

سبک‌نگرشی

این لحظه، تمام زندگی شماست

پیشنهادهایی برای زندگی در حال

نیره محمودی
بیشتر ما تمایل داریم در گذشته یا آینده زندگی کنیم. هر چند وقت یک بار به اتفاقاتی که دیروز افتاده یا فردا ممکن است بیفتند، فکر می‌کنیم و این نوع طرز فکر گاهی بدون آنکه بخواهیم ما را دچار اضطراب می‌کند. در این نوشته پیشنهادهایی برای زندگی در زمان حال ارائه داده‌ایم: پیشنهادهایی که شاید به شما کمک کند به زندگی آگاهانه و بدون اضطراب بازگردید و قدر هر لحظه از زندگی خود را بدانید.

۱ به اطراف خود توجه کنید: یکی از راه‌های حضور در لحظه حال، توجه به محیط اطراف است. هر چند وقت یک بار به اطراف نگاه کنید و ببینید چه خبر است؟ آخرین باری که نشستید، چشمان تان را بستید، نفس عمیقی کشیدید و فقط به اطراف تان نگاه کردید، کی بود؟ همین الان این تمرین را انجام دهید: هر دو چشم خود را ببندید و نفس عمیقی بکشید، سپس آنها را باز کنید و واقعا جایی را که هستید، کاملاً حس کنید. دیوارها چگونه به نظر می‌رسند؟ در مورد کف یا سقف چطور، چه الگوهایی را می‌توانید در آنجا ببینید؟ چند پنجره در سمت چپ و راست شما وجود دارد؟ از اینجا چند تا چراغ می‌توانید بشمارید؟ وقتی به اطراف خود نگاه می‌کنید و همه چیز را کاملاً می‌بینید و حس می‌کنید، زندگی در لحظه حال آسان‌تر می‌شود.

۲ کارها را باهم انجام ندهید: در حالی که ممکن است انجام چند کار و فعالیت به طور همزمان سازمانده باشد و سرعت کار شما را بالا ببرد، اما تردید نداشته باشید انجام مداوم چند کار، زندگی در زمان حال را دشوار می‌کند. در حالی که انجام کاری که به توجه کامل شما نیاز دارد، در ابتدا ممکن است دشوار به نظر برسد، اما می‌بینید که وقتی به طور کامل درگیر یک کار هستید، بهره‌وری بیشتری خواهید داشت، بنابراین اگر در حال انجام کاری هستید، تمام توجه خود را به آن معطوف کنید. وقتی به

چیزهای دیگری فکر یا تلفن خود را چک می‌کنید، معلوم است که تمایلی به انجام آن کار ندارید. بنابراین توصیه ما این است که دیگر ادامه ندهید.

۳ برای آنچه دارید سپاسگزار باشید: بخشی از زندگی در لحظه حال این است که وقت بگذارید و برای چیزهایی که اکنون (نه در گذشته یا آینده) دارید سپاسگزار باشید. اگر نام‌ها روی چیزهایی که ندارید تمرکز کنید، از آن چیزی که دارید هم بهره‌ای نخواهید برد، بنابراین باید قدرتان داشته‌های تان باشید. یکی از راه‌های تمرین قدردانی این است که فهرستی از چیزهایی که به خاطر آنها سپاسگزار هستید، بنویسید و آن فهرست را به صورت روزانه مرور کنید. سعی کنید حداقل سه چیز را بنویسید که برای آنها سپاسگزار هستید.

۴ چیزها را همان طور که هستند، بپذیرید: اگر می‌خواهید زندگی را در لحظه حال شروع کنید، باید این طرز فکر را که همه چیز باید چنین یا چنان باشد، کنار بگذارید و آنها را همان طور که هستند، بپذیرید. شما نمی‌توانید همه چیزهایی را که در اطراف تان اتفاق می‌افتد، کنترل کنید. گاهی اوقات زندگی با آنچه شما می‌خواهید متفاوت است. تمرین پذیرش به شما کمک می‌کند تا چیزهایی را که خارج از کنترل شما هستند، رها کنید.

۵ با افرادی وقت بگذارید که شاد هستند: گذراندن وقت با افرادی عالی برای کمک به زندگی در لحظه حال باشد. احاطه کردن خود با افراد مثبت و حامی، احساس مثبت و شادی را در وجود شما افزایش می‌دهد. این وضعیت به شما امکان می‌دهد که به جای تمرکز روی رویدادهای گذشته یا آینده، روی آنچه در حال حاضر خوب پیش می‌رود، تمرکز کنید.

۶ از رسانه‌های اجتماعی و فناوری فاصله بگیرید: فاصله‌گیری از رسانه‌های اجتماعی

و سایر فناوری‌ها نیز می‌تواند به شما کمک کند بیشتر در زمان حال زندگی کنید. ممکن است فکر کنید بررسی مداوم رسانه‌های اجتماعی به شما کمک می‌کند تا با دنیا در ارتباط باشید. اما این کار در واقع تأثیر منفی بر توانایی شما برای حضور در زمان حال دارد. مهم این است که یاد بگیرید چگونه اجازه ندهید، فناوری‌های روز زندگی شما را تسخیر کند، زیرا فناوری می‌تواند شما را از توجه به آنچه در اطراف تان می‌گذرد، دور کند.

۷ ذهن آگاهی داشته باشید: هر کاری که انجام می‌دهید، فاصله بگیرید و در لحظه حال زندگی نکنید، زیرا تمام توجه شما معطوف به آن کار یا فعالیت نیست. در عوض، سعی کنید حین غذا خوردن روی هر وعده غذایی تمرکز کنید. مثلاً بوی غذا چگونه است؟ مزه‌اش چطور است؟ و آکنش بدن شما به آنچه تاکنون خوردید، چیست؟ هنگام غذا خوردن چه صداهایی در آنجا شنیدید؟ صدای ترافیک از بیرون، پخش موسیقی در پس زمینه. با تمرکز روی این جزئیات و توجه به همه چیزهایی که در اطراف شما در طول یک کار یا فعالیت خاص می‌گذرد، می‌توانید ذهن آگاهی یا میزبان آگاهی خود را لحظه حال را وارد زندگی خود کنید.

۸ تمرینات تنفس عمیق انجام دهید: یک تمرین تنفس عمیق به شما کمک می‌کند تا ذهن خود را روی کار در حال انجام متمرکز کنید. نفس‌های آهسته و منظم موجب جلوگیری از تسلط احساس وحشت بر شما یا افکار منفی می‌شود و در عین حال کنترل بیشتری را در طول فعالیتی که در حال حاضر در آن مشغول هستید، امکان‌پذیر می‌کند. یکی از روش‌های سریع و آسان، تکنیک تنفس ۴-۷-۸ است. بر اساس این تکنیک برطرف‌دار باید چهار ثانیه نفس عمیقی بکشید و دم داشته باشید، سپس باید هفت ثانیه آن را نگه دارید و طی هشت ثانیه باز دم داشته باشید.



سفر به خراسان جنوبی و گردش در روستای نایبند
ماسوله سبز کویر
میزبان گردشگران زمستانی

علی یحیی پور
سرزمین چهار فصل ایران در هر زمانی از سال، جاذبه‌های بی‌شماری برای دیدن دارد، به همین دلیل همیشه بهانه‌ای برای سفر وجود دارد. یکی از استان‌های مناسب برای سفر در زمستان خراسان جنوبی است و اگر دوست دارید به یک روستای زیبا و شگفت‌انگیز سفر کنید، پیشنهاد ما به شما روستای نایبند در این استان است. روستای نایبند طیس از نمونه‌های معماری پلکانی در استان خراسان جنوبی است که از آن به عنوان ماسوله کویر یاد می‌کنند و چنان شگفت‌انگیز است که یک جزیره سبز در میان کویر شایهت دارد. زندگی در این جزیره سبز به لطف آب قنات‌هایش برای سال‌ها جریان دارد و منجر به شکل‌گیری بهشتی در دل کویر خشک لوت شده است. روستای نایبند به دلیل داشتن بافت سنتی و خشتی، درختان مرکبات و نخل و چشم‌اندازی دیدنی، برج‌های دیدهبانی و چشمه‌های آبگرم و سرد، گردشگران زیادی را به سوی خود جذب می‌کند.

روستای منحصربه‌فرد نایبند که در فهرست آثار ملی ایران به ثبت رسیده است، در کویر لوت قرار دارد و تا شعاع ۲۰۰ کیلومتری آن، هیچ آبادی‌ای وجود ندارد. روستای نایبند به عنوان یکی از جاهای دیدنی طیس، در دهستان کویر واقع شده است. منطقه نایبند هر چند در سرزمینی کویری واقع شده، اما وجود کوه‌های علی‌آباد، آب شلمه و کوه نایبند، آن را به منطقه‌ای کوهستانی تبدیل کرده است. برای دسترسی به روستای نایبند، باید به جنوب شهر طیس بروید و وارد جاده طیس-راور شوید و پس از کریت دیپوک و زونغان با تابلوهای نایبند مواجه می‌شوید که اگر طبق



کیک کشمش
نوستالژی دوران کودکی



همه ما از کیک‌های کشمش

دوران کودکی خاطراتی داریم؛

کیک ساده‌ای که همراه با

دانه‌های کشمش و صرف چای

طعمی بی‌نظیر را رقم می‌زد. کیک کشمش نرم

و یغ‌یفنی یکی از کیک‌های نوستالژیک دوران

کودکی اکثر ما و خوراکی رنگ تفریح در مدرسه

بود. کیک کشمش یکی از انواع کیک‌های

استفاده می‌شود، البته می‌توانیم در میهمانی‌ها

و مجالس خود نیز به عنوان کیک پذیرایی

استفاده کنیم. در این شماره از ستون قنادی با

دستور کیک کشمش با استفاده از وانیل آشنا

می‌شوید، البته می‌توانیم به دلخواه از هل و گلاب

نیز استفاده کنیم.

■ مواد لازم:

۱) ابتدا شکر را داخل یک کاسه مناسب می‌ریزیم،

سپس تخم‌مرغ‌ها را یک به یک اضافه و به

خوبی با شکر مخلوط می‌کنیم، در ادامه وانیل را

اضافه می‌کنیم و تخم‌مرغ‌ها را با دود تدر حدود

سه تا پنج دقیقه می‌ریزیم تا حجم‌شان دو برابر

شود. (۲) زمانی که حجم تخم‌مرغ‌ها زیاد و مایل

به گرم رنگ شد، روغن مایع را اضافه می‌کنیم و در

حدی که با مواد مخلوط شود هم می‌ریزیم. در ادامه

ماسه را اضافه و فقط در حدی مخلوط می‌کنیم تا با

مواد یکدست شوند. (۳) در این مرحله آرد را با یکتیک

پودر مخلوط، سپس دو بار الک و کم‌کم به مخلوط

تخم‌مرغ اضافه می‌کنیم. با لیسک به صورت دورانی

مخلوط می‌کنیم تا مایه کیک به صورت یکدست

آماده شود، مخلوط کردن فقط باید در حدی باشد که

مواد یکدست شوند. (۴) در این مرحله فر را از حرارت

۱۸۰ درجه سانتیگراد روشن می‌کنیم تا به خوبی گرم

شود، سپس کشمش‌ها را با آرد سرد می‌خیسانیم

تا کمی نرم شوند، بعد یک قالب مناسب انتخاب

می‌کنیم و کف آن را با کاغذ روغنی پوشش می‌دهیم.

(۵) در صورت نبود کاغذ روغنی با مقدار کمی

روغن کف و بدنه قالب را به خوبی چرب می‌کنیم.

حالا کمی آرد هم به صورت کاملاً پخش کف

قالب می‌پاشیم، سپس قالب را برمی‌گردانیم

تا آرد اضافی درون قالب بیرون بریزد.

(۶) در ادامه نیمی از مایه کیک را کف قالب می‌ریزیم

و اجازه می‌دهیم کاملاً کف قالب پخش شود، سپس

کشمش پلویی را آبکشی می‌کنیم و با یک دستمال

تیمز به خوبی خشک می‌کنیم، به طوری که

کشمش‌ها خیس نباشند. (۷) در ادامه کشمش‌ها را

با باقیمانده مایه کیک مخلوط می‌کنیم و در قالب

می‌ریزیم. حالا کیک را به مدت حدوداً ۴۰ دقیقه

در فر که قبلاً روشن کرده‌ایم قرار می‌دهیم تا آماده

شود. پس از گذشت ۴۰ دقیقه کیک را با خلال دندان

تست می‌کنیم. (۸) اگر چیزی از مایه کیک به خلال

ندانند نجسبید، کیک ما آماده است. حالا کیک را از فر

خارج می‌کنیم و صبر می‌کنیم تا خنک شود، سپس

به صورت دلخواه با گردو یا چیز دیگری به سلیقه خود

تزئین می‌کنیم و برش می‌زنیم.

چستار



درباره ضرورت پشیمانی در زندگی

پشیمانی را در آغوش بگیر
و ادامه بده!

آشفتگی عمیق خیلی‌ها می‌شود.

۳ در فرهنگی که باور دارد برنده‌شدن، همه چیز است و موفقیت را سیستمی مطلق و کامل می‌شمارد، خوشبختی و حتی ارزش اساسی با برنده‌شدن تعین می‌شود، پس تعجبی ندارد که مردم احساس می‌کنند باید برای ماندن در میدان بازش، پشیمانی و به عبارت دیگر، شکست را انکار کنند.

۴ موضوع رمان‌های شاهکار غالباً درباره پشیمانی است. این پشیمانی درباره پیامدهای یک تصمیم بد است که زندگی قهرمان داستان را در یک دوره طولانی دگرگون می‌کند، مثل از دواج با شخصی نامناسب، از دواج نکردن با شخص مناسب یا بی‌توجهی به فرصتی عاشقانه و ازدست‌دادن آن. زیگموند فروید معتقد بود: افکار، احساسات و امیال هرگز کاملاً ریشه‌کن نمی‌شوند، بلکه اگر سرکوب شوند، مثل قارچ در تاریکی شاخه‌شاخه می‌شوند و در آشکالی افراطی تجلی می‌یابند. به عبارت دیگر انکار پشیمانی، از مهربانی بی‌دری‌پ‌دومینو جلوگیری نمی‌کند، بلکه فقط باعث می‌شود چشمان تان را ببندید و دست‌های تان را روی گوش‌های خود بگذارید تا افکانتان شان را تا آخرین مهره ببینید و صدایش را نشنوید. تعجب آور نیست که بزرگ‌ترین پشیمانی‌های مردم به تحصیلات، شغل و از دواج مربوط است چرا که تصمیماتی که درباره این مسائل می‌گیریم، اثری درازمدت و گسترده دارند. نکته مهم پشیمانی این نیست که می‌کوشیم گذشته را تغییر دهیم، بلکه هدف، شفاف‌سازی زمان حال است. رمان‌ها به ما می‌گویند که پشیمانی، رفتاری سازنده است و اولین چیزی که پشیمانی (مثل همتای جسمی‌اش یعنی درد) به ما می‌آموزد، این است که در زمان حال اشتباهی وجود دارد و یک جای کار می‌کنند.

نکته مهم پشیمانی این نیست که می‌کوشیم گذشته را تغییر دهیم، بلکه هدف، شفاف‌سازی زمان حال است. رمان‌ها به ما می‌گویند که پشیمانی، رفتاری سازنده است و اولین چیزی که پشیمانی (مثل همتای جسمی‌اش یعنی درد) به ما می‌آموزد، این است که در زمان حال اشتباهی وجود دارد و یک جای کار می‌کنند.

احساسات مختلط نه تنها ما انسان‌ها را می‌سازند، بلکه ما را به معنای واقعی عاقل می‌کنند. این احساسات، ما را از راه فرایندی دیالکتیک به حقایق پیچیده می‌رسانند. باید به جای انکار پشیمانی، دوسوگرایی را با آغوش باز بپذیریم. باید برای رسیدن به یک ایده‌آل، جدوجهد کنیم، یعنی به گونه‌ای رفتار کنیم که انگار وجود ایده‌آلی مطلق ممکن است. در عین حال به یاد داشته باشیم که چنین ایده‌آلی وجود ندارد، چون عملاً نیایج، تصادفی‌اند و همه احتمالات باهم وجود دارند.

چرا پشیمانی عنصری اساسی برای زندگی است؟ از دید خردگرایان، پشیمانی، مثل پذیرش این احتمال هولناک است که شکست به اندازه واژگون شدن لیوان آب آسان است. بسیاری می‌شنویم که گذشته را رها کن: «گذشته‌ها گذشته»، «همینه که هست»، «آب رفته به جوی می‌گردد»، بهترین کار این است که با گذشته، رفتاری مثل یک گنجه لبریز داشته باشیم؛ درش را ببند و به حال خودش رها کن. «کارینا چوکاتو» نویسنده مقاله‌ای که در پی‌آیدی، می‌گوید: «مردم احساس می‌کنند برای ماندن در میدان بازی، باید پشیمانی را انکار کنند، اما ریشه این انکار گذشته چیست؟» جستارهایی که در ادامه می‌خوانید، گزیده مقاله این نویسنده در وب‌سایت «پان» است که با ترجمه مجتبی هاتف در وب‌سایت ترجمان منتشر شده است.

من به خاطر همه چیز پشیمان می‌شوم؛ تصمیماتی که در دهه‌های گذشته و حرف‌های گفته و ناکفته‌ام، فرصت‌های از دست‌داده و نداده‌ام، خریدهای جدید و نخریدن‌ها و پس دادن‌هایم. همه اینها را در ذهن خود زیرورو می‌کنم و به دنبال سرخ می‌گردم برای چیزی که دربارش مطمئن نیستم تنها چیزی که می‌دانم این است که کمتر پیش می‌آید کارهای کرده و نکرده‌ام را بازبینی نکنم. این دقیقاً روش من در بررسی تجربه‌هاست: همراه با شکاکیت و با نگاه به گذشته. برخی از مردم این کار را شلاق زدن به خود می‌دانند، اما من آن را تلاشی مادام‌العمر برای آشتی دادن «ممکن» یا واقعیت می‌شمارم. این یعنی شناخت خود واقعی‌ام. گذشته از اینها، ما با تصمیمات مان تعریف می‌شویم.

۲ کتاب‌های روان‌شناسی عامه با موضوع پشیمانی، برای ریشه‌کن کردن آن، طرح‌های آسانی پیشنهاد می‌کنند. گویی پشیمانی، نوعی ویروس است یا چربی اضافی دور کمر! این کتاب‌ها با عناوین مختلف، پشیمانی را رد می‌کنند، چنین کتاب‌هایی نه تنها پشیمانی را با عقل و منطق در تضاد می‌دانند، بلکه از لحاظ روحی نیز آن را خطاکاری به شمار می‌آورند. روان‌شناسی عامه عمیقاً نیازمند معناداری و سامان‌مندی نظام یا روایتی است که جهان را توضیح دهد. این فکر که ممکن است هیچ چیز دلیلی نداشته باشد، باعث

گرفته‌ام، حرف‌های گفته و ناکفته‌ام، فرصت‌های از دست‌داده و نداده‌ام، خریدهای جدید و نخریدن‌ها و پس دادن‌هایم. همه اینها را در ذهن خود زیرورو می‌کنم و به دنبال سرخ می‌گردم برای چیزی که دربارش مطمئن نیستم تنها چیزی که می‌دانم این است که کمتر پیش می‌آید کارهای کرده و نکرده‌ام را بازبینی نکنم. این دقیقاً روش من در بررسی تجربه‌هاست: همراه با شکاکیت و با نگاه به گذشته. برخی از مردم این کار را شلاق زدن به خود می‌دانند، اما من آن را تلاشی مادام‌العمر برای آشتی دادن «ممکن» یا واقعیت می‌شمارم. این یعنی شناخت خود واقعی‌ام. گذشته از اینها، ما با تصمیمات مان تعریف می‌شویم.

کتاب‌های روان‌شناسی عامه با موضوع پشیمانی، برای ریشه‌کن کردن آن، طرح‌های آسانی پیشنهاد می‌کنند. گویی پشیمانی، نوعی ویروس است یا چربی اضافی دور کمر! این کتاب‌ها با عناوین مختلف، پشیمانی را رد می‌کنند، چنین کتاب‌هایی نه تنها پشیمانی را با عقل و منطق در تضاد می‌دانند، بلکه از لحاظ روحی نیز آن را خطاکاری به شمار می‌آورند. روان‌شناسی عامه عمیقاً نیازمند معناداری و سامان‌مندی نظام یا روایتی است که جهان را توضیح دهد. این فکر که ممکن است هیچ چیز دلیلی نداشته باشد، باعث

سوپ لذیذ رستورانی
با قارچ و غیره!

آشپزخانه

دهید تا سبک و طلایی روشن شود، سپس کره را اضافه کنید. (۲) وقتی کره ذوب شد، قارچ‌های ورقه شده را اضافه کنید و تفت دهید تا کمی آب قارچ کشیده و جمع شود. (۳) آرد را روی قارچ‌ها بپاشید، حرارت را ملایم کنید و دو تا سه دقیقه با حرارت ملایم تفت دهید تا بوی خامی آرد گرفته شود. (۴) آب مرغ را کم‌کم اضافه و سریع و مداوم هم بزنید تا آرد در آب مرغ حل و کاملاً باز شود. وقتی آرد باز شد آب و در انتها شیر را اضافه کنید.



آیا پیش آمده است در یک رستوران شیک سفارش سوپ قارچ بدهید و از خوردن آن سیر نشوید؟ آن سوپ خوشمزه و لذیذ را می‌توانید به راحتی در منزل تهیه کنید. برای تهیه و پخت این سوپ نیازتأ

یک ساعت زمان لازم است و البته غیر از قارچ به خیلی چیزهای دیگر هم نیاز دارید. با نحوه پخت سوپ قارچ همراه ما باشید.

■ مواد لازم

پودر سیر یک قاشق

چای خوری / قارچ ورقه

شده ۴۰۰-۵۰۰ گرم / پیاز

درشت‌ریزکنی شده / یک عدد / خامه صبحانه

یک بسته / کره ۳۰ گرم / شیر چهار لیوان / آب

مرغ سه لیوان یا قرض صغاره مرغ / آب سه لیوان /

آرد سفید چهار قاشق غذاخوری / نمک و فلفل به مقدار لازم.

■ دستور تهیه:

(۱) پیاز را ریز نگیینی کنید و در مقداری روغن تفت

بدهید تا سبک و طلایی روشن شود، سپس کره را اضافه کنید. (۲) وقتی کره ذوب شد، قارچ‌های ورقه شده را اضافه کنید و تفت دهید تا کمی آب قارچ کشیده و جمع شود. (۳) آرد را روی قارچ‌ها بپاشید، حرارت را ملایم کنید و دو تا سه دقیقه با حرارت ملایم تفت دهید تا بوی خامی آرد گرفته شود. (۴) آب مرغ را کم‌کم اضافه و سریع و مداوم هم بزنید تا آرد در آب مرغ حل و کاملاً باز شود. وقتی آرد باز شد آب و در انتها شیر را اضافه کنید.

(۵) نمک و فلفل را بنا به ذائقه تنظیم کنید و در صورت دلخواه کمی پودر سیر اضافه کنید. (۶) در قابلمه را نیمه بگذارید و حرارت را ملایم کنید تا سوپ آرام جا افتاده و به غلظت دلخواه برسد. (۷) حتماً در سوپ نیمه‌باز باشد و هر از گاهی هم بزنید تا سوپ سر نرود و ته نگیرد. در انتها حرارت را کاملاً کم کنید تا سوپ از جوش بیفتد. (۸) در صورت تمایل خامه صبحانه را در کاسه هم بزنید تا یکدست شود و بعد با کمی سوپ خامه را رقیق و به محتویات داخل قابلمه اضافه کنید و هم بزنید.