



دل کوک

نگار مفید

## تکرار غم‌آلود یک راز

همه‌ما، چه آن‌هایی که در زندگی رنج و درد بزرگی را تجربه کرده‌ایم و چه آن‌ها که از آن رنج‌ها و دردهای بزرگ جان سالم به در برده‌ایم، همه‌مان در یک نقطه به اشتراک نظر می‌رسیم؛ وقتی پای آدمی دیگر به میان می‌آید یا غم‌هایش همراهی می‌کنیم و برای شادی‌هایش لبخند می‌زنیم، خودمان را به هر دری می‌زنیم که ما منتهم به بی‌خیالی و حسادت نکنند و سعی می‌کنیم چند برابر واقعیت به آن رنگ و لعاب بدهیم، پیش خودمان می‌گوییم «حرف درمی‌آورد» و پس از آنکه از فرد خوش‌حال یا غمگین فاصله گرفتیم، دکه قضاوت را روشن می‌کنیم و حرف می‌زنیم. می‌گوییم و می‌گوییم و می‌گوییم، از زمین و آسمان صحبت می‌کنیم و به هر بهانه‌ای موفقیت‌هایش را کوچک جلوه می‌دهیم و غم‌هایش را الکی، انگار انتقام می‌گیریم از او. می‌خواهیم ثابت کنیم که او به قصد جلب توجه این حرف‌ها را زده، در ظاهر گوش شنوا هستیم و در باطن به او بی‌محلی می‌کنیم، حرف‌هایمان را رک و راست نمی‌گوییم، نمی‌گوییم که چطور می‌تواند از این غم فاصله بگیرد، راهکاری به او نشان نمی‌دهیم، و در مقابل شادمانی‌هایش نیز خودمان را همراه نمی‌کنیم، خودمان را به جای فرد نمی‌گذاریم تا باورمان شود اگر ما هم جای او بودیم و شغلی یا در آمد بهتر به ما پیشنهاد می‌دادند، چه می‌کردیم و چطور زمین و آسمان را از شادمانی به هم می‌دوختیم، اگر توانسته لباسی را با قیمت بهتر و مناسب‌تر پیدا کند، به او آفرین نمی‌گوییم و سعی می‌کنیم به هر ترتیبی که هست او را بازنده نشان دهیم، «اما آن یکی مغازه خیلی بهتر می‌فروشد، قیمت‌هایش کمی بالاتر است اما خیلی جنس خوبی می‌آورد.» خلاصه انگار به هر ضرب‌بوزوری که هست خودمان را تبدیل به برنده میدان می‌کنیم، حتی اگر میدان جنگ، میدان مانیاشد.

نوشتم جنگ و فکر می‌کنید زیاده‌روی کرده‌ایم؟ به دوروبرتان نگاه کنید، به آدم‌هایی که با آن‌ها زندگی می‌کنید یا آدم‌هایی که در حلقه‌ای دورتر از شما ایستاده‌اند. از خودتان بپرسید چند مرتبه با استرسی فرا تر از واقعیت با آن‌ها صحبت کرده‌اید یا چند مرتبه با سبیلی صورت خود را سرخ نگه داشته‌اید. چند مرتبه واقعیت را پنهان کرده‌اید و چند مرتبه به خودتان گفته‌اید که آن‌ها واقعیت را پنهان می‌کنند. چند مرتبه به حرف‌هایشان شک کرده‌اید و چند مرتبه این شک را به روی آن‌ها آورده‌اید. این استراتژی، استراتژی میدان نبرد است. برای آدم‌هایی که فکر می‌کنند اگر خودشان را لو ندهند، می‌توانند از میدان نبرد با سینه‌سپرده بیرون بیایندو گزندی به آن‌ها نرسد. طبق این استراتژی، حتی ساده‌ترین جملات برای بردو باخت به زان می‌آیند و کمی که می‌گذرد اثرش از بین می‌رود. طرف مقابل دستش را رو می‌کند و خودش را خوار و خفیف جلوه می‌دهد، معمولاً برنده میدان کسی است که درون گراتر و مرموزتر رفتار کرده و کمتر از خودش اطلاعات داده. برخی هم فکر می‌کنند که این استراتژی به ذات ما ایرانی‌ها مربوط است که خودمان را موجه تصویر می‌کنیم و با این ترفند برای خودمان آبرو می‌خریم، ابرویی که در میان واقعیت‌های زندگی جایی ندارد و در زندگی ما تغییری ایجاد نمی‌کند. در میزان در آمدمان یا در مدرک دانشگاهی‌مان، تغییر در جایی ایجاد می‌شود که خودمان را به آن راه می‌زنیم و سعی می‌کنیم واقعیت را پرده‌پوشی کنیم و هر اندازه موفق‌تر در این زمینه عمل کنیم، با احتمال بیشتری خودمان را برنده میدان می‌دانیم. بد نیست برای یک‌بار هم شده، این سیستم ارزش‌گذاری را کنار بگذاریم و دل به دل واقعیت بدهیم. دل به دل واقعیتی که می‌گوید در زندگی بردو باخت شبیه به میدان جنگ تعریف نمی‌شود.

شاید باورمان شود که زندگی آسان‌تر از این حرف‌هاست، آسان‌تر از این است که خودمان را از چشم دیگران نگاه کنیم و بر حسب قضاوت آن‌ها به خودمان نمره موفقیت یا شکست بدهیم، باورمان می‌شود که غم‌هایمان، حتی کوچک‌ترین‌هایشان ارزشمند هستند به این خاطر که تصویر دغدغه‌های امروز ما را می‌سازند و شادی‌هایمان، حتی کوچک‌ترین‌هایشان، جذاب و دوست‌داشتنی هستند، به این خاطر که ما را دلگرم واقعیتی می‌کنند که در آن نفس می‌کشیم، دلگرم این واقعیت که ما در میدان نبرد نیستیم و آدم‌های دوروبر، دشمنان قسم‌خورده‌مان نیستند که منتظر از پا در آمدن ما باشند.



## فرصت وقت و حال خوش

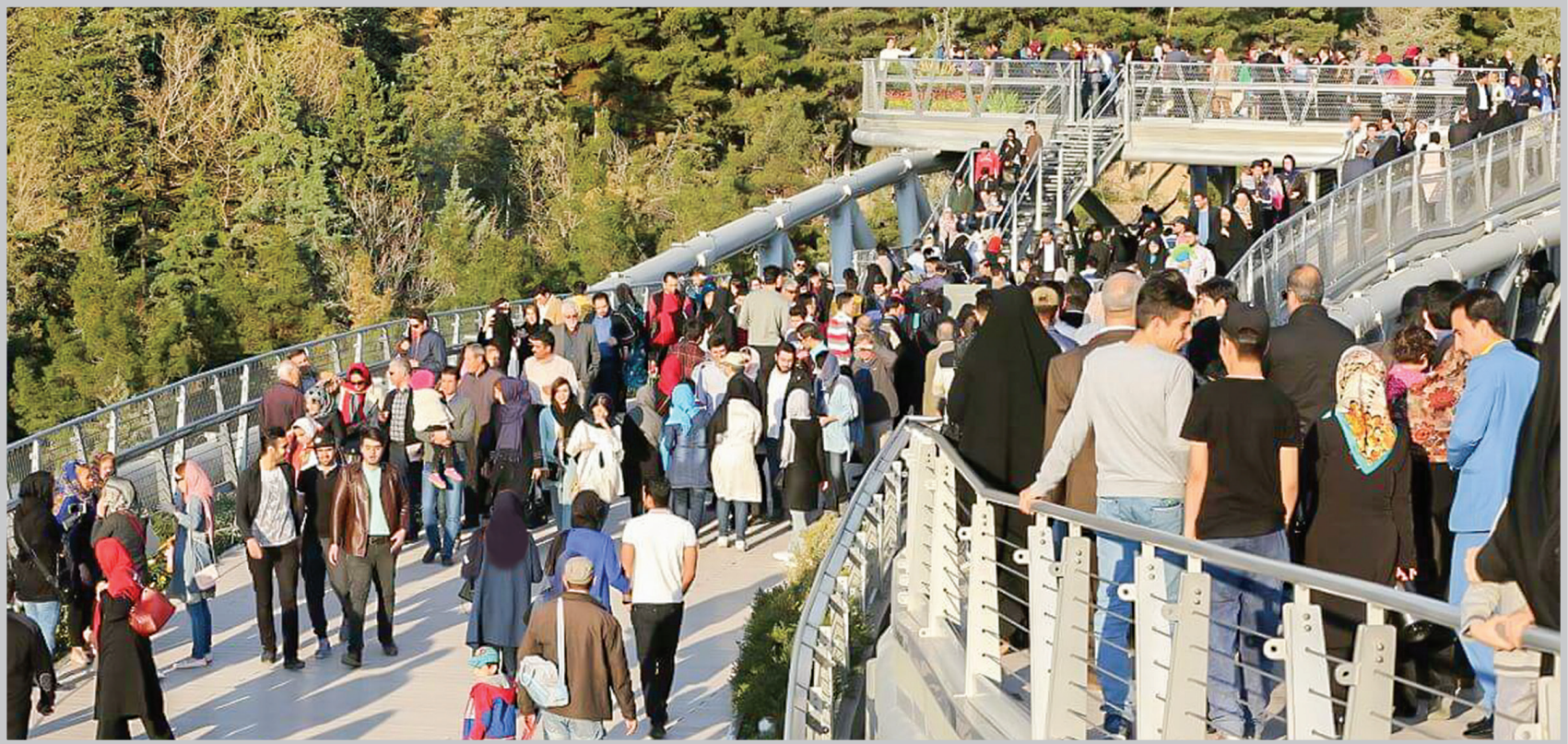
در فرهنگ لغت مقابل کلمه خوشحالی نوشته شده «شاد»، «با سرور»، «بی‌غم»، «مقابل بدحال»، اما ما هر چند درباره تمام این معانی صحبت می‌کنیم، آخرین معنا بر ایمان از همه مهم‌تر است: «با وقت خوش». اینجا، در این صفحه فکر می‌کنیم که وقتی با وقت خوش به زندگی ادامه می‌دهیم، حالمان بهتر است و روزگار مان آسوده‌تر. فکر می‌کنیم که باید آستین‌ها 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 خاطره‌های متفاوتتان برای ما بنویسید و به آدرس [khoshhali.atiyehno@gmail.com](mailto:khoshhali.atiyehno@gmail.com) بفرستید.

## خوش

چگونه از زندگی لذت ببریم

# کمی شادی بیشتر لطفا!

چه ایران دومین کشور غمگین جهان باشد چه نباشد، کارهایی هست که باید انجام دهیم



هر چقدر هم استدلال بیابوریم که دومین کشور غمگین جهان نیستیم باز باید کمی برای شادتر کردن محیط زندگی و خلق و خویمان تلاش بیشتری کنیم

این آمارها همگی آمارهای بومی‌سازی شده‌اند. آمارهایی که منابع داخلی آن‌ها را تهیه کرده‌اند و به دست مسئولان کشور می‌رسانند. اما در هفته گذشته کسی به آن‌ها رجاع نداده است. کسی نگفته است که کاهش انسجام اجتماعی یا افزایش میزان طلاق و کاهش میزان ازدواج در چه ابعدی بر ناامیدی افراد تاثیر می‌گذارد. در این میان بهتر است به دیده‌ایمان باز گردیم، به آنچه در سطح جامعه به چشم ما می‌آید و تلاش کنیم آمار را از زاویه نگاهی منطقی رصد کنیم، نمونه‌اش آنکه به میزان طلاق در خانواده‌های نزدیک چشم بدوزیم یا چشم خود را به روی میزان اعتیاد باز کنیم. در این شرایط چه بسا خودمان را در موقعیتی متفاوت ببینیم و احساس کنیم که باید آستین بالا بزنیم.

### در جستجوی مقصر

آیا مسئولان کشور در این زمینه مقصرند یا افراد جامعه نیز گوشه‌ای از تقصیر را بر عهده دارند؟ آیا باید آن بخش ناامیدکننده را به صورت تمام و کمال به گردن مسئولان بیندازیم یا خودمان را هم در این تصویر شریک بدانیم؟ نمونه‌اش کمپین‌های مردمی که برای اشغال ریختن در خیابان یا راندگی بین خطوط ایجاد شده است. آیا این کمپین‌ها نشان‌دهنده مسئولیت افراد نیست؟ گاهی بد نیست به نقش خودمان در آمارها نیز توجه کنیم. بد نیست بدانیم که در چنین آماری کجای مسئله ایستاده‌ایم و چه اندازه از تحقیق بر دوش ماست و چه اندازه بر دوش مسئولان. نه آنکه مسئولان را در این میان بی‌تقصیر جلوه دهیم و بگوییم به بهترین نحو ممکن در حال انجام کارشان هستند، اما شاید بتوانیم در گوشه‌ای از این تصویر خودمان را هم ببینیم که در حال اشغال ریختن در خیابان هستیم، خودمان را ببینیم که ایستاده‌ایم و در ذهنمان دروغ می‌بافیم برای آنکه کارمان را انجام ندهیم، خودمان را ببینیم که در جمع‌های خانوادگی به جای اینکه نقطه‌های خوب زندگی را پررنگ کنیم، دم از ناامیدی می‌زنیم. منظور این نیست که چشم روی واقعیت‌ها بیندیم، منظور این است که بتوانیم واقعیت‌ها را به شکلی منطقی و غیربدبینانه بررسی کنیم.

### ما مردمان شادمان

کسی که مقابلم نشست، زنی است چهل ساله، دو فرزند دارد و همسرش به‌تازگی برای یک ماموریت کاری به سفر رفته است. آن‌ها از ماموریت خوشحال هستند و معتقدند که با درآمد این ماموریت می‌توانند خانه و زندگی‌شان را سر و سامان بدهند. «الان سخت می‌گذرد اما در آینده خوب می‌شود. ما فقط باید این یک سال را دوام بیاوریم.» برایشان آسان نیست اما ناامید هم نیستند. طبیعی است آمارها را قبول نکنند. باورش نمی‌شود که ایران دومین کشور غمگین جهان باشد: «یعنی از سوره و لیلی و... هم غمگین‌تر هستیم؟ باور نمی‌کنم.» برای او زندگی آسان‌تر از این حرف‌هاست که بخواهد تن بدهد به در سرها و بدبختی‌ها. من هم باورم نمی‌شود که او غم‌ها را ندیده باشد. ندیده باشد مردی را که به میوه‌فروشی می‌آید و از میان میوه‌های خراب و دور ریختنی چند عدد را انتخاب می‌کند. ندیده باشد زنی را که به باسر کج به سوپرمارکت می‌آید و در دفتر حساب کوچک سوپرمارکت فهرست بلندبالایی را مقروض است. او می‌گوید: «دیده‌ام! اما در این موقعیت‌ها سعی می‌کنم کاری کنم، یک‌بار میوه‌هایی را که خریده بودم یا پیرمردی که برای خانواده‌اش نمی‌توانست میوه بخرد تقسیم کردم.» عجیب‌ترین حرفش آنجا بود که گفت: «داروخانه محله‌ما، داروخانه خوبی است و صاحبش را همه‌مان می‌شناسیم. من و چند نفر از همسایه‌ها، همیشه پولی کنار می‌گذاریم و به او می‌سپاریم تا به کسانی که دارو می‌خواهند اما وعشان نمی‌رسد کمک کند.» به همین خاطر است که خوشش نمی‌آید از این آمار و می‌گوید: «باور نمی‌کنم.»

و حتی به روایت‌هایی از کشور دانمارک پرداختیم که سه سال است در صدر جدول شادمان‌ترین کشورها ایستاد. داستان از این قرار است که در مجموعه آماری کشورها، این گزارش منطقی‌ترین روش‌ها را برای اندازه‌گیری میزان شادمانی و غم در نظر گرفته است. آن هم برای مواردی که کاملاً کیفی هستند و بازگرداندن آن‌ها به زبان آمار کاری سخت و تقریباً نشدنی است. با این حال، زمانی که پای جستجوهای معتبر درباره غمگین‌ترین کشورهای جهان به میان می‌آید، دستان خالی است. اثری از چنین گزارشی وجود ندارد. تک‌توک گزارش‌هایی موجود است، نمونه‌اش نشریه فوربس که ایران را هفتمین کشور غمگین جهان می‌داند و دلپیش را ناامیدی‌فراینده در کشور عنوان می‌کند. نزدیک‌ترین جستجو، ما را به صفحه‌ای می‌رساند که آمارش مربوط به سال ۲۰۱۳ است. در این نتیجه، حرف‌های رئیس موسسه مددکاری صحیح از آب درمی‌آید. اما سال ۲۰۱۳ نخستین سال ریاست‌جمهوری حسن روحانی بود و هنوز سایه تحریم‌ها بر سر ایران سنگینی می‌کرد. در آن گزارش نوشته شده: «در این تحقیق، موسسه از افراد سوال مشخصی پرسیده است؛ آیا روز گذشته عصبانیت، استرس، غم، درد جسمانی و نگرانی فراوانی احساس کرده‌اید؟» پاسخ مثبت را به مثابه یک نتیجه در نظر گرفته. هر اندازه میزان جواب مثبت بیشتر باشد، میزان احساسات منفی را بالاتر در نظر گرفته‌اند. با این حال، سال ۲۰۱۳ هنوز داغش سر بر نیاورده و کشتار دسته‌جمعی‌اش

## بومی‌سازی آمارها

خوبی آمارها این است که برای ما سوالاتی ایجاد می‌کنند. سوالاتی که مجبور می‌شویم برای رسیدن به پاسخشان خودمان را به این در و آن در بزنیم. مجبور می‌شویم دست‌به‌کار شویم و به دنبال یافتن پاسخ معتبر کوشش کنیم. خوبی ارائه آمار از سوی رئیس موسسه مددکاری ایران این بود که در نهایت سوالی را مطرح کرد که برای رسیدن به پاسخ آن، تعداد زیادی از روانشناسان و جامعه‌شناسان درگیر شدند. می‌توانیم امیدوار باشیم که در این زمان، گروه‌هایی تشکیل شده‌اند تا آمار صحیح را بررسی کنند و بدون کینه‌ورزی یا خوش خیالی آن را ارائه دهند. می‌توانیم امیدوار باشیم که در این میان، مسئولانی دست‌به‌کار شده‌اند و به دنبال سوال‌های صحیح برای نظرسنجی‌های حرفه‌ای می‌گردند و می‌خواهند حقیقت را از دل جامعه بیرون بکشند.

### ما مردمان غمگین

اسمش را می‌گذارم مریم، محبوبه یا هر اسم دیگری. اسمش را به صورت واقعی نمی‌نویسم، چون قول داده‌ام اسمش را به میان نیاورم. قول داده‌ام رازدار خوبی باشم و به همین خاطر است که سر در دلتش باز می‌شود و می‌گوید: «از دواجم که اقتضاح است، خانواده‌ام را نمی‌توانم کنترل کنم، هر صبح سر کار می‌روم و موقع برگشت به خانه عذابم می‌شوم که دوباره به محل جنگ و جدال برمی‌گردم.» دلیلی برای این ناامیدی نمی‌آورد صحبتی از مشکلاتش نمی‌کند. حتی سوالی نمی‌پرسد او به این زندگی روزمره عادت کرده‌وقت می‌پرسم: «دوست‌شان داری؟» می‌گوید: «بله.» اما هیچ کدام از مشکلات را تاب نمی‌آورد. «دوست‌شان دارم اما می‌چهار روز دیگر حرفم را گوش نمی‌کنند همسر هم همین‌طور.» سوال‌ها این است: «آیا کار می‌کنند؟ آیا اعتیاد دارند؟ آیا در جامعه عهده‌دار مسئولیتی شده‌اند؟» پاسخش بله و خبر است. همسرش گاهی سر کار می‌رود و گاهی تعطیل می‌شود. اما حال در حاضر شاغل است. «البته هر روزی که برمی‌گردم خانه نمی‌توانم با اطمینان بگویم هنوز شاغل است یا نه. ممکن است بگوید دعوا کنند و از محل کار بیرون بزنند.» نتیجه آمارا به او می‌گویم و باورش می‌شود. به نظرش منطقی می‌آید که ایران دومین کشور غمگین جهان باشد. «وقتی به خانه خود نگاه می‌کنم، این آمار باورم می‌شود.» اصلی‌ترین جنگ و جدل‌های خانه‌شان مالی است. همیشه هشت و نه مالی‌شان به هم ریخته است. می‌گوید: «تمی‌دانم این قسط‌ها را چطور رد می‌کنیم.» باورش نمی‌شود که زندگی این قدر سخت است که یک هفته‌ای می‌شود فراموش کرده‌به مادرش تلفن کند و حالش را بپرسد.