خوشحالی
چگونه از زندگی لذت ببریم
ATIYEHNO
یکشنبه ● ۲۸ شهریور ۱۳۹۵ ● شماره هفتادو یک

فرصت وقت و حال خوش

در فرهنگ لغت مقابل کلمه خوشحالی نوشته شده «شاد»، «با سرور»، «بی‌غم»، «مقابل بدحال»، اما ما هرچند درباره تمام این معانی صحبت می کنیم، آخرین معنا برایمان از همه مهم‌تر است: «با وقت خوش». اینجا، در این صفحه فکر می کنیم که وقتی با وقت خوش به زندگی ادامه می‌دهیم، حالمان بهتر است و روزگارمان آسوده‌تر. فکر می کنیم که باید آستین‌ها را بالا زد و کاری انجام داد، حتی اگر کاری جزئی و کوچک باشد. فکر می کنیم اگر ثانیه‌ای لبخند روی لب‌های شما بنشیند، ما برنده میدان زندگی شده‌ایم. پس با ما باشید و از خاطره‌ها و لحظه‌های متفاوتتان برای ما بنویسید و به آدرس khoshhali.atiyehno@gmail.com بفرستید.

دل کوک

● نازنین متین‌نیا ●

رنگی دیگر بزنیم

زندگی یک بسته کامل از مجموع اتفاق‌هایی است که برای ما رخ می‌دهد. زندگی مجموعه‌ای از آن چیزی است که هستیم و برای ما اتفاق می‌افتد.

زندگی را مفهومی کلی می‌دانند از آن چیزی که از روز اول در آن پا گذاشتیم، مسیری را طی کردیم و به امروز رسیدیم. مفهومی کلی که جزئیاتش می‌شود آنچه از سر گذراندیم و می‌گذرانیم. زندگی در لحظه‌لحظه جهان ما اتفاق می‌افتد، اما آن لحظه‌ها جدا نیست. یعنی این‌طور نیست که بتوانیم تنها برای یک لحظه خانه، نام زندگی را انتخاب کنیم و باقی لحظات و آنچه ما هستیم و می گذرانیم را نادیده بگیریم. اگر انتخابی بود، می‌شد خیلی راحت روی تمام آن لحظاتی که دوست نداریم خط بکشیم و دوست‌داشتنی‌ها را زندگی بنامیم و یادمان برود مجموعه‌ای از خوشی‌ها و ناخوشی‌ها هستیم. این مفهوم کلی در روزهایی که اوضاع خوب است، اتفاق‌های خوب رخ می‌دهد، حال خوش داریم و جهان روی چرخه آرامش می گذرد، مفهومی کاملا دوست‌داشتنی است. اما در لحظه‌های ناخوشی، در لحظه‌هایی که بحران رخ می‌دهد، عصبی هستیم، از خودمان شاکی یا از جهان شاکی هستیم و در تمام لحظات ناخوشایند، زندگی تبدیل به چرخه عذابی می‌شود که انگار تمامی ندارد و ما را از تمام ناخوشی‌هایش دلزده می کند. در چنین لحظاتی، سختی آنقدر وارد می‌شود که معمولا یادمان می‌رود لحظات خوبی هم بوده و جهان همیشه روی مدار ناخوشی نمی‌چرخد. در این لحظات زندگی کلافه‌مان می کند. سخت می گذرد و این سخت گذشتن باعث می‌شود خستگی و افسردگی از راه برسد. برای همین است که در لحظه‌لحظه جهانی که در آن هستیم، تلاش می کنیم اتفاق‌ها به سمت خوب و خوش بودن پیش بروند و زندگی را مجموعه‌ای از خوشی و خوبی کنیم.

اما آیا این درست است؟ آیا این تلاش همیشگی برای خوب و خوش بودن و انکار لحظات سخت باعث نمی‌شود انرژی ما هدر رود؟ آیا باید همیشه نقش یک جنگجو را بازی کنیم و برای رسیدن به تمام آن چیزهایی که می‌خواهیم، تمام چیزهایی که مفهوم کلی زندگی ما را خوب و خوش می‌سازد، مدام به میدان بزنیم و مدام در تلاش و تکاپو باشیم؟ و...

واقعیت این است که ایستادن در میدان مبارزه‌ای که زندگی ما را باارزش می کند و مفهومی از خوبی و خوشی را می‌سازد، خوب است. اما این تلاش به این شرط است که بپذیریم گاهی هیچ کاری از دست ما برنمی‌آید و گاهی باید پذیرفت که ناخوشی هم بخشی از همان مفهوم کلی است. گاهی باید پذیرفت که لحظاتی در زندگی هست که هیچ اتفاق خوبی رخ نمی‌دهد و اتفاق‌های بد هم در پشت سر مانده‌اند. در چنین لحظاتی جهان ما در سکون و رخوت قرار می گیرد و برای آدم جنگجو شاید این سکون و رخوت عذاب‌دهنده و سخت باشد، اما همین است.

باید بپذیریم آنچه مفهوم کلی را می‌سازد همین مجموعه خوشی‌ها و ناخوشی‌ها و سکون است. صبر در مقابل آنچه رخ می‌دهد و گاهی آنچه رخ نمی‌دهد کار سختی است. اما وقتی این صبر با آگاهی از مفهوم کلی باشد و با دانشی که می گوید درهای زندگی همیشه بر یک پاشنه نمی‌چرخد و زمان تغییرات بالاخره فرا می‌رسد، دیگر عذاب‌دهنده نیست. جهان ما غرق در لحظات است و این لحظات بالاخره باید تغییر کنند و این تغییرات همیشه آن چیزی نیستند که ما می‌خواهیم و طلب می کنیم. اما در لحظه‌های سکون و رخوت است که می‌شود انرژی تازه گرفت برای مواجهه با ناخوشی‌ها و رنگی دیگر به خوشی‌ها و اتفاق‌های خوب زدن.

۱ یاور هم باشیم

البته فقط نباید از بذل شادی صحبت کرد، گاهی هم روی دیگری برای این سکه وجود دارد؛ ما به کمک کدام یک از این موسسات احتیاج بیشتری داریم؟ نیازهای ما بر چه مبنایی استوار شده‌اند و روحیه‌مان با قواعد و قوانین کدام موسسه هم‌خوانی بیشتری دارند؟ دانستن چنین ماجراهایی، برای ما که نیازهایمان روی قاعده و قانون دیگر استوار شده‌اند به چه کار می‌آید؟ ما که آدم‌های معمولی هستیم، نه نیازی آن‌قدر بزرگ داریم و نه توانایی بخشش. شاید در چنین نقطه‌ای است که دانایی برای ما حکم طلا را بازی می کند. دانستن موقعیت‌ها و موانع. دانستن این حقیقت که موسسه‌هایی در کشور خودمان وجود دارند که می‌توان آن‌ها را به افراد نیازمند معرفی کرد. شاید این هم نوع پذیرفته‌شده‌ای از نذر باشد. نذر کنیم که موسسه‌های خیریه معتبر را به آدم‌های نیازمند معرفی کنیم. به آن‌ها بگوییم که چه موسسه‌ای، چه نوع فعالیتی را در نظر گرفته و چه افرادی را تحت پوشش قرار می‌دهد. نمونه‌اش؟ نمونه‌اش همین موسسه خیریه «زنجیره امید» که کمتر کسی از حال‌وروزش باخبر است. دست‌کم تا پیش از آنکه رخشان بنی‌اعتماد مستند «آی آدم‌ها» را بسازد و این روزها فیلمش در گروه هنر و تجربه اکران شود. در همین فیلم که برای موسسه خیریه زنجیره امید ساخته شده، پزشکانی در حال معاینه کودکان نیازمند هستند. کودکانی که به دلیل بیماری‌های قلبی یا ارتوپدی نیاز به عمل جراحی دارند اما خانواده‌هایشان توان پرداخت هزینه‌های سنگین جراحی را در خود نمی‌بینند. یک مرتبه که نه، بسیار پیش آمد که در طول فیلم، پزشک درباره پرونده‌ای که زیر دستش دارد صحبت کند و بگوید: «دیر آمده‌اید، اما ما سعی خودمان را می کنیم.» این دیر آمدن، یعنی اگر زودتر به اینجا می‌آمدید، زودتر عمل جراحی انجام می‌شد و زودتر پرونده‌تان به دستمان می‌رسید، کارهای کم‌خطرتری انجام می‌شد و احتمال رسیدن به سلامت کامل بالا می‌رفت. اینجاست که نگاهی به دوروبر می‌اندازیم و یادمان می‌افتد کاش اگر دستمان نمی‌رسد تا به قاعده آدم‌های ثروتمند چک پر از صفر بنویسیم و به دست موسسه برسانیم، کاری که از دستمان برمی‌آید انجام دهیم. چه معرفی موسسه به خودمان و دیگران باشد که با رقم‌های کوچک‌تر قطره‌قطره جمع شود، چه رساندن پیام این موسسه خیریه به آدم‌های نیازمند در سرتاسر کشور. برای آنکه بدانند اگر کودکشان مشکل حادی دارد و عمل جراحی نیاز است، می‌توانند راهی زنجیره امید شوند و از امکاناتش استفاده کنند. از پزشکان به‌روز و کارآمدی که گاهی در ایران دوره دیده‌اند و گاهی دیگر از فرانسه به ایران آمده‌اند تا در نهایت آرزوهایمان به آسمان برسد و آن‌قدر ریشه فقر برچیده شود که هیچ کودکی نیاز به کمک‌های پزشکی خیریه پیدا نکند. اما تا آن زمان، بهتر است هر کاری از دستمان برمی‌آید انجام دهیم.

۲ زنجیره‌ای برای امید

پس از دیدن مستند «آی آدم‌ها»، آدم‌هایی بودند که به برنامه «خندوانه» ایراد می گرفتند که چرا این موسسه را بیشتر معرفی نکرد؟ شاید رای بالاتری می‌آورد و از آن رقم کنار گذاشته‌شده برای موسسات خیریه، رقم بیشتری به زنجیره امید می‌رسید. آدم‌هایی که اشک‌ریزان از سالن سینما بیرون می‌آمدند و نمی‌دانستند کودکان با مشکلات ارتوپدی چه روزهای سختی را می گذرانند و خانواده‌شان در چه رنج مضاعفی به سر می‌برند. به هر حال دیدن مادری که دو پسرش بیماری سختی دارند و در این موسسه بستری شده‌اند و هر روز بچه‌هایش با فیزیوتراپی‌های سنگین پیش می‌روند به این امید که بتوانند یک قدم، فقط یک قدم روی پای خودشان بردارند، آسان نیست. مادری که می گوید: «حاضرم داروندارم را بدهم فقط چند دقیقه راه رفتنش را ببینم.» خوب که فکر می کنیم، تقصیر برنامه «خندوانه» نیست. لحظه‌ای در ذهن و زندگی ما وجود دارد که باید از خودمان بپرسیم این موسسه که اسمش را شنیده‌ایم چه کاری انجام می‌دهد؟ دقیقا برای چه کسانی کمک فراهم می کند؟ در زندگی کدام دسته از آدم‌ها جای دارد و چرایی‌اش را سوال کنیم. از خودمان، از موسسه و از آدم‌های دوروبر. از جوان‌ترهایی که اهل جستجو در شبکه‌های اجتماعی و دنیای مجازی هستند، از پیرترهایی که موسسه‌های خیریه را رصد می کنند. شاید اگر همان روز که در برنامه «خندوانه» اسم زنجیره امید به میان آمد، جستجوها را انجام می‌دادیم، دست‌کم بیمارستان ۱۵۰ تختخوابی‌شان یک روز سریع‌تر آماده می‌شد. یک روز هم زیاد است، شاید چند دقیقه زودتر و با استرس کمتری به راه‌اندازی بیمارستان نزدیک می‌شدیم. بیمارستانی با امکانات مجهز برای کودکانی که نیازمند کمک‌های ما هستند. برای آنکه بتوانند یک قدم بدون درد بردارند و آرام‌تر زندگی کنند. یک جایی باید به خودمان برگردیم، به درون خودمان و قدمی در راه دانایی بیشتر برداریم، حالا اسمش را هرچه می‌خواهید بگذارید. شاید حتی اسم خاص و مخصوص این احساس باشد، مثل دانمارکی‌ها که می‌گویند hygge. کلمه‌ای با تلفظ سخت اما با معنایی عمیق، یک حس دنج و راحت در دل زندگی معاصر شهری. آن چیزی که باعث می‌شود در جامعه ساده‌تر قدم بردارند و با لبخندی عمیق‌تر به چهره‌های هم نگاه کنند. باعث می‌شود از احترامی که به همدیگر می گذارند، لذت بیشتری ببرند. باعث می‌شود چند سال پیاپی عنوان شادمان‌ترین کشور جهان را به خود اختصاص دهند.

۳ دانش آن سوی آب‌ها

اما اگر ما از دانش پزشکی فرانسوی‌ها سود می‌بریم، بد نیست از دانش اجتماعی دانمارکی‌ها هم استفاده کنیم. بد نیست به گزارش تازه‌ای که از علت شادمانی مردم دانمارک منتشر شده نگاهی بیندازیم و با خودمان آن کلمه را تکرار کنیم. کلمه‌ای که می گوید: «آدم‌ها نمی‌توانند به ضرب‌وزور قدرت خریدشان به شادمانی برسند. آدم‌ها باید پذیرای مهربانی و گرمی و راحتی باشند و این حالت، بدون مسابقه، بدون رقابت و بدون تقلید و چشم‌وهم‌چشمی به وجود می‌آید.» کلمه‌ای که می گوید: «راز خوشنودی در همکاری با یکدیگر است. حالتی از رضایتمندی که به‌سختی در تنهایی ایجاد می‌شود و بیشتر یک حس ایجادشده در حالت جمعی است.» شبیه به ما که نذر می کنیم و نگاهی به دوروبرمان می‌اندازیم تا شادمانی را به یکدیگر هدیه کنیم و در مواجهه با عیدهای بزرگ، همیشه از خودمان می‌پرسیم نذوراتمان را به کجا هدیه بدهیم؟ شاید فقط کافی باشد موسسه‌ای را بشناسیم و حمایت از آدم‌های تحت‌پوشش آن مجموعه را در دستور کار قرار دهیم. فقط کافی باشد به خودمان بیاییم و به جای گشت‌وگذار در شبکه‌های اجتماعی و تکرار غم‌های روزمره و رسیدن به مطالب غمبار و ناامیدکننده، نگاهی به وب‌سایت‌های خیریه بیندازیم و دست به کار شویم. ته و توی موسسه‌ای را دربیاوریم و با دیگران به اشتراک بگذاریم. شاید والدین غم‌دیده کودکی نیازمند روحشان شاد شود و راه فراری از مصیبت پیدا کنند. شاید فرد خیری آن را ببیند و کمکی از دستش بربیاید. شاید پزشکی آن را ببیند و به زنجیره امید بپیوندد.

در فاصله دو عید عزیز

نذرهایمان را در مناسبت‌ها و اعیاد مذهبی اینگونه به نیازمندان برسانیم

در مواجهه با عیدهای بزرگ، همیشه از خودمان می‌پرسیم نذوراتمان را به کجا هدیه بدهیم؟ شاید فقط کافی باشد موسسه‌ای را بشناسیم و حمایت از آدم‌های تحت‌پوشش آن مجموعه را در دستور کار قرار دهیم

نگار مفید

● روزنامه‌نگار ●

روحیه است، عادت است، یا حتی تقسیم خوشحالی، اسمش را گذاشته‌ایم نذر و هر مرتبه که در آستانه یکی از عیدهای بزرگ قرار می گیریم، دلمان می‌خواهد هرچه بیشتر از گذشته دست به دعا برداریم و شادمانی‌مان را با دیگران تقسیم کنیم.

نذر می کنیم برای سلامتی، برای رسیدن به موفقیت، برای هر آنچه استرس و اضطراب فراوانی به جان ما انداخته و باورش برایمان مشکل است. دست به دامن آسمان می‌شویم و کمک می‌خواهیم. حاضریم داروندارمان را بدهیم و سرنوشت بر وفق مراد ما بگردد. نذر را انجام می‌دهیم بی‌آنکه گاه مطمئن باشیم عواید این نذرونیاز قرار است به کجا برسد. نمی‌دانیم و مطمئن نیستیم درباره‌اش. دلمان می‌خواهد در آن ثانیه‌های خلوص و صمیمیت از ته دل، کاری مهم انجام دهیم. دلمان می‌خواهد نذرونیازهای ما به دست آدمی نیازمند برسد و شراکت کنیم در نیازهای یکدیگر. در چنین روزهایی، در روزهایی که مابین دو عید عزیز و بزرگ ایستاده‌ایم و قانون و قواعد شادمانه‌تری بر زندگی‌مان حاکم است، در روزهایی که می‌خواهیم شادمانی بذل و بخشش کنیم، به کجا برویم و چه کاری انجام دهیم تا گره‌گشا باشد؟ در این روزها که از شادی لبخندمان محو نمی‌شود، کدام آدم‌ها به کمک ما احتیاج بیشتری دارند؟

۴ امیدم را مگیر از من

موسسه خیریه زنجیره امید یک موسسه خیریه جهانی است برای کودکان نیازمندی که نیاز به مراقبت‌های پزشکی دارند. در پیمان‌نامه اخلاقی‌شان آمده است که موظف هستند «از کودکانی که نیاز دارند و نمی‌توانند هزینه درمان مربوط به بیماری‌شان را پرداخت کنند، مراقبت کنند» و «مراقبت‌های بهداشتی را برای کودکان بدون توجه به ملیت، نژاد و دین آن‌ها انجام دهند». داستان این زنجیره امیدوارکننده از سال ۸۶ در ایران آغاز شد، زمانی که شبیه به تمام موسسه‌های خیریه موفق، یک نفر در مواجهه با مسئله‌ای شخصی به این نتیجه رسید که ما همه به کمک نیاز داریم. شبیه به موسسه خیریه محک، وقتی که موسس آن پس از درگیری با روزهای سرطان کودکش دست به کار شد و آستین بالا زد تا برای تمام کودکان سرطانی کاری انجام دهد. در موسسه زنجیره امید هم چنین اتفاقی افتاد. موسس مجموعه پس از آنکه فرزندش با مشکل ارتوپدی مواجه شد و دکترهای داخل کشور ته دلشان را خالی کردند که باید چند عمل جراحی انجام دهند و ریسک عمل‌های جراحی بالاست، به فرانسه رفت. پزشک معالج در فرانسه گفته بود که به عمل جراحی نیاز نیست و با کمربند سفت و محکمی که بچه شب‌ها آن را بپوشد و به خواب برود، می‌توان مشکلش را برطرف کرد. در چنین لحظه‌ای بود که ایده موسسه به ذهن رسید. موسسه‌ای که بتواند تازه‌ترین اطلاعات پزشکی را برای کودکانی تامین کند که توانایی مسافرت تا فرانسه را ندارند و قادر به تحمل هزینه‌های عمل جراحی نیستند. موسسه خیریه شبیه به واسطه‌ای عمل می کند تا این دانش به‌روز در اختیار پزشکان ایرانی قرار بگیرد. گاهی با برگزاری دوره‌های آموزشی برای پزشکان و پرستاران داخلی و گاهی دیگر با فرستادن پزشکان طرف قرارداد برای گذراندن دوره‌ای خاص در کشور فرانسه. به این امید که از دانش این پزشکان، کودکان نیازمندی استفاده کنند که امیدشان قطع شده است. مثل محمدرضا، پسرک افغان با آن لبخند دلنشینش و مهربانی ذاتی‌اش. مثل بهروز که در طول فیلم «آی آدم‌ها»، غذا خوردن یا غذانخوردنش، خواب آرام و شبانه‌اش تبدیل به دغدغه تمام ما شد. شاید به همین خاطر بود که وقتی بهروز برای چک‌آپ دوم پیش پروفسور مزدا آمد، وقتی آب زیر پوستش رفته بود و به پسرهای ۱۶ ساله شباهت بیشتری پیدا کرد، لبخند رضایت روی لب‌هایمان نشسته بود و دعاگوی پزشکان موسسه شدیم.

۵ دست در دست هم دهیم به مهر

دمدمای مهرماه است، آغاز فصل مدرسه‌ها و خدا می‌داند چند کودک ایرانی از نعمت کیف و دفتر و مدرسه محروم مانده‌اند. چند کودک به خاطر بیماری سخت و طاقت‌فرسا و درآمد پایین پدرومادرشان نمی‌توانند به مدرسه بروند. چند آینده‌ساز از فرصت رسیدن به آینده ما محروم می‌شوند و چند مرتبه باید افسوس بخوریم که زندگی با آن‌ها خوب تا نکرده است. شاید یکی از همین کودکان که از فرصت تحصیل محروم شده یا بیماری سد راهش شده، رئیس‌جمهور دهه‌های آینده کشور باشد، کسی چه می‌داند؟ شاید وزیر بهداشت یا وزیر امور خارجه شود، شاید نماینده مردم در مجلس باشد، شاید اختراعی منحصربه‌فرد انجام دهد و آینده‌ای را برای ما بسازد که به بودنش افتخار کنیم. به این شرط که امروز، برای حضورش در مدرسه و کلاس‌های درس، برای استفاده‌اش از امکانات پزشکی بیشتر به کمکش بیاییم.