

۱۹

فصلنامه فقیہت علم موسوی

سال چهارم / پیاپیز ۸۳ / شماره ۱۹ / ۵۵ صفحه / ۴۰۰ تومان



قضایت با چشمان کاملاً باز
نردبانی تا ماه
طرف معامله ما کیست؟
قربانی واژه‌ها نشوید
با چه کسی بالا قدر می‌پریم

در این شماره می خوانیم :

صاحب امتیاز و مدیر مسئول:

دکتر فرنگیس کاظمی

(عضو هیئت علمی دانشگاه

علوم طب اطبایی)

سردیر این شماره: فاطمه زندی

لاظر محتوای: شیوا (نازی حسامی)

مترجم و دیر اجرایی تحریریه:

مریم ملاع

نویسندها و نهیه کنندگان این شماره:

رسانا خوشای، فاطمه زندی،

فرزانه پارسایی، شهلا اروجلو

نیلوفر ستاری

سایر همکاران:

ناهد فصاحت، نوشین شریفیان

مزگان رمضان آبادی

گرافیک: ماندانی عسکری

طرح جلد: مجید اروشق

نظرات فنی: مهندس علی معیر

امور آگهی: شهلا اروجلو

امور مشترکین: فرزانه پارسایی

با تشکر از: نیما رشدیزاده،

محمود مرندی، آریتا زمانیان

امور سایت: نیلوفر ستاری،

مهند فرزام ارمغانی راد

علم موفقیت در اصلاح و خلاصه کردن

مطلوب با در نظر گرفتن حقوق مؤلف

و مترجم آزاد است، همچنین مسئولیت

محتوای مطلب به عهده نویسنده و مترجم

است.

مطلوب ارسالی عودت داده نمی شود.

چاپ آگهی ها به منزله تایید آنها از سوی

فصلنامه نیست.

فصلنامه علم موفقیت، سال چهارم، شماره ۱۹

پاییز ۱۳۸۶

اجتماعی - سیاسی - فرهنگی - هنری (ادبیات داستانی)

تلفن: ۰۲۲۸۶۶۳۴۸

ادرس فصلنامه:

خیابان بنی هاشم، کوچه سیده، ساختمان سیده، طبقه اول، واحد ۹

ادرس مکاتبه با فصلنامه:

تهران، صندوق پستی ۱۴۶۶۵ - ۱۳۸۹

www.elmemovafaghiat.com

قیمت: ۶۰۰ تومان

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

جنوب بیمه آسیا، انتهای کوچه خرم - ۷۷۹۱۹۳۴۴

از تهران و شهرستانها نمایندگی فعال می پذیریم.

در حضور

طرف معامله ما کیست؟

شوه زندگی تو چیست؟

خود را به خطر بیندازید!

بیل گشی، غول مایکروسافت

اگر مرد عمل هست

قفاوت با چشم انداز

برکلام قله ایستادایم؟

شهرت در هشتادالگی

اگر دنیا سبب هستید

خواستن شدن است

از حقیقت نیرو بگیر

اول ادای آن را درآورید

ستر نامیرم چی شد؟

با پول هایم چکار کردم؟

نمایش ثروت

به نظر من

با حضارت خدا موفق باش

زنیور درمانی

زنگ تغذیه

پیروزی از شما آغاز می شود

مرا نیمه نکن

مهد کودک خانگی

مصلحت است که نگویی

یکی به من بگوید

نگاهی به طبعت حرث انگیز

مشاور فصلنامه پاسخ می دهد

وقابت با همکاری

عنق های پولنکی

مگر علی نماز می خواند؟

پرواز نیجه

خیلی جدی نگیرید

با چه کسانی بالاتر می برمیم؟

جدی نگیرید

قریاتی وازه ها نشود

دکوراسیون ثروت

کیسه خلیقه

نردبانی تا ماه

یک کیسه بادام زمینی

خواندنی های کوتاه

پرا دور نفر هندیگر را دوست دارند؟

سدھا شکستن است

کل سرخی از جنس الماس

علمیان موفقیت

دشمن در لباس دوست



خدایا

به تو پناه می آورم از وسوسه و مکر شیطان
 مکری که باطل را در نظرمان می آراید
 تا حق را نبینیم
 و ما را وا می دارد
 تا از سر وهم و گمان
 حق را ناحق
 یا ناحقی را حق جلوه دهیم
 و همچون نادانان و کوتاه نظران
 بی آنکه خود چیزی دیده یا دانسته باشیم
 حکم برائیم و به قضاوت بنشینیم
 تا

حقیقت پوشانده شود

خدایا

به تو پناه می آورم
 از شر فرزندان شیطان
 از منافقان و دورویان و چندپاره شدگان
 از هیولاهای هزار رنگی
 که ما را می فریبند تا از راه به چاه افکنند
 و با دورویی و دروغ
 ما را به دام خود می کشند
 تا سرانجام

روحمان را چون روح خود پاره کنند
 و دستانمان را در دست شیطان بگذارند

به تو پناه می آورم خدایا
 که تنها پناه من
 از شیطان و شیطانیان تویی
 و در برابر هر مکر و فتنه ای
 تنها کارساز من تو هستی
 پس به کرم خود
 «هر گرهای را که شیطان می زند بگسل
 و آنچه را فرو می بندد بگشای
 و هر تدبیری که می اندیشد در هم شکن
 سپاهش را شکست ده
 و مکرش را باطل ساز
 و بینی اش را به خاک بسای
 و ما را
 در سلک دشمنان او قرار ده
 تا چون آهنگ فریب ما کند
 فرمانش نبریم
 و چون بخواندمان
 اجابتیش نکنیم»^(۱)

و یک دم ما را به خود وامگذار
 و دستانمان را رها نکن
 حتی اگر زمین بلرzed و خورشید تاریک شود
 و آسمان در هم بسیجد

آمین یا رب العالمین

طرفِ معاملهٔ ما کیست؟

دیگری می‌تواند تضمینی برای رسیدن به این اهداف عالی بدهد؟ آیا اگر خدا طرف معاملهٔ ما نباشد ما جان سالم از تجارت‌های این دنیا به در می‌بریم؟

در قرآن کریم چندین بار زندگی انسان به معامله و تجارت تشبیه شده است؛ تجارتی که می‌تواند سودمند باشد و یا زیبایی و مؤمنان را بهترین تجارت کنندگان و خداوند را نیز بهترین مشتری و خریدار سرمایه مؤمنان معرفی کرده است^(۱). اینجاست که باید بدانیم یا چه کسی معامله می‌کنیم و چرا خداوند از ما می‌خواهد که جز او یا دیگری معامله نکنیم.

معمولًا در معاملات، هر دو طرف معامله به دنبال سود خود هستند پس طبیعی است که تضاد منافع موجب اختلاف بین آنها شود. اصلًا همه دعواهای عالم به همین دلیل است. اما اگر معامله‌ای پیدا شود که در آن طرف مورد معامله بخشنده کریمی باشد که نه تنها به سود ما چشمداشته نداشته و بی نیاز و غنی باشد بلکه خود، یگانه مالک ثروتها در تمام کائنات و بخش، صفت ذات بی انتها بیان باشد نام این معامله را چه می‌توان گذاشت؟ در این صورت جز عشق و رحمت بی انتها یه دلیل دیگری برای این معامله می‌توان یافت؟

معامله کری که کالاهای فرسوده و استهانی ما را کم آن را نیز خود، روز اول سبق و کامل در اختیارمان گذاشته است به بیشترین و بهترین میان خود^(۲) تا ما از رهگذر این معامله بالاترین پذاش ها را که هیچ سودی در دنیا با آن برابری نمی‌کند به دست آوریم و تها شرطش این است که جز او یا دیگری معامله نکنیم، چرا که یگانه قدرت مطلقی است که شرک و دولت را برآورده تا بد و همتا قائل شدن برای او، دروغ، ناروا و در نتیجه گناه بزرگ است و این هم به خاطر عشق بی حدش به ماست که نمی‌خواهد ما از فیض بیان او خود را بنصیب کنیم. بخشندهای که هر وقت از معامله با غیر او پیشیمان بشویم و به سوی او بازگردیم ما را می‌پذیرد و از خططاها یمان در می‌گذرد.

در معاملات و تجارت‌های این دنیا، بدون حضور خداوند همیشه احتمال شکست و یا ضرر وجود دارد و در واقع هیچ تعهد و ضمانت حقیقی برای عمل کردن به تعهدات وجود ندارد حتی اگر در دفاتر رسمی ثبت شوند، اما در معامله با خداوند، حتی زمانی که ظاهراً به نظر می‌رسد که همه چیز خود را باختهایم در حقیقت تمامی آن و بلکه هزاران برابر بیشتر از آن را نزد او باز خواهیم یافت.^(۳)

کوتاه سخن اینکه به نظر می‌رسد کلید تجارت موقوفیت آمیز توان تبدیل کردن تمامی سرمایه و ثروت خود (عمر، مال، جان، فرزندان و....) و همچنین موقعیت‌ها، روابط و منابع، کلام و عملکرد و شرایط زندگی به صحنه معامله با خداوند است. می‌گویند از رابعه عدویه^(۴) پرسیدند که چه می‌کنی؟ گفت: «مشغول گول زدن دنیا هستم. نان دنیا را می‌خورم و برای آخرت کار می‌کنم». به این می‌گویند شم قوی در تجارت.

سه نفری بحث فسلفی مان گرفته بود. مریم می‌گفت: به نظر من این جهان میدان مسابقه‌ای است که هر کس فقط یک بار می‌تواند در آن بازی کند، بنابراین به هر قیمتی شده باید موقق و پرورنده از آن بیرون آمد. رؤیا می‌گفت: اما به نظر من بیشتر شبیه بازار شلوغی است که هر کس در یک گوشه آن مشغول تجارت و معامله است و صدا به صدا نمی‌رسد. کم مکث کردم و گفتم خوب، به نظر من این جهان میدانی است که شبیه بازار و تجارت‌خانه طراحی شده و هر که با دست پر از این شلوغی بزند بیرون، مسابقه را برد است. بعد خندهام گرفت چون می‌خواستم کاری کنم که نه سین سوزد و نه کباب! ساعتی بعد وقتی دوباره به یاد موضوع افتادم با خود گفتم تا به حال چند بار به زندگی خود به چشم یک معامله و تجارت نگاه کرده‌ایم؟

تجارتی که مورد قضاؤت و داوری قرار خواهد گرفت و هیچ کس جز داور نمی‌داند که سوت پایان مسابقه کی نواخته می‌شود؟

در این سال‌های اخیر بازار موقیت داغ داغ است. دیگر کسی قصه یک شبه راه‌حل ساله پیمودن و ناگهان به گنج‌های مادی و معنوی رسیدن را باور نمی‌کند و همه به دنبال راه‌های عملی کسب موقیت‌اند. شاید بتوان گفت همه یک جوهرهایی حسابگر شده‌اند و به همه چیز به چشم معامله و تجارت نگاه می‌کنند. خوب اشکال هم ندارد، اگر واقعاً این انسان معامله‌گر با حساب و کتاب گردد، پرسودترین تجارت را در زندگی خود بپاید و خود به خود وارد عمل شود شاید دیگر احتیاجی به این همه فلم فرسایی نویسنده‌ان باشد.

به راستی اگر زندگی ما صحنه تجارت و معامله است پس باید مانند هر معامله دیگر هدفی از این معامله داشته باشیم و بدانیم طرف معامله ما کیست؟ چه چیزی را معامله می‌کنیم و به چه قیمتی و چه قدر زمان و فرستت برای این معامله داریم؟

از دوستم که دنیا را بازاری شلوغ و مردم را مشغول تجارت می‌دانست، پرسیدم: به نظر تو هدف ما از تجارت و معاملات مالی در این بازار شلوغ چیست؟ گفت: معلوم است، به دست آوردن سود.

- که آن را چه کنیم؟ خوب باز هم معلوم است، در معامله دیگری به جریان پیندازیم تا سود بیشتری به دست آوریم.

- بعدش چی؟ خوب بعد آن قدر ثروتمند (بیخشید یعنی پولدار) شویم، تا بالاخره به یک زندگی راحت، آرام و بی دغدغه برسیم! البته اگر مشکلی پیش نیاید، ورشکسته نشویم و حرص و طمع زیاد باعث سکته مان نشود و ...

- آخرش چی؟ خوب آخرش اگر وارثین محترم بگذارند و اجازه دهنند شاید مقداری از آن را در جهت اهداف انسانی به خیریه‌ها و به افراد نیازمند بیخشیم و اگر خیلی آرمانگرا و اهل معنویت باشیم و شعار هم ندهیم و دروغ هم نگفته باشیم، در راه سعادت، تعلیم انسان‌ها، امنیت، صلح جهانی، رفع تبعیض، عدالت و نظایر اینها خدمتی کرده باشیم.

- که به کجا برسیم؟ خوب، نهایت آرزوی ما می‌تواند آرامش و سرور، جاودانگی و بهشت واقعی که همان ملاقات با پروردگارمان است پاشد.

- خوب رسیدم به اصل موضوع، این هدف همه انسان‌های حق طلب است اما آیا واقعاً امکان رسیدن به این اهداف جز در معامله با خداوند در جای دیگر یافت می‌شود و آیا جز خداوند کس

بنویس:

۱- سوره صفحه ۱۰، سوره فاطر ۲۰ و ۲۱، سوره پفرمات ۱۶، ۲۱، ۹۰، ۱۱۱، ۱۱۲، ۷۸۱، آی عماران /

۲- سوره نور ۱۱۱

۳- سوره بقره / آیه ۱۱۰

۴- رابعه عدویه یکی از زنان عارف و مولوی فرن دوم هجری است که در زهد و نکره زبانه بوده است

نوشته: مقصوده قریانی

شیوه زندگی تو چیست؟

بنابراین هر قدر کم بگذاریم، خودمان ضرر کرده و از مقصد اصلی زندگی، دورتر شده‌ایم. حال به نظر شما چگونه هر یک از ما می‌تواند انتخاب‌های صحیح‌تری در زندگی داشته باشد؟

شیوه زندگی مان را کشف و اصلاح کنیم چه احساسی دارید؟ افکارتان را چه چیزهایی تشکیل می‌دهد؟ چه چیزهایی را به عنوان ارزش قبول دارید؟ هدفان چیست و به چه سمتی درحال حرکت هستید؟ کردار و محتوای گفتارتان چیست؟ در پی چه هستید؟ مجموعه همه اینها شیوه زندگی شما را تشکیل می‌دهند. در نتیجه با تغییر این مؤلفه‌ها می‌توانید کل شیوه زندگی و در نتیجه دستاوردهای خود را تغییر دهید.

تمام اطلاعات جدیدی که در سر راهمان قرار می‌گیرند، از فیلم‌بینش شخصی ما عبور می‌کنند و پالایش می‌شوند. مفاهیمی که با نتایج قبلی سازگاری دارند، به مخزن آگاهی مان افزوده شده و باعث تقویت تفکر کنونی مان می‌شوند و آنچه مخالف با اصول و ارزش‌های ماست، به سرعت توسط ذهنمان رد می‌شود. ما خواهی نخواهی دانما در پی عقاید قبلی خود، با معیار و محک اطلاعات جدید هستیم و با ادغام اطلاعات قدیمی و جدید، ناخودآگاه اعتقادات گذشته و بینش کنونی خود را تقویت می‌کنیم، و این همان نقطه‌ای است که با تغییر آن می‌توانیم احساسات، ارزش‌ها افکار و رفتار خود، یعنی شیوه زندگی خود را تغییر دهیم و درباره ارزش‌ها و در نتیجه احساسات و افکار آنی خود به دیدگاه‌های جدید برسیم. دیدگاه‌هایی که بر تضمیم گیری‌های نهایی مان در زندگی و انتخاب‌های آنی ما مؤثر خواهند بود.

با این روش، ابتدا ارزش‌های ریز و درشت خود را روی کاغذ بیاورید و مجددآنها را بررسی و بازنگری کنید و بینید کدامها را می‌توان تغییر داد و کدامها را نمی‌توان و نباید عوض کرد. برای مثال تهدید به صداقت و راستگویی ارزشی تغییریافتنی است در حالی که مثلاً اظهار نظر نکردن جلوی بزرگترها ارزشی است که می‌توان در آن تجدید نظر کرد. درباره عقاید و افکارتان هم همین کار را انجام دهید. آنها را فهرست کنید، خط به خط، همه آنها را زیر سؤال ببرید و مجددآنها حفظ یا حذف آنها تضمیم گیری کنید. تضمیم‌های جدیدتان را بنویسید و هر روز آنها را مطالعه کنید و به انجام آنها متعهد بمانید، یعنی خود را با تشویق و تنبیه‌های مناسب، ملزم به انجام آنها کنید. به زودی خواهید دید که احساساتتان تغییر کرده و کل زندگی‌تان دگرگون خواهد شد. هر سال یکبار این بازنگری را انجام دهید. خواهید دید که شیوه زندگی‌تان بهبود یافته و به زودی انتخاب‌ها و تضمیم‌های جدید شما را به سمت شکوفایی بیشتر پیش خواهد برد... از همین حالا شروع کنید.

تألیف و تنظیم: مانا آزاد

شاید عجیب باشد، اما به جز انسان هر موجود دیگری که بر روی کره زمین زندگی می‌کند، به سوی تحقق نهایت ظرفیت خود، در حرکت است و جالب این جاست که حتی در شرایط عادی، قادر نیست جلوی این حرکت، یعنی جلوی رشد و تکامل خود را بگیرد!

مثلاً یک درخت، نمی‌تواند تا نیمه راه رشد کند و بگوید: من فکر می‌کنم همین قدر کافی است! بلکه تا جایی که امکانش را دارد ریشه‌های خود را عمیق و عمیق‌تر می‌کند، شاخه‌های خود را گسترش می‌دهد، قدر می‌کشد و تا جایی که طبیعت اجازه می‌دهد مواد غذایی را جذب می‌کند، رشد کرده و مستحکم می‌شود.

هوش، و همه توانمندی‌های انسان، بسیار بیشتر از درخت، حیوانات یا هر موجود دیگری است. پس به نظر شما، چرا خود را به نهایت پتانسیل خود نمی‌رساند؟ چرا به راحتی اجازه می‌دهد که در نیمه راه متوقف شود؟ و چرا از همه عوامل محیطی کمک نمی‌گیرد تا همه توانمندی‌ها و استعدادهایش شکوفا شود؟

چواب ساده و البته کمی دردناک است: چون به انسان آزادی انتخاب داده شده است! و متأسفانه، اغلب ما انسان‌ها بسیار کمتر از آن چه که می‌توانیم، انتخاب می‌کنیم! هر یک از ما، می‌توانیم برای هر کاری که در طول زندگی، قصد انجام آن را داریم، دو انتخاب اصلی داشته باشیم. اولین (و شاید راحت‌ترین) انتخاب، این است که کمتر از ظرفیت خود کار کنیم، بسیاری از توانمندی‌هایمان را بشناسیم و اگر شناختیم، در پی بهره‌برداری از آنها برنباییم و در نتیجه در آمد کمتر، داشته‌های کمتر، مطالعه و تفکر کمتر تلاش کمتر و خلاصه رضایت به موهاب کمتر داشته باشیم و البته اینها انتخاب‌هایی هستند که در نهایت، ما را به یک زندگی پوج و سطحی هدایت می‌کنند.

و اما انتخاب دوم ما چیست؟ کامل عمل کردن، به سقف توانمندی‌ها رسیدن، در بالاترین حد توان کسب درآمد کردن، بهره‌وری و تولید بالا و خلاصه شکوفایی استعداد و توان تا سر حد امکان. ما هر انتخابی که داشته باشیم، هدف و مقصد اصلی زندگی، تغییری نخواهد کرد، چرا که هر یک از ما برای انجام مأموریتی، به کره خاکی آمده ایم و وظیفه داریم تا جایی که استعداد، توانایی و اشتیاق ما اجازه می‌دهد، آن مأموریت را تحقق بخشیم.

غلب ما انسانها بسیار کمتر از آنچه می‌توانیم، انتخاب می‌کنیم!

خود را به خطر بیندازید!

قایق را واژگون سازد. پس باید به کمک اراده، خود را مجبور کنید بر ترس غلبه نمایید. همین که در انجام این کار موفق شوید متوجه می‌شود که قریانی هیجانات نیستید و می‌توانید اگر بخواهید بر آنها غلبه کنید و اگر می‌توانید در یک قایق خود را کنترل کنید، پس در خانه و کار هم می‌توانید چنین مهارتی داشته باشید. هر بار که ما از انجام کاری می‌ترسیم، اما عقب‌نشینی نمی‌کیم و دست به عمل می‌زنیم، قویتر می‌شویم حتی اگر شکست بخوریم.

کارشناسان آموزش تجربی شک ندارند که درس‌هایی که ما از طریق فعالیت‌های ماجراجویانه یاد می‌گیریم، در زندگی روزمره هم کاربرد دارند. احساس کفاایت حاصله، باعث تلاش و استمرار بیشتر و نهایتاً منجر به عملکرد بسیار عالی تری خواهد شد. در ضمن هر چه از فرصت‌های بیشتری برای نشان دادن توانایی‌های خود و گذراز چالش‌ها استقبال کنیم، تلاش بیشتری خواهیم کرد و همین به رشد بیشتر می‌انجامد.

ریسک‌پذیری، جدای از پرورش اعتماد به نفس می‌تواند هویت فرد را توسعه بخشد. با ریسک کردن می‌توانیم محدودیت‌هایی را که برای خود درست کرده‌ایم و نقش‌های از پیش تعیین شده خود را کنار بینیم. عزم قوی در مقابله با چالش‌ها و واقعیت نامعلوم و پیش‌بینی ناپذیر، ارتباط و پیوند ما را با خودمان قویتر می‌کند، زیرا در این گونه شرایط، واکنش‌ها و پاسخ‌های ما شرطی شده و پیش‌ساخته نیستند. وقتی با آشنازی‌ها روپروردی شویم، آن وقت متوجه می‌شویم که الگوهای زندگی روزمره ما چطور مانع از حرکت و پیشرفت ما شده‌اند.

بهترین راه برای بهره‌برداری از مزایای ریسک کردن این است که در آن استمرار داشته باشیم. هرچه بیشتر خود را در موقعیت‌هایی قرار دهیم که ناچار به گرفتن تصمیمات بزرگ و ناگهانی باشیم، احتمال عمل گرایی ما بیشتر و احتمال فلنج شدن ما کمتر می‌شود. ریسک‌های جسمی به ما یاد می‌دهد در بحران‌ها پیروز شویم. خطر کردن به ما یادآوری می‌کند هیچ چیز قطعی نیست. افراد در زندگی روزمره دوست دارند به توهمندی امنیت چنگ بزنند اما وقتی پرده کنار می‌رود متوجه می‌شوند چقدر دنیا بی ثبات است. پس به جای اینکه عمری را در ترس کنار رفتن پرده به سر بریم بهتر است مهارت‌های لازم برای روپارویی با این بی ثباتی را یاد بگیریم.

ترجمه و نظریم: مریم مداد

مدتها بود که آنت می‌دانست ازدواجش مشکلاتی دارد، ولی جرأت نمی‌کرد دست به هیچ اقدامی بزند تا اینکه آموزش‌های خلبانی، تبدیل به نقطه عطفی در زندگی او شد. آنت بعد از گذراندن دوره توری، برای پرواز آماده شد. روی صندلی خلبان، کنترل هواپیما و سرنوشت، در دستان او بود. او می‌دانست که اگر حواسش را جمع نکند و به دستورات مربی‌اش با دقت گوش نسپارد، سقوط هواپیما حتمی است. این تجربه پیام بزرگی برای او داشت؛ اینکه می‌توانست در یک موقعیت خطیر به خود اعتماد کند. در ضمن او فهمید زمان آن رسیده تا در زندگی مشترکش تصمیم لازم را یگیرد.

تجربه آنت همان چیزی است که کارشناسان به آن رسیده‌اند، یعنی اینکه ریسک کردن‌های جسمی برای ما فواید زیادی دارد؛ حالا چه خلبان یک هواپیمای تک موتوره باشید یا اینکه از یک صخره مرتفع آویزان شوید. موقعیت‌های خطیر فرصت یادگیری را درباره خود و اطراف‌مان برایمان فراهم می‌آورند، اعتماد به نفس را افزایش می‌دهند و کمک می‌کنند و قایع پیش‌بینی نشده زندگی را بهتر مدیریت کنیم.

مایکل گاس که بیش از ۲۰ سال است درباره مزایای ریسک‌های جسمی کار می‌کند، می‌گوید اهمیت خطر کردن به این دلیل است که آگاهی فرد را افزایش می‌دهد. در روپارویی با خطر، غریزه وارد عمل می‌شود، توجه به شدت بر جسم و بر محیط متمرکز می‌شود. مشغولیات ذهنی، مثل بگو مگوی روز پیش یا دلهز جلسه روز بعد، در پیش خطر روپروردی می‌باشد و فرد مجبور است در زمان حال به سر برید و در این زمان است که حسن عمل و آگاهی سر بر می‌آورد. یادگیری‌های ماجراجویانه یا به عبارتی، یادگیری‌های تجربی، درست برخلاف آموزش‌های کتابی، بازخوردی ملموس و فوری درباره نحوه عملکرد فرد در جهان اطرافش به دست می‌دهد و همین توجه متمرکز و آگاهانه است که می‌تواند در دیگر حوزه‌های زندگی تغییراتی واقعی را سبب شود. در چنین موقعیت‌هایی ناچاریم از انتخاب‌هایی که می‌کنیم کاملاً آگاه باشیم و گزنه مرگ حتمی است. مثلاً وقتی که بر یک قایق کانو در رودخانه‌ای خروشان هستید، برای اینکه غایق غرق نشود و کشته نشود ناچارید تعادل خود را حفظ کنید و بدستان را شل کنید. اگر بترسید، بدستان منقبض می‌شود و عدم تعادل حاصل از آن می‌تواند



بیل گیتس

غول

مایکروسافت



بکشد و با حقوق ساعتی ۴ دلار (که برای یک نرم افزار نویس بسیار ناچیز است) شروع به کار کرد. جالب است بدانید که از هر یک میلیون نفر آمریکایی، فقط یکی حاضر می شود از ادامه تحصیل در هاروارد دست یافته. بیل گیتس در آن شرکت به صورت شبانه روزی کار می کرد. خواب او در چرت زدن خلاصه می شد، آنهم پشت کامپیوتر، به این ترتیب او با کمک پل آلن (دوست دوران کودکی اش) توانست نخستین سنگ بنای نرم افزارهای رایانه‌های خانگی را پیریزی کند.

بیل گیتس و پل آلن در ۱۹ سالگی و با شعار «در هر خانه یک کامپیوتر با نرم افزار مایکروسافت»، شرکت مایکروسافت را تأسیس کردند. با توجه به سن اندکش و در مقابل غول های کامپیوترا مثیل آی بی ام، تنها راهی که برای بقا و جدی گرفته شدن از طرف دیگران در پیش رو داشت تهاجم بود. این تنها راهی بود که می توانست نقطه نظرهایش را به کرسی پنشن زیرا در این کونه موارد، تنها هوش کافی نیست. وقتی که به سوی شخصی لوله هفت تیر نشانه گرفته شده راهی جزداد و فریاد کشیدن باقی نمی ماند. البته او در دوران کودکی اش نیز با همین روش حق خود را می گرفت.

بیل گیتس در شرکتش تنها افراد توانند را به کار می گرفت یعنی جوانانی که با اشتغال به کارهای فنی و نرم افزارسازی سعی در تسخیر جهان داشتند. اینها بر نامه نویسانی بودند که یدون نیاز به اینکه کسی در آنان انگیزه ایجاد کند به تدوین و نوشن بر نامه های نرم افزاری می پرداختند. آنان افراد سخت کوش و پر کاری بودند که حدی برای کارکردن نمی شناختند. علاوه بر به کار گیری افراد توانمند او روحیه کار تیمی را نیز ترویج می کرد و نه تنها در شرکت مایکروسافت، بلکه حتی در طراحی سخت افزارها نیز با سازندگانش همکاری می کرد.

در دنیای پر رقابت نرم افزار، بیل گیتس در من مهمی اموخته بود: اولین عرضه کننده باش و گرنه بازنده خواهی بود. از این رو او بر نوآوری اهمیت خاصی قائل بوده و حتی هفته‌ای را به نام

بیل گیتس، ثروتمندی افسانه‌ای است که در هر ثانیه ۲۵۰ دلار آمریکا درآمد دارد؛ یعنی بیش از ۲۰ میلیون دلار در روز. شاید برای شما جالب باشد که او چگونه به این ثروت رسیده است؟ ثروت او حاصل نحوه تفکر و اندیشیدن اوست. نوع تفکر او نه تنها باعث شده که طریق متفاوتی را در کسب و کار در پیش گیرد بلکه زندگی او نیز متفاوت از زندگی متعارف است که عموم مردم بدان مبتلا هستند. شاید همین موضوع باعث شده که بنا به گفته سایت آمازون تا کنون بیش از صد و سی هزار کتاب در مورد او نوشته شود.

بیل گیتس از همان کودکی علی رغم کوچک بودن جثه و رفتار بجهه گانه‌اش، توانمندیهای ذهنی شاخصی داشت. او در نه سالگی دایره المعارفی از کتابهای دنیا را خوانده بود. مادرش می گوید: «وقتی می خواستیم جایی بروم، بیل هیچگاه سر موقع حاضر نمی شد و در جواب به این پرسش که چه کار می کند می گفت: «من در حال فکر کردن هستم». او گاهی والدینش را سرزنش می کرد که «آیا شما هیچ گاه به فکر کردن نمی پردازید؟» و آنها جوابی نداشتند زیرا از اندیشیدن خود مطمئن نبودند.

او در سن یازده سالگی فصلی از انجیل را طی یک سفر دو ساعت و نیمه حفظ کرد و در مسابقات کتابخانی همواره رتبه نخست را کسب می کرد. او علاوه بر هوش سرشار، از انرژی بالایی نیز پرخوردار بود و این انرژی فراوان موجب می شد که به بازیکوشی پردازد. در تمامی سالهای دبستان و الیمنش می کردند انرژی او را جهت دهنده ولی موفق نشدند. او پسری مستله‌ساز و دردرس افرین بود.

بیل گیتس در دوران دبیرستان یک فرصت استثنایی پیدا کرد تا اشکالات یک نرم افزار را معلوم کند. بدین ترتیب او با کار شبانه روزی، بر نرم افزار نویسی مسلط شد. بعد از دبیرستان در دانشگاه هاروارد پذیرفته شد ولی شش ماه از تحصیل نگذشته بود که یک شرکت کامپیوترا از او دعوت کرد روی بزرگترین کامپیوتر قرن کار کند. او حاضر شد به خاطر این فرصت از ادامه تحصیل دست

«هفته تفکر» نام گذاری کرده است که در آن هفته خلوت می‌کند و به مطالعه حدود یک صد مقاله‌ای روی می‌آورد که کارکنان مایکروسافت نوشته‌اند. نویسنده‌گان آن‌ها نیز اغلب در کار تحقیق و آزمایش پیامدهای مربوط به شرکت و آینده فناوری هستند. کار او در این هفته تمام‌خواهد بود و اظهارنظر در مورد مقالات است.

عامل دیگر موفقیت گیتس دوراندیشی است. هنگامی که گوردون مور در سال ۱۹۷۵ پیش‌بینی کرد که تووانایی تراشه‌ها بدون اینکه هزینه قابل توجهی صرف آن شود هر سال دو برابر می‌شود این قانون را بیل گیتس و شریکش فهمیدند اما رقبای آنها نفهمیدند بنابراین آنها از همان وقت مشغول نوشتن نرم افزاری شدند که ماشین‌های آینده می‌توانست با آن کار کند یعنی ویندوز. ویندوز طی یک برنامه فوق سنگین آماده شد و ناگهان به صحبت روز در صنعت کامپیوتر تبدیل شد.

بیل گیتس نیست به کترول محصولات شرکتش بسیار حساسیت دارد و تمامی محصولات تحت نظارت و زیر نظر تیزین او تولید می‌شوند. یکی از اعضای تیم ویندوز درباره او می‌گوید: او تووانایی دارد که سؤال درست و صحیح بپرسد. او از جزئیات بیچیده یک برنامه اطلاع دارد و شما تعجب می‌کنید چگونه او از آنها اطلاع دارد. بیل گیتس با همه موفقیت و ترویش فردی بسیار پرکار است و معتقد است که موفقیت یک آموختگار کشنه است زیرا افراد باهوش را از راه به در می‌کند و آنها فکر می‌کنند که دیگر هرگز نمی‌بازنند. بنابراین قبل از اینکه رقبا محصولاتش را از دور خارج سازند او خود به این کار مبادرت می‌کند.

حال است بداید که بیل گیتس به اتفاق همسرش بزرگترین خبریه خصوصی جهان را با سرمایه ۲۷ میلیارد دلار تاسیس کرده است. او هفت‌تای ۱۰ ساعت از وقت‌ش را به این خبریه اختصاص داده و اعلام کرده پس از ارانه ویندوزی نسبتاً مطمئن برای والدین، به زودی شرکت مایکروسافت را ترک می‌کند تا بتواند به کارهای خیریه خود بپرسد.

گردآوری و تأثیف: مهندس حمید رضا همتی
hemati.h@gmail.com

اگر مرد عمل هستی

یک نویسنده و کاشف به نام دکتر دیبورد لوینگتون، بعضی اعظم زندگی‌اش را در ده سالهای ۱۸۰۰ میلادی، در شرایط بدروی آفریقا سپری کرد. وقتي در آفریقا مشغول اکشاف و کمک به مردم بود، نامه‌ای دریافت کرد بدین موضوع: «می‌خواهیم افراد دیگری را هم به آنجا بفرستیم. آیا جاده مناسی در آن منطقه وجود دارد؟» دکتر لوینگتون در جواب نوشت: «اگر افراد شما فقط در صورت وجود جاده‌های صاف می‌ایند، به آنها نیازی ندارم. من جاده‌ای هم نیاشد حاضر به کمک باشند».



قضاؤت با چشمان کاملاً باز

واقع مدعی صفتی شده که برای این کار حیاتی است و آن عدالت است. عدل نیز طبق فرموده حضرت علی(ع) خود بـ ۴ رکن استوار است: فکری ژرفاندیش، دانشی عمیق، نیکو داوری کردن و شکیابی بسیار.^(۱) همین جمله برای ارزیابی قضاؤت کردن‌های ما کافی است.

کجا و چگونه قضاؤت کنیم؟

ما در همه مسائل زندگی در گیر قضاؤت و تصمیم‌گیری هستیم. اما عده‌ای از افراد دچار قضاؤت‌گریزی و در نتیجه تصمیم‌گیری هستند. اما آیا می‌توان از این دو اختناک کرد؟

گاهی نوع مستله، قضاؤت کردن درباره آن را مشکل یا ناممکن می‌کند مانند حکمت خداوند و تصمیم‌هایی که او در مورد پندگانش می‌گیرد. قطعاً دانش و فهم محدود ما قادر به درک بسیاری از وقایع نیست. اما در حوزه‌هایی که مصدر ظاهری عمل، انسان‌ها هستند ارزیابی، قضاؤت و تصمیم‌گیری ضروری است. اینها مهارت‌هایی هستند که تسلط بر آنها به گذر موفق از مسائل می‌انجامد.

اما اکثر افراد تمايل دارند عجولانه و بر اساس اطلاعات محدود (ونه با اندیشه و دانشی که از فهم ریشه گرفته) نظر بدند. این اطلاعات ناقص هم، یا محصول جستجوهای یک دقیقه‌ای خودشان است یا نظرات شفاهی و غیرموثه افرادی ناموقت. گاهی هم به دام برداشت و تفسیر و تعمیم‌های نادرست می‌افتد؛ نتیجه‌گیری‌های ناقص با پیش‌فرضهایی که صحت آنها نامعلوم است. اما دام دیگر در این وادی این است که در بسیاری از موارد گوین از قبل می‌دانیم که ارزیابی و تشخیص کار چندان آسانی نیست، پس از فکر کردن دست می‌کشیم و نظر و حکم بقیه را می‌پذیریم. به این صورت به یک نوع راحتی و جدال کاذب هم می‌رسیم زیرا این دیگران هستند که حکم را صادر کرده‌اند نه ما و گناهش پای خودشان است، غافل از اینکه در صورت پراکنده ساختن چنین نظری مانیز در ثواب و عقاب آن شریکیم. در این جا تبلی ذهن و سنتی در تفکر باعث می‌شود قبول کردن یا رد کردن‌های ما تابعی از اندیشه دیگران باشد و این همان چیزی است که در تبلیغات و در جوسازی‌های اجتماعی بسیار استفاده می‌شود، زیرا عموم مردم به دلایل مختلفی مانند مشغلهای زندگی، یا عدم آموزش صحیح در اندیشیدن، تمايل و یا توانایی ارزیابی صحیح از شرایط و وقایع را ندارند و بنابراین اکثرآ هر خبر و نظری را که می‌شنوند، بدون تعمق و بدون توجه به مصدر خبر، نوع قضیه مطرح شده و قصدهای پنهان در پشت آن، باور کرده و بر اساس همان حکم صادر شده، به تقبیح یا تمجید می‌پردازند. کل چنین رویه‌ای منجر به ایجاد و پراکندن جو تهمت و افترا می‌شود.

موارد دیگری نیز باعث لغزش در قضاؤت می‌شود مانند دخالت دادن نظر شخصی و جانبداری کردن، غلبه ترس و هیجان، عدم

اتسان می‌تواند به خود بیالد که در میان همه موجودات، تنها او سلطه که اشرف مخلوقات و جانشین خدا بر روی زمین است و این جانشینی را مدیون قوه ادراک، تفکر و تشخیصی است که به او داده شده. قوه تشخیص نیک از بد و درست از غلط، توانایی منحصر به قدر انسان است که او را برای تصمیم‌گیری در زندگی و در ارتباط با سرنوشت خویش و نیز سرنوشت دیگران، هدایت می‌کند. بسیاری از تصمیم‌گیری‌های زندگی انسان بر اساس همین قوه تشخیص وی و قضاؤت درباره شرایط و افراد انجام می‌شود. اهمیت توانایی انسان در سنجش درست شرایط و وقایع به حدی است که در اسلام فقط تعداد انکشافت‌شماری از افراد، واحد شرایط قضاؤت‌های عمومی می‌شوند و این نشان‌دهنده خطیر بودن قضاؤت کردن است.

حکم صادر کردن درباره افراد و وقایع، کاری است که تقریباً همه ما در طول روز با آن به نوعی سر و کار داریم و شاید اکثر ما کم و یش در دام قضاؤت‌های عجولانه و ناعادلانه افتاده باشیم. اما قضاؤت درباره افراد و حتی خودمان با داشتن اطلاعات محدود، مانند قرار گرفتن در سر چهارراهی ناآشناست که ندانیم یا فقط حدس بزنیم که هر یک از مسیرها به کجا ختم می‌شود، در واقع در چنین شرایطی، وقتی نه کسی در کثار ماست که قبلاً این مسیر را رفته باشد و نه نقشه‌ای که موقعیت را به ما نشان دهد، تنها کاری که می‌توانیم یکنیم این است که تا حد بُرد دید محدودیت دید، جاده را شناسایی کنیم و تصمیم بگیریم، و البته محدودیت دید به هیچ عنوان به ما اجازه نمی‌دهد ارزیابی صحیحی داشته باشیم و از درست بودن مسیر مطمئن شویم؛ ناچاریم به حدس و گمان متول گردیم و راه سعی و خطرا را در پیش بگیریم که ثمری جز اتفاق زمان و انرژی و صدمه زدن به خود و دیگران ندارد.

نکته‌ای که باید به آن توجه کرد این است که گاهی در مسائل شخصی خود ناچار به تشخیص و قضاؤت هستیم و بنابراین حوزه اثرباری تصمیم‌ما، محدود به خود ماست. اما هیچ انسانی جدا افتاده از دیگران نیست. ما هر روز با افراد و وقایع زیادی ارتباط داریم که بعضی از آنها از اهمیت زیادی برخوردارند و واضح است که در این حالت، نتیجه قضاؤت کردن و ارزیابی ما محدود به خودمان نیست بلکه حوزه وسیع تری را در بر می‌گیرد؛ مثلاً کل خانواده یا محل کار و یا بخش بزرگی از جامعه. این جاست که لازم می‌شود برای ارزیابی و قضاؤت کردن، نه متول به حدس و گمان شویم و نه تابع حس و احساس و هیجان یا واگذاری به دیگران. در این جا تجهیز به ابزاری قوی‌تر لازم است زیرا تأثیری که نظر ما می‌گذارد- چه خوب و چه بد- گاهی می‌تواند زنجیر وار نسل‌ها ادامه یابد.

وقتی شخصی خود را در جایگاه قضاؤت کردن قرار می‌دهد در



فهم مسئله، عدم تسلط بر علم منطق و روش‌های اندیشیدن، نقص در مشاهده و جمع نکردن دلایل و شواهد کافی، تکیه کردن بر گواهی راویان بدون اثبات اعتبار راوی و گواهی . . . که در چنین شرایطی، قضاوت کردن، مانند قدم برداشتن در تاریکی است.

همانطور که اشاره شد بسیاری از تصمیم‌گیری‌های زندگی انسان بر اساس قوه تشخیص و قضاوت درباره شرایط و افراد انجام می‌شود لذا نمی‌توانیم سخنان بزرگان در باره قضاوت را به قاضیان رسمی منحصر دانست. قضاوت کردن چه در سطح فردی و چه در سطح عمومی، کاری خطیر است و فردی که خود را در چنین جایگاهی قرار می‌دهد به ناچار باید مستولیت نظرات خود و باورهایی را که در دیگر افراد به وجود می‌آورد پیذیرد. حضرت علی(ع) در بخشی از فرمان خود به مالک اشتر، بر لزوم شکیابی در کشف حقایق امور تأکید می‌کند و از نظر ایشان کسی واجد شرایط قضاوت کردن است که فشار و حجم کارها، او را به تنگنا نیندازد، اگر خطایی از او سر زد اصرار نورزد، از پذیرفتن حقیقت دلتگ نشود و در صورت وجود شبهه، با پایداری به دنبال یافتن حجت باشد. و البته از نظر علی(ع) مردمی که واجد همکی این اوصاف باشند نادر و کمیابند.(۲)

به همین دلایل، قضاوت در اسلام از حساسیت بالایی برخوردار است. بعلاوه، قضاوتی که به بی‌عدالتی و ناآگاهی آلوهه باشد مردود است. اگر در بین آنیم که کاری خطیر چون قضاوت کردن را به انجام برسانیم، چه در حوزه مسائل فردی خودمان باشد و چه در سطحی وسیع‌تر در جامعه، داشتن این شرایط، ضروری است. اشتباہی که در تشخیص بین حق و باطل رخ می‌دهد ممکن است در سطح فردی تبعات گسترده‌ای نداشته باشد، اما وقتی پای نام و آبروی فرد در جامعه و تصویری که از فرد در اذهان شکل می‌گیرد، پیش می‌آید، مستولیت فرد قضاوت کننده چند برابر می‌شود. پیامبر بزرگ اسلام مقام قضاوت را آن چنان خطروناک می‌داند که در بیانی چنین هشدار می‌دهد: «قبول منصب قضا بریدن سر خود بدون کارد است».(۳)

حال تصمیم با ماست که در عین پذیرفتن این کار خطروناک، در روشنایی عدالت و آگاهی کام برداریم یا اینکه قدم در آتش بگذاریم.

بی‌نوشت:

۱- ترجمه نهج البلاغه، محمد دشتی

۲- نهج البلاغه: نامه ۵۳

۳- وسائل الشیعه: ۲۷/۱۹

تألیف: مریم مداح



بر کدام قله ایستادهایم؟

«اگر ندانید کجا می‌روید، هیچ گاه به مقصد نمی‌رسید». این جمله‌ای است که زیاد شنیده‌ایم و عده زیادی آن را باور دارند، اما چسیدن به یک هدف بدون در نظر گرفتن تغییر شرایط درونی و بیرونی می‌تواند نتیجه معکوس داشته باشد. استفن شاپیرو (محقق و نویسنده) مدت مديدة بود که کارگاه‌های انگیزه‌بخشی را برای شرکت‌های بزرگ راهاندازی می‌کرد. او به تازگی کتابی نوشته بود و در صدد بود برای نوشتن دنباله آن با تعدادی از مدیران تجاری سرتاسر کشورش مصاحبه کرد. اما چیزی نگذشت که به یک الگو رسید. خرسنادترین افراد خودانگیخته‌ترین‌ها بودند. او که از این یافته خود حیرت زده بود تصمیم گرفت با افراد مصاحبه کند که اهل رسک کردن بودند و دوست داشتند فراتر از محدودیت‌ها بروند. او زمان خود را با افراد مهمی گذراند؛ از رئیس بخش تکنولوژی شرکت «ایتل» گرفته تا مسئول موفق‌ترین موزه کشور؛ افرادی که در رشته‌های مختلف آموختند، تکنولوژی و انسان‌شناسی بودند. به عقیده شاپیرو، بعضی از نقشه‌هایی که برای زندگی می‌کشیم ممکن است ما را به دست آوردهای مادی برسانند اما این احتمال هم وجود دارد که بدون هیچ سوالی دنبال آنها را بگیریم و گم شویم.

گاهی افراد می‌گویند که همیشه خیلی خوب هدف‌گذاری کرده و به همه آنها رسیده‌اند اما هنوز هم احساس خوشحالی نمی‌کنند. اولین سوالی که این دسته افراد باید از خود پرسند این است که این هدف مال کیست؟ هدف اغلب مردم، مال خودشان نیست و عموماً از سوی جامعه و یا با فشار خانواده تعیین می‌شود. دوم اینکه در بیشتر اوقات وقتي روی هدفی متوجه می‌شویم، انگار که چشم‌بند می‌باشیم. اطرافمان را نمی‌بینیم و همه فرصت‌هایی را که دور و برمان پیش می‌آید ندیده می‌گیریم و از دست می‌دهیم. سوم اینکه همیشه برای آینده زندگی می‌کنیم و به خود می‌گوییم هر وقت که این یا آن را به دست آوردم، احساس خوشبختی خواهم کرد. ما امروز را به امید اینکه ممکن است فردا اتفاق شگفت‌انگیزی بیفتد، قربانی می‌کنیم، اما این اتفاق تقریباً هرگز رخ نمی‌دهد. البته ممکن است ترقیع بگیریم یا برندۀ جایزه‌ای شویم یا حتی تحصیلات عالی داشته باشیم اما به ندرت به آن حس رضایت پایداری که همیشه تصور می‌کردۀایم، می‌رسیم. کوهنوردان اصطلاحی دارند به نام قله کاذب یعنی هنگام کوهنوردی به جایی می‌رسند که فکر می‌کنند قله است اما به زودی متوجه می‌شوند که فقط پایین کوه بزرگتری ایستاده‌اند. همین اتفاق برای اهداف ما می‌افتد ما مرتباً در حال تعقیب آنها هستیم. مسئله چهارم این است که ما به نتیجه می‌چسبیم و حتی اگر به این نتیجه دلخواه برسیم، واقعیت با روایی ما همخوانی کمی دارد.

اما حالا این سوال پیش می‌آید که مگر داشتن هدف و هدف‌گذاری، لازمه موفقیت نیست؟ اگر این همه هترمند، ورزشکار و داشمند و منفک در جهان به خاطر فرار از شکست‌های بالقوه و یکتواخت بودن مسیر، دست از اهدافشان می‌کشیدند و مغلوب شادی‌های لحظه‌ای می‌شدند، آیا این همه تحولات در جهان به وجود می‌آمد؟

اشتباه نکنیم، نجسیدن به هدف به این معنی نیست که در زندگی هیچ مقصدی نداشته باشیم یا اینکه هر وقت شرایط سخت شد کار را متوقف کنیم بلکه به مفهوم حرکت براساس شور و اشتیاق و داشتن این موضوع است که می‌توانیم در صورت تشخیص اشتباه، مسیر را تغییر دهیم. در این دیدگاه، خروج از چارچوب‌ها و امتحان کردن چیزهای جدید جایگاه ویژه‌ای دارد. اگر فقط



برنامه‌ریزی‌های خشک و غیر منعطف برای رسیدن به اهداف آینده فقط مانع از حرکت پویای فرد می‌شوند. هیچ کس نمی‌داند تا چند سال دیگر یا حتی چند ماه دیگر چه تغییراتی رخ می‌دهد. چاره کار این است که یک قدم به عقب برداریم و ببینیم که آیا نتیجه مطلوب خود را محدود تعریف کرده‌ایم؟ آیا سعی کرده‌ایم چیزهایی را که کنترل پذیر نیستند به زور تحت کنترل خود در اوریم؟ پیش‌بینی کردن وقایع آینده زندگی، اگر غیر ممکن نباشد کاری بسیار ظرفی و نیازمند مهارت و تجربه و مشاهده هوشمندانه گذشته و حاضر است. پس لازم است فارغ از چهار جوپ‌های خشک و مدت‌دار، راه‌های زیادی را در نظر بگیریم و با تمام قوای بازی کنیم.

فکر نکنیم که اگر مثلاً تا ۲ سال دیگر یا ۲ ماه دیگر موفق شویم، بازی را باخته‌ایم. اگر چیزی واقعاً برای ما ارزشمند است باید آن قدر راه‌های مختلف را امتحان کنیم تا به آن برسیم و مهم این است که بتوانیم در همه جنبه‌های زندگی خلاقیت خود را به کار بگیریم و خود این، یک هدف ارزشمند است.

یک گوشه بنشینیم و فکر کنیم، نمی‌توانیم به فهمیم عاشق انجام چه کاری هستیم بلکه باید آن را تجربه کنیم. مثلاً اگر درمان کردن را دوست دارید می‌توانید پزشک‌کو بخواهید اما ممکن است در طول مسیر متوجه شوید که اصلاً دوست ندارید در یک مطب خود را محصور کنید. دیگر انتخاب یا خود شماست. ممکن است به این نتیجه برسید که هدف‌تان کمک به بیماران است نه صرفاً پزشک شدن. شاید بخواهید پرستار شوید یا مراقبت از سالمدان را به عهده بگیرید یا حتی یک بنیاد خیریه راه بیندازید. مهم این است که برای خود قفل و زنجیر و محدودیت درست نکنید. اگر هدفتان درمان کردن است مطمئناً غیر از پزشک شدن راه‌های دیگری هم هست.

بهتر است از خود برسید آیا هدف درستی را انتخاب کرده‌ام؟ آیا توانستم تعبیر درستی از میل درونی ام داشته باشم؟ چه راه‌هایی برای رسیدن به این هدف هست؟ با این پرسش‌ها دید خود را گسترش می‌دهید و از افتادن در ورطه یک جانبه فکر کردن جلوگیری می‌کنید.

شهرت در هشتاد سالگی

«آن مری ماس» عاشق سوزن‌کاری بود و از زمان ازدواجش تا سال‌ها مشغول به این کار بود. اما وقتی پیر شد، به خاطر آرتروز، انگشتانش دیگر توانایی نداشت و وقتی ۸۰ سالش شد، دیگر حتی نمی‌توانست یک کوک ساده بزند. پس تصمیم گرفت کار دیگری را شروع کند؛ یعنی نقاشی را چون دست گرفتن برس نقاشی حتی با وجود آرتروز راحت بود. بنابراین آن تمام وقت مشغول نقاشی شد و بیشتر تصویر مزرعه و روستا می‌کشید. روزی یک مجموعه‌دار هنری که از آنجا گذر می‌کرد، برای خوردن غذا توقف کرد و در یک داروخانه، نقاشی‌های «آن مری» را دید و از آنها خوش آمد. مدت کوتاهی نگذشت که مادر بزرگ «آن» بر سر زبان‌ها افتاد. با وجودیکه «آن» قبل از ۸۰ سالگی دست به نقاشی نزدیک بود اما توانست بیش از ۱۵۰۰ اثر هنری خلق کند. او در سطح بین‌المللی به معروفیت رسید و همه اینها به خاطر این بود که تسليم شرایط نشده بود.

اگر دنبال سیب هستید

افراد مختلف متفاوت است، اما بعضی مواعظ مشترک هستند. مثل ترس از ناشناخته، عقاید شرطی شده و متعصبانه، احساس عدم امنیت و...

کنچکاوی از نظر روانشناسی مجموعه‌ای از رفتارهای که فرد برای گرفتن اطلاعات و تعامل با دیگر افراد و نیز با محیط طبیعی اش از خود نشان می‌دهد و در بین انسان‌ها در تمام سنین از کودکی تا پیری، دیده می‌شود. کنچکاوی، در شفاف کردن ایده‌ها، مسائل و موقعیت‌ها به فرد کمک می‌کند. می‌توان گفت کسی که میل به کشف و اکتشاف دارد، سؤال می‌کند و احتمالات و امکانات مختلف را بررسی می‌کند، کنچکاوی است. اینها خصوصیاتی است که هر کودکی به طور طبیعی دارد. "چرا؟" و "چطور؟" از جمله متداول‌ترین سوالاتی هستند که کودکان می‌پرسند و اگر اقبال با آنها یار باشد و والدین خودشان هم کنچکاوی و با حوصله باشند، این خصوصیت حیاتی را با خود حفظ می‌کند.

کودکان پیش‌ذهنی‌های کمی دارند، بنابراین آماده‌اند که اطلاعات جدید را یک‌گیرند بدون اینکه با تعصب و قضاوت خود را محدود کنند. فکر کردن مانند کودکان درهایی را باز می‌کند که بیشتر بزرگ‌سالان سال‌هاست به روی خود بسته‌اند. جادوی کنچکاوی این است که به محض گذشت از مواعظ روزانه به وضعیت کودکانه سؤال و حیرت باز می‌گردیم. با تقویت کنچکاوی، محدودیت را از زندگی خود خارج می‌کنیم، زیرا کنچکاوی ضد پیش‌ذهنی و قضاوت است و بدون قضاوت، ایده‌های جدید و خلاق از درون و بیرون سر بر می‌آورند. وقتی «هنری فورد» تصمیم گرفت برای اتومبیل‌هایش شیشه نشکن بسازد، مهندسان همکار وی، این کار را غیر ممکن می‌دانستند، اما فورد از

«ما خیلی دوست داریم با چشمان بسته راه برویم، خیلی چیزها اطراف ما هست؛ درست جلوی پای ما که هیچ وقت آنها را نمی‌بینیم چون هرگز به خود زحمت نمی‌دهیم که واقعاً نگاه کنیم».

این حرف‌های یک مخترع است. اگر به حرف‌های بقیه مخترعان و کاشقان دقت کنیم به نکاتی از همین جنس برمی‌خوریم: نگاه کردن، گوش کردن، فکر کردن و پرسیدن. همه این‌ها از عناصر تشکیل دهنده کنچکاوی‌اند. این‌شیوه می‌گفت: «من استعداد خاصی ندارم، فقط مشتاقانه کنچکاوم».

نیروی جاذبه را نیوتن کشف کرد و شاید خیلی از ما این تصویر را در ذهن خود داریم. نیوتنی که زیر درخت نشسته و ناگهان سیبی پر سرش سقوط می‌کند و همه چیز یکباره بر او آشکار می‌شود. اما واقعیت چیز دیگری است. هیچ وقت چیزی بدون دلیل به کسی الهام نمی‌شود. کنچکاوی، "جان زندگی" است چون کیفیت زندگه بودن انسان را تغییر می‌دهد، او را از سطح به عمق می‌برد و افق‌های جدید را پیش رویش باز می‌کند.

برای افراد کنچکاوی، زندگی معنای بیشتری دارد که در نتیجه احساس خوشبختی شان پایدارتر است. بعلاوه کسانی که از خود کنچکاوی

زیبادی نشان می‌دهند بیش از سایرین احساس رضایت می‌کنند (تحقیقات نشان می‌دهد که این مسئله به دلیل ترشح دوپامین در مغز است که باعث ایجاد حس خوشحالی می‌شود). این در حالی است که آنها ای کنچکاوی کمتری دارند، بیشتر به فعالیت‌های لذت‌جویانه، گرایش دارند و می‌دانند لذت برخلاف رضایت، حالتی گذرا و ناپایدار است.

میل به دانستن و فهمیدن، یک ویژگی ذاتی است. پس چرا در بعضی افراد، کنچکاوی خیلی کم دیده می‌شود؟ پاسخ به این سؤال برای



عبارتی جرأت نداریم چیزی را به تنهایی تجربه کنیم. در این حالت بهتر است سعی کنید از یکی از دوستان خود بخواهید در این کار شما را همراهی کنند. داشتن یک همراه باعث همافزاری می‌شود و یعلوه لذت شهیم شدن پیشرفت و حسن موفقیت، شما را تشویق به ادامه کار می‌کند.

از تجارب ناخوشایند ترسید

لغزش و اشتیاه بخشی ناگزیر از یادگیری و کشف است. افراد کنجدکاو، چندان به نتیجه کار فکر نمی‌کنند. یک مثال ساده سفارش دادن غذایی جدید در رستوران است. خیلی از افراد از این فکر (یا حتی از ترس این) که از طعم غذای جدید خوشان نیاید، آنرا سفارش نمی‌دهند، یا فقط وقتی این کار را می‌کنند که قبلاً یک نفر آنرا امتحان کرده باشد، اما افراد کنجدکاو، صرف نظر از اینکه از غذا خوشان باید یا نه، دوست دارند تجربه جدیدی داشته باشند.

ذهن کنجدکاو، فرد را به سوی فرصلهایی سوق می‌دهد که هرگز تصورش را نمی‌کرده. زندگی افراد کنجدکاو، شاید همیشه مطابق برنامه پیش نزود اما در نهایت، میل آنها به انجام کارهای از پیش تعیین نشده، نتایج و فواید زیادی در بر خواهد داشت که کمترین آن شکوفا شدن استعدادهای است.

ترجمه و تأییف: مریم مناج

آنها خواست دنبال کسی بگردند که این کار را ممکن می‌دانست. کارخانه، تعدادی مهندس کنجدکاو را استخدام کرد که هنوز تسلیم محدودیت‌های دانسته‌های خود نشده بودند و این گروه، بالاخره توانست فرمول شیشه نشکن را پیدا کند.

قریباً همه افراد به چیزی علاقمندند اما در سیاری از موارد فشارهای خانواده یا اجتماع، این غریزه را عقب می‌راند به طوری که دیگر فرد به تدریج آن را از دست می‌دهد. اما نگران نباشید، کنجدکاوی یا کمی تمرین قابل بازیابی است:

سوال کنید

هر وقت با مسئله‌ای رویرو می‌شوید که چیزی درباره آن نمی‌دانید. سؤال کنید. سؤال کردن کلیدی است که درهای بسته را باز می‌کند و وقتی در باز شد میل به پیشروی به وجود می‌آید. این کار در ابتدا ممکن است سخت به نظر برسد، زیرا ذهنی تبل که برای مدت طولانی از خود هیچ کنجدکاوی نشان ندهد، سفت و سخت می‌شود، اما سؤال مانند قطرات آبی است که به تدریج سنگ ذهن را می‌ترشد و راهی به جلو باز می‌کند.

همیا پیدا کنید!

خیلی وقت‌ها دوست داریم کاری را شروع کنیم یا دست به فعالیتی متفاوت بزنیم اما چون همپایی نداریم از آن صرف نظر می‌کنیم یا به

خواستنی شدن است

یک روز مردی به نام هنری لند، از دختر جوانش عکس گرفت. دخترش می‌خواست بلاfacسله عکس را ببیند. هنری لند برای دخترش توضیح داد که ابتدا باید فیلم از دوربین خارج شود و در تاریکخانه به کمک برخی مواد شیمیایی ظاهر شود. وقتی فیلم نگاتیو به دست آمد باید عکس چاپ شود، آن هم لازم است روی کاغذ خاصی به چاپ برسد و بالاخره بعد از همه این کارها می‌توان عکس را دید. در این لحظه هنری لند به فکر فرو رفت. چرا دوربین عکاسی تولید نشود که خودش هم عکس بگیرد و هم بلاfacسله آن را ظاهر کند؟ همه کسانی که درباره عکاسی، علم و اطلاعی داشتند با دلایل مستند به او توضیح دادند که این کار امکان‌پذیر نیست. با این همه دوربین لند، یعنی دوربین پولاروید اختراع شد. به نظر شما رمز موفقیت لند در رسیدن به خواسته‌ای که همه آن را غیر ممکن می‌دانستند چه بود؟



از حقیقت نیرو بگیر

به حق بگو و باطل نگو، که کلام حق از روح حق نیرو می‌گیرد و خود را محقق می‌کند.
(استخراج از کتاب تعالیم)

روح حقیقت، به کلام
متقل می‌شود.
کلام هم
برای

ما هم می‌تواند از قدرت و توانمندی یک کامپیوتر قوی و مرکزی تغذیه کند. قدرتی که به کلام انرژی می‌دهد تا از حالت ارتعاشی که دارد به یک رویداد واقعی مبدل شود و تنها شرط انجام آن، این است که کلام، یا آن منبع انرژی اصلی، سازگار و هماهنگ باشد. برای روشن‌تر شدن موضوع، منبع انرژی‌ای را تصور کنید که به وسیله نوعی رابط (مثل سیم، یا کابل) به ابزارهایی متصل شده است. تا زمانی که این ابزارها خاموش‌اند و کلید استارت آنها زده نشده، کاری از آنها برنامی‌آید، ولی به محض آن که کلید آنها زده شد، انرژی منبع اصلی در آنها جاری می‌شود. درست مثل الکتریستیکی که در سیم‌ها جریان دارد، اما تا کلید برق یا کلید استارت و سایل بر قی زده نشود، الکتریستیک در آنها جاری نخواهد شد، وقتی کلید زده شد، الکتریستیک از منبع تولید برق مرکزی شهر وارد دستگاه شده و همان انرژی الکتریکی، وسیله را به کار می‌اندازد.

در مثال ما، ابزاری که از آن یاد کردیم کلام ماست و کلید فعال شدن انرژی منبع اصلی در آن (یعنی کلام) این است که کلام بر پایه حق و حقیقت ادا شده باشد، تا بتواند از روح حق و از قوت بی‌نهایت آن انرژی بگیرد و محقق شود. در واقع اگر این کلید زده شود، جریان حق، در کلام فعال شده و انرژی، از

شاید تا کنون سیستم‌های کامپیوتری چند پردازنده و پر سرعت را دیده یا درباره آنها چیزهایی شنیده باشید(۱). در این سیستم‌ها، یک کامپیوتر بزرگ اصلی و مرکزی وجود دارد که تعداد قابل ملاحظه‌ای ترمیتال به آن متصل شده است. در اکثر موارد کاربران، کامپیوتر بزرگ اصلی را نمی‌بینند، حتی امکان دارد کامپیوتر بزرگ و مرکزی در منطقه، شهر یا ساختمان دیگری واقع شده باشد. کاربرها پشت صفحه تصویر ترمیتال خود می‌نشینند و اطلاعات یا کدهای برنامه مورد نظر خود را وارد و اجرا می‌کنند و نتیجه را مورد استفاده قرار می‌دهند. پردازش برنامه مورد نظر آنها، هر قدر سخت، پیچیده یا زمان‌بر باشد، توسط سیستم مرکزی قابل انجام است و تنها شرط انجام آن این است که زبان برنامه‌نویسی مورد استفاده کاربر، برای پردازنده مرکزی شناخته شده و با آن سازگار باشد.

در واقع حتی بدون آن که کاربر متوجه شود، پردازنده اصلی، قدرت و سرعت پردازش مورد نیاز را برایش تأمین می‌کند. تنها کافی است آنچه از طریق ترمیتال وارد می‌شود هماهنگ و سازگار با سیستم پردازش کامپیوتر اصلی و مرکزی باشد تا بتواند از توانمندی‌های آن تغذیه کند و برخوردار شود. با این مثال، می‌خواهم از مکانیزمی سخن بگویم که باعث تحقق کلام یعنی تبدیل آن به یک رویداد واقعی می‌شود. شاید کمی عجیب به نظر برسد، اما کلام

حق شدن، به چیزی جز انرژی نیاز ندارد و همین انرژی باعث وقوع کلام و تبدیل آن به شکل دیگری از ارتعاش، یعنی به رویدادی واقعی در جهان واقعی، خواهد شد! ساده است، ساده و البته باور نکردی!

بدین ترتیب، با مکانیزم دیگری برای وقوع کلام آشنا می‌شویم. کافی است کلام‌مان بر مبنای حق و حقیقت بیان شود تا انرژی مورد نیاز خود را از حق کسب کند و خود را محقق نماید.

اما بینیم منظور از حق و روح حق چیست؟

حق، یعنی خداوند و هر آنچه پشتونه‌اش خداوند است.

باطل چیست؟

کلام باطل به چه معناست؟ کلام باطل یا کلامی که بر مبنای باطل گفته می‌شود، در واقع کلامی است که بر پایه دروغ، ناراستی و نادرستی و توهمند است، اساسی ندارد و خالی از حقیقت و حتی خالی از واقعیات و شبیه‌وواقعیات است.

دروغ‌گویی، ریاکاری و مکر سیاه، همه در این خانواده‌اند. آنچه به عنوان بیماری‌های کلام از آن یاد می‌شود، در واقع آلدگی‌هایی هستند که بر باطل استوار شده‌اند و به همین دلیل باعث می‌شوند کلام ما انرژی خود را از دست بدهد و دیگر محقق نشود! همچون بیماری که توان کار کردن و حتی راه رفتن ندارد. کلام بیمار نیز توان ایجاد موهبت یا تغییر و تبدیل مؤثری در زندگی انسان ندارد، در واقع اصلاً انرژی‌ای ندارد که به وسیله آن بتواند

در جهان خارج، چیزی ایجاد کند، توخالی و میان تهی است و کابل‌های ارتباطی‌اش، با منع اصلی و مرکزی قطع شده است، به همین دلیل هم نمی‌تواند از انرژی و قدرت منبع برخوردار شود. امام سجاد(ع) در صحیحه سجادیه می‌فرمایند:

«بار پروردگارا، زیان ما را از فرو رفتن در باطل و نادرستی بازدار». چنان‌هم فرورفتن در باطل و نادرستی، چیزی جز قطع ارتباط از منع اصلی و مرکزی و قطع تغذیه از انرژی آن منبع لایزال

حق
یعنی
راستی و
حقیقت. حق،
از خداوند، یعنی از سرچشم‌های حقیقت نیرو می‌گیرد و جاری می‌شود. خداوند در آیه‌ی ۱۴ سوره شوری می‌فرماید: «اگر خدا بخواهد بر دل تو مهر می‌نهد و خدا به کلمات

نیست. هر چند که قطعاً بعد دیگری نیز در فرمایش امام سجاد(ع) مستر است. متأسفانه در عصر و زمانه ما، تشخیص حق از باطل، مشکل شده است و همیشه نمی‌توان به سادگی حقیقت را از کذب تفکیک کرد. در زندگی روزمره، بسیاری چیزها اشتباه‌ها، حق یا باطل تلقی می‌شوند. اکثر ما آنچه را که دلخواه خودمان است حق می‌دانیم، منفعت شخصی را حق می‌دانیم. برای قضاوت کردن درباره حق یا باطل، بیشتر به ظاهر توجه می‌کنیم و به برداشت‌های سطحی راضی می‌شویم.

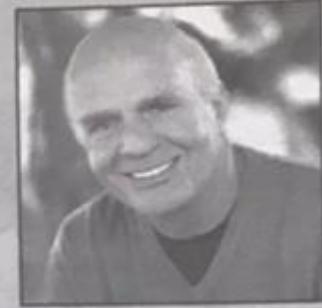
اما آن که می‌خواهد حق و حقیقت را بشناسد، می‌باید دروغ و همه مظاہر و منشأت آن را شناخته پاشد. دروغ، بعد و سطوح مختلفی دارد و تنها به کلام کذب و باطل محدود نمی‌شود. گاهی حرکات، نگاه، زیان بدن و رفتار بسیاری چیزهایی که از ما صادر می‌شود ولی با قصد و نیت ما سازگار نباشند، دروغ محضوب می‌شود.

هر آنچه بر انکار حق یا پنهان کردن حقیقت استوار باشد دروغ است. هر سخنی که بر ناتوانی و محدودیت انسان دلالت کند دروغ است. وقتی چیزی را می‌گوییم که از عمق وجود خواهان آن نیستیم یا بدان اعتقاد نداریم دروغ گفته‌ایم. بدین ترتیب بسیاری از نگاه‌ها، تحسین و تمجید‌ها، اپراز ناتوانی‌ها و ضعف‌ها و... چیزی جز دروغ یا شیه دروغ نیستند.

تشخیص دروغ‌ها یا شیه دروغ‌هایی که آگاهانه یا ناآگاهانه بر زیان یا به عمل می‌آوریم، به تدریج ما را به سوی حق و بر مبنای حق سخن گفتن، رهنمون خواهد شد.

۱- منظور main frame la هستند

تألف: رکسانا خوشاب



اول ادای آن را در آورید

محاجه با وین دایر

اما فقط زمانی توانستم از خشم و نفرت نسبت به او دست بردارم و او را بخشم که توانستم تفکرات منفی ام را که نتیجه‌های جز ویرانی نداشت کنار گذاشتم.

چطور عشق را جایگزین ترس می‌کنید؟

اول ادایش را در می‌آورید تا اینکه واقعاً به آن برسید. فکر نکند آنها را که جرأت دارند، نمی‌ترسند. فرقشان این است که با ترس هایشان مواجه می‌شوند. مفهوم جرأت این است: مستقیم به ترس نگاه می‌کنید و به درونش قدم می‌گذارد. از آن فرار نمی‌کنید. مثله این است که از آن چه هستید و بودید بهتر باشید. شاید هیچ وقت توانید از شر ترس رها شوید اما می‌توانید به جانبی برسید که بخواهید و مایل باشید با آن مواجه شوید.

آیا می‌توانید راجع به «باور» و «دانستن» صحبت کنید؟

باور چیزی است که از بیرون ما ریشه می‌گیرد؛ از فرهنگی که در آن زندگی می‌کنیم، از افرادی که ما را بزرگ کرده‌اند، از کتاب‌هایی که خوانده‌ایم و می‌خوانیم، در حالیکه دانستن از درون می‌آید. مثلاً شناسارا با گوش کردن به توضیح چگونه شنا کردن، یا تماشای فیلم شناگران، یاد نمی‌گیرید. شنا را با در آب بودن یاد می‌گیرید؛ با حرکت دادن خودتان در آب. و این قضیه تقریباً برای هر چیزی در زندگی صادق است. شناخت، از تجربه مستقیم منشأ می‌گیرد.

رشد و تعالی روندی تدریجی و مدام‌العمر است. آیا بادتان می‌آید چرقه‌های تعالی در شما از چه زمانی آغاز شد؟

من هم معتقدم تعالی روندی تکاملی است. وقتی یکی از کتاب‌هایم را می‌نوشتم از روانشناسی صرف به خداشناسی گرایش پیدا کردم اما وقتی به عقب نگاه می‌کنم می‌بینم که در کتاب‌های قدیمی‌ترم هم این عنصر بوده است فقط آن موقع من به چنین اسمی نمی‌خواندم. مهریانی و بخششاده بودن کیفیاتی متعالی هستند. وقتی نوشیدن الكل را کنار گذاشتم یا وقتی شیوه زندگی ام را تغییر دادم، کام‌هایی متعالی را طلب می‌کردم. شاید نتوان زمان مشخصی را برای ورود به تعالی متعین کرد زیرا گاهی حركت‌مان ناخودآگاه به همین سمت است اما واژه‌هایی متفاوت را درباره‌اش به کار می‌گیریم.

آیا برای خشونت راه حلی معنوی وجود دارد؟

خشونت از ترس و نفرت ریشه می‌گیرد. اگر بجهات به شما بگویید: «ازت متغیرم» که سطح انرژی بسیاری پایین دارد و شما هم جوابی مشابه به او بدهید، از مجموع انرژی که هر دوستان در آن فرار دارید، کاسته‌اید و هر دوستان تعصیف می‌شود. اما اگر جواب او را با عشق بدهد، عشق می‌تواند نفرت را در خود حل کند و از بین برد عشق درسی است که همه پیامبران داده‌اند؛ از حضرت محمد(ص) گرفته تا حضرت مسیح (س) و تا وقتی که یاد نگیریم نفرت را هم نگاه نکرد و حتی تماس هم نگرفت. او سال‌ها در زندان به سر برد و در اثر سیروز کبدی فوت کرد. او از هر لحاظ انسان بی‌مستولیتی بود.

وین دایر که دارای دکترای آموزش مشاوره است در سطوح مختلف آموزشی تدریس کرده و در تلاش بوده علاوه بر حیطه‌های ذهنی و جسمی، با تعریک‌تر بر مذهب، به افراد آموزش دهد خود را توانند سازند. او برنامه‌های رادیویی و تلویزیونی متعددی داشته و ۱۶ کتاب به رشته تحریر درآورده است.

وین دایر بیشتر زمان نوجوانی خود را در پرورشگاه گذراند. او کودکی سخت را پشت سر گذاشته اما زندگی در پرورشگاه و نبرد برای فائق امدادن بر این موضع و تلاش برای محقق ساختن رویاهایش، الهام‌بخش افراد زیادی بوده و طرفدارانش از او به عنوان پدر انگیزه‌بخشی یاد می‌کنند.

گفتگوی کوتاهی را با وین دایر می‌خواهیم:
شما در مرآکز بهزیستی بزرگ شده‌اید. این تجربه چطور شما را به جایگاه امروزتان رسانده است؟

فکر می‌کنم همه ما باید با مسائلی در زندگی مواجه شویم و معتقدم هدف من در زندگی رسیدن به خوبی‌باری و آموزش آن بوده است. من خیلی زود به این تجربه و شناخت رسیدم در غیر این صورت مجبور می‌شدم فقط در کتاب‌ها درباره‌اش بخوانم. الان فکر می‌کنم این مثله یکی از امتحان‌های بزرگ زندگی ام بوده و حقیقتاً به من باد داده چطور در سنین جوانی به خودم تکیه کنم و از همان زمان هم به آموزش آن پرداختهام.

آیا این تجربه بزرگترین چالش زندگی شما بوده؟
نه. وقتی شما یتیم هستید، هر روز صبح که از خواب بیدار می‌شوید، به خود نمی‌گویند: «امروز دویاره من یتیم هستم، چرا من؟» بلکه فقط به زندگی تان ادامه می‌دهید. من مشکلاتی بسیار بزرگ‌تر از اینها داشتم. انواع اعتیادها و البته تجربه طلاق که چالشی بزرگ در زندگی ام بود.

پرای پیروزی در این چالش‌ها چه قدم‌هایی برداشتید؟
به خدا نزدیک‌تر شدم. فهمیدم که این مبارزه و چالش‌ها بین من و همسرم و یا بین من و اعتیادهایم نیست بلکه بین من و خداست. مثله این بود که آیا می‌توانم عشق و صلح را جایگزین اینها کنم و خود یا دیگری را نایبود نکنم؟ و من موفق شدم که چنین تغییر بزرگی ایجاد کنم.

بخشیدن، برای بسیاری از افراد سخت است. آیا «رها کردن» واژه بهتری نیست؟

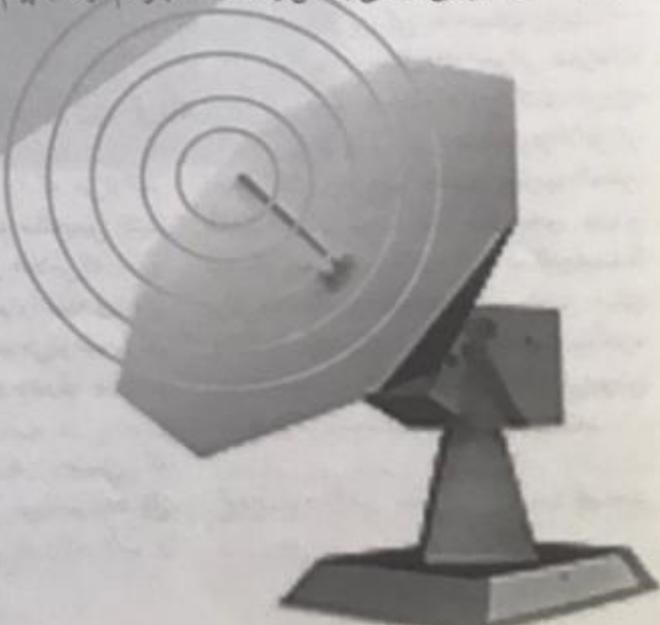
مهم نیست از چه واژه‌ای استفاده می‌کنیم؛ بخشیدن، «رها کردن»، نجسیدن... مهم این است از این یاور که چیزی باید یا نباید اتفاق بیفتد یا می‌افتد، دست برداریم. مثلاً در مورد خود من، وقتی نوزادی پیش نبودم، پدرم ما را ترک کرد. او حتی پشت سرش را هم نگاه نکرد و حتی تماس هم نگرفت. او سال‌ها در زندان به سر برد و در اثر سیروز کبدی فوت کرد. او از هر لحاظ انسان بی‌مستولیتی بود.

سترنامبرم چی شد؟



داشته باشم. راهش این طور بود که اول می‌بایست پیام را مستقیماً به center number (شماره مرکزی) بفرستم و بعد شماره مورد نظر را بدهم تا آن پیام را از مبدأ به خود شخص گیرنده بفرستند. البته ظاهرآ بقیه موبایل‌ها هم همین کار را انجام می‌دهند، ولی گویا بخش ارسال به center number خود به خود انجام می‌شود به طوری که ارسال کننده متوجه آن نمی‌شود. با خودم فکر کردم با وجود اینکه این center number همه کاره است اما کسی متوجه آن نیست و همه گمان می‌کنند واقعاً پیام‌شان را مستقیماً به شخص گیرنده ارسال می‌کنند...
راستش به اینجا که رسیدم از شما چه پنهان یکه خجالت کشیدم. یادم افتاد وقتی چند وقت قبل وام می‌خواستم، رفتم پیش یک نفر و یک عالم التمام کردم، تازه وام هم حور نشد که نشد، وقتی کارم گیر کرده بود و راه نمی‌افتاد رفتم پیش رئیس اداره‌ام و کلی خواهش و تمنا کردم که بلکه کاری برایم بکند! حتی وقتی دلم می‌گیرد من روم پیش دوست و آشنا و درد دل می‌کنم، یا سر خود را با جدول حل کردن و تلویزیون تماشا کردن گرم می‌کنم... خجالتم از این است که انگار یادم رفته به جای این کارها باید پیام را، حرف دلم را، خواهش و التمام را مستقیماً بفرستم به آن center number اصلی که مرکز همه عالم است و اگر لازم باشد، خودش هزارتا راه و سوراخ سبه و آتش فراهم می‌کند تا کارت را راه بیندازد و پیامت را به این طرف و آن طرف بفرستد. برای همین خیلی خجالت کشیدم... اما راستش هر چقدر فکر کردم یک چیزی را به خاطر نیاوردم؛ یادم نیامد چی شد که center number ام را فراموش کرده‌ام! شما می‌دانید چرا بیشتر ما center number را به راحتی فراموش می‌کیم؟!

چند روزی گوشی موبایلم مشکل پیدا کرده بود. من هم حسابی از دستش عصبانی بودم! آتش نمی‌داد، sms هم نه می‌فرستاد، نه دریافت می‌کرد. انگار برای خودش گوشی عزلت گرفته بود. نمی‌دانم شاید هم قهر کرده بودا من هم از آنجا که نصف کارهایم با این گوشی راه می‌افتد و از طرفی اهل نازکشی هم نیستم، مجبور شدم از یکی از دوستان یک گوشی قرض بگیرم تا هم من به کارهایم برسم و هم گوشی به گوشی عزلش!
این گوشی دوم که قدیمی هم بود، خیلی موفر بود، آتش نمی‌داد، اما یک مشکل دیگر داشت، اصلاً پیام ارسال نمی‌کرد. البته دریافت می‌کرد اما نمی‌فرستاد. من هم که sms باز حرفه‌ایم، بدیجور به دردسر افتاده بودم. البته فکر نکنید منظورم این است که مرتب جوک این طرف و آن طرف می‌فرستم، نه! متنها واقعاً بی‌گیری کارهایم را با فرستادن پیام انجام می‌دهم. راستش از نظر من خوبی sms این است که تعارف را از مکالمات حذف می‌کند و وقت آدم را با حرف‌های اضافی نمی‌گیرد. من هم مجبور شدم همه امکانات گوشی دوم را زیرو رو کنم، آخر هم هیچ راهی برای فرستادن پیام پیدا نشد که نشد. یکی دو هفته با این وضع سر کردم، اما بالاخره طاقت طاق شد و به یکی از این دفاتر ارتباطی مراجعه کردم و وصف حال گوشی را گفتم. خلا خبرش بدهد، متصدی آنجا با همان گوشی، راهی به من یاد داد که بتوانم ارسال پیام هم



با پول طایم چه کار کردی؟

برق، حمل و نقل، لباس، دکتر و دارو و البته مخارج مصرفی را یادداشت کنیم برای چند ماه باید این کار را مداوم انجام دهیم، به این ترتیب مخارج متوسط ماهانه مشخص می‌شود. رسیدهای خرید را هم بهتر است همیشه نگهداری کنیم. در مرحله بعدی درآمد خود را با مخارج مقایسه می‌کنیم تا مطمئن شویم که هزینه‌ها مبیشتر از درآمد نیست.

بعد از کنار گذاشتن هزینه‌های ثابت و متغیر و خیریه می‌توانیم مقداری از پولمان را هم (هر چند ناچیز) پس انداز کنیم. چرا که می‌گویند قطره قطره جمع گردد وانگهی در را شود. و چقدر خوب است که وقتی بعد از مدتی، پولمان به مقدار قابل توجهی رسید، آن را در کار مناسب سرمایه گذاری کنیم و به کار بیندازیم.

نکته این است که بطور کلی قناعت کردن را نباید نادیده گرفت. مسلمًا در بین خرچ‌هایمان خرچ‌هایی غیر ضروری داریم که می‌توانیم در راستای مدیریت پولمان، به سمت کم کردن اینها حرکت کنیم. به عنوان مثال می‌توانیم قبل از انجام هر خریدی، این سوال را از خودمان پرسیم که خرید این کالا چقدر در حال حاضر برایمان ضروری می‌باشد؟ آیا می‌توانم قطعاً از آن صرف نظر کنم؟

صرفة جویی و اسراف نکردن دو ایزاري هستند که می‌تواند در دخل و خرج ما کمک بسیار بزرگی به حساب بیاند. اگر بتوانیم در سال‌های جوانی عمرمان سرمایه لازم را جمع اوری کنیم، دوران میانسالی و پیری بی دغدغه‌تری لاقل از لحاظ مالی خواهیم داشت. ضرب المثلی هست که می‌گوییم: یک سال بخور نان و تره یک عمر بخور نان و کره. که البته مسلمًا برای ما ابعاد زمانی این ضرب المثل خیلی بیشتر از یک سال خواهد بود ولی بالاخره نتیجه خواهد داد! و مهمتر اینکه فراموش نکنیم شکر نعمت، نعمت افرون گشته.

گردآوری و تأییف: نیلوفر ستاری. نایاب فصاحت

یعنی ما همیشه در هر ماه باید حتماً این خرجها را انجام دهیم و یک سری از هزینه‌ها متغیر هستند. یعنی همیشه نیستند و مثلاً ممکن است فقط در یک ماه از سال اتفاق بیفتد یا موردی باشند. بهترین راه این است که ما هزینه‌های ثابت و متغیرمان را تفکیک کنیم و در اول ماه ابتدا پول‌های مربوط به هزینه‌های ثابت را کنار بگذاریم و مبلغی را هم برای هزینه‌های متغیر در نظر بگیریم. در مورد اینگونه اقلام اول باید درمورد هدف‌های مصرف آنها تصمیم‌گیری کنیم. بعد هدف‌هایی را یادداشت کنیم که برای تمام خانواده از درآمد نیست.



مهم است. سپس راههایی را که می‌توانیم با آن به این اهداف برسیم مشخص کنیم و در آخر فهرست نهایی اقلامی که ما و خانواده‌مان به آن نیاز داریم را تهیه و زمان خرید آنها را مشخص کنیم. می‌توانیم برای منظم کردن این کار از سه جدول جداگانه استفاده کنیم.

پس از تهیه فهرست، هر جنسی که خریداری شد آن را خط می‌زنیم. حداقل یک بار در هفته مخارج خوراک، آب و

نگه داشتن پول، از درآوردن پول سخت تر است!

خیلی از مردم کار می‌کنند (یا شاید هم کار نمی‌کنند) و پول پیدا می‌کنند ولی آخر ماه که می‌شود، می‌بینند یک چیزی هم بدهکار شده‌اند. دلایل مختلفی برای این قضیه وجود دارد مثلاً گرانی، وضعیت اقتصادی نامناسب، هزینه‌های سنگین و ...

یکی از دوستانم می‌گفت اگر وقت بیشتری داشتم پول بیشتری به دست می‌آوردم ولی متأسفانه در شبانه روز بیش از ده تا دوازده ساعت نمی‌شود کار کرد. خوب، اگر نمی‌توانیم زمان بیشتری را به وجود بیاوریم یا مثلاً وضعیت اقتصادی را رونق بدیم، چه کنیم تا در دست اوردهای اقتصادی مان تقاضات ایجاد شود؟

شاید بهتر باشد تا از روش افراد ثروتمند الگو برداری کنیم. به غیر از افرادی که پول کلانی به ارث برده‌اند و یا یک پول باد اورده به آنها رسیده است، یکی از شکردهای بقیه افراد پولدار، این است که پولشان را مدیریت می‌کنند.

مثله مالی خانواده دو جنبه دارد: در آمد و هزینه. درآمد ممکن است از منابع مختلف مانند حقوق، مزایای شغلی، سود سهام، سود بانکی، افزایش ارزش سرمایه، اجاره، هدیه و سایر محل‌ها کسب شود و هزینه‌های یک خانواده هم می‌تواند شامل مالیات بردرآمد، هزینه بیمه اعم از تأمین اجتماعی و بازنشستگی، اقساط خرید خانه و وسائل آن، اقساط خرید خودرو، هزینه اجاره خانه، هزینه زندگی که شامل خوراک، پوشش، و هزینه رفت و آمد، هزینه‌های بهداشتی، درمانی، هزینه آموزش فرزندان، هزینه تفریحات، مسافت و هزینه‌های متفرقه.

پس از محاسبه درآمدها و هزینه‌ها و جمع کردن مبالغ آن، اگر این دو مبلغ را از هم کم کنیم عددی به دست می‌آید که اگر منفی باشد باید بر احوال خودمان گریه کنیم...

مراحل مدیریت پول خانواده بخشی از هزینه‌های خانواده ثابت هستند،

نمایش ثروت

کار گرفتم و مجدداً ثروتمند شدم، متنهای این بار، ثروتمندی ام منهای تظاهر و خودنمایی بود، و این همان درسی بود که باید می‌گرفتم. بارها از خودم پرسیدم ثروتی که از آن صرفا برای تظاهر و تفاخر استفاده شود چه سودی دارد؟ تظاهر و تفاخر، بی‌آنکه خودم بداتم آرامش را از من سلب می‌کرد با این همه توانسته بودم آنها را از خود دور کنم.

بعدها فهمیدم وقتی اندرو کارنگی از ثروت عظیم خود برای ساختن کتابخانه‌های مجازی بهره گرفت توانست احساس آرامش کند. حتی هنری فورد که در مورد خرج کردن پولش بسیار سختگیر بود وقتی به این نتیجه رسید که می‌تواند کسانی را پیدا کند که شایسته به کار اندختن و افزایش سرمایه او هستند به رضایت خاطر مشابهی دست یافت.

رضایت خاطر و آرامش من وقتی شکل گرفت که تصمیم گرفتم به جای مهمانی شام و دعوتهای عام، خدمت دیگری به مردم ارائه دهم. به همین دلیل کتاب‌های بیشتری نوشتم و فروشنده‌گان

بیشتری را آموزش دادم. ثروت و دارایی من اطلاعات و دانش بود که آن را با بشریت سهیم شدم و وقتی حدود هفت میلیارد نفر کایهایم را خواهندند، بالاخره احساس آرامش کردم. نمایش حقیقی ثروت به جز سهیم شدن آن با دیگران نیست.

نهی و تنظیم: پریچهر بویان

آن که بحران بزرگ سال ۱۹۲۹ فرارسید و من همه اموالم را از دست دادم و ورشکست شدم!

سه تا از دوستانم که مجموعه ثروت‌شان کمتر از رقمی بود که من از دست داده بودم علاوه بر ورشکستگی مالی، خودشان هم در هم شکستند! یکی از آنها در وال استریت خودش را از یک ساختمان بزرگ پایین انداخت و جان داد، دیگری گلوهای به مغز خود شلیک کرد و جسد سومی را شش هفته بعد از آن که خودش

من ناپلتون هیل هستم، احتمالاً می‌دانید که کتاب‌های زیادی درباره موفقیت شخصی و راه‌های ثروتمند شدن نوشته‌ام. اینک می‌خواهم یکی از خاطرات زندگی ام را برایتان تعریف کنم؛ اتفاق به ظاهر در دنای که درس‌های زیادی در خود داشت. در جوانی زندگی فقیرانه‌ای داشتم. شاید همین زندگی فقیرانه باعث شده بود در آرزوی داشتن خانه مجلل و اتومبیل‌های گران قیمت و زمین‌های چند هزار متری و سایر چیزهایی باشم که همه آدمها، آنها را علامت ثروت می‌دانند. فکر می‌کردم اگر کسی پول داشته باشد باید آن را به نمایش بگذارد!

کتاب‌هایم خوب به فروش می‌رفتند و به عنوان یک مدرس، شهرتی برای خودم دست و پا کرده بودم. وضع مالی ام خوب بود. حتی وقتی به فکرم رسید یک اتومبیل روکزرویس بخرم. چیزی نگذشت که صاحب دو روکزرویس شدم و چندی بعد خانه بسیار بزرگی در شمال نیویورک خریدم که در نظرم، داشتن آن خانه، نشان از موقفيتیم داشت.

به زودی در خانه بزرگ من، خدمه مشغول به کار شدند. تصمیم داشتم در آن قصر میهمانی‌های بزرگ

ترتیب دهم. حتی یک بار برای صرف شام دعوت عام کردم، تصورم این بود که حدود صد مهمان به خانه‌ام خواهند آمد اما بیش از سه هزار نفر آمدند و بزرگراهی که متنهی به خانه من می‌شد از هر طرف به اندازه دو مایل مملو از اتومبیل شد! در ساختمان مخصوص مهمانان می‌توانستم چهل نفر را جای دهم و به ندرت اتفاق می‌افتد که اتفاقی خالی از مهمان باشد... تا



به نظر من

*در یکی از شهرهای بزرگ دنیا زلزله آمده بود، همه جا ویران شده و آنها که زنده مانده بودند بی فرار و بی خانمان سرگردان مانده بودند، در تمام شهر تنها مردم آرام و موقر با یک چمدان متوجه فرار سیدن او لین و سیله نقلیه بود از او پرسیدند شما چگونه اینقدر آرام هستید؟ مرد لیختنی زد و گفت: من جهانگردم و همه داراییم در دنیا همین چمدان است، نه زمینی دارم نه خانه و نه وسایلی، زلزله نتوانسته چیزی را که ندارم از من بگیرد!! نتیجه اخلاقی این است که هر که یامش کم، برفش کمتر! پس زیاد به فکر بزرگ کردن باهم هایتان نباشید!

*واقعیت این است که اغلب آدمها در موضوع ثروت، فقط یک روی سکه را می بینند و آن هم مزايا و موهابت ثروت است. شاید هیچ وقت پیش نیامده که به شکل جدی به معاب و مصیت های ثروت فکر کنیم. ثروت آسان به دست نماید و آسان هم حفظ نمی شود. اغلب خیال بافی هایی که در باره پولدار شدن انجام می دهیم، فقط به دوره ای مربوط می شود که در ناز و نعمت به سر می برمیم. کمتر کسی می تواند مسیر سخت و طاقت هایی آن را متصور شود و زندگی واقعی بعد از ثروتمند شدن را در نظر بیاورد. این تصور که به محض پولدار شدن، برای همیشه آسوده خاطر می شویم بسیار اشتباه است. از یک سو "تاپرده رنج گنج میر نمی شود" و از سوی دیگر "هر که یامش بیش برقش بیشتر". ثروت بیشتر زحمت بیشتر هم می آورد. به همین دلیل میزان وقت آزاد اغلب ثروتمندان کم است، به عبارتی آنان در اختیار ثروت هستند نه ثروت در اختیار آنان و تازه در وقت آزادشان هم، واقعاً آزاد نیستند چون ذهنشان درگیر دغدغه هایشان است.

دوستی و عشق، محبت و همدلی، رفت و آمد و معاشرت و کار انجام دادن برای همدیگر و الى آخر. یعنی حتی در این حالت هم که زندگی کوچک شمرده می شود صحبت از معامله است نه صرفاً گرفتن! پس این فلسفه خودخواهانه فقط و فقط گرفتن و دریافت کردن از کجا سر و کله اش پیدا شده؟ به قول شاعر(۱) « من آموختهام به خود گوش فرا دهم و صدای بشنوم که با من می گویید این لحظه، مرا چه هدیه خواهد داد، نیاموختهام گوش فرادادن به صدای را که با من در سخن است و بی وقته می پرسد من به این لحظه چه هدیه خواهم داد...»

*من نمی داشم چرا همه افراد در زندگی دنیا پول در آوردن هستند؟ پول که چه عرض کنم، حتی همیشه به دنیا گرفتن و کسب کردن و به دست آوردن همه چیزند؟ چرا کسی به این فکر نمی کند که خودش هم باید برای دنیا کاری بکند؟ چرا کسی فکر نمی کند او هم وظیفه دارد چیزی با ارزش (یا حتی کم ارزش) به دیگران و به دنیا هدیه دهد؟ مگر انسان اثیار است که باید پر شود از چیزهای دیگر و خودش چیزی ارائه ندهد؟ خیلی ها وقتی می خواهند زندگی را حقیر و کوچک تشنان دهند می گویند: بایا زندگی مثل یک معامله است. معامله

*هر چیزی قیمتی دارد، حتی پولدار شدن، به نظر من پولدار شدن البته خیلی خوب است، اما نه به هر قیمتی! چون پولدار شدن به قیمت چاپلوسی و حق دیگران را خوردن و خسیس بازی در آوردن یا خدای ناکرده ریا و رشوه و خیلی چیزهای دیگر، فایده ای ندارد. قیمت پولدار شدن این است که هیچ وقت انساییت را برای پول نفوذشی، زیر یا نگذاری، فراموش نکنی، از خیرش نگذری، اغراض هم نکنی! حالا برو پولدار شو.

*بعضی ها می گویند: پول هر چه بیشتر، بهتر، اما من می گویم: پول به اندازه رفاه، نه تجمل! آخر حیف نیست از صبح تا شب کار کنیم و زحمت بکشیم که فقط نجملات بیشتری دور خود جمع کنیم؟ بعضی ها هم می گویند: رفاه را هر چقدر بکشی، باز کش می آید! اما من می گویم: عاقل باشید، اجرازه ندهید با تبلیغات و زرق و برق و شلوغ بازی، یک عالم نیازهای کاذب تراشیده شود و بعدش هم مجرور شوید کار کنید و عمرتان را هدر دهید تا آن نیازهای کاذب رفع شود! مگر بیکارید؟!



با ضمانت

خدا

موفق باش

توکل نیز خود از ستن الهی برای توفيق در راه خیر و صلاح و پیروزی نهای است. در آیات دیگری یا مضامینی مشابه آیه فوق می خوانیم:

"بگو: اگر خدا برایتان قصد بدی داشته باشد یا بخواهد به شما رحمتی ارزانی دارد، کیست که شما را از اراده او نگه دارد. ایشان جز خدا برای خود دوست و مددکاری نخواهند یافت." (سوره احزاب آیه ۱۷)

"و اگر خدا به تو زیانی برساند، جز او کس دفع آن نتواند کرد و اگر برای تو خیری بخواهد، هیچ کس فضل او را باز نتواند داشت. فضل خود را به هر کس از بندگانش که بخواهد می رساند و او امنزنه و مهربان است." (سوره یونس آیه ۱۰۷)

"رحمتی که خدا بر مردم بگشاید کس نتواند که بازش دارد و چون چیزی را دریغ دارد کس نتواند جز او را روانش دارد و اوست پیروزمند و حکیم." (سوره فاطر آیه ۲)

به آنان که جویای موفقیت هستند و عده می دهد:

"بیاری خدا! خدا هر کس را که بخواهد بیاری می کند، زیرا پیروزمند و مهربان است." (سوره روم آیه ۵)

و چگونه در شمار باری شوندگان الهی قرار بگیریم؟ کدام روش از روش‌های موفقیت می تواند بالاترین تفاسیم، یعنی امداد و پاری خداوند را به همراه داشته باشد. پاسخ آن به روشنی از کلامش آشکار است، ایمان بیاوریم:

"کلیدهای غیب نزد اوست. جز او کسی را از غیب آگاهی نیست. هر چه را که در خشکی و دریاست می داند. هیچ برگی از درختی نمی افتد مگر آنکه از آن آگاه است. و هیچ دانه‌ای در تاریکیهای زمین و هیچ تری و خشکی نیست جز آنکه در کتاب مبین آمده است." (سوره انعام آیه ۹۶)

"و از آن خدمast آنچه در آسمانها و زمین است، و خدا کارسازی وا کافی است." (سوره نساء آیه ۱۳۲)

و آنگاه که باری می دهد، هیچ باری دهنده‌ای

تا کنون از موفقیت بسیار گفتیم و دیگران هم بسیار گفته‌اند. از راه‌ها و روش‌ها و ابزار آن نیز بسیار گفتیم. ابعاد و زوایای زیادی از آن را نیز گشودیم، اما صریحاً نگفتیم که بر این باوریم تها و تنها توفيقی پایدار و سعادت آمیز است که توفيق الهی باشد.

نگفته‌ایم که اگر همه چیزها را در باره موفقیت بدانیم، اگر تمام مهارت‌ها و تخصص‌های موفقیت را آموخته باشیم ولی خداوند از عملکرد ما راضی نباشیم، حتی اگر ظاهراً به موفقیت‌های بزرگ رسیده باشیم، موفق نیستیم. نگفتیم که موفقیت از نظر ما، درک هماهنگ‌ترین و مناسب‌ترین روش زندگی است، و این نیست جزو روشنی که نور اراده و مقدرات الهی بر آن تاییده باشد. از این منظر، از ظواهر می‌گذریم، از لایه‌های سطحی تر عبور می‌کنیم، عیقق تر می‌شویم و می‌خوانیم:

"اگر خدا شما را باری کند، هیچ کس بر شما غله نخواهد کرد و اگر شما را خوار دارد، چه کسی از آن پس پاریتان خواهد کرد؟ پس مؤمنان باید که بر خدای توکل کنند." (سوره آل عمران آیه ۱۶۰)

این آیه به توکل بر خداوند تأکید کرده و اینکه قدرت او بالاترین قدرت‌های است و افراد با ایمان را ترغیب می‌کند که علاوه بر تهیه همه گونه وسائل ظاهری باز به قدرت شکست ناپذیر خدا تکیه کنند.

ناگفته پیداست که حمایت خداوند، یا ترک حمایت او، بی حساب نیست و بر اساس شایستگی‌ها و لیاقت‌ها صورت می‌گیرد. آنها که از فراهم ساختن نیروهای مادی و معنوی غفلت کنند هرگز مشمول باری او نخواهند بود، درست برعکس آنان که با نیات خالص و عزم های راسخ و تهیه وسائل لازم، به میدان عمل وارد شوند.

با توکل، یعنی واکنایی کارها و نتایج آنها به خدا، آن کار و نتایجش را به اراده خداوند بیوند می‌زنیم و در نتیجه شرایط موفقیت مهیا و موانع آن از میان می‌روند، باری خدا بر طبق سنت و اسبابی است برتراز اراده و علل شناخته آدمی و همین ایمان و صبر و

با او برابری نمی‌کند زیرا:
"هر کس کار نیکی انجام دهد ده برابر به او پاداش دهدند، و هر که کار بدی انجام دهد تنها همانند آن کیفر بیند، تا ستمی بر آنها نرفته باشد." (سوره انعام آیه ۱۶۰)

با این همه او در قبال توجه بی حد و اندازه‌اش، چیزی را طلب نمی‌کند و انتظاری ندارد چرا که فرموده:

"بر هیچ کس جز به اندازه نتوانش نکلیف نمی‌کنم، و نزد ما کتابی است که به حق سخن می‌گوید و بر آنها ستمی نمی‌رود." (سوره مومنون آیه ۲۲)

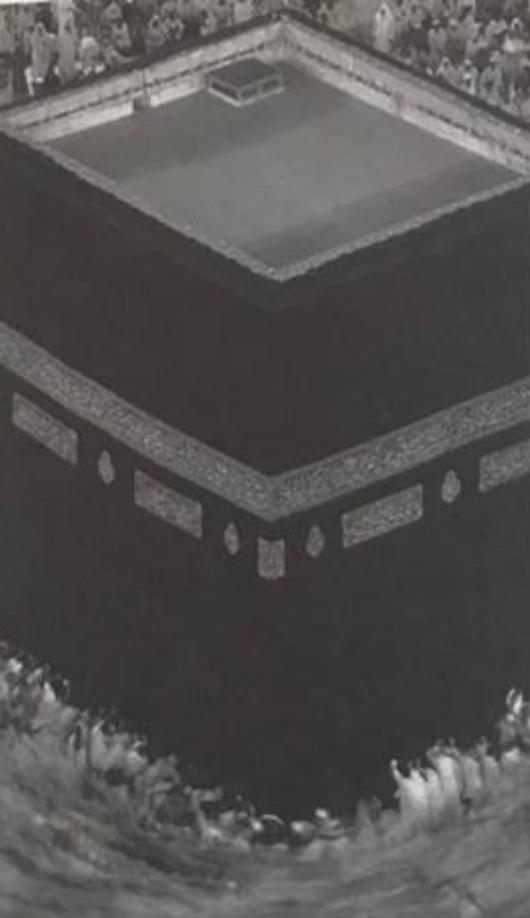
و ما که طالب موفقیت بدانیم در آغاز و میانه و انتهای همه نلال‌های ایمان:

"آنچه نزد شمامت فنا می‌شود و آنچه ترد خدمات پاقی می‌ماند و آنان را که شکیابی ورزیدند پاداشی بهتر از کردارشان خواهیم داد." (سوره نحل آیه ۹۶)

و آنگاه که در فشارها و ملالها و خستگی‌ها، تاب و توان از دست می‌دهیم و بر یقین‌های ایمان بیم ناستواری می‌رود به یاد آوریم:

"کفت: جز گمراهان چه کسی از رحمت پروردگارش نویید می‌شود؟" (سوره حجر آیه ۵۶)

به امید توفيق روز افرون الهی



زنبور درمانی



عسل نارس، یک منبع قوی و سریع برای تولید انرژی (مانند شکر) و منبع طبیعی ویتامین B و انواع املاح معدنی. دارای خواص آنتی باکتریال و آنتی بیوتیکی است و می‌تواند زخم‌ها و التهاب‌های گلو را تسکین دهد. کسانی که به استفاده از عسل خام و نارس یعنی عسلی که فیلتر نشده و با موم و دیگر زوائد همراه است عادت دارند، آن را بسیار بهتر و سالم تر از عسل آماده و بسته‌بندی موجود در فروشگاه‌های مواد غذایی می‌دانند. در برخی از مطالعات نشان داده شده است که عسل نارس، تأثیر بسیار خوبی در متوقف کردن رشد باکتری‌ها در زخم‌های باز دارد.

ژل رویال، یک محصول سفید شیری رنگ است که در غدد پیازی زنبورهای کارگر به عنوان منشأ غذای زنبور ملکه وجود دارد که عملاً باعث بقای بیشتر، طول عمر ملکه و بهبود قدرت پاروری او می‌شود. ادعاهای بسیاری مبنی بر خاصیت درمانی این ژل و تأثیر آن در بهبود بیماری‌ها، خستگی، آسم و درمان عقیم بودن و کاهش میل جنسی دارد. از ژل رویال در ساخت برخی از لوازم آرایش بانوان مانند کرم‌های ضد چروک نیز استفاده می‌کنند.

پروپولیس، که یک ماده قهقهه‌ای صمغ مانند است و به آن چسب زنبور هم گفته می‌شود. یک ماده صمغی شکل که از برخی درختان مثل درخت صنوبر و سپیدار تراویش می‌شود و زنبورهای کارگر آن را با بیان خود ترکیب کرده و به عنوان پوشش کندو از آن استفاده می‌کنند. بررسی‌ها نشان داده است که این ترکیب یک محصول ضد باکتری است که می‌تواند مرهم و ضمادی برای کوفتگی و کبودی‌ها باشد.

مراقب باشید!

با تمام چیزهایی که در فواید نیش زنبور های عسل گفتیم باز هم ذکر این نکته ضروری است که آلوژی به نیش آنها می‌تواند بسیار خطرناک باشد. بسیاری از طرفداران این روش درمانی که با مخالفت دیگران رویرو می‌شوند معتقدند که اکثر افرادی که از نیش زنبورها شاکی هستند، توسط زنبورهای زرد یا زنبورهای بی عسل گزیده شده‌اند. به هر حال اگر شما به نیش زنبور حساسیت دارید بسیار مراقب انتخاب این روش درمانی باشید.

اگر مبتلا به بیماری قلبی، فشار خون بالا، سل یا دیابت هستید از آبی تراپی بپرهیزید.

مقدار تجویز شده مشخصی برای استفاده از محصولات زنبور عسل وجود ندارد. بنابراین حتماً مقدار آن را با دقت و با توجه به احتیاط‌های لازم تعیین و سپس استفاده کنید.

ترجمه: فروغ بصیرت

زنبور درمانی، استفاده از فرآورده‌های زنبور عسل با مقاصد درمانی است. سه زنبور و گرده‌های کلی که با خود می‌آورد، عسل با موم (عل نارس)، ژل سلطنتی و پروپولیس فرآورده‌های تولیدی این حشره کوچک هستند که تأثیرات درمانی دارند. این محصولات در مقابل بیماری‌های مزمن، دردهای مفاصل و دردهای عروقی، گرفتگی‌های شدید عضلانی و سرطان‌ها فواید درمانی دارند.

تاریخچه زنبور درمانی به مصر باستان، یونان و چین بازمی‌گردد. بقراط، پدر علم پزشکی نیش زنبور عسل را به عنوان دارویی برای دردهای مفاصل و بیماری‌های مشابه آن به کار می‌برد. فیلیپ ترک، پزشک اتریشی مطالعات جدیدی را بر روی نیش زنبور عسل انجام داد و در سال ۱۸۸۱ مقاله‌ای با عنوان "ارتباط عجیب و غریب نیش زنبور و روماتیسم" به چاپ رساند.

طی ۶۰ سال اخیر هم، چارلز مارز نگهدارنده زنبور در امر درمان با نیش زنبور معروفیت بسیاری در ایالات متحده کسب کرده است. امروزه هزاران نفر از محققان و کاروزان در سراسر جهان از فواید زنبور درمانی استفاده می‌کنند.

پنج محصول عمدۀ و شناخته شده زنبور عسل هر کدام به نوعی تأثیرات متفاوتی را در شرایط مختلف بر بیماری‌ها دارد:

نیش (زهر) زنبور، توسط سوزن‌ها یا از طریق خود نیش زنبور تزریق می‌شود. مطالعات شیمیایی نشان می‌دهد که زهر نیش زنبور شامل ترکیبات قوی از مواد ضد التهاب، شامل آدولاین و ملیتین است. به گفته محققان حدود ۱۰۰ بار قویتر از هیدروکورتیزون است. ملیتین شبیه ترکیباتی از کورتیزول است، یک چربی طبیعی که می‌تواند به صورت یک ماده ضد التهاب عمل کند. عجیب نیست که درمان با نیش زنبور عسل، اغلب در شرایط تورم و التهاب مانند ورم زانو، آماز کیسه‌های مفصلی و روماتوئید استفاده می‌شده است.

گرده‌های زنبور، عملاً می‌توانند به عنوان یک ماده مغذی مکمل استفاده شوند. این محصول زنبور، شامل ویتامین‌ها، مواد معدنی و پروتئین است، اما چون مقدارشان بیشتر از مقدار موجود در غذاهای معمولی نیست، آنها را به عنوان مکمل توصیه می‌کنند. برخی از طرفداران این نوع درمان معتقدند که این گرده‌ها در بهبود آلوژی‌های فصلی مؤثرند. برخی ادعاهای تأثیر آن را در کارایی بهتر قهرمانان ورزشی نشان می‌دهد، هرچند هنوز دلایل علمی موثقی برای این ادعاهای به دست نیامده است و عمدتاً ناشی از تجربیات محققان هستند.



روزگار غذیه

کنید که اینها با مکمل‌های آهن هم‌زمان استفاده نشوند زیرا آهن می‌تواند مانع جذب کلسیم شود.

با غذای چرب سیر نمی‌شوید!

یک چیزی برگر چرب، پر از کالری است پس خیلی زود گرسنگی را بر طرف می‌کند. این طور نیست؟
نه لزوماً. این نوع غذاهای حاوی مقادیر بالای چربی اشباع، در مقایسه با غذاهای دارای چربی کمتر، لپتین کمتری آزاد می‌کند.

لپتین، هورمونی است که اشتها را خاموش می‌کند.
همه چربی‌ها اعم از اشباع و غیر اشباع، در هر گرم ۹ کالری انرژی دارند. از آنجایی که مقادیر مساوی انرژی را آزاد می‌کنند، ممکن است تصور کنید همه انواع چربی، به یک شکل اشتها را بر طرف می‌کنند در حالی که این طور نیست. برای این که سطح لپتین را بالا ببرید، باید از چربی‌های غیر اشباع استفاده کنید. این نوع چربی‌ها در انواع مغزها، دانه‌ها، روغن زیتون، ماهی و روغن گیاهی یافته می‌شود.

اشتها کاذب ذهنی

آیا جسمم غذا می‌خواهد یا فقط هوشی ذهنی است؟

پزشکان می‌گویند می‌توان به این تشخیص رسید. یک پیشنهاد این است که یک دفتر مخصوص غذا تهیه کنید و در آن هر چه را که می‌خورید و علتش را، درج کنید. با این کار متوجه می‌شوید که در بعضی مواقع، وقتی گرسنه نیستید غذا می‌خورید. وقتی موقع خوردن‌های هیجانی خود را کشف کردید به دنبال راهی پائید که چای‌گزینی برایشان پیدا کنید. اگر از روی بیکاری و بی‌حواله‌گی به غذا خوردن پناه برده‌اید، سر خود را با کاری سرگرم کنید و اگر استرس شما را به خوردن شیرینی واداشته، سعی کنید با یک پیاده‌روی کوتاه، آنرا بر طرف کنید.

زنده باد بادام زمینی!
غذا هم مانند سیگار کشیدن و بعضی از داروها می‌تواند اعتیاد آور باشد و عامل این اعتیاد هم به ترشح هورمون‌های ایجاد‌کننده لذت مربوط است. حالا شما فکر می‌کنید از بین مواد غذایی زیر کدام یک کمترین شباهت را به یک داروی اعتیاد آور دارد؟
یک غذای چرب با یک لیوان بزرگ نوشابه و یک کیک شکلاتی، بادام‌زمینی، سیب‌زمینی، غلات شیرین.
حلستان درست است، بادام زمینی. بادام‌زمینی برعکس موارد دیگر، به آزاد سازی مستقیم دوپامین که همان هورمون مسئول احساس لذت است، منجر نمی‌شود. وقتی دوپامین آزاد می‌شود، فرد احساس خیلی خوبی دارد تا اینکه سطح دوپامین شروع به پایین آمدن می‌کند و فرد به دنبال این می‌رود تا دوباره از آن چیزی که پاucht این احساس خوب شده استفاده کند. اما بادام زمینی، بدون اینکه مواد شیمیایی عصبی تولید کند، احساس خوبی می‌دهد. بادام زمینی برای قلب هم خوب است زیرا پر از چربی‌های مفید است. بعلاوه، دارای پروتئین گیاهی و یک آنتی اکسیدان قوی به نام فلاونوئید و نیز مواد ضد التهاب است.

پروتئین ممنوع!

اگر تصمیم گرفته‌اید برای لاغر شدن از رژیم‌های پر پروتئین کمک بگیرید لطفاً دست نگه دارید. مقادیر بالای پروتئین، باعث کاهش تراکم استخوان می‌شود. این مسئله در مورد استفاده بیش از حد آجیل هم صادق است زیرا باعث می‌شود کلسیم استخوان ساز به جای جذب شدن، دفع شود.
البته حتماً می‌دانید که تأثیر استخوان‌کاه نوشابه‌های کافئین دار نیز امروزه به اثبات رسیده است. اما اگر همچنان از این گونه مواد در رژیم غذایی خود استفاده می‌کنید بهتر است قرص‌های کلسیم و مواد غذایی کلسیم‌دار را به همراه ویتامین D مصرف کنید، اما دقت

پیروزی از شما آغاز می‌شود

اجتماعی (به واسطه نفوذ و محبوبیت) شده است اما ظاهراً نقش مثبت او در جامعه آمریکا فراتر از این انتقادها می‌رود. در ادامه کنگره‌ی با اپرا را می‌خواهیم.

وقتی بچه بودی، آیا هیچ تصویری از آینده در ذهن داشتی؟ در کودکی ام تصویری در ذهن داشتم. این تصویر، کاری که می‌خواستم یکنم نبود، اما به نوعی می‌دانستم شرایط عوض خواهد شد. واقعاً به این موضوع ایمان داشتم. یادم می‌آید در آشپزخانه، مادربرزرکم را تماشا می‌کردم که لباس‌ها را در آب من جوشاند (ما آن موقع ماشین لباس‌شوی نداشتیم).

آن زمان فقط ۴ سالم بود اما یادم می‌آید که پیش خودم فکر می‌کردم: «زنگنه من به این شکل باقی نمی‌ماند و حتماً بهتر خواهد شد».

تو اکنون در موقعیتی قرار گرفته‌ای که می‌توانی دیدگاه و نگرش انسان‌ها را تغییر دهی. نظرت در این باره چیست؟

بله. بزرگترین کاری که من در این شغل انجام می‌دهم همین است. برنامه تلویزیونی من مجرای بینظیری برای تحت تأثیر قرار دادن آدم‌هاست. من برای برنامه‌ام احترام زیادی قائلم و مستولیت کامل آنرا پذیرفته‌ام. من همه برنامه‌هایم را با دعا انجام می‌دهم.

دعا می‌کنم تا بتوانم پیام درستی را منتقل کنم چون این برنامه را میلیون‌ها نفر در

سراسر جهان می‌بینند و خیلی راحت می‌توان هر

چیز کوچکی را به نادرستی تغییر کرد. بنابراین قصد

همیشگی من این است که صرف‌نظر از موضوع برنامه، بر این نکته تأکید کنم که همه افراد مستول اعمال و مستول زندگی خود هستند و اینکه اگر چه در زندگی اتفاقات ناگوار متعددی وجود دارد اما همیشه امکان وقوع پیروزی و موفقیت هست. مهم نیست که چه کس هستید با اهل کجاید بلکه این پیروزی از خود شما شروع می‌شود.

ارتباط کار کنونی خود را با رؤیای کودکی ات چگونه می‌ینی؟ من فکر می‌کنم لطف خداوند شامل حال من شده است. وقتی کوچک بودم، بخصوص وقتی در کلاس سوم یا چهارم دستان بودم، همیشه می‌خواستم مبلغ مذهبی شوم و سخنرانی کنم پس از مدتی به خاطر اینکه معلم کلاس چهارم را خیلی دوست داشتم و به دلیل تأثیر فوق العاده‌ای که او بر من گذاشته بود، می‌خواستم معلم

شاید تعداد افراد ثروتمندی که وجودشان منشأ تغییرات نسبتاً مثبتی در جامعه باشد به نسبت کل ثروتمندان اندک باشد اما ظاهراً «اپرا وینفری» یکی از همین افراد است. اپرا وینفری در فهرست پولدارهای جهان، ثروتمندترین آفریقایی آمریکایی قرن بیستم و انسان‌دوست‌ترین فرد آفریقایی زمان خود معرفی شده است. مجله تجاری «فوربز» اپرا را در سال متواتی تها میلیارد سیاهی‌بود و اولین زن میلیارد سیاهی‌بود در تاریخ جهان ذکر کرده و ارزش دارایی او را در سپتامبر ۲۰۰۶ معادل ۱,۵ میلیارد دلار برآورد نموده است. وی که مستعد کتاب و ناشر یک مجله به نام اپرامست، شهرت خود را با برنامه تلویزیونی اش به دست آورده است.

اپرا در خانواده‌ای فقیر به دنیا آمد. مادرش، خدمتکار و پدرش کارگر معدن بود. قبل از اینکه ۳ ساله شود، خواندن را از مادربرزرگش یاد گرفت و در کلیسا محل به خاطر توانایی اش در خواندن انجل، لقب سخنران به او دادند. مادربرزرگ اپرا کوید او در بچگی موقع بازی، با عروسک‌ها و کلاع‌های روی پرچین مصاحبه می‌کرد.

در اوایل کودکی و نوجوانی زندگی سختی را گذراند اما با وجود همه مشکلات توانست دو سال اول مدرسه را جهشی بخواند و مورد علاقه معلمتش قرار بگیرد و دانش‌آموز ممتاز شود. وقتی ۱۳ ساله شد به عنوان محبوب‌ترین دختر مدرسه به تیم سخنرانی پیوست و در مسابقات ملی عنوان دوم را از آن خود کرد. او در نهایت توانست برای تحصیل در رشته ارتباطات، کمک هزینه تحصیلی دریافت کند.

زمانی که در دانشگاه تحصیل می‌کرد اولین شغل خود بعنی مجری انتشار در یک ایستگاه رادیویی را به دست آورد. او به رشد صعودی خود ادامه داد و بالاخره وارد تلویزیون شد. مصاحبه‌ای که او در سال ۱۹۹۳ با یکی از افراد مشهور آن زمان انجام داد با ۱۰۰ میلیون بینندۀ، جزو چهار برنامه پرپیشنه آمریکا شد.

او بالاخره برنامه «اپرا وینفری» را خرید و قصد دارد تا ۲۰۱۱ برنامه داشته باشد. تا آن موقع او ۲۵ سال متواتی مجری این برنامه خواهد بود. او در این برنامه با افراد مختلف از رده‌های مختلف اجتماع مصاحبه می‌کند؛ از هنریشه‌ها، هنرمندان، نویسنگان گرفته تا فعالان صلح و سیاستمداران.

او علاوه بر فعالیت‌هایش در دنیای تلویزیون که از آن به عنوان وسیله‌ای جهت کمک به افراد بہرۀ می‌گیرد، جدایانه به کارهای انسان‌دوستانه نیز می‌پردازد. در سال ۲۰۰۵ او در بین ۵۰ نفر از خیرترین افرادی که هفრشتن را مجله «بیزینس ویک» تهیه می‌کند مقام سی و دوم را کسب کرد. جمع کمک‌های مالی او تا آن زمان، حدود ۳۰۳ میلیون دلار برآورد شد. کمک‌های او به بازماندگان طوفان کاترینا و ریتا و نیز کودکان آفریقایی، بخش دیگری از فعالیت‌های انسان‌دوستانه است.

البته انتقاداتی هم از سوی افراد مختلف به نحوه عملکرد او در برنامه تلویزیونی اش با نقش وی در ایجاد و یا تغییر جریان‌های

زیرا همه ما در اصل یکی هستیم. من خودم را به چشم یک ستاره یا یک آدم مشهور نمی‌بینم زیرا مردم، همه برایم آشنا هستند، من با آنها دخور می‌شوم و از خودم برایشان حرف می‌زنم. به همین دلیل آنها هم حرفشان را به من می‌زنند و می‌دانند که مسخره‌شان تغواهم کرد. حتی اگر با کسی موافق نباشم، دوست دارم وقتی برنامه تمام می‌شود، احساس کند شان انسانی‌اش حفظ شده است.

فکر می‌کنید برای داشتن یک زندگی موفق چه ویژگی‌هایی در درجه اول اهمیت قرار دارند؟

فکر می‌کنم مهمترین عامل پیشرفت افراد به باور آنها بستگی دارد و نیز به توانایی آنها در جستجوی حقیقت در جنبه‌های مختلف آن. نکته دیگر این است که باید با خود صادق باشید. ممکن است یک شغل را به این دلیل انتخاب کنید که والدینتان آن را برای شما بهتر می‌دانند یا اینکه بینید که با داشتن این شغل به شما پیشتر توجه خواهد شد و یا اینکه درآمد زیادی عایدتان خواهد شد. اما اگر با خود صادق نباشید هیچ یک از اینها به درد نمی‌خورد. اگر صداقت داشته باشی متوجه می‌شوی کاری که انجام می‌دهی درست یا مناسب است یا نه. اگر آن کار درست باشد تو چنان حس رضایت و ارزشمندی خواهی داشت که حتی اگر پولی هم برایش به تو نپردازند حاضری انجامش دهن. اگر این حس را نسبت به کاری داشتی، بدان که حتماً آن کار، مناسب توست.

دوباره نفتشی که به عنوان یک زن در جهان تجارت داری کمی صحبت کن.

من الان دقیقاً همان احساسی را دارم که در سن ۲۲ سالگی داشتم. الان هم مانند آن موقع در تلاش و مبارزه هستم، تنها تفاوت این است که جهت مبارزه‌ام عوض شده و بعد درونی تری پیدا کرده. حالاً به جای اینکه تلاش کنم پول آب و برقم را جور کنم، سعی دارم که حقیقت را کشف کنم.

موقوفیت مادی یا عثت می‌شود بتوانی بر چیزهایی که مهمتر است متمرکز شوی و مهم این است که بتوانی نه تنها در زندگی خودت بلکه در زندگی دیگران تغییر به وجود آوری. ثروت خوب است زیرا دیگر مجبور نیستی نگران هزار تا هزاره کوچک و بزرگ زندگی باشی و همین می‌تواند زمان و توجه لازم را برای متمرکز شدن بر چیزهای دیگر برایت فراهم کند و حالاً که من به چنین موقوفیت مادی رسیده‌ام بزرگترین سؤالم این است که با این پول چه کنم؟ چطور آنرا در راه ایجاد تغییر صرف کنم؟

به اعتقاد من، اگر تو کاری را انجام دهی که دوستش داری؛ کاری که به تو احساس رضایت و سرشار شدن می‌دهد، بقیه ماجرا خودش خود به خود حل می‌شود. من عمیقاً اعتقاد دارم که دلیل موقوفیت مالی من این است که توجه من حتی یک لحظه، خود پول نبوده است. من از اینکه این همه پول در زندگی وارد شده، متعجب و البته خوشحالم. اما نقطه توجه من هیچ گاه پول نبوده است.

ترجمه و تنظیم: مریم مداد

شوم. فکر می‌کنم این آرزوی من از بسیاری از جهات، محقق شده است. به عقیده من، این برنامه تلویزیونی به نوعی ابزار آموزشی است بدون اینکه بخواهم سخنرانی یا موعظه کنم در کودکی از چه چیزهایی تأثیر گرفتی؟

وقتی یچه بودم کتاب خواندن را خیلی دوست داشتم. کتاب برای من دریچه ورود به دنیاهای دیگر بود و هنوز هم هست. من در اوقات فراغت کتاب می‌خوانم. پدرم هم تأثیر زیادی در زندگی من داشت. او بسیار جدی بود و عقیده داشت باید از زندگی ام بهترین استفاده را ببرم. او معتقد بود من نایاب نمره پایین بگیرم چون قابلیت‌هایم بسیار بیشتر از نمره‌های پایین است و البته همین طور هم بود و من پله پله بالا رفتم. اما خیلی برای من سخت است که خودم را آدم موقوفی قلمداد کنم زیرا هنوز خودم را در روند موفق شدن می‌بینم. برای من موقوفیت یعنی رسیدن به نقطه‌ای که در آن کاملاً با خودم راحت باشم و این احساس، ارتباطی با چیزهایی که به دست می‌آوریم ندارد.

آیا می‌توانی کمی بیشتر توضیح دهی؟
یکی از موقوفیت‌هایی که به دست آورده‌ام این است که بگوییم «نه» و احساس گناه نکنم. من در گذشته به خاطر اینکه مقبول دیگران باشم و به خاطر اینکه عادت داشتم آنچه را که دیگران به سرم می‌آورند بپذیرم و دم نزدیم، بهای زیادی پرداختهام. برای من موقوفیت این بوده که به یک شجاعت و قدرت درونی برسم که بتوانم بگوییم «نه» اجزاء نمی‌دهم این رفتار را با من داشته باشید. من بالآخره متوجه شدم که اصلاً اشکالی ندارد به خاطر گفتن «نه»، مردم شما را دوست نداشته باشند. مهم این است که شما ایمان داشته باشید کار درستی را انجام داده‌اید و اینکه در آن موقع، دوباره خودتان چه احساسی دارید. امیدوارم که جوان‌ها این درس را زودتر یاد بگیرند. زیرا هر یار که مجبور باشیم یک درس را نکرار کنیم، سخت‌تر و بدتر می‌شود. تغییر من از این قضیه این است که خداوند می‌خواهد با واقعیت زندگی توجه ما را جلب کند، پس اگر بار اول توجه نکنیم، ضربه بعدی شدیدتر خواهد بود: البته همیشه قبل از شروع طوفان علام و اخطرهای هست. تو کاری می‌کنی که مخاطبان، آنچه را که در دل دارند، راحت بگویند. چطور این کار را می‌کنی؟

من این توانایی را میدیوں این حقیقت هست که در روح همه انسان‌ها یک پیوند مشترک هست. ما همه یک چیز را می‌خواهیم و من هم با بقیه فرقی ندارم. تلاش همیشگی من این است که بدانم همارز بقیه هست و فکر می‌کنم لحظه‌ای که این فکر در اتو پا بگیرد که از دیگران بهتر هستی، همان لحظه از خود خودت فاصله گرفته‌ای.

مرا تنبیه نکن!

نزنید، چون این هشدار آنقدر تکرار شده که دیگر همه می‌دانند عواقب و تبعات کنک زدن، چقدر زیاد و مخرب است و چقدر بر عزت نفس و اعتماد به نفس و سلامت روانی کودک اثر منفی بر جای می‌گذارد. بلکه می‌خواهیم ببینیم چرا اکثر مادر و پدرها در تربیت و خصوصاً در تنبیه صحیح فرزندان و اصلاح و تغییر رفتار آنها چندان موفق نیستند.

أنواع تنبیه

همانطور که می‌دانیم تنبیه، فقط در کنک زدن خلاصه نمی‌شود و انواعی دارد که عبارتند از تنبیه جسمی و تنبیه روانی. کنک زدن به شکل بازی تنبیه جسمی است که شدت‌های مختلف دارد و ممکن است از یک نیشگون ساده تا کبود یا زخمی کردن جدی کودک در توسان باشد. اما تنبیه روانی که گاهی آثار عمیق‌تری هم بر کودک دارد، شامل رفتارهایی است مانند اخم کردن، سرزنش، توهین، تحقیر، طرد کردن، ایجاد احساس گناه، سلب امنیت و آزادی، می‌احترامی و می‌توجهی به خواسته‌های کودک.

متاسفانه در بسیاری موارد، تنبیه بدینی، یا تنبیه روانی همراه می‌شود و اگر در مورد نیازهای اساسی کودک مانند محروم کردن از غذا خوردن اعمال شود، شأن، هویت و شخصیت انسانی کودک را هم زیر سوال می‌برد و از این جهت آثار منفی تر و مخرب‌تری به دنبال خواهد داشت. به همین دلیل، والدین حتی باید در انتخاب نوع تنبیه، تناسب آن با سن و سال کودک و توجیه دلیل تنبیه برای کودک خود، دقت کنند. بدین معنی که اگر می‌خواهید فرزندتان را تنبیه کنید حتماً باید در ابتدایا او یاد دهید که چه رفتارهایی ناپسندید و علت نامطلوب بودن و ناپسند بودن آن رفتار چیست. وقتی هم که فرزندتان یکی از آن کارهای ناپسند را انجام داد، حتماً باید به او توضیح دهید که کدام کارش اشتباه بوده و عقیده خود را درباره آن مطرح کنید. سپس بگویید چه توقعی از کودکتان دارید و نوع تنبیه را با توجه به نوع عمل اشتباه و سن او تعیین نمایید. برای مثال فرض کنید بعد از چندین بار تذکر دوستانه به کودک،

وقتی کار بدی انجام می‌دهم ماما نم با من قهر می‌کند. وقتی معدتر خواهی می‌کنم، به من بی اعتمایی می‌کنم. تا چند روز سرستگین است و حتی به من نگاه نمی‌کند. نمی‌دانم در این شرایط باید چکار کنم؟
(سara الف / ۱۰ ساله)

بعضی وقت‌ها پدرم مرا کنک می‌زند. بعضی مواقع هم سرم داد می‌زند. من از او خیلی می‌ترسم چون نمی‌فهمم چرا این کار را می‌کنم! برادرم می‌گوید: حتماً کار بدی انجام داده‌ام، اما من نمی‌دانم کدام کارم بد بوده است؟!
(آرمنی ی، ۷ ساله)

وقتی ماما و بابا دعوایشان می‌شود، من و خواهرم را هم دعوا می‌کنند! به ما اختم می‌کنند و من گویند بجهه‌های بدی هستیم و اگر ما تبودیم آنها مجبور نمی‌شوند با هم زندگی کنند!
(سعیراچ، ۱۳ ساله)

وقتی نعره بیست می‌گیرم ماما و بابا طوری رفتار می‌کنند که انگار وظیفه‌مان را انجام داده‌اند، اما اگر یک بار نعره بد بگیرم، مرا دعوا می‌کنند و نمی‌گذارند فوتیال بازی کنم یا نلویزیون تماشا کنم.
(بهرام ک، ۱۲ ساله)

گرچه ساده‌ترین راه برخورد با اشتباهات کودک، تنبیه اوست، اما مطمئناً این راه، بهترین و مناسب‌ترین راه نیست. خصوصاً اگر تنبیه، به صورت کنک یا پرخاشگری باشد. هدف از تنبیه بجا، این است که رفتار کودک اصلاح شود اما متاسفانه تنبیه فرزند برای اغلب والدین، نوعی تخليه هیجانات و دق و دلی‌های خودشان به حساب می‌آید.

در اینجا قصدمان این نیست که بگوییم لطفاً فرزندتان را کنک



مهد کودک خانگی

شاید شما هم جزء والدینی باشید که می‌خواهند کودک زیر سه سال خود را به مهد کودک بفرستند اما نمی‌دانند این کار به صلاح کودک هست یا خیر. البته اگر این امکان وجود داشت که هیچ کودک زیر سه سالی به مهد کودکی سپرده نمی‌شد خیلی بهتر بود، اما این کار برای بسیاری از مادران شاغل، میسر نیست. و آنها به اجبار، کودک زیر سه سال خود را به پرستار یا مهد کودک می‌سپارند. اما در مورد مادرانی که خانه‌دار هستند این اجبار وجود ندارد، در نتیجه بهتر است کودک خود را تا قبل از تمام شدن سه سالگی اش به مهد نفرستند. ضمن این که پنج سالگی، سن مناسب‌تری برای ورود به مهد کودک است.

زیر سه سالگی کودک هنوز اجتماعی نشده و نیاز به داشتن همیازی، در او ایجاد نشده است، و قرار گرفتن در جمع کودکان دیگر، کمک چندانی به رشد اجتماعی او نمی‌کند او به هر حال تنها و تنکی بازی خواهد کرد. در این سنین نیاز به مادر، بسیار حیاتی تر از همیازی است و حضور دائمی مادر (یا یک پرستار خوب و دلسوز) کمک بسیاری تر و مؤثرتری به رشد شخصیت کودک می‌کند و در واقع ضرورت دارد مادر در این سنین چندان دور از فرزندش نباشد.

از طرفی بعضی از مادرها هستند که به ظاهر از روی علاقه و محبت ولی در حقیقت به خاطر برخی مسائل حل نشده خودشان، به فرزند خود وابسته می‌شوند و طوری با کودک خود رفتار می‌کنند که کودک نیز وابسته به آنها باشد می‌آید و هنگام دوری از مادر دچار اضطراب و ناراحتی می‌شود.

در چنین حالاتی برخی روانشناسان معتقدند برای این کودک بهتر است در شبانه روز سه چهار ساعت دور از مادر باشد تا وابستگی متقابل آنها و مادر، شکل متعادل‌تری به خود بگیرد، البته توجه داشته باشید که این دور شدن هم در زیر سه سالگی توصیه نمی‌شود و در این حالت هم بهتر است مادر سعی کند ریشه‌ها و دلایل وابستگی خود را بشناسد و با رفع آنها، به فرزندش کمک کنند تا مستقل باشد. در این راستا می‌توانند کارهای کوچک که انجام آنها از عهده کودک بر می‌آید را به خود او بسپارید (مانند جمع کردن اسباب‌بازی‌ها، مرتب کردن برخی وسایل و...) و مسئولیت‌هایی به او بدهید (مثل آب دادن به گلستان یا...) و در جمع دوستان و آشنايان او را از خود جدا کنید و تشویقش کنید تا از شما دور شود و با بچه‌های دیگر بازی کند.

او هنوز بعد از بازی، اسباب بازی‌هاش را جمع آوری و مرتب نمی‌کند. در این صورت درست نیست او را کنک بزنیم یا مثلاً از خوردن شام محروم کرده یا در اتیار زندانی کنیم! بلکه می‌توان او را از دیدن یکی از برنامه‌های تلویزیونی مورد علاقه‌اش محروم نماییم. توجه داشته باشید همیشه تنبیه را برای کودک در نظر بگیرید که قادر به انجام آن باشید. مثلاً اگر بگویید یک هفته حق نداری تلویزیون نمایش کنی (ضمیر این که کمیت تنبیه با رفتار غلط او همراه‌گشته ندارد) ممکن است بعد از گذشت مدت کوتاهی خودمان از ادامه این تنبیه خسته شده و قادر به کنترل آن نباشیم و بدین ترتیب کودک تهدیدات ما را زیاد جدی تلقی نخواهد کرد و اعتمادش را نسبت به گفته‌های ما از دست بدهد.

و اما نکته دوم دیگر این است که باید متوجه پائیم که همیشه، کارهایی که مایه عنوان پدر یا مادر یا بزرگتر نمی‌پسندیم، کارهای بدی نیستند و گاهی این ما هستیم که داریم اشتباه می‌کنیم. برای مثال بسیاری از والدین از بازی‌های شلوغ و پر جنب و جوش کودکان، ایرانی غارضایی می‌کنند در حالیکه به دلیل ارزی زیاد کودکان، این بازی‌ها و سیله مناسی برای مصرف ارزی بالای آنها و یادگیری بسیاری از مهارت‌های ساده و بهتر است محدودیت جدی در این زمینه بر کودک اعمال نشود.

قبل از تنبیه!!

یکی از کارهای مهمی که قبل از تنبیه فرزندمان باید انجام دهیم و اغلب بدان توجه نمی‌کنیم، تأمل و تفکر خود ماست. به این معنی که وقتی فرزندمان فکر می‌کرد که آن را مطلوب نمی‌دانیم، بهتر است در ابتدا فکر کنیم چرا چنین کاری را انجام داده است؟ و چه بسیاری در کودک او را به سمت انجام این کار، سوق داده؟ و چرا؟ این پرسش‌ها به ما کمک می‌کند که اولاً بتوانیم در پرتو فکر کردن به پاسخ آنها خود را آرامتر و کنترل‌کنیم و نگذاریم خشم و عصبانیت‌مان بی دلیل ایرانی شود و ثانیاً به ما اجازه می‌دهند که به خودمان هم مراجعه کنیم و بینیم آیا علت این رفتار کودک، خود ما نیوده‌ایم؟ متأسفانه گاهی فرزندان ما برای جلب توجه ما کارهایی انجام می‌دهند که مطلوب نیست و گاهی نیز آن رفتار را از خود ما آموخته‌اند. برای مثال بزرگی مادرها فرزند خود را به خاطر دروغ گفتن تنبیه می‌کنند، در حالیکه خود آنها مرتباً به همسرشان، به همسایه یا اقوام دروغ می‌گویند و متوجه نیستند الگوی نادرست دروغ پردازی را خود، جلوی فرزندان به نمایش گذاشته و برای آموختش آن به طور غیر مستقیم کوشش کرده‌اند و آنچه باید تغییر کنند رفتار خود آنهاست! به هر حال توجه داشته باشید که هیچ یک از روانشناسان کودک و متخصصان تربیت، تنبیه‌های جسمانی و روانی را توصیه نمی‌کنند و معتقدند انتخاب راه مناسب برای تغییر رفتار کودک، خود، یک هنر است. شما بهترین راه تنبیه و تغییر رفتار فرزندتان را چگونه کشف و انتخاب می‌کنید؟

گردآوری و تنظیم: مانا آزاد

مصالححت است که نگویی

بوده و در همه زمان‌ها نیز کاربرد خود را دارد، اشاره کنم.

تفیه

تفیه یکی از شیوه‌های جهاد است که در دین اسلام و خصوصاً در مذهب تشیع، توجه ویژه‌ای به آن شده و اکنون به عنوان یکی از اصول اساسی و مسلم در فقه شیعه درآمده است.

تفیه از ریشه «وقی» مشتق شده که در لغت به معنای حفظ و صیانت و نگهداری است و در حالت کلی به معنی کتمان یا پوشیده نگه داشتن عقیده در زمانی است که بقای دین و کلام خداوند در برابر دشمنان متعصب و یا جان مؤمنان به خطر بیفتد، خصوصاً که به خطر افتدن جان آنها تأثیر مثبتی برای دین و کلام خدا نداشته باشد. در چنین شرایطی، تفیه حکم می‌کند که نمی‌باشد به افسای حقیقت دست زد و بیهوده افراد را به خطر انداخت و مؤمنین را از دست داد، بلکه باید نیروی مؤمنین را برای زمان لازم حفظ کرد.

به تعبیر دیگر، تفیه خودداری از اظهار عقیده و مذهب، و خود را هم‌مذهب و هم‌سلک دیگران نشان دادن است به طوری که جان آدمی یا مواردی بزرگتر و مهم‌تر از آن، مانند دین و نظام اعتقادی الهی حفظ شود.

شیخ مفید در این باره می‌گوید: «تفیه یعنی پنهان داشتن حق و مخفی کردن در مقابل مخالفان و ایجاد نکردن هر آنچه که ایجاد آن، موجب زیان دین و کلام خداوند شود».

اغلب افراد در درک مفهوم اصلی تفیه دچار اشکال هستند و تفیه را به اشتباه نوعی انفعال یا ترس می‌دانند، در حالی که تفیه روش پیامبر(ص) و امامان شجاع و بزرگ‌ما، و روشنی است که ایمان با توجه به شرایط، در کنار سایر روش‌ها از آن سود می‌جستد حتی اگر در ظاهر، تفیه با جنگ تن به تن تفاوت زیادی داشته باشد!

برای مثال، حضرت علی(ع) در زمان حیات پیامبر(ص)، هنگامی که خود، خلافت را بر عهده داشتند، با شمشیر من جنگیدند اما در زمان سه خلیفه دیگر از راه تفیه میازره کرده و از این طریق تعالیم اسلام را گسترش داده و یاران صدیق خود را شاخته و پرورش می‌دادند.

اهداف تفیه

پیامبر اسلام(ص) و امامان بزرگوار، در تفیه اهدافی را داشتند که مهم‌ترین آنها همانطور که گفته شد حفظ و گسترش دین و تعالیم الهی است. اما تفیه اهداف مهم دیگری هم داشتند از:

یکی از عوامل یا ویژگی‌های بسیار مهم در رسیدن به هدف که کمتر به آن پرداخته شده، انعطاف‌پذیری است. این ویژگی، به فرد کمک می‌کند انواع تغییرات لازم را با توجه به شرایط موجود در خود ایجاد کند به نحوی که بالآخره به هدف برسد. عامل انعطاف‌پذیری و نرمی چنان در موقوفیت مؤثر است که عده‌ای در مورد آن به خطابه رفت و همچون ماقایلیست‌ها گمان کردند با پیروی از اصل انحرافی «هدف وسیله را توجیه می‌کند»، می‌توانند از هر وسیله‌ای، منفی یا مثبت، و سازنده یا مخرب استفاده کنند تا به هدف برسند.

اما خوشبختانه نمونه‌های تاریخی بسیاری، بطلان این عقیده غلط را ثابت کرده‌اند، به طوری که در زمانه ما هر انسان آزاده و بالتصافی می‌داند که با مکر و عدالتی و عدم صداقت حتی اگر به ظاهر به هدفی برسیم، اما در باطن متضمر شده و دیری نمی‌باید که آن موقوفیت ظاهری هم زایل شده و به شکست‌های عمده‌تر و بزرگتری دچار می‌شویم. بنابراین انعطاف نیز مانند هر عامل مؤثر دیگری باید به درستی فهم شود و حد و مرز آن مشخص گردد. اما واقعاً حد و مرز و چارچوب انعطاف‌پذیری و نرمی در رسیدن به هدف چگونه مشخص می‌شود؟ یعنی ما تا چه حد می‌توانیم در موضع گیری‌ها، روش و رفتارهایمان تغییر و تحول ایجاد کنیم تا به هدفمان برسیم؟ از چه چیزهایی می‌توانیم بگذریم و چه چیزهایی را می‌توانیم فلا کنیم. نظریه پردازان موقوفیت معتقدند، انعطاف‌پذیری باید بر اساس صداقت، درستی و عدالت شکل گیرد و این همان چیزی است که در فرهنگ مذهبی و ملی ما از آن به خداپستانه بودن و خداگرایانه بودن یاد می‌شود؛ بدین معنی که ما هر تغییر و تحولی را که خداگرایانه و خداپستانه باشد، می‌توانیم در خود و در روش‌ها و رفتارهای خود اعمال کنیم تا به هدفمان برسیم. بدیهی است که نمونه اصلی و بارز چنین انعطافی را باید در افرادی جستجو کرد که خود اشراف کاملی بر آن داشته باشند و این افراد هم نمی‌توانند جز مردان خدا، پیامبران و خصوصاً پیامبر اسلام و ائمه بزرگوار باشند؛ بزرگانی که نه تنها بهترین الکوهای نرمی و انعطافند، بلکه حد و مرز انعطاف را در تحقق هدف، یعنی در حفظ دین خدا، از جنگ و مبارزات تن به تن، تا سکوت و تفیه و آموزش به اصحاب ترسیم کرده‌اند و همواره با توجه به شرایط زمانی و میزان آزادی عمل و جو حاکم بر جامعه، بهترین روش را برای حفظ و برقرار ماندن دین خدا اتخاذ کرده‌اند، حتی اگر ظاهر روش انتخابی آنها این را نشان ندهد. در اینجا می‌خواهیم به یکی از روش‌های پیامبر اسلام(ص) و ائمه(ع) که نشان‌دهنده اوج انعطاف و تدبیر عقلایی ایشان در حفظ و گسترش دین الهی

حفظ ایمان و مؤمن: در واقع ایمان از مؤمن تفکیک پذیر نیست و چنانچه مؤمن حفظ شود، ایمان را هم حفظ می کند. امام حسن عسکری(ع) از امیر المؤمنین حکایت می کند که فرمود: «تفیه یکی از بهترین اعمال مؤمن است که به وسیله آن، خود و برادرانش را از مفسدان نجات می دهد».

جلب دوستی: امام صادق می فرمایند: «با تفیه که بهترین روش دفاع است، دفاع کن تا کسی که با تو دشمن است جذب شده و با تو دوست شود». در واقع از این دیدگاه، تفیه به منظور جذب نیرو و گرد آوردن نیروهای پراکنده و افراد بدین و رفع کدورت انجام می شود تا جایی که امام حسن مجتبی(ع) تفیه را به همین دلیل، باعث اصلاح یک امت می داشت و ترک کننده تفیه را در تباہ کردن یک امت شریک می شناسند.

نقل شده که معاشات پیامبر(ص) با کافران قریش در صلح حدیبیه و حذف تعبیر «بسم الله» و نوشتن «بسم الله» به جای آن (که خواسته کفار بود و پیامبر آن را پذیرفتند) نیز در اصل نوعی تفیه دولت اسلامی با جبهه کفار و تلاشی برای فتح قلب مکیان به حساب می آمده است.

آیا تفیه به دلیل ترس از مرگ اعمال می شود؟

بدیهی است که خیر. تفیه ریطی به ترس از مردن ندارد و حتی چه با وجود مؤمنی، سراسر عشق به مرگ در راه خدا باشد اما چون می بیند که سکوت و زنده ماندنش در جهت قصد و هدف الهی، سازنده تر و عملیاتی تر است، ماندن را انتخاب می کند؛ انتخابی که بالاتر از ترس و شهامت است و اصولاً از چنین عواملی الهام نمی گیرد.

آیا تفیه دروغ و ناراستی است؟

خیر، درست برعکس، چون در واقع آشکاری ناجای حقیقت، دروغ است و به تعبیر امام صادق(ع) کسی که دست به افسای بی موقع و ناجای حقیقت می زند مانند کسی است که حق را انکار می کند. از طرفی راستی در این نیست که تو هر حرفی را هر جایی بگویی. حضرت علی(ع) در این باره می فرماید: «برای اثبات دروغگویی تو همین بس که هر چه را که می دانی نقل کنی».

«راستی و صداقت» دارای مفهوم عمیقی است که بیان آن در چند سطر نمی گنجد اما به هر حال سکوت و فاش نکردن نابهنجام اسرار به طوری که دروغی هم گفته نشود، از مصاديق آن است و بسیاری از بزرگان برای پنهان ماندن حقایقی که گفتنی نبود از همین روش استفاده می کردند.

آیا تفیه در هر شرایطی قابل اجراست؟

تفیه نیز مانند بسیاری دیگر از احکام دینی در هر شرایطی قابل اجرانیست. به عنوان مثال اگر تفیه یک فرد و اظهار مطالب خلاف عقیده اش، اثرات اجتماعی جبران ناپذیری داشته باشد و باعث گمراهی عده ای شود اسلام آن را تأیید نمی کند. از امام صادق(ع) نیز نقل شده که هر کاری که مؤمن به خاطر تفیه انجام می دهد جایز است، مشروط به این که باعث نایبودی و فساد در دین نشود و نیز فرموده اند که اگر کسی بخواهد خون مسلمانی را پریزد دیگر تفیه مشروعیت نخواهد داشت.

لیکی بله من بگوید...

مسئله دوم: به نظرمان می‌آید که این درس‌ها به کاری نمی‌آیند و در زندگی روزمره ما مشکلی را حل نمی‌کنند. به نظر من این طرز فکر از همان جداسازی ما ناشی می‌شوند چرا که آن مطلب درسی را در زندگی خودمان دنبال نمی‌کنیم و آن را به شکل کاربردی مورد استفاده قرار نمی‌دهیم. مثلاً فرمول‌های درس ریاضیات که ممکن است برای خیلی از دانش‌آموزان کسالت اور و سخت و بی‌حاصل به نظر بیاید. در نظر بیاورید که همه علوم و فنون امروز و در واقع همه رفاهی که الان در زندگی داریم، بر پایه ریاضیات بنا شده‌اند و یا درس تاریخ که برای خیلی از دانش‌آموزان چیزی جز از بر کردن بی‌حاصل و قایع گذشته نیست، در حالی که می‌توانید بر اساس تاریخ گذشتگان حال و آینده خود را به خوبی تحلیل کنید. زندگی امروز ما محصول گذشته است و زندگی آینده ما بر پایه امروز ساخته می‌شود. چکیده تجربه گذشتگان، می‌تواند بهترین الگو برای شناخت ما از وضعیت امروز و در نتیجه تصمیم گیری‌های درست برای آینده باشد.

مسئله سوم: فکر می‌کنیم چه لزومی دارد که همه درس‌ها را بلد باشیم و بهتر است که هر کس درس‌هایی را که دوست ندارد نخواهد. خوب‌حتماً شما هم در اطراف خود آدم‌های بی‌سود و یا کم سودای می‌شناسید که حتی در درک برخی مکالمات روزمره دچار مشکل هستند. آنها به دلیل نداشتن همین سود عمومی دیگرستانی که در دنیای امروز ما معلومات عمومی به حساب می‌آید، در درک اخبار رسانه‌ها هم دچار مشکل می‌شوند و هیچ توضیحی هم نمی‌تواند در درک موضوعات به آنها کمک کند.

مسئله چهارم: در کشف علاقه‌مندی خود دچار مشکل هستیم. این مشکل یا از کم توجهی ما به اهمیت رشته تحصیلی و سرنوشت‌ساز بودن آن ناشی می‌شود و یا به این دلیل است که بد نیستم به خود خودمان نزدیک شویم و علاقه‌مندی مان را گذشت کنیم. در این‌باره بهتر است با کسانی که چند سالی از ما جلوترند بیشتر هم صحبت شویم و تجرب آنها را جدی‌تر بگیرم. اگر به دلایل موهم به یک رشته جذب شویم و در نهایت به موفقیت‌هایی هم برسیم چنانچه ما را به رضایتی درونی نرساند در واقع سرمایه عمر خود را به هدر داده ایم. عمری که برگشت پذیر نیست.

شما در طول هجده سال تحصیلی خود حدود یک سوم زمان خود یعنی ۶ سال کامل را در مدرسه هستید. چطور دلتان می‌آید که این مقدار از عمرتان را دور بیندازید و لذتی از آن نبرید و بدتر اینکه این سال‌ها را برای پایه‌ریزی حقیقی آینده خود ندیده بگیرید. اگر به این ترتیب پیش بروید، متأسفانه باید بگوییم در آینده هم ناچارید ساعت کار خود را از زندگی تان جدا کنید و محل کارتان هم به زندانی مشابه زندان مدرسه تبدیل می‌شود. پیشنهاد می‌کنم از همین امروز با درس و مدرسه دوست شوید و با آن و در آن زندگی کنید.

نوشته: فاطمه زندی

لیکی به من بگوید دیفرانسیل و انتگرال به چه درد آینده من می‌خورد؟ من می‌خواهم نقاش شوم به من چه همیوتو است که اگر یک توب از فاصله بیست متری به زمین پرتاب شود با چه سرعتی به زمین برخورد می‌کند؟ اینکه اسکندر مقدونی چه کسی بوده و چند نفر را کشته و چند کشور را فتح کرده، مال هزار سال پیش است، از بر کردن آن امروز چه مشکلی را از من حل می‌کند؟ و...

متأسانه بعضی از دانش‌آموزان با شروع مدرسه انگار قرار است آنها را چند ساعتی در روز به محبس بپرند و از فعالیت‌های مورد علاقه‌شان دور کنند؛ در مدرسه هم هیچ رابطه خوبی با درس و کتاب ندارند، انگار درس‌ها را باید با بیزاری و به زور وارد حافظه کرد و به محض پایان سال تحصیلی هم، همه آنها را فراموش کرد.

راسنی چرا و چطور بعضی از ما می‌توانیم اینطوری زندگی خودمان را چند شقه کنیم و ساعتها و روزها و در نتیجه سال‌هایی را به دلیل این طرز تفکر از دست بدهیم. روی سخنمن با دانش‌آموزان عزیزی است که به تازگی دویاره به مدرسه رفته‌اند. خود شما چند نفر آدم شاغل را می‌شناسید که از شغلشان راضی باشند؟ به نظرم پاسخ صادقانه این سؤال شما را هم متأسف کنند. شما الان در حال گذاشتن خشت‌های اول زندگی تان هستید که اگر خدای ناکرده کج گذاشته شوند خانه‌ای کج و معوج و فروریختن در انتظارتان است.

بهتر است از همین حالا یاد بگیرید که اجزای زندگی تان یکپارچه و هماهنگ باشد. برای این یکپارچه‌سازی لازم است به احوالات خود بیشتر دقت کنید و کارهایی را که قبلاً به شکل ناخودآگاه انجام داده‌اید مرور کنید. من هم مثل شما دانش‌آموز بودم و این کار را انجام دادم تا از دل آن گفتگوهایی را برای شما استخراج کنم.

مسئله صفرم: همه ما الفبا را در کلاس اول ابتدایی یاد می‌گیریم اما همه ما شاعر نمی‌شویم. آیا این دلیل می‌شود که الفبا را یاد نگیریم؟ طبیعی است که برای سروden هر شعری می‌بایست که الفبا را دانست و لی لزوماً همه با یاد گرفتن الفبا شاعر نمی‌شوند اما اگر همین الفبا را ندانند هیچ دانشی را پس از آن نمی‌توانند یاد بگیرند. از طرفی آنچه در مدرسه یاد می‌گیریم جداگانه معنا و معنی‌هایی ندارند همانطور که حروف الفبا هم جداگانه و تک تک معنایی ندارند. باید دانش و آموخته‌ها را در کنار هم گذاشت و از ترکیب آنها به شکلی یکپارچه و منسجم از علم و دانش رسید.

مسئله اول: ما از بعضی درس‌ها خوشنام می‌آید و از بعضی‌های دیگر نه. فکر کرده‌اید چرا؟ آیا دلایل این احساسات را به شکل منطقی دنبال کرده‌اید؟ در اغلب موارد این احساس‌ها ریشه‌ای حقیقی ندارند و مثلاً ممکن است از ضعیف بودن ما در آن درس یا کمبود اعتماد به نفس کاذب برای موفقیت در آن درس ناشی شوند.

نگاهی به طبیعت حیرت انگیز

و وزنش بیش از ۳ هزار کیلو گرم است.

- مورچه‌ها نمی‌توانند غذایشان را بجوند. آرواره آنها همانند قیچی حرکت می‌کند. این جانوران غذاهای آبدار را ابتدا قطعه قطعه می‌کنند بعد از شیره آن استفاده می‌نمایند. غذاهای خشک را نیز با آب دهان تر می‌کنند و سپس می‌خورند. مورچه‌ها اگر در آب بیفتدند تا دو روز می‌توانند زنده بمانند.

- سوسک حمام از جمله محدود جانورانی است که در برابر پرتوهای اتمی مقاومت می‌کند و در صورت بروز جنگ هسته‌ای زنده می‌ماند.

- بیش از ۳ هزار نوع عنکبوت شناخته شده است. همه انواع عنکبوت‌ها تارهای ابریشمی می‌تند. عنکبوت، تارهای خود را در مدت ۲۰ دقیقه و در ساعت ۵,۳۰ صبح می‌تند. هر تار عنکبوت ۷ هزار میلیمتر قطر دارد. ۱/۲۵۰ گرم از تارهای عنکبوتی می‌تواند دور کره زمین را احاطه کند.

- کوچکترین خفاش موسوم به زنبور درشت در تایلند زنگی می‌کند. وزن این خفاش حدود ۱/۵ گرم است. در بزرگترین خفاش‌ها، فاصله دو سر بال ۱/۷ متر است و وزن آنها به ۱/۵ کیلو گرم و بیشتر می‌رسد.

- تعداد مهره‌های گردن زرافه ۷ مهره، پهناهی هر مهره ۴۵ سانتی‌متر است؛ یعنی ۱۵ برابر پهناهی مهره انسان. طول زبانش نزدیک به ۵۰ سانتی‌متر است، فشار خونش دو برابر فشار خون انسان است. طول قد زرافه نز حدود ۵ متر و زرافه ماده ۴ متر است.

برای درک عظمت دنیا بی که به اذن خداوند مسخر انسان است، لازم نیست در کهکشانها سیر کنیم. نگاهی به دور و بر و به موجوداتی آشنا، به کفایت حیرت انگیز است:

- هشت پایا وجود داشتن بدنه بزرگ می‌تواند از سوراخی به قطر پنج سانتی‌متر عبور کند.

- فیل بالغ روزانه بطور متوسط ۲۲۰ کیلو گرم غذا و ۲۰ لیتر آب می‌نوشد.

- طول رگهای پدن انسان حدود ۶۵۰ هزار کیلومتر است.

- تعداد افرادی که از نیش زنبور در طول یک سال می‌برند بیشتر از نیش مار است.

- یچه فیل زمانی که به دنیا می‌آید روزانه ۸۰ لیتر شیر می‌نوشد.

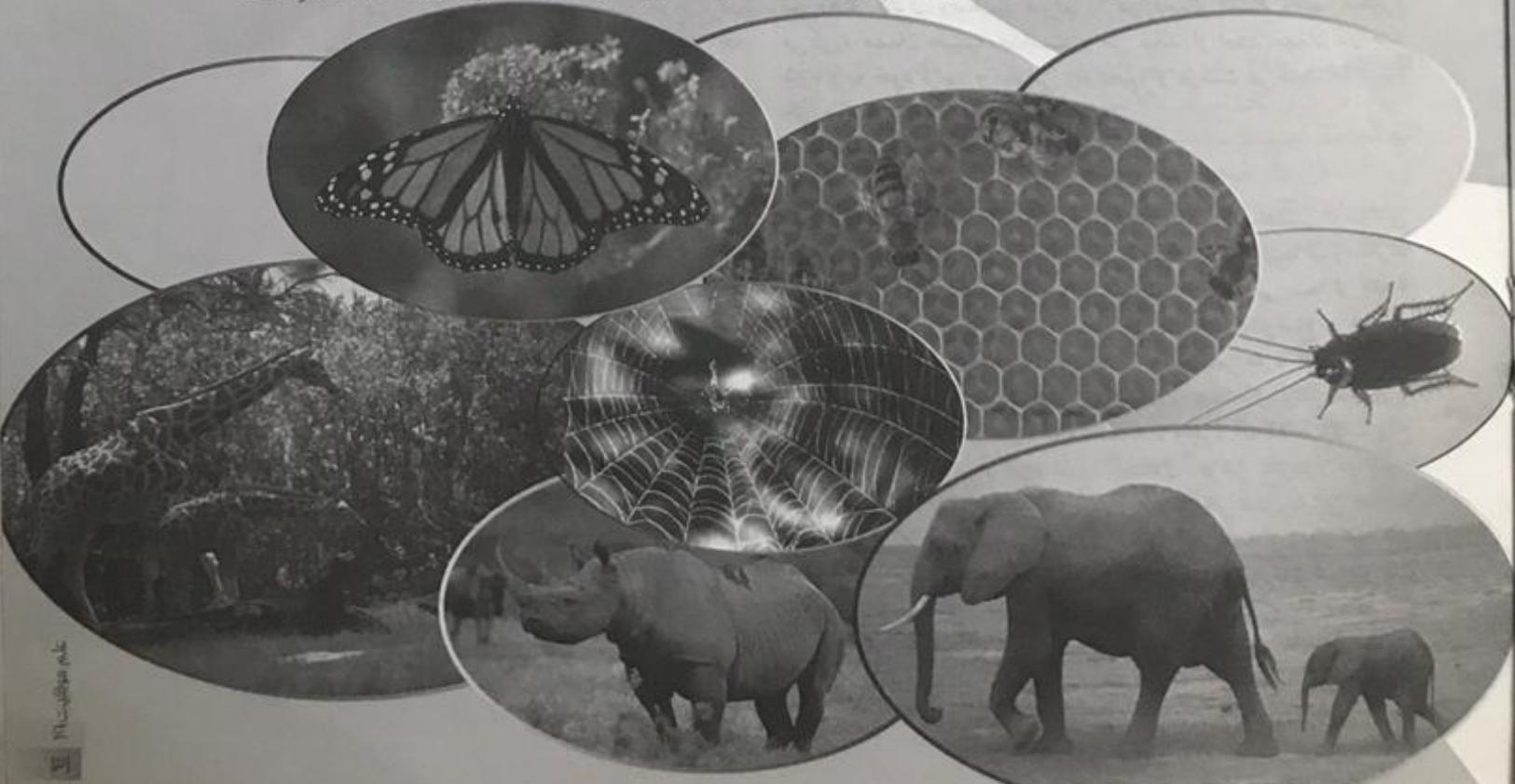
- پروانه‌ها فقط ۶۰ روز عمر می‌کنند. آنها هم مثل گل‌ها عمر کوتاهی دارند. گویا طاقت دوری گلها را ندارند. در این ۶۰ روز اصلاً نمی‌خوابند.

- شاخ کرگدن گرچه شبیه استخوان است اما در واقع توده‌ای از موهایی است که محکم در هم تنیده شده است.

- ماهی طلایی تنها جانوری است که می‌تواند هم پرتوهای ماوراء بینش و هم مادون قرمز را ببیند.

- زنبورها توانایی دیدن پرتوهای فرا بینش را دارند در حالی که چشمان ما فقط طیف محدودی از امواج نورانی خورشید را تشخیص می‌دهد.

- یچه نهنج بلا فاصله بعد از تولد در حدود ۶ الی ۸ متر طول دارد.



مشاور فصلنامه پاسخ می‌دهد

تصور کنید و بپذیرید، آنگاه می‌توانید به جدایی فکر کنید، در غیر این صورت از روی اضطراب هیجان، ترس و حرف مردم تصمیمی نگیرید و سعی کنید به حل مشکلات و مسائل تان بپردازید.

نکته مهم دیگر در طلاق، درنظر داشتن وضعیت فرزندتان است، چون به هر حال آنها، هم به مادر و هم به پدر و محبت و راهنمایی هر دو آنها نیاز دارند و داشتن مادر و پدر و همانند سازی صحیح با آنها به ایقای نقش جنسیتی فرزندان و سلامت روانی شان کمک خواهد کرد. و پدر و مادر باید مصلحت آنها را هم در نظر داشته باشند مگر این که ادامه زندگی مشترک آن دو، چنان یا تنفس همراه باشد که به سلامت روانی فرزندان خدشه وارد کند، در این صورت زندگی فرزند، تنها با مادر یا تنها با پدر، عوارض روانی کمتری نسبت به زندگی در محیط پر تنش و پر اضطراب خواهد داشت.

توجه داشته باشید که در بسیاری از موارد، به خاطر خستگی، کمی افسردگی یا نگرانی، یا... در خود قدرت حل مسائل مان را نمی‌بینیم و گمان می‌کنیم اگر طلاق بگیریم همه مشکلات رفع می‌شود. در حالی که بعد از طلاق هم مشکلاتی وجود دارند نظیر تنهایی، شرایط اجتماعی نامناسب، مشکلات مالی، نیاز فرزندمان به پدر و... که در آن زمان باید با آنها دست و پنجه نرم کنید، پس با تعقل و درایت بیشتر تصمیم گیری کنید.

■ خانمی متاهل و ۴۳ ساله هستم. خانه‌دارم و یک فرزند ۱۷ ساله دارم. در حالت عادی که زندگی معمول خود را ادامه می‌دهم مشکلی ندارم، اما وقتی مهمان به منزلمان می‌آید مضطرب و ناراحت می‌شوم. احساس می‌کنم مهمان‌ها خانه‌ام را کثیف و نامرتب می‌کنند و اجازه نمی‌دهند کنترل وضعیت منزل را در دست داشته باشم. همسر می‌گوید مهمان حیب خداست و من باید از آمدن مهمان ناراحت شوم و به خود ترس و نگرانی راه دهم، او درست می‌گوید اما دست خودم نیست. لطفاً مرا راهنمایی کنید
(افسانه احمد پور از ارای)

خیلی از خانم‌ها و آقایانی که وسوس، یا تپ شخصیتی وسوسی دارند، حالاتی نظیر حالت شما را تجربه می‌کنند. البته شما اشاره نکرده بودید که وسوس هم دارید یا نه، اما نگرانی افرادی شما از کثیف و نامنظم شدن منزل، و خصوصاً از این که کنترل اوضاع از دستان خارج شود، نشان از شخصیتی دارد که روانشناس‌ها به آن شخصیت وسوسی می‌گویند. و البته گاهی هم نشان از داشتن وسوس تمیزی یا وسوس نظم و ترتیب دارد که متأسفانه با وجود آن که به شدت رنج آور است اما بسیاری از افراد آن را "اختلال" فرض نکرده و در نتیجه هرگز در پی درمان خود بر نمی‌آیند و گاه تا آخر عمر، به این حساب که بهداشتی و تمیزند، این اختلال را تحمل می‌کنند و دچار عوارض مخرب آن می‌شوند. در حالیکه می‌توانستند آن را درمان کرده و مثل سایرین زندگی آرام‌تری را تجربه کنند.

به هر حال اگر شما وسوس هم دارید، یعنی مدام در حال شستشوی

■ زنی ۳۷ ساله هست و یک فرزند ۱۱ ساله دارد. دبیرم و حدود ۱۳ سال سابقه کار دارد. از ابتدای ازدواج، با همسرم اختلاف نظر زیادی داشتیم. اختلافات فرهنگی، اختلاف در نحوه تربیت فرزند، اختلاف در نحوه تأمین مخارج زندگی و خرج کردن پول و بسیاری موارد ریز و درشت دیگر. همسرم وقتی عصبانی می‌شود فرزندمان را کنک می‌زند، بسیار خسیس است و خیلی زود دعوا و مشاجره به راه می‌اندازد. به هر حال دیگر از مشاجره و اختلاف خسته شده‌ام و می‌خواهم طلاق بگیرم. قدرت مالی اداره خود و فرزندم را دارم ولی هنوز مرددم. لطفاً مرا راهنمایی کنید.
(مریم س، از تهران)

توجه داشته باشید که طلاق، آخرین راه حل است نه اولین راه حل، و شما در صورتی باید به طلاق فکر کنید که همه راههای دیگر برای حل اختلاف و رفع ناسازگاری را طی کرده باشید و زندگی مشترک شما چنان پر مشکل باشد که آسیب‌های روانی غیرقابل جبران ایجاد نماید. در غیر این صورت، اول باید راه حل‌های دیگر را به کمک همسرتان پیدا کنید و با توافق هم‌دیگر آنها را به مرحله اجرا در آورید. اگر شدت اختلافات زیاد است و به تهایی قادر نیستید با هم بر سر میز مذاکره بنشینید می‌توانید از یک روانشناس یا مشاور خانواده کمک بگیرید.

ضمانتوجه داشته باشید که اختلافات جزئی، ارزش بر هم زدن زندگی مشترک را ندارند. اما برخی اختلافات بینایی‌تر و عقیق ترند و بیشتر قابل تأمل هستند. به عنوان مثال، اختلاف نظر بر سر خرج کردن پول و اینکه اولویت خرج کردن پول در چه مواردی است، اختلاف عقیقی نیست و با تعیین حوزه اختیار طرفین و جدا کردن فهرست مخارج و مواردی از این دست قابل رفع است. اما این که یک نفر هدفش در زندگی پول در آوردن باشد و همسرش هدفی مثل خدمت به همنوع و تأسیس خیریه یا غرق شدن در علم و دانش داشته باشد، می‌تواند منجر به حرکت در دو مسیر مختلف شود. درست مثل این که یک نفر بخواهد برود شیراز و دیگری مقصدش مشهد باشد، در این صورت بدیهی است که این دو، همراهان خوبی برای هم‌دیگر نخواهند بود. بنابراین بین همه آن اختلافات فرهنگی، خانوادگی و غیره، بگردید و بینید آیا اختلافات تان به حدی عمیق هست که راهان را در زندگی جدا و مجرماً کنند یا نه؟ آیا ادامه زندگی، ممکن است به روح و روان هر دوی شما آسیب جدی وارد کند؟ که اگر جواب این دو سؤال، مثبت باشد، و اگر تصویر دقیقی از زندگی و مشکلات بعد از طلاق داشته باشید و بتوانید آن شرایط را کاملاً

و اولیه‌ترین واکنش فرد عزادار این است که از باور کردن فقدان فرد عزیز خود سرباز زند. پس باید شرایطی را فراهم آورد که هم به این باور کمک کرده و هم غم و اندوه خود را درون خود نریزد و تخلیه کنند.

دوم: طبق آنچه اشاره شد عبارت است از بذیرش فقدان مرگ عزیز از دست رفته و باور عمیق به آن؛ باور به این که فرد قوت شده دیگر در میان ما و در کنار ما نیست و هرگز هم نخواهد بود. اگر این مرحله هم به طور صحیح سپری شود، وارد مرحله آخر می‌شود.

مرحله سوم: در این مرحله با عدم حضور دائمی آن عزیز سازگار می‌شود یعنی سعی می‌کنید بینید حالا که او نیست چگونه باید زندگی را ادامه دهید و بدون او چگونه باید با شرایطی که تغییر کرده همانگاه و سازگار شوید.

توجه داشته باشید که شما هنوز در مرحله اول هستید و باید به خود فرصت دهید تا انشاء...مراحل بعدی را هم به موقع و به درستی پشت سر بگذارید.

و البته طبیعی است که تحمل چنین فقدانی، سخت است. بد نیست در این جا اشاره کنم که سوگ، محدود به فوت عزیزان نیست و گاهی در بر هم خوردن نامزدی یا ازدواج، یا حتی در دوستی‌های عادی که به هر دلیل رابطه طرفین قطع می‌شود و دیگر امیدی به بازگشت آن ارتباط نیست (خصوصاً اگر هنوز علاقه بین آن دو یا علاقه یکطرفه، باقی باشد) همین حالت به افراد دست می‌دهد و لازم است سه مرحله نامبرده (غیر از حضور در مزار) را طی نمایند.

مشاور فصلنامه:
رکسانا خوشابی، کارشناس ارشد مشاوره

فرآخوان مسائل

۹ مسائل خواندنگان

خواننده عزیز

علم موفقیت پاسخگوی سوالات خوانندگان
خود در زمینه‌های روان‌شناسی
می‌باشد بنابراین در صورت تعامل می‌توانید
مسائل و مشكلات خانوادگی، زناشویی، فردی،
شغلی و تحصیلی خود را با ما در میان بگذارید و
با متخصصین روان‌شناس و مشاور مجله از طریق
نامه و مراجعه به سایت مشاوره کنید. پاسخ‌ها در
هر شماره جواب شده یا به شکل مکتوب برای شما
ارسال خواهد شد.

آدرس ما:

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

دست‌ها، وسایل منزل، چک کردن قفل و پریزها و نظایر این هستید، حتماً لازم است به روانپرداز و سپس به روانشناس مراجعه کنید و این عادت و اختلال آزار دهنده را درمان نمایید.
اما حتی اگر وسایل شستشو هم ندارید، باز مراجعه شما به روانشناس الزامی است تا به کمک او ریشه تعامل شدید به کنترل کردن را در خود کشف کنید، یعنی درمان کنید.

چون در هر دو حالت، زمینه اصلی وسایل یا شخصیت وسایل، اضطراب است. اضطراب شدیدی که فرد با انجام اعمال تکراری و مداوم، یا با کنترل شرایط، سعی دارد از بروز آن جلوگیری کند و با ایجاد نظم و ترتیب بیرونی، به طور ناخودآگاه می‌خواهد از بی‌قراری یا آشفتگی درونی خود بکاهد.

بدیهی است که اضطراب یکی از سخت‌ترین و آزار دهنده‌ترین حالت‌هایی است که هر کس می‌تواند در زندگی تجربه کند و می‌دانم برای هر کس که به نوعی به اضطراب و آشفتگی درونی مبتلاست، مهمترین و حیاتی‌ترین کار این است که هر چه زودتر به فکر درمان اضطراب درونی ریشه بیماری برآید تا از عوارض جسمانی مغرب آتی (نظری ناراحتی‌های گوارش، نوسان فشار خون، آسیب دیدگی شدید پوست دست و...) نیز جلوگیری نماید. ولی متأسفانه برای بیماری از نزدیکان و اطرافیان، بسیار سخت است میزان نگرانی و ناراحتی شما را درک کنند و حق هم دارند، چون از دریجه دید خود نگاه می‌کنند و نمی‌توانند آزاری را که شما می‌بینید درک کنند.

بنابراین برای کشف علل اضطراب خود (که ممکن است به سال‌ها قبل برگردد) و رفع آن، هر چه زودتر به مشاور یا روانشناس مراجعه کنید و خود را از یکی از آزار دهنده‌ترین هیجان‌های ممکن، خلاص کنید. اطرافیان افراد وسایل، ضمن درک بیشتر لازم است به جای سرکوب کردن یا زیر سؤال بردن رفتار این افراد، شرایط درمان را فراهم کنند و یا افزایش شناخت نسبت به این مشکل، تا پایان دوره درمان، همراهی لازم را به خرج دهنده اما نباید این اختلال را عادی جلوه داده و به کارهایی که فرد دچار وسایل به آنها تحمیل می‌کند تن دهنده بلکه باید درمان این اختلال و مراجعه به متخصص را پیشنهاد نمایند.

■ سلام، پسri ۲۸ ساله و مجرد هستم که به تازگی مادرم را از دست داده‌ام. در منزل یک خواهر ۲۶ ساله و یک برادر ۲۳ هم دارم که آنها نیز مجردند. همه ما علاقه و حتی وابستگی زیادی به مادرمان داشتیم و با آنکه در حال حاضر بیش از چهل روز از فوت او می‌گذرد هنوز توانسته‌ایم حالت عادی و طبیعی خود را به دست آوریم و به شدت غمگین و افسرده هستیم. لطفاً ما را راهنمایی کنید. (حسین الف از تهران)

اصطلاحاً باید بگوییم شما در حال کذرازدن دوران سوگ هستید و حتماً لازم است مراحل زیر را به طور طبیعی طی کنید تا انشاء... مجددًا حالت عادی و معمولی خود را بازیابی‌ید. اگر این مراحل سه گانه را کامل بگذرانید، به طور طبیعی به زندگی عادی برمی‌گردید و گزنه ممکن است بازگشت به شرایط عادی برای هر سه‌تان به تأخیر بیفتد. اول: از مصرف هر گونه قرص یا داروی آرامبخش خودداری کرده و تا جایی که می‌توانید احساس غم و اندوه خود را با گریه، ضجه و فغان تخلیه کنید و از این نظر به هیچ وجه برای خود محدودیتی قائل نشوید. تا می‌توانید بر سر مزار بروید و گریه کنید چون طبیعی ترین

رقابت یا همکاری؟



۲۵- هر اندازه بیشتر برنده می‌شوم بیشتر احساس قدرت می‌کنم.

۲۶- دوست دارم کل کلاس در امتحان قبول شود.

۲۷- سعی می‌کنم با مردم بد حرف نزنم.

۲۸- دوست ندارم برای رسیدن به هدف دیگران را تحت فشار قرار دهم.

نمره گذاری:

به پاسخ‌های سوالات ۵، ۲۱، ۲۲، ۲۶، ۲۷، ۲۸ ابتداء اینگونه

نمره دهید: ۱= کاملاً موافق، ۲= موافق، ۳= بدون نظر، ۴= مخالف،

۵= کاملاً مخالف، حالا نمره هر گزینه را منها عد ۶ کنید و جمع

نمرات این سوالات را به دست آورید. نمره بقیه سوالات‌های تست

را بر اساس ۵= کاملاً موافق، ۴= موافق، ۳= بدون نظر، ۲= مخالف،

۱= کاملاً مخالف، محاسبه کنید. حالا همه نمرات آزمون را جمع

بزنید تا نمره کلی تان در این آزمون مشخص شود.

نتیجه نهایی:

دامنه نمره شما می‌تواند بین عدد ۴۶ تا ۸۳ قرار گیرد، نمرات

بسیار بالا و پایین و نمره میانی جایگاه همان سه دسته افرادی

است که ابتدای سخن گفتیم. نمرات پایین‌تر نشان دهنده تمایل به

رقابت بیشتر است و نمرات بالاتر روحیه همکاری بیشتری را نشان

می‌دهد و نمره میانگین جایگاه فردی را نشان می‌دهد که خواهان

اعتدا در هر دو ویژگی در روابط اجتماعی است. این افراد معمولاً

با خطر عدم پیشرفت چشمگیر رویرو هستند.

پیمانکاران و کارفرمایان خیلی موفق از روحیه رقابت بالایی

برخوردارند همان افرادی که در کسب و تجارت ترحم و دلسوزی

را راه نمی‌دهند و معمولاً هم افرادی که می‌خواهند شرکت

تازه‌ای راه بیاندازند یا وارد بازار فروش شوند از چنین ویژگی

برخوردارند. اما احتمالاً مدیران موفق و جاافتاده شرکت‌های بزرگ

از روحیه همکاری بسیار بالایی برخوردارند. افرادی که ممکن

است به عمل انجام دادن تحقیقات گروهی به شهرت هم رسیده

باشند اما موفقیت خود را متعلق به گروه می‌دانند. این افراد روحیه

رقابت حتی به مقدار کم را عاملی برای ایجاد خلل در روابط

دوستانه می‌دانند.

ملاحظه می‌کنید که تمایل به رقابت و همکاری زمینه ساز موفقیت

افراد زیادی شده است. احتمالاً رمز موفقیت آنها در به کارگیری

درست و بجای تمایلات‌شان بوده است، لذا فقط قرار گرفتن در

گروهی که تمایل به رقابت دارند کافی نیست بلکه ایزار بروز و

ظهور تمایل یا همکاری را بایستی مهیا کرد.

آیا روحیه رقابت داشتن بهتر است یا روحیه همکاری داشتن؟

نمی‌دانم پاسخ تان چیست اما به نظر می‌رسد در پاسخ بهاین سؤال

افراد سه دسته می‌شوند، عده‌ای رقابت را می‌پسندند و عده‌ای

همکاری را بر رقابت ترجیح می‌دهند اما گروهی هم هستند که

داشتن هر دو ویژگی را لازم می‌دانند. چنانچه می‌خواهید دقیق

ترین پاسخ خود را بهاین سؤال به دست آورید در نهایت صداقت

و بدون سوگیری به سوالهای زیر پاسخ کاملاً موافق، موافق، بدون

نظر، کاملاً مخالف و مخالف دهید:

۱- اشخاصی که روش مرا در کارهایشان پیش می‌گیرند، برایشان

گران تمام می‌شود.

۲- بهترین راه برای وادار کردن مردم به انجام کاری، فشار آوردن

بر آنهاست.

۳- بد نیست که با مردم مقابله به مثل کنیم.

۴- به اکثر افراد اعتماد نمی‌کنم.

۵- مهریان بودن با افراد مهم است.

۶- برای موفق شدن می‌توان دیگران را زیر پا گذاشت.

۷- کار گروهی مهم‌تر از برنده شدن است.

۸- می‌خواهم موفق شوم حتی اگر به قیمت از دست دادن دیگری

باشد.

۹- هرگز نباید به مردم اجازه داد دوباره کاری را امتحان کنند.

۱۰- طوری بازی می‌کنم که گویی زندگی ام به آن وابسته است.

۱۱- خیلی با حرارت‌تر از اعضای گروه خود بازی می‌کنم.

۱۲- در عشق نیز مثل جنگ همه ضربه‌ها مجاز است.

۱۳- انسان‌های خوب بعد از همه می‌میرند.

۱۴- بازندگان در سطح پایین‌تر قرار می‌گیرند.

۱۵- گروه از سرعت من، کم می‌کند.

۱۶- باید با مردم به تفاهم رسید و آنها را مثل خود در نظر

گرفت.

۱۷- شیوه کار من بهترین شیوه است.

۱۸- بهترین سیاست این است که هر کس برای خودش کار کند.

۱۹- برای برنده شدن به هر کاری دست می‌زنم.

۲۰- مهم‌ترین کار در بازی برنده شدن است.

۲۱- برای رسیدن به صلح جهانی، کشور ما باید بیشترین تلاش

را بکند.

۲۲- دوست دارم به دیگران کمک کنم.

۲۳- ضرر شما نفع من است.

۲۴- کسانی که همه رقابت‌ها را کنار می‌گذارند برای همه جوان‌ها

الگو می‌شوند.

عشق‌های پولکی

ستی اغلب نقش پول آورنده را ایفا می‌کنند، بنابراین میزان ارزش و اعتبارشان به این قضیه وابسته می‌شود.

عشق‌های پولکی تبعات مختلفی را برای افراد به همراه دارد. در چنین شرایطی افراد، به پارامترهای کلیدی همچون هم‌فهمی، عشق و محبت، سیاست و روان بودن، کشش و جاذبه و ... توجهی نمی‌کند. اعتقادات و باورهای طرف مقابل را بررسی نمی‌کنند. خودخواهی به شدت در این حاصل فرماست و اثری از گذشت و فدایکاری و توجه دیده نمی‌شود. در این رابطه، همه چیز شکل معامله به خود می‌گیرد حتی در ریز ترین مسائل پای حساب و کتاب به میان می‌آید. اگر من یک قدم بر می‌دارم تو نیز باید یک قدم برداری.

فرزندان عشقهای پولکی نیز در خانواده‌ای رشد می‌کنند که عشق و محبت حقیقی میان والدین وجود ندارد و کانون گرم خانواده در اینجا به کانونی سرد مبدل شده است. لذا فرزندان در محیطی ماسیحی رشد می‌کنند و احتمالاً آنها نیز به افرادی حسایگر تبدیل خواهند شد و در آینده همیشه چرتكهای در دستشان خواهد بود! ولی چه کسانی به دنبال این گونه عشق‌ها هستند؟ این افراد هم می‌توانند از بین خانواده‌هایی باشند که در مضیقه بوده‌اند و عزت نفسی هم نداورند و هم می‌توانند از بین قشر مرغه جامعه باشند که به اصطلاح خودشان می‌خواهند با هم شانه‌های خودشان ازدواج کنند و ترجیح می‌دهند تا مبلغ حساب بانکی مشترکشان بالاتر رود و هر چه بیشتر بر ثروتشان افزوده گردد. طبیعی است که در چنین زندگی، اگر به هر دلیلی روزی این ثروت از بین برود، دیگر انکجه ادامه رابطه نیز از بین خواهد رفت و چیزی که باعث بیوند دو طرف شده بود، عملاً دیگر وجود خارجی ندارد و رابطه دچار لطمہ شدیدی خواهد شد و چه بسا منجر به جدای شود.

وضع مالی خوب از محسن بزرگی است که یک نفر می‌تواند داشته باشد، ولی نکته مهم این است که میزان دارایی افراد، به هیچ وجه ملاک مناسبی برای انتخابشان نیست، چرا که تصمیم ازدواج از آن تصمیم‌هایی است که تا آخر عمر با فرد خواهد بود. لذا باید این انتخاب خیلی باحتیاط صورت بگیرد و همه ابعاد و زوایای طرف مقابل تا حد امکان بررسی شود، نه فقط حساب بانکی اش. چیزی که در نهایت باقی می‌ماند فقط و فقط محبت حقیقی امتحان پس داده است. پول لازم است ولی کافی نیست!

تألیف: نیلوفر ستاری

از قدیم گفته‌اند: هر چقدر پول بدهی، آش می‌خوری! واقعیت این است که در این دنیا برای بدست آوردن هر چیزی، باید بهایش را پرداخت و هر چیزی یک قیمتی دارد. اگر می‌خواهیم در رفاه زندگی کیم و از امکانات خوبی بrixوردار شویم، نیاز به پول داریم.

چند روز پیش یکی از دوستانم می‌گفت که برای عمل جراحی مادرش نیاز به چند میلیون تومان پول دارد.. می‌بینید! حتی برای سلامتی و زندگه ماندن هم باید پول داشته باشیم. شاید پول خوشختی نیاورد ولی مطمئناً راحتی می‌آورد. به نظرم باید واقع بین بود و خود را گول نزد پول نه تنها باید نیست بلکه بسیار مفید و با ارزش است و یکی از تعمتهاي بزرگی است که خداوند به بندگانش اهداء فرموده است. انگار به افراد پولدار، فرستی داده شده و موهبتی به صورت امانت در اختیارشان قرار گرفته است (که البته مستولیتشان هم در قبال آن سنگین تر خواهد بود)، ولی نکته‌ای که در اینجا وجود دارد این است که آیا می‌توان برای انتخاب همسر هم، پول را معیاری اساسی در نظر گرفت؟

بر طبق آمار و ارقام، کم نیستند افرادی که ملاک انتخابشان در ازدواج، صرفاً بر اساس میزان دارایی طرف مقابل است و جالب اینجاست که دو طرف گمان می‌کنند که عاشق هم شده‌اند غافل از اینکه احتمالاً عاشق حساب بانکی طرف مقابل شده‌اند. من این این به ظاهر عشق‌ها را گذاشتم، عشق‌های پولکی! البته همانطور که قبل اشاره کردم، منظورم این نیست که افراد فقط به یک کف دست نان و عشق کفایت کنند. مثلاً اگر یک خواستگار بی‌پول سراغ کسی برود، چند درصد احتمال دارد که مورد قبول واقع شود؟ چند نفر حاضرند که سالی یک دست لباس پیوشنند، همیشه با اتوبوس این ور و آن ور بروند، در تلفن زدن حد و مرز داشته باشند و یا حتی از موبایل استفاده نکنند؟

به طور حتم برای تشکیل یک زندگی مشترک خوب، تلاش دو طرف و کار کردن و پول کافی به دست آوردن از ضروریات است ولی نکته‌ای که مطرح می‌شود این است که آیا نمی‌شود هم به پول توجه کرد و هم به سایر مسائل؟ به نظرم اینکه انتخاب، فقط و فقط بر اساس پول باشد یا نه، جای تحلیل و بررسی دارد.

وقتی که دو نفر هم‌دیگر را بر اساس پارامتر پول انتخاب می‌کنند، انگار در واقع عاشق مال و اموال یکدیگر می‌شوند و در این شرایط دو طرف به ابزار تبدیل می‌شوند. مخصوصاً مردها که به شکل

مگر علی نماز می خواند؟!

قوم، از تو متبع نمی کنند^(۲). در تاریخ اسلام می بینیم در سال های اولیه در سال های اولیه بعد از بعثت، ساکنین مکه با پیامبر خصوصت نمی کردند اما اعتنایی نیز به دعوت و سخنان او نداشتند. پس از سه سال که فرمان دعوت خویشاوندان حضرت به ایشان رسید، نتیجه آن دشمنی آشکار و فعلانه برخی از آنان بود. از سال چهارم به بعد تصمیم گرفتند که محمد^(ص) را به قتل برسانند چرا که در واقع از نظر آنان سنت شکنی کرده بود و بدعت گذاری نموده بود.

پیامبر^(ص) فرمود: "هیچ پیامبری در راه خدا به اندازه من اذیت و آزار نمی دهد. به گونه ای در راه خدا مورد تهدید قرار می گرفتم که هیچ کس تهدید نمی شد: گاهی در شبانه روز، سی نوع آزار و اذیت می شدم..."

اتهامات به مردان خدا

بی اعتبار کردن انبیاء و بزرگان بر اساس اشارات قرآن کریم به اشکالی نظیر متهم کردن مردان خدا به دروغگویی، یاوه گری،

ماه رمضان را پشت سر گذاشتیم. ماهی که در آن ضربه نفاق بر فرق مبارک امام علی^(ع) فرود آمد و ایشان را به شهادت رساند. مناسب دیدیم که کمی هم از تاریخ بگوییم و از تاریخ یاد بگیریم. از جدال تاریخی حق و باطل بگوییم و اینکه بدون تردید مردان حق، فاتحان میدان اند.

نه تنها زندگی امام علی^(ع)، بلکه مطالعه زندگی کلیه متخلصین الهی و کسانی که پس از درگذشت این بزرگان راه حق را ادامه داده اند، نشان می دهد که همه آنان مورد تهاجم ظالمانه کسانی قرار گرفته اند که آنان را به جای بندگی و طاعت و بروتی و حمد و ستایش خدا، به بندگی و اطاعت و عبودیت و پرستش و نقلید کورکرانه خویش دعوت کرده اند.

قرآن کریم با بیان داستان زندگی انبیاء، اشکال و شیوه های مخالفت و دشمنی قوم آنان را بیان نموده است. به عنوان مثال خداوند نوح^(۱) را بر مردمش به پیامبری فرستاد ولی بزرگان قوم او که کافر بودند از او روی گردانده و گفتند تو نیز انسانی همانند ما هستی و به نظر نمی رسد که بر ما برتری و فضیلتی داشته باشی و جز ارادل



استنامت در دین و درستی در کردار را سراغ دارد، باید به سخنانی که این و آن در باره اش می گویند و شایعه پراکنی می کنند گوش فرا ندهد. ... پس آنچه را که خود دیده اید و تردیدی در آن ندارید، حق است و آنچه را که از این و آن شنیده اید ناحق به حساب آورید."(۸)

مودان حق، فاتحان میدان اند

بزرگان همیشه پیروز میدان مبارزه بوده اند و هرگز مغلوب نشده اند. حتی اگر به ظاهر در میدان عقب نشینی کنند، همواره باید شاهد یک فتح بزرگ در میدان اصلی تری از آنها باشیم. هیچگاه و هیچگاه، هیچ یک از حرکت هایشان مبنی بر ضعف و ترس آنها نبوده است و بسیار هوشیارتر و هوشمندتر از آن بودند که به نظر دشمنانشان می آمدند.

واقعیت این است که میان آنچه حکام و مردم زمین پیروزی می دانستند، با آنچه بزرگان در نظر داشتند تفاوت عمیق وجود داشت. از نظر بزرگان، پیروزی به مفهوم فتحی عظیم و ماندگار، معنا داشت. چون حتی در ظاهر دیری نمی گذشت که همه آن در قدر تنمایی ها و فربیکاری ها به شکست می رسید.

آنها به خیال خود بزرگان را گرفتند، زندانی کردند، کشتنند... اما هر چه بیشتر در صدد فرو کش کردن ندای حق کوشیدند، حقیقت آشکارتر و گسترده تر شد. تعالیم الهی بزرگان بعد از خودشان، در سطح جهان پخش شد و افراد زیادی به جریان حق گرویدند. تاریخ این پیام را با خود داشته است که همه دروغ ها آشکار شدند اند لکن هیچ گاه حقیقت پنهان شدند نیست.

"جاء الحق و زهق الباطل ان الباطل كان زهقا، حق آشکار شدند و آمدندی است و باطل رفتند است.

پن نوشت: ها:

۱- سوره هود- آیه ۱۱

۲- "مہتران قومش که کافر بودند گفتند: ما تو را جز اساتی همانند خویش نمی بینیم، و نمی بینیم که جز اراذل قوم از تو متابعت کنند، و نمی بینیم که شما را بر ما فضیلتی پاشد، بلکه پنداریم که دروغ می گویید."

۳- سوره العنكبوت آیه ۷

۴- سوره حجر آیه ۱۱

۵- "... و گفتند: ای مردی که قرآن بر تو نازل شده، حقا که تو دیوانه ای." سوره حجر آیه ۵ الی ۸

۶- "... گفتند: شما جز مردمانی همانند ما نیستید. می خواهید ما را از آنچه بدانیم من پرسیدند باز دارید. برای ما دلیلی روش بیاورید." سوره ابراهیم آیه ۳ الی ۱۲

۷- آیا طمع من دارید که به شما ایمان بیاورند، و حال آنکه گروهی از ایشان کلام خدا را می شنیدند و با آنکه حقیقت آن را می گفتند تحریف شدند و از کار خویش آگاه بودند؟ سوره بقره آیه ۶۱ الی ۷۵

۸- ر.ک: نهج البلاغه، نامه ۱۴۱

برگرفته از کتاب انکار گران نور، تهیه شده توسط فرج.

قدرت طلبی، شهرت طلبی، دیوانگی و جنون و هذیان انجام شده است.

- تهمت جنون و دیوانگی؛ وضعیت مردم در زمان رسالت پیامبران و اولیاء حق، دنیا طلبی و غفلت از زندگی ابدی بود. از آنچه که اینها توجه بیمارگونه آنان را نسبت به دنیا و امور فانی دنیوی و پیروی از نفسانیات را که روش معمول زندگی آنان بود نفی و سرزنش می کردند و آنان را به حقیقت گرایی و امور معنوی دعوت می نمودند، به آنان تهمت جنون و دیوانگی می زدند.

- سنت شکنی و بدعت گذاری: شکتن عادتها یکی از دشوارترین تصمیمات است که انسانها در طی تغییرات درونی و بیرونی زندگی خود با آن مواجه هستند. بنابراین حرف تازه، زندگی تازه، اعتقاد تازه، چیزهایی خطرناک و دشوار و خلاف سنت معرفی می شد و دعوت کنندگان، به سنت شکنی و بدعت گذاری متهم می شدند.

- تهمت سحر و جادو: اینها و اولیاء برای اثبات حقانیت خود معجزات و کراماتی به مردم نشان می دادند تا نشانه ای بر صداقت آنان باشد. در زمان حضرت محمد(ص) کلام و علم بیان، مورد توجه بود و زمانیکه قرآن با آنهمه زیبایی و شکفتی اش بر زبان فردی امنی جاری شد، خود نوعی معجزه و دلیل حقانیت او بود. از آنچه که این شیوه دعوت بر روی افکار و عقاید بسیاری از مردم تأثیر گذار بود با سحر و جادو خواندن نشانه ها، به ایمان و اعتقاد مردم نفوذ می کردند و شک و تردید و انکار را در میانشان می پردازندند.

"و اگر مکوبی، نوشته بر کاغذ، بر تو نازل می کردیم و آنان، آن را با دسته ای خود لمس می کردند قطعاً کافران می گفتند: این [چیزی] جز سحر آشکار نیست."(۳)

- استهراه مردان خدا و یارانشان: این حریه بسیاری از افراد جامعه را از ترس اینکه آنان نیز مورد استهراه قرار نگیرند از اطراف اینها و اولیاء پرآکنده می ساخت. "و هیچ پیامبری برایشان نیامد جز آنکه او را به مسخره می گرفتند."(۴)

و برخی روش های محیله ای تر که با مطالعه دقیق تر تاریخ به آنها بر می خوریم: یافتن نقاطی که از نظر آنها ضعف به حساب می آید و بزرگ کردن آن، یافتن نقاط ضعفی از افراد وابسته به آنان و ثابت نمودن عدم شایستگی آنها از این طریق(۵)، او را وابسته به گروه و یا فرقه خاصی که بر ضد خط مشی فعلی مردم عمل می کند معرفی کردن(۶)، تحریف آیات الهی به نفع خود(۷)، انتشار شایعاتی در مورد رهبران الهی و دامن زدن به این شایعات توسط کسانی که کور کورانه از آنان اطاعت می کنند. مثال آشکار این نوع جدال روانی، اعمال و رفتار معاویه در مقابلله با امام علی(ع) است که بیان آنها نیازمند مجالی مفصل است لذا به یک نمونه بسته می کنم. در زمان حکومت علی(ع) آنچنان تبلیغات سوئی علیه ایشان وجود داشت که زمانی که آن حضرت در محراب عبادت به شهادت رسید بسیاری از مردم می پرسیدند مگر علی نماز می خواند! حضرت علی(ع) می فرماید: "ای مردم آن کس که از برادر مؤمنش

خیلی جدی نگیرید

مشکل جاله

در یکی از خیابان‌های اصلی شهری جاله‌ای بود که باعث برخورد متعدد برای شهروندان می‌شد. مدیران شهر طی جلسه‌ای بر آن شدند که مشکل را حل کنند. مدیر اول گفت: باید آمیلاتی همیشه در کار چاله آماده باشد تا مصدومین را به بیمارستان برساند. مدیر بالاتر گفت: نه، وقت تلف می‌شود. بهتر است بیمارستانی در کار چاله احداث کیم. مدیر ارشد گفت: نه، بهترین کار آن است که این چاله را پر کیم و چاله مشابهی در نزدیکی بیمارستان احداث کیم.



ریاضیات مدیریت

مدیر باهوش + کارمند باهوش = سود
مدیر باهوش + کارمند نادان = تولید
مدیر نادان + کارمند باهوش = ارتقاء
مدیر نادان + کارمند نادان = اضفافه کاری

شش مرحله هر پروژه عبارتند از:

- (۱) ذوق و شوق و جدیت نشان دادن
- (۲) از اشتیاق افتادن
- (۳) ترسیدن و سراسمه عمل کردن
- (۴) جستجوی مقصّر
- (۵) تیه بی گناه
- (۶) پاداش دادن به سهیم نشدنگان

فقط یک کار کن، کار نکن!

افرادی که زیاد کار می‌کنند، زیاد اشتباه می‌کنند.
افرادی که کمتر کار می‌کنند، کمتر اشتباه می‌کنند.
افرادی که اصلاً کار نمی‌کنند، اصلاً اشتباه نمی‌کنند.
افرادی که اصلاً اشتباه نمی‌کنند، ارتقاء می‌باشند.
به همین دلیل است که من در محل کار بیشتر وقت خود را صرف ایجاد فرستادن و بازی رایانه‌ای می‌کنم؛ برای این که بیار به این دارم

پرواز نتیجه

در مسابقات اسب دولتی، بیشتر اوقات اسپی که اول می‌شود تنها چند ساعتی متر از اسب دوم جلوتر است و به همین دلیل، تنها به حافظ همان چند ساعتی متر، جایزه‌ای که دریافت می‌کند چند برابر اسب دوم است! به نظر شما، آیا این بدان معناست که اسب بزرگ‌ده، چند بزرگ‌سریع‌تر از اسب دوم بوده است؟ مسلماً خیر. در حوزه فروش کالا و خدمات نیز وضعیت به همین منوال است یعنی فروشنده‌ای که موفق شده بر رقبی غله کند، نه خودش و نه کالایی که ارائه می‌کند لزوماً بهتر از دیگران نیستند، حتی در بسیاری مواقع کالاهای عرضه شده کیفیت مشابه دارند. تنها عاملی که در این بین در کار است، عاملی است به نام عامل «پرواز نتیجه»! آیا می‌دانید «پرواز نتیجه» به چه معناست؟

این عامل، که یکی از مهمترین مفاهیم کشف شده در عملکرد انسان‌هاست بیان می‌دارد که تفاوت‌های اندک در توانایی‌ها، به تفاوت‌های بزرگ منجر می‌شود در نتیجه اگر چیزی جدید، مختلف با آنچه تا کنون می‌دانسته ایم و انجام می‌دادیم بیاموزیم و انجام دعیم، می‌توانیم در حرفه خود به موفقیت بسیار بزرگ‌تری دست بیندا کیم. خیلی ساده است، نه؟ پس برای استفاده از این ایده می‌توانید:

اول: حوزه خاصی را که در آن ضعیف هستید انتخاب کرده و برای تقویت و رفع نقاط ضعف خود در آن حوزه، برنامه ریزی کنید. بنا بر اصل بیان شده، همین یک تصمیم کوچک می‌تواند تأثیر بزرگی بر موفقیت کسب و کار شما باقی بگذارد.

دوم: اقدامات مهمی را که طی هر فروش یا فعالیت شغلی خود انجام می‌دهید کام به کام شناسایی کرده و بسیرد چگونه می‌توانید در هر یک از کام‌ها، بهتر عمل کنید و کارایی خود را، هر چند اندک بالا ببرید.

بازنویس و تنظیم: پریچهر بوریان



با چه کسانی بالاتر می‌پریم؟

افراد در روابط و تعاملات خود، نه می‌بینند و نه می‌شنوند. وقتی با آنها حرف می‌زنی انگار نگاهشان در جاهای دیگر سیر می‌کند،

به آنچه می‌شونند دل نمی‌سپارند و روی تجارت و آموخته‌های دیگران هیچ حسابی نمی‌کنند. به نظرم می‌رسید برای افرادی با این خصوصیت، زندگی اجتماعی ارزش معرفت‌زایی خود را از دست می‌دهد. انگار اینان در غار آگاهی خود محبوب‌ست و در واقع در انزوا و تنهایی زندگی می‌کنند.

تصمیم گرفتم دو مورد از پازرترين خصوصیات آدم‌های "سطحی" و "عمیق" را بیاورم. شما هم اگر مواردی داشتید می‌توانید اضافه کنید.

تفکر ممنوع‌ها!

"سطحی‌ها" در قالب‌های معین و قراردادی و از پیش تعیین شده و فقط برای خود، زندگی می‌کنند. به تفکر و اندیشه‌یدن و مرور و تحلیل آراء و افکار بی‌علاقماند و به همین دلیل عاشق تکرار روش دیگران و جا پای دیگران گذاشتند؛ یک زندگی راحت و آسان و بی‌دردرس. آنان فکرها و ایده‌های جدید را اصلاً به حوزه خود راه نمی‌دهند چون ممکن است شرایط روزمره آنان را و در مواردی دنیای خیال‌نشان را تهدید کنند. از دیدگاه این عده تا وقتی مسائل را بقیه قبلاً حل کرده‌اند چرا باید به خود زحمت بدیم و مسائل جدید درست کنیم. از این جالب‌تر اینکه گاهی برای آنکه ورود هر طرح و روش جدید به زندگی‌شان را ممنوع کنند و از طرفی برای این موضوع دچار عذاب و جدان نشوند، دست به تخریب کسانی می‌زنند که افکار نو و جدید دارند و پیش‌اپیش با زدن انواع و اقسام برق‌بها به آنان، موقعیت خود را بالاتر و در نتیجه خود را از آنان بی‌نیاز نشان می‌دهند.

"عمیق‌ها" زندگی را فرصتی برای کشف خود "زندگی" می‌دانند. زندگی کلیشه و روزمره کار آنان را به ملال و افسردگی می‌کشانند. زندگی را نه یک دریاچه و برکه، بلکه رود رونده‌ای می‌بینند که سرآنجام باید آنان را به اقیانوسی بی‌انتها برسانند. برای کشف راه این اقیانوس، درهای ذهن و دل خود را به سوی هرتجربه و اندیشه‌ای که نوری در دل داشته باشد باز کرده و بی‌تعصب آن را محک می‌زنند و محک آنان "مرتفع بودن" است. هر چیزی که آدمی را از حقارتری که در شان او نیست دور سازد.

پی‌سوالی‌ها

سطحی‌ها زیاد سؤال ندارند، نه اینکه نمی‌پرسند، سؤال‌اشان سطحی است و تنها برای اینکه دو دوتا چهارتاشان را تأمین کند. حتی اگر برای سؤالات سطحی‌شان پاسخ عمیق‌تری بیشوند، نلاش می‌کنند

روانشناسی یا موفقیت ارتباطی نزدیک دارد چون کمک می‌کند تا خودمان و دیگران را بهتر بشناسیم و از روابط‌مان درست‌ترین و مناسب‌ترین بهره‌ها را ببریم.

این روح و روان انسان بسیار پیچیده است و روانشناسی هم مدعی نیست که می‌تواند رفتار و شخصیت انسان‌ها را در چند گروه کلی فرموله کند، اما در هر حال آشنایی با روانشناسی کاربردی برای شناخت بیشتر خود و سایرین در موفقیت‌های ما بی‌تأثیر نیست. موفقیت بی‌نیاز از روابط نیست و آدم‌ها هم از نظر شخصیتی در دسته‌های مختلفی قرار دارند که با شناخت آنها، می‌توانیم روابط بهتر و مؤثرتری را با دیگران برقرار کنیم و در صورت لزوم ارتباطات خود را بازنگری کنیم.

معمولًا در هر برخورد جدید، نلاش همه‌جانبه‌ای برای شناخت طرف مقابل صورت می‌گیرد. این نلاش معمولاً بر اساس اطلاعات شروع می‌شود. میزان تحصیلات و رشته تحصیلی، شغل، موقعیت اجتماعی و خانوادگی، و مسائل ظاهری‌تری مثل تیپ و قیافه و پول از اولین اطلاعاتی هستند که برای شناخت هم مورد استفاده قرار می‌دهیم. اما واقعیت این است که این اطلاعات برای همراه شدن و برقراری ارتباطی مؤثر که برای دو طرف می‌ازند باشد، کافی نیستند و حتی در مواردی گمراه کننده‌اند. قبل از انواع و اقسام تیپ‌های شخصیتی و ویژگی‌های فردی گفته‌ایم^(۱)، ضمن اینکه کتاب روانشناسی موجود در بازار کتاب فراوان به این موضوع می‌بردازند و مطالعه آنها سودمند است. در این مقاله به ویژگی اشاره می‌کنم که مستقیماً به تیپ‌های شخصیتی مربوط نمی‌شود، ضمن اینکه بود و نبود آن در کیفیت روابط ما بسیار مؤثر است؛ کیفیتی که بر رشد شخصیت ما و حرکت تعالی بخش روح و روان ما بی‌تأثیر نیست.

روح کدام پله ایستاده‌ایم؟

ویژگی مزبور که برای مطرح کردن مقدمه چینی کردم، "عمیق بودن" یا "مرتفع بودن" است که به نظر می‌رسد از لحاظ محتوای فرقی با هم ندارند. مدتی است که برای پیدا کردن ویژگی‌های آدم‌های عمیق، کمی عمیق شده‌ام. ماجرا برایم از آنجا شروع شد که می‌دیدم در بسیاری از مواقع بخشی از اطلاعات و داده‌هایی که برای بعضی‌ها بسیار ساده، قابل فهم، ملموس و آشکار است برای عده دیگری پیچیده و غیرقابل درک است و یا بدتر از این، از هر حرفی برداشت‌های نامطلوب و معکوس دارند. بعضی‌ها هم با نگاهی تک‌بعدی و یا تک‌زاویه‌ای فقط به دنبال اثبات و محکم کردن نظرات مشخص، معین و مطلوب خود در مسائل می‌گردند و چشم و گوش خود را به روی هر گونه دریافت جدید و دیدگاه نو می‌بندند. در واقع این

شهر، در کشور خود و در سایر جاها، هر جا که امکان و توانش را داشته باشد حضور دارند تا گرهای را از مسائل بگشایند و دردی را تخفیف دهند.

در جایی می خواندم: مغزهای بزرگ در باره افکار حرف می زند، مغزهای معمولی در باره وقایع حرف می زند و مغزهای کوچک در باره اشخاص. شاید این هم تعریف مناسب باشد از سطحی بودن یا عمیق بودن.

چه کسی با چه کسی بالاتر می پرد؟

به شکل طبیعی آدمهای اطراف ما از نظر عمیق و سطحی بودن در وضعیت صفر و یک نیستند و این ویژگی هم شکل نسبی دارد اما به نظر بنده این خصوصیت در محصول روابط و بخصوص در شکل مصرف زمان و انرژی ما بسیار موثر است.

عمیق ترها در کنار هم سرعت کند و کوششان در مسائل و موضوعات بیشتر می شود. زاویه دید هر کدام مکمل زوایای دیگری و در نتیجه گشایش دهنده ابعادی است که دیده می شود. آنها ضعفهای هم در تحلیل مسائل را پوشش می دهند. آنچه را یکی ندیده، دیگری می بیند و در نتیجه در روشن و شفاف نمودن موضوعات مکمل هم می شوند.

سطحی ها با هم بیشتر سر می خورند و در نتیجه بیشتر لذت می برند. باورهای موهوم آنها و برداشت های سطحی شان بیشتر ثابت می شود و لذا بیشتر از سطحی بودن خود می اطلاع می مانند. آنها در کنار هم به ظاهر احساس راحتی می کنند چون چیزی با کسی نیست که آنان و شیوه زندگی و تفکر شان را به چالش بکشد و به قول شاعر کم کم از زندگی آنها چیزی جز خور و خواب و خشم و شهوت باقی نمی ماند.

و اما در باره رابطه سطحی ها و عمیق ها موضوع کمی پیچیده می شود. بعض سطحی ها راست عمیق بودن می گیرند و بعد از ساعت ها بحث های پیچیده و فلسفی ممکن است معلوم شود که طرف سطحی بحث، تنها قصدش از گفتگو این بوده که بفهمد نظر طرف مقابل نسبت به فلاں چیز و فلاں کس چیست تا این نظرات بایگانی شده و بعدا در زمان مقتضی به کار گرفته شود.

بعضی سطحی ها هم هدف شان از ارتباط با عمیق ترها این است که ثابت کنند اصلاً عمق و عمیق معنا ندارد و اینها تنها راست های اندیشمندانه بعضی هاست که دوست دارند به این شکل برتری خود را بر دیگران ثابت کنند.

بعضی های دیگر هم می خواهند از شعر، آگاهی و با اطلاعات عمیق ها استفاده های کاربردی خودشان را داشته باشند و در معاملات روزمره خود از آنها بهره برداری کنند ولی بعدا هم قدرناشناسته این استفاده یک طرفه را فراموش می کنند.

بعضی سطحی ها هم با عمیق ها ارتباط می گیرند تا به اصطلاح از آنها سوتی بگیرند. به خیال خودشان تناقض گوین ها را استخراج می کنند و نادانی طرف را از این طریق به رخ او بکشند ولی افسوس که سوتی گرفتشان هم سطحی است چون اولاً داشت واژه ای آنها کم است و ثانیاً به دلیل سطحی بودن واژه شکنی نمی کنند و سطحی ترین معنای واژه ها را در نظر می گیرند و ثالثاً بد نیست شرایط و وضعیت ها را شیوه کنش و واکنش ها دخیل کند و

تا آن را در چهارچوب سطحیات به بند بکشند. و آن را به گونه ای تفسیر و تعبیر می کنند که خودت باورت نمی شود منظورت آنگونه بوده که آنها برداشت کرده اند.

بخصوص در باره سوالات بینایی که اصلاً به خود زحمت نمی دهند، چون فقط مایه سردرد هستند و برای زندگی عملی و کاربردی آنها سودی ندارند. به آنها چه مربوط است که انسان از کجا آمده و به کجا می رود؟ به آنها چه مربوط است که دنیا در چه حال است و بشریت دارد به کجا می رود؟ دنیای اطرف آنان و آنچه بر دیگران و جهان می کنند؛ لذا اطلاعات آنها معمولاً بسیار کم و در چهارچوب روزمرگی برنامه ریزی شده آنان تا پایان عمرشان است.

عمیق ها زندگی را فرایند سوال و جواب می دانند. اگر ذهن شان موضوعی برای اندیشیدن نداشته باشد، آب و رنگ حیاتشان کم زنگ می شود. آنها از دل هر جواب، سوالی بیرون می کنند و تا



آنجا سوال و جواب می کنند که به انتهای داستان برستند. شاید برای همین است که عمیقند. به راحتی قانون نمی شوند چون بعد از قانون شدن کار دیگری که اسم زندگی را بر آن بگذارند، ندارند. کندو کاو و جستجو برای کشف حقایق، راه و رسم زندگی آنها نیست، بلکه خود خود زندگی شان است.

زندگی آنان با سرنوشت دیگران پیوند دارد و غم و شادی شان فردی نیست. فهم و ریشه بابی مشکلات نوع انسان و تلاش برای حل آنها، لذت زندگی شان است. درین دوستان و آشنايان، در محله و

حدی تکیرید

گم شدن بر فراز آلب

یک گروه اقتصاددان، از کوههای آلب بالا می‌رفتند. بعد از چند ساعت گم شدن، یکی از آنها مدتی نقشه را بررسی کرد، بالا و پایینش کرد، علامت‌ها را نگاه کرد، از قطب‌نما و بالاخره خورشید کمک گرفت و بالاخره گفت: آن کوه بزرگ را آنجا می‌بینند؟

همه با اشتیاق جواب دادند: «بله»

«خب، طبق نقشه ما الان روی قله آن کوه ایستاده‌ایم!»

گرستنگی در جزیره برهوت

یک مهندس، یک زیست‌شناس و یک اقتصاددان در جزیره‌ای دورافتاده تنها بودند. به شدت گرستنگ بودند و چیزی برای خوردن نداشتند. اما بالاخره در ساحل جزیره یک قوطی کنسرو لوپیا پیدا کردند.

مهندس گفت: «بایدید با سنگ به قوطی بزنیم تا باز شود». زیست‌شناس ایده دیگری داشت: «اگر کمی صبر کنیم، قوطی اکسیده می‌شود و خوردگی، در قوطی را باز می‌کند».

بالاخره اقتصاددان گفت: «بگذارید فرض کنیم یک دریازکن داریم!»

همسر فداکار

مردی به علت زمین خوردن و ضربه مغزی چند ماه در کما بود. وضعش چندان خوب به نظر نمی‌رسید، اما همسرش تمام این مدت کنارش بود و حتی یک روز هم ترکش نکرد. یک روز مرد از کما بیرون آمد و از او خواست که نزدیک شود. زن صندلی‌اش را جلو کشید تا بهتر بشود.

مرد در حالیکه چشم‌هاش پر از اشک بود گفت: «میدانی، تو در تمام دوران سخت زندگی کنارم بودی. وقتی از کار اخراج شدم ترکم نکردی. وقتی ورشکست شدم کنارم ماندی و حتی وقتی خانه‌مان را از دست دادیم و بالاخره وقتی روی تخت بیمارستان افتادم رهایم نکردی و در کنارم بودی. می‌دانی چیه؟»

زن با مهریانی گفت: «چیه عزیزم؟»

مرد گفت: «من فکر می‌کنم که تو بد شانسی می‌آوری!»

وقت مناسب برای کشت

یک زندانی نامه‌ای بدين مضمون از همسرش دریافت کرد: «تصمیم کرفته‌ام در حیات پشتی کمی کاهو بکارم. بهترین زمان برای کاشتن کاهو چه وقت است؟»

زندانی که می‌دانست نگهبان‌ها نامه‌اش را می‌خوانند چنین نوشت: «هر کاری که می‌کنم، به هیچ وجه به حیات پشتی دست نزن. طلاها را همانجا قایم کرده‌ام».

زندانی یک هفته بعد نامه‌ای از همسرش دریافت کرد: «باورت نمی‌شود، چند نفر آمدند و کل حیاط را زیر و رو کردند!» زندانی در جواب نوشت: «همسر عزیزم، الان بهترین زمان برای کاشتن کاهوست!»

متفاوت حرف زدن یا عمل کردن در شرایط متفاوت را نشانه تنافض و تعارض فکری می‌دانند.

عمیق‌ترها خودشان بر چند دسته اند. خوش جنس و بدجنس، خوش خیال و کج خیال، خوش باور و دیرباور و ... بر اساس همین تفاوت‌ها بعضی از آنها از سطحی‌ها استفاده ابزاری می‌کنند. خوش باورهاشان به خیال ایجاد تغییرات عمیق‌دام با سطحی‌ها در حال جر و بحثند. خوش جنس‌ها برای آنها برنامه آموزش و مطالعاتی می‌ریزند و کج خیال‌هاشان باور نمی‌کنند که آنها واقعاً سطحی‌اند و تصور می‌کنند که به سطحی بودن ظاهر می‌کنند. بدجنس‌هاشان هم آنها را رسوا و انگشت نما می‌کنند و دیرباورها آنها را از خود طرد می‌کنند.

چقدر می‌توانیم بالا ببریم؟

ادرآک ما بنا به نوع نگاهمان به موضوعات، متفاوت است، لذا بیش ما به زندگی، به جایگاهی که بر آن ایستاده‌ایم و از آنجا به تماثا می‌پردازیم مربوط می‌شود. در واقع اشخاص مختلف، به شکل یکسان قادر به دیدن، درک و دریافت دانسته‌های خود نیستند و از سوی دیگر به دلیل عدم آکاهی از این موضوع، تمایل چندانی برای تغییر خود ندارند.

درجه سطحی بودن و عمیق شدن آدم‌ها از چه چیزهای ناشی می‌شود، نمی‌دانم ولی می‌دانم که برای برخی از ما عمیق‌تر شدن کمی گران تمام می‌شود. می‌بایست رویداد یا حاده‌ای سخت و طاقت‌فرسا برایمان رخ دهد تا ما را از باور کلیشه‌ایمان از زندگی به بیرون پرتاب کنند. انگار به شکلی باید تصورات ما از زندگی به روش پیشینیان (که ما هم آن را برگزیده‌ایم) بر هم بریزد تا جایی برای ظهور نگاههای حقیقی‌تر و مرتفع‌تر به زندگی باز شود.

صعود ما از سطح به ارتفاع برای برخی دیگر به شکل دیگری رخ می‌دهد. شاید کسی باید که انرژی اش آنقدر زیاد باشد که ما را با یک دست به آن بالاترها پرتاب کند. حضور افرادی یا انرژی و هوشیاری بالاتر و به عبارتی عمیق‌تر، به شرط آنکه با هدف تغییر و رشد با آنها در ارتباط باشیم و ضمناً کمی از چسبیدگی‌هایمان دست بکشیم، در بلند مدت می‌تواند ما را در مسیر تعالی چند پله‌ای حرکت دهد. البته وجود این گروه از آدم‌ها در اطراف ما، به حداقل چیزی که نیاز دارد آکاهی ما از وضعیت موجود و تعامل به خروج از آن و ورود به وضعیتی متعالی‌تر است.

پی‌نوشت:

- ۱- مقالات "یکنایی ذاتی و اکسایی" و "اولین دیدار" در شماره ۷، "یک خروار اطلاعات یک خردل آکاهی" و "او به راستی خود خودش است" و "به صداقت روح" در شماره ۹، "کلیدش در جیب خودتان است" در شماره ۱۳ نوشته و "یک سوال خصوصی" در شماره ۱۴ به این مبحث مربوط هستند.

نوشته: فاطمه زندی



قرآنی و ازه کاشتی

از جوانان سراسر دنیا شدند.

البته اینطور نسبت دادن‌ها به سادگی هم میسر نیستند و دستمایه‌های لازم خود را می‌طلبند. در مثال فوق لازم است کسی که انگ رپ یا هیبی به او زده می‌شود، حداقل از نظر ظاهری یا رفتاری چیزی بروز داده باشد که امکان این برچسب خوردن برایش ایجاد شود. به مجموعه فرآیند بالا «جنگ واژه‌ای» گفته می‌شود. جنگ واژه‌ای یکی از روش‌های جنگ روانی است و «جنگ روانی» به طور کلی استفاده برنامه ریزی شده از تبلیغات و اعمالی است که با هدف تأثیر بر نظرات، احساس‌ها، باورها و رفتار طرف مقابل؛ چه دشمن و چه دوست انجام می‌شود. در این بازی موقفيتی ابزار اصلی فربی، دروغ، ریا، نفاق، تهمت، شایعه، جوسمانی، ... و خلاصه هر گونه رذالتی است که از دست انسان، (ببخشید) از ذهن و روان انسان بر می‌آید.

در جنگ واژه‌ای، یک نفر برای آنکه زیرآب شما را بزند بر اساس آنچه از گفتار و یا رفتار شما می‌داند ویژگی‌ای را انتخاب می‌کند، بعد به سراغ فرهنگ لغت می‌رود تا واژه‌ای را پیدا کند که هم خانواده این ویژگی، ولی از نظر بار معنایی درست در نقطه مقابل آن باشد. بعد هم اینجا و آنجا، واژه‌ای را که در فرهنگ لغت پیدا کرده به شما نسبت می‌دهد.

به عنوان مثال فرض کنید یکی از همکارانتان در یک سفر شغلی با شما همراه باشد و آدم ولخرجي هم باشد. اگر شما برخلاف او اهل ولخرجي نباشید و اگر او نگران باشد که بعداً در اداره و بین همکاران، ولخرجي‌اش را بر ملا کنید و اگر آنقدر بدجنس باشد که بخواهد پیشاپیش با یک روش سیاه موقفيتی از خودش دفاع کند، در فرهنگ لغت واژه «خیس» را انتخاب کرده و به محض بازگشت، از خست‌های زیاد شما در طول سفر برای همکاران مشترک می‌گوید.

یک نوع جنگ واژه‌ای دیگر که خیلی رذیلانتر است، مترادف و هم معنی کردن کلماتی است که دارای معانی متضاد، متفاوت و با مختلف هستند به قصد تحریب شما و خارج کردن از میدان

گروه‌های «هیبی» و «رب» در دهه ۱۹۷۰ با هدف اعتراض به جامعه مصرف زده و سرمایه داری آمریکا و نزد پرستی پیدید آمدند. روش اعتراض آنان در پیش گرفتن زندگی سوار لاقیدانه‌ای بود که در گفتار، رفتار و پوشش و فرهنگ درون گروهی آنان کاملاً نمود می‌یافت. نوعی بی‌نظمه و بی‌قاعدگی شدید که تبعاً به انحرافات اخلاقی زیادی منجر گشت. از ویژگی‌های بارز این گروه و بسیاری از گروه‌های مشابه در آمریکا و سایر جوامع غربی، این است که دور از اجتماع و در ضدیت با قوانین آن قرار می‌گیرند. آنها به قواعد، عرف‌ها و سنت‌های اجتماعی و حتی اعتقادی پذیرفته جامعه، آشکارا پشت می‌کنند طوری که رفتارهای ضد اجتماعی شان منجر به رویارویی آنها با سایر اعضای جامعه می‌گردد. به علاوه پیشو و مراد آنها تعیین کننده مطلق ایدئولوژی و استراتژی و عملکرد آنهاست. او به طرق مختلف نظیر نصب عکس و پوستر و خواندن سرود و دادن شعار، مورد ستایش قرار می‌گیرد. از همه چشمگیرتر، مناسک و آداب یکسان بین اعضاست. آنها عملکردهای کاملاً یکسان و مشابهی را حتی در جزئی ترین موارد ظاهری، از لباس پوشیدن تا آرایش موها و ... مورد استفاده قرار می‌دهند. اعضا این نوع دسته‌ها، از پیشو و مبدع گروه خود، اطاعتی اجباری و کورکورانه می‌کنند و بعد از پیوستن به گروه، در اندیشه تحلیل و نقد فعالیت آنان نیستند و هوشیاری خود را کاملاً از دست می‌دهند.

حالا فرض کنید در یک میدان رقابتی بین گروه‌ها یا اقتدار قانونمند آمریکا، به کسی یا گروهی نسبت «رب» یا «هیبی» داده شود، آن وقت است که او به عنوان فردی ضد نظام و قانون شناخته شده و تمام ویژگی‌های غیراخلاقی هیبی‌ها و کلاً ایرادات وارد بر آنها به او نسبت داده می‌شود. اگر این اتفاق در اغلب کشورهای جهان سوم بیفتاد این فرد حتی از جامعه هم طرد می‌شود. ولی به دلیل شرایط خاص سیاسی و فرهنگی آمریکا و به طور کلی غرب (که با شرقی‌ها متفاوت است) عملاً از تیپ و پوشش آنان بهره برداری تبلیغی و تجاری شد. طوری که تا سال‌ها مدل و الکوی بسیاری

مثال آشکار این مورد، به روشنی که مخالفین انبیاء و اولیاء الهی در برابر آنان پیش گرفتند مربوط است. انبیاء و اولیاء الهی برای اثبات حقانیت خود به مردم، از معجزات و کراماتی برخوردار بودند. این معجزات و کرامات همانگ با شرایط هر جامعه و دوره، متفاوت بود مثل سرد شدن آتش بر ابراهیم^(ع)، ازدها شدن عصای موسی^(ع) و درخشیدن دستهایش زمانی که آنها را در گریبان خود قرار می‌داد، شفای بیماران لاعلاج و حتی زنده کردن مردگان توسط مسیح^(ع)، و قرآن که معجزه جاواید بیامیر اسلام است. در همه این ادوار، مخالفین با به کار گرفتن روش جنگ واژه‌ای، برای بیاعتبار کردن این نشانه‌ها، آنها را سحر و جادو می‌خواندند.

... و در باره موسی هنگامی که او را با دلیلی آشکار به سوی فرعون فرستادیم؛ می‌پرسیم رو به سپاه خویش برگشت و گفت: «این مرد یا ساحر است یا دیوانه!» (سوره الذاریات آیه ۳۸ و ۳۹)

این روش نامیارک، حوزه عملکردی وسیعی دارد. وقتی کسی به ناحق سر مخالفت بردارد و بخواهد از روش‌های ناحق هم استفاده کند براش فرقی نمی‌کند. آشنازی و اطرافیان، همکاران، هم صنفی‌ها، گروه‌ها و دسته‌های اجتماعی، سیاسی، فرهنگی، ... و دول مخالف و متحاصم، هر کدام به فراخور قدرت و شأن خود می‌توانند از این روش برای خراب کردن طرف مقابل استفاده کنند.

تصور کنید کسی قصد کند شما را از حیث اجتماعی و در بین کسانی که به شما اعتماد دارند، بی‌اعتبار کند. آن وقت با ابزاری ریزین و درشت بین، پا به پای شما حرکت می‌کند تا از صنف بهانه‌هایی که به آنها اشاره شد، چیزی مناسب را پیدا کند و با استفاده از یکی از طرق جنگ واژه‌ای، آن را مستمسک خارج کردن شما از میدان کند.

برای مقابله درست با این جدال موقفيتی (از نوع سیاه) شناخت عبارات و واژه‌ها و کسب اطلاع از مفاهیم آنها، به دور از فریب‌ها و دروغ‌ها راهی است که ورود القاتات ناصواب به ذهن را متوقف می‌کند. با افزایش شناخت هر چه بیشتر از فرایندها و نیات پشت پرده افراد و حریبهای جنگ روانی می‌توان درباره اتفاقات و القاتات اطراف صحیح‌تر تصمیم گیری کرد و کمتر قربانی بازی واژه‌ها شد.

قبل اعتراف کرده بودم که هر وقت می‌خواهم از موقفيت پنویسم ذهنم ناخودآگاه به سراغ موضوعاتی می‌رود که نام «موقفيت سیاه» را بر آنها گذاشتم چرا که این نوع موقفيت با روش‌های سیاه به دست می‌آید و انتهای راه آن نیز به تاریکی ختم می‌شود. آن موقع حوزه گفتار را به فریب و ریا محدود می‌دیدم و امروز به نظرم باید از مجموعه حقه‌های سیاه موقفيتی حرف زد که می‌توان نام جنگ روانی را بر آنها گذاشت. امیدوارم از این راه‌ها موفق نشوید ولی در هر صورت بدانید اگر یکی از این راه‌ها را برای موقفيت انتخاب کرده‌اید، آخر و عاقبت ندارد!



د کوراسیون ثروت

کسب ثروت و تنعم هستید، حتماً این بخش از آپارتمان خود را تقویت و فعال کنید. با توجه به قوانین سنتی و کلاسیک فنگ‌شویی، اشیایی که در این محل قرار می‌دهید باید چنان باشد که در راستای افزایش انرژی شخصی و فراوانی آن قرار گیرند.

از جمله چیزهایی که باعث موفقیت می‌شوند می‌توان به موارد زیر اشاره کرد:

رنگ‌های بخش، قرمز و سبز: این سه رنگ، از انرژی موفقیت و کامیابی ما در یک فضا حمایت می‌کنند. یک شیء ساده برای جذب این انرژی می‌تواند یک جام زیبای شبشهای باشد که با سنگ‌های آمیتیس بخش یا سنگ‌های عقیق سرخ و قطعات یشم سبز پر شده است. همچنین می‌توانیم این گوشه از فضا را با این رنگها، رنگ آمیزی کنیم. یک راه ساده برای بهتر کردن رنگ در این گوشه، خریدن لامپ‌هایی با رنگ‌های بخش، قرمز و سبز است. یک نکته مهم در مورد این لامپ‌ها، این است که نور آن باید چرخش و گردش داشته باشد. طبق اصول فنگ‌شویی، هر شیء الکترونیکی

یا در حرکت، به چرخش جریان پول و زندگی کمک می‌کند.

استقرار اشیای فلزی در این بخش، به دلیل ارتباط فلز با پول و گذاشتن یک آکواریوم به دلیل مرتبط بودن آب با ثروت و ماهی با موفقیت در فنگ‌شویی این محل تأثیر به سزاوی خواهد داشت. درختان میوه: یک درخت پرتفال کوچک آپارتمانی، برای قرار گرفتن در این گوشه کاملاً مناسب است.

کیفیت هوشمند: یک کیف پول خرد جذاب و کوچک بخرید (مشکی، رنگ مناسبی برای این کار است) و سکه‌هایتان را بالظم و ترتیب در آن قرار دهید. همچنین همواره از اینکه چقدر پول دارید و چه طور پس انداز کرده‌اید آگاه باشید، اگر صورت حساب‌ها مجاله شده‌اند، گم شده و یا به هر دلیل دچار بی نظمی شده‌اند، این امر نشان دهنده بی‌توجهی صاحب آن به امور مالی اش است. وقتی ما از جزئیات پولمان آگاه باشیم، احساس راحتی بیشتری می‌کنیم، با کمی دقیق بی می‌بریم که چه طور کارهای کوچکی که ما با پولمان انجام می‌دهیم می‌تواند به تغییرات قدرتمندی در امور مالی مان منجر شود.

و بالاخره برای اینکه همواره تغییرات مثبت در دارایی مان به وجود آید باید به پولمان احترام بگذاریم. حتی اگر کمی پول یا پول خرد باشد.

گردآوری و تنظیم نامید فضاحت

یک ضرب المثل قدیمی می‌گوید برای ثروتمند شدن سه راه بیشتر ندارید: تجارت، زراعت یا قناعت. امروز هم که عصر ارتباطات و گسترش دانش است، دهها و صدها راه پیش روی ما وجود دارد که می‌توانیم با کمک آنها و به نسبت توانایی‌ها، علائق، اهداف، شرایط و... به ثروتی که مد نظرمان است برسیم.

اما یکی از آن صدها راه به قول چینی‌ها فنگ‌شویی است. چینی‌ها هزاران سال پیش دریافتی بودند کیفیت زندگی هنگامی ارتفاع پیدا می‌کند که به جای جنگ با طبیعت (زمین) با آن هماهنگ شوند. مثلاً اگر خانه‌ها را رو به جنوب آفتابی و در محیطی که تپه‌های اطراف، آنها را از گزند پادهای سرد شمال حفظ کند بنا کنند، زندگی بسیار آسان‌تر خواهد بود. اعتقاد دیگر چینی‌های قدیم این بود که تعادل و توازن در زندگی شخصی ناشی از تأثیرات درونی و بیرونی است و این تأثیرات، می‌توانند باعث کاهش یا افزایش احتمال موفقیت فرد در زندگی شوند. البته ضمانت صد درصد برای هیچ امری وجود ندارد. فنگ‌شویی نیز از این قاعده مستثنی نیست.

در این روزها تعداد خانواده‌هایی که خانه‌شان در جوار طبیعت و رو به آفتاب جنوب باشد، بسیار کم و بیشتر شیوه یک رؤیاست. اما در هنگ‌کنگ که اکثر مردم در آپارتمان زندگی می‌کنند، روشی متداول برای فنگ‌شویی آپارتمان‌ها وجود دارد. در این روش یک مربع جادویی سه در سه، بر روی نقشه آپارتمان منطبق شده و در اصلی یا ورودی اصلی همواره در پایین جدول جادویی قرار می‌گیرد. در این روش خصوصیات نه قسمت از آپارتمان بررسی می‌شود (تصویر ۱).

تصویر ۱

ازدواج	شهرت	ثروت
فرزندان	خانواده	
حامیان	کار	دانش

اما بخش ثروت که هدف اصلی ماست در دورترین قسمت سمت چپ بالای آپارتمان نسبت به در ورودی قرار دارد. این بخش، مرتبط با پول، مسائل مالی، و فور نعمت است. اگر متعایل به

کیسه خلیفه

این رهگذار نگرانی نداشته باشی. وزیر ادامه داد: «از چهره تو چنین برداشت می کنم که آرزوی دیگری هم داری». مرد چون اصرار و پاشاری وزیر را دید گفت: «آرزوی من این است که چنانچه خلیفه مصلحت بداند، فروندم صالح را به دامادی خود سرافراز فرماید». وزیر بدون لحظهای درنگ جواب داد: «از هم اکنون بشارت می دهم که خلیفه پسرت را حکومت مصر می دهد و دخترش را نیز به ازدواج وی در می آورد».

بامدادان وزیر نزد خلیفه رفت و داستان بزم شراب و حضور غیر متوجه مرد دانشمند و سایر رویدادها را تفصیلاً نقل کرد. خلیفه با آنکه از وی دل خوشی نداشت تحت تأثیر بیانات وزیر خود قرار گرفت و گفت: از بزرگواری او خوشم آمد و آنچه که از وی در دل داشتم یکسره زایل گردید.

وزیر چون شرایط را مساعد دید گفت: «ضمن مکالمه معلوم شد پیرمرد این اواخر مبلغ قابل توجهی مفروض است دستور دادم قرض هایش را پردازنند».

خلیفه به شوخی گفت: «قطعاً از کیسه خودت؟» وزیر بالحنده جواب داد: «از کیسه خلیفه بخشیدم، چه با وجود شما حق نبود از بنده چنین جسارتی سر بزند». وزیر دوباره سر برداشت و گفت: «چون این مرد دستی گشاده دارد و مخارج زندگیش زیاد است، مبلغی هم برای تأمین آتیه وی حواله کردم». خلیفه مجدداً به زبان شوخی و طنز گفت: «این مبلغ را حتماً از کیسه شخصی بخشیدی!» وزیر جواب داد: «چون از ثوق و اعتماد کامل برخوردار هستم لذا این مبلغ را هم از کیسه خلیفه بخشیدم». خلیفه لبخندی زد و گفت: «این را هم قبول دارم به شرط آنکه دیگر گشاده بازی نکرده باشی!»

وزیر ادامه داد: «ایشان آرزو داشت که واپسین سال های عمر را در جوار مرقد مطهر حضرت خیرالمرسلین بگذراند پس فرمان حکومت مدینه را به نام وی صادر کردم».

خلیفه گفت: «اتفاقاً این مرد شایستگی این مقام را دارد و صلاح است حکومت طائف را نیز به آن اضافه کنی». وزیر پس از قدری تأمل عرض کرد: «ضمناً از حسن نیت و اعتماد خلیفه نسبت به خود استفاده کرده آخرین آرزویش را نیز وعده قبول دادم». خلیفه گفت: «با این ترتیب که شروع کردن قطعاً آخرین آرزویش را هم از کیسه خلیفه بخشیدی؟

وزیر رندانه جواب داد: «اتفاقاً بخشش در این مورد بخصوص جز از کیسه خلیفه عملی نبود زیرا ایشان آرزو دارد فرزندش داماد خلیفه شود. من هم با استفاده از اعتماد خلیفه، این وصلت را به او تبریک گفتم و حکومت مصر را نیز برای فرزندش، یعنی داماد آینده خلیفه در نظر گرفتم».

خلیفه گفت: «آنچه از جانب من تقبل و تعهد کردی همه را قبول دارم؛ برو او را به سوی مدینه گسیل دار».

هر گاه کسی از کیسه دیگری بخشندگی کند و یا از بیت المال عمومی ببخشد، اصطلاحاً می گویند: «فلاتی از کیسه خلیفه می بخشد».

این خلیفه که بوده و چه کسی از کیسه اش بخشندگی کرده که به صورت ضرب المثل درآمده، داستان از این قرار است: در دوره خلفای عباسی مردی از امرا و بزرگان که مورد احترام خلفای وقت بود بر اثر دشمنی عده‌ای، از حکومت برکنار و در بغداد خانه نشین شد و چون گشاده دست بود بعد از مدتی مفروض گردید. بزرگ منشی او مانع از آن بود که از هر مقامی درخواست کمک کند بنابراین تصمیم گرفت بر در خانه وزیر خلیفه، که به او احترام می گذاشت برود. پس نیمه شبی به صورت ناشناس راه خانه وزیر را در پیش گرفت. اتفاقاً در آن شب وزیر با جمعی از محارم خود بزمی ترتیب داده بود و با حضور آوازخوانان و مطربان شب زنده‌داری می کرد! در این بین پیشخدمت مخصوص، سر در گوش وزیر کرد و گفت: «فلاتی بر در خانه است و اجازه حضور می طلبد». از قضا وزیر دوستی صمیمی همنام او داشت که غالباً اوقات فراغت را در مصائبتش می گذرانید. در این موقع به گمان آنکه این، همان فرد است فرمان داد او را داخل کنند. مرد وارد شد و وزیر چون آن پیرمرد دانشمند را در مقابل خود دید به اشتباه خود پی برده. منتقلب و سراسیمه از جای خویش برخاست و خواست دستور دهد بساط شراب را از نظر وی پنهان دارند، ولی دیگر کار از کار گذشته بود. مرد دانشمند چون پریشان حالی وزیر را دید فرمان داد به کار خود ادامه دهند و وزیر پیش از پیش خجل و شرمنده گردید، بنابراین حضار مجلس را مخصوص کرد. آنگاه عرض کرد: «از اینکه بر من منت نهادی و بزرگواری فرمودی بی نهایت شرمنده و سیاسگزارم. اکنون هر چه بفرمایی به جان خربزارم». مرد فاضل گفت: «ای وزیر، می دانی که سال هاست مورد بیمه‌ی خلیفه واقع شده، خانه نشین گشته‌ام. اکنون مبلغ ده هزار دینار مفروض و درآمدی برای ادادی آن ندارم».

وزیر بدون تأمل جواب داد: «قرض تو ادا گردید، دیگر چه می خواهی؟» مرد صالح گفت: «اکنون که به همت تو قرض من ادا می شود، برای ادامه زندگی باید فکری بکنم، زیرا پس اندازی برای تأمین معاش آینده‌ام ندارم».

وزیر با گشاده‌رویی پاسخ داد: «مبلغ ده هزار هم برای ادامه زندگی شرافتمدانه تو تأمین گردید، دیگر چه می فرمایی؟». وی گفت: «هر چه خواستم دادی و دیگر محلی برای انجام تقاضای دیگری نمانده است». وزیر جواب داد: «امشب مرا به قدری شرمنده کردی که به پاس این گذشت حاضرم همه چیز را در پیش پای تو نثار کنم، چنانچه شغل و مقامی هم مورد نظر باشد بخواه تا فرمانش را صادر کنم». مرد دانشمند گفت: «آرزو دارم اگر خلیفه موافقت فرماید به مدینه منوره بروم و بقیه عمر را در جوار مرقد مطهر حضرت رسول اکرم(ص) به سر برم». وزیر گفت: «از فردا والی مدینه هستی تا از

نردنی تا ماه

فراوانی است: نعمت‌هایی که هر لحظه و هر روز به سویمان سازیز می‌شوند، چه آنها را بینیم یا نبینیم و لمسان کنیم یا نکنیم. ممکن است خودمان موانع و سدهایی بر سیاره زندگی مان ایجاد کنیم، اما فراوانی و برکت همچنان وجود دارد، کافی است گشاده باشیم، راهها را نبینیم و چشم به راه باشیم، آنگاه هر روز سفینه‌هایی از پشت بام یا پنجره خانه به سراغمان می‌آیند تا ما را راحت و بی دردسر به ماه ببرند! اما متأسفانه اکثر ما سفینه‌های پیش‌ساخته و آماده را باور نداریم. ما درگیر باورهای دروغینی هستیم که به ما می‌گویند فقر حقیقت دارد و ثروت و دارایی، رفیایی بیش نیست و اگر هر روز متظر بمانیم، هیچ وسیله‌ای از راه نخواهد رسید و ما را به هیچ کره‌ای نخواهد برد. به همین دلیل تا آخر عمر پشت درهای بسته باقی می‌مانیم و حتی یک نردنی هم بینا نمی‌کنیم که با آن بالا بروم چه برسد به موشک و سفینه فضایی!

اینک یک سوال ساده پیش می‌آید. چرا در اکثر نظریه‌های موجود درباره ثروت، تنها به کمیت و اندازه پول توجه می‌شود و چرا به ندرت از کیفیت پول سخن به میان می‌آید؟ و حتی همین عبارت «کیفیت پول» ناآشنا به نظر می‌رسد؟ خیلی‌ها می‌گویند پول کمیت قابل شمارش و اندازه‌گیری است و نمی‌توان برای آن کیفیت قائل شد، اما این طور نیست. پول کیفیت دارد و حتی همین کیفیت پول است که تعیین می‌کند کمیت آن چقدر است و چقدر می‌تواند باشد.

کیفیت، در واقع جادوی پول است؛ جادویی که به وسیله آن می‌توان هر واحد پول را داد، صد یا حتی هزار برابر کرد؛ اکسیری است که حتی اگر ذره‌ای از آن وارد هر پولی شود، آنرا چند برابر می‌کند. شاید تعجب کنید اما اگر کسی بتواند کیفیت پول خود را بالاتر ببرد، کمیت آن خودبخود و به طور اتوماتیک بالاتر می‌رود، بنابراین به صرفه‌تر است که به جای افزایش کمیت و زیاد کردن مقدار پول، به دنبال راهی باشیم تا کیفیت پول خود را بالا ببریم، حتی اگر ناچار باشیم همه نظریه‌های دنیا درباره تحوه به دست اوردن پول و ثروت را بارها و بارها مرور کنیم و قتنی کیفیت بالا می‌رود درست مثل این است که سفینه‌ای در اختیار دارد که هر لحظه اراده کنید به وسیله آن می‌توانید در ماه یا هر کره دیگری باشید؛ سفینه‌ای که می‌توانید با آن به هر جا که می‌خواهید برومید آن هم بدون طی کردن بعد زمان؛ یعنی هر وقت اراده کنید در هر سیاره‌ای که بخواهید فرود خواهید آمد!

حالا به نظر شما راه بالا بردن کیفیت پول و ثروت چه می‌تواند باشد؟

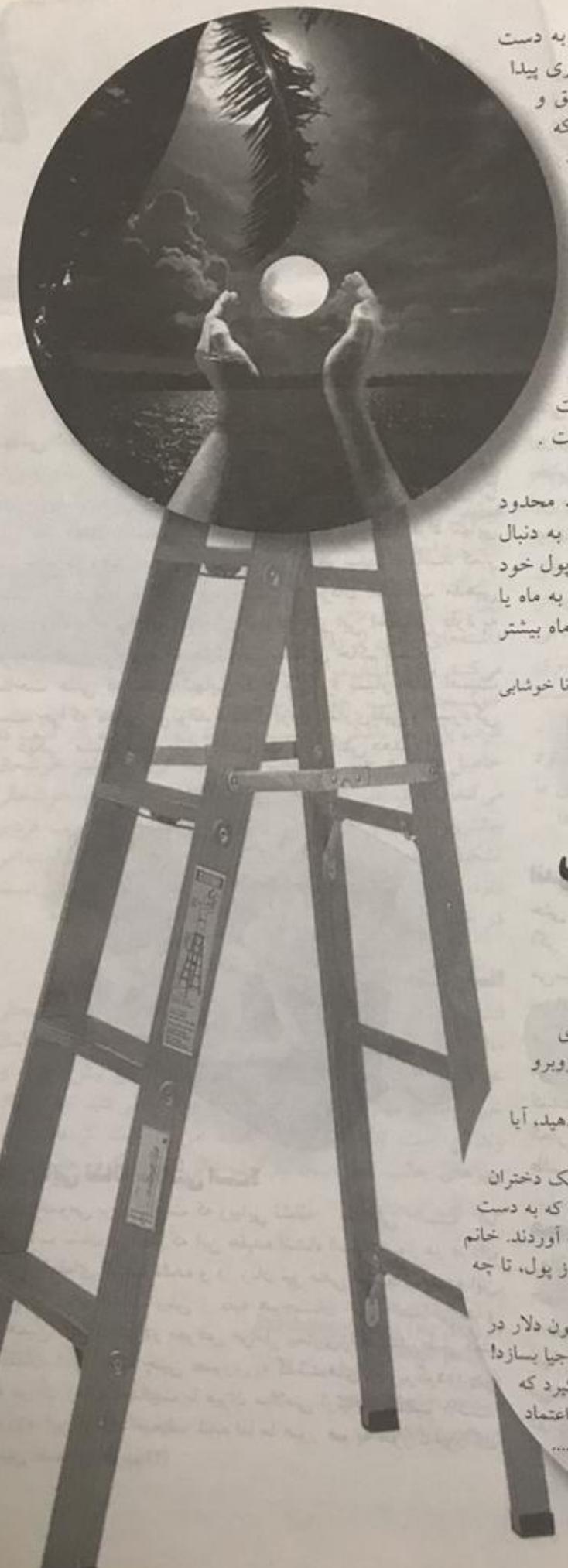
ساده است. در واقع روش‌های بالا بردن کیفیت پول، همان فراخوانی برکت‌اند؛ همه راههایی که خداوند درباره خرج کردن دارایی و پول به ما نشان داده و قرآن مجید و سایر کتب مقدس «طور مستقیم و غیر مستقیم، آنها را توصیه کرده‌اند» ادای زکات، خمس، صدقه، قرض الحسنة، عشریه و... مستحب ترین راههای بالا بردن کیفیت ثروت هستند، اما بعضی از راهها غیر

وقتی بچه بودیم فکر می‌کردم فاصله‌ام تا ماه به اندازه یک نردنی بلند است! گمان می‌کردم اگر کمی، فقط کمی قد بلندتر بودم و دست‌هایم کمی، فقط کمی بیشتر دراز می‌شد، می‌توانم ماه را در دست‌هایم بگیرم. اما ماه دورتر از آن بود که تصویرش را می‌کردم . . . بزرگترها می‌گفتند برای رسیدن به ماه یک سفینه فضایی پرقدرت و سریع لازم است که بر جاذبه زمین غلبه کنند، از جو خارج شود و با یک برنامه حساب شده و با تجهیزات کامل برود و بر سطح ماه فرود آید! و من از خودم می‌پرسیدم آیا واقعاً هیچ راه دیگری برای در آغوش گرفتن ماه وجود ندارد؟

این روزها تقریباً همه آدمها به دنبال پارو کردن پول و ثروت‌اند؛ خصوصاً اگر بادآورده بوده و لازم نباشد برای به دست آوردن آن، زحمت زیادی بکشند. اکثر افراد می‌خواهند کمی، فقط کمی دست‌هایشان را دراز کنند و ناگهان ثروت هنگفتی در آغوششان بیفتد؛ یعنی منتظرند ناگهان یک عالم بول یا شاید هم یک گنج بزرگ، به سویشان پرواز کند و در دست‌هایشان فرود بیاید، آن هم لابد با یک موشک پرقدرت و سریع! اما آیا به دست آوردن پول و ثروت، تا این حد راحت و بی دردسر است؟ باید بگوییم هم بله و هم نه. می‌دانید چرا؟

نظریه‌ها و عقاید مختلفی درباره به دست آوردن پول و افزایش دارایی وجود دارد که اینک می‌خواهم بعضی از آنها را به کمک همدیگر مرور کنم: ریشه سفیدها و گیس‌سفیدها می‌گویند «نایبرده رنج، گنج میسر نمی‌شود» و معتقدند برای رسیدن به ثروت و خصوصاً به «پول حلال» باید تلاش کرد و پول حلال جز با زحمت بسیار و عرق جیبی، به دست نمی‌آید و این یعنی اینکه برای رسیدن به پول هنگفت، حتماً باید خودت یک سفینه درست و حسابی بسازی که تو را به کره ثروت پرتاب کند و باز یعنی اینکه با تبلی و تن پروری از هیچ جاده‌ای (حتی اگر کهکشان راه شیری هم باشد) نمی‌توان به ثروت رسید.

در عوض، بعضی از افراد هستند که بدون زحمت کشیدن و عرق ریختن، هر روز دارند پول پارو یا جارو می‌کنند، به طوری که نمی‌دانند یا آن همه پول چه کار کنند. از نظر آنها پول همیشه بوده و هست و هر وقت بخواهند یک صندوق پر از گنج برایشان ارسال می‌شود. دسته‌ای دیگر می‌گویند: «ما از صبح تا شب برای به دست آوردن یک لقمه نان می‌دویم و می‌دویم، پولمان هم حلال است اما برکت ندارد، صد تا نردنی را هم که بالا برومیم، به پشت یام یک ساختمان ده طبقه نمی‌رسیم، دیگر چه رسید به کره ماه!» در این میان افرادی هم هستند که معتقدند جهان پر از نعمت و



مستقیم ترند. مثلاً پولی که از کار کردن در رشتہ و زمینه‌ای به دست می‌آید که به شدت مورد علاقه ماست، کیفیت و برکت بیشتری پیدا می‌کند و همان طور که فرد در انجام آن کار، با انرژی، عشق و خلاقیت بیشتر و با تمام وجود وارد عمل می‌شود، پولی که کسب می‌کند نیز نه تنها خلاقه است، بلکه راهی باز می‌کند که موقعیت‌ها و فرصت‌های بیشتر و پربرکت‌تری نصیب فرد شود.

شاید عجیب باشد اما دارایی و ثروتی که از راه دعا، یعنی از راه برقراری ارتباط عمیق با قادر متعال به دست می‌آید نیز به شکل تشدید شده‌ای برکت دارد و چون از "بالا" نصب انسان می‌شود کیفیت "بالا" را به همراه خود می‌آورد. همینطور پولی که در راه خدمت به خداوند و یا نیت و قصد خدمتگزاری و در راه رضای خداوند و خشنودی او به دست می‌آید از برکت خاص و منحصر به فرد خود بربخوردار است.

البته دارایی، مال و پول‌های با کیفیت بالا، به همین موارد محدود نمی‌شوند، اگر کسی بتواند کمی جستجو کند و قبل از آنکه به دنبال راههای معمول برای کسب ثروت باشد، اکسیر کیفیت را وارد پول خود کند، به تردبانی دست پیدا کرده که هر وقت اراده کند، او را به ماه یا هر سیاره دیگری خواهد رساند، چون واقعاً فاصله انسان تا ماه بیشتر از یک تریان بلند نیست!

تألیف: رکسانا خوشابی

یک کیسه بادام زمینی به ارزش دو میلیون دلار

روزی زنی به نام مارتا بری، به هنری فورد صاحب کارخانه اتومبیل سازی فورد مراجعه نمود و برای مدرسه‌اش درخواست پول کرد اما با مخالفت هنری فورد روبرو شد.

خانم بری گفت: بسیار خوب، حالا که برای مدرسه پول نمی‌دهید، آیا حاضرید یک کیسه بادام زمینی به ما بدهید؟ هنری فورد برای او یک کیسه بادام زمینی خرید. خانم بری به کمک دختران و پسران مدرسه خود بادام زمینی‌ها را کاشتند و با فروش محصولی که به دست آورده‌اند، از یک کیسه بادام زمینی، مبلغی در حدود ۴۰۰ دلار به دست آورده‌اند. خانم بری ۴۰۰ دلار را به هنری فورد داد و گفت: می‌بینید که در استفاده از پول، تا چه اندازه فعل عمل می‌کنیم؟

آقای فورد ۴۰۰ دلار را به خانم بری پس داد و همراه با آن دومیلیون دلار در اختیارش گذاشت تا ساختمان سنتگی مدرسه مارتابری را در جورجیا بازد! فورد معتقد بود اغلب پول مدارس در اختیار کانی قرار می‌گیرد که نمی‌دانند با آن چه کارهایی می‌توانند بکنند، اما به مارتابری اعتماد کرد و سالی یک بار برای ملاقاتات او به مدرسه سر می‌زد... کمک کردن به کسانی که به خودشان کمک می‌کنند، غنیمت است.

خواهانی‌های کوتاه

میل افراطی به انبار کردن

مستبدان به دنبال پول و قدرت هستند. اما آیا به جمع کردن اشیاء هم علاقه دارند؟ به نمونه‌هایی از دیکتاتورهای تاریخ توجه کنید:

صدام حسین دوست داشت نقاشی‌های علمی- تخیلی با تصویر اژدها جمع کند. آدولف هیتلر عادت داشت مبلمان‌های قرن ۱۸ را جمع کند، استالین هم فیلم‌های وسترن را گردآوری می‌کرد. برای میل افراطی به انبار کردن می‌تواند ناشی از مسائل درونی، رقابت، خودنمایی، میل به جاودانگی و یا حتی نیاز به تأیید دیگران باشد. یک محقق عصب‌شناس به دلیل بیولوژیکی گردآوری مال دست یافته است: آسیب به ناحیه‌ای در بخش کورتکس مغز، البته او شک دارد که درباره دیکتاتورها هم این مسئله صادق باشد. اکثر افرادی که این ناحیه از مغزشان آسیب دیده، موفق نخواهند بود حتی از نوع منفی آن. (۲)



اندر مضرات پولداری

حتی فکر کردن به پول هم، ذهن را خسیس می‌کند! همه می‌گویند اگر پول بیشتری داشتند، چنین و چنان می‌کردند؛ بیمارستان می‌ساختند، به فقرای کمک می‌کردند و . . . اما محققان به تازگی دریافت‌های فکر کردن به پول، بر روی ذهن نیمه‌هوشیار افراد تأثیر می‌گذارند، به طوری که باعث می‌شود افراد در کاری که آن‌جا می‌دهند استقلال بیشتری از خود نشان دهند و کمتر طلب کمک کنند؛ در عین حال، برای صرف وقت در یک گار ارزشمند تعابی کمتر و خست بیشتری نشان می‌دهند. طبق نتیجه این تحقیقات، در طلب ثروت بودن، می‌تواند مین افراد فاصله ایجاد کند. (۳)

بیش از یک سوم افراد خود را تنها می‌دانند و کسانی که در دهه چهارم زندگی قرار دارند بیش از سایرین از تنهایی رنج می‌برند. اما طبق گفته محققان تنهایی همیشه منفی نیست و برخی افراد تنهایی را ترجیح می‌دهند. افراد شدیداً مذهبی در هر سنی که باشند کمتر احتمال دارد تنها باشند و زنان بیش از مردان اعتقادات مذهبی دارند. درآمد خانوادگی نیز تأثیر بسیاری در این احساس دارد به طوریکه در میان کم درآمدها تنهایی بیشتری حاکم است.

شناخت علیی که باعث تنهایی افراد می‌شود بسیار حائز اهمیت است، چرا که تنهایی می‌تواند احتمال بروز بیماری قلبی و افسردگی و دیگر مشکلات مانند خشونت را افزایش دهد. (۱)



آیا زیبایی نشانه سلامتی است؟

تصور عمومی بر این است که زیبایی نشانه سلامتی است اما تحقیقات نشان می‌دهد که این عقیده اشتباه است. هنوز در مردان چنین رابطه‌ای کشف نشده و در زنان نیز منفی است؛ شاید به این دلیل که زنان جذاب بیش از بقیه هم‌جنسان خود اجتماعی‌اند و به همین دلیل بیشتر در معرض عوامل بیماری‌زا هستند. طبق گفته محققان، شاید ریشه چنین تصوری به گذشته‌های دور برگردد؛ چرا که در آن زمان، جذابیت یا میزان سلامتی ارتباط مستقیم داشت. امروزه، این ارتباط ضعیف شده اما ما هنوز هم به طور ناخودآکار چنین تصوری داریم. (۴)

همسر مناسب به جای پول زیاد

زمان زیادی است که رابطه بین پول و احساس خوشحالی و خوشبختی مورد مطالعه دانشمندان است. محققان می‌گویند افراد خیلی شروع‌مند از افراد خیلی فقری خوشحال‌ترند. اما طبق یافته‌های آنها کیفیت روابطی که افراد دارند بیار بیش از میزان درآمدشان در حق خوشبختی تأثیرگذار است. و توصیه آنها این است: اگر در زندگی به دنبال خوشبختی هستید بهتر است به جای نلاش برای دو برابر کردن حقوق ماهانه، یک همسر مناسب برای خود پیدا کنید! (۵)

ژن خوشحالی

خوبشختی ارتباط ضعیفی با وقایع زندگی دارد. طبق گفته محققان، میزان خوشحالی افرد بیشتر با ساختار مغز تعیین می‌شود نه با وقایع خوب و بد. وقایع بد آدم را اذیت می‌کنند با احساس بدی به وی می‌دهند اما به اندازه‌ای که فکر می‌کنیم بد نیستند و آنقدر که فکر می‌کنیم ادامه پیدا نمی‌کنند. خوشحالی، یک مسئله فردی است و درست مثل یک ترمومترات در مغز ماست و یک حد پابین دارد که با ژن‌های ما تعیین می‌شود. راز خوشحالی این است که فراز از این حد برویم. طبق نظر بعضی محققان، با تغییر نوع روابط فردی، تغییر محیط کار و داشتن کنترل در زندگی روزمره، می‌توان خوشحالی را تقویت کرد.^(۱)



کار بیشتر خوبشختی بیشتر

یک پروفسور دانشگاه کلرادو می‌گوید تجارت انسان پیش از داشته‌های مادی او را خوشحال می‌کنند. وقتی انسان در جستجوی خوبشختی است، خوب زندگی کردن با بیشتر داشتن به دست نمی‌آید بلکه با انجام کار است که حاضر می‌شود. طبق تحقیقات اخیر آنچه افراد را بیشتر خوشحال می‌کند تجارت غنی در زندگی است نه داشتن‌ها. تجربه، خوشحالی بیشتری به زندگی می‌آورد، زیرا بخش بامناfter از هویت فرد را تشکیل می‌دهد، سهم بزرگتری در برقراری موفق روابط اجتماعی دارد و پلاوه صحبت کردن از تجارت زندگی لذت بخش است. در حالیکه دارایی به کلی از هویت ما جداست.^(۲)

انسان آینده‌نگر

انسان تنها موجودی است که به آینده فکر می‌کند. بیشتر خوشحالی ما از فکر کردن به این به وجود می‌آید که چه چیزی خوشحالمان خواهد ساخت و طبق نظر محققان ظاهراً ما در این پیش‌فرض‌های خود چندان مهارتی نداریم. مثلاً اکثر ما فکر می‌کنیم تنوع نمک زندگی است اما آزمایشات خلاف این را ثابت کرده‌اند. زیرا چیزهای جالب فقط همان بار اول، عالی‌الد و تکرار، هیجان آنها را از بین می‌برد.^(۳)

من خواهید سالی ۵۰ میلیون درآمد داشته باشید یا ۱۰۰ میلیون تومان؟ در کمال تعجب تحقیقات نشان می‌دهد که اکثر مردم گزینه اول را انتخاب می‌کنند! این انتخاب به ظاهر غیر منطقی، یکی از معماهایی است که علم سعی در حل آن دارد. در کتابی به نام «خوبشختی» نوشته یک اقتصاددان، چتین آمده که ما نسبت به سابق خوشحال‌تر نیستیم و این درحالی است که متوسط درآمد بیشتر شده، غذا و لباس بیشتری داریم، تسهیلات بیشتری برای زندگی در اختیار داریم و مهمتر از همه از متوسط سلامت عمومی بیشتری برخورداریم. اما طبق یافته‌های جدید وقتی متوسط درآمد سالیانه از ۲۰ هزار دلار بیشتر می‌شود، حس خوبشختی به موazات آن افزایش نمی‌یابد. چرا؟ اول اینکه حدود نیمی از تعامل ما به خشنود یا ناخشنود بودن تحت تأثیر ژن‌های ماست و دوم، خواسته‌های ما مطلق تبوده و به چیزهایی که دیگران دارند نیز بستگی دارد.^(۴)



لذت نه، رضایت

طبق یافته‌های محققان، خوشحالی بیشتر با حس رضایت سنجیده می‌شود نه لذت، زیرا دنبال کردن لذت، به چرخه‌ای بی‌پایان از لذت‌جویی‌های مدام متنه می‌شود که برخلاف انتظار، حس بیچارگی و بدیختی را به همراه دارد. رضایت احساسی است که نیاز انسان برای یافتن معنا در انجام کارها را برآورده می‌کند. ممکن است که در وقایع اتفاقی مثل برنده شدن در بخت آزمایی یا حتی خوش‌آیالی‌های دیگر زندگی، مثل متولد شدن در خانواده‌ای منحول، احساس لذت کنید، اما رضایت فقط با تصمیم آکاها نه برای انجام یک کار، به دست می‌آید.^(۵)

پس نوشت:

- ۱- روزنامه جام جم
- ۲- Psychology today, Oct 2006
- ۳- Science daily
- ۴- آبیورگ نایمز
- ۵- www.SciAm.com
- ۶- USA Today

چرا دو نفر همدیگر را دوست دارند؟

عاشق به صورت ضعف‌هایی غیر قابل تحمل در می‌آیند تا جایی که می‌توانند جدایی دو فرد را باعث شوند. این دونوع گرایش (کشش به فرد مشابه و یا متفاوت)

"خود ایده آل" را به ما باز گرداند. اگر به عنوان مثال "سخت کوش بودن" جزو ایده‌آل‌های ما باشد، اینکه بتوانیم عشق فردی سخت کوش را به خود معطوف کنیم، برایمان تأییدی است از تصویری که می‌خواهیم از خودمان داشته باشیم. البته باید گفت در اغلب عشق‌ها، به میزانی این بعد به چشم می‌خورد. هر فردی در رابطه با معشوق تا حدی در جستجوی بازسازی نگاهی است که به خود دارد. نگاه تأیید کننده دیگری، برای ما نمودی است که چقدر با "ایده آل هامان" منطبق هستیم. ولی زمانی که عشق تنها به این جنبه خلاصه شود، می‌تواند نمودی از شکنندگی عاشق باشد زیرا بدون نگاه مثبت معشوق روانش متزلزل می‌شود.

یکی دیگر از مشخصاتی که این عشق دارد، ایده‌آل کردن معشوق است زیرا شخص برای اینکه بتواند طرف مقابل را آینه تمام نمای تصویر دلخواه خود کند، باید از او در ذهنش شخص "معتبری" بیاخد.

می‌توانند
به طور هم
زمان در یک فرد
وجود داشته باشد.
شباهت بدون مکمل
بودن

شباهت زیاد ساختار روانی،
می‌تواند مانع دوام رابطه عاطفی باشد.
به عنوان نمونه، اگر در طرفین، نیاز به کنترل و هدایت دیگری در همه زمینه‌ها به یک شدت وجود داشته باشد، احتمال تفاوت نه تنها می‌تواند با زمان جذابیتش را از دست بدهد، بلکه به صورت عامل اختلاف طرفین بروز کند. یعنی جنبه‌هایی که در اول ارتباط، عامل اصلی انتخاب فرد بوده اند، به مرور زمان برای فرد

مشوق به عنوان موجودی مکمل در این نوع عشق تفاوت‌های دو نفر احساس کشش بین آنها را ایجاد می‌کند.

در اینجا دیگر شخص در جستجوی همتای خود نیست، بلکه در جستجوی کسی است که جایگزین فقدان‌های وجودی او شود. به عنوان مثال فرد متنزه، عاشق فردی بسیار اجتماعی می‌شود. عامل اصلی این کشش یافتن ابعادی است که فرد در خود نمی‌تواند ایجاد کند. به گفته روانشناسان در بسیاری موارد این تفاوت نه تنها می‌تواند با زمان جذابیتش که بتواند تصویرش را همچون آینه انعکاس دهد. خودی دیگر" است. خودی که اینست به همراه می‌آورد.

این که چرا دو نفر همدیگر را دوست دارند "یک جواب" ندارد بلکه جواب‌های مختلفی دارد. متأسفانه یکی از بیماری‌های زمانه ما اشتباه گرفتن عشق با خیلی چیزهای نامریوط است. نیازهای جورا جور و واپسگی‌هایی که دلایل و ریشه‌های آنها پیچیده است، توهمات و تصورات نادرست ما از عشق و معشوق، انواع و اقسام مهرطلبی‌ها و ایده‌آل‌سازی‌های غیرحقیقی باعث شده که تعریف ما از عشق، به اندازه یک کهشکشان با معنای حقیقی آن فاصله داشته باشد. در شماره قبل سعی کردیم از زوایای گوناگونی به موضوع عشق بپردازیم ولی مگر می‌شود درباره بنیادی‌ترین و اصلی‌ترین نیاز انسان و در واقع قانون هستی چند صفحه‌ای نوشت و پرونده آن را بست. مطلب زیر مفصل بود، خلاصه و چکیده اش کردم در حدی که پیام اصلی آن باقی ماند و باقی جزئیات حذف شد. این نگاهی روانشناختی به موضوع کشش و علاقه بین زن و مرد است و به نظرم کمک می‌کند تا در رابطه با جنس مخالف به اشتباه نیفیم و به حرمت عشق، هر احساس از راه رسیده‌ای را عشق نام نگذاریم.

مشوق انعکاسی از عاشق

جستجوی فردی که انعکاسی از ما باشد از شایع‌ترین توری‌هایی است که به عنوان دلیل انتخاب مشوق بیان می‌شود. به این مفهوم که در فرد مقابل چیزی هست که در خودمان نیز وجود دارد و همین ما را به طرف او جذب می‌کند. در حقیقت در این نوع عشق انسان در جستجوی "خودی دیگر" است. خودی که بتواند تصویرش را همچون آینه انعکاس دهد. خودی که برایش آشناست کاهی نیز در جستجوی آینه‌ای هستیم که

وارد يك "بازى قدرت" خواهد شد که در آن هر کدام سعی می‌کند قانون خود را به دیگری تحمل کند. یا به عنوان مثال اگر در هر دو طرفین این نیاز وجود داشته باشد که دیگری برايش رل "حمایت مادرانه" را ایفا کند و خود نتواند این رل را برای او بازی کند، باز هم امکان تداوم رابطه عاطفى کاهش خواهد یافت.

که از کودکی به او اهدا شده است و با گذشت زمان، رل "قربانی بودن" برايش نقش حیاتی پیدا کرده است. زمانی که تحقیر می‌شود، می‌تواند به دیگران از اخلاق و برخورد زنن شکایت کند و با دادن رل قربانی به خود، دلسوزی دیگران را برانگیزد.
این رابطه، رابطه‌ایست که شانس ادامه اش زیاد است زیرا هر کدام از طرفین به گونه‌ای به دیگری نیاز دارد. در حقیقت این "دیگری" به او یاری می‌دهد که ستاربوی ارتباطی مورد نیازش را به اجرا در بیاورد. یعنی تازمانی که طرفین قبول کنند به بازی نقشان ادامه بدهند، این رابطه ادامه پیدا خواهد کرد. ولی همین که یکی از دو طرف به دلایلی (مثلًا به دنبال یک روان درمانی) تصمیم به تغییر نقش یگیرد، زوج متزلزل خواهد شد.

جستجوی ترمیم رابطه‌های گذشته
وقتی دو نفر با هم در معرض آشنازی قرار می‌گیرند، دستگاه روانی هیچ کدامشان بکر و دست نخورده نیست بلکه تمام تجربیات مثبت و منفی که در زندگی داشته‌اند ساختار روانی آنها را فرم داده است. سرخورده‌گی‌ها، تجربیات دردناک و جراحات ترمیم نیافته، جزئی از این تجربیات هستند. گذشته افراد یکی از عواملی است که در چگونگی انتخاب و برقراری رابطه‌های عاطفى تأثیر می‌گذارد. در حقیقت، ما با برقراری رابطه‌های عاطفى جدید، در مواردی سعی در بازیابی و بازسازی رابطه‌هایی هستیم که در گذشته به نوعی در ما جراحاتی بر جای گذاشته‌اند. یکی از دلایل این که مشاهده می‌کنیم بسیاری از اشخاص خود را در رابطه‌ای شبیه به روابط قبلی‌شان قرار می‌دهند، این است که سیستم روانی به این شکل سعی دارد به نوعی با دوباره زندگی کردن آن رابطه جراحت روانی بر جا مانده را ترمیم پختند و بدین گونه باعث پاک شدن پخش دردناک و چایگزینی آن با "تجربه رضایت روانی"

در چنین رابطه‌ای، هر دو احساس محرومیت می‌کنند زیرا نه چیزی که انتظار دارند برآورده می‌شود و نه خود می‌توانند به نیاز دیگری پاسخ گو باشند.

مکمل کامل بدون شباهت

در اینجا برای درک این نوع رابطه، مثال زیر را عنوان می‌کنیم:
رابطه‌ای را فرض کنید که در آن یکی از طرفین (مثلًا زن) احتیاج مداوم به انتقاد کردن و کوچک کردن دیگری دارد و طرف مقابل در نقشی که دارد کاملاً احسان رضایت می‌کند زیرا نقشی است

شود.

این جستجوی "تصویری از رابطه‌های عاطفى گذشته"، تا حدی عادی است ولی زمانی مشکل ایجاد می‌کند که در فرد اضطراب‌های شدید که ناشی از "ترس از دست دادن است" بیدار کند، این اضطراب می‌تواند تأثیر زیادی بر کیفیت رابطه بگذارد و از عمق شدن آن جلوگیری کند زیرا ما دیگر فرد مقابل را آنچنان که هست، با تمام ضعفها و قوت‌هایش، نمی‌بینیم بلکه او براهمان تبدیل به ابزاری می‌شود که توسط آن، رابطه‌های گذشته‌مان را بیدار و نیزدگی کنیم.

عامل دیگری که در انتخاب‌های عشقی ما تأثیر می‌گذارد به "تاریخچه خانواده‌ای" که در آن بدنی آمده و پرورگ شده‌ایم" بر می‌گردد. در حقیقت "مکانیسم‌های روابط خانوادگی" به نوعی به ما مستقل می‌شود و به عنوان عاملی می‌تواند تعیین کننده اعمال و انتخاب‌های ما باشد.

ما برای اینکه بتوانیم رابطه‌ای عاطفى سالم برقرار کنیم، در بعضی موارد لازم است که این مکانیسم‌های روانی را بشناسیم و به این ترتیب بتوانیم از این دایره‌های بسته‌ای که رابطه‌های گذشته و تاریخچه خانوادگی‌مان به ما تحمیل کرده‌اند خارج شویم. به نظر می‌آید برای لمس یک عشق واقعی می‌بایست در کام اول اول، خود را بهتر بشناسیم، ضعفها و نیازها و چالش‌های روانی خود را پیدا کنیم و با چاله و چوله‌های درونی خود بیشتر آشنا شویم. برای وارد شدن به یک ارتباط سالم، می‌بایست در درجه اول به نیازهای سالم و تعاریف سالم از رابطه درست و حقیقی دست یافت تا نهایتاً امکان تجربه عشقی واقعی را به دست آورد.

گرداوری و تدوین، فاطمه زندی

سد ها شکستنی است

را به بخشی از زندگی خود تبدیل می‌کند. تجربه نشان می‌دهد ثروت همیشه نصب کسانی می‌شود که نسبت به کسب پول و ثروت، دارای ذهنیت مثبت‌اند و داشتن ذهنیت مثبت برای جذب ثروت ضروری است. اینک این سوال پیش می‌آید که چگونه می‌توان به ذهنیت مثبت رسید؟ نکته مهم این است که همه می‌توانند به ذهنیت مثبت برسند و یک راه ساده داشتن ذهنیت مثبت این است که «هدف» را برای خود کاملاً روشن کنیم. این که خواهان چه ثروتی هستیم و دقیقاً چقدر می‌خواهیم، امر سون می‌گوید: «دنیا، راه را به روی کسی که می‌داند به کجا می‌رود باز می‌کند». پس اگر از هدف و مقصد نهایی آگاه بوده و قصد روشنی از آن داشته باشیم، انواع هراس‌ها و تردیدهایی که آگاهانه یا ناخودآگاه به ذهن خطرور می‌کنند، از صحنه ذهنمان کtar می‌زند. همچنین وقتی کارمان را به خوبی انجام دهیم، در واقع کمک می‌کنیم تا ذهنیت مثبت در ما شکل بگیرد. کسی که با تمام وجود کار می‌کند بر کار خود متمرکز است، او به دنبال یافتن اشکالات و تغییرات دیگران نیست و از رُز خود را صرفاً بر کار و هدف خود متمرکز کرده و از هر ز آن جلوگیری می‌کند. در ضمن از موانع و مشکلاتی هم که ممکن است پیش بیاید نمی‌ترسد و ذهنیت مثبت باشد می‌شود بتواند هر مشکلی را از سر راه بردارد.

پول خود را راکد نگه ندارید! ثروت، هر چه که باشد، اعم از پول یا دانش و معلومات یا حتی زمان و...، وقتی به جریان بیند و دیگران در آن سهم شوند، با خود ثروت بیشتری به همراه می‌آورد. جالب این جاست که هر چقدر از دارایی خود، بیشتر به دیگران بدھیم، بیشتر به خودمان برمی‌گردد و این یک قانون است. حالا بسید چه جیرهای می‌توان با دیگران سهیم شد؟

خیلی‌ها دوست دارند رمز و راز پولدار شدن را کشف کنند یا یک فرمول طلایی به دست بیاورند که از روی آن به ثروت هنگفتی برسند. بعضی‌ها هم سعی کرده‌اند از روی زندگی افراد ثروتمند الگوها و فرمول‌هایی بیرون بکشند و آنها را در زندگی به کار گیرند تا پولدار شوند. من تعدادی از این فرمول‌ها و توصیه‌ها را مطالعه کردم، بعضی از آنها خیلی شخصی بودند و تعدادی هم به زمان و مکان‌های متفاوتی تعلق داشتند و برخی هم تا حد مؤلفه‌های مهمی بودند که از نظر من حتماً باید به آنها اشاره می‌شد، بنابراین به جای فرمول، نکاتی را استخراج کردم که بیشتر در حکم موانع پولدار شدن هستند. این موانع را در ذهن، باور و در زندگی ریدایی کنید و اگر پیدایشان کردید راهی برای غلبه بر آنها بباید و وقتی ثروت و فراوانی به سویتان سرازیر شد، راههای استفاده درست از آن را در پیش گیرید.

سد ذهنیت منفی را بشکنید رایانه‌ها ابزارهای پیچیده‌ای هستند و قادرند محاسبات پیچیده و طولانی را انجام دهند، با این حال، خود از اصل ساده‌ای پیروی می‌کنند. اصل صفر و یک، که به زبان خودمانی تر می‌شود «آری» یا «نه». آنها یک دروازه الکتریکی را می‌گشایند یا آن را بسته نگه می‌دارند و بدین ترتیب است که می‌توانند اطلاعات قابل ملاحظه‌ای در اختیار بگذارند. ذهن انسان از هر ماثیین و دستگاهی پیچیده‌تر است اما به نظر می‌رسد که در آن هم نظام «آری» و «نه» به شکلی فعال است و داده‌های اطلاعاتی که از طریق حواس پنجگانه به مغز مخابره می‌شود، در ناحیه آری - نه، پردازش می‌گردد. کسی که ذهنیت منفی دارد به جنبه‌های نه توجه می‌کند و به همین ترتیب، بسیاری از جنبه‌های مثبت را از دست می‌گیرد و کسی که ذهنیت مثبت دارد به جنبه‌های «آری» توجه کرده و آن

اول: مهارت‌ها یا دانش خود را سهیم شوید

هر کدام از ما از دانش و مهارت خاصی برخورداریم که به ما در کسب درآمد کمک می‌کند، اکثر ما عادت داریم مهارتمن را بفروشیم و در ازای آن پول دریافت کنیم اما اگر این مهارت، بدون انتظار سود به دیگران آموخته شود، ثروت و برکت بیشتری را برایمان به ارمغان می‌آورد.

دوم: کمبودها و خلاهایی را که در اطراف خود مشاهده می‌کنید پر کنید
اگر وسایل و لوازمی را که دیگران بدان نیاز دارند اهدا کنید یا قرض بدهید و کمبود دیگران را جبران کنید، می‌بینید که خلاهای و کمبودهای خودتان به سرعت پر می‌شوند.

سوم: ساعات فکری خود را هدیه کنید!

ادوارد چوات در لوس آنجلس، در یک شرکت بیمه کار می‌کرد. او در جریان جنگ جهانی دوم هشتاد درصد وقت کاری خود را صرف فروش اوراق قرضه برای کمک به دولت می‌کرد و ده درصد اوقات را نیز صرف آموزش به فروشنده‌گان بیمه عمر می‌نمود؛ افرادی که در اصل رقبای مستقیم او محسوب می‌شدند، آن هم به طور مجاني! و بدین ترتیب نود درصد وقت او صرف کارهایی

همه پول خود را خرج نکنید، کمی هم پس انداز کنید

تقریباً همه کسانی که درآمد متوجهی دارند می‌توانند با کاستن از هزینه‌های خود، مقداری پول پس انداز کنند. توانایی پس انداز کردن در نظر اقتصاددان‌ها علامت شخصیت و منش متعادل است. آنها معتقدند اگر هر کس فهرستی از تمام هزینه‌های خود را نهیه کند به راحتی می‌تواند برخی اقلام غیرلازم را حذف نماید. بهتر است عادت پس انداز کردن را از کودکی در خود ایجاد کنیم.

گردآوری و تنظیم: مانا آزاد

گل سرخی از جنس الماس

خشم امپراتور شوند. بالاخره هنرمندی جواهرساز داطلب شد، او الماس را گرفت و آنرا به کارگاهش برد.

هفت‌ها گذشت و سرانجام کار به پایان رسید. او الماس را در پارچه‌ای مخلعین پیچید و به نزد امپراتور برد. وقتی امپراتور بسته را باز کرد صورتش از حیرت و شادمانی شکفت. جواهرساز گل سرخی زیبا در الماس حک کرده و ترک را تبدیل به ساقه گل کرده بود. الماس از اولش هم زیباتر شده بود.



روزی روزگاری در چین، الماس قیمتی به دست امپراتور رسید. این الماس بسیار برایش عزیز بود اما روزی الماس صدمه دید؛ یک طرف آن ترکی

برداشت که تا مرکز الماس پیش می‌رفت. امپراتور خیلی ناراحت شد و در سرتاسر چین اعلام کرد به هر کس که بتواند این ترک را از بین ببرد، یک صندوقچه طلا و یکی از دخترانش را خواهد داد.

هیج کس پیشقدم نشد. همه می‌ترسیدند اگر نتوانند کار را به درستی انجام ندهند، گرفتار

معلمان موقفیت

گمان را ملاک قضاوت و عدالت قرار ندهید. حضرت علی(ع)

برای سه چیز بر امت خود بیشتر از هر چه بیمناکم: قضاوت ظالمانه، لغزش عالم و پیروی از هوای نفس. رسول اکرم(ص)

اگر بندگان خدا وقتی چیزی را نمی‌دانستند (از اظهار نظر) باز می‌ایستادند کافر و گمراه نمی‌شدند. حضرت علی(ع)

بین حق و باطل چهار انگشت فاصله است. این فاصله کوتاه را همیشه در قضاوت خود رعایت نمایید. حضرت علی(ع)

نادان کسی است که خود را به آنچه نمی‌داند دانا شمارد و به رأی و نظر خود بسنده کند. حضرت علی(ع)

یکی از خویهای نادان این است که قبل از شنیدن (مطلوب) پاسخ می‌دهد و پیش از آنکه (مقصود گوینده) را بفهمد به مخالفت بر می‌خیزد و ندانسته داوری می‌کند. امام صادق(ع)

عدالت در باره دوست و دشمن و میانه روی در دارایی و فقر را دریاب. حضرت علی(ع)

هر که میان دو کس که داوری بدو برنده داوری کند و به حق میانشان قضاوت نکند لعنت خداوند بر او باد. رسول اکرم(ص)

هر گاه دو تن برای قضاوت پیش تو - علی(ع) - آمدند به نفع اولی حکم نده تا آنکه اظهارات طرف دیگری را بشنوی، پس هر گاه چنین کردی (سخنان هر دو طرف را شنیدی) حکم برایت روشن می‌شود. رسول اکرم(ص)

گناهانی که بارش آسمان را باز می‌دارند عبارتند از: قضاوت ظالمانه قاضیان، شهادت دروغ و شهادت ندادن. امام سجاد(ع)

در روز قیامت قاضی دادگر را می‌آورند و چنان حساب سختی از او کشیده می‌شود که آرزو می‌کند کاش هرگز در باره یک خرما میان دو نفر قضاوت نکرده بود. رسول اکرم(ص)

انتخاب از کتاب آئین قضاوت و روش‌های اظهار نظر

دشمن در لباس دوست

ضد الهی است ولی خلاف آن را ابراز می کند و تنها قصد او ایجاد تفرقه و جدایی در بین دوستداران خداوند است.

منافق برای آنکه بتواند به اهداف خود برسد، نیازمند این است که به عنوان یک عضو حقیقی مورد پذیرش قرار گیرد و برای این منظور لازم است اعتماد افراد را جلب کند و این مقبولیت عمومی برای او با وعده های دروغین و دفاع محکم از این وعده ها به دست می آید. منافق چیزی را ظاهراً نشان می دهد که درونا به آن معتقد نیست، پس برای جلب اعتماد افراد باید طوری رفتار کند که دیگران بی به مکونات قلبی اش تبرند و او را در میان خود به عنوان خودی پذیرند. غیر از این منافق زیاد دروغ می گوید، او برای برای فریب دیگران، اثبات خود، ایجاد بدینی و انتشار اتخار غلط، و برای... فراوان دروغ می گوید.

رسول اکرم (ص) فرمود: «نشانه منافق سه چیز است: هرگاه سخن گوید دروغ گوید، هرگاه وعده دهد، وفا نکند و هرگاه به او اعتماد شود، خیانت کنند».

وظیفه هر انسان حقیقت جو در مقابله با نفاق، روشنگری و افشاگری است. این افشاگری در اشکال مذمت، توبیخ، تحریم، تهدید، رسوسازی و در انزوا قرار دادن قابل انجام است و سه پیامد دارد: اولاً شرایطی فراهم می کند تا فریب خورده کان نفاق آگاهی یافته و بازگردند. ثانیاً، موجب افزایش شناخت عمومی افراد نسبت به پدیده نفاق می شود و ثالثاً سبب محدودیت فعالیتهای منافق و در انزوا قرار گرفتن او می شود.

حضرت رسول اکرم (ص) محک دوست حقیقی را چنین بیان می کنند: «بهترین یاران کسی است که وقتی خدا را یاد کرده تو را کمک کند و وقتی یاد خدا را فراموش کرده او را به یاد تو آورده».^(۱) قرآن کریم چگونگی برخورد با منافقان را صریحاً روشن نموده است:

«واللہ در کتاب بر شما نازل کرده که هرگاه شنیدید آیات خدا مورد انکار و ریشخند قرار می گیرد با آنان منشیبد تا به سخنی غیر از آن درآیند، چرا که در این صورت شما هم مثل آنان خواهید بود. خداوند منافقان و کافران را همگی در دوزخ گرد خواهد آورد».^(۲)

پس نوشت:

۱- نهج الفصلح، قصار ۴۸۳

۲- سوره نساء، آیه ۱۴۰

ارتباط دوستی از نوع واقعی آن چیزی است که همه ما به آن نیاز داریم و با آغوش باز از آن استقبال می کنیم چرا که می تواند جوابگوی بسیاری از نیازهای طبیعی ما بوده و در روند رشد شخصیتی، اجتماعی و از همه مهمتر اعتقادی ما آثار مطلوبی ایجاد کند.

در شماره قبل نشریه و در مقاله ای به نام "با تو من مانم" به موضوع دوستی واقعی و نشانه های آن پرداختیم. همچنین برای تشخیص دوستی واقعی از روابط سطحی یا معامله گرانه، محک هایی برایتان معرفی کردیم. طبعاً آثار و نتایج دوستی به آنچه گفته محدود نیست بخصوص اینکه به دلیل انتزاعی دوستان از هم، انتخاب مناسب و شایسته دوست حتی در سرنوشت انسان نیز مؤثر است و اگر خدای ناکرده در تشخیص و انتخاب دوست اشتباه کنیم، آثار مخربی در زندگی ما بر جای می گذارد.

تأسیانه در برخی موارد، ممکن است با «دوشمن» خود دوستی کنیم. این نوع از دوستی، همان است که به اینواع انحرافات شخصی و اجتماعی منجر می شود و در جامعه ما اکثر خانواده ها در روابط فرزندان خود نگران همین دوستی های به اصطلاح ناباب هستند. و بدتر از همه این است که دشمن لباس دوست می پوشد تا ما را فریب دهد و تیشه بر ریشه هستی و هویتمن بزنند. این نوع دشمنی که در طول تاریخ به نفاق مشهور بوده، علاوه بر آثار زیانباری که در روابط فردی دارد در بسیاری از مهمترین جریانات فکری و عقیدتی نیز آثار مخربی بر جای گذاشته است.

تاریخ شهادت می دهد بعد از ظهرور هر اندیشه، نظرکار، جریان و یا حرکت اجتماعی - فرهنگی مثبت و متحول ساز، دیری نمی پاید که دشمنان در لباس دوست، یعنی «منافقان» با تظاهر به دوستی خنجر را از پشت وارد کرده، به ایجاد تحریف و انحراف در آن جریان یا حرکت دست می زند و بدترین ضریبه ها را از درون وارد می کنند.

در تاریخ ائمۂ الهی، «دوشمنان در لباس دوست»، بزرگترین ضریبه ها را بر پیکر اعتقادی ادیان و همچنین پیروان راستین وارد کرده اند، اما این تخریب بعد از ظهور اسلام و بخصوص بعد از رحلت رسول اکرم (ص) آثار زیانبار بسیاری را برای پیروان دین می بن اسلام پدید آورد. از اینجاست که واژه نفاق به معنای مخفی کردن کفر و تظاهر به ایمان، برای اولین بار در قرآن آمده و عرب قبل از اسلام آن را به این معنا به کار نمی برده است. در اسلام منافق به کسی گفته می شود که دارای جهت گیری و فکری

علم موافقیت

برخی از منابع استفاده شده در این شماره:

اصول موافقیت، جک کنفید

به روش خود ترومند شوید، پرایان تریس

قوایین جهانی موافقیت، پرایان تریس

قانون شکستناپذیر موافقیت در کار و زندگی، پرایان

تریس

قانون جذب، مایکل لویس

با آرامش ذهن به تروت برسد، نایلتن هبل

به سوی کامیابی، آتوئی رایتز

قانون توانگری، کافرین پاندر

پازل زندگی، جیم ران

هفت کلید طلایی ترومند شدن، جیم ران

آخرین راز شاد زیستن نویسنده، اندره میوس

عنق را بجوبید نایایید، دکتر باربارا دی آنجلیس

فنگ شویی برای زندگی در آپارتمان، ویچارد ویتر

فنگ شویی برای امروز، کوان لاو

فنگ شویی اداری، ارین زیرت

راهنمای عملی برای موافقیت در مدیریت، تجارت و...

بیل گیتس، استی芬 ماتر، بیل آندروز

کسب و کار بر بال اندیشه، بیل گیتس

خواهان یکران کامپیوی، ساکتی گارین

تقدیمه طب ایرانی، دکتر محمد عزیز خانی

غلبه بر اضطراب مراحل ۲۰ گانه موافقیت، بیزان ملیور میلی

شیا، موسی دکلمه گران

ارزشیابی شخصیت، دکتر حمزه گنجی

التصاد خانواده، زهرا افشاری

مدیریت خانه، محمود حائزیان اردکانی

ریشهای تاریخی امثال و حکم، مهدی پرتویی آملی

بهترین حرتفهای دنیا، محمد سروش نظری

روزنامه هشتہری

مجله کارگاه مدیریت

حنه نام سلاط

Psychology today, Oct & Dec 2006

Oprah, Nov 2005

www.MyPersonalBrilliance.com

www.achievement.org

www.realage.com

www.mindpowernews.com

www.danieljanssen.com

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

ادرس به صورت کامل و خوانا نوشته شود و کد پستی
حتماً قید شود.

لطفاً وجه اشتراک را به شماره حساب چاری سپهر

۱/۲۸۰۸۲۵/۶

بانک صادرات به نام فصلنامه علم موافقیت واریز نماید.

اصل نیش را به همراه کپی این فرم به نشانی تهران،

صندوق پستی ۱۳۸۹ - ۱۴۶۶۵، امور مشترکین فصلنامه

علم موافقیت ارسال نماید.

در صورت تغییر نشانی، امور مشترکین را مطلع فرماید.