

نسخه‌ای برای رهایی از فراموشی



امیرمقدم

فراموشی‌پازوال عقل جزوبیماری‌هایی‌است‌که‌این‌روزها‌دامن‌گیر‌خیلی‌ها‌شده‌است. اگرچه‌هنوز‌علت‌مشخصی‌برای‌آن‌پیدا‌نشده‌است. اما‌می‌توان‌با‌برخی‌تدابیر‌پیشگیرانه‌از‌آن‌جلوگیری‌یا‌روند‌ابتلا‌به‌آن‌را‌کند‌کرد. در‌کتاب‌طب‌الرضا^(ع)‌دراین‌باره‌توصیه‌هایی‌شده‌است‌که‌در‌ادامه‌برخی‌از‌آن‌ها‌رامی‌خوانیم.

براساس‌مستندات‌طب‌نوین‌وقتی‌میزان‌ویتامین‌ث‌در‌بدن‌کم‌شود،‌رسوبات‌و‌مایعات‌بدن‌زیاد‌خواهد‌شد. یعنی‌رطوبت‌در‌مزاج‌غلبه‌می‌کند‌و‌سبب‌می‌شود‌اعصاب‌را‌سستی‌ور‌کود‌فرا‌بگیرد. این‌اتفاق‌قدرت‌مغز‌و‌حافظه‌را‌به‌مرور‌کم‌خواهد‌کرد. از‌این‌رو‌برای‌کم‌کردن‌مایعات‌و‌سوزاندن‌رسوبات،‌افزون‌بر‌مصرف‌ویتامین‌ث‌بیشتر‌به‌موادی‌نیاز‌است‌که‌اعصاب‌را‌تحریک‌و‌حرارت‌بدن‌را‌زیاد‌کند. زنجبیل‌پرورده‌به‌عسل‌این‌خدمت‌را‌به‌بهترین‌شکل‌برای‌بدن‌انجام‌می‌دهد. در‌همین‌راستاد‌ر‌کتاب‌طب‌الرضا^(ع)‌برای‌رهایی‌از‌فراموشی‌و‌کم‌کردن‌حافظه،‌توصیه‌به‌مصرف‌روزانه‌سه‌قطعه‌زنجبیل‌پرورده‌با‌عسل‌شده‌است؛‌همچنین‌خوردن‌کشمش‌به‌صورت‌ناشتا.

زنجبیل‌طبع‌گرم‌و‌خشکی‌دارد. افزون‌بر‌تقویت‌حافظه،‌ محرک،‌بادشکن‌و‌مفید‌برای‌سوء‌هاضمه،‌امراض‌ریه،‌زکام،‌قولنج‌و‌نفخ‌معه‌است. کشمش‌هم‌در‌تحریک‌اعصاب‌و‌تقویت‌آن‌ها‌و‌تحکیم‌عضلات‌بسیار‌مؤثر‌است. این‌ماده‌غذایی‌خوشمزه‌دارای‌آهک،‌منیزیم،‌آهن،‌منگنز،‌پتاسیم،‌کالر،‌اسیدفسفریک‌و‌مقدار‌زیادی‌قند‌است‌که‌بیشتر‌آن‌ها‌خوراک‌مستقیم‌مغز‌و‌اعصاب‌به‌شمار‌می‌آیند. کشمش‌همچنین‌مزاج‌را‌نرم،‌خون‌را‌صاف‌و‌اعصاب‌را‌بیدار‌می‌کند‌و‌روح‌را‌نشاط‌و‌آرامش‌می‌بخشد.

نکته روز

حواستان به قطع و وصل شدن گاز باشد



شادفر

با اینکه علمک‌های گاز مجهز به سوپاپ اطمینان هستند و پس از قطع گاز به‌طور خودکار مانع از جریان گاز پس از وصل دوباره می‌شوند، اما بهتر است به این نکته‌های ایمنی توجه داشته باشید.

- پس از قطع گاز، شیر اصلی گاز منزل را ببندید.
- پس از اعلام وصل شدن گاز برای روشن کردن دوباره شمعک آب گرمکن و وسایل مجهز به شمعک به‌صورت تک‌تک و با نظارت کامل اقدام کنید.
- اگر در آپارتمان زندگی می‌کنید پس از اعلام وصل دوباره گاز، ابتدا به همه همسایه‌ها اطلاع‌رسانی کنید که همگی شیر اصلی را ببندند و کارهای یادشده را انجام دهند.
- توجه داشته باشید اگر بدون اطلاع یکی از همسایه‌ها که علمک مشترک دارند، جریان گاز برقرار شود، احتمال نشت گاز از وسایل گازسوز قطعی است.
- اگر به‌صل جریان گاز از سوپاپ علمک آگاهی کامل ندارید، به‌هیچ‌عنوان علمک گاز را با وسایل مختلف دست کاری نکنید و از افراد آگاه به این کار کمک بگیرید.
- در صورت نشت گاز در نخستین اقدام، شیر اصلی گاز را ببندید. به‌هیچ‌وجه جریان برق را قطع نکنید، زیرا که باعث انفجار می‌شود. فقط تهویه طبیعی ایجاد کنید که همان باز گذاشتن در و پنجره‌هاست.
- سعی کنید الکترسیته ساکن لباس شخص در محیط را از بین ببرید و تا آنجا که امکان دارد ساکنان تارافع خطر، مکان را ترک کنند.

درمانگاه

اضافه وزن سبب دردهای استخوانی نیز می‌شود

- شهروند:** بانویی سی‌وهفت ساله هستم. مدت‌ی است که درد شدیدی در استخوان ساق پا‌هایم دارم. دردش تیر می‌کشد، اوج می‌گیرد و کم می‌شود. دوباره همین روند تکرار می‌شود. به‌ویژه هنگامی که در حال استراحت هستم. بیماری خاصی ندارم و چربی و قند خونم هم طبیعی است. لطفاً راهنمایی‌ام کنید.

اگر در باره وضعیت کار و وزن‌تان می‌گفتید بهتر می‌توانستم راهنمایی‌تان کنم. بعضی کارها فشار زیادی را به پاها وارد می‌کنند و زمینه‌ساز بیماری‌های مختلف هستند. همچنین اضافه‌وزن هم می‌تواند عامل درد‌تان باشد. در هر حال مهم‌ترین بیماری‌هایی که می‌تواند سبب درد ساق پا شوند، فشار آمدن بیش از حد روی ساق به علت کار زیاد، اضافه‌وزن، بیماری دیسک کمر که سبب فشار روی عصب سیاتیک می‌شود و زانو‌های پرا‌نتزی است. پیشنهاد می‌کنم کار خود را کمتر کنید و زیاد نایستید، در صورتی که درد‌تان تخفیف پیدا نکرد، باید به پزشک مراجعه کنید.

- شهروند:** پسری سی‌ساله هستم. بیست‌روز است که دست راستم از آرنج دردی‌کنند. نه مشکل اعصاب و نه بیماری خاصی دارم، فقط و فقط درد دارم. سابق بر این می‌توانستم تا ۴۰ یا ۴۰ کیلو بار را از روی زمین بلند کنم، اما الان به‌زور می‌توانم ۱۵ کیلو را هم بلندکنم. علت این درد دستم چیست؟ با توضیحات کمی که از خود‌تان ارائه کردید، دوبیماری برای شما مطرح است، آرنج تنیس‌بازان، آرنج گلف‌بازان، هر دو بیماری ناشی از فشار کاری زیاد روی آرنج است. بهتر است برای تشخیص و درمان به پزشک مراجعه کنید.



سوژه روز

سمیرا شاهیان | هنوز صدای آن مسافرا توبوس توی گوشم مانده است که وقتی دوستش را دید، تضاد گونه به او ابراز علاقه کرد و گفت، دیووونه دوستت دارم، بعد از آن هم که حرف‌هایشان حسابی گل انداخت، صفت‌ها و نسبت‌های توهین‌آمیزی بود که به یکدیگر می‌گفتند. آن‌هم از روی عشق! یکی دوتایش حسابی در خاطرم مانده است، «پیا‌ز جان تو که هنوز خنگ خودمی، و اسکل ز بیا، با خودم فکر کردم اگر به‌قول این دونو جوان، چنین حرف‌هایی فحش نیست، بلکه از شر علاقه‌زیاد است، اصلاً چرا باید این‌طور ابراز علاقه‌کنیم. ما این همه واژه خوب و احساسی داریم، آیا با هیچ‌کدام از آن‌ها نمی‌توانیم عمق احساساتمان را یاد‌وستانمان درمیان بگذاریم؟ برای گرفتن جواب این پرسش، موضوع را با دکتر سیدمرتضی اسحاقی، روان‌شناس درمیان گذاشتم و او هم ابتدا از اهمیت نیکو سخن گفتن و سپس راه‌های تمرین و ممنوعه‌های این کار برای ما گفت که در ادامه می‌خوانید.

دریافت درست

برای یک عده به کار بستن واژه‌های تحقیرآمیز، به‌ویژه آن دسته واژه‌هایی که اشاره به انواع معلولیت دارد و فحش‌های عامیانه، کار عادی‌ای شده است. این شیوه صحبت کردن اشتباه است و توصیه نمی‌شود، ولی پیش از آنکه بخوایم درباره این اشتباه بیشتر بدانیم، بهتر است به موضوع مهم‌تری توجه کنیم؛ موضوعی که شاید عامل بیشتر سوءتفاهم‌ها در معاشرت‌های روزانه ماست. واقعیت این است که در هر گفت‌وگویی ابتدا باید درک کنیم منظور طرف مقابلمان چیست. اگر درک و دریافت درست وجود داشته باشد، هر چند فردی بی‌ادبانه یا ماصحبت‌کند، می‌پذیریم.

هر کلامی، ظاهر و باطنی دارد که در روان‌شناسی به آن فرایند و محتوای می‌گویند. برای رسیدن به درک و دریافت درست از گفته‌های مخاطبمان هم باطن سخن بیشتر به کار می‌آید. یعنی ممکن است فردی به‌خاطر شرایطی که در آن قرار گرفته است (هیجانی شده یا اضطراب دارد، برای نمونه سر صحنه تصادف است) تند صحبت‌کند، ولی صحبتش از روی دلسوزی باشد. در این شرایط اگر شنونده، درک درستی داشته باشد، می‌پذیرد که این سخن متناسب با روحیه فرد مقابل و از روی دلسوزی است. بنابراین گاهی اوقات سخنی در ظاهر ممکن است بی‌ادبانه تلقی شود، ولی مفهوم درست و بجایی داشته باشد.

همچنین فراموش نکنیم گاهی افراد به‌خاطر درد و رنج‌های روحی و روانی‌ای که دارند، نمی‌توانند به‌ظاهر کلام خود تسلط داشته باشند، اما مفهوم حرف‌هایشان درست است. خلاف آن هم هست، برخی حرف‌های زیبایی می‌زنند ولی صداقتی در آن نیست. بهتر است این دورا از هم تفکیک کنیم.

تأثیر سخن نیکو در جامعه

نخستین آورده روحی و روانی، نیکو سخن گفتن برای همان فردی است که تمرین می‌کند زیبا صحبت‌کند. معروف است که اگر می‌خواهید کسی را ناراحت کنید، اول باید خود‌تان ناراحت شوید. بنابراین بد حرف زدن، زشت‌گویی، تند‌ی در گفتار، هتاک‌ی و بی‌حرمتی، از آفت‌های کلام به‌شمار می‌آید و تأثیر اصلی‌اش روی فردی است که این گونه صحبت می‌کند. از سویی جامعه خوب تشکیل شده از افراد خوب است. سلامت روان اجتماعی هم نشئت گرفته از روان افراد یک اجتماع است. اگر من مسافر، خوب سخن بگویم، راننده اتوبوس و فروشنده بلیت، پلیس و... هم به نیک‌ی سخن بگویند، بی‌شک مایک جامعه سالم خواهیم داشت. جامعه‌ای که هر کسی خودش را در آن مسئول می‌داند.

از همین رو باید تمرین داشته باشیم؛ تمرین اینکه من بنا دارم مؤدبانه صحبت کنم، دروغ نگویم، ادب را رعایت کنم. این عادت‌ها روی روحیه ما تأثیر‌های مثبت زیادی دارد.

هر که سخن نسنجد از جوابش برنجد

اگر دنبال اثرگذاری فوری در ارتباطاتمان هستیم، باید نیکو سخن گفتن را تمرین کنیم

از محبت‌خارها...

پس از آنکه پیش شرط «درک درست» را دریافتید، می‌رسیم به نیکو سخن گفتن. واقعیت این است که اصلاً کار درستی نیست که حتی حرف‌های دلسوزانه و منطقی را ناز بیا بیان کنیم. باید یاد بگیریم وقتی می‌خواهیم حرف خوبی بزنیم، ظاهرش را هم قشنگ کنیم. می‌شود حرف خوب را با ادبیات خوب منتقل کرد. ما انسان‌ها به‌طور فطری به نیکو سخن گفتن میل داریم، ولی گاهی این نیاز فطری را فراموش می‌کنیم یا نادیده می‌گیریم. برخی روان‌شناسان می‌گویند که باید حالت خوب باشد تا بتوانی حرف خوب بزنی. برخی دیگر هم بر این باورند که گاهی برای دستیابی به حال خوب باید رفتار خوب داشته باشی. ولی روان‌شناسی نوین می‌گوید هر دو در هم تأثیر دارند. یعنی اگر شما ادای حرف خوب‌زدن را در بیاورید حالتان هم خوب می‌شود، چنان که مولانا گفته است از محبت‌خارها گل می‌شود. در ادبیات دینی‌مان هم به این موضوع توجه شده است که اگر ترش‌رو و اخمو باشیم، مردم از دور و برمان پراکنده می‌شوند. یعنی خوب صحبت کردن سبب می‌شود در جمع محبوب‌تر باشیم.

اثرگذاری فوری

در روان‌شناسی مفهومی به‌نام اثرگذاری فوری داریم که اشاره به این دارد ما آدم‌ها نیاز داریم در گفت‌وگوها و محاوره‌هایمان اثرگذاری فوری داشته باشیم. برای نمونه وقتی مشتری وارد مغازه‌ای می‌شود، فروشنده هم باید در همان زمان اثرگذاری داشته باشد تا بتواند محصولش را بفروشد. یکی از شاخص‌های اثرگذاری فوری خوب سخن گفتن است. اگر مغازه‌داری بهتر ین کالاها و جناس را داشته باشد، ولی اخلاق جذب‌کننده‌ای نداشته باشد، مشتری کمتر ترغیب به خرید از او می‌شود. این موضوع در همه ابعاد زندگی ما اهمیت دارد در تجارت، کاسبی، استدحامی، خواستگاری و... بنابراین بخش زیادی از مردم‌داری به خوب صحبت کردن است تا آنکه پیامبر گرامی اسلام (ص) فرمودند: خوش‌خویی نصف دین است. (خصال صدوق)

طرح: مجید صالحی / شهر آرا

تمرین نیکویی

اعتقاد داشته باشیم انسان‌ها خوب هستند مگر خلافتش ثابت شود. انسان‌ها حرف خوب را بهتر درک می‌کنند و برنامهریزی ذهنشان این‌طور است که خوب را درک می‌کنند و بهتر به آن واکنش نشان می‌دهند. راه‌هایی برای تمرین نیکو سخن گفتن وجود دارد از جمله:

- به ادبیات مسلط‌بودن

سعی کنید به ادبیات مسلط شوید و بیشتر کتاب بخوانید. خیلی روی اخبار فضای مجازی نمی‌توان حساب باز کرد. اگر به‌گشتن در شبکه‌های مجازی عادت کرده‌اید، گروه‌ها و کانال‌هایی را انتخاب کنید که ادبیات مثبت را به ما القا می‌کنند که ما هم آن‌ها را باز نشر کنیم.

- هم‌نشین خوبان‌شدن

از آدم‌هایی که حرف‌های بد می‌زنند دوری کنید. علم روان‌شناسی می‌گوید که از آدم‌های سمی دوری کنید.

- خوب آموزش‌دیدن

در خانواده‌ها فضایی را فراهم کنید که فرزندان هم حرف خوب را در آن بشنوند و به آن عادت‌کنند. در خانواده‌ای که حرف خوب شنیده نمی‌شود، طبیعی است که کودکان هم نمی‌توانند ادایش را در بیاورند و حرف خوب بزنند.

- به‌خود احترام‌گذاشتن

به خود‌تان یادآوری کنید خودم را لایق خوب سخن گفتن می‌دانم. نگوییم فلا‌نی حقش است که این‌طور با او صحبت‌کنم. اگر خشم هم هست به‌خاطر احترام به خود خوب سخن بگویید. کار خوب انجام بدهیم و به نتیجه، کار نداشته باشیم.

ممنوع است

حتما شما هم با افرادی که قلمبه سلمبه صحبت می‌کنند روبه‌رو شده‌اید. آن‌هایی که برای نمونه می‌گویند، از این سخن چه سود؟، منظور از نیکو سخن گفتن، قلمبه‌گویی، سخت‌گفتاری، پیچیده و سنگین حرف زدن نیست. منظور حرف‌هایی هم نیست که به دنبال آن شنونده نتواند با گوینده ارتباط برقرار کند. راحت و روان حرف‌زدن، هنر است. ما باید بدانیم چگونه با همسرمان صمیمانه یا چطور با دوستان راحت صحبت کنیم.

با اینکه در جمع نزدیکان لازم نیست خیلی قواعد ادبی را رعایت کنیم، ولی باید احتیاط‌هایی هم داشته باشیم. در گذشته خیلی رایج بود که برای اسم افراد، پسوند و پیشوند‌های نازیبا انتخاب می‌کردند، در حالی که این کار‌ها به‌دلیل اینکه در روحیه افراد اثر منفی می‌گذارد، در منابع دینی منع شده است. برای زیبا سخن گفتن این، ممنوع، هارا فراموش نکنیم:

غیبت‌کردن

همراه با توهین و تحقیر صحبت‌کردن

صادکردن افراد با الفاظ زشت و نابجا

بی‌ادبانه صحبت‌کردن

نسبت‌های ناروا دادن

قلمبه و متلک انداختن

