



روزی روزگاری...
نویسنده و تصویرگر:
حسین کشتکار

با خریدن یک ساز و چند برگه نت موسیقی آدم نوازنده نمی‌شه؟ بپاره می‌گم باید وقت بگذاره مدتی کلاس بره پیش استاد آموزش کافی ببینه تا نوازنده خوبی بشه؟» گفتم: «بله، درسته! فکر کنم خود بابا هم حرف شما رو قبول داره.» بابا دستی به سبیلش کشید و گفت: «هیچ، نخیر، قبول ندارم. هنر یک مقوله ذاتیه... آشن هنر موسیقی ۹۰ درصد یک امر ذاتیه و تنها ۱۰ درصد آموختنیه.» گفتم: «حالا چرا این وقت شب؟ اونم اینجا؟» این بار مامان دوید وسط حرفم و با اخم گفت: «دِه همین رو بگو. این بابا خان امروز عصر رفته ویولون خریده و می‌خواد تا آخر هفته هنوز غوره نشده سر که بشه.» گفتم: «چرا با این عجله؟» بابا دو انگشتش را نشان داد و گفت: «دو هفته، فقط دو هفته فرصت دارم تا مشهور شدن.» از حرف بابا سر در نیاوردم. رو کردم به مامان تا موضوع فرصت را از زبان مامان بشنوم. مامان گفت: «مدتی بابا رفته تو نخ این برنامه که تلویزیون نمایش می‌ده. همین برنامه اصل جدید... بابا پرید وسط حرف مامان و گفت: «عصر جدید خانم! عصر جدید! اسمش رو هم نمی‌دونی. وقتی می‌گم...» بعد مامان حرف بابا را قطع کرد و گفت: «حالا هر کوفت و زهرماری. حالا که برای ما شده برنامه آسایش بهم‌زن.» بابا بلند شد و ویولون را بلند کرد و گفت: «شما بالا برین پایین بیاین من کوتاه بیا نیستم و نمی‌خوام این فرصت رو از دست بدم. کجا از تلویزیون بهتر؟ مگفتی مفتی بدون اینکه ریالی خرج کنم می‌رم روی صحنه. میلیون‌ها نفر هنرنامه‌ام رو می‌بینن و پی به استعدادم می‌برن. اون وقته که می‌بینن چطور شرکت‌ها و برنامه‌سازان تلویزیونی ردیف ردیف برای من صف میکشند...» دیگر منتظر تمام شدن حرف‌های بابا نشدم. به سراغ جعبه کمک‌های اولیه رفتم، پنبه را برداشتم و دو گلوله پنبه‌ای درست کردم و در گوش‌هایم فرو کردم و به سمت اتاق خواب رفتم. بابا خودم گفتم: «راستی این موضوع استعداد و شناسایی و کشف توانایی آدم هم داستانی داره.» در رختخواب که دراز کشیدم نگاهم به قاب عکس دیواری از کوه دماوند افتاد که پایینش عکس نوشته بود: برای فتح قله دو چیز لازم است: «پاهای قوی و نقشه راه مطمئن.» بعد همانطور که سعی می‌کردم خودکاو کنم تا بفهمم در چه زمینه‌هایی استعداد دارم کم‌کم پلک‌هایم سنگین شد و خوابم برد.

با صدای بلند و ناآشنایی وحشت‌زده از خواب پریدم؛ صدایی شبیه جیغ. نازک و کشیده و بلند. صدا از اتاق بغل بود. اتاق خواب بابا. به ساعت نگاه کردم. عقربه‌های ساعت، یک بعد از نیمه شب را نشان می‌داد. کنجکاو شدم. بلند شدم و به سمت محل صدا رفتم. در اتاق بابا نیمه‌باز و شعاعی از روشنایی لامپ اتاق از لای در بیرون زده بود. از صدای صحبت کردن بابا و مامان متوجه شدم که هنوز نخوابیده‌اند. ته‌مانده‌های از عکس پرده گوشم هنوز عادی نشده بود. خواستم از چند و چون قضیه سر در بیارم ولی از طرفی هم ممکن بود به جرم فضولی در کار بزرگ‌ترها تویخ شوم. از خیرش گذشتم و بی آنکه حرفی بزنم به اتاق رفتم. هنوز در رختخواب دراز نکشیده بودم که دیوار به چندباره صدا بلند شد. این بار تصمیم گرفتم هرطور شده به موضوع ورود پیدا کنم. پشت در اتاق نیمه‌باز ایستادم و مادرم را صدا زدم. مامان که معلوم بود بدخواب شده با چشمانی سرخ روبرویم قرار گرفت. اشاره کرد داخل بروم. پدر که چشمانش بسته و گردنش را به سمت عقب کشیده بود ویولون را با یک دست بر دوشش نگه داشته بود و با دست دیگرش آرشه

* چوب باریکی که روی آن چند رشته موی اسپ کشیده شده و برای نواختن سازهای زهی مانند ویولون، ویولنسل و کنترباس... به کار می‌رود.

مگترین اضطراب‌ناهنجاری

اضطراب واژه‌ای است برای چندین حالت اختلال در بدن که سبب استرس، ترس، نگرانی و دلهره می‌شوند. اضطراب میهم و ناراحت‌کننده است، به حدی که در حالت شدید می‌تواند شخص را از پابندازد و تأثیرات جدی روی زندگی فرد بگذارد. انسان معمولاً زمانی اضطراب را تجربه می‌کند که با یک چالش مهم روبرو شود؛ مثل امتحان یا آزمونی مهم، صحبت در برابر جمعیت زیاد یا حتی در موارد سطحی مثل حضور در مطب دکتر یا تزریق آمپول. معمولاً اینگونه اضطراب‌ها طبیعی و قابل قبول هستند اما اگر مسئله به قدری پیچیده شود که فرد قادر به خوابیدن نباشد یا توانایی انجام کارهای عادی را از دست بدهد، شرایط فرق می‌کند. حالا که قدری به اهمیت موضوع آگاه شدید به شما چند روش مؤثر در کاهش اضطراب را آموزش می‌دهیم.

ورزش کنید

ورزش یکی از بهترین راه‌های کاهش استرس است. چون ورزش باعث کاهش هورمون‌های استرس بدن مثل کورتیزول (Cortisol) می‌شود. به علاوه وقتی به صورت منظم ورزش می‌کنید، بیشتر احساس شایستگی و اعتماد به نفس خواهید کرد و این موضوع باعث افزایش سلامت ذهنی و روحی شما می‌شود.

آرامبخش طبیعی بنوشید

مکمل‌های غذایی زیادی هستند که باعث کاهش استرس و اضطراب می‌شوند؛ برای نمونه، دمنوش‌هایی چون چای سبز، سنبل‌الطیب و گل‌گاوزبان آرامبخش هستند.

بنویسید

یکی از راه‌های کاهش استرس نوشتن است. ثبت کردن آنچه باعث استرس شما شده مرحله اول است. بعد از آن نوشتن آنچه از داشتن آن راضی هستید و حس رضایتی که از چیزهای مثبتی که در زندگی دارید، مانند سلامتی، زندگی در کنار خانواده و دوستان خوب و... به طرز عجیبی باعث کاهش استرس می‌شود.

آدامس بجوید

یک راه ساده و سریع برای کاهش استرس، آدامس جویدن است. شاید ساده باشد اما تحقیقات روان‌شناسان نشان داده افرادی که آدامس می‌جویند در کنترل آرامش ذهن خود موفق‌تر هستند و استرس کمتری دارند.

داستان تصویری: مچ‌گیری



نیاشخند

* زیر دریایی
* معلم: کی بلده بگه چطور می‌شه زیر دریایی رو غرق کرد؟ سعید: اجازه! بهترین کار اینه که در بزنی و فرار کنیم؟
* غافلگیری
دکتر: چرا داروهایت را سر وقت نخوردی؟ بیمار: می‌خواستم میکروب‌ها را غافلگیر کنم.
* خسته نباشی
مردی به دوستش که سوار بر الاغ می‌آمد، گفت: «خسته نباشی!» دوستش با خنده گفت: «مگر نمی‌بینی که من سوار بر الاغم؟ کسی که سوار است خسته نمی‌شود!» مرد گفت: «من با تو نبودم، به الاغ گفتم خسته نباشی!»