

## یک قطره دریا

سارا جمال‌آبادی

### از رنجی که می‌بریم

خواب‌آلود می‌زند، چشم‌هایش ورم کرده. «خوبی؟» آهی می‌کشد، نه! خوب نیست، خسته است، دلش گرفته. «چرا؟» در خانه تنها است مادر؛ همین تنهایی فرصتی می‌شود برای آوار همه غصه‌ها روی دلش. غصه‌های خودش کم نیست که زنگ خانه زده می‌شود. زن همسایه از راه می‌رسد با خیرهای تازه، خیرهای داغ، آنقدر تلخ که دلش را می‌سوزاند، از شوهری که مریض است، از بچه‌هایی که بی‌وفایی می‌کنند، از قسط‌های عقب‌افتاده و ... بعد تلفن زنگ می‌خورد. زن همسایه می‌رود، «الو؟!»، پشت خط دیگری است با غصه‌های دیگر، او می‌گوید، مادر گوش می‌دهد، سنگین می‌شود، قلبش تیر می‌کشد، تن سرخ پیازها، سیاه می‌شود! «حواس‌ت کجا است؟» خودش به خودش می‌گوید. تن سوخته پیازها را توی سطل ظرف‌شویی می‌ریزد.

دستی به قفسه سینه‌اش می‌کشد. نفس کم آورده، طاقتش طاق شده، خسته است، با چشم‌های ورم کرده دلش به حال مادر می‌سوزد که تنها است و دیگران اگر در خانه‌اش می‌زنند دل گرفته‌اند و می‌خواهند که درد دلشان را به سنگ صبور او بسپارند. کاری که خیلی از ما می‌کنیم و تا به دیگران برسیم، زبان باز می‌کنیم به شکوه و شکایت، بی‌مهری‌ها، از قسط‌های عقب‌افتاده، از همه آن چیزهایی که آزارمان می‌دهد، بعد راهمان را می‌کشیم و می‌رویم.

کار همه ما شده از بدی‌ها گفتن! راستی واقعا تمام زندگی ما پر از غصه است و هیچ شادمانی در هیچ گوشه‌ای از زندگی ما پیدا نمی‌شود؟ واقعا همه آدم‌هایی که با آنها رابطه داریم، آدم‌های بد و بی‌رحم و خبیثی هستند؟!

اگر این گونه است چرا زنده‌ایم و تن به چنین زندگی سپرده‌ایم؟! بیایید کمی منصف باشیم و در کنار همه بدی‌هایی که وجود دارد- بدی‌هایی که کم هم نیستند و روز به روز زیادت می‌شوند- به خوبی‌های زندگی هم فکر کنیم و از آنها با دیگران سخن بگوییم. آن وقت خنده به لب من می‌آید، خنده به لب تو می‌آید، بدی از ما می‌گریزد و نعمت زندگی به کفر بداندیشی سیاه نمی‌شود!

نمی‌دانم به چه کیش و آیینی هستی اما اگر انسانی و کمی انصاف هنوز در میان رگ و پی و استخوانت پیدا می‌شود بیا و دست از شکوه و شکایت بردار و از خوبی‌ها بگو.

من هم قول می‌دهم به تو که رسیدم از خوبی‌ها بگویم؛ از همه آن چیزها که توانم می‌دهد تا زندگی را تاب بیآورم، تمام آن چیزها که وجود دارد و من به خساست برای تو نمی‌گویم! ■

دلم گرفته! مثل یک ابر سیاهم،

پر از باران و بغض، دلم گرفته،

خسته و دلتنگم و زندگی برایم

شبی شده بی‌ماه و بی‌ستاره؛ اما

نه‌انمی‌خواهم این گونه باشم. می‌خواهم بخندم

به زندگی و بخندد زندگی به من. ولی چگونه؟

راز شاد زیستن را که می‌دانند؟ راه شاد زیستن

را که می‌تواند برایم هجی کند؟

ترجمه:

فرشته‌ال‌علی

شبی شده بی‌ماه و بی‌ستاره؛ اما

نه‌انمی‌خواهم این گونه باشم. می‌خواهم بخندم

به زندگی و بخندد زندگی به من. ولی چگونه؟

راز شاد زیستن را که می‌دانند؟ راه شاد زیستن

را که می‌تواند برایم هجی کند؟

اگر شما دل‌گرفته‌اید و می‌خواهید (این نکته خیلی مهم است: خواستن) شادی به دلتان و زندگی‌تان و حتی اطرافیانتان راه پیدا کنید باید بدانید-حتما زندگی‌شمانیاززندگی‌تغییراست-مثل فرشی زیبا که تکانی می‌خواهد تا گردگرفتگی از رویش بلند شود. با این نوشته همراه شوید به شرط آنکه بخواهید-حالتان خوب شود زندگی‌تان تغییر یابد! بدون شک همه آدم‌ها معتقدند که تغییر و تحول خوب است اما مطمئن باشید وقتی دنیای ما آدم‌ها حسابی در هم پیچ می‌خورد و از کنترل خارج می‌شود بیشتر ما اصلا نمی‌دانیم از چه راهی وارد شده و تغییر ایجاد کنیم تا دوباره همه چیز مانند روز اول شود. اغلب وقتی اوضاع و احوال فکری و خلاصه کل زندگی اجتماعی، خانوادگی و شغلی ما آدم‌ها درگیر مشکلاتی شده و به هم می‌ریزد به تنها چیزی که احتیاج داریم یک تغییر اورژانسی است تا دوباره اعتماد به نفس، خوش‌بینی و امید را به زندگی برگردانیم.

### آغوشی باز برای تغییری دلپذیر

در راهکاری جدید، «دوره ۳۰ روزه اول» پیشنهاد می‌شود. یعنی وقتی مشکلی در زندگی پیش می‌آید که روال آن را به هم می‌زند (از طلاق و تغییر شغل گرفته تا رنگ کردن منزل و یا اسباب‌کشی) حداقل به یک دوره یک ماهه نیاز است تا آدم‌ها تغییراتی در خود و روند زندگی‌شان ایجاد کنند و بتوانند در ماه‌های بعدی مشکلات کمتری را تحمل کنند. به نظر متخصصان روان‌شناسی، تغییر، جزو ثابت زندگی آدم‌هاست و باید یاد بگیریم آن را با آغوش باز بپذیریم چون این با ارزش‌ترین راهکاری است که می‌تواند به شما کمک کند زندگی‌تان را بیش از پیش دوست داشته باشید. برای اینکه بتوانید تغییراتی را در زمان مناسب ایجاد کرده و آن را با موفقیت طی کنید تا زندگی شادتری داشته باشید، این ۹ راهکار را تجربه کنید. مطمئن باشید با انجام این روش‌ها مسیر را تا انتها با موفقیت طی خواهید کرد؛ به شرط آنکه سعی کنید در ۳۰ روز اول این روش‌ها را به کار بگیرید.

۱ در گام اول باید در مورد زندگی، خودتان و تغییراتی که باورهای مثبت داشته باشید. طرز فکر خوش‌بینانه اولین ابزاری است که برای گذر از

### هیچ‌کس

### کامل نیست

### و نمی‌تواند

### به تنهایی از

### عهده مشکلات

### برآید؛ پس

### از افرادی که

### واقعا توانایی

### کمک دارند

### استفاده کنید

بهترین مقاله را انتخاب کنید

۲۰۷۳۱۱

۲۰۰۰۲۸

SMS

## زن و شوهری که هر دو پارکینسون دارند، می‌گویند:

## پارکینسون ما را می‌خنداند

برعکس تصور این ما هستیم که در

زمان خستگی و درماندگی به آنها

پناه برده و حالمان بهتر می‌شود!

خانم سو می‌گوید: «این بیماری

روی تظاهرات چهره من هم تأثیر

گذاشته است و نمی‌توانم عواطف و

احساساتم را مثل شادی و غصه‌انگیز

نشان دهم چون عضلات صورتم

از کنترل خارج شده و به فرمان

من عمل نمی‌کنند. گاهی مردم از

چهره ماسکه و بی‌روح من می‌ترسند اما من با شوخی به آنها می‌گویم

لرزش صورتم باعث شده هیچ‌کدام نتوانید لیم را بکشید!» آقای جان با

همان لحن شوخ می‌گوید: «در انجام هر کاری بسیار کند هستم و هر

کاری ساعت‌ها از من وقت می‌گیرد اما اصلا خسته نمی‌شوم و باز هم

تمام کارهایم را خودم را انجام می‌دهم. من و همسر هر دو بعد از این

بیماری شغل‌هایمان را از دست دادیم.

همسرم فروشنده و آموزگار دبستان بود و من هم در دفتر پلیس کار

می‌کردم. تمام این مشکلات اگر چه ناراحت‌کننده بود اما هیچ‌کدام از ما

را درمانده نکرد. ما هنوز امیدواریم. هر دو می‌توانیم رانندگی کنیم و هر

سه سال دوباره امتحان رانندگی می‌دهیم تا بتوانیم مجاز هستیم یا خیر

حتی در مواردی از نوه‌هایمان هم نگهداری می‌کنیم و آنها را می‌خواندیم

تا چهره‌های خسته و درمانده از ما در ذهن آنها باقی نماند و حتی روزی

نیست که با هم نخندیم و خوشحال نباشیم. این بهترین راه سپری کردن

این دوران است تا منتظر بمانیم که در آینده

چه پیش خواهد آمد و امیدواریم که راه‌حلی

پیدا شود و در این زمینه از هیچ تلاشی

کوتاهی نمی‌کنیم.» ■

منبع: BBCNews



آقای جان و

خانم سو، زن و

شوهری هستند

که اسم‌هایشان

را «لرزان» گذاشته‌اند! این اسم به

دلیل لرزیدن دست و پا و صورت

آنهاست که ناشی از بیماری به نام

پارکینسون است اما آنها باید عبارت

«واقعا نادار» را هم به اسم‌شان اضافه

کنند چون طبق نظر متخصصان جزو

نادر افرادی هستند که زن و شوهر، هر دو به پارکینسون مبتلا شده‌اند. آنها با وجود داشتن این بیماری که با عدم کنترل حرکات، صحبت کردن، نوشتن، راه رفتن و بلعیدن همراه است همچنان خوش‌روحوه و پرامید زندگی می‌کنند.

مشکلات ناشی از این بیماری، فعالیت هر دوی آنها را بسیار محدود کرده است و لرزش‌های مکرر، کندی حرکت، سفتی عضلات، بی‌خوابی و گیجی نمی‌گذارد مثل گذشته زندگی کنند چون هر کاری هر چند ساده و عادی، چند برابر دیگران از آنها وقت و انرژی می‌گیرد. این دو نفر که سه فرزند بزرگ دارند و اهل انگلستان هستند چند سالی است که با همین علائم و گرفتاری‌ها به سر می‌برند اما نکته جالب این است که یاد گرفته‌اند با این موضوع کنار بیایند و معتقدند با شوخی و مزاح سعی می‌کنند اثرات ناتوان‌کننده بیماری را خنثی کنند. آقای جان در سن ۵۹ سالگی و سه سال بعد از ابتلای همسرش به این بیماری گرفتار شد. فرزند بزرگ آنها می‌گوید: «موضوع مهم در مورد پدر و مادرم این است که هیچ‌وقت به یاد ندارم در مقابل این بیماری روحیه‌شان را ببازند. آنها حتی گاهی می‌گویند خوشحال‌اند که هر دو مبتلا هستند چون اگر یکی سالم بود نمی‌توانست بیمار شدن دیگری را تحمل کند. گاهی فکر می‌کنم چه‌طور این همه سختی را تحمل می‌کنند. به ندرت از ما کمک می‌گیرند و اتفاقا

## ۹ قدم به سوی شادکامی و موفقیت

# شادی مسری است!



تغییر به آن احتیاج دارید و اگر تا به حال خوش‌بین

نبوده‌اید حتماً آن را به خانه دلنات دعوت کنید.

ممکن است خودتان تغییری را که برایتان اتفاق

افتاده انتخاب نکرده باشید اما می‌توانید باورهایتان

را در مورد آن انتخاب کنید و این موضوع کاملاً

در دست خودتان است. برای آنکه بتوانید ذهنتان

را در چنین شرایطی به سمت مثبت حرکت دهید

از خودتان سوالاتی بپرسید که همه آنها با اگر

شروع شود: اگر من باور قلبی داشته باشم که

اوضاع بهتر می‌شود چه؟ اگر چرخه زندگی در

این تغییر در نهایت به نفع من باشد چه؟ اگر این

بحران به وجود آمده بهترین زنگ خطری باشد

که مرا بیدار کرده است چه؟ به این ترتیب حتی

به ظاهر بدترین و سخت‌ترین اتفاقات به نظر

شما جنبه مثبت و خوش‌بینانه پیدا خواهد کرد و

راحت‌تر از بحران عبور می‌کنید. در این شرایط

به خودتان بگویید تغییرات همیشه ثمرات خوبی

در زندگی من به همراه داشته است. این قاعده

را قبول کنید: زندگی فراز و نشیب بسیار دارد.

ورزشکنی، از دست دادن عزیزان، به هم خوردن

برنامه‌های شغلی، تشخیص بیماری لاعلاج و...

اگر چه تحقیقات نشان می‌دهد تطابق با اتفاقات

منفی به زمان بیشتری نیاز دارد اما تغییرات مثبت و

دلخواه هم با چالش‌هایی همراه هستند. برای مثال

بچه‌دار شدن و یا کاهش وزن تغییری مطلوب است

اما مشکلات خاص خود را دارد و چه بخواهیم

و چه نخواهیم تمام این تجربیات ما را خسته و

آزرده می‌کند اما حتی سخت‌ترین و دردناک‌ترین

تغییرات در نهایت ثمراتی را در زندگی شما به

همراه خواهد داشت و گاهی این ثمرات مشهود

است و گاهی مدت‌ها و حتی سال‌ها طول می‌کشد

تا به آن پی ببرید بنابراین وقتی با مشکلی روبه‌رو

شدید فوری به یاد مشکلات گذشته و ثمرات مثبت

آن بیفتید. برای مثال ممکن است شغل مورد نیاز

خود را پیدا نکرده باشید اما در عوض وقتی وارد

محیط کاری دیگری شدید در آنجا با همسرتان

آشنا شده و ازدواج کرده باشید.

۲ سعی کنید بارها و بارها این جملات را

تکرار کنید: من مقاوم، قوی و توانمند هستم و

می‌توانم هر مانعی را پشت سر بگذارم. وقایعی

را که پشت سر گذاشته‌اید به یاد بیآورید: مرگ

همسر، به دنیا آوردن سه قلو، شیطان و پرکار،

بیماری طولانی مادر و مواردی از این قبیل. در

تمام این وقایع لحظاتی است که نشان می‌دهد

شما توانسته‌اید آنها را پشت سر بگذارید.

۳ حالا یک نفس عمیق بکشید و به خودتان

بگویید: من قدرتمند و مقاوم‌تر از قبل باشم!

جدیدروبه‌رو خواهیم شد. برای آنکه مقاومت‌تان

را به یاد بیآورید یک شرح حال از تغییرات سابق

تهیه کنید و قدرت خود را در حل و فصل مشکلات

بنویسید. تا در مواقع لازم به شما روحیه بدهد.

۴ باید به این باور برسید که عواطف و

احساسات‌تان که موارد منفی را هم شامل

می‌شود یک راهنما به حساب می‌آید. یعنی

باید آنها را بشناسید و بعد می‌توانید عواطف مثبت

را جایگزین آنها کرده و به این ترتیب تغییر و

بحران را پشت‌سر بگذارید. به عنوان مثال، ترس

قدم به قدم با تغییر همراه است و اگر آن را نادیده

بگیرید حذف نمی‌شود و اتفاقاً برعکس یعنی باید

عواطف منفی مانند ترس، گناه و بی‌صبری را

حس کرده، آنها را بشناسید و بعد عواطف مثبت

را جایگزین کنید. نادیده گرفتن افکار عواطف

منفی، بیشترین ضربه را به شما زده و کاملاً شما

را از پا درمی‌آورد. به عنوان مثال وقتی برای اولین

بار فرزندان‌تان را به مهد کودک می‌فرستید ترس

از این کار شما را فرا می‌گیرد. بخش عمده‌ای

از این ترس در خودتان است که تنها مانده‌اید.

پس وقتی با واقع‌بینی این ترس را شناختید حالا

افکار مثبت را به کار بگیرید. می‌توانید کمی آزاد

و راحت باشید، استقلال پیدا می‌کنید و می‌توانید

کارهای معوقه‌تان را تمام کنید.

۵ این اصل را به یاد بسپارید که هر چه سریع‌تر

تغییر را انتخاب کرده و بپذیرید ناراحتی و سختی

آن کمتر می‌شود. زندگی مانند یک رودخانه

طویل است و همه ما سوار بر یک قایق بر این

رودخانه شناوریم. می‌توانیم به یک تخته سنگ

## نفس عمیق ۳۱

### دیگران را هم دوست بدارید

وقتی قرار است با تغییری تازه روبه‌رو شوید خودمحوری را کنار بگذارید چون در این صورت تنها چیزی که می‌بینید خودتان است. این طرز فکر مغایر تغییرات مثبت است. اگر جزو آدم‌هایی باشید که فقط به خود و منافع شخصی‌شان فکر می‌کنند با بروز مشکل و تغییری تازه، به شدت آسیب می‌بینند. باید افکار خودسوخته داشته باشید. کمک به سایر آدم‌ها و در نظر گرفتن مشکلات دیگران روحتان را تغذیه می‌کند، خودمداری را از شما گرفته و در شرایطی که به کمک احتیاج دارید از نیروهای مثبت سایر افراد خوددست‌بهره‌مند می‌شوید. روح انسان‌دوستی و مددکاری داشته باشید تا بتوانید با هر تغییری به راحتی روبه‌رو شده و از آن بگذرید.

بچسبیم و راه را ادامه ندهیم. می‌توانیم با غصه‌انگیز و تعصب به سمت خلاف رودخانه پارو بزنیم و سعی کنیم به جایی برگردیم که رسیدن به آن امکان‌پذیر نیست، یا می‌توانیم پاروها را رها کنیم و انتظار داشته باشیم قایق به هر کجا که ما مالیم حرکت کند! حالا به این سوالات جواب دهید. آیا نپذیرفتن تغییر به معنی رها کردن پاروها نیست؟ آیا جنگ و نبرد با تغییرات به ما کمکی می‌کند؟ یا رها کردن پاروها زندگی ما به یک تخته سنگ می‌چسبند و از حرکت بازمی‌ماند.

۶ از سوالات و کلماتی استفاده کنید که به شما قدرت بدهد. بهتر فکر کنید و بگذارید احساسات‌تان بروز کند. اگر هر روز صبح بیدار شده و بگویید: عجب زندگی نفرت‌باری دارم و یا امکان ندارد اوضاع بهتر شود، به تدریج این عبارات منفی را باور می‌کنید و انعکاس آن را در زندگی خود می‌بینید.

۷ وقتی حسن کنید و باور قلبی داشته باشید که به یک قدرت برتر مرتبط هستید روحتان آرامش پیدا می‌کند. در زمان بروز تغییر باید جایگاه معنوی عمیقی را درون خودتان پیدا کنید و به خداوند پناه ببرید چون اوست که ورای همه قدرت‌هاست و تغییر نمی‌کند. بعد روحی شما در این شرایط به تقویت نیاز دارد.

۸ سعی کنید با افرادی ارتباط داشته باشید که در شرایط بحرانی به شما کمک کنند. خوش‌بین باشید و به این ترتیب محیطی فراهم کنید تا در شرایط بروز تغییر از شما حمایت شود. صحبت با افرادی که مشکلات مشابه داشته‌اند نیز بسیار کمک‌کننده است. در چنین شرایطی آدم‌ها فکر می‌کنند تنها هستند و این مشکل فقط برای آنها به وجود آمده است. قبول کنید که در چنین شرایطی به کمک احتیاج دارید و هیچ‌کس کامل نیست و نمی‌تواند به تنهایی از عهده مشکلات برآید. پس از افرادی که واقعا توانایی کمک دارند استفاده کنید.

۹ برنامه‌ریزی کرده، وارد عمل شوید و مراقب خودتان باشید. گاهی برای گذر از تغییرات حتی یک عملکرد به ظاهر کم‌اهمیت می‌تواند کمک‌کننده باشد.

افسوس خوردن و یا در رویا فرو رفتن شما را از هدف دورتر می‌کند. پس با بررسی دقیق اوضاع، وارد عمل شوید و از بحران به بهترین نحو عبور کنید. ضمن اینکه مواظب باشید با عجله و بدون برنامه‌ریزی عمل نکنید تا مشکلی جدید برایتان ایجاد نشود. ■

منبع: Web MD: Redbook Magazine

## خنده، خنده می‌آورد

و خوش‌روحوه‌تر از افرادی هستند که همیشه از نظر روابط اجتماعی در حاشیه قرار دارند البته شادی ویروسی عمر نسبتاً کوتاهی دارد و تنها یک سال دوام پیدا می‌کند. خوشبختانه بررسی‌ها نشان می‌دهد اگر چه غم و ناراحتی هم بین افراد سرایت می‌کند اما میزان سرایت آن کندتر از شادی است، طوری که هر فرد شاد تا ۹ درصد می‌تواند شادی را منتقل کند اما میزان انتقال غم و اندوه تنها ۷ درصد است. هر چه تعداد دوستان یک فرد بیشتر باشد شادی او بیشتر خواهد شد و اگر این دوستان روحیات شادی داشته باشند این تأثیر چند برابر می‌شود. البته محققان قصد ندارند بگویند که از افرادی که شاد نیستند اجتناب و دوری کنید بلکه باید تلاش کنید تا شادی را منتشر کنید چون دیگر اکنون می‌دانید می‌توان آن را به راحتی بین سایرین منتقل کرد. اگر با ناراحتی و بدخلقی به منزل بیایید نه تنها فرصت شاد کردن همسر و فرزندان‌تان را از آنها می‌گیرید بلکه غیرمستقیم دوستان و اطرافیان آنها را هم ناراحت کرده و با امکان شاد بودن را از آنها سلب می‌کنید. ■



اگر فردی شاد باشد، شانس شادمانی دوست نزدیکش ۲۵ درصد

افزایش یافته و دوست دوست او هم تا ۱۰ درصد شانس شاد بودن دارد.

این حالت در دوست دوست دوست او ۵/۶ درصد به وجود می‌آید.

درک این موضوع بسیار راحت است. شادی شما روی نزدیک‌ترین

دوستانتان تأثیر می‌گذارد و وضعیت احساسی و هیجانی آنها که به سمت

شادمانی رفت، دوباره روی شما تأثیر گذارد می‌شود حتی این شادی روی

سایر آدم‌هایی که با آنها ارتباط دارید اثر می‌گذارد و ناخودآگاه حتی

وقتی آنها را هم نشناسید این خلق خوشحال را منتقل می‌کنید. به این

ترتیب قدرت شبکه اجتماعی نمایان‌تر می‌شود چون بیشتر از شرایط

فردی و محیطی روی حالت احساسی و عاطفی ما انسان‌ها تأثیر گذارد

است. موضوع دیگری که شاید بارها به چشمان‌تان خورده ولی توجه

نکرده‌اید، این است که افراد شاد در اکثر مواقع همدیگر را به عنوان

دوست انتخاب می‌کنند و نکته مهم این است که رابطه‌ای که براساس

شادی و خلق خوش