کاشانه
ویژه‌نامه هفتگی سبک زندگی و خانواده روزنامه جوان
جوان
پنج‌شنبه ۱۷ فروردین ۱۴۰۲ – ۱۵ رمضان ۱۴۴۴

حس خوب خریدنی نیست

همیشه گفته‌اند حس خوب را نمی‌توان خرید، بلکه باید در درون خود ایجاد کرد. زندگی مانند یک ترن هوایی است و احساسات و هیجانات ما دائم در آن دستخوش تغییر و دگرگونی است. همه ما می‌توانیم یک لحظه خوب و مثبت باشیم، اما لحظه‌ای بعد از آن مانند یک توپ به زمین بخوریم و احساسات منفیِ همه وجودمان را زائل کند. این تغییرات در مورد انسان‌ها کاملاً طبیعی است و ما هر روز باید با این چالش مواجه شده و راه‌حلی برای آن داشته باشیم. چرا؟ به دلیل نحوه عملکرد ذهن و افکار ما. همه ما به نوعی با این فراز و فرودهای عاطفی درگیر هستیم. معمولاً زمانی که زندگی‌مان با آنچه انتظارش را داریم منطبق شود، همه‌چیز خوب است، اما زمانی که با مسائلی مواجه می‌شویم که از نظر ما منصفانه نیستند. اغلب عصیان می‌کنیم، عصبانی یا افسرده می‌شویم. مشکلات زمانی به وجود می‌آیند که ما به الگوهای فکری منفی خاصی پایبند باشیم...

کارهای خیر روزمره به روایت آدم‌های مهربان شهرمان

همه ما می‌توانیم کریم باشیم

«خیر در لحظه» نعمتی که باید قدرش را بدانیم

فرصت کار خیر همیشه پیش روی ماست

علیرضا فرهنگ پژوهشگر حوزه دین

۳ پرده از نمایش کرامت امام حسن مجتبی(ع)

سیدحسین خادمیان نوش‌آبادی، مدرس حوزه و دانشگاه

توسعه خوبی‌ها و بستن راه بدی‌ها را از زندگی امام حسن(ع) بیاموزیم

حس و حال شب‌های قدر به روایت رمضانی‌ها

چیزی از قلم نیفتد همه را از خدا بخواهیم

حجت‌الاسلام علی حیدری، استاد حوزه و دانشگاه

دل را برای میزبانی خدا از گناه تخلیه و با پاکی زینت کنیم

خوشه چین

مولانا می‌گوید بدون یافتن سکون، هر حرکتی ناشیانه و تشنج‌آمیز خواهد بود

چرا دست و پا می‌زنیم اما نمی‌رسیم؟

حسن فرامرزی

ناشی‌ها برای نگه داشتن خود از ضربه استفاده می‌کنند. ضربات بی‌وقفه و رگباری تا آنها را شناور نگه دارد. پای ضربه چه زمانی به میان می‌آید؟ وقتی شما موقعیت خود را «در برابر یا علیه» چیزی ارزیابی می‌کنید. مثلاً من ناشی هستم و بلد نیستم شنا کنم. وقتی مرا در آب پرت می‌کنند بلافاصله چه می‌کنم؟ به آب ضربه می‌زنم تا خود را در سطح آب شناور نگه دارم. چرا به آب ضربه می‌زنم؟ چون آب را «در برابر» یا «علیه خود» می‌بینم. چرا به آب ضربه می‌زنم؟ چون آب را «در برابر» یا «علیه خود» می‌بینم. چرا ما در زندگی این قدر خسته، آشفته و بی‌حوصله‌ایم؟ این آشفتگی از ناشی‌گری است. امکان ندارد ناشی باشی و آشفته و رنجور نشوی، چون ناشی پیوسته مجبور است ضربه بزند و متقابلاً آب – زندگی – هم به او ضربه خواهد زد.

در واقع ناشی، واقعیت آب را نمی‌بیند، بلکه آن آبی را می‌بیند که ترس آفریده است. ناشی به آب – زندگی – به چشم هیولایی بی‌رحم و موجودی بی‌عاطفه می‌نگرد که باید به آن غلبه کرد و بر آن چیره شد و کدام ستیز و جنگی است که از میانه آن جراحت، زخم و خستگی بیرون نیاید؟

این که ما در زندگی این همه دست و پا می‌زنیم و آخر سر حس می‌کنیم بعد از سال‌ها ذره‌ای پیش نرفته‌ایم به خاطر آوار ناشی‌گری است که بر سرمان ریخته است. ناشی پر از نشتی است و انرژی را هدر می‌دهد. او توان زیادی را صرف دست و پا زدن‌های بی‌قاعده و ناموزون می‌کند، دست و پا زدنی که ترس، همه آنها را اداره می‌کند و در نهایت آن دست و پا زدن به کار نمی‌آید.

اما منشأ ناشی‌گری کجاست؟ ناشی‌گری از دوگانگی و پراکندگی درون من برمی‌خیزد. هر وقت ما از صمیمیت و یگانگی خود بیرون بیاییم همه روابط را به صورت «من یا دیگری» می‌بینیم، مثل ناشی که آن لحظه زندگی را «من یا آب» می‌بیند اما کسی که ناشی نیست، از آب فضایی خواسته تا او «در آب» باشد و آب هم آن فضا را به او داده است، یعنی آب به اندازه حجم او، او را احاطه کرده، اما ناشی از آب – زندگی – فضا نمی‌خواهد بلکه می‌خواهد اصلاً آب – زندگی – نباشد، در حالی که ما وسط آب – زندگی – هستیم و آب یا زندگی ما را احاطه کرده است.

شما چرا در دعوا به سر و صورت کسی می‌کوبید؟ چون می‌خواهید او نباشد، چون او را علیه خود می‌بینید. مثل ناشی که به صورت آب می‌کوبد تا او را کنار بزند، او را به زیر بکشد، تا آب نباشد. شما چرا کسی را بغل می‌کنید؟ چون نسبت شما با او نسبت «من در او»ست، می‌گویید آغوش باز کن چون من در تو هستم و می‌خواهم مرا کامل احاطه کنی، نمی‌خواهم فاصله‌ای بین من و تو باشد، اما در دعوا نسبت شما با او نسبت «من در او» نیست، نسبت «من یا او»ست. درست مثل ناشی که می‌گوید یا جای من است یا جای آب و آرزو می‌کند آب نباشد.

چرا ما خسته‌ایم؟ خستگی ما به نسبتی برمی‌گردد که ما با زندگی برقرار می‌کنیم، ما خسته‌ایم چون نسبتی که ما با زندگی برقرار می‌کنیم نسبت «من در زندگی» نیست، نسبت «من یا زندگی» است.

حرفه‌ای، خود را «در آب» می‌بیند اما ناشی، حساب خود را «از آب» جدا می‌کند. ناشی‌ها برای نگه داشتن خود روی سطح آب – زندگی – از ضربه استفاده می‌کنند اما حرفه‌ای سکون – تعادل – را در آب پیدا می‌کند، یعنی عامل رهایی را از درون آب بیرون می‌کشد، نه از بیرون آب که دست و پا زدن باشد. مثل نقاشان رومی در داستانی از مثنوی معنوی که آن آیینه‌گی را از درون سطح و به واسطه صیقل بیرون می‌کشند، نه از بیرون سطح، یعنی به وسیله پناه بردن به رنگ و نقش، یعنی همان کاری که نقاشان چینی می‌کنند.

مولانا در دفتر ششم مثنوی معنوی می‌سراید:

آن سکون سابح اندر آشنا/ بِه ز جهد اعجمی با دست و پا /اعجمی زد دست و پا و غرق شد/ می‌رود سباح، ساکن چون عُمُد

می‌گوید آن حالت سکون، ایستایی و تعادل که شناگر در آب پیدا کرده بهتر از دست و پا زدن‌های ناشیانه است چون هر حرکتی که خاستگاه آن ترس باشد عملاً تشنج است. دیده‌اید کسی که تشنج کرده، چگونه دست و پای خود را حرکت می‌دهد اما آن دست و پا زدن، او را به سمت مقصدی نمی‌برد. یعنی هیچ امیدی نمی‌توان داشت که آدمی با به کار بردن حرکت‌های تشنج آمیز به مقصد برسد اما هر حرکتی که منشأ آن از دل سکون و تعادل آگاهانه برخیزد به معنای واقعی کلمه حرکت است.

ما در فقدان تعادل – سکون – ضربه را خلق می‌کنیم تا ضربه به ما در برابر زندگی مصونیت ببخشد، غافل از اینکه همین ضربه‌ها منشأ خستگی ماست، همچنان که در فقدان حضور مجبوریم سایه‌های درون‌مان – منیت – را بگسترانیم تا آن من – منیت – به ما در برابر زندگی مصونیت ببخشد، غافل از اینکه همین من، منشأ رنج و خستگی ماست.

به یاد پروین اعتصامی که این روزها سالگرد درگذشت اوست

میان شاعره‌ها تاکنون نظیرش نیست

در کوی نیکنامان

پروین اعتصامی پدیده عصر و زمان خود بود. دخترکی که زیر دست پدر شاعر و اهل ذوق و ادبش، انگلیسی و عربی و ادبیات فارسی آموخت و امروز جزو بزرگ‌ترین شاعران زن پارسی لقب گرفته است.

ذوق و قریحه شاعره از ابتدای کودکی در مسیر رشد و تعالی بود، به طوری که در جوانی، او با تأثیر اشعارش جای خود را در میان زنان شاعره مشهور دیگر همچون رابعه عدویه، قرةالعین و حیران مستوره پیدا کرده و چه‌بسا از آنها پیشی گرفته بود. نخستین شعرهای پروین اعتصامی در سن هفت سالگی سروده شده و زیباترین شعرهای وی مربوط به سن ۱۱ تا ۱۴ سالگی‌اش است.

محمدحسین شهریار در سن نوجوانی پروین با او آشنا می‌شود و در سبک شعر نو، پروین را اینچنین معرفی می‌کند:

میان شاعره‌ها تاکنون نظیرش نیست/ براستی که یکی از نوابغ ادب است/ قصایدش به مجلات منتشر می‌شد/ به یادم‌است که او شاعر شهیری بود/ خیال می‌کنم که او بیست سال کمتر داشت/ از آن پس من و او آشنای هم بودیم

پروین اعتصامی را با روحیه ظلم ستیزی و مخالفت با ستمگران، همچنین حمایت و ابراز همدلی‌اش با محرومان و ستمدیدگان می‌شناسند. اشعار او با محوریت اخلاق و دفاع از مظلومان در برابر ظلم و ستم ناپایدار حاکمان به وضوح این موضوع را نشان می‌دهد. شعر مشهور مست و هوشیار پروین، نمونه‌ای از فساد اخلاقی، سیاسی و اقتصادی جامعه آن روز را به تصویر کشیده است.

دیوان اشعار این شاعره ایرانی، سال ۱۳۱۴ یعنی درست وقتی ۲۹ ساله بود، در چاپخانه مجلس شورای ملی منتشر و با تحسین و تقدیر اهالی ادبیات روبه‌رو شد. او بعد از چاپ این دیوان، مدتی در کتابخانه دانشکده ادبیات دانشگاه تهران به عنوان کتابدار مشغول کار شد.

سیمین دانشور در کتاب «شناخت و تحسین هنر» (مجموعه مقالات سیمین دانشور، کتاب سیامک، ۱۳۷۵) به خاطره‌ای از پروین اعتصامی در همین کتابخانه اشاره کرده است.

وی در صفحات ۶۴۵ و ۶۴۶ این کتاب می‌نویسد: در دانشکده ادبیات، پشت میز کتابداری می‌دیدمش. چشم‌های درشتش کمی تاب داشت و روسری سر می‌کرد. بیشتر دانشجویان «خانم کتابدار» صدایش می‌کردند و من «خانم». مرحوم فروزانفر، مرا «دوشیزه مشکین شیرازی» می‌نامید تا اشارتی باشد به پوست آفتاب‌خورده جنوبی‌ام. اما او یک روز گفت: «دانشورا! کلیات او. هِنری را به امانت برده‌ای و پس نیاورده‌ای. جریمه می‌شوی.» آن روزگار، ویرِ او. هِنری داشتم و از پایان غافلگیرکننده داستان‌های کوتاهش خوشم می‌آمد.

گفتم: «تمامش نکرده‌ام.»

گفت: «تو بیاور، دوباره امانت بگیر!»

دانشجوی پسری که بعدها شناختمش، دکتر معین – معین فرهنگ و ادبیات ایران – در کنارم، به انتظار گرفتن کتاب، بی‌تاب می‌نمود. گفت: «خانم پروین اعتصامی گزارش نمی‌دهد. هوای دخترها را دارد.» خود خودش بود. غافلگیر شدم. وقتی آدم جوان است، انتظار دارد هر آن اتفاق خوشی برایش بیفتد و اتفاق خوش افتاده بود. می‌دانستم که باید می‌شناختمش. می‌دانستم که این خانم خانم‌ها را در ذهنم، در قلبم، در کل وجودم، جایی دیده‌ام، یا باید دیده باشم و یا شنیده باشم. سیر نگاهش کردم. کمی چاق، اما غمگین می‌نمود و مثل شعرش بلندبالا نبود. سرش که خلوت شد، به اشاره‌اش به مخزن کتابخانه رفتم. خواستم دستش را ببوسم که نگذاشت. چای که می‌خوردیم، دوتا از بهترین شعرهایش «سفر اشک» و «مست و هوشیار» را از زبان من شنید. اما نتوانستم لبخندی به لب‌های بسته‌اش اهدا کنم. حتی حیرت نکرد که «قند پارسی»اش تا شیراز رفته و برگشته.

آن روز، هیچ کداممان نمی‌دانستیم که پایان غافلگیرکننده، سال بعد [و ۱۵ فروردین ۱۳۲۰] است. آنچه دانشور به آن اشاره می‌کند تاریخ فوت ناگهانی پروین اعتصامی است. سوم فروردین سال ۱۳۲۰، درست زمانی که برادر پروین، در حال تدارک نوبت دوم چاپ دیوان بود، به شکل ناگهانی در بستر بیماری افتاد و طبیب معالجش، حصبه را دلیل به شماره افتادن نفس پروین تشخیص داد و در نهایت در کمال مظلومیت ۱۵ فروردین در آغوش مادرش جان به جان آفرین تسلیم کرد.

از آن‌زمان، یک قرن گذشته و هزاران کلمه بیشتر از کلمات خود پروین، درباره‌اش نوشته شده و مدح اشعارش را گفته‌اند. از او و زندگی‌اش گفته و جهان شعرش را بازخوانی کرده‌اند.

رهبر معظم انقلاب در سال ۱۳۹۳ و در خلال عیادت جمعی از شاعران و اهالی فرهنگ از ایشان، ضمن قرائت چند بیت از پروین اعتصامی فرمودند: سعی می‌شود چهره‌اش پوشانده شود.

ذوق دل آدم‌ها را با بی‌ذوقی کور نکنیم

خودمانی

نیره ساری

سر کلاس منبت بودم. یکی از بچه‌ها گلدان کوچکی را خراطی کرد و از پشت دستگاه، سر میز منبت کارها آمد. معلوم بود که برای خروجی کار، احتیاج به تأیید دارد. با ذوق به گلدان کوچک نگاه و براندازش کرد و رو به ما گفت قشنگ شد بچه‌ها ؟! خیلی با ذوق استقبال کردم و گفتم: «عالی شده میترا، واقعاً دلبره.» بقیه سکوت کردند و علی عضو کم سن و سال‌تر گروه، نگاهی به گلدان کرد و گفت: «به نظرم خیلی خوب نشده.» لبخند روی لب‌های میترا ماسید. میترا که از میز کار دور شد به علی گفتم از من به تو نصیحت «ذوق دل آدمارو کور نکن، شاید تمام امید امروز و این لحظه میترا تأیید از طرف من و تو بود و ما هم رسالتی جز تأییدش نداشتیم.»

علی درست گفت که ما باید ایراد کار را گوشزد کنیم تا کار بعدی او بهتر شود اما به علی گفتم: «استاد میترا من و تو نیستیم، ما فقط اون لحظه دوستی بودیم که باید تأییدش می‌کردیم.»

در تعاریف آوردند «اشتیاق کسی را از بین بردن» یا «حالت ناخوشایندی در کسی ایجاد کردن» اما به زبان خودمانی یعنی «تو ذوقش زدن» یا «ضد حال زدن».

هیچ موردی در تاریخ بشریت ثبت نشده که کسی گفته باشد: «چه خوب شد ذوقمو کور کرد، یا اینکه بگوید آنقدر خوب گند میزنه به ذوقم که دلم میخواد تا ابد عاشقش بمونم.»

هربار که ذوق آدمی را کور می‌کنیم چیزی در او می‌شکند که با هیچ بندزنی نمی‌چسبد. شاید بعد از ما هم هزاران نفر هزار بار ذوق او را کور کنند و از ریشه بخشکانند اما شاید بهتر باشد ما همانی نباشیم که ذوق دل کسی را کور می‌کنیم. وقتی ذوق کسی را کور می‌کنیم با همه توان از ما دور می‌شود و هر بار یک قدم به عقب‌تر می‌رود. ما می‌فهمیم و می‌دانیم کجا کسی دنبال تأیید گرفتن از ماست اما با این حال چنان ذوق او را کور می‌کنیم که اعتماد به نفسش را می‌گیریم.

ما همانی نباشیم که اعتماد به نفس دیگران را می‌گیریم. حالا آن دیگری می‌خواهد یار نزدیک ما باشد یا دوست و رفیق و همکار ما! با کسی که ذوق گفت‌و شنود کنارمان را دارد بد تا نکنیم! کاری نکنیم که بعد از ما دیگر برای هیچ کس گامی برای گفت‌وشنود برندارد!

چرا آنقدر خودخواه شدیم؟! چرا حال خوب کسی نمی‌شویم؟! چرا وقتی می‌دانیم اکسیر کاربردی و آرام بخشی هستیم خود را دریغ می‌کنیم؟! هدیه برایمان می‌خرند، دوست نداریم؟! اشکالی ندارد. اگر شده دو بار حتی به اجبار مقابل چشم او استفاده کنیم. متنی نوشته و برای ما می‌خواند. چرا ما باید نقاد آن متن باشیم وقتی او دنبال تعریف شنیدن است.

ذوق حرف زدن دیگران را با «ژست متفکرانه» و «همه چیزدانی» کور نکنیم. ذوق هدیه خریدن آنها را به رغم نبود سلیقه مشترک کور نکنیم. ذوق انجام خدمتی را که از ته دل برای ما انجام می‌دهند قربانی خودخواهی‌مان نکنیم. عمد و غیرعمد، شوخی یا جدی توی ذوق دیگران نزنیم و بعدش برای ماستمالی کردن ماجرا نگوییم «شوخی کردم»، مهم این است که به موضوع فکر کردید و طرح آن در قالب شوخی به ذهن‌تان رسیده است.

قدر پاهایی را که به سمت ما برداشتند بدانیم. به ذوق دیگران ذوق کنیم تا حتی برای لحظه‌ای شاد باشند. بغض را به جای ذوق به دیگران هدیه ندهیم.