



کتاب باز شو

در هفته کتاب و کتاب خوانی از این گفتیم که با چه ترند هایی این یار مهربان را

وار دبیر نامه زندگی روزانه مان کنیم؟

نرگس عزیزی | روزنامه نگار

از ۷ تا ۱۳ آبان در تقویم ما به عنوان هفته کتاب و کتاب خوانی نام گذاری شده که به تصویب شورای فرهنگ عمومی هم رسیده است. صحبت درباره مزایا و دلایل کتاب خواندن، چیزی است که بارها در همین صفحه خانواده و مشاوره از منظر روان شناسی به آن پرداخته شده است، با این حال متأسفانه عادت کتاب خوانی آن طور که باید در زندگی ما وجود ندارد. جدای از آن چه باعث شده است تا به امروز عادت به کتاب خوانی در زندگی شما نقش پررنگی نداشته باشد، با توجه به نکاتی که در ادامه مطرح می شود، می توانید این عادت مفید را آرام آرام به برنامه روزانه خود وارد کنید. اتفاقی که تاثیر شگرفی در دیدگاه شما به زندگی و بهتر شدن کیفیت آن خواهد داشت.

۱ به کتاب فروشی ها و سایت های فروش کتاب سرزنید
به احتمال زیاد تجربه کرده اید که وقتی به دفعتا زیاد ویرتین لباس فروشی ها را تماشا یا صفحات فروشنده های لباس در شبکه های اجتماعی را دنبال می کنید،

کم کم احساس نیاز برای خرید و پوشیدن لباس های جدید در شما تقویت می شود. شما می توانید از همین روش در خصوص کتاب هم استفاده کنید و با دیدن عناوین جدید و خواندن در باره آن ها، علاقه خود به کتاب خوانی را تقویت کنید.

۲ پادکست های کتاب محور گوش دهید
سراغ پادکست هایی که درباره کتاب صحبت می کنند، بروید. علاوه بر آن صفحاتی را که در شبکه های اجتماعی درباره کتاب ها به شکلی جذاب مطلب می نویسند دنبال کنید. یادتان باشد هر چه موضوع کتاب در قالب های مختلف در زندگی شما وارد شود، احتمال این که سراغ خواندن آن بروید و آن را وارد برنامه زندگی روزانه تان کنید، بیشتر خواهد بود.

۳ برای کتاب خوانی زمان مشخص کنید
ساعتی از روز را برای خواندن کتاب در نظر بگیرید و طی آن از اینترنت و تلویزیون فاصله بگیرید. حتی اگر تمام مدت آن زمان را صرف کتاب نمی کنید اما سراغ گوشه ای تلویزیون نروید. با این کار، به مرور ترغیب می

شوید تا زمان بیشتری از روز را به هم نشینی در کنار یار مهربان اختصاص دهید.

۴ برنامه کتاب خوانی خودتان را جلوی چشم بگذارید
نوشتن زمان کتاب خوانی در دفتر برنامه ریزی، تنظیم رنگ روزانه برای یادآوری ساعت کتاب خوانی در گوشی تلفن یا نوشتن ساعتی که می خواهید به کتاب خوانی اختصاص دهید روی در یخچال، می تواند احتمال موفقیت شما را در اختصاص زمان به مطالعه افزایش دهد.

۵ پایبندی خود را در کتاب خوانی رصد کنید
برای این کار می توانید از تقویم دیواری استفاده کنید یا اگر در دسترس ندارید، از یک کاغذ کمک بگیرید. روی کاغذ روز های یک ماه را به شکلی که در تقویم های دیواری تنظیم می شود، بنویسید. هر روز که کتاب می خوانید روی آن روز علامت بزنید. این کار کمک می کند تا شما مسیری که طی کرده اید و میزان پایبندی خودتان به برنامه را ببینید. نمایش تصویری از تلاش هایکی از راهکار های خوب برای تشویق خود به ادامه مسیر است.

۶ از کتاب های کم حجم و جذاب شروع کنید
اگر عادت به کتاب خوانی ندارید، برای شروع سراغ کتاب هایی که تصور می کنید مفید هستند و می توانند زندگی شما را متحول کنند، نروید. در عوض سراغ کتاب هایی بروید که از جذابیت آن ها شنیده اید و در عین حال خیلی حجیم نیستند. بعد از جا افتادن عادت کتاب خوانی مطمئن باشید با لذت بیشتری سراغ کتاب هایی که وجه مفید بودن شان بر جذابیت شان غلبه دارد، خواهید رفت.

۷ کتاب را دم دست خودتان بگذارید
قرار دادن همه کتاب های خانه در کتابخانه به ویژه کتابخانه هایی که در دارند، فکر چندان خوبی نیست. هر چه

کتاب در دسترس تر باشد، احتمال مطالعه آن بیشتر است. به طور کلی یادتان باشد اگر کتاب را جایی بگذارید که با دراز کردن دست، بتوانید آن را بردارید، احتمال خوانده شدن کتاب چند برابری می شود.

۸ ارتباط خود با کتاب تان را عمیق کنید
هر چه بتوانید بیشتر درگیر خواندن کتاب شوید، بیشتر احتمال دارد که به خواندن آن ادامه دهید. مدادی دم دست بگذارید و زیر جملاتی که به نظر تان جالب است خط بکشید. جملاتی را که به نظر تان خارج از متن کتاب، ارزش فکر دوباره دارند در دفتری یادداشت کنید. از هر کتابی که می خوانید یا از هر فصل آن به قدر یک پاراگراف خلاصه ای بنویسید. در صفحات کتاب حاشیه نویسی کنید و در نهایت این که اگر در شبکه های اجتماعی صفحه ای دارید، آن ها را با دیگران به اشتراک بگذارید.

۹ از کتاب های الکترونیک غافل نشوید
گزینه کتاب های الکترونیک را امتحان کنید. بیشتر اپلیکیشن های کتاب خوانی نمونه صفحاتی از هر کتاب دارند که می توانید با مطالعه آن ها هم با سبک کتاب تا حدی آشنا شوید و هم خواندن کتاب الکترونیک را تجربه کنید. در کنار آن، اپلیکیشن ها کتاب های رایگان هم دارند و البته در مناسبت ها با تخفیف هایی که می دهند، هزینه تهیه کتاب را به شدت کاهش می دهند.

۱۰ فهرستی از کتاب های مورد علاقه تهیه کنید
در یک فرصت مناسب، فهرستی از کتاب هایی که می خواهید بخوانید، تهیه کنید. تشکیل فهرست می تواند به شما انگیزه دهد تا منظم تر کتاب بخوانید. البته حواس تان باشد اگر قرار باشد این فهرست بیش از حد بلند باشد، می تواند در شمارش از نرسیدن به هدف ایجاد کند. قرار دادن سه تا پنج عنوان در این فهرست، کافی است.



قرار و مدار

روز غافلگیر کردن کودکان با هدیه

امروز یک هدیه کوچک برای یک کودک که می تونه فرزند فوتتون، فواهر یا برادر کوچک ترتون و ... باشه، بفرین و بعد از کادو کردنش، غافلگیرش کنین.

یادتون باشه که بهه این (روزها)، بیشتر از قبل به این دلفوشی ها نیاز دارن.

ما و شما

راه را تباطی باز زندگی سلام: پیامک ۰۹۹۹۲۰۰۰ و تلگرام ۰۹۳۵۴۳۹۴۵۷۶

* بعد از دیدن صفحه یک زندگی سلام که در باره ۸ سریع و خشن بود، یاد کارت های بازی قدیمی افتادم که روی شان عکس خرد و روبود تو کوچ و خیابان، باهاشون بازی می کردیم.

* تعداد حکایت های صفحه سالندان رو بیشتر کنین.

* چونم بوگانی. اگر من به انداز ده دو میلیون دلار یا همون ۶۰ میلیارد تومان خودمون پول داشتیم، قطعاً بوگانی رو می خریدم. حتی اگر رده دوم باشه. شما ببینین چقدر شیکه، غش می کنی از این همه زیبایی.

* ضمن عرض تبریک سالروز ازواج حضرت محمد(ص) و حضرت خدیجه(س)، از شما تشکر می کنم که در باره آن در صفحه خانواده، مطلب نوشتین. التماس دعا.

* من ۱۷۰ کیلومتر بر سرعت بابر ایدم رفتم، خودروروی هوا بود! چه جوری این ها خودروبی ساختن که ۵۳۱ کیلومتر بر ساعت راه میره؟

* در حالی که ما درگیر این هستیم که زه دور خودر و هامون آپشن حساب میشه پانه، خودر و ساز های دنیا چه هیولاهایی می سازن انصافا.

* از چاپ مطلب «۷ نکته برای پخت یک لازانیای خوشمزه» در صفحه سلامت ممنونم. چقدر خوب که به درخواست و نظر مخاطب ها اهمیت میدین. امیدوارم مهمونی آخر هفته ام، آبرومندانه برگزار بشه. شهین

ما و شما: امیدواریم بهتون خوش بگذره اما لطفا و حتما، حواس تون به رعایت پروتکل ها باشه و مراقب سلامتی تون باشین.

شیوه ناسالم عروس و داماد برای گرفتن هدیه

انتشار تصویری از یک کارت عروسی که در آن از مهمان ها خواسته شده است تا بعد از واریز هدیه شان به حساب زوج ها، اطلاع دهند از منظر روان شناسی تایید نمی شود

اسما صابری | کارشناس روان شناسی و نوروتراپیست

از چند ماه دیگر، حضور کرونا در جهان و ایران یک ساله می شود و همه ما تا حدودی از تاثیرات آن بر جامعه و تغییر رفتار هایمان با خبر هستیم. یکی از تاثیرات کرونا بر جامعه را می توان کم رنگ شدن یک سری تعارف ها یا عادات دانست، مانند دست دادن، روبوسی کردن، برگزاری مراسم مختلف که بعضی هایشان به دلیل چشم و هم چشمی هزینه های زیادی بر دوش بر گزار کنندگان می گذاشت و هدیه دادن در واقع حضور کرونا در جامعه باعث حذف چرخه ای از رفتار های شده است که بعضی هایشان قبلاً بدون هیچ فکری همواره وجود داشتند بنابراین می توان به آن ها عادت گفت. جالب است که بدانید با حذف این چرخه ها اکنون درباره بعضی از آن عادات ها شروع به تفکر کردیم. در این بین و به تازگی در فضای مجازی، کارت عروسی در حال انتشار است که در آن شماره کارت بانکی ذکر و تاکید شده است بعد از واریز وجه هدیه با فلان شماره تماس بگیرید و اطلاع دهید. این رفتار ممکن است دارای علت های مختلف باشد که تصمیم داریم آن ها را بررسی کنیم تا بدانیم زمانی که با چنین کارتی روبه رو می شویم، واکنش مناسب چیست و از طرف دیگر، چاپ چنین کارتی در دست است یا خیر؟

شبکه های اجتماعی

اما ...

قبل از هر چیز باید بدانید که منظور از رفتار سالم، رفتاری است که به خودمان و دیگران آسیب وارد نکند، چه در زمان حال و چه در آینده، با فکر انجام شود. بعضی از ما به واسطه تعارفات، همواره وارد بازی هایی شدیم که به دلیل عادت انجام می شود

نمی دهیم بلکه فقط برای نگاه دیگران است، منظر می مانیم تار و ز دیگری آن را جبران کنند که همین موضوع برای مان در سراسر خواهد شد. با انجام چنین رفتاری از هم دور می شویم و صمیمیت بین افراد کمتر می شود. وقتی انرژی را که باید صرف صمیمیت و لذت بردن کنیم صرف دو تا چهار تا

می کنیم یعنی فاصله را انتخاب کردیم. به طور کلی، عبارت هایی که روی این کارت عروسی نوشته شده است، حس خوبی به دیگران منتقل نخواهد کرد و توصیه نمی شود.

۱۰ اطرافیان هدیه شان را بدهند
چقدر زیباست شما به عنوان فامیل، دوست و آشنا، برای عروس و دامادی که به دلیل کرونا نتوانسته اند مراسم برگزار کنند، هدیه ای را در نظر بگیرید تا در این شرایط سخت اقتصادی، کمک مالی هم به آن ها شود. قطعاً آن ها هم این لطف شما را فراموش نخواهند کرد.

دیگری به اندازه کافی جبران نکرده است، باعث عصبانیت خواهد شد. بنابراین هدیه دادن و هدیه گرفتن قطعاً ایرادی ندارد و حتی توصیه هم می شود اما داشتن چنین نگاهی به این موضوع، ناسالم به نظر می رسد.

۱۱ باید با قلب مان هدیه بدیم
بعضی از ما گاهی دست به تعارفات می زنیم چون نمی توانیم نه بگوییم یا برای مان نگران کننده است که وقتی اسم افرادی که هدیه می دهند خوانده می شود، جزو آن ها نباشیم. می ترسیم در نگاه دیگران دوست داشتنی به نظر نرسیم. وقتی با قلب مان هدیه

و پشت آن ها تفکری وجود ندارد. این رفتار ها باعث شده اند برای خودمان و دیگران اختلال ایجاد کنیم. برای مثال بعضی افراد عروسی می گیرند و یک به یک هدیه هایی را که در آن مراسم داده می شود روی یک کاغذ می نویسند که چه فردی، چقدر هدیه داده است و حتی فیلم برداری می کنند تا در مراسم دیگری جبران کنند. این رفتار مشخصاً سالم نیست چون همیشه یک طرف باید منتظر باشد تا مراسمی برگزار کند تا بلکه دیگری هدیه ای را که قبلاً پرداخت کرده است، جبران کند. این که چشمی منتظر وجود دارد، به مرور زمان خسته کننده است و زمانی که حس کنیم

دختر ۴ ساله ام می گوید به جای دیدن اخبار به من نگاه کن!

چرا که بیشتر اتفاق می افتد! واقعاً دیدن رفتار های نادرست و یادآوری آن ها کار آسان تری است اما بیایید این روال را عوض کنیم البته آسان نیست و نیاز به تمرین دارد. به عنوان مثال، اگر فرزندان آرام نشسته است و تلویزیون تماشا می کند، فرصت خوبی است که تشویق و نوازشش کنید و بگویید خوشحالید که خودش تنهایی مشغول تماشای کارتون است و سرو صدانمی کند تا با با به کارهایش برسد و گاهی بی دلیل از توی اتاق بلند بگویید که «خیلی دوستت دارم دخترم» و غافلگیرش کنید. با این توجه های مثبت، از تعداد دفعاتی که با مزاحمت و عصبانی کردن در صدد جلب توجه بر می آید، کاسته می شود.

۱۰ به او بگویید که این راهش نیست
در باره این که گفتید هر وقت که در حال تماشای فیلم یا اخبار هستم، می آید جلوی من می ایستد و می گوید به من نگاه کن، در آن مواقع عصبانی نشوید و او را متوجه هدفش نکنید. به طور مثال بگویید: «می خواهی که به تو نگاه کنیم و همه حواس مان به تو باشد؟ این راهش نیست». یک گزینه برای سرگرمی به او پیشنهاد دهید و اگر داد و بیداد کرد، دیگر توجهی نشان ندهید.

بودم و مامانم بنده خدا سکنه قلبی کرد و بعد چند روز بستری شدن، مرخص شد و اومد خونه. من و داداشم که به سال از من کوچک تر بود، تصمیم گرفتیم به کم بخندونیمش که حال و هواش عوض بشه. خلاصه داداشم رفت توی یه کیسه پارچه ای و من سر کیسه رو بستم و داداشم دور از جوشن مثل میت با همون کیسه اومد و سطل پرایی دراز کشید و من یهو با هیجان گفتم مامان مامان بیایبین این چیه؟ مامانم هم توی اتاق دراز کشیده بود، یهو اومد و با دیدن کیسه بنده خدا ترسید و نزدیک بود غش کنه! حالا من توی اون وضعیت جیغ می زدم مامان غلط کرد و داداشم با همون کیسه بلند شد و ایستاد، می گفت مامان منم! حالا در کیسه هم بسته بود و داداشم نمی تونست بیاد بیرون! خلاصه واسه مامانم آب قند آوردم تا به کم حالش جا اومد و ولی بعدش نمی دونست که چه جوری باید تنبیه مون کنه تا آدم بشیم!



دختری ۴ ساله دارم. خودم ۳۴ ساله و کارمند هستم. فرزندم خیلی زیاد و وسط حرف های من و مادرش می پرد و هر وقت که در حال تماشای فیلم یا اخبار هستم، می آید جلوی من می ایستد و می گوید به من نگاه کن! بیش از حد، دنبال جلب توجه است و همین موضوع روی اعصابم می رود.

۱۰ به او بگویید که این راهش نیست
در باره این که گفتید هر وقت که در حال تماشای فیلم یا اخبار هستم، می آید جلوی من می ایستد و می گوید به من نگاه کن، در آن مواقع عصبانی نشوید و او را متوجه هدفش نکنید. به طور مثال بگویید: «می خواهی که به تو نگاه کنیم و همه حواس مان به تو باشد؟ این راهش نیست». یک گزینه برای سرگرمی به او پیشنهاد دهید و اگر داد و بیداد کرد، دیگر توجهی نشان ندهید.

* ۱۰ ساله بودم. به بار به خواهرم که دو سال از خودم کوچک تر بود، گفتم می خوام بهت پرواز یاد بدم؟ خواهرم با ذوق و شوق گفت، آره. منم دو تا دستمال کاغذی بسته به دست هاش و بهش گفتم به بالای میل و ایسته و بپره و تند تند بال بزنه! خواهرم هم رفت بالای میل پرید و دوبار دست هاشو تگون داد و با مخ خور دز مین! از پدر و مادر و دعوی بعدش نگم بهتون دیگه ولی خاطره ای شد برای خودش، هر چند بعدها از این شیطنت پشیمون شدم.

* سال ۸۰، من کلاس پنجم

* هر روز من و مامانم توپذیریایی نشسته بودیم و خواهرم به محاسبه تصویری داشت بایکی از استادان دانشگاه آلمان که فقط من خبر داشتم و داشت صحبت می کرد که یکهو مامانم بلند صداش زد و گفت که محبوبه کجایی؟ من بهش گفتم چی کارش داری، به من بگو. مامانم هم گفت نه، باید به خودش بگم. تا اومدم جلوشو بگیرم رفت سمت اتاق خواهرم و در رو باز کرد و گفت که محبوبه کف دست شویی رو شستی؟ خواهرم طفلک با همون زست دکتری که گرفته بود، سرش رو دوبار تگون داد که آره شستم. خدا رو شکر آلمانی ها فارسی متوجه نمیشن و گرنه به نظرم کارش تموم بود!



زندگی سلام
چهارشنبه
۷ آبان ۱۳۹۹
شماره ۱۷۳۹

خانواده و مشاوره

