

فصول بزرگت را بُک

سیده زهرا برقی

خشک می‌شود، و برعکس برای یکی اثر چربی‌سازی دارد که آلودگی‌ها را به خودش جذب کند. اگر به پوست رسیدگی نکنی، پوست تو کم‌کم زبر، پوسته‌پوسته، تغییر رنگ یافته و بد حالت می‌شود. پوست تو با موادی که به تشخیص پزشک متخصص، تجویز می‌شود، کم‌کم برمی‌گردد به حالت اولش، یا این که از عوارض بعدی‌اش جلوگیری می‌شود؛ یعنی همین پوست هم نیاز به «جوان‌سازی» دارد.

یک مثال

رایانه‌ات را چند وقت یک‌بار باید ریست کنی یا یک سری فایل‌های اضافی‌اش را پاک کنی، یا مثلاً دیفرگمنت‌اش کنی و فایل‌های پراکنده و جدا جدا را به هم برسانی و فضاهای اضافی‌ای که بعضی برنامه‌ها از حافظه رایانه‌ات اشغال کرده، آزاد کنی.

اگر این کارها را نکنی، سیستم تو دچار کهن سالی می‌شود، هنگ می‌کند، ویروس می‌گیرد، نرم‌افزارها را خوب تحلیل نمی‌کند. کلی پیام‌های عجیب و غریب می‌دهد که این رایانه رو به موت است و نیاز به «جوان‌سازی» دارد.

خبری از درونیات تو

روح تو هم یک سرمایه بر گشت‌ناپذیر است. چیزی که باید بهش رسیدگی شود، وگرنه دچار کهنگی و فرسودگی و بی‌انگیزی خواهد شد. درون تو شبیه یک غار است؛ به وسعت همه آرزوها و اهداف؛ به بزرگی نگاهت؛ به قد و قواره همه ایده‌هایی که توی این غار تلنبار شده‌اند و قرار است روزی به اجرا دربیایند.

این غار می‌تواند قشنگ باشد. می‌تواند پر از زیبایی باشد که بستگی دارد به نوع نگاه تو به زندگی. می‌تواند از آن نغمه‌های خوشی به گوش برسد، به شرط آن که نشاط و انگیزه‌های قوی برای یک زندگی با کیفیت در وجودت باشد.

اما از طرفی هم می‌تواند این غار، تاریک و مخوف باشد. یک جای سیاه، تنگ و پر از صداهای ترسناک. توی این غار می‌تواند یک غول سیاه زشت لانه کند. صبح و شب بخوابد توش. خرخرش برود تا سقف روحت و برگردد. این غول را می‌شناسی؟ اسمش «حسرت» است. با خودش قرار گذاشته که ماندنی شود. با خودش عهد بسته که هر جا رفت، آن غار را تاریک‌ترین غار جهان کند. حسرت که باشد، ناامیدی هم هست. بی‌نشاطی هم هست. غمگین بودن که سرشاخت است. خود کم‌بینی که حتماً حتماً هست.

مثالی دیگر

پوست تو به‌مرور زمان کمی تیره‌تر می‌شود. اشعه خورشید، اشعه‌های ساطع شده از دستگاه‌های الکترونیکی، نور لامپ‌ها و آلودگی‌های مختلف محیطی روی پوست اثر می‌گذارد. یکی جوش می‌زند. یکی صورت و دست‌هایش قرمز می‌شود. یکی لکه‌های قهوه‌ای روی پوستش ظاهر می‌شود. یکی صورتش فوق‌العاده

تمرین سوم

از هر چه می ترسی خودت را به یکباره در آن بیفتان. این سخن من نیست. این نصیحت مولا علی (علیه السلام) است به جفتمان. من و تو، هر دو باید کاری کنیم که ترس های زندگی مان هی کم و کمتر شوند. در مانش هم همین است که یکهو خودمان را بیندازیم وسط ماجرا. وقتی تمام جوانب را در نظر گرفتهای برای انجام یک کار، چرا معطل می کنی؟ خودت را بندها وسط آن کار. مثل کسی که شنا بلد است اما از شنا کردن می ترسد. خودش را که پرت کند توی آب، نفس عمیق می کشد؛ می گوید آخیش! تو هم یک کاری کن که تهش همین باشد: آخیش!

تمرین آخر

توی بیمارستان کسی را دیدم که می گفتند به خاطر بیماری صعب العلاجی ناچار شده اند زاناش را قطع کنند! فکرش را بکن. همه حرف ها را بشنوی اما نتوانی جواب بدهی. درد و زخمش به کنار، از لحاظ روانی آدم چه قدر صدمه می خورد این جوری. شکر خدا که زبان داریم. شکر خدا که این زبان توی دهان می چرخد. بزاق را به همه جای دهان می رساند تا دهان خشک نماند. شکر خدا که زبانمان وسیله خوبی است برای ارتباط برقرار کردن با دیگران؛ برای غذا خوردن؛ برای بلعیدن؛ برای نفس کشیدن راحت؛ برای تر کردن لبهای هوا خورده و خشک شده. داشتن این زبان ارزش آن را دارد که همین الان برویم سجده و خدا را بابت داشتنش شکر کنیم. لای شکر کردن هایت دعا کن برای آن کسی که بیمار بود و زبان نداشت و درد داشت. دعا کن که صبور باشد و امیدوار. ●

آن ها را دانه دانه خط خطی کن. کمبود امکانات، تنبلی، بدشانسی، یا هر بهانه دیگری که منجر شده تو شکستی را متحمل شوی و آرزویی را بر باد ببینی و حسرتش را بکاری توی دلت، همه را بریز دور. خودت را ارزیابی کن. بین چند مرده حلاجی. بعد برای خودت انگیزه های تازه بساز. فضاهای اضافی پر شده ذهنت را آزاد کن. ذهنت را «جوان سازی» کن. تو حالا حالاها وقت داری رفیق. حیف است که مستأجر غار بزرگت، یک غول زشت بدتر کیب باشد به اسم «حسرت».

یک تمرین

یک برنامه ورزشی سبک برای خودت بریز؛ مثلاً روزی پنج دقیقه تند راه برو. یا یک ربع طناب بز. شاداب اگر نشدی بیا یقه مرا بگیر. هوای بهاری الان جان می دهد برای این جور برنامه ها. دوستان را هم اگر دعوت کنی که چه بهتر. آن وقت می توانید برنامه های را هم زمان با هم دنبال کنید و حالش را ببرید.

تمرین بعد

خردهمان ها را دور نریز. بگنارشان لبه پنجره یا لب باغچه یا مثلاً یک گوشه پشت بام. مهمان های از راه آسمان رسیده ات، بالآخره یک روز می آیند آن حوالی. نمک گیر مهربانی ات می شوند. برایت دعا می کنند. دعایشان توی زندگی ات جاری می شود؛ و تو یک روز می بینی در اوج سختی ها هم انگار آرام بودهای و تعجب می کنی. بدان که دعای این مسافران پرنده یک جایی توی زندگی ات خودش را نشان می دهد.

بی انگیزگی همین طور.

حسرت با خودش همه این رفقاییش را یکجا می آورد تا سیاهی این غار بیش تر خودش را نشان دهد. بعد روح تو دچار کهنگی و فرسودگی می شود. حسرت لم می دهد توی وجودت، کیف می کند که ببیند تو دنبال هیچ ایده و برنامه ای نمی روی. کیف می کند وقتی می بیند تو هی آه می کنی و غم و غصه هایت هی زیاد و زیادت می شود.

حسرت کارش همین است. غار تو را که می توانست زیبا و امن باشد، از تو می گیرد. می شود اجاره نشین، اما از آن مستأجرهایی است که سخت می روند. همت می خواهد تا بیرونشان کنی و جایش را به امید و مثبت نگری بدهی.

یکسر بزن به آن توها

بین چه خبر است توی غار دلت. بین حالا که بوی عید پیچیده همه جا، تو چه قدر به غولت غذای کسلی داده ای و بزرگش کرده ای؟! بین غول تو چه قدر از غار قشنگت را اشغال کرده.

باید دست به کار شوی. غول بزرگت را بکش. جوری که نوچه ها و رفقاییش هم جرئت نکنند بیایند طرف تو.

دوای کار

حسرت های عمرت را فهرست کن...

یکی، دو تا سه تا یا بیش تر... بین چند تا غول را لانه داده ای تا غار تو را اشغال کنند. بین چند وقت است که سد بسته ای جلوی ایده های تازه تا شاید یک روزی آن خاک خورده های تبدیل به حسرت شده، به دردت بخورند.