

نان و دندان

پدر سر بفکرت فرو برده بود
مروت نباشد که بگذارمش
نگر تا زن او را چه مردانه گفت
هم آن کس که دندان دهد نان دهد
که روزی رساند، تو چندین مسوز
نویسندهٔ عُمر و روزیست هم
بدارد، فکیف آنکه عبد آفرید
که مملوک را بر خداوندگار

یکی طفل دندان برآورده بود
که من نان و برگ از کجا آرمش؟
چو بیچاره گفت این سخن نزد جفت
مخور هول ابلیس تا جان دهد
تواناست آخر خداوند روز
نگارندهٔ کودک اندر شکم
خداوندگاری که عبدی خرید
ترا نیست این تکیه بر کردگار

لبخند مصنوعی

لبخند باید جزئی از واقعی‌ترین و ناخودآگاه‌ترین واکنش انسان باشد مثل بغض، اشک، ترس و غیره. حالا اما لبخند آگاهانه‌ترین کاریست که انجامش نمی‌دهیم چرا که از حق نگذریم قسطبندی در خرید از سوپرمارکت موضوع خنده‌داری نیست، تلاش جوان ایرانی و هرگز نرسیدنش هم همینطور، آرزو شدن خرید تلفن همراه که اصلاً و همینطور تاختن و ریشه دواندن اسنپ‌پی در تمام کسب‌وکارها چه بسا گریه دار است و تلخ تا خنده‌دار!

حالا لبخند را در کوچه و خیابان و فضای مجازی فقط به شکل تصنعی‌اش می‌توانی پیدا کنی... ارسال یک دنیا استیکر خنده در پاسخ به موضوعی که وحشتناک است برای پنهان کردن درد آن، تبسمی که به خورد دیگران می‌دهیم تا وانمود کنیم که حال‌مان حرف ندارد و بحث را بیش از یک احوال‌پرسی ساده کش ندهیم، لبخندی که ممکن است بتواند خانواده و عزیزمان را گول بزند و غصه‌دار غصه‌مان نکند و هرآنچه که همین لحظه و در حال خواندن این متن باعث پوزخندمان می‌شود؛ همه و همه مثالی است از لبخندهای مصنوعی روزمره‌مان! فکر میکنم باید اینجا و در این نمره از ابتکارنامه از شما بخواهم که لبخند مصنوعی‌تان را در قالب سرخ نگه‌داشتن صورت با سلی به خورد خودتان و دیگران ندهید.

شاید بهتر باشد یکبار برای همیشه از شر این افکار پوسیده راحت شوید و یک لبخند واقعی برای خودتان ارتودنسی کنید؛ زمانبر است، درد خواهد داشت، صبوری می‌طلبد و ارزیابی نیاز دارد اما نتیجه‌اش حتماً لذت‌بخش خواهد بود. دنیا یک لبخند طبیعی به ما بدهکار است.

حتی اگر در آخرین سکانس زندگی بگویند سب و آخرین عکسش را با لب خندان از ما بگیرد باز هم بدون شک ارزش سختی این ارتودنسی را دارد.

زندگی‌ات را ارتودنسی کن!

قرار نیست همیشه همه‌چیز مرتب باشد. بعضی چیزها باید فشار بیاورند، بعضی‌ها باید جابه‌جا شوند، بعضی‌ها باید حذف شوند و بعضی تغییرها آن قدر زمان می‌برند که وسط راه فکر می‌کنی اصلاً قرار نیست درست شوند. اما درست مثل ارتودنسی، مرتب شدن یک پروژه‌ی یک‌شبه نیست. شباهت ارتودنسی با رشد و زیبایی زندگی بی‌نظیر است:

۱) برکت: چیزهایی که به زندگی‌ات چسبیده‌اند.

بعضی چیزها را خودت انتخاب نکردی، اما حالا به زندگی‌ات چسبیده‌اند. عادات‌های بد، ترس‌ها، اهمال‌کاری، گوشی، و آن یک نفر که خودت بهتر می‌دانی کیست. برکت‌ها قرار نیست تا ابد بمانند؛ ولی تا وقتی لازم‌اند، باید تحملشان کنی. **برکت زندگی تو چیست؟**

۲) سیم: چیزی که مجبور می‌کند درست حرکت کنی.

سیم شاید روی اعصاب باشد، اما کارش مشخص است: نمی‌گذارد هر طرف که خواستی بروی. قانون، برنامه، محدودیت، «نه» شنیدن، زود خوابیدن، دیر شروع نکردن... همه‌شان گاهی آزاردهنده‌اند؛ ولی شاید همان چیزی باشند که زندگی‌ات برای مرتب شدن لازم دارد. **هر محدودیتی دشمن تو نیست. بعضی‌هایشان فقط بد معرفی شده‌اند!**



نمره‌ی بیست و نهم
شهریور ۱۴۰۵ ه.ش

ابتکارنامه

طراحی شده در مجتمع فنی مهربانتکار

ارتودنسی

۳)کش: هر روز یک ذره فشار.

کش‌ها قهرمان‌های گمنام ارتودنسی‌اند؛ نه خیلی بزرگ‌اند، نه خیلی جذاب، ولی هر روز یک فشار کوچک وارد می‌کنند. زندگی هم پر است از همین‌ها: تمرین کردن، درس خواندن، دوباره امتحان کردن، نه گفتن، عذرخواهی کردن، و انجام دادن کاری که حوصله‌اش را نداری. هیچ‌کدام به‌تنهایی زندگی‌ات را عوض نمی‌کنند. **اما جمعشان چرا.**

۴)تنظیم ماهانه:وقتشه به نگاهی به خودت بندازی.

گاهی لازم است یک قدم عقب بروی و ببینی: **من دقیقاً دارم کجا می‌روم؟**

چه چیزی بهتر شده؟ چه چیزی هنوز کج است؟ چه چیزی زیادی فشار می‌آورد؟ چه چیزی دیگر لازم نیست؟ زندگی هم گاهی به یک تنظیم اساسی نیاز دارد. **قرار نیست فقط جلو بروی؛ گاهی باید خودت را تنظیم کنی.**

۵)کشیدن دندان: هر چیزی قرار نیست بماند.

بعضی چیزها جایشان در دهان نیست. بعضی چیزها هم جایشان در زندگی نیست. یک عادت، یک ترس، یک رابطه، یک فکر، یا حتی نسخه‌ای قدیمی از خودت. حذف کردن همیشه شکست نیست. گاهی برای اینکه چیزی بهتر جا بیفتد، **باید برای چیزی که دیگر جایش نیست، خداحافظی کنی.**

۶)درد: هزینه‌ی مرتب شدن.

هیچ‌کس وسط ارتودنسی نمی‌گوید: وااای، چه تجربه‌ی لذت‌بخشی! تغییر هم همین است. رشد همیشه قشنگ و انگیزشی نیست. گاهی خسته‌کننده است. گاهی سخت است. گاهی دلت می‌خواهد همه‌چیز را رها کنی. ولی درد مسیر، لزوماً نشانه‌ی اشتباه بودن مسیر نیست. **بعضی دردها فقط دارند می‌گویند: "داریم تغییر می‌کنیم"**

۷)لبخند نهایی:بالاخره رسیدیم!

بعد از ماه‌ها سیم و کش و تنظیم و صبر، دیک روز جلوی آینه می‌ایستی و می‌فهمی: **ارزشش را داشت.**

نه فقط به خاطر لبخندت؛ به خاطر تمام روزهایی که ادامه دادی، وقتی هنوز نتیجه را نمی‌دیدی. شاید زندگی هم همین باشد. ما معمولاً وسط مسیر، کجی‌ها را بیشتر از تغییرها می‌بینیم. اما شاید یک روز برگردی و بگویی: **خوب شد ولش نکردم...**

مال اکلوزن جوانی

		
دریغا که بارانِ رحمت نماند	جوانی به یک دم غنیمت نماند	
ز عمرم نمانده‌ست جز خاطراتی	که هر لحظه‌اش در دلم حسرتی‌ست	

یک روز چشم باز می‌کنیم و می‌بینیم جوانی‌مان هم مثل خیلی چیزهای دیگر، گران شده و از توان خریدنمان خارج است. ما قرار بود جوانی کنیم؛ عاشق شویم، سفر برویم، بی‌هوا بخندیم و برای فردا نقشه های بزرگ بکشیم ؛ اما انگار روزگار برایمان نسخه‌ی دیگری پیچید گفت: «فعلاً جان بکنید، خوشی را می‌گذاریم برای بعد!»

بعدها شد قسط، اجاره، کار، نگرانی و هزار جور «فعلاً باید صبر کنیم»آن‌قدر صبر کردیم که تقویم جلو رفت و ما ماندیم و جوانی‌ای که آرام‌آرام از لای انگشت‌هایمان سر خورد. چه طنز تلخی‌ست؛ نسلی که قرار بود دنیا را عوض کند، حالا بیشترِ انرژی‌اش را صرف این می‌کند که خودش از پا نیفتد! و عمر، بی‌آنکه منتظر رسیدن وقت ما بماند، آرام‌آرام گذشت. گاهی دلم می‌گیرد برای تمام آن روزهایی که می‌توانستیم زندگی کنیم و فقط دوام آوردیم؛ برای جوانی‌ای که باید پر از خاطره می‌شد، اما پر شد از نگرانی. با این همه، هنوز تهِ این بغض، یک امید کوچک نفس می‌کشد؛ شاید هنوز بشود چند صفحه از این قصه را عوض کرد... شاید هنوز بشود یک روز، بی‌دلیل خندید، عاشق شد و زندگی کرد؛ شاید هنوز دیر نشده باشد؛ شاید همان طور که در مال‌اکلوزن، دندان‌ها اگرچه سال‌ها از مسیر طبیعی خود دور شده‌اند، اما با صبر، زمان و درمان دوباره می‌توانند به جای درستشان برگردند، ما هم بتوانیم بخشی از این ناهماهنگی‌های زندگی را اصلاح کنیم. شاید قرار نیست گذشته را برگردانیم؛ قرار است از همین‌جا، دوباره نظمِ زندگی‌مان را پیدا کنیم.

آخرِ قصه شاید این باشد که مال‌اکلوزن فقط ناهماهنگی دندان‌ها نیست؛ گاهی اسمِ تمام سال‌هایی‌ست که زندگی، آرام‌آرام ما را از جای درستان خارج کرده است. و شاید ارتودنسیِ واقعیِ زندگی، همین باشد که قبل از تمام شدنِ جوانی، دوباره خودمان را به جای درستِ زندگی برگردانیم؛ لبخند بزنیم، نفس بکشیم و این‌بار زندگی را به «بعداً» موکول نکنیم.

یادداشتک رُعایا

قسمت پنجم: لبخند قندیلستانی: در کشاکش کش‌های نامرئی!

خدمت جناب «مدیر کل امور اصلاح فک و دهان مملکت»:

اینجانب، یکی از آن جوانان قندیلستانی‌ام که در دوره‌ی اوج جوانی، به‌جای «فک» زدن در آرزوهای بزرگ، درگیر «ارتودنسی» زندگی‌ام. بله، درست شنیدید؛ ارتودنسی!

اوضاع مملکت ما دقیقاً شده است مثل دندان‌های یک بیمار مبتلا به مال‌اکلوژنِ حاد. همه‌چیز نامنظم، کج‌ومعوج، بی‌رون‌زده و بدقواره است. و دولت؟ دولت نقش همان دندان‌پزشک بی‌حوصله‌ای را بازی می‌کند که به‌جای درمان ریشه‌ای، فقط سفت‌تر «کش» می‌بندد!

ما جوان‌ها، مثل همان براکت‌های فلزی، به دندان‌های این جغرافیای بی‌دندان جوش خورده‌ایم. هر روز که بیدار می‌شویم، می‌بینیم مسئولین عزیز یک کش جدید روی دهان اقتصاد بسته‌اند. یک روز کش تورم، یک روز کش محدودیت، یک روز هم کش امید‌واهی. این کش‌ها آن‌قدر فشار می‌آورند که آدم نه می‌تواند حرف حق بزند، نه می‌تواند نان درست‌ودرمان گاز بزند.

آرزوهایم را نگاه می‌کنم؛ کج‌اند، مثل دندان‌های نیش که راه را بر بقیه بسته‌اند. می‌خواهم درست‌شان کنم، اما هرچه فشار تلاش و تکاپو را بیشتر می‌کنم، فک این مملکت بیشتر در می‌رود. ما جوان‌ها در قندیلستان، در یک پروسه‌ی بی‌پایان «ارتودنسی اجباری» گیر کرده‌ایم. می‌گویند: «تحمل کن، درد دارد ولی صاف می‌شود!»

ما هم تحمل کردیم. دو سال تمام در جنگ، سه‌ماه در قحطی، و حالا هم در چله‌ی تابستان بی‌پولی. اما دریغ از نیم‌میلی‌متر جابه‌جایی مثبت! فقط دردش ماند و هزینه‌اش که هر روز بیشتر از جیب خالی‌مان برداشته می‌شود.

جالب اینجاست که در مطب این دندان‌پزشک محترم، نوبت ویزیت ما همیشه «دقیقاً بعد از مرگ خودمان» است. می‌گویند دندان تان اصلاح می‌شود، ولی وقتی به آینه نگاه می‌کنیم، می‌بینیم اصلاً دندانِ باقی‌نمانده که بخواهد اصلاح شود؛ همه را در راه رسیدن به آن لبخند استاندارد اداری، ساییده‌ایم و از بین برده‌ایم.

خلاصه که ای مسئولین عزیز سیم‌کشی‌کن مملکت!

این «ارتودنسی» که راه انداختید، دندان‌های ما را که صاف نکرد هیچ، فک خودتان را هم از بس وعده‌ی پوچ «بهبودی» دادید، دچار لق‌شدگی مزمن کرده است.

ما که کش این انتظار را تا حد پاره شدن کشیده‌ایم. فقط مانده‌ام در این وضعیت بلاتکلیفی، وقتی بالاخره این سیم‌کشی‌ها را از دهان ما باز کنید، آیا اصلاً لبخندی باقی‌مانده که بشود با آن پُر داد؟ یا فقط قرار است با دهانی خالی از دندان و پُری از بغض، به ریش تمام آن طرح‌های اصلاح فک‌تان بخندیم؟

والسلام؛

جوان قندیلستانی، با لبخندی که به لطف «سیم‌های شما»، کج‌تر از همیشه است!

سیم کشی روزگار

قدیمی‌ها به جوان‌ترها می‌گفتند:جوان است و خام ! بزرگ شود، حتما آدم می‌شود. اما انگار جوان باید از همان روز اول، نسخه‌ی نهایی خودش باشد؛ هدف داشته باشد، موفق باشد، پول دربیاورد، آینده‌اش را بداند و اگر ممکن است، تا سی سالگی هم یک کتاب را با موفقیت به چاپ برساند! اما مگر زندگی این‌قدر مرتب پیش می‌رود؟

جوانی، سر و صدا دارد، تردید دارد، گاهی حتی کمی شلختگی محترمانه دارد. قرار نیست هر جوانی در بیست‌سالگی بداند در چهل‌سالگی کجاست؛ بعضی از ما در چهل‌سالگی هم با اعتمادبه‌نفسِ کامل نمی‌دانیم کجاییم، فقط ظاهرمان را حرفه‌ای‌تر نشان می‌دهیم. مهم این است که جوان، در میانه‌ی این آشفتگی، امید را از دست ندهد و جامعه هم او را بابت نرسیدن به خط پایان، مجازات نکند. شاید تنها درسی که می‌شود از موضوع این ماه قرض گرفت همین باشد: هیچ بی‌نظمی‌ای با تحقیر، مرتب نمی‌شود و هیچ فشاری اگر با آگاهی، صبر و امید همراه نباشد، اسمش درمان نیست. جوانی را باید زندگی کرد؛ با فکر، با جسارت، با خطاهای قابل‌اصلاح و با این اطمینان که آدم برای خوب‌شدن، لازم نیست از روز اول کامل باشد. تو قرار نیست همین امروز، نسخه‌ی نهاییِ خودت باشی. زندگی، کارخانه تولید آدم‌های آماده نیست. آدم ساخته می‌شود؛ با انتخاب، اشتباه، تجربه، صبر، یادگرفتن و گاهی حتی با همان روزهایی که خیال می‌کنیم هیچ اتفاق خوبی در آن‌ها نیفتاده است. ما عادت کرده‌ایم نتیجه را ببینیم و مسیر را فراموش کنیم. دندان‌های مرتب را می‌بینیم، ساعت‌ها و ماه‌های فشار را نمی‌بینیم. آدم موفق را می‌بینیم، سال‌های سردرگمی‌اش را نمی‌بینیم. اعتمادبه‌نفس امروز یک نفر را می‌بینیم، هزار بار شک‌کردنش به خودش را نمی‌بینیم. شاید جوانی دقیقاً همین فاصله باشد؛ فاصله‌ی بین چیزی که هستیم و چیزی که قرار است بشویم. فاصله‌ای که باید طی شود. نه با عجله، نه با مقایسه، نه با سرزنش. با صبر و اصلاح. و این شاید مهم‌ترین چیزی باشد که باید به نسل جوان یاد بدهیم: اگر امروز زندگی‌ات کمی به‌هم‌ریخته است، اگر هنوز جای درست‌تر را پیدا نکرده‌ای، اگر بعضی انتخاب‌هایت جواب نداده، اگر هنوز نمی‌دانی پنج سال دیگر کجایی... نگران نباش. هیچ‌کس از روز اول، لبخند نهاییِ زندگی‌اش را تحویل نگرفته است. بعضی چیزها باید کمی فشار ببینند تا سر جای خودشان قرار بگیرند. بعضی مسیرها باید زمان ببرند. و بعضی دردها، اگر درست از آن‌ها عبور کنیم، اسمشان دیگر «درد» نیست؛ می‌شود درس! صادقانه بگویم جوانی هم ارتودنسی می‌خواهد، هیچ چیز در زندگی، محکوم به نامرتب ماندن نیست. بعضی چیزها برای درست‌شدن، زمان می‌خواهند؛ بعضی چیزها فشار؛ و بعضی چیزها، صبری بیشتر از آنچه حوصله‌مان می‌کشد. جوانی قرار نیست بی‌درد باشد؛ قرار است پربار باشد. و هیچ‌کس برای مرتب شدن، از همان روز اول لبخندش شبیه عکس روی جعبه‌ی خمیردندان نیست! کمی درد، کمی صبر، کمی آگاهی، کمی عقل و مقدار قابل‌توجهی امید لازم است. بقیه‌اش را زمان انجام می‌دهد، بالاخره دندان‌ها هم یک روز مرتب می‌شوند؛

آدم که جای خود دارد...