

## زندگی به مثابه یک بازی

عنوان کتاب: چهار اثر

۱. بازی زندگی و راه این بازی
۲. کلام توعصای معجزه گر تو است
۳. در مخفی توفیق
۴. نفوذ کلام

نویسنده: فلورانس اسکاول شین

ترجمه: گیتی خوشدل



سعیده آهنکار

مربی مرکز آموزش بهوزری  
دانشگاه علوم پزشکی زنجان



اسکاول شین در این کتاب می‌گوید زندگی میدان جنگ نیست و قرار هم نیست که برای آن تقلا کنیم. برعکس، زندگی یک بازی است و قرار است که در آن خوش بگذرد. فقط باید مثل همه بازی‌های دیگر، قواعد بازی را یاد بگیریم. در این صورت استرس کمتری متحمل می‌شویم، احساس خوشبختی بیشتری می‌کنیم و موفق‌تر خواهیم بود.

اسکاول شین در بخش اول کتاب بازی زندگی و روش آن، روی مفاهیم زیر تأکید فراوانی دارد:  
**قانون انتظار:** او می‌گوید که با کمک قدرت تخیل و ناخودآگاه، می‌توانید آنچه را که تصور می‌کنید، در واقعیت زندگی به دست آورید. فقط کافیست منتظر بمانید.

**قانون الگوهای الهی:** انسان همواره باید شرایط خوب زندگی را از خداوند طلب کند، البته نه به این معنی که فقط روی یک خواسته ویژه تمرکز کند، چون ممکن است که آن آرزو در دنیای واقع برای او سرانجام خوشی نداشته باشد.

**قانون جان‌شینی:** خیلی از افراد آنچه را که واقعاً خوشحال و خوشنودشان می‌کند، نمی‌شناسند. گاهی خواسته‌های افراد در راستای رسیدن به خوشبختی نیست.

**قانون کارما:** طبق این قاعده، هر چه از انسان سر بزند، به عالم هستی داده می‌شود و دقیقاً به خود او بازمی‌گردد.  
**قانون پذیرش:** این قانون، تکمیل‌کننده قانون کارما است. به این معنی که نباید منفی‌بافی کنید.

**قانون بخشش:** بر این اصل کلی استوار است که مردم می‌توانند با بخشیدن، خود را از شرایط ناگوار و ناخواسته نجات بدهند.

**قانون عشق:** این قانون از همه قوانین دیگر، قدرتمندتر است. همه انسان‌ها از عشق متولد می‌شوند و هدف از خلقت، فقط و فقط عشق بوده است.

**قانون استفاده:** این قانون بر استفاده از مواهب و نعمت‌ها تأکید می‌کند. نویسنده بر این باور است که استفاده از نعمت‌ها نوعی سرمایه‌گذاری است.

اسکاول شین می‌گوید، اگر خود را با این اصول و قوانین وفق بدهید، براحتی می‌توانید واقعیت بهتری برای خود بسازید و چهارضلعی زندگی خود را خلق کنید. چهارضلعی زندگی شامل: سلامتی، ثروت، عشق و آرزوهای شخصی است. هر گاه می‌خواهید آرزو کنید به این فکر نکنید که به آن دست پیدا می‌کنید یا نه. تنها کاری که برای به دست آوردنش باید انجام دهید این است که افکار و احساسات مثبت را در خود تقویت کنید و اگر در این مسیر، اشتباهی از شما سر زد، خود را سرزنش نکنید.

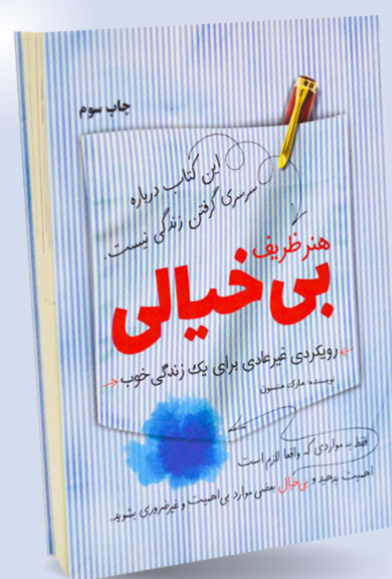
معرفی کتاب

## هنر ظریف بی خیالی

نویسنده: مارک منسون

یللا خلیفه قلی

مدیر و مربی بهداشت خانواده مرکز آموزش بهورزی دانشگاه علوم پزشکی قم



همان‌گونه که لمس کردن یک اجاق داغ به شما می‌آموزد که دیگر به آن دست نزنید، ناراحتی ناشی از تنهایی نیز به شما می‌آموزد که کارهایی را که باعث می‌شود احساس تنهایی کنید، انجام ندهید.

هدف من این نیست که بحران میان‌سالی شما را نادیده بگیرم یا بخواهم دزدیده شدن دوچرخه شما در هشت‌سالگی را که هنوز فراموش نکرده‌اید، مسخره کنم؛ اما وقتی احساس بدی پیدا می‌کنید، برای این است که مغز شما می‌گوید مشکلی وجود دارد که هنوز حل نشده باقی‌مانده است. به بیان دیگر، احساسات منفی، ندای عمل کردن هستند. از طرف دیگر، احساسات مثبت، یاداش عمل مناسب هستند. وقتی چنین احساساتی را تجربه می‌کنید، زندگی، ساده به نظر می‌رسد و کاری برای انجام دادن باقی نمی‌ماند جز اینکه از این احساسات لذت ببرید. سپس مثل بقیه مسایل، احساسات مثبت نیز از بین می‌روند؛ زیرا باز سروکله مشکلات دیگر پیدا می‌شود.

صرفاً چون چیزی حس خوبی دارد، به معنای خوب بودن آن نیست و همچنین صرف این‌که چیزی حس بدی دارد هم به معنای بد بودن آن نیست. احساسات، تنها علامت هستند؛ پیشنهادهایی که سیستم عصبی به ما می‌دهد و دستور نیستند. در نتیجه نباید همیشه به احساسات خود اعتماد کنیم.

متأسفانه انکار کردن احساسات منفی، به معنای انکارکردن مکانیسم بازخوردی است که کمک می‌کند فرد مشکل را برطرف کند. در نتیجه بسیاری از این افراد در تمام طول زندگی خود در مواجهه با مشکلات، مشکل دارند و اگر نتوانند مشکلات خود را برطرف کنند، نمی‌توانند احساس خوشبختی کنند. به یاد داشته باشید که درد، هدفی دارد.

اما افرادی هم هستند که بیش‌ازحد به احساسات خود بها می‌دهند. هر چیزی صرفاً به دلیل احساسات توجیه می‌شود: «من، شیشه‌ی ماشین شما را شکستم؛ چون خیلی عصبانی بودم و نمی‌توانستم خودم را کنترل کنم.» یا: «من، مدرسه را رها کردم و به آلاسکا رفتم؛ چون حس کردم کار درستی است.»

«هنر ظریف بی خیالی» نوشته «مارک منسون» در سال ۲۰۱۶ منتشر شد. باید توجه داشت در این اثر «مارک منسون» بی خیالی و بی توجهی را تشویق نمی‌کند بلکه او معتقد است انسان زمان و انرژی محدودی دارد پس باید بتواند تنها به مسایل جدی و اولویت‌ها توجه کند. زندگی در دنیای جدید با کارهای جزئی که سودی برای اهداف اصلی ندارند گره خورده است درحالی‌که زیستن به معنای واقعی‌رهایی از هر نوع وابستگی از مسایل ریز و نامربوط است.

### بریده‌ای از کتاب هنر ظریف بی خیالی

احساسات، تنها برای یک هدف ایجاد شده‌اند: این‌که به ما کمک کنند که در زنده ماندن و تولیدمثل، کمی بهتر عمل کنیم؛ همین. احساسات، مکانیسم‌های بازخوردی هستند که به ما می‌گویند چه چیزی برای ما خوب یا بد است (نه بیشتر و نه کمتر).

معرفی کتاب

## باشگاه پنج صبحی‌ها

### The 5 AM Club

نویسنده: رایین شارما

مترجم: رضا اسکندری آذر

چاپ پنجم ۱۳۹۸

زهرا محمدی

مربی مرکز آموزش بهورزی

دانشگاه علوم پزشکی سبزوار

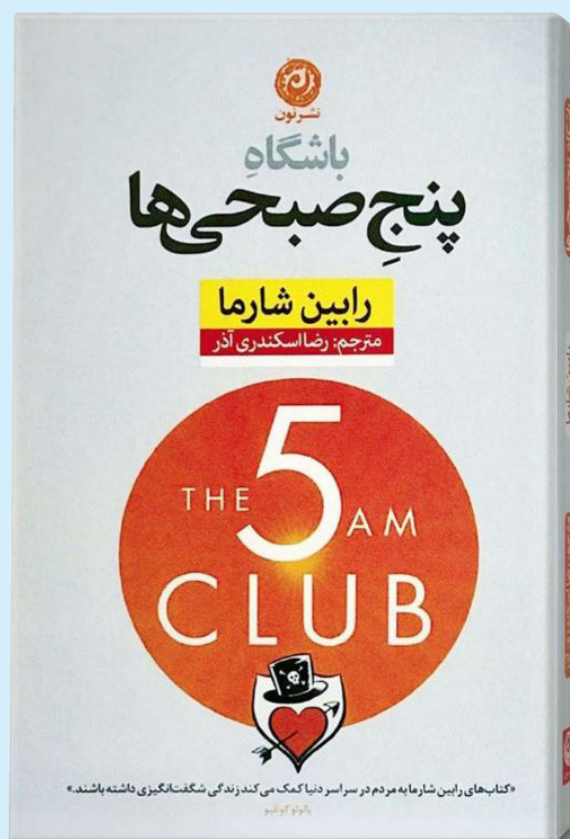
کتاب باشگاه پنج صبحی‌ها نوشته رایین شارما، داستان دو غریبه را روایت می‌کند که با رهنمودهای یک فرد موفق و متحول شده و یک سخنران انگیزشی در زمینه‌های مختلف کاری، زندگی شخصی و سلامتی به یک تحول غنی دست می‌یابند. کتاب مذکور، مدیریت فردی و سبک زندگی را برای تغییر و تحول بنیادین در زندگی در قالب داستان، بیان می‌کند و ضمن توجه به ارضای نیازهای معمول زندگی مانند بقاء، تفریح، آزادی، قدرت و تعلق خاطر به مقوله تحول و پیشرفت، نگاه ویژه دارد و در این کتاب به نکات مهمی برای توسعه انسانی، اشاره شده است که یکی از موارد مؤکد، سحرخیزی است. در کتاب یاد می‌گیرید که چگونه هرروز صبح، سراسر ساعت پنج از رختخواب برخیزید و برای استفاده بهتر از زمان، برنامه‌ریزی کنید. این داستان خاص، چارچوبی مناسب را برای شروع متفاوت روزتان، متفاوت‌تر از صبح‌هایی که تاکنون داشته‌اید، فراهم خواهد کرد.

#### اهمیت سحرخیزی

سحرخیزی تمرین مهار نفس عالی ای است که باعث انضباط، اراده و قدرت می‌شود. اگر سحرخیز نباشید در هیچ کاری، پیشرفت نمی‌کنید. پنج صبح، زمان جهش کوآنتومی در تعالی و رشد فرد است. پنج صبح با تنهایی، سکوت و آرامش به امواج مغزی کمک می‌کند که از محدوده بتا به آلفا و بعد به تتا، تغییر فرکانس بدهد و با کاهش ترشح کورتیزول، افزایش ترشح دوپامین (هورمون امید و انگیزه) و افزایش ترشح سروتونین (هورمون لذت و شادی)، خلاقیت و عملکرد شما، بهبود یابد. شروع صبح با قانون ۲۰/۲۰/۲۰ بسیار مهم است که ۲۰ دقیقه اول را با نوشیدن آب و فعالیت بدنی و تنفس عمیق آغاز نمایید و ۲۰ دقیقه بعد را به دعا، تفکر، برنامه ریزی و شکرگزاری بپردازید و ۲۰ دقیقه بعدی را با مطالعه کتاب و بازیابی اهداف، سپری نمایید.

#### بهداشت خواب

رشد در زمان استراحت رخ می‌دهد پس به آن بها بدهید و بموقع بخوابید. به شرطی می‌توانید صبح زود بیدار شوید که مراسم قبل خواب را مانند چهره‌های بزرگ دنیا، اجرا کرده باشید یعنی ۷ تا ۸ شب، آخرین



## کرونای کودکان

مژگان سراجی

کارشناس گسترش شبکه معاونت بهداشت  
دانشگاه علوم پزشکی مشهد



کتاب «ویروس کرونا» کتابی برای کودکان و نوشته الیزابت جنر، کیت ویلسون و نیا رابرتس است. این کتاب یک راهنمای کامل برای کودکان در شرایط دنیای امروز است که جهان با ویروس کرونا روبه‌رو شده است. کتاب با بیانی ساده برای کودکان توضیح می‌دهد که ویروس کرونا چیست، چگونه افراد به آن مبتلا می‌شوند، چرا مردم نگران هستند و چرا اوضاع تغییر کرده و مکان‌هایی مثل مدرسه بسته شده‌اند؟ نویسندگان البته این را هم توضیح می‌دهند که در چنین شرایطی کودکان برای محافظت از خود و دیگران چه کارهایی می‌توانند انجام دهند.

متن کتاب اطلاعاتی واقعی و کافی را با نهایت ظرافت ارائه کرده، منبعی امیدوار کننده و اطمینان‌بخش محسوب شده و به کودکان در درک اوضاع و کنار آمدن با شرایط کمک می‌کند. در پایان هم بدون تعیین بازه زمانی و وعده بیجا، نویدبخش شروع دوباره یک زندگی مانند قبل است.



به این موضوع امتیاز دهید (اتا ۱۰۰). کد موضوع ۱۰۸۳۳ پیامک ۳۰۰۰۷۲۷۳۱۰۰۱ نحوه امتیازدهی: امتیاز- شماره مقاله. مثال: اگر امتیاز شما ۸۰ باشد (۸۰ - ۱۰۸۳۳)

وعده غذایی را خورده باشید و عوامل حواس پرتی و وسایل دیجیتالی را خاموش کرده باشید. ۸ تا ۹ شب را به مطالعه و گفت‌وگو با عزیزان بگذرانید و ۹ تا ۱۰ شب را به شکرگزاری و آمادگی برای خواب بپردازید.

### اهمیت فعالیت بدنی

چیزهایی که بهترین‌ها را بهترین می‌کند خصوصیات ژنتیکی آن‌ها نیست بلکه عادات آن‌ها و عزم و اراده آن‌هاست مثل عادت به تلاش کردن، ورزش کردن. تمرین بدنی با افزایش طول تلوورها و کاهش تخریب کروموزوم‌ها به کاهش التهاب، افزایش میتوکندری‌ها و کاهش پیری می‌انجامد.

### اهمیت توسعه و تحول فردی

رشد، تمرینی است که بهترین‌ها هر روز انجام می‌دهند و آموزش در واقع واکسنی است در برابر شکست‌ها. آگاهی بهتر، انتخاب بهتر و کسب نتایج بهتر، فرمول سه مرحله‌ای موفقیت است که با کمال‌گرایی مناسب و تلاش خستگی‌ناپذیر بدست می‌آید. بهانه آوردن در مسیر توسعه و رشد در کار و زندگی از نبوغ کم، سرچشمه می‌گیرد. برای توسعه فردی نیازمند به تمرکز و تفکر در امور ارزشمند هستیم. اعتیاد به حواس پرتی به معنای پایان بهره‌وری و خلاقیت شماست.

هدف اصلی کار و تجارت، ثروت اندوزی نیست، دلیل اصلی، خدمت‌رسانی و مفید بودن برای جامعه و دیگران است. تمرکز اصلی انسانیت، خدمت‌رسانی است و قدرت واقعی در تمرکز روی قلب آدم‌ها و حمایت و تعریف از آن‌ها است. لازمه خدمت‌رسانی بهتر این است که خودت بهترین باشی و کلید اصلی خوشبختی و آرامش، این است که با اشتیاق تمام تلاش کنی برای رسیدن به بهترین نسخه از خودت که با آموزش و پرورش ممکن خواهد بود. قربانی‌ها، عاشق سرگرمی‌اند و برنده‌ها شیفته آموزش. هر روز بهتر باشید و در ارتقای استانداردهای زندگی بکوشید. تراژدی زندگی، مرگ نیست بلکه مردن از درون است و مردن از درون، وقتی هست که تو برای رسیدن به شایستگی‌هایت، تلاش نکنی.