

#### سبک همراهی

**■ مر ضیه بامبری**  
ما به این دنیا آمده ایم که یک انسان مفید با رفتارهای نیک باشیم. یک انسان که علاوه بر احوالات و غرایز خودش مراقب روحیات و افکار دیگران نیز هست. رنج و دردشان را درک کند و در اندوهشان شریک شود. یا به هنگام ششاد کامی دیگران او نیز ششاد باشد. این درک متقابل از رنج‌های دیگران چیزی نیست جز واژه مانوس یا دهن‌تان. یعنی «نوعدوستی»؛ آری نوعدوستی. بی‌شک این اصطلاح را بسیار شنیده‌اید. یک ارزش اخلاقی مهم که اگر در جامعه‌ای رو به افول برود منجر به اختلال در روابط می‌شود.

#### ■ چو عضوی به درد آورد روزگار

حتماً آدم‌های نوعدوست دوروبرتان زیاد دیده‌اید. حتماً خودتان هم جزو همین گروه هستید؛ همان‌هایی که «چو عضوی به درد آورد روزگار/ دگر عضوها را نماند قرار»؛ همان‌هایی که وقتی در نظم طبیعی یک زندگی اختلال ایجاد می‌شود، آستین بالا می‌زنند و به سوی مردم می‌شتابند؛ همان‌هایی که هر کاری از دستشان برمی‌آید دریغ نمی‌کنند؛ همان‌هایی که وقتی بلایی طبیعی اتفاق می‌افتد با دیدن تصاویر دلخراش زندگی شان اشک روی گونه‌هایشان جاری می‌شود و می‌خواهند به هر قیمتی شده قدمی بردارند. دولت همه چیز را نمی‌تواند کنترل کند و بالای طبیعی و برخی معضلات توی خیلی کشورها تعامی ندارد، اما حسن نوعدوستی از الام مردم می‌کاهد. به آنها دلداری می‌دهد که تنها نیستند. اگر عزیز از دست داده‌اند دیگران را در غم خود شریک می‌دانند. اگر خانه و کاشانه‌شان ویران شده یا آنها هم‌نوامی شوند و آن را غم خود می‌دانند. اگر کودکی گرسنه سر به بالین گذاشت آنها از عذاب وجدان خوابشان نمی‌برد. این آدم‌مهربانند و در نوعدوستی بی‌نظیر.

اینها وقتی کرمانشاه زلزله آمد، فکر نکردند غرب کجا و شهر ما کجا. وقتی آق قلا را سیل برد، هم‌چنان جادوید که دلشان لرزید. فردای آن روز موج بزرگی از اجتماع مردمی به راه افتاد و خیل عظیمی از آنها راهی شدند. یکی با کمپون حاوی غذای گرم، یکی پوشاک و یکی...

مردم هر کاری از دستشان برمی‌آمد کردند. یکی نان پخت، یکی درمان رایگان بیماران را به عهده گرفتند. یکی خدایسندانه مهد کودک راه انداخت تا حتی شده برای چند ساعتی بچه‌ها آندوه از پادشان برود. بعضی‌ها آمدند و پای درددل‌ها و بغض‌ها و بهت‌هایشان نشستند تا حالشان خوب شود و بلایی که سرشان آمده را بپذیرند. بعضی دارو آوردند. بعضی نوعدوست بودند از نوع امدادگر که صبح و شبشان یکی شده بود میان اجساد و کودکان مادرمرده و زنان بی‌پناه. بعضی لباس سرباز وطن پوشیده بودند. فرقی نمی‌کرد از کدام دسته و یگان بودند. فرقی نمی‌کرد لباسشان کدام رنگی بود. آنجا یک جمع واحد بودند با هدفی مشترک. آنجا حسیی که حکومت می‌کرد مهربانی بود و بس. روزهای اول همه به یاری برخاستند. همه جاسخ‌ن از مردم بود و پس لرزه‌هایی که امانشان را بریده بود. ماه اول همه داغ نوعدوستی و محبت بودند. گاه از سر ترحم و گاهی وظیفه و عده‌ای هم فرصت خوبی داشتند برای خودی نشان دادن میان طرفدارانشان. روزهای اول همه به میدان آمدند و نگذاشتند سیل زده‌ها و زلزله زده‌ها احساس غریبی کنند. عده‌ای از شهرهای مختلف حسینیة و خانه آماده کردند برای اسکانشان. خلاصه ایرانمان غرق در یک زیبایی بود که از الام آسیب‌دیدگان می‌کاهد.

کم‌کم مثل هر داغ دیگری رو به فراموشی رفت. تب یاری خوابید و مردم به زندگی عادی بازگشتند. اما هنوز آدم‌هایی بودند که دل و جانشان آنجا میان کانکس‌ها بود. همان‌هایی که مانند تار و پری‌ها را با هم آباد کنند؛ همان‌هایی که میان آن همه بغض و درد، نگران درس و مشق بچه‌ها بودند و هرطور بود مدرسه سیار راه انداختند؛ یا همان‌هایی که دغدغه فرهنگ داشتند و برای مردم کتابخوان کمپین جمع‌آوری کتاب راه‌انداختند و هزاران جلد کتاب توی کتابخانه‌های موقت شهر جای گرفتند تا دنیای قصه از تلخی زندگی شان کم کند. همان روزها عده‌ای کانکس هدیه کردند. عده‌ای خیر پیدا شدند برای بازسازی خانه‌ها، برای سرپرستی کودکان تنها. عده‌ای هم رسالت نوشتن و به تصویر کشیدن این احساس‌های ماندگار بر دوشان بود.

#### رسم زندگی

در شرف جدایی بودند. حرف‌هایشان را زده و قرارشان را برای روز دادگاه تعیین کرده بودند. دست دخترش را گرفت و با یک چمدان از خانه‌ای که برایش با جهنم فرقی نداشت بیرون زد. جایی جز خانه پدر امن نبود. با اولین پرواز راهی کرمانشاه شدند و برادرش برای استقبال آمد. عادت نداشت از مشکلاتش بگوید. مثل همه آدم‌های روشنفکری که طلاق را راه منطقی برای اتمام یک رابطه می‌دانند. یک هفته تا دادگاه مانده بود. هر دو اصرار به جدایی داشتند اما هر دو توی تنهایی خود، مردد بودند. یک غرور احمقانه نمی‌گذاشت زندگی کنند و عیب‌های خود را در آینه ببینند. سمیرا حال خوشی نداشت و حرف نزده می‌شد فهمید تنها آمدنش به کرمانشاه بی‌دلیل نیست. چند روزی ماند اما طلاق دسؤال و جواب‌های خانواده را ندانست. اما و اگرهای مادر کلافه‌اش کرده بود. می‌خواست تنها باشد. می‌خواست بیشتر فکر کند. دخترش را برداشت و راهی سر پل ذهاب شد. خانه مادر بزرگش آنجا بود. ماشین برادرش را بر داشته بود و تنها با یک دختر پنج ساله زده بود میان جاده‌ای تاریک و ترسناک در دل پاییزی سردا خانه قدیمی مادر بزرگ با آن استکان‌های گلدار چای، حالش را خوب و مجرایهای مغزش را مثل یک بخور تمام عیار باز می‌کرد.

#### ■ یک دنیا نوعدوستی

اما نوعدوستی مردم اینجا تمام نمی‌شود. در بلایای طبیعی خلاصه نمی‌شود. وقتی شب از درد مردم بی‌خواب شوی، وقتی مشکلات آنها بشود دغدغه شب و روزت، دیگر نمی‌توانی بی‌تفاوتی بپیشه کنی. باید برای کم کردن رنجشان کاری کنی. باید قدمی هر چند کوچک برداری. یکی اوضاع مالی درست و درمانی ندارد اما برای اینکه یادش نرود در قبال دیگران مسئول است، برای اینکه همیشه حس نوعدوستی‌اش پررنگ بماند، مبلغی هرچند اندک به خیریه یا کارهای خدایسندانه اختصاص می‌دهد. ساده‌ترین و کمترین کار برای ارضای این حس خدایسندانه صدقه دادن است. این هم حکمت جالب خداست که بگوید چقدر برایش نوعدوستی مهم است. صدقه را می‌پذیرد و در ازایش هفتاد بالا از انسان دور می‌کند. این زیباترین شیوه تشویق برای نوعدوستی بشر است. بعضی‌ها با هنری که دارند دلی را شاد یا گریه‌ی را باز می‌کنند. مدل نوعدوستی‌شان اینگونه است. سلیقه‌ها فرق می‌کند. یکی توی خط ترک اعتیاد کار می‌کند. کمپ ایجاد می‌کند. دارو می‌خرد و دغدغه‌اش کم شدن این افت خامان سوز است. او خوب می‌داند اعتیاد چه بلایی سر زندگی‌ها می‌آورد. چه کودکانی را که نابود نمی‌کند و چه زنانی را که زیر شلاق سختی‌ها از پا در نمی‌آورد. او زندگی می‌بخشد تا خداوند انرژی این بخشش را به خودش بازگرداند. بعضی‌ها طعم تلخ طلاق را چشیده‌اند. این است که نوعدوستی‌شان معطوف به این مقوله می‌شود. حتی شده با مشاوره‌های رایگان سعی دارند جلوی این شکست عاطفی را بگیرند. بعضی‌ها خیریه دارند و از کودکان یتیم نگهداری می‌کنند. اگر آنها و مردم نیکوکار نباشند معلوم نیست تکلیف این نگاه‌های معصوم اما غمگین چه می‌شود. بعضی‌ها خیریه‌شان فقط برای یاری رساندن به بیماری‌های خاص است. آنهایی که کسی نمی‌شناسد، خانواده‌هایی هستند در گوشه و کنار این شهر که در گیر یک بیماری لاعلاج هستند. یک دنیا جلوه‌های نوعدوستی داریم و یک دنیا آدم نوعدوست.

#### ■ نوعدوستی را نهاده‌ینه کنیم

در ایران نوعدوستی در مواقع بحرانی مثال‌زدنی است و مردم حضور چشمگیری در خدمت‌رسانی همه‌جانبه دارند، اما به نظر می‌رسد هنوز توی روابط اجتماعی روزمره خود دچار نقصان هستیم. هنوز بر ایمان عادت نشد ه که این حس غریزی را در رفتارهای اجتماعی به کار بگیریم. نوعدوستی که پول دادن نیست. می‌تواند عبور دادن یک نابینا از خیابان باشد. می‌تواند نشانند یک مادر بزرگ پیر روی صندلی اتوبوس یا مترو باشد. می‌تواند خرید یک جوراب از زنی باشد که نان آور خانه است. نوعدوستی یعنی در مقابل اشتباهات دیگران بی‌تفاوت نباشیم. یعنی اعتیاد و فقر و کودک کار و غیره حالمان را بد و تحریکمان کند که برای آنها کاری کنیم و از هر جا که لازم است مطالبه‌گری کنیم. نوعدوستی توی خون انسان هاست. این واکنش در مورد خانواده بارز تر و جدی‌تر است. انسان‌ها وقتی پای خانواده و همخون‌ها در میان باشند حاضرند جانشان را برای منفعت یا جان آنها فدا کنند.

صدقه را فراموش نکنید. شک نکنید که معجزه می‌کند. این همان انرژی مثبت کلان‌ات است که در ازای کار خوب به خودتان باز پس فرستاده باشد.

## ز مثل زلزله، مثل زندگی

امید هم دل توی دلش نبود. دوری دخترش آزارش می‌داد. زنش را دوست داشت اما خودخواهی‌هایش را نه! توی تنهایی مردانه‌اش مقابل تلویزیون خوابش



#### ■ ایستادن به احترام نوعدوستی‌ها

انسان گاهی تمام‌قد مقابل بعضی از این نوعدوستی‌ها می‌ایستد و ادای احترام می‌کند. برای آنهایی که خودشان را وقف دیگران می‌کنند و نشانندن لیخند روی لب کودک‌ی را به انداختن سرور کرور سکه ترجیح می‌دهند. بعضی‌ها کارشان بزرگ اما بی‌سروصداست. کسی نمی‌داند اما خدا می‌بیند. فهمیدم بیخ گوشمان توی پایتخت، مرکزی هست برای نگهداری کودکانی که مشکل بلعیدن دارند. مادران این بچه‌ها تمام مدت کنارشان هستند. این فرشته‌های زمینی گاه برای مدت‌ها رنگ آسمان را نمی‌بینند. عده‌ای به اینجاسر می‌زنند. برای یک ساعتی از آنها مراقبت می‌کنند تا مادران خسته، بیرون بروند و هوایی بخورند، هر چند برای یک ساعت ناقابل!

می‌دانم عده‌ای خرده می‌گیرند به کمک‌های مردمی. می‌دانم عده‌ای بر ارسن اعتقادند پس دولت چه کاره

است؟ وظیفه دارند شکم‌ها را سیر و دغدغه‌ها را رفع کنند، اما بعضی کارها با پول حل نمی‌شود. بعضی کارها آنقدر دلی و از سر مهر است که نمی‌توان برایش قیمت گذاشت. بعضی‌از این کارها حال خودمان را خوب می‌کند. این حس اعجاب‌انگیز فقط برای انسان‌ها نیست.

حتی ادبیات ما هم آذعان دارد که باید مراقب اعمال و رفتار تان باشید و می‌گوید از هر دستی بدهی از همان دست پس می‌گیری. یادتان باشد بلایای طبیعی همیشه هست و زمان و مکان نمی‌شناسد. شاید بعدی استان و شهر شما باشد. ممکن است تمام این خواسته‌های بحق را شما از هموطنان داشته باشید. ممکن است شما حتی دلتان بخواهد با کسی درددل کنید اما کسی نباشد. ممکن است پولدار باشید اما میان خانه آوار شده در سیل یا زلزله دلتان بخواهد یکی شما را در یک متر اتاق گرم و نرم اسکان دهد. ممکن است آن زمان همه خواسته فرزندتان خوردن یک غذای گرم یا پوشیدن لباسی نه چندان نو اما گرم باشد. خواستار باشد که زمین گرد است پس مراقب نوعدوستی‌هایتان باشید. از روی ترحم یا ریا نباشد. یادتان باشد موقع یاری دادن به دیگران آنچه را برای خود می‌پسنیدید برای دیگران هم بخواهید. یادتان باشد نوعدوست بودن چشم‌وهمچشمی بر نمی‌دارد و اگر نیت خالصانه و برای رضای خدا باشد کارساز می‌شود. یادتان باشد نوعدوستی خود را هر روز هر هفته به‌روزرسانی کنید تا مهربانی کردن فراموششان نشود. گاهی به مرکز خیریه، گاهی به مؤسسات نگهداری سالمندان یا کودکان ذهنی سر بزنید. گاهی حرکات انسانی و خیرخواهانه انجام دهید و کمی از وقت، دارایی یا علتمان را وقف دیگران کنید.

فراموش نشد. آن لحظه فقط دلش می‌خواست همسر و دخترش زنده و خوب باشند. فهمید به چه سر عتی جاده را در نورید و هنوز آفتاب بالا نیامده کرمانشاه بود. خداخدا می‌کرد دخترک در را برایش باز کند، اما او نبود. مادرش هم نبود. با اشکی به پهنای صورت از او استقبال و مادری که ضجه می‌زد دخترش را به او باز گرداند. با دوست امدادگرش راهی سر پل ذهاب شد. تمام مدت فقط یک آرزو داشت آن هم زنده بودنشان بود.

رفت و برای رسیدن به دخترکش جنازه‌ها را رد کرد و با دوست امدادگرش چند نفری را از زیر آوارها بیرون کشید، اما هنوز دلش پیش زن و فرزندش بود. جنازه مادر بزرگ را هرطور بود پیدا کرد اما خبری از آن دو نبود. هر لحظه دلشور و داش افزون تر می‌شد. نمی‌دانست چه کند. دستپاچه و هراسان مثل همه آدم‌های گنگی که در بهت دنبال چیزی یا کسی می‌گشتند. تمام زندگی‌ها زیر خاک بود و او دنبال یک زندگی نیمه‌کاره و ترک برداشته که حالا دلش برای همان ترک‌ها تنگ بود.

وقتی آنها را زخمی و خون‌آلود توی بیمارستان دید سجده شکر به‌جا آورد و احضاریه را همان جا پاره کرد. او فکرش را هم نمی‌کرد زلزله هفت ریشتری بتواند چیزی را هم درست کند! چیزی مانند زندگی!

#### سبک همدلی



دل‌نوشته‌ای برای زلزله کرمانشاه

## آن روز دل ایران لرزید

این روزها دل‌م حال و هوای عجیبی دارد. باران پاییزی می‌بارد و جان‌های تشنه مخلوقات سیراب می‌شود از پیاله مهربانی حضر تش. عاشقان حال و هوای دیگری دارند و پیشه‌وران خوشحال از سیراب شدن زمین‌هایشان. همه توی پاییز شادند و مسرور به لطف انرژی نقاشی رنگارنگ طبیعت. می‌گویند زیر باران که راه می‌روی دستت را از زیر دانه‌هایش بگیر تا از سخاوتش بهره‌مند شوی. می‌گویند زیر باران که باشی دعاها بهتر مستجاب می‌شود. اما نمی‌دانم تو چه دعایی کردی که استعجابش این همه تلخ بود و نفسگیر. میان خاطرات تلخ یک پاییز غم‌انگیز گیر کرده‌ام. توی خاطرات آبان ۹۶ می‌مانم و دست‌وپا می‌زنم. چه زود دو سال از آن فاجعه گذشت! چه گذشت اما گذشت. انگار همین دیشب بود. شبی سرد میان پاییز که مردم مهربان منطقه‌ای در غرب ایران زمین. برای آسودن از کار و روزمرگی‌هایشان به خانه رفتند. مثل همه خوابیدند و برای فردا پشمان هزاران برنامه ریختند. نمی‌دانم بچه‌ها چه امتحانی داشتند؟ نمی‌دانم مادر خانه وعده یختن چه غذایی به کودکش داده بود؟ نمی‌دانم چند کودک قرار بود تاریخ تولدشان بیست‌ویکم آبان ۹۶ باشد؟ نمی‌دانم...

من هرگز ندانستم آن روز توی دل آدم‌ها چه می‌گذشت. عین قیامت محشر بود. هر کس کاری می‌کرد؛ یکی غذا می‌داد. یکی به بهت‌زده‌های عزیز از دست داده مشاوره می‌داد. یکی با کودکان بازی می‌کرد و یکی درگیر جنازه‌ها بود که یکی‌یکی به شمارشان افزوده می‌شد و زلزله غرب را از پر تلفات‌ترین‌های تاریخ می‌کرد. کودکان توی چادرهای سرد امداد بی‌پناه بودند. عزادار بودند و هنوز توی شوک از آن بلایی که سرشان آمده. چه تقدیر تلخی! آنها که رفتند. خدایشان بیمارزد. رفتند و ندیدند بلاهی‌ی که سر مانده‌ها آمد. ندیدند کودکان گرسنه توی چادر زلونی ترس و غم در آغوش گرفته و حق‌هق می‌کند. ندیدند مادرها چگونه دور از نگاه بلنداندیشان سر زیر چادر برده و های‌های گریستند. ندیدند چه صف بلندی بود برای گرفتن غذا و چه دست‌ها که دراز شد به سوی توزیع‌کننده‌های آب معدنی که حالا همان آب رؤیای شیرین مردم بود.

آن روزها حرف همه زلزله‌زده‌ها بود. یکی برنامه می‌ساخت، یکی سود کنسر تش را برای آنها خرج کرد، یکی... هر کس به هر اندازه که می‌توانست از جان و دل یاری می‌کرد. خبری از ترحم نبود. خبری از غرور و خودستایی نبود. نیروهای ارتش و سپاه و هلال احمر سنگ تمام گذاشتند. همه تلاششان را کردند تا آب توی دل زلزله‌زده‌ها تکان نخورد. آنها به اندازه کافی آندوه داشتند. به اندازه کافی از زندگی بدون عزیزانشان سیر بودند. بسیاری از آنها فرصت نکردند برای مرد گدانشان مراسمی شایسته بگیرند. خیلی‌هایشان حتی نتوانستند روی قبر مادر یفتند و برایش اشک بریزند. آنجا همه چیز فرق می‌کرد. همه صحنه‌های دلخراش. کودکی که دنبال عروسکش می‌گشت. خواهری که دنبال جنازه برادرش می‌دید. مادری که بالای سر کودک شش ماهه‌اش ضجه می‌زد. دختری که توی بهت بود از بلایی که سرش آمده و کسی به عنوان خانواده برایش نمانده است. چقدر گریه دشوار بود برای مردی که همسرش را به دست خاک سپرده است. چقدر غروب وحشتناکی است برای وداع با مادر. چه حال عجیبی داشتند آنهایی که در دیار غرب دور از خانواده بودند. خبر از شنیدن و معلوم نیست با چه حالی خود را به آنجا رساندند. چقدر توی دلشان خداخدا کردند خانواده‌شان جزو رفتگان نباشد. چقدر آن شب برقراری تماس با منطقه دشوار بود و شنیدن یک بوق آزاد، یک سلام به نشان زنده بودن رؤیای تمام بی‌قرارهای دور از وطن بود. چقدر راه طولانی بود! چرا فراق بی سر نمی‌رسید و خاک وطن را به چشم نمی‌دید؟

سه سال از آن روزهای پردلهره می‌گذرد اما رفت و برای رسیدن به دخترکش جنازه‌ها را رد کرد و با دوست امدادگرش چند نفری را از زیر آوارها بیرون کشید، اما هنوز دلش پیش زن و فرزندش بود. جنازه مادر بزرگ را هرطور بود پیدا کرد اما خبری از آن دو نبود. هر لحظه دلشور و داش افزون تر می‌شد. نمی‌دانست چه کند. دستپاچه و هراسان مثل همه آدم‌های گنگی که در بهت دنبال چیزی یا کسی می‌گشتند. تمام زندگی‌ها زیر خاک بود و او دنبال یک زندگی نیمه‌کاره و ترک برداشته که حالا دلش برای همان ترک‌ها تنگ بود. وقتی آنها را زخمی و خون‌آلود توی بیمارستان دید سجده شکر به‌جا آورد و احضاریه را همان جا پاره کرد. او فکرش را هم نمی‌کرد زلزله هفت ریشتری بتواند چیزی را هم درست کند! چیزی مانند زندگی!

## د

آن روزها حرف همه زلزله‌زده‌ها بود. یکی برنامه می‌ساخت، یکی سود کنسر تش را برای آنها خرج کرد، هر کس به هر اندازه که می‌توانست از جان و دل یاری می‌کرد. همه تلاششان را کردند تا آب توی دل زلزله‌زده‌ها تکان نخورد