آیا زندگی سخت است؟

نویسنده: گروه تحریریه هم‌داستان

تاریخ انتشار: 16 Khordad 2585 باستانی برابر با June 6, 2026 میلادی



هایدگر فیلسوف آلمانی می‌گوید: اگر بخواهم با شما روراست باشم باید بگویم که زندگی به شکل گُریزناپذیری سخت است و این ربطی به جایی که هستید و جوری که زندگی می‌کنید، ندارد. من به آن می‌گویم «اصل بقای سختی». یعنی سختی از شکلی به شکل دیگر تبدیل می‌شود ولی نابود نمی‌شود.

از این‌رو در یک زندگیِ خیلی خوب و عادی، جایی‌که کسی به دیگری به‌خاطر عقایدش شلیک نمی‌کند و همه‌چیز آرام است؛ انسان‌های زیادی مشت مشت قرص ضدافسردگی می‌خورند تا بتوانند خودشان را هر صبح از داخل رختخواب بیرون بکشند.

بسیاری معتقدند که پیشرفت تکنولوژی، اینترنت، نخودفرنگیِ غیرارگانیک و گِلوتِن اینجوری‌مان کرده و مردم قدیم خوشبخت‌تر بودند. شما بشنوید اما باور نکنید.

هزارها سال پیش شاهزاده‌ای هندی به‌نام سیزارتا یا همان بودا گفت که «زندگی رنج است»؛ رنج یا به زبان بودا «دوکا». هایدگر آن را «اضطراب وجودی» می‌نامد.

این‌ها را نمی‌گویم که ناامیدتان کنم. باید بدانید چیزهای خوب و دلنشین هم در دنیا کم نیست. می‌توانید از آنها در این راه کمک بگیرید. هر وقت داشتید در چاه غم فرو می‌رفتید مثل «طناب» به آن چنگ بیندازید و بیرون بیایید. یکی از این طناب‌ها؛ موسیقی است. اگر می‌توانید سازی بزنید؛ اگر نمی‌توانید، به آن گوش کنید.



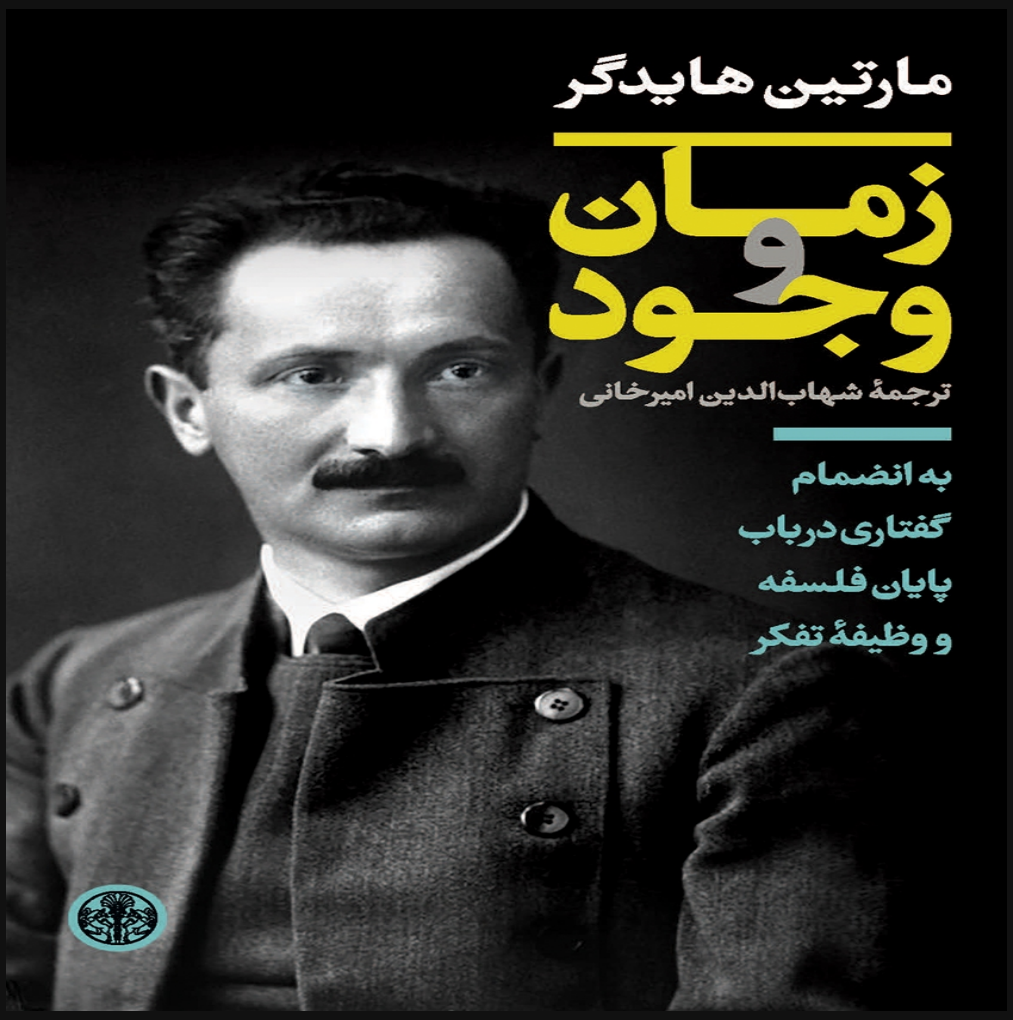
وقت‌هایی که شاد هستید، موسیقی گوش کنید و زمانی که غمگین بودید، بیشتر موسیقی گوش کنید. آنجا که از هر حرکتی عاجز ماندید؛ برقصید. رقصیدن بهترین و مفیدترین کاری است که می‌توانید برای روحتان بکنید. هرجا ریتمی شنیدید که می‌شد با آن رقصید، خودتان را تکان بدهید، حتی اگر ریتم چکیدن قطره‌های آب از شیروانی باشد. رقص از نظر علمی، هم‌ارتعاش‌شدن با جریان هستی است. با خودتان و برای خودتان برقصید. اگر صدای خوبی دارید موقع رقصیدن، آواز هم بخوانید، اما اگر صدای خوبی هم ندارید، مهم نیست.

کار دیگری که می‌توانید انجام بدهید خواندن کتاب است. خواندن کتاب به شما کمک می‌کند آنچه را که هیچ‌وقت نمی‌توانستید تجربه کنید تجربه کنید.

تماشای فیلم هم همین کار را در ابعاد دیگری می‌کند. امّا کتاب همیشه یک سروگردن بالاتر از فیلم است، چون قوه تخیل خواننده را به‌کار می‌گیرد؛ و روند ذهنی‌تر و ژرف‌تری می‌آفریند. تا می‌توانید کتاب بخوانید. وسط کتاب‌ها حتماً چند صفحه‌ای هم برای مطالعه درباره ستاره‌ها و کهکشان‌ها وقت بگذارید، چون کمک‌تان می‌کند که ابعاد چیزها را بهتر درک کنید. یادتان نرود که در کل هستی کجا ایستاده‌اید. برای همین، قدیم‌ها بیشتر فیلسوف‌ها ستاره‌شناس هم بودند. شاید نخواهید یا نتوانید منجّم بشوید. ولی همیشه می‌توانید وقت‌هایی که غمگین هستید، به آسمان نگاه کنید و ببینید که غم‌هایتان در برابر عظمت کهکشان چقدر کوچک است.

طناب‌های دیگری هم هست؛ چیزهایی مثل نقاشی‌کردن، عکاسی، کاشتن یک درخت، آشپزی با ادویه‌های جدید، سفرکردن، حرکت...

ما برای نشستن طراحی نشده‌ایم. صندلی از اختراعات خطرناک بشر است. به‌جای نشستن قدم بزنید، بدوید، شنا کنید. اگر مجبور شدید بنشینید.



برای خودتان، همنشین‌هایی پیدا کنید و از مصاحبت با ایشان لذت ببرید. پیداکردن دوست خوب خیلی هم آسان نیست. اما اگر دوست خوبی باشید؛ دیر یا زود چند آدم خوب دورتان جمع خواهند شد.

در ضمن، دایره دوست‌هایتان را به آدم‌ها محدود نکنید. شما می‌توانید تقریباً با همه موجودات زنده دنیا دوست باشید؛ گل‌ها، علف‌ها، ماهی‌ها، پرنده‌ها و بله حتی سگ‌ها و گربه‌ها. حیوان‌ها از آدم‌ها هم دوست‌های بهتری هستند و برای آنها مهم نیست که ما چاقیم یا لاغر، زشتیم یا زیبا، پول‌داریم یا بی‌پول. آنها ما را بی‌قید و شرط و فقط به‌خاطر خودمان دوست دارند.

فراموش نکنیم در زندگی چاه غم زیاد است ولی طناب شادی هم زیاد یافت می‌شود؛ هرگز وا ندهید و طناب را رها نکنید. اما مراقب باشید که به طناب‌هایی پوسیده مثل الکل، دود و حتی تکبر و موقعیت و موفقیت آویزان نشوید، چون از داخل چاه بیرون‌تان که نمی‌آورند هیچ، بدتر رهایتان می‌کنند. در ته چاه جستجو کنید و طناب‌های محکم خودتان را پیدا کنید و اگر نتوانستید بیابید؛ «ببافیدش».

آدم‌های انگشت شماری طناب‌بافی را بلدند، دانشمندان، کاشفان، مربیان ورزشی، کمدین‌ها و هنرمندان همه این آدم‌ها طناب‌باف هستند و طناب‌هایی را بافتند که آدم‌های دیگر هم می‌توانند آن را بگیرند و از داخل چاه غم بیرون بیایند. چارلز اسپنسر چاپلین یکی از این بافنده‌ها است.

اگر ما امروز از بیماری سیاه‌سرفه نمی‌میریم برای این است که طنابی را گرفتیم که لویی پاستور سال‌ها پیش بافته است. «سمفونی شماره پنج» طنابی است که بتهوون با نُت‌ها به هم پیوند زده است. «صد سال تنهایی» طنابی است که مارکز با واژگان و خیال به هم بافته است.

شاید بیشتر طناب‌های رهایی را کسی‌که ته چاه غم زندانی بوده بافته است. باید از همهٔ آنها استفاده کنیم و بهره ببریم.