

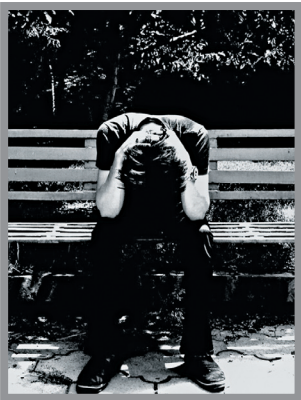


دل کوک

نازنین متین نیا

بگو که هستی تا اعتماد کنم

تعریف می کرد: «یک بار دسته جمعی رفته بودیم شمال. یکی از رفقا شروع کرد درباره یک تست حرف زدن و اینکه مشخص می کند چقدر به دوستت، رفیقت، خانوادهات، همسرت و... اعتماد داری. در شوخی و خنده قرار شد تست را انجام دهیم. این طور که یک نفر باید روی بلندی می ایستاد و دوستش پشت سرش، بعد باید چشم هایش را می بست و از پشت خودش را پرت می کرد تا دوستش بگیردش. من با برادرم بودم. برادرم ایستاد و قرار شد من از پشت خودم را پرت کنم. هر کاری کردم نتوانستم. حتی به برادر خودم هم آنقدر اعتماد نداشتم که مرا می گیرد و اجازه نمی دهد بیفتم. می دانستم این کار را نمی کند، اما اعتماد بحث دیگری است.» وقتی این ها را تعریف می کرد، غمگین بود. هنوز هم هست. اساسا از آن دست آدم هاست که آنقدر دیر می خندد و آنقدر سخت چهره اش به آرامش می نشیند که دیدنش در حال خنده یا آرامش یک اتفاق است. می پرسم: «پس به چه کسی اعتماد داری؟» شانه بالا می اندازد که نمی دانم. حتی به خودش هم اعتماد ندارد. آنقدر که بداند در مواقع بحرانی می تواند بایستد و سر خم نکند. بر عکس همیشه، آدمی فراری از بحران است. از آن دست آدم هایی که همیشه یک نفر را برای مقصر بودن پیدا می کنند و در نهایت همه اتفاق ها و مسئولیت های یک دعوا، اختلاف، شکست و... را به گردن دیگری می اندازند تا خودشان به گوشه ای بروند و وقتی غبارها خوابید به زندگی ادامه دهند. چنین آدمی است: خوب یا بد هم حالا چندان مهم نیست. مهم آن چهره همیشه ناآرام و ناراضی است. آن آدمی که نمی تواند ساده بخندد، ساده زندگی کند و ساده بگذرد. همیشه یک ناامنی عجیب او را از ادامه هر اتفاق و ماجرای می ترساند و همین است که معمولا تنه اوست و نه کسی کاری به کار او دارد و نه او کاری به کار کسی. می گوید: «یاد گرفتم که تنها باشم، اصلا تنهایی خیلی خوب است.» اما جملاتش سر ضرب و واقعی نیست، از آن هایی نیست که حرفش را بشنوی و با خودت فکر کنی چقدر اطمینان در این جملاتش نشسته و شاید راست می گوید. حرفش را باور نمی کنم، می دانم که این بی اعتمادی همه زندگی اش را پسر کرده و او را به اینجا رسانده به اینجا که همه چیز و همه کس را رها کند و خودش باشد و خودش. تنهایی حق هیچ آدمی نیست، ناآرامی و نارضایتی هم همین طور. اما آدم های زیادی شبیه او را می شناسم که این طور به خودشان و زندگی شان جفا می کنند. آدم هایی که برای خودشناسی و اعتماد به خود قدم های اول را برداشته اند و حالا به جای چاراندیشی درباره اصل مشکل، سراغ راه حل های فرعی می روند. راه حل هایی که به صورت مقطعی جواب می دهند و کمک می کنند میزان فشار عصبی هر اتفاقی، از اتفاق های ساده و روزمره تا بزرگ و مهم، در جریان زندگی اجتماعی کم شود. اما برای همیشه زندگی جاوگن نیستند، چون اشتباه و نادرست اند. همین است که میزان رضایت و آرامش از زندگی، همین طور آرام کم می شود و از آنجایی که راه حل هیچ وقت درست نبوده، به مرحله حذف صورت مسئله می رسند و بهانه های تازه می تراشند: تقصیر من نبود، اصلا تنهایی بهتر است و... اما واقعیت این است که هیچ وقت پاک شدن صورت مسئله و یا انکار نقش خود، جوابگوی هیچ اتفاقی نبوده. واقعیت نه با ما شوخی دارد و نه گذشته. هر تصمیمی درباره زندگی تا وقتی براساس واقعیت و اتفاق های جاری نباشد، محکوم به شکست سختی است که آسیب هایش را به خود ما بر می گرداند. همین است که وقتی هنوز خودت را نشناخته ای، وقتی به خودت اطمینان نداری، وقتی نمی دانی فرق بین اعتماد به نفس و عزت نفس چیست، وقتی نقطه ضعف های واقعی دانی و وقتی از خودت دور هستی، هیچ وقت معنای واقعی آرامش و رضایت را درک نمی کنی. با شناخت دقیق خود، شناخت آدم ها و روابط هم راحت تر می شود و اعتماد، که عنصر اصلی هر رابطه ای است، به شکل واقعی به دست می آید.



نوشته هایی از صمیم قلب

اینجا ما پای درد دل های شما می نشینیم، اما نه آن درد دل های غم انگیزی که درس زندگی به آدم می دهد. اینجا دور هم درباره شادمانی هایمان صحبت می کنیم. درباره روزهای خوشی که گذرانده ایم و بر ایمان تجربه شده است که می توان شادمان هم زندگی کرد. از روز هایی صحبت می کنیم که از فرط خنده اشک از چشمانمان سرازیر می شود یا از روز های معمولی معمولی که خودمان هم نمی دانیم چرا شب با آرامش و لبخند به خواب می رویم. ما اینجا به دنبال رد پای خاطره هایی می گردیم که در نظر اول بی اهمیت هستند و به چشم نمی آیند، اما در دنیای واقعی می توانند یک روز خوب برای ما بسازند. نوشتن این خاطره های خود را از ما دریغ نکنید.

خوشحالی

چگونه از زندگی لذت ببریم

۱۲ | کتبی نو

تپش نبض تناقض و خوشحالی

اسمش زندگی است...

زندگی سرشار از حس های متناقضی است که در دل ما جا خوش کرده اند و ما را مردد میان اشک ها و لبخندها می کنند



نگار مفید

ne.mofid@gmail.com

■ اشک ها و لبخندها

بارها و بارها برای همه مان پیش آمده که خودمان را مردد ببینیم میان اشک ها و لبخندها. مثل روزی که مشکلی بیمارستانی بر ایمان پیش آمده، ترسیده ایم، هول و ولا به جانمان افتاده و احساس دست و پا بستن پیدا کرده ایم. ناگهان مثل یک بارقه امیدبخش کلیدی پیدا شده و قفل را باز کرده، خوشحال باشیم از کلید یا ناراحت باشیم از مشکل بیمارستانی؟ خوشحال باشیم که دستی برای کمک به ما پیدا شده یا ناراحت باشیم از اتفاقی که ما را گرفتار کرده است؟ یا مثلا آن روزی که یک نفر از دواج می کند و پدر یا مادرش از دنیا رفته اند. دیده اید در مراسم عقد و عروسی مهمان ها چقدر بیشتر گر به می کنند؟ دیده اید ناگهان عمه و خاله چطور بر سر و کله خودشان می زنند و یاد عزیز از دنیا رفته شان آنچنان به آن ها هجوم می آورد که تاب نگهداری اشک ها را ندارند؟ دقت نکرده اید تا به امروز؟ دوباره خاطره ها را مرور کنید. خاطره روزی که باید یکی از شادترین روزهای یک خانواده را رقم بزنند، تبدیل به اشک آلودترین روز می شود. آن لحظه را به یاد بیاورید، اشک خوشحالی بود یا اشک ناراحتی؟ بروز کدام عاطفه بود که اینطور عروسی را اشک آلود کرد؟ آنچه در ذهن ثبت شده اشک دلنگی است. خوشحالی برای اتفاقی تازه، غم برای از دست رفتن یک عزیز و در نهایت دلنگی برای نبودنش در جمع. تمام آن لحظه هایی که در حالت طبیعی باید حضور داشته باشد و مثلا دست عروس را در دست داماد بگذارد و گردن بند را به گردن

عروس ببیند، در چنین ثانیه هایی جای خالی فرد بیشتر به چشم می آید و اشک و لبخند و دلنگی معجون غلیظی می سازد که واژه مناسبی برای توصیف آن نمی توان پیدا کرد.

■ وقتی از زندگی حرف می زنیم

زندگی را که نگاه می کنی، سرشار از این حس های متناقض است، حس هایی که می آیند، در دل ما جا خوش می کنند، ما را به وسوسه می اندازند و سپس از کنار ما می گذرند. می آیند و کاری می کنند تا اشک بریزیم و ندانیم چرا اشک می ریزیم. نمونه واضحش را در همین انتشار آلبوم آخر مرتضی پاشایی می توان دید. می شناسم آدمی را که تمام روز پایه پای تک تک آهنگ های تازه پاشایی اشک ریخت اما چرایش را نمی دانست. می شناسم آدمی دیگر را که گفت: «وا! پس چرا من خیلی خوشحال بودم؟ انگار یک هدیه بعد از مرگش بود.» در

فرصت تجربه «حسن جدید»

آلبوم جدید پاشایی اسمش «حسن جدید» است. یک حس تازه که انگار همین ثانیه ها را با ما گذرانده و می داند چه وضعیت متناقضی برای ما ساخته. چه می گوید؟ می گوید: «این حس جدید رو دوست دارم دلم/حالش بد انگار، بیمارانه دلم/عاشق شده با بیکاره دلم» و به این ترتیب دم به دم ثانیه های متناقض زندگی می دهد. اصلا انگار دست گذاشتن پاشایی روی همین حس های غریب و متناقض بود که برای او محبوبیتی ویژه آورد و روز مرگش را تبدیل به خاطره ای ماندگار در تاریخ معاصر ایران کرد.

نبض طبیعت را در دست بگیر

دیدم اید کسانی را که ماهی یک بار زندگی روزمره را رها می کنند و به دل کوه و جنگل می روند؟ دیده اید کسانی را که جهان و هر آنچه در آن هست را نادیده می گیرند و هفته ای یک بار به دل طبیعت می روند؟ وقتی با آن ها صحبت می کنی، می گویند: «همین صدای آب، همین صدای پرند ه ها، همین صدای



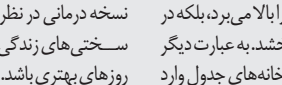
خودمان که در کوه می پیچد...» معمولاً روی نکته اصلی دست نمی گذارند و گاهی حتی خودشان هم نمی دانند این حال خوش بعد از زندگی به روان شناس و مشاور مراجعه کرده و راه کار پزشک برای رسیدن به روزهای بهتر گوش دادن به موسیقی بوده است، نه آنکه موسیقی خاصی مد نظر باشد، نه اینکه بگوید بتهوون گوش کن و سمفونی شماره ۴

می کنند. از صداهایی که نمی دانند چرا اما برایشان خاطره شده است. در دل تمام این صداها، نوعی موسیقی نهفته است که حال آدم را بهتر می کند. به آن موسیقی طبیعت می گویند و استفاده از آن برای تمام آدم های این دنیا رایگان است. نیازی

موسیقی درمان گر

می کنیم و ذوق زده می شویم از پر کردن خانه های دوتایی جدول، می توانند در روزهای بیماری به ما کمک کنند. می توانند بر اعصاب ما تاثیری آرامش بخش بگذارند و روحیه مان را بسازند. می توانند روز بد ما را تبدیل به روزی خوش کنند، می توانند روز خوش ما را با هجوم خاطره های موسیقایی تبدیل به روزی متفاوت کنند. البته در هنگام ناخوش احوالی بارها و بارها روان شناسان از موسیقی درمانی صحبت می کنند. بارها پیش آمده که شخصی برای درمان نارضایتی اش از زندگی به روان شناس و مشاور مراجعه کرده و راه کار پزشک برای رسیدن به روزهای بهتر گوش دادن به موسیقی بوده است، نه آنکه موسیقی خاصی مد نظر باشد، نه اینکه بگوید بتهوون گوش کن و سمفونی شماره ۴

برای درمان تجویز کند، موسیقی را در مفهوم کلی به عنوان یک نسخه درمانی در نظر می گیرند. نسخه ای که می تواند سنگینی سختی های زندگی را از روی اعصاب شما بردارد و تجسم روزهای بهتری باشد.



وقتی درباره موسیقی و تاثیرش بر شادمانی صحبت می کنیم، اغلب آهنگ های عمو ۸ به یادمان می آید و لبخند بر لب هایمان می نشیند. یادمان می آید که در آن عروسی و آن مراسم عقد کنار چطور آهنگ های مناسبی ما را به خنده انداختند و فضا را عوض کردند. اما در حالت واقعی، برای آنکه موسیقی شما را تبدیل به آدم هایی شادتر کند، نیازی به آهنگ های عمو ۸ ندارد و همین اندازه که نت های منظم روی ریتمی متفاوت در کنار یکدیگر بنشینند، شما تبدیل به آدمی شادتر می شوید. همین موسیقی کلاسیک خودمان که صدای هاهاها از آن منفک نمی شود هم یکی از موسیقی های تجویز شده است یا موسیقی بی کلام که صدای هیچ خواننده ای در آن شنیده

نمی شود. مخصوصا که خبر آمده محققان طی تحقیقی گسترده متوجه شده اند موسیقی نه فقط روحیه افراد را بالا می برد، بلکه در هنگام بیماری روند بهبودی را سرعت می بخشد. به عبارت دیگر همان نت های ساده ای که ما به کرات در خانه های جدول وارد