

کودک دوست داشتنی درونم

امیرمقدم

واقعیت این است که هرچه سن بالاتر می رود، روحیات آدمی متفاوت ترمی شود و از یک جایی به بعد با گذر زمان احساس دل تنگی انسان بیشتر خواهد شد و نوعی حس نا آرامی درونی در فرد اتفاق خواهد افتاد که پیدا کردن منشأ آن سخت است. در چنین شرایطی، آدم ها سعی می کنند با معاشرت بیشتر و ساخت روابط گسترده تر یا گردش و تفریح بیشتر، آرامش خود را بازیابی کنند، ولی چنین اتفاقی رخ نخواهد داد. در واقع، رفع این احساس ناخوشایند درونی نیازمند تغییر نگرش فرد است. جست و جویی درونی برای یافتن کودک درون.

کودکی که از آن صحبت می کنیم درون همه ماست و نیاز به مراقبت دارد. مرکز احساسات، خلاقیت ها و شور زندگی است و همه تنش های بیرونی و رفتاری مان بر او اثر گذار است. دکتر لوسیا کاپا چگونه در کتاب «شفای کودک درون» که قصد داریم آن را در ستون کتاب باز این هفته برای شما معرفی کنیم، درباره همین کودک دوست داشتنی حرف می زند و به مخاطبانش آموزش می دهد چگونه این کودک را در آغوش بگیرند و به درک بهتری از خودشان برسند.

سیر داستانی کتاب به گونه ای است که ابتدا خواننده را به احساس پذیرش می رساند و سپس به بیان مطالب تأثیر گذارتری اشاره می کند. در پایان هم باتلاش برای حفظ یکبار چگی مفاهیم بیان شده، زایش کودک درون را بررسی می کند. در واقع، هدف

نهایی نویسنده از نگارش کتاب، انتقال همین اصل به خواننده است. در بخشی از متن این کتاب می خوانیم: «همه ما درونمان کودکی داریم که بخش احساسی و عاطفی وجود ماست. این کودک، بازیگوش، شهودی، خلاق و خود انگیخته است. اگر چه اغلب زیر نقاب بالغانه ای که به چهره می زنیم پنهان می ماند. کلید انس والفت در روابط، شادابی و طراوت و تندرستی، کشف گنجینه های درون و آگاهی از ضمیر نورانی خویشستن، جملگی در دست های اوست. با دایه شفای اوبشتاییم. این کودک عزیز، بخش ارزشمند و نا زنین و جودتان و منتظر توجه هوشیارانه شماست.»

بد نیست، بدانید افراد زیادی این کتاب را تحسین کرده اند. برای نمونه لوئیزهی نویسنده مشهور آمریکایی درباره این کتاب گفته است: «شفای کودک درون بخش عمده ای از شفای زندگی ماست. دکتر کاپا چگونه کسی است که شما را به آرامی در این فرایند راهنمایی می کند. باید آن قدر خودتان را دوست داشته باشید که از گذشته

رها شوید.» یا ملودی بیثی دیگر نویسنده آمریکایی

هم درباره این کتاب گفته است: «این بهترین کتابی

است که درباره صحبت با کودک درون و دریافتن

آنچه نیاز دارد خوانده ام، علمی، مفید و ساده.»

نویسنده: لوسیا کاپا چگونه

مترجم: آیینی خوشدل

ناشر: نشر پیکان

تعداد صفحات: ۲۲۸ صفحه

قیمت: ۱۳۰ هزار تومان

مصرف روزانه مویز را فراموش نکنید

مویز، انگور سیاه خشک شده است که آب دار و شیرین است و فواید بی شماری برای سلامتی دارد، مانند اینکه گرفتگی های قاعدگی را تسکین می دهد، به سلامت روان و بهبود خلق و خو کمک می کند، ضد افسردگی است، سلامت چشم ها و دهان را تأمین می کند، سطح انرژی بدن را بالا می برد، از پوکی استخوان پیشگیری می کند، مانع از سفیدی و ریزش مومی می شود، فشار و کلسترل بد خون را کنترل می کند، بیوست را از بین می برد، خون را تصفیه و سیستم ایمنی بدن را تقویت می کند.

از آنجایی که این خشکیار خوشمزه فراوری نمی شود، هیچ ماده شیمیایی یا نگهدارنده ای هم به آن اضافه نمی شود. با این همه چون قند و کالری زیادی دارد باید قدری در خوردنش احتیاط کرد.

جلوگیری از گرفتگی لوله های فاضلاب

شادفر

روزانه ظرف های مختلفی در سینک ظرف شویی شسته و مواد مختلفی از این راه وارد لوله فاضلاب سینک می شوند. همین مواد که معمولاً دانه برنج، تفاله چای، دانه میوه ها و... هستند در داخل لوله ها جمع می کنند و در نهایت سبب گرفتگی لوله سینک و شروع دردسرهای آب ریزی در کابینت ها می شوند. برای پیشگیری از گرفتگی لوله های فاضلاب کافی است از ورود مواد اضافی به داخل لوله فاضلاب سینک ظرف شویی جلوگیری کنیم. همین یک نکته ساده بسیار کارآمد است و جلوگیری از گرفتگی های لوله فاضلاب را می گیرد.

- دانه های برنج و رشته های ما کارونی خاصیت چسبندگی دارند و در تماس با آب افزایش حجم پیدا می کنند. همین موضوع سبب می شود که به راحتی در گوشه و کنار لوله های فاضلاب جمع و گرفتگی در درون لوله ایجاد کنند.
- ریختن تفاله چای درون سینک هم می تواند سبب گرفتگی لوله فاضلاب شود. تفاله چای ریخته شده در سینک وارد لوله فاضلاب می شود و در کنار روغن و چربی لایه ای محکم ایجاد می کند که به راحتی راه آب را می بندد.
- استخوان های ریز مرغ و ماهی، پوست تخم مرغ، پوست یا هسته های میوه ها و دستمال کاغذی هم اگر وارد لوله فاضلاب شوند ایجاد گرفتگی می کنند.
- برای پیشگیری از این مشکلات می توانید از صافی های مخصوص سینک ظرف شویی استفاده کنید که جلو ورود مواد اضافی مانند تفاله چای را بگیرند.

پرسش از شما، پاسخ از ما

همراهان گرامی می توانبد پرسش های خود با موضوع پزشکی، روان شناسی و شخصیت شناسی 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.

پیامک: ۰۳۰۰۷۲۸۹۰ پیام رسان: ۰۹۰۵۴۴۵۸۰۶۰

مشارکت خیرخواهانه

تنها در زمان انجام کارهای خیر مجاز به پیشی گرفتن از هم هستیم

معصومه متین نژاد! همه چیز از یک تعارف ساده شروع شد. وقتی به همسایه مستمان گفتیم: «برای خودم که می خوام نون بخرم. برای شما هم دوتا می گیرم.» اتفاقی که خیلی زود یک رویه ثابت شد و من حتی اگر نان هم نمی خواستم، باید برای همسایه مان سری به نانوائی می زدم. گرم و سرامو برف و باران هم نداشت. انگار تعهدی نانوشته بود که من به همسایه کهن سالمان داده بودم. این موضوع سبب شده بود تا خیلی از روزها دیر به محل کارم برسم. تا اینکه یک روز قصه نارضایتی من از این اتفاق صحبت من و یکی از همسایه ها شد و اقبال کرد که از روز بعد عهده دار این وظیفه شود. چند روز بعد که در ترافیک صبحگاهی گیر کرده بودم، یاد نان گرفتن های این چند ماهه ام افتادم و خیلی اتفاقی چشمم به نوشته ای افتاد که به نقل از امام حسین ^(ع) «دیوار نویسی شده بود: «همانا حوائج مردم از نعمت های خداوند بر شماست. بنابراین از نعمت های الهی خسته نشوید که خداوند آن ها را از شما سلب می کند و به سوی دیگران برمی گرداند.» انگار سطل آب یخی را روی سرم ریخته باشند. تازه متوجه اتفاقی شدم که افتاده بود. این چند روز هم، بدون اینکه بخواهم زمانی صرف خریدن نان بکنم، باز دیر به محل کارم رسیده بودم. مشکل من از جای دیگری آب می خورد و من ندانسته نعمت و فرصتی را از خودم رانده بودم.

شاید برای شما هم مشابه این اتفاق افتاده باشد. فرصت هایی که خداوند می خواهد ما را ابزار کارهای خیرش کند و خودمان نا آگاهانه آن ها را پس می زنیم و بعد هم از بی وفایی و بی توجهی مردم به یکدیگر می نالیم. سبک زندگی که با برچسب «هرکی سرش توی کار خودش باشه»، چند سالی است بد چوری روحمان را می آزارد و مایه توجه به آسیب هایی که دارد. از کنارش می گذریم، مسئله ای که امروز می خواهیم به عنوان یک دغدغه به آن نگاه و مصداقی درباره آن با شما صحبت کنیم.

جهیزیه پرخرج و برج

شرایط سخت اقتصادی، قیمت های سرسام آور و رسم هایی که سنگینی شان اضافه باری شده است بردوش خانواده ها مانند سدی بسیاری از جوان ها را از دواج می ترساند. این ترس و سختی را هم هیچ کس به اندازه خانواده های دختر دار درک نمی کند. بنابراین اگر به دنبال کار خیر هستیم، بهتر است پیش از اینکه این خانواده ها به ما احساس نیازی بکنند، خودمان پیشقدم شویم و در هر قالبی که تشخیص می دهیم در این امر خیرخواهانه مشارکت کنیم. یادمان باشد با همه مشکلات اقتصادی، مشارکت های اندک مادر مسائلی مانند تهیه جهیزیه واقعاً رهگشاست. تقبل خرید یک وسیله، قرض دادن پول و ضامن شدن برای وام می تواند کمک هر چند اندک در این زمینه باشد.

همسایه تنها و نیازمند

این روزها مشکلات اقتصادی به حدی است که اگر نتوانیم گلیم خودمان را به تنهایی از آب بکشیم، شاهکار کرده ایم. ولی یادمان باشد توانایی همه به یک اندازه نیست و خیلی وقت ها خداوند بخشی از نیاز دیگران را در رزق ما قرار داده است تا حس خوب سخاوت مندی و بخشندگی را پیشیم. شناسایی افراد تنها، سالمند، بیمار و تهیدست در بین فامیل و همسایه ها کار چندان سختی نیست. به جای انتظار از این سازمان و آن نهاد یادگیر بیستگان و همسایگان برای رفع نیاز چنین افرادی می توانیم خودمان پیشقدم شویم و نیاز آن ها را به هرو روشی که می توانیم برآورده کنیم. شاید خودمان شرایط مالی خوبی نداشته باشیم، ولی به طور حتم می توانیم واسطه ای برای برآوردن نیازهای آن ها باشیم.

اتفاق های پیش بینی نشده

اتفاق هایی مانند حوادث و بیماری ها معمولاً ما را غافل گیر می کنند و کمتر کسی در این شرایط اقتصادی از پیش برای آن ها برنامه ریزی مالی دارد. ایجاد یک صندوق قرض الحسنه در بین فامیل و همسایه هایی از جاهایی است که می توان برای کار خیر خیلی آبرومندان به پیشقدم شد. می توانیم خودمان مسئول صندوق باشیم یا اینکه فقط در شکل گیری آن مشارکت کنیم. گر هم آوردن تعدادی خیر که پولی را به هم به مشارکت بگذارند یا مشارکت های مالی گسترده ماهیانه و اندک که برای بیشتر افراد امکان آن فراهم است، کار خیلی سختی نیست. این کار یک باقیات الصالحات واقعی است. کمک غیر مستقیم، بدون آنکه آبروی کسی زیر سؤال برود.

کمک های غیر نقدی و مالی

حتما شنیده اید که می گویند راه های رسیدن به خدا زیاد است. واقعاً اگر قصد کمک و انجام کار خیر داشته باشیم، زمینه و فرصت آن زیاد است. خیلی وقت ها کمک های غیر مالی ارزش بیشتری از کمک های مالی دارند. چون ما با کمک مالی فقط پولی را در اختیار دیگران قرار می دهیم بدون آنکه درگیر مشکلات آن ها شویم. در حالی که کمک های غیر مالی نیاز به وقت و صرف حوصله بیشتری دارند که خیلی ها از آن گریزان هستند. اگر قصد داریم کمکی به دیگران بکنیم و از نظر مالی خودمان هم تنگ دست هستیم یا تمایل به گذاشتن وقت و حوصله بیشتری داریم، بهتر است با شناسایی فامیل و همسایه های تنها و بیمار و نیازمند این کار را شروع کنیم. هفته ای چند ساعت وقت برای این کار کافی است. کمکمان هم می تواند از خرید مایحتاج روزانه برای همسایه سالمندان تا آموزش ریاضی به فرزند دیگر همسایه نیازمندمان مختلف باشد.

مشارکت و خانه یکی شدن ها

تا همین یکی دود دهه پیش مردم تقریباً خانه یکی بودند، یعنی اگر همسایه ای عروسی یا مراسم عزایی داشت، از خانه همسایه اش برای پذیرایی از میهمانانش استفاده می کرد. بیشتر میهمانی ها هم زنانه و مردانه بود و خانه همسایه ها نقش یک رستوران، تالار یا مسجد و حسینیه را بازی می کرد و مردم بدون هزینه های اضافی، میهمانی های خودشان را برگزار می کردند. این روزها هم می توان این رویه پسندیده را با همان سبک و سیاق دنبال و یاد را اختیار قرار دادن فضای خانه برای برگزاری چنین مراسم هایی بخش از مشکلات همسایه های خود را برطرف کرد. در گذشته این کمک ها به در اختیار گذاشتن خانه محدود نمی شد. قرض دادن ماشین یا حتی ظرف های غذاخوری برای چند ساعت هم از آن مشارکت های اجتماعی خیرخواهانه مرسوم بود که این روزها کرایه چی ها جای همه آن ها را گرفته اند. این چند مثال را آوردیم که بگوییم نیاز مردم بسیار گسترده و زمینه کار خیر از آن گسترده تر است. فقط کافی است که بخواهیم.

زکات دانش و اعتبار و آبرو

ضرب المثلی داریم که می گوید با دادن ماهی، طرف را برای یک وعده و با یاد دادن ماهیگیری برای یک عمر سیرکن. واقعیت امر همین است. گاهی کار خیری که انجام می دهیم جنبه موقتی و گذرا دارد و گاهی هم همیشگی و عمری است. اگر به دنبال چنین موقعیت هایی هستیم، باید از توانمندی، اعتبار و استعداد و حرفه ای که داریم برای دیگران مایه بگذاریم. تأمین شغل برای دیگران که محل کسب درآمد روزانه شان باشد، با آموزش حرفه ای یا فراهم کردن موقعیتی می تواند آن ها را برای یک عمر بی نیاز کند، بدون آنکه نیازی باشد. کمک مالی مستقیم دریافت کنند. اگر خودمان این شرایط را داریم که چه بهتر و گرنه می توانیم نقش یک معرف و واسطه را برای آن ها بازی کنیم و با مایه گذاشتن از آبرو و اعتبار مان قدمی در این زمینه برداریم. یادمان باشد خرج کردن آبرو و اعتبار بر خلاف کمک مالی گاهی تاوان دارد و باید بتوانیم پای عوارض احتمالی آن بمانیم.

کمک حال پرستارهای دائمی

نگهداری از یک کودک معلول یا همسر و پدر و مادری که افتاده و بیمار هستند و قرار نیست به این زودی ها بستر بیماری را ترک کنند از آن کارهایی است که توان و نیروی آدمی را می گیرد و ما را در گذر زمان خسته و فرسوده می کند. همه ما چنین موقعیت هایی را دیده ایم یا دست کم یکی دو موردی از آن ها را در بین فامیل و همسایه ها سراغ داریم. این موقعیت ها نیاز از آن سفره های گسترده کار خیرخواهانه است که باید قدرشان را بدانیم و با دستگیری از این پرستارهای خستگی ناپذیر قدری از سنگینی باری را بپذیریم که به تنهایی به دوش می کشند. پذیرفتن چند ساعت وظیفه پرستاری از این افراد و اجازه دادن به پرستارشان که قدری به امور شخصی خودش رسیدگی کند یا مشارکت کردن در بخشی از کارهایی که می توانیم برای آن ها انجام بدهیم، مانند استحمام یا تهیه ویزیت و دارو واقعاً کمک کننده است و حس خوبی به دوطرف می دهد.