

اثر رفتارهای خشن هرگز از بین نمی‌رود

امیر مقدم

«پسر جوان که عاشق آزادی بود، در تأثیرپذیرترین سال‌های زندگی‌اش، در اینجا احساس یک زندانی را داشت، زیرا دروازه‌های این مدرسه فقط هنگام پیاده‌روی‌های اجباری و تحت نظارت نگهبان‌های نظامی باز می‌شد. شب‌لر در طول این هشت سال، به‌ندرت توانست یک‌روز کامل برای خودش داشته‌باشد، فقط گهگاهی می‌توانست یکی‌دو ساعت را برای کارهای دلخواهش صرف کند. در آن ایام چیزی به‌نام تعطیلات شناخته‌نمی‌شد و کسی از مرخصی‌گرفتن چیزی نشنیده‌بود. تمام طول روز تابع قوانین نظامی بود. شاگردان در خوابگاه‌های بسیار بزرگ می‌خوابیدند، در تابستان ساعت پنج و در زمستان ساعت شش بیدار می‌شدند.»

«بدن هرگز دروغ نمی‌گوید، که بخشی از آن را در ابتدای متن خواندید. عنوان یکی از کتاب‌های آلیس میلر، روان‌کاو مشهور است که به بررسی پیامدهای دوربرد رفتارهای خشن با کودکان می‌پردازد. میلر در این کتاب با استفاده از تجربه بیمارانش به‌همراه بیان داستان‌هایی از زندگی‌نامه‌غول‌های ادبی جهان مانند ویرجینیا وولف، فرانتس کافکا و مارسل پروست نشان می‌دهد که چگونه تحقیر کودک و خوار شمردن او سبب تجمع خشمی می‌شود که خود را در بزرگ‌سالی به شکل بیماری‌های مختلفی مانند سرطان یا سکنه مغزی نشان می‌دهد. همچنین خوانندگانش را با انواع آسیب‌های روانی آشکار و پنهان دوران کودکی روبه‌رو می‌کند.

واقعیت این است که بیماری‌های جسمی در بیشتر وقت‌ها واکنش بدن است به بی‌توجهی دائمی ما به کارکردهای اصلی بدن، چون یکی از حیاتی‌ترین کارکردهای بدنی ما توانایی گوش سپردن به داستان واقعی زندگی خودمان است. بنابراین، موضوع اصلی این کتاب بررسی تناقضی است بین چیزهایی که احساس می‌کنیم، چیزهایی که بدن ما ثبت می‌کند و چیزهایی که ما فکر می‌کنیم باید احساس کنیم تا با هنجارها و استانداردهای رایج هماهنگ باشیم.

میلر عقیده داشت: پیروی از یک هنجار رفتاری خاص دیرینه‌معمولاً ما را از قبول احساسات واقعی مان باز می‌دارد. در نتیجه، بهای اجرای این فرمان را باید با ابتلا به بیماری‌های مختلف جسمی بپردازیم، چون بدن نمی‌تواند این نوع اصول اخلاقی را درک کند و مانند ذهن با کلمات فریب بخورد. برای نمونه یوکیو میشیما، نویسنده مشهور ژاپنی، که در چهل و پنج سالگی خودکشی کرد، مانند رمبو در بیشتر وقت‌ها از خود به‌عنوان هیولایادی می‌کرد و شعرهایش با تاپ حساسیتی نامعمول از تحمل رنجی عظیم بود که در پیشه در تجربیات غم‌انگیز دوران کودکی او داشت.

نویسنده: آلیس میلر
مترجم: امید سپهرانی نیک
نشر: نشر نو
تعداد صفحات: ۳۲۰ صفحه
قیمت: ۸۴۰۰۰ تومان

تیک

سلامتی

تأثیر واقعی عسل در رفع سرفه



در شرایط کنونی که خطر آنفلوآنزا در کشور وجود دارد مصرف بی‌رویه برخی داروهای آنتی‌بیوتیک به‌ویژه آزیترامایسین مانند دوران کرونا رایج شده است، درحالی‌که خانواده‌ها می‌توانند از عسل برای برطرف‌شدن عوارض سرفه بهره‌برند. با اینکه تاکنون تأثیر واقعی برخی داروهای ضدسرفه که وارداتی یا سنتنی (مانند اویشن، شکر تیغال و آلونه‌ور) هستند اثبات نشده است، اما استفاده از عسل، مورد تأیید سازمان‌های جهانی و مراجع علمی است. به گفته یک فوق تخصص ریه کودکان، مصرف عسل به‌تنهایی یا ترکیب آن با شیر، آب، چای و دیگر آمپوها به‌عنوان داروی ضدسرفه می‌تواند مفید باشد. از همین‌رو می‌توان عسل را جایگزین داروهای شیمیایی مانند آزیترامایسین کرد که سبب ایجاد مقاومت نسبت به مصرف دیگر آنتی‌بیوتیک‌ها می‌شود.

نکته

روز

ایمنی برای عبور عابران پیاده از خیابان

شادفر

زمان عبور از عرض خیابان لباسی پوشید یا وسیله‌ای به‌دست بگیرید که رانندگان عبوری شما را تحت‌تیربینند. در جاهایی که دید کم است، پوشاک و وسایل بارنگ روشن به رانندگان برای دیدن شما کمک می‌کند. هنگام شب به‌ویژه در جاده‌هایی که احتمال عبور عابر پیاده کم است، از وسایل انعکاس‌دهنده نور مانند بازوبند، کمربند یا حمایل شب‌تاب استفاده کنید. در این صورت، با منعکس‌شدن نور بالای خودرو، امکان دیده‌شدن شما برای راننده تاسه‌به‌برابر افزایش می‌یابد.

برخی نکات ایمنی دیگر بدین شرح است:

- فقط زمانی سوار اتوبوس یا از آن پیاده‌شوید که کامل توقف کرده‌باشد و راننده اجازه سوار و پیاده‌شدن بدهد.
- هرگز از جلو یا پشت اتوبوس از عرض خیابان عبور نکنید. منتظر بمانید تا اتوبوس عبور کند و آمدو شد در خیابان را به‌طور کامل در هر دو جهت ببینید.
- در معابری که پیاده‌رو ندارد، تا جایی که ممکن است، از سمت چپ خیابان و در جهتی حرکت کنید که بتوانید خودروهایی را که از روبه‌رو می‌آیند، ببینید.
- مراقب پیچ‌های تند گردش به‌راست باشید. بهتر است زمان عبور از خیابان تا جایی که ممکن است قبل از رسیدن به پیچ از عرض خیابان عبور کنید تا خودروهایی که از روبه‌رو می‌آیند، امکان بیشتری برای دیدن شما داشته‌باشند.
- اگر در محل گذرگاه عرضی عابر پیاده در وسط خیابان، میانه یا سکو وجود دارد، در آن قسمت توقف کنید و با مراعات و اطمینان از نبود خطر، از نیمه دوم خیابان عبور کنید.
- اگر در نزدیکی شما خط‌کشی عرضی عابر پیاده با چراغ راهنما وجود دارد، برای عبور از خیابان از آن استفاده کنید. در لبه خط‌کشی و به‌صورت زیگزاگ حرکت نکنید، زیرا این کار خطرناک است.
- به‌کودکان و خردسالان اجازه ندهید به‌تنهایی از منزل خارج شوند و در خیابان یا پیاده‌روها قدم بزنند.



متشکر م که هستی

با قدردانی کردن از محبت‌های همدیگر، چرخه نیکی کردن را در جامعه گسترش دهیم



طرح: علیرضا ناکدل / شهرآر

سوزه
روز

معصومه متین‌نژاد | فهیمه از دوستان قدیمی دوران دبیرستانم است، خانه‌دار و دارای سه پسر بزرگ دانشجو. هرکدام از دیگری موفق‌تر. چند روز پیش، بدون اطلاع قبلی و به‌حالت قهر به دیدنم آمد. قهر که نه! بیشتر دل شکسته بود، از اینکه همه هفت روز هفته‌اش را وقف همسر و بچه‌هایش کرده‌است و آن‌ها فقط اگر مناسبی مانند روز مادر باشد، یاد او و زحماتش می‌افتند. می‌گفت: «می‌دانم مشغله و درگیری زیادی دارند، ولی من هم که خدمتکار نیستم، بدون تفاوت به‌حضور من در خانه و کارهایی که انجام می‌دهم، صبح از خانه بیرون می‌روند و شب خسته برمی‌گردند.» کاری به این ندارم که فهیمه رویه اشتباهی را در زندگی‌اش، یعنی وقف کامل خودش برای دیگران، در پیش گرفته‌است، ولی حق هم دارد، نادیده گرفتن کارهایی که او عاشقانه برای همسر و فرزندانش انجام می‌دهد، سبب شده تادلسرد و خسته‌شود. چنانچه در احادیث و روایات بسیاری هم داریم که قدرشناسی از گناهان بزرگ محسوب می‌شود. زیرا افزون بر اینکه شخص نیکوکار را از انجام کارش دلسرد، فضیلت نیکی کردن را هم در جامعه بی‌ارزش می‌کند. پیامبر عظیم‌الشان اسلام ^(ع) در همین باره در کتاب تحف العقول علامه مجلسی ^(ع) می‌فرمایند: «اگر کسی به شما محبتی کرد، شما هم محبت او را جبران کنید. اگر نتوانستید دست کم از او تشکر کنید. این تشکر شما پاداش او خواهد بود، جبران کردن محبت، فقط به‌معنای خریدن هدیه نیست، چنانچه تشکر کردن هم فقط زبانی نیست. اگر دوست دارید با برخی از این روش‌های خلاقانه بیشتر آشنا شوید، پیشنهاد می‌کنیم گزارش امروز ما را بخوانید.

چرا باید قدر دان
محبت دیگران باشیم؟

پیش از اینکه به سراغ روش‌های خلاقانه قدردانی برویم، اجازه بدهید قدری درباره اثر این فضیلت اخلاقی در کیفیت ارتباطات و روانه‌مان با هم صحبت کنیم و اینکه چرا خداوند متعال قدردانی از مخلوقش را پیش شرط تشکرگزاری از خودش دانسته‌است. در ادامه نتایج برخی از پژوهشگران را در این باره می‌خوانیم.

- وقتی شما از کسی قدردانی می‌کنید، میزان ترشح دوپامین و سروتونین در مغز بالا می‌رود و احساس رضایت، هیجان، غرور و لذت در شما افزایش می‌یابد.
- عادت داشتن به قدردانی شما را خوش‌بین‌تر و طول عمرتان را بیشتر می‌کند.
- قدردانی و سپاسگزاری به هر روشی که باشد احساس شادمانی را در شما افزایش می‌دهد و پیوندهای اجتماعی‌تان را پایدارتر می‌کند.
- قدردانی سبب اضطراب کمتر و احساس نزدیکی بیشتر در شما خواهد شد. اتفاقی که سیستم ایمنی بدن را در مقابل عوامل بیماری‌زا تقویت خواهد کرد.
- احساسات سیاسی و قدردانی، فعالیت مغز و قلب را در شما منطبق و هم‌زمان می‌کند و کارایی بدنتان را بالا می‌برد.
- قدردانی، هدیه و بهانه‌ای برای ادامه پیدا کردن چرخه نیکی در جامعه است. شما با یک جمله به دیگران برای ادامه دادن رفتار خوششان انگیزه کافی می‌دهید.
- افسردگی نوعی خودخواهی بسیار عمیق و پنهان است، چون فرد افسرده معمولاً در مقام گیرنده قرار دارد، بنابراین تشکر و قدردانی می‌تواند شمارا در مسیر یی خلاف این جهت قرار دهد.

چه کسانی مستحق
قدردانی ما هستند؟

نخستین پاسخی که معمولاً در جواب به این پرسش به ذهنمان می‌رسد، قدردانی از کسانی است که به ما نیکی کرده‌اند، درحالی‌که خیلی از رفتارهایی که ما نسبت به هم داریم به نوعی وظیفه هم محسوب می‌شود، شایسته تشکر و قدردانی است. برای اینکه دقت آن را در نظر بگیرید به این سخن امیرمؤمنان علی ^(ع) که در کتاب خصال شیخ صدوق نقل شده است، دقت کنید: «اگر کسی خاشاکی از بدن تو برداشت، دعایش کن و بگو خداوند آنچه را ناخوش می‌داری، از تو دور گرداند».

با این توصیف مشخص است که تشکر و قدردانی حد و اندازه و مراتب بسیاری دارد که باید متناسب با تعاملی که با دیگران داریم آن را به شیوه‌های مختلفی به جا بیاوریم. اوج این سپاسگزاری هم در لطف و احسانی است که ما باید نسبت به والدینمان داشته باشیم که پس از رضایت خداوند، رضایت آنان در مرتبه بعدی قرار می‌گیرد. خلاصه کلام اینکه از کارمندی که کاری را برای ما انجام می‌دهد که وظیفه قانونی او همین است و برایش حقوق دریافت می‌کند و نوجوانی که جایش را در اتوبوس به ما می‌دهد تا همسری که برای امرار معاش ما تلاش می‌کند یا قتش را برای تربیت بچه‌ها در خانه اختصاص داده، مستحق قدردانی است.

شما از دیگران
چگونه قدردانی می‌کنید؟

به اندازه همه آدم‌های پیرامونمان برای قدردانی کردن از دیگران روش و شیوه وجود دارد. فقط باید ببینیم که چگونه و از چه راهی می‌توانیم این احساس قدردان بودن و درک کردن محبت آن‌ها را نشان بدهیم. امیرمؤمنان علی ^(ع) در این باره هم سخنی گرانبها دارند که در کتاب‌مالی شیخ طوسی نقل شده است: «کسی که به او نیکی شده‌است، وظیفه دارد نیکی کننده را به خوبی پاداش دهد. اگر توان این کار را ندارد، باید به خوبی تشکر کند. اگر زبانش از این کار هم قاصر است، وظیفه دارد که ارزش آن نیکی را بشناسد و خوبی کننده را دوست بدارد و چنانچه از این کار هم قوت‌هایی کند، لایق نیکی نیست». بنابراین پیدا کردن راه قدردانی از محبت دیگران خیلی سخت نیست. در ادامه به برخی از این روش‌ها اشاره گذرایی می‌کنیم.

برایش پیام بگذارید

هنوز هم تأثیری که چند سطر نوشته زیبا دارد، یک پیام تصویری مجازی ندارد. با این حال، می‌توانید روی همه روش‌های ارسال پیام تشکر فکر کنید. فقط برای اواز احساس واقعی‌تان بگویید و به قلم و زبان خودتان از او تشکر کنید. می‌توانید از بهترین خصوصیات فردی‌اش هم برایش بگویید در واقع به اومی بگویید آن ویژگی‌ها توجه‌تان را جلب کرده‌است.

به علایقش توجه کنید

بیشتر از خریدن هدیه برای تشکر کردن، انجام دادن کاری که یک نفر آن را دوست دارد، سردوقش خواهد آورد و به او نشان خواهد داد که به خواسته‌ها، انتظارات و علایقش توجه ویژه دارید. برای نمونه برای همسران غذای موردعلاقه‌اش را بپزید. با خرید دو عدد بلیت همکاران را به سینما یا تئاتر دعوت کنید یا دوستان را برای صرف یک فنجان قهوه داغ و یک گپ دوستانه به یک کافی‌شاپ ببرید.

از بودنش ممنون باشید

فقط از یک جمله ساده مانند متشکر م که برای نشان دادن قدردانی‌تان استفاده نکنید، بلکه به طرف مقابلتان بگویید که برای چه چیزی از او قدردانی کنید، «ممنونم که همیشه و در لحظات سخت کنارم هستی»، «ممنونم که وقتی عصبانی هستم، صبوری می‌کنی و برای خاموش شدن خشم من چیزی نمی‌گویی»، «ممنونم که با وجود مشکلات مالی خودت، باز برای تهیه پول بهم کمک کردی».

در کنارش بمانید

اگر کسی به شما محبتی کرده‌است و حالا مشکلی دارد، از فرصت ایجاد شده، نهایت بهره‌ر را ببرید تا محبتش جبران شود. حتی اگر خودتان شرایط کمک به او را ندارید، باز هم در کنارش بمانید و فرصت‌سازی کنید. برای نمونه پولی از شما می‌خواهد و الا ن دست شما خالی است. سعی کنید از اعتبارتان برای او مایه بگذارید و از کس دیگری برایش پول قرض بگیرید.

جشن قدردانی بگیرید

اگر کسی پیوسته در حال لطف کردن به شماست، برایش یک جشن قدردانی ترتیب بدهید، برای نمونه به پاس قدردانی از همسران که ساعت‌های طولانی کار می‌کند تا نیازهای شما و فرزندانتان تأمین شود، یک جشن قدردانی برگزار کنید، دست‌نوشته‌هایی با بیان علت قدردانی‌تان تهیه کنید و به او بدهید، غذاهای موردعلاقه‌اش را بپزید و یک هدیه کوچک برایش بخرید یا درست کنید.

از خطاهایش بگذرید

اشتباه و خطا بخشی از هستی ماست که به جنبه انسانی‌مان گره خورده‌است. یعنی با همه ملاحظات که داریم، باز هم گاهی مرتکب خطایی می‌شویم که انتظار بخشیده‌شدن داریم. این موضوع گاهی می‌تواند بهانه خوبی برای نشان دادن قدردانی‌ما از دیگران باشد، یعنی با نادیده گرفتن خطاهای آن‌ها و بخشیدنشان به وقت نیاز، به آن‌ها نشان بدهیم که قدردان محبت‌هایشان هستیم و اشتباهاتشان را به همین دلیل به دل نمی‌گیریم.

با او به گردش بروید

ترتیب دادن یک سفر کوتاه و دوفره برای قدردانی کردن از محبت‌های کسی که هم دوستش دارید و هم خودتان را بدهکار محبت‌هایش می‌دانید یک روش عالی برای قدردانی است، مانند یک گردش دوفره با پدر و مادر پیرتان یا همسران یا فرزندان.