

نفس زنده

■ دکتر علی اصغر احمدی

جنینش دوباره حیاتش، نفس کشیدن آغاز می‌کند، هوا پر است از این نفس؛ این نفس را باید زیست؛ باید در رگ‌ها جاری ساخت. این نفس نوزاد زمین است که با تمامی کهن‌سالی هر سال یک بار دیگر زاده می‌شود و در دستان خدا یک‌بار دیگر به گریه می‌افتد و پس از آن به نفس کشیدن می‌پردازد. این نفس را باید زیست. باید بلعید. این نفس مادر انسان یعنی زمین است که بار دیگر متولد شده است.

گاه باید گوش را بست، چشم را روی هم گذاشت و همراه نفس کشیدن، هوا و طبیعت را لمس کرد. طراوت و لطافت برگ شکوفه، نرمی خاک و چمن در زیر پا، نوازش باد بر روی پوست، تنها بخشی از آن چیزی است که پوست انسان حس می‌کند. انسان در هوای بهار شناورست، در آن غوطه می‌خورد. خود را در هوای بهار چنان غوطه‌ور کنیم که گویی در فضای بهار شناوریم. نیازی نیست چون پر پرنده‌ای کوچک سبک شویم تا در آسمان شنا کنیم. نیازی نیست چون یک قاصدک سوار بر کشتی باد شویم تا در آسمان بهار به پرواز درآییم. کافی است دل را به خالق هستی بسپاریم، غم‌هایمان را در کف دستان او بگذاریم و دلشوره‌هایمان را در آب توکل بخیسانیم و جرعه‌ای، جرعه‌ای اندک از رحمانیتش بنوشیم تا از تمامی سنگینی‌ها رها شویم و سبک‌تر از پر، رقصنده‌تر از قاصدک، در آسمان شورانگیز بهاری تا بی‌نهایت پر بکشیم. چرخه بزنیم و تمامی زوائد خود را در کهکشان هستی بپراکنیم و سبک‌بار به کالبد خود برگردیم. این پرواز یک معراج است. لازم نیست با زمان زمینی سنجیده شود؛ لحظه‌ای در آن بودن، سیر تمام هستی است. مستی این پرواز، مساوی است با مشاهده تمامی زندگی. درمان و پالایشی بهتر از این می‌توان یافت؟ آیا می‌توان در جایی دیگر، زمانی دیگر، چون این تظهير شد و به زندگی بازگشت؟

بهاری دیگر، با تمام لطافت‌ها و موافقتش با طبع و طبیعت آدمی، از راه رسید. هرچند که گاه زمستان را با سیاهی و سرما قرین کرده و بهار را در پی آن نویدبخش زندگی و شادابی تلقی می‌کنند، اما باید گفت که تمامی فصول و اوقات زیبا و فرصت بی‌بدیل برای کشف معنای زندگی هستند. عمر دنیایی انسان، چه در پاییز باشد چه در زمستان و چه در هر فصل دیگری، فرصتی است برای زیستن، دیدن، اندیشیدن و عشق ورزیدن. بهار نیز با تمام زیبایی‌هایش فرصتی است برای زیستن و خوب زیستن و حیات طویه را نفس کشیدن.

مشاوران- که منادیان و پیش‌قراولان زندگی سالم‌اند- علی‌القاعده خود از فرصت‌ها بهترین بهره را خواهند برد. آنان به‌خوبی می‌دانند که بهار فصل نفس کشیدن‌های عمیق است. آنان به دانش‌آموزان و مراجعان خود خواهند آموخت که در این ایام باید اندکی از غذای گوش بکاهند و به غذای چشم، بینی و پوست بیافزایند. در این فصل همگان، تا آنجا که ممکن است، باید چشمان خود را به تماشا ببرند. باید آن را از یک سو به طبیعت و از سوی دیگر به قلب خویش پیوند زنند. بگذارند چشمانشان زیبایی، حیات، پویایی، تپش و جوشش را به قلبشان مخابره کند؛ بگذارند چشمانشان جاری ربوبیت خدا را در رگ‌های زمین ببینند و آن را به قلب مژده دهند؛ و سکوت چه موهبتی است که در آن می‌توان این همه را در دل آن دید. دهان را از سخن ببندیم تا چشم فرصت پیدا کند مژده‌رسان خوب قلب باشد.

ساکت باشیم و گاه چشمانمان را ببندیم تا مشامان فرصت خوب نفس کشیدن را بیابد. چنان بدمیم که ذرات هوا را با تمام وجودمان حس کنیم؛ هوا را استشمام کنیم. هوا حامل هزار بوی ناشناخته است؛ نه تنها بوی گل و ریحان‌ها، که بوی دهان زمین چه خوش بر جان آدم می‌نشیند. زمین به هنگام