



دل کوک

نازنین متین نیا

## روی مدار لغزنده‌ها راه برو



یک نفر می گفت: «برای اینکه سکان را به دست بگیری، اول باید پارو زدن را یاد بگیری.» جمله‌ای که این روزها، آدم‌های زیادی در اطراف ما به آن بی‌اعتنا و بی‌اعتقاد هستند و می‌خواهند یک‌شبه راه صدساله را بروند. کافی است نگاهی به اطراف بیندازی تا ببینی که در هر محیطی، چند نفر را پیدا می‌کنی که ناگهانی به اتفاقی رسیده‌اند که برای آن نه مراحل پیش‌نیازی را طی کرده‌اند و نه حتی تعریف دقیق و واضحی از آن دارند.

تعداد این آدم‌ها روز به‌روز بیشتر می‌شود و دلایلش هم از این‌جانب خارج است. آدم‌ها بدون بازتعریف خودشان و شرایط و داشته‌هایشان به مراحل می‌رسند که برای آن‌ها نیست و در جایگاه آن‌ها تعریف نشده، اما به آن‌ها می‌رسند. این واقعیت زندگی است. واقعیت اینکه در جهان امروزی شرایط برای رسیدن به مراحل بالاتر براساس قواعد و قوانین کلاسیک جاری در زندگی، شرایط مناسبی نیست و اگر بخواهی با اصل و اصول به نقطه پیشرفت برسی، ممکن است سال‌ها زمان ببرد و حتی احتمال موفقیتت هم کمتر است. اصل و اصول به هم ریخته و در این به‌هم‌ریختگی، دیگر کسی که می‌خواهد مدیر یک مجموعه باشد حتما نیازمند به شناسایی دقیق مجموعه، مدت زمان طولانی تجربه کسب کردن و... نیست. کافی است تا آشنایی بزرگ‌تر از مدیر مجموعه داشته باشی یا زیردست مدیر مجموعه‌ای کار کنی که از نیروهای بااستعداد خودش می‌ترسد و ترجیح می‌دهد با مدیری کار کند که به اندازه خودش استعداد و توانایی دارد و به اندازه خودش از پس کارها برمی‌آید.

بله، بسیاری از ما در این شرایط قرار گرفته‌ایم و اصلا ممکن است خود ما در دسته یکی از همین آدم‌ها باشیم. ممکن است خود ما همان یک‌نفری باشیم که یک‌شبه ره صدساله را طی کرده و حالا به اتفاقی رسیده‌ایم که سهم ما نبوده، اما به هر حال از آن ما شده.

در چنین وضعیتی پس تکلیف آن جمله چیست که می‌گوید «برای اینکه سکان را به دست بگیری، اول باید پارو زدن را یاد بگیری؟» باید چه کار کنی وقتی در میان انبوهی از آدم‌هایی که سر جای خود نیستند، گیر کرده‌ای؟ باید چه کنی وقتی می‌دانی که جایی که ایستاده‌ای کمتر از توانایی و استعداد و دریافت‌هایت است؟ برای چنین جهان نامتوازی چه راه‌حلی وجود دارد؟ چطور می‌شود روی مدار نامتادل‌ها بایستی و به زندگی ادامه دهی؟

این سوال‌ها مهم‌ترین سوال‌های زندگی در عصر مدرن است. سوال‌هایی که از خودت می‌پرسی تا با رسیدن به یک جواب درست و قطعی، زندگی در چنین جهانی راحت‌تر شود. اما اگر این سوال‌ها جوابی نداشته باشد چه؟ اگر به همان خندداری که جهان نامتوازن شده، این عدم تعادل ادامه پیدا کند چه؟ تکلیف چیست؟ تکلیفی وجود ندارد. پذیرش هر آنچه هست، هست. شاید قطعی‌ترین جواب باشد. چون تا وقتی بخواهی با عدم تعادل‌ها و نامتوازن‌ها بجنگی، در درسا هم‌چنان ادامه دارد. جنگیدن در میدانی که لغزنده و لق است، تبعات خاص خودش را دارد و برای چنین جنگی تنها چاره، پذیرش این لغزندگی است. وقتی لغزندگی را بپذیری، وقتی بدانی که ممکن است در چنین شرایطی برای آنچه می‌خواهی باید پارو بزنی و حتی ممکن است سکان را در دست نگیری یا سکانی در دست بگیری که برای آن پارو نزده‌ای، راه‌حل‌ها بیشتر و بهتر خود را نشان می‌دهند. وقتی بدانی برای هر آنچه که می‌خواهی و هر آنچه که داری، قسمتی در کار بوده و نه سهمی، ادامه مسیر ممکن‌تر می‌شود. برخورد در چنین جهان لغزنده‌ای باید برخوردی از جنس خودش باشد و غیر از این تنها سهم اصلی، شکست و ناامیدی است؛ تحت هر شرایطی، چه سکان در دست باشی و چه در حال پارو زدن.

## درس‌های روزمره از ماه رمضان

چهار شماره وقت داریم برای نوشتن از تجربه‌هایمان در ماه رمضان، چهار شماره یعنی چهار هفته، یعنی فرصت نوشتن از تجارب ماه رمضان که ۳۰ شب همراه با ما هستند و دل به دلمان می‌دهند و حتی روزمرگی هم به حساب نمی‌آیند. این لحظه‌ها را با ما به اشتراک بگذارید. هربار که به واسطه ماه رمضان خنده‌ای روی لب‌هایتان نشست و هر مرتبه که با خودتان گفتید: فقط در ماه رمضان چنین چیزی پیش می‌آید، قلم و کاغذ را بردارید یا صفحه ایمیلتان را باز کنید و برای ما بنویسید، بنویسد از شادمانی‌هایتان در طول ماه رمضان و فراموش نکنید که نوشته‌تان را به آدرس [khoshshali.atiyehno@gmail.com](mailto:khoshshali.atiyehno@gmail.com) بفرستید.

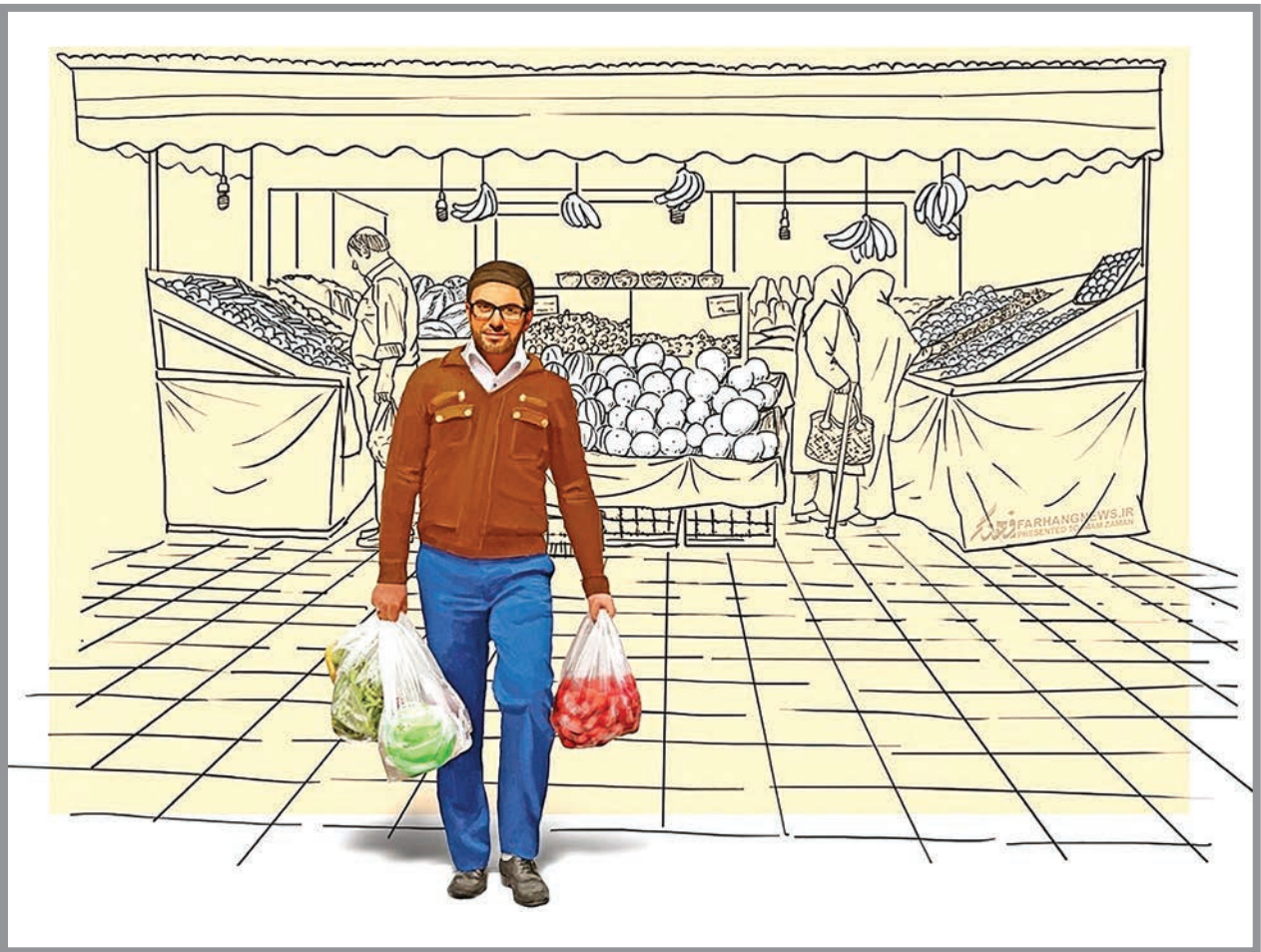
# خوشحالی

چگونه از زندگی لذت ببریم

## ۱۲ | کتینه‌و

# سفره‌های افطار؛ ساده، رنگین و باصفا

کدام غذاها ما را خوشحال‌تر می‌کنند؟



قارچ جزو میوه‌هاست یا سبزیجات یا هیچ کدام؟ احتمالا هیچ‌وقت به پاسخ چنین سوالی نمی‌رسیم اما آنچه می‌دانیم این است که قارچ سرشار از سلنیوم است. مادمای که می‌تواند به شادمانی روزانه کمک کند

همین خاطر مصرف بیش از اندازه‌اش توصیه نمی‌شود. اما به اندازه یک بند انگشت از هر نوع شکلاتی که دوست دارید، به کمکتان می‌آید تا احساس سرزندگی بیشتری داشته باشید. توصیه می‌کنیم از این شکلات‌های بند انگشتی در گوشه‌ای از خانه بگذارید و بسسته را کامل باز نکنید و به یک دانه از آن‌ها قانع باشید. دوباره تکرار می‌کنیم که عسل و قند و شکر و خرما و شکلات را به صورت هم‌زمان نوش جان نکنید، وگرنه به انتهای ماه نرسیده، افزایش وزنی را تجربه می‌کنید که کمتر نظیرش را دیده‌اید.

### ای سبزی میوه‌نشان

قارچ جزو میوه‌هاست یا سبزیجات یا هیچ‌کدام؟ احتمالا هیچ‌وقت به پاسخ چنین سوالی نمی‌رسیم اما آنچه می‌دانیم این است که قارچ سرشار از سلنیوم است. مادمای که می‌تواند به شادمانی روزانه ما کمک کند. خوراکی خوشمزه‌ای که هم در غذا به کار می‌رود و هم به تنهایی خوشمزه است، در عین حال که ما را شادمان هم می‌کند. در حقیقت دانشمندان موفق شده‌اند به این نتیجه برسند که کمبود ماده معدنی سلنیوم ارتباط مستقیمی با افسردگی و اضطراب‌های روزمره دارد. از طرف دیگر، قارچ مهم‌ترین منبع دریافت ویتامین D خوراکی است، مهم‌ترین و تنهاترین. ویتامینی که به صورت روزانه آن را دریافت نمی‌کنیم اما برای بدن و سلامتی ما به‌شدت مفید است. به همین خاطر می‌توانید در برنامه روزانه‌تان جایی نیز برای قارچ در نظر بگیرید. خوبی‌اش این است که زیاد گران نیست و حتی در بعضی غذاها به جای پروتئین گوشت و مرغ نیز کاربرد دارد که به همین خاطر آن را به‌صرفه هم می‌کند. با این حال دقت کنید که حضور قارچ، منجر به حذف گوشت و مرغ به صورت کامل نشود.

### به دریا خیره شو

غذاهای دریایی، بله، درست حدس زدید. گران‌ترین غذای شادمانی‌آور در این فهرست، غذاهای دریایی است. غذاهایی که هفته‌ای دوبار خوردن آن‌ها باعث می‌شود تا بدنی سالم‌تر داشته باشیم و در تمام برنامه‌های تغذیه‌ای که سازمان بهداشت جهانی و همین وزارت بهداشت خودمان نیز از آن صحبت

از آرایش به سر می‌برد که استرس روزانه را از میان می‌برد. از قضا نوشیدنی گرانی نیز به حساب نمی‌آید و می‌توانید آن را در برنامه روزانه‌تان بگنجانید. این نوشیدنی از سوی دیگر در رژیم‌های لاغری نیز توصیه می‌شود و به کاهش وزن کمک می‌کند. اما از آنجایی که نوشیدن جای سبز با پایین آمدن میزان فشارخون ارتباط مستقیمی دارد، در این روزهای ماه رمضان، مراقب باشید روزها‌تان را با جای سبز باز نکنید.

### بفر ما یبید قهوه

قهوه از آن نوشیدنی‌هاست که مصرف بیش از اندازه‌اش می‌تواند تمام سیستم بدنی شما را به هم بریزد، از خواب مناسب جلوگیری کند و در برخی مواقع حساسیت‌هایی ایجاد کند. حتی دیده شده که اوردوز کافئین سیستم عصبی را مختل کرده و برای برون‌رفت از این وضعیت هیچ راهی جز نوشیدن آب نیست. با این حال وقتی از مصرف بیش از اندازه صحبت می‌کنیم، درحقیقت از نوشیدن روزی ۵-۶ فنجان قهوه صحبت می‌کنیم. در تحقیقات مشخص شده که نوشیدن یک تا دو فنجان قهوه به صورت روزانه می‌تواند شما را خوشحال‌تر کند و به دفع برخی سموم از بدن شما نیز کمک کند. به همین خاطر این نوشیدنی را به برنامه روزانه‌تان اضافه کنید اما اگر برای خواب مشکل دارید؛ پس از ساعت ۵ بعدازظهر قهوه ننوشید. در این روزها و شب‌هائیز می‌توانید نخستین ساعت‌های پس از افطار یا آخرین ساعت‌های پیش از سحر را در نظر بگیرید.

### شکلات بخورید

همیشه در خانه مامان بزرگ‌ها یک ظرف شکلات خوری روی میز هست، ظرفی که وقتی در آن باز می‌کنی، با تصویر شگفت‌انگیز و رنگارنگی مواجه می‌شوی که نخورده تو را شاد می‌کند و به تو روحیه می‌دهد. حالا و پس از سال‌ها تجربه در زمینه شکلات‌های خانه مامان بزرگ، به نظر می‌رسد محققان نیز به این کشف نائل شده‌اند و شکلات را جزو خوراکی‌های شادی‌آور قرار داده‌اند. خوراکی خوشمزه‌ای که می‌توانید در برنامه روزانه‌تان بگنجانید، مخصوصا شکلات تلخ را. البته در نظر داشته باشید که شکلات نیز جزو خوراکی‌هایی است که در اضافه‌وزن و افزایش قند خون تاثیر بسیاری می‌گذارد و به

### ما مییم و ماه رمضان

همیشه در خانه مامان بزرگ‌ها یک ظرف شکلات خوری روی میز هست، ظرفی که وقتی در آن را باز می‌کنی، با تصویر شگفت‌انگیز و رنگارنگی مواجه می‌شوی که نخورده تو را شاد می‌کند و به تو روحیه می‌دهد. حالا و پس از سال‌ها تجربه ما در زمینه شکلات‌های خانه مامان بزرگ، به نظر می‌رسد محققان نیز به این کشف نائل شده‌اند و شکلات را جزو خوراکی‌های شادی‌آور قرار داده‌اند.



یکشنبه ● ۳۰ خرداد ۱۳۹۵ ● شماره پنجاه و هشت

A T I V E H N O

می‌کنند، آن را گنجانده‌اند. محققان متوجه شده‌اند که غذاهای دریایی به این دلیل که سرشار از ویتامین B12 هستند، می‌توانند به ترشح دوپامین و سروتئین در مغز کمک کنند و در نتیجه ما را به شادمانی برسانند. درحقیقت شبیه به اتفاقی که برای سلنیوم وجود داشت، درباره این ویتامین نیز صادق است. ما در برابر کاهش ویتامین B12 مسئولیم و از آنجایی که این ویتامین به سادگی یافت نمی‌شود، برای رسیدن به آن احتیاج به غذاهای دریایی داریم. پس بد نیست به برنامه غذایی‌تان برنامه‌ریزی اقتصادی را هم اضافه کنید و غذاهای دریایی را نیز در برنامه‌تان قرار دهید. مخصوصا در این ماه مبارک که پس از یک هفته از آش خوردن خسته می‌شوید و نیاز به تجدید در برنامه‌تان دارید.

### آجیل جات در خانه

دوباره برگردیم به خانه مادر بزرگ و همان میز معروفش. همان جا که در کنار ظرف شکلات خوری، یک ظرف درسته دیگر نیز وجود داشت و توی آن پر بود از آجیل‌های مختلف: تازه کشمش و نخودچی هم داشت، چه برسد به بادام و گردو و فندق. ما در مواجهه با آن ظرف نیز سر از پانمی شناختیم و کوچک‌تر می‌بودیم، دلمان ضعف می‌رفت برای رسیدن به آن‌ها و خوب، بیشتر مواقع هم آن را از جلوی دست ما برمی‌داشتند، مبادا یک ساعت نشده هتاش را در بیاوریم. حالا اما محققان به ما می‌گویند که آجیل می‌تواند ما را به شادمانی نزدیک کند و از اسیدپتئیدی در آن‌ها صحبت می‌کنند که ارتباط مستقیمی با شادمانی ما دارد. به نظر‌تان عجیب نیست که ما در بخش زیادی از عادت‌های غذایی‌مان باید به دوران کودکی برگردیم تا به شادمانی برسیم؟ شبیه به اینکه ما در کودکی به خوبی می‌دانستیم چه غذاهایی ما را خوشحال‌تر می‌کند و در بزرگسالی این عادت‌ها را فراموش کرده‌ایم؟

### باز گشت به عادت‌های کودکی

شاید باور‌تان نشود، یا فکر کنید از خودم در آورده‌ام برای اینکه این نوشته فکشتی‌تر به نظر برسد، اما یکی از خوراکی‌های جذاب و خوشمزه‌ای که باعث می‌شود ما یک قدم به خوشحالی نزدیک‌تر شویم بستنی است. بله، بستنی! همان خوراکی محبوب دوران کودکی که با یک چشم اشک و یک چشم آه همیشه به دنبالش می‌گشایم و هر یک تومان از پول توجیبی که دستانم می‌رسید صرف خریدنش می‌شد. همان خوراکی خوشمزه و خنک که مخصوصا در تابستان باعث می‌شد روحمان تازه شود و جان دوباره‌ای پیدا کنیم برای ورجه و ورجه کردن. همان خوراکی خوشمزه که گاهی بادمان می‌رود در روزهای بزرگسالی هم طعمش را بچشمیم. اما همان‌طور که ثابت شده، ما هم به شما پیشنهاد می‌دهیم از این خوراکی جذاب غافل نشوید و حتی آن را در برنامه روزانه خود و بچه‌های‌تان بگنجانید. به جای چیپس و پفک و تنقلاتی از این دست، شاید بد نباشد جایی برای بستنی باز کنید و بگذارید خودنمایی کنید.

### وا اما ماست

لبنیات را که می‌بینید، در میان این‌سبب یک خوراکی ویژه وجود دارد با باکتری‌های مفید که می‌تواند بدن ما را به شادمانی برساند، نام این ماده ماست است که این روزها در انواع و اقسام مختلف و با قیمت‌های متفاوت در بازار موجود است. محققان برای کشف این ماجرا تحقیقی انجام داده‌اند و متوجه شده‌اند کسانی که ماست می‌خورند، واکنشی بهتر نسبت به موقعیت‌های استرس‌زا نشان می‌دهند. البته برای تحقیق آن‌ها را در موقعیت استرس‌زا نگذاشته‌اند و صرفا عکس‌هایی خشن به آن‌ها نشان داده‌اند. به هر حال اگر به دنبال غذاهایی می‌گردید که شما را به شادابی نزدیک کند، حتما نیم‌نگاهی به ماست داشته باشید. به آن کاسه کوچک که معمولا دست‌نخورده به آشپزخانه بازمی‌گردد و کسی سرراش را نمی‌گیرد تا شب و دیروقت و احساس بی‌خواهی، از ما می‌شنوید، نتیجه این تحقیق تنها اثبات می‌کند که ماست می‌خواهد به خاطر سال‌ها بی‌توجهی که به او شده از ما و شما انتقام بگیرد.

### آخرین شادی‌آور

اجازه بدهید آخرین خوراکی شادی‌آور و البته ساده‌ترین آن‌ها را بدون واسطه به شما معرفی کنیم؛ بله، درست حدس زدید، سبزیجات. می‌دانیم که جای‌خالی‌اش را در این فهرست احساس کرده‌اید، اما به هر حال نورچشمی ما باید در مرحله‌ای وارد شود که انتظارش را ندارد. ما معمولا به خوبی سراغ سبزیجات می‌رویم. در بیشتر خانه‌هایمان سالاد نقش مهمی را ایفا می‌کند و در بسیاری از خانه‌ها بدون سبزی خوردن سفره را پهن نمی‌کنند. بسته‌های خیلی کوچک سبزیجات متنوع نیز وجود دارد که قیمتشان کمتر از هزار تومان است و شاید بد نباشد به آن‌ها نظری دوباره بیندازید. به همین سبزی‌ها که مدام جلوی چشم ما از دست می‌روند و پلاسیده و کپک‌زده بر جا می‌مانند. سبزیجات تازه نیز می‌توانند ما را به شادمانی نزدیک کنند و روزهای خوشی را برای ما بسازند، خوبی‌اش می‌دانید چیست؟ هیچ منعی برای استفاده بیش از اندازه از سبزیجات وجود ندارد و تا به امروز محققان کشف نکرده که خوردن سبزیجات مختلف می‌تواند ما را به بیماری مبتلا کند. در فصل تابستان و در روزهای ماه رمضان، خواستار جمع باشد که سبزیجات را پس از خدغوفنی کردن کامل نوش جان کنید، وگرنه هزار و یک بیماری با خود می‌آورد که شادمانی شما را زائل می‌کند.