کافه کتاب

چرا تا به حال کسی این‌ها را به من نگفته بود؟

نویسنده: جولی اسمیت
مترجم: آزرمدخت علیایی
انتشارات: نیلوفر یکتان

پیام آشنا: کتاب چرا تا به حال کسی این‌ها را به من نگفته بود؟ نوشتهٔ جولی اسمیت و ترجمهٔ آزرمدخت علیایی است و انتشارات نیلوفر یکتان آن را منتشر کرده است. درک رفتارهای متعدد برای کنترل احساساتمان و نیل به سلامت روان به سامانه قدرت زیادی برای پیمودن این مسیر می‌بخشد. هدف این کتاب نیز همین است.

درباره چرا تا به حال کسی این‌ها را به من نگفته بود؟

در کتاب چرا تا به حال کسی این‌ها را به من نگفته بود؟ مرلین جولی اسمیت در طی سال‌ها تلاشش در رشتهٔ روان‌شناسی آموخته به کمک شما درمیان می‌گذارد این کتاب چگونه اطلاعات ارزشمند نفس و روان‌های علمی است که طی سال‌ها متمادی به آن دست یافته که زندگی بسیاری از جمله خودش را متحول کرده است. با مطالعه این کتاب، چشمتان به روی واقعیت خود باز یا احساسی بلوغ می‌شود و برای مهارت آن‌ها و روش‌های متخصص آشنا می‌شوید. نفس ۵ حدودی عملکرد ذهن را شناسایی و رفتارهای معیاری برای سرسازمان دادن احساساتمان در دست داشته باشیم. نخستین لحظاتی که زیر و در می‌شویم، بلکه می‌خواهیم و به مرور زمان رشد می‌کنیم. اسمیت این کتاب را به منظور کاوش دوران کودکی شما نوشته و قصد ندارد حال و چگونگی گرفتارشدن شما در این رنج و کشمکش را بررسی کند. در این مورد، کتاب‌های بسیار خوبی نوشته شده است. اما هنگام درمان، اول باید اطمینان حاصل کنیم که قدرت‌ها و راه‌های مناسبی برای بهبود فردی به حدد در دست دارد و قدرت ثابت‌اوری او آن‌قدر هست که بتواند احساسات دردناک را تحمل کند. سپس وقتی داشته باشیم که قدرت روی آسیب‌های گذشته‌اش کار کند همان‌گونه که حوقش کتاب‌هایی درباره‌ها و راه‌های سطح سلامت جسمی را نمی‌توان جایگزین دلو و درمانگاه‌ها این کتاب هم به منزلهٔ درمان نیست کتاب حاضر در واقع جعبه‌ابزاری است که از ابزار مختلف برای موقعیت‌های گوناگون است نیازی نیست همزمان به طرز استعداد همهٔ آن‌ها مسلط شوید. پس به خودتان فشار نیاورید. بحثی و انتخاب کنید که مناسب یافتن‌های حل حاضر زندگی‌تان باشد و وقت خود را صرف به کاربستن تمامی مربوط به آن کنید. برای رسیدن هر مهارت به مرحلهٔ ارجحی زمان لازم است پس از کنار گذاشتن به کار ابزار خوب آن را تکرار و مرور کنید اثر و آرام‌های این کتاب در جلسات درمانی آموزش نفس می‌شود. ولی مهارت‌های درمانی و تخصصی نیستند این‌ها مهارت‌های زندگی هستند. آرام‌هایی که به شکنک ما کمک می‌کنند که در دل بحران‌ها مسیر درست را بیابیم.

خواندن این کتاب را به چه کسانی پیشنهاد می‌کنیم

برای خواندن این کتاب نیازی نیست متخصاد چار مشکلات روحی و روانی باشید حتی اگر از در حال حاضر هیچ رنج و ناراحتی ندارید حتی خوب برای مسائل را تقویت کنید

درباره جولی اسمیت

دکتر جولی اسمیت، با بیش از سه سال سابقه در حوزهٔ روان‌شناسی بالینی، اولین متخصص بود که برای آگاهی دادن به مردم درباره روان‌درمانی از یک دکاکاسه استفاده کرد. جولی، بعد از فارغ‌التحصیلی مطب خصوصی‌اش، کلال یک‌ماک خود را به راه انداخت تا آموزش‌های باکیفیت در حوزهٔ سلامت روان را در دسترس همگان قرار دهد. در طول دوره همه‌گیری کرونا، کاوران بسیاری با ویدیوهای خودیاری کم‌حجمی که او به اشتراک می‌گذاشت ارتباط برقرار کردند و اوصیه‌هایش را به کار بستند و همین امر سبب آزمایش نحوی قدمها دنبال کننده‌گان اولاد ارز سه‌ایش نفر شد این ویدیوها در بستر‌های مجازی گوناگون پیش از آنی به‌پایاره بازدید داشت و یک‌ماک او را در قرب سه قدم تولید کننده برار حود قرار داد. جولی علاوهٔ حقوق در دوره‌نامهٔ تلاویزیونی از شبکهٔ بی‌بی‌سی، در سی‌بی‌سی، گودمورنینگ، برتش، بی‌بی‌سی، ار کست و سی‌ان‌ان اینترنشنال نیز حقوق یافته است. او روان‌شناس، رفاه‌کننده‌ای زندگی است که از کلال یک راه‌نوردی‌سی به بحش می‌شود. و مهمان ویژه، رفاه‌ها و شبکه‌های مختلفی از جمله بیمار، هات، باراتو، فاکراف، فایبرز، میل آن ساننی، گلاپر و سی‌ان‌ان بوده است. جولی به همراه همسر و سه فرزندش در همپر، انگلستان زندگی می‌کند.

دکتر جولی اسمیت، لیسانس (تجاری)، دکتری روان‌شناسی بالینی، روان‌شناس حرفه‌ای و عضو انجمن روان‌شناسی و پتیلیا و شورای حرفه‌ای سلامت و مراقبت است.

بخشی از کتاب چرا تا به حال کسی این‌ها را به من نگفته بود؟

حمیم کری در فیلم مناسک محصول ۱۹۹۴، نقش کاوند بلکی به نام استلی اپیکس، را ایفا می‌کند او مانک چوپ لوکی حتلی شرارت نوس، را می‌بلند هر گاه آن را به خودش می‌زند، مانسک تمام سر او را در می‌گیرد و استلی را می‌بلند و در هر حرکت او تأثیر می‌گذارد در واقع او خود مانسک می‌شود. استلی هنوز از دریچه‌ٔ مانسکی که درست جلوی صورش قرار دارد می‌بیند مانسک همه‌ٔ لحظه‌ها جز دیدگاه خودش را مسدود می‌کند. هر گاه استلی آن را از صورش جدا می‌کند و از مانسک فاصله می‌گیرد مانسک قدرت تأثیر در احساس و رفتار او را از دست می‌دهد مانسک او را به حدی می‌ترساند که استلی چشم‌ها را باز می‌کند تا به بیمانسک جزئی از شخصیت او نیست مانسک به حالتی رفتار می‌کند که توجه و ارزی را آس گیرند مترز بهره داخوشی را از خود دریافت می‌کند و دلایل متعددی برای این حال طبق شواهد قبلی استنتاج می‌کند تا به خود بیاید انبوهی از افکار منفی جوف زنتسگر مثل گله‌ٔ شوم در سرش ورزو می‌کند اگر در گیر این افکار شوم و اجازه دهیم ما را در خود فرو رفته و تحرکت به حالتی‌مان را ایستر می‌کنند هیچ‌کدام از کنار‌های خودیاری که مشتبه‌ٔ بلندی را توصیه می‌کنند این وقت‌ها در نظر بگیرند که کنترل و واقعاً محتاب به نحو ارتمال بوده نیست. اما نحوه‌ٔ برخورد با این افکار را می‌توان مدیریت کرد. یکی از مهم‌ترین مهارت‌های مدیریت افکار و تأثیر افکار، قاصله گرفتن از آن است.

حقوق این افکار در نخستین بلعت می‌شوداین کار سخت به نظر رسد اما حوابت بعانیه‌ٔ نفس‌ها را برای قدم زمند برای قاصله گرفتن از افکار شان مارند این ابزار قرار ثابت شده دارد که مسائیل افکار کردن دوباره‌ٔ افکار خود است ما قوانیی افکار کردن داریم ضمن این که قابلیت گرفته کردن در سود قرار شاخت پیچیده نظر می‌رسد اما واقع‌ترو ارزیابی سلامت شامل توجه به افکاری به که نخستین حطوی می‌کنند و مشاهدهٔ تأثیر شان در احساسان. برای این کار چند دقیقه مکث کنید و ببینید نخستین کجا می‌رود شما می‌توانید مانند ماسک‌بزن استلی به یک فکر بهسبیه یا رهایش کنید و منتظر افکار بعدی باشید

قدرت و فکر، دو فکر به میزان باور شما به آن بستگی دارد: این که چقدر به صحت و مناسبت باور دارید مشاهده آرینه‌های فکری به این شکل، ماهیت آن‌ها را به شما نشان می‌دهد. افکار با وقت به شما نشان آن‌ها را کریبی از نظرات قضاوت‌ها، نسلن‌ها حاطر، برداشت‌ها و احتمالات درباره آینده هستند روش‌هایی که مقرار برای درک دنیا پیش پایتان می‌گذارد اما اطلاعات مقرر محدوداست وظیفهٔ مهمّ مقرر این است که ما حد ممکن دو زمان وارزی شما مرقد بهتی کند. نوشیخه میاور می‌زند و همیشه در مسیر حمس و پیش‌بینی جلوی رود کند. افکار ارزاری علی است. برای این مسئله افکار و هویت ماهیچه‌های ذهن شما که در مقولهٔ ارشاشات حیل‌ها، یعنی مشخص می‌کنند به کدام فکر توجه کنید و بدون چسبیدن به آن رهایش کنید و سپس آگاهانه نقطه‌ٔ مرکز توجه‌تان را انتخاب کنید.

نگاهی به بیش از ۲۰ دوره حضور مقام معظم رهبری در نمایشگاه کتاب تهران (بخش چهارم و پایانی)

سفارش رهبر انقلاب؛ به جای تماشای آگهی‌های تلویزیونی کتاب بخوانید

مقام معظم رهبری در بازدید از تهمین تمایشگاه بین‌المللی کتاب تهران گفتند کسی که احتیاج ندارد آگهی‌های تلیفاتی رایت‌شد، این ۲۰ دقیقه (آگهی) را چرا بیکار بنشیند؟! یک کتاب هم نمیش بلند بردارد و ۲۰ دقیقه مطالعه کند.

به گزارش پیام آشنا به نقل از ایرنا، بازدید رهبر انقلاب از تهمین تمایشگاه بین‌المللی کتاب تهران در ۲۲ اردیبهشت سال ۱۳۷۵ اتفاق افتاد. ایشان در مصاحبه با خبرنگار صدا و سیما بازشگاه کتاب تهران را بهار کتاب نامیدند. کتاب حقیقتاً مطرح می‌شود و گروه‌های زیادی از مردم - به ویژه جوانان - سراغ کتاب‌فروش‌ها می‌روند. یعنی کتاب‌فروش‌ها، فروش خوبی از این جهت دارند و کتاب هم واقعاً به سمت مردم علاقه‌مند می‌رسد. البته سلیقه و توجّه من این است که ما در طول سیصد و شصت یا شصت و پنج روز سال، هر روز به قدر یک روز این تمایشگاه، فروش کتاب در کشور داشته باشیم. مل می‌این را می‌خواهند.

گفتنشه‌ای برداریم

ایشان با بیان این که اگر چنین هم بشود، زیاد تیست ادامه دادند: چون کشور ما کشوری متمدّن و دارای تاریخ و فرهنگ است. کشور ما مثل برخی از ممالک دنیا نیست که گفتنشه‌ی پربار و تاریخ و فرهنگ تملّه بشد. لذا در کشور ما اگر مردم به برابر آنچه هم آمل اعلام می‌کنند، کتاب بخوانند، خیلی زیاد نخواهند بود و دور از توقّع تیست. اما حالا که چنین تیست، ایام تمایشگاه را بدهد خیلی مغتنم می‌شمارم.

از راز رصانیت از وصعیت کاغذ

مقام معظم رهبری در ادامه از وصعیت کاغذ تمجید کردند: امسال هم تمایشگاه بحمدالله خوب بود. من از دو سه سالی بازدید کردم و چون نزدیک ظهر بود، به بازدید ادامه ندادم. تکّه‌ای که باید عرض کنم این است که تلاش ایرانی، مثل سال‌های گذشته از وصعیت کاغذ، شکایت نداشتند. در سال‌های گذشته گلفی از وصع تامطلوب کاغذ دوسار مولد چاپ و تنر گله و شکایت داشتند که اسال بحمدالله این طور نبود. الحمدلله این هم خیر خوبی است.

اگر نیازی به آگهی‌های تلاویزیونی ندارید در وقت آگهی‌های تلاویزیونی کتاب بخوانید

مقام معظم رهبری بار دیگر بر صرورت مطالعه در اوقات بیکاری مثلاً در وقت پخش آگهی‌های تلیفاتی تلاویزیون تأکید کردند. گلفی می‌پنبد یک تفر پای تلاویزیون نشسته و منتظر یک فیلم است. تلاویزیون آگهی تلیفاتی پخش می‌کند و گلفی پخش تلیفات ۲۰ دقیقه طول می‌کشد یک وقت است کسی به آن تلیفات احتیاج ندارد. اما کسی که احتیاج دارد، آگهی‌های تلیفاتی را بیند: این ۲۰ دقیقه را چرا بیکار بنشیند؟! یک کتاب هم نمیش بلند بردارد و ۲۰ دقیقه مطالعه کند. اگر مردم ما عادت کنند که از این وقت‌های صایع‌شوده، برای مطالعه‌ی کتاب استفاده کنند، جامعه خیلی پیش خواهد رفت و فرهنگ کشور، خیلی ترقّی خواهد کرد.

ابتکار ساعتی در مدارس به نام ساعت کتابخوانی

رهبر انقلاب بار دیگر در ۱۴ اردیبهشت ۱۲۷۶ از تماشگاه کتاب دیدار کردند، دیداری که پیش از سه ساعت طول کشید. ایشان از صرورت بررسی طرحی به منظور ارزانی سرانهٔ مطالعه کتاب در کشور صحبت کردند: امروز در این تمایشگاه سه نفر - که حل قلباً با هم همفکری کرده بودند یا نه، من نمی‌دانم - جدا جدا به من پیشنهاد واحدی را ارائه کردند و آن این است که در مدارس ساعتی برای کتابخوانی گذاشته شود. کتاب‌خوبی به تطوم رسید. این را باید حتماً وارد آموزش و پرورش بررسی کنند و ببینند. که چه کار می‌توانند بکنند که مثلاً فرض سرانهٔ مطالعه کتاب در کشور صحت کردند: امروز در این تمایشگاه سه نفر - که حل قلباً با هم همفکری کرده بودند یا نه، من نمی‌دانم - سخن