

چى بگو چيم؟

ويسپوبيش، سال ۲، شماره ۱۰

وحيد ولى نيا



جلسه‌ی ششم:

«وقتی درست بودن، تنهات می‌کنه!»

یه بعد از ظهر معمولیه. هوا نه خیلی روشنه، نه گرفته. «نور» وارد اتاق می‌شه، با همون دفتر کوچیک آبی‌رنگش که از جلسه‌ی اول همراهشه. لبخند می‌زنه، ولی یه خستگی توی چشماشه؛ از اون خستگی‌های عجیب که هم نشونه‌ی رشدن، هم نشونه‌ی تجربه.

من: سلام نور! به نظرم یه چیزی توی حالات عوض شده. انگار یه جور آرامش باهات اومده... ولی یه خستگی هم تو چشمامه. درست‌ه؟

نور: (می‌خنده، آروم سرش رو تکون می‌ده) آره... یه ترکیب عجیبه.

از یه طرف حس می‌کنم یه قدم بزرگ برداشتم، از یه طرف هم انگار یه چیزی ته دلم سنگینی می‌کنه.

من: خُب، پس بریم از اون قدم بزرگ شروع کنیم... چی شده؟

نور: (لبخند می‌زنه) آره... انگار یه حس دوگانه‌ست. از یه طرف حس می‌کنم بالاخره دارم خودمو می‌فهمم. و از طرف دیگه... انگار بقیه دارن مقاومت می‌کنن!

من: یعنی وقتی خودتو بیشتر شناختی و خواستی خودت باشی، فشار بیرونی بیشتر شد؟

نور: آره. مثلاً هفته‌ی پیش به مامان گفتم که شاید بخوام برم سمت هنر. اولش سکوت کرد... و بعد گفت: «هنر قشنگه، ولی نون و آب نمی‌شه.» یه جوری گفت که کل وجودم یخ زد... اون موقع حس کردم که دوباره برگشتم به نقطه‌ی اول! **من:** اون لحظه چه صدایی اومد توی سرت؟

نور: یه صدای قدیمی... همون که همیشه می‌گه: «ببین؟ گفتیم بهت خیال‌پردازی نکن.» ولی یه صدای دیگه هم بود. آروم‌تر اما قوی‌تر که می‌گفت: «آروم باش. فقط توضیح بده چرا این مسیر برات مهمه.» و همین صدا کمک کرد که بجنگم با اون ترس...

من: خیلی قشنگ گفتی. اون صدای دوم، صدای ارزش‌هات بود. بهش گوش دادی؟

نور: سعی کردم و به مامان گفتم: «می‌فهمم نگران آینده‌می، ولی منم می‌خوام کاری رو انتخاب کنم که بتونم توش رشد کنم، نه اینکه فقط زنده بمونم.»

اولش با تعجب نگاهم کرد، ولی بعد گفت: «باشه، فقط باید بدونی مسئولیتش با خودته.» اون‌جا بود که فهمیدم... شاید نتونم همه رو راضی

کنم، ولی می‌تونم محترم و صادق باشم.

من: (با لبخند) و همین یعنی ایستادن پای انتخابات. یادته جلسه‌ی قبل، چی گفتی؟ «می‌خوام هم آزادی داشته باشم، هم امنیت.» الان دقیقاً داری تمرین‌اش می‌کنی.

نور: (با لبخندی محو) آره... ولی آسون نیست. بعضی وقتا حس می‌کنم دارم بین دو دنیا کِش میام... یه دنیا که می‌گه "خودت باش" و اون یکی دنیا که می‌گه "مطیع باش"!

من: به نظرت این دو دنیا همیشه باید در جنگ باشن؟ یا ممکنه یه راهی بین‌شون باشه که به صلح برسن؟

نور: (فکورانانه) شاید... اگه به مامان نشون بدم که انتخابم بی‌فکر نیست، کم‌کم اونم آروم‌تر بشه. یعنی... آزادی همراه با آگاهی. نه فقط "هرچی دلم خواست"...

من: آفرین، دقیقاً. آزادی بدون مسئولیت، می‌شه لج‌بازی. ولی آزادی همراه با آگاهی، می‌شه بلوغ. اون وقت هم تو زنده‌ای، هم دل مادرت، قُرصه.

نور: (با لبخندی پُرنرنگ‌تر) جالبه... قبلاً وقتی بحث می‌کردم، فقط می‌خواستم ثابت کنم حق با منه. ولی

الان... بیشتر می‌خوام بفهمم چرا این حرف رو می‌زنه. یه جور گفت‌وگو شده، نه جنگ!

من: همین، یعنی ارزش‌ها دارن عمل می‌کنن، نه فقط توی ذهن‌ات. حُب حالا یه کمی بیشتر، از حرفایی که با مادرت زدی، بگو...

نور: راستش... اول‌اش ترسیده بودم. فکر می‌کردم سریع می‌گه: "محاله!" ولی اون یه جور یه گوش داد که خودم هم تعجب کردم! مثلاً وقتی گفت: "باید مسئول تصمیمات باشی" حس کردم داره منو جدی می‌گیره!

من: پس برای اولین بار حس کردی که شنیده شدی، درسته؟

نور: دقیقاً... حس کردم بالاخره یه بخشی از من، اون بخش واقعی‌ام، دیده شد. اون شب کلی فکر کردم. همون‌طور که گفتم فهمیدم شاید بشه هم من خودم باشم، هم احترام مامان رو نگه دارم...

من: (با لبخند) خیلی قشنگ گفتی. اون چیزی که تجربه کردی، اسمش تعادله؛ آزادی همراه با احترام. حالا یه



صداس آروم تر می شه) اون موقع حس کردم... تنهاترین آدم کلاس ام!
من: (آروم) دردناک بود؟

نور: خیلی. انگار یه چیزی توی وجودم شکست. یه لحظه فکر کردم شاید واقعاً زیادی سخت می گیرم. شاید باید مثل بقیه رفتار کنم تا تنها نمونم.

من: می فهمم... وقتی انتخاب هامون با بقیه فرق می کنن، گاهی به جای افتخار، حس انزوا میاد. اون لحظه چی باعث شد که چیزی نگی؟

نور: ترس! ترس از اینکه بیشتر مسخره ام کنن. یه صدایی توی سرم گفت: "ولش کن، ارزش نداره برای همچین چیزی بجنگی." ولی بعد یه حس دیگه اومد... یه ناراحتی عمیق، نه از بقیه، از خودم. چون حس کردم دارم سکوت می کنم و جایی که باید خودم باشم انگار دارم مُصالحه می کنم.

من: اون ناراحتی، شبیه چی بود؟
نور: مثل وقتایی که داری به کسی که دوستش داری، دروغ می گی. در ظاهر آرومی، ولی درون ات آتیش گرفته.
(چند ثانیه سکوت. فقط صدای ورق زدن دفتر نور شنیده می شه)

چیزی به نظرم رسید یه کم قبل گفتمی که مقاومت در برابرت بیشتر می شه این یعنی احتمالاً میدونی که خودت بودن همیشه همین قدر آسون نیست.

نور: (می خنده) نمی دونم، ولی امیدوارم باشه. صبر کن ببینم... چراااا! داری یه چیزی می گی انگار...

من: (با یه لبخند شیطنیت آمیز) فقط یه کنجکاوی کوچیکه. اگه یه جایی کسی مثل مامان ات بهت گوش نده، یا مخالفت کنه، اون موقع چی کار می کنی؟

نور: (چند ثانیه سکوت می کنه و بعد آه بلندی می کنه) در واقع... همین هفته یه همچین چیزی پیش اومد!
من: یعنی چی شد؟

نور: تو مدرسه، یه پروژه ی گروهی داشتیم؛ من و سه تا از دوستانم. قرار بود هرکدوم یه قسمت تحقیق رو انجام بدیم. ولی وقتی جمع شدیم، یکی از بچه ها گفت: "بی خیال، از اینترنت کپی می کنیم. فقط اسم مون رو می ذاریم." من گفتم "درسته که این طوری راحت تره، ولی این دیگه کار خودمون نیست." خندیدن و گفتن "تو زیادی جدی می گیری!" آخرش بدون من پروژه رو فرستادن و نمره شونم از همه بیشتر شد. **(مکث می کنه و بعد**



من: به نظرت اون لحظه، کدوم یکی از ارزش‌ها آسیب دید؟

نور: (فکر می‌کنه) احترام به زحمت و تلاش... و صداقت. یادمه همیشه برام مهم بود کار درست رو انجام بدم. ولی اون روز انگار با سکوت، فروختم‌اش...
من: و حالا که بهش فکر می‌کنی، اون سکوت برات چی داشت؟

نور: امنیت موقتی. ولی بعدش خشم، پشیمونی... و یه حس ضعف!
من: یعنی یه انتخاب، هم امنیت آورد، هم درد؟

نور: دقیقاً. انگار با یه دست گرفتم و با یه دست دیگه از دست دادم...

من: (با لبخندی محو) به نظرت اینجا چی یاد گرفتی از خودت؟

نور: (با کمی مکث) گمونم فهمیدم که نمی‌تونم همیشه موردقبول همه باشم و هم خودم باشم.. گاهی باید یکی‌شو انتخاب کنم.

من: و اگه امروز همون موقعیت تکرار بشه، چی کار می‌کنی؟

نور: بازم همونو می‌گم — که درست نیست. فقط این بار، نمی‌ترسم اگه بقیه ناراحت شن. چون نمی‌خوام برای تعلق داشتن به گروه، خودم رو گم کنم...

من: این یعنی داری از «آگاهی» می‌ری سمت «شهامت»... فهمیدی چی درسته و حالا داری یاد می‌گیری که پاش وایستی. ولی بذار یه چیزی بپرسم؟ وقتی تنها شدی، کسی بود که بهت گوش بده؟

نور: اوووم... فقط مامان! وقتی از مدرسه برگشتم، پرسید چرا بی‌حالم؟ برخلاف همیشه، نگفتم: "چیزی نیست". همه چی رو گفتم... از پروژه، از خشم‌ام، از اینکه حس کردم کار درست رو کردم ولی تنها موندم. منتظر بودم بگه: «دیدی گفتم زیادی سخت می‌گیری؟» ولی اون ساکت موند و یه لیوان چایی برام ریخت. بعد نشست کنارم و گفت: «می‌دونم سخته. ولی تو کار درست رو کردی. بعضی چیزها ارزش دارن، حتی اگه بهاش حس تنهایی باشه». همون لحظه، یه چیزی درونم آروم شد. چون حس کردم کسی منو قضاوت نکرد، فقط فهمید. اون سکوت و اون چای، از هزار تا نصیحت بیشتر اثر داشت. فهمیدم شاید قرار نیست همه باهام موافق باشن، ولی هنوز می‌تونم تو رابطه‌ای بمونم که احترام دوطرفه توشه. یه حس تازه‌ای بود... یه ترکیب از آرامش و قدرت.

من: (لبخند) چه جمله‌ی قشنگی گفته مامانات. انگار خودش ناخودآگاه داشت یکی از ارزش‌ها رو تقویت می‌کرد.

نور: آره... حس کردم اون موقع واقعاً پُشتمه. شاید اگه جلسه‌ی قبل باهاش اون گفت‌وگو رو نکرده بودم، جرأت نمی‌کردم اینا رو هم بگم.

من: پس حالا می‌دونی که حتی وقتی فکر می‌کنی تنها شدی، یه صدای آشنا کنارت هست؛ صدای رابطه‌ی صادقانه... و اون می‌تونه برت گردونه به خودت.

نور: و این یعنی "امنیت واقعی"، نه اون سکوتِ موقتی!

من: دقیقاً. امنیت واقعی از بیرون نمیاد، از درون و از رابطه‌هایی میاد که با صداقت ساخته شدن. گاهی تنها موندن یعنی هنوز با خودت صادق هستی.

فقط باید یاد بگیری چطور با اون حس کنار بیای، نه اینکه ازش فرار کنی. و بدون که ممکنه بعضی رابطه‌ها در این مسیر از دست برن، اما اونایی که می‌مونن یا تازه پیدا می‌شن، با ارزش‌ها هم‌صداترن، واقعی‌تر و موندنی‌تر!

تمرین بین جلسات:

یه جدول برای تمرین امروز بکش و در اون درباره خودت بنویس:

- کجاها حس کردم برای پذیرفته‌شدن از ارزش‌هام فاصله گرفتم؟
- اگه بخوام دوباره اون موقعیت رو زندگی کنم، چه کار متفاوتی خواهم کرد؟



پایان جلسه:

در پایان جلسه‌ی ششم، نور درست وسط یک چهارراه مهم ایستاده: جایی که «خود واقعی بودن» و «تنها موندن» گاهی دست‌به‌دست هم می‌دن، و جایی که «پذیرفته شدن» و «قیمتش» کم‌کم واقعی‌تر از قبل می‌شن...

اما چیزی که امروز به دست آورد... فقط یک فهم نبود، یک عضله بود. عضله‌ی ایستادن پای ارزش‌هاش. عضله‌ای که بار اول می‌لرزه، بار دوم درد می‌گیره، اما کم‌کم محکم می‌شه. نور فهمید که قرار نیست همه خوشحال بشن از انتخاب‌هاش، اما

می‌تونه رابطه‌هایی بسازه که روی «صداقت» و «احترام» بنا شده باشن؛ همون‌هایی که موندنی‌تر و هم‌صداترند.

این مسیر تازه شروع شده... هم برای نور و هم برای هر نوجوانی که وسط هیاهوی دنیا دنبال خودش می‌گرده.

اگر جلسه‌های پیش رو نخوندی و دوست داری ببینی نور چطور به اینجا رسیده - از روزی که با ترس وارد شد، تا وقتی «دفتر آبی» اش رو باز کرد و تا لحظه‌ای که اولین نشونه‌های ارزش‌هاش پیدا شد - پیشنهاد می‌کنم یه سری به آرشیو بزنی و از جلسه‌ی اول، همراهش بیای.



به امید دیدار در ویسپوبیش بعدی:
با تمام احترامی که برات قائلم،
جان‌فدا
وحید - کوچ همراه نوجوونها