

کوتاه‌مثل زندگی

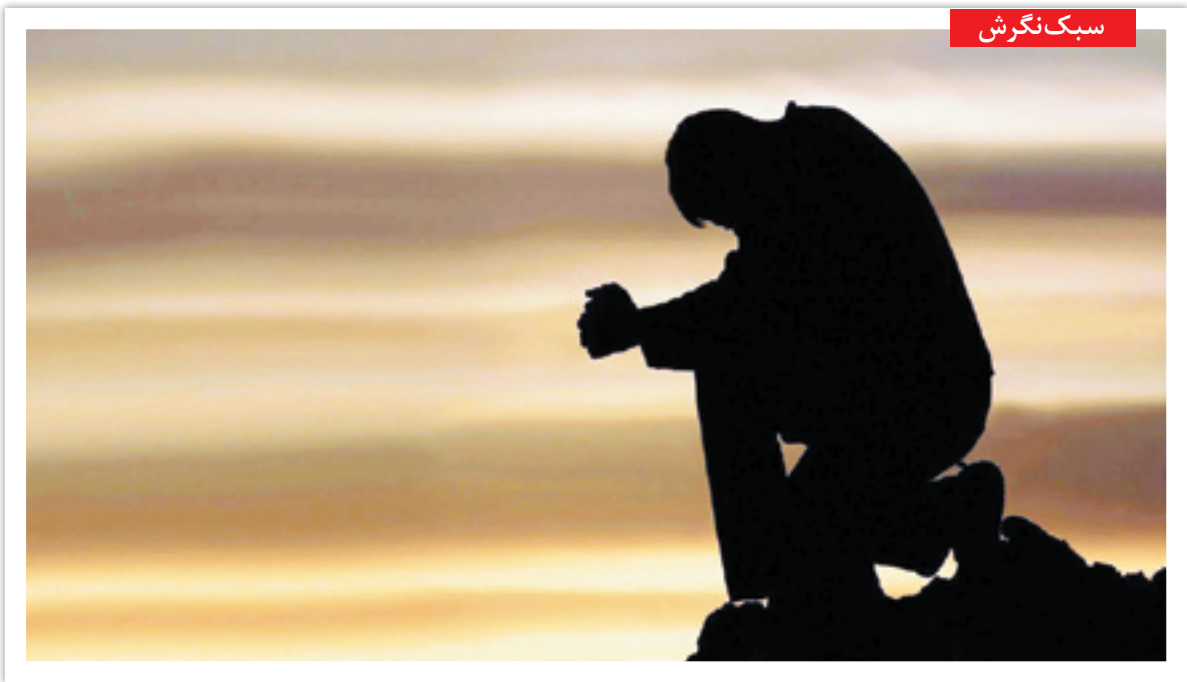
شاید اگر کسی کنارش بود…

خواهرش به خانه رسید. توی یک دستش ظرف غذا بود و دست دیگش روی زنگ.

فشرد اما کسی جواب نداد. دوباره فشرد اما باز هم صدای نیامد. شاید نمی‌شنود. این بار با تکه سنگی به در کوبید، اما صدایی نیامد. کم‌کم به دلشوره افتاد. برادرش کسی را نداشت. جایی را برای رفتن نداشت. او همیشه تنها بود و از اداره مستقیم به خانه می‌آمد. سال‌ها پیش همسرش را از ترک کرده بود و فرزندِی نداشت. لقمه نانی از صدقه‌سری شغلش درمی‌آورد و با آن روزگار می‌چرخاند. ترسید. وهم برش داشت که نکند بلایِ سر برادرش آمده باشد. هراسان سمت مغازه روه‌روی خانه رفت. از او پرسید برادرش را کی دیده‌است؟ گفت در را برایش باز نمی‌کند.

تنهایی را انتخاب می‌کنیم یا به آن تن می‌دهیم؟

تنهایی گاهی خوب است اما انزوا همیشه بد است



مرغیبه بامیری

بعضی‌ها می‌گویند تنهایی فقط مخصوص خداست. نظر شما چیست؟ تنهایی را دوست دارید یا به آن فراری هستید؟ شده تا حالا این حال عجیب را تجربه کنید؟ شده دل‌تان بخواهد ابر و باد و مه و خورشید دست به دست هم دهند تا موقعیت تنهایی را حتی یک ساعت برایتان فراهم کنند؟ که شما بتوانید با خود تان

تنهایی خوب است، انزوا بد است

تنهایی یک حس عجیب دوست‌داشتنی است که انسان را به تعالی می‌رساند. بهترین رفیق انسان است و هزاران جمله زیادی دیگر که می‌توان در وصف تنهایی سرود. اصلا تنهایی وسیع‌ترین جهان است. چون در آن جز وسعت روح انسان چیزی وجود ندارد.

گاهی این حس بافسردگی درمی‌آمیزد و زندگی را بیش از حد تحت تأثیر قرار می‌دهد. اقتدر که دلت می‌خواهد هیچ کاری نکنی، روی تخت لم بدهی و به سقف خیره بشوی. حتی حال نداری به تماشای‌هفت پاسخ بدهی و اگر کسی صدایت نکند ترجیح می‌دهی خودت را به خواب بزنی. دلت می‌خواهد پنبه توی گوش‌ت بگذاری و صدای هیچ‌کسی را نشنوی. گاهی مضطرب، گاهی دلتنگی، گاهی از گناهی که کرده‌ای پشیمانی و نیاز به خلوت یا خدا داری. گاهی عاشقی و فقط مرور خاطره‌ها در تنهایی حالت را خوب می‌کند. گاهی قرار است توی تنهایی‌ها انتخاب‌های مهمی بکنی. و هزار گاهی دیگر که برای هر کدام از ما اتفاق افتاده است و شده بخشی از خاطراتمان. اما این تنهایی وقتی دردناک می‌شود که به عدم حضور در جمع دیگران. انزوا، اجتماعی درد بدی است و البته علت‌های خاص خودش را دارد.

چچه‌ها انزوی نکنیم

مادران سنگخیز می‌توانند بی‌آنکه بخواهند کود کانشان را انزوی و خجالتی بار بیاورند. بایدها و نیایدها، بکن نکن‌های غیر معمول و دامن زدن به ترس از شکست و اشتباه، بچه‌ها را گوشه‌گیر و خجالتی می‌کند. خودمان با رفتارهای خودمان او را تنهاتطلب می‌کنیم بعد هم پیش مشاور می‌رویم که دکتر دوست داریم بچه‌مان توی مباحث کلاس مشارکت کند اما ساکت است و اغلب کم‌حرف!

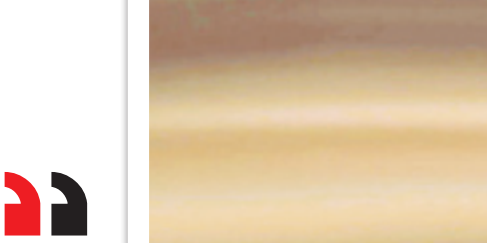
با یک حادثه دنیا به آخر نمی‌رسد
دیدهای فردی را که به تاژی بر اثر یک سانحه دچار معلولیت شده و آنقدر باور این اتفاق برایش دشوار است که خودش را توی اتاق حبس می‌کند و نگاهش را از تمام اطرافیان می‌زدود؟ آنقدر روی جسم از دست‌دادش حساس می‌شود که خیال می‌کند همه نگاه‌ها به جسم او خیره شده و مسخره‌اش می‌کنند. این افراد تا مدت‌ها نمی‌توانند با این رنج کنار بیایند. تا مدت‌ها توی لاک خودشان فرو می‌روند و از اجتماع فراری‌اند. بی‌آنکه بخواهند، عالم و آدم را مقصر می‌دانند. اما کم‌کم به آرامش می‌رسند. به باور می‌رسند که باید برای زنده ماندن تلاش کرد. باید مز تنهایی را درنوردید و راهی ندیای بیرون شد. اینجاست که اگر این حالت ماندنی شد برای همیشه با یک ضعف، گوشه‌نشین دنیا می‌شود و تنهایی می‌شود مؤنس اول و آخرش. اما اگر خودش را باور کرد و برخواست،

خلوت کنید؟ یا به کارهای مورد علاقه تان برسید و به موسیقی مورد علاقه تان گوش کنید؟ شده از همسر تان بخواهید برای یک ساعت کودکتان را از شما دور کند تا در تنهایی به تمدد اعصاب برسید؟ بعضی‌ها این تنهایی را بهتر درک می‌کنند. مثل هنرمندها که میانه خوبی با تنهایی دارند. از دنیا چیز زیادی نمی‌خواهند به جز یک جای دلچ و تنها که به روح حساسشان فرصت پرواز بدهند و در دنیای خیال



جوان‌ها تنهایی‌شان را ترجیح می‌دهند

با کسی قسمت کنند. کسی که می‌گویند شریک زندگی است. نه تنها تنهایی‌شان بلکه تمام احساساتشان را با او شریک می‌شوند و یک روح می‌شوند در دو بدن. این ز زیباترین نوع فرار از تنهایی است که هر کسی با میل تجربه‌اش می‌کند



جوان‌ها تنهایی‌شان را ترجیح می‌دهند با کسی قسمت کنند. کسی که می‌گویند شریک زندگی است. نه تنها تنهایی‌شان بلکه تمام احساساتشان را با او شریک می‌شوند و یک روح می‌شوند در دو بدن. این ز زیباترین نوع فرار از تنهایی است که هر کسی با میل تجربه‌اش می‌کند

سبیر کنند. آثار ادبی زیادی شاهکار همین لحظه‌های تنهایی است. خلوت شاعران و نویسنده‌ها و حتی آهنگسازانی که به نوای خیال گوش می‌سپارند و ناشنیده‌های زیبا برای ما شنیدنی می‌کنند. شما چقدر به این تنهایی اعتقاد دارید؟ اصلا برون گرا هستید یا یک فردی درون‌گرا که تمام عواطف و احساساتش را در خود قسرو می‌خورد و کسی را با آنها شریک نمی‌کند؟ از تنهایی راضی هستید یا متعنف؟

دوست ندارند از این درد با کسی حرف بزنند. خودشان را موجود اضافه می‌پندارند و همین یک تفکر تلخ آنها را از اجتماع خانواده و دوستان دور می‌کند. پذیرش سن و شرایط جدید برایشان دشوار است و اغلب کمی

زمان می‌برد تا با آن کنار بیایند و بپذیرند که تنهایی یا بازنشستگی و ماندن در خانه هم بخشی از زندگی است و می‌تواند لذت‌های خودش را داشته باشد. می‌تواند برای خودش برنامه‌ای تهیه کند و از کارهایی که دوست داشته اما تاکنون به دلیل اشتغال نتوانسته به آنها بر دازد لذت ببرد. می‌تواند سفر برود، مهمانی بدهد و به خیلی از علاقه‌ها و آرزوهای ریز و درشتش جامه عمل بپوشاند.

خشونت‌هایی که موجب تنهایی می‌شود

یکی دیگر از عوامل میل به انزوا، خشونت‌های خانگی است. زنان با کودکانی که مورد حمله و آزار قرار می‌گیرند و به دلیل شرم و خجالت از صورت آسیب‌دیده با فرار از توضیح دادن شرایط به دیگران توی خانه می‌مانند و

تنهایی و سکوت کشنده را به جان می‌خرند. یا حبس اجباری در خانه دلیل انزوایشان است. مردان شکاکی که نمی‌خواهند زانشان در ملا عام حاضر شوند و احدی آنها را ببینند در خانه حبسشان می‌کنند و اجازه ورود به اجتماع هر چند کوچک فامیلی را نمی‌دهند. این تنهایی اجباری کم‌کم به غم و سپس به افسردگی تبدیل می‌شود و عصبی‌است؟ توی جمع شما شرکت نمی‌کنند و همیشه ترجیح می‌دهد تنهایی‌اشند؟ اولش نمی‌خواهد از این لاک سخت بیرون بیاید و مجبور شود تا دهان باز کند و از راز نگفته‌اش کسی را مطلع کند، پس فکر می‌کند سکوت و انزوا راحت‌تر از شکستن سکوت است. دیواری دور خودش می‌کشد و کسی اجازه نزدیک شدن به حرمش را ندارد.

از تنهایی بازنشستگی لذت ببر

نوع دیگر انزوا، اجتماعی را سالخورده‌ها تجربه می‌کنند. مردان و زنانی که تا در بزرگسالی دانشمند و حالا باید خانه بنشینند و منتظر مهربانی خانواده‌شان باشند. مرها اغلب موقع بازنشستگی دچار بحران انزواطلبی می‌شوند.

بر خسی مسن ترها، دیدشان فرق دارد و خیلی به تنها ماندن علاقه‌ای ندارند. به محض تنها شدن به فکر بی‌کسی می‌افتند. آنها توی این سن دلشان نمی‌خواهد تنها باشند اما حرف آخر! ماهیت تنهایی هم مثل خیلی چیزهای دیگر به نگرش ما بستگی دارد؛ اینکه تنهایی را انتخاب کنیم یا نه آن بدیهیم…
گفتم: دوستان بی وفا شدند/ گفتی: چیزی می‌دهم که از مهر دوستان شیرین‌تر است/ گفتم: آن چیست؟ /گفتی: لذت بی پایان تنهایی.

سبک زندگی

سبک زندگی ۸۸۴۹۴۷۱

سبک مراقبت



چقدر راحت آرامش دیگران را بر هم می‌زنیم

سکوت، ثانیه‌ای چند؟

به دهنش قفل سکوت زده اما ما اصرار داریم او را به حرف بیاوریم. اصرار داریم کنارش بنشینیم و اگر مقصدمان توی مترو یا اتوبوس یکی است تا موقع رسیدن مخ بیچاره را بخوریم و از خودمان در دهمایمان برایش بگوییم. او نمی‌خواهد گوش کند اما توی رودر بایستی گیر کرده است. لیخند می‌زند و ما ادامه می‌دهیم. سر می‌چرخاند و باز ادامه می‌دهیم. او غرق مشکلات روزمره خودش است و ما غرق در شست‌وشوی مغز او.

یاد نگرفته‌ایم به سکوت هم احترام بگذاریم. یاد نگرفته‌ایم هوای آرامش هم را داشته باشیم. نیاموخته‌ایم حریم‌ها را حفظ کنیم و به قول معروف با هر کسی که در لحظه دیدیم پسر خاله نشویم.

یاد نگرفته‌ایم بعضی نیایدها را نپرسیم. نپرسیم تو چند ساله‌ای؟ نپرسیم چرا بچه نداری؟ نپرسیم مشکل از کدامتان است که بچه‌دار نمی‌شوید؟ نپرسیم حقوق شوهرت خوب است، کفاف زندگی تان را می‌دهد یا نه؟ نگوییم یک بچه کم است بعدا پشیمان می‌شوی، از من می‌شوی یکی دیگر بیاور.

نگوییم چقدر پیر شده‌ای! چقدر شکسته شده‌ای! اینها تیشمه می‌زند به روان آدم‌ها. این سؤال‌ها گاهی در شلوغ‌ترین ساعتهای روز در یک مکان شلوغ‌تر، قلبی را به آرامی می‌شکند و روحی را آزرده‌خاطر می‌کند.

نپرسیم هر چیزی را که به ما مربوط نیست. بپذیریم بودن در کنار یکدیگر معنایش صمیمیت و اجازه یافتن بساری هر گونه کنجکاو ی بی‌مورد نیست. سکوت و آرامش حق طبیعی هر انسان است که قابل احترام است. بیایید تمرین کنیم به سکوت و دنیای پر آرامش هم احترام بگذاریم. شاید تنهایی و سکوت تنها دارایی یک فرد باشد. بیایید از امروز هر وقت دلمان خواست دست روی بوق ماشین و موتور نگذاریم. شاید پشت پنجره‌ها کسی دلتنگ و بیمار باشد. بیایید از امروز موقع دلخوری و ادوهایی ناگهانی فریاد نزنیم و دیگران را آزرده نکنیم. بیایید به شب همسایه‌ها احترام بگذاریم و ساعت ۱۲ حرم جاروبرقی نکشیم و نیمه‌شب پادمان نیفتد یا جنگ و دعوا و شیون و زاری بچه تربیت کنید. از امروز موسیقی را توی ماشین‌هایمان با صدای آهسته گوش کنیم یا لاقل شیشه‌ها را با لاکشیم. شاید کسی سلیقه‌اش با ما یکی نباشد و برنجد. وقتی نیمه‌شب از جایی به خانه می‌رسیم سکوت کنیند ناخن روی تخته دلشان ریش می‌شود.

محل را از آمدنشان خبردار نکنیم. آنها علاقه‌ای به کنسرت‌های شبانه و بی‌وقت ندارند.

سبک‌همدلی

روایت حال آنان که از تنهایی بیزارند

گاهی باید سکوت سنگین را بشکنیم

خانه‌مان نشت‌تام جای می‌نوشم و یک کودک سرطانی در مؤسسه با یک عروسک سرگرم است دلم را می‌لرزاند. فکر اینکه من دست‌های مادرم را می‌بوسم کنارش آرام‌ام زانی تنها در آستانه می‌باشند اما دنیا برایشان ساز مخالف زده و تنهایی را سهمشان کرده‌است. اگر باور ندارید سرتزده به تک‌تک اتاق‌های یک بیمارستان بروید. شبانه بروید تا بیشتر عمق تنهایی را دربیابید. خوب که گوش تیز کنید صدای حق آدم‌های تنها را زیر لحاف نمودر می‌شنوید. خوب که چشم باز کنید پلک‌های متورم از گر به بیمار‌ها را می‌بینید. تنهایی توی بیمارستان درد غریبی است. حتی او چه کسی حال یک زندانی را پشت میله‌های قفس می‌فهمد؟ حال نزار و نگاه بشیمانش را؟ چه کسی اندوه پلک‌هایش را برای ا گرانی سیر شدن شکم بچه‌هایش می‌فهمد. چه کسی تنهایی همسرش را که شریک اشتباهات اوست چون قسم خورده تالبد کنارش باشد، می‌فهمد؟

تنهایی گاهی وقت‌ها از آدرهنده است. بیایید برای تنهایی آدم‌ها کاری کنیم. تا می‌شود دلی را تسلا دهیم و قلبی را از رنج تنهایی نجات دهیم. بیایید سکوت‌های تلخ آدم‌های تنها را بشکنیم و گل لیخند بر لب‌هایشان بنشانیم. بیایید تا آرزایمر به جامانن نیفتاده قدر عزیزانمان را بدانیم و تا می‌شود تنهاییشان نگذاریم و مرهمی باشیم بر دردشان.

سکوت سرشار از ناگفته‌هاست؛ چند بار این جمله را شنیده‌اید؟ ۱۰ بار، ۱۰۰ بار یا ۱۰۰۰ بار؟! کدامتان جواب همسرتان موقع خواستگاری سکوت بوده و شما آن را علامت رضایت دانسته‌اید؟ کجا از مادر تان خواستید کاری کند و او با سکوت به شما مجوز داده؟ چند بار پدر یا اخمی توأم با سکوت تنبیه‌تان کرده و حالی تان کرده که از دستتان دلخور است؟

دنیای سکوت دنیای جذابی است. توی دنیای ماشینی و پرهمهمه امروز خیلی وقت‌ها دلمان برای این واژه چهار حرفی تنگ می‌شود. آری سکوت.

دلمان می‌خواهد دست دلمان را بگیریم و ببریمش به یک باغی شبیه باغ شعرای سهراب سپهری. جایی که بشود تنهایی‌س نازکمان را در جوی آرامش جلا دهیم و تن را از آن همه آلودگی‌های صوت و تصویر بشویم. دلمان می‌خواهد پناه ببریم به سه جنگل یا ساحل دریا. آنجا ساکت نیست، اما صدایش آزار نمی‌رساند یا صدای چهچهه برنده است یا موج دریا.

شما چقدر برای سکوت هزینه می‌کنید؟ حاضرید یک روز هیچ صدایی از هیچ واحدی به گوش نرسد. دلت می‌خواهد شهر در یک سکوت نه چندان محمخش به آرامش برسد؟ چقدر حاضرید به شاگردانتان بدهید تا فقط پنج دقیقه ساکت باشند؟

گاهی پنج دقیقه سکوت و آرامش می‌شود تمام آرزوی یک آدم. دلت می‌خواهد تمام افراد ساختمان به یک سفر دسته‌جمعی بروند تا یک روز هیچ صدایی از هیچ واحدی به گوش نرسد. دلت می‌خواهد شهر در یک سکوت طولانی فروبرود. همه که برای فرار از صدا به سفر نروند. همه که اعصاب شما را ندارند برای نشنیدن صداهای بیرون به صدای بلندتر موسیقی در هدفون گوش کنند. روح بعضی‌ها حساس‌تر از آن است که فکشرش را بکنید. بعضی‌ها از برخورد قاشق و فنجان به اندازه کنسیند ناخن روی تخته دلشان ریش می‌شود. حریمی که اغلب مورد تجاوز قرار می‌گیرد. فرد

در شهر من و شما بیایرند کسانی که از تنهایی بیزارند. چشمشان به در است تا یکی سکوت را بشکند و لب خشکشان را به خنده و حرف وا دارد. هنوز هستند کسانی که می‌خواهند تنها باشند اما دنیا برایشان ساز مخالف زده و تنهایی را سهمشان کرده‌است. اگر باور ندارید سرتزده به تک‌تک اتاق‌های یک بیمارستان بروید. شبانه بروید تا بیشتر عمق تنهایی را دربیابید. خوب که گوش تیز کنید صدای حق آدم‌های تنها را زیر لحاف نمودر می‌شنوید. خوب که چشم باز کنید پلک‌های متورم از گر به بیمار‌ها را می‌بینید. تنهایی توی بیمارستان درد غریبی است. حتی او چه کسی حال یک زندانی را پشت میله‌های قفس می‌فهمد؟ حال نزار و نگاه بشیمانش را؟ چه کسی اندوه پلک‌هایش را برای ا گرانی سیر شدن شکم بچه‌هایش می‌فهمد. چه کسی تنهایی همسرش را که شریک اشتباهات اوست چون قسم خورده تالبد کنارش باشد، می‌فهمد؟

تنهایی گاهی وقت‌ها از آدرهنده است. بیایید برای تنهایی آدم‌ها کاری کنیم. تا می‌شود دلی را تسلا دهیم و قلبی را از رنج تنهایی نجات دهیم. بیایید سکوت‌های تلخ آدم‌های تنها را بشکنیم و گل لیخند بر لب‌هایشان بنشانیم. بیایید تا آرزایمر به جامانن نیفتاده قدر عزیزانمان را بدانیم و تا می‌شود تنهاییشان نگذاریم و مرهمی باشیم بر دردشان.