

چگونه متحرک شویم؟



کارتون: شهرام شیرزادی

آمار وحشتناکی از ایرانی‌ها منتشر شده که: ۸۰ درصد مردم کشور کم‌تحرک هستند... البته ایرانی جماعت سال به دو از ده ماه و هفت روز هفته ویست و چهار ساعت شبانه روز در حال تحرک ولرزیدن است، از دست مسئولان مملکت! ولی گویا کارشناسان آن تکان‌ها را حساب نمی‌کنند. برای همین چند راه ساده تحرک آور به شما یاد می‌دهیم تا بلکه این ۸۰ درصد کم‌تحرک به خودشان بیایند و کمی متحرک شوند.

تکون‌بده

اولین راه تحرک داشتن، تکان دادن است؛ آن هم به صورت موزیکال. یعنی خودتان را با موسیقی تکان بدهید. نه از آن جور تکان دادن‌ها. نه نه... اصلاً تکان ندهید. نه آقا صبر کن... بشین داداش... یکی این رواز برق بکشه... منظور ورزش کردن بود، مجتبی قطعش کن!

تحرک قطعی

بعضی تحرک‌ها هم علاوه بر اینکه ناخواسته است، خواسته هم هست. یعنی شما نمی‌خواهید، ولی مجبورید، مجبور. مثلاً برق رفته است و شما نمی‌توانید با آسانسور به خانه بروید و مجبور هستید پنج طبقه را با پله بروید. بعد که به بالا می‌رسید، می‌بینید کلید در آپارتمان را در ماشین جا گذاشته‌اید و دوباره پایین می‌روید و باز برمی‌گردید و شک می‌کنید که در را بسته‌اید یا نه. یا همسرتان با ماشین می‌آید و برق نیست و در پارکینگ باز نمی‌شود، باید بروید پایین در را باز کنید. یا آب قطع است و فکر می‌کنید کنتور مشکل دارد و می‌روید پایین و کنتور را بررسی می‌کنید و می‌بینید که کنتور را بسته‌اید یا نه. یا پکیج خاموش شده و فکر می‌کنید لوله گرفته است و می‌روید روی پشت بام و می‌بینید باز است و می‌فهمید گاز قطع است. خلاصه مثل کش تبتان می‌روید و می‌گردید تا سرانجام جزو ۲۰ درصد متحرکان قرار می‌گیرید.

بپر، بپر، بپر

یک نوع تحرک هم بپر بپر است. نه اینکه عمودی بپریم، بلکه افقی باید بپریم. به این صورت که برای یک کار جزئی می‌رویم. مثلاً برای گرفتن یک کف دست کارت ملی، سال‌ها از این اتاق ثبت احوال به آن اتاق پلیس ۱۰+ بپریم. یا برای تعویض شناسنامه می‌رویم به این اداره بپریم و ببینیم به خاطر سرما تعطیل شده است و باز فردا بپریم و ببینیم به خاطر آلودگی هوا بسته است و یک روز برای ناترازی گاز و یک روز دیگر به خاطر مرخصی کارمند و روز دیگر به دلیل نبودن قیف و قیر... ببخشید، این چیزها می‌بپریم و می‌رویم به در بسته بخوریم.

هرفمنی تحرک‌ها

راه بعدی تحرک، پیاده روی است. البته که پیاده روی خالی خالی فایده‌ای ندارد. اگر قصد و هدفی داشته باشد، بیشتر می‌چسبد و تأثیر بیشتری خواهد داشت. مثلاً اگر دنبال اتوبوس بدویم، یا بشنویم که فلان فروشگاه سبب زمینی تنظیم بازار می‌دهد و تا تمام نشده است بپریم بخوریم، تأثیر بسیار زیادی در تحرک آور شدنمان دارد.



است و خودشان هم تی شرت و شلوارک دارند. بابایم می‌گوید احتمالاً آن‌ها جزو جانوران خون‌سردند! اما ما یادمان است که بابا قبلاً گفته بود آقای همسایه خیلی انسان خوش‌قلب و خون‌گرمی است. ما کمی گیج شده‌ایم خلاصه. مادر نهایتاً فهمیدیم که برف نه تنها یک نعمت الهی، بلکه یک آزمون صبر و بردباری است. بعضی‌ها آن را تبدیل به زیبایی می‌کنند. بعضی‌ها به پیست اسکی و بعضی‌ها هنوز دارند برای آدم برفی شان هویج پیدا می‌کنند.

بابای ما روی صرفه جویی هم خیلی حساس است. او مدام در طول سال می‌گوید: «بچه‌ها صرفه جویی کنین، گاز مال همه ست!» خودش هم به محض اینکه دمای خانه به ۱۹ درجه می‌رسد، تا گردن می‌رود زیر پتو و می‌گوید: «من به خواب زمستانی می‌روم، تابستان بیدارم کنید.» ما نمی‌گوییم فقط خرس‌ها و درخت‌ها به خواب زمستانی می‌روند، چون می‌ترسیم بابایمان برداشت بدی بکند. البته همان آقای همسایه برف پاروکن ما هنوز در فاز تابستان است. چون پنجره‌هایشان همیشه باز