

کتاب‌های واجبی که باید برای سوگ، افسردگی، عشق و تفکر افراطی، این چهار مساله‌ی گریزناپذیر بخوانیم

چهار کتاب ضروری برای...



محیا تکنده

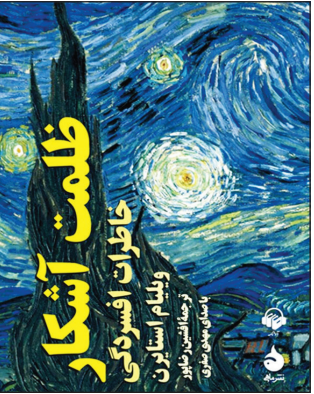
انشناس بالینی



برای زمانی که عزیزی از دست داده‌ایم

تجربه‌ی سوگ و اندوه از دست دادن کسی یا چیزی که بسیار برای ما مهم است، شتری است که دم خانه‌ی هر بنی بشری خواهد خوابید و این تجربه‌ی گریز ناپذیر آنقدر سنگین است که می‌تواند هر آدمی را تا مدت‌ها در غازی از تنهایی، غم و حسرت زندانی کند. کتاب "عیبی ندارد اگر حالت خوش نیست" نوشته‌ی مگان دیواین، راهنما و همراهی است که هر آدم دچار سوگی باید آن را بخواند. جالب است بدانید که نویسنده، روانشناسی است که سال‌ها در حوزه‌ی روان درمانی فعالیت داشته و بعد ناگهان در تجربه‌ی فحیح همسرش را از دست می‌دهد و در روبرویی با این سوگ متوجه می‌شود تمام راهکارهایی که تا آن روز به مراجعانش برای بهبود حالشان و گذار از سوگ ارائه می‌داده، بی‌فایده است و هیچ‌کدام قرار نیست در تعدل اندوه از دست دادن او همراهی کنند. نگرش قالبی که در جامعه نسبت به سوگ وجود دارد، آن را مساله‌ی گذرا می‌بیند که فرد باید در مسیر درمان و از بین بردن آن قدم بگذارد، اما این کتاب به ما می‌گوید که نباید در گذشتن از این مرحله تعجیل کنیم. زمان ما را یاری خواهد کرد و حتی نامحتمل نیست که اندوه سوگ هرگز از بین نرود و به زبان خود نویسنده: "بعضی چیزها را نمی‌توان درمان کرد، فقط باید آن‌ها را به دوش کشید". مگان دیواین معتقد است که تجربه‌ی سوگ مانند عشق، منحصر به فرد است، یعنی سوگ هیچ‌کس شبیه دیگری نیست و از این باب آدمی در سوگ کاملاً تنهاست، گرچه وجود همدردی و همدلی‌های موثر می‌تواند در این مسیر سبب دلگرمی باشد. در انتهای کتاب فصولی هم برای مواجهه با فرد داغ‌دیده وجود دارد که

منطقی و کارآمد است و به ما کمک می‌کند تا با افراد داغ‌دیده اطافمان بهتر ارتباط برقرار کنیم. مهم‌تر از همه اینکه در این کتاب خبری از توصیه‌ها و اندرزهای یک جانبه و از بالا به پایین نیست، بنابراین خواندن آن در تجربه‌ی سوگ بسیار یاری‌بخش و کمک‌کننده خواهد بود.



برای زمانی که افسردگی همه چیز را نابود کرده است

افسردگی به عنوان اپیدمی عصر ما، مساله‌ای است که پرداختن به آن از تمام جوانب مهم است. اکثر مردم معتقدند که افسردگی دارند و بسیاری دیگر که در این مورد سکوت می‌کنند ممکن است واقعا دچار افسردگی‌های حاد و مزمن باشند، اختلالات خلقی‌ای که فلج کننده‌اند و می‌توانند هرکسی را از پای بیاورند. ویلیام استاینر، نویسنده‌ی مشهور آمریکایی که کتاب‌هایش مخاطبان زیادی داشت، در شصت و چند سالگی به افسردگی حاد مبتلا شد، طوری که ماه‌ها نمی‌توانست هیچ کاری انجام بدهد و حتی به مرز خودکشی رسیده بود. استاینر بعد از سرگردانی حدودی این افسردگی، کتابی به نام "ظلمت آشکار: خاطرات دیوانگی" نوشت، کتابی که برای افرادی با همین مساله می‌تواند بسیار موثر باشد. در این کتاب خبری توصیه، راهکار و برنامه‌ی درمان نیست و در مقابل با تجربه‌ی تمام و کمالی از افسردگی روبه‌رو هستیم که به ما در درک جوانب این اختلال کمک می‌کند. کتاب ظلمت آشکار بیش از هر چیزی، نگرش مسیری است که نویسنده در آن قرار داشته، حالاتی که تجربه کرده و شیوه‌ی که از این درد خلاص شده است. خواندن این برای کسانی که با مساله‌ی اساسی افسردگی دست و پنجه نرم می‌کنند، اثری شبیه درک همدلانه و روشن‌سازی شرایط دارد. نویسنده توضیح می‌دهد که چگونه می‌توان به حوصله، کسالت، کم‌حرفی، روز خسته شدن و میل به خودکشی در اوج می‌گیرد و چگونه شرایط جسمی و اجتماعی را

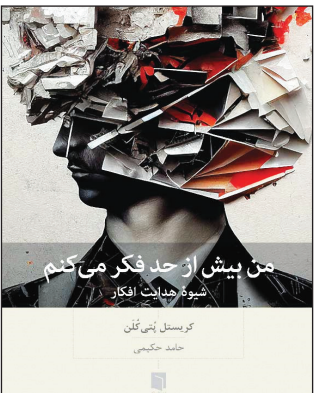
برای او پیچیده می‌کند. به طور کلی این کتاب
قرار نیست راهنمای درمان افسردگی باشد، اما
زمانی که احساس افسردگی داشتید و کسی را
که شما و شرایطتان را درک کند پیدا نکردید،
این کتاب دوست و همراهی مناسب خواهد
بود.



برای زمانی که عشق به بن بست
رسیده است

عشقی که تا دیروز قرار بود مهرم و دوی دردهای ما باشد، امروز به چالشی تبدیل شده که هرکسی به شیوه‌ی در آن گیر افتاده است. بعضی‌ها زخم خورده‌ی خیانت هستند، بعضی دیگر از عدم تجربه‌ی عشق می‌نالند و عده‌ی هم از عادی شدن شور و هیجان عشق شکایت دارند. ناتاشا لان در کتاب "از عشق گفتن" به بسیاری از سوالات و مشکلات ما حول محور عشق پاسخ می‌دهد و در سفری به سمت معنا، مفهوم و تجربه‌ی عشق به ما کمک می‌کند که درک تازه و باری روانی از عشق به دست بیاوریم. او کتابش می‌نویسد: "فکر نکنید در زمانی عشق هستید؛ اما چنین نیست. شما مسحور ایده‌ی عشق هستید؛ نه حقیقت آن. این عشق دقیقاً چیست؟ آیا بیشتر ما به معنای واقعی عشق می‌اندیشیم؟ ما در مورد عشق در مدرسه چیزی نمی‌آموزیم، درباره‌اش تحقیق نمی‌کنیم، آن را آزمایش نمی‌کنیم یا سالی یک بار اندیشه‌هایمان را در مورد عشق مرور نمی‌کنیم. مدام ما را تشویق می‌کنند درباره‌ی اقتصاد و دستور زبان و جغرافیای مطالعه کنیم؛ اما کسی به ما نمی‌گوید در مورد عشق مطالعه کن. عجیب است که چطور انتظار زیادی از عشق داریم و در عین حال زمان بسیار کمی را به فهم آن اختصاص می‌دهیم. با تمام این اوصاف، خواهان‌خواه عشق هر روز به بطن زندگی‌مان جریان می‌یابد یا از ما می‌گریزد؛ آزادانه و ظالمانه و در عین حال به‌زیبایی. برای بسیاری از ما مفهوم عشق و درکی که از آن در داریم در نوجوانی و هنگامی که اولین عشق زندگی خود را تجربه

کردیم، شکل گرفته است و چون در نوجوانی درک شناختی و قدرت تصمیم‌گیری ما هنوز کامل نیست، تجربه‌ی که از عشق در ما شکل می‌گیرد محتمل تجربه‌ی ناقص و آسیب‌زا است. نویسنده در کتاب «از عشق گفتن» به ما کمک می‌کند تا بتوانیم افکار و نگرش آشفته‌ی که از عشق داریم را مرتب کرده و به درک دیگری از آن دست پیدا کنیم.



❖ برای زمانی در محاصره‌ی افکار
ناخواسته هستیم

واژه‌ی اورتینک را اکثر ما شنیده‌ایم، به خصوص در فضای مجازی که اکثراً دوست دارند خود را با چنین واژگانی توصیف کنند. این واژه اشاره به زمان‌هایی دارد که در کنترل افکار به شدت عاجز می‌شویم و سبلی از فکری که عمداً تریب‌گر هستند، به سمت ما سرازیر می‌شوند. کریستین پلن در کتاب "من بیش از حد فکر می‌کنم" که بر اساس تجربه‌های درمانی‌اش نوشته شده، به خوبی حالات تفکر افراطی را شرح داده و ما را در گذار از این مساله یاری می‌دهد. امروزه اکثر ما انقدر با مسائل ذهنی خود درگیر شده و در خیابان‌های شلوغ ذهن خود گمگشته‌ایم که ترجیح می‌دهیم امکانی برایمان مهیا شود تا چند صباحی بتوانیم موزمن را خاموش کرده و اندکی آرامش را تجربه کنیم. مخاطب این کتاب تمام کسانی هستند که می‌خواهند هدایت ذهن پُرکارشان را به دست بگیرند. در قسمتی از کتاب می‌خوانیم: "در این کتاب قصد نداریم به شما برچسب بزنییم، بلکه می‌خواهیم کمک کنیم تا خودتان را بهتر بشناسید، همانطور که هستید بپذیرید، و بتوانید با آسودگی کامل با ذهن پرترت و تابان کنار بیایید." کتاب از سه بخش حساست بالا و حجم افکار زیاد، آرمان‌گرایی و تفاوت آشکار با اکثر افراد جامعه و افکارهای پیشنهادی تشکیل شده و زبان کتاب انقدر روان و ساده است که عموم مردم می‌توانند به راحتی با آن ارتباط برقرار کرده و کنترل افکارشان را به دست بگیرند.

یادداشت



جای خالی خیرین بزرگوار در حوزه هنر

هنر در طول تاریخ حیات اجتماعی بشر همواره با انسان همراه بوده و تا همیشه خواهد بود. تاثیر اثرات هنری یک هنرمند نیاز به استدلال ندارد

چراکه هر کس با هر سطح از فکر و اندیشه و فرهنگ به این امر واقف بوده و به ارزش بالای یک هنرمند و نقش و جایگاهش در جامعه پی خواهد برد. هنرکلید درک و فهم زندگی و رسالتش ایجاد رشد و کمال برای جامعه انسانی است. هر شاخه از هنر خود دارای ارزش و اعتبار است چه هنرهای تجسمی باشد چه نمایشی و

در این میان هنر نویسندگی بی گمان ارزشی بسیار والا دارد که تاثیراتش بر زندگی فردی و اجتماعی افراد یک جامعه به وضوح مشخص می گردد. هنرمندان حوزه ادب و نویسندگان واقعی کسانی هستند که هم بر جامعه تاثیر می گذارند و هم خود از جامعه تاثیر می پذیرند.

بی شک مطالعه سبب رشد و توسعه فردی و اجتماعی افراد یک جامعه است و رنگ جامعه هدفمندوپایدار نیازمند افرادی است که مطالعه را سرلوحه زندگی خود قرار می دهند.

در این میان اما نویسندگان وصاحبان قلم واندیشه وهنرمندان برای رسیدن به این هدف و رساندن جامعه به هدفمندی نیاز به حمایت های همه جانبه از سوی آحاد افراد جامعه دارند.

امروزه به دلیل هزینه های هنگفتی که نشریات جهت چاپ و نشر کتاب بر نویسندگان تحمیل کرده اند و نداشتن حمایت های ارگان های دولتی از مولفین چه بسیار افرادی که صاحب قلم هستند و در زمینه های مختلف تاریخی، ادبی، علمی و حتی اقتصادی و اجتماعی آثار مختلفی در دست چاپ دارند اما قادر به چاپ و نشر آثار خود نیستند از این رو می طلبد خیرین و افرادی که گاه اموال خود را در امور عام المنفعه مانند ساختن واحداث آب انبار، مسجد، سالن های ورزشی، مدرسه، ویا امور بهداشتی و درمانی به نیت اجر اخروی و کمک دنیوی می دهند و در این راه خدمات شایان و قابل توجهی می کنند نگاهی به حوزه فرهنگ و هنر داشته باشند و نویسندگان و هنرمندان را در راه اهداف والای خدمت رسانی یاری کرده تا مشکلات نویسندگان نیز مرتفع گردد و بتوانند آثار خود را منتشر و در اختیار مخاطبان قرار دهند.



گر هنگام رانندگی در خیابان های شهر، ناگهان و بدون این که اتومبیلی طرفدارتان باشد شیشه ی اتومبیل شما جرینگی شکست و زخمی شدید، دادنان باشد که این حادثه مربوط به واثی است که ده - بیست متر جلوتر از شما محموله ی تیرآهن یک تیر ۱۸ چرخ را حمل می کرده است!

«شادی»

مفقودی

سند مالکیت (برگ سبز) خودروسازی سیستم سایپا تیپ
۱۳۱۷ رنگ سفید روغنی مدل ۱۳۹۲ با شماره موتور ۴۸۱۵۳۷۶، شماره
شناسی ۵۹D۱۲۲۵۵۰۱ NAS۴۱۱۰ و شماره پلاک ۸۴ ایران ۶۴ط۲۴۵
به نام حسن صادقی صادق بگلو فرزند رحمان مفقود گردیده
و از درجه اعتبار ساقط می باشد

[illegible]

جدول کلمات متقاطع | دوره جدید شماره ۴۱۱

طراح : مهدي سنگي

۹- مناد شوری - تراشه چوب - شیره انگور و خرما ۱۰- وام بلاعوض
۱۱- درجه حرارت بالای بدن - پارچه ابریشمی ۱۲- پوستان - یکه ویی
۱۳- کس - شتر تندرو - دوستی و محبت ۱۴- زیر نظر قرار دادن - مادر عرب
۱۵- هم اکنون - ساز کلیسا ۱۶- در آوردن از روزگار - پرورش ادب و اخلاق
۱۷- مسیحی ۱۸- شخص گشاده رو - خطا و اشتباه - سدی برجا جرد
۱۹- اختراع و استنوک روسی به سال ۱۸۶۸

عمودی

۱- اثری از ایوان تورگنیف روسی ۲- عقرب زرد- آماس - با عزم
راخس در صدر انجام امری برآمدن ۳- بانگ تشویق - تخت
پادشاهی - برادر غنی سارا ۴- از رودهای مرزی ایران- گوهر یکتا-
خدای کاذب- درختی جنگلی باچوب صنعتی ۵- دزدی اعصاب
خرگدن- ترشی مخلوط- وسعت و فراخی - ماه سردسال ۶- علم
خور- شب باباطاهر- اراده و بلند طبیعی ۷- آتش ساده - صبحانه
نخوده- انتقال روح ۸- منسوب به ذره بنیادی - صفت دوست
بد- شهری در استان زنجان ۹- در ستون چهارم افقی تکرار شده -
حکومت اتحادیه ای - گازی در اطراف خورشید ۱۰- پرستار فرنگی
خراش انک- بقا و زندگی ۱۱- اسب ترکی- پشت نویسی اسناد
مالی - تو داخدا- اثر چربی روی لباس ۱۲- از واژه‌های پولی
پس از اسلام - یکدندگی و عناد- جدید امروزی - نوعی از خالکوبی
۱۳- این هم یاد نگوی ایران- کاربرد از - و خمیده ۱۴- دروغ
آذری- حرف ندا و پریش - کاخی در فرانسه ۱۵- تابلویی زیبا از
ویلیام ترنر نقاش انگلیسی

	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	۱۰	۱۱	۱۲	۱۳	۱۴	۱۵
۱	م	ر	ا	م	ل	و	ی	ی	ب	ا	س	ت	و	ر	
۲	ش	و	خ		ا	ی	ر	ا	س		س	ی	ل	ا	ن
۳	ب	ی	ط	ا	ر		و	ا	ر	ی	ت	ه	ر	ج	
۴	ک		ا	ب	ت	ر		ر	ا	م	ی		ا	ن	و
۵		ف	ر	ا	م	و	ش	ی		ا	ل	ت	م	ا	س
۶	ر	ا	ر	ن	ا	م	ی	ش	ن	ن	ر	ت	ر		ر
۷	و	ز	ن	س	ی	ر	ا	ب	ی	س	ن	ا		ن	ا
۸	ل	ی	ا	ی	ل	ی	ا	ش	ک		ا	و	ا	ن	س
۹	ت	ن	د	ی	ا	ز	د	و	ا	ج		ن	ا	ت	
۱۰	ی		ا	م	ا	ر	ه	ر	و	ل	ت		ر	ی	
۱۱	م	ی	ن	ا	ب	ی		س	ی	ن	م	ا	ی	ی	
۱۲		ا	ل	ی	س	ک	ا	م	د	د	ع	و	ت	ب	
۱۳	ت	م	ز	م	ه	ر	ی	ر	ل	ه	ی	د	ن		ی
۱۴	و	ا	ل	و	ر	ز	ر	و	ر		ق	م	ر	ج	
۱۵	م	ا	ا	ج	ا	ت	ن	ا	م	ه	س	ه	ی	ل	