

از سیلی های زندگی درس بگیریم

امیرمقدم

آیا به خاطر دارید، آخرین باری که از زندگی سیلی خوردید، چند وقت پیش بود؟ احتمالاً اگر دردناک بوده باشد، آن را با همه دردش هنوز حس می کنید. همه مادر طول زندگی تجربه هایی این چنینی داریم. لحظاتی که زندگی ناگهان مشت‌ی جانانه بر چانه ما می کوبد، ضربه ای ناگهانی و دردناک که تعادل ما را به هم می زند. بعد از آن تلاش می کنیم روی پای خود بایستیم، امانی شود و به زانو در می آییم، مانند مرگ یک دوست، درگیر شدن در جنایتی خشونت آمیز، به دنیا آوردن کودکی معلول، ورشکستگی و خیانت. البته همیشه هم این طور نیست. گاهی این سیلی آرام تر زده می شود، مانند زمانی که جرقه ای از حسادت در وجودمان زده می شود و متوجه می شویم که شخص دیگری آنچه را ما می خواستیم به راحتی به دست آورده است یا در تنهایی، زمانی که متوجه می شویم تا چه حد از کسی که دوستش داشته ایم، دور مانده ایم. این ضربه هر جور که نواخته شود یک ویژگی مشخص دارد: دردناک است، چون نه انتظارش را داریم و نه علاقه ای به آن و به طور قطع آن رانمی خواهیم. بدی ما چرا هم اینجاست که این سیلی تازه شروع کار است و آنچه در ادامه رخ می دهد به مراتب سخت تر است. بیدارمان می کند و انگاه خود را با شکافی عمیق روبه رو می بینیم.

دکتر هریس رایس از روان شناسان مطرح در حوزه آموزش رویکرد مبتنی بر پذیرش و تعهد و همچنین نویسنده کتاب «سیلی واقعیت است، که امروز قصد داریم در ستون کتاب باز این هفته آن را به شما معرفی کنیم. او این مسئله را شکاف واقعیت می نامد، زیرا در یک سمت واقعیتی قرار دارد که حقیقت زندگی ماست و در سمت دیگر واقعیتی است که تمایل داریم، حقیقت داشته باشد. متأسفانه هر چه شکاف و فاصله میان این دو واقعیت، بیشتر باشد، احساسات برانگیخته شده ما هم دردناک تر خواهد بود. دکتر هریس معتقد است: کسی که مایل به یادگیری باشد، آن راحتی از طریق مشکلاتی که زندگی برای او پدید می آورد هم می آموزد. مهم نیست چقدر دردناک یا ترسناک باشد، بلکه همیشه می توان نکته مفیدی از مشکلات یاد گرفت.

او کتابش رایس از یک سیلی واقعی از زندگی نوشت، زمانی که متوجه مشکل اوتیسم در فرزندش شد. کتاب در چهار مرحله کلیدی برای رویارویی با واقعیت و رسیدن به خشنودی درونی به نگارش درآمده است و خواندن آن برای پذیرش مشکلات تغییرناپذیر زندگی و رویارویی با آن ها مانند مرگ یک عزیز یا داشتن یک کودک معلول توصیه می شود.

- ناشر: سایه سخن
- نویسنده: دکتر هریس رایس
- مترجم: دکتر علی صاحبی و مهدی اسکندری
- تعداد صفحات: ۳۲۸صفحه
- قیمت: ۱۴۲,۰۰۰ تومان

نکته روز

توصیه های ایمنی برای ناتوانان جسمی حرکتی

شادفر

جمعیت هلال احمر افزون بر توصیه های عمومی، برای افراد ناتوان و توان یاب هم در زمان وقوع زلزله توصیه هایی دارد که آموزش و فراگیری آن ها سبب ارتقای سطح آگاهی و توانایی ما برای پیشگیری و کاهش آسیب های احتمالی می شود. در ادامه چند حالت مناسب ابرای افراد با محدودیت های حرکتی در زمان وقوع زلزله باهم مرور می کنیم.

- با واکر بدون صندلی - اگر واکرتان چرخ دار است چرخ های آن را قفل کنید. - تا حد ممکن روبه جلو خم شوید. - سر خود را پایین تر از سطح بالای واکر بر آورید.	- با واکر صندلی دار - اگر واکرتان چرخ دار است چرخ های آن را قفل کنید. - بر روی واکر بنشینید. - با دست ها و بازوها، سر و گردنتان را محافظت کنید.
---	--

- با صندلی چرخ دار - اگر صندلی تان در نزدیک دیوار داخلی بوده کنار آن بروید. - چرخ های آن را قفل کنید. - تا حد ممکن روبه جلو خم شوید. - سر و گردن خود را با بازوهای خود بپوشانید. - با یک دست با بالش از سر و گردن خود محافظت کنید.	- زمان استراحت روی تخت خواب بسته به توان حرکتی خود اقدامات زیر را انجام دهید: - همان جا بنامید. - به سمت چپ بدن بچرخید. - پاها را به صورت جینینی به داخل بدن جمع کنید. - با یک دست با بالش از سر و گردن خود محافظت کنید.
---	--

نکته مهم: برای آسیب دیدن کمترین پایاان فرش ها از جای خود تکان نغورید

درمانگاه

گرمی هوا، خشکی چشم را بیشتر می کند

● **شهروند: بر روی عنبیه چشم یک لکه قهوه ای وجود دارد که در سمت پایین قرنیه و چسبیده به آن ایجاد شده است. آیا این علامت، نشانه خاصی است و نیاز به پیگیری دارد یا خود به خود برطرف می شود؟**

لکه های ایجاد شده بر روی عنبیه، معمولاً خال هستند و بدون خطر. اگر لکی که در عنبیه شما به وجود آمده است، بر روی بینایی تان اثر منفی گذاشته و التهاب چشمی یا دردی ایجاد نکرده است، جای نگرانی نیست.

● **شهروند: مردی شصت ساله هستم که به دلیل مشکل خشکی چشم، مجبورم مدام از قطره های چشمی استفاده کنم. آیا برای درمان خشکی چشم، به جز استفاده از قطره های چشمی، روش دیگری وجود دارد؟** اگر خشکی چشمتان شدید باشد و عارضه بر جا گذاشته باشد، می توان از جراحی برای درمان آن استفاده کرد. در غیر این صورت، استفاده از قطره های اشک مصنوعی، بهترین و ایمن ترین روش خواهد بود؛ به ویژه در این روزها که هوا گرم تر است و خشکی چشم، شدت بیشتری می یابد.

پرسش از شما، پاسخ از ما

شهروندان گرامی می توانید پرسش های خود با موضوع پزشکی روان شناسی، شخصیت شناسی و حقوقی را به روش های زیر با ما در میان بگذارید و در کوتاه ترین زمان ممکن پاسخ آن ها را در همین صفحه مشاهده کنید.

تلفن: ۰۳۷۲۴۳۱۱۰ پیامک: ۰۳۰۰۷۲۸۹

دکتر علیرضا رحمتی چمن خواجه و متخصص چشم پزشکی

شهریار

شنبه
۲۲ مرداد ۱۳۹۱
۱۵ مهر ۱۳۹۱
شماره ۳۴۴۴

۱۲



همسایه

گزارش روز

لباس به جز پوشش، نشانه هویت، نوع فرهنگ و سطح اجتماعی هر فردی هم محسوب می شود، یعنی اینکه شما به راحتی می توانید با نگاه به لباس یک نفر به نوع نگاه و تفکر او هم پی ببرید که از کوزه همان تراود که در اوست. بنابراین خیلی راحت نمی توان از کنار باید ها و نباید های نوع و سبک پوشش رد شد و فقط به بهانه های مانند این طور می پسندم یا فادر روز است، اکتفا کرد. اگر به این مقوله ها نگاه مذهبی را هم اضافه کنیم، قید و بند های ما بسیار بیشتر هم خواهد شد که پشت هر کدام از آن ها دست کم چند صفحه ای فلسفه زندگی هم خواهد بود است. برای همین خیلی مهم است که کجا، چه چیزی بپوشیم، موضوعی که امروز قرار است درباره آن مصداقی باهم صحبت کنیم.

در خانه

راحت و شیک بپوشیم

بسیاری از ما فقط خانم و آقای بیرون خانه هستیم، منظورم این است که برای مرتب بودن پوششمان در خارج از خانه وقت صرف می کنیم، ولی به درون خانه هیچ اهمیتی نمی دهیم. در حالی که وقت زنی یاد برادر خانه می گذرانیم و می توانیم همه مدل لباسی را که در خارج از خانه نمی توانیم بپوشیم درون خانه امتحان کنیم.



پوشش بیرون

قواعد خودش را دارد

بر خلاف درون خانه که ماهیج محدودیتی در انتخاب رنگ و مدل نداریم، بیرون از خانه ملاحظات زیادی دارد که باید رعایت کنیم. توجه به این موضوع هم زن و مرد ندارد.



● الیاف طبیعی انتخاب کنید

الیاف طبیعی بهترین گزینه برای انتخاب لباس های زیر و خانگی هستند. شما می توانید شیک ترین مدل ها را با همین پارچه ها بدوزید یا بخرید. این موضوع برای بچه ها و بانوان از اهمیت بیشتری برخوردار است.

● **لباس تنگ و ناراحت نباشید** پوشیدن لباس تنگ هم برای سلامت جسمی و هم روحی مان خوب نیست، پس سعی کنید دور این گونه لباس ها راهم برای خانه خط بکشید. یادتان باشد، تنگ پوشی به معنای انتخاب لباس های گشاد و بی قواره نیست، به ویژه برای خانم ها که پای اجاق گاز و کارهای این چنینی می روند و لباس

● گشاد می تواند کار دستشان بدهد.

یکی از اصول شیک پوشی، ست کردن یا هماهنگ پوشیدن است. انتخاب رنگ هایی که باهم جور هستند یا لباس هایی که باهم هماهنگ می شوند.

● تنوع را رعایت کنید

به جای انتخاب دوسه دست لباس محدود و پوشیدن شبانه روزی آن ها تازمانی که پاره شوند، می توان چند دست لباس متنوع داشت و آن ها را به نوبت پوشید. این موضوع روی حال خودمان و اطرافیانمان تأثیر مثبتی خواهد داشت، مانند یک بلوز دامن، یک تی شرت و شلوار گشاد راحت، یک تاپ و شلوار برمودا، یک تی شرت و

و بازار، دانشگاه یا محل کار تعریف خاص خودشان را دارند و جایی برای تعامل های سالم و تولید کالا و اندیشه هستند. بنابراین بهترین انتخاب ها برای این مکان ها ساده ترین ها هستند. ساده پوشی با آراسته بودن در تضاد نیست. همچنین همه ما از نظرا اخلاقی موظفیم، دست کم برای پایان دادن به این مسابقه چشم و هم چشمی که جوان های امروز به آن گرفتار شده اند، قدری ساده تر در مکان های عمومی ظاهر شویم.

● حجاب و عفاف مقوله ای ویژه بانوان نیست

واقایان هم موظف به رعایت آن هستند. پوشیدن هرنوع لباسی که تحریک کننده باشد، در مکان های عمومی جایز نیست.

بنابراین پوشیدن لباس های تنگ و نیمه برهنه، باز و کوتاه یا رنگ های جیغ مناسب مکان های عمومی نیست.

کجا، چی بپوشیم؟

درباره پوشش مناسب در مکان های مختلف که نوع نگاه و تفکر ما را هم نشان می دهد



● شلوارک چین، یک پیراهن نخ‌ی تا روی زانو، یک تونیک با لگینگ.

● به تیتیان هم توجه کنید

مهم نیست که برای درون خانه می خواهید لباس انتخاب کنید یا بیرون خانه. در نظر گرفتن اندامان و انتخاب لباسی متناسب با آن، یک اصل است. برای نمونه اگر بالاتنه بلند و پاهای کوتاهی داریم، تونیک مناسب نیست یا اگر در قسمت شکم چاق هستیم، تاپ های کوتاه نباید بپوشیم یا اگر می خواهیم لاغر و باریک تر به نظر برسیم، باید لباس هایی را انتخاب کنیم که تیره هستند و برعکس.

● مراقب حذورمزها باشید

خانه، همان چهار دیواری اختیار دار

میهمانی ها

هم درجه بندی دارند

پوشش ما در یک دورهمی

فامیلی با یک میهمانی رسمی تفاوت های زیادی دارد، بنابراین پیش از انتخاب لباس باید به درجه و میزان صمیمیت افراد حاضر در آن دورهمی توجه داشته باشیم، برای نمونه:

- هرچه میزان صمیمیت افراد در یک دورهمی بیشتر باشد، تنوع انتخاب ها در مدل و رنگ هم بیشتر می شود و هرچه از میزان این صمیمیت کاسته شود، لباس ها به سمت رسمی تر شدن بیشتر پیش می روند.
- بلوز، تاپ، دامن، شلوار، تونیک و شومیز از مواردی هستند که بانوان می توانند آن ها را برای یک دورهمی

صمیمی استفاده کنند. با این حال یکی از راحت ترین لباس ها برای این نوع دورهمی های دوستانه، پوشیدن بلوز و تاپ با یک شلوار است، حتی می توان شلوار جین را به همراه تاپ و بلوز هم استفاده کرد.

- لباس مناسب آقایان برای دورهمی های دوستانه در فصل تابستان هم انواع تیشرت های رنگ روشن همراه با شلوار جین و پیرای فصل سرد، لباس های تیره و انواع بافت هاست.
- کت و شلوار تیره همراه با پیراهن ساده روشن برای آقایان و مانو شلوار تیره همراه با روسری ساده نیز برای بانوان در محافل رسمی بهترین گزینه است.
- پوشیدن طرح های سنتی و ایرانی را هم نباید فراموش کرد. طرح هایی که برای بیشتر محیط ها جواب می دهند، برای نمونه می توان یک پیراهن نخ‌ی با طرح های سنتی را با یک شلوار ساده کتان پوشید که برای این فصل سال هم عالی است.

در انتخاب رنگ لباس باید به یک نکته مهم دیگر هم توجه کرد و آن رنگ پوست است. برخی رنگ ها به برخی افراد بیشتر از دیگران می آیند و برخی هم کمتر. پس رنگی را باید انتخاب کنیم که متناسب با پوستمان باشد. افراد بر اساس رنگ پوست به سه دسته تقسیم می شوند: پوست های روشن یا سرد، پوست های خنثی و پوست های گرم.

● افرادی که پوست تیره یا گرمی دارند، معمولاً رنگ چشم ها و موهایشان هم تیره است. پس رنگ های تند و تیره مانند قرمز تیره، قهوه ای تیره، آبی تیره و فیروزه ای به آن ها کمتر می آید. در عوض رنگ های سفید، آبی روشن و طوسی برای آن ها فوق العاده است.

● افرادی که پوست روشن و سردی دارند، بهترین رنگ لباس برای آن ها آبی روشن، زمردی و بنفش تیره است. همچنین رنگ هایی مانند اسطوخودوس، آبی یخی و صورتی هم برایشان مناسب است. در صورت تمایل می توانند از رنگ های دیگری مانند یاقوتی، قرمز روشن یا زرد کم رنگ نیز استفاده کنند. اگر به رنگ های خنثی هم علاقه مند هستند می توانند رنگ خاکستری، سفید و سورمه ای را برای لباس هایشان انتخاب کنند، اما رنگ های نارنجی، گوجه ای و زرد پررنگ مناسبشان نیست.

● افرادی که پوست خنثی دارند، هر رنگ لباسی به آن ها می آید، اما بهتر است که به دنبال رنگ های تیره و پخته تر به جای رنگ های روشن تر باشند. رنگ هایی مانند صورتی چرک، سبز شمی، زرد و آبی پخته و رنگ های دیگری مانند کرم، نسکافه ای، خاکستری و سیاه می تواند از رنگ های متناسب با پوست صورت این افراد باشد. رنگ های جیغی مانند آبی کاربنی یا بنفش و فسفری رنگ خنثی پوست را تشدید می کند و گزینه مناسبی برای این افراد نیست.

انتخابی

متناسب با

رنگ پوست



هر رنگ جایی

و هر نکته

مکانی دارد



برای انتخاب رنگ در خانه، هیچ محدودیتی نداریم، اما در بیرون از خانه، محل کار یا مجالس و میهمانی های خاص و رسمی کمی باید ملاحظه کنیم. برای نمونه رنگ های جیغی مانند قرمز و بنفش رانمی توان در هر جایی پوشید، اما رنگ های تیره و خنثی مانند سفید، سیاه، خاکستری و قهوه ای محدودیتی ندارند و گزینه مناسبی برای این گونه مکان ها هم محسوب می شوند. از انتخاب نوع رنگ که تا حد زیادی سلیقه ای است، بگذریم، به مقوله تناسب رنگ ها می رسمیم؛ اینکه چه رنگی را با چه رنگی بپوشیم. برای این منظور هم چند قاعده کلی تعریف شده است که در ادامه به برخی از آن ها اشاره کوتاهی می کنیم.

● رنگ های گرم به رنگ های قرمز، نارنجی و زرد و رنگ های سرد به رنگ های آبی، سبز و بنفش تمایل دارند. برای ایجاد هماهنگی رنگی ترکیب کردن رنگ های گرم با یکدیگر و رنگ های سرد باهم، روش خوبی است.

● رنگ هایی مانند سفید، مشکی و طوسی رنگ های خنثی هستند و با بیشتر رنگ ها هماهنگ می شوند.

● رنگ های مکمل را با رنگ ملایم تر متضادش بپوشید. این جسور تر به نظر می رسد.

● رنگ هایی مانند سبز و زرد یا قرمز و نارنجی رنگ های مشابه و به هم نزدیک هستند. پوشیدن لباس هایی با این رنگ ها خوب است، اما نباید بیش از سه رنگ را باهم ترکیب کنید.

● آبی، قرمز و زرد رنگ های اصلی هستند و هماهنگ کردن آن ها باهم سخت است. اما می توان از رنگ های خنثی برای ایجاد ارتباط بین آن ها استفاده کرد.

● هر رنگی درجات مختلفی تیره یا روشن تر دارد. زیباترین شکل پوشیدن لباس هماهنگ کردن درجات مختلف این رنگ ها باهم است.

● لباس های طرح دار را می توان با یک یا دو رنگ خنثی یا لباسی ساده هماهنگ کرد.