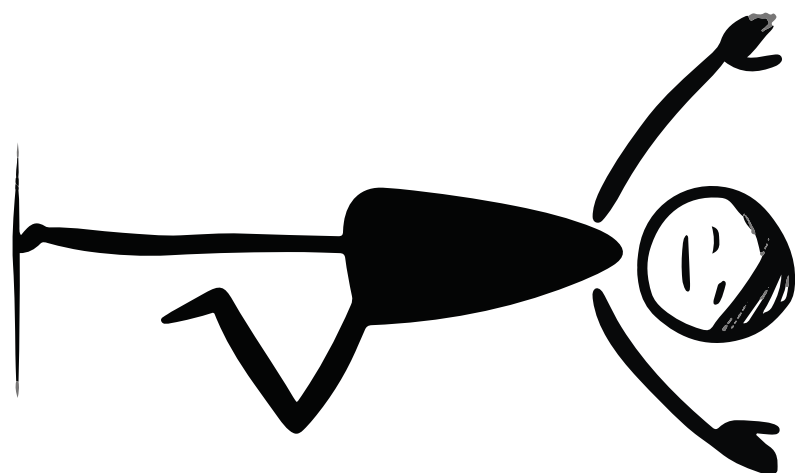
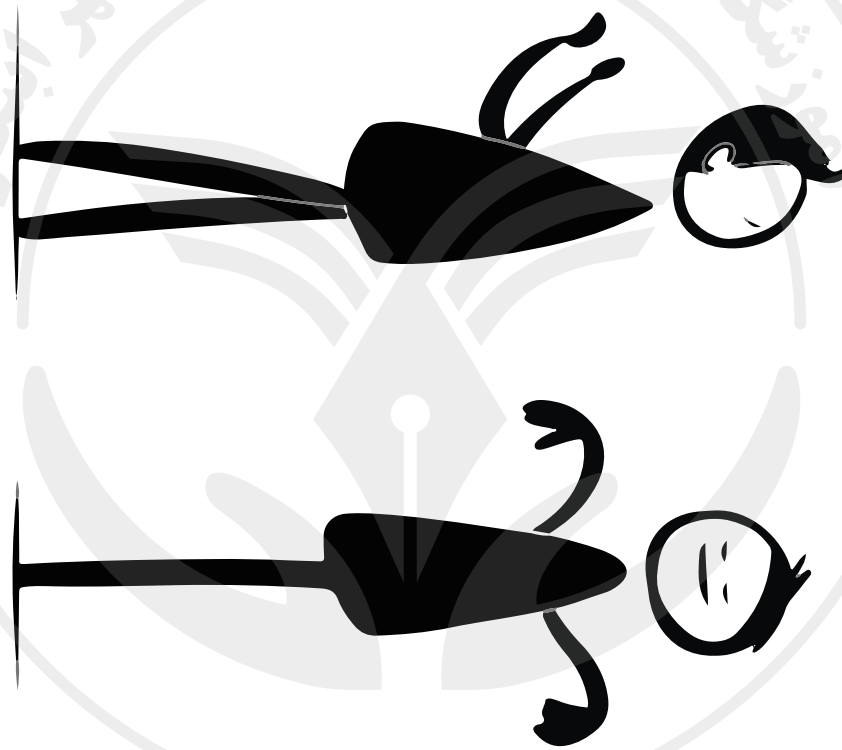




نمره‌ی نوزدهم
آبان ۱۴۰۴ هـ.ش



همسر با حال

پیگیر طلبهای خودت باش دگر
در پیچ و خم ریال باید باشی
ولخرجی بیخودی اکیداً ممنوع
همواره در اعتدال باید باشی
دیروز و گذشته‌ات به خود مربوط است
پیوسته به فکر حال باید باشی
می‌خواهی اگر که درکنارت باشم
یک همسر ایده آل باید باشی

فکر سفر شمال باید باشی
حالا که شده کبابمان آماده
پس در طلب زغال باید باشی
هر انجمن و شعر سرجای خودش
در هم و غم عیال باید باشی
رستم که شوی تو، می‌شوم تهمینه
رودابه شوم؛ تو زال باید باشی
تا کی هدف‌ت رفیق بازی باشد
یک مرد پراز کمال باید باشی

یک همسر ایده آل باید باشی
مثل دل من زلال باید باشی
اینقدر به مشکلات خود اخم نکن
پرخنده و بی ملال باید باشی
یک مانتو خریده ای برایم دیروز
امروز به فکر شال باید باشی
عمر دوسه روزه را دگر سخت مگیر
گاهی شده بی خیال باید باشی
تعطیلی عید را مدیریت کن

شاعر: مهرانه نعیمی

جهان مینیمال

جهان پُر از نقص امروز اگرچه تمام توانش را به کار گرفته تا به سمت ایده‌آل بودن برود اما هر روز از آن دورتر و دورتر از قبل است.

هر روز راه و روشی کشف می‌شود که مثلاً ما را به سمت بی‌نقص بودن ببرد اما همه ما خوب می‌دانیم که با رفع شدن آن نقص، بذر عیب و ایراد جدیدی کاشته می‌شود.

جهان تمام تلاشش را می‌کند تا به قدر کافی به انسان احساس ناکافی بودن ببخشد.

انگار ما برای هیچ چیز و هیچکس کافی نیستیم که نیستیم...

نه اینکه محتاج تایید دیگران باشیم و آنها ما را تایید نکنند. خیر! ما حتی برای خودمان هم دیگر به قدر کفایت ایده‌آل نیستیم! بخشی از جامعه می‌گویند آرایش کشفِ فوق‌العاده‌ای ست و بخشی دیگر همان‌ها را به نداشتن اعتماد به نفس کافی متهم می‌کنند.

برخی تتو کردن را تمجید می‌کنند و برخی دیگر بهشان برچسب مازوخسیم داشتن می‌زنند.

برخی تحصیل‌کردن شگفت‌زده‌شان می‌کند و برخی برای کف بازار بزرگ‌شدن خودشان کف می‌زنند.

برخی از مهاجرت‌شان با افتخار صحبت می‌کنند و برخی در وطن ماندن‌شان را می‌پرستند.

جهان سراسر نقض است و تضاد.

مطلوب یکی مایه عذاب دیگری است، ایده‌آل یکی حتی ذره‌ای باب میل دیگری نیست، خط‌کش هر کسی اندازه و معیاری متفاوت با دیگری دارد و عواطف و احساسات افراد مختلف به موضوعات کاملاً یکسان واکنشی کاملاً متفاوت نشان می‌دهد. فکر می‌کنم اگر این بیماری لاعلاج کمال‌گرایی دست از سرمان برمی‌داشت شاید می‌توانستیم دست کم برای خودمان ایده‌آل‌های درست و منطقی تعریف کنیم. اما حالا که نمی‌شود لااقل بیاییم و به ایده‌آل‌های یکدیگر احترام بگذاریم تا شاید جهان از خر شیطان ایده‌آلیتی پایین بیاید!



خوش آب و احوال

یادش بخیر، وقتی آدم‌ها خوشحال بودن بدون اینکه گوشی دستشون باشه یا وای‌فای قطع بشه! زندگی ساده بود، اما کیفیتش درجه یک؛ نون و پنیر تازه، میوه‌هایی که طعم واقعی می‌دادن و نه طعم بسته‌بندی، و آبی که هر جرعه‌اش انگار جان می‌بخشید. هوا هم که حرف نداشت، نه دود کارخانه‌ای بود، نه بوق ماشین‌ها، فقط نسیم خنک و پر از بوی خاک تازه و عطر گل‌های باغچه‌ها. مردم با چیزای ساده خوشحال بودن و شادی‌شون از ته دل بود، نه از عکس‌های فیلتر شده یا لایک‌های مجازی. حتی یک قدم زدن ساده توی کوچه یا زیر سایه درخت‌ها، خودش می‌توانست یک روز کامل رو پر از انرژی و لبخند کنه.

زندگی اون روزها پر از جزئیات شیرین بود؛ صبح با صدای پرنده‌ها بیدار می‌شدن، نون تازه می‌خوردن، کنار هم می‌نشستن و قصه‌ها و خنده‌هاشون رو تقسیم می‌کردن. هر چیزی که دستشون می‌رسید، واقعی و با کیفیت بود، و مردم قدرش رو می‌دونستن. امروز ما دنبال خوشحالی می‌گردیم، اما شاید کافی باشه کمی ساده‌زیستی و لذت از چیزای واقعی رو تمرین کنیم؛ کمی وقت گذاشتن برای دیدن طبیعت، خوردن غذاهای تازه و واقعی، و حس کردن هر لحظه. آن وقت دوباره می‌تونیم به همون حس خوش آب و احوال دوران قدیم برسیم و با قلبی سبک و روحی شاد، زندگی رو واقعی‌تر تجربه کنیم.

اِند عشق و حال

ایده‌آل‌گرایی در ظاهر، اشتیاقی اصیل برای بهتر شدن است؛ اما وقتی از تعادل خارج می‌شود، به قفسی نامرئی تبدیل می‌گردد. ذهن ایده‌آل‌گرا همیشه در آینده زندگی می‌کند، در جایی که هنوز «کافی نیست». او حتی در لحظه‌های خوب، صدای درونی‌اش را می‌شنود که می‌گوید: "می‌شد بهتر باشه." این صدا شاید محرک رشد باشد، اما در عین حال دزد آرامش است. وقتی هر لبخند باید کامل، هر تجربه باید بی‌خطا و هر تلاش باید بی‌نقص باشد، لذت زندگی تحلیل می‌رود. و این‌گونه، بی‌آنکه بفهمی، عشق و حال به پایان می‌رسد، نه با حادثه‌ای ناگهانی، بلکه با هزار قضاوت کوچک از درون خودت.

اما شاید نقطه‌ی نجات، درست همان جایی‌ست که می‌پذیری کمال، یک رؤیاست نه مقصد. وقتی یاد می‌گیری در میانه‌ی نقص‌ها لبخند بزنی، در نیمه‌ی کارها شادی کنی، و به خودت اجازه‌ی اشتباه بدهی، آرام آرام عشق و حال برمی‌گردد نه از بیرون، بلکه از درون. گاهی باید بگذاری رنگ‌ها از خط بیرون بزنند تا نقش‌ت زنده شود. زندگی به‌هم‌ریخته است، اما زنده. ناقص است، اما واقعی. شاید اِند عشق و حال در ظاهر پایان خوشی باشد، اما در حقیقت آغاز رهایی از وسواس کامل بودن است؛ نقطه‌ای که دوباره خودت را بدون قید و شرط دوست داری.

عاقبت عشق و حال

همه عاشق غرق شدن در خوش گذرونی هستیم؛ خندیدن تا دل‌مان میلرزد، شیرینی‌های زندگی و لحظات هیجان‌انگیز. اما حتی شیرینی هم اگر زیاد بخوری، دلت را درد می‌آورد! نسل جدید با دسترسی بی‌پایان به شبکه‌های اجتماعی و سرگرمی‌های دیجیتال، بیشتر از همیشه در معرض این خطر است. وقتی اعتدال را رعایت نکنیم، خوش گذرونی تبدیل می‌شود به یک زندان جذاب ولی محدود، که رشد و تجربه‌های واقعی زندگی را از ما می‌گیرد. فراموش نکنیم، زندگی مثل یه مهمونی بزرگه که هیجانش تا وقتی مفرحه که جا برای نفس کشیدن و فکر کردن هم داشته باشی. اگر همه وقتت را صرف خوش گذرونی کنی، بدون اینکه کمی فاصله بگیری یا به آینده فکر کنی، کم‌کم همین خوشی‌ها تبدیل به فشار و خستگی می‌شوند. نسل جدید باید یاد بگیرد که هر چیزی، حتی شادی و هیجان، وقتی بی‌حد و مرز شود، می‌تواند مانع پیشرفت، یادگیری و حتی آرامش درونی شود.

پس قاعده ساده است: قدر لحظات شاد را بدان، اما کنترل را از دست نده. خوش گذرونی با اعتدال، مثل چاشنی‌ای است که طعم واقعی زندگی را کامل می‌کند؛ نه آن‌قدر کم که بی‌مزه شود و نه آن‌قدر زیاد که تهش دردسر بیاورد. وقتی یاد بگیریم شادی را با مسئولیت و تعادل ترکیب کنیم، هر لحظه زندگی، یک تجربه ارزشمند، پرانرژی و به‌یادماندنی می‌شود. و این، همان کلید تبدیل خوش گذرونی به زندگی واقعی و پر قدرت است.

مخزن عشق و حال

بعضی‌ها دنبال آرامشن، بعضی‌ها دنبال هیجان؛ ولی ما ایده‌آل‌گراها دنبال ترکیب جادویی هر دوتاییم . هم عشق، هم حال! «مخزن عشق و حال» جاییه که رویاها با واقعیت قاطی می‌شن، تا یادمون بیاد زندگی، فقط نفس کشیدن نیست؛ لذت کشیدن از لحظه‌هاست. ما دنبال بهشت نمی‌گردیم، خودمون می‌سازیمش؛ گاهی با یه لبخند، گاهی با یه بلیط بی‌برگشت به جایی که نمی‌دونیم قراره چیو توش پیدا کنیم!

بیا از پاریس شروع کنیم، شهر نور و عاشقانه‌ها؛ جایی که با هر قدم روی سنگ فرش خیابون‌هایش انگار شعر می‌نویسی. از اونجا بزن بریم به توکیو، جایی که نظم و تکنولوژی دست در دست آرامش ژاپنی راه می‌رن و آدم می‌فهمه مدرن بودن می‌تونه روح هم داشته باشه. بعدش یه پرش به مراکش؛ رنگ‌ها، بوها، ادویه‌ها، انگار همه‌ی حواس پنج‌گانه با هم جشن گرفتن! و اگه هنوز حالِ دل نچسبیده، یه قایق کوچیک در آب‌های آبی سانتورینی نسخه‌ی درمانه!

اما مخزن عشق و حال فقط با پاسپورت پر نمی‌شه. گاهی یه جاده‌ی پیچ در پیچ شمال ایران، یه قهوه‌ی داغ توی کوچه‌های سنگی ماسوله، یه غروب ارغوانی در کویر مرنجاب، یا حتی یه شب پرستاره‌ی خنک در تبریز، به اندازه‌ی کل دنیا می‌چسبه. ما ایده‌آل‌گراها یاد گرفتیم که حال خوب، وابسته به لوکیشن نیست؛ وابسته به نگاهیه که تو هر منظره، زیبایی رو می‌بینه.

و حالا، اینجا جاییه که ماجرا تازه شروع میشه... چون مخزن عشق و حال فقط یه دعوت‌نامه به سفر نیست، یه مانیفستِ زندگیه! یه یادآوری که تو باید زندگی رو با تمام وجود لمس کنی، حتی اگه مقصدت فقط چند کوچه اون‌ورتره. هر بار که راه می‌افتی، بخشی از خودت رو جا می‌ذاری و یه تکه‌ی تازه پیدا می‌کنی. از بالی تا باداب‌سورت، از خیابون شانزه‌لیزه تا کوچه‌پس‌کوچه‌های یزد. اینجا هر تجربه یه کشف تازه‌ست؛ از خنده‌های بی‌دلیل تو جاده گرفته تا لحظه‌ای که یه غروب ساده رو با چشم پر از عشق نگاه می‌کنی. پس دلتو بردار و راه بیفت! بذار جهان، دفتر خاطراتت باشه و هر صفحه‌ش با ردی از شادی، جنون و ایده‌آل‌گرایی پر بشه. چون آخرش، چیزی که می‌مونه نه مقصداس، نه عکس‌ها..... فقط حالِ خوشِ زیستنه.

آرزوی محال

ایده‌آلیتی یعنی نترسیدن از رؤیاها، یعنی پذیرفتن این حقیقت که ذهن انسان، موتور آفرینش است نه ماشین مقایسه.

در جهانی که ایده‌آل‌گرایی را با خیال‌پردازی اشتباه می‌گیرد، ایده‌آلیتی یادآورِ آن است که رؤیا، وقتی با خرد و عمل همراه شود، می‌تواند واقعیت را دگرگون کند.

ایده‌آلیتی فرهنگی‌ست از خواستِ بیشتر؛

از خود، از جامعه، از فردایی که هنوز ساخته نشده.

فرهنگی که «کافی نیست» را نه به زبان نارضایتی، بلکه به زبان رشد ترجمه می‌کند.

انسان ایده‌آلیست، کسی‌ست که از ضعف‌ها نمی‌گریزد، بلکه آن‌ها را نقطه آغاز می‌داند.

او می‌داند که کمال دست‌نیافتنی است، اما مسیرِ نزدیک شدن به آن، همان جایی‌ست که معنا زاده می‌شود.

ایده‌آلیتی، ستایش رؤیای خام نیست؛

ستایش شجاعِتِ پرداختنِ آن رؤیاست تا زمانی که از تخیل، به توانمندی تبدیل شود.

ایده‌آلیتی، فلسفه‌ی انسان نوآور است

انسانی که از خیال آغاز می‌کند، از شکست نمی‌گریزد،

و در پایان، جهانی می‌سازد که زمانی فقط در ذهنش بود.

تست شخصیت: "ایده‌آل گرایی درونت چند درصد فعاله؟"

گاهی از خودت بپرس... تو دنبال بهترین خودتی، یا فقط دنبال فیلتر بهتر؟

با جواب دادن به این تست، می‌فهمی ایده‌آل‌گرای درونت چقدر بیداره!

۳) وقتی کسی اشتباهت رو گوشزد می‌کنه:

a) تا شب با خودم کل‌کل می‌کنم که چرا اون اشتباهو کردم!

b) می‌گم مرسی، بعدش سریع فراموشش می‌کنم.

c) جواب می‌دم: اشتباه؟ نه، این بخشی از طرح بزرگ منه!

۲) وقتی از خودت سلفی می‌گیری...

a) از هر زاویه ۵۰ تا عکس می‌گیرم، بعد ۴ تا فیلتر و نور و

کپشن شاعرانه

b) یکی دو تا می‌گیرم، خوب شد؟ خوب، نشد؟ همون دیگه.

c) اهمیتی نمی‌دم، چون دوربین همیشه نمی‌تونه عظمت منو ثبت‌کنه

۵) اگر یه روز ایده‌آلت تحقق پیدا کنه، اون روز چطوریه؟

a) همه چی طبق برنامه پیش می‌ره، بدون اشتباه، بدون تاخیر.

b) روز معمولی ولی بدون استرس و آدم‌های بداخلاق.

c) روزی که بالاخره بتونم تا ظهر بخوابم و هنوز قهرمان شم!

حالا امتیازها:

گزینه A= ۳ امتیاز گزینه B= ۲ امتیاز گزینه C= ۱ امتیاز

۸ تا ۱۱ امتیاز: ایده‌آل‌گرای منطقی

بلدی بین تلاش و آرامش تعادل برقرار کنی. عالیه! فقط مواظب باش از «تقریباً خوب» به «بی‌خیال» نرسی .

جمع بزن ببین چند شد؟

۱۲ تا ۱۵ امتیاز: ایده‌آل‌گرای تمام‌وقت

۵ تا ۷ امتیاز: آرام بی‌نقص‌نما

تو زندگی رو ساده‌تر می‌گیری، ولی شاید گاهی بهتره یه ذره وسواس خوب به خرج بدی تا از نتیجه‌هات بیشتر لذت ببری.

همیشه در حال تلاش برای بی‌نقص بودن! ولی یادت نره، «خوبِ کافی» گاهی از «کاملِ خسته» بهتره.