

فصلنامه فقیرت علم موافی

۱۸

سال ۱۴۰۰ / تابستان ۱۴۰۰ / شماره ۵۷۳ / ۵۵ صفحه / ۵۰ هزار
اجنبی / سیاسی / فرهنگی / هنری / ادبیات داستانی



با تو می‌مانم
با چه کسی ازدواج کنیم؟
هیچ دری بسته نمی‌ماند



ابراز عشق از نوعی دیگر
لطقا دوستم نداشته باش!





صاحب امتیاز و مدیر مسئول:
دکتر فرنگیس کاظمی
(عضو هیئت علمی دانشگاه
علوم طب اطبایی)

سردیر این شماره: فاطمه زندی
ناشر محتوایی: شیوا (نازی حسامی)
مترجم و دیر اجرایی تحریریه:
مریم ملاح

نویسنگان و تهیه کنندگان این شماره:
رکسانا خوشابی، فاطمه زندی،
فرزانه پارسایی، شهلا اروجلو
نیلوفر ستاری
سایر همکاران:
ناهدی فصاحت، نوشین شریفیان
هزگان رمضان آبادی،
مریم حاجی مرادی
گرافیک: ماندانه عسکری
طرح جلد: مجید ارونقی
نظرات فنی: مهندس علی معیر
امور آگهی: شهلا اروجلو
امور مشترکین: فرزانه پارسایی
با تشکر از: نیما رشیدزاده،
محمد مرندی، آریتا زمانیان
امور سایت: نیلوفر ستاری،
مهندس فرامام ارمغانی راد

علم موقیت در اصلاح و خلاصه کردن
مطلوب با در نظر گرفتن حقوق مؤلف و
مترجم آزاد است، همچنین مسئولیت محتوای
مطلوب به عهده نویسنده و مترجم است.

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

فصلنامه علم موقیت، سال چهارم، شماره ۱۸،
تایستان ۱۳۸۶

اجتماعی - سیاسی - فرهنگی - هنری (ادیات داستانی)
تلفن: ۰۲۲۸۶۶۳۴۸

آدرس فصلنامه:
خیابان بنی هاشم، کوچه سیده، ساختمان سیده، 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 متری نازمک، نرسیده به چهارراه خاقانی، جنب بیمه
آسیا، انتهای کوچه خرم - ۷۷۹۱۹۳۴۴
از تهران و شهرستانها نمایندگی فعال می پذیریم.

در این شماره می خوانیم:

در حضور
پرواز دسته جمعی
مغز را بدوابیم

رؤیاها را به حقیقت بدل می کنم
زنگنه با قانون سوم نیوتون

ذایره عشق
با تو من مام

ازدواج فیلسوفانه

خیابان گفتگو را آسفالت کنیم (۳)

با چه کسی ازدواج کنیم؟

جهان تسلیم اراده شماست

خدوخواهی را با عشق به خود اشتباه نگیرید

همراهان عشق

به نظر من

یار رویایی

بهتر از شیر مادر

ورود منوعهای غذایی

پرواز بر فراز محدودیت‌ها

برنده اما نظر آخر

دو مادر یا دو پدر نمی خواهیم!

خانه مرا وارد ها

همه قلب‌ها را ذوب می کند

غارع التحصلان ناراضی

بلند شو و عمل کن!

جهانی که ششکاتنه شد

مشاور فصلنامه پاسخ می دهد

من خواستم به تو بگویم

گفتشهای ناگفته

جدی نگیرید

عینک چادویی

عشق و پول

ساعت کار من زیاد است

عشق به کار

در میان لیلی و من فرق نیست

مثل ساعقه ناگهان می آید

هیچ دری بسته نمی ماند

ویولن خاموش

حصانت، وظیفه یا تکلیف؟

لطفاً دوست نداشته باش

چقدر رهاییک هستید؟

آنچا بهشت نیست

خواندنی های کوتاه

ابرار عشق از نوعی دیگر

مادر زمین

مدرسه مورجه ها

ورزش ذهن با سودوکو

ملئمان موقیت

خط ازیاطی عاشقها

خدايا

و کمک کن

تا بزرگترین کاری را که می‌توانم، انجام دهم
و بزرگترین کاری که می‌توانم
جز آنچه اراده تو بر آن قرار گرفته نیست
و کمک کن

از بزرگی کار، هر اندازه که بزرگ باشد
یا بزرگ جلوه کند، نهراسم
که بزرگترین کارها در پناه تو
و در برابر عظمت تو
چیزی نیست

و کمک کن
تا با بزرگ شدن در دنیا
کوچکی ام در برابر تو را
از یاد نبرم
که پادشاهی جهان
در برابر اینکه
خاک درگاه تو باشم
چیزی نیست
و خاک درگاه تو بودن
جز بزرگی حقیقی
نیست

و کمک کن

تا در پناه تو
بزرگ شوم و کوچک نمانم
تا آنچه را بایم در نظر گرفته‌ای
آنگونه که تو می‌خواهی

به انجام برسانم

و کوچک نمانم

جز در برابر بزرگی تو

که در برابر عظمت تو
چیزی بزرگ نیست

پرواز دسته جمعی



یا درک روشی از آنها نداریم؛ یعنی به آن درجه از خودشناسی نرسیده‌ایم که دقیقاً نقاط ضعف یا نقص و کمبود خود را بینیم و البته طرف مقابل نیز با شناخت ضعیف و ناقص از خودش وارد رابطه می‌شود و رابطه شکل می‌گیرد و تنها بعد از گذشت مدت زمان معینی، طرفین متوجه می‌شوند رابطه برقرار شده، رابطه‌ای حقیقی، یعنی مبتنی بر هم‌خوانی‌ها و هماهنگی‌های حقیقی دو طرف نیووده و صرفاً بر اساس پر کردن و پاسخگویی به نیازهای گذرا شکل گرفته است.

این را هم بگوییم که حتی شعار و ادعای عشق و محبت هم چیز بدی نیست و به نظر من بهتر است نیت انسان در برقراری روابط، محبت و عشق ورزیدن باشد، متنها در اینجا این تفکیک را انجام می‌دهیم تا به ما کمک کند کمی بیشتر خودمان را بشناسیم، روابطمان را بررسی کنیم و به تدریج ریشه‌ها و پایه‌های آن را مستحکم نماییم.

اغلب روابطی که بر اساس نیاز و احتیاج شکل می‌گیرند شبیه نوعی دادوستد عاطفی‌اند. هر کس برای طرف مقابل کاری انجام می‌دهد و نیازی را مرتفع می‌کند و در عوض اطرافیان هم، خلاها و کمبودهای او را پوشش می‌دهند. به قول یکی از دوستان این رابطه در بهترین حالت تبدیل می‌شود به یک زندگی مسالمت‌آمیز. بسیاری از روابط فامیلی، دوستانه و حتی خانوادگی‌ما (نه همه آنها)، بر این اساس شکل گرفته و ادامه می‌یابند. من این رازمانی فهمیدم که با خانواده‌های بسیار پر مشکل رویرو شدم و دیدم حتی وقتی امکان تغییر شرایط برای آنها وجود دارد، باز هم افراد خانواده، خود را به تجاهل می‌زنند تا به همان وضع ادامه دهند. وقتی در احوال چنین افرادی بیشتر دقت کردم متوجه شدم که در همان سیستم معیوب و پر مشکل هم، افراد برای نیازهای بیمارگونه خود، پاسخ دریافت می‌کنند و به همین دلیل در آن وضعیت باقی می‌مانند و به رغم همه آسیب‌ها تغییری در شرایط ایجاد نمی‌کنند. مطمئناً در چنین سیستم‌هایی عشق و محبت حتی به مفهوم سطح

آیا تا به حال عاشق شده‌اید؟ بله؟ نه؟ شاید؟ هر کز؟ بیشتر اوقات؟ این از آن سؤال‌هایی است که خیلی از افراد از جواب دادن به آن طفره می‌روند. شاید خجالت می‌کشند، شاید هم احساس طوفانی و گذراگی که لحظه‌ای آنها را به اوج برده و لحظه‌ای دیگر ضربان قلبشان را چند برابر کرده، هنوز برایشان گنگ است و نامی برای آن نگذاشته‌اند. اما به هر حال اکثر افراد (پنهانی هم که شده) معتقدند نوعی از عشق را تجربه کرده‌اند که شایع‌ترین آن، عشق به جنس مخالف، عشق به فرزند، به دوست و دوستی و نیز عشق برادری یا انسانی است. حالا یک سؤال دیگر را می‌خواهیم مطرح کنم و آن این که چرا بیشتر روابطی که در نظر ما عاشقانه‌اند، خیلی زود رنگ و بوی خود را از دست می‌دهند و به پایان می‌رسند؟ نه فقط هیجانشان فروکش می‌کند بلکه اصل شان هم دیگرگون می‌شود. مثلاً بیشتر عشق‌هایی که دو جنس مخالف به هم دارند، خصوصاً اگر به قول قدیمی‌ها به وصال منجر شود، به زودی رنگ می‌بازد یا حتی گاهی رنگ نفرت به خود می‌گیرد. حتی وقتی فرزندان بزرگ‌تر می‌شوند عشق برخی از والدین به آنها تبدیل به نوعی بی‌تفاوتوی یا گله و شکایت می‌شود. شکایت از اینکه فرزندشان که عمری را به پای او ریخته‌اند خانه را ترک کرده، به آنها سر نمی‌زند، یا خواسته‌ها و توقعاتشان را برآورده نمی‌سازد. در دوستی و روابط خواهر و برادرانه هم بسیاری از موارد شاهدیم که حتی صمیمی‌ترین آنها، وقتی تغییری در زندگی‌شان رخ می‌دهد مثلاً ازدواج می‌کنند، بچه‌دار می‌شوند، وارد دانشگاه شده یا دوستان جدید پیدا می‌کنند، احساس نیازشان به روابط محبت‌آمیز قبلی تغییر کرده و کاملاً محدود می‌شود. گفتم "احساس نیاز" و گمان می‌کنم پاسخ به این سؤال‌ها همگی به نوعی ریشه در همین احساس نیاز دارند. یعنی به نظر می‌رسد تعداد نسبتاً زیادی از روابطی که با شعار و ادعای عشق و محبت شروع شده و ادامه می‌یابند بیشتر مبتنی بر نیاز و وابستگی و پر کردن خلاها و کمبودها هستند. هر چند که خود این خلاها و کمبودها را هم بیشتر یا نمی‌شناسیم



نمی شود، حتی ممکن است گاهی اسباب ناراحتی و ناآسودگی فراهم شود، با این قصد که طرف مقابل، آگاهی و ادراک بالاتری پیدا کند، بتواند عبور از موانع را یاد بگیرد، بتواند خود را بشناسد، با خود روپرتو شود، ضعفها و نقص خود را ببیند و رفع کند. بتواند هدف از بودن را بفهمد و هدف اختصاصی خود در زندگی را مشخص کند و مسیر رسیدن به هدف را پیدا کند و از همه مهم‌تر این که دلیل زنده بودن و زندگی کردن خود را دریابد و بالآخره خدای خود را بیابد و در مرکز زندگی خود قرار دهد. البته باید توجه داشت که ایجاد چنین رشدی، با خشونت صرف هم فراهم نمی شود و به نظر من آموزگاران خشنی که می خواهند با سخت گیری صرف، شاگرد خود را به راه آورند یا کسانی که به خیال خود با عیب‌جویی و انتقاد می خواهند به دوستان و اطرافیان خود چیزی یاد بدهند، به شدت خودخواهند و چون در درون می دانند که قدرت دوست داشتن ندارند، پشت نقاب آموژش و تعلیم مخفی می شوند و عقده‌های خود را تخلیه می نمایند... عشق و محبت حقیقی، نرم است، خود به خود تراویش می کند و حتی وقتی شکل سخت گیری به خود می گیرد، طرف مقابل محبت نهفته در آن را حس می کند.

اینک حتی اگر نتوانیم بگوییم عشق چیست، می توانیم بگوییم چه چیزهایی نیست! عشق توقع و چشم داشت نیست، وسیله‌ای برای رفع نیاز و پر کردن خلاهای و کمبودها نیست، خشونت افراطی یا دل‌سوزی بیش از حد برای اطرافیان نیست، معامله و داد و ستد عاطفی هم نیست.

به نظر من، اعجاز عشق اینجاست که تو در اوج قدرت (نسبت به کسی که دوستش داری) تأمل می کنی، صبر می کنی تا به جای آن که تنها در پی رشد بیشتر خود بایشی، متوقف شوی و او را به اوج برسانی.

هر چه احساس عشق در تو عمیق‌تر بایشد و ضرورت بالنده کردن اطرافیان را بهتر و بیشتر درک کرده بایشی، حوزه عشق ورزی ات گستردگر می شود. بدین ترتیب متوقف می شوی تا دست افراد بیشتر و بیشتری را بگیری و با خود به پرواز درآوری و چه کسی می داند، شاید هم روزی یکی از آنها، دست تو را گرفت و با خود به پرواز درآورد و البته به هر حال پرواز، دسته جمعی اش لذت دارد.

تألیف: رکسانا خوشابی

پایین‌تر آن یا وجود ندارد یا کم‌رنگ است و آنجه افراد را نگه می دارد نوعی احساس نیاز است که برای پر کردن آن حاضر به تن دادن به خیلی چیزها می شوند. در نمونه‌های با مشکلات کمتر اگر چه عشق و محبت پررنگ‌تری نسبت به نمونه قبلی وجود دارد، اما متأسفانه چنانچه رفع نیازها با محرومیت جدی مواجه شوند، باز هم روابط دچار اختلال می شوند. برای نمونه اگر مادری که فرزندش را دوست دارد، در هنگام امتحانات ورودی دانشگاه او را رها کند و مثلاً به مسافت برود، فرزندش با وجود محبت‌هایی که قبل‌از او دریافت کرده، ناگهان دچار احساس تردید شده و گمان می کند مادر به اندازه کافی او را دوست ندارد. یا مثلاً اگر فرزندان پدری که در پست‌بیماری است به او سر نزنند و از او مراقبت نکنند، به رغم همه رسیدگی‌های قبلی، ممکن است پدر گمان کند که فرزندانش نسبت به او محبت و علاقه‌ای ندارند.

البته در اینجا در پی این نیست که وظایف افراد را در هنگام بروز مشکل برای اطرافیان یادآوری کنیم یا زیر سوال ببرم، بلکه فصد دارم توجه را به این جلب نمایم که بسیاری از روابط ما، حتی اگر ندانیم، بر اساس نیاز و موقع شکل می گیرند و پایدار می مانند و این اگرچه در نوع خود مبالغه‌آمیز و حتی رضایت‌بخش است، اما عشق نیست.

عشق در روابط به چه معناست؟

اینک این سوال پیش می آید که اگر اینها که گفته شد عشق نیستند، پس عشق چیست؟ مطمئناً در اینجا قصدم این نیست که تعریف جدیدی برای عشق ارائه دهم، بلکه بیشتر می خواهم بینم اگر عشق را بدون مفهوم نیاز و وابستگی تعریف کنیم چه شکلی پیدا می کند. به نظر می رسد عشق بدون مفهوم نیاز و وابستگی، باید می‌شود دهنده باشد، نوعی دهنده‌گی بدون توقع و بدون چشمداشت بدست آوردن و گرفتن چیزی و بدون آن که در حال یا آینده از او انتظاری داشته باشیم. در این نوع دوست داشتن، عاشق همه سعی اش را می کند تا اسباب و وسائل رشد و پرورش روح و روان معشوق را فراهم کند و حتی به خاطر رشد و پرورش او از راحتی و آسایش خود بگذرد (او از این کار لذت می برد). متأسفانه بعضی از پدر و مادرها، این نوع از دوست داشتن را با فراهم آوردن ناز و نعمت زیاد برای فرزندان خود اشتباه می گیرند و چنان او را به رفاه عادت می دهند که فرزند بینوا در آینده تاب و تحمل کمترین سختی را ندارد. اما منظور من از رشد و پرورش، چیزی بسیار متفاوت است. در رشد و پرورش صرفاً رفاه فراهم

مغز را بدوازیم

دراز مدت بیش از اینهاست. ورزش، خون و اکسیژن را به مغز سرآزیر می‌کند، فعالیت در بخش پیشین مغز که کارش در ارتباط با استدلال‌های پیچیده است، افزایش می‌یابد و با ترشح موادی شیمیایی اتصال‌های جدیدی بین سلول‌های عصبی ایجاد می‌شود. خلاصه اینکه ورزش، مغز را جوان و فعال نگه می‌دارد. پس فقط کافی است کمی عرق بریزید و البته اگر به توصیه‌های زیر هم عمل کنید جرقه‌های ایده بیشتر می‌شوند!

بگذارید ذهستان پرسه بزند، ورزشی را انتخاب کنید که ذهستان آزاد باشد. مثل شنا یا دوچرخه سواری. صبور باشید، به دنبال این نیاشید که فوراً نتیجه بگیرید. به خصوص اگر تازه کار هستید. شروع ناگهانی و شدید و دویدن‌های طولانی، هم خطرناک است، هم خستنگی اش مانع از باز شدن ذهن می‌شود.

ورزش را به عادت تبدیل کنید، ورزش آخر هفته ممکن است چندان نفعی نداشته باشد. موشها هم وقتی یک روز در میان تحرک و تمرین دارند، خیلی سریع تراز وقتی که این کار را دوبار در هفته انجام می‌دهند، راههای مارپیچ را یاد می‌گیرند. ورودی‌های خود را کاهش دهید. تماشای تلویزیون و کار با کامپیوتر احتمال بروز خلاقیت را کاهش می‌دهد. حتی اگر به موسیقی گوش می‌دهید، آهنه‌گی را انتخاب کنید که بتوانید هنای افکار خودتان را بشنوید.

تنها کار کنید، حرف زدن بی هدف، موقع نرمش یا دویدن، جلوی ایده‌های خلاق را می‌گیرد.

ترجمه و تنظیم: مریم مذاج

ماری و پیر کوری، برنده جایزه نوبل، با پولی که برای هدیه ازدواج شان گرفتند، دوچرخه خریدند، و عادت داشتند دوچرخه سواری کنند.

آلبرت اینشتین، عاشق این بود که اطراف مونینخ به پیاده روی برود، بعد قایق سواری را شروع کرد. فقط وقتی باد فروکش می‌کرد، دفترچه ریاضی اش را می‌ورد و محاسبه می‌کرد گری کاسپاروف (قهرمان شطرنج جهان)، عاشق نرمش بود و البته مخ شطرنج! او توانایی خود را در شطرنج با تناسب اندامش مرتبط می‌داند.

بنجامین فرانکلین (دانشمند و سیاستمدار غربی) سال‌ها قبل از اینکه تناسب اندام تبدیل به گرایشی همگانی شود، عاشق تمرینات ورزشی بود. او وقتی در لندن زندگی می‌کرد هر روز در رودخانه شنا می‌کرد و تحسین تماشاگران را بر می‌انگیخت.

از همه این مثال‌ها، به همان مثل قدیمی "عقل سالم در بدن سالم" می‌رسیم و البته کمی هم بیشتر. ظاهراً بسیاری از مغزهای بزرگ دنیا به نوعی فعالیت فیزیکی مستمر داشته یا دارند. اکنون این موضوع به اثبات رسیده که تحرک، خلاقیت پنهان در ذهن را آزاد می‌کند، سطح فعالیت ذهن را افزایش می‌دهد و اثر آن تا ساعت‌ها باقی می‌ماند.

ظاهر آطلب آخرين تحقیقات برای رسیدن مغز به حداکثر عملکرد مطلوب باید تحرک داشت. از طرفی، نظرخواهی از دونده‌ها نشان می‌دهد که هنگام دویدن، ایده‌هایی در ذهن شان جرقه می‌زنند. اما ایده کی می‌آید؟ وقتی که پس از کار سخت و تلاش زیاد، کارتان را کنار می‌گذارید تا استراحت کنید. دلیلش این است که در مرحله آماده‌سازی، حوزه توجه ذهن چنان بسته است که نمی‌تواند متوجه ارتباط‌هایی شود که در ناخودآگاه در حال شکل گیری‌اند. در حالیکه خلاقیت، مرحله جهش‌های غیرمنتظره است. وقتی آگاهانه روی مسئله‌ای کار می‌کنید، چنین افکاری مزاحم به نظر می‌رسند، پس معنی می‌کنید که آن‌ها را خاموش کنید. افراد خلاق برای اینکه ذهستان را آزاد کنند، زمانی را برای "هیچ کار نکردن" می‌گذرانند و در آن کاری کاملاً متفاوت مثل گوش دادن به موسیقی یا دوچرخه سواری انجام می‌دهند.

یکی از روانشناسان این مرحله را شیوه مراقبه می‌داند. در این زمان بخش چپ مغز یعنی ذهن تحلیل گر ساكت می‌شود و جای خود را به بخش راست می‌دهد که شهودی است.

ورزش در کوتاه مدت، خلاقیت را شکوفا می‌کند اما اثر آن در

رؤیاهایم را به

حقیقت

بدل می‌کنم

پژمرده نشوند، همیشه از کارمندانش مشورت می‌طلبید و نلاشش آن بود که نظرات آنها را عملی سازد.

توان ریسک پذیری: قدرت دیستی به عنوان آفرینشده‌ای خلاق و فوق نصور، ناشی از اشتیاق او به ریسک پذیری، تجربه نمودن و سرمایه گذاری در تمام وقت و منابع موجود در ماجراجویی‌های متهرانه و نو بود. هنگامی که او می‌خواست کارتون سفید برفی و هفت کوتوله را بسازد، مردم یا طعنه به او گفتند که هیچ کس حاضر نیست ۹۰ دقیقه پای یک کارتون بنشیند. اما والت دیستی کس نبود که از رؤیایش چشم بپوشد و کارتونی ساخت که کودکان و بزرگسالان را شیفته خود کرد.

هنگامی که سیندرلا و هفت کوتوله را ساخت، ۸ میلیون درآمد داشت، آنهم زمانی که بلیط سینما فقط چند پنی بود.

نلاش برای تحقق رؤیاهای دیستی می‌دانست که تا زمانی رؤیاهای به واقعیت تبدیل نشوند به همان صورت خیالی باقی خواهد ماند، ولی این کار به این آسانی‌ها هم نبود به خصوص که او با افرادی بدین و شکاک روپرتو بود که با دید بدینانه به طرح‌هایش نگاه می‌کردند. هنگامی که ایده‌ای به ذهن او می‌رسید، تمام نلاش خود را به کار می‌برد تا آن را به چیزی ملموس، خدمتی مطلوب و یا پروسه‌ای دلپذیر تبدیل کند. اغلب روش‌هایی که در تحقق ایده‌هایش به کار می‌گرفت غیر معمول بود. در شرکت دیستی هیچ گاه اجرای ایده‌ها اتفاقی نبود، بلکه به صورت پروسه‌ای از قبل طراحی شده انجام می‌پذیرفت.

مهمان دانستن مشتری‌ها: والت دیستی از کارمندانش می‌خواست تا محصولات را برای خودشان تولید نکند بلکه از خواسته‌های مردم آگاهی داشته و برای آنها تولید کنند. در پارک‌های دیستی لند نیز شعار او این بود: «بازدید کنندگان میهمانان ما هستند». در پارک‌های دیستی لند، از هر کدام از خدمه که سؤالی پرسیده شود، پاسخ خواهند داد و کسی نمی‌گوید این وظیفه ماست. از فلانی! پرسید!

چنین برخورد محترمانه‌ای با مشتریان باعث شده که حدود ۳ میلیون نفر در ماه از پارک‌های دیستی لند بازدید کنند و ۵۰ درصد عکس‌هایی که در امریکا گرفته می‌شود، مربوط به این پارک‌ها باشد.

آیا میکی موس را می‌شناسید؟ پس شما نیز یکی از میلیون‌ها نفری هستید که در سراسر جهان (از اسکیموهای آلاسکا تا زردپوشان معابد تبت) با این موش دوست داشتنی آشناشید. میکی موس، اولین نقشی است که والت دیستی در سال ۱۹۲۸ در اینیمیشن «ایقون بخاری واپسی» خلق کرد.

در دهه ۱۹۳۰ این کوچولوی دوست داشتنی بازیگوش، قلب تماشاچیان سراسر دنیا را فتح کرد و تبدیل به یک شهروند سطح بالا در همه قاره‌ها شد. ولی والت دیستی به این موش بسند نکرد. پیشوکیو، گوفی، دامبو، پیتر پن، سفید برفی و هفت کوتوله از دیگر مخلوقات او هستند که والت دیستی را به یک شخصیت معروف جهان تبدیل کردند.

به راستی راز موفقیت والت دیستی چه بود؟ خود، راز موفقیت خویش را چنین بیان می‌کند: «من رؤیا می‌بینم، رؤیاهایم را با اعتقاداتم و فقیم دهم، شهامت ریسک‌پذیری دارم و بالاخره با استفاده از بصیرت خود، رؤیاهایم را به حقیقت تبدیل می‌کنم». زمانی که او یک بچه مدرسه‌ای بود، در کلاس نقاشی معلمش او را موظف کرد تا چند شاخه گل نقاشی کند. والت پس از نقاشی گل‌ها، در وسط هر کدام نیز یک صورت کشید. امروزه می‌توان از این کار به کار می‌برد یا نبوغ نام برد، ولی معلم او اصلاً تحت تأثیر این کار قرار نگرفت و اصلاً حدس هم نمی‌زد که این کودک در آینده، به یکی از مشهورترین هنرمندان جهان تبدیل شود.

هنگامی که والت دیستی می‌خواست شرکت اینیمیشن سازی خود را دایر کند، از عمومی خود ۵۰۰ دلار قرض گرفت. عمومیش اصرار می‌کرد که او پولش را به صورت نقد پس بدهد و هیچ علاقه‌ای نداشت که به ازای پولش سهمی از شرکت به نامش در نظر گرفته شود. چنانچه عمومیش اجازه می‌داد که در سهام شرکت شریک شود، امروز به جای آن پانصد دلار، یک میلیارد دلار داشت، یعنی ۲۰۰۰۰ هزار برابر مبلغ اولیه.

عوامل موفقیت والت دیستی را اینطور می‌توان خلاصه کرد: باز گذاشتن دامنه تصورات: والت دیستی خیال‌افی بزرگ بود و از محدود کردن دامنه تصوراتش ابا داشت. او نه تنها در مورد خود، بلکه در مورد کارمندانش نیز مشوق رؤیانگری و پرواز خیال در آسمان بی‌انتهای ذهن بود. والت دیستی برای اینکه خلاقیت کارمندانش مملو از تازگی باشد و در مهار قید و بندهای سازمان

زندگی با قانون سوم نیوتن

همانطور که خورشید هر صبح طلوع می‌کند، در هر لحظه و هر جا ساری و جاری است. حالا خود را مروز کنیم و بینیم بر اساس این قانون برای موفق شدن چه چیزهایی را داریم و چه چیزهایی را نداریم، چه کارهایی را باید می‌کردیم که نکردم و چه کارهایی را نباید می‌کردیم ولی انجام دادیم. فرقان کریم در عبارتی کوتاه و ساده حضور این قانون را در موقعيت بیان می‌کند: "و ان لیس للاسان الا ما معنی"، و اینکه برای مردم پاداشی چن آنچه خود کردہ‌اند نیست. (نجم ۹۲)

حالا یک سؤال، برآورده ما از اعمالمان و در نتیجه برآورده‌مان از عکس‌عمل‌هایی که بر اساس این قانون دریافت می‌کنیم، تا چه حد می‌تواند درست باشد؟ به نظرم، در اینجا یک موضوع محاسباتی پیش می‌آید که کار را برای ما کمی مشکل می‌کند. اینجا باید بتوانیم مسائل را سه‌وجهی بینیم. یک وجه آن حق خودمان است، وجه دیگر آن حق دیگران، و وجه سوم آن حق خداوند. همان چیزی که در حکمت، به آن حق‌النفس، حق‌الناس و حق‌الله گفته می‌شود.

مثل یک دستگاه مختصات فضایی می‌ماند که محورهای آن، شامل این سه محورند و عمل ما برای هر یک از این سه وجه، عددی دارد که در مجموع مختصات آن را تعريف می‌کند. لذا اگر کسی برای موقعيت در کسب ثروت یا پست و مقام‌های اجتماعی، در محور حق‌الناس و حق‌الله عدد کمی بیاورد، حتی اگر ظاهرًا تومند شود، در دستگاه مختصات مزبور جایگاه مطلوبی تخریب داشت. یا مثلاً اگر کسی برای جلب محبوبیت و مقبولیت در محیط کار و چند پله یکی کردن پله‌ها، در سلسله مراتب کاری، از روش‌هایی نظری ریا و فریب و زیرآب‌زنی و سایر افعال مشکوک مشابه اینها استفاده کند، حتی شاید نقطه مختصات او زیر محور مختصات، یعنی بخش منفی آن فرار بگیرد.

البته در عمل پاسخ‌هایی که هستی به ما می‌دهد، شاید از این هم خیلی پیچیده‌تر باشد ولی اگر ما این قانون ساده را باور کنیم، فراینگریم و آنچه را که از اندیشه و کلام و عملمان صادر می‌شود با آن بسنجیم، دیگر نه تنها هیچ چیز و هیچ کس را در باره سرنوشت و وضعیت خود مقصسر نمی‌دانیم بلکه راه را به سادگی از چاه، تشخیص می‌دهیم.

و این قانون تا پس از این زندگی هم، قانونی جاری است. خداوند در سوره زلزله آیه ۷ و ۸ در باره روز حساب می‌فرماید: "پس هر که به وزن ذره‌ای نیکی کرده باشد آن را می‌بیند و هر کس به وزن ذره‌ای بدی کرده باشد، آن را می‌بیند".

نوشته: فاطمه زندی

بعضی قوانین جهان شمول در هستی، که ما خیلی آسان از کنار آنها من گذریم و نادیده‌شان می‌گیریم، به راحتی می‌توانند پاسخ بسیاری از سوالات ما را بدهنند. راه حل خیلی از مسائل را معلوم کنند و بسیاری از ابهامات ما را برطرف کنند. یعنی هر کس باشی با هر میزان از داشت و آگاهی فرقی نمی‌کند، در هر مکان و هر زمانی هم باشی تفاوت نمی‌کند. با هر نوع مسئله هم مواجه باشی، خاصیت آنها سر چایش است. جواب‌کو هستند و ملاک و محک تشخیصند. از قانونی حرف می‌زنم که جواب‌های را، با هوی می‌دهد، یعنی قانون عمل و عکس‌عمل.

در حوزه فیزیک، این قانون اولین بار توسط نیوتن فیزیکدان انگلیسی کشف شد. وقتی تویی به سمت دیوار پرتاب شود بر اساس این قانون در همان جهتی که پرتاب شده و با همان سرعت به سمت ما برخورد می‌گردد. بر اساس همین قانون است که وقتی ما جو زمین؛ یعنی هوایی را ادامه حیاتمان به آن واپسی است یا انواع و اقسام سرمه و آلاینده‌ها اشیاع می‌کنیم، آثار زیان بار این عمل به سمت ما برخورد می‌گردد. نتیجه این می‌شود که لایه از نشکاف برداشته و تشمعات خطرناکی از این شکاف وارد جو می‌شود، تعادل امواج و ارتعاشات موجود در جو به هم می‌خورد و ما را بیمار می‌کنیم، همانطور که هوا را بیمار کرده‌ایم. خلاصه از هر دست بدھیم، از همان دست می‌گیریم.

در اکثر فرهنگ‌ها، در اشعار و فصایلها و ضرب المثل‌ها به این قانون اشاره شده است، بخصوص در فرهنگ خودمان، مثل جایی که شاعر گفته: تو نیکی می‌کن و در دجله انداز، که ایزد در بیانات دهد بار، خوب، حالا بینیم این قانون در زندگی روزمره ما و بخصوص در موقعيت، چگونه به کار می‌آید.

موضوع ساده است. تغذیه ناسالم، پدن ما را بیمار یا ناتوان می‌کند، روابط ناسالم، روی روان ما اثر نامطلوب می‌گذارد و رفتارهای نامناسبی نظیر خودخواهی، خودبینی و حسد و تنگ‌نظری و ... آدم‌ها را از اطراف ما پراکنده می‌سازد. جبران یا تصحیح بیاندهای مربوط به این موارد، شاید ساده به نظر برسد، اما در کاز اینها اعماق وجود دارند که در صورت وقوع، یا قابل جبران نیستند و یا حتی در صورت جبران، آثار آنها از زندگی ما به سادگی محروم شوند. اینها اعمال و رفتارهایی هستند که سرجشمه آنها در اعماق وجود ما جای دارند. منظورم شعر و آگاهی ما و نیات و قصد هایمان است. زندگی ما، بازتاب و انعکاس عملی اینهاست، ولی اغلب ما مدام با سرنوشت خود درگیریم، از پدشانسی‌های خود نالائیم و یخت ناموفق را می‌بینیم همه بدیختی هایمان می‌دانیم. در حالی که موضوع خیلی ساده است، قانون عمل و عکس‌عمل،

دایره عشق

* به نظر شما عشق غیر حقیقی هم وجود دارد؟
 (خانم با کمی مکث) بله.
 * چه علامتی دارد؟
 عشق غیر حقیقی با کوچکترین بیان از بین می‌رود. در عشق غیر حقیقی آدم فقط خودش را می‌بینه و طرف مقابل را فقط برای رفع خواسته‌های خودش می‌خواهد و به نیازها و خواسته‌های او توجه نمی‌کند. ولی عشق حقیقی اینطور نیست. آدم همه چیز را برای دیگری می‌خواهد.

* می‌تونم بپرسم چند وقته که ازدواج کردید؟
 (آقا پاسخ می‌دهد) دو سال.

* آیا هنوز هم عاشق همسرتان هستید؟
 با لبخند پاسخ می‌دهد: بله حتی بیشتر از گذشته!
 * بیهوده تبریک می‌گم و متشرکم.

کمی جلوتر می‌روم و به در ورودی کتابخانه نزدیک می‌شوم کار حوض پر آب و سطح محبوطه پنج شش نفر دخترنوجوان ایستاده‌اند و گرم گفتگو هستند. نزدیکشان می‌شوم.
 * سلام، می‌تونم چند لحظه مرا حتمون بشوم؟
 یکی شون مژده‌بانه می‌گوید: بفرمایید.
 * می‌خواهم چند تا سؤال در مورد عشق ازتون بپرسم.
 یکی از آنها که شوخ طبع به نظر می‌رسد می‌گوید: «خیلی باحالی، توی این بازار کساد دنبال چیز نایابی می‌گردی!»
 * چطور؟

یکی دیگه می‌گوید: «عشق چیز شیرینیه اما به شرطی که ازش زیاد نخوریم چون دلمون رو می‌زنی».

* به نظر شما عشق چه علامتی دارد؟
 گیجی، سردرگمی، معده درد، حواس پرتی، حرصن و جوش و گریه ...

یکی دیگه با خنده ادامه می‌دهد: پشت کنکور موندن، اشغال شدن دائم تلفن خونه، بالارفتن قبض تلفن و بعد سرکوفت پدر و مادر، سر کار گذاشتن، گاهی اوقات هم سر کار رفتن... ولی خوب بد نیست کیف داره! (همکی با هم می‌خندند)
 تشکر می‌کنم و دور می‌شوم.

به خانمی که در گذر است نزدیک می‌شوم.
 * میشه خودتون رو معرفی کنید و شغلتون رو بگید؟
 من ۲۹... سالمه، مجرد هستم و کارمند همین کتابخانه.

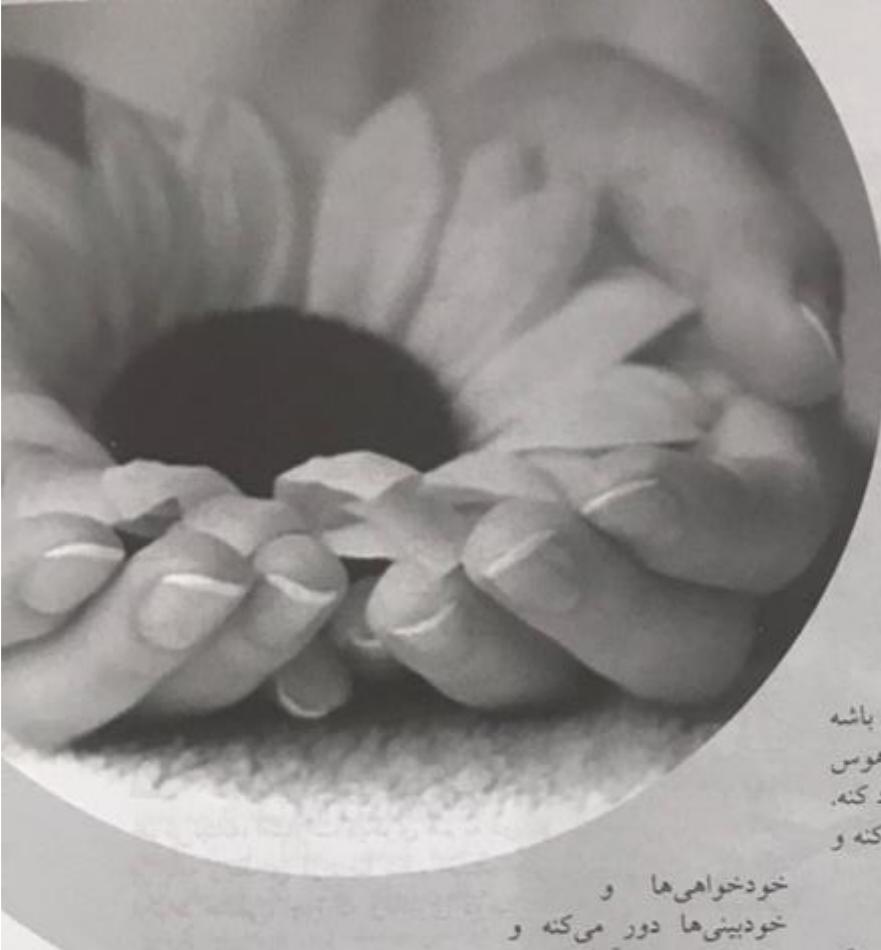
مثل هفته‌های پیش تصمیم گرفتم برای مصاحبه به یکی از پارکهای داخل شهر بروم. همانطور که در ذهنم یکی یکی آنها را بررسی می‌کردم تا مناسب‌ترین شان را انتخاب کنم یک مرتبه یاد کتابخانه ملی افتادم. به نظر آمد جای مناسبی برای مصاحبه باشد، پس راه افتادم.

وارد محوطه کتابخانه که می‌شوم احساس می‌کنم فضای آنجا و چشم‌انداز زیبای کوههای اطراف با موضوع مصاحبه ما هماهنگی دارد.
 می‌روم سراغ خانم و آقایی که خیلی صمیمی با هم در حال گفتگو هستند.

* سلام (رو به خانم) میشه خودتون رو معرفی کنید و شغلتون رو بگید؟
 من دانشجو هستم و ایشان هم همسرم هستند که مهندس‌اند و در یک شرکت خصوصی کار می‌کنند.
 * آیا تا به حال عاشق شده‌اید؟

آقا نگاهی به خانم می‌کند و می‌گوید: بله اصلاً آشنایی ما با هم، با عشق شروع شد.
 * چه احساسی داشتید؟
 احساس فشنگی، یه جور احساس پر انرژی بودن، آدم دوست نداره لحظه‌هاش تمام بشه. اصلاً گذر زمان رو نمی‌فهمه.





• چه جالب! میتوانید عشق رو تعریف کنید؟
منظورتون چه عشقیه؟

• مگه چند تا عشق داریم؟

خوب، عشق زمینی داریم، عشق الهی داریم، عشق به مال، ثروت، مقام، فرزند و چیزهای دیگر.

• میتوانید توضیح بدهید؟

البته، فکر من کنم غیر از عشق الهی بقیه که گفتم عشق زمینی باشد. عشق به مال و مثال و کلا دنیا خوب نیست چون واستگی میاره و آدم رو از اصل خودش دور می کنه. ولی عشق به همنوع خوبیه. شاید یه جور عشق به خدا باشه. عشق به همنوع باعث میشه آدم به دیگران کمک کنه به نظر من عشق یه حسنه که هر کسی یک جور آنرا تجربه می کنه.

• عاشق شدن چه اثراتی در درون ما می گذارد؟

کسی که عاشق میشه، روحش، تر و تازه میشه. اگر عشق پاک باشه حتی میتونه تبدیل به عشق الهی بشه. ولی اگر فقط هوا و هوس باشه و بر پایه دروغ باشه، می تونه مخرب باشه و آدم رو نابود کنه. عشق حقیقی می تونه صفات منفی را به صفات مثبت تبدیل کنه و باعث رشد و تعالی آدم بشه..

آقایی لاغر اندام با چهره‌ای که کمی غمگین به نظر می آید به سمعتم می آید.

• سلام آقا،

سلام،

• من گزارشگر مجله علم موفقیت هستم، می تونم چند تا سوال ازتون پرسم؟

با لبخند کمرنگی پاسخ داد: «در چه موردی؟»
• در مورد عشق.

عشق؟ خوب بفرمایید.

• نظرتون درباره این واژه چیه؟

هر چه گوییم عشق را شرح و بیان چون به عشق آیم خجل باشم از آن گر چه تفسیر زبان روشنگر است لیک عشق بی زبان روشن تر است

• به به شاعر هم که هستید، میشه بگویید شغلتون چیست؟
من دیگر هستم، البته کارهای تحقیقاتی هم انجام می دهم.

• تا به حال درباره عشق هم تحقیق کردید؟

عشق نیاز به تحقیق ندارد، عشق یک حادثهست که برای هر کسی اتفاق نمی افته، و من فکر من کنم موهبتی است که شامل حال هر کسی نمی شه. عشق واژه مقدسی است که متناسبانه بعضی جوانان امروزی آنرا با چیزهای دیگر اشتباه می گیرند و به هر رابطه و احساس زودگذر و هوس انگیزی نام عشق می گذارند.

• به نظر شما عشق چه احساسی ایجاد می کنه؟

راستش توضیح دادنی نیست عشق باید به تجربه در بیاد. عشق وجود آدم را زیورو می کنه، آدم رو از خودش جدا می کنه، از

خودخواهی‌ها و
خودبینی‌ها دور می کنه و
شاید یه جورایی آدم را پاک و مقدس
می کنه و اگر درست هدایت بشه به خالق هست نزدیک می کنه.
• خود شما چی؟ آیا تا به حال عاشق شدید؟
باخته می گردد، نمی دونم شاید.
با تکرار کلمه شاید خدا حافظی می کند.

سوال آخر را از آقایی که در حال خروج از کتابخانه است
می پرسم.

• سلام آقا، میتونم شغلتون رو بپرسم؟
بله من مهندس عمران هستم.

• به نظر شما فرق عاشق شدن و دوست داشتن چیست؟
خیلی به هم نزدیکند. اما تفاوت‌هایی هم دارند. به نظرم عاشقی مثل یک دایره است که فرد فقط به هر چی که درون دایره است فکر می کند ولی دوست داشتن مثل یک خط مستقیمه که از نیمه راه، هر کس یا هر چیزی می تونه به آن اضافه بشه.

تشکر می کنم و به طرف در خروجی حرکت می کنم. نفس عمیقی می کشم، رایحه دل انگیز گلهای بهاری تا اعمق وجود نفوذ می کند. به این موضوع فکر می کنم که هر کدام از این آفریده‌های زیبای خداوند یادآور عشق پاک و زلال آن یگانه هستیست به آفریده‌های خود که آنها را بی قید و شرط در اختیار ما گذاشته است. امیدوارم قدردان آن باشیم.

با تو می‌مانم

هستند تا «دوستی واقعی»، زیرا یک رابطه دوستی خوب مسئله ساده‌ای نیست.

هر یک از ما برای ایجاد ارتباط دوستی دلایلی داریم، ولی در حقیقت و شاید بدون آنکه خودمان بدانیم، بسیاری از دوستی‌های ما، یک آشنازی یا یک ارتباط ابزاری هستند. دوستی‌های واقعی، نشانه‌های مشخصی دارند که از طریق آنها قابل شناسایی‌اند.

هسته اصلی یک دوستی، رابطه‌ای بدون وجود تسلط یکی بر دیگری و «برابر در مقابل» یکدیگر است که در مقایسه با ارتباطات عاشقانه بهتر قابل تشخیص است. یک دوست می‌تواند واقعیت‌هایی را با صراحت به ما بگوید که اگر آن را حتی از زبان شریک زندگی خود بشنویم به راحتی او را نمی‌بخشیم، مثل این جمله: «متوجهی چقدر چاق شده‌ای!» یا «لباس جدیدت چقدر بددوخت و زشت است». علاوه بر وجود چنین صراحت‌های غیرمعرضانه و بلکه خوش‌نیتانه، امیازات دیگری هم به دوستی اضافه می‌شود، دوستی بر پایه رابطه‌ای آزاد بنا شده است، حتی بسیار آزادانه‌تر از یک ارتباط عشقی، چرا که وفاداری دوستانه، متعهد به انجام وظایفی اجباری نیست.

به نظر می‌آید که ارتباطی با این تعريف، جوابگوی بسیاری از نیازهای انسانی ما باشد اما تجربه نشان می‌دهد که تعداد دوستی‌های پایدار و رضایت‌بخش بسیار کم است. در دنیای امروزی عوامل تهدید کننده برای این نوع ارتباط، افزایش پیدا کرده است و مراقبت از چنین دوستی‌هایی کاری مشکل است، عوامل خطرزاپی مثل نقل مکان و دوری دوستان از هم و یا تهدیدهای درونی تری مانند حساسیت‌های روزافزون مردم، به علاوه، وقتی نیاز و احتیاج بالا می‌رود، میزان توقعات هم بالا می‌رود و دوستی واقعی که همه در طلبش هستند، به رابطه‌ای ایده‌آل و پر از توقعات تبدیل می‌شود که تداومش نیازمند تحمل فشار بیشتری است. در اغلب موارد این پار، بسیار سنگین است و نتیجه آن، که اکثر ما آن را تجربه کردیم، سرخوردگی است.

ما به هر نوع ارتباطی، از یک آشنازی ساده و گذرا، تا ارتباط‌های عمیق؛ از نوعی که فیلسوفها آنها را توصیف کرده‌اند، نام «دوستی» می‌دهیم. اما در واقع بیشترین رابطه‌ها «شبه دوستی»

شراکت و همپایی

اولین نشانه یک دوستی واقعی، شراکت و همپایی متقابل است. این ویژگی به نظر ساده می‌آید، ولی اولین نقطه‌ای است که بسیاری از دوستی‌ها در آن شکست می‌خورند. متقابل، یعنی ایجاد تعادل کلی در تلاش برای یکدیگر. کسی که همیشه متظر می‌نشیند و راهی به سوی دیگری پیدا و باز نمی‌کند، دوست خوبی نیست. بر عکس، در بین دوست‌های خوب، وجود تعادل در به طرف دیگری رفتن و او را پذیرفتن کاملاً بدیهی است. شراکت، این نیست که تنها در مشکلات یا حالات خاص سهیم باشیم، بلکه معنای آن سهیم شدن در کل زندگی روحی و حسی و سرنوشت یک شخص است. حضور مشترک در یک برنامه تفریحی، یک گردش یا یک بازی، نوعی همپایی است، ولی الزاماً یک دوستی نیست.

صراحت و اعتماد

شراکت در نهایت یعنی در یکدیگر در تعامل و تبادل شخصی برای اینکه چنین تبادلی بتواند صورت یگیرد، به صراحت و راحت بودن احتیاج هست، یعنی دو میهن مستحضره باز را یک دوستی، صراحت، یعنی داشتن جرأت، زیرا برای اینکه دو نفر بتوانند با یکدیگر صریح و راحت باشند، باید بتوانند به یکدیگر اطمینان کنند، به خصوص وقتی که رازی را با یکدیگر در میان می‌گذارند. کسی که جرأت می‌کند خود را برای دیگری، شخصیت خود را آنکونه که هست نشان بدهد، قابلیت برقراری رابطه دوستی را دارد. کسی که تنها خبرهای آخرين موقفيت‌های خود را می‌دهد، اما در باره شکتها و ضعف‌های خود، به خاطر ترس از خراب شدن وجهاش سکوت می‌کند، در واقع با دوستی را نفهمیده یا توان آن را ندارد.

بسته بودن، از ایجاد شراکت جلوگیری می‌کند، همینطور صحبت با کتابی، جایی که در آن تنها با شوخی و کتابه صحبت می‌شود



وقت و تنوع است و نه الزاماً علائق و خواسته‌ها و خصوصیات مشترک بین آنها، آنگونه که بین دوستان وجود دارد.

محک‌های دوستی هدف رابطه

اینکه دوستی چست و یک دوستی خوب چه رابطه‌ای است، سؤالی است که در بین اشخاص متفاوت، جواب‌های مبهم و متفاوتی دارد. رابطه‌هایی وجود دارند که سال‌ها ادامه پیدا کرده‌اند و در آنها یکی از طرفین بر این باور بوده است که دیگری بهترین دوست اوست، در حالی که او برای دیگری اهمیتی جانبه داشته است. شدت و قدرت یک دوستی بسته به این است که هدف آن رابطه تا چه حد وجود شخص مقابل است. البته منظور ایگای نقش یک قهرمان در دوستی نیست، زیرا بر طرف کردن احتیاجات یکدیگر و دوست داشتن وجود طرف مقابل، در یک ارتباط دوستی یا هم وجود دارند و این کاملاً طبیعی است. معنی دوستی،

بخشن دانمی و یکطرفه هم نیست، بلکه بخشش و گرفتن، با هم توأم هستند. اما مشکل اینجاست که بعد از بررسی یک ارتباط این نتیجه گرفته شود که بر آوردن نیازهای روزمره در آن، نقش خیلی اصلی‌تری داشته است تا اینکه هدف آن ارتباط، وجود خود دیگری بوده باشد، مثل ارتباطی که در آن به جز زمان اسباب‌کشی یا نگهداری از فرزندان دیگری، هیچ انگیزه‌ای برای دیدار وجود ندارد.

میزان تعادل در رابطه شدت یک دوستی، به تعادل نیز بستگی دارد. آیا توجه داشتن به هم‌دیگر، در حال تعادل قرار دارد؟ آیا آن دیگری به همان اندازه که من به او و زندگیش توجه نشان می‌دهم و مایل به شرکت در آن هستم، به زندگی من علاقه و توجه دارد؟ معمولاً جواب این سؤال را با یک نگاه دقیق در یک گفتگو می‌توان به دست آورد. چه کسی از روی توجه از دیگری در باره اوضاع و احوالش سؤال می‌کند؟ کسی که دائم از دیگری سؤال می‌کند، ولی هیچ وقت از خودش سؤال نمی‌شود، حق دارد که با نگاهی تردیدآمیز به ارتباط دوستانه خود بنگرد.



افراد با ناقاب یا یکدیگر رو به رو می‌شوند. تنها زمانی که صراحت وجود دارد (که البته ناید با نزدیکی بدون حد و مرز اشتباه شود)، امکان درک متقابل فراهم می‌شود. وقتی ما مسائل شخصی خود را با یکدیگر مبادله می‌کنیم، می‌توانیم دیگری را تجربه کنیم آن وقت

است که دوستی به ما قدرت می‌بخشد و این اطمینان را می‌دهد که دوست داشتنی هستیم. این سه ویژگی یعنی شراکت، صراحت و اعتماد به مخصوصه‌های یک دوستی را به دنبال خود می‌آورند. مشخصه‌هایی نظری نبودن حس حادت و رقابت، داشتن اینکه می‌شود روی دیگری حساب کرد، و فتار قابل پیش‌بینی، حس مستولیت و

دوستی چه نیست؟ رابطه ایزاری

در یک ارتباط دوستی، هدف نه فقط بر طرف کردن احتیاجات، بلکه «وجود» طرف مقابل است. کسی که تنها در راه بازگشت از سفرهای کاری، شیوه را در خانه دیگری مهمان می‌شود (که احتمالاً از خرج سفر خود کم کند)، از روی دوستی به دیدار نیامده است، بلکه شاید از روی حسابگری این کار را کرده. اگر این بر طرف کردن احتیاج، دو جانبه باشد، البته رابطه‌ای "ایزاری" برقرار شده است، اما چنین رابطه‌ای نیز تنها به شرایط موجود وابسته است و نمی‌تواند پایدار بماند.

رابطه هم صحبتی

هم صحبتی نیز اغلب با دوستی اشتباه گرفته می‌شود، هر چند هم صحبتی در بین دوستان واقعی هم از اهمیت بالایی برخوردار است و موضوع ارتباطات دوستی همیشه بر سر مسائل عمیق و کلی زندگی نیست. صحبت کردن شاد و لذت‌بخش، در دوستی واقعی هم برآورده می‌شود، اما در بسیاری از موارد و به خصوص در مورد انسان‌های تنها، وقتی با دیگری گهی می‌زنند، خیلی زود از این ارتباط یک رابطه دوستی را نتیجه می‌گیرند.

رابطه دیداری

بعضی دیگر گمان می‌کنند چون شخصی را زیاد می‌بینند، با او رابطه دوستی دارند. اما واقعیت این است که کمیت دیدار طرفین نسبت به کیفیت آن نقش مهمی بازی نمی‌کند. آنچه گروهی را که مرتب یکدیگر را در یک مکان عمومی ملاقات می‌کنند، کنار هم نگه می‌دارد، نیاز شخصی هر کدام از آنها برای گپ زدن، گذراندن

می‌کنند تا آنجا که ممکن است اینگونه مسائل را ناگفته و پنهان نگاه دارند و اگر موقعیتی برای حرف زدن در باره‌شان دست دهد، به دروغ‌های مصلحتی دست می‌زنند. در این مرحله، دلایل عینی به قاتل‌های دوستی تبدیل می‌شوند: "در این مدت خیلی سرم شلوغ بود" یا "من تمام ساعات هفت‌هم پر است و به کار دیگری نمی‌رسم". در اکثر موارد، این کمربد زمان نیست که به ادامه رابطه دوستی مهلت نمی‌دهد، بلکه چسب احساس‌های دوستانه است که ضعیف شده. شخص برای رابطه‌های دوستی خوب واقعی به هر ترتیب وقت می‌گذارد و چیزی وجود ندارد

که (در صورت ضرورت) نتواند آن را به خاطر دوستی به تعویق اندازد. بسیاری از دوستی‌ها به این شکل تدریجی خاتمه می‌یابند و تمام شدن دوستی بعد از صحبت و توافق طرفین خیلی نادرتر است.

ارتباط‌های انسانی ارضی‌کننده و تکمیل‌کننده، جزو با ارزش‌ترین چیزهایی هستند که در حیات فردی ما وجود دارند. کیفیت زندگی و خوشبختی ما به عمق و کیفیت ارتباط‌مان با شریک زندگی، خانواده، فرزندان و دوستانمان وابسته است. یک دوست خوب، به طور اتوماتیک یک دوست خوب باقی نمی‌ماند، بلکه برای ادامه یک رابطه دوستی در طول زندگی، احتیاج به خواست و اراده شخصی است. کسی که در این راه تلاش کند و موفق شود و همینطور یک ارتباط دوستی در خطر را نجات دهد، به عنوان جایزه، زندگی به رویش لخند می‌زند.

منبع: اینترنت
تنظیم: فاطمه زندی



محک دوری کیفیت یک رابطه دوستی گاهی با دوری مشخص می‌شود. خیلی از مسائل زندگی، در دوری چهره واقعی خود را نشان می‌دهند و این در مورد دوستی نیز صادق است. کسی که از نظر مکانی از دیگری دور می‌شود، می‌تواند با توجه به آنچه از دوستی‌شان باقی مانده است بهتر به پاسخ این سوال برسد که اصولاً در ارتباط آنها، چه چیزهایی وجود داشته است. حالا که برقراری ارتباط نسبت به گذشته سخت‌تر شده است، قدرت‌ها و ضعف‌های ارتباط، خود را بهتر نمایش می‌دهند. بعضی، دوستان واقعی خود را تازه می‌شناسند و بسیاری هم

این واقعیت تلخ را تجربه می‌کنند که قابل جایگزینی بوده‌اند. با رفتن آنها، دیگری که چندان هم از سخن و جنس آنها نیست، جایشان را به راحتی گرفته است.

پیش آمدن اختلاف، به یک ارتباط دوستی خوب تعلق دارد و جزئی از آن است. اما آنچه برای یک ارتباط دوستی خطرساز است، این است که در ذهن دو طرف به دلایل مختلف حس ناگواری نسبت به دیگری به وجود باید و کم کم رشد کند، بدون اینکه در مورد آن حرف زده شده و موضوع حل شده باشد. چنین روندی یافثت می‌شود که در طول زمان، طرفین کم کم از برخورد با یکدیگر اجتناب کنند و ارتباط‌شان در لیست اولویت‌های هم، هر روز بیشتر به سمت پایین حرکت کند. ارتباط‌های تلفنی کمتر و کمتر می‌شود، دیدارها نیز همینطور، مگر اینکه به دلیلی گذارشان به یکدیگر بیفتد. تجربه نشان داده است که در کمتر ارتباطی در باره این زخم‌ها و یا از بین رفتن احساس خوب دو طرف به یکدیگر، با صداقت صحبت می‌شود. در عوض دو طرف سعی

ازدواج فیلسوفانه

تن دادن به عشق و ازدواج چیزی از دست نمی‌داد. شاید چیزی به دست نمی‌آورد اما چیزی از دست نمی‌داد. پس به خانه زن رفت و در زد. پدر در را باز کرد. کانت گفت: من آماده ازدواج با دختر شما هستم. پدر دختر خنده دید و گفت: «فکر کردن تو به اندازه ازدواج کردن و بجهه دار شدن دخترم طول کشید!»

زنی به امانوئل کانت گفت که عاشق او شده و می‌خواهد با او ازدواج کند. کانت گفت: «جرا اصلاً کسی باید عاشق شود؟ معنای عشق چیست؟ باید در این مورد فکر کنم! کانت فکر کرد و فکر کرد؛ در مورد عشق و ازدواج مطالعه کرد، و به همه نکات مثبت و منفی آن اندیشید. بعد از سه سال به این نتیجه رسید که این کار ارزش امتحان کردن را دارد، زیرا در صورت

خیابان گفتگو و آسماالت کنیم (۳)

پذیریم. باید پذیریم ممکن است بعضی وقت‌ها اشتباه کنیم و نگران این نباشیم که با اعتراف به اشتباهمان در حین گفتگو، ارج و متزلت ما از دست می‌رود. بر عکس، معمولاً مردم با کسی که به خطای خود اعتراف می‌کند صمیمانه‌تر برخورد می‌کنند و او را بهتر می‌پذیرند.

بعد، لازم است در ارزیابی خود از نیاتمن صادق‌تر باشیم و همه ابعاد آن را بینیم. در شرایط معمول، ما به بخشی از نیات خود بی‌توجهیم (مثلاً قسمت‌های خودخواهانه آن) و به بعضی قسمت‌هایش بیشتر بنا می‌دهیم (مثلاً قسمت‌های دیگر دوستانه آن)، در حالی که طرف مقابل آن بخش را که برای ما چندان جالب نیست، بیشتر در نظر می‌آورد.

گام بعدی این است که مستولیت کارهای خود را پذیریم. در بعضی شرایط برای ما دشوار است که وارد گفتگو شویم و حرف‌هایی را بزنیم چون از کوتاهی‌ها و اهمال کاری‌های خود مطلعیم، ولی نمی‌خواهیم آنها را به روی خود بیاوریم. لذا بعضی حرف‌ها، هیچ وقت زده نمی‌شوند در حالی که اگر گفته می‌شند روابطمن بهبود می‌یافتد و از ترس‌های آزاردهنده نجات می‌یابیم.

موقعی هم هست که برای از دست ندادن تعادل تصمیم می‌گیریم واکنش دیگران را کنترل کنیم. در نتیجه طوری وارد گفتگو می‌شویم که طرف مقابل از مانا راحت نشود یا واکنش نامطلوبی نشان ندهد. در حالی که در این موقع راه حل عملی این است که آمادگی خود را در برابر واکنش‌ها بالا ببریم. می‌توانیم انواع واکنش‌های احتمالی طرف صحبت را پیش‌بینی کرده و کنش مناسب را در برابر آنها انتخاب و تعریف کنیم.

گاهی شرایط چالش‌ساز گفتگو، در ما حالت خفگی تولید می‌کند و احساس می‌کنیم که مسئله طوری احاطه‌مان کرده که تمرکز و کارایی لازم را از دست داده‌ایم. در این شرایط یک زنگ تغییر ضروری است. باید گفتگو را متوقف کنیم و فرستی بگیریم تا طی آن، جریان گفتگو را بازبینی کرده، خود و طرف مقابل را ارزیابی کنیم. می‌توانیم در این فرست، نکات ضروری و لازم را در گفتگوی موفق (که قبلاً به شکل فهرست‌وار آماده کرده‌ایم) مزور کرده و نقاط ضعف و قوت خود و حریف را مشخص کنیم.

ضرورت همدادات پنداری نکنیم که در همه مراحل گفتگو و بلکه زندگی، برای عبور از موانع و تسهیل روابط به آن نیاز داریم، همدادات پنداری است. باید با چشم‌مان و از نگاه طرف مقابل هم به موضوع نگاه کنیم. هر قدر در این کار مهارت بیشتری کسب کنیم، هضم و جذب گفتگوها و شناخت موانع و طبعاً عبور از آنها برایمان آسان‌تر می‌شود.

در شماره‌های قبل، دو مشکل و مانع عمدۀ را، که در خیابان گفتگوهای ما دست‌انداز ایجاد می‌کنند بررسی کردیم. مشکل اول این بود که بین طرفین گفتگو «در باره آنچه اتفاق افتاده یا باید اتفاق می‌افتد» اختلاف نظر وجود دارد. چه کسی درست می‌گوید؟ فلاتی چه متنظری داشت و چه کسی مقصّر است؟ می‌پرسیم «حق با کیست»، در حالی که هر یک از ما برداشت‌ها، استبطاط‌ها و ارزش‌های خود را دارد. مشکل دوم ناتوانی در روپرورش آشکار و درست با احساسات، عدم برخورد صادقانه با آنها و به دنبال آن محکوم ساختن بی‌دلیل دیگران است که می‌تواند روی کیفیت و سلامت روابط ما تأثیر نامناسب داشته باشد. در این مقاله سومین مانع را بررسی کرده و راهکارهایی برای عبور از آن ارائه می‌دهیم.

برخلاف تصور ما گاهی وقت‌ها در گفتگوهای دشوار، مشکلات از گفتگوی ما با خودمان ناشی می‌شود نه گفتگو با طرف مقابل. می‌پرسید چگونه؟ ساده است. به صورت گفتگویی موازی که طی آن ما با خودمان درگیر می‌شویم، این گفتگوی موازی هویت ما را برای خودمان زیر سؤال می‌برد یا آن را تهدید می‌کند.

گفتگوی ما با خودمان، یا بر اساس خودانگاره و خودباوری و ارزیابی‌مان از وضعیت خود صورت می‌گیرد، یا بر اثر واکنش در مقابل شنیده‌هایمان حین گفتگو آغاز می‌شود و یا بر اساس تصادم و تقابل این دو او ایجاد می‌شود و عموماً باعث می‌شود خود را زیر سؤال ببریم. ما درگیر سؤالاتی مشابه اینها می‌شویم: آیا من آدم شایسته‌ای هستم؟ آیا انسان خوبی هستم؟ آیا شایسته مهر و محبت هستم؟ آیا ... با شروع این گفتگو، تعادل‌مان از دست می‌رود و این بر هم خوردن تعادل (مثلاً به شکل عصبانیت یا نامید شدن) حتی معکن است جسم ما را هم آزار دهد. برای جلوگیری از تخریب ناشی از ضربات وارد برویتمان باید از تفکر «همه یا هیچ» پرهیز کنیم.

وقتی در جریان گفتگو، طرف مقابل اطلاعاتی ناخواهایند و منفی در باره ما بروز می‌دهد، تفکر همه یا هیچ ما را به سمت پذیرش کامل یا بر عکس، انکار کامل آن سوق می‌دهد. اگر حرف او را کامل پذیریم (تفکر همه) ممکن است تصویر ذهنی که از خود داریم کاملاً مخدوش شود و این عامل بر هم خوردن تعادل می‌شود. اگر هم بخواهیم آن را یکسره ردد کنیم (تفکر هیچ)، برای ادامه گفتگو ارزی روانی زیاد لازم خواهیم داشت.

خروج از وضعیت بی‌تعادلی راه میانه آن است که شناخت خود را از هویتمان دقیق‌تر کنیم، ساده‌انگاری نکنیم و خود را به عنوان موجودی پیچیده که ترکیبی از حالات و رفتار مثبت و منفی، و نقاط قوت و ضعف است

با چه کسی ازدواج کنیم؟

محبت عمیق و کوره رفته و فهم شده‌ای که میان دو نفر است، هم‌فهمی عمیقی که دو نفر از یکدیگر دارند، اینها می‌توانند از نشانه‌های محکم هماهنگی بین دو نفر، برای ازدواج و... باشد. ازدواج به اتکای رابطه بیرونی، در حالتی که رابطه درونی هنوز برقرار نشده، ارتباطی ناهمانگ و زیان‌بار محسوب می‌شود.

(استخراج از کتاب تعالیم)

اصلی‌ترین خاصیت‌اش این است: دیدن نقاب‌ها به جای خود حقیقی فرد^(۱) به همین دلیل است که در عصر ما، ضرورت متکی نبودن به رابطه‌های بیرونی، بیشتر خودنمایی می‌کند چون رابطه بیرونی به راحتی به انواع دروغ‌ها، یعنی پیرامدهایی ایصالت آلوده می‌شوند و ماراد انتخاب، دچار اشتباه یا سرگشتنگی می‌نمایند. در حالیکه رابطه درونی، چون نمی‌تواند به شکل مصنوعی و تحمیلی برقرار شود و متکی به پایگاهی در درون افراد است رابطه‌ای حقیقی و قابل اطمینان است.

رابطه درونی به چه معناست؟
قبل از آن که دقیقاً بگوییم رابطه درونی به چه معناست، باید قبول داشته باشیم که اصلاً چیزی به نام درون وجود دارد. خوشبختانه بشر ایمان را که به ماده و ماده‌گرایی چسبیده بود پشت سر گذاشته و اینک وجود روح برای او به روش‌های متعدد به اثبات رسیده و بدیهی است که انسان، منحصر به ظاهر خود نیست و در او روح و روانی وجود دارد که هماهنگ شدن و جفت شدن این روح با روح و روان فرد دیگر، تنها زمانی رخ می‌دهد که هم‌ستخ و هم‌خوانی روحی و سیالیت روانی بین آن دو وجود داشته باشد و هر دو در حین برقراری ارتباط بتوانند از هم انرژی یک‌گیرند و حرکتی رو به رشد در اثر این تبادل انرژی ایجاد شود. در این صورت، این

آماری این بود: پسری که بتواند مرا بیشتر بخنداند! بعضی وقت‌ها هم رفتارهایی که اصطلاحاً رفتارهای با کلام نامیده می‌شوند تبدیل می‌شوند به معیارهای اساسی و مهم برای دوستی و ازدواج! کلیشه‌هایی به شکل قراردادی این پیام را منتقل می‌کنند که من بافرهنگ، باشعور و بارام هستم، پس مرا انتخاب کنید!

حتی متأسفانه در دوره زمانه ما، کلمات، آکاهاهه یا ناآکاهاهه، تبدیل شده‌اند به دام‌هایی برای دور زدن، منحرف کردن و

چگونه می‌توانیم بفهمیم با چه کسی باید ازدواج کنیم؟ چه علامت و نشانه‌هایی وجود دارند که به کمک آنها تشخیص دهیم با فرد مورد نظر خود می‌توانیم رابطه‌ای نزدیک و صمیمانه برقرار کنیم یا نه؟ حقیقت این است که اکثر ما نیاز داریم علامت و مؤلفه‌های قطعی و محکمی را بشناسیم که نشان می‌دهند آیا فرد مورد علاقه یا مورد نظرمان با ما هماهنگی دارد یا خیر و آیا می‌توان او را به عنوان شریک زندگی انتخاب کرد یا نه؟ اما این علامت چه هستند؟

ما در دورانی زندگی می‌کنیم که بسیاری از دوستی‌ها و آشنازی‌های میان دو نفر، با یک نگاه، یک احوالپرسی، یک تبادل پیام اینترنتی، SMS شماره تلفن و حتی متأسفانه آغاز می‌شود و متأسفانه بیشتر اوقات به شکل سطحی و پوشالی ادامه می‌باید. حتی در روابط بسیار نزدیک و صمیمانه‌تر مانند ازدواج که سرنوشت‌ساز هم هست، می‌بینیم که معیارهای انتخاب، بیشتر متکی بر روابط بیرونی و

بر ظواهری مانند قیافه، اندام، نوع لباس پوشیدن، مدرک تحصیلی، شغل، مقام و دارایی‌ها استوار است. شاید جالب باشد بدانید چند سال پیش، یک همه‌پرسی از دختران امریکایی به عمل آمد که مشخص شود این دختران کدام پسر را برای ازدواج ترجیح می‌دهند؟ بیشترین پاسخ‌ها از نظر



گول زدن همدیگر و در نهایت کمی ادب (و البته حالت ظاهری و پوشالی آن) و گاهی کمی هوشمندی (یا شاید همان مکر و فریب) و کمی هم کلام به آن اضافه می‌شود و معجونی به دست می‌آید که

همه اینها را خودم به وجود آوردم به خاطر اینکه در اندیشهام،
فقدان، محدودیت و بی ارزش بودن، حرف اول را من زد.

- آزو داری چه چیزهایی را زودتر در زندگی متوجه
می شدی؟

اول «ارتباط بین اندیشه و شرایط» است. ذهن ما مثل یک باغ
است که می توان در آن هوشمندانه باگبانی کرد، یا اینکه می توان
گذاشت علفهای هرز در آن برویند. همان طور که یک باگبان
باید از باغش مرابت کند و علفهای هرز آنرا بکند، ما هم باید
«ذهن باتی» کنیم و اندیشه محدودیت و منفی باقی را ریشه کن کنیم
و در عوض در آن هدفمندی و موفقیت بکاریم و پیروزیم. به
این طریق می توان کشف کرد که قربانی شرایط نبوده بلکه معمار
آن هستیم. انکار ماست که شخصیت، شرایط و سرنوشت نهایی
ما را من سازد.

مورد دوم این است: «موفقیت و کامیابی طبیعی است». وقتی
ناخشنود، بیمار یا فقیرم به این دلیل است که از راه اصلی خارج
شده‌ایم و ارتباط خود را با ذات حقیقی خود از دست داده‌ایم.
سلامت بودن، وضعیت طبیعی وجود ماست، در بیشتر موارد
بیماری وقتی می آید که از تعادل خارج شده باشیم. بیچارگی و
بدیختی هم نتیجه انتخاب آگاهانه ماست.

ما غافی زاده شدیم، این همه تلاش برای رسیدن به ثروت نه طبیعی
است نه لازم. اگر زندگی خود را بر اساس قوانین جهانی کامیابی
پایه‌ریزی کنیم، موفقیت و ثروت مثل باران بر سر ما می‌ریزد.
و سوم اینکه: «ذهن ما ابزاری است برای رسیدن به فقر یا
ثروت».

- چطور می توان به ثروت و نعمت متعادل رسید؟
بخشن. این اولین رمز کامیابی است، که اکثر مردم هم از آن
غافلند. رویکرد آنها نسبت به ثروت بر اساس «گرفتن» است. اما
آنها نمی دانند آنچه را من دهن، چند برابرش را دریافت می کنند. در
نتیجه وقتی پذرخوبی و نیکی می کارید، خوبی بیشتری به سراغتان
می آید. این مسئله در مورد عشق و پول هم صدق می کند. پس هر
چه بیشتر بدھیم بیشتر دریافت می کنیم.

- چه توصیه‌ای برای خوانندگان داری؟
ثروت برای کسی «اتفاق» نمی‌افتد. این افراد هستند که با طرز
فکرشنان، ثروت را برای خود واقع می‌سازند. شما در ذهن خود
ثروتمند می شوید آنگاه آنرا در جهان فیزیکی واقع می‌گردانید.

- چطور فرد خودش مانع از این می شود که به ثروت و کامیابی
رسد؟

افراد معمولاً برای عدم پیشرفت‌شان بهانه می‌آورند و زندگی در
نداشتن و نبودن را توجیه می‌کنند. برای بعضی از آدمها همین
که در خیابان از گرسنگی نمرده‌اند کافی است و با هر شرایطی
می‌سازند. اما اگر از وضعیت فعلی تان راضی باشید، هیچ وقت
آنقدر انگیزه پیدا نمی‌کنید که دست به کاری خطیر بزنید. همین
الان خیلی‌ها می‌گویند: «همین زندگی که داریم چه اشکالی دارد؟

ذات انسان این است که رشد کند و بهترین‌های وجودش را آشکار سازد. وقتی تصویری نیرومند در ذهن خود داشته باشید، جهان به اراده شما سر فرود خواهد آورد. بنابراین شما می‌توانید، تعمت را به سوی خود جذب کنید، درست به همان آسانی که می‌توانید خرید یک کتاب را محقق گردانید.

وقتی تصویری نیرومند در ذهن خود داشته باشد، جهان به اراده
شما سر فرود خواهد آورد. بنابراین شما می‌توانید، تعمت را به
سوی خود جذب کنید، درست به همان آسانی که می‌توانید خرید
یک کتاب را محقق گردانید.

وقتی که رؤیایی بزرگ دارید و به شدت به آن معتقدید، افراد و
ابزار را به سمت خود می‌کشید و یک سری واکنش‌های بی‌دریی
در پاسخ به رؤیای خود به وجود می‌آورید. پس جسور باشید،
نیروی تخیل تان را به کار اندازید، دل و جرأت به خرج دهید و
آنچه را که به سوی تان می‌آید، با روی باز پذیرا باشید.



خودخواهی را با عشق به خود اشتباه نگیرید

خود، به خودخواهی شبیه شده است. در واقع، این مهم است که بدانیم و تشخیص دهیم چقدر خود را دوست داریم؟ چه چیزی را در خود دوست داریم، چرا خود را دوست داریم و وقتی پای دوست داشتن منافع پیش می‌آید، تا چه اندازه منافع خود را به دیگران ترجیح می‌دهیم؟ روشناسان قویا معتقدند که عشق به خود، هیچ مقایری با عشق به دیگران ندارد و اگر انسانی، انسان‌های دیگر را دوست دارد، خودش را هم حداقل در حد یک انسان دیگر، می‌تواند دوست داشته باشد. تحقیقات و مطالعات پا را از این هم فراتر گذاشته و اعلام کرده‌اند انسانی که فقط و فقط بتواند دیگران را دوست داشته باشد و از دوست داشتن خود عاجز باشد، در حقیقت اصلاً معنی عشق را نمی‌داند! هرگز خودخواهی و عشق به خود، یکی نیستند. آنها قصد یکدیگرند.

تفاوت‌های خودخواهی و عشق به خود

عشق به خود، در بردارنده احترام به خود، ارزش قائل شدن برای توانمندی‌های خود، اعتماد به خود و گرامی داشتن نیازها و احساسات، برداشت‌ها و باورهای خود است، بدون این که به آنها بجهشیم، و نیز داشتن انعطاف لازم است برای رشد و ارتقای مهارت‌ها و توانمندی‌ها، در حالیکه برخلاف تصور رایج، آدم خودخواه، نه تنها خود را بیش از حد دوست ندارد و ارزش و احترامی برای خود قائل نیست، بلکه در بسیاری از موارد از خودش متنفر است و حتی به انداده یک فرد معمولی نمی‌تواند خود را قبول یا دوست داشته باشد.

آیا شما خودتان را دوست دارید؟ آیا از ته دل به خود عشق می‌ورزید؟

خیلی از افراد گمان می‌کنند جواب مثبت به این سوالات، علامت خودخواهی و خودشیفتگی است و بدین معنی است که آنها از خودراسی و خودبین هستند. اما دستمای از افراد بر این باورند که تنها ادمهایی بیمار یا خودخواه، خودشان را دوست دارند و افراد فروتن و متواضع اینطور نیستند. این افراد از عشق ورزیدن به خود می‌ترسند و احساس گناه می‌کنند. بر عکس، عده‌ای از افراد هستند که در پاسخ به این سوالات می‌گویند: بله، خودم را دوست دارم. در نظر آنها دوست داشتن خود، ربطی به خودخواهی و خودبینی ندارد، بلکه در نظر آنها دوست داشتن خود یعنی اعتماد به خود و ارزش قائل شدن برای خود و توانایی‌هایی که خداوند به آنها ارزانی داشته است، حالا به نظر نمایم، کدامیک از این دو گروه درست می‌گویند؟ دسته اول یا دوم؟

ممکن است عجیب به نظر برسد اما به نظر من هر دو گروه درست می‌گویند و هر دو از زاویه خاص خود به موضوع، به چیزی اشاره می‌کنند که حالی از حقیقت نیست، زیرا چیزی که تعیین کننده درستی یا نادرستی عشق ورزیدن به خود است، نوع آن دوست داشتن است. بدین معنی که وقتی دوست داشتن خود، از حد و مرز خاصی بگذرد و توجه به خود و به منافع خود در اولویت، و قبل از همه کارها قرار بگیرد و انگیزه انسان صرف برآوردن نیاز و خواسته‌های خود باشد، آن وقت می‌توان گفت دوست داشتن

عنق یکدیگر را محک بزیم و حرارت پدھیم و بسوزانیم! بلکه می خواهم بگویم برای رهایی و مصونیت از همه تبعات نامهنهنگی در ازدواج، ناجاریم برای یک بار هم که شده عشق و محبت مان را به کوره ببریم و بیازماییم. یک بار هم که شده ببینیم آیا خود و طرف مقابلمان، با همه ادعایی که بر عشق و محبت و همخوانی و کشش داریم، حاضریم بهای سنجکن و بزرگی را برای یا هم بودن بپردازیم یا ن؟ و مطمئن باشید تنها در صورت قبول پرداخت این بها و تحمل حرارت کوره است که ضریب اطمینان به یک حد نسبتاً قابل قبول می‌رسد.

حتماً شنیده‌اید که در داستان‌های قدیمی، پادشاهان برای شوهر دادن دخترانش شرط‌های سختی مانند کشتن ازدھای سیاه، جنگ با دشمن خونخوار، فرماندهی یک سپاه بر علیه دیو سیاه و گذر از آزمون‌های ریز و درشت را قرار می‌دادند. به این امید که تنها کسی حاضر به انجام چنین آزمون‌های کشنده و خطرناکی خواهد بود که عاشق حقیقی باشد، عاشق حقیقی دختر پادشاه.

محبت کوره رفته هم محبتی است که باید با یک کار بزرگ مثل کشتن یک ازدھا، یا قدا کردن و قربانی کردن چیزی که برایمان عزیز یا پر ارزش است، به اثبات برسد. این قربانی دادن یک طرفه نیست، هر دو طرف باید حاضر به انجام آن باشند؛ یعنی هر دو باید حاضر به انجام کاری سخت و دادن قربانی بزرگ باشند تا ادعای عشق و محبت‌شان اثبات شود، اثبات برای خودشان، نه فقط برای طرف مقابل.

اگر فرد، عادی و بالغ باشد تنها در صورت وجود آن همه‌نهنگی و همخوانی درونی، حاضر خواهد شد بهایی گزاف بپردازد و حرارت سوزنده کوره را تحمل کند و بعد است بدون وجود همه‌نهنگی هیچ انسان عاقلی، حاضر به سوختن باشد.

بنوشت:
۱- در شماره‌های قبل در این زمینه به تفصیل سحن کفت‌هایم

تألیف: رکسانا خوشابی

در یک رفتار یا زاویه را، با همخوانی کلی تر و فراگیرتری اشتباه می‌گیریم و با چشم ان نیمه بسته، می‌خواهیم وارد رابطه‌ای کامل شویم و اینجاست که پای عشق و محبت کوره رفته و پخته، به عنوان معیار و محکم برای سنجش همه‌نهنگی حقیقی به میان می‌آید. اینک ببینیم محبت کوره رفته به چه معناست؟

هر چه از کوره ببرون می‌آید، پخته، محکم و ابدیده می‌شود. اصلاً کوره برای پختن و ابدیده کردن است. برای ثبت کردن و از



حال تغییرپذیری خارج کردن.

اگر چیزی بتواند حرارت سوزنده کوره را تحمل کند، وقتی ببرون آمد دیگر خیال‌مان راحت است که سختی‌ها، ضربات و گرماهای کمتر را به راحتی تحمل خواهد کرد و به اندک فشار، گرما یا ضربه‌ای خواهد شکست و تغییر حالت نخواهد داد. از یک دیدگاه می‌توان گفت آن چه

می‌خواهد پخته و ابدیده شود، باید بهای سنجکن در کوره رفتن و سوختن را بپردازد. حاضر شود در سخت‌ترین شرایط قرار بگیرد و حرارت دائمی و سوزنده‌ای در یک تحمل کند. تنها در این حالت است که می‌توان اعتماد لازم را نسبت به او بسیار کرد. البته منظورم این نیست که ما باید انسان‌های شکاک و بدگمانی باشیم و مدام محبت و

رابطه هرگز برای طرفین یکنواخت، خسته کننده و ملال آور نمی‌شود، بلکه بالعکس، به آنها انرژی می‌دهد و آنها را شارژ می‌کند و این خود، یکی از علامت همه‌نهنگی میان دو نفر است.

علامت مهم بعدی، هم‌فهمی و درک عمیق متقابل است. اینک به راحتی بتوانیم خود را به جای طرف مقابل قرار دهیم و از نگاه او به دنیا، به اطراف و اتفاقات و رخدادها نگاه کنیم. مثلاً بتوانیم بفهمیم نظر طرف مقابل درباره شخص یا موقعیت خاصی که پیش آمده چیست؟ آیا ناراحت است یا خوشحال، عصبانی و خشمگین است یا راحت؟ آیا رنجیده خاطرات است یا بی خجال؟

از طرف دیگر وقتی خوشحال یا ناراحت است، احساس خود ما هم یا او همراه و مشابه باشد، یعنی شرایط و وضعیت پیش آمده، مشابه آن احساس را در خود ما هم ایجاد کند (بدون این که بخواهیم نقش بازی کنیم یا به خود یا او دروغ بگوییم). هم‌فهمی عمیق باعث می‌شود جزئیات احساسات و رفتارهای طرف مقابل برایمان کاملاً قابل درک باشد و حتی به سادگی بتوانیم پیش‌بینی کنیم که در فلان وضعیت، نظر یا احساس طرف مقابلمان چیست؟ معمولاً این

درک و پیش‌بینی زمانی میسر می‌شود که مشابهت عمیقی در این زمینه بین ما وجود داشته باشد، تمايلات و تصرفات مان شبیه به هم‌دیگر باشند و ارتعاشات خود ما هم هم‌راستا و همو با طرف مقابل باشد. در پیش این هم‌فهمی و درک عمیق، شرایط رشد و ارتقای آکاهی و حرکت در جهت تعالی (یا در جهت رسیدن به اهداف) میسر و ممکن می‌شود.

محبت کوره رفته

یکی از دامها و خطراتی که در تشخیص هم‌خوانی حقیقی میان دو نفر وجود دارد این است که گاهی در اثر هم‌خوانی در یک بعد از وجودمان، یا یک بعد از وجود طرف مقابل، به طور کاملاً مقطوعی و گذرا دچار این توهمندیم که جفت حقیقی خود را پیدا کردیم، در واقع در این حالت همخوانی

جهان قسلیم اراده شماست

مصاحبه با رندی گیج



را ندارم. بنابراین فکر می‌کنم ترس مانع از این می‌شود که برای انجام بسیاری از کارهایی که در آنها توانایی و مهارت داشتم، دست به تلاش بزنم. مثل خیلی از آدمها ذهنم این طور برنامه ریزی شده بود: «پول بد است، آدمهای ثروتمند بدلند، فقیر بودن خوب و معنوی است». این صدا در ذهن ناخواگاهم بود اما از وجودش بی‌اطلاع بودم. این صدا می‌گفت تلاش نکن موفق بشو و گرنه مثل همان آدمهای پولدار می‌شوی.

- چطور بر این ترس غلبه کردی و می‌کنی؟

روش من به این صورت است که ابتدا بر این ترس آگاه شوم و بعد از خودم سوال می‌کنم که آیا این ترس واقعی، منطقی و خوب است یا اینکه زاییده ذهن من است؟ اگر واقعی باشد سعی می‌کنم مزايا و معایب کاری را که می‌خواهم انجام دهم و نیز بدترین حالت ممکن را فهرست کنم. اگر بین خطرات و زیان‌های کار بسیار بیشتر از نتایج مثبت آن است، کار را کنار می‌گذارم. در بیشتر موارد بر عکس است یعنی می‌بینم که نتایج خوب بسیارند و ترس توجیه درستی ندارد.

- زندگی ات را بر چه اساسی پایه‌گذاری کرده‌ای؟

زندگی من بر اساس منطق، هدفمندی و عزت نفس است. فلسفه من عینیت‌گرایی است. عینیت‌گرایی می‌گوید اگر هدفتان رسیدن به خوبشختی است، نمی‌توانید فقط با آرزو کردن به آن دست پیدا کنید. لازمه رسیدن به هر هدفی این است که به یک سری اصول در دنیای واقعی عمل کنید؛ اصولی که با ذات نیازهای انسان هم‌خوانی داشته باشد.

- در این اصول، توازن بین سلامتی، ثروت و معنویت چه جایگاهی دارد؟

لازمه رسیدن به ثروت چه درونی و چه بیرونی این است که طرز فکر و شیوه زندگی خود را عوض کنید. کامیابی هم از یک سری قواعد معنوی پیروی می‌کند و این قوانین درست مثل قانون جاذبه، کاملاً منطقی هستند. فقدان و محدودیت در هر حوزه‌ای از زندگی، نشان‌دهنده تحخطی از این قوانین است.

آیا زندگی من همیشه همین طور بوده؟ نه. من در فقر زندگی می‌کردم. دیبرستان را رها کردم. الكل می‌نوشیدم و مواد مخدار مصرف می‌کردم و بالاخره زندان رفتم. بیش از ۳۰ سال زندگی محنت‌باری داشتم. من نمی‌خواستم در ۱۵ سالگی در زندان باشم اما این واقعه، نتیجه مستقیم اعمال خودم بود. نمی‌خواستم مربی و فقیر باشم اما بودم و این نتیجه طرز تفکرم بود. من معتقدم که

رندی گیج، سخنرانی در زمینه موفقیت و ثروت است. او به نقاط مختلف دنیا سفر می‌کند و به مخاطبان آموزش می‌دهد که سلامتی، خوبشختی و ثروت برای همه کسانی که طالب آن باشند، قابل وقوع است. به عقیده او، همه می‌توانند با نیروی فکر و آزاد کردن قصد. در همه زمینه‌های زندگی به موفقیت برسند، فقط کافی است روش آن را یاد بگیرند.

او خودش زندگی پر فراز و نشیبی داشته است؛ مدرسه را رها کرد، زمانی را در زندان سپری کرد اما از ظرفشویی در رستوران تبدیل به یک میلیونر شد، او با داستان زندگی‌اش نشان می‌دهد که توانایی‌های انسان نامحدود است و می‌تواند خود و شرایطش را تغیر دهد رندی گیج به افراد آموزش می‌دهد برای غلبه بر ترس، تردید و تخریب خود، دست به عمل بزنند. با هم مصاحبه‌ای در همین زمینه می‌خواهیم.

- رندی، چه چیزی بزرگ‌ترین تغییر را در زندگی ات به وجود آورد؟

مهم‌ترین چیزی که در زندگی ام یاد گرفتم این بود: من مستول هر چیزی هست که در زندگی ام اتفاق می‌افتد، چه خوب و چه بد. این فکر مرا می‌تراند زیرا مفهومش این بود که دیگر نمی‌توانستم هیچ چیز و هیچ کس دیگری را سرزنش کنم؛ اختلاف بین مادر و پدر، همکاران خیانتکار، وضع بد اقتصاد جامعه و ... حتی دیگر نمی‌توانستم، وضعیت بد جسمی ام را به گردن خدا، یا جهان، تقدیر یا شرایط بیندازم.

اما همین کشف بود که مرا آزاد کرد. زیرا اگر همه این چیزها درباره وقایع بد زندگی حقیقت داشته باشد، پس در مورد وقایع خوب نیز صدق می‌کند و معنی اش این بود که می‌توانستم خوشحال و خوبشخت باشم، موفق و ثروتمند شوم و آدمهایی را به زندگی ام جذب کنم که کیفیت زندگی‌شان متفاوت است.

- گفتنی این درک ابتدا باعث ترس تو شد. ترس، چه تأثیری در زندگی تو داشته؟

فکر می‌کنم ترس سال‌ها مرا اسیر خود کرده بود. اول فکر می‌کردم ترس از شکست است. بعد فهمیدم ترس از موفقیت است. برنامه‌ریزی ذهنم به من می‌گفت که بی‌ارزش و لیاقت موفق بودن

- از آن جا که او در عمق وجود، عشقی را نسبت به خود احساس نمی‌کند، فقدان عشق و علاوه و دلسوی واقعی نسبت به خود موجب می‌شود که به تکاپو بیافتد تا لذت دوست داشتن را که خود برخود حرام کرده، از دیگران و از زندگی برباید و امکانات موجود را به خدمت خود بکیرد. البته در ظاهر به نظر می‌رسد او به شدت دلسوی خود است، اما در حقیقت او بیهوده می‌کوشد دلسوی نبودن و دوست نداشتن خود حقیقی اش را پیوشاورد و جیران کند.
- به همین دلیل روانشناسان با مطالعه نمونه‌های بسیاری از افراد به ظاهر خودخواه دریافت‌های خودخواهی حالتی است که فرد، عشق خود را از دیگران برباید و همه را به سوی خود معطوف می‌کند. در نتیجه اگر چه افراد خودخواه، توانایی مهر ورزیدن به دیگران را ندارند، اما در حقیقت قادر به دوست داشتن خودشان هم نیستند و برای جیران این احساس بی محبتی، دست به اعمال و رفتارهای می‌زنند که از دید ناظر ببرونی به شدت خودخواهانه است. آنها با این رفتارها و محافظت اغراق‌آمیز از منافع و تمایلات، در واقع دارند نظاهر می‌کنند که خود را دوست دارند و برای خود ارزش قائلند. در حالی که در عمق وجود، به شدت تنها یند، عشق و محبت را لمس نکرده‌اند و به شدت احساس بی ارزشی می‌کنند.
- برای همین است که خوددوستی و عشق به خود، با خودخواهی تفاوت دارد.
- چه چیزهایی عشق به خود نیست؟
- ترجیح همیشگی منافع خود به منافع دیگران، عشق به خود نیست.
 - خود را برتر و مهم‌تر از دیگران قلمداد کردن، عشق به خود نیست.
 - ایجاد مانع در رشد دیگران و توجه صرف به رشد خود، عشق به خود نیست.
 - تنها در راه رضای نیازهای شخصی قدم برداشتن، عشق به خود نیست.
 - ...
- شما هم می‌توانید نقطه چین‌ها را کامل کنید.

گردآوری و تأثیر: مانا آزاد

همراهان عشق

عشق را دعوت کنیم. اگر عشق بباید، خانه ما سرشار از نشاط و حرکت می‌شود و دیگر اندوهی وجود نخواهد داشت. مرد و زن به یکباره گفتند: «راست می‌گوید عشق را به خانه‌مان دعوت می‌کنیم تا خانه‌ای بدون رنج و نفرت داشته باشیم». زن بپرون رفت و به سه پیرمرد گفت: «نام کدامان عشق است؟ لطفاً او به داخل بباید و مهمنانی ما را قبول کند تا از او پذیرایی کنیم». عشق برحاست و شروع به حرکت به سوی خانه آنها کرد. ناگهان دو پیرمرد دیگر هم برحاستند و به دنبال او به سوی خانه حرکت کردند. زن که تعجب کرده بود به موفقیت و دارایی گفت: «اما من فقط عشق را دعوت کرم. شما کجا می‌آید؟» پیرمردان با هم جواب دادند: «اگر تو دارایی یا موفقیت را به منزلت دعوت می‌کردی بقیه ما همین جا متضرر می‌ماندیم تا او برگردد و هرگز به منزل شما وارد نمی‌شویم. اما شما برادری از ما را انتخاب کردی که نامش عشق است. ما نیز عاشق اویم و تحمل دوری از او را نداریم!! او هر جا باشد، ما به دنبال او می‌رویم. هر جا که برادرمان «عشق» برود، موفقیت و دارایی هم آنجا خواهد بود».

تنظيم: فرزانه پارسا

روزی بانوی از خانه‌اش خارج شد و جلوی درب حیاط منزلش سه پیرمرد ریش‌سفید را دید که نشسته‌اند. آنها را نشاخت. اما سلام کرد و گفت: «گمان نمی‌کنم شما را قبل اینجا دیده باشتم، اگر خسته‌اید من توانید میهمان خانه ما باشید». اما آنها گفتند که بانو می‌تواند فقط یکی از آنها را انتخاب کند. زن توضیح پیشتری خواست. پس یکی از آن سه بالختی دوست داشتنی به یکی از همراهانش اشاره کرد و گفت: «نام او دارایی است. آن دیگری هم موفقیت است و من عشقم اینک به داخل خانه‌ات برگرد و نام ما را برای شوهرت بازگو و با هم فکر کنید که کدام یک از ما را می‌خواهید پذیرا باشید. فقط بدانید هر کدام از ما که وارد خانه شما شویم، زندگیتان را از خود سرشار می‌کیم». زن با تعجب به خانه بازگشت و ماجرا را برای شوهر خود بازگو کرد. شوهرش که بسیار متعجب شده بود گفت: «خب، عالی است! من دارایی را انتخاب می‌کنم. برو و او را دعوت کن تا خانه محقر و کوچک ما را سرشار از دارایی و ثروت کنند». اما زن مخالفت کرد و گفت: «چرا موفقیت را دعوت نکنیم؟ اگر آن را بیاوریم، اسممان را در تمام دنیا خواهند برد و مشهور می‌شویم».

در این بین فرزندشان که شاهد این گفتگوها بود، گفت: «بباید

به نظر من



* بعضی‌ها می‌گویند عشق یعنی دوست داشتن، بعضی‌ها هم می‌گویند عشق یعنی خیلی خیلی دوست داشتن. من ترجیح می‌دهم بگوییم عشق یعنی دوست داشتن که در آن اعتدال و ثبات بیشتری باشد. دوست داشتنی که هیجان داشته باشد اما صرفاً هیجانی نباشد. تب تند نداشته باشد که زود عرق کند و حتی اگر بدون دلیل پیش آید، اما بدون دلیل ادامه پیدا نکند. یعنی اگر اول یک دفعه و ناگهانی پیش باید اما بعد هم که فکر کنی و بستنجی، بینی درست و به قاعده است؛ از روی هوس نیست. بی‌قاعده و از سر جنون نیست. از عشق بی‌ثبات خوش نمی‌آید. عشق باید پایدار باشد.

* من خواست عاشق باشد اما سخت بود. عشق از خود گذشتن می‌خواست، اما او سخت به خودش چسیده بود. عشق همدلی می‌خواست، اما او دلش خیلی کوچک بود و جایی برای همدلی نداشت. عشق وفاداری می‌خواست، اما چگونه می‌توانست از همه پکاردو به یکی دل خوش کند؟ عشق خطر کردن داشت، اما او در امنیت مرد خودش راضی و خوشحال بود، پس چطور می‌خواست عاشق باشد؟

* عشق یعنی دوست داشتن همه چیز و همه کس. دوست داشتن کوهها و جنگلها و حیوانات و ادم‌ها. به نظر من، عشق جنبه فراگیر دوست داشتن است که به شخص خاصی محدود نمی‌شود. عشق اگر حقیقی باشد باعث می‌شود همه چیز و همه کس را دوست داشته باشیم. دلمان برای همه آفریده‌های خدا بپند و از ته دل بخواهیم به همه کمک کنیم. عشق باعث می‌شود نگذاریم آبها و دریاهای آلوده یا کلیف شوند؛ نگذاریم جنگل‌ها نابود شود و طبیعت از بین برود. نگذاریم یک آدم گرسنه در دنیا باقی بماند یا آدمی محاج در همسایگی ما ونچ بکشد. عشق یعنی کمک کردن به همه. به همه موجودات و مخلوقات.

* من عشق رمانیک را دوست دارم. همان که در فیلم‌ها و کتاب‌ها هست. همان عشق که وقتی پیش می‌آید قبلت می‌خواهد از جا کنده شود، رنگ رخسار特 برافروخته شود و نفست بند می‌آید و ... نه، اشتباه کردم. این عشق‌ها در عالم واقعیت رخ نمی‌دهند. مخصوصاً کتابها و نمایشنامه‌ها هستند. در عالم واقعیت، عشق رنگ دیگری دارد؛ دیگر کسی خردبار عشق رمانیک نیست، الان عشق یعنی خانه و ماشین و شغل و تحصیلات عاشق شدن انکار شده مثل لباس عوض کردن. یک روز این لباس را می‌بوشی، فردا یک لباس دیگر! بیخیشید خانم سردبیر، من پشیمان شدم. نمی‌خواهم از عشق بگویم!!...

* به نظر من عشق تنها حقیقتی است که در عالم وجود دارد و چیزهای دیگر حقیقی بودن یا نبودن‌شان را باید با آن محک بزنند. عشق یعنی مهربانی، زیبایی، گذشت و بخشش و ایثار، عشق یعنی نور و روشنایی. اینها به هر مقدار که در ما یا دیگران وجود داشته باشد میزان عاشق بودن ما را معلوم می‌کنند. تنها کاری که ما برای عشق می‌توانیم انجام دهیم این است که امکان پدهیم خودش را در زندگیمان آشکار کن. هیچکس بدون عشق نمی‌تواند زنده بماند و اگر هم ظاهرآ زنده باشد، نارضایتی و ناراضی رهایش نمی‌کند. مشکل اکثر ادم‌ها این است که از عشق یک تعریف کلیشه‌ای و غالباً خودخواهانه دارند که هیچ ربطی هم به عشق حقیقی ندارد.

* عشق پرنده‌ایست خاموش و رها در آسمان دل که در خواب عمیقی فزو رفته است. این پرنده که در هزار توی جان مأوا دارد هر شب در رؤیای شیرین خود خواب می‌بیند که از قفس تن رها شده و به دیدار معشوق می‌رود، اما هر روز صحیح که از خواب بر می‌خیزد آهی از فغان سر می‌دهد و در انتظار و به شوق رؤیای شیانه خود روز نا شب غزل سرایی می‌کند. زمانی که دل عاشق شود و این گوهر گرانهایها در روح پیدیدار گردد، رؤیای شیرین پرنده تعییر می‌شود و او آزاد و رها از زندان تن خلاص شده و به وصل می‌رسد.



یار رویایی

اگر در عشق به دنبال یک رابطه ارضاء کننده و ماندگار هستم، آن را تنها با تلاش مداوم می‌توانیم نگاه داریم، حتی اگر عشق با پای خود به دامان مایاپید، فقط با کار بی‌وقفه است که می‌توانیم آن را نگاه داریم. هر آنچه را که تا به حال در زندگی به دست آورده‌ایم و به هر آنچه که رسیده‌ایم، به این دلیل بوده است که از خود مایه گذاشتم. متظر یک اتفاق خوشحال کننده شدن، بدون آنکه بتوانیم خود قدمی مؤثر در راه آن برداریم، ما را به بینست می‌کشاند.

هدف از داشتن یک رابطه، این نیست که همه‌ره انسان، دانما در حال نغمه‌سرایی عاشقانه باشد و یکی بدون دیگری قادر به زندگی نباشد. بلکه در بهترین شکل ممکن، دو انسانی هستند که با یکدیگر و در کنار یکدیگر کامل شده‌اند و نیازی وجود ندارد.

بعضی از انسان‌ها از تنهایی می‌ترسند، بدون یار، خود را قادر به زندگی خوشبخت احساس نمی‌کنند و وقتی با فرد دیگری هستند امیدوارند که تنهایی‌شان از میان برود. اما دو انسان تنها به صرف اینکه با هم باشند، خوشبخت نمی‌شوند. یک رابطه موفق، همیشه توسط انسان‌هایی شکل می‌گیرد، که خود می‌توانند به تنهایی خوشبخت باشند.

تنها زمانی می‌توانیم یک یار مناسب پیدا کنیم که خودمان یاری شایسته شده باشیم. چنان‌چه او زودتر از این سر راه ما قرار بگیرد، برخوردي بی‌حاصل و بی‌نتیجه خواهد بود، چرا که نمی‌توانیم همراهی مناسب برای او باشیم.

برای عشق، یک دستورالعمل خوب وجود دارد که رد خور ندارد: عشق را در قلب خودت شعله‌ور ساز و با آن قلب دیگری را شعله ور کن!

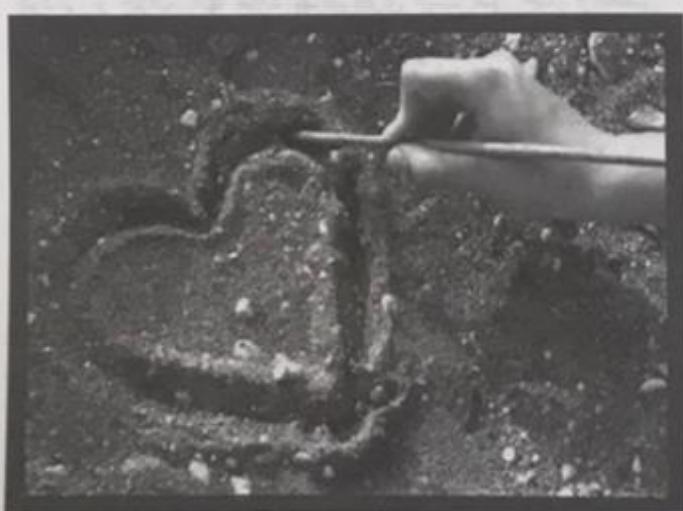
گردآوری و تنظیم: نیلوفر ستاری

خیلی از اوقات در لابلای حرف‌های اطرافیاتم صحبت‌هایی را می‌شنوم که هم برایم عجیب است و هم به شکلی مرا به فکر فرو می‌برد. مثلاً خیلی از اوقات می‌شنوم که فرد می‌گوید: من همیشه خواهان آن‌هایی هستم که مرا نمی‌خواهند. من همیشه با آن‌هایی برخورد می‌کنم که نمی‌خواهند خودشان را پای‌بند کنند. من همیشه از این می‌ترسم که جواب رد بشنوم. من از هر کسی و هر چیزی یک ایرادی می‌گیرم. من همیشه در ابتدا سرشار از شور و اشتیاق و کاملاً مطمئنم که این بار، او شخص مورد نظر من است، اما از آنجا به بعد به سرایشی می‌رسم، چرا که واقعیت، هرگز مطابق رؤیاهای من نیست! آیا این جملات برای شما آشنا نیست؟

دانشمندی می‌گوید: عشق، مانند یک کله کوهستانی دور افتاده است. تو در آنجا تنها آن چه را می‌یابی که با خود می‌آوری! اکثر مردم فکر می‌کنند، عشق یک موضوع اتفاقی است و تنها زمانی به وقوع می‌پیوندد که شانس به انسان روی آورده باشد. پیشتر انسان‌ها قبل از هر چیز، می‌خواهند دوست داشته شوند و کمتر بدان اهمیت می‌دهند که توانایی دوست داشتن در آنها تا چه حد برجسته است. خیلی‌ها تصور می‌کنند عشق فقط بستگی به طرف مقابل دارد و نه به توانایی خود شخص. آنان فکر می‌کنند تنها وقتی ادم مناسبی سر راهشان قرار بگیرد، عشق هم خود به خود می‌آید و فراموش می‌کنند که دوست داشتن، یک داد و ستد است و همیشه با دادن آن شروع می‌شود. اگر واقعاً می‌خواهیم عشق را تجربه کنیم، باید پیشتر از خود مایه بگذاریم. تمام راز عشق، در دادن عشق نهفته است.

اشتباهی که اکثر ما مرتکب می‌شویم این است که در خارج از خودمان دنبال عشق می‌گردیم. ولی باید این نکته را به خاطر داشته باشیم که ما تنها همان قدر مهر و محبت دریافت می‌کنیم که خود می‌دهیم. تنها آنچه را که کاشته‌ایم می‌توانیم درو کنیم. پس بیاییم به این طرز فکر اشتباه، که فقط بخش دریافتی عشق برایمان جالب باشد، پایان دهیم و شروع کنیم به آین که خود عشقمان را هدیه کنیم.

عشق به خودی خود و به آسانی به وجود نمی‌آید، بلکه باید توانایی و آمادگی نسبت به آن را بیاموزیم. به عنوان مثال افراد، وقتی اجازه دارند رانندگی کنند که ۱۸ ساله شده باشند. درسن‌های توری و عملی را گذرانده باشند و تشنان دهند که اطلاعات کافی دارند. تا گواهینامه بگیرند. برای آنکه بتوان وارد شغلی شد، باید دوره مربوط به آن را گذراند، یا در دانشگاه فارغ‌التحصیل شد و با قبول شدن در امتحانات، تخصص لازم را کسب کرد. ولی اکثر ما در روابط‌مان طوری رفتار می‌کنیم که انگار سعی داریم با چشمان بسته و بدون داشتن اطلاعات راهنمایی و رانندگی، از میان ترافیک سنگین شهر به سلامت عبور کنیم. در این جا یک تصادف سخت، قابل پیش‌بینی است.



بهتر از شیر مادر

چشم گیری از کاهش حافظه کوتاه مدت و کم شدن بعضی از فعالیت های اعصاب مرتبط با پیری جلوگیری می کند. در مشاهده تأثیرات آب انگور بر روند پیری انسان نیز، به نتایج مشابهی دست یافتند و علتش هم وجود آنتی اکسیدانی است که به مقدار زیاد در انگور یافت می شود. همانطور که می دانید آنتی اکسیدانها قادرند اکسیژن را که از سوخت و ساز سلول ها به جا می ماند خشی کنند و به این ترتیب از تخریب سلول ها و بروز اختلالات سلولی جلوگیری نمایند و به نظر می رسد که با نوشیدن آب انگور می توان از کند ذهنی و کاهش قوای جسمانی ناشی از پیری جلوگیری کرد.

انگور چاق کننده و لاغر کننده

انگور هم لاغر کننده است و هم چاق کننده، به این صورت که اگر انگور را از صبح تا ظهر خالی میل کنید لاغر می کند و اگر آن را همراه با غذا میل کنید چاق کننده است. توجه داشته باشید وقتی انگور می خورید پشت سر آب نوشید یا میوه های خشک مانند برگ هله و غیره را با انگور و آب میل نکنید، زیرا دچار دل درد می شوید. انگور یکی از شفابخش ترین میوه های طبی است که در دسترس افراد بشر قرار گرفته است. این میوه پربریکت که بیش از صد نوع دارد در همه جای دنیا یافت می شود. در ضمن یافتن خواص انگور به ياد داستان زیبایی افتادم که حضرت امام صادق(ع) نقل کرده. ایشان می فرمایند پس از توفان نوح که آب زمین را شست و حضرت نوح در قبرستان استخوان مردگان را دید، پسیار اندوه ها گشت. خداوند متعال به او وحی کرد که انگور سیاه بخور تا غم تو از بین برود. اکنون پژوهشگران متوجه شده اند که اکسیداسیون کلسترول با خوردن انگور قرمز کاهش می یابد، رگ های خونی منیبسط می شوند، خون با سرعت بیشتری در بدن جریان پیدا می کند. همین امر موجب بهبود عملکرد قلب شده و از تصلب شرایین و انسداد رگ ها پیش گیری می شود. همان طور که می بینید، آب انگور یک شربت مقوی و کامل است. اگر انسان برای تهیه شربت ها فقط از یک نوع قند (به نام ساکاروز) استفاده می کند در ترکیب انگور سه نوع قند (ساکاروز، گلکوز، دکتروز) به مقدار مناسب به کار رفته و آنچنان ماهرانه با مواد مقوی دیگر ترکیب شده است که گویی تمام شرایط رشد و نمو انسان را در خود ذخیره دارد. بعضی از دانشمندان علم تغذیه ترکیبات انگور را از بعضی جهات مشابه شیر مادر دانسته اند با این تفاوت که انگور ویتامین بیشتری داشته و مدر بهتری است.

گردآوری و تنظیم: ناهید فضاحت

چندی پیش که در باره تغذیه سالم مطالعه می کردم به مطلب جالبی برسخوردم و آن این بود که در قدیم در بعضی روستاهای ایران در فصل انگور رسم بر این بود که روستاییان برای سلامت جسم و روح خود روزه انگور می گرفتند، به این صورت که مدت سی یا چهل روز فقط انگور می خوردند و جالب اینکه بیشتر آنها پس از این مدت، سلامتی لازم را به دست می آورden. برایم جالب بود بدانم انگور چه خواصی دارد که آنها اینطور به این رسم پای بند بودند. بنابراین مطالعه بیشتری کردم و مطالب زیر را در مورد خواص انگور جمع آوری نمودم. شاید برای شما هم جالب باشد.

انگور میوه ای مقوی و دارای ویتامین های B1,A, PP,B2 و C است. همچنین دارای منیزیم، کلسیم، آهن، فسفر، پتاسیم و آلبومین است. به عنوان یکی از میوه های خد سلطان شناخته شده، به علت دارا بودن پتاسیم زیاد به جیران ضعف بدن کمک می کند و در کنترل فشار خون مؤثر است.

امروزه در درمان های طبیعی (ترپوت) از رژیم های مختلف انگور استفاده می کنند. این میوه را برای درمان بیماری های بیوست، عوارض روماتیسم و کم خونی سودمند می دانند. اگر برای میوه ها، کودکی، جوانی و پیری قابل شویم، بیشتر میوه ها در دوران جوانی شان مفید هستند، مثل هندوانه، سیب، کیلاس، هلو و ... چون وقتی کوچک هستند نارس و کال و وقتی بزر و فربتوت می شوند له و پژمرده و آیکی و گاهی گندیده می شوند. برخی هم کودکی و جوانی آنها مورد بهره برداری است مثل خیار و بعضی هم جوانی و پیری آنها مورد نیاز است، مثل گردو. کم هستند میوه هایی که از زمان ظهور تا پیری و پژمردگی، بتوان از آنها استفاده کرد و انگور از این دسته است. هیچ کس منکر خواص غوره نیست، همینطور انگور رسیده و بالآخره کشمش، آبغوره، ورم لئه را برطرف می کند؛ خود انگور در درمان التهاب معده و روده ها مفید است و شیره آن خاصیت ملین دارد. سرکه حاصل از تخمیر دانه انگور، در تسکین خارش بوسیله جلوگیری از خونریزی پکار می رود. کشمش، صفراء و بلغم را دفع کرده، خستگی را رفع و حالت انبساط به وجود می آورد. و در نهایت، انگور به هر شکل آن یعنی غوره، میوه رسیده، کشمش، سرکه و حتی برگ آن، مصرف غذایی دارد.

خاصیت ضد پیری آب انگور تحقیقات اخیر بر روی حیوانات آزمایشگاهی که در مراحل اولیه آن به انجام رسیده، نشان داده مصرف آب انگور به طور

ورود ممنوع‌های غذایی

خطری برای نگهبان بدن

کارشناسان تغذیه در استرالیا به این نتیجه رسیده‌اند که غذاهای منجمد و سرد باعث به وجود آمدن اختلالات قابل توجهی در سیستم ایمنی کودکان می‌شود. این نوع غذاها باعث بروز اختلالاتی همچون عفونت‌های روده‌ای می‌شود. این بیماری به علت وجود باکتری است که سریعاً در درجه حرارت زیر صفر درجه رشد می‌کند. این باکتری در نیمی از تشخیص‌های جدید بیماری‌های مربوط به التهاب روده‌ای دیده می‌شود. التهاب روده بیشتر بر روی بچه‌های دو ساله تأثیر می‌گذارد. این بیماری علاج نایاب‌ری بوده و می‌تواند رشد را متوقف و باعث اسهال، خستگی و بی‌حالی شود. در صورتی که نتایج به دست آمده از این تحقیق ثابت شود، می‌تواند جهت درمان بیماری التهاب روده به کار بrede شود.^(۲)

میوه پخته‌ید اما آب نوشید!

براساس بررسی‌های انحصار شده، نوشیدن زیاد آب پس از صرف میوه باعث ایجاد عوارض حاد در دستگاه گوارش می‌شود. نفع شدید معده و قسمت فوکانی روده از عوارض حاصل از این عمل است. احتمال خفگی، اختلال در عملکرد قلب، تب و اجایت مراج مشکل و دردناک از دیگر عوارض نوشیدن آب پس از صرف میوه است. توجه داشته باشید که نوشیدن آب پس از صرف میوه‌های نارس بسیار خطرناک‌تر از میوه‌های رسیده است. زیرا در این حالت دستگاه گوارش به شدت تحрیک شده و عوارض بیشتری بروز می‌دهد. البته خوردن میوه پس از نوشیدن آب مضر نیست، چرا که به این ترتیب آب به سرعت از معده خارج می‌شود و عوارضی شامل حال فرد نمی‌شود. قابل ذکر است که نوشیدن مقادیر کم آب پس از صرف میوه نیز صدمه‌ای به بدن نمی‌رساند.^(۳)

به نوش:

۱- خبرگزاری جمهوری اسلامی (ایران)

۲- ایران اکنومیست

۳- خبرگزاری ایسا "دکتر احمد مقیدی متخصص تغذیه"

در شماره قبل مقاله‌ای داشتیم با عنوان "ورود ممنوع‌های غذایی" که در آن گفته بودیم لازم و ضروری است برای حفظ و سلامتی بدنمان بر سر در ورودی آن یعنی "دهان" تابلوهایی مانند تابلوهای راهنمایی و رانندگی نصب کنیم و مواظب باشیم از ورود هر ماده غذایی که قادر ارزش غذایی است و مصرف آن ممکن است سلامتی بدن را به خطر اندازد، جلوگیری نماییم تا بدن از بیماری‌ها و اختلالات مصنوع بماند. در همین راستا تصمیم گرفتیم موارد مشابه دیگری در اختیار شما قرار دهیم. امیدواریم مؤثر باشد.

مصرف قند اضافی ممنوع

به گفته محققان سوئدی، مصرف مقدار زیاد قند و غذاهای شیرین احتمال ابتلا به سرطان لوزالمعده را که از مرگبارترین انواع سرطانهاست، افزایش می‌دهد. سرویس بهداشتی رویترز از نیویورک گزارش کرده افرادی که بیشترین میزان شکر را به غذای خود اضافه می‌کنند و بیشترین میزان مشروبات غیرالکلی را می‌نوشند، خطر ابتلا به سرطان لوزالمعده در آنها به طور قابل توجهی افزایش می‌پابد. در بررسی که بر روی حدود ۷۷ هزار مرد و زن ۴۵ تا ۸۳ ساله به مدت هفت سال صورت پذیرفت دیده شد احتمال ابتلا به سرطان لوزالمعده در افرادی که در روز، پنج وعده یا بیشتر به غذای خود شکر یا قند اضافه می‌کردند (مانند افودن شکر به چای، قهوه و یا غلات) ۶۹ درصد بیشتر از افرادی بود که به غذا و یا نوشیدنی‌های خود هرگز شکر اضافه نمی‌کردند. همچنین خطر ابتلا به سرطان لوزالمعده در افرادی که در روز دو وعده یا بیشتر مشروبات غیرالکلی مصرف می‌کردند نسبت به افرادی که از نوشیدن این نوشیدنی‌ها پرهیز می‌کردند ۹۳ درصد بیشتر بود. با این وجود هیچ ارتباطی میان مصرف شیرینی، مارمالاد و یا مریبا با خطر ابتلا به سرطان لوزالمعده وجود نداشت که علت آن احتمالاً به این دلیل است که دفعات و میزان مصرف این غذاها معمولاً کمتر است.^(۱)

پرواز بر فراز محدودیت‌ها

مصاحبه با اولین زن خلبان ایرانی

مختلف مانند مدل‌سازی هواپیما و... را بیاموزنده، این آموزش مراحل مختلفی داشت و هیچکس نمی‌توانست از همان ایندا تعیین کند که می‌خواهد با هواپیما پرورد یا گلایدر. در آن زمان هر کس که می‌خواست خلبان بشود باید از این باشگاه گواهینامه خلبانی را می‌گرفت تا به سازمان هواپیمایی کشور معرفی شود و مشغول به کار شود.

- آیا شما تنها خانم این مرکز بودید؟
خبر، اما هرچه از زمان آموزش می‌گذشت تعدادمان (چه خانم و چه آقا) کمتر می‌شد. مثلاً بعد از اتمام دوره مدل و گلایدر یک ریزش چشم‌گیر داشتیم. چون به مرور آموزش‌ها سخت‌تر می‌شد و عده‌ای می‌دیدند که استعداد کافی برای این کار ندارند و...

- چه شد که شما ماندید؟

راستش در اولین پرواز، که آزمایشی بود، همه را ارزیابی می‌کردند که بینند چه کسی واقعاً علاقه دارد. من هم تمام این امتحان‌ها را از سر گذارندم و چون متوجه شدند هم علاقه دارم و هم نسبتاً داشجی تبلی نیستم اجازه دادند در حالی که هنوز دیپلم نگرفته بودم پرواز را با هواپیمایی با موتور شروع کنم و بعد دیپلم بگیرم.

- اولین عکس‌العمل خانواده و اطرافیان تان چه بود؟
خانواده‌ام خیلی تعجب نکردند چون تقریباً با علاقه‌هایم آشنا شده بودند اما راستش مادرم زیاد خوشحال نبود چون خیلی دوست داشت من پزشک شوم. اما اطرافیانم زیاد باور نمی‌کردند. یعنی با وجودی که می‌دیدند پرواز هم می‌کنم ولی به عنوان یک حرfe آن را خیلی جدی نمی‌گرفتند. ضمن اینکه خودم هم سعی می‌کردم حرفاهم را پنهان نگه دارم. یعنی اگر کسی نمی‌دانست نمی‌گفتم که کجا می‌روم و چه درسی می‌خوانم. هیچی نمی‌گفتم، مگر اینکه خودشان متوجه می‌شدند.

- از اینکه اولین زن خلبان آن هم خلبان هواپیمای جت هستید چه احساسی دارید؟

خوب، این واقعیتی است که اولین بودن ناخودآکاه غرور‌آفرین است ولی به نظرم انسانیت مهم‌تر از اولین بودن است.

- راستی فلسفه ریختن سطل آب بر سر خلبان چیست؟
اینطور شنیده‌ام که خلبان آن لحظه که از هواپیما پیاده می‌شود یک غرور عجیبی سرایای او را فرا می‌گیرد و برای شکستن این غرور

می‌خواستم از رمز و راز زندگی انسان‌های موفق بگویم، همان کسانی که روایی آرزوها و آرمان‌های کودکی‌شان را گرفته‌اند و در تحقق خواسته‌شان کمتر تحت تأثیر حرف‌های دیگران قرار گرفته و حتی از پا نهادن در میدانی که اولین تجربه‌کننده‌اش خودشان هستندترین و هر اسی نداشته‌اند، پس به سراغ مصاحبه‌ها و زندگی نامه‌های این افراد رفتم و درین آنها نام یکی از زنان توجه‌ام را بیشتر از بقیه متوجه خود کرد. خانم ده بزرگی، اولین زن خلبان ایرانی و مستول بازرسی کلیه دستگاه‌های ناوی بری فرودگاه‌های مختلف کشور و... با هم بخوانیم این گفتگوی ساده را:

- قبل از هر چیز خلبانی را برایمان تعریف کنید.
خلبانی یک هنر است؛ هنری ماورای چیزهای دیگر که حتی‌باشد عاشق باشی تا بتوانی با سختی‌هایش کنار بیایی

- چه شد که به یاد پرواز افتادید؟
من از زمان کودکی به این کار علاقه داشتم. برای من فرقی نداشت که حتی‌خلبان بشوم یا چتریاز و... به هر چیزی که به هوا و فضا مربوط می‌شد، علاقه نشان می‌دادم و به این موضوعات زیاد فکر می‌کرم. مدام به کاری می‌اندیشیدم که در آسمان باشد، وی‌لی زیاد به ریز ماجرا پایبند نبودم. شاید هم نمی‌دانستم که واقعاً باید به چه فکر کنم و یا خواسته‌ام در آینده چیست؟ اصولاً این علاقه از بچگی در ذهنم بود.

- یعنی تنها هدف شما پرواز کردن بود؟
نه. همیشه دوست داشتم شغلی متفاوت داشته باشم! از همان کودکی هر شغل و حرفا‌ای را که می‌دیدم به خودم می‌گفتم: خب این شغل‌ها را همه دارند اما من باید به دنبال چیزی باشم که دیگران ندارند.

- از چه سالی به علاقه‌تان رنگ واقعیت دادید؟
از سال ۱۳۵۳ وارد این کار شدم، اما در آن سال هنوز موفق به گرفتن دیپلم نشده بودم، در هنگام تعیین رشته هم می‌دیدم که به هیچ یک از این رشته‌ها علاقه ندارم و هرتبه با خودم می‌گفتم این رشته‌ها را نمی‌خواهم. تا اینکه متوجه شدم مرکز آموزش فنون آن ایام که «باشگاه خلبانی» نام داشت، از مدارس مختلف، دانش آموزان نسبتاً محترم را به همراه شاگردانی که مستولان مدرسه از آنها رضایت داشتند انتخاب می‌کردند تا به آنها آموزش‌های

شیراز و ... پرواز می‌کردیم. آن زمان زیاد احساس ترس نداشتیم و همه می‌خواستیم به کشورمان خدمت کنیم.

- شما که در ارتفاع همه چیز را کوچک می‌بینید، آیا این نگاه در رفتار زمینی تان هم تأثیری داشته است؟
بله، ولی این بدن معنا نیست که خدای ناکرده بخواهم خودم را ماورای دیگران بدانم، بلکه باعث شده نقش مادیات در زندگی ام کمنگ شود و بیشتر به معنویات پردازم.

- به عنوان آخرین سوال موفقیت تان را مدیون چه هستید؟
اول توکل به خداوند و بعد هم حمایت خانواده‌ام.

انتخاب و تنظیم برای شریه: فرزانه پارسایی

یک سطل آب سرد بر روی او می‌پاشند تا به وی بگویند، زیاد مغور نشوا زیرا روزی که خلبان مغور شود روز سانحه است.

- در زمان جنگ با عراق چه می‌کردید؟
در زمان جنگ، من در باشگاه خلبانی به عنوان معلم خدمت می‌کرم و نحوه کار ما به این صورت بود که با نیروی هوایی مشترک پروازهای دیده بانی را انجام می‌دادیم.

- هیچ محدودیتی برای شما که زن بودید وجود نداشت؟
خیر، من هم یا به پای آقایان پرواز می‌کرم و ساعت پرواز جنگی ام همان بایقه بود. ما بنا به نوع مأموریت مان مرتب تقسیم می‌شدیم. یک گروه در تهران و گروهی در اهواز، اصفهان، دزفول،



برنده اما نفر آخر

جسمانی‌شان را بھبود بخشند. او گفت: «موفقیت بر این اساس نیست که از کجا شروع می‌کنید، بلکه جایی است که تمام می‌کنید و من تمام کرم».»

یک قهرمان المپیک می‌گوید اتفاقی که ممکن است برای هر دونده، برای هر انسانی بیفتد، جا زدن و تسلیم شدن به درد است، و یا کم گذاشتن و بهترین نبودن، یا اینکه امید بستن به بخت و اقبال و یا این آرزوست که حریف در بهترین وضعیت خود نباشد. و این یعنی مانند پشت محدودیت‌ها و خدا حافظی با موفقیت. فرق بین برد و باخت، غلبه بر این گرایش‌های منفی است و ما هر روز در زندگی‌مان با این نبرد رویرو هستیم.

در نوامبر ۱۹۸۶، باب دبلیو ایرلند، در مسابقه ماراتن شهر نیویورک شرکت کرد و نوزده هزار و چهارصد و سیزدهمین (۱۹۴۱۳) نفری بود که از خط پایان رد شد، یعنی آخرین نفر.اما او اولین نفری بود که در یک ماراتن، بر روی دست‌هایش راه می‌رفت. او ۱۷ سال پیش پاهایش را در جنگ از دست داده بود. رکورددی که او از خود بر جای گذاشت، ۴ روز و ۲ ساعت و ۴۸ دقیقه و ۱۷ ثانیه بود که کندریین رکورد در تاریخ ماراتن محسوب می‌شود. وقتی از او پرسیدند که چرا در ماراتن شرکت کرده، او در پاسخ سه دلیل آورد: می‌خواستم نشان بدهم که دوباره متولد شده‌ام، شرطی شدگی را کنار بگذارم، و دیگران را تشویق کنم وضع

دو مادر یا دو پدر نمی خواهم!

وقتی کودک رشد می کند کم کم یاد می گیرد اشیاء را آنطور که هستند درک کند، آنها را به عنوان ماهیت‌های جدایگانه و مستقلی بفهمید و نام‌گذاری کند. حتی یاد می گیرد با آنها چگونه رفتار کند، مثلاً می آموزد که آتش، سوزان و دردآور است، آغوش مادر گرم و لذت‌بخش است، چوب سخت و سنگین است و ... در همین مرحله است که او عشق مادر را هم می فهمد و اگر این عشق، عشق حقیقی و مادرانه باشد او به این درک می‌رسد که مادر به خاطر آن هست، دوستش دارد و نیازی نیست برای به دست آوردن این عشق تلاش کند، چون عشق مادری، اگر اصیل و حقیقی باشد، بس قید و شرط است. مادر، نوزاد خود را دوست دارد، زیرا کودک اوست، نه به خاطر این که کودک مطابق انتظارات خاصی رفتار کرده، یا تابع شرایط به خصوصی بوده است.

عشق بی قید و شرط، یکی از عمیق‌ترین آرزوهای بشر است، عشق که یادآور عشق بی‌انتهای خالق به مخلوق است. تنها خداست که می‌تواند بی‌هیچ چشمداشت و نیازی بندۀ‌اش را دوست بدارد بندۀ‌ای که هزاران برابر ناتوان تر و نیازمندتر از اوست. روابط مادر و فرزند هم به سبب ماهیت خاصی که دارد ممتنی بر نایاب‌تری است! یکی به همه یاری‌ها نیاز دارد و دیگری همه آن یاری‌ها را فراهم می‌کند. به خاطر همین خاصیت فداکارانه است که عشق مادرانه بالاترین عشق‌ها و مقدس‌ترین پیوندهای عاطفی، نامیده شده. جوهر واقعی عشق مادرانه، توجه مادر به رشد و بالندگی کودک است، و این یعنی تعنای جدایی کودک از خود! مادر نه تنها باید این جدایی را تحمل کند بلکه باید آرزومند آن هم باشد و قوعشعر را هم تسهیل نماید. البته من می‌دانم بسیاری از مادرها، خصوصاً آنها که سلطه‌جو یا کمی‌خود شیوه‌اند در همین بخش مادری خود شکست می‌خورند. آنها تنها زمانی که

وقتی غذا می‌خورم، او به من لبخند می‌زند، وقتی گریه می‌کنم، مرا در آغوش می‌گیرد، وقتی زمین می‌خورم دست و پایم را می‌مالد، وقتی ناتوانم مرا دوست دارد، وقتی قوی می‌شوم مرا تحسین می‌کند.

دوست دارد چون «هستم»، نیازی نیست برای محظوظ بودن کوششی کنم، او به هر حال مرا دوست دارد. دست‌هایش گرم و مهربان است، آغوشش امن و پرمحبت است، دلش برام غنج می‌زند، همین که مرا می‌بیند زیباترین عشق عالم در نگاهش موج می‌زند... او، همیشه و همیشه مرا دوست دارد...

عشق مادری، محبتی است که جدا آرزو دارم هر کودکی، لااقل ذره‌ای از آن را تجربه کرده باشد. عشقی که قابل قیاس با عشق زمینی دیگری نیست. هر چند کودک، آن را چنان بدیهی دریافت می‌کند که تصوری از فقدان آن ندارد. مثل ما که تصوری از فقدان نور آفتاب، آفتاب گرم و زندگی‌بخش نداریم!

متأسانه کودکانی که از عشق اصیل مادری محروم بوده‌اند، هرگز تصوری از بعد زیبای زندگی پیدا نمی‌کنند، به همین دلیل چنین فقدانی زمینه‌ساز اختلالات و بیماری‌های روانی و انواع جرم‌ها و برهکاری‌هast. فقدانی که زندگی را زشت و دنیا را جایگاهی نامن و ترسناک جلوه می‌دهد.

همه ما زمانی نوزاد و سپس کودک بوده و طفولیت را تجربه کرده‌ایم، اما گمان نمی‌کنم از آن موقع‌ها، و خصوصاً از احساس و درکی که نسبت به جهان اطراف داشته‌ایم چیز زیادی به یاد داشته باشیم. در ابتدا کودک از درک اشیاء و از وجود خودش و دنیای خارج آگاه نیست. گرما و غذا را احساس می‌کند اما هنوز آنها را از سرچشم‌هشان که مادر است، باز نمی‌شناسد. برای او، مادر همان نشنه حاصل از خرسنده و ایمنی است.

کسانی که گل و گیاه یا ماهی پرورش می‌دهند، مهمترین عامل پرورش موفق را مکان و محل پرورش معرفی می‌کنند. آنها می‌گویند مروارید از بین صدھا صدف، تنها در دل یکی از آنها پدید می‌آید؛ صدفی که به هر دلیلی برای پروراندن مروارید مناسب‌تر بوده است. من هم می‌خواهم برایتان از محل پرورش بگویم.

البته منظورم محل پرورش گل و گیاه یا ماهی نیست، بلکه منظورم محل پرورش موجوداتی است که از گل‌ها لطیفتر، از ماهی‌ها زیباتر و از هر مرواریدی گرانبهاترند، یعنی کودکان و فرزندان خردسال‌ما. می‌خواهیم بینیم اگر قرار باشد اتفاقی را به کودکان خردسال خود اختصاص دهیم، این اتفاق چه مشخصاتی باید داشته باشد.

اتفاق کودک جز مکانهایی است که فعالیت‌های مختلفی در آن صورت می‌گیرد. بجهه‌ها هم در آنجا بازی می‌کنند و هم می‌خوابند. بنابراین باید طوری باشد که هم فعالیت و خلاقیت در روز، و هم خواب آرام در شب در آن امکان پذیر باشد. اگر فضای اتفاق کودک کوچک است می‌توانیم با استفاده از رنگ‌های ملاجم و طرح‌های خلوت فضای اتفاق را از نظر وسعت، بزرگتر نشان دهیم و از ایجاد شلوغی جلوگیری کنیم اما باید توجه داشته باشیم که طرح و خصوصیات رنگ‌های به کار رفته در آن، نقش مهمی در روحیه، رفتار و حتی پایه‌ریزی شخصیتی کودک دارا هستند، برای مثال رنگ سبز روشن می‌تواند برای اتفاق کودک رنگ مناسبی باشد. این رنگ یا عنصر چوب در ارتباط است و یادآور رشد گیاه و جوانه زدن است.

برای ایجاد محیطی آرام و هماهنگ در اتفاق بچه‌ها، نصب تابلوهای شاد و استفاده از فرش نرم توصیه می‌شود. رنگ‌های روشن در اتفاق مخصوص بازی یا گوشی‌ای از اتفاق که محل بازی است قدرت خلاقه را افزایش می‌دهد.

اتفاق در هم ریخته و نامرتب مانع آزادی عمل کودک می‌شود و حتی می‌تواند در آینده او نیز مسئله‌ساز شود. به کودکان یاد بدهید تا قبل از خواب اتفاقشان را مرتب کنند و اگر خیلی کوچک هستند خودتان این کار را انجام دهید تا خواب آرام‌تری داشته باشند.

اگر اتفاق بچه‌ها در قسمت شرق یا جنوب شرقی آپارتمان باشد مناسب‌تر است، چون جهت شرق یادآور طلوع خورشید است.

گردآوری و تنظیم: ناهید فصاحت

کودکشان کوچک است می‌توانند در «عشق» مادرانه خود موفق باشند، اما تها مادری که واقعاً عاشق است می‌تواند حتی زمانی که فرزندش در راه جدایی از مادر کام برمی‌دارد، باز هم او را دوست بدارد، جدایی را با اشتیاق تحمل کند و حتی بعد از آن، در عشق خود پایدار بماند...

عشق پدرانه

عشق پدرانه، از نوع دیگر است. پدر در واقع، تمایل‌دهنده قطب دیگری از دنیا وجود ندارد. دنیای فکر و ساخته‌های پسر، که قانون و نظم، انضباط، کار و... همکی از تجلیات آن قطبند. پدر طفل را تعلیم می‌دهد و راه ورود به دنیا را به او نشان می‌دهد. به همین دلیل عشق پدرانه، بی قید و شرط نیست. بر عکس، کاملاً مشهود است! اساس آن این است که (من تو را دوست دارم، برای این که انتظارات مرا برآوری و وظایف را انجام دهی). در طبیعت عشق پدرانه، این حقیقت مستقر است که اطاعت، فضیلتی مهم و نافرمانی گناهی است که بکفرش باز پس گرفتن عشق است. عشق مشروط که با نلاش و کوشش می‌توان آن را به دست آورد و اگر برایش زحمت نکشی، از دست می‌رود!

البته عشق پدرانه هم باید با صیر و مدارا همراه باشد، نه با تهدید و تحکم. این عشق، می‌بایست در کودک احساس قابلیتی فرازینده را بیدار کند و در نهایت به او اجازه دهد حکمرانی خود بشود و به استقلال برسد.

عشق مادری یا عشق پدری؟

شاید اینک این سؤال بیش باید که عشق مادری برای رشد کودک بهتر و مناسب‌تر است یا عشق پدری؟ در جواب باید بگوییم هم رویه مادر و هم روش پدر در ارتباط با کودک، با نیازهای او کاملاً تطابق دارد. کودک چه از نظر جسمی و چه از نظر روانی، احتیاج میرمی به عشق و توجه بی قید و شرط مادرانه دارد. همین بجهه، بعد از شش سالگی به عشق پدر و راهنمایی و حکمرانی او نیاز پیدا می‌کند. مادر باید بتواند برای او یک زندگی امن ایجاد کند، و پدر وظیفه دارد او را تعلیم دهد و طوری راهنمایی کند که بتواند با مشکلات اجتماعی به مقابله بپردازد.

این دو عشق، در نهایت مکمل همیگرنند و همسو با هم، کودک را به انسانی بالغ و کارآمد مبدل خواهند کرد. بنابراین نکاتی که هم مادرها و هم پدرها باید در ابراز عشق خود بدان توجه داشته باشند عبارتند از:

هم مادر و هم پدر باید نوع عشق طرف مقابل به فرزند را پذیرا باشد و تفاوت عشق مادرانه و پدرانه را بشناسد و سد راه ابراز عشق همسر خود نشود.

مادر و پدر باید حواس‌شان باشد که یکدیگر را برای تفاوت عشقشان به فرزند زیر سؤال نبرند و از حاکم کردن عشق تک بعدی خود در جریان رشد کودک جدا پرهیز کنند.

بهتر است هم پدر و هم مادر نقش خود را در ابراز عشق به فرزند خود ایفا کنند.

فرزند نیازی به دو مادر یا دو پدر ندارد!

گردآوری و تألیف: مانا آزاد

همه قلب‌ها دوست می‌کند

طرف مقابل یا خود مطمئن شده باشیم! از نظر من این عشق همان عشق مشروط و مانند داد و ستد و معامله است و بدین معناست که اگر تو فلاں طور یابشی، من تو را دوست دارم و ... اما نوع دوم عشق غیرمشروط است. در این نوع عشق، شرط و شروط وجود ندارد، من تو را دوست دارم فقط برای این که هستی. من دوست دارم چون به رغم همه تفاوت‌هایی که داریم به عنوان نوع بشر، با هم برابر و حتی یکی هستیم. عشق واقعی یعنی پذیرش خود و فرد دیگر به طور کامل و بدون قید و شرط.

مجری: اما به نظر من رسد بیشتر انسان‌ها دچار عشقی مشروط‌اند خصوصاً وقتی پای عشق دو جنس مخالف به میان می‌آید، یعنی مردها انتظارات خاصی از یک زن دارند و زن‌ها هم مردرا را در نقش‌ها و کلیشه‌های خاصی می‌بینند. این طور نیست؟

شاکتی گواین: متاسفانه بله، اما از نظر من عشق یعنی داشتن این تجربه قدرتمند که کائنات درون شماست. شخص دیگر فقط عاملی است تا محبت، زیبایی و شور و شوقی را که درون شماست دریابد، نه این که بر عکس با انتظارات و توقعات

عجب و رنگارنگ ما روپرورد. متاسفانه چون بسیاری از ما نیاموخته‌ایم چگونه به نیکی از خود مراقبت کنیم، روایطمنان بر این مبنای بوده که بکوشیم یک نفر دیگر را پیدا کنیم که از ما مراقبت کند و عادت کرده‌ایم کسی را دوست بداریم تا خلاه درونی ما را شود و در زندگی به دنبال جنس مخالفی هستیم که باید و خلاهها

در میز گرد این شماره می‌خواهیم از عشق بگوییم و بشنویم. صاحب‌نظران و نظریه‌پردازان موقوفیت، در باره عشق زیاد گفته و بسیار بدان پرداخته‌اند. ما هم با استفاده از سخن و یافته‌های آنها می‌خواهیم بینیم آیا عشق شفابخش است؟ آیا عشق باعث توانگری یا جذب ثروت می‌شود؟ آیا عشق آگاهی‌بخش است؟ آیا عشق باعث توفیق می‌شود؟ شاید هم عشق همه اینهاست، یا شاید هم چیزی متفاوت و ورای همه این‌هاست. در اینجا کاربردهای عشق را می‌بینید، اما گول نخورید، عشق، ناشناخته‌تر از این‌هاست، زوایایی بیشتری دارد، شکفت‌انگیز و رازآمیز است. عشق، زندگی است و قدرت‌اش بینهاست است...

کاترین پاندر حرفم را قطع می‌کند و می‌گوید: من هم نه تنها به قدرت و نیروی عشق معتقدم بلکه بر این باورم که عشق می‌تواند مانع بروز بیماری و باعث درمان و شفای بیماری سخت باشد.

مجری: چگونه چنین چیزی امکان‌پذیر است؟ مگر عشق، بر جسم هم اثر می‌گذارد؟

پاندر: به نظر من اگر اندیشه‌ای با محتوای نفرت و انزعاج از سرمان بگذارد، سعی مهلهک در تن‌مان ایجاد می‌شود که اگر خشی نشود، چه بسا مرگ‌آور باشد. محبت تنها ماده‌ای است که جسم و ذهن را از سوموناشی از نفرت، ترس، حسرت، احساس گناه و ... بالایش می‌دهد به همین دلیل عشق را طبیب کائنات لقب داده‌اند.

مجری: یعنی واقعاً محبت، بر جسم اثر می‌گذارد؟

پاندر: بله، انسان حتی از طریق پرورش محبت مداوم، می‌تواند باورهای خود را عرض کند، تک نک سلول‌های بدنش را متحول سازد. محبت کلید شفاست و انسان را با قدرت شفابخش درونش، همنوا می‌کند. به همین دلیل توصیه‌ام به همه، خصوصاً به افراد بیمار این است که در کنار انواع روش‌های درمان خود، کشف کنند عشق و محبت را در کجای زندگی جا گذاشتند و آنرا مجدداً در خود احیا کنند.

مجری: یعنی هر نوع عشقی می‌تواند شفابخش و بالایش دهنده باشد؟

کن کیز: به نظر من ما دو نوع عشق داریم و آن، نوع دوم است که می‌تواند چنین خواصی داشته باشد.

مجری: این دو نوع عشق چه هستند؟

کن کیز: یکی عشق مشروط، که همانطور که از نامش پیداست نشان می‌دهد که برای دوست داشتن و دوست داشته شدن، حتماً باید شرط و شروطی وجود داشته باشد. متاسفانه بیشتر تجارب ما از مهر و محبت به ما آموخته است که پیش از آن که بتوانیم عشق و محبت را ابراز یا دریافت کنیم، حتماً باید از لیاقت و سزاوار بودن



و انتظارات ما را پاسخ دهد

مجری: به نظر شما باید چکار کرد؟

شاکتی گواین: خیلی ساده‌زن و مردها باید ویژگی‌هایی را که در یکدیگر می‌جویند، در خود پیرورانند. این ویژگی‌ها در خود شما وجود دارند و می‌توانند پرورانده شوند و درست نیست که به دیگری بروند فکری شوند.

کمی به وقت به زن و مردهایی فکر کنید که در زندگیان نقش مؤثر داشته‌اند. متوجه می‌شوید که آنها جنبه‌هایی از نیروهای مؤثر یا مذکور وجود خود شما را باز می‌تابانند، جنبه‌هایی که هنوز آنها را در خود پیرورانده‌اید. به نظر من زندگی یعنی محبت و عشق میان مذکور و مؤثر درون، که می‌تواند به بیرون هم جریان پیدا کند.

زیگ زیگلار: باید عشق را پیچیده نکنیم.

عشق، ساده‌تر از این حرف هاست و

در زندگی روزمره و روابط عادی،

می‌توانیم یا رفتارهایمان آن را

متجلی کنیم.

عشق یعنی به دنبال نقاط

قوت دو افراد باشیم،

نه نقاط ضعف

آنها، یعنی اوقات

لذت‌بخش‌مان را

با دیگران تقسیم

کنیم، یعنی قدر

اطرافیانمان را بدانیم

و قادرشناصی‌مان را

صمیمانه ابراز کنیم.

عشق یعنی این که

دیگران را بیخشم

و خود را از نفرت

نهی نماییم. منتظر خدمت

به دیگران و تشویق آنها

باشیم. برایشان دعا کنیم، و

در دوستی ثابت قدم باشیم. عشق

یعنی این که پیوسته برای هر چیزی

خداوند را شکر کنیم و فصلد الهی را از

فرصت‌ها و حتی مشکلاتی که برایمان پدید

می‌آورد بفهمیم و باز شکر کنیم. این همان

کارهای ساده‌ای است که همه بلهیم و تنها

باید همین حالا به آنها توجه کنیم و آنها را

انجام دهیم.



جان گری: به نظر من هم درست همان طور که برای سلامت جسم

و بدنمان، به آب، هوا، غذا، ویتامین‌ها و مواد معدنی نیاز داریم،

روح و روان ما هم به انواع مختلف عشق نیاز دارد تا بتواند رشد

کند و خود را از طریق ذهن، قلب و جسم مان ابراز کند، یعنی در

فکر، باورها و اهدافی که تنظیم می‌کنیم متجلی شود. برای برقراری ارتباط با روح و روانمان باید قادر باشیم قلب‌هایمان را بگشاییم تا عشقی را که بدان نیاز داریم به دست آوریم. روان ما برای سالم بودن به ویتامین‌های گوناگون مهر و محبت احتیاج دارد. تا حالا من، چندین نیاز اساسی به محبت را تشخیص داده‌ام که اگر تأمین شود در واقع ویتامین‌های اصلی روح و روان‌مان تأمین شده. نیاز به مهر و حمایت از طرف خداوند، نیاز به محبت والدین‌مان، نیاز به محبت از طرف خانواده و دوستان، محبت همکاران و افرادی که با ما هم هدف‌اند، نیاز به محبت از طرف خودمان، محبت از طرف کسی که به ما متنکی است، از طرف اجتماعاتی که در آنها حاضر می‌شویم. نیاز به حمایت جهان از ما و نیاز به خدمت به خداوند. زندگی غنی و رضایت‌بخش، با هر یک از این انواع حمایت و محبت سوخت‌گیری می‌شود. راه حلش هم این است که اول خودمان به دیگران عشق بورزیم تا از عشق دیگران بهره‌مند شویم؛ یعنی عشق را به جریان بیندازیم تا دوباره به خودمان پرگردد.

مجری: آقای مندیتو نا جایی که به خاطر دارم، شما هم نظری مشابه آقای زیگلار و آقای جان گری در کتابتان ارایه کرده‌اید.

اگوستین مندیتو: بله، به نظر من هم راز موفقیت در تعامل های‌جراحتی زندگی این است: «امروز را با قلبی سرشار از عشق خوشنامد بگویید». عشق را بزرگترین اسلحه خود کنید، عشق همه فلک‌ها را ذوب می‌کند، درست مانند خورشیدکه گل کوزه‌گری را نرم می‌کند. از این به بعد به همه چیز یا عشق بینگرید، حتی نهیدستی و موانع را نیز پذیرا باشید تیرا به شما امکان مبارزه و دقت عمل می‌دهند. دشمنان را با خوشروی تحسین کنید، دوستانان را تشویق کنید و هر کس را به دلیلی دوست داشته باشید. درستکوت و آرامش درون، همه را مخاطب قرار دهید که «دوست دارم». خودتان را هم دوست بدارید یعنی اجازه ندهید یأس یا بدینی یا تعابیلات شیطانی، ذهستان را آلوهه کنید.

مجری: اما مگر همه چیز و همه کس را می‌توان دوست داشت؟ به هر حال این طبیعی است که کسی را بیشتر از کس دیگر دوست بداریم و از برخی از افراد چندان خوشنام نیاید.

دیباک چوپرا: شما به میزانی که عشق را بشناسید، خود عشق می‌شوید. عشق شخصی، یعنی عشقی که نسبت به یک نفر احساس می‌کنید، شکل فشرده عشق جهانی است. عشق جهانی هم شکل گسترده عشق شخصی است. اگر خودت مانع ایجاد نکنی، می‌توانی هر دوی آنها را به کامل‌ترین شکل تحریه کنی. معمولاً ما به دنبال کسی می‌گردیم که تصویری را که از خود داریم منعکس یا اصلاح کند و این به این معنی است که نوعی از عشق در جستجوی آینه است، آینه‌ای برای منعکس کردن تصویر خود ما، و نوع دیگری از عشق، در پی پر کردن بخش گمشده وجود ماست. در هر دو اینها نوع احساس نیاز نهفته است. نیاز به این که به کمک یک فرد دیگر کمبود خود را جبران کنیم، یعنی نیاز به کامل شدن. شاید برای همین است که با عشق می‌توان از منبت فراتر رفت، و به تجربه «توفيق کامل» دست یافت.

گردآوری و تأثیف: هانا آزاد



فارغ‌التحصیلان ناراضی



انسان تحت تأثیر جواب‌های آن است. هیچ کس نمی‌تواند این سوال‌ها را به جای کسی دیگر جواب دهد. زیرا ارزش‌ها برای افراد مختلف متفاوت است. در صورتی که انسان دقیقاً بداند چه می‌خواهد احتمال رسیدن به هدف مورد نظر افزایش می‌یابد.

بهترین راه رسیدن به هدف این است که شخص، اول به سؤال چه می‌خواهم انجام دهم جواب دهد و بعد پرسید چطور می‌خواهم آن کار را انجام دهم. برای مثال برای مطالعه کتاب، قبل از این که به دنبال قواعدی برای درست مطالعه کردن پاشیم اول از خود پرسیم برای چه می‌خواهم مطالعه کنم. بعد از پاسخ دادن به این سؤال به دنبال چگونه باید مطالعه کنم برویم.

برای کمک در رسیدن به هدف، جواب‌ها باید قاطع باشد. یکی از راه‌های قاطع‌انه جواب دادن، یافتن سؤال‌های متعدد است نه منفرد. فرض کنید از شما سؤال شود برای چه به دانشگاه می‌روید؟ و شما جواب می‌دهید برای تحصیل که جواب روشنی است ولی هر چه بیشتر در باره این جواب تفکر کنید می‌بینید که جواب کامل‌تر نیست. چون اصل سؤال به قوت خود باقی است. مقصد شما از تحصیل چیست؟ و تا به آن جواب ندهید در حقیقت نمی‌دانید چه می‌خواهید انجام بدهید.

به طور معمول ما برای پاسخ به این سؤال‌ها یک سری مطالعه کلیشه‌ای را بازگو می‌کنیم، بدون اینکه واقعاً جواب متفکره‌اند خود ما باشد. تعجب‌آور نیست که بعضی از فارغ‌التحصیلان ناراحت هستند حتی تا سال‌ها بعد در شکفتند که واقعاً چه می‌خواستند و حالا چه می‌خواهند؟

ورود به دانشگاه و به طور کلی ورود به دوره آموزش عالی می‌تواند یکی از عمده‌ترین وقایع زندگی یک فرد محسوب شود، چرا که بر مسائلی همچون اشتغال، میزان درآمد، نوع انتخاب همسر، روابط اجتماعی فرد و به طور کلی دیدگاه فرد نسبت به مسائل سیاسی، فرهنگی، اقتصادی تأثیر غیر قابل انکاری بر جای می‌گذارد. افق ذهنی دانشجو را گستردۀ تر می‌کند و در نظام پیش‌داوری‌ها و ارزش‌های اجتماعی او دگرگونی‌هایی بوجود می‌آورد.

برای تمرین و بهبود مهارت‌های مختلف، فرصت‌های زیادی در دانشگاه وجود دارد. همه این موارد می‌توانند اتفاق بیفتد ولی هیچ دانشگاهی چنین نتایج کاملی را تضمین نمی‌کند. هر کس می‌تواند طوری به دانشگاه بپرورد که هیچ کدام از این ویژگی‌ها ظاهر نشود. در واقع یک دانشگاه خوب فرصت‌ها و موقعیت‌های مناسب برای نیل به این اهداف را ایجاد می‌کند ولی کار بیشتری نمی‌تواند انجام دهد و بقیه کار به خود ما بستگی دارد. دانشگاه محل خود بیانی است و اولین خاصیت دانشجو، خواستن و جویا شدن است.

چندی پیش به جشن فارغ‌التحصیلی یکی از دوستانم دعوت شدم. برنامه جالبی بود. نمی‌دانم تا بحال برای شما این فرصت پیش آمده یا نه؟ فارغ‌التحصیلان به ردیف ایستاده و یک به یک برای دریافت داشتماهه تحصیلیان قرار خوانده می‌شدند، آن را تحویل گرفته و به صندلی خود باز می‌گشتد.

کمی با وقت به آنها خیره شدم. نمی‌دانم چرا احساس کردم در چهره بعضی از آنها رضایتی که لازمه یک چنین موقوفیتی است، دیده نمی‌شد. گروهی از آنها در مقابل تشویق مدغصی، لبخند تمخرآمیزی بر لب داشتند، شاید پیش خود فکر می‌کردند با چه رؤیاهایی وارد دانشگاه شده و حالا چه به دست آورده بودند. گروهی دیگر هم به نظر می‌رسید که احساس می‌کردند وظیفه خود را در مقابل پدر، مادر و خانواده‌شان به انجام رسانده و فقط منتظر بودند که مراسم به پایان برسد، مدرک خود را تحویل پدر و مادر بدند و یکویند این هم مدرکی که آنقدر آرزوهایش را داشتند، دیگر اجراه بدهید به دنبال زندگی و اهداف خودمان برویم.

ولی در این میان گروه سومی هم بود که می‌شد رضایت کامل را در چهره‌شان خواند. آنها از طی دوران دانشگاه حداکثر استفاده را برده بودند، دانشجویانی که از مزایای علم و تحقیقات بهره‌مند شده و از منابع علمی اطلاع پیدا کرده و تجربیاتی بدست آورده بودند، تجربیاتی که هیچ زبانی قادر به توضیف آن نیست.

اگر شما در رؤیای ورود به دانشگاه هستید و یا در حال گذراندن این دوران، دلتان می‌خواهد در زمان فارغ‌التحصیلیات در کدام گروه قرار بگیرید؟ مسلماً اکثر ما امیدواریم در گروه سوم باشیم. هر چند امید عامل بسیار مهمی برای رسیدن به نتیجه مطلوب است ولی به هیچوجه به تنهایی کافی نیست، بلکه نتیجه مستقیماً به خود ماستگی دارد.

هدف شما از تحصیل در دانشگاه چیست؟

طی مصاحبه‌های انجام شده اکثر دانشجویان، آمادگی شغلی را هدف اصلی تحصیل در دانشگاه پیش کردند. واقعیت این است که با چنین تصور محدودی، اختنالاً از امکانات زیادی که می‌توانند در این دوران بدست اورند بپنجه نصب مانده و فرصت‌های رشد و پیشرفت را از دست می‌دهند.

شما می‌توانید سال‌های دانشگاهی را برای ساختن عادات و مهارت‌ها و معلوماتی بالاتر از آنچه نصوحه کردند بصرف کنید. راه‌های زیادی پیش پای شماست. عاقلانه‌ترین نقطه برای شروع، جواب دادن به چند سؤال است: دقیقاً چه می‌خواهم بکنم؟ به کجا می‌خواهم برسم؟ اول از خودتان سؤال کنید پس از چهار سال تحصیل، چه نوع انسانی می‌خواهید بشوید؟ هدفتان چیست؟ این سؤال‌ها تنها برای دوران تحصیل نیست، بلکه تمام زندگی

بلند شو و عمل کن!

آن را بیندیم و در طبیعت رفتار آدمها و رویدادهای مختلف اندیشه کنیم. این کار باعث می‌شود که دانسته‌های ما ابتدا هضم شود و سپس در زندگی به کمکمان بیاید. مکانیسم به کار گیری اطلاعات، همانند غذای جسم عمل می‌کند؛ یعنی هضم و جذب و سوخت‌وساز.

اسم علمی این مکانیسم قانون حرکت-سکون است که کلیدهای اصلی موقفيت‌های مادی و معنوی است. یادمان باشد که برای تبدیل نیروهای بالقوه خدادادی و اکتسابی به نیروهای بالفعل، باید حرکت و عمل کنیم.

انسان برای رسیدن به موفقیت نیاز به چهار رکن اساسی دارد: اطلاعات و آموخته‌ها که می‌تواند منجر به افزایش آگاهی و سمعت و محدوده فکری گردد، هنر که باعث افزایش خلاقیت می‌شود، عمل و تجربه در موارد قبل باعث به قدرت رسیدن نیروهای گفته شده می‌شود، تفکر و تمرکز به این نیروها که باعث تصمیم‌گیری‌های درست در ادامه زندگی می‌شود.

بنابراین بلند شو و عمل کن.

نوشته: دکتر ایمان ایرانمنش

روزی جوانی که سال‌ها شاگردی پیر فرزانه‌ای را می‌نمود، به او گفت: «استاد، من سال‌ها درس‌های زندگی و معرفت در جوار شما آموختهام. پس چرا هرگز به آن درجه‌ای که می‌خواهم نرسیده‌ام؟ چرا قدرت‌های بی‌کران در من جاری نشده‌اند؟ و چرا موفقیت لازم به من رو نکرده است؟».

پیر مرد بالیندی به وی جواب داد: «رودخانه در حرکت به پویایی و زلایی می‌رسد، آب در حال سکون برکه‌ای بی‌صرف و آلوهه بیش نیست! تا زمانی که قدم به میدان عمل نگذاری، دانسته‌هایت هیچ کمکی به تو نمی‌کند. آب برکه که باید طلب ماهی آزاد کنده».

خیلی از کسانی که زیاد کتاب می‌خوانند، خود را موفق احساس نمی‌کنند. چرا؟ جواب بسیار ساده است، چون به صورت درست و کامل به آنها عمل نکرده‌اند.

لهمان را گفتند: عالم بی‌عمل به چه ماند؟ گفت به زنبور بی‌عمل واقعیت این است با افزایش سطح دانش، توقع معجزه نمی‌توان داشت. بهترین روش این است که زندگی را همچون داشتکاهی بدانیم که شامل دروس و واحدهای تئوری و عملی است. پس با دانستن این مطلب هر گاه کتابی یا مقاله‌ای خواندیم بهتر است

چاهی که خشکانده شد

بار که از چاه آب می‌کشیدند، آب از این جریان‌های کوچک آب به داخل چاه مکیده می‌شد اما وقتی چاه بی‌استفاده ماند، دیگر آب به رودچه‌ها تریخت و پس از مدتی همه خشک شدند. توانایی‌های ما مثل همین چاه آب است، اگر از آنها استفاده نکنیم فراموش شان می‌کنیم و رکود مانع از جریان افتادن خلاقیت و آفرینشگی می‌شود.

نویسنده‌ای در خاطراتش می‌نویسد: در یک مزرعه خانه‌ای داشتم و هر تابستان به آنها می‌رفتم. آب این خانه از یک چاه تامین می‌شد، اما از وقتی آب لوله کشی مرسوم شد دیگر از آن چاه استفاده نکردیم، چند سال بعد یک نفر سعی کرد از چاه آب بکشد اما چاه خشک شده بود. خیلی عجیب بود، چون چاه همیشه آب زیادی داشت. آنها متوجه شدند که در گذشته چندین جریان آب کوچک به چاه راه پیدا می‌کرد و بنابراین ذخیره آب ثابت بود. هر

مشاور فصلنامه پاسخ می‌دهد

اگر پاسخтан به این سوالات، مثبت است باید بگوییم از هم خوانی نسبی برخوردارید، سن و سال چندان اهمیت ندارد. اما بد نیست اشاره‌ای هم داشته باشم که چرا در اکثر فرهنگها، بزرگ‌تر بودن آقایان از خانم‌ها توصیه شده است. چون در بیشتر فرهنگها خانواده یک واحد بنیادی اجتماع تلقی می‌شود که در درون خود، یک سیستم کوچک به حساب می‌آید و هر سیستم بهتر است مدیر و اداره کننده داشته باشد، نقش اداره کننده بیرونی معمولاً به مرد ها و اگذار می‌شود. یعنی این مرد است که باید با تأمین مخارج و هزینه‌ها و اداره کلیات سیستم، آنرا از جایگاه فعلی به جایگاه هدف برساند و به همین دلیل داشتن تجربه کافی، مهارت و درایت، لازمه این حرکت به سمت هدف و رسیدن به مقصد شناخته می‌شده است. در این حالت مدیر مرد است و ایجاب می‌کرده وظایف سایرین را هم مشخص کند و از سن بالاتری نسبت به بقیه برخوردار باشد تا اطاعت از او با سهولت بیشتری انجام شود و در ضمن، خود او نیز به مهارت و تجربه و درایت لازم رسیده باشد.

از طرفی در گذشته که یکی از وظایف مهم خانم‌ها، فرزندآوری بوده، کمتر بودن سن زن، فرست بیشتری را فراهم می‌کرده که فرزندان بیشتری به دنیا بیاورند. در حال حاضر چنین نقش‌هایی برای زن و مرد نیز دیگر کارایی ندارد. به همین دلیل میزان سن، بیشتر جنبه سلیقه‌ای به خود گرفته تا این که یک اصل محروم و مسلم تلقی شود.

به هر حال تأکید می‌کنم آنچه مهم است همراهی میان دو نفر است، نه میزان سن آنها. این همراهی در نقشی که دو طرف برای خود و طرف مقابل در زندگی مشترک قائلند نیز اثر گذشته و به طور ضمنی، تفاوت سنی را هم تعیین می‌کند.

چطور می‌توانیم یکدیگر را بشناسیم؟ باید بگوییم با معاشرت‌های کنترل شده و هدفمند. منظور از کنترل شده این است که از ابتدا حد و مرز و میزان معاشرت با توافق دو طرف تعیین شود و مشخص باشد و منظور از هدفمند این است که هدف از این معاشرت، از همان اول برای دو طرف، کاملاً معین باشد.

پس برای شناخت همراهی، طرح داشته باشید، به عمل یکدیگر توجه کنید نه به حرف و شعار. تعاملات و تنفرات همراهی را

تفاوت سنی در یک ازدواج تا چه اندازه اهمیت دارد (۸ یا ۹ سال)؟ م.ج. از شیراز

لازم است یک زندگی پاک و سالم چیست؟ م.ج. از شیراز
چطور می‌توانیم بیشتر یکدیگر را بشناسیم؟ م.ج. از

شیراز و ش.م. از تهران

به نظر شما رابطه دوستی تا چه اندازه درست است؟

م.ج. از شیراز و زهران. از تهران

مشاور: چون تعدادی از خوانندگان نشانه نیز سوالات مشابه در این زمینه‌ها داشته‌اند با پاسخ دادن به سوال‌های فوق، پاسخ سایر دوستان را هم ارائه می‌کنم:

تفاوت سنی در ازدواج، تابع فرمان خاصی نیست، اگرچه در برخی متون نه چندان علمی‌حتی برای آن فرمول هم ارائه شده است، اما به نظر من بهتر است نسبت به این فرمول‌ها بی‌اعتنای باشید و در عوض به هم خوانی و همراهی با طرف مقابل دقت کنید. اکثر

فرمول‌هایی که در مورد سن، مسائل ظاهری مثل چهره، قد و اندام و حتی میزان تحصیل دو طرف و... بیان می‌شود سعی دارند در

نهایت دو نفر را جفت و جور کنند که تناسب بیشتری با هم‌دیگر دارند و البته این هدف، هدف خوب و خیرخواهانه‌ای است، اما باید توجه

داشت عوامل مؤثر در تناسب افراد، بیشتر درونی است تا بیرونی. ممکن است بین دو نفر همسن، درک مقابل و شباهت‌های روانی و ارتباط عمیق وجود داشته باشد، ممکن است دو نفر که ۱۵ سال تفاوت سنی دارند نیز از این درک و شباهت و روان بودن برخوردار باشند، این احتمال هم وجود دارد که کسانی

که به ظاهر تفاوت سنی معقول و مناسی از نظر اجتماع و خانواده‌ها دارند، هیچ همراهی و تناسبی نداشته باشند. بنابراین به جای توجه

بیش از اندازه به سن و سال، بهتر است به این عوامل توجه کنید:

آیا قادرت درک هم‌دیگر را دارید؟

آیا می‌توانید خودتان را به جای هم‌دیگر بگذارید و از نگاه هم‌دیگر به دنیا نگاه کنید؟

آیا تعاملات، علاقه و تنفرات شما به هم‌دیگر شbahat دارد؟

آیا هدف مشترکی را در زندگی دنیا می‌کنید؟...

هم خواهد رسید. هدف از دوستی را مشخص کنید، اگر هدف وقت گذرانی، خوش گذرانی، فرار از تهابی، پیروی از مدنظرها یک تجربه بین هدف و نظایر اینها باشد، تعاب و پیامدهای منفی آن را مد نظر داشته باشید. تعابی مانند آسیب‌های عاطفی، بدینی و بدگمانی، بین اعتمادی، از دست دادن وقت و انرژی و حتی بول و امکانات مالی، بین اعتباری، کاهش اعتماد به نفس و حتی برخی آسیب‌های غیر قابل جبران روحی و روانی.

لازمه یک زندگی پاک و سالم چیست؟

اگر بخواهم ساده بگویم لازمه یک زندگی پاک و سالم، داشتن هدفی پاک و سالم و راهی پاک و سالم برای رسیدن به آن هدف است.

هدفی که با استعداد، علاقه و کشن فردی و فطرت انسانی مان همخوانی داشته باشد و بتوانیم نسبت به آن وفادار بمانیم. اسباب شکوفایی و بالندگی مان در زندگی را فراهم کند. هر رابطه و ازدواجی هم باید طوری باشد که بتواند رسیدن به این هدف را تسهیل کند و با آن هماهنگی داشته باشد.

از بین همه راههای رسیدن به هدف نیز راهی بهتر است که باتوان و تمایلات ما همخوانی بیشتری داشته، و از همه مهم‌تر این که بر مبنای راستی و درستی و خداپستانه باشد.

مشاور فصلنامه:

رکسانا خوشابی، کارشناس ارشد مشاوره

بشناسید، بینید گذشته و سابقه طرف مقابل چه بوده و طرحش برای آینده و هدفش در زندگی چیست و چقدر با شما هم خوانی دارد؟ بینید قدرت درک همدیگر و توجه به علاقه یکدیگر را دارید یا خیر.

متاسفانه اکثر ما در ابتدای شکل گیری رابطه، اصلاً حواسمن نیست که با چه هدفی داریم وارد یک رابطه می‌شویم. حتماً از ابتدا هدف رابطه را مشخص کنید. اگر هدفتان ازدواج است، این هدف باید برای طرفین، مشترک باشد، اگر هدف یکی از دو طرف ازدواج و هدف طرف مقابل دوستی باشد به هیچ توافق نخواهد رسید.

هدف تان مشترک باشد، مثلاً هر دو بخواهید برای ازدواج، همدیگر را بشناسید، باید اول تا حدودی خودتان را شناخته باشید، بدانید به چه دلیلی می‌خواهید ازدواج کنید و معیارهایتان برای ازدواج چیست؟ بدين ترتیب در طرف مقابل به دنبال معیارهای محوری و اصلی خود خواهید گشت و بیهوده و بلا تکلیف، از این شاخه به آن شاخه نخواهید پرید.

با خودتان صادق باشید و صرفاً برای وقت گذرانی و خوش گذرانی وارد رابطه نشوید، چون علاوه بر اتفاق وقت و انرژی، دچار تعاب رابطه با کسی که شناختی از او نداشته‌اید، خواهید شد.

بعد از مشخص شدن هدف و معیارها، کنترل

میزان، کیمیت و کیفیت رابطه را حتماً در دست بگیرید. بهترین حالت معاشرت و دوستی هدفمند، این حالت است که زیر نظر خانواده‌ها انجام شود، یعنی خانواده‌های طرفین، کاملاً در جریان میزان، هدف و زمان دیدارها و معاشرت‌ها باشند. چنین کنترلی، رسیدن شما به هدف، یعنی شناخت دقیق‌تر طرف مقابل را تسريع و تسهیل خواهد کرد.

در شبانه روز هشت، نه ساعت تلفن زدن، sms فرستادن، چت کردن یا بیرون رفتن، کمکی به شناخت طرف مقابل نخواهد کرد. این کار فقط اتفاق وقت و انرژی و امکانات است و بیشتر این چنبه را دارد که داریم بر خلاه عاطفی یا کمبودهای روانی ناشناخته خود، سرپوش می‌گذاریم. اگر در خود نیاز به این حجم از معاشرت را احساس می‌کنید بهتر است کمی با خود صادق‌تر باشید و در پی درمان خود برأید.

تجربه کاری من با تعداد زیادی از جوانان نشان می‌دهد که دوستی هم، تنها زمانی می‌تواند درست باشد که از همان دو اصل گفته شده تعیین نماید. یعنی هدفمند و کنترل شده باشد. اگر بخواهیم تحلیلی بر دوستی‌های بی هدف و بی کنترل داشته باشیم، باید بگوییم اکثر از نوعی اختلال و ناهنجاری نشأت می‌گیرند و سالم نیستند. هر کار دیگری هم همین طور است. اگر بی هدف و بی کنترل غذا بخورید، ورزش کنید، بخواهید، رانندگی کنید یا... با مشکل مواجه خواهید شد. متنه ضرر و زیان روابط بی هدف و بی کنترل نه تنها به خود شما که به طرف مقابل و خانواده‌ها

فرآخوان مسائل مشکلات خواندنگان

خواننده عزیز

علم موقفيت پاسخگوی سوالات خواندنگان
خود در زمینه‌های روان‌شناسی
می‌باشد بنابراین در صورت تمایل می‌توانید
مسائل و مشکلات خواندنگان، زناتوبی، فردی،
شغلی و تحصیلی خود را با ما در میان بگذارید و
با متخصصین روان‌شناس و مشاور مجله از طریق
نامه و مراجعته به سایت مشاوره کنید. پاسخ‌ها در
هر شماره جاپ شده یا به شکل مکتوب برای شما
ارسال خواهد شد.

آدرس ما:

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

فراخوان

همیشه حرف‌های

ناگفته‌ای بین ما و کسی دیگر هست
که باید گفته شود، اعتراف، عذرخواهی،
سپاس کزاری، یا هر سخنی که باید زمانی گفته
می‌شده و نشده است...

فراخوان ما، فراخوان حرف‌های ناگفته است. در متنی
به نام «می خواستم به تو بگویم!» شما ناگفته‌هایتان را
می‌گویید و ناتمام‌هایتان را تمام می‌کنید و ما آن را
به دست مخاطب تان می‌رسانیم و اگر پاسخی
داشته باشد، پاسخش را هم به شما از
پیامتان خود و خوانندگان مان نیز بدهیم.
می‌بریم.

می خواستم به تو بگویم ولی نکنم، حس کردم گفتن یا نگفتن آن
چیزی را عوض نمی‌کند و تنها کاری که تو خواهی کرد دفاع از
خودت و یا بر گردن دیگری نهادن همه چیز است. ولی دوست
عزیز من، من و تو در شرایطی با یکدیگر یکی شدیم و تمام
گوشه‌های پنهان وجود خود را برای یکدیگر باز کردیم که من
از ضریب‌های تازه، چنان کجی و گم بودم که حرف زدن از عم و
حرستی که تحملم را می‌سوزاند، برایم تسکین بزرگی بود و تو
چنان آشنای درد بودی که به تو اعتمادی کور داشتم. اما روزی
که فهمیدم، دردهای من که گذشت زمان آن را آرام می‌کرد، تازه و
نو از جایی دیگر و جایی دیگر، بیرون می‌زند و آن را دهان‌هایی
برای من می‌گویند و محکوم می‌کنند و یا دل می‌سوزانند که برای
من محروم نبودند، چنان شکستم که مدت‌ها طول کشید تا دوباره
خودم را بازیابم. زمان گذشت... تو هنوز دوست منی ولی نه محروم
من... اما اسرار تو در دل من همچنان مهر و موم شده باقی است و
باقی خواهد ماند، هر چند که دیر فهمیدم، راز دل گفتن اگر برای
من واقعه‌ای بزرگ بود برای تو عادتی است با هر کس و من تو را
بخشیدم، چرا که در یافتم تو قصد ضریب زدن به من را نداشتی، تو
به عادت خود عمل کردم و دیگر دلگیر نیستم، بلکه کمی عاقلم.
* خبر من از تهران به س. جمشیدی

می خواستم به تو بگویم

مادر عزیز و مهریان من، بارها می خواستم به تو بگویم، ولی تو آنقدر
خوبی که دلم راضی نشد تا تصور تو را از خودت بر هم ببریم.
من از غم‌های شادی‌ها و دغدغه‌های خودم هرگز برایت نگفتم. چرا
که خوشحالی از اینکه مادر بسیار متوجه بوده‌ای را می‌شکست
و تازه می‌فهمیدی این فرزند آخری که از همه کوچکتر است و
کمرنگتر، انگار هیچ دردرسی درست نمی‌کند و یعنی سالمند دارد
و بسیار معقول عمل می‌کند، بسیار تنهایت و ذیر رفتار هموار
خود، در گیر چه کسانی، چاهایی و چه ضریب‌هاییست. او آموخته
که سکوت کند و تمام مسائل بزرگ خود را به شب رازیوش بگوید
و برای تو دردرس جدیدی درست نکند و تصور تو را از دختر
قدرتمند شکند. باید همان زمان که از نداشتنت رنج می‌بردم و
به توجه تو به فرزند صدمه‌پذیر و پر مسئله‌های حادث می‌کردم،
با تو حرف می‌زدم. ولی آن زمان بسیار جوان بودم و غرور، انتظار
دانشم همه مرا درک کنند بدون این که چیزی بخواهم یا بگویم.
عزیز دلم، جوان بودم و نمی‌فهمیدم که عدم توجهت به این دلیل
نیست که مرا کمتر دوست داری، بلکه برای این امانت که خیالت
از جانب من راحت است و چه اشتباہی، چرا که در تنهای خود
چیزهایی تجزیه کردم که برای سن و عقل نداشتم بسیار سنتگین
بود. نهانم را از تو پوشاندم به قهوه، و به دنبال هر روزنای از مهر
دویدم، به عصب. چرا که یاد نگرفته بودم که به خودم مهر بورزم.
زمان گذشت... و من حالا همه چیز را به روشنی درک می‌کنم و
تو را بسیار دوست دارم و برای آسایش وجود ناتوان و مهریان
هر کاری می‌کنم و سعی می‌کنم قلب بچه‌هایم را بخواهم و همیشه
کارشان باشم، در گوشی‌ای، پنهان و پیدا.

من شادی از تهران به مادر عزیز

گفتنی‌های ناگفته

* بعضی گفتنی‌ها که گفته نمی‌شوند، سال‌های سال، چشم ما را با
بدینی و دل ما را با کینه و نفرت آشنا نگه می‌دارند، حیف این
چشم و دل نیست که بی‌دلیل آلوهه بماند.

* بعضی گفتنی‌های ناگفته، یا پشت‌مان را با کوله‌ای سنتگین از
احساس گناه بار می‌کنند یا جانمان را مثل خوره، آهته‌آهته
تحلیل می‌برند، آرام نمی‌شویم تا آنها را زمین بگذاریم.

* بعضی چیزهایی که ابراز نمی‌شوند، تصور قشنگ یا قشنگتری
از ما در ذهن دیگران درست می‌کنند، در حالی که شاید خودمان
هم متعزّف باشیم آنطورها هم که آنها ذکر می‌کنند نیستیم.

* بعضی حرف‌های گفتنی، مثل دلخوری‌ها، قضاوت‌ها، احساسات
حقیقی، مشکلات و مسائل، وقتی گفته نمی‌شوند و برای سال‌ها
توی دل آدم، جا خوش می‌کنند، آدم یادش می‌رود که اصلاً ماجرا
از چه قرار بود. کم‌کم شکل داستان عوض می‌شود و چیزی که
از آن باقی می‌ماند، یک ترازی جگرخراش است درباره حقانیت
خودمان و محکومیت دیگری.

* بعضی چیزها وقتی گفته نمی‌شوند، معلوم نمی‌شود که واقعاً توی
دل ما چه می‌گذشته و دیگران به خود حق می‌دهند که با ارزش‌های
خودشان آن را تفسیر کنند. ما هم که از همه جا بی‌خبریم، با دل
خوش فکر می‌کنیم دیگران هم با چشم ما، مسائل را می‌بینند.

حدی نگیرید



کشتن شکستگان

یک مهندس، یک وکیل و یک حسابدار کشتنی شان غرق می‌شود. و در دور دست یک جزیره می‌بینند. مهندس با کمک مهارت فنی اش و داشت فیزیک، چند تخته پاره را به هم و خودش را به آنها می‌بندد. بعد درون آب می‌پرد و شناکان در حالیکه کلک را به دنبال خود می‌کشد به طرف جزیره شنا می‌کند. اما کوسه‌ها حمله می‌کنند و وکیل و حسابدار به زحمت او را نجات می‌دهند.

بعد، حسابدار در آب می‌پرد و سعی می‌کند با کمک پاهای و مهارت محاسبه‌ای اش! کشتن شکستگان را به ساحل نجات برساند. اما باز هم کوسه‌ها حمله می‌کنند و وکیل نجاتش می‌دهد. بالاخره، وکیل بدون اینکه به بستن طناب اهمیتی بدهد، به درون آب می‌پرد. کوسه‌ها دسته‌جمعی می‌آیند اما به جای اینکه به وکیل حمله کنند، کلک چوبی را تا جزیره هل می‌دهند. حسابدار و مهندس شکفت‌زده می‌شوند و می‌پرسند: «چطور این کار را کردی؟» وکیل جواب کوتاهی می‌دهد: «اخلاق سرفه‌ای!»



چراغ جادو

یک ویراستار، یک عکاس و یک روزنامه‌نگار برای پوشش خبری یک واقعه سیاسی به شهری ساحلی رفته بودند. تصمیم گرفتند وقت ناهار در ساحل قدم بزنند. کمی از پیاده‌روی شان نگذشته بود که چشمشان به یک چراغ جادو افتاد. چراغ را که برداشتند غول چراغ از آن بیرون آمد و گفت: می‌توانم یک آرزوی برای هر کدام از شما براورده کنم. اول عکاس شروع کرد: «آرزو می‌کنم در یک خانه خیلی بزرگ زندگی کنم و نگران پول نباشم» غول آرزویش را براورده کرد و عکاس نایدید شد.

نفر بعدی روزنامه‌نگار بود: دوست دارم بقیه عمرم را در یک قایق تفریحی بگذرانم و نگران پول نباشم». غول آرزوی او را هم براورده کرد و روزنامه‌نگار نایدید شد.

غول از ویراستار پرسید: تو چه آرزویی داری؟ ویراستار گفت: «آرزو می‌کنم که این دو نفر برگردند. تا زمان انتشار روزنامه فردا فقط ده ساعت فرصت داریم!»



کیک عروسی

روزی یک متخصص تغذیه در حال صحبت برای جمعیت زیادی بود: «موادی که به درون معده‌مان سرازیر می‌کنیم آن قدر بد است که برای کشتن اکثر ما که اینجا نشتمانیم کلفی است: گوشت قرمز خیلی خطرناک است. نوشیدنی‌های شیرین و لایه معدوده‌ای بین می‌برند. آین که می‌نوشیم پر از میکروب است و...»

(اما یک چیز هست که از همه اینها خطرناک‌تر است و همه ما آن را خورده‌ایم یا خواهیم خورد کسی می‌تواند به من بگوید عذایی که سال‌ها پس از خوردنش باز هم رنگ و بوی احتی ایجاد می‌کند چیست؟) مردی ۷۵ ساله از میان جمعیت
نیزه‌ها گفت: «کیک عروسی!»



عینک جادویی



و سرانجام آخرین نتیجه‌ای که گرفتم این بود: احتمالاً هرگز معنای حقیقی دوست داشتن و دوست داشته شدن را تفهمیده‌ام! نتیجه‌ای که البته دردناک بود. طی چند روز که انگار چند ماه طول کشید، سوالات دیگری هم ذهنم را اشغال کرد: وقتی دوست داشتنی در کار نباشد فایده زنده بودن و زندگی کردنم چیست؟ آنچه تا کنون آن را عشق و محبت تصور می‌کردم، در حقیقت چه بود؟ وابستگی؟ نیاز؟ نیاز دیگران به من و وابستگی من به دیگران؟ گرچه هنوز دل به این خوش داشتم که شاید اشکال، از عملکرد عینک در جلوی آینه است، اما سعی کردم بیشتر عمق حس خودم را بررسی کنم. واقعیت تلخی بود، اما واقعاً معنای عشق حقیقی را نمی‌دانستم و از عشق جز چند شعار و جملاتی کلیشه‌ای چیزی بدل نبودم.

چند روز در این افکار دست و پا زدم، حال عجیب و گیج‌کننده و حتی دردناکی بود، درست مثل آن بود که توفانی وحشت‌ناک بر سرزمین وجود من فرود آمده باشد؛ توفانی که خیلی چیزها را در درون من شکست یا فرو ریخت... سرانجام توفان به پایان رسید و آرامش حکم فرماد.

در اینجا در بی توضیح یا بررسی آنچه بر من گذشت و بیشتر درونی هم بود نیستم، چون این تجربه، تجربه‌ای است کاملاً شخصی که هم توضیح آن مثل هر تجربه درونی دیگری سخت است و هم اینکه برای هر کس ممکن است به شکلی متفاوت به تجربه درآید، بلکه بیشتر قصد دارم به نتیجه آن اشاره کنم که در چندی از واقعیت موجود به دست می‌دهد.

اولش احساس شخص بیماری را داشتم که دوران نقاوت را می‌گذراند، اما به تدریج احساس جدیدی به سراغم آمد. حس شیوه به آزاد و رها شدن؛ احساس عمیقی از بودن، بودن بدون اینکه به چیزی دلسته یا وابسته باشم؛ بی احساس عشق یا تنفسی! فقط چیزی در عمق وجودم که گاه به دلم چنگ می‌انداخت و من اوایل، معنای چنگ انداختنی را نمی‌فهمیدم.

باز هم چند روز گذشت تا این بذر جدید سر از خاک وجودم بیرون آورد. احساسی جدید که با نگاه کردنم به هر کس یا هر چیز، جان تازه‌ای می‌گرفت و تشدید می‌شد. احساسی که البته عشق نبود و شاید شبیه به قدرشناسی بود؛ نوعی قدرشناسی شدید نسبت به همه چیز، همه چیزهایی که در اطرافمان هستند و بی ادعا

هنوز از دریافت آن هدیه عجیب و استثنایی بیشتر از یک ماه نمی‌گذرد؛ هدیه‌ای که نگاه مرا به زندگی کاملاً عوض کرد. دوستی آن را در یک بسته‌بندی زیبا به من داد و گفت: «عینک جادویی مبارکت یاشد! فکر کردم شوخی می‌کند. عینک را گرفتم و تشکر کردم. حتی وقتی آن را به چشمم زدم هیچ چیز عجیب و غریبی داد آن بینا نکردم. دوستم گفت: باید چند ساعت با آن به اطراف نگاه کنم، آن هم به آدم‌ها. آن وقت خودت می‌فهمی چرا جادویی است...» و از من جدا شد. من آن را به چشم زدم و از خانه خارج شدم. در دقایق اول متوجه چیز غیر عادی و عجیبی نشدم، اما بالاخره خاصیت جادویی عینک نمایان شد و من در خیابان با کمال تعجب دیدم از سمت چپ بدن زنی که دست دختر پنج، شش ساله‌اش را در دست داشت چیزی شبیه به یک رشته نورانی، به سمت چپ بدن دخترش وصل شده است! اول خیال کردم شتبه‌ای بینم. عینک را در اوردم و شعاع نورانی نایاب شد و وقتی آن را دوباره به چشم زدم، باز هم همان شعاع طلایی رنگ ظاهر شد. این شعاع، علامت چه بود؟ نمی‌دانستم، اما مدت زیادی طول نکشید تا بفهم شعاع طلایی رنگ میان دو نفر علامت این است که آنها هم‌دیگر را واقعاً دوست دارند. در تمام روزهایی که عینک را به چشم می‌زدم و با آن به مشاهده مردم مشغول می‌شدم، چیزی که برایم عجیب بود، این بود که دیدن شعاع به این پررنگی به ندرت اتفاق می‌افتد، چون بیشتر شعاع‌هایی که می‌دیدم ضعیف و کمرنگ بودند...

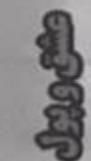
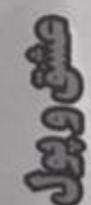
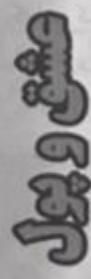
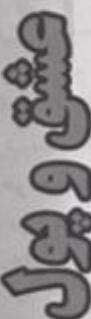
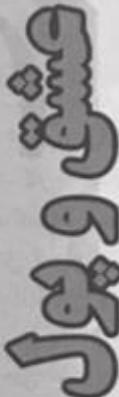
بعدش، همان اتفاقی افتاد که حتماً می‌توانید حدش را بزنید؛ تصمیم گرفتم عینک را روی خودم امتحان کنم! آن را به چشم زدم و جداگانه از نکات اطرافیانم درخواست کردم با من جلوی آینه بیاپند. آنها از درخواست من متعجب می‌شوند، اما با این وجود همکاری می‌کردند. جداً عجیب و در آن زمان برایم دردناک بود. هیچ شعاعی، بله، هیچ شعاعی بین آنها و من وجود نداشت! حتی شعاع ضعیف هم به چشم نمی‌خورد! اما آیا واقعاً هیچ علاقه یا عشقی که حقیقی باشد، بین من و اطرافیانم وجود نداشت؟ آیا تصور من از کیفیت ارتباطم با دیگران، در تمام این سال‌ها کاملاً غلط بود؟ لحظاتی که گمان می‌کردم، عشق ورزیده یا دوست داشته شده‌ام یا رشته‌های عمیق دوستی، من و فرد دیگری را به هم پیوند داده، همه توهمنی بیش نبودند؟ یا شاید هم عینک، خاصیت جادویی اش را جلوی آینه از دست داده بود؟

من این سوالات را بارها و بارها از خود پرسیدم. واقعاً شوکه شده بودم... حتی وقتی توانستم افکارم را جمع و منظم کنم، باز هم تردید عمیقی نسبت به احساس خودم در باره دیگران و بالعکس، احساس دیگران درباره خود من، برایم باقی ماند. خیلی فکر کردم

حشّق و پول

پسری کوچک به آشپزخانه نزد مادرش رفت. مادر در حال آشپزی بود و او تکه‌ای کاغذ که بر آن چیزهایی نوشته بود به مادرش داد. مادر، دست‌هایش را خشک کرد و شروع کرد به خواندن کاغذ:

«ازدن چمن، ۵ دلار، تمیز کردن اتاقم، ۱ دلار، خرید، ۵ دلار، نگهداری از برادر کوچکم، ۲/۵ دلار، آشغال دم در گذاشت، ۱ دلار، نمره خوب گرفتن، ۵ دلار، تمیز کردن و جارو کشیدن حیاط، ۲ دلار، جمع کل: ۴۱ دلار و ۷۵ سنت، مادر نگاهی به پسرش انداخت، مدادی برداشت و روی کاغذ این جمله‌ها را نوشت: «به خاطر ۹ ماه حمل تو، هیچی. به خاطر همه شب بیداری‌ها بر بستر تو، هیچی. به خاطر همه دردسرهایی که درست کردی، هیچی. به خاطر غذاء، لباس و اسباب بازی‌ها و حتی تمیز کردنت، هیچی. پس من، همه را که جمع بزنی برای عشقم پولی دریافت نمی‌کنم!»



و بدون سر و صدا به ما خدمت می‌کنند و اسباب زنده مائند و رشد کردن، بودن و مائند مان را فراهم می‌آورند؛ حتی به چیزهایی که حضورشان چنان بدینه شده که دیگر به حساب نمی‌آیند. قدرشناسی نسبت به کوه، به درخت، به تمام کارگرهای شهر که خانه‌هایمان را می‌سازند. به همه اطرافیان، همه کسانی که در کنارمان هستند، حتی به دیوارهای خانه‌ام که مرا در پناه خود نگه می‌دارند. قدرشناسی نسبت به همه آنهای که نتیجه زحمت‌شان به صورت غیر مستقیم به ما می‌رسد؛ آنهای که بی‌چشم داشت و بی‌شاینه، ما را راهنمایی می‌کنند تا زندگی بهتری داشته باشیم؛ دست‌هایی که بی‌آنکه ما را بشناسند هر روز دستمن را می‌گیرند و کاری را که از دستشان بر می‌آید، هر چند به ظاهر اندک، به ما و به تمام دنیا تقدیم می‌کنند.

نه برای آنکه از آنها تشکر کنیم یا دوستشان بداریم، فقط برای آنکه وظیفه و مأموریت‌شان را در کل هستی به انجام رسانده باشند و برای آنکه بودشان محقق شود و نقش خود را در داستان آفرینش، به تمامی ایفا کنند؛ همانطور که خورشید بی‌چشم داشت طلوع می‌کند، درختان بی‌هیچ توقعی میوه می‌دهند؛ زمین می‌چرخد و ستارگان می‌درخشند...

اگر عینکی بود که می‌شد از پشت آن رشته‌های نامرئی همه کمک‌هایی بی‌پایان موجودات و مخلوقات به یکدیگر را منزی کرد و دید، دنیا از ورای آن مبدل به شبکه‌ای نورانی از رشته‌هایی می‌شد که همه کس و همه چیز را بی‌هیچ ادعایی به هم پیوند داده‌اند... اما عینک جادویی من، فقط رشته‌های نازک یا ضخیم‌تر عشق را نشان می‌داد...

از خودم پرسیم به راستی آیا عشق همان قدرشناسی نیست؟ نمی‌دانم. احتمالاً معنای عشق وسیع‌تر و عمیق‌تر است، اما اینک خدا را هزار بار شکر می‌کنم که از برکت آن عینک جادویی، جلوه یا زاویه‌ای از عشق را به تجربه درآورده‌ام که برایم ملموس و فهمیدنی است، بدون آنکه در بند جملات تکراری در اطراف عشق، یا مفاهیمی که درک روشنی از آنها ندارم باقی بمانم...

عینک جادویی را بدون آنکه دویاره استفاده کنم، در بسته‌بندی زیبایش قرار دادم. دیگر نیازی به آن ندارم. از سر قدرشناسی، من هم آن را به کسی که واقعاً بدان نیاز دارد هدیه خواهم داد؛ کسی که نیاز دارد جلوه‌ای دیگر از عشق را بفهمد و به تجربه درآورد. پریجه برای بیان

ساعت کار من زیاد است!

هم یا حتی در زندگی شخصی هم دیگر،
می بیزد ازیم؟

مطالعه می کنیم؟ درباره رفع مشکلات کاری
مشورت می گیریم یا...؟

به گمان تا همین جا هم متوجه شده اید
که مشکل بیکار ماندن در محل کار، راه
حلی دو طرفه لازم دارد که یک طرفش به
خود کارمندان برمی گردد و طرف دیگر ش
به مدیران و اگر طرفین کمی درباره آن فکر
کنند قطعاً به راه حل های مناسب و مؤثری
می رسد.

من کمی درباره آن فکر کردم (بالاخره
خودم هم کارمند هستم!) و به راه حل های
زیر رسیدم، شما هم آنها را بخوانید و
نظرتان را بگویند، اما قبل از آن، حواستان
باشد که حتی برای مشکلات عادت شده یا
عادی شده هم باید راه حل پیدا کرد. اول
می خواستم راه حل های مربوط به کارمندان
را از آنها که مربوط به مدیران هستند
جدا کنم و در دو ستون جداگانه بیاورم، اما
این کار را نکردم. به نظرم وقت آن رسیده
که هر دو طرف، مشکل خود را بدانند و
با همکاری هم دیگر آن را حل کنند و هر
دو طرف در این زمینه احساس متنویت
داشته باشند.

و اما راه حل:

اگر کارمان را دوست ندارم، زود از
انجام آن احساس خستگی می کنم.
دلیان می خواهد آن را سر هم بندی
کنم و هر طور که شده از انجام آن فرار
کنم، راه حلش این نیست که کم کاری
کنم و در محل کار بیکار بمانم. راه حل
این است که علاقه و استعداد خود را
بشناسیم و در جایگاه مناسب خود قرار
گیریم و کار دیگری پیدا کنیم و اجازه
دهیم کسی که این کار را دوست دارد
انجامش دهد.

اگر از ابتدا تناب ساعت کار با خود
کار را نسنجیده ایم، یا کار سخت است و
حجم بخصوصی از آن در یک روز قابل
انجام است، ساعت کار کارمندان را
کمتر کنیم.

کاربرد ندارد.
چرا بیکاری؟!

اما بینم چرا در محیط کارمان بیکار
می شویم؟ آیا کاری برای انجام دادن وجود
ندارد؟ بدین معنی که تناسب بین حجم و
کمیت کار با تعداد ساعت کار در نظر گرفته
نشده است؟ آیا کارمان سخت است و در
فاصل انجام آن نیاز به استراحت بیشتری
داریم؟ آیا کار به خوبی برایمان تفهیم نشده
یعنی دقیقاً نمی دانیم باید چکار کنیم و
خروجی کار با استاندارد مشخصی مقایسه
نمی شود؟ آیا کار را بله نیستیم و نیاز به
آموزش داریم تا کار راه بیفتند؟ و بالاخره
آیا تبلی می کنیم یا کار برایمان جذابیت
ندارد؟ شاید هم از حقوقمن راضی نیستیم
و کم کاری می کنیم و حواسمن نیست آن
چه دارد تلف می شود وقت، امکانات و
انرژی خودمان هم هست!!!

و حالا سوال مهم دیگر:

در زمان های بیکار شدن در محل کار، چه
می کنیم؟

آیا می شینیم، هم دیگر را نگاه می کنم؟
استراحت می کنیم و چای می خوریم و به
ساعت نگاه می کنیم و آرزو می کنیم عقریه ها
بدوند؟! غیبت یا پرحرفي یا داستان سرایی
می کنیم؟ به مداخله و فضولی در کار

آمار عجیب و حتی ناراحت کننده ای که
مدتی پیش درباره ساعت کار در محیط های
اداری کشورمان چاپ شده بود مرا به فکر
فرو برد که بینم راه حلی برای این همه

هر زمان و ارزی و امکانات، می توان
یافت یا نه؟ راستش نمی دانم این آمار تا چه
حد صحیح و موقت است، اما می دانم وجود
ساعات بیکاری در بعضی محیط های کاری
واقعیتی است که نمی توان انکارش کرد.

۳۰ دقیقه تا حداقل ۱/۵ ساعت کار مفید
در یک روز کاری، و آنهم در حالی که
ساعات حضور در محل کار در همان روز
بین ۶ تا ۸ ساعت است! و البته هر چند
دقیقه که کار مفید انجام شود، مصرف آب،
برق، گاز، تلفن و استهلاک و سایل و لوازم
و سایر هزینه ها، در ۶ تا ۸ ساعت انجام
و محاسبه می شود و از این نظر هم هر ز
انرژی و اسراف در امکانات داریم.

آیا واقعاً راه حلی برای جلوگیری از این
اسرافها و به هدر دادنها، آن هم در منابع
غیر قابل بازگشتی مثل زمان، سوخت و...

وجود ندارد؟

راه حل بعضی کشورهای اروپایی برای
حل این مشکل چنین است: در جایی که
نیاز به حضور مستقیم کارمندان در محل
کار نیست و خروجی کار برای مدیر
کفایت می کند، کارمندان خانگی استخدام
می شوند. این کارمندان کار را در منزل (با
کامپیوتر یا...) انجام می دهند و خروجی
را از طریق خطوط مخابراتی، یا با یک
بار مراجعت در هفته به محل کار، به مدیر
بالاتر تحویل می دهند و بدین ترتیب در
دفعات ایاب و ذهاب و مصرف بنزین
هم صرفه جویی به عمل می آید. اگر چه
خود شاغلین خصوصاً آنها که فرزند
خرده سال دارند از این نحو کار کردن
رضایت دارند اما واضح است که این
راه حل، در ادارات یا مراکزی که ارتباط
رجوع دارند، در مراکزی که کارگران
یا کارمندان با مستگاههای خاصی کار
می کنند که مشابه آنها در منازل وجود
ندارد، و در مراکز بهداشتی درمانی،



اگر سیستم بازخوردهای مؤثر به کارمندان نداریم و توانستهایم انگیزه‌های کاری را با تشویق مناسب بیشتر کنیم یا با مجازات مناسب، کیفیت و کمیت کار را بهینه نماییم، هر چه زودتر مدیریت خود را مجهز به این سیستم و



اجرای درست آن نمایم.

اگر به خاطر توانمندی‌ها و قابلیت‌هایمان، کارمنان را سریع‌تر از سایرین انجام می‌دهیم و وقت اضافه داریم برنامه‌ای برای پرکردن این وقت بریزیم، مانند مطالعه، ایجاد روش‌های خلاقانه در انجام کار، یادگیری نرم افزارها یا کارهای جدید، آموزش به همکارانی که تخصص پایین‌تر از ما دارند و... بقیه را هم خودتان اضافه کنید.

تألیف: پریژه‌پویان

اگر شرح وظایفمان برایمان نهیم نشده یا آموزش لازم برای انجام کار را ندیده‌ایم، راه حل این نیست که بیکار بمانیم، باید تکنیک وظایفمان را بشناسیم، درخواست آموزش بیشتر کنیم و بینیم راههای خلاقانه‌تری برای انجام آنها پیدا می‌کنیم یا نه؟

اگر اهداف اصلی شرکت یا اداره را برای کارمندان مان شفاف نکرده‌ایم و زمان رسیدن به اهداف کوتاه یا بلند مدت را تفهم نکرده‌ایم، هر چه زودتر این کار را انجام دهیم. اگر تبلیغ می‌کنیم و حال و حوصله کار کردن نداریم یا در محیط کار احساس ناراحتی می‌کنیم، با کمک متخصص، افسردگی یا سلامت جسمی مان را چک کنیم.

حشق به کار

می‌ورزند و اغلب از روی اجراء و صرفاً برای گذران زندگی کار می‌کنند و شاید به همین دلیل هم هست که افراد خموده و بی‌انگیزه در ادارات زیاد دیده می‌شود و نتواری کمتری اتفاق می‌افتد. به خاطر داشته باشیم که اگر نمی‌توانیم به دنبال کاری باشیم که به آن علاقه‌مندیم لائق به شغلی که در حال حاضر داریم عشق بورزیم و آن را برای خود خواهی‌بند کنیم.

آیا می‌دانید وقتی بتوانید بگویید "به کارم عشق می‌ورزم" خطر ابتلا به امراض قلبی را در خود کاهش داده‌اید؟ در یک بررسی که توسط یکی از مؤسسات تحقیقاتی امریکا به منظور یافتن دلایل حمله قلبی صورت گرفت این مورد به اثبات رسیده است در این تحقیق از شرکت کنندگان دو سؤال پرسیده شد؛ آیا خوشحالید؟ آیا کارتان را دوست دارید؟ نتایج بدست آمده نشان داد افرادی که به این سوالات پاسخ مثبت داده بودند احتمال ابتلا به امراض قلبی در آنها کمتر بود.

ما چقدر به کارمان عشق می‌ورزیم؟ شاید اگر طرز نگرش خود را در مورد شغلمان عوض کنیم و آن را صرفاً وسیله‌ای برای معاش تبیین در کار و حرفه‌مان به موفقیت‌های چشمگیری برسیم، زیرا علاقه معمولاً خلاقیت و پشتکار به همراه دارد و هر دو اینها عامل پیشرفت انسان است. در یک نظریه محلی خارجی، نوشته شده در سال ۱۹۸۲ تحقیقی صورت گرفت که در آن طی بیست سال، هزار و پانصد نفر را به دو گروه تقسیم کردند، هشتاد و سه درصد نمونه در گروه الف جای گرفتند و هفده درصد در گروه ب. گروه اول شغل خود را در درجه اول بر اساس پول درآوردن و امارات معاش و در درجه دوم بر اساس آنچه می‌خواستند و به آن علاقه داشتند پایه‌ریزی کرده بودند و گروه ب، بالعکس شغل خود را در درجه نخست بر اساس آنچه می‌خواستند و به آن علاقه داشتند پایه‌ریزی کرده بودند و گروه ب، بالعکس شغل خود را در درجه دوم بر اساس امارات معاش انتخاب کرده بودند. نتایج بدست آمده بسیار جالب و حیرت‌انگیز بود، تا پایان بیست سال، ۱۰۱ نفر از هزار و پانصد نفر میلیونر شده بودند و از میان میلیونرها، بجز یک نفر، صد نفر دیگر همگی متعلق به گروه ب بودند؛ یعنی گروهی که شغل خود را بر اساس آنچه به آن عشق می‌ورزیدند انتخاب کرده و دنبال کرده بودند.

متاسفانه در دنیای امروز کم هستند افرادی که به کارشان عشق

چیست کار کردن با عشق؟ چونان پارچه‌ای است با رشته‌ای بر گرفته از قلب شما، گویی که محبوبیتان می‌خواهد آن را به تن کند. مانند کاشانه‌ای است ساخته شده با محبت، چنان که محبوب شما می‌خواهد در آن زندگی کند. همچو بذری است افشارنده با نرمی و ملایمت، با خوشی و لذت در رویده و محبوبیتان می‌خواهد از آن طعام کند. کار، آفرینش عشق را قابل رؤیت می‌سازد. و اگر نتوانید با عشق کار کنید بلکه با بی‌میلی، همان به که رهایش کنید و بر در معبد نشینید و از آنان که با عشق کار می‌کنند دریوزگی کنید. اگر نانی به بی‌نفاوتی بیزید، نان تلخی پخته‌اید که نیم گرسنگی مردی سیر نکند. و اگر به بی‌میلی خوش‌انگوری بفشارید، با اهمال خود زهر در شراب کرده‌اید. و اگر چونان پری آواز سر دهید و از عشق نخوانید، گوش انسان را به هیاهوی روز و کابوس شب آزده‌اید.

در میان لیلی و من فرق نیست

را از بیخ و بن می‌کند. از این رو عشق، خواه حقیقی، خواه مجازی سرآنجام انسان را به سوی کمال کشانده و خود نوعی یکتاپرستی است. شیخ احمد رومی می‌گوید: "هیچ آفریده‌ای نیست که در وی آتش عشق خدا نیاشد". بنابراین عشق را برای رسیدن به مقصد برای همه واجب می‌داند.

علت عشق ز علتها جداست

عراfa برای عشق دو مرتبه قائلند، عشق حقیقی و مجازی و عشق مجازی را سایه عشق حقیقی می‌دانند. عراقی می‌گوید: "تو اگر کسی را دوست داری در اصل "او" را دوست داشته‌ای و به هر چیز که روی اوری، به "او" رو آورده‌ای اگر چه خود ندانی".

ملاصدرا و احمد غزالی نیز از دو گونه عشق مجازی صحبت کرده‌اند که یکی کار دل است، مانند عشق مججون به لیلی که مججون را برای "کشیدن بار عشق الهی" می‌پروراند و دیگری کار نفس است که حیوانی است و آن عشق است که مبدأ آن، شهوات بدنه و لذات حیوانی است. عشق مجازی از نوع اول، تعریفی است برای تحمل عشق حقیقی، چنانچه گفته شده: «عشق لیلی را یک چند از نهاد مججون مرکب ساختند تا پخته عشق لیلی شود، آنگاه بار کشیدن عشق الله را قبول تواند کردن». ولی در نوع دوم، توجه عاشق تنها به ظاهر معشوق است و عاشق چیزی جز شکل و رنگ نمی‌بیند، این عشق برخواسته از نفس اماره است و بیشتر اوقات با نوعی تجاوز و حرص همراه است.

وجود من، خانه او

شاید بتوان گفت عشق نردهبانی است برای رسیدن به سرمنزل مقصود و ابتلا به آن فرضی است که در اختیار ما گذاشته می‌شود تا به هدف اصلی برسیم، ولی چگونه می‌توانیم از این موهبت به درستی استفاده کنیم و به بیراهه نرویم؟ اگر به داستان لیلی و مججون که در مقدمه آورده‌یم توجه بیشتری کنیم می‌بینیم که مججون به دلیل یکی شدن با لیلی نمی‌تواند حتی خوشی را بر بدند جسمانی خود تحمل کند، تا نکند به محبوش آسیب وارد شود و در این یکی شدگی به مرتبه‌ای رسیده که حاضر است از بیماری بمیرد ولی به این طریق درمان نشود. در نظر بکرید اگر این یکی شدگی در مورد معشوق حقیقی اتفاق بیفتد چه می‌شود؟ وقتی وجود ما از آن معشوق حقیقی پر شود دیگر نمی‌توانیم با نیش کنایان و آلدگانها بر جسم و روحان حراشی وارد کنیم، قدم چیزهای پرداریم، سخن نستجده و ناروایی بر زبان اوریم و خیلی نمی‌گذاریم هیچ آلدگانی به حانه او که وجود ماست راه نیافرید.

گرداوری و نایله، شهلا روجلو

داستان لیلی و مججون یکی از معروف‌ترین داستان‌های عاشقانه‌ای است که هیجوقت تاریکی و جذابیت خود را از دست نمی‌دهد و من هر موقع حکایتی از آن را باید می‌خوانم یا می‌شنوم، حال غریبی پیدا می‌کنم که گفتنی نیست. شاید یکی از دلایل این حس این باشد

که فکر می‌کنم همه ما آدم‌ها در اعمق درون خود یک مججون بالقوه‌ایم و به نوعی با او همدردیم و عزیزی کم کرده داریم که در عین حال که آشکار و عیان و نزدیک است به ظاهر دور و دست نیافتنی به نظر می‌رسد. چندی پیش در حالی که متوفی را ورق می‌زدم در مورد اتحاد عاشق و معشوق به یکی از داستان‌های زیبای لیلی و مججون پرخوردم که دلم نیامد بربایتان بازگو نکنم. گفته شده روزی مججون از رنج دوری معشوق به طور ناگهانی بر پستر بیماری افتاد. از شدت اشتیاق و داغ

جدابی، حالش به قدری دگرگون شد که به بیماری خناق مبتلا شد، پس برای دوای دردش، طبیس حاضر کردند تا درمانش کنند. طبیب پس از معاینه گفت: جز خون گرفتن و رگ زدن، چاره دیگری ندارید. سپس برای این کار یک نفر ماهر که دارای هنرهای بسیاری بود نزد او آوردند. فصاد(رگزن) وقتی بازوی او را بست و نیشتر رگزنی را به دست گرفت، ناگهان فریاد مججون عاشق به آسمان بلند شد و گفت: "مزدت را بگیر و رگزنی را متوقف کن". فصاد با تعجب گفت: تو که حتی از شیر بیشه نمی‌ترسی چطور از نیشتر می‌ترسی؟ مججون گفت من از نیشتر نمی‌ترسم و باکی ندارم، همه می‌دانند که صبر و طلاقت من از کوه استوار بیشتر است. من عاشقم و به زخم‌ها عادت دارم.....

لیک از لیلی وجود من پر است این صفت، پر از صفات آن در است نرسم ای فصاد، گر فصلدم کنی نیش را ناگاه بپر لیلی زنی داند آن عقلی که او، دل روشنیست در میان لیلی و من فرق نیست

همه وجود من از لیلی پر شده است، می‌ترسم اگر مرا فصلدم کنی، ناگهان نیشتر را بپر لیلی فرو ببری، چرا که میان من و لیلی جذابی نیست و ما یک روح در دو بدن هستیم.

ماهیت عشق خیلی به زبان نمی‌گنجد، به همین دلیل عراfa آن را ستر خلفت جهان گفته‌اند و خاصیت آن به گونه‌ای است که تمام آمال و آرزوهای انسانی را به یک آرزو و هدف تبدیل می‌کند و یک چیز و یک شخص را قبله دل آدمی می‌گرداند و آین دوقبله‌گی و شرک



مثـل صـاعـقـه نـاـگـهـان مـيـآـيد

و احساس مالکیت همراه شده است، اما عشق طریف و شکننده است و وقتی با این همه سم احاطه شود نمی‌تواند جان سالم به در برد. برای تبدیل سومون نیازی نیست کار خاصی انجام دهیم، تنها لازم است صبر کنیم. منظور از صبر در اینجا، در سکوت نشتن و نظاره کردن است، یعنی نه علیه آن کاری می‌کنیم و نه موافق آن. یکی از قوانین و اصول پایه زندگی این است که همه چیز مدام در حال تغییر به غیر خود است. اگر صبر کنیم، خشم، حسادت و ... به غیر خود تبدیل خواهد شد، به شرطی که بتوانیم بدون انجام کاری در سکوت، آنها را نظاره کنیم. نظاره کردن با سرکوب کردن فرق دارد، در سرکوب کردن اتزی به هدر می‌رود اما در نظاره کردن فرصت برای تبدیل اتزی که به اوچ رسیده، فراهم می‌شود و می‌توانیم تغییر جهت آن را حس کنیم.

خوبی‌ها و زیبایی‌ها را تقسیم کن تقسیم کردن خوبی‌ها و زیبایی‌ها باعث جاری شدن عشق می‌شوند. مهم نیست به چه کسی می‌بخشی، مهم نفس بخشیدن است. جمع کردن و ذخیره کردن، قلب را مسوم می‌کند، وقتی می‌بخشیم وجودمان از سومون پالوده می‌شود. متنها در بخشش نباید در انتظار عمل متقابل یا پاداش باشیم، بلکه باید از کسی که به ما اجازه داده چیزی را با او تقسیم کنیم سپاسگزار باشیم. عشق تازه و راکد نشده، عشقی است که جاری و روان باشد.

هیچ بودن را تجربه کن

به محض اینکه فکر کنیم کسی هستیم، عشق از جاری شدن باز می‌ایستد! عشق فقط از درون کسی به بیرون جاری می‌شود که "کسی" نباشد، هنگامی که خالی باشی، عشق در تو جای خواهد گرفت و وقتی پای غرور به میان بیابد عشق ترجیح می‌دهد برود. اما اگر "خود" را مهم بدانی، راه حقیقت را کم خواهی کرد.

گردآوری و تأییف: مانا آزاد

چقدر توضیح دادن عشق سخت است! سخت است بگوییم عشق چیست، به چه دردی می‌خورد، چگونه ایجاد می‌شود و چگونه از بین می‌رود، شاید هم همیشه وجود دارد و فقط به اشکال مختلفی بروز می‌کند و افشا می‌شود. سخت است بگوییم تعریف عشق چیست (هر چند که تعاریف زیادی دارد) و چگونه می‌توان به عشق دست یافت. اما افراد زیادی تلاش کرده‌اند از عشق بگویند، تعریف و راهکار ارائه دهند، عشق را آن‌طور که ادراک کرده‌اند بازگو کنند و جلوه هایی را که بر آن آگاه شده‌اند به دیگران هم انتقال دهند... اما چرا؟ این تلاش برای روایت عشق و حواسی آن به چه دلیلی صورت می‌گیرد؟ مگر افراد بیکارند که بنشینند و ساعتها وقت یگذارند، کتاب بتویسند، شعر بسرایند، سخنرانی و خطابه ایراد کنند که فقط از عشق گفته باشند؟ نه قطعاً بیکار نیستند، بلکه به نظر من عاشقند، شاید هم تجربه‌ای که از عشق دارند آنقدر برایشان عزیز است که با بازگویی و انتقال آن می‌خواهند دیگران را هم در آن سهیم کنند، شاید به همین دلیل است که تا کنون هیچ موضوعی به اندازه عشق، گوینده و مخاطب نداشته است.

حتی به نظر من وقتی کسی سعی می‌کند راههایی برای رسیدن به عشق معرفی کند در واقع در حال تلاش برای تداعی و ایجاد مجدد تجربه‌ای است که هنوز از ورای زمان و مکان، می‌خواهد او را به سوی خود جلب کند و گرنه مگر می‌شود احساسی را که مثل صاعقه، ناگهان می‌آید، می‌درخشد و می‌سوزاند، در قالب چند کام گنجاند و مرحله‌بندی کرد، نمی‌دانم! شاید هم بشود!

به هر حال برایتان یکی از این دستورالعمل‌های ۴ مرحله‌ای را انتخاب کرده‌ام، به نظرم رسید که کام‌هایش، بیشتر از این که چند توصیه یا دستورالعمل باشند، بیشتر به درون خود ما برمی‌گردد، شاید هم بیشتر چهار تا تلنگرند تا راه حل، تا حواسمن باشد بعضی مانع‌های درونی را برای شکوفایی عشق از میان برداریم. به هر حال خودتان بخوانید و قضاوت کنید. چه کسی می‌داند، شاید من هم برای گفتن از عشق و تداعی تجربه‌ای که برایم غیر قابل وصف است، به این راه، یعنی نوشتن این کام‌ها برای شما متول شده باشم!

عشق، تنها در زمان حال ممکن است مرحله اول برای رسیدن به عشق، حضور در لحظه است، عشق تنها در حال ممکن است، اگر در گذشته یا آینده زندگی کنیم امکان عشق ورزیدن را از دست می‌دهیم. برای رفتن به گذشته یا حضور در آینده باید فکر کنیم، در نتیجه اتزی‌مان به جای اینکه معطوف به قوه احساس شود، صرف فکر کردن می‌شود و به مرور مغز با جذب اتزی بیشتر، جای قلب را می‌گیرد یا کمتر اجازه می‌دهد اتزی یه سمت قلب و احساس روانه شود. البته فکر کردن هم خوب است، اما نه آن اندازه که تعادل از بین برود. احساس، تنها در لحظه است که معنا پیدا می‌کند.

برای عشق ورزیدن سومون وجودت را تبدیل به شهد کن عشق ورزی بسیاری از ما با سومونی مانند نفرت، حسادت، خشم

هیچ دری بسته نمی‌ماند

نگرانی یک جریان دائمی منفی است که فکر را مشغول و زخمی می‌کند و به نظر می‌رسد که خلاص شدن از آن دشوار باشد. نگرانی انرژی ما را تخلیه می‌کند و به هدر می‌دهد و باعث می‌شود توانیم درست و واضح فکر کنیم و تصمیم بگیریم. نگرانی در حالت شدید خود، بر ذهن و جسم اثر می‌گذارد، ترس و تشویش می‌آورد، باعث سردردهای طولانی می‌شود، تنش‌های عضلانی ایجاد می‌کند، وضعیت معده را مختلف می‌کند و... که همه اینها در نهایت نمی‌گذارند بتوانیم بر کارهای دیگر تمرکز کنیم. نگرانی خودش را به شکل‌های مختلف بر ما تحمل می‌کند:

چه می‌شود اگر...

کاهی فکر کردن به عواقب احتمالی یک کار، به جای اینکه راهی برای عبور به ما نشان دهد، کار را چنان در نظر ماند که از انجامش صرف نظر می‌کنیم. اما به جای اینکه تصویر تیره و تاری از این عواقب درست کنیم بهتر است به این "چی می‌شه اگرها" پاسخ‌های واقع‌بینانه بدهیم. "اگر سازمان الف مجوز نداد می‌روم سراغ سازمان ب؛ اگر باز هم کارم راه نیافتاد، طرح پیشنهادی ام را اصلاح می‌کنم و دوباره درخواست می‌دهم" و...

باید بدانیم که هیچ دری برای همیشه بسته نمی‌ماند و درهای بسته فقط برای این جلوی راه ماسیز می‌شوند که خلاقیت و عزم و اراده ما را به چالش بکشند.

نگرانی‌های آخر شب

خیلی از ماعادت داریم همه نگرانی‌های خود را بارها و بارها در ذهن مرور کنیم، بخصوص قبل از خواب. اما این کار هیچ سودی ندارد مگر اینکه خواب شبانه ما را بر هم بزند. به جای این کار با یک روش خیلی ساده می‌توانیم از بار ذهنی خود کم کیم و آن استفاده از کاغذ و قلم است. همیشه کتاب تخت خود یک دفترچه و یک مداد داشته باشید و هر وقت چیزی ناراحت‌تان می‌کند آنرا روی کاغذ یادداشت کنید. اگر نگرانی‌دید که چیزی را فراموش کنید آنرا هم بنویسید. اگر دریاره کاری که باید انجام دهید نگرانی‌دید برنامه‌اش را روی کاغذ بیاورید، گام‌هایش را هم معلوم کنید و برایش چک لیست درست کنید. همه اینها به ما کمک می‌کنند تا انرژی ذهن که معمولاً برای نگرانی‌های کوچک و بزرگ صرف می‌شود، ذخیره شده و برای اندیشه‌ها و کارهای سودمند به کار گرفته شود.

نگرانی برای کارها و وقایع گذشته تأسف خوردن بر اتفاقات گذشته، یکی دیگر از عادت‌های انرژی‌گیر ذهنی است. ذهن، دوباره و دوباره واقعه را به خاطر می‌آورد و با هر بار یادآوری موجی از احساسات منفی و حرست دوباره زنده می‌شود. اگر شما هم می‌خواهید از دست چنین عادتی خلاص شوید، بهتر است به این فکر کنید که نمی‌توان چیزی را در گذشته تغییر داد اما می‌توان راهی را پیدا کرد که در صورت رویارویی با همین موقعیت، چطور می‌توانید با مسئله خود رویرو شوید. راههایی را که به کمک آنها واقعه را قبل از وقوع کرده باشید.

هرمندی زنده
بودن این است که
در همان شرایطی
که الان هستیم،
بهترین‌های وجود
خود را آشکار کنیم

خودخوری

این هم که از اسمش پیداست؛ موجی از نگرانی‌های بیمارگونه که آدم را از درون می‌خورند. گاهی شدت این نگرانی‌ها به حدی است که زندگی روزانه هم مختلف می‌شود. بازده کار پایین می‌آید، باعث بی‌خوابی می‌شود و یا بر عکس میل به خوابیدن را زیاد می‌کند، روابط را تیره می‌کند و ... اگر احياناً با چنین وضعیتی رویرو هستید، حتماً با پزشک مشورت کنید چون ممکن است در شما ثبت شود.

همه این نگرانی‌ها گاهی از این ناشی می‌شوند که می‌خواهید همه چیز را تحت کنترل خود داشته باشید. راه مقابله با این میل مخرب، "رها کردن" است. رها کردن یک فرآیند درونی است. بهتر است چیزهایی را که در جهان خارج تحت کنترل شما نیستند رها کنید؛ آدمها، وقایع، از دست دادن‌ها و نالیدی‌ها. سعی نکنید چیزی را که تغییر پذیر نیست تغییر دهید. آنرا همانطور که هست پذیرید. دخترهای جوانی را می‌شناسم که به دلیل شرایط خانوادگی و اجتماعی، آرزو می‌کنند کاش پسر بودند و با این فکر خودشان و گاهی دیگران را آزار می‌دهند. اما هنرمندی زنده بودن این است که در همان شرایطی که الان هستیم، بهترین‌های وجود خود را آشکار کنیم و البته این آشکاری قرار نیست لزوماً کار راحتی باشد. بروانه، روزهای زیادی را در تاریکی به سر می‌برد تا بتواند از پله بیرون بیاید.

خیلی وقت‌ها عدم اطلاع از چگونگی‌ها و روش‌هایست که بیچیدگی مسائل را زیاد می‌کند. بنابراین اگر بدانیم چگونه می‌توانیم نگرانی‌های خود را کنار بگذاریم و رهایشان کنیم، نصف راه را بیمودهایم. بقیه هم دیگر به عمل ما بستگی دارد. علاوه بر مطالبی که در بالا گفته شد به کمک راههای زیر می‌توانید از نگرانی‌های روزانه خود کم کنید:

نگرانی‌های خود را بشناسید
علام نگرانی را تشخیص دهید. اگر نمی‌توانید بخوابید، احتمال‌های منفی، ذهن‌تان را مشغول کرده، یا به طرزی غیرعادی حساس شده‌اید، احتمالاً میزان نگرانی‌تان بیش از حد است. لازم است افکارتان را کنترل کنید. موقعیتی را که این نگرانی را در شما ایجاد کرده کشف کنید و آنرا روی کاغذ بنویسید. نوشتن به شما کمک می‌کند آنچه را که در وجودتان پنهان شده، آشکارا ببینید و راه درست مقابله با آن را پیدا کنید.

با خودتان دوست باشید

موقع نگرانی، گفتگوی درونی به سمت منفی گرایش پیدا می‌کند. سعی کنید جهت آنرا به سمت مثبت تغییر دهید و موضوع را همانطور که با یک دوست در میان می‌گذارید، با خود مطرح کنید. برای حل مسئله خود به دنبال ایده باشید؛ ایده‌های واقع‌بیانه یا حتی خنده‌دار.

واقعیت را ببینید

آیا نگرانی‌تان توجیه دارد؟ آیا آنچه از وقوعش وحشت دارید واقعاً احتمال دارد که اتفاق بیفتد؟ واقع‌بین باشید و تمام نتایج و عواقب احتمالی را یادداشت کنید و برای آنها چاره بیندیشید.

به افق دور نگاه کنید

نگرانی‌هایتان را در یک افق دوردست تصور کنید. آیا این مسئله‌ای که ذهن‌تان را درگیر کرده، تا یک ربع بعد، یک ساعت بعد یا یک هفته بعد، باز هم اهمیت خواهد داشت؟ اکثر این نگرانی‌ها خودساخته هستند و اهمیت چندانی ندارند. با پرسیدن این سوال از شدت اثرگذاری آنها کم می‌شود و چه بسا که از بین بروند.

مرور کنید و تصمیم بگیرید

به محض اینکه نگرانی‌های خود را ارزیابی کردید، ایده‌های خود را یادداشت کردید و واقعیت قضیه را مورد بررسی قرار دادید، احساس می‌کنید بیش از پیش بر خودتان و بر وضعیت موجود کنترل دارید. کشف خود را مرور کنید و ببینید بهترین تصمیم برای حل مسئله‌تان چیست و آنگاه دست به عمل بزنید.

ترجمه و تنظیم: مریم مداح

ویولن خاموش

پاگانینی، ویولونیست

بزرگ، ویولونش را به زادگاهش

در جنای ایتالیا اهدا کرد، به این شرط

که ویولونش دیگر هیچ گاه نواخته نشود.

اما چوب ویولون به علت عدم استفاده، شروع

به پوسیدن کرد و از کارایی و ارزش افتاد، در

حالی که اگر ویولون مدام نواخته شود صدھا

سال قابل استفاده است و در بعضی مواقع

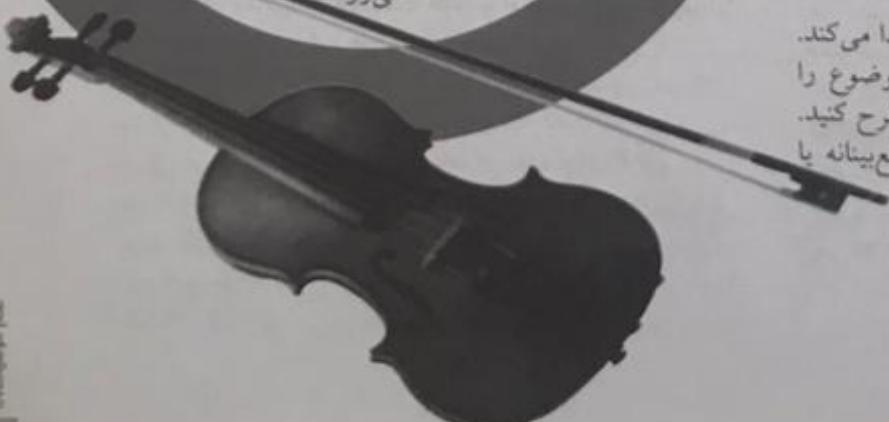
صدایش بهتر هم می‌شود.

مهارت‌ها و توانایی‌های ما هم همین

طورند. وقتی از آن‌ها استفاده

نکنیم می‌پوستند و از بین

می‌روند.



حضافت، وظیفه یا تکلیف...؟

شوهر نمودن مادر نیز حق تقدم او را نسبت به پدر از بین می‌برد، ولی پس از فوت پدر حضافت در هر حال با مادر است و شوهر کردن در آن اثر ندارد.

با فوت پدر یا مادر تکلیف حضافت فرزند با کیست؟ در صورت فوت یکی از والدین، حضافت طفل با آنکه زنده است خواهد بود هر چند که متوفی پدر طفل بوده باشد و برای طفل قیم هم معین نموده باشد، باز حضافت با مادر است زیرا نصب قیم از سوی پدر مانع از سرپرستی فرزند توسط مادر نمی‌باشد.

چنانچه والدین هر دو فوت کرده باشند تکلیف چیست؟ در صورت فوت پدر و مادر حضافت به جد پدری و در صورت نبودن او به وصی واگذار می‌شود، ولی هرگاه از این گروه کسی نباشد، حضافت با قیمتی است که از طرف دادگاه تعیین شده باشد. یعنی در اینگونه موارد دادگاه با تقاضای مدعی، نصب قیم می‌نماید.

در شماره قبیل عنوان داشتید که حضافت تکلیف پدر و مادر نیز می‌باشد، ممکن است در این خصوص بیشتر توضیح دهید؟

بله، هیچ یک از والدین حق ندارند در مدتی که حضافت طفل بر عهده آنهاست از نگهداری طفل امتناع نمایند. این مطلب به صراحت در ماده ۱۷۲ قانون مدنی آمده است؛ به موجب قانون مدنی، پدر یا مادری که از این تکلیف سر باز زند بدهد تقاضای یکی از والدین و یا یکی از بستگان طفل و یا مدعی‌العموم (دادستان)، دادگاه، پدر یا مادر را ملزم به ایفاء تکلیف می‌نماید و در صورتیکه الزام ایشان ممکن و یا مؤثر نباشد، حضافت را به خرج پدر و هرگاه پدر فوت شده باشد به خرج مادر به قیم منصوب شده از طرف دادگاه یا مرکز سرپرستی واگذار می‌نمایند.

با توجه به اینکه قانون فقه شیعه ازدواج مرد مسلمان با زن اهل کتاب را پذیرفته است، در صورت طلاق یا فوت پدر مسلم حضافت فرزند با چه کسی است؟

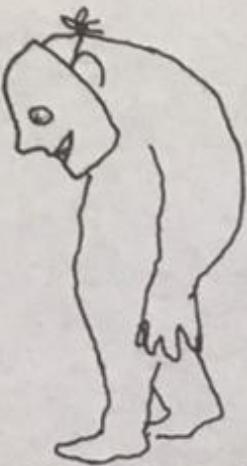
هر چند در شرع اسلام ازدواج زن اهل کتاب با مرد مسلمان معنویت شرعاً و قانونی ندارد ولی اگر مرد مسلمانی با زن اهل کتاب (مسیحی یا یهودی) ازدواج نماید و پس از بجمدار شدن زن و شوهر از هم جدا شوند، حضافت یا پدر و اگر پدر فوت کند با جد پدری است. با جداتی زوجین یا مرگ پدر، اجازه سرپرستی و حضافت طفل مسلمان را به مادر غیر مسلم نمی‌دهند هرچند که زوجه اهل کتاب باشد.

تألیف: امیر هوشک ارجمند، وکیل پایه یک دادگستری

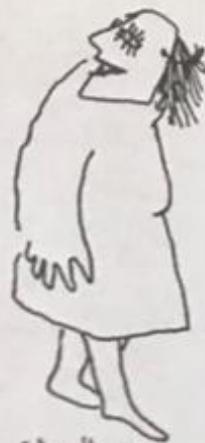
اگر به خاطر داشته باشید در شماره قبل تصمیم گرفتیم در ادامه سلسه مقالات حقوقی، مطالبی را در موضوع "حضافت اطفال" به صورت پرمش و پاسخ با کارشناس حقوقی این بخش مطرح نموده و آن را از جوانب مختلف بررسی نماییم. در این خصوص در مورد مؤلاتی چون حضافت چیست و از چه زمانی در محاکم مطرح می‌گردد؟ حضافت حق والدین است یعنی چه؟ محاکم در چه مواردی حق دارند که پدر و یا مادری را از حق حضافت بر قرآن محروم نمایند؟ و... پاسخ‌های حقوقی و کارشناسی ارائه شد، اما به دلیل طولانی بودن مبحث مطالب ناتمام باقی ماند. در این شماره نظر شما عزیزان را به ادامه مطلب جلب می‌کنیم.

والدین تا چند سال حق حضافت طفل را بر عهده دارند؟ مطابق قانون قدیم (مصوب ۱۳۱۴/۹/۱) برای نگهداری طفل، مادر تا دو سال از تاریخ ولادت اولویت داشت و پس از پایان دو سال حق حضافت طفل با پدر بود مگر در خصوص اطفال دختر که تا سال هفتم، حضافت آن با مادر بود ولی ماده ۱۶۹ قانون مدنی در مورخه ۸/۹/۸۲ اصلاح گردید و قانونگذار، حضافت اطفال اعم از پسر و دختر را تا هفت سال بر عهده مادر نهاد. اصولاً دلیل اصلاح ماده ۱۶۹ قانون مدنی، فشار روانشناسان و افکار عمومی بود که معتقد بودند محروم ساختن کودک زیر هفت سال از نعمت مادر، ضرر‌های جبران‌ناپذیری را بر سلامت روان کودک وارد می‌آورد، بنابراین با فشارهای وارد به قوه مقننه، طرح اصلاحی وارد مجلس شد. البته حتی پس از هفت ساله شدن طفل تبصره ذیل ماده مذکور پیش‌بینی این امر را نموده است که در صورت بوجود آمدن اختلاف، دادگاه، تصمیم گیرنده نهانی باشد و همانگونه که در مقاله قبل بیان شد، تعامل حقوقدان کوتی بر این است که "مصلحت طفل مهم‌ترین عامل تصمیم گیری درباره وضع اوست بدون اینکه حق تقدم پدر و مادر بر دیگران نیز از یاد برد شود"، یعنی محروم ساختن آنان از حق حضافت طفل به دلیل دفع ضرر تحمل ناپذیر ممکن است، نه برای جلب منفعت بیشتر.

اگر مادر در مدتی که حضافت طفل با اوست شوهر نماید آیا خللی به حق وی وارد می‌شود یا خیر؟ قانون مدنی دو عامل را که عبارتند از: (الف) مجنون شدن مادر ب) ازدواج مجدد ایشان، از عواملی داشته است که حق مزبور را زائل می‌نماید. این معنی بالصرایح در ماده ۱۷۰ قانون مدنی آمده است. مقتن در ماده مذکور اشاره به جنون مادر و شوهر نمودن وی نموده است، لکن ذکر این دو مورد جنبه انحصاری حضافت طفل نیز می‌تواند از مصاديق استغاثه این حق باشد.



لطفاً دوستم نداشته باش!



زیاد گریه می‌کرد، همه می‌گفتند علتش این است که هیچ وقت عاشق نشده! بعد عمدام عاشق شد، اما حالا باز هم گریه می‌کند. چون می‌ترسید یارش ترکش کند، حالا نمی‌دانم عاشق بودن بهتر است یا نبودن؟!

لطفاً دوستم نداشته باش

برای اینکه دوستم نداشته باشی، هر کاری بگویند می‌کنم، قیافدم را عوض می‌کنم، همان شکلی می‌شوم که تو می‌خواهی، اخلاقم را عوض می‌کنم، همان طوری می‌شوم که تو می‌خواهی، حتی صدایم را عوض می‌کنم، همان حرفهایی را می‌زنم که تو می‌خواهی، اصلاً اسمم را هم عوض می‌کنم، هر اسمی می‌خواهی روی من بکذار. خب، حالا دوستم داری؟ نه، صیر کن! لطفاً دوستم نداشته باش، چون حالا آنقدر عوض شدم که حال خودم هم از خودم به هم می‌خوره!

چند سال پیشتر وقتی که عاشق شدم فرصت بیشتری پیدا کردم، فرصت بیشتری برای اینکه پرواز کنم و بعد زمین بخودم! و این عالی است!... هر کس شاتس پرواز کردن و به زمین خوردن را ندارد، و تو این شاتس را به من بخشیدی. مشکرم!

عشق که شدم

عاشق که شدم دنیا یه بادکنک بزرگ قد من شد و هوا رفت، آنقدر بالا و بالاتر رفت که به خورشید چسید و ترکید، حالا مواظیم دفعه بعد که عاشق شدم یه نخ به سر دنیا بیندم که خیلی بالا نره، آخه می‌ترسم این بار هم، یا گمش کنم یا...

عشق بودن یا نبودن!

آیا ماجرای عمه مرا شنیده‌اید؟ عمه من همیشه تنها بود، خیلی هم

عشق واقعی



تو هر روز صبح باید بلند شی
با نوک پنجه بری آشیزخونه
برام یه ناشتای حسابی درست کنی
بیاری برام تو رختخواب

بری بیرون کار کنی
دستمزدت رو درسته تقدیم کنی
باد بزن بیاری بادم بزنی

هر روز و هر روز
زانو بزنی و بکنی:
خدایا، منونم که این مرد رو به من دادی



من به این می‌گم عشق واقعی
واقعی و شیرین
البته این عشقی نیست که دارم
ولی این عشقیه که لازم دارم

من خوام غرویا که برمی‌گردم خونه
یه غذای خوب و کافی آماده باشه
چای داغ و فسنجون و چلو
بهم بگنی عزیزم چی می‌خوای؟
هر چی هست هدیه است برای تو

من به این می‌گم عشق واقعی
واقعی و شیرین
البته این عشقی نیست که دارم
ولی این عشقیه که لازم دارم

اگه کسی منو متهم کرد
که دزدی یا اختلاس کردم
اسلحه‌شو به طرفم نشونه گرفت
دلم می‌خواهد بپری و سط
تا گوله بخوره تو قلب خودت
وقتی می‌افتی زمین و داری می‌میری
دلم می‌خواهد نگام کنی و بگنی:
بیخشید عزیزم که فرشتو کلیف کردم
لطفاً فقط جسممو بینداز بیرون

من به این می‌گم عشق واقعی
واقعی و شیرین
البته این عشقی نیست که دارم
ولی این عشقیه که لازم دارم

چقدر رمانتیک هستید؟

- مجموعه‌ای از سوالات در اختیار شماست. لطفاً بدون هیچ پیش‌ذهبی، یعنی بدون دخالت دادن قضاوتی که دوست دارید دیگران درباره شما داشته باشند، در نهایت صداقت اولین پاسخی که به ذهنتان می‌رسد را بروی کاغذ باداشت کنید و سپس به ارزشیابی این خصوصیت خود پردازید. به یاد داشته باشید که تست‌های روانشناسی فقط به عنوان یک سرنخ در اختیار افراد هستند؛ برای شناسایی سایر خصوصیات، اما به تنهایی و بدون در نظر گرفتن سایر شرایط و عوامل، نتیجه بخش نخواهد بود. پاسخ شما به این سوالات می‌تواند شامل کاملاً مخالف، تا اندازه‌ای مخالف، بدون نظر، تا اندازه‌ای موافق، و کاملاً موافق باشد.
- ۱۶- عشق واقعی هرگز از بین نمی‌رود.
 - ۱۷- عشق گاهی اضطراب و نگرانی به همراه دارد.
 - ۱۸- وقتی عاشق هستیم، به دشواری می‌توانیم معایب طرف مقابلمان را بینیم.
 - ۱۹- عشق واقعی معمولاً با کاهش اشتها همراه است.
 - ۲۰- عشق یک احساس مطلق است، حد وسط ندارد.
 - ۲۱- وقتی انسان عاشق است، فقط باید دوست داشته باشد و نبررسد که چرا.
 - ۲۲- انسان عاشق هرگز کسل نمی‌شود.
 - ۲۳- نایاب برای حفظ عشق تلاش کرد.
 - ۲۴- برای موفقیت در ازدواج خیلی باید تلاش کرد.
 - ۲۵- عشق همیشه خودش را نشان می‌دهد.
 - ۲۶- اگر عشق واقعی باشد، گشتن به دنبال کسی بی‌فایده خواهد بود.
 - ۲۷- بدون تردید، عشق واقعی همیشه با خوبی‌خوبی همراه است.
 - ۲۸- عشق خود به خود اتفاق نمی‌افتد، بلکه آموخته می‌شود.
 - ۲۹- انسان‌های عاشق همیشه دقیق و مورد توجه هستند.
 - ۳۰- اگر احساس می‌کنید که سرحال و زندگه هستید، در سایه عشق است.
 - ۳۱- انسان در عمر خود، فقط یک بار عاشق می‌شود.
- حالا سوالات را به دو گروه تقسیم می‌کنیم؛ گروه ۱ شامل سوالات زیر است:
- نحوه نمره دادن این سوالات چنین است:
- ۱=کاملاً مخالف
 - ۲=تا اندازه‌ای مخالف
 - ۳=بدون نظر
 - ۴=تا اندازه‌ای موافق
 - ۵=کاملاً موافق
- ۱۶- عشق معمولاً خیلی زود قلب را به تپش و امداد دارد.
 - ۱۷- شدت احساسات متقابل نشان می‌دهد که دو نفر برای یکدیگر خلق شده‌اند.
 - ۱۸- عشق می‌تواند بعد از ازدواج رشد کند و گسترش یابد.
 - ۱۹- اگر دو نفر برای یکدیگر ساخته شده باشند، به نامزدی می‌شود.
 - ۲۰- انسان عاشق نمی‌شود بلکه به عشق واقعی می‌بخشد.
 - ۲۱- بهترین نشانه عشق این است که انسان بخواهد همیشه در کنار معشوق باشد.
 - ۲۲- عشق کامل یعنی اینکه انسان از بودن در کنار فرد مورد علاقه‌اش همیشه احساس رضایت کند.
 - ۲۳- ازدواج مناسب می‌تواند موفقیت آمیز باشد.
 - ۲۴- عشق واقعی فقط یک بار پیش می‌آید.
 - ۲۵- عشق واقعی هرگز بر زیبایی جسمی استوار نیست.
 - ۲۶- کسانی که واقعاً عاشق هستند، اغلب اطراط‌بیان خود را فراموش می‌کنند.
 - ۲۷- وقتی دو نفر واقعاً عاشق یکدیگرند، دشواری‌ها بر طرف می‌شود.
 - ۲۸- عشق معمولاً خیلی زود قلب را به تپش و امداد دارد.
 - ۲۹- شدت احساسات متقابل نشان می‌دهد که دو نفر برای یکدیگر خلق شده‌اند.
 - ۳۰- ازدواج بعد از ازدواج رشد کند و گسترش یابد.
 - ۳۱- اگر دو نفر برای یکدیگر ساخته شده باشند، به نامزدی می‌شود.

حالا نمرات خود را به این دسته سؤال‌ها با هم جمع بزنید.

نتیجه:

چنانچه نمره شما در این مقیاس ۷۵ باشد شما مانند ۱۵ درصد افراد جامعه، اگر نمره‌تان ۸۵ باشد مانند ۳۰ درصد افراد جامعه، اگر نمره‌تان ۸۶ باشد مانند ۵۰ درصد افراد جامعه، اگر نمره‌تان ۹۲ باشد مانند ۷۰ درصد افراد جامعه و اگر نمره‌تان مانند ۸۵ درصد افراد جامعه به موضوع عشق نگاه می‌کنید.

به بیانی می‌توانیم بگوییم که هر چه نمره شما در این آزمون بزرگتر باشد نگاه شما به موضوع عشق سطحی‌تر است و برایتان ملاک‌هایی مانند زیبایی، هیجانات، پیش قلب و... اهمیت پیشتری در شناخت عشق دارند. حال آنکه نمره پایین نشان می‌دهد برخلاف اغلب مردم، عشق را یک احساس گذرا و ناپایدار نمی‌پندارید و ملاک‌هایتان دقیق‌تر هستند. بنابراین اگر می‌خواهید از این پس جور دیگری به عشق نگاه کنید سعی کنید که به مرور ملاک‌های شناسایی‌تان را تغیر دهید و زیاد به هیجانات گذرا و ناپایدار توجه نکنید. تحقیقات نشان داده که نمره خوبی بالا در این مقیاس نشان دهنده فردی است که اجزا می‌دهد هیجاناتش بر منطقش غلبه کند. مسئله‌ای که در بین افراد خوبی رمانیک رواج دارد عبارت است از تعامل به تعهد سریع و بعد احساس ناکامی در لحظه‌ای که رمانیک بودن سیر نزولی آغاز می‌کند.

انتخاب و تنظیم: فرزانه پارسا

گروه ۲ شامل سؤالات زیر است:
۴، ۲۸، ۲۴، ۱۸، ۹، ۷، ۴

- نحوه نمره دادن به این سؤالات:
۵ = کاملاً مخالف
۴ = تا اندازه‌ای مخالف
۳ = بدون نظر
۲ = تا اندازه‌ای موافق
۱ = کاملاً موافق

قبل از اینکه نمرات این سؤال‌ها را با جمع بزنید ابتدا نمره هر سؤال را از عدد ۶ کم کنید، مسلماً نمره شما به هر سؤال و در نهایت مجموع نمرات شما به این دسته سؤالات یک عدد منفی خواهد شد.
اکنون مجموع نمرات سؤالات گروه ۱ را از مجموع نمرات سؤالات گروه ۲ کم کنید. این نمره شما در این مقیاس روان‌شناسی می‌باشد.

آنجا بهشت نیست!

صورتش را یا کلاهی پوشانده بود، احتمالاً خواهد بود.
مسافر گفت: "روز به خیر"

مرد با سرش جواب داد.

- ما خوبی تشنایم، من، اسب و سگم".

- مرد به جایی اشاره کرد و گفت: "میان آن سگ‌ها چشم‌های است. می‌توانی هر قدر که می‌خواهید، بتوشید".

مرد، اسب و سگ به کنار چشم رفتند و تشنگی‌شان را فرو نشاندند.

مسافر برگشت تا از مرد تشکر کند. مرد گفت: "هر وقت دوست داشتید، برگردید".

- فقط می‌خواهم یدانم نام این جا کجاست؟

- بهشت.

- بهشت؟ اما نگهبان دروازه مرمری هم گفت آن جا بهشت است؟

- آنجا بهشت نیست، دوزخ است".

مسافر حیران ماند: "باید جلوی دیگران را یکبرید تا از نام شما استفاده نکنند! این اطلاعات غلط می‌تواند باعث سردرگمی زیادی بشود!"

- کاملاً برعکس، در حقیقت لطف بزرگی به ما می‌کنند. چون تمام آنهایی که حاضرند بهترین دوستان‌شان را ترک کنند، همان جا می‌مانند..."

مرد خوبی ناگیرد شد، چون خوبی تشنگی شنایم. هنگام عبور از کنار درختی عظیم، صاعقه‌ای فرود آمد و همه را کشت. اما مرد تفهمید که دیگر این دنیا را ترک کرده است و همچنان با دو جانورش پیش رفت.

پیاده‌روی درازی بود. تپه بلندی بود، آفتاب تنگی بود، عرق می‌ریختند و به شدت تشنگ بودند. در یک پیچ جاده، دروازه نعام مرمری عظیمی دیدند که به میدانی با سنگفرش طلا باز می‌شد و در وسط آن چشم‌های آب زلال جاری بود. رهگذر رو به مرد دروازه‌بان کرد.

- روز به خیر. این جا کجاست که اینقدر قشنگ است؟

- این جا بهشت است.

- چه خوب که به بهشت رسیدیم، خوبی تشنگی شنایم. دروازه یان به چشم‌های اشاره کرد و گفت: "می‌توانید وارد شوید و هرچه قدر دلتنان می‌خواهد، آب بتوشید".

- اسب و سگم هم تشنگاند".

نگهبان گفت: "واقعاً متأسفم. ورود جانوران به اینجا ممنوع است".

مرد خوبی ناگیرد شد، چون خوبی تشنگی شنایم. اما حاضر نبود تنهایی آب بتوشند. از نگهبان تشکر کرد و به راهش ادامه داد. پس از اینکه مدت درازی از تپه پالا رفته، به موزعه‌ای رسیدند. راه ورود به این موزعه، دروازه‌ای قدیمی بود که به یک جاده خاکی با درختانی در دو طرفش باز می‌شد. مردی در زیر سایه درخت‌ها دراز کشیده و

خواهاندی های کوتاه

خوشحال و سلامت باشید

افرادی که در زندگی روزانه نشان خوشحال ترند، نسبت به کسانی که احسان مثبت کمتری دارند از مواد شیمیایی کلیدی تری برخوردارند. یعنی اینکه آدمهای خوشحال تر قلب و سیستم گردش خون سالمتری دارند و در نتیجه احتمال ابتلای آنها به بیماری هایی مثل دیابت کمتر است. مطابق تحقیقات اخیر، شادی، ارتباط نزدیکی با میزان کورتیزول خون (هورمون استرس) دارد و خندیدن نقش کلیدی در این رابطه بازی می کند. هر چه خوشحال تر باشیم، میزان کورتیزول کمتر و در نتیجه احتمال ابتلا به فشار خون نیز کمتر خواهد بود.(۲)



هر چه گنجی به خود گنجی!

در یکی از مراکز درمانی کالیفرنیا، کمک کردن به دیگران جزو روند درمانی در نظر گرفته شده است. زیرا طبق یافته های جدید، جسم نسبت به اعمالی که از روی مهریانی و بخشندگی انعام می شوند واکنش مثبت نشان می دهد. به عنوان مثال قدرت شغابخشی عشق در درمان بیماری قلبی دو برابر بیشتر از آسپیرین است و در پیوند عضو، بیمارانی که احساس قدرشناسی بیشتری داشتند، زودتر بهبود پیدا کردند.

کمک کردن به دیگران قطعاً احساس خوبی به ما می دهد اما تحقیقات اخیر نشان می دهد که انجام کارهای خیر باعث می شود افراد زندگی طولانی تر و سلامت تری داشته باشند، میزان استرس نشان کمتر شود و آرامش بیشتری را تجربه کنند.(۲)

خود را دوست بدارید
تحقیقات نشان می دهد که محبت داشتن نسبت به خود باعث می شود افراد هنگام روابری با سختی ها کمتر خشمگین و افسرده شوند. محبت به خود، نحوه ارزیابی افراد از خویشتن را تغییر می دهد. کسانی که به خود محبت دارند، واکنش های احساسی کمتری نسبت به وقایع ناگوار نشان می دهند و نسبت به دیگران در قبال چنین وضعیت هایی مسئولیت پذیری بیشتری دارند. این دسته از افراد خود را بر اساس دست اوردهای بیرونی ارزیابی نمی کنند و وقتی اوضاع خوب پیش نمی رود، با محبت و پذیرش بیشتری با خود رفتار می کنند.(۱)



عاشق یا مجنون؟!

آیا تا به حال دیوانهوار عاشق شده اید؟ دانشمندان می گویند فعالیت مغزی در آدمهای عاشق مانند کسانی است که بیماری روانی دارند! اسکن مغز نشان می دهد در ابتدای عاشقی، آن قسمتی از مغز فعال می شود که در اثر گرسنگی، تشنجی یا میل به مواد منادر فعال می گردد. به این معنی که عشق کمتر هیجانی و بیشتر شبیه اعتیاد جسمانی است. عصب شناسان می گویند این حالت ابتدایی عاشقی، برای بعضی از افراد چنان اعتیادآور است که اگر در این دوره زمانی، معشوق رهایشان کند، خودکشی می کنند.(۲)

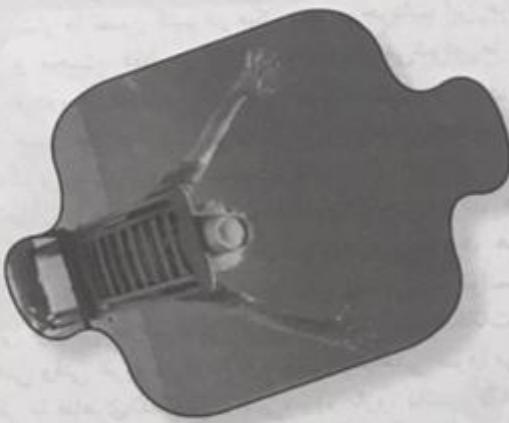
مغز از عزت نفس تقدیمه می‌شود

افرادی که ارزش کمی برای خود قاتل هستند، در سنین پیری بیشتر دچار کم حافظگی می‌شوند. در ضمن، مغز این افراد در مقایسه با کسانی که عزت نفس بیشتری دارند، بیشتر کوچک می‌شود. پژوهشکان می‌گویند اگر به این افراد آموزش داده شود که نحوه نگرش به خود را تغییر دهند، روند کوچک شدن مغزشان معکوس می‌شود. در این آموزش‌ها افراد یاد می‌گیرند بر نکات مثبت زندگی روزمره متوجه شوند و از وقایع معمولی و همیشگی، به رضایت دست پیدا کنند. بعلاوه، ترس از کم شدن حافظه، خود به وقوع آن کمک می‌کند زیرا اضطراب ناشی از این ترس، منجر به منفی بافی و در نهایت ضعف قوای ذهنی می‌گردد^(۴).



نکران هوشتان فباشید

اگر فکر می‌کنید آدمهای باهوش همیشه موفق‌ترند در اشتباہید. تحقیقات نشان می‌دهد داشتن ذهنیت مثبت و نه هوش بیشتر، مهم‌ترین عامل موفقیت است. هوش مثل اسب بخار در موتور ماشین است. افزایش اسب بخار، لزوماً به حد اکثر کارایی موتور نمی‌انجامد. اگر توانایی رانندگی شما یعنی فکر کردن تان خوب باشد، بهترین استفاده را از اتوموبیل خواهید برد. اگر توانید خوب رانندگی کنید توان بیشتر موتور به دردتان نمی‌خورد. البته داشتن هوش بیشتر یک مزیت است اما باید با افکار مثبت هدایت شود.^(۳)



خلاقیت را با شادی تقویت کنید

مطابق یافته‌های جدید، خلق ما بر نحوه پردازش اطلاعات تأثیر می‌گذارد. داشتن خلق و خوی شاد می‌تواند ذهن را "آزاد" کند، توانایی فکر کردن خلاقانه را افزایش دهد و بنابراین در حل مسئله مؤثر باشد. بعلاوه، شاد بودن، میدان دید فیزیکی ما را هم افزایش می‌دهد و البته همین می‌تواند دلیل پرت شدن حواس در انجام کارهایی مثل خواندن یک برقه یا محاسبه باشد.

افرادی که روحیه بسیار خوبی دارند به اطراflash زیاد توجه می‌کنند و در نتیجه به عواملی که باعث حواس پرتوی می‌شود نیز توجه بیشتری دارند. در مقابل، خلق گرفته، باعث محدود کردن حوزه دید و در نتیجه تمکن را در آن مقطع نگاشت است.^(۵)



ورزش رادیکالی

تحقیقات نشان می‌دهد فعالیت ورزشی بیش از اندازه، می‌تواند مفسر باشد و طول عمر را کاهش دهد. طبق این دست آوردها هر فردی مقادیر محدودی از انرژی حیاتی دارد. انجام فعالیت‌های شدید ورزشی مثل راه رفتن روی "تردمیل" روند پیری را افزایش می‌دهد و مقاومت بدن را در برابر بیماری‌ها کاهش می‌دهد. اگر فرد زندگی پر استرسی داشته باشد و شدیداً ورزش کند، جسمش هورمون‌هایی می‌سازد که باعث بالا رفتن فشار خون و صدمه رسیدن به قلب و رگ‌ها می‌گردد. عامل کاهنده طول عمر در این حالت تولید بیشتر رادیکال‌های آزاد است.^(۶)

بنوشت:

- ۱-Science Daily
- ۲-www.newsnet.com
- ۳-www.mindpowernews.com
- ۴-www.bbc.com
- ۵-www.abcnews.com

ابراز عشق از نوعی دیگر

خوبی است و در آینده هم می‌تواند آسایش او و جوجه را فراهم کند. اگر دوشیزه چلچله، ماهی را بپذیرد، آنها برای همیشه در کنار هم می‌مانند. جالب این که این هدیه در سالگرد تخم‌گذاری نکرار می‌شود و موجب استحکام پیوند آنها می‌گردد!

!

ابراز عشق را با خانه‌ات می‌پذیرم!
این را هم از طرف خانم‌های خرچنگ کمانچه‌زن بشنوید که در انتخاب همسر زیادی مشکل پستندن!

بیشتر بی‌مهرگان معمولاً با نرهای همسایه خود، یا با اولین نری که توجه‌شان را جلب کند، یا لاقل رفتار معاشقه مناسی را از خود به نمایش بگذارد، جفت‌گیری می‌کنند، اما موضوع در مورد خرچنگ‌های کمانچه‌زن دوشیزه کاملاً فرق می‌کند. اینها به سادگی دل در گرو هر آقای خرچنگی نمی‌سپارند!

آقایان خرچنگ قبل از جفت‌گیری، باید شریف ببرند و سوراخ‌هایی برای جفت‌گیری حفر کنند و سپس آنها را پاشخ و برگ پوشانده و مرتب کنند. بعد از این کار، آقایان خرچنگ در کنار سوراخ‌های خود ایستاده و به کمک چنگال‌های بزرگ خود از خانم‌ها دعوت می‌کنند که وارد حفره‌ها شوند. حرکت نمایشی این آقایان شیوه به حرکت تعارفی بفرمایید در بین ما انسان‌هاست.

خانم خرچنگ‌ها در هنگام عبور از کنار خرچنگ نری که توجه آنها را به خود جلب کرده، نیم نگاهی به حفره جفت‌گیری او می‌اندازد. اندازه این حفره در واقع نمایان‌گر اندازه خرچنگ آقا است. برای دوشیزه خرچنگ تهنا یک نگاه گذرا به داخل حفره کافی است که تصمیم بگیرد داخل حفره شود یا اینکه راهش را کج کرده و به سراغ نر دیگری برود. جالب این که خرچنگ ماده قبل از یافتن خانه مناسب خود، ممکن است بیش از صد حفره را مورد بررسی قرار بدهد تا بتواند خانه مناسب، که با اندازه بدنش در تناسب و برای تخم‌گذاری هم حائز شرایط باشد بیابد و می‌باشد. هر کس هنرمندتر است بیهوده از حفره‌ها خواهد شد.

حتماً شما هم و بولون نوازه‌ای عاشق را دیده (یا وصفشان را شنیده‌اید) که زیر پنجه معشوق، برای جلب نظر و اظهار عشق، جسورانه هنرنمایی می‌کرده‌اند! اما این هنرنمایی‌ها مختص انسان نیست و اکثر پرندگان، در آواز خواندن و حتی رقصیدن و خیلی جلوترند!

پرندگان خانم هم هنرشناسان طراز اولی هستند که به آواز آقایان پرنده گوش می‌دهند و بعد از گوش دادن به این آوازهای عاشقانه، جفت خود را انتخاب می‌کنند. به نظر شما خانم‌های پرنده از این آوازها چه می‌فهمند؟ شاید عجب باشد اما آنها با گوش کردن به آواز نرها متوجه می‌شوند که آن پرنده در چه شرایطی پرورش یافته است! (و لابد متوجه اصالت خانوادگی و رتبه و مقام خوانندگی او

پرهایش را باز می‌کند، زیر متفاشر را باد می‌کند، بال‌ها را می‌گشاید، شکمش را مثل چتر باز می‌کند، بالا و پایین می‌پرد و تن به هر کاری می‌دهد تا پرندۀ ماده را به خود جلب کند. پرنده نر را می‌گوییم، که برای یافتن جفت چه جان‌فشنایی‌ها که نمی‌کند! به گمان خوب می‌داند که ارزش «جفت داشتن» چقدر زیاد است... شاید بیشتر ما تصور کنیم در میان همه موجودات این عالم، ابراز عشق و محبت، فقط در نوع انسان دیده می‌شود، اما این طور نیست و دوستان ناهمنوع ما یعنی حیوانات، در ابراز عشق و جلب توجه جنس مخالف، آن هم در اشکال مختلف و خصوصاً قبل از جفت‌گیری بسیار ماهر و مختص‌اند.

نکه قابل توجه در انتخاب جفت و گلچین کردن همسر و عشق‌ورزی توسط آنها این است که در نوع خود، همیشه به دنبال بهترین جفت هستند. متها این بهترین، به توانمندی‌های حقیقی و ذاتی طرف مقابل پرمی‌گردد، نه تنها امکانات ظاهری او. حتی وقتی غریزه، آنها را به سمت مؤلفه‌هایی سوق می‌دهد که از نظر ما ظاهری‌اند (مثل زیبایی، زور یا زو، داشتن لانه مناسب، دادن هدیه دلچسب یا...). از نظر خود آنها، آن ظواهر حکایت از وجود ویژگی‌های کیفی بالاتری در طرف مقابل دارد که در واقع ادامه نسل و پایداری آن گونه را در همراهی با طبیعت تضمین می‌کند. بدین صورت که مثلاً جفت قوی‌تر، زیباتر، جنگل‌تر و حتی خانه‌دارتر، نژاد مقاوم‌تر و مستحکم‌تری دارد و در نتیجه نه تنها قادر است شرایط بهتری برای رشد فرزندان فراهم کند، بلکه فرزندان او هم طبیعتاً از همان نژاد مقاوم‌تر خواهند بود و بدین وسیله تداوم نسل آنها با ضمانت بالاتری تأمین می‌شود. منظورم این است که دوستان ناهمنوع ما، وقت خود را بیهوده تلف نمی‌کنند، بی‌هدف از این شاخه به آن شاخه نمی‌پرند و از همان ابتدا با در نظر گرفتن (غیریزی) هدف و سقف توانمندی‌های خود، دست روی جنس مخالفی می‌گذارند که به بهترین نحوی بتواند آنها را در راه رسیدن به هدف همراهی کند. متها همین انتخاب هم بر اساس آزمون‌هایی انجام می‌شود که به هر صورت، شایستگی همسر آینده را در کوتاه‌ترین زمان، به آنها اثبات کند.

من برای این شماره چند نمونه از این عشق ورزی‌ها را برایتان انتخاب کرده‌ام. بعضی رمانیک و شاعرانه‌اند و بعضی هم کمی خشن! پیشنهادم این است که نکات خوبش را یاد بگیرید و از بقیه، درس عبرت بگیرید!

ابراز عشق، از نوع پیشکش کردن هدایا چلچله دریابی نر، عشق خود را با دادن هدیه به دوشیزه چلچله مورد علاقه‌اش ابراز می‌کند. به نظر شما این هدیه چیست؟ این هدیه، یک عدد ماهی است! با اهدای این ماهی، چلچله نر نه تنها به خانم چلچله پیشنهاد ازدواج می‌دهد بلکه ثابت می‌کند نان‌اور

و... می شوند) و با همین آگاهی جفت خود را برابر می گزینند. دروغی گفته نمی شود، ادعایی هم وجود ندارد، صداقت کامل هم در عرضه و هم در تقاضا وجود دارد!
برای مثال کاکاتوی نر برای یافتن جفت، حاضر است بیش از سه ماه هر شب آواز بخواند، آن هم آوازهای طولانی و پیچیده! کاکاپوهای ماده هم آوازهای نرها مختلف را با دقت گوش می کنند. برای آنها نرها بی در بورس اند که آوازهایشان طولانی تر و پیچیده تر باشد!

ابزار عشق نکن، ممکن است بمیری!

در بعضی از انواع جانداران، تنها این رقصنده‌ترین ها هستند که مانند عنکبوت نر، با رقص پای خبره کننده و هیبتوتیزم کننده خود می توانند جفت ماده را مسحور و با او جفت گیری کند.

فکر می کنید بعد از چه انفاقی می افتد؟ جناب نر بینوا، در حین معاشره می میرد! بعد از مرگ، تا مدتی همچنان متصل به بدن عنکبوت ماده باقی می ماند. این اتصال از نزدیک شدن و اقدام به جفت گیری نرها دیگر با این ماده عنکبوت جلوگیری می کنند. عنکبوت ماده هم ۱۵ الی ۲۰ دقیقه پس از جفت گیری جسد عنکبوت نر را بیرون کشیده و شروع به خوردن آن طفلکی می نماید!!! نرها این گونه عنکبوت، بیار کوچکتر از ماده ها بوده و شانس چندانی برای ادامه زندگی ندارند.
به گمانم در میان همه انواع موجودات زنده، این تنها خانمی است که می تواند با اطمینان صد درصد بگوید که مرد او، دیگر هرگز به هیچ ماده دیگری ابزار عشق نخواهد کرد!!!

تألیف: رسانا خوشابی
با تشکر از سانا پوریابک و شهلا اروجلو

مادر زمین

می کند. با قطع درختان و نابود کردن نباتات پیکر او را رنجور و زخمی می کند". زمین را زیر و رو می کند، چاقو به دست گرفته و در دوست خواهد داشت. سپس فرزند به آغوش مادر سپرده شد که تا روزی که روحش را به پروردگارش باز می گرداند، قرار گاه و مأمن او باشد.

آدم در زرفا و وجود زمین در حال طی کردن روند تکامل بود. او بیار شیه مادر خویش است." استخوانها مانند کوهها، گوشت مانند خاک و گل، موهای بدن مانند نباتات است. تنفس او مانند باد است و گفتار او همچو رعد و صدای او نظیر صاعقه".(۱)

مادر زمین شروع به آموزش می کند و به او مسکوت را می آموزد، آنچنان که به صحراء، صبوری را آنچنان که به سنگ، روئیدن را آنچنان که به گیاه، تسلیم را آنچنان که به پرنده آموخت و شجاعت را و محدودیت را و آدم، بزرگ و بزرگتر و از مادر دور و دورتر می شود و نوازش های مادر را که غذای قلبش بود از دست می دهد. او برادری عقاب و خواهری گل ها را فراموش کرده و این قانون را که " انسان تار تقدیر را نمی تند بلکه خود او نیز تنها رشته ای تنبیه در میان این تار است. هر آنچه بر این تار روا دارد، بر خود روا داشته است".(۲)

آدم بزرگ به تکنولوژی مسلح می شود. اجزای بدن زمین را که روزنه و مجرای ارتیاطی روح زمین اند نابود می کند و با خشکاندن رودها و جوی ها، شریان های حیات مادرش را بکشمکش قطع

تدوین: آذر سیفی راد

- ۱- رسائل، جلد ۳
- ۲- سرخیوستان بزرگ می کویند، گرگوری سی، آرون
- ۳- با الهام از کتاب اسطوره روبازی؛ میرجا الیاده



مدرسه مورچه‌ها



پایت را بگذار جای پای من!

مورچه‌ها با کمک مولکول‌های شیمیایی به نام فرمون، موقع راه رفتن بر روی زمین ردی از خود به جای می‌گذارند و به این وسیله مورچه‌های دیگر را به سمت غذا راهنمایی می‌کنند اما فقط خودشان از کار خود سر در می‌آورند. به همین خاطر یک مورچه معلم (که ماده است) کار هدایت نفر به نفر را به عهده می‌گیرد. او یک مورچه تازه‌کار که مایل است به خاطر غذا به دنبال او بیاید را پیدا می‌کند و به او آموزش می‌دهد. این نوآموز موقع راه رفتن، بی در بی می‌ایستد و با پاهایش به شکم و پاهای مورچه معلم می‌زند تا به او بفهماند این روند را ادامه بدهد. اگر اینکار را انجام ندهد مورچه معلم می‌ایستد.

وقتی فاصله بین این دو خیلی زیاد شود، معلم سرعتش را کم و مورچه نوآموز سرعتش را زیاد می‌کند. معلم در واقع با این کار از خود گذشتگی می‌کند چون در حالت عادی سرعتش ^۴ برابر این مقدار است.

این مورچه جدید آن قدر درست را خوب یاد می‌گیرد که می‌تواند خودش معلم شود و جریان اطلاعات در کلی مورچه‌ها را برقرار نگه دارد.

می‌بینید که شکفتی‌های آفرینش خداوند در کوچکترین موجودات هم جلوه‌گری می‌کند. پس لطفاً این دفعه که خواستید سهواً یا خدای نکرده عمداً مورچه‌ای را زیر پای مبارکان له کنید به این فکر بیفتید که چه دنیایی در همین مخلوق کوچک به چشم نیامدنی نهفته است. آن وقت حتماً دورش خواهد زد.

من گویند اینها بعضی از مهارت‌های یک معلم خوب هستند: ببرقراری ارتباط چشمی، برای دانستن اینکه فرد موضوع را فهمیده؛ بازخورد گرفتن با سوال کردن تا معلم متوجه شود آیا می‌تواند درس را ادامه بدهد یا نه و درنهایت درک این نکته که معلم و شاگرد باید با هم گام بردارند و ... حالاً می‌خواهیم بینیم در دنیای حیوانات رابطه معلم و شاگردی چگونه است.

مورچه‌ها تکنیک‌هایی در آموزش دارند که باعث شرمندگی محققان شده است. مورچه‌ها هم مثل آدم‌ها، معلم دارند؛ معلم‌های ریزه میزهای که به شاگردان نشان می‌دهند برای اینکه عضو مفیدی در اجتماع باشند باید بدانند و یاد بگیرند.

جالب‌ترین کشف داشتمندان این است که مورچه‌های معلم، خود را با سرعت نوآموزان تنظیم می‌کنند و قبل از شروع درس بعدی، به این اطمینان می‌رسند که بجهه مورچه، درس قبلی را خوب یاد گرفته باشد.

در دنیای حیوانات معلم تعریف معینی دارد؛ کسی که در حضور مشاهده‌گر بی تجربه و تازه‌کار، رفتارش را طوری تغییر می‌دهد که شاگردش سریع تر یاد بگیرد. در دنیای آدم‌ها، شاگرد برای یادگیری هزینه می‌کند اما بین مورچه‌ها این معلم است که باید بهای تعلیم را بپردازد و آن کند شدن سرعت خودش است.

در ضمن اعتقاد بر این است که در آموزش، بازخورد دوطرفه بین شاگرد و معلم وجود دارد. به عبارتی، معلم اطلاعات و راهنمایی‌های لازم را در حد توانایی شاگرد به او می‌دهد و شاگرد هر وقت که درس را یاد گرفت، به معلم علامت می‌دهد.

ورزش ذهن با سودوکو

| | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | | | | | | 5 |
| 9 | 2 | 1 | 8 | | | | | |
| | | 6 | 8 | | 3 | 7 | | |
| 1 | 2 | 9 | | 3 | 6 | 7 | | |
| 4 | 3 | | 7 | | 6 | 2 | | |
| 7 | | 4 | 2 | | 3 | 1 | 5 | |
| 8 | 1 | 2 | 5 | | | | | |
| | 7 | | 8 | 5 | | | | 1 |
| 6 | | | | | | | | |

آسان

| | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|--|--|
| 2 | | | 9 | 5 | | | | |
| 6 | 9 | | | | 1 | 4 | | |
| 4 | | | 5 | 3 | | | | |
| 3 | | | 8 | | | | | |
| | 2 | | | 7 | | | | |
| | | 9 | | | | 3 | | |
| | 6 | 7 | | | | 9 | | |
| 5 | 1 | | | 4 | | 7 | | |
| | 7 | 4 | | | | 8 | | |

متوسط

| | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|--|--|
| 3 | | 7 | | | | | | |
| 4 | | | 6 | | | | | |
| 9 | 7 | | 3 | | | 2 | | |
| | | | | 7 | 8 | | | |
| 8 | 1 | | 9 | | 5 | 4 | | |
| | 7 | 4 | | | | | | |
| 9 | | 6 | | 1 | 7 | | | |
| | | 8 | | | | 3 | | |
| | 1 | | | 2 | | | | |

سخت

یکی از راههای به حرکت درآوردن ذهن این است که آنرا عمدتاً در معرض مسئله قرار دهیم. همان طور که نداشتن تحرک فیزیکی، سلامت جسم را به خطر می‌اندازد، سکون ذهن هم مغز را وارد حالتی مثل کنمای کند به طوری که توانایی‌های آن محدود شده و قادر نخواهد بود به هنگام نیاز عکس العمل مناسب از خود نشان دهد. یک شیوه برای تقویت ذهن و بیرون آوردن آن از حالت انجام، حل معما و پازل است. هر چه در این معما فکر و ذهن پیشتر به کار بیفتند و نیاز به تفکر بیشتری پاشد، ذهن پیشتر فعال شده و به انعطاف آن افزوده می‌گردد.

یکی از معماهایی که امروز طرفداران زیادی هم پیدا کرده، پازل سودوکو است که با اعداد سر و کار دارد. سودوکو قدمتی چند هزارساله دارد و اصل آن به چین بر می‌گردد. این پازل با تقسیمات ستایی‌اش، در طول زمان دچار تحول شده و به شکلی که اکنون می‌بینیم در آمده است.

در بیانه از این پازل تحقیقاتی هم انجام گرفته. محققان، حل سودوکو را جزو ده راهی می‌دانند که قدرت مغز را افزایش می‌دهد. سودوکو یک مسئله ریاضی نیست ولی حل آن به پایه‌ای ترین ابزار ریاضی یعنی منطق نیاز دارد. از آنجایی که در این پازل متعاق و تمرکز به کار گرفته می‌شود، مغز از وضعیت روزمرگی و عادات خود خارج می‌شود، به عبارتی حل سودوکو، به نوعی ورزش ذهن است.

طبق گفته محققان تمرین‌های ذهنی می‌تواند مانع از مرگ سلول‌های مغزی شود و عملکرد مغز را نیز بهبود بخشد. در ضمن، دانش‌آموزانی که تمریناتی ذهنی مانند سودوکو انجام می‌دهند، از میزان IQ بالاتری برخوردار خواهند شد. این نشان می‌دهد که سودوکو چیزی بیش از گذراندن وقت است و توانایی فرد را در درک مفاهیم پیچیده افزایش می‌دهد. از طرفی، حل این گونه معماها از پیشرفت آلرایم و آسیب به حافظه نیز جلوگیری می‌کند. متخصصان به بجهها پیشنهاد می‌کنند به جای تماشای تلویزیون، سودوکو حل کنند. در نهایت باید بگوییم که این پازل در رسانه‌های جهان به عنوان "مکعب روییک قرن ۲۱" خوانده شده است.

سودوکوهای زیر در سه سطح ساده، متوسط و سخت تهیه شده‌اند. می‌توانید خود را محک برنید.

ردیف‌ها، ستون‌ها و خانه‌های ۹ تایی را با اعداد ۱ تا ۹ پر کنید بدون اینکه تکرار شوند.

معلمان موافقیت

در دوستی با دوست مدارا کن ، شاید روزی دشمن تو گردد و در دشمنی با دشمن نیز مدارا کن ، زیرا
شاید روزی دوست تو گردد. (نهج البلاعه)
وقتی با کسی دوست شدی با او مجادله و رقابت نکن و برو او برتری محو و از هیچ کس درباره او چیزی
مپرس ، زیرا ممکن است به یکی از دشمنان او بر بخوری و درباره وی سخن به خطاب گوید و میان شما
را تفرقه اندازد.
(نهج الفصاحه)

خیلی آسانتر است که با همه مهربان باشیم تا تنها با یک نفر. (الکساندر دوما)
اگر در مورد مردم قضاوت کنید دیگر وقتی برای دوستی باقی نمی‌ماند. (مادر ترزا)
توس از عشق ، ترس از زندگی است و آنهایی که از عشق دوری می‌کنند ، مردگانی بیش نیستند. (برتر اندراسل)
عشق ، خیره شدن در چشمان هم نیست ، بلکه نگاه کردن با هم در یک جهت است. (سن دو اکزوبری)
بگو عاشق چه کسی هستی تا بگویم که هستی. (ناشناس)
عشق تنها نیرویی است که دشمن را به دوست بدل می‌سازد. (مارتن لوثر کینگ)

هنگامی که خدا انسان را اندازه می‌گیرد مترا دور "قلبش" می‌گذارد نه دور سوش .
دوست داشتن بهترین شکل مالکیت است و مالکیت بدترین شکل دوست داشتن.
دوست واقعی کسی است که دست تو را بگیرد ولی قلب تو را لمس کند
همیشه عاشق کسی باش که لایق عشق باشد نه تشنه عشق. زیرا تشنه عشق روزی سیراب می‌شود.
اگر کسی تو را آنطور که می‌خواهد دوست ندارد ، به این معنی نیست که تو را با تمام وجودش دوست ندارد.



خط ارتباطی عاشق‌ها

یادم هست چند سال پیش مطلبی در یک نشریه خارجی خواندم با این مضمون که دستگاه گیرنده‌ای با قدرت زیاد و بسیار دقیق که مجموعه‌ای از یک سیم پیچ الکترومغناطیسی است، در کپسولی به اندازه یک دانه برنج روی بدنه حیوانات مختلف و نوع پیشرفته‌تر آن هم روی سوزه‌های انسانی در حال آزمایش بود. این دستگاه که از طریق حرکات ماهیچه‌ها به طور خودکار نیرو می‌گیرد و احتیاج به شارژ ندارد طبق پیش‌بینی‌ها قرار بود به سرعت جایگزین تمام کارت‌های شناسایی اعتباری بشود و با قرار گرفتن در زیر پوست، شخص دریافت کننده را تحت نظر قرارداده و او را کنترل کند.

کیلومترها از خانه دور افتاده‌ایم و پشت هزار کوه و تپه گیر کردیم به دادمان می‌رسد؟ شاید فقط با یک تماس واقعی و خالصانه بتوانیم درهای نجات را به روی خودمان باز کنیم. حتی اگر وقت حرف زدن مفصل را نداشته باشیم می‌توانیم با یک پیام کوتاه، عشقمان را به گوش خدا برسانیم. البته او از همه حرف‌ها و راز و نیازهای ما باخبر است اما گاهی اوقات ممکن است گیرنده‌ما قطع باشد و ارتباط یک طرفه بشود، مثل فضانوردها که وقتی ارتباطشان با زمین و مرکز‌های سفینه قطع می‌شود هر چه پیام یافرستند به مرکز نمی‌رسد. کافی است که ما به نقطه‌های کور که خوب آنتن نمی‌دهد نزدیم و مواظب باشیم گرد و خاک، منفذهای این گیرنده را نپوشاند یا اگر غبارگرفت زود پاکش کنیم. اگر توانستیم خوب از آن استفاده کنیم، راهش را به یقین هم یاد بدهیم و گیرنده‌های آنها را هم تعمیر و راهاندازی کنیم. خلاصه اگر فقط کمی گوش به زنگ پاشیم و خودمان را از دسترس او خارج نکنیم، شاید حقیقتاً لمس کن که او حاضر و ناظر به تمام اعمال و افکار ماست و دلیل نظارت و حضورش هم این است که عاشقمان است. آن وقت است که می‌توانیم صدای زنگ مخصوص او را زود به زود بشنویم، حتی اگر صدایش را هم نشویم از لرزش‌ها و ارتعاش‌های قلبمان می‌توانیم بفهمیم که ارتباطمان با او در حال برقراری است (درست مثل حالت ویره مویایل). پس یادمان نزود به موقع شارژش کنیم و این خط ویژه ارتباطی را مدام در اشغال این و آن قرار ندهیم و کاری نکنیم که ارتباطمان با او قطع شود، یا به علت عدم پرداخت به موقع بدھی، از بالا خطمان را قطع کنند.

به نوشته:

- ۱- سوره زخرف آیه ۲۸۰ آیا می‌بندارند ما راز و نجواشان را می‌شوند آری رسولان مانند آنها هستند و می‌نویسند.

وقتی این خبر را می‌خواندم، با خودم فکر می‌کردم وقتی ما باور کنیم اگر دستگاهی با این حساسیت و ظرافت و کوچکی در جایی زیر پوست ما کار گذاشته شود، در کنترل کامل قرار می‌گیریم، پس چرا پذیرفتن آیات کتاب خدا و نصیحت پامیران و امامان و گفته‌های این همه اولیاء خدا که مضمون حرفشان این است که: ای انسان بدان که گیرندهایی میلیون‌ها بار قوی‌تر، دقیق‌تر، کامل‌تر و هوشیارتر از آنچه به فکرت برسد، چه در درون و چه در بیرون از خودت به طور دائم در حال ثبت و ضبط تمام حرکات، اعمال، گفتار، کردار و نیت‌های توست^(۱)، نه تنها به روی مبارک نمی‌آوریم بلکه حتی گاهی در عمل آن را انکار می‌کنیم. اگر بدانیم که چه دکل مخابراتی عظیمی در وجودمان یعنی در چشم و گوش و قلب و مغز و روح و تک‌تک سلول‌های ما کار گذاشته شده، بهترین استفاده را از آنها می‌کنیم.

فکر می‌کید چرا این روزها داشتن تلفن همراه از نان شب واجب ترشده، چون هر جا که باشیم و در هر لحظه که بخواهیم مارا به همه جا و همه کس وصل می‌کنند. گوشی‌هایی که غیر از کار اصلی‌شان به اینترنت وصلت می‌کنند، با آن می‌توانی قبضه‌های مختلف را پرداخت کنی، کانال‌های تلویزیون و ماهواره را می‌گیرد و..... اگر ما به گیرنده‌ای که خدا در قلبمان نصب کرده به اندازه تلفن همراه ایمان و باور داشته باشیم و قدرش را بدانیم چقدر در جاهای سخت زندگی، جاهایی که

علم و فقیت

برخی از منابع استفاده شده در این شماره:

اخلاق در قرآن کریم، آیه الله مکارم شیرازی، جلد اول
شرح عشق و عاشق هم عشق گفت (شرح منتخب متون
جلال الدین محمد بلخی)، دکتر سید محمد دامادی
عشق صوفیانه، جلال ساری
قانون مدنی، تدوین هوشگ ناصر زاده
شفا، دکتر محمد صادق روحانی
از زنیلش شخصیت‌ها، دکتر حمزه کجور
اصول خانه داری موفق، روحانه خادم
بهترین حرف‌های دنیا، سروش نظری
زندگی (زیست، مسیح برگ)
گفتگوهای دشوار، داگلاس استون، برومن پاتون، شلا هن،
راه موفقیت، جان گری
قانون شفا، کاترین پالدر، کیث خوشنده
پله پله تا اوج، ریک ریکلز
شور و شوق در محیط کار، جک کالفین
اگاهی برتر، کن کر
پایتابهای نو، شاکن کوان
بزرگترین ناجی دنیا، اکوستین ماندین
زم موفقیت در تحصیل، ویرجینیا وکس
عشق، رقص زندگی
هر راعظه، پروفسور کورت پیروزیان
کتاب کوچک فنگ شوی، جلال‌اله دی
کتاب فنگ شوی، کورت گیا شوارتس
دیسی در اوج، بیل کاپردانگی
مقاله آموزش عالی و دانشگاه فصلنامه دانشگاه اسلامی، ۱۶
www.hamshahri.org/ News
www.iranmania.com
www.welchs.com
www.concordgrape.org
www.nipc.net
www.sheaf.blogfa.com
www.old.tebyan.net
Psychology Today May/June 2006
Going Bonkers? Winter 2007

سال تولد

نام و نام خانوادگی

شغل و میزان تحصیلات

آدرس و تلفن

کد پستی

پست الکترونیک

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 سپه

۱/۲۸۰۸۲۵/۶

بانک صادرات به نام فصلنامه علم و فقیت واریز نمایید.

اصل فیش را به همراه کهی این فرم به نشانی تهران،

صدندوق پستی ۱۳۸۹ - ۱۴۶۶۵، امور مشترکین فصلنامه

علم و فقیت ارسال نمایید.

در صورت تغییر نشانی، امور مشترکین را مطلع فرماید.