ZENDEGI - SALAM
ضمیمه روزانه روزنامه خراسان
دوشنبه • ۱۸ اردیبهشت ۱۳۹۶
۱۱ شعبان ۱۴۳۸ • ۸ می ۲۰۱۷
۷۵۲

به مناسبت روز جوان و درباره جوانی

دریاب جوانی را!

جوانی چه میوه ای است؟ اگر بخواهیم جوانی را به یک میوه تشبیه کنیم، شبیه چه جور میوه ای است؟ مطمئنا سیب نیست؛ طعمِ ملایم و مهربانِ سیب، بیشتر شبیهِ مهرمادری یا علاقه پاک و صادقانه به کسی است که دوستش داریم. جوانی، بـه نیست؛ میوه بهشتی به، شبیه عطر تن نوزادها، شبیه دورانِ بکر بلوغ است. جوانی، پرتقال و گریپ فروت هم نیست که این روزها، همه فصل و همه جا پیدا می‌شوند و عطر و بویی ندارند. جوانی، آنقـدر شیک نیست که موز باشد و آنقدر عجیب و دست نیافتنی نیست که آناناس باشد. جوانی، جدی تر از آن است که خربزه باشد، با هویت تر از این است که خیار باشد و باشکوه تر از آن که گیلاس باشد. جوانی، یک میوه تابستانه است. یک نوبرانه خوش عطر و رنگ و طعم که عمرِ کوتاهی دارد. از آن‌ها که فقط در فصلش، می‌چسبد. شاید هندوانه باشد؛ یک هندوانه دربسته و غیرقابل پیش بینی با کلی اتفاقات و فراز و نشیب‌های غیرمنتظره؛ هندوانه ای که یک قاچِ خنکش، حالت را جا می‌آورد. شاید هلو باشد؛ خوشبو و خوشمزه، نماد تازگی و طراوت که یک برشِ دلچسبش، سرحالت می کند. شاید توت فرنگی است که با آن طعمِ ترش و شیرین و ظاهرِ خوش آب و رنگ، دهان را آب می‌اندازد. جوانی هر چه هست: هندوانه، هلو یا توت فرنگی، معجونِ خوشمزه ای است از سرخوشی، نشاط، یکرنگی، باور، امید، عشق و تلاش. جوانی، دوره عجیبی است که گاهی از شدت سرخوشی، ده سانت بالاتر از سطحِ زمینی و گاهی از فرطِ غم، تنهاترینی. همه چیز تازه است. انگار مردمک چشم‌ها و لنز دوربین و عدسی عینکت، شفاف تر از همیشه دنیا را می‌بیند. اتفاقات، رنگِ تجربه نگرفتند و احساسات، بوی کهنگی نمی‌دهند. عطش و تپش دارد. شیرینی‌ها ، بیشتر از اندازه واقعی محشرند و غم‌ها ، به شکلِ اغراق شده ای، تکان دهنده. قدرتِ ریسک بالاست و دنیا در مُشت است. امروز ،سالروز ولادت حضرت علی اکبر(ع) و روز جوان است. جوانی فرصتِ یگانه ای است که باید در فصلش، قدرش را دانست. قبل از اینکه پژمرده و پلاسیده شود، میوه جوانی را گاز بزن!

یک جوان درست‌وحسابی باید چه‌جوری باشد و یک جوانی واقعی، چه شکلی است؟

با من از سایه نگو، خورشید فردا مال ماست...

بیشتر تعریف‌های رسمی و غیررسمی دنیا، جوانی را بین ۱۸ تا ۳۰ سالگی می‌دانند. گروهِ هدف همه رسانه‌ها ، برنامه‌ها و نظرسنجی‌ها؛ مخاطب همه میتینگ‌ها و سخنرانی‌ها و البته امید و سرمایه کشور، جوانان هستند. همه بزرگ ترها، همواره تاکید دارند جوانی، گُل عمر آدم است و باید از لحظه لحظه اش برای جوانی کردن، استفاده کرد؛ منتها از آنجا که عبارت «جوانی کردن»، به غلط، هم ردیفِ خامی و سبک سری قرار گرفته، بعضی‌هایمان گارد می‌گیریم که: «نه من عاقل تر از اینم که....»؛ اما واقعیت این است که جوان اگر در جوانی، در چارچوب شرع و عقل جوانی نکند، بعدها در میانسالی و سالمندی با حسرت به دنبال جوانی از دست رفته اش می‌افتد. این طوری‌ها ست که در حد وُسع خودمان، سعی کردیم یک راهنمای ساده و خودمانی برای بهتر و بیشتر جوانی کردن، جمع و جور کنیم.

■ تو در قبال رویاهایت مسئولی

معمولا وقتی کم سن و سالیم، این هشدار بزرگ ترها که: «هر اتفاق خوبی که قرار است در زندگیمان بیفتد، ریشه در نوجوانی و جوانی دارد» را جدی نمی‌گیریم و بی خیالی طی می‌کنیم. ولی تعارف که نداریم؛ وقتِ درس خواندن، وقتِ یاد گرفتنِ زبان دوم و سوم، وقت تسلط روی مهارت‌هایی مثل موسیقی و فیلمسازی، وقتِ حرفه ای شدن در رشته‌های ورزشی و خلاصه وقتِ هدف گذاری و برنامه ریزی و تلاش برای رسیدن به ایده آل‌ها یمان، سال‌های جوانی است. درست همان سال‌هایی که با از این شاخه به آن شاخه پریدن و چه‌کنم چه‌کنم، فرصت‌های طلایی را از دست می‌دهیم و بعدها، ما می‌مانیم و حسرت‌های ساده ای که به شکل عجیبی، دست نیافتنی می‌شوند.

■ جیک‌جیک مستون و فکر زمستون

کار کشیدن از ذهن و جسم که به درآمد مناسب منجر شود، خیلی چیز خوبی است. خیلی‌ها را همین کار فکری و جسمی، از انواع غم و درد و اعتیاد و افسردگی و کسالت نجات داده و حسِ خوب مفید و اثرگذار بودن و استقلال مالی، ریشه اعتماد به نفس و شادی و مقبولیت اجتماعی خیلی‌ها ست. بله، کارِ مناسب کم است. کاری که متناسب با علایق و تحصیلات و توانمندی و نیازهای مالیِ جوان باشد، کمیاب است. ولی هیچ کاری که در حوزه شرع و عقل تایید شده باشد، بدتر از بیکاری و بی پولی نیست. بیکاری و بی پولی، این که مجبور باشی مدام جلوی بقیه گردن کج کنی و دست دراز کنی، از آدم یک بداخلاقِ بی اعتماد به نفس می‌سازد. حتی اگر کارِ مناسب بیرون از خانه گیر نیاوردید، آستین‌ها را بالا بزنید و با انجام پروژه‌های دور کاری موسسات فرهنگی یا راه انداختنِ یک کسب و کارِ ساده خانگی، یک حالِ اساسی به روحیه و جیبتان بدهید. واقعیت این است که اگر پدر پولداری نداشته باشید، تنها راهِ تجربه یک میانسالی و سالمندیِ آرام از لحاظ مالی، کار خستگی ناپذیر و قناعت و صرفه جویی و پس انداز در دورانِ جوانی است!

■ گاهی به آسمان نگاه کن

همه احادیث و روایات، همه بزرگان و علما، یک صدا می گویند که خودسازی و ترک رذایل و ملکه کردن فضایل در جوانی و به خصوص در سنین ۱۸ تا ۲۵ سالگی، راحت تر و ساده تر از هر وقتِ دیگر است و توبه و عبادتِ جوان، در پیشگاه مهربانِ بی همتا، اهمیت و ارزشِ دوچندان دارد. طی طریق معنوی برای جوان، به واسطه پاکی و بی آلایشی، سریع و ساده و میان بُر است و تاثیراتی که دو رکعت نماز جوان در ملکوت به جا می‌گذارد، بی نظیر است. عرف و فرهنگمان هم با یادآوری‌های شیرینی مثل «در جوانی پاک بودن، شیوه پیغمبری است»، تایید کننده همین مفهوم است. این طوری‌هاست که اگر در جوانی، یک عهد درست و حسابی برای پاک بودن و پاک ماندن با خدای خود ببندیم و با یک قفل محکم، مُهر و مومش کنیم، حسابی بُرد کرده ایم.

■ خودت را دوست داشته باش

وقتی جوان تریم، معمولا آنقدر روی ظاهرمان حساس هستیم و در به درِ این داروخانه و آن عطاری برای فلان ماسکِ مو و فلان ماسکِ صورتیم که انگار زیبایی طبیعی مان را نمی‌بینیم. سال‌ها بعد، وقتی عکس‌های بیست و چند سالگی را نگاه می‌کنیم، تازه متوجه می‌شویم درست همان روزهایی که پاشنه مطب جراحان زیبایی و آرایشگاه‌ها را به دنبال یک زیبایی عاریه ای از جا می‌کندیم، در اوجِ زیبایی مان به سر می‌بردیم. لطفا تا جوانید، قدرِ پوستِ شفاف، موهای یکرنگ و یک دست و دست‌های زیبایتان را بدانید و با ورزش و رعایت بهداشت و تغذیه مناسب، برای مدتی طولانی حفظشان کنید. یادتان نرود که کرم‌های روشن کننده و ماسک‌های لایه بردار، رنگِ موهای گران قیمت و لوازم آرایش‌های عجیب و آنچنانی را برای سنین بالاتر، برای سال‌هایی که آدم‌ها از طراوت جوانی بی بهره اند، اختراع کرده اند. خودت را دوست داشته باش!

■ تو مسئولِ گلت هستی

عشق ورزی و تعهد، یکی از زیباترین مفاهیم دنیاست که معمولا در جوانی اتفاق می‌افتد. عشق به معنیِ بی کله بازی و خراب کردنِ همه پل‌های پشت سر نیست اما این احساسِ ناب که کسی را ببینی و بشناسی و حس کنی «خودش» است و حاضر باشی برای داشتن و بودنش به هر آب و آتشی بزنی، شاید فقط با خوش بینی، باور و نشاط جوانی، جفت و جور باشد. اگر شانسِ دیدن و پیدا کردنِ نیمه گمشده تان را داشتید، پای انتخابتان بایستید و یادتان باشد: «دوست داشتن کافی نیست؛ عشق مراقبت می‌خواهد!»

■ کتاب، فیلم، موزیک

اگر کتاب خوانید، اگر فیلم بین و موزیک باز هستید و در عین حال جوانید، الان بهترین فرصت را دارید تا لذت تکرار نشدنیِ خواندنِ یک رمان پانصدصفحه ای، ظرف یک شب تا صبح یا دیدنِ پانزده اپیزود از سریال موردعلاقه تان، در طولِ دو روز را تجربه کنید. فقط وقتی جوانید، حس و حالِ کتابخواری و فیلمخواری را به معنی واقعی دارید. فقط وقتی جوانید، حاضرید تنها اسکناسِ باقی مانده در جیبتان را به جای یک کیلو گوجه فرنگی یا یک بسته پوشکِ بچه، بدهید کتاب و فیلم بخرید و فقط وقتی جوانید، یک عالمه کتاب نخوانده و فیلمِ ندیده ندارید. پس تا حس و حالش هست، تا به مرحله تورق سرسری کتاب‌های حتی لاغر و رد کردنِ فیلم‌های حتی اسکاری نرسیده اید، بیشتر بخوانید، بیشتر ببینید، بیشتر بدانید، بیشتر بفهمید، بیشتر زندگی کنید.

■ بی‌خیالی هم عالمی دارد

وقتی جوانید، وقتی هنوز زندگی روی تلخش را نشان نداده و مسئولیت‌های ریز و درشت روی سرتان هوار نشده، بهترین وقتِ خُل بازی است. درست همان روزهاست که می‌توانید بی خیالِ همه چیز، هدفون را روی گوش‌ها یتان بگذارید و دست در جیب، یک مسیرِ چند ساعته را پیاده گز کنید. یا بدون هیچ دغدغه ای، روی نیمکتِ پارک بنشینید و همین طور که آسمان و کلاغ‌ها را نگاه می‌کنید، آبنبات چوبی و بستنی قیفی لیس بزنید. یا وقتی برای یک گردشِ عصرانه با رفقا همراه شده اید، به شکلِ غافلگیر کننده ای تصمیم به سفر بگیرید و نیم ساعت بعد، اولین عوارضی را رد کرده باشید. دور هم به ماجراهای باب اسفنجی و پاتریک از ته دل بخندید یا همدیگر را توی استخر و رودخانه هل بدهید و خیس و آبچکان، از آن سلفی‌های بامزه که همه به زور کله شان را در کادر جا داده اند، بیندازید. شیطنت‌ها ، بازیگوشی‌ها ، سوتی دادن‌ها ، اولین تجربه‌ها ، خطر کردن‌ها و... درست مالِ همین روزهاست.

نگاهی به برخی چهره‌های جوان و موفق کشورمان در سال ۹۵

ستاره‌های آسمان جوانی

حضور باشکوه در اعتکاف‌های چندهزارنفری، حضورِ پررنگ در پیاده روی اربعین به سمتِ کربلای معلی، حضور پرشور در تشییع شهدا، حضور در عرصه‌های مختلف علمی و فناوری مثل پزشکی، داروسازی، نانو، هسته ای و هوافضا، حضور باشکوه در میدان‌های ورزشی و صحنه‌های هنری! این‌ها همه جزو افتخارات جوانانِ غیور و خلاق سرزمینمان است که با هم برخی از نمونه‌هایش را مرور می کنیم.

ورزشکاران جوان؛ امیـد ایران

کیمیا علیزاده ۱۹ ساله . قهرمان تکواندو

کیمیا جوانی است که از ۱۶ سالگی در مسابقات مطرح تکواندو شرکت کرده و مقام آورده و اولین دختر ایرانی است که در سال ۹۵ در المپیک ریو، مدال آورد. فارغ از این، او جوان‌ترین مدال‌آور ایران در ادوار مختلف المپیک هم هست.

سهراب مرادی ۲۹ ساله . قهرمان وزنه‌برداری

سال گذشته پس از ۳ سال تمرین انفرادی به المپیک ریو رفت و مدال طلای وزنه برداری را آنقدر راحت از آنِ خودش کرد که خیلی به چشم نیامد. خودش می گوید: «طوری که من طلا گرفتم، همه فکر کردند مدال را آنجا گذاشته بودند و به من گفتند برو بردار.»

سارا خادم الشریعه ۲۱ ساله . استادبزرگ شطرنج

در سن ۱۹ سالگی عنوان استاد بزرگی را در اختیار داشت. با حضور در مسابقات جهانی توانست بزرگان شطرنج جهان را یکی پس از دیگری شکست دهد و در مسابقات گرندپری ۲۰۱۶ با حرکتی جوانمردانه به خاطر حال نامساعد حریفش، به تساوی رضایت داد و قهرمانی جهان را شریک شد.

نخبه‌های علمی جوان؛ سرمایه ایران

سارا زاهدی ۳۴ ساله. برنده جایزه انجمن ریاضیات اروپا

زاهدی ریاضیدان جوان ایرانی است که در سال گذشته موفق به دریافت جایزه معتبر انجمن ریاضیات اروپا شد. این جایزه هر چهار سال یک بار به یک ریاضیدان جوان اعطا می‌شود و سارا در میان ۱۰ دریافت کننده این جایزه ارزشمند، تنها زنی است که تا به حال موفق به کسب این جایزه شده.

بهناز فرهی ۳۲ ساله . مبدع لباس هوشمند

فرهی، دانش آموخته رشته معماری و طراحی، نخبه جوان دیگری است که در سال گذشته میلادی لباس هوشمندی ساخته که به محیط اطراف کاربر واکنش نشان می‌دهد! بهناز لباسی سه بعدی طراحی کرده که داخلش دوربین و حسگرهایی تعبیه شده که با خیره شدن افراد دیگر به شخص، با توجه به سن و جنسیت آن‌ها ، کاربر را مطلع می کند و واکنش نشان می‌دهد.

محسن رحمانی ۳۳ ساله . برنده جایزه بین‌المللی فیزیک

رحمانی، یکی دیگر از دانشمندان جوان ایرانی است که در سال ۹۵ برنده جایزه سالانه اتحادیه بین المللی فیزیک محض و کاربردی شد. محسن به دلیل تحقیقات خود در حوزه تعاملات نور، موفق به دریافت این جایزه شده است.

هنرمندان جوان؛ افتخـار ایران

سعید روستایی ۲۸ ساله . برنده سیمرغ بلورین کارگردانی

سال گذشته، یکی از موفق‌ترین فیلم‌های سینمای ایران اکران شد. «ابد و یک روز» آن‌قدر فیلم قوی و منسجمی بود که کسی باورش نمی‌شد یک جوان دهه شصتی کارگردانی‌اش کرده‌باشد. سعید روستایی جوان با اولین فیلمش در سی‌وچهارمین جشنواره فجر خوش درخشید و ۹ سیمرغ بلورین را از آنِ خود و گروهش کرد. «ابد و یک روز» در اکران عمومی هم مخاطب را شگفت‌زده کرد. حضور و درخشش سعید روستایی، اهالی هنر را به آینده روشن سینما امیدوار کرد.

نوید محمدزاده ۳۰ساله . برنده سیمرغ بلورین بازیگری

نوید محمدزاده از آن بازیگران جوانی است که ورودش به دنیای هنر و موفقیت‌ها و دیده‌شدن‌هایش، نه با عجله و شتاب که با زحمت و طمأنینه همراه بوده‌است. محمدزاده فعالیت حرفه‌ای‌اش را در سال ۸۷ با تئاتر شروع کرد؛ در تئاتر حسابی پخته شد. سینما را با نقش‌های کوچک شروع کرد و در نهایت سال ۹۵ با اکران «ابد و یک روز» همه نگاه‌ها را به خودش جلب کرد. محمدزاده برای این فیلم، برنده سیمرغ بلورین بهترین بازیگر مکمل شد و در جشنواره فجر هم برای فیلم «بدون تاریخ، بدون امضا» وحید جلیلوند سیمرغ بلورین بهترین بازیگر مکمل را از آن خود کرد.

ماهور الوند ۲۳ ساله . بازیگر موفق

ماهور الوند، دانشجوی تئاتر دانشگاه هنرهای زیبای تهران است و بازیگر تئاتر، تا اینجا طبیعی است که کسی او را نشناسد. اما او دختر سیروس الوندِ کارگردان و برادرزاده خشایار الوندِ فیلمنامه‌نویس هم است. ماهور اما بدون آن‌که از رانت خانوادگی‌اش استفاده کند، برای بازی در فیلم «دختر» میرکریمی مثل ۴۰۰ نفر دیگر تست می‌دهد و پذیرفته می‌شود و سال ۹۵ بعد از اکران این فیلم تازه اسمش سرِ زبان‌ها می‌افتد. ماهور که در این فیلم برای اولین بار جلوی دوربین رفته، با بازی روان و لهجه جنوبیِ طبیعی‌اش توجه سینمادوستان را به خود جلب کرد.