

وقتی که سال‌ها با بی‌توجهی به احساسات، نیازها، خواسته‌های قلبی و توجه به ندای کودک درون، به آرامی از کنارشان می‌گذریم، پرواضح است که حداقل پیامد آن، این حال عجیب و غریب ماست! تازه، ماجرا به همین جا هم ختم نمی‌شود. اگر امروز به فکر خودمان نیفتیم، به زودی حتی دل‌مان برای خودمان هم تنگ نخواهد شد...

همین چند روز پیش که داشتم در مورد علل افسردگی تحقیق می‌کردم، دیدم در بسیاری از سایت‌ها نوشته است که علل افسردگی هنوز برای جامعه‌ی بشری نامعلوم است، چقدر مضحک، خنده‌ام می‌گیرد... دلیلی از این شفاف‌تر: که آن قدر از خودمان دوری می‌کنیم که دیگر دل‌مان برای خودمان هم آن قدری تنگ نمی‌شود که حتی نیم‌نگاهی هم در آینه به خود نمی‌اندازیم... باور نمی‌کنید؟!!!!

من زنان و مردان زیادی را می‌شناسم که مدت‌هاست شانهای به موه‌های خود زده‌اند یا فقط با اعتراض اطرافیان، تنی به آب زده و استحمام می‌کنند. به نظر شما آیا این، چیزی جز قهر با خود است؟! لطفاً همین لحظه کمی با خود فکر کنید و از خودتان بپرسید: «دل‌تان چه می‌خواهد؟!»

همین الان که برای‌تان می‌نویسم، من دل‌ام می‌خواهد لیوان چای و شکلاتی که روی میزم خیره‌خیره به من زل زده است را میل کنم... پس لطفاً کمی صبر کنید تا من به ندای دل خود پاسخ دهم... و اما بعد...

راستش حالا که دوباره شروع به نوشتن می‌کنم، کمی از آن چه که فکر می‌کردم، دیرتر شده است، می‌دانید چرا...؟! چون تا زمانی که احساس گرسنگی، اندیشه و ذکاوت‌م را به خود اختصاص داده بود، نمی‌توانستم برای‌تان **حرفی/کلامی از جنس بلور** بگویم...

لابد می‌گویید: همه‌جور دل‌تنگی دیده بودیم به‌جز دل‌تنگی برای خود... این دیگر چه‌جور دل‌تنگی‌ست؟ نه؟ کمی به آدم‌های اطراف‌تان که نگاه کنید، خوب می‌بینید که تازگی‌ها کم‌تر دل‌تان برای‌شان تنگ می‌شود. خودمانیم؛ کسی که در این حوالی نیست، آیا اشتباه می‌گوییم!!! انصافاً چندوقت است که سراغی از فلانی، آری، همان دوست قدیمی یا حتی همین بستگان نزدیک نگرفته‌ایم...؟! قدیم‌ترها بیش‌تر دل‌مان تنگ می‌شد اما این روزها آن قدر حجم ظرف دل‌تنگی‌مان، مملو از دل‌تنگی برای خودمان است که دیگر جایی برای دیگران نمانده است! البته غیرقابل پیش‌بینی هم نبود...

# می‌شود...! خودم تنگ گاهی دلم برای

## جلوتر از زمان رفتن

می‌دانی! جلوتر از زمان رفتن  
یعنی بیش‌تر دوست‌داشتن، بیش‌تر مهربان  
بودن!

جلوتر از زمان رفتن  
یعنی بیش‌تر گام برداشتن، تلاش کردن  
لحظه‌های شاد را بیش‌تر دیدن  
خنده‌ها را بیش‌تر کردن

جلوتر از زمان،  
یعنی بیش‌تر حس کردن، نگاه کردن،  
حتی بیش‌تر شکرگزار بودن،

جلوتر از زمان،  
یعنی، پشت و روی دنیا را دیدن!  
کشف کردن، آفریدن، زندگی کردن

جلوتر از زمان  
یعنی از عشق هم پیشی گرفتن!

شیرین بهادر (سپهری)



موضوعی که سال‌هاست ذهن مرا به خود مشغول کرده، همین موضوع «توجه به ندای دل و پاسخ معقول به خواسته‌هاست...» لطفاً شما هم از همین لحظه‌ی اکنون آغاز کنید...

**به ندای واقعی درون‌تان گوش دهید، با خودتان آستی کنید،**  
وقتی دل نازک‌تان از غم دل‌تنگی خود سبک‌بال شد، می‌تواند هم‌چون یک عاشق، دلش برای صدای یک چکاوک هم تنگ شود، یا شاید دلش بوی بهارنارنج را بخواهد یا شاید هم خوردن یک بشقاب باقالی گلپرزده پای کوه دربند را! از کسی که هنوز دل‌تنگ خود است، چه انتظار که به‌یاد بیاورد نهال درخت کاشته‌شده بر سر تربت پدر را که مدت‌هاست تشنه‌ی لیوان آب فاتحه‌خوانی‌ست که گمان می‌کرد روزی اگر پدر را نبیند، خواهد مُرد... دیگر ملالی نیست. به قول صالحی بزرگ «جز گم‌شدن گاه‌به‌گاه خیالی دور، که مردم به آن شادمانی بی‌سبب می‌گویند...!

لطفاً تظاهر را کنار بگذارید، کسی به شبه قهرمان مدال نمی‌دهد و از هر رستم‌نامی، سهراب پهلوان زائیده نخواهد شد!  
عزیز من! بکوش تا عظمت در نگاه تو باشد، نه به آن چه می‌نگری.  
این حق مسلم توست که حال خودت را دریابی... لطفاً اگر غمگینی، ادای سرخوشان را درنیاور و نگو حال من عالی‌ست... و اگر مسرور و شادمانی، ادای غمگساران را درنیاور که خدای ناکرده چشم زخم دیگران، کمی از شادی مفرطات بکاهد...

وای بر ما چه ناآگاهانه به جنگ الهی درون خود می‌رویم و چه مغرورانه گمان می‌کنیم که پیروزیم. آن‌چه گفتیم، نه‌تنها رهایی از اندوه و ماتم و افسردگی بود، بلکه به زبان این قاصر:

«شاید رمز خوشبختی باشد»

چرا وقتی که خوابت نمی‌آید، تختخواب غمناک خود را در آغوش می‌گیری...؟

و چرا وقتی که دل‌ات می‌خواهد در یک عصر بهاری چند دقیقه‌ای چرتی بزنی، همه می‌گویند چه وقت خواب است؟! راستی ساعت شام‌خوردن، چه ساعتی‌ست؟! زمانی به‌غیر از آن‌که گرسنه می‌شویم.»

همین بی‌توجهی‌ها به خواسته‌های دل است که امروز، روزگاری را برای‌مان می‌سازد که وقتی هنوز حداقل‌ها را هم نمی‌دانیم، گمان می‌کنیم می‌توانیم ازدواج کنیم چون (الآن ساعت ازدواج است)...  
و از بس دیگران می‌گویند دیر شده، چه ناآگاهانه به مقام پدر و مادر ناائل می‌شویم...

**شما را به خدا بیایید کاری بکنیم...**

حالا دیگر این جان تو و جان پرستوهای مهاجری که هر بهار به آسمان شهر شما کوچ می‌کنند...



سیدحمیدرضا محتشمی  
محقق و مدرس مهارت‌های زندگی