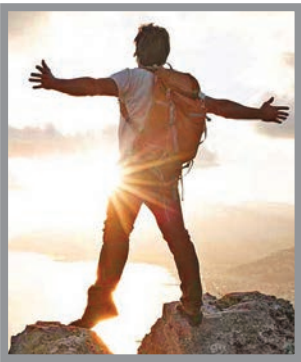




دل کوک

نگار مفید

## جدیت در اوج شادمانی



نگارنده اصلی این ستون در حال حاضر در مراسم ازدواج خواهرش به سر می‌برد و به‌جز درگیری‌های رایج در ازدواج به هیچ چیز دیگر فکر نمی‌کند. فکر و ذکرش شده ازدواج خواهرش. مراسمی که در حال برگزاری است و از همه مهم‌تر دل خواهر کوچک‌تر که در سینه می‌تپد. سعی می‌کند پیش از رسیدن به موقعیت نامناسب و نامتعارف، پیش‌بینی‌های لازم را انجام دهد. فکر می‌کند تا امروز چند مرتبه فهرست مهمان‌ها را بالا و پایین کرده و چند مرتبه به لباس و مدل مو فکر کرده است؟ هزار مرتبه؟ شاید هم بیشتر. او در روزهای گذشته هیچ چیز به‌جز عروسی نگفته است. نه اینکه نگفته باشد، گفته، اما به این ترتیب که بگوید: «اصلا عروسی را ولش کن، حرف‌های دیگر بزنیم.» و بعد از دو جمله بی‌ربط که معمولا به آب‌وهوا مربوط است، خودش دوباره بحث را عوض می‌کند که «آخ آخ، عروسی نزدیک است!» و این جمله یعنی او به هیچ چیز به‌جز این ازدواج فکر نمی‌کند. به تمام اتفاقات نامربوط و نامالایمات همیشگی.

این دغدغه‌ها آن قدر دوست‌داشتنی و همه‌گیر و واقعی هستند، که حیف آمد حالا که به‌جای خودش این ستون را می‌نویسم، از چنین اتفاق خوشایندی صحبت نکنم. از ازدواج نزدیک‌ترین آدم‌های جهان. از ازدواج خواهر و برادر یا دوست صمیمی. اتفاقی که آدم را با یک دنیا نگرانی و تردید در مورد دیگری، به‌اوج شادمانی می‌رساند و هیچ چیز به‌جز شادمانی طرف را آرزو نمی‌کند. این دوست داشتن آن چنان نشاط و هیجانی به زندگی آدم تزریق می‌کند که تمام خاطرات کودکی تا به امروز را پیش خودش مرور می‌کند؛ هر مرتبه‌ای که بین دو نفر نامی از ازدواج برده شده و هر مرتبه‌ای که یک نفر رویایی درباره ازدواجش به زبان آورده است. تمام خاطرات مرور می‌شوند به این امید که چشم سوم موقعیت بهتر و مناسب‌تری را فراهم کند. به این امید که شادمانی دیگری، لیخند رضایت را روی لب‌های ما بنشانند، از پس که آدم‌های مهم زندگی به اندازه انگشتان یک دست هم نمی‌رسند.

رفتار دوگانه آنجا آغاز می‌شود که برای مهم‌ترین آدم‌های زندگی، مجبور به جدیت بیشتر می‌شویم. مجبور می‌شویم مور از ماست بیرون بشیم و سخت‌گیرانه و مهربانانه با موقعیت‌ها برخورد کنیم. مجبور می‌شویم خودمان را در تابه‌های اضطراب تنها ببینیم و هراس اتفاق‌های ناممکن را به جان بخریم و این اجبار، به‌خودی‌خود دوست‌داشتنی‌ترین اجبار جهان است. اجباری که ما را و وجدان ما را مضمون می‌دارد از احتمال کاستی‌ها و نامالایمات. اجبار خواهر بودن، اجبار برادر بودن، اجبار حضور آدم‌هایی عزیز در زندگی که تا این اندازه برای ما مهم هستند. این اجبار از آنجا لذت‌بخش است که احساس تنهایی را از میان می‌برد و به ما ثابت می‌کند زندگی در حلقه آدم‌های عزیز و محبوب می‌تواند حال ما را خوب کند. به‌مانندری و انگیزه لازم برای مواجهه با هر شرایطی را می‌دهد و جملاتی را پیش خودمان تکرار می‌کنیم؛ «کاش آب توی دلش تکان نخورد»، «کاش اتفاق ناشناخته‌ای نیفتد»، «کنند دعوا شود؟»، «کنند آبروریزی به بار بیاید؟»، «کنند غذا کم بیاید؟»، «کنند آدرس را بد نوشته باشیم؟» و از همه بدتر و ترسناک‌تر آنکه «کنند اشتباه کرده باشد؟»

جواب تمام این سوال‌ها معمولا منفی است اما می‌دانید دیگر، دست خود آدم نیست، هر اندازه که طرف عزیز تر و نزدیک‌تر باشد، سوال‌ها جزئی‌تر و ملموس‌تر می‌شوند و از درگیری ذهنی به نگرانی تغییر حالت می‌دهند. احتمالا چند ماه نیز ادامه پیدا می‌کند و پس از آن است که آن اجبار جذاب و عزیز وارد عرصه می‌شود و ما را تبدیل به آدمی دیگر می‌کند، آدمی بزرگ‌تر، بالغ‌تر و البته جدی‌تر. آدمی که یاد می‌گیرد در همان تابه‌ها که لیخند روی لب دارد، جدیت به خرج دهد و ممنوع‌ترین سوال‌ها را از خودش بپرسد و به دنبال جواب آماد‌های بگردد و نظاره‌گر و شاهد بی‌طرف شکل‌گیری یک زندگی تازه باشد.

## فرصت وقت و حال خوش

در فرهنگ لغت مقابل کلمه خوشحالی نوشته شده «شاد»، «با سرور»، «بی‌غم»، «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 روزگارمان آسوده‌تر. فکر می‌کنیم که باید استیمن‌ها را بالا زد و کاری انجام داد، حتی اگر کاری جزئی و کوچک باشد. فکر می‌کنیم اگر تابه‌ای لیخند روی لب‌های شما بنشیند، ما برنده میدان زندگی شده‌ایم. پس یا ما باشید و از خاطره‌ها و لحظه‌های متفاوتان برای ما بنویسید و به آدرس [khoshhali.atiyehno@gmail.com](mailto:khoshhali.atiyehno@gmail.com) بفرستید.

# خوش

چگونه از زندگی لذت ببریم

## ۱۲ | کتینه‌رو

### راه اول، نفس‌بکشی

بشمارید و هوای درون ریه را تخلیه کنید. تابه‌ای نمی‌گذرد که نشانه‌های استرس از میان می‌روند و مغز به‌سرعت شروع به فعالیت می‌کند. بعضی از ما، به‌صورت ناخودآگاه در مواجهه با حالت‌های متفاوتی از استرس، نفس را در سینه حبس می‌کنیم و اجازه نمی‌دهیم بدن آن‌طور که باید و شاید به فعالیت خود ادامه دهد. اسمش را می‌گذاریم بهت، اسمش را می‌گذاریم ناتوانی، اسمش را می‌گذاریم ضعف سیستم عصبی و از کنارش می‌گذریم. اما در حقیقت همان نفس

عمیقی که می‌کشید به کمک می‌آید تا ساز و کار بدن را دوباره تنظیم کند و قوای ذهنی را باز گرداند. برای این تمرین نیاز ندارید در گوشه‌ای بنشینید یا بایستید، نیاز ندارید گرم‌تان باشد یا سردتان، نیاز ندارید خودتان را در حالت خاصی بررسی کنید یا فکرهای تکراری را از سر بگذرانید، در هر موقعیت و حالتی که هستید فقط کافی است در پنج شماره اکسیژن را به بدن برسانید و در پنج شماره به ریه‌ها فرصت خالی شدن بدهید. حالتان بهتر می‌شود و شکی در آن نیست.

# هفت‌راه‌مقابله‌بااسترس،شادی‌کشی‌زندگی

## به دنبال سایه‌های روی دیوار



می‌توانید خودتان را از دور ببینید که به یک سوال اساسی فکر کنید؛ «چرا من استرس گرفته‌ام؟» گاهی موقعیت شغلی است و گاهی فکر کردن به مسئله‌ای خانوادگی به انسان استرس دهد

روزمره امروز را به هم زده باشد و احساس ناتوانی عظیمی در وجود ما ریشه گرفته باشد. گاهی هم کار از این حرف‌ها می‌گذرد، گاهی فقط صدای زوزه‌ای است که مثل باد در گوش می‌پیچد و آشنایی به جان ما می‌اندازد. همه‌شان ممکن است کار همین استرس باشند، اتفاق نامعلوم و ناگزیر. گاهی روزانه است و گاهی دیر هنگام و هراز گاهی. گاهی همیشگی است و گاهی ناگهانی. گاهی بنیادی است و گاهی دیگر نه، جزئی‌ترین اتفاق ممکن. برای هر آدمی هم نشانه‌هایش متفاوت است. یک نفر را ساکت و آرام می‌کند و از بهت صورتش به آن پی می‌بریم و یک نفر دیگر

رو به حرارت و پر جنب‌وجوش. گاهی به تقویم او تباط دارد و به چرخش فصل‌ها و گاهی هم نه، بی‌هوا یقه آدم را می‌گیرد و در مواجهه با اتفاقی قرار می‌دهد که نمی‌داند چطور باید با آن مقابله کنیم. اینجا برای دستورالعملی فراهم کرده‌ایم، دستورالعمل مقابله با استرس. گنجینه‌ای که در اوج تابستان شاید به کارتان بیاید، مخصوصا اگر از آن گروه آدم‌ها هستید که با فصل گرم سال میانه‌ای ندارند و گرما در وجودشان نقش و نگار پروانه‌ای را می‌سازد که همیشه در حال بال‌بال زدن در سینه است و انگار سایه‌های موهوم روی دیوار را دنبال می‌کند.

### • آیدآزاد •

روزنامه‌نگار

وقتی دلشوره‌ای جان می‌گیرد، پرده‌ای در قفسه سینه بال‌بال می‌زند، دست‌ها عرق می‌کنند و صدای ضربان قلب گاهی تند می‌شود و گاهی کند. وقتی پیش‌بینی آینده، یک اتفاق سخت است و وهم آینده در جان و تن ماست، اسمش را می‌گذاریم «استرس». ممکن است ارتباطی هم با آینده نداشته باشد، ممکن است اتفاقی ساده جریان

### راه چهارم، به‌موقع‌بخواب

خواب هم شبیه به نفس کشیدن است، ما انسان‌ها برنامه‌ریزی شده‌ایم تا انرژی لازم را در طول خواب به دست آوریم و پس از مدتی، بی‌آنکه بدانیم در ساعت‌های مشخصی به خواب می‌رویم و در ساعت‌های مشخصی از خواب بیدار می‌شویم. اما زمان‌های پرآشوب، نخستین نظمی که به هم می‌ریزد، نظم در ساعت خواب‌بیداری است و به پشتوانه این تغییر معمولا کم‌خوابی نصیبمان می‌شود. کم‌خوابی هم بالای جان آدمی است، مخصوصا در روزهای سخت. انرژی‌های بدن را تخلیه می‌کند و صندوق جان و توان بدن را به بحران می‌کشاند. باعث می‌شود آدم‌هایی بدون اعتمادبنفس شویم و حتی دیده شده که توانایی تصمیم‌گیری را هم از ما می‌گیرد. دیده شده که اثر کم‌خوابی، حالت‌هایی از دلهره به آدم رو می‌آورد و دست‌ودل آدم را می‌لرزاند. راهکارش ساده است، در روزهای پر استرس، سعی کنید ساعت خواب‌ویداری‌تان را تغییر ندهید. اگر کسی بیمار است و مجبور به مراقبت از او هستید، یا به هر دلیلی ساعت خواب شما تغییر کرده، حتما در نظر داشته باشید که در طول روز بین ۶ تا ۸ ساعت خواب مفید را به دست آورید. خواب کافی و مناسب شما را در مقابل استرس‌آورترین جریان‌های زندگی ایمن می‌کند.

### راه هفتم، بررسی موقعیت

همین خاطر باید به دنبال پاسخ مناسب برای مهم‌ترین سوال بگردید و از خودتان بپرسید چه چیزی به من استرس می‌دهد. پس از آنکه جواب این سوال را پیدا کردید، سوال دومی ایجاد می‌شود: «می‌توانم کاری برای آن انجام دهم؟ می‌توانم جلوی منبع استرس را بگیرم و خودم را از شر این احساس رها کنم؟ می‌توانم پیش از آنکه استرس تمام وجودم را بگیرد برای از بین

بردن منبع آن دست‌به‌کار شوم؟» اگر جواب مثبت بود به دنبال روش‌های اجرایی بگردید و اگر پاسخ منفی بود، باید دوباره به ابتدای این متن باز گردید. باید بتوانید تنفس خود را تنظیم کنید و در بهترین حالت جسمانی قرار بگیرید. در این صورت است که می‌توانید زندگی کم‌استرسی داشته باشید و به وضعیت مطلوب نزدیک‌تر شوید.

### راه دوم، غذای سالم‌بخور

غذاهای سالم معمولا گنجینه‌ای بی‌نظیر از انرژی هستند، مثالی که می‌زنیم غذاهای فست‌فودی را در مقابل غذاهای خانگی بررسی می‌کند، هر چه که باشد. کوکو سبزی مثلا، یا خورشت قیمه. فقط کافی است در خانه تهیه شده باشد، بدون روغن‌های سرخ‌کردنی چندبار مصرف که در فست‌فودها می‌بینیم. غذاهای سالم را معمولا در ترکیب پروتئین و سبزیجات جستجو کنید و به دنبال پیدا کردن محصولاتی باشید که به شما در این راه کمک می‌کنند. این ترکیب باعث می‌شود بدن در مواجهه با استرس خودش را بازسازی کند و بی‌توجه به اتفاق‌های بیرونی اجازه ندهد بدن در مقابله با استرس فلج شود. باورتان نمی‌شود؟ بعد از اینکه دو سه وعده غذا بیرون از خانه خوردید، از همین ساندویچ‌های ارزان قیمت که همه‌مان بارها گذرمان به آن‌ها افتاده، به حال‌وروزتان نگاه کنید. احساس می‌کنید می‌خواهید زمین را گاز بزنید، نمی‌دانید چه اتفاقی پیش آمده اما دل‌تان می‌خواهد با اولین نفری که جلوی چشم‌تان دیدید دعوا راه بیندازید و قطعا پر خاشاک می‌شوید، بی‌برو و برگرد. به همین خاطر پیشنهاد می‌کنیم وعده‌های غذایی سالم را در برنامه روزمره‌تان بگنجانید و اجازه ندهید بدنتان علیه خودش دست‌به‌کار شود.

### راه سوم، جای را کم‌کن

چای و قهوه منبع مهم و غنی کافئین هستند، همان ماده دلچسب و گوارا که صبح‌ها به کمک ما می‌آید تا چشم‌هایمان را باز کنیم و بتوانیم به همدیگر سلام بگوییم. لابد شما هم دیده‌اید آدم‌هایی را که می‌گویند تا چای و قهوه اول صبح را نخورند، چشم‌هایشان باز نمی‌شود و هوش و حواسشان سر جایش نیست. آن‌ها همان کسانی هستند که به امید کافئین صبحگاهی شب‌ها به رختخواب می‌روند. با این حال، همین منابع غنی کافئین، وقتی تعدادشان زیاد می‌شود، هیجان و استرس را در انسان بیشتر می‌کنند. باعث می‌شوند کف دست‌ها راخ کند و حتی در مواقع جا، چشم‌ها توانایی تشخیص درست را از دست بدهند. لکه‌های سفید جلوی چشم را می‌گیرد و قدرت تشخیص فاصله نیز کم می‌شود. برای برخی از آدم‌ها، این نشانه‌ها به معنای استرس است، اما اگر از ما می‌شنوید، این‌ها علائم ازدیاد کافئین نیز به حساب می‌آید. راهش این است که در روزهای پرآشوب، کافئین کمتری به بدن برسانید. اگر هم از فرط استرس به یاد تعداد فتجان‌های چای و قهوه روزانه افتادید، آب بنوشید و به بدن کمک کنید تا هر چه سریع‌تر این کافئین اضافه را دفع کند و بتوانید به حالت طبیعی بازگردید.

### راه ششم، شکر نخور

ساده است، شکر باعث می‌شود فشارخون از روند طبیعی خارج شود و انسان در موقعیتی قرار بگیرد که نمی‌داند چرا و چطور ایجاد شده است. باعث می‌شود سرگیجه‌ای نصیب آدم شود بی‌حصولگی به بار بیاورد. باعث می‌شود قدرت تحمل انسان پایین بیاید و حتی روی آستانه در دین تاثیر می‌گذارد. از این جهت است که توصیه می‌کنند قند و شکر را در روزهای سخت و سهمگین یا روزهای استرس‌آور از برنامه غذایی‌تان حذف کنید و به جای شکر از قندهای طبیعی برای انرژی گرفتن استفاده کنید. در آن لحظه خاص اما یادتان باشد که رژیم لاغری نگرفته‌اید، شما صرفا می‌خواهید جلوی ازدیاد قند خون را بگیرید و به خودتان کمک کنید تا در هر حالتی سرحال و قیراق عکس‌العمل نشان دهید.