

بانوی نویسنده و کوهنورد محله پایین خیابان طبیعت را بزرگترین درمان گرو روح می‌داند

زیبایی‌های ایران‌مان را بیشتر ببینیم

● نجمه موسوی کاهانی - دور تا دور اتاقش پر است از خاطرات سفرهای دور و نزدیک. از هر سفری یک یادگار در گوشه‌ای آویخته است تا یادش باشد هر بار که کوله‌اش را بسته و خود را به دل طبیعت سپرده است، چه درسی گرفته و به روح خود چه چیزی افزوده است. فریبا شکبیا، بانوی پنجاه و چهار ساله اهل قوچان که از ده سالگی در کوچه جوادیه محله پایین خیابان ساکن شده، سال‌هاست هر بار که از سفر برمی‌گردد، زیر درختان حیاط خانه قدیمی‌شان می‌نشیند، قلم به دست می‌گیرد و خاطرات سفرهای بی‌شمارش را می‌نویسد.

مطالعه حرف اول را در زندگی او می‌زند. برای او که خودش نویسنده و روان‌نگار است و داستان زندگی مراجعانش را در مجله موفقیت می‌نویسد، طبیعت بهترین معلم و درمانگر بوده است. چند ساعته حال خوش حضور در اتاقی را که پر از داستان‌های زیبایست، با او شریک می‌شویم.

✱ داستان خواندن لایه‌لای کتاب‌های درسی

در دست چاپ است و انتشارات ذهن آویزان را چاپ می‌کند، «آزاد» های خیلی مؤدب پترسید، است. شکبیا در این کتاب توضیح می‌دهد که اختلال‌های شخصیتی چگونه نمود بیرونی متفاوتی دارند.

✱ سفر دانشجویی؛ هر روز یک شهر

نقطه مقابل آرامش او در زمان مطالعه، سفرهای بی‌شمارش است. به جز سفرهای خارجی، به بیشتر شهرها و روستاهای ایران چندین بار سفر کرده است. اما داستان اولین سفرش برمی‌گردد به دوران دبستان. بالحنی شیرین که معلوم است یادش طینت‌های دوران کودکی‌اش افتاده است، تعریف می‌کند: اولین بار از دبستان شروع شد. یک روز به هم کلاسی‌هایم گفتم بچه‌ها، از خانه خوراکی بردارید تا بعد از مدرسه برویم اردو. همگی رقتیم جنگل. خدا را شکر به خیر گذشت، ولی خانواده‌ها خیلی نگران شده بودند.

هر جایی از زندگی که نیاز به حمایت داشته است، پدرش نقش پررنگی داشته و فریبایا تا کتا به او رؤیایهایش را دنبال کرده است. از اولین سفرهایش به دور ایران تعریف می‌کند: در دوره دانشجویی سفرهایم را شروع کردم. هر روز در یک شهر گشت و گذار می‌کردم و با اتوبوس شبانه می‌رفتم به شهری دیگر که نگران جای خواب و امنیت هم نباشم. در همان دوران دانشجویی رشته کوهنوردی را شروع کردم و سال ۱۳۸۲ رفتم دماوند.

✱ طبیعت درمانگر روح و جسم من است

سال‌هاست که فریبایقه‌ها را یکی پس از دیگری فتح می‌کند. سه بار به دماوند رفته و به سبلان و علم‌کوه هم سلام داده است. دو چرخه سواری و ورزش مداوم، سبک زندگی اوست و چند سالی می‌شود که سفرهای طولانی به دل طبیعت را هم در زندگی خود جای داده است؛ سفرهایی که از هر کدام خاطره کوچکی برداشته و در اتاقش به یادگار نگه داشته است. درباره نوع رفتار مردم با بانوان ورزشکار می‌گوید: من سفرهای خارجی هم رفته‌ام، اما معتقدم ایران خودمان این قدر جذاب و دیدنی است که به هر نقطه‌ای از آن سفر کنیم، باز زیبایی‌های جدیدی می‌بینیم. در کنار این زیبایی‌ها، مهمان‌نوازی مردم ایران ستودنی است؛ به خصوص نوع رفتار محترمانه‌شان با بانوان دو چرخه سواری. خیلی‌ها به من می‌گفتند پول‌هایت را پس انداز کن، اما این کار را نکردم و همیشه در سفر بوده‌ام. چون سفر را برای آموختن می‌روم، بزرگ‌ترین معلم و درمانگر من طبیعت و کوه بوده است.

فریبا خودش را در سفر شناخته و متوجه شده است که در رویارویی با مشکلات تا چه حد توانمند است. می‌گوید: بهترین دوستانم را هم در کوه پیدا کرده‌ام.

علاقه‌اش به مطالعه از پدرش به او رسیده است. وقتی می‌دید معانی قرآن را با چه دقتی مطالعه می‌کند، او هم کتاب به دست می‌گرفت و ذهنش را در میان صفحات به پرواز درمی‌آورد. در همه مقاطع تحصیل جزو بچه درس‌خوان‌ها بود. اما خیلی وقت‌ها بین درس خواندن هایش رمان‌های روسی می‌خواند و غرق داستان‌های داستایوفسکی می‌شد. از آن روزها تعریف می‌کند: در دبیرستان رشته ریاضی خواندم و دانشگاه هم رشته مهندسی برق. اما باینکه به کارهای فنی علاقه داشتم، دیدم رویه‌ام به سمت دیگری کشش دارد و کارشناسی را در رشته مترجمی زبان انگلیسی تمام کردم. بعدتر علاقه‌ام به نوشتن باز هم مرابیه شاخه دیگری کشاند و دوره‌های خبرنگاری را گذراندم. در همه این مدت کتاب خواندن کار شبانه روزم بود. در نشریات و روزنامه‌های مختلف می‌نوشتم؛ بیشتر در بخش خانواده و مسائل اجتماعی.

✱ در کتاب‌هایم درس‌های زندگی را گفته‌ام

برای شهرآرا، همشهری، خراسان، سیاست روز و نگارستان مطلب می‌نوشت، اما پس از مدتی به فکر افتاد که خودش روان‌شناسی بخواند تا بتواند مقالات و گزارش‌های تخصصی و پروپیمان تری بنویسد. دوره کارشناسی ارشدش را در دانشگاه فردوسی مشهد در رشته روان‌شناسی گذراند و باینکه معدل الف بود و می‌توانست بدون کنکور وارد دوره دکتری شود، تحصیلش را ادامه نداد. شکبیا که به دنبال کار در مجله‌های مطرح کشوری بود و با دست پر رفته بود سراغ مجله موفقیت. می‌گوید: احساس کردم در دانشگاه چیز جدیدی به اطلاع‌اتم اضافه نمی‌شود. رفتم پیش دکتر حلت و مطالبیم را بردم و هفته بعد دیدم که مطلبم چاپ شد. پس از مدتی به فکر افتادم که خودم کتاب بنویسم. اولین کتابم را سال ۱۳۸۶ نوشتم، به اسم «پشت هر رنج یک اشتباه وجود دارد». در این کتاب گفته‌ام نقش عقلانیت در زندگی چقدر است و شادی و نشاط کجای زندگی قرار دارد. صحبت‌های فریبا می‌رود به سمتی که با مراجعانش در دفتر مشاوره حرف می‌زند؛ از مشکلاتی که افراد جامعه با آن روبه‌رو هستند و راهکارهایی که باید به صورت پیشگیرانه در نظر گرفته شود. یکی از کارهایی که او انجام می‌دهد، نقل داستان زندگی مراجعانش با راهکارهای کارشناسانه است که در بخش اتاق مشاوره مجله موفقیت می‌نویسد. او ادامه می‌دهد: دفتر مشاوره دارم، ولی ترجیح می‌دهم بیشتر بنویسم تا اینکه مراجعه‌کننده ببینم. دومین کتابم درباره عشق حقیقی و کاذب است. اسم کتاب «به حرف دلت گوش نکن» است. سومین کتاب هم که

