

چى بگو چيم؟

ويسپوبيش، سال ۳، شماره ۲

وحيد ولى نيا



جلسه ی نهم: «وقتی دنیا چندپاره می‌شه، من چطور پُل بسازم؟»

برای یک نوجوان که هنوز در حال شکل دادن به نگاه و هویت خودش، این فضا می‌تونه هم گیج‌کننده باشه، هم فرساینده.

در چنین روزهایی، چند هفته‌ای وقفه بین من و نور افتاد. نه از سر بی‌اهمیتی، بلکه چون خودِ فضا اون قدر متلاطم بود که گاهی حتی مکث کردن هم بخشی از مواجهه می‌شه. تا اینکه نور تماس گرفت و گفت نیاز داره صحبت کنه. همون لحظه حس کردم این جلسه، فقط ادامه‌ی مسیر قبلی نیست — بلکه تلاشیه برای پیدا کردن تعادل در دل شرایطی که بیرون از ما به شدت ناپایدار شده. جایی که قرار نیست همه‌چیز حل بشه، اما شاید بتونیم یاد بگیریم میان این آشوب، خودمون رو گم نکنیم.

فضای این روزها، چیزی بین خبر و احساس، مُعلق مونده. از یک طرف، تصاویر و روایت‌هایی که از جنگ، ناامنی و از دست رفتن جان آدم‌ها می‌شنویم و می‌بینیم؛ از طرف دیگر موجی از حرف‌ها، تحلیل‌ها و موضع‌گیری‌هایی که هرکدام سعی دارن به زعم خود معنایی برای این وضعیت پیدا کنن. اما در بین همه‌ی این صداها، چیزی که بیشتر از همه حس می‌شه، سنگینی تجربه‌ی آدم‌هاست—ترسی که در دل‌ها نشسته، خشمی که گاهی فوران می‌کنه و اندوهی که شاید هنوز فرصت سوگواری کامل براش پیدا نشده و صد البته امید.

در چنین فضایی، جامعه انگار چندپاره‌تر از قبل شده. بعضی‌ها خشمگین‌ان، بعضی‌ها دل‌شکسته، بعضی‌ها نگران و بعضی حتی سردرگم و بی‌حس. گفت‌وگوها زودتر از قبل به تنش می‌رسن، اختلاف‌نظرها سریع‌تر به فاصله تبدیل می‌شن، و جایی که می‌تونست محل فهمیدن باشه، گاهی تبدیل می‌شه به میدان اثبات کردن.

اتاق ساکته. نه از اون سکوت‌های راحت — از اون‌هایی که انگار هنوز حرف‌ها تو هوا مُعلّقن.

نور میاد داخل. می‌شینه. دفتر آبی‌شو می‌ذاره روی میز ولی بازش نمی‌کنه. چند ثانیه فقط به دست‌هاش نگاه می‌کنه.

نور: می‌دونی... یه چیزی تغییر کرده. قبلاً وقتی این خبرا رو می‌دیدم، بیشتر می‌ترسیدم یا گیج می‌شدم. الان هنوز اون‌ها هست... ولی یه چیز دیگه هم اضافه شده. یه جور خستگی... نه از جنس خواب‌آلودگی، از جنس اینکه انگار ذهنم دیگه نمی‌کشه این‌همه تحلیل، این‌همه حرف، این‌همه دعوا رو... **(مکثی می‌کند)** دو ماه پیش، اون اتفاقا افتاد... اون همه آدم که یه‌دفعه تبدیل شدن به عدد و خبر... بعدش هم این جنگ و تهدیدها... و الان... هرکی یه طرف وایستاده و با اطمینان حرف می‌زنه. ولی من هرچی بیشتر گوش می‌کنم، کمتر مطمئن می‌شم.

من: مطمئن به چی؟

نور: به این که به این زودی‌ها این داستان‌ها تموم نمی‌شن. از یه طرفی هم خیلی بیشتر دارم با خودم همه چی رو دودوتا چهارتا می‌کنم.

من (آرام): انگار هرچی صداها بلندتر می‌شن، تو بیشتر به سکوت و فکر

کردن کشیده می‌شی.

نور: آره... و از یه جایی به بعد، دیگه فقط موضوع «این‌که کی راست می‌گه» نیست. بیشتر اذیتم می‌کنه که آدم‌ها چطور با هم حرف می‌زنن. **(کمی جلو می‌آید)** مثلاً توی یه جمع، یکی داشت خیلی عصبانی حرف می‌زد... حرفاش شاید برای خودش منطقی بود، ولی پُر از خشم بود. یکی دیگه شروع کرد مسخره کردنش. و یه‌دفعه فضا از بحث تبدیل شد به فضای تحقیرکردن همدیگه. و من اونجا نشسته بودم و حس می‌کردم دارم یه چیزی رو از دست می‌دم... یه چیزی شبیه احترام... یا شاید انسان بودن. **(سکوت کوتاه)**

من (آهسته): انگار اون لحظه، بیشتر از اینکه دغدغات «موضوع بحث» باشه، دغدغات «نحوه‌ی بودنِ آدم‌ها با هم» بود.

نور: و اینو نمی‌دونم باهاش چی کار کنم! چون از یه طرف نمی‌خوام ساکت باشم و فقط نگاه کنم... از طرفی هم نمی‌خوام وارد همون بازی بشم... یعنی داد زدن، تحقیر کردن، برچسب زدن! **(نفس عمیق)** می‌ترسم اگه چیزی بگم، یا جدی گرفته نشه، یا بدتر، خودم هم کشیده بشم به همون لحن.

من: این‌طور که می‌گی، انگار اون لحظه، بین «ساکت موندن» و «شبيه بقيه شدن»، گزینه‌ی سومى نداشتی. درست فهمیدم؟

نور: و این خیلی حس بدیه. چون می‌دونم اون چیزی که می‌خوام باشم، هیچ‌کدوم از این دوتا نیست! (مکث)

من: اگر اون گزینه‌ی سوم وجود داشته باشه... به نظرت شبیه چیه؟

نور: (کمی فکر می‌کند) شاید... به جای این‌که بخوام بگم کی درست می‌گه، اول یه لحظه، فضا رو آروم‌تر کنم. مثلاً بگم: «حس می‌کنم هر دوتون خیلی ناراحتین... ولی این‌جوری که با هم حرف می‌زنین، فقط فاصله بیشتر می‌شه».

من (بازخورد): یعنی داری توجه رو از «برنده شدن» می‌بری به «فهمیده شدن».

نور: آره... ولی هنوز تهاش یه ترس هست.

من: چه ترسی؟

نور: شاید مثال بزnm بهتر باشه... یه روز یه چیزی شبیه این، تو گروه کلاس‌مون پیش اومد. یکی یه ویدئو فرستاد از یه حمله... یکی دیگه زیرش نوشت: «حق‌شونه». یه دفعه چند نفر ریختن سرش. یه سری هم اومدن برای دفاع ازش و خلاصه گروه پُر شد از فحش و تمسخر و ... در نهایت گروه منفجر شد. (مکث)

من: و تو؟

نور: من؟ هیچی فقط نگاه می‌کردم. گرچه توی دلم داشتم می‌گفتم این آدمی که نوشته «حق‌شونه»، احتمالاً یه عالمه خشم داره از قبل. ولی این‌طوری هم که جوابش رو می‌دن، فقط بدتر می‌شه.

من (آرام): اگه می‌خواستی وارد بشی، نه برای دفاع از حرفش، بلکه برای نگه داشتن فضا... چی می‌گفتی؟

نور: (با مکثی طولانی‌تر) بهش می‌گفتم: «فکر کنم پشت این حرف، یه عالمه خشم و تجربه هست... ولی این لحن باعث می‌شه کسی نتونه حرفتو بشنوه». (نفس‌اش را بیرون می‌دهد) یا حتی ساده‌تر: بیاین یه لحظه آروم‌تر حرف بزنینم... داره از حالت بحث خارج می‌شه و...»

من: به نظرت این جمله‌ها چی کار می‌کنن؟

نور: سرعت رو کم می‌کنن... نمی‌ذارن دعوا سریع شعله‌ورتر بشه.

من: مثال خوبی بود ولی ترسات رو نگفتی.

نور: می‌گم ولی یه موقعیت دیگه هم بود... تو حیاط مدرسه هم چند نفر داشتن با هیجان درباره جنگ حرف می‌زدن. یکی خیلی قاطع می‌گفت «باید این‌طوری جواب بدن» یکی دیگه گفت «تو اصلاً نمی‌فهمی مردم چی می‌کشن» و دوباره... همون داستان.

(کمی مکث)

نور: اونجا یه لحظه خواستم برم وسط شون، ولی یه چیزی جلومو گرفت.

من: آها؛ مثل اینکه رسیدیم به ترسه ... چی جلوت رو گرفت؟

نور: این که نکنه حرفم مسخره به نظر بیاد... یا اصلاً کسی گوش نده. یا این که اصلاً فایده‌ای نداشته باشه.

من: اوهوم... حالا اگه بخوای از اون ترس یه قدم فاصله بگیری... اونجا چی می‌تونستی بگی که «نه طرف کسی رو بگیره، نه خاموش کنه خودتو»؟

نور: (به آرامی فکر می‌کند) شاید این: «می‌فهمم هر کدوم تون از یه زاویه نگاه می‌کنین... ولی فکر کنم هر دوتون یه چیز مشترک دارین — اینکه این وضعیت اذیت تون می‌کنه.» (مکث) یا حتی... «به نظرتون اگه جای آدمایی بودیم که وسط این ماجرا هستن، چه حسی داشتیم»؟

من (لبخند): خُب... اون وقت این سؤال چه تغییری می‌تونه ایجاد کنه؟

نور: آدم‌ها رو از «موضع‌گیری» می‌بره به «تجربه احساس دیگران». شاید کمتر دعوا شه... بیشتر فکر شه.

من: عالی بود نور... اما یه حقیقتی هست؛ چیزی که مسلّمه اینه که تو نمی‌تونی این وضعیت رو کنترل کنی.

احتمالاً هیچکس دیگه هم نتونه... ولی وقتی از ترسات گذشتی، چیزی گفتی که به نظرم اومد شاید بشه تو هر فضایی که هستی، یه چیز کوچیک رو تغییر بدی: کیفیت گفت‌وگو... چی فکر می‌کنی؟

نور: (آرام سر تکون می‌ده) یعنی به جای این که بخوام نظرها رو عوض کنم، کمک کنم آدم‌ها جور دیگه‌ای با هم حرف بزنن؟
من: دقیقاً.

نور: حتماً امتحان می‌کنم، هر چند می‌دونم سخته... تازه ترسم هم هست ولی می‌ارزه.

من: راستی این روزها با مادرت چطوری؟

نور: (کمی مکث و بعد آرام‌تر حرف می‌زند) راستش... اوضاع پیچیده‌تر شده. اون هنوز نگرانمه... می‌گه دیدن این همه خبر، حالت رو بدتر می‌کنه. من هم می‌فهمم که نگرانی‌اش، واقعیه... ولی از یه جایی به بعد، حس می‌کنم انگار داره یه بخشی از منو نمی‌بینه. (کمی مکث) مثلاً اون روز که گفت «کمتر درگیر خبرا شو»، یه دفعه حس کردم انگار باید انتخاب کنم: یا آرام باشم برای اینکه اون راحت باشه، یا واقعی باشم با چیزی که تو ذهن و دلمه.

نور دفترش را می‌بندد و این‌بار با یک حس جدید: نه این‌که جواب‌ها را پیدا کرده باشه بلکه این‌که می‌تواند در دل اختلاف، چیزی بسازد، نه این‌که فقط واکنش نشان بدهد.

جمع‌بندی:

این جلسه، یک قدم جلوتر از جلسه‌ی پیش بود. اگر جلسه‌ی قبل درباره «تحمّل پیچیدگی» بود، این جلسه درباره «در دل این پیچیدگی، کاری کردن» بود. نور این‌بار فقط نخواست بفهمد چه احساسی دارد—خواست بداند با این احساس‌ها چه می‌تواند بکند. در فضایی که پُر از اختلاف، خشم و قضاوت‌های سریع است، کم‌کم یاد می‌گیرد که واکنش نشان ندهد، بلکه «انتخاب» کند. یاد می‌گیرد که همیشه لازم نیست طرف یکی از صداها بلند را بگیرد، بلکه می‌تواند نقشی متفاوت داشته باشد: کسی که سرعت را کم می‌کند، کسی که به جای دامن زدن به دعوا، فضا را برای شنیدن باز می‌کند.

شاید هنوز برایش سخت باشد که در خیلی از موقعیت‌ها سکوت کند یا تردید داشته باشد، اما یک تغییر مهم اتفاق افتاده: این‌که دیگر فقط تماشاگر نیست بلکه به این فکر می‌کند که چگونه می‌تواند «کیفیت رابطه‌ها» را تغییر بدهد، حتی در حد خودش. و این، قدم کوچکی نیست.

من (بازخورد): یعنی بین «آرامش اون» و «اصالت خودت» گیر کردی. نور: این کلمه‌های باحال و درست رو چطور انتخاب می‌کنی؟ دقیقاً آره... و این خیلی فشار میاره. **(نفس عمیق)** ولی اگه بخوام صادق باشم، فکر می‌کنم اونم یه جوری داره با ترسِ خودش کنار میاد... فقط روش‌اش فرق داره.

من (آرام): و اگه اینو هم در نظر بگیری... جملات بهش چه شکلی می‌شه؟

نور (کمی فکر می‌کند و این‌بار آهسته‌تر، سنجیده‌تر): می‌دونم نگرانی و می‌خوای حالم خوب باشه... و این برام خیلی مهمه. ولی این واقعاً روم اثر گذاشته... دیدن و فهمیدن اوضاع، کم‌کم می‌کنه بتونم درباره‌ش حرف بزنم، نه این‌که فقط نادیده‌ش بگیرم».

من: به نظرت این جمله، هر دو رو نگه می‌داره؟

نور: آره... نه خودمو حذف کردم، نه اونو.

تمرین بین جلسات

- سه موقعیت واقعی از اختلاف
- احساس خودت
- حدس احساس طرف مقابل
- یک جمله که هم «تو» در آن باشد، هم «پُل» بسازد.

جامعه‌ی خسته و چندپاره، دوباره امکان «با هم بودن» را زنده کند. اگر این متن را نوجوانی می‌خواند، شاید این را با خودش ببرد: لازم نیست دنیا را تغییر بدهی؛ لازم نیست همه را قانع کنی؛ اما می‌توانی در دایره‌ی کوچک خودت، یک تفاوت واقعی ایجاد کنی:

اینکه وقتی اختلافی هست، به جای اینکه بر شعله‌های آتش بیفزایی، لحظه‌ای درنگ کنی... و اجازه بدهی «انسان بودن» هنوز در گفت‌وگو باقی بماند.

به امید روزی که نه فقط در خیابان‌ها، بلکه در دل رابطه‌ها، آرامش، فهم و همدلی جای خشونت و فاصله را بگیرد.



به امید دیدار در ویسپوبیش بعدی:
با تمام احترامی که برات قائلم،
جان‌فدا
وحید - کوچ همراه نوجوان‌ها
۱ اردیبهشت ۱۴۰۵

و اما من... در ادامه‌ی همان نگاهی که جلسه‌ی پیش گفتم، این روزها بیش از هر چیز، یک نیاز را پُررنگ‌تر می‌بینم: نیاز به «بازسازی گفت‌وگو». در جامعه‌ای که زیر فشار ترس، خشم و رنج قرار دارد، طبیعی است که آدم‌ها زودتر از قبل با هم برخورد کنند، زودتر قضاوت کنند و زودتر از هم فاصله بگیرند. اما اگر قرار باشد چیزی از دل این وضعیت ساخته شود، شاید از همین‌جا آغاز گردد: از آدم‌هایی که حتی در مقیاس کوچک تصمیم می‌گیرند طور دیگری حرف بزنند، طور دیگری گوش بدهند، و اجازه ندهند اختلاف، به حذف و تحقیر تبدیل شود.

این کار، ساده نیست. گاهی حتی دیده هم نمی‌شود. اما دقیقاً همان چیزی است که می‌تواند از دل یک

