

سبک‌نگرش

راهکارهایی ساده برای زندگی ساده

# زندگی را با ذهن مان پیچیده نکنیم



نیره  
محمودی

در ضمیر همه انسان‌ها زیست‌همراه با آرامش نهادینه شده است. اما زندگی‌های امروز ما چنان سلوغ و پر از اضطراب است که رسیدن به آرامش در آن تقریباً به امری محال تبدیل شده است. یکی از مؤثرترین راه‌ها برای رسیدن به آرامش در زندگی، ساده‌زیستی است. اگر خود را بیش از حد سردرگم و گرفتار زندگی می‌بینید، چند روش وجود دارد که می‌تواند به شما کمک کند یک زندگی ساده را تجربه کرده و در نتیجه آرامش را به وجودتان بیاورد.

ذهن خود را ساده کنید

۱ طرز فکر شما دنیایی را که در آن زندگی می‌کنید، می‌سازد. به عبارت دیگر، دنیایی که شما می‌بینید چیزی بیش از بسته‌ای از ادراکات و باورهای شما نیست. دنیای درونی شما از بیرون به عنوان دنیای بیرونی ادراک منعکس می‌شود. اگر زندگی پر مشغله و پیچیده‌ای دارید، این فقط بازتابی از فعالیت ذهن شماست و دنیای واقعی به آن پیچیدگی و سختی نیست. وضعیت بیرونی زندگی خود را با دنیای درونی افکار و عقاید خود مقایسه کنید. دنیای بیرونی شما دقیقاً منعکس‌کننده باورهای عمیق شما نیست؟ نحوه درک شما از دنیای بیرون از طریق باورهای شما فیلتر می‌شود، بنابراین آنچه می‌بینید همیشه با باورهای شما مطابقت دارد. اگر از عینکی با شیشه قرمز رنگ استفاده می‌کنید، همه جا را قرمز می‌بینید. اگر می‌خواهید زندگی ساده‌ای داشته باشید باید ذهن خود را ساده کنید.

از افکار خود فاصله بگیرید

۲ شرطی شدن ما در دست‌انداز دوران کودکی آغاز شده و الگوهای فکری و باورهای ما را ایجاد می‌کند. هیچ یک از باورهای شما حقیقت مطلق نیست و فقط یکی از تصوراتی است که مردم از زندگی دارند. هیچ تصویری در نهایت درست نیست. حتی پیشرفته‌ترین ذهن هم نمی‌تواند کلیت زندگی را درک کند. وقتی واقعاً رفتار ذهن انسان را درک کردید، دیگر فریفته آن نخواهید شد. ذهن فقط مجموعه‌ای از افکار است و در اصل هیچ ربطی به اینکه شما چه کسی هستید، ندارد. هر چه پیشتر درگیر فعالیت ذهنی خود باشید، زندگی شما پیچیده‌تر می‌شود. مشکل این است که ذهن همیشه در حال فکر کردن به افکار منفی است و معمولاً به ندرت مثبت‌اندیشی دارد. امانا ماهاریشی، حکیم هندی معتقد بود سادگی به این بستگی دارد که شما تا چه حد به افکار تان وابسته هستید، بنابراین شما می‌توانید با فاصله گرفتن از افکار تان زندگی خود را واقعاً ساده و زیبا کنید.

در لحظه زندگی کنید

۳ ذهن شما موقعیت‌ها و شرایط را ایجاد می‌کند که دوست دارد، شبیه یک دنیای رویایی، اما واقعیت این است که زندگی ربطی به افکار و ذهنیات شما ندارد. زندگی صرفاً لحظه حال است که همیشه در

## جستار تنهایی، سلامت مردان میانسال را تهدید می‌کند مردان از زنان تنها ترند



تلخیص:  
حسین  
گل محمدی

در سریال‌ها و فیلم‌ها معمولاً این زن‌ها هستند که از تنهایی شکایت می‌کنند، اما در واقعیت زنان مهارت‌های بیشتری از مردان برای ایجاد و تقویت دوستی‌هایشان دارند. مردان هرچه سن‌شان بالاتر می‌رود، معمولاً حتی دوست‌های قدیمی و صمیمی‌شان را از دست می‌دهند، تنها و تنها می‌شوند. تحقیقات نشان می‌دهد که تنهایی و انزوا اجتماعی خطر ابتلا به بیماری‌های قلبی عروقی، سکنه مغزی، آلزایمر و مرگ زود هنگام را افزایش می‌دهد. نگران شدید، هنوز فرصت برای چاره‌اندیشی باقی است. بیلی بیکر، گزارا شگری که در وب‌سایت «یوستون گلوب» می‌نویسد به موضوع تنهایی در مردان میانسال و بالاتر پرداخته است. مطلب او با ترجمه محمد معماریان در وب‌سایت ترجمان باز نشر شده است. آنچه می‌خوانید گزیده جستارهایی از گزارش اوست.

۱ خب، ماجرا را از آن لحظه‌ای شروع کنم که فهمیدم فی‌المجلس باخته‌ام. من را به دفتر دبیر در مجله «گلوب مگزین» صدا زدند، با همان حرف که همیشه می‌گویم: «یک گزارش داریم که فکر کنیم باب کار توست.» موضوع‌شان این بود: می‌خواهیم درباره این نویسی که مردان میانسال دوست و رفیقی ندارند. – ببخشید من یک عالم دوست دارم. به من می‌گویید «بازنده» خودتی؟! دبیر به من گفت انواع و اقسام شواد حاکی از آن هستند مردان وقتی که سن‌شان بالا می‌رود، می‌گذارند دوستی‌های صمیمی‌شان از دست بروند و این حقیقت همه‌جوره می‌تواند مشکلات فراوانی ایجاد کند و تأثیر وحشی بر سلامت‌شان بگذارد. به دبیر گفتم در باره‌اش فکر می‌کنم. در مسیر برگشت سر میز در اتاق خبر (یک فاصله شاید ۹۰ متری) سریعاً به زندگی‌ام را وارسی کردم تا ثابت کنم حقیقتاً به درد این گزارش نمی‌خورم اول از همه رفیق‌مارک بود. با هم به دبیرستان رفتیم و هنوز دانش‌مان با او حرف می‌زدیم و همیشه بیرون می‌رویم. یک لحظه صبر کن، واقعاً چقدر بیرون می‌رویم؟ شاید سالی چهار پنج بار... و بعد نوبت به دومین دوست صمیمی‌ام از دبیرستان رسیدم. اما وقتی به فهرست آنها می‌رسیدم که دوستان واقعی، حقیقی و مادام‌العمر من هستند، فهمیدم سال‌ها از آخرین دیدارم با بسیاری از آنها گذشته است و چندتابی را حتی چند دهه است که ندیده‌ام. وقتی سر میز رسیدم، فهمیدم که حقیقتاً به درد این گزارش می‌خورم: نه چون یک نمونه نامأنوس هستم، بلکه به این خاطر ماجرای من از قضا بسیار مرسوم است و به معنایش که فکر کردم، فهمیدم در درازمدت عازم مسیری بسیار خطرناکم. ویوک مورتی، جراح عمومی در ایالات متحده، طی سالی‌های اخیر بارها گفته است که شایع‌ترین مشکل سلامت در این کشور نه سرطان است نه بیماری قلب نه چاقی، بلکه ازناوست.

۲ در ماه ۴۰ ساله شدم. هسری دارم با دو پسر. در طول هفته، عمده ساعات بیداری‌ام حول کار می‌چرخد یا آماده‌شدن برای کار یا رفتن به سرکار یا برگشتن به خانه از کار یا پیغام دادن به همسر که دیر از کار به خانه برمی‌گردد. عمده مابقی چیزها هم حول بچه‌هایم می‌چرخد. معمولاً می‌توانیم قبل خواب یک ساعتی «وقت بابا» جور کنیم که عمدتاً به کشتی گرفتن و کتاب خواندن می‌گذرد. برای همین، اصل «وقت بابا» آخر هفته اتفاق می‌افتد. من «وقت بابا» را دوست دارم... ولی همه چیز که روی هم جمع بشود، دیگر چیزی برای «وقت دوست» نمی‌ماند... باید این پیشنهاد گزارش را ندای تغییر در زندگی‌ات حساب کنی. این حرف دکتر ریچارد شوارتز است، روانپزشک کمبریج. او قبول داشت که گزارش‌های ما برای بسیاری مرسوم است. وقتی برنامه زمانی افراد بچه‌دار بر می‌شود، آنها از وقت بچه‌هایشان نمی‌زنند، بلکه از دوستی‌هایشان می‌زنند. او گفت: «خطراتی که این قضیه برای سلامت عمومی دارد بسیار روشن هستند.»

۳ به گفته شوارتز، تا زده ۱۹۸۰ که پژوهش‌ها آغاز شد، مطالعات یکی پس از دیگری نشان دادند آنها یکی که از لحاظ اجتماعی منزوی ترند، در مقایسه با هم‌تا‌شان که پیوندهای اجتماعی بیشتری دارند، حتی اگر عوامل سن و جنسیت و انتخاب‌های سبک زندگی (مثل ورزش و تغذیه صحیح) را کنترل کنیم، احتمال بیشتری دارد که

در یک بازه معین از دنیا بروند. تنهایی را به افزایش خطر بیماری قلبی عروقی و سکنه مغزی و پیشرفت آلزایمر هم مربوط می‌دانند. یک مطالعه نشان داد که تنهایی می‌تواند عامل خطر آفرین درازمدت در رده مصرف دخانیات باشد.

۴ در ماه فوریه در همایشی در شهر بوستون، پژوهشگری از دانشگاه آکسفورد بر نتایج نتایج مطالعاتی ارائه کرد که اکثر مردان به صورت شهودی به آن رسیده‌اند: مردان برای آنکه علقه و پیوندی را بسازند و حفظ کنند، باید با همدیگر فعالیت داشته باشند. زنان می‌توانند با تماس تلفنی دوستی‌هایشان را حفظ کنند. همسر می‌تواند تماس تلفنی طولانی مدت با خواهرش در ویرجینیا یا دوستش کسی داشته باشد که تقریباً هر روز همدیگر را می‌بینند و من با بهت و حیرت به این گزارش نگاه می‌کنم. من از تلفن متنفرم. رفقای مرد من هم گویا همین احساس را دارند، چون مکالمه‌های تلفنی‌مان معمولاً پنج دقیقه طول می‌کشد تا اینکه یک طرف می‌گوید: «باشه»، بعد دوباره حرف می‌زنیم. «مطالعات نشان داده‌اند عمیق‌ترین رفاقت‌های مردان معمولاً در بازه‌های شکل می‌گیرد که شدیداً درگیر کار خاصی اند. مثلاً مدرسه یا خدمت نظامی یا ورزش. بسیاری از ما با این راه و رسم راحتیم.

۵ با ریچارد شوارتز روانپزشک که حرف می‌زد، چیزی که من گفت که متحیر به فاصله‌ای دور دست خیره شدم و فقط سر تکان دادم. پژوهشگران در عکس‌هایی که افراد از تعامل با همدیگر می‌گیرند، متوجه یک روند خاص شده‌اند. وقتی دوستان خانم با همدیگر حرف می‌زنند، رو در رو هستند، ولی آقایان کنار هم ایستاده‌اند و با هم به دنیا می‌نگرند. شوارتز و دیگران می‌گویند بهترین راه ایجاد و حفظ رفاقت برای مردان آن است که به یک «نظم مستقر» بچسبند، یعنی چیزی که همیشه در جدول برنامه‌شان باشد.

۶ مشکلی ندارم که اعتراف کنم کمی تهیام. معنایش این نیست که من باخته‌ام. معنایش این نیست که تو باخته‌ای... رقبا این هفته چهارشنبه برنامه‌تان چیست؟ و چهارشنبه بعدی؟ و بعدی؟ این دعوت من را بجز جاست، بیاید با هم کاری بکنیم.

جریان است. ذهن شما در مورد هر لحظه از زندگی تان نظر می‌دهد و در نتیجه آن را پیچیده می‌کند. لحظه به خودی خود همیشه ساده است. راز زندگی ساده این است که در زمان حال زیست کنید و فقط با آنچه زندگی در لحظه حال برای شما می‌آورد، کنار بیایید.

زندگی ذاتاً ساده است

۴ زیبایی زندگی در این است که ذاتاً ساده است، بنابراین لازم نیست کار خاصی انجام دهید تا آن را ساده کنید. فقط با زندگی هماهنگ شوید، به عبارت دیگر فقط در زمان حال بمانید و از حضور خود لذت ببرید. این نگاه مستلزم کمی تلاش است تا حضور قلب داشته باشید و توسط افکار تان از آن منحرف نشوید.

گذشته و آینده فقط حالت‌های رویایی هستند که در ذهن ایجاد می‌شوند، گذشته در مقطعی به‌عنوان حال وجود داشته و اکنون تنها یک خاطره است. آینده فقط یک فرافکنی است که واقعیتی برای آن وجود ندارد. می‌توانید به جای دور بروید یا یک گوشه‌نشینی اختیار کنید، اما ذهن شما مشکلات و شرایط خود را هر کجا که بروید، همراهان می‌برد.

۵ هنگامی که زندگی در لحظه را شروع کردید و از رویاهای و توهماتی که توسط ذهن شما خلق می‌شوند، دور شدید، متوجه خواهید شد که زندگی شما به خودی خود بسیار ساده می‌شود. شرایط بیرونی ممکن است تغییر کند، اما دیگر مهم نیستند. راز ساده زیستی این است که بدانید «زندگی» همیشه ساده است، فقط «ذهن» است که آن را پیچیده می‌کند.

جریان است. ذهن شما در مورد هر لحظه از زندگی تان نظر می‌دهد و در نتیجه آن را پیچیده می‌کند. لحظه به خودی خود همیشه ساده است. راز زندگی ساده این است که در زمان حال زیست کنید و فقط با آنچه زندگی در لحظه حال برای شما می‌آورد، کنار بیایید.

۴ زیبایی زندگی در این است که ذاتاً ساده است، بنابراین لازم نیست کار خاصی انجام دهید تا آن را ساده کنید. فقط با زندگی هماهنگ شوید، به هنگامی که زندگی در لحظه را شروع کردید و از رویاهای و توهماتی که توسط ذهن شما خلق می‌شوند، دور شدید، متوجه خواهید شد که زندگی شما به خودی خود بسیار ساده می‌شود.

۵ هنگامی که زندگی در لحظه را شروع کردید و از رویاهای و توهماتی که توسط ذهن شما خلق می‌شوند، دور شدید، متوجه خواهید شد که زندگی شما به خودی خود بسیار ساده می‌شود.

کرانه  
دماوند، بهترین گزینه طبیعت‌گردی در تابستان

## دیدار با دیو سپید و گشت و گذار در لار و تار و گروبار



دماوند، این دیو سپید خفته ما را به تماشای زیبایی‌های خود دعوت می‌کند. برای گذران اوقات فراغت تابستانی یا پینتخت‌نشینان در دل طبیعت شاید گزینهای بهتر از دماوند نباشد. در ۷۴ کیلومتری شرق تهران شهری قرار دارد که بلندترین قله ایران را در دل خود جای داده است. شهری به نام دماوند با طبیعتی بسیار زیبا و دل‌انگیز. در این نوشته کوتاه سری به چشمه‌ها، آبشارها و دریاچه‌های دماوند می‌زنیم.

- ۱ دریاچه تار: دریاچه تار در ۳۰ کیلومتری شرق دماوند قرار دارد و از جمله دریاچه‌های آب شیرین منطقه به شمار می‌رود. موقعیت دریاچه تار به گونه‌ای است که در هر سمت آن جاذبه طبیعی واقع شده است و اگر برای گذراندن اوقات فراغت به این منطقه رفتید، می‌توانید از جاذبه‌های طبیعی نزدیک دریاچه هم دیدن کنید. این دریاچه زیبا در ارتفاع ۲ هزار و ۹۰۰ کیلومتری از سطح دریا قرار دارد و بیشترین طول آن هم برابر با ۳۲۱ کیلومتری است. میانگین عرض دریاچه برابر با ۴۰۰ متر و سطح آب دریاچه در فصل‌های مختلف متفاوت است. دریاچه تار برای شنا، قایقرانی و ماهیگیری مناسب است.
- ۲ دریاچه هویر: دریاچه هویر در ۵۰۰ متری دریاچه تار در میان رشته کوه قره‌داغ واقع شده است. طول دریاچه هویر برابر با ۹۰۰ متر و عرض آن حدود ۱۵۰ متر است که در فصول مختلف تغییر می‌کند. آب‌های که به دریاچه هویر و تار می‌ریزد از چشمه‌های کوه‌های قره‌داغ، سیاه‌جال و شاه‌نشین در شمال منشأ می‌گیرد.
- ۳ آبشار برف تنگه لار: آبشار برف تنگه لار یکی از آبشارهای زیبای شهر دماوند است که در شرق منطقه لار دماوند قرار دارد. در ۲ کیلومتری شرق لار آبشار زیبایی به نام برف تنگه لار واقع شده که یکی از مکان‌های بکر منطقه برای وقت‌گذرانی است. دشت لار در کوهپایه قله دماوند قرار دارد و در تقسیمات کشوری در بخش اوسانات قرار می‌گیرد.
- ۴ آبشار جنگلک: آبشار جنگلک در ۷ کیلومتری شرق شهرستان دماوند در محله روح‌افزا در دره گروبار واقع شده است. ارتفاع آبشار جنگلک برابر با ۳۵ متر است که در ارتفاع ۲ هزار و ۳۲۰ متری از سطح دریا قرار دارد. برای دسترسی به آبشار جنگلک می‌توانید از شرق دماوند به تنگ رودبار برسید و سپس به آبشار جنگلک دسترسی داشته باشید. وجود درختان ارس، گردو در منطقه باعث شده تآب و هوای دل‌انگیزی در منطقه وجود داشته باشد.
- ۵ آبشار گروبار: آبشار گروبار در محله روح‌افزا دماوند واقع شده است و ارتفاعی برابر با ۲۰ متر دارد. پوشش گیاهی این منطقه بسیار متنوع است و همین مسئله باعث شده آب و هوای این منطقه بسیار مطبوع و خنک باشد. درختان این محدوده معمولاً سن زیادی دارند و قطر چنارهای این منطقه به ۱۴ متر هم می‌رسد.
- ۶ چشمه سیاه‌سنگ: چشمه سیاه سنگ چشمه‌های زیبا در روستای شمشات که در اطراف این چشمه گیاهان صنعتی و دارویی زیادی مثل زرشک، نسترن، شقایق، بومادران و گل‌گاوزبان و بسیاری از گیاهان دیگر یافت می‌شود. متأسفانه در سال‌های اخیر به دلیل احداث تونل شمشات تغییر مسیر آب‌های جاری، آب این چشمه کرده شده و از زیبایی منطقه کاسته شده است.

نوشدارو  
این هندوانه را بنوشید  
و لذت ببرید!



فصل گرما از راه رسیده است و چند وقت دیگر عطش آن هم از راه می‌رسد و ما را مشتاق نوشیدنی‌های خنک می‌کند. انواع نوشیدنی‌های تابستانی با ترکیب لیمو و میوه‌های مختلف برای این منظور وجود دارد، اما شاید نام لیموناد هندوانه را کمتر شنیده باشید و آن را هم امتحان نکرده باشید. اگر اینطور است، الان بهترین موقعیت است که یک نوشیدنی تابستانی جدید را در لیست نوشیدنی‌هایی قرار دهید که قصد دارید در روزهای گرم دست کنید.

مواد لازم: شکر: نصف فنجان / آب ولرم: نصف فنجان / مکعب‌های هندوانه: چهار فنجان / یخ: سه فنجان / آب لیمو ترش تازه: نصف فنجان / یخ: چند تکه  
طرز تهیه:

- ۱ برای تهیه لیموناد هندوانه ابتدا باید هندوانه را در مخلوط‌کن بریزید و آن را تا زمانی که تبدیل به پوره شود، چند پالس بزنید. سپس پوره هندوانه را از صافی رد کرده و با یک قاشق به پوره هندوانه کمی فشار وارد کنید تا آب آن کاملاً خارج شود. تکه‌های درشت هندوانه را می‌توانید دور بریزید. پوره هندوانه از صافی رد شده را کنار بگذارید.
- ۲ یک قابلمه‌روی اجاق بگذارید، شکر و نصف فنجان آب را درون آن بریزید. مواد را هم بزنید. زیر حرارت متوسط کنید و اجازه دهید مخلوط به مدت تقریباً پنج دقیقه روی حرارت بماند تا به جوش آید و شکر حل شود.
- ۳ قابلمه را از روی حرارت بردارید. سه فنجان یخ و آب لیمو ترش تازه را به قابلمه اضافه کنید و خوب هم بزنید.
- ۴ یخ‌ها را در لیوان‌ها ریخته و دو تا سه قاشق غذاخوری از پوره هندوانه را روی یخ‌های لیوان بریزید. در مرحله آخر روی پوره هندوانه، لیموناد بریزید و آن را به آرامی هم بزنید. از نوشیدن لیموناد هندوانه لذت ببرید.