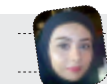


مهم ترین فایده کتاب خواندن چیست؟

کشف پاسخ این سوال که چرا باید کتاب بخوانیم؟ به ارزش ترین چیزی

اشاره می کند که مطالعه کتاب به شما می دهد



د کتر پرستو امیری | متخصص روان شناسی سلامت



همه به دیگران توصیه می کنند که کتاب بخوانید و هزار چند گاهی هم آمار سرانته مطالعه منتشر می شود و همه افسوس می خورند که چرا ما، خیلی اهل کتاب خواندن نیستیم؟ به تازگی کتاب خوانی به یک رفتار یا کلاس نیز تبدیل شده است! اما واقعا چرا باید کتاب بخوانیم؟ من این موضوع را در صفحه اینستاگرام از دنبال کنندگانم پرسیدم و جواب های جالب و متنوعی دریافت کردم. در ادامه ضمن مرور این پاسخ ها، نکاتی درباره ضرورت کتاب خواندن و راه های افزایش میل به مطالعه را مطرح خواهیم کرد.

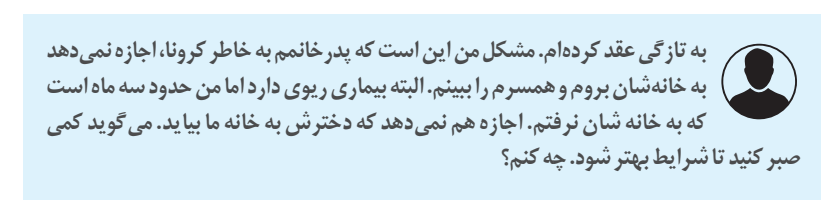
• جواب های مردم به چرایی کتاب خواندن

پاسخ هایی که برای من درباره فواید مطالعه کتاب ارسال شد، عبارت بودند از: کسب آرامش، افزایش آگاهی، خودشناسی، درک بهتر و کامل تر دنیا، آشنایی با عقاید، افکار و فرهنگ های مختلف، رویا پر داری، نظم دادن به افکار و احساسات، تجربه غیر مستقیم زندگی های دیگر، یادگیری، سرگرمی و برای بعضی کتاب خواندن به اندازه غذا خوردن و ورزش کردن بدیهی و واجب بود. واقعیت این است که کتاب خوب واقعا می تواند همه این ها را به شما بدهد.

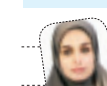
• فرصت تجربه چندین زندگی با کتاب

ما، در زندگی زمان و توانایی محدودی داریم و نمی توانیم تمام چیزهایی را که می خواهیم و همچنین زندگی های مختلف را اکاملا تجربه کنیم؛ کتاب این فرصت را در اختیار ما می گذارد که چندین و چند

در عقدم و پدر خانم به دلیل کرونا اجازه نمی دهد به خانه شان بروم



به تازگی عقد کرده ام. مشکل من این است که پدر خانم به خاطر کرونا، اجازه نمی دهد به خانه شان بروم و همسر را ببینم. البته بیماری ربوی دارد اما من حدود سه ماه است که به خانه شان نرفتم. اجازه هم نمی دهد که دخترش به خانه ما بیاید. می گوید کمی صبر کنید تا شرایط بهتر شود. چه کنم؟



فریبا بریز | کارشناس ارشد مشاوره خانواده



کرونا نگرانی های زیادی که به همراه آورده، تمام ابعاد زندگی را دستخوش تغییر جدی کرده است. احساس ناخوشایند شما قابل درک است. جوانی هستید که مدت کوتاهی از عقدش گذشته و الان به دلیل کرونا حتی همسرش را هم نمی تواند ببیند. البته که رعایت هر چه بیشتر پروتکل های بهداشتی به نفع همه است و چاره ای جز این راهکار هم اکنون وجود ندارد، با این حال چند توصیه به شما داریم.

• به پدر خانم تا حق بدهید

این روزها در بعضی افراد، رفتارهای وسواسی هم شکل گرفته است. وسواس یعنی این که عده ای با رعایت تمام دستورالعمل های بهداشتی باز هم به شدت از این بیماری ترس دارند و نگرانند از این که بیماری کرونا گریبان شان را بگیرد و فوت کنند. این ها مواردی است که واقعا وجود دارد. عده ای هم بیشتر در معرض خطر هستند از جمله کسانی که مشکل ریه دارند، دقیقا شبیه پدر زن شما. طبیعتا ترس ها و سخت گیری های چنین افرادی بیشتر است. قبل از هر چیز به جای قضاوت کردن وی یا برداشت های نادرست درباره این تصمیمش، باید به او حق بدهید.

• چاره ای جز صبوری ندارید

پدر همسر تان دچار اضطراب زیادی شده است. شما تازه وارد این خانواده شده اید پس بهتر است برای حفظ زندگی تان و شان و منزلت خود بیشتر صبوری کنید. اجازه ندهید این که در خانه نمی توانید همدیگر را ببینید بر کل رابطه شما سایه بیندازد چرا که این روزها هم بالاخره سپری خواهد شد. یک قانون در کل دنیا و در همه موارد

• راه های افزایش میل به کتاب خوانی

در قدم اول با خودتان قرار بگذارید برای مدتی مشخص، مثلا سی روز، روزی نیم ساعت کتاب بخوانید. به یاد داشته باشید که روزانه چند دقیقه کتاب خوانی مستمر و منظم، به مراتب بهتر از کتاب خوانی های چند ساعته اما نامنظم و غیر مستمر، می تواند در شما عادت کتاب خوانی را نهادینه کند.

۱- با هم بخوانید | در گروه های کتاب خوانی عضو شوید. با دوستان تان، در شبکه های اجتماعی گروه های کوچک کتاب خوانی تشکیل دهید. در هر دوره زمانی مشخص، یک کتاب را تعیین کنید و بخوانید و در باره آن با یکدیگر گفت و گو و بحث کنید. یکدیگر را بابت تعهدتان به برنامه کتاب خوانی تشویق کنید.

۲- در کتابخانه های عمومی عضو شوید | یکی از موانعی که ممکن است شمار از کتاب خوانی دور کند، قیمت و هزینه کتاب است. هر چند که هزینه های دراز مدت کتاب نخواندن به مراتب بیشتر از کتاب خواندن است! اما برای رفع این مانع می توانید از کتاب های موجود در کتابخانه ها استفاده کنید. عضویت در کتابخانه های عمومی این امکان را در اختیار شما قرار می دهد که به منابع گسترده ای از انواع کتاب ها دسترسی داشته باشید.

۳- کتاب ها را در دسترس تان قرار دهید | در دسترس بودن کتاب شانس مطالعه را افزایش می دهد. برای این کار می توانید یک کتاب کنار جای خوابتان، یک کتاب روی میز کار یا روی میز نشیمن منزل تان داشته باشید. هیچ اشکالی ندارد اگر کتاب های مختلفی را همزمان مطالعه کنید. بهتر است همیشه یک کتاب کوچک با کتاب های الکترونیکی که می توانید در گوشی های همراه خود آن ها را مطالعه کنید، همراه تان داشته باشید. در مترو و اتوبوس یا در صف انتظار، به جای گشت و گذار های بیهوده در فضای مجازی، می توانید کتاب تان را مطالعه کنید.

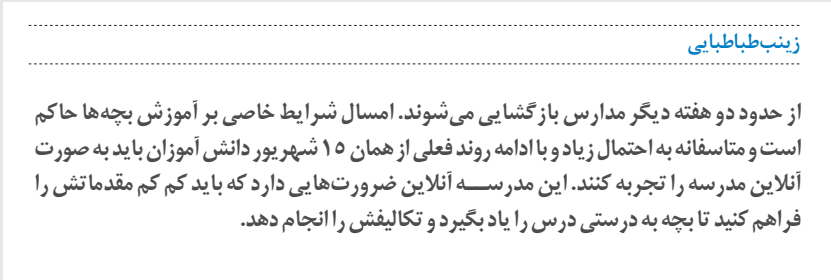
• از کجا شروع کنیم؟

اگر شما یک کتاب خوان حرفه ای نباشید شاید انتخاب یک کتاب برای شروع کتاب خوانی کمی دشوار باشد. برای این کار می توانید دوستان کتاب خوان تان کمک بگیرید؛ خلاصه کتاب ها را در سایت های گوناگون مطالعه کنید و هر کدام که جذاب تر بود، انتخاب کنید. کتاب های نویسندگان معروفی که امتحان خود را پس داده اند، مطالعه و از کتاب های کوچک استفاده کنید تا با پایان آن به خودتان افتخار کنید که یک کتاب را به اتمام رسانده اید.

بانوان

پیش نیاز های ورود به مدرسه آنلاین

یاد گرفتن درس و انجام تکالیف در شیوه آنلاین که از حدود دو هفته دیگر شروع می شود، نیاز به مقد ماتی دارد که باید از الان فراهم کرد



زینب طباطبایی

از حدود دو هفته دیگر مدارس باز گشایی می شوند. امسال شرایط خاصی بر آموزش پیچه ها حاکم است و متاسفانه به احتمال زیاد و با ادامه روند فعلی از همان ۱۵ شهریور دانش آموزان باید به صورت آنلاین مدرسه را تجربه کنند. این مدرسه آنلاین ضرورت هایی دارد که باید کم کم مقد متش را فراهم کنید تا پیچه به درستی درس را یاد بگیرد و تکالیفش را انجام دهد.

۱- مکان آرام

همیشه یک مکان آرام بدون سر و صدا را انتخاب کنید؛ دقت کنید در مکانی که کودک می خواهد تکالیفش را انجام دهد، مواردی که باعث حواس پرتی او می شود مانند تلویزیون و ... نباشد تا با حواس جمع و دقت بالا بتواند کارش را انجام دهد.

۲- فناوری، تعطیل!

وقتی کودک می خواهد تکالیفش را انجام دهد، موبایل و تبلت و هر گونه وسیله بازی را که باعث می شود حواس کودک پرت شود، از او بگیرد. وقتی هم که قرار است آنلاین درسخواند به او بیا موزید که ابزار فقط برای درس در اختیار اوست.

۳- برنامه ریزی داشته باشید

اگر برای کودک برنامه ریزی کنید و در منزل قانون داشته باشید؛ کودک به انجام دادن کارها طبق برنامه عادت می کند و آن ها را بدون هیچ اجباری انجام می دهد. حتما در برنامه روزانه کودک، استراحت و زنگ تفریح را فراموش نکنید و با چیدن برنامه های جذاب او را به انجام تکالیف تشویق کنید.

۴- صریح بیان کنید از کودک چه می خواهید

کودک باید بداند شما چه توقعی از او دارید و دقیقا چه کار هایی باید انجام بدهد. برای روشن شدن برنامه ها حتما با حوصله و سر فرصت با او صحبت کنید و قوانین تان را صریح به او بگویید.

۵- تشویق فراموش نشود

کودکان دوست دارند مورد تشویق و تمجید قرار بگیرند. اما اگر به شناخت خوبی از یکدیگر رسیده اید و امکانش را دارید، بعد از ایام عزاداری منزه ای تهیه کنید و به قول معروف، سرز زندگی خودتان بروید. فراموش نکنید آن چه در روز های سخت حرف اول را می زند، آرامش داشتن و سعه صدر به خرج دادن است.



همچون «مسلم ابن عقیل» مورد اعتماد باش

جواد رستمی | کارشناس مذهبی



یکی از اولین شهادی کر بلا، سفیر امام حسین (ع) است که از کودکی با امام حسن (ع) و امام حسین (ع) روزگار گذرانند و همچون آنان اهل صفات عالی اخلاقی است و از کرامت و شجاعت و عبادت تا بزرگ منشی را اموخته و در کنار علم آموزی از دین و نقل حدیث، ولایت مداری و دینداری و اطاعت از امام و حمایت از حق را در سراسر زندگی به نمایش گذاشته است. همان طور که بارها شنیده اید، امام حسین (ع) او را فرستاده مخصوص خویش به سوی کوفیان گماشت و در نامه معرفی اش، او را شخص مورد اعتماد خود معرفی کرد. همین نکته «اعتماد» از زندگی او برای امروز ما درس بزرگی است که کمتر به آن اشاره شده است. انسان چگونه باید باشد که امارش او را فرستاده مورد اعتماد خطاب کند؟

• قابل اعتماد فردی است که خیانت در امانت نکند

در اجتماع امروز چه کسی را فرد مورد اعتماد خطاب می کنند؟! کسی که از حسن نظر دیگران به خویش سوء استفاده نکند، کسی که منفعت دیگران را فدای منفعت خویش نکند، کسی که امور دیگران را همچون امر خود محترم شمرده و سعی کند هر آن چه از جلب نفع و دفع ضرر برای خویش در نظر دارد، برای دیگران که به او اعتماد کرده اند نیز چنین کند و در یک کلام خیانت در امانت دیگران نکند. حال این امانت چه مال و ناموس دیگران باشد، چه فکر و اندیشه و امور دیگر که به او سپرده اند.

• اهمیت کسب اعتماد دیگران

اعتماد در جامعه در مرحله خانواده، بین زن و شوهر یا فرزند و والدین یا در عرصه بیرون از خانواده یعنی دوستان و نزدیکان یا در مرحله کاری بین کارمند و مدیر، هر کدام ارزش و اعتبار خاص خود را دارد که باید حفظ شود. بنابر این قدری درباره این واژه ببندیشیم تا میزان اعتماد دیگران به خویش را بسنجیم و از این منظر ارزش و اعتبار جایگاه اجتماعی خویش را دریابیم. از اموری که از سوی دیگران به ما سپرده می شود، می توان اعتماد آنان به خویش را سنجید، در این صورت می توانیم با نگرشی نو و اصلاحی بر اخلاقیات و روحیات و رفتار خویش، در معیار کیفیت و کمیت اعتماد دیگران به خود، رشد و ترقی ایجاد کنیم.

• جلب اعتماد دیگران یک سرمایه مهم است

شخصیت اجتماعی و اعتبار و جلب اعتماد دیگران یک یک فرد، از اصلی ترین سرمایه های زندگی اوست. روحیه انسان، جمعی و نیاز مند توجه و تعامل است و این خود اوست که چارچوب سرمایه و توجه و تعامل با دیگران را می سازد. بنابر این باید مدیریت بر رفتار و کردار فردی و اجتماعی خویش داشته باشد تا نه تنها سرمایه زندگی اش را حفظ کند بلکه در ادامه حیات اجتماعی به ارزش و اعتبار آن بیفزاید. بنابر آن چه گفتیم باید بکوشیم جایگاه اجتماعی خویش را که بخشی از آن با اعتماد دیگران به انسان تشکیل می شود و در واقع سرمایه زندگی اوست، حفظ کنیم و برای ارتقای آن که خود منشأ رسیدن به مراحل اجتماعی بالاتر و منافع مادی و معنوی افزون تر است، تلاش کنیم.

ما و شما
<p>راه ارتباطی با زندگی سلام: پیامک ۲۰۰۰۹۹۹</p> <p>و تلگرام ۰۹۳۵۲۴۹۵۷۶</p>

• پیرونده بسیار جالبی در زندگی سلام نوشته بودید، تصمیم گرفتم هر زمانی که شرایط گوناوبی بهبود یافت، یک سفر بروم پیش عشایر و چند روزی با آن ها زندگی کنم. فقط صبح ها خیلی سختم است که از طلوع آفتاب بیدار شوم.

• درباره مطلب چاپ شده در صفحه خانواده، باید بگم من امسال کنکور دادم و به نظرم گذر دم. لطفا به همه بگید که از من امسال فشار زیادی روی داوطلبان آورد. الان هم نیاز به سفر داریم که به خاطر کرونا نمیشه رفت.

• چوب هایی که دست آقای «مردانلو» است و در زندگی سلام چاپ شده، برای چه کاری است؟ اصلا چی هست؟

ما و شما: پاسخ آقای مردانلو: «اسمش دوملوخ است و برای بستن بار به کار می رود. یک بند که دوملوخ به یک سمت آن بسته شده از روی بار انداخته می شود و از زیر شکم الاغ این دوملوخ به ادامه بندی می رسد تا بار را محکم نگه دارد.»

• کاش زودتر این روش تشخیص بیماری قلبی با کمک عکس سلسی که در صفحه سلامت به آن اشاره شده، فراگیر شود و دیگر نیازی به دکتر رفتن نباشد.

• درباره حیوان آزاری در شام ایرانی می خواستم بگم که واقعا زن های امروزی عجب دل شیر ی دارن! آخه مار هم وسیله بازی شد؟

• نمی دونم زندگی با اون همه سختی که عشایر باید در سرما و گرما تحمل کنن، چه زیبایی داره که این افراد نمی تونن بیان شهر نشین بشن و راحت؟

• قرار و مدار با موضوع روحیه دادن به بیماران کرونایی، چیزی که امیدوارم همه رعایت کنن. راستش منم کرونا گرفتم، با این که رعایت می کردم اما از بر خوردهای دیگران واقعا نا ا حتم.



زندگی سلام •
دوشنبه •
۳ شهریور ۱۳۹۹ •
شماره ۱۶۷۸ •



خانواده و مشاوره •