



زنگ درنگ

من‌ها ترسم

● دکتر محمدعلی شامانی
عضو هیئت تحریریه



پای صحبت
دکتر محمدعلی شامانی

وقتی هیولای ترس در جان ما خانه می‌کند، نشاط و امید از خانه رخت برمی‌بندد، غمناکی مثل بختکی سنگین و سایه‌گستر در خانه ما خیمه می‌زند و «هراس همواره ترس از شکست» (باخ، ۱۳۸۴: ۳۱) جان ما را تسخیر می‌کند. آنچه شاید از نگاه ما پنهان مانده، اثر «ترس» بر دیگران است. شاید گزافه نباشد اگر بگوییم ترس هم مثل برخی از بیماری‌های مسری، به دیگران سرایت می‌کند و آنگاه ناتوان تر از همیشه، درمانده و مستأصل، آه و زاری می‌کنیم. ما خودمان مسئول هستیم. باید ترس را از خود دور کنیم. «تنها وقتی موتور هواپیمای روشن می‌شود که ملخ را با قدرت می‌چرخانی. اینکه تعجب ندارد» (باخ، ۱۳۸۴: ۴۵).

به یاد بیاوریم، کلام جان‌بخش امیر ایمان را که فرمودند: «مردم از ترس ذلت، به‌سوی ذلت می‌شتابند.»^۲ بیایید به استقبال ذلت نرویم.

پی‌نوشت‌ها

۱. Fletcher پژوهشگر آمریکایی در تغذیه و پایه‌گذار روشی به نام «فلچرسم» (۱۹۱۹-۱۸۴۹) بود.
۲. الناس من خوف الذل متعجلوا الذل. غررالحکم، ج ۲.

منابع

۱. اورایزن. اسوت ماردن. پیروزی فکر. ترجمه رضا سیدحسینی (۱۴۰۰). نگاه چاپ بیست و هشتم.
۲. باخ، ریچارد. یادداشت‌های مرد فرزانه. ترجمه لایلا هدایت‌پور (۱۳۸۴). مثلث.

ما خودمان را به ترس‌هایمان سنجاق کرده‌ایم، یا شاید ترس‌ها مثل کیف بغلی، همیشه در جیب سمت راستمان جا گرفته‌اند یا مثل سایه‌ای در پی ما هستند! شاید هم به قول مولانا جلال‌الدین رومی خیال ترس جان ما را لگدکوب کرده است. هر چه هست، ترس جزئی از وجود ما شده است، به آن عادت کرده‌ایم و گاه آن را گرامی می‌داریم. ترس‌های شناخته‌شده و ترس‌های ناشناخته هر دو در ما جریان دارند. بسیاری از ما سال‌های متمادی با ترس‌هایمان زیر یک سقف زندگی می‌کنیم و گاه از خیال‌گرگ (ترس) خواب راحت را تجربه نمی‌کنیم. اکثر ما از حادثه، بیماری، مرگ، فقر و از دست‌دادن موقعیت شغلی و اجتماعی می‌ترسیم!

مهم‌ترین تأثیر ترس «ایستایی» و «سکون» و تن‌سپردن به «مرداب» عادت‌هاست. از خود بیرون‌زدن، در جای خویش جاخوش کردن است و به قله پشت‌کردن؛ چنانکه هراس سقوط از کوه هرگز ما را حتی به دامنه‌ها نیز نمی‌رساند. ترس بیمارمان می‌کند و جانمان را مسموم. ناتوان می‌شویم؛ مثل موجودی آسیب‌دیده، تمام سلول‌های عصبی ما را نابود می‌کند و توان رفتن را از ما می‌گیرد. سرزمین وجودمان مثل زمینی بایر می‌شود، چهل پاره می‌شویم و ضعیف و ناتوان. می‌ترسیم، حتی از بیان واقعیت، و واقعیت را پای مصلحت قربانی می‌کنیم. **هوراس فلچر**^۱ درباره ترس چنین می‌نویسد: «ترس مانند هوای گاز کربنیک‌دار است. مغز و روح را مسموم می‌کند و گاهی نیز سبب مرگ می‌شود» (رضا سیدحسینی، ۱۴۰۰: ۳۰).