



الحمد لله
الذي هدانا لهذا
ما كنا لنهتدي لولا
هدى الله لنا

نام اثر:

دلنوشته افگار

نویسنده:

زیبا سعیدی

ژانر:

تراژدی

طراح جلد:

Worning.f

ویراستار:

HADIS

تگ مربوطه:

منتخب

صفحه آرا:

زینب سواری

تعداد صفحات:

17 صفحه

دلنوسته افکار
زینا سعیدی
طراح: morning. f

افکار

ما از تبارِ بغضیم آسودگی روا نیست



انجمن یوکیانو
www.yokiano.ir

دیباجه:

از رنجی که می‌کشیدم، چیزی بروز نمی‌دادم چون به نظرم پیدا کردن کسی که دردم را بفهمد، خیلی سخت است.
این‌جا قسمتی از دردهایم نوشته می‌شود.

غمگین شدن مرا نمی‌ترساند، بلکه از غمگین ماندن و ا همه دارم.
ای کاش صبح یک روز، با حافظه‌ای پاک و تو خالی از هر اتفاقی که رخ داده است، چشم
بگشایم و طعم خوش زندگی را باری دیگر به زبان بچشم و از لذت آن لبریز شوم.
کاش می‌توانستم به زمانی برگردم که تنها دل‌خوشی‌ام این بود؛ زمان‌هایی که به پارک‌ها
می‌رفتیم، می‌توانستم سرسره‌ها را برعکس بالا روم.
خود کودکی‌ام را دوست داشتم.
چه زیاد ذوق خندیدن داشتم و چه زود همه چیز تمام شده بود!

سیاهی افکارم نه تنها جلوی دیدگانم را گرفته است، بلکه دارد همانند گل‌خفه‌کننده به تدریج
دور قلبم را احاطه می‌کند تا آن را درون خودش حل و خفه کند.
دل‌م به حال داغانم می‌سوزد که به مراتب دارد بدتر از چند ماه پیشم، آلوده و مسموم
می‌شود.
ای کاش می‌توانستم جلوی پیشروی‌اش را بگیرم تا بلکه کمی احساس بودن و دوست داشتن
کنم، اما اینگار من با آوای درون خودم به تاریکی سپرده شده‌ام؛ آوای مسموم شده‌ای که این
روزها کم‌کم دارد مغزم را از زندگی کردن، خوشحال بودن و احساس داشتن مختل
می‌سازد.

دلم خیلی وقت است که می‌خواهد خودش را از بندِ همه‌ی حس‌های بد، همه‌ی استرس‌ها، همه‌ی دلهره‌ها، سردرگمی‌ها، نشدن‌ها، نتوانستن‌ها، نرسیدن‌ها و... آزاد کند.
دوست دارم کمی خودم را از نجاستِ این حس‌ها بتکانم تا که شاید دلم در مُردابِ بی‌روح زندگی‌ام غنچه‌ها را در بطنِ خودش به پرورش گیرد.
دلم کمی نفس کشیدن می‌خواهد، از همان نفس‌هایی که به تو حس‌هایی به مانند زندگی کردن، خوش‌بختی، عشق، همدلی، همدردی، خانواده و... می‌دهد.

کاش می‌توانستم سخن گفتن را یاد بگیرم تا که غصه جان‌هایم را، دل‌شوره‌هایم را، ترسیدن‌هایم را دسته‌دسته به گوش‌هایشان برسانم، تا بدانند درونم چه‌ها در حالِ گذر است، اما خیلی وقت است که من را به طنابِ سکوت و خواری بسته‌اند؛ که‌ها؟ دانستنِ شماها باعثِ نترسیدنم، خوار نبودنم، غمگین نبودنم و احساسِ خوش‌بختی‌ام می‌شود؟ نه! دانستنِ شماها هیچ دردی را از من دوا نمی‌کند.

شماهایی که دارید دست نوشته‌هایم را می‌خوانید، آیا تا به حال از خودتان پرسیده‌اید که خوشبختی چگونه است؟
اصلاً خوش‌بختی را در چه چیزی می‌بینید؟ اگر از من همین را بپرسید که چه چیزی باعثِ خوشبختی و خوشحالی‌ام می‌شود، شاید ساعت‌ها فکر کنم و بگویم نمی‌دانم.
می‌دانی چرا؟ چون درونِ دنیای من، چیزی وجود ندارد که لبخندِ واقعی را بر لب‌هایم و طعمِ خوشِ خوش‌بختی را به زندگی‌ام بیاورد.
راستی خوشحالی چه مزه‌ای است؟ مزه‌ی عسل می‌دهد یا توت‌فرنگی؟ وقتی بچه بودم از مادر بزرگم شنیده بودم که خوش‌بختی باعث می‌شود دنیا برایت زیباتر جلوه کند.
راست می‌گویند که طعمِ ملسی دارد که اگر آن را بچشی، دیگر از خاطرت پاک نمی‌شود؟

گاهی تنهایی، خستگی و درماندگی‌ام به درجه‌ای می‌رسد که در آن لحظه چیزی جز توقف همه چیز نمی‌خواهم. چیزی جز وجود نداشتن، حس نکردن، نخواستن و نشدن. در نهایت آن چیزی که دوست دارم نصیبم شود، مُردن است. چقدر آرزو می‌کنم همه چیز یک خواب باشد و نهایت بتوانم از تمام سطوح و تمام چارچوب‌ها عبور کنم بدون اینکه دیده شوم؛ خیلی دلم به حالِ آن آدمِ مُرده‌ی درونم می‌سوزد که باید تنهایی از پسِ آن همه‌ی چارچوب‌ها و شرایطِ کُشنده بربیاید.

وقتی نه دلی و نه نفسی در سینه برایم باقی مانده است، وقتی که نه جانِ ادامه دادن و نه حوصله‌ای برایم مانده است، آرامش می‌آید؟ از کجا می‌خواهد بیاید؟ در این مخروبه‌های دلِ آشوبم چگونه پیدایش می‌شود؟ به فرض آمد، می‌تواند تکه‌های فروپاشی شده‌ی روزهای گذشته‌ام را آرام کند؟ تسکین دادن را بلد است؟ بلد است این منِ تکه‌تکه را از نو بسازد؟ من، آری خودِ خوشحالِ دردمند! خندیدن را بلدم. بldم غوغایی با خنده‌هایم در جهان بی‌داد کنم که پرندگانِ دل شاد از صدایِ خنده‌هایم، خون بالا بیاورند. من را ساده نگیر، من زیادی عوض شده‌ام.

ذهنت، برای درکِ حرف‌هایم زیادی فقیر به نظر می‌رسد، جانِ دل! آن‌قدری که در وهله‌ی
آخرم هم از چنین درکی عاجز هستی.
من تکلیفم با این خودِ جدیدِ متولد شده‌ام، خیلی وقت است که روشن شده است. دیگر حالم با
هیچ چیز خوب نمی‌شود.
برقِ درونِ پیله‌های دو چشمم، برای همیشه بی‌فروغ شده است و حتی دیگر آهنگِ پُر شور
و شادی درونِ پلی لیستم وجود ندارد که به خاطرِ آرامش هم گاهی به آن‌ها گوش بسپارم؛
همه غم و اندوه شده‌اند.
تا حنجره‌ام پُر شده از ماده‌ی مذابِ فروپاشیده شده‌ی قلبم که همه‌ی جانم را به یغما می‌برد.
خیلی وقت‌ها برای این‌که کسی مرا نبیند، هندزفری‌ام را بدونِ هیچ آهنگی می‌گذارم درونِ
گوشم‌هایم تا فقط کسی با من هم صحبت نشود.

می‌دانی من طعمِ واقعیِ تنهایی را در چه زمانی چشیده‌ام؟
آن‌جایی طعمِ گسِ تلخش زبانم را لمس نمود که اطرافم از ازدحامِ آدم‌ها پُر شده بود. همه در
کنارم بودند ولی در واقعِ انگار که نبوده‌اند، می‌دانی که چه می‌گویم؟
مدت‌هاست که آدم‌ها دیگر به یکدیگر پناه نمی‌برند، مدت‌هاست که خندیدن‌ها، تظاهر
شده‌اند، مدت‌هاست که عشق، شادی و دل‌تنگی از زندگی برداشته شده است و تنها، تنهایی و
زخم زدن درونِ دل‌ها سایه انداخته است.
من هم اکنون در دل چاهی از نگفتن‌ها، غروری هم‌چون آهنی زنگ‌زده و نفسی بی‌اکسیژن
دارم.
من خیلی وقت است که روزهایم زخم و شب‌هایم نمک شده است. من خیلی وقت است که
دلی فرسوده و باطنی ناآرام دارم.

از لحاظ روحی نیاز دارم برگردم به آن زمانی از زندگی‌ام که بدترین دغدغه‌ام، یاد گرفتن کتاب ریاضی‌ام برای صبح امتحانم بود. همان دورانی که با خنده و خوشحالی برای مادرم از خوب بودن امتحانم می‌گفتم و او با حوصله به گفته‌هایم گوش می‌سپرد و قربان صدقه‌ام می‌رفت. همان زمانی که وقتی حوصله‌ام سر می‌رفت، با برادرم قایم باشک بازی می‌کردیم و او از حرص سرم داد می‌زد و آخر سر به دعوا ختم می‌شد و فردای روزِ بعدش، دوباره دوستی‌مان از سر می‌گرفت.

آن دوره تنها تصویری از درد، همان بردن عروسکم توسط دختر همسایه بود. بی‌دلیل و بدون هیچ ترس و تردیدی به آدم‌های اطرافم اعتماد می‌کردم. ناراحت که می‌شدم، خیلی راحت زیر گریه می‌زدم و اگر که خوشحال بودم، با بالا و پایین پریدن اوج خوشحالی و شادی‌ام را نشان می‌دادم تا انرژی‌ام تخلیه شود. هیچ تصور بدی وجود نداشت و انگار تنها آدم‌های بد آن زمان، دزدها و خلافکارها بودند. همان دورانی که هر کسی از آینده سوال می‌پرسید، با غرور بچه‌گانه تنها می‌گفتم، می‌خواهم پلیس شوم تا آدم‌های بد دنیا را بگیرم. همان دورانی که تنها ترسم از آمپول و نگرستن نمره بود.

تبادل احساساتم را جوری از دست داده‌ام که یا آنقدر خنثی و ریلکس هستم که چیزی نمی‌تواند عصبی و ناراحت‌کننده یا آنقدر حساس‌م می‌کند که کوچک‌ترین چیزی هم باعث فوران شدن اعصابم می‌شوند.

خودم را گم کرده‌ام درون پیاله‌های غمگین وجودم که بعد از شنیدن هر صدایی، عکس‌العملی از خود نشان می‌دهند. سینه‌ام پُر شده از حسرت‌های کوچک و بزرگ که نه قادر به برآورده شدن هستند و نه در من توان بردباری و صبری دوباره هست. دلم کمی فریاد زدن می‌خواهد، اما دردهای روحی‌ام آنقدر قدرت جسمی‌ام را پایین آورده‌اند که نه توانی برای فریاد زدن در من هست و نه با فریادم چیزی عوض می‌شود.

آدم‌ها که حتماً نباید درونِ حجمِ عمیقی از آبِ دریا احساسِ خفگی کنند؛ گاهی آدم‌ها وسطِ یک خانواده پُر جمعیت هم در افکارِ مسموم شده و حسرت‌های نشدنی‌شان غرق می‌شوند، درونِ اتاقِ چند متری‌شان، میانِ وسایلِ بهم ریخته‌ی اتاقشان احساسِ خفگی می‌کند، لابه‌لای چندین عکسِ رنگی درونِ گالری‌شان، به یادِ آهنگ‌های شادِ آن روزهایشان، صدایِ خندیدن‌های پُر نشاطِ دوست‌هایشان و... گاهی خاطره‌ها، خیلی عمیق‌تر از آبِ دریا می‌توانند تو را خفه‌ات کنند. پس قبول کنیم که من، که شما و خیلی آدم‌های دیگر در بطنِ وجودمان چیزی را احساسِ کمبود می‌کنیم، آن کمبودی شاید حسرت باشد، شاید غم و اندوه از نشدن باشد، شاید از سرِ دل‌تنگی باشد و هزاران، هزار شاید دیگر. می‌خواهم این را بگویم که از من و شما، مایی مانده است که دیگر دلِ حسرت داشتن، دلتنگی و... را ندارد. ما همگی جسمی بدونِ روح عاطفه‌ایم که مجبور به نفس کشیدن، آن هم در این دنیای بی‌عاطفه هستیم.

یکی از بدترین عادت‌هایم این است که به آخرِ زندگی‌ام فکر می‌کنم و غمگین می‌شوم. این‌که می‌گویند زمان همه چی را درست می‌کند و فقط به صبوریِ تو بستگی دارد، در واقع راستیتش را بخواهی، زمان چیزی را درست نمی‌کند بلکه زمان فقط می‌تواند سطحِ دغدغه‌هایم را تغییر دهد؛ مثلاً لحظه‌ای که در اوج شادی هستم، ناگهان چنان غم و اندوه به دلم چنگ می‌اندازد که موجب ناراحت شدنم می‌شود که اصلاً دستِ خودم نیست و این‌گار که یک‌جورایی قبول کرده‌ام که آخر هر چیزی که موجب خوشحالی‌ام می‌شود، قرار بر این نمی‌شود که همه چیز خوب به نظر برسد. ساده‌تر بگویم که با گذشت زمان، دغدغه‌های آدمی بیشتر می‌شوند به طوری که دیگر نه حوصله‌ی آرام کردن خود را دارید و نه می‌توانی بابتِ غم و اندوهت دلیل بیاوری.

و یک شنبه‌ی دیگر هم آمد.
امروز وقتی که از خواب بیدار شدم، متوجه شدم انرژی‌ای که ماه‌ها پیش برای بیدار شدن داشتم را ندارم.
درست در نزدیکی‌های قلبم، جایی که احساساتِ دخترانه‌ام جوانه می‌زدند و عمری برای زندگی کردن به بذرِ محبت و عشق نیاز داشته‌اند، ویران شده‌اند.
حقیقتاً چند ماهی است که بذرِ درد همانندِ صاعقه ریشه دوانده در تمامِ رگ و جانم که نه به آسانی ریشه‌زدایی می‌شوند و نه من برای ریشه‌زدایی‌ایشان تلاشی می‌کنم، انگار که کم‌کم تمامِ جانم دارند با دردهایِ جانی‌ام خو می‌گیرند که اگر دردی نباشد، جانم به آتش می‌نشیند.
در علفزارِ دلم، پرنده‌ای اندوهگین برای احساساتِ خاک خورده‌ام، به آرامی مرثیه‌سرایی می‌کند. فاصله‌ای تا مُردنش نمانده، بغض دارد. دلش به مانندِ دریا پُر خون است. گوشه به گوشه‌ی تنش، نیازمندِ اندکی محبت و خوراکش عشق است. می‌دانم تا مُردنش زمانی نمانده است و این را هم می‌دانم که از تشنگی و گرسنگی، به آرامی دارد جان می‌دهد.

سال‌هاست بی آن که بازی کنم، باخته‌ام.
بی آن که زخمی شوم، درد می‌کشم. بی آن که غصه بخورم، غمگین‌ام.
می‌دانی؟ سال‌های زیادی گذشته است، اما هنوز هم که هنوز است، درونِ من آرامگاهی از بغض‌های خفته، نهفته است.
در درونم زخم‌های کهنه، آویخته شده است که روحم را می‌آزارد.
مثل آتشی شده‌ام که به دنبالِ آغوشِ آب، جهنمی را می‌پیماید.

بیشترین افسوس من برای تمام زمان‌هایی است که دلم می‌خواست به آدم‌ها پناه ببرم، در حالی که لاشه‌ی احساساتم زیر همان اعتماد سوخت و خاکستر شد. از یک سنی به بعد، تازه به این باور رسیدم که هیچ چیزی به اندازه‌ی سکوت کردن، نمی‌تواند آرام‌ترم کند. به این باور رسیدم که پشت تمام دل‌داری‌ها، حقیقت‌های بیهوده پنهان شده است، به این باور رسیدم که هر چقدر دل سنگ‌تر باشی، بیشتر تو را می‌خواهند، هر چقدر کمتر توجه کنی، بیشتر به سمتت می‌آیند. کوتاه بگویم، اگر که به آدم‌های اطرافت بی‌اهمیت باشی، بهتر می‌توانی زندگی کنی.

برای تکتک ثانیه‌هایی که می‌توانستم همانند خودشان، دل بشکنم و جوابشان را بدهم، بدی کنم اما نکردم، به خودم افتخار می‌کنم، چرا که سکوت کردن من به این معنا نبود که جوابی نداشتم، من سکوت کردم چون نمی‌خواستم همانند آن‌ها اوج بی‌رحمی را نشان دهم. من با شمایی که دلی را صدها مرتبه شکسته‌اید، قابل مقایسه نیستم. من ترجیح می‌دهم تمام خرده ریزه‌های وجود از هم گسسته‌ام را به آرامی در آغوش گیرم و در تنهایی خودم غوطه‌ور شوم اما مسبب شکستن دلی که تنها آرزویش آرامش لحظه‌ایست، نشوم.

امروز می‌خواهم از چند قسمت چرک‌آلوده آدم‌ها برای شما بگویم. راستش را بخواهی، آدم‌ها از چند قسمت استخوان و روکشی از پوست چند لایه‌ای ایجاد شده‌اند که پشت جناق سینه‌اشان، گوشتی تپنده به نام قلب ساز و کار می‌کند و بیشتر بر خرد کردن احساسات طرف مقابل، نظارت دارد. یک دهان دارند که از آن تا زمانی که چشم از این جهان فرو ببندند، همانند تونل فاضلاب، کثیف‌ترین حرف‌ها را درو می‌کند و گوش‌هایی به مانند دستگاه ضبط صدا که مزخرف‌ترین کلمات را در خود جمع می‌کند و در اولین فرصت برای ویران شدن تو، از آن حرف‌ها استفاده می‌کند.

دیشب حین گذر از پُلِ نزدیک‌های خانه‌مان، دختری را دیدم که آشفته و بی‌قرار داشت به سنگ ریزه‌ی کنار ستونِ پُل ضربه می‌زد. اوّل می‌خواستم بدون هیچ نگاهی راهم را بکشم و بروم که ناگهان سکوتِ شب، با گریه‌ی بلندش شکست و دلّ ماه از انزوای صدایش گرفت. به قدم‌های آهسته‌ام، فرمانِ ایست دادم و خودم را در تاریک‌ترین قسمتِ پُل کشاندم. زیادی احوالش آشنا بود و زیادی من را یاد خودم می‌انداخت. راستیش گوش‌هایم تنها آن تک جمله‌ی آخرش را ضبط و پخش می‌کرد که می‌گفت:

- بنازم غیرت غم را که دمی تنهایم نگذاشت!

در همین حوالی، کمی دورتر از چترِ خیال، کنار گل شب‌گردِ تشنه، روبه‌روی درختی اُستوار اما بی‌بهره از اندکی آب، یک پرنده در حالِ آواز خواندن است. نورِ اُمید در پستویِ آن حوالی و در کنارِ آن پرنده در حال رشد کردن و روییدن است. در آن حوالی، زندگی هر چقدر که ناامید کننده بنظر می‌رسد، اما عشق جریان دارد. بوهایش هر چقدر دور باشد، اما این‌جا به مراتب حس می‌شود. شاید بشود اندکی از بویِ رها شده از آن حوالی را در درونِ گاوصندوقِ دلم مهر و موم کرد.

گاهی اوقات نمی‌دانی دچار چه احساسی شدی و چه حسی می‌توانی در بطن دلت، در آن زمان داشته باشی و آن حس را دقیقاً به چه نام صدا بزنی و به دنبال چه دارویی برای مداوایش باشی. این که معلوم نیست در اوج عصبانیت هستی یا درون گودالی از غم و اندوه گرفتار شده‌ای یا این که اصلاً این حسی که گریبان‌گیرت شده است و تا گلویت را پُر کرده، نامش آشفتگی است یا سردرگمی؟

بگذار برایت این را بگویم که من گاهی اوقات دچار چنین حسی می‌شوم که نمی‌دانم دقیقاً چه چیزی هست و چه نامی را برایش برگزینم. به راستی که دچار حس جدیدی شده‌ام که نمی‌دانم چه حسی می‌تواند باشد، ولی در عین حال خیلی خیلی برایم آشناست، انگار هر روز این حس، درون وجودم به غلیان در می‌آید و با تمام رگ‌هایم آن را حس می‌کنم.

برای تو چه بگویم؟ بگویم درد من آن قدر عمیق شده است که احوالم را همانند احوال آن کسی می‌بینم که انگار آهنگ مورد علاقه‌اش هم دیگر تکراری شده است؟ نفس‌هایم را همانند نفس‌های آن کسی می‌بینم که انگار دیگر قادر به کشیدن هوا در ریه‌هایش نیست و مرگ را ترجیح می‌دهد؟

غرورم، من که غرورم را نابود شده می‌بینم، اما رطوبت بر جای مانده از غرورم، همانی که در جای‌جای تنم هزاران تاول بر جای گذاشته است را هم همانند آن کسی می‌بینم که غمگین و منزوی منتظر مرگ، گوشه‌ای نشسته است. چه بگویم از این من ویران شده؟ چه می‌خواهی بشنوی؟ که غرق در زخم ولی قائم همانند یک کوه استوار است؟ تو می‌دانی در من چه می‌گذرد؟ چه‌ها گذشته؟ نه! معلوم است که تو این من ویران شده را نمی‌دانی، نمی‌دانی که باز هم می‌پرسی.

این روزها آن قدر زندگی‌ام بی‌محتوا شده است، که دلم می‌خواهد همانند پروانه‌ای که بودن درون پيله‌اش را می‌خواهد، ادامه‌ی زندگی‌ام را آن‌جا بگذارم. دلم نفس کشیدن درون این دنیایی که پُر شده از بوی تعفن آدم‌هایی که به ظاهر سیرت زیبایی دارند، ولی در واقع باطن‌شان از زشتی و پلیدی لبریز شده است را نمی‌خواهد. دوست دارم همه‌ی زشتی‌هایشان را بالا بیاورم تا کمی احساس سر زنده بودن به تمام وجودم سرایت کند.

کمی در سر، رویای پرواز را بیروانم و در دل دانه‌ی ریز عاشقی کردن را بکارم. این روزها دیدن بعضی‌ها را نمی‌خواهم. این روزها مچاله شدن در کج اتاقم را می‌خواهم. سکوت را می‌خواهم. گریستن را می‌خواهم. فهمیدن من آن قدر سخت بنظر می‌رسد؟

کاش هر شب می‌توانستم، آهنگ «سکوت» را پلی کنم و خودم را به آرامش هر چند لحظه‌ای، دعوت کنم. خیلی وقت است که اوهامِ حزن، گوشم‌هایم را پُر کرده است و خبر از درد می‌دهد. خیلی وقت است که آرامش، در خانه‌ی قلبم را نمی‌زند و سرفراز آماده‌ی ویران کردن است. خیلی وقت است که شبانه، ترس در وجودم رسوخ می‌کند و آرامش را از وجود ناآرام و بی‌قرارم می‌ستاند. یادم که می‌آید، آشک درون چشم‌هایم جوشش می‌زند؛ قلبم کند می‌تپد و دلم نزاع سر می‌دهد، هر بار کُشنده‌تر از قبل. دلم کمی سکوت می‌خواهد. سکوتی از جنس همان نوشیدن چای نبات گرم و خوش رنگی که در هوای سرد زمستانی، وجودت را از عطف خود معطوف می‌کند. همان لذتی که با هر بار هورت کشیدنش، سراسر تنت را در بر می‌گیرد، به گونه‌ای که دوست داری نفسی از اعماق این احساس در هوا تاب دهی و خودت را به دست نسیم سرد زمستانی بسپاری.

چند ماهی است که صدای افکارم آنقدر بلند شده است که دیگر صدای آهنگ‌های شبانه‌ام به گوش‌هایم نمی‌رسند.
زیر بارِ دغدغه‌ها و نگرانی‌هایم، کم‌کم دارم زانو خم می‌کنم. کاش می‌شد که به کالبدِ قبلیِ خودم بازگردم.

حقیقتاً چند ماهی است که دارم حس‌های جدیدی را در وجودم کشف می‌کنم، مثلاً همین چند روز قبل که دوست‌هایم برای عیادت به خانه‌مان آمده بودن، هیچ دوست نداشتم از اتاقم بیرون بزنم. انگار که آن قسمت از مغزم که برای آمدن آدم‌های زندگی‌ام ذوق می‌کرد، مُرده است.

«پایان»



انجمن بوکینو
www.bockino.ir

