



لپ‌تاپم را با عذاب وجدان یک مادر شاغل که قضاوت اشتباهی کرده، خاموش کردم و درش را بستم و گفتم: «بیاید با هم برای ناهار ماکارونی درست کنیم...»

الان، بهترین لحظه عمر توست

نوید شفیعی
روانشناس



حال چه کارهایی می‌توان انجام داد تا به این مهم، یعنی زندگی کردن در لحظه، دست پیدا کرد؟

۱- انجام مراقبه یا مدیتیشن: هر روز صبح می‌توانید آرام نشسته و روی تنفس‌تان تمرکز کنید (ساده‌ترین تمرین ذهن آگاهی یا نام مدیتیشن تنفسی). می‌توانید از ۲-۳ دقیقه شروع کرده و به مرور این زمان را به ۱۰ دقیقه هم برسانید. فقط روی تنفس و حضورتان در لحظه تمرکز کنید. در این تمرین افکار مزاحم زیادی به سراغتان می‌آید که فقط باید نظاره‌گر آنها باشید و تغییری در آن ایجاد نکنید.

۲- تمرین تمرکز: به مدت ۱۰ ثانیه یا بیشتر روی یک شیء تمرکز کنید و اینجا فقط لازم است که نگاه کنید و بس.

۳- تمرین صبر: پیش از انجام هر کاری یا زدن هر حرفی چند ثانیه مکث کنید و بعد آن کار را انجام دهید.

۴- هر لحظه یک کار: هر لحظه برای انجام کار خاصی است. سعی نکنید چند کار را همزمان انجام دهید؛ هر کاری زمان خودش را دارد.

۵- استراحت بین انجام کارها: سعی نکنید پشت سر هم یا به قولی مثل تراکتور کار کنید. بهتر است که بین کارهایتان استراحت کنید و فاصله بگذارید.

۶- حفظ هشیاری و تمرکز: هر بار که ذهنتان درگیر گذشته شد سعی کنید آگاهانه از آن فاصله بگیرید و تمرکزتان را به چیزی در اطرافتان متوجه کنید.

به عطرها و طعم‌ها و مناظر بیشتر دقت کنید. اما خوب فایده همه این کارها چه می‌تواند باشد؟

به نظرم زندگی کردن در لحظه ما را حواس جمع‌تر می‌کند و باعث کاسته شدن حجم زیادی از غم‌ها، پشیمانی‌ها، استرس‌ها، اضطراب‌هایمان می‌شود و سبب توجه بیشتر به خودمان و حال حاضرمان می‌شود. باید یادمان باشد که زندگی در همین لحظه، گذشته و حال و آینده‌مان را می‌سازد، پس باید بهترین لحظه‌ها را برای خودمان رقم بزنیم.

امروز ترا دسترس فردا نیست و اندیشه فردات به جز سودا نیست ضایع مکن این دم در دلت شیدا نیست کاین باقی عمر را بها پیدا نیست «خیام نیشابوری»

تا به حال شده که افسوس گذشته را بخورید و فکر کنید که اگر فلان کار را انجام نمی‌دادید بهتر بود؟

یا به این فکر کنید که چه کارهایی را باید انجام بدهید تا آینده بهتری را برای خودتان بسازید؟

همه این سؤال‌ها برای ما آدم‌ها در زندگی روزمره پیش می‌آید و می‌تواند ذهن ما را حسابی درگیر خود کند و حتی تنش بسیاری وارد زندگی‌هایمان کند.

اگر دقت کرده باشید یکسری از فکریهایی که در ذهن ما شکل می‌گیرد مربوط به گذشته‌مان و شاید اشتباهاتمان و حتی قضاوتان نسبت به خودمان باشد که همه اینها ممکن است ما را دچار غم، اندوه، یا حتی حس گناه کند. یکسری افکار هم هستند که ما را غرق در آینده می‌کنند و اینجور وقت‌ها استرس و اضطراب ما را بالا می‌برند.

اما چیزی که ما در این مواقع نیاز داریم نه گذشته است و نه آینده؛ چیزی که ما آدم‌ها به شدت از آن غافل شده‌ایم همین حالاست. زندگی در زمان حال است که می‌تواند هم گذشته و هم آینده ما را تأمین کند.

چقدر به این موضوع فکر کرده‌اید که اگر شما تمرکزتان صرف زیستن در زمان حال بود دچار خیلی از این غم‌ها، پشیمانی‌ها، استرس‌ها و نگرانی‌ها نمی‌شدید.

چرا که خیلی راحت می‌توانستید از تمام لحظه‌های زندگی‌تان لذت ببرید.

تا به حال چند بار شده که کاملاً درگیر کاری که در حال انجام دادنش هستید باشید؟

یک نمونه ساده همین غذا خوردن است؛ آخرین باری را به یاد می‌آورید که موقع خوردن غذا بدون آن که ذهنتان درگیر چیز دیگری باشد به طعم و مزه آن توجه کرده‌اید و از آن لذت برده‌اید.

افکار ما باعث می‌شود مدام در حال فکر کردن به خودمان، دیگران، اتفاقات و محیط اطراف باشیم و ما را از در لحظه زندگی کردن محروم می‌کند.

کنترل کردن افکار و دور شدن از این نشخوارهای ذهنی باعث می‌شود که بتوانیم بیشتر در لحظه باشیم و از کاری که می‌کنیم نهایت لذت ببریم.

رویکردی که در روانشناسی به نقش زمان حال در زندگی پرداخته است رویکرد «گشتالت» است. گشتالت شیوه‌ای از درمان است که بر افکار و احساساتی که فرد در زمان و مکان تجربه می‌کند، تمرکز و بر تماس، آگاهی، آزمایش و تجربه تأکید می‌کند.

به اعتقاد روان‌شناسان گشتالت، انسان‌ها از رویدادهای گذشته مصون نیستند، اما همگی معتقدند که اشخاص سالم در گذشته زندگی نمی‌کنند. این نظریه‌پردازان داشتن درون‌نمایی از آینده را نیز برای شخصیت سالم حیاتی می‌دانند اما توصیه می‌کنند که نباید آینده را جانشین زمان حال کنیم. جهت انسان باید به سوی هدف‌ها و رسالت‌های آینده باشد ولی همواره از هستی آگاه باشد و موافق آن زندگی کند.

در دانستم چند ساعت مختصر و خوابالوی بعدازظهر کم است برای حجم کارهایی و باید تا نیمه شب بیدار باشم...



لپ‌تاپ بسته و ناهار ماکارونی

آمنه اسماعیلی

نویسنده



فرزندپروری

امیرحسین با دهانی که خیلی آهسته‌هسته دارد لقمه را می‌چود، شیطنت‌آمیز می‌گوید: «صبح شده گیگه (دیگه) باید بیدار بشی...» امیرحسین عصبانی از روی پیام بلند می‌شود و با داد بغض‌آلودی می‌گوید: «مگه از تو پرسیدیم؟ ما تا تو بودم؟ هر وقت از خواب بیدار بشه بقیه هم باید بیدار بشن. اه!»

مطمئن می‌شوم روز خیلی آرامی نیست با این مشاجره اول صبح. یک لقمه دیگر می‌گذارم در دست‌های امیرحسین. به امیرحسین می‌گویم: «دوست داری بری دوباره بخوابی؟ من و امیرحسین قول می‌دهیم ساکت باشیم...»

خودش را با ناراحتی از پاهایم بلند می‌کند و می‌رود سمت دستشویی. لپ‌تاپ روشن نمانده و رفته در حالت خواب و مدام لای کتابم ماسیده. امیرحسین از دستشویی آمده و نشسته رویه‌رویم. می‌گویم: «می‌شه امروز روی کمکتون حساب کنیم؟ من برای فردا خیلی کار دارم و شب هم با عمو اینا قرار داریم از قبل که بریم جایی... یادتون که هست؟»

امیرحسین یک تکه نان می‌گذارد در دهانش و با قاطعیت می‌گوید: «بله روی من حساب کنین مامان! البته اگه اگه اگه آقا امیرحسین حرف منو گوش بده...»

رو به امیرحسین کردم و گفتم: «با داداش نوبتی بازی‌های مورد علاقه‌تون رو انجام بدید. داداش دوست داره به تو خوش بگذره...»

امیرحسین سکوت کرده بود و غرق مزه‌ی مربای نارنجی بود.

امیرحسین چند لقمه صبحانه خورد و به امیرحسین گفت: «اول لگو بازی کنیم...»

لپ‌تاپم را مجدد روشن کردم. کتابم را باز کردم که پاورقی آن صفحه‌ها را

خانه و اگر پسر بزرگ‌تر بیدار شود، هم او شاک می‌شود و هم من به کارهایم نمی‌رسم. نان را آرام از کشوی فریزر در می‌آورم. صدای کوبیده شدن در دستشویی چشم‌ها و دندان‌هایم را روی هم فشار می‌دهد. تا می‌آیم به امیرحسین بگویم آرام‌تر، با صدایی که خواب در آن محو شده، بلند می‌گویم: «مامان! صورت‌موش‌مستم... آقرین بگو!» دستم را می‌گذارم روی بینی‌ام و می‌گویم: «باشه... باشه... هیس... آقرین... بیدار می‌شه داداشت... آروم‌تر... باشه؟» می‌نشینم پشت میز و بلند می‌گویم: «من خسته‌ام مامان! صورتم خیس... تو خشکش کن...»

با حوله آشپزخانه و مربا و کره و پنیر در سینی می‌روم کنارش. صورتش را خشک می‌کنم. تا حوله از جلوی چشمانش کنار می‌رود، بلند می‌گوید: «من از این مربا فرما دوست ندارم... چرا آوردی؟ از اون نارنجیا می‌خوام...» سریع جای مربای آلبالو را با هویج عوض می‌کنم و با صدای خفه می‌گویم: «ناراحتی نداره که... می‌تونیم بهتر هم حرف بزنیم... حالا هم اینظوری آروم صحبت کن تا امیرحسین بیدار نشده...»

نان و کره و مربا در دهانش تاب می‌خورد که با چشمش اشاره کرد به پشت سر من... برگشتم دیدم که امیرحسین برزخ و عصبانی و خوابالو ایستاده پشت سرم. واقعا نمی‌فهمم چرا صدای پای من در خانه اگه می‌شود، ولی صدای پای بچه‌ها را نمی‌شنوم.

دستانم را باز می‌کنم که بیاید جلو و همینطور که نشست‌ام روی صندلی بغلش کنم.

خوش اخلاق من! سلام، سلامت کو کلاس دومی من؟

با مشتش چشمش را می‌خاراند و می‌گوید: «کی در دستشویی رو کوبید؟»

صدای جیرجیر پارک‌ها انگار صبح‌ها ده برابر می‌شود. روی نوک پا راه می‌روم. از لای در اتاقشان نگاهشان می‌کنم. خیلی عمیق و آرام خوابیده‌اند. در را آرام می‌بندم. دمپایی‌هایم رو فرش‌هایم را با پایم نمی‌کنم که صدای لخلخ کفه‌هایش، خانه را بیدار نکند. آرام در دستشویی را باز می‌کنم و با صورت خیس که بیرون می‌آیم، باز از لای در اتاق نگاهشان می‌کنم که مطمئن شوم خوابند. صورتم را خشک می‌کنم و بافته بی‌حوصله و هول‌هولکی موهایم را باز می‌کنم. شانه را تا جایی که گره ندارد، آرام حرکت می‌دهم که صدای روز را که از لای در ایوان می‌چرخد در خانه، بهتر بشنوم. موهایم را با کش صورتی سرحالی می‌بندم. لپ‌تاپ و کتاب و مدام را می‌آورم بیرون اتاق و باز روی نوک پایم روم داخل آشپزخانه وزیر کتری را روشن می‌کنم. صدای مادرم در گوشم تکرار می‌شود که: «خب مادر! اول زیر کتری را روشن کن بعد برو دستشویی و...» صدایم را باز کردن در لپ‌تاپ در ذهنم قطع می‌کنم. دکمه روشن/خاموش را که فشار می‌دهم، صدای ریز و خوابالویی از پایین این آشپزخانه می‌گوید: «مامان...! کمی عقب می‌پرد سرم از صدا و می‌گویم: «عه! شما کی بیدار شدی پسرم؟ کی از اتاق اومدی بیرون؟» می‌روم بغلش کنم ساعت را نگاه می‌کنم؛ هشت و پنج دقیقه است. بغلش می‌کنم و با امیدواری می‌پرسم: «امیرحسین جان! مامان جان! خوابت میاد هنوز؟» سرش را گذاشته روی شانه‌ام و کم‌کم دارد کف پاهایش به زانوهایم می‌رسد.

زیر نفس‌های گرم و کوچکش فکر می‌کنم که چند ماه دیگر زورم می‌رسد بغلش کنم... دوباره می‌پرسم: «بریم توی تخت؟ خوابت میاد؟» سرش را از شانه‌هایم بلند می‌کند و می‌گوید: «صیونه مربا داریم؟» می‌برمش دم در دستشویی و مربا و کره و پنیر را از یخچال می‌گذارم بیرون. نان اما یخ‌زده در فریزر است. نان را باید گرم کنم. می‌دانم صدای بوق بوق دکمه‌های مایکروفر حتی، بیداری را بیشتر جگر می‌زند در

