



•دل کوک•

•نازنین متین‌نیا•

چرا تفریح را توضیح می‌دهیم؟

همین دو سه سال پیش، وقتی بحث خروج ارز از ایران و ورودش به جیب گردشگری ترکیه مطرح شد، کارشناس‌ها از مشکلاتی که سفرهای داخلی برای گردشگر ایرانی دارند، حرف زدند. در بحث‌های مختلف درباره آمار گیشه سینما و فروش کتاب‌فروشی‌ها هم، بحث اصلی گرانی بلیت سینما و کتاب، برای مردمی بود که سال‌های سال است با تورم و اقتصاد ناامن دست‌وپنجه نرم می‌کنند و نمی‌توانند در سیدکالای خود، هزینه تفریحاتی مانند سینما و کتاب و ... را -که کالای فرهنگی به حساب می‌آیند- تامین کنند.

در ادامه این بحث‌ها، جامعه‌شناس‌ها هم وارد شدند و هشدار دادند که به این ترتیب، جامعه آرام‌آرام از درون می‌پوسد. هشدارها را باید جدی گرفت و از آمارها و رقم‌هایی که زنگ خطر هستند، نباید فرار کرد. این بحث‌ها، بحث‌های غریب و عجیبی نبود. از سال ۹۲ و با روی کارآمدن دولتی که یکی از شعارهای مهمش، دیدن مشکلات اجتماعی و رفع آن‌ها بود، این بحث‌ها مدام در رسانه‌ها مطرح شد و حتی در مورد کالاهای فرهنگی -مثل بلیت سینما و کتاب- وزارت ارشاد تلاش کرد تا این موارد را به سبد خانوار اضافه کند و تا حدود بسیار زیادی هم موفق شد. اما سفر برای ایرانی‌ها، همچنان در دسته آن پدیده‌های عجیب اجتماعی قرار می‌گیرد که به‌نظر می‌رسد نه تنها مدیران گردشگری و اجتماعی، آن را جدی نمی‌گیرند، که حالا دیگر حتی بخشی از جامعه هم آن‌را زيرسوال می‌برد و از لزوم سفر در زندگی مردمی می‌پرسد که درآمدی متوسط دارند و از پس گذران زندگی‌شان، به سختی برمی‌آیند. در این بحث‌ها منتقدان بدون درنظرگرفتن هزینه‌های سرسام‌آور سفرهای داخلی و امکانات کم تفریحی، اعتراض به بالا رفتن عوارض خروج از کشور را کار عده‌ای خوش‌گذران می‌دانند که حاضر نیستند هزینه زندگی در جامعه‌ای را که درحال توسعه است، بپردازند.

این‌ها بحث‌هایی هستند که تا همین چندوقت پیش و قبل از تغییر سوزه‌های خبری، در جامعه ایرانی وجود داشت. بعد از این بحث‌ها درباره سفر، بحث به هزینه‌های زندگی رسیده و آنچه که آدم‌ها برای زندگی نیاز دارند. اما نکته مهمی در این بحث‌ها وجود دارد که همچنان نادیده گرفته شده و آن‌هم «توضیح تفریح» است. در این بحث‌ها همه توضیح می‌دهند که چرا باید سفر رفت یا نرفت؟ «چرای» سفر در بحث‌ها پررنگ است. همان‌طور که در بحث‌های مربوط به سینما، تلویزیون، کتاب و... معمولا «چرای» خواندن و دیدن یک اثر هنری فاخر وجود ندارد، اما وقتی کار به یک فیلم کم‌دی در سینما می‌رسد، یا دیدن یک سریال -که فقط سرگرمی است و پیام خاصی ندارد- همه از «چرای» آن حرف می‌زنند. واقعیت این است که ما در جامعه‌ای زندگی می‌کنیم که باید «تفریح» را توضیح بدهیم. «تفریح»، «شادمانی»، «لحظه‌ای خوش‌بودن» و حتی برنامه‌ریزی کردن برای موارد این‌چنینی، از آن دست ماجراهایی هستند که معمولا ما را در معرض توضیح و بهانه‌تراشی قرار می‌دهند؛ واقعیت این است که آدم‌های کمی در اطراف ما به سادگی می‌گویند که «خسته هستم» یا «حال خوبی ندارند». درواقع، یاد گرفته‌ایم که همیشه خود را «خوب» نشان دهیم و سرگرم انجام کار جدی، برای سفرقتن، تفریح و ساعتی خوش‌بودن، باید بهانه‌ای وجود داشته باشد. درحالی‌که تمام این موارد هم بخشی از زندگی هستند و در واقع، لازمه زندگی. شاید اگر بپذیریم که نیازمند ساعتی آرامش هستیم و به برنامه‌ریزی برای شادبودن نیاز داریم و این نیاز را درباره دیگران هم بپذیریم، آرامش، نه تنها برای ما، که برای آدم‌هایی که در اطراف ما زندگی می‌کنند هم واژه‌ای طبیعی و بدون نیاز به توضیح اضافه می‌شود.

فرصت وقت و حال خوش

در فرهنگ لغت مقابل کلمه خوشحالی نوشته شده: «شاد»، «باسرور»، «بی‌غم»، «مقابل بدحال» اما ما هرچند 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 روزگارمان آسودتر. فکر می‌کنیم که باید آستین‌ها را بالا زد و کاری انجام داد، حتی اگر کاری جزئی و کوچک باشد. فکر می‌کنیم اگر ثانیه‌ای لیخن‌روی لب‌های شما بنشیند، ما برنده میدان زندگی شده‌ایم. پس با ما باشید و از خاطره‌ها و لحظه‌های متفاوتتان برای ما بنویسید و به آدرس khoshhali.atiyehno@gmail.com بفرستید.

خوشحالی

چگونه از زندگی لذت ببریم

۱۲ | کتینه‌نو

در بزنگاه‌های زندگی بیش از اینکه چه تصمیمی بگیرید، این مهم است که برای تصمیم‌های‌تان دلایل قانع‌کننده داشته باشید

کدام ایستگاه از قطار پیاده‌شویم؟

شکلی کنترل شده‌تر به خود می‌گیرد و فقط در بخش‌هایی محدود، فرصت خودنمایی پیدا می‌کند. با این وجود، نارضایتی ایجادشده را می‌توان با نگاهی دقیق‌تر پیگیری کرد و از آن، وحشت‌زده نشد. به همین دلیل است که مشاوران توصیه می‌کنند در مقابل انتخاب‌های زندگی‌تان هوشیارانه‌تر رفتار کنید و به دلایل مثبت و منفی انتخاب بیندیشید و بعدها آن دلایل را به خودتان یادآوری کنید. مبادا به جای منطق، صرفا حسرت به دل‌تان بنشیند. همان‌طور که ممکن است چشم باز کنید و بسیاری از موقعیت‌های شادمان زندگی‌تان را از دست‌رفته ببینید. ببینید که دیگر تجربه احساسی فارغ‌التحصیلی از دانشگاه را کسب نمی‌کنید و به آن روزها برنمی‌گردید. ببینید که دیگر تجربه احساسی ازدواج را کسب نمی‌کنید و به جز حسرت بازگشت به روزهای هیا هو، اتفاقی برای‌تان نمی‌افتد. همان‌طور که ممکن است هیجان تجربه دوران تجرد، یا ورود به دنیای بازارکار را از دست بدهید و به جز حسرت، در دل چیزی نداشته باشید. می‌توانید تمام این مراحل را با یک ترفند ساده برای خودتان بازسازی کنید و تجربه‌ای را که از سر گذرانده‌اید، دوباره به دست بیاورید و در موقعیت‌های پیش‌رو نیز شادمان‌تر حضور پیدا کنید. در این موقعیت، بهترین راه این است که از خودتان بپرسید؛ آیا نسبت به سیستم هشدار، به درستی عکس‌العمل نشان داده‌ام؟ گاهی‌وقت‌ها سیستم هشدار مغزی، به ما این امکان را می‌دهد تا خودمان را از خطرات درامان نگاه‌داریم. جلوی اتفاقات قابل‌پیش‌بینی را بگیریم و نسبت به برخی دیگر، سریع‌تر عکس‌العمل نشان دهیم. حتی ممکن است احتمالات خطر را نیز پیش خودمان کنیم. اما در نهایت، برای لذت‌بردن از یک موقعیت، باید به خودمان یادآوری کنیم که الان وقت مناسبی برای سیستم هشدار نیست و بهتر است با کنترل اضطراب، کمی دل به دریای خوشحالی بزنیم و این فرصت را به خودمان بدهیم تا شادمان باشیم. به جای آن که بدترین سناریوها را دوره کنیم، جلوی فکرهای منفی را بگیریم و کمی رها باشیم. ممکن است بگویید «دل خوش سبری چنده؟» و آن را به اتفاق‌های اطراف ارجاع دهید که اجازه آرامش و آسایش را از شما می‌گیرد. ممکن است بگویید «تو فالانی رانمی‌شناسی، او چشم دیدن خوشحالی ما را ندارد»، یا بگویید «اگر این وام درست شود»، «اگر قرارداد اجاره را ببندیم»، و هزارها اما و اگر دیگر. نکته دقیقا اینجااست که سیستم هشدار، همواره دلیلی برای نگران کردن شما دارد و این شما هستید که میان هزاران فکر و خیال متفاوت، باید دست به انتخاب بزنید. انتخاب کنید که کدام‌یک از این نگرانی‌ها، ارزش واکنش دارند و دیگر فکرها را رها کنید. البته اگر نگرانی‌هایی پیدا کردید که ارزش تفکر دارند، آنها را به حال خود رها نکنید و نسبت به همان، واکنش نشان دهید. راهکارها را مرور کنید و برنامه‌ریزی‌های لازم را انجام دهید و جلوی بحران را بگیرید.



مشاوران توصیه می‌کنند در مقابل انتخاب‌های زندگی هوشیارانه‌تر رفتار کنید و به دلایل مثبت و منفی انتخاب بیندیشید و بعدها آن دلایل را به خودتان یادآوری کنید.

سوالاتی کاملا برعکس پرسیده می‌شود. آنها که به بازارکار پیوسته‌اند و الان از درس‌نخواندن‌شان گلایه دارند. یا ازدواج نکرده‌اند و الان از تجرد، ناراحت هستند. به هر حال ما در زندگی، دوره‌ای‌های مختلفی را تجربه می‌کنیم که اگر قرار باشد یک انتخاب انجام دهیم، به این معناست که به انتخاب‌های دیگر، نه گفته‌ایم. انتخاب‌هایی که ممکن است مسیر زندگی ما را از زمین تا آسمان تغییر دهند و ما را در مقابل این پرسش قرار دهند که زندگی خود را چگونه گذرانده‌ایم؟ اما از هر دو سوی این ماجرا که نگاه کنید، آن‌چه در حقیقت دچار مسئله می‌شود، سطح رضایت شما از زندگی است. چه زمانی که به شادمانی‌های تجربه‌نشده، فکر می‌کنید و چه آن زمان که در مقابل انتخاب‌های متعدد قرار می‌گیرید، در حقیقت با سطح نارضایتی از زندگی روبه‌رو می‌شوید. گاهی این نارضایتی، بسیار بالاتر از انتظار است و تمام جنبه‌های فردی را تحت‌تاثیر قرار می‌دهد و گاهی

«این بود؟» سال‌ها برای ازدواج تلاش می‌کنید و وقتی به آن رسیدید، از خودتان می‌پرسید: «همین؟» و زمانی که به پایان دوره سر‌بازی رسیدید، با وجود تمام سختی‌ها و مرارت‌ها، احساس خوشحالی اندکی دارید و فقط سوال‌تان این است: «تمام شد؟» به همین دلیل است که اغلب افرادی که تحصیلات دانشگاهی دارند یا متاهل هستند یا به هر ترتیب، مقطعی مهم از زندگی را پشت سر گذاشته‌اند، به دیگران می‌گویند: «مهم نیست»، «خوش به حال‌تان» و ... در حقیقت با گذراندن آن دوره و پشت سر گذاشتن تمام مراحل خطرآفرین که در جزئیات نهفته است، انگار تازه به مرحله‌ای می‌رسیم که همیشه گزینده‌ای دیگر برای انتخاب وجود دارد و همین مسئله انتخاب، باعث می‌شود تا فرد از خودش بپرسد اگر آن راه دیگر را می‌رفتم، چه می‌شد؟ اگر به جای درس‌خواندن، وارد بازارکار می‌شدم؟ اگر به جای ازدواج کردن، مجرد می‌ماندم و ... در آن سوی میدان هم

با خودتان روراست باشید

ما بیشتر می‌شود و سیستم هشدار مغزی‌مان قوی‌تر، این چرخه نیز پررنگ‌تر و قوی‌تر شکل می‌گیرد تا جایی که ما احساس محو خوشایندنی از اتفاقات سال گذشته داریم اما نمی‌توانیم با جزئیات، آن را یادآوری کنیم. پس بهتر است در این موقعیت‌ها با خودتان روراست باشید و تمرکز را روی بخش شادمان قرار دهید و کنترل سیستم هشدار را در دست بگیرید. به این امید که در مبارزه با این هشدارها، خاطرات مثبت بیشتری را در ذهن ثبت کنید.

مغز ما علاقه فراوانی به پیگیری اتفاقات منفی دارد. احساسات‌مان را بیشتر درگیر می‌کند و نسبت به آنها واکنشی سریع‌تر و عمیق‌تر نشان می‌دهد. به همین دلیل است که ما غم‌های کودکی‌مان را هم به یاد می‌آوریم اما به جز هاله‌ای از حس‌های خوشایند کودکی، خاطره واقعی و ثابتی نداریم. تصاویر، محو و مبهم می‌شوند و ما نمی‌توانیم روی خاطره‌ای با جزئیات فراوان، دست بگذاریم. هر چقدر سن و سال

•نوشته‌های خودمانی•

•آیدا آزاد•

با استرس زلزله چه کنیم؟

خبرها می‌خواندیم که به پیش‌لرزه توجه نکردند و چنین اتفاقی افتاد. به خودمان قول دادیم به پیش‌لرزه‌هایی توجهی نکنیم. به همین دلیل است که حالا هر زلزله‌ای تبدیل به خبر می‌شود و حتی اگر آن را حس نکنیم، بنددل‌مان‌پاره می‌شود. اما حقیقت این است که زمین مدام درحال لرزیدن است و آن‌چه به اسم یک ریشتر و دوریشتر در خبرها منعکس می‌شود، نماد حرکتی غیرعادی است. به سایت لرزه‌نگاری هم که مراجعه کنید، پس از سه ریشتر افرم‌ز رنگ می‌کنند و تیم مقابله با بحران، اندکی به خودش سخت می‌گیرد. کمی که زلزله بزرگ‌تر می‌شود، تیم‌های امدادونجات، به حال آماده‌باش درمی‌آیند. اصل اساسی در زلزله، اعتماد به دیگران است. باور این حقیقت که دیگرانی که در اطراف زندگی می‌کنند، آستین‌ها را بالا می‌زنند و کاری از پیش می‌برند. به همین دلیل، توصیه ساده‌ای که به دوستم انجام دادم را اینجا هم می‌نویسم: «مهم‌ترین کاری که در هنگام زلزله یا پیش از آن و پس از آن می‌توانید انجام دهید، این است که تنبسط.»

کار اشتباهی است که بعد از زلزله، نباید انجام‌شان داد و مسبب اصلی همان ترس هستند. همان ترس دلخراش که باعث می‌شود شب‌ها خواب‌ت نبرد و در خانه، احساس امنیت نداشته باشی. مثل آن روزها که از ترس هیولا به خواب نمی‌رفتی و پدر و مادر، برایت شعر می‌خواندند تا آرام‌گیری. در دنیای زلزله‌خیز هم اوضاع شبیه به همان هیولای کودکی است و برای مقابله با آن ترس، کاری به جز شعرخواندن از دست‌بر نمی‌آید. هیولایی که اگر چراغ‌ها را روشن کنی، تصویرش محومی‌شود و از واقعیت فاصله می‌گیرد. در زلزله هم اوضاع همین است، اگر چراغ‌ها را روشن کنی، اگر ترسی، احتمال خطر را پایین آوردی‌ای. تمام کسانی که زلزله‌های سال‌های دور را تجربه نکرده یا ندیده و نشنیده‌اند؛ تا پیش از زلزله بم از پیش‌لرزه و پس‌لرزه، تصویری واقعی نداشتند. فکر می‌کردیم زلزله از راه می‌رسد و تمام می‌شود. کسی هم توضیح نداده بود که زلزله می‌تواند در چند نوبت ظاهر شود و هر بار، قدرتی متفاوت با دفعه‌قبل نشان دهد. اما با زلزله بم، مناسبات برای بسیاری از ما تغییر کرد. مدام در

کوچک‌تر که بودیم و به‌واسطه زندگی در خوزستان، زلزله‌های کم‌عمق و کم‌جان زیادی اتفاق می‌افتاد، و پدر، به ما می‌گفت که بافت‌زمین خوزستان، جلوی تخریب‌زلزله‌رامی‌گیرد. بزرگ‌تر که شدیم، برای‌مان توضیح می‌داد تنها کاری که در هنگام زلزله از دست‌بر می‌آید، این است که جایی برای پناه‌گرفتن و مراقبت از سرت پیدا کنی. هم‌چنان هم اوضاع همان است. شاید به این دلیل که وحشت لحظه‌آمدن زلزله، فرصت پناه‌گرفتن در جای مناسب را از تو می‌گیرد. تا به خودت بیایی، زلزله آمده و رفته و تو هنوز در میانه خانه ایستاده‌ای. نمی‌دانی چه‌طور گذشت و چه اتفاقی افتاد؛ فقط می‌دانی که زلزله‌ای از بیخ گوشت رد شده است. با خودت دعوا می‌کنی که به هیچ‌کدام از قول و قرارها و مسائل امنیتی توجه نکرده‌ای و برای آن‌که هر چه سریع‌تر از این باور خلاص شوی، کارهای عجیب و غریب دیگر انجام می‌دهی، مثل همان خواهر کوچک‌تر ترسیده، ممکن است سوار آسانسور شوی تا خودت را از طبقه پنجم به طبقه همکف برسانی. سوار آسانسورشدن و نزدیک‌شدن به پنجره، دقیقا دو

می‌گفت: «خواهرم چند روزی هست که نمی‌خواید. حتی با قرص هم خوابش نمی‌برد و شدت ترس، به خودش می‌پیچد. مامانم را نگران کرده و ترس، حال و روز خودش را به هم ریخته. اصلا شبیه به همیشه‌اش نیست.» صحبت‌هایش گل انداخته بود و از وحشت خواهر می‌گفت و نمی‌دانست چه کاری از دستش برمی‌آید تا این استرس خانمان‌برانداز را از خواهرش دور کند. سوالی که می‌پرسید، سوالی است که بهتر بود بایک مشاور در میان می‌گذاشت؛ اما از آن‌جایی که زلزله از این عادت‌ها ندارد که بتوان برایش برنامه‌ریزی کرد یا درمانی قطعی برای آن درنظر گرفت، کمتر کسی به ذهنش می‌رسد تا برای مقابله با این ترس، به مشاور مراجعه کند. هرچند اگر قرار باشد ترس از زلزله آدم را از کار و زندگی ببندارد، سخت بتوان چاره‌ای برایش پیدا کرد. در خانه‌ما، اصولا زلزله اتفاق مهمی به حساب نمی‌آید. پدر زمین‌شناس داشت، باعث شده تا از همان روزهای کودکی، دو مفهوم کاملا مجزا در رابطه با زلزله در خانه ما باب شود؛ اول این که زلزله، خبر نمی‌کند و دوم این که باید حواست را جمع کنی.