



داستان کوتاه با ذهن ما چه می‌کند؟

به بهانه پرباز دید شدن خبر مربوط به دستگاه خودپرداز فرانسوی‌ها که داستان‌های کوتاه را یگان به مردم می‌دهد



نرگس عزیزی | کارشناس ارشد مشاوره



یک شرکت فرانسوی دستگاه‌هایی تولید کرده است که به طور رایگان با هدف افزایش سرانه مطالعه مردم به جای استفاده از تلفن همراه، داستان کوتاه در اختیار علاقه‌مندان قرار می‌دهد. این خبر در چند روز اخیر، مورد توجه شبکه‌های اجتماعی قرار گرفته است و از آن به عنوان یک شیوه خوب برای فرهنگ‌سازی یاد می‌شود. در خور ذکر است که این داستان‌ها بر اساس زمان مورد نیاز برای مطالعه به سه شکل ارائه می‌شوند؛ یک دقیقه‌ای، سه دقیقه‌ای و پنج دقیقه‌ای. چند سال قبل تولید این دستگاه‌ها در فرانسه آغاز شده و حالا علاوه بر فرانسه در برخی شهرهای آمریکا، کانادا و انگلیس این دستگاه‌ها در مکان‌های پر تردد قرار داده شده‌اند. نویسندگان داستان‌های کوتاه مورد استفاده، افراد ناشناسی هستند که در فراخوان مسابقه بر گزار شده توسط شرکت تولیدکننده، آثار خود را ارسال کرده‌اند و داستان‌شان انتخاب شده است.

مزایای مطالعه داستان کوتاه

باتوجه به توضیحات ارائه شده، حالا این سوال پیش می‌آید که آیا خواندن داستان کوتاه به این شکل می‌تواند فایده‌ای هم برای خوانندگان داشته باشد؟ پاسخ این سوال با توجه به نکاتی که در ادامه مطلب مطرح خواهد شد، مثبت به نظر می‌رسد.



کسب آرامش در میانه شلوغی‌ها

در همه جای دنیا وقتی افراد در مکان‌های شلوغ حضور می‌یابند و معطل می‌شوند، احساس تنش هم افزایش می‌یابد. بر همین اساس به عنوان مثال در برخی کشورها از نواختن موسیقی در ایستگاه‌های پر تردد استقبال می‌شود

متوقف کردن نشخوار ذهنی

نشخوار ذهنی یکی از مسائلی است که بسیاری از افراد با آن دست به‌گریبان‌اند؛ آن‌ها اتفاقات ناخوشایندی را که برایشان رخ داده، بارها و بارها در ذهن مرور می‌کنند و البته هر بار ناراحت‌تر از قبل. با ناامیدی به اوضاع خودنگاه می‌کنند. یکی از فنونی که برای شکستن این دور باطل به افراد توصیه می‌شود، پرت کردن حواس است. بازی با گوشی تلفن در بسیاری از مواقع نمی‌تواند باعث شود تا افراد ناراحتی خود را فراموش کنند اما در مقابل خواندن داستان اغلب می‌تواند از عهده این وظیفه به خوبی بر بیاید. وقتی افراد این امکان را داشته باشند تا در راه رفتن به سر کار یا برگشت از آن، با خواندن داستان، بین خود و اتفاقات ناخوشایند قبلی فاصله ببندازند، با این کار می‌توانند هم در سر کار زودتر روی وظایف خود تمرکز کنند و هم بعد از بازگشت به خانه، حال بهتری خواهند داشت.



ترغیب برای نوشتن

بسیاری از افراد دوست دارند که دست به قلم ببرند و ایده‌هایی را که در ذهن دارند، بر کاغذ بیاورند اما به دلیل نداشتن اعتماد به نفس و نگرانی از بازخور دیگران، گاهی فرد تا سال‌ها جرئت قلم به دست گرفتن ندارد. خواندن داستان‌هایی کوتاه از نویسندگانی معمولی می‌تواند تا حدی ترس و نگرانی افراد در این زمینه را کاهش و به آن‌ها انگیزه دهد تا سراغ این آرزو روند. البته توجه داشته باشید که خواندن کتاب و داستان‌های متنوع به هر ترتیبی که باشد، یکی از کارهایی است که به‌علاقه‌مندان نویسندگی به‌صورتی جدی توصیه می‌شود.

ما که چنین دستگاه‌هایی نداریم، چه کنیم؟

این روزها کتاب‌های الکترونیک متنوعی موجود است. نسخه‌های صوتی برخی کتاب‌ها هم در دسترس است. هر دوی این گزینه‌ها، راهی مناسب برای پرت کردن زمان‌های مرده‌ای است که ما هر روز در رفت‌وآمد به‌سر کار، دانشگاه یا دیگر فعالیت‌ها در خیابان‌ها صرف می‌کنیم. با انتخاب هوشمندانه محصولاتی از این دست، می‌توانید هم از فوایدی که گفته شد، بهره‌برید و هم البته افتخار کنید که برخلاف نسخه فرانسوی‌ها، شما برای استفاده بهینه از این زمان‌ها، زباله‌های کاغذی تولید نکرده‌اید.



قرار و مدار

روز داندو مداحی شهادت حضرت فاطمه(س)

فردا روز شهادت بهترین بانوی تاریخ، حضرت فاطمه(س) است. امروز با یک مست و جو در سایت‌های شبکه‌های اجتماعی، چندتا مداحی برای گوش دادن در خلوت خودتون یا فودرو و... داندو کنید.
التماس دعا



ما و شما

راه‌ار تباطی با زندگی سلام: پیامک ۰۹۹۹۲۰۰۰

و تلگرام ۰۹۳۵۴۳۹۴۵۷۶

* کاش برای یک بار هم که شده در باره معنای اصلی و دقیق دو کلمه تلاش و پشتکار در زندگی سلام مطلب بنویسید تا ما حسرت نخوریم که چرا مثل آدم موفق‌ها نمی‌شویم. این پیامک را بعد از خواندن گفت و گوی تان با الهام‌پدید زدم که نایفه است.

* ماجرای شهر پنهان شده در زیر جنگل که در پرونده زندگی سلام به آن اشاره شده است، هوش از سر آدم می‌برد. من که باورم نشد.

* درباره پرونده زندگی سلام، می‌خواستم بگم که بابای من راننده لودره و کاش اون هم یک بار حین حفاری، به یک گنج برسه. کاش.

* چرا در گفت و گوی تان از خانم‌پدید، درباره در آمدش نپرسیده‌اید؟ آیا اگر وضع مالی اش خوب نبود، باز هم فرصت داشت که به این همه کار برسد؟

* در مطلب چاپ شده در صفحه سلامت با عنوان «اختلال بی‌اختیاری ادرار»، هیچ راه درمانی اشاره نشده. الان من مبتلا هستم، باید چه کنم؟

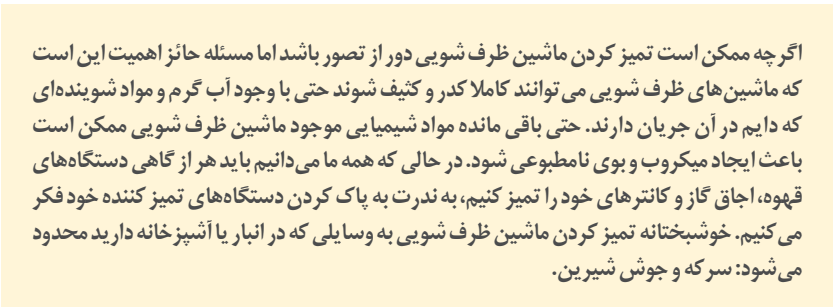
* با دیدن عکس یک پسر در بغل پدرش در صفحه خانواده، بغضم گرفتم. من هم پسری داشتم که در چهار سالگی فوت کرد. هنوز با دیدن هر پسری، یادش می‌افتم.

* در پرونده کشف‌های شگفت‌انگیز باستان‌شناس‌ها، تیتز زده‌اید که قدیمی‌ترین نقشه اروپا روی یک سنگ! اما عکسی از آن نزدید.

* چرا در ستون بانوان از بیماری‌های زنان نمی‌نویسید؟ فقط به زیبایی ظاهر نپردازید.

تمیز کردن ماشین ظرف شویی در ۲ مرحله

خوشبختانه تمیز کردن ماشین ظرف شویی به‌وسایلی که معمولاً در انبار یا آشپزخانه دارید، محدود می‌شود یعنی سر که و جوش شیرین



اگر چه ممکن است تمیز کردن ماشین ظرف شویی دور از تصور باشد اما مسئله حائز اهمیت این است که ماشین‌های ظرف شویی می‌توانند کاملاً کدر و کثیف شوند حتی با وجود آب گرم و مواد شوینده‌ای که داریم در آن جریان دارند. حتی باقی مانده مواد شیمیایی موجود ماشین ظرف شویی ممکن است باعث ایجاد میکروب و بوی نامطبوعی شود. در حالی که همه ما می‌دانیم باید هر از گاهی دستگاه‌های قهوه، اجاق گاز و کاترهای خود را تمیز کنیم، به ندرت به پاک کردن دستگاه‌های تمیز کننده خود فکر می‌کنیم. خوشبختانه تمیز کردن ماشین ظرف شویی به‌وسایلی که در انبار یا آشپزخانه دارید محدود می‌شود: سر که و جوش شیرین.

از سر که کمک‌گیرید

مطمئناً در باره فواید و خواص سر که سبب زیاد خوانده‌اید. در این دستور هم شما به سر که سفید نیاز خواهید داشت. هر چند هفته یک‌فنجان یا کاسه مخصوص ماشین ظرف شویی را با سر که سفید پر کنید آن را در بالاترین قفسه دستگاه خود قرار دهید. ماشین ظرف شویی خالی و غیر خالی را روی گرم‌ترین حالت تنظیم کنید. این کار به سر که اجازه می‌دهد تا تمامی بوهای نامطبوع را جذب کند و از بین ببرد. سر که به طرز عجیبی قابض و اسیدی است که این خاصیت باعث می‌شود ماده‌های خونی برای از بین بردن آلودگی‌ها در بیشتر لوازم خانگی باشد. همچنین می‌توانید از آن در ماشین لباس شویی نیز استفاده کنید. یک بطری اسپری را با سر که پر کنید و داخل دستگاه خود را بین شست و شوها برای درخشش طولانی و تمیز کردن اسپری کنید.

یک فنجان جوش شیرین در دستگاه بریزید

شاید قبلاً از جوش شیرین برای دفع سموم و آفات استفاده کرده باشید. این ماده قلیایی ایمن و ملایم است و در از بین بردن باقی مانده‌های ماندگار مواد غذایی بسیار مفید است. یک فنجان جوش شیرین را در پایین‌ترین قفسه ماشین ظرف‌شویی خود بریزید و دستگاه را روی گرم‌ترین حالت تنظیم کنید که شست‌وشو را انجام دهد. این کار را به خصوص هنگامی که لکه‌ها یا بوی نامطبوعی وجود دارد تکرار کنید. برای تمیز کاری اضافی، دو فنجان جوش شیرین را با سه قاشق غذاخوری پراکسید هیدروژن در یک کاسه مخلوط کنید تا یک قوام مانند خمیر ایجاد شود.

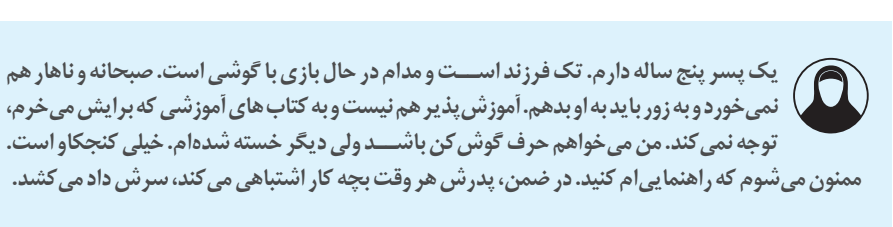
کودک‌تان را درگیر آموزش نکنید

کودکی اول سن آموزش دادن‌های رسمی نیست و در بیشتر جوامع، آموزش رسمی از شش سالگی آغاز و کودک وارد دبستان می‌شود و سن تادیب آغاز می‌شود. زود هنگام از کودک انتظار خواندن و نوشتن داشتن توصیه نمی‌شود و آن‌چه در مهد‌ها و پیش‌دستانی کودک یاد می‌گیرد، اجباری و رسمی نیست و هیچ تکلیفی هم از کودک در خواست نمی‌شود و نباید زود هنگام از کودک انتظاراتی داشته باشیم که هنوز توانایی آن را ندارد.

خدمتکار کودک‌تان نباشید

گفته‌اید که باید صبحانه و ناهار را به زور به پسرم بدهم. والدین در همه مراحل رشد به خصوص کودکی باید سبک مقتدرانه داشته باشند و از افراط و تفریط در امر تربیت جدا پرهیز کنند. برخی والدین به خدمه کودک تبدیل می‌شوند و تمام اموری که باید کودک بنا به اقتضای سن خود انجام دهد، والدین انجام می‌دهند. این گونه کودکان که نقشی در انجام امور شخصی ندارند، به کودک‌ان گلخانه‌ای و پناهگاهی تبدیل می‌شوند که ممکن است در بزرگسالی حداقل عزت‌نفس و کارایی را داشته باشند. فراموش نکنیم که بهترین کمک به کودک (کمک نکردن است) و وسایاری کارها متناسب با توانایی وی باعث تقویت عزت‌نفس کودک می‌شود. چرا کودک پنج ساله باید با تلاش و جنگ و گریز ناهار بخورد؟ آیا همین دلسوزی‌های افراطی باعث نشده که یک مادر جوان بگوید دیگر خسته شده‌ام؟

به پسر ۵ ساله‌ام باید به زور ناهار و شام بدهم!



یک پسر پنج ساله دارم. تک فرزند است و مدام در حال بازی با گوشی است. صبحانه و ناهار هم نمی‌خورد و به زور باید به او بدهم. آموزش‌پذیر هم نیست و به کتاب‌های آموزشی که برایش می‌خرم، توجه نمی‌کند. من می‌خواهم حرف گوش‌کن باشم ولی دیگر خسته شده‌ام. خیلی کنجکا و است. ممنون می‌شوم که راهنمایی‌ام کنید. در ضمن، پدرش هر وقت بچه کار اشتباهی می‌کند، سرش داد می‌کشد.



عبدالحسین تریان | کارشناس ارشد روان‌شناسی

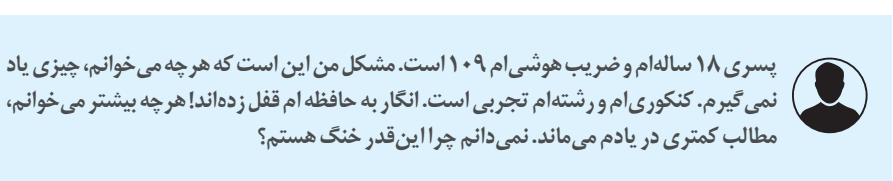


پسر شما در مرحله کودکی اول است که از مراحل سرنوشت‌ساز رشد است و ضرورت دارد که والدین با مطالعه بیشتر درباره روان‌شناسی رشد کودک در این دوره با اقتضات آن آشنایی کامل پیدا کنند و سلیقه‌ای با کودک برخورد نداشته باشند. با این حال، لازم است نکاتی را با شما در میان بگذارم.

کنجکا بودن کودک‌تان طبیعی است

گفتید که فرزندتان خیلی کنجکا و است. باید بدانید کودکی اول (۲ تا ۶ سال) عمدتاً سن بازی و کنجکاوی است. بنابراین والدین باید زمینه‌ارضای این دو نیاز مهم را برای کودک‌ان در این سن و سال فراهم کنند و اجازه دهند کودک از دانه بازی‌های جسمی و فکری را انجام دهد. حتماً والدین هم در طول روز همبازی خوبی برای کودک باشند چون بازی در این

ضریب هوشی ام ۱۰۹ است اما چیزی یاد نمی‌گیرم!



پسری ۱۸ ساله‌ام و ضریب هوشی ام ۱۰۹ است. مشکل من این است که هرچه می‌خوانم، چیزی یاد نمی‌گیرم. کنکوری ام و رشته‌ام تجربی است. انگار به حافظه ام قفل زده‌اند! هر چه بیشتر می‌خوانم، مطالب کمتری در یادم می‌ماند. نمی‌دانم چرا این قدر خنگ هستم؟



فرزانه عطاران | مشاور تحصیلی



دانش آموز عزیز، شما در ابتدا باید دیدگاه خودتان را عوض کنید. شما باید کاملاً منطقی خود را فردی باهوش ببینید و این را باور کنید چرا که واقعاً باهوش هستید و حتی نتیجه‌تست هوش شما هم این موضوع را تأیید می‌کند. در ضمن شما هم اکنون در رشته پرطرفدار و البته سخت تجربی مشغول تحصیل هستید که همین موضوع نشان دهنده این است که انسان توانمندی هستید. پس خودتان را



زندگی سلام
سه شنبه
۸ بهمن ۱۳۹۸
شماره ۱۵۲۶

