



دل کوک

نازنین متین‌نیا

## حتی در سیاه‌چاله‌ها هم راه فراری هست

دقیقا در این لحظه‌ای که این یادداشت نوشته می‌شود، هیچ چیز در جهان اطراف من، سر جای خودش نیست. همه چیز به هم ریخته و در این به‌هم‌ریختگی، من شبیه آدمی که در قایقی ناامن نشسته و با تکان موج‌به اطراف پرت می‌شود، به اطراف پرت می‌شوم. اگر بپرسید چرا این‌طور شده، جواب می‌دهم که گاهی این‌طور می‌شود. گاهی به واسطه اتفاق‌ها و آدم‌های اطراف، زندگی دستخوش بحران‌ها و ناخوشی‌هایی می‌شود که تو را این‌طور ناامن و ناخوش و بدحواله می‌کند. این جواب را می‌دهم و بعد تلاش می‌کنم که راهی پیدا کنم. راهی که روی همین قایق ناامن پر از تکان، لحظه‌ای آرامش پیدا کنم. لحظه‌ای که بتواند تغییری مثبت ایجاد کند و کمی فقط کمی برای تحمل و صبر زمان بخرم. معمولا هم موفق می‌شوم. آن لحظه‌های ناب را می‌بلم و بعد، تکان‌ها آرام‌تر می‌شوند یا حداقل توان من کمی بیشتر می‌شود و تکان‌ها را آرام می‌بینم. حالا چرا این‌ها را تعریف می‌کنم؟ چون دقیقا در همین روزها و با همین فلسفه دل‌خوشکنی من، یک نفر دیگر هم در جهان پیدا شده، که شبیه من فکر می‌کند و شبیه من، همیشه می‌داند که راه فراری هست. آن یک نفر استیون هاو کینگ است، بزرگ‌ترین دانشمند زمانه ما که روی ویلچر می‌نشیند و حتی نمی‌تواند حرف بزند. هاو کینگ بزرگ، بیماری نادری دارد که همه هوش و توانایی او را محدود به یک ویلچر و رباتی کرده که به جای او حرف می‌زند، اما با همه این مرارت‌ها و محدودیت‌ها، همچنان نظریه می‌دهد و فکر می‌کند و تأثیرگذار است. هاو کینگ در آستانه سالگرد تولدش، در تازه‌ترین سخنرانی خود، جمله‌ای گفته که همان نقطه امید همیشگی ماست. دانشمند فیلسوف ما معتقد است: «حتی در سیاه‌چاله‌ها هم راه فرار است و هیچ کس هیچ‌وقت نباید فکر کند که همه چیز تمام شده و ناپدید شود.» از من بپرسید، می‌گویم تر کتب این جمله با شرایط هاو کینگ، قطعی‌ترین نظریه‌ای است که این دانشمند ارائه داده. آدمی که روزی روزگاری روی دو پای خود راه می‌رفت و قرار بود نابغه جهان تازه باشد، با یک بیماری به روزگاری رسیده که صدایش هم صدای یک ربات است. اما زندگی هنوز برای هاو کینگ ادامه دارد و همان راه فرار حتی در سیاهچاله است که باعث شده همچنان دنیای فیزیک، نظریه‌های تازه او را داشته باشد و زندگی با هاو کینگ ادامه یابد. می‌دانید اگر هاو کینگ ادامه نمی‌داد، اگر تن می‌داد به معلولیت ناخوشایند و می‌خواید روی یک تخت تا روزگار بگذرد و زمان مرگش فرابرسد، نه جهان از آنچه نابغه‌ای مثل او تقدیمش کرده استفاده می‌کرد و نه نشانه‌ای برای نقطه امیدها باقی می‌ماند. هاو کینگ در سست می‌گوید، «همیشه راهی هست، حتی در یک سیاهچاله.» فقط این ما هستیم که باید بپذیریم که همیشه راهی هست. ما آدم‌هایی که چه بخواهیم و چه نخواهیم، ناخوشی و بحران بخشی از زندگی ما شده و هیچ راه فراری هم از آن‌ها نداریم. اما همین اعتقاد به راه و مسیری که ما را از راهی می‌کند، نجات می‌دهد و به آرامش می‌رساند، تنها نسخه درست روزگار ناخوشی و بحران است. اعتقادی که داشتن آن سخت و طاقت‌فرساست. گاهی مشکلات کاری با ما می‌کنند که حتی انتظار برای رسیدن راه فرار هم سخت است، تحملی عظیم می‌خواهد، اما همین است. نمی‌شود به راحتی بی خیال زندگی شد، نمی‌شود آرامش و مفید بودن و مظاهر زندگی و زنده بودن را فراموش کرد و تنها به بهانه سختی‌ها و تکان‌های همان موج‌هایی که می‌آیند و می‌روند، بی خیال زندگی شد، پاور را رها کرد و خواست که همه چیز تمام شود. نه زندگی شایسته چنین رفتار ناامیدانه‌ای است و نه ما که تنها همین یک فرصت را داریم. همیشه راهی هست، راهی که شبیه به خود ما پیدا می‌شود تا آرامش بر گردد و زنده بودن، مفهوم حقیقی ما شود. همیشه راهی هست و این ما هستیم که باید پاور کنیم که می‌گذرد روزگار تلخ‌تر از زهر و بار دگر روزگار، چون شکر می‌آید.



## 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 یخندی روی لب‌هایمان نشاندهند. اتفاق‌هایی که انگار قرار نبود تأثیری طولانی‌مدت 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 آیه‌نو می‌بینید برای چنین نامه‌هایی مناسب است.

## ۱۲ | کتینه‌نو

## خوشحال

چگونه از زندگی لذت ببریم

## معجون دلچسب باز نشستگی و دانشجویی

است. با این تفاوت که سن و سال آدم از چانه زدن با استادها گذشته است، یاد گرفته که باید پای مسئولیت‌های زندگی‌اش بایستد و می‌داند استدادش هم آدمی است شبیه به خودش که نه شاخ دارد و نه دم. در میان تمام این گروه‌ها، تمام این آدم‌ها که دقیقه ۹۰ را برای ورود به دانشگاه انتخاب کرده‌اند، یک گروه اما آن چنان جذاب و هیجان‌انگیز هستند که باورتان نمی‌شود. آن گروهی که پس از بازنشستگی به دانشگاه می‌آیند، آن‌ها را باید طلا گرفت. باید دست گذاشت روی شانه‌شان و دست‌مریزاد گفت. آن‌ها هستند که به تمام دانشجویهای هم‌وردی‌شان دل‌داری می‌دهند. در نقش بزرگ‌تر وارد عمل می‌شوند، دل‌استیاد را به دست می‌آورند و در مشکلات دانشجویهای کم‌سن و سال‌تر می‌شوند همراه و مرهم و رفیق. اگر به یکی از این افراد برخوردید، از این گروه که ۲۰ سال کار کرده‌اند و هنوز برای خانه‌نشین شدنشان زود است، بنزد روی شانه‌شان و به آن‌ها یادآوری کنید که چه حضور خوشایند و خوبی در دانشگاه دارند. بعضی‌وقت‌ها خودشان باورش‌ان نمی‌شود که حضور نرم و آرام و دل‌نشینشان در دانشگاه، چقدر حال هم کلاسی‌هایشان را خوب می‌کند.



این گروه‌ها همان‌هایی هستند که پس از ۱۸ سالگی به دانشگاه می‌آیند؛ وقتی دغدغه درآمد و شغل ثابت یکی از اصول زندگی‌شان شده و وقتی استادهای دانشگاه هم‌سن‌وسال خودشان هستند. می‌آیند به این امید که در بچه‌های تازه‌ای به رویشان باز شود

و از رخوت و کسالتی که دچارش شده‌اند نجات پیدا کنند. به هر حال شیرجه زدن در دنیای دانشگاه، یکی از تفریح‌های سالمی است که برخی از ما انجامش می‌دهیم و امیدواریم که از دل این تفریح سالم، نتیجه‌ای ماندگار عایدمان شود. مثل بازی‌های آموزشی کودکان، که پدر و مادرها امیدوارند از دل آن‌ها به کودکان رنگ‌ها را آموزش دهند یا زبان انگلیسی به آن‌ها یاد دهند، در سن و سالی غیر معمول به دانشگاه رفتن هم همین

را به لقایش می‌بخشند و می‌روند سراغ کار. با همان مدرک دیپلم فن و مهارتی بیاد می‌گیرند و یادشان می‌رود که دانشگاه چیست و چه الزامی دارد. یادشان می‌رود که نسل بعد از نسل دلشان می‌خواست خودشان را به حریم دانشگاه برسانند و مدرک تحصیلی‌شان را مرتبط با عشق و علاقه‌شان دریافت کنند. یک جایی دوباره‌ای دانشگاه به سرشان می‌افتد، که یا به خاطر بالا بردن حقوق ماهیانه است، یا به خاطر دریافت حقوق بازنشستگی بیشتر و یا شاید فقط دلشان می‌خواهد در خانه نمانند. گروه دیگری هم هستند که دانشگاه مثل عقب‌افتاده‌ترین کار زندگی‌شان روی دوششان سنگینی می‌کند یا شاید وسوسه خواندن درس‌های یک رشته دیگر است که رهایشان نمی‌کند.

تحصیلی‌شان را مرتبط با عشق و علاقه‌شان دریافت کنند. یک جایی دوباره‌ای دانشگاه به سرشان می‌افتد، که یا به خاطر بالا بردن حقوق ماهیانه است، یا به خاطر دریافت حقوق بازنشستگی بیشتر و یا شاید فقط دلشان می‌خواهد در خانه نمانند. گروه دیگری هم هستند که دانشگاه مثل عقب‌افتاده‌ترین کار زندگی‌شان روی دوششان سنگینی می‌کند یا شاید وسوسه خواندن درس‌های یک رشته دیگر است که رهایشان نمی‌کند.

## در فصل سخت امتحانات چطور به زندگی امیدوار بمانیم؟

# خوشی‌های امتحان‌زده



در موقعیتی شبیه به امتحانات نمی‌شود از شادمانی صحبت کرد و اضطراب امتحانات را نادیده گرفت اما می‌توان با راهکارهایی این شرایط سخت را لذت‌بخش کرد

شد و سوال طراحی نکرد. دست به دامن یکی از همکارهایش شدند که «برای دانشجویها سوال طرح کن»، طراحی سوال از یک استاد دیگر و اشک و آه دانشجویها به‌سادگی می‌توانند جمله معناداری بسازند. درست می‌گویید از این اتفاق‌ها زیاد می‌افتد، از این اتفاق‌ها که انگار دست طبیعت در کار است تا نمره نگیری، مدرک نگیری، جهان تحصیلی به کام تو نباشد. ما هم در چنین موقعیتی نمک روی زخم می‌پاشیم و پیشنهاد می‌دهیم چشم‌هایتان را بشوید و جور دیگر ببینید.

### چطور ببینیم

یکی از اساتید روانشناسی سر کلاس به دانشجویهایش گفته بود: «این استرس‌هایی که می‌کشید، بهترین خاطره‌های زندگی‌تان می‌شوند.» اما چه کسی باور می‌کند چنین جمله‌ای را؟! که مثلا استرس بکشید و خاطره بسازید. مثلا با استاد دانشگاهی که برگه‌هایش را تا سه ماه بعد تصحیح نمی‌کند، چه خاطره‌ای به‌جز اضطراب می‌توانید بسازید؟ با وضعیت یفرنج سه امتحان در یک روز که آخر سر تنها سوالی که برایتان باقی می‌گذارد این است که «من زنده می‌مانم؟». خب در حقیقت در این مطلب تنها چیزی که می‌خواهیم بر آن تأکید کنیم، همین است؛ اینکه در انتهای تمام این اتفاقات شما زنده می‌مانید. همین زنده ماندن هم باعث می‌شود اوضاع آن قدر که به چشم شما پیچیده و درهم می‌آید نباشد. می‌توانید امیدوار باشید که بحران‌های امتحانی مشکلی حل‌نشدنی نیستند و بالاخره تمام می‌شوند و از سر راه شما کنار می‌روند. این استرس‌ها و اضطراب‌ها، این وحشت از حذف ترم و حذف درس و مشروطی، یک جایی به پایان می‌رسند و شما می‌مانید و خاطره‌هایی که نمی‌دانید با آن‌ها چه کار کنید. همین‌طور روی دستانتان می‌مانند و تبدیل به نقل روزانه‌تان می‌شوند. از آن خاطره‌ها که احتمالا تمام دانشجویهای بعد از شما بارها آن را از زبان شما شنیده‌اند و شما هم دست خودتان نیست، این خاطره‌ها را به زبان می‌آورید.

### شما تنها نیستید

در موقعیتی شبیه به امتحانات، اما یک اتفاق خوشایند به کمک شما می‌آید؛ احساس اینکه تنها نیستید. احساس اینکه کسانی شبیه به شما هستند که با درس و امتحان درگیرند و استادهای دانشگاهشان رفتارهای عجیب و غریب دارند. همین احساس باعث می‌شود به ادامه راه امیدوار باشید. مثلا در یکی از روزهای دی‌ماه، یکی از آن روزها که دانشجویهای تمام جهان در حال امتحان دادن هستند، یکی از صفحه‌های خندان که به زبان انگلیسی است، عکس دانشجویی در شب امتحان را رو کرد. دانشجویی که دو روبرش را با کتاب‌های دانشگاهی شلوغ کرده نیست؟» و نگاهش به سردر سینماست که تازه‌ترین فیلم جنگ ستارگان را اکران کرده است. می‌بینید؟ در تمام کشورهای جهان دانشجویهایی پیدا می‌شوند شبیه به شما، با استرس شما، که دقیقا به همان چیزی فکر می‌کنند که شما فکر می‌کنید. حالا کمی این طرف‌تر یا آن طرف‌تر، یا یکی دیگر از صفحات مجازی که عکس آن دوست همیشه ناامید گالیور را گذاشته بود که می‌گوید: «من می‌دونم، من این ترم مشروط می‌شم، می‌دونم، این درس هیچ‌وقت تموم نمی‌شه.» می‌بینید؟ این‌ها احتمالا جملاتی است که تمام دانشجویها در تمام نقاط جهان می‌توانند با آن هم‌ذات‌پنداری کنند و می‌توانند با خواندن آن لبخند بزنند. اما همین شباهت، همین جملات یکسان و همین موضع مشخص استرس‌زای می‌تواند به کمک شما بیاید تا در شرایط امتحان‌زده به خودتان دل‌داری بدهید که تنها نیستید و از این تنها نبودن نهایت شادمانی را ببرید. شاید کتاب ۱۲۰ صفحه‌ای شما آسان‌تر از کتاب ۶۰ صفحه‌ای دوست شما باشد، پس همیشه امید را در دستور کار خود قرار دهید.

سخت نیست، اما در موقعیتی شبیه به امتحانات نمی‌شود از شادمانی صحبت کرد و اضطراب امتحانات را نادیده گرفت.

### چشم‌ها را باید شست

جور دیگر دیدن در دوره امتحانات، به این سادگی‌ها که فکرش را می‌کنید نیست. استادهای دانشگاه هر کدام با یک سلیقه سر راهتان قرار دارند، بعضی‌هایشان می‌توانند شما را تا سر حد خنونی برسانند و بعضی دیگر جو‌ری آسان برخورد می‌کنند که خودش استرس‌زاست، مثلا چه می‌گویید به استادی که به شما گفته: «... کار می‌کنی؟ باشه، مسئله‌ای نیست، من موقع تصحیح برگه‌ات

### نمای نزدیک

در موقعیتی شبیه به امتحانات، اما یک اتفاق خوشایند به کمک شما می‌آید؛ احساس اینکه تنها نیستید. احساس اینکه کسانی شبیه به شما هستند که با درس و امتحان درگیرند و استادهای دانشگاهشان رفتارهای عجیب و غریب دارند. همین احساس باعث می‌شود به ادامه راه امیدوار باشید. در تمام کشورهای جهان دانشجویهایی پیدا می‌شوند شبیه به شما، با استرس شما، که دقیقا به همان چیزی فکر می‌کنند که شما فکر می‌کنید.