



دل کوک

نازنین متین نیا

مشکلات را رها کن اندکی نرم شو



اینجا هوا بارانی است. قطره‌های باران گاه آرام و گاه تند، خودشان را به زمین می‌رسانند و روی زمین پخش می‌شوند. هوا خوب است. آنقدر که درها و پنجره‌ها باز شده و رخت روزهای بهاری پیچیده در زورق باران، حال خوش و نرمی را برای آدم‌ها ساخته. کافی است کمی از فضا و محیط فاصله بگیری تا ببینی چطور آدم‌هایی که می‌توانند در روزهای معمولی و شلوغ روزمره، نشانه‌هایی از عصبیت و شلوغی را در فضا پخش کنند، امروز آرام و نرم کنار هم نشستند و خبری از تشنج و فضای تند و عصبی نیست. انگار نه‌انگار که همه ما، همه آدم‌هایی که الان زیر سقف‌هایی مشترک به پهانه کار، درس، آشنایی و... دور هم جمع شده‌ایم، همان آدم‌های دیروز و روزهای قبل هستیم که هر کدام دغدغه و مشکل خاص خود را دارد و این دغدغه‌ها و مشکلات را هم گاهی بیرون می‌ریزیم و به آدم‌های دیگر منتقل می‌کنیم. امروز، روزی استثنایی است؛ هوا یاری کرده و می‌خواهد که همه آرام باشند. لذت ببرند و کمی روح را خلاص کنند از بند هزار و یک فکر و مشکل. در یک تصمیم دسته‌جمعی ناخودآگاه همه پذیرفتند که آرام باشند و تن بدهند به هوای خوب و ملایم و اندکی راحت باشند.

راحتی در هوا پخش نشده و کافی است باز هم فاصله بگیری تا از خودت بپرسی، چرا روزهای دیگر هم همین‌طور نیستیم؟ چرا همیشه تن می‌دهیم به بار مشکلاتی که تجربه زیسته ثابت کرده، هیچ‌وقت از بین نمی‌رود و فقط از مشکلی به مشکل دیگر تغییر می‌کند. البته که این سوال از آن سوال‌های کلیشه‌ای همیشگی است. اما پرسیدنش هیچ‌وقت عجیب نیست، چون با تمام کلیشه‌ای بودن و پیدا کردن هزار و یک پهانه و توجه برای اینکه مشکلات ما را رها نمی‌کنند و نمی‌توانی دست از سرشان برداری، باز هم سوال اساسی و بنیادی است که ما را به یاد ذات اصلی زندگی می‌اندازد؛ آن ذات دوست‌داشتنی که می‌خواهد تو آرام و شاد باشی و از لحظه‌به‌لحظه زندگی لذت ببری.

وقتی این سوال را در چنین روز خوشی از خودت می‌پرسی، درچه‌های زیادی برای جواب باز می‌شوند؛ امروز هم یک روز معمولی است. مشکلات نه از دیروز کمتر شده‌اند و نه بیشتر. دغدغه‌ها سرچایشان هستند و سختی هم در امتدادش. اما هوسا، باران خوش بهاری، تنها تفاوت امروز با روزهای دیگر است. واقعه همچنان انگیزی که امروز را متفاوت از روزهای قبل می‌کند و حواس را برت. باران و باد خنک بهاری وادارت می‌کند لبخند بزنی. خودش را در چشم‌ت کرده و غمگین‌ترین آدم جهان هم که باشی، حتما یک نفس راحت در این هوا کشیده‌ای و این غبار قیل انکار است. همین استثنا همچنان انگیز و دوست‌داشتنی است که همه‌چیز را تغییر داده. استثنا همچنان انگیز و دوست‌داشتنی که می‌تواند در روزهای دیگر هم تکرار شود. اینکه ما فکر کنیم امروز یک روز متفاوت است. درست و دوست‌داشتنی است. اما چه می‌شود اگر همه روزها متفاوت و دوست‌داشتنی شوند؟

اتفاق خوب، گاهی خودش می‌آید و گاهی هم ما وظیفه پیدا کردن آن را بر عهده داریم. اگر امروز باران و هوای خوش به‌زور خودش را وارد زندگی ما می‌کند تا لحظه‌ای آرام باشیم. حتما برای فردا هم اتفاقی هست. اتفاقی که می‌تواند فردا را هم شبیه امروز کند و روزهای دیگر را هم از آن تشنج و عصبیت روزمره بیرون بیاورد. امروز جهان ما را دوست داشته و آنقدر راحت و دسترس، باران را در آغوش ما انداخته. اما برای فردا، شاید بهتر باشد به جای تلاش و چسبیدن به مشکلات و دغدغه‌ها، دنبال پهانه‌های کوچک آرامش بگردیم. شاید باید آن انرژی عظیم را صرف خوشبختی و همچنان کنیم و مشکلات را رها کنیم. امتحانش ضرر ندارد، چون مشکلات ثابت کرده‌اند هیچ‌وقت از بین نمی‌روند و برای سر زدن به آن‌ها همیشه سر جای خود هستند و دیر هم نمی‌شوند.

از خوشحالی گفتن، از خوشحالی شنیدن

مادر این صفحه، از خوشحالی‌هایمان می‌گویم و می‌شنویم. گاهی خوشحالی‌های جمعی و برنامه‌های بزرگ زندگی‌مان و گاهی دیگر از خوشحالی‌های ریز و کوچک و جزئی. از آن اتفاق‌های می‌گویم که ما را تبدیل به آدمی بهتر کرده‌اند و به ما فرصت انسان بودن داده‌اند و گاهی دیگر خاطرهایی که ما را به درد آورده‌اند و یادمان انداخته‌اند که انسان هستیم. ما اینجا، در کنار شما خواهیم بود، با مرور خاطرات و ترفندهای زندگی‌شاد. از شنیدن خاطرات شما هم خوشحال می‌شویم و از اینکه برایمان بنویسید لذت می‌بریم، با ایمیل اختصاصی صفحه با ما در ارتباط باشید: khoshhali.atiyehno@gmail.com.



یکشنبه ● ۲۹ فروردین ۱۳۹۵ ● شماره چهل و نه

A T I V E H N O

خوشحالی

چگونه‌از زندگی لذت ببریم

۱۲ | کتینه‌نو

تصویر اول؛ به وقت مریضی

مادرها وقت مریضی بچه‌هایشان قوی‌تر عکس‌العمل نشان می‌دهند. نه آنکه ناراحت نباشند یا دلشان به رحم نیاید، اما قوی‌تر از پدرها رفتار می‌کنند. پدرها در چنین موقعیتی تبدیل به کودک می‌شوند، جوری برایت دلسوزی می‌کنند که باورش مشکل است. یعنی اگر ساعت ۱۱ شب در تب بسوزی و بگویی بستنی می‌خواهی، مادرها سرت را گرم می‌کنند و در این باره که بستنی اصلا برایت خوب نیست با تو صحبت می‌کنند، می‌گویند: «سوپ را برایت گرم کنم؟» اما اگر پدر آن دوروبرها باشد، قطعا بلند می‌شود و می‌رود بستنی می‌خرد یا بستنی را از فریزر درمی‌آورد. به خاطر تو با مادر یک‌به‌دو می‌کند و آخر سر هم بستنی را به دست می‌رساند. او معمولا هم‌دست خوبی در دوره مریضی است، ربط چندانی هم به شدت مریضی ندارد. انگار درون پدرها جوری برنامه‌ریزی شده که می‌خواهند با تمام قدرت و توان از تو محافظت کنند و آنچه می‌خواهی به دست برسانند. به همین خاطر کاری به کار این ماجرا ندارند که آنچه می‌خواهی چقدر برایت خوب است یا بد، آن‌ها فقط به تو فکر می‌کنند. از این منظر شانس آورده‌ای که مادرها هم در خانه هستند، وگرنه چه کسی بود که ما را از دست خودمان و پدرهایمان نجات دهد؟

تصویر دوم؛ به وقت بی‌حوصلگی

بهترین هم‌بازی جهان هستند و در این جمله هیچ شکی نیست. فقط باید کمی سرحال باشند، یا خستگی روز کاری از تنش‌شان بیرون آمده‌باشد، آن وقت می‌شوند بهترین هم‌بازی جهان. می‌توانند ساعت‌ها پای منج و مارپله وقت بگذرانند. بنشینند پای پای تو کارتون ببینند و سربسرت بگذارند. وقتی حوصله‌ات سر رفته از خانه و دلت می‌خواهد به یک پهانه از خانه بیرون بزنی، همین پدرها هستند که تو را دعوت می‌کنند به تماشای یک مسابقه فوتبال. معمولا تقریحا در آستین دارند، بعضی وقت‌ها تفریحشان حتی ترسانا هم می‌شود: «منم حوصله‌ام سر رفته، بریم انباری رو تمیز کنیم؟» توانایی خاصی که در یک جانشستن دارند، آن‌ها را تبدیل به بهترین هم‌بازی جهان می‌کند. ارتباطی هم به سن و سالشان ندارد، چه پیر باشند و چه جوان، آماده‌برای اینکه یک تغییری در خانه بدهند و می‌توانند در تمام این موقعیت‌های متفاوت تو را با خود شریک کنند. برای همه‌مان پیش آمده دیگر، در یک عصر بی‌حوصله و کسل کننده، پدر پیشنهاد داده شام را بیرون از خانه بخوریم، مادر وارد چدل شده که «پول نداریم و نمی‌خواهد و الان یک چیزی درست می‌کنم». اما ما همه امیدواریم که پدر برنده شود و پدر برنده می‌شود و می‌گوید: «حالا عیب ندار، فقط امشب است، می‌رویم یک جای ارزان.»



ولادت حضرت علی(ع) فرصت مناسبی است تا قدر دان مهربانی پدران‌مان باشیم

دستان تو مسیر آینده‌من است

خسته نباشی قهرمان!



نگار مفید

ne.mofid@gmail.com

هر سال روز پدر که می‌گذرد، همه دست‌به‌قلم می‌شویم. در شبکه‌های مجازی و از خاطراتمان می‌نویسیم. می‌نویسیم که پدر، کی و کجا به دادمان رسیده، می‌نویسیم که چطور پشت و پناهمان بوده، می‌نویسیم که کجا تا سر حد جنون ما را عصباتی کرده و خودمان هم باورمان نمی‌شود تمام این حس‌های متناقض را در باره یک نفر به صورت شما بیان کرد. خودمان جا داده‌ایم. باورمان نمی‌شود که می‌خواهیم یک تار

مو از سرش کم نشود، اما در همان حال نمی‌توانیم او را دوروبر خودمان تحمل کنیم. تلفیق جذاب و هیجان‌انگیزی است، همان تلفیق مهربانانه که نمی‌گذارد دوری‌اش را بیشتر از یک هفته تاب بیاوریم. اگر به خاطر اینکه سر کار می‌رود او را ندیده‌ایم، یک شب بیدار می‌مانیم برای دیدنش. اگر صبح زود از خانه بیرون می‌زنی، به پهانه‌ای بیدار می‌شویم تا موقع حاضر شدن ببینیمش. بدی‌اش این است که در همین صبح‌ها و شب‌های دلتنگی، با چشم‌های غیر مسلح می‌بینیم که تار موی سفیدش بیشتر شده و می‌بینیم که پیر شده و می‌بینیم که هیچ چیز مثل پیر شدن پدر برای بچه‌ها عجیب نیست. درباره مادرهایمان اتفاق

طور دیگری می‌افتد. مادرهایمان را بیشتر می‌بینیم، معمولا محبتشان عیان‌تر از پدرهاست، معمولا شکل سخت‌گیری‌هایشان و دل‌دل کردن‌هایشان فرق می‌کند. ساده‌تر اینکه بگویم خودتان را به یاد بیاورید در آن ۸۰سالگی، زمانی که خار به دستان رفته. مادر می‌است که اشک در چشم‌هایش حلقه می‌زند و دنبال موچین می‌گردد در خانه و در همان حال که دور خانه می‌زند بهت می‌گوید: «صد دفعه گفتم بالای درخت نرو». بابا آن کسی است که موچین را می‌گیرد، خار را از دستت درمی‌آورد، دست می‌کشد روی سرت و می‌گوید: «تو که چیزی ات نشده، درخت رو بگو چقدر اذیت شده.»

در بزرگداشت روز پدر

تصویر سوم؛ به وقت محبت

محبت کردن پدرها زمین تا آسمان با محبت مادرها متفاوت است. مادرها همان کسانی هستند که می‌نشینند با تو صحبت می‌کنند که چطور از پس حل مشکل بریایی و می‌گویند که چه چیزی بگو و چه چیزی نگو و خلاصه می‌نشینند با تو به هم‌فکری کردن، اما پدرها اصلا اعتقادی به این ماجرا ندارند. آن‌ها در چنین موقعیتی، در پاسخ به دومین جمله تو می‌گویند: «می‌خواهی خودم پیام حرف بزنم باهات؟» این طرف مقابل، می‌تواند مدیر مدرسه باشد، یا استاد دانشگاه، یا حتی نامزدت. در این ماجرا هیچ شکی نیست که پدرها می‌خواهند بهترین اتفاق برای تو بیفتد و برای همین، همیشه اعلام حضور می‌کنند. اگر خودشان هم نرسند و نتوانند بیایند، قطعا تشکر می‌زند به مادر که «چرا نمی‌روی ببینی ماجرا چیه؟» به همین خاطر است که حتی اگر ۴۰ساله باشی، باز هم نیاز به پدر را حس می‌کنی که وقت محبت کردن، اعلام حضور کند و بگوید که هست. محبت کردن پدرها با یک جور دستپاچی همراه است که جذابشان می‌کند. در هول و ولا می‌افتند، تمام ذهن و زندگی‌شان از دستشان درمی‌رود، فقط برای آنکه تصمیم گرفته‌اند خودشان را بروز دهند و به تو بگویند که دوست دارند.

تصویر چهارم؛ به وقت آشپزی

«خودم برایتان یک غذایی درست می‌کنم که انگشت‌هایتان را هم بخورید.» وای به زمانی که این جمله گفته شود. تو باید در لحظه زیر فرش قایم شوی، وگرنه هر ثانیه صدایت می‌کند که «آن ماهیتابه را بده به من»، «تخم‌مرغ‌ها را کجا گذاشتی؟» و مادر هم در حال لرزیدن است که «الان آشپزخانه را به هم می‌ریزی!»، «خودم درست می‌کنم»، «چرا اینقدر ظرف کثیف می‌کنی؟» شما در چنین لحظاتی متوجه می‌شوید که وقتی پدر می‌خواهد برای شما املت درست کند، تمام ظرف‌های آشپزخانه از کمد‌ها بیرون آمده‌اند. حتی دیده شده که یک مرتبه، آبکش پلاستیکی هم کثیف شده! از پدر خانه پرسیده‌اند می‌خواستی املت درست کنی، با آبکش چه کار داشتی؟ گفته: «می‌خواستم زرده و سفیده را جدا کنم.» یعنی کار را به جایی می‌رسانند که تمام خانه را باید از نو شست و رفو کرد و به سروسامان رساند، فقط برای اینکه پدر تصمیم به آشپزی گرفته. در مرحله بعد هم می‌توانند روغن را آنچنان به غذا اضافه کنند که مسلمان نشوند، کافر بنیند. می‌توانند تمام اصول تغذیه‌ای که مادر در تمام این سال‌ها ساخته، زیر سوال ببرند و معمولا غذایی که درست می‌کنند یا آن قدر نمک دارد که برای سلامتی مضر است، یا آن چنان روغن دارد و یا چشمتان روز بد نبیند، از فلفل لبریز شده. اما آن چنان با عشق این کار را می‌کنند که هیچ کس جرئت ندارد حرفی بزند.

تصویر هفتم؛ به وقت هدیه

حالا ما با چنین مختصاتی در آستانه روز پدر، همیشه برایمان این سوال پیش می‌آید که او چه چیزی لازم دارد و از دین چه چیزی خوشحال می‌شود. هر سال به خودمان می‌آییم و متوجه می‌شویم هیچ نیازی را از زبان او نشنیده‌ایم. نشنیده‌ایم که بگوید چقدر به یک پیراهن آستین بلند مردانه سفید نیاز دارد، یا نشنیده‌ایم که بگوید کفش‌هایی که خریده پایش را اذیت می‌کند. نشنیده‌ایم تا از تمام آن چیزهای ضروری با ما صحبت کند، به همین خاطر سرگیمه می‌گیریم بین تمام گزینه‌های خرید؛ از خودنویس و روان‌نویس تا جوراب و پیراهن. می‌خندیم که آخر سر باید برایش جوراب بگیریم، اما در حقیقت او بابت هر هدیه‌ای نوعی از خوشحالی را بروز می‌دهد که انتظار نداریم. فقط کافی است همین امسال به او جوراب هدیه بدهید، آن چنان با شوخی و خنده و تشکر و محبت به شما عکس‌العمل نشان می‌دهد که انگار برایش آخرین مدل خریده‌اید. جوری حرف می‌زند انگار اگر شما جوراب نخریده بودید، او همین‌طور فردا صبح اولین کاری که انجام می‌داد خرید جوراب بود. به همین خاطر است که ما تشویق می‌شویم و هر وقت نامی‌دانی باید چه چیزی بخریم، جوراب را به عنوان گزینه محبوب کادوبیج می‌کنیم.

تصویر ششم؛ به وقت یادگیری

یکی دیگر از ویژگی‌های پدرها این است که می‌توانند برای تو ساعت‌ها درباره یک مسئله صحبت کنند و برای آموزش تو از هیچ چیز کم نمی‌گذارند. مثلاً اگر حس کنند که باید در زندگی‌تان بلد باشید پنچری لاستیک را بگیرید، برادرها درباره اهمیت این مسئله صحبت می‌کنند و گاهی نگاهشان جسنیتی هم می‌شود. معمولا در انتهای آموزش به دخترشان می‌گویند: «هر جا لاستیک ماشین پنچر شد به خودم زنگ بزن و به پسرهایمان می‌گویند: این را بلد باش، درس زندگی است. آن‌ها معمولا می‌توانند همه اتفاق‌های جهان را به درس زندگی ربط بدهند؛ هر جمله ساده‌ای را، هر اتفاق عجیبی را. اگر پرکارترین جمله در میان پدرها را بخواهید پیدا کنید، به این جمله می‌رسید: «کوش کن بین چی می‌گم؛ این درس زندگی.» و در اکثر مواقع خودشان حرف خودشان را نقض می‌کنند و می‌گویند: «لازم زنگ شد، زنگ بزن من میام.» و آن لحظه که این جمله را می‌گوید نه مریضی گرفتن برایش مهم است، نه صاحب کار سخت‌گیر، نه پایش که درد می‌کند، به همین خاطر است که می‌شود قهرمان زندگی آدم، قهرمان دوست‌داشتنی و محبوب که مدام می‌خواهد به آدم درس زندگی بدهد و همیشه هم ناز می‌کند و فکر می‌کند برای بچه کم وقت گذاشته و سر تکان می‌دهد و تاسف می‌خورد.