

سبک سلامت



تاب آوری آموختنی است

درون ناآرام را چگونه رام کنیم

■ **مرضیه بامیری**

بعضی وقت‌ها فشار زندگی آنقدر زیاد است که پشت انسان خم می‌شود. بعضی‌ها یک شبه پیر می‌شوند. بعضی‌ها یک شبه کمرشان خمیده می‌شود و خیلی‌ها آنقدر می‌شکنند که دیگر توان راست ایستادن ندارند. یکی یک‌شبه فرزند ناکامش را از طلبکار روی سرش آوار می‌شود. یکی در یک چشم به هم زدن خودرواش را ته دره می‌بیند. یکی جواب آزمایش و ام‌آر‌آی می‌گیرد و می‌فهمد کودک با همسر سرطانی دارد. یکی نمی‌تواند برای دخترش جهیزیه آبرومند بخرد و سکنه می‌کند. یکی هم شب می‌خوابد و با طلوع خورشید و یک تکان از سمت زمین، نه خانواده‌ای دارد و نه خانه‌ای!... و اینها تنها بخشی از عوامل مؤثر بر بی‌تابی‌های روان است و ضرب‌به‌های هولناکی که به آن وارد می‌شود. کره خاکی آریستن حوادث بسیار است. هر روز ممکن

افراط حتی در عشق هم خطاست

محمدرضا فتاحی در وصف تاب‌آوری همسرش می‌گوید: «زندگی خوبی داشتیم. همه چیز به رفق مراد بود. مشکلات ریز و درشت بوده‌اند آنقدر که نشود تحمل کرد. بچه‌ها بزرگ شدند و سر و سامان گرفتند. بچه‌ها درمان خالی نشد. آنقدر همسرم به بچه‌ها وابسته بود که در نبودشان افسرده شد. تحمل هیچ نقد و بیتی نداشت. آماده بود با هر کلامی بزند زیر گریه، ولی خب هر چه بود فقط دلتنگی بود. خودش خواسته بود دختر و دامادمان برای آینده چند سالی برون‌کش خارج از کشور، ولی حالا طاعت دوری نداشت. یک بار آماده استقبال از آنها شد که بچه‌ها نرسیده به خانه درست در چند قدمی‌مان تصادف کردند و مردند. بعد از آن همسر شوکه شد. اول افسردگی حاد و بعد هم بستری در مراکز روان‌درمانی و مصرف قرص.»

به نظر من همسرم چوب وابستگی زیادش را خورد. بچه عزیز است. به طور غریزی آدم برای بچه جانش را می‌دهد، ولی تا این حد وابستگی عین خودکشی است. کاری که همسر من کرد، درست مثل کسی است که خیلی به ماشینش علاقه دارد و پرایش هرزینه کرده وقتی آن‌را از دست بدهد حسابی شوکه و عصبی می‌شود. خدا رو چه بد بنگارش را می‌داند که گفته دل بستن به دنیا و فرزند و همسر خطاست. هر کدام به تنهایی می‌توانند دین و دنیا را به تباهی بکشند. دوست داشتن امری طبیعی است، ولی افراط در هر کاری خطاست حتی در عشق ورزیدن!

بچه‌ها را در پر قو ننگه داشتن اکیدامنوع!

فاطمه کاشانی، یکی از بیماران یک مرکز روان‌درمانی است. جوان است و زیبارو، مشکلاتش این است که نه‌فصاش مثل قشه‌های کبودکام خوب تمام نشده و

پایش به این مرکز باز شده است.

او می‌گوید: «من تک‌دختر خانواده بودم تک‌فرزند بودم و پدرم پولدار. بهترین جای تهران خانه داشتیم و هرچه می‌خواستیم برام مهیا بود. خوب باید به زندگی لاکچری عادت کرده بودم تا اینکه یک روز عشقی دوطرفه من را به سمت یکی از هم‌دانشگاهی‌هایم کشاند. برای به هم رسیدنمان بی‌تاب بودیم. گوشه نه نصیحت می‌شنید نه خطاهای مکرر او را می‌دید. افتاده بودم توی دور غلط لجبازی با مادرم. هر چه بیشتر مخالفت می‌کرد من بیشتر عاشقش می‌شدم و یاقشاری می‌کردم تا اینکه من موفق شدم و با آن پسر جناب سر سفره عقد نشستم و همسر قانونی‌اش شدم.

از فردای آن روز ورق برگشت و من هرگز رنگ آرامش ندیدم. تازه فهمیدم زیر یک سقف بودن چه دردناک است! اولین بار روز اول زندگی‌مان بود که سیلی محکم از واقعیتی تلخ به گوشم ناخاسته شد. وقتی فهمیدم شکاک است و حتی برای نان خریدن هم که می‌رود در

است یک شوک خبری به انسان زمینی وارد شود و او را از پا در بیاورد. نمی‌شود جلوی حوادث ناگوار و مرگ‌ومیرهای ناگهانی‌را با بیل و سنگ گرفت. نمی‌شود روی آنها چشم بست و آنها را نادیده گرفت. چیزی که باید رخ می‌دهد و منتظر رای و نظر ما نمی‌ماند. پس چه خوب است که با این ناگواری‌ها کنار بیاییم و راهی برای همزش درون خود پیدا کنیم. یا به طرز روانشناسی‌ها تاب‌آوری خود را بالا ببریم. درست مثل شاخه درختی که زیر انبوه برف تا نزدیکی زمین خم می‌شود، ولی دوام آورده و دوباره قامت راست می‌کند و به بار می‌نشیند. تاب‌آوری یعنی افزایش تحمل مادر مقابل مشکلات. وقتی مشکلات و درد از چند جهت به ما حمله می‌کنند توان مقابله و جنگیدن داشته باشیم؛ یعنی اگر عزیزی از دست دادیم پس از سوگواری‌های معمول و منطقی به روال زندگی عادی برگردیم نه اینکه در خاطرات بخشی از گذشته جا بمانیم. اورژانس بیمارستان‌ها هر روز شاهد آمار بالایی از سکنه‌های قلبی و مغزی

هستند. یا ایست‌های قلبی که بر اثر یک شوک عصبی یا یک خیر ناگوار پدید می‌آید. قلب تاب نمی‌آورد و تمام. چرا آمار سکنه بالا رفته؟ چرا سطح تاب‌آوری آدم‌ها پایین آمده و خیلی زود در مقابل هر کنششی واکنش‌نشان می‌دهند. زود قهر می‌کنند، زود طلاق می‌گیرند، زود ناامید می‌شوند و زود تر هم می‌میرند؟ آیا چیزی در عصر جدید تغییر کرده؟ آدم‌ها طبق غرایزی که در وجودشان تعبیه شده آستانه تحمل بالایی دارند و از قدیم می‌گفتند خدا درد را اندازه طاقت آدم‌ها می‌دهد. یعنی آن‌جا رنج می‌کنشی که تاب بیاوری. مثل معلمی که آنقدر مشق و تکلیف می‌دهد که می‌داند بچه‌هایش تاب نوشتن دارند. حالا اگر کسی دستش‌ش کند بود یا مشکلات فیزیکی و حرکتی داشت بحثش جداست. پس اگر کسی یا شنیدن بر گشتش چک یا کلاتنری رفتن فرزندش، وقوع تصادف یا هر چیز دیگری واکنش افراطی و بسیار غیر معمول نشان می‌دهد باید روانش‌ش را وا‌کاوی و آن را در صورت نیاز تعمیر کند.

جای حبس اختیاری خودم میان یک مشت قرص یا به جای سکوت و پنهان کردن این راز از پدرو مادرم راه بهتری می‌یافتم. شاید زودتر می‌فهمید همسر معناد است و می‌شود درمانش کرد یا با چند دوره مشاوره حال رابطلمان بهتر می‌شد، ولی افسوس که من زندگی کردن در شرایط سخت را بلد نبودم، یک عمر همه به من گفته بودند چشم و من هیچ‌وقت آن روی سکه را ندیده بودم. البته وقتی با پای خودم به اینجا آمدم که پدرم از غصه تنها فرزندش یعنی من ق‌کرد و مرد.»

مراقب تنهایی درون گراها باشید

اینجا یک نوجوان زیبا و فوق‌العاده باهوش است که اگر در مرکز روانی او را ببینید، حتماً حالاتان بد می‌شود. با خودتان فکر می‌کنید چطورو پای یک نوجوان به چنین مرکزی باز شده است. الیا می‌گوید: بعضی‌ها فکر می‌کنند همین که در زندگی رفاه داشته باشی و خوراک و پوشاک ایده‌آل باشی، یعنی خوشبختی. یعنی پدر و



مادری داری که عاشقانه دوست‌دارند و از جان برایت مایه می‌گذارند. فکری که دوستاتم درباره زندگی من می‌کردند؛ یک پسر خوشبخت و خوشحال با پدر و مادری پزشک، ولی دردناک است که همان بچه‌های پایین شهر هم هیچ‌وقت تنهایی من را درک نکردند. آنها نگاهشان به مدل کیمف بود نه غمی که در چشم‌هایم دو دو می‌زد. درد من تنهایی بود. بی‌مه‌ری و... پدر و مادرم رابطه‌شان سرد بود. هر دو غرق در کار بودند و دهان من را هر بار که به تنهایی معترض می‌شد با پول و وعده می‌بستند. مدام تنها بودم و حالم از پلی‌استیشن و بشیه بازی‌ها به هم می‌خورد. در سخت‌ترین دوران زندگی‌ام یعنی نوجوانی تنها بودم. آنها سردی‌شان به جدایی رابطه انجامید، طلاق گرفتند و خلاص، ولی من ماندم و یک پدر و...

سبک زندگی

سبک زندگی ۸۸۹۸۴۷۱

کتاب زندگی

د

یکی از واقعیت‌های تلخ مرگ عزیزان است. هیچ پدر یا مادری هر قدر عزیز، عمر نوح نکرده و باید یک روز بار سفر ببندد. نه تنها والدین بلکه هر مهمانی که وارد این کره می‌شود یک روز با گریه و تنها راهی ابدیت می‌شود. پس برای یک چیز بدیهی نمی‌شود کلاً زندگی را تعطیل کرد و از دایره منطق دور شد

■ **تلخیص: سلما سلطانی**

بسیرون ریختن کشوها و کابینت‌ها، شستن پرده‌ها و فرش‌ها و تمیز کردن شیشه‌ها و دیوارها و بعد، لیخند رضایتی که از دیدن خانه‌ای درخشنده نصیبتان می‌شود، اما اگر «راب دان» آن لیخند را روی لب‌هایتان ببینید، احتمالاً به خوش‌خیالی‌تان خواهد خندید. کتاب جدید او حاصل تحقیقات چندین ساله‌اش درباره جانداران ریزی است که در خانه‌هایمان زندگی می‌کنند. آمیب‌ها، باکتری‌ها و کرم‌هایی که از دوش حمام روی سرمان می‌ریزند و حشرات و سخت‌پوستانی که کنارمان روی بالش می‌خوابند.

دان، استاد بوم‌شناسی کاربردی در دانشگاه کارولینای شمالی، همراه با جمع کثیری از همکارانش از مولد لزوج داخل صدها دوش نمونه‌هایی گرفتند و انبوهی از جانداران میکروبی را یافتند. او در کتاب غنی و آگاهی‌بخش خود هرگز در خانه تنها نیستید، نوشت که حتی خود آب شیر پر است از آمیب،باکتری، کرم‌های لوله‌ای و سخت‌پوست‌ها. وقتی آب از دوش می‌گذرد این میکروب‌ها نوعی داربست برپا می‌کنند که آن را زیست‌لایه می‌نامیم تا‌ها در شست‌وشویی خانمان نشوند. دان بی‌پرده نوشته است که این میکروب‌ها زیست‌لایه‌ها را از «فضولاتشان» درست می‌کنند. «در اصل آن فضولات باکتری در لوله‌های شما جای پای خود را محکم می‌کنند.»

بدتر از این هم می‌شود. آبی که از صافی‌ای این زیست‌لایه‌های فضله‌ای می‌گذرد و هنگام شست‌وشو و استحمام روی شما می‌ریزد چه‌بسا علاوه بر آن آمیבה و کرم‌های لوله‌های بی‌زبان تعداد کمی باکتری شاید خطرناک هم داشته باشد، به‌طور خاص چندگونه از مایکوباکتریوم از خانواده مایکوباکتریوم‌هایی که علت سلند و بیماری‌زای‌ها هم آنجا هستند، چون ما وقتی تلاش می‌کنیم که از اول آب شیرمان را تصفیه کنیم، محل زاد و ولد بی‌عیب و نقصی برایشان مهیا می‌کنیم. تصفیه‌خانه‌های آب شهری از کلر و دیگر مواد شیمیایی استفاده می‌کنند که باکتری‌های متجاذب طبیعی را می‌کشند و به مایکوباکتریوم‌ها امکان رشد می‌دهند. در مقابل، آبی که از چاه می‌آید هرگز از تصفیه‌خانه‌ای نگذشته و حیات میکروبی غنی‌ای دارد. بنا به توضیح دان این آب به‌نظر خطرناک‌تر می‌کند. اسما از فضا کم‌خطرتر است. همه انداموار‌های موجود در آب چشمه بی‌زیانند و انداموار‌های بالقوه خطرناکی چون همین میکوباکتریوم‌ها را دفع می‌کنند. این است طرز عمل تنوع زیستی. میکروب‌های خانگی جزو گونه‌هایی از این سیاراند که سریع‌تر از گونه‌های دیگر تکامل می‌یابند،نه تنها از دوش بلکه از چارچوب در، یخچال‌ها، آبگرم‌کن‌ها، زیرزمین‌ها، دستشویی‌ها، روباتلشی و از همه انواع سطوحی که در جایی هستند که ما آن را خانه می‌نامیم. این پژوهشگران نمونه‌گیری و درگیری می‌کنند و هزاران نمونه را به آزمایشگاه‌دان در رالی یا آزمایشگاه دیگرش در موزه تاریخ طبیعی دانمارک می‌فرستند که همچنان برای آمارگیری میکروبی فعالند. دان درباره نخستین حمله‌اش برای شکار میکروب‌های خانگی که هزار خانه از سراسر دنیا درگیر می‌کنند، می‌نویسد: «انتظار داشتیم که چند صدگونه پیدا کنیم». در عوض او و همکارانش «سیرکی از هزاران گونه شناور، جهنده، خرنده» را یافتند، شاید حدود ۲۰ هزار گونه که بسیاری از آنها بیشتر برای علم ناآشنا بود. این اهالی فضاهای داخلی اصلی‌ترین هم‌نشینان ما هستند. در جهان صنعتی شده ما بیش از ۹۰ درصد زمانمان را در چهار دیواری‌ها به سر می‌بریم.

وجود ناآرام درون خود را رام کنیم

یادمان باشد همه ما در عین خردوری از ذات خوب، در درون خود موجودی هم داریم که می‌تواند ما را نابود کند. هنر اینجاست که قلق این موجود را بدانییم و به موقع رامش کنیم. مهم است که تاب‌آوری خود را که اتفاقاً آموختنی است بالا ببریم و خود را مسئول اتفاقات زندگی‌مان بدانیم. باید منبع کنترل درونی خود را تقویت کنیم، ما نمی‌توانیم هر لحظه شرایط را انظور که دلخواهمان است، تغییر دهیم، ولی می‌توانیم در مقابلش مقاوم باشیم و آن مشکل را از راه برداریم و آن را بیذریه کنیم. شاید به من، شما یا هر کسی خیر بدهند یک تومور بدخیم داریم و چند ماه بیشتر زنده نیستیم. فکر می‌کنید اگر به شما بگویند واکنشتان چه باشد؟ می‌پذیرید؟ ناامید می‌شوید و گریه می‌کنید؟ مثل آدم‌های ضعیف خودتان را حبس می‌کنید و منتظر مأمور مرگ می‌مانید؟ شاید ما تا دکت‌ر به شما خیر داد از ترس سکنه تنهایی. مهم است که شما روی واکنش‌های خودتان تسلط داشته باشید و برخی واقعیت‌ها را بیذریه کنید. یکی از این واقعیت‌های تلخ مرگ عزیزان است. هیچ پدر یا مادری هر قدر عزیز، عمر نوح نکرده و باید یک روز بار سفر ببندد. نه تنها والدین بلکه هر مهمانی که وارد این کره می‌شود یک روز با گریه و تنها راهی ابدیت می‌شود. پس برای یک چیز بدیهی نمی‌شود کلاً زندگی را تعطیل کرد و از دایره منطق دور شد.

مرگ جدی‌ترین و تلخ‌ترین واقعیت حیات است. اگر آن را نپذیریم موقع شنیدن اخبار فوت نزدیکان جا می‌خوریم و می‌ترسیم. وقتش که برسند همه باید بروند. جوان ناکام، کودک، باردار و... نادر. پس بیایید بعد از این بسا واقعیت مرگ منطقی رفتار کنیم و در عین سوگواری‌های معقول و عاطفی دست از افراط و خود زنی‌روانی برداریم. ... وقت می‌توانیم مرگ را در زلزله، سیل، تصادف و... تحمل کنیم و صورت خراش ندهیم. تمرین کنیم بعد از این دست از حس قربانی بودن برداریم و یک انسان منعطف باشیم. با روزگار در تعامل باشیم و برای رویاوبی با هر حادثه غیرمنتظره‌ای آماده باشیم. ما نمی‌توانیم ایمنی کامل را در زندگی در مقابل خطرات طبیعی، دردی، تصادف، بدهی و... ایجاد کنیم، ولی می‌توانیم روانمان را انقدر تقویت کنیم که در تندبادهای زندگی سر پا بایستیم و آسیب کمتری متحمل شویم.



کتاب «هرگز در خانه تنها نیستید»

شما را به آشتی با میکروب‌ها دعوت می‌کند

با حیات وحش خانه‌تان

آشنا شوید!

خوشبختانه، بیشتر هم‌خانه‌های مای خطرند یا در عمل مفید مانند عنکبوت‌های خانگی که جمعیت مگس‌ها یا پشه‌هایی را که می‌توانند حامل بیماری باشند، پایین نگه می‌دارند، اما چون وسواس داریم دور و اطرافمان را تا جایی که می‌شود پاک و تمیز سازیم، با بستن درها و درزهای خانه به روی جهان بیرون و استفاده بی‌امان از حشره کش‌ها و ضد میکروب‌ها سطوح را از میکروب‌های بی‌زبان یا مفید پاک می‌کنیم و میدان را برای بعضی از میکروب‌های با‌ذمی گذاریم.

به گفته دان، میکروب‌های خانگی جزو گونه‌هایی از این سیاراند که سریع‌تر از گونه‌های دیگر تکامل می‌یابند؛ آنها توانایی عجیب و غریبی برای زیستن در موقعیت‌هایی بوم‌شناختی‌ای را دارند که حتی تصور امکان حیات در آنها دشوار است، مانند سلول‌های پوستی مرده که هر روز از ما می‌ریزند (و این سلول‌های مرده دقیقاً همان محل‌های اندک دسته‌ای در باکتری‌ها، مشهورند به بوده‌خوار، برای بقا لازم‌دارند). آنها با موفقیت از جنگ ما می‌گریزند و تقریباً از طریق تکامل راه نجات از زیر دست‌کشی که روی سرشان می‌پاشیم پیدا می‌کنند. ما می‌مانیم و عواقب جنگ‌افروزی خودمان، مانند سوک‌های آلمانی و ساس‌های مقاوم در برابر حشره‌کش و باکتری‌های استافیلوکوک‌اورئوس مقاوم به متی‌سیلین. ما زیست‌بوم خانگی کمابیش بی‌ضرمان را تبدیل می‌کنیم به چیزی که می‌تواند بیمارمان کند. پیام خانگی کتاب هرگز در خانه تنها نیستید، این است که هر چه در محیط خانگی تنوع زیستی غنی‌تر باشد، وضع بهتر است. دان می‌نویسد: «تنوع زیستی گیاهان و خاک می‌تواند عمکرد سیستم ایمنی‌مان را بهتر سازد.» تنوع زیستی نظام‌های ما می‌تواند به ما در از بین بردن بیماری‌زای‌های درون آب یاری کند. ... تنوع عنکبوت‌ها و زنبورهای انگل‌خور و هزاره‌های می‌تواند تعداد حشرات را کنترل کند. تنوع زیستی خانه‌هایمان این امکان را هم فراهم می‌کند که آنزیم‌ها، ژن‌ها و گونه‌هایی که برای همه‌مان مفیدند، کشف شوند. دست خودمان نیست و فرقی‌نتر او می‌شویم، مانند زمانی که از انواع و اقسام بندبند‌هایی که با آنها هم‌خانه‌ایم حرف می‌زند: «پشه‌ریزهای نیش‌دار، پشه‌ها، مگس‌های خانگی، پشه‌ریزهای ششجی، مگس‌های جعدی، مگس‌های شوره‌خوار، تازا اگر از پشه‌های قارچی، مگس‌های راه‌آب و مگس‌کوش حرفی به میان نیاوریم و دشوار است که با بهت نویسنده در برابر تنوع زیستی موجود حتی در یک خانه، دست‌کم اندکی همراه نشویم. او می‌نویسد: «اگر دو مگس را در خانه‌تان دیدید، عجیب این است که آنها از دوگونه متغلفند. و خدای من! اگر ۱۰ مگس را در خانه‌تان ببینید احتمالاً آنها از پنج گونه مختلفند.» در این کتاب حسی واقعی از «نگشت به ذهن شدن» وجود دارد که بیشتر در خدمت هدف فراگیر دان است: دفاع از حفظ تنوع زیستی در جنگ‌های دردت‌خند و نهرهای برپایی که با تصویر سنتی ما ازوقور طبیعی سازگار است، بلکه در پیش‌یاافته‌ترین مکان‌ها، در زیرزمین‌ها، تشک‌ها، کشوهای یخچال و دوش‌هایمان، یعنی جاهایی که بیشتر ما بیشترین مواجهات میان گونه‌ایمان را آنجا تجربه می‌کنیم.

دریاره آن دوش‌ها اضافه کنیم که دان معتقد نیست که از دوش‌ها صرف‌نظر کنیم، بلکه می‌گوید که شاید لازم باشد فواصل عرض کردن دوش‌هایمان را کمتر کنیم و به‌جای دوش فلزی از دوش پلاستیکی که احتمال جمع‌شدن زیست‌لاپه‌ها در آن کمتر است، استفاده کنیم. با این حال، حرف آخر او درباره دوش‌ها مانند حرف آخرش در مورد جنبه‌های دیگر آشفته‌باز میکروبی‌ای که در آن به‌سر می‌بریم، است: نترسید! بگذارید زندگی بیاید داخل. دان می‌نویسد: «آبی که در سفره‌های زیرزمینی است و سرشار از گونه‌های زیستی از جمله سخت‌پوست‌هاست، برای استحمام بهترین آب است.» سخت‌پوست‌هایی که در این سفره‌ها زندگی می‌کنند شانه سلامت‌آبند نه شانه کثیفی!
»

نقل و تلخیص از:وب سایت ترجمان نوشته:رابین مرئز هنیک/ ترجمه: سینا باستانی/ مرجع: نیویورک تایمز