

شنبه‌ای که هرگز نخواهد آمد

امیرمقدم

«من امروز از قانون ۵ ثانیه استفاده کردم که شروع کسب و کار پرتزه های اسب و سوارکار را اعلام کنم. سال ها بود که می خواستم این کار را بکنم، اما فقط مانع خودم می شدم. بی صبرانه منتظرلم و حالا چیزی دارم که به خاطرش دیگر آن دکمه تکرار رنگ را نزنم! ممنونم مل!»

یکی از علت هایی که سبب می شود تا ما کارهای مهممان را دائم به عقب بیندازیم و به اصطلاح دست دست کنیم، این است که منتظر یک زمان و مکان عالی برای انجام آن ها هستیم. چیزی که شرایط آن هیچ وقت مهیا نخواهد شد، چون هرگز زمان و مکان مناسب، هم زمان باهم از راه نمی رسند و همواره کمبودهایی در دنیای مادی پیرامونمان وجود دارد که مانع از آن می شود. ازاین رو برداشتن قدم اول خیلی مهم است. آن هم با استفاده از قانون هایی مانند قانون ۵ ثانیه و منعطف بودن در برابر تغییرات که ملانیا رابینز هم در کتاب «قانون ۵ ثانیه» اش مفصل به آن پرداخته است. اثری که در چند سطر نخست متن بخشی از آن را خواندید.

رابینز این اثر را کاری موفق در زمینه رشد فردی و همچنین روان شناسی معرفی می کند که فقط به صورت نظریه پردازی به آن پرداخته نشده است، بلکه دارای آموزه هایی می داند که باید به آن ها عمل شود تا شاهد تغییراتی بنیادین در زندگی باشیم. او درباره تأثیر قانون ۵ ثانیه بر زندگی این چنین می گوید: «عمل به این قانون، نابغه، رهبر، ستاره موسیقی، ورزشکار، هنرمند و خلاصه هر عامل تغییر درونی را در شما بیدار می کند.» همچنین معتقد است برای دست یافتن به ایده هایی که در لحظه به ذهین می رسند، ما فقط ۵ ثانیه فرصت داریم و اگر به ثانیه ششم برسد، عمل آن ایده از دست رفته تلقی می شود. از این رو ما مطالعه این کتاب را به همه آن هایی که برای انجام هر کاری منتظر آن «شنبه طلایی» هستند، سفارش می کنیم.

نویسنده: ملانیا رابینز
مترجم: افشین چایچی نصرتی
نشر: نوین
تعداد صفحات: ۲۵۴ صفحه
قیمت: ۱۹۹،۰۰۰ تومان

نکته روز

مراقبت از چرم مصنوعی چگونه است؟

شادفر

همه ما شنیده ایم برای اینکه محصولات چرمی به طور کلی دوام و ماندگاری بیشتری داشته باشند، بهتر است هر چند وقت یکبار آن ها را تمیز کنیم، واکس بزنیم یا با روغن های مناسب برای جلوگیری از پوسته پوسته شدن چرب کنیم. در ادامه مراقبت های لازم از چرم مصنوعی را یادآوری می کنیم.

تمیز کردن کیف چرم روشن

کیف های چرم مصنوعی رنگ روشن زیبا هستند، ولی تمیز کردن آن ها دشوار است. بهتر است برای اینکه آلودگی روی این کیف ها ماندگار نشود، هفته ای یک بار آن را با دستمال مرطوب آغشته به ماده شوینده ملایم تمیز کنید. توجه داشته باشید پس از تمیز کردن کیف با دستمال مرطوب فوری با استفاده از یک پارچه میکروفیبر نرم کیف را خشک کنید تا اثری از رطوبت در آن باقی نماند. همچنین هرگز چرم را مستقیم زیر آب نبرید.

جلوگیری از پوسته شدن

یکی از بدترین اتفاقاتی که ممکن است برای کیف چرم مصنوعی شما بیفتد، پوسته پوسته شدن آن است. چرم ها به مرور زمان در اثر تجزیه مواد سازنده شان پوسته پوسته می شوند، ولی عواملی وجود دارد که می تواند سرعت پوسته پوسته شدن را زیاد یا کم کند. مالش دادن چرم با روغن زیتون یا روغن بچه از این اتفاق جلوگیری می کند.

- برای حفظ حالت کیف بهتر است آن را خیلی پر نکنید.
- اگر نمی خواهید کیف شما پوسته پوسته شود، نباید آن را در هوای گرم نگهداری کنید.
- چرم های مصنوعی را نباید جلونور خورشید قرار دهید.
- از محصولات پاک کننده خشن برای تمیز کردن چرم استفاده نکنید.
- برای حالت دادن و جلوگیری از ترک خوردن از نرم کننده های مخصوص چرم مصنوعی استفاده کنید.

جلوگیری از رنگ پریدگی

قرار گرفتن بیش از اندازه کیف چرم مصنوعی در معرض نور خورشید احتمال تغییر رنگ آن را بالا می برد. نه تنها نور خورشید که نورهای مهتابی و مصنوعی لامپ هم سبب تغییر رنگ کیف می شود. از این رو بهتر است زمانی که قصد استفاده از کیف چرم مصنوعی خود را ندارید آن را در کمند یا کشوی تاریک قرار دهید.

پیشگیری از چروک شدن

همان طور که اشاره کردیم نباید کیف را مستقیم با آب بشویید. بعد از تمیز کردن با دستمال مرطوب هم ضروری است کیف را با دستمال نرم دیگری خشک کنید و اجازه دهید در هوای آزاد کامل خشک شود.

جلوگیری از ایجاد بوی بد

چرم مصنوعی به ویژه کیف مستعد جذب انواع بوست. ممکن است بعد از مدتی متوجه شوید که کیف چرم مصنوعی شما بوهای تند و نامطبوعی دارد. برای رهایی از این بومی می توانید داخل کیف کمی جوش شیرین بپزید و آن را در کیسه ای قرار دهید. پس از یک شبانه روز کیف را از کیسه خارج کنید و جوش شیرین را با برس از داخل آن پاک کنید.

پرسش از شما، پاسخ از ما



همراهان گرامی می توانید پرسش های خود با موضوع پزشکی، روان شناسی و شخصیت شناسی را به روش های زیر با ما در میان بگذارید و در کوتاه ترین زمان ممکن پاسخ آن ها را در همین صفحه مشاهده کنید.

پیامک: ۰۳۰۰۷۲۸۹۰ | پیام رسان: ۰۹۵۴۴۵۸۰۶

رنج پنهان کودکی

آنچه برخی والدین به اسم رفاه برای کودکانشان رقم می زنند، حال آن ها را خوب نمی کند

معصومه متین نژاد: «به جای اینکه چهارتا بچه بیارم، یکی بیارم و هزینه اون چهارتا رو خرج این یکی می کنم.» «اشکالی نداره، اذیت هاش برای من! سه شیفتم کار می کنم ولی نمی گذارم پسر هم مثل من حسرت به دل بمونه و تازه توی سی سالگی به آرزوهای دوره کودکی اش برسه.» «به جای اینکه بره توی کوچه و وفتش رو هدر کنه، چهارتا کلاس اسمش رو نوشتم که به چیزی یاد بگیره.» و این همه هزینه اش نکردم و بهترین مدرسه نقرستادمش که آخرش بره خطاط بشه.»

اگر خودتان یکی از این افراد نباشید، حتم داریم از والدین دهه ۶۰ و ۷۰ از این جنس سخنان زیاد شنیده اید. والدینی که سعی دارند همه کمبود ها و سختی های زندگی خودشان را با محبت های زورکی به بچه هایشان جبران کنند. غافل از اینکه این محبت ها خیلی وقت ها جز درد و رنج پنهانی چیزی برای فرزندانشان ندارد. اگر باور ندارید، مطلب امروز ما را که چکیده ای از گفت وگویی ما با دکتر سید محمد رضا ناظمی، روان شناس کودک و نوجوان است، در این باره بخوانید.



تک فرزندی

بیشتر والدین امروزی دست کم سه چهارتایی خواهر و برادر دارند. خودشان هم خوب می دانند هیچ لذتی نمی توانند در دنیا بالذت داشتن خواهر و برادرهایی برابری کنند که در کودکی شریک شیطنت هایت و در بزرگ سالی پشتیبانت هستند. حالا اگر به هردلیلی مانند مشکلات معیشتی یا فرار از مسئولیت پذیری نمی خواهند بچه های بیشتری داشته باشند و موضوع را به اسم رفاه یکی یک دانه شان ختم به سکوت می کنند باید بدانند بزرگ ترین ظلم را در حق فرزندشان با این رفاه ظاهری انجام داده اند. پایین بودن اعتماد به نفس، فرصت تجربه نکردن برخی از احساسات و چگونگی کنترل و مدیریت آن ها، محدود بودن آزادی های معقول، تبدیل شدن به فردی لوس، مغرور و گوشه گیر و انعطاف پذیری، تاب آوری، هوش هیجانی و مهارت های تعاملی بسیار پایین از معمولی ترین پیامدهای تک فرزندی است.



آپارتمان نشینی

در گذشته اگر کسی زمینی ۱۰۰ متری داشت، نهایت ۴۰ متر آن را زیر بنامی برد و باقی مانده را حیاط می کرد. محلی برای بازی بچه ها و خیلی از کارهای دیگر خانم خانه، مانند پخت غذا برای میهمان و تهیه رب و تنقلات زمستانی، ولی این روزها همه چیز برعکس شده است. دیگر خبری از آن حیاط های سرسبز و حوض دار نیست و زندگی کردن در آپارتمان های کوچک و پیروسیله به بخشی از سبک زندگی امروزی تبدیل شده است. جایی که بچه ها باید ساعت های زیادی را در آن تنها و زندانی باشند. بدون آنکه بهر پیر و سروصدایی داشته باشند و مزاحم دیگر همسایه ها شوند. این شرایط برای آپارتمان های بزرگ هم صدق می کند و فرقی بین طبقه بالا و پایین جامعه نیست. از قضا هر چه داشته های یک خانواده مانند میلمان و ظرف های دکوری و تزیینی بیشتر شود، احتیاط آن خانواده برای جلوگیری از فعالیت بچه ها به ناچار بیشتر هم خواهد شد. بی تحرکی و جاقی، انزوا و گوشه گیری، خستگی های مزمن، تخلیه نشدن انرژی های نهفته و ایجاد مشکلاتی مانند افسردگی، لجبازی، سرکوب تمایل کودکان با بیش فعالی، رشد نکردن توانایی های حسی و ادراکی با پرهیز از بازی هایی مانند گرگم به هوا، وسطی و قایم باشک، حضور افسار گسیخته در فضای مجازی و بروز مشکلات جسمی به علت کمبود ویتامین D یا پیامدهای معمولی آپارتمان نشینی برای کودکان است.



والدین شاغل

آموزش اجباری

در گذشته این نظام آموزشی بود که در طول سال وقت دانش آموزان را پر می کرد. با این همه، همیشه بچه ها تعطیلی های مدرسه را حق مسلم خودشان می دانستند و از آن استقبال می کردند. با اینکه این نظام آموزشی از نظر خیلی ها فاشل و ناکارآمد بود، از دل آن هزاران فرد متخصص و کارآمد متولد شد. برای اینکه خانواده ها آموزش را صرف مدرسه نمی دانستند و بچه ها باید مهارت های لازم برای زندگی و کار را در جای دیگری می آموختند. گذشته از آن انگیزه زیادی هم برای رشد و موفقیت در بین بچه ها وجود داشت. چیزی که والدین امروزی، یعنی همان دانش آموزان دیروزی سعی دارند با ضرب و زور انواع کلاس های آموزشی به بچه هایشان تزریق کنند. واقعیت این است که سرمایه گذاری بیش از حد والدین با پول بروی بچه هایشان و فرستادن آن ها حتی پیش از سن مدرسه به انواع کلاس های هنری، ورزشی و آموزشی بدون توجه به توانایی ها و علاقه آن ها فقط نقش یک «وقت پرکن» را برای آن ها پیدا کرده و روح و روان آن ها را در بین این همه وظایف اجباری خسته و فرسوده و دوران خوش کودکی شان را خراب کرده است. دل زدگی از آموزش، نداشتن انگیزه درونی لازم برای رشد و حرکت، استفاده نکردن از دوران خوش کودکی برای بازی با گروه همسالان، زندگی کردن با انتظارات و آرزوهای والدین و داشتن دغدغه های دیکته شده، همه آن چیزی است که این تأمین رفاه کاذب برای بچه های امروزی رقم زده است.



زندگی بدون لذت

شاید خیلی از والدین امروزی هنوز به خاطر داشته باشند که وقتی پس از سال ها انتظار توانستند دو چرخه مورد علاقه شان را بخرند یا کفش خاصی را که زمان طولانی به دنبالش می بخرند، چه ذوقی کردند. لذت و هیجانی که برای به دست آوردن خیلی چیزها، آن را در زندگی تجربه می کردند و به اسم حسرت و آرزو یا ایجاد رفاه پیش از اندازه برای بچه هایشان اجازه ندادند آن ها هم این لذت را درک کنند. در واقع، چیزی به اسم خواسته برای خیلی از بچه های امروزی معنا ندارد و سبب خوشحالی آن ها نمی شود. به کاد و هایی که بچه ها در جشن تولدها از اطرافیانشان دریافت می کنند، توجه کنید. هیچ کدامشان سبب شادی واقعی و طولانی مدت در آن ها نمی شوند و خیلی زود به بخشی از نمایشگاهی که والدین برای آن ها ساخته اند، تبدیل می شوند. چیزی که معمولاً والدین آن را ناسپاسی و قدر نشناسی می خوانند و تعجب هم می کنند که چگونه بچه هایشان قدر این همه رفاه نداشته آن ها را نمی فهمند. افزایش سطح توقعات بچه ها، نداشتن انگیزه برای تلاش بیشتر و خواستن، خود خواه و خود شیفته بودن، درک نکردن معنای نیاز و خواسته و افزایش چشم و هم چشمی بخشی از حس های بیمارگونه ای است که والدین امروزی ناخواسته به فرزندانشان هدیه می دهند.



دکتر سید محمد رضا ناظمی، روان شناس کودک و نوجوان؛ والدینی که به هردلیلی مانند مشکلات معیشتی یا فرار از مسئولیت پذیری نمی خواهند بچه های بیشتری داشته باشند معمولاً موضوع را به اسم رفاه یکی یک دانه شان ختم به سکوت می کنند

والدین دیروزی معنای زندگی کردن با آرزوهای دیگری را خوب می دانند و رنج رسیدن یا نرسیدن به آن ها را هم به خوبی درک کرده اند. اینکه برخلاف روحیه لطیفی که دارند، مجبورند روزها و سال های عمرشان را با حرفه ای آمیخته به خون و درد و رنج دیگران سپری کنند یا در بین مشغله های کاری شان آن قدر کم شوند که شنیدن صدای قلم روی کاغذ برایشان هربار یادآور آرزوهای دوره جوانی شان باشد، اگر زندگی کردن با آرزوهای دیگری نیست، چیست؟ موضوعی که آن روزها خیلی از آن ها را در نهایت به این باور رسانده که نباید آرزوهایشان را با آینده بچه هایشان زندگی کنند، البته فقط در ذهن. چون دوباره و به شکل دیگری وقتی خودشان در جایگاه والد قرار گرفتند، همین مسیر اشتباه را طی کردند. به نظراتن یاد کردن از حسرت های گذشته، به رخ کشیدن موفقیت افرادی که دوست داشته اند جای آن ها زندگی کنند و نتوانسته اند، منت گذاشتن سختی ای که برای موفقیت بچه ها در آینده متحمل می شوند، چشم و هم چشمی که با فامیل برای فرستادن بچه ها به انواع کلاس های آموزشی مانند یادگیری زبان های خارجه و موسیقی دارند، اسمش تحمیل آرزوهای خود به آن ها نیست، چیست؟