

فصلنامه فقیت علمی

سال چهارم / بهار ۱۳۸۶ / شماره ۱۷ / ۵۶ صفحه / ۶۰۰ تومان

اجتماعی / سیاسی / فرهنگی / هنری [ادبیات داستانی]

با خودتان چقدر فاصله دارید؟



ازدواج برای خودخواهی بیشتر

حصاره نورانی کلام

مرکز مشاوره زندگی عاشقانه

هوسهای غذایی، پیامهای فضایی



صاحب امتیاز و مدیر مسئول:
دکتر فرنگیس کاظمی
(عضو هیئت علمی دانشگاه
علماء طباطبائی)

سردیر این شماره: غاطمه زندی
ناظر محتوای: شیوا (ناری حسامی)
ترجم و دیبر اجرایی تحریریه:
مریم مداد
نویسندها و تهیه کنندگان این شماره:
رکسانا خوشابی، غاطمه زندی،
فرزانه پارسایی، شهلا اروجلو
سایر همکاران:
ناهد فصاحت،
مزگان رمضان آبادی،
مریم حاجی مرادی
گرافیک: ماندانه عسکری
طرح جلد: مجید ارونقی
نظرارت فنی: مهندس علی معیر
امور آگهی: شهلا اروجلو
امور مشترکین: فرزانه پارسایی
با تشکر از: نیما رشید زاده،
مجید حسینی
امور سایت: نیلوفر ستاری،
مهندس فرزام ارمغانی راد.

علم موفقیت در اصلاح و خلاصه کردن
مطلوب با در نظر گرفتن حقوق مؤلف و
متترجم آزاد است، همچنین مسئولیت محتوای
مطلوب به عهده نویسه و متترجم است.

مطلوب ارسالی عودت داده نمی شود.
چاپ آگهی ها به منزله تأیید آنها از سوی فصلنامه
نیست.

فصلنامه علم موفقیت، سال چهارم، شماره ۱۷،
بهار ۱۳۸۶
اجتماعی - سیاسی - فرهنگی - هنری (ادبیات داستانی)
تلفن: ۲۲۸۶۳۴۸

آدرس فصلنامه:

خیابان بنی هاشم، کوچه سپیده، ساختمان سپیده، طبقه اول، واحد ۹
آدرس مکاتبه با فصلنامه:

تهران، صندوق پستی ۱۴۶۶۵-۱۳۸۹
www.elmemovafaghiat.com

قیمت: ۶۰۰ تومان

چاپ: نقش ایران، خیابان دماوند، بعد از سی متری نارمک، نرسیده به چهارراه خاقانی، جنب

بیمه آسیا، انتهای کوچه خرم - ۷۷۹۱۹۳۴۴

از تهران و شهرستانها نمایندگی فعال می‌باشد.

در این شماره می خوانیم:

در حضور
عصاره نورانی کلام
بین که هست و چه می خواهی

ازدواج برای خودخواهی بیشتر
هوش مثبت نگر

از زایی ها جلو افتادیم
سلام، آیا شما خودتان هستید؟

خیابان گفتگو را آنسالت کیم (۲)
لویین قدم احسان نارضایتی است

خود را قالب نزیم
نگاه برندۀ، نگاه بازندۀ

راز لحظه های ناب خوشبختی
وقتی کوکم خشن می شود

پشت سر قبل چه خبر است؟
انجیر، میوه ای از بیهت

ورود معنوی های غذایی
لیاری به فتح قله های نیست

به اکشان خود نگاه کنید
شرمگین هستید یا خجالت زده؟

آیا درست است که ...

خود خودت را بین
مشاور فصلنامه پاسخ می دهد

لیاسی برای تمام فصول
می خواستم به تو بگویم
جدی نگیرید

با مسائل خودساخته درگیر شوید
کنی بودند و کن شدند

سایه هایت را بشناس
سکه نقره را بردار

کار را که کرد ...

فقط کمی قدرشناس باشید
لخته نامه مهندسان

یک کشف جدید: باحال ها در حال هستند!

کیست که مرا وادر می کند؟

سریرست طفل من کیست؟

خودم با شاسم؟

ملعمل موقبیت

خواندنی های ریزه هیزه

با خودتان چقدر فاصله دارید؟

دست اندازهای ارتباط

مرکز مشاوره زندگی عاشقانه

عشق را به زنجیر بدل نکن

هوس های غذایی، بیام های فضایی

حتی اگر آسمان در هم بیچد

فدا

کمک کن نشانه‌های تو را ببین و
دریاب
معناشان را بفهم و نادانسته نگذرم
و تعبیرشان را به قدر فهم من
با فهم مرا به حد تعبیر آنها، قرار ده

فدا

کمک کن «ظاهر» را ببین و بفهم
و بی آنکه از «باطن» خبر بگیرم عبور نکنم
از سطح بگذرم و به عمق سفر کنم
تا نادانسته و نافهمیده

فدا

درهایی را که به رویم می‌گشایی، نبندم
و برای باز کردن درهایی که بسته‌ای، بیهوده
تلاش نکنم

فدا
کمک کن تا رد نور تو را
در پیشامدها و راهها
در همه مسیرها، در روزها و شبها
و در هر آنچه برایم رقم زده‌ای
باش شناسم و بی گیرم
و از آن، منحرف نشوم
و ظلمت را هرگز، به جای نور نگیرم
و کمک کن
تا در همه سختی‌ها، در همه رنج‌ها
دستان لرزان خود را
از دست‌های گرم و گشاده‌ات بیرون نکشم
دست‌های پرقدرت تو
دستان لرزان مرا رها نکند
حتی اگر زمین بزرد و خورشید تاریک شود
و آسمان در هم بیچد...

آمین يا رب العالمين

عصاره نوراني کلام

حکم خداوند و اراده الهی، نهفته در کلام است. این حکم زمانی اثر می‌کند که از نهفتگی خارج شود و آشکار گردد و آشکاری آن، به یگانگی کلام و فردیت گوینده آن است.

(استخراج از کتاب تعالیم)

سعی کند خواسته‌های او را برآورده سازد و به او بگوید دوستش دارد و... چیزهایی از این دست. در حالت دوبارچگی، پسر باز هم دختر را دوست دارد، اما یکی از این دو روش را انتخاب می‌کند، یا برایش کارهای انجام می‌دهد ولی در کلام او را طرد می‌کند و عکس احساسی را که دارد نشان می‌دهد یا هم در عمل و هم در کلام، این کار را انجام می‌دهد. البته احتمالات دیگری هم ممکن است پیش آید، اما کمان کنم تا همین جا هم مفهوم چندبارچگی روشن تر شده باشد. هر چقدر عمیق‌ترین احساس، نظر و اندیشه ما با آنچه می‌گوییم تفاوت عمدت‌تری داشته باشد، فردیت گوینده آن کمتر است. یعنی یگانگی او کمتر و دوگانگی یا چندگانگی او پیشتر است. اگرچه مفهوم یگانه بودن، عمیق و بر کل سرنوشت ظاهری و باطنی مؤثر است، در اینجا هدفم این نیست که از مزايا و تبعات مثبت یگانگی پوییم. بلکه می‌خواهم به چیزی مانند یک مکانیسم اشاره کنم؛ مکانیسمی که چگونگی اقتدار کلام را آشکار می‌کند و اگر قصد هست، کلام، عمل و با کلام، عمل و با همه وجود گوینده کلام، یکی باشد. آن وقت اتفاق خارق‌العاده‌ای رخ می‌دهد به نام «آشکار شدن اراده الهی» یعنی حکم و فرمان خداوند در کلام به شکل نهفته وجود دارد (مانند انرژی نهفته هستای) و

نمی‌دانم قدیمی‌ها چگونه بودند و قدیم آدمها چگونه حرف می‌زدند؟! آماری هم در دست ندارم که نشان دهد جدیدی‌ها چگونه حرف می‌زنند و چند درصد از آنچه از زیان‌شان جاری می‌شود، با آنچه در دل دارند مطابقت دارد. اما این را می‌دانم که متأسفانه در عصر ما، پنهان‌کاری، سیاست به خرج دادن، رک نبودن، تظاهر کردن، به روی خود نباوردن، خود را بی‌تفاوت نشان دادن به چیزی که دوستش داریم، یا اظهار دوستی به آنچه نسبت به آن بی‌تفاوتیم و خلاصه چندبارچه بودن (به جای یکبارچه بودن)، رواج دارد و گاهی نوعی امتیاز محسوب می‌شود!

این امتیاز (یا مد)، گاهی در جهت دادن احساس امنیت به افراد به کار می‌رود، مثلًاً خیلی‌ها برای اینکه از احساس شان سوءاستفاده نشود یا برچسب نخورند و توسط دیگران زیر سؤال نزولند، دست به نوعی پنهان کردن احساس، نظر، عقیده، قصد و خود حقیقی‌شان می‌زنند. گاهی هم در جهت بهره‌کشی از دیگران استفاده می‌شود مثل زمانی که شخص برای رسیدن به هدفی خاص، می‌خواهد خود را چیز دیگری نشان دهد و چیزی بگوید که آن را قبول ندارد. به هر صورت تظاهر کردن به چیزی که نیستیم و در عمق وجودمان قبولش نداریم، یا خواستن هم‌زمان چیزهای متنضاد و نظایر اینها، به چندبارچگی منجر می‌شود.

از یک مثال ساده استفاده کنم. فرض کنید پسری دختری را دوست دارد. در حالت عادی و طبیعی، رفتار پسر، نسبت به دختر، با محبت و توجه توأم است؛ ممکن است

در واقع، اراده خداوند در کلمه «باش» نهفته است و بلافاصله با ادای این کلمه، خلق صورت می‌کشد. گویی بین «اراده» و «کلمه»، رابطه‌ای وجود دارد که در صورت خالص و یگانه بودن اراده از طریق ادای کلام، تحقق پیدا می‌کند. پیروان می‌مانساند، نظر به چیزی شبیه به این دارند. می‌مانساند، آینین یا مکتبی است که می‌کوشد به تفسیر الفاظ پیرگازد و در پس عبارات، به نیت و مفهوم اصلی آن پی برد و ارتباط میان لفظ و معنی را روشن سازد. پیروان می‌مانساند معتقدند لفظ یا صوت ابدی است و بین لفظ و معنی، ارتباط مرموزی هست که از ازل بوده و خواهد بود و قراردادهای انسانی، حاکم بر رابطه میان الفاظ و معانی نیستند، بلکه این رابطه، ذاتی است نه ساختگی و قراردادی، چرا که صوت و مفهومش (یا کلمه و معنی اش) به طور مستقیم و در آن واحد، ادراک می‌گردند و شناخته می‌شوند؛ بدین معنا که چیزی ذاتی و ابدی (الهی) را در کلمه نهفته می‌دانند.

وقتی خداوند، کلام را وسیله آفرینش (آفرینش آسمانها و زمین و...) قرار داد، جوهری را (که همان اراده و حکم اوست) در آن نهاد تا این قابلیت را در کلمه ایجاد کند که بتواند بیافریند و خلق نماید. متنهای چنین قابلیت بزرگی که قدرت خلق می‌بخشد، به گونه‌ای در کلمه جاسازی شده که هر نامحرمنی نتواند قدرت آن را به بازی بگیرد؛ درست مثل گاوصدوقی که رمزی برای آن نهاده شده تا فقط توسط صاحب آن یا افرادی که مورد اعتماد صاحب آنند، بتواند گشوده شود.

جای ناگف است که کلام اکثر ما انسان‌ها، فاقد مؤلفه‌های گشودن در گاوصدوق است و ناخالصی‌ها و چندگانگی‌های مان نیز که به صورت قصد و اراده‌های متناقض جلوه‌گر می‌شود، فاقد قابلیت پیدا کردن حکم الهی یگانه و نهفته در کلامند. در واقع چندبار چنگی‌ها، تردیدها، تناقض و خودخواهی‌ها و عوامل بسیار دیگر، یگانگی را از ما کرفته و برآیند ارتعاشات ما را در جهت و سویی ناهم راستا با ارتعاش اعظم قرار می‌دهند، و گرنه خداوند حتی ابزاری برای آفرینش نیز در اختیار ما قرار داده، متنه شرط استفاده از آن این است که رمز را با یگانگی خود بگشاییم و حکم وارد از نهفته الهی در آن را آشکار کنیم و گنج را صاحب شویم.

بنوشت:

۱- در شماره‌های آینده به این تمرین‌ها اشاره خواهم داشت.

منبع:

- ۱- کتاب تعالیم حق، جلد دوم
- ۲- داریوش شایگان، فلسفه شرق

تألف: رکنا خوشاب

زمانی اثر می‌کند (یعنی ارزشی هسته‌ای زمانی آزاد می‌شود) که آن بگانگی و یکپارچگی که اشاره کردیم وجود داشته باشد. بدین ترتیب خداوند بر صندوقچه‌های قدرت خود قفل هایی کار گذاشته که خود محافظت خودند و مکانیزم‌هایی را فعل کرده که گویی تضمین عمل آنها، در خود آنهاست. این مکانیزم هم، زمانی عمل می‌کند که فرد اقلای فرصلی از یگانگی (یعنی یکی بودن فقصد، عمل و کلام) را ارادی و اکاهاهه تجویه کرده باشد.

اکثر تمرین‌های کلام^(۱) به همین یگانگی و یکی کردن اجزا و درون انسان برمی‌گردند.

اما حکم و اراده الهی، چگونه در کلام نهفته است؟ یا به زبان ساده‌تر چه عنصری از خداوند در کلام نهفته است که هی تواند آشکار کردد؟

خداوند حق است و زنده و هر چیز زنده، زنده بودنش را از منع زندگی بخشن و لایزال او گرفته است و بدیهی است که عنصری از منع، در همه مثبتات آن جاری باشد. آن تپش و ارتعاش اعظم، در همه ارتعاشات کوچکتر در حال تپیدن است و هر قدر آن ارتعاشات کوچکتر، یا آن ارتعاش اعظم، همسوی و هماهنگ‌تر باشند، ویژگی‌های ارتعاش اعظم، بیشتر در آنها آشکار می‌شود. خداوند یکی و یگانه است. احد و بی‌همتاست، پس واضح است که حکم، یعنی مظهر و رأی موجود یگانه، اگر در کلام ما نهفته باشد، زمانی آشکار می‌شود که گوینده کلام نیز به همان یگانگی یا لااقل تردید که آن، سخن بگوید؛ درست مثل قطاری که در ریلی بیفتند که او را به مقصد مورد نظر می‌برد.

در آیه چهلم سوره نحل، خداوند می‌فرماید: «فَرْمَانِ ما، چون اراده ایجاد چیزی را گردیم این است که به آن بگوییم باش! در دم وجود می‌باید».

بیین که هستی و چه می خواهی

وقتی کشف کنید انجام چه کاری با وجود شما مناسب است، زندگی تان در جهتی پرمعنا جریان پیدا می کند. به این صورت، انرژی تان را صرف انکار، تلاش برای زندگه بودن صرف یا سرکوب خود نمی کنید، بلکه خود بودن به شما انرژی ای می دهد که آن را صرف افزایش بیشتر آگاهی و تکامل کنید. اگر در اعماق دل خود بدانید که زندگی تان مملو از رشد و پر از آن چیزی است که دوست می دارید، زندگی تان واقعی است؛ رفتار بیرونی شما فاقد ظاهر و برخاسته از حقیقت درونتان و عمل تان انعکاسی از اعتقاد، احساس و دانش شما خواهد بود.

وقتی واقعاً زندگی می کنید، می دانید برای چه چیزهایی ارزش قائل هستید و برای اینکه ارزش هایتان را ارج نهید آگاهانه دست به انتخاب می زیند. اولویت های اول شما، بخش اساسی زندگی تان را تشکیل خواهد داد و اگر می گویید خانواده، تحصیل یا خدمت به همنوع برایتان مهم است، برایشان وقت می گذارید.

اگر خواسته های واقعی خود را سرکوب کنید، خسته، خالی و افسرده خواهد شد. و انکار حقیقت درون، مانند این است که زودپز بدون منفذ خروج بخار داشته باشیم؛ این زودپز به زودی منفجر خواهد شد. اگر از موهبت هایی که به شما داده شده استفاده نکنید یا رؤیا هایتان را دنبال نکنید، سور و شوقي در زندگی احساس خواهید کرد، یک جور کرخی و سنتی وجود تان را فراخواهد گرفت، ممکن است که عملکرد ظاهری تان هم موقفيت آمیز باشد

اما در پایان روز احساس رضایت خاطر خواهید کرد. انکار که چیزی کم کرده اید.

واقعی زندگی کردن یعنی موهبتی را که به ما داده شده به کار بگیریم و به کمک آن، رؤیایی را که در زندگی مان شور و عشق ایجاد می کند، دنبال کنیم.

می توانید وضعیت خود را تا حدی با جمله های زیر بسنجید: - شما در کار خود خیره و موقفید، اما آن چیزی نیست که واقعاً دوستش دارید.

- نمی دانید چه می خواهید، ولی می دانید که وضعیت موجود هم، مطلوب شما نیست.

- می دانید که چه تغییراتی، به زندگی تان معنای بیشتری می دهند، اما برای به تعویق انداختن این تغییرات، بهانه می اورید.

اگر هر یک از جملات در مورد شما صدق می کند، بیشتر درباره آن فکر کنید و بینید چطور می توانید با درون خود بیشتر ارتباط برقرار کنید و دنیای بیرون خود را مطابق آنچه واقعاً می خواهید بازیابد.

حتماً شما هم در اطراف خود افرادی را می شناسید که برای دست یابی به یک زندگی حقیقی تر به ریسک های بزرگی دست زده اند؛ مثلاً کسی که در آمد ثابت شد را رها کرده تا کسب و کار جدیدی راه پیدا کند، یا به ازدواج ناموفق خود خاتمه داده و در نتیجه با مخالفت دوستان و فamil روبرو شده، یا کسی که بعد از ۴۰ سالگی تشکیل خانواده داده، دیلمش را در میان سالی گرفته یا کسی که خودش را زود بازنشسته کرده تا به کارهای خیریه و عام المفععه پردازد.

یکی از جنبه های زندگی واقعی این است: زندگی خود را به گونه ای بسازید که تصمیمات و اعمال شما توأم با آگاهی و در توافق با ارزش های مهم شما باشد. شاید یک چنین زندگی با عادات های همیشگی شما متفاوت باشد اما در عوض هر روز صحیح با شور و شوق از خواب یدار می شوید و هر شب با آرامش می خوابید. هر چقدر در باره آنچه هستید و نیازهای واقعی تان، با خود و دیگران صادق تر باشید، احتمال اینکه بتوانید یک زندگی متناسب با خودتان به وجود آورید، بیشتر است.

اما یرون کشیدن این خود واقعی از اعمق، کاری بزرگ به نظر می رسد. با این مشغله هر روزه، وقتی برای تعمق باقی نمی ماند. به خود می گوییم «یک عالمه کار و مسئولیت دارم، اصلاً وقت این که بنشیم و فکر کنم وجود ندارد».

اما نکته همین جاست، اگر ما با سرعت هر چه بیشتر در جاده ای پیش برویم که ما را از نیازهای واقعی مان دورتر و دورتر کند، بالاخره روزی مجبور می شویم، برگردیم یا اینکه سرگردان دور خودمان بچرخیم تا اینکه مقصد درست را، خانه اصلی را، پیدا کنیم. وقتی برای فهمیدن اینکه چه چیزی برای ما بهترین و مناسب ترین است، زمانی نمی گذاریم، در واقع وقت خود را برای حرکت در راه هایی بی حاصل هدر می دهیم. یک زندگی واقعی از درون به بیرون ساخته می شود.

برای این حرکت باید از خود سوال کنیم واقعاً که هستم و چه می خواهم؟ خوب است که دفترچه ای داشته باشیم و هر روز یا هر هفته برای پاسخ دادن به این سوال به طور کلی و بیز در مواجهه با مسائلی که پیش می آید، زمانی را صرف کنیم، گاهی نظر می گیرند و در مکانی دور از شلوغی های روزمره بر آنچه که هستند و آن کسی که می خواهند باشند تفکر می کنند. البته آن چه بیشتر اهمیت دارد، انجام مداوم این خودکاری است نه مکان انجام آن و نه کناره گرفتن.



ازدواج برای خودخواهی بیشتر!

ازدواج، یکی از فرصت‌های فراروی از خود و کنار گذاشتن خودخواهی است، اما بیشتر تجربه کنندگان آن را به عنوان فرصتی برای خودخواهی‌های بیشتر می‌بینند و در آن خودبینانه‌تر از قبل عمل می‌کنند.

(استخراج از کتاب تعالیم)

خواسته‌ها و رفع نیازهای خود پیدا کند. به طور قطعی، او هم سلیقه، علاقه، نظر، میل، هدف و آرزوهایی دارد و شاید به خاطر رسیدن به آنها و ارضای تمایلات خود، قدم به این حوزه گذاشته باشد! یعنی حالاً دو نفر هستند، با دنبالی خواسته و آرزو و نیاز و کمبود و یک میدان برای تاخت و تازاً متأسفانه هر روز شاهدیم که بسیاری از زن‌ها یا شوهرها، در این میدان کارهایی می‌کنند که بر مبنای تمایلات، خودخواهی‌ها و نیازهایش شکل گرفته است. گاهی زن یا شوهر به کلی، حضور و نقش طرف مقابل را نادیده می‌گیرد و کار خود را انجام می‌دهد. گاهی قدرت‌نمایی می‌کند تا ثابت کند قوی‌تر از طرف مقابل است. گاهی به یک جنگ سرد تن می‌دهد، شاید هم با قدری و زورگویی کار خود را پیش ببرد و البته این امکان هم هست که به تدریج هر کس به دنبال کار خود برود و راههای فرعی یا بیراهه‌ها را بیازماید! بسیاری از ما به عنوان زن یا شوهر، آگاهانه یا ناآگاهانه راه مبارزه را در پیش می‌گیریم. مبارزه گاه با زور و قدری، گاه با نرمی و محبت و لوس کردن خود، گاهی با ضعیف‌نمایی یا مظلوم‌نمایی یا حتی بی‌تفاوتی انجام می‌شود و نهایتاً چند حالت پیش می‌آید. یا یکی از طرفین پیروز می‌شود و طرف دیگر شکست می‌خورد و کوتاه می‌آید که در این حالت، قدرت از آن فرد پیروز می‌شود و او می‌تواند آنطور که می‌خواسته عمل کند! این احتمال هم وجود دارد که هر دو طرف شکست بخورند، یعنی انگار به دلیل این که قدرت‌هایشان تقریباً برابر است یا هیچ‌کدام

که دوست داشته باشند معاشرت کنند! حالاً دیگر سکان کشی در دست خود فرد است، پس هر تصمیمی را لازم بداند من گیرد و سر کشته را به طرف هر ساحلی که بخواهد کج می‌کند. بدین ترتیب فرصتی پیش می‌آید که کمی بیشتر به فکر خودش باشد و به جای آن که مثل عروسک‌های خیمه‌شب بازی در دست دیگران بچرخد، به میل خود زندگی کند.

که می‌تواند این را بخواهد



فرد دیگری هم در همین فضا قرار دارد که همسر اوست و او نیز ممکن است با کمبودها و محرومیت‌های خود و شاید با گذشته‌ای بر نقصان یا کم نقصان، به این زندگی مشترک قدم گذاشته و در آرزوی این باشد که جایگاهی امن برای جولان

کمتر کسی را سراغ دارم که در کودکی خود، کمبودها یا محدودیت‌هایی را تجربه نکرده باشد و از این نظر، آسیب یا اختلال‌های جزئی یا کلی دامنه را نگرفته باشد. بعضی‌ها از کمبود محبت، عاطفه و صمیمیت در رنج بوده‌اند و برخی دیگر از کمبودهای مالی و امکانات. بعضی‌ها هم گرفتار فقر فرهنگی-اجتماعی خانواده‌ها شده‌اند؛ مثل زمانی که خانواده‌ها، به خاطر ناآگاهی و به جای آموزش‌های صحیح، از ترس آن که می‌بادا خطای از فرزندانشان سر بزند یا به راههای ناصواب بینند، آنها را در یک قفس بدون میله زندانی کرده، یا سال‌ها مانند یک زندانی گناهکار به آنها نگاه کرده‌اند! آمار نشان می‌دهد که تقریباً نواد درصد افراد چنین کمبودهایی را تجربه کرده‌اند.

بسیاری از عذاب‌ها و محدودیت‌ها، افراد را بر آن می‌دارند تا در پی جیران آنها برآیند. طبیعتاً جیران کمبودها در همان محیط خانوادگی یا آسیب، بعد است. محیط‌های اجتماعی نظری محیط کار یا تحصیل یا... هم، بستر مناسی برای جیران نیستند، شاید به همین دلیل است که افراد معمولی، اغلب در فضای ازدواج به دنبال رفع نیازها و کمبودهای خود می‌گردند.

ازدواج، به هر حال بر اساس نوعی محبت شکل می‌گیرد، محبتی که حتی اگر کم‌رنگ باشد، به هر حال وجود دارد. در فضای ازدواج، دیگر خبری از آن پدر و مادر سختگیر یا پرمشکل نیست که بخواهند دستوراتشان را تحمیل کنند. خواهر و برادرهای بزرگ‌تر و قوی‌تری هم نیستند که بخواهند به ما زور بگویند. در این فضا قدرت در دست خود افراد است و می‌توانند هر کاری بخواهند انجام دهند و به هر جا که مایل باشند بروند و با هر کس

که قبلًا نداشته‌ایم. چیزهایی مانند پول و ثروت، منزل مستقل، اتومبیل، امکانات، به دست آوردن کسی که به او امر و نهی می‌کنیم، به دست آوردن کسی که نیازهای روانی، عاطفی، جنسی و جسمی‌مان را بر طرف کند یا به ما خدمت کند و... اما بسیار بعید به نظر می‌رسد ازدواج، مبارزه‌ای برای رفع نیاز و جبران کمبودها باشد و خداوند فرصت مبارزه را در فضای انس و رافت و محبت به پسر پیشنهاد دهد! برعکس، در این فضا خداوند از خود خود ما جفتش را برایمان قرار می‌دهد تا در کنار او و یا او آرام گیریم و بین‌مان دوستی و رحمت و بخشش و شفقت قرار می‌دهد تا به ساده‌ترین شکل و لذت‌بخش ترین حالت، بتوانیم از "خود" بیرون آمدن را تجربه کنیم.

از خود بیرون آمدن، یه ویژه زمانی که پای منیت در میان است. در این حالت فرایند از خود گذشتن، آمدن و از منیت خود و از روی به شکلی خود به خود و از عشق و محبت انجام می‌شود و زمینه‌ای برای تجربه‌ای جدید و تعالی‌بخش فراهم می‌آورد؛ تجربه فراتر رفتن از خود و فرا رفتن از منیت و خواسته‌های منیتی خود. تجربه‌ای که می‌تواند ما را از این که در خدمت خود و خواسته‌های خود بمانیم، متوجه خدمتگزاری به چیزی بزرگتر و بالاتر کند.

اما انسان قرن‌هاست به خود مشغول شده. او فقط خود را می‌بیند و می‌ستاید و شیفته خود شده است. این خودبینی و خود مشغولی، همان حایل بین او و خدای اوست و انسان با این حایل بین خود و پروردگار خود درهای عمیق پدید آورده که باید بالآخره روزی آن را پر کند. همه فرصت‌هایی برای زندگی، حتی اگر ندانیم، فرصت‌هایی که بر کردن این دره عمیق‌اند. فرصت‌هایی که با از خود گذشتن و از خود فرارفتن فراهم می‌شوند. ازدواج هم فرصتی برای فرارفتن و گذشتن از خود است تا حتی اگر یک گام هم شده، به سوی هدف اصلی زندگی، به سوی وصل حقیقی، برداشته باشیم.

برای شما از جنس خودتان جفتی بیافرید که در بر او آرامش یافته و با هم انس گیرید و میان شما رافت و مهریانی بر قرار نمود و...»(سوره روم، آیه ۲۱)

روان‌شناسان می‌گویند ازدواج بیوند دو شخصیت است با حفظ نسبی استقلال طرفین برای همکاری متقابل، نه برای از بین بردن یک شخصیت، به خاطر تکمیل خواسته‌های دیگر! دیدگاه‌های معنوی نیز هدف ازدواج را ایثار و بخشش می‌دانند

بر دیگری پیروز نمی‌شود، یا پیروزی و شکست هر دو طرف مقطوعی است، یعنی در یک مقطع زمانی مثلاً شوهر پیروز می‌شود و در مقطع زمانی دیگر، زن غالب از میدان بیرون می‌اید. در این حالت هم سر و کار طرفین با برداشت‌های مقطوعی است و تا یک طرف باید قدرتی از خود نشان دهد، فرستت تمام می‌شود و طرف مقابل تجدید قوا می‌کند و مجددًا قدرت را به دست می‌گیرد، یعنی با کاهش انرژی یک طرف، طرف دیگر، خود را احیا می‌کند و خلاصه این چرخه مرتب ادامه پیدا می‌کند...

اما مبارزه چه به سود طرف اول تمام شود و چه به نفع طرف دوم پایان پذیرد، یک اشکال اساسی و قدیمی، همچنان پا بر جا باقی می‌ماند و آن هم این است که باز هم یک طرف موضوع، همان نقش قبلی را که در زندگی پر نقص و محروم پیشین داشته ایقا می‌کند، یعنی باز هم یک زندانی داریم و یک زندانیان که متها این مرتبه، همسر اوست!

بدتر این که در این حالت، هیچیک از دو طرف هم احساس رضایت نکرده، همیشه در حال انباشتن خشم و کینه در درون خود یا به تحلیل بردن طرف مقابل است و در نتیجه طعم حقیقی محبت، صمیمیت، دوستی و عشق خالص (یا حتی نیمه خالص) را نمی‌چشد.

میدان پرداز و باخت یا محبت و بخشش اما واقعاً معنای بیوند و ازدواج و همسری این است؟ آیا زندگی یک زن و شوهر، یک میدان مبارزه یا کارزار جنگی است که در آن یکی باید ببرد و دیگری بباشد؟ میدانی که با زخمی کردن روح و روان و فریاد یا دادوستد نیازها و کمبودها، سرانجام دو طرف هم دیگر را پسایند و از بین ببرند؟ من که هرگز چنین چیزی نشیده‌ام. بالعکس، از دیدگاه ادیان گرفته تا تحقیقات روان‌شناسی، همه و همه عکس این را می‌گویند.

«او خلق را برای انس یا هم جفت نر و ماده آفرید»(سوره نجم، آیه ۴۵) «اوست خدایی که همه شما را از یک تن بیافرید و از او نیز چفتش را مقرر داشت تا به او انس و آرام گیرد...»(قصص از آیه ۱۸۹ سوره اعراف) «او باز یکی از آیات لطف الهی آشت که





هوش مثبت نگر

پشت موافع متوقف نشود

تلسکوپ را تعمیر کند؟

در واقع ذهن او واقعیت را جور دیگری می‌دید. تفسیر او از موقعیت، پروژه‌ای ناتمام بود نه یک شکست. او هیچگاه امکان رسیدن به نتیجه‌ای مطلوب یعنی تلسکوپ بی‌نقص را از نظر دور نداشت بلکه با ارزیابی مجدد موقعیت، تشخیص امکان‌های موجود و به تصویر کشیدن تلسکوپ تعمیر شده، توانست راهبری رشته وقایعی را در دست بگیرد که منشأ تحول شدن، پلرین از قابلیت دیگری یعنی از هوش مثبت‌نگر (۲) برخوردار بود.

هوش مثبت‌نگر را این گونه می‌توان تعریف کرد: توانایی دیدن امکان‌های مختلف نهفته در یک موقعیت؛ به بیان ساده دیدن درختی تومند در دانه‌ای کوچک. همه افراد کم و بیش از این قابلیت برخوردارند. تازه‌ترین تحقیقات نشان می‌دهد که هوش ما می‌تواند تقویت شود و پرورش یابد و یک توانایی مادرزاد یا تغییرناپذیر نیست. شناسایی و پرورش این هوش می‌تواند عامل ایجاد موفقیت و کامیابی باشد. برای تقویت هوش مثبت‌نگر حداقل سه راه وجود دارد که با تغییر افکار و اعمال عملی می‌شود:

اول: رویارویی مستقیم. مثلاً اگر عادت داشته‌اید هر روز از یک مسیر معین سر کار بروید، مسیر خود را تغییر دهید. تا وقتی که عادت جدید در شما شکل بگیرد، هر روز از راه جدید بروید. گذشته از این که این مسئله می‌تواند نمادی از شکستن قالب‌های خشک شکل گرفته در ذهن ما باشد، افرادی هستند که در تمام طول زندگی شغلی خود هیچ وقت مسیر خود را تغییر نداده‌اند

در سال ۱۹۹۰، وقتی که تلسکوپ فضایی هابل به فضا پرتاب شد، همه، از جمله دانشمندان حوزه هوا-فضا، امید فراوانی به آن داشتند. جهان در انتظار دریافت پاسخی برای معماهی کیهان بود، اما تصاویر فرستاده شده تار بودند و مستولین پروژه برای توضیح فراغوانده شدند. برخی از رسانه‌ها نیز، آن را شکستی بزرگ خواندند.

چارلز پلرین (۱) مدیر سابق بخش اختوفیزیک ناسا که در آن زمان ناظر پرتاب بود، این واقعه را دردناک توصیف کرد. ظاهرآ هیچ کس نمی‌توانست این مشکل را حل کند؛ البته هیچ کس به جز خود پلرین، او تنها کسی بود که کشف کرد تصاویر مخدوش، به علت نقص در یکی از آینه‌های تلسکوپ است، پس هدایت تعمیر فضایی آن را به عهده گرفت و سرانجام برای این کار، موفق به دریافت «مدال رهبری» از ناسا شد. اما پلرین پاداش واقعی اش را در طول یک دهه بعد، یعنی زمانی گرفت که تلسکوپ هابل، تصاویر شکفت‌انگیز و اکتشافات مهمی درباره ستارگان، کهکشان‌ها و دیگر پدیده‌های کیهانی مخابره کرد.

راز موفقیت پلرین چه بود؟

صدها نفر دیگر در ناسا، ضریب هوشی بالا و دانش فنی پیشرفته داشتند. آنها قادر بودند همان مقطع را به کار گیرند و بر همان مدل‌ها و فرمول‌های ریاضی تسلط داشتند. پس چه چیزی پلرین را از آنها تمایز می‌کرد؟ چه چیزی باعث شد وقتی بقیه در مواجهه با این چالش، احساس ناتوانی کردند، او از تلاش باز نایستد و بتواند

اشاره می‌کند که سال‌ها گرایش روانشناسی بر این بوده که بر تقاضاً منظر شود. در سازمان‌ها و ادارات، مشاوران و مدیران به دنبال تقاضاً هستند تا آنها را رفع کنند. مثلاً این جاست که منظر صرف بر این روش، وضعیت را به سوی حداقل عملکرد مطلوب سوق می‌دهد و نه خلاقیت و بهره‌وری حداقل. چنین رویکردی به ندرت آینده‌ای درخشناد را نوید می‌دهد.

تفویت هوش مثبت‌نگر به این معنی نیست که همیشه خوشحال خواهد بود یا هرگز اشتباه خواهد کرد، بلکه به شما کمک می‌کند یاد بگیرید چطور موقعیت‌ها را دوباره چارچوب‌بندی کنید تا بتوانید راه حلی خلاق برای مسئله خود بیابید و نتیجه این خواهد شد که کمتر خود و دیگران را سرزنش کنید و پیشتر به آنچه می‌خواهید برسید. در این صورت بهترین‌ها را در وجود خود و دیگران کشف خواهید کرد و ارتباط‌های را بین مسائل و چیزها درک می‌کنید که قبلاً به آنها توجه نکرده‌اید. هر مسئله و با هر فرصت، دانه‌ای است که می‌توانید با توجه و تغییر نگاه خود، آن را به درختی تومند بدل کنید.

پس نوشت:

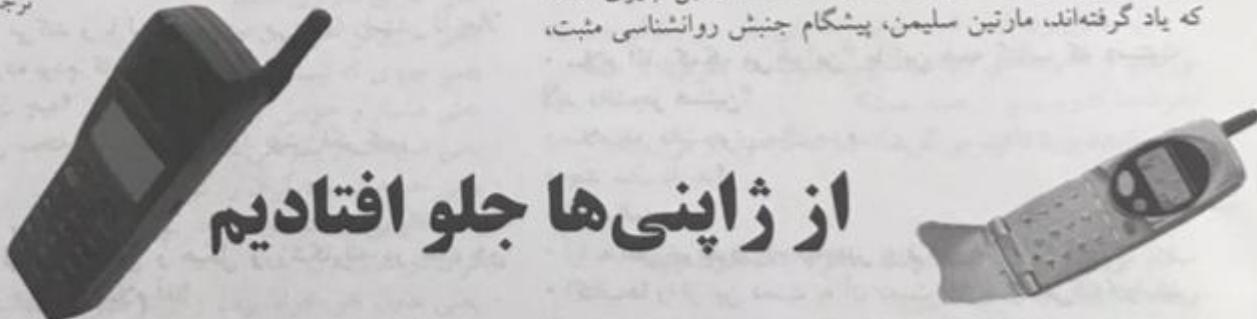
Charles Pellerin -۱
Appreciative Intelligence -۲

ترجمه: مریم ملاح

و اصلًاً نمی‌دانند اطرافشان چه خبر است. تغییر عمدی بعضی از عادت‌ها فرد را با امکانات جدید رویرو می‌سازد و تمرینی است برای افزایش انعطاف‌پذیری.

دوم: نحوه فکر کردن خود را تغییر دهید. جرالد ادلمن، برنده جایزه نوبل ۱۹۷۲ می‌گوید مغز ما ۳۰ میلیارد سلول و ۴۰ میلیارد ارتباطات عصبی دارد. اگر از این ارتباط‌های عصبی استفاده کنیم، باقی می‌مانند و حفظ می‌شوند اما آن دسته اتصالاتی که حداقل استفاده از آنها می‌شود، تخریب و یا "هرمن" می‌شوند. هر چه ما بعضی از فرآیندهای مغزی را بیشتر انجام دهیم، این اتصالات قوی‌تر می‌شوند، بنابراین اگر ما آگاهانه بر روی احساسات مثبت کار کیم، اتصال‌های عصبی مربوطه تقویت می‌شوند و اگر تصمیم بگیریم که خوشحال باشیم، اتصال‌های عصبی خاصی مربوط به خوشحالی تقویت می‌شوند، به عبارتی، وقتی انتخاب کنیم که چه جهت و حالت فکری داشته باشیم، بالاخره به آن حالت دست پیدا می‌کیم.

سوم: توانایی‌ها و ویژگی‌های مثبت خود را معلوم و آنها را تقویت کنیم، بپردازیم و در زمینه‌های جدیدی در زندگی به کار گیریم. برای بسیاری از افراد این رویه، درست نقطه مقابل چیزی است که یاد گرفته‌اند، مارتین سلیمن، پیشگام جنبش روانشناسی مثبت،



سونی اریکسون، در حال مذاکره با این شرکت می‌باشد زیرا مبلغ درخواستی وی از این کمپانی، مبلغ پنج و نیم میلیارد تومان است.

شاید این برای خیلی از ما مبلغ بسیار زیادی به نظر برسد اما یک کارشناس مسائل مخابرات در سوند به رادیو استکهلم گفته است: این مبلغ برای شرکتی مثل سونی اریکسون در قبال سودی که از این ابداع جدید عایدش خواهد شد بسیار ناجیز و پیش پا افتاده است و در حقیقت این کمپانی است که سود اصلی را می‌برد و نه جوان مختار.

لازم به ذکر است که دانشمندان ژاپنی حدود ده سال پر روی چنین دستگاهی مشغول انجام آزمایش بوده و توانسته‌اند شعاع انتقال انرژی را به حدود یک متر برسانند، اما این جوان ایرانی با پیگیری عملکرد آنها در مدت ۷ ماه توانست این شعاع را به ۱۰۰ متر پرساند.

رامین علیپور تاکنون ۹ عدد از اختراعات را در ایران و دو نمونه را به صورت بین‌المللی به ثبت رسانده است. امید است تا در آینده با اعتبار نهادن به اختراقات و ابتکارات جوانان، سود واقعی را نسبیت آنان نماییم.

رامین علیپور جوان ۲۷ ساله ایرانی که در رقابت فناوری و اطلاعات از دانشمندان ژاپنی پیش افتاده است، یکی از اختراقات پر سروصدار از دنیای ارتباطات به ثبت رسانده است. این مهندس برق و الکترونیک آبادانی توانسته است دستگاه شارژ بی‌سیم تلفن‌های همراه را اختراق و توجه یکی از معتبرترین شرکت‌های ساخت تلفن همراه جهان را به خود جلب نماید.

دستگاه شارژ بی‌سیم تلفن‌های همراه را می‌توان مانند آتش‌های مرکزی که در آپارتمان‌ها نصب می‌شود در برج‌ها، آپارتمان‌ها، اماکن عمومی مثل مترو قرارداد و حتی بدون این که تداخل فرکانسی داشته باشد می‌توان در کنار آتش‌های موبایل نصب کرد به طوری که هر موبایلی که وارد شعاع ۱۰۰ متری این دستگاه شود و دارای دستگاه گیرنده امواج نیز باشد و احتیاج به شارژ داشته باشد شارژ می‌شود و زمانی که شارژ تکمیل می‌شود یا نیازی به شارژ ندارد به طور اتوماتیک قطع می‌شود.

دستگاه مذکور که به اندازه بند انگشت است پشت موبایل قرار می‌گیرد. ظرافت طراحی این دستگاه، کمپانی سونی اریکسون را علاقمند به خریداری آن کرده تا آن را در قاب موبایل‌های این شرکت تعییه کند. این مختار جوان بعد از دریافت تأیید کمپانی

سلام، آیا شما «خود» قان هستید؟!

- مثل همین، نزمش و ورزش، یا مثل دویدن.
- آیا می شه گفت وقتی «خود» تون هستین و نقش بازی نمی کنین احساس می کنین منحصر به فرد هستین؟
- شاید، چون از نقش بازی کردن بدم می آد، هر چند که متألفانه گاهی مجبور نقش بازی کنم!
- می تونین به یاد بیارین بیشتر چه وقتانی مجبور شدین نقش بازی کنین؟
- بله، مثلا وقتی مهمونایی داریم که زیاد دوستشون ندارم، یا پیش بعضی از همکاران که جرأت ندارم پیششون خودم باشم.
- با او نا روز است هستین؟
- تا حدی، اما از این بد می آد که حس می کنم او نبا من روراست نیستن و دارن نقش بازی می کنن.
- تا حالا فکر کرده ام که برای هم نقش بازی نکنین چی می شه؟
- (کمی فکر می کند و بعد با خنده می گوید) اونوقت آدمای مجبور می شن فقط تو فیلم ها نقش بازی کنم!!
- مشکرم.

- سلام آقا، کمک می خواین؟ با این همه کتاب که دستونه، لابد دانشجو هستین؟
- سلام، بله. دانشجوی سال سوم.
- چند سال دارید؟
- ۲۰ سالمه

- آیا به نظر خودتون آدم منحصر به فردی هستین؟
- (کتاب ها را از این دست به آن دست جا به جا می کنه) راستش فکرهای عجیب و غریبی دارم که به نظرم منحصر به فردند، اما خودم شاید منحصر به فرد نباشم.
- دوست داشتین منحصر به فرد باشین؟
- بله خیلی، برای همین هم سعی می کنم از کسی تقلید نکنم و بیشتر «خودم» باشم!
- چه عالی. توی چه کارایی سعی کرده تقلید نکنین؟
- مثلاً مثل بقیه زیاد تلویزیون نگاه نمی کنم، زیاد دنیا اسم و رسم و پول و پله نیستم. از روابط سطحی و الکی خوش نمی باد و خلاصه طرفدار «خواهی نشوی رسوا همنگ جماعت شو» هم نیستم.

در کنار یکی از بزرگراههای شهر ایستاده ایم تا از جمع بندی نظرات شما دوستان، گزارش این شماره را تهیه کنیم، تعجب نکنید! بزرگراه از بغل یک پارک تیمه جنگلی با یک دریاچه تیمه مصنوعی عبور می کند و من و همکارم در پارک منتظریم. موضوع گزارشمان درباره «خود» بودن، منحصر به فرد بودن، نقش بازی کردن و مشتقهای اینهاست. با ما همراه باشید.

- سلام خاتم، می شه من و تحصیلاتتون رو بفرمایید؟
- بله، سلام. ۱۸ سالمه و دبیلم دارم.
- آیا شما خودتون رو دختر منحصر به فردی می دونین، یا لاقل کاری هست که در انجام اون منحصر به فرد باشین؟
- راستش خودم رو منحصر به فرد می دونم، مثل همه آدمای که حتی اثر انگشتان هم منحصر به فرد، کارایی معمولی زیادی انجام می دم، شعر هم می گم، اما در هیچ کاری منحصر به فرد نیستم.
- نمی خواین کاری رو که در اون منحصر به فرد باشین پیدا کنین؟
- (کمی فکر می کند و با لبخند جواب می دهد) راستش تا حالا بهش فکر نکرده بودم. کار سختیه؟
- نظر خودتون چیه؟
- پیدا کردنش سخته (کمی مکث) شاید بهش فکر کنم.
- ممنونم

- (آقایی با لباس ورزشی و هیکل ورزشکارانه در حال دو استقامت جلو می آید) سلام آقا!
- سلام، سوالی دارین؟
- بله، آیا شما خودتون رو آدم منحصر به فردی می دونین؟
- (کمی فکر می کند، در حال نرمش در جاست) گاهی اوقات، بله.
- معمولاً چه وقت هایی؟
- وقت هایی که کاری را با زور و اجبار انجام نمی دهم.
- می شه بیشتر برآمون توضیح بدین؟
- بله، وقتی کاری رو از ته دلم، یا برای عشق خودم و بدون اجبار دیگران انجام می دم، حس می کنم منحصر به فرمam.
- مثل چه کاری؟





با همکارم می‌ریم و سطح پارک، ده یازده نفر جمع شدن دارن به دریاچه و سطح پارک نگاه می‌کنن. دریاچه قشنگی به، با تعداد زیادی غاز، قو و مرغابی و یک چشم انداز رفیایی (با صدای بلند می‌گم) کسی هست بخود بگه «خود» بودن یعنی چه؟ (همه با هم هجوم می‌یارن طرفم، همکارم صدای همشون ضبط می‌کنه)

• یعنی ادا در نیاریم، خودمون باشیم.
• یعنی خودمون رو خوب بشناسیم.
• یعنی خود خودمون رو دوست داشته باشیم.
• یعنی از بقیه تقليد نکنیم.
• یعنی کارای تکراری نکنیم.
• یعنی به روش خودمون عمل کنیم.
• یعنی چیزی که نیستیم بشناسیم.
• یعنی هشیار و حواس جمع بایم.
• یعنی صداقت و یکرنگی داشته باشیم.
• یعنی خودمون یا دیگران را گول نزنیم.
• یعنی کارایی رو که دوست داریم انجام بدهیم نه کارایی رو که دیگران دوست دارن.
• یعنی بدون خودخواه بودن و بی توجهی به دیگران، آنطور که هستیم رفتار کنیم.
...

در میان همه‌نه نظرات دوستان، متوجه می‌شم که همشون راست می‌کنن، همشون یه جورایی درست می‌کنن. اما تعجم از اینه که انگار همه می‌دونن «خود» بودن یعنی چه؟ پس اینا کی هستن که دور و برمون همیشه دارن نقش بازی می‌کنن و خودشون نیستن؟! ادا در می‌یارن و فیلم بازی می‌کنند؟!

به دریاچه نگاه می‌کنم. غازها با هم بازی می‌کنن و دو تا قو رفتن و سطح دریاچه و از ما دور شدن. مرغابی یا هم واسه خودشون شنا می‌کنن و دریاچه رو دور می‌زنن. کاری به کار ما ندارن. حتی به ما نگاه هم نمی‌کنن. اصلاً واسه‌شون مهم نیست این همه آدم این جا ایستادن درباره «خود» بودن سوال و جواب می‌کنن!

اما اونا، همه اون غازها و مرغابی‌ها و قوها «خود» شون‌اند! دریاچه آین هم خودش! همشون راحت دارن نقش خودشون رو اجرا می‌کنن.

به همکارم می‌گم: نیازی نیست با اینها مصاحبه کنیم، اینا حرف نمی‌زنن، عمل می‌کنن، جمع کن بریم.

- اگه کسی تو زندگی همهاش برات فیلم بازی کند، متوجه می‌شی؟ مثلًا می‌فهمی که با تو روراست نیست، یا خیلی صداقت نداره؟
- آره، از روی چشمash، نگاه کردنش، حرفash و حالت‌های تصنیعی اش می‌فهمم. خدا را شکر آدما فیلم‌بازی کردنشون زیاد خوب نیست! (می‌خندند و دور می‌شود)
- طوری که صدایم را بشنوید می‌گم: ممنونم خدا حافظ

سلام خاتم، چون بجه بغلتونه زیاد مزاحمتون نمی‌شم. فقط به ما بگین می‌دونن «خود» بودن یعنی چه؟
• (کسی فکر می‌کنه، هم خودش و هم بجه می‌خندند، بعد می‌گه) به نظر ما چند تا «خود» داریم. گاهی مادریم، گاهی فرزندیم، گاهی همسر، کارمند یا دوستیم.
• پس منتظرتون اینه که نقشای متفاوتی رو در زندگی‌مون ایفا می‌کنیم. و «خودهای زیادی داریم. خوب، به نظرتون از همه این «خود»‌ها کدام بدتر از همه است؟
• (می‌خندند و با تأکید می‌گوید) «خود» خواهی (و می‌رود)
• ممنونم

- سلام می‌تونم پرسم شما چند سال‌تونه؟ شغلتون چیه؟
• بله، ۲۲ سالمه، کارم نقاشی به.
• به نظر شما «خود» بودن یعنی چه؟
• به نظر من «خود» بودن یعنی استعدادهایمان را بشناسیم و اونها را شکوفا کنیم.

• شما خودتون تو نستید این کار رو بکنین؟
• یه بار دانشگاه قبول شدم رشته‌ام زیست‌شناسی بود اما اصلاً دوستش نداشتیم، همه گفتن بخون توم می‌شد، لیسانس می‌گیری، اما اصلاً استعدادی تو زیست‌شناسی نداشتیم انصراف دادم، دویاره کنکور دادم این بار نقاشی می‌خونم و خیلی هم دوستش دارم.
• به نظر تو، بقیه آدما هم در فکر شکوفا کردن استعدادهایشون هستن؟
• به نظرم بیشتر در فکر مد هستن! این که ببینن بقیه چکار می‌کنن تا اونا هم هموν کار رو انجام بدهن. همون لباس‌ها رو بپوشن که مد شده، همون کارایی رو بکنن که مد شده و... البته بعداً به نظرم متوجه می‌شون اشتباه کردن که دیر شده دیگه.
• چرا دیر شده؟
• وقتیشون و عمرشون تلف شده.
• ممنون از صحبت‌های شما.

خیابان گفتگو را آسفالت کنیم (۲)

چرا احساسمان را بروز نمی‌دهیم

طی تحقیقات انجام شده روی گفتگوهای دشوار، دلایل متنوعی برای عدم بروز درست احساسات، در جریان این نوع صحبت‌ها وجود دارد. گاهی از این نگرانیم که اگر از احساسات خود حرف بزنیم، دیگران را برجانیم یا روایطمان با آنها خدشه‌دار شود با نگرانیم خودمان در موقعیتی قرار بگیریم که برجیم. بعضی‌ها مشکلشان این است که طرف مقابل احساساتشان را جدی نگیرند و یا حرفی بزنند که به شنیدنش علاقمند نیستند و با مطرح نکردن احساسات تلاش می‌کنند از این نوع مشکلات فاصله بگیرند.

از طرف دیگر اغلب ما با احساسات خود غریبه‌ایم، زیرا انسانی احساسات کار آسانی نیست و اغلب پیچیده‌تر از حدی هستند که ما تصور می‌کنیم. به علاوه احساساتی که ما با آنها مشکل داریم، می‌توانند در لباس مبدل نیز بروز کنند و خود را در قالب احساساتی نشان دهند که برای ما قابل تحملند.

بعضی از ما به دلایل تربیتی، داشتن احساس را موضوعی طبیعی نمی‌دانیم و اسباب خجالت ماست. بعضی دیگر از ما تصور می‌کنیم آدم خوب عصبانی نمی‌شود، گریه نمی‌کند و یا غمگین نمی‌شود. برخی از ما آموخته‌ایم که احساسات دیگران مهم‌تر هستند، شاید به این دلیل که تصور می‌کنیم شادی و خشنودی دیگران بر خوشحالی ما ترجیح دارد و یا اگر مطابق احساس دیگران عمل نکنیم آنها از ما دلگیر می‌شوند و این برای ما عوایقی در پی خواهد داشت. مشکل دیگر این است که داوری کردن را با ابراز احساس اشتباه می‌گیریم. به این مثال توجه کنید:

نسرین از اینکه دوستش لیلا را در شرایط سختی از زندگی اش همراهی کرده ولی حالا در مقابل او حتی تشکر هم نمی‌کند، دلگیر است. او برای ابراز احساسش به لیلا می‌گوید: «تو خیلی خودخواه و بی‌مالحظه هست». در این مکالمه نسرین به جای اینکه بگوید: «من تصور می‌کردم دوستیمان برای تو ارزش دارد و متوجه هست که در این مدت همه حواس متوجه تو بود و خیلی نلاش کردم تا اوضاع برای تو بهتر شود»، به داوری و انتقاد از لیلا می‌پردازد. داوری کردن، از احساس خشم، رنجش و ناراحتی ناشی می‌شود و باعث می‌شود طرف مقابل ما متوجه نشود ما دقیقاً چه احساس داریم و در تشخیص آن به اشتباه بیفتند. در نتیجه این نوع گفتگو نه تنها مشکلی حل نمی‌شود، بلکه این نوع قضاوت خود را به ایجاد

الهام و فریاده دوستانی قدیمی و همجنین همکار هم هستند. وقتی مدیر قسمت به قصد تغییر رتبه شغلی، نظر فریاده را در باره نحوه عملکرد الهام می‌پرسد، او اشکالات و نفاذیت کار دوستش را صراحتاً با مدیر در میان می‌گذارد. الهام وقتی از این موضوع مطلع می‌شود احساس می‌کند دوستش به او خیانت کرده، به همین دلیل با فریاده گفتگو می‌کند:

الهام: شنیده‌ام تو به اتفاق مدیر رفته‌ای و از کارهای من کلی ایراد گرفته‌ای؟

فریاده: نه اینطور نیست! او خودش به اتفاق ما آمد و نظر مرا در باره کار تو پرسید.

الهام: تو اول باید با خود من صحبت می‌کردم!

فریاده: خیال داشتم با خودت هم صحبت کنم، اما در عین حال باید به مدیر هم جواب درست می‌دادم.

الهام: اما طبق خوابی اول باید با من در میان می‌گذاشتی...

واقعیت این است که فریاده چنین مستولیتی ندارد، اما چون این موضوع الهام را آزار داده و از طرفی او نمی‌تواند به راحتی در باره احساسات خود بزنند، به محکوم کردن دوست و همکارش می‌پردازد. به جای اینکه بگوید: «از تو خیلی دلخور شدم» یا بگوید: «می‌ترسم حق با تو باشد و من نتوانم ترفع بگیرم»، قاعده و مقررات را به ابزاری تبدیل می‌کند تا به وسیله آن کار دوستش را زیر سوال ببرد.

همینطور که از جریان این گفتگو معلوم است، ناتوانی در رویروشدن آشکار و درست با احساسات، عدم برخورد صادقانه با آنها و به دنبال آن محکوم ساختن بی‌دلیل دیگران، جریان گفتگوها و صحبت‌های ما را با دشواری مواجه می‌کند و می‌تواند روی کیفیت و سلامت روابط ما تأثیر نامناسب داشته باشد، در حالی که احساسات، قادر تمندتر از آنند که کسی بتواند آنها را پنهان سازد و به طریقی خود را آشکار می‌کنند. معکن است روی لحن صدا، زبان بدن و حالات چهره ما اثر بگذارند و یا معکن است منجر به طعنه زدن، پرخاشگری و ناشکیابی شوند. به علاوه رفتار ما را برای دیگران غیر قابل پیش‌بینی کنند، که این خود باعث می‌شود بین ما و آنها فاصله بیفتند.

کدورت‌های جدید کمک می‌کند.
نتایج عدم بروز احساس

عدم بروز منابع احساسات، مانع خوب گوش دادن می‌شوند.
خوب گوش دادن مستلزم کنیکاوی صادقانه در باره حرف طرف
مقابل است، در حالی که احساسات پس رانده شده، توجه ما را
به خودمان معطوف می‌کنند. به جای اینکه از خودمان بپرسیم
حرف طرف مقابل چه معنا و مفهومی دارد، در وجودمان صدایی
می‌شونیم که می‌گویید: "از او به شدت خشمگین هستم"، یا "او به
نظرات من توجهی ندارد".

عدم بروز احساسات علاوه بر اینکه بخش مهمی از "خودمان"
را پنهان نمکه می‌دارد، به سایرین هم صدمه می‌زند، زیرا آنها را
از نشان دادن واکنش در مقابل احساسات ما و ایجاد تغییر در
رفتارشان محروم می‌کند.

خروج از بن بست
قبل از بیان هر احساس لازم است ابتدا با آن مذکوره کنیم. در هر
شرایطی احساس ما از اندیشه‌مان تعیت می‌کند و تغییر احساس
با تغییر اندیشه ممکن می‌شود. برای این منظور و برای داشتن
گفتگویی موفق، باید این سوالات را از خود بپرسیم:

احساس من تا چه اندازه بر اساس فرضیه‌های ثابت شده است؟
موضوع مورد بحث از نظر شخص مقابل چگونه تفسیر می‌شود؟
آیا ممکن است طرف مقابل من، قصد و منظوری را که من فرض
می‌کنم نداشته باشد؟

برداشت من از نیت او روی احساس چه اثری دارد؟
اعمال و رفتار من، روی طرف مقابل چه اثری دارد؟
با پاسخ دادن به این سوالات، ضمن رعایت بیشتر شرط انصاف و
صدق، احساسات ما تغییر می‌کنند. بعد از مذکوره با احساسات،
ممکن است به این نتیجه برسید که بروز آنها ضرورتی ندارد و

کمکی به حل مسئله نمی‌کند و یا بر عکس لازم ببینید آنها را بروز
دهید.

چند راهکار مؤثر برای بروز احساس

- اول اینکه بدانیم نیازی نیست که احساساتمان منطقی و مستدل
باشند تا بتوانیم آنها را مطرح کنیم. می‌توانیم فرض کنیم که
احساسات خوب و بجا باین نداریم، ولی در عین حال آنها را بروز
دهیم.

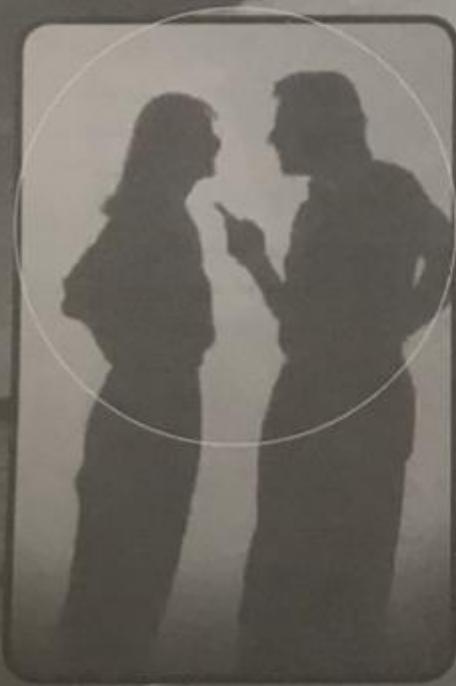
- طیف کامل احساسات خود را بیان کنیم. اگر در موضوعی احساس خشم، شرمدگی و قدرشناصی را با هم داریم، هیچ‌کدام را قربانی دیگری نکنیم. این باعث می‌شود طرفین، یکدیگر را بهتر درک کنند.

- در بیان احساساتمان، طرف مقابل را ارزیابی نکنیم، بلکه احساسات خالص خودمان را بدون داوری و سرزنش در باره طرف مقابل، با او در میان بگذاریم. برای انجام این کار می‌توانیم جملات خود را با «من احساس می‌کنم» شروع کنیم. به این ترتیب کاملاً مشخص می‌شود که در محدوده‌ای شخصی حرف می‌زنیم. مثلاً به جای اینکه به همسرمان بگوییم: «چرا در حضور بچه‌ها با من مشاجره می‌کنی؟»، به او بگوییم: «وقتی در حضور بچه‌ها از من انتقاد می‌کنی، ناراحت می‌شوم و نگران واکنش آنها هستم».

- انصراف‌گرایانه برخورد نکنیم. اگر ما احساسات تندی داریم، خیلی احتمال دارد که طرف مقابل هم مشابه همین احساس را داشته باشد. هیچ دلیل وجود ندارد که بروز احساسات را، تنها منحصر به خود بدانیم.

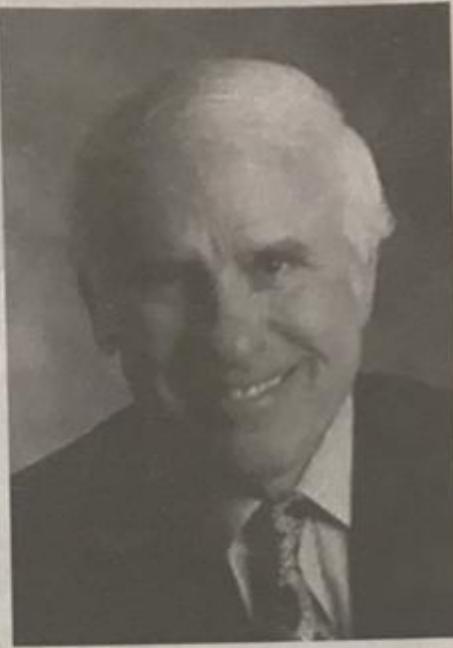
- و یک نکته مهم دیگر اینکه به دیگران نشان دهیم حرفاشان روی ما اثر می‌گذارد و احساسات آنها، برای ما اهمیت دارد.

گردآوری و تنظیم: فاطمه زندی



اولین قدم احساس فارضایتی است

گفتگویی با جیم ران



جیم ران به عنوان یکی از مؤثرترین متفکران عصر حاضر شناخته شده و دیدگاهش در زمینه تجارت و انگیزه‌بخشی، او را به سخنران، نویسنده و مشاوری زیردست تبدیل ساخته است. او در طول ۳۷ سال گذشته، کتاب‌های زیادی به رشته تحریر درآورده و در سال ۱۹۸۵ موفق به دریافت جایزه جامعه ملی سخنرانان، گشته است. جیم ران رویکرد خود را در زمینه موفقیت فردی و تجاری همیشه با پرسیدن این ۴ سوال معلوم می‌کند: چرا؟ چرا نه؟ چرا شمانه؟ چرا الآن نه؟ و سپس در پی پاسخ دادن به این سوالات و دیگر سوالات مرتبط می‌گردد تا راههای نظری و عملی برای موفقیت و کامیابی را بیاید. موضوعاتی که او به آنها می‌پردازد، طیف وسیعی چون مهارت‌های کارآفرینی، رهبری، فروش و بازاریابی، موفقیت و رشد فردی را در بر می‌گیرد. تعدادی از کتاب‌های او جزو پرفروش‌ترین‌ها بوده‌اند. مصاحبه‌ای که در زیر می‌خوانید درباره تغییر و گام‌های آن است.

عامل اساسی در تعیین آینده ما کدام است؟
طرز تفکر و نگرش ما. اگر ما نتوانیم سیستمی را که در آن می‌اندیشیم، پالایش و از محدودیت خارج کنیم، در آن نظامی که دیگران به ما داده‌اند به دام می‌افتیم. اگر ما قادر باشیم از تجرب خود و دیگران، از کتاب‌ها، سمعیانها و کارگاهها یاد بگیریم می‌توانیم نظام فکری خود را تغییر و توسعه دهیم. یا این کار اشتباهات پیشین خود را تکرار نمی‌کنیم و آینده خود را بر پایه اصولی جدید بنا خواهیم کرد.

این روزها بازار جملات تأکیدی داغ است. خیلی از افراد می‌خواهند با کمک این جملات، به سوی موفقیت و کامیابی پیش روند. آیا این روش تأثیری دارد؟

جملات تأکیدی بدون عمل و پیروی از یک نظم معین، فرد را دچار توهمندی می‌کند. جملات تأکیدی خوبیند به شرطی که حقیقت داشته باشند. اگر شما ورشکسته شده‌اید بهترین چیزی که می‌توانید بگویید این است که «من ورشکسته شده‌ام». این جمله را درشت بتوویسید و جایی اویزان کنید که جلوی چشمتان باشد. هر روز به آن نگاه کنید تا اینکه آن قدر قدرتمند شود که شمارا به تغییر و ادارد.^(۱)

مثبت‌اندیشی هیچ کمکی نمی‌کند مگر اینکه شما حقیقت وضعیت خود را به درستی مشاهده کنید. بدون این مشاهده، تکرار جملات و گوش کردن به آنها هیچ فایده‌ای ندارد. آنچه باید بگویید این است که «من در جای درستی قرار ندارم؛ کجا‌ای کار من اشکال دارد؟ چطور می‌توانم شیوه‌اندیشیدن خود را تغییر دهم؟» همین که به چنین درکی برسید و در صدد یافتن گره کار برآید در راه

شما می‌گویید ما این توانایی را داریم که آینده خود را طراحی کنیم. در مورد عوامل خارجی مثل محدودیت‌های مالی، قوانین، شرایط جامعه و . . . که گاهی غیر قابل کنترل هستند چه می‌توانیم بکنیم؟

ما معمولاً عادت داریم دیگران را مستول وضعیت خود بدانیم، اما هیچ کس جز خود ما مسبب آنچه در زندگی ما را خود می‌دهد نیست. من در گذشته عادت داشتم بگویم «امیدوارم همه چیز تغییر کند» اما بعد فهمیدم هیچ چیز عوض نمی‌شود مگر اینکه خودم تغییر کنم. ما نمی‌توانیم بعضی از شرایط را عوض کنیم، اما می‌توانیم خودمان و عملکردمان را تغییر دهیم.

تغییر قدم گذاشتاید.

وقت با هر پیشترفتی که به سوی هدف دارید، احساس خوشحالی خواهد کرد و عزم تان جرم تر خواهد شد.

شما در بخش دیگری از آموزش‌های خود می‌خواهید که افراد بر واقعیت که برایشان رخ می‌دهد تعمق کنند. این کار چه کمکی می‌کند؟

با مرور کردن تجارب، آنها را برای آینده قابل استفاده می‌سازید. در پایان هر روز دقایقی را به این مرور اختصاص دهید. در پایان هر هفته، چند ساعت؛ در پایان ماه یک روز و در آخر سال یک هفته را برای تعمق و بازنگری کنار بگذارید. ما احتیاج داریم زمانی را تنها باشیم تا بتوانیم درباره وضعیت خود، به کارهایی که انجام داده‌ایم و نقاط ضعف و قوتان بیندیشیم.

بعضی‌ها مخالفتی با این کار ندارند اما می‌گویند وقتی را ندارند.

همیشه می‌توان برای تعمق و تفکر وقتی گذاشت. کسی که می‌گوید وقت این کار را ندارد مثل هیزم‌شکنی است که می‌گوید وقت ندارد تبرش را تیز کن! در زمان تعمق است که ایده‌های کوتاهی را پالایش می‌کنید و به ایده‌های جدید دست می‌یابید و حداقل به این طریق بازدهی خود را افزایش می‌دهید.

ترجمه میریم مداع

اگر بخواهیم زندگی خود را تغییر دهیم نباید اول انگیزه کافی داشته باشیم؟

مدتهاست که در باره این مسئله با متخصصان حوزه انگیزه‌بخش مباحثه می‌کنم. آنها من گویند به فرد انگیزه دهد، زندگی اش عوض خواهد شد.اما اگر مسیر غلطی را انتخاب کرده باشد، چطور؟ آن وقت هر چه انگیزه بیشتر باشد، رسیدن به شکست زودتر رخ می‌دهد.

اولین قدم این است که در مورد وضعیت خود شدیداً احساس نارضایتی کنید. این احساس، خوشایند نیست اما می‌تواند باعث شود نیاز به تغییر را حس کنید و گرنه وقتی با وجود مسائل بسیار ذکر کنید و یکویید «وضعیت خیلی خوب است؛ من دارم پیشرفت می‌کنم و ...». هیچ وقت تغییر نخواهد کرد.

منظورتان از اصول یا نظم جدید چیست؟

بسیاری از ما شیوه زندگی خود را از دیگران، از آنها یعنی که اطراف ما هستند وام گرفته‌ایم. من به افراد آموزش می‌دهم از خودشان بپرسند «یا چه افرادی معاشرت می‌کنم؟ آنها چه تأثیری بر من دارند؟ آیا از این تأثیر راضی‌ام؟» گاهی لازم است برای آغاز فرایند تغییر، از بعضی از افرادی که می‌شناسیم فاصله بگیریم و در عوض زمان خود را یا افرادی بگذرانیم که ارزش‌های والانtri دارند.

بگذارید برگردیم به آن روزی که زندگی مان زیر و رو می‌شود. یعنی همان روزی که احساس نارضایتی می‌کنیم. قدم بعدی چیست؟

پروراندن میل به تغییر. برای این که تغییری رخ دهد باید با تمام وجود آن را بخواهید. عده‌ای میل‌شان را سال‌ها سرکوب می‌کنند. با حضور این اشتیاق، عمل هم خود بخود شکل می‌گیرد و آن وقت است که متوجه می‌شوید خوشبختی و خوشحالی در زندگی به معنای یک جا نشتن و استراحت کردن صرف نیست بلکه آفریش، خلاقیت و حرکت است و اینها رخ نمی‌دهند مگر این که شما از اصولی پیروی کنید.

چه چیز دیگری احتیاج داریم؟

عزم و عزم یعنی اینکه شما تا وقتی به مطلوب خود نرسیده‌اید دست از تلاش بر ندارید. به خاطر داشته باشید که نبرد واقعی در درون شما رخ می‌دهد. صدای‌های در ذهن، شما را به نشتن و ماندن دعوت می‌کنند. این صدای‌ها در گوشتان نجوا می‌کنند که « فقط همین یک روز کار را کنار بگذار، فردا وقت هست». داشتن عزم همان نقطه یا همان لحظه‌ای است که این صدای را نشنیده می‌گیرید و می‌گویند « انجامش خواهم داد».

چطور در مواجهه با موانع عزم خود را حفظ کنیم؟ رسیدن به مطلوب مورد نظر یک دفعه رخ نمی‌دهد، اما وقتی افق پیش رویتان روشن باشد؛ یعنی بدانید کجا می‌خواهد بروید، آن





خود را قالب نزنیم

ما هستند. باورهایی که به مرور دارای چارچوب‌های سفت و سختی در ذهن مان شدند و همه بینش و آگاهی و بالطبع تضمیم‌گیری‌های ما را شکل داده‌اند. باورها و اعتقاداتی که اغلب شان توهمنی بیش نیستند و از حقیقت بسیار فاصله دارند. از این رو لازم است در گام‌های اولیه بر روی عقاید و باورهای پذیرفته شده‌مان، که خود منشاء تعصبات و پیش‌داوری‌ها در ما هستند کار کنیم تا استعدادهای طبیعی و ژنتیک ما بتواند از نو رشد کند و مهارت‌های خود را ارتقاء دهد و فرصت ادراک، تمیز و مقایسه را دوباره بیاند. این بدهی معنی است که استعدادهای طبیعی و ژنتیکی دریافت و درک اطلاعات انسان‌ها می‌توانند از زمان کودکی به گونه‌ای دیگر پرورش یافته و رشد بیشتری داشته باشند و بر این اساس هر کس می‌تواند به ادراک کامل‌تری از جهان هستی دست یابد.

قالب‌های فکری و عملکرد باورها

از دیدگاه دانشمندان سیستم اعتقادی بشر، از قالب‌های فکری تشکیل شده است که با برداشت‌های درست یا نادرست مانند واقعیت ارتباط دارند. تفسیر واقعیت در هر قالب فکری، منحصر به همان قالب است.

مردم در طی تجربیات روزمره، درون فضاهای سطوح مختلف تعبیری و برداشت‌های خود، درحرکتند. در واقع تجربیات آنها در قالب‌های فکری متعلق به خودشان تعبیر و تفسیر می‌شوند. در هر سطح یا فضای تعبیری، جهان به گونه متفاوتی تغییر می‌شود. قالب‌های فکری، واقعیاتی انرژی‌مند و دارای قدرت‌های متفاوتی هستند. این قالب‌ها به واسطه انرژی یا اهمیتی که فرد به آنها می‌دهد، تغییر می‌کنند و اغلب به عادات فکری مبدل می‌شوند. عادات فکری نیز خود پیدیدآورنده، شکل‌دهنده و حافظ قالب‌های فکری‌اند. چنانچه این قالب‌ها از نیروی عاطفه نیز برخوردار گردند دارای قدرت بیشتری خواهند شد.

قالب‌های فکری می‌توانند خودآگاهانه یا ناخودآگاهانه به وجود بیانند؛ مثلاً اگر در ذهن ما احساس این ترس که «ممکن است من نتوانم از پس فلان کار برآیم»، استمرار یابد موجب خلق یک قالب فکری و ثبت آن می‌شود. حالا به هر میزان که ما دانسته یا ندانسته به این قالب انرژی بدھیم، تأثیرات آن به خلق بیشتر نتیجه‌ای که از آن وحشت داریم، متوجه خواهد شد.

قالب‌های فکری به طور کاملاً طبیعی بخشی از شخصیتی هستند که ما حتی به آنها توجه نداریم. این قالب‌ها عموماً در کودکی شروع به شکل‌گیری می‌کنند و مبنای آنها استدلال کودکانه است.

ما ذهن‌مان را به گونه‌ای پرورش و عادت داده‌ایم که تقریباً هر موضوع را به شکلی ناکامل بیند و آنالیز کند. آنچه که واقعیت به نظر می‌رسد تها به این دلیل است که از دیدگاه ما واقعی جلوه می‌کند. یک انسان معمولی در هر روز و در زمان بیداری، حدود ۵۶ هزار بیت اطلاعاتی دریافت می‌کند ولی از این حجم اطلاعات تنها کمتر از ۱ درصد آن به ذهن خودآگاه او راه می‌یابد و در حدود ۹۹ درصد اطلاعات فیلترسازی شده و اصلاً به ذهن خودآگاه وارد نمی‌شود. می‌پرسید چطور این اتفاق می‌افتد؟ دانشمندان می‌گویند که در مغز و ذهن انسان ناحیه‌ای وجود دارد که کارش فیلترسازی اطلاعات ورودی است. این بخش مغز انسان که از یک سری سلول‌های عصبی تشکیل شده، در نقطه‌ای در مرکز مغز، زیر سیستم لیمیک قرار دارد.

با این مکانیزم، مغز اطلاعات ورودی را فیلترسازی می‌کند و به ذهن خودآگاه فرصت می‌دهد تا از میان اطلاعات وارد شده، دست به انتخاب بزند. هر چند که حتی اگر چنین فیلترسازی هم انجام نشود بعید است که ذهن انسان قادر به توجه و تمرکز حواس بر روی تمامی حجم اطلاعاتی که دریافت کرده، باشد و یا بتواند همه آنها را به کار گیرد. اما به هر حال ذهن خودآگاه ما به بخش عظیمی از اطلاعاتی که می‌رسد، اجازه ورود به ذهن خودآگاه را نمی‌دهد و در نتیجه انسان به بیداری کامل دست نمی‌یابد و دانمای در حالتی مانند خواب و بیداری با مسائل رویرو می‌شود. در نتیجه، ماده‌انگارانه تضمیم‌گیری و رفتار می‌کند. بر این اساس تقریباً برای انسان، رو در رو شدن با مسائل در بیداری، متفقی است. اما واقعاً علت چیست؟ چرا ذهن انسان از میان این میزان حجم اطلاعاتی که دریافت می‌کند تنها به ۱ درصد از آن اجازه ورود به خودآگاه را می‌دهد؟ بسیاری از محققان و روشن‌بینان در پاسخ به این سؤال گفته‌اند: درست است که فیلترسازی‌های طبیعی وجود دارد اما جدای از آن، نکته مهم دیگر این است که «این خود ما بوده‌ایم و هستیم که در طی زمان، فیلترهای ذهنی متعددی برای خود ایجاد نموده‌ایم و آنها را فعل ساخته‌ایم. در نتیجه تقریباً هیچ چیز از هستی را ادراک نمی‌کنیم».

اما راه حل چیست؟ محققین در این زمینه می‌گویند که برای بیداری ذهنی و تضمیم‌گیری‌های هشیارانه لازم است و می‌بایست برشی از این فیلترهای ایجاد شده را با آگاه شدن و شناختشان، از صحنۀ ذهن پاک کرد و به این ترتیب از عملکردشان جلوگیری نمود. مهم‌ترین فیلترهای دست‌ساخت‌مان، همان عقاید و باورهای فکری

باورها و اعتقادات محدود کننده، مانند قفل‌ها و زنجیرهای بر توانایی‌های ذهن انسان و قدرت پنهانیت آن هستند. ذهن انسان هدایت‌کننده انسان ارزشی خلاقه انسان، تحقق‌بخش قصدها و خواسته‌های دینوی، معنوی و باطنی است، اما باورهای غلط و محدود کننده، منبع ارزشی خلاق را از دسترس انسان دور می‌سازد و اجازه نمی‌دهد که او از تمامی امکانات و توانایی‌های خود بهره جوید. اما نکته نهایی و بسیار مهم این است که بدانیم: «باورها و اعتقادات انسان قابل تغییرند. اگر چه تغییر دادن باورها کار ساده‌ای نیست اما انجام پذیر است».

گردآوری و تدوین: میترا صالح‌زاده

پس از آن در طول زندگی با شخصیت فرد عجین می‌گردد و چون باری اضافی او را ملزم به حمل خود می‌کنند.

اما از آنجا که این قالب‌ها عمیقاً در ناخودآگاه مدفون نشده‌اند و در لبه خودآگاهی قرار دارند، از طریق روش‌های قابل اصلاح می‌باشد. از مهم‌ترین روش‌های از بین برنده‌قالب‌های فکری، فهم و درک آنهاست. مشاهده روند شکل‌گیری قالب‌ها، دقت و تفکر بر عملکرد ناخودآگاهانه آنها، دیدن میزان ارزشی‌مندی و تأثیرات مثبت و منفی آنها بر روند زندگی و سرنوشت، می‌تواند از قدرت این قالب‌ها بکاهد و یا قالب فکری را کاملاً دگرگون نماید.

بطور کلی تمرینات مراقبه برای وسعت بخشیدن به حوزه فهم و ادراک بسیار مسودمندند؛ با این تمرینات ظرفیت معزی افزایش یافته و از شکل‌گیری بسیاری از فیلترهای ذهنی و عقاید نادرست جلو گیری می‌شود.

برخی از افرادی که از قالب‌های فکری - ادراکی خود رها شدند تجارب مختلف و متفاوتی داشته‌اند. آنها مدعی اند که حالات مختلفی را ادراک و تجربه کرده‌اند که پیش از این برایشان بسیاره بوده است. یکی از این افراد در مورد احساسات قوی‌اش در ارتباط با طبیعت سخن می‌گوید و دیگری ...

نگاه برند، نگاه بازند

بازنده‌ها

- از قرار گرفتن در موقعیت‌های مشکل یا رویرو شدن با کارهای سخت پرهیز می‌کنند به این امید که اگر صبر کنند خودش حل می‌شود
- وظایف و کارهای روزمره یا فعالیت‌های ذهنی را به تعویق می‌اندازند
- در یک شغل می‌مانند حتی با وجودی که دیگر در آن کار رشد نمی‌کنند
- از تغییر و رسیک کردن می‌ترسد
- مدام مربیض می‌شوند یا در مواجهه با وظیفه‌ای مشکل یا ناخوشایند دچار خواست جزوی می‌شوند
- کار را تا حدی عقب می‌اندازند یا به قدری بد انجام می‌دهند که بالاخره یک نفر دیگر مسئول آن شود
- از برخورد با دیگران پرهیز می‌کنند حتی اگر حق قانونی‌شان ایجاب کند
- برای فقدان شادی و موقتی در زندگی، عوامل بیرونی را سرزنش می‌کنند
- برای از زیر کار در رفتن به عیوب جویی و بهانه‌گیری متولی می‌شوند
- مرتب برای انجام کارهای مختلف برنامه‌ریزی‌های عربیض و طویل می‌کنند اما کمتر آنرا به اجرا در می‌آورند

بوندها

- طرز تفکرشان به گونه‌ای است که حساسیت‌شان را نسبت به عدم موافقت دیگران و طرد شدن کمتر می‌کند
- شیوه اندیشیدن آنان به عمل مؤثر منجر می‌شود
- افکارشان بیشتر بر کار کنونی‌شان متمرکز است و از سپردن ذهنشان به وقایع ناخوشایند گذشته پرهیز می‌کنند
- اگر نتوانند از یک موقعیت منفی بیرون بیاپند، زیاد نگران نمی‌شوند، راهی برای خروج می‌باپند یا اینکه شرایط را موقتاً می‌پذیرند
- به عقیده آنها از شکست می‌توان چیزهای بسیاری یاد گرفت، بتایراین به خاطر شکست احساس بی‌ارزش بودن نمی‌کنند و بیهوده دچار رنج و اندوه نمی‌شوند
- تفکرشان را در چارچوب‌های سخت و محکم محدود نمی‌کنند و افراد را همانظرور که هستند می‌پذیرند
- قبل از اینکه نتیجه‌گیری کنند، فکر می‌کنند و می‌توانند عملکرد خود و اطرافیانشان را واقع‌بینانه نگاه کنند؛ خوش‌بین و درعین حال واقع‌بین هستند
- بدون ترس به استقبال چالش‌ها می‌روند و وقتی با مشکلات رویرو می‌شوند، راهی می‌باپند تا به وجهه مشت زندگی نگاه کنند
- وقت خود را با افکار بی‌ثمر هدر نمی‌دهند بلکه فکرشان سازنده است و می‌دانند که اندیشه و شیوه تفکرشان عامل مهمی در تعیین میزان و سطح موفقیت‌شان است

داز لحظه‌های ناب خوشبختی



که مرا متحول و زندگی ام را از آن پس دیگر گون کرد.

من کشف کردم، لحظه‌هایی که به راستی، آری به راستی، در زندگی احساس خوشحالی و خوشبختی کرده بودم هیچ ربطی به موفقیت در کاری یا دست یافتن به چیزی نداشتند! این لحظه‌ها حاوی چیز دیگری بودند. من آن لحظات را لحظه‌های ناب زندگی ام می‌دانم؛ لحظه‌هایی که از زندگی سرشار می‌شدم یا زندگی، سرشار از من می‌شد.

به یاد اوردم که این لحظه‌های ناب، لحظه‌هایی از ارتباط عمیق و صمیعی با خودم، با دیگران و با طبیعت بودند. لحظاتی که در تحسین آفرینش و خلقت، وقدرتانی از موهبت حیات و زندگی ام سپری شده بودند، لحظه‌هایی که از خداوند سپاسگزاری کرده بودم، خدایی که به من اجازه داده بخشی از این جریان عظیم و شگفت‌انگیز خلقت، آفرینش و هستی باشم.

تمامی این لحظه‌های ناب، لحظه‌هایی بودند که اعماق وجود، قلب و روح را غنی و سرشار کرده بودند، بی‌آنکه به هیچ یک، آری به هیچ یک از چیزهایی که سخت برای به دست آوردن‌شان تلاش کرده و زحمت کشیده بودم کوچکترین نیازی داشته باشم...

تحول بزرگ زندگی من از همین جا آغاز شد. همین دریافت باعث شد به درون خود نگاه کنم، به تمامی امکاناتی که در دسترسم بودند و هرگز به آنها توجه نکرده بودم... شگفت‌آور بود، لحظه‌های ناب، همیشه و همه جا انتظارم را می‌کشیدند... پس، طریق زندگی ام را عوض کردم. با خودم پیمانی جدید بستم، آرامش و خلوت شخصی بیشتری برای خودم در نظر گرفتم. در خود تعمق کردم و سرانجام در پی شکار لحظه‌های ناب شناختم، اما دیدم و دریافتمن همه لحظه‌های ناب، همه جا مرا در برگرفته‌اند. زندگی ام به یکباره دیگر گون شد، من به دریافتی جدید دست یافتم؛ به راز لحظه‌های ناب!

لحظه‌های ناب، معنایی ساده دارند، ساده اما عمیق و بسیار غنی. لحظه‌های ناب، یعنی دنبال کردن «عشق» و «خداوند» در همه جا و در تمام لحظه‌های زندگی.

و این، هدف و مقصد زندگی من شد. دیگر مجبور نیستم صبر کنم تا تعطیلاتم از راه برسد، لازم نیست متظاهر بمانم تا ازدواج کنم یا پولدار شوم، مقصد همین جاست.

لحظه‌های ناب و حقیقی، با خود واقعی ام و همهی معجزه‌های اطراف، با هر طلوع دوباره، به من لبخند می‌زنند.

گردآوری و تنظیم: مانا آزاد

من خواهم یکی از خاطرات ناب زندگی ام را برایتان تعریف کنم. من باری‌بارا هستم. باری‌بارا دی‌انجلیس، روان‌شناس و مشاوری که سال‌ها در باره انتخاب همسر، ازدواج، روابط و زندگی زوج‌های موفق یا ناموفق، تحقیق و کار کرده و کتاب‌های زیادی نوشته‌ام. شاید خواسته‌هایی مرا خوانده باشید، اما حالا نمی‌خواهم از آنها هرف یزدم، من خواهم از خودم بگویم.

بند سال پیش، یکی از بزرگترین و عمیق‌ترین تحولات فکری من شکل گرفت، آن هم درست زمانی که در زندگی به موفقیت‌های زیادی رسیده بودم و بیشتر رؤیاها‌یم در زندگی جامه عمل پوشیده بود خصوصاً که توانسته بودم ازدواج موفقی را که همیشه در ارزویش بودم داشته باشم.

مطمئن بودم با آن ازدواج رؤیاها و آن موفقیت‌های چشمگیر، خوشبخت‌ترین آدم دنیا خواهم بود اما ناگهان اتفاق عجیب افتاد. ناگهان که نه، ناگهان به کشف و شهود و دریافت دردآور و غیرقابل انتظاری رسیدم! من خوشحال نبودم و از درون احساس خوشبختی نمی‌کردم! خیلی عجیب بود، مگر نه؟ لاقل برای من خیلی عجیب بود و رویه رو شدن با این حقیقت دردناک مرا شوک کرد.

همیشه فکر من کردم اگر مثلًا فلاں چیز را داشته باشم، یا بهمان کار را انجام دهم خوشحال و خوشبخت خواهم بود، مثل خیلی از افراد دیگر، من هم نگرش «اگر... آنگاه» داشتم. این نگرش به من، به شما و به خیلی از افراد دیگر من گوید: اگر فقط یک میلیون دلار پول داشتم خوشبخت بودم، اگر همسر مناسبی پیدا می‌کردم خوشبخت می‌شدم، اگر شغل و حرفة یا کاری مطابق میل خودم به راه می‌انداختم، دیگر هیچ غمی نداشتم یا... مطابق این اگرها، من واقعاً به همه خواسته‌ها و ارزوهایم رسیدم! وحشت کردم، واقعاً ترسیدم، نمی‌فهمیدم موضوع از چه قرار است. مدت‌ها آشفته و سردگم بودم. مرتب‌ا از خود سوال می‌کردم، باری‌بارا چرا خوشبخت نیستی؟ چرا احساس خوشبختی نمی‌کنی؟ چه چیز دیگری باید به دست بیاوری که احساس خوشحالی و خوشبخت در تو ایجاد شود؟ اما به هیچ جوابی نمی‌رسیدم. من به همه ارزوهایم رسیده بودم؛ به شغل مورد علاقه‌ام، رشته مورد علاقه‌ام و به همسر و زندگی مورد علاقه‌ام دست یافته بودم، اما خوشبخت نبودم!

خیلی عجیب بود. همه محاسبات «اگر... آنگاه» من به هم ریخته بود. من همه تلاشم را کردم تا بفهم موضوع از چه قرار است. مدت زمان نسبتاً زیادی گذشت و بالاخره بعد از آنکه همه عوامل بیرونی را برسی کردم، به خودم یعنی به عمق وجود و به خود حقیقی ام نگاهی انداختم و به کشف جدیدی رسیدم. کشفی ساده

وقتی کودکم خشن می‌شود



و برادر
کوچکتر
خود را در خانه
به روش‌های مختلف آزار دهد.

چنین والدینی برای کمک به کودک خود ابتدا باید علت پرخاشگری کودک را بشناسد و موانع خشونت را برطرف نمایند. برای مثال در مورد کودکی که الگوی پرخاشگری دارد باید الگوی رفتاری مناسب و خالی از خشونت جایگزین شود.

چنانچه پرخاشگری در اثر ناکامی به وجود آمده باشد، بایستی کودک ناکام را در رسیدن به اهداف مطلوب و دوست‌داشتنی کمک کرد و او را در راه رسیدن به اهداف قابل دسترس تشویق کرد. اما اگر کودک در حالت دوگانگی دست به این رفتارها منزد باید او را از حالت دوگانگی خارج ساخت و به کودک آموخت که چگونه در تصمیم‌گیری‌هایش به تضاد درونی خود خاتمه دهد. در مواقعی که رفع پرخاشگری اضطراب و نتویش درونی کودک است باید متوجه شد که او چه چیز دوست‌داشتنی را از دست داده و چگونه منشود مورد از دست رفته را برای او جبران کرد. اما هنگامی که کودک قریب‌تر خشونت در مدرسه شده است، بایستی با مستولان مدرسه صحبت کرد تا فرم برحورده مناسب با کودکان خشونت گران کاهی بنا به دلیل خاص کودکی را که قریب‌تر خشونت شده است مورد تشویق و تأیید قرار دهد.

ناگفته نماند که امروزه بکثی از دلایل خشونت کودکان تماشی فیلم‌های خشونت‌آمیز است در این موارde ضر کتری کردن ساعت تماشی تلویزیون کودک لازم است والدین برای کودک دلیل خشونت را در فیلم توضیح دهند.

نوشته: فرازنه پارساپیان

وقتی می‌بیند که پدرش با تلفن با صدای بلند به کسی توهین می‌کند ناخواسته این الگوی رفتاری نادرست را یاد می‌گیرد.

کاهی اوقات رفتارهای همراه با خشونت زمانی بروز می‌کند که کودک دچار ناکامی شده باشد. مثلاً از گرفتن نمره بست و یا برنده شدن در مسابقه دو بازمانده باشد و گاه رعایت شاهد رفتارهای خشونت‌آمیز هستیم که کودک خود را از دریافت توجه، محبت و عاطفه لازم محروم می‌بندد مثلاً با تولد فرزند دوم در خانواده معمولاً کودک اقدام به رفتارهایی همراه با خشونت می‌نماید. کاهی ریشه پرخاشگری تضاد درونی کودک است یعنی کودک بین احتمام دوکار که تقریباً به هردو نیز علاقمند هستند که علت کیم می‌کند. برای مثال کودک می‌بیند که هم‌سالانش به مدرسه می‌روند پس او نیز دوست دارد که کاری مشابه دوستانش انجام دهد اما از طرف این کودک به دلیل واپسگشت شدیدش به مادرش هرگز نمی‌خواهد از مادرش دور بماند. پس دچار دوگانگی می‌شود و این تضاد را در انجام کارهای خشونت‌آمیز نشان می‌دهد.

این کودکان معمولاً بلاقائله از کار خود پیشمان می‌شوند و از والدین و یا فردی که او را آزار داده‌اند عذرخواهی می‌کنند. اما هستد کودکان که در مدرسه قریب‌تر رفتارهای ناظم‌تری دیگران می‌شوند و از شدت عصبانیت دست به رفتارهای خصم‌مانه منزدند. ممکن است کودکی توسط دانش‌آموزان دیگر مورد تمسخر قرار گیرد. با توسط دانش‌آموزان دیگر کنک یخورد و قادر به دفاع از خود نباشد. یا از لحاظ ظاهری (پارگی لباس و یا نامناسب بودن آن) مورد تمسخر قرار می‌گیرد. چنین فردی چنانچه در همان محیط نتواند خشم خود را بپرسد در سر راه مدرسه ممکن است به ماشین‌ها سینگ پرتاب کند، هم سرویس‌هایش را اذیت کند و یا خواهر

و دک ۴ ساله از هم بازی هایش اسباب‌بازی می‌فاید. آنها را هل می‌دهد تا اسباب‌بازی دلخواهش را به دست آورد.

پسر شش ساله هم مرتب در حال کشیدن، نکد زدن، گاز گرفتن و یا فرباد زدن است.

دخترم کلاس اول است، اما کمتر روزی است که معلمش به رفتارهای خشونت‌آمیز دچاندن و آزار رساندن به همکلاسی‌هایش می‌شود انتراضی تداشته باشد.

وظیفین زیادی با گفتن این جمله‌ها تاریخ‌سازی خود را از رفتارهای پرخاشگرانه کودکانش که باعث اذیت و آزار سایر کودکان می‌شود ابراز می‌کنند. آنها علاقمند هستند که علت این رفتارها را بدانند و راههای پیشگیری و اصلاح این رفتارهای خصم‌مانه را به کار گیرند. بعضی از این والدین می‌گویند که بزرگ‌ترین تهدید ایشان تصدی اسیب رسالندن ندارد بلکه با انجام این کارها فقط می‌خواهد به وسیله دلخواهش برسد و علدهای دیگر از والدین بر خود خوری و فروبردن خشم و عصایت کودکان نگرانند. حالتی که به آسانی در چهره کودک دیده می‌شود اما کودک نه کسی آسیب می‌رساند و نه وسیله‌ای را پرتاب می‌کند بلکه فقط خودش اسیب شرایطی او را تا مرز افسردگی پیش ببرد. از انجایی که کودکان در شرایط مختلف و از نوع متفاوت دست به رفتارهای خصم‌مانه متوجه می‌شوند که علت این رفتارهای خصم‌مانه در همه کودکان پکسان نیست، بعضی از آنها رفتارهایی همراه با توهین، خشونت، پرتاب و سیله، خلق و خوی نشاند و جزو از کوره در رفتار را از والدین خود آموخته‌اند. والدین که ممکن است نه بسبت به کودک خود بلکه نسبت به سایر اعصابی خانواده، همسایه و همکار دست به جنین رفتارهایی بزنند، برای مثال کودک

پشت سر فیل چه خبر است!

گرد و به نتیجه متفاوتی رسید و نهایتاً در کی که با لمس جزئی از موضوع، از کل بدست آورد، غلط و غیرحقیقی بود و حق با مولوی بود، چون این درک، با قرار گرفتن شمعی در کف دست هر یک از آنها می‌توانست به کلی دگرگون و متتحول گردد. اما آتجه من قصد دارم بگویم، کمی متفاوت است. من می‌خواهم بگویم کاهی حتی اگر در روشنایی، در جلوی رویمان فیل بسیار بزرگی ایستاده باشد و ما فقط بتوانیم سر و قسمت جلوی پاهایش را ببینیم، انگار حاضر نمی‌شویم دوری بزیم و پشت و کنار بدند و پاهای عقبش را هم مشاهده کنیم در

عوض از روی تصویری که از فیل در ذهن داریم، یا از روی حدس و گمان خودمان، قانع می‌شویم فیل است و اگر ناگهان برویم و ببینیم این فیل دو تا بال دارد، یا اصلاً پشت بدنش شبیه به فیل نیست (مثلاً شبیه به اسب یا کرگدن است) جامی خوریم و این ناهمگونی را به حساب استندا بودن می‌گذاریم. در روابط انسانی، این استنداها همیشه در حال تکرار شدن است، چرا که هر انسان، یکتا و استنداست و هرگز با دیدن یک بعد یا یک زاویه از شخصیت او، نمی‌توان حکم مطلقی برای کلیت او صادر کرد و در نتیجه نفهم کلیت وجود و شخصیت او، ضروری تر به نظر می‌رسد. دکورسازها، (منظورم کسانی است که دکور فیلم‌ها و نمایش‌ها را می‌سازند) از همین اشتباه یا تلقی تک بعدی انسان بهره می‌گیرند. آنها روکار یک قلعه یا ساختمان یا قصر را می‌سازند و ما به عنوان

من نمی‌دانم این درست است که آدم‌ها "نحوه"‌های مختلفی دارند یا نه، اما می‌دانم زوایای پنهان و نهفته‌ای دارند که می‌خواهم درباره آن‌ها برایتان صحبت کنم. البته منظورم زوایایی نیست که در عمق قرار دارند و در نتیجه از چشم پنهان می‌مانند، بلکه گوشه‌هایی را می‌گویم که به دلیل قرار نداشتن در دیدرس نگاه ما، بر ما پنهان می‌مانند و با آن که وجود دارند (و حتی سایرین آن‌ها را می‌بینند) مانع توانیم آن‌ها را ببینیم!

این نتوانستن، از این جا نشأت نمی‌گیرد که "قدرت دیدن" آن‌ها را نداریم، بلکه بیشتر ناشی از این است که به دلایل مختلف، حاضر یا بلد نیستم جایمان را نسبت به آن موضوع تغیر دهیم تا زاویه نگاهمان تغیر کند و قسمت‌های دیگر را به میدان دید بیاوریم، برای همین هم قسمت‌هایی را که نمی‌بینیم، با قوه تخیل یا شرطی شدگی در ذهن می‌سازیم و فرض را بر این می‌گذاریم که پشت موضوع، همان طور است که در ذهن تصور کردہ‌ایم و حاضر نیستم کمی سرک بکشیم یا دور بزنیم و پشت، یعنی زوایای پشتی موضوع را هم با چشم خود ببینیم! مثال فیل در تاریکی را به یاد دارید؟ فیل مولانا را می‌گویم که به خاطر تاریکی، بادیزین، ستون، ناودان و ... نامیده شد! مثال ما، گرچه بی‌شباهت به آن نیست، اما از ابعادی هم با آن متفاوت است. فیل مولانا از زوایای خاصی بر هر یک از ناظران آشکار شد، هر کدام قسمت خاصی از بدن فیل را لمس



بینده، با تخیل و تصور خود، تصویر پشت یا داخل آن را در ذهنمان می‌سازیم و با آن ذهنیت، به آن قلعه یا قصر (که پشتش مشتمی مقوا و چوب است) نگاه می‌کنیم. حتی آرزو می‌کنیم ای کاش داخل آن می‌شدم. (یعنی داخل چند تکه چوب و مقوا). متأسفانه برقراری روابط انسانی هم همینطور شده، یعنی بیشتر مواقع، ما آرزوی دوستی، ازدواج و بودن با کسی را در سر می‌پرورانیم که تنها دو سه زاویه از شخصیت او را دیده و شناخته‌ایم و البته دشمنی‌ها هم کاهن همینطورند، یعنی ممکن است آشکار شدن دو سه زاویه شخصیتی، باعث شود کسی را دشمن بدانیم، در حالیکه با کمی دور زدن و تغییر زاویه نگاه ممکن است دیگر نه دوستی‌ای باقی بماند و نه دشمنی! بلکه ناگهان با انسان غریبه‌ای رو به رو می‌شویم که گویی اصلاً او را نمی‌شناخته‌ایم.

چگونه می‌توان بال‌های فیل را دید؟!

اکثرآ دو سه ویژگی و زاویه مطلوب یا نامطلوب افراد، ما را چنان جذب یا دفع می‌کند که از دیدن بقیه زوایا غافل می‌مانیم و هرگز نمی‌فهمیم بال‌آخره فیل ما بال دارد یا پا؟!

همین نگاه تک‌بعدی باعث می‌شود از یک نفر بت یا هیولا بسازیم. البته هیولاسازی هم بال‌آخره نوعی تک‌بعدی نگاه کردن است و باید اصلاح شود. اما خطر تک‌بینی در زوایایی مشیت و فاکتور گرفتن از زوایای منفی، اغلب بیشتر دامن افراد را می‌گیرد و اغلب، مردم از آن، به فرب دادن، ریاکاری، دورویی طرف مقابل یاد می‌کنند، حال آن که در خیلی از مواقع خود آنها حاضر نیستند به جای اکتفا به روکار دکور، بروند سری به پشت ساختمان هم بزنند!

این خطر خصوصاً در انتخاب همسر و ازدواج، یا دوستی‌های صمیمانه، باشد تر زیادتری بروز می‌کند چون در این موارد، انرژی و زمان صرف شده و آنجه وسط گذاشته شده برگشت‌نایدیر و بسیار آسیب‌پذیر است. آمار نشان می‌دهد بسیاری از روابط انسانی، بر مبنای کشش، نسبت به همان یکی دو زاویه که اکثرآ هم روکار هستند شکل می‌گیرد و فرد با دیدن سر فیل، واقعاً گمان می‌کند با یک فیل طرف است!

اما واقعاً بهترین راه برای اطمینان از فیل بودن و دیدن زوایای گوناگون کسی که مدنظرمان است چه راهی است؟ این که او را حتی اگر مورجه باشد در تخیل فیل ببینیم؟!

من اول تجربه خودم را می‌گویم و می‌سپس توصیه‌های روان‌شناسی اجتماعی موجود را بدان می‌افزایم. اسم تجربه‌ام را گذاشته‌ام "نکمل پازل زیر یک سقف" و این نکمل پازل، یعنی قرار دادن تکه‌های ریز پازل در کنار یکدیگر، که آن هم طی یک فرآیند هشدارانه ژندگی در زیر یک سقف پذیده می‌آید و تا جایی پیش می‌رود که تصویر کلی پازل، که البته سه بعدی هم هست تشکیل می‌شود. بدین معنی که ما همیشه تعدادی از قطعات پازل شخصیت طرف مقابل را دیده و در دست داریم، اما نمی‌توانیم آنها را کنار هم بچینیم، چون همیشه تکه‌هایی از این پازل را کم داریم (و به همین دلیل هم آن تکه‌ها را با قوه تخیل خود می‌سازیم، تا به خجالت خود تصویر کامل را درست کرده باشیم).

وقتی در زیر یک سقف قرار می‌گیریم، حتی اگر بخواهیم، دیگر قادر نیستیم (یعنی انرژی و وقت نداریم) که همیشه و در هر لحظه، نقاب‌ها را به چهره بزنیم، یا فقط قسمت‌هایی از دکور را نشان

دھیم و شرایطی مثل خستگی، عصبانیت، درد، ناراحتی، خوشحالی و خصوصاً به میان آمدن منافع شخصی برای هر دو طرف، باعث می‌شود بالآخره فراز و فرود و زوایای مختلف شخصیت خود را بروز بدھیم. همین امر باعث می‌شود قطعات جدید پازل به دست آید و حتی رفتارهای شناخته شده قبلی، در کنار این قطعات، یعنی در جایگاه اصلی خود قرار گرفته و معنا شوند.

در این صورت متوجه می‌شویم که معنای بعضی از رفتارهای خوب یا بد، کاملاً تغییر می‌کند. مثلاً ناگهان متوجه می‌شویم تلاشی که طرف مقابل برای درک کردن ما به خرج می‌داده اصلاً به مظور همدلی یا به معنای سیالیت روانی او با نبوده، بلکه برای افزایش احساس امنیت خودش و در جهت ثبت موقعیت او در فضای ما انجام شده و بالعکس، رفتار خشک یا متعصبانه‌ای که شخص مقابل نشان داده و ما از آن رنجیده‌ایم، نه به منظور آزار ما، که به خاطر حفظ منافع و حتی حمایت از ما بوده، آن هم در شرایطی که حس کرده حق ما دارد ضایع می‌شود یا انعطاف نشان دادن به صلاح‌مان نیست (البته ممکن است برخی زوایا را هم در درست ادراک کرده باشیم که چون خطر آفرین نیستند، بدانها نمی‌پردازم). به هر حال در این شرایط، ما کل پازل یا لااقل اکثر قطعات و در نتیجه اطلاعات بیشتری برای درک طرف مقابل در اختیار داریم. اما مگر واقعاً امکان تکمیل پازل در زیر یک سقف همیشه وجود دارد؟ بدیهی است خیر. یعنی شانس بزرگ شناخت اطرافیان در زیر یک سقف همیشه نمی‌تواند به ما رو کند، به همین دلیل هم راه حل دیگری را که مشابه با آن است مطرح می‌کنم و اسمش را می‌گذارم "دیدن بال‌های فیل".

در این حالت ما شرایط زیر یک سقف را تا آن جا که امکان‌پذیر است شبیه‌سازی می‌کنیم، تا بتوانیم زوایای بیشتری از یکدیگر را ببینیم و این شبیه‌سازی را تا جای ممکن دقیق و صحیح انجام می‌دهیم.

این روش، شامل قرار دادن فرد در شرایط خشم، ناراحتی، ترس، فقدان، به خطر افتادن منافع شخصی و مانند اینها و مشاهده دقیق او در آن شرایط است؛ یعنی به جای اینکه به مشاهده فرد در شرایط آرامش و شادی و گشت و تفریح بسته شود، شرایط زندگی عادی ایجاد شده و قرار گرفتن در موقعیت‌های نشان زا و واقعی نیز مورد توجه قرار گیرد. غیر از این، مشاهده فرد از نگاه اطرافیان، مثلاً از دید پدرش، مادرش، همسرش، همکارش، دوستش، همسایه‌اش، خواهر یا برادر یا فامیل یا زیستانش هم، بدان اضافه می‌شود. هر قدر زوایا بیشتر و در تهایت به سیصد و شصت درجه ترددیکتر باشند، مشاهده کامل‌تر صورت گرفته و آنگاه با ضریب اطمینان بالازنی می‌توان نتیجه گرفت بالآخره فیل ما بال دارد یا خیر؟!

شاید در ابتدای کمی سخت به نظر بیاید ولی شناخت اطرافیان و در نهایت انجام یک انتخاب درست، به همه سختی‌هایش می‌ازد و خیلی بهتر از آنست که عمری را در کنار همسری غریبه یا دوستی ناشناس تلف کنیم.

تألیف: رکسانا خوشابی

انجیر میوه‌ای از بهشت

مخصوصی از انجیر برای پهلوانان تنظیم کرده بود. متخصصین تغذیه می‌گویند انجیر سرشار از ویتامین‌های مختلف و قند بوده و در بسیاری از بیماری‌ها به عنوان دارو قابل استفاده است، مثلاً مخلوط انجیر و عسل به طور مساوی برای زخم معده بسیار مفید است.

مطالعات جدید نشان داده که انجیر و عصاره آن ممکن است از بازدارنده بر رشد و بقای میکروب‌های مضر مواد غذائی داشته و مانع رشد آنها شود، همین خاصیت می‌تواند در صنعت مواد غذائی مورد توجه قرار گیرد.

مدت زمان زیادی است که عصاره انجیر در درمان بیماری‌های مزمن متعددی مانند برونشیت، زخم‌ها و ناراحتی‌های دهان و بیوست مورد استفاده قرار می‌گیرد و شیره آن به صورت استعمال خارجی برای درمان زگل استفاده می‌شود، برای تغذیه ورزشکاران و افرادی که دچار ضعف و پیری‌اند نیز مفید است.

جوشانده غلیظ انجیر خشک برای رفع سرماخوردگی در زمستان

و دم کرده آن با شبکله برای رفع درد و خشکی سینه و درمان التهاب مجرای دستگاه تنفسی بسیار مفید می‌باشد. تقویت کننده کبد و ضد سرطان است. در حدیثی از امام علی بن موسی الرضا (ع) آمده: «انجیر بوی بد دهان را از بین می‌برد، لته‌ها و استخوان‌ها را محکم می‌کند، مو را می‌رویاند درد را برطرف می‌سازد، و با وجود آن نیاز به دارو نیست» و نیز فرمودند: «انجیر شیشه ترین چیزها به میوه بهشت است».

آیا انجیر ضرر هم دارد؟

در هنگام مصرف به این موارد دقت کنید: انجیر برای کبدی‌های ضعیف مناسب نیست و آنها را کبد ضعیفی دارند، باید انجیر را با گرد و بخورند، زیاده‌روی در مصرف انجیر باعث نفتح شکم و اسهال شده و برای چشم نیز مضر است. انجیر برای مبتلایان به بیماری قند و مبتلایان به اختلال معده و روده مضر است؛ زیاده‌روی در خوردن آن برای معده و چشم زیاد آور است و خشی کننده زبان آن، کرفت و دفع کننده مواد مضر می‌دانست. جالیتوس نیز رژیم

نمی‌دانم تا به حال به چیزهایی که خداوند به آنها قسم یاد کرده دقت و توجه کرده‌اید؟ البته آیات قرآن دارای مقاهم بسیاری است که پرداختن به آنها، به مطالعه و درک عمیقی از آیات الهی نیاز دارد و این از موضوع بحث و توان مخارج است، ولی برای نزدیک شدن به قسمی از این جواب شاید بهتر باشد علت قسم‌های خودمان را در عالم انسانی بررسی کنیم؛ مثلاً خود ما واقعی می‌خواهیم موضوع مهمی را بیان کنیم قسم می‌خوریم، دوم اینکه به چیزهایی قسم می‌خوریم که مهم و یا ارزشند، و سوم، معمولاً برای اثبات حقائقیت حرفاها یمان قسم می‌خوریم و... دو مورد اول یعنی اهمیت موضوع و ارزشمند بودن آن قابل تعیین است.

تین (انجیر) نام یکی از سوره‌های قرآن است. خداوند در این سوره به تین و زیتون، طور سینا و بلد امین (مکه)، سوگند یاد می‌کند و می‌فرماید آدمی در این دنیا به نیکوترين اعتدالی آفریده شده است. نام بردن تین و زیتون در این سوره و سوگند به آنها می‌تواند دليلی بر سودمندی این دو میوه باشد و به احتمال بسیار زیاد، دلایل دیگری نیز در بر دارد.

درخت انجیر از زمانهای بسیار قدیم وجود داشته و از آن استفاده زیادی می‌شده است. نام این درخت در تورات نیز آمده و اینطور نقل شده که «شعیای نبی» یکی از انبیای بنی اسرائیل، «خرقیا» پادشاه آن زمان را در حدود ۷۰۰ سال قبل از میلاد با انجیر مداوا کرده است.

انجیر، میوه بهشت

انجیر میوه مغذی و خوش طعمی است بسیار با ارزش، دارای کلیم، آهن، فسفر، پتاسیم، پروتئین، چربی، قند، ویتامین‌های A، B، C، و C، به صورت تازه و خشک قابل استفاده است.

محمد بن احمد ذہبی از جانب پیامبر صلی الله علیه و آله روایت کرده: «انجیر میوه بهشت است. آن را بخورید که بواسیر را درمان می‌کند و ورم مقاصل را بهبد می‌بخشد».

افلاطون به قدری انجیر را دوست داشت که بعضی آن را دوست فیلسوفان نامیده‌اند. سقراط، انجیر را جذب کننده مواد نافع و دفع کننده مواد مضر می‌دانست. جالیتوس نیز رژیم





۶۰۵ ممنوع‌های غذایی

التهاب‌ها مبارزه کند. میزان عوامل التهاب زاده تا چهار ساعت پس از خوردن صبحانه چرب و روغنی باقی می‌ماند و به همین دلیل اشخاص به طور مکرر و به خاطر تغذیه غیر بهداشتی، چهار التهاب‌های مزمن می‌شوند. برای حل این مشکل می‌توانید در کنار آن از میوه و سبزیجات استفاده کنید.

خطر آزادیم بر مصرف الومینیوم
تعجب نکنید مفترضه که خود الومینیوم نیست بلکه ظروف الومینیوم است. تا جایی که می‌توانید از بکارگیری ظروف الومینیوم خودداری کنید. الومینیوم با صدمه زدن به سیستم عصبی بدن موجب ایجاد بیماری آزادیم می‌گردد. از قابلیت‌ها و ماهیت‌های الومینیومی و همچنین از غذاهای کسر و شده اجتناب ورزید و هرگاه از ظروف الومینیومی استفاده می‌کنید حتی امکان از تکه‌داری طولانی مدت غذا در آنها خودداری کنید.

استفاده از ماکروویو با احتیاط

یکی از خطرات احتمالی استفاده از ماکروویو افزایش مطلع LDL کلسترول خون است. با آنکه اغلب سازمان‌های بهداشتی از بسیاری ضرر بودن ماکروویو خبر می‌دهند، ولی به شما توصیه می‌کنیم از آن کمتر استفاده کنید.

گوشت کبابی کم کنتر...

با آنکه اکثر آدم‌ها به گوشت کبابی علاقمند هستند ولی چندان توصیه نمی‌شود. غذای سوخته سلطان‌زا است بنابراین از گوشت کباب شده زیاد مصرف نکنید. ولی خیلی هم وحشت‌زده نشوید، بهتر است به جزئیات آن توجه کنید. کباب کردن گوشت خطر ابتلا به سلطان را افزایش می‌دهد ولی در رأس فهرست عوامل سلطان‌زا هم جای ندارد بهتر است در هنگام کباب کردن، نکات زیر رعایت گردد:

حين کباب کردن گوشت از گرفتن آن نزدیک به شعله خودداری کنید.

از گوشت پر چرب برای کباب استفاده نموده و چربی‌های اضافی آن را جدا نکنید. دود حاصل از چربی از سوختن گوشت جلوگیری می‌کند. گوشت را نسوزانید.

حتماً شما هم مثل من به تابلو و علامتهای راهنمایی و رانندگی دقت دارید!... امیدوارم که اینطور یاشد اما اگر خدای نکرده کمی و البته گاهی بی توجهی نشان می‌دهید و بعضی تابلوها را (جسارت) نمی‌بینید، ممکن است چهار در درس و زیان‌های مالی شوید. مطلبی تابلوهای راهنمایی و رانندگی این است که گاهی اوقات (شاید هم بیشتر اوقات) لازم است که بر سر در ورودی معده عزیزان هم یکی از همین تابلوها را نصب کنیم تا سلامتی مان به خطر نیفتند و چهار انواع و اقسام نازاختی‌های گوارشی و جسمی نشیوه و طول عمر مان هم افزایش یابد. امیدوارم در نصیhan چهار مشکل نشود!...

ورود میوه در ساعتی از روز ممنوع!
خوردن میوه بلا فاصله بعد از غذا باعث می‌شود که هوا داخل معده جمع شده و نفع شدید ایجاد شود، بنابراین حداقل تا یک ساعت قبل از غذا و دو ساعت بعد از غذا میوه نخورید.

هشدار برای ترشی خورها

یکی از جالب‌ترین و در عین حال خطرناک‌ترین عقایدی که در بین برخی افراد جامعه رایج است، کاهش چربی خون با مصرف ترشیجات نظیر سرکه، آبغوره یا اب لیمو است. شاید این ترشیجات اثری بسیار کم بر روی چربی‌ها داشته باشند (که هیچ تحقیق مستندی هم در این رابطه وجود ندارد) ولی اولاً کاملاً موقتی است، ثانیاً ترشیجات با افزایش ترشیح اسید معده، منجر به ایجاد اشتها کاذب در فرد شده و میل به خوردن را در او افزایش می‌دهند که ممکن است باشد بیشتری چربی خون را بالا ببرد پس اگر به دنبال کاهش چربی خون هستید، رعایت یک رژیم غذایی مناسب و کم چرب، و داشتن فعالیت بدنی و تحرک مناسب می‌باشد.

صبحانه چرب مشکل‌ساز است

صبحانه چرب، التهاب زاست. طبق بررسی تعدادی از محققان، صبحانه چرب بدلیل اینکه سرشار از کربوهیدرات و روغن است، سلول‌ها و رگ‌های خونی را ناراحت کرده و باعث بروز التهاب و انسداد می‌شود. مصرف صبحانه چرب شامل تخم مرغ آب پز، نان و گوشت که در بعضی از جوامع رایج است تقریباً حاوی ۹۰۰ کالری است و باعث می‌شود توان طبیعی بدن کاهش پیدا کرده و نتواند با

مکاری بفتح قله های نیست

اگر می توانستیم میکروفوونی به دست پگیریم و با این دو «خود» در درون خود مصاحبه کنیم، نظر آن دو درباره موقفیت و موفق شدن، برایمان جالب می شد.

- سلام خود نهانی، به نظر تو دنیا چگونه است؟ زندگی و موقفیت چگونه اند؟

و خود نهانی جواب می داد: دنیا مکان دوستانه‌ای است. ما ذاتاً شاد و خوشبختیم و مستقل از شرایط بیرونی، شکست‌ها و موقفیت‌های زندگی هستیم. ما از کارمان بزرگتریم و هدف ما رسیدن به خود شکوفایی و تبدیل شدن به چیزی است که واقعاً هستیم. موقفیت هم یعنی این که ارزش‌ها و استعدادهای منحصر به فرد خود را از تمایش بگذاریم.

- خود کاذب یا شرطی شده، نظر شما در باره زندگی، دنیا و موقفیت چیست؟

و خود کاذب پاسخ می داد: به نظر من سخت و غیردوستانه است. موقفیت هم مشاً بیرونی دارد. شما به اندازه کافی خوب نیستید و همیشه بهتر از شما وجود خواهد داشت. باید رقابت کنید، ارزش شما بستگی به نتیجه رقابت و موقفیت شما دارد. شما همیشه مجبورید تغییر کنید و برای رسیدن به موقفیت بجنگید. حواستان باشد که در هر گوش، شکست، ضایعه و کمیابی کمین کرده است و خطر سقوط همیشه وجود دارد....

اما برای نزدیکتر شدن به خود نهانی مان و تبدیل شدن به چیزی که واقعاً هستیم باید چکار کنیم؟ من به جای پاسخ دادن به این سؤال به شما می گویم چکار نکنید یعنی چه کارهایی را انجام ندهید!

- ادای دیگران را در نیاورید و به تقلید کورکورانه از دیگران پندرانید.

- دنباله‌رو مدد و استانداردهای دیگران نشوید.

- وقتی با یک کار یا مقوله جدید رو به رو می شوید، مثل یک ماشین مکانیکی یا روپات به انجام آن مشغول نشوید.

- به خاطر فشار دیگران، تن به انجام کارها ندهید.

- بدون علاقه و تعامل و اشتیاق درونی، کاری انجام ندهید.

- وقتی از انجام کاری رضایت ندارید یا احساس ناراحتی می کنید تأمل و دقت بیشتری به خرج دهید.

و بالاخره، موقفیت را چیزی بعید و دور از دسترس تلقی نکنید موقفیت، حالت عادی و همیشگی خود نهانی شماست. موقفیت سخت نیست. بسیار ساده است. کافی است خودتان باشیدا

گردآوری و تالیف. مانا آزاد

قله‌های موقفیت را بنشانید و با یک کوهپیمایی با صخره‌نوردی توانفرسا برای فتح آنها حرکت کنید! احتمالاً شما هم این جمله یا جملات مشابه را زیاد شنیده‌اید. عباراتی که به ما پیام می دهند موقفیت در جایی دور و غیرقابل دسترس است و باید با تلاش بسیار به آن دست یافت، اما موقفیت نزدیک است و همه ما همین حالا یک موقع بی‌چون و چرا هستیم؟

باور کنید این یک شعار نیست. حقیقت این است که قدرتی در ما هست که با هیچ ابزاری قابل اندازه‌گیری نیست. قدرتی اعجاب‌آور، که از آن «خود» شماست. یعنی از آن «خود حقیقی یا نهانی» شما! حتماً می پرسید «خود حقیقی یا نهانی» چیست و قدرت خود را از کجا آورده است؟

خود حقیقی یا نهانی، آنطور که نظریه‌پردازان و حتی معنگ‌گوایان گفته‌اند، همان طبیعت راستین و شگفت‌انگیز ماست؛ یعنی همان جوهر و حقیقت انسان. بخشی از ماست که کامل و در عین حال دست نخورده است. جزو لاینک و غیرقابل تغییری است که ارتباط‌مان هیچوقت با آن فقط نمی‌شود یا راهی هم برای تغییر دادن آن در اختیارمان نیست. خود نهانی، خلاق است و نامتناهی، حد و مرز ندارد و عمرش جاودانه است. وقتی با این خود نهانی در ارتباط قرار می‌گیریم، نشاط و موقفیت را تجربه می‌کنیم یعنی احساسی از شادی و هماهنگی.

اما در مقابل، «خود» دیگری هم داریم. این «خود»، بر عکس خود حقیقی ما، شرطی شده است و همان چیزی است که به آن نفس، غرور و منیت هم می‌گویند. بخشی از وجود ماست که با آن آشنایم و همین آشنایی و اطلاعی که از این بخش از خود داریم، در تمام مدت زندگی، روی ما تأثیر می‌گذارد و توانمندی‌هایمان را محدود می‌کند. انگار هر چقدر ما خود را محدود بدانیم، او هم برای خود بیشتر حد و مرز می‌گذارد.

خود شرطی شده یا کاذب، دنیا را نبرد و جنگ و رقابت می‌داند و می‌خواهد مهم خود را از این عرصه نبرد، به غنیمت ببرد. همیشه در تلاش و نفلاست، اما هرگز به آن چه که می‌خواهد نمی‌رسد. پیوسته در حال انتقاد کردن از ما و دیگران و قضاوت است. آخر سر هم همیشه به این نتیجه می‌رسد که ما به قدر کافی خوب نیستیم!

اما ما به قدر کافی خوبیم، همه ما هر آن چه را که لازم است داشته باشیم داریم، چون هر کدام از ما منحصر به فرد و مانند معجزه خلقتیم. خلاق و دوست داشتنی و درخشان و موقفیم. حتی اگر ندانیم.

به انگشتان خود نگاه کنید

و برخوردار شدن از توانمندی‌های آنها و نهایتاً قرار گرفتن در جایگاه دیگران نه تنها کاری محال بلکه کاملاً بیهوده است؛ درست به اندازه بیهودگی اینکه انگشت نشانه تلاش کند تا دارای توانایی و کارکردی نظری انگشت شست شود!!

انگشتان دست نیز مانند صاحبان آنها دارای قابلیت‌های خاصی هستند که قرار گرفتن در یک محیط مناسب باعث نمود و بروز مهارت‌ها و کارکردهای مخصوص به خود آن انگشت می‌شود و هرچقدر که محیط مناسب‌تر باشد، مدت زمان دستیابی به بهترین و بالاترین سطح توانمندی و مهارت نیز کوتاهتر می‌گردد. اما هیچگاه امکان جایجایی توان و خصوصیات ذاتی انگشتان با یکدیگر وجود ندارد. به بیان دیگر محیط مناسب زمینه رشد و بالندگی استعدادها را فراهم می‌سازد و نه تغییر نوع توانمندی‌ها را. البته محیط و شرایط مناسب امکان کسب یکسری مهارت‌ها و ورزیدگی را برای افراد به همراه دارد.

امروز وقتی به تفاوت‌های فردی عموهایم فکر می‌کنم مانند گذشته نه تنها مادربزرگم را مقصّر نمی‌دانم بلکه توانایی او برای پرورش استعدادهای

متفاوت فرزندانش را تحسین می‌کنم. اکنون معتقدم که کلام ساده‌اش نه تنها زیرکانه بلکه بسیار هم هوشمندانه بود؛ کلامی که در عین سادگی، نشان از آگاهی و شناخت او به تفاوت‌های رفتاری فرزندانش بود. گویی مادربزرگم عصاره دهها کتاب روانشناسی را در همین مثال ساده به زبان می‌آورد و عروس‌هایش را در گرفتن پاسخ‌هایشان به تفکر می‌انداخت.

مادربزرگم معتقد بود که به هیچ بهایی نمی‌توان قلم را از دست عمومی نویسندهام گرفت درست همانظور که نمی‌توان قلم را در لای انگشتان عمومی دیگرم گذاشت. او می‌گفت که ممکن است عمومی تیتر خوانم، مهارت کتاب خواندن را یاموزد اما غیر ممکن است که مثل برادرش یک نویسنده تأثیرگذار شود، درست همانظور که عمومی قانونمندم نمی‌توانست به سکیوالی برادرش با طبیعت پیوند بخورد و از سفر حظ ببرد اما او نیز می‌توانست ساعتها و بلکه روزهای رایه سادگی و خارج از چارچوب‌هایش در طبیعت بسیار ببرد. تأیید این سخنان مادربزرگم نتیجه تحقیقات روانشناسان و محققانی است که می‌گویند مهارت آموختنی است اما استعداد هرگز.

مادربزرگم همیشه در جمع خانوادگی مان می‌گفت: «اصلًا اصراری نیست که انگشت نشانه تلاش کند تا مانند انگشت شست بیشترین درصد عملکرد انگشتان را از آن خود کند بلکه خوب است که انگشت نشانه همواره بهترین هارا نشانه رود».



«به انگشتان دستانتان نگاه کنید» این جمله، پاسخ تکراری و شاید حاضر و آماده‌ترین سخن مادربزرگم به گله و شکایتهای زن عموهایم بود که چرا همسران آنها که برادر یکدیگرند را مثل هم تربیت نکرده است و تفاوت‌های آنها در شغل، تحصیل، رفتار، آداب و معاشرت، سفر و... تا این حد نحوه زندگی آنها را از هم‌دیگر متفاوت کرده است.

یکی از عموهایم اهل قلم بود و تا نیمه‌های شب مشغول مطالعه و نوشتن، کسی که از این زندگی آرام و ساده‌اش لذت فراوان می‌برد و عمومی دیگرم که فقط تیترخوان روزنامه‌ها بود، بسیار اهل ریسک در معامله‌های شغلی و فردی تنوع طلب حتی در چیزی وسایل منزلش بود. کسی که به واسطه ریسک‌های بزرگش کمتر طعم زندگی آرام را می‌چشید. قانونمندترین فرد فamilی عمومی فیزیک‌دانم بود؛ کسی که قوانین خشک و فرمول‌های شق و رق بر

همه زندگیش سایه انداده بود و کوچکترین عمومی عاشق سفر بود و طبیعت و پدر من هم ... آن وقت‌ها فکر می‌کرد مادربزرگم چه زیرکانه فقط با گفتن این جمله ساده خودش را از تمام چراهای جورواجور عروس‌هایش رها می‌کند. جمله‌ای که در آن زمان معنا و مفهوم روشنی برایم نداشت. اما این روزها باور دارم که پاسخ مادربزرگم در عین سادگی، منطقی‌ترین جواب به آن سوالات بود. زیرا انگشتان دست نمادی از انسان‌هایی هستند که اگرچه در کنار هم و در یک شرایط محیطی زندگی می‌کنند اما دارای تفاوت فردی بسیار زیادی هستند. تفاوت‌هایی که هیچکدام دلیل بر نقص و کاستی دیگری نیست بلکه نشانه‌ای از ضرورت بودن در کنار یکدیگر و تجربه یک زندگی جمعی سالم است. انسان‌ها نیز به مانند انگشتان دست علاوه بر داشتن ظاهری متفاوت از یکدیگر دارای استعداد و توان خاصی می‌باشند و دقیقاً به سبب تفاوت در همین استعدادهای که هر انسانی نسبت به دیگری دارای اعمال و رفتارهای منحصر بفردی است؛ یعنی استعدادها و توانایی‌های ذاتی هر فرد است که در صورت قرار گرفتن در یک محیط مناسب موجب بروز رفتارهای مخصوص به خود آن شخص می‌شود؛ رفتارهایی که ناحد پسیار زیادی متفاوت از کارها و اعمال دیگران است حتی اگر آنها به مانند عموهای من برادران یکدیگر باشند. چنانچه تفاوت انگشت‌ها و حتی اثر انگشت‌ها را از یاد نبریم، متوجه خواهیم شد که تلاش انسان‌ها برای رسیدن به یکدیگر

شومگین هستید یا خجالت زده

و شرمساری است و دومی شرم و حیاء). سه نوع شرم و حیاء داریم که به تعریف هر یک می پردازیم.

حیا از خداوند

قرآن کریم کسانی را که از خداوند شرم و حیاء نمی کنند مورد سرزنش و ملامت قرار می دهد و می گوید: «اعمال زشت خود را... از خدا پنهان نمی دارند»^(۳) بنابراین اولین مصاديق حیای مثبت، شرم و حیاء از خدای متعال است، یعنی اینکه انسان اوامر او را انجام دهد و از اموری که من شده است دوری نماید. پیامبر اکرم در حدیثی خطاب به ابوزر فرمودند: «حیاء از خداوند به این است که قبر و گرفتاری آن را به یاد داشته باشی، شکم را از خوارکی ها و آشامیدنی های حرام، حفظ کنی، چشم و گوش و زیانت را از امور ممنوعه باز بداری.

حیا از مردم

نوع دوم از حیاء این است که انسان، برخی اعمال زشت و ناپسند را به خاطر این که در بین جامعه و مردم، بدnam نشود ترک می کند. شرم و حیاء از افکار عمومی و ترس از ملامت و سرزنش مردم یکی از عمدۀ ترین عوامل حسن اجرای قانون و سلامت جامعه به شمار می رود. حضرت علی (ع) می فرماید: «شرم و حیاء، انسان را از کارهای ناپسند باز می دارد.» از امام حسن عسکری (ع) نیز نقل شده است که: «آن کس که از روی مردم، خجالت نمی کشد از خداوند نیز شرم نخواهد داشت.»

حیا از خود

نوع سوم از انواع شرم و حیای پستنیده این است که انسان از خود و وجودان خویش، شرم و حیاء داشته باشد و از انجام گناه و اعمال ناپسند در جاهای خلوت، خودداری نماید. بعضی از حکماء گفته‌ند: «شرم و حیای تو از نفست باید بیشتر از شرم و حیای تو از دیگران باشد.»

شرمساری و خجالت چیست و چه فرقی با شرم (حیاء) دارد؟ حس شرم و حیاء با حس خجلت و شرمساری تفاوت دارد: شرمساری متراff خجالت بوده و با احساس حقارت همراه است و بر مبنای عمل، رفتار و گفتاری که موجب تأیید و خوشاوند

احتمالاً این داستان معروف حضرت موسی (ع) را شنیده‌اید که به ماجراهی اولین برخورده ایشان با دختران شعیب اشاره می کند:

و هنگامی که (موسی) به (چاه) آب مدين رسید، گروهی از مردم را در آن جا دید که چهار بایان خودشان را آب می دهند و در کنار آنها، دو زن را دید که مراقب گوستنдан خود هستند (و به چاه آب، تزدیک نمی شوند) موسی به آنها گفت: کار شما چیست؟

«جزرا گوستنдан را آب نمی دهید؟» گفتند ما آنها را آب نمی دهیم تا چویان‌ها همکی خارج شوند» (به دلیل شرم از حضور آنها).

بس حضرت موسی این کار را برای آنها انجام می دهد و سطل‌های آب را تا منزل شعیب می آورد...^(۱) در این داستان، از یک طرف

شرم و حیاء دختران شعیب مورد توجه قرار گرفته (که از صفات پرسته و کمالات انسانی، مخصوصاً برای زنان محسوب می شود).

و در ادامه به پاکی و امانت‌داری حضرت موسی (ع) اشاره شده که در هنگام حرکت به سوی منزل

شعیب، در پشت سر دختران

حرکت نمی کند و به آنان می گوید: «از پشت سرم بیاید و راه را بر من بنمایید، زیرا

من از قومی هستم که به پشت سر زنان نگاه نمی کنند»^(۲).

قرآن کریم در داستان فوق به صفت شرم و حیاء و غفت و پاکدامنی اشاره مستقیم دارد و آنها را متراff هم می داند.

بنابراین شرم و حیاء به عنوان یکی از صفات پستنیده انسان در علوم اخلاقی و انسانی است و هر کسی که در بین انسان‌ها زندگی می کند بهتر است خود را به آن آراسته نماید. اما در برخی مواقع، شرم با خجلت و شرمساری اشتباه گرفته می شود. در این مواقع ما از اینکه «خودمان» پاشیم خجالت می کشیم و در نتیجه عمل و رفتارمان بر اساس خواتی دیگران شکل می گیرد. بیشتر توضیح می دهم.

شرم یا حیاء چیست؟

حیاء در دستور زبان فارسی به معنای شرم و خودداری از انجام اموری است که ملامت و سرزنش دیگران را در بین دارد، و در عربی به معنی «پرهیز نفس از کارهای زشت» بکار رفته است. شرم

و حیاء اقسام گوناگونی دارد که برخی مثبت و ارزشمند و برخی منفی و مورد نکوهش‌اند. پیامبر اکرم (ص) می فرماید: «حیاء بر

دو نوع است؛ یک نوع آن ضعف و زیونی و نوع دیگرش، قوت و ایمان است.» (شاید بتوان گفت اولی بیشتر به معنای خجالت



ما چگونه عمل می کنیم؟
 شاید بیشتر رفتارهای ما در طول روز بر مبنای حس شرمساری و خجالت باشد تا حس شرم، اگر کمی به علت رفتارهای بیمان دقت کنیم و آنها را مورد ارزیابی بی طرفانه قرار دهیم می توانیم بفهمیم که چه مقدار از رفتارهای بیمان بر اساس خود واقعی بوده و چه مقدار آن بر اساس خود دیگران؟ رأی و نظر دیگران چقدر برا بیمان اهمیت دارد و به چه قیمتی حاضریم بر طبق آن عمل کنیم؟ آیا بر طبق شرم و حیاء تصمیم گیری و عمل می کنیم یا بر اساس خجلت و شرمساری؟ ...

بنوشت:

(۱)-۲۳ آیات و ۲۵ سوره مبارکه قصص
 (۲)-۱۰۸ سوره نساء

تهیه کننده: شهلا ارجمند

دیگران است شکل می گیرد و جنبه دیگرخواهی و ریاکاری دارد ولی شرم به معنای حیاء جنبه مثبت دارد. در خجلت و شرمساری به دلیل اینکه ممکن است رفتار و کردار ما از نظر دیگران غیر اخلاقی و نامناسب آید، و مورد سرزنش قرار گیریم حس خجلت (شرمساری) و سرافکنندگی در ما برانگیخته می شود ولی در شرم، این خود ما هستیم که با سنجش نتایج کردار، گفتار و عواطف خود و با تشخیص کاستی‌ها، ناشایستگی‌ها و ناتوانی‌های بیمان از خود خشمگین می شویم و خود را زیر سوال می بردیم. شرمساری ناشی از ولایتگی و انفعال فرد است، ولی شرم، بیان کننده استقلال و خودآگاهی فرد است. شرمساری موجب گرایش و پنهان کردن خود از دیگران است در حالیکه حس شرم برانگیزند و تقویت کننده هویت فرد و فردیت می شود. علت اصلی شرمساری، تحقیر شدن از سوی دیگران است و بازنتاب آن تغییر رفتار خود به خاطر دیگران است، یعنی برای اینکه مورد سرزنش دیگران قرار نگیریم مجبور می شویم همانطوری که آنها می خواهند رفتار کنیم و به خاطر دیگران به دوری و ریاکاری متولی شویم و این یعنی پنهان کاری و دور شدن از خود واقعی. ولی در شرم یک عامل بازدارنده درونی که پرخواسته از پاکی روح است ما را از انجام عملی باز می دارد.

آیا درست است که ...

پوست در معرض عوامل سرطان‌زا نیستند، در صد سرطانی شدن قلب بسیار ناچیز است. در واقع طبق آمار مربوطه، میزان این پیدا شده آنقدر نیست که قابل اندازه گیری باشد.

انجام حرکات کشی قبل از شروع ورزش، از آسیب‌های جسمی جلوگیری می کند

غلط. تحقیقات نشان می دهد در افرادی که قبلاً از ورزش حرکات کشی انجام می دهند، احتمال آسیب دیدن کمتر نمی شود. تحقیقی که بر روی ۲۶۰۰ سریاز در ارتش استرالیا انجام شد، نشان داد که کش، هیچ تأثیر بازدارنده‌ای ندارد. بنابراین اعلام شد که انجام اجباری حرکات کشی متوقف شود. این حرکات صرفاً احسان خوبی ایجاد و ماهیجه‌ها را برای ورزش آماده می کنند و ممکن است برای افرادی با وضعیت خاص جسمی مفید باشند اما شواهدی که نشان دهد ایجاد صدمه به بدن را کاهش می دهند وجود ندارد.

آنها می کوشانند زنگ می زند، دچار ناشنوایی می شوند گاهی درست. لغت پزشکی برای صدای زنگ در گوش، تیپتوس است که شامل صدای سوت، وزوز، همه‌همه، غرش یا صدای دیگر هم می شود. گاهی شدت این صدایها در گوش آنقدر زیاد است که می توانند فعالیت‌های اجتماعی و شغلی افراد را مختل کند. این بیماری معمولاً با از دست دادن شنوایی همراه است، اما بدون آن هم اتفاق می افتد. علت این صدایها در گوش، وارد آمدن آسیب به گوش داخلی است که در اثر مجاورت با صدای‌های بلند، عفونت، ضربه به سر و یا مصرف بعضی داروها حاصل می شود.

قلب هم سرطان می گیرد معمولاً غلط. هر سلولی در بدن این پتانسیل را دارد که بدخیم شود، بنابراین از لحاظ تئوری قلب هم می توانند سرطان بگیرد. اما لازمه سرطانی شدن یک سلول این است که جهش پیدا کند و این جهش را از طریق تکثیرش به سلول‌های بعدی منتقل کند و از آن جایی که سلول‌های قلب معمولاً تکثیر نمی شوند (مگر در مواردی که به قلب آسیب می رسد) و در ضمن مانند سلول‌های روده و

خود خودت را ببین

چیزهایی همچو می‌دهد که در حقیقت کشش و گراشی به سمت آنها نذارید و نمی‌تواند اسباب رضایت و شادی حقیقی شما را فراهم کند.

آیا غیر از خود واقعی و دروغین، خودهای دیگری هم در درونمان هستند؟

شاکتی گواین: بله، اگر اجازه دهد این قسمت را من توضیح می‌دهم؛ به نظر من هر شخصیتی دارای شخصیت‌های فرعی گوناگونی است که کاهی حتی با هم متناقض‌اند. برای فهمیدن تناقض‌ها و کشمکش‌های درونی مان لازم است این شخصیت‌های فرعی را بشناسیم.

معمولًا شیوه‌ای که خود را توصیف می‌کنیم یا افراد نزدیک و اطرافیانمان ما را توصیف می‌کنند، شخصیت اصلی ما را نشان می‌دهد اما نیروهای بی‌شمار دیگری هم در ما هست که متناسب شخصیت اصلی به نظر می‌رسند و در واقع خویشن‌های نفی شده ما هستند. هر یک از ما از کودکی، قسمت‌ها و شاخه‌هایی از وجود خود را که مقبولیت اجتماعی یا خانوادگی ندارند، نفی می‌کنیم و طوری رفتار می‌کنیم که گویی از آن ما نیستند در حالیکه آن بخش‌های انکار شده، جزوی از خویشن ما هستند که خواه ناخواه کارگرد و عملکرد خود را دارند و در حال فعالیتند و جالب این جاست که خویشن‌های نفی شده ما به اندازه خویشن یا شخصیت عمدۀ ما اهمیت دارند زیرا توانایی گشترش و پرورش و متجلی ساختن وجودمان را از راههایی تازه نشان می‌دهند و هیچکی از بخش‌های وجودمان را نیاید و نمی‌توان از دست داد.

حال که این شخصیت‌های فرعی یا خویشن‌های نفی شده اینقدر مهم‌اند و در ضمن توسط خود ما نفی شده‌اند، چگونه می‌توان آنها را از دست ندهیم و از خود بدانیم.

شاکتی گواین: من راه ساده‌ای پیشنهاد می‌دهم که می‌تواند در پذیرش تضادهای درونی و ایجاد تعادل به ما کمک کند. برای توصیف ویژگی‌های متناسباتان یک صفت را با صفت متناظر آن ترکیب کنید و به خود نسبت دهید، مثلاً بگویید: من یک خیرخواه حسودم، یا من یک فرد آرام و برون‌گرا هستم. بدین ترتیب هم همه ویژگی‌ها را می‌شناسید و هم با اعتراف به آن تکلیف‌تان با آنها مشخص‌تر می‌شود.

در میز گرد امروز می‌خواهیم درباره موضوعی صحبت کنیم که از فیلسوفان قرآن اکتفیم اگر فته تا نظریه پردازهای عصر نوین، همه بدان پرداخته و آن را کام اول موفقیت و حتی شناخت حق و حقیقت معرفی کردند. این موضوع همانطور که حتماً حدس زدهاید عبارت است از «خودشناسی».

بعضی از صاحبکنتران، خودشناسی را از این نظر مهمندانه دانند که به وسیله آن می‌توانیم استعدادها و قابلیت‌های خود را کشف کنیم و آنها را پرورش داده و شکوفا کنیم و در راه موفقیت حقیقی از آنها بهره گیریم. برخی دیگر هدف از خودشناسی را باقتن نقاط ضعف و سیس رفع آنها می‌دانند.

علهای نیز عمیق‌تر به آن نگاه می‌کنند و خودشناسی را راهی به سوی کمال و شناخت خود حقیقی یا حقيقة وجود می‌دانند و از آن به متظور رشد و تعالی همه جانبه انسان کمک می‌کنند.

به هر حال خودشناسی هر چه که باشد و هر اندازه در آن پیش روی حاصل شود چه از نظر ظاهری (یعنی شناخت ویژگی‌های ظاهری‌تر) و چه از نظر درونی (یعنی آکاهی نسبت به درون و حقیقت وجود) مقید و مؤثر است. در میزگرد (فرضی) امروز می‌خواهیم نظر برخی از کارشناسان موضوع را در این زمینه بدانیم. از ماسکول مالتز (۱) شروع می‌کنیم.

آقای مالتز شما در نوشهای خود، از خود حقیقی و درونی سخن گفته‌اید، آیا می‌توانید موضوع را برای خوانندگان ما باز تر کنید؟

مالتز: بله. در درون هر انسانی یک خود واقعی و یک خود کاذب یا دروغین وجود دارد. اگر خود واقعی هر کس قدرتمند شود، آن شخص در همه ابعاد زندگی خوشحال‌تر و خلاق‌تر می‌شود، اما اگر به خود دروغین اجازه دهد تا کنترل افکار و رفتار او را به دست گیرد، همیشه احساس پوچی و ناکامی بر او غلبه خواهد کرد. همه شما اساساً و در اصل، خود واقعی تان هستید که مثبت و بدون کیفیت منفی است. این خود، همان خود حقیقی شماست که همیشه آن را داشته‌اید. اگر می‌خواهید خوشحال باشید، باید به خود دروغین اجازه دهدید بر شما غالب گردد. احساس غم، ناراحتی و افسردگی، زمانی بر شما غالب می‌شود که بین خود حقیقی و کاذب تان فاصله عمیق ایجاد شده باشد، یا ایده‌آل‌هایی دور از دسترس و غیرحقیقی برای خود در نظر گرفته باشد.

آقای مالتز، آیا راهی وجود دارد که خود دروغین و واقعی‌مان را بشناسیم و از هم تفکیک کنیم؟

مالتز لبخند می‌زند و می‌گوید: «همانطور که گفتم خود واقعی شما همیشه خوشحال است، پس هر وقت ناراحت شدید یا احساس پوچی کردید بدانید که در آن زمان یا در آن لحظه یا در آن کار خاص، خود دروغین تان است که کنترل را به دست گرفته! و چون خود دروغین از اصل وجود شما دور است، شما را به سمت



این‌ها را هم به طور کامل و به تفصیل برای خود شرح و توضیح دهید. وقتی دقیقاً نهمیدید موضوع از چه قرار است، تصمیم اکاهانه و قطعی بگیرید، به اطرافیان هم اعلام کنید و سپس شروع کنید به بروز تمامی آن ویژگی‌ها از خود. یعنی با آن ویژگی‌ها وندگی کنید. مسئولیت پذیری‌تان را افزایش دهید، برای به نتیجه رساندن کار دلسوختر از هم باشید، همکاران را آموزش دهید و در کارها و سمت‌های جدید راهاندازی کنید. سود و منافع کار را افزایش دهید ...

به نظر شما، این کار کمی تصنیعی نیست؟ چه بسا ما چیزی را دوست داشته باشیم که با قابلیت و استعدادمان همخوانی نداشته باشد، یا برای آن ساخته نشده باشیم. درست است که با شرح و تفصیل این ویژگی‌ها شناختمن از آنها بالاتر می‌رود و شاید بتوانیم علاقه‌مان را هم محک بزنیم، اما باز هم ممکن است احساساتی تصمیم پیگیریم و بدون پیدا کردن شناخت درستی از خود حقیقی‌مان از یک هویت به یک هویت دیگر سرگردان بشویم!

دیباک چوپرا: اتفاقاً به همین دلیل است که همیشه تأکید من بر این بوده که مهمترین سوالی که باید از خودمان بپرسیم سوال «من کیستم؟» است. به نظر من هیچ سوال دیگری تایه این حد ارزش پرسیدن ندارد. ما در زندگی نقش‌های بی‌شماری بازی می‌کنیم اما این نقش‌ها، «خود» ما نیستند لازم است همه‌ها از نام و ظاهر بگذریم و حتی بگریزیم تا در ریاضیم به راستی کبیم. متأسفانه در کثر جوامع، مفهوم کامل بودن این است که تا حد امکان نقش‌های بشری ایفا کنیم، اما حقیقت این است که کامل بودن یعنی رهایی از هر نقش.

ایا در این زمینه توصیه‌ای به خوانندگان ما دارید؟

چوپرا: همان توصیه‌ای را که به فرزنداتم کردام به دولتستان خواننده
هم می‌کنم. من هرگز به فرزنداتم نگفتم درس بخوانند و نمرات بالا
داشته باشند، به جای این، به آنها سفارش کردم بروزید فکر کنید.
عمق کنید و کشف کنید خلا شما را برای چه کاری آفریند است؟
نتیجه این شد که همه آنها در رشته‌های شخصی و علمی دکترا
گرفته‌اند! همه آنها جذب کارهای شدنده که به آن عشق می‌ورزیدند
در آن استعداد داشتند. این کشف مهمترین کشف زندگی همه
یاست.

ماناظر که می‌بینید عقاید و آرای مختلف و متنوع در باره خود،
بریت و بیزگی‌های شخصی وجود دارد که نشان از گستردگی
پیچیدگی مفهوم «خود» دارند به طوری که هر نظریه پردازی از
اویه دید و ادراک و به قدر آگاهی خود وارد موضوع شده و از
خود» یاد کرده است. شما هم سعی کنید «خود حقیقی» را پیشتر
شناسید و ابعاد مختلف آن را ببینید و هر چه بیشتر با «خودنات» در
تیاط باشید.

آیا این درست است که هر چه در خودشناسی جلوتر می‌روم، نقاط منفی خود را بهتر و بیشتر می‌شناسیم؟ ژان شارتبه(۲): نه، در واقع شما، " فقط" نکات منفی خودتان را می‌شناسید! چون صفات خود را یا نقاط قوت دیگران مقایسه می‌کنید و خود را کمتر و پایین‌تر ارزیابی می‌کنید. وقتی مرتب نکات منفی شما با نکات مثبت دیگران مقایسه می‌شود تیجنا شناختیان به این منجر می‌شود که بی‌ارزش‌اید و پر از نقاط ضعف و منفی هستید. در حالیکه خودشناسی یعنی هم شناخت نقاط منفی و هم شناسایی ویژگی‌های مثبت.

به نظر شما آیا ویژگی‌های منفی قابل رفع اند؟
راییتزا: چرا که نه. همه ما همیشه براساس تصویری که از خود داریم عمل می‌کنیم، خواه این تصویر دقیق باشد یا خیر و منفی باشد یا مثبت. اما اگر درباره هویت خودمان اعتقاد تازه‌ای پیدا کنیم، رفتار ما نیز، برای تقویت آن هویت تازه تغییر می‌کند.

ایا گام‌های مشخصی را می‌توان برای تغییر هویت یا ویزگی‌های منفی پیشنهاد داد؟

راپینتز: بله، نظر من این است که باید در ابتدا فهرستی از همه عواملی که به عنوان جزوی از هویت‌تان می‌خواهید داشته باشید تهیه کنید. تغییر هویت، تصمیمی اکاهاهانه، اراده و پشتکار لازم دارد. با در نظر



گرفتن این‌ها، آنچه را که می‌خواهید باشید برای خود به تفصیل شرح دهید و قاطعانه تصمیم بگیرید. بعدش باید برنامه عملی بریزید و با آن هویت تازه زندگی کنید. البته باید خود را به هویت جدید مقید کنید به طوری که نتوانید از زیر انجام ویژگی‌های مرتبط با آن شانه خالی کنید. یکی از راههای این مقید کردن این است که به اطراف افغانستان هم تغییرات تان را اعلام کنید.

مثالاً فرض کنید من به جای این که کارمند اداره‌ام باشم، می‌خواهم مدیر آن باشم. چگونه می‌توانم هویت مدیر را در خودم ایجاد کنم؟

را یعنی: البته منظور من از هویت، محدود به شغل و حرفة نمی‌شود و مقاومت عقیق تر و وسیع تری را در بر می‌گیرد. شما می‌توانید میلیونر بودن، یا چیزی مثل این را تصور کنید، اما برای مدیر بودن هم، شما بول همه ویژگی‌های یک مدیر حقیقی و کارآمد را فهرست کنید. آن را به تفصیل برای خود شرح دهید و باز کنید. ویژگی‌های مثل احساس مشغولیت زیاد، وقت‌شناختی و مدیریت زمان، دلسری زیاد برای کار و کارمندان، توانایی راه اندازی و کار گرفتن مؤثر را کارمندان، داشتن قاطعیت و پرش کاری و راهبرد...هر یک از

مشاور فصلنامه پاسخ می‌دهد

غیر از افسردگی، تعاملی به پوچکرایی گاهی از این ناشی می‌شود که ما در جایگاه، حرفه، یا تحصیل در رشته‌ای نیستیم که به آن علاقه‌مند باشیم یا عشق بورزیم و زندگی‌مان کلیشه‌ای و مکانیکی شده. در این حالت اگرچه از دیدگاه افراد بیرونی و اطرافیان، فردی موفق، یا حتی نمونه، جلوه‌منی کنیم اما احساس خودمان این نیست، یعنی نه خوشحالیم نه از وضعیت‌مان رضایت داریم، نه از زندگی‌مان لذت می‌بریم و نه... و خلاصه مدام چار پوچکرایی می‌شویم. اگرچه این وضعیت، وضعیت مناسب و مساعدی نیست، لیکن پیامی که به ما منتقل می‌کند پیام مناسی است. پیام این است:

«زندگی‌ات را بازنگری کن، استعدادات را کشف کن و علاقه‌های را دنبال کن».

نهای از این طریق است که روحی دوباره به زندگی دعیده می‌شود و دوباره احساس زنده بودن می‌کنیم. البته اگر هم بخواهیم با فشار، خود را در قالب‌ها و کلیشه‌های رایج جامعه بگنجانیم، باز هم ممکن است، افکار پوچکرایانه به مرور زمان به ذهنمان هجوم بیاورند. در این حالت هم (که یکی دیگر از انواع مکانیکی رفتار کردن است) با زور گفتن به خود، حالت طبیعی خود را زایل می‌کنیم و نمی‌گذریم اصل و حقیقت درونمان بروز کن. مثلاً ممکن است کسی علاقه‌حقيقي و گراش اش به موسیقی باشد

ولی بخواهد دکترای فنی بگیرد. در این نمونه نیز ممکن است در گرفتن دکترا موفق باشد اما علاقه سرکوب شده‌اش، خود را به شکل افکار منفی نشان می‌دهد.

غیر از همه اینها، انواع نارضایتی و ناخشنودی یا پوچکرایی و بیهوذه انگاری، می‌تواند از این جا ناشی شود که از هدف اصلی

دانشجوی سال آخر مهندسی مکانیک، و فردی صبور و سخت کوش هست. به وجود خداوند هست بخش اعتقاد دارم و در حد توانم، بدون توقع، به دیگران کمک می‌کنم. مدتی است برای کنکور کارشناسی ارشد درس می‌خوانم و به نظرم وقتی این نامه به دست شما می‌رسد، دوره دوم درس‌هایم را هم تمام کرده باشم. اینها را گفتم که مرا بهتر بشناسید. با این همه نوعی تفکرات پوچکرایانه در ذهن من ریشه دوانده. لطفاً مرا راهنمایی کنید. (سید عادل ع. از اردبیل)

البته توضیحات شما، خیلی خلاصه است و بنده برای پاسخ، نیاز به اطلاعات بیشتری دارم، اما از آنجا که مشکلاتی مشابه این، گریبانگیر برخی دوستان همسن و سال شما هم هست سعی می‌کنم در حد امکان ابعاد موضوع را باز کنم.

گاهی افکار پوچکرایانه، به این دلیل به ذهن ما هجوم می‌آورند که (آگاه باشیم یا نه) از افسردگی خفیف (یا شاید هم شدید) در رنجیم، یعنی پشت زمینه افکار پوچکرایانه ما، افسردگی است که باعث می‌شود منفی‌گرا بشویم یا به نوعی پوچکراییم و مادام از خود پرسیم زندگی چه فایده‌ای دارد؟

در این صورت بهترین کار مراجعت به مشاور و روانشناس است تا با مصاحبه بالینی یا ابزارهای لازم تشخیص قطعی و درمان افسردگی را انجام دهد. خوشبختانه، افسردگی غیر از درمان دارویی، یا مشاوره و روان‌درمانی قابل مداواست و البته بهتر است هر چه زودتر درمان شود.



شما در درجه اول باید باورهای کاذب و شرطی شدگی های خود را بشناسید و باورهای غلط را با باورهای مثبت جدید عوض کنید. کسی که توانسته به رغم مشکلات و افت تحصیلی، بالاخره در دانشگاه قبول شود، قطعاً استعداد و توانمندی دارد. متنهای در اثر شرطی شدگی ها و شکست های مقطوعی، خود را پایین تر از آن چه که باید ارزیابی کرده و می کند و همین ارزیابی پایین است که اعتماد به نفس شما را پایین آورده است.

من این ارزیابی را قبول ندارم و شما و هر انسان دیگری را توانمندتر از اینها می دانم و مطمئن مشکل این جاست که خود را باور ندارید و قابلیت هایتان را نادیده گرفته اید. در این حالت در گام اول باید برویم سراغ بازسازی و احیای اعتماد به نفس شما.

برای این کار به جای آن که هدف های پنجاه ساله بزرگ و درازمدت تعیین کنید، از هدف های کوچکتر و کوتاه مدت شروع کنید، قطعاً با استعدادی که دارید، به سهولت و با تلاشی در حد متوسط به آنها خواهید رسید و همین موفقیت های کوچک،

اعتماداتان به خود را بیشتر می کند و به تدریج می توانید هدف های بزرگتری برای خود قرار دهید

و برای رسیدن به آنها برنامه ریزی کنید و کم

کم برنامه را به مرحله اجرا در آورید.

بادن بادن باشد که

هر موفقیتی را که کسب می کنید

برای خود ثبت کنید.

امتیاز شما این است که روش ها را بدلید، فقط باید

خود را دریابید و به خود

اطمینان و اعتماد بیشتری

پیدا کنید. از همین امروز

شروع کنید.

مشاور فصلنامه:
رسانا خوشابی کارشناس ارشد
مشاوره

زندگی دور افتاده باشیم. هدف اصلی زندگی، ممکن است برای افراد مختلف، متفاوت تعریف و تبیین شود، ولی به هر حال برای همه یکی است و از یک منبع و منشأ سرچشمه می گیرد و از آن می توان به کمال خواهی و کمال جویی یاد کرد. بنابراین احتمال دارد بازنگری روی هدف اصلی تان در زندگی و فهم و تبیین آن بتواند کمک کننده باشد.

پسri ۲۱ ساله و دانشجوی مدیریت بازرگانی هست. در دوران راهنمایی افت تحصیلی پیدا کردم و این افت تحصیلی و عدم موفقیت، تا به امروز برایم باقی مانده و ادامه یافته است. با وجودی که کتاب های روانشناسی زیادی خوانده ام و مطابق آنها هدف گذاری و بر تام مریزی کرده ام و حتی برای پنجاه سال آینده ام هدف دارم، و این روش ها را به دیگران هم یاد می دهم، اما خودم موفقیتی به دست نیاورده ام و بر مشکلات درسی خودم فائق نیامده ام.

در حالی که دیگران با توصیه هایم به موفقیت در تحصیل رسیده اند. راستش از پس شکست خورده ام دیگر تحملم تمام شده و گمان می کنم هرگز در تحصیل و زندگی موفق نخواهم شد. خواهش می کنم راهنمایی ام کنید. عیسی. آ. استان گلستان، گنبد)

فراخوان مسائل و مشکلات خوانندگان

خواننده عزیز، علم موفقیت باسخکوی سوالات

خوانندگان خود در زمینه های روان شناختی

می باشد بنابراین در صورت تعامل می فواید

مسائل و مشکلات خانوادگی، زناشویی، فردی، شغلی

و تحصیلی را با ما در میان بگذارید و با هم خوبیم

روان شناس و مشاور مجله به شکل مکاتبه ای مشاوره

کنید. پاسخ ها در هو شماره جاب شده یا به شکل

مکتوب برای شما ارسال خواهد شد.

آدرس عا:

تهران - صندوق پستی ۱۴۶۶۵-۱۳۸۹

یا نمرات خوب را نخواهیم دید، یا مثلاً اتفاق بدی برایمان می افتد و گمان می کنیم تا آخر عمر، روى اتفاقات خوب را نخواهیم دید. شرطی شدگی روی باور یا حتی ذهن ناهمشوار ما اثر می گذارد و مثل یک برنامه کامپیوتری، هر بار در شرایط مشابه فعال می شود و همان رویداد قبلی (که اغلب نامطلوب است) را پدید می آورد. بنابراین

شما که کتاب های روانشناسی زیادی خوانده اید حتماً با اصطلاح شرطی شدگی که امروزه گریبانگیر خیلی از ماست آشنا هستید. گاهی اتفاقاتی که برای ما رخ می دهند در اثر شرطی شدگی ها و باورهای نادرست ما هستند، مثلاً در یک مقطع زمانی افت تحصیلی پیدا می کنیم و بعد از آن باورمان تغییر می کند و گمان می کنیم دیگر روی موفقیت در درس،

لباسی برای تمام فصول

این لباس، از مخروط کاچ استخراج شده است. فلس‌های مخروط کاچ از دانه‌های درون آن، محافظت می‌کند، اما وقتی هوا گرم می‌شود، این فلس‌ها باز می‌شوند تا دانه‌ها آزاد گردند. این امر به خاطر وجود دو لایه فیر در مخروط کاچ است که جهت‌های مختلف دارند بنابراین مخروط کاچ وقتی هوا گرم است باز می‌شود و وقتی هوا سرد است می‌بندد و پارچه لباس هوشمند هم همین طور است. این لباس تا چند سال آینده قرار است به بازار بیاید.

طراحتی که از طبیعت الهام می‌گیرند، نادر نیستند، صنایع مختلف دریافت‌های که طبیعت در طی صدها میلیون سال، راه حل‌های بسیار هوشمندانه‌ای برای مسائل خود یافته است. چطور باید آب را کنار زد؟ چطور می‌توان یک شیء را به یک سطح چسباند؟ برای یافتن پاسخ این سوالات و بسیاری سوالات دیگر بخش توسعه و تحقیقات صنایع کشورهای مختلف در کوه و جنگل و دریا در جستجو هستند. به مثال‌هایی از این الگوبرداری نگاه کنید:

استفاده از الگوها، قدمتی به اندازه تاریخ زیستن انسان در زمین دارد؛ از زمانی که قabil جد بی‌جان برادرش هابیل را با تقلید از دفن یک پرنده توسط پرنده‌ای دیگر، در دل زمین جای داد، تا به امروز که طراحی بسیاری از ساخته‌های دست بشر با شبیه‌سازی نمونه‌های طبیعی «علم بیوتیک» انجام می‌پذیرد، طبیعت مادر الگوهای است. در هستی الگوهای بینایی وجود دارد که مجموعه حرکات و توقفهایی که در جهان صورت می‌گیرد بر اساس آنها انجام می‌گیرد. شناخت و فهم این الگوهای بینایی، یکی از ابعاد دانایی و خردمندی محسوب می‌گردد. الگوگیری از طبیعت سال‌های است که جای خود را در پیشرفت‌های تکنولوژیکی باز کرده. در این داشن، هدف این است که سازه‌ها و نیز اعمال انسان با محیط طبیعی اش هماهنگ شود. بدین منظور تحقیقات زیادی انجام گرفته و طرح‌های زیادی به اجرا در آمده است. یکی از نمونه‌های این طرح‌ها، لباس هوشمندی است که دمای بدن ما را مطابق با سردی یا گرمی هوا تنظیم می‌کند. ایده



رجستگی‌های وی (V) شکل روی پوست کوسه، اصطکاک را هنگام حرکت کاهش می‌دهد و سبب می‌شود با سرعت بالا در آب حرکت کند از زمان العیک ۲۰۰۰ در سیدنی، شناگران حرفه‌ای، لباس‌های شناگری به تن کرده‌اند که تقلیدی از این ساختار بوده است.



تصویر پل گیت هد که ۵ سال پیش ساخته شد و تقلیدی است از چشم مکانیسم کار پل به گونه‌ای است که پل در یک مهمنی بالا می‌آید؛ حرکتی مشابه باز شدن پلک چشم و اجازه می‌دهد که کشته‌ها از زیرش عبور کنند.



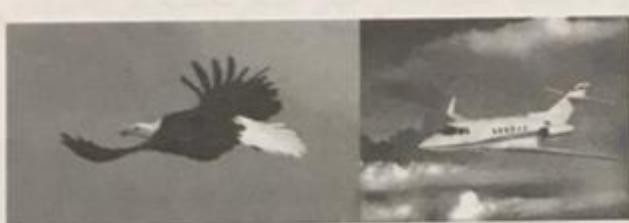
این توربین بادی که موفق به دریافت جایزه از وزارت آموزش و تحقیقات آلمان شده‌باشد پرنده در حال پرواز الگوگرفته است؛ براساس این اصل که پرهای کشیده ثبات ایجاد کرده و نکانه‌ها را کاهش می‌دهند.



شکلی کلاسیک از دنای بیونیک، طبیعت به درخت مو، پیچک‌هایی داده تا بتواند به راحتی خود را نگه دارد. تکنیک‌ها و طراحان سال‌های از این طرح برای ساخت سیم‌های مارپیچ یا اندازه‌گیر استفاده کرده‌اند.



این رویات از روی عنکبوت طراحی شده و با ۸ پایی که دارد می‌تواند از هر مانع عبور کند.



پخش عمودی انتهای بالهای هواپیما، مستقیماً از پرنده‌ها کمی شده است، این بالجهه‌ای عمودی کفیت حرکت آزاد بی‌نیامیک و قدرت مانور هواپیما را افزایش و مصرف سوخت را کاهش می‌دهد از این ساختار برای ساختن نوعی هواپیمای ایرباس استفاده شده است.

محفغان دانشگاه کارلسروهه آلمان، کولونوسکوبی ساخته‌اند که مانند یک هزار پا در بدن انسان حرکت می‌کند و با چسباندن پاهایش به دیواره روده جلو می‌رود از این وسیله برای شناسایی تومورها استفاده می‌شود.



مرکز هنر و رسانه کارلسروهه آلمان با همکاری مهندسان مرکز تحقیقات کارلسروهه سازه‌ای بر اساس خرطوم فیل ساخته‌اند. این خرطوم بسیار منعطف است و دارای یک بینی مصنوعی است که می‌تواند بوهای مختلف را شناسایی کند.

ترجمه: مریم مذاع

فراخوان

می خواستم به تو بگویم

همیشه حرف های

ناگفته های بین ما و کسی دیگر هست
که باید گفته شود، اعتراف، عذرخواهی،
سپاس گزاری، یا هر سخنی که باید زمانی گفت
می شده و نشده است.
فراخوان ما، فراخوان حرف های ناگفته است. در متونی
به نام «می خواستم به تو بگویم! شما ناگفته هایتان را
می گویید و ناتمام هایتان را تمام می کنید و مان و
به دست مخاطب تان می رسانیم و اگر پاسخی
داشته باشد، پاسخش را هم به شما و از
پیامتان خود و خوانندگان مان نیز بهره
می ببریم.

با آنکه ماهها به سختی و در

سختی منتظر آمدنت بودم، ایکاش هرگز
نمی آمدی. ایکاش وقتی آمدی مرده به دنیا می آمدی
با وقتی نوزاد بودی تو را بر سر راه گذاشته بودم!
ایکاش وقتی در هشت سالگی ذات الریه کردی شب و روز
کنارت نمی نشتم، تبات را پایین نمی آوردم و گذاشته بودم همان
موقع می مردمی!
نمی خواهم به تو بگویم، می خواهم فرباد بزنم و به همه دنیا بگویم که
دیگر پسرم نیستی.

قبل از آنکه مادران دیگر نفرینت کنند که فرزندانشان را به گلft تبریز
تغذیر کننده های مرگبار آلوده کردی و روحشان را به ناریکی
فروختی.

می خواهم به تو بگویم داغ هرگز از ننگ گناهت کنتر
چکرم را می سوزاند. ای کاش هرگز نیامده بودی
از فازه ش به پسرم افشن - تهران، افسریه

می خواستم به تو بگویم، یا لاقل

یادآوری کنم که همه کارهای ما، حتی اگر
تصورش را هم نکنیم محاسبه و ثبت و ضبط می شود!
باورت نمی شود اما باور کن حتی وقتی گمان می کنی شاهد و
ناظری نداری، همیشه کسی هست که می بیند و می تواند شهادت
بدهد.

نام بزرگی را با خود به یاد می کشی؛ مدیر، مسئول، رئیس، اما جز مطرح
کردن خودت، و تمام کردن کارها به اسم خودت و پایین نگه داشتن زیردستانت،
کاری نکردهای!
نمی دانم چه شد که فکر کردی بیشتر از بقیه می دانی و بیش از بقیه می فهمی؟ چه
شد که فکر کردی کار همه را می توانی ضایع کنی تا کار خودت را بزرگ جلوه
دهی؟ چه شد که یک ریاست ساده تواریز و رو کرد و تفهمیدی بدون اعضای
تیم کاریات چیزی نیستی؟

می خواهم به تو بگویم مدیر بودن معنای دیگری دارد، اما تو آن را با خان
بودن، و کارمندان را با رعیت اشتباه گرفته ای! من و همه اعضا تیم
این را می دانم، خدا کند خودت هم بالاخره به خودت بیایی و
حقیقت را بینی.

از حمید ل. به س. صدوqi - تهران، جنت آباد

از نشریه شما ممنونم که

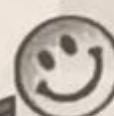
حروف های دل ما را به گوش کسانی که از تان
خواسته ایم می رساند، اما من می خواهم با کسی حرف
بزنم که شما نمی توانید حروف هایم را به گوشش برسانید، چون
او بیست سال است که مرده و دیگر در این دنیا نیست.
کاش وقتی زنده بود عقلم می رسید با او حرف بزنم.

من می خواهم به او، یعنی مادرم که از دنیا رفت، بگویم مرا ببخش. سال های
آخر که زنده ولی مريض و ناتوان بودی خيلي با تو بدرفتاري کردم. آن موقع فکر
می کردم اصلاً مرا دوست نداری و عمداً برایم زحمت ایجاد می کنی که پیشافت
نکنم و حتی جلوی ازدواجم را عمداً می گیری تا بعائم و از تو محافظت کنم اما
حالاً پشیمانم و می دانم که منظور بدی نداشتم و دست تو نبود که من به چیز هایی
که دوست داشتم نرسیدم. خلاصه کن.

از دست خودم خيلي عصبانيم که چرا آن موقع ها آنطوری که درست بود رفتار
نکردم. دستم به مادرم نمی رسید اما می خواهم به خوانندگان نشریه بگویم
با مادر و عزیزانشان بدرفتاري نکنند تا مثل من و جدان ناراحت نداشته
باشند.

از خدیجه ک. ۶۳ ساله به مادرم - تهران، خیابان زنجان

حدی نگیرید



دکتر گفت: «متاسفانه خبر بدی برایتان دارم، شما دارید می‌میرید و وقت زیادی هم ندارید».

مرد پرسید: «این خیلی وحشتناک! چقدر دیگه وقت دارم؟»

دکتر گفت: «۵۰...»

مرد با درماندگی سوال کرد: «۵۰ ده چی؟ ده ماه؟ ده هفته؟»

«۵۰... نه... هشت... هفت...!»

● ● ●

در خانه یک دکتر، لوله آبی ترکید. با لوله‌کش تعاس گرفت. لوله‌کش با ابزارش سر رسید؛ لوله‌ها را بررسی و تعییر کرد و یک صورت حساب ۶۰۰ دلاری به دکتر داد.

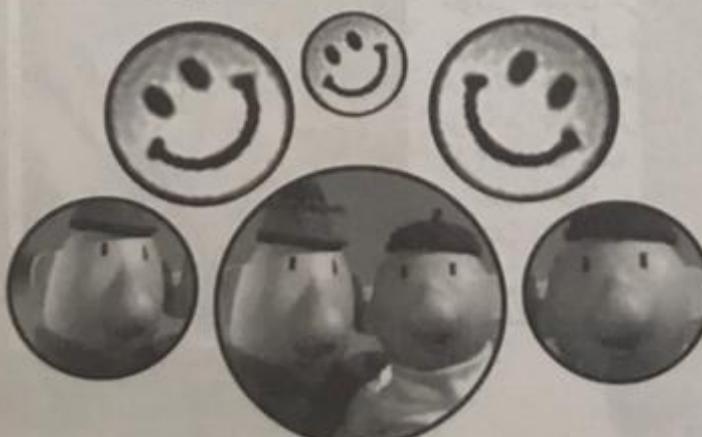
دکتر با تعجب گفت: «این خیلی مسخره است. من که دکترم اینقدر درآمد ندارم!»

لوله‌کش به آرامی جواب داد: «من هم وقتی دکتر بودم، اینقدر درآمد نداشتم!»

● ● ●

مردی در مزرعه‌اش هندوانه می‌کاشت. اما از دست بچه‌ها در امان نبود؛ شب‌ها دزدکی به مزرعه می‌رفتند و هندوانه‌ها را می‌خوردند. مزرعه‌دار بعد از مدتی فکر کرد، به ایده‌ای بسیار هوشمندانه رسید که باعث می‌شد بچه‌ها برای همیشه از مزرعه‌اش دست بردارند. او یک نوشته را در مزرعه علم کرد. روز بعد بچه‌ها از کنار مزرعه رد می‌شدند و این نوشته را دیدند: «خطر! به یکی از این هندوانه‌ها سیانور تزریق شده».

بچه‌ها فرار کردند ولی روز بعد آنها هم یک تابلو کنار تابلوی کشاورز علم کردند. وقتی کشاورز سر مزرعه‌اش رسید دید که همه هندوانه‌ها سر جایشان است. اما چشمش به تابلوی جدید خورد که رویش نوشته شده بود: «حالا دو تا هندوانه سیانور دارند!»



یک ریاضی‌دان، یک فیزیکدان و یک مهندس در قطاری در حال مسافرت در اسکاتلندر بودند که ازینجره قطار گوسفند سیاهی به چشمشان خورد.

مهندس گفت: «می‌بینم که گوسفندهای اسکاتلندر سیاهند».

فیزیکدان گفت: «متظورت این است که بعضی از گوسفندهای اسکاتلندر سیاهند؟»

ریاضی‌دان گفت: «نه. همه آنچه می‌دانیم این است که حداقل یک گوسفند در اسکاتلندر هست و حداقل یک طرف این گوسفند سیاه است!»

● ● ●

یک فیزیکدان و یک مهندس در بالنی بودند. بعد از مدتی متوجه شدند که جایی در کوه‌های گراند کانیون گم شده‌اند. با صدای بلند فریاد زدند: «آهای! ما کجا هستیم؟» پانزده دقیقه بعد صدایی در جواب‌شان اکو شد: «آهای! شما در بالن هستید!»

فیزیکدان گفت: «این آدم قطعاً یک ریاضی‌دان بود».

مهندس گفت: «چطور به این نتیجه رسیدی؟»

فیزیکدان گفت: «برای اینکه جواب کاملاً درست و کاملاً باید بود!»

● ● ●

در یک مرغداری بزرگ، مشکلی پیش آمده بود؛ مرغ‌ها به سختی با هم می‌جنگیدند، زخمی می‌شدند و هر روز تعدادی از آنها تلف می‌شدند. صاحب مرغداری با نگرانی به یک دامپزشک مراجعت و درخواست کمک کرد. دامپزشک گفت: «به غذایشان بیکینگ پودر اضافه کن؛ آرامشان می‌کند».

یک هفته بعد صاحب مرغداری دوباره پیش دامپزشک رفت و گفت: «مرغ‌ها باز هم می‌جنگند. چکار کنم؟»

«به آبان، آب توت فرنگی اضافه کن. حتماً خوب می‌شوند».

یک هفته گذشت و مزرعه‌دار باز هم نزد دامپزشک رفت: «این مرغ‌ها همین طور به جنگ ادامه می‌دهند. توصیه دیگری نداری؟»

«هر چقدر که بخواهی می‌توانم به تو توصیه بکنم. اما مثله این است که تو باز هم مرغ داری؟!»

● ● ●

مردی برای چکاپ کامل نزد دکتر رفت. مدت‌ها بود که احساس سلامتی نمی‌کرد و می‌خواست بداند که احیاناً چه بیماری دارد.

بعد از چکاپ، دکتر با نتیجه آزمایشات آمد.



با مسائل خودساخته در گیر نشود

آن دیگری عمری است با همسرش مشکل دارد، از این مشاور به آن مشاور و از این کتاب روانشناسی به آن کتاب روانشناسی.

دست آخر یک روز که در حال مرور خاطرات تلغی و شیرین زندگی مشترک است کمی به عقبتر می‌رود و په دوران خواستگاری می‌رسد، یادش می‌آید: "آن موقع من اصلاً توی این فکرها هم نبودم، اطرافیان گفتند پسر خوبی است، موقعیت را از دست نده و من هم که عقلمن نمی‌رسید قبول کردم..."

اشبه نکنید، مظورم این نیست که بگردید و یقای را پیدا کنید برای گرفتن و دق‌دل خالی کردن، هنوز به آنجا نرسیده‌ام. می‌خواهم بگویم اکثر مشکلات ما و مسائل ناشی از آنها، به دست خود ما تراشیده شده‌اند.

مسئله‌گیرها: آنهای که مسئله‌گیر هستند بدشان نمی‌آید یک طوری خودشان را از مسئولیت خلاص کنند. به همین دلیل به دیگران اجازه می‌دهند که برای آنها مسئله بسازند. از یک طرف به دیگران اجازه دخالت مستقیم را در تصمیم‌گیری‌های مهم و حساس زندگی‌شان می‌دهند و از طرف دیگر هر وقت با خودشان در گیری پیدا کنند یا با شکست مواجه شوند و احساس نارضایتی به سراغشان بروند، چکش محکوم کردن دیگران و متهم ساختن آنها به دخالت در زندگی‌شان را بلند می‌کنند.

اگر بندگان خدایی باشند که کلاس و آب و نان دکتری برایشان مهم است، من و شما چرا جو گرفته شویم و عارضه آنها به رغم عدم موافقت خودمان، به ما هم سرایت کنند؟ کلاس و آب و نان، در هر دوره و زمانه‌ای تعریف متفاوتی دارد و هزار تا از این کلاس‌ها به یک دل خوش از زندگی نمی‌ارزد. این حقیقتی است که در نهایت همه ما به آن می‌رسیم.

مسئله‌چرخان‌ها: اینها عادت دارند شکل مسائل را عرض کنند. چرا؟ شاید برای اینکه تصور می‌کنند قدرت حل مسئله را ندارند و شاید هم بلد نیستند و از کسی هم نمی‌پرسند. مثال بارز مسئله‌چرخانی، انواع و اقسام بهانه‌جویی‌هاست. یکی از شعلش کلافه و ناراضی است، به اهالی خانه گیر می‌دهد و از آنها یا دلیل و یا دلیل ایراد

احتمالاً اکثر ما در مدرسه میانه خوبی با درس ریاضی نداشتمیم، غافل از اینکه در زندگی، زیاد لازم می‌شود که مسئله حل کنیم، با این تفاوت که اگر اینجا شاگرد ضعیفی باشیم، سر و ته موضوع با یک تجدیدی به هم نمی‌آید. گذشته از نیاز به داشت حل مسئله، اگر با مسائل زندگی، مستقیم و از رویرو مواجه شویم و کج و معوج یا وارونه با آنها برخورد کنیم، طبق قانون عمل و عکس العمل جواب‌هایی که پیدا می‌کنیم ناقص الخلقه خواهند بود. متأسفانه اغلب آدمها در مواجهه با مسائل زندگی، در یکی از گروه‌های زیر جا می‌گیرند:

مسئله‌تراش‌ها: می‌دانید چرا لایه ازن داغان شده؟ چون انسان زیاده‌روی کرده، آنقدر کارخانه و ماشین جو را جو برای رفع نیازهای غالباً کاذب‌ش ساخته، که دود و دم‌علاوه بر خفه کردن زمینی‌ها، به حریم آسمان هم تجاوز کرده، به این می‌گویند مسئله‌تراشی، البته شاید قصد پادی هم نداشته‌ایم، شاید می‌خواستیم مسئله‌ای را حل کنیم (و واقعاً هم حل کرده‌ایم) اما به جای آن چند مسئله سخت‌تر هم درست کرده‌ایم.

وقتی در زندگی شخصی‌مان هم به این شکل عمل می‌کنیم، در واقع خود را در گیر مسائل "من در اوردی" کرده‌ایم. یکی دغدغه‌اش می‌شود دکتر شدن، تمام کلاس‌های کنکور را دوره می‌کنند، از این کلاس به آن کلاس و از این معلم به آن معلم، مدت‌های مديدة خود را بین انبوهی از کتاب‌ها حبس می‌کنند و می‌خوانند و می‌خوانند و می‌خوانند... دست آخر هم یا به نتیجه‌ای نمی‌رسد و یا اگر می‌رسد مدتی نمی‌گذرد که به خودش می‌آید و وقتی بی‌رود ریاستی با خودش خلوت می‌کند می‌بینند: ای دل غافل، من که عاشق ادبیات بودم، مرا با پژوهشکی چه کار؟ انصافاً شما فکر می‌کنید چند درصد دانشجویان رشته‌های پژوهشکی به کار آینده خود عشق می‌ورزند؟



می گیرد و به این ترتیب مشکل را به یک مشکل خانوادگی تبدیل می کند.

کی بودند و کی شدند!

"در همیشه روی یک پاشنه نمی چرخد". نمی دانم شما چقدر با این ضربالمثل موافقید، اما من معتقدم که شرایط همیشه یک جور باقی نمی ماند و خیلی چیزها عوض می شوند.

امروز وقتی سوار تاکسی شدم راننده جوان، مشغول صحبت با بغل دستی اش بود و من به این قسمت حرفش رسیدم که می گفت: همه امید من و دندنه به دندنه کردن هایم توی این شهر شلوغ، این است که از پشت فرمان بلند شوم و بشینم جایی که آرزویش را دارم! این حرفش مرا به یاد پسر ۱۵ ساله ای انداخت که شاگرد کیابی بود و تابستان سال قبل همینطور که غذا را جلوی من و همراهانم می گذاشت گفت: به دست های سیاهمن نگاه نکنید، یکروز این دست ها را می شویم و از اینجا می روم، ناراحت نیستم، اما باید بروم دنبال همان کاری که با فکر آن زندگی می کنم.

حتمماً شما هم افرادی را می شناسید که شغل و موقعیت اجتماعی شان نسبت به گذشته تفاوت کرده باشد و این کار واقعاً شدنی است. نقش یا همان وظیفه و کاری که آدمها در جامعه بر عهده می گیرند درست زمانی تغییر می کند که خود آنها دچار تغییر و تحول شده باشند. رشد انسانها در زمینه های مختلف هوشی مانند هوش اجتماعی، هوش معنوی، هوش تحصیلی... و حتی تغییرات محیط، مانند آشنازی با افراد جدید و ایجاد نکرش های نو و... عواملی هستند که باعث تغییر نقش ها می شوند.

مطمئن باشید اگر موقعیت و یا حرفه تان دلخواه و مطلوب شما نیست، شما قابلیت تغییر نگاه خود را به شرایطتان دارید. این اتفاق مهم در زندگی شما هم رخ می دهد، درست مانند افراد موفقی که نقش های گذشته شان با نقشی که در آن برجسته شدند، قابل مقایسه نبود و نیست؛ خودتان بخواهید و نظر دهید:

آلبرت اینشتین ... فیزیکدان ... منشی اداره
او هنری ... نویسنده ... گاوه چران

فرخی سیستانی ... شاعر ایرانی ... کارگر
آبراهام لینکلن ... رئیس جمهور آمریکا ... هیزم شکن
ویلیام شکپر ... نویسنده انگلیسی ... هنریشه سیار
کریم خان زند ... موسس سلسله زندیه ... تیر انداز سپاه
هانری فورد ... کارخانه دار آمریکایی ... ساعت ساز
الفرد نوبل ... بنیانگذار جایزه نوبل ... کارگر
والت دیزنی ... نایب‌الله سینمای اینشن... پادویی مغازه
توماس ادیسون... مخترع... تلگرافچی
امیر کبیر... صدراعظم ناصرالدین شاه... فرزند آشپز دربار

گردآوری و تنظیم: فرزانه پارسا

مشنه خوارها: این گروه تمام تلاش خود را می کنند تا به جای حل مشنه، آن را از گلوی خود پایین بدهند و به اصلاح با آن سازگاری پیدا کنند. به مثال نارضایت شغلی برمسی گردم. اگر یکی از اهالی این گروه با این مشکل روپردازد، احتمالاً می گوید: «لیاقت من همین است، اگر درسم را خوانده بودم وضع خیلی بهتر بود». یا اینکه می گوید: «هر کس سرنوشتی دارد، نمی شود که همه مشاغل عالی داشته باشند». خلاصه اندواع و اقسام روش ها برای هضم مشکل و سُرخوردن از روی آن.

مشنه ردنک ها: این یک کار، دیگر خیلی ناجوانمردانه است؛ یک جور خیات به خودمان. به قول قدیمی ها، گریه دستش به گوشت نمی رسد، می گوید بو می دهد. بعضی ها که پشتکار و همت تحصیل را ندارند برای انکار مشنه می گویند: ای بابا کی از درس و دانشگاه به نان می رسد. یا بعضی های دیگر که ظرفیت و آگاهی لازم را برای برخورد مناسب با جنس مخالف ندارند ضد زن می شوند یا ضد مرد، و با انواع اتهامات مدام در حال محکوم کردن آن دیگری هستند. فرار از مسائل از یک طرف نوعی مشنه تراشی جدید است و از طرف دیگر تجربه نشان داده که راهی بی ثمر است؛ یعنی در نهایت از هر چه بترسی روزی می رسد که باید با آن روپردازی. از این گذشته مشنه ردنک ها غیرصادقانه با مشنه برخورد می کنند که این موضوع خود می تواند پیامدهایی ناخوشایند داشته باشد.

مشنه گشاها: اینها بدلند که مستقیم و از روپرداز به مشنه نگاه کنند و وارد کام های بعدی شناخت مشنه شوند. طبیعی است که بعد از آن با استفاده از روش های نصیم گیری و حل مشنه، مسلماً به پاسخی مناسب و قانع کننده به مسائل خود می رسدند. اما به راستی ما اینقدر وقت داریم که بخواهیم با مسائل غیر واقعی درگیر باشیم؟ قصد داشتم بگویم هر مشنه ای که به تصمیم گیری منجر می شود تا مشنه خود ما نباشد، هر چند برای حل آن کلی زمان و انرژی بگذاریم در نهایت نه تنها چیزی عاید مانمی کند بلکه سرمایه هایمان را نیز به خطر می اندازد. یاد بگیریم مسائل مان را هم خودمان طرح کنیم.

و چه بهتر که بتواتیم اصلی ترین و مهم ترین مشنه زندگی خود را پیدا کنیم و به حل آن مشغول شویم و مطمئن باشیم که سایر مسائل از دل آن حل خواهند شد. به نظر شما مشنه مشترک همه ما انسان ها چیست؟

نوشته: فاطمه زندی

سایه‌هایت را بشناس

با کسی رو به رو شویم که او نیز همان ویژگی را دارد، دو شاخه آنها به آن سیم لخت وصل می‌شود و ناگفهان اتصالی می‌کند. برای مثال فرض کنید ما خشم را در خود انکار کرده یا از آن ناراحتیم. احساس خشم سرکوب شده باعث می‌شود سیم آن که لخت مانده به دو شاخه اطراف این تندخوی ما وصل شود و ما آن تندخوی را که به ظاهر مال آنهاست اما در حقیقت در سایه مانده و انکار شده خود ماست بیبینیم و ناراحت شویم و شدیداً بزنجم یا واکنش نشان دهیم. ما به طور غیریزی خودمان را از بازتاب‌های متعددمان کار می‌کشیم و به همین دلیل چنین بخش‌هایی از وجودمان تا آخر عمر برایمان در سایه باقی می‌مانند. اما اینک با این روش، وقتی مثلاً تکبر را در کسی می‌بینیم و می‌زنجم، به خود خواهیم گفت: دلیل این رنجش این است که تکبر وجود خود را نمی‌پذیرم. این می‌تواند تکبری باشد که در زندگی کنونی از خود نشان می‌دهم و یا تکبری باشد که در آینده می‌توانم بروز دهم وجود آنرا انکار می‌کنم. پس اگر از تکبر ناراحت می‌شویم باید در کام بعد، همه زمینه‌های زندگی خود را برسی کنیم و از خود بپرسیم: در گذشته چه هنکام منکر بوده‌ام؟ آیا اکنون منکر هستم؟ آیا ممکن است در آینده منکر شوم؟ و در نهایت اگر این ویژگی را در خود پذیریم، دیگر از تکبر شخص دیگر ناراحت نمی‌شویم ممکن است متوجه آن بشویم، اما تأثیری بر ما نمی‌گذارد. به عبارت دیگر سیم تکبرمان، روپوش خواهد داشت.

به این ترتیب مقسمت‌های ناشاخته و در سایه و طرد شده وجود خود را می‌شناسیم و سپس آنها را به روش‌های گوناگونی مجدداً از آن خود می‌کنیم. این روش‌ها عبارتند از ردیابی و یافتن آنها در رفتارها و کلاً در گذشته‌مان، تکرار آنها برای خود (مثل گفتن این که من منکر هست) و همچنین پذیرش ذهنی و سپس رفع آنها

چطور خود را بشناسیم؟ امروزه چه در کتب فلسفی و چه در کتاب‌های روانشناسی، انواع روش‌ها برای خودشناسی در مسطح ساده یا پیشرفته معرفی شده‌اند. بدینهی است ادیان و مکاتب نیز روش‌هایی را برای این کار پیشنهاد می‌دهند که حتی سایر روش‌ها، به نوعی نشأت گرفته از آن روش‌های مادرنست. چه این روش‌ها برای ما آشنا و ملموس و چه نامفهوم و ناآشنا باشد، هر یک حاوی حقیقتی هستند که معنی دارند ما را به خود حقیقی‌مان نزدیک‌تر کنند. برخی تعمق و تفکر را توصیه می‌کنند، بعضی، رفتارها را زیر ذره‌بین قرار می‌دهند و اندیشه‌های نهفته در پشت آنها را بررسی می‌کنند، تعدادی، تمرین‌ها و حرکات خاص را پیشنهاد می‌دهند و برخی هم تداعی آزاد خاطرات، تحلیل رؤیاهای و انواع روان‌درمانی را توصیه می‌کنند. هر یک از این روش‌ها نکات مشیت (و شاید منفی) دارد و به نظر من، هر روشی، معنی‌اش را می‌کند تا از ظاهر انسان فراتر رود و پرده از روی حقیقت درونی او بردارد.

اما روشی که من می‌خواهم در این مقاله (و در حد حوصله آن) مطرح کنم روشی است آیینه‌ای، که در آن می‌توانیم خود را در آینه نگاه کیم و بشناسیم. کار سختی نیست اما این آیینه با آیینه‌های تخت و مقعر و محدب کمی فرق دارد. در این آیینه، ما بازتاب‌های منفی و مغروط خود را می‌بینیم (آن هم روی دیگران) و سپس معنی کنیم به جای طرد آنها، مجدداً مالکشان شویم. اما این یعنی چه؟

در نظر بکریند که صدھا سیم روی بدن خود دارید و هر سیم، علامت ویژگی بخصوصی از شناس است. سیم‌های ویژگی‌هایی که مورد پذیرش و تأییدمان هستند، روکش دارند در نتیجه این‌اند و اتصالی نمی‌کنند، اما سیم‌های ویژگی‌هایی که ما را ناراحت می‌کنند و هنوز پذیرای آنها نیستیم، لخت‌اند و به محض این که

شاید معنا و مفهومی که من از خودشناسی در ذهن دارم وابسته به تجربه اندک و نه چندان کامل خودم از آن باشد، تجربه‌ای در دنیاک اما فوق العاده، که به نظر خودم کمتر تجربه دیگری در کل زندگی هر انسان می‌تواند با آن برابری کند. به نظر من همه ناشاخته‌هایی که بشر آرزوی دست یافتن به آنها را دارد یا در خیال خود نفوذ به عمق و قلب آنها را می‌پروراند به نوعی نمادهایی از عشق ناخودآگاه انسان به شناخت عمق وجود خودش اند. رفتن به مرکز زمین، یعنی شکافتن کیلومترها خاک و سنگ و نفوذ در پوسته زمین، سفر به عمق عمیق ترین دریاهای اقیانوس‌ها و حتی کشف سیارات جدید و سفر به آنها، یعنی نفوذ به انتقال خاص آنها، همه و همه مرآ به یاد شناخت خود، می‌اندازد. تجربه‌ای پایان نایاب‌ری و ادامه‌دار که در آن هر روز لایمای دیگر از شخصیت پنهانی مان کار می‌زود و حقیقتی جدید بر ما آشکار می‌گردد، جدید و شگفت‌انگیز و گاهی هم جدید ولی کریه، که دیدنش برایمان سخت و باور کردنش حتی ناممکن به نظر می‌رسد.

انتهای جاده خودشناسی به کجا ختم می‌شود؟

کسانی که در ابتدای این جاده هستند و حتی شاید به وسط‌های رسیده باشند سروکارشان با شناخت و ترمیم زخم‌های قدیمی، حقارت‌ها، رنج‌ها و شناخت ویژگی‌های شخصیتی، و سپس کشف قابلیت‌ها، استعدادها، و توانمندی‌های ذاتی و درونی است، اما آنها که این جاده را تا به انتها پیموده‌اند خبری دیگر دارند. آنها می‌گویند هر کس نفس خود را بشناسد خدای خود را هم شناخته است^(۱) و احتمالاً به همین دلیل است که خودشناسی از نظر همه پرگان، کاری ضروری و بسیار مهم نلقی می‌شود. به نظر هم من به امتحانش می‌ارزد.

سکه نقره را بودار

ملا نصرالدین هر روز در بازار گدایی می‌کرد و مردم با نیزگ، حماقت او را دست می‌انداختند. دو سکه به او نشان می‌دادند که یکی طلا بود و یکی از نقره. اما ملا نصرالدین همیشه سکه نقره را انتخاب می‌کرد. این داستان در تمام منطقه پخش شد. هر روز گروهی زن و مرد می‌آمدند و دو سکه به او نشان می‌دادند و ملا نصرالدین همیشه سکه نقره را انتخاب می‌کرد. تا اینکه مرد مهربانی از راه رسید و از اینکه ملا نصرالدین را آنطور دست می‌انداختند، ناراحت شد. در گوشة میدان به سراغش رفت و گفت: هر وقت دو سکه به تو نشان دادند، سکه طلا را بودار، اینطوری هم پول بیشتری گیرت می‌آید و هم دیگر دست نمی‌اندازند. ملا نصرالدین پاسخ داد: ظاهرا حق با شماست، اما اگر سکه طلا را بودارم، دیگر مردم به من پول نمی‌دهند تا ثابت کنند که من احمق تر از آن هایم. شما نمی‌دانید تا حالا با این روش چقدر پول کثیر آورده‌ام. به نظر من اگر کاری که می‌کنم، هوشمندانه باشد، هیچ اشکالی ندارد که تو را احمق بدانند.



هر یک از این روش‌ها بسته به عمق واپس‌زنی یا طرد آن ویژگی، می‌تواند مؤثر واقع شود، فقط مهم در تماس بودن و پذیرفتن کامل آن ویژگی است. حالا یک سؤال پیش می‌آید و آن اینکه، فرض کنیم با این روش قسمت‌های تاریک وجود خود را شناختیم و حتی همه آن قسمت‌های طرد شده را دوباره مالک شدیم، خوب آن وقت چه اتفاقی می‌افتد؟

شاید باور کردن سخت باشد، اما غیر از جلوگیری از انواع بیماری‌های جسمانی و روانی که اغلب در سال‌های کهولت و حتی جوانی به آن دچار می‌شویم و همه آنها باطننا در اثر انسداد یا توقف انرژی در قسمت از وجودمان رخ داده‌اند، این کار باعث می‌شود وجودمان از چند پارچگی خلاص شده و یکپارچه شود. در واقع وجود اکثر ما همین حالا چندین پارچه است، اما خودمان خبر نداریم.

چند پارچگی یعنی چه؟

چندپارچگی یعنی داشتن شخصیت‌های فرعی ناشناخته که هر یک مقداری از انرژی ما را جذب می‌کنند بدون آن که بذلیم. این شخصیت‌ها در درون ما و در قسمت تاریک وجودمان پنهان‌اند. با یافتن آنها و پذیرش آنها، به جای آن که آنها خود مختارانه و جدا عمل کنند جزوی از وجود ما می‌شوند و همراه با ما و یکپارچه عمل می‌کنند و در نتیجه آن انرژی که به سمت آنها نشست پیدا می‌کرد و بر ضدمان به کار می‌افتد در کل وجودمان به چرخش می‌افتد. در این حالت، یکپارچه و یگانه می‌شوند و از قبل این یکپارچگی، نیرو و انرژی عظیم درونی مان بیدار و فعال می‌شود، نیرویی که خالقه و بسیار قدرتمند است و در واقع انرژی اصلی خود حقیقی ماست، به هر میزان که آن سیم‌های لخت را روپوش دار کرده باشیم از خروج الکتریسیته از آنها جلوگیری کرده‌ایم و می‌توانیم از آن الکتریسیته قوی برای روشن کردن موتورهای درونی که اینک به خاطر کمبود انرژی متوقف‌اند استفاده کنیم و این یعنی موفقیت حقیقی و اصل موفقیت بدین ترتیب خودشانسی به یافتن «خود» حقیقی و تقویت آن می‌انجامد و نیروهای درونی مان را آزاد می‌کند...

حضرت علی(ع) می‌فرمایند: هر کس خود را بشناسد خالص می‌شود^(۲). آیا این خلوص و تجرد، همان یکپارچه شدن نیست؟

به نوشته:

- ۱- من عرف نفسه فقد عرف ربه
- ۲- من عرف نفسه تجرد

کار را که کرد

شود و دلایل انجام کار آیا کافی و مستدل هست یا خیر.
توان تصور کار در حالت کامل شده
قبل از شروع کار. اگر کسی نتواند نقطه پایانی را معلوم کند پس
چگونه می‌تواند متوجه شود که کار به انتهاش رسیده است؟

داشتن چالاکی و تمرکز کافی در انجام کار در وقت مشخص
چنانچه کاری در زمان خودش به انجام نرسد، گویندیم
دیگر کارها وارد شده که یا باید انرژی مضاعفی صرف آن شود
یا اینکه دیگر کارها به عقب یافتد که در حالت دوم به تأخیر در
دیگر کارها می‌انجامد.

برنامه‌ریزی و پیش‌بینی درست از امکانات و بودجه لازم جهت
به پایان رساندن
در صورتیکه در ابتدا برنامه‌ریزی درستی صورت نپذیرد در اواسط
کار کمبود امکانات و بودجه، روند تکمیل را متوقف خواهد کرد.

داشتن صبر و حوصله در انجام جزئیات
شروع، همراه است با در نظر داشتن کلیات و استراتژی‌ها و
برنامه‌های کلان که معمولاً توأم با خوش‌بینی است. از این‌رو شروع
هر کار همراه است با دیدن تصویری زیبا که جذابیت‌های خاصی
دارد و ایجاد انگیزه می‌کند. ولی در آخر کار با یک واقعیت روپرتو
هستید که شاید خیلی هم زیبا نباشد. آنچه در پایان کار باقی
می‌ماند نواقص و جزئیاتی است که اگر اصلاح نشود حتی کلیث
طرح را نیز به کام، تلغی می‌کند. رفع این نواقص و رسیدن به
اهدافی که از ابتدا مد نظر بوده، نیازمند توجه به جزئیات است که
این جزئی نگری مستلزم صبر و حوصله و دقت است و هر کسی از
این موهبت برخوردار نیست.

شهامت دیدن خطاهای و تحمل انتقاد
در شروع کار کسی نمی‌تواند نقد کند و اگر هم نقد کند با چماق
اینکه چقدر بد بین است و هم چنین اینکه جوچه را آخر پاییز
می‌شمارند دفع می‌شود. ولی در آخر کار چه
می‌توان گفت؟ آخر کار زمان حساب پس
دادن است و اگر ایراد درستی گرفته شود
نهایی می‌توان گفت چشم صحیح می‌فرماید:
درست خواهد شد.

متوجه باشیم که زندگی ما نیز یک طرح است
و ما در زندگی خود مأموریتی داریم که اگر
نترانیم مأموریت خود را به انجام برداشیم
گویندیم عمر ما تلف شده است. پس انجام
کار به صورت تمام و کامل را در همین امور
روزانه و روزمره خود تمرین کیم و با این
تمرین‌ها آمادگی لازم را جهت انجام مأموریت
اصلی خویش در زندگی کسب کیم.

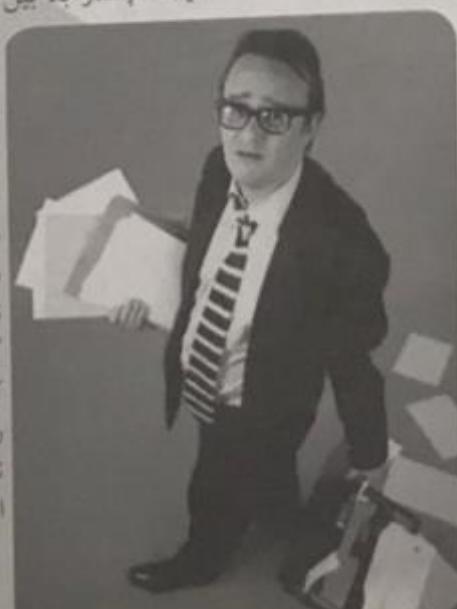
نویسنده: محمد رضا هاشمی

زندگی عموم انسان‌ها پر است از طرح‌های ناتمام؛ با این حال
تب شروع کردن دارند و به شکل غیر معمولانه‌ای می‌خواهند کار
جدیدی را از سر بگیرند. چندان هم تفاوت ندارد که این کار
مربوط به شغلشان است یا زندگی فردی‌شان. هنوز در یک کاسبی
تجربه کافی کسب نکرده، به دنبال راه انداختن کسب جدیدی
هستند. هنوز یک کتاب را کامل نخوانده و مطالب کافی را از آن
درک نکرده، می‌روند به سراغ کتابی دیگر. هنوز بجهه اول را به
خوبی تریت نکرده و مهارت کافی در پرورش فرزند را کسب
نکرده در فکر بجهه دوم هستند. هنوز...
آیا تا به حال بهاین فکر کرده‌اید که کارهای ناتمام چه بلایی بر
سرتان می‌آورد؟ کار ناتمام یعنی هر زگاه زمان و انرژی. کار ناتمام
یعنی یک فایل باز و اگر کامپیوتر شما فایل‌های باز زیادی داشته
باشد، دیگر انتظار سرعت زیاد را از آن نداشته باشید. کار ناتمام
مثل بجهه‌ای است که به دنیا آمده ولی بسیر پرست در خیابان رها
شده. یا مثل کسی است که ازدواج کرده و بعد همسرش را رها
کرده. کار ناتمام مثل زمینی است که با زحمت زیاد درخت کاری
شده و بعد درخت‌ها به حال خودشان رها شده‌اند؛ یعنی یک
ماشین‌آخرین سیستم که بازتری ندارد و برای هر بار روشن کردن
باید هل داده شود. کار ناتمام مانند بجهه ناقص‌الخلقه است...

خداند نتمام و کامل کار کرده است. چیزی را ناقص نگذاشته
است و تمام حلقاتها و چرخه‌ها را به شکل تمام ایجاد کرده است.
فرض کنید اگر آب دریا تغییر می‌شود و به آسمان می‌رفت ولی
دیگر باران و برف نمی‌بارید آن وقت چه می‌شد؟ همه دریاها
خشک می‌شد و آنقدر ایر در آسمان بود که دیگر نور خورشید
به زمین نمی‌رسید. یا انسان‌ها به دنیا می‌آمدند ولی نمی‌مردند آن
وقت دیگر زمین چه جای رنچ آوری بود.

طرح‌های ناتمام یکی از مسائل اصلی مدیران است که نه تنها
سرمایه‌ها و امکانات را بی‌استفاده کرده بلکه ذهن مدیران را نیز
درگیر این ساخته که به جای پرداختن به آینده برای شکوفایی
سازمان، مشغول رفع و رجوع کردن خطاهای گذشته است تا از
زیان بیشتر جلوگیری کند.
به پایان رساندن یک کار، مهارت خاصی
می‌خواهد از جمله:

آگاهی کافی از ضرورت اجرای کار
چه با فرد هنگام شروع کار به درستی
به چرا بی کار پاسخ نداده بنا براین بعد
از برخورد با مشکلات و یا مطرح شدن
اولویت‌های دیگر، ادامه کار را زائد داشته
و از انجامش صرف نظر می‌کند. هنگامی
که کاری به صورت گروهی انجام می‌شود،
علاوه بر شناخت کافی لازم است افراد در
مورد چگونگی انجام کار هم توافق داشته
باشند. پس قبل از شروع کار لازم است این
سوال مطرح شود که چرا این کار باید انجام



قدرشناس باشید

کند هنر نگرده، بلکه باید کارش را درست انجام می‌داده و نیازی به تشویق شدن ندارد. اما این طرز فکر، درست نیست زیرا قدردان بودن یکی از وظایف انسانی ماست که باید در مقابل کاری که دیگران برایمان انجام می‌دهند اعمال نماییم، حتی اگر در مقابل آن دستمزد دریافت نمایند.

مدیران چگونه قدردانی کنند؟

خیلی ساده است، اگر مدیر هستید به راحتی می‌توانید به کارکنان خود انگیزه، اختیار و پاداش بدهید، به جای دیکتاتور، یک مریب باشید. لازم نیست به فکر پاداش‌ها یا مزایای آنچنانی باشید، آنجه می‌توانید هر روز انجام دهید فقط نشان دادن کمی قدرشناسی همراه با تحسین است. این یکی از مهم‌ترین ابزارهای مدیریت و کم خرج‌ترین آنهاست که فراموش شده و هر مدیری به راحتی می‌تواند آن را به کار گیرد. شما هم به عنوان یک مدیر می‌توانید تحسین خود را با به کار بردن کلماتی چون؛ چه عالی، چه جالب، کامل بود، خیلی خلاق بود... همراه کنید یا کارهای عملی انجام دهید، مثلاً نامه‌ای تنظیم کنید و در آن از کارمندی که وظیفه‌اش را در یک ماه گذشته خوب انجام داده تشکر نمایید، یا کارکنانتان را تشویق کنید که کار خوبشان را تکرار کنند، به آنها بگویید که در مورد آنچه انجام داده‌اند چه احساس خوبی دارید و کار آنها چقدر باعث پیشرفت و موفقیت سازمان بوده است و... اگر می‌خواهید مدیر موفقی باشید، اگر می‌خواهید کارمندانتان هر روز با روحیه‌ای شاد بر سر کار حاضر شوند، اگر می‌خواهید در محیط اداره‌تان صفا و صمیمت، آرامش و صداقت و روابط انسانی حکم‌فرما باشد و... بهتر است فقط کمی قدرشناس باشید.

نهیه کننده: شهرلاروجلو



فقط کمی

آمار اخیر وزارت کار یکی از کشورها نشان می‌دهد ۶۴ درصد آنها یکی که در سال گذشته کارشان را ترک کرده‌اند صرفاً به این دلیل بوده که احساس می‌کردند مورد قدردانی قرار نگرفته‌اند و شاید به نوعی مورد بی‌توجهی و ناپسas مدیر خود قرار گرفته‌اند.

همه ما دوست داریم در مقابل کاری که برای دیگران انجام می‌دهیم مورد قدردانی قرار گیریم، در موقعیت یک کارمند هم مسلمان انتظار داریم برای کاری که معتقدیم خوب انجام دادیم یا سعی کردیم خوب انجام دهیم مورد قدردانی قرار گیریم. تجربه ثابت کرده "مورد قدردانی قرار گرفتن" رضایت و عزت نفس را در بین افراد بالا می‌برد و موجب دلگرمی و تلاش مضاعف می‌شود. شاید یکی از دلائل کم‌رنگ بودن این صفت در محیط‌های اداری از جانب مدیران، طرز فکر اشتباه آنها از موقعیت و جایگاه خود باشد. اغلب رؤسا و مدیران ادارات فکر می‌کنند باید افرادی سرمهخت، خشک، پداخلاق، عصیانی و دارای نظم و انضباط افراطی باشند و مدام باید از کارمند خود ایجاد گرفته و او را مورد سرزنش و توبیخ قرار دهند. این مدیران معمولاً به کارمندان بعنوان فردی بی‌مسئلیت، از زیر کار در رو، سهل‌انگار، وقت‌تلف‌کن، سوءاستفاده‌گر، فاقد وجودان کاری و... که همواره در حال گپ زدن با دیگران می‌باشد، نگاه می‌کنند که نیاز به کنترل شدید و توبیخ دائمی دارد. شاید همین ذهنیت نه چندان درست اغلب مدیران، موجب بر هم خوردن روابط رئیس و مرتبه‌سی همی شود و مانع از این می‌شود که کارمند به خاطر انجام وظیفه‌اش مورد تحسین و تشویق قرار بگیرد و به عنوان یک کارمند وظیفه‌شناس شناخته شود. گروهی معتقدند اینکه کارمندی کارش را خوب انجام دهد و به وظیفه‌اش عمل

لختنامه مهندسان

می‌شود.

به علت اهمیت توری و عملی این موضوع ...
یعنی به علت علاقه من به این موضوع ...
بقیه نتایج در گزارش بعدی ارائه می‌شود:
یعنی بقیه نتایج را تا فشار نیاورید نخواهیم داد.
ثابت شده که ... یعنی من فکر می‌کنم که ...
این صحبت شما تا اندازه‌ای صحیح است!
یعنی از نظر من صحبت شما مطلقاً غلط است.
در این مورد طبق استاندارد عمل خواهیم کرد:
یعنی از جزئیات کار اصولاً اطلاع ندارید!

این بستگی دارد به ...؛ یعنی جواب سوال شما را نمی‌دانم.

این موضوع پس از روزها تحقیق و بررسی فهمیده شد:

یعنی این موضوع را به طور تصادفی فهمیدم.

نحوه عمل دستگاه بسیار جالب است:

یعنی دستگاه کار می‌کند و این برای ما تعجب‌آور است.

ما توضیحاتی روی سیستم انجام دادیم تا آن را ارتقاء دهیم:

یعنی تمام طراحی ما اشتباه بوده و ما از اول شروع کرده‌ایم.

ما پیشگویی می‌کنیم ...

یعنی ۹۰ درصد احتمال خطأ می‌رود.

کل کوشش ما برای این است که مشتری راضی شود:

یعنی آنقدر از زمانبندی عقیم که هر چه به مشتری بدهیم راضی



یک کشف جدید

با حال‌ها، در حال هستند!

توجه تان شما را به آنجا می‌برد. در واقع، شما «توجه» خود هستید پس اگر توجه شما گسیخته و چند پاره باشد، شما هم، فرد و واحد نیستید. اگر در گیر دوگانگی‌ها و چندگانگی‌ها باشید دیگر یک نفر نیستید چندین و چندتایید، وقتی توجه شما در گذشته باشد، شما در گذشته هستید. وقتی توجه شما به فردآهای تیامده است، شما در فردایید، پس در اکنون و حالا حضور ندارید و این یعنی در حال زندگی نمی‌کنید.

اما در حال زندگی کردن یعنی چه؟

به نظر من همانطور که از اسمش پیداست زندگی کردن در حال ارتباط عمیقی با "حال کردن" دارد، بالذات بردن و برخورداری از کیفیت زندگی در لحظه! اگر ما بتوایم در حال زندگی کنیم، آن وقت است که می‌توانیم الذت زندگی را تجربه کنیم یا به اصطلاح امروزی اش، حال در حالاً زندگی کردن را ببریم! و هیچ فرقی هم نمی‌کند که داریم چه کاری انجام می‌دهیم. مثلًا داریم غذا می‌خوریم، حرف می‌زنیم، در حال مطالعه‌ایم، ورزش می‌کنیم... چون یکارچه عمل می‌کنیم پس احساس یکارچگی را هم می‌توانیم در حین انجام به ظاهر کوچک‌ترین و پیش پا افتاده‌ترین

من آدم‌های زیادی را می‌شناسم که همزمان در چندین و چند جا حضور دارند! تعجب نکنید منتظرم افرادی با قدرت‌های فراتر از این یا باطنی نیست، اتفاقاً از آدم‌های خیلی معمولی صحبت می‌کنم که متأسفانه خودم و شما هم می‌توانیم شاملش باشیم. خود شما، همین الان که دارید این مطلب را می‌خوانید، کجا هستید؟! خوب معلوم است احتمالاً در محلی نشسته، ایستاده و بالآخره به هر شکل مشغول خواندن هستید و این یعنی شما توanstاید حداقل در بیش از یک جا همزمان حضور داشته باشید! تا همین جا که هنوز چند خط بیشتر از این مقاله را خوانده‌اید، ذهستان کجا رفته؟ به چه چیزهای دیگری هم فکر کردید؟ واقعاً چقدر اینجا بودید؟ و چقدر در جاهای دیگر حضور داشتید؟ اغلب آدم‌ها اینطور تصور می‌کنند که جسم ما هرجا باشد، یعنی خودمان هم آنجا هستیم اما راستش را بخواهید این درست مثل این است که من بگویم من اینجا هستم ولی شرمنده‌ام، دستم را جایی جا گذاشتم و پاهايم هم جایی کار داشتند و نتوانستند بیایند، مغز فلان جاست و قلبم در جایی که افتاده، ولی همانطور که می‌بینید خودم تمام و کمال اینجا هستم!

کیست که مرا وادار می‌کند؟



خیلی از اوقات برای ما پیش می‌آید که به طور آگاهانه یا ناگاهانه کارهایی را انجام می‌دهیم که به نتایج آن فکر نمی‌کنیم یا حتی از قبل قصد و نیت انجام آنها را نداریم. هیچ دقت کردید وقتی که عصبانی می‌شویم، حادثت می‌کنیم، کینه‌ورزی و دشمنی می‌کنیم، خسیس می‌شویم، ریا می‌کنیم. چشم و هم چشمی می‌کنیم، مغرور می‌شویم، فخر فروشی می‌کنیم و... انگار در آن لحظه خودمان نیستیم. تا به حال شده در چنین موقعی از خودتان بپرسید این چه کسی بود که این کارها را انجام داد؟ شده به خود واقعی تان شک کنید؟ شده با خودتان احساس بیگانگی کنید؟ یا مثلاً بعد از انجام عملی به دوستی بگویید: «من آن روز خودم نبودم که اینکارها را می‌کردم؟» مسلماً همگی ما این قبیل تجربیات را داشته‌ایم. اگر در چنین لحظاتی ما خودمان نیستیم پس کیست که ما را به انجام این کارها وادار می‌کند؟ آن عامل ناشناخته چیست که گاهی ما را به خوبی و گاهی به بدی وادار می‌کند؟

آن نیروی قوی که خیلی کم می‌شناشیم^(۱) چیزی نیست جز

کارها تجربه کنیم. می‌توانیم بخندیم و با همه وجود، شادی را احساس کنیم. می‌توانیم غذا بخوریم و از غذا خوردنمان حقیقتاً لذت ببریم ...

ولی متأسفانه اغلب اوقات، وجود ما نه تنها یکپارچه نیست، بلکه چند پارچه است و تقسیم بر دو یا چند شده است! ظاهرآ مشغول کاری هستیم، اما در اصل کار دیگری انجام می‌دهیم. مثلاً در همان موقع ذهنمان چند جای دیگر است و البته مشغول گفتگوهای درونی و درگیری‌های بیشماری هم شده‌ایم. آن وقت است که باید گفت علاوه بر خودمان نیرو و انرژی مان هم نصف یا تقسیم بر چند شده است. چون ذهن و توجه ما در اینجا و اکنون حضور ندارد و قوای حیاتی ما در مکان‌های دیگری پراکنده شده است. به همین خاطر است که اغلب دچار یک نوع بی‌حالی از نوع مزمن هستیم! شاید به همین خاطر است که کنسپتوس می‌گوید: «هر کجا که می‌روم، با تمام وجود بروم».

در حال بودن، رمز شانس

خیلی اوقات پیش آمده است که می‌گوییم، مثلاً فلاٹنی خیلی آدم خوش‌شانسی است و همیشه شانس به او روی می‌آورد ولی نمی‌دانیم که وقتی ما در حال زندگی کنیم، بر اساس اصل هماهنگی این فرصت به ما داده می‌شود که کلی شانس بیاوریم. زیرا وقتی که به راستی در حال زندگی می‌کنیم می‌توانیم لحظات و فرصت‌های خوبی را شکار کنیم. اما در غیر این صورت اولین نفر خود ما هستیم که شکار زمان می‌شویم.

معمولاً یکی از دلایلی که افراد شانس نمی‌آورند و احساس خوبی از زندگی خود ندارند، این است که عقب‌تر از زمان خود و در گذشته زندگی می‌کنند، یا اینکه به طور خیال‌بافانه در فکر آینده هستند. عاقبت اینطور می‌شود که با گذشت زمان نه تنها به آن آینده مطلوب نرسیده‌اند، بلکه شکست را تجربه می‌کنند. البته باید به این موضوع دقت داشته باشیم که این گفتارها به این معنی نیست که باید گذشته و آینده خود را رها کنیم، بلکه در حال زندگی کردن با خودش یک هوشمندی و هوشیاری نسبت به زمان دارد. عبرت از گذشته و دور آندیشی نسبت به آینده نه تنها با این موضوع تناقضی ندارد، بلکه با خودش آن را به همراه دارد.

انسان و تمام موجودات عالم، به طور بالقوه دارای وجود و سرور می‌باشند. تا به حال فکر کرده اید چرا کودکان از زندگی خود لذت می‌برند. چرا همیشه خاطره دوران کودکی برای همه شیرین است. کودکان هر کاری می‌کنند با همه وجود خود انجام می‌دهند. همیشه در زمان حال زندگی می‌کنند، حتی از چیزهای ظاهرآ ناچیز خوشحال می‌شوند و می‌خندند، اما به راستی و با همه وجودشان می‌خندند و وقتی ناراحت می‌شوند با همه وجود گریه می‌کنند. راز خوشبختی کودکان در این است که آنها، «خودشان» هستند...

تألیف: نونا صالحی

لوامه» (انتقادگر از خود) ارتقا یابد. نفس لوامه یا وجدان پیدار معروف به نفس سرزنشگر است. در این نفس انسان به سوی بارور شدن اندیشه و رهیابی به اصلاح و پرورش عقل قدم بر می‌دارد و از ضعف و نقص به سوی ترقی در حرکت است. خدای متعال به چنین نفسی سوگند یاد کرده، می‌فرمایند: «قسم به نفس پر حسرت و ملامت»^(۳). در این مرحله از نفس است که انسان کم کم به خود واقعی و ارزش انسانی بی می‌برد.

ما ز بالایم و بالا می‌روم
بالاترین و کاملترین مرتبه نفس رسیدن به مرتبه نفس مطمئنه است که در آن انسان به مقام خشنودی و رضایت پروردگار خود می‌رسد و با دلی آرام به سوی او باز می‌گردد.

خود واقعی ما به کدامیک از این مراتب تعلق دارد؟
به دام افتادن در نفس اماره، خود واقعی ما را در پشت نقابی کرده پنهان می‌کند و به آن فرصت ظهور نمی‌دهد. برای آشکاری خود واقعی، باید از وسوسه‌های نفس اماره رها شویم. اعمالی که بر اساس خود واقعی مان باشد غالباً لذت بخش، بی‌ریا و رشد دهنده هستند، ولی اعمالی که برخواسته از نفس اماره است همراه با پشیمانی بوده و موجب تاریکی روح می‌شود. این یکی از نشانه‌هایی است که معلوم می‌کند بر اساس دستور کدامیک عمل می‌کنیم.

چگونه می‌توانیم به بالاترین طبقه
نژدیک شویم؟

رام کردن این دشمن رشد و تعالی، کار آسانی نیست. قاطعیت و پایداری و مقاومت و حتی جهاد لازم دارد؛ یک جهاد و مبارزه مداوم و پیگیر. امیر المؤمنین^(ع) برای ادب کردن و به کترول درآوردن آن مختانی دارند که می‌تواند در این مورد راهگشا باشد:

«اگر نفس تو در برابر سرسختی نشان داد و تسلیم نشد تو نیز بر او سخت پیگیر تا برایت ذلیل و رام گردد و با خدمه و نیرنگ با او رفتار کن تا به اطاعت در آید».

ای مردم کار تربیت خود را خود بر عهده گیرید و نفس را از عادت‌هایی که به آن حرس دارد بایز گردانید»^(۴).

از نشانه‌های پرهیزکاران آنست که اگر نفس او در آنجه دشوار است فرمان نبرد، از آنجه دوست دارد محروم شد می‌کند.^(۵)

از نشانه‌های

پرهیزکاران آنست که

اگر نفس او در آنجه دشوار است

فرمان نبرد، از آنجه دوست

دارد محروم شد

نفس پا روح چه فرقی دارد؟

بعضی‌ها نفس و روح را یکی فرض می‌کنند اما اینطور نیست. اولین و مهم‌ترین تفاوت، این است که واژه نفس مؤنث و زایش گر توصیف شده در حالی که روح مذکور است. نفس صرفاً حفظ حیات و «بودن» را بر عهده دارد ولی «روح» موجب اعتلای انسان و «شدن» است. در تعبیرهای قرآنی «روح» خصلتی خدایی دارد و من توان نام‌های خداوند و امانت عالم، عزیز، حکیم، رحیم، و... برای توصیف آن در نظر گرفت. به عبارتی «روح» از سوی او (خداآوند) نازل می‌شود تا آدمی را از آنجه در آن است فراتر ببرد «روح» طرحی از ایده‌هایی متعلق در ذهن ایجاد می‌کند و «من» را از ایده‌های متعلق دور می‌گرداند. انسان را به زیبایی‌ها و عظمت خوبی، مشتاق و گرفتار می‌کند، در حالی که فرمان‌های پرکش نفس، به طور مدام «من» را از ایده‌های متعلق دور می‌گرداند. انسان به طور دائم میان دو دنیای نفس و روح در کشمکش و انتخاب است و حاصل آن رنجی است که انسان را در گیر خود می‌کند و موجب رشد و تعالی او می‌گردد.^(۶)

در کدام طبقه ایستاده‌ایم؟

شناخت نفس می‌تواند منجر به شناخت

خود واقعی گردد. هر چیزی که ما را به

خود واقعی و شناخت آن نزدیک کند از خود

ساختگی و شرطی شدگی‌ها دورتر می‌گردداند. یکی از ضروریات شناخت نفس، این است که بفهمیم چقدر

بر اساس خود واقعی عمل می‌کنیم. آیا اعمالمان بر پایه

تلقیات و شرطی شدگی‌ها و ابهامات و باورهای غلط ذهنی

است یا بر اساس خود واقعی؟ برای فهم این موضوع توضیح

محصری از نقوص سه‌گانه انسان بیان می‌کنیم.

مواظف این طبقه باشید

قرآن از نفس اغلب به عنوان «امارة بالسوء» یاد کرده است؛ یعنی

بسیار امر کننده به زشتی‌ها. مطابق آنجه در داستان‌های قرآن

آمده، حتی رسولان از نفس خوبی و وسوسه‌های آن در امان

بیوده‌اند. در سوره یوسف آیه ۵۳ می‌فرمایند: «همانًا نفس پیوسته

به گناه و بدی فرمان می‌دهد مگر آنکه پروردگارش رحم کند».

در این طبقه نفس، جهل، شهرت، خرور، خشم، خودبینی، خلل و

گناه به هم پیوسته و می‌توانند موجب بروز هر گونه عمل خلاف

باشند.

در طبقه دوم هشیار باشید

نفس اماره در عین حال دارای این قابلیت هست که به «نفس

۱- لندھلنا انسانی کند (آیه ۹۰ سوره ۲).

۲- آیه ۲ سوره مبارکه قیامت.

۳- نوح اللاله حکمت ۳۵۹

۴- نوح اللاح عظمه ۱۹۲

سوپرست طفل من کیست؟

را از دادگاه بخواهند.

حق تقدیم پدر و مادر در حضانت از فرزند، پس از انحلال نکاح نیز باقی است و نمی‌توان ادعا کرد که پس از جدایی زن و شوهر دادگاه اختیار کامل دارد تا طفل را به هر کدام از ایشان که می‌خواهد داده و یا به دیگری بسپارد، این امر در ماده ۱۱۷۵ قانون مدنی صراحتاً آمده است.

تمایل حقوقدانان کنونی و محاکم قضائی نیز بر این است که مصلحت طفل مهمترین عامل تصمیم‌گیری درباره وضع اوست، بدون اینکه حق تقدیم پدر و مادر بر دیگران از یاد برده شود. به عبارتی محروم ساختن والدین از حضانت طفل باید به دلیل دفع ضرر تحمل ناپذیر باشد نه جلب منفعت بیشتر. بنا بر این به ندرت بیش می‌آید که قضاة محترم حق حضانت را از والدین بگیرند.

سؤال ۴: محاکم در چه مواردی حق دارند که پدر و یا

مادری را از حق حضانت بر فرزند محروم نمایند؟

پاسخ - همانگونه که عنوان شد به ندرت پیش می‌آید که محاکم هر دو (پدر و مادر) را از این حق محروم گردانند لکن چنانچه این نگهداری تالی فاسد داشته باشد یعنی ضرر آن برای فرزند از نفعش بیشتر باشد، به تجویز ماده ۱۱۷۳ قانون مدنی که اشعار داشته است «هرگاه در اثر عدم مواظبت یا انحطاط اخلاقی پدر و یا مادری که طفل تحت حضانت

اوست صحت جسمانی و یا تربیت اخلاقی

طفل در معرض خطر باشد محکمه می‌تواند به تقاضای افریای طفل و یا به تقاضای قیم او و یا به تقاضای مدعی العموم (دادستان) هر تصمیمی را که برای حضانت طفل مقتضی بداند اتخاذ کند». می‌توان والدین را از این حق محروم نمود.

دادگاه می‌تواند از مفاد ماده ۱۱۷۳ برای عدم رعایت حق تقدیم پدر و مادر در حضانت از طفل نیز استفاده نماید.

مثالاً چنانچه پدر در اثر اعتیاد به مواد مخدر، فردی بی‌مستولیت و لایابی باشد، دادگاه با استناد به ماده مذکور این حق را از پدر سلب نموده و حضانت آن را به مادر و یا هر فرد امین دیگر که صلاح بداند واکذار می‌نماید. البته رویه محاکم این است که حضانت را به مادر واکذار نماید، ولی چنانچه مادر نیز به دلیل انحطاط اخلاقی، اعتیاد و... صلاحیت نگهداری فرزند را نداشته باشد دادگاه به موجب ماده مذکور، می‌تواند محافظت از طفل را به فرد امین دیگر که شایستگی دارد واکذار نماید. (ادامه دارد)



در ادامه سلسله مقالات حقوقی، تصمیم گرفته‌یم در مورد موضوع «حضورت اطفال» مطالبی را به صورت پریش و پاسخ با کارشناس حقوقی این بخش مطرح نموده و آن را از جواب مختلف بررسی نماییم. همانطور که می‌دانید، فرزند یک امانت الهی است که از طرف خداوند به پدر و مادر هدیه می‌گردد و در پی آن نگهداری و تربیت درست او وظیفه سیار مهم و ارزشمندی است که بر عهده آنها گذاشته می‌شود. اما کاهی اوقات بنا به مصلحت و شرایط، لازم است در کیفیت و چگونگی این وظیفه خطیر، از جانب قانونگزار تغییراتی ایجاد شده و یا حتی انجام آن به دیگری واگذار شود. برای روشن شدن ابعاد این موضوع به طرح مسئله می‌پردازیم.

سؤال ۱: حضانت به چه معناست؟
حضورت در لغت به معنای پروردن است و در اصطلاح حقوقی عبارتست از نگهداری مادی و معنوی طفل توسط کسانی که قانون مقرر داشته است، نگهداری اطفال، هم حق والدین است و هم تکلیف ایشان.

از نظر حقوقی حضانت (نگهداری اطفال) ذوالجنین (دو وجهی) است، یعنی والدین از یک سو حق نگهداری و تربیت فرزندان (دختر یا پسر) خویش را دارند و از سوی دیگر قانونگذار ایشان را تکلیف نموده است که به این وظیفه قانونی و شرعاً خویش عمل نمایند، لذا محدودی از قوانین، کیفیت اعمال این حق را بیان می‌دارند و تعدادی دیگر نیز جنبه تکلیفی آن را ذکر می‌کنند.

سؤال ۲: موضوع حضانت اطفال عملاً از چه زمانی در محاکم مطرح می‌گردد؟

بحث حضانت اطفال در دادگاه‌ها زمانی مطرح می‌گردد که والدین تصمیم می‌گیرند از هم جدا شوند. اولین سوالی که پس از تقديم دادخواست طلاق در محاکم مطرح می‌شود مبحث حضانت اطفال است. در این شرایط کودکان معصوم، بلا تکلیف و مضطرب، متظر نتیجه تصمیم‌گیری قانون می‌مانند. قانونگذار، در قانون مدنی و قانون حمایت خانواده و در قانون مربوط به حق حضانت مصوب ۶۰۴/۲۲ ماده از قوانین مذکور را در جهت حفظ حقوق اطفال و والدین تحت عنوان حضانت طفل اورده است.

سؤال ۳: حضانت حق والدین است، به چه معناست؟
حضورت حقی برای والدین طفل است بدین معنا که فرد و یا افراد دیگر اجازه اعمال این حق را نداشته و تحت هیچ عنوانی غیر از موارد خاص نمی‌توان پدر و مادر را از این حق محروم کرده و یا نگهداری از فرزند ایشان را به غیر واکذار نمود.^(۱)

پذیرفتن حق حضانت برای پدر و مادر حتی مانع از این است که دادگاه بتواند جز در مواردی که قانون مقرر کرده آنان را از این حق محروم سازد. همچنین پدر و مادر می‌توانند اجرای حق خود

باشد:

۱- ماده ۱۱۷۵ قانون مدنی اشعار می‌دازد طفل را نمی‌توان از ابیون و یا از پدر و یا از مادری که حضانت با اوست گرفت مگر در صورت وجود علت قانونی، امیر هوشک اروجلو کارشناس حقوقی

خودم یا شانس؟

- ۱۲- این که با اتومبیل تصادف کنم یا نه، کاملاً شانس است.
- ۱۳- افرادی مثل من خیلی کم شанс می‌آورند که به هنگام نشاد متفاوت با دیگران، بتوانند متفاوت شخصی خود را حفظ کنند.
- ۱۴- به نظر من عاقلانه نیست که برنامه‌های بلند مدت داشته باشند زیرا خیلی از کارها به شانس بستگی دارد.
- ۱۵- برای به دست آوردن آنچه می‌خواهم، باید به افراد قادر ترین از خودم متول شوم.
- ۱۶- این که بتوانم به مقامی برسم، بستگی به این دارد که در شرایط و در موقعیت خوبی فرار بگیرم.
- ۱۷- اگر افراد با نفوذ مرا دوست نداشتند، مسلماً دوستان زیادی پیدا نمی‌کردم.
- ۱۸- در مورد آنچه باید در زندگیم اتفاق بیفتد، تا اندازه‌ای می‌توانم خوب تضمیم بگیرم.
- ۱۹- معمولاً می‌توانم به علایق شخصی خود پاییند بمانم.
- ۲۰- اینکه با اتومبیل تصادف کنم یا نه، تا اندازه زیادی به سایر رانندگان بستگی دارد.
- ۲۱- وقتی به هدفم می‌رسم، معمولاً به این علت است که به شدن نلاش می‌کنم.
- ۲۲- برای عملی کردن هدف‌های خود، باید مطمئن باشم با نظر کسانی که برایم اعتبار دارند، هماهنگ هستند.
- ۲۳- سرنوشت مرا اعمال خود من تعیین می‌کند.
- ۲۴- اینکه دوستان کم یا زیادی داشته باشم، اصولاً به سرنوشت بستگی دارد.
- تمره گذاری
برای تعیین نتیجه ارزیابی خود در این مقیاس سؤالات را به سه گروه تقسیم می‌کیم:
- سؤالات گروه ۱: سؤالات ۱، ۲، ۳، ۴، ۵، ۶، ۷، ۸، ۹، ۱۰، ۱۱، ۱۲، ۱۳، ۱۴، ۱۵، ۱۶، ۱۷، ۱۸، ۱۹، ۲۰ و ۲۱
- سؤالات گروه ۲: سؤالات ۲، ۳، ۴، ۵، ۶، ۷، ۸، ۹، ۱۰، ۱۱، ۱۲، ۱۳، ۱۴، ۱۵، ۱۶، ۱۷، ۱۸، ۱۹، ۲۰ و ۲۱
- سؤالات گروه ۳: سؤالات ۱۰، ۱۱، ۱۲، ۱۳، ۱۴، ۱۵، ۱۶، ۱۷، ۱۸، ۱۹، ۲۰ و ۲۱
- اکنون تمراه خود به مجموعه سؤالات هر گروه را جمع بزنید. چنانچه جمع تمراه شما در پاسخ به سؤالات گروه ۱ بالاتر از ۲۴ بود بدین معناست که شما به تأثیر نلاشهای خود در جریان روابط‌دارانها اعتماد دارید و هرگز نقش و تأثیر خود را در جریانات زندگی تان دست کم نمی‌گیرید. چنانچه جمع تمراه شما در پاسخ به سؤالات گروه ۲ بالاتر از ۲۴ بود یعنیگر این واقعیت است که به اعتقد شما روابط‌داران زندگی واشانس تعیین می‌کند و عواملی خارج از ارادت نلاش و همت تان بر روابط‌داران زندگی تان تأثیرگذارند. شما این عوامل را نمی‌شناسید و آن را شانس می‌نامید و معتقد‌گردید چه باشد با نلاش درست و زیادتان به نتیجه دلخواه نرسید. و تمراه بالاتر از ۲۴ در پاسخ به مجموعه سؤالات گروه ۳ بدین معناست که شما معتقد‌گردید که سرنوشت تان را "أشخاص با قدرت" یا "افراد با نفوذ" رقم می‌زنند.

بعضی از آدمها، عادت دارند که موقوفیت‌های خودشان یا دیگران را به شانس و اقبال (یعنی همان رخدادهای تصادفی که دلیل مشخص ندارند) بست بدهند و بعضی‌های دیگر یو عکس این عله، هیچ اعتقادی به موقوفیت‌های شانس ندارند و همه چیز را به معنی دلالش وابسته می‌دانند. قبلاً اشاره کردیم نتایج تحقیقات حاکی از این است که شانس مجموعه‌ای از فرصت‌هایست که افراد خوش شانس غالباً آنها را جدی گرفته و به آنها توجه می‌کنند، پس از آنها بهره‌مند می‌گردند، در حالی که افراد بدشانس از چنین فرصت‌های غفلت ورزیده و از آنها استفاده نمی‌کنند.

تست این شماره، معلوم می‌کند شما چقدر به شانس و اثر آن در زندگی تان معتقد‌گردید. باز هم یادآوری می‌کیم که تست‌های روان شناسی ابزاری برای شناخت خصوصیات اخلاقی و رفتاری افراد هستند که نتایج آنها مانند سرنخی است که چنانچه مورد توجه قرار گیرد، از بروز بسیاری از اسباب‌های روانی در آینده پیشگیری می‌نماید، ولی این تست‌ها هر کدام مانند قطعه‌ای از مجموعه قطعات یک پازل است که به تهابی دارای ارزش علمی بالای نمی‌باشد. لذا ضمن اینکه به مجموعه این سؤالات با صداقت پاسخ می‌دهید، از نتایج آن هیچ حکم قطعی برای زندگی و سایر روابط خود صادر نکنید.

این پرسشنامه شامل تعدادی سؤال است. پاسخ خوب یا بد، صحیح یا غلط وجود ندارد. هرگاه با برخی سؤالات موافق و با برخی مخالف خواهید بود. هر سؤال را به دقت بخوانید و بعد بگویید که تا چه اندازه با آن موافق یا مخالف باشید. برای نشان دادن درجه موافقت یا مخالفت خود، معباری را که پیش از سؤالات آمده است در نظر بگیرید. عدد مورد نظر را که درجه موافقت یا مخالفت شما را نشان خواهد داد، در داخل خانه مربوط به سؤال بنویسید.

۶ = خیلی موافق، ۵ = تا اندازه‌ای موافق، ۴ = کمی موافق، ۳ = کمی مخالف، ۲ = تا اندازه‌ای مخالف، ۱ = خیلی مخالف.

۱- این که بتوانم رئیس یک گروه باشم، به توانایی‌هایم بستگی دارد.

۲- زندگی مرا اغلب رویدادهای تصادفی کنترل می‌کند.

۳- احساس می‌کنم که رویدادهای زندگی مرا تا اندازه زیادی، افراد قادر ترند تعیین می‌کنند.

۴- این که به هنگام رانندگی تصادف بکنم یا نه، به توانایی‌هایم بستگی دارد.

۵- وقتی برای خود برنامه‌ای تنظیم می‌کنم، مطمئن هستم که آن را تا آخر انجام خواهم داد.

۶- معمولاً اعتقاد دارم که بدشانس.

۷- به این دلیل به اهدافم می‌رسم که معمولاً خوش شانس.

۸- هر چند که توانایی‌های خوبی دارم، بدون کمک افراد با نفوذ، نمی‌توانم به مقامی برسم.

۹- تعداد دوستانی که دارم، به خوبی و تجابت من بستگی دارد.

۱۰- معتقد هستم که آنچه باید اتفاق بیفتد، اتفاق می‌افتد.

۱۱- زندگی من اغلب تحت کنترل افراد سلطه‌جوست.

معلمان موفقیت

زمانی که درون و برون آدمی یکسان باشد، انصاف است. زمانی که درون نیک تر از برون باشد، نشانه فضل است. اما زمانی که برونش نیکتر از درونش باشد موجب هلاکت است. (کشکول شیخ بهایی)
آنچه انسان را دچار شکست می‌کند، صعوبت و دشواری خویشتن شناسی نیست، بلکه وحشتی است که هر کس از آشنازی با نقص‌های خود دارد. ناراحتی حاصل از درک نقص‌ها و ضعف‌های خود بسیار بهتر و یا ارزش تر از آرامش کاذبی است که در سایه غفلت از آن ایجاد شده است. (ناشناس)

کسی که به خود اطمینان دارد، به تعریف کسی احتیاج ندارد. (گوستاو لویون)
بهترین داشت، آن است که توان تغییر یافتن ما را افزایش دهد. (کنفیوس)
فایده‌ای که عاقل از دشمنتش می‌برد بیش از سودی است که نادان از دوستانش می‌برد. (ایومسلم خراسانی)
خطا کردن یک کار انسانی اما تکرار آن کاری حیوانی است. (آناطول فرانس)
انسان خردمند فرست‌ها را می‌سازد، نه اینکه در انتظار آنها بنشیند. (فرانسیس بیکن)
هیچ موفقیتی بدون صبر امکان پذیر نیست. (نیوتن)

ضرب المثلها

هر گز نلاش نکن که چیزی غیر از خودت باشی.

بهتر است مورد نفرت واقع شوی برای آنچه هستی تا اینکه تو را دوست بدارند برای آنچه نیستی.
افراد را یا شنیدن آنچه که او، در مورد دیگران می‌گوید بهتر می‌توان شناخت تا یا شنیدن آنچه دیگران از او می‌گویند.
مهم بودن خوب است اما خوب بودن مهم تر است.

هر چقدر بیشتر بدانی، کمتر نیاز داری خود تعابی کنی.
بدان که همیشه دیرتر از آن است که تو می‌پنداری.

اگر بر ترددیان ترقی پا گذارده‌ای، مراقب باش که ترددیان را به بنای درستی تکیه داده باشی.
به داخل چشم‌های که از آن آب نوشیده‌ای سرگ نریز.

لب به سخن مگشا، مگر که چیزی بپر از سکوت برای گفتن داشته باشی. (اسپانیایی)
زبان آوری و چرب زبانی، شخص را منفور می‌کند. (کنفوسیوس)

هر کس آنچه را که دلش خواست بگوید، آنچه را که دلش نمی‌خواهد خواهد شنید. (ترکی)
به جایی که زمین خورده‌ای نگاه مکن؛ به جایی نگاه کن که پایت سرخورده است. (چینی)

خرانکنی های رینره میره

کنترل دست و پای مصنوعی با فکر امکان پذیر می شود

یک میانجی نیمه روبات و نیمه زنده که از ترکیبی از باتری های عصبی و ریزتراسه در آزمایشگاه رشد یافته است در آینده به بیماران فلج کمک خواهد کرد که دست و پاهای مصنوعی خود را با فکر شان حرکت داده و کنترل کنند. این میانجی می تواند کمک کند که حرکت پروتزهای دست و پا که در حال حاضر نامنظم، بسیار کند و نامناسب است آرامتر صورت گیرد. به کمک این میانجی، همچنین بروز واکنش های حسی طبیعی این اعضا امکان پذیر می شود. داکلاس اسمیت، پروفسور جراح اعصاب در دانشگاه پنسیلوانیا و رئیس مرکز ترمیم های مغزی در این زمینه خاطر نشان کرد: ما می خواهیم یک سیستم عصبی در این پروتزها جاسازی کرده و ارتباطات دو سویه برقرار کنیم.



ساخت واکسن ضد سرطان سینه

تحقیقات نشان می دهد انواع خاصی از مولکول های کوچک پروتئینی، دستگاه ایمنی بدن را باشد زیاد بر ضد سلول های سرطانی سینه تحریک می کنند. بر همین اساس محققان نوعی واکسن ساخته اند که مانع از بروز سرطان سینه در جهات آزمایشگاهی شده است. همچنین این واکسن، سرعت رشد و پیشرفت سلول های سرطانی سینه را در حد قابل توجهی کاهش داده است که این امر در درمان بیماران مبتلا به سرطان سینه بسیار مهم است.

واکسن جدید در عمل، دستگاه ایمنی بدن را بر ضد تومور سرطانی سینه تحریک می کند و این در حالی است که به طور معمول دستگاه ایمنی بدن نمی تواند بر ضد بیشتر سلول های سرطانی وارد عمل شود.

پژوهش مصری با الهام از سوره یوسف (ع) به درمان آب عروارید می پردازد

دکتر عبدالباسط محمد محقق مصری می گوید: «من با خود فکر کردم که چه چیز در پیراهن یوسف (ع) می توانست اثر شفایخش بر چشمانت یعقوب (ع) گذارد و سرانجام به این نتیجه رسیدم که چیزی جز عرق بدن یوسف (ع) نمی تواند عامل بینایی چشمانت پدر باشد. با مطالعه بر روی ترکیبات عرق انسان و آزمایش آن بر روی خرگوش ها به نتایج مشتقی دست یافتم. پس از آزمایش داروی خود بر روی ۲۵۰ بیمار مبتلا به آب مروارید و احراز ۹۹ درصدی اثربخشی این دارو، برایم مسجل شد که این معجزه ای از سوی قرآن بود.»

یادآوری می شود، قرار است یک شرکت داروسازی سوئیسی «داروی قرآن» را که بدون عوارض جانبی است و ۹۹ درصد موثر بوده و به تأیید موسات تحقیقاتی اروپا و آمریکا رسیده است، به تولید آنبوه برساند.

دلیل رایحه خاص و فرحبخش دریا کشف شد

تحقیقات جدید دانشمندان نشان می دهد بوی خاص دریا به علت وجود یک ژن در نوعی باتری موجود در آب است که این باتری با کمک ژن یاد شده بقایای پلانکتون ها و گیاهان ریز دریایی را هضم کرده و گاز "دی متیل سولفید" در هوا منتشر می کند. به گفته "اندرو جانستن" محقق این دانشگاه، پیش از این تصور می شد که باتری از نوعی آنزیم خاص برای شکستن ساختار پلانکتون ها و گیاهان ریز دریایی و تبدیل آنها به گاز به "دی متیل سولفید" استفاده کند اما این مطالعه نشان داد تبدیل این بقایا به گاز یاد شده فرایند پیچیده ای است که ژنی خاص، درون باتری ها وظیفه کنترل آن را بر عهده دارد.

وی افزود: این باتری ها به صورت هوشمندانه از نوانابی یاد شده استفاده می کنند به طوری که ژن مربوط به فرایند تبدیل بقایای پلانکتون ها



برای تصمیم‌گیری بیش از حد فکر نکنید!

محققان انگلیسی می‌گویند: تصمیمات ناخودآگاه و سریع، معمولاً دقیق تر و صحیح تر از تصمیمات اتخاذ شده بعد از فکر کردن زیاد هستند. این نتیجه‌گیری بر اساس آزمایشی با حضور ۱۰ داوطلب که یک صفحه رایانه را با ۶۵۰ نشانه یکسان بر روی آن مطالعه کردند، به دست آمده است. در این آزمایش یکی از نشانه‌های روی صفحه پرخانده شد. وقتی از داوطلبان سؤال شد که صفحه را تنها در یک نگاه و برای یک ثانیه دیده بودند در ۹۵ درصد موارد جواب صحیح دادند در حالی که افرادی که بیش از یک ثانیه به تصاویر نگاه کرده بودند، ۷۰ درصد جواب درست دادند. محققان در این رابطه می‌گویند که ذهن ناخودآگاه شما برای مسائل خاصی بهتر و کارآمدتر است.

(به) نظر می‌رسد برای اطمینان از فراگیر بودن نتایج این تحقیق لازم است آزمایشات بیشتری انجام شود).



مراقب علایم اعتیاد به تلفن همراه باشید

روان‌شناسان معتقدند در اغلب موارد استفاده از تلفن همراه غیرضروری است و افرادی که دائم تلفن همراه خود را برای کسب اطلاع از دریافت پیام جدید چک می‌کنند یا گفتگوی ضبط شده تلفن همراه خود را بازها و بازها گوش می‌کنند، نخستین علامت اعتیاد و واپتگی به تلفن همراه را نشان می‌دهند. این محققان معتقدند: اگر چه تلفن همراه ابتدا تنها به عنوان یک وسیله ارتباطی یکار گرفته می‌شود، اما برخی از مشترکان تلفن همراه کم کم چنان به آن واپسی می‌شوند که تصور می‌کنند بدون این وسیله زندگی غیرممکن است. البته این واپتگی، زمانی مشکل‌ساز می‌شود که نبود تلفن همراه، عصیت و یا افسردگی ایجاد کند.

اسباب بازی‌های سنگین برای سلامت کودکان مفید است

نتایج یک مطالعه کوچک نشان می‌دهد انتخاب اسباب بازی‌های سنگین‌تر به بهبود تناسب اندام کودکان کمک می‌کند. محققان دانشگاه ایالت ایندیانا گفتند: هر چند این کار، راه حل مشکل چاقی کودکان نیست، اما می‌تواند تأثیر مثبتی در این زمینه داشته باشد و این در حالی است که تحقیقات نشان می‌دهد فعالیت بدنی با پرکردن کودکان کمتر می‌شود. لذا به والدین پیشنهاد داده‌اند که به محیط بازی و بازی‌هایی برای کودک خود فکر کنند که نیاز به فعالیت بدنی بیشتری دارد.

برای تشخیص ضربه مغزی

سه سؤال بپرسید

پزشکان معتقدند اگر فردی که دچار ضربه مغزی شده است ظرف ۳ ساعت به بیمارستان منتقل شود آن‌ها می‌توانند عوارض این ضربه را به طور کامل از بین ببرند. ولی تشخیص این حادثه و رساندن مصدوم به بیمارستان ظرف ۳ ساعت کار مشکلی است چون ممکن است اطرافیان اصلاً متوجه هیچ علامت یا نشانه‌ای نشوند به همین منظور پزشکان توصیه می‌کنند که در چنین شرایطی این سه پرسش ساده را در ذهن بسپارید و در اولین فرست بپرسید:

۱. از مصدوم بخواهید که لبخند بزند.
 ۲. از او بخواهید که هر دو دست خود را از یازو کاملاً بلند کند.
 ۳. از مصدوم بخواهید که یک جمله ساده و مرتبط با زمان و شرایط اطراف خود بسازد. (مثلاً امروز هوا آفتابی است).
- اگر مصدوم در پاسخگویی به هر یک از این سه مورد، دچار مشکل شد سریعاً او را به بیمارستان برسانید.

آیا فقط خانم‌ها به سرطان سینه مبتلا می‌شوند؟

تحقیقات پژوهشی ثابت کرده است که حتی در لا غرترین مردان نیز در بافت‌های دور سینه‌شان، مجرای‌های سرطانی شیر دارند. اگر سالانه ۱۵۰۰ مرد مختصل به کرقتن سرطان تشخیص داده شوند، ۵۰۰ مورد به سرطان مبتلا نخواهند شد یعنی احتمال ابتلای مردها به سرطان سینه به خاطر کمتر بودن مجرای‌های شیری در آن‌ها کمتر است، اما در هر حال احتمال ابتلا برای آن‌ها نیز وجود دارد.



ابتلا به آلرژی فصلی با خرخر شبانه در ارتباط است

بررسی‌ها حاکی از آن است که ابتلا به آلرژی در نوجوانان، احتمال خرخر شبانه در آنها را افزایش می‌دهد. بیست درصد نوجوانان در دنیا خرخر می‌کنند و از این میان حدود ۶۰ درصد دچار آلرژی فصلی هستند. پژوهش‌گران بیمارستان سین سیناتری در اوها یو با مطالعه بر روی ۶۸۱ نوجوان مراجعه کننده به این مرکز دریافتند تعداد بسیاری از افراد مبتلا به خرخر، مبتلا به آلرژی و یا دارای سابقه خانوادگی ابتلا به آلرژی هستند. در این راستا، محققان امیدوارند با انجام تحقیقات بیشتر به نتایج کارآمدتری در این رابطه دست یابند.

با خودتان چقدر فاصله دارید

یک حالت این است که بین احساسات و ذهنیت هایمان و آنچه از ما بروز می کند فاصله ای هست، مثلاً دلخوریم ولی به روی خود نمی آوریم، یا از چیزی یا وضعیتی ناراضی هستیم ولی آن را بروز نمی دهیم. نظراتمان را در جایی که لازم است اعلام نمی کیم، انتقادی بر وضعیت موجود نداریم و خلاصه عموماً در حالت انفعالی هستیم، یعنی اینطور به نظر می آییم.

در این حالت چیزی که فاصله بین ما و خودمان را پر کرده، نظرات دیگران در باره ماست و تنظیم اعمال و رفتارمان بر حسب این نظرات است. گاهی می خواهیم کسی با پی بردن به احساس ما از آن برایمان چماق درست نکند، گاهی فکر می کنیم آنکی به ما زده می شود و شاید هم در بعضی مواقع از روی ترس به نظرات دیگران و اعمال آن اهمیت می دهیم. خلاصه، قضاوت دیگران آنچنان برایمان اهمیت دارد که حاضریم از "خودمان" هم بگذریم، ولی محبوبیت و مقبولیتمان را از دست ندهیم.

این وضعیت، از یک سو با دروغ همراه است و از سوی دیگر در هر حال نشان دهنده نوعی عدم شجاعت در ابراز خویشن و وجود ترس و تردید است که می توان به آن نام ضعف اعتماد به نفس داد.

حالت دیگر این است که ما بر محور چرخ دیگران می چرخیم، با نگاه آنها می بینیم، می شنیم و انتخاب می کنیم. اطرافیان، آشنايان و دوستان، همینطور دیدگاه عمومی جامعه برای رفتار و کردار ما برنامه ریزی می کند؛ از یک طرف سنت های ناهمجارت بومی و از سوی دیگر تهاجم فرهنگ ییگانه، ما را به هر طرف که داش بخواهد می چرخاند. پیامد این وضعیت از دست دادن اراده و اختیار شخصی و واکذاری آن به دیگران است. در این حالت ما به قالب هایی که بر وجودمان می خورد طوری عادت می کنیم که به تدریج بازشناسی خودمان از آنچه که هستیم مشکل می شود.

یک راه دم دست و آسان برای اینکه کمی خودمان را در پس نقاب های فعلی پیدا کنیم این است که به رفتار بجهه های شتر توجه کنیم. همانطور که همه ادم بزرگ ها بجهه های آنطور که هستند می بذیرند، اگر ما هم یاد بکنیم خودمان باشیم، دیگران هم یاد می گیرند ما را به خاطر خودمان، بذیرند. کار را از یک جایی باید شروع کرد.

تا حالا بجهه سه ساله ای را دیده اید که یک شکلات خوشمزه را رد کند و یک گویید ممنون میل ندارم، یا مثلاً پیش آمده که بجهه همسایه در راه پله آیارتمان به شما برسد و تعارف بزنند: بفرمایید منزل در خدمت باشیم -

کمی مسخره به نظر می آید چون می دانیم بجهه ها واقعاً دلیلی برای تعارف کردن ندارند. وقتی می توانند خود را صریحاً بروز دهند و کسی ابرادی به آنها نمی گیرد چرا خودشان نباشند؟

تعارف کردن یکی از اشکال چندگانه خود نبودن است و شاید از نوع بسیار رایج و ظاهرآ بی ضرر آن و خود نبودن یکی از آفت های موقوفیت.

معمولاً در مبحث خود بودن، فرض بر این است که ما می دانیم چه هستیم یا که هستیم ولی آن را بروز نمی دهیم، در حالی که در موارد زیادی دچار تصورات غیر صحیح در باره خودمان هستیم و به عبارت ساده تر خودمان را نمی شناسیم ولی تصور می کنیم که می شناسیم. در راه خود بودن لزوم و ضرورت خودشناصی حرف اول را می زند.

از سوی دیگر روابط و تعاملات گوناگون انسان در زندگی امروزی، خیلی پیچیده شده و آدمها برای عبور از این پیچیدگی ها و حفظ آرامش و امنیت خود، به جای هماهنگ ساختن شرایط با خود، خودشان را با قوانین ناپوشته ای هماهنگ کرده اند که تیشه بر ریشه "خود" آنها زده و ظاهرآ اصل مطلب را زیر سوال برده است.

بعضی ها خود بودن را با خودخواهی، عدم رعایت حقوق دیگران، بروز رفتارهای غیر اخلاقی و ... اشتباه می گیرند و برای همین نگرانند که خود بودن برای جامعه مضر باشد، در صورتی که انسان برای تحقق "خودش" "خود" شکوفایی و "خود" اشکاری به دنیا آمد، لذا اگر خود بودن به درستی فهم شود، نه تنها مضر نیست بلکه همان است که "باید" باشد.

خود بودن علل و ریشه های زیادی دارد، از دلایل روان شناختی گرفته تا مسائل تربیتی، فرهنگی، اجتماعی و حتی اقتصادی! بندۀ نگاهی به دور و بر خودم انداختم و دو شکل دم دست و قابل رویت آن را انتخاب کردم. احتمالاً اینها شایع ترین دلایل خود بودن هستند. موارد ظریفتر را بهتر است کارشناسان نشریه به اطلاع شما برسانند. شما هم اگر خواستید بر اساس تجربه خودتان بر آن بیفزایید.

دست اندازهای ارتباط

توجه به قصد گوینده، روی کلمات متمنکر می‌شوند. واژه‌ها در فرهنگ لغات معانی معینی دارند اما ما آنها را متفاوت تفسیر می‌کنیم. آنچه ما می‌خواهیم بفهمیم، چند تا کلمه و جمله نیست بلکه قصد و منظور گوینده است.

کاهی تغییر لحن بیان و تغییر نوع واژه‌ها ابزار خوبی برای جلوگیری از سوء تفاهمن است. به گفته‌های این رئیس جلسه توجه کنید:

«برای اینکه جلسه‌مان پر بازتر باشد، هیچ کس بدون اشاره‌من صحبت نمی‌کند و بیش از ۳ دقیقه برای ابراز عقیده خود وقت ندارد. در ضمن صحبت کسی نباید قطع شود».

ممکن است انگلیزه و نیت این آدم خوب باشد. اما در این واژه‌ها تهدید نهفته است و ممکن است اعضای جلسه، احساس خشم یا تحریف کنند. چنین لحنی خود به خود به ایجاد اختلاف منجر می‌شود یعنی دقیقاً همان چیزی که رئیس جلسه می‌خواهد از آن دوری کند. حالا متفاوت را با جملات زیر مقایسه کنید:

«از آمدنتان مشکرم. نظرات شما برای ما ارزشمند هستند. برای اینکه مطمئن شوم هنگام ارائه نظراتتان صحبت شما قطع نمی‌شود، لطفاً قبل از صحبت کمی صبر کنید تا اشاره کنم. وقتی صدایتان کردم، می‌توانید به مدت ۳ دقیقه صحبت کنید».

می‌بینید که تغییر واژه‌ها چه اثر مثبتی دارد. اگر بتوانیم در نحوه بیان و انتخاب واژه‌ها، تجدید نظر کنیم و اگر بتوانیم تعصیت، پیشادوری‌ها، یک سو نگری، تفکر کلیشه‌ای و تکری را کنار بگذاریم، سوء تفاهمن خود بخود حذف می‌شود. محبت می‌تواند در اکثر موارد احساسات منفی طرف مقابل را از بین ببرد. به قول یکی از صاحب‌نظران موفقیت با مهربانی مدام می‌توان به همه چیز دست یافت. مهربانی می‌تواند سوچنگاه، عدم اعتماد و دشمنی را از بین ببرد.

گفتگو، صحبت یک نفره نیست و ارتباط به این مفهوم نیست که دیگران باید با ما موافق باشند. وقتی این دو موضوع را در گنیم بسیاری از مشکلات ما در برقراری ارتباط با دیگران حل خواهد شد.

زن و شوهرها جدا می‌شوند، دوستان از هم دست می‌کشند و همکاران از همکاری خودداری می‌کنند. آنچه باعث این اتفاقات غم‌انگیز می‌شود در اکثر موارد به خاطر سوء تفاهمن است. حتی آدمهای خیلی خوب در اثر سوچنگاه از هم فاصله می‌گیرند. اکثر افراد فکر می‌کنند برقراری ارتباط صحیح، با گفتگوی صرف حاصل می‌شود اما بین صحبت کردن و ارتباط برقرار کردن تفاوتی هست. ارتباط دو سو دارد، حرف زدن و گوش دادن. اگر طرفین صحبت، علاوه بر حرف زدن، به یکدیگر گوش نکنند، و سعی در درک یکدیگر نداشته باشند، چطور می‌توانند در آندیشه و احساسات یکدیگر سهیم شوند؟ ما نه فقط با حرف زدن، بلکه با گوش سپردن به دیگران می‌توانیم محبت و توجه خود را به آنها نشان دهیم.

کاهی اوقات ما به ظاهر در حال گوش کردن به طرف مقابل هستیم اما نکته‌های گفته شده را درک نمی‌کنیم. علت این است که پیش‌زمینه ذهنی و تجارب متفاوتی داریم و نحوه نگرش ما نسبت به خود، مسائل و جهان اطرافمان متفاوت است، در نتیجه واژه‌ها و وقایع را به شکل دیگری تفسیر می‌کنیم. همین تفاوت‌هاست که منجر به برخورد می‌شود. و این برخوردها به سوء تفاهمن دامن می‌زنند و فاصله‌ها را بیشتر می‌کنند. البته اگر عقاید یکسانی داشتیم همیشه توافق وجود داشت اما در آن صورت دنیا هم بسیار کسل کننده می‌شد.

اولین قدم در برطرف کردن سوء تفاهمن این است که متوجه شویم همه ما متفاوتیم اما در عین حال شیوه هستیم به دلیل تجارب مختلف، دیدگاه‌های متفاوتی داریم و شباهت ما در این است که همه نیاز داریم در کمان کنند. داشتن این نکته‌ها در پایان دادن به سوء تفاهمن لازم است. به قول یکی از نویسندها، ترازدی عصر حاضر این نیست که بشر فقری است یا شرارت می‌کند یا غافل است بلکه مسئله این است که انسان در برایه همنوع خود چیزی نمی‌داند.

دفعه بعد که دیدیم با کسی موافق نیستیم، کمی مکث کنیم و از خود بپرسیم فرق دنیای آنها با ما چیست؟ خود را جای آنها بگذاریم سعی کنیم درک کنیم آنها هم افرادی هستند مثل ما. اگر کمی توجه کنیم، می‌توانیم آنها را درک کنیم. اگر عقیده ما متفاوت باشد، آیا نمی‌خواهیم که دیگران به حق ما برای مخالفت کردن احترام بگذارند؟ ما می‌توانیم با احترام گذاشتن به عقاید آنها، احترام متقابل آنها را داشته باشیم. در اکثر موارد دلیل سوء تفاهمن این است که ما به جای

مرکز مشاوره زندگی عاشقانه

۱- اغلب ما دچار ارتباط توهی هستیم: ارتباط اغلب ما با خداوند کلیشیهای است، راحت نیستیم. حرف زدنمان پیشتر شبه دکلمه کردن از روی کاغذ است تا حرف زدن با نزدیکترین کسی که داریم، مگر می‌شود کسی در کنار معشوقش باشد و با او حرف بزند، بدون اینکه حواسش به او باشد و در این بین با چند نفر دیگر هم حرف بزند؟ حتی یک دوست معمولی شما این رفتار را نمی‌پسندد.

۲- بیشتر ما ندانسته به او دروغ می‌گوییم: اغلب ما وقتی اوضاع بر ورق مرادمان است خداوند را با صفاتی مثل مهریان، پخته‌دان، فتاح، سبحان و... می‌خوانیم. اما به محض اینکه مسئله‌ای برایمان پیش می‌آید فراموش می‌کنیم که تا دیروز به او چه می‌گفتم^(۱). مثلاً اگر تا دیروز مهریان‌ترین و دل‌سوزترین بود به محض بروز یک حادثه می‌گوییم مگر تو رحم نداری و این چه کارست که با من می‌کنی؟ یا اگر تا دیروز او را سبحان و منزه از هر بدی و خطأ و اشتباه می‌دانستیم، امروز که مشکلی بزرگ برایمان پیش آمده فکر می‌کنیم که خداوند برای ما بد خواسته است.

۳- با او تعارف داریم: در یک ارتباط نزدیک، تعارف و رودریاستی وجود ندارد. اما با اینکه خداوند نزدیکترین کس به ماست اما همه حرفاهايمان را به او نمی‌زنیم. تمام آدمها می‌توانند حرف دل مارا بشنوند جز اوا به او که هیچ قضاوتی درباره ما ندارد و مدام در حال چشم پوشی و بخشیدن ماست هیچ اعترافی نمی‌کنیم و به

خطاهایمان اقرار نمی‌کنیم.

چند پیشنهاد به عنوان راه حل برای این مسئله ارتباطی شما معرفی می‌کنم:

۱- او را بهتر بشناسید: خداوند می‌گوید: «چون بندگان من درباره من بپرسند بگو که من نزدیکم و به ندای کسی که مرا بخواند پاسخ می‌دهم. پس به ندای من پاسخ دهید...»^(۲) اگر این موضوع را

به مرکز مشاوره "زندگی عاشقانه" خوش آمدید. من مشاوری در زمینه برقراری ارتباطات هستم. با این تفاوت که اگر هم کسی برای طرح مسئله به من مراجعه نکند، خودم مسئله‌انه به دنبال گیر و گره‌های ارتباطات شما می‌گردم و سعی می‌کنم برای حل آنها پیشنهاداتی ارائه کنم. به قول قدیمی‌ها «آب نظلیله مراد است». شما هم با اینکه مشورتی خواسته بودید ولی مطمئن باشید مشاوره نظلیله بتهه مراد است. با اینکه سکوت همیشه هم علامت رضایت

نیست اما آن را ایطنور تلقی می‌کنم و کارم را شروع می‌کنم. بنده طرف مشاوره‌ام را "همدم" می‌نامم. همدم همان همراه، هم صحبت، همدل، هم خانه، همسر و خلاصه کسی است که شما تویتش دارید و می‌خواهید ارتباطتان با هم بهتر شود.

حالا خیلی راحت به من بگویید که تا به حال شده که در ارتباط با همدمتان دچار مشکل شوید؟ به احتمال ۹۹ درصد جواب شما مثبت است و به احتمال ۹۹ درصد حداقل یکبار هم که شده برای حل مسئله و بهبود ارتباطتان به دنبال راه حلی گشته‌اید. این راهها ممکن است خواندن کتاب‌های روانشناسی و ارتباطات و یا مراجعه به مشاور بوده باشد.

لطفاً به دومین سؤالم ری و راستتر از قبل جواب بدهید. تا حالا چند بار برای بهبود رابطه‌تان با آن "یکی" که غریزترین، مهریان‌ترین و خوبترین همدم دنیاست اقدامی انجام داده‌اید؟ می‌دانید که منظورم کیست؟

می‌گویید رابطه من با او خیلی عالی و دوستانه است؟ مطمئنید؟

اگر ایطنور باشد وقتی او را صدا می‌زنید و می‌خواهدش، او نیز باید پاسخ شما را بدهد. آیا واقعاً چنین است؟ من به خودم اجازه می‌دهم و در این بررسی به شما کمک می‌کنم می‌کنم تا مسائلتان را با آن "یکی"، با آن همدم‌ترین بررسی کنم و سعی می‌کنم راه حل‌های را برای بهبود این ارتباط پیشنهاد دهم.

شما همراه زاده اید و همراهید تا ابد.
همراهید تا آنکاه که بالهای سپید مرگ
توالی روزهاتان پریشان کند.
آری همراهید
حتی در سکوت و صلات خیال خداوند،
اما در میانه این همراهی، جدایی باید
هان! به شمیم عطرآگین ملکوت اجازه دهید
تا در میان شما به رقص آید
و دوست پدارید!
اما عشق را به زنجیر بدل نکنید
جانهای شما چون دو سرزمن باید و
دریابیش در میان
جام یکدیگر پر کنید اما از یک جام نتوشید.
از نان خود به هم بدھید
اما هر دو از یک نان محورید،
همگام با هم نغمه بسازید، پائی بکوید و
شادمان بایشید،
اما امان دهید تا هر یک در حریم خلوت
خوبیش آسوده باشد و تنها
همانند تارهای چنگ که هر کدام تنهایند
اما به کار یک ترانه واحد در ارتعاش
دل سپردن حکایتی است دلذیر
اما دل را شاید به اسارت دادن
که تنها دستهای زندگی خانه دل است و
بس
در کنار هم بایستید اما نه بسیار نزدیک
که ستونهای معبد به جدایی استوارند.
و بلوط و سرو در سایه هم سر به آسمان
نکشند

جران خلیل جران

در نیایم، خیلی فرصت‌ها را از دست می‌دهیم و بهترین و نزدیک‌ترین همراهان را از دست می‌دهیم. پس او را همچون نزدیک‌ترین هدم و دوستان بخوانید. او همیشه برای شما فرصت دارد و هیچگاه نمی‌گوید وقت ندارم و سرم شلوغ است. از نظر خداوند رابطه دو طرفه است. به محض اینکه یادش می‌افتد به یادت می‌افتد و به محض اینکه صدایش می‌کنی پاسخ می‌دهد.

۲- وقتی او را می‌خوانید، حضورش را حس کنید: او سمعی است پس اگر در هر شرایطی او را بخوانید صدایتان را می‌شنود و حاضر می‌شود. اگر او را مهربان صدایش می‌کنید، حضور مهربان او را ببینید و صدای کنید. پیشنهاد می‌کنم مهربانی‌هایی که در طول زندگی به شما می‌کنند را ببینید و کشف کنید.

۳- پا او راحت باشید: همانطوری که با نزدیک‌ترین و صمیمی‌ترین دوست و همراهان حرف می‌زنید و درد دل می‌کنید، خداوند را بخوانید. ارتباط خودتان با او را محدود به یک شرایط و زمان خاص نکنید.^(۳) در محل کار، توی تاکسی و خیابان، وقتی می‌خواهید بخوابید، زمان غذا خوردن، وقتی موسیقی گوش می‌کنید و هر جا هستید و هر کار می‌کنید با او حرف بزنید و گفتگوهای درونی تان را با او انجام دهید. داستان موسی و شبان را که به یاد دارید؟

تمام خطاهایتان را به او بگویید. او همه را می‌داند ولی شما اعتراف کنید و با این کار به او بگویید که نزدیک‌ترین و محروم‌ترین هدم شناس است، و چه کسی جز او شمارا می‌بخشد و اصلاح می‌کند؟^(۴)

۴- شیوه‌های پاسخ خداوند را بشناسید: شیوه‌هایی که او به شما می‌خواند و او پاسخش می‌داد ولی پاسخش جواب سوالاتی بود که اینشان می‌خواست بداند و به این طریق به او می‌گفت که من هستم و صدایت را می‌شونم.

او در فشارها و سختی‌های زندگی هم با ما حرف می‌زند. وقتی سرگرمی‌های دنیا مازای خود مشغول می‌کند اوست که باری از مسائل را به سمت مان می‌فرستد تا صدایمان بزند: "برگرد، برگرد".^(۵)

آنان که رابطه‌ای دوستانه و صمیمی را با او تجربه می‌کنند می‌گویند که اگر تمام دنیا را بگردید نمی‌توانید کسی را عاشق‌تر از او، همدل‌تر و همراه‌تر از او، یاروفاتر و دوست داشتنی‌تر از او و در یک کلام هدم‌تر از او پیدا کنید. چون او یکی است و تنها یکی است. «او هر لحظه شما را فرا می‌خواند ای کاشهای شنیدید».^(۶)

بنوشت:

۱- اendum ۶۳

۲- پنجه ۱۸۶

۳- آل عمران ۱۹۱

۴- آل عمران ۱۳۵

۵- مجادله ۱۹

۶- کتاب جریان هدایت الہ

تألیف: نبلکون ستاری

هوس‌های غذایی، پیام‌های فضایی



این زمان هم) به این مؤلفه‌ها، اشاره‌ای است به مفهوم نمادین آنها، به عبارتی اکثر زنان دنبال کسی بودند که بتواند به حرف‌های آنها «واقعاً و به درستی گوش بدهد». کسی که آنها را بهفهمد، بشود و درک کند. در واقع شکل ظاهری گوش هیچ اهمیت خاصی برای جواب‌دهندگان نداشت. در باره دست و چشم هم در واقع همین مفهوم نمادین، ناخودآگاه مورد توجه قرار داشت. اکثر زن‌ها علاقمند به مردان قادر تمند بودند، نه قدرت به معنای زور بازو یا توانایی ظاهری بلکه قدرت از سنتی که برای آنها ملموس و قابل درک است و دست نمادی از این قدرت و توانایی بود.

آنها به دنبال مردی بودند که بتواند آرزوهایشان را عملی سازد و با «دست توانای خود» خواسته‌ها و رؤیاهایشان را به تحقق برساند. بنابراین توجهشان بدون آنکه مفهومش را بدانند به دست‌ها جلب می‌شد.

دلم می‌خواهد با هم این مبحث را بیشتر باز کنیم. در زمینه انواع تمایلات هوس‌گونه و ناگهانی، تمایل افراطی و درازمدت به بعضی از موها، رنگ‌ها، اسم‌ها، اعداد، اشکال خاصی از وسایل، خانه یا ماشین. هوس‌هایی بلندمدت برای داشتن یک چیز یا بودن در نقطه‌ای خاص یا شنیدن یک موسیقی یا دیدن یک فیلم مشخص. اما این می‌تواند به یک بحث فلسفی یا ایدئولوژیکی منجر شود. چیزی که من هرگز تعاملی به آن نداشتم و الان هم ندارم.

پس بگذارید موضوع هوس‌های ناگهانی را از دیدگاه تمایلات غذایی نگاه کنیم. اگر خیلی مشتاق بودید که این بحث را در زاویه‌های دیگر دنبال کنید، شاید توانستیم «با هم و بعداً» در این باره بیشتر تحقیق و تفکر کنیم.

خوب بروم سراغ معنایابی بعضی از هوس‌های ناگهانی و میل‌های افراطی غذایی. چند روز پیش خانمی را در برنامه خبری نشان می‌داد که خاک می‌خورد. تحلیل درست یک متخصص تغذیه این بود که بدن این خانم احتیاج میرمی به بعضی از املاح معدنی (که در خاک

هوس‌ها چه می‌گویند؟ حرف‌های شیطانی یا پیام‌های غریزی یا انعکاس تحریکات محیطی یا چیزهای دیگر. بنظرم هوس‌ها، حامل پیام‌های هستند که گوش دادن و تجزیه و تحلیل پیام آنها، یا درک مستقیم معنای پیام‌شان می‌تواند راه حلی خلاق، در برخورد با آنها باشد. ما می‌توانیم هوس‌ها را سرکوب کنیم یا بی چون و چرا به آنها عمل کنیم، یا شرعاً را به وجود بیاوریم که هرگز فرصت بروز پیدا نکنند. اما به نظر، هر سه راه حل اشتباہند و ما را از فرصت‌هایی برای آموختن و رشد کردن باز می‌دارند. چند دهه پیش در آمریکا تحقیق جالی توسط گروهی از روان‌شناسان و جامعه‌شناسان انجام شد که قسمت‌هایی از نتایج آن تحقیق در چند نشریه داخلی، از جمله مجله «تهران مصور» که من سی سال بعد (از انتشار آن مجله) توانستم آن را بخوانم، چاپ شد.

در آن تحقیق از تعداد زیادی از زنان و دختران آمریکایی سوال شده بود که در مردها چه چیزی برای شما از همه مهم‌تر است و شما را به خود جذب می‌کند. انتظار اولیه این است که پرستش‌شوندگان گفته باشند، زیبایی مردها، وضعیت مالی، تحصیلات یا اخلاق آنها و مواردی از این قبیل. اما در ناباوری و بهت‌زدگی روان‌شناسان جواب‌ها به این صورت بود: گوش مردها، دست مردها و چشمان آنها.

تعداد کمی از پاسخ‌دهندگان به چیزهای دیگری مثل زیبایی، رنگ چشم و مو، قد و هیکل و موارد مشابه اشاره کرده بودند. البته گوش و چشم و یا دست بزرگ یا کوچک یا با هر مشخصه معین دیگری مورد نظر جواب‌دهندگان نبود، بلکه این تقاطع به طور ناخودآگاه و نیمه‌آگاه، به صورت نامعلوم و تقریباً نامفهومی مورد توجه اکثر زنان بود. این تحقیق، داشمندان را به بررسی‌های عمیق‌تر و دقیق‌تری وادار کرد.

نتایج پژوهش‌های روان‌شناسان، روان‌کاران و جامعه‌شناسان نشان داد که توجه ناخودآگاه اکثریت زنان آمریکایی (در آن زمان و شاید در

گرمک و طالبی هم وضعیتشان مشابه است، به اضافه اینکه نیاز به ویتامین A هم دارند چون گرمک و طالبی منع خوبی از ویتامین A و حاوی مقداری ویتامین C هم هستند. موزی ها هم احتمال کمبود پتانسیم دارند.

آنها که میل زیاد به خوردن شورها دارند نمک آن را می خواهند. همینطور که آنها که بدنشان زیتون شور می طلبد احتمالاً بیشتر علتش نمک است، و اگر نمکی که عموماً می خورید نمک یددار است، با وجود چنین تعابیری، بد نیست توجهی به غله تبروئید خود داشته باشید، چون احتمال کم کاری تبروئید و کمبود ید در بسیاری از مردم وجود دارد.

دوستم کودک دو ساله ای داشت که کالمه کوشانای (که در فرهنگ لغت او به معنای تخم مرغ بود) را زیاد تکرار می کرد و متمایل به خوردن آن بود. آن زمان با این نوع اندیشه ها آشناش نداشت، اگر داشتم به آن دوست می گفتم که بدن فرزندش پروتئین می خواهد علاوه بر اینکه تخم مرغ دارای اسید آمینه ها، سلیوم و سولفور هم هست.

اما شیر، اگر بزرگسال هستید و تعامل زیاد به خوردن شیر دارید

احتمالاً کمبود کلیم و یا اسید آمینه های تربیتوфан، لوسمین و لیسینین دارید. افرادی که عصی مزاج هستند به تربیتوfan موجود در شیر که آرامبخش است نیاز بیشتری دارند.

بعضی خانواده ها جعبه جعبه انواع کولاها را خریداری می کنند و به منزل می بردند. تبلیغات نوشیدنی های مشابه جدید برایشان جذاب است و همه را امتحان می کنند. من توان به آنها گفت که احتمالاً علت تعامل زیادشان به این نوشیدنی ها فقر قند و کافشین است و به این ترتیب میتوانند

به جای جمع کردن عوامل سرطان زا در دستگاه گوارشان، این کمبود را با مواد بهتری جبران کنند. علاوه بر این گروه، آنها که شکلات خور هستند و همیشه در اطرافشان می توانند بسته های شکلات را پیدا کنند دلیل مشابه گروه قبلی دارند و چه باشد و کافشین موجود در شکلات معتقدند.

بعضی به محض اینکه هوس های غذایی به سراغشان می آید در خوردن افراط می کنند و عده ای هم برعکس، نمی خورند و این تخوردن را فضیلت می دانند، در حالی که نه این درست است و نه آن دیگری. صحیح ترین شیوه برخورد، دادن پاسخ های مناسب به هوس ها و پیام های آنهاست.

رس وجود دارند) دارد. بعضی از «موخواری»ها را اگر ریشه روانی یا عادتی نداشته باشند، می توان معادل نیاز به فسفر و منگنز و دیگر عنصری که در مو به وفور یافت می شوند دانست. چند سال پیش مادریزگ دوستم داستان جالی را در باره پرسش برایم تعریف کرد.

او می گفت در حدود چهل و پنج سال پیش، پسرم را که حدود هفت، هشت سال داشت به دلیل نجیفی و ضعف پیش از حد به بیمارستان برد. پزشکان چیزی متوجه نشدند و فقط چند تا حدس زدند. ما با نامیلی یه خانه برگشتم، در ماههای بعد، پسر خردسالم علاقه عجیبی به اتیار داشت. اتیار خانه پر بود از پیاز و سبزی زمینی و گندم و آذوقهای مصرفی. این پسر در اغلب اوقات سری به اتیار می زد و بیشتر وقت هایی که او را در آن جا می دیدیم متوجه می شدیم که مشغول خوردن پیاز است. من هم که به دلیل اخبار بد پزشکها امید زیادی به زنده ماندنش نداشتم مانع نمی شدم. خوردن مکرر پیاز تا مدت های نمایم داشت، بعد از یکی، دو سال تمام علاطم ضعف و ناتوانی از وجود پسرم محو شد. یکدفعه و ناگهانی حال و وضعش تغییر کرد.

وقتی پسر این مادریزگ را که حالا تقریباً پنجاه سال داشت می دیدم، برایم جالب بود. او مردی کاملاً معمولی بود. طوری به نظر می رسید که انگار حرفهای این مادریزگ کمی دور از واقعیت بود در حالی که تعریف او کاملاً درست بود. احتمالاً پیازخواری مدام تأثیر قاطع خود را بر غله تبروئید و هر مومن رشد کودک به جا گذاشته و وضعیت جسمی او را دچار تحول کرده بود. میل ناگهانی پسر بچه به خوردن پیاز و پاسخ مثبت و مکرر به آن، کلید این تحول مثبت بود. البته هیشه جواب مستقیم دادن به یک پیام غذایی نمی تواند درست باشد چون باید دید که آیا بدن فرد و در نتیجه پیامی که ارسال می کند سالم است یا خیر؟ یا اینکه آیا باید این میل را یک پیام مستقیم تلقی کرد یا یک درخواست غیر مستقیم و چند لایه؟ (ویار) در زنان باردار، مصداقی از این موضوع است. خانم های باردار معمولاً ویار دارند. یعنی در طول مدت بارداری شان میل شدید به خوردن یک یا چند ماده غذایی بخصوص دارند؛ مثلاً خاک، رنگ یا ذغال. اگر تصور کنیم این صرفاً یک هوس جنون آمیز است به نظرتان ساده انگاری نیست؟ در وجود ما هیچ چیزی معنا نیست. آن خانم باردار احتمالاً کمبود کلیم و ویتامین D دارد و بدن به این وسیله به او می گوید این مواد را بیشتر به من برسان؛ البته خانم هم باید توجه داشته باشد که این یک نماد است و می تواند با رساندن کلیم و ویتامین D بیشتر به این میل شدید پاسخ درستی بدهد. بستنی، شیر، پنیر، گرمک و طالبی و بعضی خوراکی های دیگر، حاوی کلیم و ویتامین D هستند. شاید شما (که ویار هم ندارید) به خوردن این مواد خوراکی تعامل دارید. باز هم تفاوتی نمی کند؛ پیام بدن به شما برای جبران کمبود کلیم است.

معمولآ کسانی که مسئله کبدی یا کیسه صفراء دارند مرتباً هوس خوردن تازتها و میوه ها را دارند، یا اگر طرف شما عصی مزاج است بادام از جمله چیزهایی است که او میل به خوردن آن دارد. می توانید حدرس بزیبد دوست گیاهخوارتان متعامل به غذاهای کره دار است، همینطور مایونز چون روغن های اشاع شده کمتر مصرف می کند.

اگر در ظرف میوه تان انواع سبز زیاد باشد برای دوستانی که اهل غذاهای چرب و سرخ کردنی هستند خوشبین است چون بدن این افراد به دلیل مصرف چربی زیاد، کلسترول بالایی دارد و سبز یکی از داروهای نیرومند طبیعی کاهش کلسترول است. در ضمن دلیل دیگر تعامل به خوردن سبز کم بودن پتانسیم، فسفر، کلیم و منیزیم بدن است؛ و همینطور است اگر به خوردن پنیر گرایش دارید. اهل

علم موفقیت

نام و نام خانوادگی سال تولد
شغل و میزان تحصیلات آدرس و تلفن
کد پستی سمت الکترونیک

برخی از منابع این شماره:

Majlis June 2007
Majlis June 2007
www.jamejamdaily.net
www.dostan.net
www.farsicrc.com
www.mgtsolution.com
www.soulfulliving.com
www.findarticle.com
www.livescience.com
www.sciam.com
www.jamejamdaily.net
www.dostan.net
www.farsicrc.com
www.mgtsolution.com

نحوه اشتراک:

هزینه اشتراک سالانه: با پست سفارشی ۳۵۰۰ تومان
هزینه اشتراک دو سالانه: با پست سفارشی ۷۰۰۰ تومان
آدرس به صورت کامل و خوانا نوشته شود و کد پستی
حتماً قید شود.

لطفاً وجه اشتراک را به شماره حساب جاری سپهر ۱/۲۸۰۸۲۵/۶
بانک خادرات به نام فصلنامه علم موفقیت واگیز نمایید.
اصل فیش را به همراه کیف این فرم به نشانی تهران،
صندوق پستی ۱۳۸۹ - ۱۴۶۵، امور مشترکین فصلنامه
علم موفقیت ارسال نمایید.

دشواری‌های گفتگو، ترجمه مهدی فرجیه داشت

ترمیم‌گری عشق، باریارا دی انجلیس، هادی ایله‌می

هزار و یک حکایت؛ اعلم الدوی تقدیم

راه تحول، شاکن کراس

رواستانی ارتباط و کنترل، ماکول مالت

۲۰ درست معنوی برای آفرینش زندگی دلخواه، دیاک چویرا

به سوی کامیابی ۳ آنونی راهبر

درمان حجالت در سه هفت؛ زان شاریه

از زبانی شخصیت، دکتر حمزه کجی

شور و شوق در محیط کار، یحک کانفلاند، عیاس چیز و نگین صراف

اسرار روح و شکفتش‌های آن، لطف الله بهجو

موفقیت بون قید و شرط، نیک ویلامز، ترجمه مهدی فرجیه داشت

ضرب المثل‌های جهان، رحمت زاده

بهرین حرفهای دیبا، محمد سروش عقیض

خوشه‌ای از ادب، قصه‌ها و نکته‌ها، علی اکبر شایسه زرگ

قصه تاریک و حود، دین فورد، ترجمه غریان فروغ

اصلاح نفس، سید کاظم اربع

فلسفه شرق، تاریخ شایگان

آن‌الموت در مسجد کار، یحک کانفلاند، ترجمه عیاس چیز و نگین صراف

کشکول شیخ بهادر