مطب

رهایی از درد پشت

سپیده سلیمی

بخش اول

درد پشت یکی از متداول‌ترین دردهای معمول در میان بزرگسالان است. بخش بزرگی از جمعیت بزرگسالان جهان از ناراحتی‌ها و درد پشت و کمر رنج می‌برند و اغلب این افراد بین سنین ۲۵ تا ۵۵ سال هستند. این درد آنها را روزها و بلکه گاه هفته‌ها از کار روزانه عاجز کرده و به استراحت وامی‌دارد. با این حال بیشتر ما پس از بهبود درد زندگی عادی را از سر می‌گیریم و در پی یافتن علل درد یا ریشه‌کن کردن آن نیستیم چرا که دردهای پشت خطرناک محسوب نمی‌شوند. اما آیا رهایی از چنین دردی برای همیشه ارزش کمی تلاش و پیگیری را ندارد؟

ساختمان بدن انسان آفرینشی بسیار هنرمندانه دارد. پشت ما که ناحیه‌ای از پایین کمر تا بالای کتف‌ها را دربرمی‌گیرد از قابلیت‌های متعددی برخوردار است: خم می‌شود، به طرفین می‌چرخد و تکیه‌گاه بدن است. در گودی میان پشت نیز ستون مهره‌ها قرار گرفته که نخاع را دربرمی‌گیرد و مرکز اعصاب و کنترل کل بدن است. پشت بخش حساسی از بدن است که عملکرد صحیح آن با بسیاری از حرکات ما مرتبط است، حرکت دست‌ها، سر و حتی راه رفتن با حذف عملکرد پشت ناممکن می‌شود. چنان که اگر از کسانی که از درد دائمی پشت رنج می‌برند سئوال کنید به راحتی لیستی از حرکاتی که از انجام آن محروم شده‌اند برایتان شرح خواهند داد. با این حال هر سال عده بیشتری از مردم دچار مشکلات و ناراحتی‌های پشت و کمر می‌شوند. اما چرا؟

بد نیست نگاهی به روش زندگی نسل امروز داشته باشیم. روش زندگی ما ایرانیان یکی از کم‌تحرک‌ترین شیوه‌های زندگی است مگر آنکه جزء کارگرانی باشیم که با کار بدنی امرارمعاش می‌کنند. در ذهن خود به این سئوالات پاسخ دهید: روزانه چند ساعت از وقت خود را به‌صورت نشسته می‌گذرانید؟ چند ساعت پشت میز اداره می‌نشینید؟ چند ساعت با کامپیوتر کار می‌کنید؟ چه مدت رانندگی می‌کنید؟ چند ساعت پشت میز غذا می‌نشینید؟ چه مدت در هفته تلویزیون تماشا می‌کنید؟ آیا هرگز برای رسیدن به

مقصدتان (خانه، محل کار یا غیره) پیاده‌روی می‌کنید یا همواره به‌وسیله وسایط نقلیه موتوری راه را طی می‌کنید؟ چند ساعت در هفته ورزش می‌کنید؟

اگر تمام ساعاتی را که به صورت نشسته گذرانیده‌اید جمع کنید از اینکه تاکنون پاهایتان دچار آترونی نشده و تحلیل نرفته‌اند تعجب خواهید کرد. اغلب ما مشاغلی کم‌تحرک داریم و بیشتر وقتمان را پشت میزها سپری می‌کنیم. به ندرت مسیری را پیاده طی می‌کنیم، ضمن آنکه عده کمی از ما به‌طور مرتب و دائم ورزش می‌کنند. نشستن به مدت زیاد فشار زیادی را به بخش پایینی پشت وارد می‌آورد. همچنین موجب ضعیف شدن پاها می‌شود به این معنا که قدرت و قابلیت انعطاف پاها را کاهش می‌دهد و در نتیجه فشار روی پشت بیشتر می‌شود. بر اثر ماندن به حالت نشسته برای مدتی طولانی مفاصل سفت می‌شوند و تعادل ماهیچه‌ای کل بدن برهم می‌ریزد. تصور کنید زمانی که پشت یک میز کامپیوتر نشسته‌اید زانوها خم می‌شوند که موجب جمع شدن زردپی پشت ران‌ها می‌شود. ماهیچه‌های جلوی نشیمنگاه کوتاه و جمع می‌شوند که خود کشیدگی و باز شدن ماهیچه‌های پشتی را موجب می‌شود. از آنجا که حالت نشستن اغلب ما به شیوه صحیح نیست ماهیچه‌های سینه جمع و ماهیچه‌های بخش بالای پشت کشیده می‌شوند. واضح است که قرار گرفتن بدن به این وضعیت برای زمانی طولانی موجب بروز اشکال در ماهیچه‌های مذکور خواهد شد. خلاصه اینکه بدن انسان برای بی‌تحرک ماندن ساخته نشده است و اگر نحوه زندگی ما به این صورت باشد دچار مشکل خواهیم شد.

یکی دیگر از عوارض یک زندگی کم‌تحرک بالا رفتن وزن و چاقی است که در کنار حالت بد بدن چه به‌صورت ایستاده و هنگام راه‌رفتن و چه در زمان نشستن و همچنین عدم عادت به ورزش مستمر و منظم رایج‌ترین عوامل پشت‌درد را تشکیل می‌دهند. بی‌شک همه ما برای گذران زندگی باید کار کنیم و واضح است که زندگی پرمشغله امروزی زمان زیادی را برای رسیدن به وضعیت سلامتی بدنمان در اختیار ما نمی‌گذارد. نیاز به طی سریع مسافت‌ها میان خانه و محل کار و احتمالاً ده‌ها مقصد دیگر که باید در طول روز خود را به آنها برسانیم حتی امکان پیاده‌روی در این مسافت‌ها را از ما می‌گیرد. اما اگر صادقانه فکر کنیم و «تصمیم بگیریم» برای «خودمان» کاری کنیم حتماً در طول هفته ساعاتی یا حتی دقایقی را برای رسیدگی به وضعیت سلامتی بدنمان خواهیم یافت. نکته کلیدی در این میان تصمیم گرفتن و احساس نیاز واقعی است. ورزش بهترین دوست بدن است. ورزش مستمر و صحیح ماهیچه‌های تنبل را قوی می‌کند، حالت کلی بدن را بهبود می‌بخشد، استخوان‌ها را تقویت می‌کند، سفتی و خشکی مفاصل را از میان می‌برد و در مجموع قابلیت تحرک بدن را بالا می‌برد. متخصصین استئوپاتی (استخوان‌درمانی) معتقدند ۱۵ دقیقه ورزش در روز به‌طور مستمر می‌تواند تا حد قابل ملاحظه‌ای احتمال بازگشت دردهای پشت و کمر را کاهش دهد.

از سوی دیگر ورزش موجب تنظیم وزن شده و از این طریق نیز مانع ایجاد فشار اضافی بدن می‌شود. پیروی از یک رژیم غذایی سالم و متعادل به کنترل وزن و در نتیجه بهبود وضعیت فیزیکی بدن کمک چشمگیری می‌کند. اما به خاطر داشته باشید اگر در حال حاضر از درد پشت رنج می‌برید بهتر است ورزش‌های خاصی را که پزشک متخصص با در نظر گرفتن مشکلات بدن شما تجویز می‌کند انجام دهید.

به خورشید سلام کنیم

مصاحبه با اولین یوگی ایرانی

آیدا رمضانی

مسعود مهدوی برای آنهایی که یوگا را می‌شناسند، نامی آشنا است. سال‌ها است که یوگا را آموزش می‌دهد. هر که پای صحبت‌هایش می‌نشیند و در دوره‌ها و کلاس‌هایش شرکت می‌کند از تاثیر شیوه‌های او، گفتار و رفتار اثرگذارش حرف می‌زند. مسعود مهدوی انسان آرامی است. در سکوت به باورهایش رنگ عمل می‌پوشاند. صندلی کلاس‌هایش پر از چهره‌هایی است که رنگ تجربه‌های متفاوت زندگی را با خود دارند، هر کدام از نسلی متفاوت با عقاید و باورهای مختلف. اما وقتی در کنار او قرار می‌گیرند، مثل یک پیکر می‌شوند که خود را به جریان حضوری واقعی سپرده‌اند. شاید راز قدرت تاثیرگذاری او بر دیگران همین نکته باشد که خود را جدای از آن پیکره نمی‌بیند. با شاگردانش صمیمانه گفت‌وگو می‌کند، در غم و شادی‌هایشان شریک می‌شود، سخاوتمندانه به گفتارشان گوش می‌سپرد و تجربه سال‌های دور و نزدیکش را خالصانه با آنها سهیم می‌شود. این گفت‌وگو دریچه کوچکی است به زندگی و تجربه‌های او؛ به دیدگاهی که زندگی را جریانی پرشور، ملموس و واقعی می‌بیند. بی‌شک ناگفته‌های بسیاری وجود دارد که میان سئوال و جواب‌های این گفت‌وگو می‌توانست جای گیرد. اما حقیقت آن است که او منبعی بی‌انتها از شنیدنی‌ها است و توانمندی من برای بازتاب افکارش محدود. امیدوارم قلب آنهایی که به زندگی عشق می‌ورزند، با این گفت‌وگو همراه شود.

■از کجا شروع کردید؟ چطور با یوگا آشنا شدید؟ چند سال دارید...

۵۴ سال دارم. اولین باری که به فضای یوگا معرفی شدم یا یوگی به من معرفی شد، فکر می‌کنم ۱۴ یا ۱۵ سال بیشتر نداشتم. سال ۴۵ یا ۴۴ در یکی از مجلات ماهیانه دانشمند، مقاله‌ای به قلم آقای مجید موقر نوشته شده بود با عنوان «یوگا ورزش روح». همراه مطلب تصویر مردی هندی بود که با چشمانی بسته و ستون فقراتی صاف و چهره‌ای آرام به حالت خاصی نشسته بود. [بعدها فهمیدم این طریق نشستن، یکی از حرکت‌های اصلی یوگا، جهت رفتن به مراقبه است.]

قبل از آنکه مقاله را بخوانم، مبهوت بودم، یعنی دقایقی فقط به تیتر و به تصویر آن نگاه می‌کردم و ارتباط خیلی نزدیکی بین این دو فضا یعنی تیتر مقاله و تصویر آن با خودم حس می‌کردم. از آن زمان کنجکاوی توأم با حیرتی در من به وجود آمد که می‌خواستم یوگا را بشناسم. هر ماه مجله را می‌خریدم و با اشتیاق مقالات مربوط به این مبحث را دنبال می‌کردم و از اطلاعاتی که به دست می‌آوردم، حس می‌کردم که یوگا تکنیک‌های خاصی برای داشتن بدنی سالم و تولید تمرکز ذهن و آرامش است.

دومین قدمی که باز خودبه‌خود برداشته شد، در سن ۱۷ یا ۱۸ سالگی‌ام بود که اولین کتاب درباره یوگی به فارسی ترجمه شد. من همراه با خواندن مطالب آن کتاب، آساناهای یوگا را تمرین می‌کردم. ببخشید من از لفظ آسانا استفاده کردم. «آسانا» یک واژه سانسکریت و به معنی وضعیت ثابت بدنی یوگا است. [مکث می‌کند] شاید حدوداً دو سال از روی این کتاب کار می‌کردم که دومین کتاب به قلم «سوامی ویشنو دواناندا» و به ترجمه آقای آزمایش چاپ شد. بعد از گذشت دو سال در سن ۲۳ سالگی همراه با همسرم به هندوستان رفتم و حدود ۹ ماه در آنجا اقامت داشتم. سه ماه اول را در دهلی نو زیرنظر یک معلم خصوصی به یادگیری ابعاد درمانی یوگا (یوگاتراپی) گذراندم. بعد راهی شمال هندوستان شدم و در شهر سنتی و اسطوره‌ای «ریشی- کش» (مکان یوگی‌ها) با کسانی آشنا شدم که یوگا را صرفاً به دلیل مفهومش یعنی «وحدت جسم و ذهن و یکی کردن این دو» دنبال می‌کردند. بعد از ۶ ماه یک روز استادم به من و همسرم گفت که به کشورتان برگردید. تو می‌توانی آموزش و تعلیم یوگا را شروع کنی و همسرت در تالیفات و کارهای فرهنگی و نوشتاری با تو همکاری کند. همان سال یعنی سال ۱۳۵۴ به ایران بازگشتیم و از آن زمان تاکنون به تدریس یوگا مشغول هستم.

■شما اولین کسی بودید که یوگا را در ایران معرفی کردید؟

نه! نمی‌توانم چنین چیزی بگویم، قبل از من هم بودند. آقای موقر نویسنده مقالات علمی دانشمند، شاید در آن دهه اولین نفری بودند که یوگا را به ایران آوردند. حتماً قبل از ایشان هم عده‌ای بودند. منتها چون در جایی ثبت نمی‌شد و به صورت ارتباطات خصوصی بین افراد صورت می‌گرفت، کسی از آن باخبر نبود. اما می‌توانم بگویم که من در این فضا پایدار ماندم و بیست‌وچند سال، بی‌وقفه به تحقیق و تدریس و تالیف و معرفی یوگا ادامه دادم. در دوران جنگ تحمیلی حدود دو سال روی معلولین فلج اندام تحتانی که از جنگ بازگشته بودند در بیمارستان شفایحیائیان و مرکز جنگی کهریزک، یوگادرمانی را انجام می‌دادم. گزارشات علمی از این فعالیت‌ها تهیه شد و در اختیار سازمان بهزیستی قرار گرفت، آن تجربه‌ها خیلی به شناخت ابعاد درمانی یوگا کمک کرد. سال ۱۳۷۴ طی نامه‌ای خطاب به رئیس سازمان وقت تربیت بدنی (آقای هاشمی طبا) از سابقه یوگی و مجموعه فعالیت‌های صورت گرفته در ایران و از تاثیرات مثبت یوگا در کشورهای مختلفی که تجربه جنگ را داشتند نوشتم. ایشان طی دعوتی که صورت دادند، مسئولیت هیاتی را به سرپرستی تیمسار گوران (رئیس فعلی انجمن یوگا) به عهده گرفتند. چند ماه بعد از شروع فعالیت‌های این هیات، اولین گروه مربیان یوگا که سرپرستی آن به عهده من بود، فعالیت خودشان را آغاز کردند و نتیجه این فعالیت‌ها یوگا را از حالت زیرزمینی به شکل آشکار و رسمی به علاقه‌مندان معرفی کرد.

■ایده تاسیس کانون یوگا از کجا و چه زمانی در ذهن شما شکل گرفت؟

اجازه بدهید کمی به عقب برگردم. سال ۵۴ من و همسرم از شمال هندوستان به دهلی نو برگشتیم و از آنجا مسافرت زمینی خودمان را به ایران آغاز کردیم. مدتی را در پاکستان و حدود یک ماه را در افغانستان گذراندیم. اولین تجربه تدریس من بازمی‌گردد به همان زمان. خوب یادم هست که زمستان بود، من و همسرم مهمان یک خانواده افغانی بودیم که پیشتر با آنها در هندوستان آشنا شدیم. خانه قدیمی و بزرگی داشتند. یک روز همه اقوام و دوستان‌شان را دعوت کردند. و ما به اصطلاح معارفه‌ای از یوگا برگزار کردیم. از فردای آن روز یک گروه ۱۵ تا ۲۰ نفره عصرها جمع می‌شدند و من و همسرم، یوگا را به آنها آموزش می‌دادیم. دلم می‌خواهد این موضوع را بگویم، وقتی اولین بار استادم گفت که می‌توانی یوگا را تدریس کنی، من واقعاً یکه خوردم. چون مطلقاً با انگیزه مربی شدن به هندوستان نرفته بودم. من صرفاً در هندوستان دنبال ارضا کردن تشنگی ذهنی و عاطفی خودم در ارتباط با یوگا بودم.

بخش اول

اما وقتی برای اولین بار جلوی آن جمع ایستادم، خودم را در آن جایگاه محکم حس می‌کردم. مثل آن بود که بارها این جایگاه را تجربه کرده بودم. وقتی به ایران بازگشتم در منزل مسکونی‌مان به آموزش ادامه دادم. بین سال‌های ۵۴ تا ۵۷ در دانشگاه شهید بهشتی و همزمان در باشگاه حجاب فعلی تدریس می‌کردم. اولین حرکت تاسیس کانون یوگا از سال ۵۸ شکل گرفت. مکانی اجاره‌ای در میدان سنایی، اولین مکان مختص به یوگا بود. بعد از دو سال به دوراهی یوسف‌آباد نقل مکان کردیم و حدود ۲۰ سال به فعالیت‌هایمان در زمینه آموزش و تحقیق ادامه دادیم. هم‌اکنون کانون یوگا در دو شعبه یکی در نیاوران و دیگری در خیابان ظفر فعال است.

■آرم یا نشان کانون یوگا دو ماهی است که در فضایی مواج و دایره‌وار در حرکتند. از مفهوم این دو ماهی بگویید.

همان طور که می‌دانید یوگا از مصدر یوگ آمده به معنی الحاق یا ملحق شدن. «هاتایوگا» که محور فعالیت کانون را تشکیل می‌دهد ترکیبی از دو واژه است: هات به معنی ماه و تاها به معنی خورشید. به عبارت دیگر ماه معرف انرژی سرد یا عواطف و احساسات درون ما است و خورشید معرف انرژی گرم یا ذهنیات ما است. اگر به مشکلات انسان ۲ تا ۳ هزار سال پیش تاکنون نگاه کنیم درمی‌یابیم که بیشتر مشکلات یا بهتر بگوییم تمامی مشکلات فردی انسان امروز ناشی از به توافق نرسیدن ذهن و احساسات او است. به عبارت دیگر عدم هماهنگی بین منطق و گرایشات. از این دو بعد، یوگی‌های باستان و عرفا و شعرا به کرات نام برده‌اند. تضادهایی که انسان امروز را به مرز بیماری‌های لاعلاج ذهنی و روحی می‌رساند و تضادهایی که باعث رشد انسان می‌شوند از فضای میان این دو بیرون می‌آیند. یعنی از دایره‌ای که تضاد ذهن و احساسات کاملاً ملموس و مرئی است. وقتی که ما مراحل رشد را طی می‌کنیم، روی خودمان کار می‌کنیم و هزینه‌هایی را در زندگی متقبل می‌شویم تا تغییر و تحول بنیادی در ما صورت گیرد. با جایگاه پیشین خود که قبلاً ایستاده بودیم، خیلی فاصله داریم. این جایگاه، جایی است که عقل و میل ما با هم آشتی می‌کنند. فضایی سرشار از انرژی، درست مانند فضای مابین دو سیم برق با ولتاژ فوق‌العاده بالا. وقتی که در فاصله ۳۰ تا ۵۰ سانتی متری از هم قرار می‌گیرند قوس الکتریکی تولید می‌کنند و فضای ما بین خود را یونیزه می‌کنند. مابین عقل و احساسات ما نیز این فضای آکنده از انرژی وجود دارد و اگر در تضاد با هم باشند صاحب آن را می‌توانند از پای درآورند و اگر در قالب به توازن رسیدن و ایجاد هارمونی باشند، انسان را از جایی که هست جهش فوق‌العاده‌ای خواهند داد.

■در واقع این دو ماهی بیانگر رابطه میان منطق و ذهنیات و میل و گرایشات ما هستند؟

بله، می‌خواهم همین را بگویم. اگر به این نشان توجه کنید دو ماهی بزرگ در یک دایره به دنبال هم در فضایی مواج در چرخشند. این دو ماهی در مراحل رشدنیافته خودشان، یعنی در همان مرحله تضادی که گفتم مقابل هم و در حالت نزاع و جنگ بودند. در چنین حالتی هرگز آرامش پدید نمی‌آید. ولی وقتی این دو ماهی به دنبال هم و گرد هم می‌چرخند، با یکدیگر همسو می‌شوند و زیباترین سماع را با هم خلق می‌کنند. یعنی عقل و احساسات انسان در تعادل و تعامل هستند. انسان در این حالت از ذهنیات خود عصاره خرد و منطق و از احساسات خود عصاره نرمش و انعطاف را دارد.

■شما گفتید از شیوه هاتایوگا در کانون استفاده می‌کنید. چرا این روش را انتخاب کرده‌اید؟

چون مبنای این روش بر پایه انرژی‌هایی است که در جسم نهفته است. یعنی از طریق انجام تکنیک‌ها و آساناهای یوگا این انرژی را به سطح احساسات و ذهنیات می‌آوریم، تا ذهن از آن بارور شود. در واقع ما به وسیله حرکات یوگا با طبیعت درون خود ارتباط ایجاد می‌کنیم. روشی برای انتقال حضور، حضور ذهن. شخصی که حرکات فیزیکی یوگا را انجام می‌دهد اتصال به درون خود و حضور ذهن را در سطح ملموسی تجربه می‌کند.

■شما به عنوان کسی که سال‌های عمرتان را در فضای تعلیم و آموزش گذرانده‌اید تاثیر دوره‌های تحول (یامانیاما) را در علاقه‌مندان چگونه می‌بینید؟

اگر شما وقت بگذارید و فرم‌های مراجعه‌کنندگان کانون را مطالعه کنید، می‌بینید همه دلیل حضور خود را در این دوره‌ها تقریباً مشترک نوشته‌اند. اکثراً در توضیحات خود می‌نویسند که برای کسب آرامش، رفع نگرانی، کم شدن اضطراب، تمرکز فکر، افزایش سلامت جسمی و ازدیاد انرژی حیاتی به این کلاس‌ها آمده‌اند و آنها بعد فراگیری تکنیک‌های یوگا، در فضای خلوت خود تاثیرات آن را به وضوح می‌بینند، فکر می‌کنم مهم‌ترین تاثیری که می‌گیرند، همان است که جامعه امروز ما خیلی به آن نیازمند است یعنی آرامش.

■من به کرات با افرادی روبه‌رو شده‌ام که از مشکلات جسمی و دردها و ناراحتی‌های مزمن در نواحی مختلف بدنشان شکایت می‌کردند و بعد از تجربه کردن دوره‌های تحول و انجام آساناهای یوگا، ابراز می‌کنند که به کلی مشکلاتشان برطرف شده است. این مشکلات عموماً جسمی چگونه در این افراد مرتفع می‌شود؟

این سئوال خیلی خوبی است. وقتی ذهن ما درگیر است و مدام در گفت‌وگوی درونی طولانی با خود هستیم یعنی مشکلی در ریشه هست که هنوز برای ما حل نشده یا وقتی گیر عاطفی داریم، خشم و نفرت و نگرانی و رنجشی هست که ما مدت زیادی در سینه خود حمل کرده‌ایم. دانش‌های شرقی هزاران سال قبل و علم روان‌شناسی و روان‌پزشکی امروز هر دو بر این باورند که ذهن و جسم متاثر از یکدیگرند و رابطه جدایی‌ناپذیری از هم دارند. در دانش شرقی، پزشکان جسم همان پزشکان ذهن و روح بوده‌اند. ابوعلی سینا، ابوریحان بیرونی و همه طبیبان نامدار آن دوران، علم ریاضیات و علم تن و علم ذهن را توأمان می‌دانستند، چون به این اصل اعتقاد داشتند زمانی که ما مشکل ذهنی و عاطفی پیدا می‌کنیم، جسم ما نیز درگیر خواهد شد. شما به صورت کاملاً آشکار می‌توانید این ارتباط را در خود پیدا کنید. وقتی خاطر شما از موضوعی ناراحت و پریشان است، خشمگین یا نگران هستید، خودبه‌خود روی تمامی سیستم حیاتی شما نظیر گوارش، نحوه تنفس، گردش خون و حتی کارکرد غدد تاثیر می‌گذارد.

متداول است که شخصی با یک عارضه فیزیکی مثل زخم معده و تنگی نفس و ناراحتی قلبی به پزشک مراجعه کند و تجویز پزشک ورزش و مسافرت باشد. کسانی که یوگا را در ابعاد متفاوتش تجربه می‌کنند و مشکلات جسمی‌شان رفع می‌شود به خاطر آن است که ریشه تمامی این مشکلات و دردهای جسمی در ذهنشان است. وقتی آرامش عمیق را مابین حرکات فیزیکی یوگا تجربه می‌کنند، وقتی به عضلات گرفته خود کشش می‌دهند، وقتی اسپاسم موجود در تاندون و مفاصل و حتی اندام‌های داخلی مثل روده بزرگ و عروقشان با انجام حرکات برطرف می‌شود سلامتی و شادابی را بار دیگر در خود تجربه می‌کنند.

■چرا عموماً زنان از این دوره‌ها بیشتر استقبال می‌کنند؟ آیا اوقات فراغت بیشتری دارند یا از انعطاف لازم برای تغییر و تحول برخوردارند؟

جواب این سئوال شاید پرحجم و طولانی باشد. من سعی می‌کنم مختصر بگویم. این اشتیاق فقط شامل یوگا نیست. اگر توجه کنید، باشگاه‌های ورزشی و بدنسازی، کلاس‌های ژیمناستیک، جلسات روانشناسی، خودکاوی و... عموماً بین خانم‌ها طرفداران بیشتری دارد. دلیل این استقبال، این نیست که زنان نیاز بیشتری دارند، یا مشکلات ذهنی و عاطفی‌شان بیشتر است. اینجا جنبه احتیاج مطرح نیست. تفاوت بین روحیه زن و روحیه مرد است. به قول یونگ روان‌شناس معاصر روحیه زنانه میل به دریافت و پرورش دارد و روحیه مردانه میل به آموزش گرفتن و آموزش دادن.

اصولاً جنس مونث پرورش را به شکل کاملی انجام می‌دهد. به دلیل اینکه زن می‌تواند موجودی مثل خودش را در وجودش تولید کند. پرورش توده سلول‌های جنینی بعد از نه ماه، تولد یک موجود زنده به جهان هستی‌ست. این ظرفیت تولید و پرورش خاص جسم و روح زنانه است و این روند کاملاً غریزی در زن صورت می‌گیرد. زنان می‌توانند از محیط دریافت کنند و یافته‌های خود را در وجودشان رشد دهند، به نقطه بلوغ برسانند و از آن ایده‌ای خلق کنند. به جرات می‌توان گفت این عمل خاص زنان است و این توانایی متناسب با ساختار جسمی و ذهنی جنس مونث است.

■در مقابل افرادی که از تغییرات عمده خود در به کارگیری روشن متفاوت یوگا صحبت می‌کنند عده‌ای بر این باورند که مجموعه این تغییرات متکی به تلقین‌های فردی است و به همان اندازه اثری مقطعی و کوتاه دارد. شما به صاحبان این نظر چه پاسخی دارید؟

ببینید شما فرض کنید علاقه‌مند به ورزش هستید. مثلاً بدنسازی می‌کنید. بعد از مدتی که بر روی پرورش عضلاتتان کار کردید بدنتان از حالت خموده و ماهیچه‌های ناتوان و ضعیف به بدنی کاملاً سالم با عضلاتی برجسته تبدیل می‌شود. اگر ما این تاثیر را تلقین بدانیم، پس تکنیک‌های یوگی هم تلقین هستند! تلقین یک حالت ذهنی است. یعنی ما به خود فضایی را که در جسم و ذهن ما وجود ندارد دیکته کنیم. یعنی در ذهنمان تاکید کنیم که فرضاً من انسان سالمی هستم. من آدم آرامی هستم و بعد از مدتی سلامتی جسمی و آرامش خود را بازیابیم. آن فرد فقط با تاکید ذهنی این فضا را تولید می‌کند. اما در یوگا ما با تکنیک سروکار داریم. وقتی آدمی با استفاده از این تکنیک‌ها جسمش را از حالت تنش و درد و پیچیدگی سابق خارج می‌کند به آرامش ذهنی و تمرکز نسبی دست می‌یابد. حالا من از شما می‌پرسم به چه صورت به این فرد می‌گویید که به خودش تلقین می‌کند؟!

دستور آشپزی من

اعتماد به نفس و پاستای دلچسب

امیر رازی

مدت نسبتاً زیادی، مثنوی آشپزی مرا تاخیر انداخت و شکل و شمایلی به روزنامه پنجشنبه ـ یا جمعه ـ دادند که جایی برای عرضه دستورات آشپزی من نماند و بین بنده شرمنده و خوانندگان خوب این ستون جدایی افتاد. آنکه مرا از تو ـ خواننده این سطور ـ جدا می‌سازد/ خیر نبیند که چه‌ها می‌سازد... بگذریم که هرچه هست، پری‌رو تاب مستوری ندارد. اگر از در نشد از پنجره می‌آید و اگر پنجشنبه ـ یا جمعه ـ نشد، شنبه به خدمتتان خواهد رسید... دوباره روز از نو و روزی از نو. از امروز مجدداً ستون آشپزی این کمترین، الآثم بالله، امیر رازی، احداث می‌شود و مطابق رسم معهود، عرایضی به نسبت مفید فایده، به همراه دستورات طبخ اغذیه‌ای به واقع خوشمزه، تقدیم حضورتان می‌گردد، فقط با این توضیح اضافی که مخاطب این ستون نه زن‌های کدبانوی خانه‌دار، که مردان مجرد، یا زنان و مردان محترمی هستند که از سر تفنن به آشپزخانه ورود پیدا کرده‌اند و چنانچه مطالب حقیر را ـ چه اینها که قبلاً نوشته بودم و چه اینها که بعداً خواهم نوشت ـ بخوانند، بی‌تردید مرکز اقتدار خود را به آشپزخانه منتقل می‌کنند و به آشپزی چنان دل می‌بندند که پنداری گمشده خویش را یافته‌اند. بگذریم.

از این مقدمه که بگذریم باید به عرضتان برسانم که میزان دلهره آشپز ـ به هر دلیلی ـ با شفته شدن برنج و شور و بی‌نمک شدن آش و وا رفتن کوفته نسبت مستقیم دارد. وقتی پای اجاق می‌ایستید، باید به کار خود و به ایده‌های آشپزی خود اعتماد و اطمینان کامل داشته باشید. روح و ذهن و دل شما با مواد غذایی نسبت مستقیمی پیدا می‌کند، که بالا و پایین شدن یکی موجب تغییرات محسوس در دیگری می‌شود. یک مثال بزنم که کاملاً ملتفت عرضم بشوید. در هنگام رانندگی، عقربه‌ها و آمپرها و علائم هشداردهنده، اطلاعاتی از وضعیت داخلی اتومبیل به شما می‌دهند. اگر همه چیز سر جایش و بر مدار اعتدال باشد که راننده با خیال راحت گاز می‌دهد و دنده عوض می‌کند و به مسائل مهم‌تر زندگی فکر می‌کند و اگر این عقربه‌ها خود را به اعداد قرمز برسانند و آمپرها حکایت از اوضاع بغرنج کنند و احیاناً بعضی بوق‌های هشداردهنده، به صدا افتند، بی‌تردید راننده مضطرب می‌شود و دلش به آشوب می‌افتد و همه خیالاتش از هر جا که بودند، جمع می‌شوند و معطوف این قلب تپنده‌ای می‌شوند که عنقریب به خاطر جوش آوردن، یا بی‌روغنی، یا بی‌بنزینی و یا بی‌برقی از کار می‌افتد. همه ما این دلهره‌ها و اضطراب‌ها را تجربه کرده‌ایم و به نیکی واقفیم که عقربه‌ها و آمپرها چه‌ها که نمی‌توانند بر سر ما بیاورند. اما یک نکته دیگری هم هست که اول بار من از آنتوان دوسنت اگزوپری یاد گرفتم

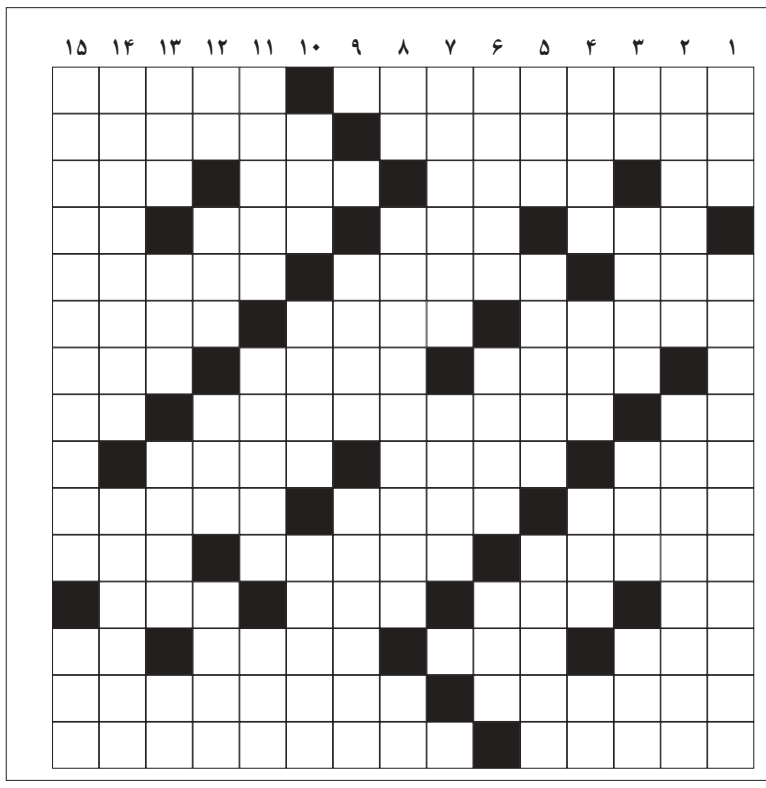
و هرچه دقیق‌تر شدم، دیدم نکته کاملاً مهمی است، این است که همچنان که جوش آوردن ماشین می‌تواند راننده را مضطرب و نگران کند، نگرانی و اضطراب راننده هم می‌تواند ماشین را به جوش بیاورد یا یک مشکل دیگر برایش درست کند. امروزی‌ها به این ماجراها می‌گویند انرژی مثبت و منفی که من خیلی از آن سر درنمی‌آورم، اما همین قدر تجربه کرده‌ام که ما بی‌آنکه بخواهیم روی خیلی چیزها تأثیر خوب یا بد می‌گذاریم... همین چند شب پیش، مهمانانی عزیز و گرامی و نکته‌سنج را وعده گرفته بودم به شامی که هزاران بار پخته بودم و هر هزار بار خوش‌عطر و خوش‌نمک و خوش‌طعم شده بود. اما بنا به دلایلی بر اعتماد به نفسم خدشه‌هایی هر چند جزیی وارد شده بود. اضطراب و دلهره و نگرانی از من در همان پای اجاق موجودی ساخت که با ترس، دست به نمک و ادویه و روغن می‌برد. حاصل کار، برنج شفته‌ای از آب درآمد و خورشی بی‌نمک. پس اعتماد به نفس فراموشتان نشود.

و اما دستور آشپزی امروز. اول از همه دست و صورتتان را خوب بشویید و جلوی آینه موهایتان را شانه کنید و تا حد معقول به خودتان برسید. بعد به آشپزخانه بروید و پیش‌بند ببندید و از سبد پیاز، دو تا پیاز پدرومادردار بردارید و به روشی که قبلاً عرض کرده بودم، آن را حلقه‌حلقه فرمایید. با اندکی انرژی ـ تاکید می‌کنم، با اندکی انرژی ـ حلقه‌ها را از هم جدا کنید و کف یک دیس گرد پخش کنید. روی پیازها لایه‌ای از قارچ ورقه‌ورقه شده بچینید. البته که قارچ پخته شده باید باشد و بهترین کار این است که این یک قلم را به صورت کنسرو از آقای دریانی بخرید. روی قارچ‌ها هم لایه نازکی از کره ـ حیوانی یا نباتی‌اش بسته به ذائقه خودتان ـ قرار بدهید. به این دیس فعلاً کار نداشته باشید و یک قابلمه آب، سر گاز بگذارید تا جوش بیاید. وقتی آب به نزدیک قل زدن رسید، رشته‌های ماکارونی را بدون آنکه بشکنید، همین طور درسته داخل قابلمه بریزید. ماکارونی هرچه باریک‌تر، بهتر. اندکی نمک و روغن هم داخل قابلمه اضافه کنید. بگذارید ماکارونی خوب بپزد و کاملاً مغزش نرم شود و زیر دندان صدا نکند. دقیقه‌ای بعد که رشته‌ها خوب پخته و نرم شدند، با آبکش، آب و دان را از هم جدا کنید و رشته‌های داغ را روی سینی ـ یعنی روی پیاز و قارچ و کره بریزید. بسته به میلتان کمی شوید یا جعفری یا اسفناج، بد نیست که جنبه دکوراتیوی این پاستای دلچسب را بالا ببرد. روی سینی کمی روغن زیتون و کمی سرکه کار را تمام می‌کند که فرمود الاکرام بالاتمام. با کچاپ یا چیلی یا هر سس قرمزی که دوست دارید پاستا را تعارف مهمان دلبندتان کنید و خودتان هم میل بفرمایید. فقط یادتان باشد که پاستا را با نان نمی‌خورند، آبروریزی نکنید.

جدول شماره ۶۰۶

فرهنگ امامی

Farhang_Emami@yahoo.com



افقی: ۱- حیوان مهم قطب جنوب- به طور مفصل و با شرح کامل. ۲- کشوری در آمریکای مرکزی- تدبیر مناسب برای رسیدن به مقصود. ۳- تکرار یک حرف- کشور جزیره‌ای دریای مدیترانه- رنگ آسمان- خراسان قدیم. ۴- سخن هرزه و بیهوده- شبیه و مانند- نیستی- تکان و لرزش. ۵- واژه شرط- بررسی کردن و خوب و بد چیزی را سنجیدن- راهنمایی و ارشاد. ۶- کمک فراتر از حق دانش‌آموز- یقین و ایمان- نام عمومی تیره‌ای از پرندگان حلال گوشت. ۷- طبقه فاقد آگاهی و بینش اجتماعی- مقابل درون- بشقاب بیضی بزرگ. ۸- تصدیق انگلیسی- صرف‌نظر کردن و ندید گرفتن- سلسله و دودمان. ۹- رود مرزی ایران- سرگرد قدیم- اگر آب در آن کوبیده شود نشانه کار بیهوده است. ۱۰- زور و توان- بزدل- از بین رفته و انهدام‌یافته. ۱۱- به‌هم خوردن امواج دریا- کتاب عهد عتیق- صورت و سیما. ۱۲- تعجب خانمانه- عیب و عار- ثروت و مایملک- هستی و وجود. ۱۳- الفت و علاقه- گرمای آفتاب- افسار و دهانه- تلخ عرب. ۱۴- یکی از بازیکنان اصلی تیم ملی فوتبال کشورمان- انبیای الهی. ۱۵- فیلمی از ایرج قادری با هنرمندی جمشید هاشم‌پور- اولین کشوری که حکومت جمهوری داشته است.

عمودی: ۱- سپیدی صبح- ملکه فرانسه که در جریان انقلاب این کشور در میدان کنکورد پاریس گردن زده شد. ۲- کمک‌کننده و فریادرس- کشور جزیره‌ای آسیا با مرکز کلمبو. ۳- تکیه دادن- بلندتر و رفیع‌تر- خانه و منزل- میهمانی و ضیافت. ۴- نوعی لباس زنانه- سه در لفظ ترکی- زادگاه و میهن- رمق و توان. ۵- تظاهر به عمل خیر- یکی از هنرهای پرطرفدار- راه روشن و آشکار. ۶- طرف دیگر قشلاق- مرگ و هلاکت- نیمه داغ. ۷- به دست آوردن و کسب کردن- بندر. ۸- حرف انتخاب- قواعد، رسم‌ها و آیین‌های پذیرفته شده در جامعه- عضو دونده. ۹- حمله ناگهانی- از توابع تهران. ۱۰- پیروی- شیوه رفتار- پیدایش ناگهانی یک اندیشه یا شکل گیری ناگهانی یک آگاهی در ذهن. ۱۱- سفره و طعام- پشیمانی- لیکن. ۱۲- تردید و دودلی- یاری رساندن- یک حرف و سه حرف- قوم بومی شمال آفریقا. ۱۳