

# فصل اول

کمی تردید

## آیا کار درستی است؟

برای نوشتن این کتاب دچار تردید بودم و نمی‌دانستم چقدر کاری که انجام می‌دهم، درست است. یک سؤال خوب باعث شد از این سردرگمی نجات پیدا کنم؛ از خودم پرسیدم آیا می‌توانی گذشته‌ات را تغییر بدهی؟ خب جواب این سؤال کاملاً واضح بود؛ نه. به خودم گفتم اما شاید با نوشتن سرگذشت بتوانی به دیگران کمک کنی تا آینده بهتری برای خودشان بسازند؛ آینده‌ای که هیچ ربطی به گذشته آنها ندارد و تنها چیزی که از گذشته می‌تواند به آنها کمک کند، تجربیات ارزشمندی است که در طول سال‌های زندگی خود به دست آورده‌اند. مطمئنم که اگر هر انسانی به اتفاقات تلخ زندگی خود از این زاویه نگاه کند، نه تنها گلیه نمی‌کند که چرا این اتفاقات برایش افتاده است، بلکه قطعاً به خاطر به دست آوردن چنین تجربیات ارزشمندی شکرگزار خداوند هم خواهد بود.

شرایط سخت زندگی برای انسان لزوماً قرار نیست نتیجه بدی هم داشته باشد. گاهی اوقات این شرایط سخت می‌تواند سکوی پرش ما در زندگی باشد؛ یعنی نه تنها مانع ما برای رشد و پیشرفت در زندگی نیست، بلکه اگر به درستی آن را مدیریت کنیم، می‌تواند تبدیل به بزرگ‌ترین نقطه قوت ما در زندگی شود. کاری که من سعی کردم با تمام وجودم انجامش بدهم و قربانی شرایط زندگی پدر و مادرم نباشم.

## جدایی پدر و مادرم

از زمانی که به یاد می‌آورم پدر و مادرم دائماً باهم جروبخت داشتند و سر کوچک‌ترین مسئله‌ای کارشان به داد و دعوا می‌کشید. اختلاف نظرهای زیادی داشتند و نمی‌توانستند این اختلاف‌ها را به خوبی حل و فصل کنند. بعد از به دنیا آمدن برادرم این داد و دعوایا به اوج خودش رسید. شغل پدرم جوشکار بود و اغلب اوقات برای کار به شهرهای مختلف می‌رفت و به صورت پروژه‌ای کار می‌کرد؛ اما متأسفانه آن‌طور که باید برای بهتر شدن زندگی تلاش نمی‌کرد و با به وجود آمدن کوچک‌ترین مشکلی در محل کارش استعفا می‌داد و بعد از آن تا پیداشدن کار بعدی مدت‌ها در خانه می‌ماند.

شغل پدرم به این صورت بود که باید برای گرفتن پروژه کاری تست جوشکاری می‌داد و اگر قبول می‌شد می‌توانست به کارش در آن شرکت تا تمام شدن پروژه ادامه بدهد. با اینکه به لحاظ فنی بسیار در کارش حرفه‌ای بود، خیلی مسئولیت زندگی را به عنوان یک پدر جدی نمی‌گرفت و این یکی از بزرگ‌ترین دلایل اختلاف و دعوای پدر و مادرم بود.

یادم می‌آید وقتی شش‌ساله بودم یک روز قرار شد پدرم برای دادن تست جوشکاری و گرفتن یک پروژه جدید کاری به یکی از شهرهای جنوبی سفر کند. شب بلیت گرفت و راهی سفر شد. مادرم نخود و لوبیا را خیسانده بود تا آتش پشت پا را درست کنیم. فردای آن روز درحالی که به اتفاق چند نفر از خانم‌های همسایه در حال به هم زدن آتش بودیم، زنگ در خانه را زدند؛ من

با عجله دویدم و در را باز کردم. در کمال ناباوری دیدم پدرم با چمدانش جلوی در ایستاده. برای چند ثانیه زبانم بند آمده بود، انگار نمی توانستم حرف بزنم، آرام آرام از جلوی در کنار آمدم. می دانستم که آمدن پدرم به این زودی یعنی باز هم مدت ها بیکاری و خانه نشینی. آن شب دوباره جروبحت سختی در خانه ما اتفاق افتاد و من طبق معمول یک گوشه نشستم و نظاره گر جروبحت پدر و مادرم بودم و درحالی که بسیار ترسیده بودم، فقط خدا خدا می کردم که کارشان به کتک کاری نرسد.

یکی دیگر از مشکلاتی که متأسفانه زندگی ما را بسیار تحت تأثیر قرار داد، اعتیاد پدرم بود. شاید الان که می گویم پدرم اعتیاد داشت، چهره آدمی با پوستی تیره و اندامی لاغر و دندان های زرد در ذهنتان بیاید؛ اما این طور نیست، پدرم مردی بلندقد، چهارشانه با موهایی فرفری و چشمانی روشن بود و بسیار اندام ورزیده ای داشت؛ اما متأسفانه مواد مصرف می کرد و شاید یکی از دلایل سستی و تنبلی پدرم در پذیرفتن مسئولیت زندگی، اعتیادش بود؛ اما همان طور که گفتم ظاهر پدرم را خیلی تحت تأثیر قرار نداده بود و کسی اگر پدرم را نمی شناخت، متوجه این موضوع نمی شد.

به خاطر بیکاری های مداوم پدرم بعد از مدتی حتی نتوانستیم از پس پرداخت اجاره خانه هم بر بیاییم و به ناچار برای زندگی به خانه پدری پدرم رفتیم. پدر بزرگم چند سال قبل فوت کرده بود و عمه و عموی مجردم و مادر بزرگم باهم زندگی می کردند. خانه شان بزرگ بود و چهار اتاق داشت، یکی از اتاق ها را در

اختیار ما گذاشتند و ما زندگی جدیدمان را با خانواده پدری‌ام شروع کردیم.

پدر بزرگم بازنشسته شرکت نفت بود و بعد از فوتش حقوق بازنشستگی‌اش به مادر بزرگم رسیده بود. عمه‌ام هم در یک شرکت پارچه‌بافی کار می‌کرد. در ایام بیکاری پدرم تقریباً خرج و مخارج ما از حقوق مادر بزرگم تأمین می‌شد و این خودش باعث به وجود آمدن اختلاف بین پدر و مادر بزرگم می‌شد. گاهی که بیکاری‌های پدرم طولانی می‌شد، مادر بزرگم از این موضوع گلایه می‌کرد می‌گفت که حقوق من کفاف خرج هفت نفر را نمی‌دهد و خلاصه این موضوع باعث جروبخت و ناراحتی بین مادر و فرزند می‌شد.

هیچ وقت نفهمیدم چرا پدرم با وجود شغل پردرآمدی که داشت، برای پیشرفت و بهتر شدن زندگی تلاش نکرد. شاید یکی از بزرگ‌ترین دلایلی این بود که با مسئولیت خود به‌عنوان یک پدر هنوز کنار نیامده بود یا بهتر بگوییم آن را نپذیرفته بود؛ موضوعی که باعث شد هیچ وقت نتوانم طعم شیرین داشتن یک زندگی آرام در کنار پدر و مادرم را بچشم.

الان گاهی که به این موضوع فکر می‌کنم یاد این جمله زیبا و معروف می‌افتم که می‌گوید: «کاری که انجام دادنش آسونه، انجام ندادنش هم آسونه». کمی بیشتر تلاش کردن برای پدرم کار سختی نبود و می‌توانست زندگی ما را متحول کند؛ اما او ترجیح می‌داد انجام ندادن یک کار ساده را انتخاب کند و شرایط را هم برای خودش و هم برای ما سخت‌تر و پیچیده‌تر کند.

من در این کتاب تصمیم گرفتم درس‌ها و نکاتی را که از تک‌تک اتفاقات و افراد زندگی‌ام یاد گرفتم، در قالب چند جمله بنویسم. مطمئنم که دانستن این نکات خالی از لطف نخواهد بود.

درس‌های مهمی که من از عدم مسئولیت‌پذیری پدرم گرفتم:

۱. تا زمانی که اعتماد به نفس لازم را برای انجام کاری در خودم ایجاد نکرده‌ام، مسئولیتی را نپذیرم و اگر مسئولیتی را در قبال کسی پذیرفتم، تمام تلاشم را به کار بگیرم و سعی کنم از توانایی‌هایم حداکثر استفاده را ببرم؛ چون سهل‌انگاری در انجام تعهد ممکن است زندگی بسیاری از اطرافیانم را تحت تأثیر قرار بدهد.

۲. اینکه از اطرافیانمان انتظار داشته باشیم که همیشه از ما حمایت کنند، یک انتظار نابجاست. در یکی از سمینارهایی که از استاد پیام بهرام‌پور شرکت کرده بودم، ایشان گفتند: یکی از اشتباه‌ترین کارها در زندگی هر انسانی توقع داشتن از دیگران است. البته این جمله به زبان طنز بیان شده است و من مضمون این جمله را در اینجا مطرح کردم. اما به‌طور کلی به ما می‌گوید بهتر است سعی کنیم در زندگی از هیچ‌کس توقع نداشته باشیم، آن وقت خودمان راحت‌تر زندگی می‌کنیم و به‌جای توقع داشتن از دیگران به این فکر می‌کنیم که چگونه خودمان می‌توانیم مشکلاتمان را حل کنیم. این نگرش باعث تقویت حس مسئولیت‌پذیری در ما خواهد شد. نکته مهم دیگر این است که وقتی از دیگران توقع نداشته باشیم، ارتباطمان هم کمتر دچار مشکل خواهد شد. متأسفانه پدرم هنوز مستقل‌شدن از خانواده‌اش را نپذیرفته بود

و به همین دلیل هنوز هم از مادرش توقع داشت که حمایتش کند و همین توقع نابجا باعث به وجود آمدن مشکل در ارتباط آنها می‌شد. من معتقدم باید جلوی آینه برویم؛ کسی که باید بیش از هرکس دیگر از او انتظار داشته باشیم، پیش رویمان ایستاده است. این یکی از نکات طلایی بود که از عدم مسئولیت‌پذیری پدرم یاد گرفتیم.

### خودآزمایی:

**در کجای زندگی‌تان انتظارداشتن از دیگران باعث شده از توانایی‌های خود غفلت کنید. فکر می‌کنید چطور می‌توانید با تکیه کردن بر توانایی‌هایتان انتظاراتی را که از زندگی دارید، خودتان برآورده کنید؛ بدون اینکه از دیگران توقع نابجا داشته باشید؟**

### وقتی اختلافات به اوج خود می‌رسد

اولین بار طعم تلخ دوری از مادرم را در ۹ سالگی چشیدم. وقتی برای اولین بار بعد از یک دعوی سخت مادرم برای قهر به خانه پدر بزرگم رفت، یک هفته خواب و خوراک نداشتم و می‌گفتم تا مامان برنگردد من هم غذا نمی‌خورم؛ اما بعد از چند روز متوجه شدم اگر بخواهم به این رویه ادامه بدهم، نمی‌توانم حتی صبح‌ها از رختخواب بلند شوم، نمی‌توانم مدرسه بروم و خلاصه زندگی‌ام کاملاً فلج خواهد شد.

شاید این اولین و مهم‌ترین واقعیتی بود که در ۹ سالگی با آن مواجه شدم و فهمیدم آنچه باید بپذیرم و بر اساس آن رفتار کنم، واقعیت‌های زندگی من هستند نه توقعات من. همان‌طور که گفتم زندگی همیشه آنچه را که ما توقع داریم به ما نمی‌دهد و این اولین باری بود که من فهمیدم شاید حتی گاهی نتوانیم از پدر و مادرمان که عزیزترین افراد زندگی ما هستند نیز توقع داشته باشیم که از ما حمایت کنند. توقع من حضور مادرم بود و واقعیت چیز دیگری. راستش به این نتیجه رسیده بودم که اعتصاب غذای من چندان اوضاع را بهتر نخواهد کرد و حتی باعث می‌شود خودم هم مریض شوم و ناتوان از انجام تکالیف مدرسه. از آنجایی که درس و مدرسه برایم بسیار مهم بود، صبح روز بعد، بعد از خوردن صبحانه به مدرسه رفتم. در حقیقت صبحانه آن روز واقعیتی بود که من به خورد خودم داده بودم. خوشمزه نبود، اما انرژی‌بخش بود؛ درست مثل شربت سرفه‌ای که تلخ است، ولی وقتی می‌خوری سرفهات را تسکین می‌دهد.

من در این سن کم متوجه شدم که اگر می‌خواهم به زندگی خودم ادامه بدهم، باید به فکر خودم باشم و خودم را دوست داشته باشم؛ چون ممکن است مادرم دیگر پیش ما برنگردد؛ مخصوصا که از صحبت‌های اطرافیان و به‌خصوص پدرم می‌شد فهمید که واقعا قرار نیست دیگر با هم زندگی کنند. بالاخره یک روز سرد زمستانی زنگ در را زدند؛ وقتی در را باز کردم، دیدم سربازی جلوی در ایستاده است. به من گفت دختر جان پدرت هست؟ گفتم نه، کاری داشتید؟ راستش با دیدن لباس سبزرنگی که به



تن داشت، حساسی ترسیده بودم. سرباز گفت: این برگه رو بگیر و به پدرت بده، اینجا را هم امضا کن. برگه را گرفتم، از متن برگه چیزی سر درنیاوردم فقط یک قسمتش را که ویش متوجه شدم که نوشته بود حضانت دو فرزند به پدرشان واگذار می‌شود و حق ملاقات برای مادر محفوظ است.

به‌هرحال این جدایی رسماً انجام شد و من و برادر کوچک‌ترم پیش عمه و مادر بزرگم زندگی جدیدی را شروع کردیم. مادر بزرگم آسم داشت و بینایی‌اش بسیار کم بود به همین خاطر نگهداری از دو بچه‌محصل برایش کار آسانی نبود. دائماً گلایه می‌کرد که من بچه‌های خودم را بزرگ کردم و حالا زمان استراحت من است نه اینکه تازه بخواهم برای نوه‌هایم غذا درست کنم و از آنها نگهداری کنم. البته خدا رحمتش کند حق هم داشت، ولی خب ما هم تقصیری نداشتیم؛ به‌هرحال دادگاه حضانت ما را به پدرمان داده بود و چون پدرم پیش مادرش زندگی می‌کرد، ما هم ناچار بودیم آنجا بمانیم.

### تقصیر کیه؟

در این مدت از قضاوت‌های دوست و آشنا و همسایه بی‌نصیب نبودیم و هرکسی به سهم خودش سعی می‌کرد تحلیلی از این داستان داشته باشد. اینکه تقصیر چه کسی بوده؟ چرا این جدایی اتفاق افتاد؟ اگر پدرم این‌طور رفتار می‌کرد، این اتفاق نمی‌افتاد و اگر مادرم این حرف را نمی‌زد، شاید الان این زندگی ادامه داشت و به طلاق ختم نمی‌شد و... قضاوت‌ها تمامی نداشت و هر بار که

دوست یا آشنایی به منزل مادر بزرگ می آمد، من سعی می کردم خودم را از آنها پنهان کنم، می رفتم در اتاق می نشستم و شروع می کردم به درس خواندن و تا رفتن میهمان ها سعی می کردم از اتاق بیرون نیایم.

صحبت های آنها چه تأثیری به حال زندگی ما داشت؟ آیا با تحلیل این عزیزان دوباره پدر و مادرم با هم زندگی می کردند و همه چیز درست می شد؟ بگذارید یک خاطره در مورد این قضاوت ها و اظهارنظرها برایتان تعریف کنم. همسایه ای داشتیم که با عمه و مادر بزرگ رفت و آمد زیادی داشت و از جمله کسانی بود که مرتب در مورد اینکه مقصر جدایی پدر و مادرم چه کسی است، اظهار نظر می کرد. یک روز خانم همسایه طبق معمول به خانه ما آمد تا به مادر بزرگ سری بزند. با درد دل های مادر بزرگ سر صحبت راجع به جدایی پدر و مادرم باز شد و من هم رفتم تا چای بریزم. در حالی که در آشپزخانه مشغول چای ریختن بودم، صحبت خانم همسایه را شنیدم که داشت به مادر بزرگ می گفت: شما دیگر الان وقت بچه داریت نیست با مادرشان صحبت کن بیاید و بچه ها را پیش خودش ببرد. با خودم گفتم چطور به خودش اجازه می دهد برای ما تعیین تکلیف کند؟ یک لحظه اشک در چشمانم جمع شد، ولی سعی کردم چیزی به روی خودم نیاورم و با سینی چای برگشتم. انتظار داشتم بعد از آمدن من دیگر این صحبت ها را قطع کند؛ اما در کمال ناباوری دیدم رو کرد به من و گفت: سحر جان بین مادر بزرگت دیگر سن و سالش طوری نیست که بتواند از شما نگهداری کند، با مادرت صحبت کن و بگو بیاید

و شما را پیش خودش ببرد، بعد هر موقع دلتنگ شدی بیا و به مادر بزرگت سر بز. آن زمان من واقعا دختر خجالتی و کم حرفی بودم و اگر هم از صحبت کسی ناراحت می‌شدم، به روی خودم نمی‌آوردم، فکر می‌کردم اگر جواب کسی را بدهم شاید به او بی‌احترامی شود. به هر حال در جواب همسایه‌مان فقط گفتم این بار که با مامانم تلفنی صحبت کردم حتما این موضوع را خواهم گفت. آن شب تا صبح از فکر صحبت خانم همسایه خوابم نبرد. از او دلگیر نبودم؛ چون می‌دانستم که خودش به همراه چهار فرزند و همسرش زندگی‌ای عادی را دارند و قطعاً نمی‌تواند شرایط ما را درک کند؛ اما بیشترین ناراحتی من از این موضوع بود که چرا باید شرایط زندگی ما به گونه‌ای شود که هرکسی که بیرون از این داستان است، به خودش حق چنین اظهار نظرهایی را بدهد. اما در مورد خانم همسایه‌مان یک داستان عجیب برایتان بگویم. سال‌ها بعد از طریق یکی از دوستان شنیدم که پسر بزرگ خانم همسایه داستان ما ازدواج کرده و صاحب یک فرزند پسر شده است. ظاهراً مدتی بعد پسر همسایه ما از همسرش جدا و حضانت فرزندشان به پدر واگذار می‌شود؛ یعنی بعد از سال‌ها خانم همسایه ما همان مادر بزرگ مسنی شد که دیگر برایش سخت بود در آن سن بخواهد از نوه‌اش نگهداری کند. متأسفانه پدر بچه هم یک سال بعد در یک تصادف رانندگی از دنیا رفت و شرایط برای همسایه قدیمی ما بسیار سخت‌تر شد.

فکر نکنید من می‌خواهم بگویم که این خانم تاوان قضاوت‌هایش را داد یا اینکه حقش بود که این اتفاق برایش بیفتد؛ نه، من اصلا

چنین قصدی ندارم؛ چون اگر این کار را انجام بدهم، من هم قضاوت نابجا کرده‌ام؛ کاری که خودم همیشه از آن رنجیده‌ام و به قول معروف دل خوشی از آن نداشته‌ام.

در ضمن من به این باور رسیده بودم که اگر کسانی که زمانی ما را به اشتباه قضاوت کرده‌اند، بعدها به هر دلیلی در شرایط مشابه ما قرار بگیرند، مشکلی از ما حل نمی‌شود و در زندگی ما تأثیری ندارد؛ بنابراین بیشتر متأسف می‌شوم. اتفاقاً بعد از اینکه همسایه‌مان خانه‌اش را عوض کرد، هر وقت اتفاقی جایی همدیگر را می‌دیدیم سلام و احوالپرسی می‌کردیم و کم‌وبیش در ارتباط بودیم. من وقتی متوجه شدم این اتفاق برای پسر همسایه‌مان افتاده، در مراسم ختمش شرکت کردم و بی‌نهایت از فوت او ناراحت شدم؛ مخصوصاً وقتی می‌دیدم فرزند سه‌ساله‌اش الان متوجه نمی‌شود که چه اتفاقی برای پدرش افتاده است. بیشترین چیزی که ناراحت‌م می‌کرد، این بود که این کودک بعدها چقدر به خاطر نبودن پدر و مادرش آسیب خواهد دید. با توجه به اینکه مادرش هم به شهر دیگری رفته بود و مجدداً ازدواج کرده بود و نمی‌توانست سرپرستی فرزندش را بر عهده بگیرد، مسلماً زندگی برای این کودک بسیار سخت می‌شد.

### اما درس‌هایی که من از داستان همسایه‌مان گرفتم:

۱. وقتی در شرایط کسی قرار نداریم، حداقل کاری که می‌توانیم انجام بدهیم، این است که درباره‌اش قضاوت نکنیم. در ضمن مازمانی حق قضاوت کردن در مورد کسی یا موضوعی را

خواهیم داشت که در زندگی ما تأثیری داشته باشد. مثلاً در مورد مادر بزرگم من تا حد بسیار زیادی به او حق می‌دادم که ناراحتی و بی‌تابی کند و از نگهداری من و برادرم گله‌مند باشد؛ چون نگهداری از ما مستقیماً در زندگی او تأثیر داشت و روال عادی زندگی‌اش را به هم ریخته بود. با این حال در مورد خانم همسایه نمی‌توانستم این موضوع را بپذیرم؛ چون بودن ما پیش مادر بزرگم زحمتی برای همسایه ایجاد نمی‌کرد؛ بنابراین جایی برای قضاوت کردن او باقی نمی‌ماند.

۲. بعد از مدتی که از جدایی پدر و مادرم گذشت و اظهار نظرهای اطرافیان شروع شد، من این موضوع را کاملاً متوجه شدم که ما چه بخواهیم و چه نخواهیم دیگران ما را قضاوت خواهند کرد؛ بنابراین ما نمی‌توانیم جلوی صحبت‌ها و اظهار نظر دیگران را بگیریم. اگر هم بخواهیم با اطرافیان بحث کنیم تا دست از قضاوت بردارند، فقط خودمان بیشتر از لحاظ روحی آسیب می‌بینیم؛ بنابراین من برای اینکه کمتر این قضاوت‌ها باعث ناراحتی‌ام شود، سعی می‌کردم رفتار مناسبی را با آدم‌های اطرافم در پیش بگیرم. من با کسی بحث نمی‌کردم، در عوض سعی می‌کردم آن‌قدر درست و عاقلانه رفتار کنم تا پیش‌گویی‌هایی که اطرافیان در مورد زندگی آینده من دارند، درست از آب در نیاید. مثلاً اگر اطرافیان می‌گفتند وای حالا دیگر این دختر به خاطر جدایی پدر و مادرش به شدت از لحاظ تحصیلی افت می‌کند و نمی‌تواند خوب درس بخواند، من به جای بحث کردن با آنها آن‌قدر خوب درس می‌خواندم تا خلاف

صحبت‌های آنها ثابت شود. این کار برایم بسیار خوشایند بود  
و به من حس آرامش خاصی می‌داد.