

سبک فراغت



فرهنگ تفریح دچار دگرگونی شده است

سفره‌های پرزرق و برق به جای تفریحات ساده و سالم!

لیلا جعفری

تفریح کجای زندگی قرار دارد؟ تفریح زندگی ما چیست؟ به چه چیزی می‌گوییم تفریح؟ اصلا تفریحی برای خود داریم؟ تفریح در زندگی هر کسی شکل و شاکله مخصوص به خودش را دارد. یکی تفریح را در تماشای کردن تلویزیون می‌بیند یا تماشای فیلم دلخواهش، دیگری در رفتن به رستوران و یکی در رفتن به سفر و...

تفریح، عامل تعادل و بازگشت به خویشستن

گفته می‌شود که تفریح به معنی فرح و خوشی و عیش و تماشا و تفرج و گشت و گذار است. دانش‌نامه آزاد، تفریح را در اصطلاح به‌اعمالی اطلاق می‌کند که توسط افسرد در زمان فراغت انجام و باعث بازگشت فرد به حال تعادل می‌شود. در ادامه این توضیح آمده‌است که تفریح درواقع شامل آن دست‌ان‌فالیتهایی می‌شود که افراد آنها را برای خودشان، برای سرگرمی، برای بهبود خود یا برای اهدافی که خودشان تعیین کرده‌اند انتخاب می‌کنند، نه به‌خاطر سود و منفعت‌ها یا اهدافی که جامعه برای آنان تعیین می‌کند. جالب اینکه این توضیح، تفریح را با وقت آزاد یکی نمی‌داند، ولی وقت آزاد را برای داشتن تفریح، ضروری می‌داند.

بنابراین توضیح، بدیهی است که تفریح به هر شکل و شاکله‌ای که باشد، برای‌مان لازم است. بسیاری از ما آن را از یاد برده‌ایم. بسیاری از ما کار کردن را تفریح بزرگ خود می‌دانیم یا رسیدگی به برخی امور مانند رسیدگی به کارهای عقب‌افتاده، آن هم به صرف اینکه وقتی انجام‌شان می‌دهیم که در حال سپری کردن ساعات بیکاری یا اوقات فراغت هستیم. بسیاری از ما از یاد برده‌ایم که وقتی حوصله‌مان سر می‌رفت، می‌دویدیم به سوی توپ پلاستیکی برای بازی گُل کوچک یا بچه‌های محل، یا می‌دویدیم به سوی اسباب‌بازی‌هایی که می‌شد با آنها خاله‌بازی کرد.

وقتی تفریح اولویت زندگی‌مان بود
شاید یادمان رفته باشد که برای تفریح کردن لحظه‌ای درنگ نمی‌کردیم و نیازی هم به فکر زیادی برای انجامش نداشتیم. در تفریح کردن، کوتاهی نمی‌کردیم که هیچ، همیشه یکی بود جلومان را بگیرد تا کمتر بدویم و شیطنت کنیم. این حرف‌ها حتما برای شما هم آشناست که بچه‌چران کمتر برو سراغ دوستان و با بازی و فریاد مزاحم همسایه‌ها نشو یا اینکه از بازی کی دست می‌کشی تا بیایی سر سفره؟! و... باید به یاد بیاوریم که سفره برای ما اهمیتش خیلی کمتر از بازی بود و بازی و تفریح‌مان در زندگی از هر چیزی مهم‌تر. همین که بازی خسته‌مان می‌کرد به یاد شکم گرسنه‌مان می‌افتادیم و تا آن لحظه، پرایمان وجود سفره معنی نداشت، اگر امروز خوب دقت کنیم، سفره‌ها جای خود را به بازی داده‌اند. برای ما بزرگ ترها که جسممان نسبت به کودکی رشد کرده، سفره معنی بیشتری پیدا کرده است.

سفره اولویت بسیاری از ما شده است. تهیه آنچه برای پر کردنش لازم است و هزینه‌های آن و اینکه چگونه بپزیمشان و... بسیاری از ما در لایه‌لای سفره‌های متعددی که در زندگی‌مان وجود دارد مانند تهیه خانه، فراهم کردن اسباب‌باف، سفر، ملزومات زندگی یا بالا بردن حساب پس‌انداز یا پیشرفت‌های شغلی و تحصیلی، تفریحات خود را از یاد برده‌ایم. با بزرگ شدن، مسئولیت‌هایی پیدا کرده‌ایم که ما را وادار می‌کند تا خود را در میان این سفره‌ها ببینیم و برای تهیه هر کدام و چنین هر یک از آنها در تلاش باشیم. بسیاری از اوقات گیج می‌شویم، چون نمی‌دانیم به کدام یک از آنها رسیدگی کنیم، گاهی نمی‌دانیم کدام یک مهم‌تر است تا نخست آن را آماده کنیم، گاهی همه را با هم پیش می‌بریم و سراسر از یک که برویم، نگرانی بیشتری پیدا می‌کنیم، چون از خوب پیش رفتن همه آنها با هم اضطراب داریم. ممکن است این نگرانی‌های ناشی از احساس مسئولیت‌مان با گذشت زمان و به وجود آوردن سفره‌های تازه، استرس بیشتری به ما بدهد، تا جایی که احساس کنیم که باید خلوت کنیم و به جایی برای متعادل

هر کسی بنا به تجربه‌های زیستی و خصوصیات خلقی و فرهنگی، تجربیات و نگرش‌هایش به زندگی، تفریحی را برای خودش انتخاب می‌کند. اشخاصی را می‌شناسم که خواب بزرگ‌ترین تفریحشان است. شاید اگر من و شما هم جای این دسته از افراد بودیم، همین‌طور بودیم.

شاید این دسته افراد به دلیل مشغله زیاد کاری و زندگی و نداشتن

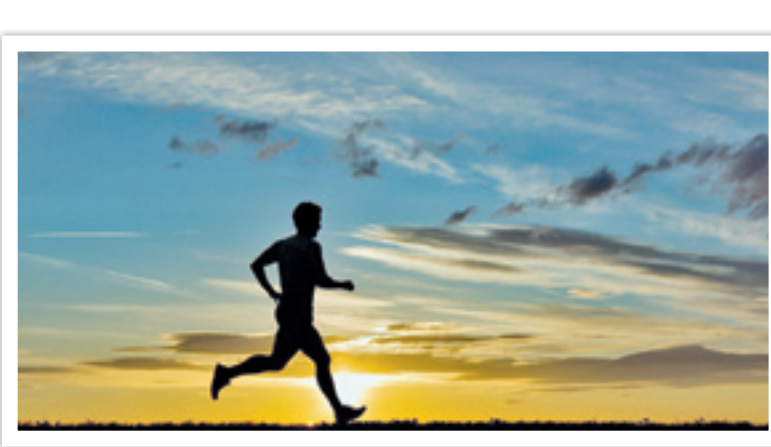
کردن تمام فشارها و نگرانی‌ها برویم و حتی در این صورت باز هم می‌گوییم انجام دادن کار ما مهم‌تر است. این مهم‌تر بودن کارها و چیدمان سفره‌های زندگی مانند چنگالی ما را در دست خودش اسیر کرده است. از سوی دیگر می‌شود گفت خود ما بیشتر به آنها چنگ زده و گرفت‌هایم. در هر حال، دست از سر یکدیگر بر نمی‌داریم.

کودک درونت را نادیده بگیر

ممکن است از درون فریادی را بشنویم که بیشتر شبیه به ناله‌های درد آور و جودی تنها مانده و منزوی باشد که می‌گوید: «هی! تو! چرا من را نمی‌بینی؟ چرا دیگر به یاد نمی‌افتی؟!» و ما در همان لحظه به یاد یکی از سفره‌ها بقیتم که الان باید برایش کاری انجام دهیم، برای همین نتوانی را که به گوشمان رسیده است، خیلی زود از یاد می‌بریم.

بسیاری از کارشناسان ممکن است نام این نجوی درونی را کودک درون بگذارند، برخی نیازهای مربوط به تفریح

و برخی دیگر ندهایی از سوی خدا یا الهاماتی از این دست. این نواها شاید هرگز شنیده نشود و هیچ‌گاه به گوش بسیاری از ما نرسد، شاید با گوش دل هم نتوانیم بشنویم‌شان، ولی حتما می‌توانیم در لحظاتی هر چند کم و اندک احساس‌شان کنیم. می‌توانیم احساس کنیم که درون ما نیاز به توجه و مراقبت دارد. وجودی در وجود ما حضور دارد که ما را صدا می‌زند، طالب ماست و از اینکه توجهی به آن نمی‌کنیم، ناراحت است. در بسیاری از کتاب‌هایی که درباره روان انسان خوانده‌ام، توجه به این وجود خاص و لطیف را کودک درون نام نهاده‌اند، ولی بنا بر تجربیاتی اگر بخواهم نامی بر آن بگذارم نام «خود درونی واقعی» را بر آن می‌گذارم. این نام یک تجربه شخصی است و شاید درست



را که مانند زباله در ذهن خود انباشته‌ایم بیرون از خود می‌ریزیم. تا جایی که به یاد دارم نخستین بار اصطلاح زباله‌های ذهن را از یکی از کتاب‌های نویسنده سرشناس، باربارا دی‌انجلیس آموختم. آن روز که با این عبارت که تماماً ریشه علمی و از سوی دیگر معنوی دارد، آشنا شدم، دنبال راهی برای بیرون ریختنش بودم. با خودم گفتم این زباله‌ها جایی درون خودی که نمی‌بینمش انباشته شده است. درون خودم که گاهی احساسش می‌کنم، ولی نمی‌توانم به درستی پیدایش کنم. درون خودی که روی‌روی هیچ آیینی دیده نمی‌شود و بعدها دریافتم که تنها آیینه نمایش‌دهنده آن شاید تغییراتی باشد که در وجودم احساس می‌کنم. همان تغییراتی که با سبیدی مو یا چین و چروک‌های طبیعی پوست با گذشت زمان به روی بدن هر آدمی می‌نشیند. وقتی راه هنرمند را می‌خواندم و تمریناتش را انجام می‌دادم، اهمیت پاکسازی درونی دل را

شاید یادمان رفته باشد که برای تفریح کردن لحظه‌ای درنگ نمی‌کردیم و نیازی هم به فکر زیادی برای انجامش نداشتیم. در تفریح کردن، کوتاهی نمی‌کردیم که هیچ، همیشه یکی بود جلومان را بگیرد تا کمتر بدویم و شیطنت کنیم. این حرف‌ها حتما برای شما هم آشناست که: بچه جان کمتر برو سراغ دوستان و با بازی و فریاد مزاحم همسایه‌ها نشو یا اینکه از بازی کی دست می‌کشی تا بیایی سر سفره؟! و... باید به یاد بیاوریم که سفره برای ما اهمیتش خیلی کمتر از بازی بود و بازی و تفریح‌مان در زندگی از هر چیزی مهم‌تر. همین که بازی خسته‌مان می‌کرد به یاد شکم گرسنه‌مان می‌افتادیم و تا آن لحظه، پرایمان و جود سفره معنی نداشت

استراحت کافی، خواب را بهترین تفریح‌شان بدانند، بنا بر این یک الگوی ثابت و بدون انعطاف نمی‌توانیم برای تفریح کردن قائل شویم، چون استثناهایی در این باره وجود دارد، ولی می‌شود به‌طور کلی گفت که خواب، راهی برای به دست آوردن قوای از دست رفته و ترمیم جسم و روان در اثر خستگی‌هاست، پس نمی‌دانم تا چه اندازه می‌شود به آن گفت تفریح!

بیشتر درک کردم. شاید این پاکسازی، با نماد بیرونی آن هم همراه باشد و به زندگی روزمره و محیط زندگی تعمیم پیدا کند، ولی حتی اگر اینطور هم باشد، مهم این است که باشیم و به یاد بیاوریمش. شاید نور خداست. شاید وجودی به راستی صادق و بی‌ریا که جز حال خوش و بازی چیزی نمی‌خواهد. سال‌ها پیش هنگامی که کتاب راه هنرمند، نوشته جولیا کامرون با ترجمه گیتی خوشدل را می‌خواندم و حتی در کارگاهی که برای انجام تمرینات این کتاب برپا

شده بود، شرکت می‌کردم، درس‌های زیادی را از استاد و مدرس آن کارگاه یاد گرفتم. نشانه‌های وجود آن وجود خاص و لطیف در زندگی‌ام از همان وقت‌ها رنگ و روی خوبی به خودش گرفت. یکی از تمرینات این کتاب که با مسئولیت خودتان می‌توانید انجام دهید، دو کار بسیار مهم، تأثیر گذار و بی‌نظیر است. این دو کار بسیار ساده و راحت انجام می‌شود، ولی تأثیرش را نمی‌توانم توضیح دهم.

یادداشت‌های صبحگاهی
دو تکنیک ساده، اما بسیار کاربردی که در کتاب راه هنرمند آموختم، یکی یادداشت‌های صبحگاهی و دیگری ملاقات با هنرمند درون است. آن سال‌ها که با جدیت و پشتکار بیشتری این تمرینات را انجام می‌دادم، تأثیر چشمگیرش را هم دیدم. تمرینات به این شکل است که به مدت سه ماه، هر روز صبح که از خواب برمی‌خیزم، در سه صفحه سپید، هر آنچه را که به ذهنمان می‌رسد، بنویسم. هر آنچه در ذهن تلمبار کرده‌ایم و روزه‌رو هم به آنباشنگی‌شان می‌افزاییم، همان‌هایی هستند که پرده ضخیم و دوست‌ناداشتنی بین ما و خود درونی واقعی‌مان را می‌سازند. وقتی این ذهنیات را به روی کاغذ می‌ریزیم، به‌طور ناخودآگاه آنچه روز از من خواست تا با هم برویم به یکی از بوستان‌هایی که نزدیک به یکسی از امامزاده‌های تهران است. با هم به آنجا رفتیم. در راه از من خواست تا معجونی بخرم و در آن پارک بخورم. لذتی که آن روز از خوردن آن معجون بردم راهنوز به یاد دارم. به حرف کودک درونم که گوش سپردم و کاری را انجام دادم که او می‌خواست، احساس سبکی داشتم. یادم می‌آید پیدا کردن زمان خالی برایم که مادر بودم و شافل، کار آسایشی نبود، ولی آن ساعت‌ها برایم به بهترین ساعت‌های زندگی‌ام تبدیل شد. ساعت‌هایی که با خودم در جایی که خود درونم می‌خواست، می‌رفتم و در واقع به آن خود واقعی که تا آن لحظه مهجور مانده بود، توجه می‌کردم.

درک اهمیت و تأثیر تفریح
آن روزها بی‌آنکه خودم بدانم به درک تفریح و اهمیت آن می‌پرداختم. در حال آموختن درس‌هایی بودم که برای زندگی من لازم بود. درس‌هایی که یکی از آنها چگونه تفریح کردن و انجام تفریح واقعی بود. منظورم این نیست که تفریح واقعی در خلوت دو نفره با کودک درونمان است. چون ممکن است بیشتر تفریحاتی که از آن لذت می‌بریم، در جمع‌های خانوادگی و گردهمایی‌هایی دوستانه یا سفرها و مهمانی‌های دسته‌جمعی باشد، ولی اینکه چه وقت می‌توانیم مطمئن باشیم که به راستی در تفریح بوده‌ایم، مهم است. تفاوت اینکه به راستی تفریح کرده‌ایم یا دلمان را به انجام تفریحی خوش کرده‌ایم. ممکن است بسیاری از افراد امروزه با تماشای برخی فیلم‌ها یا مصرف برخی مواد خوراکی یا تخیلی، تصور این را داشته باشند که در حال تفریح هستند، ولی پریشی که می‌شود داشت، این است که این تفریح کودک درون را خوشحال می‌کند یا تنها دلمان را خوش که خودمان را سرگرم کاری کرده‌ایم که بسا برایمان فایده‌ای که ندارد هیچ، بلکه مضر هم است؟

مرضیه بامیری

امروز یک بیمار جدید توی بخش آورند. قیافه‌اش آفتاب سوخته و چشمانش لوج بود. سن و سالی نداشت، ولی دست‌هایش به اندازه ۱۰۰ سال پیر و چروکیده بود. فهمیدم از کار زیاد است. بدحال بود. او را بستری کردند تا جواب تستش بیاید. به سختی نفس می‌کشید و تنش در تب می‌سوخت. دلم می‌خواست چشم باز می‌کرد و برایم حرف می‌زد. نمی‌دانم چرا از وقتی در بخش کرونا رفته‌ام دل نازک شده‌ام. از آن بدتر میل شدیدم به شنیدن داستان آدم‌هاست. هر روز کلی آدم با شکل و شمایل مختلف می‌آیند و خیلی مرموز و میهم یا سالم یا مرده‌شان را از بیمارستان بیرون می‌کشند. دلم می‌خواهد قصه این مرد را هم بدانم. باید مبتلا شدنش به کرونا شنیدنی باشد. به قیافه‌اش نمی‌خورد اهل ماسک زن باشد یا بتواند هر دقیقه دستانش را با آب و صابون بشوید. خدا کند حالش روبه‌راه شود تا من بتوانم پاسخ پرسش‌هایم را پیدا و قصه ناتمام را تمام کنم. دکتر بالای سرش می‌آید. هنوز تاد درد. هنوز جوان است و حیف می‌شود که با یک ویروس بمیرد. لابد زنی بیرون از اینجا چشم به آمدنش دوخته است. کمی سرم خلوت می‌شود. چند دقیقه‌ای برای استراحتی کوتاه وقت دارم.

مرد هم بیدار وخیره به سقف است. مستش می‌روم و به پناهه چک کردن اکسژن سر حرف را با او باز می‌کنم. می‌پرسم ماسک می‌زدی؟ با چشم‌هایش پاسخ می‌دهد. بله. می‌پرسم متاهلی؟ چشم‌هایش پر از اندوه می‌شود، وقتی برای بله گفتن پلک تکان می‌دهد. می‌گویم می‌خواهی زنت را ببینی؟ غم در چشمش دود می‌زند، وقتی به زحمت جواب می‌دهد «می‌خواهم زنت بداند اینجا هستیم». عصبی می‌شوم؛ یعنی چیه؟ یعنی کسی نمی‌داند اینجایی؟ مگر می‌شود؟ می‌گوید: «خودم اینجا می‌خواهم». ولی من باور نمی‌کنم. زن‌ها وقتی شوهرانشان اینجا می‌آیند، پاشنه در را از جا درمی‌آورند. آنقدر به پر و پایمان می‌پیچند و عز و التماس می‌کنند تا ما کلامی از حال

نگاه



نگذاریم کار از دهان بیفتد

انسانی که بار روی دوش دیگران بگذارد، ارزش احترام گذاشتن ندارد. اگر بخواهیم به مسئولیت‌پذیری‌نگاهی واقع‌بینانه داشته باشیم، می‌توانیم از کوچک‌ترین موجودات جهان یعنی مورچه‌ها هزار و یک نکته یاد بگیریم. مورچه‌ها به قدری در برابر زندگی فردی و اجتماعی خود مسئولیت‌پذیر هستند که توان و بازدهی آنها ۱۰ برابر هیکل و اندام آنهاست. آنها هرگز آسایش و راحتی فردای خود را به پهای تنبلی و استراحت امروز نمی‌فروشند. مورچه‌ها می‌دانند اگر امروز نشستن و کار نکردن را انتخاب کنند، به‌طور قطع فردا زمین‌گیر خواهند شد. کار را بار می‌موقع انجام شود، دیگر زنده نیست و گیرایی و بازدهی نخواهد داشت. ماهی هم تا در آب باشد، زنده است. وقتی آبی نباشد زندگی‌ای هم نیست. زمان برای کار مانند آب برای ماهی است. اگر زمان انجام کار بگذرد، دیگر کار از کار گذشته است و احیاناً می‌شود. گاهی وقت‌ها کار و بار معنی دیگری نیز دارند. وقتی یک نفر کار خود را به‌دوش دیگران می‌گذارد، کار خود را به بار تبدیل کرده است. آن وقت است که زمین و زمان او را مورد مرحمت قرار می‌دهند.

قصه زندگی



رنج‌نداری

همسرشان بگویم. چطور می‌شود که شما همسری اینچنین بی‌خیال داشته باشی؟ آرام دست راستش را بالا می‌آورد و اشک را از گوشه چشمش پاک می‌کند: «تو رو خدا نگوید. زخم خیلی خوب است. خودم نخواستم بدانم. آنقدر در زندگی دوفنر همان آذیتش کرده‌ام که دیگر دلم نیامد غصه مر می‌فی هم بر دلش بگذارم. آه مرد جگرم را می‌سوزاند. غربتی اینچنین بر تختی که به اندازه کافی ترس و دل‌تنگی داشت، برایم غیاب‌ور است. هنوز مسات حرف‌هایش هستم که بی به گیجی نگاهم می‌ببرد و با تلخندی کوتاه جواب ندانسته‌هایم را می‌دهد. می‌گوید زندگی نسبتاً خوبی داشتند، اما نه از وقتی که صاحبخانه کرایه خانه‌شان را بالا برده است. در حرفش می‌برم و می‌گویم ولی پوش صاحبخانه خوب.. حرفم را با بغض قطع می‌کند و می‌گوید اینجا یک مش‌حرف است.

نامرتو فکر نکردم من گنجشک روزی هستم. باید هر روز بازار را هزار بار با گاری بروم تا آخر و برگردم تا شب در سفره زخم نانی هر چند خالی باشد.. او هم طلفک قانع بود. هیچ وقت سفره خالی و بی‌عرضگی من را به رویم نیاورد، ولی چند روز بعد که بازار هم تعطیل بود. لعنت به کرونا، لعنت به قرنطینه! آن لقمه نان هم قطع شد. شرم‌مندی شکم گرسنه تازه عروسم از یک سو و فشارهای وقت و بی‌وقت صاحبخانه از سوی دیگر. آخر سر تصمیم‌مان به جدایی شد. با پول پیش خانه یک کانکس در حومه شهر اجاره کردم و چیزیه زخم را آنجا ریختم تا شاید روزی فرجی شود. او رفت خانه پدرش تا چند روز بعد که باز هم تعطیل بود. لعنت به شهر شدم. حالا هم که کرونا خانه خراب‌تر از من پیدا نکرده بقیه‌اش را بچسبید. اگر مرگم رسید، پیدایش کن و بگو که عاشقش بودم. نشد انتظار که باید می‌شد. درد تا مژغ استخوانم ریشه دوانده و فکر آن تازه عروس از سرم بیرون نمی‌رود. یعنی الان که سر سفره پدر نشسته، می‌داند همسفرش با مرگ دست و پنجه نرم می‌کند؟ کاش لاف‌لای عشق او مرد را برای زنده ماندن امیدوار کند.