سروَک

شاد زندگی کردن

روایت یک گفت‌وگو در کنج پانزدهم

(۱) همه‌ی ما تا حالا تجربه غمگین شدن، ناراحتی، عصبانیت، یا ناامیدی رو داشتیم. اینکه از زندگی خودمون ناراضی باشیم، از دست خودمون یا بقیه دلخور، و اصلا روزای شاد زندگی رو یادمون نیاد. اینجور وقتاست که شاید در کنار گله‌گزاری و شکایت کردن از روزگار و اتفاقایی که حالمون رو ناخوش کرده، به خودمون بگیم که چطوره می‌شه شاد زندگی کرد؟ خب، این سوالی بود که **هستی** در جستارش مطرح کرد، اسمش رو هم گذاشت «شاد زندگی کردن.» اسم جذابیه، نه؟

(۲) شاید از خودتون بپرسید که چرا **هستی** چنین موضوعی رو واسه جستارش انتخاب کرده. بذارید جواب رو از زبون خودش بشنویم: «*چون خیلی‌هامون تو فضای مجازی هستیم و پست‌ها وکلیپ‌هایی که درمورد افسردگی و نداشتن اعتماد بنفس و... هست رو می‌بینیم. من دارم می‌بینم خیلی از جوون‌ها ونوجوون‌ها به این بیماری‌ها*

(منظورش بیماریِ شاد نبودنه انگار) مبتلا شدن و میان زیر پست‌ها پیام می‌ذارن که مثلا آره، ما وقعا حالمون بده ...»

اینجا **هستی** سوال‌های اساسی جستارش رو مطرح می‌کنه: *«چرا خودمون نخوایم خوب و شاد زندگی کنیم؟ از نظر من اگه کسی واقعا قصد شاد زندگی کردن رو داشته باشه هیچ چیز مانع اون نمی‌شه»* **هستی** اینجا یه تلنگر خیلی خوب و به جا به خودش می‌زنه و می‌گه که البته جای دیگران نیست و نمی‌خواد قضاوتشون کنه، چون نمی‌دونه تو چه وضعیتی هستن. شاید واقعا وضعیت خوبی ندارن. اما نظرش اینه که می‌شه زندگیمونو خودمونو بسازیم.

(۳) **مهدیار** اولین نفریه که وارد بحث می‌شه و می‌گه: «منم تا حدودی باهات موافقم. البته باید بگم که این کرونا بی‌تاثیر نبوده. خیلیا امیدشونو از دست دادن و یه جورایی رفتن تو فاز غم. من خودم به بعد کرونا خیلی امید دارم و

فک کردن بهش خیلی بهم انرژی میده. اما بعضیا یه جور دیگه بهش نگاه کردن و فاز غم برداشتن.» بعدش یه مثال از یکی از فامیلاشون می‌زنه که از همین آدماست و فقط هم با **مهدیار** درد دل می‌کنه. **مهدیار** می‌گه که خودش نمی‌تونه کامل درکش کنه، ولی مطمئنه که یه دلیلی داره که اینجوری می‌شه. در واقع **مهدیار** در کنار اینکه موافقه که باید شاد زندگی کرد، به این نکته هم توجه می‌کنه که باید به ریشه مشکل هم پرداخت و دید که آدم‌هایی که غمگین هستن یا ناامید، چرا اینطوری شدن. یه نکته دیگه هم که انگار پشت حرف **مهدیار** نهفته‌ست اینه که برای اینکه فهمید آدم‌ها از چه مشکلاتی رنج می‌برن، اول باید بهشون نزدیک شد، تا اونا هم بتونن سرِ درد دل رو باز کنن و صادقانه از مشکلاتشون بگن.

(۴) **کریما** هم حسابی از «فاز غم گرفتن بعضی آدم‌ها ممکنه از روی جوگیری باشه تا مشکلات واقعی» حسابی شاکیه، اما در ادامه اعتراف می‌کنه که حتا با آدم‌های جوگیر هم باید همدردی کرد. گویا اینجا همه روی اهمیت و لزوم همدردی و همدلی برای آدمی که واقعا دچار مشکلی شده تأکید دارن. انگار می‌خوان بگن برای شاد زندگی کردن، اول باید غم‌ها رو ریشه‌یابی کرد و با همدردی و کمک گرفتن از آدم‌ها برای از بین بردنش اقدام کرد. گویا یه توافق نسبی اینجا بین شرکت‌کنندگان در این جستار به وجود اومده. اینجاست که **یاسی** که از تسهیلگرای سروکه بحث رو برمی‌گردونه به شادی و می‌پرسه «به نظرتون معیارهای شاد زندگی کردن چیا می‌تونه باشه؟ به چه زندگی‌ای می‌گن شاد؟»

(۵) بذارید از **کریما** بشنویم که می‌گه لبخند زدن همیشگی توی روی همه‌ی آدم‌ها رو خیلی مؤثر دیده. **مهدیار** این کار رو سعی می‌کنه با لبخند به لب بودن و سلام کردن به آدم‌های دور و بر، حتی وقتی نمی‌شناسدشون توی پیاده‌روی و غیره...، انجام بده. **نعیم** هم که تازه به جمع اضافه شده با یه سرفه کوتاه حواس جمع رو به خودش جلب می‌کنه و از خاطره‌ش از مواجهه با آدم‌ها در کوه می‌گه: «*من دیدم که توی کوه وقتی غریبه‌ها به هم می‌رسن سلام می‌کنن و خسته نباشید می‌گن*» در ادامه به حرفِ **یاسی** اشاره می‌کنه *که شاید برای شاد زندگی کردن، محیط هم تاثیر داشته باشه، چون مثلا آدم‌ها توی کوه انقدر حالشون خوبه که دوست دارن به بقیه هم این حس رو بدن و از طرفی بقیه هم کاملا آمادگیش رو دارند و نمی‌گن طرف خل و چله*» (انگار نعیم از سلام کردن در محیط‌های دیگه تجربه بدی داره!)

(۶) ولی واقعا که عجب کیفی میده آدم صبحشو با دیدن لبخند **کریما** و **مهدیار** و **هستی** و **یاسی** و **نعیم** شروع کنه! **مهدیار** در ادامه حرفاش به یه نکته خیلی قشنگ اشاره می‌کنه: «اهمیت هدف داشتن در زندگی و تلاش کردن برای رسیدن به اون هدف.» شنیدن جواب **هستی** هم جالبه. **هستی** می‌گه که برای شاد زندگی کردن سعی می‌کنه شبا زود بخوابه، صبح زود بلند بشه، برای زندگیش ارزش قائل باشه، خودشو دوست داشته باشه، روزانه نقاشی کنه و کارهای قشنگ دیگه مثل ورزش انجام بده. انگار **هستی** هم با **مهدیار** موافقه که هدف داشتن، برنامه‌ریزی، و تلاش کردن در طول روز برای شاد زیستن خیلی مهمه. **محمد** هم پیشنهادات جالبی داره: دیدن یک گنجشک روی درخت، دیدن یک برگ گل یا یک پروانه. آب روان در یک جوی و

هزاران هزار مثال از این دست. لبخند زدن به دوستان و مردم و مهربان زندگی کردن.

(۷) نفر بعدی که وارد بحث میشه **ایلیا**، از تسهیلگران سروکه. **ایلیا** حرفاش رو اینطوری شروع می‌کنه: *«اگه اینطوری نگاه کنیم که هر اتفاقی در دنیا در پی یک اتفاق دیگه رخ داده و زمینه‌ساز اتفاق دیگه‌ای هست، آیا این می‌تونه بهمون کمک کنه تا شادتر و بی‌دردتر باشیم؟ توی زندگی شخصی من، موضوع «حکمت» خیلی کمک‌کننده بوده». بعد منظورش رو از «حکمت» اینطوری بیان می‌کنه: «حکمت برای من به بیان ساده یعنی هر اتفاقی برام افتاد، حتما حساب شده و دقیقه و حتما صلاح من در اون در نظر گرفته شده!»* **هستی** با این قسمت از حرف **ایلیا** که «توی هر چیزی حکمتی نهفته است» مخالفه. ولی قبول داره که

اگه اتفاق بدی برای آدم بیافته، خدا حتما راه مقابله باهاش رو هم پیش پای آدم می‌ذاره.

(۸) **ماجد** نفر بعدیه که وارد این بحث میشه. بذارید حرفاش رو بصورت مستقیم همینجا بشنویم: «*من فکر می‌کنم یکی از دلایل اینکه ما حالمون بده، اینه که فکر می‌کنیم خیلی مهم هستیم. وقتی فکر کنیم که خیلی مهم هستیم، هر اتفاق کوچیکی هم که برای ما بیفته، احساس می‌کنیم سقف جهان الان میاد پایین. چون خودت «اعتماد به نفس» رو کنار «افسردگی» بکار بردی، این نکته به ذهنم رسید. یعنی میخوام بگم که «اعتماد به نفس» گرچه چیزِ خوبیه ولی اگر درست در وجود ما شکل نگیره، خودش مایهٔ افسردگی می‌شه. چون من وقتی «اعتماد به نفس» دارم، فکر می‌کنم جهان باید بر مدارِ من بچرخه ولی خب نمی‌چرخه و اینطوری من له میشم.*» اینجا سرِ دردل **یاسی**

و **مهدیار** هم با شنیدن این حرف **ماجد** درباره اینکه یکی از دلایل شاد نبودن شاید این باشه که ما خودمون رو خیلی مهم می‌گیریم، باز می‌شه: «توی جامعه‌ی ما از بدو تولد انگار ازمون توقع دارند در هر عرصه‌ای نابغه و بهترین باشیم و این به نظرم یکی از دلایل شاد نبودن ماست. انگار ما هیچ وقت کامل نیستیم و همیشه در حسرت کامل بودنیم،»

(۹) البته **مهدیار** معتقده که وضعیت الانِ جامعه اینطوری نیست یا به نسبت قبل خیلی بهتر شده و خیلی از خانواده‌ها فشار زیادی به بچه‌هاشون نمی‌آرن؛ اما هر دو موافقن که «لیاقت» ما خیلی بیشتر از ایناست». اینجاست که **مهدیار** دوباره بحث تاثیر محیط رو روی شادی آدم‌ها وسط می‌کشه و می‌گه: «*همیشه حسرت خوردم چرا محیط زندگی ما و مدل بزرگ شدن و حتی فرهنگ جامعه رو من تعیین نکردم و اگه اونا اشتباهی کنن منم باید تاوان بدم. اما همیشه سعی می‌کنم*

که یه کاری برای این اوضاع انجام بدم.» مثل اینکه دوباره پای محیط و تاثیرش روی شاد زیستن آدما مطرحه!

(۱۰) **هستی** هم با این حرفا موافقه و یه جمله خیلی کلیدی رو مطرح می‌کنه: «*ما صاحب همه مشکلات دنیا نیستیم، پس نباید انقدر زندگی رو سخت بگیریم*» ولی بذارید از **محمد** بشنویم که یه نکته اساسی، به تمایز «آرامش» و «شادی» و اهمیت ایجاد تعادل در زندگی اشاره می‌کنه. **محمد** می‌گه: «*باید شاد زندگی کردن رو با آرامش زندگی کردن اشتباه گرفت. ما باید این حقیقت رو بپذیریم که مثل همه انسان‌ها گاهی غمگین می‌شیم، گاهی ناامید، گاهی امیدوار و گاهی خوشحال و خلاصه حالات مختلفی میاد سراغمون. آرامش یعنی بپذیریم واقعیت‌هایی اطرافمون هست. مطلقا شاد زندگی کردن به نظرم صفائی نداره. فقط شاد بودن مثل اینه که یه پارچ آب رو برداری و درش شکر بریزی و سعی*

کنی که از نوشیدنش لذت ببری. در حالی که اگر کمی ترشی مثل آب لیمو بهش اضافه کنی، شربت گوارائی می‌شه. فقط باید سعی کنیم که تعادل بین شیرینی و ترشی رو حفظ کنیم.»

(۱۱) **ماجد** ولی به سختیِ کار اشاره می‌کنه و می‌گه انگار «شادبودن» و «آرام‌بودن» از آن هدف‌هایی هستن که نمی‌شه مستقیم به سمتِشون حرکت کرد. می‌گه: *«من خودم وقتی خیلی «سعی» می‌کنم که توی یه مهمونی خوش بگذرونم معمولا از دماغم در می‌آد یا وقتی خیلی «سعی» می‌کنم که شاد باشم، یه عالمه دلیل پیدا می‌شه برای غمگین‌بودن...»* به نظر **ماجد** بهترین کاری که می‌شه کرد همونیه که از اول **هستی** توی عنوان این جستار گفت؛ یعنی توجه به ناشادی‌ها و ناآرامی‌های دیگران. اینکه وقتی ما توجه می‌کنیم که دیگران ناشاد و ناآروم هستن و سعی می‌کنیم یه قدم برداریم که اون‌ها

یه ذره شادتر و آروم‌تر باشن، انگار خودمون هم آروم‌تر و شادتر می‌شیم.» آخرین سوال این جستار رو **نعیم** مطرح می‌کنه و دوباره حواس ما رو از شادی به سمت ناراحتی برمی‌گردونه و می‌پرسه که «*آیا ناراحت بودن بده؟ یا آیا نمی‌شه گاهی هم ناراحت بود؟ من می‌دونم که در کل شاد بودن می‌تونه یه روش زندگی باشه اما حس می‌کنم ناراحتی و احساس‌های دیگه هم، همه با هم احساس خوبی در ما ایجاد می‌کنن.*»

(۱۲) شاید اینجا حرف **ریحانه** – که آخرین حرف رد و بدل شده در این گفتگوی جذابه – بتونه به ما در پیدا کردن جواب این سوال کمک کنه. ریحانه از بودا مثال می‌زنه و می‌گه «*در نظر بودا، احساسات می‌رن و میان و تلاش ما برای نگه داشتن و یا دور کردن یه احساس باعث می‌شه بدتر بشه حالمون.*» و می‌گه «*انگار غمگین باشیم بد نیست*» این حرف **نعیم** و **ریحانه** انگار خیلی شبیه حرف **محمدِ**ه که

می‌گفت گاهی شاید بهتر باشه یکم ترشی به شیرینی‌ها اضافه کنیم و تعادل رو برقرار کنیم. خب، اینجا گفت‌وگوهای این جستار به پایان می‌رسه. مطمئناً اینا همه راه‌های شاد زندگی کردن نیست، اما توجه به مجموعه گفت‌وگوهای مطرح شده در اینجا شاید بتونه به ما تصویر همه‌جانبه‌تر و عمیق‌تری رو از مفهوم شادی و غم بده و بهمون کمک کنه زندگی دلخواه‌تری رو برای خودمون پی‌ریزی کنیم.