

من دلپسته رهبر  
شهیدمون بودم، حالا با  
دلتنگی و حس بی‌معنایی  
چطور کنار بیام؟

راه‌دانا



اول از همه بگذار یک نکته را با هم روشن کنیم: اگر در چنین شرایطی احساس غم، دلتنگی و بی‌انگیزگی داری، این کاملاً طبیعی است. دلبستگی، یعنی همین؛ یعنی آدمی در زندگی ما آن قدر مهم بوده که نبودنش دل را سنگین کند و مدتی جریان معمول زندگی را به هم بزند. تو در این احساس تنها نیستی. آدم‌های زیادی در دنیا تجربه کرده‌اند که وقتی فردی مهم را از دست می‌دهند، مدتی احساس می‌کنند دنیا رنگ سابق را ندارد.



ما برای سوگ در فرهنگمان هم نشانه‌هایی داریم: وقتی عزیزی از دنیا می‌رود، مردم سیاه می‌پوشند، دوره‌هم جمع می‌شوند، عزاداری می‌کنند و برای مدتی از سرعت معمول زندگی کم می‌کنند. این کارها یک معنا دارد: به رسمیت شناختن غم؛ یعنی پذیرفتن اینکه دل انسان زمان می‌خواهد تا با فقدان کنار بیاید. پس لازم نیست از خودت انتظار داشته باشی که بلافاصله به همان نظم و تمرکز قبلی برگردی. طبیعی است که مدتی درس خواندن یا انجام کارهای روزمره سخت‌تر از قبل باشد.





## ارتباطی که عمیق‌تر شده

اما در کنار این، نکته مهم دیگری هم هست. دلبستگی تو به کسی بوده که برایت معنا و الهام داشته است. درست است که امروز او را مثل قبل نمی‌بینی و صدایش را نمی‌شنوی، اما ارتباطی که آدم‌ها با کسانی که دوستشان دارند برقرار می‌کنند همیشه فقط یک ارتباط ظاهری نیست. خیلی وقت‌ها بعد از رفتن یک عزیز، رابطه شکل دیگری پیدا می‌کند؛ رابطه‌ای درونی‌تر و معنایی‌تر.

بسیاری از ما تجربه کرده‌ایم که با کسی که دوستش داریم اگر دیگر در کنارمان نباشد در دل خود حرف می‌زنیم، درد دل می‌کنیم



و حتی احساس می‌کنیم پاسخ‌هایی در دلمان شکل می‌گیرد. این نوع ارتباط، کم‌کم جای رابطه قبلی را می‌گیرد و به انسان آرامش می‌دهد.

برای رسیدن به این مرحله، زمان لازم است. همان‌طور که هر سوگی زمان می‌خواهد تا آرام‌تر شود. در این فاصله، می‌توانی اجازه بدهی غمت حضور داشته باشد، اما در عین حال آرام‌آرام به

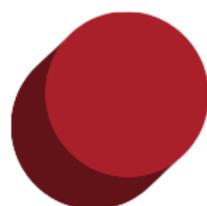


زندگی روزمره برگردی. حتی اگر در ابتدا کم و کوتاه باشد؛ مثلاً روزی چند صفحه درس خواندن یا انجام یک بخش کوچک از برنامه. به مرور، دل انسان دوباره راه خودش را پیدا می‌کند. غم کم‌کم تبدیل به خاطره‌ای آرام‌تر می‌شود و همان دل‌بستگی که امروز اشک می‌آورد، می‌تواند تبدیل به انگیزه‌ای شود برای ادامه دادن مسیر و ساختن آینده.

۵

### **آقا با شهادت در دل‌ها تکثیر شدند**

اما دل‌بستگی به حضرت آقا، دل‌بستگی به فردی بوده که هرچند امروز به صورت ظاهری در کنار ما نیست، اما



ارتباط ما با او فقط به دیدن و شنیدن محدود نمی‌شد. شاید اگر دیداری پیش می‌آمد یا از تلویزیون صدایش را می‌شنیدیم، نوعی تعامل یک‌طرفه داشتیم؛ تعاملی که با همین یک‌طرفه بودنش، برای ما عمیق، ارزشمند و معنابخش بود.

اما با شهادت ایشان، این ارتباط نه‌تنها از بین نرفته، بلکه شکل گسترده‌تری به خود گرفته است. امروز هرکدام از ما می‌توانیم در هر لحظه با «آقا» گفت‌وگو کنیم. گویی او به تعداد تمام کسانی که دوستش



داشتند حضور دارد، صدای همه را می‌شنود و این ارتباط صرفاً شنیدن نیست، بلکه گفت‌وگو و حتی پاسخ گرفتن است.

## ارتباط دلی و همیشگی

اگر به آرمان‌های ایشان باور داشته باشیم و زندگی را محدود به یک جهان صرفاً مادی و پوچ ندانیم، اگر به جهان آخرت ایمان داشته باشیم، آن وقت می‌بینیم که معنا از بین نرفته، فقط جنس معنا تغییر کرده است. این ارتباط، دیگر از جنس دیدن با چشم و شنیدن با گوش

۷





نیست، بلکه به سطحی عمیق‌تر و معنوی‌تر منتقل شده است؛  
تعاملی که گستره‌اش بسیار وسیع‌تر از قبل است.

ما پیش از این هم چنین تجربه‌ای داشته‌ایم؛ همان‌طور که با  
اُمّه معصومین درد دل می‌کنیم، یا حتی با عزیزی که از دنیا  
رفته و دوستش داشته‌ایم، در دل حرف می‌زنیم، گفت‌وگو  
می‌کنیم و گاهی احساس می‌کنیم پاسخ‌هایی به دلمان  
الهام می‌شود. این نوع ارتباط، واقعی است، اما برای باور





و عادت کردن به آن، به زمان نیاز داریم.  
خوب است از همین امروز گفت‌وگو را شروع کنیم،  
حرف بزنیم، درد دل کنیم. این کار هم راهگشاست،  
هم سبک‌کننده دل و کم‌کم ما را به این شکل تازه از  
ارتباط عادت می‌دهد؛ ارتباطی که شاید دیده نشود، اما  
عمیق‌تر، ماندگارتر و معنابخش‌تر است.

