



کتابخانه

فقط باید زندگی را زندگی گنی

پیشنهاد سه کتاب برای گذر از حسرت‌ها و رنج‌ها

احمد محمدتبریزی
روزنامه‌نگار

همه ما در زندگی با حسرت‌ها و رنج‌هایی روبه‌رو هستیم و خواندن بعضی کتاب‌ها حکم نوشدارو برای زخم‌ها و حسرت‌هایمان را دارد. با خواندن این کتاب‌ها چشم‌اندازی بهتری درباره زندگی‌مان پیدا می‌کنیم و مسیرمان را سبک‌بارتر ادامه می‌دهیم.

کتابخانه نیمه شب نویسنده: مت هیگ

مگر می‌شود آدم در زندگی‌اش حسرت نداشته باشد؟ بسیاری از ما با حسرت‌هایمان بزرگ می‌شویم و ممکن است تا پایان عمر این حسرت‌ها روی شانه‌هایمان سنگینی کند. حسرت‌ها جز اینکه توان ذهنی و جسمی ما را برای زندگی در لحظه حال می‌گیرند فایده دیگری برای‌مان ندارند.

کتاب «کتابخانه نیمه شب» دقیقاً درباره همین موضوع است. مت هیگ خیلی شیرین و جذاب در کتابش یکی از اساسی‌ترین و چالش‌برانگیزترین دغدغه‌های آدم‌ها را روایت می‌کند. در «کتابخانه نیمه شب» ما با سرنوشت دختری به نام نورا آشنا می‌شویم که علی‌رغم استعدادها و پتانسیلی که در گذشته داشته، اکنون با از دست دادن فرصت‌هایش، فقط با حسرت و افسوس زندگی می‌کند.

یک شب نورا پس از خودکشی به جهان دیگری می‌رود تا در آنجا با حسرت‌ها و زندگی‌های نزیسته‌اش روبه‌رو شود. تازه او در آنجا متوجه می‌شود که هر مسیر زندگی چالش‌ها و داستان‌های خودش را دارد و اصلاً دلیلی برای حسرت خوردن وجود ندارد. پس بهترین کاری که او باید انجام دهد همین است، همان زندگی‌ای که دارد را با تمام وجود قبول کند و در بهترین شکل به زندگی‌اش ادامه دهد. شاید این جمله از کتاب، خیلی خوب مقصود نویسنده را بیان کند: «لازم نیست زندگی رو بغمی فقط باید آن را زندگی کنی.»

تولستوی و میل بنفش نویسنده: نینا سنکوویچ

نینا در مدت زمان کوتاهی خواهرش را به خاطر بیماری از دست می‌دهد. یک مرگ ناگهانی شوکه کننده، نینا را وارد دنیایی غم‌انگیز می‌کند. او برای فرار از غم از دست دادن خواهرش، برنامه‌های زیادی را اجرا می‌کند ولی هیچ کدام از این برنامه‌ها کمکی به او برای بهتر شدن حالش نمی‌کند.

در نهایت نینا یک روز تصمیم می‌گیرد با خواندن ۳۶۵ کتاب در ۳۶۵ روز سال، با کمک ادبیات و کتاب‌ها، مجالی برای دردهایش پیدا کند. او هر روز روی میل بنفش رنگش می‌نشست و خواندن یک کتاب را شروع می‌کرد. نینا در مدت زمان سال مطالعه عمیق کتاب‌ها، به درک بهتر و درست‌تری از زندگی و مفهوم فقدان و سوگ می‌رسد.

نینا تجربیات یک ساله‌اش را در کتاب «تولستوی و میل بنفش» آورده و خاطراتش در این مدت را با دیگران به اشتراک گذاشته است. خاطراتی ارزشمند که مفاهیم مهمی را در ذهن خواننده باز می‌کند.

نیلوفر و مرداب نویسنده: نیچ نات هان

نیلوفرهای زیبا از دل مرداب‌های متعفن بیرون می‌آیند تا نکته مهمی را در زندگی به ما یاد بدهند: از بسی هر سختی و رنج عاقبت شادی و خوشی بیرون خواهد آمد. نیچ نات هان در «نیلوفر و مرداب» به شیواترین شکل ممکن درباره مفهوم رنج در زندگی صحبت می‌کند.

نویسنده با تأکید بر روبه‌رو شدن و پذیرش رنج‌ها، توصیه می‌کند نباید از رنج‌ها فرار کرد و باید آنها را در آغوش کشید. زمانی که شما به این واقعیت پی می‌برید، شکل ماجرا تغییر می‌کند. پس از پذیرش رنج‌ها، آن انرژی نهفته در وجودتان برای رشد و آگاهی آزاد می‌شود و شما را به سمت شادی و خلق کارهای بزرگ هدایت می‌کند. فقط کافی است که از چیزی فرار نکنید و دنیا و احساسات‌تان را همان‌طور که هست بپذیرید.



مسافر



«چقدر دنیا زیباست».
با این تصور است که مسافر عزم سفر به دور دست‌ها را می‌کند و چشمانش را می‌گشاید. هرچه کنجاوی مسافر درباره این ایده بیشتر باشد، تمایل به سفر افزایش می‌یابد. کشف مردمانی دیگر، سرزمین‌های دیگر و رسوم و متفاوت و مناظر عالی.

میل به کشف زیبایی و عظمت جهان

پیرامون، مکان مبدأ، فرهنگ و حتی وجود خود تغییر می‌دهد. اطلاعات، رویدادها و تاریخ‌های تازه‌ای که مسافر از هر مکان دریافت می‌کند، به مقابله با تعصبات بی‌منطق می‌پردازد و در نتیجه تفاوت‌ها، موانع داخلی و خارجی را درهم می‌شکند.

خود را نسبت به دیگران دوباره کشف کنید تا همه مردم را خواهر و برادران خود با حس مشترک انسانیت بدانیم. این میل به تازگی، مسافر را به سمت غوطه‌وری در شهر یا کشوری دیگر سوق می‌دهد و دیدگاهش را نسبت به جهان، محیط

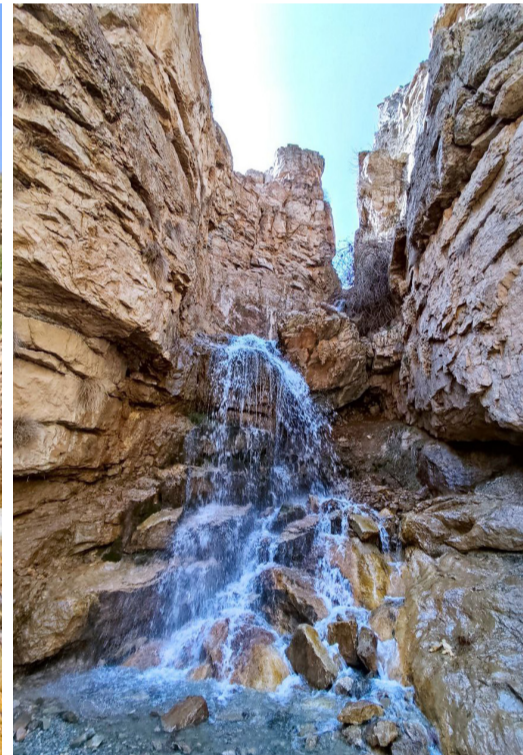
در ذهن اتفاق می‌افتد. می‌خواهید عینک خود را عوض کنید و با عینکی جدید دنیا را متفاوت ببینید؟ پس باید قضاوت‌هایی که درباره دیگران به دلیل تفاوت در سنت‌ها و باورها درون ما لنگر انداخته‌اند، فراموش کنیم. کنجاوی کودکانه و گشودگی

تمایل به تازگی
رفتن به سفر با چشمی گشوده به زیبایی‌های دنیا ایده‌آل است؛ ولی اگر با میل به تازگی همراه شود، بهتر خواهد بود. تازگی در تجربیات زندگی، ظرفیت سازگاری و نیاز به تغییر را تقویت می‌کند. اما تازگی

روستاگردی

طبیعت تماشایی روستای ولیان

برای سفر به روستای ولیان، باید از مسیر بزرگراه تهران- کرج - قزوین، پل کردان، چندار، خوروی و ولیان عبور کنید تا به مقصد برسید. روستای ولیان در دامنه‌های جنوبی کوهستان البرز قرار دارد و با آب و هوایی مطبوع و چشم‌اندازهایی زیبا از باغ‌های انبوه گردو، گیلاس و ویلاهای ییلاقی شرایط خوبی برای میزبانی از گردشگران را فراهم کرده است. چشم‌انداز ارتفاعات و باغ‌های انبوه مشرف به این روستا بسیار تماشایی است. سرتاسر رودخانه ولیان که از میان روستا می‌گذرد، تفرجگاه خوبی برای گردشگران است.



عکس‌نویس

معبد آناهیتا

معبد آناهیتا یکی از جاهای دیدنی شهرستان کنگاور در استان کرمانشاه است که از آن به‌عنوان دومین بنای بزرگ سنگی ایران بعد از تخت جمشید یاد می‌شود. قدمت این بنای ارزشمند بر اساس نوشته‌ها و مستندات تاریخی به سه دوره هخامنشیان، اشکانیان و ساسانیان می‌رسد و با اینکه برخی معتقدند که این معبد برای ستایش الهه آب ساخته شده است، عده‌ای آن را کاخی نیمه‌تمام متعلق به خسرو پرویز می‌دانند. این اثر در تاریخ ۲۴ شهریور ۱۳۱۰ با شماره ثبت ۳۱ به‌عنوان یکی از نخستین آثار ملی ایران به ثبت رسید.

● عکس: یحیی بیابادی / امهر

