



چرا باید کتاب بخوانیم؟

کتاب خواندن فقط یک سرگرمی برای بالا بردن معلومات ما نیست و می تواند تاثیر عمیقی

روی زندگی و موفقیت های ما داشته باشد

سیدسوزنا ساداتی | روزنامه نگار موفقیت



مشغله های زیاد ذهنی که این روزها پیش از هر زمانی شده و با تلاقی کرونا و تورم امان همه را بریده، باعث شده مطالعه اولویت زندگی مان نباشد، در حالی که کتاب خوانی نه تنها نقطه مقابل تلاش و تکاپوی ما برای حل مشکلات نیست بلکه ابزار مهمی در بهبود فکر، روحیه و ارتقای سطح کیفی زندگی شغلی و خانوادگی ماست و ما با بهانه های واهی از آن دور شده ایم. ۲۴ آبان در تقویم روز کتاب و کتاب خوانی نام گذاری شده و به همین بهانه به چند فایده مهم کتاب خوانی اشاره می کنیم.

ویژگی مشترک افراد موفق | ما مدام دنبال این هستیم که بدانیم آدم های موفق چه کار کردند، در حالی که موفقیت فرمول ثابتی ندارد و باید از خودمان ببرسیم ما باید چه کنیم؟ یکی از کارهایی که باید انجام دهیم مطالعه زیاد را

ذوق و هدف و استعداد، عادت مطالعه آن ها را به کار بیندیم تا موفق شویم.

تفریح بی استرس | سرگرمی های مختلف گاهی پر هزینه هستند، گاهی هم ما را دچار وسواس فکری یا وادار به عادت های بد می کنند. فرض کنید بیکار هستید و از سر بی حوصلگی مدام گوشه خود را چک می کنید. این رفتار باعث می شود در بمبارانی از اخبار بد قرار بگیرید که در بیشتر اوقات دانستن و ندانستن شان فرقی برای شما ندارد. خیلی وقت ها هم بالا و پایین کردن شبکه های اجتماعی و تماشای زندگی لوکس اینفلوئنسرها باعث می شود حس بدی به زندگی داشته باشیم و فکر کنیم تلاش مان به قدر کافی برای تغییر زندگی فایده ندارد. در حالی که کتاب خواندن ما را سرگرم و مدام

الیه خانم آینده نگر

آنالیز روان شناسی نقاشی دختری ۸ ساله که نکات قابل تاملی دارد



دکتر فریده ناصری | روان شناس بالینی

نقاشی یکی از بهترین ابزار برای کشف ویژگی های شناختی و نظر کودک در باره محیط زندگی شان است. نقاشی، دنیایی است پر از رمز و راز، چنان چه راه ورود به آن را بیابیم، نکات جالب و قابل تامل بسیاری برای مان خواهد داشت. علم روان شناسی در این زمینه تحقیقات و پژوهش های زیادی دارد و تلاش ما برای آنالیز نقاشی های فرزندتان هر چند معمولاً اطلاعات کافی از آن ها در دسترس مان نیست، کار بر دی خواهد بود به خصوص وقتی باعث فهم ویژگی های شخصیتی، خلق و خو، نیازها و صفات کمتر مورد توجه قرار گرفته فرزندمان شود که به ما کمک می کند در زمینه تربیت و آموزش آن ها، آگاهانه تر و هوشمندانه تر اقدام کنیم. بنابراین از شما می خواهیم که در اولین فرصت از فرزندتان بخواهید یک نقاشی بکشد و برای ما در تلگرام به شماره ۰۹۳۵۴۳۹۴۵۷۶ ارسال کنید تا به شما برای شناخت روحیات او کمک کنیم.

آنالیز نقاشی الیه خانم ۸ ساله

۱- الیه خانم دختری شاد، مهربان، عاطفی و حساس است با هوش عاطفی و محیطی بسیار بالا. طبق این نقاشی، ما با کودکی باهوش سر و کار داریم که آینده نگر، خیال پرداز و درون گراست.

۲- الیه خانم با کشیدن خورشید نشان داده که پدر را به

مثابه مردی قدرتمند و مقتدر می بیند و اهمیت تصویر پدرانه در دیدگاه الیه جان بسیار خوب است.

۳- کشیدن ابر مبین مادر و نماد قدرت زنانه است و الیه خانم مادرش را خیلی دوست دارد اما فاصله دو ابر کشیده شده، نیاز به حمایت مادرانه را برجسته تر می سازد.

۴- وقتی آب به صورت باران در یک نقاشی کشیده می شود، مشخص کننده وجود دو موضوع است یا زمینه غمگینی و ناراحتی یا زمینه لجبازی و اضطراب کودک.

۵- سبزه ها که به صورت متمم کز و با حالت صعودی و نزولی کشیده شده، مبین راه به منزل به یک نماد ارتباطی و تبلور دیدگاه الیه جان در برابر زندگی است که تا حدودی به درک این که زندگی فراز و نشیب دارد، رسیده است. ترسیم یک راه عریض سبز، شادی و نشاط درونی وی را متجلی می سازد.

۶- او هم مانند بسیاری از بچه ها، فضای سبز، شهر بازی، مکان های شلوغ و ... را دوست دارد به شرطی که همه عزیزانش همراه او باشند.

۷- وضعیت بام خانه و داشتن یک پنجره روی آن، به قلمروی فکر و تخیل و آینده نگری کودک اشاره دارد.

۸- پنجره ای که در سمت چپ خانه ترسیم شده، نشان می دهد که الیه جان سعی می کند گذشته خود را به فراموشی سپارد و دوست دارد در ابطه اش با مادرش بهتر شود و بیشتر مورد تایید، توجه و تشویق والدین قرار گیرد.



اصلی ترین راهکارهای تقویت هوش اجتماعی

۱- شنونده خوبی باشیم. ۲- هماهنگی بین بدن و گفتار. ۳- شرکت در محیط های گروهی. ۴- تمرکز روی صحبت های دیگران. ۵- کنترل احساسات و رفتار.

به ما القا می کند که باید تکاپو و تلاش داشته باشیم تا دنیا را به جای بهتری برای زندگی تبدیل کنیم.

درک بهتر دیگران | مطالعه کتاب های بیوگرافی و به خصوص رمان ها باعث می شود ما تجربه های عمیق انسانی را درک کنیم، دیگران برای ما قابل پیش بینی باشند، دایره واژگان ما بیشتر شود و در نهایت با همذات پنداری با شخصیت ها انگار زمان ها و بحران های مختلف را تجربه کرده ایم بنابراین در لحظه می توانیم با عمیق شدن تجربیات مان تصمیم های بهتری بگیریم.

کاهش استرس | غرق شدن در دنیای کتاب فواید زیادی دارد؛ کاهش استرس، آرام شدن ذهن، ترک عادت های بد و از همه مهم تر فعال شدن ذهن و پیشگیری از آلزایمر و موارد مشابه. با کتاب ذهن ما مدام در حال ورزش است. برخلاف گوشی که با امکان جست و جوی باعث می شود ذهن تکاپویی برای یادآوری اسم ها و مکان ها نداشته باشد، کتاب ذهن را تقویت می کند.

خواب راحت | تمام مواردی که در پاراگراف قبلی ذکر شد باعث می شود آرامش داشته باشیم و بهتر بخوابیم تا یک روز خوب را شروع کنیم. اطلاعات خوبی که کتاب ها قبل از خواب به ذهن ما منتقل می کنند باعث می شود خواب های آشفته هم نداشته باشیم.

همدلی با جامعه | کتاب ها به خصوص وقایع نگاری ها و رمان ها بر اساس تحقیقات محققان هلندی همدلی را افزایش می دهد و به نگاه جامعه که بر ایند آدم های کتاب خوان است، عمقی می دهد که درک کنند زندگی اجتماعی منفک از دیگران نیست و مشکلات یک نفر مشکل تمام جامعه است.

کار عمیق | ابزارهای جدید مثل شبکه های اجتماعی روابط را سرعت بخشیدن اما ما را از عمق به خصوص در حوزه فکر خارج کردند، به همین دلیل هم مدام آشفته گی دارند. مطالعه یک کار عمیق است که کمک می کند ذهن ما باز شود، خلاقیت که لازمه اش آرامش و طمأنینه است را به ما برمی گرداند و اگر کتابی که می خوانیم مفید باشد موجب توسعه فردی و خودیاری و خودشناسی می شود و در نتیجه زندگی فردی و خانوادگی و شغلی بهتری خواهیم داشت.

خاطره های بامزه خانمانه

اگر مخاطب همیشگی ستون بانوان باشیم، می دانید که هر از گاهی و در همین سستون از خاطره های بامزه خانم ها می نویسیم. شما هم می توانید خاطره های بامزه و تجربه های شیرینی را که در زندگی برای تان پیش آمده، در تلگرام به شماره ۰۹۳۵۴۳۹۴۵۷۶ بفرستید تا در ستون بانوان به نام خودتان چاپ کنیم.

* یک بار با خواهرم و مامانم رفته بودیم بازار. از اول بازار، خواهرم داشت با محل کارش تلفنی صحبت می کرد و من و مامانم مغازه ها رو نگاه می کردیم و خواهرم فقط دنبال ما می اومد.

آخرهای بازار پیو دیدیم به جعبه کفش دستشه، بهش گفتیم تو کی کفش گرفتی؟ گفت من کفش نگرفتم، مگه این جعبه رو شما به من ندادین؟ گفتیم نه! خلاصه هر چی فکر کرد، یادش نیومد از کجا کفش رو برداشته! بعدش مامانم جعبه رو گرفت و رفت به یکی از مغازه های کفش فروشی نشون داد و نشانی فروشنده اش رو بر اساس شکل جعبه گرفت. بعد هم رفت داد به فروشنده و گفت که ببخشید، دخترم اینو اشتباهی برداشته از مغازتون و یه جوری هم حرف زد انگار دخترش پنج سالشه!

* من معلم سوادآموزی هستم و گاهی به صورت خصوصی به خونه دانش آموزان می رم. چند وقت قبل یکی از دانش آموزانم که خانم سن بالایی هم هستند، به من زنگ زد و گفتن با عرض شرمندگی من امروز خونه نیستم، اگه می شه شما امروز مزاحم نشید!

* دبیرستان که بودم به مهمونی خونه دوستم دعوت شدم. خواهرم هم به مانتو و روسری جدید خریده بود که خیلی قشنگ بود. هر چی بهش گفتم اجازه بده من بپوشم و برم اجازه نداد. روز مهمونی رفتم تو اتاقش و دیدم خوابیده، منم آرام مانتو و روسری رو برداشتم و رفتم مهمونی، شب که برگشتم دیدم کسی خونه نیست. بدو بدو رفتم اتاق خواهرم تا مانتو و روسری رو بذارم سر جاش اما تا در کمد رو باز کردم دیدم خواهرم با یه دمپایی توی کمد نشسته! تا صدای در خونه رو شنیده بود، با دمپایی رفته بود توی کمد منتظر من نشسته بود. دیگه از بعدش نگم بهترن!

* چند وقت قبل عقد دوستم بود. توی محضر عاقد پرسید که عروس خانم و کیلم؟ نمی دونم اون لحظه چه فعل و انفعالاتی توی ذهن دوستم انجام شد که گفت با اجازه کوچک ترها... تا اومد ادامه بده انگار بهوویی دوزاریش افتاد گفت با اجازه کوچک ترها و بزرگ ترها، بله. پهلو کل سالن از خنده منفجر شد و آقای عاقد هم گفت عروس خانم متوسط ها رو فراموش کردین!



قرار و مدار

روز تمیز کردن حیاط

فصل پاییزه و هر روز بزرگ های زیادی از درخت های میوه ریزه روی زمین. امروز با یک جاره و فاک اندازه یک سری بزینن به میاها فونه تون و همه بزرگ ها رو جمع کنین، البته اگر فواستین، قبلش بهتره هندتا عکس پاییزی فوب در کنار اعضای خانواده بگیریدن

ما و شما

راه ارتباطی با زندگی سلام: پیامک ۰۹۹۹۶۲۰۰
و تلگرام ۰۹۳۵۴۳۹۴۵۷۶

* جامعه امروز ما باید به افرادی مثل دکتر «آقای میبدی»، افتخار کند. چه انسان های شریفی در کنار ما نفس می کشند که اصلاً آن ها را انمی شناسیم. حیف.

* ایشون که در زندگی سلام باهاشون گفت و گو شده هم دکتر، یک بار هم من رفتم دکتر، کارتم همراهم نبود و حال بچه ام خیلی بد بود. دکتر تا پول ویزیت رو

جور نکردم، راضی نشد که بچه رو ببینه.

* کارتون افزایش قیمت پراید که در صفحه دار کوب چاپ شده، اصلاً خنده دار نبود. تازه گریه آور هم بود.

۱۰۰ میلیون تومانی شدن پراید، اعصاب خرد کنه، باهاش شوخی نکنین.

* مطالب شماره جدید صفحه سالمندان، همه اش درباره موضوعات مربوط به سلامت بود. فشار خون، ورزش، تغییرات بدنی و ... از مشکلات دیگرمان هم بنویسید.

* من یک بار دکتر آقایسی را در سفری که به شهر آن ها داشتم از نزدیک دیدم.ام. فردی صبور بود که به بیماراش، احترام زیادی می گذاشت. بیشتر بیمارهایش هم سالمندان بودند و مدام برایش دعا می کردند. یادش گرامی و خداوندن رحمتش کند.

* طبق تعریف فابینگ که در صفحه خانواده و مشاوره درباره اش نوشتید، همه مردم دنیا اکنون فابینگ هستند! کاش هر چه زودتر در این باره، فرهنگ سازی مناسب صورت گیرد تا نسل بعدی، کمتر در گیر مشکلات دنیای مجازی شود.

زبان بدن تان را مدیریت کنید

یک قسمت مهم دیگر از موضوعی که در پیامک تان به آن اشاره کردید، به زبان بدن شما برمی گردد. سعی کنید در مر اودات خود با دوستان تان، زبان بدن گشاده داشته باشید یعنی دوستان تان را همان گونه که هستند، بپذیرید. زیاد انتقاد نکنید. زبان بدن شما باید به راحتی بتواند با دوستان تان ارتباط برقرار کند. به طور مثال، دست به سینه نباشید چون علامت گاردگیری را به مخاطب شما منتقل و او سعی می کند از شما فاصله بگیرد. سعی کنید چهره گشاده و خندان داشته باشید تا بتوانید حس آرامش را به طرف مقابل بدهید.