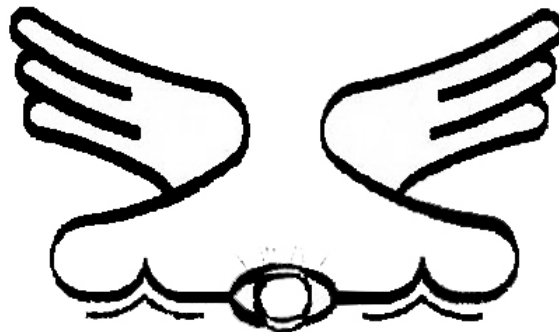




## کلاً زیستن خوبه...

علیرضا سلطانی



دوهفته‌نامه‌ی الکترونیکی کیمیا، شماره‌ی یازدهم، ۹ آذر ۱۳۹۰

### سخن اول

#### آیا غیرممکنی هست...

سیدرسول اسلامی

جمله‌ای برایم نوشته بود: «ایمان که باشد، غیرممکنی وجود ندارد.» برایش نوشتم: «هر ممکن را هم نباید انجام داد؛ چه با ایمان و چه بی‌ایمان!»

کمی جا خورد. جواب داد: «مثلاً چه کارهایی؟» من هم گفتم: «کارهای کوچک را بزرگ نکن و کارهای بزرگ را کوچک!» هر چیزی در جای خودش قرار دارد و زندگی در لحظه‌ی خودش با تمام فراز و نشیب‌هایی که دارد زیباست.

زندگی هم‌چون یک آینه‌ی مقعر یا محدب نیست که تو امور را کوچک‌تر یا بزرگ‌تر ببینی؛ بلکه مانند آینه‌ی تختی است که همه چیز را همان‌گونه که هست به تو نشان می‌دهد. در این آینه نه خودت را کوچک می‌بینی که احساس حقارت کنی و نه خودت را آن‌قدر بزرگ که فراموش کنی، که هستی و چه هستی!

این جمله را برایش نوشتم: «پارادوکس عجیبی است؛ زمانی که خودت را همان‌گونه که هستی شناختی، تغییر آغاز می‌شود.»

و این بسیار مهم است که خودمان را و موفقیت‌هایمان را و هم‌چنین شکست‌هایمان را همان‌گونه که هست ببینیم؛ نه کوچک و نه بزرگ.

و اکنون برایش پارادوکس عجیبی ایجاد شده بود. آن‌چه گفتم ایمان بود یا خیر؛ و این‌که آیا در وادی ممکن‌ها با او سخن می‌گفتم یا در سراب غیرممکن‌ها!

او را از این هیاهو بیرون آوردم و گفتم: «تا باور ما چه باشد؟ باوری که به خودمان داریم. آن است که تعریف می‌کند این ممکن است و این غیرممکن و بعد هم سراغ ایمان را برای رفع بلائی ناممکن‌ها و ازدیاد ممکن‌ها می‌گیرد.

اندکی تأمل کرد. با خودش اندیشید که آیا غیرممکنی هست؟  
راهش را گرفت و رفت...

جمعه ۲۲ آبان‌ماه ۱۳۹۰ ساعت ۱۷

## وقتی عشق، مرگ را به حاشیه می‌راند...



(این داستان واقعی است)

#### محبوب موحد دوست

چند وقت پیش، واسه یه آدم خیلی نزدیک بهم یه اتفاقی افتاد که دلم می‌خواست یک روزی ازش بنویسم و چه خوشحال‌کننده است که کیمیا هست و قوت نوشتنش رو دارم.

موضوع از این قراره که واسه این آدم جان، یه سری مسائلی پیش اومد که احساس کرد همه‌ی درها به روش بسته شده، همه‌ی همه‌ی درها. بعد از گذر از روزهای سخت، هدف‌هایی رو تو زندگیش مشخص کرده بود و تازه داشت جون می‌گرفت و خوشحال بود از این‌که همه چیز داره درست می‌شه که یه دفعه

چند نفر به اسم قانون همه‌ی چیزهایی که توی این چند سال ساخته بود رو داشتند نابود می‌کردند؛ و احساس تنهایی هم سراسر وجودش رو گرفته بود، چون هیچ کسی هم نبود که در مورد مسئله‌اش باهاشون صحبت کنه لاقلاً یه ذره دلش آروم بگیره.

لحظه‌ی خیلی سختی بود و با این‌که نمی‌خواست به مرگ فکر کنه و می‌خواست مبارزه کنه و راهی پیدا کنه، اما انگار همه‌ی نشونه‌ها از این خبر می‌دادند که راهی نیست. توی بیابونی گرفتار شده بود که تاریک و تاریک‌تر می‌شد و هیچ گریزی نبود. بدترین اوضاعی که بتونید تصورش رو بکنید برای این آدم پیش اومده بود. به قول خودش: «چیزی ندارم برای از دست دادن، هیچی... و اگه این بار می‌خوام به مرگ فکر کنم، نه برای فرار از مشکلاته و نه ترس. هیچی برای از دست دادن ندارم و مرگ می‌تونه آرومم کنه. مرگ! ترسی هم از مرگ ندارم، آدم وقتی به مرگ به دیده‌ی آرامش نگاه کنه، دیگه چرا ازش بترسه؟!»

تصمیم خودش رو گرفته بود، او می‌مرد. به همین سادگی او می‌مرد.

تصمیمی که از هر طرف بهش نگاه می‌کرد منطقی بود و نه ترسی توش بود و نه احساس سرشکستگی. او با افتخار می‌مرد، چون پشت درهایی بود که به روی او بسته بودند و یه کلید بزرگ زده بودند بهش. او جسارت گذاشتن رو داشت با مردن!!! صبح زود بود و قرار این شد دم دمای ظهر بمیره. ناراحت هم نبود از این موضوع، اتفاقاً خوشحال بود که قراره ظهر تصمیمش عملی بشه! بالأخره یکی از تصمیماشو بعد از این سال‌ها می‌تونست به انجام برسونه، هرچند تصمیم به مردن باشه، هر چند اسمش سیاه باشه؛ مرگ.

با همون حس خوبش فکر کرد: «خوب حالا این ۶ ساعتو چی کار کنم؟» (ساعات بین ۶ صبح تا ۱۲ ظهر) یه لیستی تهیه کرد از کارهایی که معمولاً یه مسافر انجام می‌ده، حتی یه مسافر زمان.

- به دوستانم تلفن بزنم؛ حتی اونایی که چندین ساله ازشون هیچ خبری ندارم.

- به جاهایی تو شهرم برم که خیلی وقته وقت نکردم برم (مث نقش جهان، منارجنبان، کل پل‌های زاینده رود، بازارهای میدان قیام، کلیسای وانک و رفتن به شیر خوارگاه نرگس و...)

- کارهایی رو بکنم که خیلی وقته نکردم، یا از ترس طرد شدن بوده و یا از سر خودخواهی (مث بغل کردن مامان و بابام و دوستانم و بوسیدنشون، هدیه دادن به فلان دوست که خیلی وقته باهام قهر کرده و پیشنهاد آشتی کردن باهاش و...)

ادامه در صفحه‌ی چهار...

# راهکارهای انرژی گرفتن و تخلیه انرژی

## (قسمت اول)

### شایقه عاشوری

ما دو حالت بیش تر نداریم؛ یا انرژی داریم یا نداریم. اگر انرژی نداشته باشیم، آیا راهی هست که بتوانیم انرژی بگیریم؟ اگر انرژی زیادی داشته باشیم چطور می‌توانیم تخلیه کنیم و در آخر احساس سبکی و شادی کنیم؟ در این جا راهکارهایی در این دو دسته عنوان می‌شود.



نکته دیگری که معمولاً ما نمی‌بینیم: سپاس‌گزاری از دست اندرکاران و افرادی است که شرایطی را فراهم کرده‌اند تا ما بتوانیم در خانه گرم و پرنور خود نشسته و در آرامش غذا میل کنیم به این صورت تشکر می‌کنیم: دست شما درد نکنه!!!!... همین؟! زمانی را برای فکر کردن بگذارید، «دست شما درد نکنه» را روی یک کاغذ بنویسید و جمله «از شما متشکرم» و «خداوند به شما و سفره‌ی شما برکت روزافزون دهد» را هم بنویسید و سپس این دو جمله را از لحاظ انرژی بکنجید. پس برای گرفتن انرژی از غذا خوردن:

- بنشینید
  - از جلوی بشقاب شروع کردن
  - قاشق را رها کردن
  - صاف نشستن
  - درست و کافی جویدن
  - لبخند زدن ملیح
  - خاموش کردن تلویزیون
  - سپاس‌گزاری
- یک کار دیگر را هم امتحان کنید: بعد از اینکه سفره را کامل چیدید، موبایل‌های تان را خاموش کنید، تلفن را از پرز بکشید، چراغ را خاموش کنید و البته قبل از خاموشی، ۲ یا ۴ شمع روشن کنید و بعد مراسم هر روزه و کاملاً عادی غذا خوردن را به یک مراسم کاملاً معنوی و پر انرژی تبدیل کنید. راهکارهای انرژی گرفتن و تخلیه انرژی را در شماره‌ی بعد کیمیا ادامه می‌دهیم.

کربوهیدرات نشاسته‌دار مانند نان، برنج یا سایر غلات می‌تواند یک ترکیب مناسب تخصیص‌یافته به این نیاز بدن باشد.

### چطور باید غذا خورد؟

یکی از نکات بارز غذا خوردن ما ایرانی‌ها، سر سفره نشستن است. سفره از آن جا که موجب می‌شود چاکرای ریشه‌ی ما در تماس

کامل با خاک (!) باشد، بسیار نافع است. اما مشکل از آن جا شروع می‌شود که ما بعد از گذاشتن غذا داخل دهانمان هم‌چنان در حالت خم می‌مانیم و همان‌طور هم شروع به جویدن و فرو دادن غذا می‌کنیم، این یعنی فاجعه؛ یعنی یک شلنگ را پر از سوپ کنید و سپس آن را خم کنید. صاف نشستن، چند نکته‌ی کلیدی دارد: یکی از آن نکات که بسیار ریز است، نامش قاشق است. اگر زمانی که ما غذا را در دهانمان می‌گذاریم، قاشق و چنگال را در دستمان نگاه داریم، به هیچ عنوان نمی‌توانیم به راحتی و در زمان مکفی صاف بنشینیم. پس لطف کنید و بعد از این که غذای فوق‌العاده را در دهان گذاشتید، قاشق و چنگال را پشت و رو و به موازات هم روی بشقاب قرار دهید. صاف نشسته و با دهان بسته مشغول به جویدن شویم. البته اشکالی ندارد که دیگران را نگاه کنید و لبخند ملیح بزنید. زمانی که ما قاشق در دستمان نیست و صاف نشسته ایم، ناخود آگاه برای خوردن غذای مان و تمام کردنش هیچ عجله‌ای نخواهیم داشت و سر فرصت مخلوط داخل دهانمان را می‌جویم و با این کار لطف بسیار بزرگی به معده رنجورمان می‌کنیم تا بعد از این تنها وظیفه‌اش را انجام دهد و زمانی که معده‌ی ما توانست غذا را خوب هضم کند، جذب آن و ارسال آن به سایر نقاط بدن به بهترین صورت انجام می‌گیرد و درخشان‌ترین نکته برای ما این است که دیگر مجبور نیستیم ساعت‌ها، بلکه روزها در صف دستشویی‌ها و بعد از رسیدن نوبت‌مان در خود دستشویی‌ها گذران عمر کنیم.

سرخپوستان به هنگام ضرورت یک درخت کاج را برای چند دقیقه محکم در آغوش می‌فشارند و یا پشت خود را به آن تکیه می‌دهند و معتقد هستند که با این عمل مقداری از نیروی حیاتی درخت به آن‌ها منتقل می‌شود.

این حقیقت دارد که انسان می‌تواند با گیاهان ارتباط برقرار کند. دکتر ماسل فوژه، برنده‌ی چند جایزه‌ی علمی، مطرح می‌کند که: - گیاهان موجوداتی زنده و حساس هستند. - انسان می‌تواند با گیاه رابطه‌ی فکری دوطرفه داشته باشد.

- انسان و گیاه می‌توانند انرژی‌های مفید حوزه‌ی مغناطیسی اطراف خود را جذب کنند.

به قول سهراب سپهری خودمان: «خوشا به حال گیاهان که عاشق نورند و دست منبسط نور روی شانه‌های آن‌ها جاری‌ست.»

### کی از خواب برخیزیم؟

به‌جای آن‌که صبح بیش از حد در رختخواب بمانید، بیدار شوید و یک دوش بگیرید. این کار به چرخه‌ی شبانه‌روزی بدن کمک می‌کند که با دوره‌ی ۲۴ ساعته روز منطبق شود. در غیاب نور، چرخه‌ی بیداری تمایل به تأخیر انداختن بیداری به مدت ۱۲ دقیقه و کار کردن در یک دوره‌ی ۲۴،۲ ساعتی را دارا می‌باشد. به منظور حفظ چرخه‌ی استاندارد ۲۴ ساعته روزانه و بیدار شدن به موقع، اولین ۳۰ دقیقه‌ی برنامه‌ی روزانه‌ی خود را به کارهای سبک اختصاص دهید. حتی در روزهای تعطیل نیز این شیوه‌ی برنامه‌ریزی را اعمال کنید.

### چه نوع غذاهایی باید مصرف کرد؟

به‌جای مصرف کربوهیدرات‌ها به میزان زیاد سهمی هم برای پروتئین در نظر بگیرید. افرادی که به‌جای مصرف کربوهیدرات‌ها در رژیم غذایی‌شان پروتئین‌ها را مصرف کردند، انرژی بیشتری در طول روز دارند. چرا که مصرف زیاد کربوهیدرات‌ها طبق مطالعات انجام شده، به تخلیه‌ی انرژی بدن منجر می‌شود. بنابراین مصرف هیدروکربن‌ها در روز باید به کم‌تر از ۱۵۰ گرم در روز برسد. دو وعده میوه، پنج وعده سبزی و سه یا چهار وعده

## کیمیای کتاب

# جانانان مرغ دریایی



نام کتاب: جانانان مرغ دریایی

نویسنده: ریچارد باخ

مترجم: لادن جهانسوز - انتشارات کاروان

تاریکی به سوی نورهای ساحل پر بگشاید.»  
و همیشه با خود می‌اندیشید: «مهم‌تر از این در زندگی وجود دارد! به غیر از این آمدوشد پرتقلای کسالت‌بار کرجی‌های ماهی‌گیری، دلیل دیگری نیز برای زیستن وجود دارد! ما قادریم خود را از اسارت جهالت آزاد کنیم. می‌توانیم خود را به عنوان آفریده‌هایی باشعور و بافضیلت و دارای مهارت باز شناسیم. می‌توانیم رهایی یابیم! می‌توانیم پرواز را بیاموزیم.»  
و روزی جانانان به خاطر خواسته‌اش یعنی «پرواز» از سوی مرغان دریایی طرد و از سرزمینش به مکان دوری تبعید شد.

و روزی دیگر به بهشت پا نهاد، جایی که دیگران نیز بودند؛ کسانی دیگر که روزی مثل جانانان طرد شده بودند و اینک در بهشت بودند.  
و جانانان در بهشت نیز به تمرین خود ادامه داد و روزی رسید که سرآمد همه‌ی بهشتیان شده بود. روزی جانانان خواست به سرزمینش باز گردد. بهشت را ترک کند و به میان مرغانی که از سوی‌شان طرد شده بود باز گردد، به امید این که شاید جانانان دیگری میان آن‌ها باشد.

و بازگشت. هیچ‌کس حق سخن گفتن با جانانان را نداشت. با این حال مرغانی بودند که نیم‌نگاهی به او می‌انداختند (با این که کسی حق نداشت به یک طردشده نگاهی کند).

و روزی رسید که همراهانی پیدا کرد. آن‌ها کسانی بودند که «اهمیت نمی‌دادند که دیده می‌شوند یا نه. گوش فرا می‌دادند و کوشش می‌کردند که سخنان جانانان مرغ دریایی را بفهمند. جانانان از

## این منم، «کیمیا»

کیمیا یعنی علم تبدیل مس به طلا!

روزی اول با بچه‌ها که صحبت می‌کردیم دنبال تبدیل مس وجودی‌شون به طلا بودن! اما



بعد از مدتی به این نتیجه رسیدم که وجود آدم‌ها طلاست، فقط روشو گرد و غبار غفلت و ناآگاهی پوشونده!  
کیمیا، به ما کمک می‌کند پارچه‌ی تمیز اندیشه و تفکر رو برداریم و شکل قشنگ طلای وجودمونو با چشمای خودمون ببینیم!  
کیمیا، نشونه‌ای بود که خودمو بهتر از همیشه بشناسم...  
بتونم خلیل رو درک کنم و برایش احترام قائل بشم.  
کیمیا موجب شد، من خود واقعیم رو مخفی نکنم! خودِ خودم باشم، تا خودی که دیگران انتظارشو دارن!  
کیمیا به رزونانس بود تو زندگیم...  
اکسیر عشق در مسم آمیخت، زر شدم...  
زر هستم، زر خواهم ماند...

خلیل آقایی

مقدمه:

با خواندن هر کتاب مسیر تازه‌ای را در زندگی می‌یابیم و حق انتخاب جدیدی برای‌مان به وجود می‌آید. کتاب‌ها مثل شمع‌های خاموشی‌اند که با خواندن آن‌ها یکی‌یکی روشن‌شان می‌کنیم. من دوست دارم شمع‌های کتاب اندیشه‌ام را روشن و روشن‌تر کنند و مسیرهای تازه بیایم و قدرت انتخابم هر روز افزون‌تر شود، به همین خاطر سعی می‌کنم ساعاتی از شبانه‌روز را به خواندن کتاب بگذرانم، شما چه‌طور؟

– بیایم حداقل در هر دو هفته یک کتاب بخوانیم و به هم‌دیگر معرفی کنیم.. تا هر کدام هم کتابی جدید خوانده باشیم و هم به دوستانمان معرفی کرده تا با خواندنش یک مسیر تازه را سر راهش گشوده باشیم.

– اگر تا به حال کتابی نخوانده‌اید از همین الان دست به کار شوید. هیچ‌گاه برای کتاب خواندن دیر نیست و به ثایه‌ها نگاه کنید که چه زود می‌گذرند! پس هم‌اکنون بیایید با کتاب دوست شوید، دوستی که همیشه همراهتان می‌ماند و هر لحظه‌تان را پر از نور و روشنایی می‌کند.

– برای معرفی کتابی که طی دو هفته‌ی آینده می‌خوانید و می‌خواهید به دوستانتان پیشنهاد کنید می‌توانید با ایمیل [kanoonkimia@yahoo.com](mailto:kanoonkimia@yahoo.com) تماس بگیرید.

## محبوب موحد دوست

به نظر من هر کتابی ارزش خواندن دارد، زیرا کتاب‌ها حاصل اندیشه‌اند؛ حالا هر اندیشه‌ای می‌خواهد باشد. ولی کتاب‌هایی وجود دارند که باید در گذر زندگی خوانده شوند. «جانانان مرغ دریایی» از این دسته کتاب‌هاست. کتابی کم‌حجم اما بزرگ، که داستان زندگی مرغ دریایی کوچکی به اسم جانانان است که مثل بقیه‌ی مرغ دریایی‌های سرزمینش فقط به غذا فکر نمی‌کرد و روزها و شب‌ها پرواز می‌کرد و می‌خواست به اوج خواسته‌اش یعنی «پرواز» برسد.

پدر و مادرش شبانه‌روز در گوشش می‌خواندند جانانان پرواز برای تو آب و نان نمی‌شود و ما به وجود آمده‌ایم تا بخوریم و بیاشامیم و زندگی یعنی همین؛ و پروازمان هم وسیله‌ای برای همین هدف است.  
«غلب مرغان رنج آموختن پرواز را در حدی فراتر از یادگیری ساده‌ترین حقایق به خود هموار نمی‌کنند. می‌آموزند که چگونه از ساحل به سوی غذا پرواز کنند و چگونه باز گردند. برای بسیاری از مرغان تنها خوردن غذا مهم است و پرواز اهمیتی ندارد، اما برای این مرغ دریایی آن‌چه که ارزشمند بود پرواز بود نه غذا، بیش از هر چیز دیگر، جانانان لیونگستون عشق به پریدن داشت.»

جانانان به دور از حرف‌ها و حدیث‌های اطرافش پرواز می‌کرد و پرواز می‌کرد.

«... و این زیباست که رها از هر اندیشه‌ای در

## وقتی عشق، مرگ را به حاشیه می‌راند...

... ادامه از صفحه‌ی یک

- نوشتن زیر و زبر زندگی و نوشتن نامه‌های جداگانه به همه‌ی کسانی که می‌شناسم و بهشون بگم چرا مُردم. لیستش پر شد از کارهایی که به ذهنش می‌رسید و باید قبل از مرگ می‌کرد و با همین کار (تهیه‌ی لیست) به کم سبک‌تر شد و در عین حال کوله‌بار سفرش سنگین‌تر.

از رفتن به جاهای تاریخی اصفهان شروع کرد و طرف‌های ساعت ۱۰ صبح به دوستاش زنگ زد، چند نفر جواب ندادند و چند نفر هم گوشی رو روشن قطع کردند(!) بعضی هم گوشی رو برداشتند و باهش حرف زدند. ساعت ۱۱ بود و اون همین جور داشت به کارهایش می‌رسید. با خنده و انرژی داشت به کارهایی که تو لیست نوشته بود می‌پرداخت. بعد از به عمر زندگی، کلیسای وانک رو دیده بود و چه خوش‌شانس بود که یکشنبه این اتفاق افتاده بود و با آدم‌های کیش غیر خودش دستاشو به دعا بلند کرده بود.

ساعت ۱ ظهر بود که داشت دعا می‌کرد.. بعدش نوبت رفتن به شیرخوارگاه نرگس بود. ساعت ۳ بعدازظهر رسید اونجا. بچه‌های خوشگل و شاد دورش رو گرفتند و ازش هدیه می‌خواستند، کودکان بین ۳ تا ۵ سال که نه پدری داشتند نه مادری و توی به جایی که از نظر او خفه بود و مژ زندان بود، زندگی می‌کردند ولی اصلاً انگار نه انگار، اون قدر سرشون گرم بازی بود که به این چیزا فکر نمی‌کردند. ساعت ۴ بود که با دل پر و بغض در عین حال شاد از اون‌جا بیرون اومد، مستقیم رفت کنار زنده رود و به آبی که تازه روان شده بود،

نگاه کرد و پاهاش رو کرد تو آب و به ساعتش نگاه کرد. ساعت ۵ بعد از ظهر بود (۵ ساعات از قراری که با مرگ گذاشته بود گذشته بود) به لیستش نگاه کرد، خیلی از کارهای قبل از سفرش مونده بودند که هنوز انجام نداده بود، باز به لیستش نگاه انداخت. با این‌که پر بود از کارهای لازم، ولی چه‌قدر هم حقیر بود!!! خیلی چیزها رو توش نداشت؛ خیلی چیزا. پاچه‌های شلوارشو بالاتر زد و بیش‌تر تو آب فرو رفت. دلش خواست با آب سر و روش رو بشوره، ولی آب گلی بود. دوتا پیرمرد که چند قدم اون‌ورتر نشسته بودند بهش گفتند: «چند روز دیگه آب صاف‌تر می‌شه، چون تازه آب رو انداختند تو زاینده رود اینطور گلیه؛ چند روز دیگه صاف و صاف‌تر می‌شه. صبر می‌کنی تا صاف‌تر بشه؟»

نگاهی به آن دو کرد و نیم‌نگاهی هم به آب، به خودش و به «صبر».

گفت: «اون وقت آب صاف می‌شه؟»

گفتند: «آره، صاف می‌شه. هر روز صاف‌تر از روز قبل.»

«اگه دوباره آب رو به روی زاینده رود ببندند چی؟» گفتند: «آره؛ شاید باز ببندند. ولی تا همیشه که نمی‌تونند ببندند. اگه ببندند، دوباره به روز باز می‌کنند و دوباره آب گلی می‌شه و اگه چند روز صبر کنیم آب صاف‌تر میشه.»

(نمی‌دونم درون خودش چی احساس کرد). به حرفاشون نگاهی گذرا کرد: «آره؛ شاید باز ببندند، ولی تا همیشه که نمی‌تونند ببندند. اگه ببندند، دوباره به روز باز می‌کنند و دوباره آب گلی می‌شه و اگه چند روز صبر کنیم آب صاف‌تر می‌شه.»

ساعتش رو از مچش باز کرد انداخت تو رودخونه، تالی لیستش رو باز کرد، مدادی از کیفش در آورد و انتهای لیستش نوشت: «این لیست ناقصه. باید کاملش کنم.» لیست رو دوباره تا کرد و گذاشت تو جیبش. پاچه‌هایش رو پایین داد. کفش‌هایش رو پوشید. دستی به سر و روش کشید و به کم رژ به لب‌هایش مالید و خاک و گلای لباسش رو تکوند و نفس عمیقی رو به آسمون آبری کشید و رفت.

(نمی‌دونم کجا رفت، تا چیکار کنه.)

فقط می‌دونم هر روز می‌ره کنار زنده رود، به چیزایی تو لیستش می‌نویسه و صبورانه به آب نگاه می‌کنه ببینه صاف شده یا نه...

( من هنوز نمی‌دونم حس درونشو وقتی کنار آب می‌شینه)

شاید عاشق شده. عاشق چیزهایی که می‌بینه.

شاید عشقش به همه چیز، مرگ رو به حاشیه رانده.

راستشو بخواین این رو ننوشتم برای درس عبرت و ارائه‌ی به تجربه و اینا. اگه خودتون نگاه کنین خیلی از این تجربیاتو با به سرچ ساده می‌شه تو اینترنت خونند. دلم می‌خواد آخر این داستان که قسمتی کوچک از داستان زندگی به آدمه رو این‌طور تموم کنم: هیچ وقت همه‌ی درها بسته نمی‌شه. همیشه به دری باز هست، نمی‌دونم کدوم در، ولی همیشه دری به روی زندگی باز هست و همیشه کاری هست که تو لیست زندگیمون ننوشتیمش و عملش نکردیم.

فقط باید عاشق بود. عاشق بود و باور داشت. «آره؛ شاید باز ببندند، ولی تا همیشه که نمی‌تونند ببندند. اگه ببندند، دوباره به روز باز می‌کنند و دوباره آب گلی می‌شه و اگه چند روز صبر کنیم آب صاف‌تر می‌شه.»

### در همین لحظه، در هر جا که هستیم؛ همه چیز و همه کس را می‌بخشم...

همه چیز و همه کس را می‌بخشم، از جمله تو، هر چند نمی‌دانم چه جنایتی کرده‌ای. می‌بخشمت چون دوستت دارم... خودم را از راه بخشش و عشق، از نفرت آزاد می‌کنم. می‌فهمم که رنج اگر اجتناب‌ناپذیر باشد، قصد دارد کمکم کند به عزت خودم برسیم. می‌فهمم که همه چیز مرتبط است، تمام جاده‌ها به هم می‌رسند و تمام رودها به دریا می‌ریزند. برای همین، در این لحظه، ابزار بخشش هستیم، بخشش گناہانی که مرتکب شده‌ایم، گناہی که از آن خبر دارم، و گناہی که از آن بی‌خبرم...



خودم را هم می‌بخشم. باشد که تیره‌بختی‌های گذشته دیگر بر قلبم سنگینی نکنند. به جای درد و ندامت، درک و شفقت را جایگزین می‌کنم. به جای طغیان، موسیقی را انتخاب می‌کنم. به جای سوگ، فراموشی را انتخاب می‌کنم. به جای انتقام، پیروزی را انتخاب می‌کنم.

قادر به عشق ورزیدن خواهم بود، فارغ از آن‌که در پاسخ به من عشق ورزیده شود، قادر به دادن، وقتی هیچ ندارم،

قادر به شادمانه کار کردن، حتی در میانه‌ی مشقات،

قادر به دراز کردن دستم، حتی در اوج تنهایی و تنها ماندگی،

قادر به خشک کردن اشک‌هایم، حتی هنگامی که هنوز می‌گریم،

قادر به باور داشتن، حتی هنگامی که هیچ کس به من باور ندارد...

قشنگ‌ترین کارهای دنیا...

قشنگ‌ترین کارهای دنیا...

قشنگ‌ترین کارهای دنیا...

**آدم‌هایی هستند که با چیزهای خیلی کوچیک، دنیا رو جای بهتری واسه زندگی کردن می‌کنند؛ مثل آدم‌هایی که حواسشان به بچه‌های خسته‌ی توی اتوبوس و مترو هست و به اونا جا می‌دهند، گاهی هم بغلشان می‌کنند...**