



دل کوک

نازنین متین نیا

## اندیشه را به خلوت بیاوریم

یک جامعه‌شناس دوست‌داشتنی معتقداست: «مادر دوران واگشت جهان به سر می‌بریم». در دورانی که سقف اندیشه‌ها کوتاه است و آدم‌ها به جای شیرجه در اعماق مفاهیم زندگی و هستی، به سطح و ظاهر نگاه می‌کنند و گذر امری گذرند. درست هم می‌گوید؛ اگر کمی زاویه نگاه را باز کنیم به نه فقط به مرزهای این طرف آب که به تمام روابط انسانی در خارج از این مرزها نگاه کنیم، این «واگشت»، رکود و رخت اندیشه دیده می‌شود؛ صفحه‌های مجازی که راه ارتباطی ما با دنیای بیرون است، اخبار و وقایعی که روزانه رخ می‌دهد، میزان لایک‌هایی که پای یک عکس یا ویدیوی فراگیر جهانی می‌نشیند و حتی موج‌های خبری که یک روز سرکش و تند و تیز به سمت ما می‌آیند و روز دیگر انگار نه انگار، فروکش می‌کنند همه و همه نشانه‌های این دوران سکون اندیشه و تنبلی تفکر است. حوصله تفکر آرام آرام دارد از بین می‌رود. دغدغه‌های زندگی روزمره در جهان امروزی روز به روز کم عمق‌تر از مفاهیمی می‌شود که پیش از آن، مثل پدر و مادرها و حتی پدرنزرگ‌ها و مادرنزرگ‌ها در گیرش بودند. ما نسل به جامانده از انسان‌هایی که از بدویت خود را به دوران صنعتی رساندند، در بمباران امکانات و پیشرفت تکنولوژی چنان غرق شدیم که حتی گاه اندیشه خود را هم با جرقه‌ای از یک جمله کوتاه در فیسبوک، تلگرام و... وام می‌گیریم و کمی بعد و به راحتی فراموش می‌کنیم، ممکن است همین حالا، همه ما هزاران اطلاعات و خبر و جمله اندیشمندان را در گوشی همراه خود، روی تویتر، فیسبو، تلگرام و... داشته باشیم و با یک نگاه سرسری همه آنها را بخوانیم و از کنارشان رد شویم. این اطلاعات و مبادله‌ها حتی احساس دانستن، آگاهی و اهل تفکر و اندیشه را هم به ما می‌دهد، اما هیچ‌کدام عمیق نیست چون به همان سرعتی که به دست رسیده، از ذهن پاک می‌شود تا جایی برای اطلاعات و حرف‌هایی دیگر باز شود. همین است که کمتر پیش می‌آید تا درباره مسئله‌ای عمیق فکر کنیم و ساعت‌ها وقت بگذاریم تا چرایی یک اتفاق، یک برخورد، یک رفتار و... را پیدا کنیم و دنبال راه‌حل‌های دیگر یک مسئله باشیم و راه‌حل‌هایی به‌جز راه‌حل‌های کلیشه را پیدا کنیم. اتفاق دیگر هم رخ داده؛ جمع‌های اطراف ما همانی است که خودمان هستیم، هیچ پوشش و انرژی برای بهتر بودن یا بهتر شدن یا عمیق دین و عمیق خواندن وجود ندارد. ما در سطح یک بادوستان و همکاران، آشنایان و حتی آدم‌های دور، همه با هم در سطح باقی مانده‌ایم و حواسمان نیست که زندگی است که می‌گذرد و به همان اندازه که امروز به ما اجازه این رخوت و تنبلی و در سطح‌نشینی را می‌دهد، می‌تواند روزی دیگر مچ بگیرد و در محصه‌ها گرفتارمان کند. ما در محصه‌ها گرفتار می‌شویم، دچار بحران‌های روحی و ناراحتی‌ها و ناخوشی‌های بی‌دلیل می‌شویم که نمی‌دانیم چرا و از کجا آمده. در سطح هستیم و حتی نمی‌دانیم که بخشی از این ناخوشی و نارضایتی از همان سطح و ظاهری می‌آید که مجذوب آن شده‌ایم و انقدر در رخت و تنبلی اندیشه به سر بر داریم که حالا یاری‌گری برای یک تفکر و چاراندیشی بجای و به موقع هم وجود ندارد. ما انسان‌های امروز فرصت خلوت بسیار کمی با خودمان داریم، فرصت فکر کردن هم همین‌طور. همین است که خود را همراه با یک جهان بی‌همراه از خود می‌دانیم. همین است که جای اندیشه را با اطلاعات پر می‌کنیم و این اطلاعات به همان اندازه که می‌توانند به کارمان بیایند، روزی روزگاری و در محصه و بحران‌ها، به هیچ فایده‌ای نمی‌رسند و ما رها شده و بدون تکیه به پایه‌های اصلی خود، باید دوباره به خانه اول بازگردیم و اندیشه و تفکر را با ذهنی که تبیل شده و یاری نمی‌دهد، باز گردانیم.

ترفند

## عیدی‌های کوچک بدهیم

آدم‌ها وقتی که بزرگ می‌شوند، یادشان می‌رود که چقدر هدیه گرفتن و هدیه دادن لذت‌بخش است. یادشان می‌رود که در دوران کودکی‌شان چقدر برای هر هدیه‌ای که گرفته‌اند ذوق زده شده‌اند، به همین خاطر تر فند شادمانه نوروزی امسال ما این است که به‌دنبال عیدی‌های کوچک بگردید، عیدی‌هایی که گران‌قیمت نیستند و به خودشان و آدم‌های دوروبرتان عیدی‌های کوچک بدهید. می‌توانید کاردستی درست کنید، تصویر گل و برگ و سبزه را یک جور خوشایند در صفحه بچینید و به یکدیگر هدیه بدهید. می‌توانید روی دستمال کاغذی نقاشی بکشید. یا آن که با درهای بطری‌های نوشابه پازل درست کنید. می‌توانید به‌دنبال وسایل بی‌مصرف گردید و با آنها هدیه‌های کوچک و ساده درست کنید. با این تر فند، هم پیش از نوروز سر خوش‌تان را گرم کرده‌اید، هم به وسایل بی‌مصرف جان تازه داده‌اید و هم از هدیه‌دان به دیگران لذت برده‌اید.

## روزگار شادمانی‌های ماندگار

مادر 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 تأثیری 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 آیکه‌نو می‌بینید برای چنین نامه‌هایی مناسب است.

## ۱۲ | کتینه‌نو

## خوش

چگونه از زندگی لذت ببریم

## ارزان‌ترین تفریح در سراسر جهان

برای آن که از جایتان بلند شوید، در حقیقت اینکه در خانه بمانید، دو خط کتاب بخوانید، یک فتنجان چای بنوشید، کانال‌های تلویزیون را عوض کنید، از روی تخت‌خواب بلند نشوید و حتی رختخواب‌ها را هم جمع نکنید و بگذارید همان‌طور کف زمین بمانند، برای خودش تفریحی است. اینکه یک روز را در نظر بگیرید و هیچ کار انجام ندهید. فکر می‌کنید از پس انجام این کار بر می‌آیید؟ از پس انجام هیچ کاری انجام ندان؟ اینکه بتوانید خودتان را و ذهنتان را آن قدر آرام نگه دارید که استرس نگیرید و به هزار کار عقب‌افتاده فکر نکنید؟ اینکه بتوانید از نوشیدن همان یک فتنجان چای لذت ببرید. اگر از زمانی که به بطالت می‌گذرانید لذت ببرید، یعنی اگر یک روز، یک ساعت، یا حتی یک دقیقه به خودتان این فرصت را بدهید که مرغ خیالتان پر بگیرد و تا دور دست‌ها برود، توانست‌اید بهترین تفریح جهان را پشت سر بگذارید. زمانی که از آن لذت برده‌اید و هر



دیگر آن را به بطالت نگذرانید». جمله را به انگلیسی نوشته بودند، جمله عجیبی بود. به یکی از دوستان گفتم، چنین جمله‌ای خوانده‌ام، گفت: «اینکه چیزی نیست در آلمانی یک کلمه وجود دارد که کلمه سختی هم هست اما دقیقاً چنین معنایی دارد. فعل است و به معنای وقت خود را به بطالت گذراندن». یعنی مثلاً اگر شما یک روز تعطیل را در خانه بگذرانید و کار خاصی هم انجام ندهید و فقط دور خودتان بچرخید، می‌توانید آن کلمه را به زبان بیاورید و همه بداند که شما آن روز خاص را به بطالت گذرانده‌اید.

از آنجایی که ما همیشه در روزهای غیر از تعطیلات، فرصت پیدا نمی‌کنیم برای آن که هیچ کاری انجام ندهیم، تعطیلات فرصت خوبی است برای آن که یک روز مشخص را در خانه بمانید و هیچ کار خاصی انجام ندهید. آن هم در روزهایی که خدا را شکر تانه‌کاتی را انجام داده‌اید و مرتب کردن خانه نمی‌تواند بهانه‌ای دستتان بدهد

# خدایا این حال و هوا را از ما بگیر!

خنده‌ها و شادی‌های ایرانی‌ها در سال ۹۴



هر سال روزهای آخر اسفند را به مرور روزهای ۱۱ ماه رفته سال می‌گذرانیم و خنده‌ها، شادی‌ها و یا حتی غم‌هایمان را دوره می‌کنیم. شاید با دوره کردن خاطرات بتوانیم سال آینده را بهتر و پر نشاط‌تر آغاز کنیم

بحث کردن. از همین روزهای پایانی سال که آخر معلوم نشد اصولگرایان برنده‌اش بودند یا اصلاح‌طلبان. از همین خواست جمعی برای تغییر سرنوشت. اگر از همین آخر شروع کنیم، احتمالاً جوک‌های فراوانی به خاطرمان می‌آید و می‌توانیم بارها با خودمان تکرار کنیم آن جوک‌ها را. به هر حال هر انتخاباتی برای خودش خاطره‌هایی می‌آورد و یکی از خاطرات ما از این انتخابات همین شوخی‌هایش بود. نه آن که بحث جدی‌اش را به فراموشی بسپاریم و از کنار آن به‌سادگی بگذریم، اما سهم ما در این صفحه، شوخی‌های انتخاباتی بود. شوخی‌هایی که با

## داستان جلد COVERSTORY

الا آن که به خودتان بگوییم وقت بگذارید و خنده‌های سال ۹۴ را به خودتان یادآوری کنید. اما می‌توانیم برای آن حس و حال خوب جمعی که همه‌مان را به خنده انداخت با شما صحبت کنیم. به روزهای مهم تقویم سال ۹۴ که برای ما طعم شادمانی گرفت و اگر حواسمان باشد، حتی ما را به یکدیگر نزدیک کرد.

۱۱۱۱

بگذارید از آخر شروع کنیم، از انتخابات اسفند ماه. از شور و هیجان تبلیغات انتخاباتی، از توی سرو و کله هم زدن‌ها. از توی خیابان رد شدن و با کسی که تراکت تبلیغاتی بخش می‌کرد

## پیش

یکی از جشن‌های امسال، یکی از آن جشن‌های جانانه‌ای که هنوز به ته سال نرسیده، باعث شد تا لیخندی روی لب‌هایمان بنشیند، جشن هسته‌ای بود. همان جشنی که آدم‌ها را به خیابان کشاند تا پذیرش حق انرژی هسته‌ای ما در جهان به چشم بیاید و در عین حال بتوانیم از تحریم هم فاصله بگیریم. چنین فضایی که ما کمک کرد تا باز هم در کنار همدیگر باقی بمانیم. جوک‌های روزهای جشن هسته‌ای را یادتان می‌آید؟ جمله‌ای که محمدجواد ظریف به زبان آورد و ورق را برگرداند: آن که گفته بود؛ «هیچ وقت یک ایرانی را تهدید نکن» آن جمله را و فضایی که در کنار آن ساخته شد، درباره سال ۹۴ فراموش نکنید. این جمله در حافظه تاریخی ما می‌ماند و بارها و بارها لیخند روی لب‌هایمان می‌نشانند.



یکشنبه ۱۶ اسفند ۱۳۹۴ ● شماره چهل و شش

A T I V E H N O

کاندیداها شد و با نتایج و با اعلام نتایج. همین الان هم که این را می‌خوانید، لایه دست کم یک خاطره از انتخابات به ذهنتان می‌رسد که لیخند روی لب‌هایتان بنشانند. آهان! همان لیخند را از امسال به یادگار ببرید. حتی شاید لیخند دیگری که بتوانید به آن فکر کنید، لیخند «زنه‌باد مخالف من» است، همان لیخندی که می‌گوید ما می‌توانیم با تفاوت نظرهای مان در کنار یکدیگر زندگی کنیم، می‌توانیم بسا یکدیگر بحث و جدل کنیم و پس از انتخابات در کنار یکدیگر زندگی را بگذاریم. اگر در سری یاد گرفته باشیم از این روزها و این سال‌ها، چیزی غیر از این است؟

۱۱۱۱

پیش از انتخابات، مسابقه‌های والیبال بود، یا شاید هم جشن هسته‌ای. کدامشان را زودتر پشت سر گذاشتیم؟ کدامشان را دیرتر؟ همین تابستان بود که مسابقه‌های والیبال از تلویزیون پخش می‌شد؛ آن دور هم نشست‌ها و مدام از خود بی‌خود شدن و اسم بازیکن‌ها را صدا زدن. آن قرارهای دسته‌جمعی برای تماشای مردان قدبلند والیبالست، که آنها روی تور بلند شوند و به یکدیگر پاس بدهند یا جاخالی بدهند یا اصلاً آن استرس سر سرویس زدن هایشان. آن بردهای هیجان‌انگیز و آن باخت آخر. تمام آن حس‌های خوب، آن نتایج جذاب. آن دوره هم نشستن و به جای بحث سیاسی کردن، درباره والیبال صحبت کردن. تازه هیچ کس هم حوصله‌اش دسر نمی‌رفت. دستشان درد نکند، ساعت مسابقه‌ها هم خوب بود، ساعتی بود که می‌توانستیم با خیال راحت بنشینیم پای تلویزیون و آنها را ببینیم که در زمین مستطیلی برای یک امتیاز بیشتر می‌جنگند.

۱۱۱۱

یکی دیگر از جشن‌های امسال، یکی از آن جشن‌های جانانه‌ای که هنوز به ته سال نرسیده، باعث شد تا لیخندی روی لب‌هایمان بنشیند، جشن هسته‌ای بود. همان جشنی که آدم‌ها را به خیابان کشاند تا پذیرش حق انرژی هسته‌ای ما در جهان به چشم بیاید و در عین حال بتوانیم از تحریم هم فاصله بگیریم. چنین فضایی که ما کمک کرد تا باز هم در کنار همدیگر باقی بمانیم. جوک‌های روزهای جشن هسته‌ای را یادتان می‌آید؟ جمله‌ای که محمدجواد ظریف به زبان آورد و ورق را برگرداند: آن که گفته بود؛ «هیچ وقت یک ایرانی را تهدید نکن». آن جمله را و فضایی که در کنار آن ساخته شد، درباره سال ۹۴ فراموش نکنید. این جمله در حافظه تاریخی ما می‌ماند و بارها و بارها لیخند روی لب‌هایمان می‌نشانند. دلمان را روشن می‌کند به همراهی و همدلی با دولتمردانی که حواسشان به ما و حق و حقوق مان هست.

۱۱۱۱

اما اجازه بدهید، یک لیخند را هم ما به شما هدیه بدهیم. در روزهای انتخابات، رئیس‌جمهور سوئیس به ایران آمد. منهای قرار دادهای اقتصادی که میان ایران و سوئیس بسته شد، او یک حرکت قشنگ انجام داد که در هیاهوی انتخابات گم شد. او به موسسه خبریه محک رفت و در کنار کودکان سرطانی نشست و نقاشی آنان را به عنوان هدیه دریافت کرد. از آنجایی که محک، یک موسسه خبریه است که در اتاق بازرگانی ایران – سوئیس نیز عضویت دارد، تنها جایی بود که رئیس‌جمهور سوئیس کنفرانس مطبوعاتی برگزار کرد و در کنار کودکان نشست. دلیل انتخاب محک را، ارائه تصویر بشر دوستانه ایران نیز به زبان آورده‌اند. اتفاق جذاب و هیجان‌انگیزی که لیخند رضایت را نیز روی لبان ما نشانند. در این جلسه، اشیدرمان گفته است: «محک سازمان شگفت‌انگیزی است و فعالیت حرفه‌ای و گسترده محک در زمینه حمایت از کودکان مبتلا به سرطان مرا شگفت‌زده کرده است.» او گفته است: «هم وقتی کودکی را دیدم که در حین بیماری می‌خندید و ما را امیدوار می‌کرد تا او را در مسیر مبارزه با بیماری همراهی کنیم، بسیار تحت تأثیر قرار گرفته‌م و از شما برای این فضای بشر دوستانه که با ناواری در خدمات حمایتی پدید آمده قدر دانی می‌کنم.» می‌دانیم ما به این جملات لیخند می‌زیم و پادمان می‌افتد که بعضی وقت‌ها انگار چشم‌های دیگر بهتر می‌توانند اتفاق‌های خوب را در کشور ما ببینند و پادمان می‌اندازد که کمک به همنوع از آن کارهایی است که امسال و پارسال و سال آینده ندارد. در سالی که با نیکی بگذرد، سالی است که باید لیخند رضایت روی لب‌هایمان بنشانیم.