

برش‌هایی عاشقانه از زندگی آدم‌های معمولی و آشنایی با

«ناظم حکمت»، استاد اشعار عاشقانه

# تو را دوست دارم چون نان و نمک\*

فرنگیس باقوتی

زوجین

زندگی مشترک همه‌ما پر از روزهای خوشی و ناخوشی در کنار یکدیگر است اما نکته مهم این است که ما از بین این روزها، خوبی‌ها و خوشی‌ها و اتفاقات عاشقانه را برای خودمان پررنگ‌وارا در ذهن‌مان ثبت کنیم؛ اتفاقات ساده‌ای که می‌تواند ما را به ادامه زندگی و روزهای خوب و عشق دلگرم کند و به ما انرژی و توان مبارزه با سختی‌ها و ناملایمات را بدهد. مهم نیست که چند سال است از دواج کرده‌اید؛ یک سال، ۱۰ سال یا بیشتر، مهم این است که مهارت دیدن نکته‌های مثبت در همسرتان را داشته باشید و برای بخش کردن حال خوب و انرژی مثبت در خانه بتوانید این نکته‌های مثبت را پررنگ‌تر کنید. در این پرونده خاطرات دلگرم کننده در مورد عشق از آدم‌های معمولی را با هم می‌خوانیم و سپس به این می‌پردازیم که چرا باید خاطرات خوب و عاشقانه‌مان را ثبت کنیم و به چه شکل باید این کار را انجام دهیم. در این پرونده، با «ناظم حکمت»، شاعر اهل ترکیه و اشعارش که بیشتر شان عاشقانه است، آشنا می‌شویم.

(\*اسم یکی از کتاب‌های عاشقانه «ناظم حکمت» که به فارسی ترجمه شده است)

## عاشقانه‌های معمولی

### با «دوست دارم»های نهفته

«من جلو در دانشگاه هستم». در کمال تعجب دیدم با یک دسته گل بزرگ آمده‌است. این کار همسرم خیلی بر ایم ارزش داشت. به نظر من موضوع یک توجه ساده نیست، یک دوست دارم نهفته است.

فرا تر از یک مشورت ساده

وقتی یک نفر از همسرم چیزی می‌خواهد یا دوستانش به او پیشنهاد بیرون رفتن می‌دهند، همسرم اول به من زنگ می‌زند و می‌گوید «به نظرت این کار را انجام بدهم یا نه؟». این رفتارش باعث شده من همیشه اولین کسی که با او درد

دل یا مشورت می‌کنم، همسرم باشد. به نظر من موضوع مشورت کردن ساده نیست، یک دوست دارم نهفته است.

یادداشت‌های یخچالی

همسرم هر روز در ساعت مشخصی به من زنگ می‌زند یا از محل کارش پیام می‌دهد. بعضی وقت‌ها یادداشت عاشقانه‌ای برایم روی یخچال می‌چسباند که صبح‌ها باید ندش. قلبم از عشق گرم می‌شود. به نظر من موضوع تماس گرفتن و پیام‌دادن ساده نیست، یک دوست دارم نهفته است.

خوشمزه ترین املت دنیا با پای شکسته

در دوران عقد پایم شکسته بود. همسرم آخر شب به دیدنم آمد. من با لباس ساده در کنار خانواده نشسته بودم، وقتی همسرم فهمید پایم در دمی کند و این چند روز دایم در خانه بوده‌ام پیشنهاد داد برویم شمال. گفتم نمی‌شود با این‌ها. همان جابو به پدرم کرد و از او اجازه گرفت. خلاصه با همان پای شکسته و لباس توخانه، رفتیم شمال. پاییز بود. آخ‌چقدر خندیدیم. بین راه یک چای‌خانه قدیمی و کثیف پیدا کردیم و املت خوردیم که به نظر من خوشمزه‌ترین املت زندگی‌ام بود. ما مسافرت‌های زیادی با هم رفتیم اما این سفر، چیز دیگری بود. به نظر من موضوع یک مسافرت رفتن ساده نیست، یک دوست دارم نهفته است.

با اشک‌های من گریست

چند سال پیش که من در هفته هفتم بارداری بودم، در روزی که قرار بود صدای ضربان قلب جنین را بشنویم متوجه شدم جنین قلبش ضرابان ندارد و ختم بارداری توسط پزشکم اعلام شد. در تمام مدتی که به دلیل این قضیه دردمی کشیدم و گریه می‌کردم همسرم پا به پای من همراهم بود. چند روزی سرکار نرفتم و با هر قطره اشک من اشک ریخت و با هر فریادم فریاد زد. در آن روزهای سخت حتی لحظه‌ای فکر نکردم تنها هستم و این همراهی و عشق همسرم باعث شد راحت‌تر از این قضیه عبور کنم. بعد از گذشت سال‌ها هنوز هم این همراهی را در جای‌جای زندگی مشترک‌مان می‌بینم و تا ابد ممنون همسرم هستم. به نظر من موضوع یک همراهی ساده نیست، یک دوست دارم نهفته است.

## چرا باید عاشقانه‌ها را

### پررنگ کنیم؟

اولین موضوع در مورد ثبت خاطرات این است که باید فقط خاطرات شیرین و رفتارهای مهربانانه همسرتان را ثبت کنید؛ یعنی باید تمام سعی خودتان را بکنید تا نیمه‌پر لیوان را ببینید. چه لزومی دارد رفتارها و خاطرات ناخوشایند را ثبت کنید و کلکسیون‌ای از چیزهایی داشته باشید که شمارانج می‌دهد؟ این کار مانند این است که وقتی یک زخم در حال بهبود است آن را دوباره خراش دهید. پس از اتفاق‌ها و رفتارهای بد نباید چیزی را ثبت کنید و فقط باید خوبی‌ها و عاشقانه‌ها را ببینید و پررنگ کنید. به این شکل با گذشت زمان و خواندن خاطرات دلتان گرم از عشق می‌شود. موضوع مهم این است که با گذشت زمان خیلی از اتفاق‌ها و ناراحتی‌ها را که در زمان خودش حساسی شما را بهم ریخته بود، فراموش می‌کنید و تازه اگر هم فراموش نکنید می‌فهمید در این لحظه دیگر آن اتفاق یا رفتار اصلاً مهم نیست. شاید در ابتدا برایتان کمی سخت باشد اما به مرور با گذشت زمان این کار تبدیل به یک عادت می‌شود؛ به طوری که واقعا دیگر اتفاق‌ها و رفتارهای بد را نمی‌بینید یا اگر هم ببینید زود فراموش می‌کنید. البته این پیشنهادها صرفاً در باره ثبت خاطرات است و معنی‌اش این نیست که شما باید چشمتان را روی اتفاقات بد زندگی مشترک ببندید؛ ماجراهای خوبتان را پررنگ کنید و بد‌هایش را به کمک هم حل کنید؛ از دلخوری‌ها و ناراحتی‌ها عبور نکنید تا روی هم تلنبار نشوند.

## کجا و چطور خاطرات‌مان را

### ثبت کنیم؟

\*اولین و ساده‌ترین روش برای ثبت خاطرات مشترک، نوشتن است؛ برای این کار فقط کافی است یک سررسید یا دفتر بردارید و هر روز یکی از اتفاق‌های خوب زندگی‌تان را بنویسید.

\*دومین روش این است که خاطرات‌تان را به صورت شفاهی ثبت کنید؛ برای این کار می‌توانید با استفاده از تلفن همراه و نرم‌افزار ضبط صدا یا ذکر تاریخ آن رفتار خوب و اتفاق خوشایند را روایت و ماندگار کنید.

\*سومین روش درست کردن یک آلبوم تصویری همراه با کمی توضیحات است؛ اینستاگرام برای انجام دادن این کار، کمک‌تان می‌کند. حتی اگر دلتان نمی‌خواهد کسی نوشته‌های شما را بخواند می‌توانید یک اکانت اینستاگرام خصوصی داشته باشید و تنها دنبال‌کننده شما همسرتان باشد. \*چهارمین روش برای آن‌هایی که فضایی مجازی میانه خوبی ندارند، درست کردن آلبوم تصویری کامپیوتری است؛ از اتفاق‌ها و رفتارهای خاص عاشقانه عکس بگیرید و آن‌ها را در فولدری به اسم «عاشقانه‌ها» نگاه دارید. بعد از مدتی، با سرزدن به این فولدر و دیدن عکس‌ها، کلی‌خاطره خوب به یاد خواهید آورد.



نگاهی به اشعار «ناظم حکمت» که پای ثابت عاشقانه‌های چند نسل بود

## شاعر دوست‌داشتن‌های یواشکی



دوستداران ادبیات و علاقه‌مندان به شعر، «ناظم حکمت» را با شعرهای عاشقانه‌اش می‌شناسند. این شعر معروف حکمت را که در کانال‌های تلگرامی دست‌به‌دست و پای‌به‌پست‌های اینستاگرامی کپشن می‌شود، حتما خوانده‌اید؛ «من هنوز / گاهی / یواشکی خواب‌تورامی بینم... / یواشکی نگاهت می‌کنم... / صدایت می‌کنم... / بین خودمان باشد / اما من / هنوز تو را / یواشکی دوست دارم». ناظم حکمت اما غیر از عشق، از سیاست و اجتماع هم گفته و مایه‌های اعتراضی هم در آثارش کم نداشته است؛ او شعر را به سلاخی در خدمت نقد ساختارهای مشارکت‌ستیز در آورده و بهبود زندگی مردم را به روایت شعرش بدل کرده بود. جسارت و بی‌پروایی در نقد و افشای شرایط و ساختارهایی که رنج انسان‌های فرودست یا جنگ و نبود آزادی از مؤلفه‌های آن است، در شعر حکمت برجسته است. زندگی این شاعر ترک‌زبان در رفت و آمدی مدام میان زندان و فرار و مهاجرت سپری شد. او حتی یک بار به اعدام محکوم شد که چ‌بعد‌ها حکمش به حبس تقلیل یافت. با این همه ناظم حکمت را شاعری می‌دانیم که او چ‌فرودهای عشق ووصال و فراق‌هایش را خیلی خوب بلد است؛ انگار زندگی او چیزی جز این لحظات ناب نبوده است. حال آن‌که خود حکمت در زیست‌نامه‌اش نوشته: «بعضی‌ها انواع گیاهان را خوب می‌شناسند، بعضی‌ها انواع ماهی‌ها را / من انواع جدایی‌ها را / بعضی‌ها نام ستارگان را از براند / من نام حسرت‌ها را». این همان چیزی است که معجزه عشق می‌نامیم‌اش؛ گفتن و سرودن از عشق و حفظ و ماندگار کردن عشق، اکسیری است که به آدم‌ها، اتفاق‌ها، مکان‌ها و زمان‌ها در خشن‌گی طلای ناب‌هدیه می‌کند.

## ویژگی‌های شعر حکمت

اشعار عاشقانه ناظم حکمت، طرفداران بسیاری در سراسر دنیا دارد و از زبان عشاق بسیاری برای معشوق خوانده شده است. مقایسه تعدادی از «عاشقانه‌های احمد شاملو و ناظم حکمت نشان می‌دهد این شاعران بزرگ با در پیش گرفتن سبک و سیاقی خاص و مدرن در عرصه عاشقانه سرایی و پیوند زدن عشق با زندگی و مبارزه و جریانات اجتماعی و امید و تلاش و تحرک، تغزلات زیبایی را خلق کرده‌اند. جنبه عمومی و انسانی یافتن عشق، ذهینت غنایی تازه، شکایت این دو شاعر از روزگار غریب عشق و نمودهای خاص عرفان زمینی در عاشقانه‌های آن‌ها، اشعاری زیبا و بی‌بدیل و مدرن در ادبیات غنایی ترکی و فارسی پدید آورده است. اغلب اشعار سیاسی او در زمان زندانی بودن سروده شده است و بخشی از آن‌ها با سختی از زندان خارج و در روزنامه‌های فرانسوی چاپ می‌شد. در آن زمان نشریات ترکیه اجازه چاپ اشعار او را نداشتند. ناظم حکمت در سال‌های پایانی عمر خود به کشور‌های زیادی رفت، شعر خواند و سخنرانی کرد در همین ایام بود که در فستیوال جوانان برلین با «پابلو نودا» شاعر شیلیایی آشنا شد؛ همان‌که پس از مرگ ناظم حکمت مرثیه‌ای در دناک برای او سرود. حالا برای این‌که از حال و هوای عاشقانه این پرونده دور نشویم، بد نیست چندتا از لطیف‌ترین شعرهای حکمت را با هم بخوانیم؛

عاشقانه‌هایی از «ناظم حکمت»

به خاطر آوردت را / دوست دارم... / چه زیبا / مرا از هم می‌پاشی!

\*\*\*

زندگی یعنی امیدوار بودن محبوب من! / زندگی / مشغله‌ای جدی است / درست مثل دوست داشتن تو

\*\*\*

این‌که می‌گویند / من بدون تو نمی‌توانم زندگی کنم / من از آن دسته نیستم / من بی‌تو هم می‌توانم

زندگی کنم اما / با تو جور دیگری زندگی خواهم کرد

\*\*\*

نه در نگاه اول / بلکه عشق در آخرین نگاه است / زمانی که می‌خواهد از تو جدا شود / آن‌گونه که به تو می‌نگرد / به همان اندازه دوست داشته است

\*\*\*

گفت به پیشم بیا / گفت برایم بمان / گفت به رویم بخند / گفت برایم بمیر / آمدم / ماندم / خندیدم / مُردم