

اسم یک کتاب است، «هنر شاد زیستن». از این کتاب‌های روانشناسی که احتمالاً اسمش به گوش ما آشنا می‌آید و دلمان می‌خواهد، خطه‌خط آن را بخوانیم و از آن درس زندگی بگیریم. دلمان می‌خواهد خودمان را وقف کتاب کنیم، به این امید که زندگی‌مان از این رو به آن بچرخد و در پیچ‌های خطرناک زندگی به افتادگان اقتدا کنیم. دلمان می‌خواهد یادمان بیفتد که چطور زندگی کرده‌ایم و چطور می‌توانیم به زندگی ادامه دهیم. کتاب را دست می‌گیریم، کتاب روانشناسی را. گاهی به ما درس عبرت آموزی می‌دهد و گاهی دیگر از کنارش می‌گذریم. کتاب حتی نمی‌داند چه درسی از یک کتاب گرفته‌ایم. گاهی یک کتاب را می‌خوانیم و دلمان دیگران چرا و چطور از آن تعریف می‌کنند و از روی سرشان می‌گذارند. تجربه‌های زندگی به ما همیشه اجازه همراهِی با یک کتاب را نمی‌دهد. چه برسد به کتاب‌های روانشناسی که انگار از سرزمینی دیگر آمده‌اند و قواعد زندگی روزمره ما را نادیده می‌گیرند. با این حال سوال که از میان‌جی‌نمی‌رود، سوال به شکل قدرتمندانه‌ای پابرجا باقی می‌ماند، ما واقعاً چطور می‌توانیم شادمان زندگی کنیم. آن‌ها وقتی از در و دیوار پیرایان می‌بارد. آن‌ها هم وقتی کتاب جهان‌پاشسکری مسلح به چنگ شادمانی ما آمده است.

اگر در چنین موقعیتی گرفتار شده‌اید، اگر خودتان را در این کتاب می‌بینید، اگر فکر می‌کنید دیگر هیچ تست و روانشناسی یا غیر روانشناسی به کمک شما نمی‌آید و هیچ وقت و نوشته‌ای شما را درمان نمی‌کند و نادمانی نمی‌بخشد، یک راه ساده‌اش این است که یک تغییر کوچک در زندگی‌تان ایجاد کنید. تغییری آن قدر کوچک که هیچ وقت باورتان نمی‌شود بتواند تأثیری این قدر بزرگ و اساسی روی زندگی‌تان بگذارد. باورتان نمی‌شود بتواند شما را از این رو به آن رو کند. این تغییر کوچک را به سادگی قبول می‌کنید. چه تغییری؟ هر تغییری، حقیقت این است که هر تغییری می‌تواند زندگی شما را از این رو به آن رو کند. می‌تواند دلتان را قرض کند به توانایی‌هایتان، به داشته‌هایتان، باعث می‌شود هراسی از نداشته‌هایتان نداشته باشید. گاهی

یک روز روزه گرفتن در طول سال، بی آنکه ماه رمضان باشد، چنین تغییری می سازد و گاهی دیگر تغییر ساعت خواب و بیداری، گاهی یک پیاده روی در حدیقه ای زیر باران و گاهی دیدن در خانه تر پی تو مانند، گاهی این تغییر می تواند به دست آوردن عادتى خوشایند باشد و گاهی ترک عادتى ناپسند. اما حواستان باشد، قرار نیست این تغییر آن قدر بزرگ باشد که شما را به وحشت بیندازد. قرار است کوچک باشد. به نیازهای دیگر ندانسته باشد. نباید شما را به آدم های بد و اکتادار کرد. نباید شما را زدن و کوبیدن و رفتارهای دیگران، به کارهای اشتباهی که دیگران انجام می دهند.

می‌دانید؟ در میان هجمه خبرهای نامساعد و ناخوشایند، در کنار ضربت تورم که بالا می‌رود و پایین می‌آید، گاهی باید فقط به نقش خودمان فکر کنیم. به اینکه خودمان چقدر کرده‌ایم و می‌خواهیم چه کنیم، گاهی باید از خودمان پرسیم آیا نه غمی را به این دنیا اضافه کرده‌ام؟ غمی ماندگار و طولانی؟ آیا آدمی را از حق طبیعی زندگی‌اش محروم کرده‌ام؟ آیا پول کسی را دزدیده‌ام؟ آیا به آدمی اشتباهی اخم کرده‌ام؟ آیا حواسم نبوده که زندگی قرار است بر محور تغییر بچرخد و نه مرزهای کردن در جهان را نادیده گرفته‌ام. گاهی وقتها پیش می‌آید که ما در میان برخی از خودمان را فروشی می‌کنیم و آنچه را که در نهاد انسان باقی می‌ماند. گاهی یادمی‌رود که آمده‌ایم تا مهرناری را پرورش دهیم و لیکنند کاریب و محبت برداشت کنیم. گاهی، فقط گاهی وقتها یادمان می‌رود به دنیا آمده‌ایم تا شادمان زندگی کنیم. در چنین موقعیتی چه کاری از دستمان برمی‌آید! آ تغییر کوچک یا نه بفعل شادمانی بیشتر؟ چه کاری از دستمان برمی‌آید! باز گشت به اصول اولیه‌ای که به آن‌ها اطمینان داریم. به همین خاطر است که گاهی، فقط گاهی برای رسیدن به آن درس‌های عبرت‌آموز، به هنر شاد زیستن، کافی است خودمان را در آینده نگاه کنیم و تغییری کوچک را آغاز کنیم. تغییر کوچکی در زندگی ما کمک می‌کند تا در مقابل لشکر مسلح و خروش و ناامیدی به خودمان و جهان اطرافمان کمک کنیم. کمک کنیم که زندگی روی این مدار نچرخد. گاهی باید به خودمان کمک کنیم تا زندگی روی خوش خودش را به ما نشان دهد. آن وقت است که همراهی جهان را با یاد خودمان احساس می‌کنیم و هنر شاد زیستن را به دیگران یاد می‌دهیم.

روزگار شادمانی‌های ماندگار

ما در این مدت مدام برای شما از شادمانی‌های روزمره نوشتیم، شادمانی‌هایی که از یک اتفاق ساده ناشی می‌شوند یک روز ما را ساده کردند یا لبخندی روی لب‌هایمان نشاندهند. اتفاق‌هایی که انگار قرار نبود تأثیری طولانی مدت روی ذهن ما بگذراند. اما این بار، می‌خواهیم اتفاق‌های ماندگار شادی‌بخش را نشانه بگیریم و از شما بخواهیم که برایمان 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. ایمیل‌هایی که در همین صفحه می‌بینید، سریع‌ترین راه را تا ما شماس. هر چند هنوز به عشق نامه‌های کاغذی زندگی می‌کنیم و آدرسی که در شناسنامه آیه‌نو می‌بینید برای چنین نامه‌هایی مناسب است.

کتاب‌هایی که آن‌ها را زندگی کرده‌ایم

حال خوب کتاب خواندن



نگار این لبخند را می‌شناسیم، لبخندهایی که سرت را که از دنیای کتاب بلند می‌کنی و به جهان واقعیت پا می‌گذاری دستت را رو می‌کند که هنوز در جادوی کلمات باقی مانده‌ای...

کتاب «مستان ۶۲» بخوانید، در همان ورودی داستان، زمانی که می‌نویسد: «تهنایام، با هم ولی تنها. تنگ غرویی است خنک، اوایل دی ماه آخر کار رود کارون در اهواز و ما دوا خسته و تنها، کوشه میدان شهدا ایستاده‌ایم، در پایان سفر دراز و تمام‌روزی از تهران به قم و اراک و بروجرد و خرم‌آباد و اندیمشک و دست‌آخر اهواز و من از پنج بیست و یک ساله سر جاده قدیم خر مشهر انداخته‌ام. توی جاده دوازده کیلومتر، در تاریکی از خر کوشک زده‌ام تو! بیست و چهار متری و بالاخره کوشه میدان مجسمه نگه داشته‌ام که اسمش شده میدان شهدا، با پرچم و پوسترهای بالای پایه سنگی خالی میدان، که روزگاری مجسمه عظیم «شاهنشاه آرپامهر» رویش بود و حالا نورش را ارم پارچهای و ساده «یا مهدی... عجل علی ظهورک» کشیده‌اند، هر دو از مائین آمده‌ی بیرون که خستگی را باها را در کنیم، موتور هم بدجوری داغ کرده، برق شهر هم رفته؛ یا آن رابه خاطر احتمال حمله هوایی قطع کرده‌اند ما داریم تصمیم می‌گیریم طوری از هم جدا شویم، این ورودی داستان است و پس از آن رابه شهر اهواز وارد می‌شویم، در روزهای اوج دفاع مقدس، روزی که انگار همه هنوز خاطر دهان در ذهن ما زنده است.

برای مثال آخر و کتاب آخر، باید یک نمونه دندان گیر بیاورم، خاطرهای که انگار به شهر و داستان های یک شهر خاص محدود نشود. کتابی باشد خواندنی و خاطره انگیز. بخندد روی لبهایمان نشاند و احساس سوزن زدگی را به ما ببخشد. روی یک کتابی دست بگذارم جز «قصه آشنا» از احمد محمود تا چنین لبخند مرغ را ماندگار کند؟ وقتی می نویسد: «بابل را که کریم زرده تخم مرغ به سرش می مالد، زش قهر می کند و می رود خانه پدرش. انگار منتظر بهانه بوده است. کریم بوی (هم) زرده را حس نمی کند. زش می گوید: «برو خودت را علاج کن! تو هیچی را حس نمی کنی! تو اصلا احساس نداری!» کریم می گوید: «مینا جان! اینکه قهر و دعو ندارم، موی سبک می ریزد، به ساعت دیدم که می شورش.» زن می گوید: «طایق بدی تانیاهش را هم ندارم. بوی کثافت می ده، بوی...» و نمی گوید «...» و حرف را می خورد و دخترش را بغل می کند و ساک را برمی دارد و می رود. کریم هیچ نمی گوید. نگاه می کند تا زن از لبهای ما رود یا بین، گوش می دهد و صدای بسته شدن در خانه را بشنود. بکوهی می تزد: «عجب غلطی کردم!» مینا ماشینش را می آرد و بدهد. روزی که تفریق کریم و رامشبین می آید، چشمش افتاد به کریم و بخندد و می رود. دل کریم از جا کنده شده بود و شرمند لبخند زد بعد، انگار کسی زیر بالش را گرفته بود و برده بودش کارگرینی، از بچه ها پورنده مینا را گرفته بود دیده بود که سسه مادر دیگری و چهار سالش تمام می شود. اما مینا، رنگ و روی مینا، حرف و حرکت و لبخند مینا جوان تر نشان می داد. فوقش بیست و پنج یا بیست و شش. دامشعن که عیبی ندانم، بزرگ است که بزرگ باشد. در عوض چشمشمان درشت و گریاست. کوهایی اش هم توی ذوق نمی زند. خودش که رستم دستان نیست!

می‌زنند و غیبت می‌کنند و ارزیابی می‌شود و درباره آینده‌اش پیش‌بینی‌ها می‌شود و سپس با تجزیه و تحلیل‌های عمیق این حرفه‌ها بررسی می‌شود. آدم‌بزرگ‌ها همیشه گمان می‌کردند که من، تنهایی در میان اتاقی ملو از آدم نشستام و به حرفه‌های آن‌ها گوش نمی‌دهم و حتی اگر بدهم حتما چیزی به یادم نخواهد ماند. آدم‌بزرگ‌ها غالباً در اشتباه هستند.»

در کتاب‌ها وقتی درباره اخلاق ما حرف می‌زنند، باورمان می‌شود که چطور می‌شود یک نفر این قدر ساده و روان درباره ما صحبت کند و از خاطرهای پیمان بگوید. از تصویرهایی که با ما
آن بزرگ شده‌ایم و از تصویرهایی که دیدهایم و می‌شناسیم
باورمان این می‌شود که یک نفر بتواند تمام افتادگی‌های روزمره را
با ذکر جزئیاتی بدون موضوع گیری به زبان بیاورد. از چهره‌هایی
شاخص این گونه نوشتن‌ها اسماعیل فصیح است، نمونه‌اش را از

بخوانید، کتابی به قلم فیروزه جباری زی دوما. «شو رو بعد ما دیزیرم کم نفوت کرد. آن گونه که در آن زمان رسو بود هیچ کس در این باره حرفی نزد. من می دانستم که اتفاقی افتاده است، چرا که هیچ‌چه‌ها همیشه از روی ناراحتی و دل‌پشندان به مسائل ناگوار می‌ی‌برند، علیرغم اینکه آن‌ها سعی در پنهان کردن آن‌ها دارند. من می دانستم که مرگ چیست و هیچ‌کس هرگز نمی‌پیش نمی‌گذاشت تا داوطلبانه آن را برای من توضیح دهد. چنین تصمیم گرفتند که روز مراسم خاکسپاری مرا به خانه پسر عمهام محمود بفرستند. که تا زمانی ازدواج کرده بود و همسرش فرح از من نگهداری کند. فرح دانشجوی رشته شیمی بود که با پسر عمهام در دانشگاه آشنا شده بود. چندی از ازدواج آن‌ها می‌گذشت. من او را در قاضی‌ها عروسی دیده بودم پیش از آنکه خوابم ببرد اما من به هر حال اینجا می‌آیدم و در بارش خیلی شنیده بودم. چرا که هر عضو جباری وارد خانواده می‌شود ساعت‌ها همراه نوشیدن چای در بارش وارد

داستان‌های زندگی بخش

ما با بعضی از این داستان‌ها زندگی کرده‌ایم، بی‌آنکه روحمان خبر داشته باشد. بی‌آنکه بدانیم از دل این داستان‌ها و خطوط به هم پیوسته چه نقش‌ها بیرون آمده‌اند. همین داستان‌ها که آدم‌های حرفه‌ای برایمان نوشته‌اند. بگذارید به پای مفته کتاب و کتاب‌خوانی که میانه ما را با کتاب‌ها این‌قدر خوب کرده و دلمان برای کتاب‌ها ضعف می‌رود. بگذارید پای لذت خاطره‌هایی که از زبان دیگران می‌شنویم و خودمان آن‌ها را از پیش می‌دانیم. شما هم از این داستان‌ها دارید؟ داستان‌هایی که دیگر همه‌مان زندگی‌شان کرده‌ایم؟ این خاطره‌ها را اگر به ما بسپرید، با خط خوش برایتان می‌نویسیم و می‌گذاریم. در وقت دیدن بچه‌هایمان، بچه‌هایتان یا بچند به آن‌ها نگاه بیندازند و تکرارشان کنند. شبیه به خاطره جمعی داستان گونه مردمی که ما باشیم.




• نگار مفید •
 • ne.mofid@gmail.com •

«کتاب‌ها گران شده‌اند.» وقتی به کتاب فکر می‌کنم و به نوشتم درباره کتاب‌ها، اولین جمله‌ای که در ذهنم نقش می‌بندد و اولین جمله‌ای که در ستم به نوشتن می‌رود همین جمله است. از بس واقعی است که چگونه اوجده خوشحالی را بر آدم نمی‌دهد. اما چه کنم که هنوز آدم‌هایی پیدا می‌شوند که خواندن یک خط از کتاب، کتابی آن‌ها را شاد می‌کند و پیدا کردن یک خط داستانی از آن‌ها آدمی دیگر می‌سازد. نه اینکه این آدم‌ها فقط امروز حضور داشته باشند و پیشینه‌ای برایشان قابل تصور نباشد، این آدم‌ها همیشه در حال گذر از کنار ما بودند. همیشه به خنده گفتند: «فلانی، همه پول‌هایش را پای کتاب خرج می‌کند.» یا مثلاً گفتند: «چند روز پیش جمعه‌ای شنیدم از یک نزدیکان که می‌گفت: چشم سرمایه من کتاب‌ها می‌هستند.» این‌ها را می‌دانم و با این وجود جمله «کتاب‌ها گران شده‌اند.» در ذهنم نقش می‌بندد. فکر می‌کنم چطور می‌شود کتاب‌ها را متوجه کتاب‌ها از خواننده این‌آنکه خواننده شایسته‌شان، چطور می‌شود به معجزه درون هر کتاب پی‌برد، به داستان آن، به خط‌های متفکرانه داخل کتاب. می‌آنکه ۱۰ هزار تومان یا یکده بیشتر برایش خرج کرده باشی، راه آبرومندانه‌ای پیدا نمی‌کنم، اما چه کنم که این خط روایی نوشته دست از سرم بر نمی‌دارد، نتیجه‌اش می‌شود همین مطلبی که می‌بینید. خط‌های نوشته‌شده‌ای که انگار ما را تعریف می‌کنند، در دل کتاب‌های خاطره‌گویی، بخشی از هویت ما را نشانمان می‌دهند و آنچه‌ای را دلمی‌برایمان به زبان می‌آورند. کتاب‌هایی با تصویرهای ماندگار از آن خود ما.

کتاب‌هایی که در دوران کودکی به دستمان داده‌اند هنوز برپایان
ارزشمند و خواندنی است. یکی عاشق مجموعه داستان‌های
تن‌تن است، آن یکی تمام رویاهای کودکی‌اش را با آلیس در
سرزمین عجایب گره زده و یکی دیگر، مجموعه داستان‌های
نیکیلا کوچولو را از آن رو به آن رو کرده است. اما در عالمی
دیگر، این ما هستیم با خاطره‌های جمعی‌مان از کتاب‌هایی که
خواندیم و داستان‌هایی که انگار از زندگی روزمره خودمان
بیرون آمده‌اند، آشنا و واقعی. داستان‌هایی که انگار برای
همه‌مان اتفاق افتاده‌اند. نمونه‌اش را بگذارید از کتاب «بلخند
انار»^۱ مثال بیاورم، مجموعه داستانی از هوشنگ مرادی کرمانی.
وقتی بچه‌های بزرگ‌شده یک مدرسه دور هم جمع شده‌اند و از
آقای دباغ، مدیر سخت‌گیر مدرسه، صحبت می‌کنند. مدیری که
مثلاً در راه می‌گوید: «وقتی به صف ای رفته‌ای خانه، مبصر
داشتیم، دور دباغ می‌مصرمان بود. هیچ بچه‌ای شلوغ نمی‌کرد و از
نصف بیرون نمی‌زد. همه به ترتیب و ترتیب جلوی کوچه یا خان‌شاه
می‌رسیدند، آرام و بدون صدا از صف جدا می‌شدند و می‌رفتند.»
یا آنکه «وقتی تو کوچه می‌رفت، خصوصاً روزهای تعطیل،
وقتی می‌شنید که بچه‌ها تو کوچه بازی می‌کنند و سر صدا راه
انداختند، خودش را توی پیج کوچه یا در گاهی خانه پنهان می‌کرد،
سرفه می‌کرد و این جور یه خبر می‌داد که بچه‌ها بلدند دباغ را در
می‌آید و شلوغ نکنند و به اصطلاح امروز رویشان تو سخت می‌آید
نشود.» باقی داستان برای اغلب ما آشناست. سرتیغ‌ها و
منش‌والا و روزگاری بچه‌ها تاتیر گذاشته‌اند. آن قدر تاتیر
گذاشته که امروز به هنوز او به خاطر می‌آورند و از آن‌ها
زندگی‌اش استفاده می‌کنند.

نمونه دیگری را از کتاب «شوق‌های خطنخورد» بخوانید: داستان هاو و خاطره‌های ابراهیم حقیقی، زمانی که از حال و هوای تعزیه‌خوانی در شهرش می‌گوید: «تعزیه‌خوانی در آن روزها در اراک میان دو گروه یا محله یا قبیله، حصار و قلعه در رقابت بود. جنگ‌های تقسیم آب و زمین و کاشت و برداشت را کنار می‌گذاشتند و خود را وقف آداب و تعزیه‌های می‌کردند. می‌ماند اختلاف بر گزری صبح در اول یا عصر در ادامه که آن هم با دایره یا خط یا پشک‌اندازی صبح به توافق می‌رسید. پس بعد از ظهر یا شب آیین نمایش آغاز می‌شد، این بار با تعزیه‌گردانان و خوانندگان گروه دیگر. به همان شکوه و جلال اولی با همان شیوه و سیاق و رنگ و چلا و صوت و آواز، با مهرهای دسته‌سینهن و زنجیرن محله خود، با بیرق و کتل و علامت مخصوص خود. علامت‌های حمل‌شده بر کمر بند پهلوان توتمندی که آن‌ها را راه می‌بردند، آن‌قدر بزرگ بودند که داخل راسته بازار نمی‌شدند. همان‌جا می‌مانند تا در مراسم غروب، هنگامی که دو دسته از دوسر بازار به هم می‌رسیدند، به خود کردن طوق‌های فولادی بلندنشان به نشان سلام به یکدیگر اقتدا کنند».

این آدم‌ها ما هستیم، بخش تعریف‌شده و ماندگار در خاطره جمعی‌مان. گاهی در تهران آشنا، گاهی در خارج از ایران. گاهی در خوزستان دوست‌داشتنی و گاهی دیگر در تبریز مهربان. نمونه داستانی یک ایرانی در خارج را از کتاب «خندیدن بدون لهجه»