



۲۲ ساعت کار در ۷۰ سالگی!

شاید کتاب‌های «دانیل استیل»، نتوانند چیزهای زیادی به ما یاد بدهند اما سبک کار او برای بعضی از ما آموزنده است



نرگس عزیزی | کارشناس ارشد علوم اعصاب شناختی



اگر اهل خواندن رمان باشید، به احتمال زیاد نام «دانیل استیل» را هم شنیده‌اید. نویسنده‌ای با بیش از ۱۷۰ عنوان کتاب با قصه‌هایی عاشقانه. او که این روزها ۷۱ ساله است، هنوز خودش را بازنشسته نگرده و همچنان مشغول نوشتن است. به مدد فروش بالای کتاب‌ها، ثروت او را بیش از ۳۵۰ میلیون دلار تخمین می‌زنند. در ایران نیز تا به امروز ده‌ها عنوان کتابش منتشر شده است. کتاب‌های او در زیر مجموعه ادبیات عامه پسند قرار گرفته‌اند. این منظر، منتقدان ادبی و طرفداران جدی ادبیات داستانی، کمتر به کتاب‌هایش توجه نشان داده‌اند. بر خلاف داستان‌هایش اما هر زمان حرف از سبک کار و نوشتن او شنیده، توجه بسیاری از مردم عادی تا متخصصان حوزه‌های مختلف، به این موضوع جلب شده است. در این مطلب می‌خواهیم به روش کار او نگاهی بیندازیم چرا که به نظر می‌رسد هر چند نمی‌توانیم از کتاب‌هایش درس بگیریم اما از روش کار او می‌توانیم نکات مهمی را یاد بگیریم.

فردی رانمی‌بینم، برای چند هفته حتی موهایم را شانه نمی‌کنم. تنها توجه من در این زمان در خصوص مسائل زیبایی، به مصرف صابون و خمیر دندان محدود می‌شود. می‌توانم بگویم تا وقتی در حال روایت قصه‌ام هستم، اصلا خودم وجود ندارم... در این مدت با فردی حرف نمی‌زنم (تنها استثنا فرزندانم هستند، آن‌هم اگر آن‌ها تماس بگیرند). تماس‌های دیگر را پاسخ نمی‌دهم. کسی را ملاقات نکرده و خانه را ترک نمی‌کنم. تنها مسیری که در این زمان طی می‌کنم، فاصله بین تخت خواب و میز کارم است. بین ۲۰ تا ۲۲ ساعت در روز کار می‌کنم و

صدای دهل شنیدن از دور خوش است! شهرت و ثروت «دانیل استیل» برای بسیاری وسوسه‌برانگیز است اما شاید بسیاری از افرادی که از دور به زندگی او نگاه می‌کنند، ندانند روش کار او به چه صورت است و او چطور توانسته به چنین عملکرد خارق‌العاده‌ای در نوشتن و انتشار کتاب دست پیدا کند. بگذاردید برای توصیف روش کارش از ویلاگ شخصی‌اش کمک بگیریم. او حدود ۱۰ سال پیش (۲۰۰۹) روش خود را این‌طور توصیف کرده: «من در لباس راحتی و پشت میز می‌نویسم. در زمانی که درگیر نوشتن هستم، هیچ



دوستم که هر ماه با خواهرانش پیش فالگیر می‌رود، طلسم شده!



با یکی از دوستانم چند سالی است آشنا هستم. در این چند سال شنیده‌ام (تقریباً ماهی یک بار) با خواهرانش به فالگیر مراجعه می‌کنند. حتی من هم چند باری همراهشان بودم و صحبت‌های این فالگیرها و حدس‌هایی که می‌زدند، برایم جالب بود. چند وقت پیش هم دوستم حالت‌های عجیب و غریبی پیدا کرد به طوری که مدام جیغ و فریاد می‌زد. خانواده‌اش معتقد بودند طلسم شده است و باید یک فالگیر در دست و حسابی در مانش کند. چگونه می‌توانم به او کمک کنم؟



بنفشه دولت آبادی | روان در مانگر و مشاور خانواده



گاهی اوقات افراد به دلیل ساده‌اندیشی، باورها و رفتارهای ناصحیح اطرافیان و خانواده خیلی زود اسیر خرافه می‌شوند تا خودشان را خوشبخت کنند چرا که بسیار راحت‌تر از تفکر و تلاش برای رسیدن به خواسته‌هاست. فراگیر شدن مسائلی مانند طلسم، سحر یا جادو و... که این روزها نظر بسیاری از افراد را به خود جلب کرده است، در همین بین قرار دارد. البته قبل از هر توصیه‌ای از شما می‌خواهم دیگر دوست‌تان را برای رفتن به چنین جاهایی همراهی نکنید چرا که ممکن است برای شما هم دامی پهن کنند.

نشانه‌های بیماری عصبی

شما در متن پیامک‌تان به حالت‌هایی که برای دوست‌تان ایجاد می‌شود، اشاره‌ای نکرده‌اید از جمله داشتن تپش قلب، بی‌خوابی، گرفتگی عضلات و سردرد شدید که اگر این موارد به همراه جیغ و فریاد باشد، همگی علائم و نشانه بیماری عصبی است. بنابر این پیشنهاد می‌شود دوست‌تان به پزشک متخصص اعصاب و روان مراجعه کند. باتوجه به اظهارات شما، متأسفانه خرافات و باورهای غلط خانواده‌اش به قدری شدت گرفته که به جای درمان فرزندشان وی را به سمت خانه‌های فالگیران و رمالان سوق می‌دهند و این اولین باری نیست که انسان‌ها از خرافه پرستی آسیب‌های جدی دیده‌اند.



استیل را نعل به نعل پیاده کنند، بگذاردید به سوال مهم دیگری بپردازیم؛ آیا اگر ما هم به این شکل کار کنیم، به همین میزان موفق خواهیم بود؟

آیا جزویک درصد مردم دنیا هستید؟

این اواخر با طرح دوباره ساعات کاری «استیل» در یک مصاحبه، بحث‌ها در باره سلامت این روش در رسانه‌ها بالا گرفت؛ این که آیا نداشتن تعادل بین کار و سایر بخش‌های زندگی، انتخاب درستی است؟ و در کنار این سوال قابل تأمل، برخی رسانه‌ها به سوال مهم دیگری پرداخته‌اند؛ آیا خوابیدن برای چنین ساعات کمی در بازه‌های زمانی طولانی امکان‌پذیر است و عوارضی ندارد؟ اگر از متخصصان حوزه سلامت خواب پرسید، همگی متفق القول به شما خواهند گفت که میزان خواب توصیه شده برای یک فرد بالغ، بین ۷ تا ۹ ساعت است و با افزایش سن، این میزان تنها اندکی کاهش می‌یابد. نداشتن خواب کافی به ویژه در طولانی مدت عوارض متعددی دارد، از جمله ایجاد مشکلات متعدد در حافظه و عملکرد شناختی فرد. حالاییباید دوباره به سبک زندگی خانم استیل نگاهی بیندازیم. استیل می‌گوید بعد از بزرگ شدن فرزندانش، به جز تعطیلات تابستانی و کریسمس، باقی سال را به این شکل کار می‌کند. پیش از آن نیز زمانی که فرزندش در خانه داشته، هر چند کمتر کار می‌کرده اما باز میزان خواب او کم و زیر ۵ ساعت بوده است. این در شرایطی است که کار خانم استیل نیاز شدیدی به تمرکز بالا دارد. آیدار باره ساعت خواب و روش کار او اوراق شده‌ای داستان دیگری در کار است؟ بسیاری معتقدند دانیل استیل جزو اقلیتی از افراد است که بدون این که کار خاصی انجام بدهند، بدن‌شان توان انطباق با خواب کم را دارد. این افراد که کمتر از یک درصد جمعیت را تشکیل می‌دهند، نیاز به خواب کمتری دارند و با کم خوابیدن دچار اختلال در حافظه و تمرکز نمی‌شوند.



الهام بگیرید اما مقایسه نکنید

دیدن موفقیت و عملکرد افراد در دور، می‌تواند بسیاری از ما را دچار سوبرداشت کند؛ گاهی از میزان تلاش‌های خاص یک فرد اطلاعی نداریم و گاهی از ویژگی‌های خاص او بی‌خبریم. بر همین مبنا هم توصیه می‌شود از ویژگی‌های مثبت دیگران (مانند پشتکار دانیل استیل) الهام‌گیریید اما خودتان را به صورت کلی با دیگران مقایسه نکنید و در پی تکرار چشم‌پسته روش زندگی دیگران نباشید.

نمایشی دیدنی از درک انسانی

به بهانه ویدئوی جشن دانش‌آموزی دانشجوی مبتلا به اوتیسم که همه همکلاسی‌هایش در مراسم ساکت ماندند تا آذیت نشود



دکتر پرستو امیری | روان‌شناس سلامت



به تازگی در فضای مجازی ویدئویی به اشتراک گذاشته شده که مراسم دانش‌آموزی در سالی بزرگ را نشان می‌دهد. در این ویدئو یکی از دانش‌آموزان، پسری اوتیستیک است. هنگامی که وی برای دریافت مدرک پایان تحصیلهایش روی صحنه می‌رود، همکلاسی‌ها و مهمان‌ها برای این که حساسیت شنوایی او تحریک نشود و آزار نیندند، همه سکوت می‌کنند و برای تشویق فقط دست‌هایشان را تکان می‌دهند. همان‌طور که می‌دانیم افراد مبتلا به اوتیسم، به محرک‌های محیطی (شلوغی، سر و صدا، نور زیاد، تماس بدنی و...) بسیار حساس هستند و اگر در این شرایط قرار بگیرند، بی‌قرار می‌شوند و حتی ممکن است کنترل خود را از دست بدهند. ویدئوی مذکور به لحاظ این که تعداد زیادی از آدم‌ها این اطلاعات را درباره یک بیمار اوتیستیک دارند و در لحظه حساس، بلافاصله خود را با شرایط خاص یکی از اعضای‌شان هماهنگ می‌کنند، بسیار دیدنی و تأثیرگذار است. نمایشی تمام عیار از «درک انسانی».

در دسر مشترک بیماریانی که

بیماری‌شان خاص است

بنابه تخصص به عنوان روان‌شناس سلامت با بیماران خاص به ویژه افرادی که کار دهم؛ بیماران هموفیلی، تالاسمی، دیابتی، صرع و... یکی از شکایات‌های مشترک که تقریباً از تمام این بیماران شنیده‌ام، درک ضعیف مردم جامعه از بیماری و شرایط آن‌هاست. اغلب این بیماران علاوه بر رنج و سختی‌های مربوط به بیماری، به دلیل ناآگاهی مردم و اطرافیان، حتی از حضور در جامعه و انجام کارهای معمولی نیز محروم شده‌در رنج‌اند. این بیماران از کودکی تا بزرگسالی در جنگی هر روزه با این مشکلات به سر می‌برند. مادر یک کودک اوتیستیک می‌گفت هر بار فرزندم در بیرون از خانه داد و بیدادی کند و بی‌قرار می‌شود یا سرزنش مردم مواجه می‌شوم و احساس گناه ناتوانی شدیدی را تجربه می‌کنم. به همین دلیل تا مجبور نباشم فرزندم را از خانه بیرون نمی‌آورم. پسر جوان مبتلا به تالاسمی می‌گفت که صاحب کارم بعد از این که فهمید من مبتلا به تالاسمی هستم، به گمان این که بیماری من واگیردار



بیماران خاص را درک کنیم

ای کاش کمی وقت بگذاردیم و در خصوص



با اسکن این کد می‌توانید این ویدئو را تماشا کنید

بیماری‌های خاص و مزمن مطالعه کنیم یا اگر به طور تصادفی به اطلاعاتی درباره این بیماران برخوردیم، به راحتی از کنار نگذریم. با شناخت شرایط خاص، محدودیت‌ها و توانایی‌های این بیماران و انگ‌زدایی از این بیماری‌ها، این فرصت را به آن‌ها بدهیم که بدون دغدغه و بار اضافه بر رنج بیماری، بتوانند مانند هر شهروند دیگری زندگی معمولی داشته باشند. فراموش نکنیم ترجم لازم نیست، در واقع چیزی برای ترجم وجود ندارد؛ تنها کافی است این واقعیت را بپذیریم که انسان‌ها به لحاظ بدنی با یکدیگر متفاوت هستند؛ ما تنها نیازمند «درک تفاوت‌ها» هستیم. اگر مسئولان مدرسه و همکلاسی‌های آن پسر جوان شرایط و تفاوت‌های او را درک نمی‌کردند، ممکن بود او هرگز نتواند دوران مدرسه را به اتمام برساند. قدری به این فکر کنیم که روزانه چند نفر در کشور ما از این گونه حقوق طبیعی محروم می‌شوند و ما چه سهمی در این راه می‌توانیم داشته باشیم؟ همه مشکلات تنها به دست مسئولان حل نخواهد شد. ما هم به سادگی با رفتارهای خود بر دیگران اثرگذاریم. به سادگی با درک، همدلی و شفقت می‌توانیم زندگی را برای یکدیگر راحت‌تر کنیم.



زندگی سلام
یک شنبه
۳۰ تیر ۱۳۹۸
شماره ۱۳۲۴

خانواده مشاوره

زوجین

چرا نباید فرزندان را بیشتر از همسر تان دوست بدارید؟

علاقه و محبت به فرزند، بخش جدایی‌ناپذیر زندگی هر پدر و مادری است اما اگر بیشتر از عشق به همسر تان باشد، ممکن است با مشکل مواجه شوید. عشق به فرزند می‌تواند کاری کند که حاضر باشید برای در دست کردن کار دست‌ی تا ساعت یک نصف شب بیدار بمانید یا ۲۰ کیلومتر رانندگی کنید تا فقط یک کفش ورزشی را به فرزندتان برسانید اما غیر معقول‌ترین کاری که والدین مرتکب آن می‌شوند، علاقه بیش از حد به فرزند، حتی بیشتر از همسر است. به گزارش خبرآنلاین و به نقل از Time، قطعاً پدر و مادر باید فرزندشان را دوست بدارند و به نیازشان توجه کنند. عشق به فرزند اجتناب‌ناپذیر است و عشق به همسر کاملاً به انتخاب و تمرین مابستگی دارد. محققان عقیده‌دارند، کودکانی که والدین‌شان به یکدیگر عشق می‌ورزند، شادترند و احساس امنیت بیشتری دارند. در واقع آن‌ها نه تنها الگوی برای شکل اصلی رابطه والدین در خانواده دارند بلکه از این طریق می‌آموزند در چنین رابطه‌ای افراد چگونه با هم رفتار می‌کنند. تحقیقاتی که در این زمینه انجام شده نشان می‌دهد تنش‌های موجود در روابط والدین، به ندرت وارد ارتباط آن‌ها با فرزندشان نیز می‌شود. کودکان به دلیل ناتوانی در تحلیل تنش‌های موجود در رفتار والدین با یکدیگر، خودشان را در این موضوع مقصر می‌دانند. مشکل دیگری که در این بین پیش می‌آید، تبدیل شدن فرزندان به الگوی رویایی والدین است. والدینی که تمام احساسات‌شان را در فرزندشان سرمایه‌گذاری می‌کنند، در بزرگسالی از او انتظاراتی خواهند داشت مثل این که بخواهند تمام آرزوهای از دست رفته‌شان در انسانی که بزرگش کرده‌اند، متجلی شود. مسلمانان فرزند شما وقتی به نوجوانی و جوانی می‌رسد، از این که بخواهد شمارا به آرزوهای‌تان برساند کلافه می‌شود. پدر و مادر گاهی آن قدر درگیر مشکلات فرزندشان می‌شوند که خودشان را فراموش می‌کنند. محققان این مسئله را عامل نیمی از طلاق‌ها در سنین بالای ۵۰ سال می‌دانند. تنها راه برای جلوگیری از بروز چنین مشکلاتی این است که به یاد داشته باشید، فرزندان تان تنها علت کنار هم بودن شما و همسر تان نیستند و در واقع تربیت فرزند مسئولیتی است که شما به همراه شریک زندگی‌تان آن را پذیرفته‌اید.

قرار و مدار

روز سر زدن به پدر بزرگ

اگه پدر بزرگ‌تون در قید میات هست، امروز (یه زمانی) رو در نظر بگیرین و یه سری بهش بزنین و بشنینن پای مرف‌ها و فام‌هاش... متفا فوش‌هاش میشه، شک نکند.



ما و شما

راه ارتباطی با زندگی سلام: پیامک ۰۹۹۹۲۰۰۰
و تلگرام ۰۹۳۵۴۲۹۴۵۷۶

* چاپ عکس شب‌یلدا در تابستان، نوبر است که در زندگی سلام اتفاق افتاده است. **ماوشما:** شب‌یلدا موضوع عکس نیست، کرسی و دور هم بودن و ضرب المثل گفتن موضوع عکس است که زمستان و تابستان نمی‌شناسد. * لطفاً برای ما دخترها طرز تهیه غذاهای معمولی مثل قرمه‌سبزی، فسنجون و... رو هم بذارین تو صفحه سلامت. بیشتر غذاهایی که الان چاپ میشه، سوسولیه. * ما قدیمی‌ها و اقعا از ضرب المثل به جا استفاده می‌کردیم و چقدر هم برای مان شیرین بود. * مشکلی در زندگی من هست و کسی مخفیانه کارهای عجیبی در اتاقم می‌کند که نمی‌شود با پیامک همه‌اش را گفت. نمی‌دانم دعا ست یا طلسم. با نصب دوربین مخفی در اتاقم امتحان کردم ولی چیزی دستگیرم نشد. اگر اطلاعی از این چیزها دارید، کمک کنید. * پرونده‌تان درباره این که ما کجای عالم هستیم، مورا بر تنم سیخ کرد. با هم از این پرونده‌ها بیشتر چاپ کنید تا عظمت خداوند کریم را بهتر درک کنیم.