

سپهرغرب، گروه اجتماعی – عباس سریشی: به اعتقاد اهل معنا کتاب‌خوانی از آن دست خصایصی است که بسیاری از ما علاقه داریم دارای آن باشیم، اما متأسفانه نه وقتی برای آن اختصاص می‌دهیم و نه حتی در صورت داشتن زمان، انگیزه و حوصله کافی برای این موضوع داریم.

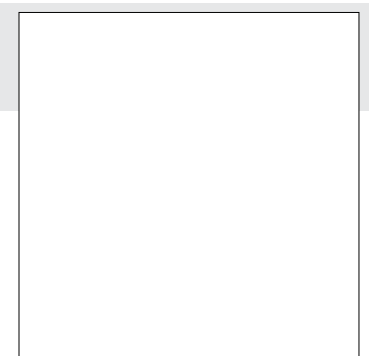
اینکه چرا مثلاً به این حالت می‌شویم هم قطعاً پاسخ‌های گوناگونی را در بردارد؛ امّا عموم مردم در پاسخ به چرایی علت پایین بودن نرخ مطالعه، معتقدند چون سرعت خواندن ایشان بسیار کند است، در زمان مطالعه نمی‌توانند به شکل کامل و مناسب تمرکز داشته باشند. کتاب‌خوانی برای آن‌ها خسته‌کننده بوده و حوصله متن‌های طولانی را ندارند و بسیاری از کتاب‌هایی که می‌خوانند به «توصیه» یا «تحمیل» دیگران تعیین شده؛ کتاب‌خوانی و مطالعه در کوتاه‌مدت برای بسیاری از آن‌ها لذت ایجاد نمی‌کند، وقت کافی برای مطالعه ندارند، قیمت کتاب بالاست، کتاب مناسبی در اختیار یا در ذهن آن‌ها وجود ندارد و... پس بنابراین کمتر به سراغ کتاب و مطالعه می‌روند.

قطعاً وجود همین طرز تفکر است که باعث شده به‌رغم داشتن دایعه پرچمداری توسعه علمی در منطقه، اما نرخ مطالعه در ایران بسیار پایین باشد؛ بر اساس برخی اطلاعات به‌دست‌آمده نرخ سرانه مطالعه در کشور ما به‌صورت هفتگی بین ۳ تا ۲۲ دقیقه و در طول روز فقط ۱۳ دقیقه‌ است که طبیعتاً باید پذیرفت وضعیت قابل قبول و خوبی را در این حوزه نداردیم.

این در حالی است که بر اساس اعلام سازمان اطلاعات آموزشی، علمی و فرهنگی سازمان ملل متحد (یونسکو) مردم هند هر هفته به‌طور متوسط ۱۰ ساعت و ۴۲ دقیقه وقت خود را با مطالعه سپری می‌کنند؛ در عین حال این میزان در تایلند۵۹ها به‌طور متوسط ۹ ساعت و ۲۴ دقیقه است، سومین کشور هم در این تحقیق چین اعلام شده که با هشت ساعت زمان مطالعه در هفته، رکورددار هستند.

متأسفانه در حالی که سرانه مطالعه هفتگی و روزانه در کشور ما و در مقایسه با کشورهای توسعه‌یافته بسیار پایین است، با گسترش شبکه‌های مجازی هم این میزان روزبه‌روز کمتر می‌شود؛ اما شکی نیست که مطالعه روزانه فواید بسیار زیادی دارد که ما با ترک آن از مزایای فوق‌العاده مطالعه بی‌بهره می‌مانیم.

از منظر روانشناس و روانکاوان و یا صاحب‌نظران حوزه کتاب و مطالعه، کتاب خواندن را باید چیزی فراتر از یک سرگرمی ساده و یا یک تکلیف درسی دانست، زیرا غرق شدن در دنیای یک کتاب خوب، حال و هوای انسان را عوض می‌کند؛ خواندن آثار ادبی، مهارت‌های گفتاری و بیانی را در فرد می‌پوراند، یک زمان خوب فرد را به دنیای دیگری می‌برد و... موجب آراش می‌شود. خواندن و روز رن کتاب از فعالیت‌های محبوبی‌ی مانند گوش دادن به موسیقی، لذت بردن از یک فنجان چای یا قهوه و قدم زدن، در حفظ آرامش هنگام مواجهه با مشکلات و مقابله با استرس بسیار مؤثرتر است.



سپهرغرب، گروه اجتماعی: امروزه تغییر در سبک زندگی اقشار مختلف جامعه بسیار ملموس شده و روند فزاینده‌ای را در پیش گرفته است. تغییر در سبک زندگی، فرهنگ جامعه ما عمدتاً از تهاج فرهنگی، غرب‌زدگی و مدرن‌گرایی نشأت می‌گیرد که اصلی‌ترین تبعات آن اشاعه تفکر تجردگرایانه، مصرف‌گرایی و بی‌سز دوری از اعتقادات دینی و فرهنگ اسلامی است.

دوری از ازدواج، تغییرات عمده در سبک پوشش ظاهری، افزایش عمل‌های زیبایی غیر ضروری و زندگی با حیوانات به‌جای فرزندآوری، تنها بخشی از آسیب‌های سبک زندگی غربی است.

اسا در این مین موضوع نگهداری از حیوانات و یا به بیان دیگر هم‌زیستی و زندگی با آن‌ها که اخیراً به اپیدمی گسترده‌ای در جامعه تبدیل شده، یکی از مسائلی است که گواه بحرانی شدن اوضاع اجتماعی و فرهنگ ایرانی است؛ چراکه در فرهنگ ایران احساسی زندگی با حیوانات یکی از امور نامتعارف محسوب می‌شود که از نظر اسلام نیز مورد نکوهش قرار دارد، البته این موضوع به معنای عدم حمایت و نگهداری از حیوانات نیست.

بسیاری از افرادی که در کشور ما به رفغ خلاهای عاطفی خود با حیوانات می‌پردازند، معتقدند که حیوان خانگی فرزندی بی‌درسر و کم‌هزینه است!

نظریه خلا زندگی انسان و تمایل به نگهداری حیوانات

"ویکتور فرانکل Victor E. Frankl برای اثبات مشکلات روحی- روانی برخی افراد جامعه و چرایی روی آوردن آن‌ها به زندگی با حیوانات و دوری از زندگی اصلی بشری و اهداف انسانی، آن‌هم در عصر فناوری و پیشرفت، نظریه‌ای را مطرح می‌کند که بر اساس آن پوچ‌گرایی و بی‌هدفی این قبیل افراد محرز است.

"فرانکل " در این نظریه انگیزه بشر از زندگی را لذت‌طلبی و قدرت‌نمایی نمی‌داند، بلکه هدف اصلی را معناگرایی معرفی می‌کند؛ مبانی نظریه فرانکل بر پایه مفاهیم، توجه به معنویت انسان، آزادی، مسئولیت‌پذیری، عشق ورزیدن و کار استوار است. این دیدگاه افرادی را که از مسیر بشری و معناگرایی منحرف شده‌اند را بیمار می‌داند و این بیماری را ناشی از بی‌هدفی در زندگی تصور می‌کند.

امروزه سلب‌ریتی‌ها به یکی از الگوهای اصلی جوانان جامعه ما محسوب می‌شوند که از فرایگرش عاطفی، نیازهای اجتماعی یا‌لاخص اینستاگرام، فضایی برای

مطالعه الزامی فراموش‌شده در دور دست‌ها

همچنین نتایج تحقیقات طولانی‌ت ثابت کرده روند کاهش قدرت حافظه در کسانی که طی طول عمر خود فعالیت‌های تحریک‌کننده ذهنی مثل کتاب خواندن را به‌طور مرتب انجام می‌دادند، بسیار کمتر از کسانی بوده که چنین فعالیت‌هایی را در برنامه روزانه خود نداشته‌اند؛ گو اینکه هر چیزی که می‌خوانید ناخودآگاه اطلاعات جدیدی را هم به اندوخته‌های قبلی شما اضافه می‌کند. این اطلاعات هرچند کوچک، اما مطمئناً روزی به کارتان می‌آید، هرچه دانش و آگاهی بیشتری داشته باشید، قطعاً برای غلبه بر چالش‌های زندگی آماده‌تر خواهید بود.

■ مطالعه سنگ بنای پیشرفت و توسعه

اهل معنا معتقدند که با نگاهی هرچند گذرا و سطحی به علل و ریشه‌های موفقیت اکثر کشورهای پیشرفته و توسعه‌یافته جهان، می‌توان به‌وضوح دریافت که بخش قابل توجهی از موفقیت‌های ایشان در اصل مرهون تسهیل و سترسازی وضعیت مناسب برای کتاب‌خوانسی و پژوهش به‌خصوص در طیف کودکان و نوجوانان است؛ زیرا کودکان و نوجوانان عظیم‌ترین سرمایه‌ها و ذخایر آینده هر کشور بوده و بی‌شک شیوه آموزش آن‌ها (چه در خانه و چه در مدرسه) بر آینده کشور و جامعه تأثیرگذار خواهد بود. در حقیقت مطالعه در دوران کودکی یکی از عناصر اصلی و بسیار تأثیرگذار در شکل‌گیری شخصیت کودک است و اینکه آشنا کردن کودکان با کتاب و کتاب‌خوانی تأثیر بسزایی در بلوغ فکری و رشد و تکامل هرچه بیشتر شخصیت آن‌ها در تمامی ابعاد دارد؛ بنابراین توجه به این مهم موجب تربیت افرادی سالم، خوش‌فکر و نیز پژوهشگر و درنهایت شکل‌گیری جامعه‌ای توسعه‌گرا خواهد شد.

از منظر کارشناسان یکی از ملاک‌های بسیار مهم در بحث توسعه و پیشرفت، تأکید، توجه و تمرکز بر مطالعه و پژوهش است. دو مقوله‌ای که کشور، مدارس و خانه درخصوص نهادینه کردن آن‌ها در بین دانش‌آموزان وظیفه‌ای بس سنگین را بر عهده دارند؛ اما متأسفانه این جدیدت و تلاش بسیار کم‌رنگ بوده و کمتر به آن‌ها بها داده می‌شود.

اینکه چرا امروزه دانش‌آموزان و حتی طیف وسیعی از دانش‌جویان ما به علاقه تمام ساعت‌های زیادی از وقت خود را به برنامه‌های تلویزیون، کامپیوتر، اینترنت و فضای مجازی مبتنی بر تلفن همراه اختصاص داده‌اند اما برای موضوع بسیار مهمی مثل مطالعه و کتاب‌خوانی بی‌حوصله و بی‌انگیزه می‌شوند، پرسشی است که تاکنون نتوانسته‌ایم برای آن پاسخ قانع‌کننده و متعاقباً راهکار مؤثری را پیدا کنیم.

البته اهمیت و لزوم توجه به مطالعه و کتاب‌خوانی را باید در حالی به تأمل و تحقیق پرداخت که حتی به‌جوان بودن جمعیت کشور، ما آموزش‌داند و آگاهی بخشیدن به چند میلیون دانش‌آموز



از لازمه‌های اساسی در تحقق توسعه و پیشرفت همه‌جانبه کشور و گامی در جهت پیشبرد هدف‌های والای نظام به‌ویژه جهت تحقق سند چشم‌انداز ۲۰ ساله کشور محسوب می‌شود که در این بین نیز بی‌شک کتاب و کتاب‌خوانی نقش بسیار مهم و اساسی را دار بوده و باید بیشتر از آنچه هست مورد توجه قرار گیرد.

هرچند بسیاری بر این عقیده‌اند که پایین بودن سرانه مطالعه بیشتر متأثر از گرانی کتاب، فقدان زیرساخت‌های مطالعه در جامعه، فقر مدارس در حوزه کتابخانه و کتاب‌های غیردرسی و... است، با این حال وقتی در یک لایه‌برداری مفهومی و تحلیلی می‌بینیم که فقط چهار و نیم درصد خانواده‌های ایرانی عضو کتابخانه‌های عمومی هستند و یا بیش از ۸۰ درصد والدین اهل مطالعه نیستند، آن‌وقت است که باید نوع نگاه و رویه مسیر علت‌شناسی این موضوع را عوض کرد.

در حقیقت مهم‌ترین علت پایین بودن سرانه مطالعه در جامعه ما نه صرفاً بهانه‌های فوق، بلکه در اصل فقدان الگوهای مناسب در این زمینه است؛ زیرا برای پرورش عادت مطالعه در کودکان بهترین محل خانه و بهترین معلمان والدین هستند، اما اگر خانواده‌ها از خود بپرسند که تا چه میزان در این زمینه حساس و مقید بوده و یا هزینه می‌کنند، قطعاً پاسخ بسیاری از آن‌ها آن‌قدر منفی و ناامیدکننده خواهد بود که نپرسیدن آن بهتر است.

البته موضوع قابل تأمل دیگری نیز در این میان وجود دارد و آن این است که همواره نتایج پژوهش‌ها درباره علت پایین بودن سرانه مطالعه در کشور به بحث‌های چالش‌انگیزی منتهی شده، گو اینکه آمارهایی نیز که هرزچندگاهه دراین‌باره منتشر می‌شود، چنان دچار تناقض است که حتی پژوهشگران این حوزه را دچار سردرگمی می‌کند؛ اما در یک نگاه کلی این‌گونه عنوان می‌شود که در

افزایش تمایل به نگهداری از حیوانات خانگی اپیدمی زندگی سگی!

فارسی‌زبان غربی گذشت؛ چراکه از اواسط دهه هشتاد شاهد در دستور کار قرار گرفتن ترویج سبک زندگی غربی و جز- لاینفک آن یعنی زندگی با حیوانات خانگی بودیم، موضوعی که بخش گسترده‌ای از برنامه‌های شبکه‌های بی‌بی‌سی فارسی، من و تو و... را به خود اختصاص داده بود.

این موضوع تا آنجا پیش رفت که امروزه بسیاری از افرادی که در کشور ما به رفغ خلاهای عاطفی خود با حیوانات می‌پردازند، معتقدند که حیوان خانگی فرزندی بی‌درسر و کم‌هزینه است! درواقع بسیاری از افرادی که چنین سبک تفکری را پیدا کرده‌اند، ازدواج‌گزیزتر و فرزندهراس‌تر شده و به همان نسبت بسیاری از جوانان فرامیگرش شدن این پدیده را از مظاهر تجدد و تهاج گرایی می‌دانند.

ن نگهداری از سگ معایر با فرهنگ اسلامی-ایرانی

سگ حیوانی است که همواره در زندگی انسان‌ها نقش مثبتی داشته است و یکی از رایج‌ترین حیواناتی بوده که نه‌تنها در ایران که در سراسر جهان به خانه‌ها راه یافته و نگهداری از آن باب شده است، اما ازنظر اسلام ترشحات و تمامی متعلقات سگ نجس است. به‌گونه‌ای که حتی تنفس سگ نیزنجس و دارای اشکال بوده، اما ایسن موضوع مغایرتی به محترم شمردن حیوانات و جلوگیری از آزار و اذیت آن‌ها ندارد.

درواقع نگهداری سگ در منزل به‌هیچ‌عنوان توجیه‌پذیر و قابل‌قبول نیست؛ زیرا هرلحظه امکان تماس حیوان با بدن صاحبش، ریزش مو و لیس زدن وسایل منزل (طبق عادت سگ‌ها) توسط آن‌ها وجود دارد و بنا توجه به نجس بودن، از برخورد و ارتباط نزدیک با آن می‌بایست به‌شدت پرهیز و از ورود آن به منزل جلوگیری کرد.

ن بیماری‌های مشترک میان انسان و حیوان

نگهداری از حیوانات در محیط خانه نیاز به رعایت شدید نکات بهداشتی دارد، زیرا بیماری‌های مشترکی میان انسان و حیوان موجود است که باعث ایجاد بیماری‌هایی در انسان می‌شود.

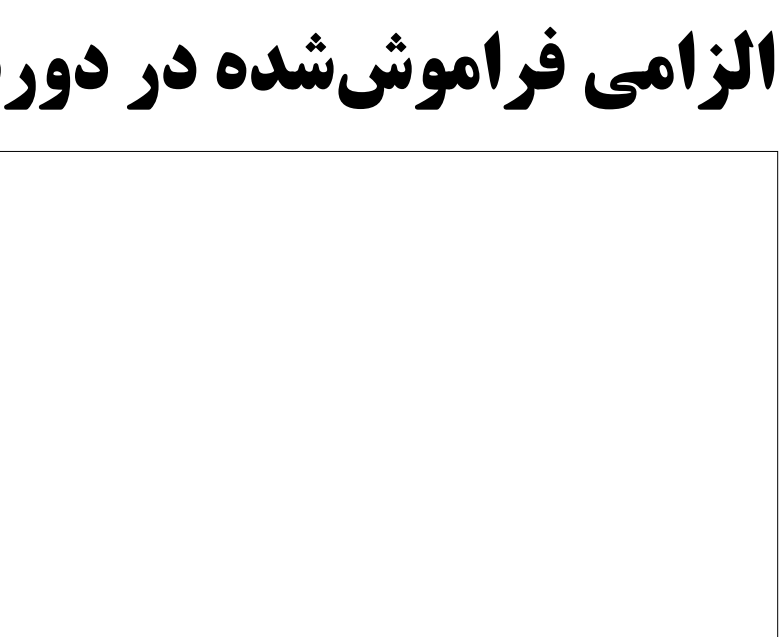
"- بیماری هاری " یکی از خطرناک‌ترین بیماری‌های ویروسی است که باعث عفونت دستگاه عصبی می‌شود.

- آلرژی و حساسیت‌های شدید یکی دیگر از عوارض نگهداری از سگ است که باعث بروز واکنش‌های مختلفی از اسم می‌شود.

- از عوارض دیگر می‌توان به بیماری "سالمک" اشاره کرد؛ یک نوع بیماری پوستی طولانی‌مدت که همراه با تب و درد است.

"- بیماری انگلی "نوع دیگری از بیماری‌های مشترک میان انسان و سگ است که از طریق مدفوع حیوانات منتقل می‌شود.

در این میان و جدای از خلاهای عاطفی، نمی‌توان از تأثیر چشم‌گیر انواع رسانه‌ها بال‌اخص شبکه‌های



کشور ما همیشه میزان سرانه مطالعه کتاب متغیری تأثیرپذیر از سایر سیاست‌ها و متغیرهاست، در عین حال مطالعه کتاب در ایران یک ارزش فرهنگی یا امر فرهنگی و اصولاً ارزش محسوب نمی‌شود، چراکه بی‌شک کتاب و کتاب‌خوانی نقش بسیار مهم و وجود ندارد، ضمن اینکه آمار نشر کتاب در کشور نشان می‌دهد که در سال برای هر ایرانی تقریباً دو کتاب وجود می‌شود و این یعنی فقر اساسی در بسترسازی!

■ نسل کم‌مطالعه و بی‌مطالعه

اگرچه بسیاری از دانش‌آموزان و دانش‌جویان کشور ما به‌ظاهر ساعات متعدای و هرروز در حال مطالعه بوده و حتی بالاجبار نیز چند کتاب با خود به همراه دارند، اما واقع امر اینجاست که بسیاری از ایشان صرف خواندن کتاب‌های درسی را ملاکی تام و تمام برای مطالعه دانسته و چندان رغبتی به سراغ گرفتن از کتاب‌های غیردرسی ندارند. گو اینکه اگر کتابی را هم می‌خرند، مرتبط با همان کتاب‌های درسی همچون کتاب‌های کمک‌درسی، راهنما و یا حل‌المسائل بوده است.

آمارها نشان می‌دهد به‌رغم انتشار میلیون‌ها جلد کتاب با عناوین و موضوعات مختلف، اما فقط کتاب‌های کمک‌آموزشی حدود هشت هزار میلیارد تومان در سال گردش مالی دارند که منتقدان همین امر را مهم‌ترین علت تغییر کاربری کتاب‌فروشی‌ها می‌دانند؛ چراکه آن‌ها به سمت فروش کتاب‌هایی می‌روند که تقاضای بیشتری در بازار نشر دارد و طبعاً این تغییر کاربری کتاب‌فروشی‌ها در آینده نتیجه خوبی را به همراه نخواهد داشت.

همچنین کارشناسان بر این باورند که یکی دیگر از آسیب‌های انتشار بیش از حد کتاب‌های کمک‌آموزشی و ایجاد مطالعه آن‌ها از سوی معلمان و دبستاندکاران آموزش‌وپرورش کشور، پایین آوردن سرانه مطالعه است.

دیگران صحبت کنید، زیرا یکی از لذت‌هایی که بسیاری از کتاب‌خوان‌ها تجربه کرده‌اند، صحبت با دیگران درخصوص کتاب‌هایی است که خوانده‌اند. این فرصت را از دست ندهید و در عین حال به‌خاطر داشته باشید که سلیقه همه ما در کتاب خواندن یکسان نیست و نباید هم باشد.

همیشه همراه خود یک کتاب داشته باشید، البته با توجه به رشد روزافزون فضای مجازی، کتاب دیجیتال بخوانید؛ اما خود را به کتاب‌های دیجیتال عادت ندهید.

■ کودکان چگونه باید اهل مطالعه شوند
همان‌طور که پیش‌تر نیز اشاره شد، بسیاری از عادت‌ها در دوران کودکی و نوجوانی شکل می‌گیرند؛ پس طبیعی است که برای بهبود وضعیت کتاب‌خوانی کودکان و دانش‌آموزان، باید آن‌ها را به خواندن کتاب تشویق کنیم که صاحب‌نظران و متخصصین نیز برای این امر توصیه‌های دارند؛ اینکه باید از کودک و نوجوان خود بخواهیم برای ارتباط بیشتر با دیگران، کتاب بخواند.

همچنین به فکر فضاسازی هم باشیم، یعنی اتاق کودکان را با کتاب پر کنید؛ کودکانی که با کتاب رشد می‌کنند، یاد می‌گیرند که کتاب بهترین دوست آنان بوده و با جست‌وجو در کتاب‌ها، ماجراجویی و یادگیری خود را ارتقا می‌بخشند.

در عین حال و به‌عنوان مهم‌ترین اصل، سعی کنیم الگوی خوبی برای کودکان خود در این زمینه باشیم. لازم است آن‌ها شما را در حین مطالعه کتاب ببینند تا دریابند که چقدر شما از خواندن کتاب‌ها و مجلات لذت می‌برید و به این کار علاقه دارید.

لازم است دانش‌آموزان را تشویق کنید تا کتاب‌های جدیدی برای خود فراهم کنند، کودکانی که کتاب‌های جدید برای خود پیدا می‌کنند، احساس استقلال بیشتری دارند و بیشتر به خواندن کتاب علاقه‌مند می‌شوند؛ این موضوع خصوصاً در مورد کتاب‌های غیردرسی لازم است.
دانش‌آموزان و کودکان بخواهید که دسته‌جمعی کتاب بخوانند، زیرا بسیار لذت‌بخش است گردش کتاب ایجاد کنید؛ از کتابخانه محلی، کتابخانه دانشگاه یا کتاب‌فروشی بازدید کنید. البته موضوع چک کردن و یا خرید کتاب نیست، بلکه مشاهده هزاران کتاب است.

همچنین به کتاب‌های صوتی گوش دهید، گوش دادن به کتاب صوتی و بازی‌های کوتاه در مورد کتاب به افزایش مهارت‌های رمزگشایی و روانی کلام کمک خواهد کرد؛ با این روش واژگان بیشتری ارائه شده و راهبردهای درک مطلب و لذت بردن از داستان‌ها و یا جمع‌آوری اطلاعات افزایش می‌یابد. در صورت امکان و با همکاری مدارس نوسنندگان را دعوت کنید تا بچه‌ها را با صحبت‌های خود راهنمایی و تشویق کنند، با این کار قطعاً احساس آنان در خواندن و نوشتن ارتقا پیدا می‌کند.

مکانی امن و راحت برای دانش‌آموزان فراهم کنید، فضای ایمن و راحت موجب تشویق خوانندگان خواهد شد، صندلی راحت و روشنایی مناسب از عوامل ایجاد راحتی هنگام کتاب خواندن هستند.

چگونه می‌توانیم خشم‌مان را کنترل کنیم؟

این پدر عملاً یاد می‌دهد که هروقت چیزی دیدی یا بد میلیت نمود، حق داری که عصبانی شوی. ششوب غیرمستقیم شیوع خشمم این است که در کودکی برای بچه‌ها اسباب‌بازی‌هایی مثل تفنگ می‌خرند و یا بازی‌های ارانه‌ای خشن‌آموزی را در اختیار بچه‌ها قرار می‌دهند، اما بچه‌هایی که چنین بازی‌هایی انجام می‌دهند، یاد می‌گیرند که کشتن جایزه دارد و این بچه‌ها ناخودآگاه آموزش می‌بینند که عصبانی بودن خیلی خوب است و مورد تشویق قرار می‌گیرند. لذا در این مسیر سینما، تلویزیون و رسانه‌ها می‌توانند با الگو دادن، طیف وسیعی از جمعیت را به سمت‌وسوی خاصی هدایت کنند.

ن چگونه خشم‌مان را کنترل کنیم؟

کنترل هیجانات و خشم یکی از مهارت‌هایی است که نیاز به تمرین و تکرار دارد و در کوتاه‌مدت امکان‌پذیر نیست، اما آنچه بیش از کنترل خشم مهم است، عکس‌العمل فرد مقابل بوده که بر دکت‌ر فلاح می‌گوید: باید ببینیم که خشم طرف مقابل چه تأثیری در ما گذاشته است، آیا ما نسبت به رفتار پرخاشگرانه او از جملاتی حاکی از تنبید استفاده می‌کنیم؟ برای مثال «تنباید این‌طوری برخورد کند» یا «حق ندارد این‌گونه حرف بزند و...»!

وقتی مسا یا فرد پرخاشگر روبرو می‌شویم، باید رفتاری با‌الغالبی از خود نشان دهیم؛ اینکه از درون نسبت به طرف مقابل گارد بگیریم و با بایذونیابدها او را ویرایش نکنیم، بلکه بپذیریم که او اکنون دچار هیجان شدیدی شده و نیاز دارد که مورد توجه و پذیرش قرار بگیرد، حالا اگر شما در محیطی پرتنش هستید و احساس می‌کنید نمی‌توانید هیجاناتتان را کنترل کنید، نیاز به یک سری آگاهی دارید که این آگاهی از طریق مطالعه به‌دست می‌آید.

اگر قصدتان این است که با خشمگین شدن به کسی آسیب بزنید تا به هدفتان برسید، بدانید که بعد از آسیب زدن به‌وسیله خشم، انگیزه‌ای برای تغییر دادن در فرد ایجاد نمی‌کنید؛ پیشنهاده می‌کنم وقت بیشتری را برای مطالعه و تمرین اختصاص دهید و این را بپذیرید که مشکلات جزء جدایی‌ناپذیر زندگی هر شخصی هستند، لذا سهل‌انگارانه پاسخ ندهید؛ کمی فکر کنید و راحل مسئله را پیدا کنید و با آرایش به جنگ با مشکلات بروید.

همچنین تا جایی که می‌توانید از محیط‌های پرتنش که باعث عصبانیتتان می‌شود دوری کنید، بهتر است به خاطر داشته باشید که عصبانیت به‌شکل راحل نمی‌کند و احساس خوبی در شما به‌وجود نمی‌آورد، بلکه شرایط بدتری را ایجاد می‌کند.

کج هدی‌سادات پاک‌نهاد

همین عامل است که باعث شده حتی در کتابخانه‌های مدارس هم کمتر با کتاب‌های غیردرسی روبه‌رو شویم و فقسه کتابخانه‌های مدارس از رمان‌ها، دیوان اشعار، لغت‌نامه‌ها و...خالی و فقیر بماند.

از منظر ایشان دانشجو یا دانش‌آموزی که صرفاً با کتاب‌های درسی مشغول شده و وقت و علاقه‌ای برای مراجعه به دیگر کتب ندارد، چگونه می‌تواند در راه درست به فرهنگ‌سازی مثبت بپردازد؟ متأسفانه عمده کتابخانه‌های مدارس از کتاب‌های کمک‌آموزشی و کمک‌درسی پر شده که آن‌ها نیز آسیب‌های خودشان را دارند؛ یعنی متأسفانه هدف کمک به بچه‌ها نیست، بلکه یک نوع فروش و منفعت‌طلبی است.

کارشناسان معتقدند که متأسفانه به‌رغم جایگاه و ارزش مطالعه در نظام آموزش و پرورش ما، اما تعداد افراد کمی در این ساختار اهل مطالعه به معنای واقعی هستند و حتی بسیاری از دانش‌آموزان و دانشجویان نیز جزء کتاب درسی مطالعه دیگری ندارند. این یک واقعیت است که به‌رغم وظیفه ذاتی، اما نظام آموزشی دانش‌آموزان را به مطالعه تشویق نمی‌کند و از سوی دیگر محصولات فرهنگی و کتاب جزء کالاهای لوکس به‌شمار رفته و در سبب خانوارها قرار ندارد. در این وضعیت کودک و نوجوان فقط برای رفغ تکلیف و از روی اجبار تکالیف درسی را انجام می‌دهد.

■ مهارت مطالعه را یاد بگیریم

مطالعه و خواندن فعالیت بال‌رزشی است که موجب پیشرفت جوامع در زمینه‌ها و ابعاد مختلف می‌شود، در عین حال توانایی خواندن نیز یکی از مهم‌ترین مهارت‌های اساسی دنیای امروز است که برای داشتن ارتباط با جامعه ضروری است؛ بسیاری بر این باورند که داشتن مهارت در مطالعه اولین سنگ بنای آن است و بسیاری افراد از آن بی‌بهره‌اند، به همین دلیل نیز در کوتاه‌مدت مطالعه حالتی خسته‌کننده و ملال‌آور به خود می‌گیرد.

صاحب‌نظران معتقدند برای کتاب‌خوان شدن و کسب بیشترین بهره از این فرایند، توجه به نکاتی بسیار حائز اهمیت است، برای مثال اینکه همیشه لازم نیست خواندن کتابی را که آغاز کرده‌اید به پایان ببرید، در عین حال کمال‌گرا نیز نباشید، زیرا ممکن است چند کتاب را ببینید و بگردید و بخوانید و در نیمه‌راه رها کنید، پس الزاماً ایراد از شما نیست، بلکه شاید کتاب مناسب و جذابی را انتخاب نکرده‌اید. از وسایلی که حواس شما را پرت می‌کنند دور باشید، ضمن اینکه مهم است قبل از شروع به خواندن کتاب، اینترنت و موبایل و تلویزیون از شما دور باشد. برای ترویج عادت مطالعه لازم است از فضاهای کمینه فاصله بگیریم، به خاطر داشته باشیم که عادت دانشی به خواندن متن‌های کوتاه، حوصله ما را در مطالعه متن‌های طولانی کاهش می‌دهند.

همچنین در مورد کتاب‌هایی که می‌خوانید یا می‌خرید باید بال‌رزشی است که می‌توانید یا

سپهرغرب، گروه اجتماعی: وقتی حرفی می‌شنوید که به مزاجات‌خوش نمی‌آید و یا از چیزی ناراحت می‌شوید، سریع ضربان قلبتان بالا می‌رود، نفس‌هایتان تند می‌شود، چشم‌هایتان با‌زت می‌شود و جملات با سرعت در ذهنتان می‌چرخد؛ می‌خواهید منفجر شوید و تمام خشم‌ماتان را با رفتار، گفتار و عملتان نشان دهید، اما این انفجارها گاهی مشکلات بزرگی را در محل کار، روابط فردی و کیفیت زندگی به‌وجود می‌آورند که جبران‌ناپذیر است؛ به‌راستی چگونه می‌توانیم خشم‌مان را کنترل کنیم؟

یکی از مهم‌ترین و اساسی‌ترین مهارت‌های اجتماعی که در برقراری و انسجام روابط فردی اهمیت دارد، کنترل خشم است؛ خشم یکی از نیرومندترین هیجانات رفتاری بشر است که اگر مهار نشود، می‌تواند مانع هرگونه موفقیتی در زندگی شود. لذا هدف از کنترل خشم کاهش احساسات پرخاشگرانه و برانگیختگی فیزیکی است، چراکه خشم باعث فروپاشی روابط خانوادگی و فردی می‌شود.

ن هیجانات چه هستند؟

همه ما در طول زندگی با انواع هیجانات روبرو می‌شویم و درواقع یکی از مهارت‌های زندگی برخورد مؤثر و مقابله با هیجانات است؛ گاهی مسا هیجانات مختلفی را از خود نشان می‌دهیم، خوشحالیم، می‌ترسیم، گریه می‌کنیم و گاه هیجانات هستنیم، اما مقابله و برخورد با این هیجانات به معنای سرکوب آن‌ها نیست.

دکت‌ر ویدا فلاح وروانشناس و مدرس مهارت‌های زندگی می‌گوید: هیجانات نه‌تنها پدیده مضری نیستند، بلکه مفید و باعث باقی ماندن هستند؛ یعنی وقتی محرکی در محیط وجود دارد که شما را تحت تأثیر خود قرار می‌دهد، شما تصمیم می‌گیرید که کاری متناسب با آن شرایط انجام دهید. مثلاً تصور کنید در یک محیط محرکی وجود دارد که شما را ناراحت می‌کند و واکنشی حاکی از خشم بروز می‌دهید تا بتوانید آن محرک خطرناک را از خود دور کنید.

همچنین شدت هیجانات باید به‌گونه‌ای باشد که در فرد رفتار مناسب با موقعیت را ایجاد کند؛ اگر ما بتوانیم هیجاناتمان را تنظیم کنیم، یعنی ما یک فرد سالم و بالقی هستیم که در موقعیت‌های مختلف بازخورد مناسب از خودش نشان می‌دهد.

ن چرا برخی افراد خشمگین هستند؟

همه افراد دچار هیجانات رفتاری مثل ترس، شادی، غم و خشم می‌شوند و این هیجانات تا حدودی طبیعی هستند و همان‌طور که اشاره شد باعث بقای انسان می‌شوند؛ مثلاً اگر ما عصبانی نشویم، نمی‌توانیم از حقوق خود دفاع کنیم یا اگر دچار ترس و اضطراب نشویم، نمی‌توانیم خود را از موقعیت خطرناک نجات دهیم. بنابراین ما به خشم