سایه

نویسنده : میلاد جهانی

مقدمه نویسنده

در حالی که سایه‌ی سرخ، چهره‌ی پیرمردی جسور و مهربان را آماج قرار داده بود، از زندگی می گفت:
زندگی مانند یک کتاب است، هر صفحه‌اش را با عشق و ارزش بخوان، چرا که آخرین صفحه ممکن است ناگهان بسته شود .

بی‌درنگ به یاد داشته باش که زندگی چون دریا با موج‌ها و شیرینی‌های عمیقش است. لحظات زیبایی که تجربه می‌شوند، همچون جواهراتی در کناره‌های آن هستند که بایستی با همه وجود و ذوق لذت برد. زیرا هیچ فرصتی مانند آن دیگر به دست نخواهد آمد، همانند قطره‌هایی از باران که یکبار به زمین فرود می‌آیند و دوباره به آسمان باز می‌گردند، لحظات زیبا نیز یکبار تجربه می‌شوند و بعد خاطره می‌مانند.

به تنهایی ایمان داشته باش
تنهایی، همانند سایه درازی است که با ما همراه می‌شود، گاهی احساساتمان را پر از غم و انزجار می‌کند، ولی در نگاه دقیق‌تر، تنهایی می‌تواند به ما اجازه‌ی رشد و تفکر عمیق‌تر درباره‌ی زندگی بدهد. زمانی که در تنهایی قرار می‌گیریم، فرصتی برای آشنایی با خود و درک بهتر از خواسته‌ها و آرزوهای خود داریم. بنابراین، تنهایی نه تنها یک مسئله است، بلکه فرصتی برای رشد و تحول شخصی نیز می‌تواند باشد.

به من می‌گویی که در این نفس های آخر درس زندگی دهم! زیرا که از هیچ دردی در امان نیستی و خود را گم کرده ای!

در ابتدای مسیرت، به تو تبریک می‌گویم که این راه را شروع کرده‌ای. هر راهی با گام اول آغاز می‌شود و تو این قدم را گذاشته‌ای. این یک آغاز جدید است، فرصتی برای شروع دوباره، آرزویی برای رسیدن به اهدافت و تحولاتی برای رسیدن به بهترین نسخه‌ی خودت. با ایمان به خود و با انرژی مثبت، این مسیر را به تلاش و پیشرفت خودت مبدل کن. هر روز با هدف و انگیزه‌ی جدید، به سوی رویایت حرکت کن و از هر لحظه‌ی این سفر لذت ببر.

در میانه‌ی این مسیر از زندگی، درک می‌کنی که هر لحظه‌ی زندگی بی‌نظیر و ارزشمند است. گاهی شکوهمند و پر رنگ اما گاهی هم تاریک و سرگردان، اما همه‌ی آنها بخشی از مسیر منحصر به فرد زندگی است. هر روز، با عشق و ارزش به سوی آینده‌ی نامعلوم حرکت کن، زیرا همانند کتابی که باز می‌کنیم و صفحاتش را می‌خوانیم، زندگی نیز پر از ماجراها، چالش‌ها و آموزه‌هایی است که منتظر ماست. بنابراین، با ایمان به خود و قدرت داشتن روحیه‌ی پایدار، به سوی اهداف و رویاهایمان پیش برو و از هر لحظه‌ی زندگی به عنوان یک هدیه‌ی بی‌قیمت لذت ببر.

در انتهای راهت، امیدوارم که با افتخار و رضایت از خودت به عقب نگاه کنی و بفهمی که هر گامی که برداشته‌ای، ارزشمند بوده است. این مسیر پر از چالش‌ها و خطرات بوده ، اما با اراده و تلاش، توانسته‌ای آنها را پشت سر بگذاری و به

سمت هدفت رسیده ای. امیدوارم که در این سفر، بهترین خودت را کشف کرده و به موفقیت‌های بزرگی دست یافته باشی. به خودت فخر کن و همیشه به یاد داشته باش که هر چیزی که برای دستیابی به آن تلاش کرده‌ای، ارزشمند و گرانبها بوده است.

بعد از مرگت، امیدوارم که با آرامشی که زندگیت به دیگران داده‌ای، در یادها و خاطرات خوب باقی بمانی. امیدوارم که در دلهای کسانی که عشق و ارزشمندی را برایت داشتند، همیشه به یادگار بمانی و نامت در زندگی‌شان زنده بماند. امیدوارم که با وجود خاطرات خوب و تأثیری که در جهان بر جای گذاشته‌ای، به جایی ابدی و پایدار میان آسمانی برسی که همیشه در ذهن و قلب ما باقی بمانی.

به سایه ات بیش از گذشته توجه کن.

سایه، نمادی از حضور وجودی است که همواره با ماست، حتی در لحظات تاریک زندگی. سایه به عنوان همراه ما در سفر زندگی شناخته می‌شود، اما معمولاً در زمان‌های پر از نور و شادی، کمتر توجه می‌شود. اما سایه همواره با ماست، ما را در هر حالتی همراهی می‌کند. از طرفی، سایه نمادی از تاریکی و انزوا می‌تواند باشد، اما از طرف دیگر، این تاریکی می‌تواند زمینه‌ای برای برجسته‌تر شدن نور و روشنایی باشد. به عبارتی، سایه یک تضاد است که زندگی را تکمیل می‌کند و ما را به معنای واقعی کلمه به وجودمان متصل می‌کند.

به معنای کلمات توجه کن..

در دهان بشر، هر واژه‌ای از زبان روح معانی نامتناهی می‌آراید. به گونه‌ای، هر

اتفاقی که در روزمره‌ی زندگی ما رخ می‌دهد، نشانه‌ای از فرآیند بزرگتر است که به واسطه‌ی آن، ما جزئی از آفرینشی بی‌پایان می‌شویم. در این دایره‌ی گرد، جمله"هیچ چیز اتفاقی نیست" به واقعیت تبدیل می‌شود؛ چرا که هر لحظه، هر وقایعی که در آن اتفاق می‌افتد، دارای معنا و ارتباط با دیگر وقایع زندگی ماست. این مفهوم، ما را به سمت تأمل در تاریخچه‌ی زندگیمان و درک عمیق‌تر از الگوها و معانی آن سوق می‌دهد. بنابراین، با تأکید بر این اصل، می‌توانیم هر لحظه‌ی زندگی را به عنوان قسمتی از یک نقشه‌ی بزرگتر فراگیریم که ما را به سوی تحول و رشد روحی هدایت می‌کند.

کلمات را دانه به دانه یادداشت می‌کردم....

در آخرین لحظه‌ی زندگی، وقتی که آن پیر جسور در مقابل ناتوانی‌های خود بی‌قرار بود، واژه‌ای تامل‌برانگیز را سرود: "به کسی اعتماد نکن، حتی به خودت. زیرا در پایان، تنها تو خواهی ماند و تنها با خودت مبارزه خواهی کرد"

او به خود می‌لرزید و دیگر سخن نگفت و ما را در این زندگی تنها گذاشت. آخرین جمله اش را درک می‌کردم روح و جسمش در حال مبارزه بودند و هیچ کس نمی‌توانست به فریادش برسد .

در آن لحظه‌ی بی‌تکرار، که آخرین نفس‌های او به سکوت فرو رفت،انگار درونش آتشی از انکار جوشان بود که به دنبال اعتراض به زمان و سرنوشت بود. با هر ضربه‌ی ناگهانی که روح به جسمش وارد می کرد، زندگی در مقابل آن مقاومت

می‌کرد، همچنان که دستانش در برابر جریان تسلیم‌کننده سیل، بی‌تفاوت مانده بودند و سیل هم ناتوانی میکرد.

در این تاریکی بی‌پایان، او با خاطراتی از گذشته‌ی خود می‌جنگید، خاطراتی که مانند شیاطینی بی‌رحم، از گودال‌های ناخالص و آرامش ناپایدار زندگی‌اش به سطح آمده بودند. او تنها با این خاطرات بود، خاطراتی که هیچ کس نمی‌توانست به آن برسد و درکشان کند. همه‌ی اعتراضات و ناله‌هایش، در این تاریکی جا می‌ماندند، به اندازه‌ی سایه‌هایی که پیش از او بر سرش غلیان می‌کردند.

اما حتی در این تنهایی ناپایدار، آتش مقاومت در دلش داغ بود، آتشی که از جنبه‌های ناگهانی و ناخواسته زندگی‌اش تأکید می‌کرد، و این تأکید، او را در برابر هر چالشی که جلویش قرار می‌گرفت، محکم‌تر می‌کرد. در این تاریکی، او می‌دانست که تنها موجودی که می‌تواند به او کمک کند، خودش است، و این اعتقاد نه تنها نقطه‌ی شروعی برای او بلکه نقطه‌ی پایانی در جستجوی راهی برای نجات بود.

اما امان از جبر زندگی..
او رفت اما قطعه ای که در دلم زنده ماند چیزی نبود جز به خود آمدن... اما خیلی هم آسان نبود روز بعد مرگش دچار افسردگی شده و حالت جنون به من دست داد.

درد هایم درد می‌کردند ..
درد من، پرده‌ای از احساسات ناگفته است. سکوتم، نقشی در تراژدی زندگی ایفا

می‌کند، اما تا زمانی که کلمات به درستی جریان پیدا نکنند، سکوت ادامه دارد.

اما این سکوت اندکی بعد سرریز می‌شود و برویشان بالا می آورم و هر کثافتی که در بطنم ریشه افکند پاکسازی می‌شود .

در سکوت خود غرق شده‌ام، گویا که قفسی نامرئی مرا از جهان بیرون جدا ساخته است. نگاه‌هایم پر از کلام‌های نگفته، و بغضی گلویم را فشرده است، اندکی بیش از همیشه .

در هر تلاش برای سخن گفتن، کلمات پشت لب‌هایم یخ می‌زنند و از من خارج نمی‌شوند. این سکوت، مانند روحی خسته که در بدن خود زندانی شده، هر لحظه سنگینی‌اش را بر دوش دلم احساس می‌کنم.

نشسته‌ام کنار پنجره، جایی که نور ماه به اتاق می‌تابد، و سایه‌های درخت بید بر فرش اتاق دوانده می‌شوند. اما نور ماه، زیبایی خود را به روح من نمی‌بخشد. اشک در گوشه چشمانم جمع می‌شود، چشم‌هایی که با آنها جهان را در آغوش می‌کشیدم و اکنون تنها تاریکی را در آغوش گرفته‌اند.

تمام نگاه‌ها، تمام لمس‌ها، تمام کلماتی که می‌بایست بین من و دیگران رد و بدل شده باشد، تنها در خیال پرورانده می‌شود. و من، غریبه‌ای در میان جمعیت، تنها با خیالات خود به گفت‌وگو مشغول‌ام. چه تراژدی است زیستن در دنیایی که در آن حتی سایه‌ات نیز تو را نمی‌شناسد.

روزها می‌گذرند و هر روز بار دیگر با خود قرار می‌گذارم که شاید امروز روزی باشد که سکوت شکسته شود و احساساتی که در قلبم ریشه دوانده‌اند، به زبان آورده شوند. اما زبانم گویا به خواست قلبم خیانت می‌کند و حرف‌ها در گلویم می‌میرند.

چگونه می‌توانم این حجم از درد را که در سینه دارم، به قلم بسپارم؟ چگونه می‌توانم از تنهایی‌هایی که هر شب با من به بستر می‌روند و هر صبح با من برمی‌خیزند، بنویسم؟ این تنهایی حکم مرگ تدریجی را برایم دارد. هر روز که می‌گذرد، قطعه‌ای از وجودم خاموش و دفن می‌شود.

اینک، در این شب بی‌سرانجام، خودم را به دیوار تنهایی و سکوت تکیه داده‌ام. اندوه در میان نبض‌هایم جاری است، مانند جویباری که به یک دریاچه بی‌انتهای یاس می‌ریزد. نفس‌هایم سنگینی می‌کشند، گویی هر نفَس باری از غم را به دوش می‌کشد.

شب بالاخره به پایان می‌رسد و از جان خسته و روح خراشیده‌ام چیزی باقی نمی‌ماند جز یک پوسته خالی. در آخر یک روز دیگر، یک شب دیگر، و در تلاش برای شکستن سکوتی که مرا محاصره کرده، به خواب می‌روم.

وقتی صبح فرا می‌رسد، احساس تازگی می‌کنم. شاید امیدواری کوچکی در کنار غم وجود داشته باشد، که روحم را برای یک شروع دوباره بیدار کند. شاید.

از خواب بیدار می‌شوم و نفسِ عمیقی می‌کشم؛ روز تازه‌ای است، اما با همان آسمان غم‌انگیز. نشانه‌ای از طلوع بازهم امید را در نیافته‌ام. شاید یک روزی، اما نه امروز. نه با این سینه‌ای که از درون به درد آمده، نه با این دست‌هایی که دیگر نمی‌دانند چه باید بنویسند، نه با این قلبی که تنها با ضربان‌های بی معنی خود را زنده نگه داشته است.

پاهایم بی‌هدف در اتاق قدم می‌زنند، اما هر قدم مانند قطرات ساعت شنی است که بی‌رحمانه به پایان نزدیک می‌شوند، و من، در انتظار پایانی هستم که نمی‌دانم چیست .

در قلب من، احساساتِ سرکشی هستند که مانند گیاهان وحشی در باغی متروک، بدون کنترل رشد کرده‌اند. دور از چشم باغبان، دور از نور خورشید، در تاریکی و خلوت خویش، جان گرفته‌اند. درد من بی‌صدا است، اما قلبم به شدت فریاد می‌زند.

من بر دفتر خاطرات خود می‌نگرم، سطح سفیدی که با پیام‌های سیاه دلتنگی پر شده است. چگونه می‌توانم اندوه خود را بیان کنم، زمانی که هر کلمه‌ای به نظر می‌رسد جزئی از نفسم را با خود می‌برد؟ شاید مرکبی که قلبم را آلوده کرده، هیچگاه پاک نشود؛ شاید برگ‌های این دفتر، جاودانه شاهد دردی ماندگار باشند.
اما با این وجود، در اعماق روحم، جایگاهی اندک اما مستحکم وجود دارد، جایی که دست‌های امید به دور آن در هم پیچیده‌اند. این باور، این اندک شعله وجود،

مانند فانوسی در شب‌های تیره، راهی برایم می‌سازد، هرچند که نورش کم و لرزان باشد.

پس من ادامه خواهم داد، آری، با هر بیم و امیدی که در سینه دارم. این قلم، این دفتر، و این دل ناامید، شاید روزی موسیقی زندگی را مجدداً بسرایند، شاید. و من، با هر نوشته، با هر اشک، یک قدم نزدیک‌تر می‌شوم به صدایی که سال‌هاست در طلب شنیده شدن است.
اما در آخر میبینم ، چیزی بیش از حرف‌های باقی مانده بر لب‌های سرد، قلبی شکسته و روحی که به دنبال آرامش است، نیست؛ حتی اگر آرامش آن باشد که با هر برگ در باد پاییزی، با هر موج در دریای بیکران، و با هر ستاره در آسمان شب، طنین‌انداز شود. اندوه من و زندگی‌ای که در سایه‌ها می‌پیمایم؛ اما همچنان نفس می‌کشم، همچنان می‌نویسم و همچنان در انتظار فردایی هستم که می‌دانم روزی خواهد رسید.

رنگ آسمان تا حدی آرام‌تر شده است، و من نیز با آن آرام‌تر شده‌ام. هر بار که احساس کردم قلم در دستم می‌لرزد، به آن لرزش اجازه داده‌ام تا به صدایی تبدیل شود. صدای لرزش قلمم، اکنون همدم من است در حالی که دانه‌های ساعت شنی‌ام را، یکی پس از دیگری، می‌شمارم.

من به افق خیره می‌شوم، و می‌بینم که گاهی اوقات ابرها فرو می‌ریزند تا فرشی از آب‌وتاب در زمین بپاشند. و من نیز، با همان شور و شیدایی، می‌خواهم دردم

را بر سطح ورق پخش کنم، تا بلکه با هر کلمه، یکی از مویه‌های دردناکم پراکنده شود.

جوهری که صفحه‌ها را سیاه می‌کند، از کوزه دلم می‌چکد و بر کاغذ می‌نشیند. و در همان حال، بار دیگر به خودم امیدوار می‌شوم که شاید با هر جمله‌ای که می‌نویسم، مرهمی بر دل‌مندی‌های پنهانم باشد.

صفحه‌های دفتر من بوی خاک و باران به خود گرفته‌اند. غمی که در هر خط موج می‌زند شاید به قلمم قدرت می‌بخشد، و همچنان که اقیانوسی از کلمات و جملات نگارش می‌یابم، تصویری از آینده‌ای پر از نور و توانایی پرواز در ذهنم نقش می‌بندد.

در هر کلمه‌ای که می‌نویسم تلاش می‌کنم حالتی از زیبایی خلق کنم، حتی در میان دره‌ی سیاه غم و اندوه. پتک هر ضربه درد بر سینه‌ام کاریکاتوری از مقاومت را ترسیم می‌کند، و واژه‌هایم به قصه‌هایی تبدیل می‌شوند که داستان مبارزه‌ام را با زندگی روایت می‌کنند.

شاید هیچ‌کس این کلماتی را که با تمام وجودم نوشته‌ام را نخواند، اما من باز هم نوشتن را ادامه می‌دهم. با هر حرفی که بر کاغذ می‌نشیند، احساس می‌کنم که وزنی از دوشم برداشته می‌شود، و شاید، فقط شاید، ته نوشته‌های من طنین انداز یک صداقت لایزال باشد .

نقشی که قلم بر کاغذ می‌کشد، همان نقشی‌ست که زندگی بر قلب من می‌کشد: یک تابلو پیچیده از درها و بام‌های که با هزاران رنگ ترسیم شده‌اند. و حالا، من به این نتیجه رسیده‌ام که همانطور که نور از پس ابرهای تیره می‌گذرد و روشنایی را به دنیا هدیه می‌کند، من هم باید از پس ابرهای درد و غم بگذرم و روشنایی‌ام را به این صفحات بسپارم.

این مبارزه‌ی کلامی، این جنگ با غم، شاید پایانی نداشته باشد؛ اما من، هر روز، با هر واژه‌ای که خلق می‌کنم ، کوشش می‌کنم تا این تاریکی را با نور کلماتم شکافته و امیدی نو به دل‌ها هدیه دهم. و در این مسیر، من خودم را می‌یابم، هر بار که قلم را برمی‌دارم و بر صفحه‌ی تاریک زندگی‌ام نقاشی می‌کنم.

هر نوشته‌ای انعکاسی از روحی است که در طلب نجات است. کلمات، چون مرهمی بر زخم‌های عمیق، آرام آرام به جراحتم می‌نشینند و چیزی شیرین را در میان تلخی‌ها، در خود به یادگار می‌گذارند. تلخی‌هایی که جان می‌دهند، که حیاتی دوباره به‌من ببخشند؛ زیرا می‌دانم از هر پاییزِ ویرانی، بهاری دوباره سربرمی‌آورد.

می‌نویسم و هر بار که از درونم ریشه‌کن می‌شوم و خود را در سطرها می‌ریزم، انگار بخشی از بار سنگینِ روحم کاسته می‌شود. هر کلمه، گویی دانه‌ای است که در خاک آرامش می‌کارم. شاید فردا روزی باشد که جوانه‌های امید در دل ترک‌خورده‌ام گل خواهند داد.

نفس‌هایم با تپش صفحات درهم تنیده شده‌اند. صدای پچپچه قلم بر کاغذ، اکنون موسیقی ملایمی است که همانند لالایی از گذشته به گوش می‌رسد. برای لحظه‌ای مکث می‌کنم و احساس آرامشی عجیب مرا فرا می‌گیرد. تمام ناامنی‌ها و دل‌شوره‌ها، در مقابل قدرت وصف‌ناپذیر نوشتن، بی‌معنی به‌نظر می‌آیند .

گاهی اوقات احساس می‌کنم انگار که من گم‌شده‌ای هستم که با هر کلمه، خودش را بیشتر پیدا می‌کند، انگار که هر جمله نو مرا به واقعیت ارتباط می‌دهد، انگار که هر پاراگراف یک قطعه از پازل زندگی‌ام است که جای خود را می‌یابد.

اما راستی، قلم در دست شاید یکی از قدرتمندترین ابزارها باشد که بشریت به خود دیده است. این قلم می‌تواند طوفان‌ها را آرام کند یا امواجی را به پا کند که ساحل‌های دوردست را فرا بگیرد. و من، با انتخاب کلماتم، تصمیم می‌گیرم که آرامش را انتخاب کنم، به جای هرج و مرجی که ممکن است در قلب خسته‌ام غرق شوم.

به روزهای آینده نگاه می‌کنم، نه با چشمانی پُر از ترس از ناشناخته‌ها، بلکه با امید به نورهایی که هنوز در پی خاموش شدن نیستند. هر کلمه‌ای که می‌نویسم، انگار نعمتی است که به من داده شده، تا به من بیاموزد حتی زیر بار سنگین‌ترین طوفان‌های زندگی، هنوز هم می‌توان برخاست.

با امیدی که در نوشته‌هایم نهاده‌ام، من دل به آینده‌ای می‌بندم که در آن

نوشته‌هایم نه تنها دل‌نوشته‌های خودم، بلکه حکایت‌هایی برای همه‌ی کسانی باشد که ممکن است، روزی، آن‌ها را بخوانند و احساس کنند که در دل‌تنگی و غم‌شان تنها نیستند.

اکنون، با هر ضربه‌ای که قلم بر کاغذ می‌زند، با هر کلمه‌ای که از انگشتانم سرازیر می‌شود، من نوری را پرتوافکن می‌کنم به دل‌های تاریک، و سرانجام حقیقتی را می‌نویسم که عمیق‌تر از خود اندوه است؛ نوشتن به من نیروی بقا می‌بخشد و این بال‌هایی است که به من اجازه پرواز در افق‌های ناپیدای احساسات انسانی می‌دهند.

با این حال، در حالی‌که نوشتن برایم پناه بود، با هر جمله که تمام می‌شد، نور امید درونم کم‌رنگ‌تر می‌شد. فهمیدم که حتی کلمات، تمام آنچه هستم و به آن‌ها پناه بردم، ممکن است نتوانند قایق شکسته‌ام را از این طوفان نجات دهند .

در سطر پایانی، با انگشتانی که به سردی مرگ لرزانند، درمی‌یابم که ممکن است هیچ‌کس نخواند و هیچ‌کس صدای پچپچه قلمم در تنهایی‌هایش را نشنود. شاید کلماتم تنها به انعکاس بازگشته‌های صدای خودم در این فضای خالی بمانند.

نوشته‌هایم، شاید نه حتی به عنوان اثر هنری‌ای که بر دیوارهای گالری‌ها نمایش داده شود بلکه صرفا به عنوان همدمی باشند برای احساس تنهایی که مرا فرا می‌گیرد. زمانی که نخستین ستاره‌ی شب پیدا می‌شود و آخرین لحظات روز نمایان، من نیز با آن‌ها می‌رقصم، شاید برای آخرین‌بار.

و هرچقدر که به پایان می‌رسم، رؤیایی که در نوشته‌هایم می‌جنبید، واژه به واژه به سکوت می‌گراید. شب به آرامی فرا می‌رسد و بر میزم، فقط سایه‌ای باقی می‌ماند از جنگ‌افزاری که یک‌بار در خدمت شور و حرارت و زندگی بود .

در آخر، شاید تنها چیزی که بر جای مانده باشد، سرود سکوت باشد؛ گوش‌هایی که به انتظار صدایی می‌میرند، و خاطراتی که تدریجاً پژمرده و به فراموشی سپرده می‌شوند. قلم من خواهد خوابید، و کلماتی که یکبار تپنده بودند، اکنون در سطرهایی که دست‌کم به امید خوانده شدن نگاشته شده بودند، به آرامی خفته‌اند.

در این لحظه، ذهنم به نوسان در می‌آید. شاید واقعیت این است که برخی داستان‌ها فاقد پایان‌هایی شاد و امیدبخش هستند. شاید آنچه ما را به فکر فرو می‌برد، نه رنگین کمان پس از باران، که چگونگی سازش ما با ابرهایی است که رنگین کمان را پوشانده‌اند.

شاید آن پیرمرد راست می‌گفت که ما در تضاد ها زندگی می‌کنیم و نباید به کسی اعتماد کرد حتی به خودمان...

پایان