

فصلنامه علم موافقیات ۱۶

سال چهارم - زمستان ۱۳۸۵ - شماره ۱۶ - ۵۶ صفحه - ۶۰۰ تومان
اجتماعی - سیاسی - فرهنگی - هنری (ادبیات داستانی)

کلام؛ لویای سحر آمیز

فریب خود نمایی را نخور

?

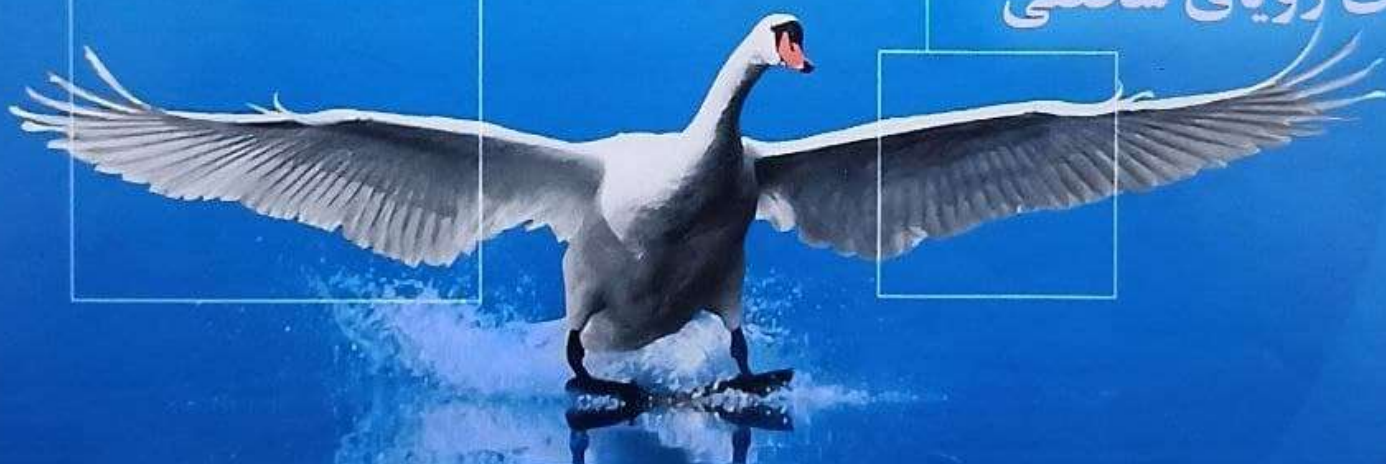
پشتکار چه رنگی است؟

+

در تاریکی نمی توانم انتخاب کنم

x

مثلث رؤیای شخصی



www.elme

movafaghiat.com



به نام خداوند بمشتمده مهربان



در این شماره می خوانیم:

صاحب امتیاز و مدیر مسئول: دکتر فرنگیس کاظمی
 (عضو هیئت علمی دانشگاه علامه طباطبائی)
 سردبیر این شماره: فاطمه زندی
 ناظر محتوایی: شیوا (نازی حسامی)
 مترجم و دبیر اجرایی تحریریه: مریم مداح
 نویسندگان و تهیه کنندگان این شماره: زکسانا خوشابی،
 فاطمه زندی، فرزانه پارسایی، شهلا اروجلو
 سایر همکاران: ناهید فصاحت، نیلوفر ستاری،
 پرهام رضازاده، مژگان رمضان آبادی، مجید حسینی
 گرافیک: ماندانا عسکری
 نظارت فنی: مهندس علمی معین، مهندس نوید قنبری
 امور آگهی: شهلا اروجلو
 امور مشترکین: فرزانه پارسایی
 با تشکر از: نیما رشید زاده
 امور سایت: فرزنام ارمغانی راد، نیلوفر ستاری

علم موفقیت در اصلاح و خلاصه کردن مطالب با در نظر
 گرفتن حقوق مؤلف و مترجم آزاد است، همچنین مسؤلیت
 محتوای مطالب به عهده نویسنده و مترجم است.
 مطالب ارسالی عودت داده نمی شود. چاپ آگهی ها به منزله
 تایید آنها از سوی فصلنامه نیست.

فصلنامه علم موفقیت، سال چهارم، شماره ۱۶، زمستان ۱۳۸۵
 اجتماعی - سیاسی - فرهنگی - هنری (ادبیات داستانی)
 تلفن: ۲۲۸۶۶۳۴۸
 آدرس فصلنامه: خیابان بنی هاشم، کوچه سپیده،
 ساختمان سپیده، طبقه اول، واحد ۹

آدرس مکاتبه یا فصلنامه: تهران، صندوق پستی
 ۱۳۸۹ - ۱۴۶۶۵

پست الکترونیک: www.elmemovafaghiat.com
 قیمت: ۶۰۰ تومان

چاپ: نقش ایران، خیابان دماوند، بعد از سی متری نارمک،
 نرمینده به چهارراه خاقانی، جنب بیمه آسیا، انتهای کوچه
 خرم، ۷۷۹۱۹۳۴۴

از تهران و شهرستان‌ها نمایندگی فعال می پذیریم.

- ۲ کلام، لویبای سحرآمیز
- ۴ فریب خودنمایی را نخور
- ۶ داروی ضد دلخوری
- ۷ نقطه چین‌ها را بر کنید
- ۸ قند مصنوعی، هرگز
- ۹ فتح کلیمانجاور با دو پای مصنوعی
- ۱۰ پشتکار چه رنگی است؟
- ۱۲ مثلث رؤیای شخصی
- ۱۳ چند کلمه هم از بیل گیتس
- ۱۴ عشق پیدا شد و...
- ۱۵ ابزار قیمتی شیطان
- ۱۵ در جا زدن به روش بولدورها
- ۱۶ ورود از دروازه آلفا
- ۱۷ استان خوش خیال
- ۱۸ بهانه، سرزنش، شکایت ممنوع!
- ۱۹ پشتکار را از هویدا بیاموزیم
- ۲۰ پشتکار چند حرف است؟
- ۲۱ جدی نگیرید
- ۲۲ در تاریکی نمی توانم انتخاب کنم
- ۲۳ راز کامیوتر
- ۲۴ جای سبز را کمرنگ مصرف کنید
- ۲۵ فرزند ناخلف گوشت
- ۲۶ خیابان گفتگو را اسفالت کنیم
- ۲۷ یک قدم برای جبران
- ۲۸ پشت کارها را بگیر
- ۳۰ نشانه‌ها شرط لازم نه کافی
- ۳۲ مشاور فصلنامه پاسخ می دهد
- ۳۴ منتظر مأمور آب نباشید
- ۳۵ برای مدیر شدن آنچه را نکان ندهید
- ۳۶ می خواستم به تو بگویم
- ۳۷ از ارت محروم می کنم
- ۳۸ شاید وقتی دیگر
- ۳۹ آیا می دانید که؟
- ۴۰ جسم بی زمان
- ۴۲ سه سوال مهم
- ۴۳ یک لیخند یک احم
- ۴۳ نوبتهای کوچک
- ۴۴ تعهد شما ضامن شعاست
- ۴۵ اگر دهقانی دیگر از آنجا می گذشت
- ۴۶ کدامیک رستم یا ناپلئون؟
- ۴۸ گامی کوچک برای دوستی بزرگ
- ۴۹ در حضور
- ۵۰ خواندن های ریزه میزه
- ۵۲ معلمان موفقیت
- ۵۳ کمی قبل از سقوط
- ۵۳ جمله سازی با پشتکار
- ۵۲ خواستی یا تمام وجود



کلام؛ لویبای سحر آمیز

کلمات، خود را سازنده‌اند. هسته یک درخت در درون خود دارای آن چیزی است که لازم است آن را تبدیل به درختی کامل کند و این مثال کلام انسان است. آن می‌تواند همان چیزی را به تجسم در آورد که در خود دارد، قصدهای گوینده خود را.

استخراج از کتاب تعالیم حق (جلد دوم)

فیزیک هسته‌ای یا کوانتومی و نظریه‌های پیچیده علمی بروم، بلکه می‌خواهم از داستانی قدیمی و ملموس یاد کنم که همه آن را می‌شناسیم و با همه شگفتی که در آن نهفته است به نظرمان عجیب نمی‌آید. اسمش را قبلاً گذاشته‌اند: ماجرای شیرین جک و لویبای سحرآمیز!

داستان دانه لویبایی که با سرعت و قدرت بسیار زیاد قد می‌کشد و تبدیل به نردبانی برای رسیدن به ثروت و اقتدار می‌گردد! دانه‌ای کوچک که در خود پتانسیل تبدیل شدن به درختی استثنایی با شاخ و برگ‌ها و ساقه‌ای محکم و قوی را نهفته دارد و گویی منتظر است این پتانسیل، زودتر به فعل درآید.

طبیعت، قبلاً دانه‌های سحرآمیزی را تبدیل به درختانی بزرگ و پر برگ و بار کرده و می‌کند. چیزی که اگر چه در ظاهر سرعت لویبای سحرآمیز را ندارد، اما شبیه به آزاد شدن یک انرژی مهار شده هسته‌ای است. دانه‌ای کوچک که در زیر خاک کاشته می‌شود. چیزی درون آن فعال شده، کم کم ریشه می‌زند و ریشه‌ها هم به تدریج رشد می‌کنند و عمیق می‌شوند و ساقه‌ای نازک از دانه پدید می‌آید که به سمت نور حرکت کرده از خاک بیرون می‌زند و به تدریج محکم‌تر و قوی‌تر شده، از آن شاخه‌هایی می‌روید و بقیه ماجرا را هم خودتان بهتر می‌دانید. برگ‌ها، گل‌ها و هزاران میوه در طول سال‌ها! و چه کسی باورش می‌شود این همه برگ و بار، از همان دانه اولیه پدید آمده باشد؟!

همه دانه‌ها، چه دانه لویبای سحرآمیز و چه سایر دانه‌ها، تمام آنچه را که باعث رشد و بالیدن و بزرگ شدن و سپس تبدیل شدن به درخت می‌شود را در خود و همراه با خود دارند. در واقع انرژی فشرده‌ای در دانه‌ها نهفته است که وقتی در شرایط مناسبی کاشته شوند تبدیل به درختی پر میوه خواهند شد.

دانه با آنکه بسیار بسیار کوچک‌تر از درخت است، اما درخت را در درون خود دارد. یعنی دستورالعمل تبدیل شدن به درخت را در خود دارد و همین که آن را در خاک قرار دهی، خودش بقیه مراحل را طی می‌کند. بدین ترتیب دانه، هر دانه‌ای که باشد، تمرکز یافته درخت خود است. چیزی مثل جتر پرواز

وقتی سخن از قدرت عظیم و اقتدار باور نکردنی کلام بالا می‌گیرد سؤالاتی هم مطرح می‌شود، سؤالاتی نظیر اینکه: چگونه یک واژه یا یک کلمه، تبدیل به یک "رویداد واقعی" می‌شود؟ یا اگر کمی باطنی‌تر بخواهم همین سؤال را مطرح کنم، می‌توانم بگویم: چگونه یک ارتعاش، یا ارتعاش یک کلمه، تبدیل به یک اتفاق می‌شود؟

یا کمی فیزیکی‌تر: چگونه نوعی انرژی یا چیزی شبیه به انرژی، تبدیل به نوعی ماده یا رویداد بیرونی می‌شود؟ چه چیزی در کلمه هست که به آن قدرت وقوع می‌دهد؟ سوخت، یا انرژی لازم برای تبدیل و تغییر و به جسم در آمدن آن از کجا تامین می‌شود و از کجا می‌آید؟ و سؤالاتی نظیر این‌ها.

وقتی می‌خواهم جوابی برای این دست از سؤالات پیدا کنم، اولین چیزی که به نظرم می‌رسد این است که خود کلمه، قدرت و انرژی لازم را برای واقع شدن، در خود ذخیره دارد و بالذات انرژی و قدرت از جایی از محیط بیرون بر آن وارد یا افزوده می‌گردد و سپس در عالم بیرون تجسم پیدا می‌کند. اما آیات و روایاتی که در شماره‌های قبل آورده‌ایم، خصوصاً آیاتی از قرآن مجید و کتب مقدس نظیر:

چون بخواهد چیزی را بیافریند، فرمانش این است که می‌گوید موجود شو، پس موجود می‌شود (سوره یس، آیه ۸۲) و یا در آغاز کلمه بود، کلمه با خدا بود و کلمه خود خدا بود. از اول کلمه با خدا بود و همه چیز به وسیله او هستی یافت ... (الحیل یوحنا)

این فرض را قوی‌تر می‌کند که کلمه در درون خود، قدرت واقع شدن و پتانسیل واقعیت یافتن و مجسم شدن را به همراه دارد و خود حاوی نوعی انرژی فعال نشده شبیه انرژی هسته‌ای است که می‌تواند فعال و شکافته شود.

اما واقعاً چگونه چنین چیزی ممکن است؟ یعنی چگونه امکان دارد با گفتن یک کلمه، یا ترکیبی از کلمات، رویدادها و اتفاقات و جزئیات زیادی زابیده، یا بهتر بگویم مجسم شود یعنی جسم پیدا کند و جامه عمل بپوشد؟ برای روشن‌تر شدن موضوع، نمی‌خواهم به سراغ تئوری‌های

که وقتی فشرده است به اندازه یک کیف است و وقتی گشوده می‌شود، تاز و وسعت و کارایی آن آشکار می‌گردد.

دانه نهفته در کلام

کلام در درون و در بطن خود، انرژی و سوخت لازم برای تبدیل شدن به رویداد یا واقعه را دارد. شاید بتوان گفت، کلام انسان حامل چیزی شبیه به انرژی است و همان‌طور که در علم فیزیک اشاره شده، انرژی نه به وجود می‌آید و نه از بین می‌رود بلکه تنها از حالتی به حالت دیگر تبدیل می‌گردد. اینک می‌خواهیم ببینیم آن انرژی درونی کلام چیست که می‌تواند تبدیل به واقعه‌ای در عالم بیرون گردد؟

با یک نگاه ظاهری، می‌توانیم بگوییم کلام، حاوی صوت، ارتعاش، معنا، بلندی و کوتاهی، فرکانس و ... است. اما کدامیک از اینها می‌توانند تبدیل به موجودیتی در عالم بیرون شوند؟

برای روشن‌تر شدن پاسخ این سؤال، به این مثال توجه کنید:

فرض کنید بیماری در بستر بیماری سختی است و اطرافیان او درباره خوب شدن او کلماتی ادا می‌کنند، مثلاً می‌گویند: امیدوارم زودتر خوب شوی! یا خدا کند زودتر از بستر برخیزی یا امیدوارم بهبود پیدا کنی و ...

یعنی اطرافیان بیمار، عمدتاً از کلمات و واژه‌های مشابه و هم‌معنا استفاده می‌کنند، اما آیا تأثیر همه آنها هم مشابه است؟ بدیهی است که اثر کلمات، تنها به ترکیب آنها و معنای آنها بستگی ندارد و چیزی درونی‌تر و عمیق‌تر در کلام انسان وجود دارد که اثربخشی آن را تضمین می‌کند و اگر این چیز وجود نداشت کافی بود از یک روبات کامپیوتری سخنگو استفاده کنیم که مثلاً به یک بیمار سخت خطاب کند که "امیدوارم زودتر خوب شوی!". مسلماً چنین کلامی مرده و بی‌حاصل است، در حالی که در کلام انسان یک عنصر زنده وجود دارد که کلام، همان عنصر زنده را در عالم بیرون محسم خواهد کرد. این عنصر زنده یا هسته اصلی و فشرده موجود در کلام (که نمونه آن را در اثربخشی کلام پیامبران و اولیای الهی فراوان دیده‌ایم) چیزی نیست جز قصد گوینده کلام، و آنچه در واقع توسط کلام، در عالم بیرون تجسم می‌یابد همان قصد و نیت نهفته در آن است. احتمالاً به همین دلیل است که در آیاتی که خداوند می‌فرماید موجود شو و می‌شود، قبل از این کلام "موجود شو"، به خواست یا اراده الهی اشاره می‌گردد. کلام انسان هم همین‌طور است؛ قصد او هر چه که باشد، همان محقق می‌شود. اگر قصد عمیق و نهفته کسی، شفای آن بیمار سخت باشد، بیمار شفا می‌یابد (یا لافل به نسبت قدرت و پگانگی آن قصد بهبودی نسبی پیدا می‌کند)، ولی اگر صرفاً تعارف در کار بوده، بهبودی نیز رخ نمی‌دهد. اگر قصد، ایجاد محبت، دوستی، کمک به دیگران، آگاه کردن، رسیدن به هدف‌های مثبت و نظایر اینها باشد، همان‌ها در زندگی مان آشکار می‌شوند و اگر قصدمان،

حتی به شکل پنهانی، اذیت و آزار، کینه، نفرت، دشمنی، شک و سوءظن و ... باشد، بالطبع همان‌ها در زندگی‌مان آشکار خواهند شد. به همین دلیل است که گفته شده: «الاعمال بالنیات» و به همین دلیل است که نظریه پردازان اندیشه و کلام می‌گویند: آنچه را که در عمق وجود به آن می‌اندیشید، همان را به سوی خود جذب می‌کنید و همان در زندگی‌تان تجسم خواهد یافت.

وجود همه آنچه در کل هستی هست، به وجود نیروی قصد بستگی دارد. نیرویی که از آن با نام‌هایی مانند روح، آگاهی، ذهن کیهانی و ... هم یاد شده است. این نیروی الهی، که خود، جهان را آفریده، در همه جا هست و همیشه در حال آفرینش، صلح‌جویی و ساطع کردن عشق و محبت است و هر چیزی را در جهان محقق می‌کند. اگر بتوانیم با این منبع، که همه هستی از اوست هماهنگ شویم (یعنی قصدی هم‌رستا و همسو با آن داشته باشیم) از همه قدرت‌های آن نیز برخوردار می‌شویم و اگر این ارتباط را قطع کنیم یا کم‌رنگ سازیم و با زندگی کردن در سطوح پایین‌تر آگاهی، آن را آلوده نماییم، فقر، بیماری، رنج، اندوه، غم و نفرت می‌آفرینیم.

به همین دلیل است که لازمست قصدمان را از گفتن هر کلامی، برای خود کاملاً روشن کنیم. دقیقاً بدانیم چه می‌خواهیم و سپس کلامی متناسب و یکپارچه و همسو با آن قصد بیان کنیم. چون اگر کلام متناسب با قصد باشد، یعنی با کاملاً مخالف آن باشد و یا از آن انحراف داشته باشد، هم کلام به هدر می‌رود و هم انرژی‌های متضاد، متناقض و ناهمسوی قصد و کلام، موجب می‌شود چیزی در عالم بیرون محقق و محسم نشود.

کسانی که کلام خود را صرف بهبودی‌گویی، باوه‌گویی، مسخری‌گویی و نظایر اینها می‌کنند، قصد و حتی باوری به تحقق کلامشان ندارند و احتمالاً باور آنها این است که کلمات، آنقدرها هم قدرت و ارزش ندارند و از بذر کلمه‌ای که می‌کارند ساقه سحرآمیزی رشد نخواهد کرد. در نتیجه، همین باور یا نگاه، قدرت کلام آنها را کاهش خواهد داد.

کسی هم که بر خلاف قصد درونی و میل باطنی کلامی می‌گوید، گویی دو انرژی یا دو پاره متناقض را در درون خود دارد. این دو پاره، اغلب با هم می‌جنگند و از این رهگذر، انرژی فرد نیز کاهش یافته و نهایتاً نیروی لازم برای تحقق قصد تأمین نمی‌شود.

مولوی می‌گوید: "سخن را چون بسیار آرایش کنند مقصود فراموش می‌شود"، شاید منظور مولوی هم این است که اصل مقصود است (یعنی چیزی که قصد آن شده) و اگر به غلط، سخن را طویل، ثقیل یا پر شاخ و برگ کنیم، چه بسا قصد اصلی، در زیر انرژی‌های متداخل کلماتی که بهبودی‌کنار هم گذاشته، یا بر معنای اصلی افزوده‌ایم، به دست فراموشی سپرده شود.

تألف: رکسانا خوشنای

فریب خودنمایی را نخور!

در انتخاب همسرت خودِ نهانی‌اش را ببین، نه خودِ نمایی‌اش را، که اکثر، فریبِ خودنمایی‌ها را می‌خورند.

استخراج از کتاب تعالیم حق (جلد دوم)

کار خود مشغول مانند، اما مرد بیچاره داشت از ترس سگته می‌کرد. وقتی به دختر نگاه کرد دید کسی که بالای اشکاف و مشغول باز کردن در گنجه است مردی چابک است که خود را همچون زنان آراسته و آن موها نیز گیسوان مصنوعی او بوده‌اند! در یک چشم بر هم زدن درب گنجه باز شد و صندوقچه‌ای از آن بیرون آمد. پیش از آنکه درد صندوقچه آن را پایین بیاورد، مرد که دیگر جریان را فهمیده بود دانست دختری که آرزوی همسری او را داشته، مرد دزدی است که نقشه این صندوقچه را داشته و به قصد دزدیدن آن، خود را به صورت دختری در آورده و به مهمانی آمده تا در وقت مناسب کار خود را بکند! اما بعد از این فکر دیگر تاب نیاورد و از هوش رفت.

ساعاتی بعد از رفتن مهمانان که صاحبخانه وارد اتاق شد، متوجه دزدیده شدن صندوقچه گردید و مرد از حال رفته را پیدا کرد و او را به هوش آورد. وقتی مرد به هوش آمد از او پرسیدند آیا دزد صندوقچه را رویت کرده یا نه؟ مرد در جواب با بی‌حالی و سستی گفت: بله همان دختر زیبایی که سارقِ دل من است، صندوقچه شما را هم ربوده است!

شاید عجیب به نظر برسد اما اکثر ما در کمتر کاری به اندازه ازدواج، به ظاهر توجه می‌کنیم و از باطن غافل می‌مانیم! فرض کنید می‌خواهید خانه یا آپارتمان بخرید و فروشنده یا دلال، خانه‌ای به شما نشان دهد که نمای بیرونی آن از سنگ‌های گران‌قیمت، محکم و زیبایی پوشیده شده باشد. آیا امکان دارد با دیدن ظاهر دل‌فریب و زیبای ساختمان، از خیر دیدن داخل آن بگذرید؟! البته که نه. حتی من بعضی افراد را سراغ دارم که شیرهای آب آن خانه را هم یکی یکی باز می‌کنند تا ببینند همگی سالم هستند یا نه؟ اما نمی‌دانم چرا وقتی پای انتخاب همسر می‌رسد، چشم‌هایمان را می‌بندیم و واقعیت‌ها را انکار می‌کنیم.

بدبختانه وقتی به ظاهر و پسندیدن خصوصیات ظاهری افراد کفایت می‌کنید و درون آنها، یعنی خودِ نهانی‌شان را نادیده می‌گیریم، خود را وادار می‌کنیم تا قبول کنیم طرف مقابلمان، همان آپارتمان، اتومبیل، لباس یا لوازم زیبا کننده‌ای است که به کار برده، اما به محض آن که با او زیر یک سقف قرار می‌گیریم، ناگهان با بخش نهفته و اصلی وجود او

مردی در یک مجلس مهمانی، دختری را پسندید اما خجالت می‌کشید به دختر نگاه کند. چند بار دختر از کنار او رد شد و مرد از پشت سر دید که موهای زیبا و بلند و اندامی ظریف و دلربا دارد. یک بار دختر سر خود را بلند کرد و با چشمان زیبا و مژگان بلندش به مرد نگاه کرد، اما مرد تاب نیاورد و سر خود را پایین انداخت. مهمانی شلوغ بود و مرد گه‌گاه از بین جمعیت دختر را تماشا می‌کرد، ولی نمی‌توانست در او نشانی خاصی پیدا کند تا بعداً بتواند او را بازشناسد و به خواستگاری‌اش برود. دختر، همراه یا فامیلی نداشت و مرد هر چقدر گشت تا کسی را پیدا کند که با دختر نسبتی داشته باشد و مرد بتواند قراری برای خواستگاری بگذارد، کسی پیدا نشد! سرانجام فکری به ذهن مرد خطور کرد. به دنبال این فکر از جا برخاست و از سالن خارج شد و در اتاق بزرگ دیگری که مشرف به سالن مهمانی بود وارد شد. آن اتاق بزرگ که پر از کمد و شکاف بود کاملاً تاریک بود و مرد کورمال کورمال در آن حرکت کرد تا به پنجره‌ای شیشه‌ای رسید که مشرف به سالن مهمانی بود و از آن جا می‌شد بدون آنکه دیده شود مهمانان را تماشا کند.

در واقع مرد می‌خواست با خیال راحت آن دختر دلربا را نگاه کند تا بتواند بعداً نشانی چهره او را به کسان خود بدهد و او را خواستگاری کند. هنوز دخترک را در بین جمعیت نیافته بود که ناگهان صدای باز شدن درب اتاقی که در آن پنهان شده بود بلند شد. مرد خود را بیشتر پنهان و نفس خود را در سینه حبس کرد. اتاق تاریک بود و چیزی دیده نمی‌شد. تا این که صدای کبریت و سپس روشن کردن یک فانوس دستی به گوش رسید. بالاخره در روشنائی اندک فانوس، مرد موفق شد فرد تازه وارد را که کسی جز دخترک دلربا نبود ببیند! ضریبان قلب مرد بالا رفت، با خود فکر کرد آیا دخترک در پی او به این مکان آمده است؟

اما دخترک توجهی به او نداشت. او از حوراب خود، تکه‌ای کاغذ در آورده و در نور فانوس مشغول بررسی آن شد. پس از لحظاتی کاغذ را به جای خود برگرداند و با چابکی و سرعت زیاد درب برخی کمد‌ها را باز کرد و از آنها انگار که نردبان‌اند بالا رفت تا به بالاترین گنجه رسید. درب آن قفل بود اما دخترک ابزارآلات خاصی با خود آورده بود و به وسیله آنها مشغول بازکردن درب گنجه شد.

مرد با چشمان از حدقه در آمده، خیره بر جای مانده بود و هنوز باورش نمی‌شد که چه خبر است که ناگهان موهای بلند دخترک از سرش جدا شد و بر زمین افتاد، البته دختر اهمیتی نداد و سخت به

یعنی خود حقیقی‌اش مواجه می‌شویم؛ جایی که دیگر ضمانت قیافه، دارایی، پول و ظواهر دیگر، کاربرد و فایده‌ای ندارد. آن جا سر و کار ما با ویژگی‌های درونی همدیگر است. با تمایلات، تنفرت، خواسته‌های عمیق، هدف‌های نهان و بر زبان نیامده، نقاط ضعف و نقاط قوت و ...

در ابتدا، بیشتر این ویژگی‌ها، ناخواسته، یا خواسته و نادانسته، یا دانسته پنهان مانده یا به خاطر شرایط اجتماعی، محدودیت‌ها، باورها و شرطی‌شدگی‌ها جلوی آشکاری‌شان گرفته شده، چرا که بسیاری از آنها مقبولیت اجتماعی ندارند و بروز آنها به نفع ما نیست. مثلاً اکثر ما می‌ترسیم خشم یا رنجش خود را بروز دهیم، می‌ترسیم تمایلات خودخواهانه، تنفرت یا علاقمندی‌های خود را ابراز کنیم، حتی گاهی می‌ترسیم حرف دل‌مان را بزنیم!

اما این بازداری‌ها در محدوده چهار دیواری خانه و زیر سقف مشترک رنگ باخته و خود نهانی آشکار می‌شود. به همین دلیل در ازدواج بسیار خطرناک است که به ظاهر اکتفا کنیم، چون این ماه زیر ابر نمی‌ماند و بزودی نمایان خواهد شد.

خود نهانی یعنی خود حقیقی یا عمیق‌ترین خودی که در ما نهفته است و اکثراً وقتی تنها یا با نزدیکان صمیمی مان هستیم و مانع، تهدید یا ترسی نداریم و یا زمانی که شرایط بحرانی پیش آمده، بروز می‌کند و خود را نشان می‌دهد.

خود نهان هرگز از ما جداشدنی نیست. هر قدر ظاهر را تغییر دهیم، و ویژگی‌های ظاهری مقبول یا حتی کاذب در خود پرورش و از خود بروز دهیم، خود نهانی ما تغییر نمی‌کند و سرانجام آشکار خواهد شد.

به پوسته قناعت نکن، مغز را ببین

ایتک ببینیم چرا بیشتر ما چندان هم در پی مشاهده خود نهانی همدیگر نیستیم و در زمان انتخاب همسر به ظواهر کفایت می‌کنیم؟

گاهی به خود و به توانایی‌ها و قابلیت‌های خود اعتماد نداریم و در واقع عزت نفس و اعتماد به نفس مان پایین است و گمان می‌کنیم دیگر هرگز موقعیت مناسبی برای ازدواج نخواهیم داشت، در نتیجه از ترس از دست ندادن همین موقعیت فعلی، چشم‌هایمان را می‌بندیم و اجازه نمی‌دهیم فراتر از سطح ظاهر را ببینند. گاهی خود را فریب می‌دهیم بدین معنی که چون در رؤیایها و در تصاویر ذهنی آرزوی ازدواج بی‌کم‌وکاستی را داریم که شاید هرگز محقق نشود برای رهایی از خستگی و ناامیدی، استاندارد خود را در سطح ظاهر تنزل می‌دهیم و به ظاهر نسبتاً مناسب بسنده می‌کنیم.

بعضی اوقات هم خود را این طور قانع می‌کنیم که ظاهر مهمتر است، چرا که همه اطرافیان و اکثریت جامعه، به همین صورت ازدواج می‌کنند یعنی بیشتر به دارایی، قیافه، پست و مقام و تحصیلات و نظایر اینها دقت می‌کنند تا به خود فرد و باطن او، پس ما

هم می‌توانیم تسلیم همین استاندارد غلط بشویم!

برای بسیاری از افراد کم سن و سال‌تر، زرق و برق و ظواهر ازدواج نظیر خریدها، مراسم و جشن‌های مرتبط و گاهی هم نیازهای جنسی باعث می‌شود به جای پرداختن به هدف ازدواج یا نحوه شناخت طرف مقابل و انتخاب نهایی همسر، تنها مسئله مهم را رفع نیاز، خرید ازدواج و جشن عروسی، ماه عسل و ... فرض کنیم و حتی مسائل و مشکلات ازدواج را هم در همین حوزه‌ها تعریف نماییم، نه در بخش اصلی که به آمادگی فرد و انتخاب شریک همیشگی زندگی بر می‌گردد.

برای شناختن همدیگر ...

اما چگونه می‌توان طرف مقابل را شناخت؟ مشاهده دقیق و بدون قضاوت رفتار طرف مقابل، شناسایی هدف حقیقی (نه ظاهری) او در زندگی و راه و روشی که برای رسیدن به آن هدف انتخاب کرده و زمانی که صرف آن می‌کند، همراه با تحقیق و پرس و جویی هوشمندانه از نزدیکان، دوستان، همکاران، همسایه‌ها و ... در کنار معاشرت‌های کنترل شده و هدفدار (نه به قصد وقت گذرانی یا خوش گذرانی) و بالاخره مشورت با افراد متخصص می‌تواند کمک کننده باشد.

ضمن اینکه تنها نباید به حرف‌های زیبا یا شعارهایی که طرف مقابل می‌دهد گوش فرا دهیم بلکه باید تمامیت وجود و رفتار او را مد نظر داشته باشیم. به عنوان مثال رفتار کسی که می‌گوید هدفم از زندگی خدمت به انسان‌هاست اما همه زمان خود را صرف کسب پول و دارایی می‌کند، یا کسی که اظهار می‌کند هدفم از ازدواج تکامل است اما همیشه در حال محاسبه مال و دزایی طرف مقابل است ... از گفتارش مهمتر است و بیشتر باید مورد توجه قرار بگیرد.

از طرفی انتخاب در ازدواج دو طرفه است و در نتیجه تناسب‌ها هم باید دو طرفه باشند، یعنی هر دو نفر باید احساس کنند به آنچه می‌خواهند دست یافته‌اند و هر دو باید تناسب، سیالیت و تفاهم را حس کنند.

به همین دلیل تنها شناسایی طرف مقابل کافی نیست بلکه باید خود حقیقی خود را نیز نشان دهیم تا طرف مقابل هم فریب ظاهر ما را نخورد و بتواند واقعیت موجود را از همان اول ببیند.

در بسیاری از احادیث نیز، بر توجه به خود نهانی به جای خود ظاهری تأکید شده و وقتی صحبت از جمال ظاهری می‌شود، حتماً از زیبایی درونی هم یاد می‌شود.

حضرت محمد (ص) فرموده اند: زن را به خاطر ثروت و زیبایی‌اش می‌گیرند، اما زن را به خاطر ایمانش بگیر.

همچنین از حضرت علی (ع) نقل شده که امتیاز مرد به عقل او، جمال و زیبایی‌اش به مردانگی و فضایل اخلاقی اوست. (۱)

پی‌نوشت:

۱- غرر الحکم، ص ۷۵۹

تألیف: زکریا خوشای

داروی ضد دلخوری

کنید. سعی کنید هر روز حداقل سه مورد را ثبت کنید.

۳- در طول روز زمانی را برای بررسی نکات یادداشت شده بگذارید و افکار نادرست خود را به این صورت تصحیح کنید:

الف) مسئولیت خودتان در موضوع را تعیین کنید. ب) منشأ حسن خود را کشف کنید. ج) گزینه‌های رفتاری- واکنشی خود را بررسی کنید.

اینک به این مثال توجه کنید:

"وقتی برای رفتن به محل کار سوار اتوبوس شلوغ شدم، دنبال صندلی خالی گشتم. در یک جا ایستادم که مردی دو صندلی را گرفته بود. خودش روی یک صندلی نشسته بود و روی صندلی دیگر هم کیفش را گذاشته بود. با اینکه متوجه شد من درست کنار او ایستادم، کیفش را بر نداشتم. خیلی مرا عصبانی کرد."

اولین مرحله این است که جمله را به شکل صحیح بیان کنیم. به جای فکر کردن به این

که "او مرا عصبانی کرد"، بگوییم: "وقتی او کیفش را از روی صندلی برداشت من خودم را عصبانی کردم (یا من انتخاب کردم که عصبانی شوم).

حالا که شما مسئولیت را به دوش خود گذاشتید، می‌توانید به تحلیل رفتارشان ادامه دهید و به علت عصبانیت خود پی ببرید. برای مثال ممکن است فکر کرده باشید: "آن مرد «باید» توجه می‌کرد. وقتی مردم بی‌ملاحظه‌اند عصبانی می‌شوم". اگر اینگونه فکر می‌کنید به تغییر نیاز دارید. چرا؟ برای اینکه اگر هر وقت اطرافیان به گونه‌ای که فکر می‌کنید «باید» باشد رفتار نکنند، تصمیم می‌گیرید که ناراحت شوید.

خوب حال اگر می‌دانیم که نه خود دنیا بلکه نظرات ما نسبت به آن است که منجر به شکایت‌های مداوم و کلنجارهای بی‌پایان ماست، پس دیگر چرا باید خود را از حس خشنودی محروم کنیم؟

یکی از دلایل می‌تواند این باشد که ما قادر به عمل کردن به آنچه می‌دانیم نیستیم. از گوته اینگونه نقل شده: "دانستن کافی نیست، باید به آنچه می‌دانیم عمل کنیم و خواستن کافی نیست، باید آنچه را می‌خواهیم، به انجام برسانیم."

پیشنهاد می‌کنیم با توجه به مراحل زیر به

با خود فکر کنید و ببینید چه چیزهایی شما را آشفته، ناراحت، عصبانی و آزرده می‌کند؟ رئیسی سخت‌گیر، همکاری بی‌دقت و یا فرزندان بی‌توقع و یا موضوعاتی عمومی‌تر مثل بی‌کاری یا افزایش بزه‌کاری و دل‌سردی در جوانان. شاید هم از کمی درآمد و عدم رضایت از شغل‌تان آزرده می‌شوید. با وجود این همه مشکلاتی که پیرامون ما موج می‌زند، آیا تصور خشنود بودن رؤیایی محض و آرزویی دست نیافتنی است؟

دیدگاهی که در حال حاضر بر آن تأکید می‌شود این

است که حس ناخشنودی به سبب رویدادهایی نیست که برای ما رخ می‌دهد بلکه منشأ آن چگونگی تعبیر ما از آن رویدادهاست. البته این حرف جدیدی نیست، یکی از فلاسفه یونان باستان به نام اپیکتوس عقیده داشت که: "علت ناراحتی افراد موضوعاتی

نیست که برایشان پیش می‌آید، بلکه نحوه نگاه آنها به آن موضوع است" و فیلسوف دیگری با دیدگاهی مشابه گفته: "اگر از حادثه‌ای غمگین می‌شوید به علت قضاوت شما از آن است نه خود حادثه و شما قادرید این قضاوت را تغییر دهید."

ما خودمان تصمیم می‌گیریم دیگران و رویدادها را مقصر ناراحتی خود بدانیم که نوعی چشم‌پوشی از مسئولیت خود و عملی بی‌هوده است که در نهایت به بن‌بست می‌انجامد. فقط با پذیرش مسئولیت می‌توانیم منشأ رفتار و عملکرد خود را تحلیل کنیم و در جستجوی راهی برای بهبود آن باشیم.



سمت خشنودی قدم بردارید:

۱- با آنچه از اپیکتوس آموختید آنقدر دست و پنجه نرم کنید تا آن را به وضوح درک کنید. با خود بگویید: "افراد و رویدادها من را ناراحت نمی‌کنند، بلکه من هستم که تصمیم می‌گیرم خود را ناراحت کنم."

۲- واقف باشید این خودتان هستید که رویدادها و انسان‌ها را به عنوان عوامل ناخشنودی خود، سرزنش می‌کنید. یک دفترچه یادداشت همراه داشته باشید. در طول روز نمونه‌هایی را از اینکه چگونه به غلط از پیشامدها و اطرافیان که شما را ناراحت کرده‌اند، شاکی می‌شوید یادداشت

توجه داشته باشید که شما هر روز ممکن است با موقعیت‌هایی مواجه شوید که با «باید»های شما مغایرت دارند، بنابراین شما هر روز ناراحت خواهید بود. به جای تمرکز بر اینکه همه چیز چگونه «باید» باشد، باید فکر کنید که چگونه «می‌تواند» باشد. به مثال مسافر بی‌ملاحظه اتوبوس برگردیم، به چند گزینه توجه کنید:

۱- شاید آن مرد بی‌ملاحظه نیست. شاید او در کتابی که می‌خواند و یا موسیقی که گوش می‌دهد محو شده و متوجه حضور من نیست.

۲- می‌توانیم تمرین پذیرش کنیم. وقتی یاد بگیریم چگونه با رها کردن خواسته‌ها و انتظارات خود، وقایع را آنطور که هست بپذیریم، به آرامش ذهن می‌رسیم.

۳- می‌توانیم تمرین صبور بودن کنیم: شاید آن آقا در ایستگاه بعد یا بعدی از جایش بلند شود. علاوه بر این، ایستادن حداقل نوعی ورزش و برای سلامتی مفید است.

۴- از همه ساده‌تر می‌توانیم بدون هیچ عصبانیتی بگوییم: ببخشید، من می‌خواهم بنشینم لطفاً کیفتان را بردارید.

یک نمونه دیگر:

«وقتی دوستم در مهمانی به من بی‌توجهی کرد، واقعاً مرا رنجاند.»

برای تحلیل این رنجش و تغییر آن چه گزینه‌هایی دارم:
۱- شاید دوستم بی‌تقصیر باشد. او سرگرم بوده و احتمالاً متوجه آمدن من نشده.

۲- به جای اینکه منتظر باشم او به من سلام کند، من به سمت او بروم و باب صحبت را باز کنم.

۳- می‌توانم تمرین جسارت کنم بطوری که سعی کنم با افراد جدیدی در مهمانی ارتباط برقرار کنم.

۵- می‌توانم تمرین همدردی کنم یعنی با افراد تنها و خجالتی در مهمانی آشنا شوم.

می‌بینید برای تغییرکردن تمام کاری که باید بکنیم این است که متوجه باشیم چگونه دیگران را به عنوان مقصر ناراحتی خود سرزنش می‌کنیم؛ اندیشه‌های خود را در جهت پذیرش مسئولیت به گونه‌ای دیگر بیان کنیم؛ دلیل احساسات خود را بدانیم، و بالاخره اینکه به بهترین عمل و بهترین انتخاب از بین یک یا چند گزینه مثبتی که در اختیار داریم عمل کنیم. به صلاح ما نیست که از خشنودی صرف نظر کنیم و یا خود را از فرصت قوی‌تر و راضی‌تر شدن محروم سازیم.

ترجمه: فائزه محمدی
تنظیم: فاطمه زندی

نقطه‌چین‌ها را پر کنید

یا تغذیه نامناسب، معاشرت با دوستان نه چندان خوب و

سوم: در کارهایی که به دیگران ضرر، آسیب و خسارت می‌زنند بهتر است پشتکار نداشته باشیم. این ضرر و آسیب و خسارت، می‌تواند روحی، روانی، جسمی، مالی یا باشد.

غیر از آسیب‌ها و خسارت‌های بزرگ و اساسی و حیاتی، مثل کارهای خلاف، کارهایی در جهت گمراه کردن دیگران یا سوءاستفاده از آنها و فریب و (خدای نا کرده) بهتر است در هرز زمان و انرژی، توهین و تحقیر و تهمت، آزار و اذیت روانی، ضرب و شتم و فحاشی پشتکار نداشته باشیم. حتی در آزار و اذیت‌های کوچک‌تر، یعنی در کارهایی مثل: عیب‌جویی، زخم زبان، انتقادهای تخریب‌کننده (و بیشتر برای تخلیه هیجانی خودمان) تجاوز به حق و حدود دیگران، سوءاستفاده از محبت و همکاری اطرافیان و هم بهتر است هرگز پشتکار نداشته باشیم.

چهارم:

خوب حالا نوبت شماست. کمی فکر کنید و نقطه‌چین‌های بالا را با کارهایی که نمی‌توان در آنها پشتکار داشت پر کنید.

تألف: پریچهر پویان

گمان نکنم کسی پیدا شود که متکرر ارزش و اهمیت تلاش و پشتکار در رسیدن به هدف باشد. اما ما می‌خواهیم ببینیم واقعا پشتکار در همه جا لازم است؟ و آیا ممکن نیست همین تلاش و پشتکار در جاهایی بیهوده و نالازم باشد؟ سؤال عجیبی است، اما الان می‌بینید که پشتکار در همه جا لازم نیست:

اول: در کارهایی که هیچ کشش و علاقه درونی به سمت آنها نداریم و از انجام آنها لذت نمی‌بریم بهتر است پشتکار نداشته باشیم. چون حتی اگر کاری را به زور و اجبار دیگران، یا عوامل بیرونی انجام دهیم و به نتیجه برسیم، چون کشش و علاقه‌ای به آن نداریم، به زودی از انجامش خسته و کسل می‌شویم و به سمت کارهای دیگری که علاقه ما را به خود جلب می‌کنند کشیده می‌شویم و این کار را رها می‌کنیم. پس بهتر است از همان ابتدا، تمایل و علاقه خود را بشناسیم و وقت و انرژی مان را به هدر ندهیم. شما اگر نمونه‌ای از این کارها سراغ دارید به این فهرست اضافه کنید.....

دوم: در کارهایی که وقت و انرژی مان را هدر می‌دهند و برای خودمان مضرند بهتر است پشتکار نداشته باشیم. کارهایی مثل سیگار کشیدن، زیاد حرف زدن پشت تلفن، صرف پول در خریدهای غیر ضروری و تجملی، شرکت در مجالس و حضور در مکان‌هایی که هیچ منفعتی جز وقت‌گذرانی ندارند، حتی پرخوری



قند مصنوعی، هرگز!

قند و شکر کم و بیش در همهٔ خانه‌ها مصرف می‌شود و هیچ طبیعی بیمار خود را از خوردن آن منع نمی‌کند، اما به شما توصیه می‌کنم قند مصنوعی نخورید! شاید بگویید این قند که مصنوعی نیست و از چغندر قند تولید می‌شود، اما این طور نیست. قند و شکر که از شیر چغندر درست می‌شود مانند قند طبیعی که در میوه‌جات یافت می‌شود نیست زیرا مواد معدنی مفید آن در اثر ترکیب با مواد دیگر و حرارت‌های شدید و ... در کارخانه از بین می‌رود. همچنین قند صنعتی با داروهای شیمیایی سفید می‌شود که بسیار زیان‌آورند.

قند طبیعی در میوه‌ها وجود دارد اما برای جذب آن در بدن به مواد دیگری هم مانند کلسیم نیاز هست. این مواد در میوه‌ها موجودند. اما قند و شکر مصنوعی مواد لازم را برای جذب به همراه ندارند، به همین دلیل هم توصیه شده به کودکان داده نشود زیرا برای جذب، سایر مواد معدنی ذخیره شده در بدن کودک، مثلاً کلسیم را به مصرف می‌رساند. به همین جهت دندان کودکانی که زیاد شیرینی می‌خورند زود خراب می‌شود.

در قرآن و در روایات نیز استفاده از قند طبیعی توصیه شده است، خصوصاً قند خرما و کشمش که از آنها به "رزق حسن و سکر" یاد شده است. پیشوایان دینی نیز استفاده از میوه تازه را خصوصاً در زمان افطار توصیه کرده و در مواردی نیز صبحانه با میوه را

سفارش کرده‌اند.

از آنجا که خرما، مواد معدنی و معدنی برای جذب را به همراه دارد و انگور نیز بر عکس سایر میوه‌جات هر چه بماند اسیدالکل‌های موجود در آن به قند بدل شده و شیرین‌تر می‌شود، مصرف این دو میوه در روایات بسیار توصیه می‌شود.

اثرات مفید قند طبیعی از نظر علمی و پزشکی نیز به اثبات رسیده است. جمعی از دانشمندان به عده‌ای از افراد که نسبت به قند صنعتی حساسیت داشتند و با خوردن ۱۵۰ گرم قند در ادارشان قند پیدا می‌شد، روزی ۱۵۰ گرم قند طبیعی به صورت میوه و عسل دادند و مشاهده کردند که پس از چندی قند ادارشان بکلی برطرف شده است.

آزمایش‌های مختلفی دربارهٔ تأثیر قند خرما انجام شده که در آن به موش‌هایی که فقط با قند تغذیه نموده و در نتیجه به بیماری‌های فقدان ویتامین (آویتامینوز) و عوارض آن مبتلا شده بودند، خرما دادند. بعد از مدتی عوارض به کلی رفع شد.

همان‌طور که می‌بینید حذف قندهای مصنوعی و جایگزین کردن آنها با قند طبیعی، علاوه بر رفع عوارض منفی، نیازمندی‌های بدن را هم تأمین خواهد کرد؛ نیازهایی که خداوند خیلی پیش از این، در طبیعت، پاسخ آنها را به ودیعه گذاشته است.

گردآوری و تنظیم: شهلا اروجلو

فتح کلیمانجارو با دو پای مصنوعی

می‌کند و حتی کوه‌ها را هم از گام‌های متهورانه خود بی‌نصیب نگذاشته است. شش ماه از قطع پاهای وارن نگذشته بود که کوهنوردی را دوباره شروع کرد و یک قله ۱۵۰۰ متری در تاسمانیا را فتح کرد. ابزار کار او در این صعود، دویای قطع شده، دست‌ها و چرخ بود. این صعود دنیایی جدید را به روی وارن گشود. او در یک صعود ۲۸ روزه، دشوارترین قله استرالیا را فتح کرد و در سال ۲۰۰۳، موفق شد بلندترین قله آفریقا یعنی کلیمانجارو را با دو پای مصنوعی‌اش فتح کند.

او می‌گوید: "مسئله این است که بر آن چه دارید متمرکز شوید نه بر آن چه ندارید من می‌توانستم بقیه عمرم را با این فکر هدر دهم که پا ندارم، یک جا بنشینم و هیچ کاری هم نکنم، اما در عوض توجه‌ام را بر آن چیزی متمرکز کردم که می‌توانستم انجام دهم. همه ما این توانایی را داریم که کارهایی بس باورنکردنی انجام دهیم اما عده‌ای می‌ترسند قدم اول را بردارند."

می‌بینید که آنچه ما را اسیر شرایط می‌کند ذهن خود ماست و گرنه هیچ محدودیتی نمی‌تواند ما را از رسیدن به آنچه می‌خواهیم باز دارد. به قول امرسون "شرایط انسان را نمی‌سازند، بلکه او را و توانایی‌هایش را آشکار می‌سازند."

حالا شما این جمله‌ها را بخوانید و ببینید جزو کدام دسته هستید: بعضی‌ها از وجود و حضورشان اثری بر جای می‌ماند، هر چند ناآوان باشند و بعضی‌ها در عین توانایی ردی هم باقی نمی‌گذارند. بعضی‌ها همه موقعیت‌ها را به چشم فرصت می‌بینند، و بقیه جز هیچ نمی‌بینند.

بعضی‌ها کمین می‌کنند و شکار، بعضی‌ها شکار می‌شوند و اسیر. بعضی‌ها هیچ ندارند و راضی‌اند، بعضی‌ها همه چیز دارند و پر از آه و ناله.



اگر شما هم جزو آن دسته افرادی هستید که برای انجام هر کاری، یک عالمه شرط و شروط می‌گذارند و با اینکه شرایط را مسئول عدم پیشرفت خود در زندگی می‌دانند، پیشنهاد می‌کنم داستان «وارن مک‌دانلد» را حتماً بخوانید. این کوهنورد ۳۹ ساله استرالیایی، کسی است که در دایره لغاتش، واژه «نمی‌توانم» جایی ندارد. به گفته خودش، این کلمه فشار خویش را بالا می‌برد و باعث می‌شود در او حسن طغیان به وجود آید.

وارن در سال ۱۹۷۷ در یک حادثه کوهنوردی هر دو پایش را از زانو از دست داد. هنگام کوهنوردی به همراه یکی از دوستانش، سنگ بزرگی رویش افتاد که باعث شد پاهایش له شود و لگن خاصره‌اش بشکند. او ۳ روز در همین وضعیت زیر سنگ بود تا این که دوستش با نیروهای امداد بازگشت. تحمل او در این سه روز فوق تصور بود. او تعریف می‌کند که چطور درد جای خود را به بی‌حسی داده، به طوری که وقتی

یک خرچنگ با چنگک‌هایش انگشت‌های پای او را گاز می‌گرفته، چیزی حس نمی‌کرده و تنها کاری که از دستش بر می‌آمده این بوده که خرچنگ را تعاشا کند. حمله مورچه‌ها هم بخش دیگری از سختی‌هایی بوده که باید در این سه روز تحمل می‌کرده است.

در نهایت او را به بیمارستان منتقل کردند و پزشکان ناچار شدند هر دو پایش را از زانو قطع کنند. برای وارن، این تنها آغاز کار بود. او به یاد می‌آورد که چطور در بیمارستان او را مثل یک تکه گوشت این طرف و آن طرف می‌انداختند و همین باعث شد که او مبارزه‌اش را شروع کند. اول دستش را به میله‌های تختش می‌گرفت و خود را بلند می‌کرد و بعد سعی کرد از تختش پایین بیاید.

اما وضعیت کنونی وارن، خودش را هم به حیرت وادارد. او اکنون به راحتی رانندگی می‌کند، پیاده‌روی می‌رود، اسکی و موج‌سواری



پشتکار چه رنگی است؟

که باید بدوی تا به مقصد برسی. مثلاً باید خون دل بخوری تا در کتکور قبول بشی.

حالا قبول شدی یا نه؟

نه. تنبلی کردم. تنبلی جلوی رسیدن به همه چیزای با ارزش زندگیمونو می‌گیره.

میشه گفت تنبلی یک مانع برای موفقیتته؟

آره قطعاً. تنبلی، پله اول شکست خوردنه.

پشتکار مهم‌تره یا علاقه؟

هر دو با هم. چون پشتکار بدون علاقه، زود رها میشه و علاقه

بدون پشتکار ممکنه به هیچ نتیجه‌ای نرسه.

مشکرم.

آقای جوانی که کیف دستشونه داره به طرف من می‌پاد.

سلام آقا، میشه، سن و شغلتون رو بفرمایید؟

بله، ۳۰ سالمه و مهندس کشاورزی‌ام.

به نظر شما پشتکار چه رنگیه؟

سیاهه!

چرا سیاه؟

نمی‌دونم، همین طوری

تا حالا الگوی سیاه رنگی واسه پشتکار داشتن؟!

بله، مورچه‌ها، مورچه‌ها زحمتکش‌اند و تا آخرین لحظات دارن

کاری کنن.

فقط مورچه‌ها پشتکار دارن؟

موریانه‌ها، زنبورها، حتی آب هم پشتکار داره. اینا همه، آن قدر

میرن و تلاش می‌کنن که به چیزی که می‌خوان برسن، همیشه دل

به کار میدن و کار می‌کنن. خستگی ندارن.

به نظر شما پشت به کار دادن مهمتره یا دل به کار دادن؟

دل به کار دادن. چون دل به کار دادن، پشتکار میاره.

ممنون از شما.

سلام آقا، میشه بگین چند سالتونه و تحصیلاتون چقدره؟

سلام، من ۲۳ سالمه و دیپلم دارم.

آدم‌های پر تلاش رو چه رنگی می‌کشین؟

نمی‌کشم. ولی به طرفشون کشیده میشم!

خودتون آدم با پشتکاری نیستین؟

سلام، با یک گزارش دیگه در خدمت‌تان هستیم. گزارش من این باز درباره رنگ پشتکار است! تعجب نکنید. می‌خواهیم ببینیم پشتکار چه رنگی است تا رنگ پشتکار خودمان را هم‌رنگ آن کنیم! من در وسط یکی از میدان‌های بزرگ و شلوغ شهر هستم. وسط وسط که نه، جایی که بشود با مردم یکرنگ و خوبان مصاحبه کرد. با ما همراه باشید.

سلام آقا، من گزارشگر علم موفقیت هستم. میشه سن و شغل

خودتون رو بفرمایید؟

سلام. ۵۵ ساله هستم و نویسنده‌ام.

به نظر شما پشتکار چه رنگی دارد؟

(کمی فکر می‌کند) سبز.

چرا سبز؟

چون بهترین الگوی پشتکار برای ما، طبیعت، طبیعت یک لحظه هم

بی‌کار نیست و اصلاً هیچ وقت از تکاپو و تحول دست بر نمی‌داره،

حتی استراحتش هم برای اینه که برای کار آماده‌تر بشه

آیا خودتان را آدم با پشتکاری می‌دانید؟

گاهی بله، گاهی نه. بستگی به انگیزه‌ام برای کار داره.

انگیزه از نظر شما یعنی چه؟

انگیزه یعنی علاقه یا اون جرقه‌ای که از درون ما رو به سمت هدف

هل می‌ده.

برای موفقیت، پشتکار مهمتره یا علاقه؟

که علاقه نباشه، پشتکاری هم در کار نخواهد بود و اگه پشتکار

نباشه، موفقیتی به دست نمی‌یاد.

به نظر شما پشتکار، پله چندم موفقیت است؟

پله سوم. اول انگیزه، دوم عمل، سوم پشتکار

مشکرم

سلام خانم. اگه خیلی عجله ندارین، کمی صبر کنین! می‌خوام

ازتون یه سوالی بپرسم.

سلام. بفرمایین (می‌ایستد و کمی نفس نفس می‌زند)

به نظر شما پشتکار چه رنگی است؟

می‌خندد و کمی فکر می‌کند) قرمز.

چرا قرمز؟

چون قرمز برای من علامت تلاش و کوشش زیاده. علامت اینه





به نظر شما تمرکز کافی؟

تمرکزی که به عمل منجر بشه، همه‌اش فکر و ذهن و عملتون روی موضوع دور بزنه، کافیه، بقیه‌اش خود به خود انجام میشه.

به نظر شما پشتکار چه رنگیه؟

رنگارنگه، چون وقتی از زاویه‌های مختلف روی موضوع دور بزنین و بخواهید اون رو به بهترین نحوی انجام بدین، رنگای مخالفی از اون رو می‌بینین

می‌تونین به جمله درباره پشتکار بگین؟

اگر می‌خواهیم جراحی رو روشن نگه داریم باید مدام در آن نفت بریزیم
مشکرم.

سلام آقا کوچولو. چند سالته؟

سلام، ۹ سال.

به نظر تو پشتکار چه رنگیه؟

خط خطی!

چرا خط خطی؟!

آخه ما تازه میل خریدیم، وقتی آوردیم خونه دیدیم پشتشون خط خطیه. مامانم ناراحت شد رنگ زد از آقای فروشنده پرسید، اونم گفت پشت کار رو همون اول باید نگاه می‌کردین!
(خندیدیم) نه آقا کوچولو، منظورم از پشتکار، پافشاری و اصراریه که برای به دست آوردن چیزی انجام می‌دیم.
آها حالا فهمیدم.

حالا می‌تونن بگی چه رنگیه؟

آره، جیغ جیغیه!!

چی؟ جیغ جیغی؟ چرا جیغ جیغی؟

آخه من هر وقت می‌خوام چیزی را به دست بیارم آن قدر جیغ می‌زنم که مامان و بابا اونو بهم بدن.

خب، به نظر شما پشتکار چه رنگیه؟ آیا رنگش اونقدر قشنگ

هست که بخواین ارزش استفاده کنین؟

من میگم پشتکار طلایه! مثل طلا گرانبها و مثل طلا براق. مثل به کلید طلایی، در هر هدفی رو باز می‌کنه. مثل امید، می‌درخشه و به ما قدرت می‌ده که به هدفمون وفادار بمونیم.

رنگ پشتکار، ضد رنگ تبلیه. اگه گفتین تبلی چه رنگیه؟

چرا به ذره. اما به نظرم تلاش و پشتکار خیلی خیلی بیشتر از این چیزیه که در حال انجام آن هستیم.

پشتکار چه کسی براتون ستودنیه؟

کسی که عاشق واقعی باشد. عاشق کارش، هدفش، زندگیش و...

برای عاشق واقعی، پشتکار مهم‌تره یا علاقه؟

عشق برایش مهم‌تره. شاید هم به قول شما بشه گفت علاقه.

پس به نظر شما عشق برای رسیدن به موفقیت پله اوله یا پله.

و پله‌های بعدی؟

غیر از پله اول که عشقه و پله آخر که رسیدن به موفقیت، بقیه پله‌ها پشتکارند یا چیزایی مثل تلاش و کوشش

سلام خانم. میشه بگین چند ساعتونه و شغلتون چیه؟

بله، خانه‌دار هستم و پنجاه سالمه.

به نظر شما پشتکار چه رنگیه؟

(می‌خندد و می‌گوید) در هر فصلی به رنگه. مثلاً در تابستان قهوه‌ای و در زمستان کیودا!

چرا؟ مگه پشتکار به فصل ربط داره؟

آره، آخه من به تجربه فهمیدم که آدم با پشتکار اگه از آفتاب هم بسوزه یا از سرما هم کیود بشه دست از تلاش بر نمی‌داره.
بهترین الگویی که در زندگیتان داشته‌اید واسه این همه تلاش و پشتکار کی بوده؟

باغبان‌ها، چون خیلی صبور و زحمتکش‌اند.

به نظر شما واسه یک باغبان، پشتکارش مهم‌تره یا علاقه‌اش؟

به نظرم امید برایش مهم‌تره. امید به اینکه داره از به زمین یا باغ خالص و سرد، به عالمه میوه و سبزه و ثمره به بار میاره و این امید بهش پشتکار میده که به نظر من مهم‌تر از علاقه است چون پشتکار باعث میشه حتی چیزایی که به غلط برامون عادت شدن یا به غلط خیال می‌کنیم بهشون علاقه داریم (و بعداً می‌فهمیم علاقه واقعی نداشته‌ایم) رو کنار بذاریم.

مشکرم از شما

میشه براتون به حدیث درباره سعی و تلاش بگم؟

البته، خیلی هم ممنون می‌شیم.

حضرت علی (ع) فرموده‌اند: از بهترین کارها آن است که با ناخشنودی در انجام آنها بکوشی.

سلام خانم. میشه با پشتکار به جمله بسازین؟

سلام (خیلی تند و سریع می‌گه) پشتکار کافی نیست، وقتی کاری هست باید از جلو و بغل هم آنرا بگیری!

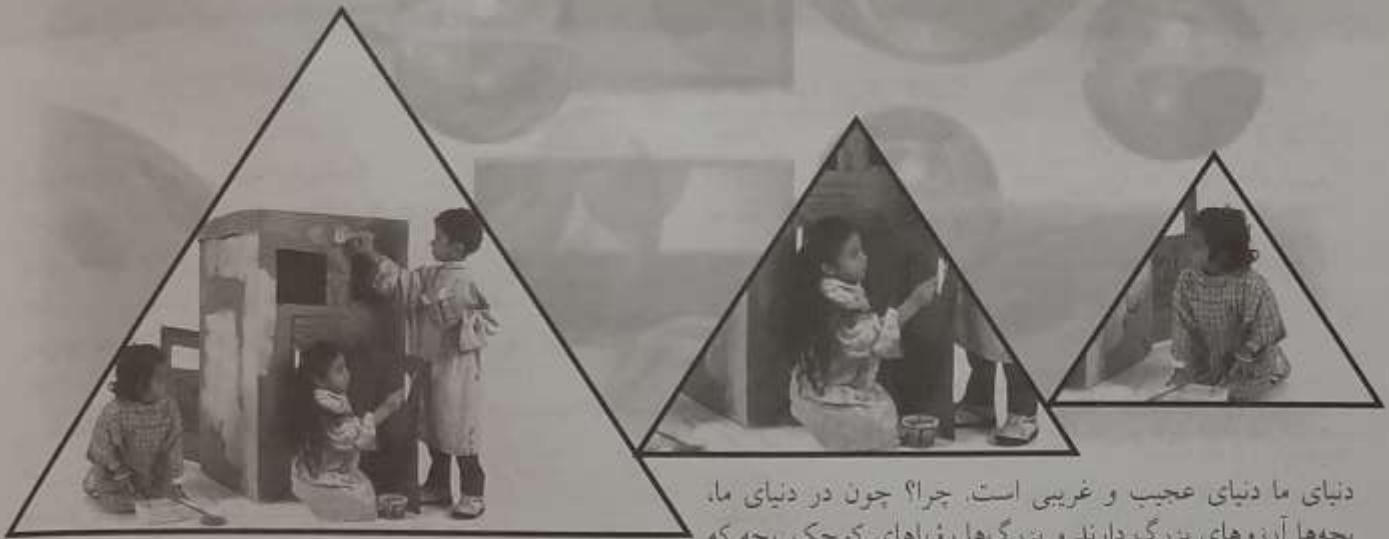
میشه بیشتر توضیح بدین؟

بله، منظورم اینه که برای اینکه کاری انجام بشه، باید از همه جهات و زوایا روی آن متمرکز بشیم.

نپه، ناهید فصاحت

نظم، مانا آزاد

مثلث رؤیای شخصی



بنده بر اساس دیدگاه‌های موجود و تأملی شخصی در این موضوع به نتایج زیر رسیده‌ام. برای شما می‌گویم و امیدوارم مؤثر باشد.

اولین زاویه: در کودکی ارتباط ما با جهان بیشتر حسی و شهودی و کمتر ذهنی است، برای همین است که گفته می‌شود برای کشف رؤیای شخصی به خاطرات کودکی مراجعه کنید و ببینید در این دوره نسبت به چه کاری کشش و علاقه بیشتری داشتید. این رابطه خالص که فیلترهای ذهنی ناشی از شرطی‌شدگی‌ها را ندارد با ما حرف می‌زند و پیغامی درونی را به گوش ما می‌رساند. اما دقت کنیم که در کودکی هم ما از القابات بیرونی در امان نیستیم و گاهی بزرگ‌ترها با بزرگ‌نمایی و ارزش‌گذاری ناهنجار روی بعضی مشاغل، برای آینده ما نقشه می‌کشند و ما را ناخودآگاه به ورطه آرزوهای تحقق نیافته خود می‌کشانند.

دومین زاویه: هر یک از ما ویژگی‌ها و توانمندی‌هایی داریم که کاملاً فردی و اختصاصی است و تمایز ما را از کل آدم‌های دیگر تضمین می‌کند. این ویژگی‌ها آنچنان منحصر به فردند که حتی در بین اعضای یک خانواده مشابه نیستند. علم از انتقال ژنتیک این ویژگی‌ها می‌گوید، روان‌شناسی اغلب آنها را به شرایط محیطی و تربیتی مربوط می‌داند. دیدگاه‌های باطنی‌تر نظرات خالی در اینبار دارند و حتی زمان تولد را در تشکیل برخی ویژگی‌های خلقی و استعدادها فطری دخیل می‌دانند (و اینکه این لحظه را سرمایه روحی هر فرد و یا نقشه‌ای که روح برای حرکت خود دارد تعیین می‌کند). در هر صورت همه این دیدگاه‌ها در بازه منحصر به فرد بودن هر یک از ما اتفاق نظر دارند.

سومین زاویه: هر یک از ما با مختصات تاریخی، جغرافیایی منحصر به فردی متولد می‌شویم. کشور، شهر، مکان و مقطع تولد، و شرایط خانوادگی که خود تعیین‌کننده جایگاه و ویژگی‌های فرهنگی، اقتصادی و اجتماعی ماست. این مختصات تاریخی، جغرافیایی از یک طرف امکانات و از طرف دیگر محدودیت‌هایی را برای ما به وجود می‌آورند. بررسی دقیق و جزئی این مختصات حرف‌های زیادی برای گفتن دارد.

حالا تلفیق این سه زاویه: اول گشت و گذاری در دنیای کودکی

دنیای ما دنیای عجیب و غریبی است. چرا؟ چون در دنیای ما، بچه‌ها آرزوهای بزرگ دارند و بزرگ‌ها رؤیاهای کوچک. بچه که هستیم دلمان می‌خواهد کاشف و مخترع و دانشمند و فضانورد و دست کم کمش، پزشک و پلیس شویم و بزرگ که شدیم تمام هم و غم ما می‌شود داشتن یک شغل ثابت (که با فشار بولدورز هم از جایش تکان نخورد)، با درآمد مکفی برای اداره یک خانه نقلی، تا در آن به خوبی و خوشی تا پایان عمر در کنار ... در کنار کی؟ بخشید فراموش کردم در کنار همسر رؤیایی‌مان (که البته حضور این یکی در رؤیاهای کودکی پررنگ نیست) زندگی کنیم. به نظر شما عجیب نیست؟ واقعا چه بلایی به سر رؤیاهای ظاهراً بلندپروازانه کودکی ما می‌آید؟ و کدام یک از این دو حقیقی‌تر است. رؤیاهای جذاب کودکی یا واقعیت‌های نه چندان دوست داشتنی بزرگی؟

بچه‌ها خود را منحصر به فرد می‌دانند و باور دارند که آمده‌اند کاری بکنند کارستان. هنرمندی مشهور که تا دنیا باقی است شهرت او هم باقی است، پلیسی قهرمان که خلافکاران از دستش آسایش ندارند، پزشکی دلسور و مهربان که به دردمندان و محتاجان خدمت می‌کند، یک قاضی که حق را به حق‌دار می‌رساند. و یا مخترعی که زندگی آدم‌ها را زیرو رو می‌کند و یا ...

در کودکی بدون اینکه بدانیم رؤیاهایی را در سر می‌پرورانیم که به بنیادی‌ترین و غنی‌ترین نیازهای فطری ما پاسخ می‌دهد؛ میل به جاودانگی، خدمت به هموع، گسترش صلح و دوستی و حق و عدالت و صفاتی از این دست، اما این خاصیت به مرور کم‌رنگ و کم‌رنگ‌تر می‌شود.

بچه‌ها انگار در دنیایی موازی واقعیت‌ها زندگی می‌کنند. اما افسوس که با درک تدریجی واقعیت‌های اطراف خود، روزی می‌رسد که پرند خيالشان پر و بال ریخته، از آن بالا بالاها با سر به زمین می‌خورد. واقعیت‌هایی نظیر ارزش‌گذاری‌های باطل اجتماعی، شرطی‌شدگی‌های سستی، معضلات اقتصادی، محدودیت امکانات اجتماعی و محیطی و شرایط ویژه خانوادگی.

آیا به راستی این واقعیت‌ها صرفاً مانع هستند یا اینکه می‌توانند تابلوهای راهنمای ما به سمت هدف مطلوب و مناسب‌مان باشند؟ برای ایجاد تعادل بین این دو دنیا چه باید بکنیم؟

داشته باشیم، می‌توانیم از بزرگ‌ترهایمان هم پرس و جو کنیم. چه بازی‌هایی را بیشتر داشتیم و انجام می‌دادیم؟ از چه برنامه‌های تلویزیونی و مخصوص چه فیلم‌هایی بیشتر خوشمان می‌آمد؟ یا چه کسانی بیشتر دوست می‌شدیم؟ چه شخصیت‌هایی مورد توجه و الگوی ما بودند؟ و چه شغل‌هایی برای آینده خود در نظر داشتیم؟ پاسخگویی به این سوالات و سوالات مشابه، ارتباط ما را با آن راهنمای درونی برقرار می‌کند.

در مرحله بعدی کلیه توانمندی‌های خود را از زمانی که به یاد داریم ثبت می‌کنیم. ویژگی‌هایی نظیر صبر و حوصله، دقت، قدرت بدنی، قدرت و علاقه به تمرکز و تفکر، میل به تحرک یا سکون، تمایل به انزوا یا جمع، تمایل به کارهای گروهی یا انفرادی و صفاتی از این دست. حالا فهرست اول را با این فهرست محک می‌زنیم تا ببینیم با توجه به توانمندی‌ها و استعدادهایمان، کدام یک از آنها قابل تحقق هستند و به چه شکل؟ یک مثال ساده این است اگر کسی روحیه عدالت‌خواهی‌اش بالاست ولی به کارهای پرهیجان و پرتحرک علاقه ندارد، می‌تواند شغل قضاوت را به جای پلیس شدن انتخاب کند، یا چنانچه کسی به شغل معلمی علاقه دارد ولی جزو شخصیت‌های انزواطلب است بهتر است کار آموزش را با کارهایی نظیر نویسندگی و آموزش مکتوب دنبال کند.

گام آخر وارد کردن مختصات تاریخی و جغرافیایی به گزینه‌های موجود است. گاهی اوقات به دنبال کاری هستیم که امکان دسترسی به آن یا نیست، یا اگر هست مستلزم عبور از موانع بسیار است. گاهی پس از مبارزات و تلاش‌های زیاد و عبور از این سدها و رسیدن به مقصد، تازه متوجه می‌شویم که در آن کار فرد شاخصی نمی‌شویم و راهی جز تأسف خوردن بر زمان و انرژی هرز رفته و جبران آن نداریم.

به حرف‌های این مختصات گوش بدهیم. به جز عده قلیلی، اکثر نوابغ دنیا در محیطی متولد شده‌اند که امکان رشد و پرورش استعدادهایشان در آنجا فراهم بوده و یا حداقل با مانع جدی روبرو نبوده، ولی برخی از ما به غلط تصور می‌کنیم صرف داشتن علاقه یا سرآمد بودن یک شغل نسبت به کارهای دیگر باید باعث شود که به هر قیمتی شده به دنبال آن باشیم. دوستی داشتم که به موسیقی علاقه زیادی داشت و سال‌های طولانی تلاش کرد به یک نوازنده حرفه‌ای تبدیل شود. او با مشکلاتی نظیر عدم همراهی خانواده، نبود جای مناسب برای تمرین، هزینه‌های سنگین کلاس‌های موسیقی، وقت ناکافی به دلیل مشغله زیاد و بسیاری مسائل دیگر درگیر شد و سرانجام هم به رغم استعدادی که معلمانش در او می‌دیدند، ناچار شد آن را رها کند. به نظر من اگر از اول واقع‌بینانه‌تر به مختصاتش نگاه می‌کرد، قطعاً زمان و انرژی خود را صرف کار مناسب‌تری می‌کرد و علاقه‌اش به موسیقی را هم از طریق گوش کردن به آن ارضا می‌کرد.

در دانش موفقیت بر خود بودن تأکید می‌شود. تصور می‌کنم برای کشف این خود باید همچون یک کاشف شجاع و بی‌پاک از روبرو شدن با زوایای ناآشنا کار خود نترسیم. زمان، انرژی و فرصت ما بسیار محدود است و می‌بایست صرف بهترین و مناسب‌ترین کاری شود که برایمان مقدور است که غیر از این ناسپاسی و حق ناشناسی به درگاه خالق متعال است. فرموده است:

"چه بسا چیزی را خوش نداشته باشید، حال آنکه خیر شما در آن است و یا چیزی را دوست داشته باشید، حال آنکه شر شما در آن است و خدا می‌داند، و شما نمی‌دانید." (سوره بقره، آیه ۲۱۶)

نوشته: فاطمه زندی

چند کلمه هم از بیل گیتس



اصل پنجم: قبل از آنکه شما متولد شوید، والدین شما هم جوانان پرشوری بودند و به قدری که اکنون به نظر شما می‌رسد، ملال‌آور نبودند.

اصل ششم: اگر در کارتان موفق نیستید، والدین خود را ملامت نکنید، از نالیدن دست بکشید و از اشتباهات خود درس بگیرید.

اصل هفتم: شهری در رستوران‌ها یا غرور و شأن شما تضاد ندارد. پدر بزرگ‌های ما برای این کار اصطلاح دیگری داشتند، از نظر آنها این کار یک «فرصت» بود.

انتخاب: آزاده رضایی

حشت‌های اولیه موفقیت برای همه ما از دوران مدرسه و پشت میز و نیمکت نشینی آغاز گذاشته می‌شود از نظر «بیل گیتس»، مدیر موفق شرکت «مایکروسافت»، هفت اصل مهم که دانش‌آموزان در دبیرستان فرا نمی‌گیرند عبارتند از:

اصل اول: در زندگی، ممکن است همه چیز عادلانه به نظر نرسد، بهتر است با این حقیقت کنار بیایید.

اصل دوم: ممکن است دنیا برای عزت نفس شما اهمیتی قابل نیابد. در این دنیا از شما انتظار می‌رود که قبل از آنکه نسبت به خودتان احساس خوبی داشته باشید، کار مثبتی انجام دهید.

اصل سوم: پس از فارغ‌التحصیل شدن از دبیرستان و استخدام، کسی به شما رقم فوق‌العاده زیادی پرداخت نخواهد کرد. به همین ترتیب قبل از آنکه بتوانید به مقام معاون ارشد، یا خودرو مجهز و تلفن همراه برسید، باید برای مقام و مزایایش زحمت بکشید.

اصل چهارم: اگر فکر می‌کنید، آموزگارتان سختگیر است، سخت در اشتباه هستید. پس از استخدام شدن متوجه خواهید شد که رئیس شما خیلی سختگیرتر از آموزگارتان است، چون امنیت شغلی آموزگارتان را ندارد.

عشق پیدا شد و ...



مصاحبه با دکتر لئو بوسکالیا

مشکل است؟

برای اینکه عشق را امری بدیهی می‌پنداریم. ما فکر می‌کنیم می‌توانیم بی هیچ عیب و نقصی عشق بورزیم و تنها کاری که باید بکنیم این است که صبر کنیم؛ عشق ما خودش رشد خواهد کرد و درست مانند گلی در بهار خواهد شکفت. اما این طور نیست. تا ما رشد نکنیم، عشق رشد نمی‌کند و بهای این رشد، صبر، معرفت، تجربه و عزم و به کارگیری همه توانمندی است. به علاوه عشق همیشه در حال تغییر است و اگر آگاه نباشیم و با آن تغییر نکنیم، از ما می‌گریزد.

داشتن ظرفیت عشق‌ورزی مانند داشتن توانایی عشق‌ورزی نیست. آیا می‌توانید در باره این مسئله توضیح دهید؟

همه ما با مهارت‌ها و استعدادهای خداداد و منحصر به فردی زاده شده‌ایم، اما این استعدادها درست مانند همه امکانات دیگر، تا پرورده نشوند، توسعه نیابند و به عمل درنیابند، شکوفا نمی‌شوند. ممکن است ظرفیت دوست داشتن را داشته باشید اما اگر آن را پروراند هیچ وقت به توانایی نمی‌رسید.

زندگی مملو از عشق، رشدی دائمی است و در این زندگی همیشه همه درها به روی شگفتی‌ها و موهبت‌هایی که زندگی به همراه دارد، باز است. عشق ورزیدن یعنی همه چیز خود را در گود بریزیم و کامل زندگی کنیم.

امروزه درباره عشق بی‌قید و شرط مطلب زیادی می‌شنویم، آیا انسان واقعا قادر است چنین باشد؟

من به عشق بی‌قید و شرط اعتقادی ندارم. در حقیقت فکر می‌کنم عاقلانه نیست. عشق من این شرط را دارد که اگر بخواهد تو را از خودت، از رشدت و از شکوفا ساختن استعدادهایت باز دارد، آن وقت من کنار می‌کشم. هیچ کس حق ندارد سر راه شادی، رشد و یا حتی دیدگاه دیگران قرار بگیرد.

همه چیز در ارتباطی متقابل است. ارتباط عشق با این مسئله چگونه است؟

ما در دنیایی کوچک زندگی می‌کنیم. هیچ برگی بر زمین نمی‌افتد مگر اینکه در خلال افتادش بر هزاران چیز تأثیر می‌گذارد. وقتی عشق مبنای ارتباط ما با دیگری می‌شود و این طور بر دیگری تأثیر می‌گذارد، هر کس و هر چیزی که با این فرد مرتبط خواهد بود، نیز تحت تأثیر قرار خواهد گرفت و عکس این مسئله هم صادق است.

در یکی از کتابهایتان گفته‌اید «وقتی کمتر عشق طلب می‌کنیم و بیشتر آن را به بقیه می‌دهیم، اساس عشق ما آشکار می‌شود» آیا می‌توانید بیشتر توضیح دهید؟

دکتر لئو بوسکالیا، سیزده کتاب به رشته تحریر در آورده است که اکثر آنها در رابطه با عشق است. کتاب اول او به نام «عشق» به مدت ۲۰ سال جزو لیست پرفروش‌ترین‌ها بوده است. ۱۸ میلیون کپی از کتابهای او به ۷ زبان مختلف در سرتاسر جهان به فروش رفته است. دکتر بوسکالیا به تحقیق، نوشتن و سخنرانی در سطح بین‌المللی ادامه می‌دهد. او مؤسسه‌ای غیرانتفاعی بنیان‌گذاری کرده و از طریق آن و نیز همکاری‌اش با سازمان‌های خیریه، به ترویج عشق و بخشش پرداخته است. با هم مصاحبه زیر را می‌خوانیم:

دکتر بوسکالیا، شما طی ۲۵ سال گذشته، خود را وقف تحقیق درباره عشق کرده‌اید، ۱۳ کتاب نوشته‌اید، نوارهای متعددی تولید کرده‌اید و در برنامه‌های تلویزیونی شرکت داشته‌اید. چرا این حوزه را انتخاب کرده‌اید؟

من انتخاب نکردم، خودش مرا انتخاب کرد. من یکی از آن افراد خوشبختی بودم که در خانواده بزرگ و پرشور و شوق‌آیندایی بزرگ شدم و یاد گرفتم که عشق ورزیدن مانند نفس کشیدن طبیعی است. من از اینکه می‌دیدم عده‌ای مانند من خوش اقبال نبودند حیرت می‌کردم و از خود می‌پرسیدم: آیا کار آنها تمام شده است و دیگر امیدی نیست؟ البته در جستجو برای پاسخ به این سؤال کشف کردم از آن جایی که عشق ورزیدن را می‌توان آموخت، هیچ گاه برای یادگرفتن آن خیلی دیر نیست.

ممکن است درباره آن «کلاس عشق» معروفتان و چگونگی گسترش آن برای ما بگویید؟

آن چه باعث شد من این کلاس را شروع کنم، خودکشی یکی از شاگردان بسیار با استعداد بود. او هیچ نشانه‌ای از ناامیدی و سرخوردگی‌اش بروز نداده بود و ناگهان یک روز جان خود را گرفت. از خود پرسیدم فایده این همه آموزش و خواندن و نوشتن چیست، اگر کسی ارزش زندگی، وجود و منحصر به فرد بودنمان را به ما یاد ندهد؟

این طور شد که کلاس عشق را پایه‌ریزی کردم. من بابت تدریس در این کلاس پولی دریافت نمی‌کردم و در واقع تدریس نمی‌کردم بلکه نقش سهیل کننده داشتم، به دانشجویان کمک می‌کردم جادوی درونشان را کشف کنند.

پس بسیاری از آموزش‌ها، کتاب‌ها، ترانه‌ها و... همه یک چیز را به ما می‌گویند: عشق پاسخ همه چیز است. عشق است که اهمیت دارد و تنها چیزی است که هنگام ترک این جهان با خود همراه می‌بریم. اما چرا برای بسیاری از افراد درک این مسئله

جوهر عشق بیرون آمدن از خود و ورود به دنیای دیگران است. وقتی ما کمتر در باره احساس خود، حقوق خود، شادی خود، امنیت خود و... اهمیت قائل می‌شویم و احساسات حقوق، شادی و امنیت دیگران را در نظر می‌گیریم، تنها در این موقع است که نیروی حقیقی عشق را یافته‌ایم.

لازمه به نمر رسیدن رابطه، تلاش مداوم است. ما برای عشق ورزیدن زاده شده‌ایم، اما اگر عشق را تغذیه نکنیم و نیروی آن را می‌میرد و نابود می‌شود.

کارهای ساده‌ای که می‌توانیم در طول روز انجام دهیم تا عشق بیشتری وارد زندگی‌مان کنیم، چیستند؟

می‌توانیم هر روز از خود بپرسیم برای اینکه دنیا را بهتر کنیم، لبخندی به لب دیگری بیاورم و کمک کنم دیگران احساس بهتری داشته باشند، چه کرده‌ام؟ همین چیزهای ساده هستند که اثرهای بزرگ می‌گذارند. هیچ‌گاه نباید قدرت یک لبخند کوچک یا به ظاهر ناچیز را دست کم بگیریم.

شما الهام‌بخش بسیاری از افراد بوده‌اید، چه چیزی به خودتان الهام می‌دهد؟

من هم در مقابل از دیگران الهام می‌گیرم. نمی‌توانید تصور کنید چقدر مسرور می‌شوم وقتی می‌شنوم چیزی که گفته‌ام، انجام داده‌ام یا نوشته‌ام، به دیگری کمک کرده است. شکر خود را بازباید، انگیزه‌ای شود برای اینکه نیروهای بالقوه و منحصر به فرد خود را آشکار سازند و تشویقشان کند تا عشق با دیگران ارتباط برقرار کنند.

چطور روابطمان را سالم و پر از مهر سازیم؟

باید در بهبود آنها پشتکار داشته باشیم درست مثل وقتی که می‌خواهیم در یک بازی قهرمان شویم. این چیزها خود بخود اتفاق نمی‌افتند.

اکنون بعد از این ۲۵ سال چه چیزهایی یاد گرفته‌اید؟
یاد گرفته‌ام که عشق قدرتمندترین نیروی است که در اختیار داریم. با عشق می‌توانیم معجزه کنیم.

ترجمه و تنظیم: مریم ملّاح

ابزار قیمتی شیطان

می‌گویند روزی شیطان تصمیم گرفت که از کار خود دست بکشد، بنابراین اعلام کرد که می‌خواهد ابزارش را به قیمتی مناسب به فروش بگذارد. پس وسایل کارش را به نمایش گذاشت که شامل خودپرستی، نفرت، ترس، خشم، حرص، حسادت، شهوت، قدرت‌طلبی و غیره می‌شد.

اما یکی از این ابزار، بسیار کهنه و کارکرده به نظر می‌رسید و شیطان حاضر نبود که آن را به قیمت ارزان بفروشد. کسی از او پرسید: این

وسيله گران‌قیمت چیست؟ شیطان گفت: نومییدی و افسردگی.

پرسیدند: چرا این همه گران است؟

شیطان گفت: زیرا این وسیله برای من بیش از ابزار دیگر مؤثر بوده است. هر گاه سایر وسایلم بی‌اثر می‌شوند تنها با این وسیله می‌توانم قلب انسان‌ها را بگشایم و کارم را انجام دهم. اگر بتوانم کسی را وادارم که احساس ناامیدی، یأس، دل‌سردی، مطرود بودن و تنهایی کند، می‌توانم هر چه که می‌خواهم با او بکنم. من این وسیله را روی همه انسان‌ها امتحان کرده‌ام و به همین دلیل این همه کهنه است.

در جا زدن به روش پولکارها

روزگاری مردی در دهکده‌ای کوچک زندگی می‌کرد. کارش ماهیگیری بود و با آن خوشحال بود.

صید خوب بود و آن قدر کافی بود که خانواده‌اش را سیر کند. سه یا چهار روز در هفته به دریا می‌رفت و وقتی کارش تمام می‌شد، بعد از ظهر را با خانواده‌اش می‌گذراند. با هم غذایی می‌خوردند چرتی می‌زدند و بعد او کمی ساز می‌زد و می‌خواند و همه شاد و خوشحال بودند.

روزی از دریا برگشت و صیدش را به بازار برد تا بفروشد. تاجری آن جا بود و با دیدن مهارت وی در فروختن صیدش، تصمیم گرفت نصیحتی به این آدم با استعداد بکند پس شروع کرد به تعریف کردن از او و نصیحت کردش. ماهیگیر هم با قدردانی گوش می‌داد:

«باید قایق بزرگتری بخری که گنجایش ماهی بیشتری داشته باشد. بعد می‌توانی ۶ روز در هفته کار کنی و این طوری درآمدت ۲ برابر می‌شود. ماهیگیر که سرگرم شده بود گفت: «بعدش چی؟»

«بعد می‌توانی خانه بزرگی در شهر بخری و خانواده‌ات را آن جا ببری و به جایی برسی که دیگر مجبور نباشی ماهیگیری کنی. توی دفتر خودت کار می‌کنی و شرکت خودت را اداره می‌کنی.»

«بعد چی؟»

«بعد می‌توانی بازنشسته شوی و به دهکده کوچکی زبانی بروی و کمی ماهیگیری کنی و غذاهای تازه بخوری و آواز بخوانی و اوقات خوشی با خانواده‌ات داشته باشی.»

«اما همه این‌هایی را که می‌گویی همین الان هم دارم!»

ورود از دروازه آلفا

به جاذب نیروهای مثبت و رخدادهای مثبت تبدیل می‌کند، بلکه مانند پوششی او را در مقابل خطرات محافظت کرده و به اصطلاح روپین تن می‌کند.

امواج آلفا را می‌توان بول باطنی نامید. برای انجام بسیاری از کارهای مادی و معنوی به آن احتیاج داریم. همانطور که وقتی بول دارید می‌توانید بسیاری از چیزها را خریداری کنید، وقتی که امواج آلفای خوبی دارید، می‌توانید خواسته‌های خود را محقق کنید و شاهد موفقیت در زمینه‌های زیادی باشید. بدون امواج آلفا، اگر بگوییم موفقیت‌های شخص به صفر می‌رسد، به حداقل می‌رسد. روش‌های گوناگونی برای ایجاد امواج آلفا وجود دارد. در ادیان روش‌های عبادت و مراقبه و دعا توصیه شده است. در روش‌های باطنی نیز انجام اعمال، حرکات، تنفس، افکار خوب، درست‌کاری، موجب افزایش امواج آلفا است. اما نکته مهم انجام این اعمال نیست، بلکه مهم عمیق شدن و رسیدن به امواج آلفا است. چیزی که به آن حضور قلب گفته می‌شود. در شبانه روز لازم است زمان‌هایی را در حالت آلفا سیر کنیم. نه تنها سیر کنیم، بلکه مقدار آن باید طوری باشد که بتواند برای حل مشکلات روزمره، باتری‌های درونی ما را شارژ کند.

چه زمان‌هایی امواج آلفا داریم؟

در زمان ریلکس شدن، در زمان مراقبه یا عبادت عمیق، در زمانی که کاری می‌کنیم که از آن لذت زیادی می‌بریم، زمانی که حس می‌کنیم دنیا به کام ماست و بعضی موارد دیگر. بسیاری از انواع و هنرمندان بزرگ در زمان خلق آثار خود یا نویسندگان در زمان الهامات برای خلق آثار خود در این حالت بوده‌اند.

چگونه این امواج را تولید و حفظ کنیم؟

اعمال عبادی همچون ذکر عمیق، دعا و ... این انرژی را در شخص ایجاد یا افزایش می‌دهند. اما لازم است که حتماً به گونه‌ای (به اصطلاح با حضور قلب) باشد که فرکانس امواج شخص به حالت آلفا برسد، تا این حالت در شخص شکل بگیرد. مکاتب باطنی نیز هر کدام روش‌های خود را برای افزایش این انرژی دارند از جمله مراقبه، روش‌های یوگا و غیره. بدون وارد شدن به این حالت تغییر و تحول لازم در شخص شکل نمی‌گیرد. دلایل بسیاری از تمرین‌های باطنی مراقبه، مدی‌تیشن و ... برای این است که این حالت ایجاد و در شخص تثبیت شود و شخص تبدیل به کانون جاذب این انرژی درآید.

در این مورد لازم است مطالب بیشتری گفته شود، انشاءاً... در فرصت‌های دیگر.

چرا بعضی از افراد در انجام کارهای سخت، با کمترین سعی موفق می‌شوند و از سوی دیگر، بعضی دیگر حتی در انجام کارهای ساده با وجود سعی و تلاش بسیار موفق نمی‌شوند؟ آیا بعضی افراد همیشه یا در اکثر مواقع موفق هستند و بعضی دیگر همیشه یا در اکثر مواقع ناموفق؟

می‌دانیم که جهان از ماده و انرژی تشکیل شده. چون ماده نیز شکل تغییر یافته‌ای از انرژی است، می‌توانیم بگوییم که جهان از صور گوناگون انرژی ساخته شده است. در بدن ما نیز به عنوان جهان کوچک، معادله انرژی به گونه خاص خود برقرار است؛ هر لحظه ماده به انرژی و انرژی به ماده تبدیل می‌شود. آنچه آن را «انرژی حیاتی» می‌نامیم، سلامت ما را تأمین می‌کند و برای تمام آموزات زندگی از آن استفاده می‌کنیم. وقتی مقدار آن زیاد می‌شود، تحرک فیزیکی و خلاقیت ذهنی در ما افزایش می‌یابد و وقتی کم می‌شود، بیمار می‌شویم. نکته مهم در مورد انرژی حیاتی این است که وقتی این انرژی حیاتی در فرد زیاد می‌شود، می‌تواند خواسته‌های خود را به راحتی محقق کند.

بررسی امواج مغزی نشان داده است که در حالات گوناگون، فرکانس امواج مغزی ما تغییر می‌کند. در حالت زندگی معمول و روزمره، روبرو شدن با مشکلات و سختی‌ها، دستگاه، نوسان این امواج را بین ۱۴ تا ۲۶ ارتعاش در ثانیه ثبت می‌کند. این فاصله فرکانسی «امواج بتا» نامیده می‌شود. حالت بتا برای مبارزات زندگی، کار و تلاش در حالت آماده باش است و شخص برای تحمل فشارها آماده می‌شود.

هنگامی که این نوسانات کندتر شود و بین ۸ تا ۱۳ ارتعاش در ثانیه قرار گیرد، شخص حالت رها و توأم با آرامش، لذت و خوشایندی را تجربه می‌کند، انگار دنیا به کام اوست. این فاصله فرکانسی را «حالت آلفا» نامیده‌اند. اگر روند کند شدن نوسانات ادامه پیدا کند و به کمتر از ۷ ارتعاش در ثانیه برسد، به امواج تتا وارد شده‌ایم. در این حالت وضعیت خواب‌آلودگی یا خواب دیدن است. این حالت عمیق‌ترین حالت شکل ریلکس شدن است که شخص قبل از خواب در آن حالت قرار می‌گیرد.

اگر به حالت خواب عمیق و بدون رؤیا برسیم، فرکانس این امواج کمتر شده و به نیم تا ۴ عدد در ثانیه می‌رسد. به این حالت، «وضعیت دلتا» اطلاق می‌شود. نکته این است که وقتی این حالت‌ها را داریم این فرکانس در مغز ثبت می‌شود و وقتی این فرکانس در مغز ایجاد شود، آن حالت‌ها در شخص ایجاد می‌شود.

در حالت آلفا، نیروی حیاتی شخص به شدت افزایش می‌یابد. این امواج نه تنها خواست و اراده شخص را محقق می‌کند و او را

انسان خوش خیال

بگذارید بی مقدمه وارد بحث شویم. انسان امروز خیلی خوش خیال است. این خوش خیالی انواع و اشکالی دارد یعنی در همه انسان ها یک جور نیست. اما همه انواع آن در یک چیز شریکند؛ خوش خیالی مفرط. سعی می‌کنم در این مقاله دو دسته اصلی خوش خیالی‌ها را معرفی کنم. در واقع اکثر مردم دنیا در یکی از این دو دسته قرار می‌گیرند اما باید بگویم که احتمال می‌دهم دسته‌های بیشتری از انسان‌های خوش خیال را بشود با کمی مشاهده و تعمق به این دو دسته اضافه کرد.

یک دسته از این خوش خیالی‌ها کسانی هستند که گمان می‌کنند دارند در بهشت زندگی می‌کنند. شاید بگویید خوب است که کسی اینطور حس کند، اما من فکر می‌کنم برای تأیید این نظر، شرایطی وجود دارد از جمله این که ما تشخیص درستی نسبت به اوضاعمان داشته باشیم. یعنی مثلاً در جهنم نباشیم و خیال کنیم در بهشتیم.

چه فایده دارد ما عمری را در خیالی خوش به سر ببریم و بعد ناگهان متوجه شویم که این زیبایی، سرایی بیشتر نبوده است؟ چه فایده دارد که خوشی‌ای که درک می‌کنیم فقط یک ظاهر باشد، یک پوسته ناپایدار که هیچ اصلاتی ندارد؟ انگار در حال خوردن سمی شیرین باشیم که اثرات ناگوار آن کمی بعدتر ظاهر می‌شود. یا خوردن این سم البته دهان ما شیرین می‌شود اما حیاطمان به خطر می‌افتد! زندگی اکثر ما اینطور است. وضعیتی با راحتی‌ها و سرگرمی‌ها، امکانات و ابعاد به ظاهر متنوعی که خاصیتی غیر از بیشتر خواب کردن ما نسبت به ماهیت واقعی زندگی‌مان ندارند. مثل یک ماده مخدر که نشه‌ای به ظاهر لذت بخش دارد اما فردای آن حس بسیار بدی در فرد ایجاد می‌کند.

خیلی از این آدم‌ها وقتی به انتهای عمر خود می‌رسند حس توخالی بودن به آنها دست می‌دهد. انگار ندایی در درونشان می‌گوید برای چیزی زندگی کرده‌اند که ارزشش را نداشته. در حالی که قبلاً اصلاً فکر نمی‌کرده‌اند روش زندگی‌شان نامناسب بوده! چه اتفاقی افتاده؟ بعد از عمری زندگی متوجه شده‌اند زندگی‌شان را صرف چیزهایی کرده‌اند که به رغم ظاهرشان غنایی نداشته‌اند.

دسته دیگر خوش خیالی‌ها کسانی هستند که تا حدی فکر می‌کنند اوضاع زندگی جهان تعریفی ندارد. اما این فکر آن قدر قدرت ندارد که آنها را به بهتر کردن خود و زندگی‌شان وادار کند.

چنین کسانی همیشه منتظرند تا اتفاق معجزه‌آسایی بیفتد و زندگی‌شان را دگرگون کند. یا منتظرند کسی بیاید و آنها را از دردسرهاشان نجات دهد. واقعیت این است که نسل‌های زیادی با همین خیال زندگی کردند و از دنیا رفتند و هرگز نفهمیدند این خود انسان است که باید دست از نادانی بردارد و گرنه هیچ کسی نمی‌تواند کاری برایش بکند.

این دسته از انسان‌ها با وجودی که زندگی خود را درست و متعالی نمی‌دانند اما دو دستی به آن چسبیده‌اند! در واقع رفتاری متناقض دارند. تعداد قابل توجهی از مردم در همه جای دنیا از زندگی خود اظهار

نارضایتی می‌کنند و در عین حال دو دستی به این زندگی ناخوشایند چسبیده‌اند. کجای کار ایراد دارد؟ آیا آنها وانمود می‌کنند که زندگی رضایت‌بخشی ندارند و با قدرت تغییر آن را ندارند و به این دلیل وانمود می‌کنند که اوضاع خوب است؟...

مقصود من از طرح این مطالب ترویج «با عینک سیاه به هر چیز نگاه کردن» نیست. بیشتر منظورم این است که بدون شرطی شدگی به زندگی خودمان نگاه کنیم. منظورم واقع بینی و درست دیدن است. چیزی که اکثر ما از آن محرومیم.

این نگاه کردن اگر درست انجام شود حتماً رنج‌آور است. چیزی که از آن می‌فهمیم خوشایند نخواهد بود. اما این قدم اول راه حل است. وقتی فکر می‌کنیم که وضع‌مان خوب است تلاش برای نجات چه معنی‌ای دارد؟ کسی برای نجات تلاش می‌کند که خطر را درک کرده باشد. نه کسی که خطر را ندیده است و گمان می‌کند اعلام خطر شایعه‌ای بیش نیست.

به خودمان نگاه کنیم. ۱۲۴ هزار پیامبر و تعداد بیشماری از راهنمایان برای بشر آمده‌اند و ما هنوز برای خود کاری نکرده‌ایم. چرا؟ ساده است. ما باور نداریم که اوضاع‌مان خراب است. ما در خواب خرگوشی هستیم. حالا اگر کسی بیاید و خطر را تذکر بدهد بقیه او را می‌گیریم و منهش می‌کنیم که به ما توهین کرده. همانطور که اکثر پیامبران و انبیا انکار شدند، آنها را به اتهامات متعددی منهش کردند و خیلی از آنها را کشتند. به نظر بنده مثبت‌بینی خوب است، اما خوش خیالی دومی با ظاهری ساده و باطنی مهلک است. کسی که در خوش خیالی مانده امید بی به بیداری‌اش نیست. برای همین در تمام ادیان الهی اولین قدم توبه است. توبه از یک نظر یعنی واقعا بفهمیم که چقدر خطا داریم. توبه یعنی از خوش خیالی بیدار شدن توبه یعنی از اعمال خودمان درک درستی داشته باشیم. در این صورت اشتباهات‌مان را می‌فهمیم و آن موقع شاید تعجب کنیم که چطور من این همه اشتباه خودم را تا حالا ندیده بودم؟ بقیه قدم‌ها بعد از توبه قرار دارند. تا این اتفاق نیفتد هیچ چیز تغییر اساسی نخواهد کرد. راه بهشت از جهنم می‌گذرد و برای رسیدن به بهشت باید با زشتی‌های درونمان ملاقات کنیم.

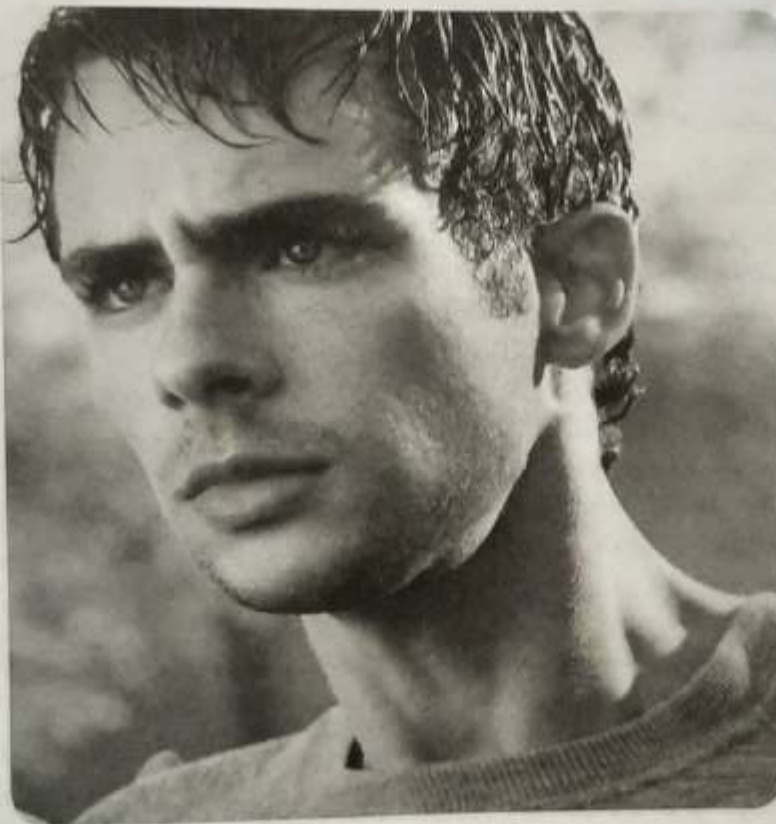
اما عملاً برای این بیداری چه کاری از ما برمی‌آید؟ برای اینکه متوجه نادرستی‌های زندگی خودمان شویم یکی از مؤثرترین کارها، نگاه صادقانه و هوشمندانه به زندگی خودمان است. اگر این نگاه با هشجاری کافی و بدون ترفندهایی باشد که ما معمولاً به خودمان می‌زنیم، وضعیت واقعی خودمان را تشخیص خواهیم داد. و برای رسیدن به این نگاه، قصد محکم و آهنین برای فهم اینکه «در زندگی چه می‌کنیم؟ چه اشتباهاتی داریم؟ و در چه وضعیتی هستیم؟» ضروری است.

تألیف: امیررضا الماسیان



بها نه، سرزنش، شکایت ممنوع!

داستان‌های زیادی در فهرست حکایات زندگی خود داریم که ما را یک قربانی بیچاره و بی‌دفاع معرفی می‌کنند، در حالی که همه ما قدرت و توان تغییر نتایج زندگی‌مان را داشته و داریم. منتها بیشتر از روی ندانم‌کاری، ترس، نیاز، ناآگاهی یا... انگار تصمیم گرفته‌ایم قدرت خود را اعمال نکنیم. و در نهایت خود را مسئول نتایجی که به دست آمده ندانیم. گاهی وقتی نتیجه‌ای بر خلاف انتظار یا برنامه‌ریزی‌هایمان می‌گیریم، می‌گوییم من نقشی نداشتم و فلان شخص یا شرکت، همکار یا مدیر، مسئول بودند. در حالی که بهتر است از خود بپرسیم: چه کارهایی کردم که به چنین نتیجه‌ای رسیدم؟ چه اشتباهی مرتکب شدم؟ چه باورهایی داشتم؟ چه گفت‌ها و چه نگفت‌ها؟ چه اقداماتی را باید تغییر می‌دادم تا به نتیجه دلخواه می‌رسیدم؟ چه تدابیری لازم بود که اعمال نکردم؟ و...



هر نتیجه‌ای که در زندگی به دست می‌آوریم، موفقیت باشد یا شکست، ثروت یا فقر، سلامتی یا بیماری، شادی یا ناراحتی یا... بستگی به این دارد که به حوادث قبلی چگونه واکنش نشان داده‌ایم. واکنش می‌تواند این باشد که حادثه را علت به نتیجه نرسیدن خود معرفی کنیم. مثلاً بگوییم

کمبود پول، نداشتن تحصیلات، نداشتن حامی، رفتار دیگران و... مسئول رسیدن به فلان نتیجه هستند، یا می‌توانیم واکنش‌های خود را به حادثه مورد نظر آن قدر تغییر دهیم تا بالاخره به نتیجه‌ای که می‌خواهیم دست پیدا کنیم متأسفانه بیشتر ما افکار و باورهای محدود کننده و حتی رفتارهای مخربی علیه خود داریم به طوری که نمی‌توانیم آنها را به راحتی در راه رسیدن به هدف دلخواه‌مان هماهنگ کنیم. گاهی حتی حاضر نیستیم کار یا مهارت جدیدی بیاموزیم و نسبت به بسیاری از تغییرات خشک و بی‌انعطافیم. گاهی هم به شدت تحت تأثیر عادات و شرطی‌شدگی‌هایمان قرار داریم و این عادات و شرطی‌شدگی‌ها بدون کنترل ما کار خودشان را انجام می‌دهند، در حالی که طرز فکر، تصاویر ذهنی، ارتباطات

آیا تا به حال کسی را به خاطر اتفاقی که در زندگی‌ات افتاده سرزنش کرده‌ای؟
نمی‌دانم. شاید!
بگو بله یا خیر. درست فکر کن.
بله این کار را کرده‌ام.
پس معلوم است مسئولیت صد درصد اعمال زندگی‌ات را نپذیرفته‌ای.
قبول مسئولیت صد درصد به این معنی است که خودت را مسئول هر اتفاقی که در زندگی‌ات می‌افتد بدانی نه دیگران را!

شاید باور نکنید و اتفاقات، افراد و هزاران عامل دیگر را در زندگی خود مؤثر بدانید، اما حقیقت این است که فقط یک نفر مسئول کیفیت زندگی ماست، آن یک نفر هم کسی نیست جز خود ما. اما ما هم طوری شرطی شده‌ایم که اغلب چیزی بیرون از خودمان را سرزنش می‌کنیم یا مسئول می‌دانیم؛ پدر، مادر، دوست، همسر، مدیر، همکاران، مشتریان، هوا، اقتصاد و حتی شاید ستاره بخت و اقبال را! (۱)
پیش‌شرط رسیدن به موفقیت در زندگی، این است که خود را مسئول صد درصد نتایج زندگی

خود بدانیم، چه این نتایج مثبت و چه منفی باشند. اگر این پیش‌شرط را بپذیریم و اگر چند شرط دیگر را هم به آن اضافه کنیم، یک در بزرگ به رویمان باز می‌شود؛ در آینده‌ای که می‌خواهیم در زندگی خود خلق کنیم.

اما این شرط‌ها چه هستند؟ این شرط‌ها همان‌هایی هستند که اگر مراعات نشوند، ما را از پی‌گیری هدفمان باز می‌دارند و باعث می‌شوند مسئولیت نرسیدن به هدف را به جای اینکه خودمان بر عهده بگیریم، به گردن دیگران بیندازیم.

شرط اول: بهانه‌ها را کنار بگذارید

کدام بهانه‌ها را کنار بگذاریم؟ معلوم است همه آنها را. اکثر ما

و رفتارهای ما چیزهایی هستند که به راحتی می‌توانند تحت کنترل و فرمان خودمان قرار بگیرند. به هر حال، به جای بهانه گرفتن باید کنترل صد در صد زندگی‌مان را به عهده بگیریم.

شرط دوم: دست از سرزنش کردن بردارید

سرزنش کردن جدا تلف کردن وقت است. باور کنید هر قدر هم که دیگران را مقصر بدانیم و سرزنش کنیم، تغییری در ما یا در نتایجی که به دست آورده‌ایم ایجاد نخواهد شد چون به هر حال این خود ما هستیم که کاری را کرده، یا نکرده و تصمیمی را گرفته یا نگرفته‌ایم.

گاهی هم به جای خودمان دیگران را سرزنش می‌کنیم و به این وسیله، عصبانیت و خشمی را که از خود داریم بر سر دیگران خالی می‌کنیم تا آرام‌تر شویم. مدیر یک شرکت می‌گفت: «من کارکنانم را سرزنش نمی‌کنم چون این کار مرا کسل و آنها را ناامید می‌کند به همین دلیل ترجیح می‌دهم همه چیز را کنترل کنم. کار هر یک از افراد را در مجموعه، به وسیله فرد دیگری کنترل می‌کنم و کل کار را هم تحت کنترل خود دارم. به این ترتیب از سرزنش کردن دیگران آن هم بعد از خرابکاری، پیشگیری کرده‌ام».

شرط سوم: شکایت نکنید

نکته جالب در شکایت کردن این است که برای آنکه از کسی یا چیزی شکایت کنیم، باید به این نتیجه رسیده باشیم که چیز بهتری

می‌تواند وجود داشته باشد. اگر فکر می‌کردیم که نتیجه بهتری نمی‌توانست به دست بیاید مثلاً پول بیشتر، خانه بزرگتر، شغل بهتر، تفریح بیشتر یا... نمی‌توانستیم شکایت کنیم.

با این وجود بیشتر مواقع حاضر نیستیم خطر کنیم و آن چیز بهتر را به وجود آوریم. تا حالا دقت کرده‌اید که با وجودی که جاذبه زمین باعث افتادن، شکستن دست و پا، سقوط هواپیماها و... می‌شود، اما هرگز کسی از جاذبه شکایت نمی‌کند! چون همه می‌دانند که نمی‌توان جاذبه را یا چیز بهتری عوض کرد! اما شکایت از شرایط، موانع و افراد، کاملاً متداول است و کسی از شنیدن این حرف‌ها تعجب نمی‌کند.

ما باید شکایت را با چیزی عوض کنیم؛ چیزی که بتواند ما را به خواسته‌هایمان برساند. مثلاً اگر خود را در موقعیتی می‌بینیم که دوست نداریم، بهتر است کاری کنیم که تغییری در آن حاصل شود و یا کلاً از آن بیرون بیاییم. این وظیفه خود ماست که کاری متفاوت از قبل انجام دهیم وگرنه اگر همیشه همان کاری را بکنیم که انجام می‌داده‌ایم، فقط به همان چیزی می‌رسیم که قبلاً داشته‌ایم.

پی‌نوشت:

۱- توجه به این نکته ضروری است که مسئولیت داشتن به معنای مقصر قلمداد کردن خود، گذشته را مثل پتک بر سر کوبیدن، سرزنش و توهین یا تحقیر خود نیست، بلکه منظور این است که خود را عامل اصلی و مؤثر در کیفیت زندگی خود بدانیم و از استهانت‌مان برای ساختن شرایط بهتر درس بگیریم.

گردآوری و تألیف: مانا آزاد

پشتکار را از هوندا بیاموزیم

کوچکی به دوچرخه‌اش وصل کرد و در نتیجه، هزینه بنریش تا ۹۰ درصد پایین آمد. مردم از این ایده خوششان آمد و تقاضا زیاد شد. بنابراین هوندا تصمیم گرفت برای اختراع جدیدش، کارخانه‌ای بسازد پس برای تأمین هزینه‌ها، نامه‌ای برای ۱۸۰۰۰ مغازه دوچرخه فروشی نوشت و آنقدر پول جمع کرد تا توانست پروژه‌اش را عملی کند. او اصلاحاتی روی دوچرخه موتورهایش انجام داد تا اینکه محصولی با ساحت کروسین تولید کرد. این اختراع جدید، موفقیت زیادی کسب کرد و باعث شد که جایزه Emperors را به دست آورد. اختراع هوندا به اروپا و آمریکا صادر شد.

امروز تعداد کارکنان شرکت هوندا بالغ بر صد هزار نفر است و این شرکت، همپایه تویوتا، یکی از بزرگترین شرکت‌های تولید کننده خودرو محسوب می‌شود.



وقتی هوندا تصمیم گرفت رینگ پیستون بسازد، مورد تمسخر همکارانش قرار گرفت تا اینکه بالاخره شرکت تویوتا با او تماس گرفت، اما زاین برای جنگ آماده می‌شد و نمی‌توانست سیمان لازم برای ساختن کارخانه را تأمین کند. هوندا دست برداشت؛ به فرمولی برای ساختن سیمان رسید و بالاخره کارخانه‌اش را ساخت. در طول جنگ، کارخانه دو بار بمباران شد و بخش اعظم آن ویران گردید. اما او بدون اینکه ناامید شود، بشکه‌های خالی بنزین را جمع کرد و با استفاده از آنها ماده خاصی را فراهم کرد که آن زمان نایاب بود. در نهایت، بعد از جان سالم به در بردن از همه این ناملایمات، زلزله، کارخانه‌اش را با خاک یکسان کرد و مجبور شد آن را به تویوتا بفروشد.

هوندا مصمم بود موفق شود. بعد از جنگ بنزین کمیاب شد و استطاعت استفاده از ماشینش را نداشت بنابراین موتور

پشتکار چند حرف است؟

رفته که ما هم وظیفه‌ای داریم و نباید دور خودمان بچرخیم، کارمان را زمین بگذاریم، یا اینکه وقت‌مان را هدر دهیم و بگوییم سرم درد می‌کند، حوصله ندارم، وقت ندارم، باشد برای فردا!!!

در شماره‌های قبل، دیدم دوستان تحریریه علم موفقیت جوابهای خوبی به من دادند تا بفهمم چرا به خواسته‌هایمان نمی‌رسیم؟ (۱) امروز هم دیدم دور هم جمع شده‌اند. گفتم بینم درباره پشتکار، تلاش و جدیت حرف جدیدی دارند یا نه؟ رفتم پای صحبتشان نشستم و نتیجه این شد:

یا راهی سهل‌تر انتخاب می‌کنم؟

به نظر من پشتکار داشتن یعنی وفادار بودن به خودم! وقتی خودم را می‌شناسم و از بین میلیون‌ها هدفی که می‌شود انتخابشان کنم یکی را انتخاب می‌کنم، میزان جدیت، تلاش و پشتکاری که برای رسیدن به آن هدف به خرج می‌دهم، در واقع میزان وفاداری‌ام به خودم را نشان می‌دهد. وفا به خودم، به راهم، به هدفم، به ارزش‌ها و ایده‌آل‌هایم. وفایی که می‌تواند مرا به آنچه که باید، به آنچه که می‌خواهم برساند، و من می‌دانم که وفاداری سخت است و وفا ویژگی بزرگ آدم‌های خیلی بزرگ است.



پس هر جا سخن از پشتکار پیش می‌آید از خودم می‌پرسم: این بار، "با خود وفادار می‌مانم آیا؟ یا راهی سهل‌تر انتخاب می‌کنم؟" (۲)

برای انجام ندادن هم نیاز به پشتکار هست!

داشتم فکر می‌کردم برای چه کارهایی نیاز به پشتکار هست، بعد فکر کردم واجب‌تر است بینم برای انجام ندادن چه کارهایی نیاز به پشتکار هست؟ تعجب نکنید. وقتی دقت می‌کنم می‌بینم اصلاً لازم نیست بعضی از کارها را مدام انجام دهم و برایشان زمان و انرژی مصرف کنم. خیلی از این کارها اساسی و مهم نیستند و حتی بی نتیجه‌اند و بیشتر به این دلیل انجام‌شان می‌دهم که برآیم عادت شده‌اند. در حالی که اگر بخواهم به هدف‌های جدی‌تر و مهم‌تر برسم، باید در مورد کارهایی که هیچ سودی ندارند تجدید نظر کنم و تلاش کنم که آنها را انجام ندهم!

مثل سریش، مثل چسب!

به نظر من، پشتکار داشتن یعنی سریش شدن، چسب شدن، چسبیدن و ول نکردن! به کار که می‌چسبی، یا کار یکی می‌شی، کار هم با تو یکی می‌شه. اون وقت دیگه دو تا نیستین هر جا می‌ریز با همید، هر جا نمی‌ریز با همید: بدون همدیگه خوابتون نمی‌بره، با هم می‌ریز و می‌ریز تا به اونجا که می‌خواهین برسین.

نظر دوستان تحریریه را خواندید؛ اینکه پشتکار یعنی تلاش پیوسته، پیگیری و مداومت، وفاداری، یکی شدن با کار، بهانه نیاوردن و کار را به زمانی دیگر موکول نکردن و...

واقعاً یک کلمه ساده، چقدر مفهوم و معنی را در خود جای داده است! مفاهیمی که راه را برای رسیدن به هدف هموار می‌کنند و بدون عمل به آنها شاید به هیچ هدفی نتوان رسید. آیا شما هم می‌توانید معنایی جدید به اینها اضافه کنید؟

پی‌نوشت:

(۱) مقاله "باید به خواسته‌هایمان برسیم" علم موفقیت شماره ۱۵
(۲) مارگوت نیگل، شاعر آلمانی که اشعارش به فارسی برگردانده شده.

پشتکار یعنی...

پشتکار یعنی این که در رسیدن به هدف مشخص، و موفقیت در کاری معین، تلاش پیوسته داشته باشیم یا پیوسته تلاش داشته باشیم. موانع و مشکلات را یکی یکی برداریم و پشت موانع باقی نمانیم. پشتکار نیاز به انگیزه دارد، یعنی پشتیبان کار، انگیزه است. اگر به انجام کاری علاقمند نباشیم انگیزه لازم برای ادامه آنرا نخواهیم داشت و وقتی انگیزه نباشد پشت کار را رها می‌کنیم و ناخودآگاه می‌رویم پشت یک کار دیگر را می‌چسبیم!

مثل باکتری‌ها نه، مثل مورچه‌ها!

مورچه‌ها نمی‌گویند: وقت ندارم، حوصله ندارم، سرم درد می‌کند، باشد برای فردا!!!
مورچه‌ها بی وقته می‌روند، می‌آیند، جمع می‌کنند، ذخیره می‌کنند و همان مأموریتی را که برایشان در نظر گرفته شده به بهترین شکل انجام می‌دهند.

اما ما آدم‌ها که اسم‌مان اشرف مخلوقات است، گاهی فقط مثل باکتری‌ها زیاد می‌شویم و جا را تنگ می‌کنیم و یادمان



جعی نگیریدا!



یک حسابدار دچار بی خوابی شده و به دکتر مراجعه می کند:

"دکتر، نمی توانم شبها بخوابم."

"آیا گوسفند شمردن را امتحان کرده ای؟"

"مشکل همین جاست. می شمرم، اشتباه می کنم و سه ساعت وقت می گذارم اشتباهم را پیدا کنم!"



یک فیزیکیان، زیست شناس و شیمیدان برای اولین بار به دریا رفتند.

فیزیکیان دریا را دید و مجذوب امواج گفت که می خواهد روی دینامیک امواج تحقیق کند. پس قدم به دریا گذاشت و... غرق شد.

زیست شناس گفت می خواهد درباره پوشش گیاهی و جانوری دریا تحقیق کند. پس پا به دریا گذاشت و او هم غرق شد.

شیمی دان مدتی طولانی صبر کرد و بعد مشاهده خود را این طور نوشت: "فیزیکیانها و زیست شناسها در آب دریا محلولند!"



دکتر: "دو تا خبر دارم، بد و خیلی بد"

بیمار: "اول خبر بد را بدهید."

دکتر: "از آزمایشگاه زنگ زدند و نتیجه آزمایش شما را اعلام کردند. گفتند تا ۲۴ ساعت دیگر بیشتر زنده نیستید."

بیمار: "۴۲ ساعت؟! وحشتناکه! از این بدتر دیگر چه می تواند باشد؟"

دکتر: "از دیروز تا حالا سعی کردم با شما تماس بگیرم!"



مردی به شدت سرما خورده بود و به نزد پزشک معالجش رفت. دکتر چند قرص تجویز کرد ولی فایده ای نداشت. دفعه بعد دکتر آمپول تجویز کرد، باز هم نتیجه ای نداشت. بار سوم دکتر به او گفت: "برو خانه یک حمام داغ بگیر. بعد بیا بیرون و بلافاصله همه پنجره ها را باز کن و در کوران بایست."

بیمار حیرت زده گفت: "ولی دکتر این طوری که سینه پهلو می کنم"

"می دانم. من این یکی را می توانم درمان کنم!"



یک روز ۴ جراح در حال خوردن قهوه درباره کارشان صحبت می کردند.

اولی گفت: فکر می کنم جراحی روی حسابدار راحت تر از همه است دلش را می شکافی و همه چیز درونش شماره گذاری شده.

دومی گفت: من فکر می کنم جراحی کتابدارها راحت تر است، دلشان را می شکافی و همه چیز براساس حروف الفبا مرتب شده.

سومی گفت: من دوست دارم برق کارها را جراحی کنم. شکمشان را می شکافی و همه چیز با رنگ کدبندی شده.

چهارمی گفت: من تکنسینها را دوست دارم چون همیشه می فهمند که چند قطعه را جا گذاشته ای...!



سه پروفسور (یک فیزیکیان، یک شیمیدان و یک متخصص امار) به دفتر رئیس دانشکده رفتند وقتی رسیدند، رئیس دانشکده برای انجام

کاری بیرون رفت و این سه نفر در اتاق تنها ماندند. ناگهان متوجه شدند که سبد زیر میز آتش گرفته.

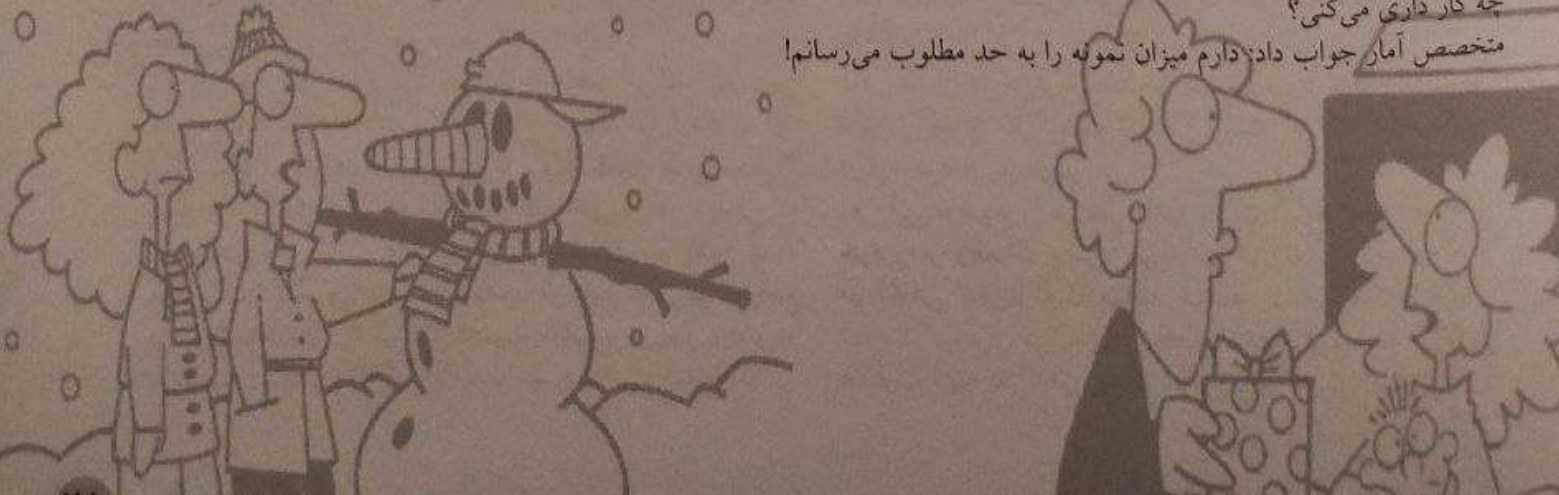
فیزیکیان گفت: می دانم باید چه کار کرد باید مواد را سرد کنیم تا دما از دمای شروع آتش کمتر شود و آتش خاموش خواهد شد.

شیمیدان گفت: نه! نه! باید منبع اکسیژن را قطع کنیم.

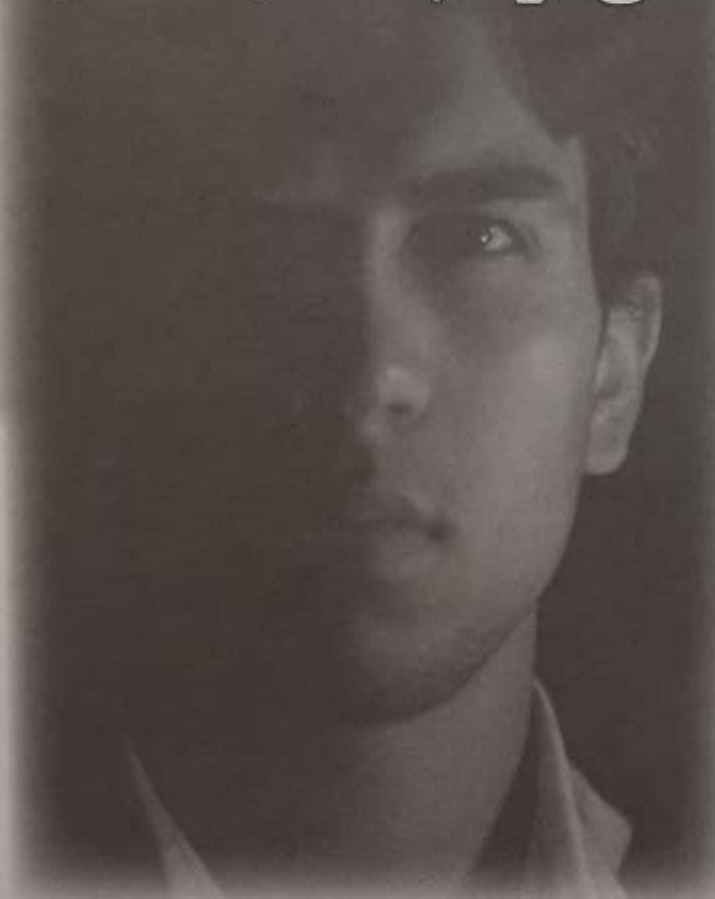
وقتی این دو مشغول بحث بودند ناگهان دیدند که متخصص امار در اتاق راه افتاده و دارد جاهای دیگر را آتش می زند هر دو فریاد زدند

چه کار داری می کنی؟

متخصص امار جواب داد: دارم میزان نمونه را به حد مطلوب می رسانم!



در تاریکی نمی توانم انتخاب کنم



خانه‌ای بسیار بزرگ را تصور کنید. در انتهای این خانه، اتاقی هست که هیچ پنجره‌ای به بیرون ندارد و تاریکی مطلق در آنجا حکم فرماست. اگر کسی وارد آن اتاق شود نه چیزی می‌بیند، نه احساس امنیت می‌کند. سر در گم در تاریکی پیش می‌رود و نمی‌داند که سالم از آن اتاق خارج خواهد شد یا نه....

تنها در صورتی راه نجاتی وجود خواهد داشت که نوری هر چند کم سو، به آنجا وارد شود، حتی نور یک شمع. آن وقت می‌توان حداقل تا چند قدمی خود را کاملاً دید و راه را از جاه تشخیص داد و عکس‌العمل‌های مناسب‌تری نشان داد.

برای شروع یک رابطه مثل رابطه دوستی، کاری و مهم‌تر از همه روابط مربوط به آشنایی قبل از ازدواج نیز وجود شمع‌های هر چند کوچک، لازم و ضروری به نظر می‌رسد تا بتواند راه

درست را به ما نشان دهد. «سؤال کردن» یکی از همان نورهای روشنایی‌بخشی است که ما را از خطرات زیادی که ممکن است برابمان پیش بیاید، محافظت می‌کند. هر چه این سؤالات کلیدی‌تر و عمیق‌تر باشند، نور، بیشتر و شناخت ما از طرف مقابل کامل‌تر خواهد بود.

تصور کنید تصمیم گرفته‌اید تا ماشین جدیدی بخرید. هیچ آدم عاقلی، قبل از اینکه با پرسیدن سؤالات کافی از درست بودن کار خود اطمینان حاصل نکند، مبادرت به خرید یک ماشین، نخواهد کرد. شما تا فروشنده را سؤال بیچ نکنید و از صحت انتخاب خود مطمئن نشوید، پولتان را خرج نمی‌کنید.

پس چرا به راحتی خود را درگیر مسائل عاطفی می‌کنید بدون این که به اندازه کافی سؤالاتان را از طرف مقابل بپرسید؟ مگر نه این است که باید اطمینان حاصل کنید با فرد نامناسبی طرف نیستید؟ بسیاری از ما قبل از شروع این نوع رابطه، حتی به اندازه زمانی که می‌خواهیم یک جفت گفش بخریم سؤال نمی‌پرسیم! باین اشتباه ما فرصت کشف چیزهایی را از دست می‌دهیم که می‌تواند راجع به شریک احتمالی زندگی‌مان از اهمیت حیاتی برخوردار بوده و در موفقیت یا شکست زندگی آینده‌مان سهم بسزایی داشته باشد.

وقتی رابطه‌ای آغاز می‌شود همراه با آن مسائل عاطفی، وابستگی‌ها و طغیان احساسات نیز شروع خواهند شد و انگار فرد خواهی نخواهی دست به نوعی سرمایه‌گذاری می‌زند و هزینه‌هایی را می‌پردازد. هزینه‌هایی مانند عشق، فکر، توجه، انرژی، زمان و... بنابراین چه خوب است که در جایی سرمایه‌گذاری کنیم که بدانیم ارزشش را دارد.

برای اینکه بتوانید در باره ادامه رابطه خود تصمیم بگیرید، بهترین کار این است که در همان ملاقات‌های اول سؤال‌های مناسب بپرسید، در غیر این صورت ممکن است آن قدر ضمیمی و دلسته شوید که دیگر نتوانید حقیقت را در مورد طرف مقابل ببینید.

ولی واقعاً چرا در شروع یک رابطه سؤالات کافی نمی‌پرسیم؟ شاید بگویید «عاشق شدن» یک تجربه

رومانتیک است و سؤال کردن مثل مصاحبه کردن است، بنابراین فرمان عقل خود را نادیده می‌گیریم و تسلیم احساسات خود می‌شویم. اگرچه این نوع سؤال کردن و بررسی واکنش‌های او در موقعیت‌های مختلف ممکن است رمانتیک نباشد، اما تنها راه هوشمندانه شناخت یک فرد است.

گاهی ما سؤال نمی‌کنیم چون نمی‌خواهیم جواب را بدانیم! چرا که جوابی که می‌شویم ممکن است مطابق میل ما نباشد، حتی از بحث راجع به چیزی که ممکن است رؤیا یا توهمات ما را خراب کند، اجتناب می‌کنیم تا این رابطه تا جایی که امکان دارد ادامه پیدا کند.

گاهی هم از این می‌ترسیم که خودمان هم مورد سؤال واقع شویم. بنابراین چیزی نمی‌پرسیم تا بدین وسیله او را از سؤال کردن درباره خودمان بازداریم.

ولی این موضوع را در نظر داشته باشیم که «ندانستن» و چشم خود را بر واقعیات بستن، خوشبختی نمی‌آورد و چیزی که از آن آگاهی نداریم به ما صدمه خواهد زد. هر چه اطلاعات و شناخت بیشتری درباره یک شخص داشته باشیم، بهتر می‌توانیم قضاوت کنیم که آیا او شریک خوبی برای زندگی است یا نه و

هرچه شناخت کمتر باشد، احتمال بیشتری دارد که ناراحت، ناامید و دل‌شکسته شویم.

در آغاز یک رابطه، شناخت ما از طرف مقابل به اطلاعاتی کلی که از دیگران شنیده‌ایم محدود است، ولی با سؤال کردن می‌توانیم دامنه و عمق این اطلاعات را بیشتر کنیم و اگر ابهامی وجود داشته باشد آن را رفع کنیم. منظورم این نیست که ملاقات را به جلسه بازجویی تبدیل کنید، می‌توانید سؤالات خود را در دل مکالمات عادی جا دهید و ضمناً پاسخ‌ها را با عمل و رفتارش محک بزنید. لازم نیست بدانید او طرفدار چه تیم فوتبالی است یا چه برنامه تلویزیونی را نگاه می‌کند یا دوست دارد در رستوران چه چیزی بخورد. منظور، سؤالات ضروری، کلیدی و راهگشا می‌باشد. سؤالات کلیدی، یعنی سؤالاتی که حتماً باید پاسخ آنها را بدانیم تا بتوانیم شناخت بیشتری از فرد به دست بیاوریم و در نهایت بتوانیم درست تصمیم‌گیری کنیم.

به منظور مطمئن شدن از اینکه آیا این فردی که به تازگی با او آشنا شده‌ایم مناسب ماست یا نه، می‌توانیم در این زمینه‌ها از او سؤالاتی بپرسیم:

- اهدافی که در زندگی دنبال کرده و قصد دارد دنبال کند.
- تجارب زندگی و درس‌هایی که از آن آموخته.

- ارزش‌ها و دیدگاه‌های اخلاقی، مذهبی، سنتی و عرفی.
 - نقاط ضعف و قوتش.
 - ترس‌ها و تردیدهایی که تجربه کرده.
 - دیدگاه واقعی‌اش به جنس مخالف و توقعاتی که دارد.
 - اهداف زندگی مشترک.
 - هدف او از وارد شدن به رابطه.
 - وضعیت خانواده و کیفیت روابط خانوادگی.
 - روابط با همسالان و دوستان.
- و بسیاری سؤالات دیگر که اگر وارد روند سؤال کردن شوید خودتان به آنها پی می‌برید.

به یاد داشته باشید که اگر توجه بیشتری به "شروع" یک رابطه داشته باشیم، می‌توانیم از بخش اعظم دل‌شکستگی و رنجی که ممکن است تجربه نماییم، جلوگیری کنیم. کافی است چراغ را روشن کنیم و سؤالات ضروری خود را بپرسیم.

گردآوری: نیلوفر ستاری
تنظیم: فاطمه زندی

راز کامپیوتر

یک معلم زبان به دانش آموزانش توضیح می‌داد که در زبان فرانسه، اسامی، مذکر و مؤنث دارند، مثلاً خانه مؤنث است و ... مذکر است و ...

یکی از دانش‌آموزان سؤال کرد: "کامپیوتر چگونه مذکر است یا مؤنث؟" معلم زبان که مطمئن نبود و قره‌نگ لغتی هم در دسترس نداشت، تصمیم گرفت این موضوع را به بحث بگذارد. کلاس را به دو گروه قسمت کرد و از آنها خواست که در گروه خود با آوردن دلیل به نتیجه برسند که کامپیوتر مذکر است یا مؤنث. پسرها اعلام کردند که کامپیوتر قطعاً باید مؤنث باشد زیرا:

- ۱- هیچ‌کس جز سازنده آن از منطق درونش سر در نمی‌آورد.
- ۲- زبانی که برای ارتباط با دیگر کامپیوترها استفاده می‌کند برای بقیه غیرقابل درک است.
- ۳- حتی کوچکترین اشتباهات، برای بازیابی احتمالی، در حافظه درازمدتش ضبط می‌شود.

- اما دخترها نتیجه گرفتند کامپیوتر حتماً مذکر است چون:
- ۱- یک عقالمه داده در آن هست ولی باز هم به هم ریخته و سر در گم است.
 - ۲- انتظار داری برای حل مشکل کمک کند اما در بیشتر مواقع،

خودش مشکل است
۳- به محض این که با یکی از آنها مرتبط می‌شوی، می‌بینی که اگر کمی بیشتر صبر می‌کردی، می‌توانستی مدل بهتری بگیری!
حالا واقعاً چی شد که اسامی در بعضی از زبان‌ها، مثل موجودات زنده جنسیت پیدا کردند؟

چای سبز را کم رنگ مصرف کنید



مورد اثرات مصرف چای سبز، این نوشیدنی در پیشگیری و یا جلوگیری از پیشرفت بسیاری از انواع سرطان از جمله سرطان‌های پروستات، مری، پوست، روده، ریه، معده، دوازدهه، پانکراس، سینه و روده، سرطان مجاری ادرار و مجاری گوارشی می‌گردد. غیر از سرطان برای امراض دیگر هم مفید است از جمله: پیشگیری از سکنه مغزی، کاهش شدت بیماری آرتریت روماتوئید، کاهش احتمال بروز بیماری‌های قلبی - عروقی، پیشگیری از ابتلا به تومور در روده‌ها، مهارکنندگی ویروس ایدز، جلوگیری از ابتلا به مرگ سلول‌های مغزی در بیماری پارکینسون، فعال‌سازی دوباره سلول‌های در حال مرگ پوست، مهار عامل اصلی ریزش مو در مردان، خاصیت ضد آلرژی، تحریک سلول‌های ایمنی در بدن، کاهش کلسترول بد و افزایش کلسترول خوب در بدن، جلوگیری از آفتاب سوختگی پوست و آسیب ناشی از اشعه فرابنفش خورشید و...

از چای سبز به عنوان ضعیف کننده برای درمان محل نشی حشرات و جلوگیری از چین و چروک پوست و پف دور چشم، در هنگام خراش یا بریدگی پوست به کار می‌رود. مصرف محلول آن بعد از اصلاح صورت برای آقایان به منظور ضد عفونی کردن و بستن منافذ پوست مفید است.

با این اوصاف شما هم از مشتریان دائمی چای سبز خواهید بود پس توجه کنید که باید از مصرف چای سبز با معده خالی بپرهیزید زیرا تانن موجود در آن ممکن است ایجاد حالت تهوع نماید و حداقل تا دو ساعت بعد از مصرف غذا نیز مصرف نکردد، زیرا مانع جذب آهن می‌شود. چای سبز را کم رنگ مصرف کنید زیرا رنگ قرمز چای سیاه به دلیل قرآیند تخمیر و در برخی موارد افزودن رنگ‌های خوراکی است و چون این دو مورد شامل چای سبز نمی‌شود بدیهی است غلظت و میزان ترکیبات مشترک میان یک فنجان چای سبز کم رنگ و یک فنجان چای معمولی به طور تقریبی برابر است. بهترین کیفیت زمانی به دست می‌آید که از مخلوط چای سیاه و سبز استفاده کنید.

کره آوری و ترجمه: حمیدرضا ابراهیمزاده

۲۳۷۵ سال پیش از میلاد مسیح، برگ‌های گیاه "گاملیا سیننسیس" به طور تصادفی درون فنجان آب‌جوش "شن نانگ" امپراتور چینی افتاد و از آن زمان تا کنون چای به عنوان یک نوشیدنی متعارف به خصوص در کشورهای شرقی استفاده می‌شود و در کشورهای غربی نیز مصرف چای در حال افزایش است به طوری که چای بعد از آب دومین نوشیدنی مصرفی دنیاست.

سه نوع چای وجود دارد که بر اساس میزان تخمیر دسته‌بندی می‌شوند. چای سبز، چای اولانگ و چای سیاه. از بین این سه نوع، چای سبز در دنیای علمی امروز مورد توجه بسیار است. علت اصلی وجود آنتی‌اکسیدانی است که در چای سبز برخلاف انواع دیگر چای باقی می‌ماند زیرا برگ‌های چای سبز را تخمیر نمی‌کنند و از بخار دادن برگ‌های تازه در حرارت بالا حاصل می‌شود. همچنین بیشترین مقدار از هر آنتی‌اکسیدان شناخته شده‌ای در چای سبز موجود است.

ترکیبات چای سبز و اثرات مفید آنها بدین ترتیبند:

کتکین‌ها که در کاهش احتمال بروز سرطان، پیشگیری از ایجاد تومورها، کاهش ایجاد جهش در سلول‌ها، پایین آوردن کلسترول خون، پیشگیری از فشار خون بالا، پیشگیری از قند خون بالا، از بین بردن انواع باکتری و جلوگیری از مسمومیت غذایی، مبارزه با ویروس آنفلوآنزا، جلوگیری از پوسیدگی دندان و پیشگیری از مشکلات تنفسی مؤثرند.

کافئین‌ها که محرک مغزی بوده و موجب تخفیف خستگی و خواب‌آلودگی می‌شوند.

ویتامین ث که موجب کاهش استرس، همچنین پیشگیری از سرما خوردگی و آنفلوآنزا است. (میزان ویتامین ث موجود در یک فنجان چای سبز بیشتر از میزان ویتامین ث موجود در یک پرتقال است).

از این همه خاصیت تعجب نکنید، هنوز فوایدش تمام نشده. چای سبز موجب بهبود متابولیسم بدن می‌شود، تقویت کننده سیستم عصبی، تعدیل کننده فشار خون و تقویت کننده دیواره رگ‌های خونی است. از مشکلات تنفسی هم جلوگیری می‌کند. بر اساس تحقیقات انجام شده بر روی انسان و تحقیقات آزمایشگاهی، در

فرزند ناخلف گوشت

در فیلم مستند "کندهام کن" (۱) یک کارگردان به مدت یک ماه، فقط از غذاهای مک‌دونالد (۲) استفاده می‌کند و ورزش و فعالیت را نیز کنار می‌گذارد. در پایان این یک ماه، او بسیار چاق‌تر شده و به انواع بیماری‌ها نیز مبتلا می‌شود. نمی‌دانیم این کارگردان چرا دست به چنین کاری زده و چه هدفی داشته، شاید می‌خواست چاق‌تر شود. دلیل آن هر چه که بوده مهم نیست، مهم نتیجه این کار است که باعث از دست رفتن سلامتی او شده است. با این مقدمه می‌خواهیم در مورد ضررهای استفاده دائم از فرآورده‌های گوشتی که اصطلاحاً "فست فود" گفته می‌شود صحبت کنیم.

فست فود چیست؟

در لغت به معنای غذای سریع می‌باشد و اصطلاحاً به انواع مشتقات فرآورده‌های گوشتی، از جمله سوسیس و کالباس، همبرگر و ژامبون گفته می‌شود. سوسیس اولین بار ۳۰۰۰ سال قبل از میلاد توسط سومری‌ها ابداع گردید و نام آن از واژه‌های لاتین به معنی "نمک زده" گرفته شده است. در حال حاضر بیش از ۲۰۰ نوع سوسیس و کالباس در جهان وجود دارد که معروف‌ترین آنها متعلق به ایتالیا و آلمان است.

بخوریم یا نخوریم؟

نتایج تحقیقات نشان می‌دهد افرادی که در نزدیکی رستوران‌های غذاهای آماده معروف به «فست فود» زندگی می‌کنند و کمتر به سراغ فروشگاه‌های خواربار حاوی مواد غذایی متنوع می‌روند، عمرشان کوتاه‌تر می‌شود و اغلب دچار مرگ زودهنگام می‌شوند.

این افراد اغلب در اثر ابتلا به بیماری‌هایی چون دیابت، سرطان و بیماری‌های قلبی جان خود را از دست می‌دهند. آنها بیشتر با مشکل چاقی، اضافه وزن و نیز افزایش فشار خون مواجه هستند. اخیراً محققان اعلام کرده‌اند که «فست فود»، به دلیل داشتن میزان چربی و شکر بالا اعتیادآور است و هر چه میزان مصرف آن در طول هفته افزایش یابد، میزان تعابیل به خوردن آن نیز حتی در زمان‌های سیری، بیشتر می‌شود. غذاهایی نظیر همبرگر، سبزی‌زمینی سرخ‌شده و نوشابه که حاوی مقادیر فراوانی شکر و چربی‌اند همانند هروئین می‌توانند اعتیادآور باشند. بدین شکل که کمبود آنها در بدن مشابه کمبود مرفین و نیکوتین عمل می‌کند. افرادی که بیش از دو بار در هفته به رستوران رفته‌اند نسبت به کسانی که کمتر از یک بار در هفته غذای آماده مصرف کرده‌اند به طور میانگین ۴/۵ کیلوگرم اضافه وزن داشته و دو برابر بیشتر در معرض خطر ابتلا به دیابت قرار گرفته‌اند. نمک زیاد موجود در این غذاها

احتمال بروز سکنه‌های قلبی و مغزی را هم افزایش می‌دهد. به گفته یک متخصص تغذیه، مصرف این غذاها خطرات جدی را برای سلامت تمام گروه‌های سنی و به ویژه کودکان و سالمندان در پی دارد. اضافه وزن در کودکان و نوجوانان، بروز بیماری‌های قلبی و عروقی در سالمندان و گرفتگی رگ‌ها، از جمله مضرات مصرف زیاد فست فود است.

دلیل استفاده از این غذاها چیست؟

یکی از دلایل اصلی مردم بخصوص جوانان برای انتخاب این مواد به عنوان غذا، گرفتاری‌های دنیای امروز است. کار و تحصیل، فرصت آشپزی‌های طولانی سستی را به آنها نمی‌دهد و در چنین شرایطی، فست فودها انتخاب‌هایی سریع و آسان هستند، همچنین اگر از منزل دور باشند و گرسنگی تمام قوای جسمی و فکری آنها را ضعیف کرده باشد، یک رستوران فست فود خیلی سریع به دوشان می‌رسد. به علاوه ذائقه بسیاری از جوانان به این غذاها عادت کرده است و آنها را لذیذتر از غذاهای سستی می‌دانند. محیط گرم و جوان‌پسند بعضی از این رستوران‌ها نیز دلیل دیگری برای جذب بعضی افراد به این

رستوران‌هاست. شاید این دلایل تا حدودی منطقی به نظر بیایند و حرف دل خیلی از ما باشد، ولی آیا واقعا ارزش از دست دادن سلامتی ما را دارد؟ پس چه باید کرد؟

فست فودهای خانگی

تکنولوژی برتر

بدر بزرگ‌ها و مادر بزرگ‌های ما اغلب با خوردن غذاهای ساده و مقوی، بدن‌های سالم و عمرهای طولانی‌تری

داشتند. آنها معمولاً زمانی که از خانه دور می‌شدند با غذاهایی مثل نان و سبزی و گردو، نان و سیب زمینی، نان و خرما، تخم مرغ آب‌پز و ... خود را سیر می‌کردند. ما هم می‌توانیم با الگوبرداری از این روش‌های سستی، سلامتی خودمان را بیشتر حفظ کنیم. قبل از خارج شدن از خانه می‌توانید با تهیه انواع ساندویچ‌ها، انواع کوکو، گوشت ماهی یا مرغ یا حتی ساده‌تر تهیه ساندویچ با پنیر و سبزی، پنیر و گردو یا خرما، سیب‌زمینی با جاشنی گل‌پز و نمک، یا تخم مرغ آب‌پز و ... یا هر چه که با مذاق و سلیقه شما سازگاری بیشتری داشته باشد، به راحتی فست فود خود را آماده کنید.

پی نوشت:

- ۱- supersize me، محصول سال ۲۰۰۴ میلادی
- ۲- معروف‌ترین شرکت تهیه غذاهای آماده (fast food)

گردآوری و تألیف: شهلا لروحلو



خیابان گفتگو را آسفالت کنیم

خود حس می‌کنیم دیگری مسئله‌ساز شده است. عباراتی نظیر "آنها خودخواه هستند" یا "آنها متوجه نیستند" یا "آنها سلطه جو هستند" و "آنها غیر منطقی هستند" زمانی از ذهن ما می‌گذرد که می‌بینیم نمی‌توانیم دیگران را به پذیرش نظراتمان وادار کنیم.

ریشه مشکل در کجاست؟

برداشت‌های هر یک از ما از زندگی با از یک موضوع خاص با برداشت دیگران متفاوت است. و این موضوع زمانی محسوس می‌شود که اختلاف نظری پیش می‌آید. به نظر ما مشکل طرف مقابل است. در نظر آنها هم مشکل ما هستیم. اما در واقع مشکل این است که برداشت‌های ما از موضوع متفاوت است. در این شرایط عجیب نیست اگر کار به بحث و منازعه کشیده شود تفاوت در برداشت‌ها به تفاوت بودن اطلاعات و دانسته‌ها مربوط می‌شود. واقعیت این است که اطلاعات موجود بسیار گسترده هستند و هر یک از ما نمی‌توانیم همه دیدنی‌ها، حقایق و احساسات موجود را در یک نظر برداشت کنیم. در نتیجه متوجه بعضی از این اطلاعات می‌شویم و متوجه بعضی دیگر نمی‌شویم و چون چیزهایی که ما متوجه آنها می‌شویم یا برعکس در نظرشان نمی‌گیریم یا دیگران متفاوت است. سطح اطلاعات طرفین گفتگو یکسان نیست.

نکته مهم دیگر اینکه هر کس خودش را بهتر از دیگران می‌شناسد. در نتیجه ما نمی‌دانیم طرف مقابل تحت تأثیر چه موانع و محدودیت‌هایی است و از امیدها، رؤیاها و هراس‌هایش بی‌خبریم ولی به گونه‌ای با مسئله رویه‌رو می‌شویم که انگار همه چیز را در باره‌اش می‌دانیم. همیشه این احتمال هست که ما از اطلاعات مهمی بی‌خبر باشیم و آنها را در روند گفتگو ندید بگیریم. درک کردن بهتر طرف مقابل و خودتان بدین معنا نیست که این تفاوت‌ها ناپدید خواهند شد و بدین معنا نیست که کسی نباید باورهای سفت و سخت داشته باشد، بلکه

نهایت چگونگی گفتگویی ما را مشخص می‌سازد. فرض می‌کنیم که از قصد و نیت طرف مقابل اطلاع داریم. در حالی که این طور نیست. وقتی در باره قصد و نیت طرف مقابل تردید داریم معمولاً فرض را بر این می‌گذاریم که نیت خوبی ندارد. گاهی نیت دیگران را به خاطر تأثیری که بر ما گذاشته ارزیابی می‌کنیم. احساس می‌کنیم تحقیر شده‌ایم و بعد فرض را بر این می‌گذاریم که طرف مقابل قصد تحقیر ما را داشته است. مشکل دیگر از سرزنش ناشی می‌شود.



وقتی برای پیدا کردن مقصر تلاش می‌کنیم، از این موضوع مهم که چرا اشکال به وجود آمد باز می‌مانیم در حالی که بهتر است به علت پدید آمدن مشکل و این موضوع توجه کنیم که چگونه می‌توانیم این مشکل را از میان برداریم و یا اقدام اصلاحی انجام دهیم.

حالا به گفتگوهای دشواری که داشته‌اید فکر کنید. گفتگوهایی که در آنها اختلاف نظر بارزی وجود داشته است. در شرایط معمولی ممکن است بگویید هر کسی نظر خودش را دارد یا هر ماجرای دو طرف دارد، اما در اغلب موارد ما در عمق وجود

همه ما در زندگی با گفتگوها و مذاکراتی رویه‌رو هستیم که در نظرمان ناخوشایند هستند. وقتی از کسی تقاضایی داریم، وقتی می‌خواهیم کسی کاری برایمان انجام دهد که وظیفه‌اش نیست، وقتی می‌خواهیم کالایی را به فروشنده‌اش پس بدهیم، و در بسیاری از موارد مشابه اغلب برای وارد شدن به گفتگو یا مشکل مواجهیم. چرا؟ چون قبل از شروع گفتگو، یک گفتگوی درونی را با خود شروع کرده‌ایم که کارش ایجاد مانع، ترس و تردید برای شروع گفتگوی بیرونی است. از تصور اینکه پاسخ منفی باشد، برخورد نامناسبی با ما شود که موجب تحقیرمان شود، یا به هدفمان نرسیم و انواع اگرهای مشابه اینها یا اصلاً وارد گفتگو نشویم و یا با تزلزل و تردید وارد گفتگو شویم. این قبیل گفتگوها را گفتگوی دشوار می‌نامند.

در یک پروژه تحقیقی در باره گفتگوی دشوار با هزاران نفر مصاحبه شده و نتایج جالب توجهی به دست آمده است. بر اساس نتایج این تحقیق در هر گفتگو، ما مرتکب خطاهایی می‌شویم که افکار و احساساتمان را مخدوش می‌کنند و جریان گفتگو را به دشواری می‌کشاند. هر گفتگوی دشوار در واقع سه گفتگوست، اولین آن:

گفتگوی "چه اتفاقی افتاد؟"

در اغلب گفتگوهای دشوار در باره آنچه اتفاق افتاده یا باید اتفاق می‌افتاده اختلاف نظر وجود دارد. چه کسی درست می‌گوید؟ فلابی چه منظوری داشت و چه کسی مقصر است؟ بخشی از دشواری گفتگو برای این است که می‌پرسیم "حق با کیست"، در حالی که هر یک از ما برداشت‌ها، استنباط‌ها و ارزش‌های خود را دارد. بنابراین لازم است باورها و برداشت‌هایمان را مطرح کنیم، اما آنها را تنها حقیقت موجود به حساب نیاوریم.

از یک طرف دیگر تصویری که ما در باره قصد و نیت یکدیگر داریم روی برداشت‌مان از هم تأثیر می‌گذارد و در

بدین معناست که آیا باورهای شما وقتی در معرض اطلاعات جدید و برداشت‌ها و تفسیرهای متفاوت قرار بگیرند باز هم معنی‌دار باقی می‌مانند. درست نیست که گمان کنیم که تنها یک برداشت حقیقت دارد.

نبرد پیام‌ها را متوقف کنیم

در گفتگوی چه اتفاقی افتاد چالش بر سر این است که موقعیت بسیار پیچیده‌تر از آنی است که طرفین متوجهش هستند. فرضیه‌های غلط طبعاً به نتایج غلط می‌رسند.

فرضیه غلط: آنچه را لازم است بدانم، می‌دانم.

هدف غلط: باید متقاعدشان کنم حق با من است.

فرضیه درست: هر کدام از ما اطلاعات و استنباط‌های خودمان را داریم. احتمالاً مطالب مهمی وجود دارد که هر کدام از ما از آنها بی‌خبریم.

هدف درست: باید نقطه نظرهای یکدیگر را واریسی کنیم. از موضوع و موقعیت چه برداشتی داریم و چرا.

فرضیه غلط: از منظور آنها آگاهم.

هدف غلط: باید به آنها بفهمانم که کارشان اشتباه است.

فرضیه درست: از منظور آنها آگاهم و می‌دانم کار آنها روی من چه تأثیری بر جای گذاشته ولی نمی‌دانم و نمی‌توانم بدانم در ذهن آنها چه می‌گذرد.

هدف درست: باید نظر خودم را با آنها در میان بگذارم و از نظر آنها آگاه شوم. در ضمن بدانم نظر من چه تأثیری روی آنها گذاشته.

فرضیه غلط: همه‌اش تفصیر آنهاست.

هدف غلط: باید اعتراف کنند که اشتباه کرده‌اند و جبران کنند.

فرضیه درست: احتمالاً ما هر دو به بروز مشکل کمک کرده‌ایم.

هدف: باید ببینیم چگونه اقدامات ما این مشکل را به وجود آورده.

آنچه بر زبان ما جاری می‌شود در اغلب موارد اثرات ماندگاری بر دیگران می‌گذارد و اساس قضاوت آنان را در باره ما شکل می‌دهد، پس بهتر است به مقوله گفتگو که یکی از ابزارهای مهمش کلام می‌باشد عمیق‌تر و علمی‌تر نگاه کنیم. می‌گویند لقمان حکیم، اسیر پادشاهی بود. روزی در دربار پادشاه، گوسفندی قربانی شد. پادشاه از لقمان خواست که با گوسفند، بهترین غذا را برای وی درست کند. لقمان زبان گوسفند را آماده کرد. سپس پادشاه بدترین غذا را سفارش داد. لقمان مجدداً زبان را آورد. از لقمان توضیح خواست. لقمان جواب داد که بهترین و بدترین غذای چشم و روح، زبان است. پادشاه از شنیدن این پاسخ خوشحال شد و لقمان را آزاد کرد.

گردآوری و تدوین: فاطمه زندی

یک قدم برای جبران

کرد یا این که له شد.

خوب اگر معذرت‌خواهی ما پذیرفته نشد چه باید کرد؟ اگر رفتار نادرست ما خیلی شدید نبوده و عذرخواهی مان صادقانه باشد، پذیرفتن آن به همان اندازه، کار نادرستی است. در چنین مواقعی نباید با ابراز خشم به مشکل دامن زد، بلکه بهتر است قبول کنیم به خاطر رفتار نادرست خودمان به این مرحله رسیده‌ایم. پس فردی را که رنجانده‌ایم ببخشیم و به راه خود برویم.

بعضی وقت‌ها گفتن یک جمله ساده معذرت‌خواهی برای رفع کدورت کافی است اما در بسیاری از موارد، کار عذرخواهی با گفتن یک جمله به پایان نمی‌رسد. عذرخواهی کامل نیست مگر وقتی که به عمل منجر شود. ابتدا لازم است سریع عذرخواهی کنیم زیرا نمی‌دانیم بعداً فرصتش پیش خواهد آمد یا نه. بعد باید آنچه را که انجام

داده‌ایم بپذیریم یعنی منکر عمل خود نشویم، تأسف خود را ابراز کنیم و در این کار رفتاری صادقانه داشته باشیم. به فرد مقابل این فرصت را بدهیم که احساسات خود را بیرون بریزد و در نهایت اگر عذرخواهی مان پذیرفته شد، سپاسگزار باشیم



می‌گویند ما را از گل سرشته‌اند، پس بعید نیست که شبیه ظرفی شکسته باشیم و نگاهی نامهربان یا سخنی تند بتواند خیلی از ما را به راحتی برنجانند. البته صحبت من در باره رنجش نیست، بلکه می‌خواهم در باره جبران آن؛ درباره "معذرت می‌خواهم" حرف بزنم؛ جمله‌ای ناآشنا برای بعضی از آدم‌ها.

عدالت حکم می‌کند که هر گاه کسی را رنجاندیم عذرخواهی کنیم و این اظهار تواضع، فرصتی است برای رشد معنوی. در ضمن هدیه‌ای است برای اینکه نشان می‌دهیم رابطه ما با فرد مورد نظر برابری است. مهم‌تر از همه این عذرخواهی واقعی نشانه مسئولیت‌پذیری در مقابل اعمال است. با این کار ما نشان می‌دهیم که مسئولیت عمل اشتباه خود را پذیرفته‌ایم و به این ترتیب بر اقتدار شخصی خود می‌افزاییم.

اما بعضی‌ها از معذرت‌خواستن ظفره می‌روند چون آن را نشانه ضعف می‌دانند. فکر می‌کنند این کار یعنی زمین را به حریف واگذار کردن و قدرت را به دیگری سپردن، چون اصلاً فلسفه‌شان این است که در میدان نبرد هستند، غافل از این که خود این تفکر، واقعاً زندگی را به میدان جنگی تبدیل می‌کند که باید دیگران را له



این بار هم نظریه پردازهای موفقیت را به میز گرد فرضی خودمان دعوت کرده‌ایم تا شما را با نظرات آنها درباره پشتکار آشنا کنیم. پشتکار، تلاش یا پافشاری در کارها به چه معناست؟ آیا پشتکار را می‌توان با راهکارهایی کم یا زیاد کرد؟ آیا موفقیت در کارها بدون داشتن پشتکار غیر ممکن است؟ به گفته اندرو متیوس پافشاری در کارها یک راز است؛ رازی که افراد موفق به خوبی از آن آگاهند. این راز عامل اصلی پیروزی است اما بازندگان پافشاری را نوعی "تلاش اضافی" بی مورد تلقی می‌کنند. در حالی که پافشاری جزء مشترک تمامی موفقیت‌های چشمگیر است.

آیا پافشاری با تلاش معمولی تفاوت دارد؟

اندرو متیوس: طبیعت انسان نیازمند تلاش است. تلاش، امتیاز انسان بر سایر موجودات است. و اشتیاق او را برای یادگیری، تجربه و رسیدن به هدف نشان می‌دهد. اما پافشاری، تلاشی توأم با پایداری، مقاومت و تمرکز و تنها در سایه داشتن اراده و قصدی محکم شکل می‌گیرد.

اگوستین مندینو: از دیدگاه من، تلاش و مقاومت، از بزرگترین اصول موفقیت‌اند. وقتی در کار خود در مانده می‌شویم در واقع شانس مان برای رسیدن به هدف بیشتر می‌شود چون یک راه از هزاران راه موجود را کنار گذاشته و وارد راه دیگری شده‌ایم. این آزمون و خطا تنها در سایه تلاش و مقاومت ممکن می‌شود. بدین ترتیب هر پاسخ منفی، ما را به یک پاسخ مثبت نزدیک می‌کند و در انتها، این ایستادگی و مقاومت باعث می‌شود به خواسته خود دست پیدا کنیم.

یعنی به نظر شما داشتن هدف در زندگی کافی نیست و علاوه بر آن باید پشتکار، تلاش و مقاومت هم داشت؟ اگوستین مندینو: بله. به نظر من داشتن پشتکار، تلاش و مقاومت حرف اول را می‌زند.

دیپاک چوپرا: اما من تا حدودی با این نظر مخالفم و بیشتر طرفدار قانون کمترین تلاش هستم!

لطف کنید بیشتر توضیح دهید

دیپاک چوپرا: به نظر من هوشمندی طبیعت، با کمترین تلاش کار می‌کند. متها به شرطی که پای هماهنگی، شادی و عشق در میان باشد. بدین ترتیب اگر نیروی هماهنگی، شادی و عشق را در اختیار بگیریم، با سهولت و بدون تکاپو به موفقیت می‌رسیم. این اصل کمترین عمل و عدم مقاومت است.

در واقع شما هم با تلاش و پشتکار مخالف نیستید، بلکه معتقدید از آن جا که هماهنگی و عشق، قدرت زیادی دارند کسی که بتواند بر موشک هماهنگی با عشق سوار شود، با نیروی همان موشک به هدف می‌رسد و دیگر نیازی به تلاش

بیش از حد ندارد.

دیپاک چوپرا: بله. همین طور است. در واقع کمترین تلاش، زمانی رخ می‌دهد که انگیزه عمل، عشق باشد نه خودخواهی. چون توجه به "خود" یا همان توجه به "من"، بیشترین انرژی را مصرف می‌کند و وقتی بخواهیم به خاطر "من" خود بر سایر افراد تسلط پیدا کنیم، یا تأیید آنها را به دست آوریم و حتی به هدفت برسیم. در واقع به شیوه‌ای بی فایده، انرژی را به مصرف رسانده‌ایم.

منظور شما از هماهنگی چیست؟

دیپاک چوپرا: منظورم هماهنگی با آگاهی مطلق (۱) است.

است. منشأ همه آفرینش، آگاهی

مطلق است. اگر ما نیز دریابیم که جزئی از همین آگاهی و توانایی مطلقیم، به نیروی می‌پیوندیم که همه چیز این عالم را متجلی کرده است. این هماهنگی در همه کائنات وجود دارد و کائنات با استفاده از نیروی هماهنگی، قوانینی را به کار می‌گیرد که برای خلق یک کیهانشان، یک ستاره یا هر چیز دیگری مانند آرزوهای ما، مورد استفاده دارند و یکی از همین قوانین، قانون کمترین تلاش است. آیا کاری وجود دارد که با انجام آن قانون کمترین تلاش عملی شود، یا اینکه منظور از کمترین تلاش، تلاش نکردن است؟

دیپاک چوپرا: قانون کمترین تلاش سه جزء دارد؛ یعنی سه کار وجود دارد که با آنها می‌توانید اصل "کمتر عمل کن و بیشتر به انجام برسان" را به عمل در آورید:

ها را بگیر



کنید. باید تمام انرژی خود را روی دانشمند شدن متمرکز کنید و تا تمام شدن گام‌های رسیدن به آن، از پا نشینید. به رغم ناملازمات، باید مقاومت کنید. سخت به مطالعه و تحقیق بچسبید. به دانشمند شدن فکر کنید و حتی تصاویر ذهنی و رؤیاهایتان را در آن جهت تنظیم کنید. انضباط شخصی را بر خود حاکم کنید. اولویت‌ها را مشخص کنید و سپس شروع نمایید.

دنیس ویلتی: من هم برای دانشمند شدن شما پیشنهاد مشابهی دارم. اول مطمئن شوید دانشمند شدن، خواسته و هدف اصلی شما هست یا نه؟ و آنها را از روی هیجان یا شرطی شدگی انتخاب کرده‌اید یا خیر؟ وقتی مطمئن شدید، گام‌ها و مراحل دانشمند شدن را به کمک مطالعه، تحقیق، تفکر و مشورت مشخص کرده و اولویت‌بندی کنید و روی آن متمرکز شوید.

اگر ناچار می‌شوید تغییری در روش زندگی یا حرفه فعلی‌تان بدهید، حتماً این کار را انجام دهید اما متوقع نباشید که ثمراتش را فوراً به دست آورید. هر بار که شکست خوردید و ناکام شدید، از اول تلاش کنید. برای موفقیت بیشتر با کسانی که سخت‌کوشند و هدف‌های مشابه دارند در تماس باشید.

پس از کسب دانش در یک زمینه، تمام کوشش خود را برای آموختن یک جنبه از آن در حد عالی و تخصصی متمرکز کنید. در رویارویی با مشکلات صادق و منطقی باشید؛ چه مشکلاتی که به آسانی قابل حل هستند و چه آنها که به مرحله حاد و خطرناک رسیده‌اند. ضمناً همیشه پیش از آنچه از شما خواسته‌اند انجام دهید.

مشکرم

همان‌طور که ملاحظه می‌کنید، اکثر دوستان نظریه‌پرداز، موفقیت را بدون تلاش و پشتکار تقریباً ناممکن می‌دانند. از طرفی این اعتقاد هم وجود دارد که اگر نیروی هماهنگی، عشق و شادی به کار گرفته

شود، نیازی به تلاش طاقت‌فرسا نیست. به نظر من حتی وقتی به نحوی هماهنگ با خودمان و با استعدادها و علائق مان به هدفی نزدیک می‌شویم،

تلاش و پشتکار می‌تواند ما را به اوج هماهنگی مان نزدیک‌تر نماید و توانمندی‌ها و استعدادهایمان را شکوفاتر کند. به هر حال آنچه اهمیت دارد این است که هرگز تسلیم شکست نشویم. بسیاری از ناکامی‌ها ناشی از آن است که هنگام تسلیم شدن نمی‌دانید که تا چه حد به موفقیت نزدیکید. (۲)

پی نوشت:

۱- منظور، هماهنگی با طیف انرژی کیهانی است که در شماره‌های قبلی نشریه از آن یاد کرده‌ایم و به آن هستوی با اراده الهی نیز اطلاق می‌شود.

۲- ادیسون

گرد آوری و تدوین: ملنا آزاد

۱- پذیرش: یعنی در این لحظه، امور را به همان صورتی که هست بپذیرید.

۲- مسئولیت: یعنی هیچ‌کس یا هیچ‌چیز را برای وضعیت خود ملامت نکند (حتی خودتان را).

۳- عدم دفاع: یعنی نیاز به مجاب یا ترغیب کردن دیگران را رها کنید.

بینید آیا من حرف شما را درست متوجه شده‌ام؟ فرض کنید من می‌خواهم دانشمند

شوم، با توجه به نظر شما، کافی است در این لحظه خود را به همین صورت غیر دانشمند خود بپذیرم و برای ضریب هوشی،

یا عدم تخصص و مهارت‌هایم کسی را ملامت نکنم و در اینکه می‌توانم دانشمند شوم یا نه، در صدد مجاب کردن دیگران برنیایم. و در این صورت آیا واقعاً دانشمند خواهم شد؟

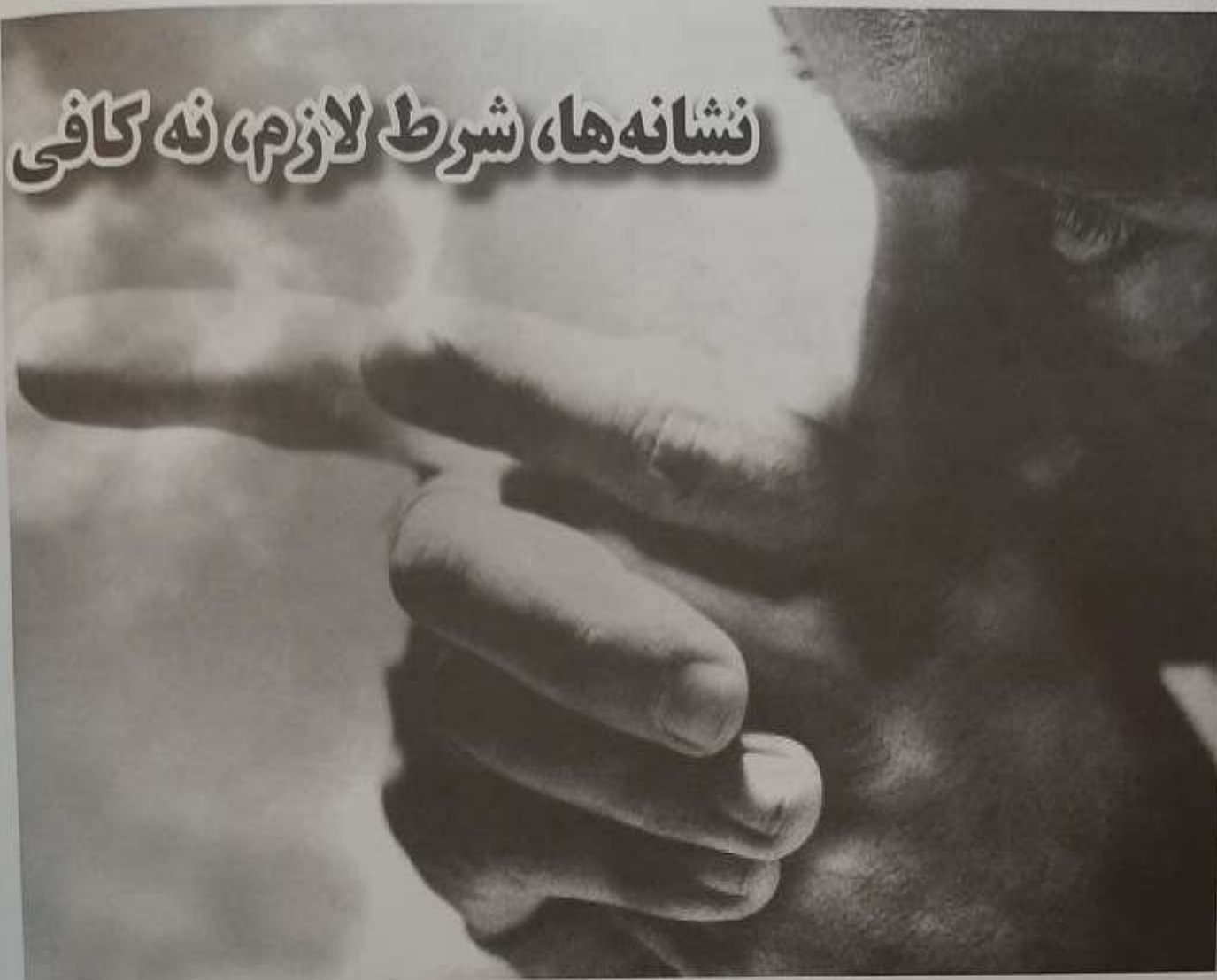
دیپاک چوپرا: شما هماهنگی و عشق را فراموش کردید. اگر دانشمند شدن برایتان هماهنگ باشد یعنی برای همین کار آفریده شده باشید، یا به آن عشق داشته باشید، بله. اما اگر نه، با تلاش هم نمی‌توانید بدان دست پیدا کنید.

زیگ زیگلار: اما من ترجیح می‌دهم برای دانشمند شدن شما گام‌های دیگری را پیشنهاد بدهم.

خواهش می‌کنم بفرمایید.

زیگ زیگلار: شما باید امیدوار باشید، پشتکار داشته باشید و سخت کار

نشانه‌ها، شرط لازم، نه کافی



نیست، بلکه عواملی دست به دست می‌دهند تا ما نتوانیم یا نخواهیم نشانه‌های اطرافمان را با وجود تعدد و بزرگی‌شان ببینیم و همین عوامل هستند که (به عنوان موانع کوچک و بزرگ)، ما را از رسیدن به هدف بازمی‌دارند.

افزوی مان محدود است

در نظر بگیرید کسی با اتومبیل خود در جاده‌ای رانندگی می‌کند. اگر از بالای یک کوه یا بلندی به او نگاه کنیم، متوجه می‌شویم که در حال حرکت است و در هر لحظه مختصات مکانی‌اش تغییر می‌کند، اما خود او در (داخل اتومبیل)، کمتر متوجه حرکت خود است. او بیشتر، در حال حرف زدن، خوردن، آواز خواندن و کارهایی از این دست است. او به طور مبهمی متوجه می‌شود که مناظر اطراف عوض می‌شود، نم‌نم بارانی می‌بارد یا باد می‌وزد، هوا سرد یا کمی گرم می‌شود. او حواسش بیشتر به درون اتومبیل است، به این که آیا کولر یا بخاری خوب کار می‌کند یا نه، آیا صندلی‌ها راحت‌اند؟ آیا فضای داخل اتومبیل بزرگ است یا تنگ، آیا بنزین دارد یا نه؟ و آیا بهتر نیست همصحبتی برای خود بیابد؟ چون انرژی و میزان توجه انسان محدود است، توجه زیادتر به داخل اتومبیل باعث می‌شود توجه‌اش نسبت به بیرون کمتر شود و در این صورت بدیهی است که اگر ده‌ها یا صدها تابلوی بزرگ

در شماره قبل سعی کردیم ببینیم از کجا می‌توانیم بفهمیم در جاده پر پیچ و خم زندگی گم شده‌ایم؟

و در پاسخ دیدیم جاده اصلی زندگی، هزاران نشانه و علامت دارد و در طول قرن‌ها، انواع تونل، زیرگذر، پل و... در آن ایجاد شده و آن را آسفالت شده، خط کشیده شده، با انواع چراغ‌های سبز و قرمز و تابلوهای خطر و... به ما سپرده‌اند تا از آن بزرگراه روشن و هموار، به مقصد اصلی برسیم. اما متأسفانه خیلی از ما گرفتار بیراهه‌ها و جاده‌های فرعی و میان‌برهای کاذب می‌شویم یا تا آخر عمر از این فرعی به آن فرعی یا از این بیراهه به آن بیراهه تغییر مسیر می‌دهیم.

در آن مقاله تأکید بر این بود که برای آن که بفهمیم گم شده‌ایم یا نه، کافی است به علائم و نشانه‌ها دقت کنیم چون وقتی جاده‌ای، جاده‌ی اصلی است، به آن رسیدگی شده و انواع علامت‌گذاری برای رسیدن به مقصد در آن انجام شده است.

اینک می‌خواهم بروم سراغ این مطلب که چرا گاهی با آن که صدها علامت و نشانه جلوی چشم است، آنها را نمی‌بینیم و در نتیجه راه را گم می‌کنیم؟ ممکن است بگویید ندیدن نشانه‌ها و علامت‌ها موضوعی عادی و طبیعی است و بیشتر ما در بیشتر موارد نمی‌توانیم همه چیزهایی را که جلوی چشمانمان قرار می‌گیرند ببینیم، اما من می‌خواهم بگویم اتفاقاً این ندیدن، اصلاً هم طبیعی

سر راهش باشد، نتواند آنها را ببیند و تنها شاید اگر زلزله‌ای بیاید، یا درختی واژگون شود، یا سنگی بزرگ بر سر راهش بیفتد بتواند به بیرون توجه بیشتری نشان دهد!

مثل یک ربات کامپیوتری

عامل دیگری که باعث می‌شود فرد مورد نظر ما، نشانه‌ها و علامت‌ها را نبیند، کلیشه کردن رانندگی و حرکتش است. گاهی افراد حرکت

در جاده را تبدیل به یک کلیشه می‌کنند و در این کلیشه یا چارچوب، فقط چیزهایی را می‌بینند که با خود قرار گذاشته‌اند ببینند! مثلاً درجه بادی بزمین یا روغن، کم‌بادی لانتیک‌ها، بعضی از تابلوها، درجه سرعت اتومبیل یا ظاهر بدنه و ... را می‌بینند اما چیزهای دیگر را نمی‌بینند. آنها مثل یک ربات کامپیوتری عمل می‌کنند، یعنی چند برنامه نرم‌افزاری مشخص برای خود تعریف کرده‌اند و همان‌ها را اجرا می‌کنند و گویی قرار نیست کار دیگری پیش آید. در آسمان جاده این قبیل افراد، حتی اگر دو تا خورشید بدرخشند، آنها متوجه نمی‌شوند، چون در برنامه آنها نرم‌افزاری برای بررسی تعداد خورشیدها نیست! این‌ها هم مانند دسته قبلی فقط اگر اتفاق غیر مترقبه و بازرنده‌ای بیفتد، به ناچار کلیشه‌شان را گسترش می‌دهند و

برنامه یا کلیشه جدیدی تعریف می‌کنند تا بتوانند بر طبق آن عمل کنند و رخداد جدید را در آن بگنجانند.

نشانه‌ها به من ربطی ندارند

اما دسته دیگری هم هستند که علامت‌ها و نشانه‌ها را کاملاً سطحی و ظاهری می‌بینند و درباره آنها فکر نمی‌کنند، آنها را تعبیر و تفسیر نمی‌کنند، تحلیلی از آنها ندارند و به بررسی یا مفهوم‌یابی آنها نمی‌پردازند. در نتیجه اگر هم آنها را ببینند بی‌تفاوت از کنارشان می‌گذرند و دیدن یا ندیدنشان تأثیر چندانی بر حرکت و رانندگی آنها نمی‌گذارد، آنها یا گمان می‌کنند آنچه که می‌دانند کافی است و نشانه‌ها را جدی نمی‌گیرند (یعنی اصلاً نشانه به حساب نمی‌آورند)،

یا باورشان نمی‌شود که نشانه‌های بیرونی برای این گذاشته شده که جاده اصلی را از فرعی و راه را از چاه تشخیص دهند. گمان می‌کنند این نشانه‌ها، تابلوها و علائم، از سال‌ها قبل بوده و همیشه خواهد بود و یا به طور اتفاقی سر راهشان سبز شده است.

شما هم اگر فکر کنید، احتمالاً چند دسته دیگر به این دسته‌ها اضافه خواهید کرد. برای همین هم می‌خواهم بگویم نشانه‌ها شرط لازم هستند اما کافی نیستند و حتی وقتی بزرگ‌ترین و چشمگیرترین نشانه‌ها جلوی چشممان باشند، دیدن آنها چند تا شرط دارد:

اول این که بپذیریم وجود نشانه‌ها و علائم در جاده‌ی زندگی ما بی‌دلیل نیست و آنها را برای عبرت، راهیابی و استفاده ما گذاشته‌اند.

دوم این که چندان به خود مشغول نشویم تا قادر باشیم در اینجا و اکنون زندگی کنیم و حال را ببینیم و با توجه به شرایط حرکت کنیم، یعنی با توجه به جاده، و همه آن چه مسیر ما را تعیین می‌کند.

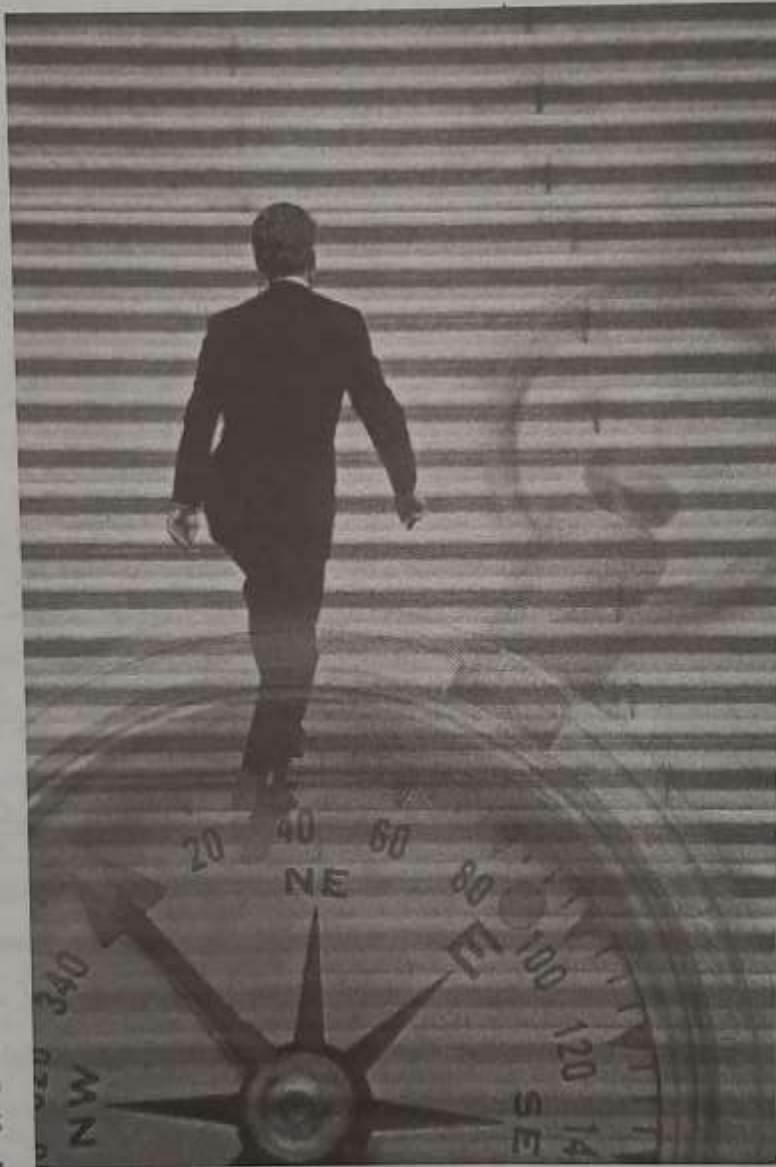
و سوم این که سعی کنیم نشانه‌ها و علائم را بفهمیم، درباره آنها فکر کنیم و معنای آنها را درک کنیم و نهایتاً بر طبق آنها عمل کنیم.

آخر اینکه انجام همه این شروط (و شرط‌هایی که از آنها مشتق می‌شوند)، نوعی صداقت می‌خواهد. صداقت با خود و وفاداری به خود صداقتی که مانع

می‌شود وقتی نشانه‌ها را می‌بینیم خود را به ندیدن بزنیم، صداقتی که نمی‌گذارد مشغول به باطل‌ها و کاذب‌ها و بیراهه‌ها شویم، صداقتی که اجازه نمی‌دهد وقتی راه را اشتباه می‌آینم به خود دروغ بگویم، توجه کنیم یا چشم‌هایمان را ببندیم و بگردیم. صداقتی که رنگ و ریا را از ما دور می‌کند و به ما فرصت می‌دهد حقیقت را در تمام طول مسیر ببینیم، بفهمیم و از آن روی برنگردانیم.

به راستی چه بسیار نشانه‌هایی در آسمان‌ها و زمین است که بر آن می‌گذرند و از آن رخ برمی‌تابند! (سوره یوسف آیه ۱۰۵)

نوشتن: رکسانا خوشایلی



مشاور فصلنامه پاسخ می‌دهد

موقعی از فرزندانمان می‌پرسیم کدامتان مداد رنگی خواهر کوچکتان را شکسته‌اید؟ آنها

به دل نشستن هم شرط لازم برای انتخاب همسر هست اما شرط کافی نیست، چون گاهی مؤلفه‌های ظاهری و شرطی‌شدگی‌های خود ما باعث می‌شوند کسی به دلمان بشیند، در حالی که بعداً که بیشتر یکدیگر را شناختیم متوجه عدم‌نجانس و ناهماهنگی‌مان می‌شویم، در ضمن عکس این نیز صادق است، یعنی گاهی در نظر اول از کسی چندان خوشمان نمی‌آید ولی به مرور متوجه می‌شویم که همخوانی نسبتاً

زیادی با او داریم و می‌توانیم به خوبی یکدیگر را درک کنیم. به همین دلیل در انتخاب همسر باید از مرز ظاهر فراتر رویم و بیشتر بر شناخت خود حقیقی و ویژگی‌های درونی‌تر طرف مقابل متمرکز شویم و خصوصاً باید حواسمان باشد که خود را گول نزنیم.

گاهی هم تفاوت‌های اقتصادی فاحش، علانمی هستند که نشان از برخی تفاوت‌های دیگر نظیر تفاوت‌های فرهنگی و اجتماعی نیز دارند که در این صورت به این تفاوت‌ها نیز باید توجه شود.

پدری ۴۳ ساله‌ام که سه فرزند دارم. جمعه‌ها که در منزل هشتم وقتی بچه‌ها با هم دعوایشان می‌شود همسرم آنها را به من ارجاع می‌دهد تا مشکل‌شان را حل کنم. همین جمعه فرزند کوچکترم با گریه پیش من آمد و گفت خواهر و برادر بزرگترش مداد رنگی‌های او را برداشته و نوک آنها را شکسته‌اند. وقتی از دختر و پسر بزرگترم سؤال کردم هر دو منکر شدند، به نظر شما چگونه می‌توانم بفهمم کار کدامیک بوده است؟ و سپس باید چکار کنم؟

(محمود رضا - الف از تهران)

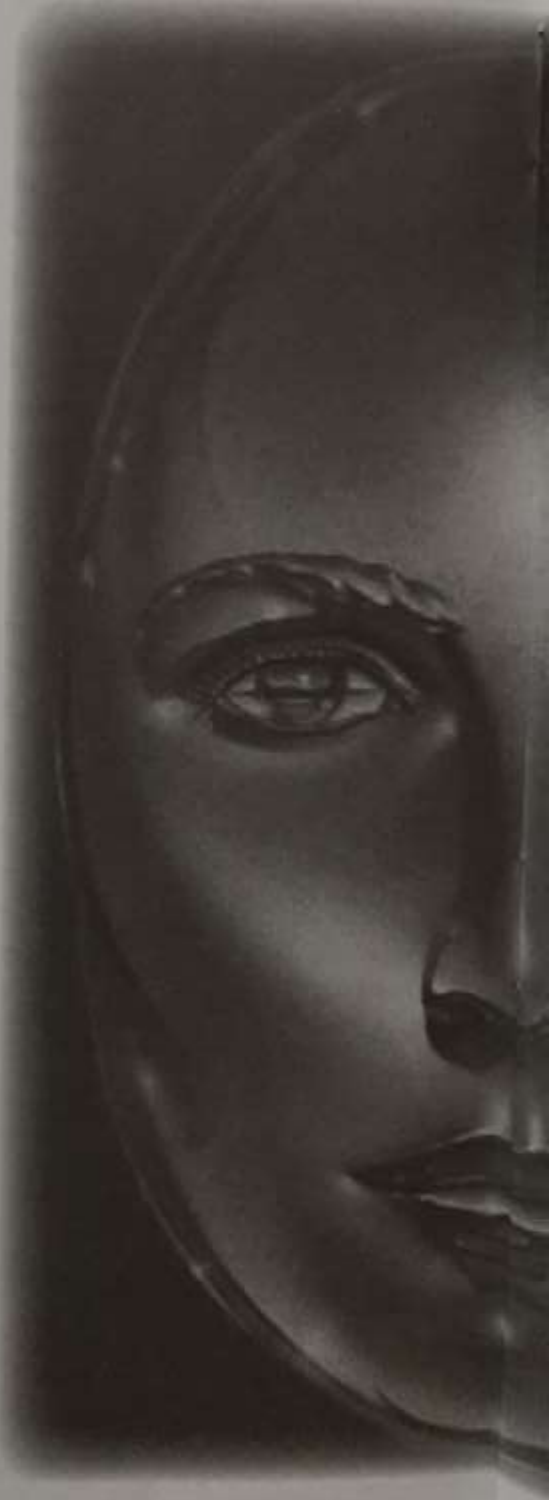
پاسخ: واقعیت این است که وقتی در چنین

۲۳ سال سن دارم و دانشجوی رشته حسابداری‌ام. به تازگی خواستگاری دارم که از نظر وضعیت مالی و اقتصادی از خانواده من پایین‌تر است و اطرافیانم می‌گویند مناسب من نیست. از طرفی او و خانواده‌اش خیلی به دلم نشسته‌اند. لطفاً راهنمایی‌ام کنید، چون نمی‌دانم بالاخره می‌تواند همسر مناسبی برای من باشد یا خیر؟ (سیما - ن از تهران)

پاسخ: راستش نه وضعیت مالی و اقتصادی پایین‌تر دلیل رد کردن خواستگار است و نه به دل نشستن ظاهری می‌تواند علت قبول او باشد. آنچه مهم است همخوانی و هماهنگی درونی شما و خواستگارتان است. این که علائق و عقایدتان شبیه به هم باشد، اهداف مشترکی داشته باشید، همدیگر را درک کنید و بتوانید به راحتی خود را به جای یکدیگر بگذارید و افکار و احساسات، بیزاری‌ها و تمایلات همدیگر را بفهمید و دوست داشته باشید.

هر چیزی که بتواند این هماهنگی و همخوانی را بیشتر کند در انتخاب شما نقش مؤثر دارد. مثلاً گاهی ممکن است تفاوت‌های فاحش اقتصادی طرفین مانع درک آنها از نیازها، عادات و رفتارهای یکدیگر شود که در این صورت این تفاوت مسئله‌ساز خواهند شد اما گاهی هم تأثیر مستقیم و جدی، بر همخوانی و هماهنگی طرفین نمی‌گذارد که در این صورت، این تفاوت، قرعی و کم‌اهمیت است.

را با دو حالت ناراحت کننده و نامطلوب مواجه می‌کنیم. اگر دروغ بگویید تا خود را خلاص کنید، در کوتاه مدت از تنبیه ما خلاص می‌شوید اما عذاب وجدان می‌گیرند و اگر حقیقت را بگویند باید در انتظار تنبیه و توبیخ باشند. تازه، اعتراف آنها احتمالاً این پرسش را هم به دنبال خواهد داشت که چرا این کار را کرده‌اند؟ پرسشی که آنها در دل خود آن را اینطور پاسخ می‌دهند،



حتماً من بدجنس، بی‌ادب و بی‌فکر هستم! حتی اگر فرزندان بزرگترتان بالاخره عمل خود را به نحوی توجیه کنند، اما این احساس بد در آنها باقی می‌ماند که گناه یا جرمی مرتکب شده‌اند. بنابراین به جای اینکه از کودکان خود بپرسید چه کسی این کار را کرد و چرا؟ مشکل را مشخص و توصیف کنید: خواهرتان خیلی ناراحت است، مداد رنگی هایش شکسته و نمی‌تواند نقاشی کند. اگر یکی از شما نیاز به مداد رنگی دارید بهتر است به من بگویید تا برایتان مداد رنگی بخرم.

بدین ترتیب بدون ایجاد احساس گناه و مجرم بودن، به آنها کمک کرده‌اید. دختر کوچکتان را بهتر درک کنید، جرأت ابراز نظر یا اعتراف به کار خود را پیدا کند و عمل خود را از دریچه چشم دیگران ببیند و ضمناً متوجه شوند که نیاز آنها هم در نظر گرفته شده است.

۲۱ سال دارم و به تازگی دوره سربازی را تمام کرده و در تولیدی لباس عمویم مشغول کار شده‌ام، اما حوصله ندارم صبح زود از خواب بلند شوم و هر روز همان کار تکراری را در تولیدی انجام دهم. حق اعتراض هم ندارم چون بلافاصله پدر و مادرم می‌گویند تو پشتکار نداری و تبلی می‌کنی. مرا راهنمای کنید. (احمد ع از تهران)

پاسخ: به نظرم بهتر است علاقه خود را به این شغل مورد بررسی قرار دهید، گاهی بی‌علاقگی ما به کارمان باعث می‌شود پشت کار را نگیریم و انگیزه کافی برای انجام آن را نداشته باشیم. اگر بی‌حوصلگی شما نیز ناشی از بی‌علاقگی به این شغل باشد نباید اسم‌اش را تبلی بگذاریم، بلکه بهتر است شما، خود، و علائق و تمایلات شغلی خود را مجدداً بازنگری کنید. پیدا کردن شغل مورد نظر و ایده آل، خودش مانند کشف است. کشف بزرگی که به زندگی‌مان هدف می‌دهد و طی کردن راه رسیدن به این هدف برآیمان لذتبخش و ازضاء کننده است.

اگر به این کشف نائل آمدید در واقع پیروزی بزرگی نصیب‌تان شده است

ممکن است کار جدید نیاز به مهارت و تجاربی داشته باشد. شما می‌توانید برای جلب اعتماد والدین، این مهارت و تجربه را هم به طور موازی در کنار کار تولیدی کسب کنید و سپس به تغییر نهایی حرفه خود اقدام نمایید.

ضمناً همان طور که به مراجع اول هم توصیه کردم، چنانچه این بی‌حوصلگی، با اختلال در خواب یا خوراک شما همراه شده، بهتر است به یک مشاور یا روان‌شناس نیز مراجعه داشته باشید.

مشاور فصلنامه رگسانا خوشای
کارشناس ارشد مشاوره

فراخوان مسائل و مشکلات خوانندگان

خواننده عزیز، علم موفقیت پاسخگوی

سوالات خوانندگان خود در زمینه‌های

روان‌شناختی می‌باشد بنابراین در

صورت تمایل می‌توانید مسائل و

مشکلات خانوادگی، زناشویی،

فردی، شغلی و تحصیلی را

با ما در میان بگذارید و

با متخصصین روان‌شناس و

مشاور مجله به شکل مکاتباتی

مشاوره کنید. پاسخ‌ها در هر

شماره چاپ شده یا به شکل

مکتوب برای شما ارسال خواهد

شد.

آدرس ما: تهران - صندوق

پستی ۱۳۸۹-۱۴۶۶۵

منتظر مأمور آب نباشید

متها آنها گفتند شما آن را به تولید برسانید. ما تست می کنیم بعد اگر نتیجه بخش بود آن را از شما می خریم. من تمام دارائی ام را که طی سالها پس انداز کرده بودم صرف این اختراع و دو اختراع بعدی ام کردم. دفتر، خانه و شرکت را فروختم و امیدوار بودم و البته هستم که به نتیجه برسم.

دو اختراع بعدی تون چه بود؟

اختراعات بعدی ام که به ثبت هم رساندم فیوز هوشمند و چراغ راهنمای بدون لامپ است. فیوز هوشمند نمونه خارجی ندارد و کارش مدیریت دیجیتال قطع و وصل برق خانه ها می باشد. چراغ راهنمای بدون لامپ، بدون نیاز به برق و سیم کشی های خیابانی و لامپ به راحتی قابل نصب و جایجایی در هر مکانی می باشد و خطای چشم رانندگان را به خصوص در روز کاهش می دهد. هر دو این اختراعات در در ژنو مدال طلا گرفته است.

بزرگترین مانعی که برای رسیدن به موفقیت در طول این سالها داشتید چه بوده است؟

به نظر من در کار علمی، نشدنی وجود ندارد. اگر گره کار علمی باشد با فکر کردن و دادن راه حل و ایده برطرف می شود. غیرممکن وجود ندارد. غیرممکن فقط خود کلمه غیرممکن است.

چرا شما مخترع شدید و مثل بقیه آدمها به دنبال زندگی بی دردسرتی نرفتید؟

یک دلیلش شاید مربوط به کودکی ام باشد. خانواده ام در کودکی اجازه بازی در کوچه را به من نمی دادند و من تا سن ۱۸ سالگی دو کوچه بالاتر از خانه مان را هم بلد نبودم. به این ترتیب چاره ای جز مشغول کردن خودم نداشتم. تنها وسیله سرگرمی من دفترچه های مدرسه سال گذشته ام بود که با مقداری «سیریش» به جانشان می افتادم و انواع و اقسام چیزها را می ساختم. مثل هواپیما، مجسمه، کمد و ... از کودکی به ساخت و ساز علاقمند بودم اما به نظرم دلیل اصلی به این مربوط است که وقتی با اختراع مسئله ای را حل می کنم، مشکلی را

را طراحی کردم و به ثبت رساندم. چه چیز باعث شد به فکر بیفتید چنین چیزی را اختراع کنید؟

بین سالهای ۷۸-۷۹ ما شدیداً با کمبود و قطعی مداوم آب مواجه بودیم و همین مسئله و مشکلات حاصل از آن انگیزه ای شد که من برای حل این مشکل چنین وسیله ای را طراحی کرده و به مرحله ساخت برسانم. کاربرد سیستم مدیریت مصرف آب بدین صورت است که در نحوه پرداخت، نحوه فرائت کتور، میزان مصرف آب در طول روز، میزان بدهی و طلب مصرف کننده از



سازمان آب و بالعکس، گزارش دو طرفه می دهد. هر کتور، کارت مخصوص خود را دارد که اطلاعات کامل را، هم به مصرف کننده و هم به مرکز ارائه می دهد. بدین ترتیب مقدار مصرف هر خانه مشخص می شود. یکی از مزایای این سیستم این است که نشستی آب را پیدا کرده و سریع اعلام می کند و از خسارات ناشی از آن جلوگیری می کند.

آیا این اختراعاتان به مرحله بهره برداری هم رسید؟

من طرحم را به اداره سازمان آب ارائه دادم

از بین انواع افراد موفق، یکی هم مخترعان و مبتکران هستند. برای همین تصمیم گرفتیم سری به انجمن مخترعین و مبتکرین بزنیم و با یکی از مخترعان خلاق مصاحبه کنیم. اتفاقاً آقای جولایی آنجا بودند. ایشان یکی از اعضاء فعال، علاقمند و موفق انجمن است که تحصیلات خود را با مدرک فوق دیپلم به پایان رسانده و با هفت اختراع ثبت شده که مهمترین آنها چراغ قرمز بدون لامپ، فیوز هوشمند و سیستم قطع و وصل دیجیتال مصرف آب (مدیریت مصرف آب) می باشد. از افراد موفق انجمن به شمار می رود. برای آشنایی بیشتر با ایشان و موفقیت هایی که در زندگی کسب کرده اند گفتگویی ترتیب دادیم. شما هم بخوانید و ببینید ایشان موفقیت را چگونه می بینند.

لطفا خودتان را معرفی کنید.

من جواد جولایی هستم متولد ۱۳۲۸ و مدرک تحصیلی ام فوق دیپلم معماری است.

چرا فوق دیپلم؟ چطور شد که ادامه تحصیل ندادید؟

در جوانی گاهی پیش می آمد که برای مطالعه کتب مورد علاقه ام که بیشتر علمی بودند سه روز نمی خوابیدم، خب مسلماً با این شرایط نمی توانستم در کلاسها مرتب حضور داشته باشم. بنابراین در حد فوق دیپلم کنار کشیدم و وارد عرضه کار و زندگی شدم.

اولین اختراع شما چه بود؟

اولین اختراع من طراحی کلیشه ها (قالبها)ی سه بعدی تبلیغاتی بود. البته این وسیله در خارج از کشور ساخته می شد ولی من اولین کسی بودم که در ایران این کار را کردم و به عنوان اولین مبتکر این وسیله معرفی شدم.

و کارهای دیگرتان؟

ابتکار بعدی ام مربوط به ساخت تابلوهای تبلیغاتی متحرک است که در استادیوم آزادی بین سالهای ۷۹-۷۷ به مرحله عمل رسید و انجام شد. بعد از مدتی یک سیستم قطع و وصل دیجیتال مصرف آب

برای مدیر شدن آجرها را تکان دهید

همیشه از خودم پرسیده‌ام این شرکت‌ها یا سازمان‌هایی که آگهی استخدام می‌زنند، از بین این همه متقاضی چطور فرد یا افراد مناسب را انتخاب می‌کنند؟ خوب این سؤال کردن ندارد چون جوابش معلوم است: پارتی بازی، اولین راه انتخاب است. اما اگر فرض کنیم که کسی واژه شایسته‌سالاری به گوشش خورده باشد، یا اینکه از سفارش کردن و پارتی بازی و راه‌های خلاق دیگر خبری نبوده و در ضمن پست‌های پیشنهادی هم متنوع باشد، یک روش نه چندان مدرن اما بسیار کارآمد هم هست به اسم روش آجرچینی! که احتمالاً از اجداد ما به ارث رسیده. در این روش کم‌خرج! حدود ۱۰۰ قطعه آجر را با ترتیبی خاص در اتاقی بسته با پنجره‌هایی باز می‌گذارند. بعد ۲ یا ۳ متقاضی کار را به اتاق می‌فرستند، در را می‌بندند، بعد از ۱ ساعت به آنها سر می‌زنند و وضعیت را تحلیل می‌کنند:

- اگر دارند آجرها را می‌شمارند، آنها را در واحد حسابداری می‌گذارند.
- اگر دارند برای دومین یا چندمین بار آنها را می‌شمارند، آنها را در بخش حسابرسی می‌گمارند.
- اگر با آجرها همه جا را به هم ریخته‌اند، برای کار مهندسی خوبند.
- اگر آجرها در یک ترتیب عجیب چیده‌اند، برای برنامه‌ریزی.
- اگر آجرها را به هم پرت می‌کنند، برای بخش عملیات.
- اگر خوابشان برده، برای واحد امنیت و ایمنی.
- اگر حیران، روی تلی از آجر شکسته نشسته‌اند، در بخش فن‌آوری اطلاعات.
- اگر بیکار نشسته‌اند در بخش منابع انسانی.
- اگر چیدمان‌های مختلف را امتحان کرده‌اند اما هیچ چیزی تغییر نکرده، در بخش فروش.
- اگر محل را ترک کرده‌اند، در بخش بازاریابی.
- اگر از پنجره به بیرون خیره شده‌اند، در برنامه‌ریزی استراتژیک.
- اگر با هم حرف می‌زنند و هیچ آجری را تکان نداده‌اند، به آنها تریک می‌گویند و آنها در پست مدیریت عالی می‌گذارند!

بوظرف می‌کنم و با روال انجام کارها را تسهیل می‌کنم احساس زنده بودن دارم. اگر جور دیگری باشم، زندگی برایم بسیار ملال‌آور و طاقت‌فرسا می‌شود.

به نظر شما به چه دلیل دیگران مثل شما فکر و زندگی نمی‌کنند؟

به نظرم چند دلیل دارد. یکی اینکه ما عادت می‌کنیم روش زندگی دیگران را تقلید کنیم یا از آن الگو برداریم. دلیل دیگر اینکه نمی‌دانیم این نوع نگاه به زندگی، تا چه حد آن را دوست‌داشتنی‌تر و پرنشاط‌تر می‌کند. یکی هم اینکه، برای درک مسائل و مشکلات آدم‌ها و کمک به حل آنها، هم باید هوشیاری لازم را داشت و متوجه آنها بود و هم احساس مسئولیت‌پذیری بالایی داشت که البته اینها تا حدود زیادی به نوع تربیت ما مربوط می‌شود. ما نیاز داریم که خانواده‌ها و برنامه‌ریزان آموزشی به این نکات توجه بسیار بیشتری نشان بدهند.

تعریف شما از موفقیت چیست؟

من موفقیت را در پشتکار، بی‌گیری، تفکر نو و شکستن قالب‌ها می‌دانم و اخلاقیت. گاهی اوقات از کسانی که چراغ قرمز را رد می‌کنند خوشم می‌آید، نه به خاطر اینکه مقررات را زیر پا می‌گذارند یا خطر می‌کنند. برای اینکه نباید هیچ‌وقت پشت چراغ قرمز پیشرفت ایستاد. موفقیت، یعنی تفکر خلاق به انضمام پشتکار.

برنامه آینده‌تان چیست؟

کار، تلاش، بدو بدو. تا وقتی زنده هستیم انسان تا وقتی زنده هست باید کار کند.

توصیه شما به خواننده‌های ما چیست؟

در زندگی از خود گذشتگی و ایثار داشته باشند و در مقابل مشکلات متعطف باشند. ممکنست مشکلات باعث بشوند روح و تن خراش بخورد و زخمی‌شود، اما شاید این تغییر لازم باشد. باید از آنها رد شد و عبور کرد، بعد از عبور همه چیز فراموش می‌شود و چیزی که باقی می‌ماند نتایج و دستاوردهای آن است.

مصاحبه: شهلا اروجلو
تنظیم: فاطمه زندی

می خواستم به تو بگویم

پایغامی که اسم و شماره تلفن تو رویش بود، روی میز کارم گذاشته شده بود. مریم، همکلاسی اول دبیرستانم. با آن همه سابقه دوستی که تا بعد از قبول شدنمان در دانشگاه ادامه یافته بود! چطور مرا دوباره پیدا کردی؟ نمی دانم، اما می دانم که حتماً هنوز پیوند علاقه و محبتی را بین خودت و من، احساس می کنی که با پای خودت آمده‌ای تا بپایم کنی و می دانم چقدر تعجب کردی وقتی که به ناگهان، دیگر از تو خبری نگرفتم و راستش را بخواهی از دست فرار کردم! قرار کردم و هرگز نتوانستم توضیحی به تو ارائه کنم. جوان بودم و نمی توانستم احساس را به حمله درآورم و به تو بگویم با آن که دوست داشتم و هرگز از تو بدی ندیده بودم، اما قادر به ادامه دوستی مان نبودم. حتماً می پرسی چرا؟ توضیحش سخت است، اما می خواهم همین را بگویم، تو رفتی و جذب زندگی شدی. همسر و دانشگاه و فرزند و ایده آل هایی که وقتی همکلاسی بودیم در ما مشترک بود. حرف هایمان همه از درس و شوهر و دانشگاه و مدرک تحصیلی و از این چیزها شده بود. اما من دیگر آن آزاده قلبی نبودم، دیگر این چیزها را دوست نداشتم و ایده آل من، راه باریکه‌ای نبود که به ثروت و خانواده و تحصیلات و شغل محدود شود. مریم جان، اینها چیزهای بدی نبودند، اما دیگر نمی توانستم بمانم و صد سال دیگر از این ها با تو حرف بزنم و تو هم آنقدر جذب اینها شده بودی که نمی توانستم به خود بیاورم. من بی خبر رفتم، تا خاطره دوستی مان، در همان شیرینی که بود باقی بماند و با کام تلخ از هم جدا نشویم. می خواستم به تو بگویم من هنوز هم دوست دارم، اما دیگر آن آزاده قلبی نیستم. از آزاده ش. به مریم میم. تهران

می خواستم به تو بگویم همه چیز در اولین ملاقات اتفاق افتاد. سال هاست که از خودم می پرسم در آن لحظه چه اتفاقی افتاد که بعد از آن، مهرت از دلم بیرون نرفت. با اینکه برایم بسیار دردناک و رنج آور بود ولی آشکار بود که از هیچ نظر مناسب تو نیستم. تو این را فهمیدی و سال هاست که از خودم می پرسم چرا آنقدر مرا آزار دادی. هرگز تصور نمی کردم موجودی به دل رحمی من بتواند آدمی به بی رحمی تو را دوست داشته باشد. تو مسخره‌ام کردی، حسادتم را به هر راهی تحریک کردی و دست آخر هم برای بازی هولناکی ترتیب دادی که مرا برای هفته‌ها افسرده ساخت؛ سر کار گذاشتی از نوع بسیار حرفه‌ای.

تصمیم گرفتم ریشه این احساس را بخشکانم، پس شمشیر به دست گرفتم و تمام رشته‌های نامرئی ارتباطم را با تو قطع کردم. چند سال مغرورانه سرم را بالا گرفتم و خوشحال از اینکه توانستم با قدرت اراده، ذهن و قلبم را از توجه به تو بازدارم.

می خواهم به تو بگویم شمشیرم اساسی ترین ضربه را به خودم وارد کرد. سابقه ها قطع شدند ولی ریشه‌ها در اعماق قوت جانم را گرفتند. من غافل گیر شدم و بعد از این همه مدت جسم و جانم از تب آن، رنجور شد. می خواستم بگویم من از روبرو شدن با خود خود تو گریختم. چه بسا اگر «خودت» را می دیدم و می شناختم، سال‌ها قبل سالم و سرافراز، از این داستان خارج می شدم.

می خواستم بگویم تو را بخشیده‌ام. من هوشیارانه عمل نکردم، امیدوارم خداوند نیز مرا برای این کوتاهی بزرگ ببخشد. ف. من از تهران به یک همکار قدیمی

می خواستم به تو بگویم که آن روزها خیلی از تو بدم می آمد. دوم راهمبایی بودیم. تو شاگرد اول کلاس بودی و گل سر سبد مدرسه و به خاطر همین، خیلی به خودت می بالیدی و غرور و فخر فروشی از سراپای وجودت می بارید. با این همه، علت تنفر من از تو، شاگرد اولی تو نبود. علتش این هم نبود که به تو حسودی می کردم. علتش حرف‌ها و نگاه‌های تحقیرآمیز و سرشار از تمسخر تو بود که تنفر را در وجود من نشانده بود. تو همیشه مرا جلوی بچه‌ها و حتی معلم‌ها مسخره می کردی و به بهانه‌های مختلف تحقیرم می کردی. نمی دانم چرا، من که کاری با تو نداشتم! به نظرم یک بازیچه برای خودنمایی خودت می خواستی. آن سال بالاخره گذشت، و بازنده سال دیگر هم گذشت و خدا رحم کرد که دیگر هرگز همکلاسی من نشدی. اما دلخوری من از تو فراموشم نشد.

الآن نمی خواهم به تو بگویم که هنوز از تو متنفرم، نه! بر عکس می خواستم بگویم تو را بخشیده‌ام و دیگر از تو متنفر نیستم! حتماً تعجب می کنی، مگر نه؟ اما باید به تو بگویم که وقتی تو را بخشیده بودم، انگار بعد از این همه سال هنوز یک طناب نامرئی از من به تو بسته شده بود و بعد از گذشت این زمان طولانی، هنوز چیزی مرا به تو مربوط و متصل می کرد. خدا کند تو آن صفت بد را ترک کرده باشی، من هم می خواستم به تو بگویم که آن طناب را پاره کرده‌ام تا هر دو آزاد شویم.

از ش. الف. تهران، خیابان قزوین

فراخوان

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

فراخوان ما، فراخوان حرف‌های ناگفته است. در ستونی به نام «می خواستم به تو بگویم» شما ناگفته‌هایتان را می‌گویید و ناامان‌هایتان را تمام می‌کنید و ما آن را به دست مخاطبان می‌رسانیم و اگر پاسخی داشته باشد، پاسخش را هم به شما و از پیامتان خود و خوانندگانمان نیز بهره می‌بریم.

از ارث محرومت می‌کنم...

آمده است.

سؤال دیگر اینکه آیا مورث حق دارد که وراثت را از کل ارث محروم نماید؟ (محرومیت حرمانی).

پاسخ این است که با توجه به توضیحاتی که در بند اول ذکر شد وقتی سهم الارث فردی را در تمامی طبقات ارث نمی‌توان تقلیل داد به طریق اولی، محرومیت کامل فرد از کل ارث معنایی ندارد، چرا که همانگونه که در ابتدا بیان شد این حق از حقوق مورث نبوده تا بتواند آنرا اعمال نماید.

خلاصه کلام آنکه محروم نمودن ورثه از ارث اعم از نقص در میزان سهم (محرومیت نقصانی) و یا محرومیت کامل (نقص حرمانی) نه مورد پذیرش شرع اسلام است و نه منطبق با موازین حقوق اسلام.

حال ممکن است این سؤال به ذهن خواننده محترم خطور کند که راه حل این مسئله چیست؟ یعنی اگر فردی خواست اقدامی نماید که پس از فوت تمام اموالش به فرد خاصی برسد از لحاظ حقوقی می‌بایست چه عملیاتی انجام دهد؟

در پاسخ این سؤال باید گفت که لازم نیست که اشخاص در قالب وصیت اقدام به انتقال مال و یا منافع اموال خویش نمایند، بلکه هر شخصی می‌تواند قبل از فوت، اموالش را به هر کس که بخواهد در قالب عقود تملیکی انتقال داده و عملیات سایر ورثه را از ارث محروم گرداند، مثلاً می‌تواند در قالب عقودی مثل عقد صلح (۲) (اعم از معوض و یا غیر معوض)، عقد بیع (خرید و فروش) و یا در قالب ایقاعات مثل هبه (بخشش) موجبات انتقال مایملک خویش را به فرد خاصی فراهم نموده و در عمل دست سایرین (سایر ورثه) را از این مال کوتاه نماید.

بی‌نوشت.

- ۱- بحث حاضر صرفاً ناظر بر وصیت تملیکی است و سؤال مذکور نیز فقط در خصوص وصیت تملیکی (که انتقال مال و یا منفعت است) صدق می‌نماید.
- ۲- عقد یعنی یک یا چند نفر در مقابل یک یا چند نفر دیگر نهد بر انجام امری نمایند که مورد قبول آنها باشد (ماده ۱۸۳ قانون مدنی).

نالیف: امیر هوشنگ اروجلو، وکیل پایه یک دادگستری

بسیار دیده و یا شنیده‌ایم که پدری با ذکر این جمله که «از ارث محرومت می‌کنم» پسر و یا دختر خود را مورد خطاب و تهدید قرار می‌دهد. آیا ذکر این جمله از نظر حقوقی صحیح است؟ آیا مورث حق دارد که وارث خویش را قبل از فوت از ارث محروم نماید؟

برای پاسخ دادن به این سؤال ابتدا به تعریف وصیت و سپس به ذکر انواع وصیت می‌پردازیم، کلمه وصیت مشتق از «وصی» به معنای وصل و پیوند است و به اعتبار متصل بودن اموال و دارایی وصیت کننده به زمان پس از فوت، آنرا وصیت نامیده‌اند.

ماده ۸۲۵ قانون مدنی به پیروی از فقهای امامیه تعریفی از وصیت ارائه نموده است و صرفاً آنرا به دو قسم تقسیم نموده است:

۱- وصیت تملیکی ۲- وصیت عهدی.

این ماده قانونی **وصیت تملیکی** را اینگونه تعریف نموده است: وصیت تملیکی عبارت است از اینکه کسی عین و یا قسمتی از مال خود را به طور رایگان برای زمان بعد از فوتش به دیگری منتقل نماید. در این نوع وصیت، فرد نوعی بخشش مال می‌کند اما این بخشش به زمان پس از حیات وی مربوط می‌شود

و شخص واهب در زمان انتقال، دیگر در دنیا نیست (۱)

پس از پرداختن به تعریف وصیت و انواع آن، حال به ذکر پاسخ سؤال مذکور می‌پردازیم. آیا فرد موصی (وصیت کننده) می‌تواند در قالب وصیت، یکی یا تمامی وراثت را قبل از فوتش از ارث محروم نماید یا خیر؟

سؤال فوق خود حاوی دو پرسش مجزا است.

یکی اینکه آیا مورث (صاحب ارث) حق محروم نمودن وراثت را از قسمتی از ارث دارد؟ (محرومیت نقصانی).

به عنوان مثال آیا در قالب وصیت می‌توان سهم یکی از وراثت را کمتر از میزان سهم قانونی وی تعیین نمود مثلاً سهم پسر را به اندازه سهم دختر (یک دوم) تقلیل داد، پاسخ منفی است، چرا که مورث نسبت به سهم وراثتین خویش حقی ندارد که آنرا ابقاء و یا اسقاط نماید، و این حق، از آن وراثت حین القوت وی بوده و خود مورث (متوفی) حقی در این خصوص ندارد که بخواهد آنرا اسقاط نماید و این معنا، هم در نصوص فقهای امامیه و هم نص صریح قرآن (آیات ۱۱، ۱۰ و ۱۲ سوره مبارکه نساء) به صراحت

شاید وقتی دیگر

دیگر که ممکن است هرگز نیابند آن را انجام دهد. یکی از دلایل این مسئله نداشتن تحمل در برابر احساس‌های منفی است. فرد حس ناخوشایند یا نوعی احساس ناکامی دارد و با سرناز زدن از انجام این کار و پرداختن به کاری دیگر سعی دارد از این ناراحتی بگریزد. اما ناخرسندی و ناکامی، واقعیت زندگی است. به جای گریختن می‌توان یاد گرفت چگونه ناخوشایند بودن را پذیرفت و سپس با آن مقابله کرد. راه دیگر این است که گفتگوهای درونی را که باعث می‌شوند وجه منفی کار را بزرگ بینیم، متوقف سازیم.

عمل یا حس گناه؟

نیموتی پیکل، استاد یکی از دانشگاه‌های کانادا می‌گوید عده‌ای اصلاً برای عمل ساخته نشده‌اند. بر اساس تحقیقات او، دو روش اساسی عملکرد وجود دارد. یکی عمل‌مداری است، که در آن افراد به راحتی از یک وظیفه به سراغ وظیفه دیگر می‌روند و دیگری حالت‌مداری است که در آن فرد، سکون بسیار زیادی دارد و تأخیر و تعلل در کارش زیاد است. آدم‌های حالت‌مدار، وظایف خود را با دید منفی بیشتری طبقه‌بندی و اولویت بندی می‌کنند و بیشتر از عمل‌مدارها احساس عدم قطعیت، ناکامی و گناه می‌کنند. راه حل پیکل این است که از قاعده ۱۰ دقیقه‌ای پیروی کنید و به خود بگویید: "الآن حال انجام این کار را ندارم اما با این وجود ۱۰ دقیقه انجامش می‌دهم."

این قرار، شروع کار سخت، آسان‌تر می‌شود. بعد از اینکه ۱۰ دقیقه درگیر کار شدید، تصمیم بگیرید که کار را ادامه بدهید. همین که کاری را شروع کنید، ادامه دادنش راحت می‌شود.

پیکل می‌گوید وقتی اهداف بزرگ هستند مسیر، طولانی و پر از ابهام به نظر می‌رسد و تأخیر کردن بیشتر اتفاق می‌افتد بنابراین باید معلوم کنیم که دقیقاً کی و کجا باید کاری را انجام داد. در موقعیت «الف»، کار «ب» را انجام می‌دهم تا به هدف «ج» برسم. اهداف خود را ملموس و قابل اجرا سازید. عمل را ترجیح می‌دهید یا رنج بردن را؟

اثر تأخیر بر دیگران

تأخیرکاران، به حدی در ذهن خود درگیری دارند که متوجه نیستند

یادتان می‌آید آخرین باری که انجام کاری را به عقب انداختید کی بود؟ و می‌دانید چرا؟ شاید غلتش را به خاطر نیاورید، ولی احتمالاً احساس بعد از آن، در ذهنتان خوب حک شده است. حتماً اعتراف می‌کنید احساس زیاد خوبی نیست، کم‌تریش حس گناه است و این فکر سرکوب شده که با توجه‌هایی که می‌کنیم سر خودمان و بقیه را کلاه می‌گذاریم.

عده‌ای به خاطر حجم بالای کارها یا تغییر کردن اولویت‌ها کارشان را به تأخیر می‌اندازند، اما بعضی‌ها شیوه زندگی‌شان اینگونه است. آنها تقریباً انجام هرکاری را عقب می‌اندازند. روان‌شناسان می‌گویند آدم تأخیرکار، همه چیز را در همه جا عقب می‌اندازد؛ در خانه، سر کار و در زندگی اجتماعی و نتیجه آن، تنش، دلشوره و افسردگی است.

درباره مسئله تأخیر، سوءفاهم‌های زیادی وجود دارد. عده‌ای فکر می‌کنند تأخیر همان تنبلی است، اما تنبلی میل به سکون است در حالی که تأخیر، فرآیندی ذهنی است که در آن شخص کارهای اولویت‌دار خود را عقب می‌اندازد به این امید که فردا اوضاع بهتر خواهد شد، اطلاعات بیشتری به دست خواهد آورد یا زمان بیشتری خواهد داشت.

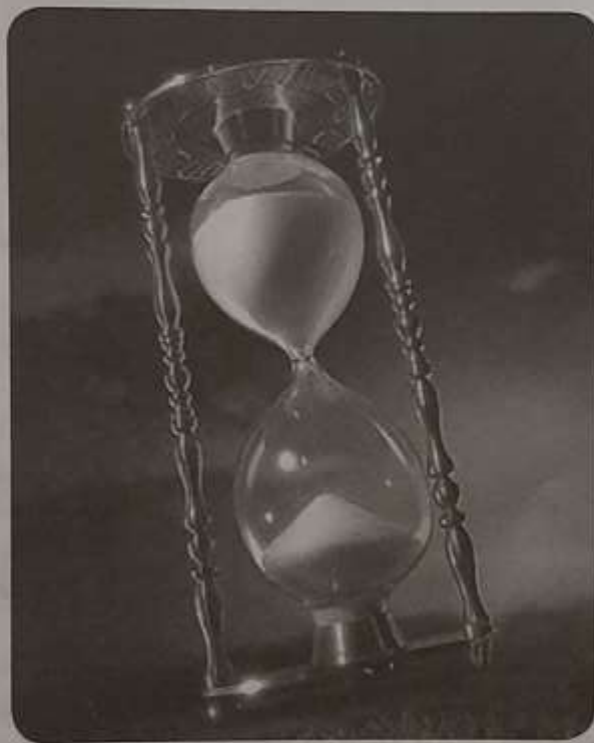
آیا شما هم کمال‌گرا هستید؟

برای بسیاری از افراد، تأخیر از کمال‌گرایی بیش از اندازه ریشه می‌گیرد. کمال‌گرایان ترجیح

می‌دهند متهم به عدم تلاش شوند تا اینکه گفته شود کاری را خوب و کامل انجام نداده‌اند. ارزشی که این افراد برای خود قائلند، بر محور انتظارات دیگران می‌چرخد و به آشفته‌بازاری از تأخیرهای پی در پی می‌انجامد که خود این حالت، پر از فشار و احساس ناشی از آن، فلج‌کننده است. بررسی‌ها نشان می‌دهد که تأخیرکاران ساعت‌ها به کارهای حاشیه‌ای می‌پردازند تا از انجام یک تکلیف ۵ دقیقه‌ای بپرهیز کنند.

مشکل اصلی کجاست؟

کسی که عقب انداختن کارها را دوست دارد، اول تصمیم به تأخیر می‌گیرد و بعد به خود قول می‌دهد که فردا یا فرداهایی



آیا می‌دانید که ...

به صدا در آوردن مفاصل انگشتان، آرتروز می‌آورد
غلط شنیدن این صدا برای دیگران کمی آزاردهنده است اما هیچ آسیبی به مفاصل نمی‌رساند مگر اینکه احساس درد کنید. صدای به وجود آمده ناشی از مکش شدید هوا و خروج آن از این مفاصل است. در صورت احساس درد باید به دکتر مراجعه کنید.

قهوه برای مغز خوب است

درست. تحقیقات نشان می‌دهد نوشیدن قهوه در طول روز خطر ابتلا به پارکینسون و آلزایمر را به طور قابل توجهی کاهش می‌دهد. علت این مسئله هنوز به روشنی معلوم نیست و اثر کافئین ظاهراً پایدار است چه در قهوه باشد چه در نوشیدنی‌های دیگر. اما توجه کنید که برای بعضی از افراد کافئین بیش از اندازه در سلامتی اختلال ایجاد می‌کند.

هورمون‌ها کنترل‌کننده احساسات هستند

معمولاً غلط. خانم‌های باردار ممکن است موافق نباشند اما معمولاً برعکس است. احساسات هستند که با ایجاد تغییرات شیمیایی در مغز هورمون‌ها را کنترل می‌کنند. مثلاً ترس با تولید یک سری مواد شیمیایی در مغز ممکن است فرد را گوشه‌زنگ و آماده فرار کند در حالی که لذت منجر به آزاد شدن موادی می‌شود که آرامش به وجود می‌آورد. استرس، عامل تولید هورمون‌های پایدار استرس است که سبب می‌شود هیپوکاموس یعنی مرکز یادگیری و حافظه آسیب ببیند.

به جای مصرف ویتامین‌های طبیعی می‌توان از قرص‌های آن استفاده کرد

گاهی درست. مثل مکمل‌های کلسیم (همراه با ویتامین D). اما به اشتباه فکر نکنید که خوردن قرص از مصرف سبزیجات بهتر است. آب پرنتال محدود به ویتامین C نیست و غذاها فقط اهمیت بیوشیمیایی ندارند بلکه در بدن نیروی حیاتی و انرژی به وجود می‌آورند. به عنوان مثال، آنچه از سرطان جلوگیری می‌کند یا از میزان بیماری‌های قلبی می‌کاهد فقط یک ماده غذایی نیست بلکه مجموعه‌ای از ترکیبات است و چنین خاصیتی فقط در غذاهای طبیعی یافت می‌شود. درحقیقت به اعتقاد دانشمندان، تحقیق درباره چگونگی شفا بخشی غذاها جزو مرزهای آتی دانش پزشکی است.

رفتارشان تأثیر زیادی بر دیگران می‌گذارد و باعث برانگیختن خشم و بی‌اعتمادی می‌شود. تأخیر ممکن است از زمان کودکی و به خاطر مقاومت و سرکشی در برابر والدین سختگیر و پرتوقع آغاز شود اما اگر برای بعضی از این افراد روشن کنیم که کارهای به تأخیر افتاده آنها می‌تواند پیامدهای اجتماعی ناگواری داشته باشد، شاید در اقدام به رفع این نقیصه مؤثر واقع شود. تأخیر کردن، تا حدی با مدیریت زمان در ارتباط است زیرا اکثر افراد نمی‌توانند مدت زمان انجام یک کار را به درستی تخمین بزنند. پس یک راه مقابله با این مشکل این است که همیشه ۲۰ دقیقه اضافی برای کارها در نظر بگیریم. به این ترتیب در کل، کارهای بیشتری را می‌توانیم به انجام برسانیم، خودمان را بیشتر دوست خواهیم داشت و اطرافیان هم حساب دیگری روی ما باز می‌کنند.

چرا امروز تأخیر داشتیم و کارهایم را عقب انداختیم؟

اولین قدم برای غلبه بر تأخیر این است که هنگام رویارویی با وظیفه‌ای ناخوشایند، عادت ناخودآگاه عقب انداختن را به فرآیندی آگاهانه تبدیل کنید. افکار و احساساتی را که روغن به چرخ تأخیر می‌ریزند، کشف و ردیابی کنید. با این ردیابی می‌توانید اعمال خود را ارزیابی کنید و تغییر دهید. در یک دفتر یادداشت همه عادت‌های خود را ثبت کنید و مرتب آن را مرور کنید. - هر روز یک یا ۲ نمونه از عقب انداختن‌های خود را انتخاب کنید.

- کاری را که به تأخیر انداخته‌اید خوب شرح دهید و توصیف کنید.

- ببینید هنگام عقب انداختن آن کار، چه احساسی داشتید و آن را ثبت کنید آیا این کار ناخوشایند بود؟ سردرگم‌تان کرد؟ تهدید آمیز بود یا احساس ناراحتی می‌کردید؟

- وقتی کار را عقب انداختید چه فکری می‌کردید (مثلاً: امروز خیلی سرم شلوغ است، کارهای مهمتری را باید انجام بدهم).

- گفتگوی ذهنی را که باعث شد به تأخیر خود ادامه دهید، بنویسید.

- نتیجه چه بود؟

- مدام از خود بپرسید آن حس بدی که تحملش آن قدر سخت بود چه بود؟

می‌بینید که برای مبارزه با عادت عقب انداختن کارها، راه‌هایی ساده وجود دارد.

ترجمه و تنظیم: مریم مداح

جسم بی زمان



مصاحبه با دیپاک چوپرا

ممکن است در این باره توضیح دهید؟

بله. قصد، محرک تغییر در جسم است. وقتی می‌خواهید پنجه پایتان را تکان دهید آن را از طریق قصد انجام می‌دهید. اطلاعات بیولوژیکی در بدن از دو جزء تشکیل شده‌اند: قصد و توجه. به همان تکان دادن پنجه پا فکر کنید. ابتدا توجه شما متوجه این نقطه می‌شود و سپس قصد تکان دادن می‌آید و همه اینها در عمل به صورت اطلاعات بیولوژیکی در می‌آید.

اگر بتوانیم با اندکی قصد پنجه پایمان را تکان دهیم، چرا نتوانیم ساعت بیولوژیکی بدنمان را دوباره تنظیم کنیم؟

علت اینکه اکثر افراد نمی‌توانند این کار را انجام دهند این است که در درجه اول فکرشان به این قضیه نرسیده و دوم اینکه فکر می‌کنند بعضی کارها انجامشان از بقیه آسانتر است؛ مثلاً تکان دادن انگشت‌های پا از تنظیم ساعت بیولوژیکی راحت‌تر است.

اما این تصور اساسی درستی ندارد.

اگر قبول داشته باشیم که جسم انسان شبکه‌ای از انرژی و اطلاعات است.

بنابراین قواعد مشابهی بر سراسر بدن حکمفرما خواهد بود.

اما کاری مثل متوقف ساختن یا در واقع معکوس کردن روند پیر شدن قاعدتاً باید در عمق بیشتری قابل انجام باشد؟

نه مکانیسم آن یکی است. این طور به ما قبولانده‌اند که انجام بعضی کارها سخت‌تر است. اما نتیجه کار ماحصل نوع انتظارات شماست.

طبق یکی دیگر از گفته‌های شما، بدن ما در واقع همان تجارب ماست که به شکل جسم بروز یافته است. به بیان دیگر بدن ما فرآورده سیستم اعتقادی ماست.

بله. اگر شما در حال تجربه اضطراب باشید، بدتان آدرنالین و کورتیزون ترشح می‌کند. اگر در آرامش باشید، بدن والیوم تولید می‌کند. اگر شاد و مسرور باشید جستان، موادی به نام انترلوکین و انترفرون ترشح می‌کند که ضد سرطان‌هایی قوی هستند. پس بدن شما پیوسته تجارب شما را تبدیل به مولکول‌های مختلف می‌کند.

پس منظورتان این است که ما می‌توانیم تفسیر یا تجربه خود از جهان را هر وقت که بخواهیم تغییر دهیم؟

درست است. دشمن یک نفر ممکن است بهترین دوست کسی دیگر باشد. غذای مورد علاقه من می‌تواند برای شما حساسیت ایجاد

طی چند دهه اخیر دکتر دیپاک چوپرا در زمینه طب کل‌نگر (پیشگام بوده است. او تجارب خود را به عنوان یک متخصص غدد درون‌ریز، با اکتشافاتش در زمینه ذهن، به شکل موفقیت‌آمیزی تلفیق نموده و تأثیر چشمگیری بر پزشکی متعارف داشته است.

الگو یا مدل جدید او در روند درمان، شفای کوانتومی نام دارد. او می‌گوید: ما پزشکان یاد گرفته‌ایم برای افرادی که دچار سردرد یا اضطراب هستند، آرام‌بخش تجویز کنیم و به کسانی که از بی‌خوابی رنج می‌برند، قرص خواب‌آور می‌دهیم. اما شفای کوانتومی، از داروها و فن‌آوری مدرن فراتر رفته و روش‌های طبیعی و آشتی ذهن و جسم را در نظر دارد.

دیپاک چوپرا به جای اینکه به طب متعارف پشت کند، مهارت خود را در جهت پیش برد که بتواند خرد کهن را با پزشکی مدرن ترکیب کند. او با یافته‌های خود، به تحقیقات حاضر در زمینه روند پیر شدن کمک فراوانی نموده و نشان داده که پیری تا حد زیادی قابل پیشگیری است.

دیپاک چوپرا که در سراسر دنیا و در سازمان‌های مهمی چون سازمان بهداشت جهانی در ژنو، سازمان ملل و جامعه پزشکی سخنرانی کرده، نشان می‌دهد که با تغییر دید خود نسبت به پیری و با آگاه بودن از جسم و فرآیندهای آن، می‌توان بر روند پیر شدن تأثیر گذاشت.

با هم مصاحبه‌ای در همین رابطه می‌خوانیم.

چگونه می‌توان با تغییر دیدگاه روند پیری را تغییر داد؟

بیشتر افراد تصور می‌کنند پیر شدن اجتناب‌ناپذیر است، اما یافته‌های پزشکی خلاف این را نشان می‌دهد. آدم‌ها به خاطر پیری نمی‌میرند، بلکه علت مرگشان بیماری‌هایی است که در پیری بدان‌ها مبتلا می‌شوند و این بیماری‌ها قابل پیشگیری هستند.

اکثر مردم فکر می‌کنند پیر شدن برگشت‌ناپذیر است، اما می‌دانیم که مکانیسم‌هایی در بدن انسان وجود دارد که روند پیری را برعکس می‌کند. این کار را می‌توان از طریق اصلاح رژیم غذایی، استفاده از آنتی‌اکسیدان‌ها، خارج کردن سموم مختلف از بدن، ورزش کردن، تکنیک‌های تنفسی و از طریق مراقبه انجام داد.

نحوه فکر شما، طرز رفتار و آنچه که می‌خورید، می‌تواند بین ۳۰ تا ۵۰ سال در سن شما تغییر ایجاد کند. اکثر مردم فکر می‌کنند که پیر شدن امری جهانی و مختص همه موجودات است، اما ارگانیسم‌هایی وجود دارند که هیچ وقت پیر نمی‌شوند. تصور عمومی بر این است که پیر شدن دردناک است، اما درد به خاطر ابتلا به بیماری است نه پیر شدن.

باید تعریف خود از پیر شدن را تغییر دهیم. این تغییر نه بر اساس تخیلات ذهنی، بلکه طبق حقایق علمی است. با تغییر این تعریف، درک و دید ما نسبت به این روند، دگرگون می‌شود و متعاقب آن واقعیت‌ها تغییر می‌کند، زیرا واقعیت چیزی جز نحوه نگرش ما به جهان اطراف نیست.

طبق گفته شما اگر بتوانیم قصد محکمی برای پیر نشدن داشته باشیم، جسم ما به طور خودکار این قصد را با خود همراه می‌کند،



کند. هر تجربه‌ای که ما داریم منحصر به خود ماست زیرا هر کس تفسیری متفاوت از آن دارد.

شما از این هم فراتر رفته و می‌گویید وقتی تصور ما از خود، موجودی بی‌زمان و فنا ناشدنی باشد، تمام سلول‌های ما به یک نوع بیداری می‌رسند.

برای اینکه جسم محصول نهایی شعور است، ذهن است که جسم را شکل می‌دهد. بدن، محیطی پر از اندیشه و تفاسیر ذهنی است و وقتی اندیشه و هستی به سمت معنویات سوق داده می‌شوند جسم، همان‌ها را نشان می‌دهد.

شما گفته‌اید فناپذیری را می‌توان هم اکنون و در همین جسم تجربه کرد و داشتن رؤیا و زندگی پر شور را لازمه آن می‌دانید ممکن است درباره آن توضیح دهید؟

داشتن رؤیا و هدف در زندگی از

اهمیت زیادی برخوردار

است. این هدف هم

سه جزء دارد: کشف

کنید واقعاً که هستید و

خدا را بشناسید. دوم

این است که به دیگر

هموعان خدمت کنیم و

سوم اینکه استعداد حقیقی

خود را کشف و ظاهر سازیم

زیرا در این صورت است که

متوجه گذشت زمان نمی‌شویم.

بسیاری از مردم زمان را خطی

در نظر می‌گیرند و بعضی از ما

هم فکر می‌کنیم زمان دائماً در

حال تمام شدن است. گویی تمام

زندگی ما یک ساعت شنی است

و چون نمی‌دانیم چقدر از این شن

باقی مانده بهتر است که از هر لحظه

حداکثر لذت را ببریم. این نوع فکر

کردن بخصوص وقتی یکی از عزیزانمان

را از دست می‌دهیم تقویت می‌شود. انگیزه

ما در این طرز تفکر لذت بردن هر چه بیشتر از زندگی است

زیرا وقتمان دارد تمام می‌شود و پایدار نیست اما طبق گفته‌های

شما نقطه مقابل این طرز تفکر، زندگی در شادی و آرامش بدون

نگرانی است؛ گویی تمام ابدیت در اختیار ماست.

تنها راه تغییر طرز تفکر قدیمی این است که بدانیم بخشی از وجود

ما حقیقتاً جاودانه است. این بخش تغییر نمی‌کند و شاهدی خاموش

پشت صحنه است. این بخش همان روح و همان نیروی حقیقی

شماست که توصیف‌ناپذیر است؛ اسرارآمیز اما نیرومند و جاودانه

است، نه آغازی دارد و نه پایانی؛ فاقد بعد و زمان و مکان است.

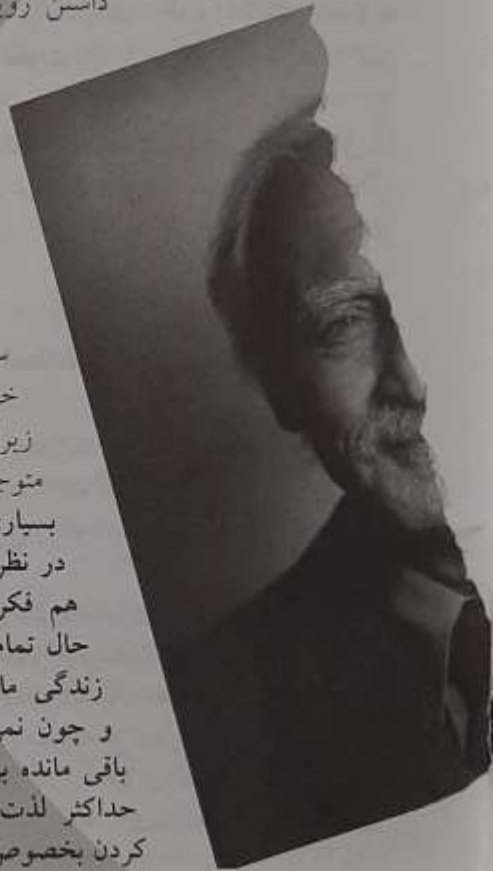
اگر بتوانیم با روح خود ارتباط برقرار کنیم، خواهیم توانست آن

یک لحظه حضور را تجربه کنیم. همان لحظه‌ای که کل عمرمان در

برابر ابدیت آن لحظه‌ای بیش نیست؛ مانند درخشش ناچیز یک کرم

شب‌تاب در دل تاریکی.

این تجربه یا معرفت به این مسئله سبب می‌شود که بتوانید فناپذیر



بودن را به صورت جاودانگی در لحظه تجربه کنید و زمان را ابدیتی می‌بینید که محدود به اندازه شده و وقتی آن را در ارتباط با آنچه واقعاً هستید می‌بینید، آنگاه نگرانی‌های روزمره‌تان از بین می‌رود، در نتیجه فرد دیگر تحت تأثیر مسائل بی‌اهمیت و جزئی زندگی قرار نمی‌گیرد و از آنها ناراحت نمی‌شود. بنابراین وقتی متوجه می‌شویم که لحظه حاضر همان‌طور است که باید باشد و هیچ شکل دیگری ندارد، آرامش و سرور بیشتری احساس می‌کنیم؛ هر لحظه اوج همه لحظات دیگر و هسته ابدیت است. در نتیجه در هر نقطه، به آنچه هست توجه می‌کنیم و با این کار متوجه می‌شویم که خدا همه جا هست. تنها کاری که باید بکنیم این است که با آگاهی آن را به آغوش توجه خود جذب کنیم و همین است که سرور به وجود می‌آورد.

با این حساب فکر می‌کنم که شیوه نگاه کردن ما به زندگی غلط است.

بله. جسم از اتم و ذرات زیر اتمی تشکیل شده و این ذرات با سرعت نور در فضایی خالی می‌چرخند. پس بدن مثل فضاهای بین کهکشانی خالی است و از چیزی جز انرژی و اطلاعات ساخته نشده است. اگر با چنین دیدگاهی به قضیه نگاه کنید متوجه می‌شوید که جسم ما یک کبی است. بنابراین با تغییر دادن نرم‌افزار و با تغییر در برنامه می‌توانیم هر وقت که بخواهیم بدنی جدید به وجود آوریم.

زندگی در لحظه، چطور به عدم افزایش سن کمک می‌کند؟

زندگی در لحظه، تجربه ابدیت را ایجاد می‌کند، مثل این است که یک قطره از دریا، طعم تمام آن را داشته باشد. هر لحظ از زمان هم، مزه کل ابدیت را در خود دارد؛ البته اگر بتوان در لحظه زیست. زیرا اکثر مردم یا در گذشته به سر می‌برند یا در آینده. اگر بتوانید در «لحظه» زندگی کنید عصاره ابدیت را در همان یک لحظه خواهید داشت و جسم شما هم در اثر این تجربه پیری را تجربه نخواهد کرد.

مراقبه، چگونه سن بیولوژیکی را کاهش می‌دهد؟

وقتی ذهن آرام می‌شود، جسم هم آرام می‌گردد و هر چه اغتشاش کمتری در جسم باشد، سیستم ترمیم خودکار و مکانیسم‌های درمانی در بدن، فعال‌تر می‌گردند. در واقع طبق تحقیقات دانشمندان، هر چه کیفیت DNA شما بهتر باشد یعنی ژن‌های شما بیشتر در کار خود درمانی باشند، طول عمر شما بیشتر خواهد بود.

نقش عشق در شفا و در پیر نشدن چیست؟

مقصود از عشق، عشق حقیقی است نه هیجان یا احساس زودگذر، بلکه عشق به معنی تجربه آگاهی واحد. یعنی اینکه بدانید با هر آن چه که در این جهان وجود دارد در ارتباط هستید. نه تنها با هر جزء این جهان در ارتباطید بلکه همان یکی هستید که در پوشش‌های مختلف خود را متجلی ساخته است. بنابراین وقتی به تجربه به این معرفت برسید، دیگر نه می‌توانید به کسی صدمه‌ای برسانید و نه از آزار دیگران صدمه ببینید. این مفهوم عشق است.

ما بخشی از جهان هستیم و جهان هوشمند است. ذهن انسان جزئی از ذهن کیهانی است و اتم و کیهان دقیقاً یک چیزند، اما در صورت‌های مختلف و هر چه ما بیشتر با این حقیقت یگانه، که سر منشأ همه چیز است، آشنا شویم بیشتر می‌توانیم خودمان را درمان کنیم و در همان حال سیاره خود را هم شفا بخشیم.

ترجمه و تنظیم: مریم مداح

سه سؤال مهم

تحقیقات اخیر نشان می‌دهند که مدیران برای مطالب و پروژه‌هایی که مطالعه آنها در خانه یا محل کار به تعویق افتاده است به طور متوسط به ۳۰۰ تا ۴۰۰ ساعت وقت نیاز دارند. این بدان معناست که جریان عقب‌افتادگی‌ها بسیار سخت یا ناممکن است و شاید تنها چیزی که بتوانیم به آن امیدوار باشیم این است که به کارهای اصلی برسیم و سایر کارها را در لیست انتظار قرار دهیم.

خیلی‌ها می‌گویند که وقتی مجبور هستند کاری را تا مدت زمان معینی به اتمام برسانند کارایی بیشتری پیدا می‌کنند ولی باز هم تحقیقات نشان داده که این راه حل همیشه جوابگو نیست و بسیاری از افرادی که به دلیل تنبلی و تأخیر برای اتمام کارهایشان مهلت تعیین می‌کنند اغلب دچار استرس شده، بیشتر اشتباه می‌کنند و مجبور به دوباره‌کاری بیشتری می‌شوند. در اغلب موارد هنگامی که سعی می‌کنیم کاری را در مهلت سخت و سختی که خودمان مشخص کرده‌ایم به اتمام برسانیم نه تنها کار خوب از آب در نمی‌آید بلکه هزینه‌های مان هم بالاتر می‌رود به طوری که در دراز مدت، این مسئله منجر به زیان‌های شدید مالی می‌شود (مانند هزینه‌هایی که برای ایاب و ذهاب یا ارسال پرونده‌ها با پیک یا ... مصرف می‌شود) گاهی اوقات هنگامی که سعی می‌کنیم کاری را در دقایق آخر به اتمام برسانیم به دلیل عجله در کار مجبور به دوباره‌کاری می‌شویم در نتیجه باز هم کار در مدت زمانی بسیار طولانی‌تر به اتمام می‌رسد.

برای آنکه بتوانیم روی مهمترین کارهایمان تمرکز کنیم و آنها را طبق برنامه به اتمام برسانیم سه سؤال وجود دارد که باید مرتباً از خود پرسیم.

سؤال اول این است: «مهم‌ترین و باارزش‌ترین کارهای من کدامند؟»

این سؤال را ابتدا از خودمان پرسیم و سپس اگر لازم باشد از رئیس، همکاران و دوستان‌مان قبل از شروع به کار باید توجه‌مان را روی فعالیت‌های کاری‌مان متمرکز کنیم و از پشت دره‌بین ذهن‌مان، مهمترین فعالیت‌های کاری خود را به طور شفاف و روشن ببینیم. برای مثال برای کسی که کارش بایگانی است، مرتب نگه داشتن بایگانی و حفظ نظم آن ممکن است مهم‌ترین کار اداری باشد (به طوری که دسترسی به اطلاعات با صرف کمترین زمان و به سهولت امکان‌پذیر باشد) و برای کسی که کارش برنامه‌نویسی است، مهمترین کار، اشراف کامل به نرم‌افزار مورد استفاده و نیاز کارفرما و کاربران سیستم است.

دومین سؤالی که باید مرتباً از خود پرسید این است: «چه کاری است که اگر من و فقط من خوب انجام بدهم تفاوت چشم‌گیری در زندگی و شغلم خواهد داشت؟» (۱)

این پرسش از بهترین سؤالات برای دست‌یابی به کارایی فردی است. «چه کاری است که شما و فقط شما می‌توانید آن را انجام دهید؟ و اگر خوب انجام دهید تفاوت چشمگیر یا تحول اساسی در زندگی یا کارتان ایجاد می‌شود؟» برای نمونه اگر مسئول یک بخش اداری، با ارائه یک سیستم جدید بتواند کاغذبازی یا همان بوروکراسی اداری و رفت و آمد ارباب رجوع را کاهش داده و به صفر برساند، ممکن است تفاوت زیادی در کار و سپس در ارتقای شغلی خود ایجاد کند.

این سؤالی است که باید مدام از خودمان پرسیم. مطمئناً برای آن پاسخ روشن و صریحی وجود دارد. وظیفه ما این است که این پاسخ روشن و صریح را پیدا کنیم و سپس قبل از اقدام به هر کار دیگری آنرا شروع کنیم.

و سومین سؤال: «بهترین استفاده‌ای که می‌توانم در حال حاضر از وقتم بکنم چیست؟»

این پرسش نیز، کلید اصلی مدیریت زمان، غلبه بر تنبلی و تبدیل شدن به فردی بسیار فعال و سازنده است. بهتر است کارهای مهم را اول انجام دهیم و کارهایی را که در اولویت نیستند اصلاً انجام ندهیم.

هرچه پاسخ‌های ما به این پرسش‌ها دقیق‌تر و روشن‌تر باشد، آسان‌تر خواهیم توانست کارهایمان را اولویت‌بندی کرده و برتنبلی غلبه کنیم. برای مثال اگر یک کارمند باید یک نامه اداری تایپ کند، از فروشگاه اداره چیزی بخرد، دستورالعمل جدیدی را به اطلاع سایر کارمندان برساند و قراردادهای کاری مدیر را هم تنظیم کند، باید اینها را لیست کند و با گذاشتن شماره‌ای در جلوی آنها، ترتیب انجامشان را تعیین کند.

یکی از قوی‌ترین ابزارهای ذهنی ما برای رسیدن به موفقیت، توانایی ما در اولویت‌بندی درست کارهایمان است. بهتر است هرروز چند دقیقه‌ای را صرف فکر کردن به کارهایی بکنیم که باید انجام دهیم.

تقریباً هر بار در سکوت و تنهایی به ایده‌های جالبی می‌رسیم که وقتی این ایده‌ها را به کار بگیریم به میزان زیادی در کار خود صرفه‌جویی کرده‌ایم. با این کار، پیشرفت‌ها و موفقیت‌های زیادی را تجربه خواهیم کرد. و در آخر بدانیم که «میزان کارایی ما هر چه باشد، توانایی‌های بالقوه‌مان بیشتر از آن است که تا کنون به فعل درآمده است.» (۲)

پی نوشت:

۱- این پرسش متعلق به پیتز دراکر مدرس بزرگ مدیریت است.

۲- جیمز نی مک کی.



مادر و پدرهایی که کار می‌کنند، زمان کمتری با فرزندانشان می‌گذرانند. مدرسه‌ها که باز می‌شود، این زمان باز هم کمتر می‌شود، چون وقتی آنها به منزل برمی‌گردند باید به کارهای منزل بپردازند و بچه‌ها هم باید بروند به درس و مشق‌شان برسند. اما حتی برای والدین کارمند هم تربیت فرزندان متوقف نمی‌شود. این مسئولیتی است که به هر حال به عهده آنهاست. بچه‌ها (حتی اگر قدشان بلند شده باشد) همچنان به محبت، توجه و پرورش والدین نیاز دارند! توجهی که به آنها انگیزه می‌دهد بیشتر خود را دوست بدارند، بیشتر تلاش کنند و در کنار والدین احساس امنیت و آرامش داشته باشند.

به همین جهت مادر و پدرها، بخصوص آنها که وقت کمتری را با بچه‌هایشان می‌گذرانند، باید کیفیت رابطه‌شان را بهبود دهند تا علاوه بر نقش‌های اجتماعی و نان‌آوری، نقش والد بودن را هم به طرز مؤثری ایفا کنند. والد بودن نقش وقت‌گیری نیست و می‌تواند با کمک گرفتن از بعضی مهارت‌ها و فنون تربیت فرزند ساده و شیرین بشود. در این جا می‌خواهم به بعضی از این فنون (که البته به درد پدر مادرهای غیر کارمند هم می‌خورد) اشاره کنم:

فن اول: کودکان و نوجوان‌هایی که خود را دوست دارند، مایلند رفتار شایسته‌ای داشته باشند، بنابراین به فرزندانتان کمک کنید. وقتی با شما هستند، احساس کنند عزیز و دوست‌داشتنی‌اند تا آنها هم رفتارهای بهتری از خود بروز دهند. این احساس با احترام به خود آنها و زیر سؤال بردن کار، رفتار یا عمل آنها (به جای خود آنها) امکان‌پذیر می‌شود.

فن دوم: در کمین بنشینید. تا بچه‌ها را در حال انجام صحیح کارها گیر بیاورید!

این کار در واقع توجه به بچه‌ها برای تشویق به موقع آنهاست. برای انجام درست این فن، از قبل به فرزندتان بگویید که وقتی کار خوبی انجام دهند یا کاری را خوب انجام دهند و موفق شوند، آنها را تشویق خواهید کرد. سپس به محض این که آنها را در حین انجام کار مطلوب و صحیح گیر آوردید، به آنها بگویید چه

احساس خوبی درباره کار آنها دارید. بعد از این ابراز احساس، کمی سکوت کنید تا آنها بتوانند احساس خوب شما را حس کنند. بعد آنها را بغل کنید و بگویید دوستشان دارید (با کاری شبیه اینها که با موقعیت همخوانی داشته باشد). این احساس خوشایند تا آخر عمر با آنها باقی خواهد ماند، ضمناً این تحسین یا تشویق، زمان چندان زیادی از شما نخواهد گرفت.

فن سوم: نسبت به رفتارهای نا مطلوب واکنش‌های مؤثر نشان دهید.

برای انجام درست این فن هم باید از قبل به فرزندتان بگویید هر وقت رفتار و اعمالش مورد قبول و رضایت‌بخش نباشد، به او گوشزد خواهید کرد. سپس در اولین فرصت، رفتاری را که مورد قبولتان نبوده دقیقاً به او بگویید. احساس خود درباره آن رفتار را هم با عباراتی صریح و روشن و بدون ابهام ابراز کنید. مثلاً بگویید: "از این که اناکت را مرتب نمی‌تاراحت می‌کنی یا از این که بدون اجازه من رفتی منزل دوستت عصبانی‌ام. بعد از این ابراز، لحظاتی سکوت کنید تا فرزندتان بتواند ناراحتی یا عصبانیت‌تان را حس کند. اغلب، این لحظات برای فرزندتان بسیار ناخوشایند و نامطلوب است و احساس بدی که به آنها دست می‌دهد شدید است. به همین دلیل بعد از این سکوت لازم است به آنها یادآوری کنیم که اگر چه رفتار اخیر آنها مورد پذیرش ما نبوده اما خود آنها را دوست داریم، می‌توانیم آنها را بغل کنیم یا یادآوری کنیم که آنها را افرادی باارزش می‌دانیم تا بدین ترتیب تویخ پایان یابد.

همان طور که می‌بینید این فنون به سرعت قابل اجرا هستند و انجام آنها از عهده هر پدر و مادری بر می‌آید. کارآمدی هر پدر و مادری به این بستگی دارد که اجازه دهند، فرزندانشان خود را دوست داشته باشند، رفتاری مطابق شأن از خود نشان دهند، قابلیت‌هایشان شکوفا شود و بالاخره خود پدر و مادر نیز از زندگی‌شان لذت ببرند. فرزندان ما، خردسال یا نوجوان، این چیزها را می‌فهمند و نسبت به رفتارهای ما واکنش نشان می‌دهند.

تألیف: بریچر یویان

یکی از بهترین راه‌های غلبه بر تنبلی و انجام سریع‌تر کارها آن است که قبل از شروع، تمام چیزهایی را که برای انجام کارمان نیاز داریم آماده کنیم و دم دست بگذاریم. وقتی مقدمات و ابزار کار آماده باشد مانند یک تیرانداز، تفنگ آماده و پر، در دست داریم و یا مانند یک کمان‌گیر تیر را در کمان گذاشته، به عقب کشیده و آماده تیراندازی هستیم. حالا فقط کافی است تصمیم بگیریم و از مهم‌ترین کار شروع کنیم.

واقعاً حیرت‌انگیز است. چه کتاب‌ها که هرگز نوشته نمی‌شوند، چه درجات علمی که هرگز اخذ نمی‌شوند و چه بسیار کارهایی که می‌توانستند زندگی آدم‌ها را دگرگون کنند اما هرگز به انجام نرسیدند، فقط به این

دلیل که مردم اولین قدم را که تهیه مقدمات است، برنداشتن این کار درست مانند آماده کردن مواد مورد نیاز برای درست کردن یک غذاست. تمام اطلاعات، گزارش‌ها، جزئیات کار، مقالات، وسایل کار و هر چیزی را که برای انجام و اتمام کار نیاز دارید جمع‌آوری کرده همه را دم دست می‌گذاریم. در بسیاری موارد وقتی از افراد در مورد کاری که قرار بوده انجام دهند پرسیده می‌شود می‌گویند: «تقریباً تمام شده» اما متأسفانه واقعیت این است که «تقریباً تمام شده» به احتمال زیاد به این معنی بوده است که «هنوز شروع نشده». نگذارید این اتفاق برای شما بیافتد.

گردآوری: شهلا اروجلو



تعهد شما ضامن شماست

واقع خود گرداننده بانک و ضامن وصول پول بانک هستند کشور فقیری مانند بنگلادش که در صد فقرای آن از اکثر کشورها بیشتر است با برنامه محمد یونس تغییر عمده‌ای پیدا کرده است. محمد یونس اعتقاد دارد افراد فقیر که خواسته‌هایی کوچک دارند کوشش می‌کنند تا از پول دریافتی حرفه و فنی بیاموزند یا کارگاهی دست و پا کنند تا هم وام خود را به موقع پرداخت کنند و هم نشان دهند که اگر به فقرا گوشه چشمی انداخته شود و اندک پشتیبانی داشته باشند قادرند زندگی خود را دگرگون کنند و این در حالی است که کمتر از ۱ درصد از وام‌های پرداختی با روش بانک "گرامین" بدون بازپرداخت مانده است.

جایزه صلح نوبل سال ۲۰۰۶ به مردی آسیایی تبار تعلق گرفته است. او به کشف فرمولی جدید نائل شده که کاربردش در حیطه روابط انسان‌هاست. او با اقدامی شجاعانه به میلیون‌ها انسان هم وطن خود هدیه‌ای داد که تا آن روز از هیچ کسی دریافت نکرده بودند، آنچه که او به هم وطنان خود اهداء کرد ارزش و اعتباری بود که دیگران از آنها دریغ کرده بودند.

بانک "گرامین" یکی از پرشعبه‌ترین بانک‌های دنیاست که هم اکنون بیش از ۵۰ هزار شعبه در سرتاسر بنگلادش دایر نموده است. این بانک روزگاری تنها با پولی که محمد یونس از دوستان و آشنایان خود جهت پرداخت وام به فقرا تشکیل شده بود امروزه بیش از ۴ میلیارد یورو وام در گردش دارد و با افتخار اعلام می‌کند که وام‌ها همه به موقع پرداخت می‌شوند.

محمد یونس ۶۵ ساله، اقتصاددان بنگلادشی، در سال ۱۹۷۴ در رشته اقتصاد از آمریکا فارغ التحصیل و از ۳۳ سالگی وارد عرصه بانکداری شد. وی به دنبال ثروت اندوزی شخصی نرفت بلکه حداقل معاش برای هم نوعان خود را در قالب تأسیس بانکی برای افراد زیرخط فقر فراهم کرد. نام بانک محمد یونس "گرامین" است که به زبان بنگالی یعنی دهکده. این بانک ابداع کننده نوعی وام به فقراست که بدون وثیقه و ضامن و تنها با تکیه بر شخصیت وام گیرنده، انجام می‌شود. به عبارت دیگر محمد یونس با احترام به شخصیت مشتری خود به او فرصت می‌دهد تا بتواند زندگی خود را دگرگون کند. شعبات این بانک که از زیبایی ساختمان سایر بانکها بی‌بهره‌اند، عموماً در روستاهای دور افتاده و با حداقل امکانات دایر شده‌اند. از سال تأسیس این بانک یعنی ۱۹۷۶ تاکنون به بیش از ۷ میلیون خانواده فقیر که عموماً بنگلادشی‌اند، وام کم بهره و بدون بهره پرداخت شده است. محمد یونس که خود استاد دانشگاه و در جنوب بنگلادش به تدریس مشغول است در ابتدای تأسیس بانک، با مخالفت دولت و سایر بانکداران مواجه شد.

تا کنون هزاران کارگاه تولیدی در روستاهای دور افتاده با وام این بانک تأسیس شده است و کشور بنگلادش به واسطه آن در مسرتولید انواع پوشاک و کفش و اسباب بازی در جهان مطرح شده است. مردمی که سرمایه اولیه خود را از بانک محمد یونس دریافت داشته‌اند و با تکیه بر آن سرمایه هم اکنون قادر به تأمین هزینه‌های خود و اشتغال در کشور بنگلادش هستند، بانک خود را فراموش نکرده‌اند و خود را وام‌دار بانک گرامین می‌دانند. محمد یونس در پرداخت وام‌های کوچک تا جایی پیشرفت کرده که بانک وی به عنوان الگویی برای جهان توسعه نیافته مورد اقبال دیگر کشورها قرار گرفته است.

حوزه فعالیت بانک "گرامین" پرداخت وام‌های کوچک به افراد بی‌بضاعت با تکیه بر قول شرف آنان بر بازپرداخت وجه دریافتی است. وی معتقد است وقتی نیمی از مردم جهان در فقر زندگی می‌کنند و امکان تأمین وثیقه سیستم بانکی را ندارند و مقررات بانکی نیمی از مردم جهان را از وام گرفتن محروم می‌سازد، پس باید راهکاری دست و پا کرد که به افراد محروم و بی‌بضاعت وام‌های کوچک پرداخت شود. روش دکتر محمد یونس علاوه بر پرداخت وام به مردم فقیر اعتبار دادن به این گروه هم هست. وقتی فردی بی‌بضاعت با بانکی مواجه می‌شود که به او اعتماد نموده و سرمایه‌ای در اختیار وی قرار می‌دهد و ضمانت بازپرداخت این وام را قول و تعهد وام گیرنده در نظر می‌گیرد، اعتماد به نفس و عزت نفسش بیشتر می‌شود.

محمد یونس در این اقدام دو پیامد بزرگ را برای جهانیان به ارمغان آورد، اول این که سیستم بانکداری نباید تنها در خدمت سرمایه‌داران باشد. خود او هم پشتیبان سرمایه و سرمایه اندوزی سرمایه داران نبود بلکه سرمایه را برای مردم فقیر می‌خواست. پیام دیگر این اقدام محمد یونس معرفی راهی نوین برای مبارزه در جهت اعتلای صلح از طریق زدودن چهره فقر از سیمای جامعه بود.

او که تأثیر گذارترین چهره بنگلادشی است توانسته دگرگونی بنیادینی در جامعه فقیر بنگلادش به وجود آورد. او به فقرا اعتماد و به جوامع جهانی ایجاد اشتغال برای فقرا را آموخت او به دنبال کمک به فقرا نبود بلکه راهی برای زدودن فقر ارائه کرد. او سر سفره مردم فقیر ماهی نگذاشت. او طریقه ماهیگیری را به مردم کرداری و تنظیم فرزانه پارسی آموخت.

زنان بنگلادشی که عمده وام گیرندگان بانک "گرامین" می‌باشند در

اگر دهقانی دیگر از آنجا می گذشت

مسئولیت پذیر کاملاً برایشان روشن است؛ هدفی که شاید برای دیگران آن قدرها هم اهمیت نداشته باشد و حتی بی معنا جلوه کند. شاید آن روز اگر دهقانی دیگر از آنجا می گذشت فقط شاهد برخورد قطار با کوه می شد و با خود می گفت نجات این قطار نه کار من است و نه در توان من. و این دقیقاً تفاوت بین یک انسان متعهد و غیر متعهد است؛ باور داشتن خود، اعتماد به آنچه که در توان است، عمل کردن به آنچه دل می گوید، محدود نبودن در چارچوب بایدها و نبایدها و انجام به وظیفه‌ای که حس کردنی است. فرد مسئول و متعهد نیز حرمت قانون را حفظ می کند اما هیچ گاه خود را در چارچوب آن محدود نمی کند. در واقع او اصلاً در فضای کوچک این چارچوب نمی گنجد.

برای انسان‌های غیر متعهد، ندیدن خیلی آسان و راحت است. چند سال قبل به خانه یکی از همسایه‌ها دزد زده بود و تمام وسایل با ارزش آنها را برده بود. چند روز بعد همسایه کنار دستی شان گفت: من متوجه سروصدا شدم، حتی درب منزل را باز کردم و افرادی را که دیدم به نظرم ناآشنا آمدند اما با خودم گفتم آنها که خانه شان را به من نسپردند! او واقعا راست می گفت. ظاهراً مسئولیتی متوجه او نبوده است درست مانند دهقان فداکار که می توانست با خود بگوید حفاظت از جان مسافران برعهده من نیست.

واژه تعهد برای هر کس مفهوم و معنای خاصی دارد. تعهد برای کسی نوازش یک کودک گریان و گم شده و برای دیگری بالا رفتن از تپه‌ای است که دشمن در آن طرفش کمین کرده، و برای نفر سوم نجات جان همه افراد کشور است. اما آنچه مهم است شناخت وظیفه است؛ شناخت اصلی ترین وظیفه در هر زمان و هر مکان که باشی و نشانه اصلی ترین وظیفه‌ات این است که اگر الان انجامش ندی شاید که هرگز فرصت انجام آنرا نداشته باشی.

نوشته: فرزانه پارسایی

داستان دهقان فداکار را حتماً شنیده‌اید؛ دهقانی که در سرمای بسیار سخت زمستان، لباس خود را به آتش می کشد تا قطاری را متوقف کند و جان مسافرین آن را نجات دهد. کسی نمی داند فکر آتش زدن لباس چطور به مغز این دهقان خطور کرد؟ کسی نمی داند او در آن لحظه تا چه حد گمان می کرد کارش مؤثر است؟ با این همه او از تنها وسیله‌ای که در اختیارش بود استفاده کرد و با انگیزه نجات هموعان خود کاری را انجام داد که گمان می کرد بهترین کار است و بهترین کار بود.

او به پاداش یا تویخ فکر نکرد، او تنها به یک چیز فکر کرد، نجات جان مسافران قطار و به خاطر همین انگیزه و فکر بود که دهقان فداکار نام گرفت. اما آیا

فداکاری تعریف محدودی دارد؟ و مثلاً تنها به کارهای قهرمانان مربوط می شود؟ بدیهی است هر یک از ما می توانیم به عنوان یک انسان فداکار رفتار و زندگی کنیم، اما از آنجایی که فداکاری اوج تعهد و مسئولیت پذیری یک انسان است، بد نیست از کمی عقب تر یعنی همان تعهد شروع کنیم و از خودمان بپرسیم آیا ما نیز می توانیم یک انسان متعهد باشیم؟ نشانه‌های تعهد در عمل چیست؟ نمود تعهد در زندگی ما کجاست؟ با نگاه به داستان دهقان فداکار متوجه می شویم که تعهد از جنس عمل است و نه از جنس حرف. تعهد چیزی فراتر و بیشتر از بایدها و نبایدهاست. شاید یک معلم فقط موظف باشد در چارچوب کتاب تدریس کند اما یک معلم متعهد از کنار

یادگرفتن دانش آموزش به سادگی نمی گذرد. مطمئناً شما نیز نمونه‌هایی از یک مادر، همسر، دوست، پزشک یا همسایه متعهد را از نزدیک دیده‌اید. آنها نه بر اساس قانون، دست نوشته و قول و قرار که به تبعیت از سرچشمه درونی که آنها را به انجام کار متعهدانه می خواند رفتار می کنند و باور دارند آنچه انجام می دهند درست ترین است. نقطه مشترک همه انسان‌های متعهد و مسئول، اعتقاد قلبی به کاری است که مشغول انجام آن هستند. هدف افراد



کدام یک: رستم یا ناپلئون؟

ضربدر بگذارید. در انتخاب گزینه‌ها، تنها ذوق شخصی خود را در نظر بگیرید. اگر هیچکدام مورد علاقه شما قرار نگرفت، سعی کنید در بین آنها موردی را انتخاب کنید که بیش از سه تای دیگر مورد علاقه شماست. زیاد فکر نکنید، اولین پاسخی را که به ذهنتان می‌رسد، انتخاب کنید. این تست کمک می‌کند تا فعالیت‌ها و سرگرمی‌های متناسب خود را پیدا کنید، اما در نظر داشته باشید با توجه به پیچیدگی وجود انسان، نتیجه هیچ تستی قطعی و حتمی نیست و تنها می‌تواند به عنوان مشاور و راهنما مورد نظر قرار گیرد.

تست‌های شخصیت برای اکثر ما جالب هستند. این یک گام مهم و اساسی در موفقیت است که خودمان را بیشتر و بهتر بشناسیم، اما واقعیت این است که موجودی به پیچیدگی انسان، به سادگی کشف نمی‌شود. توقع نداشته باشید با پاسخ دادن به چند تست، بتوانید همه ابعاد شخصیت خود را شناخته و تکلیف آینده و سرنوشت خودتان را یکسره معلوم کنید. با اینکه هر کدام از این تست‌ها برای تاباندن نوری بر چهره واقعی ما طراحی شده‌اند، اما مطلق انگاری آنها نیز کاری عاقلانه نیست. در هر سطر این پرسشنامه، چهار گزینه برای شما پیشنهاد می‌شود. گزینه مورد علاقه خود را انتخاب کنید و در خانه مربوط به آن

تست روانشناسی

ستون a	ستون b	ستون c	ستون d
هنرپیشه	مشاور	دانشمند	خلبان
زیست‌شناسی	کاشف	مدیر	مددکار اجتماعی
وابسته نظامی	کتابدار	مسئول تبلیغات	سخنران ادبی
وکیل	ستاره‌شناس	جراح	مفسر
شیمی‌دان	چترباز	شاعر	ناخدای کشتی
نماینده	مددکار	آواز خوان	ورزشکار
دفتر دار	تاجر	کوهنورد	مدیر هتل
مسئول بیمه	مسئول اطلاعات	کشتی‌گیر	صندوقدار بانک
علوم طبیعی	زبانهای خارجی	سیاست	هنرهای رزمی
ورزش	تماشای نمایش	اجرای نمایش	تهیه کلکسیون
سازماندهی	ریسک کردن	کارهای دقیق	فعالتهای اجتماعی
میزبانی دوستان	شرکت در مهمانی	بررسی آثار علمی	رانندگی اتومبیل مسابقه
بازی شطرنج	صحبت در جمع	شکار حیوانات	بازی دسته جمعی
شاد بودن	فعال بودن	مهم بودن	خویشتر دار بودن
قهرمان بودن	میانجی بودن	اقتصادی بودن	دارایی به هم زدن
صادق هدایت	تختی	نادرشاه	امیر کبیر
مصدق	خیام	میراکوچک خان	سرمایه‌دار بزرگ
رئیس سازمان ملل	ناپلئون	داروین	رئیس جمهور آمریکا
هیتلر	رستم	پاستور	رئیس سازمان اوپک
حسابداری	خرید و فروش دلار	خبرنگاری	مدیریت یک مجتمع

۱	۱	۱	۱	۱	۱	۱	۱	۱	۱	۱	۱	۱	۱	۱	۱	۱	۱	۱	۱
۲	۲	۲	۲	۲	۲	۲	۲	۲	۲	۲	۲	۲	۲	۲	۲	۲	۲	۲	۲
۳	۳	۳	۳	۳	۳	۳	۳	۳	۳	۳	۳	۳	۳	۳	۳	۳	۳	۳	۳
۴	۴	۴	۴	۴	۴	۴	۴	۴	۴	۴	۴	۴	۴	۴	۴	۴	۴	۴	۴
۵	۵	۵	۵	۵	۵	۵	۵	۵	۵	۵	۵	۵	۵	۵	۵	۵	۵	۵	۵

تحلیل نتایج

به کمک این جدول تحلیل نتایج، می‌توان جهت تمایلات را از روی پاسخ‌ها شناسایی کرد. کافی است در ستون‌های ۱، ۲، ۳، ۴ پاسخ مربوط به انتخاب خود را مشخص کرد و دور آن را دایره کشید. به عنوان مثال اگر برای سری اول، فعالیت C (دانشمند) انتخاب شده باشد، در جدول تحلیل نتایج، درو حرف C سری اول (ستون ۱) دایره می‌کشند. پس از آن که بیست پاسخ به همین ترتیب مشخص شد، در هر یک از ستون‌های ۱، ۲، ۳، ۴ پاسخ‌هایی وجود خواهد داشت. تعداد پاسخ‌های موجود در هر ستون را به طور جداگانه حساب کنید.

در کدام یک از ستون‌ها بیشترین انتخاب‌ها را دارید؟ کدام دو ستون بالاترین انتخاب‌ها را دارند؟ کدام سه ستون انتخاب‌های تقریباً برابر دارند؟

تفسیر نتایج

اگر بیشترین انتخاب‌های فرد در ستون ۱ باشد، می‌توان گفت که رغبت‌های او بیشتر در جهت فعالیت‌های درونگرایی است، فعالیت‌هایی که به صبر و حوصله زیاد، دقت و تفکر نیاز دارند، او در اجتماعاتی که از تعداد زیادی افراد تشکیل می‌شود، اجتماعاتی که در آنها باید بیج و خم‌های زیادی انجام داد تا مورد قبول واقع شد، احساس راحتی نمی‌کند. او دوست دارد در آرامش و در حالت خودمانی کار کند.

مشاغل مناسب: تحقیق علمی، حسابداری

سرگرمی‌ها: مطالعه، کارهایی که

به پشتکار و تمرکز نیاز دارند، کارهای ظریف، تعمیر وسایل دقیق، ملاقات‌های منظم و از قبل تعیین شده با دوستان صمیمی و نادر.

اگر بیشترین انتخاب‌های فرد در ستون ۲ باشد، رغبت او بیشتر به فعالیت‌هایی است که به صرف نیرو نیاز دارند؛ فعالیت‌هایی که در آنها ریسک کردن، سرعت تصمیم‌گیری و صرف نیروی بدنی نقش بنیادی دارند. او با کارهای دفتری سازگاری کمتری دارد، زیرا مجبور است به مدت طولانی بدون تحرک زیاد و در یک جا بماند و در بین کارهای ظریف محاصره شود. سیاست، کار او نیست زیرا دوست دارد رو راست و رک‌گو باشد نه این‌که شیوه دید خود را دائماً عوض کند. او دوست دارد به میل خود، در خارج از خانه، در هوای آزاد، حتی اگر همراه با ناراحتی باشد، کار کند.

مشاغل مناسب: مسافرت‌های اکتشافی، هنرهای نظامی، سازمان‌دهی کارخانه‌هایی که به نیروی بدنی نیاز دارند نه نیروی تیزبینی و دقت.

سرگرمی‌ها: ورزش، رانندگی اتومبیل، مسافرت به کشورهای دور

دست، بیرون رفتن‌های بدون برنامه، فعالیت در فضای آزاد. اگر بیشترین انتخاب‌های فرد در ستون ۳ باشد، رغبت‌های او مخصوصاً در جهت فعالیت‌هایی است که خود را به دیگران تحمیل کند؛ یعنی فعالیت‌هایی که در آنها تشخیص و قدرت اهمیت دارند. کارهای ظریف و دقیق برای او مناسب نیست. او در جامعه به جستجو می‌پردازد و نیاز دارد که نیروی بالقوه خود را آزاد سازد. اما او تنها زمانی احساس راحتی می‌کند که نقش یک فرد مسلط را بازی کند.

مشاغل مناسب: کارهای تجاری، سیاسی یا نظامی برای داشتن قدرت، کارهای نمایشی برای کسب شهرت.

سرگرمی‌ها: نمایش، رفتن به مهمانی و جشن، خوش‌گذرانی. اگر بیشترین انتخاب‌های فرد در ستون ۴ باشد، رغبت‌های او مخصوصاً در جهت فعالیت‌های روابط اجتماعی است؛ یعنی، فعالیت‌هایی که در آنها تماس اجتماعی و ارتباط بین افراد نقش تعیین‌کننده دارند. تنهایی برای او دشوار و خسته‌کننده است. او دوست دارد مسائلی را حل کند که به تعداد زیادی از اشخاص مربوط می‌شوند و این افراد در مقابل او به صف می‌ایستند. او نسبت به قراردادی که برایش تحمیل می‌شوند، خوش قول نیست.

مشاغل مناسب:

ادبیات (نویسندگی، شاعری) کار در مشاغل سیاسی و فعالیت‌های اجتماعی.

سرگرمی‌ها: دور هم جمع شدن‌های دوستانه و ساده، با خانواده دور هم جمع شدن و تلویزیون نگاه کردن، گردش در دامنه کوه‌ها و بیلاق‌ها.

رغبت‌های مرکب

همه انسان‌ها رغبت‌های ساده و واحد ندارند. ممکن است تعدادی از مردم، به طور همزمان، به تعداد زیادی از فعالیت‌ها گرایش داشته باشند. در این صورت، بیشترین پاسخ‌های آنها در دو ستون جدول تحلیل نتایج قرار خواهد گرفت.

در این گونه موارد، برای درک رغبت‌های فرد و شیوه او، باید دو ستون و تفسیرهای مربوط به آنها را با هم در نظر گرفت. که انجام این کار معمولاً به روان‌شناس، مشاور سپرده می‌شود. ممکن است حتی سه ستون نیز پاسخ‌های تقریباً مساوی داشته باشند.

انتخاب فرزانه پارسی



گامی کوچک برای دوستی بزرگ

شاید باور نکنید اما داشتن یک دوست حقیقی و صمیمی، وفادار و همیشگی، خوب و دوست‌داشتنی که هیچگاه فراموشمان نکند، بی‌وسه همراهمان باشد و به هنگام نیاز به یاری‌مان بشتابد، آرزویی دست‌یافتنی است! اما به یک شرط و آن توجه به ابتدایی‌ترین قاعده دوستی؛ یعنی احترام متقابل و حفظ حرمت یکدیگر است. انتظار دوستی یک‌جانبه از یک دوست؛ سراغ نگرفتن از او، بی‌احترامی و بی‌توجهی به او و نظراتش، شوخی‌های تمسخرآمیز با او و با این حال توقع رفتاری دوستانه و دریافت کمک از جانب او به هنگام نیاز، انتظاری نامعقول و بس عجیب است. اما عجیب‌تر این که بسیاری از ما، از تنها دوست حقیقی و همیشگی خود انتظار این چنینی دوستی یک‌جانبه‌ای را داریم. هر چند که دوست بی‌نهایت بزرگوار ما، با ما قطع رابطه نکرده است، اما عدالتش که به بزرگی بزرگواری لوست ایجاب می‌کند که تنها کسانی را در حلقه دوستان واقعی خود بپذیرد، که متقابلاً به حرمت و قواعد دوستی پایبندند.

از نگاهی، اسم و مسمی با هم تفاوتی ندارند. خداوند از طریق نام خود کل هستی را آفرید و از طریق اسماء خود در هستی جاری و متجلی است. حفظ حرمت نام خداوند اولین شرط قرار گرفتن در میان دوستان اوست. برای افرادی که در حلقه دوستان او جای دارند، حکایاتی که تنها افسانه‌هایی شیرین و باور نکردنی به نظر می‌آیند، نه تنها افسانه نیست، بلکه عین واقعیت است. یکی از این دوستان آشنا، داود(ع) است. حکایاتی زیبا که از وی در کتاب مقدس نقل گردیده، نشان‌گر غیرت او بر روی نام خدا، و در واقع آغاز عظمت و اعتبار او نزد خداوند است.

پیش از برگزیده شدن داود(ع) به پادشاهی، جنگی در گرفت. در سپاه دشمن پهلوانی بود به نام جلیات که طبق روایات، فد او به سه متر می‌رسید، و کل سپاه از او در وحشت بود. او به مدت چهل روز با کفرگویی به خداوند در میدان جنگ رجزخوانی می‌کرد و حریت می‌طلبید، اما کسی یارای مبارزه با او را نداشت. داود(ع) در آن زمان بسیار جوان بود، لذا نزد پدر پیرش مانده بود و جویانی می‌کرد. روزی پدر، او را روانه سپاه کرد تا برای برادرانش در سپاه آذوقه ببرد و جویای احوال آنان شود. هنگامی که داود(ع) به آنجا رسید جلیات مشغول رجزخوانی و کفرگویی به نام خداوند بود. داود با شنیدن سخنان او به خشم آمد و گفت: آیا کسی نیست که صدای او را خاموش کند و این کفرگو را از پای در آورد؟ سپس نزد فرمانده سپاه یعنی پادشاه وقت رفت و اجازه گرفت که برای کشتن جلیات به میدان برود. وقتی جلیات داود جوان را

دید که برای مقابله با وی آمده است، اندیشید که او را به تمسخر گرفته‌اند و با عصبانیت شروع به کفرگویی کرد. داود(ع) که تحمل بی‌حرمتی به نام خدا را نداشت، سنگی را در فلاتخن خود گذاشت و با نام خداوند به طرف جلیات پرتاب کرد. سنگ درست به وسط پیشانی جلیات اصابت کرد و او را از پا در آورد و نقش بر زمین کرد. این آغاز پادشاهی داود(ع) بود.

البته ورود به حلقه دوستان خداوند، مختص افراد خاصی نیست، بلکه برای همه ممکن است زیرا او به همان اندازه که بزرگ است بزرگوار نیز هست و راه دوستی با خود را بر همگان گشوده، اما اختیاری را که خود به انسان داده نیز از وی سلب نمی‌کند. هر که بخواهد می‌تواند راه دوستی با او را برگزیند، و نشانه این انتخاب و نخستین گام آن، سعی در بزرگ‌داشتن و حفظ حرمت نام اوست. بیان تمام مصادیق بزرگ‌داشتن نام خداوند در این جا ممکن نیست، اما هر که به راستی خداوند را به دوستی برگزیند و او را چون عزیزی دوست بدارد، خودبخود به ابتدایی‌ترین وظیفه دوستی عمل می‌کند. پس در هر لحظه و در هر جا نسبت به حفظ حرمت نام دوست بزرگ و همیشه حاضر خود غیرتمند

است؛ نام او را همچون راز بزرگ زندگی خود محفوظ می‌دارد، کارها را جز با آن آغاز نمی‌کند، آن را جز به ضرورت، و به غیر از کار خود او و برای آشکاری عظمت نام او به میان نمی‌آورد و بر زبان نمی‌راند. در بیان و آشکاری نیکی و زیبایی، و عظمت و شکوه آن، با اندیشه، کلام و عمل خود می‌کوشد. اعجاز نام او را، جز به او نسبت نمی‌دهد، و نه تنها در برابر بی‌حرمتی به نام او خاموش نمی‌ماند، بلکه حفظ حرمت نام او را به عنوان نخستین گام دوستی با او، به سایرین نیز می‌آموزد. (۱)

نام یگانه دوست حقیقی و بی‌نهایت بزرگوارمان را نه به چشم‌داشت برخوردار از گنجینه‌های آسمانی، بلکه به عنوان گامی کوچک برای سپاس از او، به عشق او، و برای خود او، بزرگ بداریم.

پس نوشت:

۱- بر اساس تعالیم الهی و سخن دیگر بزرگان و کتب مقدس برخی از مهم‌ترین مصادیق بزرگ‌داشتن نام خداوند عبارتند از: آغاز کارها یا نام او، تسبیح نام او و بیان خوبی‌ها، زیبایی‌ها و عظمت و اعجاز آن (از جمله شگفتی‌های آفرینش و...) به میان بیاوردن و به زبان نراندن نام او در هر جا و هر کجا. و به خصوص پرهیز از پیشبرد کارهای شخصی خود با نام خداوند که به شدت نهی گردیده است. پرهیز از قسم به نام خدا، غیرت داشتن نسبت به آن و خاموش نبودن در برابر بی‌حرمتی به آن به متناسب‌ترین و مؤثرترین شکل ممکن، و توجه دادن دیگران به حفظ حرمت آن.

تألیف: شماره مقدم

در حضور

خدایا!

به من علم بده؛ علمی که با آن بدانم چیزی نمی‌دانم، تا به آنچه می‌دانم یا گمان می‌کنم که می‌دانم نچسبم. و لحظه‌لحظه عمرم را صرف این کنم تا بدانم تو برای من چه می‌خواهی.

خدایا!

به من چشمانی بده که آنچه را که تو می‌خواهی بینم و برای دیدن آنچه تو نمی‌خواهی، بینا نباشم، چشمانی که هدف را پیدا کند؛ آن را دنبال کند و به آن خیره بماند.

خدایا!

به من قدرت بده؛ قدرتی که با آن از ضعف‌ها و ناتوانی‌هایم ترسم و نگریزم؛ آنها را بشناسم و بپذیرم و در عوض قدرت‌ها و توانمندی‌های حقیقی‌ام را، هر چند اندک به نظر آیند، بشناسم و دریابم و در آنچه تو برایم بهترین می‌دانی به کار گیرم.

خدایا!

به من جسارت بده، تا از موفق شدن ترسم، خود را به تمامی به دستان تو بسپرم، تا به هر جایگاهی که اراده‌ات بر آن قرار گرفته قرارم دهی؛ خواه بلندای قله‌ای باشد یا اعماق دره‌ای!

خدایا!

به من شهامت بده؛ شهامتی که با آن به آینه‌ها نگاه کنم؛ خود را بینم و بشناسم؛ خود را بینم و نه‌راسم و آزادانه از زشتی‌ها و کاستی‌هایم سخن بگویم.

خدایا!

به من قلبی بده که با ضرباهنگ آسمانی تو و برای تو بتپد و مرا با آهنگ خود، با آوای آفریدگانت، با آهنگ آبها و کهکشان‌ها، با آوای هستی و کائنات و با آوای آسمانی خود، هم‌آوا و هماهنگ کن.

آمین



خواندنی های ریزه میزه

افسردگی فصلی یا خستگی، احساس غم و پریشانی، انرژی اجتماعی، اضطراب، پرخوری، افزایش وزن، کاهش شور جنسی و کاهش انگیزه و تمرکز همراه است. بسیاری از افرادی که از این بیماری رنج می‌برند با دنبال کردن رژیم سالم غذایی و انجام ورزش‌های منظم می‌توانند علائم آن را در خود کاهش دهند. بنابراین گزارش، خوردن غذاهایی چون ماهی‌های چرب، بونج، سبزیجات برگ‌دار سبز، لوبیا و گوشت سفید حاوی مواد مغذی به رفع افسردگی کمک می‌کند و انجام ورزش‌های روزانه نیز احساس افسردگی را برطرف ساخته، اضطراب و پریشانی را کاهش می‌دهد و تمرکز را بالا می‌برد.



اشک زنان نشانه سلامتی آنهاست

بسیاری از زنان همواره از زیادی گریه و احساساتی بودن خود نگران هستند ولی تحقیقات جدید پزشکی نشان داد این موضوع نشانه سلامت آنهاست. طبق گزارش محققان گفتند دلیل اصلی این که زنان بیش از مردان عمر می‌کنند این است که زیاد گریه می‌کنند. به گفته آن‌ها گریه کردن زنان نشانه غمگینی بودن آن‌ها نیست بلکه پدیده‌ای طبیعی است و باعث از بین رفتن فشار عصبی آنهاست. این محققان زنان را به نسبت مردان، انسان‌های خوش‌شانسی دانستند که به این وسیله می‌توانند عمر طولانی‌تری داشته باشند.



خرد کردن قرص‌ها برای بلعیدن آسانتر آنها خطرناک است

کارشناسان هشدار می‌دهند خرد کردن قرص‌ها برای آنکه بلع آنها آسانتر شود می‌تواند برای بیماران خطرناک و حتی مرگبار باشد. به گزارش خبرگزاری رویترز از لندن، بیماران به ویژه افراد مسن اغلب قرصها را خرد می‌کنند تا راحت‌تر بتوانند آنها را بلعند.

مغز انسان، حس ششم دارد

تحقیقات جدید در زمینه کارکرد مغز نشان می‌دهد بخشی از مغز انسان همچون حس ششم فعالیت می‌کند و قادر است به طور ناخودآگاه خطرات اطراف را تشخیص دهد. محققان دریافته‌اند بخشی از قشر جلویی مغز قادر است ریزترین تغییرات در محیط اطراف انسان را تشخیص دهد و انسان را نسبت به خطری که وی را تهدید می‌کند، آگاه سازد این بخش بدون اینکه خود انسان آگاه باشد، اطلاعات ر تغییرات محیط اطراف را به دقت در نظر دارد و کوچکترین تغییرات را تشخیص می‌دهد و به انسان خبر می‌دهد. محققان با توجه به نحوه فعالیت این بخش، آن را نوعی حس ششم خوانده‌اند که در مغز قرار دارد.

خواب نیمروزی، تنبلی یا نیاز طبیعی زندگی؟

مؤسسه روز ملی خواب نیمروزی اخیراً اعلام کرد که طبق شواهد موجود دو مرتبه خواب در شبانه روز کاملاً طبیعی است. و بدن ما به گونه‌ای طراحی شده است که به خواب نیمروزی احتیاج دارد. سخنگوی مؤسسه آگاهی خواب نیمروزی می‌گوید: "بیشتر مردم در طول روز استراحتی نمی‌کنند و تمام روز بیدار می‌مانند اما آنها خود را فریب می‌دهند، اگر آنها خسته هستند احتمال بیشتری وجود دارد که مرتکب خطا شوند زیرا نمی‌توانند به روشنی فکر کنند. انرژی ما دوازده ساعت پس از عمیق‌ترین لحظه خواب شبانه دچار افت می‌شود، خواب آلود می‌شویم و دمای بدنمان افت می‌کند، خواب نیمروزی کوتاه مدت این مشکل را حل می‌کند، با این کار ما به درخواست بدنمان گوش می‌کنیم."

عینک ضد افسردگی

دانشمندان انگلیسی عینک جدیدی ساخته‌اند که با استفاده از نور درمانی با نوع خاصی از افسردگی موسوم به افسردگی فصلی مقابله می‌کند. در این روش، بیمار در مقابل جعبه نوری ویژه ای قرار می‌گیرد و این جعبه سطوح شدیدی از نور را منتشر می‌کند.

اما رهنمودهای تیم پزشکی نشان می‌دهد شکستن قرص‌ها می‌تواند باعث آزاد شدن سریعتر مواد داخل دارو شود و واکنش‌های مضر ایجاد کند. اغلب قرص‌ها روکش مخصوصی دارند که دارو را طی یک دوره زمانی معین در بدن آزاد می‌کند که اگر شکسته شوند دارو سریعتر از مدت زمان معین در بدن آزاد می‌شود.

پروتئین مسئول پیر شدن بدن کشف شد

محققان آمریکایی موفق به کشف پروتئینی شدند که مسئول پیر شدن بدن است. روزنامه ایتالیایی لاریوبلیکا در شماره روز پنجشنبه خود با اعلام این خبر نوشت این پروتئین که قبلاً به خاطر نقش مهم آن در جلوگیری از سرطان شناخته شده بود، سال به سال در بدن انسان افزایش می‌یابد و باعث پیر شدن آنها می‌شود. مطالعات نشان دادند که این پروتئین مسئول مستقیم روند پیری سلول‌های استامینال در بدن است که در طی گذشت سال‌ها توان تولید سلول‌های جدید برای جوان نگه داشتن بدن را از دست می‌دهند.

در آزمایش به روی موش‌های آزمایشگاهی فاقد سلول پیری، با وجود اینکه سن آنها بالا می‌رود، اما سلول‌های بدنشان مانند موش‌های جوان به فعالیت ادامه داده و سلول‌های جدیدی را تولید (و جایگزین) می‌کنند. به گفته دانشمندان، نمی‌توان برای جلوگیری از پیری، این پروتئین را نابود کرد زیرا این مولکول نقش بسیار مهمی را علیه سرطان در بدن بر عهده دارد.

واکسن ضد اعتیاد سال آینده به بازار می‌آید

معاون غذا و داروی وزیر بهداشت اعلام کرد تولید واکسن ضد اعتیاد در ایران در حال انجام است و تا سال آینده وارد بازار خواهد شد. در حال حاضر تولید ۲ نوع داروی جدید به دست محققان و صنعتگران داخلی در کشور در حال انجام است که اگر تأیید شوند، قطعاً نوآوری بزرگی در دنیا در هر دو مورد محسوب می‌شود، یکی دارویی برای درمان بیماری ایدز است که آزمایش‌های انجام شده آن روی این بیماری تأثیر مثبت آن را تأیید کرده است و دیگری واکسن ضد اعتیاد است.

پر خوری سازوکاری مشابه اعتیاد دارد

پژوهشگران با اسکن مغز انسان دریافتند که سازوکار گرایش به

پر خوری در مغز همچون اعتیاد به مواد مخدر است؛ به این ترتیب آنان تصور می‌کنند به راه تازه‌ای برای مقابله با مشکل پر خوری که در برخی جوامع بسیار شایع است دست خواهند یافت. گروهی از پژوهشگران آمریکایی که نتایج تحقیق خود را در مجله آکادمی ملی علوم آمریکا منتشر کرده‌اند، می‌گویند اسکن مغز هفت داوطلب دارای اضافه وزن آشکار کرد قسمتی در مغز که سیری را کنترل می‌کند همان قسمتی است که میل به مواد مخدر در معتادان را برمی‌انگیزد. یافته‌های این تحقیق می‌تواند به طور بالقوه برای دست‌یابی به روش‌های درمانی تازه برای چاقی به کار رود.

آب دهان انسان حاوی مسکنی قوی‌تر از مرفین است

دانشمندان فرانسوی دریافتند آب دهان انسان حاوی ماده‌ای به نام Opiorphin است که بهتر از مرفین عمل می‌کند و حتی مقدار کم آن می‌تواند واکنش‌های هیجانی و دردهای جسمانی را تسکین دهد. پژوهشگران انسیتو پاستور پاریس در ابتدا با کشف نوعی ماده در آب دهان موش‌ها که درد را تسکین می‌داد، کنجکاو شدند تا چنین ماده‌ای را در آب دهان انسان نیز پیدا کنند. آنان امیدوارند که به مدد این ماده بتوانند به ساخت مسکن‌های طبیعی بسیار قوی دست یابند.

مصرف گوشت قرمز با بروز سرطان سینه مرتبط است

پژوهشگران آمریکایی در جدیدترین تحقیقات خود اعلام کردند، مصرف بی‌رویه گوشت قرمز خطر بروز سرطان سینه را در زنان تا دو برابر افزایش می‌دهد. به گفته این پژوهشگران، گوشت قرمز به صورت پخته یا سرخ شده حاوی مواد شیمیایی سرطان‌زایی است که در مراحل پخته شدن گوشت قرمز تولید می‌شوند. دومین دلیل سرطان‌زایی گوشت قرمز، هورمون‌های رشدی است که به حیوانات داده می‌شود. محققان همچنین دریافتند گوشت قرمز منبع آهنی است که موجب رشد تومورهای تحریک شده استروژنی می‌شود.

عملکرد شکلات تلخ مانند آسپیرین

مصرف روزانه چند قطعه شکلات سیاه یا همان شکلات تلخ همانند داروی آسپیرین در کاهش انعقاد خون و کمتر شدن خطر تصلب شرایین که عامل اصلی حملات قلبی است، مؤثر است. محققان می‌گویند ماده شیمیایی موجود در دانه کاکائو که فلاونوئید نامیده می‌شود تأثیری مشابه آسپیرین در کاهش لخته شدن پلاکت‌های خونی دارد. البته این شکلات باید زیاد مصرف نشود و با شکر و کره نیز مخلوط نشده باشد.



معلمان موفقیت

هر که به کوفتن در ادامه دهد، بر او بگشایند.

(نهج الفصاحه)

بهترین مردم آن است که همه کوشش خود را به کار می برد.

(نهج الفصاحه)

خداوند کوشش را بر شما مقدور داشته است پس بکوشید.

(نهج الفصاحه)

همه شما کار کنید و کوشش نمایید ولی متوجه باشید که هر کس برای کاری که آفریده شده لایق تر است و آن را به سهولت و آسانی انجام میدهد.

(رسول اکرم)

حضرت موسی بن عمران در پیشگاه الهی عرض کرد: «پروردگارا کدام یک از بندگانت نزد تو بیشتر مورد بغض و بدینی است» فرمود: «آنکه شبها چون مرداری در بستر و روزها را به بطالت و تنبلی می گذراند».

(امام باقر(ع))

ثواب کار به اندازه رنجی است که در آن برده می شود.

(حضرت علی(ع))

مسامحه و سستی، کلید شدائد و مصائب است.

(حضرت علی(ع))

آنکس که از تنبلی و سستی پیروی نماید حقوق خویش را در جمیع شئون مختلف زندگی ضایع کرده

است. (حضرت علی(ع))

همه می خواهند بشریت را عوض کنند، ولی دریغاً که هیچکس در این اندیشه نیست که خود را عوض کند.

(لئون تولستوی)

هر وقت تصمیم گرفتید، درهای تردید را ببندید. (نیچه)

عظمت واقعی در این نیست که هرگز سقوط نکنیم، بلکه در آن است که هر بار سقوط کردیم دوباره

بپاخیزیم. (آندره ژید)

هر چه هدفها بزرگتر می شوند، مشکلات و موانع مانع فزونی می یابند. (لاورنس)

مشورت، هنری است که شما به کمک آن می توانید همه را به همکاری خود وادارید. (امرسون)

هیچ وقت از برداشتن قدم های بلند، باک نداشته باشید، چون با قدم کوتاه نمی توان از موانع و رخنه های زندگی

گذشت. (داوید جورج)

هر چه قلباً مایل باشید، در صورت کوشش به آن خواهید رسید. (جان هی وود)

هرگز مایوس نباش، چون ممکن است آخرین کلید، همه درها را بگشاید. (اسمایلز)

چکیده دانش های آدمی دو کلمه است: صبر و امیدواری. (الکساندر دوما)

کمی قبل از سقوط

جمله سازی با پشتکار

پشت کار قایم نشو،
یعنی این قدر خودت را با کارهای جوراجور سرگرم نکن
تا از مسائل اصلی زندگیبت بیشتر و بیشتر غافل شوی.

پشت کار را ببین،
یعنی قبل از انجام کار بپرس که چی؟ آخر آخرش چه
چیزی عایدم می شود؟ فایده اش چیست؟

پشت کار سواری کن،
یعنی نگذار کارت از نو سواری بگیرد، افشارش را به دست
بگیر و آن را به هر جا که دلت می خواهد ببر

پشت کار را به زمین بمال،
یعنی کار هر چقدر هم حریف قدری بود باید پشتش را
به زمین مالید.

پشت کار نوردی کن،
یعنی پشت کار را بگیر و برو بالا تا بررسی به سر کار، آن
وقت هم آقای خودتی و هم آقای کارت.

مردی از جنگلی رد می شد. در راه به رودخانه ای عریض رسید. ایستاد
تا رود را تماشا کند و از زیبایی منظره لذت ببرد. در همان لحظه
فریادی مهیم را شنید که از بالای رودخانه به گوش می رسید. سرش را
که به جهت صدا برگرداند، مردی را در حال غرق شدن دید که جریان
رودخانه او را به سمتش می آورد.

او یک لحظه مهوت ماند، اما به خود آمد، وسایلش را زمین گذاشت
به درون رودخانه شیرجه زد و به سمت مرد شنا کرد. سرانجام با
زحمت او را از آب بیرون کشید و سعی کرد با خالی کردن آب درون
ریه هایش او را نجات دهد. پس از مدتی مرد چشمانش را باز کرد و
جان دوباره ای یافت.

اما هنوز نفس راحتی نکشیده بودند که صدایی دیگر به گوش رسید:
یک نفر دیگر در حال غرق شدن بود!

بار دیگر به رودخانه پرید و قربانی بعدی را نجات داد. اما این «نجات
غریق» کارش تمام نشده بود. صدای غریقان یکی بعد از دیگری به
گوش می رسید و او که دیگر نفسی برایش نمانده بود، سعی می کرد
آنها را هم نجات دهد.

در همان لحظه که نزدیک بود قوایش را از دست بدهد و به زمین
بیفتد، مرد دیگری را دید که به سرعت به سمت بالای رودخانه حرکت
می کرد. با تضرع فریاد زد و از او درخواست کمک کرد.

اما آن مرد در کمال تعجب بدون این که اهمیتی بدهد به راه خود ادامه
داد. «نجات غریق» به سمت این مرد بی احساس دوید، مقابلش ایستاد
و فریاد زد:

«چطور می توانی بدون ذره ای ترحم از کنار این آدمها بگذری؟ مگر
وجدان نداری؟ آیا باید وادارت کنم که نجاتشان دهی؟»

آن مرد ایستاد. نگاهی به او انداخت و به آرامی جواب داد: «آقا لطفاً از
سر راهم کنار بروید. من دارم به بالای رودخانه می روم تا جلوی کسی
که این آدمها را به رودخانه می اندازد، بگیرم.»

همه ما برای نجات آنهایی که در حال غرق شدن اند، نقشی داریم.
بعضی از ما آدمها را از آب بیرون می کشیم تا با غذا و سر پناه،
مشاوره و با کمک های مالی، آنها را به زندگی بازگردانیم. همه اینها
کارهای مهمی هستند. اما بعضی از ما رسالت خود را در بالای رودخانه
جستجو می کنیم و سعی داریم جلوی آن کسی را که آدمها را به
رودخانه می اندازد بگیریم. بیرون کشیدن مردم از آب کافی نیست بلکه
باید به آنها کمک کرد سرچشمه مشکلات خود را بشناسند و با آن
مقابله کنند.

خواستنی با تمام وجوه



... هر چیزی را که با تمام وجودت دوست بداری
از آن تو خواهد بود

استخراج از کتاب تعالیم حق (جلد دوم)

خود را راضی می‌کنیم، اگر هم کمی بیشتر با خودمان روز است باشیم از خدا گله‌مند می‌شویم که مگر چه می‌شد اگر خواسته‌مان را برآورده می‌کردی و یا این چه حکمت‌هایی است که ما هیچ وقت از آن سر در نمی‌آوریم.

خداوند به قوانین خود احترام می‌گذارد و به آنها عمل می‌کند و جمله ابتدای متن یکی از همین قوانین است. یعنی آنچه را با تمام وجود دوست نداریم حتی اگر بر خلاف حکمتش باشد به ما می‌بخشد. اگرچه خوشا به حال آنکه نه تنها پذیرای خواست و حکمت خداوند است بلکه پیوسته در حال جستجو و یافتن آن است.

اما برگردیم به اصل بنیادی هر چیزی را که با تمام وجودت دوست بداری از آن تو خواهد بود. باور و فهم این اصل و ایمان کامل به آن باعث می‌شود که هم کلیدهای طلایی‌اش را استخراج کنیم و هم عمری را به اشتباه از روزگار و مردم و پدر و مادر و خانواده و دنیا و زندگی گله نکنیم و همه چیز را به گردن بخت و اقبال خود نیندازیم، بلکه اشکال و اشتباه را در جای درست آن جستجو کنیم تا بتوانیم آنها را حل کنیم. جهان و طبیعت و کائنات بر قوانین بنیادی خود استوار و در حال حرکتند، پس هر چه زودتر رمزهای هماهنگی با آن را بدانیم درهای بسیاری بر زندگی‌مان گشوده می‌شود.

در این جمله دو کلید بنیادی ارائه شده است. کلید اول با تمام وجود دوست داشتن است و کلید دوم خود دوست داشتن. ما در اکثر اوقات چیزها را با تمام وجود خود دوست نداریم، بلکه برعکس با بخشی از وجود خود آنها را انکار می‌کنیم. این تضاد اگرچه در نگاه ظاهری و اولیه آشکار نیست اما تنها با کمی تأمل و جستجو پیدا می‌شود. خواست‌های کلام، ذهن، جسم، افکار و اندیشه، هوشیاری و روح، بی‌شک انتظار نداریم که یک مرکز عمل

بخشی از یک دفتر خاطره: باور نمی‌کنم سه سال گذشته، با این همه تلخی و فشار، فکر نمی‌کردم باز هم در رشته پزشکی قبول بشوم. آن همه نذر و نیاز! بیشتر از اینکه ناراحت خودم باشم، شرمندۀ قوم و خویش و فامیلم. فکر می‌کردم خدا امسال از رودربایستی هم که شده مرا قبول می‌کند. نمی‌دانم چه کاری باید می‌کردم که نکرده‌ام، بعضی‌ها سعی و تلاش و پشتکار ندارند، بعضی‌ها تپلند و فقط نتیجه خوب می‌خواهند، ولی خداوکیلی من اصلاً این‌طوری‌ها نی‌بوم. هر کسی هر پیشنهادی برای موفقیت توصیه کرد قبل از اینکه صحبتش تمام شود به کارش بسنم، اما نشد که نشد. خدایا صد هزار مرتبه شکر که خواسته‌هایت بهترین است، ولی ای کاش حکمت بعضی از کارهای تو را می‌دانستم. حالا که خودمانیم یک اعتراف کوچولو، شاید هم بزرگ، به هر حال که چیزی از تو پنهان نیست. راستش نه ته دلم، آن‌جایی که دست خودم هم به زور می‌رسد، خیلی هم ناراحت نیستم که پزشکی قبول نشدم. اصلاً نمی‌دانم اگر قرار بود همه عمر به عنوان یک پزشک زندگی کنم دوام می‌آوردم یا نه. خودت می‌دانی من عاشق طبیعت و کشاورزی‌ام. به گفته همان فامیل و آشنا که حالا کلاً از دکتر شدن من ناامید شده‌اند من در سبز کردن دست و پنجه طلائی دارم، هر چند که پدرم معتقد است می‌شود یک دکتر تمام عیار بود و در عین حال یک باغچه سبز نقلی هم داشت. اینها که با هم تضادی ندارند.

احتمالاً همه ما خاطراتی شبیه به این را در دفترچه خاطراتمان داریم؛ یک عالمه آرزو و خواسته و قصدهای برآورده نشده. احتمالاً از خودمان می‌پرسیم چرا همه عمر من در حال دویدن به دنبال چیزهایی که دوست دارم می‌گذرد و در اکثر اوقات تنها حسرت به دست نیابردن دوست‌دانشنی‌هایم باقی می‌ماند. گاهی اوقات با این جمله که حتماً خدا نخواسته و حکمتی در آن بوده

کننده با دریافت تعدادی از فرمان‌های ضد و نقیض بتواند خروجی مناسبی داشته باشد. در مثل با دست پس زدن و با پا پیش کشیدن، یکی از علائم چندگانگی ما در خواست‌هایمان است. نمی‌خواهم در این سخن کوتاه به سراغ خصوصیات ذهن ناهوشیار بروم، زیرا کم و بیش همه می‌دانیم این بخش از ذهن با سرعت شگرفی از برابند خواست‌های وجودی ما تأثیر می‌گیرد و به عکس خودمان چیزی را انکار یا سانسور نمی‌کند. بنابراین اگر خواسته‌ای داریم و همزمان رسیدن به آن را غیرممکن می‌دانیم، بخش برنامه‌ریزی‌کننده وجود ما با دریافت هر دو خبر به برنامه‌ریزی می‌پردازد. برای ورود آنچه دوست داریم به زندگیمان، باید شورای وجود ما شامل ذهن، کلام و روح ما ورود آن را به زندگی مان تأیید و تصدیق کنند. اما گذری کنیم به برخی از دلایلی که وجود ما را در خواست‌ها و فصد‌هایمان چند پاره ساخته‌اند:

۱- ما خود حقیقی مان را نمی‌شناسیم.

انسان اشرف مخلوقات است و این حقیقتی واقع شدنی است، هر چند در حال حاضر واقع نباشد. انسان به شکل پروردگارش آفریده شده پس می‌تواند بگوید "بشو پس بشود". برتری او بر سایر مخلوقات بدین معنی است که می‌تواند بر همه آنها فرمان براند. انسان به دلایلی از این جایگاه فاصله گرفته و آنرا فراموش کرده، اما این بدین معنی نیست که امکان برگشت به آن جایگاه را ندارد.

۲- ما خود واقعی‌مان را نمی‌شناسیم

به شما برنخورده، اکثر ما در عموم اوقات در حال دروغ‌گویی هستیم، منظورم دروغ‌گویی به دیگران نیست، ما بزرگ‌ترین دروغ‌ها را به خودمان می‌گوییم. دروغ در کلام تنها یک وجه از دروغ‌گویی است. بیشتر دروغ‌ها در عمل گفته می‌شوند و عموماً به دلیل ترس و واهمه از دست دادن موقعیت، محبت افراد، اعتبار ظاهری و یا... گفته می‌شود.

دروغی که در عمل وجود دارد نوعی از خود نبودن است و خود بودن یعنی شخص در ارتباط با آنچه هست؛ چه خوب و چه بد؛ چه موافق عموم و چه بر خلاف آن؛ چه منفعتش در آن باشد و چه ضرر؛ نه به خود دروغ می‌گوید و نه به دیگران. آن زمان که خود را در پشت نقاب‌ها و صورتک‌ها پنهان نمی‌سازیم و به آنچه هستیم تظاهر نمی‌کنیم، در برابر بخشی از خود سحر نمی‌گیریم، پیرو تجویز رفتاری نمی‌شویم، هر لحظه به رنگی در نمی‌آیم و در اوضاع و شرایط مختلف شخصیت‌های متفاوتی از خود نشان نمی‌دهیم، با آداب و اصولی که دیگران وضع کرده‌اند زندگی نمی‌کنیم و در موقعیت‌هایی که سر فرود آوردن در برابر عرف اجتماعی با ارزش‌های حقیقی زندگیمان تعارض پیدا می‌کند در مقابله با آن قواعد تردید نمی‌کنیم.

خود بودن شهادت "بودن" و غوطه‌ور شدن در جریان زندگی است. جذب و غرق شدن در عواطف و تجربه‌های گوناگون و احساس عمیق آن تجارب. در این حال زندگی غنی، مبارزه‌جویانه و پرمعنا می‌شود.

"... هر چه هستیم و هر حالتی که هستیم تماماً همانیم، اگر می‌خندیم، اگر گریه می‌کنیم، اگر لذت می‌بریم، اگر دوست

داریم. در آن زمان که به آن مشغولیم فقط به آن مشغولیم، تا آخرش و با تمام خود، اگر گوش می‌دهیم تماماً گوشیم و اگر می‌گوییم با همه وجود می‌گوییم. البته این خصوصیات به آسانی به دست نمی‌آید اما با تمرین و ممارست چرا..." (۱)

با اوصاف بالا اکثر ما عموماً چیزهایی را دوست داریم که دوست داشتن آنها به ظریفی به ما دیکته شده است و یا بدتر از آن معامله‌ای است که در آن سودی وجود دارد. وقتی دوست داشتن‌هایمان را در قالب تحمیلی جامعه و خانواده، یا فامیل یا سنت‌ها می‌ریزیم و اگر جا نگرفت از آن می‌گذریم، در حال معامله‌ایم نه دوست داشتن. معنی دوست داشتن در خود آن است، محبتی که بی‌دلیل‌ترین چیز دنیا است و از هیچ قاعده‌ای پیروی نمی‌کند. اگر گمان کردیم چیزی دوست داشتنی است که اکثر افراد جامعه آنرا دوست دارند بدانیم که خشت اول را کج نهاده‌ایم.

شاید بهترین مثال ملموس در دوست داشتن، محبت مادر به فرزند باشد. پس از تولد فرزند، کمتر اثری از هویت مادر، جدا از مادر بودنش باقی می‌ماند. او به هر کجا برود و در هر شرایطی مادر است و هویت مادری جزئی جدانشدنی از او می‌شود. مادر به خاطر فرزند اول از همه از خودش چشم می‌پوشد. او را دوست دارد با تمام بدی‌ها و خوبی‌هایش، حتی اگر فرزند او را دوست نداشته باشد. مادر حقیقی هرگز با محبتش فرزند را به اسارت نمی‌کشد و ایسته نمی‌سازد. زشتی و زیبایی فرزند برای مادر خنده‌دار است؛ فرزند در هر شکل و صورت زیناست، اینجا کیفیتی در ارتباط برقرار است و کمیت‌ها ناچیزند.

در یک کلام میزان و محک ما برای دوست داشتن، میزان از خودگذشتگی ما در برابر خواستن آن چیز است. هر چیز بهایی متناسب با خود دارد، اما نه بهایی ظاهری و مادی. اگر برای خواستن چیزی حاضر نیستیم ذره‌ای از استراحت، از عادات، از آسایش، از آرامش، از خوردن، از خوابیدن و از هر چیز کوچک و بزرگ ارزشمند زندگی مان و از همه بالاتر از خودمان بگذریم، ما هنوز دوست داشتن آن چیز را یاد نگرفته‌ایم و طعم شیرین آن را نچشیده‌ایم.

حالا صداقتانه بگوییم آیا تا به حال چیزی را با تمام وجود دوست داشته ایم که به ما داده نشده باشد؟

پی‌نوشت:

۱- کتاب جریان هدایت الهی

تألیف: اشرف زندی

