

چى بگو چيم؟

ويسپوبيش، سال ۲، شماره ۱۱

وحيد ولى نيا



جلسه‌ی هفتم:

«روزهای بسیار سخت»

پیش از شروع این جلسه...

این چند هفته، روزها شبیه روزهای معمولی نبودن. فضای اطراف‌مون پُر بود از خبرهایی که دل آدم رو می‌لرزوند، تصویرهایی که راحت از ذهن پاک نمی‌شن، و حس‌هایی که خیلی وقت‌ها حتی اسم هم ندارن. راستش رو بخوای، خود من هم از این حال و هوا بی‌تأثیر نبودم. لحظه‌هایی بود که وحشت رو توی بدنم حس می‌کردم. قلبم بی‌دلیل تندتر می‌زد، ذهنم شلوغ بود، و یه جور آماده‌باش پنهان توی وجودم روشن شده بود — همون حالتی که وقتی آدم حس می‌کنه دنیا ناامن‌تر از قبل شده، بدنش زودتر از فکرش واکنش نشون می‌ده.

من هم مثل خیلی‌های دیگه، با ترکیبی از احساسات درگیر بودم: غم، خشم، نگرانی، دلسوزی، و گاهی یه خستگی عمیق از دیدن حجم رنج. فهمیدم وقتی شرایط بیرونی سنگینه، حتی آدم‌های بزرگ‌تر هم نیاز دارن اول نَفَس بکشن، آروم بشن و دوباره به خودشون برگردن. به همین دلیل، مدتی با نور جلسه‌ای نداشتیم. نه به خاطر بی‌اهمیت بودن گفت‌وگو، بلکه

چون گاهی خودِ زندگی از هر برنامه‌ای جلو می‌زنه و آدم‌ها اول باید فقط «تاب بیارن».

وقتی نور پیام داد و گفت دلش می‌خواد دوباره صحبت کنیم، واقعاً خوشحال شدم. نه فقط به‌عنوان یک کوچ، بلکه به‌عنوان یک انسان.

چون این یعنی با وجود همه‌ی ترس‌ها و سنگینی‌ها، اون هنوز می‌خواد بفهمه درونش چه می‌گذره، نه اینکه ازش فاصله بگیره. این، در روزهایی مثل امروز، نشانه‌ی شجاعته.

بنابراین، این جلسه از همین‌جا شروع می‌شه... از جایی که دنیای بیرون، پُر از هیاهوست و ما می‌خوایم ببینیم درون نور چه خبره؟

وقتی دنیا ناامن می‌شه، درون من چه اتفاقی می‌افته؟

اتاق همون اتاقه. نور همون نور، اما فضا همون نیست.

نور وارد می‌شه، آروم‌تر از همیشه. مثل سکوتی که بعد از طوفان میاد. دفتر آب‌اش در دستشه، ولی مثل همیشه محکم نگرفته. انگار چیزی سنگین‌تر از دفتر با خودش آورده. می‌شینم. من هنوز چیزی نگفتم که خودش شروع می‌کنه...

نور: من خسته‌ام. نه خسته‌ی بدن...
خسته‌ی مغزم... خسته‌ی دلم.
(سکوت کوتاه) انگار این روزها هرچی
می‌بینم و می‌شنوم، میاد می‌شینه توی
وجود من و بیرون نمی‌ره.

من: می‌خوای از همون چیزایی شروع
کنیم که بیشتر از همه توی دل‌ات
مونده؟

نور: آره... اون تصویرا، صحنه‌ها،
خبرها. اینکه آدما می‌تونن بخاطر
حفظ قدرت، این‌قدر خشن و بی‌رحم
باشن. بعدش میام خونه و مامان
می‌گه شام بخور، انگار که همه‌چی
عادیه. تلویزیون روشنه با یه حجم
بزرگ از اخباری که راست و دروغش
گاهی از هر طرف معلوم نیست. ولی
من حس می‌کنم یه جای دنیا تَرک
برداشته... و داریم وانمود می‌کنیم که
عادیه!

من: وقتی واقعیت بیرون تکون
می‌خوره ولی زندگی روزمره ادامه
داره، مغز گیج می‌شه. دو واقعیت
هم‌زمان؛ یکی «زندگی ادامه داره»،
یکی «دنیا امن نیست».

این تضاد خسته‌کننده‌اس.

نور: دقیقاً! انگار توی دو تا دنیای
هم‌زمانم که نمی‌دونم کدومش
واقعی‌تره... یکی که همه‌چیزش طبق
برنامه‌س و اون یکی که کاملاً خارج از
برنامه پیش اومده!

من: قلب‌ات کدوم‌شونو باور می‌کنه؟
نور: اون ناامنه رو! قلبم الکی تند
می‌زنه. با صداها می‌پرم. شبا دیر
خوابم می‌بره. انگار بدنم می‌گه «خطر
هست»، حتی وقتی که هیچی
نیست...

من: تحلیل من اینه که بدن اشتباه
نمی‌کنه. وقتی مغز صحنه‌های تهدید
رو می‌بینه — حتی از دور — سیستم
هشدارش روشن می‌مونه. این
«ضعف» نیست، سیستمی برای
بقاست. مشکل وقتی شروع می‌شه
که این هشدار خاموش نشه.

**نور (با سر پایین و چند لحظه
سکوت):** یه چیز دیگه هم هست...
خشم.

خیلی زیاده... بخاطر بی‌عدالتیا، از
زور... و اینکه چرا باید این‌طوری
باشه؟! **(مکث)** بعدش از خودم
می‌ترسم. می‌ترسم از اینکه این خشم
منو تبدیل به چیزی کنه که ازش بدم
میاد...

من: خشم تو بیشتر شبیه «نابود
کردنه» یا «درد کشیدن»؟

نور: **(فکری می‌کند)** درد کشیدن...
انگار دلم طاقت نداره.

چشم‌هاش پُر می‌شه. سعی می‌کنه
خودش رو نگه داره، نمی‌تونه و گریه
می‌کنه. نه شدید و نمایشی. فشرده و
واقعی. من دست نمی‌برم سمت

دستمال. نمی‌گم «گریه نکن».
فقط صبر می‌کنم... تا چند لحظه بعد:
نور: ببخشید...

من: نیازی به جمع کردنش نیست.
بدنات داشت، بار رو خالی می‌کرد...
نور: (با نفس عمیق) یه حس بد دیگه
هم هست... عذاب وجدان. که چرا من
سالمام؟! چرا من فقط «می‌بینم»؟ چرا
من اینجام؟

من (با تحلیل ملایم): این حس وقتی
میاد که قلب آدم بیداره. اسمش
گاهی «گناهِ بازمانده» س. مغز می‌گه:
«اگه دیگران درد دارن، من حق ندارم
آرام باشم». اما واقعیت اینه: درد
دیگران با نابود شدن تو کمتر نمی‌شه.
فقط دو نفر آسیب می‌بینن.
نور: پس این حس از دلسوزیه... نه از
بد بودن؟

من: از دلسوزی بدون مرزه... و البته
دلسوزی اگه مرزی نداشته باشه، خود
آدمو می‌سوزونه!

نور: من نمی‌خوام بی‌تفاوت بشم ولی
این جوری هم دارم خفه می‌شم!
من: پس سؤال الان این نیست که
«حس کنم یا نه»؟ بلکه سؤال اینه:
چطور حس کنم، بدون اینکه غرق
بشم.

نور آرام‌تر شده. هنوز غم هست، ولی
آشوب کم‌تره.

من: وسط این همه ترس و خشم،

چیزی هست که هنوز در تو عوض
نشده باشه؟

نور: اینکه دلم می‌سوزه و جلوی
این همه بی‌عدالتی نمی‌تونم بگم «به
من ربطی نداره»!

من: این یعنی هسته‌ات هنوز سالمه.
ترس و خشم اومدن، ولی انسانیت‌ات
نرفته.

نور (آرام): ولی عجیب خسته‌م...

من: الان بیشتر به چی نیاز داری —
قوی‌تر شدن؟ یا نگه‌داری شدن؟

نور (بدون مکث): نگه‌داری شدن!

من (با تحلیل تنظیمی): پس الان زمان
«عمل بزرگ» نیست، زمان «تنظیم
دروانه». آدم وقتی سیستم عصبی‌اش
در حالت هشداره، نمی‌تونه تصمیمی
بزرگ بگیره. اول بدن باید بفهمه که
فعلاً امنه.

نور: چطور؟

من: با سه چیز ساده ولی جدی:

محدود کردن ورودی: نه بی‌خبری، نه
غرق شدن. مغز نوجوان، ظرفیت
نامحدود برای این حجم از توحش
نداره.

بازگشت به بدن: نفس عمیق، لمس
چیزهای واقعی، حرکت دادن بدن.
بدن باید بفهمه «اینجا و الان» با
«اونجا و اون صحنه» فرق داره.

رابطه‌ی امن: یک آدم، نه همه. که
بتونی بهش بگی «حالم بده» بدون

هدف: یاد بگیر «از غرق شدن برگردی»، نه اینکه حس نکنی. نور دفترش رو می‌بنده. این بار نه برای پنهان کردن احساساتش، بلکه برای اینکه اون‌ها رو حمل کند، بدون اینکه زیرشون له بشه.

پایان جلسه

چند کلمه از من، برای تو که این روزها رو زندگی می‌کنی...
اگه این روزها دل‌ات زود می‌گیره، اگه تصویرها و خبرها راحت از ذهن‌ات بیرون نمی‌رن، اگه گاهی عصبانی می‌شی، گاهی می‌ترسی، گاهی حتی نمی‌دونی دقیقاً چی حس می‌کنی — بدون که تنها نیستی.
حساس بودن در زمانه‌ی سخت، ضعف نیست. نشانه‌ی زنده بودن دل توئه.

اما یه چیز خیلی مهم رو می‌خوام آروم بهت یادآوری کنم:
تو قرار نیست همه‌ی درد دنیا رو تنهایی حمل کنی. قلب تو ارزشمنده، ولی محدود هم هست.
همون قدر که دیدن رنج آدم‌ها نشونه

اینکه قضاوت بشی.
نور (آه می‌کشه): مامان، این هفته، اون آدم بود.
نه نصیحت کرد، نه گفت «بی‌خیال».
فقط نشست کنارم...
من: و بدن‌ات اون وقت چه حسّی داشت؟

نور: گرم‌تر. انگار یخ‌هاش آب می‌شدن...

من: این یعنی امنیت عصبی... و بدون این، هیچ آگاهی رشد نمی‌کنه. (مکث)
الان مسأله این نیست که «قوی باشی». مسأله اینه که ظرفت رو نگه داری.
آدمایی که قلب حسّاسی دارن، باید یاد بگیرن چطور ازش مراقبت کنن، وگرنه دنیا اونو می‌پوسونه.

نور سر تکان می‌ده. گویا موافقه.

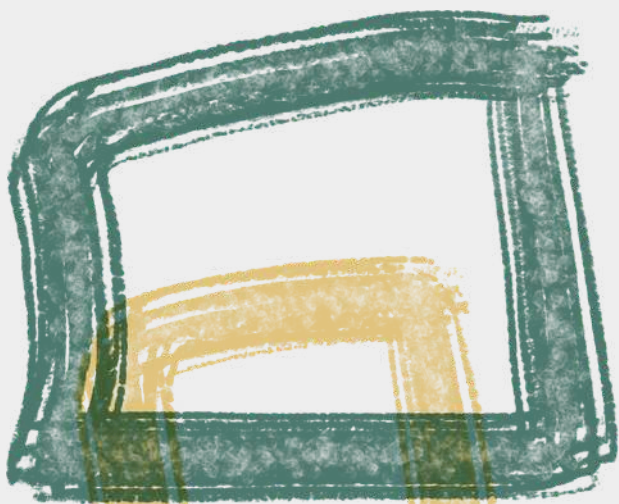
تمرین بین جلسات

این هفته فقط مشاهده کن، نه تحلیل:

چه چیزی دیدم/شنیدم؟
بدنم چه واکنشی داشت؟
چه کاری حتی یک ذره کمک کرد؟

پس نفس بکش.
احساسات رو جدی بگیر.
ولی یادت باشه:
قرار نیست زیر بار دنیا خم شی...
قراره انسان بمونی — و این چیز کمی
نیست

به امید دیدار در ویسپوبیش بعدی:
با تمام احترامی که برات قائلم،
جان فدا
وحید - کوچ همراه نوجوونها
۱ اسفند ۱۴۰۴



انسانیت توئه، مراقبت از حال خودت
هم مسئولیت تو نسبت به همون
انسانیته. گاهی بزرگترین کار مفید
این نیست که کاری «بزرگ» انجام
بدی. گاهی فقط اینه که خشمات رو
به نفرت تبدیل نکنی. ترسات رو به
بی‌حسی تبدیل نکنی و دل‌ات رو
طوری نگه داری که هنوز بتونه
مهربون بمونه.

دنیا همیشه با فریاد عوض نمی‌شه.
خیلی وقتا با آدمایی عوض می‌شه که
وسط آشوب، انسان موندن رو تمرین
می‌کنن.

اگر امروز کاری از دستت بر میاد شاید
اینا کافیه:

با یکی صادقانه حرف بزن.
بدنات رو آروم کن و یاد بگیر
احساساتات رو بدون آسیب زدن
بیان کنی.

تو هنوز در حال رشد هستی و رشد
تو، مهربانی تو، و آگاهی تو — بخشی
از آینده‌ایه که هنوز ساخته نشده.