

چند راه‌حل برای کاهش خستگی عاطفی

با این ذهن خسته چه کنیم؟!

۳ کار شاد انجام دهید

تلاش کنید در طول روز دست کم سه کار انجام دهید که شما را خوشحال کنند. این کار شاد لازم نیست خیلی بزرگ و چشمگیر باشد یا فعلیاتی باشد که نیاز به تدارک و هزینه دارد، بلکه شاید لازم باشد فقط چند ثانیه وقت بگذارید تا مثلاً پوی گلی را که در خارج از مجتمع آپارتمانی شما رشد می‌کند، حس یا یک ویدئوی یک دقیقه‌ای خنده‌دار تماشا کنید. اگر می‌خواهید دو یا سه کار شاد را باهم ترکیب کنید، شاید بهتر باشد مثلاً با چند دوست یک قرار در خارج از منزل بگذارید و کمی خوش بگذرانید. در چنین موقعیتی بهتر است از خود کلیشه‌ای و همیشگی تان فاصله بگیرید و حتی اگر شده تا حدی هم سبک‌سر باشید یا مزاحی کنید.

شکر‌گزاری کنید

در نمازهای‌مان پنج بار شکر‌گزاری خالق هستی را داریم ولی باید عمیق و با حضور قلب باشد. علاوه بر آن پنج بار در روز شکر‌گزاری کنید. شاید بخواهید هر پنج مورد را قبل از خواب انجام دهید یا تصمیم بگیرید آنها را در طول روز انجام دهید تا تعادل روحی‌تان بازیابی شود، پس باید پنج چیز را بیابید که بابت آنها واقعاً سپاسگزار هستید. اولین مورد را انتخاب کنید و آن را تا جایی که می‌توانید واضح تصویر کنید، سپس لی‌خند بزنید. آن را در ذهن‌تان به تمامی احساس کنید. چقدر عالی است که بتوانید برای چیزی یا کسی در زندگی خود سپاسگزار باشید. حالاً روی آن احساس آرامشی که با قدردانی به وجود می‌آید، تمرکز و توجه کنید که چگونه با هر لی‌خند شما وسعت پیدا می‌کند.

این فرایندی است که از نظر علمی هم ثابت شده

است. با این کار در واقع واکنشی از قدردانی و شادی را در مغز خود تحریک می‌کنید که به شما کمک می‌کند، آرامش و احساس مثبت‌تری داشته باشید و به همین ترتیب برای رویایی‌با چالش‌های روزمره قدرت بگیرید.

■ هر زمان که احساسات منفی و کسل‌کننده‌ما را تحت‌تأثیر قرار می‌دهند، تمایل داریم مثل گلوله برفی در سراسیمبی، آنها را فاجعه‌بارتر کنیم. ما بیش از حد به موقعیت‌ها فکر و آنها را در ذهن خود بزرگ‌مایی می‌کنیم، اما باید یاد بگیریم در چنین مواقعی خودمان را کنترل کنیم. ایجاد چنین عادت‌ی در مواجهه با احساسات منفی، کلید مقابله با رویدادهای استرس‌زا در زندگی روزمره ماست. بهتر است قبل از هدر دادن انرژی احساسی‌مان برای چیزی که هنوز اتفاق نیفتاده است، وضعیت روحی خود را بررسی کنیم. در این صورت می‌توانیم با کمی خودداری از آن زمان و انرژی برای چیزی استفاده کنیم که واقعاً ما را خوشحال می‌کند و به نقطه بعدی می‌برد.

اجازه ندهید گلوله برفی شود

هر زمان که احساسات منفی و کسل‌کننده ما را تحت تأثیر قرار می‌دهند، تمایل داریم مثل گلوله برفی در سراسیمبی، آنها را فاجعه‌بارتر کنیم. ما بیش از حد به موقعیت‌ها فکر و آنها را در ذهن خود بزرگ‌مایی می‌کنیم، اما باید یاد بگیریم در چنین مواقعی خودمان را کنترل کنیم. ایجاد چنین عادت‌ی در مواجهه با احساسات منفی، کلید مقابله با رویدادهای استرس‌زا در زندگی روزمره ماست. بهتر است قبل از هدر دادن انرژی احساسی‌مان برای چیزی که هنوز اتفاق نیفتاده است، وضعیت روحی خود را بررسی کنیم. در این صورت می‌توانیم با کمی خودداری از آن زمان و انرژی برای چیزی استفاده کنیم که واقعاً ما را خوشحال می‌کند و به نقطه بعدی می‌برد.

کرانه

ساده
برای

استان و شهر اصفهان علاوه بر جاذبه‌های بی‌شمار و شگفت‌انگیز تاریخی، مناطق دیدنی دیگری دارد که روستاهای زیبا از جمله آنهاست. یکی از این روستاهای شگفت‌انگیز در ۶۰کیلومتری جنوب شهرستان سمیرم واقع در استان اصفهان است. با ما به روستای تاریخی سیور بیابید.

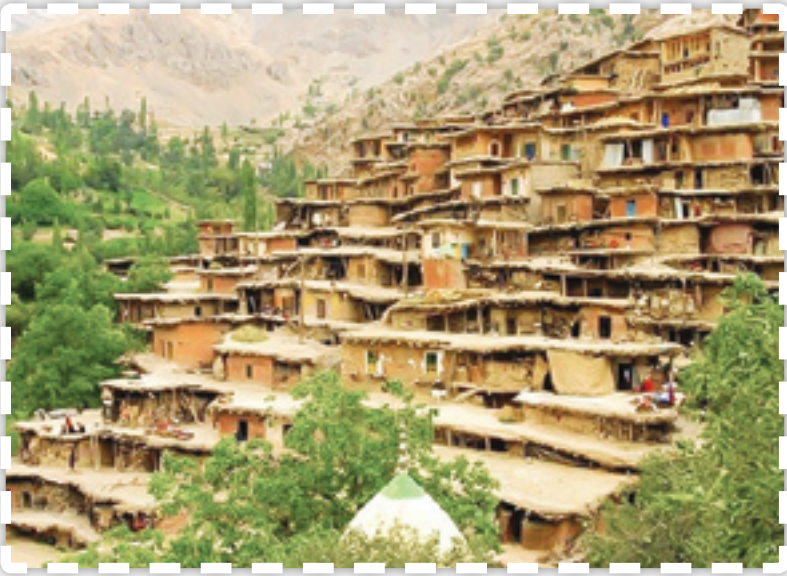
روستای سیور برایفرشته بر حاشیه شمالی کوپه‌های دنا

از غرب به منطقه چال خرسی از جنوب به قله دنا و از شرق به دره گچ و از شمال به رودخانه ماربر و کاسه رود مشرف و به دلیل اینکه دارای شرایط خاص زیست‌محیطی است، جزو مناطق حفاظت‌شده است.

محاصره روستای سیور در میان کوه‌ها و درختان سرسبز، شاهکاری بی‌نظیر از خالق هستی، به زیبایی یک کارت پستال به نمایش گذاشته است. بیشتر مردم سیور به کار کشاورزی و دامپروری مشغول هستند. زنبور‌داری نیز یکی دیگر از راه‌های درآمد اهالی این روستا محسوب می‌شود، بنابراین اگر قصد تهیه عسل دارید، طعم تاز و شیرینی را از آن در روستای سیور خواهید یافت. مراتع گل و گیاه سیور که عمده آن پوشیده از انواع گونه‌های گون و آویشن است، بهترین محل برای پرورش زنبور عسل بوده که البته

بیشتر محل‌های نگهداری و پرورش کندوها دامنه شمالی قلل در نزدیکی حوض دال است. داستان‌هایی که سینه به سینه منتقل شده حکایت از آن دارد که این روستا چندین بار در مکان‌های دیگر نزدیک به مکان فعلی بناشده است که بر اثر سیل و زلزله به کلی از بین رفته و فقط آثار این بناها در مزارع و باغات به وفور به چشم می‌خورد ولی از روی سنگ‌نوشته‌های قبرستان‌های آن می‌توان حدس زد که قدمت آن بیش از هزارو ۵۰۰سال است.

روستای سیور دارای ظرفیت بسیاری از گردشگری است و از جمله مکان‌های دیدنی آن می‌توان به تنگ بالا، حوض دال، تنگ زرک، مور، خراشتر، اتابکی، نعنّا دون، بالا زیری، سهران رو، خرسان بزرگ و کوچک، آب اسپید، قلات بزی، ده بالا و آبشار فصلی گوندسه، چشمه کهریز دره باغ و حاشیه رودخانه زیبای ماربر اشاره کرد. آنچه می‌تواند بعد از یک گردش جانانه در این روستا از میان روستاهای زیبای اطراف اصفهان، حال شما را حسای خوب کند، چشیدن طعم میوه‌های خوش‌رنگ آن است. سیب، گردو، بادام، گلابی، انگور، هلو، توت قرمز، آلوزرد، زرد آلو، گیلاس، آلبالو، سیب دره‌ای و انواع درختان میوه بومی در روستای سیور یافت می‌شوند. قدمت روستای سیور به حدود سسال پیش می‌رسد و یک منطقه چهار فصل است، پس هر زمان که به اصفهان رفتید، می‌توانید برای بازدید از آن اقدام کنید.



هادیانه

بهترین
مردم

■ امام علی نقی هادی فرمودند:

شکرگزاری از نعمت، چون نعمت متاع دنیای فانی است و لکن شکر، نعمت جاودانه آخرت است.

تحف العقول، ص ۴۸۳

به خودتان گوش دهید

اگر حس می‌کنید ذهن‌تان مچاله شده و از نظر عاطفی خسته هستید، کمی به خودتان گوش دهید. به بدن‌تان، به قلب و ذهن خود گوش دهید و کمی از خودتان مراقبت کنید. سلامت عاطفی‌تان همیشه در اولویت اول است. اگر هنوز متقاعد نشده‌اید که به سلامتی خود نیاز دارید یا شاید در مورد مراقبت از خود احساس گناه می‌کنید، بدانید که سلامتی روانی همیشه یک سرمایه‌گذاری است. سرمایه‌گذاری برای سالم‌تر بودن، شادتر بودن، عملکرد بهتر داشتن در محل کار و مدرسه، تعامل بهتر با عزیزان‌تان و داشتن وقت آزاد برای استراحت یا ماجراجویی.

خودتان را تکان دهید

یکی دیگر از راه‌های مؤثر و واقعی برای کمک به سلامت عاطفی ورزش است. شاید بگویید که این حرف خیلی تکراری است و باز هم می‌خواهیم از رفتن به باشگاه صحبت کنیم، اما ورزش برای خلاص کردن ذهن‌مان از افکار منفی فقط شامل ورزش حرفه‌ای نیست. ورزش همیشه برای کمک به جنبه‌های خاصی از سلامت روان توصیه شده است. با افزایش ضربان قلب و حرکت دادن ماهیچه‌های‌مان، مقدار زیادی اندورفین و مواد شیمیایی در مغز جذب می‌کنیم که ما را قادر می‌سازد استرس‌مان را به روشی سالم مدیریت کنیم. غیر از ورزش حرفه‌ای، راه‌های سرگرم‌کننده زیاد دیگری هم برای حرکت دادن بدن وجود دارد، مثل دوچرخه‌سواری، پیاده‌روی، بازی با بچه‌ها و حتی رفت و روب کردن منزل.



سفر به یک روستای بهشتی در استان اصفهان

سین مثل سمیرم مثل سیور

جستار

در ستایش دردی که تعالی می‌بخشد

رنج خوب است

به شرط آنکه خودت انتخاب کرده باشی!



ساده‌ترین نظریه درباره طبیعت بشر این است که ما هر کاری بتوانیم می‌کنیم تا از تجربه درد و رنج دور بناییم. ما در جست‌وجوی لذت و آسایش هستیم و دل‌مان می‌خواهد مسیر زندگی را بی‌گزند طی کنیم. ذات درد و رنج طوری است که همه از آن دوری می‌کنند، اما این نظریه چیزی کم دارد. درد فیزیکی و درد هیجانی، گرفتاری، شکست و فقدان اگر در موقعیت مناسب پیش بیایند و از حد خاصی فراتر نروند، دقیقاً همان چیزی هستند که دنبالش می‌گردیم. آنچه در ادامه می‌خوانید گزیده جستارهایی از مقاله پُل بلوم، استاد روان‌شناسی دانشگاه تورنتو منتشر شده در «وال‌استریت ژورنال» است که مشروح آن با ترجمه نسیم حسینی در وب‌سایت ترجمان انتشار یافته است.

تاوقتی که زندگی بر وفق مراد است، یادمان می‌رود که چقدر شکننده و ضعیفیم، اما همیشه پهنه‌ای هست که این واقعیت را به یادمان بیاورد. هر لحظه ممکن است دردی سراغ‌مان بیاید. کم‌درد ناگهانی، شکستن پا، باسردرد کوبنده‌ای که آرام‌آرام پیدایش می‌شود یا پریشان‌خاطری، مثلاً وقتی که متوجه می‌شوید حین چت‌کردن با شخصی گزینه «پاسخ به همه» را فشرده‌اید و حرف‌های خصوصی‌تان را همه فهمیده‌اند. تازه اینها نمونه‌های بسیار ناچیزی از این‌یادآور‌ها هستند. ظاهراً مصیبت‌هایی که معمولاً هم از جانب دیگران سرمان می‌آیند، تمامی ندارند.

ساده‌ترین نظریه درباره طبیعت بشر این است که ما هر کاری بتوانیم می‌کنیم تا از چنین تجربه‌هایی دور بناییم. مادر جست‌وجوی لذت و آسایش هستیم و دل‌مان می‌خواهد مسیر زندگی را بی‌گزند طی کنیم. ذات درد و رنج طوری است که همه از آن دوری می‌کنند. ماری کوندو، مربی مرتب‌سازی به این دلیل مشهور شد که به مردم گفت چیزهایی را که «برق‌شادی» در آنها نیست دور باندازند و خیلی‌ها هستند که این‌جور پاک‌سازی را توصیه‌ای عالی برای زندگی می‌دانند، اما این نظریه چیزی کم دارد. درد فیزیکی و درد هیجانی، گرفتاری، شکست و فقدان اگر در موقعیت مناسب پیش بیایند و از حد خاصی فراتر نروند، دقیقاً همان چیزی هستند که دنبالش می‌گردیم.

مرتب‌سازی به این دلیل مشهور شد که به مردم گفت چیزهایی را که «برق‌شادی» در آنها نیست دور باندازند و خیلی‌ها هستند که این‌جور پاک‌سازی را توصیه‌ای عالی برای زندگی می‌دانند، اما این نظریه چیزی کم دارد. درد فیزیکی و درد هیجانی، گرفتاری، شکست و فقدان اگر در موقعیت مناسب پیش بیایند و از حد خاصی فراتر نروند، دقیقاً همان چیزی هستند که دنبالش می‌گردیم.

مرتب‌سازی به این دلیل مشهور شد که به مردم گفت چیزهایی را که «برق‌شادی» در آنها نیست دور باندازند و خیلی‌ها هستند که این‌جور پاک‌سازی را توصیه‌ای عالی برای زندگی می‌دانند، اما این نظریه چیزی کم دارد. درد فیزیکی و درد هیجانی، گرفتاری، شکست و فقدان اگر در موقعیت مناسب پیش بیایند و از حد خاصی فراتر نروند، دقیقاً همان چیزی هستند که دنبالش می‌گردیم.

مرتب‌سازی به این دلیل مشهور شد که به مردم گفت چیزهایی را که «برق‌شادی» در آنها نیست دور باندازند و خیلی‌ها هستند که این‌جور پاک‌سازی را توصیه‌ای عالی برای زندگی می‌دانند، اما این نظریه چیزی کم دارد. درد فیزیکی و درد هیجانی، گرفتاری، شکست و فقدان اگر در موقعیت مناسب پیش بیایند و از حد خاصی فراتر نروند، دقیقاً همان چیزی هستند که دنبالش می‌گردیم.

مرتب‌سازی به این دلیل مشهور شد که به مردم گفت چیزهایی را که «برق‌شادی» در آنها نیست دور باندازند و خیلی‌ها هستند که این‌جور پاک‌سازی را توصیه‌ای عالی برای زندگی می‌دانند، اما این نظریه چیزی کم دارد. درد فیزیکی و درد هیجانی، گرفتاری، شکست و فقدان اگر در موقعیت مناسب پیش بیایند و از حد خاصی فراتر نروند، دقیقاً همان چیزی هستند که دنبالش می‌گردیم.

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

۳

فکر کنید تجربه منفی محبوب خودتان از کدام دسته است. شاید بروید سینما تا گریه کنید، جیب بزنید یا حال‌تان به هم بخورد. شاید هم به آهنگ‌های غمگین گوش کنید. شاید با جای زخم‌تان رُز بروید، غذاهای تند بخورید یا خودتان را در وان آب داغ بیندازید یا شاید بروید کوه، در دوی مارا تن شرکت کنید یا در ورزش‌های رزمی حسابی مشت و لگد بخورید. روان‌شناسان از مدت‌ها قبل این را فهمیده‌اند که تعداد خواب‌های بد ما بیشتر از خواب‌های خوب‌مان است، اما حتی در خیال‌بافی‌های روزمان هم - که کنترل افکارمان را به دست داریم - معمولاً به سمت چیزهای منفی می‌رویم.

درد بهایی است که برای پاداش عالی‌تری در آینده می‌پردازیم. درد می‌تواند حواس ما را از نگرانی‌های‌مان پرت و کمک کند به تعالی برسیم. انتخاب رنج می‌تواند اهداف اجتماعی هم داشته باشد، می‌تواند سرسختی‌مان را نشان دهد یا صدای کمک‌خواستن‌مان را به گوش بقیه برساند. هیجاناتی مثل خشم یا غم می‌توانند ضایع اخلاقی خاصی در پی داشته باشند. تلاش، زحمت و دشواری هم در موقعیت مناسب، می‌توانند به شوق پیروزی و پیشرفت ختم شوند. به طور کلی، تر، کارهایی که به زندگی‌مان مهم‌تر از بقیه‌اند رنج و از خودگذشتگی می‌خواهند.

اما هر رنج کشیدنی ستودنی نیست. اگر به کسی که عمیقاًفسرده است بگویید که لازم است در زندگی‌اش بیشتر رنج بکشد، اگر مسخره نباشد، قطعاً بی‌رحمانه است. روان‌شناس‌هایی را می‌شناسم که به شما می‌گویند تجربه‌های بد برای‌تان خوب است - برای‌تان از شکوفایی پس از تروما، مهربان ترشدن، نوع‌دوست‌ترشدن و معنادارترشدن زندگی حرف می‌زنند - البته گاهی همین‌طور هم می‌شود، اما شواهد توصیه عقل سلیم را تأیید می‌کنند.

رنج انتخابی ماجرایش فرق دارد. خوب زندگی‌کردن فقط زندگی‌توأم با شادی و لذت نیست. خوب زندگی‌کردن مؤلفه‌های زیادی دارد، یکی اینکه باید اهداف معناداری داشته باشد. بعضی از اشکال رنج، مثل خدمت‌دشواری، عاملی اساسی در تحقق این اهداف والا‌تر و رسیدن به زندگی بی‌نقص و رضایت‌بخش هستند.

هر رنج‌کشیدنی ستودنی نیست. رنجی که خودت انتخابش نکردی، وحشتناک است. تامل‌توانی از آن دوری کن، اما رنج انتخابی‌ماجرایش فرق‌دارد

شیرینی نخودچی

کوچک و دوست‌داشتنی

قنادی

همین‌الان که این مطلب را می‌خوانید دهان‌تان از یادآوری یک شیرینی کوچک و نرم و خوشمزه آب می‌افتد. شیرینی نخودچی یکی از شیرینی‌های ساده و سنتی ما ایرانی‌ها و پای ثابت سفره نوروز است. پخت این شیرینی دوست‌داشتنی خیلی هم ساده است.

مواد لازم: آرد نخودچی نیم کیلو/هل سبز ساییده شده یک قاشق‌مرباخوری/پودر قند ۲۵۰ گرم/روغن

طرز تهیه: ۱) ابتدا آرد نخودچی و پودر قند را جداگانه الک کنید. ۲) پودر قند و روغن جامد را در ظرف دیگری بریزید و به کمک همزن برقی و یا همزن دستی شروع به هم‌زدن مواد با یکدیگر

کنید تا کاملاً باهم مخلوط شوند. ۳) یک دستکش پلاستیکی به دست کنید و پودر قند و روغن را با دست ورز دهید تا کاملاً مواد فرم خامه‌ای به خود بگیرند. ۴) بعد از اینکه پودر قند و روغن کاملاً ورز داده شد، نصف آرد نخودچی را که از قبل الک کرده‌اید به پودر قند اضافه و دوباره شروع به ورز دادن کنید. ۵) باقی‌مانده آرد نخودچی را نیز به مواد شیرینی اضافه و دوباره شروع به ورز دادن بکنید تا شکل انسجامی به خود بگیرد و از شکنندگی دربیاید،



خیلی از غذاهای خوشمزه‌ای که در سفره عموم ما ایرانی‌ها سر و می‌شود، پیشینه‌ای سنتی دارد و تعلق جغرافیایی آن مربوط به یک شهر و منطقه خاص است، با این تفاوت که خوشمزه‌ترین و امیل‌ترین طعم آن غذا را فقط در شهر اولیه می‌توانید پیدا کنید. اگر می‌خواهید طعم واقعی کباب تابه‌ای را تجربه کنید با شیوه پخت «تاوا کبابی» تبریزی آشنا شوید.

مواد لازم برای چهار نفر:

گوشت چرخ‌کرده مخلوط ۶۰۰ گرم/رب گوجه‌فرنگی یک قاشق غذاخوری/زعفران دم‌کرده یک قاشق غذاخوری/پیاز یک عدد متوسط/گوجه‌فرنگی چهار عدد/نمک و فلفل سیاه به مقدار کافی/آرد ذرت‌پیه و روغن به مقدار کافی.

دستور پخت:

برای تهیه تاوا کبابی تبریزی ابتدا پیاز را رنده می‌کنیم و پس از گرفتن آب اضافی‌اش به همراه گوشت چرخ‌کرده، زعفران دم‌کرده و مقداری نمک، زردچوبه و فلفل سیاه داخل یک کاسه مناسب می‌ریزیم و باهم مخلوط می‌کنیم.

در این مرحله مایه کباب را به مدت هفت تا ۱۰ دقیقه با دست ورز می‌دهیم تا حالتی چسبناک و منسجم پیدا

۱

برای تهیه تاوا کبابی تبریزی ابتدا پیاز را رنده می‌کنیم و پس از گرفتن آب اضافی‌اش به همراه گوشت چرخ‌کرده، زعفران دم‌کرده و مقداری نمک، زردچوبه و فلفل سیاه داخل یک کاسه مناسب می‌ریزیم و باهم مخلوط می‌کنیم.

در این مرحله مایه کباب را به مدت هفت تا ۱۰ دقیقه با دست ورز می‌دهیم تا حالتی چسبناک و منسجم پیدا

۲