



دل کوک

نازنین متین‌نیا

از تکانه‌های بحران عبور کنیم

در لحظه‌ی عصبیت و بحران، هشداری‌هایی به ارگانسیم‌های مختلف ما داده می‌شود تا بدن برای رسیدن ضربه‌های بحران آماده باشد. وقتی میزان فشار وارده، از آنچه قدرت بدنی می‌خوانیم بیشتر باشد، در معرض آسیب قرار می‌گیریم و این طور می‌شود که بیماری‌ها به سراغ ما می‌آیند. واکنش بدن ما به عصبانیت‌ها واکنشی طبیعی است. یعنی این‌طور نیست که فکر کنیم، عصبیت‌های وارد شده تنها روان ما را به تشنج می‌کشاند و کاری با ارگان‌های دیگر ندارند. هر هورمونی که ترشح می‌شود، تأثیری بر یکی از ارگان‌ها می‌گذارد و این به معنای اختلال در عملکرد روزمره و همیشگی ارگان است. اختلال‌ها اگر ادامه پیدا کنند یا اگر در مان نشوند و بدن دوباره به حالت اولیه خود بازنگردد، همراه یا درگیری‌های روانی، مشکلات جسمی هم پیش می‌آید.

در واقع به محض فرو بردن بحران و عصبیت در زندگی ما، نغتها ذهن و روان که جسم ما هم درگیر می‌شود. در آن لحظات، به تنها چیزی که فکر می‌کنیم، اتفاق پیش آمده و تبعاتش است. اینکه چطور شده و چطور اتفاق افتاده و چه می‌شود و چه سرانجامی دارد و... ما در میان میدان بحران می‌چرخیم و به همه چیز فکر می‌کنیم، جز خودمان. خود در لحظات بحرانی، یک تعریف از من ترسیده و هیجان زده است که احساساتش تحریک شده و در آستانه عصبیت قرار دارد. به جز این نه به جسم فکر می‌کنیم و نه به ارگان‌هایی که در بدن ما درگیر شده‌اند و ممکن است از سر همین عصبیت دچار اختلال شوند. به محض تمام شدن هر بحرانی هم باز این روان است که آرامشش برای ما مهم می‌شود و سلامت جسم در درجه کم اهمیت‌تری قرار می‌گیرد. اما واقعیت این است که جسم و روان ما به یک اندازه مهم است. به همان اندازه که به دنبال آرامش روان می‌گردیم، باید حواس خود را به جسم خود هم بدهیم و بدانیم که تکانه‌های عصبی وارد شده، ممکن است اعضای بدن ما را هم تحت تأثیر قرار دهند و باعث اختلال در عملکرد آنها شوند. شاید به همین دلیل است که در مواقع عصبیت، آرامش را به ما توصیه می‌کنند یا حتی شبیه فیلم‌ها و سریال‌های تلویزیونی، همیشه یک لیوان آب از یک جایی به دست ما داده می‌شود.

در عصبیت‌های فردی ممکن است بیش از پیش حواسمان را به خود بدهیم و مراقب باشیم که کمی آرامش به خود برسانیم. اما در عصبیت‌ها و بحران‌های دسته‌جمعی ممکن است کمتر حواس خود را به این ماچا بدهیم و کمتر یادمان بماند که بدن ما تحت تأثیر تکانه‌های هیجانی است. چهارشنبه دو هفته پیش اتفاقی غم‌انگیز و دلهره‌آور در ایران رخ داد. اتفاقی که از ساعت ده‌صبح تاحوالی غروب، تمام مردم این سرزمین را نگران و دل‌واپس کرد. تکانه‌های عصبی هیجان و ترس از صبح آغاز شد و ادامه داشت. بعد از آن هم غم و درد از دست دادن هموطن‌های مظلومی که بی‌گناه به آتش عناصر داعش کشته شدند و خانواده‌ها و نزدیکان خود را داغدار کردند. در این فاجعه، اولین و مهم‌ترین آسیب به کشته‌شدگان و مجروحان و خانواده‌های آنها رسید. اما تکانه‌های ترس و غم به همه ما وارد شد. ما همه در جریان اتفاقی طبیعی است که در این در جریان بودن، احساسات ما دخیل شود و عصبیت، خشم، غم و... وارد شود. برای همین است که کمی بعد از این فاجعه، می‌خواهم پیشنهاد دهم که به عنوان یک ایرانی، یک هموطن و یک انسان که درد انسان دیگر را می‌شناسد و حجمی از خشم و عصبانیت و عزاداری را تجربه کرده، کمی به خود فکر کنید. به عصبیتی که ناشی از یک فاجعه در روان و جسم شما نشست و حتی در دورترین حالت به‌واقع، باز هم تأثیر خود را داشت. این عصبیت نباید در ذهن و جسم ما بماند و برای از بین بردن آن بهتر است آن را ببینیم و اندکی به دنبال تر می‌باشیم.

فرصت وقت و حال خوش

در فرهنگ لغت مقابل کلمه خوشحالی نوشته شده «شاد»، «با سرور»، «بی غم»، «مقابل بدحال». اما ما هر چند درباره تمام این معانی صحبت می‌کنیم، آخرین معنا برایمان از همه مهم‌تر است: «با وقت خوش». اینجا، در این صفحه فکر می‌کنیم که وقتی با وقت خوش به زندگی ادامه می‌دهیم، حالمان بهتر است و روزگار مان آسوده‌تر. فکر می‌کنیم که باید استین‌ها را بالا زد و کاری انجام داد، حتی اگر کاری جزئی و کوچک باشد. فکر می‌کنیم اگر ثانیه‌ای لبخند روی لب‌های شما بنشیند، ما برنده میدان زندگی شده‌ایم. پس یا ما باشید و از خاطره‌ها و لحظه‌های متفاوتتان برای ما بنویسید و به آدرس khoshhali.atiyehno@gmail.com بفرستید.

خوشحال

چگونه از زندگی لذت ببریم

۱۲ | کتیه‌نو

کلیشه نادرست «ایرانی‌ها نمی‌توانند کار گروهی کنند» حنایی است که دیگر رنگی ندارد!

ما هم می‌توانیم کار جمعی کنیم



می‌گفتند آن روحیه جمعی که موتور پیشرفت تیم‌های ورزشی است در تیم‌های ایرانی یافت نمی‌شود و به همین دلیل است که نه در والیبال، نه در بسکتبال و نه در فوتبال به موفقیت نمی‌رسیم!

را به نام خود ثبت کنیم، حاضریم خودمان ضربه نهایی را بزنییم و توپ را به خارج از زمین بفرستیم اما پاس ندهیم. می‌گفتند آن روحیه جمعی که موتور پیشرفت تیم‌های ورزشی است در تیم‌های ایرانی یافت نمی‌شود و به همین دلیل است که نه در والیبال، نه در بسکتبال و نه در فوتبال به موفقیت نمی‌رسیم. همین مثال‌ها را به زندگی کاری‌مان هم می‌آوردند و از شرکت‌هایی مثال می‌زدند که هر فرد فقط به دنبال مقام و درآمد خود است و افق‌های پیش روی شرکت را نادیده می‌گیرد. می‌گفتند این میزان بی‌توجهی به افق‌های جمعی باعث شده تا دستوردهای کمتری داشته باشیم و نتوانیم در عرصه جهانی موفقیتی کسب کنیم. حالا چه این موفقیت ورزشی باشد و چه این موفقیت علمی. مثال پشت مثال که ایرانی‌ها توانایی جمع‌گرایی ندارند. حتی برخی از افراد پیدا می‌شدند و از اسطوره‌ها و شعرهای قدیمی نمونه می‌آوردند تا بگویند به این سادگی‌ها نیست و این فردگرایی در ناخودآگاه جمعی ما ثبت شده و به این زودی‌ها پاک نمی‌شود. برخی دیگر هم از مدارس و سیستم آموزشی مثال می‌زدند و این فردگرایی را در مدرسه‌هایمان جستجو می‌کردند. می‌گفتند حتی در مدارس هم بچه‌ها را به کار گروهی تشویق نمی‌کنند و پروژه‌های درسی را به فرد می‌سپارند و بچه‌ها یاد نمی‌گیرند چطور خودشان را در یک تیم قرار دهند و برای موفقیت گروهشان بجنگند.

یک استعداد ناب و دست‌نخورده

اما داستان به این سادگی‌ها هم نیست. وقتی کمی بیشتر به اطراف نگاه می‌کنیم، باورمان می‌شود که جمع‌گرایی در بخشی از وجود ما تنیده شده است. نمونه‌اش وقتی که عزا یا عروسی در پیش داریم. به ناگهان یک خانواده پرجمعیت دست‌به‌کار می‌شود و هر کدام بخشی از کار را انجام می‌دهند. یک نفر تدارک شام را می‌بیند و دیگری در حال انجام کارهای بیرون از خانه است. یک نفر برای سفارش شیرینی و خرما رفته و دیگری مسئولیت شستشوی میوه‌ها را عهده‌دار شده. یک نفر در حال صحبت با قاری قرآن است و دیگری هماهنگی با اتوبوس و مینی‌بوس را انجام می‌دهد. همان‌طور که در مراسم عروسی اتفاق می‌افتد.



نگار مفید

Ne.mofid@gmail.com

برخورد ما ایرانی‌ها با فعالیت‌های گروهی مصداق بارز یک با م دو هواست. یا دست‌کم تا چند سال پیش که این‌طور بود. ما هر کجا پای دل به میان می‌آمد، با تمام وجود به فعالیت گروهی می‌پرداختیم و جایی که حس می‌کردیم باید منفعتی مستقیم به دست بیاوریم، روی فعالیت گروهی چشم می‌بستیم و به روی خودمان نمی‌آوردیم و قدم از قدم بر نمی‌داشتیم. وگرنه چطور ممکن است در شب‌های احیا و مناسبت‌های مذهبی با مناسبت‌های خودمانی‌تر هر کدام از ما گوشه‌ای از کار را بگیرد و وقتی همان میزان فعالیت در مشاغل از ما انتظار می‌رود، دست روی دست بگذاریم و کاری انجام ندهیم. همین کناره‌گیری در مواقع لزوم بود که باعث می‌شد در فعالیت‌های گروهی موفقیتی کسب نکنیم. دانشجویانمان به المپیادهای جهانی می‌رفتند و به صورت تک‌نفره قهرمان می‌شدند و به صورت گروهی هیچ موفقیتی کسب نمی‌کردند. در مسابقات ورزشی تک‌نفره مدال‌های طلا می‌گرفتیم و در ورزش‌های گروهی با دست خالی به ایران برمی‌گشتیم. کار به جایی رسیده بود که باورمان شد ما اصولا در فعالیت‌های گروهی و برنامه‌های جمعی استعدادی نداریم و نمی‌توانیم به موفقیت برسیم.

آنها که از فردگرایی گفتند

وقتی که در مسابقات ورزشی گروهی به نالامبیدی و شکست رسیدیم و در کشتی آزاد و فرنگی یا مسابقات وزنه‌برداری مدال‌های رنگارنگ به دست آوردیم، بیشتر از قبل باورمان شد که در روحیه ما جایی برای فعالیت‌های گروهی نیست. یاد گرفتیم یک روح در چند بدن و ساختار یک‌دست و روحیه جمعی برای ما ایرانی‌ها نیست و همان بهتر که تلاشی برای رسیدن به آن نکنیم. وگرنه شبیه به دست‌وپازدن در مرداب است. در مسابقات ورزشی می‌گفتند توانایی تشخیص پاس دادن یا ضربه زدن را نداریم. برای آنکه موفقیتی



یکشنبه ۲۸ خرداد ۱۳۹۶ • شماره صد و هفت

A T I V E H N O

جمع بیشتر است. ما به یکدیگر پناه می‌بریم و سفره‌های نذری‌مان را دست‌در دست هم می‌اندازیم و نه ابایی از کمک گرفتن داریم و نه مسئله‌ای با کمک کردن. حتی این کمک‌رسانی‌ها را وظیفه خودمان می‌دانیم و دلمان می‌خواهد تا یک سنگ کوچک را از میانه راه برداریم تا برنامه‌مان بهتر و مناسب‌تر برگزار شود.

این خلق و خوی ما ایرانی‌ها در مناسبت‌های مذهبی، یکی از عجیب‌ترین مثال‌های تقض برای فردگرایی است. فردگرایی یعنی بی‌توجه به این مثال‌ها در خانه بنشینیم و قدم از قدم برنداریم. اگر برای شب‌های احیا به خانه‌ای دعوت شدیم، به روی خودمان نیاریم و برای کمک‌رسانی پیشقدم نشویم. اگر در شب‌های محرم یا نذری‌زبان تاسوعا و عاشورا به جایی دعوت شدیم، به‌جز خودمان به چیزی فکر نکنیم و با دست‌خالی به مراسم برویم. در این صورت هیچ کدام از ما خاطره‌ای از دیگ شله‌زرد نداشت یا خاطره‌ای از جمع کردن قرآن‌ها از دست حاضران. هیچ کدام از ما ندیده بودیم که استکان‌های چای چطور روی یک سینی بزرگ جا گرفته‌اند و صدای چرینگ برهم خوردن آنها چطور استرس ایجاد می‌کند. ندیده بودیم چطور ظرف‌های یک‌بار مصرف را روی هم سوار می‌کنند تا پاس از پایان دعا آنها را به دست حاضران برسانند. وقتی که ما چنین تصاویری را دیده‌ایم و در ذهنمان ثبت شده، چطور می‌توانیم خودمان را در فعالیت‌های گروهی نالید بدانیم؟

تفاوت در می‌زند

مرز باریکی میان مثال‌های پیشین با دنیای کسب‌وکار یا فعالیت‌های ورزشی وجود دارد. این مرز باریک به ما یادآوری می‌کند که گاهی اوقات در دنیای کار و تجارت خودمان را برتر از دیگران و حتی برتر از هدف می‌دانیم و به همین دلیل است که اعتماد به ساختار در ما وجود ندارد. ما در زندگی فردی خودمان، در مراسم مذهبی یا مراسم عزا و عروسی به خوبی به ساختار موجود تن می‌دهیم. با سرعت کاری برای خودمان دست‌وپا می‌کنیم و به اتفاق جمعی موجود می‌بینیم. در حالی که در شغل یا ورزش ترجیح می‌دهیم ساختار را نادیده بگیریم و تبدیل به ستاره شویم. بی‌آنکه به فرصت‌هایی که جمع برایمان ایجاد می‌کند نگاه کنیم. این روزها با تغییر این روحیه روبه‌رو هستیم که ما را به پذیرش تازه‌ای رسانده است. ما دیگر آن آدم‌های سابق نیستیم. در فعالیت‌های گروهی بیشتری شرکت می‌کنیم و موفقیت ارزشمندتری کسب می‌کنیم. می‌دانیم فعالیت ما در جمع هم خودمان را ابدیده می‌کند و هم ما را به هدف نزدیک می‌کند. نمونه‌اش را در مدارس یا دانشگاه‌ها ببینید. جایی که پروژه‌های گروهی هواداران بیشتری دارد. دیگر آن فردگرایی سابق را نمی‌بینیم و دانش‌آموزان و دانشجویان ما ترجیح می‌دهند در بخشی از یک پروژه سهیم باشند. حالا یک نفر سهمی بیشتر دارد و یک نفر سهمی کمتر. یک نفر بیشتر به چشم می‌آید و دیگری کمتر. همان‌طور که در مسابقات ورزشی به این باور رسیده‌ایم. مثال ساده‌تر از اینکه ما تمام امتیاز بازی را به مهدی طارمی یا سردار آزمون نمی‌دهیم؟ ما حالا می‌دانیم که اگر آن ۱۱ نفر در زمین مسابقه شبیه به یک تیم مسابقه نمی‌دادند، اگر جای خالی هم را پر نمی‌کردند، اگر قدرت جنگندگی بالا از خودشان نشان نمی‌دادند، ما هیچ‌وقت با خیال راحت مجوز ورود به جام جهانی ۲۰۱۸ را پیدا نمی‌کردیم. همان‌طور که اگر معنوی‌نژاد و موسوی و قائمی و دیگر اعضای تیم ملی والیبال مثل یک تیم واحد نمی‌جنگیدند، ما پیگیر بازی‌های هیجان‌انگیزشان نبودیم. ما تفسیر کرده‌ایم و این تغییر آنقدر مثبت و ارزنده بوده است که حالا همه‌مان می‌دانیم در فعالیت‌های گروهی ارزش و اعتباری دوچندان وجود دارد. دیگر می‌دانیم بهتر است به ساختار اعتماد کنیم و خودمان را به عنوان بخشی از آن بپذیریم.



در رستوران «دلفین» انواع غذاهای متنوع ایرانی و فرنگی را در فضایی آرامش‌بخش برای شما سرو خواهیم کرد.



گروه هتل‌های هما
Homa Hotel Group

رستوران تابستانی «دلفین»:

پذیرایی شایسته

در فضایی رویایی

۸۸۷۷۳۰۲۱-۹
www.homahotels.com
هتل هما تهران