



مجموعه یادداشتهای من

نخسین فتحی

وادار کردن خود به نوشتن

کتاب «رگتایم اثر ای.ال.دکتروف» را به قصد مطالعه کردن در دست گرفتم و چند صفحه‌ی اول آن را خواندم اما جذبم نکرد. دنبال بهانه‌ای برای خلاص شدن از کتاب بودم که گوشی را در دستم گرفتم؛ به خودم گفتم باید از گوشی درست استفاده کنم؛ طوری که جای مطالعه کردن را پر کند.

به سایت استاد رجوع کردم و به جملات
 کوتاه رسیدم. در تعریف نوشتن چنین
 آمده بود: «نویسندگی یعنی وادار کردن
 خود به نوشتن».

این جمله تلنگری بر من برای دوباره
 نوشتن وارد کرد.

به گذشته‌های دور رفتم و یاد زمانی که
 نه سال بیشتر نداشتم و مادر من را مسئول
 به چرا بردن گاو کرده بود، افتادم.

نمی‌دانم چرا این صحنه یک‌آن به ذهنم
آمد و آن روز برایم تداعی شد.

از روزهای اواسط فصل بهار بود که گاو را
به چِرا بردم و من طبق معمول از سرِ
کنجکاوی به دنبال پیدا کردن حشرات
ریزی که در دل خاک لانه ساخته بودند،
می‌گشتم. سوسک سیاه بزرگی را پیدا
کردم که سرگین گاو را می‌غلطاند و به
شکل توپی کوچک در می‌آورد.

ساعت‌ها سوسک با گلوله سرگینی راه
می‌رفت و از سربالایی تپه‌های خاکی از
دستش می‌افتاد و به دنبالش می‌رفت و
دوباره غلطاندن آن را شروع می‌کرد و من
هم نگاهش می‌کردم. هیچ‌وقت یادم
نمی‌رود. آن روز از خودم پرسیدم:
چرا خسته نمی‌شود؟ چرا با هر بار
پرت‌شدن دوباره به دنبال گلوله‌اش
می‌رود؟

حالا می فهمم که او برای رسیدن به هدفش تلاش می کرد.

بهانه های نوشتن هم در اطراف و هم در

ذهن و خاطراتم خیلی زیاد هستند

به شرطی که خودم را مؤظف به نوشتن

کنم. تلاش آن سوسک مرا یاد نوشتن

برای نویسنده شدنم انداخت.

من هم آرام آرام و با صبر و حوصله در این

راه قدم برمی دارم.

حس خوب نوشتن

بدون نوشتن حس پوچی و خالی بودن می‌کنم. حس نرم و ملایم نوشتن روحم را نوازش می‌کند. روز دیگری فرارسید و من مشتاق و پرتلاش با حس و حالی خوب، به استقبال آن می‌روم.

قبل از هر کاری، با نوشتن صفحات صبحگاهی و مطالعه، کارهای روتین صبحگاهی را انجام می‌دهم. کمی با خانواده برای فرار از گله و ایجاد مانع

رسیدن به اهدافم وقت می گذرام.
 تمرین های کارگاه تولید محتوا را انجام
 می دهم. از اینکه قدم در این مسیر زیبای
 آموختن و نویسندگی گذاشته ام، به
 خودم می بالم. با شرکت کردن در دوره
 پیشرفته نویسندگی برای رسیدن به
 رسالتم جدی تر شده ام. دوست دارم تا
 وقتی نفس می کشم، پر قدرت و مصمم در
 این زمینه فعالیت کنم.

همیشه این‌گونه هدفمند زیستن را آرزو
 داشتم. مشتاق بودم طوری زندگی کنم که
 وقت و زمان به خاطر عمل‌گرا بودن، به
 گرد راهم نرسند. قبلن که دچار روزمرگی
 شده بودم، وضعیت روانی خوبی نداشتم و
 حس ناخوشایند بی‌هدف‌زیستن آزارم
 می‌داد و این حس باعث پایین آمدن
 عزت‌نفسم شده بود.

اما حال که در این مسیر جذاب و
 پرهیجان آموختن هستم، کتاب و دفتر

همراه و همدم من شده‌اند و احساس
 ارزشمندی و سربلندی با روحم عجین
 شده است.

آموزه‌های استاد کلانتری، برای من فانوس
 راه پرپیچ و خم یادگیری و آموختن
 شده‌اند. به جرات می‌گویم، این ایام از
 پربارترین و مفیدترین روزهای عمرم
 هستند؛ چون باعث تغییر چشم‌گیر من از
 دنیایی تیره و سرد و خاموش، به جهانی
 پر از شوقِ ستودنی شد.

حالم خوب است و بانی آن هم دوره‌های
مفید و باارزش نویسندگی و تولید محتوا
هستند.

مزیت یادگیری و تکرار

تا شروع به تمرین‌های دوره پیشرفته نویسندگی با پشتیبان‌های تعیین شده، کمی زمان مانده است. تصمیم گرفتم به اندوخته‌هایی که طی دوره قبل کسب کرده بودم، رجوع کنم.

دوست دارم با آمادگی وارد دوره جدید شوم. تا برای طی کردن این مسیر آرامش داشته باشم.

دنبال واژه‌دان بودم که نصب کنم، به
 تلگرام سر زدم و وارد کانال مدرسه
 نویسندگی خلاق شدم. برای پیدا کردن
 لینک به سراغ اولین مطلب ارسالی استاد
 به گروه رفتم.

مطلب ارسالی استاد - «جزئیات را لمس
 کن» - در مورد حذف قید، هنگامی که
 فعل و قید یک موضوع را بیان می کند و
 به کارگیری درست صفات در نوشته‌ها
 اشاره کرده بود.

قبلن هم این نوشته را خوانده بودم. اما این بار با تمرکز بیشتری همه را مطالعه کردم. تازه متوجه اشتباهم در نوشتن شدم. من همیشه در جمله‌هایم دو صفت را در کنار هم بکار می‌بردم، فکر می‌کردم نوشته را جذاب می‌کند؛ ولی نه تنها نوشته را جذاب نمی‌کند بلکه از ارزش آن هم می‌کاهد.

فهمیدم که جزیی‌نگاری برای انتقال درست مفهوم در نوشته مهم است.

یاد لایو استاد افتادم که می گفتند: مطالعه
 مکرر یک کتاب کمک کننده است. هر بار
 به نکته‌ای نگارشی پی می برم. به
 نوشته‌هایم در پیچ اینستاگرام دقت
 می کنم و متوجه می شوم این اشتباه خیلی
 تکرار شده است. از خوشحالی بابت مطالعه
 دوباره آن مطلب، پیدا کردن لینک یادم
 رفت.
 اینجا بود که به مزیت تکرار و یادگیری پی
 بردم.

منجمد شدن زیبای برف

صبح که از خواب بیدار شدم، پرده را کنار زده و با منظره زیبای طبیعت که سفیدپوش شده بود، مواجه شدم.

دل‌م به‌وجود آمد و اولین تصویری که در ذهنم ظاهر شد، تصویر بز کوهی قشنگی بود که دوهفته پیش در گوشه‌ی رودخانه سیروان -در شهر پاوه- برای رفع تشنگی ریسک روبروشدن با شکارچیان بی‌رحم را به‌جان خریده بود.

حس خوبی از این بابت گرفتم. چون دیگر
 با وجود باریدن این نیم‌متر برف نگران
 کم‌آبی و خشکسالی برای طبیعت و
 جانداران نیستم. صدای جیک‌جیک
 گنجشک‌ها زیبایی بیشتری به طبیعت
 بخشید. ساعتی بعد تمام بچه‌های محله
 دست‌کش پوشیده و شال و کلاه بر سر
 کرده و شروع به درست کردن آدم‌برفی و
 عده‌ای هم شروع به سرسره بازی کردند؛ با
 شادی آن‌ها شاد شدم.

یک‌باره یاد زلزله‌زدگان ثلاث‌باباجانی،
 سرپل‌ذهاب و قصرشیرین در ذهنم زنده
 شد و غم بر دلم نشست. من اینجا کنار
 پنجره با پرده‌ای از گرمای بخاری بر
 دوش، از سفیدپوشی طبیعت لذت می‌برم.
 اما هم‌نوعانم از آن طرف با بارش برف و
 سرما در عذاب هستند؛ خانه‌هایی که هنوز
 از کانکس فلزی ساخته شده است و
 چادرهایی که به جای خانه به‌عنوان

مأمنی برای خود و فرزندان شان برپا
کرده‌اند.

یاد کارتن خواب‌هایی که در گوشه و کنار
خیابان‌ها و زیر پلها می‌خوابند، دردناک‌تر
از همه، یاد آن خانواده‌های بی‌بضاعت
کرمانشاه که برای فرار از اجاره‌خانه
سنگین و سرسام‌آور، به حاشیه‌نشینی پناه
آورده‌اند و در کنار دشتهای اطراف
کرمانشاه چادر زده‌اند؛ لذت‌بردن از زیبایی
برف را در دلم منجمد کرد.

چگونه می‌توانم با این غم سنگین بر دلم،
خوشحال باشم؟

چند درد را دلم پس بزنم و به خودم فکر
کنم؟

راه چاره را در کجا بیابم؟

چه کاری از دست من ساخته است؟

قلم بر دست گرفتم و دردهایم را نوشتم.

توصیفِ زیبایی برف در ذهنم منجمد شد.

هدف از مطالعه و پیامد آن

کتاب‌هایی که به ما معرفی می‌شوند، چه

تاثیری بر زندگی ما خواهند داشت؟

چگونه و با چه دیدی سراغ آنها می‌رویم؟

اینها سوال‌هایی هستند که ممکن است

خواننده از خود بپرسد. لازم است که ابتدا

هدف مطالعه مشخص شود؛ به‌عنوان

سرگرمی یا آگاه‌شدن و بالا رفتن شعور و

آگاهی باشد یا هر دلیلی که داشته‌باشد؛

اقدام به عمل کردن آن باز هم نتیجه‌بخش

خواهد بود؛ چون مطالعه خودش جواب این سوال‌ها را خواهد داد.

در جامعه‌ای که فرهنگ مطالعه حکم فرماست، پیشرفت فرهنگی و اجتماعی و اقتصادی آن ملموس است. حکم جبر در آن جامعه به نسبت جامعه دچار فقر فرهنگی، مشاهده نمی‌شود. جامعه فرهنگی راه پیشرفت و درست زیستن را پیدا می‌کند و آن را گسترش می‌دهد. از وابستگی خود به کشورهای بیگانه می‌کاهد

و به استقلال اقتصادی و سیاسی هم
 می‌رسد. در جامعه فرهنگی، همه با هم
 رشد خواهند کرد و چالش‌ها و بحران‌ها را
 به کمک هم حل می‌کنند.

کتاب‌هایی که به ما معرفی می‌شوند، فانوس
 راه ظلمانی ما هستند. کتاب‌های با محتوای
 خوب، در هر زمینه‌ای که باشند، اثرگذار
 خواهند بود؛ به شرطی که با درک و دقت
 خوبی خوانده شوند.

مطالعه ذهن را آگاه می‌کند و ما را از تجربه‌های پیشینیان بهره‌مند می‌سازد و شعور استفاده از امکانات را به ما آموزش می‌دهد. ارزش‌گذاری و هدفمندی را رواج می‌دهد و اطاعت بی‌چون‌وچرا را ریشه‌کن می‌کند.

شجاعت به بار می‌آورد و عزت‌نفس را بالا می‌برد.

من قبل از اینکه وارد دنیای نویسندگی شوم، با «کتاب حق نوشتن» از

«جولیا کامرون» هیچ آشنایی نداشتیم، ولی با قرار گرفتن در این مسیر جذاب با کتاب مذکور آشنا شده و راه پیشرفت کردن در نویسندگی را آموختم.

کمبود مطالعه نقطه مقابل این‌هاست. جامعه به قهقرا سوق داده می‌شود و افکار موهوم و خرافه‌پرستی رشد می‌کنند. فرهنگ ضعیف خواندن کتاب در جامعه، باعث فلاکت اقتصادی و اجتماعی می‌شود و ارزش‌های انسانی لگدمال می‌شوند.

به امید اینکه نسبت به ضرورت مطالعه
آگاه شویم و جامعه‌ای والا از هر لحاظ
داشته باشیم.

مبارزه با یأس و ناامیدی

از کتاب خورخه کاره راگومز «شب‌های طولانی تیز دندان» جمله: «بدبینی و یاس باید وسیله باشد نه هدف و باید به قوای سازنده تبدیل شود». که توسط قهرمان داستان بیان شد، ذهنم را درگیر کرد.

مبارز -قهرمان داستان- وقتی از قیام مردم شیلی علیه دولت وقت که به انقلاب منجر شده بود و بر اثر سختی‌ها از به

سرانجام رسیدن انقلاب گاهی دچار شک
و تردید می‌شد؛ این جمله را با خودش
تکرار می‌کرد.

او تلاش کرد، بدبینی و یاس را وسیله‌ای
برای مبارزه بیشتر به قصد رسیدن مردم
شیلی به آزادی و آرامش به کار ببرد.
این جمله زیبا به من آموخت؛ در زندگی
شخصی خود همانند مبارزی برای رسیدن
به هدف و رسالتم -نویسنده شدن- با
تکاپوی بیشتر، ثابت قدم باشم.

گاهی وقت‌ها بر اثر اتفاق‌های غیرقابل پیش‌بینی یا ترس از خودافشایی یا بعضی موانع اجتماعی که ممکن است سد راهم شوند؛ اگر دچار یاس و بدبینی شدم؛ آنها را به قوای سازنده‌ای برای رسیدن به آلام به کار ببرم.

یاد گرفتم، برای رسیدن به هدف باید از بیشتر خواسته‌های خود بگذرم و ثبات قدم داشته باشم و از هیچ تلاشی فروگذار نشوم.

آموختم، هیچ هدف بزرگ و سازنده‌ای
آسان و بدون بهادادن بدست نمی‌آید، از
موانع به عنوان پلی برای رسیدن به
آرزوهایم استفاده می‌کنم، تجربه‌ها کسب
می‌کنم و استوار و پر قدرت پیش می‌روم.

ترس از برف و کولاک

این روزهای سرد زمستان، بارش برف و باران، جلوه زیبای طبیعت در زمستان را به نمایش گذاشته است.

پشت پنجره نشسته‌ام و برف و کولاک مرا به کودکی‌هایم می‌برد.

بچه بودم و کنار بخاری هیزمی، کنار مادر نشسته بودم. با شوق زیادی چشم به

دهان مادر دوخته و منتظر داستان
گفتنش بودم که شروع به تعریف داستان
کرد:

یک روز سرد زمستانی که برف شروع به
باریدن کرده بود، پنج نفر از آقایان روستا
که کولبر بودند؛ برای امرار معاش خود و
خانواده‌اشان راهی کوه‌های صعب‌العبور
مرزی بین عراق و ایران شدند. آن وقت‌ها
مرز آزاد بود، اما مردم وسیله نقلیه‌ای برای
انجام کارهای‌شان نداشتند. هر کسی هم

که قاطر داشت، جزء اقشار پردرآمد بود.
 کولبرها قاطر نداشتند. برف تازه شروع به
 باریدن کرده بود که به راه افتادند. یکی دو
 روز گذشت. اما خبری از پنج‌نفر کولبر به
 خانواده‌هایشان نرسید. برف و کولاک
 شدیدی تمام منطقه را در بر گرفته بود.
 مردهای روستا چند تا بیل و کلنگ را با
 خود بردند که به هنگام ضرورت از آنها
 استفاده کنند. وقتی به گردنه‌های کوه
 مشهور «دالانی» که بین ایران و عراق از

طرف غرب کشور بود، رسیدند؛ شروع به
کنارزدن برف برای عبور از تنگه‌ای که
محل گذر کولبرا بود؛ کردند.

پایین تنگه دهی بود. گفتند: شاید کولبرا
به ده رسیده باشند. به کار خود ادامه دادند.

کماکان کولاک مانع پیشرفت آنها در
کارشان می‌شد. به پای غار کوچکی که در
مسیر راه بود، رسیدند و برف‌ها را کنار
زدند، ناگهان با جسد خشک شده هر
پنج نفر روبرو شدند.

از همان شب من تا به حال که به سن ۴۹
 سالگی نزدیک می‌شوم، از کولاک و برف و
 بوران می‌ترسم.

حال این فکر به ذهنم خطور کرد؛ یک
 نویسنده چقدر رسالت بزرگی بر دوش
 دارد برای خلق آثارش.

فرار از اندیشیدن به موضوع خارج از کنترل

اولین روز بهمن ماه هزار و چهارصد است؛
این ماه را دوست ندارم.
مرا به یاد رنج‌ها و دردهایی که دیده و
لمس کرده‌ام، می‌اندازد. اما برای روحیه و
احساسم ارزش قائلم.

برای دور ماندن از فکر کردن به
موضوعهایی که خارج از کنترل من است
و باعث آزارم می‌شوند؛ به مطالعه روی
می‌آورم.

پی‌دی‌اف کتاب «راز کلمه‌ها» اثر «مجید
نفیسی» را باز کردم. (کتابی که استاد در
دوره نویسندگی پیشرفته معرفی کردند.)
شروع به خواندن کتاب کردم. از پیدایش و
خلق کلمات شگفت‌زده شدم.

این پیدایش کلمه‌ها برای همه ما پیش آمده و در زندگی ما تکرار شده است. اما خیلی عادی و بدون هیچ کنجکاوایی از آن عبور کرده‌ایم. به هوش مجید نفیسی فکر کردم که چه کار ارزشمندی کرده است و از این راز پیدایش کلمات نوشته است.

رازی که به دلیل تکرارش نادیده گرفته شده و باعث کنجکاوای کسی نشده است. به طور مثال کودکی که برای اولین بار زبان به سخن گفتن باز می‌کند،

می‌تواند ما را به پیدایش اصل آن کلمه‌ها
کنجکاو کند، که چگونه این کلمه‌ها در
اصل به وجود آمده‌اند. ولی ما از آنها
بی‌تفاوت گذر کرده‌ایم.

با خودم فکر کردم، چقدر راحت می‌توان
به خیلی از رازهای طبیعت پی برد، به
شرطی که از قوه تفکر بهره گرفت. چه بسا
این بهره‌وری از قوه تفکر باعث کشفیات
بزرگی برای پیشرفت جامعه بشری شوند.

مطالعه این کتاب مرا به دقت در پیدایش
خیلی چیزها در محیط پیرامونم تشویق
کرد.

ایده‌یابی

امروز به نسبت بقیه روزها دیر از خواب بیدار شدی. ایده‌ای برای نوشتن یادداشت امروزت سراغ نداری، پس با این سهل‌انگاری؛ کار برایت دشوار می‌شود. برای رسیدن به اهداف، نیاز به نظم بیشتری در این زمینه داری. از روند کارهایت راضی نیستی و به لیست کارهایی که دیشب نوشته بودی، رجوع می‌کنی.

شروع به انجام کار روتین خود می‌کنی. تا زمانی که لازم بود تمام شود، آن را انجام دادی. جلو آینه رفتی و خشنود از این بابت، از خودت تشکر کردی. جبران اتلاف وقت صبح را با نرفتن سراغ گوشی سامان دادی و حس رضایت از خود را به خودت بخشیدی. برای سالم ماندن جسم خود، به ورزش کردن رو آوردی و یادگیری را که جز اولویتهای زندگی توست، در پیش گرفتی.

به اینستاگرام سر زدی. گاهی اوقات از فالورهای مثبت‌اندیش خودت، با پست‌های آموزنده‌اشان نکته‌های خوبی می‌آموزی. فرصت نگاه کردن دو تا از استوری‌ها را به خودت دادی.

اولین استوری، معمایی بود؛ جواب دادی اما غلط بود و جواب درست را خواستی. استوری بعدی، از پشتیبان گروه نویسندگی پیشرفته (فرناز قدیری) که

خیلی او را قبول داری، بود. مطلبی از کتاب «سی و پنج کیلو امیدواری» از «آنا گاوآلدا» را استوری کرده بود -مخاطب را به شاد نگه داشتن خود تشویق می کرد. - از این که دوست به این خوبی داشتی، شاد شدی. به خودت خیره شده و گفتی: «ایده از این بهتر هم مگه میشه بدست آورد؟» از جلوی آینه کنار رفته و شروع به نوشتن یادداشت روزانه کردی.

مهارت ارتباط برقرار کردن

بعد از کلی نشستن در خانه، نیاز به تنوع داشت. تصمیم گرفت بیرون برود. از کوچه منتهی به باشگاه بدنسازی که عضو آن بود، گذر کرد. دوست داشت ورزش کند؛ پس به داخل باشگاه رفت و با مربی و دوستانش احوال‌پرسی کرد.

برای انجام حرکاتی که مربی برایش نوشته بود، شروع به گرم کردن بدنش کرد.

خانم‌های تازه‌واردی به جمع دوستانش اضافه شده بودند. حین تمرین، با تک‌تک اعضای جدید احوال‌پرسی و خوش‌آمدگویی کرد. همیشه سعی داشت خانم‌ها را به ورزش کردن تشویق کند. چون ورزش کردن را قدمی برای افزایش عزت‌نفس می‌دانست. معتقد بود؛ زنان قوی و دارای عزت‌نفس بالا کمتر آسیب می‌بینند.

ورزش کردن را سدّ راه مقابله با بیماری‌های جسمی و روانی می‌دانست و از آن به عنوان

قدمی در راه توسعه فردی یاد می‌کرد. اکثر اوقات به دوستانش دلگرمی می‌داد که کوتاه نیایند و برای سلامتی و جسم خودشان ارزش قائل باشند. باشگاه بزرگ بود و ۲۰۰ متر زیربنا داشت. گوشه باشگاه دختری با یکی از اعضای گروه بدنسازی که مدت زیادی از ورزش کردنش می‌گذشت، حرف می‌زد. از خصوصیات اخلاقی هم گروهی‌اش باخبر بود؛ وقتی فن جدیدی یاد می‌گرفت و

بقیه بلد نبودند، شروع به تمسخر و تحقیر می کرد.

دختر خیلی معصومانه سرش را پایین انداخته بود و به غرزدن زن گوش می داد. سعی کرد منتظر بماند تا دختر از خودش دفاع کند، ولی متوجه شد هم چنان سکوت کرده است. دیگر تحمل دیدن صحنه را نداشت. پیش رفت و به هم گروهی خود گفت: «خیلی قشنگ و آروم تر هم می شه توضیح داد. در ضمن

ایشون مبتدین، قرار نیست ما که فنی رو
 بلد باشیم، سر بقیه داد بزنیم و اونارو
 تحقیر کنیم. تو می تونی راهنمایی نکنی
 وقتی اعصاب نداری. بزار به عهده مربی.
 دیگه چه لزومی داره این دختر خانم رو
 تحقیر کنی؟ ولش کن من براش توضیح
 می دم.»

رو کرد به دختر و گفت: «دختر خوب
 کاری لازم داشتی به مربی بگو، سراغ
 کسی نرو. چون ممکنه فنی رو بهت اشتباه

بگن اون وقت جسمت آسیب می‌بینه.»
 برنامه دختر را خواند و حرکت را برایش
 توضیح داد.

دور تا دور باشگاه آینه کاری شده بود. به
 آینه نگاه کرد و گفت: «چه میشد اگه همه
 مهارت ارتباط برقرار کردن رو یاد
 می‌گرفتیم و باعث اذیت و آزار دیگران
 نمی‌شدیم؟»

هدفون را روشن کرد و آهنگ شادی
 پخش کرد و به ورزش کردن ادامه داد.

انتخاب درست

امروز با باریکه‌راهِ تاثیرگذاری، در مسیر نویسنده‌گی خود برخورد کردی. -شرکت در کلاس گسترش دایره لغات-.

قلم بر می‌داری و بر روی دفتر، شروع به خیال‌بافی می‌کنی.

با مروری بر روزهای گذشته، به خود می‌گویی: «ای کاش من از بچه‌گی کتاب‌های زیادی مطالعه می‌کردم.»

جای مطالعه در مسیری که در پیش گرفته‌ای، خالیست و دایره واژه‌گانت برای نوشتن محدود است. سال‌ها زمان لازم است تا با مطالعه به این مهارت دست بیابی. دوست نداری با آزمایش و خطا ادامه بدهی و دلت می‌خواهد راه رسیدن به رسالت را کوتاه‌تر کنی، حال به این فکر می‌کنی که چکار باید بکنم؟ چگونه من واژه‌های مناسب برای نوشتن یاد بگیرم؟

شروع به تصویرسازی ذهنی می‌کنی و خودت را در کلاس «گسترش دایره لغات» تصور می‌کنی.

سوای این کلاس، در کلاس نویسندگی پیشرفته و تولید محتوا هم شرکت کرده‌ای. حجم تمرین‌ها زیاد است، اما تو به خودت ایمان داری که از عهده کار بر می‌آیی. خودت را آماده روبرو شدن با هر چالشی که در این راه روبرو می‌شوی، با آگاهی به اینکه، این کلاس هم می‌تواند مکمل بقیه

کلاس‌هایت باشد؛ تصمیم‌گیری برایت
آسان‌تر می‌شود.

یک‌آن فکر ایجاد تعادل بین زندگی
خانوادگی و کار و هدف‌ت، به ذهنت خطور
می‌کند. این را هم به لیست اولویت‌هایت
که همیشه بوده است، دوباره اضافه می‌کنی.
برای گرفتن تصمیم درست، همچنان در
تکاپو هستی. مانند قطعات پازل همه را
کنار هم می‌چینی و متوجه می‌شوی که هر
سه کلاس برای نویسنده خوبی شدن، لازم

و ضروری هستند. خانواده‌ات هم در مرکز اصلی پازل قرار دارد. می‌دانی که همسر و فرزندت همیشه و در همه حال، پشتیبان و حامی خوبی برایت بوده و هستند.

نفس عمیقی می‌کشی و با تکیه بر توانایی‌هایی که از خودت سراغ داری، با عزمی راسخ تصمیم به شرکت در کلاس می‌گیری. از این که تصمیم درستی گرفته‌ای خوشحال هستی. با آمادگی مقابله در برابر هر چالشی در این مسیر

زیبا، ثبت نام می کنی تا مسیر طولانی
نویسنده شدنت کمی کوتاه تر شود.

نگاه متفاوت

دوست دارم بنویسم. متفاوت از خیلی از
 نوشته‌هایم. دوست دارم من هم خارج از
 دغدغه‌هایم بنویسم. این بار چشمانم را بر
 روی حقایق دوروبرم ببندم. برای یافتن
 نگاهی تازه از خانه بیرون می‌روم. چشم
 بسته که نمی‌توانم راه بروم.
 به اطراف نگاهی می‌اندازم و تلاش می‌کنم
 رهگذران را زیر نظر بگیرم.

گربه‌های اطراف سطل‌های زباله که به
 دنبال لقمه‌ای غذا در تلاش به بالا پریدن به
 روی سطل هستند را مشاهده نکنم.
 ماسک‌ها و دستمال کاغذی‌های کثیف
 پرت‌شده کنار خیابان را نبینم. توهین
 راننده به خانمی که وسط خیابان عبور
 می‌کرد و حواسش به ترافیکی که درست
 کرده بود، نبود؛ توجهم را جلب نکند.
 در صف ایستادن مردم را با این سوز سرما،
 برای یافتن کالایی که به خاطر تغییر شغل

تخفیف داده بودند، نبینم. پسر بچه زیبایی
 را که از گوشه مانتوی مادرش برای خرید
 اسباب‌بازی مورد علاقه‌اش، التماس می‌کرد،
 نادیده بگیرم.

این جا نمی‌توانم متفاوت بنویسم. سرم را
 پایین انداخته و نگاه‌هایم را کنترل کنم.
 به خارج از شهر می‌روم. مکانی تفریحی
 که در فصل بهار پاتوق خوبی برای
 مسافران و اهالی این منطقه است؛

کوه‌های زیبا و سفیدپوش که نور آفتاب بر
 آن‌ها تابیده است؛ مرا به وجد می‌آورد.
 درختان بلوط زیر سنگینی برف، گردن
 کج کرده‌اند. سنجاب خیلی قشنگی را
 می‌بینم که با دم بلند و زیبایش بر روی
 برف‌ها بالا پایین می‌پرد. با نگاه دنبالش
 می‌کنم تا از تنه درخت بلوط تنومندی بالا
 رفته، به لانه‌اش پناه می‌برد.

کمی جلو می‌روم و با خیل سگ‌های
 گرسنه که به دنبال غذا می‌گردند، روبرو

می شوم. سرم را پایین انداخته، سوار
ماشین می شوم و به خانه برمی گردم.

درس گرفتن از صفحات صبحگاهی

از هفت ماه پیش، شروع به نوشتن صفحات صبحگاهی کردم. امروز دوست داشتم با رفتن سراغ آن‌ها و خواندن شان، خودم را با هفت ماه گذشته مقایسه کنم و پیشرفتم را بسنجم. با خواندن اولین صفحه از نوشته‌هایم، که شکسته‌نویسی بود متوجه شدم که چقدر این

شکسته‌نویسی برای نوشته‌های ادبی
نامناسب است و از ارزش ادبی آنها
می‌کاهد. هرچه بیشتر می‌خواندم،
اشتباه‌های نگارشی بیشتری می‌دیدم.
متوجه شدم به مرور زمان
چقدر دغدغه‌هایم بزرگ‌تر شده‌اند. انگار
مراحل زندگی را از کودکی به سوی
نوجوانی طی کرده بودم. چیزی که برایم
جالب و باارزش بود، تلاشم برای تغییر
سبک زندگی‌م بوده است.

نگاه من به پیرامون، آرام آرام تغییر کرده و پخته تر شده بود. کتاب‌هایی را که برای مطالعه کردن انتخاب کرده بودم، تاثیر آنها بر نوع نوشتن و رفتار در نوشته‌هایم نمایان بود.

وقتی نوشته‌هایم را خواندم به خود افتخار کردم که قبل از هر کاری، به پرورش شخصیت پرداخته بودم. مطالعه کتاب‌هایی چون: « اثر مرکب از دارن هاردی» و « قدرت برنامه‌ریزی از برایان

تریسی»، من را پذیرای این تغییر دلچسب
 کرده بود؛ از این بابت خیلی حس
 خوشایندی به دست آوردم.

با هر قدم مطالعه‌ی نوشته‌های قبلی به
 تغییر چشم‌گیری در توصیف کردن و
 توسعه دایره لغات خود بیشتر پی بردم.

در جایی نوشته بودم: وقتی مطالعه «کتاب
 داستان یک شهر از احمد محمود» مرا
 خسته می‌کند و از خواندن آن منصرف

می شوم و به کتاب «قدرت برنامه‌ریزی
 برایان تریسی» پناه می‌آورم، بازهم پس از
 مدتی از آن هم دلزده می‌شوم. تا این‌که با
 طی کردن مسیر نویسندگی با نوع نثر و
 نوشتن داستان، آشنایی پیدا می‌کنم و
 دوباره سراغ مطالعه آن می‌روم. اما این بار
 با علاقه و شناخت از نوع نثر و نبوغ
 نویسنده، نه تنها از خواندن آن لذت
 می‌برم بلکه شگفت‌زده هم می‌شوم.»؛
 خواندن این تجربه بار دیگر کمکم کرد.

از میان نوشته‌هایم، حس خود را از
تمام‌شدن خودکار بر روی کاغذ آورده
بودم. با خواندنش، دوباره همان حس زیبا
را یک‌بار دیگر تجربه کردم.

هرچه بیشتر می‌خواندم بیشتر یاد
می‌گرفتم. و بیشتر به پیشرفتم در نوع
مطالعه و نوشتن آگاه می‌شدم. نوشته‌هایم
زیاد بودند و زمان برای مطالعه آنها کم
داشتم. باید طبق برنامه‌ریزی به
اولویتهای بعدی می‌رسیدم. برای همین

با نگاهی از سر حسرت نداشتن زمان،
آنها را سر جایشان گذاشتم، تا فرصتی
دوباره بدست بیاورم.
متوجه شدم گاهی نوشته‌های ما می‌توانند
معلم خوبی باشند.

همدم من

در وضعیت روحی نامناسبی به سر می‌برم؛
 حس پرنده‌ی پر و بال شکسته‌ای را دارم
 که پر پرواز ندارد.

در حال پشت سر گذاشتن دومین هفته
 دوره پیشرفته نویسندگی هستم.
 می‌خواهم کتاب بنویسم و گروه هدفم
 زنان جامعه‌ام هستند.

کمی از کتاب را نوشته‌ام. برای نوشتن
 بقیه‌اش دچار سرگردانی شده‌ام که چگونه

ممنوعیت‌ها و محرومیت‌های زنان ایرانم را
 بازگو کنم که هم منظورم را اثرگذار و
 درست رسانده باشم و هم برای خودم
 مشکلی پیش نیاورم.

طرح کتاب را با توجه به دانش خودم
 نوشتم.

قرار بر این است که امروز استاد طرح‌های
 کتاب همه هم‌دوره‌ای‌های پیشرفته را
 ببینند و نظر بدهند.

کل امیدم به امروز بعدظهر هست.

نیاز به حرف زدن با نخشین دارم؛ چون همیشه وقتی نگرانی یا حس بدی سراغم می آید، به او پناه می برم.

- سلام نخشین جان؛ امیدوارم که حالت خوب باشد.

- سلام جانم، من عالیم. خوشحالم که یادی از من کردی.

- واقعیتش نگران و دلواپسم.

- چرا؟ چیزی شده؟

- برای نوشتن کتابم سردرگم شدم.
 نمی‌دونم از چه منابعی برای
 نوشتن استفاده کنم. قبلن تا
 جایی که به ذهنم رسیده، نوشتم؛
 اما الان ذهنم قفل شده و موندم.
- خب عزیزم تو که هنوز اول راهی،
 تازه دو هفته از شروع دوره
 جدیدت می‌گذره، متوجه هستم
 که تلاش هم می‌کنی و خوب هم
 پیش میری.

- درسته، ولی خب فکر می کنم
- هرچقدرم که تلاش کنم بازهم
- کمه و نیاز به تلاش بیشتری دارم.
- این کمال گراییِ تورو دوست دارم.
- ای وای کمال گرایی و دوست-
- داشتن؟ مگه می شه؟
- آره، دوسش دارم؛ چون این نوع
- کمال گرایی باعث پیشرفت میشه.
- باعث میشه بیشتر تلاش کنی.
- بیشتر به دنبال خواسته ها و

اهدافت قدم برداری. کوتاه نیای. نا
 امید نشی. این کمال‌گرایی تورو به
 موفقیت می‌رسونه.

- چه خوب. پس دیگه ازش ناراحت
 نیستم. چه خوبه که من تورو دارم.
 راستی یه کار دیگه‌ای در پیش گرفتم،
 برای اون هم یه کمی ذهنم مشغول
 می‌شه. بعضی وقتا افکار منفی سراغم میان
 که نکنه از پیشش بر نیام.
 - چی هست؟

- شرکت در دوره دیگه‌ای به اسم:
 «دوره گسترش دایره لغات» ترسم
 اینه نرسم درست حسابی ازش
 استفاده کنم.
- اتفاقن کار خوبی کردی. مگه تو به
 خودت اعتماد نداری؟
- چرا؟ خیلیم اعتماد دارم.
- مگه نویسندگی جز اولویتهای زندگیت
 نیست؟
- بله، هست.

- مگه حاضر نیستی هر چالشی رو، برای
رسیدن به رسالت -نویسنده شدن-

پشت سر بزاری؟

- قطعن همین طوره.

- پس دیگه آروم باش، رفیق خوبم. صبور

باش. با حوصله پیش برو. چیزی که الان

به درد تو می خوره، ذهنی آروم، باور به

توانایی ها، تلاش و پشتکارته. از این

فرصتی که الان در پیش رو داری -دوره

پیشرفته نویسندگی- سعی کن حداکثر

استفاده رو ببری. ایمان دارم که موفق
می‌شی.

- می‌دونم نخشین جانم، ولی خب بعضی
وقتا این افکار به ذهنم هجوم میارن.

- طبیعیه عزیزم. موفقیت در کارهای مهم،
آسون بدست نمی‌آد.

نویسندگی و نویسندگی شدن کار هر کسی
نیست. باید در کنار تلاش و پشت‌کارت
هم، ثبات قدم داشته باشی.

- چشم عزیزم؛ واقعن حالم خوب
 شد. خوشحالم که همیشه کنارمی.
 همیشه تکیه‌گاه خوب و محکمی
 برایم هستی. بابت داشتنت
 احساس خوشبختی می‌کنم.
 بی‌صبرانه منتظر شروع شدنِ
 سومین جلسه کلاس پیشرفته
 نویسندگی می‌نشینم.

داستانک مورچه

غروب قشنگی در راه بود و من
خیلی تشنه بودم. دوروبرِ مزرعه
خلوت بود و مزرعه‌دار با
خانواده‌اش آنجا نبودند. به سمت
گل‌های باغچه‌ی داخل حیاط
رفتم. معمولن زن مزرعه‌دار وقتی
گل‌ها را آبیاری می‌کند، طبق
عادت همیشگی، مقداری آب درون

کاسه بزرگی می‌ریزد و در گوشه
 حیاط می‌گذارد؛ تا پرنده‌ها از آن
 بخورند. من هم گاهی وقت‌ها از آن
 کاسه آب می‌نوشم.

بعد از مدت‌ها تلاش و کندوکاو،
 برای جمع کردن دانه‌های گندم از
 خانه بیرون رفتم. مزرعه‌دار دانه‌ها
 را در خرمنی کنار خانه‌اش جمع
 کرده بود. برای بردن آن‌ها به
 خانه‌ام، به راه افتادم.

یادم می‌آید، چند ماه پیش خیلی تشنه بودم و از شدت عطش به سمت کاسه رفتم. آب زیادی داخل کاسه وجود نداشت و کاسه هم در جای همیشگی خودش نبود. کاسه را پیدا کردم و تا سرم را پایین آوردم که آب بنوشم، به داخل آن پرت شدم. ساعت‌ها تقلّا کردم تا بتوانم به دیواره کاسه برسم، اما موفق نشدم. از بخت بد هیچ مورچه‌ای آنجا پیدا نمی‌شد تا به من کمک کند. همه از فرط گرما در

خانه مانده و منتظر خنک شدن هوا بودند.
 داشتم ناامید می‌شدم که خانم مزرعه‌دار
 آمد و به باغچه نگاهی انداخت. وقتی
 متوجه گردن کج شده‌ی گل‌های زیبایِ
 نرگسش شد، شیر آب را باز کرد و به آنها
 آب داد.

ترسی بر جانم چیره شد. مرگ خود را در
 دو قدمی احساس کردم. گفتم: «محاله که
 منو ببینه. من با این جثهٔ کوچک، از همه
 بدتر رنگ زردم به کی پناه بیارم؟ یا اگه

شیلنگ آبرو از اون بالا بگیره و آب بریزه
رو سرم خفه میشم که».

در کمال ناباوری، زن مزرعه‌دار جلوتر آمده
و کاسه را سر جای همیشگی گذاشت. من
هم تا نفس داشتم با صدای بلند کمک
خواستم. او صدایم را نشنید. یادم آمد با
آنکه ما مورچه‌ها دارای بیشترین فرکانس
صدا هستیم، ولی آدم‌ها صدای ما را
نمی‌شنوند.

این بار به کلی ناامید شدم. اما باز
 شگفت زده شدم. زن روی کاسه خم شد و
 انگشت کوچکش را داخل آب فرو کرد.
 انگشت کوچک او برای من، حکم تنه
 قطور درختی را داشت. فوری روی
 انگشتش پریدم. خیسی دست و پاهایم
 مجال راه رفتن به من نمی داد. انگار روی
 ابرها بودم. با زمین فرسنگ‌ها فاصله
 داشتم. ترس پرت شدن بر روی زمین بر

دلَم افتاد، اما باز از افتادن در درون آب
بهتر بود.

خسته بودم و دوست داشتم ساعت‌ها روی
دستش بخوابم. ولی نزدیک شدن به زمین
را احساس کردم. چشمانم به زور باز
می‌شد. بوی خاک را به خوبی حس
می‌کردم. زن آرام‌آرام مرا روی زمین
گذاشت و من هم به گوشه دیوار حیاط
پناه آوردم تا آنجا نفسی تازه کنم و به

خانه برگردم. دوست داشتم می توانستم از
زن تشکر کنم.

شدت تشنگی مرا به خود آورد. با آرامش
خاطر به سمت کاسه‌ی گوشه حیاط به راه
افتادم.

مهربانی زن مزرعه‌دار را هیچ وقت
فراموش نکردم.

در لحظه زیستن

در اتاق پسرم هستم. خواستم کتاب‌ها و وسایل‌اش را جمع کنم. گنجشک‌های شادی را می‌بینم که روی کابل تیربرق روبه‌روی خانه نشسته و آواز می‌خوانند. آفتاب شروع به تابیدن کرده است و من به جمع گنجشک‌های زیبا نگاه می‌کنم. با خودم می‌گویم: آیا این موجودات زیبا و دوست داشتنی، دارای هدف خاصی هستند؟

جواب می‌دهم: موجودی به هدف
می‌اندیشد که درک داشته باشد.

گنجشک‌ها دسته‌جمعی از روی کابل پرواز
می‌کنند و روی شاخه درخت حیاط
همسایه می‌نشینند. خوشحالی و شوق
باهم بودن‌شان تماشایی است.

به این فکر می‌کنم که دنیای شاد حیوانات
به خاطر در لحظه زیستن آنهاست.
حسرت از دست‌دادن گذشته و غم و
استرس به دست‌آوردن آینده را

نمی‌شناسند. زندگی برای آن‌ها همین
 لحظه‌ای است که می‌گذرانند. دنیای پاک
 و بدون رنگ‌ورپای آن‌ها ستودنی‌ست. به
 صورت غریزی تولیدمثل کرده و
 بچه‌های‌شان را بزرگ می‌کنند. همه‌جای
 طبیعت مکان زیستن‌شان است؛ به شرطی
 که بتوانند خود را با شرایط آب و هوایی
 آنجا وفق دهند.
 صدای بال‌زدنِ دسته‌جمعی گنجشک‌ها،
 رشته افکارم را پاره می‌کند.

چه می‌شد اگر ما انسان‌ها هم دغدغه
 آینده را نداشتیم و با خیالی آسوده از
 لحظات کنونی خود، بهره‌ها می‌بردیم.
 کنار هم بودن را قدر می‌دانستیم و بدون
 توقع شادی‌ها را تقسیم می‌کردیم.
 قدر لحظه‌حال را می‌دانستیم و به بهترین
 نحو از سپری‌کردنش لذت می‌بردیم.
 با فکرکردن به این موضوع حس خوبی
 می‌گیرم.

کتابها را در قفسه می‌چینم و به مرتب
کردن اتاق می‌پردازم.

ارزش دوستی

چیزی به ذهنم نمی‌رسد. مغزم قدرت خلق واژه جدیدی را ندارد. از خصلت‌های آدم‌ها که به واقعیت‌های روزگار تبدیل شده‌اند، می‌نالم.

از دست دوستم دلگیر شده‌ام. مدت‌هاست که خبری از او ندارم. تا زمانی که به من احتیاج داشت، زنگ می‌زد و حال و احوالم برایش مهم بود. اما از وقتی که به من نیاز ندارد، وجودش را در کنارم حس نمی‌کنم.

گاهی در افکارم به دنبال دلیلی برای
دورشدنش می‌گردم. مشغله زندگی و
شلوغی دوروبرش را بهانه می‌کنم، ولی بعد
از کمی فکر کردن باز می‌گویم: «رفاقت ما
ارزشش خیلی بیشتر از این حواشی بود.»
شاید هم برای من این‌گونه بوده است؛
نمی‌دانم.

مَدتها می‌گذرد و باز هم، من از او
بی‌خبرم. این رفتار به علّت تکرار و تکرار به
واقعیت تبدیل شده است.

اینجاست که به اهمیت این جمله پی می‌برم. در ذهن خودم مروری می‌کنم که شاید سهل‌انگاری از طرف من رخ داده باشد. تعداد تماس‌ها را به خاطر می‌آورم؛ متوجه می‌شوم که طی یک سال اخیر، فقط از طرف من پیام و تماسی صورت گرفته است. پس به این نتیجه می‌رسم که هیچ دلیلی برای دلتنگی خودم نمی‌بینم و لزومی ندارد که رنجشی در دلم به وجود

بیاید؛ چون من تلاش خودم را کرده‌ام و خیالم از این بابت راحت است.

اتفاقی که این وسط می‌افتد این است که دیگر من، آن دوست قدیمی نخواهم شد.

من آدمی نیستم که فقط به فکر منافع خودم باشم. انرژی و محبت‌م را به شخصی می‌بخشم که لایق باشد.

من دوست ندارم که خلاق واقعیت‌های بد باشم. دوست دارم ارزش‌آفرین باشم و دنیا را زیبا و جذاب‌تر بکنم.

به پشتیبان من

سلام حدیث جانم:

شاید از نامه من غافل گیر شوی. خیلی دوست دارم از حس رضایتم بابت بودن در کنارت، آگاه شوی.

دوست خوب و مهربان و مسئولیت پذیرم!
وقتی دقت می کنم با صبر و حوصله اموری را که پذیرفته ای و با جدیت دنبال

می‌کنی؛ ذوق‌زده و ترغیب به یادگیری از این رفتار خوبت می‌شوم.

حدیث جان: امیدوارم از اینکه به اسم صدایت می‌کنم و ضمیر مفرد -تو- به کار می‌برم، از من نرنجی؛ از دوست داشتن و ارزش زیادت است.

چند روز پیش استاد در پیج اینستاگرام خود مطلبی درباره دقت در کاربرد درست جملات گذاشته بودند. خیلی ذهنم درگیر این موضوع مهم شد. باعث شد؛ در گفتار

و نوشتار خودم تجدید نظری کنم. متوجه شدم؛ این دقت روی نوع بیان کلمات و جملات خودبه خود، روی رفتارم تاثیر مثبتی گذاشت. وقتی به این موضوع فکر کردم، متوجه شدم که ورودی‌های ذهنی ما چقدر مهم هستند. اگر مثبت باشند باعث لذت بردن از زندگی شده و اگر منفی باشند، باعث پسروی و رنج و عذاب ما می‌شوند.

احساس خوشبختی می‌کنم که دوروبرِ من
 پر از آدم‌های مثبت و تاثیرگذار است.
 خوشحالم از اینکه مرا متوجه ضعف‌های
 نوشتاری و نکات نگارشی می‌کنی. به
 جرأت می‌توانم بگویم که فانوس راه
 نویسندگی من شده‌ای. دوست دارم
 بهترین واژه‌ها را نثارت کنم؛ به پاس درس
 اخلاقی که از کردارت آموختم.
 ممکن است بگویی: «وظیفه‌ست یا انجام
 وظیفه می‌کنم» این جای خود. اما من

انسانیت و صفات درست را در پس رفتارت
می بینم. امیدوارم انسان‌های زیادی امثال
تو سر راه همه قرار بگیرند.
بهترین‌ها را برایت آرزو می‌کنم.
به: «حدیث بگری نازنین؛ پشتیبان دوره
پیشرفته نویسندگیم».

ضرورت وجود «در»

کنار پنجره نشسته‌ام. صدای شرشر
 قطره‌های مرواریدی باران از دل آسمان
 نیل‌گون که اکنون به تیرگی گراییده است
 و ابرهای تیره و پربار که خبر از باریدن
 خوب و روح‌بخش به طبیعت می‌دهند،
 باعث خوشحالی و شادمانی دوچندان من
 شده‌اند. نوشتن باعث تغییر شیرین سبک
 زندگی شده است و حس دیدن زیبایی‌ها
 را در من تقویت کرده است.

می‌خواهم در مورد مشاهداتم بنویسم و چیزهایی که در طول روز می‌بینم. دوست دارم سرسری از آنها نگذرم و به ارزش و اهمیت وجود آنها دقت کنم.

امروز اولین چیزی که با آن برخورد کردم «در» بود. این «در» محافظی است که آرامش را برای ما خلق می‌کند. حریم خصوصی ما را از بقیه جدا می‌کند و از خطراتی از جمله دزدی و ورود حیوانات

خطرناک ما را محافظت کرده؛ امنیت و آرامش را برای ما فراهم می‌کند.

«در» مانع ورود گرد و خاک و زباله می‌شود که ممکن است همراه باد به هر جایی از طبیعت برود.

«در» ما را گزند حوادث طبیعی مانند سیل و آب‌گرفتگی حفظ می‌کند. «در» به ساختمان، زیبایی خاصی می‌بخشد. از بیرون که به آن نگاه

می‌کنیم، امنیت را در آن خانه دست
یافتنی می‌بینیم.

با رفتن به روستاهای گردشگری «هجیج»
و «سلین» که در اطراف -پاوه- هستند،
اولین چیزی که توجهم را جلب می‌کند در
چوبی خانه‌های قدیمی است که کلون
آهنی حلقه مانندی روی آنها نصب
شده‌است. این کلون نماد بدون اجازه وارد
نشدن به حریم خصوصی است و همچنین
برای به صدا در آوردن «در» به منزله

وجود شخصی در انتظار ورود به داخل
خانه است.

درهای چوبی قدیمی زیبایی و مهارت
نجاری^۱ را به ما نشان می‌دهد که با همان
ابزار سنتی ارّه و میخ و چکش ساعت‌های
مدید مشغول ساختن آن بوده است.
همیشه با نگاه کردن به این نوع «درها»
شگفت‌زده و شاد می‌شوم. تا به حال
به وجود و ضرورت «در» این‌گونه فکر
نکرده بودم و نمی‌دانستم که نبودنش

باعثِ هرج و مرج می شود. دقت در
مشاهدات باعث ارزش گذاشتن به داشته‌ها
می شود.

بر کسی که این وسیله خوب را برای
اولین بار اختراع کرده، درود می فرستم و
قدردانِ خلاقیت و نبوغش هستم و
سوال‌هایی در ذهنم شکل می گیرند. مثل:
● چه چیزی باعث به وجود آمدن «در»
شد؟

• برای اولین بار چه کسی آن را اختراع کرد؟

• چه مدت طول کشید تا ضرورت وجودش حس شود؟

و خیلی سوال دیگر که مرا وادار به مطالعه و تحقیق و سرچ در گوگل می کند.

سالمندی

امروز اولین چیزی که بعد از بیدار شدن از خواب دیدم؛ کتاب بود؛ بی‌درنگ شروع به مطالعه کردم.

مطلبی را در مورد سالمندی خواندم که باعث عوض شدن دیدگاهم نسبت به این موضوع مهم در زندگی همه انسان‌ها شد. با مطالعه کتاب «روح یک زن اثر ایزابل آنده» پی به حقایقی از دوران سالمندی بردم.

دیدگاه مردان به سن بازنشستگی که از نظر آنها شروع دوره پایانی زندگی است، مرا به فکر فرو برد. وقتی که متوجه شدم، آنها مفیدبودن خود را در گرو کارکردن می‌دانند و با رسیدن به این دوره، عملاً خود را از کار افتاده می‌بینند؛ دلم به درد آمد.

تازه متوجه عصبی شدن پدرم بعد از سن بازنشستگی شدم. همیشه به فکر دلیل عصبی شدن‌های بی‌موردش بودم. ولی

تفاوت زنان در سن بازنشستگی مرا
 شگفت‌زده کرد. زنان در این سن تازه
 اجتماعی‌تر شده و سعی در پیدا کردن
 دوستان جدید و گسترش دایره
 رابطه‌های‌شان می‌کنند.

اکثر اوقات پدر و مادرم را با هم مقایسه
 می‌کردم، با وجود کهن‌سالی هر دو دلیل
 عصبی بودن پدر و آرامش مادر را به
 چیزهای دیگری از جمله متوقع بودن پدر و
 کم‌توقعی مادر نسبت می‌دادم.

به این فکر کردم که کتاب تا چه حد باعث آگاهی و خلق آرامش در زندگی می‌شود و یک دوست خوب و مثبت چقدر وجودش اثرگذار است. من اگر دوست خوبم «دکتر زهرا دادآفرید» این کتاب را معرفی نمی‌کرد، مشخص نبود کی با این کتاب خوب آشنا شوم و به این درک و آگاهی برسم که اگر نتوانستم پدرم را درک کنم، از الان تا فرصتی هست، به فکر درک کردن مادرم باشم.

من وجود دوست خوبم «زهرا» را با وجود
 مثمرثمر کتابِ خوبِ یکی می‌دانم؛ قابل
 ارزش و قابل احترام.

دوستان خوب گنجینه‌های خوب زندگی
 هستند.

امروز درس خوب دیگری از مشاهداتم
 گرفتم.

خشونت علیه زنان

با صدای دینگ مسیج، بیدار می شوم.
 اینترنت گوشی خاموش است و سری به
 صندوق پیامک‌ها می زنم.
 پیام از طرف همسرم: «پستی رو که برات
 فرستادم ببین.»
 اینترنت گوشی را روشن کرده به
 اینستاگرام می روم. با باز کردن پست
 میخکوب می شوم و وحشت و تنفر
 سرتاپایم را فرا می گیرد.

«شوهر یک کودک همسر اهوازی پس از
کشتن او، سرش را برید و در خیابان
چرخاند.»

اشک در چشمانم حلقه می بندد؛ این
فاجعه از کجا نشأت می گیرد؟

بیخوبن این جنایت را در چه چیزی
بیابم؟ در توحش و زن ستیزی؟ یا در
خشک مغزی و تعصب؟

در کودک همسری یا غیرتی شدن بی معنی
و منزجرکننده ی مردان؟

چرا باید جوانی همسرش را خیلی راحت -
 بنابر هر دلیلی - به قتل برساند و آزادانه و
 با افتخار سربریده زنش را در خیابان‌های
 اهواز چرخانده و در معرض دید عموم قرار
 بدهد؟

به کدام پشتوانه و حمایت این جرات را
 کسب کرده است؟

چه کسی پاسخ‌گوی این جنایات - به قتل
 رساندن زنان، کودک‌همسری، کتک‌زدن
 و... - است؟

حامیان این توحش و زن‌ستیزی چه
کسانی هستند؟
برای جامعه‌ام به سوگ می‌نشینم.

نامیدی

این روزها خالی شدنِ چاهِ ذهن، از نوشتن
 دلسردم کرده است. در خانه‌ی مادرم
 هستم و نظمِ نوشتن و مطالعه‌ام به هم
 ریخته است. شلوغیِ دوروبر را دوست
 ندارم چون برای خلق محتوای جدید
 نمی‌توانم تمرکز کنم.

در راه رسیدن به اهداف خود، به
 توانایی‌هایم تردید دارم. در اواسط مسیر
 نویسندگی هستم و نامیدی بر دلم چیره

شده است و من را به سمت وسوی
 اهمال کاری می کشاند. فشار عواملی مثل
 نداشتن ایده، کمبود اطلاعات مفید برای
 موضوعات دلخواه و تمرینات زیاد
 دوره‌های گسترش دایره لغات و پیشرفته
 نویسندگی من را از گرفتار شدن در دام
 عادات منفی گذشته می ترساند. امروز با
 دیدن این جمله: «در سواحل ناامیدی،
 استخوان کسانی دیده می شود که در
 لحظه‌ی پیروزی تعلل کرده‌اند و با

تردیدشان همه چیز را از دست داده‌اند.»
 تلنگری بر من وارد شد و افکار منفی را از
 خود دور کرده و تصمیم گرفتم که فعلا با
 این وضعیت کنار آمده و با برگشتن به
 خانه خودم، با تلاش بیشتر و برنامه‌ریزی
 دقیق‌تری ادامه بدهم.
 گاهی جمله‌ای مثبت می‌تواند راه‌گشای
 خوبی باشد.

کلمه سال

سال هزار و چهارصد نفس‌های آخرش را می‌کشد، با نگاهی به دستاوردهای من در این سالی که گذشت؛ لبخندی از سر رضایت بر لبم نقش می‌بندد و به فکر ایجاد تغییرات بیشتر در زندگی می‌افتم.

استاد در لایو صبحگاهی، انتخاب کلمه‌ی سال را برای ایجاد تغییر در زندگی پیشنهاد دادند. کلمه‌ی مورد نظر من «مداومت» است. می‌خواهم در این مسیر

جذاب نویسندگی با قدرت و مداومت
 تلاش کنم و نوشتن و مطالعه و تولید
 محتوا همچنان از اولویت‌های سال جدیدم
 باشند. نکته‌ی بارزشی که طی این سال
 آموختم، اعتماد به خود بود. این نکته
 باعث شد که من در مقابل چالش‌های
 نویسندگی، تغییرِ سختِ عادت‌هایم و
 ایجاد عادت‌های جدید؛ دوام بیاورم. اکنون
 که تغییری در من حاصل شده است،
 بیشتر تلاش می‌کنم به پله‌های بالاتر

ترقی، آرام آرام ولی با مداومت پیش بروم و
سال جدیدم را با همین کلمه به سر ببرم.

آمدنِ بهار

بعد از محو شدن پرده‌ی گرد و خاک که
 چند روزی است بر روی طبیعت سرسبز و
 زیبای بهاری کشیده شده است، رنگِ
 زیبای آسمان خودنمایی می‌کند. رگه‌های
 پرماندِ سفیدِ ابرها در دل آسمان، حس
 قشنگی به من می‌دهند.

صدای پرنده‌ها آمدن بهار را نغمه‌سرای
 می‌کند. در مسیر پیاده‌روی، بوی آمدنِ
 بهار را از سبزه‌های نورسته، حس می‌کنم؛

اما در چهره‌ی عابران نگاه‌های متفاوتی را
می‌بینم.

عده‌ای شاد و خوشحال، مشغول خرید و
به پیشواز رفتن بهار هستند و عده‌ای مردد
و نامطمئن قدم برمی‌دارند. دخترِ شادی را
می‌بینم که با طنازیِ کودکانه، درخواستِ
خود را از مادرش مطرح می‌کند و موفق به
تحقق خواسته‌اش می‌شود و گل لبخند بر
لبان صورتی خوش‌رنگش نقش می‌بندد و
دست‌در دست مادر، راهی خانه می‌شود.

به راهم ادامه می‌دهم و به دنیای شاد
 دخترک می‌اندیشم. غرق افکار گوناگون،
 پسر بچه‌ای با لباس‌های کهنه و چرکین را
 می‌بینم که تا کمر در سطل آشغال
 خم شده؛ مشغول جمع کردن قوطی‌های
 پلاستیکی است. پدران دست‌فروشی را
 می‌بینم که با عجز و لابه به التماس از
 رهگذران برای فروش وسیله‌های
 دم‌دست‌شان تقلا می‌کنند. دلم از این
 همه تضاد و فاصله طبقاتی به‌درد می‌آید.

آمدنِ بهار برای عده‌ای شادی آفرین است
و برای تعدادی دیگر زجرآور.

در عالم خیال

در اتاقم نشسته‌ام و دفترم را باز می‌کنم. از خودم سوال می‌پرسم: دوست داری چه کارهایی را انجام بدهی؟

سوالی که من را وادار به فکر کردن می‌کند. دوست دارم آزاد و رها باشم و کوله‌باری از کتاب‌ها و دفترم را با خودم بردارم و به جای‌جای این کره خاکی سر بزنم. با فرهنگ‌ها و آداب و رسوم مردم دنیا آشنا شوم. با آنها مدتی نشست و

برخاست کنم و از شادی‌ها و غم‌ها، لذت‌ها
 و ناکامی‌ها و شکست‌ها و موفقیت‌های‌شان
 بنویسم. دوست دارم شادی‌های آن‌ها را
 عمیق‌تر و خوش‌رنگ‌تر و غم‌های‌شان را
 مات و کدر یادداشت کنم و دوباره
 به‌خودشان هدیه بدهم؛ بلکه باعث تقویت
 حس‌های قشنگی در زندگی‌شان شده و با
 امید و رضایتِ خاطر باقی عمر را به‌سر
 ببرند.

صدای «در» مرا از دنیای دلخواه خیالی‌ام
جدا می‌کند.

وراجی ذهن

مشغول مطالعه کتاب «وراجی ذهن» اثر
 «اتان کراس» بودم که این پرسش «چرا با
 خودمان گفت و گو می کنیم؟» من را به فکر
 وا داشت.

سوال آشنایی بود. اکثر اوقات در ذهن
 خودم بابت کارهایی که در طول روز انجام
 می دهم، علت و چرایی کارم را می پرسم.
 پیش می آید که خود را سرزنش می کنم و

گاهی هم با لبخندی از سر رضایت، مشوقِ
خودم می‌شوم.

مثلاً: امروز نسبت به روزهای گذشته، دیرتر
سراغ مطالعه رفتم. وقتی در ذهنم جویای
علت این کار شدم، فهمیدم که می‌توانستم
کمی زودتر به مطالعه بپردازم و دلیل کارم
چیزی جز سهل‌انگاری نبود. یا وقتی که
سراغ دلتنگی‌هایم می‌روم، از خودم
می‌پرسم دلیل این دلتنگی‌ها چیست؟ چرا
از آن‌ها خسته نمی‌شوی؟ با خود می‌گویم

حتی فکر کردن به دلتنگی برایم آرام‌بخش است، آن‌ها لحظات خوبی بوده‌اند که باعث شادی روانم شده‌اند. یکی از این دلتنگی‌ها، روزی از روزهای سفر به شمال کشور بود که بوی روح بخش شالی‌زارها، طعم شیرین عنابِ داخلِ حیات‌خانه‌هایش و نم‌نم باران بر درختان بلند قامت جنگل‌های زیبایش برای همیشه در خاطر من نقش بست. به نظر من ذهن وقتی به چالش کشیده می‌شود، پرسش و پاسخ هم در آن صورت خواهد

گرفت و همین سوال و جواب است که
باعث رشد ما می شود.

داستانک

پری با چهره آفتاب سوخته، روی تراس
 چوبی خانه اش نشست و به غروب تماشایی
 خورشید که آسمان را به رنگ های قرمز و
 نارنجی در آورده بود، چشم دوخت. نگاهی
 به مزرعه انداخت، خوک های کوچک و
 دوست داشتنی با مرغ و خروس ها جلوه
 قشنگی به مزرعه داده بودند.
 یاد روزهایی افتاد که با میثم در لابه لای
 گل بوته های مزرعه راه می رفتند و خیال بافی

می‌کردند و در اواسط زمستان در میان
 بادوبوران از باریکه راه‌های روستا عبور
 می‌کردند. در دنیای خیالش غوطه‌ور بود که
 گاری کهنه‌ای از جاده خاکی روستا سرازیر
 شد. رویش را برگرداند و جوانی رنگ‌پریده
 را که سوار بر گاری بود، نگاه کرد، بهت‌زده
 و بی‌حرکت منتظر ماند تا نزدیک‌تر بشود.
 تعجب کرد؛ چون طی چند ماه گذشته،
 آدمیزادی از این جاده عبور نکرده بود. با

خودش گفت: یعنی ممکنه دروغ گفته باشن و میثم برگشته باشه؟

صدای خوک کوچک رشته افکارش را پاره کرد، به سمت تخت خواب که شنل قرمز رنگش روی آن بود، رفت. شنل را روی شانتهایش انداخت و دوان دوان از پله‌ها پایین آمد تا بتواند از نزدیک گاری را ببیند. به داخل حیاط رسید و گاری نزدیک شد. پری با هیجان به جوان خیره شد؛ اما آرام سلامی کرد. پسر همسایه قدیمی بود که

گاهی بر سر قبر مادرش گل‌های یاس
خوشبو را می‌گذاشت و دوباره به شهر
برمی‌گشت. به سایه درخت آلبالوی گوشه
حیاط پناه برد.

دختری که مایوس مانده بود.

در خانه ماندن کلافه‌ام کرد و برای
عوض شدن روحیه‌ام به کافه رفتم. طبق
معمول چایی سبز سفارش دادم و کتاب و
دفترم را روی میز گذاشتم.

دلنوشته‌های روی دیوارِ سیاه‌رنگ کافه را
می‌خواندم که مشتری‌ها از خود به یادگار
گذاشته بودند. دختر جوانی را دیدم که به
نظر پریشان می‌آمد. او در صندلی روبرویی

نشسته بود و با تکیه به دیوار، به پنجره زل
 زده و دستانش را روی قفسه سینه قفل
 کرده بود. آه عمیقی کشید و سرش را بین
 دستانش گرفت.

آرام در کنارش نشستم و برای به
 سخن آمدن او بی‌قرار شدم. انگار با افکارش
 دست‌وپنجه نرم می‌کرد و در درونش غوغا
 بود. به او گفتم: می‌تونم شمارو به صرف یه
 قهوه دعوت کنم؟
 گفت: بله ممنون.

بعد از مدتی گفت وگو، رو به من کرد و
 سری تکان داد و گفت: دارم دیوونه
 می شوم.

من با کنجکاوی چشم به دهانش دوختم و
 سراپا گوش، منتظر شنیدن ادامه
 صحبت هایش ماندم. اشک در چشمانش
 حلقه بست و به آرامی شروع به حرف زدن
 کرد.

- از افکار پوسیده خانواده ام به تنگ
 آمده ام. احساس بیهودگی می کنم، حس

می‌کنم برای خانواده‌ام سرباری بیش
 نیستم. چه آرزوهایی داشتم و چه دنیای
 زیبایی را برای خودم طراحی کرده بودم، اما
 پدر و مادر و برادرانم اصرار بر ازدواج من با
 یکی از پسرهای فامیل دارند؛ چون او از
 موقعیت مالی مناسبی برخوردار است. دیگر
 طاقت و توان مبارزه با نظرات و حرف‌های
 دورازذهن آن‌ها را ندارم، از هر دری وارد
 شدم ولی به بن‌بست رسیدم. از تجربه‌های
 دوستانم برای راضی کردن خانواده‌ام

استفاده کردم، به این امید که مانع شکوفایی من در رشته‌ی مورد علاقه‌ام - نقاشی - نشوند و دست از اصرار برای ازدواج کردنم بردارند. اما راه به جایی نبردم. دیگر توان مقابله با آنها را ندارم و از آن طرف هم به هیچ قیمتی ازدواج نمی‌کنم. تنها راه نجات خودم را در فرار از این شهر می‌دانم؛ چون آنها به خاطر فقر مالی و تنگ‌دستی، من را وادار به این کار می‌کنند. از اینجا

می‌روم و کاری برای خودم دست‌وپا می‌کنم
و قدم در راه رسیدن به آرزوهایم برمی‌دارم.
شجاعت و اعتماد به نفس دختر جوان در نوع
بیان کلمات و صحبت‌هایش قابل درک بود.
دستش را در دستانم گرفتم و گفتم: تو فکر
می‌کنی فرار راه خوبیه؟ آیا تضمینی هست
که در شهر دیگری مشکلی برایت پیش
نیاید یا خانواده دنبالت نیابند و اذیت نکنند
و در موقعیت بدتری قرار نگیری؟

با چشم‌های به گود نشسته‌اش که خبر از
 رنج درونش می‌داد، به من خیره شد و
 گفت: از قبول کردن ازدواج تحمیلی که
 بدتر نیست، من باید برای رسیدن به
 خواسته‌هایم تلاش کنم.

از جایش برخاست و از کافه بیرون رفت.
 بعد از ساعت‌ها من هنوز هم به فکر راه
 چاره‌ای برای آن دختر جوان هستم، ولی
 هنوز به نتیجه‌ای نرسیده‌ام.

تغییر عادت

تغییر عادات به آسانی صورت نمی‌گیرد،
 برای موفق شدن در این راه، تلاش و
 مداومت زیادی لازم است تا نتیجه مثبتی
 حاصل شود.

طبق تجربه‌ی خودم؛ به مدت یک‌سال است
 که مشغول نوشتن آزادنویسی به صورت
 صفحات صبحگاهی و یادداشت‌های روزانه
 به مدت دو ماه هستم. در این هفته به دلیل
 مشکلاتی پیش آمده، امکان ادامه‌دادن

برنامه‌ها برایم میسر نبود و طبق برنامه‌ریزی
 نتوانستم پیش بروم؛ در نتیجه وقفه‌ای دو
 روزه بین شکل‌گیری عادت جدید پیش آمد
 و متوجه شدم که تثبیت عادت جدید و
 تبدیل آن به مهارت جدید، مداومت و تکرار
 می‌طلبد.

شاید بتوانیم عادت جدیدی را به آسانی
 ایجاد کنیم، اما چیزی که مهم و سخت
 است؛ حفظ عادت و تبدیل آن به مهارت

جدید است. عادت جدید به مراقبت نیاز
دارد تا نتیجه بخش بشود.
عادت‌های خوب ما را به سمت مفید و
اثرگذاری مثبت سوق می‌دهند.

رویای من

«جز رویاهای مان چیزی در این جهان

نیست که به کوشش

بیرزد.»

«بهرام بیضائی»

وقتی در زندگی خودمان رویاهایی را در سر

می‌پرورانیم، طبق آنها مسیر حرکت خود

را تعیین می‌کنیم.

کارهایی که روزانه انجام می‌دهیم جهتی به
 سوی تحقق آن‌ها دارد. زندگی با وجود
 رویاهای ساخته‌شده در ذهن برای ما
 جذاب‌تر و بدون داشتن رویا پوچ و بی‌ارزش
 می‌شود.

رویای من آزادی است. دنیایی آزاد که از
 هر بند و زنجیری بدور و پر از لبخند و
 شادی باشد و دنیایی خالی از فاصله
 طبقاتی و فقر و سرشار از آرامش و برابری.

برای رسیدن به رویایم در حد و جایگاه
خودم از هیچ تلاشی فروگذار نمی‌شوم.

به فرزندم

فرزندم، دوست دارم چند کلامی با تو به
گفت و گو بنشینم. صدای پرنده‌ها و سبزی
درخت‌های نورسیده‌ی باغ شنیدنی و
تماشایی است. با نغمه‌سراییی بلبلان و
صدای جاری شدن آب، به آینده‌ی زیبایی که
در انتظار توست، فکر می‌کنم.
دلبندم، در این دنیایی که به سر می‌بریم،
شعور و انسانیتُ تو را متفاوت می‌کند.

متفاوت بودن لذت بخش است، به شرطی که
 تفاوت از نوع مفید و شخصیت نکوداشتن
 باشد. وقتی مستمندی را می بینی، به
 اندازه ای کمکش کن تا برای یک وعده
 سیر کردن شکمش باشد؛ مبادا کمک کردن
 زیاد تو باعث تنبل شدن او شود. اگر توانایی
 و مهارتش را دارا هستی، به او حرفه ای
 بیاموز؛ تا باقی عمرش را با بی نیازی از
 دیگران به سر ببرد. به دیگران از روی ترحم
 کمک نکن؛ چرا که عادت گدایی محبت را

در آنها ایجاد می‌کنی و این یکی از بدترین دردهای دنیاست.

پسر عزیزم، بسیار کتاب بخوان و اهل علم باش، مانند من نباش؛ من سال‌های عمرم را با بی‌خردی گذراندم. خیلی دیر با کتاب دوست شدم، اما با این وجود از روزهای پربار زندگی همین روزهای است که همنشین کتاب هستم.

کتاب دنیا را بدون هیچ چشم‌داشتی به تو می‌شناساند و راه درست‌زیستن را می‌آموزد.

عزیزترینم، شاد باش. زمانی که شاد هستی،
 امیدوارنه قدم برمی داری. امید، سختی های
 مسیر زندگی را برایت هموار می کند.
 همیشه منتظر گل و بلبل بودن زندگی نباش،
 واقع بینانه به مبارزه با مشکلات برخیز و
 قوی باش. خود و توانایی های خود را باور کن و
 انسانیت را از یاد نبر. روزهای خوبی در
 انتظار توست، برخیز و آرام آرام به پیشواز
 برو.

بهترین ها در راه تو است.

آزمودن خود

می‌خواهم خودم را مورد آزمایش قرار بدهم.

- چه می‌خواهی؟

- من می‌خواهم که زنان هر روز

بیشتر از روزهای قبل برای رسیدن

به خواسته‌های‌شان تلاش کنند.

- دیگر چه؟

- می‌خواهم زنان به استقلال مالی

برسند و در حیطه تولیدات

اقتصادی فعالیت داشته باشند تا
اقتصاد مملکت پیشرفت کند.

- دیگر چه ؟

- می‌خواهم زنان به خودباوری برسند
و توانایی‌های خود را دست‌کم
نگیرند.

- می‌خواهم جان و سلامتی انسان‌ها
با پول مقایسه و انسانیت لگدمال
نشود. چون دکتری را دیدم که در
ازای عمل جراحی مریضی، پول

هنگفتی می خواست، اما چون
 مریض هزینه لازم را نداشت؛ دکتر
 از انجام دادن عمل جراحی منصرف
 شد.

- خب؟

- می خواهم نگاه‌های متفاوت از جمله
 ترحم ، تبعیض و تحقیرآمیز از بین
 بروند. چون من خودم شاهد این
 نگاه‌های تحقیرآمیز به افراد

بی‌بضاعت و نگاه‌های ترحم‌آمیز به
افراد معلول بوده‌ام.

- دیگر چه؟

- می‌خواهم صلح و دوستی جهانی
بشود و جنگ و عداوت از بین برود.

- دیگر چه؟

- می‌خواهم تمامی زندان‌ها کتاب‌خانه
بشوند و دیگر جنایت و خشونت و
بی‌عدالتی رخت بر بندد. من فکر
می‌کنم دیگر چیزی بجز شادی و

صفای انسان‌ها و رشد انسانیت و
دوستی در جامعه‌ام نمی‌خواهم.

به امید به وقوع پیوستن همه‌ی
آرزوهای خوب.

فقر فکری

هرچه بر تعداد روزهایی که می‌گذرانم
 اضافه می‌شود به نادانی خودم بیشتر پی
 می‌برم. احساس می‌کنم چیزی بلد نیستم و
 توانایی خلق نوشته‌ای مفید را ندارم، وقتی
 به کتاب‌هایی که مطالعه کرده‌ام می‌نگرم و
 آن‌ها را با بقیه که باید بخوانم مقایسه
 می‌کنم؛ غمگین می‌شوم. زمانی که شروع
 به مطالعه مطلبی از کتابی می‌کنم،

کم‌سوادی و دانش کم خود برایم نمایان‌تر می‌شود.

دوست دارم که بیشتر به مطالعه کردن بپردازم تا بتوانم درک خودم از وقایع جامعه را عمیق‌تر کنم. چون هر بار که کتاب جدیدی را در دست می‌گیرم، متوجه تفاوت نوشته‌ام می‌شوم؛ این امر باعث خشنودی بیشترم می‌شود و مرا به تداوم در این کار ترغیب‌تر می‌کند.

دوست دارم به اندازه‌ای مطالعه کنم که
 نوشته‌های اثرگذاری خلق کنم و باعث
 روزنه امیدی در زندگی مخاطبانم بشوند،
 درست مانند خودم که به وسیله کتاب‌ها
 توانستم زندگیم را تغییر بدهم و به آرامش
 برسم.

آگاهی‌ای که به وسیله مطالعه به دست
 می‌آید، قابل مقایسه با سایر آگاهی‌ها
 نیست.

امیدوارم که هر روز متفاوت‌تر از روزهای
قبل پیش برویم و باعث پیشرفت جامعه هم
بشویم.

شادی، شادی می آفریند.

شادی تنها چیزی است که اگر تقسیم شود،
بیشتر می شود.

«آلبرت شوارتز»

با دیدن این جمله‌ی زیبا در وبلاگ استاد
کلانتری، به اهمیت شادی در زندگی
شخصی خودم فکر کردم. همیشه سعی
داشتم در هر شرایطی روحیه شادی داشته
باشم؛ چون زمانی که شاد هستم، قوه

تخیلم بهتر و بیشتر کار می کند و در
 تصمیم گیری هایم بهتر عمل می کنم. به نظر
 من شادبودن باعث درست زیستن هم
 می شود.

این جمله از آن جهت برایم جالب بود که
 این روزها شادی از زندگی رنگ باخته بود
 و در وضعیت روحی مناسبی به سر
 نمی بردم.

دیدن آن تلنگری بر من وارد کرد و در
 درون خودم به دنبال حس گم شده‌ام
 گشتم.

شادی را با بی‌نظم‌بودنی که ناخواسته
 گرفتارش شده، ازدست داده بودم و از
 ادامه‌دادن مسیرزندگی؛ ناامیدم کرده بودم.
 با فکرکردن به این جمله، مراسم‌های
 عروسی برایم تداعی شد. با دیدن چهره شاد
 عروس و داماد، همه‌ی مردم شاد و قهقراق و

شادی آنها با بقیه شرکت‌کننده‌ها تقسیم
می‌شود .

این جمله من را یاد روزهایی در زندگی
خودم انداخت که به سبب عزت‌نفس پایین
و نداشتن هدف مشخصی در زندگی،
همیشه احساس تنهایی و غم می‌کردم.
زندگی کسالت‌باری داشتم و احساس
بی‌ارزشی می‌کردم. تا این که تصمیم گرفتم،
تغییری در زندگیم ایجاد کنم. با شرکت در
دوره‌های توسعه فردی و ورود به دنیای

نویسندگی، تکیه بر توانایی‌ها و خلق
 عادت‌های جدید، دریچه‌ای بر روی دنیای
 تاریک زندگی‌م گشودم و رفته‌رفته شادی به
 دلم نشست. با شاد شدن من، خانواده‌ام نیز
 شاد شدند و این شادی مدام بیشتر و بیشتر
 هم می‌شود.

من این جمله‌ی زیبا را با تمام وجود در
 زندگی تجربه کرده‌ام.

زمانی که با کمک کردن به نیازمندی،
 لبخند و برق نگاهش را که حاکی از شادی

درونش بود، دیدم؛ شادی من هم دوچندان
 شد. وقتی که دل مادرم را شاد کردم و با
 دیدن خوشحالی او، شادی خودم هم وصف
 نشدنی شد.

پس پر قدرت و کوشا پیش می‌روم، شاد
 می‌شوم و شادی را با بقیه تقسیم می‌کنم تا
 شاهد بیشتر شدنش بشوم.

پریشانی افکار

- این روزها را چگونه سپری می‌کنی؟
- روزهای سختی هستند، اصلن از عملکردِ خود راضی نیستم. هر روز به خودم می‌گویم به سراغ فلان کتاب برو و بر معلومات اضافه کن؛ چون نسبت به مخاطبان خودت مسئولیت داری.
- اما همین که روز را شروع می‌کنم، با سیلی از کارهای انجام‌نشده روبه‌رو

می شوم و حس تلخ بی نظمی و
 ناامیدی به من دست می دهد.

- وقتی ناامید می شوی، چکار می کنی؟

- معمولا به سراغ چک لیستم می روم و

کارهایی را که یادداشت کرده ام انجام

می دهم، ولی حس رضایت بخشی به

من دست نمی دهد؛ چون به اندازه ای

که باید انجام بدهم، نیست. مثلا

همین مطالعه کردن که قبلن هم در

- موردش گفتم، حس می‌کنم خیلی کوتاهی کردم و آدم بی‌سوادی هستم.
- برای مقابله با این حال و احوال، چه اقدامی می‌کنی؟ تلاش می‌کنم با نوشتن خودم را سرگرم کنم، بلکه ایده‌ای هم به ذهنم برسد و از این پریشان حالی خلاص بشود.
- این مسئله تا چه اندازه بر روی نوشته‌هایت تأثیر گذاشته است؟ از آنجایی که در هر صورت به نوشتن پناه

می آورم، چه زمانی که با کمبود ایده
 مواجه می شوم و چه وقتی که امیدم را
 ازدست می دهم، می توانم بنویسم؛ پس
 بر روی نوشتن من تأثیری نگذاشته
 است. شاید در این مواقع نوشته‌ای
 پرمحتوا خلق نکنم؛ اما می نویسم.

- این طور که من متوجه شدم، مشکل
 اصلی تو نداشتن مطالعه به اندازه

دلخواه خودت است، درست متوجه
شدم؟

- بله کاملن درسته، این مسئله هم
خیلی ذهنم را درگیر کرده است، با
آنکه در طول روز کتاب‌های متنوعی را
مطالعه می‌کنم اما به آرامش نمی‌رسم
و افکارم همچنان پریشان هستند.

- نگران نباش، کمی به ذهنت استراحت
 بده و با نوشتنِ هرچی که اذیتت
 می‌کنه، خودت را آرام کن؛ بعد با
 خیالی آسوده برای مطالعه منظم
 برنامه‌ریزی کن. همه‌چیز به‌خوبی
 پیش می‌رود.

- ممنوم، همین کار را انجام می‌دهم.
 مرسی از وجودت.

کودک همسری

در جامعه هر روز با وقایع و اتفاق‌های دردناکی مواجه می‌شویم. یکی از این پدیده‌های غلط و منفور، کودک همسری است که طی چندسال اخیر بیشتر رواج یافته است. از آن جایی که در دین اسلام ازدواج دختر در نه‌سالگی جایز است، در جوامع اسلامی مهر تاییدی بر این پدیده گذاشته شده است، این امر به صورت معضلی اجتماعی برای زنان در آمده است.

بلوغ جنسی زودرس، مردسالاری، تعصبات
 مذهبی، موقعیت محل زندگی، زندگی کردن
 بچه‌ها با پدر و مادر ناتنی و فقر که از
 مهمترین عوامل زمینه‌ساز کودک‌همسری
 است.

خانواده‌هایی که از لحاظ مالی در
 تنگ‌دستی به سر می‌برند، برای رهایی از
 هزینه‌های خوراک و پوشاک دختران خود،
 آن‌ها را وادار به ازدواج اجباری با افرادی که

توان مالی بهتری دارند، می‌کنند. -ولو
چندبرابر سن دختر، داشته باشد.

در خانواده‌های متعصب و سنتی از ازدواج
به‌عنوان «محافظ دختران» در مقابل ارتباط
برقرار کردن با جنس مخالف و خطر
روبروشدن با آبروریزی - به گفته خودشان -
استفاده می‌کنند. ترس والدین در این
خانواده‌ها، بارداری کودکان پیش از ازدواج
است که در جامعه ما بارداری و رابطه
جنسی باید بعد از ازدواج صورت بگیرد .

همچنین در خیلی جاها از جمله
 روستاهایی که از فقر مالی بیشتری برخوردار
 هستند، خانواده‌ها دختران نه‌ساله‌ی خود را
 به ازدواج وادار می‌کنند و در ازای آن
 شیربها و مهریه را از خانواده داماد مطالبه
 می‌کنند. بنابراین ازدواج دختران در سنین
 کودکی نه تنها هزینه‌ای برای آن خانواده‌ها
 نخواهد داشت، بلکه سود و منفعتی هم
 عایدشان می‌شود .

کودکان دختر که به این ازدواج‌ها گمارده
 می‌شوند، بیشتر مورد خشونت، آزار،
 سوءاستفاده و روابط جنسی اجباری قرار
 می‌گیرند. بسیاری از این دختران به‌عنوان
 خدمت‌کار در خانواده همسر از آن‌ها یاد
 می‌شود و بارها توسط همسر، مادر، برادر و
 پدرشوهر کتک‌کاری می‌شوند.

کودکان همسری سد راه رشد تحصیلی و
 فکری زنان است و حضور آن‌ها را در
 فعالیت‌های اجتماعی از بین می‌برد و باعث

به حاشیه‌رفتن نیروی مفید انسانی و حتی
رشد جسمی کودکان دختر می‌شود .

زمانی که این دختران معصوم به
مراقبت‌های مادرشان نیاز دارند، مادر
می‌شوند و بدون هیچ آگاهی و رشد
فکری‌ای به تربیت و پرورش فرزندشان
می‌پردازند .

کودک همسری علاوه بر همه این مشکلات
و آزارها، باعث ایجاد بیماری‌های زیادی

همچون بیماری‌های مقاربتی و آمیزشی
می‌شود که جان این کودکان دختر را در
خطر می‌اندازد و طول عمر کوتاهی خواهند
داشت.

دخترانی که باید بازی کنند و در دنیای
شاد کودکانه خود پرورش بیابند، در خانه
همسر نقش بزرگ‌ترها را ایفا می‌کنند و
هیچ‌وقت از طعم کودکی کردن بهره
نمی‌برند.

حقوق معلولین

بعضی از انسان‌ها با نگاه‌های خودشان باعث آزار دیگران و ایجاد حس بدی در افراد می‌شوند.

شخص معلولی را دیدم که از دست راست با پای چپش دچار معلولیت بود و به مطب دکتر مراجعه کرد. مشخص بود که او با معلولیت خودش کنار آمده بود و مشکلی

نداشت؛ چون ظاهر شادی داشت و خودش
 به تنهایی کارهایش را انجام می داد؛ اما
 سایر افرادی که در مطب بودند، با نگاه‌های
 ترحم‌آمیز و آخی آخی گفتن‌شان حس بدی
 به او دادند و باعث محوشدن گل لبخند بر
 لبانش شدند.

نگاه غلط و نفرت‌انگیز همیشه تخریب‌گر و
 از لحاظ روانی متاثرکننده است.

ای کاش به این سطح از آگاهی در مورد
 پذیرش افراد معلول به‌عنوان انسان‌هایی که

سزاوار نگاه ترحم آمیز نیستند، برسیم و با
عادی برخورد کردن با آنها به عنوان
انسان‌های توانمند باعث آزار آنها نشویم و
ورود آنها به اجتماع را دچار مشکل نکنیم.

به کارگیری حواس پنجگانه

صدای آب، قورقور قورباغه‌ها، صدای بلبل،
 گنجشک سینه‌سرخ، کلاغ و شانه‌به‌سر زیبا،
 صدای وزوز زنبورهای عسل، زیبایی باغ را
 چندبرابر کرده است.

آلوجه و سیب‌های ریز روی شاخه‌های
 درخت‌هایشان دل هر تماشاگری را
 می‌رباید. آلوجه سبزی را می‌چینم و با مزه
 ترشش به وجد می‌آیم. باد خنکی می‌وزد و
 بوی گل‌های رز مشامم را نوازش می‌کند.

گل زیبایی می بینم و گلبرگ‌هایش را
 نوازش می کنم، خار روی برگ‌ها را که
 محافظ گل است، لمس می کنم. کنار
 استخر کوچکی نشسته و از همه‌ی دوستان
 و خانواده دور مانده‌ام؛ همیشه دوست
 داشتم تنها باشم. ولی حالا که تنها شدن را
 تجربه کردم، متوجه شدم که تنهایی را
 دوست ندارم.

این همه زیبایی و شکوه طبیعت زمانی
 برای من دلچسب است، یکی از عزیزان

کنارم باشد و از این لحظه‌هایش خاطره‌ای
بسازم .

یاد حرف مادرم افتادم که همیشه می‌گوید:
«تا وقتی چیزی را تجربه نکرده‌ای،
نمی‌توانی نظر قطعی‌ای در موردش داشته
باشی».

صدای موتور دستگاه علف‌تراش خلوتم را
به‌هم می‌زند. خوشحال از اینکه تنها نیستم،
به تماشای مورچه‌ها می‌نشینم. مورچه
بزرگی که دانه گیاهی چندین برابر وزنش را

به دنبال خود می‌کشد، می‌بینم. با دیدن
 مورچه زحمت‌کش، تلاش خودم برای
 رسیدن به رسالتم؛ تداعی می‌شود.

به این فکر کردم که از طبیعت می‌توان
 درس‌ها آموخت؛ به شرطی که حواس
 پنجگانه را به کار برد .

چالش شش ساعت آزادنویسی

بعد از مدت‌ها استاد، لایو تکان‌دهنده‌ای
برگزار کردند و من را از رنج درج‌زدن و
نامیدی از خلاق نبودن و ناراضی‌بودن از
وضعیت موجود، نجات دادند.

پیشنهاد استاد تغییر ایجاد کردن در هفته
جدید است که برای خود اقدام مفیدی
انجام دهیم.

شش ساعت را فقط و فقط به نوشتن اختصاص دهیم. به این صورت؛ در این هفته روزی را تعیین کنیم که شش ساعت مداوم بنویسیم و خود را از حاشیه‌ها و اینترنت و گوشی و هر چیزی که تمرکز را از ما می‌گیرد، دور شویم و فقط بنویسم. من اطمینان دارم که روش کارسازی است؛ چون استاد از روی تجربه‌های خودشان پیشنهاد می‌دهند. تا کاری را انجام نداده باشند، با اطمینان از آن صحبت نمی‌کنند.

من در روز دوشنبه همین هفته حتمن این شش ساعت را به خودم اختصاص می‌دهم و فقط می‌نویسم. شاید در این زمان مقاله یا داستان کوتاهی خلق کردم .

از این به بعد هر هفته این چالش را برای خودم انجام می‌دهم تا پیشرفت خودم را تماشا کنم. دیگر تحت هیچ شرایطی این کار را ترک نمی‌کنم تا نتیجه آن را دریافت نکنم .

اگر اتفاقی مثل مریضی یا مهمان باعث شد
 که در روز تعیین شده نتوانم چالش را
 برگزار کنم، در طول هفته انجام می‌دهم.
 چون دوست دارم از این طریق خود را به
 چالش بکشم و از میزان خلاقیت خودم
 آگاهی بیابم.

من برای رسیدن به مراحل بالاتر در
 نویسندگی هر کاری می‌کنم. در این مرحله
 ماندن، خسته‌ام کرده‌است و این را کد ماندن
 را دوست ندارم. من مطرح شدن به وسیله

نوشته‌هایم را می‌خواهم و برای رسیدن به
آن از هیچ زحمتی دریغ نمی‌کنم. اطمینان
دارم بعد از این چالش شگفت‌زده می‌شوم.

چیزهایی که من دوست دارم.

سبز شدن طبیعت در فصل بهار

نغمه‌سرایی بلبلان در چمنزاران

صدای جاری شدن آب در جویباران

وزیدن نسیم صبحگاهی

دوره‌می‌های دوستانه

اسب‌سواری در دشت

رفتن به بازار و سرک کشیدن در

پلاستیک‌فروشی‌ها

هندوانه

توت‌فرنگی

بسکویت مادر

صدای گوگوش

آهنگ‌های شجریان

صدای سیاوش قمیشی

کبوتر

لباس آبی رنگ

رنگ موی فندقی

قهوه تلخ

آزاد نویسی

طبق برنامه پیش رفتن

رانندگی به هنگام غروب آفتاب

شرکت در مراسم‌های شاد

رقصیدن

ورود به مکان‌های شلوغ

گشتن در کتابخانه‌ها

رفتن به کافه

دیدن مکان‌های تاریخی

ارتباط با کسانی که باعث رشد شخصیت
می‌شوند.

مثبت اندیشی

سفر کردن

نوشتن

مطالعه کردن

به سر و وضع خودم رسیدن

آرایش کردن ملایم

شیک پوشیدن

میگو سوخاری.

روز خراب کن

چه چیزهایی باعث می‌شوند که روز من خراب شود.

امروز یکی از روزهایی است که از داشتن آن راضی نیستم، این روز من را از دنبال کردن اهدافم دور می‌کند. مهمان دارم و دوروز از عمرم را به پذیرایی و خش‌وبش کردن با آنها گذراندم. در جریان این دوروز، من به‌سختی توانستم زمانی را برای

نوشتن بدزدم. نوشتنی که به علت

عدم تمرکز چنگی به دلم نزد .

قبل از این که وارد مسیر نویسندگی شوم و

زمانی که یادداشتهای نویسندگانی را

مطالعه می کردم که از هدر رفتن زمان خود

با مهمان بودن و مهمانی دادن نوشته بودند؛

تعجب می کردم. با خودم می گفتم: چطور

ممکن است که مهمانی رفتن وقت

تلف کردن باشد؟ یعنی کاری جذابتر از

مهمانی رفتن وجود دارد؟

حالا که خودم در این شرایط قرار دارم،
متوجه شدم که تنها چیزی که به من
آرامش می‌دهد؛ دنبال کردن برنامه‌های
روزانه‌ام؛ مطالعه و نوشتن است. فهمیدم که
مهمانی دادن خودش زمان هدر دادن است،
به خصوص وقتی بخواهی طبق برنامه پیش
بروی و برای گذراندن لحظه‌های زندگی
خود، ارزش قائل باشی .

گاهی وقتها پیش می‌آید که نمی‌توان روز
را طبق خواسته خود به سرانجام برسانم.
این دوروز، من هم در همین موقعیت قرار
گرفتم و مهمانی دادن و مهمانی رفتن باعث
خراب شدن روزهایم شد و نتوانستم آن‌طور
که دوست داشتم، از زمانم به‌درستی
استفاده کنم.

تعهد به نوشتن

این چند روز از کارهایم عقب افتاده‌ام و این کار باعث بی‌حوصلگی‌ام شده است. عصبی هستم و ناراضی .

جوجه اردک‌ها به من که در حال نوشتن هستم، زل زده‌اند. کلمات و واژه‌ها عبوس شده‌اند؛ با این حال تصمیم می‌گیرم که عبوسی واژه‌ها و بی‌حوصلگی خود را روی کاغذ بر جای بگذارم. جوجه‌اردک‌هایم بعد از

کمی آب تنی سردماغ می شوند و شروع به
 پریدن روی سروکول هم‌دیگر می کنند و
 گاه‌گاهی به سمت چرخ‌ی زده و دانه ذرتی
 را که در ظرفی ریخته‌ام، می خورند. من
 تمام حواس خود را معطوف نوشتن می کنم.
 آرام آرام یخ نوشتنم آب می شود و عشقِ
 نگاشتن در دلم فوران می کند. جریان واژه‌ها
 به راه می افتد. نوشتن برای من مقدس
 است؛ همیشه با خود قرار صفحه می گذارم
 و تمام تلاش خود را به کار می برم تا بدقولی

نکنم و به موقع حاضر شوم؛ حتا اگر همه
 دوستان و آشنایان گله مند شوند. من نسبت
 به صفحه تعهد دارم. اگر دوستان
 جارجنجال به پا کنند، آن اتفاقها را روی
 صفحه می برم و در آن جا برجایی می گذارم.
 این کار باعث می شود نسبت به تعهدم،
 متعهد بمانم. اگر موعظه ای می خوانم، -در
 هر صورت بنویسید- قبل از همه، خودم این
 کار را انجام می دهم.

چون می دانم بعد از هر پیشنهاد دادن یا
موعظه‌ای، طرف مقابل روی رفتار موعظ
تمرکز می کند؛ من هم نسبت به نوشتن که
متعهد می شوم، پای بند می مانم.

چیز از هیچ کس بعد نیست.

بارها این جمله را دیده و در گفت‌وگوهایم
 آن را به کار برده‌ام. جمله‌ای که برایم
 تکراری است. امروز در بیوی واتساپ
 شخصی، به طور اتفاقی دوباره به چشمم
 خورد، این بار متفاوت و تفکر برانگیز با آن
 برخورد کردم .

وقتی می‌گویم هیچ چیز از هیچ کس بعید
 نیست؟ مگر من چه توقعی از دیگران دارم؟
 اصلن چرا باید متوقع باشم؟

فرض را بر این می‌گذارم که دیگران این جمله را در قبال یکی از رفتارهای من به کار ببرند. مثلن یکی از دوستان انتظار داشته باشد در جواب لطفی که در حق من کرده است، همیشه سپاسگزار و در خدمتش باشم، اما دیدگاه من این‌گونه نباشد و تصورم این باشد که او بی‌دریغ این لطف را در حق من انجام داده است و یک‌بار که من هم جواب لطفش را بدهم، کافیست. حال

اگر طرف بازهم از من متوقع شود و این جمله را به کار ببرد؛ کاربردش نه تنها روا نیست بلکه نشان از داشتنِ مشکل رفتاری اوست .

با بیان این موضوع یاد تجربه‌ای که مدتی پیش در این رابطه برای خودم روی داد، افتادم .

جایی رفته بودم و نیاز داشتم یکی از فامیل‌ها را ببینم و پسرم را به خانه او بفرستم که از تنهایی رنج نبرد. زنگ زدم و

درخواست کمک کردم. او هم گفت که به
 شهر دیگری می‌روند و کاردارند، اصلن
 ناراحت نشدم چون باور کردم و خودم را
 آماده «نه» شنیدن کرده بودم.
 موقعیت را درک کردم و هیچ مشکلی پیش
 نیامد، دو روز بعد طرف خودش با من
 تماس گرفت و گفت: «ما هنوز برنگشته‌ایم،
 اگر نیازی به من داری فردا برمی‌گردیم.»
 من هم تشکر کردم و اعلام بی‌نیازی کردم.

بعدظهر به قصد خرید به بازار رفتم و او را
 در همان مغازه‌ای دیدم که باید خرید
 می‌کردم. تا خواستم خودم را به او نشان
 دهم، از مغازه بیرون رفتم. ابتدا خیلی
 ناراحت شدم و دلیل دروغ‌گفتن او را در
 ذهنم کنکاش کردم. بعد از همه‌ی
 خوبی‌هایی که نسبت به او کرده بودم،
 انتظار دیدنِ این رفتار را از او نداشتم و این
 جمله را به کار بردم.

حالا با دیدن این جمله، بی‌ارزشی این موضوع را در قبال حال دلم؛ ناچیز میدانم و موضوع پیش‌آمده را به نداشتنِ قدرتِ «نه گفتن» او و خوبی‌های خودم را بدونِ انتظار و برای گرفتنِ حس خوب نسبت می‌دهم. خیلی راحت با این مسئله کنار می‌آیم. با دیدن این جمله، درس خوب و حس خوشایندی گرفتم.

باغ باران زده

روز خوبی را پشت سر گذاشتم، به لطف
 آزادنویسی شش ساعته این حس زیبا شامل
 حالم شد. تمام تلاش خود را در نوشتن
 داستان کوتاه به کار بردم. به آموزه‌های
 دوره‌های نویسندگی خلاق و پیشرفته
 رجوع و سعی در سرهم کردن داستان
 کوتاهی کردم. حس خوشایندی نصیبم
 شد .

صدای بلبلان کوهی در دل دره می پیچد،
 غرش ابرها خبر از بارش دلپذیر باران بعد از
 مدت طولانی کمبود آن، می دهد. شروع به
 باریدن می کند و به مدت زمان اندکی حجم
 زیادی از باران می بارد. انگار بلبلان با
 سروصدا بارش زیاد باران را خبر می دادند.
 صدای آب که از دره سرازیر می شود، جریان
 زندگی را تداعی می کند. «آب و آبادانی»
 چه جمله زیبا و مناسبی.

حال که دره جریان آب را به خودش
 می‌بیند، صدای خروشان آب زنده شدنش را
 می‌نماید. باران که بند آمد، مه زیبایی پای
 کوه‌های را فرا گرفته، زیبایی طبیعت را
 دوچندان می‌کند. همیشه در رویاهایم
 تجربه کردن این چنین روزهایی را تصور
 می‌کردم. امروز زیبایی واقعی این صحنه را
 دیدم و حس کردم. قطره‌های باران بر روی
 برگ گل‌های رز نوشکفته باغ چشم نواز
 شده‌اند. حس و حال با دیدن منظره زیبای

باغ باران زده تکمیل می شود و به پیشواز
شب می روم .

دل خوشی‌های اکنون من

امروز روزی نیست که زمان زیادی صرف
 نوشتن و مطالعه کنم و با نوشتن خودم را
 آرام کنم؛ روزیست که باید در کنار همسر
 برای دلخوشی‌های زندگی‌مان وقت بیشتری
 صرف کنم. حالا چرا باید؟

باغ کوچکی داریم و از چند سال پیش
 همسر با رغبت زیادی اکثر اوقاتش را

صرف روبه‌راه کردن آن برای گذراندن
 اوقات فراغت مان کرده است. بیشتر
 درخت‌هایی که کاشته، به تبعیت از شرایط
 آب‌وهوایی مناطق کوهستانی؛ درخت توت
 است. درخت‌های توت میوه داده‌اند و برای
 جمع کردن آن‌ها باید باغ را تمیز و مرتب
 نگه داشت تا خراب نشوند.

من هم امروز تصمیم گرفتم زمانم را به
 کمک کردن در این کار اختصاص دهم.

با این اوصاف در لابه‌لای وقت‌هایی که
 جسمم نیاز به استراحت دارد، زمان برای
 نوشتن می‌دزدم؛ چون نوشتن است که
 خستگی را از تنم می‌زداید. نوشتن است که
 روانم را جلا می‌بخشد و احساس
 خوشایندی را به من هدیه می‌کند .
 چیزی برای نوشتن به ذهنم نمی‌رسد. لذا از
 چیزهایی که من را در این لحظه خوشحال
 می‌کند، لیست می‌کنم تا حس لذت بردن
 از آن‌ها را با نوشتن دریابم.

شنیدن صدای جیک جیک جوجه
 اردک‌هایم در لابه‌لای درخت‌های باغ .
 شنیدن صدای بلبلان کوهی که
 نغمه‌سرایی می‌کنند .
 تمیز و مرتب شدن باغ .
 دیدن چهره شاد همسرم که از دیدن باغ و
 باهم بودن می‌درخشد .
 پناه‌آوردن به نوشتن زیر سایه درختان .
 آرامش و سکوتی که چیزی به جز آواز
 دلنشین پرندگان آن‌را برهم نمی‌زند .

وجود کتابخانه‌ای که بعد از انجام کارها
من را در آن زندانی کنند.

برخوردار شدن مردم از این آرامشی که
اکنون حس می‌کنم .

پایان رنج‌ها و مشکلات اقتصادی جامعه و
شادی مردم .

چیزی که همین الان به آن نیاز دارم،
همین گزینه آخر است، چرا که من
خوشحالی خودم را زمانی دلچسب می‌دانم
که شادی دیگران را هم ببینم .

کار در باغ را دوباره از سر می‌گیرم و تا
نیازی دوباره به نوشتن، از دفترم جدا
می‌شوم .

ارزش صفحات صبحگاهی

پس از یک سال بی وقفه نوشتن صفحات صبحگاهی، رغبتی برای نوشتن آن نداشتم. هر روز پس از به صدا درآمدن زنگ ساعت برای نوشتن، با خود می گویم: چرا از خوابت می زنی؟ می نویسی که چی شود؟ تو که بیش از یک بار در این مدت، به سراغ این نوشته ها نرفتی؛ حالا اگر یک بار هم ننویسی، چه اتفاقی می افتد؟

مدتی می‌گذرد. هجوم واژه‌ها به ذهنم
 تمرکز را از من می‌گیرند و آرامشم را از
 دست می‌دهم. دیروز را به‌خاطر آوردن که
 پس از نوشتن این صفحات، چه آرامشی را
 به‌دست آورده بودم. به این فکر کردم که
 بدون نوشتن، چگونه افکارم را سامان
 ببخشم تا پریشان نشوند و درست‌اندیشیدن
 و دسته‌بندی برنامه‌های زندگی را اجرا کنم.
 چگونه از شر افکار قدیمی و رنج‌هایی که
 متحمل شده‌ام، رها شوم .

به ذهنم رسید که من وقتی
صفحات صبحگاهی را می نویسم، تمام فکرها
و خوشی و ناخوشی های روز قبل را در دل
این صفحات جایی می دادم و با ذهنی خالی
و پذیرای یادگیری بیشتر به پیشواز روز
جدید می رفتم. چیزهای جدیدتری یاد
می گرفتم و به کمک مطالعه آموخته هایم را
تقویت می کرد و روزم را پربارتر
می ساختم .

بار دیگر سراغ دفترِ صفحاتِ صبحگاهی
 می‌روم و این بار با عشق و قدردانی، شروع
 به آزادسازی ذهنم می‌کنم. من با این
 نوشته مفید آشتی می‌کنم و دوباره به آن
 متعهد می‌شوم .

هوای آلوده

هوا که مساعد نباشد، حال و حوصله بیرون رفتن هم وجود ندارد. نمی دانم در چه مورد بنویسم. نه اینکه ایده‌ای برای نوشتن نداشته باشم، نه. هوای گردوخاکی بیرون به حدی زیاد است که رمقی برای تکان خوردن نمانده است .

به پنجره که نگاه می کنم، نمای ساختمان روبرویی به زور دیده می شود .

به دلیل این آلودگی هوا فکر می‌کنم و
 خودخواهی دولت‌های فاشیستی مثل ترکیه
 یادم می‌آید. ناکارآمدی سازمان آب
 کشورها، فرهنگ غلط استفاده درست از آب
 و استفاده بی‌رویه از آب‌های زیرزمینی با
 زدن چاه و قنات‌های غیرقانونی را به‌خاطر
 می‌آورم .

این گردوخاک که مرتب منطقه غرب و
 جنوب غربی کشور را فرا می‌گیرد، علاوه بر

بیماری‌های تنفسی، شوره‌هیجانِ استفاده از
طبیعت را از مردم می‌گیرد.

دوست داشتم امروز خودم را به صرف شام

در کوه‌های سرسبز کوهستان «دالانی»

دعوت کنم، ولی گردوخاک مانع شد.

تنها چیزی که امروز طبیعت به من بخشید،

چیزی به جز سردرد و سرفه نبود .

فاجعه انسانی ساختمان متروپل آبادان

هر بار که مصیبتی در جامعه گریبان گیر مردم می شود، رسانه ها آن را به حادثه و اتفاق قلمداد می کنند. فاجعه ای مانند فروریختن ساختمانی در خوزستان که جان عده ای از هموطنان ما را گرفت . سوءمدیریتی و عدم توجه پیمان کاران به توصیه های نظام مهندسی و صدور

مجوزهای غیرقانونی از طرف ارگان‌های دولتی، باعث این مصیبت‌ها است.

مردم تاوان اعتماد خود را به نیروهای ناکارآمد، با ازدست‌دادن جان می‌پردازند.

کسی چه می‌داند که این عزیزان چگونه و با چه خون دل خوردنی سرمایه خرید این واحدهای ساختمانی را به‌دست آورده‌اند و در شرایط اسفبار اوضاع اقتصادی و تورم، چه گرسنگی‌ها کشیده‌اند تا سرپناهی بسازند و از زیر بار پرداخت اجاره‌های

سرسام آور نجات پیدا کنند. اما سودجویی
 پیمان کاران و سازمان‌ها با زیرپا گذاشتن
 ارزش انسانی و عدم رعایت مقررات
 ساختمان‌سازی آوارشدن ساختمان
 بر سرشان را به آنها هدیه می‌کند .
 قسمت دردناک این مصیبت زمانی بود که
 نیروهای امنیتی به جای کمک به مجروحان
 و زیرآوار مانده‌ها، به سرکوب اعتراضات
 مردم علیه دست‌اندرکاران این فاجعه
 انسانی اعزام شدند.

مهم‌ترین امر زندگی

تنگ غروب است. یکه و تنها در خانه‌باغ
 نشسته‌ام. هوا رو به تاریکی می‌رود و شب
 پرده سیاهش را بر زمین می‌کشد. سرِ قرار
 با دفترم حاضر می‌شود و از چیزهایی که در
 ذهنم می‌گذرند؛ برایش می‌گویم.

این روزها کارها و مسئولیت‌های زندگی
 بیشتر هستند؛ زمان برای نوشتن و حال
 خوب خودم کمتر است.

اول ماه برنامه‌هایی برای خودم در نظر
 گرفتم که مؤظف به انجام‌شان هستم. مثل:
 بازخوانی کتابی که قبلن خوانده‌ام، نوشتن
 یادداشت روزانه، مطالعهٔ کتاب تخصصی،
 مطالعهٔ قبل از خواب و نوشتن در دفتر
 عملکردناب.

هرگاه رسیدگی به کارهای روزانه و
 اولویت‌ها که سه کار مهم در روز است، به
 ساعت‌های پایانی نزدیک شود؛ حالم بد و
 دگرگون می‌شود.

الان که اینجا هستم، به این فکر می‌کنم که چه روشی به کار ببرم تا هم حال دلم را با انجام کارهای نویسندگی خوب کنم و هم در قبال مسئولیت‌های زندگی کم نیاورم.

با خودم که فکر می‌کنم، می‌بینم انجام هردوی این‌ها برایم مهم و ضروری هستند؛ پس سخت نمی‌گیرم و با دزدیدن وقت‌های مناسب و مدیریت خوب، رضایت قلبی خود را با انجام هردو مورد در حد توانم؛ به‌دست می‌آورم.

من معتقدم که شاد نگه داشتن درونم،
مهم‌ترین امر زندگی‌م است.

روزی که آرزوی آمدنش را دارم.

در این مسیر جذاب نویسندگی که هستم،
دوست دارم به جایگاهی خوبی از نوشتن
برسم. با واژه‌ها، جمله‌های خلاقانه‌ای بسازم
که جاودان بمانند. مانند خیلی از
نویسندگان خوب کشورمان همچون احمد
شاملو و محمود دولت‌آبادی.

نمی‌خواهم کورکورانه قدم در این راه پرفراز
 و نشیب بگذارم. تمام توان خود را به کار
 می‌برم تا اندیشه‌ام فانوس راهم شود. هر
 زمانی که ایده‌ای برای نوشتن نداشتم، به
 زادگاهم برمی‌گردم و گذشته‌های زندگی را
 به خاطر می‌آورم و متن‌هایی می‌نویسم که
 شگفت‌زده‌ام می‌کنند.

دوست دارم تمامی راه‌های مرتبط به این
 مسیر زیبا را طی کنم و با تکاپوی زیاد
 ادامه دهم و اندوخته‌های زیادی را به کمک

مطالعه در نهانگاه ذهنم نگه دارم تا با
نوشتن آنها را زندگی کنم. وقتی که
نویسنده شدم و رشد بیشتری کردم،
پایندگی من نزدیک شده و روزهای
خجسته نویسنده‌گی را گرامی می‌دارم.
برای رسیدن به آن روزها لحظه‌شماری
می‌کنم.

قضاوت نادرست

مشغول بازخوانی کتاب «بانو با سگ
ملوس»، اثر آنتون چخوف هستم. برای
دومین بار این کتاب را می‌خوانم؛ داستان
کوتاه «سرگذشت ملال‌انگیز»

چخوف در بیشتر از صد سال پیش به
مشکلات زنان در داستانش از زبان قهرمان
داستانش اشاره می‌کند که هنوز هم در
جامعه ما حتا نمی‌توان از آن به عنوان
مشکل زنان نام برد. چون آن را جزئی از

گناهان کبیره می‌دانند و حکم سنگ‌سار
برایش در نظر می‌گیرند.

مشکل زنان از نظر چخوف این بوده است که
زنان اگر قبل از ازدواج قانونی، بچه‌دار
شوند، چرا باید مورد قضاوت قرار گیرند؛
آن‌هم بیشتر توسط زنان.

با خواندن این مطلب دریافتم که حتا در
جوامع غیر مذهبی هم این مسئله مورد
قضاوت قرار می‌گیرد. درحالی‌که این یک
امر کاملن طبیعی است. زن هرگونه که

خودش دوست دارد، حق دارد که بچه‌دار
شود یا نه.

جالب اینجاست که بیشتر قضاوت‌گرها خود
زنان هستند.

به این نتیجه رسیدم؛ حتی اگر جامعه‌ای با
حکومت مذهبی هم نباشد، این قضاوت‌های
زن‌ستیزانه وجود دارند و این به سطح
فرهنگ مردم آن جامعه بستگی دارد.
با مطالعه می‌توان سطح فرهنگ را فارغ از
هر نوع نظامی بالا برد.

تعهد به خودم

از روزی که به تفاوت خودم با جنس مذکر آگاه شدم، دوست داشتم به موقعیت و جایگاهی برسم که بتوانم به زنان خدمتی کنم.

مهمترین دغدغه من همیشه موقعیت زنان در جامعه بود که نادیده گرفته می شد. پای درددل هر دختر یا زنی که می نشستم؛ از رنجها و سختی های زندگیش می گفتم.

من هم آرزو می‌کردم ای کاش می‌توانستم
کاری کنم که دیگر رنج نبرد.

با بازگو کردن دردهایشان، دردهای خودم
یادم می‌آمد. ساعت‌ها و حتا روزهای بعد
هم به حرف‌هایشان فکر می‌کردم و غصه‌ها
می‌خوردم.

روزی که تصمیم گرفتم وارد دنیای وسیع
نویسندگی شوم، اولین موضوعی را که
دوست داشتم دنبال کنم، همین نوشتن

برای «زنان» بود؛ چون از لحاظ روانی، احساس نزدیکی با آنها داشته و دارم. اکنون نهم خرداد هزار و چهارصد و یک است و تصمیم گرفته‌ام به صورت جدی برای جامعه هدفم که «زنان» هستند، کار کنم. می‌خواهم در همین مسیر نویسندگی، با استفاده از آموزش‌های استاد در دوره نویسنده _ کارآفرین یاد بگیرم که محتواهای خوب و ارزشمندی را برای زنان تهیه کنم و آموزش بدهم.

الان دیگر زمانش رسیده است. خودم را
مؤظف می دانم با تمام تلاشم پیش بروم تا
به نتیجه دلخواهم که تاثیرگذاری خوب و
ارزنده است؛ برسم.

با خودم عهد می بندم که هیچ وقت کوتاه
نیاییم و ناامید نشوم.

آرزوی دیرینه من

امروز دوازدهم خرداد هزار و چهارصد و یک
 است. هیجان زیادی برای شروعی جدی کار
 در حیطة نشان دادن خشونت‌هایی علیه
 زنان دارم.

قصد دارم در این زمینه به فعالیت خوبی
 بپردازم. به مطالعات دقیقی دست بیابم و
 رشد کنم.

می‌دانم که با کارکردن و عملی کردن
 ایده‌هایم به موفقیت و آگاهی بیشتری
 می‌رسم.

باید برای خودم برنامه‌ریزی درست
 حسابی‌ای بچینم تا بتوانم جاهای مثبت و
 منفی آن را به خوبی بررسی کنم و بتوانم
 رشد خودم را به زنان معرفی کنم و الگوی
 درستی برایشان بشوم.

کتاب‌هایی را که مربوط به فعالیت‌های زنان در مبارزه با انواع خشونت‌ها وجود دارند، مطالعه کنم.

دوست دارم اول از هر چیزی از لحاظ مالی به درآمد برسم تا بتوانم با خیال راحت کتاب‌هایی را برای آموزش بخرم و به استقلال مالی برسم. بعد با تجربه شیرین این کار وارد دنیای آموزش شوم و آگاهی لازم را به مخاطبانم بدهم.

از همین امروز تلاش می‌کنم که پابند کارم
شوم و به صورت خیلی جدی به این کار
خوب و ارزشمندم بپردازم.

ابتدا با مرور فایل‌های آموزشی و نت‌برداری
از آن‌ها و بعد با تمرین در یادگیری
فتوشاپ شروع به کار کنم.

من می‌خواهم موفق شوم و به این آرزوی
دیرینه‌ام برسیم.

رد زخمِ بر جای مانده

این روزها چیزی به جز اختصاص زمان برای نوشتن و مطالعه، ذهنم را درگیر نمی‌کند. کارِ باغ اجازه پیش‌بردن برنامه‌هایی را که برای خود نوشته بودم، نمی‌دهد. برای همین برنامه‌های روزانه‌ام را طوری تنظیم کرده‌ام که به انجام‌دادنِ سه کار مهم در روز خلاصه شود؛ آن‌هم کاری که زمان بر نباشد.

امروز بعد از اتمام کار باغ برای عوض شدن
 حالم در روستا کمی گشتم. خاطرات
 گذشته برایم تداعی شد.

روزی را به خاطر آوردم که در مدرسه بودیم.
 سال‌های اوایل جنگ ایران و عراق بود و
 مردم از ترس حملات دشمن با توپ و
 خمپاره، از خانه بیرون نمی‌آمدند. زنگ آخر
 کلاس که رسید، معلم گفت: «بچه‌ها
 سریع برید خونه‌هاتون و توی کوچه‌ها
 نمونید؛ مبادا آسیب بینید.»

مدرسه تا خانه مسافت دوری بود. از این طرف روستا به آن طرفش. با عجله زیادی به راه افتادم و با تمام استرسی که از شلیک شدن خمپاره به دست دشمن از قلعه روبه رویی روستای مرزی داشتم، پا به فرار گذاشتم. در سرازیری راه پایم به سنگی خورد و با سر بر زمین افتادم و با سروکله خونین به خانه رسیدم.

یاد آن همه استرس و سختی به یکباره در ذهنم زنده شد. از کیفم آینه را برداشتم و

نگاهی بر پیشانیم که رد زخم‌های ناشی از
آن ترس و استرس که هنوز بر جای مانده
بود، دیده می‌شد.

خوشحال از این که آن روزها گذشته‌اند و
دیگر هیچ کودکی در این وادی آن دردها را
تجربه نمی‌کند، به خانه بازگشتم.

سختی عادت جدید

امروز اولین روزیست که با لب‌تاپ می‌نویسم. بعد از مدت‌ها نوشتن با گوشی حس عجیب کار با لب‌تاپ تمرکزم را برهم می‌زند؛ چون باید حواسم به درست تایپ کردن هم باشد. طبق عادت نوشتن با گوشی که سریع تایپ می‌کردم، این‌جا هم دوست دارم باعجله و سرعت عمل بنویسم. این وضعیت من را یاد ترک عادت می‌اندازد؛ ترک عادت، مداوت در شکل‌گیری

عادت جدید را می‌طلبید. همیشه برای دوری از عادت‌های نامناسب و بد، باید عادات درست و خوب را جایگزین کرد.

من اکنون با این دیدگاه برای یادگیری با ابزار جدید نوشتن، آستانه تحمل خود را بالا می‌برم.

می‌دانم که یادگیری و کسب مهارت در کار تمرین و تکرار می‌خواهد. فکر کردن به این موضوع باعث می‌شود که از تایپ با ابزار جدید لذت بخش شود.

نکته‌ای که حین نوشتن این یادداشت یاد
گرفتم، صبر و دقت در انجام کار است.
همیشه وقتی با فکر کردن کاری را انجام
داده باشم، صبور بوده و پشیمان نشده‌ام.
با صدای پرندگان رشته افکارم پاره می‌شود
و برای دوری از نیش پشه‌های مزاحم،
مشغول بستن پشه‌بند می‌شوم.

بهرتر دیدن

این روزها اوضاع جامعه خوب نیست. اغلب ما در زندگی فقط به فکر خودمان هستیم. همین که لقمه‌ای نان به دست بیاوریم و گرسنه نمانیم، خرسندیم؛ دیگر به بقیه مردم فکر نمی‌کنیم. تمام تلاش‌مان را به کار می‌بریم تا مریض و درگیر دارو و دکتر نشویم.

افرادی را می‌بینیم که انواع غذاهای متنوعی سر سفره‌هایشان می‌آورند و مصرف

نشده در سطل آشغال می‌ریزند؛ در حالی که
 همسایه آن‌ها حسرت خوردن یک وعده
 غذای خوب به دلش مانده است. ما زیبایی-
 ها را می‌بینیم. تنوع خوراک و پوشاک در
 بازار ما را به وجد می‌آورد؛ اما نگاه پراز
 حسرت افراد بی‌بضاعت را نمی‌بینیم.
 اشخاصی را می‌بینیم که حیوان خانگی
 خریده و با جان و دل از او مراقبت می‌کنند
 و به‌عنوان عضوی از افراد خانواده خود
 پذیرای او می‌شوند؛ اما به حیواناتی که در

طبیعت هستند، احترام نمی گذارند و
بدرفتاری می کنند.

اگر از قدرت تفکر و بینایی خود درست

استفاده می کردیم؛ حس قشنگ تری

نصیب مان می شد.

ادامه نویسی.

صورتش مثل خبر خوش بود.

سال‌ها بود که او را ندیده بودم. امروز
 چشمم به جمالش روشن شد. صورتش مثل
 خبر خوش بود و نگاهش برق درخشانی
 داشت. پیشانی‌بازش خبر از حال درونش
 می‌داد. دوست داشتم ساعت‌ها نگاهش کنم
 و به چهره شادش نگاه کنم. قبل از
 حرف زدن با او در ذهنم حال او را بررسی
 می‌کردم. می‌دانم که خوش‌بین و

مثبت‌اندیش است؛ چون ممکن نیست که
مثبت‌اندیش نباشد و این‌گونه روی خوشی
داشته باشد.

چگونه خوب بمانیم؟

خیلی وقتها ما زنان نیاز به استراحت داریم ولی فشارهای خانه‌داری به قدری زیاد است که ترجیح می‌دهیم، جسم و روان خودمان را خسته کنیم تا کارها به موقع انجام شوند.

بیاییم از این به بعد بیشتر به خودمان اهمیت دهیم تا حس خوبی بگیریم.

هرروز قبل از انجام دادن کارهای خانه یا
 سرکار رفتن به این فکر کنیم که در طول
 روز حداقل یک کار برای خودمان انجام
 بدهیم. کاری مثل کمی پیاده‌روی،
 نیم‌ساعت رقصیدن، دوش گرفتن،
 آواز خواندن، خریدن یک چیز کوچک یا
 خوراکی‌ای که برای ما خوشایند باشد و

آهنگ گوش دادن و خیلی چیزهای دیگری
 که حال ما را خوب می کند.

ما زنان نیاز داریم که خودمان را دوست
 داشته باشیم و به خودمان احترام بگذاریم
 تا دیگران هم به ما احترام بگذارند.

هر وقت که غمگین شدیم، شرح حال خود
 را بنویسیم یا با یکی از دوستان یا فردی که
 از لحاظ احساسی به ما نزدیک است،

دردِ دل کنیم تا آن غصه باعث پریشانی
افکارمان نشود و روان ما را به هم نریزد.
ما زنان به حمایت خودمان نیاز داریم.
خودمان را دوست داشته و با مهربانی با
خود رفتار کنیم.

روزی که تکرار نشدنش را آرزو دارم.

مشغول خوردن صبحانه در خانه‌باغ بودم که
با لرزش و صدای مهیب انفجاری از جا
پریدم.

معمولن در این مواقع آدم یاد چیزهایی که
امکان وقوعش در محیط پیرامونش
می‌گذرد، می‌افتد. من هم صدا را به انفجار
مین ربط دادم.

خواهرم در باغ بود و در قسمت شمال غربی
 باغشان از بقایای مین‌های جنگ ایران و
 عراق مانده است. نگران شدم و به اولین
 کسی که زنگ زدم، او بود. صدای بوق
 گوشی در گوشم پیچید و بر استرسم اضافه
 شد.

جواب داد و گفت که او هم مثل من بی‌خبر
 است.

بعد از نیم‌ساعت خبر در سطح شهر پیچید
 که خانه یکی از بستگان بر اثر نشتِ گاز
 منفجر شده است.

ساختمانی مسکونی سه طبقه که از حجم زیاد گاز در طول شب پر شده است، با زدن کبریت به دست خانم خانه، منفجر شده و کل ساختمان فرو می‌ریزد. ساختمان‌های چسبیده به خانه آوار شده هم آسیب می‌بیند.

وقتی به محل حادثه می‌روم، جسد عروس خانواده و فرزند خردسالش را از زیر آوار بیرون می‌آورند. حادثه دردناکی که هیچ‌کس تاوان دیدنش را ندارد. مجموع افراد هرسه خانواده در ساختمان به ده نفر

می‌رسد و همه زیر آوار مانده‌اند. سه نفر دیگر را بیرون می‌آورند که به حدی سروصورت‌شان سوخته است که به سختی شناسایی می‌شوند. دختر کوچک خانواده که از دانشگاه برگشته بود، پیدا نمی‌شود و به نیروهای هلال احمر متوسل می‌شوند و سگ زنده‌یاب را می‌آورند. همه مردم شروع به دعا خواندن برای زنده ماندن دختر می‌کنند. سگ چرخی بر روی آوار می‌زند و ساکت نزد صاحبش برمی‌گردد.

به بهداری می‌روم و مادر عروس را می‌بینم
 که شیون سرداده و دل همه را به‌درد
 می‌آورد. صحنه به‌اندازه‌ای غم‌انگیز است که
 همه‌ی مردم همراه مادر عروس خانواده،
 اشک می‌ریزند. یک‌آن خودم را جای مادر
 دردمند می‌گذارم. واقعه برایم غیرتحمّل
 است و خودم را از این افکار دور می‌کنم و
 دلم را با ریختن اشک‌هایی که کنترل‌شان
 دست من نیست، آرام می‌کنم.

بعد از هشت‌ساعت جستجوی مداوم مردم و
 نیروهای امدادی جسد دختر خانواده هم

پیدا می‌شود و وضعیت سوختگی مادرشوهر
 خانواده به هشتاد درصد می‌رسد. پدر و پسر
 کوچک خانواده به کما می‌روند و پسر
 بزرگ‌تر هم در وضعیت بدی به سر می‌برد.
 یاد فروریختگی ساختمان‌های پلاسکو و
 متروپل می‌افتم که چقدر دردناک و
 غیرقابل تحمل بوده باشند.
 چقدر از دست دادن فرزند دردناک است.
 به حرف‌های مردم که گوش می‌دهم، حادثه
 یک‌طرف و حرف‌های دور از عقل هم

یک طرف. آنها اتفاق افتادن این فاجعه را
به چشم‌شوری و خرافات ربط می‌دهند.
امروز روزی بود که هیچ‌گاه آرزوی تکرار
شدنش را ندارم. روزی بد و منفور.

کوتاه نیامدن

دوباره به نوسود برگشته‌ام و اصلن از این بابت خوشحال نیستم؛ چون نظم برنامه‌هایم به هم می‌خورد.

از وقتی که توت‌ها رسیده‌اند، آمدورفت من هم به اینجا شروع شده است؛ یک روز در میان و گاهی هر روز باید برای جمع کردن توت‌ها بیاییم. در مدت این یک ماه من کتابی را مطالعه نکرده‌ام.

این امر در بازده کارم خیلی تاثیر بدی گذاشته و باعث بدی روحیه‌ام نیز شده است.

تنها کاری که انجام داده‌ام، نوشتن صفحات صبحگاهی و یادداشت روزانه بوده است. من با مطالعه روزانه و خوب می‌توانم رشد کنم. تمام تلاشم این است که خودم را در مسیر نگه دارم تا کم نیاورده و دل سرد نشوم.

حالم از این بابت خوب نیست و خودم هم گاهی وقتها دچار اهمال کاری می‌شوم و با

رفتن سراغ گوشی و پرسه زدن در دنیای
 مجازی وقتم را هدر می دهیم؛ وگرنه می شد
 زمانی را برای مطالعه دزدید و از منتظر
 فرصت ماندن بهتر باشد.

باید با خودم برخوردی جدی داشته باشم تا
 این اهمال کاری ادامه پیدا نکند.
 از همین لحظه که نوشتن را کنار گذاشتم،
 شروع به خواندن کتاب و راجی ذهن
 می کنم تا زمان را بیشتر از این هدر
 ندهم.

من یک زنم، زنی که گاهی سنش را از یاد
 می‌برد و مانند یک بچه رفتار می‌کند.
 این‌گونه رفتار کردن را دوست دارم.
 دوست دارم لباس‌های شادی بپوشم و
 به هرجایی که دلم خواست بروم.
 دوست دارم موهایم را ببندم و کفش راحتی
 پوشیده، تا نفسم یارای دویدن می‌کند،
 بدوم. نگران هیچ مسئولیتی نباشم و
 فقط به هدفم که فعلن نویسنده شدن
 است، فکر کنم.

من برای به دست آوردن خواسته‌هایم،
تلاش کرده و کوتاه نمی‌آیم.

شفای کودک درون

همه ما دارای کودک درون یا همان منِ دوم هستیم. هرگاه با کودک درون خود مهربان نباشیم و برخلاف میلش عمل کنیم، خود واقعی مان نیستیم و در درون خود دچار خیلی از مشکلات روانی می شویم. وقتی شروع به خودسرزندی و قضاوت خود می گیریم، کودک درون خود را از فعالیت می اندازیم و خلاقیت خود را نیز از دست می دهیم.

اگر رفتار درستی با کودک درون خود داشته باشیم، رشد بیشتری داریم و در نتیجه زندگی شادتری به دست می آوریم.

امروز قسمتی از کتاب «کودک درون اثر دکتر لوسیا کاپاچونه» را مطالعه کردم. برای شفای این کودکم تمرین‌هایی را که پیشنهاد داده بود، انجام دادم. از احساسی که با

انجام دادن این تمرین به دست آوردم،
شگفت زده شدم.

یاد کودکی‌هایم افتادم که می‌توانستم چه
کارهایی انجام بدهم ولی نداده بودم. از
چه رویاهایی به خاطر ملاحظهٔ حال
دیگران صرف نظر کرده بودم و عرصهٔ
رشد و شکوفایی را بر خودم تنگ کرده
بودم.

وقتی که تمرین را انجام دادم، متوجه شدم
با آزاد گذاشتن و شفای کودک

درونم می‌توانم زندگی‌م را از
این‌به‌بعد مطابق میل‌م شکل بدهم
و در راه تلاش برای رسیدن به
هدف‌هایم، قدم بردارم.

کند حرکت کردن

از طبیعت می‌توان خیلی چیزها آموخت.
 داشتن چشم بینا و ریزبین می‌تواند بهترین
 آموزگار ما در زندگی شود؛ به شرطی که
 اندکی دقت و صبوری کنیم.

حلزونی را دیدم که بر روی تخته‌سنگی
 ناهموار راه می‌رفت. در نگاه اول حس کردم
 که حرکت نمی‌کند؛ اما بعد از چند لحظه
 دقت، متوجه شدم به آرامی خودش را بر

روی سنگ ناصاف و فرسوده از هوازدگی،
می‌کشاند.

در کنار تخته‌سنگ نشستم و راه‌رفتن
حلزون زیبا را تماشا کردم. کنجکاو بودم که
چقدر زمان می‌برد تا حلزون مسیر را طی
کند و به زمین برسد.

شکم صافش را بر روی سنگ می‌مالید و به
آرامی مسیرش را می‌پیمود. گاهی دلم
می‌خواست او را بردارم و بر زمین بگذارم تا

او را از این مسیر سخت و ناهمواری که
انتخاب کرده بود، نجات دهم.

یک ساعت گذشت و او هنوز به اندازه یک
وجب من راه نرفته بود. تلاش و پشت کار او
تماشایی بود.

یاد خودم افتادم که مسیر جدیدی را در
زندگی انتخاب کرده و برای رسیدن به
نتیجه‌ای دلگرم‌کننده چقدر عجول هستم و
این عجله داشتن تا چه اندازه به من ضربه
زده و ناامیدم کرده است.

حلزون به آرامی بر روی تخته‌سنگ، راه‌ها را
 با این طرف و آن طرف رفتن، آزمایش کرد تا
 مسیر درست را پیدا کرد.

به‌خاطر آوردن که من هم برای این که به
 خواسته‌هایم برسم، باید با دقت تمامی
 راه‌های رسیدن به هدفم را سنجیده و
 حلزون‌وار حرکت کنم.

رمز موفقیت حلزون؛ همین کند
 حرکت کردن است.

برای درس گرفتن چشم بینا و ریزبینی
داشته باشیم.

زندگی یا مرگ من چه اثری در زندگی دیگران می‌تواند داشته باشد؟

هنگام مطالعه کتاب «ماه سیاه کوچولو» اثر
«صمد بهرنگی» به این جمله: «اگر یک
وقتی با مرگ روبه‌رو شدم؛ - که می‌شوم -
مهم نیست. مهم این است که زندگی یا
مرگ من چه اثری در زندگی دیگران داشته
باشد.

این جمله تلنگری بر من وارد کرد. حال که
 قدم در راه نویسنده شدن گذاشته‌ام، باید
 این سوال را از خودم بپرسم که هدف من از
 رو آوردن به این کار چیست؟ من به‌عنوان
 یک نویسنده چه وظیفه‌ای دارم.

کنار زنان فعالیت‌هایی را برای رشد در
 جامعه انجام دهم.

زنان پایه و اساس جامعه هستند. زنان هر
 جامعه‌ای که آگاه باشند، آن جامعه از لحاظ

فرهنگی و اقتصادی و اجتماعی پیشرفت
خوبی می کند.

ما زنان با آشنایی با نیازهای جامعه و
خودمان می توانیم بستر خوبی را برای
پیشرفت جامعه فراهم کنیم.

من به سهم خودم می خواهم به گونه‌ای
زندگی کنم، اندیشه‌هایم راه‌گشای زنان
برای بهتر زیستن شود.

می خواهم زندگی من برای جامعه
سودبخش باشد. آثاری را از خود بر جایی

بگذارم که به درد نسل‌های آینده نیز بخورد
و زندگی من اثر مفیدی در جامعه داشته
باشد و مرگم تنها ظالمان را خشنود کند.

موقعیت زنان بی‌کار در جامعه

امروز از موقعیت زنان بی‌کار کشورمان اطلاعاتی به‌دست آوردم. دختران جوان و کسانی که ازدواج ناموفقی داشته و بیوه شده‌اند، زنانی که به‌هر دلیلی شوهران خود را از دست داده‌اند، برای تأمین نیاز مالی خودشان مجبور به تن‌فروشی در شهر سلیمانیه عراق می‌شوند.

این زنان به‌دست عده‌ای واسطه‌سودجو به افرادی که دیسکوها را اداره می‌کنند،

معرفی می‌شوند و در آن جا تن فروشی
می‌کنند.

طبق گفته یکی از این زنان، آنان مجبور به
خوابیدن با مردانی می‌شوند که علاوه بر
عدم رعایت بهداشت فردی، هر نوع رفتار
خشن جنسی را هم تحمل می‌کنند؛ چون
مقدار پول بیشتری دریافت می‌کنند.

این زنان برای فرار از بی‌کاری و تورم و
مشکلات اقتصادی کشورمان، برخلاف
رغبتِ خود، دست به این کارها می‌زنند.

آن‌ها در جواب خانواده‌های‌شان که از نوع
شغل سؤال می‌کنند، کار در آرایشگاه،
فروشنده‌گی فروشگاه‌ها و کارهای خدماتی
در رستوران‌ها را معرفی می‌کنند.
اگر کشور ما از لحاظ اقتصادی در فقر و
بی‌کاری به سر نمی‌برد، زنان ما هم مجبور
به تن دادن به این کارها نمی‌شدند و
همیشه ترس پی‌بردن فرزندان‌شان به نوع
کار را با خود حمل نمی‌کردند.

خشم در زنان

زنان وقتی که در قبال دریافت حق خود با موانعی روبه‌رو شوند، خشمگین می‌شوند. خیلی وقت‌ها این مانع‌ها اعضای خانواده زن یا فامیل هستند. همچنین ممکن است این خشم زمانی در ما زنان به‌وجود آید که به خواسته‌های مان نرسیده باشیم. همیشه زنان به‌خاطر ابراز خشم خود، مورد نکوهش قرار می‌گیرند. این سرزنش و قضاوت‌ها توسط اطرافیان، زنان را از بروز

آن دچار ندامت و مجبور به کنترل خشم خود می‌کنند.

زنانی که خشم خود را نشان می‌دهند، مثلن؛ برای برابری حق خود با یک مرد تلاش می‌کنند، در جامعه مردسالار مورد سوءظن قرار می‌گیرند.

وقتی در مقابل مردی خشم خود را نشان دهند، با واکنش‌های زیادی همچون بی‌حیا، پررو و بی‌چشم‌ورو مواجه می‌شوند. با این

وصف، هیچ‌زنی مایل نیست که این چنین
مورد قضاوت قرار گیرد.

جالب این است که در جامعهٔ مردسالار، اگر
مردی خشم خود را بروز دهد، با
برچسب‌هایی که به زنان نسبت داده
می‌شوند؛ مواجه نمی‌شود؛ بلکه با
دشنام‌هایی مثل: «مادربه‌خطا» و
«حرامزاده» روبه‌رو می‌شود که باز هم
شخصیت زن را زیر سؤال می‌برند.

زنان وقتی که خشمگین می‌شوند، به علت
خشم فکر می‌کنند و راه‌های برای
مقابله با آن می‌یابند. همین است که جامعه
مردسالار از خشم زنان می‌ترسند.

شروعی دوباره

این روزهایی که گذشت، اثر بدی روی روحیه‌ام گذاشتند. روزهایی بود که نشت‌گاز باعث ویران شدن خانه یکی از اعضای فامیل بود و باعث گشته شدن شش نفر از اعضای خانواده‌ای هشت نفره شد.

طی هفته گذشته یک‌روز در میان سه نفر از آن عزیزان که در بیمارستان به‌سر

می‌بردند، از شدت سوختی حاصل از
آتش‌سوزی نشت‌گاز؛ فوت کردند.

قسمت دردناک ماجرا زمانی بود که علت
نشت‌گاز نشانه به‌کارگیری بست‌های
غیراستاندارد و لوله‌های نامرغوب برای
صرفه‌جویی از هزینه، صورت گرفته بود و
باعث این فاجعه دردناک شد.

این فاجعه باعث شد که توانایی نوشتن و
تمرکز کردن به‌کارم را از دست بدهم و در

مدت این هفته‌ای که گذشت، کاری انجام
ندهم.

تمام تلاشم را به کار می‌برم تا در هفته
پیش‌رو فعالیت بیشتری داشته باشم و
کارهایم را دوباره با جدیت بیشتری دنبال
کنم.

روزِ خسته‌کننده

پس از خستگی زیادِ کارِ باغ، سراغ نوشتن می‌روم و می‌خواهم تمام خستگی‌هایم را با نوشتن بر روی صفحه کیبورد بگذارم. امروز اصلن روز خوبی نبود، نه مطالعه‌ای داشتم و نه نوشتنی. این کار باغ پاک کلافه‌ام کرده است. دوست دارم به گوشه‌ای دنج پناه ببرم و تنها همدم کتاب‌ها و دفترم باشند.

من با نوشتن و مطالعه به آرامش
می‌رسم. دوست ندارم هیچ مسئولیت
دیگری در زندگی به‌جز نوشتن و
مطالعه داشته باشم؛ ولی چون قبلن
این کار را قبول کرده‌ام، خودم را متعهد
به انجامش می‌دانم.

مطالعه و نوشتن هیچ‌گاه روانم را
خسته نمی‌کند. ممکن است که
خستگی جسمی به همراه داشته باشد؛
ولی روانم را شاد نگه می‌دارد. اکنون

که به ساعات پایانی شب نزدیک
می‌شوم، به سراغ کتاب می‌روم تا
خواب راحتی داشته باشم.
با این دلخوشی که این روزها زود
می‌گذرند و تمام زمانم در دوباره در
دست خواهم‌گرفت، نوشتن را به اتمام
می‌رسانم.

راه مقابله با خشم

وقتی زنان در قبال به دست آوردن خواسته‌های خود با خانواده و دوستان، دچار مشکل می‌شوند، خشم به سراغشان می‌آید.

زنانی که دچار خشم می‌شوند، دو نوع رفتار در مقابل خشم انجام می‌دهند.

دسته اول که خشم خود را سرکوب می‌کنند و به ظاهر آرام و به‌ساز هستند. این

نوع زنان در اجتماع پذیرفته می‌شوند و مورد تکریم قرار می‌گیرند؛ اما در اصل شاد نیستن و به خواسته‌هایشان نمی‌رسند و همیشه با سطح زیادی از توقع و انتظارات دیگران مواجه می‌شوند. آن‌ها قدرت بیان خواسته‌هایشان را ندارند.

دسته دوم، زنانی هستند که خشم خود را بروز می‌دهند و خواسته‌هایشان را بیان می‌کنند و از حق خود در مقابل کسی که او را مجبور به انجام کاری کند، دفاع می‌کند.

این گروه از زنان از طرف جامعه طرد شده و با برچسب‌هایی مثل: بی‌حیا، سرکش، هرزه، غرغرو و بددهن روبه‌رو می‌شوند. هردو گروه از این زنان هرکدام به‌نوع خود، در مقابل خشم آسیب می‌بینند. بهترین راه‌حل برای مقابله زنان در مقابل خشم، بیان کردن خواسته‌های خود به‌صورت محترمانه است تا نتیجه مطلوب را به‌دست آورد.

عملی کردن آموخته‌ها

غروب است و آسمان غبار گرفته. در خانه
 مادرم نشسته‌ام. پس از پختن شام
 دلخواهش - یتیمچه - به صفحه لپ‌تاب برای
 نوشتن یادداشت روزانه، پناه می‌آورم.
 با مطالعه کتاب «توانایی‌های زنان»، تمامی
 تجربیات زندگی برایم تداعی شد.
 روزهایی به‌خاطر آمد که تصمیم به تغییر
 رفتار در زندگی گرفتم. سختی تشکیل

عادت‌های جدید و عمل به آن‌ها و تداوم در
انجامشان یادم آمد.

موقع مطالعه کتاب، از این که همه‌ی
راهکارهای کتاب را عملی کرده بودم، شاد
شدم؛ چون با خیال راحت می‌توانستم این
کتاب را در کارگاه آموزشی‌ای که می‌خواهم
برگزار کنم، به همه معرفی کنم.

آموخته‌هایم از کتاب‌ها خشنودم می‌سازند.
مهم‌تر از آن زمانی خوشحال‌تر می‌شوم که
آموخته‌ها را در زندگی عملی کرده باشم.

مطالعه این کتاب رغبت من را به تداوم در
این مسیر زیبا بیشتر کرد.

