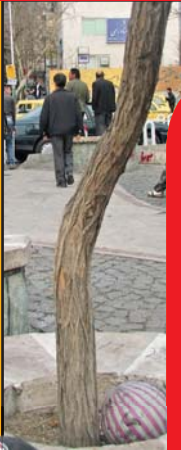


# سادی گمشده



خوشحال می‌شدید و چه دلخوشی‌های ساده‌ای داشتید؟ یک عروسک، یک بستنی قیفی، لیلی بازی با دوستانتان، یک بیست و یک لباس نو، می‌توانست شادی بزرگی برایتان به ارمغان بیاورد. آیا هنر لذت بردن از لحظات شاد و بی‌دغدغه و داشتن سر خوشی‌های کوچک را به فراموشی نسپرده‌اید؟ چند وقت است پله‌ها را دو تا یکی بالا و پایین نرفته‌اید و زیر باران قدم نزده‌اید؟ یک توپ گل‌آلود سرگردان، می‌تواند نماد تمام لذت‌های فراموش شده‌ای باشد که کودک درونتان به آنها احتیاج دارد. کودک درون هر یک از ما، در مقطعی از زندگی، تصمیم می‌گیرد درونمان مخفی شود، یعنی درست همان وقت که ناراحتی و نارضایتی، جای سرخوشی‌های کودکانه را در وجودمان پر می‌کند. به گفته روانشناسان، آخرین خاطره شما از شادی‌های کودکی، همان زمانی است که شروع به فراموش کردن کودک درونتان کردید. حال آن که آنان معتقدند هیچ انسان بالغی قادر نیست بدون زنده کردن و شفا بخشیدن کودک درونش، در زندگی خوشبخت و کامل باشد و به این منظور توصیه می‌کنند که ما با انجام فعالیت‌هایی مثل تماشای مهتاب، سرگرم شدن با بچه‌ها و حیوانات، شوخ‌طبعی، نوشتن خاطرات و امثال آن به بهبود حال کودک درونمان کمک کنیم. آن وقت او هم از مخفیگاهش بیرون می‌آید و با دیدن یک توپ پلاستیکی، ذوق می‌کند و به آن ضربه می‌زند و با لذت بردن از همین فرآیند به ظاهر ساده، شادی را به روح ما تزریق خواهد کرد.

## ایرانی‌های غمگین

دانمارک، سوییس، اتریش، ایسلند و باهاما به ترتیب، شادترین مردمان دنیا را دارند. متأسفانه در این رتبه‌بندی، کشور ما میان ۲۲۰ کشور، به مقام ۲۰۲ دست یافته، به این معنا که در آسیا، بعد از عراق و افغانستان، غمگین‌ترین کشور دنیاست.

با توجه به این که آموزه‌های دینی ما بر روح نشاط و پویایی اسلام تأکید دارند، حاکم شدن فضای اندوه و نومیدی در جامعه هیچ توجیهی ندارد. متأسفانه صداوسیما نیز متخصص تولید برنامه‌های غمناک است و در گسترش شادی جمعی چندان موفق به نظر نمی‌رسد. باشد که هر یک از ما کودک درون خودمان را دریابیم و او را از اندوه درآوریم تا کم‌کم به جامعه‌ای با نشاط‌تر و شادتر دست پیدا کنیم.



او می‌اندازد سعی می‌کند با کلی ژست وافه، ضربه‌های سهمگینی به آن بزند تا توجه دیگران جلب شود. دو دختر جوان چادری رد می‌شوند. آن که کفش قرمز دارد، با یک ضربه آرام، توپ را به حاشیه پیاده‌رو می‌راند و نمی‌داند چند لحظه بعد ما مجدداً آن را می‌آوریم وسط

گودا!

یک بار اتفاق جالبی می‌افتد. پسر بچه‌ای به سمت توپ می‌آید و بعد از این که کمی با آن بازی کرد و خوب دوروبرش را پایید و ما را هم ندید، توپ را برمی‌دارد ببرد! با این که از واکنش او خوشحالم، اما متأسفانه مجبوریم توپ را پس بگیریم. جالب این که او اولش کم نیاورده و ادعا می‌کند توپ مال خودش است!

بعد از آن وقتی شروع به مصاحبه با جوان رهگذری که به توپ لگد زده بود می‌کنیم، دختر و پسری که کمی آن طرفتر نشسته‌اند، گوش تیز می‌کنند.

- «به نظر شما ما مردم شادی هستیم؟»

- «شادی درونی است. شما با یک توپ توی پیاده‌رو نمی‌توانید آن را به جامعه تزریق کنید.»

- «اما کسی که به صورت درونی شاد باشد، از لذت‌های کوچک زندگی هم شاد می‌شود و می‌تواند کودک درونش را شاد نگه دارد.»

- «مشکلات زندگی آن قدر زیاد است که کسی به این چیزها فکر نمی‌کند.»

- «ولی انگار نسل‌های قبلی شادتر از ما هستند. به نظر شما این موضوع دلیل خاصی دارد؟»

- «شاید. آنها مشکلات اقتصادی کمتری داشتند، قانع‌تر هم بودند. به موقع رفتند سر کار، به موقع ازدواج کردند. حالا هم که بازنشسته‌اند و استراحت می‌کنند!»

## کودک درونمان را دریابیم

اگر فیلم «آتش‌بس» تهمینه میلانی را دیده باشید، در مورد کودک درون چیزهایی می‌دانید؛ همان خردسالی که در تمام طول عمر در وجود ما پنهان است و نیاز به مراقبت و محبت دارد و با برآورده شدن نیاز او، استرس و غم درون ما هم کاهش می‌یابد. چقدر با کودک درونتان مهربانید؟ چقدر او را می‌شناسید و به او توجه می‌کنید؟ یادتان هست در دوران کودکی با چه چیزهایی