

کتاب را فقط برای لذت بخوانیم

امیرمقدم

«تمام یک تعطیلات تابستانی طولانی رازم را حفظ کردم. آن طور که باور داشتم، نمی خواستم کسی بداند که می توانم بخوانم. گمانم نیم آگاهانه فهمیده بودم، حتی همان زمان، که این لحظه ای خطرناک است. مادامی که نمی توانستم بخوانم، در امان بودم - چرخ ها شروع به چرخیدن نکرده بودند. اما اکنون آینده کنار قفسه های کتاب، همه جا در انتظار انتخاب کودک ایستاده بود - شاید زندگی یک حسابدار خبره، کارمند دولتی مستعمراتی، کشتگری در چین، شغل ثابتی در بانک.... فکری می کنم مادرم رازم را کشف کرده بود چون در راه خانه، برای قطار، کتاب واقعی دیگری به من داد، نسخه ای از جزیره مرجانی، نوشته [آ.رام.] پلنتاین. با تنها یک عکس برای نگاه کردن، عکسی رنگی روی جلد. اما زیر باران نرفتم. تمام سفر طولانی را به همان عکس خیره شدم و هرگز کتاب را باز نکردم.» آنچه خواندید بخشی از کتاب «لذت خواندن در عصر حواس پرتی» نوشته آلن جیکوبز است. کتابی که سعی دارد از بسیاری کلیشه های مربوط به کتاب خواندن فاصله بگیرد. جیکوبز در کتابش همواره براین نکته تأکید دارد که کتاب را باید از روی هوس خواند. در واقع باید آنچه ما را خوشحال می کند، بخوانیم و این کار را هم باید بدون شرم انجام بدهیم، می خواهید این کتاب یک داستان ادبی سنگین باشد یا یک رمان زرد.

جیکوبز در این کتاب به باری مشتاقان خواندن می آید. اما نه با نوشتن کتابی پر از راهکارهای فرمایشی از جنس چگونه کتاب بخوانیم یا با پیشنهاد فهرستی از ده ها کتاب خوب که بتوان با خواندن آن ها کتاب خوان شد و نه با ادعای راهکاری فست فودی برای کتاب خوان شدن. به نظر او این راهکارها اعتماد به نفس خوانندگان را کم می کند و خواندن برای لذت، یعنی همان انگیزه اصلی خوانندگان برای کتاب خوانی را به دست فراموشی می سپارد.

در واقع، جیکوبز همه تلاشش را می کند تا خواننده را به سمتی هدایت کند که در دنیای درونی خود کاوش و با پیروی از میل و هوسش برای خواندن راه کتاب خوان شدن را برای خود هموار کند. او همچنین به مخاطبانش توصیه می کند که مطالعه را با آهسته خواندن شروع کنند و تند خوانی را نادیده بگیرند، چون اگر مطالعه به یک وظیفه یا کاری غیر دلخواه و اجباری تبدیل شود، اثرگذاری خود را از دست می دهد. همچنین از آنجایی که افراد به شکلی روزافزون با حواس پرتی های کوچک و بزرگ روبه روهستند و از مشکلات بسیاری در این زمینه رنج می برند، جیکوبز می گوشت در این کتاب راهکارهای کارآمدی را برای افزایش تمرکز و کاهش حواس پرتی در هنگام مطالعه ارائه دهد.

آری ما می توانیم، هوس، همه آنچه در سر توست، آرزوها، بالادست، واکنشگری، استفاده از کیندل، آهسته، آهسته، اعترافات حقیقی، گمشده، بازگشت پیروزمندانه ادلر و فن دورن، توجه انعطاف پذیر، آموزش دیدن، سکوت لطفا، باری دیگر، با احساس، قاضی، هیئت منصفه، جلد، در انزوا، برای معاشرت و چگونه شروع شد، بخشی از موضوع هایی است که نویسنده در این کتاب به آن پرداخته است.

نویسنده: آلن جیکوبز

مترجم: علی امیری

نشر: ترجمان

تعداد صفحات: ۲۰۰ صفحه

قیمت: ۱۶۰،۰۰۰ تومان

نزدبین
سلامتی

افراد عصبی قند کمتری بخورند



بررسی های پژوهشگران نشان می دهد افرادی که بسیار عصبی هستند باید مواد قندی و شیرین را از خوراکشان حذف کنند. این دستورالعمل غذایی کمک می کند تا راحت تر بتوانند عصبانیتشان را کنترل کنند. در افراد عصبی و پرخاشگر معمولاً عصبانیت شدید به تپش قلب و لرزش دست ها منجر می شود. برای این منظور دست کم باید به مدت چهار هفته خوراکی هایی مانند عسل، خرما، ارده، حلوا ارده، شیره، خرما و روغن کنجد را از رژیم غذایی حذف کنند. همچنین مصرف روزانه کاهو و سکنجبین در عصرها و آش جویا چاشنی تهرندی یک روز در میان بسیار کمک کننده است.

تیک
سلامتی

منیزیم بخورید تا مغزتان جوان بماند



تحقیقات پژوهشگران نشان می دهد که خوردن غذاهای سرشار از منیزیم ولوتئین می تواند راهی برای بهبود سلامت مغز باشد. این محققان دریافته اند افرادی که روزانه ۵۵۰ میلی گرم منیزیم می خورند، در سن ۵۵ سالگی مغزشان یک سال جوان تر از کسانی است که فقط ۳۵۰ میلی گرم منیزیم در روز دریافت می کنند. همچنین برآورد این پژوهشگران نشان می دهد افزایش مصرف منیزیم تا ۴۱ درصد می تواند به بهبود چشمگیر سلامت مغز، حفظ عملکرد شناختی و کاهش خطر یا جلوگیری از طولانی تر شدن زوال عقل در سالمندی منجر شود. تخمه کدو، بادام، دانه چیا، اسفناج آب پز، شاتوت، شیر سویا، بادام هندی و کره بادام زمینی همگی منابع خوب منیزیم هستند.

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: ۰۲۸۹۳۰۰۰ | پیام رسان: ۰۵۴۴۶۸۰۶۰

چطور از غوره حلوا بسازیم؟

راهکارهایی برای صبوری بیشتر در تعاملات اجتماعی

الهام ظریفیان از قدیم گفته اند یک صبرکن و هزار افسوس مخور. تجربه های تلخ زیادی که برای بسیاری از ما اتفاق افتاده، باعث می شود معنای این ضرب المثل را از عمق جان درک کنیم، اما چرا خیلی از ما نمی توانیم آنجایی که باید، صبوری به خرج دهیم تا هزار افسوس بعد از آن زمان ندهد؟ ما در مطلب امروز که با کمک الهام اعلامی دوست روان شناس بالینی تهیه کرده ایم، به دنبال پاسخی برای این پرسش هستیم. همچنین می خواهیم تکنیک ها و تمرین هایی ساده به شما معرفی کنیم که با کمک آن بتوانید به تدریج نمره صبرتان را بهبود دهید.

صبوری یا تحمل؟

ممکن است گاهی صبوری را معادل تحمل کردن بدانیم. برای مثال برخی مانند در یک رابطه سمی یا تحمل کردن درد ی جسمانی و پشت گوش انداختن درمان را نوعی صبوری کردن می دانند. در حالی که چنین نیست. بعضی چیزها را باید تغییر دهیم، بعضی ها را بهتر است تغییر دهیم و آنچه باقی می ماند را باید تحمل کنیم. برای نمونه ممکن است یکی از اعضای خانواده شما ویژگی اخلاقی مثل خسیسی را داشته باشد و این شمارا آزار بدهد. اما شما نمی توانید خانواده خود را تغییر دهید. اینجا باید تحمل کنید. اما حتی همان هایی را هم که قرار است تحمل کنیم، بهتر است با صبوری انجام دهیم.



صبر چیست؟

در یک تعریف صبر با احساس آرامش درونی در هنگام رخ دادن وقایع ناخوشایند زندگی و انتظار برای بهبود آن تعریف می شود. در روان شناسی تکاملی و علوم اعصاب شناختی، خویشتن داری، تصمیم گیری بین دو انتخاب است؛ انتخاب پاداش کوچک در کوتاه مدت یا انتخاب پاداش ارزشمندتر در درازمدت.

صبوری نقطه مقابل عجولگی است و آنچه مشخص است این است که صبر تأثیر زیادی در کیفیت و کمیت روابط دوستانه و خانوادگی دارد. در واقع خیلی از روابط به این دلیل به مشکل می خورند که یکی از طرفین به اندازه کافی صبور نبوده است.



چگونه صبور شویم؟



قبل از هر چیز باید بدانید که صبر یک طیف است. هیچ آدمی کاملاً صبور یا کاملاً کم صبر وجود ندارد. همه مادر جاهایی صبر داریم و در جاهایی نه. برای افراد مختلف میزان آن متفاوت است. با درک این می توانید در هر اتفاقی که واکنش نشان می دهید به خودتان از یک تا ده نمره بدهید. برای مثال بر اساس میزان زمانی که می توانید بدون نق زدن و خود خوری در یک صف منتظر بایستید، به مرور سعی کنید نمره خودتان را بالا ببرید.

صبر کردن را تمرین کنید



موقعیت های کوچکی را که می توانید در آن ها تمرین صبری کنید شناسایی کنید و خودتان را در آن ها محک بزنید. برای مثال در صف نانواپی، در صف بانک، زمانی که منتظر پیدا شدن یک تاکسی اینترنتی هستید، زمانی که منتظر داندلود شدن فیلم مورد علاقه تان هستید و.... تمرین های زیر هم کمکتان می کنند:

مدت پیش را تمرین کنید.
قبل از تصمیم تا ۱۰ بشمرید.
به علایق و سرگرمی های خود توجه کنید.
بر روی تنفس صحیح و عمیق تمرکز کنید.
تصمیمات شتابزده قبلی را مرور و از آن ها درس بگیرید.
واکنش های اطرافیان را بررسی کنید تا بهتر بتوانید در تعامل با آن ها خویشتن دار باشید.
حتی اگر نمی توانید صبور باشید، سعی کنید هنگام عصبانیت و انودم کنید، سکوت کنید و لبخند بزنید.
به خودتان تلقین کنید که آدم صبوری هستید.

مهارت هم حسی

به جای واکنش دفاعی به دیگران، سعی کنید انرژی خود را روی کشف احساس هیجان و احساس دست به رفتار سریع بزنید، زمانی را برای خود در نظر بگیرید و رفتارتان را موکول کنید به آن زمان. یادداشت کردن هم کمک کننده است. رفتاری که می خواهید در پاسخ داشته باشید را هر چه هست در یک دفتر یادداشت کنید و تاریخ اجرای آن را مشخص کنید. این طوری می توانید از وسوسه و واکنش سریع، خلاص شوید. چون خیالتان راحت می شود که بعداً به آن رسیدگی خواهید کرد. در زمان تعیین شده که به سراغش بروید هیجان و احساس آن لحظه را نادارید و بنابراین منطقی رفتار خواهید کرد.



صبور بودن چه آثاری دارد؟

استرس و اضطراب کمتر
روابط بهتر و قوی تر
گرفتن نتایج بهتر در کار و زندگی
سلامت روحی و روانی بیشتر
رسیدن به اهدافی که نیاز به زمان دارند
ترک کردن راحت عادات بد
ایجاد عادات خوب جدید
کم شدن میزان خشونت
خویشتن داری در برابر ناملایمات زندگی
مصونیت از یأس و نومیدی



الهام اعلامی دوست روان شناس بالینی؛ آگاهی از اینکه صبر نداشته یک ضعف شخصیتی است و باید برای بهبود آن تلاش کنیم سبب تغییر رفتار در ما خواهد شد

چرا بعضی ها صبر ندارند



هورمون ها و ساختار مغز

اطرافیان آدم کم صبر ممکن است او را سرزنش کنند اما کم صبری در اغلب موارد دلیلی فیزیولوژیکی دارد. از آنجایی که بیشتر از ۷۰ درصد رفتارهای ماتحت تأثیر زن های ماقرار دارند این موضوع نیز چندان دور از ذهن نیست که هورمون ها و ساختار مغز در اینکه فردی ویژگی صبر را داشته باشد یا نه، نقش مهمی دارند. در واقع دلیل اینکه خیلی از افراد در جوانی کمتر صبر دارند اما در سن های بالاتر بیشتر صبوری می کنند این است که ترشح هورمون هایشان با افزایش سن کمتر می شود. آیا به این معنی است که این افراد را دیگری جز عجل بودن از دستشان بر نمی آید؟ قطعاً خیر. آن هایشان از هر چیزی با آگاهی از این مسئله می توانند ویژگی صبر را در خود تقویت کنند و ظرفیت روانی شان را بالاتر ببرند. چگونه؟ خب قدم اول این است که به پزشک مراجعه کنند و ارزیابی اولیه ای از میزان هورمون ها و ریزمواد بیوشیمیایی خاص در بدنشان به دست بیاورند. برخی افراد برای ایجاد تعادل هورمونی باید دارو مصرف کنند.



پاداش گرفتن از عجولگی

گاهی صبور نبودن با پاداش گرفتن در ذهن فردی تقویت شده است. در این موارد معمولاً فرد چند بار در موقعیتی قرار گرفته که با بجله کردن و کم صبری به نتیجه مطلوب رسیده است. به همین دلیل آگاهانه یا ناخودآگاه صبور نبودن را انتخاب می کند. ممکن است در برخی موارد عجولگی ما را به نتیجه برساند، اما در مسائل ارتباطی این روش قطعاً جواب نمی دهد.

سطح اجتماعی و اقتصادی خانواده



صبوری در قشر برخوردارتر و طبقات بالاتر اقتصادی و اجتماعی بیشتر دیده می شود. اما به این معنی نیست که کسی که تحصیل کرده تر و پول دارتر است، الزاماً صبورتر باشد. حتی ممکن است در اینجا رابطه علت و معلولی برعکس باشد. یعنی کسی که منطقی تر است و بیشتر می تواند هیجانات خود را مدیریت کند، بیشتر به طبقات اجتماعی و اقتصادی بالاتری برسد و تحصیلات و ثروت بالاتری به دست آورد.



نگرش اشتباه

آگاهی از اینکه صبر نداشتن یک ضعف شخصیتی است و باید برای بهبود آن تلاش کنیم اهمیت دارد. برخی از افراد کم صبر گمان می کنند که این ویژگی نقطه قوتشان است و حتی به آن افتخار می کنند. برای نمونه برخی زندگی مشترک را مسابقه ای تصور می کنند که هرکس بتواند زودتر ضربه بزند برنده است. در حالی که صبوری و مدارا در زندگی به نفع خودشان است.

محیط و سبک زندگی



عواملی مانند تغذیه، خواب، شغل، محیط زندگی و اطرافیان در اینکه ما صبور باشیم یا نه تأثیرگذارند. برای نمونه بیدار ماندن تا نزدیکی های صبح و پرسه در شبکه های مجازی چرخه خواب شما را به هم می زند و باعث می شود در طول روز انرژی کمتری داشته باشید و در مواقع لزوم نتوانید صبوری به خرج دهید و واکنش های هیجانی، سریع و گاه پرخاشگرانه داشته باشید.