

# یک داستان آموزشی

## بسم الرحمن الرحيم

مقدمه

یک نویسنده، چگونه می تواند خودش را باور کند؟ چگونه می تواند از موانع و اعتراضات پیرامونش عبور کند و با اعتماد به نفس نوشتن را پیش ببرد. هر نوشتنی بدون سانسور کردن خودش و اتفاقات اطرافش. نه فقط نویسندگی بلکه هر رشته و کاری که مورد علاقه ی هر فردی باشد و هر خلاقیتی که بخواهد بروز کند، مستلزم آن است که از چیزهایی بگذریم و بر چیزهایی پایبند باشیم.

در اینجا داستان نویسنده ای را می خوانید که خودش را گم کرده است و در این وادی تنها مانده و به خاطر و حرف و خواسته ی دیگران، خودش را کنار گذاشته است و به خاطر خشم از نرسیدن به آرزوها با همان دیگران قطع رابطه کرده است.

در داستان از یک دوست قدیمی هدیه‌ای به او می‌رسد که ذهنیات و افکارش تغییر می‌کند و راهش را می‌یابد.

غرض از طرح این داستان، معرفی کتابی است که خلاقیت را به شما بازمی‌گرداند و تصمیم‌گیری را برایتان آسان‌تر می‌کند.

پس باهم می‌خوانیم: ...

### «داستانی در مورد یک نویسنده‌ی افسرده»

او تمام زندگیش را به نوشتن گذرانده بود و از زندگی فقط نوشتن از روزگار را می‌دانست. نزدیک به چهل سال داشت ولی تنها بود. دیگر دستش به نوشتن نمی‌رفت. همه‌ی زندگی را تکراری می‌دانست که برای او اتفاق می‌افتاد.

دیگر به یک اتفاق خوب هم فکر نمی‌کرد. همه از درد نوشته بود و منتظر اتفاقی خوشایند بود. نه می‌توانست خودش را به کسی نشان دهد و اصلن اشتیاقی به این کار داشت. تمام

شور نوشتن در او خشکیده شده بود و دلیلش را نمی دانست. روی صندلی مترو نشسته بود و به تنهایی می اندشید.

مسیر مترو، او را به یاد راهی که طی کرده بود، انداخت و آرزویی که برای نوشتن و نویسندگی داشت. سیزده سالگی اش از پیش چشمانش گذشت. شور و حالی که برای نوشتن اولین داستانش داشت. پنج صفحه ای از کودکی اش نوشته بود، ولی کسی خبردار نشده بود که شخصیت آن داستان، خود اوست. داستانش که در مجله چاپ شد؛ همه ی فامیل که فهمیده بودند از خودش گفته است، او را سرزنش کردند و محکوم شد به خودافشایی.

از آن روز انتشار را کنار گذاشته بود و پنهانی برای خودش، از زندگی اش می نوشت، داستان می نوشت.

سوت مترو او را به حال برگرداند و آدمهایی را می دید که هرکدام با مقصدی معین، سوار مترو می شدند و او بی مقصد، پای به آن به مقصد رسان می گذاشت. چون تنها بود و امروز و فردا بساطش را باید می بست.

هفت\_هشت سالی در مطبوعات، مشغول به کار بود و همه قلمش و نوشته هایش را دنبال می کردند؛ ولی او از نوشته هایش راضی نبود و آن چیزی نبود که انتظارش را داشت. همیشه یک احساس پوچی در او موج می زد. به این دلیل که ازدواج نکرده بود و تنهایی را برگزیده

بود، خانواده و فامیل هم، زیاد سراغی از او نمی‌گرفتند. در انزوای کامل به سر می‌برد و دستش هم دیگر برای نوشتن همراهش نبود.

در یک ایستگاه ناشناخته از مترو پیاده شد. وارد یک رستوران شد، بی آنکه نگاهی به اسم رستوران بیاندازد. کنار یک صندلی دونفره ایستاد و ناخودآگاه به بیست سال قبل برگشت و خودش را روی آن میز دید. آن عاشق دلخسته را به یاد آورد که روبرویش نشسته بود و از احساسش می‌گفت. جوانی بلندبالا (خوش قد و قامت) با چشمهای عسلی و ابروهای مشکی. موهایی لخت و اصلاح کرده و واکس زده.

ولی او با تمام ذوق و عشقی که داشت به خاطر یک ترس و حرف و خیالی احمقانه او را پس زده بود و تنهایی را انتخاب کرده بود. بعد از آن انتخاب سریع و عجولانه، زندگی‌اش وارونه شد و خودش را سرگرم می‌کرد که بگذرد.

روی صندلی نشست و نگاهی به اطراف انداخت. آری انگار همان رستوران بود. با کمی تغییر ولی اسمش هنوز، هم اسم او بود؛ (أفلیا). در فکر فرو رفته بود که کسی روی میز زد و گفت: «بخشید خانوم، چیزی لازم دارید؟»

- نه ممنون، فقط یه لیوان...

سرش را بالا آورد و فقط توانست بر تعجبش غلبه کند و بگوید: «آب»

آنکه روبرویش هم ایستاده بود، خشکش زد. فقط لبش با آرامش جنبید و گفت: «چشم...  
حتمن»

فریاد زد: «برای خانوم آب بیارید.»

آشفته و پریشان دو بسته قرص را با دستانی لرزان از کیف بیرون آورد و در دهان انداخت  
و سراسیمه و بدون خداحافظی آن جا را ترک کرد.

آن مرد با شخصیت هم مثل مجسمه بی حرکت مانده بود و صدایی از او شنیده شد: «  
جاااان...»

- بله قربان

- آن خانم... آن خانم محترم را دنبال کن.

لباسش را کشید و آرام گفت: «متوجه نشود.»

تمام مسیر را می‌دوید و اشکهایش را باد همراهی می‌کرد.

«خدایا این اتفاق می‌توانست روز دیگری و یا زودتر از این‌ها می‌افتاد. نه روزی که از کارم  
اخراج شدم و از همه‌ی دنیا گله‌ای دارم؟» یک لحظه سکوت کرد و باز ادامه داد: «شاید  
هم یک جرقه‌ای بود برای فراموش کردن تلخی روزم!!!»

ناگهان پایش به سنگی گیر کرد و چشم که باز کرد خودش را روی تختی وزین در اتاقی با ترکیب رنگ طلایی و آبی دید.

همان مرد محترم، آری همان عاشق دلخسته‌ی 20 سال پیش بود. کمی موهایش سفید شده بود؛ ولی هنوز زیبایی مردانه‌اش حفظ شده بود. آرام از جایش برخاست و موهایش را مرتب کرد.

از ترس سوالهایی که می‌خواهد پرسد، دستانش می‌لرزید و بغضی گلویش را می‌فشرد. اگر آن ترسهای کودکی و حرفهای دیگران نبود، الان هم نویسنده‌ی مشهوری بود و هم به عشقش رسیده بود.

گاهی ما آدمها تنبلی می‌کنیم و به جای آنکه خواسته‌هایمان را پروبال دهیم به خاطر بعضی، کنارش می‌گذاریم و تقصیر را گردن سرنوشت و قسمت می‌گذاریم. پایبند بودن و تلاش کردن در راهی که عاشقش هستیم را مانعی برای همصحبتی با خویشان و آشنایان می‌دانیم و با خود می‌گوییم که اگر برخلاف میلشان عمل کنیم آنها را ازدست می‌دهیم. حال آنکه اُفلیا با این که دنبال علایقش نرفت به خاطر اطرافیان، باز هم آنها را کنار خود نداشت. چون همه‌ی آنها را مقصر می‌دانست.

کامرون، کیف اُفلیا را در حالی که به صورتش زل زده بود، دستش داد. اُفلیا ایستاد و درحالی که مشوش بود، اجازه‌ی رفتن خواست.

- به خاطر اینکه بنویسی بود؟ فکر می‌کردی من نمی‌گذارم؟ یا کارتو دوست ندارم؟ بیست سال گذشته و مویی سپید کردم، ولی اخر دلیل کله‌شقی تو را نفهمیدم.

کامرون دستش را دید که دارد می‌لرزد. جلو آمد و دستش را مثل آن روزها در دست گرفت. دستِ کامرون گرم بود ولی انگار آبی روی آتش باشد؛ اُفلیا آرام شد. نفس‌هایش که به شماره افتاده بود، به قانده شد. هر دو کنار هم نشستند و اُفلیا بی هیچ صحبتی، سرش را بر شانه‌ی او گذاشت و چشمانش را بست. انگار چنین آرامشی را هرگز تجربه نکرده بود. خوابش برد. مقصد نامعلومش به بهترین مقصد و آرامش تبدیل شد. کامرون تمام حواسش پی سوالهایی بود که می‌خواهد از اُفلیا پرسد. دو ساعت گذشت.

کامرون از خواب بیدار شد و به جای اُفلیا کاغذی را دید که رویش با خط خوش نوشته شده بود: «جواب سوال‌های تو و پشیمانی‌های من.»

یادت هست که می‌گفتی: «تو از خودت می‌گذری تا دیگران را ناراحت نکنی؟»

حرف تو درست بود. الان که نزدیک به چهل سال دارم، حالا حرفت را درک کرده‌ام. من به خاطر همه‌ی آنهایی که الان کنارم نیستند، از تو و از قلم‌زدن و نوشتنی که دلخواهم بود، گذشتم. تو راز دست دادم و مجبور شدم حرف‌های بی‌خودی را برای مردم سیاهه کنم. هیچ‌کدام از داستان و مقاله‌هایی که دوست داشتم، علنی نشد و در خلوت خودم این‌ها را نوشتم.

نمی‌دانم چرا با همه‌ی این مطیع بودن‌ها بازهم تنها ماندم. شاید به خاطر این‌که آنها را مقصر می‌دانستم، من هم زیاد مشتاق دیدنشان نبودم. همیشه ترس مرا به عقب کشاند و چاره‌ای برایش پیدا نکردم.»

کامرون زیر لب: «دیوانه خودت را تباه کردی به خاطر یک ترس مسخره.»

«نمی‌دانم صاحب خانواده هستی یا نه!!! ولی باید بگویم، این چند سال، عذاب وجدانی که تو را هم اسیر این اخلاق گندم کردم، مرا آزار می‌داد و تنها چیزی که توانستم پافشاری کنم این بود که تن به هیچ ازدواجی ندهم.»

کامرون اشک در چشمانش جمع شد و با لبخندی پر از بغض، با خودش گفت: «قربانت بروم. جز تو چه کسی را می‌توانستم پیدا کنم که نوشته‌هایش هم مثل صحبت کردنش دلنشین باشد.»



« این موضوع و برخی تلخی‌های من، باعث شد که آنها هم مرا به امان خدا رها کنند. این را بدان که آنقدر احساس پوچی می‌کنم و این سالها به آغوشت نیاز داشتم؛ ولی مقصر تمام اینها خودم هستم. با اینکه مشکلم را فهمیدم و کارم را رها کردم ولی راه حلی برایش ندارم. انکار در مردابی می‌خواهم خودم را بیرون بیاورم، اما نمی‌دانم چگونه؟

امروز حال خوشی نداشتم و دیدن تو مرا دگرگون کرد. دوست دارم که بدانی همیشه دوستت داشتم و لحظه‌ای به احساسم نسبت به خودت شک نکن، با وجود همه‌ی ترس‌ها و کله‌شقی‌هایم.

بابت آرامشی که به من دادی ممنونم.

اگر توهم مشتاق دیدار دوباره‌ای، قرار با تو.

این هم شماره‌ی من.....

کاش می‌توانستی مرا از این مرداب فکری و ذهنی هم بیرون بکشی!

دوستدارت، اُفلیا.»

کامرون خیسی چشمه‌هایش را پاک کرد و شماره را ذخیره و کاغذ را در کتابخانه‌اش گذاشت. در فکر فرو رفت چه کاری می‌شود انجام داد تا افلیا به خودش بیاید و از سردرگمی خلاصی یابد. نگاهش به کتابی افتاد و با برداشتن آن، خاطرات خودش با آن کتاب را تداعی کرد. اینکه او هم یک دوران سرخوردگی را گذرانده بود و با خواندن آن کتاب و عمل کردن به تمرین‌های آن، زندگی را کشف کرده بود و در تحقق آرزوهایش گام برمی‌داشت.

کتابی روانشناسانه که به هر کسی و هر قشری اجازه‌ی خواندن می‌داد و باعث می‌شد که، قدر و تصمیم آدمها شناخته شود و با شناخت خویش راه مورد علاقه‌شان را در پیش گیرند. کتابی که با دوازده هفته تمرین و همراهی، تو را به خودت بازمی‌گرداند و روش صحیح خوشناسی و بروز خلاقیت را آموزش می‌دهد.

کتاب را برداشت، با یک کاغذ کادوی براق، کتاب را پوشاند و در کیفش گذاشت تا فردا قراری بگذارد و آن را بدست افلیا برساند. روی تخت دراز کشید و در ذهنش مدام با خودش حرف می‌زد و می‌گفت: «خدا کند این هدیه و خواندش را از من قبول کند. خدا کند ناراحت نشود. خدا کند...»

و آنقدر خسته بود و درگیر احساسات، کاغذی برداشت و به یاد آن روزهای تمرین با آن کتاب ارزشمند، تمام افکارش را روی کاغذ آورد تا هرچه در ذهنش بود، تخلیه شود و بعد آرام آرام، پلکهایش سنگین شد.

\*\*\*

سه ماه از تحویل کتاب به اُفلیا می گذشت و کامرون درانتظار بود. کل این سه ماه از اُفلیا خبری نبود و کامرون هم چون قول داده بود، تماسی نگرفته بود و از نا آگاهی، مرارت می کشید.

تا اینکه یک روز سرد زمستان که برف زیادی می بارید؛ اُفلیا وارد رستوران شد. چتری به دست نداشت. موهایش را ساف کرده و کمی از آن را بالا زده بود. پیراهنی به رنگ فیروزه و کفشی هم رنگ موهایش (طلایی). صورتش با کمی آرایش، آراسته بود. یک پالتوی پشمی

مشکی هم بر دوش انداخته بود. روی موها و پالتویش برف نشسته بود و او کمی از سرما خودش را جمع کرده بود. انگار حسابی عوض شده بود. به بیست ساله‌ها می‌مانست.

جلو رفت و از گارسون سراغ کامرون را گرفت؛ که از پشت سر صدایی آمد:

- بله! بفرمایید. با من امری داشتید؟

و اُفلیا لبخندزنان رویش را برگرداند. کامرون حسابی شکه شده بود. انتظار تغییر را داشت اما نه در این حد.

- خودتی؟ وای این سه ماه از آن بیست سال سخت تر و دیرتر گذشت. کلی باید برایم

حرف بزنی تا ببینم بر تو چه گذشته است!!!

- هدیه‌ای برایت آورده‌ام که همه‌ی حرفهایم و همه‌ی نتیجه‌ی این سه ماه در آن مشهود است.

دست در کیفش برد و کتابی بیرون آورد و دستش داد.

کامرون خندید و گفت: « من راهم رو پیدا کردم نیازی به کتاب ندارم.»

- نه! قضیه‌ی این کتاب فرق دارد. بگیر و اول روی جلدش را بخوان.

کتاب را به دست گرفت و شروع کرد به خواندن روی جلد کتاب! اُفلیا دستهایش را در هم  
گره کرده بود و لبخند و هیجانی بر چهره داشت.

---

مروری بر خاطراتم ( بخشی از زنگینامه بر اساس حقیقت)

از

اُفلیا ترزا

---

کامرون: وایای خدای من. می‌دونستم تو می‌تونی.

دست‌هایش را باز کرد و جلو آمد تا اُفلیا را در آغوش بگیرد.

اُفلیا هم از هیجان و خوشحالی بالا و پایین پرید و خودش را در آغوش کامرون جای داد.

اُفلیا کتاب را امضا کرد و همراه با یک بوسه تقدیم کامرون کرد.

هر دو روی میز نشستند و همراه با خوردن قهوه و دست در دست هم، شروع به خواندن

مقدمه‌ی کتاب کردند.

---

مقدمه

آغاز زندگی دوباره‌ام را مدیون هدیه‌ای از طرف عزیزترین‌ها هستم. (هر دو به یکدیگر نگاه می‌کنند و اُفلیا دست کامرون را محکم در بغل می‌گیرد و سر بر شانه‌اش می‌گذارد و باز مشغول خواندن می‌شوند.) حتا فکرش را هم نمی‌کردم که این هدیه این قدر در من اثر کند. وقتی آن هدیه که یک کتاب بود را می‌خواندم؛ هیچ چیز خسته‌کننده‌ای که مرا از آن برهاند را ندیدم. کتاب، همه از باورهای ما می‌گوید و انگار که در مورد ما صحبت

می‌کند. از تمام اتفاق‌هایی که برایمان می‌افتد و از تمام موانعی که سر راهمان هست، گویا خبر دارد.

علاوه بر آن راه‌حل‌هایی را پیشنهاد می‌دهد که انجام آنها باعث تغییری صحیح و شگرف در رفتار و زندگی‌مان می‌شود.

از تمرین‌هایی می‌گوید که با انجام آن، خودت را می‌یابی و در صدد بروز خودت، قدم برمی‌داری. اینجاست که خلاقیت گمشده‌ات و نیمه‌تمامت را پیدا و کشف می‌کنی. خلاقیتی که در تو بود؛ ولی تو یا از آن بی‌خبر بودی یا از ترس پنهانش می‌کردی.

من با خواندن این کتاب، باورهای منفی را از بین بردم و باورهای مثبت را جایگزینش کردم. هر روز صبح با نوشتن صفحات صبحگاهی، ذهنم را از هرچه آزار دهنده و اشغال کننده بود خالی کردم و به اولویت‌هایم پرداختم. برای خودم ارزش قائل شدم و ذهنم را مداوا کردم. می‌دانم عادت‌هایی که برایم مضر است (خوابیدن زیاد، جواب دادن به تماس‌های غیر ضروری و یا کسانی که حال‌م را بد می‌کنند، تمرکز نداشتن و این شاخه به آن شاخه پریدن و باورهای منفی...) را باید کنار بگذارم و یک عادت خوب (پیاده‌روی، مطالعه، نوشتن و...) را به جایش بنشانم.

می‌دانم که باید از سانسور کردن خودم بپرهیزم؛ کاری که به خاطرش ماخذه شدم و دست از آن و نوشته‌هایم کشیدم.

نام این کتاب ارزشمند «راه هنرمند» اثری از جولیا کامرون است.

شما را به خواندن این کتاب دعوت می‌کنم و این امید را به شما می‌دهم که با خواندن این کتاب و انجام حداقل نیمی از آن، آنچه را که از دست داده‌اید را می‌یابید و حالتان بهتر و بهتر می‌شود؛ درست مثل من که بعد از خواندن آن توانستم بر همه‌ی موانع فائق آیم و نوشته‌هایم را در این کتاب جمع‌آوری کرده و در اختیار شما عزیزان قرار دهم. امیدوارم که با خواندن آن خاطرات شما هم به خوبی تداعی و زنده شود.

این کتاب را به دوستی تقدیم می‌کنم که سالها انتظارش را کشیدم و شاید آزرده‌خاطرش کردم. این را می‌گویم که همیشه دوستش داشته‌ام و دوستش خواهم داشت.

«کامرون عزیزم این هدیه از آن توست.»

---

کامرون دستی به صورتش کشید و اشکش را پاک کرد و رو به اُفلیا کرد و گفت: «  
خوش آمدی و چه خوب آمدی، به انتظارم پایان دادی.»  
پیشانی او را بوسید و بعد محکم او را در آغوشش فشرد.

## «پایان»