

# قلمرو این عالم

کتاب، یک پرواز طول کشیده و ترس را در کل این سفر از وجودم برده بود



بود، تمام طول پرواز چسبیده بود به نسخه‌ای از «مادم بوواری» که از بس دست گرفته بود در ورق و پار میوره شده بود، اصلا هم نمی خواندش فقط مرتب دستی به آن می کشید و انگار یک نظر قربانی بود که پرواز امن و آرامش را ضمانت می کرد. این کتاب را در همان پرواز اول برداشته و بعد در همه پروازهای دیگر همراهش بود چون قوه شهود، فانتزی یا جنونی به او می گفت که این طلسمرمان است نه عملکردوان موتور یا مهارت خلبان که هواپیمایی را که با آن سفر می کرد، بی صدمه و سانحه به پیش

مار یو بار گاس یوسا

مترجم: محمد فرزاد



جماعتی آدم خام هستند که اعتقاد دارند ترس از پرواز همان ترس از مرگ است یا می شود با این، آن را توضیح داد. اشتباه می کنند: ترس از پرواز ترس از پرواز است، نه مرگ، ترسی همان قدر خاص و مخصوص که ترس از عنکبوت، ترس از فضای خالی و ترس از گر به، سه نمونه مشترک در میان هزاران نمونه‌ای است که گستره ترس های آدمی را می سازند. ترس از پرواز به یکباره می جوشد: کسانی که از تخیل و حساسیت بی نصیب هم نیستند پی می برند که در ارتفاع ۳۰ هزارپایی اند و با سرعت ۸۰۰ مایل در ساعت در میان ابرها پیش می روند و از خود می پرسند: «من این چاه غلطی می کنم؟» و شروع می کنند به لرزیدن. برای من هم پیش آمد، بعد از سال های بسیاری که مثل پیراهن عوض کردن راحت سوار هواپیما و از آن پیاده می شدم. همچنان سوار این موşkهای هوا بر دم می شدم ولی تا مدت ها سر هر پرواز شرشر عرق می ریختم، مخصوصا وقتی می افتادیم در چاله هوایی. دوستم ساسو که زن مهماندار بسیار دلنشینی است و بالای ابرها احساس امنیت بیشتری می کند تا روی زمین، به ترس من در پرواز قاه قاه می خندید و سعی می کرد به مدد آمارها آرامم کند. همان چیزهایی را که همه می دانند بهم ثابت می کرد. همین که سفر با هواپیما بسیار امن تر از سفر با خودرو و قایق و قطار و حتی دو چرخه یا اسکیت است، چون هر ساله آدم های زیادی که از این جور وسایل نقلیه استفاده می کنند دچار تصادف می شوند و حتی پیاده روی، آن هم پیاده روی آرام و بی ضرر، طبق آمار خطرناک تر از سفر هوایی است ولی در باره شخص من، آمارهای انتزاعی در تحریک احساس یا رفع ترسم کارگر نیست، برای همین با این که منطقا با اعداد و ارقامی که می گفت شخم زدن آسمان با هواپیما امن تر از خوابیدن در تخت خواب خود آدم است مجاب می شدم، باز هم سر هر پرواز اوقات هولناکی داشتم.

رفیق فقیدم، «کارلوس مارتینِث مورنو» نویسنده اروگوته‌ای، یک بار که با من در هواپیما همسفر

عکس نوشت



## یک پیاده روی طولانی

«یک پیاده روی طولانی»، با عکاسی از کفش ها و صندل های مردم بلونیل، قصه راه های دور، سخت و پرخطر را روایت می کند: عکس ها: movingwalls

چشم هاشون باز و بسته میشه. یکی دیگه از فوبیاها هم کانال کولره. سعی می کنم نزدیکش نشم. چون چند بار از داخلش صداهایی شنیدم که می گفتن برم پهلوشون و من دوست ندارم برم. به هر حال فوبیا باید منطقی باشه، نه چیزهای الکی و بی دلیل مثل افتادن و غرق شدن و خفگی!



کار نویسند: حسنین نقیچیان

## فوبیای پیاده روی

در کتابه این هفته سراغ ۲ موضوع جالب و فراگیر رفتیم. فوبیا یا همان ترس های خاص بعضی از ما و پیاده روی، محور های محتوایی صفحه امروز کتابه هستند. به ۲۰۰۹۹۹۹ پیامک پفرستید یا در تلگرام به شماره ۰۹۳۵۴۳۹۴۵۷۶ پیام بدهید و بگویند به نظر شما چه موضوعی می تواند محور کتابه بعدی باشد؟

منگ و بیهوش شان می کند. ولی قرص خواب یا باعث می شد تپش قلب بگیرم یا وحشتناک ترین کابوس ها را ببینم [...] راه حل ماجرا به غیر منتظره ترین شکل به دست آمد. در پروازی بین «بوئنوس آیرس» و «مادرید» در فرودگاه، یک جلد رمان کوتاه «آلخو کارپانتیه» را که نخوانده بودم خریدم: «قلمرو این عالم». هیچ آمادگی چنین غافل گیری را نداشتم. اولین سطرهای داستان زندگی هذیان آور «آتری کریستف» و کار ساخت قلعه مشهور هائیتی را بازآفرینی می کند. این روایت که نوشتاری خوب و ساختاری حتی بهتر دارد و همچون هر شاهکار ادبی دیگری، نه می توان چیزی از آن کاست و نه چیزی بدان افزود، جسم و روحم را در خود گرفت.

من را از پیرامونم جدا کرد و در طول ۱۰ ساعت و اندی پرواز، مرا از شبی پرستاره و ساکن به روایت حماسی و شگرفِ هائیتی قرن پیش برد. آخرین سطرها را می خواندم که هواپیما خاک «باراخاس» را لمس کرد. کتاب یک پرواز طول کشیده و ترس را در کل این سفر از وجودم برده بود. این درمانی است که هیچ گاه نومیدم نکرده تا جایی که برای هر پرواز، شاهکاری را انتخاب می کنم که هم جادویش تام و تمام است و هم دقیقا تا زمانی که با قانون جاذبه در ستیزم، دوام دارد.

البته انتخاب کتاب مناسب برای هر سفر از نظر طول قصه و کیفیت، کار ساده ای نیست اما با تمرین، یک جور گزینه انتخاب رمان یا داستان مناسب را در خود پرورش داده ام. همچنین کشف کرده ام لازم نیست کتاب های جدیدی باشند چون خواندن دوباره هم می تواند همان قدر موثر باشد. این هم فهرستی (به نشانه تجلیل) از این دوستان قابل اعتماد که در تلاش های موفق اخیرم برای همواردی با ایکاروس، در غلبه بر ترس از پرواز، یاری رسانم بوده اند: بارتلی و بنیتو سرنو از ملویل، پیشش پیچ از هنری جیمز، دکتر جکیل و آقای هاید از رابرث لوئی استیونسن، پیرمرد و دریا از همینگوی، پدرو پارامو از خوان رو لفو، گل سرخی برای امیلی و خرس از فاکتر. خوشختانه داروخانه ادبیات ذخیره نامحدودی از این جور داروها برای من دارد و من هم هنوز بسیاری سفر هوایی (و مطالعه خوب) در پیش دارم.

## خطرناک ترین

## مسیر پیاده روی جهان

پیاده روی تفریح مفّر حی است؛ به ویژه اگر مسیر عبور تان به سختی از دل طبیعت بگذرد



”El Caminito del Rey“، گر دشگاه

و منطقه‌ی مورد علاقه کوهنوردانی از سراسر جهان به شمار می‌آید.

این گردشگاه و مسیر عبور اندکی ترسناک و تماشایی آن که پیشتر به عنوان خطرناک‌ترین گردشگاه جهان اعلام شده بود، اکنون به لطف تغییرات و ایمن سازی دقیق و کامل توسط مقامات اسپانیایی، به عنوان یکی از محبوب‌ترین جاذبه‌های گردشگری این کشور شناخته می‌شود.

این گردشگاه که در جنوب اسپانیا واقع شده، هفته‌ها پس از اتمام عملیاتی که به امنیت بیشتر گردشگران و کوهنوردان منجر شده است، ایمن سازی و بازگشایی شد.

به محض اعلام بازگشایی، گردشگران مشتاق به سرعت بلیت‌های رایگان بازدید از این منطقه گردشگری زی‌بارا به دست آوردند و با اشتیاقی فراوان به این بازدید مهیج روی خوش نشان دادند. راه پیمایی و گردش به یادماندنی در میان مسیری از جنس سنگ و چوب که آدرنالین خون را به سرعت بالا می‌برد.

"El Caminito del Rey"، در شمار مناطق افسانه‌ای و جذاب برای عاشقان ماجراجویی و ترس است. گذرگاه و مسیری پرفراز و نشیب که در امتداد دره‌ای تنگ و بر فراز رودخانه‌ای آرام پیچ و تاب می‌خورد، دور هروان و بازدید کنندگان خود را به سفری جادویی و البته ترسناک می‌برد.



## پیاده روی؛ عادت‌ی که زندگی استیو جابز را

## متحول کرد

فناوری‌ها وابسته‌تر می‌شوند؛ در نتیجه این زندگی ساکن و بی‌تحرک، مشکلاتی برای ما ایجاد می‌کند که چاقی مفرط و کاهش کارایی فرد از عمده‌ترین آن‌هاست. ۲۰ دقیقه پیاده‌روی تند در بهبود سلامت جسمانی بسیار موثر است و احتمال مرگ زودرس را کاهش می‌دهد و همچنین ثابت شده است فعالیت بدنی، خطر ابتلا به بیماری‌های قلبی-عروقی و سکت‌های قلبی را به میزان قابل توجهی کاهش می‌دهد.

#### تمرکز و کارایی فرد را افزایش می‌دهد

استیو جابز هنگام پیاده‌روی به‌عنوان راهی برای تمرکز ذهنی، گفت وگوهای کاری خود را انجام و عوامل حواس‌پرتی را کاهش می‌داد. انجام مذاکرات کاری در حین پیاده‌روی باعث می‌شود فرد تمرکز بیشتری بر صحبت‌های همکارانش داشته باشد و مجبور نباشد در دفتر کار مدام به صفحه‌مانیتور چشم بدوزد یا این که خود را با تلفن همراه مشغول کند. پیاده‌روی کمک می‌کند ارتباطات عصبی جدیدی بین سلول‌های مغز ایجاد شود که در نتیجه ذهن قوی‌تر و سالم‌تر خواهد بود. این بدان معناست که توانایی‌ها و همچنین کارایی و بهره‌وری فرد افزایش می‌یابد.

#### پیاده‌روی باعث آرامش و تقویت روحیه می‌شود

دانستن این موضوع که استرس و فشار روانی، بخش بزرگ و اجتناب‌ناپذیری از زندگی روزمره را تشکیل می‌دهد، یک گام مهم برای حل این مشکل است. ۳۰ دقیقه پیاده‌روی به شما کمک می‌کند روحیه و خلق بهتری داشته باشید و همچنین افسردگی را از خودتان دور کنید. گاهی اوقات به خودتان استراحت بدهید، به تنهایی و با کنار گذاشتن تمام مشغله‌های زندگی پیاده‌روی کنید. سعی کنید تمام نگرانی‌ها، مسئولیت‌ها و وظایف خود را از ذهن تان دور کنید و با آرامش خاطر قدم بزنید.



زندگی سلام • پنج شنبه • ۱۳۹۸ آبان ۲۳ • شماره ۱۴۴۲