

ابن الوقت باش ای رفیق زمان و ملال در گفت و گو با سروش دباغ

منبع: سایت زیتون، روز یکشنبه، مورخ: ۱۴۰۱/۴/۲۶

زیتون - سعید دهقانی: شاید شما هم این تجربه را داشته‌اید که زمان برایتان با کِش و قوس بگذرد. در پاره‌ای از مواقع حس می‌کنید زمان چقدر زود می‌گذرد و در مواقعی دیگر دچار کندی گذر زمان می‌شوید. البته به نظر می‌آید در جهان شتاب‌زده امروزی کسی مایل به کند گذراندن زمانش نیست. «وقت را صرف کاری مفید کردن» تا حدی به ارزش تبدیل شده که برخی‌ها مدعی هستند موفقیت در گرو تنظیم دقیق و لحظه به لحظه ثانیه‌ها برای انجام دادن کاری مفید است. زمان، همچون ماده خامی پنداشته می‌شود که آدم باید بتواند از آن استفاده کند و آینده‌اش را از آن بسازد. این فهم از زمان به یک هژمونی تبدیل شده است. برخی از هنرمندان اما در برابر این فهم از زمان ایستاده‌اند. آنها برای فرار از این شتاب‌زدگی مردم را به آهستگی و چشیدن طعم وقت دعوت کرده‌اند. مثلاً در هنر هفتم، یعنی سینما برخی از کارگردانان موفق شده‌اند همچون پیامبرانی پست‌مدرن تقدس آهستگی را دوباره به ما گوشزد کنند.

برای درک بهتر ارزش آهستگی در هنر هفتم به سراغ دکتر «سروش دباغ» روان‌درمانگر و پژوهشگر دین و فلسفه رفتیم. وی تا کنون هفت عنوان کتاب با موضوعات عرفان و سپهری‌پژوهی نوشته است که از جمله آنها می‌توان به «نبض خیس صبح»، «در سپهر سپهری» و «شمه‌ای از شوریدگی شمس» اشاره کرد. دکتر دباغ با اذعان به اینکه یکی از کارکردهای سینمای کیارستمی و تارکوفسکی فهم درست وقت است می‌گوید «برداشت‌های بلند و ریتم کند فیلم طعم گیلاس به بشری که معتاد به سرعت است یادآوری می‌کند «آرام باش! کمی از طعم وقت بچش، آن را مزه مزه کن تا آرام شوی!» او معتقد است باید میان زمانی که «بر ما می‌گذرد» و زمانی که «در ما می‌گذرد» فرق نهاد. اگر چه گفت‌وگویمان حول موضوع ملال و زمان بود، اما گریزی هم به سینما و ادبیات زدیم. متن کامل این گفت‌وگو در پی می‌آید.

برای فهم بهتر منظومه فکری شما در باب نسبت آهستگی و هنر، می‌بایست مفهوم زمان را به درستی فهمید. شما میان زمانی که بر ما می‌گذرد و زمانی که در ما می‌گذرد فرق نهاده‌اید. چرا؟

زمان یک مفهوم دوسویه است؛ یعنی نیمی از آن اُبژکتیو و نیمی دیگر سویژکتیو است. بگذارید مثالی بزنم. فرض کنید در جایی خلوت منتظر کسی هستید. هیچ ابزاری هم ندارید که سر خودتان را گرم کنید تا شخص مورد نظر شما برسد. رفته رفته احساس می‌کنید چقدر زمان دیر می‌گذرد. اینجاست که زمان در شما، یعنی در روان و جان شما دیر می‌گذرد و گرنه عقربه‌های ساعت با همان روالی می‌چرخند که همیشه گذشته‌اند. به عبارت دیگر زمانی که بر آدمی می‌گذرد همیشه یک‌نواخت است حال آنکه زمانی که در او، یعنی در ذهن او می‌گذرد ممکن است تند یا کند شود. این جاست که زمان ارزش تفسیر می‌یابد. عرفای ما از دیرباز در پی فهم همین زمان، یعنی زمانی که در ما می‌گذرد بوده‌اند. پس می‌توان میان زمانی که «بر ما می‌گذرد» و زمانی که «در ما می‌گذرد» فرق نهاد. مارسل پروست در رمان «در جست‌وجوی زمان از دست رفته» دست به کار شگفت‌انگیزی می‌زند. او تجربه سال‌های درازی از عمر یک نفر را به شکل مجموعه‌ای از خاطره‌ها روایت می‌کند. زمانی که در قهرمان اصلی داستان می‌گذرد را به قلم می‌آورد و آن را مهمتر از زمانی که بر او می‌گذرد روایت می‌کند. گویی ما با انسانی طرف هستیم از جنس گذشته‌ای بسیار پیچیده. پروست اهمیت زمانی که در ما می‌گذرد را به خوبی فهمیده بود. البته هنرمندان دیگری نیز بوده‌اند که مفهوم زمانی که در ما می‌گذرد را به همین خوبی نشان داده‌اند. فیلم «آینه» شاهکار کم‌مانند آندری تارکوفسکی را ببینید. چنین آثاری به ما کمک می‌کنند تا خوانش و فهم تک‌بعدی از زمان نداشته باشیم. زمان فقط آن قراردادی نیست که همه بر سرش توافق نظر دارند. زمان می‌تواند کاملاً درونی و سوبجکتیو باشد. در عرفان و حکمت کهن اسلامی نیز «وقت» یک مفهوم خشک و بی‌انعطاف نبوده است. عارفان مسلمان از جمله ابوسعید ابوالخیر و مولانا وقت یا همان زمان را در دو ساحت می‌فهمیدند. ساحت بیرونی که برای مثال روز و شب شدن مصداقی از آن بوده، و ساحت درونی که هر خشص به اقتضای حال خود آن را می‌گذارنده.

یعنی عارفان در پی این بودند که گذر زمان را در وجودشان کنترل کنند؟

بله. زمان، در نزد گذشتگان امری مقدس بوده است. اگر با ادبیات عرب آشنا باشید می‌دانید که یکی از کاربردهای پیش‌وند «ابن» بیان حس بندگی نسبت به چیزی است. مولانا نیز در ستایش و ثنای زمان می‌گوید صوفی ابن‌الوقت باشد ای رفیق / نیست فردا گفتن از شرط طریق. البته این را هم اضافه کنم که تقدس وقت فقط محدود به حکمت و عرفان اسلامی نبوده است. در مغرب زمین نیز مهمترین بخش از فراغت آدمی را هالی‌دی تشکیل می‌دهد. هالی‌دی یعنی روز مقدس. روزی که آدمی از امور خود فارغ شده تا با وقت مقدس خود انس و الفت بگیرد. اما چه می‌شود که آدمی دیگر حواسش معطوف به وقت نیست؟ به نظرم نخستین دلیلش این است که سرعت‌زدگی در جهان مدرن

به یک ارزش تبدیل شده است. خیلی‌ها هستند که ادعا می‌کنند وقت سر خاراندن ندارند. ممکن است لذت هم ببرند که می‌گویند وقت ندارند. در کارگاه‌ها و سمینارهای موفقیت کسب و کار می‌گویند برای هر لحظه‌تان برنامه داشته باشید. معلوم است که در این ساختار فرهنگی و فکری وقت به یک ابزار در خدمت چیزهای دیگر تبدیل می‌شود. به عبارت خلاصه می‌توان گفت آهستگی، اهمیت خود را به سرعت می‌دهد. این را می‌توان نوعی تقدس‌زدایی از زمان پنداشت. اما آیا انسان نباید کمی به خود باز گردد و بفهمد چیزی به نام زمان وجود دارد؟ انسانی که مدام در پی کشف ناشناخته‌ها و آفرینش فناوری است نیاز به فهم بهتر ساده‌ترین عنصر وجود، یعنی زمان ندارد؟ هنر، به ویژه هنر متعالی در برابر این سیل خروشان مقاومت می‌کند. سرعت‌زدگی در ذهن هنرمند رنگ باخته، به گونه‌ای که برخی از هنرمندان کاری کرده‌اند کارستان! در نهایت اختصار و اقتصار بخواهم بگویم، برخی از آثار هنری تلویحا یا مستقیما ما را به آهستگی دعوت می‌کنند. اگر مخاطب آن دسته از هنرمندان هوشمند باشند به دعوتشان لبیک می‌گویند! چه غنیمتی بهتر از آهستگی.

چگونه هنر، برای مثال هنر سینما انسان را به آهستگی فرا می‌خواند؟

بیش از هر چیز فرم یک اثر هنری است که محتوای آن را پدید می‌آورد. مثلا واژه‌گزینی سهراب سپهری در اشعارش، مستقیما ما را به آهستگی دعوت نمی‌کند اما چینش واژه‌ها در شعر او، ترسیم‌گر یک فضای همبسته است که شجر و حجر دارای آگاهی هستند. سهراب به شکلی غیرمستقیم آدم را دعوت می‌کند به چیزهای دور و برش از زاویه‌ای دیگر نگاه کند. هر چیز ساده‌ای ممکن است بعد دیگری نیز داشته باشد. مثلا پشت‌بام در شعر او می‌شود بامی که «جای کبوترهایی است که به فواره هوش بشری می‌نگرند». اجسام، نباتات و همه چیز در شعر او بعدی دیگر دارند که می‌توان آن را فهمید. به شرط اینکه بکر با همه چیز مواجه شویم و نه با نگاه تاریخی. نگاه تاریخی به دنیا یعنی استفاده از تجربه‌ها و اندوخته‌ها به شکلی سرعت‌زده و شتابان. اما اگر بکر با محیط پیرامونمان برخورد کنیم، تازه متوجه می‌شویم که چقدر همه چیز را شتاب‌زده و بی‌دقت از سر گذرانده‌ایم. در این شرایط است که آهستگی ارزش می‌یابد. در هنرهای تجسمی، موسیقی و سینما نیز می‌توانید مصادیق مشابهی پیدا کنید. البته با توجه به اینکه تخصص من روان‌درمان‌گری است از این منظر نیز پرسش را پاسخ می‌دهم.

توجه‌آگاهی یا Mindfulness رهیافتی برای حضور پویا در زمان است. بسیاری از اضطراب‌ها به دلیل سیال بودن ذهن است، ممکن است شما که در حال انجام این گفت‌وگو هستید همزمان ذهنتان به خاطره‌ای مربوط به ده سال پیش پرتاب شود. ممکن است توجهتان معطوف به آینده باشد. بسیاری از اضطراب‌ها به دلیل حاضر نبودن در زمان است. یکی از راهکارهایی که متخصصان علوم شناختی برای کسب توجه‌آگاهی یا حضور در زمان، یا به تعبیری که در این گفت‌وگو به کار رفت «ابن الوقت»

بودن، فیلم‌درمانی است. برخی از آثار سینمایی ویژگی‌هایی دارند که انسان شتاب‌زده و مضطرب امروزی را درمان می‌کنند. یکی از فیلم‌های مهم تاریخ سینمای شوروی یعنی فیلم «استاکر» اثر آندره تارکوفسکی را مثال می‌زنم. اشاره کردم که فرم اثر هنری باید دارای ویژگی‌هایی باشد که مخاطب را قانع کند تا از سرعت‌زدگی دست بکشد و طعم وقت را مزه مزه کند. در این فیلم نیز پیش از همه چیز فرم و ساختار این کار را می‌کند. برداشت‌های بلند و دوربین آرام تارکوفسکی چشم تماشاگر را خیره به چیزهایی نگه می‌دارد که برای همه آشنا هستند. مثلاً در جایی از فیلم، راهنمایی که همراه آن نویسنده و دانشمند است در منطقه‌ای متروکه به یک سگ زل می‌زند. موسیقی متن فیلم در اینجا همانند یک کاتالیزور واکنش‌های عاطفی مخاطب را غنا می‌بخشد، چنانکه مخاطب ممکن است با خودش بگوید این سگ حتماً یک هاله‌ای راز دارد یا قرار است اتفاق خارق‌العاده‌ای بیفتد. این در حالی است که در ادامه آن سکانس هیچ اتفاقی نمی‌افتد. کلید جادوی تارکوفسکی در این است که او مخاطب را با آهستگی زمان جادو کرده است. او می‌گوید بیا و ببین، همه چیز یک روی دیگر نیز دارد، به شرط اینکه شتاب‌زده عمل نکنی. تماشاگر هم از این آهستگی تذوق و التذاذ کافی را می‌برد. می‌توان سیاهه‌ای بلند بالا از عناوین آثار هنری را برشمرد که چنین خاصیتی دارند. جان کلام این است که این دست از آثار را می‌توان همانند دارویی دانست که صرفاً تلاش برای فهم آنها درمانگر روح‌های خسته و ملول است.

شما همواره در کتاب‌ها و درس‌گفتارهایت‌ان دستاوردهای فرهنگی و فکری را با نگاه میان‌رشته‌ای بررسی می‌کنید. از یک سو بُعد روانشناسانه مسائل را مهم می‌دانید و از سوی دیگر به جنبه‌های فلسفی و وجودشناختی آن نیز می‌پردازید. احساس می‌کنم علاقه شما نسبت به ساخته‌های تارکوفسکی از این جهت است که شما را از چند نظر درگیر می‌کند. شما هم روان‌درمانگر هستید و هم پژوهشگر فلسفه. در ساحت عرفان و الهیات نیز تنفس می‌کنید. به نظرم آثار تارکوفسکی ویژگی‌هایی دارند که عطش شما به همه این حکمت‌ها را سیراب می‌کند. درست است؟

بله. در زمانی که فیلم‌هایی مانند «آندره روبلوف»، «استاکر» یا «سولاریس» ساخته شدند، دین و کلیسا پدیده‌هایی پر راز و رمز بودند. از فضای فرهنگی و فکری حاکم بر اتحاد جماهیر شوروی سابق سخن می‌گویم. نقش کلیسا در ساختار سیاسی جایی که تارکوفسکی می‌زیست تقریباً صفر بود. اما فقط نهاد دین نبود که به پستوی اجتماع رانده شده بود. فردیت هم در تقابل با جمعیت رنگ باخته بود. افرادی که در یک نظام کمونیستی زندگی می‌کردند رخوت و ملال و روزمرگی را بیش از دیگر جوامع حس می‌کردند. همه چیز بی‌روح بود و گویی از انگاره‌های پیرامون انسان تقدس‌زدایی

شده بود. نظام اشتراکی توجه آدم‌های آن دیار را حداکثر به جامعه و هم‌زیستی معطوف می‌کرد. اما مگر آدمی زاد حریم درونی و خصوصی ندارد؟ آیا انسان نیاز ندارد گاهی در درون خودش غور کند؟ تارکوفسکی آمد تا به این پرسش‌ها پاسخ دهد. به نظر من سینمای تارکوفسکی نماینده یک جریان فکری بود که دیگران را به سفر به دنیای ناشناخته درون دعوت می‌کرد. البته یافته‌های علمی نیز در همان زمان ثابت کرده بودند که بخش مهمی از وجود آدمی، اندیشه‌ها و افکار شخصی اوست. روان‌شناسی و به طور کلی علم نیز به تارکوفسکی کمک کرد تا جهان پر راز و رمز درون بشر را به تصویر درآورد. برای شما مثالی از یکی از فیلم‌های او می‌زنم. در پلان نخستین فیلم آینه، شخصی که گویا روان‌پزشک است از نوجوانی می‌خواهد خودش را معرفی کند. او با لکنت زبان نام و نام خانوادگی‌اش را می‌گوید. روان‌پزشک، با تکنیک‌های متداول آن زمان توجه او (یوری) را به درون خودش جلب می‌کند. گویی هیپنوتیزم شده. سپس بیدار می‌شود. روان‌پزشک از او می‌خواهد دوباره خودش را معرفی کند. این بار بدون لکنت زبان خودش را معرفی می‌کند و تیتراژ ابتدایی فیلم آغاز می‌شود. به هوشمندی تارکوفسکی در آفرینش هنر دقت می‌کنید؟ او در همان ابتدا به مخاطب می‌گوید قرار است با تماشای فیلم به کاوش درونیات بپردازد. دنیای تارکوفسکی دنیای خویشتن‌کاوی است. انسان مستغرق در شلوغی‌های جامعه نیاز دارد برای آرامش و تسلی به خودش، به درونیاتش، به خاطره‌هایش پناه ببرد. این بُعد روان‌شناسانه بسیار جالب است. البته سفر به درون خود از نظر دینی و عرفانی نیز اهمیت دارد. در نزد حکیمان و عارفان مسلمان نیز این حدیث که «مَنْ عَرَفَ نَفْسَهُ فَقَدْ عَرَفَ رَبَّهُ.» هر کس خود را بشناسد خدای خود را هم شناخته.

فیلم‌های این‌چنینی هم از حیث عرفانی، هم از نظر روان‌شناسانه و هم از بُعد فلسفی برایم جذاب هستند. من از نیت و خواست سازنده خبر نداشته‌ام و ندارم. یک نکته دیگر را هم باید به گفته‌هایم افزون کنم. ببینید، آنچه که در مورد فضای فرهنگی حاکم بر شوروی سابق گفتم فقط یک طرف قضیه است. ادبیات و شعر نیز بر سینمای او تأثیرگذار بوده، به ویژه آثار مارسل پروست و اشعار پوشکین. به هر حال مراد من از گفتن این موارد این نیست که چه چیزهایی در آفرینش این آثار دخیل بوده‌اند. من از کارکردهای چنین هنرهایی دفاع می‌کنم. عرض من این است که غور کردن در اتمسفر معنوی چنین هنرهایی در هر زمان و هر مکان می‌تواند تعالی‌بخش باشد، به ویژه در شلوغ‌بازار جهان امروزی.

البته به نظر می‌آید برخی از سینماگران در تلاش بوده‌اند که ملال را بر پرده سینما بیاورند. مثلاً در همین ایران خودمان، سهراب شهید ثالث موجی از رئالیسم را به سینمای ایران وارد کرد که پلان‌های بسیار بلند و ریتم کند اتفاقاً مخاطب را ملال‌زده می‌کند. در سینمای غرب هم

سینماگرانی مانند بلا تار چنین کارهایی کرده‌اند. به خاطر می‌آورم هنگام فیلم تانگوی شیطان، بلند بودن پلان‌های فیلم و ضرب‌آهنگ کند فیلم حس خستگی به من می‌داد. به نظرم کارگردان به هدفش رسیده بود. بلا تار در مجارستان آن روز شاید می‌خواست به بیانیه‌ای تصویری علیه رخوت نظام سیاسی حاکم صادر کند، شهید ثالث هم در ایران همین‌طور. به نظر شما این‌طور نیست که برخی از هنرمندان آهستگی را به مثابه نشانه‌ای از یک نواختی مذموم می‌شمرده‌اند؟

من منتقد سینما نیستم و اگر به این پرسش پاسخ می‌دهم، مسأله را با عینک فلسفی-آگزیستانسیال خودم دیده‌ام. به نظرم اگر آهستگی در فیلم‌هایی مانند «طبیعت بی‌جان» یا دیگر آثار شهید ثالث کسی را خسته می‌کند به این دلیل نیست که مفهوم آهستگی برای مؤلف آن اثر مذموم بوده است. بله. من هم با شما همدل و همداستان هستم که درونمایه برخی از آثار آهستگی نوعی اعتراض است. انگار همه چیز کرخت شده. من این را قبول دارم اما ادعایم این است که آهستگی در ذات خود ارزشمند است. ممکن است در جایی هم ببینید که از این مفهوم به عنوان ماده خامی برای مفهومی دیگر استفاده شده است. هیچ اشکالی ندارد. مثالی می‌زنم. در رمان مسخ اثر کافکا، گذر زمان برای شخصیت اصلی یعنی گریگوری سامسا پر از رنج و فلک‌زدگی است. آهستگی برای او رنج‌آور است، سامسا خود در رنج است و این موجود مسخ‌شده و رنج‌دیده خود را در زندان زمان می‌یابد. این نکته مهمی است. انسان رنجور از آهستگی گریزان است. خواننده این داستان در می‌یابد که سامسا دچار ملال است، از آهستگی زمان رنج می‌برد. اما باید این نکته را درک کرد که او رنجور بوده و در رنج است که گذر زمان برایش دشوار است. او هیچ‌گاه به پذیرش آنچه که هست دست نیافته. او حضور پویایی در زمان ندارد، او مسخ شده است. او اصلاً حواسش به زمان نیست، فقط می‌داند که زمان کند می‌گذرد. ما اگر در ستایش زیستن در لحظه سخن می‌گوییم مرادمان این است که شخص واقف باشد که می‌خواهد از زمان لذت ببرد. در ادبیات آگزیستانسیال نمونه‌های دیگری را نیز می‌توان مثال زد. در سینما نیز به همین منوال.

غرض از بیان این نکات این است که آگاه بودن از توجه‌آگاهی است که به آهستگی ارزش می‌دهد. بهای آهستگی در این است که انسان هشیار باشد و از چشیدن طعم وقت لذت ببرد.

به مفهوم رنج اشاره کردید و گفتید انسانی که از چیزی رنج می‌برد، گذر زمان را با دشواری سپری می‌کند و از آهستگی گریزان است. بله. همه آدمها رنج کشیده‌اند و می‌دانند که در برخی از مواقع، گذر زمان یعنی استمرار رنج. این بدیهی است. به نظرم فهم شما از رنج بسیار پیچیده‌تر از این جمله بدیهی است. درک شما از رنج و نسبت آن با ملال چیست؟

رنج‌ها را به رنج رهن و رنج رهگشا تقسیم می‌کنم. رنج رهن مرارت‌های و دشواری‌هایی است که از جانب بیرون بر آدمی تحمیل می‌شود، همانند رنج سوگ. کسی که عزیزش را از دست داده باشد یک تلخ‌کامی از بیرون به او هجوم می‌آورد. در مقابل اما رنج رهگشا را داریم که رنجی است که در دورن انسان ساخته و پرورده می‌شود. بهترین مثال برای رنج رهگشا موضوع گفت‌وگوی من و شماست، یعنی ملال. ملال از جنس رنج رهگشا است؛ چرا که انسان با خویشتن خود درگیر می‌شود. چیزی از بیرون بر او تحمیل نمی‌شود، بلکه خود را تحمیل شده به جهان می‌بیند.

واپسین پرسش از شما درباره موضوعی است که در این گفت‌وگو بارها به آن اشاره شد، هنر و نقش آن در بهبود فهم ما از زمان. هر شخصی برای شروع پروژه ملال‌زدایی از طریق هنر در زندگی خودش باید چه کار کند؟

خوشحال هستم که نقطه پایان این گفت‌وگو به این موضوع مهم ختم شد چرا که امروزه هنردرمانی کارآمدتر شده است. جامعه هدف پرسش شما طیف گسترده‌ای را در بر می‌گیرد اما با توجه به اینکه گفت‌وگوی ما پیرامون موضوع ملال بود، نوعی از هنردرمانی را پیشنهاد می‌دهم که چاره درد روزمرگی و ملال باشد. در آغاز این گفت‌وگو عرض کردم که برخی از آثار سینمایی باعث ایجاد توجه‌آگاهی در فرد می‌شوند. مثلاً شخصی که فیلم طعم گیلاس ساخته کیارستمی را تماشا می‌کند با این پیشنهاد مواجه می‌شود که کوچک‌ترین چیزهای زندگی مثل طعم چند دانه توت را با عمق بیشتری درک کند. شاید همین بتواند به زندگی معنا ببخشد. البته هنردرمانی به غیر از قاب تصویر ابزارهای دیگری نیز دارد. در علوم شناختی، ما مفهومی داریم تحت عنوان *Bibliotherapy* یا کتاب‌درمانی. هنرهای تجسمی و موسیقی نیز دیگر شئون هنردرمانی هستند.

شاید یادآوری این واقعیت ارزش داشته باشد که هدف از هنردرمانی ایجاد توجه‌آگاهی در فرد است. توجه‌آگاهی نیز به این معنا است که فرد حضور پویا در لحظه داشته باشد. هر تمهیدی که بتواند به این هدف کمک کند، اگر در دایره هنر بگنجد نوعی هنردرمانی است، خواه خیره شدن به رقص باله یک دختر نوجوان باشد، خواه مطالعه رمان در جست‌وجوی زمان از دست رفته پروست.

در گفت‌وگوی ما از سینماگران، شاعران و نویسندگانی و آثاری نام برده شد که هر کدامشان به تنهایی موضوع یک جدل‌نامه مفصل هستند. امیدوارم در گفت‌وگوهای بعدی‌ام با شما بتوانم با ژرفای بیشتری به این مسائل بپردازم. از وقتی که به من دادید متشکرم.