



یکشنبه ● ۴ مهر ۱۳۹۵ ● شماره هفتاد و دو

A T I V E E H N O

۲

لذت‌های اولین

آن سبوی دیگر تجربه، فارغ از نگاه متفاوتی که به ما می‌دهد، ترس و آدرنالین است. همین ترس است که باعث می‌شود سوال‌های عجیب‌وغریبی ببرسیم. سوال‌هایی که شاید بسیاری افراد برایشان پاسخ‌هایی ساده داشته باشند و بتوانند پاسخ‌های آرام‌بخشی به ما بدهند. شبیه به وقتی که به دانشگاه می‌رویم. در ظاهر بزرگ شده‌ایم، در باطن اما وحشت تجربه نخست با ماست. اگر دیگران مسخره‌ام کنند؟ اگر رشته‌ام را دوست نداشته باشم؟ اگر نتوانم حرف‌م را درست بزنم؟ شبیه به ازدواج، شبیه به استخدام، شبیه به مسافرت، شبیه به هزار کار دیگری که تمام آدم‌ها در سال‌های مختلف زندگی‌شان تجربه می‌کنند. سوال‌ها و استرس‌ها و هیجان لذت از زنده بودن. لذت زندگی کردن. لذت با پس نکشیدن. بوی ماه مهر که می‌پیچد در آسمان، همه‌ما دوباره تبدیل به همان کودکان ترسیده از مدرسه می‌شویم، همه‌مان روز اول مدرسه را با تمام استرس‌هایش پیش خودمان دوره می‌کنیم. حتی ممکن است هر بار تصویر جلد گرفتن کتاب‌هایمان را دوره کنیم و مطمئن شویم که هنوز یادمان هست. جلد گرفتن کتاب‌ها نشد، خط‌کشی کردن دفترهای مشق که انگار سخت‌ترین کار جهان بود، خط صافی که از بالای دفتر تا پایین بیاید و تکان نخورد از جایش. جلد گرفتن کتاب‌ها و خط‌کشی کردن دفترها نبود، پیدا کردن صف کلاس که بود، همان روزهای اول که هنوز نمی‌دانستیم کلاس‌بندی کدام است و صف کلاس ما کجا می‌ایستد، رها شده بودیم در محیطی ناشناخته نام مدرسه با هزار کار عجیب‌وغریبی که از ما می‌خواستند و دلیش را نمی‌دانستیم. نمی‌دانستیم چرا سه دفتر ۱۰۰ برگ خریداریم و حالا به ما می‌گویند دفتر ۴۰ برگ بیاورید. استرس به جان ما می‌نشت که نکنند بر ایمان دیگر دفتر نخرند؟ نکنند معلم دعوایمان کند؟

۳

تجربه‌های نو و غریب

با این حال، تمام‌ما به خوبی می‌دانیم که برخی از تجربه‌ها نخستین تجربه‌های نوع بشرند و به جای آنکه ابتدا تجربه سه راهمان شود و سپس سوال‌ها به ذهنمان برسد، ابتدا با سوال آغاز می‌شوند. سوال عجیب‌وغریبی که گاهی نمی‌دانیم پاسخ‌ش چه چیزی می‌تواند باشد. اگر تشنه‌مان شد در مدرسه چه کار کنیم؟ اگر گرسنه‌مان شد چطور؟ اگر می‌خواستیم برویم دستشویی و معلم نگذاشت؟ تمام این سوال‌ها در ذهن ما ایجاد می‌شد و در ظاهر هم ارتباط مستقیمی با زندگی‌مان نداشت. به همین خاطر بود که در ذهن سعی می‌کردیم جواب‌هایی پیدا کنیم تا دلمان خوش شود. ترس‌هایمان اما یک جایی از بین می‌رفت و شیطنت‌های مدرسه‌ای جای آن را می‌گرفت. تصویر و تصور گرسنگی و تشنگی یادمان می‌رفت و از نیمکت‌های مدرسه بالا می‌رفتیم و نازکی به مدرسه می‌پریم به عشق ساعت‌های کلاسی. فقط یک جای کار می‌لنگد، ما دیگر آن کودکان عساله نیستیم که جرئت داشته باشیم هر آنچه به ذهنمان می‌رسد اجرا کنیم. آن کودکان مدرسه‌هم نمی‌تستیم که شیطنت تمام ترس‌هایمان را از میان ببرد. حالا دیگر می‌ترسیم از خنده‌های دیگران، می‌ترسیم از اینکه دختر بچه‌ای باشیم با مانتوی صورتی رنگ. می‌ترسیم کاری کنیم و دیگران دستمان ببندازند. با این حال، بزرگ‌ترین درسی که می‌توانیم بگیریم، بزرگ‌ترین پاسخی که می‌توانیم به خودمان بدهیم، لذت لبخند در مواجهه با نخستین تجربه است. نخستین تجربه‌ها هستند که اعتماد به نفس ما را بالا می‌برند و ما را به قله می‌رسانند. نخستین تجربه‌هایی که دلمان را قرض نگه می‌دارند به خودمان و فقط کافی است جرئت و جسارت تجربه را به خودمان تزریق کنیم. تجربه و خنده‌های نخستین که از سرمان گذشت، تصویر تازهای در مقابل چشممان باز می‌شود که سوال‌های بیشتری از خود می‌آورد. آن وقت در بزرگسالی تبدیل به کسی می‌شویم که سوال‌های دیگران را پاسخ می‌دهد. می‌شویم آن کسی که دیگران به سراغش می‌آیند و او درباره اتفاق تازه می‌پرسند. وقتی در معرض سوال‌های کودکان اطرافمان قرار می‌گیریم، هزار هزار مورد «چو است باشد» به ذهنمان می‌رسد: «مواظب باش وسایلت را گم نکنی»، «مواظب باش به‌موقع به مدرسه برسی»، «مواظب باش با هم‌کلاسی‌هایت دعوا راه بیندازی». تمام آن کارها که کرده‌ایم و حالا به‌عنوان تجربه‌های خود به نسل بعد تقدیم می‌کنیم. تمام آن تجربه‌ها که پس از زمین خوردن و پیش از ناامیدی به دست آمده‌اند.

فرصت وقت و حال خوش

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

خوش

چگونه از زندگی لذت ببریم

۱۲ | کتیه نو

نخستین روز مدرسه

داستان‌هایی از این دست، نگرانی‌های همواره در مواجهه با اتفاق‌های تازه زندگی، سوال‌هایی که جواب هیچ کدامشان را نمی‌دانیم و برایمان استرس‌آور تعبیر می‌شوند. انگار تمام زندگی‌مان را زیرورو می‌کنند. اما در همین نخستین تجربه‌ها، در همین استرس‌های ناامیدکننده، نوعی هیجان نهفته است که ما را به پیش می‌برد. یادمان می‌دهد که چطور فکرهای تازه‌ای به ذهنمان برسند و چطور ایده‌های تازه را اجرا کنیم. یادمان می‌دهد که بیرون از چارچوب همیشگی به ماجرا نگاه کنیم، طوری که تا به امروز کمتر کسی به ذهنش رسیده است.

به حوالی مهرماه رسیدهایم و ما مانده‌ایم و هزار سوال درباره یچهمدرسه‌ای‌ها. کلاس‌بندی‌هایشان، کتاب‌هایشان، جلد کتاب‌ها و خرید لوازم التحریر. انگار نخستین روز مدرسه را تازه از سر گذرانده‌ایم و هم‌پای یچمه‌ها به مدرسه می‌رویم. وسواس نخستین تجربه را به ما هم به اشتراک گذاشته‌ایم و نگرانی‌ها و ناآرامی‌ها را به جان خریده‌ایم. در طول ۱۶ سال تحصیل هم بارها و بارها با این وسواس‌ها زندگی کرده‌ایم. هر سال یه‌نوعی، سال اول بادل نگرانی‌های مربوط به فضای مدرسه و سال‌های بعدتر بادل نگرانی درباره معلم و هم‌کلاسی و کلاس‌بندی و

جذابیت فراموش نشدنی نخستین تجربه‌ها

شادمانی‌هایی که از خودمان دریغ می‌کنیم



شهریورماه است، ما مانده‌ایم و هزار سوال درباره یچمه‌مدرسه‌ای‌ها. کلاس‌بندی‌هایشان، کتاب‌هایشان، جلد کتاب‌ها و خرید لوازم التحریر. نخستین روز مدرسه نزدیک می‌شود و تجربه‌ای تازه در راه است



● نگار مفید ●

● روزنامه نگار ●

همین هفته پیش، یکی از دختر بچه‌های ۶ساله فامیل، مانتوی صورتی رنگش را برای اولین بار پوشید. می‌خواهد امسال به پیش‌دبستانی برود و ذوق و شوق عجیبی دارد. هر سوالی که ممکن است به ذهن کودکی ۶ساله برسد درباره پیش‌دبستانی می‌پرسد. درس هم

پیش به سوی مسیر ناآرام

خودمان شویم، در حالت ایستا و پایدار، خودمان را و دیگران را محروم می‌کنیم از هیجان زندگی. آن وقت است که اگر به پشت سر نگاه کنیم، اگر به تمام آدم‌ها و ترس‌هایشان نگاه کنیم، اگر در حالت سکون و سکوت از آرامش لذت ببریم، یعنی پذیرفته‌ایم که هیچ‌کس هیچ‌وقت مسیر تازهای را رقم نمی‌زند. به پشت سر که نگاه کنیم، باورمان می‌شود که با این نگاه نه شرکت تازهای ثبت می‌شود، نه شغل تازه‌ای ایجاد، نه رشته‌ای تخصصی به بار می‌نشیند، نه حتی آدمی پیدا می‌شود که طور دیگری زندگی کند. همه‌مان می‌شویم آدم‌هایی شبیه به هم که دلشان پیشرفت تازه و هیجان‌انگیز نمی‌خواهد. می‌ترسند از این پیشرفت و هیجان، می‌ترسند از زندگی متفاوت، از رسیدن به طعم‌های مختلف و مزه‌های عجیب‌وغریب. فکرش را بکنید، اگر قرار

از مدرسه نوشتیم و آن شور و شوق اولیه که همه‌ما تجربه کرده‌ایم، از روزهایی که ساده‌ترین اتفاق‌ها را به ترس می‌انداخت و حالا با لبخند به آن‌ها نگاه می‌کنیم. دلیش هم ساده بود، همان هیجان روزهای اول برای تمام ما بس بود که از درس و مدرسه فاصله بگیریم و عطای سوادآموزی را به لقایش ببخشیم. چه بسا اگر دست خودمان بود، بسیاری از ما الان سواد خواندن و نوشتن نداشتیم. اگر ما را با ترس‌های بزرگسالی به مدرسه می‌فرستادند، هیچ بعید نبود مدرسه را به فراموشی سپریم و از کنارش به‌سادگی بگذریم. اما آن روزها آنقدر آدم‌هایی دیگر بودیم که از تغییر، ترسی به دل راه نمی‌دادیم. پیشنهاد خوشحالی ما این است که همچنان امیدمان را حفظ کنیم برای تجربه‌های تازه. اما اگر ترس را به جان بخریم، اگر با هر مرتبه تصویرهای ذهنی، سد راه

نخستین تجربه‌هایتان را بنویسید

انجام داده‌اید؟ تجربه‌ای که خودتان را بهتر سازند و دیگران را به خنده بیندازد. بنویسید که کی و کجا اعتماد به نفس گرفته‌اید از تجربه‌تان. چندبار زمین خورده‌اید پیش از آنکه این تجربه را به دست آورید.

آمیزد! به تجربه‌های تازه‌اش زنده است، به اضافه کردن یک موقعیت یا فکر ساده به زندگی، به اضافه کردن یک چاشنی به غذاهایش. برای ما از تجربه‌هایتان در مدرسه بنویسید، بنویسید که آیا در دوران مدرسه کاری خارج از چارچوب همیشگی زندگی‌تان



دل کوک

● نازنین متین‌نیا ●

خشم را بپذیریم

می‌گویند وقتی عصبانی می‌شوی هیچ کاری نکن. سکوت کن و اجازه بده احساسات گذرا و لحظه‌ای خشم بگذرند تا خدای نکرده کار اشتباهی از تو سر نزنند. می‌گویند باید هنگام عصبانیت تنها به راه‌های رسیدن به آرامش فکر کرد و اینکه منطقی بالاخره سر جایش برگردد و بشود بهترین تصمیم را گرفت. توصیه می‌کنند هنگام خشم و عصبانیت نفس آرام بکشید، یک لیوان آب بخورید و یا محیط را ترک کنید. توصیه‌هایی که معمولاً در آن لحظه خاص فراموش می‌شود و انگار تنها به درد لحظه‌هایی می‌خورد که آرام هستنیم و شبیه راهنمای سفر توریستی آن را می‌خوانیم و ممکن است با خودمان بگوییم: «چه راه‌حل خوبی!» اما هنگام عصبانیت همه این حرف‌ها و راهکارها فراموش می‌شود و تنها اتفاقی که خود را نشان می‌دهد، هجوم ناگهانی احساسات است که ضربان قلب را بالا می‌برد و باعث می‌شود مدت‌ها آثار جسمی یک عصبانیت لحظه‌ای در بدنمان بماند و هر کسی شبیه به خودش واکنشی نشان دهد. واکنش‌هایی که معمولاً برای آن‌ها راهکارهایی وجود ندارد و تنها اتفاقی که می‌افتد این است که باید صبر کرد تا موج احساسات فروکش کند و لحظه خشم بگذرد و بعد به خرابی‌های به‌بار آمده فکر کرد.

در تمام این مراحل همه از کنترل عصبانیت و خشم حرف می‌زنند. از اینکه باید کنترلش کرد، آرام شد. اما اتفاقی که کمتر درباره آن صحبت می‌شود، این است که ما آدمیم و حق داریم عصبانی شویم. بیشتر از هر چیز درباره عصبانیت حرف می‌زنیم و کمتر از هر چیز درباره اینکه خشم هم جزو واکنش‌های طبیعی احساسی ماست که وجود دارد و انکارش به اندازه انکار باقی عواطف و احساسات خطرناک است.

واقعیت این است که هیچ فرد سالمی از خشم و عصبانیت و آثار مخرب آن خوشش نمی‌آید. همین خوش نیامدن و دوست نداشتن باعث شده به خشم به چشم غریبه‌ای دوست‌نداشتنی نگاه کنیم که بخود و بی‌جهت در زندگی ماست و مزاحمی واقعی است.

می‌خواهیم خشم و عصبانیت را از بین ببریم اما معمولاً تنها راهکاری که بلدیم، انکار آن است. در لحظه عصبانیت از خودمان می‌خواهیم آرام باشیم، در لحظه عصبانیت دیگران هم همین‌طور، درخواست آرامش داریم و همه درخواست‌ها در واقع نادیده گرفتن موج احساسات و عواطفی است که به ما یا دیگری هجوم آورده. در واقع این درخواست برای آرامش شبیه این است که از آدمی که از اتفاقی خوشحال است، بخواهیم خوشحالی خود را کنترل کند یا به نقطه برعکس آن، غم، برسد. به همان اندازه که چنین درخواستی سخت و عجیب است و از نظر ما نشدنی، درخواست کنترل خشم هنگام عصبانیت و اینکه آرام باشیم هم نشدنی است.

راه‌حل چیست؟ باید بگذاریم در لحظه عصبانیت با خشم هر اتفاقی را بسازیم یا نه، باید باز هم خشم و عصبانیت را کنترل کنیم و از دیگران بخواهیم در اوج عصبانیت به آرامش برسند؟ هیچ کدام راه‌حل اصلی نیست. راه‌حل اصلی شاید در این خلاصه شده باشد که بپذیریم خشم هم بخشی از زندگی ماست. بپذیریم که انکار چنین حسی به اندازه راه‌هایی آن عواطف نامشخص و ناخوشایند خودش را دارد. وقتی وجود خشم و عصبانیت را در زندگی خود بپذیریم، به خودمان و دیگران راحت‌تر می‌گیریم و در لحظه این پذیرش است که حتی کنترل خشم و عصبانیت هم راحت‌تر می‌شود.

۵

