خوشحالی
همدلی‌هایی که دل، شاد می‌کنند
یکشنبه ● ۱۹ مهر ۱۳۹۴ ● شماره بیست و پنج
ATIYEHNO

نوشته‌هایی از صمیم قلب

ایتجا ما پای درددل‌های شما می‌نشینیم، اما نه آن درددل‌های غم‌انگیزی که درس زندگی به آدم می‌دهد. اینجا دور هم درباره شادمانی‌هایمان صحبت می‌کنیم. درباره روزهای خوشی که گذرانده‌ایم و برایمان تجربه شده است که می‌توان شادمان هم زندگی کرد. از روزهایی صحبت می‌کنیم که از فرط خنده اشک از چشمانمان سرازیر می‌شود یا از روزهای معمولی معمولی که خودمان هم نمی‌دانیم چرا شب با آرامش و لبخند به خواب می‌رویم. ما اینجا به دنبال ردپای خاطره‌هایی می‌گردیم که در نظر اول بی‌اهمیت هستند و به چشم نمی‌آیند، اما در دنیای واقعی می‌توانند یک روز خوب برای ما بسازند. نوشتن این خاطره‌های خود را از ما دریغ نکنید.

همدلی و همراهی با اندوه مناو چند روایت دیگر

وقتی سیب نقره‌ای ماه می‌رسد

برخی حجاج ایرانی همسر یا سایر بستگان خود را در حج جا گذاشتند... همدلی برای تسکین غم این آدم‌ها، دست‌کمی از خوشحالی ندارد

نگار مفید
ne.mofid@gmail.com

گاهی غم ناگاه از راه می‌رسد، هرچند حسین منزوی در شعرش نمی‌گوید غم، می‌گوید عشق. می‌گوید: «همواره عشق بی‌خبر از راه می‌رسد.» می‌گوید: «چونان مسافری که به ناگاه می‌رسد.» اما ما اینجا می‌توانیم به جای عشق، غم را جایگزین کنیم. مثل همین حادثه ناگوار در حج تمتع سال ۹۴ که به ناگاه از راه رسید و ما بهت‌زده به آمار کشته‌شدگان و حادثه‌دیدگان نگاه کردیم و نمی‌دانستیم که به‌جز غم خوردن چه کار دیگری از دستمان برمی‌آید. به جز تلفن زدن به این و آن، به آن‌هایی که می‌دانستیم امسال به حج واجب رفته‌اند. همین مهرماه سال ۹۴، وقتی این غم ناگاه سرزده از راه رسید، ما ماندیم و خبرهایی که نمی‌دانستیم چطور با آن‌ها کنار بیاییم. در چنین روزی بود که از خودمان پرسیدیم واقعا خوشحالی را چطور می‌شود تعریف کرد در چنین فضایی؟ چطور می‌شود با چنین غم سرزده‌ای کنار آمد؟

■■■

شبکه‌های مجازی مثل یک تابلوی بزرگ اعلانات از روزهای ابتدایی مهرماه تا همین روزها به فاجعه منا واکنش نشان داده‌اند و این شبکه‌های مجازی، یعنی مردم. همین مردم کوچه و بازار که اکانت ساخته‌اند و وقتی یک جای کار می‌لنگد به آن واکنش نشان می‌دهند. می‌نویسند از غم‌هایشان، می‌نویسند از شادی‌هایشان. می‌نویسند از بهت و زندگی روزمره. در این شبکه‌های مجازی، چه آن‌ها که عکس‌محور هستند و چه آن‌ها که متن‌محور، روایت غم‌آلود حج تمتع سال ۹۴ مثل بمب صدا کرد. داستان مظلومیت از این بالاتر، که به قصد حج واجب از شهر بروی و دیگر برنگردی. از شهر بروی و بعد از بازگشت نیمه گمشده‌ات را همراه نیاورده باشی. از شهر بروی و تنها برگردی. در شبکه‌های اجتماعی، آدم‌ها از همراهی نوشتند، از غم‌هایشان برای آن‌ها که عید قربان امسال را در جایی دورتر و با فاجعه گذراندند. فقط داستان این روزها مربوط به حج نیست، طرفداران یکی از تیم‌های فوتبال هم عزادارند، کاپیتان ۳۰ساله تیم پیروزی تهران یک شب سکته کرد و در همین گیروواگیر از دنیا رفت. عکس‌های چشم‌های اشک‌آلود همسر و پسرش در شبکه‌های اجتماعی دست‌به‌دست می‌شود و آدم‌ها از بهت ناگاه می‌نویسند. از اینکه چطور ممکن است ورزشکار ۳۰ساله یک شب به ناگاه چشم از دنیا ببندد.

چند روز دورتر، هما روستا هم از دنیا رفت. بعضی از هنرمندان نزدیک به هما روستا صدایشان درنمی‌آید. نمی‌توانند صحبت کنند، نمی‌توانند بنویسند و حرفی بزنند. مثل نویسنده‌ای دیگر، مثل از دنیا رفتن فتح‌الله بی‌نیاز. نویسنده‌ای که نفس حلقه دوستانش این روزها درنمی‌آید. اما وعده ما این است که اینجا از خوشحالی بنویسیم، از زندگی شادمان. چطور می‌شود از شادمانی نوشت، وقتی غم اینطور بی‌خبر از راه می‌رسد؟

■■■

شنیده‌ام یکی از بازماندگان فاجعه منا گفته: «وقتی می‌بینم مردم حواسشان هست، خیالم راحت می‌شود.» مثل او که می‌گوید: «وقتی استادیوم آزادی را دیدم، فهمیدم که دوست داشتن مردم چه اندازه امیدبخش است.» مثل آن دوست که گفت: «محبت آدم‌ها دل آدم را گرم می‌کند.» بعد نقطه سرخط، داستان به جایی رسید که همدلی آدم‌ها تبدیل به یک نقطه عطف بزرگ در مواجهه با غم شد. نه آنکه جای خالی فرد دوست‌داشتنی پر شود، همین همراهی باعث شد تا کمی دلگرمی به بهت غم اضافه شود. تا دلت قرص شود که زندگی هرچند بالا و پایین دارد، اما می‌شود دست همدیگر را گرفت و امید بخشید به روزهای کم‌نور که انگار از بس تنهایی صدایت به هیچ کجا نمی‌رسد. این شد که برگشتیم به نقطه ابتدایی، به روزی که همراهی و همدلی از ما آدم‌هایی دیگر ساخت. آدم‌هایی که می‌توانند مثل یک داستان عاشقانه در کنار هم زندگی کنند و از زندگی بنویسند. اینطور بود که انگار غم فاجعه را می‌توان تسکین داد و از نو درباره زندگی نوشت. مثل عکس‌هایی که منتشر شده‌اند از روزهای فاجعه و در شبکه‌های اجتماعی دست‌به‌دست می‌چرخند. مثل آن فیلم که زن با اشک می‌گوید همسرش را آنجا جا گذاشته و تنهاست. می‌دانید من چند نفر را می‌شناسم که هم‌پای آن زن اشک ریخته‌اند و می‌خواهند هر کاری از دستشان برمی‌آید برایش انجام دهند؟

شعرخوانی در فاجعه

گاهی اوقات، شعرها مثل قرص مسکن عمل می‌کنند. می‌توانند ما را به روزهای آینده امیدوار کنند، می‌توانند با هم‌نشینی زیبایشان در کنار یکدیگر، آرامش را دوباره تعریف کنند. همین اندازه که وقتی دست به جایی بند نیست و نمی‌توانی حس‌های متناقضت را به زبان بیاوری، خوب است شعر بخوانی و بدانی که یک نفر حس‌های تو را به بهترین شکل به زبان آورده است. آنجاست که می‌توانی بگویی: «چگونه شاد شود اندرون غمگینم/ به اختیار که از اختیار بیرون است.» آن‌وقت شاید دانستن این واقعیت که می‌توان با جادوی کلمات آرامش پیدا کرد، آدم را آرام کند.

یک جایی، یک لحظه‌ای در زندگی هست که ما می‌توانیم روایت‌های خودمان از غم را با یکدیگر به اشتراک بگذاریم و بار غم را کم کنیم. برای هم بنویسیم از زندگی، از شریک غم بودن و این شراکت مثل خود زندگی باشد. شیرین و دلنشین و آرام‌بخش. مثل حرف‌های آن استاد روانشناس که گفت: «گاهی تسکین غم، خود شادمانی است.»

■■■

دوباره برمی‌گردیم به شعر حسین منزوی، به آن روز که گفت: «همواره عشق بی‌خبر از راه می‌رسد.» به روزی که شاعر می‌دانست که عشق و همدلی را می‌توان سرزده لمس کرد و دلگرم ماند به روزهای بهتر. همین تصویرهای همراه و همدل است که ما را به زندگی امیدوار می‌کند، به انسان بودن، به «مسافری که به ناگاه می‌رسد». می‌توانیم بنویسیم از روزهای بهتر و در کنار هم بودن. بنویسیم از روزی که «هنگام وصل ماست به بام بزرگ شب/ وقتی که سیب نقره‌ای ماه می‌رسد». آن‌وقت در بحران، در کوچه‌پس کوچه‌های غم‌های ناگاه، دلمان گرم شود به زندگی و نگاه بیندازیم به قرص کامل ماه که در شب خودنمایی می‌کند و نور می‌آفریند در دل شب‌های تنهایی.

انسانیت در می‌زند

●روایت اول●

مینو حسنی–خارج از ایران، پناه‌جویان ترسیده و ناخوش به مرزهای کشورهای دیگر می‌رسند و روزبه‌روز خبرهای ترسناکی از زندگی آن‌ها که پشت در مانده‌اند منتشر می‌شود. مینو حسنی زنی ۴۴ ساله است که در کشوری دیگر زندگی می‌کند و داستان متفاوتی به زبان می‌آورد. در کشوری که من زندگی می‌کنم، پناه‌جویان زیادی آمده‌اند. روزهاست غذا نخورده‌اند، ترسیده‌اند و جایی در کشورشان نداشته‌اند. در کشوری که من زندگی می‌کنم، بعضی‌ها هستند که فکر می‌کنند پناه‌جویان جای ما را تنگ می‌کنند و بعضی دیگر فکر می‌کنند ما آن‌قدر غذا داریم که به آن‌ها جا و مکان بدهیم.

اما درنهایت، وقتی فکر می‌کنی کسی به کمک نیاز دارد، باید کاری انجام دهی.

فکر می‌کنم باید هر کاری از دستمان برمی‌آید انجام دهیم تا آدم‌ها بهتر زندگی کنند. برای همین چند روز که گذشت، به یونیسف سر زدم، چون می‌دانستم آن‌ها موافق همراهی با پناه‌جویان هستند. آنجا فرم پر کردم و نوشتم که می‌خواهم کمک کنم. کار زیادی هم نیست، سروسامان دادن به وضعیت آن‌هایی است که از سوریه و کشورهای جنگ‌زده دیگر به اروپا آمده‌اند. برایشان فرم پر می‌کنیم، سعی می‌کنیم با انگلیسی ساده با آن‌ها صحبت کنیم، غذایشان را آماده کنیم و از همین کارها که کمتر کسی باورش می‌شود اهمیتی داشته باشند. اما برای من دلگرمی است، احساس اینکه می‌توانم کاری ولو کوچک انجام دهم تا آن‌ها راحت‌تر زندگی کنند، دلم را گرم می‌کند.

همراه با زندگی

●روایت دوم●

اسد معزی–کارمند ۵۰ ساله بازنشسته‌ای که ۳۰ سال این سو و آن سو رفته و عادت ندارد در خانه بنشیند، این روزها معلم یکی از دبستان‌های مناطق محروم اطراف تهران شده است. او داستان زندگی در کنار بچه‌هایی را به زبان می‌آورد که به او احساس سرزندگی را هدیه می‌دهند.

بازنشسته که شدم، تقریبا تا مرز دیوانگی پیش رفتم. هر روز چیزی به نظرم اشتباه می‌آمد. یک روز آشپزخانه مشکل داشت و یک روز اتاق پذیرایی. آنقدر به زن و بچه‌ام توپیدم که عصبی و عصبانی شدند از دستم. تا اینکه یکی از دوستان گفت: «یکی از مدرسه‌های روستایی در اطراف تهران احتیاج به معلم دارد، می‌روی؟» و من رفتم. به ده بچه‌مدرسه‌ای ابتدایی سواد خواندن و نوشتن یاد می‌دهم. برایشان کتاب می‌برم. درباره اتفاق‌های روز با آن‌ها صحبت می‌کنم. از اینکه می‌توانم یک جای کار را بگیرم، خوشحال می‌شوم. فکر می‌کنم که این بچه‌ها به من زندگی بهتری هدیه داده‌اند، نه آنکه من به آن‌ها. تا قبل از آن، فکر می‌کردم در این جهان دیگر هیچ کاری از دست من برنمی‌آید و می‌خواستم در خانه خودم را ثابت کنم. اما امروز که مدرسه‌ها باز شده، حس می‌کنم به جای خانه نشستن و با اعصاب خانواده بازی کردن، می‌توانم باری از روی دوش آدم‌ها بردارم و امیدوار باشم که آن‌ها زندگی بهتری خواهند داشت. فکر می‌کنم با این شکل از زندگی، راحت‌تر می‌توانم خودم را آرام کنم و از اینکه آن‌ها هم با من همدل می‌شوند، لذت می‌برم.

دل‌کوک

نازنین متین‌نیا

این کیسه بادام تلخ و شیرین

اعتراف می‌کنم؛ نسبتم را با خوشی و خوشحالی از دست داده‌ام. یک‌جور گیجی و منگی. حتی یادم نمی‌آید آخرین‌باری که از ته دل خندیده‌ام کی بوده و چطور خوشحال می‌شدم. اعتراف می‌کنم؛ حتی نوشتن این ستون برایم سخت شده. نه اینکه راه‌های رسیدن به خوشی را بلد نباشم، نه. اما وقتی خودم درگیر این حجم از دوری و فاصله از خوشی و شادی هستم، هرچه بنویسم به نظرم دروغ بزرگی می‌آید برای آن‌هایی که این ستون را می‌خوانند. اصلا نمی‌دانم کسی این ستون را می‌خواند یا نه؟! در هفته‌های گذشته، هربار خواستم یادداشت بنویسم، به این‌ها فکر کردم. به اینکه چطور می‌شود دستورالعمل خوشی را دانست، اما خوش نبود. یا اینکه چطور می‌شود برای مخاطبی نوشت که انگار مدت‌هاست گم شده و نشانی از او نیست. تنها چیزی که می‌دانم این است؛ همه این ندانستن‌ها، همه این سوال‌ها، همه این نرسیدن‌ها به خوشی‌ها و همه دست بستگی‌های من از آنجایی می‌آید که در اطرافم نشانه‌ای وجود ندارد و برعکس تا چشم کار می‌کند، بهانه‌های ساده برای غم خوردن و غصه خوردن هست. صبح به صبح با خودم فکر می‌کنم که اتفاق بهتری در راه هست و شب‌به‌شب می‌گویم: «دیدی نبود.» در خیابان راه می‌روم و به آدم‌ها زل می‌زنم. به همه آن‌هایی که ممکن است یادداشت‌های قبلی را خوانده باشند و به دنبال خوشی رفته باشند. فکر می‌کنم از میان این همه آدم چه کسی موفق شده، نشان طلایی خوشی و شادمانی را در دست بگیرد و ببرد در قلبش جا کند. نگاه می‌کنم، اکثر صورت‌ها به نظرم ناموفق و درگیرتر از این‌هاست که به دنبال خوشی و شادمانی باشد. اینکه چرا این اتفاق‌ها افتاده و چرا صورت‌های اطراف من غمگین‌اند، چندان مهم نیست. مهم این است که پشت این چهره‌ها لحظه‌ای خوشی و آرامش وجود ندارد و حتی دستورالعمل‌های شادی هم به درد نمی‌خورند. این جمله را سرضرب و محکم می‌گویم، چون اگر به درد می‌خوردند حداقل من نویسنده باید به نتیجه می‌رسیدم. اما به نتیجه نرسیدم و این به نتیجه نرسیدن است که باید درمان شود و نه من غمگین و نه آدم‌های غمگین دیگر. دستورالعمل‌ها همه این مشکل را دارند، چون در شرایطی عاقلانه، ثابت و بدون هیچ قضاوتی نوشته می‌شوند و در لحظه‌های خاص روزمره نیستند که بفهمند وقتی می‌گویند باید به بهانه‌های کوچک خوشبختی تن داد، چقدر سخت است این جمله و چقدر سخت است که مثلا از خوردن یک توت‌فرنگی در مواقع ناراحتی، آنقدر شاد شوی که تمام غصه نشسته در دلت را فراموش کنی. دستورالعمل‌های رسیدن به شادی و خوشبختی و اصلا تمام دستورالعمل‌هایی که به قصد تغییر در زندگی می‌خوانیم و سراغشان می‌رویم، همه همین مشکل را دارند. این دستورالعمل‌ها مثل راهنمای آشپزی نیستند که ساده و سرراست بگویند غذای مورد نظر چقدر نمک و فلفل نیاز دارد و تو را خلاص کنند از فکر کردن به همه جزئیات. اصلا انگار برای آدم‌آهنی‌ها و زندگی آهنی‌ها نوشته شده باشند، می‌خواهند که تو آهنی و بی‌توجه به همه جزئیات و شاد باشی. یک‌جور اداری دستور می‌دهند و اگر دستورات را اجرا نکنی، شاد هم نمی‌شوی. همین است که من به نتیجه نمی‌رسم، به نتیجه‌ای محکم که وقتی شاد نیستم، یادداشتی درباره خوشی و شادمانی بنویسم. هیچ آدم دیگری هم این‌طور به نتیجه نمی‌رسد، چون زندگی اداره و کارمندی نیست که صبح‌به‌صبح در دوربین ورود و خروج کارکنانش لبخند بزنی و شب‌به‌شب با خوشحالی و خلاصی دوباره لبخند بزنی. زندگی طعمی متغیر و متفاوت دارد. زندگی شبیه یک کیسه بادام است که یک‌وقت‌هایی شیرین‌ترین‌ها را قسمتت می‌کند و یک‌وقت‌هایی هم آنقدر تلخ، که هیچ چاره‌ای جز بستن راه نفس و قورت دادن تمام تلخی نداری. من با همه این گم‌گشتگی میان خودم و شادی، تنها یک‌چیز را خیلی خوب می‌دانم و به آن اطمینان دارم؛ این کیسه بادام جذاب‌تر از همه چیز است و حالا ایرادی ندارد یک‌وقت‌هایی تلخ‌هایش قسمتت شود، بعدی حتما طعمی شیرین دارد.