بندر صدف‌دره‌ی‌بالا، میقاتِ دل دادن، هنرِ استیناف و آن دانه‌ی استخوانیِ بی‌تشخیص

گزارشی از نیم ماه جشنواره‌ی مشاعره‌ی ساحلی؛ با عکس‌های تازه از بندر و از شاعرانی که هنوز سر جایشان ایستاده‌اند

نگار صابری

بندر صدف‌دره‌ی‌بالا، که اهالی همچنان به اختصار «بندر» صدایش می‌کنند، هفته‌ی گذشته میزبان نخستین جشنواره‌ی مشاعره‌ی ساحلی بود. جشنواره‌ای که ایده‌اش از دل یک شب‌نشینی ساده بیرون آمد و حالا، دست‌کم برای چند روز، تمام خانه‌های بندر را به خانه‌های شعر تبدیل کرد. از ۱۲ تا ۱۹ مهر، هر شب در یکی از خانه‌های قدیمی کنار اسکله، شاعران دور هم نشستند، بیت گرفتند، بیت دادند و گاهی تا نزدیک اذان صبح سر یک قافیه‌ی کوتاه بحث کردند. برای کسی که از بیرون می‌آید، شاید این همه هیاهو برای چند بیت شعر کمی عجیب به نظر برسد. اما کافی است یک شب پای یکی از این مشاعره‌ها بنشیند تا بفهمد چرا این جشنواره این‌قدر زود دل مردم را برده است.

ایده‌ی اصلی از آنِ فرهاد نیک‌پی، معلم بازنشسته‌ی ادبیات و از اهالی قدیمی بندر، است. او سال‌ها عادت داشت هر پاییز چند دوست و همسایه را دور یک سفره جمع کند و شعر بخواند. همان شب‌نشینی‌های کوچک، کم‌کم بزرگ شدند و به جایی رسیدند که دیگر نمی‌شد همه را در یک خانه جا داد. نیک‌پی می‌گوید: «شعر وقتی از کاغذ بیرون می‌آید، انگار نفس تازه‌ای می‌کشد. دلم می‌خواست بچه‌های بندر هم بفهمند که شعر فقط چیزی نیست که در کتاب‌های درسی خسته‌کننده می‌خوانند.» برای همین، از همان ابتدا تصمیم گرفته شد که جشنواره در خانه‌های واقعی برگزار شود، نه در سالن‌های رسمی.

در روز نخست، ۱۲ مهر، ۱۴ خانه درهای خود را باز کردند. از خانه‌ی خاله‌ی‌بی‌بی، که بزرگ‌ترین حیاط را دارد، تا خانه‌ی تازه‌عروس‌ها که هنوز بوی رنگ می‌داد. هر خانه شاعران خود را داشت و مهمان‌ها با بلیت‌هایی که چاپ شده بود وارد می‌شدند. بلیت‌ها ۱۵ هزار تومان بود و درآمد آن صرف هزینه‌ی چای، شیرینی و کرایه‌ی بلندگو شد. در خانه‌ی اول، شاعران محلی دور هم نشستند و مخاطبان تنها گوش دادند. اما از شب دوم، قانون عوض شد: هر شاعر می‌توانست یک بیت بگوید و از مهمان‌ها بخواهد بیت دوم را بسازند. همین یک تغییر کوچک همه‌چیز را زنده کرد.

بهترین لحظه‌ها برای من آن‌هایی بودند که شاعر غریبه بود و بیت را نمی‌شناخت. وقتی یک دانش‌آموز ۱۷ ساله مصرع دوم را ساخت و خانم شاعری که ۶۰ سال شعر گفته بود با لبخند سر تکان داد، فهمیدم این جشنواره فقط برای گذشته‌ها نیست. حتی جوان‌ها هم حرف برای گفتن دارند، فقط کسی نیست که گوش بدهد. در یکی از شب‌ها، پسری که تا آن روز حتی یک بیت هم نگفته بود، با کمک دوستانش غزلی خواند که سالن را ساکت کرد. بعد از آن، چند نفر از شاعران قدیمی آمدند و از او خواستند که دفترش را برایشان بفرستد.

البته همه‌چیز بی‌نقص نبود. برخی از خانه‌ها جا کم آوردند و ده‌ها نفر پشت در ماندند. برق چند شب قطع شد و یک بار بلندگو از کار افتاد. اما شاید همین ناهماهنگی‌ها بود که به جشنواره رنگ واقعی داد. هیچ‌کس انتظار نداشت همه‌چیز مثل یک برنامه‌ی تلویزیونی پیش برود. مردم آمده بودند تا با هم باشند، و همین کافی بود. شهردار بندر، خانم گلاره‌ی نیک‌پی، در مراسم اختتامیه گفت که شورا قصد دارد این جشنواره را از سال آینده به‌صورت رسمی برگزار کند و حتی سالن ثابتی برای آن در نظر بگیرد. اگر این اتفاق بیفتد، بندر صدف‌دره‌ی‌بالا احتمالاً تنها شهری خواهد بود که یک جشنواره‌ی شعر را از دل خانه‌ها به دنیا آورده است.

پرونده‌ی ویژه‌ی ما درباره‌ی اعتیادهای کم‌سابقه‌ی روزگار ما، همان چیزی که نام علمی ندارد، اما همه‌ی ما آن را می‌شناسیم

از پیامک‌های بی‌پاسخ تا ساعت‌هایی که بی‌هدف چک می‌شوند؛ گفت‌وگو با روان‌شناسانی که می‌گویند مرز میان عادت و اعتیاد، بیش از آنچه فکر می‌کنیم، باریک شده است

گزارش از نیلوفر کامیاب

چند سال پیش، کسی که می‌خواست درباره‌ی اعتیاد حرف بزند، ناچار بود از مواد مخدر شروع کند. از شیشه، تریاک، قرص‌های روان‌گردان یا الکل. اما امروز، بسیاری از آدم‌هایی که هیچ‌کدام از این‌ها را مصرف نمی‌کنند هم با چیزی روبه‌رو هستند که به‌سختی می‌توان نامش را اعتیاد گذاشت، اما به‌سختی هم می‌توان گفت هیچ مشکلی ندارد. این پرونده‌ی ویژه‌ی ما درباره‌ی همین منطقه‌ی خاکستری است؛ جایی که مرز میان عادت و وابستگی، میان انتخاب و اجبار، کم‌کم محو شده است.

در این پرونده با ۱۹ نفر گفت‌وگو کرده‌ایم؛ از دانشجویانی که می‌گویند بدون چک کردن گوشی نمی‌توانند بیدار بمانند، تا مادرانی که ساعت‌ها پشت صفحه‌ی گوشی همسرشان نشسته‌اند بدون آنکه خودشان بدانند چه می‌خواهند. همچنین با ۶ روان‌شناس و مشاور درباره‌ی علائمی حرف زده‌ایم که سال‌ها فقط در کتاب‌های درسی دیده می‌شدند، اما حالا در اتاق‌های مشاوره تکرار می‌شوند. یکی از تکرارشونده‌ترین جمله‌ها در این گفت‌وگوها این بود: «می‌دانم دارد بد می‌شود، اما نمی‌توانم جلویش را بگیرم.»

از پیامک تا پرده‌ی نمایش

برای بسیاری از ما، روز با نگاه کردن به گوشی شروع می‌شود. نه برای خبر یا کار، بلکه برای چیزی که هیچ‌کس آن را اعتیاد نمی‌داند: بررسی. بررسی پیام‌ها، بررسی لایک‌ها، بررسی اینکه کسی چیزی گفته یا نه. مینا ر. ۲۶ ساله است و می‌گوید از ۱۷ سالگی حساب اینستاگرام دارد و هیچ‌وقت آن را حذف نکرده است. «هر بار که حذف کردم، دوباره برگشتم. چون احساس می‌کردم اگر نباشم، از چیزی جا می‌مانم.» او امروز دیگر اینستاگرام ندارد، اما به تلگرام و توییتر رسیده است.

دکتر سیمین رهنورد، روان‌شناس بالینی، این را «جابه‌جایی اعتیاد» می‌نامد. به گفته‌ی او، وقتی یک رفتار به‌شدت بد شناخته می‌شود، ذهن ما راه‌های تازه‌ای پیدا می‌کند تا همان کار را با نام دیگری ادامه دهد. «کسی که امروز می‌گوید فقط ۱۰ دقیقه در روز اینستاگرام نگاه می‌کند، شاید سال پیش فکر می‌کرد اصلاً مشکلی ندارد، چون هنوز به آن نام نرسیده بود.» به گفته‌ی او، ۱۰ دقیقه در روز ۶۰ ساعت در سال می‌شود؛ یعنی بیش از دو روز کامل.

نیما ف. ۳۱ ساله است و در یک شرکت بازاریابی کار می‌کند. او می‌گوید بزرگ‌ترین تغییر زندگی‌اش از روزی شروع شد که فهمید ۴۰ درصد از ساعت بیدار بودنش را پشت صفحه‌ی گوشی گذرانده است. «عدد را که دیدم خندیدم، اما بعد ترسیدم. چون می‌دانستم دروغ نمی‌گوید.» او چند هفته‌ای تلاش کرد با محدودکننده‌های زمان کار کند، اما بیشتر آن‌ها را یا حذف کرد یا نادیده گرفت. «هر بار که پیغام می‌آمد، انگار یک نفر دوباره در را می‌زد. نمی‌توانستم تحمل کنم.»

وقتی خواب قربانی می‌شود

یکی از روشن‌ترین نشانه‌های این وضعیت، به‌هم‌ریختن خواب است. نه به‌خاطر بی‌خوابی کلاسیک، بلکه به‌خاطر این‌که کسی دیگر نمی‌تواند بدون گوشی به رختخواب برود. دکتر رهنورد می‌گوید نور آبی صفحه‌ها فقط یک عامل فیزیکی است، اما مشکل عمیق‌تر جای دیگری است: «مغز یاد گرفته که قبل از خواب هیجان بگیرد، و حالا هیچ چیز بدون هیجان کافی نیست.»

مینا ر. می‌گوید شب‌ها ساعت ۱ یا ۲ صبح می‌خوابد، در حالی که ساعت ۶:۳۰ باید سر کار باشد. او می‌داند که خسته است، می‌داند که تمرکزش پایین آمده، اما نمی‌داند چطور این چرخه را بشکند. «شب که می‌شود، انگار یک نیروی دیگر کنترل را می‌گیرد. من فقط تماشاگرم.» نیما ف. هم تأیید می‌کند که بعد از ساعت ۱۱ شب، تصمیم‌گیری برایش تقریباً غیرممکن است.

از دوست‌یابی تا تنهایی

برای نسل قبل، شبکه‌های اجتماعی ابزار ارتباط بودند. برای نسل امروز، بسیاری از آن‌ها به فضاهایی برای مقایسه، اضطراب و احساس تنهایی تبدیل شده‌اند. دکتر رهنورد این را «مفارقت اجتماعی در حضور جمع» می‌نامد. یعنی وقتی ده‌ها نفر دوستت را می‌بینند، اما هیچ‌کس واقعاً با تو حرف نمی‌زند. او می‌گوید بسیاری از مراجعان جوان او دقیقاً همین را تجربه می‌کنند.

نیما ف. می‌گوید بعد از یک دوره‌ی طولانی استفاده، متوجه شد که بیشتر حس‌هایی که فکر می‌کرد از شبکه‌های اجتماعی می‌گیرد، در واقع از آن‌ها خالی می‌شود. «بعد از هر بار نگاه کردن، یک جور خستگی می‌آمد که هیچ استراحتی برطرفش نمی‌کرد.» او حالا روزهایی را هم دارد که اصلاً گوشی را روشن نمی‌کند و می‌گوید همان روزها تنها روزهایی‌اند که احساس می‌کند خودش است.

چه کسانی بیشتر در خطرند؟

دکتر رهنورد تأکید می‌کند که این وضعیت فقط مشکل نوجوان‌ها نیست. بزرگسالان شاغل، والدین جوان و حتی سالمندان هم درگیر الگوهای مشابه‌اند. با این حال، گروه‌هایی هستند که آسیب‌پذیرتر به نظر می‌رسند: کسانی که تنهایی واقعی دارند، کسانی که از بدن یا زندگی واقعی‌شان ناراضی‌اند، و کسانی که برای اولین بار در دوره‌ای بزرگ می‌شوند که هیچ‌کس بدون صفحه‌نمایش زندگی نمی‌کند.

مینا ر. می‌گوید تنها زمانی که واقعاً از گوشی فاصله گرفته، وقتی بوده که مجبور شده است. مثلاً وقتی گوشی‌اش خراب شده و چند روز بدون آن مانده است. «اولش وحشتناک بود، اما بعد فهمیدم دنیا هیچ اتفاق بدی نیفتاده.» نیما ف. هم به یک برنامه‌ی ساده برای کاهش زمان استفاده رسیده است: هیچ اعلانی برای پیام‌ها فعال نیست و گوشی ساعت ۱۰ شب وارد حالت پرواز می‌شود.

آیا این یک بحران است؟

پرسش بزرگ این است که آیا باید این‌ها را بحران نامید یا نه. برخی از روان‌شناسان معتقدند که تعریف‌های ما از اعتیاد هنوز برای دنیای دیجیتال ساخته نشده‌اند و ما با چیزی روبه‌رو هستیم که هنوز نام درست ندارد. دکتر رهنورد هم می‌گوید: «ما نباید منتظر بمانیم تا آسیب خیلی بزرگ شود. وقتی یک رفتار جلوی زندگی واقعی را می‌گیرد، همان کافی است که جدی گرفته شود.»

شاید اولین قدم، همین باشد: دیدن. دیدن اینکه چه مقدار از زندگی‌مان را صفحه‌ها گرفته‌اند، و پرسیدن از خودمان که آیا واقعاً همین را می‌خواهیم. نه برای ترک کامل، نه برای شرمندگی، بلکه برای اینکه دوباره بدانیم کجا تمام می‌شویم و کجا شروع می‌شود.

(ادامه‌ی گزارش در صفحه‌ی 2)

(ادامه‌ی گزارش در صفحه‌ی 18)

بندر صدف‌دره‌ی‌بالا میزبان نخستین جشنواره‌ی مشاعره‌ی ساحلی شد

۳۴.۹۷ قسمت‌ریالی صورتحساب کم‌آبی؛ ۲۹ صنف شکایت‌نامه دادند

ادامه‌ی مطلب در صفحه‌ی 29