

امروز برای جشن نیمه شعبان یک برنامه ریزی ویژه کن؛ خوش حالی اترابا شهروندان مناطق محروم شریک شو.

پیشنهاد  
امروز

# ۱۴ فایده منحصر به فرد کتابخوانی

پیش بیاید تا در باره یک کتاب با دیگران بحث و گفت وگو کنید، می توانید به روشنی نظرات خود را بیان کنید چرا که برای درک بهتر تمام جنبه های در گیر در کتاب، زمان صرف کرده اید.

### افزایش تمرکز

ما هر روز در آن واحد چندین کار را با هم انجام می دهیم. این رفتار باعث افزایش استرس و کاهش بهره وری می شود. زمانی که کتاب می خوانید، تمام توجه تان معطوف داستان می شود، دنیای اطراف را فراموش می کنید و در جزئیات داستان غرق می شوید. هر روز قبل از شروع به کار، ۱۵ تا ۲۰ دقیقه کتاب بخوانید. خواهید دید که با مطالعه، در محیط کار تمرکز بیشتری خواهید داشت.

### بهبود مهارت نوشتن

تجربه وزن کلام، روانی بیان و سبک نوشتاری نویسنده های مختلف، در سبک نوشتن ما تأثیر می گذارد. همان طور که موسیقی دان ها بر یکدیگر تأثیر می گذارند و از هم تأثیر می پذیرند و نقاشان از تکنیک های استادان قبل از خود الگو می گیرند، نویسندگان هم با خواندن آثار دیگران، یاد می گیرند که چطور افکار خود را در قالب نثر به رشته تحریر در آورند.

### آرامش خاطر

موضوعی که درباره آن مطالعه می کنید هم می تواند آرامش خاطر را برای شما به ارمان بیاورد. مثلاً خواندن متن های معنوی می تواند فشار خون را کاهش بدهد و احساس آرامش را در فرد ایجاد کند. تحقیقات نشان داده است که کتاب هایی با موضوع خودیاری، به بهبود کسانی که اختلالات خلقی و بیماری های روانی خفیف دارند کمک می کند.

### سرگرمی رایگان برای زندگی با کیفیت تر

بسیاری از ما دوست داریم خودمان کتاب بخیریم، برای آن حاشیه نویسی کنیم و صفحات مورد علاقه خود را مشخص کنیم تا در مراجعات بعدی به آن ها دسترسی داشته باشیم؛ اما این روز ها خرید کتاب ممکن است بسیار گران تمام شود و ما نتوانیم تمام کتاب های مورد علاقه مان را بخریم. برای اینکه یک سرگرمی ارزان و حتی رایگان داشته باشید، به کتابخانه سر بزنید و از هزاران کتاب به رایگان یا با هزینه بسیار اندک استفاده کنید.

چهره ها



خدایا بابت حال خوش، شکر

مجیدی

روز تولد پدر و مادر، همیشه خاص و دوست داشتنی است به خصوص اگر این دو عزیز به تازگی از بند بیماری رهایی یافته باشند، جشن تولدشان رنگ و بوی دیگری خواهد گرفت. پاتنه‌ا بهرام با انتشار یک عکس آتلیه‌ای، بیشتر درباره این احساس گفته است.

پاتنه‌ا بهرام، بازیگر

این هنرمند با انتشار این عکس جالب نوشت: «مادر زیبای من امروز متولد شده. پدرم همیشه به شوخی در روز تولدش بهش میگه: روز کارگرت مبارک! اما امسال به فرقی با همیشه داشت. مامان حدود سه ماه پیش، بیمار شد اما حالا سالم و سر حال کنار ماست. لازم می دونم از ذکر چند هسته‌ستی که شادی و آرامش رو به خانواده‌ما قشعا پیش از ما به خیلی های دیگر هم برگزوده، از صمیم قلم سپاسگزاری کنم.»

هدایت هاشمی، بازیگر

این بازیگر که تنها چند ماه از فوت مادرش گذشته است، با انتشار این عکس نوشت: «خاتم معلم اجازه... ما دلمون براتون تنگ شده... روزت مبارک مادر قشنگم و روح‌ت شاد.»

کوروش سلیمانی، بازیگر

کوروش سلیمانی برای اولین بار، دخترش را به دیدن دریا برده و با انتشار این عکس نوشته است: «با مهر آفرین و دریا... اینجا دخترم برای اولین بار به دریا نگاه می کند و من برای او و تمام کودکان ایران زمین روزهایی سرشار از روشنی و شادی و آرامش آرزو می کنم می دانم با گذر از همه رنج ها و دشواری ها، فردایی بهتر به امید لطف همواره پروردگار در انتظار ایشان است...

کامیاب دیرباز، بازیگر

این بازیگر هم با انتشار این عکس پر از شادی در کنار دخترش نوشت: «حال خوش، خدایا شکر، برای همه تون سلامتی در کنار خانواده و عزیزانتون آرزو می کنم.»

## والدینم بین من و برادرم فرق می گذارند

دختری هستم ۱۷ ساله با روحیه‌ای هنری و حساس. والدینم فرق زیادی بین من و برادر ۲۳ ساله‌ام قائل‌اند. نمی‌توانم ناراحتی و عصبانیت‌م را در لحظه بروز دهم و توی خودم می‌ریزم و تنها توی اتاق گریه می‌کنم. افکار خود کشی به سراغم می‌آید.

#### شروع کنید و به حواشی توجه نکنید:

گاهی برای شروع یک مسیر منتظر حمایت دیگران هستیم و بعد به حرکت فکر می‌کنیم. این اشتباه است. توجه داشته باشید که این زندگی شماس‌ت و شما معمار آن هستید و شما هستید که تعیین می‌کنید موفقیت یا شکست حاصل کار شما باشد.

#### روابط حسنه با والدین خود برقرار کنید:

والدین شما هر طور که رفتار کنند و هر طور که درباره شما تصمیم بگیرند، باز هم افرادی هستند که در تمام جوامع بشری، از هر دین و تفکری، احترام به آن‌ها واجب و لازم دانسته شده است. از سوی دیگری از ارکان مهم سلامت روان داشتن ارتباط دوستانه و مؤثر با افراد است. دقت داشته باشید که توجه صرف به جوانب منفی رفتارهای دیگران، تنها موجب بروز ذهنیت‌های منفی در باره آن‌ها می‌شود. وجود ذهنیت منفی در باره والدینی که شما با آن‌ها زندگی می‌کنید و تا انتهای عمرتان منتسب به آن‌ها هستید، تنها به صدمه دیدن روحی خودتان منجر می‌شود.

#### از یک مشاور و روانشناس کمک بگیرید:

در باره جوانب و ریزه کاری‌های ارتباطات انسانی و هدف‌گزینی برای زندگی، قطعاً کمک یک مشاور می‌تواند مفید باشد. مشاور به شما کمک می‌کند در محیطی فارغ از هیجانات منفی به دید مناسبی از وضعیت فعلی دست یابید و با فراغ‌بال و عقلا نیت بیشتری در باره شرایط موجود تصمیم‌گیری کنید.

تبعیض بین فرزندان اتفاق ناخوشایندی است که گاهی والدین آگاهانه یا ناآگاهانه آن را انجام می‌دهند؛ البته بیشتر به صورت ناآگاهانه رخ می‌دهد و والدین فکر می‌کنند توجه ویژه‌تر آن‌ها به یک فرزند در برابر سایرین به دلیل نیاز آن فرزند به توجه بیشتر است؛ اما زمانی که از زبان‌های این نگرش آگاه می‌شوند، رفتارشان را تغییر می‌دهند.

#### پیشنهاد به جای خودخوری

گفته‌اید که این غم را در درون خود می‌ریزد و حتی به خود کشی هم فکر می‌کنید. این نشان دهنده فشار بیش از حد این مسئله برای شماست؛ اما از شما خواهش می‌کنم راهکارهای منطقی را بررسی کنید و تلاش خود را برای بهبود شرایط انجام دهید. پیشنهاد می‌کنم به جای مقابله و اعتراض، رویکردی را در پیش بگیرید که در درجه اول به قوی‌تر شدن و بالارفتن اعتماد به نفس خودتان کمک کند و در درجه دوم والدین تان را با عملکرد خود مجاب کنید که درباره شما اشتباه می‌کنند. برای این منظور این راهکارها به شما پیشنهاد می‌شود:

#### برای زندگی خود هدف داشته باشید:

تا شما نتوانید در زندگی خود هدف مشخص و واضحی داشته باشید، انجام هر گونه تلاشی از سوی شما محکوم به شکست است. هدف مشخص، هدفی است که می‌توانید برای رسیدن به آن برنامه مشخص و عملیاتی داشته باشید و ابزارهای رسیدن به آن قابل دسترس هستند.

## پسر مورد علاقه‌ام با چند دختر رابطه دارد

دختری ۱۶ ساله و از خانواده‌ای مذهبی هستم. ۴ سال پیش به پسر ی از اقوام علاقه‌مند شدم؛ اما چند ماه پیش فهمیدم که او با چند دختر دیگر رابطه دارد. با این حال باز هم به یاد او می‌افتم. چه کار کنم که از ذهنم برود؟

عشق و علاقه‌مندی‌ها به دلایل مختلف همیشه به از دواج ختم نمی‌شود و با توجه به این که قدمت نسبتاً زیادی هم داشته، طبیعی است که مدت‌ها زمان ببرد تا به دست فراموشی سپرده شود.

#### عشق زنده به گور شده

عشق و علاقه‌مندی، نیازمند پاسخگویی مسئولانه است و نمی‌توان با نادیده گرفتن آن، مسئله را حل کرد. عشق و علاقه‌ای نمرده اما فرد خیال می‌کند که از بین رفته، «عشق زنده به گور شده» نام دارد که قدرت آسیب‌زایی بالقوه‌ای را دارا است که نمونه آن، بی‌میلی آتی فرد برای ازدواج است. همان گونه که یک علاقه‌مندی به تدریج اوج می‌گیرد در دست شبیه‌اوج گیر یک هواپیما، به همان صورت هم بایستی به تدریج فرود بیاید. همان طور که برای فرود هواپیما، به تصمیم قطعی خلبان نیاز داریم به منظور فرود عاطفی هم تصمیم قاطع فرد الزامی است.

#### تصمیم قاطع، فرود تدریجی

برای این منظور لازم است جدولی با ۵ ستون با عناوین (ملاک‌های من، امتیاز، اسم فرد مورد نظر، امتیاز و برآیند) ترسیم کنید و در ستون ملاک‌های من، آنچه را که برایتان مهم است که همسر آینده‌تان دارا باشد، یادداشت کنید و در ستون امتیاز، به هر کدام

مثل کتاب خواندن و حل معما انجام می‌دهند، کمتر به بیماری آلزایمر مبتلا می‌شوند. البته محققان، این رابطه را رابطه پیوستگی می‌دانند نه علت و معلول.

### داشتن خواب راحت

بسیاری از متخصصان اختلالات خواب، توصیه می‌کنند که برنامه‌ای روزانه برای کاهش استرس و آماده شدن برای خواب در نظر بگیریم که کتاب خواندن یکی از بهترین روش‌ها برای مقابله با اختلالات خواب است. لامپ‌های پر نور و نور ساطع شده از وسایل الکترونیکی این پیام را به مغز می‌فرستند که زمان بیداری است و موقع خواب فراتر سیده است؛ بنابراین به جای خواندن پی‌دی‌اف در لپ‌تاپ، کتابی را زیر نور ملایم مطالعه کنید تا در کمتر از ۳۰ ثانیه به خواب بروید.

### افزایش همدلی

طبق تحقیقات منتشر شده در مجله PLOS ONE، غرق شدن در داستان‌ها و افسانه‌ها، می‌تواند همدلی و هم‌احساسی را در فرد تقویت کند. این تحقیقات در قالب دو آزمایش انجام گرفت و نتایج آن نشان داد کسانی که تحت تأثیر یک کتاب قرار گرفته بودند، همدلی بیشتری نسبت به دیگران احساس می‌کردند.

### مقابله با افسردگی با مطالعه کتاب‌های خودیاری

مطالعه کتاب‌های خودیاری می‌تواند نقش مؤثری در بهبود زندگی افراد داشته باشد. یک تحقیق در مجله PLOS ONE منتشر شده است که نشان می‌دهد خواندن کتاب‌های خودیاری یا کتاب درماني، همراه با جلسات حمایتی که نحوه استفاده از کتاب‌ها را توضیح می‌دهد، پس از یک سال موجب کاهش سطح افسردگی می‌شود. این کتاب‌ها حتی در افسردگی‌های حاد هم مفید هستند.

### افزایش آگاهی

هر چه دانش و آگاهی بیشتری داشته باشید، برای غلبه بر چالش‌های زندگی آماده‌تر خواهید بود. خودتان را در شرایط سختی تصور کنید. فراموش نکنید هر چیزی که دارید از قبیل پول، کار و حتی سلامتی، ممکن است روزی از دست‌تان برود، اما دانش و آگاهی و مهارت‌های شماست که

جواد غفوری نسب مشاور خانواده دانشگاه دوفوسی

جواد غفوری نسب مشاور خانواده دانشگاه دوفوسی

عشق و علاقه‌مندی‌ها به دلایل مختلف همیشه به از دواج ختم نمی‌شود و با توجه به این که قدمت نسبتاً زیادی هم داشته، طبیعی است که مدت‌ها زمان ببرد تا به دست فراموشی سپرده شود.

جواد غفوری نسب مشاور خانواده دانشگاه دوفوسی

جواد غفوری نسب مشاور خانواده دانشگاه دوفوسی

فاطمه شبیک روانشناس عمومی از دانشگاه تربیت مدرس تهران