



دل کوک

نازنین متین نیا

بهترین هدیه، لبخند توست



عکسی می فرستم به تلگرام از یک طرح، طرحی که ۹۰ درصد آدم‌ها وقتی به آن نگاه می کنند، هزار و یک ایراد از آن می گیرند و مثلا می پرسند که چرا این طور است و چرا آن طور، اما او بلافاصله جواب می دهد: «چقدر لبخندهای عکس زیاده! چه قشنگ!» تنها کسی است که خنده‌های طرح را می بیند، تنها کسی است که کاری به ایرادها ندارد و دنبال خوبی‌ها می گردد. همیشه همین است. همیشه از هر اتفاق و هر چیزی یک خوبی برای دیدن و توجه پیدا می کند. دوست دارد جهان را از آن دریچه‌ای ببیند که دوست‌داشتنی است، قشنگ است و تکراری هم نیست. نه اینکه آدم الکی خوش یا شادمانی باشد یا نه اینکه سختی‌ها را انبیند، زشتی‌ها را نشناسد و نداند که جهان آنقدرها هم که فکر می کند خوب نیست. نه، همچنین آدم بی تفاوتی نیست. زشتی‌ها را انکار نمی کند. اما تلاش می کند بیشتر از تمام زشتی‌ها و ناخوشی‌ها و ایرادها و کمبودها، خوبی‌ها را ببیند. همین است که همیشه لبخند می زند و حتی وقتی دربارۀ ناامیدانه‌ترین افکار با او حرف می زنی، جواب می دهد: «همین که نگرانی خوب است، همین یعنی زنده‌ای، رها کن این‌ها را! زندگی کن.»

رفیق امیدوار من، همیشه همین است. هیچ وقت ناامید نمی شُود و نگاه امیدوارش آنقدر در زندگی‌اش جان گرفته که دیگر جزئی از او شده. بخش مهمی از شخصیتش که از او جدا نمی شود و مدام خودش را در زندگی آدم‌های اطرافش نشان می دهد و تأثیرات خوب می گذارد. همین است که آدم همیشه از بودن با او استقبال می کند. دوست دارد کنارش باشد و برایش تعریف کند که چه شده و چه نشده. دوست دارد یک چیزهایی بگوید و در جواب لبخند بگیرد و نشانه‌های امیدواری. بی واسطه جهان را آرام می کند و غنیمتی شده در زندگی من و تمام آدم‌های اطرافش. این طور هم نیست که همیشه خوشحال و خندان باشد. وقت‌های تگرانی و سختی هم دارد. اما آنقدر امید جان بسته در نگاهش که حتی در سخت ترین حالت ممکن، باز هم جمله‌ای می گوید و مطمئن می کند که زندگی ادامه دارد و او هم به روزهای آرام و پراز لبخندش بازمی گردد. داشتن همچنین رفیقی هم از آن اتفاق‌های ناب روزگار است. از آن‌هایی که نمی دانی چطور و کجا، دست سرنوشت چنین شانس‌ی را پیش رویت گذاشته و او را دوستی تقدیم کرده. بودن کنار آدم‌های امیدوار، کنار آدم‌هایی که لبخند می زنند و آرامش می طلبند، غنیمت بزرگی است. این آدم‌ها به تو یاد می دهند که زندگی در جریان است و همین که دمی، لحظه‌ای شاد و آرام کنار هم هستیم، مهم است و دیگر هیچ. فلسفه رهایی این آدم‌ها فلسفه شادمانی است. فلسفه‌ای که از یک تجربه عظیم و بزرگ زندگی می آید و به همین راحتی به دستشان نرسیده. اما آدم‌های این چنینی به خوبی می دانند که زندگی فرصتی برای شادمانی نمی گذارد، زندگی در مبارزه بزرگ با شادمانی ماست و هر آنچه تجربه زیسته به آن‌ها ثابت کرده که باید دم را غنیمت شمرد و از همه ناامیامات تنها برشی از خوشی را انتخاب کرد. این آدم‌ها آنقدر راه رفته‌اند، آنقدر مسیرهای سخت را تجربه کرده‌اند و آنقدر با بدبینی و توجه به سختی‌ها، فرصت‌ها را از دست داده‌اند که حالا دیگر خوب می دانند باید خوب بود و خوب دید و خوب خواست. همین است که این فلسفه، این راه و روش دوست‌داشتنی را با بقیه هم تقسیم می کند. آدم‌های این چنینی آنقدر زندگی را سرشار از خوبی و خوشی می خواهند که نمی توانند چشم‌روی دیگران ببندند و این انرژی سرشار از آرامش را تنها و تنها برای خود نگه دارند. آن‌ها وسعت نگاهشان را با دیگران تقسیم می کنند، خوبی‌ها را به دیگرانی می بخشند که ممکن است مانند آن‌ها سخاوتمند نباشند. اما می بخشند و تقسیم می کنند، چون می دانند در نهایت آنچه به یادگار می ماند، همین خوبی تقسیم شده و به دیگران رسیده است. دردهای آدمیزاد یادگاری‌های خوبی نیستند، اما لبخندها و خنده‌ها و شادمانی‌ها، بهترین یادگاری‌ها و بهترین هدیه‌ای است که می شود به دیگران داد.

از خوشحالی گفتن، از خوشحالی شنیدن

مادر این صفحه، از خوشحالی‌هایمان می گویم و می شنویم. گاهی خوشحالی‌های جمعی و برنامه‌های بزرگ زندگی مان و گاهی دیگر از خوشحالی‌های ریز و کوچک و جزئی. از آن اتفاق‌ها می گویم که ما را تبدیل به آدمی بهتر کرده‌اند و ما فرصت انسان بودن داده‌اند و گاهی دیگر خاطره‌هایی که ما را به درد آورده‌اند و یادمان انداخته‌اند که انسان هستیم. ما اینجا، در کنار شما خواهیم بود، با مرور خاطرات و ترفندهای زندگی شاد. از شنیدن خاطرات شما هم خوشحال می شویم و از اینکه برایمان بنویسید لذت می‌بریم، با ایمیل اختصاصی صفحه با ما در ارتباط باشید: khoshhali.atiyejno@gmail.com



یکشنبه ۲۲ فروردین ۱۳۹۵ ● شماره چهل و هشت

A T I V E H N O

خوشحال

چگونه از زندگی لذت ببریم

۱۲ | کتینه نو

نوروز پرستاران



به پدر و مادر رنگ بزنند برای گفتن سال نو مبارک، حواسشان پرت مریض بدحالی شد که باید به سراغش می رفتند. اما ساعت نزدیکی‌های ۹ صبح بود که شیفت اول تمام شد. روی می گوید: «یادم رفته بود به بابا رنگ بزنم برای تبریک سال نو، اما بابا پادش بود که چه ساعتی شیفت کاری من تمام می شود و آمده بود دنبالم جلوی بیمارستان.»

رویا پرستار است، پرستار یکی از بخش‌های ویژه در بیمارستان که بیماران سرطانی را آنجا نگهداری می کنند. نه آن قدر پرستار تازه کاری است که نداند از چه چیزی صحبت می کند و نه آن قدر سابقه دارد که مدیریت یک بخش در اختیارش باشد. اما سال نو را در بیمارستان تحویل کرد، برای نخستین مرتبه در زندگی اش. او در ۲۶ سالگی تجربه متفاوتی دارد، تجربه حضور در کنار همکاران و بیماران موقع تحویل سال. می گوید: «باید با لبخند به سراغ بیمار بروی. همان اندازه که تو می دانی که امسال سال خوبی برایت خواهد بود، باید به آن‌ها هم چنین احساسی را منتقل کنی. اما اگر لبخندت تصنعی باشد، اصلا باورشان نمی شود. حالشان خوب نیست، بدنشان درد می کند، نا ندارند حرف بزنند و از همه بدتر اینکه ناامید هستند. این ناامیدی خیلی بد است. اما نباید دروغ هم بگویی. نباید امید الکی دهی.» وضعیت سختی است دیگر. نه امید الکی و نه ناامیدی اضافی. «آن‌ها روی تخت بیمارستان خوابیده‌اند و اولین کسی که در سال جدید می بینند، ما هستیم. ما که آمده‌ایم تا سرم را عوض کنیم و فشارخون را اندازه بگیریم. اگر حواسمان پرت شود از این خوشامدگویی و خوش‌بوش، آن‌ها حتما ناامیدتر می شوند.» از سوی دیگر، رویا برای نخستین بار در کنار همکارانش سال نو را آغاز کرد، با همدگر گفتند و خندیدند و برنامه‌های تلویزیون را تماشا کردند. شیرینی‌ها را از ظرف‌های در بسته خارج کردند و پیش از آنکه فرصت کنند

از دیده‌ها و ندیده‌های نوروز

چگونه تعطیلات نوروزی خود را پشت سر گذاشتید



امروز اگر از شما بخواهند در ده خط بنویسید که تعطیلات نوروز خود را چگونه گذرانده‌اید، چه می نویسید؟ روی کدام بخش از بزرگسالی تان، روی کدام بخش از تعطیلات دست می گذارید و دست به قلم می برید؟

خاطره‌های ساده

کوچک بودیم دیگر، نمی دانستیم همین بازی‌های دسته جمعی، از دیوار راست بالا رفتن و از زیر ماشین توپ بیرون آوردن، بازی هفت سنگ و نوشتن پیک شادی، مهمانی‌های پر تعداد و شوخی‌های تکراری، تمام نوروز است. فکر می کردیم اگر سفر نرفته‌ایم، اگر کسی به خانه مان نیامده برای مسافرت، خاطره‌ای برای نوشتن نداریم. به همین خاطر در ذهنمان می گشتیم و آخر سر ناامید می شدیم از نوشتن این خاطره‌ها. خاطره‌های ساده‌ای که انگار تمام دختران و پسران در آن شریک هستند و دیگر خاطره‌ای این قدر تکراری چه ارزش نوشتن دارد؟ نمی دانستیم که این خاطره‌ها را تا سال‌ها بعد برای خودمان و دیگران به زبان می آوریم

طرحی نو در انداختید

اصلا امسال را سال نوشتن خاطره‌ها بدانید، از همین ابتدای سال دفترچه‌ای آماده کنید و خاطرات خود را در آن ثبت کنید. وقتی به دفتر نگاه می اندازید، وقتی خاطره‌ها را با ذکر جزئیات می خوانید، حالتان بهتر می شود. اگر اتفاق‌ها ناگوار باشند، می توانید در آینده به آن نگاه کنید و درس عبرت بگیرید و اگر خاطره‌ها خوشایند باشند، می توانید با خواندن آن‌ها از ته دل ریسه بروید و شاد شوید. می توانید خودتان را ببینید در موقعیت‌های مختلف، با کارهایی که انجام داده‌اید یا حتی انجام نداده‌اید و به این روش به خودتان احترام بگذارید. به خودتان و به هر تصمیمی که در سال ۹۵ می گیرید. با این روش می توانید شادمانی تان را دوچندان کنید، شادمانی رسیدن به نوروز را و شادمانی ورود به سال تازه را.

گرفته‌ایم که زندگی ما همین اتفاق‌های کوچک و ناب است که تا سال‌ها طعم خوش آن را زیر زبان احساس می کنیم. خاطره شبی که مهمان داشتیم‌ا ما بابا از ظهر به جای کمک به مامان، نجاری کرده بود و خانه آنچنان خاک گرفته بود که به نظر می رسید با هیچ ماده شوینده‌ای تمیزی نم‌شود.

خاطره آن روز که می خواستیم به پارک برویم اما کو کو سیب زمینی ناهار هنوز روی گاز بود و آماده نمی شد. خاطره همان روز پارک که متوجه شدیم هیچ وسیله بازی در خانه نداریم، نه توبی، نه بدمینتونی، نه حتی منج و مارپله. اصلا همین شد که یکی از بچه‌ها رنگ خانه همسایه را زد که از پسر همسایه توپ فوتبال بگیرد، چهره پسر بچه دیدنی بود، واقعا؟ توپ می خواهید؟ حالا راحت‌تر می توایم به خودمان بخندیم، به خاطره‌هایمان و به کارهایی که انجام می دهیم. مخصوصا آن کارها که در روزهای عادی انجام دادنشان سخت است و نشدنی. شوخی با آن‌ها که در تعطیلات نوروز سر کار هستند. می دانید: بعضی از آدم‌ها در همین دوروبر ما بودند که تعطیلات نوروز را متوجه نشدند: آن‌هایی که در کافه‌ها و رستوران‌ها کار می کنند، آن‌ها که راهنمای گردشگری هستند یا در فائتو آژانس‌های مسافرتی کار می کنند، پزیشان و پرستاران، آن‌ها که در کارخانجات محصولات غذایی کار می کنند. هیچ کدام از این آدم‌ها، تعطیلات نوروز را به آن شکل که دیگران تجربه می کنند، تجربه نکردند.

در موعد تحویل سال، به جای آنکه حواسشان باشد از ته دل، یا محول الاحوال بخوانند، به این فکر کردند که چه ساعتی باید سر کار باشند یا چه ساعتی باید به خانه بروند. یا اصلا در این شهر نبودند و دلشان اینجا بود.

■ تعطیلات سال ۹۵

امروز اگر از شما پرسند در ده خط بنویسید که تعطیلات نوروز خود را چگونه گذرانده‌اید، چه می نویسید؟ روی کدام بخش از بزرگسالی تان، روی کدام بخش از تعطیلات دست می گذارید و دست به قلم می برید؟ می نویسید که چه کتاب‌هایی خوانده‌اید؟ چه برنامه‌های تلویزیونی دیده‌اید یا ندیده‌اید؟ یادتان می ماند به سرمای هوادر هفته دوم نوروز هم اشاره کنید؟ این خاطره‌ها را جایی برای خودتان ثبت کنید، به نشانه ویژگی‌های منحصر به فرد تعطیلات سال ۹۵. سالی که برف و بوران جاده‌های کشور را گرفته بود و حرکت بدون زنجیر چرخ امکان نداشت. سالی که پیش از سال تحویل، شوهر عمه از دنیا رفت و ما ماندیم و لباس سیاه در تعطیلات نوروز.

به یاد خودتان نگه دارید که در سال تحویل کجا بودید و چه می کردید، از کدام شبکه تلویزیونی در حال تماشای سال تحویل بودید، اولین نفری که به شما سال نو را تبریک گفت که بود، نخستین کسی که به او سال نو را تبریک گفتید که بود. این‌ها را بنویسید و برای خودتان نگه دارید، گوشه‌ای از کتابخانه شاید، برای خودتان بنویسید که بوی چه عطری در هوا می آمد، حس شما نسبت به آغاز این سال چه بود. بنویسید که چند مرتبه بالایا فرم رسمی و جدی به جای سال ۹۵ نوشته‌اید سال ۹۴. این‌ها را بنویسید و با تمام جزئیات به خاطر بسپارید. نه به این خاطر که اهل خاطره‌بازی هستید، بیشتر به این خاطر که انگار تا این اتفاق‌ها به صورت رسمی جایی ثبت و نگهداری نشوند، گویا به آن‌ها بی احترامی شده است. به آن‌ها و خاطره‌ها و کارهایی که انجام داده‌اید و در نهایت انگار به خودتان، انگار به خودتان بی احترامی کرده‌اید با ساده گذشتن از کنار اتفاق‌های نوروزی.