

احمد آقاوی دوست‌داشتنی در فیلم «کاهی به آسمان نگاه کن» در صحنه‌ای که هانیه توسلی تلاش می‌کند با عصبانیت در اتاق راز با کند و ببرد و تلاش می‌کند به نتیجه‌اش، نگاهی سرشار از آرامش به توسلی می‌اندازد و به استیگر در استیگر می‌گوید آن راز را با من کنار و با لیخنه می‌گوید: «توسلی عصبانی از بیرون می‌رود اما آرامش پیچیده در بازی درخشان آقا، از آن دست آرامش‌هایی است که به دست آوردنش رویا و خیالی دور است. کم که می‌شوی در این آرامش، دیالوگ درخشان را یاد می‌میری. اما اگر کمی از خیال حل و فاصله بگیری و به دیالوگ دقت کنی، خیلی حل مشکل پیدا می‌شود.» «بالا می‌آید...»

واقعیت این است که همه مادر بچه‌ها زندگی شلوغ و روزمره، مهم‌ترین چیزی که از یاد می‌بریم همین «ملایمت» است. یادمان می‌رود که می‌شود «ملایم» بود، می‌شود «ساده‌گرفت» و نخواست که به گریه بگرایان زندگی شلوغ اضافه کرد. همه چیز زودتر از آنکه فکر می‌کنیم به سرسد به «ملایمت» رفتاری. می‌خواهیم آنقدر تن‌توتیز بدویم و حرکت کنیم و به رسمیه که گاهی همه چیز از یادمان می‌رود. آفراموشکاری می‌شویم و نقطه رسیدن بیش از هر چیز دیگری ذهن ما را پر می‌کند. خواهیم به‌سرعت به‌گرفتارشان شده‌ایم و همین خواست عجیب است که گرفتارمان می‌کند. دستگیرهای درباری نمی‌کنند و باز نمی‌شوند قافله‌های که کلید کم‌کردمان زندگی ما را محو می‌کنند و عجیب است که تن می‌دهیم به این محو شدن. اما گاهی کافی است تاپای نویسن را بنیات سنگین، کافی است تادست‌هایی که می‌خواهند تن‌توتیز ما را از صوابیت باز کنند متوقف کنیم. «بوی به خودمان بگوییم: «بایست، کمی صبر کن.» چنین تجربه‌ای و وزن دکمه توقف به مسیر تند و سریع روزانه، همه چیز را واضح می‌کند. آرامش روایی در نقطه توقف اندکی خودش را نمایان می‌کند و آن وقت است که می‌بینیم کافی بود یا کمی چاشنی ملایمت و صبر، زندگی را در پیش‌رو ادامه دهیم. ملایمت که از راه می‌رسد، همه‌نیشینی نرم رفتار ما با اتفاق‌های جهان، معجزه عجیب می‌سازد؛ گشایش، از باز شدن درهایی که به‌ظاهر هزار و یک کلید دارند و باز نشدن. ملایمت ما را شفاف می‌کند، زندگی را شفاف می‌کند و در همین شفافیت محض است که چاره‌ها به‌دست می‌آیند و کلیدها قفل می‌شکنند. آن وقت است که می‌بینیم چه راه‌هایی که تدریجی درست نکرده و چه راه‌هایی که به‌ضرب‌ای می‌تواند بر می‌شوند. می‌بینیم که مسیر زندگی به‌ظاهر هم‌سخت و پیچ‌وپیچ نیست و همین می‌شود که لحظه‌ای آرامش به‌دست می‌آید. همان لحظه‌ای که ممکن است روزها که نه سال‌ها به دنبال آن باشیم و حتی از ترسیدن به آن خسته و کلافه، دکمه توقف به‌سختاب زندگی، نگاه ملایم برده‌اند پس از آن، تمام آن چیزی است که باید به مرحله به مرحله حل شود تا تابیین زندگی آنقدرها هم سخت نیست و زنده بودن چه مفهوم واقعی و درستی دارد. سخت است که همه چیز را ناگهان متوقف کنی و به واقعیت اتفاق‌ها نگاه کنی؛ بلکه، اما نندش نیست. خواست عظیم می‌خواهد و تلاشی که نباید به‌نمایدی برسد. کافی است بخوای دقیق تر نگاه کنی و از پس همین خواست است که برای دقیق تر نگاه کردن، همه اتفاق‌ها می‌توانند اندکی معطل بمانند و سخت تر نگذرد.

## طرح تکمیلی زندگی

در همین روزها که می گذرد، بانک مسکن برای ثبت نام دو طرح تازه دست به کار شده است. دو طرح که با توجه به تبلیغاتشان می توانی خانه دار شوی و سریع هم خانه دار شوی. از این طرح های خرید خانه که بگذریم، این روزها به مناسبت دهه فجر، کارخانه های ماشین سازی هم طرح هایی را رو آورده اند که باز هم به درد کسانی می خورد که برای زندگی شان بزرگ برنامه ریزی کرده اند و می دانند چه می خواهند و چقدر می خواهند. این ها را داشته باشند، تا برسیم سر اصل مطلب. به نظر می رسد اگر برای زندگی تان برنامه ریزی کنید، می توانید دل تبلیغات عجیب و غریب، به دل واقعیت بزنید و خودتان را ببینید که به آنچه می خواهید، رسیده اید. در نتیجه پیشنهاد می کنیم گاهی حواستان را به تبلیورهای تبلیغاتی کنار خیابان جمع کنید و اگر طرحی مطابق میل و برنامه تان پیدا کردید، به آن سر بزنید و جزئیات را دریابید. درست است که این رفتارها به نظر خیلی بدوستی و ساده می آید، اما از آن اتفاق های ساده است که در مسیر زندگی آن ها را گم می کنیم.

## روزگار شادمانی‌های ماندگار

ما در این مدت مدام برای شما و شادمانی های روز و روز شوشیت، شادمانی های که از یک اتفاق ساده ناشی می شوند یک روز ما را ساده کردند یا لیخندی روی لب هایمان نشانند. اتفاق هایی که انگار قرار نبود تأثیری طولانی مدت روی ذهن ما بگذارد. اما این بار، می خواهیم اتفاق های ماندگار شادی بخش را نشانه بگیریم و از شما به خواهیم که برایمان از شادی های ماندگار تان بنویسید. از روز های مهم تقویم زندگی تان، از لذت دیده شدن و تغییر. برای ما بنویسید که چطور مسیر زندگی تان را به سمت شادمانی هدایت می کنید. [ne.mofid@gmail.com](mailto:ne.mofid@gmail.com) سریع ترین راه را انتخابی ما باشد. هر چند هنوز به عشق نامه های اغذی زندگی می کنیم و آدرسی که در شاسنامه آینه نو می بینید برای چنین نامه هایی مناسب است.

# شادمانی‌های رنگارنگ پیاف

برای آن‌ها که با بافتنی به آرامش می‌رسند...



هرچه که به گر بافتن کاموای رنگی و آفرینش لباس و شال برای عزیزان یا خودمان، لذتی بیش از حد دارد اما ارزش بافتن به گفته کارشناسان آمریکایی بیش از خلق یک اثر هنری و سرگرمی است؛ آنها بر این باورند که به دست گرفتن کاموا و میله مانند انجام دادن یوگای توان باعث آرامش و تخلیه احساسات منفی شود.

## ● نگار مفید



● خبرنگار ●

داستان از روزی شروع شد که احساس عجیبی در وجود آدم پیدا شد و به این نتیجه رسید هر اندازه که قوی باشد و مسلط، باز هم احتیاج به تخلیه روانی دارد. همین شد که کلاس‌های یوگا یا گرفتند، همین شد که آدما ورزش سخت را دنبال کردند. همین شد که نقاش‌ها و مجسمه‌سازهای شهر زیاد شدند و همین شد که بافتنی و قلاب‌بافی برای خوششان برپایی پیدا کردند. هر آنچه به آدم کمک می‌کرد با دست‌هایش، با بدنش، و کارهای را انجام دهد و ذهنش را به دست بسپارد تا ناخودآگاه تصمیم‌گیری پیدا کند. تا پیش از اینکه علم پیشرفت کند و روانشناس‌ها دست‌به‌کار شوند علت علاقه زن‌ها به بافتنی را کشف کنند، تا پیش از آن، بافتنی یکی هنر بوده، هنر دست و پس از آن کشف مهم و حیاتی آدما متوجه شدند با بافتنی، با تنظیم میله‌ها و رنگ‌ها، می‌توانند قدرت ذهنی‌شان را بالا ببرند. اما چرا امروز و اینجاست که در نیویورک تایمز منتشر شد و ما را به مطالعه برمی‌انگیزد که در هر کشور یک کتابخانه با بافتنی، با تنظیم میله‌ها، رسانده که فقط در ایران نیست که چنین اتفاقی می‌افتد. تجربه‌ساز دنیا ممکن است آدما‌ها به پرنی اتفاتی رنگ و میله‌ها بحث کنند و به دنبال راهی برای کشف این معنا بگردند.

■ وقتی ۱۵ ساله بودم

نویسنده مطلب نیویورک تایمز، داستان را از زمانی شروع کرد که ۱۵ ساله بوده و آن قدر بی حوصله و خسته که مادرش هیچ راهی ببه ذهنش نمی‌رسیده تا دخترکش را آرام کند. نویسنده توضیح



# بافتنی‌های آلمانی

مان پالتو را برای خودش بیافد، اما هیچ وقت دست به کار نداده بود: «شاید برای اینکه همان موقع بچه‌دار شدم و دیگر نتش را نداشتم.» وقتی از این خاطره حرف می‌زند، داشت افتد که دیگر بچه‌ها بزرگ شده‌اند و حالا می‌تواند دست میله ببرد و پالتو را بیافد، پالتویی که طر حش را ۳۰ سال شش، در کشوری دیگر، بر تن آدمی دیگر به چشم دیده است.

### سوالی که جوابش را گرفتم

سیسان این روزها در دهه دوم زندگی‌اش به سر می‌برد، اما می‌زان از آن علاقه‌مندهای جوان به بافتنی است. می‌گوید: ۱۷ سالگی یاد گرفته‌ام بافتنی بیافتم و دیگر هیچ وقت به هم‌لهمای بافتنی را کنار نگذاشتم. این طور که او می‌گوید، نه شب‌های امتحان، نه در شب‌های مضطرب پیش از ازدواج، حتی در روزهایی که می‌خواست در مصاحبه کاری شرکت کند، از کنار میله‌های بافتنی و کامواها نگذاشته است. این طور خودش تعریف می‌کند، به نظر می‌رسد تشویش‌های ناشی از این‌ها را با بسودن میله‌های بافتنی نمی‌تواند درمان کند. نه‌نوی خوددرمانگری، می‌گوید: «اگرچه من می‌گویم: «خودش کاری می‌کند و کار من این است.» و می‌خندد؛

سی سال پیش، در چنین روزهای خانم حسینی به ایران بازگشت. مأموریت همسرش در آلمان تمام شده بود و زمان برگشت به کشور بود. او آمد باورش نمی‌شود که کسی دلش برای غربت تنگ شود، اتفاقی که برای او افتاد. دلش برای گپ زدن در مغازه کاما فروشی تنگ شده بود. در آن چند سال، پس از نازاضاتی اولیه حضور در کشور عرب، به ایران و چاره رسییده بود که زبان آلمانی یاد بگیرد و وقتی پس شش سال زبان برآمد، خودش را در مغازه‌ای با کاماها یا رنگا رنگ دیگر دید که بود که با همان آلمانی دست و پا شکسته با زن‌های دیگر در باره طرح‌های کاما حرف می‌زند. درباره طرح‌های لباس، خودش را پیدا کرده بود که در مترو و اتوبوس نشسته است و به پالتوی تن خانمی دیگر نگاه می‌کند و سر حرف را با او بازی می‌کند که «خودتان این پالتو را بافته‌اید؟» و تعجبش را به خاطر می‌آورد که ششصدین بله! هنوز به یاد دارد که طرح روی پالتو چه بود و می‌گوید: «سنگین بود! اصلاً روی میله نمی‌ماند.» با همدیگر همه صحبت شده بودند در مسیر و از یرویم کاما حرف می‌زدند. یرویم خانم جوان برایش گفته بود که آن کجا خرابه‌ای رفته که چه نوع کامایی برای این پالتو لازم است و چه نوع میله‌ای به درش می‌خورد. خانم حسینی چندبار سعی کرده بود شبیه

## ■ راه فرار از مشکلات

آنچه باعث می‌شود این نرمش دست و ذهن برای خود داستانی فراتر از بافتنی پیدا کند، همین قدرت ناخودآگاه ذهنی است که به کمک می‌آید. گاهی وقت‌ها برای پیدا کردن راه حل یک مشکل، فقط کافی است به آن مشکل فکر نکنی. نه آنکه اصلاً فکرش را به ذهن راه ندهی، اما گاهی وقت‌ها با تلاش برای فکر نکردن به بحران، می‌توانی از بحران بیرون بیایی. آن وقت‌ها که نمی‌دانی چرا هر چه فکر می‌کنی، کمتر به نتیجه می‌رسی، آن وقت‌ها که فقط کمی، با فاصله گرفتن از مشکل آن را برطرف کنی و برای زن‌هایی که می‌شناسیم در تمام نقاط دنیا، این بافتنی‌ها هستند که به کمک می‌آیند. همین بافتنی‌ها که در طول تاریخ بارها آن را دست انداخته‌ایم، بارها به خودمان گفته‌ایم جیب کار عبث و بیهوده‌ای است. همین بافتنی‌ها که می‌گذارند ذهنی کمی از مشکلات روزمره‌اش فاصله بگیرد و به دنبال دغدغه‌های دیگری بگردد و به همین خاطر است که اگر بپرسید خانم‌های دوروبرتان، از خانم‌هایی که علاقه دارند به تلقیق کاموا و خانم‌های دوروبرتان، آن خانم‌ها که سالی چندبار تا میدان حسن آباد تهران، تا مخزن کامواهای رنگی، می‌روند و همیشه چشمان به دنبال مجله‌هایی است با طرح‌های بافتنی، از آن‌ها اگر بپرسید، برایتان می‌گویند که از هر تکه لباسی که بافته‌اند چه نتیجه‌ای گرفته‌اند. کدام سوال ذهنی‌شان را برطرف کرده‌اند، کدام بخش از دغدغه‌هایشان را از دست برده‌اند. آن‌ها به بخوبی به یاد می‌آورند که آن پلپور را وقتی دیست گرفته‌اند که نمی‌دانستند آینده از خودشان چه می‌شود، آن سال کردن را که بافتند به چه مسئله‌ای فکر می‌کردند. آن‌ها به بخوبی این واقعیت را به خاطر می‌آورند که کاموای رنگارنگ، دقیقاً چه زمانی برایشان شادمانی آورده است.