مهر

چطور از وضعیت غم این روزها رها شویم؟

بهانه‌های کوچک شادی

مریم طالشی
گزارش نویس

«خوش به حال آنها که همیشه شادند.» این جمله را حتماً بارها شنیده‌اید. کسانی که آن را با حسرت می‌گویند، لابد خودشان را خوشحال و شاد نمی‌دانند، برای همین هم هست که به حال آدم‌های شاد غبطه می‌خورند. آنهایی که همیشه دارند می‌گویند و می‌خندند و دنیا برایشان آنقدرها جدی نیست. همیشه هم بخت با همین آدم‌های خوشحال یار است یا دست‌کم این‌جور به نظر می‌رسد. همه آدم‌ها دنبال شادی‌اند اما به دست آوردن این متاع گرانبها آنقدرها هم برای همه راحت نیست. یعنی این‌جوری نیست که از خواب بیدار شوید و بگویید خب، من آدم شادی هستم. اگر این‌طور بود که دیگر این همه کتاب پرفروش منتشر نمی‌شد: «آخرین راز شاد زیستن»، «به سوی شادی» «چگونه شاد باشیم» و امثال آن.

حالا فرض کنید شرایطی مثل همین اوضاع پاندمی که درگیرش هستیم هم پیش بیاید. آن‌وقت دیگر شاد بودن حتی سخت‌تر از قبل می‌شود. این روزها حتی همان‌ها هم که قبلاً شاد بودند، حال و روزشان تعریف خاصی ندارد چه برسد به بقیه.

«شادی این روزها برایم یک احساس گمشده است. کمتر می‌خندم و خنده‌هایم از ته دل نیست. شاید قبلاً هم آدم چندان شادی نبودم اما خیلی بهتر از حالا بودم. بی‌حوصله شده‌ام شاید. آدم همه‌اش منتظر است این شرایط عوض شود و کرونا برود اما این روزها حتی همین امید و انتظار هم اندکی خوشحالم نمی‌کند. فکر می‌کنم همه‌مان در یک وضعیت کسالت‌بار گیر افتاده‌ایم.»

اینها را الهه ۳۵ ساله می‌گوید. خانه‌دار و دارای یک فرزند. او اما آدم‌های شادی را سراغ دارد که حتی در این شرایط هم دست از خوشگذرانی و برنامه‌هایشان برنمی‌دارند. «من یک دخترخاله دارم که انگار اصلاً خانه اینها کرونا نیامده. اگر به‌خاطر کرونا سفر نمی‌رود، در عوض تا می‌تواند گردش و تفریح برای خودش جور می‌کند. از آن آدم‌هایی هم نیست که بگویم رعایت نمی‌کند. اتفاقاً به‌خاطر کرونا مراعات هم می‌کند و میهمانی‌هایی را که قبلاً می‌گرفت برگزار نمی‌کند، اما دورهمی‌های کوچک با خانواده و دوستانش دارد. همیشه عکس‌هایش را می‌بینم که چقدر به نظر خوشحال و سرحال است و برای من این حال غریب است. نمی‌گویم حسادت می‌کنم اما اینکه آدم خودش را در هر شرایطی شاد نگه دارد، کار راحتی نیست و از عهده هرکسی برنمی‌آید. این را هم بگویم که دخترخاله‌ام از آن آدم‌ها نیست که به شادی تظاهر کند و فقط دنبال عکس‌های شاد و رنگی برای اینستاگرام باشد. من که او را از نزدیک می‌شناسم می‌دانم که واقعاً شاد است.»

«قبلاً چقدر شاد بودیم و خودمان خبر نداشتیم.» صحبت‌هایش را با این جمله شروع می‌کند. پرنیان که معلم دبستان است، به قول خودش بریده. با کوچک‌ترین بهانه گریه‌اش می‌گیرد و خودش را بدبخت حس می‌کند. «راستش دیگر امیدی ندارم این شرایط تمام شود. من قبلاً آدم شادی بودم. خودم که این‌طور فکر می‌کردم. اوایل کرونا هم هنوز خوب بودم اما رفته‌رفته بد و بدتر شدم. اوایل خیلی‌ها مثل من فکر می‌کردند، به‌هرحال شرایط موقتی است و تا تابستان تمام می‌شود. دلمان را به کیک و شیرینی پختن در خانه و پیتزا درست کردن و این‌جور کارها خوش می‌کردیم. سعی می‌کردیم سرمان را گرم کنیم و به همدیگر دلداری بدهیم. همان روزها خیلی با دوستان و فامیل تماس تصویری برقرار می‌کردیم اما کم‌کم دیگر حوصله این تماس‌های تصویری را از دست دادم و حتی وقتی می‌بینم تلفنم دارد زنگ می‌خورد عصبانی می‌شوم و با کراهت جواب می‌دهم. احساس افسردگی دارم و این حس تمام زندگی‌ام را مختل کرده. حتی فکر می‌کنم بروم استعفا بدهم چون برگزار کردن کلاس‌های مدرسه هم برایم خیلی طاقت‌فرسا شده.»

امین نقطه مقابل پرنیان است. او از هر فرصتی برای شاد بودن استفاده می‌کند و معتقد است نباید به غصه و ناراحتی دامن زد: «یکی از کارهایی که در این مدت خودم را مجاب کردم انجام بدهم این بود که تا می‌توانم از شبکه‌های اجتماعی و اخبار دوری کنم. این کار را هم کردم و نتیجه خوبی هم داشت. در یک حدی مطلع شدن از اخبار لازم است اما بیشتر از آن فقط آدم را دچار اضطراب می‌کند. سعی کردم برای خودم بیشتر از قبل برنامه‌های مفرح تدارک ببینم. مثلاً فیلم‌های کمدی می‌دیدم و از هر چیزی که ناراحتم می‌کرد دوری می‌کردم. الان دور و بر آدم پر است از غم و غصه. دیگر خودمان نباید شرایط را بدتر کنیم. من دو تا خواهرزاده کوچک دارم که هروقت بتوانم می‌برمشان پارک و در فضای آزاد با آنها بازی می‌کنم. این کار خیلی حالم را خوب می‌کند، علاوه بر اینکه برای بچه‌ها هم خیلی خوب است و مادرشان هم می‌تواند این‌جوری کمی وقت برای خودش داشته باشد. در کل آدم اگر برای کسی کاری کند، خودش حالش خوب می‌شود.»

> شادی را از لحاظ روانشناسی، احساس درونی رضایتمندی تعریف می‌کنند. تجربه‌ای از خرسندی و احساس خوب درباره خودم و زندگی خودم داشتن است. وقتی یک احساس مثبت داشته باشم و این احساس مثبت را در خودم پرورش دهم می‌توانم در برابر چالش‌ها بهتر دوام بیاورم. پس نمی‌توانم بگویم قبلاً شاد بودم و الان نیستم، چون شادی یک حس است و به شدت بستگی دارد؛ به شیوه تفسیر ما از رویدادها

نظر شما چیست؟ آیا شما هم فکر می‌کنید قبلاً آدم شادی بودید و حالا نیستید؟ اصلاً آدم می‌تواند قبلاً شاد باشد و حالا نه؟

دکتر سهیل رحیمی، روانشناس و عضو هیأت علمی دانشگاه تهران این گفته را از اساس غلط می‌داند. به گفته او شادی یک حس است و آدم شاد بودن معنایی ندارد.

او ابتدا تعریفی از شادی ارائه می‌دهد: «شادی را از لحاظ روانشناسی، احساس درونی رضایتمندی تعریف می‌کنند. تجربه‌ای از خرسندی و احساس خوب درباره خودم و زندگی خودم داشتن است. وقتی یک احساس مثبت داشته باشم و این احساس مثبت را در خودم پرورش دهم می‌توانم در برابر چالش‌ها بهتر دوام بیاورم. پس نمی‌توانم بگویم قبلاً شاد بودم و الان نیستم، چون شادی یک حس است و به شدت بستگی دارد؛ به شیوه تفسیر ما از رویدادها را می‌بینیم. گاهی تفسیرهای ما به جهت شرایط اجتماعی منفی می‌شود و آن‌وقت حس می‌کنیم که شادی‌مان کم شده. پس شادی همیشگی نیست اما می‌شود آن را پرورش داد و تقویت کرد. مقدار زیادی از تقویت شادی به فرهنگ حاکم بر هر کشوری برمی‌گردد. الان وقتی مشکلات معیشتی و مشکلاتی مثل پاندمی بیشتر می‌شود، ما چون احساس رضایتمندی‌مان کم می‌شود، فکر می‌کنیم که شادی نیست. مشکل این است ما مثلاً شادی را ربط می‌دهیم به مسائل مالی در صورتی که شادی الزاماً قابل وصل شدن به شرایط مالی نیست. پس اگر می‌خواهیم شاد باشیم، باید در هر شرایطی واقع‌گرایانه به زندگی نگاه کنیم یعنی اصطلاحاً در حال زندگی کنیم. نه به امید آینده باشیم و نه گذشته. مثلاً در مورد پاندمی نباید فکر کنیم که آیا در آینده واکسن می‌آید یا نه و به گذشته هم فکر نکنیم و بگوییم چه بدبخت بودیم و این همه آدم مرده‌اند. باید در همین لحظه با جهان هستی خودمان را یکی بدانیم. در شاخه‌ای به نام روانشناسی انسانگرا معتقدند که شادی احساس تجربه اوج است. یعنی من خودم و جهان پیرامونم را یکپارچه ببینم. اگر می‌خواهم شاد باشم، باید دنیای پیرامونم را هم شاد ببینم.»

دکتر رحیمی برای آنکه احساس شادی را در خود ایجاد کنیم توصیه‌هایی دارد: «نکته اول این است که باید خودمان را دوست داشته باشیم و دیگران را هم دوست بداریم. ما خیلی وقت‌ها ادعا می‌کنیم همدیگر را دوست داریم اما فقط ادعا می‌کنیم. وقتی دوست داشتن را توسعه بدهیم، نگاهمان به زندگی عوض می‌شود. دومین کار این است که ایده‌آل‌هایمان را بیاوریم پایین‌تر و موفقیت‌های کوچک‌مان را جشن بگیریم. چرا صبر می‌کنیم بچه آخر سال کارنامه بگیرد و جایزه بدهیم؟ بهانه‌های کوچک برای شاد بودن پیدا کنیم. همین‌طور با طبیعت بیگانه نشویم. وقتی برف می‌آید برویم و در برف راه برویم. به پارک برویم و زیبایی‌های طبیعت را ببینیم. دیگر اینکه احساس درجا زدن نکنیم و حس کنیم انسان در حال رشدی هستیم. دائم احساس بدبختی نکنیم که البته متأسفانه این از یک دیدگاه تاریخی فرهنگی در ما ایرانیان ناشی می‌شود که به آن درماندگی آموخته شده می‌گویند. ما فقط دنبال منجی هستیم که نجات‌مان دهد. ما باید شکر نعمت بگوییم و این را هم به یاد داشته باشیم که شادی مسری است و آدم‌هایی که احساس شادی دارند، آن را در جامعه سرایت می‌دهند. پس شادی تنها تفسیر ما از رویدادهای زندگی است.»

جدول سودوکو

ارقام ۱ تا ۹ را طوری در خانه‌های سفید قرار دهید که هر رقم در سطرها، ستون‌ها و مربع‌های کوچک ۳ در ۳ یکبار دیده شود

۳۵۸۲

آسان

			۹			۳		
	۶							
۲		۹	۸			۶		
		۸	۷	۱	۶	۲		۵
	۷	۱		۲	۵			
		۳				۴		
			۳	۸	۱		۵	
۳		۲	۹	۷	۴	۵		
		۷		۲	۹			۸
		۶	۵				۴	

متوسط

	۴				۶	۱		
	۹			۲				
	۳				۱	۴	۶	
۴	۱				۸			
		۵	۹	۴	۲	۳		
			۱				۸	۴
	۵	۳	۸				۷	۹
				۶			۵	
	۴	۱	۷				۱	

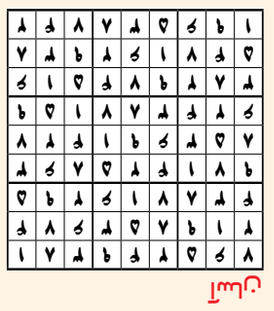
سخت

۲	۱		۳			۸		
		۶			۵			
	۸			۲				۹
۷			۱			۴		
۹		۱				۶		۸
	۵				۶			۲
۸				۷		۱		
		۷			۹			
		۲			۳		۹	۴

خیلی سخت

۲	۶		۸	۹	۷			
	۳					۶	۲	۱
	۷				۹			
	۱		۲	۳		۵		
	۲					۳		
۴		۶	۵	۹	۷	۸		
		۴	۶	۵	۳	۷	۹	۴

حل جدول سودوکو شماره ۳۵۸۲



یک جدول با دو شرح

جدول روزنامه ایران دارای دو «شرح عادی و ویژه» است. در صورت تمایل به حل دو شرح ابتدا یکی از شرح‌ها را با مداد حل کرده و سپس با پاک کردن جواب شرح اول، به حل شرح دوم بپردازید.

۷۵۴۸

جدول عادی

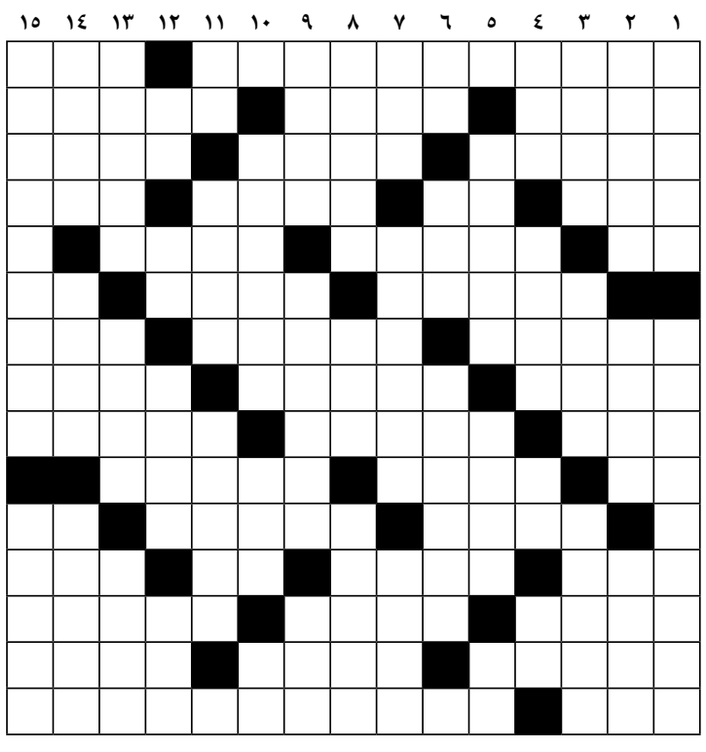
افقی:
۱- بنایی مکعب شکل و آجری در ۲۵ کیلومتری شمال غربی «مشهد» در قلب دشت‌توس- محکم
۲- چند سهم- سازمان فضایی- حکمی که نفس را در سینه مجرم حبس می‌کند
۳- نزدیک بودن- وسیله دوخت و دوز- خوشگل
۴- آموزش نت خوانی- آخر- کارگر کشتارگاه- کماندار منوچهر
۵- رمق آخر- خوش خوانی به شیوه خاص و با احساس- نویسنده
۶- بندر «استرالیا»- ذهن و یاد- دنباله روی سوزن
۷- پارچه سبک نخی دارای گل‌های برجسته- هافبک ایرانی «الدحیل»- آزرم
۸- شورش و ازدحام- مغازه مخصوص فروش لوازم خیاطی- ضمیر و باطن
۹- یک توپ پارچه- روشن ساختن- نام آوری
۱۰- گاه از نهاد برآید- نرم کننده مزاج- کشور
۱۱- ادای وظیفه و نقش- نماینده یک کشور در کشور دیگر- ضمیر متصل دوم شخص مفرد
۱۲- سهم مالیاتی- با «نقش» آید- مطابق روز- حرارت دادن
۱۳- کبوترخانگی- برومند، رستگار- کوتاه و ناقص
۱۴- ناشایست- مخلص و صادق- گاز تبلیغاتی!
۱۵- متحد- سلطان نشر فرانسه

عمودی:
۱- باغ و گلزار- ایجاد فرصت‌های شغلی
۲- پس روی و عقب رفتن- دادن و گرفتنش جرم است- ماهی فروش
۳- خداشناس- مرکز «کره جنوبی»- کارمند
۴- نشانه فعل استمراری- شب پیش- ام‌الخبائث- ترک خفیف استخوان
۵- عبادتگاه مشرکان- وسیله مکالمه- دوبارهم قد!
۶- یک لحظه- فیلمی به کارگردانی «علی اکبر ثقفی»- سرودگوی
۷- واحد شمارش چارپا- یکی از واحدهای طول متریک- جمع شیء
۸- نیروی درونی محرک- همداستان «برهمن»- ورزشی شبیه بیسبال
۹- فرودآینده- نی هندی- برداشت محصول
۱۰- حرمان و حسرت- نوع- بی مهار
۱۱- تصدیق عامی- خطاکار- پاکیزگی چیزی را از بین بردن
۱۲- ارجمندی- مرطوب- جنگ تن به تن- بدوزشت
۱۳- دستگاه رادار- حلال نیست- کافه فرنگی
۱۴- از اسلحه‌های شمشیربازی- اخبار انگلیسی- جادو
۱۵- محل اجرای تئاتر- کزاز

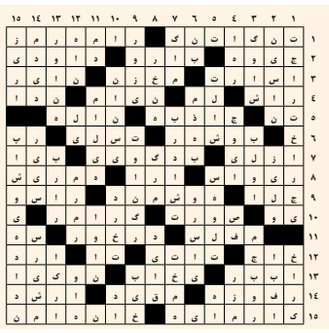
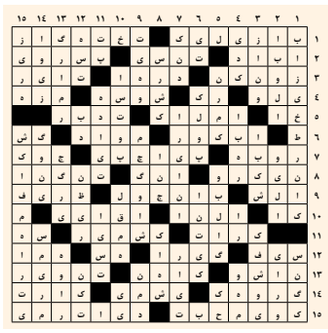
جدول ویژه

افقی:
۱- اثری از «بلقیس سلیمانی»- واحد شمردن شتر
۲- بیماری درختان میوه دار- شهری در «چین»- پیشرفت
۳- روشنایی ماه- کالا- همسان
۴- وداع فرنگی- اطراف دهان- دستبند- پشت سر
۵- منطقه‌ای در «انگلیس»- آلوده- دستاویز قرار دادن
۶- آشکارا- اسکلت اصلی اتومبیل- طایفه خرم‌آبادی
۷- روستایی از توابع «کجور» نوشهر- نوراندک- شهر مهم «آذربایجان غربی»
۸- آلبالوی جنگلی- جاگرفته- اسم مصدر از ارزیدن
۹- ناحیه تولید فولاد «آلمان»- برابری- از عناصر شیمیایی فلزی
۱۰- مخفف اگر- تعداد- گوشی ضبط صوت
۱۱- دیوارچه- باردار- گروه موسیقی آلمانی
۱۲- هجوکردن- هدف تیر- نت ششم- واژه شگفتی
۱۳- مقام معتبر- شرفیابی- نقاش فرانسوی
۱۴- روستایی تاریخی حومه «تالش»- سوار- مژده دهنده
۱۵- درنده جنگلی- غذای سنتی «همدان»

عمودی:
۱- درخت نی خیزران- بازیگر فیلم «سلفی با رستم» (۱۳۹۹)
۲- نسبت دادن گناه- نرم افزار حسابداری- امضای پشت چک
۳- قباحت- تابناک- فصل برگریزان
۴- کمیت- نوعی چرم- حرف روسی- امرار ساییدن
۵- مرکز قدیمی و مهم شیعیان شبه قاره هند- خواهش- منقار
۶- خار- اولین بانک ایرانی- صلح طلبی
۷- تزویر- شکستگی- نام قدیم «بهشهر»
۸- کم پهنا- حق نفی رأی- سوره چهل و نهم
۹- تحلیل واریانس- مجموعه اشعاری از «ویکتور هوگو»- قتلگاه شهدا در «خوزستان»
۱۰- تمامی- آبسه- قهوه
۱۱- صوت تعجب بانو- دریک جهت- آسمان‌ها
۱۲- باران کم- تصدیق ایتالیایی- نمونه- نیلوفر آبی
۱۳- لپ تاپ سبک- توده غله- بزرگتر
۱۴- تهیدست- شکل هندسی- کلید خودرو
۱۵- فیلم «محمد بزرگ نیا»- شهر تاریخی استان «تهران»



حل جدول عادی شماره ۷۵۴۷



حل جدول ویژه شماره ۷۵۴۷