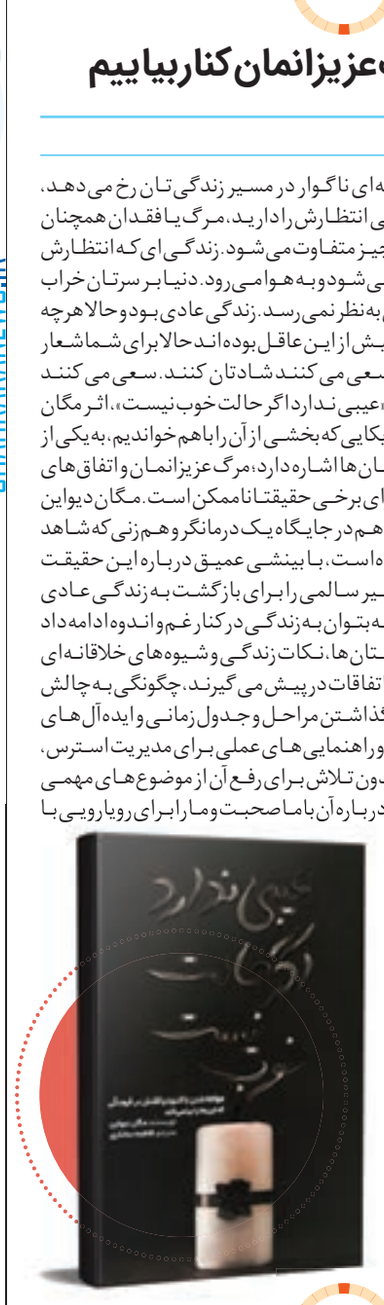
کتاب باز

## چگونه با سوگ عزیزانمان کنار بیاییم

امیرمقدم

«زمانی که مرگ ناگهانی یا حادثه‌ای ناگوار در مسیر زندگی‌تان رخ می‌دهد، همه‌چیز تغییر می‌کند. حتی وقتی انتظارش را دارید، مرگ یا فقدان همچنان غافل‌گیرکننده است. دیگر همه‌چیز متفاوت می‌شود. زندگی‌ای که انتظارش را داشته‌اید ناپدید می‌شود و دود می‌شود و به هوا می‌رود. دنیا بر سرتان خراب می‌شود و دیگر هیچ‌چیزی منطقی به نظر نمی‌رسد. زندگی عادی بود و حالا هرچه هست، عادی نیست. مردمی که پیش از این عاقل بوده‌اند حالا برای شما شعار می‌دهند و نصیحتتان می‌کنند و سعی می‌کنند شادتان کنند. سعی می‌کنند دردتان را از شما دور کنند.» کتاب «عیبی ندارد اگر حالت خوب نیست»، اثر مگان دیواین، روان‌شناس و نویسنده امریکایی که بخشی از آن را با هم خواندیم، به یکی از معمول‌ترین تجربیات زندگی ما انسان‌ها اشاره دارد، مرگ عزیزانمان و اتفاق‌های پس از آن که کنار آمدن با آن‌ها برای برخی حقیقتا ناممکن است. مگان دیواین با تجربه غم و اندوه از هر دو طرف، هم در جایگاه یک درمانگر و هم زنی که شاهد غرق شدن تصادفی همسرش بوده است، با بینشی عمیق درباره این حقیقت و عشق و شفابخشی می‌گوید و مسیر سالمی را برای بازگشت به زندگی عادی گذشته پیشنهاد می‌دهد، راهی که بتوان به زندگی در کنار غم و اندوه ادامه داد تا اینکه بتوان بر آن غلبه کرد. داستان‌ها، نکات زندگی و شیوه‌های خلاقانه‌ای که افراد مختلف در برخورد با این اتفاقات در پیش می‌گیرند، چگونگی به چالش کشیدن اسطوره‌های اندوه، کنار گذاشتن مراحل و جدول زمانی و ایده‌آل‌های غیرواقعی در برخورد با غم و اندوه و راهنمایی‌های عملی برای مدیریت استرس، بهبود خواب و کاهش اضطراب بدون تلاش برای رفع آن از موضوع‌های مهمی هستند که نویسنده در این کتاب درباره آن با ما صحبت و ما را برای رویارویی با این شرایط آماده می‌کند.



نویسنده: مگان دیواین
مترجم: فاطمه مختاری
تعداد صفحات: ۲۴۰ صفحه
نشر: آراستگان
قیمت: ۱۳۰,۰۰۰ تومان

نکته روز

## پاکیزگی حوله هم راه و روشی دارد



شادفر

**طبیعی است که حوله دست و صورت باید به طور مداوم و هر سه چهار روز یک بار شسته شود. این نوع از حوله‌ها مصرف بالایی دارند و دائم در معرض رطوبت و تماس با سطح پوست هستند. حوله تن‌پوش نیز برخلاف اینکه کمتر استفاده می‌شود، ولی به دلیل برخورد با تمام سطح بدن، باید در فاصله‌های زمانی کوتاه شسته شود. از همین رو شستن حوله حمام پر از نکته‌های مهمی است که اگر به درستی رعایت شود هم سبب رفع آلودگی‌ها و هم حفظ نرمی و لطافت آن‌ها می‌شود.**

- هیچ‌وقت حوله‌ها را با لباس‌های دیگر نشویید، زیرا با ساییده شدن آن‌ها پرزهای حوله کنده می‌شوند که به اصطلاح به این حالت می‌گوییم حوله پرز می‌دهد. این پرزها به لباس‌های دیگر ما می‌چسبند و ظاهری ناخوشایند به آن‌ها می‌دهند. افزون بر این در مرحله خشک کردن در ماشین لباسشویی چون حوله‌ها سنگین‌تر و پرحجم‌تر هستند، دیرتر از لباس‌ها خشک می‌شوند.
- شستن حوله به تنهایی کافی نیست، حوله‌ها باید در هوای آزاد خشک شوند. شما می‌توانید حوله را زیر نور خورشید پهن کنید و با این روش با کتری‌ها و میکروب‌ها را هم از بین ببرید.
- هیچ‌وقت حوله را اتو نکشید. اتو کشیدن حجم حوله را کم و پف آن را خراب می‌کند و بافتش را از بین می‌برد. در نتیجه عمر حوله کم می‌شود.
- هیچ‌وقت حوله‌های سفید را با حوله‌های رنگی نشویید. این اصل درباره حوله‌های با رنگ متفاوت هم صادق است.
- محل نگهداری حوله‌های تمیز نباید با حوله‌های کثیف یکی باشد.
- حوله‌های تمیز را در حمام یا مکان‌های مرطوب نگهداری نکنید.
- بهتر است شستن حوله آشپزخانه جدا از شستن حوله حمام و شستن حوله استخری انجام شود.
- حوله‌های نو معمولا قدرت جذب آب پایین‌تری دارند. شستن حوله نو قبل از استفاده، به برطرف شدن این مشکل کمک می‌کند.
- حوله‌های نانو برخلاف حوله‌های مرسوم، هم جذب آب بالاتر و هم شست‌وشوی راحت‌تری دارند. به‌علاوه این نوع حوله‌ها پرز نمی‌دهند و عمر بالاتری دارند.
- معمولا حوله را با آب گرم می‌شویند، اما اگر می‌خواهید رنگ حوله حفظ شود، شست‌وشوی حوله با آب سرد مانعی ندارد.
- پس از آنکه حوله را شستید، حوله خیس را چند بار تکان دهید. با این کار، آب اضافه از حوله گرفته و زودتر خشک می‌شود و مانند روز اول پف می‌کند و حجم می‌گیرد.
- اگر طرف دار استفاده از مواد طبیعی برای شست‌وشوی حوله‌ها هستید، به‌جای شوینده‌های شیمیایی از مخلوط سرکه، نمک و جوش شیرین استفاده کنید.

تیک سلامتی

## زندگی را بی‌نمک کنید

دیابت، فشارخون و بیماری‌های آسیب‌رسان به کلیه، از عوامل اصلی و شایع در بروز نارسایی‌های کلیه محسوب می‌شوند و در مجموع ۸۰ تا ۸۵ درصد علل بروز نارسایی کلیه در ایران و جهان همین سه عامل اصلی است. هرچه زندگی شهرنشینی و دیابت شیوع بیشتری پیدا کند و بیماری‌های آسیب‌رسان کلیه زودتر تشخیص داده نشوند، مشکلات کلیوی نیز افزایش می‌یابد. یکی از مشکلات و دغدغه‌های مردم در این باره، مصرف نمک به‌خصوص در غذاهای فست‌فودی است. در کشور ما به دلیل اینکه افراد توجه جدی‌ای به تنظیم قند و فشارخون خود ندارند، متأسفانه سال‌ها با عارضه زندگی می‌کنند و همین نکته در طولانی‌مدت دلیل آسیب به کلیه‌هاست. از این رو ضروری است مردم غذای سالم مصرف کنند و از خوردن غذاهای پرنمک که به کلیه‌ها آسیب می‌رساند و فشارخون را تشدید می‌کند، پرهیز کنند.

# گاهی سکوت پیشه کنیم

## درباره تأثیر مثبت سکوت در مراوده‌های اجتماعی

**ملیحه ابراهیمی| گاهی پیش می‌آید که درست نمی‌توانیم در موقعیتی خاص تصمیم‌گیری کنیم و احتیاج داریم روی ذهنمان متمرکز شویم تا نتیجه خوبی بگیریم. در این موقعیت‌ها به محیطی نیاز مندیم که بتوانیم بهتر فکر کنیم. ذهنمان باید روشن باشد تا تصمیم بهتر را بگیریم. در خیلی از مواقع «سکوت» حلال مشکلات است. در سکوت و آرامش است که می‌توانیم از خودمان شناختی بهتر پیدا کنیم، رفتارهایمان را سنگین و سبک کنیم و.... پژوهش‌های زیادی در این زمینه انجام شده است که گواهی می‌دهد آرامش و تمرکز در سکوت ریشه دارد و کارکرد و کارآمدی افراد را افزایش می‌دهد. در حالی که سکوت حاکم است، ایده‌ها رشد می‌کنند و از اتفاقات ناگوار تا حدودی جلوگیری می‌شود. به‌عنوان نمونه، تصادف دوخودرو را در نظر بگیرید، وقتی یک طرف ماجرا سکوت پیشه کند، از مراحل بعدی که ناسزاگویی و درگیری فیزیکی است، پیشگیری می‌شود. در این شماره، از تأثیر سکوت در مراوده‌های اجتماعی بیشتر می‌گوییم. چند خطی همراهمان باشید.**

### ۱ با آنکه حق با شماست سکوت کنید

یک جاهایی شاید حق با شما باشد، اما عقل حکم می‌کند که سکوت کنید. گاهی طرف مقابل کنترل اعصاب خودش را ندارد و رفتارهایی می‌کند که جبران‌شدنی است و ممکن است دفاع از حقتان باعث عصبانیت طرف مقابل شود. دردسرهای آپارتمان‌نشینی نمونه‌ای از این مهم است. گاهی همسایه‌ای کنترل خشم ندارد و اقدامی ناشایست انجام می‌دهد. به‌عنوان نمونه، بارها واحدهای مسکونی بر سر آویزان نکردن لباس‌ها، فرش، روفرشی خیس و... روی میله‌های تراس با واحد طبقه بالایی‌شان هم کلام شده‌اند و تذکر داده‌اند که متأسفانه مفید نبوده است. بهتر است ادامه این دل‌خوری را به مدیر ساختمان واگذار و خودتان سکوت کنید.

### ۲ وقتی گفت‌وگو بی‌فایده است

اگر اتفاقی شما را عصبانی می‌کند و از کوره درمی‌روید، بهتر است سکوت کنید. گاهی گفت‌وگو بی‌فایده است و شما را بیشتر به هم می‌ریزد. تذکر و صحبت با همسایه‌ای که بارها با وجود تذکرهای پیاپی، ته‌سیگارش را درون بالکن واحد مسکونی شما یا در راه‌پله‌ها و حیاط آپارتمان‌ها کرده است، به‌جز درگیری لفظی و حتی یقه به یقه شدن نتیجه‌ای ندارد. بهتر است به‌جای سروصدا و ایجاد مزاحمت برای دیگر واحدهای مسکونی، برای آن شخص متنی بنویسید یا از مدیر ساختمان بخواهید با او صحبت کند. در نهایت هم اگر این روند ادامه‌دار بود، به مراجع قضایی مراجعه کنید.

### ۳ اول شناخت بعد اصلاح

شاید نیتتان این باشد که قصد کمک دارید، اما خیلی مواقع شناخت کافی نداشتن از طرف مقابل شما و او را به دردسر می‌اندازد. خیلی‌ها عادت دارند اشتباه دیگران را اصلاح کنند، درحالی که آن‌ها را خوب نمی‌شناسند. به‌عنوان نمونه، دو همسایه بر سر جای پارک دعوا دارند. همسایه دیگر، بی‌آنکه بداند ماجرا از چه قرار است و حق با چه کسی است، از همسایه‌ای که بیشتر با او خوش‌وبش دارد، دفاع می‌کند. بهتر است در چنین موقعیتی که وارد دعوای ناگهانی می‌شویم، سکوت کنیم و از نظر دادن شخصی و غیرکارشناسانه پرهیز کنیم.

### ۴ وقتی قدرت‌نمایی عواقب منفی دارد

بهتر است با طعنه زدن، باعث دل‌خوری کسی نشویم. خیلی مواقع از سر حسادت و قدرت‌نمایی صحبت‌هایی می‌کنیم که عواقب منفی به‌دنبال دارد. این اتفاق بسیار بین همکاران یک محیط کاری می‌افتد. اگر نیروی زیرمجموعه‌مان خطایی مرتکب شد، به‌جای استفاده از کلمات طعنه‌آمیز، سکوت کنیم و در وضعیتی آرام، اشتباهش را به او یادآور شویم. در این شیوه سکوت، باعث دل‌خوری کسی نمی‌شویم.

### ۵ اظهارنظر غیرضروری ممنوع!

حتما لازم نیست در هر موقعیتی که شاید به موضوع آن اشرافی ندارید، اظهارنظر کنید، صرف اینکه حرفی زده باشید. تا جایی که می‌توانید، از صحبت‌ها و اظهارنظرهای غیرضروری پرهیز کنید. پرسیدن سؤالات نامربوط که در هیجانات و خودنمایی افراد ریشه دارد، باعث بروز مشکل برای دیگران می‌شود. به‌عنوان نمونه، در جلسات اولیا و مربیان برخی خانواده‌ها ایده‌های خامی می‌دهند که تاکنون تجربه اجرای آن را نداشته‌اند و این نظرها باعث به دردسر افتادن دیگر اولیا می‌شود. بهتر است برای موضوعاتی که درباره‌شان آگاهی نداریم، سکوت کنیم.

### ۶ راز دیگران را فاش نکنید

بسیاری از افراد زمانی که در یک موقعیت خاص گیر می‌افتند، حرف دیگران را وسط می‌کشند و راز آن‌ها را فاش می‌کنند. این اتفاق بارها بین دو خواهر، دو دوست یا دو همکار رخ داده است که متأسفانه عواقب منفی به‌دنبال داشته است. جالب است که در بسیاری از مواقع کسی نظر این افراد را نمی‌خواهد و آن‌ها خودسرانه وارد بحث می‌شوند و حرف دیگران را پیش می‌کشند، درحالی که با سکوت در چنین موقعیتی می‌توان آتش یک اتفاق را خاموش کرد، نه آنکه در نقش هیزم آن را شعله‌ورتر کرد.

### ۷ در برابر زورگویی سکوت لطف منفی دارد

در رویارویی با افراد زورگو زبان ببندید. کل کل و مشاجره با این افراد بی‌فایده است، مگر اینکه از جنس همان فرد باشید که بتوانید گلیمتان را از آب بیرون بکشید، البته غرامت‌هایی دارد که گاهی سنگین و پرهزینه است. وقتی با فردی روبه‌رو می‌شوید که با توجه به تابلو سر کوچه، ورود ممنوع وارد شده است و هرچه نور بالا می‌دهید، واکنشی دریافت نمی‌کنید و سرش را از شیشه خود رو بیرون می‌آورد و با فریاد می‌گوید «یه کم برو عقب تا من رد بشم و...»، بهتر است سکوت کنید. با این عمل، کار را به نفع خودتان تمام می‌کنید.

### ۸ باعث آزار نشوید

روح و روان آدمی را نادیده نگیریم. گاهی یک حرف نسنجیده احساسات یک نفر را جریحه‌دار می‌کند و لطمه‌های سنگین روحی به او وارد می‌کند. بهتر است سکوت کردن را جایگزین صحبت‌های نسنجیده کنیم.
گفتن الفاظ به دور از شأن والدین به فرزندان یا شنیدن یک حرف از سر خامی از سوی فرزندان یا مکالمه دو دوست یا گفت‌وگوی کاری دو همکار یا همسایه با هم تأثیر منفی روحی و روانی به‌دنبال دارد. بهتر است بیشتر مراقب رفتارمان با دیگران باشیم. به‌عنوان نمونه، گاهی گفتن یک حرف نسنجیده در دوران کودکی فرزندمان، تأثیری منفی در رفتارش در بزرگ‌سالی به بار می‌آورد.

### ۹ کسی را وادار به صحبت نکنید

برای خیلی‌ها در زندگی زناشویی پیش آمده است که بر سر موضوعی قهر کرده‌اند. گاهی هر دو طرف و گاهی یک طرف ماجرا از صحبت کردن امتناع می‌ورزد. در این وضع به‌جای رفتارهای پرخاشگرانه و وادار کردن او به صحبت، بهتر است برای مدتی سکوت کنیم. هرگونه صحبتی ممکن است اوضاع را بدتر کند و قهر طولانی‌تر شود. در این مدتی که سکوت پیشه کرده‌ایم، فرصت خوبی است تا به رفتارهایمان بیشتر فکر کنیم و برای اصلاح آن تلاش کنیم. مشابه این اتفاق بین پدر و مادرها با فرزندانشان هم رخ می‌دهد. سکوت بهترین درمانگر در این اوضاع است.

