



مسعود پ.

مدیر اجرایی یک شرکت خصوصی

## در خیابان های شلوغ، دنبال خوشحالی می کردم

همه ما روز های خوب و بد داریم. ماه های خوب و بد، سال های خوب و بد. سال بد من، ۳۹ سالگی ام بود. از همسر بعد از ۱۹ سال زندگی مشترک جدا شده بودم، دخترک وار در دانشگاه شده بود و به شهر دیگری رفته بود و تنهایی با شدنی بیش از انتظارم به زندگی من هجوم آورده بود. (بله! من خیلی زود پدر شده بودم). جدایی از همسر من را از گروه دوستان هم جدا کرده بود. تنها چیزی که باقی مانده بود، کار بود. کاری که تنهایی ام را پشتش پنهان می کردم. اسمش را گذاشته بودم تلاش برای ساختن آینده دخترک، اما اسم اصلی اش فرار بود. فرار از فکر کردن به آینده ای که نمی دانستم قرار است در چه مسیری پیش برود. حالا با دروغی که یک عمر جامعه به من گفته بود، روبه رو شده بودم. این دروغ که «اگر در کارت موفق باشی، همه چیز داری!» در روزهای جدال با همسر به آن پناه می بردم و حالا هم که به خاطر فرار از تنهایی، بیشتر از همه همکارانم برای پروژه ها دل می سوزاندم، در بهترین دوران کاری ام بودم؛ درآمد خوب، جایگاه اجتماعی ارزشمند و احساس موثر بودن در ساختمان شش طبقه شرکت را داشتم. اما برخلاف چیزی که اجتماع سال ها به من القا کرده بود «همه چیز روبه راه نبود!» من «خوشحالی» را لایه لای پرورده های کاری ام پیدا نمی کردم.

برای نجات از اولین دروغ، به یکی دیگر از حرف و حدیث هایی پناه بردم که جامعه همیشه آن را القا کرده بود: «راه خوشحالی در دست خودت است!» در کلاس یوگا ثبت نام کردم. هر هفته تمام می رفتم. غذای سالم می خوردم. با تمام انگیزه ام کار می کردم. اما چیزی که منتظرش بودم، اتفاق نمی افتاد. حالا می فهمیدم که جمله «باید خودت برای خودت کافی باشی» چیزی جز یک دروغ بزرگ نیست. من در آن روزها بهترین خودم را به نمایش می گذاشتم، اما برای خوشحال کردن خودم کافی نبودم. تصمیم گرفتم مسیر را عوض کنم. زندگی ام به آدم های بیشتری نیاز داشت. آدم هایی که می توانستند کلید خوشحالی ام باشند. جلسات فردی مشاوره را به پیشنهاد درمانگرم به جلسات گروه درمانی تغییر دادم. تنها بالا رفتن از کوه را با کوهنوردی های گروهی عوض کردم و روابطم با دوستان قدیمی و فراموش شده را احیا کردم؛ دوستان سرپازی، دوستان دبیرستان، رفقای دانشگاه و... سال ها بود که در قرارهای فامیلی غایب بودم، اما آرام آرام خودم را به مهمانی های شلوغ فامیلی وارد کردم.

مهمانی هایی که قبلا از نظرم جایی برای تلف کردن وقت بودند و حالا به نظرم فرصتی برای رهاشدن از بار سنگین تنهایی است. سه سال از تنها رها شدنم در خانه ام گذشته، اما این روزها بیشتر از قبل به خوشحالی نزدیکم. انگار خوشحالی برای من در میان خنده ها و خاطره هایی، پنهان شده بود که در مهمانی های شلوغ، شلوغی های بالای کوه با صدای بلند تعریف می شد. حالا خوشحالی را گاهی در سفرهایم با گروهی از غریبه ها تجربه می کنم و گاهی کنار پنجره اتوبوس شلوغی که من را به اجبار با یک غریبه هم کلام می کند.

## قرمز و سفیدش فرقی ندارد مراقب کلسترول تان باشید



آسا ابراهیمی

مترجم

همه ما می دانیم که زیاده روی در مصرف گوشت قرمز، می تواند کلسترول خونمان را بالا ببرد. نگرانی در همین مورد، باعث شده سهم گوشت های قرمز را در رژیم غذایی هفتگی مان کمتر کنیم و با وارد کردن مرغ و ماهی به برنامه غذایی خود، خطر گرفتگی عروق و سکته را کاهش دهیم. با این وجود محققان می گویند کم کردن مصرف گوشت قرمز، کلسترول را پایین می آورد، اما جایگزین کردنش با گوشت سفید چنین تاثیری را بر سلامت شما نمی گذارد. به نوشته نیویورک تایمز در یک پژوهش، محققان سطح کلسترول گروهی از افراد را در زمان مصرف گوشت قرمز، کم کردن مصرف آن، همچنین جایگزین کردنش با گوشت های سفید بررسی کردند و در کمال تعجب دریافتند کسانی که هر هفته میزان زیادی گوشت سفید مصرف می کنند هم درست مانند کسانی که از گوشت قرمز جدا نمی شوند، کلسترول بد خونشان بالاست. محققان پیش از این هم تاکید کرده بودند که مصرف هر روزه گوشت به سلامت آسیب می زند و بهتر است بدون حذف این ماده ضروری، در کنار آن، جایی برای سبزیجات تازه و میوه ها در سفره تان باز کنید.



## هفت اشتباه رایج در امداد رسانی؛ مصدوم را به کشتن ندهید!

هیچ کدام نمی توانند به بهبود سوختگی کمک کنند.

اگر دچار این آسیب شده اید، ناحیه دچار سوختگی را زیر آب سرد بگیرید و بعد از کمی آرام شدن، آن را با گاز استریل به آرامی ببندید و به مراکز درمانی بروید.

**مصدوم را فوراً بغل می کنید**

دوستی که در مسابقه فوتبال آسیب دیده یا عابری که با برخورد اتومبیل زمین خورده را بی هوا بغل نکنید. درست است که به موقع رسیدن به مراکز درمانی اهمیت زیادی دارد، اما اگر دچار آسیب دیدگی استخوانی یا پارگی تاندون و... شده باشد، ممکن است با یک حرکت اشتباه، شدت آسیب چندبرابر شود و حتی با خطر قطع نخاع روبه رو شود.

بهترین کار این است که فوراً با اورژانس تماس بگیرید و مسئولیت حرکت دادن مصدوم را برعهده کادر درمانی قرار دهید.

### روی زخم تف می کنید؟

زخمی که رویش آلودگی مشاهده می شود را با آب دهانتان تمیز می کنید؟ اصلاً می دانید با این روش ممکن است احتمال عفونت زخم را بالا ببرید؟ آب دهان شما پر است از باکتری هایی که قرار داشتن آن ها در دستگاه گوارش خطری را ایجاد نمی کند.

اما همین باکتری ها وقتی به زیر پوست شما وارد شوند، می توانند در دسره های زیادی به بار بیاورند. پس زخم را تنها با آب تمیز بشوید، با گاز استریل بپوشانید و برای پانسمان درست به نزدیک ترین کلینیک بروید.

### روی سوختگی وازلین می مالید؟

نه بخ، نه خمیر دندان و نه کرم های چرب کننده،

### تنها با دیفن هیدرامین یا آلرژی مبارزه می کنید؟

فرزند یا دوستتان به ماده غذایی خاصی حساسیت شدید نشان داده و شما با یک قاشق «دیفن هیدرامین» می خواهید همه چیز را درست کنید؟ شاید این دارو به کنترل برخی از نشانه های آلرژی کمک کند، اما در همه موارد نمی تواند موثر باشد. برای کنترل برخی از انواع و درجات آلرژی، به داروهای جدی تری مثل «بی نفرین» نیاز است. اگر فرد مقابلتان با خس خس سینه، بثورات پوستی، ضعف، تورم لب ها و تنگی نفس روبه رو شده، به جای خوددرمانی، فوراً به بیمارستان بروید. تورم مجاری تنفسی و اندام های داخلی می تواند او را به کشتن بدهد.

### درد شکستگی را با حوله گرم آرام می کنید؟

هرگز با حوله آب گرم درد کسی که دچار شکستگی یا آسیب های مشابه شده را آرام نکنید. با گرم کردن ناحیه آسیب دیده، جریان خون سریع تر شده و ممکن است مشکلی به مشکلات فرد آسیب دیده اضافه شود.

متخصصان معتقدند، در چنین مواقعی سرد نگه داشتن ناحیه، راه حل بهتری است، اما اگر نمی دانید دقیقاً چه اتفاقی برای او افتاده، انجام ندادن هیچ کار اضافی را به انجام کمک اشتباه ترجیح دهید.

## نگرانید سرطان سینه

## بگیرید؟ کمتر چربی بخورید



لیلی اسلامی

روزنامه نگار

### بنویسید مچکرم! همین!

در شماره های قبیل گفتیم که پول خوشحالی می آورد و توضیح دادیم که محققان هنوز نمی دانند چه مقدار پول در چه گوشه ای از جهان باعث خوشحالی می شود، اما تردیدی ندارند که ثروت و درآمد خوب، رضایت از زندگی را بالا می برد. اما این بار می خواهیم یک راه کم هزینه و موثر را برای خوشحال شدن به شما پیشنهاد کنیم. راهی که هم نظریه پردازان شرق آسیا بر آن تاکید دارند و هم پژوهشگران غربی در تحقیق های تازه شان بار دیگر آن را ثابت کرده اند.

محققان می گویند، برای به دست آوردن خوشحالی باید احساس قدرشناسی را در خود تقویت کنید. از نظر آن ها تشکر کردن از آدم های دیگر از یک طرف و نوشتن فهرستی از دلایل خوشحالی روی کاغذ از طرف دیگر، می تواند رضایت از زندگی را بالا ببرد. با توجه به بررسی های انجام شده، برای خوشحال تر زندگی کردن، می توانید یک دفتر «قدرشناسی» تهیه کنید. دفتری که هر روز دلایل خوشبختی تان را در آن می نویسید و از آدم ها یا اتفاقاتی که به هر دلیلی باعث خوشحالی شما شده اند، قدر دانی می کنید. به باور محققان، قدرشناسی وقتی در قالب جملات در می آید، احساس رضایت بیشتری در شما ایجاد می کند.

از طرف دیگر، وقتی بعد از ماه ها و سال ها سراغ نوشته های دفتر تان می روید و می بینید که چطور آدم های غریبه و آشنا، خواسته و ناخواسته در مسیر خوشحالی شما قدم برداشته اند، حالتان خوش تر می شود.

به عبارت دیگر، با نوشتن دلایل خوشحالی و قدر دانی کردن از آدم ها نه تنها یک بار احساسی خوشایندی تجربه می کنید، بلکه در آینده هم فرصتی برای مرور دلایل خوشبخت بودن تان پیدا می کنید. راه های زیادی برای قدر دانی وجود دارد؛ از نوشتن خاطرات روزانه، شمارش داشته ها، نوشتن چیزهایی که به آن افتخار می کنیم، نوشتن سه اتفاق خوب که در روز افتاده یا حتی اتفاق خوشایندی که در آینده منتظر آن هستیم، همه از جمله روش هایی هستند که می توانند شما فردی خوشحال تر بسازند. شما کدام روش را انتخاب می کنید؟

# atiyehnoweekly.ir

## هر هفته می توانید آتیه نو را آنلاین بخوانید