



نقطه آرامش، هدف اصلی

سلامت روان از آن دست کلمه‌ها و واژه‌هایی است که انگار فقط به درد روان‌پزشک‌ها و روان‌شناس‌ها می‌خورد و دیگران، یعنی همین مردم عادی که ما باشیم؛ نباید کاری به آن داشته باشیم و بگذاریم روان‌پزشک‌ها و روان‌شناس‌ها با آن سرو کله بزنند و درگیرش باشند. اما اصلا این‌طور نیست. سلامت روان تنها یک واژه علمی و پزشکی نیست که در زندگی روزمره ما لازم نباشد و بتوانیم به این راحتی‌ها از کنارش بگذریم و آن را نبینیم. اصلا سلامت روان جزو یکی از اصول اولیه زندگی ماست و اگر نباشد، یکی از پایه‌های مهم زندگی لق می‌زند و خراب می‌شود. همین است که فارغ از هر روان‌شناس و روان‌پزشکی، باید به این کلمه، مفهومش و تمام آن چیزی که در دنیای واقعی تعریفش می‌کند، نگاه کنیم، بشناسیمش و برای داشتنش تلاش کنیم. در کتاب‌ها و مقالات تخصصی، سلامت روانی یک فرد این‌طور مشخص می‌شود: «آدمی که توانمندی‌های خود را بشناسد و توانایی مقابله با استرس‌های روزمره را داشته باشد و به شکل مفید و موثری در جامعه مشارکت و فعالیت داشته باشد». این جمله به خودی خود تنها یک تعریف روانی است و هیچ جزئیاتی ندارد. اما در تعریف خودمانی، جزئیات سلامت روان بیشتر مشخص می‌شود و بیشتر معلوم می‌شود که ما چقدر به آن نیازمندیم و چقدر باید از آن مراقبت کنیم. در تعریف خودمانی، سلامت روان آرامش و ثبات روحی و روانی و رفتاری است. یعنی فردی سلامت روان دارد که ما در زندگی روزمره خود این‌طور تعریفش می‌کنیم: «آدم سالمی است، سریع ناراحت نمی‌شود، سریع عصبانی نمی‌شود، خشم و عصبانیتش را ناگهانی نشان نمی‌دهد، آرام و منطقی است و قدرت تجزیه و تحلیل درست اتفاق‌ها، رفتارها و شرایط اطرافش را دارد و می‌تواند تصمیم‌هایی درست بگیرد و در نهایت هم شرایط زندگی‌اش، کارش، روابطش، مدام و مدام تغییر نمی‌کند و بالا و پایین نمی‌شود.» آدمی که سلامت روان دارد، آدمی معمولی است شبیه خودمان. نه آنقدر خوب است که شبیه برخی از این شخصیت‌های مثبت افسانه‌ای سربال‌های تلویزیونی باشد و نه آنقدر آرام که صدایش درنیاید و نه آنقدر همیشه لبخندزن و شاد که هر کسسی او را به خوشی و بی‌خالی بشناسد. سلامت روانی باعث نمی‌شود که ناگهان همه مشکل‌ها حل شوند و زندگی شبیه به یک معجزه باشد. سلامت روان شرایطی است که باعث می‌شود زندگی راحت‌تر و روان‌تر بگذرد و واکنش‌ها به اتفاق‌ها، مشکلات، بحران‌ها و حتی خوشی‌ها و شادمانی‌ها، واکنش‌هایی سالم، درست و بدون آسیب باشد. برای تمام این‌ها است که سلامت روان ما به اندازه سلامت جسم ما مهم است و باید به همان اندازه که مراقب جسم خود هستیم به روان خود هم فکر کنیم. سلامت روان ما را هیچ کس به جز خود ما تضمین نمی‌کند و البته هیچ کس به جز خود ما هم نمی‌تواند به خطر بیندازدش. پزشکان متخصص، خانواده، دوستان و آشنایان، هیچ وظیفه‌ای در مقابل سلامت روان ما ندارند و در عمل فقط می‌توانند نقش یک کمک‌کننده برای رسیدن ما به سلامت کامل را ادا کنند. محافظت از سلامت روان، رسالت اصلی ماست. هیچ کس از سلامت روان ما نمی‌تواند جایگزین مناسبی برای ما باشد و هیچ کس هم به اندازه خود ما نمی‌تواند این واژه پراهمیت و مهم را وارد زندگی کند و از آن لذت ببرد و البته هیچ کس هم به اندازه خود ما نمی‌تواند این سلامت را به خطر بیندازد یا آن را از ما بگیرد. برای همین است که باید در قدم اول درباره اهمیت سلامت روان بدانیم. بدانیم چقدر مهم است، بتوانیم نسبت به خود واقعی شناخت پیدا کنیم، نقطه‌ضعف‌ها و نقطه‌قوت‌ها را شناسایی کنیم و بعد برای نقطه‌ضعف‌افکری کنیم و نقطه‌قوت‌ها را درست هدایت کنیم. ما باید تعریف دقیق، واضح، کامل و بدون رودربایستی از خودمان داشته باشیم. برای رسیدن به چنین تعریفی، قدم اول دیدن خود واقعی است. از نقطه‌ضعف‌ها و نقطه‌های تاریک نباید ترسید و البته نباید به نقطه‌های قوت بیش از اندازه مغرور شو و اتکا کرد. قدم‌های بعدی از همین شناخت و آگاهی می‌آید. اینکه وقتی به شناخت و آگاهی می‌رسی، می‌توانی رفتارها و واکنش‌های خودت را دقیق و درست ببینی، بررسی کنی و نسبت به آن‌ها هم شناخت بیشتری به دست بیاوری و هم راحت‌تر تصحیحشان کنی. آگاهی از خود و کنترل واکنش‌ها در رفتارهای بیرونی، مهم‌ترین عامل برای همراه شدن با جامعه‌ای است که در آن زندگی می‌کنیم و مهم‌ترین عامل برای هماهنگی است. وقتی درون ما با محیط بیرونی به هماهنگی برسد، اتفاق‌های ناراحت‌کننده و اتفاق‌هایی که باعث آزار و صدمه ما می‌شوند هم کمتر و کمتر می‌شوند و به آرامش حقیقی می‌رسیم.

نوشته‌هایی از صمیم قلب

اینجا ما پای درددل‌های شما می‌نشینیم، اما نه آن درددل‌های غم‌انگیزی که درس زندگی به آدم می‌دهد. اینجا دور هم درباره شادمانی‌هایمان صحبت می‌کنیم. درباره روزهای خوشی که گذرانده‌ایم و بر ایمان تجربه شده است که می‌توان شادمان هم زندگی کرد. از روزهایی صحبت می‌کنیم که از فرط خنده‌اشک از چشمانمان سرازیر می‌شود یا از روزهای معمولی معمولی که خودمان هم نمی‌دانیم چرا شب با آرامش و لبخند به خواب می‌رویم. ما اینجا به دنبال ردپای خاطره‌هایی می‌گردیم که در نظر اول بی‌اهمیت هستند و به چشم نمی‌آیند، اما در دنیای واقعی می‌توانند یک روز خوب برای ما بسازند. نوشتن این خاطره‌های خود را از ما دریغ نکنید.

نوشته‌ها

چگونه از زندگی لذت ببریم

۱۲ | کتبی‌نو

یکشنبه ● ۲۵ مرداد ۱۳۹۴ ● شماره هفده

A T I V E H N O

اوقات فراغت بچه کارمندها چطور می‌گذرد؟

نوستالژی تمام نشدنی

دوچرخه‌هایی که معمولاً یکی دو سازه سن و سالمان بزرگ‌تر بود تا مبادا سال بعد پنهان کوچک‌شدنش را بگیریم؛ رفیق و هم‌نیمکتی مدرسه و فرمان دوچرخه را باهم بغل می‌کردیم و می‌زدیم به دل کوچه....



دهه ۶۰ بود، ظهر یک روز تابستانی که انگار گرمایش این‌قدر به چشم نمی‌آمد. آن موقع‌ها تابستان خنک‌تر بود یا به چشم بازیگوش کودکانه ما گرما اثر نداشت، هنوز هم معلوم نیست و کسی نمی‌داند. آن موقع‌ها اما به ما اجازه نمی‌دادند ظهر تابستان در خیابان باشیم. ظهرهای کسالت‌بار را باید زیر باد کولر و لایه‌ای لحاف و متکا می‌گذرانیدیم و خودمان را به خواب می‌زدیم تا اجازه بازی عصرانه را بگیریم. نباید شلوغ‌بازی درمی‌آوردیم یا خانه را به هم می‌ریختیم، نباید چیکسان درمی‌آمد تا مبادا عصرهای توی حیاط را از ما دریغ کنند. عصرها اما دنیایی داشت، غلت خوردن در خاک باغچه‌ها به شلوار ک‌هایی که زانوهای کبودمان را نشان می‌داد و وروجک بودنمان لو می‌رفت. آن موقع‌ها نمی‌دانستیم از روی همین زانوهای کبود و خاکی بودن سر تا پایمان آدم‌بزرگ‌ها و همسایه‌ها می‌فهمند و روجک هستیم و می‌توانیم از دیوار راست بالا برویم. آن موقع‌ها به شکل و همناکی حس می‌کردیم که آدم‌بزرگ‌ها قدرت کشف و وروجک بودن بچه‌ها را دارند. حتی به این نتیجه رسیده بودیم که شاید در حیاط بزرگ دوربین کار گذاشته‌اند و می‌فهمند ما به دنبال کشف گنج نامعلوم حیاط‌پشتی را متر می‌کنیم و ممکن است جای گنج را پیدا کنند. در آن حیاط بزرگ دوره کودکی هم گنج پیدا می‌کردیم، هم آب‌نبازی‌ی حال و هوایی داشت و هم تصادف بین دوچرخه‌هایمان ما را به دنیایی دیگر می‌برد. بازی‌ها هم دخترانه‌پسرانه داشت و دعوا می‌شد. توپ فوتبال می‌آمد در محدوده بازی دخترها. سنگ ل‌لی می‌رفت در محدوده بازی پسرها. راهکار آدم‌بزرگ‌ها این بود که بازی‌های مشترک را ترویج کنند. برای همین ما «و» زیاد بازی کردیم یا «گر دو شکستم» یا حتی آن بازی... اسمش چه بود که باید قدم فیل‌ی برمی‌داشتی یا قدم مورچه‌ای؟ وای به روزی که برادرم سر خط می‌ایستاد و فرمان می‌داد. نوبت من همیشه یک قدم مورچه‌ای بود. همان موقع‌ها یک بار یکی از دخترها با برادر دعوا کرد که داری ظلم می‌کنی و

و نان داغ آورد توی حیاط. ما بچه‌ها مثل مور و ملخ دوروبرشان می‌پلکیدیم و منتظر تا دستان به پیراشکی و بستنی و نان برسد. روزهای بچگی که به این سادگی‌ها نبود، هر روز تابستان که کسی با تو دعوا نمی‌کرد، روزهای خوشی بود.

■ ■ ■

ما بچه‌های آپارتمان‌نشین بودیم با پدر و مادرهای کارمند که صبح به صبح از خانه بیرون می‌رفتند و بچه‌ها را می‌سپردند به همدیگر تا به خیابان نروند یا بی‌غذا نمانند یا درست به اجاق گاز نزنند. روز هيجان‌انگيز تابستان وقتی آغاز می‌شد که بچه‌های خاله، خاله واقعی می‌آمدند تهران. یا وقتی که ما می‌رفتیم اهواز، یا وقتی که می‌رفتیم رشت، یا وقتی می‌رفتیم اصفهان. می‌رفتیم جایی که هم‌بازی‌هایمان اجازه نداشتند در خیابان بازی کنند یا می‌گذاشتند ما از عرض خیابان رد شویم. وقتی در خانه ویلایی بازی می‌کردیم و می‌توانستیم با دمیایی برویم به حیاط. ما بچه‌های آپارتمان‌نشین با کفش‌های کتانی ۵۰ تومانی در حیاط بازی می‌کردیم تا انگشت‌های پایمان خراب نشود و در راه‌پله دمیایی باعث نشود پایمان پیچ بخورد. بعد می‌توانستیم برویم در خیابان بازی کنیم. بوی خاک خیس خورده پیچید در دماغمان و مورچه‌ها از سر و کولمان بالا بروند. اما خب فرق داشت دیگر. در خیابان که بازی می‌کنی، باید شلوار پوشی که سخت بود و باید بلوزهای بلند می‌پوشیدیم. در حیاط می‌گذاشتند شلوارک پایمان باشد و با همان بلوزهای خانگی می‌رفتیم به حیاط. با این حال

دعوایشان شد. نه در حد حرف و بی‌محلی. در دوران بچگی کمترین دعوا کیس کشی و کتک کاری بود. این شد که دعوا راه افتاد و پدر و مادرها آمدند به حیاط. به این نتیجه رسیدند که حتی بازی‌های مشترک هم دردی را درمان نمی‌کند. فردایش روز اعتصاب بود. عصر هیچ کس اجازه نداشت برود حیاط. هیچ کدام از پدر و مادرها راضی نشدند، هیچ دوچرخه‌ای آن روز از انباری بیرون نیامد و هیچ توبی از جایش تکان نخورد. تلویزیون؟ دلت خوش است! یک بار نامه کودک داشت که اگر وسطش قطع نمی‌شد و آنتن تکان نمی‌خورد، یک ساعت طول می‌کشید. برای همین اگر اجازه ورود به حیاط را پیدا نمی‌کردی، باید با بزرگ‌ترین دشمن فرضی آن دوران، یعنی خواهر یا برادر، تکرار می‌آمدی. سر اسباب‌بازی‌ها می‌جنگیدی، سر مدادهای رنگی می‌جنگیدی، سر کتاب‌های قصه هم. کلاً آن روزهای دهه ۶۰ روزهای جنگ بود.

■ ■ ■

آن موقع‌ها مدام برق می‌رفت. در حیاط می‌ماندیم تا پدر و مادرها با شسمع‌های روشن بیایند و ما را از راه‌پله ببرند بالا. یک بار هنوز هوا تاریک نشده بود، ما گفتیم همین جا می‌مانیم، هوا که تاریک شد، شروع کردیم به ترسیدن و وای از آن صدای آژیر قرمز که به صورت محوی شنیدیم. آمدند و ما را زدند زیر بغلشان و بردند به پناهگاه. دعوایمان هم کردند که وقتی می‌گوییم بیایید خانه برای همین چیزهاست. ما که خودمان به اندازه یک تیم فوتبال بودیم، به صف ایستاده بودیم پدر و مادر نوبتی ما را دعوا کنند. وقتی به خیر گذشت که عمو از بیرون آمد، ما به تمام شوهر خاله‌ها و شوهر عمه‌ها و مردهای همسایه و مردهای قایل می‌گفتیم. عمو. مثل یک قهرمان واقعی. نان تازه و داغ را گذاشت روی زمین و پتیر را هم از داخل کیسه درآورد. گرسنگی عصرهای تابستان، لذت آن وعده غذای دردی که نه ناهار بود و نه شام. یک روز هم آن یکی عمو وارد حیاط شد، نه برق رفته بود، نه صدای محو آژیر می‌آمد و نه قرار بود کسی ما را دعوا کند. پیراشکی در دست وارد حیاط شد. رفته بود پیراشکی خسروی که همان نزدیکی‌ها بود و به تعداد بچه‌های حیاط پیراشکی خریده بود. یک روز دیگر بابا رفته بود و بستنی خریده بود. یک روز دیگر خاله رفته بود تا سر کوچه

چه کسی توپ چهل تکه دارد

دهه ۶۰ یعنی دوچرخه‌های قسطی، یعنی صدای کرکننده آژیر قرمز در گوش، یعنی چه کسی توپ چهل تکه دارد؟ هیچ کس؟ چه کسی می‌تواند توپ‌های پلاستیکی را دولا به کند؟ همه! یعنی چاقو را با زاویه‌ای خاص در دست بگیري و آن دو خط ضرب‌دردی را بیندازی روی توپ و مراقب باشی که توپ کم‌باد را پاره کنی، نه توپ سالم را. در کودکی‌های این روزهای بچه‌ها کل کل توپ چهل تکه کم‌رنگ است. ممکن است درباره رنگ لباس نیم محبوبشان بحث و جدل داشته باشند، اما بازی در حیاط یا کوچه و تفاوت‌هایش اصلا دغدغه‌شان نیست.

روزهای خوش اوقات فراغت

فصل تابستان است

مادرهای شبیه به خودمان پرسیده‌ام. همه‌شان اوضاعشان همین است. می‌گویند: «پسرش، ماهان، صبح‌هایی که کلاس ندارد از خواب بیدار می‌شود و می‌نشیند پای کامپیوتر. موقع ناهار صدایش می‌زنیم و دوباره برمی‌گردد پای کامپیوتر. موقع عصرانه صدایش می‌زنیم و اصرار می‌کنیم از خانه بیرون برو ولی او ترجیح می‌دهد بنشیند پای کامپیوتر. موقع شام هم که اوضاع همین است.» بحث جنسیتی خاصی هم در نمی‌گیرد معمولاً. در بازی‌های کامپیوتری و پای تبلت که بچه‌ها بحث جنسیتی ندارند. کله‌شان را با زاویه‌ای

محدود حوصله‌مان را سر می‌برد چاره‌ای نداشتیم الا اینکه توی سر خواهر و برادرمان بزنیم. صبح به صبح از خواب بیدار می‌شوند و می‌روند کلاس تابستانی. این کلاس و آن کلاس می‌شوند و آخر سر مثل جنازه به خانه برمی‌گردند. در شلوغی مترو و صف‌های طولانی اتوبوس می‌مانند و به‌جز مدرسه نرفتن، نشانی از تابستان ندارند. فقط اجازه می‌گیرند که شب‌ها دیرتر به رختخواب بروند یا شب را در خانه دوست‌هایشان بمانند. داستان این بچه‌ها را مادر پرسی ۱۰ ساله برای من تعریف کرد. می‌گویند: «خودم از پدر و



خاص در مانتویی می‌کنند و درباره تازه‌ترین حمله به دشمن با هم صحبت می‌کنند. نه مجبورند لباس عوض کنند، نه مجبورند بعد از هر بار بازی در حمام شسته شوند و نه به اندازه کودکی‌ها از بی‌برقی وحشت دارند. اما روحیه کودکانه‌ای در تابستان هست که نمی‌گذارد آنقدرهایی‌بو و بی‌خاصیت بگذرد. انگار که آخرین روز مدرسه و اولین روز تابستان و روز کارنامه‌ها و روزهای گرم بی‌خیال درس و مشق شدن، امروز و دیروز و فردا ندارد. رفتن به پارک و دوچرخه را با خود بردن هم دنیایی دارد که با غر زدن‌های بزرگ‌ترها از رنگ و رو نمی‌افتد. پوشیدن گرم‌کن‌های قدیمی و گیر کردن پاچه شلوار در زنجیر دوچرخه هم از سکه نمی‌افتد. اصلا به همین خاطر است که تابستان پشت تابستان می‌گردد و نوستالژی هوای گرم و بی‌خیالی نسل‌به‌نسل ادامه پیدا می‌کند.