



دل کوک

نازنین متین نیا

تربیده‌ها تو را در آغوش می‌گیرند



تردید. یکی از آن واژه‌هایی است که وقتی وارد زندگی می‌شود، سختی هم پشت‌بندش از راه می‌رسد. کافی است جایی که ایستاده‌ای، در لحظه‌ای که فکر می‌کنی همه‌چیز روبه‌راه است و امیدواری در چپه‌های تازه برایت باز می‌کند، تردید در جانت پیفتد. تردید که از راه می‌رسد، دیگر هیچ چیز مثل سابق نیست. دیگر نمی‌توانی از آنچه پیش رویت هست، مطمئن باشی. باز این بدتر، از آنچه گذشته آسوده‌خیال و راحت چشم‌پوشی. تردید، موجودی مودی و دوست‌داشتنی است که برای خودش جا باز می‌کند و وقتی به خودت می‌آیی که همه‌چیز را در دستش گرفته و تو را شبیه به آدمی که نبودی و نمی‌خواهی باشی، زیرورو می‌کند. تردید در دوست داشتن‌ها و دوست‌نداشتن‌ها، تردید در خواستن‌ها و نخواستن‌ها، تردید در دیده‌ها و شنیده‌ها، دانسته‌ها و نادانسته‌ها و حتی تردید در باورها و آنچه تا پیش از این فکر می‌کردیم درست یا نادرست است و حالا برعکس می‌شود. تردید از راه که می‌رسد، دیگر هیچ چیز قطعی نیست؛ همه‌چیز بر مدار نسبیت می‌چرخد و همین چرخش است که ذهن را در هزارتوی فکر و خیال می‌چرخاند و بین منطق و احساس هیچ پل محکمی برقرار نمی‌شود.

تردید، بزرگ‌ترین نقطه‌ضعف روان ماست. بزرگ‌ترین نقطه‌ای که نمی‌توانی تکلیفت را با خودت و جهان آن بیرون روشن کنی و مدام در حال پرسیدن چراها و چطورها هستی. اما این تردید ناخوشایند، یک روی دیگر هم دارد. روی شفاف و مطمئنی که آینده را خوشایندتر به نظر می‌آورد. روی دیگری که می‌گوید اگر تمام این‌ها حل شود و تمام این سوالات ذهنی به جواب‌های درست برسند، قطعیت و اطمینان هم از راه می‌رسد. تردید سوال‌هایی به وجود می‌آورد که جواب‌هایی دارند و آن جواب‌ها، کلید رهایی است. وقتی در نقطه شک و نامطمئن می‌ایستی، همین رسیدن به جواب‌هاست که باعث می‌شود ذهنت در گیر شود و جواب‌هاست که مطمئنت می‌کند روز دیگری، روز بهتری در راه است. اگر تردید را رها کنی یا به آن پشت کنی و نادیده‌اش بگیری، همیشه مردد باقی می‌مانی. اما اگر تردید را بپذیری و چرخه نسبیت را به رسمیت بشناسی، پشت غبار تمام نامطمئن‌ها، جواب‌ها ایستاده‌اند تا خودشان را درست و شفاف نشان دهند. مهم نیست چند وقت، مهم نیست چطور، مهم نیست کجا و با چه روندی، اما همیشه پشت هزاران سوال و هزاران تردید، جواب‌هایی درست ایستاده‌اند. جواب‌هایی که فقط و فقط به کلنگ‌ها

رفتن، خواست و شناسایی نیازمندند. جواب‌هایی که می‌توانند دست تو را بگیرند و از چاله عمیق عدم اطمینان‌ها بیرون بکشند. جواب‌ها همیشه پشت ابر نمی‌مانند، اما رسیدن به آن‌ها هم سخت است. چون حقیقی بودن جواب‌ها هم شرط است و جواب حقیقی، به‌راستی خودش را نشان نمی‌دهد. جواب‌های حقیقی خودشان را در بستوهای ذهن پنهان می‌کنند و زمانی بیرون می‌آیند که مطمئن باشی به‌اندازه کافی مسیر درست را برای پیدا کردن آن‌ها طی کرده‌ای و به اندازه کافی ارزش در کن آن‌ها را می‌دانی.

واقعیت این است که تردید یعنی شروع مسیری سخت. یعنی عدم اطمینانی که اگر از آن چشم‌پوشی کنی و نادیده‌اش بگیری دیگر هیچ‌وقت مطمئن نیستی، اما برای مطمئن بودن، برای رسیدن به مسیر درست هم باز باید زحمت بکشی، سختی را تحمل کنی تا در نهایت یک روز روشن، دوباره مسیر تازه را ببینی و بدانی که مطمئن و امن هستی. در چنین روزی است که تردیدهای سابق عزیز می‌شوند. چون وقتی به آن‌ها نگاه کنی، می‌بینی که به دنیا آمدند تا خود سابق تو را در آغوش بگیرند و بعد پیله‌وار آنقدر تو را در برگیرند که از دلشان پوست بیندازی و آدم دیگری شوی؛ آدمی بالغ‌تر، مطمئن‌تر و حتی امیدوارتر.

درس‌های روزمره از ماه رمضان

چهار شماره وقت داریم برای نوشتن از تجربه‌هایمان در ماه رمضان، چهار شماره یعنی چهار هفته، یعنی فرصت نوشتن از تجارب ماه رمضان که ۳۰ شب همراه با ما هستند و دل به دلمان می‌دهند و حتی روزمرگی هم به حساب نمی‌آیند. این لحظه‌ها را با ما به اشتراک بگذارید. هربار که به واسطه ماه رمضان خنده‌ای روی لب‌هایتان نشست و هر مرتبه که با خودتان گفتید؛ فقط در ماه رمضان چنین چیزی پیش می‌آید، قلم و کاغذ را بردارید یا صفحه ایمیلتان را باز کنید و برای ما بنویسید، بنویسید از شادمانی‌هایتان در طول ماه رمضان و فراموش نکنید که نوشته‌تان را به آدرس khoshshali.atiyehno@gmail.com بفرستید.

۱۲ | کتینه‌و

نخوش

چگونه از زندگی لذت ببریم

با اینا ماه رمضون روسر می‌کنم...

اتفاق‌ها، نام‌ها و دلخوشی‌های کوچکی که ما را به یاد ماه مبارک می‌اندازد

می‌خورد و در روزهای ابتدایی هفته، بهتر بود پیش از ۱۲ سالن بیرون بیایی و خودت را به رختخواب برسانی تا مبدا خستگی صبحگاهی روی شانه‌هایت باقی بماند و مجبور شوی اراده‌ای دوچندان به خرج دهی.

روزشمارهای رمضان

یکی از دوستان من، در صفحه شخصی‌اش در ماه رمضان، عکسی می‌گذارد و رویش می‌نویسد ۳۰ روز تا عید فطر! او این روزشمار را از همان نخستین روز شروع می‌کند و تا آخرین روز نیز ادامه می‌دهد. این روزشمار باعث می‌شود فراموشی سراغ آدم نیاید. همان‌طور که بیشتر روزنامه‌ها و نشریات دعای روزانه ماه رمضان را در صفحات خود منتشر می‌کنند و یادمان می‌اندازد که چندمین روز از ماه رمضان است. این شمارش روزها، وقتی در جایی دیگر و زمانی دیگر و به بهانه‌ای دیگر اتفاق می‌افتد، باز هم یادآور ماه رمضان است. مثلاً وقتی شهرداری تصمیم به افتتاح یک طرح می‌گیرد و روزشمار خود را راه می‌اندازد. یا وقتی وارد وب‌سایتی می‌شوی که نوشته‌اند تا افتتاح وب‌سایت چهار روز باقی مانده است. هر روزشماری می‌تواند آدم را یاد ماه رمضان بیندازد.

غذا خوردن در نیمه‌شب

برای‌تان پیش آمده که شام نخورید و در میانه‌های شب از گرسنگی بیدار شوید و سر بیخچال بروید تا نان و ماستی، نان و پنیری، چیزی برای خوردن پیدا کنید؟ آن ثانیه‌ها هم آدم را یاد ماه رمضان می‌اندازند. وقتی برنامه غذا خوردن آدم تغییر می‌کند و از وضعیت صبحانه، نهار و شام خارج می‌شود، ماه رمضان به ذهن آدم می‌رسد. به ساعت‌های صبحگاهی که آدم‌ها می‌آیند و می‌روند و هیاوهایی در خانه شکل می‌گیرد و هر کسی چیزی به سفره سحر اضافه می‌کند؛ یکی پنیر را می‌آورد و می‌گوید بدون پنیر نمی‌توانم سحری بخورم و یکی دیگر بشقاب برنج را برای خودش گرم می‌کند و سحری را بدون برنج تاب نمی‌آورد. من کسی را می‌شناسم که عاشق ماست میوه‌ای است و برای آنکه به خودش انگیزه لازم را برای روزه گرفتن بدهد، همیشه موقع سحری یک ماست میوه‌ای دم دست می‌گذارد و می‌گوید: ولو یک قاشق! و هر وقت که دیروقت است و سر بیخچال می‌رود و ماست میوه‌ای می‌بیند، یاد ماه رمضان می‌افتد.

آنها که با روزه می‌روند!

روزهای اول ماه رمضان که نه، اما روزهای پایانی ماه رمضان، برخی خواب‌آلوده‌اند. خستگی هفته‌های ابتدایی، کم‌خوابی و برهم خوردن نظم همیشگی باعث می‌شود آدم‌ها خواب‌آلود به نظر برسند و جمله سداه‌اش این است که می‌گویند: «روزه او را برده».

اشاره‌ای ساده که طرف مقابل را به استراحت تشویق می‌کند. در طول سال هم برایمان پیش می‌آید، روزهایی که سرحال نیستیم یا روزهای که دلمان نمی‌خواهد کار کنیم یا روزهایی که یادمان رفته نهار و صبحانه بخوریم و عصر سختی را پشت سر می‌گذاریم، آن روزها همیشه یک نفر پیدا می‌شود که دست روی شانه‌مان بگذارد و بگوید: «چی شده؟ روزه تو را گرفته؟» البته ما دوستی داشتیم که یک روز نهار سنگینی خورده بود و چشم‌هایش باز نمی‌شد و از این عبارت استفاده کرد و تا مدت‌های مدید همه دشتش می‌انداختند که «فلانی وقتی غذا زیاد می‌خورد روزه او را می‌برد». این هم آن گروه که همیشه آماده شوخی هستند و حتی با ماه رمضان هم شوخی می‌کنند.

روزهای عادی

این ماجرا مربوط به روزهای پس از ماه رمضان است، مخصوصاً همان هفته ابتدایی که انگار ذهن ما هنوز عادت نکرده است به تغییر قواعد و البته بیشتر مربوط به کسانی است که دلیلی برای روزه نگرفتن دارند. کودکان، خانم‌های باردار، افراد بیمار یا پیرمردان و پیرزنان.

این گروه بیشتر با چنین موقعیتی درگیر می‌شوند، آن‌ها یک ماه تمام تلاش کرده‌اند برای روزخواری نکردن. تلاش کرده‌اند تا وقتی خودشان نمی‌توانند در این ماه شریک باشند، در روزه‌داری دیگران خللی وارد نکنند. به همین خاطر است که اگر تمام ماه رمضان بطری آب‌معدنی در دستشان نیست، تا چند هفته پس از ماه رمضان هم بطری آب‌معدنی در دستشان نمی‌بینی. یا گروه دیگری که پس از ماه رمضان هم یادشان نمی‌ماند که می‌توانند برای نهار از رستوران‌ها غذا بگیرند. یا یکی از همکاران ما که ظرف نهارش را در طول ماه رمضان پشت کمد ظرف‌ها قایم کرده بود و تا چند روز پس از ماه رمضان نمی‌دانست آن را کجا گذاشته است. این‌ها هم از جذابیت‌های ماه رمضان است دیگر، اینکه یادت می‌اندازد چه تلاشی کرده‌ای برای اثبات اراده و صبوری و مهربانی، راستی قرار بود حرفی از مفاهیم بزرگ و نازنین و به جایب‌های روزه‌ر ماه رمضان بپردازیم پس بگذارید همین جاقظه پایانی این مطلب را بگذاریم و از شما بخواهیم تا ما را در روزمرگی‌های ماه رمضان شریک بدانید.



دعای رینا با جان و پوست و گوشت و خون ما آمیخته شده و یادمان می‌اندازد که رمضان همین دوروبر هاست. حالا اگر کسی، همین‌طور بی‌هوار را بپختی کند، ما یاد ماه رمضان می‌افتیم، یاد لحظه‌های روزداری و یاد ثانیه‌های افطار

بود که بحث خانوادگی به ساعت‌های افطار و سحر و برنامه‌های سالم زندگی در ماه رمضان کشیده شد، پیش از آنکه نخستین روز ماه رمضان رسیده باشد.

آش رشته

آش رشته هم یکی از آن غذاهاست که ما ایرانی‌ها در مناسبت‌های مختلف سراغش می‌رویم و سیزده‌بدر و شب سال نو و... نمی‌شناسد، اما جوری با ماه رمضان عیین شده که انگار هیچ زمان دیگری از سال آش رشته نخورده‌ایم و نمی‌خوریم. شاید به این خاطر است که تمام آن یک ماه، هوس آش رشته می‌کنیم و تمام آن یک ماه را به عاشق آش رشته‌های افطار سر می‌کنیم. شاید به این خاطر که بارها و بارها یک ساعت و بلکه هم بیشتر در صف ایستاده‌ایم تا آش رشته بخیریم و ببریم خانه و شاید به این خاطر که از یک ماه پیش از آغاز ماه رمضان، درودیوار شهر و تمام کبابی‌ها برایمان آونس می‌آیند که «در شب‌های ماه رمضان، اینجا آش رشته به فروش می‌رسد». و ما باورمان می‌شود که آش رشته چه طعم لذت‌بخشی دارد پس از روزه‌داری. این هم احتمالاً یکی از مزایای ماه رمضان است که هر خوراکی جذابی را به نام خودش ثبت می‌کند.

سینمای شبانه

نمونه‌اش را در سینما رفتن‌های شبانه دیده‌ایم، وقتی از سالن سینما بیرون می‌آییم و تاریکی همه جا را گرفته و کمی ترس به جانت می‌افتد اما می‌بینی که دوروبرت زقندر شلوغ است و آدم‌ها همه آمده‌اند برای تماشای فیلم. مثلاً در همین تعطیلات نوروز که سینماها تا دیروقت فیلم نمایش می‌دادند و تا ساعت ۳ صبح سانس نمایش فیلم داشتند، آن شب‌ها هم یاد ماه رمضان افتادیم و طرح افطار تا سحر. یادمان افتاد که در طرح افطار تا سحر هم بهترین ساعت سینما رفتن حوالی ۱ یا ۲ بود. یک ساعتی که وقتی به خانه می‌رسی، می‌توانستی سحری را بخوری و با رویای فیلم به خواب بروی و تمام روز بعد را در داستان فیلم غرق شوی. البته این طرح به درد آخر هفته

به تو می‌رسد، به خودت می‌گویی: «مگر ماه رمضان شده؟» یکی دیگر از آن رسم‌های عجیب و روزمره.

زولبیا و بامیه

حتی اگر شکمو نباشید و دست‌ودل‌تان برای غذا نلرزد، حتی اگر غذا‌های خوش‌آب‌ورنگ و شیرینی‌های هیجان‌انگیز شما را وسوسه نکنند، مطمئنم در مقابل زولبیا و بامیه تا توان مدارا ندارید و به محض دیدن خودشان یا عکسشان یادتان می‌افتد که ماه رمضان همین حوالی است. یادتان می‌افتد که وقتی چای می‌خورید به قصد باز کردن روزه، پس از خرما، دستتان می‌رود سمت زولبیاها و هربار از خودتان می‌پرسید چرا این‌ها این‌قدر چرب و خوشمزه‌اند. هربار از دم شیرینی فروشی رد می‌شوید و چشمتان به بامیه‌ها می‌افتد، از کنارشان ساده می‌گزید اما یاد ماه رمضان می‌افتید و با خودتان می‌گویید: ماه رمضان به اندازه کافی بامیه می‌خورم.

احسان علیخانی

روزی که جناب‌خان در برنامه «خندوانه» با احسان علیخانی شوخی می‌کرد و باو درباره گریه کردن صحبت می‌کرد، یا چند دقیقه بعد وقتی که احسان علیخانی به جناب‌خان گفت که مشکل تو را فقط من می‌توانم حل کنم، به چه چیزی فکر کردید الا ماه رمضان؟ احسان علیخانی در برنامه «ماه‌عسل» یکی از ویژگی‌های ماه رمضان است. سعی می‌کند در برنامه‌اش به اتفاق‌های تاثیرگذار نزدیک شود و با رواج مهربانی ما را به خودمان نزدیک‌تر کند. به خودمان که می‌توانیم آدم‌هایی مهربان‌تر باشیم و می‌توانیم دستی بگیریم و به کار خیر نزدیک‌تر شویم. آن برنامه و آن گریه‌ها و آن تاثیرگذاری‌ها همگی بخشی از ماه رمضان شده‌اند. شخصاً وقتی احسان علیخانی را می‌بینم یاد ماه رمضان می‌افتم و تیتراژ برنامه‌اش، همین چندثقت پیش، در یکی از مهمانی‌های دورهمی وقتی آهنگ تیتراژ این برنامه پخش شد، یکی از مهمانان گفت: «به ماه رمضان نزدیک می‌شویم. این آهنگ مرا یاد ماه رمضان می‌اندازد». همان‌جا

ما پییم و ماه رمضان

می‌دانید ایده این نوشتار از کجا به ذهنم رسید؟ از همان بازی دربی معروف، وقتی بچه‌های تحریریه دور هم جمع شده بودند و فوتبال می‌دیدند، دقیقه‌های حساس بازی بود و تیم موردعلاقه دوستان عقب. اما پاس‌کاری‌هایشان شبیه به وقت کشی بود. یکی از همکاران، از پشت میزش بلند شد، روی میز کوبید و گفت: «چرا این قدر وقت کشی می‌کنی اینا؟ انگار چند دقیقه دیگه اذان می‌گن و افطار می‌شه. بدبخت، داریم می‌بازیم.» این جمله باعث شد یادم بیفتد ما در تمام ۱۱ ماه سال به ماه رمضان فکر می‌کنیم و تمام ویژگی‌هایی که در این یک ماه با آن زندگی می‌کنیم در جان و ذهن و روان ما می‌نشیند، اتفاق خوشایندی که همواره همراهی‌مان می‌کند.