



دل کوک

نازنین متین‌نیا

به حال بهتر فکر کن

نوروز وقت حرف‌های کلیشه‌است، رفتارهای کلیشه، لیخندهای کلیشه و خلاصه‌هر آن چیزی که کلیشه نام دارد ناگهان در نوروز و روزهای اول سال، خودش را پرتاب می‌کند در زندگی ما تا ثابت کند که کلیشه‌ها از بین نمی‌روند و فقط از حالتی به حالت دیگر تبدیل می‌شوند. کلیشه‌هایی که گاهی نه‌فقط ایام عید و تعطیلات که یک عمر می‌خواستیم از آن‌ها فرار کنیم، ناگهان می‌آیند و به‌اجبار روزگار، می‌نشینند کنارمان و لیخند می‌زنند که «هیچ راه فراری نیست». حتی اگر درهای خانه را ببندی یا برنامه‌ای متفاوت برای روزهای تعطیلت بریزی، باز هم در لحظه‌هایی ناگزیر از کلیشه‌های عیدانه می‌شوی و تا عمق جانت باید بپذیری که همین است که هست و راه فراری هم نیست. آدم‌ها در برخورد با این کلیشه‌ها دو دسته‌اند؛ آن‌هایی که به‌راحتی می‌پذیرند و مراسم دیدوبازدید عید و سال نویی را به جامی آورند و لیخند می‌زنند و افرادی که تمام تلاش خود را برای فرار از این اتفاق‌ها می‌کنند، اما راهی برای فرار نیست و مجبور می‌شوند لیخند بزنند. آن‌هایی که راحت لیخند می‌زنند و آن‌هایی که لیخند اجباری دارند، در نهایت سیزده‌روز را تمام می‌کنند و باز هم روز از نو و روزی از نو تا سال آینده. اصلاً انگار همین راه ورسم و شیوه بر خود را بیام نوروز و ماجراهایش هم خود نوعی کلیشه‌است که به آن دچار می‌شویم تا این ایام بگذرد و ما هم بگذریم، اما می‌دانید در میان این کلیشه‌ها، تنها اتفاقی که کلیشه نیست و ما ناخودآگاه و به رسم سنت همیشگی عید آن را کلیشه می‌بینیم، کدام است؟ اتفاقی که در مفهوم خود می‌خواهد همه همیشگی‌ها را بشکند و کاری کند که زندگی اسمال ما بهتر از پار سال و سال‌های قبلش باشد. اتفاقی که اصل اساسی نوروز است و شروع سال و ما آنقدر در کلیشه و رسم و رسوم و دوست داشتن‌ها و دوست نداشتن‌ها گمش کرده‌ایم که آن را نمی‌بینیم. این اتفاق همان «حالا بهتر شدن است» همان «حول حالایی» که در ادای پای سفره هفت‌سین می‌خوانیم و خیلی ساده، از سر عادت از مفهوم آن می‌گذریم. حال بهتر شدن، تغییر است و تغییر هیچ‌وقت همان همیشگی نیست. ما به‌سادگی گذران سالی که داشتیم، به‌سادگی گذشتن شب‌ها و روزها، از این همیشگی متفاوت می‌گذریم و نادیده‌اش می‌گیریم. خواسمان هم نیست که چقدر همین نادیده گرفتن، باز ما را به آغوش تکرارها، عادت‌ها، همیشگی‌ها و کلیشه‌ها پرتاب می‌کند و زندگی اسمال را هم شبیه سال پیش و سال‌های پیش‌تر می‌کند. اما وقتی به مفهوم واقعی این بهتر شدن حال و احوال فکر می‌کنیم، وقتی آن دعا را از صمیم قلب می‌خوانیم و می‌خواهیم، اتفاقی دیگر است. فکر کردن به حال بهتر، یعنی فکر کردن به چیزهایی که همیشگی است، یعنی نخواستن همه همیشگی‌های ناخوشایند و خواستن‌های ناخوشایند که کم و کمتر در زندگی ما خود را نشان می‌دهند. با خواست و اراده واقعی برای داشتن حالی بهتر، همه چیز نو و تازه می‌شود. خواست و اراده واقعی ما را به کنکاش و جست‌وجو در زندگی خود وامی‌دارد و باعث می‌شود با نگاهی دیگر به زندگی نگاه کنیم و یخواهیم همه بدی‌ها و ناخوشایندها را پاک کنیم و خوبی‌ها و خوشی‌ها را اضافه. دریافت‌های تازه با همین نگاه از راه می‌رسند و زندگی اگر در حد و اندازه‌های یک اتفاق ایده‌آل و خارق‌العاده تغییر نکند، که می‌کند، آنقدر دستخوش تغییرات خوب و مثبت می‌شود که حال این روزها بهتر از روزهای قبل می‌شود و تغییر همانی است که کلیشه و همیشگی و عادت را از بین می‌برد.

ترفند

رسم تازه



پیشنهاد ما این است که به دنبال یک رسم تازه بگردید، رسم و رسومی که مختص به خود شماست و آن را ابداع کرده‌اید و می‌توانید از این ابداع لذت ببرید. نمونه‌اش آنکه می‌توانید نخستین ناهار پس از سال تحویل را کو کو بخورید یا می‌توانید صبح‌روز اول نوروز همیشه قهوه تازه دم بنوشید. می‌توانید شب پیش از سال تحویل مهمانی بپذیرید، می‌توانید اولین شب فردین ماه را به تنهایی و در جمع خانواده خودتان بگذرانید. هر کدام از این کارها را که انجام دهید و در انجام آن مهارت به خرج دهید، تبدیل به یک رسم و آیین تازه می‌شود که تنها و تنها به شما اختصاص دارد و می‌توانید از این رسم تازه لذت ببرید. حتی اگر اسمال این رسم تازه را آغاز کنید، ده سال دیگر نیز از انجام آن شاد خواهید شد. حالا می‌توانید قلم و کاغذ بردارید و به رسم و رسوم تازه خودتان فکر کنید، به آنچه دلتان می‌خواهد تمام سال‌های آینده انجامش دهید.

روزگار شادمانی‌های ماندگار

ما در این مدت مدام برای شما از شادمانی‌های روزمره نوشتیم، شادمانی‌هایی که از یک اتفاق ساده ناشی می‌شوند و یک روز ما را ساده کردند یا لیخندی روی لب‌هایمان نشانند. اتفاق‌هایی که انگار قرار نبود تاثیری طولانی مدت روی ذهن ما بگذارند. اما این بار می‌خواهیم اتفاق‌های ماندگار شادی‌بخش را نشانه بگیریم و از شما بخواهیم که بر ایمان از شادی‌های ماندگار تان بنویسید. از روزهای مهم تقویم زندگی تان، از لذت دیده شدن و تغییر. برای ما بنویسید که چطور مسیر زندگی تان را به سمت شادمانی هدایت می‌کنید. ne.mofid@gmail.com سریع‌ترین راه ارتباطی ما با شماست. هر چند هنوز به عشق نامه‌های کاغذی زندگی می‌کنیم و آدرسی که در شناسنامه آئی‌هنو می‌بینید برای چنین نامه‌هایی مناسب است.

۲۰ | کتینه‌و

خوش

چگونه از زندگی لذت ببریم

خاطره‌هایی علیه آلزایمر

شادمانی‌های نوروزی در راه‌اند



سیب‌ها را در همان روز سیزده‌بر قاج می‌زنند و می‌خورند. خلاصه آنکه هر کدام از سین‌های هفت‌سین را یک جور سر به نیست می‌کنند ■ عکس: خسرو پر خیده / خبرگزاری مهر

همین یا تهران می‌مانیم تا بچه‌ها از خاله‌هایشان عیدی بگیرند، یا باید برویم اهواز تا از عمو و عمه‌شان عیدی بگیرند.» تلاش‌شان برای اینکه به بچه‌ها درباره موزه‌ها و آثار باستانی بگویند به در بسته می‌خورد. هر بار قرار موزه می‌گذارند، بچه‌ها یک جور بازی در می‌آورند. «فکر کنم یا زود است برای اینکه به موزه بروند، یا ما دیر شروع کرده‌ایم.» او مهندس کامپیوتر یک شرکت خصوصی است و خانمش مربی نقاشی. تلاش‌شان را کرده‌اند برای اینکه دو پسرشان از تعطیلات نوروزی خاطره‌ای بیشتر از عیدی داشته باشند، یکی شان عماله است و دیگری ۹ ساله. «پسر کوچکم از بیرون رفتن بیشتر خوش می‌آید، برایش فرقی نمی‌کند موزه باشد یا رستوران، اما پسر بزرگم این طور نیست.» اگر پای در ددل هایش نشینی می‌گوید: «سفر رفتن هم به این سادگی هانیست، حتی اگر مشکل مالی نداشته باشی، بعد از اینکه می‌گویی می‌خواهیم برویم سفر، بچه‌ها بازی در می‌آورند و اگر حوصله‌شان در سفر سر برود، مسافرت را برای همه زهر مار می‌کنند.» یک سال تصمیم گرفتند به میل و علاقه بچه‌ها برنامه را مشخص کنند، ظاهر خودش و خانمش آنقدر بی‌حوصله می‌شوند که بعد از تعطیلات تمام حرف‌شان این بوده که «اصلاً انگار تعطیلات نرفته‌ایم».

خاطره‌ای از جمشید مشایخی

جمشید مشایخی، چند سال پیش دمدای عید نوروز، با یکی از نشریات گفت و گویی انجام داد، دقیق یادم نیست در آن گفت و گو چه گفت، اما یکی از خاطره‌هایش را به خوبی یادم مانده است. دست خودم نیست، لابد برای شما هم پیش آمده که یک چیزی را می‌خوانید یا می‌شنوید و از دختنان بیرون نمی‌رود که نمی‌رود که نمی‌رود. این خاطره را گفتم بنویسم برایتان، شاید که علاج هر خاطره خوبی که می‌شنویم، در باز نشر آن باشد؛ او خاطره‌ را از دوران کودکی‌اش به زبان می‌آورد؛ از وقتی که ۵ ساله بوده. ظاهراً در یکی از شهر کها زندگی می‌کرده‌اند که کارمندان یک شرکت آنجا در کنار هم ساکن بوده‌اند و به همین خاطر از هر قطعی آنجا بوده. در آن چند سالی که آنجا زندگی می‌کردند، او هر سال بعد از سال تحویل به خانه دو نفر از همسایه‌هایشان می‌رفته و به خانه می‌آمده و عیدی‌هایش را نشان می‌داده و می‌گفته عیدی گرفتیم. یکی دو سال که بزرگ‌تر می‌شود، پدرش با او دعوا می‌کند که دیگر نباید این کار را بکنی؛ تو می‌روی از این آدم‌ها که کارگردن و زحمتکش به‌زور عیدی می‌گیری، ولی این پول کم هم در زندگی آن‌ها تاثیر می‌گذارد. من هم می‌گفتم: «به من می‌گویند خوش قدم هستی، تو باید اولین نفری باشی که بعد از سال تحویل می‌آیی خانه ما و ما هم باید به تو عیدی بدهیم چون رسم است.» این خاطره را، اینکه اولین نفر که بعد از سال تحویل به خانه می‌آید چه کسی است و باید خیرو برکت داشته باشد، از زبان آدم‌های مختلف شنیده بودم اما خودم هم نمی‌دانم در این خاطره چه چیزی وجود دارد که این طور در ذهن من باقی مانده است.



دوشنبه ● ۲۴ اسفند ۱۳۹۴ ● شماره چهل و هفت

A T I V E H N O

۱۳ روز با هفت‌سین

«ما هفت‌سین را جمع نمی‌کنیم تا خود روز سیزده‌بر، تا همان روز هم یک برنامه‌ای با هفت‌سین داریم، عکس می‌گیریم با هفت‌سین، دور هفت‌سین می‌نشینیم، این طور نیست که بعد از آنکه سال تحویل شد، هفت‌سین را جمع کنیم. به همین خاطر روی میزی هفت‌سین را می‌چینیم که در طول تعطیلات کاری به کار آن نداشته باشیم. حتی بعضی روزها مامان بر ایمان شمع تازه روشن می‌کند روی هفت‌سین.» این‌ها را پرتو حسنی می‌گوید. دختر خانمی که در خانه پدر و مادرش زندگی می‌کند و سال تحویل را کنار آن‌ها می‌گذراند. پیش آمده که نوروز را با تور به سفر برود، پیش آمده که همراه با خانواده‌اش به سفر برود، اما اگر تهران بماند، همیشه پای سفره هفت‌سین در میان خاطره‌هایش هست. «اینکه سفره هفت‌سین تمام طول تعطیلات به راه باشد، خیلی جذاب است. ما حتی بعضی وقت‌ها برای جذاب‌تر کردن سفره هفت‌سین دست به کار می‌شویم و گل‌هایش را نو می‌کنیم، یا کارهایی شبیه به اینکه سفره‌مان خراب و تکراری شود.» این عادت را مادرش به آن‌ها داده است، ارتباطی هم ندارد؛ به اینکه مهمان داشته باشند یا نداشته باشند. در خانه‌شان همیشه سفره هفت‌سین را جوری نگه می‌دارند که انگار لحظه سال تحویل است. تا روز سیزدهم، تا آن روز که باید سبزه را از خانه بیرون برند. آن روز دست به کار می‌شوند برای جمع و جور کردن وسایل، نوبتی و به‌آرامی، سکه‌ها که سهم یکی از خیریه‌ها می‌شود، معمولاً طرف یکی دوروز آینده دخل سمورا می‌آورند، سنبلی می‌رود گوشه میز جاجوش می‌کند. سیب‌ها را در همان روز سیزده‌بر قاچ می‌زنند و می‌خورند. خلاصه آنکه هر کدام از سین‌های هفت‌سین را یک جور سر به نیست می‌کنند. اما نه تک‌وتنها و به‌سادگی. معمولاً تمام اعضای خانواده حضور دارند و در یک مراسم دورهمی این کارها را انجام می‌دهند. به همین خاطر است که در مجموع از وقتی هفت‌سین وارد خانه می‌شود تا وقتی که باید جمع‌وجورش کنند، مدام با آن خاطره می‌سازند و از این خاطره‌سازی لذت می‌برند.

عکس‌های هر روزه

«چند سال پیش، یکی از این دوربین‌های کوچک دیجیتالی خریده بودیم و تصمیم گرفتیم در روزهای تعطیلات، هر روز عکس بگیریم از خودمان، یعنی این‌طور که با تمام مهمان‌هایی که به خانه‌مان می‌آمدند عکس می‌انداختیم و به هر مهمانی که می‌رفتیم عکس می‌انداختیم و کلاً دوربین از دستمان نمی‌افتاد. سعی می‌کردیم عکس‌های هنری هم بگیریم، آخر سر اما عکس‌هایمان ویروسی شد و پاک شد از وی دوربین.» اما اگر فکر می‌کنید از اینکه تمام تعطیلات را عکس گرفته‌اند، شیمان اند اشتباه می‌کنید. «تک‌تک اداهایی که در آورديم خوب به خاطر دارم، اینکه پای آن تک‌درخت جاده نشسته بودیم و ادای عاشق گریه کرده را در می‌آوردیم مثلاً. یا آنکه در مهمانی خاله همسرم گفتیم یا آلان یا هیچ‌وقت و هر کسی یک حالتی داشت، یکی که هنوز غذا در دهانش بود.» خانم ریحانی که این خاطره‌ها را می‌گوید، چهار سال پیش ازدواج کرده و حالا می‌گوید: «آن سال، اولین سال از دواج بود و همان شوخی‌های سر عکس خیلی به من کمک کرد تا با خانواده همسرم دوست شوم.» می‌خندد که «ما هنوز هم خیلی عکس می‌گیریم از خودمان، اما هر یکی دو روز یک بار یک حافظه دوربین را خالی می‌کنیم تا دیگر بالای سال اول سرمان نیاید.»

ظرف‌شویی در رستوران

سینا الان ۳۴ ساله است، خاطره‌ای که به زبان می‌آورد مربوط به پنج سال پیش است که تعطیلات سال نور با دوست‌هایش زنده به جاده. «سال تحویل را خانه بودیم و دو ساعت بعد از سال تحویل راه افتادیم.» قرارشان این بود که در هر شهر بیشتر از یک روز توقف نکنند و هیچ برنامه‌ای هم برای سفر نداشتند. «دروغ چرا؟ فقط می‌خواستیم در خانه‌مانیم، برای همین حتی به پول توی جیبمان هم فکر نکرده بودیم. پدر یکی از دوستانم رفته بود ماموریت کاری و ما پر اید او را بر داشتیم و رفتیم سفر. فکر می‌کردیم هر چه دستمان آمد می‌خوریم و فقط باید پول بنزین ماشین را بدهیم.» اما سفر به همین سادگی‌ها نبود. آن‌ها مجبور شدند در یکی از رستوران‌های بین‌راهی ظرف هم بشویند: «همه فکر می‌کنند ظرف شستن در رستوران یک شوخی است، اما ما آن سال عید واقعاً در یک رستوران ظرف شستیم، برای آنکه یک وعده غذای خوب بخوریم.» داستان هم این طور است که روز پنجم، پولشان ته می‌کشد و هیچ راهی هم به ذهنشان نمی‌رسد. دوستش می‌گوید برویم یک جاک ظرف بشویم و یک پرس چلو کباب بخوریم. می‌روند در یک رستوران و همان اول کار به فروشنده می‌گویند: «ما پولمان تمام شده، اما اگر به ما غذا بدهید، ما حاضریم ظرف هم بشویم.» به نظر می‌رسد که فروشنده خیلی هم خوشحال می‌شود: «یک نگاه به سر تا پای ما انداخت و گفت قبول است. ما غذا بخوریم و بعد ما را فرستادند به آشپزخانه، تا جان در بدن داشتیم ظرف شستیم.» بعدتر فهمیدند کسی که باید ظرف‌ها را می‌شسته، مریض شده و خیلی هم خوشحال شده از اینکه کسی چنین پیشنهادی داده. حتی وقتی می‌خواهند بروند بیرون به آن‌ها می‌گوید: «اگر فردا هم خواستید بیایید.» آن‌ها هم گفته‌اند: «داریم بر می‌گردیم تهران.» از همان جاستیم‌به تهران برگشته‌اند و «شام را خانه خودمان خوردیم».

