



دل کوک

نازنین متین نیا

## سلامت جسم را جدی بگیریم

یکی از ابتدایی ترین آموزش ها به دانشجویان رشته روانشناسی این است که اگر بیماری به شما مراجعه کرد به ظاهرش خوب دقت کنید، رنگ و روی صورت، لباسی که پوشیده، میزان تمیزی ظاهر، گودرفتگی زیر چشم، رنگ لبها و خیلی دیگر از نشانه های ظاهری فرد مراجعه کننده. استنادان روانشناسی به دانشجویان توصیه می کنند که حالت های ظاهری بیمار را دقیق بررسی کنند و از آن مهم تر، درباره بیماری های جسمی و وضعیت سلامت از او بپرسند. درباره اینکه در طول روز چند وعده غذا می خورد، چه خوراکی هایی مصرف می کند، درست می خوابد یا نه و موارد دیگری که ممکن است نشانی از یک بیماری باشد. آن ها به یک دلیل مهم این توصیه ها را می کنند: آیا مشکلات ناشی از یک بیماری جسمی است که تاثیرات مخربی بر سلامت روحی و روانی گذاشته یا واقعا جنس مشکلات روحی و روانی است؟ چون گاهی مشکلات روحی از جسم می آید و هیچ دلیل دیگری ندارد. کمبود یک هورمون یا حتی گاهی یک ناهماهنگی ساده میان غدد مختلف می تواند باعث افسردگی شود. این نوع از افسردگی هم آنقدر جدی هست که فرد را به جایی بکشاند که زندگی را سیاه و سخت و تحمل ناپذیر ببیند و حتی به سرش فکر خودکشی را بیاندازد! بی توجهی به جسم و سلامت جسمی، نه فقط در بیماری های خطرناک که حتی در فقر ساده ویتامین و املاح بدن، می تواند تمام زندگی را تحت تاثیر قرار دهد. تاثیری که از ناراحتی و افسردگی روزانه شروع می شود و گاهی پایش به تصمیم های بزرگ و مهم زندگی می رسد. مسیر سرنوشت ما به جسم و سلامت جسم ما به شدت وابسته است. آنقدر که مثلا کمبود ویتامین B که به راحتی قابل تشخیص و درمان است، می تواند دلیل اصلی جدایی یک خانواده یا دلیل اصلی یک ازدواج نه چندان مناسب باشد. سلامت جسم اما به اندازه ای که خود واژه واضح و روشن است، برای ما روشن نیست. ما معمولا سلامت جسم را با قدرت تحمل و گذران روزمرگی خود می سنجمیم. به اینکه چقدر توانایی داریم کار کنیم، چقدر تحمل فشار کارهای بدنی را داریم، دردی در بدن احساس نمی کنیم یا اگر احساس می کنیم، دلایلش را می دانیم و خطرناک نیست ... اما تمام این ها، هیچ کدام نشانه های واقعی سلامت جسم ما نیستند نشانگرهای دیگر لازم دارد.

نشانه های واقعی را آزمایش ها و پزشکان مشخص می کنند و میزان مراقبت ما از خود. کافی است سالی یک بار یک چک آپ کلی بدهیم و حواسمان به میزان مصرف مواد غذایی سالم، ورزش و میزان خواب باشد. در چنین شرایطی کم باز باید حواسمان به تغییرات باشد. به اینکه ممکن است در اثر یک سهل انگاری یکی از ویتامین های بدن کم شود یا بدخواهی و کم خوابی، آنچنان خرچه هورمونی بدن ما را به هم بریزد که عملکرد مغز و غدد مختلف را تحت تاثیر قرار دهد. باید معنای دقیق سلامت جسم و البته سلامت روان را بدانیم. هیچ کدام از این واژه ها، ساده به دست نمی آیند و به همان اندازه که رسیدن به سلامت روان به مسیری طولانی، ممتد و پایشتکار و خواست واقعی نیازمند است، سلامت جسم هم همین طور است. شاید بتوان با جسارت گفت که جسم و روان تنها دارای های مهم و باارزش زندگی ما هستند و سرمایه اصلی زندگی. تهدید هر کدام، بی توجهی به هر کدام، نادیده گرفتن و حواس پرتی درباره هر کدام، می تواند صدمات جبران ناپذیری هم به این سرمایه های مهم و هم به تمام تصمیمات و وقایع مختلف زندگی ما بزند. کافی است فراموش کنیم چه اندازه به این سرمایه های نیازمندیم و مراقبت از آن ها را از یاد ببریم. اولین گره را به کلافی می زنیم که قرار است آینده ما را تحت تاثیر قرار دهد و سرنوشت را به شکل ناخوشایندی و آنچنان که نباید تغییر دهد. یادمان نرود که زندگی ما با افرادی دیگر هم پیوند خورده و این نوع خود مراقبتی ها لطفی است که نه تنها در حق خود که در حق زنجیره کسانی می کنیم که ما را دوست دارند و وجود ما برایشان ارزشمند است.



## روزگار شادمانی های ماندگار

ما در این مدت مدام برای شما از شادمانی های روزمره نوشتیم، شادمانی هایی که از یک اتفاق ساده ناشی می شوند و یک روز ما را ساده کردند یا یلخندی روی لب هایمان نشانند. اتفاق هایی که انگار قرار نبود تاثیری طولانی مدت روی ذهن ما بگذارند. اما این بار می خواهیم اتفاق های ماندگار تان بنویسیم. از روزهای مهم تقویم زندگی تان، از لذت دیده شدن و تغییر. برای ما بنویسید که چطور مسیر زندگی تان را به سمت شادمانی هدایت می کنید. ne.mofid@gmail.com سریع ترین راه ارتباطی ما با شماست. هر چند هنوز به عشق نامه های کاغذی زندگی می کنیم و آدرسی که در شناسنامه آئیپنو می بینید برای چنین نامه هایی مناسب است.

## خوش

چگونه از زندگی لذت ببریم



یکشنبه ● ۲ اسفند ۱۳۹۴ ● شماره چهار و چهار

A T I V E H N O

را می برد به دنیای پچگی و در بزرگسالی هم کم و بیش به آن ها رجوع می کنیم. اما چون کسی را نداریم که مراقبمان باشد و حواسش باشد که این جمله ها در حد حرف باقی نماند، این گوش در است و آن گوش دروازه انگار نه انگار.

### وقتی سوژه زنده شد

کجا بودم؟ آهان! یکی از آن روزهای آلودگی هوا، از آن روزها که انگار همه مان دچار سرماخوردگی مزمن شده بودیم. نفسمان بالا نمی آمد، چشم هایمان می سوخت، صدایمان می لرزید. یکی از همان روزها که ویتامین ث جوشان می خریدیم بسته ای ۳ هزار تومان و به یک هفته نکشیده دوباره باید تا داروخانه می رفتیم. یکی از آن روزها که در محل کار همه دنبال قرص سرماخوردگی می گشتند و می ترسیدند از اینکه این حال ناخوش و سرگیجه و تهوعی که به دنبال داشت، آن ها را خانه نشین کند و مرخصی و در دسر بسازد. یکی از آن روزها بود که همکارم وارد دفتر شد با دو پرقال و نشست سر جایش و گفت: «من امروز تادیب شدم، می خوام شما را هم ادب کنیم!» و توضیح داد که مادرش چندین و چند ساعت با او حرف زده و مضمون تمام جمله ها این بوده که «حواست را به غذا خوردنت جمع کن!» کاری که همکار من انجام نمی داد و همه ما کم و بیش انجام نمی دهیم. به نظر راهکار ساده ای است، اینکه بخوای در طول روز دست کم یک میوه بخوری، حالا فرقی نمی کند چه میوه ای. حواست را جمع کنی که در وعده غذایی ات دست کم به اندازه یک کف دست نان باشد، حالا فرقی نمی کند از کدام نان. اینکه حواست را جمع کنی در طول شبانه روز دست کم بین ۸ تا ۶ ساعت بخوابی، حالا فرقی نمی کند ۱۲ تا ۱۰ یا ۶ تا ۱۲ یا اصلا ۱۲ تا ۸ هیچ کدام از این ها تفاوت چندانی ایجاد نمی کند اما وقتی از برنانه روزانه حذف می شوند، در حقیقت علائم حیاتی از بین می روند. همکار من برای مادرش در دلد کرده بود که این روزها حالش اصلا خوش نیست و حدس می زند این آلودگی هوا به جای آنکه او را سرم خورده کند، سر خورده اش کرده. گفته بود نا ندارد و حوصله ندارد خانه را مرتب کند و می ترسد این بی حوصلگی کار دستش دهد و او هیچ وقت نتواند از این بی حوصلگی رها شود. این ها را گفته بود و جواب شنیده بود که «حواست را به غذا خوردنت جمع کن!» قشتم کذا از آن جمله های کلیشه ای است که بیشتر به آدم احساس حماقت می دهد تا چیز دیگر. اما زمان گذشت، شاید یک هفته، شاید یک روز، دقیق یادم نیست. اما یادم هست که کمی بعد از شنیدن این جمله با خود فکر کردم بی راه هم نیست. در دوران مدرسه، در روزهایی که یکی دیگر از ما مراقبت می کند، معمولا اوست که حواش را جمع می کند چه غذایی بخوریم و چه غذایی نخوریم و اوست که می داند هر غذا تقریبا چه اندازه ای به ما انرژی می دهد. اوست که حواش را جمع می کند زیاد تخم مرغ نخوریم و به اندازه یکی دو لقمه هم که شده صبحانه بخوریم. وقتی به این راه حل ساده یک مقدار عمیق تر نگاه کردم، باورم شد که واقعا می تواند نسخه ای باشد برای روزهای ناخوشی و بی حوصلگی. برای روزهایی که خودت هم نمی دانی چرا حوصله نداری حتی توی آنه نگاهی به خودت بیندازی.

### سوژه ای برای تمام فصول

ما همه مان بزرگ شده ایم، خودمان که این طور فکر می کنیم! با شکل زندگی مان، با تلاشمان برای امرامعاش، با زندگی های به هم پیچیده و متقبض و عصبی مان. بعضی وقت ها سر تکان می دهیم که «ای بابا، پچگی هم عالمی داشت!» اما انگار هنوز آن قدر بزرگ نشده ایم که بدانیم برای آنکه خالمان خوب باشد، برای آنکه زندگی مان به راه باشد و بی حوصلگی وقت و بی وقت بقیه مسان را نکیرد، باید بعضی از اصول را به خودمان یادآوری کنیم. به خودمان یادآوری کنیم که نباید صبحانه خوردن را ترک کنیم، نباید ناهار را فراموش کنیم، نباید از شام بگذریم. گاهی حتی بد نیست به خودمان یادآوری کنیم ساعت ۷ بعدازظهر می تواند ساعت سر رفتن حوصله مان باشد. آن ساعتی که کسالت عصر زمستان به آدم حمله ور می شود. از محل کار به خانه آمده ای و هنوز دقیقا نمی دانی برنامه زندگی ات چیست. در آن لحظه است که می توانی خودت را برای یک لحظه هم که شده بگذاری جای دوران کودکی ات و با خودت بگویی شاید ساعت ۷ بعدازظهر هر روز، وقت مناسبی برای سر رفتن حوصله باشد، اما من هر روز ساعت ۷ بعدازظهر را در استرس می گذرانم و نمی دانم دقیقا با خودم چه کنم. در این لحظه های ناشی از بی حوصلگی، بهتر است یک نفر یادمان ببینداز که زندگی ساده تر از این حرف هاست، زندگی همان است که صبحانه را حتما بخور، تخم مرغ را زیاد نخور. زندگی همان است که یک نفر حواسش به تو باشد و برایت بگوید که «حواست به غذا خوردنت باشد!» و وقتی حواست را به غذا خوردن جمع می کنی، انگار تمام درهای جهان به رویت باز می شود. جالب این است که اولش این طور به نظر می رسد که بحث مالی به ما اجازه نمی دهد تا حواسمان را به غذا خوردنمان جمع کنیم. در حالی که در عالم واقعیت همان بی حوصلگی است که خرج اضافه روی دستمان می گذارد و مریض احوالمان می کند. در دنیای واقعیت، می شود نسخه ای برای زندگی پیچید که همه مان از هفت سالگی تک تک داروهایش را می شناسیم، اما یادمان می رود در ساعت معین، به اندازه ای معین دارو ها را نوش جان کنیم.



به علائم حیاتی خودتان توجه کنید. به همین سادگی می توانید زندگی شادمان تری داشته باشید. البته منظور از علائم حیاتی، صرفا این نیست که به صورت مرتب پیش دکتر بروید. بیشتر مربوط به آن دسته علائم حیاتی است که خودتان هم می توانید مراقبتشان باشید.

# خانه، ساعت ۷ بعداز ظهر

برای شما که در پستوی خانه تان به دنبال شادمانی می گردید

بخوریم، ناهار چطور یا حتی شام؟ در کودکی هایمان این وعده های غذایی مثل رفتاری معمول و ساده بودند، شاید به این خاطر که یک نفر دیگر به جای ما به این فکر می کرد که چه غذایی مناسب کدام وعده است. میان وعده هایمان هم در عین بی صابجی، انگار برنامه ریزی شده بود. برای صبحانه که رسما کسی همیشه بالای سرمان بود. «صبحانه نخورده بیرون نرو!» «غذات رو نخوری، ضعف می کنی، مریض می شی، منو بدبخت می کنی!» «تخم مرغ زیاد هم خوب نیست!» و از این دست جمله هایی که همه مان در ذهن داریم. جمله هایی که ما

خاصی داشت. ساعت خواب و بیدار شدن متغیری بود که با زنگ صبحگاهی مدرسه تنظیم می شد و به هر ضرب و زوری که بود باید خودت را به ساعت ۷:۴۵ دقیقه می رساندی. برای بعضی ها که ساعت ۷:۱۵ دقیقه بود، برای بعضی های دیگر ۶:۳۰ مهم این بود که آن موقع یا سر کلاس باشی، یا سر صف یا منتظر رسیدن سرویس مدرسه. اما منهای ساعت خواب و بیداری که هنوز همه مان کم و بیش با آن درگیر هستیم و به هر حال مجبوریم در ساعتی معین خودمان را به جایی برسانیم، نکته دیگری هم وجود داشت و آن تغذیه بود. اینکه صبحانه چه



میوه های که باید کاشت

اگر به مسائل مالی فکر نکنیم، برای خودمان سفره ای رنگین در نظر می گیریم. سفره ای که میوه هایش از این سر تا آن سر چیده شده اند یا سبزی های رنگ و بو از رنگی که ظرفمان را پر کرده اند. اما به محض آنکه پای مسائل مالی به میان می آید، همه مان آه می کشیم و از ترس تب کردن، می میریم. حالا اگر یک نفر به شما بگوید که می توانید به جای خریدن این مواد غذایی آن ها را بکارید و از آن ها استفاده کنید، چه جوابی می دهید؟ حقیقت این است که نمی توانید در گلدان درخت میوه بکارید، اما می توانید در یک گلدان کوچک برای خودتان سبزی بکارید. سخت هم نیست، یک پنجره رو به آفتاب، یک در پیچه که هوا از آن رد شود و اندکی آب ریختن پای گلدان شما را به سبزی های معطر و تازه می رساند که برای مصرف روزانه تان کفایت می کند.

## نگار مفید ● خبرنگار ●

سوژه این شماره بیشتر شبیه دست انداختن است تا سوژه ای برای شادمانی. از آن سوژه هاست که وقتی حرفش را می زنیم، به جای آنکه ذهنمان را درگیر کند، می گویم: «بی خیال.» حتی شاید سر تکان بدهیم به نشانه سادگی و فکر کنیم طرف مقابل ما را دست کم گرفته که از این نسخه ها بر ایمان می پیچند. اولین مواجهه خود ما این سوژه که احساس حماقت بود. اما یک جایی، یک وقتی، نمی دانم دقیقا کی و کجا به این نتیجه رسیدیم که نسخه بی راهی هم نیست، می تواند درست باشد و به کارم بیاید. از شما چه پنهان هزار گاهی هم از آن استفاده کرده ام بی آنکه اینجا بنویسمش. بعضی سوژه ها از فرط سادگی از ذهن می پرند و ممکن است دیگر به ذهن باز نگردند، چه پرسد به اینکه نسبت به آن ها مسئولانه رفتار کنیم و جدی شان بگیریم و برایشان برنامه بچینیم. لابد پیش خودتان می گوید می خواهم تا آخرین جملات این متن شما را به دنبال خودم بکشانم و نگویم سوژه چیست. خب اشتباه می کنید. سوژه شادمانی این شماره خیلی ساده است، به علائم حیاتی خودتان توجه کنید. به همین سادگی می توانید زندگی شادمان تری داشته باشید. البته منظور از علائم حیاتی، صرفا این نیست که به صورت مرتب و منضبط پیش دکتر بروید و چک آپ انجام دهید. بیشتر مربوط به آن دسته علائم حیاتی است که خودتان هم می توانید مراقبتشان باشید.

### سوژه ای که همه مان می شناسیم

برای همه ما پیش می آید که در طول روز از خودمان بپرسیم: چرا امروز حالم خوب نیست؟ چرا حال و حوصله ندارم؟ چرا مثل همیشه نیستم؟ از این دست چراها که هیچ وقت هم تمام نمی شوند و انگار هر اندازه بیشتر این ها را از خودمان بپرسیم، بیشتر ذهنمان را درگیر می کنند و کمتر به ما فرصت پاسخ می دهند. پس از آن روز – که کمی بعدتر داستانش را برایتان می گویم – به این نتیجه رسیدم که در مواجهه با روزهایی از این دست، آدم بهتر است به علائم حیاتی اش باز گردد. پیش خودم به این فکر کردم که تا وقتی کوچک تر بودم، تا وقتی درس و کار و دانشگاه و زندگی اجتماعی و زندگی خانوادگی این قدر پیچیده نبود، یک نفر پیدا می شد به جای من این علائم حیاتی را چک کند. حواش را بدهد به زندگی من. مثلا وقتی از مدرسه می آمدم، وقتی کوه انرژی بودم، شما هم مثل من گاهی به میزان انرژی تان در دوران مدرسه غیبه می خورید؟ خلاصه آنکه آن موقع کارها آسان تر به نظر می رسید و همه چیز نظم و ترتیب