

نفس تازه کن به فراغت...

پرتوجتایی
روزنامه‌نگار

این روزها پر مشغله بودن نشانه‌ای از ارزشمندی شده؛ به حدی که اگر فردی از ما تقاضایی داشته باشد و مادر پاسخ به او بگوییم که سرمان چقدر شلوغ است، انگار تافته‌ای جدا بافته هستیم و به خودمان می‌بالیم که چون زیاد کار می‌کنیم، پس حتماً آدم مهمی هستیم. اما این تمام واقعیت نیست. شاید پر مشغله بودن بتواند مزایایی را با خود به ارمغان بیاورد، اما حقیقتی که باید با آن روبه‌رو شویم این است که ما بیشتر از مشغله داشتن، «معنات» به کار کردن شده‌ایم. این اعتیاد شاید ما را مجبور به کار تن خوابی و اسیر فلاکت نکند، اما نتیجه‌ای رقم می‌زند که چندان هم خیر و نیک نیست: «ما بیشتر کار می‌کنیم و آنها از ما بیشتر کار می‌کشند.» از طرفی دیگر، تجربه نشان داده که معنادان به کار کمتر به وجوه دیگر زندگی خود سر می‌زنند، با بدن و احساسات خود بیگانه شده‌اند، از ابتکار و خیال‌پردازی و از خانواده و دوستان، دور افتاده‌اند. خوره کار به جان‌شان افتاده و به نوعی برده آن شده‌اند؛ پس می‌توان گفت معنادان کار دیگر صاحب زندگی خودشان نیستند! اما آیا تا به حال به این فکر کرده‌اید که اساساً چرا اینقدر کار می‌کنیم

و اینکه اصلاً به عنوان یک انسان چقدر به فراغت و استراحت نیاز داریم؟

فراغت لازمه تمدن

ارسطو، فیلسوف بزرگ یونان باستان می‌گوید: «ما کار می‌کنیم تا بتوانیم تفریح کنیم و فراغت داشته باشیم.» درک این جمله شاید در ابتدا چندان سخت به نظر نرسد، اما واقعیت این است که ارسطو با بیان این جستار قصد روشن کردن چراغی در ذهن ما داشته است که باید آن را بیابیم. اینکه ما به تفریح و اوقات فراغت به عنوان یک نیاز اولیه نگاه کنیم کاملاً صحیح بوده و از منظر روانشناسان بزرگ دنیا نیز تأیید شده، اما در مورد ارتباط فراغت با مقوله کار کردن باید توجه داشت که رهایی و ونهادگی به نوعی نیروی محر که انسان برای انجام امور روزمره و انجام فعالیت‌های شغلی است که داریم. در واقع ما انرژی درونی خود برای اتمام به کار را از همین فراغتی می‌گیریم که با اعتیاد به کار به طور ناخودآگاه از زندگی خود حذف کرده‌ایم. ما به نوعی نسبت به واژه «فراغت» مواجهه خوبی نداریم؛ چرا که آن را برای خودمان مفید نبودن و تنبلی تعبیر می‌کنیم. در حالی که فراغت در این موضوع جور دیگری تعریف می‌شود و دلیلی ندارد اگر بخواهیم برخی از زمان‌های زندگی هیچ کار مفیدی نکنیم، احساس گناه کنیم. «برتراند راسل» فیلسوف و

جامعه‌شناس ولزی، معتقد است: «کار کمتر به فراغت بیشتر منجر می‌شود و فراغت نیز لازمه تمدن است.» در واقع فراغت و تفریح به معنای انجام کارهایی غیر از کارهای ضروری یا لازم است، به معنای انجام دادن کارهای دلخواه، به معنای رها بودن از امور روزمره. فراغت به معنای آن است که آزادیم به آن چیزهایی بپردازیم که غیر معمول، توضیح‌ناپذیر، نامربوط، جالب و غریب است. پس باید حواس مان باشد که فراغت را همواره یک مفهوم منفی قلمداد نکنیم و به خودمان برای استفاده از رهایی و آسودگی از شغل فرصت دهیم.

رؤیای شیرین کار نکردن

بیایید با خودمان صادق باشیم. کابوس بیشتر ما کار کردن است و رؤیای شیرین‌مان کار نکردن! اغلب ما گاهی خواب اوقات فراغت نامحدود را می‌بینیم. دل‌مان در هوای یک زندگی راحت، تنبلا نه و البته با جیب پر از پول است! دنبال یک زندگی هستیم که در آن کارمان بازی و مشغولیت‌مان تفریح باشد. اما باز هم ترس از بی‌پولی و در واقع بی‌مصرف بودن ما را به نوعی از آن طرف بام به زمین پرتاب می‌کند. ضرورت زندگی امروزی اما تعادل برقرار کردن بین این دو است. اینکه نه آنقدر کار کنیم که به آن معتاد شده و مشغله زیاد را فضا یلت بدانیم، نه آنقدر عاطل و باطل بچرخیم که

حتی از گرداندن چرخ زندگی خودمان هم عاجز شویم.

لطفاً فریب نخورید!

اعتیاد به کار و ترس از اینکه نکنم با بیش از اندازه کار نکردن شغل‌مان را از دست بدهیم و کارفرما از ما راضی نباشد، ممکن است روزهای تعطیل هم ما را به محل کار مان بکشاند. اما فراموش نکنید تعطیلات آخر هفته برای این است که آزاد باشیم؛ آزاد که کار را رها کنیم و راحت باشیم. آزادیم در زندگی خودمان، دنیای خودمان و درون‌مان کاوش کنیم. آزادیم توقف کنیم، ببینیم و بشنویم. آزادیم ایده‌ای را بررسی کنیم، رؤیایی را دنبال کنیم. آزادیم سخت فکر کنیم، جدی باشیم، درباره نظرات و توصیه‌های بزرگان تعمق کنیم. آزادیم که هر چیزی را دوست داشته باشیم. آزادیم به علایق غیر کاری برپوال بدهیم، تا دل‌مان می‌خواهد بازی کنیم و سرگرم باشیم. آزادیم از تازگی استقبال کنیم یا اصلاً هیچ کاری نکنیم. این حق طبیعی هر انسانی است که در تمام روزهای هفته مشغول کار برای امرار معاش است. پس باید مراقب بود که فریب آنهایی که از زیاد کار کردن تعریف و تمجید می‌کنند، نخوریم؛ چرا که اگر کمی دقیق نگاه کنیم متوجه خواهیم شد که آنها اغلب صاحبان کسب و کار هستند و از اینکه بر تن این اعتیاد، رخت مزیت بپوشاندنفع می‌برند.

غارنوردی به قیمت مرگ

لنگرگاه

اگر شما هم از آن دسته انسان‌هایی هستید که دوست دارید شیوه مرگ‌تان منحصر به فرد باشد؛ می‌توانید به کرمانشاه سفر کنید و سری به «غار پرآو» بزنید؛ غاری که اهالی لقب «غار قاتل» را به آن داده‌اند و بازدید از آن ممکن است به قیمت گرفتن جان‌تان تمام شود. غاری که گفته می‌شود تا به حال جان چند تن از غارنوردانی را که قصد کاوش در آن را داشته‌اند، گرفته است. ویژگی جالب این غار که آن را به یک مکان استثنایی تبدیل کرده این است که برخلاف بسیاری از غارها که به صورت افقی هستند، این غار کاملاً عمودی است. برای رسیدن به دهانه ورودی آن هم باید به ارتفاع ۳ هزار متری کوهی که «پرآو» نام دارد، صعود کرد. جالب است بدانید که این غار صعب‌العبور و ترسناک ایران، برای نخستین‌بار توسط کاوشگران انگلیسی و لهستانی کشف و شناخته شد. چند سال بعد و در سال ۱۳۷۰ غارنوردان ایرانی نیز توانستند با وجود موانع و دشواری‌های مسیر و خطراتی که آنها را تهدید می‌کرد، به انتهای آن برسند. پس از آن کاوش‌های زیادی از سوی غارنوردان بی‌شماری انجام گرفت. طی همین هجوم غارنوردان به آن بود که دست کم پنج تن جان خود را هنگام درنوردیدن غار از دست دادند تا اسسم «غار قاتل» روی آن بماند. رفتن به غار قاتل تنها برای غارنوردان حرفه‌ای آن هم در فصول گرم سال امکان‌پذیر است، اما شما هم اگر به دنبال مرگی ویژه هستید و سرتان برای ماجرا و دردسر درد می‌کند، بد نیست این روش را امتحان کنید!



تفرجگاه عینالی- تبریز- بزرگترین تفرجگاه کوهستانی کشور

دریچه



atiyenow.ir

برگی از ادبیات



از کتاب «آیین زندگی»

نوشته دیل کارنگی

«بنجامین فرانکلین» در هفت سالگی اشتباهی مرتکب شد که در هفتاد سالگی هم از یادش نرفت؛ پسرک هفت ساله‌ای که سخت عاشق یک سوت شده بود. اشتیاقی او برای خرید سوت به قدری زیاد بود که یک‌راست به مغازه اسباب‌بازی فروشی رفت و هر چه سکه در جیبش داشت روی پیشخوان مغازه ریخت و بدون آنکه قیمت سوت را بپرسد همه سکه‌ها را به فروشنده داد.

فرانکلین هفتاد ساله بعد برای یک دوستی نوشت:

«سوت را گرفتیم و به خانه رفتیم و آنقدر سوت زدیم که همه کلافه شدند، اما خواهر و برادرهای بزرگم متوجه شدند که برای یک سوت پول فراوان پرداخته‌ام و وحشتناک به من می‌خندیدند! اوقات عجیب تلخ شده بود و از تل دل‌گریه می‌کردم.»

سال‌ها بعد که فرانکلین سفیر آمریکادر فرانسه و شخصیتی معروف و جهانی شد؛ هنوز آن موضوع را فراموش نکرده بود و می‌گفت: «همین‌طور که بزرگ شدم و قدم به دنیای واقعی گذاشتم و اعمال انسان‌ها را دیدم، متوجه شدم بسیاری از آن‌ها بهای گزافی برای یک سوت می‌پردازند.»

بخش اعظم بدبختی افراد با ارزش‌بایی غلط آن‌ها از ارزش واقعی چیزها برای پرداختن بهایی بسیار گزاف برای سوت‌هایشان فراهم آمده است.

تردیدها و انتخاب‌ها، اختلافات خانوادگی، مشاجرات، بحث و جدال بر سر مسائلی که حتی ارزش فکر کردن ندارند، همه سوت‌هایی هستند که بیشتر افراد بانادانی بهای گزافی برایش می‌پردازند.

گذرگاه کهنسالی



مهار کشمکش‌های پیری

درست همین لحظه و در حال خواندن این جملات عمر شما بیشتر شد و شما مسن‌تر شدید! این بدین معناست که هیچ‌کدام از مادر ماجرای هر لحظه پیرتر شدن با دیگری تفاوتی ندارد و این یک امر قطعی و ناخواسسته به شمار می‌رود. اما آیا «پیر شدن» تنها همین روند گذر عمر است؟

پاسخ به این سؤال قطعاً منفی است. فرایند پیری شیوه‌ای است که فرد سال‌های عمر خود را سپری می‌کند و وقتی به آن رسید در تلاش است که در آسودگی خاطر این روند را مرور کرده و تاریخچه‌ای منحصر به فرد از آن بازسازی کند. مثلاً بعضی‌ها البوم عکسی از لحظات مهم زندگی خود دارند و برخی دیگر پیرامون زندگی خود کتاب می‌نویسند. برخی نیز با قدم گذاشتن به روزهای پیری هر کاری می‌کنند که به امور زندگی خود و خانواده سر و سامان دهند. هر چه شخص به پایان زندگی خود نزدیکتر شود تمایزش برای منسجم کردن زندگی نیز بیشتر می‌شود. اما در بسیاری از افراد این گرایش در مقابل تمایلی مخالف و ناخودآگاه قرار می‌گیرد و هر چه فرد پیرتر شد، تقابل نیز بیشتر می‌شود. این تمایل ناخودآگاه هر تلاشی برای دستیابی به دیدگاهی یکپارچه از تاریخچه زندگی را سرکوب می‌کند تا فرد با این واقعیت که زندگی او روزی به پایان می‌رسد، روبه‌رو نشود.

بر اساس این تمایل رخدادهای زندگی فرد بدون هیچ پیوندی کنار یکدیگر قرار می‌گیرند. گاهی اوقات بیماران سالمند در تلفیق این دو تمایل متناقض با مشکل روبه‌رو می‌گردند، در نتیجه ممکن است کشمکش‌های درونی آنها آغاز و کم‌کم سر و کله «افسردگی سالمندی» پیدا شود. پس باید خیلی جدی برای پیشگیری از آن به دنبال راه‌حل بود. متخصصان و محققان بسر این باورند که پیروی از چند اصول ساده می‌تواند مانع بروز این کشمکش‌های درونی در دوران سالمندی شود. برای مثال توصیه می‌شود برای رهایی از سکون و فاصله گرفتن از افکاری که در این شرایط به سراغ سالمند می‌آید، از نظر بدنی فعال باشند. با توجه به وضعیت ویژه افراد مسن از نظر فیزیکی و بدنی، روال روزمره پیاده‌روی یا قدم‌زدن در طبیعت و یا بازی کردن با نوه‌ها، می‌تواند راهکار مناسبی باشد.

حفظ ارتباطات اجتماعی و حتی ایجاد رفاقت‌های جدید با همسن‌وسالان نیز می‌تواند کمک‌کننده باشد. از طرفی، اهمیت فعالیت مغزی را نیز نباید نادیده گرفت. ضروری است سالمندان دست به فعالیت‌هایی نظیر خواندن، نوشتن، گوش دادن به موسیقی کلاسیک، حل کردن جدول‌های هوشی و... بزنند تا بتوانند افسردگی را از پا در بیاورند. سالمندی مقطعی از زندگی است که چه بخواهیم و چه نخواهیم به سراغ‌مان خواهد آمد؛ پس باید تلاش کنیم با روی باز به استقبالش برویم و به آن به عنوان بخش سالم و عادی زیستن بنگریم. اینگونه می‌توانیم با نگرشی مثبت، تاریخچه‌ای مطلوب از خودمان به یادگار بگذاریم.



در سال ۱۹۱۸ طرفداران «چاری چاپلین» برای دیدن این کم‌دین به خیابان وال استریت آمدند