



گرفتن هدیه امید از خدا در این روزهای رمضان

وابستگی‌هایی که دست و پایمان را بسته است

■ لیلیاجفری

همه ما کلمه امیدواری را شنیده‌ایم، بارها در باره‌اش حرف زده‌ایم و در کلام‌مان از ضرب‌المثل‌های مربوط به آن استفاده کرده‌ایم. شاید بارها نظایر این‌ها را گفته باشیم که: ناامیدی کار شیطان است، اینجا خانه امید ماست... همه ما می‌دانیم که امید داشتن به خدا باشد و... همه ما می‌دانیم که امید داشتن چیست. و این خود عامل مثبتی است، ولی ممکن است همیشه اهمیت وجودش را درک نکنیم. در بحث‌های معنوی و شیو‌فلسفی که بین دوستان ایجاد می‌شود معمولاً امیدواری هم جای خودش را دارد. بارها دیده‌ام که یکی به یکی دیگر توصیه دیگری می‌شود و در این حین توصیه کننده، خود بارها امیدش را از دست بدهد و درباره مسئله‌ای نامیدی را تجربه کند. بنابراین این امیدوار بودن یک مسئله نسبی است. به این معنی که اگر امروز درباره چیزی امیدوار هستیم، معلوم نیست که فردا یا چند روز دیگر نسبت به آن باز هم امیدوار باشیم. ما انسان‌ها در حال تغییر هستیم و در جریان تغییرات ملکی است درباره برخی مسائل دچار تغییرات مکنی روحی نیز بشویم. امیدواری یکی از همین موارد است که با تغییرات بیرونی ممکن است در ما بالا و پایین شود.

درک امیدواری در قرنطینه

به زندگی خود و پیرامون‌مان نگاهی کنیم. در زندگی همه ما تغییراتی وجود دارد که شاید تا همین چند وقت پیش نبود. به طور مثال بسیاری از ما تا پیش از آمدن بیماری ویروسی اخیر در کشورها و قرنطینه پس از آن، عادت داشتیم هر وقت که می‌خواهیم از خانه بیرون برویم، گاهی چندین بار این کار تکرار می‌کردیم و به کارهای روزمره می‌رسیدیم. خیلی از ما با دیدن افراد جامعه و قرار گرفتن در بین همنون خود احساس بی‌ثباتی پیدا می‌کردیم. گاهی بدون داشتن کاری فقط برای قدم زدن یا قرار گرفتن در جمع انسان‌های دیگر از خانه بیرون می‌رفتیم و گاهی برای رفتن به کار و جایی که محل انجام شغل‌مان است و خلاصه آزاد بودیم تا هر جا که می‌خواهیم برویم. در این حالت خوشحال‌تر بودیم چون احساس در قرنطینه بودن را تجربه نکرده بودیم. همین آزادی، احساس امیدواری به ما می‌داد، و ما ناخودآگاه از این حس بهره می‌بردیم. بی‌آنکه خودمان بدانیم. به نظر می‌رسد دست کم در بیشتر افراد این احساس امیدواری ناشی از آزادی، به طور ناخودآگاه صورت می‌گرفت ولی پایاجاد قرنطینه‌عمومی این احساس در ما کم شد. دیگر از خانه بیرون رفتیم، شاید روزهای

قصه زندگی

نخست، ترس توانست با نفوذ در دلمان بسیاری از ما را برساند ولی امید هنوز کار خودش را می‌کرد و در قلبمان حضور داشت. نه اینکه چند روز بعد امیدمان کم شود، یا از بین برود، نه، ولی روزهای نخست بیشتر ما با امیدی که انکار در دل‌مان ذخیره داشتیم توانستیم شوک ناشی از خانه‌نشینی و ترس از بیماری و پیامدهای آن را تسکین دهیم. شاید روزهای نخست حواس‌مان به این نبود که در لحظه اکنون چه خبر است، فقط این‌را می‌دانستیم که باید مراقب باشیم و احتیاط کنیم. و به عبارتی با زبان بی‌زبانی به خودمان و دیگران می‌گفتیم برتس! کمتر کسی را می‌شناسم که در آن چند روز نخست به خود یا دیگران گفته باشد امیدوار باش، نترس، بهداشت و ایمنی‌ات را جدی بگیر تا تندرست باشی ولی امیدوار باش و ترس را از خودت دور کن! شخصاً گاهی با تلقن‌هایی روبرو بودم که از سر نگرانی به من می‌شد و تأکید می‌کردند که مراقب خودت و فرزندت باش تا بیمار نشوی، این شرایط واقعاً شرایط ترسناکی است، آدم می‌ترسد که بیمار شود یا کسانی را که می‌شناسد، بیمار شوند. در آن تلقن‌ها و تماس‌های تصویری و... یک چیز مشهود بود. ترس، و این انرژی ترسی که در کلام برخی از عزیزانم بود، گاهی به من نیز منتقل می‌شد و نگرانم می‌کرد. تلاشم بر این بود تا با تکنیک‌هایی که آموختم‌ام ترس را از خودم دور کنم. پاکسازی کانال‌های انرژی گلو و ریه یکی از راهایی بود که کمک می‌کرد تا استرس‌هایی را که از اخبار رسانه‌ها می‌شدیم تا نگرانی دوستان و آشنایان و خوششان جذب می‌کردم. برطرف شوند. در این میان یک چیز به همه ما کمک می‌کرد، اینکه آینده وجود دارد، پس تلاش ما واجب و لازم است. در این لحظات پروردگار را با قلبمان فرامی‌خواندیم و بسیاری از ما خیال‌مان راحت بود که او کمک‌مان می‌کند و همه چیز را دوباره درست خواهد کرد. در واقع به خدا، امید داشتیم، بی‌آنکه حتی برخی از ما او را از روی برخی نامهربانی‌ها و بداخلاقی‌ها صدا زده باشیم. در این میان باز هم یک چیز کمک‌ما بسود، آن هم امید داشتن.

انگیزه داشتن بدون مشوق

این امیدواری که روزهای نخست قرنطینه به ما یاد داد پیام ظریفی است که شاید لازم باشد کمی به آن توجه کنیم. روزهایی که مانند در خانه به عادت تبدیل شد. کم‌کم یک یاد گرفتیم خودمان به خودمان امید بدهیم. مانند اینکه ذخایر امیدواری‌مان تمام شده باشند، آمدیم سراغ دلخوشی‌های فردی و شخصی. دیگر خیابانی نبود تا با رفتن به آن قدم زدن در آن و دیدن مردم روحیه‌مان را تازه کند و حس امیدواری را به ما بدهد. دیگر محل کارمان پذیرای ما نبود تا در جمع همکاران، احساس سرزندگی و تازگی داشته باشیم. دیگر خودمان بودیم و

چهار دیواری‌مان و افرادی که با آنها زندگی می‌کردیم. دیدن فرزندان‌مان، مادر و پدرمان، همسرمان، همخانه و دوستی که کنارمان بود و هر شخصی با هر نسبتی که ما با او داریم، به با او زیر یک سقف زندگی می‌کنیم، می‌توانست در بالا بردن یا حتی پایین آوردن امیدواری‌مان نقش داشته باشد. ممکن بود به خاطر او به زندگی امیدوارتر می‌شدیم و در صورت بروز اختلافات و ناهماهنگی‌ها و مشکلات، امیدمان کمتر، و این هم درس و پیام بزرگ اما ظریفی داشت. ما در این مدت یاد گرفتیم که امیدواری وقتی از عوامل بیرونی در ما ساخته شود، با ناپدید شدن یا از بین رفتن و دور شدن آن عوامل، از بین هم خواهد رفت. اگر قرار باشد امیدمان را از بیرون دریافت کنیم، باید انتظار داشته باشیم که با برخی تغییرات و نبودن آن انگیزه‌ها امیدمان را هم از دست بدهیم. مانند هنرمندی که وقتی مشوقی دارد، خوب هم تلاش می‌کند و آثار خوبی ارائه می‌دهد ولی ممکن است در صورت نداشتن مشوق، خودش کم‌کم هنر را کنار بگذارد تا جایی که رفته‌رفته آن را فراموش کند.

امیدواری از عوامل خارجی

ولی همه ما می‌دانیم که این مشوق‌ها و امیددهنده‌ها همیشه در دسترس ما نیستند. به گفته اهل معرفت تا وقتی عامل خارجی و بیرونی ما را به انجام کارها تشویق یا امیدوار کند، معلوم نیست چقدر موفق می‌شویم. چون ممکن است امروز عامل تشویق کننده باشد و فردا نباشد! پس راه‌حل چیست؟ بیشتر ما آدم‌ها برای پیشبرد کارها و دست و تلاشی و زندگی برداشتن، مشوق می‌خواهیم و کسی که ما را درک کند و امیدوارمان کند، یا به عواملی نیاز داریم برای امیدوار شدن، پس اگر نبود چه، چه کاری باید انجام بدهیم؟ به گفته اندیشمند دیگری، همیشه عاملی برای رنجش هست، پس امیدوار باش و کارت را انجام بده. این فرد درک می‌کرد که بیشتر وقت‌ها عواملی برای ممانعت مسا از کار و راهی که پیش‌رو داریم، وجود دارد. ما بهتر است آنها را ندید بگیریم و به کار مورد نظرم‌ان بپردازیم. اهل معرفتی که می‌شناسم همواره در تلاش بوده‌است تا خودسازی را در زندگی‌اش داشته باشد، شاید درست‌تر باشد بگویم که او با خودسازی، زندگی می‌کند. یک درس را از او بسیار آموختم‌ام هرچند، در آن نمی‌دانم خودم هم توانست‌ام آن را به کار بگیرم یا نه، و آن اینکه وابستگی‌ها را از خود دور می‌کند. به عبارتی یکی از تلاش‌هایش برای خودسازی این است که از وابستگی‌ها رها شود. تا جایی که من می‌دانم او امیدواری را از خلاق نمی‌خواهد. با این نگاه قرنطینه به غیر آن نمی‌تواند آرامش او را بر هم بزند. یکی از دلایل بی‌قراری و ترس در دل نداشتن امید و انگیزه است. او با دور کردن وابستگی‌ها از خود، خود را از گرفتن امید و انگیزه از خلاق دور کرده

سیک زندگی

سیک زندگی ۸۸۴۹۴۷۱

د

مشوق‌ها و امیددهنده‌ها همیشه در دسترس ما نیستند. به گفته اهل معرفت تا وقتی عامل خارجی و بیرونی ما را به انجام کارها تشویق یا امیدوار کند، معلوم نیست چقدر موفق می‌شویم. چون ممکن است امروز عامل تشویق کننده باشد و فردا نباشد! پس راه‌حل چیست؟ بیشتر ما آدم‌ها برای پیشبرد کارها و دست از تلاش و زندگی برداشتن، مشوق می‌خواهیم و کسی که ما را درک کند و امیدوارمان کند، یا به عواملی نیاز داریم برای امیدوار شدن، پس اگر نبود چه، چه کاری باید انجام بدهیم؟

است. به گفته خودش دستش در دست خداست چون این دست، ابتدا و پایانی ندارد و دست او را بدون هیچ می‌تواند درمان بسیاری از آنها باشد. شخصی که از استرس شدید و دلشوره، تپش قلب بالایی پیدا کرده بسود این‌را برایش گفت. او انگیزه‌مسان را می‌گیریم، چرا با بسالا و پایین‌های زندگی امیدمان هم به ترس و استرس تبدیل می‌شود؟ قرار نیست خودمان را زیر سؤال ببریم اما قرار است راه‌های درست را بر روی خود بگشاییم. برای زندگی درست، نیاز داریم به نگاه خدایی. ما اگر خدایی زندگی می‌کنیم، پس خدایی هم فکر می‌کنیم. اندیشه‌مان‌باز دارد به کمی ارتقا، به کمی تازگی. به اینکه رپارتر باشیم و عمیق‌تر نگاه کنیم. هم‌اکنون بسیاری از کسانی که این نوشته را می‌خوانند روزه دارند. این روزه‌داری و این نوشته که روی گذاش بزرگ‌ترین شایستگی‌های پروردگار که تفکر است، بپرنداریم. خوب است به آنچه وادار‌مان می‌کند تا از بیرون

بسیاری از ما از دردهای روحی و روانی ناشی از استرس و افسردگی رنج می‌بریم و امیدواری می‌تواند درمان بسیاری از آنها باشد. شخصی که از استرس شدید و دلشوره، تپش قلب بالایی پیدا کرده بسود این‌را برایش گفت. او اهمیت داشتن امید را حتی در بدترین حالات خودمان را زیر سؤال ببریم اما قرار است راه‌های درست را بر روی خود بگشاییم. برای زندگی درست، نیاز داریم به نگاه خدایی. ما اگر خدایی زندگی می‌کنیم، پس خدایی هم فکر می‌کنیم. اندیشه‌مان‌باز دارد به کمی ارتقا، به کمی تازگی. به اینکه رپارتر باشیم و عمیق‌تر نگاه کنیم. هم‌اکنون بسیاری از کسانی که این نوشته را می‌خوانند روزه دارند. این روزه‌داری و این نوشته که روی گذاش بزرگ‌ترین شایستگی‌های پروردگار که تفکر است، بپرنداریم. خوب است به آنچه وادار‌مان می‌کند تا از بیرون امیدواری‌های‌مان را به دست بیآوریم فکر کنیم. قرنطینه و افسردگی‌هایی که برای بسیاری از ما در پی‌داشتن این درس را به ما داد که کمی هم به خود بیاییم. به ما گفت که می‌توانیم مطلق به زندگی‌مان نگاه نکنیم چون ممکن است همواره در حال تغییرات بزرگ باشد ولی با این وجود باز هم باید امیدوار بود و امید را از دست نداد. این دوران که ویروس جولان می‌داد، به ما نشان داد که زندگی ممکن است ما را با چالش مواجه کند، و این چالش چیزی نیست که انتظارش را داشته باشیم. ربه‌رو شدن با این چالش‌ها برای ما سنگین است، پس امیدوار ماندن در این شرایط هم آسان نیست؛ همان‌طور که این‌را در خود به چشم دیدیم، برای یکی کم یا به ندرت هیچ، و برای برخی زیاد. ولی به ما کمک کرد تا درک کنیم که امیدواری را باید در خانه، زندگی و واقع در درون خود بیاییم.

هم‌اکنون بسیاری از مردم در تنهایی زندگی می‌کنند و حتی همخانه‌ای ندارند تا از او انرژی و حس امیدواری دریافت کنند، و به نظر می‌رسد روزهای خانه‌نشینی برای این دسته شاید سخت‌تر از بقیه بوده‌است ولی بر خلاف تصور ما این دسته‌از افراد جامعه شاید آن روزها را راحت‌تر نیز گذرانده باشند. یک دلپیش می‌تواند این باشد که این افراد به تنها فکر کردن، تنها تصمیم گرفتن و تنها مشوق داشتن و تنها خوشحال بودن و حتی تنها غصه خوردن عادت کرده‌اند. عادت شاید واژه مناسبی نباشد و به جای آن بگوییم رفته‌رفته این‌ها را آموخته‌اند شاید بهتر باشد. همه این‌ها نشان می‌دهد که امیدواری احساسی‌است که در سخت‌ترین و پیچیده‌ترین شرایط می‌توان در خود ایجاد کرد. این پس کار دشواری است ولی این دشواری را خیلی‌ها انجام داده‌اند.

نگاه



حتی یک لحظه از امید خالی نشو

نگذار تردید و ناامیدی قلبت را ویران کند

■ همایرانی

امیدواری، واژه‌ای است که حتی خواندن یا شنیدنش هم دل را آرام می‌کند. آرامشی که حتی از دیدن این واژه داریم. به ما یادآوری می‌کند که قلب ما به امید داشتن و امیدوار بودن، نیاز دارد. این‌را کسانی بیشتر درک می‌کنند که به دلیلی امیدشان را از دست بدهند. وقتی درباره چیزی امیدی در دل نباشد، آن وقت می‌شود اهمیت امیدواری را به خوبی درک کرد. افرادی که استرس را در درون خویش احساس می‌کنند و دلشوره گریبانشان را گرفته، ممکن است ناامیدی‌ها را در درون خویش تجربه کنند. ناامیدی‌هایی که خود اضطراب به دنبال دارد و نگرانی. امیدواری امروزه شاید بیش از گذشته برای ما ضروری شده‌است.

آن روزها که داروهایی را برای آرامش دادن به روح و روانم استفاده می‌کردم، زندگی‌ام دچار تغییرات بزرگی شد. اضافه وزن، ریزش موی سر، رفته رفته اثرات استرس و اضطراب را بر جسم نمایان کرده بود. مصرف داروها از زمانی شروع شد که یک شب، در اوج اندوه و غم ناشی از ترس‌ها و نگرانی‌ها ضریان قلبم به شدت بالا گرفت و من را راهی اورژانس بیمارستان کرد. آن شب می‌دیدم که خانواده‌ام از دور و نزدیک با چشمان گریان به دیدنم آمدند و من با اینکه احساس درد بیشتری از دیدن چشمان گریبان‌شان داشتم، ولی خودم را مقصر می‌دیدم. همه نگران بودند چون ترس‌ها و غم‌ها نشست و برخاست با آنان که تاریکی را به یاد آمد می‌آوردند. آن قدر به روانم فشار آورد، بود که راهی بیمارستانم کرد. پس از دوره‌ای که به نظرم برای یافتن دوساره آرامش نیاز داشتم و شاید پیش از یک سال طول کشید، ناامیدی‌هایی که هر از گاه به سراغم می‌آمد، مبارزه می‌کردم. وقتی ارزش ناشی از استرس، قلب و قفسه سینهام را به درد می‌آورد و دلهره در دلم ایجاد می‌کرد، با تمام وجود سازنده تمام امیدها را می‌طلبیدم یعنی، خدا را صدمای خودم کم که پاکسازی‌های درونی و انجام کارهای معنوی را انجام دادم و مانند یک بیمار درمانم را جدی گرفتم. تا اینکه امیدواری درون قلبم کار خودش را کرد. توانستم به لطف پروردگار و با راه‌های مثبتی که جلوی راهم می‌گذاشت، تاریکی بیشتر را از قلبم بیرون و ترس کمتری را احساس کنم. همین باعث شد تا نور بیشتری به قلبم تابیده شود. این‌را می‌توانستم احساس کنم. چون پس از چندی دلهره کمتری را در درون خود احساس می‌کردم و استرس کمتری داشتم، اسم این‌را گذاشتم رفتن تاریکی و آمدن نور. نمی‌دانم چگونه سیاسگوار دلم من نژود و توانستم دوباره آرامش را در درونم احساس کنم.

ما به دنبال امیدواری هستیم و شاید ناآگاهانه این کار را انجام دهیم. همه ما اگر درباره چیزی نامید شویم، نسبت به آن دل‌سردی می‌شویم ولی این نامیدی یک دل‌سردی ساده نیست، شاید بیشتر شبیه یک درد باشد. درد امیدنداشتن. به اعتقاد نگارنده این درد، همین روست است که نداشتن امید را به پایان زندگی تمثیل می‌کند. امیدواری موهبت بزرگی است که روح را نجات می‌دهد. احساس قدرت درون و سرزندگی را به ارمانم می‌آورد و به عبارتی زندگی را نجات می‌دهد. استادی رویش رفت و دست دراز کرد و به ریسمان نیروی پاک و درخشنده پروردگار چسبید.

د

ما به دنبال امیدواری هستیم و شاید ناآگاهانه این کار را انجام دهیم. همه ما اگر درباره چیزی نامید شویم، نسبت به آن دل‌سردی ساده نیست، شاید بیشتر شبیه یک درد باشد. درد بزرگ و شکنجه کننده‌ای دارد. شاید از همین روست که نداشتن امید را بهتر است این معجزه را در قلب خود و کسانی که دوستشان داریم، بالا ببریم.



خواهزم از آن روز هر از گاهی یکی از شعرهایم را می‌خواند و به سر بار ناپاوری من را تشویق می‌کرد. او تشویقم می‌کرد که راه شاعری را دنبال کنم و به راه ادبیات وارد شوم.

با نیرویی که از تشویق‌های مزرگان می‌گرفتم، همان شعرهای بی‌سر و شکل، کم‌کم به غزل‌هایی تبدیل شد که حتی چند نشریه تعدادی از آنها را منتشر کردند. آن روزها در ابتدای نوجوانی نیاز داشتم به تشویق کسی تا امیدواری را به من هدیه دهد. به اینکه: «تو هم توانستی

چند بیت شعر واقعی بگویی!»

اگر امروز این یادداشت نوشته می‌شود پیش‌نیازی دارد که چند دهه پیش رقم خورده‌است، امیدی که خواهرم و بقیه عزیزانم، همکلاسی‌ها و دبیرانم در دلم افروختند، و این نشان می‌دهد که یک عامل خارجی و بیرونی امید دست به قلم گرفتن را در قلب من جاری می‌کرد.