امام صادق(ع) فرمودند: چهار چیز است که در هر کس باشد، ایمانش کامل است و آن ها، راستگویی امانت داری، حیا و خوش اخلاقی است.

برگرفته از مفاتیح الحیاة، فصل شهروندان

مروری بر فواید روان شناختی و تاثیر گذار کتاب خواندن به مناسبت هفته کتاب و کتاب خوانی

از افزایش درآمد و خلاقیت تا پیشگیری از اضطراب

دکتر مهدی سودآوری، روان‌شناس- خواندن هر کتابی مانند تجربه‌یک‌زندگی متفاوت است. بیشتر ما این جمله یا جملات مشابه را برای تشویق به کتاب خوانی شنیده‌ایم. حالا یک سوال پیش می آید که چرا در مقایسه با تفریحات و سرگرمی های جذاب دیگر، بیشتر بزرگان تاکید بر کتاب خواندن دارند و موفقیت خودشان را هم مدیون کتاب و کتاب خوانی می دانند؟ مگر خواندن کتاب چه حاصلی در بر دارد که دیگر فعالیت ها ندارد؟ به مناسبت هفته کتاب و کتاب خوانی که از تاریخ ۷ تا ۱۳ آبان است، در ادامه این مطلب، به برخی از فواید کتاب خوانی اشاره می شود.

بیان دقیق تر احساسات و خواسته ها

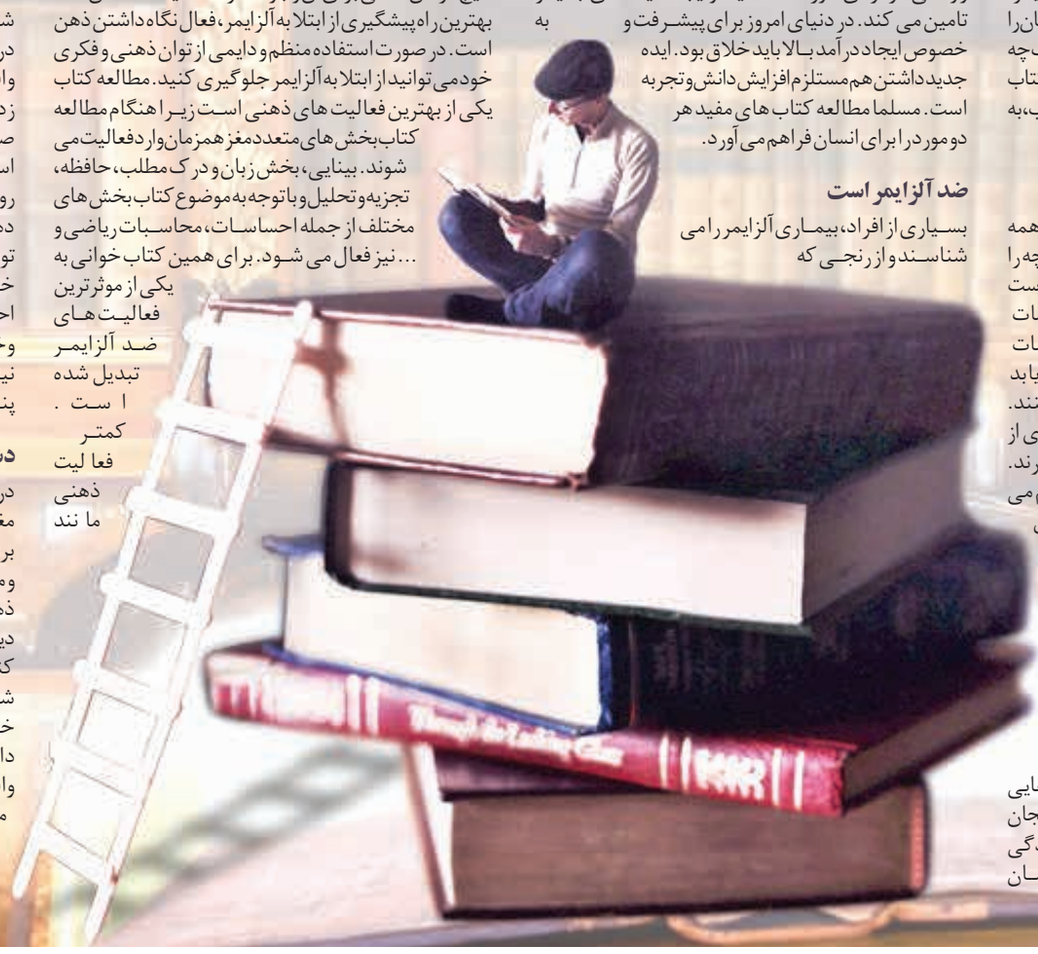
اولین تاثیر کتاب خوانی، افزایش دایره لغات افراد است. همه ادعا دارند که زبان فارسی را به خوبی یاد دارند و هر چه را بخواهند می توانند به زبان فارسی بیان کنند. این در حالی است که بیشتر افراد، مجموعه محدود و صرفا روزمره ای از کلمات فارسی را بلدند و هنگامی که از آن ها خواسته شود احساسات درونی خود را بیان کنند، صرفا به کلمات کلی مانند خوب یا بد یا حتی کلمات مبهم تر مانند «یک جور خاص» بسنده می کنند. اگر در روابط اجتماعی افراد دقت کنیم، می بینیم که بسیاری از افراد، توان بیان دقیق احساسات و خواسته های خود را ندارند. یا زمانی که باید ابراز احساسات کنند به شدت کلمه کم می آورند. مطالعه هر چه بیشتر کتاب، دایره لغات افراد را بالا می برد و به آن ها فرصت می دهد مکنونات قلبی خود را بهتر و واضح تر بیان کنند. جالب تر این که بسیاری از اختلافات زوج ها یا بحران در روابط کاری و عاطفی افراد، از همین ناتوانی در بیان افکار و احساسات نشات می گیرد.

تقویت حس کنجکاوی و سلامت روان

انسان موجودی کنجکاو است و این کنجکاوی برای سلامت روحی و روانی او بسیار ضروری است چرا که انسان را از محاصره افکار و اتفاقات روزانه و تکراری، رهایی داده و وارد دنیایی جدید از هیجان و لذت می کند. بدون هیجان و تجربه های جدید، انسان به سرعت رو به پیری و فرسودگی می رود. قاعدتا تجربه همه اتفاقات و رویدادها برای انسان میسر نیست. در این شرایط مطالعه کتاب می تواند انسان را وارد دنیاهای جدیدی بکند که امکان تجربه واقعی آن ها را ندارد. این تجارب متفاوت و متنوع، به علاوه تجارب دست اول و واقعی هر فرد می خورا ک خلاقیت و ایجاد ایده های جدید را تامین می کند. در دنیای امروز برای پیشرفت و به خصوص ایجاد درآمد بالا باید خلاق بود. ایده جدید داشتن هم مستلزم افزایش دانش و تجربه است. مسلما مطالعه کتاب های مفید هر دو مورد را برای انسان فراهم می آورد.

ضد آلزایمر است

بسیاری از افراد، بیماری آلزایمر را می شناسند و از رنجی که افراد مبتلا و خانواده های آن ها می کشند، کم و بیش مطلع اند. آلزایمر یا فراموشی که با افزایش سن رخ می دهد یکی از بزرگ ترین مشکلات سلامتی دنیای امروز است اما متاسفانه هنوز هیچ درمان قطعی برای آن وجود ندارد. تحقیقات نشان داده بهترین راه پیشگیری از ابتلا به آلزایمر، فعال نگاه داشتن ذهن است. در صورت استفاده منظم و دایمی از توان ذهنی و فکری خود می توانید از ابتلا به آلزایمر جلوگیری کنید. مطالعه کتاب یکی از بهترین فعالیت های ذهنی است زیرا هنگام مطالعه کتاب بخش های متعدد مغز همزمان وارد فعالیت می شوند. بینایی، بخش زبان و درک مطلب، حافظه، تجزیه و تحلیل و با توجه به موضوع کتاب بخش های مختلف از جمله احساسات، محاسبات ریاضی و ... نیز فعال می شود. برای همین کتاب خوانی به یکی از موثرترین فعالیت های ضد آلزایمر تبدیل شده است. کمتر فعالیت ذهنی مانند کتاب خوانی تا این حد مغز را به تلاش وادار می کند.



شناخت بهتر عواطف دیگران

منفعت دیگری که می توان برای کتاب خوانی تصور کرد، شناخت بهتر عواطف دیگران است. هر انسانی فقط و فقط از درون خود خبر دارد و برای کشف احساسات یا درک منظور واقعی دیگران باید بر اساس شواهد و قراین، اقدام به حدس زدن کند. ناگفته پیداست که توان درک دیگران و برداشت صحیح احساسات آن ها چقدر در عملکرد روزانه افراد موثر است. مطالعه کتاب و خواندن سرگذشت قهرمان های آن و رودررو شدن با بیان احساسی آن ها این توان را به انسان می دهد که از خود فراتر رفته و توان درک دیگران را به دست آورد. توان نگاه کردن به موضوعات از زاویه دید طرف مقابل، کاهش خودمحوری، باور به این که همه انسان ها مشابه من فکر یا احساس نمی کنند، شروط اولیه ایجاد یک رابطه عاطفی پایدار و خشنود کننده است. درک دیگران هم مانند هر مهارت دیگری نیاز به تمرین و تکرار دارد؛ کتاب خوانی، تمرین و تجربه نفوذ به پنهانی ترین زوایای افکار و احساسات انسانی است.

دشمن اضطراب و استرس

در آخر نیز به یک اثر بسیار مهم کتاب خوانی اشاره می شود. مغز انسان همواره در فعالیت است و اگر مواد لازم (محرک) برای این فعالیت به آن داده نشود، متوجه درون خود فرد شده و مشغول نشخوار افکار و حوادث گذشته می شود. این نشخوار ذهنی علت اصلی اضطراب و وسواس فکری است. به عبارت دیگر، مغز محرک کافی و جذاب از دنیای بیرون دریافت نمی کند پس به سراغ دنیای درونی فرد می رود و هر آن چه را بایگانی شده است، بیرون می کشد و دوباره آن را فعال می کند! کتاب خوانی با ایجاد محرک و ماده غذایی لازم برای این فعالیت دایمی مغز، می تواند مانع ادامه اضطراب یا وسواس شود. در واقع افرادی که بیشتر کتاب می خوانند کمتر دچار اضطراب می شوند زیرا مغز آن ها در حال تجزیه و تحلیل مطالب خوانده شده است و فرصتی برای پرداختن به افکار منفی تکراری نخواهد داشت.

ترجمه

اصول همکاری با رئیس غیرمنطقی

ما می توانیم با افراد غیر منطقی که دوستان یا آشنایان ما هستند کمتر ارتباط داشته باشیم اما اگر این فرد غیر منطقی رئیس ما در محیط کار باشد، داستان فرق خواهد کرد. در این مطلب چند راهکار برای این موضوع وجود دارد.

مسیرهای ارتباط را بگشایید/ قبل از هر چیز به خاطر داشته باشید که قرار نیست با رئیس تان دوست باشید اما باید در محیط کار، پویا و شاد باشید تا بتوانید علاوه بر کار کردن، انرژی و سلامت خود را نیز حفظ کنید. اگر رئیس تان جزو آن دسته افرادی است که ایده ها و طرح های محوله به شما را به سرعت و قبل از اتمام تغییر می دهد، در این باره شفاف و جرئت ورزانه صحبت کنید. برای مثال می توانید خواسته خود را در قالب یکی از این جمله ها با او در میان بگذارید: «من می دانم که هر دوی ما هدف مشترکی داریم. من می خواهم استانداردهای مد نظر شما را برآورده کنم، اما درباره فلان مسئله هنوز گیج هستم و اطلاعات کافی ندارم.» یا «دیروز شما به من گفتید که اولویتم پروژه ای باشد که قبلا گفتید و امروز حرف تان را عوض کردید البته فقط محض اطلاع و شفاف سازی می پرسم!»

به بدگویی ها «نه» بگویید/ توجه کنید که همکاران شما لزوما دوست شما نیستند. سعی کنید از بدگویی درباره محیط کار و رئیس تان، با همکاران خود بپرهیزید. اگر مسئله ای وجود دارد شفاهی و جرئت ورزانه با خود رئیس در میان بگذارید. بدگویی تنها فاصله شما را بیشتر می کند و از صداقت و جرئت ورزی شما می کاهد.

کمی از برنامه جلوتر باشید/ اگر رئیس تان به طور معمول از شما قبل از آخرین فرصت کاری را می خواهد، سعی کنید پروژه ها و کارهایتان را زودتر از زمان بندی قبلی انجام دهید. در واقع کمی از برنامه خود جلو باشید.

با خودتان صادق باشید/ در صورتی که بعد از رعایت این نکات تغییری مشاهده نکردید، بدانید که ممکن است مسئله جدی در ارتباط با رئیس تان وجود داشته باشد. باید بدانیم که همیشه نمی توان همه افراد را راضی نگه داشت و این موضوع با اصل عزت نفس نیز در تضاد است. شما باید خودتان باشید اما ممکن است رئیس تان جزو آن دسته افرادی باشد که همیشه دنبال مسئله ای هستند. در این صورت سعی کنید همزمان به دنبال موقعیت های دیگری باشید. موقعیت های کاری که علاوه بر تامین کار، عزت نفس و ارزشمندی شما نیز در آن رعایت شود تا بتوانید احساس رضایت نیز داشته باشید.

مترجم: مریم بابایی فرد، روان شناس و دانش آموخته دانشگاه خوارزمی. منبع: psychology today

پیامک‌های شما

لطفا در سوالات خود «سن، میزان تحصیلات، شغل، سطح اقتصادی، اجتماعی و فرهنگی خود و خانواده» (همین اطلاعات را درباره فرد مقابل خود) درج کنید ابتدای پیامک کلمه «مشاوره» را بنویسید

راه ارتباطی ما در تلگرام
@zendegiisalam
۰۹۲۱۵۲۰۳۹۱۵

شماره پیامک
۲۰۰۰۹۹

پاییز امسال نه خبری از بارون شدنه اون حال و هوای عاشقانه‌ای که هر سال همه ازش تعریف می کنند! من هم سال اول ازدواجمه. شانس رو می بینید، هواهم آلوده است، نمی تونم با عشقم برم بیرون.

میشه روانکاوی کنید مردهایی رو که با همه زنان غیر از همسرشان خوش برخورد هستند و حاضرند هر کاری برای آن ها بکنند و از وقت و پول شان به آن ها اختصاص دهند اما برای همسرشان، نه! واقعا چرا این جوری هستند؟ از نظر علمی می خوام بدونم.

۳۶ ساله و کاسب هستم و سطح اقتصادی متوسطی دارم. همسرم هم لیسانس دارد. پسری هشت ساله دارم، مادرش خیلی درباره کم توجهی پسرم به معلم یا کلاس درس حساس شده است. پسرم تمایل زیادی به ارتباط با دیگران ندارد و خصوصیات اخلاقی خاصی دارد. بیشتر به دلیل نگاه به مدادیا مثلا پاک کن یا شکل های ناخودآگاهی که توی ذهنش می آید، تمرکزش را از دست می دهد.

خانمی ۲۴ ساله و صاحب یک فرزند پسر هستم. همسرم خیلی بدزبان است و موقع دعوا به خانواده‌ام بسیار بدزبانی می کند و همه‌اش سر کوفت می زند البته خانواده خودش هم این طوری هستند اما من نمی توانم تحمل کنم.

خانمی ۳۹ ساله‌ام. پسری ۲۰ ساله و دختری ۱۲ ساله دارم. سه ماه است طلاق گرفتم. حال روحی ام خوب نیست. تمام حق و حقوقم را بخشیده‌ام. لطفا راهنمایی ام کنید.

پسری ۱۵ ساله‌ام، استرس درس خواندن دارم و عاشق فوتبالم. با این که خانواده‌ام اصرار می کنند، دل به درس نمی دهم. لطفا بررسی کنید.

به پسر چهار ساله‌ام وقتی وعده‌ای مانند خرید اسباب بازی یا بردن به پارک و... می دهم، مدام همان قولم را برایم تکرار می کند تا عمل کنم. حتی به دقیقه هم نمی رسد و این اعصاب من را به هم ریخته و ممکن است او را کتک یا سرش فریاد بزنم. لطفا راهنمایی ام کنید چه کار کنم؟ با این که می دانم من به قولم عمل می کنم.

امروز وقتی داشتم نماز می خوندم، پسر دو ساله ام هم کنارم ایستاد و ادای من رو در می آورد. خدای من، خوشبختی از این هم بالاتر داریم؟

ارتباط های کلامی غلط و جایگزین صحیح آن

سوال از شما؛ پاسخ از مشاوران

خانمم مدام می گوید زود ازدواج کردم!

خانمم من را اصلا دوست ندارد در حالی که من خیلی دوستش دارم ولی به خاطر بی علاقگی اش، من هم دارم سرد می شوم. وضعیت مالی ام متوسط است. من ۳۰ ساله و خانمم ۲۴ ساله است. من مدرک کارشناسی دارم و خانمم دیپلم دارد. همه اش می گوید من زود ازدواج کردم، اشتباه کردم، راهنمایی ام کنید.

راهله فارسی
مشاور

مخاطب گرامی، این که در زندگی مشترک تان دایم فردی بیان کند که پشیمان است و احساس نارضایتی را القا کند، باعث می شود شما هم حس منفی به زندگی مشترک پیدا کنید اما بهترین کاری که می توانید انجام دهید، صحبت کردن است. صحبت کردنی که برای تبادل احساس باشد نه صحبت کردنی که قسمت بیشتر آن انتقاد و نداشتن حس همدلی باشد. در ادامه نکاتی در این باره بیان می کنم.

دلایل نارضایتی خانم تان را بیابید

در یک فرصت مناسب و بعد از شکایت خانم تان به دلیل نارضایتی از زندگی مشترک، از او بپرسید که از ازدواج زود هنگام شان مانع چه کاری یا رفتاری شده است یعنی فکر می کنند اگر دیرتر ازدواج کرده بودند، چه کارهایی می توانستند انجام بدهند که الان نتوانسته اند. زمانی فردی احساس پشیمانی دارد که فکر می کند به طور مثال چون شاگرد اول کلاس بودم، می توانستم بروم دانشگاه ولی پس از ازدواج، نتوانستم درس بخوانم یا اگر ازدواج نکرده بودم، می توانستم فلان مهمانی یا سفر را بروم یا می توانستم الان که مادرم مریض است، کنار او باشم و ازدواجم مانع من شده است. با این گونه صحبت کردن می توانید علت نارضایتی همسرتان را بفهمید.

ارکان صحبت کردن با خانم تان

در ادامه برای شما ارکان مهم صحبت کردن هدفمند را بیان می کنم تا بتوانید با این شیوه صحبت کردن، حس پشت حرف های همسرتان را متوجه شوید و برای رفع این حس ها با ایجاد فضایی امن، رابطه تان را با همسرتان بهتر کنید.

گوش کردن: شما باید بتوانید حرف های خانم تان را به خوبی گوش دهید. گوش دادن عمیق و همراه با همدلی. گوش دادن خوب به معنی توجه کافی به اوست. تصور کنید رابطه ای که در آن طرف مقابل احساس کند که شما به او توجه داشته اید، چقدر می تواند لذت بخش باشد. وقتی شما با خوب گوش دادن به حرف های طرف مقابل تان توجه می کنید، قبل از هر چیز به خودتان کمک می کنید تا برداشت کاملی از حرف های او داشته باشید. در مقابل، طرفتان متوجه می شود شما به حرف هایش علاقه دارید و نگران او هستید. این قضیه به نوبه خودش باعث می شود طرف مقابل تان، تشویق شود درباره خودش با صراحت و آزادی بیشتری حرف بزند. در گوش کردن خوب، قضاوت کردن وجود ندارد و قطع کلام هم نداریم بلکه اجازه می دهیم طرف مقابل مان بدون قضاوت و بدون قطع شدن کلامش به راحتی حرف بزند.

همدلی کردن: همدلی یعنی برای این که بفهمید طرف مقابل از چه دردی رنج می کشد، خود را جای او بگذارید. همدلی کردن یعنی درک احساسات و هیجانات دیگران و دیدن دنیا از دریچه چشمان آنان. وقتی همسرتان بیان می کند، خسته ام از او با سوالات «چی شده که ناراضی هستی؟» یا «برای کمتر شدن خستگی ات چه کاری می توانم انجام بدهم» دلجویی کنید تا شرایط تان بهتر شود.

پنج شنبه ها: بریده کتاب

اگر فردی را ببخشی ...

تا به حال شده بخواهی فردی را ببخشی؟ برای همه ما پیش آمده که در مقطعی از روابط مان ضربه خورده ایم. بعضی ضربه ها خفیف اند مانند بی اعتنایی افراد یا لحظات شرمندگی. لطمه های دیگر عمیق ترند مثل آزارهای جسمی یا احساسی. در چنین موقعیتی گاهی اوقات افراد در واکنش به آسیب وارده می گویند: «هرگز نمی بخشم». شاید زمانی شما هم این جمله را گفته باشید. بنابراین به این سوال توجه کنید: «وقتی نمی توانید ببخشید چه کسی رنج می برد؟» وقتی نمی بخشی چه اتفاقی می افتد؟ اغلب به لطمه وارد شده فکر خواهی کرد. حوادث روز در خاطرت می ماند. ممکن است اشخاصی را در خیابان ببینی و رفتارشان را به خاطر بیاوری. کسی اسم شان را بگوید و دردتان تازه شود. موسیقی پخش شده از رادیو داغ دل تان را تازه کند. در برخی مواقع با افرادی که تو را رنجانده اند، در یک مکان، کار یا حتی زندگی می کنی. ممکن است هر روز آن چه اتفاق افتاده برایت یادآوری شود. به محض یادآوری، به شدت و میزان بدی آن فکر می کنی و این که چقدر غیر منصفانه با تو رفتار شده است و این که واقعا مستحق آن نوع رفتار نبودی و آن گاه لبریز از خشم و غضب یا رنجش و غم می شوی و دوباره می گویی: «هیچ وقت نمی بخشم». در این لحظه، چه کسی احساس بدی دارد؟ چه کسی رنج می برد؟ جواب این است: «خودت». افرادی که تو را رنجانده اند چه کار می کنند؟ به احتمال قوی اصلا به تو فکر نمی کنند. حتی ممکن است به یاد نیاورند چه اتفاقی افتاده است یا حتی نمی دانند تو رنجیده ای. حتی ممکن است برایشان مهم نباشد که رنجیده ای یا نه. احساس خوبی هم دارند. این در حالی است که تو هنوز در این فکری که «چقدر کارشان زشت و بد بود». نبخشیدن تنها به خودت آسیب می زند. بیا و به این احساس نارحتی پایان بده. چه می شود اگر ببخشی؟ چه کسی حالش بهتر می شود؟ باز هم جواب این است: «خودت». به یاد داشته باش که «بخشش همیشه به خاطر خودت است» با بخشیدن می توانی احساس بهتری پیدا کنی. بخشش رها شدن است؛ خلاصی از خودت! برای التیام آسیب وارده باید در ذهنت مرور روزانه آن را متوقف کنی.

برگرفته از کتاب نوشته «جی پی واسوانی»، ترجمه «دکتر بهرام جعفری»