



والاپش

امیر مهرانی

| | |
|----|------------------------------------------------|
| ۹ | عجبیترین روزهای زندگی |
| ۱۰ | میخواهی بترسی یا میخواهی زخمی بشی و ادامه بدی؟ |
| ۱۱ | همیشگی‌های زندگی را باور نکن! |
| ۱۱ | برای مهسا |
| ۱۳ | پذیرش و عدم پذیرش |
| ۱۴ | اجبار، انتخاب و امید |
| ۱۵ | اگر نشدها |
| ۱۷ | ردپا یا اهمیت موثر بودن و بخشیدن |
| ۱۹ | برایتنر میخواست که قهرمان جهان شود |
| ۲۱ | با خشم ادامه می‌دهید یا با درد؟ |
| ۲۲ | در باب مخالفت |
| ۲۳ | روزهای خاکستری |
| ۲۶ | زندگی به وقت مهاجرت |
| ۲۷ | در سرزمهینی که متعلق به تو نیست نمان |
| ۲۸ | نامه‌هایی که منتظرند |
| ۳۰ | تفاوت تنها‌یی و عزلت |
| ۳۱ | درباره‌ی تنها‌یی |
| ۳۳ | واقعیت تو |
| ۳۴ | در خانه بودن |
| ۳۵ | رویا داشتن یعنی |
| ۳۶ | بیا رویاهایمان را زندگی کنیم! |
| ۳۷ | ویژگی‌های انسانی که به‌دلیل تحول در زندگی است! |
| ۳۸ | هدفمند بودن یا جستجوگر بودن؟ |
| ۴۰ | چه زود عادت می‌کنیم |
| ۴۱ | زورا شهری که تغییر نکرد و فراموش شد |
| ۴۳ | ما می‌دانیم |

| | |
|----|--------------------------------------------------|
| ۴۵ | سلام ناگهانی |
| ۴۶ | نقاشی‌های ادوارد هاپر و کیفیت احساسی ما در رابطه |
| ۵۱ | ویکنست دو نیم شده یا در چه رابطه‌ای نباید ماند |
| ۵۵ | روزی که سکوت کردیم |
| ۵۷ | در باب شنیدن |
| ۵۸ | چرا ما یکدیگر را در ک نمی‌کنیم؟ |
| ۵۹ | چرا تَرَک می‌شویم؟ |
| ۶۲ | در باب موفقیت و انسان اجتماعی بودن |
| ۶۳ | متضاد غلط، درست نیست! |
| ۶۵ | ما نسل نوستالتزی |
| ۶۷ | دنیای چند اینچی یا چطور موبایل ما را ساکت می‌کند |
| ۷۱ | مینیمالیسم، جملات کوتاه و کتاب‌های فراموش شده |
| ۷۷ | کمودور، راک و فاصله‌ی ما با نسل جدید |
| ۸۰ | فرهنگ فراموش شده‌ی پیکان |
| ۸۴ | مسئولیت ما در بازگو کردن موقعیت‌ها |
| ۸۶ | در باب دروغگویی چوپان دروغگو |
| ۸۷ | چرا در زندگی به تمرین هنر نیاز داریم؟ |
| ۸۸ | چرا باید از بناهای تاریخی دیدن کرد؟ |
| ۹۹ | لیست نقاشی‌ها |

واليش

والایش

امیر مهرانی

استفاده از مطالب این مجموعه با اطلاع نگارنده بلامانع است.

نسخه اول اسفند ۱۳۹۴

نسخه دوم دی ۱۳۹۶

thecoach.ir



آیا این یک کتاب است؟

نمی‌دانم به این مجموعه باید بگویم کتاب یا نه.
معمولاً کتاب‌ها با هدف مشخصی نوشته می‌شوند و
دست خواننده را می‌گیرند و با خودشان از یک
مبدا به مقصدی معلوم می‌رسانند. اما این مجموعه
این طور نیست. شاید هر نوشته به تنها یک نقطه‌ی
مبدا و مقصد خود را داشته باشد. هر نوشته
موضوعی بوده که ذهنم را درگیر کرده یا در تعامل
با افراد و در خلال کارها یا شاید از لابه‌لای مطالعه‌ها به ذهنم رسیده. شاید بخشی از این نوشته‌ها نتیجه‌ی
گپ و گفتگی دوستانه با شخصی در یک کافه باشد و یا شاید گفتگوها و دغدغه‌های ذهنی من در آن زمان
بوده.

اما شما این‌گونه تصور کنید که قرار دارید تا با دوستی در یک کافه گفتگو کنید. نه این‌که چیز خاصی بگویید بلکه صرفاً حرف بزنید و تبادل نظر کنید. هربار هم ممکن است راجع به موضوعی متفاوت صحبت کنید. هرآنچه که ذهن شما یا رفیقتان را مشغول کرده. بعد همه‌ی آنها را ثبت کرده‌اید و نوشته‌اید و بعد از مدتی شده یک مجموعه‌ی نوشتار. شاید این‌گونه راحت‌تر با این کتاب کنار بیایید. در چنین شرایطی نوشته‌ها یک‌دست نیستند. حتی ممکن است زبان یکپارچه‌ای هم نداشته باشند. چون این گفتگوها هرbar تحت تاثیر حال و هوای شما بوده است. گاهی به فراخور موضوع، ادبی و فلسفی حرف زده‌اید و گاهی هم خودمانی. گاهی خیلی عامیانه توضیح داده‌اید و گاهی سعی کرده‌اید عمیق شوید.

تلاش کرده‌ام موضوع‌هایی که سمت و سوی به یک جهت مشخص داشته‌اند را در یک فصل قرار دهم تا خواننده بتواند تمیز دهد که در حال حاضر بهتر است بیشتر ذهن خود را به چه موضوعی معطوف کند. این تمام آنچه بوده که از دستم برمی‌آمده انجام دهم بلکه خواننده را از سودرگمی بین کلمات نجات دهم. در فصل اول «می‌خواهی بترسی یا می‌خواهی زخمی بشی و ادامه بدی؟» عمدتاً مطالبی است که قرار است امیدواری حرکت بدهد. فصل دوم «در سرزمینی که متعلق به تو نیست نمان» حاوی مطالبی است که بیشتر رویکردش برمی‌گردد به نگاه به خود و درک این‌که کجا هستیم و چگونه خودمان را می‌بینیم و به چه سمتی باید برویم.

فصل سوم «چه زود عادت می‌کنیم» درباره تغییر در زندگی است. فصل چهارم «روزی که گفتگو کردیم» درباره‌ی روابط و اثر گفتگو کردن است و فصل پنجم «نوستالژی‌های امروز ما» درباره‌ی فرهنگ و هنر و جامعه است.

وقتی به خواندن چنین کتابی فکر می‌کنم، به نظر می‌رسد که این کتاب را نباید یا شاید نمی‌شود پشت سر هم خواند. بلکه شاید بد نباشد هر روز یک مطلب را مطالعه کنید یا حتی به‌شکلی تصادفی و منطبق با حال و هوای خودتان دست روی موضوعی بگذارید و آن را مرور کنید. مطالبی که عمدتاً بلند نیست و کوتاه نوشته شده است.

در هر صورت چه بشود اسم این مجموعه را کتاب گذاشت و چه نشود، امیدوارم مجموعه‌ی این نوشته‌ها به‌شما کمک کند تا بیشتر فکر کنید و در بعضی از مسائل عمیق شوید. لازم به توضیح است که مطالب این مجموعه پیش‌تر در سایت شخصی‌ام و یا در کanal تلگرام منتشر شده است.

باید از پیام طراوتی عزیز تشکر کنم که زحمت جمع‌آوری مطالب را کشید و کمک کرد این مجموعه کنار هم شکل بگیرد.



می خواهی بترسی یا
می خواهی زخمی
بشی و ادامه بدی؟



عجیب‌ترین روزهای زندگی

فکر می‌کنم عجیب‌ترین روزهای زندگی انسان‌ها روزهایی نیست که دچار یک تراژدی می‌شوند که روزهایی است که درمی‌یابند از تراژدی‌ها عبور کرده‌اند.

عجیب‌ترین روزهای زندگی انسان‌ها روزهایی نیست که فرصتی را از دست می‌دهند که روزهایی است که دوباره فرصت می‌یابند.

عجیب‌ترین روزهای زندگی همان روزهایی است که انگار فیلم زندگی‌ات را دوباره جلوی چشمان‌ت پخش می‌کنند و می‌بینی بازیگرهای جدیدی در این فیلم هستند که قرار است با تو سناریوی زندگی را به سرانجام برسانند.

عجیب‌ترین روزهای زندگی، روزهایی نیست که افسوس شکست‌ها را می‌خوری که روزهایی است که می‌گویی اینبار فیلم زندگی را درست پیش می‌برم.
چقدر این روزهای عجیب زندگی، عجیب لذت بخش‌اند.

و چقدر این روزهای عجیب زندگی، روی دیگر عجیب زندگی را نمایان می‌کنند.

می خواهی بترسی یا می خواهی زخمی بشی و ادامه بدی؟

یکی از شرکت‌کننده‌های کلاس‌هایم برایم از ترس انتخابش گفته بود و جواب زیر را برایش ارسال کردم:

اگر قرار باشد با ترسی که در زندگی تجربه می‌کنیم سر کنیم، هرگز دستاوردی نخواهیم داشت.

می‌دانم که اگر قرار باشد مربی فوتبال باشی با باند بازی و ناعدالتی‌های زیادی روبرو خواهی شد. می‌دانم که خیلی‌ها به تو خواهند گفت دیوانه‌ای که مهندسی را رها کردی و رفتی به سمت فوتبال. خیلی‌ها تو را خواهند ترساند که اگر نتونی چی؟ همه اینها باعث می‌شه که تو پر از شک بشی که آیا واقعاً انتخابیم درست بوده؟

اما بین تو زندگیت ترجیح می‌دی بجنگی و فتح کنی یا ترجیح می‌دی بشینی یه گوشه و حسرت تمام کارهایی که می‌تونستی انجام بدی رو بخوری.

تو حالت اول زیاد زخمی می‌شی. درست مثل فوتباله. بہت تنے می‌زنن. زیر پات تکل می‌زنن. یه وقتایی روت خطای کنن و داور هم نمی‌بینه و تو اعتراض می‌کنی، اما داور به تو اخطار می‌ده.

اما تو می‌دونی وسط مسابقه‌ای و باید تا آخرش ادامه بدی. پس برمی‌گردی و بیشتر تلاش می‌کنی.

من فکر می‌کنم تو دقیقاً وسط فوتبال زندگی هستی. بہت تنے خورده و اخطار گرفتی اما باید بازی کنی. بنابراین به اگر نشدها فکر نکن چون بازی رو باید تا تهش بری. حتی اگر زخمی بشی!

همیشگی‌های زندگی را باور نکن!

برای مهسا...

مهسا خاطرت هست سر کلاس شناخت توانایی‌ها و وقتی صحبت از رویاهای زندگی کردی گریستی؟ یادت هست در یک جلسه آدمد و گفتم اگر زندگی همه‌ی آن چیزهایی که می‌خواهی را ازت بگیرد با چه انگیزه‌ای ادامه می‌دهی؟ می‌دانی، هربار که این سوالات را از شاگردها می‌پرسم صد برابر صدایش بلندتر در گوش خودم می‌پیچد. انگار کسی نهیب می‌زند و می‌گوید جواب خودت چیست؟ خودت چکار می‌کنی اگر همه‌چیزت را از دست بدهی؟ و نمی‌دانم به این سوال چطور باید پاسخ بدهم مگر این که من هم با آن موقعیت روبرو شوم. آنگاه من و هر کس دیگر باید خودش را ببیند که چه می‌کند و چطور پاسخ می‌دهد.

می‌دانم وقتی روی دوپا ایستاده‌ایم و هیچ مشکلی در زندگی نیست، در نهایت کمی احساساتی می‌شویم و همراه همان قطره اشکی که از صورتمان پایین می‌سرد درباره رویاهای تاثیرمنان در زندگی صحبت می‌کنیم.

زندگی همین روبرو شدن‌هاست. روبرو شدن با چالش‌ها.

Roberto Shden یعنی پذیرش و نه تسليم. که تسليم همان سکون و ودادن است.

اما پذیرش روی دیگری دارد. پذیرش یعنی اگر دردی هست به خودمان فرصت بدھیم تا با آن کنار بیاییم.

درباره کم کم و آهسته با وجود محدودیت‌ها حرکتی نو آغاز کنیم.

در این شرایط حرف‌زن ساده‌است. اما واقعیت جای دیگری است. واقعیت زمانی است که با بزرگترین چالش‌ها روبرو می‌شوی. واقعیت زمانی است که چیزی را از دست می‌دهی و آنگاه به همه پاسخ‌های خودت شک می‌کنی. همه‌ی امیدهای داشتهات رنگ می‌بازد و احساس می‌کنی همه رویاهایت دروغی بزرگ بوده‌اند. در این شرایط قدرت خودت را زیر سوال می‌بری و تنها با احساسی از خستگی شدید می‌خواهی خودت را بسپاری به جریان لحظات و شاید ته مانده‌ی نیرویت را برای طغیان علیه آنچه زندگی پیش‌رویت گذاشته صرف کنی و شروع کنی به انکار هر آنچه که داری و داشته‌ای.

مهسا جان، سخت‌ترین موقعیت‌های زندگی زمانی است که تو می‌فهمی با دردی تا آخر عمر باید زندگی کنی. می‌خواهد این درد از دست دادن کسی باشد یا یک بیماری. وقتی به ما می‌گویند همیشه، همان زمان است که دنیا روی سرمان خراب می‌شود، چون تصوری از همیشه نداریم و از خودمان می‌پرسیم همیشه دقیقاً یعنی تا کی؟ آخر عمر کجاست؟ و حتی می‌پرسیم چگونه تا همیشه می‌توان سر کرد؟

اما می‌دانی مهسا، همیشه‌های زندگی همیشگی نیستند همانطور که همیشگی‌های گذشته هم همیشگی نمانندند. چندبار شده که با این همیشگی‌ها روبرو شده‌ای و به یکباره جریان زندگی تغییر کرده و افتاده‌ای در مسیری تازه؟ چندبار شده که فکر کردی راهی نیست و در عین نامیدی، کورسوی امیدی جلوی چشمانت ظاهر شده‌اند؟ مهسا جان، تنها چیزی را که در زندگی نمی‌شود باور کرد همیشگی بودن یک اتفاق است که اگر به همیشگی بودن‌ها ایمان بیاوری آنگاه به سکون دچار شده‌ای و سکون همان نقطه‌ی دردناک زندگی است.

مهسا، زندگی همین روبرو شدن‌هاست. روبرو شدن با چالش‌ها. نمی‌خواهم بگویم که این‌ها آزمایش‌هایی برای رشد تو هستند. حالا وقت این حرف‌ها نیست می‌دانم. اما روبرو شدن یعنی پذیرش و نه تسلیم. که تسلیم همان سکون و ودادن است. اما پذیرش روی دیگری دارد. یادت می‌آید در این‌باره چقدر حرف زدیم؟ یادت می‌آید که می‌گفتیم پذیرش یعنی اگر دردی هست به خودمان فرصت بدھیم تا با آن کنار بیایم و بعد دوباره و کم‌کم و آهسته با وجود محدودیت‌های تازه حرکتی نو آغاز کنیم.

مهسا من و نه هیچ‌کس دیگری این روزها نمی‌توانیم تمام و کمال حال تو را درک کنیم. کسی نمی‌تواند همه‌ی فریادهای درونی تو را بشنود. کسی نمی‌تواند به حرف‌های ناگفتنی تو به خوبی آگاه شود. هیچ‌کس نمی‌تواند به تو بگوید خوب باش. هیچ‌کس نمی‌تواند حتی بگوید امید داشته باش چون هیچ‌کس نمی‌تواند چشم‌های تو را داشته باشد و با آنها به دنیا نگاه کند.

اما مهسا تو یک مسئولیت بزرگ داری. تو مسئولی در قبال کسانی که عاشقانه دوستت دارند. کسانی که برای بودنت و خوشحال بودنت در درون گریه می‌کنند و به چشم‌های تو لبخند می‌زنند. کسانی که لرزش تو لرزش آنهاست. کسانی که خنده‌ی تو خنده‌ی آنهاست و اشک تو اشک آنها. مهسا تو مسئولی چون باید بدانی که آنها کنارت هستند و عمیق‌ترین شادی درونی‌شان وابسته به لبخند توست. تو مسئولی که ببینی یک قلب چطور برایت می‌تپد و چطور دنیا برایش فرو می‌ریزد وقتی تو ضعیف می‌شوی. مسئولی که ببینی چطور دست‌هایی حامی تو هستند و می‌خواهند تو را در آغوش بگیرند. تو مسئولی که به آنها لبخند هدیه بدهی و آغوششان را خالی نگذاری.

مهسا جان، حرف چندانی نیست. این‌ها را برای تو که می‌گوییم خودم هم هزار بار می‌شنوم. به خودم می‌گوییم بپذیر و ادامه بده اگرچه سخت است و دردناک. مهسا به خودم می‌گوییم همیشگی‌های زندگی را باور نکن. کاش باورم شود مهسا. کاش ...

پذیرش و عدم پذیرش

باید شرایط را پذیرفت. مخصوصاً شرایط نامناسب را. اما هرگز نباید ماندن در شرایط نامناسب را پذیرفت. ما از رخ دادن بسیاری اتفاق‌ها نمی‌توانیم جلوگیری کنیم. پذیرش شرایط، یعنی این‌که ببینیم و درک کنیم که در اکنونمان کجا هستیم. عدم پذیرش ماندن در شرایط نامناسب یعنی مسئولیت تغییر بر عهده ماست و نه هیچ‌کس دیگر که اگر ماندیم کسی مقصو نیست.

اما حرکت از یک وضعیت به وضعیت دیگر شاید به سادگی رخ ندهد و به سرعت هم اتفاق نیافتد. ممکن است برای گذر از یک وضعیت، زمان طولانی نیاز به صبر باشد. سخت‌ترین کار شکارچی‌ها انتظاری است که برای موقعیت مناسب شکار می‌کشند. چیزی که باعث دوام در شرایط نامساعد می‌شود حفظ کردن امید رسیدن به شرایط مطلوب است.

هاروکی موراکامی نویسنده ژاپنی می‌گوید:

برای هرچیزی زمان مناسبی وجود دارد. وقتی زمان صبر است، باید صبر کرد.

ما هوشمندانه متضادها را به آغوش می‌کشیم که طبیعت دنیا را زندگی کنیم. اگر دردی نباشد رسیدن به آرامش معنا پیدا نمی‌کند. ارزش زندگی بودن را کسی می‌فهمد که با مرگ روبرو می‌شود. تنها یی در برابر شلوغی معنا پیدا می‌کند و عشق وقتی که غایب است بیشتر حضور دارد.

آری، ارزش آفتاب را کسی می‌داند که در سرزمین‌های ابری زندگی می‌کند.

اجبار، انتخاب و امید

شروع همواره امید دارد. شروع یک رابطه، شروع یک کسب و کار، شروع یک سفر. اتفاق‌های زندگی وقتی در نقطه‌ی شروع قرار می‌گیرند، انگار امیدی اجباری دارند. کمتر پیش می‌آید که کسی ناامیدانه شروع کند و تصوری مطلوب از آینده‌ی جریانی که به آن وارد شده را نداشته باشد. در شروع همه خوشی‌ها را می‌بینند و با هیجان قدم‌هایشان را برمی‌دارند. ما برای شروع ناگزیریم به امید داشتن.

در طول مسیر است که تصویرهای مطلوب رنگ می‌بازند. امید لرزان می‌شود و کم کم شک پدیدار می‌شود. وقتی بار سنگین دیگری را روی دوشمان احساس می‌کنیم یا بارمان را روی دوش دیگری می‌اندازیم. وقتی هماهنگی قدم‌هایمان از بین می‌رود. وقتی دست‌هایمان به محکمی زمان شروع، بهم گره نخورده است. مقایسه‌ها که شروع می‌شود، جریان رابطه مثل رودی که هر روز کم آب‌تر می‌شود، خروشش را از دست می‌دهد و رو به خشکی می‌رود. وقتی دست‌ها از هم جدا می‌شوند و انگشت‌های اشاره دیگری را نشان می‌دهد، تمام آن تصویر مطلوب روزهای اول رنگ می‌باشد.

برای شروع آنقدر باهم قول و قرار می‌گذاریم که یادمان می‌رود قول و قرارهای مسیر را باهم بازگو کنیم. فراموش می‌کنیم که امید در شروع اجباری است اما در مسیر انتخابی. وقتی سایه‌های ناامیدی پدیدار می‌شود، ما انتخاب می‌کنیم که امیدوارانه یا ناامیدانه ادامه دهیم. وقتی سایه‌ها سنگین‌تر می‌شود به خودمان می‌آییم و می‌بینیم خسته‌ایم از امید داشتن و قدم برداشتن و همه قول‌های روزهای اول خاطرهای شده‌اند که حتی یادآوریشان دردنگ است.

آری امیدواری در شروع اجباری است اما در مسیر انتخابی. شاید اینبار در نقطه‌ی شروع باید قرار بگذاریم که در مسیر امیدوار باشیم. اینگونه آن تصویر مطلوب در طول مسیر بیشتر جان می‌گیرد. اینگونه تصویری شکل می‌گیرد که نه فقط مال من است و نه فقط مال تو که تصویریست از آن ما. آری باید با خودمان قرار بگذاریم. قرار بگذاریم که انتخاب کنیم...

اگر نشدها...

تو می‌گویی که کارهای زیادی را آزموده‌ای و پیشرفته داشته‌ای اما ادامه نداده‌ای و همه چیز را رها کرده‌ای. می‌گویی که خسته‌ای از آزمون و خطاهای نگرانم که نکند این بار مسیر جدیدی را شروع کنم و به نتیجه نرسد. اگر به نتیجه نرسم عمرم را تلف کرده‌ام. نگرانی که سنت دارد زیاد می‌شود. می‌فهمم. باور کن حرف‌هایت را می‌فهمم. من. هم. گرفتار این سوال‌ها. بوده‌ام. شاید هنوز هم. باشم. اصلاً چه کسی را می‌توانی پیدا کنی که با اطمینان کامل در زندگی قدم بردارد. چه کسی می‌تواند ادعا کند که در درست‌ترین راه ممکن قدم بر می‌دارد. قانون زندگی این‌گونه است که راه با قدم‌های تو ساخته می‌شود. این راه گاهی سنگلاخی است و گاهی هموار. گاهی از میان یک بیابان داغ می‌گذرد و گاهی از دره‌های سرسبز. هرچه که باشد این طبیعت زندگی است. دست من و تو نیست. شاید هرچقدر قدرت انتخاب داشته باشیم اما در مقابل بخشی از قوانین دنیا ناتوان هستیم. دردهای ما زمانی به اوچ می‌رسد که می‌خواهیم در درست‌ترین جای ممکن در زندگیمان باشیم درحالی که چنین نقطه‌ای در زندگی وجود ندارد. مهم‌ترین هنر ما ایست که با هر قدم خودمان را در هماهنگی با شرایط جدید قرار دهیم و با ریتم جدیدی که خودمان ایجاد کرده‌ایم برقصیم.

وقتی می‌گویی «اگر اینبار تلاش کردم و نشد چه؟» یعنی تو خسته‌ای. یعنی سنگین شده‌ای. مسئولیت‌های بزرگی را برداشته‌ای که نتوانسته‌ای آنها را به سرانجام برسانی و اکنون سنگینی ناکاملی آن را روی شانه‌هایت احساس می‌کنی. فکر می‌کنم مسئولیت‌های ما باید به اندازه خود ما باشد. رویاهای فراتر از توان ما جز خستگی برای ما ارمغانی نخواهند داشت. رویاهای فراتر از واقعیت ما جز گمراهی برای ما نخواهد بود. این بدان معنی نیست که تو لیاقت ایستادن روی بلندترین قله‌ها را ندادته باشی. بلکه بدین معنی است که برای رسیدن به آن قله‌ها باید قدم به قدم پیش‌بروی.

زندگی در نهایت مجموعه آزمون و خطاهاست و مجموعه بددست آوردن‌ها و از دستدادن‌ها. مهم آنست که تو چگونه به آزمون و خطاهایت می‌نگری و از آنها چه چیزی را در کوله‌بار سفرت می‌اندازی.

«اگر نشدها...» خطرناکند. باور کن خطرناکند. اگر نشدها یعنی بهتر است دیگر کاری انجام ندهم. بهتر است خودم را در سکون قربانی کنم. اما می‌دانی که زندگی با سکون در تضاد است. مرگ وقتی اتفاق می‌افتد که به سکون برسیم. اما می‌دانم وقتی می‌گویی «اگر نشد...» یعنی خسته‌ای. پس حالا بیا و کمی به خستگی‌ات فکر کن. به این فکر کن که اگر خودت روبروی خودت می‌ایستادی با چهره‌ای آزرده و به خودت می‌گفتی خسته‌ای چه می‌کردی؟ ایا خودت را در آغوش می‌کشی؟ آیا به خودت می‌گویی که سرت را بگذار روی شانه‌ام و نوازشش می‌کردی؟ آیا کمکش می‌کردی و می‌بردی اش به جایی آرام و اجازه

می‌دادی که کمی در سکوت‌ش اشک بریزد؟ آیا فقط به چشمانش نگاه می‌کردی و دستانش را در دستانت نگه می‌داشتی؟ آیا به خودت حس امنیت را منتقل می‌کردی که وقتی در آغوشت است یعنی امن‌ترین جای دنیا را پیدا کرده؟ آیا مثل یک شعبده‌باز یک بستنی شکلاتی که خودت را خوشحال می‌کند را رو می‌کردی و اجازه می‌دادی لحظات زندگی در لذت لیسیدن بستی معنا شود؟

می‌دانی، تو خسته‌ای و باید کمی به خودت فرصت بدی. چیزی نگو، تصمیمی نگیر، انتخابی نکن. بگذار کمی زمان بگذرد. تو لیاقت بزرگ‌ترین رویاهایت را داری. با سکون خود خواسته، با اگر نشدها... فرصت‌ها را از خودت دریغ نکن. اگر شد، آن وقت چه؟

ردپا یا اهمیت موثر بودن و بخشیدن

بحث یکی از جلسات دوره‌ی شناخت توانایی‌ها مربوط بود به معنای زندگی. این‌که ما به چه دلیل در این دنیا هستیم و رسالتمان چیست. مثالی زدم از ردپایی که از خود بهجای می‌گذاریم. از همه ما در این دنیا ردپایی می‌ماند. گاهی این ردپاها مثل ردپای روی برفی یا روی شن‌های ساحل هستند که ناپدیدارند و زود محو می‌شوند و گاهی این ردپاها ماندگار. ردپای ماندگار معمولاً در قلب دیگران نقش می‌گیرد. اصولاً ردپاهای ماندگار معمولاً در قلب انسان‌ها می‌ماند. گاهی این ردپاها شیرین است و زیبا و گاهی دردناک است و آزار دهنده. کلمات، احساسات و اقدامات موثر و مثبت ما معمولاً منجر به شکل‌گیری ردپایی مثبت می‌شود و بر عکس هر کلمه، هر رفتار و هر اقدامی که منجر به ناراحتی و آزار دادن می‌شود ردپایی زشت و نازیبا را در قلب دیگران باقی می‌گذارد. یکی از بچه‌های کلاس درباره ردپاهای خودش پرسید و گفت که ردپاهایی هست که در قلبش مانده‌اند. آنها را بخشیده است اما یادآوری‌اش هنوز او را آزرده می‌کند. ادامه این مطلب هم برای او است و هم برای همه ما که هر لحظه در زندگی ردپایی از خود بهجای می‌گذاریم.

روزهای اول قلب‌هایمان باز بوده‌اند و دیواری بین ما و دنیا وجود نداشته است. کودک که بودیم به سادگی با دنیا دوست می‌شدیم. با بهانه‌های کوچک ارتباط برقرار می‌کردیم و همه چیز ساده بود. بزرگتر که شدیم قلب‌هایمان حساس‌تر شد چون ردپاهایی در قلب ما جای‌گرفت که ما را آزرده کرده بود. افرادی بودند که غمگینمان کردند. بودنشان که زمانی شیرینی بود تبدیل شد به تلخی محض. برایشان گریستیم. شاید به‌ظاهر اشکی نریختیم اما درونمان زار زدیم. قلبمان به درد آمده بود و تصمیم گرفتیم دروازه‌های قلبمان را تنگ‌تر کنیم که مبادا باز کسی دوباره در این دنیای ساده قدم بگذارد و با هر قدم برداشتنش نفس کشیدن را برایمان سخت کند. آنچه که درباره قلب ما است اینست که هرچقدر بسته‌تر باشد ما تنها‌تر می‌شویم. پس وقتی تنها‌ی را بیشتر احساس می‌کنیم دوباره می‌خواهیم دروازه‌های خاک گرفته را بگشاییم اما می‌ترسیم. می‌گوییم اگر باز کسی آمد و روی قلبمان پایش را فشود چه؟ اما باز می‌دانیم که این قلب بسته ما را هزاران هزار سال از بودنمان دور می‌کند.

خاطرات غمناک گذشته همواره مثل سنگ‌های سنگینی هستند که آنها را انداخته‌ایم در اعماق کوله‌پشتی‌هایمان و می‌خواهیم با وزنشان ادامه زندگی را بپیماییم. بار هرچقدر سنگین‌تر حرکت سخت‌تر. هرچقدر بندهای گذشته با پاهایمان وصل باشد جلوتر رفتن و کشف کردن ناممکن‌تر می‌شود. بخشیدن شاید چیزی جز گذشتن از آن گذشته‌ی دردناک نباشد. بخشیدن آن آدمهایی که

ردپاهایی نازیبا بر قلبمان گذاشته‌اند شاید چیزی جز پیش‌رفتن در زندگی نباشد. می‌دانم که خاطرات همواره در دنک هستند. اما انگار چگونگی یادآوری خاطرات گذشته رابطه مستقیمی با میزان بلوغ ما در زندگی دارد. اگر هنوز اثری از گذشته قلب را به درد می‌آورد، اثری که دیگری در قلب تو گذاشته یا تو در قلب دیگری، شاید به این معنی باشد که تو باید هنوز بزرگ‌تر شوی. بزرگ‌تر شدن در زندگی با پیش‌رفتن شکل می‌گیرد و با خلق ردپایی مثبت بر قلب انسان‌هایی که از امروز به بعد پیش‌روی تو هستند.

ردپاهای پاک نمی‌شوند. همیشه می‌مانند. چه خوب باشند و چه بد، ردپاهای سرجایشان هستند اما در طول زمان معنیشان می‌تواند تغییر کند، اگر تو تغییر کنی و تغییر تو وابسته به میزان پیش‌روی‌ات در زندگی است.

پس اگر برای بخشیدن آنهایی که اذیت کرده‌اند یک حرکت نمادین انجام دادی، مثلاً اسم‌هایشان را روی کاغذی نوشته و سوزاندی و یا برای بخشیده‌شدن توسط آنهایی که آزار دادی مثلاً نذری ادا کردی و باز قلب آزرده است، نگران نباش. درد داشتن یعنی هنوز می‌خواهم در زندگی پیش‌بروم. اگر دردی نداشتی آنگاه باید نگران می‌شدم. تو هنوز راهی داری برای بزرگ‌شدن و برای در مسیر کمال پیش‌رفتن. وقتی تو ردپایی زیبا در قلب دیگران به جای می‌گذاری و وقتی دیگران را می‌بخشی تو داری دنیایت را شکل می‌دهی. بیشترین بهره از آن توست. تو خودت پر از عشق شده‌ای که توانسته‌ای کمی هم از ظرف عشقت به دیگران ببخشی.

از فیه‌مافیه مولانا:

امید از حق نباید بریدن. امید سرِ راه ایمنی است اگر در راه نمی‌روی باری سرِ راه را نگاهدار. مگو که کژی‌ها کردم. تو راستی را پیش‌گیر هیچ کژی نماند، راستی همچون عصای موسی است، آن کژی‌ها همچون سحرهاست، چون راستی بیاید همه را بخورد. اگر بدی کرده‌ای با خود کرده‌ای. دوستی دارم که به من یاد داد در روزهای خاص بیشتر بخوانم و تعمق کنم. فیه مافیه مولانا را دست گرفته‌ام و فکر کردم شاید این برش از کتاب برای شما هم موثر باشد:

برايتنر می خواست که قهرمان جهان شود



پل برايتنر بازيکن بزرگ تيم ملي آلمان مهمان برنامه ۹۰ بود و درباره خاطرات فینال جام جهاني اش صحبت می کرد. در فینال ۱۹۷۴ مقابل هولند داور ضربه پنالتی به نفع آلمان می گيرد و برايتنر جوان پشت ضربه می ايستد. در اين شرایط اگر اين ضربه را گل نكni برای هميشه در تاريخ در نقش مقصري باقی خواهی ماند و بار مسئولیتی بزرگ را بر دوش خواهی كشید. چنین لحظه هایی در زندگی لحظه های نفس گیری هستند. لحظه هایی که ما مسئولیت های بزرگ روی دوشمان احساس می کنیم و ترس می تواند تمام وجودمان را فرا بگیرد. چند سال پیش با مدیر يك شركت صحبت می کردم که می گفت موقعيت همیشه در چند قدمی آدم هاست. اما ترس های آدم ها باعث می شوند موفق نشوند.

عادل فردوسی پور درباره لحظه های تجربه ای که برايتنر پنالتی را گل کرد پرسید و گفت حتما باید موقعیت فوق العاده ای بوده باشد. برايتنر پاسخ جالبی داد:

برای من لذت بخش ترین زمان، موقعی بود که داور سوت پایان را زد. اما وقتی می خواستم پنالتی را بزنم به این فکر نمی کردم که اگر توپ گل نشه چه اتفاقی میافته. به این فکر می کردم که من باید قهرمان جهان بشم. به همین دليل در آن لحظه هیچ چیزی نمی شنیدم و کسی غیر از دروازه بان را نمی دیدم و تمام تمرکزم روی ضربه و حرکت دروازه بان بود.

تصور کنید در مسابقه‌ی دوی ماراتون دونده‌ای فاصله‌ی کوتاهی تا خط پایان داشته باشد و این صدا در سرش تکرار شود که اگر به خط پایان نرسی چی؟ بدون شک این دونده از شدت نگرانی دچار خطا خواهد شد و ممکن است در آخرین لحظات قهرمانی‌اش را از دست بدهد. در خیلی از موقعیت‌های زندگی ما به چند قدمی موفقیت می‌رسیم اما تصور اگر موفق نشویم چه؟ باعث شکست‌مان می‌شود.

موفق شدن جسارتِ خواستن می‌خواهد. به هدف رسیدن جسارتِ تمرکز بر آنچه که باید رخ دهد می‌خواهد، نه ترس از آنچه که ممکن است از دست برود. برایتنر می‌خواست که قهرمان جهان بشود.

با خشم ادامه می‌دهید یا با درد؟

هیچ کس نیست که زندگی اش دقیقا همانطور که می‌خواهد پیش برود. ناخواسته‌های زندگی در دنیاک است و گاهی این درد ما را خشمگین می‌کند.

اما کسی که با خشم زندگی را ادامه می‌دهد همه چیز را سرکوب می‌کند. آدمهای اطرافش را، احساسات خودش را و ... چنین آدمی به همه چیز بدین است و همه را تهدید می‌بیند.

ولی کسی که درد کشیده و با دردهایش زندگی را ادامه می‌دهد بیشتر حمایت می‌کند. او نمی‌تواند درد را در دیگران ببیند پس دست به اقداماتی می‌زند که تنها درد خودش که درد مشابه آدمهای دیگر کاهش پیدا کند. چنین آدمی هم‌دلی می‌کند و نسبت به آینده خوشبین است.

مسئله چرایی رخ دادن اتفاق‌ها نیست. مسئله چگونگی ادامه دادن پس از رخدادهاست.

دردها گاهی هدایایی رشت اما ارزشمند هستند.

در باب مخالفت

معمولاً آدم‌ها با چیزهایی که در ک نمی‌کنند یا برایشان ترسناک است مخالفت می‌کنند.

مخالفت هم در کلام همیشه «نه» نیست بلکه «اما» است.

خیلی از تجربه‌های خوب و بد شخصی در زندگی را سخت می‌توان برای دیگران روایت کرد چون یا در ک نمی‌کنند، زیرا هرگز در آن شرایط نبوده‌اند یا می‌ترسند در آن شرایط قرار بگیرند.

بخاطر همین معمولاً می‌گن: «تو درست می‌گی اما...»

روزهای خاکستری

شاید رنگ خاکستری روزهای ابری باشد که آدم را به نوشتن وادرد. من در روزهای خاکستری این چنین، عمیق می‌شوم. می‌افتم در کنج دل خودم. یک بغضی می‌آید و گلویم را فشار می‌دهد. از خودت می‌پرسی چی شده؟ حرف بزن؟ با من حرف بزن؟

اما پاسخی نمی‌آید. هیچ چیز نمی‌گوید. انگار کسی به تو پشت کرده باشد و هرچقدر صدایش می‌کنی پاسخ نمی‌دهد.

کمی که تامل می‌کنی متوجه می‌شوی که این حال سکوت نه از سر ناراحتی و دلخوری است که از سر پدیدار شدن غمی است که آدمی را به درون خودش می‌کشد. از آن دسته غم‌ها که به تو نهیب می‌زند کمی خودت را بشنو. نه غمی بابت احساس تاسف یا شکست که غمی که درون خودش زایش دارد. از همان دسته غم‌ها که سکوت می‌طلبد و عزلت. از همان دسته غم‌ها که آدم را شاعر می‌کند. آدم را می‌کشاند به اعماق خاطراتش تا تکه‌های گم شدهی خودش را بازیابد و این آینه را دوباره کنار هم بچیند.

انسانی که غمگین نشود، انسانی که دردش نیاید، انسانی که هر از گاهی خودش را روپروری خودش نگذارد چه سخت زندگی می‌کند. انسانی که دلش برای آدمهای نزدیکش، با اینکه حضور دارند تنگ نشود چیزی درونش سفت و خارا شده. انسانی که طعم خداحافظی‌ها را نچشیده باشد و زیبایی سلامها را درک نکرده باشد شاید شبیه کتابی باشد که عنوان داستان دارد اما تمام صفحاتش سفید است. صفحات سفیدی که در انتظار نقش گرفتن کلمات بر آنها رنگ باخته‌اند.

من این نوع از غم را که چیزی از دلش متولد می‌شود دوست دارم. این غمی که من را آرام می‌کند و اجازه می‌دهد فکر کنم. اجازه می‌دهد به خودم بگویم می‌توانی کمی سکوت کنی و با خودت باشی. همین غمی که یک موسیقی ساده می‌تواند تبدلش کند به تر شدن چشم.

گاهی به خودم می‌گویم کاش این روزهای خاکستری بیشتر می‌شدند. روزهای خاکستری کند هستند و گاهی آدم به این ریتم کند گذر زمان نیاز دارد. گاهی آدم نیاز دارد که از آن روال تند روزها خودش را بیرون بکشد. همین ریتم کند است که تو را می‌نشاند یک گوشه. تو را آرام می‌کند. تو را وا می‌دارد که تعمق. تو را وا می‌دارد به پرسش از خود. تو را وا می‌دارد که بفهمی شاید کسی که صدایش می‌کنی حالا حال پاسخ دادن ندارد و فقط به سکوت نیاز دارد.

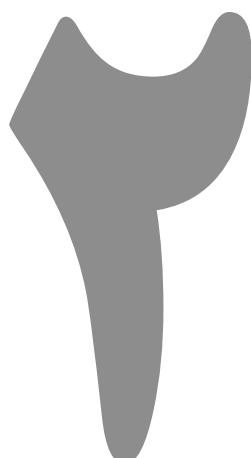
کمی که با این ریتم کند روزهای خاکستری همراه می‌شوی می‌فهمی که چقدر نیاز داشتی به این غم زاینده. به این که دست خودت را در سرگردانی بگیری و به خودت بگویی من حواسم هست. به خودت بگویی دوست داری با من حرف بزنی؟ و بعد می‌بینی که آرام برمی‌گردی به سمت خودت. با یک لبخند و چشم‌هایی که از خاکستری هوا تر شده. بعد می‌بینی که کلمه توان بیان ندارد و یک دفعه خودت تبدیل می‌شوی به یک ساز، به یک آوا. مثل ستار، کمانچه یا شاید هم گیتاری که نواخته می‌شود. تو می‌شوی نتهای موسیقی که نواخته می‌شوی و همان غم از لابه‌لای آوای ساز بیرون می‌زند. هرچقدر این آهنگ پیش می‌رود تو غمگین‌تر می‌شوی. در خودت بیشتر فرو

می روی. اما این غمی نیست که آزار بدهد. غمی است که باید در آغوشش گرفت. غمی که زاینده است. غمی که سبک می کند و آرام. غمی که به شکل یک ساز یا به شکل نتهای موسیقی در تو جریان دارد.

در پس زمینه‌ی همین آهنگ است که دوباره به خودت می‌گویی با من حرف بزن؟ دلم برای صدایت تنگ شده. دلم کلمات را می‌خواهد....



در سرزمینی که
متعلق به تو نیست
نمایان



زندگی به وقت مهاجرت

مهاجرت بخش غیرقابل انکار زندگی است. زمان‌هایی می‌رسد که ما مجبور می‌شویم مهاجرت کنیم و گذشته‌ای را پشت سر بگذاریم. مهاجرت همواره غم‌انگیز است و دردنک. حتی اگر مهاجرت موقعیت‌های جدیدی را پیش‌رو بگذارد، بازهم دل کندن از یک گذشته عمیق چندان آسان و خوشایند نیست. گاهی پشت مهاجرت‌ها خستگی و کلافگی نهفته است. ما مهاجرت می‌کنیم چون احساس می‌کنیم دیگر موقعیتی برایمان وجود ندارد. چون از تلاش و بهنتیجه نرسیدن خسته می‌شویم و راه پیشروی جلوی خود نمی‌بینیم.

ما از رابطه‌مان مهاجرت می‌کنیم چون از تلاش‌های بی‌وقفه برای بهبود خسته می‌شویم و موقعیتی برای بهبود نمیابیم. چون دوست داشتنمان معنا نمی‌شود یا احساس می‌کنیم دوست داشته نمی‌شویم. چون احساس می‌کنیم زیبایی‌های اولیه رنگ باخته‌اند و چیزی نداریم که به رابطه اضافه کنیم.

از محل کارمان مهاجرت می‌کنیم چون فکر می‌کنیم دیگر موقعیتی برای پیشرفت نداریم یا ارزش کارمان درک نمی‌شود. چون احساس می‌کنیم جایی که برایش زحمت کشیده‌ایم و ساخته‌ایم دیگر اثرگذاری ما را نمی‌خواهد.

از کشورمان مهاجرت می‌کنیم چون احساس می‌کنیم سقف آرزوهایمان کوتاه می‌شود و موقعیتی برای نفس راحت کشیدن نداریم. چون احساس می‌کنیم به‌سادگی دیگر دوستش نداریم و درد گذشتن از آنهایی که دوست داریم را می‌پذیریم و به‌امید پیدا کردن سرزمینی جدید مهاجرت می‌کنیم.

از رفقایمان مهاجرت می‌کنیم چون فکر می‌کنیم که دیگر درک نمی‌شویم و همواره مورد قضاوت قرار می‌گیریم. چون روزهایی بود که بی‌قضاوت کنار هم بوده‌ایم اما تجربه چشم‌هایمان را گاه زیبا نمی‌کند و نگاه‌مان را به‌جای روشنی تاریک می‌کند.

ما گاهی به تنها شدن مهاجرت می‌کنیم چون احساس می‌کنیم از آدمها زخم می‌خوریم و حرف‌هایمان درک نمی‌شود. مهاجرت می‌کنیم به تنها‌ی و می‌خواهیم با دردهای خودمان زندگی کنیم.

مهاجرت، در هر شرایطی که باشد، دردنک است اما در پس‌اش امید نهفته است. اما همواره هم نمی‌توان مهاجرت کرد. مهاجرت گاهی برخلاف ماندن و ساختن است. قبل از مهاجرت باید ایستاد و تلاش کرد تا ساخت. باید از تلاش برای ساختن خسته شد و نتیجه نگرفت تا دلیلی برای مهاجرت داشت.

در سرزمینی که متعلق به تو نیست نمان

جایی که به آن تعلق نداری فرسودهات می‌کند. چنین جایی باعث می‌شود آدمی شوی که برای خودت غریبه است. باعث می‌شود کارهایی انجام دهی که از خودت تعجب کنی. باعث می‌شود کم‌کم خودت را نشناسی و سن و سالت که بیشتر می‌شود خشمات به خودت افزایش پیدا کند.

در سرزمینی که متعلق به تو نیست، سخت می‌توانی زیبایی پیدا کنی و زیبا ببینی. این سرزمین خاکستری بی‌روح است. در سرزمین‌های خاکستری بی‌روح، همه غریبه‌اند. در این سرزمین آدمها اولش از درد خاکستری‌ها اشک می‌ریزند و کم‌کم خشک و بی‌حس می‌شوند. مثل همان خاکستری‌ها. در هر سرزمینی که باشی کم‌کم رنگ و بوی همان خاک و آب را خواهی گرفت.

اگر هنوز ندایی هست که به تو می‌گوید که باید مهاجرت کنی به شهری جدید، شک نکن. تو هنوز زنده‌ای.

وقتی مهاجرت کردی تو آدمی هستی که داستانی ارزشمند از زندگی در سرزمین‌های خاکستری بی‌روح داری که می‌توانی برای دیرگان روایت کنی و به آنها بگویی مهاجرت به سمت زیبایی‌ها می‌تواند چه حسی داشته باشد.

نامه‌هایی که منتظرند



آخرین باری که نامه نوشته کی بود؟

قبل ترها پاکت نامه و تمبر و پستچی هویت ویژه‌ای داشتند. نامه‌ها سفر می‌کردند تا می‌رسیدند و دست خط‌ها ارزش فراوان داشتند. تکنولوژی اما همه‌چیز را سریع‌تر کرد چون ما طاقت صبر کردن و معلق ماندن در فاصله‌ی رسیدن نامه‌ها را نداشتیم. چون نامه‌ها گاهی گم می‌شدند و بعد سی و اندی سال می‌رسیدند دست گیرنده. حتی زمانی می‌رسیدند که شاید فرستنده‌ای نبود یا گیرنده‌ای. خدا می‌داند در تاریخ زندگی هر کدام از آدم‌ها چقدر نامه‌های مهم گم شد و چقدر نامه‌هایی که باید می‌رسید، نرسید و چقدر نامه‌هایی که سرنوشت‌ها را تغییر می‌دادند در زمان درست خوانده نشدند.

شاید همه‌ی اینها انگیزه‌های پنهانی بودند برای این‌که ما سرعت و دقت همه‌چیز را بالا ببریم. که بردیم. حالا بعیده است ایمیلی گم شود. بعید است پیغامی به دست کسی دیگر نرسد. نمی‌دانم که چقدر ممکن است کتاب‌هایی مثل نامه‌های نادر ابراهیمی و شاملو دوباره منتشر شود؟ چقدر ممکن است آدم‌ها برای کسانی که دوست دارند وقت بگذارند و صفحه‌ها بنویسند؟ چقدر مهم است که در نامه‌ها شرح حال روزهایی که داشته‌ایم را توصیف کنیم؟

شک ندارم! شک ندارم که درون همه‌ی ما هزاران کلمه هست که منتظرند کنار هم قرار بگیرند و بشوند یک نامه. شک ندارم یه‌جایی در خانه‌های همین کره‌ی زمین، آدم‌هایی هستند که مخاطب تو هستند و شاید خودشان ندانند که مخاطب خاص هستند. شاید خود تو یکی از آن مخاطب‌های خاص باشی. مخاطب خاصی که اگر نامه به دستت برسد دنیای رنگ دیگه‌ای می‌گیرد.

نامه‌ها منتظرند! منتظرند که بشینند روی میز. یا از لای در بیافتند درون خانه. منتظرند که خودشان را جای بدھیند در پاکت‌هایی که دورشان هاشور آبی و فرمز دارند. منتظرند که کسی تای ورق‌هایشان را باز کند و آنها را بخواند. نامه‌ها منتظرند که پیام‌آور احساس باشند. منتظرند که برسند تا وصل کنند.

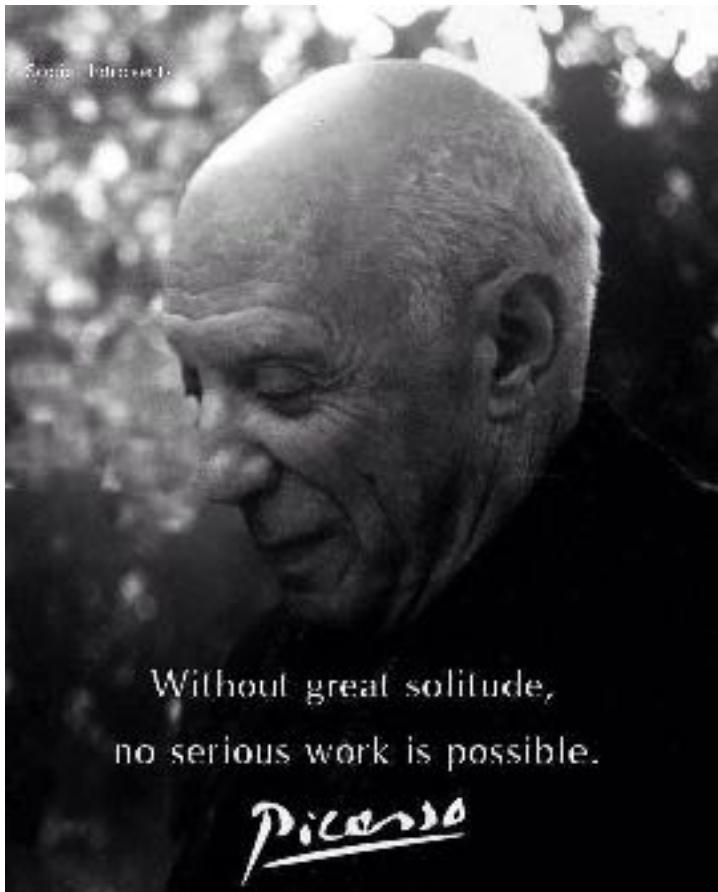
قرار است که تو یک نامه بنویسی. نامه به آدمی که منتظر است و شاد خودش نداند که منتظر است. اگر نامه‌ی تو به او برسد چیزی متفاوت خواهد بود. حداقل یک ردپای اثربار از تو در ذهن و قلبش شکل خواهد گرفت. ممکن است این ردپا از جنس خاطره باشد. شاید هم از جنس عشق و دوست داشتن یا ... نمی‌دانم! هرچیزی که تو بخواهی می‌تواند باشد.

این نامه رو برای چه کسی می‌نویسی؟

شاید اون آدم خودت باشی... شاید خیلی وقتی که منتظری... شاید نمی‌دونی که خیلی وقتی که منتظری...

تفاوت تنهایی و عزلت

تنها ماندن دردناک است. وقتی ما احساس می‌کنیم که تنها مانده‌ایم، یعنی کسی را برای برقراری ارتباط نداریم و این خود درد است.



اما عزلت بیشتر به معنی خلوت کردن است. یعنی ما خودمان می‌خواهیم که با وجود ارتباطات و بودن دیگران اطرافمان، تنها بمانیم و این بر عکس وضعیت قبل دردناک که نیست، لذت بخش هم هست.

ما در خلوت است که کشف و خلق می‌کنیم. شکل‌گیری بسیاری از آثار هنری در همین خلوت و عزلت اتفاق افتاده. این روزها کار و زندگی به مثابه هنر است و ما بسان هنرمندی که باید لحظه‌ها را خلق کنیم و برای این خلق هر کدام از ما به این خلوت نیاز داریم.

درباره‌ی تنها‌ی

تنها‌ی که به انتخاب و اختیار باشد و ما را از جریان شلوغ زندگی جدا کند سازنده است. بسیاری از هنرمندان در وصف این تنها‌ی حرف‌ها زده‌اند و بزرگ‌ترین آثارشان را در تنها‌ی‌شان خلق کرده‌اند. بهترین کتاب‌ها، نقاشی‌ها، نمایشنامه‌ها، آهنگ‌ها و ... همه در تنها‌ی خالقشان خلق شده‌اند. تنها‌ی دوم اما انتخاب شده نیست. جنسی از غربت و دوری دارد. احساس ترک شدن دارد و این دردناک است. تنها‌ی بزرگ‌ترین درد انسان است وقتی حق معاشرت از او گرفته می‌شود. نمی‌دانم چه کسی اولین بار به فکرش رسید که باید زندان برای آدم‌ها وجود داشته باشد اما حتماً او خوب می‌دانسته که تنها شدن آدم‌ها تنبیه بزرگی است برایشان.

ما انسان‌ها موجوداتی هستیم با قدرت حل مسئله‌ی بی‌نظری که به‌خوبی می‌توانیم برای مشکلاتمان راه حل پیدا کنیم. مشکل هرچه می‌خواهد باشد، انسان دست آخر راهی برای حل آن پیدا خواهد کرد. انسان‌های تنها هم برای حل تنها‌ی‌شان راه حل‌های زیادی پیدا کرده‌اند. آنها خواسته‌اند که بیشتر در ارتباط گستره‌ده با آدم‌های دیگر قرار بگیرند. خواسته‌اند که سرگرمی‌های فراوان برای خودشان دست و پا کنند. خواسته‌اند برای کمرنگ شدن تنها‌ی‌شان آشپزی کنند، مهمانی بگیرند، ورزش کنند و از انجام هر کاری که تنها‌ی را کمرنگ می‌کند کوتاهی نکنند. روانشناسان برای حل معضل تنها‌ی حتی پیشنهاد می‌کنند که فرد حیوان خانگی داشته باشد. اما این گونه نمی‌توان معضل تنها‌ی را گذراند. مسئله این است که تنها‌ی گذراندن نیست بلکه زندگی کردنی است.



شاید بهترین نمونه تنها‌ی دردناک را در فیلم *Cast Away* با بازی تام هنکس بتوان دید. کسی که به انتخاب خودش تنها نشد و برای بقای خودش یک توپ را به‌شکل صورت انسان درآورد و آن را کرد همدم خودش. آدم‌های تنها پیشنهاد می‌دهند که از تنها‌ی باید

لذت بردن در صورتی که در چنین نوع تنها‌ی لذتی وجود ندارد بلکه هر اقدامی صرفاً برای گذراندن تنها‌ی می‌شود.

در الگوی سلامت انسان، روابط نقش پررنگی را بازی می‌کنند و احساس تنها‌ی به‌شکل مستقیم به کیفیت روابط ما برمی‌گردد. ما ممکن است در محیط کار احساس تنها‌ی کنیم چون روابط معناداری را با همکارانمان نمی‌توانیم برقرار کنیم. ممکن است در زندگی احساس تنها‌ی کنیم چون رابطه‌ی احساسی و

معناداری را با یک نفر خاص و ویژه نمی‌توانیم برقرار کنیم. حتی ممکن است احساس تنها‌یی کنیم چون با آن یک نفر ویژه هم نتوانیم رابطه‌ی معناداری برقرار کنیم.

همه‌ی این‌ها را گفتم که تاکید کنم تنها‌یی را باید زندگی کرد. عقیده دارم هر سرگرمی صرفا راهی موقتی برای گذران تنها‌یی است. گاهی باید همه‌ی این سرگرمی‌ها را متوقف کرد و اجازه داد تنها‌یی بر زندگی چمberه بزند. در این شرایط می‌توان آن را خوب درک کرد. دردش را می‌شود فهمید. در زندگی با این تنها‌یی می‌توان فهمید که وجودش چیزی نیست که کسی بخواهد تنها‌یی همخانه‌اش بشود.

ما انسان‌ها به دوست داشتن و به دوست داشته شدن نیاز داریم. این یک نیاز طبیعی در ما است. اگر دوست بداریم و خودمان را از ابراز آن منع کنیم به خودمان و دیگری بد کرده‌ایم و اگر مورد دوست داشته شدن قرار بگیریم و نپذیریم هم باز به خودمان و دیگری بد کرده‌ایم. فکر می‌کنم تنها‌یی را با دوست داشتن و مورد دوست داشتن واقع شدن می‌توان ناپدید کرد. در غیراین صورت هر اقدامی به ما می‌گوید که بیشتر از همیشه تنها هستیم. ما زمانی تنها‌یی را محو می‌کنیم که کلاممان با شخصی دیگر پیوند و احساسمان با او گره می‌خورد. تنها‌یی را زمانی محو می‌کنیم که احساس کنیم چیزی برای عرضه کردن یه یک نفر ویژه داریم.

تنها‌یی بزرگ‌ترین ترس انسان است. اما هرچقدر که بیشتر از این ترس قرار کنیم، حضورش قدرتمندتر می‌شود. باید با تنها‌یی زندگی کرد تا آماده‌ی فائق آمدن بر آن شد.

واقعیت تو

بی‌شک زمان‌هایی بوده که ما انسانیت خود را لمس کرده‌ایم. زمان‌هایی که در اوج فشار و سختی می‌توانستیم با نیمه‌ی تاریک خود رفتار کنیم. خودخواه، بی‌رحم، سنگدل و ... باشیم اما انتخاب کرده‌ایم که انسانی رفتار کنیم. انتخاب ما این نبوده که نیمه‌ی تاریک خود را زندگی کنیم. احتمالاً تجربه کرده‌ایم که هر بار که مرزهای انسانیت را رد کرده‌ایم فشارها برایمان چندبرابر شده. چقدر کار آدمی که مدام با دیگران درگیری دارد سخت است. چقدر بار چنین آدمی سنگین است. چقدر آدمی که فکر می‌کند دنیا در حقش خیانت کرده و باید انتقامش را از زندگی بگیرد کار سختی دارد.

شاید تصویر آدم‌هایی در ذهن شما نقش ببندد که خیلی ساده ظلم کرده‌اند و حال و روز دیگران برایشان مهم نبوده و به زندگی خود ادامه داده‌اند و بخواهید به من بگویید که نه اینجوری که می‌گی نیست. ما کلی آدم می‌شناسیم که نه انسانیت و نه هیچ چیزی غیر از خودشان در زندگی برآشیشان مهم نبوده.

درست می‌گویید! من هم می‌شناسم. اما این باعث نمی‌شود که ما انسانیت خود را فراموش کنیم. ما با نگرش و اقدامات خود واقعیت‌مان را می‌سازیم و بر اساس همین واقعیت با دیگران رابطه برقرار می‌کنیم.

در خانه بودن...

خانه همیشه جای بازگشت است. جای امنی که قرار است ما را برای روبارویی با سختی‌های زندگی آماده کند. جایی که زخم‌های روحی ما التیام می‌بخشد و ما دوباره قدرت درونی خود را بازمی‌یابیم.

اما وای اگر خانه محل بازگشت نباشد که بشود محل فرار.

وای اگر خانه زخم روحی بزند و بیرون از آن شود محل درمان.

وای اگر بیرون خانه بشود محل تجهیز برای جنگ داخل خانه.

وای اگر خانه بشود محل سکوت و گفتگوها پشت در خانه شکل بگیرند.

خانه را باید ساخت. خانه را باید پر از گفتگو و حس و آرامش کرد.

رویا داشتن یعنی ...

برای بسیاری از ما رویا موقعیت فانتزی است که قرار است به آن نرسیم. اما می‌شود به رویا به‌شکل دیگری نگاه کرد:

رویا می‌تواند زندگی کردن ارزش‌ها باشد.

رویا می‌تواند موقعیت یک پله بهتر از اکنون باشد.

رویا یک مقصد نیست که در آن مسیر تبدیل به آدم ارزشمندی می‌شویم.

رویا شرایطی است که ما در اون بیشتر موفق هستیم تا شکست خورده.

رویا شرایطی است که ما برای رسیدن به آن می‌جنگیم.

رویا یعنی من از محدوده‌ی امن خود بیرون می‌زنم و زمین بازی‌ام را بزرگ‌تر می‌کنم.

رویا داشتن یعنی زنده بودن. یعنی می‌دانم قدم بعدی که باید بردارم چیست.

رویاهای بزرگ ما استعاره‌هایی هستند از احساس‌هایی که امروز باید زندگی‌شان کنیم.

گذشته را نمی‌شود پاک کرد.

گذشته همواره همراه ما است و می‌تواند منبع انگیزه باشد یا منبع ناامیدی.

کیفیت گذشته وابسته است به نوع نگاه ما به آن.

کیفیت گذشته مهم است چون باعث می‌شود ما نسبت به آینده‌مان امیدوار یا ناامید باشیم، بسته به اینکه چه چیزی را در آن جستجو کنیم.

بیا رویاهایمان را زندگی کنیم!

به رویا داشتن ادامه بده. بگرد به دنبال نشانه‌هایی که روایت را به امروزت متصل کند. بگذار موسیقی امروزت از آینده‌ی تو سرچشمه بگیرد. بگذار نتهای آینده‌ی تو همین امروز جاری باشند. روای شکل‌گیری یک سمعونی که دنیا را تکان می‌دهد از نتهای کوچکی که امروز به ذهن‌ت می‌رسد شکل می‌گیرد. تو سمعونی‌ات را خواهی ساخت، آوازت را در دنیا جاری خواهی کرد و دیگران لبریز خواهند شد فقط اگر تو رویاهایت را گم نکنی. می‌دانم وقتی به گذشته فکر می‌کنی تاریکی‌هایی را پیدا می‌کنی. می‌دانم در گذشته‌ات روزهایی بوده که برایشان خوشحال نیستی و نمی‌توانی آنها را جشن بگیری. شاید آدم‌هایی هستند که از کلام و رفتار تو رنجیده باشند. شاید آدم‌هایی باشند که با کلام و رفتارشان تو را رنجانده باشند. چه کسی می‌تواند مدعی شود که همواره در اوچ بوده است. زیبایی تو و من زمانی شکل می‌گیرد که خوبی‌ها و بدی‌هایمان کنار هم باشند. روشنی و تاریکی‌مان را با هم داشته باشیم. به این فکر کن که آیا می‌توانی آن آدم‌ها را دوباره در آغوش بکشی؟ آیا می‌توانی به آنها بگویی که می‌خواهی سبک شوی؟ تو لایق این هستی که سبک و آزاد حرکت کنی. می‌دانم که بار سنگین تاریکی‌های تلخ گذشته روی شانه‌هایت سنگینی می‌کند. می‌دانم که خسته‌ات کرده‌اند و حرکت را برایت سخت، اما می‌دانی که تو می‌توانی انتخاب کنی؟ آیا می‌دانی که تو می‌توانی انتخاب کنی که این بار سنگین را روی زمین بگذاری و به‌جای قدم برداشت را روی زمین در آسمان‌ها پرواز کنی؟

پرواز با داشتن رویا شکل می‌گیرد. می‌ترسم اگر تو و من بخواهیم ما شویم و رویایی نداشته باشیم. می‌ترسم در دنیایی که نمی‌توان در آن رویا داشت زندگی کنیم. می‌ترسم اگر بگوییم یا بگویی دیگر امیدی نیست. می‌دانم که خسته‌ای، می‌دانم که شانه‌هایت زخمی‌اند. می‌دانم که احساس می‌کنی تنها مانده‌ای. اما بگذار کمکات کنم. بگذار دستهای زخمی من به کاری بیایند. بگذار کمک کنم کیسه‌های سنگین گذشته‌های شکست خورده را زمین بگذاری و بال‌هایت را بگشایی. بگذار من با تنها‌ی ام، غم‌هایم و همه رویاهای مدفون شده در گذشته‌ام کنارت باشم و بگوییم چطور رویاهایت را زندگی کنی. بگذار من و تو هم‌دل یکدیگر در پرواز باشیم و عبور کنیم از مرز نشدن‌ها. بگذار همین امروز رویایمان را زندگی کنیم. من به قلب تو ایمان دارم. تو هم کمی به دستهای من باور داشته باش.

ویژگی‌های انسانی که به دنبال تحول در زندگی است!

بین انسانی که می‌خواهد در زندگی تحول ایجاد کند با انسانی که فکر می‌کند می‌خواهد تحول ایجاد کند تفاوت وجود دارد.

انسان اول کم کم یاد می‌گیرد و عمل می‌کند و انسان دوم زیاد یاد می‌گیرد و انبار می‌کند.

انسان اول بیشتر سکوت می‌کند و تعمق می‌کند، انسان دوم بیشتر چیزهایی که یادگرفته را مثل کتاب صوتی بازگو می‌کند.

انسان اول نگاه تیزبین دارد و به اطرافش توجه می‌کند و می‌آموزد، انسان دوم فکر می‌کند که همه چیز را می‌داند و بیشتر چشم‌هایش را می‌بندد.

انسان اول می‌داند که تحول مسیر است و باید در راهش قدم بردارد، انسان دوم با یک تغییر کوچک فکر می‌کند به نتیجه بزرگی دست پیدا کرده و از حرکت باز می‌ایستد.

هدفمند بودن یا جستجوگر بودن؟

خیلی از آموزه‌ها، خیلی از استادها، خیلی از کتاب‌ها می‌گویند که باید همیشه هدف مشخص داشته باشی. بله درست است. انسان بی‌هدف معمولاً به جایی می‌رسد که نمی‌خواهد. انسان بی‌هدف همان داستان معروف آلیس در سرزمین عجایب است که وقتی به دو راهی رسید از گربه پرسید از چه سمتی باید بروم؟ گربه گفت کجا می‌خواهی بروی؟ و آلیس پاسخ داد نمی‌دانم!

گربه هم گفت پس مهم نیست از چه سمتی بروی!

در تمام این داستان‌ها، جای یک موضوع خالی است و کسی نمی‌گوید اگر نتوانم یک هدف مشخص کنم چه؟ جای این موضوع خالی است که ما همیشه هم نمی‌توانیم در زندگی بگوییم دقیقاً چه می‌خواهیم. یا بهتر است بگوییم در بیشتر وقت‌ها نمی‌توانیم بگوییم دقیقاً در زندگی چه می‌خواهیم مخصوصاً وقتی که آن‌چیزهایی که فکر می‌کنیم می‌خواهیم چندان ملموس نباشند. بیشتر هدف‌هایی که ما در زندگی تشویق می‌شویم آنها را داشته باشیم (مثل پول، خانه، ماشین، سمت شغلی و ...) چیزهایی ملموس و قابل اندازه‌گیری است. اما خیلی وقت‌ها به آینده که فکر می‌کنیم می‌بینیم که چیزهایی که می‌خواهیم حتی این‌ها هم نیستند و از خودمان می‌پرسیم من باید دنبال چه چیزی بگردم؟ باید چه هدفی داشته باشم؟

ماجرای این است که خیلی وقت‌ها ما باید جستجوگر باشیم تا هدفمند. خیلی وقت‌ها ما نمی‌دانیم که در آینده چه اتفاقی می‌افتد و آن را نمی‌توانیم از پیش طراحی کنیم اما می‌توانیم در اکنون جستجو کنیم و هر لحظه آینده را شفاف‌تر کنیم. می‌توانیم جستجو کنیم و بفهمیم که چه چیزی یا چه کاری برایمان بیشتر معنا دارد.

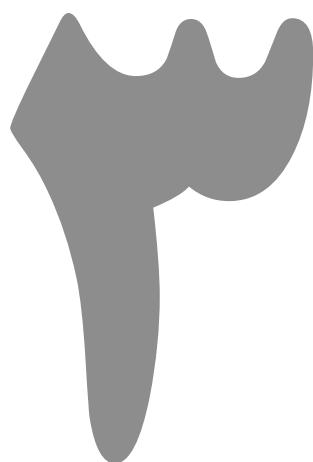
کمتر کسی است که در زندگی، کاری اثرگذار کرده باشد و از روز اول برایش شفاف بوده باشد که دقیقاً می‌خواهد چه اثری بگذارد. بیشتر آدم‌ها در مسیر و در جستجو، اثراشان را خلق کرده‌اند.

بنابراین اگر امروز نمی‌توانید یک هدف مشخص را برای خود انتخاب کنید، از خودتان ایراد نگیرید. الزاماً استانداردهای دنیا قرار نیست درست باشد. شاید شما انسانی جستجوگر باشید. شهامت به چالش کشیدن استانداردها را داشته باشید. شاید سرنوشت آلیس را بیشتر از اینکه هدفش رقم زده باشد، جستجوگری اش رقم زده باشد.

انسان‌هایی که جستجوگر معنا و اثرگذاری هستند معمولاً به اهداف ملموس هم می‌رسند اما انسان‌هایی که فقط به دنبال اهداف ملموس هستند الزاماً به معنا و اثرگذاری نمی‌رسند. گروه اول به مثبت بودن احساس درونی‌شان در زمان مشغول بودن به کاری توجه می‌کنند و گروه دوم به چیزهایی که قابل شمارش است.



چه زود عادت می کنیم



چه زود عادت می‌کنیم

ما به آدم‌ها زود عادت می‌کنیم. به همان فرمی که روز اول ملاقاتشان کرده‌ایم عادت می‌کنیم. تغییر کردن‌شان برایمان سخت می‌شود و از دست دادنشان سخت‌تر. به خلق و خوی آدم‌ها عادت می‌کنیم و تغییر آنها در طول زمان را سخت می‌پذیریم. ما حتی به عادت‌های آدم‌ها هم عادت می‌کنیم و تغییر عادت‌های آنها، عادت‌های ما را هم تغییر می‌دهد و پذیرش این موضوع برایمان سخت است.

ما به کارمان زود عادت می‌کنیم. به میزمان، به کامپیوترمان، به همکارانمان. به روتین‌هایی که گرفتارش می‌شویم. گاهی همه این‌ها برایمان سخت و عذاب‌آور می‌شود اما چه می‌توان کرد؟ ما عادت کرده‌ایم که با همین شرایط کارمان را ادامه دهیم و خوبگیریم به روزهایی که از پس روزهای دیگر می‌آید. وقتی صحبت از تغییر این عادت‌ها به میان می‌آید دست و دلمان می‌لرزد.

ما به گلدان روی میزمان، به کتاب‌های کتابخانه‌مان، به خودکاری که مدت‌ها با آن می‌نوشتیم، به لباس‌هایی که مدت‌ها داشته‌ایم عادت می‌کنیم و از دست دادنشان برایمان سخت می‌شود.

همه‌ی عادت کردن‌ها بد نیستند. اما در میان همه‌ی این‌ها عادتی رنج‌آور وجود دارد: ما به رنج‌هایمان عادت می‌کنیم. ما عادت می‌کنیم که رنج بکشیم. سال‌ها موقعیت‌های عذاب‌آور را تحمل می‌کنیم چون به آنها عادت کرده‌ایم. مثل این‌که قرصی را هر روز بخوریم و روزی که آن را از ما بگیرند از نبودنش ترس تمام وجودمان را بردارد. ما راحت‌تریم که با رنجی زندگی کنیم تا به تغییر آن دست بزنیم.

تغییر همیشه درد دارد، اما با یک رنج می‌توان سال‌ها زندگی کرد و لبخندی پوچ را بر لب‌ها نشاند. می‌توان رنج‌ها را حمل کرد و بی‌پایه و اساس به دنیا گفت که حالم خوب است. این عادت کردن از همه‌ی عادت‌کردن‌ها ترسناک‌تر است.

زورا شهری که تغییر نکرد و فراموش شد

از کتاب شهرهای نامرئی - ایتالو کالوینو:

در پس گذر از شش رودخانه و سه رشته‌کوه، زورا سر بر می‌آورد. شهری که هر کس یک بار آن را دیده باشد، دیگر نمی‌تواند از یادش ببرد. البته نه از آن رو که زورا مانند دیگر شهرهای خاطره‌انگیز تصویری خاص در ذهن بجای می‌گذارد، بلکه به این دلیل که زورا این خصوصیت را دارد که نکته به نکته در خاطر آدمی جای می‌گیرد: ترتیب خیابان‌ها، خانه‌های دوسوی کوچه‌ها، درها و پنجره‌های خانه‌ها، همه به یاد سپرده می‌شود، حتی اگر در هیچ‌یک از این‌ها زیبایی یا ویژگی نادری بروز نکند. راز شهر در طرز لغزش نگاه برashیایی است که مانند نتها در یک نوشته‌ی موسیقی پشت سرهم می‌آیند، بی‌آنکه بتوان جای نتی را در آن تغییر داد یا پس و پیش کرد.

اما به عبث به قصد دیدار شهر عزم سفر کردم: شهر زورا، از آن رو که می‌بایست برای بهتر ماندن در خاطرها، بی‌تحرک و ثابت باقی بماند، به تدریج به تحلیل رفت، از هم پاشید و ناپدید شد. حتی زمین نیز آن را فراموش کرده است.

مقاومت در برابر تغییر عبارتی است که بسیار زیاد شنیده‌ایم. شاید این عبارت برای کسانی که در حوزه‌ی سازمانی فعالیت می‌کنند بیشتر آشنا باشد وقتی که می‌خواهند روالی تازه را در سازمان برقرار کنند یا فرهنگی تازه را به جریان بیاندازنند، همیشه افرادی هستند که حاضر به هماهنگی با شرایط جدید نمی‌شوند و بیشتر تمایل دارند شرایط گذشته را حفظ کنند.

زمانی در یکی از دوره‌های آموزشی که در یک سازمان داشتم رویکرد و تئوری رشد برمبنای توانایی‌ها را برایشان معرفی کردم و توضیح دادم که چطور باورهای ما از گذشته باعث می‌شود که نگاه ما به توانمندی افراد تحت تاثیر قرار بگیرد. یکی از شرکت‌کنندگان در دوره که از مدیران واحد منابع انسانی آن سازمان بود روی باورهای روانشناسی کلاسیک تکیه می‌کرد و سعی می‌کرد با تمرکز بر از بین بردن ضعف‌ها به من ثابت کند که من دچار خطا هستم. (بماند که رویکر رشد برمبنای توانایی‌ها را من اختراع نکرده‌ام و در چند سال اخیر تحقیقات زیادی در این حوزه انجام شده که معروف‌ترینش از موسسه گالوپ است)

خلاصه که نه من موفق شدم نگاه او را تغییر بدhem و نه او موفق شد من را متقادع کند و دست آخر hem بعد از دو جلسه ادامه‌ی کلاس را نیامد. برایم این موضوع پدیده‌ی تازه‌ای نبود که متعجبم کند فقط این سوال

برایم مطرح شد که آنها قرار بود در سازمان خود تغییری ایجاد کنند و آن تغییر از همین متفاوت شدن تفکر شروع می‌شد. آدام کاهان در کتاب حل مسائل پیچیده جمله‌ی بسیار ساده اما عمیقی می‌گوید:

تغییر زمانی رخ می‌دهد که کسی کاری را متفاوت انجام می‌دهد یا به‌شکل متفاوتی
به چیزی نگاه می‌کند.

مقاومت در برابر تغییر صرفا در یک سازمان اتفاق نمی‌افتد که در جریان عادی زندگی هم بسیار زیاد به‌چشم می‌آید. تغییر بخش لاینفک زندگی است. یک سیستم زنده همواره در حال تغییر است و اجزای آن تحت تاثیر رویدادهای مختلف و حرکت‌های بیرونی قرار می‌گیرند و خودشان را با شرایط جدید هماهنگ می‌کنند.

مقاومت در برابر تغییر، مقاومت در برابر جریان زندگی یک سیستم زنده است. داستان زورا همان داستان مقاومت در برابر تغییر است. این‌که ما فرمی ایده‌آل را در ذهنمان ثبت می‌کنیم و می‌خواهیم همواره همان فرم ایده‌آل را زندگی کنیم. البته که می‌دانم نوشتن و تشویق کردن به تغییر بسیار سهل‌تر از هماهنگی واقعی با تغییر است. اما در طول تاریخ انسان نشان داده که تطبیق‌پذیر بوده و همواره با شرایط تازه در زندگی کنار آمده. شاید بهترین مثالش زندگی در شرایط جنگ باشد. ما در طول تاریخ یاد گرفته‌ایم که همواره شرایط را به سمت ثبات هدایت کنیم و بتوانیم همه‌چیز را مهندسی کنیم. در صورتی که رفتارهای انسانی بسیار پیچیده‌تر از آن است که مهندسی شوند. ما در دنیا با عدم قطعیت و واکنش‌هایی روبرو هستیم که تا پیش از این برایمان ناشناخته بوده و بیشتر با پیچیدگی‌های مختلف مواجه می‌شویم. در واقع اگر انسان موجودی تطبیق‌پذیر نبود تا امروز حتماً موجوداتی دیگر روی کره‌ی زمین زندگی می‌کردند که فسیل‌های انسان را کشف می‌کردند و از دیدن باقی‌مانده‌ی آثار انسان‌ها هیجان‌زده می‌شدند.

ما می‌دانیم . . .

اکثر ما می‌دانیم که چه چیزی را باید در زندگی تغییر بدھیم.

می‌دانیم که قدم بعدی ما در زندگی چیست.

اما حاضر نیستیم آشتفتگی‌ها و هزینه‌های تغییر را بپردازیم.

حاضر نیستیم پای باورها و ارزش‌های ایمان بایستیم.

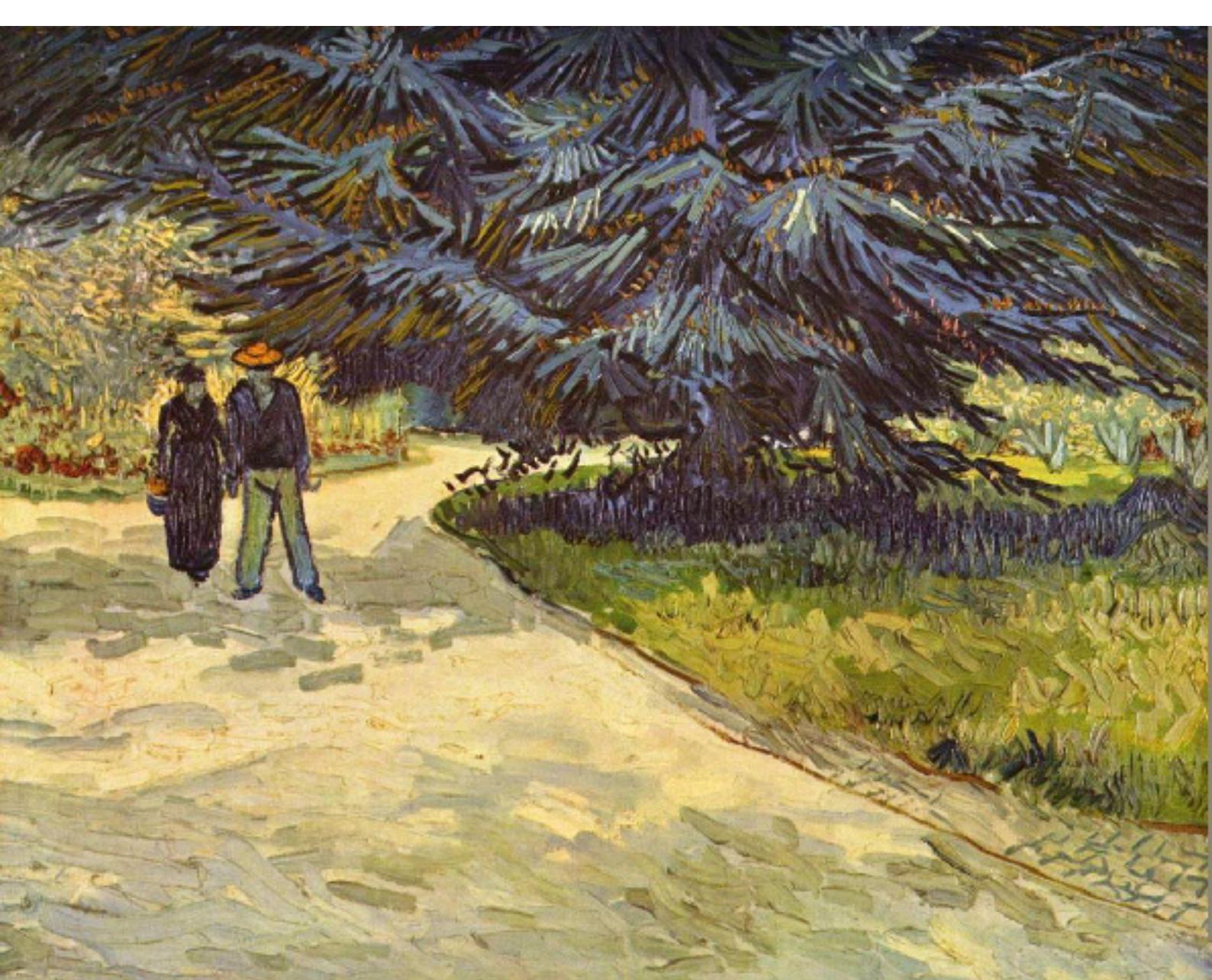
حاضر نیستیم برای رسیدن به موقعیتی که می‌خواهیم، با خوشی‌های کوچک کنار بیاییم.

بیشتر آدم‌ها تغییر را دوست دارند اما پای رویرو شدن با تغییر که می‌رسند، پس می‌کشند.

شکست خوردن ساده‌تر از پیروز شدن است. کسی که شکست می‌خورد هزار دلیل برای شکست دارد.

اما کسی که پیروز می‌شود مسئولیتش سنگین‌تر است چون بعد از پیروزی سطح انتظار خودش از خودش و دیگران از او بالاتر می‌رود.

همین است که نگه داشتن پیروزی همیشه سخت‌تر از تکرار شکست است. برای شکست خوردن کافی است دست به هیچ کاری نزد.



روزی که گفتگو کردیم



سلام ناگهانی

آدم‌ها گاهی وقتی کنار هم نشسته‌اند باید دوباره به هم سلام کنند.

سلام اول که در ورود گفته می‌شود عادت است و سلام دوم توجه.

سلام اول اجبار است و سلام دوم انتخاب.

سلام دوم از جنس سلامی است که اولین بار جرات کردی به طرفت بگویی. آن سلام معنی متفاوتی داشت چون پیام ویژه‌ی توجه داشت.

همین است که آدم‌ها بی‌هوا وقتی کنار هم نشسته‌اند باید به هم سلام کنند تا پیام این سلام «من به تو توجه می‌کنم» باشد.

گفتگوهای تازه بعد از توجه‌های ویژه شکل می‌گیرد.

نقاشی‌های ادوارد هاپر و کیفیت احساسی ما در رابطه



ادوارد هاپر نقاشی‌های تاثیرگذاری دارد. هاپر (۱۸۸۲ - ۱۹۶۷) نقاش رئالیست آمریکایی است که ویژگی نقاشی‌هایش سکوت سخت آدمها در تابلوهایش است. در بیشتر نقاشی‌های هاپر آدمها تنها و جدا از هم هستند. درست همانطور که خود هاپر بسیار درونگرا و کم حرف بود. وقتی به آدمهای نقاشی‌های هاپر نگاه می‌کنی درگیری آن پرتره‌ها را با خودشان درک می‌کنی. تصویرهایی که هاپر انتخاب کرده بسیار ساده هستند. آدمهایی که در یک کافه نشسته‌اند، زوجی که در خانه هستند، زن یا مردی که تنها و اغلب برنه در اتفاقش تنها نشسته و انگار مورد حجوم افکاری متلاطم قرار گرفته‌اند. حس و حال این آدمها حس و حال آدمهایی است که ترک شده‌اند. انگار که تکه‌ی اضافی یک رابطه بوده‌اند و حالا از آن رابطه جدا شده‌اند. در اغلب نقاشی‌های هاپر پنجره نقش کلیدی دارد. آدمها یا از پنجره به بیرون نگاه می‌کنند و در جستجوی چیزی در نقطه‌ای نامعلوم هستند یا بیننده از پنجره به آن آدمها نگاه می‌کند و آنها را مثل یک کتاب بی‌کلمه می‌خواند. در نقاشی‌هایی که پنجره‌ها نمایان هستند عموماً نوری به پرتره‌ی گرفتار شده در نقاشی می‌تابد. نوری که فضای تاریق اتفاق را پررنگ می‌کند. اگرچه تنها یک و سکوت در نقاشی‌های هاپر موج می‌زند اما هیچگاه نقاشی‌هایش تاریک نیست و رنگ‌ها را از دست نمی‌دهد. ویژگی هاپر همین است. تنها یک و سکوت را با رنگ‌های زیاد و در یک دنیای واقعی به بیننده نشان می‌دهد. وقتی به آدمهای نقاشی‌های هاپر نگاه می‌کنی احساس می‌کنی آنها با خودشان دست به گریبانند و می‌خواهند خودشان را در

مقابل خودشان بیابند. نقاشی‌های هاپر برای هر بیننده‌ای آشناست چرا که حتماً موقعیتی مشابه را در زندگی اش تجربه کرده. آدم‌های نقاشی‌های هاپر سردرگم هستند و احساسشان نسبت به خودشان دچار اختلال شده و همین آنها را تنها کرده و به سکوت فرو برد.

نقاشی‌های ادوارد هاپر را که نگاه می‌کردم یاد گفتگوهایم با یکی از شاگردانم افتادم. سردرگم بود و نمی‌دانست که چه کار کند. رابطه‌ها وقتی دچار چالش می‌شوند ما را در موقعیت‌های سخت انتخاب قرار می‌دهند. انتخاب بین موقعیت‌هایی که همواره می‌توانند درست باشند و همین باعث می‌شود که خود را گرفتار در چارچوبی ببینیم که از آن راه فرار نداریم. درست مثل آدم‌های گرفتار در نقاشی‌های هاپر.



در حالی که روبرویم نشسته بود و سعی می‌کرد خودش را آرام نشان بدهد گفت: احساس می‌کردم از طرف او تحت فشار قرار می‌گیرم. من را اینطور که بودم نمی‌پذیرفت. همیشه انتظار داشت کاری متفاوت انجام دهم. همیشه فکر می‌کردم چیزی کم دارم. به من سرکوفت می‌زد. کلامش کنایه داشت و ...

آشفتگی اش بیشتر نمایان شده بود. بعد صورتش رنگ حسرت گرفت و ادامه داد:

همه می‌گن به من بد کرده اما من چنین عقیده‌ای ندارم. اتفاقاً به نظرم خیلی هم کمک کرد که بتونم مسائلم رو حل کنم. در کل نمی‌دونم چی کار باید بکنم! رابطه تموم شده اما آیا باید ادامه بدم؟ شاید جایی رو اشتباه می‌کنم!

برای این که بتوانیم مسئله را حل کنیم و موقعیت را شفاف‌تر از او پرسیدم در تمام این مدت چه احساسی نسبت به خودت داشتی؟

توضیح داد که اویل احساس بسیار خوبی داشتم و فکر می‌کردم آدم ارزشمندی هستم اما با گذشت زمان این روند تغییر کرد و احساس ارزشمند بودن را کم کم گم کردم. گفتگوهایمان جزییات بیشتری از آنچه اینجا مطرح می‌کنم داشت و درباره نکات مختلفی صحبت کردیم اما یک مسئله بسیار مهم و پرنگ وجود داشت که خیلی وقت‌ها بسیاری از ما درباره آن دچار خطأ می‌شویم.

معمولاً ما کیفیت رابطه‌مان را براساس احساسی که نسبت به دیگری داریم می‌سنجدیم. گفتگوهایی که بین ما جاری است، کارهایی که برای یکدیگر انجام می‌دهیم و اینکه چقدر با آن طرف دیگر رابطه موثر، آرام و بدون چالش پیش می‌رود. در تجربه‌ی تمام لحظات رابطه، احساسی که تجربه می‌کنیم آن احساسی نیست که نسب به طرف دیگر داریم بلکه احساس مهم‌تر و تعیین‌کننده‌تر آن چیزی است که نسبت به خودمان داریم.

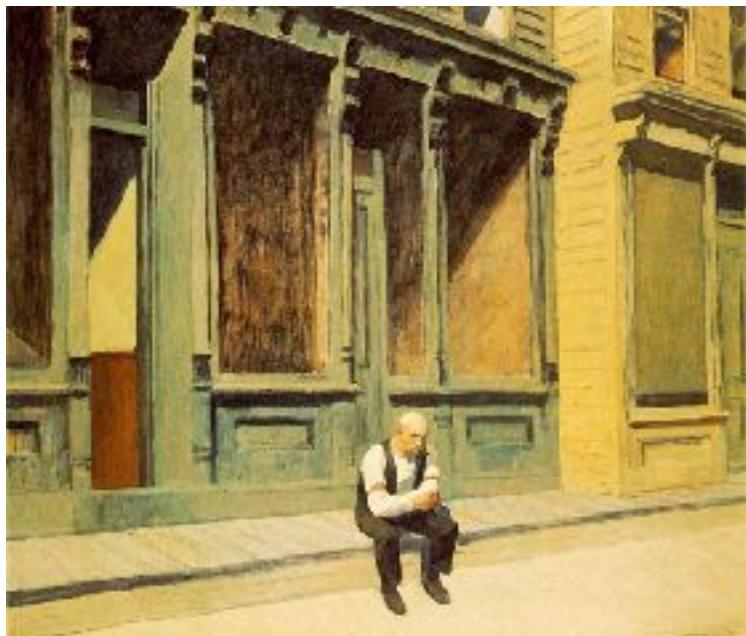
در واقع کیفیت رابطه وابسته به کیفیت احساس ما به خودمان در آن رابطه است. یعنی اگر از بودن در آن رابطه نسبت به خودمان احساس خوبی داشته باشیم، رابطه‌ی خوبی را هم تجربه می‌کنیم و اگر در رابطه احساس کنیم آدم بی‌ارزشی هستیم، احساس کنیم همواره باعث خطاها هستیم و احساس گناه شدید داشته باشیم و مواردی از این دست آنگاه کیفیت رابطه به سرعت کاهش پیدا می‌کند. احساس‌های ما نسبت به خودمان در تعامل با دیگران تحت تاثیر قرار می‌گیرد. در رابطه قرار گرفتن با بعضی‌ها به ما احساس ارزشمند بودن می‌دهد و بر عکس با شخصی دیگر ممکن است احساسی متضاد به ما بدهد. پیچیدگی ماجرا زمانی اتفاق می‌افتد که مجموعه احساس‌های مثبتی که از طرف مقابل می‌گیریم و همه‌ی موقعیت‌های خوبی که با او تجربه کرده‌ایم با احساس‌های بدی که نسبت به خود به واسطه‌ی رفتارهای او پیدا کرده‌ایم در تقابل قرار می‌گیرد و ما را دچار سردرگمی می‌کند.

ماجرای دو آدم خوب که نمی‌توانند در رابطه باشند هم همینطور شکل می‌گیرد. در جلسه‌ای دیگر وقتی از دو نفری که آمده بودند پرسیدم چطور می‌فهمی که طرف مقابل تو را دوست دارد هر دو تعریفی ارائه دادند و مثال‌هایی زندن از کارهایی که انجام می‌دهند که الزاماً برای آن دیگری تعریف دوست داشتن نبوده است. یعنی هر دو با تعریف‌های خودشان کار درست را انجام می‌دادند اما کار درست هر کدامشان در گذر از فیلترهای نفر مقابل تعریف‌هایش تغییر می‌کرد. ممکن است در رابطه هر دو نفر کار درست را انجام دهند اما این کار درست باعث نمی‌شود اتفاق درستی بیافتد چرا که برداشت‌ها از آن اتفاق درست، متفاوت است. همین مسئله باعث شکل‌گیری احساس‌های ما نسبت به خودمان می‌شود. مثلاً احساس می‌کنیم تادیده گرفته می‌شویم چرا که خواستیم دوست داشتنمان را نشان دهیم اما طرف مقابل متوجه آن نشده و مواردی از این دست.

گاهی ماجرا بسیار پیچیده می‌شود. آنقدر این احساس که من بهترین خودم را می‌گذارم اما طرف مقابل این را درک نمی‌کند در ما ریشه می‌داشد که باعث می‌شود تصویرمان از خودمان در رابطه دچار چالش جدی شود. هر کدام از ما تصور و درکی از خودمان داریم که عامل بسیار تاثیرگذاری در عزت نفس و اعتماد به نفس است. درک ما از خود براساس تجربیات ما در زندگی از گذشته و تعاملاتی که امروز با دیگران داریم و بازخوردهایی که می‌گیریم شکل می‌گیرد و در هر مقطع زندگی تغییر می‌کند. مثلاً وقتی در یک مقطع از زندگی در کارمان دستاوردهای مکرر داریم، در کمان از خودمان می‌شود آدمی که ارزشمند است، اثرگذار است و می‌تواند موفق باشد. در این شرایط با اعتماد به نفس بالایی هم حرف می‌زنیم و رفتار می‌کنیم.

برعکس این شرایط هم می‌تواند اتفاق بیافتد. شکست‌ها و سرخوردگی‌ها به سرعت باعث مختل شدن درک ما از خودمان می‌شود و احساس‌های ما نسبت به خودمان را منفی می‌کند. در کنار درک از خود مفهوم مرتبط دیگری وجود دارد به اسم خودانگاره که تصور اینکه دیگران شما را چگونه می‌بینند را شکل می‌دهد. در واقع این که فکر می‌کنید طرف مقابل شما در رابطه شما را چگونه آدمی می‌بینند تصویر خودانگاره را شکل می‌دهد.

در رابطه هم چنین شرایطی حاکم است. نوع گفتگوها، محبت‌کردن‌ها و مجموعه تعاملات بین دو نفر باعث شکل‌گیری احساس‌ها می‌شوند. احساس‌هایی که تصور ما از خودمان و تصور ما از آنچه که دیگری درباره‌ی ما فکر می‌کند را شکل می‌دهد. همین احساس‌ها مبنای رفتار ما را تعیین می‌کنند. یعنی رفتارهای ما نتیجه احساس‌های درونی است که داریم. مثلاً اگر احساس خشم یا عشق داشته باشیم رفتارمان نمایش عصبانیت یا نمایش محبت خواهد شد.



به آدم‌های نقاشی‌های هاپر که نگاه می‌گنیم انگار که در خودشان عمیق شده‌اند. آدم‌هایی که در گیر روابط عاطفی بوده‌اند و حالا در گیر خودشان هستند چرا که ردپاهای آن رابطه که بر روح آنها باقی مانده تصور آنها از خودشان را تغییر داده. آدم‌های نقاشی‌های هاپر در افکار خودشان زندانی شده‌اند و بار سختی گذشته بر امروزشان سنگینی می‌کند. نور تابیده از پنجره‌های نقاشی‌های هاپر اما این نوید را می‌دهد که شاید باید امیدی داشت. شاید، جایی در دنیای بیرون پنجره‌ها چیزی در

دنیا عوض شود. شاید چیزی در خود آن آدم‌ها تغییر کند و آنها بتوانند خودشان را از آن قاب‌های رنگی و تنها خلاص کنند.

به نظرم می‌رسد چیزی که آدم‌های نقاشی هاپر نیاز دارند تا قدمی برای تغییر وضعیت خودشان بردارند شناخت احساسات‌شان در لحظه است. یعنی بتوانند در لحظه بتوانند بگویند چه احساسی دارند، در چه شرایطی هستند و چرا این شرایط پیش آمده. برای همه‌ی ما اگر قرار است موقعیتی احساسی را تغییر دهیم در ابتداء نیاز است تا بفهمیم چه احساسی داریم. وقتی می‌فهمیم در لحظه چه احساسی داریم می‌توانیم یادآوری کنیم که چقدر در رابطه لحظاتی داشته‌ایم که به ما احساس مشابه داده است. شاید از

آدم‌های نقاشی‌های هاپر بپرسیم در این لحظه چه احساسی داری، نتوانند پاسخ درستی بدهند. آنها سردرگم هستند و سخت است روی احساسشان اسم بگذارند. به این آدم‌ها باید کمک شود. کسی باید روبرویشان بنشیند و به آنها کمک کنند تا از این سردرگمی دربیایند و بفهمند که چه شده.

شرح دادن احساس‌ها در لحظه کار آسانی نیست و باید برایش تمرین شود. در رابطه هم ناکامی ما بدلیل همین عدم شناخت شکل می‌گیرد. احساسی در لحظه در ما شکل می‌گیرد که در اسم گذاشتن روی آن و توضیحش به طرف مقابل باز می‌مانیم. در این شرایط و در بهترین حالت هم ما تمرین می‌کنیم که احساس‌های بدمن را بگوییم و درباره احساس‌های خوب و کاری که طرفمان برای شکل‌گیری این احساس خوب انجام می‌دهد صحبت نمی‌کنیم. در واقع ما برای بهبود روابطمان بیشتر می‌گوییم چه‌چیزی را دوست نداریم و نمی‌گوییم چه چیزی را دوست داریم. بیشتر می‌گوییم دوست نداریم چه کار یا رفتاری را ببینیم و نمی‌گوییم چه کار یا رفتاری را بیشتر دوست داریم ببینیم. در حالت اول وقتی مدام می‌گوییم چه چیزی را دوست نداریم احساس لحظه‌ای طرف مقابل احساسی ناخواهایند می‌شود سپس او به این نتیجه می‌رسد که ما او را آدمی ضعیف، خطاکار و نالایق می‌بینیم و کم‌کم تصورش در مورد خودش تغییر می‌کند و احساسش نسبت به خودش منفی می‌شود و خود را آدمی ضعیف، خطاکار و نالایق می‌بیند. در چنین شرایطی ماندگاری آدم‌ها در رابطه سخت می‌شود.

هیچ‌کدام از ما آدم‌های کاملی نیستیم که بدون خطا رفتار کنیم. اما وقتی در رابطه میزان نقدها بر میزان تحسین‌ها بچربد، یعنی میزان جملاتی که اینگونه شروع می‌شود: «تو آدمی هستی که...»، «تو همه‌اش....»، «هر دفعه تو...» در رابطه زیاد شود کیفیت آن رابطه به سرعت کاهش پیدا می‌کند. کیفیت رابطه را لحظه‌های تکراری آن رابطه در طول زمان تعیین می‌کند.

ویکن دو نیم شده یا در چه رابطه‌ای نباید ماند

سال‌ها قبل وقتی داستان ویکن دو نیم شده‌ی ایتالو کالوینو را خواندم احساس کردم بدیهی‌ترین موضوع در روابط را که جلوی چشم‌م بوده، هرگز نمی‌دیدم و حالا با خواندن این کتاب چشم‌هایم این اتفاق بدیهی را به خوبی می‌بیند. ماجراهی داستان با اینکه جادویی است بسیار سرراست و ساده است:

ویکن مداردو دی ترالبا یک اصیل‌زاده ایتالیایی است که برای خوش‌آمد عده‌ای از دوک‌های منطقه‌شان، راهی جنگ با ترکها می‌شود و بر اثر اصابت گلوله توپ زخمی کاری، اما جالب برمی‌دارد، به‌طوری که سمت چپ بدن او زخمی و سمت راست آن کاملاً سالم می‌ماند. ویکن حالتاً یک چشم، یک گوش، یک گونه، نیمی از بینی، نیمی از دهان و نیمی از پیشانی خود را دارد. پزشکان از این پیشامد خوشحالند و به همین خاطر دست به کار نجات او می‌شوند. تلاش پزشکان به ثمر می‌نشیند و فردا ویکن با نیمی از بدنش زندگی جدیدی را آغاز می‌کند. چند وقت بعد او به سرزمینش ترالبا برمی‌گردد و درحالی که لباس سیاه بلندی به تن دارد و عصایی زیر بغل. آزار و اذیت ویکن به اهالی منطقه باعث می‌شود که همه فکر کنند نیمه شر او بازگشته و نیمه خیر او در جنگ از بین رفته است. بعد از چند وقت نیمه دیگر بدن ویکن نیز بازمی‌گردد و منشاء کارهای خیر می‌شود. ماجرا ادامه دارد تا اینکه هر دو نیمه عاشق دختری به نام پاملا می‌شوند و بر سر تصاحب آن به دوئل می‌پردازنند. دکتر تریلونی که در جزیره ترالبا مشغول کارهای تحقیقاتی است، بالاخره دو نیمه زخمی ویکن را به هم پیوند می‌زند و او را به زندگی عادی بازمی‌گرداند؛ آنقدر که او حالا انسانی است که خیر و شر را با هم دارد.

دو نیمه ویکن در واقع بازتاب خیر و شر همه‌ی شخصیت‌های داستان و همه‌ی ما آدم‌های است. همانقدر که نیمه‌ش ر اذیت کننده است، کالوینو در این کتاب به ما نشان می‌دهد که نیمه‌ی خیر هم به تنها‌ی می‌تواند آزار دهنده باشد؛ چه بسا بیشتر از نیمه‌ی شر.

اما هدفم از نقل این داستان یادآوری این موضوع بدیهی بود که همه‌ی ما دو نیمه‌ی خیر و شر را داریم. همه‌ی ما هم وجه روشن و دوست‌داشتنی‌مان را داریم و هم جنبه‌ی تاریک و آزار رسانمان را. به همین دلیل است که در عین حال که محبت می‌کنیم می‌توانیم تبدیل به موجوداتی لج درآور هم بشویم. در بسیاری از مواقع ما بازتاب نیمه‌های خود را در دیگران می‌بینیم. آنجا که محبت می‌کنیم و محبت می‌بینیم و آنجا که ستم می‌کنیم و ستم می‌بینیم.



در روابط ما با شخصی دیگر هم این نیمه‌ها با هم در ارتباط قرار می‌گیرند. شاید بهترین حالت یک رابطه اینطور باشد که نیمه‌های خیر و شر ما با نیمه‌های خیر و شر طرف مقابل به تعادل برسند. در این حالت می‌توان رابطه را ادامه داد و در رابطه رشد کرد. اما گاهی نیمه‌های شر با هم دست به گریبان می‌شوند. هر حرف و هر اقدامی باعث می‌شود تا ما نیمه‌ی شر خودمان را بیشتر تجربه کنیم و چه دردناک است بودن در این موقعیت. ساده‌تر که بگوییم می‌شود این:

در ارتباط با بعضی از آدم‌ها نیمه‌ی تاریک ما بیشتر نمایان می‌شود. در ارتباط با بعضی از آدم‌ها به تکرار نه تنها احساس خوبی نسبت به خودمان نداریم که رفتارهایی را بروز می‌دهیم که باعث می‌شود از خودمان بدمان بیاید. از خودمان می‌پرسیم واقعاً من چنین آدمی هستم که اینطور رفتار کنم؟ در ارتباط با بعضی از آدم‌ها ما نمی‌توانیم در تعامل با خودمان و با او باشیم. همین هم باعث می‌شود احساس کنیم در سیاه‌چاله‌ای افتاده‌ایم که هر روز بیشتر

در آن فرو می‌رویم. هر حرفی که می‌زنیم اوضاع را بدتر می‌کند و هر اقدامی که انجام می‌دهیم همه چیز را پیچیده‌تر می‌کند. بودن در چنین رابطه‌ای فشارهای روانی ما را به میزان چشم‌گیری افزایش می‌دهد.

دوست داشتم در این مطلب بیشتر می‌نوشتم که با چه آدم‌هایی باید در ارتباط بود. اما اینبار مجبورم داستان نیمه‌ی تاریک ماه را روایت کنم. یعنی بگوییم از چه افرادی باید دوری کرد و بگوییم در ارتباط بودن با چه نوع آدم‌هایی موجب اذیت و آسیب می‌شود. همیشه سکه‌ها روی دیگری هم دارند کما اینکه پشت لبخندهای ما هم چهره‌ای خشمگین ممکن است نهفته شده باشد.

در ارتباط با بعضی از آدم‌ها ما احساس ارزشمند بودن نمی‌کنیم. این حس را از طرف مقابلمان می‌گیریم. از رفتارهایش، از کلماتش و از واکنش‌هایش. شاید همه‌ی آنها هم ناخواسته باشد. هرچقدر هم که مطالعه کنیم و از قبل بخواهیم برای یک شناخت دقیق خودمان را آماده کنیم باز هم نمی‌توانیم بر دنیای پیش‌بینی ناپذیر انسان غلبه کنیم و همواره چیزهایی کشف نشده باقی خواهد ماند. به همین دلیل است که رابطه را با امید شروع می‌کنیم اما باز چیزهایی از دستمان در می‌رود. مثلاً نمی‌توانیم بفهمیم که در رابطه ممکن است نیمه‌های شر با هم روبرو شوند و رابطه بجای فزاینده بودن کاهنده شود.

بله در چنین شرایطی نباید در رابطه ماند و باید مهاجرت کرد. اما این مهاجرت نمی‌تواند با صرفاً مقصراً دانستن نیمه‌ی تاریک طرف مقابل اتفاق بیافتد. این گفته از فیه مافیه مولانا همین موضوع را می‌گوید:

گفت که ما مقصريم، فرمود کسی را این اندیشه آید و این عتاب به او فروودآید که آه در چیستم و چرا چنین کنم؟ این دلیل دوستی و عنایت است. زیرا عتاب با دوستان کنند با بیگانه عتاب نکنند. اکنون این عتاب متفاوت است بر آنکه او را درد می‌کند و از آن خبر دارد دلیل محبت و عنایت در حق او باشد. اما اگر عتابی رود و او را درد نکند این دلیل محبت نکند. چنانک قالی را چوب زنند تا گرد از او جدا کنند این را عقلاً عتاب نگویند اما اگر فرزند و محبوب خود را بزنند عتاب آن را گویند و دلیل محبت در چنین محل پدید آید.

پس مدام که در خود دردی و پشیمانی می‌بینی دلیل عنایت و دوستی حق است. اگر در برادر خود عیب می‌بینی آن عیب در توسط که درو می‌بینی عالم همچنین آیینه است نقش خود را در او می‌بینی. آن عیب را از خود جدا کن زیرا آنچه را از او می‌رنجی از خود می‌رنجی.

چند نتیجه‌ی اخلاقی

نیمه‌ی شر ما به اندازه‌ی نیمه‌ی خیر ما می‌تواند در رابطه موثر باشد. این دو در کنار هم در تعادل قرار می‌گیرند.

گاهی نیمه‌های شر ما در رابطه فرصت جولان بیشتری پیدا می‌کنند. چنین رابطه‌ای محکوم به شکست است.

رابطه‌ای که به ما احساس ارزشمند بودن نمی‌دهد جایی برای ماندگاری ندارد.
در رابطه اگر خود را صرفاً در جایگاه محق می‌بینیم دچار خطا شده‌ایم.

همه‌ی تقصیرها بر گردن طرف مقابل نیست. آنچه که ما در او عیب می‌بینیم ریشه در خود ما دارد. آنچه که در او را آزار می‌دهد از ما نشات می‌گیرد.

تا وقتی می‌فهمیم که در رابطه آزار می‌بینیم این اتفاق خوبی است و می‌توانیم برای خودمان کاری بکنیم. بدینختی زمانی است که دیگر نمی‌فهمیم چه برسرمان می‌آید یا چه بر سر دیگری می‌آوریم. دومی بیشتر می‌تواند اتفاق بیافتد چون خود را در جایگاه محق دیدن راحت‌تر از پذیرش اتهام است.

در رابطه اگر شما تنها کسی هستید که لطف می‌کنید هم دچار خطا شده‌اید. همین شرایط شما را متوقع می‌کند چون احساس می‌کنید نیمه خیر شما در تمام رابطه حضور دارد اما طرف مقابل نیمه‌ی شرش را فرستاده. نیمه‌ی خیر و شر ما و طرف مقابل باید در تعادل کار کند.

بعضی آدم‌ها نیمه‌ی شر ما را بیشتر به ما نشان می‌دهند. دلیلی ندارد که تمام زندگی را صرف دیدن تاریکی‌های خودمان بکنیم. گرفتار شدن با نیمه‌ی تاریک هزینه‌های سنجینی چون افسردگی و نالامیدی دارند. این زمان را می‌توان با آدم‌هایی گذراند که وجه خیر ما را بیشتر نمایان می‌کنند. به زبان ساده‌تر یعنی زمانمان را به آدم‌هایی بگذرانیم که باعث می‌شوند علاوه بر داشتن احساس خوب به آنها، به خودمان هم احساس خوب داشته باشیم.

روزی که سکوت کردیم



در یک جلسه از دوره شناخت توانایی‌ها بچه‌ها باید روبروی هم بنشینند و درباره آنچه که قرار است تا چندماه آینده برای رویايشان (موقعیت مطلوب آینده‌شان) انجام دهند گفتگو کنند. در این تمرین یک نفر گوینده است و یک نفر شنونده. گوینده هرچه که به ذهنش می‌رسد را می‌گوید و شنونده باید با پرسش و راهنمایی‌هایی که ارائه می‌دهد کمک کند که ابهامات گوینده برطرف شود. جلسه‌ی جالبیست و گفتگوهای جالبی هم شکل می‌گیرد. یکدفعه یک نفر می‌گوید که برای فلان کاری که می‌خواهی انجام دهی من می‌توانم کمک کنم یا کسی را می‌شناسم که می‌تواند کمک کند و در یک لحظه می‌بینی که گره‌های ذهنی برای رسیدن به ایده‌آلی که متصور شدی باز می‌شود.

تمام ارزش این مرحله به گفتگویی است که بین شرکت‌کنندگان شکل می‌گیرد. کلاس که تمام شد داشتم فکر می‌کردم که چقدر سکوت می‌کنیم و چقدر از گفتگو دوریم. چقدر با سکوت‌مان مشکلاتمان را چندبرابر می‌کنیم و چقدر شجاعت می‌خواهد گفتگو کردن. چقدر جسارت می‌خواهد کلمات را حتی ساده‌ترین‌هاشان را برباز آوردن. ما آموخته‌ایم که مهم‌ترین حرف‌هایمان را نگوییم چون روزی آنها را بیان کرده‌ایم و آنچه که انتظار داشته‌ایم را نشنیده‌ایم. اما گفتگوی دردناک، دردش از سکوت و دم فروبسن کمتر است. درد سکوت دردی خاموش است که از درون مثل سرطان رشد می‌کند و کم‌کم چشم‌ها و گوش‌های ما هم به سکوت عادت می‌کنند و روزی نه چشمانمان حرف می‌زنند و نه گوش‌هایمان می‌شوند.

گفتگو ابزار ارتباط اصلی ما است و ما هر روز هزاران کلمه را به هم حواله می‌دهیم اما با این وجود گرفتار سکوتی عمیق هستیم. سکوت ما در بین کلماتی که می‌گوییم به‌چشم می‌آید. در واقع سکوت از جنس

حرف نزدن نیست که شاید امروز بیشتر از هر زمانی حرف می‌زنیم اما این سکوت از جنس حرف‌هایی است که نمی‌زنیم. بخشی از ما آموخته که همواره کلماتش را از گفته شدن پنهان کند.

اما وقتی شهامت ابراز پیدا می‌کنیم و کلمات را متولد می‌کنیم انگار دنیا به سبک دیگری حرکت می‌کند. شکستن سکوت نیاز به تمرین دارد چرا که سال‌ها سکوت را آموخته‌ایم و گفتگو کردن (گفتن بخش ناگفتنی حرف‌ها) را فراموش کرده‌ایم. کلمات به‌سختی بر زبان جاری می‌شوند همانطور که مدت‌ها طول کشید تا زبان باز کنیم. نویسنده‌ها شاید آدم‌های شجاعی باشند چون راهی پیدا می‌کنند که سکوت درونشان را بشکنند و حرفشان را با نوشه‌هایشان فریاد کنند.

برای شکستن سکوت بی‌شك گوش‌های شنوایی لازم است. گوش‌هایی که بی‌قضاؤت می‌شنوند و شنیده‌ها را تبدیل به تهاجم کلمات نمی‌کنند. همان گوش‌ها هستند که شهامت دوباره گفتن را در ما ایجاد می‌کنند. اما مسئله این است که گوش شنوا قبل از شکستن سکوت پدیدار نمی‌شود. این آوای کلمات ماست که گوش‌های شنوا را دعوت به شنیدن می‌کند.

روزی که سکوت کردیم، روز تولد جدایی‌ها بود...

عمیق‌ترین گفتگوها پشت سکوت‌ها پنهان می‌شود. آنها بی‌پیشتر سکوت می‌کنند، بیشتر نیاز به گفتگو دارند.

در باب شنیدن

زمان‌هایی در زندگی پیش می‌آید که فقط نیاز داریم شنیده شویم. کسی چیزی به ما نگوید، راه کار ندهد و نقد و قضاوت نکد. اما درست در همین موقعیت‌ها چیزی نمی‌گوییم. خود را توقیف می‌کنیم. لبخندی مصنوعی می‌زنیم و می‌گوییم حالمان خوب است. به خودمان می‌گوییم تو قرار نبیست ناراحت باشی، قرار نبیست خشمگین باشی. اما واقعیت چیز دیگری است.

انگار تمام خاطرات گذشته وقتی که دهانمان را باز کرده‌ایم، اعتماد کرده‌ایم و کلماتمان را بیرون ریخته‌ام به یادمان می‌آید. یادمان می‌آید که چطور نقد شده‌ایم. یادمان می‌آید که قرار بوده حرفمن پیش شنونده بماند اما بعدها بر علیه‌مان استفاده شده است. یادمان می‌آید که فقط می‌خواستیم شنیده شویم اما شنونده خودش شدیدترین حمله‌ها را به ما کرده.

اگر می‌گوییم می‌خواهم حرف بزنم، بیشتر به من فرصت گفتن بده.

اگر از چیزی ابراز انزجار می‌کنم، نیازی نبیست تو صد برابر از همان موضوع ابراز انزجار کنی.

اگر به اشتباهی از خودم اعتراف می‌کنم نیازی نبیست من را سرزنش کنی.

اگر می‌گوییم نمی‌دانم چکار کنم نیازی نبیست راه کاری را که خودت باور داری درست است به من ارائه دهی.

اگر از شخصی ناراحت هستم، نیازی نبیست که با بدتر جلوه دادن او درد من را تسکین دهی.

اگر بخشی ناپیدا از من را دیدی نیازی نبیست درباره‌ی من نتیجه‌گیری کنی.

اگر موقعیتی را شرح می‌دهم که برایت قابل درک نیست، نیازی نبیست که من را به تمسخر بگیری.

اگر عقیده به درستی موضوعی داری نیازی نبیست من را مت怯اعد کنی.

من حرف‌ها و نصیحت‌هایت را نمی‌خواهم. فقط می‌خواهم نگاهم کنی و فرصت شنیده شدن به من بدھی. فقط کمک کنی از فشار کلماتی که خودشان را به در و دیوار مغزم می‌کوبند خلاص شوم. باید باور داشته باشیم که هر کدام از ما در زمان‌هایی از زندگی فقط به گوشی برای شنیدن نیاز داریم. باید باور داشته باشیم که شنیدن بدون قضاوت نشانه‌ی بزرگیست برای بلوغ شخصیت. باید باور داشته باشیم که روزی تو می‌خواهی که من بشنوم.

فقط چند دقیقه‌ای به من گوش کن. وقتی با تمام وجودت گوش کنی، من در همان گفتن‌های بی‌وقفه‌ام می‌فهمم که چگونه قدم بعدی زندگی‌ام را بردارم.

چرا ما یکدیگر را درک نمی‌کنیم؟

ما یکدیگر را درک نمی‌کنیم:

چون عقیده داریم آنچه که من می‌گوییم درست مطلق است و آنچه که تو می‌گویی غلط مطلق.

چون آنچه که باید بگوییم را شفاف نمی‌گوییم و منظور خود را پشت کلمات پیچیده و گاه اشتباه و پنهان می‌کنم.

چون آنچه که باید بشنوم را نمی‌شنوم و در کلماتی از تو گرفتار می‌شوم و شروع می‌کنم به قضاوت کردن.

چون مسافرانی هستیم از دو سیاره‌ی جدا که هر دو تصویری زیبا را می‌بینیم اما آن را متفاوت برای هم روایت می‌کنیم.

چون باور ندارم که روایت من از زیبایی با روایت تو از زیبایی اگر کنار هم قرار بگیرند تصویری بهتر را رقم خواهند زد.

چون می‌خواهم بجای خلق یک موقعیت مشترک بیشتر قدرت‌نمایی کنم و برتری خود را به رخات بکشیم.

چون احساس‌های متفاوتی نسبت به یک واقعه که هر دو شاهدش هستیم در ما شکل می‌گیرد و من عاجز از شرح احساس خودم هستیم.

چون ابراز آنچه که درونم می‌گذرد من را آنقدر می‌ترساند که تصمیم به پنهان کردن احساسم می‌گیرم و کار را برای درک تو سخت می‌کنیم.

چون عقیده دارم که تو خودت باید از اشاره‌ها رفتارهای من بفهمی که پیام من چیست.

چون رابطه را موقعیت جنگ می‌بینیم و نه موقعیت خلق.

چون ...

چرا ترک می‌شویم؟

ترک شدن، احساس بسیار غم‌انگیزی برای هر انسانی می‌تواند باشد. زمانی که ما تنها یی خودخواسته را انتخاب می‌کنیم در واقع عزلت را انتخاب کرده‌ایم. این نوع از تنها یی بد نیست که می‌تواند مولد هم باشد. بسیاری از هنرمندان از این تنها یی برای خلق آثارشان استفاده می‌کنند. پیکاسو در صحبت‌هایش به این نوع از تنها یی اشاره می‌کند. همینطور مارگاریت دوراس هم اشاره می‌کند که نویسنده بدون داشتن تنها یی نمی‌تواند بنویسد. زمان‌هایی که می‌خواهیم خلوت کنیم، همان موقعیت‌هایی است که افکارمان را مرور می‌کنیم و برای قدم‌های بعدی زندگی مان تصمیم می‌گیریم.

اما وقتی ترک می‌شویم ماجرا چیز دیگری می‌شود. احساس غمی بزرگ داریم و فشار شدید تنها یی را احساس می‌کنیم. هزاران پرسش در ذهنمان نقش می‌بندد که چرا ترک شده‌ایم؟

ترک شدن می‌تواند دلایل زیادی داشته باشد. می‌تواند ناشی از رفتارهای ما یا نابهنجاری‌های طرف مقابلمان باشد. اما کیفیت رابطه را کیفیت رفتاری و احساسی هر دو طرف رابطه مشخص می‌کند و بخش مهمی از این کیفیت وابسته است به گفتگوهایی که داریم. گفتگوهایی که واقعیت رابطه را شکل می‌دهد. شاید بتوانیم خودمان را اینطور تصور کنیم که مجموعه‌ای از احساسات هستیم که باعث می‌شوند کلمات خاصی را به تکرار استفاده کنیم. کلمات تکراری ما چه در ذهنمان و چه بر زبانمان واقعیت رابطه را شکل می‌دهد. به همین دلیل است که حداقل کاری که می‌توانیم انجام دهیم توجه به نوع گفتگو و تفکر خودمان است. اما در فرای همه‌ی این ماجراهای پدیده‌ی تک‌گویی اثر عمیقی بر کیفیت رابطه دارد.

تک‌گویی در رابطه

زمانی که تصمیم می‌گیریم دیگری را به آنچه که باور داریم متقاعد کنیم از گفتگو خارج شده‌ایم، تک‌گویی می‌کنیم و خلق فضای مشترک را از دست می‌دهیم. گفتگو کشف سرزمین‌های ناشناخته است و بحث، دفاع از مرزهای خود. کسی که فقط دفاع می‌کند فرصت دیدن دنیای جدید را از دست می‌دهد.

ما در روابطمان بسیار زیاد دچار تک‌گویی می‌شویم. تک‌گویی یعنی من درست می‌گوییم و تو غلط می‌گویی. تک‌گویی برخلاف تعریف آزادی است و حکم قطعی صادر می‌کند. تک‌گوها بیشتر به سمت رفتار دیکتاتور مآبانه می‌روند تا رفتار دموکراتیک. میخاییل باختین در کتاب *Introducing the first Voice* تک‌گویی را اینگونه تعریف می‌کند:

گفتار تک‌گویانه، در حد افراطی‌اش، وجودی خارج از خودش را به عنوان آگاهی دیگر با حقوق و مسئولیت‌های برابر با خود، یک من دیگر با حقوق برابر (یعنی تو) انکار می‌کند... تک‌گویی، قطعیت یافته و کامل است و بنابراین، نسبت به پاسخ فرد دیگر ناشنوایست. تک‌گویی از شنونده انتظار هیچ اراده‌ی راسخی را ندارد و، در اساس، چنین اراده‌ای را در او نمی‌شناسد. تک‌گویی بدون به حساب آوردن دیگری پیش‌برده می‌شود. بنابراین، تا هر حدی، همه‌ی واقعیت را شکل می‌دهد. تک‌گویی وانمود می‌کند که کلام آخر است.

در ادامه‌ی تعریف تک‌گویی، حسن قاضی مرادی در کتاب شوق گفتگو می‌نویسد:

باید تاکید کرد که کلام آخر همواره کلام سلطه است. آن هم دقیقاً به این دلیل که هیچ کلام آخری وجود ندارد. هر کلامی فقط با اعمال زور می‌تواند خود را به عنوان «کلام آخر» به دیگری تحمیل کند. پس هر کلام آخر جاری بر زبان هر فرد زورگو و اقتدار طلب کلامی است که فقط بیان کننده‌ی تثیت نابرابری او با مخاطبانش است. کلام آخر آگاهی تام و تمامی است که در ارتباط با آن هیچ کلامی ارزش شنیدن و پاسخ‌گویی ندارد. چون کلام آخر فقط یکی یا یگانه است. پس هیچ کلام دیگری با آن برابر نیست.

قاضی مرادی در ادامه توضیح می‌دهد که موفقیت تک‌گو وابسته است به ایجاد احساس انفعال در طرف مقابل و تلقین حس فروdest بودن به طرف رابطه. معمولاً فرد تک‌گو این حس را و برتری خودش را با برچسب زدن (قضاؤت کردن) به طرف رابطه اثبات می‌کند و او را متهم به نفهمی می‌کند.

ما زمانی که می‌ترسیم، زمانی که احساس می‌کنیم امنیت‌مان در رابطه دچار خطر شده شروع می‌کنیم به تک‌گویی چون این بهترین روش خاموش کردن مخاطب است. وقتی تک‌گویی در رابطه تبدیل شود به یک اتفاق تکراری بعد از مدتی دیگران سعی می‌کنند در موقعیت بحث با طرف مقابل قرار نگیرند. حتماً شما هم می‌شناسید آدم‌هایی را در اطراف تان که آنقدر بحث می‌کند که بحث و جدل شده برچسب‌شان و همیشه دیگران درباره‌شان می‌گویند مواطن باش با فلاپی بحث نکنی! چنین افرادی بسیار تنها می‌مانند!

در خانواده گاهی پدر و مادرها نقش تک‌گو را به عهده می‌گیرند و بچه‌ها را از خود دور می‌کنند. در سازمان‌ها گاهی روسا نقش تک‌گو را می‌گیرند. در رابطه عاطفی کسی که همیشه احساس می‌کنه باید حق کند تک‌گو می‌شود.

وقتی میزان تک‌گویی در رابطه افزایش پیدا کند، شناوی به حداقل خودش می‌رسد. وقتی طرف رابطه به تکرار احساس می‌کند که شنیده نمی‌شود، بیشتر سکوت می‌کند چون نتیجه می‌گیرد که حرف زدن چندان فایده‌ای ندارد. کسی که مدت طولانی سکوت کند، کلمات پشت لبانش انباسته می‌شود. این کلمات

یا فریاد می‌شوند و بیرون می‌ریزند که آنوقت این شبیه حمله‌ای است به دژ خودساخته‌ی تک‌گو و او که می‌بیند موقعیت‌اش در خطر است به دفاع از موقعیت خود برخواهد آمد. سناریوی دوم هم این است که فردی که همواره سکوت کرده از گفتن نالمید شود، فریادهای خاموش بزند و دست آخر طرف مقابل را ترک کند.

ترک‌شدن

ترک شدن همیشه تنها‌ی فیزیکی نیست. بسترهایی که از هم جدا شده‌اند، سلام‌های سنگین، حتی خداحفظی‌های روزانه‌ی بی‌احساس، چشم گفتن‌های الکی، گفتن به من‌چه‌ها و مشکل خودشه و ... کلمات زیاد دیگری هستند که نشان‌دهنده‌ی ترک شدن هستند.

ترک می‌شویم چون تک‌گویی می‌کنیم و فرصت شنیده‌شدن نمی‌دهیم. ترک می‌شویم چون به وجود روایت‌های مختلف از یک اتفاق واحد توسط آدم‌های متفاوت اعتقاد نداریم. چون فکر می‌کنیم باور خودمان واقعیت محض است. چون فکر نمی‌کنیم ممکن است سکه روی دیگری هم داشته باشد.

اتفاق غمانگیز برای تک‌گو این است که ترک شده اما تا مدت‌ها متوجه نمی‌شود که ترک شده چون او به احساس‌ها توجه نمی‌کند و مدامی که طرف را جلوی چشم‌اش می‌بینند فکر می‌کند سلطه‌ی خود را حفظ کرده. چه بسیار زن‌هایی که به همین شکل شوهرانشان را ترک کردند و چه بسیار شوهرانی که زن‌هایشان را این‌گونه ترک کردند. چه بسیار فرزندانی که پدر و مادرهایشان را ترک کردند و چه بسیار پدر و مادرهایی که ... چه بسیار رفقا و همکاران و همسه‌ریان و هموطنانی ... که یکدیگر را ترک کرده‌اند.

در باب موفقیت و انسان اجتماعی بودن

نمی‌شود در زندگی بخواهی پیشرفت کنی و محدوده‌ی نگاهت فقط به خودت و خواسته‌هایت باشد. نمی‌شود بخواهی در جامعه اثرگذار باشی و کاری ارزشمند انجام دهی و فقط بپرسی چه شغلی باید داشته باشم.

در زندگی مجموعه‌ای از عوامل تاثیرگذار وجود دارد. مسائل اجتماعی، سیاسی، اقتصادی، هنری و غیره. برای بهتر اشراف پیدا کردن نسبت به موقعیت خود در زندگی باید به رویدادهای اطرافت توجه کنی. باید بدانی دور و برت چه می‌گذرد. باید تئاتر ببینی، فیلم ببینی، کنسرت بروی، همانقدر که باید به عارضه‌های جامعه توجه کنی و همانقدر که باید سطح دانش و مهارتات را افزایش دهی.

آدمی در زندگی می‌تواند موفق و اثرگذار باشد که انسان اجتماعی باشد. انسان اجتماعی به معنی هر روز با عده‌ای بودن نیست. انسان اجتماعی یعنی دنیا را فقط با اندازه‌ی فکر خودت ترسیم نکنی. یعنی وقتی در خیابان راه می‌روی به دور و برت توجه کنی. یعنی همان ترمی که می‌کنی تا راه بدھی به یک ماشین دیگر یا همان لحظه‌ای که روی پله برقی مترو کنار می‌ایستی تا کسانی که می‌خواهند تندتر بروند رد شوند.

انسان اجتماعی بودن یعنی فقط خودت و خواسته‌هایت را مرکز دنیا نگذاری و بزنی بیرون از مرزهای فکری ات و با آدمها و نظرهای متفاوت گفتگو کنی و بی‌تفاوت نباشی. انسان منزوی انسانی است که چیزی برایش مهم نیست. بی‌حس است و رخ دادن یا ندادن و قایع برایش فرقی نمی‌کند. اما انسان اجتماعی آگاه است و حتی گاهی این آگاهی باعث می‌شود تا دردش بیاید.

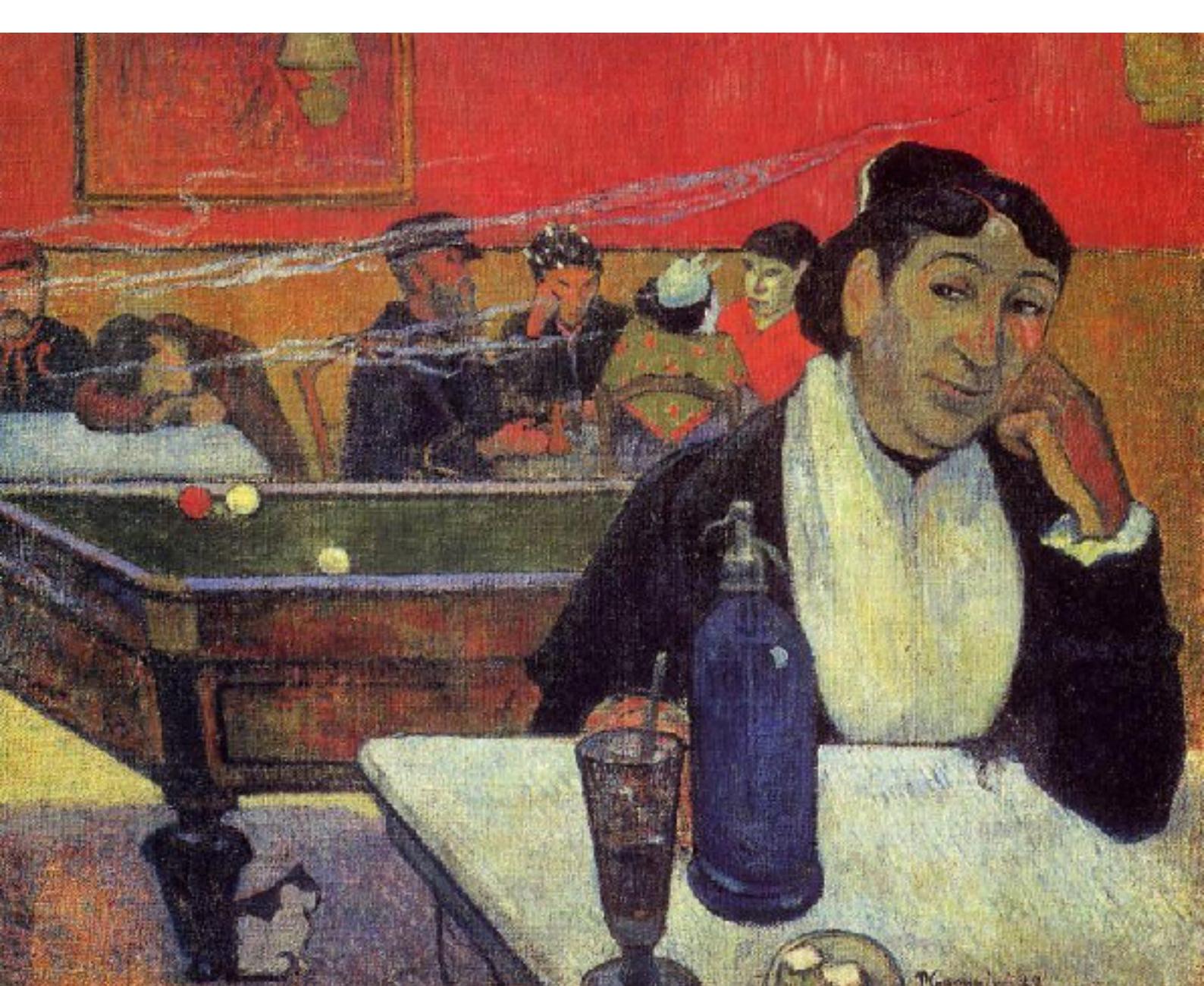
متضاد غلط، درست نیست!

ما یادگرفته‌ایم برای اینکه انسان بهتری باشیم بیاموزیم که مرتکب چه اشتباهاتی نشویم. مثلاً حکایت لقمان که از سعدی یادگرفته‌ایم که ادب از که آموختی؟ از بی‌ادبان! باعث شده تا پیش‌فرض‌های ذهنی ما برای با ادب بودن اینگونه شکل بگیرد که اگر کاری که آدم‌های بی‌ادب انجام می‌دهند را تو انجام ندهی با ادب خواهی بود.

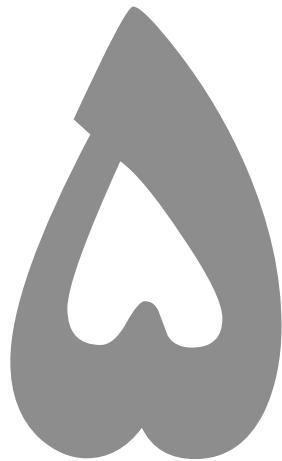
مسئله‌ی این نوع نگاه این است که الزاماً روی دیگر رفتارهای غلط، رفتارهای درست نیست. مثلاً الزاماً متضاد دروغگویی راستگویی نیست. کسی که دروغ نمی‌گوید می‌تواند سکوت کند. متضاد خشن بودن، مهربان بودن نیست. کسی که خشونت از خودش بروز نمی‌دهد می‌تواند بی‌تفاوت باشد و ...

اگر صرفاً به این مسئله توجه کنیم که چه رفتارهای غلطی را نباید انجام بدھیم، این موضوع باعث نمی‌شود که آدم بهتری از گذشته بشویم. برای آدم بهتر شدن باید رفتارهای درست را بیشتر تمرین کرد.

باید بجای اینکه از خود بپرسیم چه چیزی غلط است، بیشتر بپرسیم چه چیزی درست است؟



نوستالژی‌های امروز ما



ما نسل نوستالژی

ما نسلی هستیم که نامه نوشتن را تجربه کرده‌ایم. نسلی که می‌نشستیم ساعتها نامه می‌نوشتیم. گاهی برای عشق دوران جوانی و گاهی هم آرزو می‌کردیم کاش نامه‌هایمان مخاطب داشت. نسلی هستیم که با نامه‌های نادر ابراهیمی، نامه‌های سهراب و فروغ و نامه‌های شاملو به آیدا بزرگ شدیم. نسلی که کلمه و شعر برایمان قدسی داشت. دفتر خاطرات داشتیم و تمام رازهای دنیامان را می‌نوشتیم در برگه‌هایش. نسلی که گل خشک می‌گذاشت لای برگه‌های دفتر و کتابش.

ما نسلی هستیم که رابین‌هود و اسکرچ را هزار بار می‌دیدیم و باز آرزو می‌کردیم که کاش مناسبتی باشد تا اینها را دوباره نشان دهد. ما نسلی هستیم که دیدنی‌ها را دیده‌ایم و به شنیدن صدای جلال مقامی عادت کرده بودیم. ما نسل عکس برگران‌ها و کارت فوتبال و ماشین و هوایپیما هستیم. نسل شهر موش‌ها و گلنار و پاتال و آرزوهای کوچک و افسانه‌ی دره‌ی شاپرک و کلاه قرمزی. نسل خانه سیز و هامون و دکلمه‌های خسرو شکیبایی. نسل گل کوچک و توب دولایه.

ما نسلی هستیم که کنار خانه‌مان بمب افتاده. موشک‌ها را در آسمان شهرمان دیده‌ایم. نسلی هستیم که خوب می‌فهمیم وقتی عنوان کوچه‌مان نام یک شهید است یعنی چه. نسلی هستیم که فهمیده‌ایم اسارت چیست و آن که اسیر دارد مثل دایی غفور فیلم بوی پیراهن یوسف ابراهیم حاتمی کیا چگونه در تنها‌ی اش فریاد می‌زند. ما نسلی هستیم که برای زنده ماندن مهاجرت کرده. مهاجرتمان اول در مرزهای خودمان بود و بعد کم کم دیدیم مرزها دارد ما می‌فشارد و خواستیم که کوچ کنیم به سرزمین‌های جدید. دور شدیم اما تکه‌های دلمان جا ماند در همان مرزهای وطنمان.

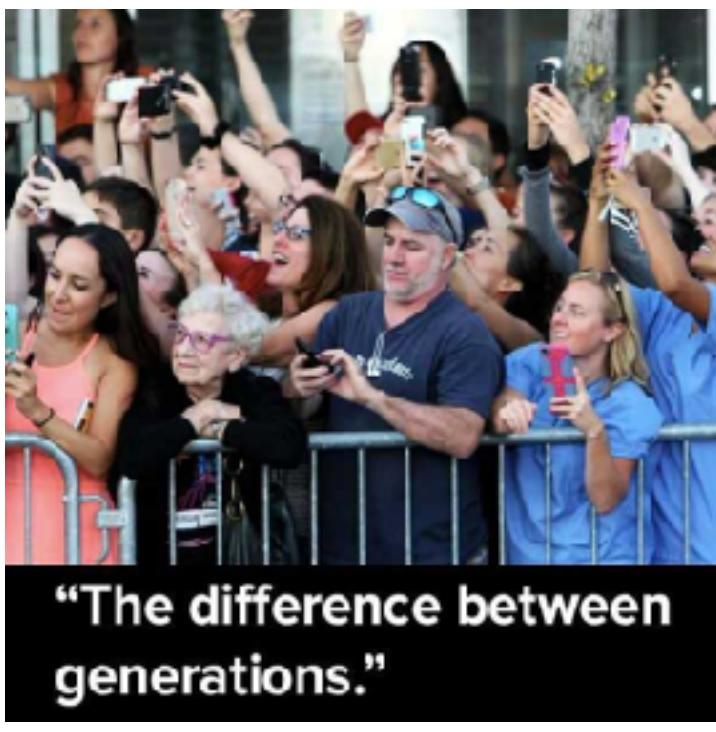
ما نسل کتاب‌های نقاشی و مدادرنگی‌های نهایت ۳۶ رنگ هستیم. نسل نوارکاست و سلکشن زدن و واکمن. ما نسلی هستیم که روزهای آخر گرامافون رو دیدیم. ما نسل پینک فلوید و متالیکا و جین و کفش داکتر مارتینز و کاترپیلار هستیم. نسلی که پوشیدن جین و زمزمه کردن آهنگ در مدرسه برایش جرم بود. نسلی هستیم که بدون موسیقی زندگی کردن را تجربه کرده و بعد دیده چطور عصار و شادمهر عقیلی و حسین زمان و خشایار اعتمادی آمدند و آهنگ‌های عاشقانه خواندند و ما را دوباره عاشق کردند. ما اولین فریادها را در کنسرت‌ها کشیدیم و دیدیم ماموران حراست چطور حواسشان هست کسی فراتر از مرز نرود. ما دیدیم چطور تلویزون‌های لامپی خونه پدربرزگ صفحه‌اش رنگی شد. چطور تو می‌نشستی و از راه دور با زدن یک دکمه کانال یک با کانال دو عوض می‌شد و از خودمان می‌پرسیدیم مگر می‌شود بیشتر از دو کانال داشت و متحیر می‌ماندیم که این همه دکمه روی کنترل‌ها برای چیست؟ ما نسلی هستیم که مهران کیت درست می‌کردیم، عشق رادیو بودیم و صحنه‌ای جمعه. ما همان نسلی هستیم که به خاتمی رای دادیم و برای کوی دانشگاه رنج کشیدیم. ما موتورسوارها و باتومها را دیدیم.

حالا ما نسلی هستیم که کلی خاطره ساخته‌ایم و اسم همه‌شان را گذاشته‌ایم نوستالژی. کامپیوتر و اینترنت که آمد نفهمیدیم چطور از لای کتاب‌های رنگ و رو رفته‌مان افتادیم و سط دنیای جدید. نفهمیدیم چطور سی‌دی‌ها جای نوار کاست‌ها را گرفت. نفهمیدیم چطور نامه‌های عاشقانه‌مان لابه‌لای ایمیل‌ها گم شد. نفهمیدیم که چطور تلفن از یک وسیله عمومی تبدیل شد به یک وسیله شخصی. متوجه نشدیم سخت قرار گذاشتن‌ها و دلهره‌های آمدن چطور سریع و مطمئن شد.

ما اسم همه‌ی اینها را می‌گذاریم نوستالژی چون همه‌ی امیدمان به آینده را از لابه‌لای این خاطره‌های شیرین پیدا می‌کنیم با این که پر از تنافض هستیم و صدای آژیر حمله هوایی از ذهنمان پاک نمی‌شود. همین خاطره‌ها می‌شود نقل شبنشینی‌هایمان. ما وقتی بیل‌بوردهای شهر موش‌های دو را در شهرمان می‌بینیم خاطره‌های خوب گذشته‌مان را دوباره پیدا می‌کنیم و می‌خواهیم دوباره با هم برویم به سینما، چیپس استقلال بخریم با نوشابه، فارغ از این که در مملکت استیضاح می‌کنند یا تحریم شده‌ایم یا نگران قسط و اجاره و بدھی باشیم، سرخوشی کودکی‌مان را دوباره زنده کنیم و ساعتی آزاد باشیم. ما فقط می‌خواهیم کمی نفس بکشیم و لبخند بزنیم. نمی‌خواهیم خاطرات ستاره‌دار شدن، قتل‌های زنجیره‌ای و بگیر و بیندها را دوباره زنده کنیم. می‌خواهیم یادمان باشد که اگر امروز می‌خندیم برای این خنده، کوچه کوچه شهید داده‌ایم.

ما همان نسلی هستیم که شب‌ها با کتاب و واکمن و رادیو می‌رفتیم در رخت‌خواب و امروز موبایل و تبلت‌مان را بغل می‌کنیم. ما گاهی آرزو می‌کنیم کاش ساعت ۱۲ شب شبکه‌ی یک سرود ملی را پخش می‌کرد و تلویزیون برفکی می‌شد و دنیا بدون غصه، تا ما بتوانیم با خیال راحت بخوابیم.

دنیای چند اینچی یا چطور موبایل ما را ساخت می‌کند



به این عکس می‌توان ساعت‌های زیادی نگاه کرد به شرطی که در گیر جمله‌ی زیر تصویر نشد. به نظر می‌رسد تفاوت نسل کم‌گویی در حق این عکس است اگرچه شاید خود عکاس هم این صحنه را شکار کرده چون تفاوت نسل‌ها به چشم‌ش آمده. پیروزی از نسل گذشته که زندگی بدون موبایل را تجربه کرده و جوان‌ترهایی که گرفتار نوموفوبیا (ترس از دست دادن موبایل) هستند. وقتی این عکس را می‌بینیم احتمالاً لبخندی می‌زنیم و در دلمان این صحنه را تایید می‌کنیم. احتمالاً یاد مادر بزرگ و

پدر بزرگ‌هایمان می‌افتیم و تفاوت آنها با خودمان. آنها دنیا را با چشمانشان می‌دیدند و اندازه‌ی دنیا به اندازه‌ی دیده‌ها و خوانده‌هایشان بود. برای ما اما همه‌چیز متفاوت است. اندازه‌ی دنیای ما به اندازه‌ی زمانی است که در اینترنت و شبکه‌های اجتماعی صرف می‌کنیم.

این تصویر حرف‌هایی فراتر از تفاوت نسل‌ها دارد. وقتی به پیروز نگاه می‌کنیم آرامشی را در صورتش کشف می‌کنیم. آرامشی که «در لحظه بودن» را تصویر می‌کند. انگار ثانیه‌ی ثانیه‌ی موقعیت خود را زندگی می‌کند. لحظه لحظه‌ی این رویدادی که نمی‌دانیم چیست. از فرم دهان دیگران می‌توان فهمید که شخص مشهوری ممکن است در حال عبور باشد یا حتی فستیوالی در خیابان برگزار می‌شود که حالا نزدیک این جماعت شده. پیروز احتمالاً بعد از گذراندن اوقات خود در این موقعیت به آرامی بازمی‌گردد به سمت خانه‌اش یا شاید برود به سمت پارکی برای پیاده‌روی با دوستانش. چهره‌اش پر از سرخوشی توان با آرامش است. عینک با فریم بنفش‌اش سرزندگی‌اش را نشان می‌دهد. شاید از کنار یک عینک فروشی که می‌گذشته این فریم را دیده و بی‌معطالتی خریده باشدش. پیروز این موقعیت را می‌بیند و در حافظه‌اش که هنوز کار می‌کند ثبت می‌کند. شاید چند روز بعد نوه‌اش فیلم ضبط شده توسط یکی از همین آدم‌های دور و اطرافش را به او نشان دهد و پیروز با بی‌اعتنایی بگوید خودم آنجا بودم و همه‌چیز را دیده‌ام.

پیروز را با هر داستانی که می‌تواند داشته باشد رهایش می‌کنیم و می‌رویم به سراغ دیگران. مرد تی‌شرت سرمه‌ای که کنار پیروز ایستاده به نظر می‌رسد از آن دسته از آدم‌هایی است که موبایلش را برای بیرون از

خانه بودن حسابی تجهیز کرده. هدفون‌هایش را از یقه‌ی تی‌شرت‌اش آویزان کرده و بی‌شک موزیک‌های مورد علاقه‌اش را روی موبایل‌ش ریخته. به‌نظر می‌رسد مرد باید از نسل جوانان دوره‌ی پینک فلوید و بیتل‌ها باشد. اما می‌توان حدس زد که عطای این موزیک‌ها را به لقایشان بخشیده. او نیازمند موزیک‌های پاپ ملایم است. در تصویر، همه موبایل‌هایشان برای ثبت تصاویر آماده بوده اما به‌نظر می‌رسد او جا مانده. این از آن موقعیت‌هایی است که دوربین موبایل درست عمل نمی‌کند یا تنظیماتش از موقعیت قبلی تغییر نکرده یا وقتی صفحه را لمس می‌کنی تغییر وضعیت از عکس به ضبط ویدئو سریع اتفاق نمی‌افتد و با سرگشتنی باید چندباری روی صفحه را لمس کنی تا بالاخره موبایل به موقعیت دلخواه برسد. گاهی هم هرچقدر موبایل را التماس کنی وضعیتش را تغییر نمی‌دهد و باید روشن و خاموش‌اش کنی. چه وضعیت استرس‌زاوی است گرفتار شدن در این شرایط. درست مثل یک از دست دادن تراژیک است. شاید این لحظه را بتوان با لحظه آشکار شدن حقیقت مرگ دزدمونا در نمایشنامه‌ی اتلتو یکی دانست. اتلتو که نسبت به همسرش - دزدمونا - بدین شده بود او را می‌کشد و این کشتن رانه از روی انتقام که از روی شرافت می‌داند و بعد که امیلیا به حقیقت اعتراف می‌کند، اتلتو متوجه می‌شود که دزدمونا به او خیانت نکرده بلکه همه‌ی ماجرا طوئه‌ای بوده. آن لحظه‌ی آشکار شدن حقیقت بی‌شک یکی از دردناک‌ترین لحظات بشری است. لحظاتی که انسان از دست دادن را به معنای واقعی درک می‌کند و به ناکاملی خود ایمان می‌آورد. مرد سرمه‌ای پوش به‌ظاهر گرفتار چنین موقعیتی شده است. انگار او در آستانه فهمیدن این است که دزدمونایش را به اشتباه قربانی کرده. کاش در این لحظه او همه‌چیز را رها می‌کرد و خودش را دعوت می‌کرد به تماسای تمام و کمال رویداد. اما او گرفتار شده است. مثل اتلتو که گرفتار حرفهای کاسیو و رودریگو شد تا او را به دزدمونا بدین کنند. او هیچ‌چیز از رویدادی که در حال رخ دادن است نخواهد فهمید. احتمالاً بعدتر هم برای دوستان و خانواده‌اش با افسوس تعریف می‌کند که ثبت کردن این رویداد را از دست داده است و تعدادی فحش نثار موبایل‌اش می‌کند. شاید هم اتفاقی نیافتد و او دست آخر موبایل‌ش را راه بیاندازد و تصاویر را ثبت کند. اما چه بخواهیم و چه نخواهیم او از دیگران عقب افتاده و همین موقعیت موجب نگرانی او می‌شود.

عامل این نگرانی زمان و عدم همزمانی است. عدم همزمانی موبایل، مرد سرمه‌ای پوش و رویدادی که در حال رخ دادن است. ما در تلاشیم که خود را با موقعیت‌های اطرافمان همزمان و هماهنگ کنیم. قبل ترها زمان را موقعیت آفتاب در آسمان تعریف می‌کرد و هر چقدر به سمت امروزمان آمده‌ایم زمان برای مان فشرده‌تر شده است. زمانی که در هر ثانیه‌اش یک اتفاق جدید رخ می‌دهد. یک پیام روی موبایل یا یک تبلیغ و خبر در تلویزیون که ماجراهی یک تحول بزرگ در جایی دیگر در دنیا را به ما می‌رساند. این فشرده‌گی زمان بیشتر به ما احساس هدم همگامی با رویدادهای زندگی را می‌دهد. به همین دلیل است که ما امروز وابسته‌ایم به موبایل‌هایمان که بیشتر لحظه‌هایی که از دست می‌روند را ثبت کنیم که خودمان را با رویدادهای زندگی همگام کنیم. این وضعیت مثل خواندن کتابی است که برگ‌هایش سریع‌تر از سرعت

خواندن ما ورق می‌خورد. همین هم باعث می‌شود هیچ‌چیز از خواندن کتاب نفهمیم و بیشتر استرس و نگرانی جا نماندن را با خودمان حمل می‌کنیم.

به صورت دیگران که در تصویر نگاه می‌کنیم بهنظر هیجان زده می‌آیند. همه در حال خنده‌اند با این‌که چشم‌های بیشترشان به صفحه چند اینچی موبایلشان است. انگار دیدن آن رویداد از این صفحه کوچک موبایل هیجان‌انگیزتر از دیدن خود رویداد است. سوالی که به ذهن می‌آید این است که آیا واقعاً بودن در این رویداد و دیدن صحنه‌ها است که باعث شکل‌گیری این هیجان شده یا فرصت ثبت آن توسط موبایل؟ تمام هدف این است که رویداد تمام و کمال ثبت شود و ترس از دست دادن موقعیت را با این کار کاهش دهیم. شاید ثبت این تصویرها ریشه در مهربانی ما داشته باشد که بخواهیم لذت دیدن یک صحنه را با نزدیکانمان به اشتراک بگذاریم. گاهی هم ماجرا مسابقه‌ی بهاشتراک‌گذاری و گرفتن لایک بیشتر است. همین ویدئوها و تصویرها می‌شود بهانه‌ی شروع گفتگوهای ما. انگار که خارج کردن کلمات، امروز بیشتر به بهانه‌ها و محرک‌هایی نیاز دارند تا جاری شوند. پیژن اما داستانش متفاوت است. ممکن است به پارک نرود و برگردد به خانه و دوستانش برای صرف چای یا قهوه عصرانه به منزلش بیایند. او فنجان‌های قدیمی را که با دقت نگهشان داشته از قفسه‌ی آشپزخانه‌ی رنگ و رو رفته‌اش خارج می‌کند، آنها را پر می‌کند و شروع می‌کند به تعریف کردن آنچه که دیده و همین هم می‌شود بهانه‌ی مرور خاطرات عمیق دوستان که وقتی جوان بودند چه دیده‌اند و چه ندیده‌اند.

پشت صورت‌های خندان این تصاویر انگار ترسی نهفته است. ترسی که از جنس از دست دادن است. ترسی که روزگاری برای بشر طبیعی بهنظر می‌امده و امروز یک درد بزرگ است. این ترس از دست دادن بیشتر ترس از دست دادن زمان است. زمان‌هایی که به سرعت می‌آیند و به سرعت می‌روند و آنقدر ثانیه‌ها آبستن پیام و رویداد هستند که احساس جاماندگی را بیشتر در ما تقویت می‌کنند. همین هم می‌شود عاملی که ما را مجبور می‌کند به جای توجه به خود واقعه که در نفس خود ارزشمند و قابل لذت بردن است، به ثبت دنیا از چند اینچ صفحه موبایل بستنده کنیم. در نهایت این اتفاق سکوت ما را بیشتر می‌کند. چون بیشتر توجهمان به سمت تنظیم موبایل‌ها و ثبت باکیفیت وقایع است.

روزی کسی در دنیا گفته که یک تصویر بهجای هزاران کلمه اثر دارد. قطعاً به این جمله و اثر تصویر نمی‌توان شک کرد. درست مثل همین عکس که می‌شود ساعتها درباره‌اش صحبت کرد. اما کاش این جمله ادامه می‌داشت که برداشت‌های ذهنی از دید یک تصویر را هم باید بازگو کرد. دیدن تصویرها به تنها‌ی ما را دچار سکوت می‌کند. وقتی به چشم‌هایمان اعتماد نداشته باشیم، دچار سکوت بیشتری می‌شویم. پیژن در تصویر با چشم‌هایش و با هر نقصی که داشته باشد خاطره‌ی آن رویداد را ثبت می‌کند و شهامت استفاده از کلمات را برای بازگو کردن آن دارد. دیگران اما به چشم‌هایشان برای ثبت خاطرات اطمینان نمی‌کنند. چون گرفتار نوعی کمال‌گرایی در ثبت دقیق جزئیات هستند اما غافل از این‌که در تلاش برای ثبت دقیق و باکیفیت جزئیات، احساس و کلمات است که از دست می‌روند. بخشی از

ارزشمندی تصاویر به کلماتی است که آن را روایت می‌کند. شاید بد نباشد به چشم‌هایمان بیشتر اعتماد کنیم. اعتماد کنیم که تصاویر ناکاملی از یک رویداد هیجان انگیز را ثبت نماییم و در تقلای روایت یک موقعیت با کلمات قرار بگیریم، چرا که روایت‌ها و داستان‌ها هستند که سال‌ها ارتباط‌های انسانی را زنده نگه داشته است.

مینیمالیسم، جملات کوتاه و کتاب‌های فراموش شده

در طبقه‌ی اول کتاب‌خانه‌ام کتاب‌های قطور و کلاسیک جا خوش کرده‌اند. جنگ و صلح تولستوی، جنایت و مکافات داستایوفسکی و ... از نویسنده‌گان جدیدتر مثل مارکز و میلان کندرای هم کتاب‌هایی هست. مشخصه‌ی این قفسه قطر کتاب‌های است که زیاد است. خاطرم هست در سال‌های نه‌چندان دور چطور با ولع این کتاب‌ها را دست می‌گرفتم و می‌خواندم. خواندنم مثل گرسنگی بی‌پایان بود و دست‌هایم می‌چسبیدند به کتاب‌ها. نویسنده‌های کلاسیک هم با صبر و حوصله داستان‌ها را پیش می‌بردند. ویژگی کلاسیک‌ها پرداختن به جزئیات زیاد بود. جزییاتی که هماهنگ می‌شدند با ریتم زمان آن روزها. زمانی که آنقدر زیاد بود که هم می‌توانستی در آن تلویزیون تماشا کنیم، سر فرصت غذا بخوری، معاشرت کنی، موقعیت‌های بی‌برقی را با بازی و مطالعه و در آرامش

بگذرانی، به دل طبیعت بزنی و ...



در گذشته درک ما از زمان با امروز متفاوت بود. زمان روزهای گذشته کش می‌آمد و زمان این روزها فشرده شده است. فضاهای بین زمانی این روزهای ما با انواع رسانه پر شده است و همین مسئله انگار سرعت گردش زمین را بیشتر کرده. زمان که فشرده می‌شود به تبع آن همه‌چیز هم-جمع و جوهرتر- می‌شود. مثلاً میزهای غذا دیگر اندازه‌ی طولانی گذشته را

ندارند. میزهای دوازده، هجده یا حتی بیست نفره‌ی سابق امروز نهایت شش یا هشت نفره است. موسیقی کلاسیک در همان دوره‌ی کش‌دار زمان باقی مانده است. موسیقی امروز با نت‌های کم‌تر و ریتمی که تکرار می‌شود بیشتر ساخته می‌شود. اوج و فرودهای موسیقی کلاسیک کمتر در موسیقی امروز به‌گوش می‌رسد. کتاب‌ها از رمان‌های چندجلدی به رمان‌های تک‌جلدی و کوتاه تبدیل شده‌اند. به‌نظرم آدم‌هایی که در دوره‌ی زمانی فشرده‌ی امروز رمان‌های کلاسیک را دست می‌گیرند، بسیار جسور هستند. فشردگی زمان با خودش احساس اضطراری را ایجاد می‌کند که گفتگوی ذهنی تکراری و آشنایی: تو از زمان عقب هستی! را در ذهن بسیاری تکرار می‌کند. بیست ساله‌هایی را در اطرافم می‌بینم که احساس می‌کنند زندگی‌شان روی دور تند است و هر لحظه از دنیا عقب می‌مانند. هربار که سری به ایمیل‌هایشان می‌زنند یا چیزی را در اینترنت جستجو می‌کنند با حجمی از اطلاعات روبرو می‌شوند و مسئولیت مطالعه همه آنها را روی دوش خود احساس می‌کنند. اینها دیگر زمانی برای دست گرفتن کلاسیک‌ها نخواهند داشت چرا که برای تطبیق

زمان خود با زمان دنیا باید مطالب کوتاه‌تر و خلاصه‌تر را در زمانی کم مطالعه نمایند. حال چه بهتر که این مطالب حتی به اندازه چند خط باشد که تیتروار مهمنترین نکات یک موضوع را توضیح دهنده و آنها بخوانند و فقط و فقط به خود این اطمینان را بدهنند که با زمان دنیا در حال هماهنگی هستند.

به نظر می‌رسد هرچقدر در گذشته، همراه شدن با جزییات زندگی شخصیت‌های داستانی امکان‌پذیر و لذت‌بخش بود امروز به سمت چنین شخصیت‌هایی رفتن برایمان ترسناک و هراس‌انگیز است. چه کسی حوصله دارد جزییات حال و احوال راسکولینیکف جنایت و مكافات را بداند؟ امروز انگار آگاهی از کلیات این رمان کفايت می‌کند. حتی چه بهتر که تکه جمله‌های جذابش از طریق موبایل منتشر شود. ابزارهایی مثل تلگرام و واپیر که بسترها ارتباطی مبتنی بر موبایل را شکل داده‌اند به شکلی در خلاصه شدن پیام‌ها نقش دارند. از طرفی پدیده‌ی توبیتر جنس ارتباطات ما را با محدودیت ۱۴۰ کارکتری‌اش متحول کرده.

ایتالو کالوینو نویسنده مشهور ایتالیایی (و نویسنده محبوب من) کتابی دارد با عنوان چرا باید کلاسیک‌ها را خواند. این کتاب مدت زیادی در کتابخانه‌ام افتاده بود و سراغش نرفته بودم. این مطلب را که می‌خواستم بنویسم رفتم سراغ کتاب و چند صفحه اولش را که خواندم از خودم پرسیدم چرا زودتر سراغ این کتاب نرفتم؟ کتاب مجموعه‌ی پیشنهادی آثار کلاسیک توسط کالوینو است با توضیحی درباره‌ی آن آثار.

فیلیپ سول نویسنده و منتقد فرانسوی در مقدمه این کتاب می‌گوید:

اگر کتابخانه‌ای رو به ویرانی داشته باشیم، این ماییم که رو به نابودی می‌رویم.
نوشتن و خواندن اعمالی است که بیش از پیش از هم دور می‌شوند: همگان خود را قادر به عمل می‌دانند (شاهد آن شمار فراوان مدعیان است)، اما هیچ‌کس خود را در انجام کار دوم ناتوان نمی‌داند (با این حال به آسانی می‌توان فقر فزاینده‌ی خواندن را مشاهده کرد). موضوع رمان شگفت‌انگیز: جامعه‌ای که در آن تنها نویسنده می‌زید و هیچ خواننده‌ای نیست. جامعه‌ای که با ذهنیت سوداگر به جنون گرفتار آمده. بیماری در راه است.

در جایی دیگر از کتاب درباره دور شدن از خواندن آثار کلاسیک اشاره می‌شود که خطر کاهش خواننده است و نه کاهش نویسنده. فکر می‌کنم هر کسی که امروز می‌نویسد به این فکر می‌کند که آیا واقعاً آنچه که می‌نویسد خوانده می‌شود؟ نویسنده زمانی تنهاست که بفهمد نوشته‌اش خوانده نمی‌شود. یا شاید بدتر از آن نوشته‌اش صرفا برای جملاتی کوتاه و کشف یک یا دو جمله خوانده شود. جالب است که کالوینو خطر خوانده نشدن و جریان کوتاه‌خوانی را زمانی مطرح کرد که هنوز اینترنت و موبایلی وجود نداشت. اما امروز که می‌بینیم گروه‌هایی مثل **Blinkist** پدیدار می‌شوند که زحمت خواندن کتاب‌های حجمی را می‌کشند و خلاصه‌ای از آن را در قبال پرداخت مبلغی به‌شکل ماهیانه در اختیار دیگران می‌گذارند، می‌فهمیم که ماجراهی قحطی خواننده و فشردگی زمان، خیلی جدی است.

برگردم به موضوع اصلی. هدفم از طرح این مباحث این نیست که بگوییم آنچه که در گذشته داشته‌ایم بهتر بود. بعد از جنگ جهانی دوم سرعت رشد تکنولوژی در دنیا به‌شکل چشم‌گیری افزایش پیدا کرد و از آن زمان تا کنون ما مقاطع انقلابی مختلفی را تجربه کرده‌ایم. زمانی پدیده‌ی تلویزیون یک مقطع انقلابی را شکل داد. امروز تلویزیون آنچنان بدیهی است که نبودش به عنوان یک جای خالی بزرگ به حساب می‌آید. احتمالاً اگر کسی بگوید که من در خانه‌ام تلویزیون ندارم به او به چشم یک آدم عجیب نگاه خواهید کرد کما این‌که کسی بگوید موبایل ندارم هم مورد چنین قضاوتی قرار می‌گیرد. هر کدام از این پدیده‌ها (موبایل و تلویزیون) الگو و سبک زندگی انسان را تغییر دادند. روزهایی بود که ما عادت داشتیم صبح از خانه بیرون بزنیم و تا زمان برگشت به خانه خبر از هم نداشته باشیم. اما امروز این مسئله برایمان غیر قابل باور است چنان که برنامه‌های موبایلی وجود دارند که در هر لحظه نشان می‌دهند اعضای خانواده و دوستان شما روی نقشه کجا هستند و چه می‌کنند. هر چقدر در طول زمان پیش آمدۀ‌ایم مرزهای رخدادهای انقلابی باریک‌تر شده‌اند. شاید روزی می‌توانستیم زمان را تقسیم کنیم به زمان قبل و بعد از وجود تلویزیون یا موبایل و یا اینترنت. اما امروز چنین مرزبندی‌هایی وجود ندارد. ما به خودمان می‌آییم و می‌بینیم در موبایل‌هایمان غرق شده‌ایم. می‌بینیم که در جمع خانواده دور هم نشسته‌ایم و همه در حال جستجوی سرنوشت پیام‌های مفرح یا پندآموزی هستیم که دریافت کرده‌ایم. بیشتر گفتگوهایمان هم می‌شود بازگویی وقایعی که در همان دنیاهای مجازی اتفاق افتاده. حتی علاقه‌مند می‌شویم تا کشف کنیم پیامی که روی موبایل دوستان یا همسرمان است چیست و درخواست می‌کنیم که آن را برای ما بفرستد. همین مسئله فاصله‌ی ما را با کتابخانه‌هایمان بیشتر می‌کند. در بهترین حالت افرادی هستند که زحمت استخراج جملات و پیام‌ها را از کتاب می‌کشند و بقیه براساس میزان هیجانی که از این جملات می‌گیرند می‌شوند منبع بهاشتراک گذاری آنها (بماند که در همین روند اشتراک‌گذاری دست آخر جملات تحریف و منابع گم می‌شوند). در نهایت این روندی است که در دنیا اتفاق افتاده است و از جنس همان گذر از مرزهای انقلابی است که الگوی زندگی و ارتباط ما را تحت تاثیر قرار می‌دهد و در مقابل این روند نمی‌توان مقاومت کرد.

در دهه ۶۰ میلادی هنرمندان آمریکایی که بیشتر پیرو سبک‌های پست‌مدرنیستی بودند ساختار شکنی بزرگی انجام دادند. آنها عقیده داشتند که هنر به خصوص در نوع تجسمی‌اش فرمی آکادمیک به خود گرفته است. بنابراین شروع به حذف المان‌های سمبولیک و احساسی کردند و سعی کردند به ساده‌ترین فرم اجرا بررسند و از آنجا هنر مینیمال متولد شد. هدف هنر مینیمال تمرکز بر المان‌های لازم یک شیء است. هدف هنر مینیمال کاهش حجم محتوایی بود که به مخاطب ارائه می‌شد تا از این طریق بتواند پیام اصلی خود را شفاف و رسا منتقل کند. هنر مینیمال خیلی سریع راه خودش را به شاخه‌های دیگر هنر باز کرد. ادبیات و موسیقی خیلی سریع از این رویکرد تاثیر پذیرفتند و همین رویکرد هم سلیقه‌ی مخاطب را تحت تاثیر قرار داد. به عنوان مثال به این داستان مینیمال از خولیو کورتاسار* نویسنده آرژانتینی دقت کنید که چطور در چند خط یک داستان محکم را شرح می‌دهد:

از نامهای پر شده روی میز، خطی می‌آید و در طول الوار کاج میز می‌دود و از یکی از پایه‌ها فرو می‌لغزد. خوب که نگاه می‌کنی می‌بینی در طول کف پارکت پوش ادامه می‌گیرد و از دیوار بالا می‌رود و وارد یکی از نقاشی‌های تکشیری "بوشه" می‌شود و طرحی از شانه‌ی زنی خم شده بر نیمکتی راحتی رسم می‌کند و در پایان از سقف اتاق بیرون می‌رود و از زنجیر برق‌گیر توی خیابان پایین می‌پرسد. اینجا به خاطر حمل و نقل عمومی دنبال کردنش دشوار است، اما با اندکی دقیق‌تر می‌توانی بالا رفتن اش از چرخ اتوبوسی که در کنجه پارک شده و آن را تا باراندازها می‌برد، پی‌بگیری. آنجا بر جوراب مسافری پایین می‌آید و به قلمرو خصم‌مانه چتر لباس‌ها وارد می‌شود و می‌برد و می‌لولد و راهش را چپ اندر قیچی تا بزرگ‌ترین بارانداز طی می‌کند و آنجا (اما دیدنش مشکل است و فقط موش‌ها چهار دست و پا بالا کشان می‌توانند دنبالش کنند) توی کشتی با موتورهای غران می‌پرسد و از الوارهای عرشه درجه یک عبور می‌کند و به سختی از بالای دریچه اصلی می‌پرسد و توی کابینی که در آن مرد غمگینی نوشیدنی می‌نوشد و گوش به سوت وداع سپرده است، از درز شلوار بالا می‌آید و از این طرف به آن طرف جلیقه بافتی به پشت آرنج می‌لغزد و با آخرین فشار توی کف دست راستی که همین حالا است که برگرد قنداق ششلولی بیچد پناه می‌گیرد. - ترجمه بیژن

مشکی، منتشر شده در روزنامه شرق

هرچقدر در گذشته نقاشی‌های رئال پر از جزئیات زیاد، پیام زیبایی‌شناسانه داشت، امروز صفحه‌های با جزئیات کمتر در سلیقه‌ی مخاطب زیباتر هستند. یادآوری کنید که دستگاه‌های الکترونیکی گذشته پر از کلید بودند و امروز بیش از دو سه کلید بر روی اغلب دستگاه‌ها نیست. هر چقدر در گذشته لباس‌ها فاخر و پر از نقش و طراحی‌های پر پیچ و خم بودند امروز کمتر این نوع پوشش مورد استقبال قرار می‌گیرد و بیشتر در آئینه‌های خاص چنین لباس‌هایی مورد استفاده قرار می‌گیرد. این تحول در جنس طراحی که ریشه در جنبش‌های هنری دارد مجموعه‌ی سلیقه‌ی ما را تحت تاثیر قرار داده است. در واقع سلیقه‌ی ما نسبت به زمان کوتاهی در گذشته تغییر کرده است و هنر به عنوان منبع الهام‌بخش سبک زندگی تاثیر بزرگی بر چگونگی رفتار مصرف ما داشته.

وقتی به تعریف‌های اولیه مینیمالیسم باز می‌گردیم باید این سوال را از خودمان بپرسیم که چقدر در روند زندگی شفافیت خود را حفظ کرده‌ایم؟ چقدر هنرمندان مینیمال هستیم و چقدر هنرمندان حذف کننده؛ که بین مینیمالیسم و حذف باید تفاوت بزرگی قائل شد. هدف از هنر مینیمال رساندن پیام شفاف به مخاطب از طریق حذف المان‌های فاخر و سمبولیک بوده است. اما هنرمند حذف کننده کسی است که روی هر چیزی که احساس می‌کند اضافی است خط می‌کشد و به جای آنکه با حذف به حقیقت موضوع نزدیک شود، حقیقت را تحت تاثیر سلیقه‌ی خود قرار می‌دهد. همین می‌شود که کم‌کم شعری بین مردم پخش

می‌شود و به اشتباوه شاعر شود مولانا. توصیه‌هایی از پیکاسو منتشر می‌شود که هرگز به زبان نیاورده. خود این ماجرا هم اتفاق جالبی است. نویسنده‌ها برای خوانده شدن، نوشته‌ی خود را به نام یک فرد مشهور در گذشته می‌زنند. کسی هم صحت موضوع را بررسی نمی‌کند. یکی از اهداف تکنولوژی سنجش صحت اطلاعاتی بود که در اختیار ما قرار می‌گرفت اما ما هوشمندانه این هدف را دور زده‌ایم و صرفاً به خواندن بی‌مرز جملات کوتاه و موثر در چند لحظه ادامه می‌دهیم.

کالوینو در همان کتاب چرا باید کلاسیک‌ها را خواند می‌گوید:

آثار کلاسیک کتاب‌هایی‌اند که مدام درباره‌شان می‌شنویم؛ دارم دوباره می‌خوانم... .

آثار کلاسیک کتاب‌هایی هستند که تاثیر خاصی بر جای می‌گذارند و همچنان که به عنوان امر فراموش نشدنی بر جای می‌مانند، در هزارتوی یاد، در ناخودآگاه جمعی یا فردی پنهان می‌شوند. از این رو در بزرگسالی، باید زمانی را صرف کشف دوباره می‌نمود (اما در واقع در پرتو دیدگاه تاریخی متفاوت، تغییر می‌کنند) خود ما تغییر کرده‌ایم و بازیافت آنها حادثه‌ای جدید است. هر بازخوانی اثر کلاسیک، کشفی است، همانند خواندن نخستین بار.

آثار کلاسیک، آثاری‌اند که نمی‌توانیم در برابر شان بی‌تفاوت بمانیم و یاری‌مان می‌دهند که از طریق آنها و احتمالاً در تضاد با آنها، خود را تعریف کنیم.

گذر از مرز مینیمال

وقتی به روند چند سال گذشته‌ی دنیا نگاه می‌کنیم می‌بینیم که ما به سرعت کلاسیک‌ها را نه فقط در حوزه ادبیات که در زمینه‌ی کاری هم پشت سرگذاشته‌ایم. کماک این که می‌بینیم تئوری‌های گذشته مدیریت خیلی سریع کهنه شده‌اند و متدهای چابک امروز بیشتر مورد استقبال قرار می‌گیرند. وقتی کمی از جریان روزمره زندگی خودمان را جدا می‌کنیم و کمی از دورتر به ماجرا نگاه می‌کنیم، می‌بینیم که ما با سرعت بالایی از مرز هنر مینیمال در حال عبور هستیم و در همه‌ی ابعاد زندگی هر آنچه که کوتاه، بدون حاشیه و با سرعت بالا قابل دستیابی یا انتقال باشد را بیشتر می‌پسندیم.

نمی‌توان گفت که این موقعیت بد است یا خوب. بخشی از خاطره‌ی ما مربوط به دوره‌ای است که زمان کند می‌گذشت و بخش دیگر از تجربه زندگی ما مربوط به دوره‌ی فشردگی زمان است. ما هر دو طرف این دنیا را دیده‌ایم و در موقعیتی هستیم که هم نسبت به پشت‌سر گذاشتن آن گذشته‌ی آرام احساس گناه می‌کنیم و هم از سرعت زندگی امروز لذت می‌بریم.

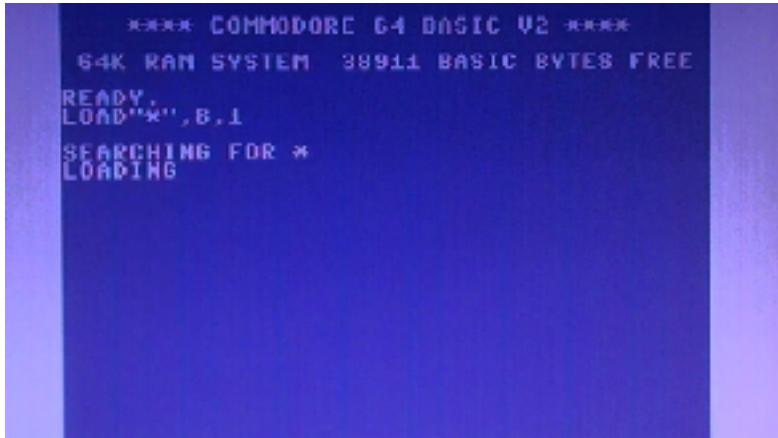
دست آخر احساس گناه ناخودآگاه ما باعث نمی‌شود که اتفاق ویژه‌ای برایمان رخ دهد جز افسوس برای گذشته‌ای که کم دغدغه بود. شرایط فعلی زندگی به‌شکل دیگری است و باید با آن هماهنگ شد. باید الگوهای چابکی و مینیمالیستی را یاد گرفت. اما در نهایت بد نیست که هر ازگاهی هم کلاسیک‌ها را از کتابخانه‌ها بیرون کشید و دوباره مرور کرد و بواسطه‌ی ورق زدن آنها کمی در این زمان تند متوقف شد و خود را بازیابی کرد. کالوینو در همان کتاب می‌گوید:

ما به ناچار باید کتابخانه‌ی مطلوبی از آثار کلاسیک‌های خود ایجاد کنیم؛ و باید بگوییم که چنین کتابخانه‌ای باید متشکل باشد از نیمی از کتاب‌هایی که تصمیم به خواندن‌شان داریم و فکر می‌کنیم که شاید مهم باشند و با طبقه‌ای خالی برای موارد غیر منظره و کشف‌های موردنی.

شاید هر روز که پیش می‌رویم شانس ایجاد کتابخانه‌ای به سبکی که کالوینو می‌گوید هم حتی کاهش پیدا کند. اما موبایل‌های ما در هر ساعت پر می‌شود از جملات کوتاه. به این فکر می‌کنم که شاید امروز نشود به راحتی داستان‌های کلاسیک را خواند و آنها را زندگی کرد (قبل‌تر اشاره کردم که خواندن این کتاب‌ها شهامت می‌خواهد)؛ اما حداقل می‌شود چند جمله‌ی موثر از بزرگان یا از همین کتاب‌ها را گلچین کرد و برای مدتی آنها را زندگی کرد.

*خولیو کورتاسار نویسنده آرژانتینی است که با داستان‌های مینیمال‌اش معروف است. از او رمان امتحان نهایی به فارسی ترجمه شده. کورتاسار را بهنوعی معلم نویسنده‌گانی چون بورخس و مارکز می‌دانند.

کمودور، راک و فاصله‌ی ما با نسل جدید



سر یکی از کلاس‌ها در دانشگاه شریف برای دانشجویان خاطره‌ای را تعریف کردم از دوران کار کردن با کمودور و از بچه‌ها پرسیدم که احیاناً کمودور را به خاطر دارید؟ تعداد زیادی من را نگاه کردند و سرشان را به معنی نفی تکان دادند.

دقیقاً در همین لحظه بود که فهمیدم

فاصله‌ی سنی ۱۰ تا ۱۵ سال با شاگردها بسیار معنا دار است. باید اعتراف کنم که اولین بار بود که احساس کردم فاصله‌ام با نسل جدید زیاد شده. نسلی که حالا در ک خودش را از دنیا دارد. نسلی که خاطرات ما برایش نامهفوم است. خوب بخاطر دارم پی‌سی‌ها که تازه وارد ایران شده بودند با دوستان پول روی هم می‌گذاشتیم و می‌رفتیم از آموزشگاه‌های کامپیوتر، یک ساعت کار کردن با پی‌سی را اجاره می‌کردیم. کار خاصی هم انجام نمی‌دادیم. صرفاً همان سر و کله زدن خودش جذاب بود. برای من عشق به کامپیوتر اینقدر زیاد بود که یادم نمی‌رود که بعد از کلی کلنجر رفتن با خودم به مادرم گفتیم که دوست دارم یک کامپیوتر داشته باشم. مادرم هم مثل همیشه، اگر قرار بود چیزی به یادگیری من کمک کند نه نمی‌گفت. بنابراین شروع کرد به پرس و جو درباره‌ی خرید کامپیوتر. احتمالاً باید او اخر دوره‌ی راهنمایی بوده باشم. بعد از کلی این طرف و آن طرف رفتن و قیمت گرفتن از محدود شرکت‌هایی که کامپیوتر وارد می‌کردند متوجه شدم که ما توان مالی خرید کامپیوتر را نداریم.

در دفتر یک آقایی نشسته بودیم و او احتمالاً فهمیده بود که ما از آن دست مشتری‌هایی هستیم که نمی‌توانیم کامپیوتر بخریم. بنابراین سعی کرد محترمانه به من توضیح دهد که کامپیوتر چیزی نیست که مناسب سن و سال من باشد و بهتر است فعلاً به درس و مدرسه برسم. راستش تا خود خانه گریه کردم. بسیار غمگین بودم که از چیزی که دوستش داشتم دور شده‌ام و از طرفی می‌فهمیدم که خرید کامپیوتر برای خانواده‌ای که پدر و مادر کارمند هستند به راحتی شدنی نیست. آن روزها مجله‌ی علم الکترونیک را می‌خریدم و تصاویر کامپیوترها را با قیچی می‌بریدم و می‌چسباندم روی مقوایی رسم و کلاژ درست می‌کردم. تمام دیوار اتاقم پر بود از این کلاژها. روی کاغذ برنامه می‌نوشتیم و هر از گاهی که می‌شد کامپیوتر ساعتی اجاره کنم، تند تند نوشته‌ها را تایپ می‌کردم تا نتیجه‌ی برنامه را ببینم. از یک فلاپی

۵.۱/۴ مثل یک گنج محافظت می‌کردیم. بعدها هم که سیدی‌ها به بازار آمدند حکم همان گنج‌ها را داشتند.



اما صرفا کامپیوچر نبود که دنیای من و دوستانم را تحت تاثیر قرار داده بود. موسیقی هم یک پای دیگر ماجرا بود. ما نسلی بودیم که موسیقی انقلابی دهه ۷۰ را در دهه ۹۰ شنیدیم. با رفqa اصطلاحی داشتیم برای موزیک‌های راکی که ما را تحت تاثیر قرار می‌داد و بهم می‌گفتیم با این آهنگ باید بمیری. هرچقدر گیتار الکتریک موسیقی قوی‌تر بود ما بیشتر باید می‌مردیم. موسیقی انقلابی دهه هفتاد و آلبومی مثل **The Wall** از پینک‌فلوید دنیای ما را تسخیر کرده بود. مدام دنبال بدست آوردن تجربه‌ی جدیدی از موسیقی بودیم. طبعتاً مثل این روزها هم نبود که با یک برنامه ساده بتوانی گروه‌ها یا خواننده‌های مشابه را پیدا کنی و به سرعت همه‌چیز را دانلود کنی. خاطرم هست که یک پوستر از پینک‌فلوید و الویس پریسلي را مثل یک شیء مقدس نگه‌داری می‌کردیم و پوسترها هر هفته روی دیوار اتاق خانه‌ی یکی از ما بود. اگر نوار کاست اورجینال به لطف شجاعت قوم و خویشی که آنطرف آب زندگی می‌کرد، به دستمان می‌رسید که مایه‌ی غرور و فخر فروشی بود. باید التماس دفتر فنی‌ها می‌کردیم که از عکس روی جلد آلبوم فلان خواننده برایمان یک کپی سیاه و سفید بگیرند که بتوانید بذاریم درون جعبه‌ی نوار کاست کپی شده. کسی قبول نمی‌کرد که کپی کند. همه می‌ترسیدند. گوش دادن به موسیقی‌های این چنین آن روزها جرم بزرگی بود و همین جرم بزرگ ما را سرکش‌تر می‌کرد. رد و بدل کردن کاست‌ها در مدرسه خودش ماجراجویی بود. دور از چشم معلم و ناظم و همکلاسی‌های خودشیرینی که همه‌چیز را لو می‌دادند. کمی که گذشت متالیکا و گانز و آزی آزبورن و بعدتر هم بون جاوی به لیست موزیک‌هاییمان اضافه شد. اگر قرار بود خیلی

خاص‌تر گوش کنیم (که خاص‌تر گوش کردن هم خودش مایه‌برتری اون زمان بود) حتما Jethro Tull را در لیستمان می‌گذاشتیم و گاهی هم که هوس موزیک پاپ می‌کردیم با شرمندگی به صدای خواننده‌های پاپ گوش می‌کردیم.

زمانی که یک ضبط صوت با قدرت صدای بالا باخاطر معدل خوبیم در مدرسه از پدر و مادرم جایزه گرفتم فکر می‌کنم مصادف بود با از بین رفتن آرامش همسایه‌ها. تمام مدت صدای موسیقی راکی که برای ما پر انرژی بود و برای آنها گوش خراش تا ته بلند بود و گاهی می‌شد که می‌آمدند و اعتراض می‌کردند. خود همین اعتراض‌های همسایه‌ها هم انگار نمادی بود برای به هدف رسیدنمان. با بچه‌ها تست می‌کردیم که صدای ضبط مثلا تا سر کوچه می‌رسد یا نه.



ما در کوله‌هایمان آواهای دهه ۷۰ و ۸۰ میلادی را گذاشته‌ایم و روزهای پدیدار شدن کامپویتر و سال‌ها بعد تولد اینترنت را باخاطر داریم. همین‌ها هم ما را نسبت به نسل جدید غریب‌تر می‌کند. نسلی که کش آمدن زمان را می‌دید و جرات خواندن رمان‌های چندجلدی داشت. نسلی که امروز شجاعت خواندن کتاب‌های بلند را از دست داده. همین تحول‌ها است که گفتگوی ما را با نسل بعد قطع می‌کند. بعدها ما در نقش پدر و مادر توان گفتگو با فرزندانمان را از دست می‌دهیم. بعنوان مدیر و معلم نمی‌توانیم نسل بعد از خود را درک کنیم. ما سلیقه‌ی موسیقایی‌مان، فیلم‌هایی که می‌دیدیم و حتی نوع نگاه‌مان با مسائل با نسل قبل‌مان متفاوت است. پوشیدن شلوار جین، باز گذاشتن دکمه‌های پیراهن و داشتن کلاه شیکاگو بولز برای ما جرم بود. ما در جمع‌های خود به چیزهایی می‌خندیم که برای این نسل بسیار بدیهی و ساده است. همین که ما ساعتها می‌نشتیم و نوار کاست سلکشن درست می‌کردیم ما را نسبت به نسل جدید متفاوت می‌کند. دغدغه‌ای این روزهایم این است که چطور می‌توانم نسل بعد از خودم و نیازهایش را درک کنم و آنها چطور می‌توانند من را بفهمند؟

فرهنگ فراموش شده‌ی پیکان

زمانی که حسین دانشور از مقامات دربار پهلوی، در پاییز ۱۳۴۹ خبرنگاران را برای دیدن اولین خودروی ملی در مجموعه ایران خودرو دعوت کرد کسی تصور نمی‌کرد که این خودرو در جامعه ما فرهنگی را شکل دهد که سال‌های بعد، با توقف تولید، آن فرهنگ هم در جامعه کمرنگ شود. پیکان سال‌ها نقش سمبولیکی را در جامعه بازی کرده و نماینده متواضع مدرنیته در اقشار مختلف جامعه بوده. این وسیله نقلیه انعطاف‌پذیر همواره گویای هویت راننده‌اش بوده و نوع نگاه راننده‌اش را بلندتر از خود راننده به دیگران فریاد زده. بخش‌های مختلف این ماشین از لاستیک و چراغ گرفته تا جلو داشبورد و شیشه‌ی عقب می‌توانست محل ابراز احساسات صاحب‌ش باشد.

کارت‌های تلفن ژاپن، چراغ‌های رنگی داخل و خارج ماشین، پیچ‌گوشتی قرار داده شده پشت بادگیر شیشه جلو که ابزار ضدسرقت بود، پنکه کوچکی که در گرمای تابستان، کولر ماشین بود، بخاری که قدرتش همواره در زمستان‌های سرد آن زمان دلگرمی راکبانش می‌شد و آن رواندازهای پشمی‌گونه‌ی جلو داشبورد که



هدفش زیباتر کردن ماشین بود، همه پیوندی بین هویت ماشین و صاحب‌ش را شکل می‌دادند.

بخش عمده‌ای از نسل فعلی، خاطرات تلخ و شیرینی را با پیکان رقم زده است. مثلاً خود من خاطرم هست که اولین تصادف زندگی‌ام را با پیکان کردم. هم یک پیکان به عنوان عابر به من زده وقتی مدرسه می‌رفتم و هم پیکان پدر را با هنرمندی تمام چنان کوبیدم به ستون پارکینگ خانه که یک طرفش جمع شد. در هر صورت پیکان بود و به بودن باصلاحبتش ادامه می‌داد.

اما فرهنگ پیکانی که گم شده است چیست؟

۱- فرهنگ هول دادن

از ویژگی‌های پیکان خاموش شدن‌اش بود. معمولاً در خیابان زیاد با این صحنه رو برو می‌شدیم که پیکانی خاموش شده و راننده‌اش از عابران درخواست هول دادن می‌کند. عابران هم بی‌دریغ، زوربازوی خود را در

طبق اخلاص می‌گذاشتند و کف دستان را روی صندوق عقب پیکان چنان فشار می‌دادند که انگار پیش‌بینی مهندسی شده‌ای در طراحی این ماشین برای هول دادن صورت گرفته بود.

پیکان را که هول می‌دادی و روشن که می‌شد همه گویی به موفقیتی بزرگ دست‌پیدا کرده بودند. دست‌ها را می‌تکانندند، گاه راننده آنها را سوار می‌کرد و تا جایی می‌رساند و گاه تشکر جانانه‌ای (مخلصم، چاکرم) می‌کرد و می‌رفت. اما آنچه که می‌ماند حس مثبت و موثر دوطرفه بود. با ظهر ماشین‌های جدید این فرهنگ گم شد چرا که این ماشین‌ها اگر خاموش شوند، چاره‌شان به دست جرثقيل است و نه در زور بازوهای عابران پیاده. این‌گونه بود که با توقف تولید پیکان بخشی از همدلی اجتماعی، محو شد. شاید خوش سعادت باشند کسانی که هنوز پیکان سوار می‌شوند، پیکانشان خاموش می‌شود، درخواست هول می‌کنند و کسانی هم هستند که هول می‌دهند.

۲- فرهنگ سیم با تری

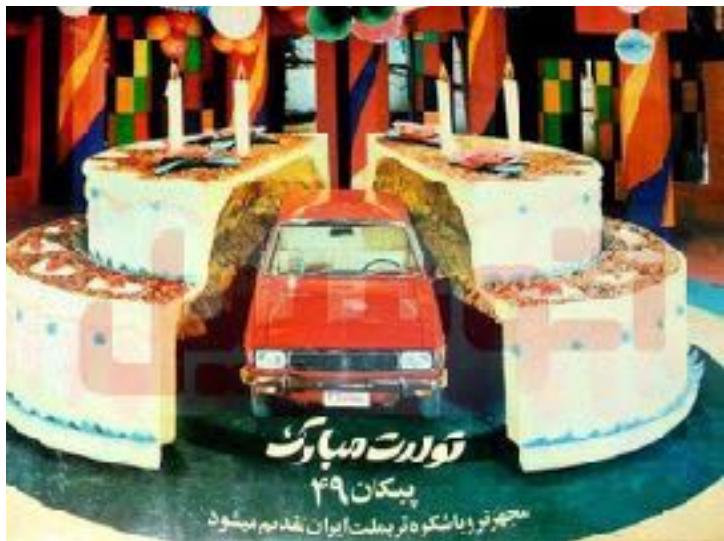
صبح‌های سرد، پیکان با تری خالی می‌کرد و روشن نمی‌شد. در این شرایط همواره همسایه‌ای بود که سیم با تری از صندوق عقبش بیرون بکشد، ماشین را بیاورد کنار پیکان با تری خالی کرده و آن را شارژ کند. این‌گونه بود که صبح‌های زود، همسایه‌ها در نقش ناجی‌های موثری برای یکدیگر ظاهر می‌شند که به داد همسایه درمانده می‌رسیدند و باز حسی مثبت و دوطرفه شکل می‌گرفت. امروز، ماشین‌های جدید کمتر شانس روشن نشدن به‌خاطر صعف باطری را دارند. سنسورها معمولاً خبر از ایرادات می‌دهند و دستگاه‌های دیاگ حواسشان به همه‌چیز هست. مکانیک‌ها هم حتی بیشتر دقیق‌تر می‌کنند که با تری ماشین مشکل نداشته باشد و این‌گونه ناخودآگاه فرصت نزدیکی همسایه‌ها و هم محلی‌ها از یکدیگر گرفته می‌شود.

۳- فرهنگ گالن بنزین

آمپر بنزین پیکان باید ایرادی می‌داشت که یک خانواده در میانه راه مهمانی بنزین خالی کنند و کنار خیابان بمانند. راننده (که در زمان پیکان عموماً مذکور بود) با خونسردی تمام از ماشین پیاده می‌شد، صندوق را بالا می‌زد، گالنی خالی را بیرون می‌آورد و کنار خیابان کمی آن را تکان می‌داد. در مدت زمان کوتاهی یک پیکان دیگر که در حال عبور بود، توقف می‌کرد، صندوق را باز می‌کرد و یک لوله بیرون می‌کشید، راننده لوله داخل باک را می‌مکید، کمی بنزین به دهانش می‌رفت، تف می‌کرد و لوله را می‌گذاشت داخل گالن و ...

این‌گونه بود که مردم سخاوتمندانه بنزین به هم هدیه می‌دادند و باز هر دوطرف سرافراز و شاد از تاثیر مشتبی که گذاشته‌اند از یکدیگر دور می‌شوند. سنسورهای ماشین‌های امروزی به دقت حواسشان به میزان بنزین هست. اگر هم بنزین تمام شود دیگر گالن به دست گرفتن توجه کسی را جلب نمی‌کند، اگر هم توجه کسی جلب شود آن لوله به سادگی درون باک خودروهای جدید نمی‌رود.

۴- فرهنگ تولد



با تولد پیکان، ایران ناسیونال سابق برنامه‌ای گسترده را برای معرفی این خودرو تدارک دید. آهنگ تولدت مبارک که سال‌ها موسیقی مراسم‌های تولد بسیاری از ایرانیان بود، توسط انوشیروان روحانی با شعری از پرویز خطیبی ساخته شد و پیکان از وسط یک کیک تولد بیرون آمد. شاید کسی نداند روحانی، این موسیقی را با الهام از رقص مکزیکی با عنوان «لاکوکاراچا» ساخته است.

تولد پیکان باعث شد تا موسیقی شکل بگیرد که تا سالیان در مراسم‌های تولد و مهمانی‌ها بی‌رغیب باقی ماند. برای این مورد جای خوشحالی دارد که هنوز، وقتی شخصی که تولدش است به لحظه فوت کردن شمع روی کیک می‌رسد، اطرافیان همان آهنگ تولد معروف را برایش می‌خوانند. با این وجود هرگز برای هیچ خودرویی در ایران دیگر موسیقی ساخته نشد و خواننده‌گان نسل‌های بعد جایگزین‌های زیادی برای آهنگ تولد انوشیروان روحانی خوانند.

۵- پیکان و دود

پیکان اگر قرار بود خراب شود، چنان دود می‌کرد که گویی همان یک ماشین برای آلوده کردن هوای یک شهر کافی است. همین دود اگزوزش بهانه‌ای شد تا تولیدش متوقف شود. اگرچه از اقوام پیکان - وانت - هنوز باقی مانده است، اما خدا حافظی از پیکان این امید را ایجاد کرد که هوای شهرهای بزرگ آبی شود. پیکان رفت، فرهنگش را هم با خودش برد و هوای شهرها آلوده‌تر شد و ما ماندیم و نمودارهایی که همواره وضعیت اضطرار را نشان می‌دهند.

پیکان فرهنگمان را پیدا کنیم

با کم شدن این خودرو در کشور، ما هم انگار پیکان فرهنگیمان را گم کردیم. یادمان رفته است که پیکان بهانه‌ای بود برای این‌که در خیابان و در محله بیشتر هوای هم را داشته باشیم. یادمان رفته است که با کارهای کوچک می‌توانیم احساس‌های خوب ایجاد کنیم. یادمان رفته است که کسی که پیکان ندارد هم ممکن است لحظه‌ای در خیابان درمانده شده باشد و به دستان قدرتمند شخصی دیگر که بی‌چشم‌داشت کمک می‌کند نیاز داشته باشد.

شاید امروز ما نیاز داریم تا پیکان جدیدی بسازیم که فرهنگمان را دوباره بازیابی کنیم.

مسئولیت ما در بازگو کردن موقعیت‌ها



تصویری که مشاهده می‌کنید دیوید برایانت ۵۶ ساله است که در سال ۲۰۱۳ بعد از ۳۸ سال از زندان آزاد شد. دیوید به اتهام تجاوز به یک دختر ۹ ساله و زمانی که ۱۸ سال داشت به زندان محکوم شد و بخش عمده‌ای از عمر خود را در حبس گذراند. بعد از گذشت تمام این سال‌ها و به کوشش یک وکیل مشخص شد که مدارکی که منجر به اتهام دیوید شده کامل نبوده و نمونه خون این فرد با آنچه که در صحنه جرم وجود داشته متفاوت بوده است. دیوید شاید یکی از هزاران نمونه افرادی باشد که بی‌گناه، به‌دلیل کافی نبودن شواهد یا شهادت اشتباه و غیرمسئولانه شخصی علاوه‌زندگی اش نابود می‌شود.

هر کدام از ما شاید روزهای زیادی هست که حرفی را از شخصی می‌شنویم و با معنی و ادبیات متفاوتی برای دیگران بازگو می‌کنیم. لحنی را به کار می‌گیریم که باعث بروز جوی خاص می‌شود. کلماتی را استفاده می‌کنیم که منجر به شکل‌گیری واکنش‌ها می‌شود. شاید هیچ‌گاه در موقعیت شهادت در دادگاه قرار نگیریم اما چقدر از تاثیر حرف‌هایی که می‌زنیم آگاه هستیم؟ بسیاری از تعارض‌های بین افراد در فضاهای مختلف

(خانه، محل کار، جمع‌های دوستانه و ...) بابت با فیلتر تعریف شدن رویدادهاست. یعنی من چیزی را از کسی می‌شنوم، آن را با فیلترهای ذهنی خودم معنی می‌کنم و برای دیگری تعریف می‌کنم. فرد شنونده داستان متفاوتی را می‌شنود و براساس آنچه شنیده اقدام می‌کند و همین باعث شکل‌گیری تعارض و مشکلات ارتباطی می‌شود.

ما نسبت به آنچه که بازگو می‌کنیم مسئول هستیم. نسبت به فضایی که با کلماتمان خلق می‌کنیم مسئول هستیم. شاید به نظرمان بازگویی و تعریف ما از موقعیت‌هایی که تجربه کرده‌ایم به قیمت جان یک فرد تمام نشود. شاید به نظرمان بباید که حرف‌های ما و نقص در شواهد و مدارکمان باعث نمی‌شود کسی مشابه دیوید ۳۸ سال در زندان بماند. زندگی زنجیره اتفاق‌های بهم پیوسته است. شاید نحوه غیرمسئولانه‌ی ما در بازگو کردن شرایط باعث شود ارتباط دو نفر در این زمان خدشه‌دار شود و همین موضوع تبعاتی عظیم‌تر در آینده داشته باشد. شاید حرف‌های ما باعث شود کسی کارش را از دست بدهد و این رویداد تاثیری عمیق‌تر از آنچه که در تصور ما می‌گنجد در زندگیش داشته باشد. شاید هم بازگویی‌های ما به قیمت آبرو و جان کسی تمام شود.

در جلساتی که با تیم‌های کاری در سازمان‌ها دارم با افراد و تیم‌های بسیار زیادی روبرو می‌شوم که در بروز یک مشکل، افراد مسائل را چندبرابر بدتر یا چندبرابر سهل‌تر از واقعیت ماجرا شرح می‌دهند. بسیاری از افراد هستند که به واسطه ترس‌های درونیشان، موقعیت‌ها را می‌پیچانند، داستان اصلی را تغییر می‌دهند و جو ناسالم درست می‌کنند. وقتی سعی می‌کنم روند تاثیر کلمات و گفته‌ها را با افراد و تیم‌ها مرور کنم دست آخر همه از آنچه که ممکن است در آینده رخ بدهد می‌ترسیم و کمی نسبت به اقدامات امروزمان آگاه می‌شویم.

شاید بد نباشد این‌بار در شکل‌گیری یک تعارض قبل از این‌که چشم‌هایمان را ببندیم، گوش‌هایمان را بگیریم و دهانمان را باز کنیم کمی به تاثیر آنچه که بازگو می‌کنیم آگاه شویم. شاید خیلی روزها بوده که ناآگاهانه ما در مقام شهادت، دروغ گفته باشیم.

در باب دروغگویی چوپان دروغگو

چندسال پیش یک تئاتر کودک دیدم که ماجرای چوپان دروغگو بود. ولی به این داستان از زاویه‌ی دیگری پرداخته شده بود.

ماجرا این بود که گرگ‌ها با هم فکر می‌کنند که چطور چوپان را بدنام کنند. بنابراین هربار که به گله حمله می‌کنند هیچ گوسفندی را نمی‌دزدند. چوپان بیچاره هم هربار داد و بیداد می‌کرده و اهالی روستا که می‌آمدند برای کمک می‌دیدند خبری نیست و گرگ‌ها به موقع فرار می‌کردند.

گرگ‌ها چندباری این کار را انجام می‌دهند و دست آخر چوپان بیچاره پیش اهالی روستا دروغگو می‌شود. داستان چوپان دروغگو را در کودکی برایمان تعریف می‌کردند که بفهمیم دروغ گفتن بد است اما از زاویه‌ی دیگر هم می‌توان به ماجرا نگاه کرد که شاید این داستان باعث شده ما بیشتر دنبال مج‌گیری باشیم و بیشتر با شک به آدمهای اطرافمان نگاه کنیم و آدمهای اطراف را بیشتر در نقش چوپان دروغگو ببینیم.

چرا در زندگی به تمرین هنر نیاز داریم؟

هر انسانی در زندگی باید به تمرین یک هنر پردازد. هدف از تمرین هنر، الزاماً هنرمند شدن نیست بلکه هنر کمک می‌کند بخشی از وجود ما پرورش پیدا کند. هنر کمک می‌کند آرامش درونمان را بازیابیم، نگاهمان به دیدن زیبایی‌های جهان تقویت شود و قدرت خلاقیت خود را حفظ کنیم.



ژاپنی‌ها با آن قلموهای خاص خودشان دایره‌هایی را به تکرار روی کاغذ می‌کشند که انزو (enzo) نام دارد. کشیدن انزو یک نوع مدیتیشن است و هر بار شکل این دایره تحت تاثیر حال و هوای کسی است که آن را می‌کشد.

انزو در فرهنگ ژاپنی به معنی خرد و آگاهی، توانایی، جهان و هیچ است.

نکته جالب‌تر این است که هنرمندانی از ژاپن هستند که سال‌هاست به کشیدن انزو ادامه می‌دهند و در هر بار کشیدن این دایره به درکی جدید از خود و دنیای اطرافشان می‌رسند.

کرت ونه‌گات می‌گوید:

«هر کسی باید تمرین هنر کند. خوب و بدش مهم نیست. بلکه تمرین هنر روح ما را پرورش می‌دهد.»

چرا باید از بناهای تاریخی دیدن کرد؟

وقتی به عنوان این مطلب فکر می‌کنم به نظرم می‌رسد باید پرسشی فراگیرتر را مطرح کنم. در واقع بهتر است بپرسم چرا ما در زندگی به هنر نیاز داریم؟ چرا یک مهندس، یک پژوهشک، یک معلم و حتی یک هنرمند به هنر نیاز دارد؟

چکسون پولاک نقاش برجسته‌ی آمریکایی که بخاطر سبک ویژه‌اش در جاری کردن رنگ روی بوم معروف است جمله‌ی جالبی درباره‌ی نقاشی دارد:

نقاشی کشف خود است. نقاش برجسته آنچه که خودش است را می‌کشد.

گپ و گفتی داشتم با دوستی که عمر آشنایی ام با او چندان زیاد هم نیست. رضا از آن دسته‌ی آدمهاست که در زندگی اش فلسفه دارد، همسرش نقاش است و در بین گفتگوییمان ازش پرسیدم اصولاً کیفیت زندگی مالی یک نقاش چطور است؟ رضا پاسخ جالبی داد و گفت:

نقاش باید خودش رو نقاشی کنه. وقتی اثری رو برای فروش بکشه اون اثر خریدار نداره اما اگر حس و حال خودش رو نقاشی کنه حتماً خریدار خواهد داشت.

اما بسیاری از ما نقاش چیزه دست یا هنرمند برجسته‌ای نیستیم اما کماکان هنر برایمان می‌تواند و باید مهم باشد. اگر اثر هنری یک هنرمند، بازتابی از روحیات او و درکش از دنیا باشد، ما با دیدن اثر او به بخشی از تفکر و ویژگی‌های انسانی پی می‌بریم که برای ما غیر از چشم، گوش و روح‌نواز بودن می‌تواند آموزنده هم باشد. بنابراین پاسخ من به این سوال که چرا هنر در زندگی هر کدام از ما می‌تواند مهم باشد بسیار ساده است. دیدن و در رابطه قرار گرفتن با یک اثر هنری و تفکر درباره‌ی آن می‌تواند بازتابی از خود ما و تفکرات ما باشد. در ارتباط قرار گرفتن با هنر به ما قدرت حل مسائلی را می‌دهد که الزاماً با معادلات مهندسی حل نمی‌شود. هنر می‌تواند ما را سبک‌تر کند و کمک کند که بخش روحی و احساسی خود را همزمان با بخش منتقی‌مان زندگی کنیم.

اما ماجراهی این مطلب از کجا شروع شد؟

به دعوت دوستانی که تازه شانس آشنایی با آنها را داشتم به مجموعه‌ی شهر فرودگاهی امام خمینی دعوت شدم. شهرهای فرودگاهی هم در نوع خود مفهوم جالبی هستند که می‌توانند به نقطه‌ی قوتی در اقتصاد حمل و نقل هوایی باشند. این‌که در این شهرها قرار است چه اتفاقی بیافتد و چه ویژگی‌هایی دارند را باز نمی‌کنم که مربوط به این مطلب نیست.

شاید برایتان جالب باشد که بدانید در اطراف فرودگاه امام خمینی آثار تاریخی و باستانی قابل توجهی وجود دارد. تپه‌های باستانی که قدمتی بیش از ۲۰۰۰ سال دارند و قلعه‌ها و بناهای امامزاده که چندصد ساله هستند. با همراهی دوستان رفته به دیدن این بناها و ماجرای این مطلب هم از همین بازدید آغاز شد.

در نزدیکی فرودگاه، قلعه‌ای (از نوع قلعه‌های روستایی و نه از نوع دژ) وجود دارد که ظاهرا تا همین ۶۰-۵۰ سال گذشته هم افراد بومی در آن زندگی می‌کردند. این قلعه نامش است قاچاقچ که دوستان ترک‌زبان توضیح دادند که معنی در حال دویدن یا محل فرار می‌دهد. برای این‌که با حال و هوای قاچاقچ آشنا بشوید تصاویر زیر را ببینید:







ورودی قلعه چندان هموار نبود و برآمدگی‌های خاک رس و دیوارهای فرو ریخته داخل شدن به قلعه را کمی مشکل می‌کرد. هواشناسی گزارش داده بود که قرار است برف ببارد. خبری از برف نبود اما چنان

سوزی می‌امد که احساس کردم قطعاً سرماخوردگی ام چندبرابر بدتر می‌شود که شد. با این وجود از دیدن اتفاک‌های خالی و نیمه فرو ریخته نمی‌شد به سادگی دست کشید. چهار نفر بودیم و در لحظه‌ای که سکوت می‌شد صدای باد و حرکت خاک را می‌شد شنید. شاید اگر کمی بیشتر دقت می‌کردیم صدای زمزمه‌ای آدم‌هایی که در گذشته اینجا بودند هم شنیده می‌شد. آوایی که از درون قلعه بیرون می‌آمد و تو را به درون فرا می‌خواند. هوای گرفته و ابری فضای قلعه را مرموztتر می‌کرد. چند قدمی که به داخل قلعه رفتیم و وارد اولین اتفاقی که خانه‌ی کسی بوده شدیم احساس کردم باید مثل فیلم‌های ترسناک روح سرگردانی را ببینم که از میان اتفاق‌ها به سرعت عبور می‌کند و صدایی مرموz از خودش بیرون می‌دهد. خبری از چنین روحی نبود اما مگر می‌شود در چنین جایی باشی و فکر نکنی هزاران چشم پنهان از گذشته‌های دور به تو نگاه نمی‌کنند؟

شاید حتی اگر فرصت بیشتری می‌داشتیم بنشینیم و کمی به فضای قلعه خیره بمانیم و کم‌کم در زمان به عقب حرکت کنیم و وارد جریان زندگی گذشته‌گان شویم. شاید با کمی دقت بیشتر صدای زنگوله‌های بزها و شترها را می‌شد شنید. حتی می‌شد صورت‌های آفتاب‌سوخته‌ی مردان را دید یا چشم‌های ریز زنانی را مشاهده کرد که دور چروک‌های سورتشان احاطه شده بود. می‌شد به بن یک درخت قطع شده نگاه کرد و پیرمردی را دید که روزی به همین درخت بلند تکیه داده و چرت می‌زند.

در درون قلعه پیش می‌رفتیم و هر ازگاهی به یکی از اتفاق‌ها سرک می‌کشیدیم. در همین مساحت نزدیک به ۵ هکتار می‌شد تفاوت بخش اعیان‌نشین و رعیت‌نشین را تشخیص داد. اعیان‌نشین‌ها در ارتفاع بودند و خانه‌های دو طبقه داشتند و رعیت‌نشین‌ها اتفاق‌های کوچک در زمین‌های پست داشتند. با پیش‌رفتن در قلعه انگار درون این فضا که هنوز دیوارهای محافظ اطرافش پابرجا بود غرق می‌شدیم. انگار نیرویی تو را بیشتر فرا می‌خواند که به ژرقاتی قلعه قدم بگذاری. در چنین شرایطی احساس می‌کنی جای پایت محکم نیست. به همین دلیل کمی دلهره داری اما حس کنجکاوی بر این دلهره پیروز می‌شود و تو بیشتر قدم بر می‌داری که چیزی را کشف کنی که هنوز نمی‌دانی چیست. قدم گذاشتن به این قلعه ورود به یک سرزمین ناشناخته بود. ورود به مرزی تازه برای نظاره کردن اما به محض رد کردن مرز دیوار قلعه این احساس را داشتم که باید دنبال چیزی بگردم. سخت‌ترین سفرها، آنهایی است که نمی‌دانی برای چه می‌روی و به دنبال چه چیزی می‌گردی. اما دقیقاً در همین سفرها است که چیزهایی کشف می‌کنی که هرگز در یک سفر برنامه‌ریزی شده نمی‌توانی پیدایش کنی. سفرهای برنامه‌ریزی شده از قبل به تو می‌گوید که دقیقاً باید به دنبال چه چیزی باشی. شاید در چنین سفرهایی یک اکتشاف هیجان‌انگیز هرگز اتفاق نیافتد.

در مقاطعی از حرکت‌مان سعی می‌کردم کمی توقف کنم و به قاب تصویری جلوی چشمانم بیشتر نگاه کنم. در همین نظاره کردن بود که احساس کردم قدم به درون شهری گذاشته‌ام که خود من است. یعنی انگار آن لحظه‌ای که از دیوار قلعه عبور کردیم، من وارد پیچ و تاب‌های ذهنی خودم شده بودم. دیدن این بناهای

رنگ و رو رفته و نیمه مخربه که منتظر نجات مرمت‌گران بودند انگار دیدن بخش گمشدهی خودم بود. می‌توانستم برای هر اتفاق این قلعه نامی از جنس احساس خودم انتخاب کنم. می‌توانستم بگویم که هر کدام از این اتفاک‌ها کدام بخش گمشدهی من است. قاچاقچ خود من بودم. همان خودی که حاضر به دیدنش نبودم. چه اسم به جایی! قاچاقچ بخشی از من بود که ازش گریزان بودم. بخشی از تاریکی‌های من. بخشی از صلابت‌هایم. بخش‌های زیبا و زشت. اتفاق‌هایی که مربوط به علایقی بود که فراموششان کرده بودم. اتفاق‌هایی که از آن آدم‌هایی بود که فقط خاطره‌ی مبهمی ازشان باقی مانده بود. اتفاق‌هایی که پر از راز و رمز بودند و من نمی‌خواستم هرگز گشوده شوند. اتفاق‌هایی که زیبا بودند. انگار بخشی از توانایی‌هایی بودند که دیگر توجهی به آنها نکرده بودم و در طول زمان تحلیل رفته بودند و رو به زوال می‌رفتند. به‌شکل عجیبی تماشای این قلعه، تماشای خودم بود از منظری دیگر. تماشای آنچه که به راحتی نمی‌توانستم ببینم.

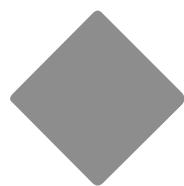
دیدن قاچاقچ یادآور این بود که من شهری فراموش شده در خودم دارم. شهری که وقتی ترکش کردم رو به زوال و خرابی رفت. شهری که هر خشتش بخشی از وجود مرا می‌سازد. از قلعه که بیرون آمدیم کمی اطراف رو نگاه کردم. قلعه در میانه‌ی زمینی پهناور و لخت بود و تمدنی بازسازی داشت. دوباره به آواها گوش کردم و احساس کردم قاچاقچ می‌خواهد دوباره زندگی از دست رفته‌اش را بازیابد. قاچاقچ شهری نامرئی درون من بود که به من می‌گفت باید آن را بازیابم. قاچاقچ اگرچه فریخته بود اما زیبایی‌اش غیرقابل انکار بود. این قلعه هنوز پتانسیل‌های خودش را حفظ کرده بود.

دیدن بنای تاریخی انگار روبرویی با خود است. انگار در هر خشت و کاشی و رنگ و طاقی تو می‌توانی بخشی از خودت را بیابی. بعضی بنها به غایت زیبایاند و تکلیف تو را با خودت مشخص می‌کنند. بعضی بنها چنان استوار و پر رنگ و لعاب‌اند که به تو فرصت فکر کردن نمی‌دهند و تو را مسحور زیبایی خود می‌کنند. در این بنها اگر کمی به خودت فرصت دهی کم‌کم بازتاب زیبایی‌های خودت را در جزء جزء طراحی‌شان پیدا می‌کنی. بعضی دیگر از بنها مثل قاچاقچ سرگردان‌اند و تو را حیران می‌کنند. در چنین بناهایی با هر قدمی که بر می‌داری چیزی جدید کشف می‌کنی. انگار بخش‌های از خودت را می‌بینی که کامل نیست اما زیباست. بنایی مثل قاچاقچ به تو می‌گوید که با همه‌ی آسیب‌هایت می‌توانی زیبا باشی اما نمی‌توانی بی‌تفاوت از کنار زیبایی‌ها و ناکاملی‌هایت بگذری. نمی‌توانی به‌خودت به عنوان یک موزه نگاه کنی. زیبایی را اگر مراقبت نکنی، فرو می‌ریزد!

نوشتن مجسم شدن افکار است. نوشتن را باید از دست داد چون فرشته‌ی نجات انسان است از میان پیچیدگی‌ها و گفتگوهای ذهنی. وقتی نوشتن و تنها‌ی ترکیب می‌شوند، انسان خودش را بازآفرینی می‌کند. در هر نوشه، به هر شکل، نویسنده (نه به معنای حرفه بلکه کسی که می‌نویسد) خودش را دوباره از نو می‌سازد. با نوشتن همه‌ی کلماتی که به سادگی بر زبان جاری نمی‌شوند را می‌توان بیرون ریخت.



گفتگوی صبح‌گاهی با مارگاریت دوراس



مارگاریت دوراس نویسنده‌ی فرانسوی برای من همیشه منبع انگیزه‌ی نوشتن بوده. خواندن داستان‌هایش و توجه به نوع روایت‌اش باعث می‌شود حس نوشتن در من بیدار شود. اگرچه من داستان‌نویس نیستم، اما عقیده دارم منابع یادگیری ما همیشه از کتاب‌های تخصصی نیست. هنر از هر جنس آن می‌تواند منبع یادگیری اثرگذاری باشد. این نوشته مربوط به روزی است که دوراس خواندم و دوباره نوشتم.

با بی‌حوصلگی تمام از خواب بیدار می‌شوم. مثل آخر یک روز کاری شلوغ خسته‌ام. زیر کتری را روشن می‌کنم و می‌خزم در اتاق کارم. اینجا برای من اتاق امن است. کتابخانه‌ام را دارم و کتاب‌هایی که دوستشان دارم، میز کارم هست که رو به دیوار قرار داده‌امش و نزدیک پنجره است. وقتی رو به دیوار می‌نشینم یا در کنجی قرار می‌گیریم تمرکزم بیشتر است و شاید این ربط دارد به درونگرایی من. اما اگر میزم رو به در باشد یا دور و اطرافم باز باشد نمی‌توانم درست تمرکز کنم. انگار تعادل ندارم. هر حرکت کوچکی حواسم را پرت می‌کند. پشت میز کارم یک کاناپه تخت‌خواب شو است. برای لم دادن و مطالعه جای مناسبی است. یک میز کوچک هم کنارش است که می‌شود هرچیزی را رویش ولو کرد. من همواره دوست دارم کتاب‌هایی که به آنها سرک می‌کشم را روی آن ولو کنم.

کمی روی کاناپه می‌نشینم و فکر می‌کنم. به این که در ازای روزهای پرانرژی و شاد، روزهای غمگین و کم انرژی هم وجود دارند. به گفتگوهای دو هفته گذشته‌ام فکر می‌کنم. به انتظارهای خودم از خودم و دیگران از من. وقتی قرار است معلم باشی، انتظارها از تو بالا می‌رود. همواره باید در نقش یک فرد درستکار باشی. همواره باید بهترین تصمیم‌ها را بگیری و بهترین حرف‌ها را بزنی. اما نمی‌شود. اینگونه که به خودم فکر می‌کنم یاد داستان ویکنوت دو نیم شده‌ی ایتالو کالوینو می‌افتم. کسی که تبدیل شده بود به دو نیمه‌ی سیاه و سپید. نیمه سپیدش همانقدر آزار دهنده بود که نیمه سیاهش. بیشتر که فکر می‌کنم می‌بینم جذابیت زندگی به همین تقابل سیاهی و سفیدی است. متوجه هستم که دلم نمی‌خواهد آن آدم همواره خوب و بی‌خطا باشم. این واقعی نیست. همواره آدم خوب بودن، همواره آدم خردمند بودن، همواره صبور بودن، تعریف انسان نیست. این تعاریف ترسناک است. اینها بیشتر تعاریف نقاب‌های انسانی است تا خود انسان بودن. بعد به این فکر می‌کنم که چرا ناراحتم. چرا حالم بد است؟ پاسخم را می‌دانم. از خودم ناراحتم. همواره گفته‌ام و می‌گویم که بزرگترین مانع و مشکل هر کس خود است. بزرگترین ناراحتی‌ها از درون خود است و قبل از این که دلیل بروز مشکلات و ناراحتی‌ها را بخواهد در دنیای بیرون جستجو کند باید در خودش فرو رود و کاوش کند. شاید دلیل این که خودم را به اتاق کارم رسانده‌ام و تنها نشسته‌ام هم همین باشد. اینجا به من اجازه می‌دهد تا در خودم فرو بروم و کند و کاو کنم. به چرایی‌ها و چگونگی‌ها فکر کنم. خودم را نظاره کنم. با احساساتم روبرو شوم و به شفافیت و صداقت با خودم برسم.

سرم را برمی‌گردانم به سمت کتابخانه. اولین کتابی که توجهم را جلب می‌کند، نوشن همین و تمام از مارگریت دوراس است. خاطرم هست که وقتی کتابخانه را می‌چیدم، این کتاب را جلوی همه کتابها گذاشتم که مدام ببینم. جلد سفیدش را که رویش عکسی سیاه و سفید از دوراس در حال نوشتن است. بخش اول کتاب نوعی خودنگاری دوراس است از حال و احوال و دیگاهش درباره نوشتن. این اولین کتابی بود که از دوراس خواندم. قبلش نمی‌شناختم. خیلی سال پیش بود که تا چشمم به عنوان کتاب افتاد، خریدمش و بعد بی‌وقفه خواندم. آن زمان هم در اتاق خودم در خانه‌ی پدری بودم. حتماً یک لیوان چای برای خودم ریخته بودم، مقداری خرما کنارم داشتم، چراغ کنار تخت را روشن کرده بودم و افتاده بودم به خواندن کتاب. نوشن آن زمان برای من هدف بود. گاهی اینطور است. آدم جای چیزها را عوض می‌کند.

نوشن ابزاری می‌توانست باشد برای ابراز



احساسات اما من به خود نوشتن و این که چه احساسی ایجاد می‌کند توجه می‌کرم. شاید همین رویکرد هم بوده باشد که نوشن را برای من مقدس کرد. نوشن برایم شد مثل یک آیین مذهبی. شکرگزاری، اعتراف، ابراز احساس و دوست داشتن، ابراز دلگرفتگی و غم. نوشن این‌گونه است. آدم می‌تواند در حالی که کسی روبرویش نیست، حرف بزند. آزادانه صحبت کند بدون این که نگران باشد، بدون این که بخواهد خودش را

سانسور کند. دوراس در همین کتاب می‌گوید نوشنی که از قبیل به آن فکر کنی که دیگر نوشن نیست. راست می‌گوید، خوبی نوشن این است که آدم در عین فکر نکردن، فکر می‌کند. از قبیل به چیزی فکر نمی‌کند بلکه به محض شروع به نوشن فکرش به کار می‌افتد. در لحظه کلمات را پیدا می‌کند و آنها را کنار هم می‌گذارد. دوراس می‌گوید برای نوشن باید عزلت داشت. این را هم راست می‌گوید. نوشن و تنها‌ی رابطه مستقیم دارند. این تنها‌ی صرفاً یک تنها‌ی فیزیکی نیست که یک جور درک تنها‌ی درونی است. آدم در این تنها‌ی به شکل عجیبی می‌تواند بلندترین فریادهایش را بزند. اگر همان کلمات را بخواهد با صوت از گلویش خارج کند، نمی‌شود. کلمه پشت لبانش خشک می‌شود. دهانش که قرار بوده ابزار برقراری ارتباطش با دیگران باشد تبدیل می‌شود به یک سد بزرگ و راه خروج را می‌بندد. اما وقتی می‌نویسی می‌توانی همان کلمات را فریاد بزنی. در نوشن، برای فریاد زدن هیچ محدودیتی وجود ندارد. نوشن، دنیای آزادی است که آدم خودش آن را می‌سازد. جزیياتش را خودش شکل می‌دهد و معمار آن است.

اینها را که گفتم بی‌شک تحت تاثیر خواندن کتاب دوراس بوده است. خاطرم هست وقتی خواندمش احساس می‌کرم دوراس همان معلم گمشده‌ای بوده که باید روزی سر راه من سیز می‌شد و به آن افتخار

می‌کردم. آدم وقتی سردرگم است به معلم‌هایش بیشتر نیاز دارد. می‌خواهد که معلم‌ش به او بگوید که چه بکند و چه نکند. شاید به همین دلیل است که می‌روم سراغ کتابخانه و دست می‌گذارم روی کتاب نوشتن همین و تمام. می‌خواهم معلم حرفی بزند، چیزی بگوید، شاید پاسخ سردرگمی‌ام را لابه‌لای کلمات این کتاب پیدا کنم. کتاب را باز می‌کنم، کاغذ یادداشت کوچکی که از سال‌ها پیش لای آن مانده می‌افتد. توجهی نمی‌کنم و شروع می‌کنم به خواندن. فقط می‌خوانم. صدای کتری را می‌شنوم که دارد سوت می‌زند اما نمی‌توانم حرکت کنم. گیرکرده‌ام لای کلمات کتاب. به عزلت نویسنده و به حال و احوال نوشتن، به دردها و رنج‌های نویسنده، به‌اینکه نوشتن چطور نویسنده را دوباره تعریف می‌کند و همزمان با آفرینش متن، نویسنده هم دوباره آفریده می‌شود، فکر می‌کنم. به‌اینکه چطور نوشتن می‌شود راهی برای خروج از سردرگمی. که چطور نوشتن بار سنگین روی شانه‌ها را سبک می‌کند.

نوشتن همین و تمام شامل چند بخش است که قسمت اولش مربوط می‌شود به نوشتن. این بخش را که تمام می‌کنم، بلند می‌شوم می‌روم سراغ کتری، از سوختن نجاتش می‌دهم و سریع برمی‌گردم به اتاق. یادم می‌افتد بعد از خواندن این کتاب و چند کتاب دیگر بود که بیشتر به قدرت نوشتن ایمان آوردم و جدی‌تر شدم. دوراس انگار که روبروی من نشسته باشد، عینکش را جابه‌جا می‌کند و یادآوری می‌کند که اگر کلمات از دهانت خارج نمی‌شوند، آنها را می‌توانی بنویسی. اگر فریادت خاموش می‌شود، صفحه‌های سفید که کلمات بر آن نقش می‌بندد، بزرگترین دشت‌ها برای فریاد زدن هستند. همین می‌شود که لپتاپ را باز می‌کنم و می‌نویسم: «با بی‌حوصلگی تمام از خواب بیدار می‌شوم...»

لیست نقاشی‌ها

روی جلد اثر واسیلی کاندینسکی

آیا این یک کتاب است، شاعر مستمند اثر کارل اسپیتزوگ

فصل اول: مرگ ژنرال ول夫 اثر بنجامین وست

فصل دوم: ادوارد هاپر

فصل سه: ون سان ون گوگ

فصل چهار: ون سان ون گوگ

فصل پنج: کافه شبانه اثر پال گاوگوین

از روش‌های زیر می‌توانیم باهم در ارتباط باشیم:

<http://thecoach.ir> سایت:

http://telegram.me/thecoach_ir تلگرام:

<http://instagram.com/amirmehrani> اینستاگرام: