

آشفته‌گی در کارهای روزمره خانه

مرض

ایجاد گوشه‌ای دنج برای خواندن

درمان

اگر پخت‌وپز برای یک وعده غذایی نباشد، جاروبرقی کشیدن هست. و اگر جاروبرقی کشیدن نباشد، تمیز کردن حمام هست. اگر حمام تمیز است، دسته‌بندی و مرتب کردن یخچال هست. و اگر یخچال مرتب نبوده، احتمالاً وقت رفتن به خرید است. و وقتی از خرید برگردید، لباس شویی، تخت‌خواب، ظرف‌شویی، باغچه، تفکیک مواد بازیافتی، زباله‌ها، و یک‌عالمه کارهای دیگر وجود دارد که زندگی در یک خانه ایجاب می‌کند. با این حساب آیا برای داشتن زمانی طلایی و رؤیایی که با یک کتاب دور از انتظار باشید، امیدی هست؟

گوشه‌ای دنج برای خواندن مهیا کنید. فضایی اختصاصی برای مطالعه کردن. باید جایی کوچک و محصور در خانه یا باغچه‌تان باشد. اتاق مطالعه‌ای پشت پرده نازک بزرگ لب پنجره. نکته حایز اهمیت این است که وقتی در آنجا جا خوش کرده‌اید، دیگر نمی‌توانید آنچه را که نیازمند توجه شماست، ببینید.

گوشه دنج خود را به شیوه‌ای دلپذیر، گرم و جذاب نمایید. اگر دلتان می‌خواهد در کف آن فرو بروید، آنجا را پُر از تشکچه‌ها و قالیچه‌های کرک‌دار کنید. اگر ترجیح می‌دهید دراز بکشید، با کاناپه‌ای زیبا پذیرای خود باشید. باید جای دنج خود را خوب نورپردازی کنید، و نیز به پتویی نرم، جوراب یا دمپایی، سطحی صاف برای قرار دادن برخی کتاب‌ها، روزنامه، یک مداد، و فنجان چای نیاز دارید. در آنجا یک هدفون برای کتاب‌های صوتی بگذارید.

دوموبوک
domobook

علامتی بر ورودی گوشه دنج خود بیاویزید و مانع آمدن دیگران نزد خود شوید. مگر اینکه آن‌ها هم بخواهند بخزند داخل و مطالعه کنند. وقتی در گوشه دنج خود هستید، کارهای روزمره‌تان را به دست فراموشی بسپارید. وقت خود را با کتاب سپری کنید. از بخت‌یاری‌تان، شاید کسی شما را در آنجا ببیند و به جای شما کارهای روزمره‌تان را انجام بدهد.

آشفته‌گی رؤیاها ← رؤیاهای آشفته

آنفلانزا

قتل راجر آکروید: آگاتا کریستی

موضوعی که هیچ پزشک یا پژوهشگر علمی هنوز آن را بررسی و مطالعه نکرده، یا حتی متوجه آن نشده، این اتفاق عجیب است: لحظه‌ای که یک بیمار مبتلا به آنفلانزا شروع به خواندن رمانی از آگاتا کریستی می‌کند، نشان از بهبودی اوست. رمان ایده‌آل ما قتل راجر آکروید است، پوآرو مرموز که نبوغ کریستی را در مقام نویسنده داستان‌های کارآگاهی تأیید می‌کند.

اگر این رابطه چیزی بیش از یک تصادف صرف باشد، فقط می‌توانیم حدس بزنیم که به لحاظ پزشکی صحبت درباره آن ادامه دارد. شاید مانند ماهی‌ها که نمی‌توانند از رفتن به سوی طعمه امتناع ورزند، کنجکاوی ذاتی ما برای یافتن داستان کارآگاهی قوی‌تر از اشتیاق‌مان برای غوطه خوردن در عذاب آنفلانزا باشد. درد، لرز، تب، گلودرد، و آبریزش بینی، همه این‌ها در مقایسه با عزم ما برای پیدا کردن آدم گناهکار قبل از پوآرو هیچ است. - یحتمل میزان هوش لازم برای دنبال کردن و تلاش برای حل معمای آگاتا کریستی باید درست برابر با میل‌تان به رهایی از بیماری باشد، که بدون سلول‌های خاکستری مغز عملاً بیش از حد شاق است - گویی برخلاف بیرون راندن‌شان، آن‌ها را ماساژی سبک

رمان درمانی

و التیام‌بخش می‌دهید!

بی هیچ توضیحی، آگاتا کریستی را برای درمان شما تجویز می‌کنیم. سر از بالش‌تان بردارید. شاهکار هرکول پوآرو - «نفرت‌انگیز، لاف‌زن، ملال‌آور، خودخواه کمی متملق» (حرف‌های کریستی) - آغاز شده است!

نیز بنگرید: بی‌اشتهایی • تهوع • خستگی • درد داشتن • سردرد • عرق کردن

آنفلانزای انسانی

بینوایان: ویکتور هوگو

آنفلانزای انسانی به مراتب بدتر از آنفلانزای معمولی است، و نباید آن را با سرماخوردگی اشتباه گرفت (که آن هم جدی‌ست، چون علائم‌شان عین هم است)، چرا که آنفلانزای انسانی نه فقط برای قربانی بلکه برای همه یک بیماری سخت و نگران‌کننده است. استراحت در بستر ضروری‌ست، و بیمار - در واقع «قربانی»، احتمالاً به این عنوان تمایل بیش‌تری دارد - به حس هم‌دردی بسیار زیادی نیاز خواهد داشت. بایستی قربانی را به بالش‌های نرم تکیه داد و لیوان چای، تشکچه‌های گرم، سینی غذا، و دستگاه کنترل از راه دور را در اختیارش گذاشت، و مرتباً اقوام و دوستان را به دادن پیام‌های حمایتی و ابراز هم‌دردی واداشت! عیادت‌کنندگان بر بالین او هنگام گفت‌وگو باید خیلی مواظب حرف‌های خود درباره قربانی و موضوع درد و رنجش باشند. به خود اجازه صحبت کردن راجع به مسائل دنیای بیرون یا امور خانوادگی (درواقع، کارهای روزمره و مسئولیت‌های اهل خانه) را ندهید، زیرا این کار سبب تحریک و ناآرامی قربانی خواهد شد و مانع از تمرکز او بر دردش می‌شود و بدین‌سان شروع راه طولانی تا بهبودی کامل به مسیر آغازین خود بازمی‌گردد.

۱. اگر این درمان مؤثر باشد، ثابت می‌کند که شما در واقع مبتلا به آنفلانزا نبوده‌اید بلکه فقط یک سرماخوردگی بد داشته‌اید (بنگرید: سرماخوردگی). جست‌وجو برای درمان ادبی آنفلانزا همچنان دارد.

۲. مگر اینکه بیماری جدی‌تری به نام آنفلانزای انسانی داشته باشید، در این صورت برعکس است. بنگرید: آنفلانزای انسانی.

۳. دانشمندان نمی‌توانند توضیح دهند که چرا این بیماری فقط بر آدم‌ها تأثیر می‌گذارد، اما این کار را می‌کنند.

الابرئد - سوزان الدرکین

«درمان» ما (اصطلاحی که کمابیش به کار می‌بریم)، بینوایان، رمان کلاسیک درد و رنج و عذاب بشر، اثر ویکتور هوگو است. یحتمل بیمارستان خود را مریض‌تر از آن بداند که بخواهد درمان با رمان را به کار ببندد. حتی ممکن است مصرانه از شما بخواهد به مسئله مرگ در این کتاب بپردازید. با این وصف، مهم است که، علی‌رغم مخالفت و مقاومت او، در مدیریت خود قاطعانه عمل کنید. او طی چند صفحه خودش را کاملاً در رنج‌ها و گرفتاری‌های ژان والژان و فانتین، کوزت و موسیو ماریوس، اپونین و ژاور، بازرس پلیس، غرق می‌کند، دردهای خود را در آن‌ها بازمی‌یابد، و در نتیجه از آسایش و راحتی فراوانی برخوردار می‌شود.

به سبب طولانی بودن رمان بینوایان، شاید به ظاهر همچون مجازاتی به نظر آید. در واقع، این به قربانی برای رسیدن به شکیبایی و خویشتن‌داری در تاب آوردن بی‌تحركی اجباری‌اش کمک می‌کند. دانسته است که وخیم‌ترین موارد آنفلانزای انسانی حداکثر تا یک هفته ناتوان می‌شود. کسانی که مسئول پرستاری تمام وقت از قربانی هستند، درمی‌یابند که او حین درمان کمتر وراجی می‌کند، بنابراین همه این بخت را دارند که سلامت خود را بازیابند و عمیق‌تر درون خویش را کندوکاو نمایند و به منابع بی‌پایان عشق و هم‌دلی دست یابند. در اثربخش‌ترین نمونه‌های این درمان، حتی ممکن است شخص مبتلا بتواند علائم بیماری خود را کاملاً فراموش کند و این درمان باعث ظهور دوباره سلامتی، شوخ‌طبعی، نشاط و لذت بردن او از زندگی - حتی علاقه‌مندی به دیگران - شود و هنگامی که این اتفاق‌ها می‌افتد، به‌راستی معجزه‌آسا به نظر می‌رسد.

اگر بیمار قبل از بهبودی داروی خود را تمام نکرد، وحشت نکنید. کسانی که مستعد آنفلانزای انسانی هستند، یحتمل در زندگی خود، در فواصل منظم، بروز این بیماری را تجربه می‌کنند و نیز در دست داشتن مقداری دارو مفید و به‌دردبخور است. آشنایی با دارو بدین معنی است که بیمار به احتمال فراوان پذیرای آن است و فوراً علائم آشکار شده آن را می‌پذیرد.

نیز بنگرید: بیماری‌هراسی • سرماخوردگی • مردن

رمان درمانی

آیه یأس بودن

رکسانا: دانیل دفو

اگر اتفاقی وارد یک مهمانی شوید - و بفهمید همسایه بغلی‌تان هم آمده - ترجیح می‌دهید چه کنید؟ لیوانی برمی‌دارید، کوکتلی سرهم می‌کنید و ناگهان وارد معرکه می‌شوید؟ یا با ترس از سروصدای موسیقی به کناری می‌روید، از حماقت به راه انداختن آتش‌بازی شاکمی می‌شوید، و از این کثافت‌کاری‌ها و مستی سگرمه‌های خود را درهم می‌کشید؟ مخلص کلام، آیا آدمی مهمانی خراب‌کن، بدعنعق و حال‌گیر هستید - یکی از آن آیه یأس‌های زندگی؟

اگر چنین است، وقت آن رسیده که رکسانای درونی‌تان را بیدار کنید و یاد بگیرید که روح سرزندگی و نشاط یک مهمانی باشید. بحث‌برانگیزترین و از نظر روحی‌روانی پیچیده‌ترین رمان دانیل دفو به زندگی زنی می‌پردازد که شوهرش با اندوخته‌داری خانوادگی گریخته و او را با پنج بچه نان‌خور رها کرده، و اکنون او به روزگار سختی افتاده است. در این ایام، از دست زنی فقیر چه کاری برمی‌آید جز استفاده از دارایی‌های ذاتی‌اش؟ رکسانا که زنی لوند و رقصنده‌ای ماهر است و فرانسوی را خوب و روان حرف می‌زند، پیشنهادهای زیادی دارد و - با جدا شدن از فرزندان «برای پرهیز از دیدن نابودی‌شان» - بدل به معشوقه‌ای پولی برای مردان متعدد می‌شود. او خیلی زود نه فقط در اغوا نمودن عشاق جدید، بلکه در تمام سالن‌های رقص قرن هفدهمی کارکشته می‌شود. لحظه باشکوه برای او وقتی اتفاق می‌افتد که با لباس‌های کاملاً ترکی در یک مجلس رقص ظاهر می‌شود، مهمانان نقاب‌دار را واقعاً چنان مبهوت خود می‌کند که بر سرش پول می‌ریزند و توجه پادشاه را هم به خود جلب می‌کند، و نامی جذاب بر خودش می‌نهد که ما او را با آن نام می‌شناسیم.

رکسانا شاید ناگزیر باشد نقش دختری را در مهمانی‌ها بازی کند، اما توانایی‌اش در ادامه دادن، حتی وقتی هوا پس است، او را استادی ایده‌آل نشان می‌دهد. برای شروع لازم نیست دل‌ودماغ مهمانی داشته باشید، فقط بخواهید که به مهمانی بیوندید و تمام حس خود را به آن بدهید. حال و حوصله‌اش خواهد

الابرند - سوزان الدرکین

آمد. مانند رکسانا، می‌توانید بر چهره دیگران لبخند بیاورید. و حتی ممکن است در جمع اعیان و اشراف، نگاه برخی از دوستان جذاب و جدید را متوجه خود کنید.

نیز بنگرید: **تظاهر به خوب بودن • جامعه‌گریزی • جدیت • ضد مشروب بودن • مردم‌گریزی**

الف

احساساتی بودن

توفان در جامائیکا: ریچارد هیوز

روزی روزگاری احساساتی بودن دال بر ارتباط با عواطف بود، بنابراین، شاید حساسیت بیش‌تری نسبت به لذت بردن از ادبیات، موسیقی و هنر وجود داشت. اما این دنیای سرد و بی‌احساس و سخت‌امروزی، نسبت به احساساتی‌گری‌های سطحی و بسیار آسیب‌پذیر بی‌اعتماد است. ما نیز، از رابطه‌ای عمیق‌تر، هوشمندانه‌تر و سنجیده‌تر جانبداری می‌کنیم. اگر خیلی راحت اسیر احساسات می‌شوید، خواندن فصلی خودراه‌انداز از **توفان در جامائیکا** را توصیه می‌کنیم، داستان دلخراش ریچارد هیوز درباره دزدی دریایی، آدم‌ربایی و مرگ.

این تقویت‌کننده حیات‌بخش با قصه پنج بچه بریتانیایی مهاجر، که در جامائیکا زندگی ساده و باصفایی دارند، آغاز می‌شود. امیلی و جان، فرزندان به امان خدا رها شده والدینی بی‌عاطفه، بعد از جان سالم به‌دربردن از زلزله‌ای کوچک و توفانی بزرگ، برای تحصیل به سرزمین مادری فرستاده می‌شوند. در راه، دزدان دریایی قایق آن‌ها را می‌ربایند. این خواهر و برادر درگیر شیوه زندگی دزدان دریایی می‌شوند و دیری نمی‌پاید که بیش‌تر از خانواده انگلیسی خشک و رسمی خود به دزدان دریایی وابسته می‌شوند. آن‌ها همان‌طور که داستان بسط می‌یابد، به خاطر وقایع گاه تکان‌دهنده پیرامون خود مصمم‌تر و بی‌واهمه‌تر می‌شوند.

فقدان احساساتی‌گری محض در بچه‌ها جالب و درخور توجه است، اگرچه گاهی از جنبه داستانی آزاردهنده است. فی‌المثل، وقتی پسر بچه‌ای در محلی