



آگاهی را اضافه کن

می‌گویند انسان ذاتاً موجودی اجتماعی است. می‌گویند انسان برای زنده ماندن و ادامه دادن به انسان‌های دیگر نیاز دارد. به آدم‌هایی که همراهش باشند و با آن‌ها همراهی کند و بخشی از رویاها و آرزوهایش را با کمک آن‌ها بسازد. اما همین نیاز اساسی گاهی مایه دردسر می‌شود. گاهی باعث می‌شود که سال‌های سال در یک افسردگی مزمن بمانیم یا درگیر خشم‌ها، سرخوردگی‌ها، بی‌اعتمادی‌ها و ناخوشایندی‌های دیگر باشیم و حواسمان نباشد آنچه زندگی امروز ما را ساخته دست‌های دیگری است که باید از زندگی ما بیرون برود. ما براساس شخصیت و موقعیت ذهنی خود و شرایط طبیعی زندگی، با آدم‌هایی آشنا می‌شویم که به نام دوست، عشق، رفیق، آشنا و... وارد زندگی ما می‌شوند و در قدم‌های اولیه، آنقدر نقطه مشترک پیدا می‌کنیم و آنقدر آن گزینه اولیه اجتماعی بودن خود را تأمین شده می‌بینیم که دیگر یادمان می‌رود ممکن است این نقاط مشترک تمام قصه نباشند و برای سالم زندگی کردن و رابطه سالم داشتن، به چیزهای دیگری هم نیازمند باشیم. ما دوستی می‌کنیم، عشق می‌ورزیم، آشنا می‌شویم و در تمام این جریان‌ها معمولاً حواسمان نیست که چقدر زندگی شخصی و فردی خود را در معرض آسیب‌ها قرار می‌دهیم. حالا نه اینکه همه آسیب‌بران باشند، اما همیشه خطری در کمین ماست. خطری که اگر حواسمان به آن نباشد، اگر بی‌هوا و بدون توجه به آدم‌ها به آن‌ها اجازه ورود به زندگی خود را بدهیم، معمولاً آسیب‌بران است. واقعیت این است که به‌جز سلامت روان فرد مقابل، هیچ ویژگی دیگری نباید پررنگ باشد.

وجه‌های مشترک، مهربانی، دوست داشتن، همراهی، درک و تمام آن چیزهایی که ما از یک دوست، همسر و حتی همکار می‌خواهیم، همه در درجات بعدی قرار می‌گیرند. سلامت روانی ما و سلامت روانی آدم‌های مقابل، تنها نقطه قابل اتکایی است که می‌شود روی آن حساب کرد و باقی خواسته‌ها اتفاق‌هایی است که در مرور زمان، همراهی و شناخت بیشتر به دست می‌آید. اما معمولاً سلامت روان آخرین نکته‌ای است که به آن فکر می‌کنیم و حتی گاهی به آن فکر هم نمی‌کنیم. در برخورد‌های اولیه آنقدر جذب نقطه‌های مشترک می‌شویم که دیگر یادمان می‌رود، همین آدمی که با ما نقاط مشترک زیادی دارد، می‌تواند در بزنگاهی با یک جمله یا رفتار تمام دیوار اعتماد ساخته‌شده را از بین ببرد. یادمان می‌رود تا وقتش برسد. تا وقتی که مثلاً می‌بینی از یک دوست تنها نشانی که به یادگار داری اعتمادبه‌نفس کم یا ترس‌های سرخورده است. یا از همسرت هیچ نشانی از همراهی نه درک عمیق نمی‌بینی و... اینجاست که زندگی اجتماعی روی دیگر خود را نشان می‌دهد. روی سخت و آسیب‌بران و پربلار. اینجاست که فکر می‌کنی هر چه تنها ترا باشی بهتر است و آدم‌ها ضربه‌زننده‌اند. اما واقعیت این است که تمام این‌ها یک سلسله اشتباهات درهم‌تنیده است که از قدم اشتباه اول به وجود آمده‌اند. اگر در هر برخورد اولی به جای ذوق‌زدگی از کشف آدمی تازه حواست به سلامت روانش باشد، اگر حواست به سلامت روان خودت باشد و آنقدر خودت را بشناسی که بدانی «تاز نوارد» نه به خاطر شغف لحظه‌ای که به خاطر نقاط مشترک واقعی وارد زندگی‌ات شده، گرفتاری‌ها و مشکلات و درگیری‌های هر رابطه‌ای کمتر می‌شود. چون قانون زندگی این است: عنصر آگاهی را اضافه کن تا شاد باشی.

آگاهی کلید و رمز همه اتفاق‌هاست و وقتی به شکل واقعی و درست ورود پیدا می‌کنی، تمام احتمالات آسیب‌بران و ناخوشایند را کم و کم‌تر می‌کنی و به روزگاری می‌رسانی که می‌توانی با خیال راحت از خودت باشد و اطراف، به‌غریزه اجتماعی و هرنیاز دیگری لیخند بزنی و بدانی مشکلات با کمترین شانس خود به‌زندگی‌ات اضافه می‌شوند.



پیش به سوی عاشقی

وارد ماه‌های ویژه شده‌ایم، ماه‌هایی که ما را تغییر می‌دهند و داستان‌هایی متفاوت بر ایمان می‌گویند. این روزها با نوای غمناک یک فاجعه تاریخی و با صدای زیارت عاشورا هم‌خون شده‌است. ما هم در این میانه، اشک آلود و تازه نفس به میدان می‌آییم، برای آنکه بالای فراموشی به جانمان نیندازیم. ما از عشق می‌گوییم و از روزگاری که داستان ظالمانش سده‌هاست ورد زبان است. در تزییه‌ها، در تئاترهای خیابانی، در هر لیوان شربت‌ی که دست‌به‌دست می‌شود، کنج پستوهای هر خانه‌ای. خاطره‌ایان از این ماه‌های ویژه را برای ما بگویید و بر ایمان بنویسید که روزها و شب‌های محرم و سفر را چطور می‌گذرانید.

۱۲ | کتیبه‌نو



روایت‌های ماه محرم



یکشنبه ۳ آبان ۱۳۹۴ ● شماره بیست و هفت

A T I V E H N O



خاطره‌هایی از روزهای سوگ و ماتم

جای جای کشورمان در روزهای محرم عزادار می‌شود؛ بارها به سوی آیین‌های متفاوت این روز بزرگ کشیده شده‌ایم و عزایمان را در فرهنگ‌های متفاوتی بر گزار کرده‌ایم. سوگوار به این واقعیت پی برده‌ایم که فرقی نمی‌کند در کدام شهر و با چه سنتی پیش ببریم، هدف همه‌مان در نهایت این است که فرهنگ عاشورا حفظ شود

• پیدا آزاد •

روزنامه نگار ●

ظهر روز عاشورا است، روزی که اتفاق ناگوار به وقوع می‌پیوندد و تأثیرش آنچنان ماندگار است که سده‌هاست در عزاداری آن فاجعه به سر می‌بریم. روزی است که ناباورانه اشک می‌ریزیم و سعی می‌کنیم صدای مظلوم را به گوش یکدیگر برسانیم. به یکدیگر می‌گوییم که چه توصیه‌هایی شده است و می‌دانیم که کدام احادیث شیعیان را به جان و دل گوش کنیم. بارها شنیده‌ایم که حدیثی از امام رضا (ع) نقل شده: «روز شهادت حسین علیه‌السلام دیدگان ما را مجروح و اشک ما را روان ساخت.» بارها به سوی آیین‌های متفاوت این روز بزرگ کشیده شده‌ایم و عزایمان را در فرهنگ‌های متفاوتی بر گزار کرده‌ایم. سوگوار شهادت امامان به این واقعیت پی برده‌ایم که فرقی نمی‌کند در کدام شهر باشیم و با چه سنتی پیش ببریم، هدف همه‌مان در نهایت این است که اشک‌هایمان جاری شود و فرهنگ عاشورا حفظ شود.

● ● ●

علامه مجلسی حدیثی را این گونه ترجمه کرده است و ما به نقل از متنی که در وب‌سایت امام خمینی (ره) آمده آن را می‌نویسیم:

حذف فاصله‌ها

آدمی باشم. کتاب را به من معرفی کرده بودند، اما در جریان روز مره زندگی، فرصت مطالعه نداشتم. از یک جایی به بعد، فقط غر می‌زدم که کتاب را نخواندم. تا اینکه یک شب دخترم آمد سراغم، لپ‌تاپش را هم آورده بود. به من گفت: «برو، عینک را بپار.» عینک را آوردم. برای من در اینترنت دنبال اتفاق‌های دهه محرم گشت. مطلب‌های زیادی درباره این دهه نوشته شده بود. حتی بعضی از نوحه‌هایی را که تازه خوانده بودند، برایم گذاشت. با هم درباره‌شان صحبت کردیم. برایش خاطره روزهای بچگی‌ام را از محرم گفتم. از روزهایی که پدرم ما را روی دوش می‌گذاشت و برای شام غریبان می‌رفتم. از روزهایی که پدرم زخم عادت داشت دیگ بزرگی از آب گوشت بار بگذارد و در خانه را باز بگذارد. اما بهترین خاطره من، مربوط به همان

شب است که با دخترم نستیم به حرف زدن. احساس می‌کردم کم‌کاری کرده‌ام و حالا دخترم به من کمک می‌کند تا کم‌کاری‌ام را جبران کنم و با او درباره چنین اتفاق مهمی صحبت کنم.



الان اسمش را دقیق یاد نمی‌کنم. کتاب را کامل نخواندم، یعنی فرصت نشد آن را بخوانم. آن سال به این نتیجه رسیده بودم که درباره دهه محرم خیلی کم‌سواد هستم و دلم نمی‌خواهد چنین

که بر پیامبر اسلام (ص) و خاندانش رفته است. با هر مراسمی که یاد گرفته‌ایم و با هر شیوه‌ای که بلد هستیم. گاهی حتی با خواندن زیارت عاشورا در ظهر داغ‌دار یک فاجعه.

● ● ●

به این‌خطوط دقت کنید، به دستاوردهایی که برای خواندن زیارت عاشورا بر شمرده‌اند: ایجاد پیوند معنوی با خاندان عصمت و تشدید علاقه و محبت به آنان، ماندن فراز «اللهم اجعل محیای محیا محمد و آل محمد و مماتی ممات محمد و آل محمد»، تکرار لحن و نفرین بر ستمگران در این زیارت که موجب پیدایش روحیه ظلم‌ستیزی شده، ولو با اعلام برائت و نفرت از ستمگران و ابراز محبت به پیروان حق که پایه‌های ایمان را محکم می‌کند، دوری جستن از خطر انحراف، ترویج روحیه شهادت‌طلبی و ایثار و فداکاری در راه خدا و درس آموختن و الگو گرفتن از شهادی کربلا. آن‌وقت به سنت‌هایی نگاه کنیم که هر ساله بر گزار می‌شوند و می‌بینیم که ظهر عاشورای تب‌دار و غم‌بار با چنین دستاوردهایی هم‌سو است. می‌بینیم که مراسم بیل‌زنی در خسوف یا مراسم نخل گردانی در ایبانه، مراسم تعزیه‌خوانی در ساوه یا مراسم نوحه‌خوانی در بازار تهران، در هر حالتی با همین هدف پایه‌گذاری شده‌اند و به همین خاطر ماندگاری‌شان را حفظ کرده‌اند. یکی از دوستان درباره اهمیت تعزیه‌خوانی در ظهر عاشورا، از کسی

لباسی مناسب میزبان

آدم‌ها روبه‌رو شوم. به هر حال نوجوان بودم و دوران نوجوانی را هم که همه‌مان می‌شناسیم. حتی یاد هست برای بیرون نزدن از خانه گریه کردم. آخر سر پدرم برنده میدان شد. همه‌مان لباس پوشیدیم. من هم بایی حوصلگی یکی از لباس‌های دددم‌ستی‌ام را پوشیدم و چادر را سر کردم و زدم بیرون. دم در خانه که رسیدم، پدرم آمد سمت من. دقیقاً یادم هست که تسبیح سبز-آبی‌اش



بی‌احترامی می‌کنی. «سر ما بالا نیآوردم، رقم به خانه و لباس پوشیدم. از آن شب تا الان که ۵۰ ساله‌ام، هنوز شب‌های محرم این جمله به یادم می‌آید.

به‌مانم خانه. یادم می‌آید از رادیو هم مراسمی پخش می‌شد به مناسبت دهه محرم و من ترجیح می‌دادم به‌مانم خانه و از رادیو به برنامه گوش بدهم و مجبور نباشم لباس پیوشم و بزنم بیرون و با