

## بی حوصلگی

بی حوصلگی و بی قراری عمیقاً به هم مرتبط هستند. هروقت حوصله تان سربرود، سپس بی قرار می شوید. بی قراری محصول جانبی بی حوصلگی است.

سعی کن مکانیسم آن را درک کنی. هروقت حوصله ات سر می رود، می خواهی از موقعیتی که در آن هستی فرار کنی. اگر کسی چیزی می گوید و حوصله ی تو سررفته است، شروع می کنی به وول خوردن و تشنج پیدا کردن. این اشاره ای ظریف است که می خواهی از آن مکان، از آن شخص و از آن صحبت های بی معنی دور شوی. بدنت شروع به حرکت می کند. البته برای اینکه با ادب باشی، آن احساس را سرکوب می کنی، ولی بدن پیشاپیش به حرکت درآمده است \_\_\_ زیرا بدن بیش از ذهن اصالت دارد، بدن بیشتر از ذهن صداقت و صفا دارد!

ذهن سعی دارد با ادب باشد، لبخند می زند. می گویی، "چه قشنگ"، ولی در درون می گویی، "چه مزخرف! من بارها به این داستان گوش داده ام و او بازهم تکرار می کند!"

هروقت حوصله ات سربرود، بی قرار می شوی. بی قراری، نشانی بدنی است: بدن می گوید: "از اینجا دور شو. هر جا که خواستی برو، ولی اینجا نباش!"

ولی ذهن به لبخندزدن ادامه می دهد و چشم ها برق می زند و می گویی گوش می دهی و هرگز چیزی به این زیبایی قبلاً نشنیده ای. ذهن متمدن است، بدن هنوز وحشی است. ذهن انسانی است، بدن هنوز حیوانی است. ذهن کاذب است، بدن صادق است. ذهن آداب و مقررات می داند \_\_\_ چگونه باید رفتار کرد و چگونه باید درست رفتار کرد \_\_\_ بنابراین وقتی که آدم کسل کننده ای را هم می بینی، می گویی، "چقدر از دیدارت خوشحالم!" و در عمق وجودت، اگر اجازه داشتی، این مرد را می کشتی! او تو را وسوسه می کند که به قتلش برسانی! آنوقت احساس بی قراری می کنی و ول وول می خوری! اگر به بدن گوش بدهی و فرار کنی، بی قراری از بین می رود.

امتحان کن! اگر کسی حوصله ات را سر برده است، شروع کن به پریدن و دویدن به اطراف. ببین: بی قراری ناپدید می شود، زیرا بی قراری فقط نشان می دهد که انرژی نمی خواهد در اینجا باشد. انرژی پیشاپیش به حرکت درآمده است، انرژی پیشاپیش این مکان را ترک کرده است. حالا، تو انرژی را دنبال کن!

بنابراین، نکته ی اصلی، فهمیدن بی حوصلگی است نه بی قراری. بی حوصلگی پدیده ای بسیار بسیار بااهمیت است. فقط انسان است که احساس بی حوصلگی می کند، نه هیچ حیوان دیگری. غیرممکن است! فقط انسان بی حوصله می شود، زیرا فقط انسان هشیار است. سبب آن هشیاری انسان است.

هرچه بیشتر حساس باشی، هرچه بیشتر آگاه باشی، هرچه معرفت بیشتری داشته باشی، بیشتر حوصله ات سر می رود. در موقعیت های بیشتری احساس بی حوصلگی می کنی.

هرچه هشیارتر بشوی، بیشتر احساس خواهی کرد که برخی از موقعیت ها فقط یک تکرار هستند، گویی که تحمل آن موقعیت برایت دشوار است و موقعیتی بیات و فاسد است. هرچه حساس تر باشی، بیشتر احساس بی حوصلگی می کنی. بی حوصلگی نشانه ی حساس بودن است.

درختان احساس بی حوصلگی نمی کنند، حیوانات بی حوصله نمی شوند، سنگ ها بی حوصله نمی شوند \_\_\_ زیرا به قدر کافی حساس نیستند. این باید یکی از اساسی ترین نکات برای فهمیدن بی حوصلگی باشد \_\_\_ که شما حساس هستید.

برای بی حوصلگی قدری حساسیت بیشتری نیاز است که به حیوان داده شده. و اگر بخواهی به و رای آن بروی، آنوقت باید تماماً حساس بشوی.

آنگاه بازهم بی حوصلگی از بین می رود. ولی در این میان، بی حوصلگی وجود دارد.

اگر همچون حیوان بشوی، بازهم بی حوصلگی از بین می رود. بنابراین درخواهید یافت که مردمانی که زندگی حیوان گونه دارند کمتر بی حوصله می شوند. آنان با خوردن و نوشیدن و خوش بودن شاد هستند و حوصله شان سر نمی رود، ولی آنان موجودات حساسی نیستند. در حداقل زندگی می کنند. آنان فقط با همان قدر آگاهی زندگی می کنند که برای زندگی روزمره کفایت کند.

درخواهید یافت که روشنفکرها، کسانی که زیاد فکر می کنند، بیشتر بی حوصله می شوند، زیرا فکر می کنند. و به سبب همین فکر کردن است که می توانند ببینند که چیزهایی فقط تکرار است. زندگی شما یک تکرار است: هر روز صبح تقریباً همانطور از خواب برمی خیزید که همیشه در عمرتان برخاسته اید. همیشه یک جور صبحانه می خورید. سپس به اداره می روید \_\_\_ همان اداره، همان مردم، همان کار. آنوقت به خانه می آیید \_\_\_ همان همسر! اگر حوصله تان سربرود، طبیعی است!

برایتان بسیار دشوار است که چیزی جدید ببینید، همه چیز کهنه و گرد گرفته است.

مردم را در خیابان تماشا کن و خواهی دید که کاملاً بی حوصله هستند همه بی حوصله هستند، تا سرحد مرگ بی حوصله هستند. به صورت هایشان نگاه کن \_\_\_ هیچ هاله ای از خوشی در آن نیست.

به چشم هایشان نگاه کن \_\_\_ گردگرفته است، هیچ نوری از شادی درون در آن نیست. از اداره به خانه می روند و از خانه به اداره، یک تکرار مدام. و یک روز می میرند... مردم تقریباً همیشه بدون اینکه زندگی کرده باشند می میرند.

آیا می توانی به یاد بیاوری؟ چند لحظه از زندگی بوده که واقعاً باحرارت بوده ای؟ خیلی به ندرت رخ می دهد. انسان خواب آن لحظه ها را می بیند، آرزویشان را دارد و امید دارد که چنین لحظاتی داشته باشد، ولی هرگز رخ نمی دهند.

حتی اگر هم رخ بدهند، دیر یا زود تکراری می شوند. وقتی که عاشق زن یا مردی می شوی، معجزه ای را احساس می کنی. ولی رفته رفته آن معجزه از بین می رود و همه چیز تکراری می شود. بی حوصلگی آگاه شدن از تکرار است. حیوانات چون نمی توانند گذشته را به یاد بیاورند، پس نمی توانند بی حوصله شوند. آن ها نمی توانند گذشته را به یاد بیاورند، بنابراین نمی توانند احساس تکرار کنند. بنابراین مردم سعی می کنند تغییر بدهند. به خانه ی جدید می روند، اتومبیلی جدید به خانه می آورند، شوهر قدیم را طلاق می دهند و رابطه ای جدید می زنند!

ولی دیر یا زود این چیز جدید هم یک تکرار خواهد شد.

تعویض خانه، تعویض شریک زندگی، تعویض افراد و روابط هیچ کاری از پیش نخواهند برد. و هرگاه جامعه ای بسیار کسل شود، مردم از شهری به شهر دیگر می روند، از شغلی به شغل دیگر، از همسری به همسر دیگر، ولی دیر یا زود درمی یابند که همان چیزها بار دیگر با همین زن، با همین مرد و با همین خانه و اتومبیل تکرار می شود.

آنوقت چه باید کرد؟

هشبار تر بشو. مسئله تغییر دادن موقعیت ها نیست، خودت را دگرگون کن، هشبارتر باش. اگر هشبارتر باشی قادر خواهی بود که ببینی هر لحظه تازه است، ولی برای این، به یک انرژی بسیار عظیم، به انرژی آگاهی نیاز است.

آن زن همان زن نیست \_\_\_ به یاد بسپار. این تو هستی که در توهم به سر میبری. به خانه برو و بار دیگر به زنت نگاه کن \_\_\_ او همان زن قبلی نیست. هیچکس نمی تواند یکسان بماند. فقط ظاهر است که فریب می دهد. این درختان همان درختان دیروز نیستند. چگونه می توانند باشند؟ برگ های زیادی افتاده اند، برگ های تازه رویده است. به آن درخت بادام نگاه کنید. چند برگ تازه در آمده است؟ هر روز برگ های کهنه می ریزند و برگ های تازه می رویند.

ولی شما این مقدار هشبار نیستید.

یا که هیچ هشباری نداشته باش \_\_\_ آنوقت احساس تکرار نخواهی کرد \_\_\_ یا اینکه چنان هشبار باش که در هر تکرار چیزی تازه ببینی. این ها دو راه برای بیرون زدن از بی حوصلگی هستند.

تغییر دادن چیزهای بیرونی کمکی نخواهد کرد درست مانند عوض کردن همان اثاث است در درون اتاق، بارها و بارها. هرکاری که بکنی، هر طور هم که آن ها را بچینی \_\_\_ همان اثاث است.

زنان خانه داری هستند که پیوسته در مورد اینکه لوازم خانه را کجا بگذارند و چگونه آن ها را مرتب کنند فکر می کنند. ولی این همان خانه است، همان اثاث است.

چقدر در این فریب خواهی ماند؟ رفته رفته همه چیز جا می افتد و تازگی از بین می رود!

و شما هشباری زیادی ندارید، یا آن کیفیت از هشباری را که بتواند تازگی را بارها و بارها پیدا کند. برای ذهنی گنگ، همه چیز کهنه است. برای ذهنی کاملاً زنده، هیچ چیز در این دنیا کهنه نیست \_\_\_ نمی تواند باشد. همه چیز پویا و در تغییر است.

هر انسان یک جریان دایم در تغییر است، همچون یک رودخانه. اشخاص چیزهای بی جان نیستند، چگونه می توانند تغییر نکنند؟ آیا خودت یکسان مانده ای؟ در این فاصله که صبح برای شنیدن من آمدی و وقتی به خانه رفتی، اتفاقات زیادی رخ داده است. برخی از افکار از ذهنت رفته اند و افکار دیگر وارد شده اند. بینش های تازه کسب کرده ای. نمی توانی همانطور که آمده بودی، بروی.

این رودخانه پیوسته در جریان است، یکسان به نظر می رسد، ولی یکسان نیست. هر اکلیتوس پیر گفته است که نمی توانی دوبار در یک رودخانه پا بگذاری. زیرا آن رودخانه هرگز مثل قبل نیست. یک چیز این است که تو خودت یکسان مانده ای و نکته ی دیگر این است که آن رودخانه یکسان نمانده است.

ولی برای دیدن این، انسان باید در اوج هشیاری به سر برسد.

من هرگز هیچکس را یکسان ندیده ام. نزد من می آید \_\_ چند بار نزد من آمده اید \_\_ ولی من هرگز آن شخص قدیمی را نمی بینم. شاید از این آگاه نباشید. قابلیت متعجب شدن را داشته باشید. شاید اجازه ندی که آگاهی به سطحی بالاتر صعود کند، زیرا آنوقت زندگی یک شگفتی همیشگی خواهد بود و شاید حتی توانی از عهده اش بریایی. برای همین است که با ذهنی گنگ کنار آمده ای، در این کار یک منفعت وجود دارد.

تو بی دلیل گنگ نیستی، دلایل مشخصی وجود دارد. اگر تو واقعاً زنده بودی، همه چیز تعجب آور و شوکه کننده بود. اگر گنگ بمانی، هیچ چیز تو را متعجب نمی کند و شوکه نخواهی شد. هرچه بیشتر گنگ باشی زندگی به نظرت بیشتر گنگ می آید.

اگر هشیارتر شوی، زندگی نیز بیشتر تازه، سرزنده و با نشاط خواهد بود، و آنوقت مشکل پیدا خواهی کرد. تو همیشه با انتظارات مرده زندگی می کنی. هر روز به خانه می آیی و رفتارهای مشخصی را از زنت توقع داری. حالا ببین که چگونه رنج خودت را خلق می کنی: تو از زنت توقع داری که رفتاری ثابت و مشخص داشته باشد و آنوقت انتظار داری که او تازه باشد! تودرخواست غیرممکن را داری. اگر واقعاً می خواهی همسرت همیشه برایت تازگی داشته باشد، انتظار نداشته باش. همیشه وقتی به خانه می آیی آماده باش تا متعجب و شوکه بشوی، آنوقت همسرت برایت تازگی خواهد داشت. ولی او باید انتظارات خاصی را برآورده کند. ما هرگز اجازه نمی دهیم که طرف دیگر، تازگی همیشگی و تغییر پیوسته ی ما را بشناسد. ما پنهان می شویم و خودمان را افشا نمی کنیم، زیرا دیگری ممکن است ابداً این را درک نکند.

و زن نیز توقع دارد شوهرش همیشه رفتاری مشخص داشته باشد، و البته، آنان نقش های خودشان را خوب بازی می کنند! ما زندگی نمی کنیم، فقط نقش بازی می کنیم. شوهر به خانه می آید و آن نقش را بر خودش تحمیل می کند. تا وقتی که وارد خانه شده، او دیگر انسانی زنده نیست \_\_ فقط یک شوهر است! شوهر یعنی نوعی خاص از رفتاری مشخص. زنی که آنجا وجود دارد، یک همسر است و آن مرد، یک شوهر است.

حالا وقتی که این دو نفر با هم دیدار می کنند، در واقع چهار شخص وجود دارد: زن و شوهر \_\_ که اشخاص واقعی نیستند \_\_ فقط شخصیت هستند، نقاب، الگوهای کاذب، رفتارهای توقع داشته شده، وظایف و از این قبیل \_\_ و آن اشخاص واقعی، که در پشت این نقاب ها وجود دارند. آن اشخاص واقعی احساس بی حوصلگی می کنند.

ولی شما بسیار زیاد در نقاب هایتان، در شخصیت هایتان سرمایه گذاری کرده اید. اگر واقعاً خواهان همسری هستی که کسل کننده نباشد، تمام نقاب ها را دور بینداز، واقعی باش. می دانم، گاهی دشوار خواهد بود، ولی ارزشش را دارد. صادق باش. اگر می خواهی با زنت معاشقه کنی، معاشقه کن، در غیر اینصورت، بگو که احساسش را نداری.

چیزی که اینک اتفاق می افتد این است که شوهر با زنش معاشقه می کند ولی در فکر یک هنرپیشه ی زن است. در تخیلاتش با این زن عشقبازی نمی کند، در تخیلاتش با زنی دیگر عشقبازی می کند. و همین در مورد زن نیز صادق است. آنوقت چیزها کسل کننده می شوند، زیرا دیگر زنده نیستند. آن شدت و حرارت، آن تیزبودن ازبین رفته است.

عشق باید راهی برای زندگی کردن باشد. باید عاشقانه زندگی کنی. تنها آنوقت است که می توانی زنت یا شوهرت را دوست بداری. ولی زن می گوید، " نه تو نباید به هیچکس دیگر عاشقانه نگاه کنی." البته تو چنین ترتیبی می دهی زیرا اگر نکنی، دردسر زیاد درست می شود... ولی رفته رفته برق چشمانت را از دست خواهی داد. اگر نتوانی با عشق به هیچ جای دیگر نگاه کنی، رفته رفته حتی به زنت نیز نمی توانی عاشقانه نگاه کنی \_\_ آن نگاه ازبین می رود. همین نیز برای زن رخ داده است. همین برای تمام بشریت رخ داده است. آنگاه زندگی یک کسالت می شود، آنوقت همه منتظر مرگ هستند، آنوقت مردم پیوسته در فکر خودکشی هستند.

مارسل درجایی گفته است که تنها مشکل متفاوتی که بشریت با آن روبه رو است، خودکشی است. و چنین است، زیرا مردم بی حوصله شده اند.

واقعاً شگفت انگیز است که چرا دست به خودکشی نمی زنند و چگونه به زندگی ادامه می دهند. به نظر نمی رسد که این زندگی چیزی به آنان بدهد، تمام معنی آن ازدست رفته است، ولی بااین وجود، مردم به نوعی خودشان را می کشانند، امید دارند که شاید روزی معجزه ای رخ بدهد و همه چیز درست شود. ولی این معجزه هرگز رخ نمی دهد. این تو هستی که باید چیزها را درست کنی، هیچکس دیگر چنین نمی کند. هیچ ناجی نخواهد آمد. منتظر هیچ ناجی نباش.

خودت باید نوری فراراه خویش باشی. اصیل تر زندگی کن.

نقاب ها را دور بینداز. این نقاب ها روی قلبت سنگینی می کنند. تمام دروغ ها را دور بینداز.

البته دردسر خواهد آمد ولی آن دردسر ارزشش را دارد زیرا تو فقط پس از آن دردسر است که رشد می کنی و بالغ می شوی. و آنگاه هیچ چیز زندگی را نگه نمی دارد.

زندگی هر لحظه تازگی خودش را هویدا خواهد ساخت. آنگاه زندگی یک معجزه ی همیشگی خواهد بود که پیوسته رخ می دهد. فقط تو هستی که در پشت عادت های مرده پنهان شده ای.

اگر می خواهی بی حوصله نشوی، هرلحظه را تا حد ممکن هشیار زندگی کن، زیرا فقط در هشیاری تمام است که قادر هستی نقاب هایت را دور بیندازی.

تو واقعاً چهره ی اصیل خودت را از یاد برده ای. حتی اگر در حمام تنها باشی و در آینه به صورت خودت نگاه کنی، آن چهره اصیل خودت را در آینه نمی بینی. در آنجا نیز به فریب ادامه می دهی.

جهان هستی برای کسانی در دسترس است که در دسترس جهان هستی باشند.

و آنوقت من به شما می گویم که بی حوصلگی در کار نخواهد بود.

زندگی سروری بی نهایت است.