی به او ندارد، در زندگی خویش «جایی هم برای دیگری باز کرد.» او مرزهای احتیاط‌آمیزی را که ما برای محافظت از خویش در مقابل صدمات بنا کرده‌ایم درنوردید و به بُعد مقدس تجربه گام نهاد. این اسطوره عنوان می‌کند که اگر به جای طرد یک غریبه به او خوشامد بگوییم، بر تنبلی یا اکراه یا ترس یا انزجار آغازین خود غلبه خواهیم کرد و از دیگری متعال که برخی او را «خدا» می‌نامند، آگاهی خواهیم یافت.