

سبک سلامت

نیره محمودی

شرم یکی از مغز پر ترین احساسات انسانی است. این احساس در ذهن ما گاهی به چنان قوت و تأثیری دست می‌یابد که به

خود می‌قبولانیم فردی شکست‌خورده هستیم و دیگر کسی ما را دوست ندارد. این موضوع باعث می‌شود خود را از جمع‌ها جدا کنیم و به انزوا و تنهایی کشانده شویم. شرم احساسی است که همه افراد اغلب با هر شرایطی تجربه می‌کنند. ثروتمند یا فقیر، چاق یا لاغر، موفق یا شکست‌خورده، همه ما گاهی شرم را تجربه می‌کنیم. چه بیذخیریم و چه نپذیریم، شرم می‌تواند ما را از رسیدن به اهداف‌مان بازدارد یا به صورت‌هایی مخفی و مخرب در تصمیم‌گیری‌ها یا سایر فعالیت‌های ما ظاهر شود. این مشکل با ناهنجاری‌هایی نظیر اعتیاد، خشونت، پرخاشگری، افسردگی و اختلال در تغذیه نیز مرتبط است. بنابراین بسیار ضروری است راه‌های مقابله و نحوه کنترل آن را بیاموزیم. ■■■

دوران کودکی خود را مرور کنید

دوران کودکی خود را مرور کنید؛اینکه چقدر در درک و پردازش نظرات و رفتارهای والدین‌تان ناتوان بودید، بسیاری از آن انتظارات را نمی‌توانستید پاسخگو باشید، اما باید به این درک واقع‌بینانه برسید که شرم در آن دوران تقصیر شما نیست. شما به شدت به تأیید و عشق بی‌قید و شرط آنها نیاز داشتید و اگر این اتفاق نمی‌افتاد، احساس می‌کردید ارزش پذیرش و محبت کسی را ندارید. سعی کنید منبع اصلی باقی‌مانده‌ی خود را پیدا کنید. درباره‌این تجربه توضیح دهید یا جایی در موردش بنویسید و آن را از دیدگاه بزرگسالان مرور کنید.

با کودک درون خود ارتباط برقرار کنید

تجایی که می‌توانید به لحظه‌ای از دوران کودکی خود فکر کنید که در آن احساس خوشبختی می‌کردید یا حداقل احساس آرامش و رضایت داشتید. آن لحظه چه کار می‌کردید؟ به چه چیزی امیدوار بودید که برای همیشه باقی‌ماند؟ چه کسی برای شما کاری کرد که هرگز فراموش نمی‌کنید؟ وقتی به گذشته نگاه می‌کنید، آن زمان چه چیزی موجب آرامش و شادی شما می‌شد؟ طراحی، نقاشی یا رنگ آمیزی؟ سعی کنید یک یا چند مورد از کارهایی را که در آن زمان از انجام لذت می‌بردید، دوباره انجام دهید و مانند یک کودک از آنها لذت ببرید.

راه‌ما

آفات پرخوری

■ شفقت به خود را تمرین کنید

وقتی احساس شرم می‌کنید، سخت است که نسبت به خودتان مهربان و دوست‌داشتنی باشید، اما می‌توانید شفقت به خود را تمرین کنید. با خودتان صحبت کنید و با همان مهربانی و محبتی که به یک دوست خوب یا یک کودک محبوب نشان می‌دهید با خودتان رفتار کنید. تا زمانی که احساس شرم در وجودتان است، وانمود کنید که فردی عزیز و ارزشمند هستید. محققان می‌گویند شفقت به خود می‌تواند به تأثیری دست می‌یابد که به

۷ راهکار برای تعدیل احساس شرم

شرمندگی را شرمنده کنید!

به لحظه‌ای از دوران کودکی خود فکر کنید که در آن احساس خوشبختی می‌کردید یا حداقل احساس آرامش و رضایت داشتید. آن لحظه چه کار می‌کردید؟

■ رسول گرامی اسلام(ص) فرمود: هر که خوراکش کمتر باشد، بدنش سالم و قلبش باصفا خواهد بود و هر کس خوراکش زیاد باشد، امراض جسمی بدنش و کدورت، قلبش را فرا خواهد گرفت.

تنبیه الخواطر معروف به مجموعه ورام. ص ۵۴۸

عنوان پادزهری علیه انتقاد از خود که همراه با شرم است عمل کند. شفقت به خود باعث ترشح اکسی‌توسین می‌شود؛ هورمونی که احساس اعتماد، آرامش، امنیت، ثبات عاطفی و ارتباط را افزایش می‌دهد. ■ **افکار خود را به چالش بکشید**

وجود افکار منفی اغلب محرکی برای احساسات شرم‌ور است، مثلاً وقتی به موقعیت‌هایی که احساس شرمندگی دارید، فکر می‌کنید، فقط احساس شرم خود را تحریک کرده‌اید. باید تلاش

کنید احساس شرم را کاهش دهید و این کار را می‌توانید با به چالش کشیدن افکار منفی‌تان انجام دهید. اجازه ندهید افکار مبتنی بر شرم ذهن شما را کنترل کنند. با اصلاح افکار خود و تمرکز بر نکات مثبت، یک مبارزه ذهنی را شروع کنید.

■ از محرک‌های شرم دوری کنید

آیا هنوز افرادی در زندگی شما وجود دارند که احساس خوبی نسبت به خودتان نداشته باشید و از زندگی شما به گفتن و انجام کارهایی در جهت تقویت احساس شرم شما ادامه دهند، حتی همسران یا شرکای ما و حتی برخی از دوستان ما ممکن است ناخودآگاه یا آگاهانه احساس شرم ما را تحریک کنند. شما برای کاهش این محرک‌ها یک انتخاب دارید. باید در روابطی باشید که از نظر عاطفی سالم هستند، بنابراین باید از افراد ناکارآمد و ایرادگیر دوری کنید و به جای آن اطراف خود را پر از افراد حمایت‌کننده، درک‌کننده و دوست‌داشتنی کنید.

■ بخشش را تمرین کنید

شما می‌توانید تمام احساسات خجالت‌آور از بین برود تا در نهایت بتوانید احساس خوبی نسبت به خودتان داشته باشید و از زندگی خود لذت ببرید. تنها کسی که واقعا می‌تواند این بخشش را داشته باشد، شما هستید. شما در زندانی هستید که کلدش را خودتان در دست دارید. همه افراد روی کره زمین ممکن است اشتباهاتی مرتکب شوند، بنابراین شرم‌تان را در یک جعبه کوچک بگذارید و آن را در یک قفسه ذهنی در یک کمد قفل‌شده قرار دهید. آن را در قفسه بگذارید تا بتوانید زندگی خود را بگذرانید و خودتان را دوست داشته باشید. هیچ قانونی وجود ندارد که شما را ملزم کند هر ساعت از روز با آن مواجه شوید. یا این حال می‌توانید در صورت لزوم هر از گاهی آن را مرور کنید.

■ مراقبه محبت‌آمیز داشته باشید

تمرین مراقبه به شما کمک می‌کند افکار خود را با آگاهی و بدون قضاوت مدیریت کنید. همان‌طور که روی تنفس خود تمرکز می‌کنید و به افکار تان توجه دارید، افکار منفی به تدریج تأثیرشان روی شما کمتر خواهد شد. متوجه می‌شوید که افکار صرفاً انرژی هستند نه حقایقی که شخصیت شما یا شایستگی شما را تعیین می‌کنند. یکی از انواع مراقبه، مراقبه محبت‌آمیز است که می‌تواند به افراد بسیاری خودانتقادگر کمک کند تا احساسات مثبت بیشتری را افزایش دهند و با دیگران ارتباط بیشتری برقرار کنند. برای تمرین مراقبه محبت‌آمیز، با نشستن آرام روی یک صندلی شروع کنید. روی نفس‌های‌تان متمرکز شوید و در ذهن خود دم و بازدم را دنبال کنید. آن وقت کمک‌کم به این کلمات فکر کنید: من باید پر از مهربانی باشم/ باید احساس آرامش کنم/ می‌توانم بخودم را همان‌گونه که هستم ببذیرم/ باید خوشحال باشم. اگر با فکری منفی‌گه حواس‌تان پرت شد، فقط به جملات بالا فکر و دوباره شروع کنید. این مراقبه را چندین بار تکرار کنید.



سفر به روستای بیلاقی و قدیمی بابل

زیارت و سیاحت با میزبانی شیخ موسی

علی یحیی‌پور
در ۶۵کیلومتری بابل در بخش بندپی شرقی و در ارتفاع ۲هزار و ۵۰۰متری از دریا روستایی بیلاقی و قدیمی قرار دارد که یکی از شاگردان امام جعفر صادق(ع) در آن خفته است. حاج شیخ موسی از شاگردان امام ششم(ع) برای ترویج مذهب شیعه به این دیار آمده و منشأ خدمات ارزنده‌ای بوده است. زیارت‌گاه ایشان در کنار بقعه امامزاده «عبدالله» قرار دارد. روستا نیز به نام اوست. بقعه شیخ موسی در نقطه بالای روستا با گنبدهای نقره‌ای قرار دارد که از دور قابل مشاهده است. ■■■

شیخ موسی از روستاهای سنتی و کهن بابل است. شغل و پیشه مردم این روستا اغلب دامداری و کمی هم کشاورزی است. کشت سیب‌زمینی در روستا و درختان آلوجه، گیلاس، سیب، گردو و گلابی به کشاورزی این روستا اندکی رونق داده است.

تپه‌های سرسبز و پوشیده از درخت و حضور دام‌های زیاد در بیلاقی شیخ موسی، خانه‌های چوبی و حصارهای سنگی، چشم‌اندازی بسیار زیبا و منحصر‌به‌فرد را برای روستای شیخ موسی پدید آورده است. اهالی منطقه اطراف به خصوص ساکنان شهر بابل از این منطقه به‌عنوان بیلاقی تابستانی استفاده می‌کنند. در این روستا حدود ۷۰۰خانوار زندگی می‌کنند و مساحت این روستا حدود ۱۵۰هکتار است.

از جاذبه‌های طبیعی روستای شیخ موسی می‌توان به آبشار زیبایی که در زیر کوه قرار دارد، اشاره کرد. آبشار روستا به ارتفاع ۸متر در مسیر رودخانه سجاردود که از بیلاقات شلمجار و آبندان سرچشمه می‌گیرد، در ضلع شمال غربی روستای شیخ موسی در منطقه‌ای به ارتفاع هزار و ۶۹۶متر بالاتر از سطح دریا واقع شده است. این آبشار زیبا در زمستان و پاییز پر آب بوده ولی در تابستان مقداری از آب آن کاسته می‌شود. شدت سرما در فصول سرد باعث می‌شود که آبشار یخ‌بندد و قندیل‌های یخی در مسیر آبشار ساخته شود.

روستای شیخ موسی دارای خانه‌هایی خوب و مجهز به آب لوله‌کشی است. البته این آب لوله‌کشی از چشمه‌های اطراف تأمین می‌شود. علاوه بر آن می‌توان برای موارد مختلف مانند آب آشامیدنی و سرویس بهداشتی به خودمحل امامزاده مراجعه کرد، البته ناگفته نماند که در آخر هفته‌ها و ایام تعطیلات و فصل تابستان، به دلیل تعداد بالای گردشگر، مشکل کمبود آب در روستا وجود دارد و ممکن است در ساعت‌هایی از شبانه‌روز آب قطع شود. در رابطه با اقامت هم باید گفت که خانه‌ها و ویلاهایی جهت اجاره در خود روستای شیخ موسی و روستاهای اطراف مانند لِهه و نیراسم و شالینگچال وجود دارد. برای سفر به بیلاقی حاجی شیخ موسی، بعد از خارج شدن از شهر بابل، پس از طی ۲۰کیلومتر به بخش گلوگاه بندپی(با شهرستان گلوگاه اشتباه نگیرید) می‌رسید. پس از آن با طی یک مسیر ۳۰کیلومتری در جاده آسفالته و با عبور از دل جنگل سرسبز و رودخانه‌های بین راه، به بیلاقی شیخ موسی خواهید رسید.

در داخل قابلمه بریزید و به آن شش لیوان آب اضافه کنید. (۲) قابلمه را روی حرارت متوسط قرار دهید تا آش بپزد و جا بیفتد. در اواخر پخت، کنکک را نیز اضافه کنید. پس از اینکه آش جا افتاد، آن را در ظرف بریزید و با پیاز داغ، سیر داغ و نعنای داغ تزئین کنید.

طرز تهیه ترخینه خشک: (۱) برای تهیه خود ترخینه، به بلغور گندم و دوغ محلی نیاز دارید. به ازای هر یک کیلو بلغور، سه لیتر دوغ و یک قاشق غذاخوری نمک داخل یک قابلمه بریزید. می‌توانید کمی زردچوبه نیز به آنها اضافه کنید تا آش شما زرد شود. قابلمه را روی حرارت قرار دهید و مرتب هم بزنید تا جوش بیاید. بعد قابلمه را از روی حرارت بردارید و بگذارید خمیر خنک شود. (۲) تکه‌تکه از خمیر بردارید و به شکل کنت درست کنید. قرص‌های ترخینه را باید چند روز جلوی آفتاب بگذارید تا خشک شوند. کرمانشاهی‌ها برای خشک کردن ترخینه، کف یک سینی مقداری پونه یا ساق می‌ریزند، سپس قرص‌های ترخینه را روی سینی می‌چینند و چندین روز زیر آفتاب قرار می‌دهند. به این ترتیب ترخینه هم عطر پونه را می‌گیرد و هم زودتر خشک می‌شود.

داغ ترخینه واقعاُ می‌چسبید و شما را از سرماخوردگی محافظت می‌کند. شما را با دو روش پخت آش ترخینه آشنا می‌کنیم.

■■■ روش اول، مواد لازم برای

آش ترخینه کرمانشاه:
ترخینه ۲۵۰گرم/نخود

یک‌دوم پیمانه/ لوبیا
یک‌دوم پیمانه/ عدس
یک‌دوم پیمانه/ پیاز چهار عدد/ سبزی آش (تره، جعفری، گشنیز، اسفناج)
۵۰۰گرم/ نعنای خشک و کشک به مقدار لازم.

طرز تهیه: (۱) نخود، لوبیا و عدس را از شب قبل خیس کنید و تا روز بعد چند بار آب آن را تعویض کنید.

پیازها را خرد کنید و با مقداری روغن تفت دهید تا نرم شوند. نخود و لوبیا را به پیاز اضافه کنید و کمی تفت دهید، سپس شش لیوان آب اضافه کنید و پس از

کاشانه

جستار

ستایش آهستگی
در جهان پرهیاهو

آهسته آهسته قدم بردار

آهسته‌بیندیش

مدیرمسئول: محمد جواد اخوان
سرمدیر: غلامرضا صادقیان
دبیر ویژه‌نامه: حسین گل‌محمدی
همکاران تحریریه: نیره ساری، مرضیه بامیری
نیره محمودی، حسن فرامرزی
چاپ: همشهری



«گیگیلی» شخصیتی عروسکی در مجموعه تلویزیونی کلاه قرمزی است. حضور گیگیلی معمولاً کوتاه، اما بسیار کوبنده و تأمل‌برانگیز است. از چهره و حرکاتش نشانه‌های نوعی خستگی مفرط و ابدی هویداست و هر پیششهادی برای کار و جنب‌وجوش را رد می‌کند. گیگیلی بازنمای نوعی مقاومت آیینی در برابر فرهنگ امروز جهان است که سرعت، جنب‌وجوش و نتیجه‌را می‌پرستد و تعلل، بازی و آهستگی را نکوهش می‌کند. جستارهای کوتاهی که در ادامه می‌خوانید برگرفته از مطلبی است که در این‌باره به قلم «وینچنزودی نیکولا» استاد تمام روانپزشکی در دانشگاه مونترآل در وب‌سایت ایان (aeon) منتشر و با ترجمه محمد باسط در وب‌سایت ترجمان باز نشر شده است.

۳ آهسته گام بردار، آهسته بیندیش
به همان سنت جنبش آهسته، من نیز می‌خواهم در اینجا مینفست خودم را برای «اندیشه آهسته» اعلام‌کنم. نشانه‌های اندیشه آهسته عبارتند از پیاده‌روی‌های سقراطی، مواجهه چهره‌به‌چهره لویناس و مکالمه‌های گفت‌وشنودی باختین. این سه فیلسوف برای حل معماهای فلسفی اغلب به صورت روشمند و محتاطانه از رهیافتی کند استفاده می‌کنند. سقراط وقتش را صرف قدم زدن در میدان‌های آتن باستان می‌کرد و با پرسش‌هایی که سادگی آرامش‌بخشی داشتند، وارد مکالمه‌های فی‌البداهه با مردم می‌شد. اماتوشل لویناس که از نظر زمانی به ما نزدیک‌تر است و اهل لیتوانی است تأکید می‌کند که انسان بودن یعنی مواجهه چهره‌به‌چهره؛ مواجهه‌ای که در آن نحوه برخورد ما باهم مهم‌ترین چیز است و سایر امور زیر سایه آن قرار می‌گیرند. میخائیل باختین، متفکر روس، ادبیات را به عنوان گفت‌وشنود یا مواجهه‌های ارتباطی تحلیل می‌کند، حتی در با خود حرف زدن یا تک‌گویی‌های درونی که در آنها همیشه یک دیگری ضمنی وجود دارد که گوش می‌دهد و پرسش‌هایی طرح می‌کند. هر سه فیلسوف در این نکته اتفاق نظر دارند که اندیشیدن نوعی فعالیت ارتباطی است – که با قدم زدن در میدان‌های شهر و در گفت‌وشنود چهره‌به‌چهره – از سرعت آن کاسته می‌شود.

۴ در برابر زمان با گشودگی برخورد کن
در «اقدام سریع» تصور می‌شود راه مطمئنی برای انجام امور وجود دارد و یک نوع یکنواختی وجود دارد که ما با تلاش می‌توانیم به آن شتاب دهیم. درست همان‌طور که غذای سریع در بعضی وعده‌های غذایی جواب می‌دهد و در بعضی دیگر نه، ما هم باید با امور زمانبر یا گشودگی برخورد کنیم. هم برای حفظ چیزهایی که از گذشته به ما رسیده‌اند و ارزشمندند و هم صرف‌زمان برای ایجاد رهیافت‌های نو به‌اکنون.

قنادی

کوکی داغ و تازه بدون سفر به لاهیجان

در ادامه روغن مایع را به کاسه می‌افزاییم
حالا ۳۰تاییه دیگر مواد را ترکیب می‌کنیم تا یکدست شوند. در ادامه تخم‌مرغ‌ها را یک به یک به کاسه اضافه و هر کدام را حدود ۳۰ ثانیه تا یک دقیقه مخلوط می‌کنیم، سپس شیر را اضافه و آن را نیز دو دقیقه دیگر مخلوط می‌کنیم.

در این مرحله آرد را به همراه بکینگ پودر و پودر کاکائو باهم ترکیب می‌کنیم تا یکدست شوند، سپس روی مواد درون کاسه الک می‌کنیم. حین وانیل یک‌دوم قاشق چایخوری/ پودر کاکائو دو قاشق غذاخوری/ گردوی خردشده یک پیمانه/ کشمش پلویی یک

پیمانه
■ **طرز تهیه**
برای تهیه کوکی لاهیجانی خوشمزه ابتدا فر را با دمای ۱۸۰ درجه سانتیگراد روشن می‌کنیم تا به‌طور کامل گرم شود، سپس مغز گردو و کشمش را با کمی آرد ترکیب می‌کنیم تا به خوبی به آرد آغشته شوند، سپس کنار می‌گذاریم.
در این مرحله کسره هم‌دمای محیط فر را به مدت ۱۵ تا ۲۰دقیقه درون فر قرار می‌دهیم تا کوکی‌ها بپزند، سپس کوکی‌ها را از فر خارج می‌کنیم و پس از خنک‌شدن در ظرف دلخواه می‌چینیم.