مطب

رهایی از درد پشت

سپیده سلیمی

مانند هر بیماری و ناراحتی فیزیکی دیگری در مورد دردهای پشت و کمر نیز به طور قطع پیشگیری بسیار آسان‌تر از درمان خواهد بود از این رو داشتن یک روش صحیح زندگی و رعایت نکات ساده‌ای که مانع به وجود آمدن ناراحتی‌های پشت و کمر می‌شوند از اهمیت زیادی برخوردارند.

در اینجا به ده نکته برای سلامت پشت و کمر اشاره می‌کنیم:

۱- برای بلند کردن اشیا و وسایل از زمین از زانو خم شوید نه از کمر.

۲- قابل توجه خانم‌ها: کفش‌های پاشنه‌بلند ممکن است زیبا به نظر برسند اما فشار زیادی را به پشت و کمر شما وارد می‌آورند پس پوشیدن کفش‌های پاشنه‌بلند را به ساعت‌های محدود در مهمانی‌ها اختصاص دهید و هنگام کار و خرید از کفش‌های پاشنه‌کوتاه استفاده کنید.

۳- از تشک‌های سفت و یا طبی برای خوابیدن استفاده کنید. این تشک‌ها از ابتلای شما به مشکلات پشت و کمر پیشگیری می‌کنند.

۴- اگر مجبور هستید ساعت‌های زیادی با کامپیوتر کار کنید سعی کنید از کامپیوترهای دسک‌تاپ یا رومیزی استفاده کنید زیرا در مقایسه با کامپیوترهای نوت‌بوک که اغلب بر روی پا قرار داده می‌شوند کمتر به حالت بدن شما صدمه می‌زنند و یا کامپیوتر نوت‌بوک خود را بر روی میزی با ارتفاع مناسب قرار دهید.

۵- به حالت و وضعیت بدن خود توجه داشته باشید. هر چند گاه یک بار از خود سئوال کنید چگونه نشسته‌اید و از نشستن به حالت خمیده پرهیز کنید. دست‌کم ساعتی یک بار بایستید، چندقدم راه بروید و چند حرکت کششی انجام دهید.

۶- اگر بچه بغل می‌کنید از بغل کردن او همیشه با یک دست بپرهیزید و نیز از حمل کیف دستی با یک دست نیز اجتناب کنید. سعی کنید میان زمان نگاه داشتن کودک یا کیف به هر طرف بدن‌تان تعادل ایجاد کنید. یک روش مناسب برای حمل کودک استفاده از وسیله‌ای به نام آغوش است که با بندهایی به بدن والد متصل می‌شود و وزن بچه را به طور یکنواخت بر بدن او وارد می‌کند.

در مورد حمل کیف به ویژه کیف مدرسه بچه‌ها که از وزن نسبتاً زیادی نیز برخوردار است بهترین انتخاب کیف‌های کوله‌پشتی است که علاوه بر بندهای کتفی با یک جفت بند به دور کمر شخص بسته می‌شوند. به این ترتیب وزن کیف به وزن کل بدن افزوده می‌شود. داشتن بند کمری برای کوله‌پشتی‌ها بسیار ضروری

است زیرا عدم وجود چنین کمربندی موجب می‌شود در هنگام حرکت و راه رفتن شخص کوله‌پشتی از بدن فاصله بگیرد و در واقع به پشت ضربه بزند. گویی وزنی از پشت شخص را به عقب می‌کشد و در چنین حالتی کوله‌پشتی خود به بدن فشار وارد می‌کند.

۷- هنگام خواب کسانی که به پهلو می‌خوابند باید از بالشی بلند برای زیر سر استفاده کنند و یک بالش نیز میان زانوهایشان قرار دهند و کسانی که به پشت می‌خوابند تنها کافی است یک بالش کوتاه زیر سر قرار دهند. اما خوابیدن بر روی شکم حالت مناسبی نیست و به فرم و حالت طبیعی بدن آسیب می‌رساند زیرا در درازمدت موجب افزایش گودی کمر می‌شود.

۸- مقدار زیادی آب بنوشید! مفاصل و ماهیچه‌ها بدون آب کافی نمی‌توانند سلامت بمانند. چنان که صبح‌ها قد خود را اندازه بگیرید حقیقتاً چند میلی‌متر بلندتر از شب خواهد بود. چرا که صفحات میان مهره‌های پشتی با جذب آب در طول زمانی که در خواب هستید اندکی باز و منبسط می‌شوند. اما همچنان که ساعات روز می‌گذرند آب موجود در این صفحات کاهش می‌یابد و آنها جمع شده و در نتیجه شما اندکی کوتاه‌تر می‌شوید.

۹- هنگامی که وزنی را حمل می‌کنید، حتی اگر کودکی باشد، از چرخاندن بدن به طرفین بپرهیزید.

۱۰- در آخر اگر درد یا ناراحتی در پشت‌تان احساس می‌کنید حتماً به پزشک مراجعه کنید. هر دردی نشان‌دهنده بروز مشکلی در یکی از اعضای بدن است که باید توسط متخصص شناسایی شده و با روش‌های درمانی خاص و یا حرکات ورزشی مشخصی درمان شود.

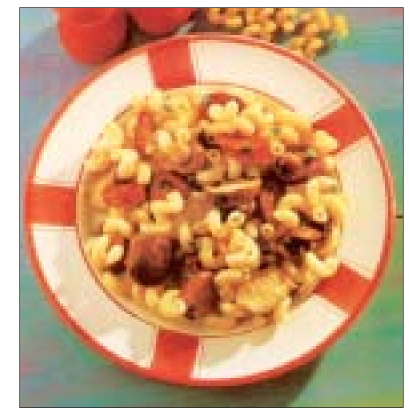
علاوه بر نکات بالا به خاطر داشته باشید که چنانچه قبلاً ذکر شد ورزش یکی از مهم‌ترین روش‌های حفظ سلامتی است چنان که متخصصین استئوپات (استخوان درمانی) معتقدند پیاده‌روی ۵ تا ۷ بار در هفته می‌تواند شما را از دردهای عودکننده پشت نجات دهد. یوگا نیز می‌تواند تاثیر فوق‌العاده‌ای بر افزایش انعطاف‌پذیری و تحرک بدن داشته باشد.

اصل پیشگیری بهتر از درمان است را به خاطر داشته باشید و با در پیش گرفتن روش صحیح تغذیه و ورزش کردن مستمر از سلامتی بدن‌تان که نعمتی بسیار ارزشمند است محافظت کنید. از آنجا که ذهن سالم در بدن سالم است داشتن بدنی سالم، روح و روانی سلامت و شاداب را نیز برای شما به ارمغان خواهد آورد.

بخش پایانی

ساده، راحت و سریع با ماکارونی

الهام اسمعیلی



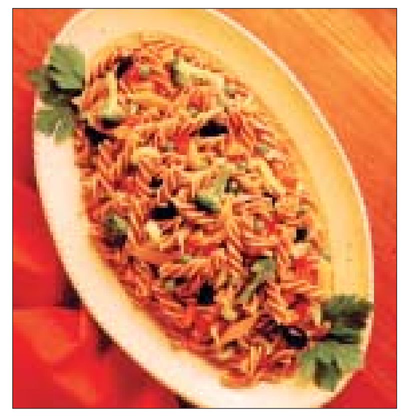
■ **خوراک ماکارونی پیچ با سوسیس و قارچ**

۶۰ میلی‌لیتر یا ۴ قاشق غذاخوری روغن زیتون- یک ساقه کرفس- یک حبه سیر- ۲۲۵ گرم سوسیس- ۲۲۵ گرم قارچ - یک قاشق غذاخوری آب لیموترش- یک قاشق غذاخوری پودر آویشن خشک شده و یا پودر ارگانو- نمک، فلفل، جعفری

طرز تهیه: ۱- ابتدا ماکارونی را به روش معمول پس از به جوش آوردن آب و اضافه کردن نمک و کمی روغن در آب ریخته و طبق دستور نوشته شده بر روی بسته‌بندی، آن را بپزید. سپس آب‌کشی کرده و مدتی صبر کنید تا سرد شود در این فاصله زمانی کرفس، سیر و قارچ را ریز خرد کرده و سوسیس‌ها را نیز حلقه کنید. ۲- روغن را در ماهیتابه ریخته و پس از داغ شدن آن، کرفس و سیر خرد شده را داخل روغن ریخته و به مدت ۵ دقیقه تفت دهید. البته این مدت بستگی به پخت کرفس‌ها دارد. لازم به ذکر است مراقب باشید که کرفس‌ها قهوه‌ای‌رنگ نشوند در ضمن شما می‌توانید ابتدا کرفس‌ها را تفت داده و سپس در مرحله‌ای نزدیک به پخت، سیرهای خرد شده را اضافه کنید تا سیرها نسوزند. ۳- سوسیس‌های حلقه‌حلقه شده را به روغن حاوی کرفس و سیر اضافه کرده و به مدت ۵ دقیقه مرتب به هم بزنید تا سوسیس‌ها سرخ شده و رنگ آنها مایل به قهوه‌ای شود. ۴- سپس قارچ‌ها را به همراه آب‌لیمو به مواد قبلی افزوده و مدت ۴ دقیقه همزمان همه مواد را دوباره تفت دهید. در طول این مدت مرتب مواد را به هم بزنید تا قارچ‌ها نرم شوند. ۵- نمک، فلفل و آویشن را به مواد اضافه کرده به هم بزنید. ۶- در پایان در ظرفی بزرگ این مواد را به ماکارونی پیچ اضافه کرده و با هم مخلوط کنید. برای تزئین و مزه‌دار کردن این خوراک کمی جعفری خرد شده بر روی آن ریخته و سرو کنید. یک پیشنهاد: این خوراک با پنیر پارمسان نیز بسیار خوشمزه می‌شود. بنابراین شما می‌توانید در پایان همزمان با جعفری خرد شده، مقداری نیز پنیر پارمسان رنده شده بر روی آن بریزید.

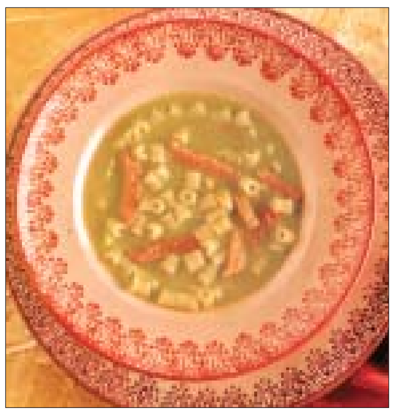
■ **سالاد ماکارونی با سبزیجات پخته**

- ۴۵۰ گرم ماکارونی پیچ- ۳ قاشق غذاخوری روغن زیتون- ۲ عدد هویج- یک دسته کوچک کلم بروکلی- ۱/۵ فنجان نخودفرنگی تازه- یک عدد فلفل قرمز یا زرد دلمه‌ای- دو ساقه کرفس- ۴ عدد پیازچه- یک عدد گوجه‌فرنگی بزرگ- سه‌چهارم فنجان یا ۷۵ گرم زیتون بدون هسته- یک فنجان پنیر چدار یا موزارلا و یا ترکیبی از هر دو- نمک و فلفل سیاه به میزان لازم



مواد لازم برای سس سالاد: ۳ قاشق غذاخوری سرکه - ۴ قاشق غذاخوری روغن زیتون- یک قاشق غذاخوری سس خردل- یک قاشق غذاخوری کنجد- ۲ قاشق چایخوری ترکیبی از سبزیجات معطر تازه خرد شده مثل جعفری، ریحان، نعنا و کمی پودر آویشن.

طرز تهیه: ۱- ماکارونی را در مخلوط آب و نمک در حال جوش ریخته و بگذارید تا خوب پخته و نرم شود. برای این منظور معمولاً حدود نیم‌ساعت زمان لازم است ولی به طور کلی به دستورالعمل روی جعبه مراجعه کنید. پس از آبکشی، ماکارونی را در زیر آب خنک گرفته تا مرحله پختن متوقف شود. سپس آن را به کاسه‌ای بزرگ منتقل کرده و ۳ قاشق غذاخوری روغن زیتون را به آن اضافه کرده و طوری به هم بزنید که ماکارونی به روغن آغشته شود. ۲- در قابلمه کوچک دیگری هویج، کلم بروکلی و نخودفرنگی را در آب بپزید. سپس آنها را درون آبکشی ریخته و بر روی این مخلوط سبزیجات نیز آب سرد بریزید. ۳- کلم بروکلی و هویج‌ها را خرد کرده و به همراه نخودفرنگی و زیتون‌های بدون هسته به ماکارونی اضافه کنید. گوجه‌فرنگی، فلفل، کرفس و پیازچه را نیز به صورت نگینی خرد کرده و به بقیه مواد بیفزایید. ۴- در ظرف دیگری مواد سس را با هم مخلوط کرده و سپس سس حاصله را بر روی مواد سالاد بریزید. سالاد را به صورت کامل به این سس آغشته کرده و برای اطمینان از مزه آن کمی از آن را چشیده و با توجه به ذائقه خود در صورت نیاز، نمک، فلفل، روغن زیتون و یا سرکه اضافه کنید. در پایان پنیر رنده شده را بر روی سالاد ریخته و مدت ۱۵ دقیقه صبر کنید تا سالاد کاملاً سرد شده و سپس میل کنید.



■ **سوپ ماکارونی با نخودفرنگی**

۱۵ گرم ماکارونی ریز- دو قاشق غذاخوری روغن مایع گیاهی- یک دسته پیازچه- ۳۵۰ گرم نخودفرنگی- پنج فنجان آب مرغ- چهار قاشق غذاخوری خامه- نمک و فلفل به اندازه کافی- ۲۲۵ گرم گوشت ران گوساله

طرز تهیه: ۱- پس از پختن و در نهایت آبکش کردن ماکارونی‌ها آنها را دوباره درون قابلمه‌ای ریخته و با آب سرد پر کنید سپس آن را در گوشه‌ای بگذارید تا سرد شود. ۲- در ظرف دیگری کمی روغن مایع ریخته و پیازچه‌های خرد شده را داخل روغن به اندازه‌ای تفت دهید تا نرم شود. سپس نخودفرنگی و آب مرغ را به آن اضافه کرده و بر روی شعله کم اجاق گاز قرار دهید تا کم‌کم نخودفرنگی‌ها نیز بپزند این مدت زمان معمولاً یک ربع تا نیم ساعت است. ۳- پس از پخت کامل نخودفرنگی آن را به داخل مخلوط‌کن یا همان خردکن ریخته و مایه‌ای صاف و یکدست را ایجاد کنید. سپس دوباره به داخل قابلمه انتقال دهید. حال گوشت ران گوساله پخته شده را به صورت خلال‌های باریک بریده و به همراه ماکارونی‌ها به این مایه اضافه کنید. دو تا سه دقیقه آن را بر روی شعله اجاق گاز حرارت داده و نمک و فلفل را به میزان لازم به آن بیفزایید در پایان خامه را در سوپ ریخته و سرو کنید.

یوگا، همبستگی بین خورشید و ماه

گفت و گو با مسعود مهدوی، نخستین یوگی ایران

آیدا رمضانی

■ **شما در گفت‌وگوهایتان جایگاه خاصی برای دریافت‌های حسی نسبت به اندوخته‌ها و دانسته‌های ذهنی قائلید. چرا این برتری نسبی را می‌دهید؟**

زمانی که ما می‌خواهیم دانشی را فرابگیریم اگر صرفاً با ذهن و منطق خود آن را دریافت کنیم امکان به فراموشی سپردن آن زیاد است و فقط فضای دانستن و می‌دانم آن در تمام عمر همراه ماست. ولی وقتی هنگام فراگیری عواطف و احساساتمان را موازی با آن حرکت دهیم همان فضای میان دو ماهی تولید خواهد شد. در احساسات ما انرژی و قدرت نهفته است و در منطق ما هوش و یادگیری. اگر ما صرفاً هوش و یادگیری را به کار گیریم به پایداری و دوام دست نمی‌یابیم و اگر تنها حسمان را به کار بیندازیم به تجربه‌ای دست می‌یابیم که در آن آگاهی نیست. ولی وقتی هر دو را توأمان به کار بگیریم هم آگاه به فضای یادگیری هستیم و هم میل به تجربه‌کردن داریم. چون حس ما کنار منطق ما قرار می‌گیرد.

■ **اگر ممکن است درباره فضای امکان صحبت کنید. منظور شما از این فضا چیست؟**

فضای امکان، یک فضای واقعی و قابل حس است که هر انسانی در خودش دارد. ولی کسانی که از نیروهای خودشان به طور محدود استفاده می‌کنند از این فضا غافل هستند. فضای امکان همان طور که از اسمش پیداست امکانات را در دل خودش دارد. فرض کنید می‌خواهید زبان فرانسه یاد بگیرید. به آموزشگاه می‌روید یا استاد می‌گیرید. در شبانه‌روز ۸ ساعت می‌خوابید، سرگرمی‌ها، اهداف و کارهای روزمره و ارتباط‌های خانوادگی و اجتماعی خود را هم دنبال می‌کنید. در این صورت در حد امکاناتی که برای یادگیری زبان قائل شدید زبان فرانسه را فرامی‌گیرید. اما وقتی که ارتباط شما با زبان یک ارتباط حسی شود، همه چیز تغییر می‌کند. فرض کنید شما عاشق زبان فرانسه هستید و از تن صدای کسی که به زبان فرانسه گفت‌وگو می‌کند لذت می‌برید و کنجکاوانه می‌خواهید ادبیات زبان فرانسه را یاد بگیرید. هر چه بیشتر آموزش می‌گیرید، علاقه و شیفتگی شما شروع به کار می‌کند. وقتی شما با این جایگاه با زبان فرانسه ارتباط برقرار می‌کنید، فضای امکان خودش را آشکار می‌کند. یعنی ممکن است به جای یادگیری ۵۰ لغت در روز ۵۰۰ لغت فرابگیرید و هیچ وقت هم از یاد نبرید. اینجا فضای امکان شما را در جایگاهی قرار می‌دهد که با چارچوب‌های شناخته شده روانشناسی و جامعه‌شناسی و حتی بهداشت ذهن ممکن است مغایرت داشته باشد. شما کمتر از ۸ ساعت خوابیده‌اید و این طبق تعاریف بهداشت ذهن، می‌بایست روی هوش و میزان یادگیری شما تاثیر معکوس بگذارد. در واقع فضای امکان این امکان را به وجود می‌آورد که شبی ۸ ساعت بخوابد و ۵۰۰ لغت هم فرابگیرد. ولی در فضای محدود و چارچوبی شما امکان آن را ندارید که از خواب و خوراکتان کم کنید و بافت و هارمونی زندگی‌تان را تغییر دهید و بتوانید فراگیری خودتان را افزایش دهید. در فضای امکان (دستش را به هم می‌زند) حتی امکان عواملی که شما تصورش را هم نمی‌توانید بکنید به وجود می‌آید. این فضا را عرفا فضای عشق توصیف کرده‌اند همان فضایی که مولوی با شمس تجربه کرد و از آن فضای امکان مثنوی چندجلدی پدید آمد که حتی بعد از گذشت قرن‌ها نه‌تنها بوی تکرار و ملامت به خود نگرفت بلکه هر روز فضای پویا و تازگی آن بیشتر به دنیا معرفی می‌شود. یک چنین چیزی از فضای امکان متولد می‌شود.

■ **در واقع شما فضای امکان را جایی می‌دانید که انسان به احساسات و عواطف خویش اجازه رشد می‌دهد و با تکیه بر آنها حرکت می‌کند؟**

ساده‌تر بگویم جایی که احساسات و منطق ما با هم هماهنگ هستند، یعنی پشتوانه منطق قدرت احساسات ماست و پشتوانه احساسات ما آن تائید و حمایتی است که منطق از آن می‌کند. اینجا فضای فوق‌العاده‌ای است. هر انسانی که نبوغ را تجربه کند در حقیقت در فضای امکان است.

■ **به‌جای خوبی رسیدیم. چطور می‌توان زندگی در لحظه را تجربه کرد و از این جایگاه به گذشته و آینده نگاه کرد؟**

زندگی در لحظه یعنی همین لحظه که شما از من سئوال می‌کنید با سئوال خودتان کاملاً همراه باشید. یعنی بدانید این سئوال را برای چه می‌پرسید یعنی سئوالتان را حس کنید. یعنی با فضای عملی که انجام می‌دهید یکی باشید. و من که پاسخ شما را می‌دهم اگر در لحظه حضور داشته باشم گوشم و شنوایی‌ام صد درصد به سئوال شما است. و سئوال شما را کاملاً و به قول معروف با گوش دلم می‌شنوم. یعنی حواس پرتی ندارم. ذهنم متمرکز به کاری که در آینده می‌کنم یا در حساب‌های گذشته نیست. اگر یکی از این دو حالت برقرار باشد، الان سئوال شما را نمی‌شنوم. نمی‌شنوم یک اصطلاح کامل است یعنی اینکه من منظور شما را می‌گیرم ولی سئوال شما را نمی‌گیرم. در واقع گوش ظاهری من ارتباط با صوتی که پخش می‌شود دارد ولی آگاهی مرکزی و توجه‌ام هیچ ارتباطی با این صدا ندارد. در آن حالت من پاسخ سئوال شما را نمی‌دهم بلکه جواب آن چیزی را می‌دهم که از قبل آماده کرده بودم. یعنی با واقعیت اکنون هیچ ارتباطی ندارم. جایگاه اکنون یا زمان حال یک جایگاه خیلی واقعی است. من بازمی‌گردم به سئوال شما که در زمان حال نگاهمان به گذشته و آینده به چه صورت است. کسی که در لحظه حال زندگی می‌کند یا با لحظات واقعی زندگی‌اش در ارتباط است این فرد طراحی آینده را خیلی واقعی و مطابق با احتیاجات خودش و با استفاده از حداکثر امکانات ذهنی و جسمی خودش انجام می‌دهد و اگر هم بخواهد به گذشته رجوع کند از جایگاه حال به روشنی می‌تواند به گذشته خود نگاه کند و از گذشته‌اش چکیده آن فضا را به زمان حال بیاورد که این چکیده نامش تجربه است. ولی وقتی که در زمان حال نباشیم و به دغدغه‌های آینده خود متکی باشیم یا افسوس گذشته با ما همراه باشد، در آن صورت آینده برای ما همواره بار نگرانی و گذشته بار پشیمانی خواهد داشت. ولی وقتی با لحظات اکنون‌مان در ارتباط باشیم و در آن

حضور واقعی داشته باشیم گذشته برای ما به‌صورت تجربه تجلی می‌کند و آینده به‌صورت امید و فضایی ناشناخته و پر از حیرت و کنجکاوی خودش را بروز می‌دهد.

■ **شما از تجربه و چکیده‌ای که از گذشته به حال می‌آوریم صحبت کردید. تجربه در هر حال جایگاهی در ذهن ما دارد. ما چیزی را به‌عنوان خاطره تجربه در ذهن خود حمل می‌کنیم و حسش را با خود در زمان حال همراه می‌کنیم. تجربه‌ها خواه‌ناخواه پیش‌داوری به‌همراه دارند. چطور می‌توانیم از تجربه در حال خلاقانه استفاده کنیم؟ منظورم از استفاده خلاق آوردن تجربه در زمان حال با فراغت ذهن است.**

چیزی که عملکرد ما را تشکیل می‌دهد، مخلوطی از دو فضا است. (من البته از انسان پویا حرف می‌زنم، انسانی که در زمان حال زندگی می‌کند.) همیشه عملکرد و تصمیمات این فرد و هر کاری که در زندگی می‌کند از این دو فضا تشکیل شده است. یک فضا، آگاهی زمان حالش است که با همه عوامل موجود در لحظه در ارتباط است و فضای دیگر همان چیزی است که از گذشته در عملکرد لحظه آن فرد تاثیر می‌گذارد. اما ما می‌توانیم از گذشته نگرانی و احتیاط و ملاحظه در حد فوق‌العاده را در زمان حال پیاده کنیم که در این صورت نام آنچه از گذشته با خود به این لحظه آورده‌ایم دیگر تجربه نیست. یعنی انسان برداشتش از گذشته این است که اگر مثلاً این حرکت را انجام دهد امکان دارد سقوط کند یا به بن‌بست برسد.

■ **یعنی ذهنش شرطی می‌شود؟**

کاملاً. این تجربه زمان گذشته نیست، بلکه این فرد تفسیرات خودش را از زمان گذشته با خود به همراه آورده است اما فضای دوم آن است که ما با اطلاعاتی که در زمان گذشته در ضمیر خود ثبت کردیم، وقایع زمان حال را ببینیم. در این حالت آن فرد در حال تغییر گذشته نیست و اغراق‌آمیزش نمی‌کندش. بلکه گذشته را به‌صورت اطلاعات خنثی با عمل پویای زمان حالش به هم می‌آمیزد. می‌توانیم به این صورت توصیف کنیم: مناسب‌ترین و کامل‌ترین عملی که او می‌تواند در این لحظه انجام دهد این مناسب‌ترین و کامل‌ترین نسبی است یعنی عملی که با توجه به امکانات موجود زندگی کنونی‌اش می‌تواند انجام دهد.

■ **چگونه می‌توانیم آینده خلاق و پویا را با استفاده از امکانات موجود در لحظه حال ترسیم کنیم؟**

اگر ما نسبت به گذشته خود خیال راحت نداشته باشیم. یعنی الان که شما اینجا نشستید ذهنتان درگیر کارهای نیمه‌تمام گذشته نباشد. در این صورت با تمامیت ذهن و توجهتان اینجا نشستید. این جایگاه خیلی پرقدرت و کامل است در حالی که اگر ذهن ما متصل به اعمال نیمه‌تمام گذشته باشد، جایگاه ضعیفی است که هویتی تار و محو دارد. اگر ما در جایگاه تمامیت که ریشه آن هم تفکیک این لحظه با گذشته است، حضور داشته باشیم، می‌توانیم طراحی آینده را به درستی انجام دهیم در این صورت تمامی امکانات ذهنی‌مان مثل اراده، حافظه، قوه تشخیص و قدرت انتخاب به درستی کارشان را انجام می‌دهد. درحالی که در جایگاه قبل عوامل و امکانات ذهنی ما درگیر گذشته هستند. یعنی ما نمی‌توانیم درست انتخاب کنیم چون با انتخاب قبلی خودمان هم حالت شفاف نداشته‌ایم.

■ **چطور می‌توانیم کار نیمه‌تمام گذشته را در آینده به انجام برسانیم.**

فقط با یک برنامه‌ریزی دقیق: همت، از خودگذشتگی و مدیریت کامل ذهن. این مدیریت خودبه‌خود در تمام رفتار و کارهای روزانه ما منعکس می‌شوند. در آن صورت می‌توانیم بخشی از کارهای گذشته را که به رشد و بهبود زندگی ما کمکی نمی‌کنند با خیال راحت و با قاطعیت رها کنیم و بخشی از کارهایی که می‌توانند به رشد بنیادی فضای معنوی و اقتصادی ما کمک کنند با تمام انرژی و توان به انجام برسانیم.

■ **شما یک سئوال کلی در کلاس‌هایتان مطرح می‌کنید. «زندگی از نظر شما چه تعریفی دارد؟» حالا من از شما می‌پرسم به این سئوال کلی که بی‌نهایت هم می‌تواند جواب داشته باشد چه پاسخی می‌دهید؟**

اگر واقعاً بخواهم صادقانه با تمام حس و دلم به این سئوال جواب دهم، باید بگویم زندگی را من هر لحظه یک‌جور تعبیر می‌کنم. ممکن است تعریفی که من مثلاً سال گذشته از زندگی داشتم، با تعریفی که الان می‌کنم متفاوت باشد. زمانی که آدم خوشحال است زندگی برایش تعبیر فضای شاد و انبساط دارد. زمانی که آدم با ذهنش کار می‌کند، زندگی برایش فضای منطق و برنامه‌ریزی و مدیریت است. زمانی که انسان درخواست یا آرزویی دارد، زندگی سراسر پویش و حرکت و به‌دست آوردن است. زمانی که با مشکلی مواجه است زندگی مبارزه است. زمانی که به دیگران عشق می‌ورزد و عشق دیگران را دریافت می‌کند، زندگی سراسر عشق و معنویت است. زندگی جریانی از انرژی حیاتی است که در لحظه‌ای در کسری از لحظات هیچ وقت ایستایی ندارد. زندگی به عبارت دیگر تابلویی است کاملاً سفید و این ما هستیم که بر روی آن نقاشی می‌کنیم، اگر تابلوی زندگی ما پر از مشکلاتی باشد که از گذشته با خود آورده‌ایم زندگی چیزی جز درد و رنج نیست. ولی اگر موفق شویم با کمک شیوه‌هایی یا تحولی که در خود ایجاد می‌کنیم این تابلو را از گذشته پاک کنیم در آن صورت می‌توانیم دلخواه‌ترین و مناسب‌ترین تصویر را برای آینده خود ترسیم کنیم و در این صورت می‌گویم آینده در اختیار ما است. زندگی آن چیزی است که به خودی خود وجود دارد و هیچ ذهن بشری نمی‌تواند آن را تفسیر کند. یعنی به قدری این ماهیت واقعی، پرقدرت و جاری است که ذهن محدود ما نمی‌تواند آن را تعریف کند. من هرچه در فضاهای شناخته شده و ناشناخته‌ای بروم که به آن اطمینان دارم، باز هم این توصیفات از فضای ذهنی کوچک من است و نمی‌تواند زندگی را آن‌طور که هست بیان کند.

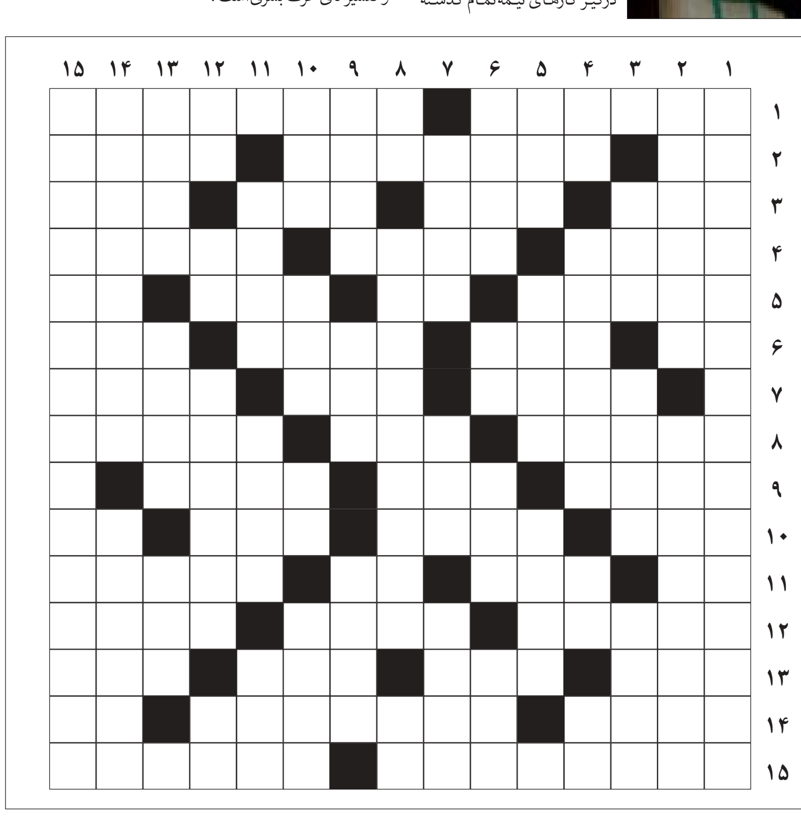
■ **در نهایت نمی‌خواهید زندگی را در یک جمله تعریف کنید؟**

زندگی، یک جریان واقعی و خارق‌العاده و به دور از تمام تعریف‌ها و تفسیرهای عرف بشری است.

بخش پایانی

جدول شماره ۶۰۸

فرهنگ امامی
Farhang_Emami@yahoo.com



افقی:

۱- نام قومی از اقوام ترک و ترکمن آلتایی که در نواحی شرقی خاک روسیه و در دامنه سلسله جبال اورال زندگی می‌کنند- تعبیری کنایی برای این جهان فانی. ۲- کوشش و تلاش- نیم‌خورده دیگران- پایتخت جمهوری چک. ۳- از شهرهای باستانی که مرکز علم و فرهنگ بود- یکی از حبوبات- الفت و علاقه- صدای گوشخراش مگس. ۴- محکم و استوار- رهبر گروه فدائیان اسلام- شهر و بندری مهم در فرانسه. ۵- فراهم یا آماده کردن- فرمان اتومبیل- شکار و نخجیر- خویشاوند. ۶- اندازه و مقدار- دست نخورده- قبول کردن و جواب گرفتن- واحد اختلاف پتانسیل. ۷- سرپیچی از حد معمول- گناه و خطا- جذاب و دلربا. ۸- فهمیدن و درک کردن- صومعه- طبقه بالای سالن سینما. ۹- رودخانه در لفظ انگلیسی- پاک از تهمت- خواهر دارا. ۱۰- سینمای آبادان- غیردولتی- تنه درخت- خط‌کش مهندسی. ۱۱- شبیه و مانند- افتاده به رو- پهلوان و دلیر- آنچه سوای ذات باری‌تعالی باشد. ۱۲- جنجال بر سر استفاده صلح‌آمیز از نوع هسته‌ای آن کماکان ادامه دارد- انبار گندم- قصه‌گو. ۱۳- ناپاک و پلید- گرمی و عشق- استان بادگیرها- غرور و خودبینی. ۱۴- آنچه برای آرایش صحنه به کار رود- مقطع تحصیلی فوق دیپلم- سوره قرآنی. ۱۵- امتحان نشده- معادل ولرم.

عمودی:

۱- آگاه کردن و اطلاع دادن در اصطلاح اداری. ۲- کشیدگی و راستا- عنوان کتابی از نیکلای گوگول نویسنده روسی. ۳- نصف از وسط- یکی از دو طرف ازدواج- بدنام و بی‌آبرو. ۴- گفت‌وگوی خودمانی- متقی و پارسا- قطعه نظامی- گل سرخ. ۵- آنچه در میان مردم متداول شده باشد- به معنی تیر هم گفته شده- کتاب معروف ژان ژاک روسو. ۶- غران و خشمگین- مخترع تلفن- تخم و دانه- پژواک و انعکاس. ۷- تمدن قدیمی بخش وسطای رود دجله- زنگ و جرس- سیاهی شهر از دور. ۸- حرف جر به معنی از- خاصیت یک مدار برقی که در اثر تغییر جریان در آن مدار یا مدار مجاور موجب القای نیروی برق‌رانی شود- راه کوتاه. ۹- رسوم و سنن- نشان و علامت- نام دو تن از خلفای اموی. ۱۰- گرو نهادن- بت- صحنه نمایش- در حال وزیدن. ۱۱- شنوا و شنونده- ریز نمرات- پست و فرومایه. ۱۲- توپ میان‌تهی- نام ترکی- سفیر مشهور ناپلئون در دربار فتحعلیشاه- دریای عرب. ۱۳- شادمانی و نشاط- خانه کنار دریا- نادرستی. ۱۴- مخترع آمریکایی بلندگو- سازمان تولید و انتقال نیروی برق. ۱۵- از مکاتب فلسفی قرن بیستم که هستی را در آزادی انسان از مناسبات انسانی و در رویارویی با مرگ می‌داند، اصالت وجود نام دیگر این مکتب است.

حل جدول ـ ۶۰۷

گفتار ها

دو حرفی پردردسر

نیوشا میربابایی

تنها دو حرف. که با این وجود بلند گفتن آن برای خیلی‌ها سخت‌تر از گفتن جملات متعدد است، جملاتی مثل خواهش می‌کنم، خوشحال می‌شوم، چه کاری باید انجام دهم، افتخار می‌دهید و خلاصه تکرار جملات کلیشه‌ای که تعداد حرف‌هایش بی‌شک چند برابر حروف به کار گرفته شده در «نه» است! اغلب ما از گفتن این دو حرف ساده پرهیز می‌کنیم و خود (و احتمالاً چندین و چند نفر بی‌گناه دیگر) را با یک مجموعه طولانی از دردسرها و مشکلات ناشی از نگفتن همین «نه» ساده روبه‌رو می‌سازیم. به عبارت دیگر پشت این مانع به ظاهر کوچک موفقیت در جا می‌زنیم، و کلی فرصت و امکان بزرگ و کوچک را از خودمان می‌گیریم. خیلی از ما طوری بزرگ شده‌ایم که دائماً سعی می‌کنیم دیگران را راضی و خوشحال نگه داریم و با نگفتن این کلمه دو حرفی نیز فداکارانه و اغلب ساده‌لوحانه با تصور اینکه داریم دیگران را خوشحال می‌کنیم خود را گرفتار عواقب و پیامدهای سنگین نگفتن نه یا همان گفتن بله نابجا، می‌کنیم. در صورتی که می‌توانیم راه‌های دیگری را برای راضی نگه داشتن و خوشحال کردن دیگران انتخاب کنیم.

به هر حال اگر شما هم از بله گفتن‌های نابجا (یعنی از همان عوارض ناشی از نه نگفتن‌ها)، خسته شده و به زبان ساده می‌خواهید نه گفتن را تجربه کنید، خوب است قبل از پاسخ دادن به درخواست‌های دیگران این موارد را در گوشه و کنار ذهنتان داشته باشید:

۱- وقتی کسی از شما درخواستی می‌کند، همیشه می‌توانید از او چند لحظه‌ای برای فکر کردن زمان بخواهید، و در این زمان تمام جوانب موضوع را در نظر بگیرید. می‌توانید از روش سئوال‌سازی کوتاه در مورد مسئله‌ای که با آن مواجه شده‌اید کمک گرفته و از خود سئوالات روشنی بپرسید و جواب‌ها را هم به همان روش در ذهن خود به تصویر بکشید. این سئوال و جواب‌ها شما را به نتایج حاصل از انجام یا عدم انجام درخواست صورت گرفته، نزدیک‌تر می‌کند.

۲- در مرحله بعد اگر به این نتیجه رسیدید که گفتن نه بهترین پاسخ، در شرایط موجود است پس با خیال راحت (البته به روشی درست) نه بگویید و از گفتن آن نگران نباشید.

۳- در هنگام گفتن کلمه «نه» مستقیم در چشم طرف مقابل نگاه کنید، و با صدایی واضح و بلند نه بگویید، حتی با حرکت سر موضوع را کاملاً تاکید کنید.

۴- یادتان باشد، اگر بله را در حالی که می‌خواهید نه بگویید به زبان بیاورید، علاوه بر اینکه از موضع راستی خارج شده‌اید، حسی از بی‌میلی و سنگینی برای انجام آنچه عهده‌دار انجامش شده‌اید را نیز خواهید داشت، پس فشارهای مضاعفی را هم در طول انجام عمل متحمل می‌شوید. این همان قیمتی است که شما برای نگفتن یک نه ساده مجبورید بپردازید. (البته این تازه فقط بهای ظاهری موضوع است چون خلاصه بی‌صداقتی از موضع راستی خارج است و ناراستی را هم که خودتان می‌دانید چه بلاها بر سر آدم می‌آورد!!!)

۵- اگر می‌خواهید به کسی که در حال حاضر تحت فشار موارد مختلفی قرار دارد نه بگویید بهتر است این نه گفتن بسیار

صمیمانه، نرم و ساده و در عین حال همراه با پاسخی از سر همدلی بوده و به شکلی باشد که حداقل اگر فشار او را کم نمی‌کند، افزایش هم ندهد. سعی کنید در چنین مواقعی به راه‌حل‌های دیگری هم فکر کنید. برای مثال به دوستتان که از شما می‌خواهد کودکش را نگه دارید تا به دکتر برود، می‌توانید بگویید نه! لطفاً مرا ببخش. می‌دانم که پیدا کردن فرد دیگری برایت سخت است اما من کار مهمی دارم و به کسی قول داده‌ام، بیا با هم فکر کنیم شاید بتوانیم کس دیگری را پیدا کنیم، مثلاً همسایه‌تان چطور است؟! می‌خواهی من با او صحبت کنم؟!

۶- یادتان باشد، که اولین کلمه نه باشد. یعنی جمله خود را با این کلمه دو حرفی شروع کنید. این کار موضوع را در طول گفت‌وگو ساده‌تر می‌کند پس به جای اینکه از ابتدا سعی کنید به بیراهه بزنید و آسمان و ریسمان ببافید خیلی ساده از همان اول نه بگویید. منظور این است که اگر واقعاً بهترین پاسخ «نه» است پس همین کلمه را ادا کنید و به روش‌های متفاوت و دردسرساز آن روی نیاورید؛ روش‌هایی نظیر روش «محبوب بمانم». در این روش فرد با اینکه می‌خواهد نه بگوید اما تمام تلاش خود را نیز به کار می‌برد تا مبادا از محبوبیت‌اش در نزد طرف مقابل کم شود. در این روش که خیلی هم شایع است نه گفتن معمولاً با معذرت‌خواهی و توجیهات پیاپی و تعارفات کلامی صورت می‌گیرد، همراه با یک رشته طولانی از من‌من کردن‌های مکرر و ادای کلماتی مانند: نمی‌دانم چه باید بگویم، عذر تقصیر مرا بپذیرید، واقعاً شرمنده‌ام، معذرت می‌خواهم، در فرصتی دیگر جبران می‌کنم و... خلاصه کلی کلمات قلمبه و تغییر رنگ و خم و راست شدن و وجدان درد و از این جور چیزها از علائم اولیه آن است. بعضی از روش‌های نه گفتن خیلی نامناسب‌اند. نه گفتن‌هایی از قبیل: دیوانه شده‌ای، چه شوخی بی‌مزه‌ای و... یا شکلی از نه گفتن که معمولاً با نوعی حمله و تهاجم و گاهی اهانت به فرد درخواست‌کننده همراه است نظیر تو اصلاً نمی‌فهمی، حتی شرایط را هم درک نمی‌کنی، اگه فقط کمی فکر می‌کردی هرگز چنین درخواستی را نمی‌کردی، خوب معلوم است که من هرگز وقتم را برای انجام کار بی‌اهمیتی مثل این هدر نمی‌دهم. یا باز هم مثل همیشه در خواست‌های نابجا، یک کم فکر کن جانم! و... بنابراین بهتر است از همان نه صادقانه استفاده کنیم، پس برای تمرین و در ابتدا توصیه می‌کنم از نه گفتن به چیزهای کوچک شروع کنید. مثلاً: وقتی به شما پیشنهاد خرید چیزی که مورد نیازتان نیست می‌شود. به تلفنی که درست وسط ساعت استراحت شما زنگ می‌زند. حتی درخواست تست‌کننده عطر در فروشگاه هم می‌تواند فرصت خوبی برای تمرین نه گفتن را در اختیارتان قرار دهد. پس این فرصت‌ها را از دست ندهید. نه گفتن را به عنوان یک پروژه برای خودتان اجرایی کنید.