

رُمان‌هایی مثل جزوه روان‌شناسی

کتاب‌هایی هستند که مطالعه‌شان ما را به اعماق ذهن شخصیت‌هایی بر دو کمک می‌کند با دنیای روان‌شناسی بیشتر آشنا شویم



ZENDEGI - SALAM

ضمیمه روزنامه خراسان

یک شنبه ۲۹ مهر ۱۴۰۳

۱۶ ربیع الثانی ۱۴۴۶ • ۲۰ اکتبر ۲۰۲۴

شماره ۲۱۶۱۲

۲۸۳۱

در زندگی سلام امروز بخوانیم:

۲

چرا و چگونه طناب بزنیم؟

جنجال چالش‌های دختران با مادرشان

۳

تونیت یک کاربر در به مادرش در فضای مجازی سروصدا به پا کرده و واکنش چندین دختر نوجوان دیگر را به همراه داشته است؛ از رابطه مادر و دختری گفتیم

۳

افسردگی در کمین عاشقان شیرینی

۴

طنز! آن کامل در طرح‌های برز مین‌مانده

کسی کتاب معرفی می‌کند یا بدون داشتن تخصص و آگاهی سعی می‌کند به مردم درباره موضوعات مختلف زندگی مشاوره بدهد. از کتاب‌های زرد و بازاری که می‌خواهند همه مشکلات را با چند ترفند ساده و در زمانی کوتاه حل کنند تا پیج‌های روان‌شناس‌های قلابی و انگیزشی، ما در معرض انواع محتواهای بی‌فایده و گاهی پرضر هستیم که باید در انتخاب‌شان دقت کنیم.



سیدمصطفی صابری | روزنامه‌نگار

پرونده

دنیای کتاب می‌تواند به ذهن ما عمق دهد و ما را برای مقابله با چالش‌های زندگی آماده کند. اما شاید همه ما نتوانیم سراغ کتاب‌هایی مفید و مناسب برویم. متأسفانه این روزها در فضای مجازی هر

چرا رمان؟

اگر برای توسعه فردی، مواجهه با مشکلات زندگی، زناشویی، کاری و به ویژه تربیت فرزند، اهل کتاب‌های عمیق هستید که چه بهتر. با همان دست‌فرمان جلو بروید و گاهی بینش برای تنوع رمانی هم بخواهید. اما اگر می‌خواهید به جای آن که دنبال راه‌حل مشکلات‌تان در پیج‌های

بخش دی | تمرینی برای خواندن

این کتاب یک رمان جنایی، معمایی و با درون‌مایه روان‌شناسی است که برای شروع می‌تواند تمرین خوبی باشد چون چندان در دل کنش‌های شخصیت‌ها نمی‌رود اما تعلیق خوبی دارد. کتاب داستان یک دانشجوی پزشکی است که یک شب کامل را برای کارآموزی باید در بخش بیماران روانی یک بیمارستان بماند و در حقیقت دوام بیاورد چون اتفاقات نگران‌کننده و گاهی ترسناک در آن بخش می‌افتد. با شخصیت اصلی همراه می‌شویم،

اتاق | تکان‌دهنده و براساس واقعیت

وقتی کتاب می‌خوانیم به خصوص اگر رمان باشد نباید تصور کنیم که قرار است کلی دیالوگ و بحث فلسفی داشته باشد که مستقیم زندگی ما را زیرورو کند. بلکه با مطالعه گام به گام، نگاه مایه‌دنیاتغییر می‌کند و عمیق‌تر می‌شود. هیچ‌وقت دنبال تأثیر مثبت مطالعه نباشید، چون چیزی که خواننده‌اید را نخواهید که شما ثبت شده و به مرور در تغییر شخصیت شما موثر بوده تا به وقتش و به شکلی که شاید ندانید به کارتان بیاید. کتاب «اتاق» که با الهام از یک داستان تلخ و تکان‌دهنده است یکی از آثاری است که چنین کار کردی دارد. قصه درباره دختر جوانی

بیمار خاموش | آماده غافلگیری باشید

«بیمار خاموش» موفقیتی بزرگ در دنیای رمان‌های معمایی و روان‌شناسی بود. نه خیلی عمیق و فلسفی شد تا مخاطب معمولی را پس بزند؛ نه خیلی روی جنبه تعلیقی تأکید کرد تا محتوایش لطمه ببیند. این اثر تعادلی در دست‌را برقرار کرد که توانست هم مخاطب را سرگرم کند و هم به خواننده چیزهای زیادی درباره در مانگري، روان‌کاوی، سایه‌سنگین طرح‌واره‌های کودک بر زندگی ما در بزرگسالی و... بگوید و در نهایت با یک پایان غافلگیرانه خاطره‌ای خوب را در ذهن مخاطب تثبیت کرد. رمان درباره آلزیساست، نقاشی توانمند که متهم به قتل شوهر پولدار و معروفش

مردی به نام اوه | قهرمان قصه کی بود؟

یک فیلم هالیوودی با بازی بی‌نظیر تام هنکس، یک فیلم سوئدی با بازی رولف لاسگارد، هر دو براساس این رمان خواندنی فریدریک بکمن هستند؛ واقعیتش فرایند مطالعه و یاد گرفتن فقط به معنای خواندن کتاب نیست؛ گاهی می‌تواند یک یادگست خوب فرصتی برای یاد گرفتن باشد؛ یک‌وقت فیلمی که مضامین عمیق دارد و شاید گاهی حتی یک پیاده‌روی پاییزی در سکوت. هدف این است که ما از محرک‌های سطحی که تمرکز و فکر عمیق را از ما می‌گیرند دور شویم و فکر کنیم، برای فکر کردن، تصمیم‌های مهم گرفتن و رفتار خوب داشتن به چیزی بیشتر از چند پیشنهاد خوب کتاب نیاز داریم. قبل از هر چیز برای آن که کتاب یا فیلم اثرش را بگذارد ما باید محرک‌هایی مثل صدای گوشی، علاقه به دلیل به بررسی کردن اینستاگرام و... را کنار بگذاریم و گر نه بهترین اثر هم جذاب‌مان نمی‌کند و

روان‌شناسی زرد باشید کم سراغ مطالعه بیابید و ذهن و حوصله‌تان را برای خواندن منابع بهتر تمرین دهید، بد نیست از خواندن رمان شروع کنید. به دو دلیل، اول این که با خواندن رمان تجربه زیست بیشتری پیدا می‌کنید و در دل اتمسفری مثل زندگی روزمره با مسئله مواجه می‌شوید. انگار یک دوست دارد از مشکلش به شما می‌گوید. دوم این که عادت به مطالعه در شما با داستان بهتر ایجاد می‌شود. کتاب‌های روان‌شناسی مفید، حتی اگر برای مخاطب معمولی نوشته شده

مغازه خودکشی | ترجیحاً با صدا ی هوتن شکبیا

می‌کند چون معتقد است زندگی زیباست و نباید این قدر ناامید بود؛ برای همین حرفه خانوادگی را با چالش‌هایی مواجه می‌کند. این داستان زیبا، با مزه و خلاقانه گرچه خواندنی است اما شاید بد نباشد حین پیاوردی، شب‌ها قبل از خواب یا وقتی در اتوبوس و مترو هستید، نسخه صوتی‌اش را گوش بدهید که «هوتن شکبیا» اجرا کرده و به جای همه شخصیت‌ها صحبت کرده است. این اثر به شما کمک می‌کند مفاهیمی چون زندگی، عشق و امید را جور دیگری ببینید و روی داستان‌های تان متمرکز شوید.

مامان و معنای زندگی | داستان‌های روان‌درمانی

و مراجعه‌کننده هر دو با هم به سوی تغییر رفته‌اند. نباید انتظاری را که از خواندن یک رمان معمایی و ساده‌مثل «بخش دی» دارید، از این اثر داشته باشید؛ چون در آن کتاب ضمن آن که بیان حقایقی درباره بیماری‌های روانی... موضوعیت دارد اما اولویت با سرگرم کردن مخاطب است و در «مامان و معنای زندگی» که شامل ۶ داستان است بیشتر انتقال مفاهیم روان‌شناسانه و فلسفی مهم هستند تا قلاب انداختن به ذهن مخاطب.

در چنین فهرستی می‌شد چند اثر از «اروین دیالوم» گنجانده؛ آثاری که همگی پر مغز و خوش‌خوان هستند؛ اما برای این که روایت‌هایی از جلسات روان‌درمانی و مبتنی بر تجربیات افراد فعال در این حوزه را به این بسته اضافه کنیم سراغ کتابی می‌رویم که داستان‌هایش مفهوم دارد اما قلاب چندان قوی ندارد. داستان‌هایی که مرز واقعی‌شان بین خاطره، روایت و داستان مشخص نیست و در هر کدام از آن‌ها پالوم مارا به یک سفر عمیق می‌برد که در آن روان‌درمانگر

بادبادک‌باز | رستگاری روح

آثار شاخص ادبیات کلاسیک را می‌توان در حلاجی ذهن شخصیت‌ها و پرواز روح مخاطبان بی‌نظیر دانست. کتاب‌هایی که شاید قصه‌شان در زمان و مکانی خاص می‌گذرد اما همیشه تازه هستند. به‌طور مثال هر چند در «جنگ و صلح» اثر لئو تولستوی با شخصیت‌های متعدد به‌طور همزمان با چگونگی مقاومت روسیه برابر ناپلئون آشنا می‌شویم اما بخش اثر گذارش قطعاً قرار دادن شخصیت‌ها در موقعیت‌هایی است که از دلش می‌توان دنیای بشریت را بهتر شناخت. شخصیت‌های خوب به ما یاد می‌دهند چگونه باشیم و شخصیت‌های منفی هم نشان‌مان می‌دهند چگونه نباشیم. حتی در داستان‌های کوتاه‌تر تولستوی مثل «مرگ ایوان ایلیچ» هم مایه موقعیتی از زندگی مواجه‌ایم که انگار از وجودش خبر داشتیم اما باور نمی‌کردیم و تولستوی مثل یک سیلی آن را به صورت ما می‌کوبد. اما اگر نخواهیم خیلی عقب برویم و به آثار دهه اخیر بسنده کنیم باز هم گزینه‌های زیادی پیش‌روی ما هستند که نه به اندازه آثار کلاسیک، اما باز هم درگیرکننده هستند. در قرن بیست و یکم رمان‌های زیادی نوشته شدند که می‌توانند مخاطب را به جهانی تازه‌تر بند و افق‌های جدیدی

