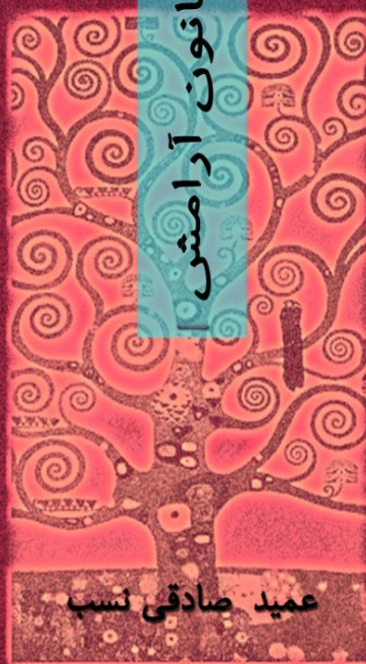


گاهی در روز بخشی از شعری، ترانه ای
یا حتا کلام ریتمیک یک تیزرتبلیغاتی
را بارها در پس و توی ذهنمان تکرار می کنیم
و این تکرار هرچند آگاهانه نیست اما مدام
فرکانس به ضمیر ناخودآگاه (غول درون) ارسال می کند
و این نشان می دهد که شعر تا چه حد می تواند
بر نحوه زنده گی آدمی تأثیر داشته باشد.



کسانی که با خوانندگش به آرامش می رسند.

قانون آرامش



عمید صادقی نسب



از عمید صادقی نسب منتشر شده است :

خودم را از چشم تو می بینم (زمستان 77) انتشارات حمیدا

کاکتوس روبان زده (تابستان 79) انتشارات حمیدا

چنگیز ، زنده است هنوز (بهار 81) انتشارات نیم نگاه

پیامبری نشسته بر کنده ی بلوط (پاییز 83) انتشارات آتنا

قانون آرامش

عمید صادقی نسب

انتشارات شهاب

دوهزار نسخه

بهارهشتاد و هفت / تهران

نُمره تماس با عمید صادقی نسب : 0912 - 1220894

روزِ اول

آرام باش

و مثل فرورفتن پای گوزنی در برف

آرام بگیر

من از درون تو حرف می زنم

اگر بخواهی

تابستان هم برف می آید

حرکت کن

از جا بلند شو

تا زمین تندتر بچرخد

و به آرزوهایت برسی

کلمه ی کامل شده ای

باران چکیده بر بال فرشته گان

و شیره ی شفاف انگوری تو

زالال باش

اگر بخواهی

دست دراز می کنی

ابری در آسمان می گیری

اگر بخواهی

به درخت خشک خیره می شوی

و انجیر بر شاخه اش می روید

تو را ببری اگر به دندان بگیرد

هیچت نمی شد

که من از درون تو حرف تمی زنم

ستاره ها به چشمانت می ریزند

تا جهان را دوست بداری

ودشمنانت را حتا

دوست بداری

آسمان آن قدر آبی دارد

که خیالت راحت باشد

و تو آن قدر روشنایی درونت هست

که پشت کوه را هم

می شود روشن کنی

دریا را در

لیوان های دسته دار

جرعه جرعه سر می کشی

و حرف هایت به شکل توت و گز

به دامنت می ریزد

شیرین بیان

رستم اگر زنده بود

روزِ دوم

سرت را بالا بگیر
از سربلندی بوده این که
سقف را بلند ساخته اند .

روزِ سوم

شاخه ی پرهیزگار درخت مقدسی تو

دخیل پارچه و قفل

و تمنای ساده

بر درگاه امام زاده

و سقاخانه

و شمع

کسی در گوشم اذان می گوید

یا علی

بلندترم می کند

و تو هم چنان که راه می روی

مردم به اندامت دخیل می بندند

روز چهارم

نشسته ام و می خواهم بنویسم . روزهاست که نشسته ام و نمی نویسم . خودکارم را برعکس به دست گرفته ام .

می گویم لاجوردی

لاجوردی می شود دهانم

سابقه نداشته هیچ سفالی چنین لاجوردی شود

که شدم

در آرامش هم

با خودکار بر عکس

نمی شود چیزی نوشت .

روز پنجم

مثل کُرکِ هلو

که بر آن آب بپاشند
چهره ی اعدامیان
از عرق خیس است
جنابِ ژنرال
این ها گوسفند نیستند
که این چنین قربانی می شوند
جنابِ ژنرال
جهان چه آرام بود اگر
کاشف بمب اتم زاده نمی شد .

روز هشتم

آرام باش
و مثل کشتی یونانی در کیش
آرام بگیر
من از درون تو حرف می زنم
به زیبایی بیاندیش
تا خرمای کال
با نگاهت رسیده شود
و عمارتی در توست
که پیش از تخت جمشید بنا شده است
می گویند :

به هر چه بیاندیشی همان می شود

پس

به کاشتن درخت گیلان در ماه فکر کن .

روز هفتم

بهبانه نگیر

پستیچی از در صدایش می آید

سنگین سنگین جوابش نکن

تو که منبتِ هزارساله ای مُعرقِ عتیقه

جوابش نکن

پستیچی عاشق نامه های توست .

روز هشتم

تو را در اورست دیده اند . راه را پیاده از خلیج فارس پیموده ای . در اورست تمام آینه ها یخ بسته اند و از مزه های بلندت قندیل های کوتاهِ یخ آویخته است . زندگی می شود قشنگ باشد حالا که تو قشنگی .

قرارِ باریدن هم اگر داشته باشد باران

به زمین نرسیده یخ می زند

تو زنده یی
و من زندگی می کنم
آدمِ عجیبی هستی
و فقط تو می دانی
رنگِ آسمان از آن جاست که
آبیِ دریا در آن منعکس می شود .

روزِ نهم

هفت سین را در کوچه ها چیده اند
وسال تحویل نمی شود
تا تو خوابی

-بیدار می شوی -

پله کانِ قدیمی را جا به جا می کنی
روزها را در صندوقخانه جا می دهی

و چنان

ماه به دست دف می زنی

که دستانت از خورشید داغ تر

ناصرالدین شاه در حرمسراست

و روس ها در گیلان

آفتابه

طلا هم اگر باشد

جایش در کتابخانه نیست
و احمدشاه این را نمی داند .

روزِ دهم

گذشته را فراموش کن
لُعبِ رنگیِ این همه سفال
بَزکِ تاریخ است .

روزِ یازدهم

می خواهم از تو چیزی بشنوم
خودت و آدم ها سکوت کرده اید
امروز
مجنون هم اگر باشم
باید سر به خیابان بگذارم

سکوت نکن

وقتی صدای دریا از حلق تو بیرون می آید

سکوت نکن

نمی شود که رودخانه باشی و

خلاف جریان جاری شوی .

روزِ دوازدهم

آلمان ها به دروازه رسیده اند

و مغولان از دروازه گذشته اند

صدای سم اسبان

محو در قرقر زنجیر تانک ها

از مسیر سیمانی عبور می کنند

تخم پرنده گان از لوله ی تانک ها شلیک می شود

و در خانه ای به سبک باروک

دو نفر ، هم را ، دوست دارند

سر از پا نمی شناسم

وقتی تو هم مرا دوست بداری .

روزِ سیزدهم

آرام باش

و مثل تخت جمشید در آفتاب

آرام بگیر

دوست می دارم

فرشته ای را

که از میان ابروهایت بیرون می آید

به مادران می ماند

و گاه بلبلی از دهانت

در گوش خلق می خواند

رنگِ لاجوردیِ کاشی

شکسته نستعلیقِ نرم

کرشمه ی برگ در باد

این ها تو می توانی باشی

اگر

سرودت را از حفظ بخوانی

و از یشمی کوه در مه

به وجد بیایی

آسوده گی در توست

و تویی که می شود آسوده باشی

پای درختِ گلابیِ بخوابی

و خوابِ بهشت ببینی

در کوچه ها راه می روی

آرامشت آجرها را به حیرت می دارد

آبِ در جوی به تماشایت می ایستد

این ها همه می شود

اگر سرودت را از حفظ بخوانی

که من از درون تو حرف می زنم

و آسوده گی

سهم تو از زنده گی است .

روز چهاردهم

زمین گنجایش تو را ندارد

در راه شیری

جاده ی ابریشم بساز .

روز پانزدهم

تو عسل و زعفرانی انگار

آمیخته ی گل پَر و کندر

در خانه باش

بیرون پلنگ ها از خوردن آدم سیر نمی شوند

در خانه باش

با ایهامی که در چهره داری

مرا به وجد می آوری

تراوش صدا از میان لبهات

به ظرافت صدای ترک خوردن تخم کبوتر است

سرسپرده ی تو

سر از کجا در می آورد

ساکت می نشینم و

نگاهت می کنم .

روز شانزدهم

سرودت را از حفظ بخوان . سرودت برگ ها را به رقص می آورد و جنگ ها را تمام می کند . صدايت را بلند کن.

در بلندی صدای تو سربازان مجبورند با دمپایی رژه بروند .

در اتوبان

مردی گوش به زمین می گذارد

تا بشنود صدای سم اسبان

که بعدها خواهند رسید

و ما عصرها عاشق می شویم

فردا

پیش از اتمام صبحانه
در عشق شکست می خوریم
در این جا
آسمان دوازده ماه دارد
و ما سال هاست نمرده ایم
که دور جهان را سیم خاردار کشیده اند
و کسی به جهان دیگر نمی توان برود .

روز هفدهم

همیشه
یک نفر هست
که در آسانسور گیر کند
و همسایه ای هست
که زنش را دوست بدارد
کودکان این ناحیه
کمی ضعیف تر از محمد علی کلی اند
اصلن عجیب نیست
باچشم بسته از پله ها پایین آمدن
و سیگار را از فیلتر افروختن
اصلن عجیب نیست

ماهی تنگ را

برای خوردن می خریم

سالِ نو بهانه است .

روزِ هجدهم

برای کنارِ ما نشستن

کاسه ای شیر به همراهت کافی ست

تو

تو که گوشِ شنوایِ بتهوونی

و از دور ها می آیی

با بویِ میخک و کاهگل

کنار مابنشین

قدیم ها بود که اقیانوس هند

بوی ادویه می داد

حالا بویِ دهان کوسه می دهد

کنار ما بنشین

جایی نرو .

روزِ نوزدهم

آرام باش

و مثل گیلانِ رسیده بر شاخه

آرام بگیر

در تو راهی ست سبز تر از جاده چالوس

و چالوسِ درونِ تو شاعرانه است

مجسم کن

در ساحل نشسته ای چای می نوشی

صدای موج و مرغانِ دریایی

و ترانه ای برای آرامشت دست و پا می کنی

مجسم کن

در جنگل راه می روی

بوی خاک ، صمغِ کاج

و مه تا سینه ات بالا آمده

درونت پر از رنگ سبز و قهوه ای

به دنبال معنیِ خواب ها نباش

خواب تو را نمی بیند

تویی که خواب می بینی

و آرزوهایت را بنویس

تا ببینی شان

غم ها باید عبور کنند

مثل لک لک ها در آسمان

که من از درونِ تو حرف می زنم

حریفِ نوح ، رفیقِ ابراهیم

جگر گوشه ی ایران

از چالوسِ درونت

رودی تا خلیج فارس جاری کن

و آرام بگیر .

روز بیستم

ساعت های شنی پر از گل شده اند

بقعه ی نقره ، رخساره ی بلخی

که ماه را

در درنگ طولانی اش می پرستی

صدف ساده ، ستاره ی افتاده بر آب

ساحل بوشهر بوی عرق اجنبی می دهد

و سلطان صاحبقران

دیگر قلیان نمی کشد

تو فریاد می کشی

در دربار قهوه و قاجار

وزیر ، کلاه برداشته ات

دروغ تاریخ و شعبده است

و زیر کلاه برداشته ات

خرگوشی جم می خورد .

روز بیست و یکم

وقتی از ذوبِ خنجرها قاشق بسازند

سَرِ سفره ی جهان

آن ها که دستانی بزرگ دارند

به تر سیر می شوند .

روز بیست و دوم

من شاد بودن از صدات شنیدم

از فاصله یی

به ازای هزار گلایلِ کنارِ هم چیده

جا به جا کن فصل ها را

هنگام که چوپان جای نی

گیتار می زند

و جالب این جاست

پل چوبی تحمل وزن ماشین ها را دارد

و جهان بدون جنگ

چیزی کم ندارد

روزی شادی جدید آغاز می شود

برای رسیدن

ماشین ها می ایستند

و خیابان از زیرشان رد می شوند .

روز بیست و سوم

تابلویی به دیوار آویخته است . منظره ای شبیه آلاسکا . دریاچه با دورش که از کاج احاطه شده است با برف یخ زده . گوزنی در ساحل ایستاده . تو در اتاق رو به رویِ تابلویی . بخار از روی استکان چایِ در دستت بلند است . قندی که در دست داری به سمت تابلو می اندازی . گوزن از منظره ی قابِ روی دیوار می گریزد .

دریا

پنجره ی خانه ات را می شوید

و باد

لباس هایت را خشک می کند

کیمیایگر

دست به سیاه و سفید نزن

فقط

بنشین و

از آب گل آلود ، کوزه های سفالی بساز .

روز بیست و چهارم

در حمام آپارتمان کوچک مان

اسب نَگه می داریم

اسبی قهوه ای با یال سفید

و صبح

با صدای خروسی از خواب بیدار می شویم

که همسایه در جاکفشی نَگه می دارد

ما اسب نَگه می داریم

تا زلزله اگر شد ، خبرمان کند

و از همسایه زنده تر بمانیم

روز بیست و پنجم

دستت را حنا نگذاشته ای

در غروب خورشید فرو کرده ای

مرا ببین

که کودکی شده ام ناگهان

در نیرنگِ کف بین وُ فال قهوه

نی رنگِ صدایش را

از من تقلید می کند

و مترسک ، سکوت را

دستت را

این بار

در ماه فرو کن

فضانوردان منتظر معجزه اند .

روز بیست و ششم

آرام باش

و مثل البرز

آرام بگیر

بنشین و شعری برایم بخوان

ترانه ای ، آوازی

سرودی که از حفظی

هر آن چه مرا و مردم را آسوده می کند

ببین

در سبزی دشت

اسبی سفید و برجسته ایستاده

خدا این تابلو را کی کشیده است ؟

ببین و

به خدای درونت بیاندیش

و در لحظه زنده گی کن

ساده باش

من از درون تو حرف می زنم

زنده گی آدمی را روپاهایش می سازند

و باد را می شود اهلی کرد

و در کویر

تمشک رسیده از شاخه چید .

روز بیست و هفتم

بوی چکمه ی جماعتِ قزاق می آید

و نَقْلِ تو را

دارند بر پرده های قهوه خانه می خوانند

معقول ، می خواهمت

که متصل به تو می اندیشم

چه به قاعده است

صورتِ گردت

که غداره بندان

بر بازویِ خویشِ خال کوبی ات می کنند

و لوطیان از خیرِ گذرها گذشته اند

ملتفتی

از شهر بوی چکمه ی قزاق می آید .

روز بیست و هشتم

خوشبختی آن است که

هنگام دویدن

و نزدیکِ سقوط از صخره

میخی به کفشت فرو رود .

روزِ بیست و نهم

آلمان ها به پایان جهان رسیده اند

چنگیز انگار به تر بود

دستِ کم بمب نداشت

و در این جا

آسمانِ نیمی شب و نیمی روز است

سربازهای آلمانی

سیبری را با خود به غنیمت می برند

عاقبتِ فرمانده نبودن مرگ است ، آقای سرباز

زمین کاری به کار شما نداشت

اگر ساده بودید

کمونیست ها و فاشیست ها

از راه رسیده اند

هیتلر با ملا عمر قهوه می نوشد

و ملکه ویکتوریا

از عشقِ لنین شاعر می شود .

روز سی ام

چه گونه است که ماهی ها و نهنگ ها هر چه می نوشند آب دریا تمام نمی شود ؟

کشتی لنگر می اندازد

در بندری با بوی توتون و بوی خزه

تو در کنار ایستاده ، نگاه می کنی

مردان به ساحل می ریزند

چه خوب بود

خشخاش از خاک در نیامده بود

قایق ران هایی که خود را

ناخدا می خوانند

در جوی های جنوب شهر گیر کرده اند

و کشتی کاغذی از حرکت مانده .

روز سی و یکم

تو را تُرنج خواندم

بُته جِقَه

مليله و ليقه

که از نخستين صبح می آمدی

که از خروس خوانِ آفرینش می آمدی

با لباسی به رنگ نارنجی

و درست آمده بودی

با انگشتانِ جوهری

کاغذها را ورق زدی

و جای سرانگشتانت بر کاغذ

شکل بیدی بود در باد

همین روزهاست

که ریشه ی مرطوبِ آویشن

از حلقّت بیرون بزند .

روزِ سی و دوم

آرام باش

و مثل جيوه در دما سنج

آرام بگیر

آرامش ، سهم تو از زنده گی ست

اگر بفهمی

هم چنان که

اقیانوس آرام ، سهم ماهی ست

تو به هر اتاق که پا می گذاری

بخار از بیرون بر شیشه می نشیند

و گرما

از آستانه ی در شروع می شود نه از بخاری

قشنگیِ جنگل از برگ هاست

و تو از باورهایت

خورشید باش

من از درونِ تو حرف می زنم

بگذار تصویرت را بردارند

و در کنارِ بزرگ راه بیاویزند

تا سر بجنابانی

پیانویی مقابلت سبز می شود

و باید باخ بنوازی

و هم صدای اولین قطرات باران را

که بر زمین فرود آمد ، بنوازی

قدم گاه تو در کوچه ها نیست

در بلندی کوه هاست

آن جا که رنگین کمان تنت را به رنگ می آمیزد

این ها همه می شود

اگر

سرودت را از حفظ بخوانی .

روز سی و سوم

اسب های جوان را

از تیرهای برق آویخته اند

اتومبیل ها

عمودی در حرکت

و مردمان

هر روز شکل صورت شان عوض می شود

در بازسازی جهان

جای فرانسه با هلند و همه ی کشورها باهم جا به جا می شود

و انگلستان که در هند قرن ها مانده است

هیچ کدام از سطرهای بالا واقعیت ندارد . فقط قبول کن که

خلیج فارس همیشه ایرانی ست . همین .

روز سی و چهارم

نه

حوا نه

زنی باید
که جای سیب
دستش را به آدم بدهد .

روز سی و پنجم

جا خوش کن
بر اندام کسی که در کودکی
از هیچ درختی بالا نرفته
و راحت است شب نشینی
با آن ها که تصورش را نمی کنی
آن ها گفتند :

هر آن چه بگویی
به جادوی ما اتفاق می افتد
گفتم :

اگر بر ستاره ها خراش بیاندازید
ستاره ها سقوط می کنند

فردا

مردی که می خواست ستاره شود

از آسمان خراش سقوط کرد .

روز سی و هشتم

درخت گردو ، آبی حوض ، محبوبه شب ، شمعدانی ، خنکای ایوان آب خورده ، کسی به وقت حمله هوایی به این ها توجهی نمی کرد .

مربوط به قدیم ها بود

این که شمع

با پروانه بود و گل

امروز

شمع یعنی :

برق رفته است

و چه خوب

که دیگر آژیر و علامت قرمزی در کار نیست

هرچند

که اسفندیار و آشیل

در جنوب

رویین تنانه

شیمیایی شدند .

روز سی و نهم

آن مرد درد دارد

آن مرد زخم دارد

بتهوون در اتوبان پخش می شود

_ رادیو روشن است _

تعداد زخمی ها در اتوبان پخش می شود

_ رادیو روشن است _

جنگ تمام شد

اما

زخم آن مرد درد دارد .

روز سی و هشتم

آرام باش

و مثل گچ بریِ سقف

آرام بگیر

من از درون تو حرف می زنم

بیدار شو و دوست بدار

بگذار بوی برگِ درختِ گردو

که باران خورده

ریه هایت را پر کند

بگذار رنگ زیتون به شوق بیآورد

و رنگ بلوط هم

بگذار انگشتانت از بوته ی تمشک رنگ بگیرد

آن گاه

هر چه می خواهی

بی درنگ از راه می رسد

و لحظه لحظه هایت

بوی پونه و کاکوتی می گیرد

دریا از آب درست می شود

و تو از باورهایت

سرودت را از حفظ بخوان

و به تاکید بگو آن چه می خواهی

تا معجزه را ببینی

کلامت بی شک معجزه می کند

که عصای موسی در توست

و زنده گی سنجابی ست

اگر آسوده نباشد

مدام می لرزد

من از درون تو حرف می زنم

و خدا

آسمان را به عشق تو آفرید .

باز هم می نویسم

هر چند شاعر بودن

شبیه برعکس کاشتن درخت است در خاک

و در تاریخ می آید :

مرده شویی که حافظ را شست

شاعر شد .

روزِ چهارم

دارد صدای کسی می آید

که درویش خان

تار به عشقش کوک می کرد

سابقه نداشته این صدا ، که از قدیم می آید .

روزِ پنجم و یکم

به گاهی که پلک ها
به وقت خواب هم
به هم نمی رسند
هوشیاری تو نعمتی ست
به وقت لمسِ بلدرچین هایت
خاکسترِ سیگارِ برگِ فیدل کاسترو
بر گل های پیراهن هلن کلر نبود که ریخت
و یک گوشه ، گیر می آید
توی گوشه گیر
دو زانو بنشینی و
شعرهای فراموش شده ی جهان را
برگ برگ بدون سیگار
از حفظ بخوانی .

روزِ چهل و دوم

تاریخ جهان را باید از نو نوشت. وقتی شهردار نمونه خانه ها را خراب کرد تا آلمان ها جای خواب نداشته باشند .
هیچ شهرداری ژان وال ژان نمی شود .

آرامش این جا
نشستن روی صندلی لهستانی
و گوش کردن به گرامافون است
این جا با بخارِ قهوه گرم می شوی

و قلمت را

با تیزی نمی تراشی

یادت نرود

نشسته در قایق روی آب

نمی توان نستعلیق نوشت .

روزِ چهل و سوم

از خانه بیرون بیا

تا ستاره ها میان موهایت گیر کنند

زیرزمینِ خانه ی تو کجاست ؟

که هر چه پله پایین می رود

به پشت بامِ خانه ی همسایه می رسم

تن پوش ترمه بر تن و

معجون انگور و عسل

تو را چه بخوانم

از خانه بیرون بیا

با مژه هایت قلم مو بساز

و لبخندی

بر چهره ی گاندی ترسیم کن .

روزِ چهل و چهارم

آرام باش

و مثل مجسمه یِ بودا

آرام بگیر

زنبق به هر رنگی که باشد

زیباست

و رسولانِ ساده

این همه قرن آمدند ، بیدارت کنند

اگر بخواهی

فقط در خانه ی تو باران می بارد

و اگر نخواهی

فقط در حوض خانه ی تو

تمساح سر از آب در می آورد

چیزی در توست

_ حرمتش بدار _

آن گاه

ماه را می شود از سقف خانه ات بیاویزی

و خورشید

کنار اتاق ، گرمای برای زمستانت

راز آفرینش را اگر بدانی

به اشاره ات

از میان سیمان ، گل سرخ می روید

من از درون تو حرف می زنم

سرودت را از حفظ بخوان

و عوض کن

رختِ پاره ی باورها را

برکت از آنِ دستی ست

که گنجشکی در آن

لانه بسازد .

روزِ چهل و پنجم

زیاد حرف می زند این مرد

قطار ، از رویش رد شده است و

نمی داند

هنوز کلاه از سرش برمی دارد

و هر زنگی که می زند

صدای بلبل می دهد

و هر بنایی که تیشه می زند

فرهاد می پندارد

نمی داند

راه آهن نباید میدان باشد

راه آهن دو خط موازی است .

روزِ چهل و هشتم

بس که سفرنامه نوشت

ناصر خسرو

پیر از مسافرخانه شد .

روزِ چهل و هفتم

در ویتنام ژنرال ها هیچ گاه پشیمان نشدند . سربازان به حرف کشیش نبودند و مسیح در کتاب مقدس غمگین بود .

چنان نرم

از گوشه ی خیابان می گذری

که گوشه ی آوازت به گوشم نمی رسد

به گاهی که نیما

افسانه شد

و یوش بارانش گرفت

مثل باران به جنگل های ویتنام

به خانه برو

و راست مقابلِ آینه بایست

من آن قدر هستم

که از پشت آینه بینم .

حرفِ آخر

اگر شد دانه های باران را بشماری به اعجاز می رسی که کلام تو معجزه می کند . راحت به راحت ادامه بده . زیر پای هیچ کس جز تو گونه های زمین گل نمی اندازد . با بوی تو بابونه ها قدمی کشند که از من هم بلندتر نباشند . کم نگفته ام . چهره ات طوری ست که انگار به کودکی برگشته ای .

حرفِ آخر

آب از آب تکان نمی خورد . بین دو کیوتر چاهی بر سیم لخت نشسته اند . همیشه برق کسی را می گیرد که آواز بلد نباشد . تو حتا زبانِ دارکوب ها را شنیده ام بلدی . تا کی باید ستاره ای به دنبالت باشد و ستاره نباشی گرچه ستاره ها داستان نیستند که دنباله دار باشند .

حرفِ آخر

آرام بگیر . وقت داری که با برگ های ریخته ، درخت بسازی . عالمی دارد گوش دادن به ارکستری که نوازنده هاش ، پرنده ها باشند . باید دست آموزِ تو بود و از برف ، اجاق ساخت . تو بخواهی می شود . از دور به کوه های شمال نگاه کن . آن قدر یشمی دارند که دلت را ببرند و من پاگیرت شوم .

