

این کار همیشگی را منظم انجام دهیم



شادفر

مرتب کردن خانه کاری نیست که یک بار انجام دهیم و تمام شود. ولی همین کار روزانه را می توانیم با چند راهکار، ساده تر و راحت تر از همیشه انجام دهیم. در زمان جمع و جور کردن بخش های مختلف خانه به موضوعاتی مانند اینکه چقدر بایست خریدن فلان وسیله پول داده ایم یا وقت صرف کرده ایم نباید فکر کنیم. زیرا این فکرهای دست و پاگیر اجازه خلوت کردن دوروبرمان را نمی دهند. توصیه های دیگر را در ادامه می خوانیم.

وسایل اضافی را ببخشیم

وقتی شروع به تمیزکاری خانه می کنیم وسایلی که فکرمی کنیم کاربردی برایمان ندارند را در کناری جمع کنیم. خانه که مرتب شد، برویم سراغ همان وسیله ها و از سرفرصت برایشان تصمیم بگیریم. تعدادی ممکن است فروختنی باشند و بعضی ها هم به درد خیریه ها بخورند و بخشی هم دورریختنی باشند. نباید وسایل زیادی را به امید روزی که به دردمان نمی خورد انبار کنیم. بایین تفکر فقط فضاهای خانه را اشغال می کنیم.

دسترسی به وسایل را راحت کنیم

اگر روزانه به چند وسیله نیاز داریم آن ها را ته کمد ها یا زیر کلی وسیله غیر کاربردی نگذاریم. وقتی دسترسی به وسیله ای دشوار باشد احتمال اینکه بعد از استفاده بخواهیم آن را سر جایش بگذاریم کم است و همین کار سبب شلوغی و نامرتبی خانه می شود. برای نمونه وسایل و مواد پخت کیک اگر در یک قفسه سامان بگیرند استفاده از آن ها آسان است و بپخت یک کیک همه جا نامرتب نمی شود.

طبقه بندی کنیم

وسایل مشابه را در کنار هم نگه داریم، برای نمونه همه کفش هایمان را در یک کمد یا جاکفشی نگهداری کنیم و همه منسوجات آشپزخانه را در یک کشو بگذاریم. این کار افزون بر اینکه دسترسی به وسایل را راحت می کند سبب می شود وسیله های اضافی و تکراری نخیریم. بدون شک در خانه به پنج نوار چسب یک اندازه نیاز نداریم.

برای وسایل جای خاصی در نظر بگیریم

جای مخصوصی برای وسایل در نظر بگیریم. یعنی اگر خرت و پرت هایمان زیاد شد چندین بار دنبال وسیله ای می گردیم و آن را نمی یابیم، حواسمان باشد ابتدا کجا را بررسی می کنیم. همان جا بهترین مکانی است که می توانیم آن وسیله را سروسامان دهیم. یعنی مغزمان انتظار دارد آن وسیله همان جا باشد. گاهی بهتر است به جای ساختن ها به نیازها توجه کنیم. برای نمونه ممکن است دیگر چیدمان کاناپه ها برایمان مناسب نباشد این یعنی زمان تغییر و بازطراحی فضای خانه رسیده است و اگر تغییر را انجام ندهیم کم کم شلوغی و نامرتبی به خانه مان می آید.

تلخی ها کام سلامتی تان را شیرین می کند

مواد غذایی تلخ به سلامت کلی بدن کمک و خطر ابتلا به بیماری های قلبی و عروقی را کم می کنند. ترکیباتی که در کاستی، گریپ فروت و کلم بروکسل وجود دارد سبب فعال شدن گیرنده های تلخ روی زبان می شوند. مواد تلخ، هضم را تقویت می کنند و سبب تولید اسید معده و بهبود صفرا می شوند که هضم آسان مواد غذایی چرب را به دنبال دارند. همچنین مواد غذایی تلخ احساس گرسنگی و میل به مواد شیرین را کم می کنند و از این رو نه تنها برای افراد دیابتی یا دچار اضافه وزن مناسب هستند، بلکه اثر ضد التهابی دارند و می توانند خطر ابتلا به بیماری های قلبی و عروقی را کم کنند. اگرچه مواد غذایی تلخ ممکن است به دلیل طعم مزه، دل خواه همه نباشند باز هم توصیه می شود این مواد در رژیم غذایی گنجانده شوند زیرا به سلامت کلی بدن کمک می کنند. توصیه کارشناسان این است که مواد تلخ بیشتر مرحله به مرحله در رژیم غذایی گنجانده و ترکیبات تلخ و شیرین با یکدیگر ترکیب شوند.

درمانگاه

وجود خون در ادرار علت های زیادی دارد

دکتر ناصر شایان
متخصص کلیه و مجاری ادراری

● **شهروند:** پدرم از قدیم سوزش ادرار داشت و تجمع ادرار در مثانه برایش دشوار بود. به علت تومور مثانه چند بار هم عمل جراحی کرد. اکنون سوزشش بیشتر شده و تحمل ناپذیر است. چه درمانی را پیشنهاد می کنید؟
تومور مثانه دو نوع است. یکی تومورهای سطحی و دیگری تومورهای عمیق. اگر تومور عمیق باشد لازم است که مثانه برداشته شود یا رادیوتراپی و شیمی درمانی صورت بگیرد. ولی اگر تومور سطحی باشد با دستگاهی به نام رزکتوسکوپ حذف می شود. اینکه مثانه پدر شما علامت دار است و چند بار عمل شده باید بررسی شود که از کدام نوع است. باین شرایط نمی توان تصمیم گیری کرد. باید متخصص ارولوژی مشورت کنید تا او درمان قطعی را برای مشکل ایشان مشخص کند.

● **شهروند:** ۳۱ سال دارم. دو هفته ای است که یک یا دو بار به صورت موقت در ادرارم خون می بینم و بعد از دفع ادرار رنگش به حالت طبیعی برمی گردد. می خواستم بدانم مشکل از کجاست؟
وجود خون در ادرار طیف مختلفی از بیماری های ساده و معمولی تا بیماری های بدخیم و خطرناک مانند تومور مثانه را شامل می شود. چون نمی توان به راحتی حدس زد مشکل شما در چه حدی است، افزون بر انجام آزمایش ادرار و سونوگرافی، وضعیت مثانه تان نیز باید کامل با آندوسکوپی بررسی شود.

● **شهروند:** مردی ۴۵ ساله هستم. مدتی است که احساس درد در ناحیه زیر شکم در دو طرف کشاله ران دارم. گاهی در بیضه احساس کشیدگی نیز می کنم. صدای غرغر شکمی اذیتم می کند و در کلیه هایم نیز احساس چنگ زدگی می کنم.
نشانه های شما به بیماری های مختلفی شبیه است. از مشکلات گوارشی تا آپاندیسیت، بیماری های کلیوی و حتی دردهای ستون فقرات. توصیه می کنم ابتدا به یک متخصص داخلی مراجعه کنید تا با معاینه علت درد را مشخص شود.



زخم کاری

خشونت کلامی گاهی بیش از آزار جسمی آسیب زاست

مقصومه متین نژاد | «نون ماست می خوردم، بهتر از این غذا بود»، «همه زن دارند، منم خیر سرم زن دارم»، «خیلی بی عرضه ای، تو هم لنکه باباتی» و «چرا این قدر مس مس می کنی». اگر تا حالا از این دست جمله ها و عبارات در مرادهای روزمره تان استفاده نکرده باشید، حتماً آن ها را از زبان دیگران شنیده اید. نوعی خشونت کلامی که به جای جسم، قلب و روح افراد را هدف قرار می دهد و بدون به جا گذاشتن اثر، زخمی کاری و خراشی عمیق در روانمان ایجاد می کند. از خشونت های کلامی صحبت می کنیم که بیش از آزارهای جسمی آسیب زاهستند، دیده نمی شوند و کسی به خاطر آن ها به هیچ مقام قضایی یا انتظامی شکایت نمی کند. حتی گاهی خود فرد هم متوجه آن هانمی شود و وقتی در دراز مدت اثر خودش را به شکل دیگری مانند کینه یا طلاق عاطفی می گذارد تازه متوجه آن می شود. موضوعی که سوز و گداز و گوی امروز ما با رضایبایی، روان شناس نیز هست و می خواهیم کمی مصداقی تردر باره آن با شما حرف بزنیم.

طرح: زینب جنتی/امیرزا

خشونت کلامی هم درجه بندی دارد

برای خشونت کلامی می توان درجه بندی های متفاوتی در نظر گرفت که فردی با گذرا از هر مرحله یک قدم به سمت خشونت جسمی نزدیک تر می شود. واقعیت این است که خشونت ابتدا در ذهن شکل می گیرد. سپس بر زبان جاری می شود و بعد هم خودش را به شکل رفتاری خشن نشان می دهد.

- نقد کردن رفتار دیگران با کلمی تلخی و تند.
- عبور از نقد و تحقیر و تحریب شخصیت فرد.
- استفاده از کلمه های جدی زشت و زننده مانند فحش.
- سکوت بیمارگونه یا انتخابی که با قفل کردن مغز

و اجازه ندادن به ورود هرگونه اصلاحات یا آگاهی همراه است. رفتاری که در واقع نوعی مشکل روانی با بالاترین سطح اضطراب و پریشانی روانی است و فرد را به سمت رفتارهای جنون آمیز می کشاند.

ضعف بیشتر
= خشونت بیشتر

خشونت کلامی نشانه ای از اضطراب حل نشده، ناکامی، ناتوانی، درماندگی و عزت نفس پایین است. به عبارت دیگر هر اندازه فرد ضعیف تر باشد، استفاده از خشونت های هم در او بیشتر می شود.

خشونت های مردانه

وقتی مرد ها از عباراتی استفاده می کنند که امنیت عاطفی زنان را از بین می برد، بیشترین خشونت را علیه زنان به کار گرفته اند.

خشونت های زنانه

وقتی زن ها عباراتی استفاده می کنند که قدرت و اقتدار مردانه را زیر سؤال می برد یا به آن ها بی اعتنایی می کنند، بیشترین خشونت را علیه مردان به کار برده اند.

اشکال = خشونت کلامی

فریاد زدن، جد کردن، تهدید و تمسخر، تحقیر، برجسب زدن، توهین و نفرین کردن، طعنه زدن، قضاوت کردن و پیش داوری نمونه هایی از بروز خشونت کلامی است.

چرا از خشونت کلامی استفاده می کنیم؟

زبان دردسترس ترین اهرم فشاری است که مادر برخورد با نااملا میست و ناتوانی یا ظلمی از آن استفاده می کنیم. این اتفاق علت های مختلفی دارد.

ناآگاهی درباره اخلاق و رفتار دیگران

در خشونت کلامی همیشه قصد و عمد وجود دارد. ولی ما گاهی و اوقات قصد آزار دیگران را نداریم و این اتفاق می افتد. در این وقت ها خشونت کلامی ناخواسته و حاصل نداشتن شناخت از ویژگی های اخلاقی و رفتاری طرف مقابل است. به عبارت دیگر ما نمی دانیم که آستانه تحمل همسرمان یا حساسیت های او در زندگی چیست. این نقص معمولاً در گذر زمان و پس از سال ها برطرف خواهد شد. یعنی درست همان زمانی که درباره کارهای هم دیگر قضاوت نادرست نداریم و آن ها را بخشی از عادت های اخلاقی و رفتاری یکدیگر می دانیم.

برداشت عمدی از رفتارهای غیر عمدی

آمار هانشان می دهد فقط ۵ درصد کارهایی که افراد انجام می دهند و سبب رنجش دیگران می شود، از روی عمد است. این یعنی خیلی از ماقصوات و پیش داوری داریم و این موضوع به ویژه در زندگی های مشترک سبب ایجاد اختلاف و آزاری می شود.

وجود اختلالات روحی و روانی در فرد

اختلالات روحی و روانی چه حاصل مشکلات محیطی باشد، مانند اعصاب خردی های روزانه از محیط کار و چه مشکلات فردی مانند وسواس های فکری، می تواند سبب بروز خشونت کلامی در ما شود و دیگران را آزار دهد.

راهکارهایی برای کاهش خشونت زبانی

- چرخه تولید خشونت های کلامی را در خود مان بشناسیم و آن را علت یابی و درمان کنیم.
- برای رفتارهای دیگران عمد و قصدی تعریف نکنیم. حتی اگر عمدی هم در کار است، با غیر عمد دانستن یا معلول خواندن آن از شدت اتفاق بکاهیم.
- اختلالات روحی و روانی را جدی بگیریم و با کمک یک متخصص به دنبال درمان آن باشیم.
- شناخت خود مان را از یکدیگر بیشتر کنیم. وقتی همسرمان را ناراحت می کنیم، حتماً درباره این موضوع و علت ناراحتی اش با هم حرف بزنیم.
- وقتی اتفاق پرتنش می افتد، تا حد ممکن از متغیرهای خشونت فاصله بگیریم، برای نمونه یک لیوان آب بخوریم یا محل را ترک کنیم.
- مهارت گفت و گو کردن را یاد بگیریم. کسی که از چنین مهارتی برخوردار نیست، نمی تواند آنچه را مدنظر دارد راحت و به زبان روشن بیان کند.
- اگر خشونت های کلامی ما به سطح فحاشی رسیده است، این زنگ خطری برای کمک گرفتن از یک مشاور است. هر چند ندانستن مهارت های کلامی، خود، یک ضعف است و خیلی پیش تر از این ها باید به فکر یادگیری و توسعه آن ها در خود مان باشیم.