

## بهارانه (۱۳۹۵)

### طاقچه ها را گردگیری کنیم...

تقویم می گوید تعطیلات دیگری در راه است، آن هم در بهار و نو شدن طبیعت. روزهای بهاری برای بسیاری از ما ارزشمند است و دوست داشتنی و یادآور خاطرات شیرین و عزیز. خانه تکانی با آداب و تشریفات خاص، خرید های کم و زیاد، دوندگی های زیاد برای به انجام رساندن کارهای نیمه تمام و بالاخره فرا رسیدن آن روز فرخنده، جمع شدن دور هفت سین، لباس های پاکیزه، لحظه تحویل سال، آیین و آب، چراغ روشن، کتاب آسمانی، سبزه نورسته، ماهی قرمز تنگ بلور، سنجد، سمنو، سیر، سماق و دعا و نیایش بزرگ ترها در سکوت انتظار شنیدن آوای آشنای تحویل سال جدید و آغاز سال.... و بعد سر زدن به بزرگترهای خانواده و عیدی گرفتن ها، بازی ها، شادی ها، دور هم بودن ها و البته اندکی دلشوره بابت تکالیف درسی. اما این خاطرات گاهی نیز یادآور لحظات پر التهاب و تلخ است. انگار خاطرات شیرین و تلخ با نزدیک شدن به نوروز دوباره جان می گیرند و شور و غوغایی در ما به پا می کنند.

و این تکرار زیبای زندگی است در شکفتن دوباره بهار. تکرار خوش آیند روزهای بودن در ترنم باران تا به شدن های نو دست یازیم و زمان را بشناسیم تا "به قدر همت خود" روزگارمان را معنا دهیم. در تکرار زیبای طبیعت، در فروغ مکرر بهار و در دوباره نو شدن زمین، روزگارمان را تازه کنیم. بهار امسال را رنگی دگر ببخشیم. طاقچه های گرد گرفته دلمان را بروسیم، نور را میزبان باشیم و هم آوا بخوانیم،

ای دگرگون کننده قلب ها و چشم ها

ای گرداننده روزها و شب ها

ای تغییر دهنده حال انسان و طبیعت

حال ما را به بهترین حال دگرگون فرما

نوروز و تعطیلات عید نرم نرم از راه می رسد و همه ما که یک سال چشم انتظارش بودیم، شاد و سرخوش از این همه طراوت، این روزها مشغول آماده کردن خود و اطرافمان هستیم. شاید به رسم قدیم مادرها و مادربزرگ ها خانه تکانی می کنیم. شاید به خرید هدایا مشغول ایم. شاید داشته هایمان را نو می کنیم و در رفت و آمد از این مغازه به آن مغازه ایم؛ و چه بسا که در همه این تکاپوها آنچه می جوییم به واقع نو کردن حال و هواست تا گرد دل بتکانیم، محبت را در دلهایمان زنده کنیم یا روزگارمان را نو کنیم. کاش می دانستیم آنچه می جوییم درونمان زندانی است. شور حیاتی که در پی اش این در و آن در می زنیم، فریاد ناشنیده ای است که همواره در گوش دلمان آواز سر می دهد تا با جان و دل نگاهش کنیم. می دانم روزها از پی هم می گذرند و کمتر فرصتی برای خودآگاهی دست می دهد، اما ای کاش دست کم در خانه تکانی امسال سری هم به تنگناهای فراموش شده بزنیم. به تاریکخانه ای که "من واقعی" در آن محبوس است، بی صدا فریاد می زند و طلب کمک دارد.

بیاید در این مجال سفری آغاز کنیم تا خود را آن طور که هستیم، و نه آن طور که دوست داریم، ببینیم. شاید در رویارویی با دیگران نقاب محافظمان آرامش بخش ترین موهبت باشد، اما در این سفر زیبا به درون بهتر آن است که همراهمان نباشد. نقاب ها را کنار بگذاریم و صادقانه با "خود" روبه رو شویم.

بی شک دلایل محکمی برای پنهان کردن خود داریم. در تمام سال های کودکی آموخته ایم آنچه مطلوب است نقاب محافظ است. آنکه خوب است تصویری مصنوعی از ماست که حتی اجازه ندارد در خلوت خود با تمام عواطفش روبه رو شود. "من" وقتی می خواهد خوب و دلنشین باشد، فرصتی برای "من بودن" ندارد. باید تصویری تمام قد از انتظارات جمع شود. "من" اگر حتی در خلوتش به عواطفی که برچسب نادرست دارد آلوده شود، کثیف و نامطلوب است. "من" اجازه ندارد عصبانی شود، اجازه ندارد فریاد بزند و کمک بخواهد، "من" نباید ضعیف باشد، باید بتواند؛ و هزار باید و نباید دیگر که نه به قامت **من** که به قواره خواست دیگران دوخته شده است. قبول کنیم که با این "من" خسته و رنجور خوب کنار نیامدیم. و امروز نباید از او انتظار برود که با چشمانی مشتاق و آغوشی باز به استقبال ما بیاید. باید این "من" خسته از این همه بند رها شود و دست نوازشمان را باور کند.

در سفرمان به دنیای زیبای درون، "خود" را در آغوش بگیریم و بگذاریم تا می تواند با ما درد دل کند. صدای درونمان را فارغ از نکوهش هایی که همراهان همیشگی مان بودند بشنویم و خود را با تمامی ابعاد وجودیمان بشناسیم. بسیاری از ما در حال نادیده گرفتن و پنهان کاری هستیم و تا زمانی که به این منش پایبندیم نمی توانیم با تمام توان برای رشد و تعالی بکوشیم. "من" هم خوشحال می شود و هم خشمگین. هم مهربان می شود و هم کینه توز. هم دوست دارد و هم متنفر است. "من" جهانی است پیچیده، خلاصه شده در جسمی کوچک. تمام قد نگاهش کنیم و خوب و بدش را یکجا ببینیم. تا وقتی تمامیت "من" را باور نکنیم نمی توانیم صادقانه با آن روبه رو شویم، نظاره اش کنیم و **تغییرش** دهیم. "من" باید همان طور که هست دیده شود و دوست داشته شود. خود را ببینیم و بپذیریم که "من" مجموعه ای است از هر آنچه **ما خوب** یا **بد** ارزیابی اش می کنیم.

تعطیلات نوروز فرصت خوبی برای خودکاوی و خودشناسی است. در این روزهای پرشور بهار، صندوقخانه های دور افتاده درون را بازنگریم و گرد از طاقچه هایش بزدایم. به خود فرصت دهیم تا خوب و بدمان را یکجا ببینیم و با آغوش باز آنها را بپذیریم و **آنگاه برای تغییر حاضر شویم. پذیرفتن، شرط اول تغییر است.**

قرارمان باشد یکی از روزهای زیبای بهاری، که نم باران هوا را دگرگون کرده و بوی تازگی حال ما را، به سراغ خود برویم. سال نو را به او تبریک بگوییم و صبور و مهربان پای صحبتش بنشینیم و خوب به او گوش کنیم. او خود به ما خواهد گفت دلنگی هایش چیست و از کدام ویژگی های خود ناراضی است.

(برگرفته از نشریه "پیام مشاور" دفتر مشاوره و سلامت وزارت علوم و مرکز مشاوره دانشگاه تهران. اسفند ۹۴)