

فصلنامه فقیریت علم موتو

۲۰



دعا کنیم

خدا زلزله بفرستد!

آیا می‌توانیم همسر خود را تغییر دهیم؟
هر چه را می‌شنوی باور نکن
به کوه بگویید برخیزد
در دام مهر موهوم

پایانه پرداز پیشرو

www.payane.com

info@payane.com



- وب هاستینگ
- شبکه
- مشاوره
- سخت افزار
- تبلیغات
- نرم افزار
- تأمین سبد خانوار

در این شماره می خوانیم:

دعا کیم خدا زلزله بفرستد

آیا می توانیم همسر خود را تغیر دهیم؟

دنیای تو به اندازه شهادت توست

دل را به دریا بزینم

مانند عقاب زنده بیالم

هر چه را می شنی باور نکن

از آنجه داری راضی هست؟

به کوه بگردید بrixirid

الهام از طبعت

خانه خود را از نو بازم

به گذشته الصاق نشود

زنگ تعذیب

متنعیت های خلابی

همین جوری خوشحالیم

دشمن حقیقی تو کیست؟

لوس های طوفرو

آفتاب آمد دلیل آفتاب

بهترین تغیر کدام است؟

آنرش خوب تمام می شود

شل پاره

دیوانهوار عاشق تو هستم

مشاور فصلنامه پاسخ من دهد

معروف ترین کلامبرداران تاریخ

کاتالبیور روابط

لطفاً بک لحظه توقف

هرت نفس من چقدر است؟

فراتر از گنجایش دستهای ما

غلبه بدون جنگ

دوست دارید از شما پیگوئه باد کنند؟

در دام مهر موهووم

چند تا هدف فهرست کردندند؟

خوب فکر کن، بعد کارت را عوض کن

کار گروهی به روایت ضرب المثل

من ترسم اضطراب داشت باشم

آن روی دیگرم را چه کنم؟

از خدمات بیرس

در خانه خود نقاب نویم

بر سر ادعای خود باشیم

پیوه چطور می بیند؟

خواهشی های کوتاه

عقلمن موقفيت

من خواهم زنده بیالم

صاحب امتیاز و مدیر مستول:
دکتر فرنگیس کاظمی (عضو هیئت علمی
دانشگاه علامه طباطبائی)

سردبیر این شماره: فاطمه زندی
ناظر محتوای: شیوا (نازی حامی)
مترجم و دبیر اجرایی تحریریه:

مریم مداد
نویسنده گان و تهیه کنندگان

این شماره: رکسانا خوشابی،
فاطمه زندی، فرزانه پارسايی،

شهلا اروجلو، نیلوفر ستاری
سایر همکاران: معصومه قربانی،

ناهدی فصاحت، نوشین شریفیان،
مریم حاجی مرادی، فرشته ملزاده،

گرافیک: ماندانه عسکری
طرح جلد: مجید ارونی

نظرات فنی: مهندس علی معیر
امور مشترکین: فرزانه پارسايی

با تشکر از: نیما رشدزاده،
محمود مرندی، آرینا زمایان

امور سایت: نیلوفر ستاری،
مهندس فرزام ارمغانی راد

علم موقفيت در اصلاح و خلاصه
کردن مطالب با در نظر گرفتن
حقوق مؤلف و مترجم آزاد است،
همچنین مشمولیت محتوای مطالب به
عهده نویسنده و مترجم است.

مطالب ارسالی عودت داده نمی شود.
چاپ اکثراها به منزله تأیید آنها از سوی
فصلنامه نیست.

فصلنامه علم موقفيت، سال پنجم، شماره ۲۰
۱۳۸۶ زمستان

اجتماعی - سیاسی فرهنگی هنری

-ادیبات داستانی

تلفن: ۲۲۸۶۳۴۸

ادرس فصلنامه: خیابان بیهاشم، کوچه سیده،

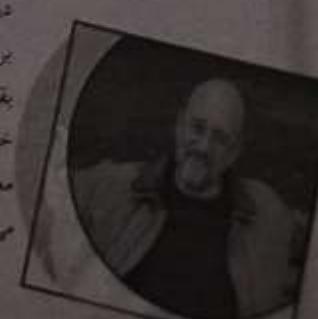
ساختمان سیده، طبقه اول، واحد ۹

مکاتبه با فصلنامه: تهران، صندوق پستی ۱۴۶۶۵ - ۱۳۸۹

www.elmemovafaghiat.com

قیمت: ۶۰۰ تومان

چاپ: نقش ایران، خیابان دعاوند، بعد از می متری نارمک، نرسیده
به چهارراه خاقانی، جنب بیمه آسیا، انتهای کوچه خرم - ۷۷۹۱۹۳۴۴
از تهران و شهرستانها تاییدگی فعلی می پذیریم.



خدایا

مرا به کاری بگمار
که فردا از آن مورد سؤال قرار می‌دهی
و روزگارم را در آنچه مصروف دار
که برای آنم آفریده‌ای

خدایا

در مقابل دشمن
مرا نصرتی عاجل عطا کن
که شعله خشمی را که از او در دل دارم
فروبنشاند
و داد دلم را از او بستاند

...

خدایا

مرا به نومیدی از عدل خود میازمای
و دشمن را بهایمنی از عقوبت خود امتحان
مفرمای
تا بر ظلم بر من
اصرار ورزد
و بر حق مستولی شود ...

و به زودی عذابی را که به ستمگر وعده داده‌ای،
به او
و احابتی را که وعده فرموده‌ای
به من
بنمای
...
زیرا تو
صاحب فضل عظیم
و بر هر چیز،
بی‌نهایت، قادری

آمین یا رب العالمین

«صحیفه سجادیه»

و از هدایتی پرسود
و روی به مقصود و هدف
برخوردارم ساز
که روشی دیگر جز آن نگزینم
و از طریقت حقی
سیرابم کن
که از آن منحرف نگردم

و تا آنگاه که عمرم جامه خدمت
در راه طاعت تو باشد
زندهام بدار
و هر زمان بیم آن رود
که مزرع عمرم چراگاه شیطان گردد
پیش از آن که شدت غضبیت
به سوی من بشتابد
یا خشمت بر من مستحکم گردد.
مرا به سوی خود فراگیر

خدایا

با نیروی خود،
ستم کننده بر من، و دشمنم را
از ستمگری بر من بازدار
و با قدرت خود
تندی تیغ دشمنی او را
از من فروکاه

...

خدایا

ستمکار را به ستم درباره من
رخصت نده
مرا در برابر او و ستم او
یاری فرما
و در حالی، مافنده حال او
قرار مده

دعا کنیم خدا زلزله بفرستد!

هر جا که فرود آید کن فیکولا می‌کند و خانه و صاحبخانه را در هم می‌کوبد. او در مشنوی، عشق را به خانه‌ای تشبیه می‌کند که به دعوت مرغ غم‌خانگی قدم به لانه او می‌گذارد اما قدم نهادن شتر به خانه مرغ می‌ارویان کند و ویران شدن لانه او نیز همان.

مرغ خانه‌اشتری را بی‌خرد
رسم مهمانش به خانه می‌برد
چون به خانه مرغ، اشتر پا نهاد
خانه ویران گشت و سقف اندر قناد^(۱)
البت مولانا در این مثال عقل را به لانه مرغ تشبیه می‌کند که منظور همان عقل جزوی و سطحی‌نگر است که در خدمت نفس است و این مضمون را در دیوان شمس نیز اینچنین بیان می‌کند:

از پهر مرغ خانه، گر خانه‌ای بازی
اشتر در او نگنجد با آن همه درازی
آن مرغ خانه عقل است و آن خانه این تن تو
اشتر جمال عشق است باقدوس‌فراری^(۲)
پس اگر روزی مرغ دل شما نیز
هومن میزبانی از جناب اشتر
عشق را کرد یادتان باشد
که یا خانه‌ای به اندازه قد
و قامت او بسازید و یا
در زیر قدموم مبارکش
ویران شوید تا خودش
فکری برایتان بکند. ■

- پیشنهادها:
 ۱- مشنوی، دفتر سوم،
 ایات ۴۶۷ و ۴۶۹
 ۲- دیوان شمس، ایات ۳۱۱۶۸ و ۳۱۱۶۹

نوشته: معصومه قربانی

سخت است، چون همیشه برای تخریب هر جایی، قدم اول تخلیه آن است، اما ما نمی‌خواهیم یا می‌ترسم این کار را بکنیم. بنابراین با خانه‌ای پر از وسایل، آن هم اثاثه‌ای که اصلاً به درد خانه جدید نمی‌خورد، اعلام می‌کنیم که ما برای تغییر و تبدیل آماده‌ایم. به همین دلیل با فرود آمدن اولین کلنگ، صدای آه و فریادمان بلند می‌شود که ای وای چه بلای بی بر سر اثاثه نازنین آمد؟ وای آبرویم رفت، غرورم جریحه‌دار شد، دوستانم رنجیدند، مالم را از دست دادم، شخصیتم زیر سوال رفت و..... بنابراین با اولین ضربه عقب نشینی کرده و از خیر تغییر کردن منصرف می‌شویم و یا به تعمیری ظاهری و جزوی راضی می‌شویم. با تعمیر به هر حال تغییر اندکی صورت می‌گیرد، اما نه آن تغییری که شب‌ها با رؤیای آن می‌خوابیدیم. نه آن تغییری که سال‌ها در آرزوی دست یافتن به آن کتاب‌ها خواندیم و به کلاس‌ها و دوره‌های جور واجور.... رفتیم. خیر، تغییر بنیادی، رنج‌ها و هزینه‌های زیادی دارد که حتی گاهی با کمک بیل و کلنگ و بولدوزر هم نمی‌توان صورت داد. آخر مگر پایه‌های خانه‌ای که با مبنی‌ها و خودخواهی‌های ما محکم شده و هر روز با برآورده کردن هوسم‌های رنگارنگ محکم‌تر می‌شود به

این راحتی‌ها فرو می‌ریزد؟

اینچنانست که دست دیگری باید به کمک مان بیاید. من که می‌گویم دعا کنیم خدا زلزله‌ای ۱۰ ریشتری برایمان بفرستد که هم خانه و هم خود محبوس شده‌هان در این خانه را از بیخ و بن ویران کند. شاید زمانی که این «خود» مدفون شد و آن خانه ویران گشت آن وقت بشود با مصالحی که جنسن از گچ و آهک و سیمان و سنگ نیست خانه‌ای ساخت که هرگز فرو نریزد و خدا دعای بعض را مستجاب کرده و این زلزله را به سراغشان فرستادم. مولانا می‌گوید این زلزله «جناب عشق» است که

آیا تا به حال آرزو کرده‌اید زلزله بیاید؟ ترسید منظورم زلزله‌ای که خانه‌های آجری و بتونی را خراب کند و مردم را به زیر آوار ببرد یا آواره کند نیست. منظورم زلزله‌ای است که خانه مبینه‌ها و خودخواهی‌های ما را ویران کند و در هم بکوید و من ما را اگر خرد نمی‌شود حداقل نیم من کند. همه ما دلمان می‌خواهد تغییر کنیم، آن هم یک تغییر ۱۸۰ درجه و رو به کمال و خوبی. دوست داریم بخشنده باشیم، کینه‌ای در دلمان نباشد، بتوانیم به همه خوبی کنیم و مفید باشیم، حرص و حادث نداشته باشیم و..... اما با این که بارها تصمیم گرفته‌ایم تغییر کنیم ولی نمی‌شود یعنی یک جای کارمان ایراد دارد، اما کجا؟

می‌دانید قصه تغییر ما آدم‌ها قصه کسی است که سال‌های در خانه‌ای کلنگی و قدیمی زندگی می‌کند و هر شب موقع خواب آرزو می‌کند فردا صبح که چشم‌هایش را باز می‌کند بیند که خانه‌اش تبدیل به خانه‌ای نوساز و شیک شده و هر شب با همین آرزو به خواب می‌رود. گاهی هم در خواب می‌بیند که در خانه جدیدش زندگی می‌کند و با دیدن این خواب‌های دلش خوش می‌شود و چه بسا که عمرش با این روزی به پایان برسد، اما خودش هم می‌داند که در عالم واقعیت چنین چیزی رخ نداده و اگر حقیقتنا می‌خواهد خانه اش را تغییر دهد باید هر چه زودتر تصمیم جدی بگیرد و عزمش را جزم کند و آستین‌ها را بالا بزند. روزی که کلنگ اول بر خشت کهنه و فرسوده این خانه زده شود روز شروع این تغییر است.

اما هر تغییری روندی دارد که با تخریب آغاز می‌شود و بدون آن تبدیلی صورت خواهد گرفت. برخلاف این که همیشه شنیده‌ایم خراب کردن آسان‌تر از ساختن است، من فکر می‌کنم تخریب این خانه کذلیکی که پر از ترس‌ها، شرطی شدگی‌ها، وابستگی‌ها، هوسم‌ها و امیال است بسیار

آیا می توانیم

همسر خود را

تغییر دهیم؟

شکل گرفته است. جالب است که در کمتر تعامل یا حتی معامله‌ای، چنین دیدگاهی اعمال می‌شود. در بیشتر معاملات حتی در آنها که سروکار با اشیای بی‌جان است، کالای مورد نظر عرضه شده و خریدار آن را مشاهده یا امتحان می‌کند و اگر مطابق میل و سلیقه‌اش بود آن را خریداری می‌نماید و اگر نبود منصرف می‌شود و نهایت تغییری هم که افراد در هنگام معامله برای کالای مورد نظر قائل می‌شوند، صرفاً محدود به تغییرات ظاهری است، اما در ازدواج، با وجود آن که سر و کار با باطن و روح و روان فرد است، طرفین اصرار می‌کنند که باطن و شخصیت طرف مقابل خود را تغییر دهند و بدینه است که در برآوردن این خواسته، شکت خواهد خورد.

دلایل تعامل به تغییر همسر بعد از ازدواج یکی از اصلی‌ترین دلایل میل به تغییر دادن همسر، ایده‌آل‌گرایی است؛ بدین معنی که وقتی به دنبال ویژگی‌های ایده‌آل و موفق تصور هستیم و این ویژگی‌ها را در عالم واقعیت در کسی پیدا نمی‌کنیم، تصمیم می‌گیریم با کسی که صرفاً ظاهرش را پسندیده‌ایم ازدواج کرده و بعد از ازدواج، او را تغییر داده و آن ویژگی‌های آرمانی را در او ایجاد کنیم! کاری که البته غیر ممکن است.

گاهی هم نوعی نا هوشیاری و داشتن تصورات غلط و موهم باعث می‌شود تصور کنیم بعد از ازدواج همه چیز به خوبی و خوشی سپری می‌شود و خصوصیات نامطلوب همسرمان تغییر می‌کند و خود به خود مطلوب ما می‌شود. در حالی که تجربه نشان می‌دهد کلاً تغییر کار سختی است و حتی در شرایطی که افراد با میل و رضایت خود برای تغییر کردن به یک روانشناس متخصص مراجعه می‌کنند، تا زمانی که

با آن که ازانه اطلاعات رسانه‌ای و علمی تحقیقی، در باب انتخاب همسر و ازدواج به شدت افزایش پیدا کرده، اما هنوز هم بر این باورم که کمتر مفهومی به اندازه ازدواج قربانی عقاید غلط و هنجارهای نادرست اجتماعی شده است.

در شماره‌های قبل به بعضی باورهای غلط درباره ازدواج، اشاره کردیم. باورهایی نظیر این که ازدواج می‌تواند به دلیل تقلید از دیگران، اجبار و فشار اطرافیان، از روی وسوس یا ترس از پیری و تنها بی و انجام شود.

اما در این شماره، قصد دارم به یکی دیگر از باورهای توهمی و به شدت غیر واقعی در ازدواج پردازم. باوری که در میان نسل‌های قدیمی‌تر به وضوح رواج داشت و خوشبختانه تقریباً از تمام بوتهای آزمون، ناکام و سرافکنده بیرون آمد و با این وجود، امتداد آن، به اشکال جدید و فرم‌های دیگر در میان نسل حاضر هم خود را نشان می‌دهد!

اما این باور غلط چیست؟ باور به این که همسر خود را بعد از ازدواج تغییر می‌دهیم و او را با توجه به سلیقه و عقاید خود، به شکل جدیدی که می‌خواهیم در می‌آوریم!!!

به نظر می‌رسد طرفداران این عقیده، انسان را موجودی مانند مجسمه تصور می‌کنند که از جنس منگ است و می‌توان آن را به هر شکلی تراش داد! یا به شکل یک عروسک مومی می‌بینند که می‌توانند به راحتی تغییر شکلش بدهند و حواس‌شان نیست که این مجسمه یا عروسک، پر خلاف نمونه‌های دیگر، روح و روان هم دارد و خود، موجودی انتخاب‌گر است که در شرایط فرهنگی اجتماعی خاصی رشد کرده و از خود، عقیده و رأی دارد و قبل از ازدواج با آنها، عمری را با سلیقه و باورهای خود زندگی کرده و شخصیتش تا حدود زیادی



یک‌یکی

فرمولهای ازدواج (قسمت اول)

پیرامون ازدواج‌های خطرناک و خطرات ازدواج

- کترل کنندگی و سخت‌گیری زیاد، که باعث می‌شود هرگز احساس آزادی عمل و رفتار، و امکان شکوفایی استعدادها و خلاقیت‌هایمان را نداشته باشیم.

- شکل نگرفتن شخصیت بالغ در فرد، که اغلب منجر به عدم مستویت‌پذیری مالی و اقتصادی، غیر قابل اعتماد بودن و عدم هدفمندی و بی‌انگیزگی در طول زندگی می‌شود.

و البته به این موارد، می‌توان اختلالات جنسی، داشتن دوران کودکی پرآسیب، دارا بودن روابط دائم نیافر (با همسر یا نامزد قبلی) و... را هم اضافه کرد. آیا بعد از ازدواج، زن و شوهر هیچ گونه تغییری نخواهند کرد؟

بعد از تمام این بررسی‌ها، باید بگوییم چرا، تغییر می‌کنند! ممکن است این تغییر در اثر ممزوج شدن روح و روان آنهاست (که در شماره‌های قبلی مفصل‌تر بدان اشاره کردیم) نه در اثر اعمال قدرت یا فشار ظاهری یک طرف به طرف دیگر.

قبل اهم اشاره‌ای داشتیم که رابطه جنسی و زناشویی، مانند قانون ظروف مرتبه، بر روح انسان اثر می‌گذارد. بدین صورت که همانطور که طبق این قانون، چنانچه دو طرف با حجم متفاوت مایع را با لوله‌ای به هم متصل کنیم، سطح مایع از یکی به دیگری منتقل می‌شود تا بالآخر میزان آن در هر دو به تعادل برسد، در ازدواج نیز، نوعی سرازیر شدن ویژگی‌های روحی (که گاه با آسیب و گاه با التیام توأم است) رخ می‌دهد. وقتی بین دو نفر تعادل، هم فهمی، و هم خوانی وجود نداشته باشد این انتقال، اثر تخریبی بیشتری به دنبال خواهد داشت. بدین دلیل در روایات و احادیث به «کفو بودن» زن و مرد در ازدواج بسیار تأکید می‌شود و روانشناسان و جامعه شناسان هم از بعد علمی و تحقیقی به همین نتیجه رسیده‌اند.

بحث درباره نتیجه و محصول ممزوج را به شماره دیگری موقول کرده و در پایان به گفتن این جمله بسته می‌کنم که همسری را انتخاب کنید که قبل از ازدواج، بتوانید او را با تمامیت وجود رفتارها و عقایدش پذیرید و هرگز به فکر تغییر دادن او نباشد. حبف است که محل آرامش و زندگی زناشویی خود را به یک میدان مبارزه تبدیل کنید! ■

تألیف: رکانا خوشابی

خود نخواهند و تلاش نکنند هیچ تغییری در آنها رخ نخواهند داد.

داشتن اعتماد به نفس پایین نیز باعث می‌شود که خود را لایق داشتن همسر مناسب نبینیم و از خواسته‌های خود کوتاه آمده و راضی به ازدواج با کسی که همتا و مناسب‌ما نیست شویم، به این امید واهی که بعداً او را تغییر خواهیم داد، که البته عکس این حالت هم صادق است، یعنی بعضی اوقات هم اعتماد به نفس کاذب و زیاد از حد باعث می‌شود برای خود قدرت و توانمندی زیادی قائل باشیم و تصور کنیم با این قدرتی که داریم خواهیم توانست همسر خود را تغییر داده و به فرد مورد علاقه خود تبدیل کنیم! که البته در هر در حالت وقتی زیر یک سقف رفته، می‌بینیم که به رغم اعتماد به نفس کم یا زیاد ما، حقیقت وجودی طرفین، قویاً بروز کرده و مانع تغییر خواهد شد.

بدیهی است دلایل تعامل به تغییر دادن همسر، به این موارد محدود نمی‌شود، اما مهم این جاست که این دلایل هر چه باشد، نتیجه یکی است: ازدواج نه تنها تغییر دهنده یک طرف، به نفع طرف دوم نیست، بلکه حتی فرآیند تغییر را هم آسان‌تر نمی‌کند و بر عکس، خصوصیات و ویژگی‌های نامطلوب را بزرگ‌تر و برجسته‌تر نیز می‌نماید و صفات نهفته را شاخص‌تر، یا افلا آشکارتر می‌کند.

چه ویژگی‌های قابل تغییر نیستند؟

بسیاری از ویژگی‌های نامطلوب قابل تغییرند، ولی نه توسط همسر یا دیگران، بلکه این، خود فرد است که می‌بایست اقدام از روانشناسان، برخی ویژگی‌هایی را که اغلب قابل تغییر نیستند فهرست کرده‌اند و توصیه‌شان این است که به دلیل حاد بودن اثر این ویژگی‌ها بر خود فرد و طرف مقابل، بهتر است از وارد شدن به چنین روابطی کلاً خودداری کنیم، این ویژگی‌ها مختصرا عبارتند از:

- اعتیاد، بدین علت که مصرف مواد مخدر و اعتیاد آور، شخص را به صورت یک بردۀ در می‌آورد و قابلیت او را برای درک و احساس کردن به شدت مختل می‌کند.

- حشم شدید و غیر معمول، که باعث می‌شود دیگران تا آخر عمر از شخص، وحشت داشته و توسط حشم او کترل شوند.

به تازگی از این مؤلف کتاب یک‌یکی، فرمولهای ازدواج (قسمت اول) پیرامون ازدواج‌های خطرناک و خطرات ازدواج به چاپ رسیده است. تفاوت عمده کتابی که در پیش رو داریم با همه کتب مشابه، در عمق و گستردگی تعالیم ثابت و عمیق آن است که ضمن همسویی یا دین مقدس اسلام و مذهب ما، به شکلی باورنکردنی، قابل انطباق با هر جامعه و فرهنگ دیگری نیز هست، چرا که دیدگاهی غنی و عمیق نسبت به انسان و فیزارهای او دارد: دیدگاهی فرامکان و فرازمان که می‌تواند همه انسان‌ها را در برگیرد و جایگاه ازدواج را در زندگی آنان تبین کند.

دزپای شهامت تریست

را در برابر همه این ترس‌ها محافظت کند: در ازدواجش مشکل نیست، اما خوشحال هم نیست. در شغلش نیازی به ریسک کردن ندارد، درآمدش آنقدر هست که احساس راحتی کند. البته نوجوی هم دارد. باید یک خانواده را سرپرستی کنم، نمی‌توان ریسک کرد." برای عوض کردن شغلم پیر شده‌ام". آنهایی که پیشرفت کردند وضع مالی شان از من بهتر بوده، دعده‌های من را نداشته‌اند.

سال‌ها می‌گذرد و می‌بیند که تغییر چندانی در زندگی اش رخ نداده. تنها کاری که باید بکند این است که باقی سال‌های زندگی اش را با رضایتی نسبی بگذراند و در پایان، سرش را روی زمین بگذارد؛ یعنی جایی که در امنیت کامل خواهد بود؟!

اما پشت پرده چه می‌گذرد؟ صدایهایی هست. صدایهایی که گاه و بیگاه می‌شنود و به او می‌گویند این همان زندگی نیست که می‌خواسته‌ای. "تو دوست داری روابطی گسترده باشد. می‌خواهی جسمت سالم باشد؛ مهارت‌های جدید یاد بگیری، دنیا را ببینی، دوستانی خوب بپیدا کنی، به فقراء کمک کنی و در دنیای اطراف تغییر به وجود آوری" و اگر او به این صدایا گوش نکند و نادیده‌شان بگیرد، تا زمان ترک این جهان از دستشان خلاصی خواهد داشت.

شما چطور جواب این صدایا را می‌دهید؟ با دلتان که می‌گوید این راه زندگی کردن نیست چه می‌کنید؟ این صدایا را چطور ساكت می‌کنید؟ شاید با تماشای تلویزیون، اضافه‌کاری‌های بی‌دریبی یا پناه بردن به سرگرمی‌های مشغول‌کننده و شاید هم به غذا و ... اما این کار توهینی است به شعور انسانی، با چیزی‌واکنشی، آگاهی فرد سیر نزولی طی خواهد کرد و از هویت انسانی و خدابی خود دور خواهد شد.

چقدر شهامت داری؟

برای بیرون آمدن از این دور باطل چه باید کرد؟ ناچاریم که به صدای درونمان گوش دهیم. باید آگاهانه قبول کنیم چیزهایی هست که نمی‌خواهیم و چیزهایی هست که می‌خواهیم سرکوب شان کنیم. ناچاریم از حالت انکار بیرون بیاییم. بخشی از وجود ما، و خامت اوصاع و صدایی هشداردهنده را انکار می‌کند. لازمه حرکت این است که بتوانیم در مقابل این بخش مستبد وجود خود قیام

دل و جرات در زمانه‌ما چندان بکریداری ندارد. بعضی‌ها می‌گویند تهور و جرات مال سربازهایست، یا آتش نشان‌ها یا ... یاد می‌گیریم که پای خود را از گلیم کوچکمان درازتر نکنیم چون جسور بودن خطرناک است. یاد می‌گیریم ریسک نکنیم، توجه کسی را جلب نکنیم، با غریبه‌ها حرف نزنیم، خلاف عقیده جمع حرف نزنیم، فکر هم نکنیم. یک زندگی کاملاً منفعانه، جرات نمی‌کنیم از کاری که دوستش نداریم دست بکشیم. جرات نمی‌کنیم رابطه‌ای را که مدت‌هاست مرده قطع کنیم. نمی‌توانیم علیه یک رئیس بی‌منطق و زورگو قد علم کنیم. منتظریم بینیم جریان، ما را به کدام سو می‌برد تا مانیز به آن سمت برویم و امیدواریم این جریان ما را به جاهای خوب ببرد.

ما برای شروع نکردن کارها، ادامه دادن روش‌های قبلی و دنباله‌روی دیگران، همیشه دلایل خوبی داریم: در جمع صحبت نمی‌کنیم چون چیزی برای گفتن نداریم. تقاضای اضافه حقوق کردن خوب نیست؛ تا سال بعد که موقعیت مناسب شود باید صبر کرد.. صحبت از عقیده و احساس واقعی خود عاقلانه نیست، چون فکر می‌کنند ما عجیب و غریب هستیم و

دل و جرات به چه معناست؟

می‌گویند شهامت فقدان ترس نیست بلکه داشتن عزم انجام کار با وجود احساس ترس است. افراد با جرات هم می‌ترسند اما نمی‌گذارند ترس آنها را فلجه کنند. در عوض، آنهایی که بی‌شهامت‌اند، اغلب تسلیم ترس می‌شوند که خود این موضوع در تشدید احساس ترس در بلند مدت مؤثر است. وقتی فرد با دوری جستن و فرار کردن از النجام کاری که از آن وحشت دارد، احساس راحتی خیال می‌کند، به نوعی تشویق می‌شود باز هم در آینده چیزی رفتاری را در پیش بگیرد. پس هر چه بیشتر در برابر وضعیت نامطلب یا ظلمی که به شما می‌شود سکوت کنید، احتمال اینکه در آینده دست به مقابله بزنید کمتر می‌شود.

چیزی رفتاری در طولانی مدت به رکود و انفعال می‌انجامد. با بالا رفتن سن، این رفتار چنان در فرد ثبت می‌شود که دیگر حتی فکر مقاومت هم به سر او راه پیدا نمی‌کند، او به ترس‌های خود عادت می‌کند و آنها را بدینه می‌پندارد. پنهانی به دور خود می‌نند تا او

کیم وقتی اضافه وزن خود را می‌بینیم، اعتراف کیم که دوست داریم انداخت و جسمی سلامت داشته باشیم. وقتی موقوفت دیگران را می‌بینیم و پنهانی غبطه می‌خوریم یکدیگر این غبطه آنقدر وجودمان را پر کنند تا به نیروی حرکت ما تبدیل شود. ناچاریم از پیله انکارگرای خود بیرون بیاییم و تنها در این زمان است که می‌توانیم وسعت دنیا را با شهامت خود بینیم. جرات‌ها، بزرگی و کوچکی دنیای ما را برای تجربه کردن آن تعیین می‌کند.

از ترس تأثیر

حتی پس از پذیرفتن چیزهایی که از رویارویی با آنها می‌ترسیم، ممکن است باز هم حس ناتوانی ترکمان نکند. اما شهامت واقعی مهارتی ذهنی است نه احساسی. به عبارتی لازم است با مشاهده و تفکر، بر تکانه‌های احساسی خود غلبه کنیم. البته گفتنش آسان است. ممکن است منطق ما بگوید که صحبت کردن در برابر جمعیتی هزار نفری، هیچ خطر واقعی ندارد، اما ترس به هر صورت از راه می‌رسد و حس تهدیدی که از تخیل ما تعلیم می‌شود، مانع از این من شود که داوطلب هر کاری شبیه این شویم. یا ممکن است در شغل خود در حال پوشیدن باشیم اما توانیم جمله استغفا می‌دهم را به زبان بیاوریم.

شهامت، مهارتی بادگرفتنی است. اما همان طور که کس بدون تعریف، وزن ۱۰۰ کیلویی را بلند نمی‌کند، ساده‌لوحانه است که فکر کیم می‌توانیم با ترس‌های فلنج کننده خود یک دفعه و با شدت عمل رویرو شویم مشاهده، اولین قدم است. به خود نگاه کنیم؛ به کشن‌ها و واکنش‌ها و به رفتارهایی که از ترس رسیده گرفته‌اند. می‌توانیم همه ترس‌های خود را روی کاغذ فهرست و اولویت‌بندی کیم و حالا زمان وزن‌برداری است. با وزن‌های سبک‌تر شروع می‌کیم و رفته رفته به وزن‌های سنگین تر رو می‌آوریم. بنابراین اول سراغ ترس‌های کم‌اهمیت‌تر خود می‌روم؛ مثلاً از صحبت در یک جمع کوچک تا اینکه بتوانیم در بین هزار نفر سخنرانی کنیم.

این روند تدریجی دو فایده دارد. یکی اینکه دیگرمانند گذشته از لجام کاری بخصوص فرار نمی‌کیم و دیگر اینکه خود را عادت می‌دهیم در آینده با شهامت بیشتری عمل کیم.

مثله دیگر در رویارویی با ترس این است که درباره آنچه می‌ترسیم شناخت بیشتری پیدا کنیم. مثلاً اگر از رها کردن شغل خود و شروع یک کار آزاد می‌ترسیم، قبل از این که دست به عمل بزنیم، درباره این کار، راهاندازی آن، وضعیت بازار، رقبا، سرمایه گذاری و... طلاعات بیشتری به دست آوریم. می‌توانیم به کلاس‌های مرتبط برویم، تا جایی ممکن با افراد مؤثر ارتباط پذیریم و... همه این فعالیت‌ها کمک می‌کنند موقع شروع با جرات و جسارت بیشتری دست به عمل بزنیم.

لازم است خود را دائماً در معرض چالش‌های مختلف قرار دهیم تا عادت جدید رویارویی با خطرات و ترس‌ها، جایگزین رفتار افعالی سابق شود. ترس، دشمن مانیست بلکه فقط نمایی است که با کمک آن می‌فهمیم در چه زمینه‌هایی باید رشد کیم. زندگی به تغییر «هلن کلر» یا یک ماجراهی تهورآمیز است یا هیچ چیز نیست با روی گرداندن از خطرات نمی‌توان از آنها ابعن شد. و توانایی کس است که رو به سوی تغییر کند و چون روحی آزاد تقدیرش را خود

رقم زندگی

ترجمه و نظریه: مریم مداح

دل را به دریا بزینم

به دل و قایع مختلف می‌کشند و این وقایع و اتفاقات، در طول مسیر گره از شخصیت مارلین می‌گشاید. در واقع مارلین با جستجوی نمو خود را باز می‌باید. اقیانوس عظیم و بی کران، نمادی از زندگی است و مارلین با عبور از آن، و گذر از فرازها و فرودهایش دچار تغییر و تکامل می‌شود. اتفاقات میان راه، از او ماهی‌ای دیگرگوئه می‌سازد، آن گونه که باید باشد، نه آن گونه که شده است.

همه ما در زندگی، تجربه مواجهه با موقعیت‌های سخت و دور از انتظار را داشته‌ایم و اولین پرسش ما در چنین موقعی این بوده است: "چرا؟ چرا من؟" چرا باید با این مشکل رویرو شوم؟ اما تها پس از پشت سر گذاشتن مشکل و گذر از آن بوده است که دریافت‌هایم هیچ کلاس درسی، هیچ معلم و هیچ کتابی نمی‌توانسته درسی را که این تجربه به ما داده است در وجود ما بنشاند. حتی تجربیات لذت‌بخش نیز، درس‌هایی ناب با خود به همراه دارند که تنها با گذر از آنها می‌توانیم طعم واقعیان را بچشم و با هیچ تعریف و کلامی قابل لمس نیستند.

شیدن مطالب از زبان دیگران و از دور دستی بر آتش داشتن، شاید اطلاعات ما را افزایش دهد اما باعث رشد آگاهی‌مان نخواهد شد. اینکه صبر کردن کار خوبی است، نباید از مشکلات ترسید، باید قدر اطرافیانمان را بدانیم و... مشتی اطلاعات بدیهی هستند که شاید گفتن آنها چند ثانیه بیشتر طول نکشد، اما همین اطلاعات اگر بخواهد در وجود ما نهادینه شود و به لمس درآید، شاید سال‌ها وقت لازم داشته باشد

است، با سوساسی افراطی، از خانواده‌اش ملاقات کند. آنها با هیچ یک از ماهیان رفت و آمد ندارند و به خاطر ترس مارلین، با وجود بودن در دل اقیانوس، در محیطی محدود محبوس هستند. این ترس او پس از حمله کوسه و از دست دادن خانواده‌اش بیشتر می‌شود.

نمودنگ شده و زمان آن می‌رسد که وارد اجتماع شود. اولین روز مدرسه است و پدر سعی دارد او را متعاقد کند که هنوز می‌تواند چند سال دیگر ضرر کند. اما نمو که برخلاف پدر بسیار جسور و ماجراجوست کوتاه نمی‌اید و پدر را متعاقد می‌کند که او را به مدرسه ببرد. یقه ماهی‌هایی که بجهه‌هایشان را به مدرسه آورده‌اند از حضور مارلین در جمع تعجب می‌کنند و حتی اسم او را هم اثبیها "مارتین" می‌خوانند. مارلین هیچ اعتماد به نفسی ندارد، حتی یک جوک را هم نمی‌تواند درست تعریف کند و نمواز این استیصال پدر ناراحت و شرمده است. نمو همراه دیگر بجهه‌ها سوار بر پشت معلم، که یک سفره ماهی است، از پدر دور می‌شود و پدر در این اولین جدایی از نمو، در اوج نگرانی، خود را دلداری می‌دهد و خطاب به دیگر ماهی‌ها می‌گوید: "ما که نمی‌توانیم تا اید با اونا باشیم؟ می‌توانیم؟" درست در همین لحظه از زبان یکی از ماهی‌ها می‌شند که معلم، ماهی‌ها را به سمت یک سرایشی برده، با نگرانی بسیار به دنبال آنها می‌رود چون می‌ترسد که نمو به خاطر باله آسیب دیده‌اش نتواند در سرایشی شنا کند!

اینها و چند اتفاق دیگر، شخصیت نگران و محافظه کار مارلین را به ما می‌شناساند. اما نکه جالب اینجاست که ماجراجایی داستان، چنین شخصیتی را علیرغم تمام ترس‌هایش

کارتون «در جستجوی نمو»، داستان یک زوج ماهی خوشیخت است که در انتظار تولد ۴۰۰ نوزاد خود هستند، اما در حمله غیرمنتظره کوسه‌ای بزرگ، مادر و بچه‌ها از بین می‌روند. پدر (مارلین) در اوج غم و تنهایی، یکی از تخم‌ها را سالم پیدا می‌کند و حالا که از تمام دنیا فقط این یک بچه را دارد، اورا طبق خواسته مادر «نموا» می‌نامد و به او قول می‌دهد که نگذارد هیچ اتفاقی برای او بگذرد. نمودنگ می‌شود، اما در اولین روز مدرسه در بی طغیانی علیه ملاقات‌های سوساس‌گوئه پدر، جسوارانه به سمت قایق انسان‌ها می‌رود و صید می‌شود.
"مارلین" در تعقیب قایق، ناکام می‌ماند و تنها شانی که از نمو به دست می‌آورد، آدرس روی عینک غواصی است که از قایق به آب می‌افتد. مارلین، اقیانوس را برای یافتن نمو پشت سر می‌گذارد و در بین راه با ماجراجاهایی رویرو می‌شود. از طرفی نمو که در آکواریومی در یک دندانپزشکی در نزدیکی ساحل به دام افتاده، برای بازگشت به اقیانوس نلاش می‌کند.

مارلین در ابتدای داستان، شخصیتی بسیار محافظه کار و محتاط دارد. او آمادگی مواجهه با هیچ اتفاق غیرمنتظره‌ای را ندارد و همیشه نگران است. جایی او خطاب به همسرش "کورال" می‌گوید: "کورال، وقتی می‌گفته می‌خوای به گشته تو اقیانوس بزنی، منظورت تمام اقیانوس که نبود؟ بود؟" او از اقیانوس و ماجراجاهایش گیریزان است و بیشتر میل دارد در خاطرات خوش گذشته زندگی کند تا در آینده غیر قابل پیش‌بینی! او از رویرو شدن با زندگی هراس دارد. این ترس و نگرانی باعث شده او که ماهی‌ای بسیار مسئولیت‌پذیر و وظیفه‌شناس

مانند عقاب

عقاب در میان گونه خودش، طولانی ترین عمر را دارد و می‌تواند تا ۷۰ سال عمر کند. اما برای رسیدن به این طول عمر باید یک تقدیم فهم و سخت بگیرد. عقاب در ۴۰ سالگی دارای چنین شرایطی می‌شود: چنگال‌های بلند و انعطاف پذیرش دیگر نمی‌تواند طعمه را نگهدازد. نوک تیز و بلندش خمیده می‌شود. بال‌های سنگین و فرسوده‌اش به دلیل داشتن پرهای زمخت، به سینه‌اش می‌چبد و پرواز را برایش سخت می‌کند. در چنین شرایطی عقاب دوراه بیشتر ندارد: یا بسیرد یا یک دوره در دنای تغییر را که ۱۵۰ روز طول می‌کشد سپری کند تا زنده بماند. اما این دوره مستلزم این است که:

به نوک کوه (لانه‌اش) بپرورد و مدتی بماند. در آنجا آنقدر توکش را به یک صخره بکوید تا بشکند. بعد از شکست نوکش، آنقدر متظر بماند تا نوک جدیدش جایگزین شود. چنگال‌های خود را بشکند. با نوک جدیدش پرهای فرسوده‌اش را بکشد. بعد از ۵ ماه می‌تواند اولین پروازش را آغاز کند و به مدت ۳۰ سال دیگر عقاب بماند و زندگی کند.

تغییر و تحول مختص زندگی انسان‌ها نیست. بلکه یک ضرورت حیاتی است و همه موجودات زنده با آن درگیرند. مشکلات گاهی اوقات خیلی در دنای هستند و این لحظه‌های همراه با درد، همان لحظات تغییر ساختار و ایجاد قدرت برای وارد شدن به مرحله دیگر است. اما اکثر انسان‌ها از رنج و سختی لحظه‌های تغییر می‌ترسند و این هراس مانع انتخاب می‌شود تا چالیں که خود را به دست شرایط می‌سپارند تا برایش تضمیم گیری کند.

ترس را هم به پاد نمی‌آورد. در کنار بدینی بیش از حد مارلین، وجود چنین خوش‌بینی ضروری به نظر می‌رسد. او وزنه‌ای است که مارلین با او به تعادل می‌رسد. اوست که مارلین هراسان را به دل ماجراها می‌کشاند و به او قدرت روپروری با اتفاقات را می‌دهد. دوری به یعنی حافظة کوتاه مدتی، این فرست را دارد که یک زندگی زنده را تجربه کند. او بی‌پروا به دل اتفاقات می‌زند و هر موقعیت خطرناک و هراس آوری را به تجربه‌ای زیبا و لذت‌بخش بدل می‌کند.

در واقع دوری نیمه گم شده مارلین و همه میان انسان‌های است. شاید اگر ما این نیمه خوش‌بینی و بی‌فضای و بی‌دون پیش زمینه خود را بازیابیم، قادر باشیم دلوطنانه به استقبال زندگی برویم و با نقاط ضعف خود مواجه شویم. اگر دوری نبود، مارلین هیچ گاه جرأت پیش رفتند در اقیانوس را نمی‌یافتد و قطعاً موفق به یافتن نموده باشد. عبارتی خود واقعی اش نمی‌شد.

چه بسیار انسان‌هایی که در طول زندگی چندین ساله خود، تنها به قدر حوضجه‌ای کوچک از اقیانوس زندگی بهره می‌گیرند و چه نادر انسان‌هایی که دریا برایشان کفايت نمی‌کند و در حد توان خود اقیانوس عظیم و بی‌خبری، به آن به چشم موقعتی برای رشد خود می‌نگرند. این گونه افراد در مدتی کمتر درس‌های بیشتری می‌گیرند و همیشه نسبت به دیگران جلو هستند.

اما چگونه مارلین که اینگونه به ترس‌ها و نگرانی‌هایش چسیده و اصولاً شخصیتی نیست که به قصد تغییر، به دل زندگی و اتفاقات بزند، با این اقبال روپرور می‌شود که در طول این سفر، خود واقعی اش را بیابد؟ او در این‌داد مسیر پر ماجراش ناخواسته با همسفری همراه می‌شود. «دوری» ماهی‌ای است که دارای حافظة کوتاه مدت است.

هیچ اطلاعاتی بیش از چند لحظه در خاطر او نمی‌ماند. هیچ گذشته و آینده‌ای در ذهن او نقش نیست، همه چیز را گویی برای اولین بار است که می‌بیند؛ بدون هیچ پیش‌فرض منفی در مورد آن. و همین مشتبه‌یی و مشتبه‌یی، همه چیز و همه کس و همه موقعیتی را برای او پیش‌بینی فرست زیبا بدل می‌کند. او نه پیش‌بینه ذهنی دارد که موجب ترس او شود و نه حتی از ناشانه‌ها می‌ترسد. گویی حافظة او،

و برای فهم آن مجبور به پرداخت بهای سنگینی پاشیم. هر زایشی با درد همراه است و آگاهی، کودکی است که در پیچ و خم سال‌های زندگی متولد می‌شود.

واقعیت این است که بیشتر میان انسان‌ها از مواجهه با زندگی گریزانیم. در بیشتر حالات این می‌نیستیم که به دل اتفاقات می‌زیم و در بی رشد آگاهی و تکامل شخصیت‌مان برمی‌آییم، بلکه این اتفاقات هستند که ناخواسته ما را به درون خود می‌کشند. نتیجه این خواهد شد که ما با وجود تحمل درد، آن چنان که باید از فرست به دست آمده استفاده نمی‌کیم و گاه مجبور می‌شویم برای رسیدن به یک آگاهی، چندین بار از موقعیت‌ها عبور کیم و در رنج بیشتری را متحمل شویم.

اما انسان‌های موفق کسانی هستند که مدام در حال کنکاش در وجود خود و شناخت نقاط ضعف و قدرت خود هستند. این گونه افراد آگاهانه و با علم به سختی راه مسیرهای تجربه نشده و دشوار را برای خود برمی‌گزینند و حاضر به پرداخت بهای رشد خود هستند و زمانی که زندگی، آنان را در موقعیتی، چه سخت و قطعاً موفق به یافتن نموده باشد، چه سهل و چه لذت‌بخش قرار می‌دهد، به جای شکوه و شکایت و یا سرخوشی و بی‌خبری، به آن به چشم موقعتی برای رشد خود می‌نگرند. این گونه افراد در مدتی کمتر درس‌های بیشتری می‌گیرند و همیشه نسبت به دیگران جلو هستند. اما چگونه مارلین که اینگونه به ترس‌ها و نگرانی‌هایش چسیده و اصولاً شخصیتی نیست که به قصد تغییر، به دل زندگی و اتفاقات بزند، با این اقبال روپرور می‌شود که در طول این سفر، خود واقعی اش را بیابد؟ او در این‌داد مسیر پر ماجراش ناخواسته با همسفری همراه می‌شود. «دوری» ماهی‌ای است که دارای حافظة کوتاه مدت است.

هیچ اطلاعاتی بیش از چند لحظه در خاطر او نمی‌ماند. هیچ گذشته و آینده‌ای در ذهن او نقش نیست، همه چیز را گویی برای اولین بار است که می‌بیند؛ بدون هیچ پیش‌فرض منفی در مورد آن. و همین مشتبه‌یی و مشتبه‌یی، همه چیز و همه کس و همه موقعیتی را برای او پیش‌بینی فرست زیبا بدل می‌کند. او نه پیش‌بینه ذهنی دارد که موجب ترس او شود و نه حتی از ناشانه‌ها می‌ترسد. گویی حافظة او،

نوشته: رزیا مصباحی ■



هر چه را می‌شنوی باور نکن

تلقین، در مقابل تلقینات هیپنوتیزمی مقاومت می‌کنند و به تدریج به این نتیجه رسید که «تلقین» یعنی تحمیل یک اندیشه به مغز انسان، و این عملاً محقق نمی‌شود مگر در شرایطی که مفهوم تلقین، قبل از مورد قبول سوزه قرار گرفته باشد، که البته، این هم دیگر تلقین نیست، بلکه «خودتلقینی» است و در این حالت، سوزه یا آن را قبول می‌کند و یا لاقل به آن فکر می‌کند، پس تلقین در خواب مصنوعی را تبدیل به تلقین در بیداری کرد و اسمش را گذاشت: «تلقین به نفس هوشیارانه».

البته با این روش به عنوان یک روش درمانی، انتقاداتی وارد است که در حوصله بحث ما نیست، منتها متوجه می‌شویم که حتی در تلقین در بیداری هم، نوعی فکر و بررسی و تأمل وجود دارد و از آن مهم‌تر «تکرار» نقش اساسی در آن ایفا می‌کند. در حالی که خصوصیت مورد نظر ما، اغلب حتی بدون تکرار هم کار خود را انجام می‌دهد. بنابراین احتمالاً این خصوصیت ارتباطی به تلقین (افلاً در شکل مرسوم آن) ندارد و شاید به همین دلیل است که بعضی‌ها به آن می‌گویند «دهن‌بینی» و متنظر از دهن‌بینی هم حالتی است که فرد، چشم بسته و بدون تعقل، به دهان طرف مقابل اقتدا کرده و بدون فکر و اندیشه هر چه را می‌شوند باور می‌کند و می‌پذیرد. این دهن‌بینی یا هر اسم دیگری که بر آن بگذاریم، مختص دسته خاصی از افراد نیست و تقریباً در هر قشر و رده که بگردید، چندتایی از این افراد پیدا می‌کنند. اینکه یعنی چه کسانی هر چیزی را که می‌شنوند قبول کرده و می‌پذیرند؟

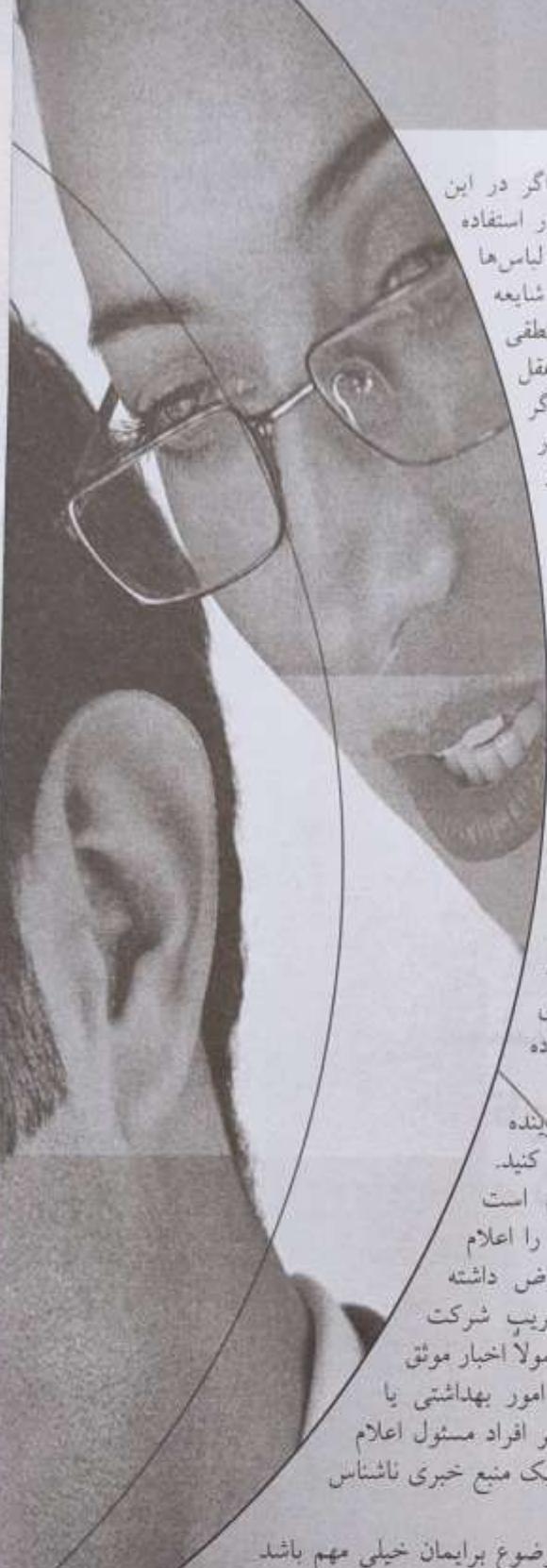
دسته اول افرادی هستند که «عادت کرده‌اند» هر چه را که بشوند پذیرند! در واقع این افراد در طول عمرشان آموزش خاصی در جهت فکر کردن در مورد آنچه که می‌شنوند دریافت نکرده و تمرينی ندارند. شاید هم هنوز از این ناحیه آسیب نخورده‌اند تا حواس‌شان را جمع‌تر کنند! به هر حال این‌ها همیشه همین طور بوده‌اند، الان هم، همان الگوهای قبلی‌شان را تکرار می‌کنند اما جای آموزش و یادگیری دارند و می‌توانند با فرآگیری روش‌های تجزیه و تحلیل و جایگزین کردن «عادت جدیداً»، «عادت قلبی» را کنار بگذارند.

دسته دوم کسانی هستند که به طور واضحی می‌دانند تایید هر حرفی را باور کنند، اما نحوه برخورد با موضوعات جدید و تحلیل و بررسی شنیده‌ها را نمی‌دانند. این‌ها نیز نمی‌دانند با آنچه که می‌شنوند چگونه برخورد کنند، آنها را از چه فیلترهایی بگذرانند. در چه کورهایی قرار دهند یا از چه آنزیمهایی برای هضم آن استفاده نمایند و متأسفانه تنها وقتی از این ناحیه ضربه خورده‌اند برایشان یادآوری می‌شود که باید زودتر خود را مجهر به سیر بررسی و تحلیل می‌کردند. خوب‌خтанه این دسته هم با آموزش می‌توانند به سطح قابل قبول و درک و تجزیه و تحلیل برسند. دسته سوم هم کسانی هستند که انگار یک محفظه تر خالی، بی‌گوش و مغزشان کار گذاشته شده، به طوری که هیچ پیکار

خیلی‌ها گمان می‌کنند شایعه، با همین مکانیزم ساخته می‌شود. یعنی کسی چیزی می‌گوید، نفر دوم باور می‌کند. نفر دوم همان (یا همان به علاوه یکی دو تا کلاع) را در جای دیگری می‌گوید، نفر سوم باور می‌کند. نفر سوم می‌گوید و ... همین طور الى آخر. اما حتی اگر شایعات، به این شکل منتقل شوند، آنچه در انتقال و گشرش آنها نقش کلیدی دارد، بیش از جذابیت موضوع و مهارت سازنده و بخوبی بیان او، خصوصیتی است که به شونده مربوط می‌شود. خصوصیتی که باعث می‌شود افراد در هر سمت و رده‌ای که باشند، بدون تکرر، بدون تأمل کافی و بدون تحلیل و بررسی، حرفی را که می‌شنوند درست پذیرند و باور کنند و حتی آن را به حافظه سپرده و سپس در اولین فرصتی که به دست می‌آید برای شخص دیگری باز گو نمایند و البته همین ویژگی است که افراد را ساده‌لوح معرفی کرده یا قابلیت اعتماد پذیری آنها را خصوصاً در سمت و مسئولیت‌هایی که دارند، تحت تأثیر قرار می‌دهد! به نظر شما این خصوصیت یا ویژگی چیست و چه نام دارد؟ بعضی‌ها می‌گویند این ویژگی، همان تلقین‌پذیری است! وقتی سخن از تلقین و تلقین‌پذیری به میان می‌آید، به یاد آزمایش‌های قرن ۱۹ می‌افتختم؛ یعنی زمانی که برای درمان بیماری‌ها از روش تلقین و هیپنوتیزم استفاده می‌شد. اولین بار در سال ۱۸۴۲، «جیمز برید» از این روش استفاده کرد و متوجه شد که اگر فردی به طور مدام و ثابت به نفعهای نورانی و شفاف حیره شود، به علت تمرکز حواس و خستگی عضوی، پس از مدتی به خواب می‌رود اما بعداً متوجه شد که این تصور صحیح نیست و عامل اصلی این خواب، تأثیرات ناشی از تلقین است. یعنی ناشی از تکرار یک کلمه در حالت هیپنوز. بعدها هم «شارکو»، که هیپنوتیزم را از جنبه مادی و فیزیولوژیکی بررسی کرد، معتقد شد که استعداد تلقین‌پذیری در همه افراد یکسان نیست و عوامل دیگری مانند خواست فرد، درجه تلقین‌پذیری و هم مؤثر هستند.

با این توضیحات می‌توانیم نتیجه بگیریم که تلقین‌پذیری حالتی است که در خواب مصنوعی (در حالت هیپنوتیزم) کاربرد ویژه خود را دارد. در حالی که آنچه مورد نظر ماست در بیداری انجام می‌شود، نه در خواب!

حال این سؤال پیش می‌آید که آیا تلقین در بیداری هم داریم یا نه؟ در جواب باید به نوع دیگری از تلقین اشاره کنم که «تلقین به نفس هوشیارانه» نامیده می‌شود و مبدع آن (۱)، آن را زمانی ابداع کرده که متوجه شده سوزه‌های



سلیم پستجید، مثلاً اگر در این چند وقت که از پودر استفاده کرده‌اید مشکلی برای لباس‌ها ایجاد شده، این شایعه می‌تواند از نظر منطقی درست باشد و یا عقل سلیم حکم می‌کند اگر تغیری ناخواسته در ترکیبات پودر ایجاد شده باشد، خود کارخانه تولید کننده برای جلوگیری از خراب شدن اعتبار خود این موضوع را اعلام کرده و یا حتی پودرهای مشکل‌دار را از معازه‌ها جمع‌آوری کند و یا لاقل به طور رسمی اعلام نماید که پودرهای مذکور، برای مصارف خاصی (مثلاً لباس‌های روغنی) مورد استفاده دارد.

در گام چهارم به گوینده و بالاخره در گام ششم اگر قابل باور و درست بود آن را باور کرده و به عنوان یک داده اطلاعاتی جدید وارد زندگی خود می‌کنیم. البته استفاده از این گام‌ها، بسته به اهمیت موضوع می‌تواند از نظر کمی و کیفی، تغییراتی هم داشته باشد که به تشخیص شتوانده اعمال می‌شوند و می‌توان مثلاً در گام پنجم، مشاوره با افراد ذی صلاح را بدان افزود.

برای مثال شایعه‌ای در بازارهای لپاس‌شویی توسط یک شرکت تولید کننده پودر ماشین لیلی ترکیبات نامناسب، شستن لباس با این پودر باعث پوسیدگی ناگهانی و زودرس لباس خواهد شد. اگر شما خریدار این پودر بودید و مثلاً ده پسته از آن در ابزار مزلزان موجود بود با شینیدن این شایعه چه می‌کردید؟ در گام اول شایعه را با خود تکرار و درباره آن فکر کنید. بدینه است که این شایعه در تصمیم شما برای استفاده از پودر تأثیر خواهد داشت، پس نمی‌توانید بی‌تفاوت از کنار آن عبور کنید.

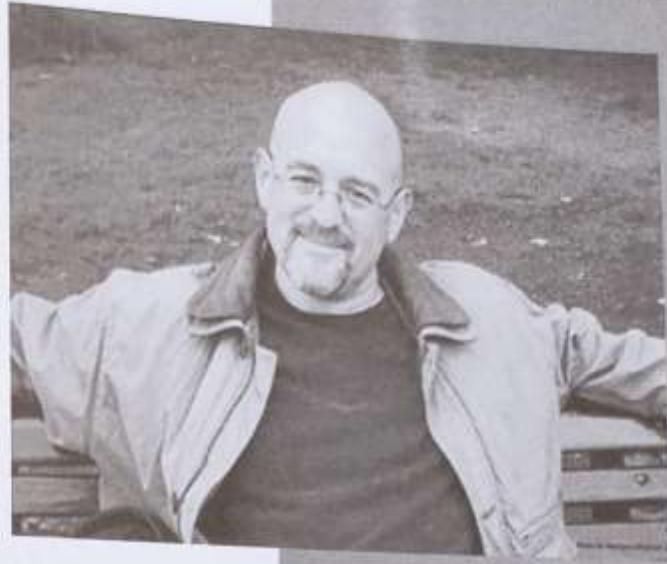
در گام دوم سؤالاتی در ارتباط با موضوع بسازید و از خود پرسید: آیا تا کنون استفاده از این پودر باعث پوسیدگی لباس‌های شده است؟ اگر خیر، آیا ممکن است ترکیبات مواد تشکیل‌دهنده آن تاکهان تغییر کرده باشد، به طوری که باعث پوسیدگی شود؟ آیا در این زمینه مطالعه و بررسی و تجربه بیشتری داشته باشیم مثلاً می‌توان یک قطعه لباس یا پارچه را چند بار پشت سرهم به طور آزمایشی با این پودر شست و نتیجه را دید و بالاخره با تمام این اطلاعات در گام ششم تکلیف نهایی را روشن می‌کنید که در این مثال به دلیل عدم اثبات (بعد از تجربه) و ناموقن بودن منابع خبر، بهتر است استفاده از پودر را ادامه دهید. ■

در گام پنجم اگر موضوع برایمان خیلی مهم باشد می‌توانیم با متخصصان و صاحب‌نظران مشورت کرده یا در این زمینه مطالعه و بررسی و تجربه بیشتری داشته باشیم مثلاً می‌توان یک قطعه لباس یا پارچه را چند بار پشت سرهم به طور آزمایشی با این پودر شست و نتیجه را دید و بالاخره با تمام این اطلاعات در گام ششم تکلیف نهایی را روشن می‌کنید که در این مثال به دلیل عدم اثبات (بعد از تجربه) و ناموقن بودن منابع خبر، بهتر است استفاده از پودر را ادامه دهید. ■

تألیف: رکسانا حوتایی

در مرحله سوم کوشش کنید این شایعه را بهتر درک کرده تا با عقل

از آنچه داری راضی هستی؟



مطلوبی که در زیر می‌خوانید، مصاحبه با دانیل گیلبرت^(۱) استاد دانشگاه هاروارد در دریاره رضایت و خوشحالی است: خوشحالی چیست؟

برای من خوشحالی اساساً یک تجربه احساسی است؛ حسی است که در بسیاری از تجارب مشترک است. مثلاً وقتی یک شکالان خوشمزه می‌خوریم، وقتی به یک رهگذر در یافتن میرش کمک می‌کنیم، وقتی کودکی را در آغوش می‌کشیم. وقتی مسئله‌ای را حل می‌کنیم . . . همه اینها تجاربی متفاوتند، اما وجه اشتراک تک تک آنها احساسی است که می‌توان آن را خوشحالی نامید.

آیا اکثر افراد می‌دانند که خوشحالند؟

بسیاری از آدم‌ها چندان به خاطر نمی‌آورند که در چه موقعی خوشحال بوده‌اند و نمی‌توانند پیش‌بینی کنند که در آینده و با وقوع اتفاقات مختلف چقدر خوشحال خواهند بود. آنها حتی دریاره اینکه در کل چقدر چنین احساسی دارند، نمی‌توانند اظهار نظر کنند. تنها چیزی که شاید از آن مطمئن باشند همان لحظه‌ای است که دریاره احساس خوشبختی و خوشحالی از آنها سؤال می‌شود چرا ما نمی‌توانیم مطمئن باشیم با انجام یک کار یا به دست آوردن چیزی خوشحال خواهیم بود؟

دلایل مختلفی برای این قضیه وجود دارد. یکی از آنها فرهنگ ما و دیدگاه و آموزش‌هایی است درباره خوشحالی دیده‌ایم. ما اطلاعات نادرستی درباره منبع و ریشه خوشحالی داریم. مثلاً وقتی کودک می‌بیند والدینش با خردمندی اثاثه جدید چقدر خوشحال می‌شون ناخودآگاه خوشحالی را به داشتن چیزها نسبت می‌دهد. اگر والدین همین کودک به خواندن کتاب و مطالعه نیز ابراز تعامل نشان دهند و خوشحالی خود را در یافتن و خواندن یک کتاب خوب یا گوش دادن به یک موسیقی خوب ابراز کنند، او یاد می‌گیرد که خوشحال

شدن صرفاً وابسته به داشتهای مادی نیست.

مثله دیگر این است که گاهی ما برای اینکه بدانیم از چیزی خوشحال خواهیم شد یا نه چشم خود را می‌بندیم و تصویر آن را در نظر می‌آوریم تا بفهمیم خوشحالان می‌کند یا نه. مثلاً نجم می‌کنیم بردن یک مدال طلا، مهاجرت به کشوری دیگر، تحصیل

اگر پول شما
از حدی بیشتر شود،
خوشحالی قان بیشتر
خواهد شد

مردم می‌گویند خوشحالی یک احساس است؛ حالتی ذهنی و یک هدف است. اما وقتی از آنها می‌خواهند خوشحالی را تعریف کنند، در اکثر موارد از بیان واضح احساس خود باز می‌مانند. متخصصان می‌گویند، اغلب مردم نمی‌دانند چه چیزی آنها را خوشحال می‌کند؛ چه موقع خوشحال هستند یا خواهند بود.

در یک رشته خاص و ... چه احساسی به ما می‌دهد. این گونه خیال‌پردازی‌ها در صورتی که پشت آن تفکر و اندیشه نباشد اغلب گمراه کننده است.

آیا پول عاملی برای احساس خوشبختی است؟

هر کس بگوید پول خوشبختی نمی‌آورد، فطعاً هیچ وقت کارتن خوابی نکرده است! بینید، بین پول داشتن و رفع نیازهای اولیه تقاضای اساسی وجود دارد. اما نکه قابل توجه این است که خوشحالی مربوط به پول داشتن دارای یک حد استانه است که اگر پول شما از این حد بیشتر شود، خوشحالی تان بیشتر نخواهد شد. بنابراین تقاضت بین یک درآمد ۵ هزار دلاری و ۵۰ هزار دلاری در میزان احساس که ایجاد می‌کند زیاد است ولی این احساس با افزایش درآمد به ۵۰۰ هزار دلار، جهش چشمگیری ندارد. احساس خوشبختی ناشی از ثروت از یک نقطه به بعد متوقف می‌شود. دارایی‌های مادی چطور؟ آیا آنها می‌توانند در ما احساس رضایت ایجاد کنند؟

بینید ما در جامعه‌ای زندگی می‌کنیم که در آن مصرف‌گرانی رو به افزایش است. ما هر روز به طرق مختلف، پیام‌هایی از رسانه‌ها دریافت می‌کنیم که به ما تلقین می‌کنند خوشبختی یعنی داشتن هر چه بیشتر چیزهای جدید. بیشتر بخواهی، بیشتر بپوش بیشتر بخور و ... و اگر آنچه که داری راضیات نمی‌کند به این دلیل است که درست انتخابش نکرده‌ای. اما حقیقت امر این است که دارایی‌های مادی، می‌توانند میزان معنی خوشحالی در ما به وجود آورند اما نه آنقدر که اکثر مردم انتظارش را دارند. یکی از اشتباهات شایع در بین مردم این است که تمام هم و غم خود را صرف سرمایه گذاری در همین چیزهای زودگذر می‌کنند اما تحقیقات نشان می‌دهد اگر افراد به دنبال کسب تجربه‌های بیشتر و متفاوت باشند، احساس رضایت بیشتری خواهند داشت.

اگر بخواهی کاری انجام دهی که بیشتر احساس خوشبختی کنی، چه می‌کنی؟

دست از خیال‌پردازی‌های بیهوده برمی‌دارم. اگر بخواهم بداتم وکیل شدن، ازدواج کردن، یا حتی رفتن به یک رستوران معروف چطور است به دنبال افرادی می‌روم که این تجارت را داشته‌اند و از آنها می‌پرسم این کارها چقدر خوشحال‌شان کرده است. درست است که هر یک از ما منحصر به فردیم اما از تجارت دیگران می‌توان استفاده‌های زیادی کرد. من فکر می‌کنم وقتی صحبت از خوشحالی و رضایت است، اکثر افراد یک وجه مشترک دارند و آن چیزی نیست جز اغذی ریشه‌دارترین نیازهای فطری درون همه انسان‌ها و این نیازها لزوماً جسمی و مادی نیستند. ■

پی‌نوشت

۱- دانلیل گلبرت، پروفیسور روانشناسی دانشکاه هاروارد و یکی از مشهورترین افراد در حوزه «خطاهای توصیه» و «بیش‌بینی هیجانات» است. او از سوی «جامعه روانشناسی آمریکا» موفق به دریافت جایزه شده و در سال ۲۰۰۲ نام او در قهرست پنجاه روانشناس مؤثر نیست گردیده است.



په کوه پکوئیک پر خواهد

"به اتكای خداوند و با یقین بگو، یقیناً می‌شود. ایمان را به کار گیر و کارت می‌گیرد"
(استخراج از کتاب تعالیم)

حساب اصلی پولی نیست که پرداخت شود
عبارت تأکیدی هم اگر با آن قواعدی که دارد، هزار بار تکرار شود، راه به موقوفت نخواهد برد، چون پشتانهای ندارد و معلوم نیست حتی اگر ذهن ناهوشیار درست برنامه‌ریزی شود با تکیه به کدامیں منع قدرت، می‌خواهد مثلاً وضع صاحب خود را هر روز بهتر و بهتر کند؟!

راستش من ترجیح می‌دهم موضوع را ساده‌تر کنم و به جای هزاران بار تکرار و تکرار و تکرار بی پشتانه، راه ساده‌تر و سهل الوصول تری پیدا کنم. بزرگانی که فقط انسان را به خوبی می‌شناسند و می‌دانند موقوفت حقیقی و راه‌های اصلی رسیدن به آن چیست، ما را با تعالیم ازلی‌الدی خود به سادگی به سوی موقوفت راهنمایی می‌کنند. از یک نمونه و مثال ساده شروع می‌کنم. حضرت مسیح (ع) می‌فرمایند اگر به خدا ایمان داشته باشید، می‌توانید به کوه زیتون بگویید که برخیزد و در دریا بیفت. او فرمان شما را بی چون و جرا اطاعت خواهد کرد، فقط کافی است که به آنچه می‌گوید واقعاً "ایمان" داشته باشید و شک به خود را ندهید. (انجیل مرقس ۱۱/۲۲)

بدین ترتیب، مکانیزم اصلی که بسیار ساده هم هست می‌تواند چنین باشد: اول این که به خدا ایمان داشته باشیم، که به نظر می‌رسد به این معنی است که ایمان داشته باشیم انجام آنچه می‌خواهیم و می‌گوییم. برای خداوند بسیار ساده است و دوم این که سخن خود را با انکا به خداوند قادر بر هر کار بگوییم، نه به اتكای خودمان، یعنی خود از میان برخیزیم و یقین داشته باشیم که

خداوند سخن ما را محقق خواهد کرد. حضرت مسیح (ع) از مثالی به ظاهر غیر ممکن (یا لاقل برای افراد عادی غیر ممکن) استفاده کرده‌اند. این که کوه برخیزد و به دریا بیفتند! در مقابل چنین خواسته به ظاهر غیر ممکن، همه آرزوهای بشر، ممکن و

کورکورانه، یعنی آنطور که در هیبتوتیزم و تلقین الجام می‌شود.

غیر از روش کوئه، روش‌های مشابه با آن نیز که می‌توان آنها را مشتق از روش کوئه دانست، بعدها باب و توصیه شد، نظری نوشتن عبارات تأکیدی، ضبط کردن عبارات تأکیدی و گوش دادن دادوم به آنها، نوشتن عبارات و گذاشتن در جاهایی که جلوی چشم باشد و بسیاری روش‌های مشابه دیگر من تمام این روش‌ها را خوانده‌ام و تقریباً می‌توانم بگویم مکانیزم اثرگذاری آنها را بسیار شبیه به هم یافتم. شما هم می‌توانید آنها را در نوشته‌ها و نظرات بسیاری از نظریه‌پردازهای طرفدار عبارات تأکیدی به راحتی پیدا کنید و با کمی دقت، مکانیزم آنها را مشخص و با هم مقایسه کنید. حتی می‌توانید در عمل هم، عبارات تأکیدی‌ای را که توصیه شده تکرار کنید و طبق مکانیزم پیش بروید، اما در آن صورت مثل من، با یک خلاء یا اشکال بزرگ رو به رو خواهید شد! احتمالاً کسانی که این روش‌ها را به عنوان روش‌های موقوفت و رسیدن به هدف مطرح کرده و درباره‌اش کتاب نوشته‌اند، قصدشان کمک به افراد و ارائه راهکار به آنها، برای توفیق هر چه بیشتر در کارها بوده، اما عمدتاً در تنظیم عبارات تأکیدی، یک نکته کلیدی و اصلی که از قضا، همین کلید، کلید اصلی موقوفت در کارها است را جا انداخته‌اند! به همین دلیل هم تکرار عبارات تأکیدی‌شان در عمل، تکرار کننده را به جایی که باید، نمی‌رساند و به همین دلیل است که مثله همچنان لاپحل باقی می‌ماند.

وقتی عبارات تأکیدی بدون آن کلید اصلی، تنظیم و بعدش هم تکرار می‌شوند، من به یاد کشیدن چک‌های بی محل می‌افتم! چک‌های بی محل، چک هستند و از نظر شکل ظاهری فرقی با چک‌های دیگر ندارند، اما بی‌پشتانه‌اند و اگر هزار بار صادر شوند، باز هم قابل پرداخت نخواهند بود. چون در

وقتی صحبت از قدرت کلام به میان می‌آید، جه آنها بی که می‌تواند قدرت عظیم کلام را باور کنند و چه آن دیگرانی که نا باورانه با با

تردید به موضوع می‌نگرند، یک مثله مهم و اساسی را مطرح می‌کنند. این مثله که "اگر کلام، تا این حد قدرتمند است، چگونه این امکان برای ما فراهم می‌آید که از قدرت آن استفاده کنیم و تنها با گفتن آنچه که خواهان

رسیدن به آئیم، به آرزوهایمان برسیم؟"

در شماره قبل مکانیزم‌های را مطرح کردیم که با طی گام‌های آن، از طریق کلام، به اهداف و آرزوهای خود برسیم. اینک نیز می‌خواهیم بدانیم کلام‌مان را چگونه تنظیم و

ادا کنیم که ما را به آن هدف برساند؟

نظریه‌های زیادی سعی کرده‌اند به این سؤال پاسخ دهند: آن هم پاسخ‌های کاربردی و قابل اجرا، یکی از مهم‌ترین و معروف‌ترین راهکارها، راهکاری است که تحت عنوان عبارات تأکیدی یا تصدیق‌های مثبت کلامی از آنها یاد می‌شود. بنیان گذار روش تکرار عبارات تأکیدی، «امیل کوئه» بود. او این روش را (همانطور که در شماره‌های قبلی اشاره شد) تلقین به نفس هوشیارانه نام نهاد و مهم‌ترین عبارت تأکیدی او این بود: "هر

روز وضع من از هر جهت، بهتر و بهتر و بهتر می‌شود". مکانیزم‌های پیشنهادی کوئه این بود که این عبارت در شبانه روز بارها و بارها تکرار شود. خصوصاً زمان‌های مناسب برای این تکرار، صبح، درست پس از بیدار شدن از خواب، و شب، درست قبل از خواب رفتن در نظر گرفته شده بود.

مبنا این روش، براساس تغییر دادن برنامه ذهن ناهوشیار انسان، قرار داده شده، ذهن ناهوشیاری که به واسطه برنامه‌های نادرست و محدود کننده‌ای که در گذشته دریافت

گرده، اینک قادر به هدایت خود، به سوی موقوفت نیست و باید مجدداً برنامه‌ریزی شود، آن هم توسط خود شخص و به شکلی آگاهانه، نه توسط دیگران و به شکلی

ساده و انجام شدنی به نظر می‌رسد، البته به شرط آن که ایمان به خداوند وجود داشته باشد. ایمان به خدا، یا بهتر بگوییم اینکا به قدرت لاپرال او، همان پشتونه یا سرمایه خواهد و حساب پانکی‌ای است که هر چکن را پرداخت می‌کند.

ایمان به خدا به چه معناست؟

ایمان، با باور و اعتقاد فرق دارد. ایمان، تسلیم توان با اطمینان خاطر است. در قرآن مجید اشاراتی شده که مفسران از آن تیجه می‌گیرند که بهترین معنی ایمان، تسلیم است. زیرا قرآن مجید کسانی را که در ظاهر اعتقاد دارند، ولی تسلیم اعتقاد خود نیستند، کافر می‌شمارد. مثلاً در آیه ۱۴ سوره نمل درباره فرعون و قوم او آمده است که فرعونیان، در باطن نفس خویش، عقیده داشتند که آیات حضرت موسی(ع) از قبیل عصا... از جانب خداست تسلیم نشدهند و اقرار نکردند.

همچنین بسیاری از اهل کتاب به رسول اکرم(ص) عقیده داشتند و می‌دانستند ایشان پیامبرند، ولی حق را کتمان می‌کردند و به عقیده خویش تسلیم نبودند. (سوره بقره آیه ۱۴۶ و سوره انعام آیه ۲۰) بدین ترتیب، ایمان به معنی اعتقاد و تصدیق نیست بلکه به معنای تسلیم است و مؤمن کسی است که به حق تسلیم باشد و این تسلیم بودن قهره‌ای با عمل توان است و بدون آن مصدق ندارد. ایمان پس از اعتقاد است. اگر شخصی پس از اعتقاد، به عقیده‌اش تسلیم شد، مؤمن است و گرنه حتی می‌تواند منافق یا کافر باشد. (۱)

بنابراین حد پایین آنچه برای تحقق خواسته از راه اینکا به خداوند نیز لازم است ایمان است نه اعتقاد. اعتقاد و باور (نیت به ایمان) بسیار ذهنی تر و سطحی ترند و به همین دلیل اگرچه فرد اعتقاد خود را بیان می‌کند اما در بسیاری موارد آن اعتقاد در عملش جاری نمی‌شود برای مثال فرد باور دارد که دروغ بد است اما هنوز دروغ می‌گوید. چون این باور آن قدر قوی و مبدل به ایمان نشده تا او را از عمل بدان باز دارد در حالی که ایمان و مرتبه بالاتر آن یعنی یقین (که ایمانی است در مرحله علم برتر و غیر قابل بازگشت به شک و تردید) در عمل، گفخار، رفتار و خلاصه در همه وجود فرد متجلی می‌شود.

از طرفی می‌توان گفت ایمان موجب می‌شود که انسان تنها به خداوند امیدوار باشد و هرچه اور را تهدید کند، ایمانش بیشتر شود و یشتر به سوی خدا پکرید و تنها رضای خدا را طلب کند. در این حالت اور "توحید معنوی" و اینکای عمیق درونی به خدا و بی‌نیازی از خلق، پیدا گردد است. (۲)

مانع تحقق کلام

یکی از عوامل مهمی که در ذهن ما به عنوان گوینده، مانع بر سر راه تحقق کلام‌مان ایجاد می‌کند این است که با خود می‌اندیشیم: "مگر من که هستم که کوه زیتون باید از فرمان من اطاعت کند و در دریا بینند؟" و همین باور مانع از این می‌شود که اراده الهی در جهت خواسته مابه کار افتد. چون اصلاً قرار نیست کوه زیتون از "من" تبعیت کند! تا زمانی که "من" در کار است نه "خداوند"، فرد هنوز به خودش متنکی است و بدیهی است که موجودات از "من" تبعیت نخواهند کرد.

اما برای بندۀ حقیقی، که دیگر "من" او در کار نیست و ایمان، انکا و تسلیم او به خداوند، باعث به کار افتدان اراده الهی در جهت خواسته او می‌شود، چنین فرمانی هم دیگر، فرمان "من" او نیست. بلکه فرمان الهی است و یقیناً محقق خواهد شد. زیرا کسی که تسلیم خداوند است، جز خواست خداوند، خواسته‌ای ندارد و آن کس که به خداوند تعالی انکا کرده، مانند آن کسی است که هر دو دست خود را گرد ستونی حلقه کرده است و غیر از آن ستون، به هیچ چیز، حتی پاهای خود متنکی نیست. اگر ناکهان ستون بشکند و به قعر دره‌ای سقوط کنند، او نیز با آن به قعر دره سقوط خواهد کرد و اگر به یکباره ستون به آسمان پرواز کند او نیز همراه آن به آسمان پرواز خواهد کرد او خود را کاملاً به ستون سپرده و با تمام وجود به آن انکا کرده، بنابراین سرنوشت او همان سرنوشت ستون است. چنین انکایی در حقیقت، نوعی یکی شدن است، همه چیز را سپردهن و از خود چیزی نداشتن است. اینکایی که مختص بندگان تسلیم، حقیقی و مخلص خداوند است.

اینک کسی را در نظر آورید که رو به روی کوه زیتون ایستاده و با انکا و یقین کامل

به خداوند به کوه فرمان من دهد که از جا برخیزد و در دریا غرق شود. به دلیل یقین و تسلیم این فرد به خداوند، من "او حاموش است و ارتعاش کلام او، ارتعاش فرمان بخش الهی او نیست، بلکه ارتعاش فرمان بخش الهی وجود اوست. کوه هم همان ارتعاش الهی را دریافت می‌کند. ارتعاشی که اراده و حکم خداوند در آن است و بدیهی است که آن را در دم، اجابت خواهد کرد.

به هر اندازه و هر میزان که اینکا به خداوند و یقین و ایمان بیشتر باشد، تحقق آرزو و خواسته بیشتر خواهد شد. حتی اگر آرزوی تنان نکان دادن همه کهکشان‌ها باشد

می‌نوشت:

- ۱- قابوس قرآن، سید علی اکبر فرشی
- ۲- مؤمن کیست و ایمان چیست؟ دکتر رجبعلی مظلومی

تألیف: رکسانا خوشابی

الهام از طبیعت



یک روبات در سویم شنا می‌گند!

تعجب نکنید. محققان دانشگاه هاروارد به تازگی یک روبات به شکل پشه درست کرده‌اند که وزنش فقط ۶۰ میلی‌گرم و فاصله نوک دو بالش از هم ۳ سانتی‌متر است. این «روبو پشه» با دست ساخته می‌شود و به محرك‌هایی چون جنبش، لرزش و یا جریان هوا واکنش نشان می‌دهد. طراحی این روبات به گونه‌ای است که مانند یک پشه واقعی حرکت می‌کند و می‌توان برای جاسوسی یا ردیابی مواد شیمیایی از آن کمک گرفت.



کف چشم‌ها سرامیک می‌شود!

هر سال فقط در آلمان، حدود ۷۰۰۰ نفر در انتظار بیوند قرنیه هستند. اما این تعداد بسیار بیشتر از اهداف‌گان قرنیه است. محققان به تازگی قرنیه مصنوعی ساخته‌اند که در اوایل سال ۲۰۰۸ به تولید اتبوه خواهد رسید. جنس این قرنیه از نوعی پلیمر تجاری شبیه سرامیک است که آب را جذب نمی‌کند و مانع از رشد سلول‌ها بر روی آن می‌شود؛ در صورتی که نت نمونه‌های اولیه این قرنیه در حیوانات با موفقیت پیش رود، تا سال آینده مورد بهره‌برداری قرار خواهد گرفت.



کدامش من هستم؟!

ظاهرآ این دو برادر دوقلو هستند اما در واقع یکی‌شان انسان و دیگری روبات است. این روبات توسط یک دانشمند ژاپنی به نام هیروشی ایشیگورو، و به صورت یک نسخه شبیه‌سازی شده از خودش ساخته شد. این روبات با کمک یک سیستم ثبت حرکت از راه دور کنترل می‌شود، حرکت‌های دهان هیروشی را ردیابی می‌کند و در نهایت با صدای او صحبت می‌کند. هیروشی به جای حاضر شدن سر کلاس، این روبات را برای تدریس می‌فرستد.



سوسک‌های آتش‌نشان، در خدمت جنگل!

وقتی خطر، این سوسک را تهدید می‌کند می‌تواند شش تا پایش را جمع و درست مثل یک هزار پا خودش را شبیه یک توب گرد کند. پوسته این روبات از الیاف سرامیک ساخته شده که آنرا در برابر دمای ۱۳۰۰ درجه سانتی‌گراد مقاوم می‌کند و مانع از آسیب رسیدن به تکنولوژی حساس داخل آن می‌گردد. کارایی این سوسک به صورتی است که ۳۰ عدد از آن می‌تواند مساحتی در حدود ۷۰۰۰ کیلومتر مربع را از آتش حفظ کند.

خانه خود را از نو بسازیم



میراث گذاشته‌اند. به جای اینکه عینک بدینی بزنی و این و آن و زمین و زمان را مقصراً حال خود بدانی، مستولیت خود را بازیشناست و ضعفها و کاستهای خود را صادقانه ببینی.

با تغییر بیش، چیزی که تا دیروز یک انسان مشخص روی تو داشته امروز اثر دیگری دارد. چیزی که تا دیروز تو را ناراحت و با خوشحال می‌کرده، امروز همان اثر را بر تو ندارد. چیزهایی که برای تو مهم باید اهمیت بودند تغییر یافته، اینکه همین دیگر مثل قبل نیستند، آدم‌هایی که برایت جالب یا جذاب بودند همان قبیل‌ها نیستند. چرخش نگاه تو از پیرون به درون و از روینای ساختمان به زیرینی آن آرزوهای تو را تغییر می‌دهد و چه رسانی که این تغییر، کار تو را برای موفق شدن بسیار ساده‌تر کند.

آرزوهای فشگتری که شاید دست یافتن به آنها خیلی بزرگ است و یا پر عکس آرزوهایی که هر چند معکن است دست یافتنی تر به نظر بیایند، اما همین که احساس می‌کنی آنها آرزوی تو هستند آنچنان به خود می‌پالی که از هر انسان موفقی، بیشتر شادی را تجربه می‌کنی.

موضوع چندان هم پیچیده نیست تغییر بیش در موفقیت، دری را به روی ما می‌گشاید تا موفقیت خوبی را تجربه کیم. آرزوهای ما از خواسته‌های کوچک شخصی فراتر می‌رود و رؤیاهای جای ای را می‌گیرد که خوبی‌های بزرگتری در دل دارد. ■

به دو دیدگاه کلی برسم، یکی مهارت‌های موفقیتی و دیگری بیش‌های موفقیتی. مهارت‌های موفقیتی خانه موفقیت شما را بازسازی می‌کند. یاد می‌گیری چگونه پولدار شوی، شغل مناسب داشته باشی، همسر مناسب را پیدا کنی، روابط خوب و مؤثری برقرار کنی، محبوب‌تر شوی، بهتر حرف بزنی و ... یا مهارت‌های موفقیتی، تو تغییر نمی‌کنی بلکه یاد می‌گیری زندگی را تغییر دهی. تو همان ساختمان قبیلی هستی، اما ظاهر و آب و رنگ عوض می‌شود.

اما بیش‌های موفقیتی ساختمان موفقیت را «پیریزی» می‌کند. تو دیگر همان آدم قبل نیستی و چیزی در تو تخریب شده و مجدد از نو ساخته شده است. آن چیز از جنس بیش است و بیش یعنی چگونه دیدن، چیزهایی که در دیدن مهم‌اند در بیش هم مهم‌اند. در دیدن، مهمترین عناصر عبارتند از اینکه چه چیزی را می‌بینی و چگونه می‌بینی. در دیدن، فاصله تو از سوزه، جهت فرار گرفتن تو در برابر سوزه، ابعادی از آن که قابل رویت است، تار بودن و وضوح دید، که به سلامت چشم مربوط است، نور محیط و ... مؤلفه‌های اساسی هستند. بسته به این مؤلفه‌های است که درک و قضاوت ما از موضوع دیدنی، شکل می‌گیرد.

تغییر بیش در موفقیت یعنی موضوعات و مسائل و موانع موفقیت را جور دیگری دیدن. بر اساس همان قانون دیدن، اول از همه مهم این است که چه چیزی را می‌بینی؟ مهمترین چیزها برای دیدن از این منظر «خود» تو هستی. اگر تا دیروز پیرون را نگاه می‌کردی امروز به درون نظر کنی، به جای آنکه اجازه بدھی دیگران برای تو بیستند و وصف کنند، خودت به تعامل باشی، نیازهای تو همان چیزهایی باشند که اساسی ترین اثرات را در میزان خوشبختی تو دارند نه آنهاست که از «چشم» دیگران دلایل خوشبختی و بدیختی اند.

خوشبختی را همان گونه «نگاه» کنی که درون تو آن را طلب می‌کند، نه آرزوهای دور و درازی که پدرانت برای تو به سال گذشته بعد از سالیان طولانی اقامتش در یک محله، به دلایل منزل را عوض کردیم و به یک محله دیگر رفتیم. یک سال نشده دوباره به همان محله قدیمی بازگشتیم. خیلی جالب بود که در عرض این یک سال، شکل و قیافه محله، به طور کلی تغییر کرده بود. خیلی از معازه‌ها بازسازی شده بودند، خیلی از آنها کسب و کارشان عوض شده بود، خانه‌های قدیمی تخریب شده و مجدد در حال توسازی بودند. یک پل عریض و طویل در انتهای محله در حال ساخت بود. تلفن‌های عمومی زیاد شده بودند، پیاده‌روها بازسازی شده و خلاصه آنقدر تغییر که باورم نمی‌شد همه اینها در عرض یک سال رخ داده باشد.

همین واقعه به ظاهر ساده باید شد با خودم فکر کنم که حرف اصلی و اساسی علم موفقیت هم به تغییر مربوط می‌شود، چون اگر ما توانیم وضعیت خودمان را از وضع موجود به وضع مطلوب (یعنی وضع دلخواه و مورد نظر) تغییر دهیم موفقیتی هم حاصل نمی‌شود. بعد فکر کردم اگر ما آدم‌ها هم در عرض یک سال این همه تغییر می‌کردیم، چقدر موفق بودیم؟ ولی آیا تغییر کردن ما هم به راحتی تغییر معابر و خیابان‌ها و معازه‌هاست؟

تغییر قیافه محله قدیمی رهایم نکرد. اول فکر کردم طبعاً قبل از هر تغییر، اول باید تخریب کرد، ولی وقتی بیشتر فکر کردم دیدم تغییرات محله ما دو جور بوده، یکی جاهایی که توسازی شده در بازسازی مکان‌هایی که توسازی شده. در بازسازی تو بسیار را تغییر می‌دهی. زیرینای ساختمان سر جایش می‌ماند ولی آب و رنگ آن تغییر می‌کند، اما در توسازی همه چیز را خراب می‌کنی و دوباره از نو می‌سازی.

با خودم گفتم باید دید علم موفقیت در این باره چه نظری دارد. توسازی را توصیه می‌کند یا بازسازی؟

به نظم رسید بستگی به این دارد که ما طالب چه نوع موفقیتی باشیم. یعنی ما در ساختمان موفقیتی خود به زیرینا اهمیت بدهیم یا روینا. از اینجا بود که توانستم

گذشته

ارهاف

من اصلاً به گذشته فکر نمی‌کنم. گذشته، هر چه که بوده که گذشته و سیری شده است و فکر کردن به آن هیچ سودی ندارد ترجیح می‌دهم به آینده فکر کنم برای آینده یک عالم نقشه و برنامه دارم - از فکر کردن به آینده چه احساسی در تو ایجاد می‌شود؟

به خودم می‌بالم و حس می‌کنم سرحال و سرزنش و خلافم.

گذشته مرا به یاد اشتباها تم می‌اندازد اشتباها تی که اغلب خود را به خاطر آنها سرزنش می‌کنم. از نظر من گذشته عنی یک پنک است که گاه به گاه آن را بر سر خود می‌کویم.

- از این که گذشته را مستمکی برای تبه خود قرار داده‌ای چه حسی داری؟ احساس گناه و یا ز هم احساس گناه.

رامش من اصلاً گذشته را به خاطر نمی‌آورم. یعنی واقعی و گفتگوها در خاطرم نمی‌مانند، فقط نتیجه آنها در ذهن باقی می‌ماند، برای همین هم نمی‌توانم به طور روشنی به گذشته فکر کنم.

- نسبت به این گذشته که کم هم است چه احساسی داری؟

آن را با ارزش می‌دانم، اما به نظرم دلیل وجود ندارد جزئیات آن را به خاطر بسیارم.

روانشناسان معتقدند تمرکز زیاد روی اتفاقات گذشته یا رویدادهای به وقوع نپیوسته آینده، ما را از حضور در «حال» یعنی از حضور در همین «لحظه» و همین «حالا» و همین «جا» باز می‌دارد.

مروار گذشته، همیشه برایم با اندوه و ناراحتی همراه است. ای کاش گذشته، وجود نداشت! گذشته من بر است از بدیاری و شکست و تنهایی. روزهایی که نه تکه‌گاهی داشتم، نه دوست و نه همراهی. لحظاتی که با غم و غصه دست و پنجه نرم می‌کردم و همه درها به رویم بسته بود، از گذشته خیلی بدم می‌اید!

- از یادآوری خاطرات تلخ گذشته، چه احساسی داری؟ احساس کسی که در یک باتلاق دست و پا می‌زند؟

گذشته، برای من تماماً درس است. هر آنچه هستم و تمام آنچه در حال حاضر دارم، همه در اثر یادگیری‌های گذشته است. من از همه اتفاق‌های خوب و بد گذشته‌ام، صدها درس آموخته‌ام، می‌دانم که هر اتفاقی، بد یا خوب، برایم معنایی منحصر به فرد و رشد دهنده داشته است. گاهی در حرست و مضیبت و سختی دست و بازدهام و گاه در شوق و شور و خوشبختی. اما همه آنها را دوست دارم و معتقدم گذشته، بهترین دانشگاه دنیاست.

- از یادآوری درس‌هایی که از گذشته آموخته‌ای، چه احساسی داری؟

حس می‌کنم گاهی تمام دنیا دست به دست هم می‌دهند تا به یک موجود کوچک مثل من چیزی بیاموزند و این دریافت، احساس مانند شرمندگی همراه با قدرشناسی و هیجان به من می‌بخشد.



چقدر به گذشته فکر می‌کنید؟ چه حجمی از اشتغالات ذهنی شما به گذشته‌تان مربوط می‌شود؟ چقدر از گذشته خود راضی هستید؟

من این سوالات را از تعداد نسبتاً زیادی از افراد پرسیدم و همه پاسخ‌ها را در چند دسته طبقه‌بندی کردم. آیا پاسخ شما به این سوالات در طبقه‌بندی زیر وجود دارد؟

وقتی به گذشته فکر می‌کنم، همیشه به یاد خاطرات خوبم می‌افتم. لحظاتی سرشار از عشق یا موفقیت. روزهای فراموش نشدنی و خاطره‌انگیز، تلاش‌ها، شور و حال جوانی، دوستی و محبت و مانند اینها.

- از فکر کردن به خاطرات خوب گذشته، چه احساسی پیدا می‌کنی؟

نیرو می‌گیرم، شاد می‌شوم و احساس می‌کنم در طول زمان، زنده بوده و زنده هستم.



در حالی که لحظه حال تنها چیزی است که واقعاً عملاً متعلق به ماست و می‌تواند برای انجام مقاصد مختلفی به کار گرفته شود.

تنها در لحظه حال، یعنی درست در «همین لحظه» می‌توانیم با جهان پیرامون خود ارتباط برقرار کنیم. می‌توانیم ببینیم و بشنویم و لذت ببریم. می‌توانیم نشانه‌هایی را دریافت کنیم که مختص ماست، نشانه‌هایی که به عنوان برآیندهایی از وضعیت موجود، ما و جهان اطرافمان، ما را به سوی آنچه در همین لحظه برای ما بهترین است هدایت می‌کنند.

تنها در «همین لحظه» است که زندگیم و می‌توانیم زندگی کنیم، می‌توانیم مشاهده کنیم، حس کنیم، رشد کنیم، کمک بگیریم یا کمک کنیم و از همه مهم‌تر در همین لحظه است که می‌توانیم با خالق جهان، ارتباط برقرار نماییم. مقاومتی مثل دعا، توبه، توکل و خلاصه هر رابطه‌ای که بین ما و خداوند برقرار می‌شود همه در لحظه حال شکل می‌گیرند. متأسفانه اکثر ما، لحظات حال را از دست می‌دهیم و بیشتر در گذشته و گاهی در آینده زندگی می‌کنیم.

چرا اغلب در «حال» حضور نداریم؟ اشتغال بیش از حد به گذشته، اغلب به دلیل افسردگی، احساس شکست یا ظلم، یا برخی اختلالات روان‌شناختی است که خوشبختانه امروزه درمان قطعی برای آن وجود دارد. برخی هم بر این باورند که زیادی بار گناه فرد و ظلم‌ها یا بی عدالتی‌هایی که دریاره دیگران روا داشته، گاه باعث اشتغال بیش از حد به گذشته و سرزنش مداوم خویش و احساس گناه می‌شود، تا جایی که علت تأکید ادیان بر انجام اعمال نیک و پسندیده و پرهیز از معصیت و گناه نیز از نظر این عده، غیر از آثار اخروی، مصنون نگه داشتن انسان از تبعات این اعمال را در بر می‌گیرد. پرداختن بیش از اندازه به آینده هم، غیر از برخی اختلالات، می‌تواند ریشه



در این داشته باشد که فرد از وضعیت فعلی خود به درجات مختلفی ناراضی است و قصد دارد با خیال‌پردازی، رضابتها را که در زمان حال بدان دست یافته، در آینده جستجو کند. بدینه است برای آینده می‌توان و حتی باید برنامه‌ریزی و تضمیم گیری داشت. اما گذشته وقت بیش از حد، چه برای آینده و چه برای گذشته، جز هدر دادن زمان و انرژی، نتیجه‌ای نخواهد داشت. متأسفانه نگرانی نسبت به گذشته، پرداختن زیاده از حد به گذشته، داشتن اشتغال ذهنی مداوم نسبت بدان و مواردی مثل احساس گناه، سرزنش خود و... در کشور ما شایع است.

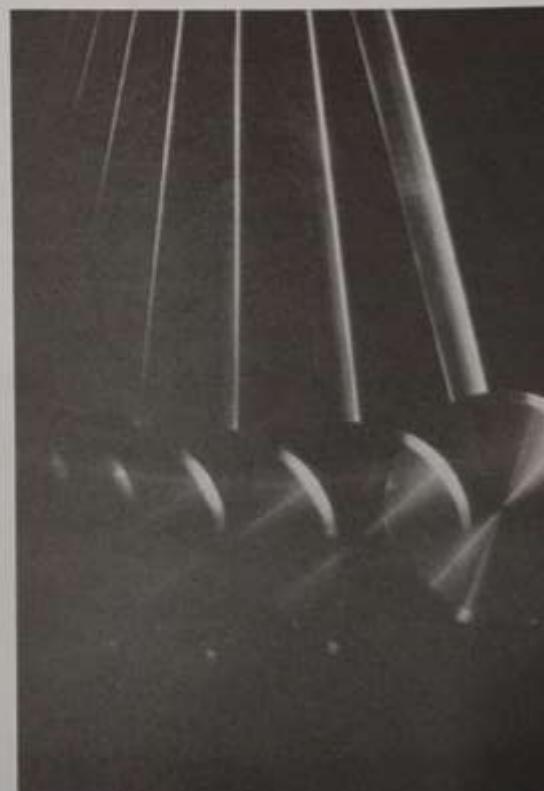
جالب است که همه می‌دانیم گذشته را نمی‌توان عوض کرد، اما اغلب دریاره گذشته فکر می‌کنیم خود یا دیگران را مقصود داشته یا محکوم می‌کنیم و خاطرات اندوه‌بار مربوط به آن را بارها و بارها مرور می‌کنیم و به طور مازوخیستی خود را آزار می‌دهیم؛ آزاری که البته سودی ندارد. آیا واقعاً گذشته، به هیچ دردی نمی‌خورد؟

البته که می‌خورد. گذشته، تجربه‌ای آموختنده است که ما را هوشمندتر، کم‌اشتباهتر، هوشیارتر و توانمندتر می‌سازد. به ما راه و رسم بهتر زیست را می‌آموزد و به ابراز تجربه، تجهیز مان می‌کند.

گذشته را تنها تا زمانی باید مزور کرد که بتوان از آن نتیجه گرفت که در حال و آینده چه کارهایی را باید انجام داد یا از چه کارهایی لازمت اجتناب نمود اما هرگز نباید به گذشته چسید بلکه باید پس از بادگیری و به کارگیری آموزه‌هایش آن را به فراموشی سپرد و از بند آن رهاشد. به قول خیام:

چون بليل مست راه در بستان یافت روی گل و جام باده را خندان یافت
امد به زیان حال و در گوشم گفت
دریاب که عمر رفته را نتوان یافت ■

تألیف: ملکا آزاد



زنگ تغذیه

یک رژیم غذای متعادل که حاوی همه مواد لازم برای بدن است را رعایت کرد. توصیه پرشکان این است که تنها از فرصهای استفاده کنیم که خاصیت خند بیماری آنها کاملاً به اثبات رسیده باشد.^(۳)

فرزند شما چه دوست دارد؟
هر چه شما دوست دارید! عادت غذایی بجهه‌ها اکثرًا اکسایی است. مادرانی که کودکانشان را شیر می‌دهند با خوردن میوه‌ها و سبزیجات از همان ابتدا، می‌توانند عادت‌های غذایی سالم را در فرزندان خود به وجود آورند. طعم رژیم غذایی مادر از طریق مایع آمنیوتیک و شیر مستقل می‌شود. بنابراین وقتی مادر به طور مرتب غذایی را مصرف کند، بجهه هم یاد می‌گیرد که طعم آن غذاهای خاص را دوست داشته باشد. مصرف میوه و سبزی یعنی کاهش خطر ابتلا به چاقی و البته بعضی از سرطان‌ها. بجهه‌ها معمولاً چیزی را می‌خورند که طعمش را دوست داشته باشند. پس اگر بتوانیم از زمان نوزادی به آنها یاد بدیم طعم سبزی‌ها را دوست بدارند در بزرگسالی خود به خود به این نوع رژیم غذایی کشش خواهد داشت.^(۲)

می‌نوشت:

- ۱- Psychology Today, August 2007
- ۲- www.sciencedaily.com
- ۳- www.bbc.co.uk

عمل بخور، سرفه نکن!

اگر فرزندتان سرفه می‌کند و دوست ندارد شربت‌های تلخ و بدمزه بخورد اصلاً نگران نباشید؛ علاج دردش عمل است. تازه‌ترین تحقیقات نشان می‌دهد عمل مانند مسکن، سرفه را آرام می‌کند. دادن عمل به بجهه‌ها سرفه را تا ۴۷ درصد کاهش می‌دهد در حالیکه شربت‌های معمول برای رفع سرفه، اثر درمانی ناچیزی دارند. اکثر والدین به دنبال یک درمان سریع هستند زیرا با وجود سرفه بجهه‌ها، آنها هم نمی‌توانند بخوابند. استفاده از سرم فیزیولوژیک، مرتوب نگه داشتن فضای خانه، مصرف مایعات و استراحت همراه با یک قاشق عمل بهترین درمان سرفه است.^(۲)

غذای پر ویتامین به جای قرص میلیون‌ها نفر در سراسر جهان، از قرص‌های ویتامین A و بتاکاروتن استفاده می‌کنند. اخیراً محققان اعلام کردند که این کار بر خلاف عقیده عموم، خطر مرگ زودرس را افزایش می‌دهد. با وجود تحقیقات متعددی که تا کنون در این باره انجام شده، فواید دقیق قرص‌های ویتامین که سال‌هاست مورد استفاده مردم‌مند، هنوز معلوم نیست. بعضی از قرص‌هایی که خاصیت خنک‌کنند دارند خطر مرگ زودرس را کم یا زیاد نمی‌کنند مانند سلنیوم و ویتامین C، اما در مورد قرص‌های ویتامین A و E، اثر معکوس وجود دارد. یک متخصص تغذیه می‌گوید غذاها مجموعه‌ای پیچیده از ویتامین‌ها و مواد غذایی را دارند که نمی‌توان آنها را با قرص جایگزین کرد. بنابراین بهتر است

غذا خوردن مرا آرام می‌کند!

آیا وقتی ناراحتید میل ناگهانی به خوردن پیدا می‌کنید؟ اگر این طور است چهار «خوردن هیجانی» هستید که طبق گفته یک روانشناس، دلیل می‌نتیجه ماندن ۹۵ درصد رژیم‌های غذایی است. این روانشناس می‌گوید بدون درک علت تکانه‌های ذهنی که احساس گرستگی را در ما ایجاد می‌کنند، ورزش کردن و رژیم گرفتن کمک چندانی به کاهش وزن نخواهد کرد. برای اکثر ما خوردن غذا لذت یخش است؛ یعنی چیزی بیش از رفع گرستگی و دریافت مواد غذایی. اما اگر شما از آن دسته از افراد هستید که هنگام بی‌حواله‌گی، خشم یا فشار به خوردن رو می‌آورند، باید از خودتان بپرسید "من واقعاً گرسنه چه چیزی هست؟" جواب این سوال برای افراد مختلف، متفاوت است و یافتن آن به کنند و کاو عمیق‌تری نیاز دارد. اما سعی در تشخیص تفاوت بین نیاز جسمی و هیجانی، اولین قدم محسوب می‌شود. خاطرهایی که از طعم خوب یک غذا بر ذهن حک می‌شود، خود بخود خوردن را تبدیل به عملی احساسی می‌کند، اما مشکل زمانی است که این کار تبدیل به عادت شود. افراد در پاسخ به چرا باید این کار می‌گویند "غیر از خوردن چه کار می‌توانم بکنم؟" این افراد مشخصاً از یک حس عجز و ناتوانی در زندگی رنج می‌برند. به همین دلیل اگر بیاموزند که چگونه می‌توانند قدرت از دست رفته خود را بازیابند، گرستگی‌شان هم از بین خواهد رفت.^(۱)

ممنوعیت‌های غذایی

پرخوری ابتلا به چاقی مفروط است که خود عوارض ناخوشایند بسیاری را در بی دارد اما یکی از عوارض پرخوری که کمتر به آن اشاره شده، به وجود آمدن اختلال در سیستم هضم غذایی است که این مسئله موجب اختلال در خواب می‌شود با توجه به اینکه فرآیند هضم و جذب مواد غذایی از لحاظ وارد شدن غذا به دهان، تا زمانی که مواد مغذی وارد سلول‌ها می‌شوند به طور معمول چند ساعت به درازا می‌کشد، بنابراین نباید بلافضله پس از خوردن غذا به رختخواب رفت. چنانچه افراد پس از غذا بلافضله بخوابند کالری‌ها زمانی برای فعالیت و تبدیل به انرژی نمی‌باشند و ذخیره و تبدیل به قند شده و با ایناشته شدن موجب چاقی می‌شوند. اگر فاصله شام تا خواب لائق دو ساعت باشد، مقدار زیادی از مواد غذایی از معده خارج شده و به افزایش وزن نمی‌انجامد. در این مورد نیز روایتی از پیامبر اکرم (ص) نقل می‌کنم که یکی دیگر از عوارض این مسئله را مطرح نموده است، ایشان در این مورد می‌فرمایند:

"غذایتان را با یاد خدا و نماز، ذوب (هضم) کنید و برآن مخواهید که دلهاشان سخت می‌شود." (۱)

بنویشت:
۱-۲-۳- بخار الایوار
۴- کنر العمال
۵- غرق الحکم

گردآوری و تنظیم: شهرلا ارجمندو

ما را از انجام آن نهی می‌کنند خوردن بیش از اندازه غذاهای مختلف و متنوع بر سر سفره است که مشکلاتی چون رودل کردن و به هم خوردن وضعیت گوارش را بوجود می‌آورد. در روایتی پیامبر اکرم (ص) خوردن غذاهای رنگارنگ را مورد نکوهش قرار داده و فرموده‌اند: «مردانی از امت من خواهند بود که غذاهای رنگارنگ می‌خورند، نوشیدنی‌های رنگارنگ می‌نوشند، جامدهای رنگارنگ می‌پوشند و در سخن گفتن، پرچانگی می‌کنند. اینان، بدھای امت من هستند» (۲).

در روایات هم به این مورد اشاره شده است، پیامبر خدا (ص) سخن زیبا در این مورد دارند و می‌فرمایند: آدمی هیچ طرفی را باید از شکم، پر نکرده است. آدمی زاده را چند لقمه بستنده می‌کند که کمرش را راست بدارد. اگر نفس آدمی بر او چیرگی یافتد، یک سوم [معده] برای خوراک، یک سوم برای نوشک، و یک سوم برای نفس کشیدن خواهد بود».

و در ادامه فرمودند: «مؤمن، به اندازه یک

معده می‌خورد و کافر، به اندازه هفت

معده» (۳).

و همچنین امام علی (ع) فرمودند: پرخوری، نشانه شکم‌بندگی است و شکم‌بندگی، بدترین عیب‌هast است (۴).

لعمان حکیم خطاب به فرزندش می‌گوید: "فرزندم! اگر معده پر گردید، تفکر، به خواب می‌رود و حکمت لال می‌شود و اعضای بدن از عبادت باز می‌مانند".

بعد از غذا نخواهید لازم به یادآوری است که پیامد اصلی

تا به حال در مورد ممنوعیت‌های غذایی زیاد گفته‌ایم و احتمالاً در جاهای دیگر هم خوانده‌اید. قصدمان تکرار مکرات نیست بلکه این دفعه می‌خواهیم از زاویه دیگری وارد موضوع شده و مواردی را عنوان کنیم که از دیدگاه روایات بررسی شده و گفتار بزرگان دین ماست.

صیر کنید غذا سرد شود یکی از عادت‌های غلطی که ما ایرانی‌ها (بخصوص بعضی آدم‌های شکم‌دوچار) دچارش هستیم این است که معمولاً وقتی سر سفره می‌نشینیم طاقت از کف داده و نمی‌توانیم صبر کنیم تا غذا سرد شود و آنرا داغ می‌خوریم و یا شروع می‌کنیم به فوت کردن آن که انجام هر دو کار، بهداشت و سلامتی بدن ما را به خطر می‌اندازد. غذاهای داغ ممکن است از حیث طعم مطلوب باشند ولی عادت روده‌ای فرد آسیب‌دیده را دستخوش تغییر می‌کنند. باید جدا از مصرف غذاهای داغ خودداری کنیم. مواجهه دائم مینای دندان با حرارت یش از حد بالا یا پایین (مثلاً زمانی که غذاهای داغ یا آب بیخ می‌خوریم) موجب آسیب‌دیدگی و ترک دندان می‌شود.

امام صادق (ع) نقل می‌کنند روزی برای پیامبر (ص) غذایی بسیار داغ آورده‌ند، ایشان فرمود: «چنین نیست که خداوند آتش را خوراکمان کرده باشد. آن را در جایی بگذارید تا سرد شود و (جوشش آن) آرام گیرد. چرا که غذای داغ، برکت ندارد و شیطان را در آن بهره‌ای است» (۱).

به دستگاه گوارش خود ظلم نکنید یکی از مواردی که متخصصین تغذیه

همین جوری خوشحالیم

لطفاً مزاحم نشوید!

دلیل، من اغلب به داشجوباتم سفارش می‌کنم از خود سوال‌هایی پرسند که جوانی برایشان ندارند، یا کتابی بخوانند که توانند به راحتی درکش کنند. انجام این کارها شاید فشار و نش ایجاد کند، اما با بیدا کردن جواب سوال و با فهمیدن معنای کتاب است که تغیر اتفاق می‌افتد.

روانشناسی به نام «کن ویلبر» می‌گوید افراد از زمان تولد تا جوانی دستخوش دگرگونی‌هایی می‌شوند، اما در جوانی این تحولات متوقف می‌شود. ممکن است «تغیرافتی» یا همان بالا رفتن سن، در زندگی فرد رخ دهد، اما «تغیر عمودی» یا کیفی، یعنی صعود به سطح بالاتر، معمولاً به طور کامل متوقف می‌شود. از ۴۵ تا ۲۵ سالگی، تغیرات عمودی به ندرت رخ می‌دهد. طبق نتیجه‌گیری کن ویلبر، تغیر دادن یک آدم بزرگ‌سال تقریباً غیرممکن است و اکثر افراد آن قادر در برابر تغیر مقاومت دارند که برای اینکه انگیزه‌ای واقعی برای تحول در آنها به وجود آید، لازم است وقایع تکان‌دهنده زیادی در زندگی‌شان رخ دهد. آیا شما با چنین دیدگاهی موافقید؟

در درجه اول باید یکویم در فرهنگ و سیاست آموزشی ما تحول موضوعی تیست که خیلی به آن پرداخته شود. البته امروزه از این کلمات زیاد می‌شوند: دگرگونی، بصیرت و معنویت. اما کسانی هم که دغدغه چنین چیزهایی را دارند اقلیتی کوچکند. در جامعه ما مردم حتی نمی‌دانند که امکان تحول معنوی هم وجود دارد. بجههای هم طبیعتاً از بزرگترها باد می‌گیرند و تنها چیزی که برایشان می‌ماند همان تقلید کردن است، یعنی نکرار دوباره و دوباره همان تجربه‌ها و به دست آوردن همان اطلاعات. تغیر کیفی جزو فرهنگ اکثر کشورها نیست و اکثر مردم الگوی مناسبی برای تغیر ندارند^(۲). یک مثال ساده می‌زنم. الان در امریکا، سوشهی (یک غذای ژاپنی)

یا سوهیکو کیمورا، فیلسوف، نویسنده و سخنرانی است که به دلیل توانایی اش در پیوند دادن تفکر غرب و معنویت شرق شهرت فراوانی پیدا کرده است. او علاقه بسیاری به حوزه تکامل و رشد انسان دارد و کتابی به نام «تفکر و عمل جهانی» را به رشته تحریر در آورده است. آنچه می‌خواهید ترجمه مصاحبه‌ای است که در موضوع تغیر و تحول با ایستان انجام شده است.

جتاب کیمورا، می‌توانید تعریفی از تحول ارائه دهید؟ تحول یک روند است که برای رخ دادنش به ملزماتی نیاز است. مرحله اول یادگرفتن است و یادگیری در این سطح، بر اساس اطلاعات و داده‌های است. اغلب سیستم‌های آموزشی بر همین اصل بنا شده‌اند؛ یعنی بر اساس خواندن، نوشتن، پرسیدن، آزمایش و تجربه. سطح دیگر یادگیری، که اصطلاحاً به آن «فراداده»^(۱) می‌گوییم، شامل الهام گرفتن و درک مستقیم یا همان شهود است. وقتی این دو سطح یادگیری با هم تلفیق شوند، دگرگونی و تحول اتفاق می‌افتد.

به نظر می‌رسد یکی از مشخصات تغیر، این است که فشار و استرس زیادی به سیستم وارد می‌آورد. بعضی از دانشمندان می‌گویند این فشار بخش مهمی از روند تکاملی است. نظر شما چیست؟

بستگی دارد که فشار را چطور تعریف کنید. ما معمولاً برای این کلمه بار متفاوت قائل هستیم در حالی که فشار تأثیر مثبت هم می‌تواند داشته باشد. وقتی با مشکلی مواجه می‌شوید که نمی‌توانید با میزان دانشی که دارید حلش کنید، یا وقتی مشکلی بسیار بزرگتر از حد توانایی ظاهری شما برایتان پیش می‌آید، طبیعتاً تحت فشار قرار می‌گیرید. اما در جریان همین فشار است که اتفاقات بزرگ رخ می‌دهند. به همین

خانواده و شغل داریم، کار می‌کنیم و هر وقت که شد است راحت می‌کنیم و مسافت را رویم و... پس لطفاً مزاحم تشوید و این زندگی را که سالها برای ساختن تلاش کرده‌ایم خراب نکنید". البته من به عقیده‌شان احترام می‌کنم. اینها در زندگی خود تا حدی به معنا دست پیدا کرده‌اند و نمی‌خواهند تغییرش دهند. ولی نکته این جاست که آنها نمی‌خواهند بینند چیزی که فکر می‌کردند با معناست در واقع ممکن است این طور باشد. تحول مدام یعنی اینکه مقاومت قدریم را که دیگر برایمان کاربرد مؤثری ندارند کنار بگذاریم و زندگی خود را از نو سازیم و این یعنی اینکه همیشه به استقبال تغییر برویم؛ یعنی خودمان را از دست تارهایی که به دور خود نبینیده‌ایم رها کنیم و «سرور» هم یعنی در پند نبودن، ساکن نبودن.

پس ظاهراً هم باید در درون خود با ایستایی مبارزه کنیم و هم در بیرون و با هر فرهنگی که سکون را تشویق می‌کند. در حقیقت باید با متوسط بودن مبارزه کنیم. متأسفانه حتی افرادی که به دنبال تحول هستند، به «خوب» پسند می‌کنند و در جستجوی «نهایت تعالیٰ» نیستند. معمولی و متوسط بودن فقط این تیست که متوسط «باشی»، اگر با هر متوسطی موافق باشی و اگر سیستم ارزشی و معنایی تو در زندگی این باشد که همیشه خودت را با جامعه سازگار کنی؛ یعنی یک زندگی تکراری داشته باشی، در واقع متوسط بودن را تأیید کرده‌ای. «متوسط‌الحالی» واقعی رخ می‌دهد که دنباله‌روی از روش دیگران و یا سازگار شدن با محیط، عالی‌ترین معنی زندگی فرد شود؛ جور شدن با جامعه و پول درآوردن یا هر ارزش ظاهری دیگر. اما اگر به بی‌معنایی و نهی بودن موفقیت در این سطح بی‌نیزیم، هرگز از این دنیای محدود پا فراتر نخواهیم گذاشت و تحول حقیقی را تجربه نخواهیم کرد. ■

عنوان metaformation - ۱

- ۲- خوشبختانه در فرهنگ اسلامی، همین اگوها یعنی پیامرس (پس) و الله (اعلیهم السلام) وجود دارند
- ترجمه و نظریه: مریم مدح

غذایی پرطریفدار است. اما برای من که اهل زبان هستم، این چیزی که آمریکایی‌ها به اسم سوشی می‌خورند غیر قابل تحمل است. آنها خودشان فکر می‌کنند سوشی همین است، چون نمی‌دانند سوشی واقعی چیست. تحول هم همین طور است. بیشتر مردم نمی‌دانند این زندگی که دارند بهترین نیست، نمی‌دانند که می‌توان این زندگی را دگرگون کرد و نمی‌دانند بهترین الگوهای موجود کدامند.

غیر از این، چه عامل دیگری تغییر را مشکل می‌سازد؟ وقتی ما از تغییر و تحول صحبت می‌کیم آن را به تحول درونی و بیرونی تقسیم می‌کنیم. البته اینها تفاوت هم دارند ولی مکمل یکدیگرند. به نظر من، بیرون چیزی تحولی حقیقی نخواهد شد مگر اینکه خود را تغییر دهیم. کسی که می‌خواهد جهان اطرافش را تغییر دهد، لازم است در جریان این تلاش خودش هم تغییر کند. اما معمولاً چنین اتفاقی نمی‌افتد؛ ادم‌ها می‌روند جهان را متتحول کنند ولی خودشان همان جایی که هستند باقی می‌مانند.

پس در درجه اول در فرهنگ ما ضرورتی برای متتحول شدن احساس نمی‌شود و دوم اینکه مردم دوست ندارند در روند تلاش برای تغییر دادن اطرافشان، خود نیز متتحول شوند. یکی از روانشناسان می‌گوید ما اسیر نوعی ثبات کاذب شده‌ایم. به نظر شما ما چطور می‌توانیم از این ثبات کاذب به سوی تغییر گام برداریم؟

این نوع ثبات نقطه‌ای است که افراد با رسیدن به آن دوست دارند توقف کنند. بینید تمام موجودات دارای آگاهی و شعور، معناجو هستند. همه ما به نحوی در جستجوی معنا هستیم. هیچ کس کاری را برای مدتی طولانی ادامه نمی‌دهد مگر اینکه معنای در آن بیابد. عده‌ای هستند که خود روند تحول برایشان معنی دارد و اگر برای آنها، انجام یک کار، رشدی دائمی داشته باشد و دگرگونی را هم معنای ضروری زندگی بدانند، پس خود را در گیر

تغییر خواهند کرد. اما برای بسیاری از مردم، تغییر بی‌معنی است. آنها می‌گویند: «همین جوری که همیم خوشحالیم. خانه و





لوس‌های غرگرو!

خود پرسید او با این رفتار ناراحت کننده قصد دارد به چه چیزی برسد؟ بدین ترتیب تمرکز شما به طور خودکار، بر علت رفتار قرار می‌گیرد نه ظاهر آن.

ضمناً به این نکته هم دقت داشته باشید که آنچه باعث ایجاد نوعی رفتار خاصی یا ناراحت کننده یا حتی مطلوب در فرزندان ما می‌شود عمدتاً به رفتار و تربیت خود ما به عنوان پدر یا مادر برمی‌گردد و در بسیاری موارد این ما هستیم که باید بیش با رفتار خود را تغییر دهیم تا رفتار کودکمان اصلاح شود (چیزی که معمولاً پذیرش آن برای والدین کمی مشکل است). همچنین برخی رفتارهای کودکان با توجه به سن و سال آنها طبیعی است و نباید انتظار داشته باشیم کودک مامانتد خود ما یا افراد بزرگ‌سال رفتار کند.

علل بدرفتاری و بد قلقی کودکان معمولاً کودکان به چند دلیل بدرفتاری و

زندگی با افراد لوس و بی‌ادب و غرگرو خیلی سخت است، حتی اگر فرزند ما باشد!

به همین دلیل در این شماره می‌خواهیم درباره بدرفتاری و بد قلقی کودکان و علت‌های آن صحبت کنیم. اما باز هم توجه همه والدین را به همان نکته کلیدی که در اکثر مباحث تربیتی در علم موقوفت بدان پژوهشتهایم جلب می‌کنم. این که قبل از آن که بر رفتار بد، ناشایست و آزار دهنده فرزندتان متوجه شوید، سعی کنید رفتار و عمیق‌ترین احساسات او را بفهمید تا پتوانید خودتان علت رفتار فرزندتان را کشف کنید و سپس آن علت را برطرف نمایید، نه آن که رفتار فرزندتان را مانند پنگ بر سرش بکویید! اگر هدف کودک را از بدرفتاری بدانید، بر طرف کردن مشکل، به طور باورنکردنی راحت‌تر می‌شود. پس برای درک علت بدرفتاری فرزندتان از

آیا شما کودک لوس و بدقلقی دارید که مدام غریب می‌زند و وقتی به مهمانی می‌روید، بیشتر لوس و بی‌ادب می‌شود و شما را جلوی همه عصیانی و ناراحت می‌کند؟

متاسفانه تعداد والدینی که از داشتن کودکان لوس و غرگرو به امان آمده‌اند روز به روز بیشتر می‌شود و خوانندگان فصلنامه به ما می‌گویند اینقدر درباره تبیه نکردن، خشن بودن، کنک نزدن و از این جور توصیه‌ها نویسید، چون در حال حاضر این پدر و مادرها هستند که از دست کودکان لوس و بد قلق به امان آمده‌اند و نیاز به همدردی دارند!

گرچه هنوز هم تعداد والدینی که نسبت به فرزندان خود تنبیهات خشن و تربیت‌های منسخ شده جسمی با روانی اعمال می‌کنند زیاد است، اما این دسته از والدین هم که گرفتار کودکان لوس و بد قلق و آزاردهنده هستند، واقعاً حق دارند شاکی باشند. چون

یدنلقی می‌کنند. من چهار تا از مهم‌ترین آنها را انتخاب کرده‌ام و نحوه برخورد با آن را نیز به طور خلاصه توضیح خواهم داد. این چهار علت عبارتند از:

به من نگاه کن و گرنه بدرفتاری می‌کنم! همه کودکان، طالب جلب توجه بزرگترها، خصوصاً والدین خود هستند و در حالت عادی سعی می‌کنند با شیرین‌کاری نظر دیگران را جلب کنند، اما متأسفانه کودکانی که احساس حقارت می‌کنند، جلوی مهمنان‌ها لوس و بی‌ادب می‌شوند، چون می‌دانند والدین جلوی مهمنان‌ها، و به خاطر حفظ آبرویشان بیشتر به آنها توجه خواهد کرد! در چنین مواردی راه حل این است که نه والدین و نه مهمنان‌ها، به رفتار نامطلوب و به کودک توجه نکنند. در این صورت به رفتار بد او هیچ پاداش (یعنی هیچ خوراک توجیهی) نداده‌اند و کودک به مرور رفتارش را ترک خواهد کرد.

کودکانی که تصور می‌کنند موجود بد و شروری هستند (که متأسفانه این تصور نیز از اطرافیان به آنها متقل می‌شود) برای جلب توجه دیگران، کارهای غیرمنطقی و حتی احمقانه انجام می‌دهند. در این حالت هم بهترین روش، بی‌اعتنایی به بدرفتاری او است، چون در چنین شرایطی اگر به او بخشدیم یا پرخاش کنیم، در واقع آنچه را که او خواسته به او داده‌ایم و رفتار بد را در او تقویت کرده‌ایم.

برای مثال وقتی کودکتان یا عذایش یازی می‌کند و چیزی نمی‌خورد، به او نگویید: "ناهارت را بخور، همه بچه‌ها آرزوی چنین غذایی را دارند و...". چون در این حالت به رفتار بد او توجه کرده‌اید. به جای این حرفها به او بگویید: "اگر دوست نداری، غذا نخور، الان بشتابت را برمی‌دارم و می‌توانی بروی بازی کنی. اما باید بدانی ناشام هیچ چیز برای خوردن نیست. تضمیمت را بگیر که می‌خواهی چکار کنی". با این روش مسئولیت رفتار کودک را به خودش واگذار می‌کنید. ضمناً بیامد رفتار او نیز به خودش می‌رسد. البته در این حالت باید مراقب باشید که تا شام چیزی نخورد.

عصبانی هستم، پس بدرفتاری می‌کنم! پیشتر پدر و مادرها، در مقابل کودکی که فرش می‌دهد، یا با عصبانیت و خشونت

رفتار می‌کند گارد منفی می‌گیرند و متوجه نیستند هر قدر رفتار کودک بدتر باشد، به مهر و محبت بیشتری نیاز دارد و در این حالت، والدین باید قاطع ولی مهربان باشند.

حتی بعض از والدین، برای آن که جلوی کار اشتباه فرزندشان را بگیرند به او فحش می‌دهند یا او را اکنک می‌زنند، اما این کارها هم به هیچ وجه نتیجه مثبتی ندارد. در چنین حالتی بهتر است هنگام فحش دادن فرزندمان او را تنها بگذاریم و به او بگوییم: "تو عصیانی هستی، من دانم. اما من تو را عصیانی نگرده‌ام، من فقط اجازه ندادم آن کار را انجام دهی. اگر فحش دادن تو را راضی می‌کند، من جلویت را نمی‌گیرم، اما مجبور نیستم که بعانت و حرفهایت را



نکلیف یا وظیفه‌ای به او محوی شد به تعارض پنهان بردا برای حل این مشکل، بهترین راه این است که فرض کنیم واقعاً مربیض است و مثل یک مربیض با او رفتار کنیم و نگذاریم از تلوپریون، کتاب قصه، غذاهایی که دوست دارد یا اسباب بازی‌هایش استفاده کنیم، زیرا «مربیض» است! اگر با کودکی که تعارض می‌کند به این شکل رفتار کنید، ظرف یک روز از کار خود پیشمان خواهد شد.

قدرت می‌خواهم، پس بدرفتاری می‌کنم! این روزها، بچه‌ها به شدت قدرت طلب شده‌اند و کارهای عجیب و غریبی می‌کنند تا موجب ناکامی والدین شوند. در چنین حالتی بهتر است والدین در مقابل رفتارهای کوکوراله آنها عقب‌نشینی ناکیکی کنند! چون کودک نسبت به بزرگسال، از رشد فکری کافی و تشخیص صلاح یا غیر صلاح برخوردار نیست و ممکن است برای پیروزی دست به اشتباہی و حشمت بزند. پس بهتر است والدین چنین کودکانی، قدرت کودکشان را در ظاهر پیدا کنند، در ظاهر عقب‌نشینی کنند و به او فرصت انتخاب مجدد بدهند.

برای مثال کودکی را در نظر بگیرید که اتفاق نامرتب و کیف است و آن را به هیچ وجه مرتب نمی‌کند و از طرقی برای اثبات قدرت خود حاضر است از هر راهی بر علیه فرمان والدین عمل کند عقب‌نشینی در مورد او به این صورت است:

"بین عزیزم، تو یاعث شلدی که من تسلیم شوم، می‌بینم که نمی‌شود تو را مجبور کرد که اتفاق را مرتب کنی. اگر تو واقعاً نمی‌خواهی اثاقی مرتب و تمیز داشته باشی، من نمی‌توانم مجبورت کنم. جزویحث هم فایده‌ای ندارد. اگر برایت مهم است که در یک اتفاق نامرتب زندگی کنی، خوب، زندگی کن."

برای این که پدر و مادر موفقی باشید، فرزندتان را بفهمید، احساس و خواسته‌هایش را درک کنید، با او ارتباط برقرار کنید و علت رفتارهایش را با حفظ خوبی‌سردی، کشف کنید. مراقب باشید که با فرزندان باهوش‌تان تصنیع رفتار نکنید.

تألف: مانا آزاد

به این ترتیب او احساس می‌کند حرفهای بی‌معنایی زده و بدین وسیله به محبت یا توجه نخواهد رسید و به تدریج سعی می‌کند رفتار جدیدی را جایگزین کند. ناقوان یا بیمارم، پس هیچ کاری را به من واگذار نکن!

تمارض، یک حبله قدیمی است که در اکثر خانواده‌ها پیش می‌آید. اگر تعارض فرزندمان را پیدا کریم در مقابل کودکی که می‌دهیم و تشویقش می‌کیم تا هر وقت

دشمن حقیقی تو کیست؟

بیشتر به عقب برگشت و دید که دشمنی از کجا شروع شد. رقیب حقیقی انسان چه کس بود و چه کس هست و چرا با انسان مشکل دارد خوب من می‌گویم شیطان. چرا؟ چون این موضوع به صراحت در فرقان کریم بیان شده است. شیطان از فرشتگان مقرب الهی بود و خدا را بسیار دوست داشت و بسیار عبادت می‌کرد. بعد از خلق آدم، خدا به شیطان دستور داد بر آدم سجده کند. شیطان به خداوند گفت من از آدم بهترم و آدم را به دلیل اینکه از گل آفرینده شده بود تحفیر کرد. شیطان نه تنها از سجده بر آدم امتناع کرد، بلکه دشمنی را تا آنجا نشان داد که با اصرار الجازه خواست هر چه توان دارد برای از راه به در کردن آدم به کار برد. خدا هم به او تا روز قیامت فرصت داد. نکته‌ای که شیطان به آن بی‌توجهی کرد این بود که آدم تنها گل خام نیود، بلکه خداوند از روح خود در او دمیده بود و ارزشی که خداوند به آدم داد از همین جا ناشی می‌شد. در امتداد همین غفلت، شیطان برای رسیدن به مقصد خود در تلاش چندهزار سال‌هاش، کوشیده تا انسان‌ها را از توجه به همین فطرت الهی ناز دارد.

معمول‌را قبا برای اثبات خود چکار می‌کنند؟ طبعاً هر کدام سعی می‌کند ثابت کند که بهتر از دیگری است. شیطان نیز برای اینکه ثابت کند از آدم بهتر است باید ثابت کند که از آدم به خدا نزدیکتر است و به این ترتیب آدم را از مرکزیت توجه خارج کند. پس باید معلوم شود آدم آنقدرها هم «آدم» نیست! برای اثبات این موضوع باید آدم را به کارهایی وادار کند که غیرآدمیزادی است. با این تعریف باید دید چه کارهایی از شأن آدمی فاصله دارد؟ خدا به همه ملائک فرمود که بر آدم سجده کنند. چون فرمود: و نفتح فیه من روحی، از روح خودم در او دمیدم. این آدم می‌تواند خلیفه من شود، بلکه مثل من شود. پس این آدمی که صحبتش است هویتش را از روح الهی گرفته و می‌بایست طوری در زمین عمل کند که هویت راستیش آشکار شود. او نمی‌تواند در هویت خود ادعای مستقل بودن از خدا را داشته باشد.

از همین‌جا شیطان یک وادکار اساسی پیدا کرد و برای اینکه ثابت کند آدم آدم نیست سعی کرد به هر راهی به انسان اتفاق کند که

اکثر آدم‌ها از دشمن می‌ترسند و تصور می‌کنند شناخت درستی از دشمن و دشمنی دارند، اما به نظر من اینطور نیست و ما موضوع را کسی ساده می‌گیریم.

بعضی‌ها شاید با خودشان بگویند موضوع که پیچده نیست، دشمن کسی است که دوست آدم نیست. این درست نیست چون تصور نمی‌کنم هر کس دوست نباشد.

همان دشمن یا شد. بعضی‌های دیگر ممکن است بگویند دشمن کسی است

که به آب و خاک و کشور من تجاوز می‌کند و قصد اشغال آن را دارد. این هم تعریفی است،

ولی در این صورت باید نتیجه گرفت که دشمن فقط از بیگانه‌هاست و غیر از این، ما همچنان تجزیه‌ای از احساس دشمنی نداشته‌ایم. همه به خوبی می‌دانیم که اینطور نیست و حتی در زندگی روزمره با این مقوله درگیری زیادی داریم.

بعضی‌های دیگر معتقدند دشمن کسی است که قصد آزار و آسیب زدن به انسان را داشته باشد. این تعریف کامل‌تری است. ولی سؤال اصلی که باقی می‌ماند این است که دشمن، چرا باید قصد آزار و اذیت و آسیب رساندن به ما را داشته باشد؟

کسی که به دشمنی‌های تاریخی فکر کنیم، شاید به این جواب پرسیم: دشمن کسی است که برای نفع خودش نفع ما را نمی‌بیند، برای آرامش خودش آرامش ما را به هم می‌زند، و در یک کلام اینکه کسی است که برای بودن خودش، ما را زیر پا می‌گذارد.

با این تعریف باید فرض کنیم که توازن و تعادلی در متابع و امکانات و خلاصه هر چیزی که انسان برای زندگی احتیاج دارد برقرار نیست و در نتیجه برای به دست آوردن و ادامه حیات رقابتی دائمی وجود دارد. خوب، این فرض با واقعیت اصلاً متعارق نیست، چون غیر از متابع موجود روی زمین، قدرت‌هایی که خداوند در وجود انسان گذاشته نامحدود است. انسان با اینکا به قدرت تفکر و تعلق و خلاقیت، بخش عظیمی از نیروهای طبیعت را مهار کرده و در حال حاضر امکاناتی دارد که تا چند صد سال پیش به افسانه شباهت داشت. از این پس هم فقط امکانات بالقوه دیگری را کشف و از آنها بهره‌گیری خواهد کرد.

پس باید ریشه دشمنی را در جای اساسی‌تری جستجو کرد. کسی



آن، ارزش و احترامی ندارد. حقیقت و جلوه راستین قرآن هست.
عدمی از نادانها و مقدس‌نمایاهای جاہل که جمعیت کثیری را
تشکیل می‌دادند، به یکدیگر اشاره کردند که علی چه می‌گوید؟ فریاد
برآورده که "لای قرآن بچنگیم؟" چنگ ما به خاطر احیاء قرآن است،
آنها هم که خود تسلیم قرآنند پس دیگر چنگ چرا؟" علی گفت:
"من نیز می‌گویم به خاطر قرآن بچنگید، اما اینها با قرآن سر و کار
نداشته، لفظ و کتابت قرآن را وسیله حفظ جان خود قرار داده‌اند."
شاید ها امروز توانیم تصور کیم کسانی بوده باشند که قرآن زنده
را در بین خود داشته باشند و اینگونه او را هنگ شوند، اما واقعیت
این است که نفاق همانطور که از معنی واژه‌ای آن بر می‌آید بسیار
موذیانه، به درون انسان‌ها نفوذ می‌کند و حق را باطل و باطل را
حق جلوه می‌دهد.

"بُشْرٌ هُرْ چِه بَدُوْيٌّ تُرْ وَ هُرْ چِه كَهْ بَهْ اَخْطَلَاجْ اَزْ تَعْدِنْ دُورْتَرْ
بُودَهْ وَ هُرْ چِه كَهْ درْ درْجَاتْ بَايِينْ تَرْ زَنْدَگَيْ مِيْ كَرْدَهْ، اَزْ صَرَاحَتْ
بَيشَرَى بَرْخُورَدَارْ بُودَهْ اَسْتْ، يَعْنِي آنْجَهْ درْ درْوَنْ دَالْتَهْ، اَزْ تَكْرَهْ
وَ اَحْسَانَاتْ وَ عَوَاطِفْ، اَزْ رَغْبَتْهَا وَ بَيْ مَلِيْهَا، اَزْ مَهْرَيَانِيَهَا وَ
خَشْمَهَا، اَزْ اِيمَانَهَا وَ بَيْ اِيمَانِهَا، هُرْ چِه رَا دَاشْتَهْ هَمَانَ رَا ظَاهِرَهْ
مِيْ كَرْدَهْ اَسْتْ، ولَيْ هُرْ چِه بَيْشَرَى بَيْشَرَهْ رَفَهْ وَ تَكَامِلَهْ بَيْدا كَرْدَهْ اَسْتْ
قَدْرَتَشْ بَرْ تَصْنِعْ، هَمَانَ تَصْنِعَهْ كَهْ نَفَاقَ تَوْعِيَهْ اَزْ آنَهْ اَسْتْ، اَفْرَاهِيشْ
بَيْدا كَرْدَهْ اَسْتْ، چَنانْكَهْ اَكْرَهْ مَاهِمَكَوْنَهْ مَرْدَمْ عَصَرْ خَودَهَمَانَ رَا بَا
صَدَرْ اِسلامَ بَسْجِيمْ، نَفَاقَ هَزَارَانْ درْجَهْ بَيْشَرَهْ شَدَهْ وَ تَسْتَهْ بَهْ
كَذَشَتَهْ اَفْرَاهِيشْ بَيْدا كَرْدَهْ اَسْتْ، بَهْ طَورَهْ كَهْ اَكْرَهْ بَخَواهِندَهْ بَرْ اِيْ
عَصَرْ مَا، اَنْ نَظَرَ اِسْمَانِيَهْ نَهْ اَزْ نَظَرَ صَنْعَتِيَهْ، مَلَاكِيَهْ رَا بَهْ حَسَابْ
آورَنَدَهْ، يَعْنِي بَخَواهِندَهْ يَكْ جَنْهَ اِسْمَانِيَهْ رَا مَلَاكِ وَ مَشْخصَهْ زَمَانَهْ
ما قرار دَهَندَهْ، بَيْدا بَكْوَيَندَهْ كَهْ عَصَرْ مَا، عَصَرْ نَفَاقَهْ اَسْتْ." (۱)

شیطان امروز قدر تعتدتر از همیشه به دنیا ایات ادعای
خود برای گمراهی انسان است و نفاق که از فرزندان
شیطان است دست خود را از آستان قرآن فرزندان معاویه
بیرون آورده تا ب همان مهارت‌های موروثی
تصویری واژگونه از حقیقت را از آن دهد
چرا که می‌خواهند با خارج کردن
حقیقت جویان راستین از صحت
جهان، بر کرسی همان خلافت
محروس تکیه بزنند. هشیار
باشیم چون آیندگان
ما را عادلانه‌تر به
قضایت می‌نشینند ■

۱- متن نفاق، استاد مرتعس مطہری
تألیف فاضله زندی

هویتی مستقل از خداوند دارد یعنی القاء میت: میتی که انسان را
از حقیقت خود جدا می‌کند و یعنی انسان هر قادر نی و هر امکانی
که دارد از "اوست" طبیعی است که با باور منت، قدرتش را از
دست می‌دهد و وقتی قدرتش را از دست دارد، ادعای شیطان ثابت
شده و به هدفش برای خارج کردن انسان از میدان رسیده است.
حالا شیطان چگونه به ادم بگوید تو خودت قدرت داری، هویت
مستقل داری و هر کاری که بخواهی می‌توانی بگنی؟ چون این
موضوع حقیقت ندارد، شیطان باید راهی بیدا کند تا ادم را غریب
دهد و این باور را به او بقولاند. او جنما باید اساسی ترین راه‌های
فریب را از جاهابی پیدا کند که برای ادم قابل تشخیص نباشد.
شیطان برای گسترش نفرت و دشمنی بین انسان‌ها، مؤثر ترین
راهش این است که نشان ندهد دشمن است و ادای دوست را
در بیاورد. همان روشه که به زبان فنی به آن «نفاق» گفته می‌شود.
او در لباس خودی و دوست، "آدم" را از راه به در می‌کند. شیطان
می‌داند تها راه نجات انسان وصل ماندن به سرچشمه قدرتش یعنی
همان قدرت الهی است و نفاق که مایه اصلی خود را از دروغ و
فریب می‌گیرد، در عمل بزرگترین موانع را در این راه ایجاد خواهد
کرد.

حریان شوم نفاق در تاریخ اسلام واضح‌تر از هر جایی قابل رویت
است. معاویه سردمدار نفاق در تاریخ اسلام، یکی از کامل‌ترین
سمونه‌های این حقه شیطانی است. او با استفاده از کیفیت‌ترین
حقة‌های تبلیغاتی (که برای ما شاید باورکردنی نباشد)، علی(ع)
را از صحنه خلافت کtar زد یکی از بارزترین مصادیق نفاق در
روش معاویه، حریان حکمت در جنگ صفين است که بین سپاه
امام علی(ع) و هواداران معاویه واقع شد. در جنگ صفين

در آخرین روزی که جنگ داشت به نفع علی(ع) خانمه
من یافت، معاویه با مشورت عمر و عاصم دست به
بیرنگی شوم زد. او که می‌دید باشکت یک قدم
بیشتر فاصله ندارد، دستور داد قرآنها را بر سر
بیزه‌ها بلنده کنند که "مردم! ما اهل قبله و
قرآنیم، باید آن را در بین خوش
حکم قرار دهیم".

علی فریاد برآورد: "بزند
آنها را، اینها صفحه و
کاغذ قرآن را بیهانه
کرده می‌خواهند

در پنهان لفظ و کتابت

قرآن خودشان را حفظ
کنند و بعد به همان روشن

شند قرآنی خود ادامه دهند.

کاغذ و جلد قرآن در مقابل حقیقت

نفاق بسیار مودیانه به درون انسان‌ها نفوذ می‌کند و حق را باطل و باطل را حق جلوه می‌دهد

آفتاب آمد

به نتیجه درست و قضاوت صحیح درباره افراد رسید؟

عقل و فطرت و تجربه متفقانه بیان می‌کنند که هر حقیقتی نشانه‌هایی دارد و اگر حقیقتی در وجود کسی جزیان دارد، حتماً نشانه‌هایی بر وجود آن حقیقت در آن فرد قابل شناخت است.

یک گفتار مشهور می‌گوید «از کوزه همان برون تراود که در اوست». انسان هم علائم و نشانه‌های چیزی را که در درون خود دارد در رفتار، اعمال و بطور کلی «بودن» خود نشان می‌دهد. از کسی که در قلب و فکر خود، نیات و انکار متعالی دارد رفتارهای متعالی صادر می‌شود و از کسی که با اندیشه‌های جاهله‌های و تاریک زندگی می‌کند، نمی‌توان رفتار بزرگان را انتقام داشت.(۲)

دسته‌ای از این نشانه‌ها بیرونی‌الد اینها حس شدنی، قابل فهم، قابل تجربه و ملموس‌الد و هر کسی که دقت و فهم خود را برای تشخیص آن به حدیت پکار گیرد وجود و عدم آنها در دیگران برآش مشخص می‌شود. درباره انسان‌های بزرگ، این علائم و شواهد متعدد و بسیار بارزند.

«اخلاق متعالی»، «رفتار و اعمال خردمندانه و سرشار از شعور»، «داشتن کنترل و فرمانروایی بر نفایایات»، «توان روانی‌ای بخشیدن به ذهن و قلب دیگران»، «حرکت دهنده‌گی و ایجاد تحرک خلاقالانه و مثبت در دیگران» و «توان یاسخگویی به سوالات اصلی بشر» از مهم‌ترین این نشانه‌ها در تشخیص یک فرد تعالی یافته‌الد و البته باید این را هم مذکور شد که این نشانه‌ها محدود به همین موارد نیستند.(۳)

دسته متفاوتی از این نشانه‌ها، «کرامات» است که به دلیل داشتن بی‌جیدگی‌های خاص، تنها به ذکر این نکته درباره آن پسته می‌کنیم که کرامات دسته‌ای از نشانه‌های تکامل روحی انسان است که به عکس نظر خیلی از افراد «به تهایی» نمی‌تواند دلیلی بر تعالی یافتنگی انسان

احتمال دومی که به وفور وجود دارد این است که ادعا شاید دروغ نباشد و اشتباه باشد. یعنی مدعی و گوینده در داعیه خود دچار اشتباه شده باشد. او ممکن است در فهم حقیقت دچار سوء تفاهم شده و با اینکه فصد دروغگویی و فریب کسی را ندارد، اما ادعایش نادرست باشد. این هم یکی از آفات ادعای است که خیلی از مدعیان به آن دچارند.

سوم اینکه انسان بطور فطری هم می‌داند که صرف ادعا چیزی را درباره کسی اثبات نمی‌کند. بلکه این عمل و رفتار است که مبنای نظردهی درباره هر کس است. به همین دلیل اگر انسان در اولین نگاه هم گول بخورد در قدم‌های بعد که به پای عمل و رفتار به میان می‌آید متوجه حقیقت خواهد شد. اگر چه ممکن است آن زمان دیر باشد.

چهارم اینکه این دیدگاه از زمان‌های بسیار قدیم وجود داشته و ردیابی آن در ضرب المثل‌ها دیده می‌شود. به طور مثال ضرب المثل «مشک آنست که بیوید نه آنکه عطار بگوید» از جمله این موارد است.

پنجم اینکه اگر به اطراف خود نگاه کنیم متوجه می‌شویم که مدعیان بی‌عمل که در اطراف قابل مشاهده‌اند کم نیستند. بنابراین از نظر تحریبی هم این موضوع قابل اثبات است.

ششم اینکه خداوند هم مبنای نظردهی درباره انسان‌ها را نه ادعای آنها، بلکه اعمال و رفتارشان قرار داده است. یکی از مصادفه‌های روش این موضوع قابل اثبات کلام خدا آیه‌ای است که به صراحت بیان می‌کند: «آیا مردم پنداشتند که تا گفته‌ای عیان آوردم، رها می‌شوند و مورد آزمایش قرار نمی‌گیرند؟(۱) نشانه‌های «تعالی»

اگر ادعا ملاک درستی برای پذیرش یا مردود شماردن چیزی نیست، پس ملاک درست کدام است؟ به چه چیزی می‌توان تکیه کرد و بر اساس چه معیاری می‌توان

شاید شما هم گاهی از خود پرسیده باشید که چرا اکثر بزرگان وقتی که از دنیا می‌روند مشهور می‌شوند و در طول حیاتشان کمتر قدر و ارزش حقیق آنها شاخته می‌شود؟ مهمترین نقطه ضعفی که عامل این موضوع است کمود درک اطراقیان و سایرین درباره «تشخیص عالم بزرگی» در آنهاست. در این متن سعی شده که به موضوع شناخت بزرگان و رایطه آن یا ادعاهای پرداخته شود. فرض کرد که به دیدار یک هترمند نقاش می‌روید و او از هتر خود و شاهکارهای برایتان صحبت می‌کند، در حالیکه شما آثار او را ندیده‌اید. آیا صرف اینکه او به خوبی درباره هنر صحبت می‌کند یا ادعاهای هیجان‌انگیزی درباره شاهکارهای خود دارد، مبنای درستی بر پذیرش او به عنوان یک هترمند بزرگ می‌تواند باشد؟

با بالعکس با هترمند نقاشی روبرو شوید که توضیحات جندانی درباره آثارش ازانه نمی‌دهد، یا حتی درباره کیفیت آثارش اظهار نظری نمی‌کند. آیا این می‌تواند به شما معیاری برای درک عمقی یا سطحی بودن هتر او را بدهد؟

پاسخ هر دو سؤال به وضوح منفی است. خصوصاً اگر شما یک کارشناس آثار هنری باشید قبل از دیدن تابلوهای یک نقاش، درباره مهارت و خلاقیت هنری او و سطح کارش قضاوت نمی‌کنید.

درباره شناخت افراد و خصوصیات بزرگان هم همین رایطه برقرار است. معیار شناخت یک نفر اعمال، رفتار و دستاوردها و بطور کلی نشانه‌های اوست و نه حرفها و ادعاهای او.

چرا ادعا معیار بزرگی انسان‌ها نیست؟ اول اینکه ادعا ممکن است دروغ با راست باشد، بنابراین صرف ادعا را نمی‌توان مبنای پذیرش قرار داد. خصوصاً که بسیارند مدعیان دروغگویی که سعی می‌کنند دروغ‌های خود را به دیگران تلقین کنند و دیگران را یا ادعاهایشان تحت تأثیر قرار دهند.

دلیل آفتاب

تو پیش ظاهیری برای آنها وجود نداشته است.^(۱) به طوری که موسی^(ع) هم هر بار ملاقات نیاورده و به رغم قولش هیا بر سوال نکردن از خضر^(ع)، نسبت به رفتار او اعتراض می‌کند و تو پیش من خواهد.

تو پیشی که حضرت خضر^(ع) بیان می‌کند لایه‌های درونی و حکمت باطنی این اعمال به ظاهر ناهنجار را برای او شرح می‌دهد. اما همه هر حال او از ادامه همراهی با خضر^(ع) محروم می‌شود.

اما چرا خضر^(ع)، او را از سوال نکردن منع کرده بود؟ بدینی است که وی جواب سوالات را داشت، ولی نمی‌خواست آن را بیان کند. پس در این بیان نکردن حکمتی وجود داشت.

شاید او با این کار می‌خواست به موسی^(ع) دیدگاه دیگری را شان دهد که وزیر حوزه سوال و جواب بود. از این دیدگاه دل به سوال و جواب دادن، به معنای ماندن در محدوده شناخته‌ها و عدم خروج از آن حوزه بود. شاید خضر^(ع) سعی می‌کرد با تشویق موسی^(ع) به دخالت ندادن تردیدها در انکار و رفتارش، او را به درک عطیه شناخت بدون نکره بر ظواهر راهنمایی کند. آموزشی که می‌توانست به تغیر دیدگاه موسی^(ع) به سمت حکمت باطنی منجر شود، یعنی همان درخواستی که موسی^(ع) در ابتدای دیدارش از خضر^(ع) داشت.^(۵)

بررسی:

۱- نکره.

۲- تحقیقات جدید شان من دهد که واقعاً از اسان ارتعاشاتی نادیده‌اند اما حس شدنی ساطع می‌شود که گهیات آن سنتگی تمامی ما روحانیات و انکار و بیان هر اسان را و در فراز و نشانی با اصطلاح «هاله‌نشانی» از آن باد من قود جال اینکه هاله اسان برای باطن‌بیان به شکل ظرف نخم مرغ گون روست می‌شود که اسان را در بر گرفته است.

۳- شرح و توضیح نشانه‌های بیان شده جای صحبت بسیار دارد که امیدوارم مجله برداخت به آنها را در متن دیگر پیدا کنم.

۴- در سوره کهف شرحی از این همراهی آمده است

۵- موسی به او گفت: آیا تو را به شرط پیشنهادی از پیشنهادی که از پیشنهادی

تجارب عرفانی و درونی جهان دیگری بر روی شخص گشوده می‌شود که می‌تواند او را وارد عرصه بزرگتری کند که آن را اصطلاحاً «ناشاخته» می‌نامند.

شناخت باطنی و روحی، امر آنچنان مهمی در تکامل انسان است که گاهی بزرگان معنوی و عرفای بزرگ با رفتارهای «به ظاهر» عجیب و پیش‌بینی ناپذیر و ضعیت شاگردان و نزدیکانشان درباره آن را محک می‌زند.

بزرگان برای اینکه شاگردان خود را محک بزنند و معیار درست شناخت را به آنها بیاموزند گاهی به رفتارهای ضد تبلیغی، ساختار شکن و چالش‌گیر دست می‌زند. این رفتارها از یک سو «ابزار منجش» و از سوی دیگر «فرصتی برای تغییر میانهای شناختی» شاگردان محسوب می‌شوند.

اتفاقی که در آزمون برای فرد می‌افتد این است که اگر شناخت او از استادش بر هر دو گونه میانهای ذهنی و درونی استوار نباشد، عقائد خود را در حال ویرانی می‌بیند. معمولاً فرد ممکن است در چنین وضعیتی دو گونه رفتار نشان دهد: یا به بیندهای حقیقی‌تری روحی می‌آورد و بر شک‌ها و تردیدها غلبه می‌کند، یا همه چیز را زیر سوال می‌برد و در نهایت انکار می‌کند.

ویزگی این رفتارها دو لایه یا چند لایه بودن معنای آنها است. در اولین و سطحی‌ترین لایه با رفتاری به ظاهر غیرمعمول روپروریم. اما در نگاه عمیق‌تر، همین ظاهر غیرمعمول هم دارای توجیه قابل قبول است.

یکی از مستندترین و عجیب ترین مصدقه‌های این موضوع در حکایت همراهی خضر و موسی (علیهم السلام) بیان شده است. تمامی رفتارهای خضر^(ع) در نگاه اول غیر قابل تصور و اکثراً شکنده قانون الهی به نظر می‌رسیده. سوراخ کردن یک کشتی، کشش یک نوجوان و بازسازی یک دیوار در حال ریزش در یک خرابه (بدون هیچ مزدی) که هیچ

باشند زیرا با برخی از ریاضات و اعمال ویژه هم قابل حصول‌اند. لذا تنها در صورت همراه بودن با نشانه‌های دیگر (خصوصاً موارد فوق) می‌تواند به عنوان دلیل تعالیٰ یافتنگی روحی کسی مورد توجه قرار گیرد.

«بهترین میانها فهم و آگاهی است» در این نگاه هر چه به فهم و آگاهی کمک کند می‌تواند عالمی قابل توجه برای شناخت یک نفر باشد. اما برخی عوامل نه تنها به این موضوع کمک نمی‌کنند بلکه به عنوان مانع در شکل گیری شناخت و فهم درست عمل می‌کنند.

برخی از فرایندهایی که در جهان امروز (مانند جریان‌های تبلیغاتی) وجود دارند ضد فهم و شناخت عمل می‌کنند و سعی دارند با استفاده از تبلیغات، افراد را به سمت پذیرش عقیده موردنظرشان سوق دهند. امروزه قدرت تبلیغات آنقدر چشم‌گیر است که می‌تواند یک فرد را در عرصه جهان مطرح کند یا به عکس، شخصی معروف و شناخته شده را با تبلیغات منفی چهار ازدواج کند. در حقیقت تبلیغات آنقدر قدرتمند تمن شد اگر همه تأکیدشان را در قضاوت بر اساس فهم و آگاهی قرار می‌دادند. زیرا «رد و قبول، بدون فهم و آگاهی» زاوية بازی است که تبلیغات از آن برای به هدف نشاندن پیام‌هایش در ذهن مخاطب استفاده می‌کند.

شناخت بر اساس ایمان و تجارب درونی

دسته دیگری از نشانه‌ها درباره تشخیص بزرگان وجود دارد که ماهیتی متفاوت از دیگر نشانه‌های ذکر شده دارد. این دسته به شهودها و دریافت‌های باطنی و عرفانی درباره بزرگان مربوط است. این نشانه‌ها ماهیتی درونی، فردی و ایمانی دارد.

کسی که مبانی ذهنی خود را بشدت پرورش داده است در ادامه حرکتش لازم است از ذهن فراتر رفته و میانهای دیگری را بیاموزد. با وجود اعتبار کافی میانهای ذهنی و فکری و تجربی، اما در حوزه

بهترین تغییر کدام است؟

را درک کنند.

از ایشان خدا حافظی می‌کنم و به سراغ آفایی که منتظر ماشین
ایستاده می‌روم. بعد از معرفی خودم می‌برسم:
لطفاً بفرمایید چند سالان است و شغلتان چیست؟

- من ۷۵ ساله و دیر هستم.

موضوع مصاحبه ما تغییر است، به نظر شما تغییر یعنی چه؟
- تغییر با خواستن انجام می‌گیرد و تایپش نیاشد، انسان احسان
تغییر نمی‌کند و زندگی یکنواخت و مکرر است. تغییر هم در
موردنیزهای خوب گفته می‌شود و هم بد، حتی بحث شما تغییر
به احسن است، چون این مقوله سازنده است.

بله، همینطور است. به نظر شما تغییر چگونه ایجاد می‌شود؟



- ما فکر می‌کنیم ما خودمان و با اراده خودمان تغییر می‌کنیم.
در حالیکه اینطور نیست، ما فقط مقدمات تغییر را بوجود می‌آوریم
و البته این کار کمی نیست، ولی در نهایت خداوند عهد دار تغییر
واقعی می‌است.

لطفاً بیشتر توضیح دهید؟

- برای مثال وقتی دستان رخنی می‌شود و خونریزی می‌کند
شما به پزشک مراجعه می‌کنید و پزشک دست شما را بخیه
می‌زند. با این کار پزشک به خواسته شما عمل می‌کند چون شما
خواسته اید که درمان شوید و در وضع پیش آمده تغییر ایجاد کنید،

یک برگ کاغذ را در نظر بگیرید، مثلاً ۸۴. چقدر ارزش دارد؟
۰۱ یا نهایتاً ۲۰ تومان. ولی اگر همین کاغذ ریز چاپ برود و
تبديل به برگ یک کتاب یا مجله شود، یک سند یا یک گواهی
شود، ارزش بالاتر می‌رود و زمانی که به شکل یک ورقه چک
درآید ممکن است میلیون‌ها یا میلیاردها تومان ارزش پیدا کند.
ما آدم‌ها نیز مانند همین کاغذ هستیم، وقتی متولد می‌شویم سفید
و ناآشنا ایم، هر چه را که خودمان بنویسیم تبدیل به همان چیز
می‌شویم و همانقدر ارزش پیدا می‌کیم. راستی ما چقدر در تغییر
سرنوشت و تقدیرمان نقش داریم؟ چقدر سکان زندگی مان را در
دست داریم و سعی می‌کیم آنطور که دلمان می‌خواهد، جهت آن
را تغییر دهیم و چقدر رهایش می‌کنیم تا در طوفان حوادث به هر
طرف که می‌خواهد برود؟

خوب فکر می‌کنم با این مقدمه کوتاه به موضوع گزارش این
شماره ما پی بردیم. ادامه بحث را به دوستان عزیز می‌سپاریم تا
بینیم در این گفتگو به چه مواردی اشاره کرده‌اند.

ابتدا سراغ خانمی حدوداً ۴۵ ساله می‌روم و خودم را معرفی
می‌کنم.

- سلام خانم

- سلام

به نظر شما تغییر یعنی چه؟

- (خیلی سریع پاسخ می‌دهد)، تبدیل از وضعی به وضعی بهتر.
یعنی نمی‌شود یکی از وضعی به وضعی بدتر تغییر کند؟

- با خنده پاسخ می‌دهد، خوب چرا هر دو حالت تغییر است،
یکی مثبت است یکی منفی.

فکر می‌کنید تغییر چگونه ایجاد می‌شود؟
- با گذشت زمان و بر حسب نیازهایی که در زندگی برای ما
پیش می‌آید.

به نظر شما چرا بعضی از آدم‌ها از تغییر می‌ترسند؟
- چون این افراد خیلی به حالات و رفتارهای خودشان وابسته
هستند و تغییر برایشان سختی و مراحت به همراه دارد.

چرا خداوند فرموده است: «به درستی که وضعیت هیچ قومی
را تغییر نمی‌دهم مگر آنکه خودشان بخواهند»(۱)

- فکر می‌کنم چون تغییر و دگرگونی یک نیاز درونی است و اگر
قومی نیاز به عدالت، رفاه و دور شدن از ظلمت را در درون خود
احساس نکند و به هر چیزی راضی باشد خداوند هم آنها را به
حال خود رها می‌کند، مگر اینکه این نیاز را خود احساس کند و
شجاعت تغییر دادن را در خود داشته باشد
تغییر ناگهانی چیست؟

- تغییر ناگهانی احتمالاً نتیجه نصب ناگهانی است.
اگر دوست داشته باشی اطرافیات تغییر کنند، انتظار چه
تغییری را از آنها داری؟

- دلم می‌خواهد نیازهای همدیگر را بیشتر بشناسند تا بهتر به هم
کمک کنند، با هم رفتارهای محبت‌آمیز داشته باشند و همدیگر

اما چه کسی سلول‌ها را به هم وصل می‌کند و زخم را جوش می‌دهد؟ این در واقع همان گفته خداوند است که فرموده‌اند: حال هیچ قومی را تغییر نمی‌دهم مگر اینکه خودشان بخواهند.

- چرا خداوند چنین چیزی را در فرقان فرموده‌اند؟

- چون سنت خداوند بر آزادی بناده است، هر مخلوقی غیر از انسان تابع جبر است. سگ همیشه سگ است و پرنده همیشه پرنده. این انسان است که راه درست یا غلط را انتخاب می‌کند.

خداوند هر دو راه را به او آموخته است و چون به او آزادی و اختیار داده که به سوی نور برود یا ظلمت، دیگر کاری با انتخاب او ندارد. مگر اینکه خود انسان از او بخواهد او را تغییر دهد، که در این صورت خداوند هادی راه او می‌شود.

- چرا بعضی از آدمها از تغییر می‌ترسند؟

- به نظر من علت اینست که این دسته از افراد به جای خداوند، به خودشان منکر هستند. و چون خود را توانند و اینده را غافلمند می‌بینند، از تغییر به دلیل از دست دادن آنچه دارند می‌ترسند.

آیا شما منتظر می‌مانید تغییر برایتان ایجاد شود یا خودتان معنی می‌کنید. تغییر ایجاد کید؟

- تغییر هیچگاه به صورت خود به خودی برای انسان اتفاق نمی‌افتد، بلکه باید خود فرد بخواهد تا بتواند آن را ایجاد نماید البته گاهی در جریان بعضی مسائل، ناگزیر از پذیرش بعضی تغییرات هستیم اما به نظر من می‌توان آن تغییرات را نیز تبدیل یا تعديل کرد.

به نظر شما آیا ما می‌توانیم همه چیز را تغییر دهیم؟

- نه همه چیز را به طور کامل، اما می‌توان در تغییرات نقش داشت. آن چیزی که خواست خداوند است لایتغیر است و تسلیم بودن و پذیرفتن آن، تنها راه واقعی در آن شرایط است. اگر دوست داشته باشی اطرافیات تغییر کنند دوست داری چگونه شوند؟

- دوست دارم آنطور تغییر کنند که خودشان می‌خواهند و به اصل خودشان نزدیک‌تر شوند. تغیری در آنها رخ دهد که شفافشان کنند و من نیز در کنار آنها همیطهر.

آیا شما دوست دارید یک آدم دیگری بشوید؟

من بسیار بسیار زیاد دوست دارم خودم باشم و هر لحظه به خودم نزدیک‌تر شوم، از این چیزی که هست و از آفرینش، از خداوند سپاسگزارم و اگر تارضیتی دارم از فاصله‌هایی است که با خودم دارم و از دوگانگی‌های درونم است.

بعد از پایان صحبت‌هایش از ایشان خداحافظی می‌کنم و در حالی که قدم‌زنان راه خانه را در پیش می‌گیرم به آخرین جملات او فکر می‌کنم. اینکه اگر ما بتوانیم به خود واقعی مان نزدیک شویم دیگر نیازی نیست برای یافتن آرامش و رضایت مدام دنبال تغییرات ظاهری زندگیمان باشیم. اگر آن تغییر درونی اتفاق بیفتد، آنقدر قدرتمند می‌شویم که حتی می‌توانیم خود، متبع تغییرات خوب در دیگران شویم. «بامید آن روز» ■

مساچه و گرداوری: ناهید فصاحت
تنظیم: شهرلاروجلو

اما چه کسی سلول‌ها را به هم وصل می‌کند و زخم را جوش می‌دهد؟ این در واقع همان گفته خداوند است که فرموده‌اند: حال هیچ قومی را تغییر نمی‌دهم مگر اینکه خودشان بخواهند.

- چرا خداوند چنین چیزی را در فرقان فرموده‌اند؟

- چون سنت خداوند بر آزادی بناده است، هر مخلوقی غیر از انسان تابع جبر است. سگ همیشه سگ است و پرنده همیشه

پرنده. این انسان است که راه درست یا غلط را انتخاب می‌کند.

خداوند هر دو راه را به او آموخته است و چون به او آزادی و اختیار داده که به سوی نور برود یا ظلمت، دیگر کاری با انتخاب او ندارد. مگر اینکه خود انسان از او بخواهد او را تغییر دهد، که در این صورت خداوند هادی راه او می‌شود.

- چرا بعضی از آدمها از تغییر می‌ترسند؟

- آدمها از تغییر می‌ترسند چون تغییر جزو مجھولات است و از مقوله آینده. انسان‌ها می‌ترسند که با تغییر وضعیان پریشان و ناجور شود و شاید اغلب از تغییر، خاطره‌های بد دارند.



تغییر خوب چه ویژگی‌هایی دارد؟

- تغییر درست باعث رشد انسان می‌شود، به او امید می‌دهد، دل او را قوی می‌کند و شیرین است. حتی اگر با سختی همراه باشد. تشکر می‌کنم و به دنبال سوژه بعدی بهایستگاه اتوبوس می‌روم، خانم جوانی نظرم را جلب می‌کند.

سلام، ممکن است کمی وقتان را بگیرم؟

- با لبخند می‌گویید: اگر کمی باشد اشکالی ندارد.

اگر ممکن است سن و شغلتان را بگویید.

- ۵۲ ساله و دانشجو هستم

آخرش خوب تمام می‌شود

کسی حتی به اندازه رشته‌ای که در شکاف خرماست
خللم تحواهد شد^(۲)، مگر نگفته‌اند که اموال و دارائی
و فرزندان برای آزمایش و امتحان انسانهاست^(۳) و هر
که بر خدا توکل کند خدا او را بس است^(۴) و خداوند
همیشه برای متینین راهی برای خروج از رنج باز خواهد
کرد و از جایی که گمان نمی‌برد روزی‌اش می‌دهد^(۵) و
خداست که روزی هر کس را که بخواهد افزون یا تنگ
می‌سازد و در این امر عبرتهاست^(۶). مگر عاقبت ظالمان،
ستکبران و منکران را نگفتند؟^(۷) مگر حرمت‌ها را بیان
نکرند^(۸) مگر هشدار و بشارت ندادند؟ مگر درهای
تعجات را باز نکردند و

مگر...

به راستی اگر کلام
خداآوند را حقیقتاً باور
داشته باشیم آن وقت
در می‌باییم که چرا
مؤمنان یا آرامش
و وقار و خلمانیه
به این فیلم زنده و
حقیقی نگاه می‌کنند و
کوچکترین حزن و غم
و اندوهی در چهره‌شان
به چشم نمی‌خورد،
زیرا می‌دانند که تمام
وقایع این فیلم در



است که در روزی که یکی از نامهای آن «یوم تبلی
السرائر»^(۹)، یعنی روز بر ملا شدن تمام اسرار است به
نمایش در خواهد آمد. بنابراین تنها تسلیم و خدمت
گزاری به خداوند را بر می‌گزینند و نام او را زمزمه
می‌کنند که تنها یاد او آرامش بخش قلب‌هast.^(۱۰)
شاید شما هم در اطراف خود با آدم‌هایی برخورد کرده
باشید که آرامش عجیبی بر حال و احوالشان حاکم
است و حالت رضایت از وجودشان ساطع می‌شود و
این سؤال برایتان پیش آمده باشد که مثاً واقعی این
آرامش در کجاست. با خود فکر کنید که عامل رضایت

یادم می‌آید روزی با دوستم برای دیدن فیلم به
سینما رفته بودیم اما دوستم به من نگفته بود که قبل از
فیلم را دیده است. فیلم صحنه‌های زیادی از لحظات
غم و شادی، اضطراب، خطر، ترس و دلهره داشت،
لحظات نفس‌گیری که از سر ترسیدیم و اشک ریختیم
و دلشوره گرفتیم گویی قلبمان در مشتمان بود، اما
دوستم چون قبلاً فیلم را دیده بود و می‌دانست که آخر
فیلم چه می‌شود، با آرامش خاصی فیلم را نگاه می‌کرد.
حتی در صحنه‌ای که غرق شدن در طوفان سهمگین
دریا را نشان می‌داد حالت او تغییر نکرد. وقتی
دید من با نگرانی به

فیلم نگاه می‌کنم
گفت: "بین من قبل
فیلم را دیده‌ام، زیاد
حرص نخور، آخرش
خوب تمام می‌شود".
از سینما که آمدیم
بیرون گفت: "تو که
فیلم را دیده بودی
برای چه آن قدر محظوظ
فیلم شده بودی؟"
گفت: "می‌دانی داشتم
فکر می‌کردم اگر یک
نفر که از فیلم زندگی
ما خبر دارد به ما
اطمینان می‌داد که آخر

دانstan ما هم مثل این فیلم به خوبی و خوشی تمام
می‌شود، شاید ما هم خیلی از نگرانی‌ها و اضطراب‌ها
و تلاش‌های بیهوده‌مان را رها می‌کردیم.

به فکر فرو رفتم. به راستی چه خوب می‌شد اگر به ما
می‌گفتند که آخرش.... اما مگر نگفته‌اند؟ مگر آخر قصه
زمین و آسمان و انسان و سرنوشت کل هستی به ما گفته
نشده؟ درست است که ما تمام وقایعی که قرار است
برایمان اتفاق بیفتد را نمی‌دانیم اما مگر تعالیم مهی
را که برای ادامه حیاتمان لازم است بدانیم به ما داده
نشده؟ مگر نگفته‌اند که رزق ما در آسمانهاست^(۱۱) و به

شل پاره

سلحوری با گذشته‌ای کم و بیش تاریک، از زاهد خلوت‌نشینی پرسید که آبا به نظر او پروردگار هرگز توبه‌اش را خواهد پذیرفت؟ راهب پس از گفت و گویی طولانی، از او پرسید: "بگو بیشم، اگر شنلت پاره شود، تو آن را دور می‌اندازی؟"

دیگری جواب داد: "نه! آن را می‌دوزم و دوباره می‌پوشم".

راهب افزود: "تو که حرمت یک لباس را نگه می‌داری، توقع داری و حمت پروردگار شامل حال سایه خود نشود"؟!

این دسته از انسان‌ها چیست که می‌توانند در اوج گرفتاری‌ها آرامش خود را حفظ کنند. در پذیرین شرایط مالی، رضایت از چهره‌شان محو نمی‌شود و در غم‌انگیزترین لحظات زندگی، صبور و وقار در رفشارشان مشهود است. از همه مهم‌تر اینکه حتی در مشاجرات شدید، یک کلام ناخن و نازیبا بر زبان نمی‌آورند.

حدس می‌زنم آرامش و خشنودی این افراد ناشی از آگاهی و اطمینانی باشد که از عاقبت و سرانجام وقایع دارند. احتمالاً آنها آنچنان زندگی خود را با قوانین و قواعد خداوند هماهنگ می‌کنند و آنچنان به وعده‌های خداوند اطمینان دارند که خیالشان راحت است برندۀ نهایی هستند حتی اگر ظواهر امر این را نشان ندهند.

نقل است که حضرت زینت (س) در مجلس پزید وقتی از او پرسیدند: "در کربلا چه دیدی؟" فرمود: "جز زیبایی چیزی ندیدم. چگونه کسی که معشوق را در همه چیز و همه جا می‌بیند می‌تواند شکایتی کند و یا بیمناک و اندوه‌گین باشد؟"

بر نوشته

۱- سوره ذاریات آیه ۲۲

۲- سوره سلم آیه ۳۹ و ۷۷ و سوره لسر، آیه ۷

۳- سوره النحل آیه ۲۶

۴- سوره سلم آیات ۷۰، ۷۱، ۷۲، ۷۳، ۷۴

۵- سوره طه آیه ۷ و ۳

نوشته: مصصومه فربانی

دیوانه‌وار عاشق تو هستم!

جوان صحرانشینی، سرگردان در صحراء می‌رفت تا اینکه خود را در کنار چاهی یافت. دختری بسیار زیبا چون فرصن ماه، از آن آب می‌کشید. به او نزدیک شد و گفت: "دیوانه‌وار عاشق توام!"

دختر جوان پاسخ داد: "کنار چشمه زن دیگری هم هست، چنان زیاست که من حتی لاپق خدمتکاری او هم نیستم".

جوان روی برگرداند: کسی نبود.

پس دخترک ندا سر داد: "صداقت چه زیاست و دروغ چه زشت! می‌گویی واله و شبدای من اما همین پس که از زن دیگری با تو سخن گویم تا روی از من برگردانی!"



جلد ۱

مژده
صلواتی امام
هزار امام (جی)

در تاریخ عرفان و ادبیات ممل، از جمله عرفان اسلامی و ادبیات ایران، رد پای لطایف و حکایات پندآموز را به راحتی می‌توان مشاهده کرد. در آثار سیاری، لطایف و حکایات به عنوان قالبی اثر گذار برای بیان مقاهم عمیق به کار رفته‌اند. آنچه در این کتاب می‌خوانید مجموعه‌ای از لطایف و حکایات عرفانی است که از منابع مختلف گردآوری و تدوین شده است. ایده است که خواندن این لطایف، ما را به مقصود اصلی نزدیک کند. مقصودی که یکی از مؤلفین کتاب آن را این گونه بیان کرده است: "ازندگی سراسر یک لطیفه است و من همه چیز را خنده‌دار می‌بیشم. اما این را بداند که من به هیچ وجه برای تفریح و خنده شما آنها را نمی‌گویم. این لطایفها فقط یک ترفند هستند. زیرا فقط زمانی که دهانتان را باز می‌کنید، من چیزی را بیلمید. این لطایفها فقط یک وسیله هستند که دهانتان را می‌گشایند و من می‌توانم چیزی را درون آن بیندازم در هنگام خنده، دهستان دیگر دعال نیست و فکری وجود ندارد. هنگامی که من خنده‌ید، شعن نایدید می‌شود، شعن نایدید وجود داشت باشد؛ برای یک لحظه، ناصله‌ای ایجاد می‌شود و آنگاه شما آماده دریافت هستید...".

مشاور فصلنامه پاسخ می‌دهد



و تأثیر منفی بستری می‌گیرند و اضطراب، پرخاشگری، گاهی افسردگی یا کمرویی و عدم موفقیت در درس، روابط اجتماعی و حتی شغل و ازدواج، از عوارض منفی زندگی در محیط‌های پرتنش است؛ چیزی که خود فرزندان متوجه آن نیستند و تنها عواقب آن را تحمل می‌کنند. از طرفی زندگی در

محیط‌های پرتنش، غیر از فرزندان، خود شمارا نیز مستعد ابتلاء اختلافات روان‌شناسنی و حتی بیماری‌های جسمانی خواهد کرد، پس به عنوان یک مورد جدی، لازم است هر چه زودتر راه و روش مؤثری برای کاهش اختلافات و مشاجرات خود بپاییم و آن را به مرحله اجرا درآورید.

خوب‌بختانه در زمان ما، انواع متخصصان خانواده‌درمانی و زوج‌درمانی، انواع کتب حل مشکلات خانوادگی و انواع برنامه‌های رسانه‌ای در دسترس و آمده ارائه خدمات مشاوره‌ای هستند. خدماتی که می‌توانند با کمی همکاری و تمایل شما به خودشانی و اشتیاق برای حل مسائل و مشکلات، زندگی‌تان را تغییر داده و لذت بخش‌تر و مفیدتر کنند، یا خدای ناکرده شما را از افتادن در دره نابودی نجات بخشد. بنابراین مشکلات خود را جدی بگیرید، آنها را به شناس یا سرنوشت نسبت ندهید، تنش خود را در کاستن از مسائل و مشکلات انکار نکنید و تقصیر را به گردن طرف مقابل یا اطرافیان نیندازید. در عوض هر چه زودتر برای بهبود زندگی و افزایش آرامش خود و فرزندان‌تان دست به کار شوید.

پسri ۱۹ ساله هستم. سال گذشته در یک رشته فنی قبول و وارد دانشگاه شدم. از همان ابتدا رشتم را دوست نداشتم و به اجراء در این رشته مشغول به تحصیل شدم. اکثر اطرافیانم به من گفتند بهتر است تعدادی از واحدها را بگذرانم تا کم کم به رشتم علاقمند شوم اما با وجودی که بیشتر با جزئیات و موضوعات درسی این رشته آشنا شده‌ام، هیچ علاقه‌ای به ادامه تحصیل در این رشته ندارم و کماکان به زور در سر کلاس‌ها حاضر می‌شوم، بسیار مایلم از این رشته انصراف داده و مجدداً کنکور بدهم اما خانواده‌ام معتقد‌نم اصلاحاً نباید انصراف بدهم و حتی باید لیسانس بگیرم. لطفاً نظر خود را درباره ادامه یا عدم ادامه تحصیل در این رشته بفرمایید.

پاسخ مشاور: رشته تحصیلی چیزی نیست که با زور و اجراء بخواهیم آن را انتخاب کیم و بخواهیم در واقع رشته تحصیلی

دختری ۱۴ ساله هست که از وقتی به خاطر دارم شاهد و ناظر دعوا، مشاجره و اختلاف نظر مادر و پدرم بوده‌ام. اختلافاتی که هرگز تمام نمی‌شوند، اکنون دیگر هم من و هم برادرم هشت ساله‌ام از این وضعیت خسته شده‌ایم. هر دو از رو داریم که وقتی از مدرسه به خانه می‌آییم محیط منزل آرام باشد، مادر و پدرم با هم قهر نباشند و مشاجره هم نکنند اما کاری از دست‌مان بر نمی‌آید. شما بگویید چه کنیم؟

پاسخ مشاور: نه تنها بنده به عنوان یک مشاور، که هر فرد دیگری نیز به شما و برادرتان حق می‌دهد که خواهان یک محیط خانوادگی امن و آرام و بدون سر و صدا و مشاجره باشید. جایی که بتوان برای کسب آرامش، استراحت، رشد و بالانسگری و تمدد اعصاب به آنجا پناه برد. از طرفی اختلاف نظر و مشاجره، جزو لاینکن همه زندگی‌های خانوادگی است و من هیچ زن و شوهری را سراغ ندارم که بدون اختلاف نظر و مشاجره باشند. اما اگر اینطوری که شما اشاره کرده‌اید میزان مشاجرات و دعواهای والدین تان بیش از اندازه است، حتماً لازم است فکری برای آن بکنید.

اگر با والدین خود راحیت، مؤدبانه و بدون پرخاش، در شرایط مناسب که دعوا و مشاجره‌ای در کار نیست با آنها حرف بزنید و درخواست کنید با کمک یک مشاور مشکل خود را حل کنند. گاهی واقعاً پدر و مادرها متوجه نیستند اختلافات آنها چه اثری دارد و تاراحت کننده‌ای بر فرزندان آنها به جای می‌گذارد. به همین دلیل لازم است شما و برادرتان، احساس خود را به آنها بیان کنید. حواس‌تان باشد که آنها را زیر سوال نبرید و خدای ناکرده توھین با می‌احترامی نکنید بلکه از حواسه‌ها و احساسات خود سخن بگویید و آرزو و درخواست خود را مطرح کنید. اگر چندان با آنها راحت نیستید حرف‌تان را روحی کاغذ بنویسید و درخواست خود را به طور کمی با همان ویژگی‌های نوشت و به آنها بدهید. دقت کنید که حواسه‌تان روشی باشد. مثلًاً شخص کنید که می‌خواهد پدر و مادرتان جلوی شما دعوا یا قهر نکند یا ... اما به بهانه نامه شما بد نیست سخنی هم با مادر و پدرها داشته باشم:

بدیهی است که هیچ زندگی مشترکی بدون مشکل و مسئله نیست. اما وقتی مشکلات و مشاجرات از حد پگذرد یک روند فرسایشی برای تک اعصابی خانواده آغاز می‌شود که روح و روان را خدشه‌دار می‌کند و شاید بعد از مدتی چنان اثر بد و ازار دهنده‌ای بر جای پگذارد که دیگر قابل جبران نباشد. خصوصاً در این میان، فرزندان در هر سنی که باشند اسیب پذیر ترند

باید در خدمت رشد و شکوفاسازی استعدادهای ما باشد نه
ما در خدمت آن!

دقت در انتخاب رشته، لکه مهمی است. رشته تحصیلی حتماً
باید با علایق، استعدادها و توانمندی‌های ما سازگار باشد و
حتماً باید توانیم آن را دوست داشته و با آن ارتباط برقرار کنیم
و گرنه در آینده نمی‌توانیم از یادگیری آن، نتیجه‌ای بگیریم و
تنها وقت و امکانات خود و جامعه را به هدر داده‌ایم.

حتماً شما هم افرادی را دیده‌اید که با وجود داشتن بهترین
استعداد و معلم‌ها خواسته‌اند هنر یا فن با مهارتی را یاموزند اما
موفق نشده‌اند چون استعداد و قابلیت آن را نداشتند.

شما (و البته همه ما) نیز می‌باشید نتوان استعداد و علاقه‌های
خود را به خوبی بشناسید و رشته تحصیلی و شغل خود را بر
مبانی آن انتخاب کنید و چه بهتر که این شاخت، قبل از ورود
به دانشگاه انجام شده باشد.

اما این را هم بگوییم که کاهی دلیل مخالفت خانواده‌ها برای
برای انصراف ما از رشته تحصیلی، این نیست که آنها مخالف
شکوفایی استعداد ما و مطالعه رشته دلخواه‌مان هستند، بلکه
بدین دلیل است که ما توانسته‌ایم اعتماد آنها را نسبت به
خود، به تصمیم‌گیری‌ها و اراده خود و به پشتکار و جذب‌مان
جلب کنیم.

در واقع نرس آنها از این است که ما این رشته را رها کنیم و
هرگز در رشته دیگری موفق به ادامه تحصیل نشویم و چون
امکان دیگری هم برای شغل‌یابی، نمی‌توانند در اختیارمان
بگذارند اصرار دارند که همین رشته را به اتمام برسانیم. شاید
هم از این نگرانند که همین اتفاق در رشته بعدی مان هم رخ
دهد و آن را هم دوست نداشته باشیم، بنابراین لازم است شما
اول این کارها را انجام دهید و بعد رشته تحصیلی‌تان را تغییر
دهید:

الف- شاخت علایق و استعدادهای حقیقی‌تان، آن هم به
کمک (یا زیر نظر) یک متخصص (مثلًا یک مشاور تحصیلی
- شغلی) و حصول اطمینان از این که در تشخیص علاقه یا
قابلیت‌هایتان اثبات کرده‌اید.

ب- جلب اعتماد خانواده و والدین، با نشان دادن پشتکار،
مسئولیت‌پذیری و...

ج- تلاش عیتی و عملی برای رسیدن به هدف جدید. مثلًا
اگر علاقه شما به جای رشته الکترونیک، به رشته مهندسی
عمران است، کتب مربوطه را تهیه کنید، یک برنامه‌ریزی منظم
و منسجم داشته باشید، به این برنامه‌ریزی وفادار بمانید و طبق
آن پیش بروید.

د- اگر امکانش هست رشته فعلی را موقتاً رها کنید (مثلًا یک
نرم مرخصی بگیرید) تا خیال خانواده‌تان هم راحت باشد.
ه- تصویر روشن و واضحی از هدف جدید داشته باشید و در
ابهام و تاریکی حرکت نکنید. ■

مشاور فصلنامه: رکسانا خوشابی،
کارشناس ارشد مشاوره



فرآخوان مسائل

۶

مسئلات خوانندگان

خواننده عزیز

علم معرفیت با ساختکوی سوالات خوانندگان
خود در زمینه‌های روان‌ساختنی است بنابراین
در صورت تعامل علی‌توانید مسائل و مشکلات
خانوادگی، زناشویی، فردی، شغلی و تحصیلی خود
را با ما در میان بگذارید و با متخصصین روان‌سنان
و مشاور مجله از طریق نامه و مراجعته به سایت
مشاوره کنید. پاسخ‌ها در هر شماره جاب شده یا به
شکل مکتوب برای شما ارسال خواهد شد.

آدرس ما:

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

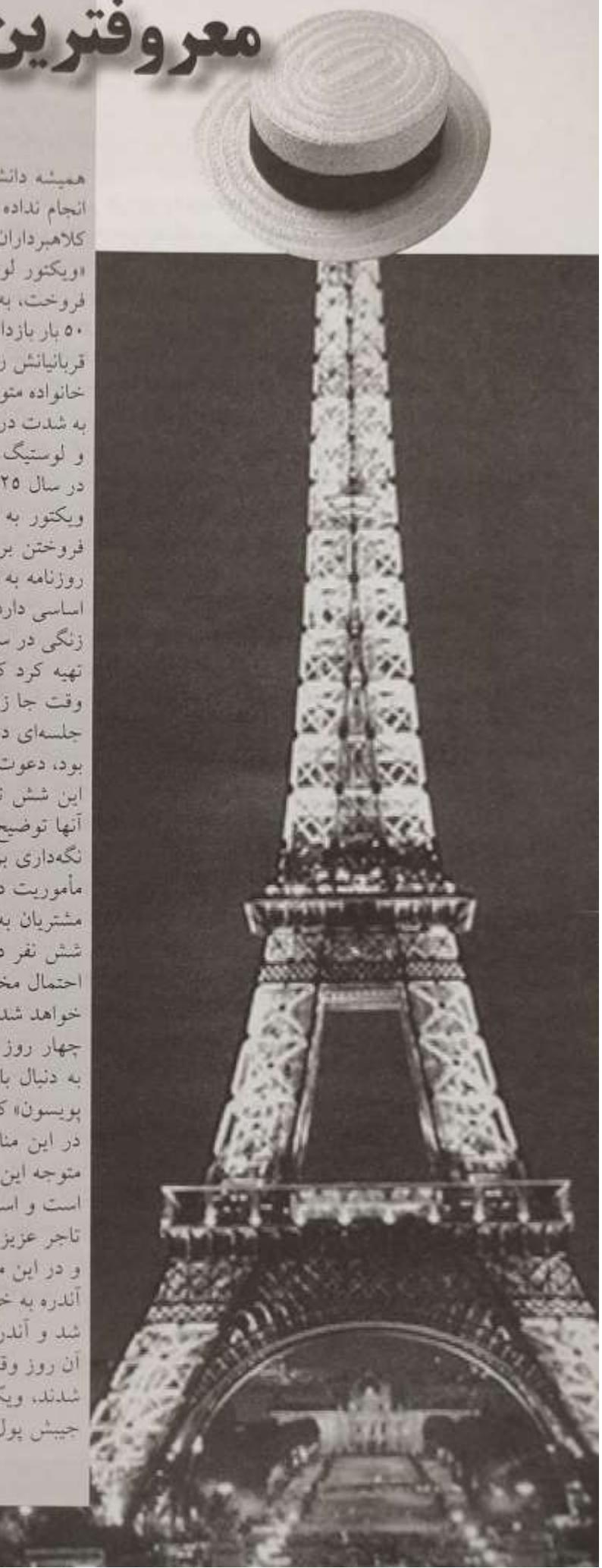
معروف‌ترین کلاهبرداران تاریخ

همیشه داشتمندان یا هنرمندان نبوده‌اند که با انجام کارهایی که قبلاً کسی آن را انجام نداده و یا با خلق اثربخشی که مشابه آن وجود نداشته، به تاریخ پیوسته باشند. کلاهبرداران هم در تاریخ جایی برای خود دارند.

ویکتور لوستیک، لقب سلطان کلاهبرداران تاریخ دارد؛ مردی که برج ایفل را فروخت، به پنج زبان زنده دنیا سلط و صاحب ۴۵ اسم مستعار با سابقه بیش از ۵۰ بار بازداشت، آن هم فقط در کشور آمریکا بود. مردی که می‌توانست زیرک‌ترین قربانیانش را نیز گول بزند، در سال ۱۸۹۰ در بوهمیا (کشور کنونی چک) در یک خانواده متوسط به دنیا آمد و در سال ۱۹۲۰ به آمریکا رفت. در آن سال بازار سهام به شدت در حال رشد بود و به نظر می‌رسید که همه روز به روز بولدارتر می‌شوند و لوستیک آنجا بود که از این موضوع و حماقت ذاتی آمریکایی‌ها سود ببرد. در سال ۱۹۲۵ و پس از انجام چندین فقره کلاهبرداری بی‌عیب و نقص و پرسود، ویکتور به فرانسه و شهر پاریس رفت و در آنجا شاهکار خود را اجرا کرد: فروختن برج ایفل! ایده این کلاهبرداری بعد از خواندن یک مقاله کوچک در روزنامه به ذهن ویکتور رسید. در این مقاله آمده بود که برج ایفل نیاز به تعمیر اساسی دارد و هزینه این کار برای دولت کمزشکن خواهد بود. زنگی در سر ویکتور صدا کرد و بلاfaciale دست به کار شد. ابتدا استاد و مدارکی تهیه کرد که در آنها خود را به عنوان معاون ریاست وزارت پست و تلگراف وقت جا زد و در نامه‌هایی با سربرگ‌های جعلی، شش تاجر آهن معروف را به جلسه‌ای دولتی و محرومانه در هتلی معروف که محل قرارهای دیپلماتیک و مهم بود، دعوت کرد.

این شش تاجر، سر وقت در سوئیت مجلل ویکتور حاضر بودند. ویکتور برای آنها توضیح داد که دولت در شرایط بد مالی قرار گرفته است و تأمین هزینه‌های نگهداری برج ایفل عملاً از توان دولت خارج است. بنابراین او از طرف دولت مأموریت دارد که در عین تالم و تأسف، برج ایفل را به فروش برستاند و بهترین مشتریان به نظر دولت تجار امین و درستکار فرانسوی هستند و از میان تجار شش نفر دعوت شده به جلسه، مطمئن‌ترین افرادند. ویکتور تأکید کرد به دلیل احتمال مخالفت عمومی، این مسئله تا زمان قطعی شدن معامله مخفی نگه داشته خواهد شد.

چهار روز بعد خریداران پیشنهاد خود را به مأمور دولت ارائه کردند. ویکتور به دنیال بالاترین رقم نبود، او از قبل قربانی خود را انتخاب کرده بود: «آندره پویسون» که در بین آن شش نفر، کم‌سابقه‌ترین بود و امیدوار بود که با برندۀ شدن در این مناقصه، یکشنبه ره صداسله را طی کند و کلاهبردار باهوش به خوبی متوجه این موضوع شده بود. ویکتور به آندره اطلاع داد که در مناقصه برندۀ شده است و استاد جهت امضا و تحويل برج در هتل آماده امضاءست. اما همان‌طور که تاجر عزیز می‌داند، زندگی مخارج بالایی دارد و او یک کارمند ساده بیش نیست و در این معامله پرسود با اعمال نفوذ خود توانسته است ایشان را برندۀ کند و ... آندره به خوبی منظور ویکتور را فهمید! پس از پرداخت رشو، استاد معامله امضا شد و آندره پویسون پس از پرداخت وجه معامله، صاحب برج ایفل شد! فردای آن روز وقتی آندره و کارگرانش به جرم تخریب برج ایفل توسط پلیس بازداشت شدند، ویکتور لوستیک کیلومترها از پاریس دور شده بود، در حالی که در یک جیش بول فروش برج بود و در جیب دیگر شش رشوه! ■



لطفاً یک لحظه توقف!

گاهی آرزو می‌کنم کالش زندگی یک دکمه توقف
داشت که وقتی آن را می‌زدیم همه چیز متوقف می‌شد.
زن در حال خواب کردن بچجه،
مرد در حال راه رفتن در خیابان، بچجه در حال باری،
پسر در حال دوچرخه سواری، دکتر در حال معاینه،
گروشنده در حال شمردن پول،
ایران در حال باریدن، ستاره در حال درخشیدن، دریا در
حال خروش
و در این لحظه همه این فریضت را می‌یافتد که از خود
پرسند: "برای چه هست؟"
بعد از دوباره زدن دکمه و امکان حرکت، مطمئن
که ستاره باز به درخشیدن ادامه می‌داد ایر همچنان
می‌بارید و دریا خروشش را از سر می‌گرفت. اما درین
ما انسان‌ها چه اتفاقی می‌افتد؟
هر کجا هستم چند دقیقه کارمان را متوقف کنیم و



از خودمان پرسیم از زندگی چه انتظاری داریم آیا
راهی که داریم می‌روم همان راهی است که ما را به
انتظارمان از زندگی می‌رساند؟ آیا با ادامه این راه در
پایان راه احساس خوشحالی می‌کنیم یا خسran؟
اگر بعد از این توقف، با اطمینان در همان راه ادامه
مسیر می‌دهیم، در حال حاضر انسان موققی هستیم و
اگر با وجود این که می‌دانیم این راهی نیست که باید
برویم، به زندگی می‌گوییم هر چه بادا باد فعلاً برو نا
برویم ببینیم چه می‌شود و حرکت را به فردا موکول
می‌کنیم و متظر می‌مانیم که شاید در آینده اتفاقی یافتد،
انسان ناموفقی هستیم که اگر به همین روند ادامه بدهیم
خیلی زودتر از آنجه فکرش را می‌کنیم فریضت به پایان
می‌رسد و با تاکامی هایمان به جایی می‌رسیم که دیگر
هیچ راه بازگشتی نیست. ■

نوشه: روبان مصباحی

کاتالیزور روابط

فکر می‌کنید در روز چند بار می‌خندید؟ جالب است بدانید که هر انسان بالغ به طور متوسط در روز ۱۷ بار می‌خندید و همین علاوه انسان به خندیدن است که باعث می‌شود هر روز شاهد خلائق در زمینه ساختن انواع لطیفه، طنز و کمدی باشیم. جای تردید نیست که خندیدن برای ما نشاطآور است و به همین خاطر به خندیدن علاقه داریم. در هنگام ورود به یک جمع ناآشنا، کسی مارا به سمت خود می‌کشند که چهره‌ای خندان و پشاور داشته باشند؛ اماگار که خنده کاتالیزور روابط است و به ایجاد یک ارتباط سرعت می‌دهد و احساسی خوب و دلنشیز را در فضای ارتباطی افراد ایجاد می‌کند.

علاوه بر این، خنده راهی برای بودن با دیگران است. حتیاً نجره کرده‌اید وقتی نمی‌خواهید در یک گروه احساس نهایی کنید؛ هنگام خنده با آنان می‌خندید و آنها را همراهی می‌کنید. معمولاً اگر بزرگ خانواده و یا حتی رئیس تان بخندد، شما نیز می‌خندید و این دقیقاً همان حالتی است که گفته می‌شود با خنده می‌توان رفتارهای دیگران و حتی خلقيات آنان را کنترل کرد. به طور مثال اگر هنگام خطر شما بخندید و فرد تهدیدکننده نیز بخندد، تا حدود زیادی مشکل حل می‌شود.

از طرفی می‌شونیم که خنده برای بسیاری از دردها درمان است زیرا مهم‌ترین کاری که خنده برای ما انجام می‌دهد آن است که به اعصاب ما تعادل داده و از بروز امراض مختلف جسمی جلوگیری می‌نماید. خنده هورمون‌های استرس را بسیار کم کرده و باعث می‌شود که ما کمتر عصبانی شویم و از بالا رفتن فشار خون جلوگیری می‌نماید. خنده همچنین باعث بالا رفتن تعداد سلول‌های پروتئینی ای می‌شود که از بیمار شدن مان جلوگیری می‌کنند. بیشتر شدن براق دهان از ورود بیماری‌های عقوینی از طریق دهان جلوگیری کرده و کمک بزرگی به ما می‌کند.

جالب است بدانید که ۱۰۰ بار خندیدن برای ۱۵ دقیقه دوچرخه سواری است، پس خنده می‌تواند یک ورزش به حساب بیاید. اکسیژن خون بالا رفته و فشار خون پایین می‌آید. به گفته پزشکان، اکثر مردم احساس منفی خود از قبیل ترس یا غرت را در خود نگه می‌دارند و خنده، راهی است برای بروز ریختن این احساسات.

پس برای ایجاد یک ارتباط خوب و موثر، برای رهایی از نهایی در جمع، کم کردن استرس و فشارهای روزمزه، دور شدن از بیماری‌ها و سلامت جسم و روان، خندیدن و بیشتر خندیدن را نمیریں کنید. چیزهایی را که برایتان جالب است و شما را می‌خندهند شناسایی کنید و آنها را بیشتر وارد زندگی خود کنید. اطراف خود را از آدمهای شاد پر کنید و نیز خودتان سعی کنید که فرد بامزه‌تری پاشید!! فراموش نکنید خنداندن اطراف ایمانان می‌تواند برای شما هم مفید باشد، پس از این فریضت استفاده کنید. ■

تألیف: فرزانه پارساپی

عزت نفس من چقدر است؟

هر یک از عبارت‌های زیر را بحولاید، به هر عبارتی که مورد قبول شما نیست پاسخ مخالف پذیده‌ید. صداقت شما در پاسخ دادن به سؤال‌ها منجر به شناخت بهتر و درست‌تر شما از خودتان می‌شود. البته مثل همیشه تأکید می‌کنیم که بر اساس نتیجه یک یا چند تست، نمی‌توان به شناخت کاملی از خود رسید. پس لطفاً برای خود حکم قطعی حنادر نکنید.



- ۱_ احساس می‌کنم انسان یا ارزشی هستم، حداقل مساوی با دیگران.
- ۲_ احساس می‌کنم چند ویژگی خوب دارم.
- ۳_ می‌توانم به خوبی اکثر مردم کارهارا انجام دهم.
- ۴_ نسبت به خود نگرش مثبت دارم.
- ۵_ به طور کلی از خودم راضی هستم.
- ۶_ احساس می‌کنم چیز زیادی ندارم که به آنها افتخار کنم.
- ۷_ با در نظر گرفتن همه چیز، فکر می‌کنم شکست خورده‌ام.
- ۸_ ای کاش می‌توانستم احترام یشتری برای خودم فاشوم.
- ۹_ گاهی احساس می‌کنم بی‌فایده هستم.
- ۱۰_ گاهی فکر می‌کنم اصلاً نمی‌توانم کاری انجام دهم.

نمره گذاری

پاسخ موافق به هر یک از عبارت‌های ۱ تا ۵، نمره +۱ دریافت می‌کند.
پاسخ مخالف به هر یک از عبارت‌های ۱ تا ۵، نمره -۱ دریافت می‌کند.
پاسخ موافق به هر یک از عبارت‌های ۶ تا ۱۰، نمره -۱ دریافت می‌کند.
پاسخ مخالف به هر یک از عبارت‌های ۶ تا ۱۰، نمره +۱ دریافت می‌کند.

نتیجه تست

جمع جبری کل نمرات را به دست می‌آوریم. نمره بالاتر از صفر نشان دهنده عزت نفس بالا و نمره کمتر از صفر نشان دهنده عزت نفس پایین است. نمره +۱۰+ نشان دهنده عزت نفس خیلی پایین است. بنابراین هرچه نمره بالاتر باشد، به همان اندازه سطح عزت نفس بالاتر خواهد بود و برعکس.

تفسیر نتیجه

بهتر است ابتدا بدانیم که نظر شخص درباره خود، تصویر فرد از خوبی یا بدی رفتار، زشتی یا زیبایی قیافه، کمی یا زیادی هوش، موفقیت‌ها و شکست‌های اجتماعی خود با مجموعه‌ای از نظرات دیگران درباره رفتارها، شکل ظاهری، میزان هوش و موفقیت‌ها یا شکست‌های او عزت نفس فرد را تشکیل می‌دهد.

کسانی که از عزت نفس ضعیفی برخوردارند به استعدادهای خود خیلی اطمینان ندارند و توانمندی‌های خود را باور ندارند، چنین افرادی از انجام کارهای نو و دست زدن به تغییر و تحول هراس دارند اما افرادی که دارای عزت نفس بالا هستند در کار خطر می‌کنند و دست به انجام کارهایی می‌زنند که نیاز زیادی به رقابت دارد.

عزت نفس تحت تأثیر عوامل موقعیتی نیز قرار می‌گیرد. کسی که به دفعات متعدد شکست می‌خورد، عزت نفس خود را در حال کاهش می‌بیند و برعکس کسی که به موفقیت‌های پیاپی دست می‌باید، عزت نفس خود را روبرو به افزایش می‌بیند.

لذا می‌توان با در نظر گرفتن عوامل مؤثر بر عزت نفس که مهم‌ترین آن تصویر فرد از خودش و باور خویش است، میزان عزت نفس خود را افزایش داده و با انجام کارهای درست و به موقع، نظر دیگران را نیز نسبت به خود تغییر دهیم. ■

انتخاب: فرزانه پارسایی

فراتر از گنجایش دست‌های ما

اگر چشمت به آن عکس افتاد و پنداشتی که مربوط به خود آن معشوق است، خداوند وارد کار می‌شود و خیالات را در هم می‌ریزد و نامیدت می‌کند. نامید از همه چیز و همه کس جزو خداوند غیور چگونه اجازه می‌دهد که چیزی بین تو و او فاصله پین‌ازد؟

هر چه قدر ما در عشق، از خودخواهی و تملک‌طلبی دورتر باشیم و عشقمان صیقلی‌تر و عیار خلوص آن بیشتر شود خدا بهای بیشتری برای آن پرداخت می‌کند. هر چه غلابی‌تر شویم قیمت‌مان بالاتر می‌رود پس حیف است که جز او یا دیگری معامله کرد زیرا که "او خود خریدار جان و مال مؤمنان است" (۲). خریدار در مقابل کسی که نمی‌خواهد کالا بشد بلکه می‌خواهد خود را فدا کند تا همیشه با او باشد، چه می‌کند؟ ■

پی‌نوشت‌ها:

- ۱- «کل شی هالک الا وجده»، فصلن، ۸۸
- ۲- «کل من عليها فان و يقى وجهك ذو الحال و الاكرام»، الرحمن، ۲۶ و ۴۷
- ۳- «إِنَّ اللَّهَ اشْرَى مِنَ الْمُؤْمِنِينَ لِنَفْسِهِمْ وَأَمْوَالِهِمْ بَأَنَّ لَهُمُ الْحَيَاةَ الْأَبَدِيَّةَ»، النور، ۱۱۱.

نوشته: معصومه قربانی

اکثر غم‌ها و شادی‌های این عالم به دلیل «از دست دادن‌ها» و «به دست آوردن‌ها» است. به دست آوردن پول، از دست دادن زور، به دست آوردن میز، از دست دادن عزیز و ... اما مگر دست‌های ما چه قدر گنجایش دارد و مگر این همه چیز در دست‌های ما جا می‌شود؟

نمی‌خواهیم با الفاظ، بازی کنم اما شاید لفظ «به دست آوردن» یا «از دست دادن» حاوی نکته‌ای است و می‌خواهد به ما بگوید: "ما فقط به اندازه‌ای که در دست‌هایمان جا می‌شود، می‌توانیم چیزی را نصاحب کنیم نه بیشتر و چیزهایی در دستان ما جا می‌شود که درست به اندازه گنجایش دست‌های ما کوچک است و کم‌لذت‌های کوچک، بازی‌ها و اسباب بازی‌های کوچک، عشق‌های کوچک".

ممکن است بگوییم: "ما خیلی چیزها داریم که شاید در دستمان جا نگیرد و خیلی بزرگ باشد اما واقعاً مال ماست"، در حالی که با کمی تعمق می‌بینیم که هیچ چیزی حقیقتاً مال ما نیست و مانیز مال چیزی نیستیم. مرگ عزیزان، آمدن خزان و زمستان، ورشکستگی‌های عظیم و ناگهانی، پیری، بیماری‌های لاعلاج و ... می‌خواهد چشم ما را به این از دست دادن‌ها عادت دهد، اما انسان نمی‌خواهد به این راحتی تسليم حقیقت شود.

به جای میارزه ناشیانه با قانون «اما مالک هیچ چیز نیستیم» کمی خاموش شویم، فکر کنیم و از خودمان پرسیم که واقعاً معنی این از دست دادن‌ها چیست؟ خداوند با این کارها چه می‌خواهد به ما بگوید؟ چرا باید بهترین چیزهایمان را از دست بدھیم؟ ...

و فتنی به پاسخ این سوالات می‌اندیشیم به نظرم می‌اید که خداوند می‌خواهد ما را به ضیافت عشق خود دعوت کند، اما چون ما عظمت عشق او را نمی‌توانیم تصور و درک کنیم او ما را درگیر عشق‌های کوچکتر و زمینی می‌کند. او حقارت و کوچکی عشق‌های زمینی را به ما نشان می‌دهد. زوال آنها را در پیش چشمانمان نمایان می‌کند. داشتنی‌هایمان را به باد فنا می‌دهد. وقتی می‌فرماید: همه چیز نابود شدنی است مگر ذات او (۱). اگر آن را فهمیدیم چه بهتر، اما اگر باورمان نشد، به ما نشان می‌دهد که جز ذات مبارکش، هر چه بر روی زمین است دستخوش فنا و نابودی است (۲). آن وقت است که صدای فریاد و زاری‌مان بلند می‌شود. جانی خوانده‌ام که زهد واقعی یعنی خوشحال نبودن به آنچه به دست آورده‌ای و غمگین نشدن به آنچه از دست می‌دهی، به راستی این چه گنجی است که در دست‌هایمان نیست و از دست رفتنی هم نیست؟ خداوند در جمال هر معشوقی عکسی از خود را پنهان کرده است.



غلبه بدون جنگ!

رابطه عمودی را با پرخاش‌گری، قهر، بی‌حرمتی و توهین حفظ کنند. گرچه ظاهر این افراد، قوی جلوه‌منی کنند اما در واقع عزت نفس پاییزی دارند و واقعاً حس نمی‌کنند که خودشان ارزشمندند در نتیجه اگر یک نفر را پیدا کنند که از آنها اطاعت کند، آن وقت احساس می‌کنند ارزش دارند و همین احساس، رتبه این نوع رفتار خودکامانه آنهاست. واقعاً امیدوارم جزء این دسته نباشد، چون در نهایت تنها خواهیدماند، اما غیر از آنها، قادرت طلب‌های دیگری هم داریم که اسثنا را می‌گذاریم قادرت طلب‌های خاموش!

همه ما به نوعی قادرت طلب خاموش هستیم و از شما چه پنهان برای یقای (چه یقای فیزیکی و چه یقای روانی) ناجاریم قادرت طلب پاشیم^(۱). اما این قادرت چیست و به چه معنایست؟ برای تعریف قادرت می‌توانیم یگوییم: «کسی بر دیگران قادرت دارد که بتواند آنها را به عمل کردن یا اندیشیدن به شیوه‌ای معین وادار نماید، آن هم بدون آنکه آنها در ابتدا، خود طرفدار آن عمل یا اندیشه باشند».

بدین ترتیب، ملاحظه می‌کنید که معنوم

دوستان می‌شویم. گاهی در یک رقابت جمعی بزرگ مثل کنکور، صاحب رتبه برتر می‌شویم و گاهی در مقابل خواسته فرزند کوچکمان سراپا تسلیم می‌شویم، آن هم فقط برای اینکه دارد گریه می‌کند یا بیخ می‌زند! همه اینها امثال‌های از مبارزه برای وادارکردن کس به اطاعت از خودمان، برایی به دست آوردن رتبه اجتماعی، افتخار، احساس غرور، حتی محبت، یا شاید هم یک وام بانکی، یک مدرک تحصیلی و یا هر چیز دیگر. اینک این سؤال مطرح می‌شود که آیا شما خود را جزو افراد پرقدرت می‌دانید یا نه؟

خیلی از افراد، تصویری خلاف این در مورد خودشان دارند، چون نصور می‌کنند افراد پرقدرت، همان دیکاتورها هستند که با ایجاد رعب و وحشت، با زورگویی و اعمال تبیه‌های شدید با خفیف، بالاخره حرف خود را به کرسی می‌نشانند؛ زورگویانی که با ابرادگیری و خودکامگی، ادای اربابها را در من آورند و را بطمانتان با سایرین، نوعی رابطه عمودی و از بالا به پایین است و هر طور که می‌نوانند سعی می‌کنند این

با وجود صحنه‌های دلخراش جنگ و خشونت و خونریزی، تعداد تماشایان فیلم‌های جنگی، همچنان رو به ازدیاد است^(۲). بفراد از تماشای این فیلم‌ها لذت می‌برند، خود را به جای فهرمانان آن می‌گذارند یا آنها می‌برند یا پیروز از میدان بیرون می‌آیند. اما علت این همه علاقه و کشش نسبت به جنگ و نسبت به چنین صحنه‌هایی چیست؟ و چرا افراد جذب دیدن آنها می‌شوند؟

یکی از دلایل علاقه به صحنه‌های جنگی (که موضوع مقاله ماست) علاقه آشکار یا نهفته‌ای است که انسان به داشتن قدرت و پیروز بیرون آمدن از میدان‌های مبارزه دارد. اگر چه در ظاهر، چیزی مشابه میدان جنگ، در زندگی روزمره ما وجود ندارد (با کمتر دیده می‌شود) اما در حقیقت، بسیاری از داشتهای و دستاوردهای ما، در از نوعی مبارزه پنهانی در میدان‌های مخفی به دست آمدند؛ میدانی که در آن، آنکه پرقدرت‌تر است، موفق تر خواهد بود. اما معنای پرقدرت نیز، هبته آنطور که ما در نظر داریم نیست. گاهی ما فاتح یک بحث کوچک و پیش با افتاده با

دروست دارید

از شما

چگونه یاد کنند؟

حدود یکصد سال پیش، مردم و وزنامهای خرید و در کمال حیوت و تعجب، نام خودش را در نهضت ملت شدگان دید. تعجب کرد و از خود پرسید: "آیا من مردهام یا زنده؟"

و قتن خونسردی خود را به دست آورد، تازه فهمید که مردم درباره او چه می‌گویند؛ در وزنامه در مورد مرگ وی نوشته بود: "شاه دینامیت مرد. کسی که می‌خواست دنیا را منفجر کنند، مرد!"

گویا او در مراسم ختم خود نیز شرکت کرد (البته برادرش مرده بود و به اشیاء نام او در همه جا منتشر شده بود). این مختصر دینامیت کسی نبود مگر آنفرد نوبل.

پس نوبل از خودش پرسید: "آیا می‌خواهم پس از مرگ از من این گونه یاد کنم؟ آیا دوست دارم که بعد از مرگ همه مرا به عنوان قردی جنگجو و جنگ طلب بشناسند؟" و در بیان سوالات تصمیمی گرفت که از آن پس برای برقراری صلح در جهان گام بردارد. افراد نوبل ارزش‌هایش را مورد بازبینی قرار داد و بر این اساس روش زندگی اش را چنان تغییر داد که امروز با جوانتر اوزنده نوبل، از این مرد یاد می‌کنند.

بیایید از خومان پرسیم: "آنچه بعد از مرگ مرا با آن یاد می‌کنند چیست؟ خوبی یا بدی؟ اصلاً دوست دارم بعد از مرگم از من چگونه یاد کنم؟ برای چنین یاد کردنی باید از هم اکثرون چه کنم؟ و مهم‌تر از همه، برای حضور در محضر الهی، چه اندوخته‌ای دارم؟"

انتخاب و تنظیم: فرزانه پارسا

اینک با این مسئله روبه رو هستیم که کنف کنیم شیوه ما در اعمال قدرت چیست؟ آیا فهر می‌کنیم، سکوت اختیار می‌کنیم، داد می‌زنیم، زور می‌گوییم، یا خود را لوس می‌کنیم؟!!

هر روش که داریم، باید کنف کنیم ناجه دامنه و گسترهای را پوشش می‌دهد؟ آیا در همه جا کاربرد دارد، یا تنها برای نفوذ در افراد بخصوص مورد استفاده قرار می‌گیرد؟ برای مثال، کسی که عادت کرده خود را لوس کند نا مادر و پدرش را تسلیم اراده خود نماید، احتمالاً در جلب توجه همکار یا رفیق اداره خود موفق نخواهد بود و ناچار است از شیوه دیگری استفاده کند و این باید معنی است که دامنه اثر روش او، بسیار محدود است.

متاسفانه اکثر ما، روش قدرت نمایی و اعمال نفوذ خود را نمی‌شناسیم، ولی ناخودآگاه و برحسب ترتیب و شرایطی که در آن رشد کرده‌ایم، از آن استفاده می‌کنیم. شناسایی این روش، به ما کمک می‌کند هر زمان که لازم باشد، آن را تغییر دهیم و روشی سریع تر یا پرقدرت‌تر را جایگزین نماییم، چرا که قدرت هم مانند انرژی، اشکال گوناگونی دارد که قابل تبدیل به شکل یا ا نوع دیگر است، اما به خاطر داشته باشید که لزوماً خشن‌ترین یا ضربه زنده‌ترین روش، کارآمدترین روش نیست، چرا که "بالاترین درجه از هنر حنکاوری، در غلبه بدون جنگ بر دشمن است"، مگر در جایی که جنگ، تنها و آخرين راه حل باشد.

"قدرت" در روابط بین افراد تعریف می‌شود و در علوم اجتماعی به قدرت فرد، بدون تأثیر در روابط، بهایی داده نمی‌شود. نکته جالب این جاست که بدون تلاش، برای اعمال قدرت و نفوذ یاری نمی‌توان با آنها ارتباط برقرار کرد. به همین دلیل تلاش برای اعمال قدرت،

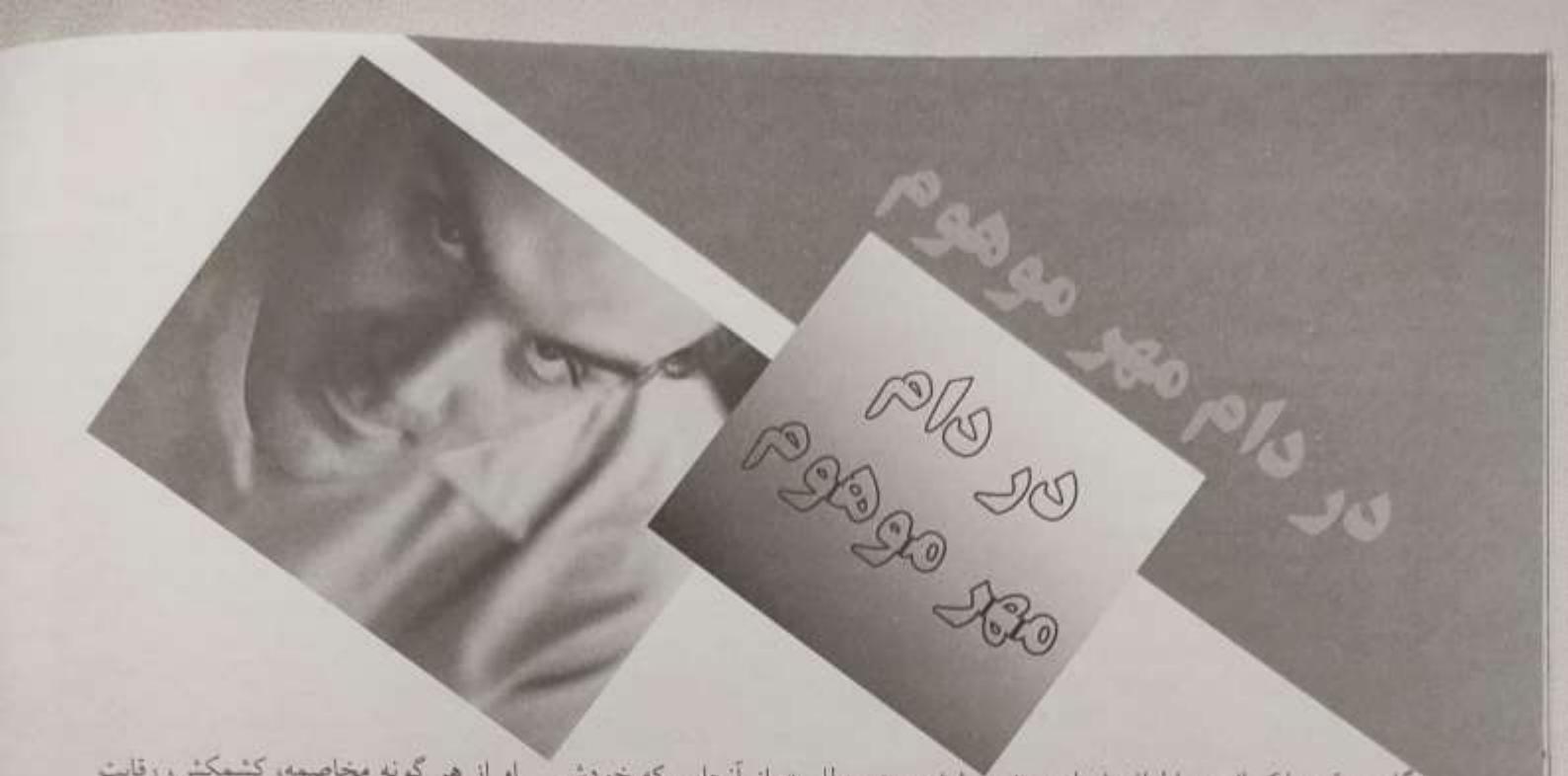
یکی از نیازهای اساسی انسان است و اگر او به شکلی هدفمند بتواند بر دیگران و بر رویدادهای بر جسته پر امون خود اثربکاری دارد واقع به احساس رضایت و ارزشمندی و شایستگی شخص دست یافته است و بالعکس اگر در پنهان روابط مقابله اجتماعی از قدرتی برخوردار نباشد، به زودی درگیر احساس می‌ارزشی می‌شود.

شاید به همین علت است که افراد از هر راهی، برای قدرت طلبی و اعمال نفوذ بر دیگران، استفاده می‌کنند. برای مثال برخی از افراد، به ظاهر آرام، مظلوم و فرماینده‌اند و هرچه طرف مقابل از آنها می‌خواهد انجام می‌دهند، اما با همین آرامش و فرماینده‌داری، جان در دل او رخنه کرده و جا خوش می‌کند که به مرور طرف مقابل را تسلیم خواسته‌ها و تعبیلات خود می‌کنند. بعضی دیگر، با استفاده از قدرت کلام، دیگران را تحت تأثیر قرار داده و وادار به اطاعت می‌کنند. عده‌ای با راهه استدلال‌های منطقی، اعمال نفوذ می‌کنند و دیگران را خلع سلاح می‌نمایند. برخی نیز از قدرت تخصص و کارکاری خود مدد می‌جویند تا دیگران را تسلیم کنند، مثل یک پیشک که به مدد داشت خود افراد را وادار به مصرف دارو یا الجام عمل جراحی یا ... می‌نماید.

به هر حال، هر کس از راهی وارد می‌شود تا طرف مقابل خود را تسلیم، یا وادار به اطاعت کند. باید ترتیب اگر از فاصله دورتری به انسان‌ها نگاه کنیم، آنها را در هر لحظه در حال تسلیم شدن به فردی دیگر با تسلیم کردن فردی دیگر به خود می‌بینیم و این زنجیره همچنان ادامه دارد مگر در جایی که افراد به آن درجه از پختگی، آگاهی و عمل رسیده باشند که سعادت خود را در گرو تسلیم حقیقی به مبدأ آفرینش، یعنی به خداوند بدانند و در جهت آن کوشش کنند. شما در روابط خود، از چه نوع قدرتی استفاده می‌کنید؟

پس نوشته:
۱- توجه داشته باشید که مفهوم قدرت طلبی که در این مقاله مطرح شده بازگشایی مفهومی وسیع و فراگیر در روانشناسی انسانی است و منافقانی یا دیدگاه پرندگانه برخند، که در بازار کار، معاملات و روابط کاری مطرح می‌شود (و دیدگاه قابل تأمل هم هست) تدارد. از این دیدگاه، خوب روش پرینده برخند نیز نوعی اعمال قدرت برای وادار سازی طرف مقابل به همکاری است که بر اساس توافق شکل می‌گیرد و طرفین در حقیقت با هم توافق می‌کنند که طی معامله، در اعمال قدرت با هم مساوی باشند تا به موقوفت بررسند.

نوشته: مانا آزاد



او از هر گونه مخاصمه، کشمکش، رقابت و مبارزه علی حذر می‌کند و میل دارد خودش را تابع و زیردست دیگران بینند. آدمی می‌شود مسالمت‌جو که از هر نوع کیسه‌نوزی علی میرا است. او چنان میل انتقام‌جویی علیه دیگران را سرکوب و پنهان می‌سازد که وقتی در خلوات متوجه کیسه خویش می‌شود تعجب می‌کند. علامت مشخصه دیگر مهرطلب که نتیجه و حاصل انتکایی بودن اوست، این است که ارزش خود را منوط به نظر دیگران می‌داند. ارزش و اعتماد به نفس با تعریف، تمجید، تصویب و ابراز محبت دیگران، یا عدم این‌ها، کم و زیاد می‌شود.

فایده مهرطلب‌ها برای دیگران اگر ما بتوانیم فرق یک مهرطلب را با یک مهروز واقعی تشخیص دهیم و برخورد مناسب را داشته باشیم، مشکلی در بین نیست. ولی اگر بتوانیم این دو را از هم تشخیص دهیم، و نسبت به مهرطلب‌ها و مهر موهم آنها پذیرش داشته باشیم، ممکن است به دلیل وجود نقص یا اشکالاتی در خودمان باشد که سعی می‌کنم برخی از آنها را بیان کنم.

او موجودی کامل است تقریباً اکثر ما نیاز داریم که به موجودی کامل و بی‌نقص که نقش حامی و دوست همیگانی ما را بازی کند انکا کنم و این رؤیا آنقدر زیبا و دوست داشتنی است که خود بخود چشم مارازوی حقایق می‌بندد. و در قضاوت‌هایمان به انتبه می‌افتیم. این بوداشت غلط در زمانی که با کسی مشکلی داریم هم به شکل دیگری اتفاق می‌افتد.

شخص «مهرطلب»، از آنجایی که خودش را دوست ندارد، احتیاج شدیدی به جلب محبت و تأیید و تصویب دیگران پیدا می‌کند. او فدایکاری، مساعدت به غیر، نوع دوستی افراطی، عفو و اغماض نسبت به تعدی و ظلم دیگران، عدالت‌خواهی، مهربانی، رنج‌طلبی و کلیه این صفات را در زیرمجموعه‌ای به نام عشق و محبت دسته‌بندی می‌کند و خلاف جهت آنها حرکت کردن را گناهی ناخشودنی می‌پنداشد، ولی تمام این‌ها از آنجایی می‌آید که وجود او از مهر، تهی است.

این نسب شخصیت، تمیات، خواسته‌ها و رفتارش را طوری می‌پروراند که با تمیمات و خواسته‌ها و رفتار دیگران تطبیق داشته باشد و دلخواه آنها گردد. در نتیجه تمایلات و رفتار او دارای این خصوصیات است: در احتیاجات و تمایلات نوعی عطش و اجبار وجود دارد. برای یک مهرطلب مهم نیست که جلب نظر و محبت چه کسی را بتماید. فقط احتیاج دارد به این که محبوی همه کس باشد و مورد توجه و تحسین همه کس قرار گیرد. احتیاجاتش توازن با هیجان و اضطراب‌اند و در صورت عدم توفیق در ارضیای آنها دلسُری و سرخوردگی شدیدی در او ایجاد می‌شود.

شخصیت مهرطلب وانمود می‌کند که با اطرافیانش در مورد هر مسئله‌ای تفاهم دارد و به طور کلی وجود مشترک خود را با آنها بیش از وجود افتراق می‌بیند. این تبدیدن وجود افتراق به علت جهالت یا کودنی یا بی‌دقیقی او نیست، بلکه احتیاجات عصی و اجباری او اینطور ایجاد شده است. آن را بی‌دریغ به پای دیگران می‌ریند. اما

کاهی وقت‌ها کانی در اطراف شما هستند که بدجوری همه و از جمله شما را تحولی می‌گیرند و به قول معروف لیلی به لالای همه می‌گذارند. در نگاه اول این دسته از آدم‌ها، اشخاص خوب و متواضع و مهربان و اهل ملاحظه‌ای هستند که می‌توانند در دل همه جایی برای خود باز کنند. این گونه افراد همه جا یافت می‌شوند؛ بین فامیل، در و همسایه و همکاران یا دوستان. پایی حرف هر کس می‌شنینی از آنها تعریف می‌کند و خلاصه این تصور ایجاد می‌شود که آدم‌های بی‌عبد و تقسی هستند که از خوش اقبالی ما سر راهمن آشکار شده‌اند.

اما من می‌خواهم بگویم هر کس که ظاهرآ خوب و دوست‌داشتنی باشد، مهربان واقعی نیست و ممکن است دچار اختلالی به نام مهرطلبی باشد. تعامل به تأیید و پذیرش مهرطلب‌ها نیز احتمالاً ناشی از ضعف‌ها و اشکالاتی در خود ماست که قصد اصلی از تکارش این مقاله اشاره به همین نقاط ضعف است. اول لازم است به نظر روان‌شناسان توجه کنیم.

یک شخصیت متعالی و کمال یافته بسیار مهر می‌ورزد، اما مهر بی‌دریغ برای مهربی که به دیگران می‌ورزد، بازگشت و توانان نمی‌خواهد، مهر نمی‌دهد تا خدمات دیگری بگیرد. مهر نمی‌دهد تا تأیید و تشریف بگیرد. او فقط مهر می‌دهد تا مهر داده باشد و از مهردادن خود لذت می‌برد. او از درون غنی است از آنجایی که از عشق و مهر، نسبت به خود اشیاع شده است. آن را بی‌دریغ به پای دیگران می‌ریند. اما

چند هدف فهرست کرده‌اید؟!

"جان گودار" سخنرانی معروف و داستان زندگی اش بسیار عربت‌انگشت است. وقتی جان ۱۵ ساله بود به طور انفاقی، صحبت‌های مادر بزرگش را شنید که من گفت: "کاش وقتی جوان بودم این کار را انجام می‌دادم". با شنیدن این حرف جان همان لحظه تصمیم گرفت جزو آدم‌های غایب نباشد که زندگی‌شان به الموس می‌گذرد. پس شروع کرد به فکر کردن و ۱۲۷ هدف برای خودش فهرست کرد! در این فهرست بلند بالا همه جور کاری پیدا می‌شد: فتح ۱۷ قله، عبور از ۱۰ رودخانه، تحصیل در رشته پژوهشکی، دیدن همه کشورهای جهان، آموختن اسب سواری و خلبانی، خواندن آثار شکننده، ارسسطو، دیگر و چندین نویسنده دیگر. پیوستن به گروه پیش‌اهنگ‌ها، کار به عنوان یک مبلغ میسیحی، رفتن به اعماق دریا با زیردریابی، نواختن فلوت و ویولن، ازدواج و پیغامدار شدن و خواتدن تمام دائره‌المعارف بریتانیکا!

چه حدسی می‌زند؟ به نظر شما جان کدام یک از کارهای بالا را انجام داد؟ تعجب نکنید. وقتی جان ۴۷ ساله شد، به ۱۰۳ هدف از اهداف فوق رسیده بود!



بعنی مشکل را به همه ابعاد ارتباطمیان یا او و همه ابعاد شخصیتی او سراپایت می‌دهیم در نتیجه راه هر گونه تعامل مثبت را با این دشمن خجالی سد می‌کنیم. با تشخیص غلط واقعیت‌های شخصیتی مهرطلب‌ها، هم به آنان خللم کرده‌ایم و هم به خودمان آنان را در برداشت غلط از خودشان بیشتر فرو می‌بریم و خود را بیشتر در گیر رابطه‌ای غیرحقیقی می‌کنیم که دیر یا زود نکلیفشن روش می‌شود.

از چشم اندازی بالاتر

غیر از مهرطلب‌ها که ممکن است ما را در روایطمان به در درسر بیندازند، گاهی وقت‌ها ممکن است با افرادی برخورده کنیم که در جهت منافع خود و آگاهانه، به جلب نظر طیف‌های مختلف افراد دست بزنند و بنابراین در ظاهر، رفتار آنان یا مهرطلب‌ها شبیه باشد. برای آنکه در برابر این عده هم دچار اشتباه شویم به نظرم اشاره به مطلعی در این باره جالب باشد: "محبی که قرآن دستور می‌دهد آن نیست که با هر کسی مطابق میل و خوشاورد او عمل کنیم، با او طوری رفتار کنیم که او خوشش بیاید و لزوماً به سوی ما کشیده شود، محبت این نیست که هر کسی را در تمايلاتش آزاد بگذاریم و یا تمايلات او را افضل کنیم، این محبت نیست بلکه دور روئی و ... است.

محلب آن است که با حقیقت توأم باشد، محبت خیر رساندن است و احياناً خبر رساندن به شکلی است که علاقه و محبت طرف را جلب نمی‌کند. چه بسا افرادی که انسان از این رهگذر به آنها علاقه می‌ورزد و آنها چون این محبت‌ها را با تمايلات خوبیش مخالف می‌بینند به جای قاردنی می‌شویم. در نتیجه قضاوت‌های ما در برابر دشمنی می‌کنند". (۱)

"...تها کسی موفق می‌شود دوستی هیقات مختلف و صاحبان ایده‌های مختلف را جلب کند که مظاہر و دروغگو باشد و با هر کسی مطابق میلش بگوید و بنمایاند." (۲) ■

بنوشت:
اسجانیه و داعف‌عام‌علی(ع)، آیت‌الله معلمی
۲- همان مع
نوشت: افاطمه، بدی

در این دشمن خجالی سد می‌کنیم. با تشخیص غلط واقعیت‌های شخصیتی مهرطلب‌ها، هم به آنان خللم کرده‌ایم و هم به خودمان آنان را در برداشت غلط از خودشان بیشتر فرو می‌بریم و خود را بیشتر در گیر رابطه‌ای غیرحقیقی می‌کنیم که دیر یا زود نکلیفشن روش می‌شود.

به من توجه کنید

در برخی شرایط، ما آنجنان بیازمند توجه و محبتیم که دیگر به چند و چون و چرا بی محبت یا توجهی که به ما ارائه می‌شود توجه نداریم و به حقیقی بودن یا نبودن فکر نمی‌کنیم. توجه به این نکته ضروری است که محبت تا به جریان نیفتاد یعنی از طرفین نسبت به هم بروز نکند، بعد از است که محبتی حقیقی باشد. اگر در رابطه‌ای ما تنها گیرنده یا دهنده محبت باشیم و این در بلند مدت ادامه بیندازد، لازم است کل رابطه را بازنگری کنیم.

چقدر مرا قبول داری؟

تفطه ضعف برخی دیگر از ما این است که قضاوت‌هایمان در باره سایرین به میزان پذیرش آنها نسبت به ما بستگی دارد. یعنی میزان اعتبار آدم‌ها برای ما، به این بستگی دارد که چقدر مارا قبول دارند و مورد تأیید قرار می‌دهند. در این میانه اگر با یکی از افراد مهرطلب برخورده کنیم، چون او عادت دارد که همه را تأیید کند و بر رفتارهایشان صحه بگذارد، ما در دام تأیید او گرفتار خواشیش مخالف می‌بینند به جای قاردنی او شویم. در نتیجه قضاوت‌های ما در برابر صورت می‌گیرد، نه بر اساس معیارهای یک قضاوت عادله. بنابراین اگر او یک مهرطلب باشد، ممکن است لقب مهرورز را به او اعطای کرده و از مدافعان پرپاپر صن

از من انتقاد نکنید

برخی از ما از انتقاد خوشنام نمی‌آید و وقتی کسی را می‌باییم که نه تنها از ما انتقادی نمی‌کند بلکه همان ویژگی را که دیگران به آن انتقاد دارند، با بیانی قابل قبول مورد تمجید و تحسین قرار می‌دهد، ناخودآگاه به سمت او جلب می‌شویم. تحت این شرایط ترجیح می‌دهیم که جهان

خوب فکر کن، بعد کارت را عوض کن

را بدون بررسی موقعیت و تجزیه و تحلیل متنله، سریعاً عملی کرده بود. شاید بهتر بود اول همه معایب و محاسن را روی پرگه فهرست می‌کرد و مورد ارزیابی قرار می‌داد. حسن انجام اینکار این بود که به صورت عینی و ملموس می‌دید «چه چیزی را در مقابل اداره قبلي بود. رابطه صمیمانه‌ای چون به هر حال در هر تغییری انسان موقعیت‌هایی

را از دست می‌دهد و در عوض مقایسه‌ها را قتل از شاید اگر مقایسه‌ها را خوبی اینجاست که متوجه باشد می‌خواهد چه چیزی را قربانی چه

چیز دیگر نماید؟

اشتباه دوم این بود که او صرفاً به دلیل اینکه از رئیش خوش نمی‌آمد دست به چنین اقدامی زده بود، یعنی تنها یک مشکل (که البته مشکل کوچکی هم نبود) باعث شده بود چشم خود را بر روی محاسن بی‌شمار دیگر بیندد و آنها را تادیده بگیرد و مورد دیگر این بود که کمی با عجله اقدام به ترک موقعیت

قibilی‌اش کرده بود، در اصل انگار صورت متنله را پاک کرده بود. شاید بهتر بود به جای اینکه مکان را تغییر دهد سعی می‌کرد خود، تغییر دلخواه را به وجود آورد، البته این کار سختی است و گاهی اوقات غیر ممکن. اما در موقعیت‌هایی که رضا ارزشمندند مثل موقعیتی که رضا در آن قرار داشت، شاید بهتر باشد به راحتی جا نزیم و سعی کیم داشتنی‌هایمان را حفظ نمایم ■

نوشته: شهلا اروخلو

داشت، ولی در عوض اضافه کار خوبی می‌گرفت و همکارانش کمکش می‌کردند... در مقابل در محیط جدید رئیش مرد خوب و منشخصی بود و همواره در کارها راهنماییش می‌کرد، کارش نسبتاً سبک بود ولی دستمزدش کمتر از اداره قبلي بود. رابطه صمیمانه‌ای با همکارانش نداشت و کارش یکنواخت و کل کننده بود و...

خودش می‌دانست که این مقایسه‌ها دیگر فایده‌ای ندارد. رضا فقط شاید اگر مقایسه‌ها را قتل از تضمیم‌گیری اش انجام می‌داد خوبی بهتر بود. با خود فکر کرد که کار از کارگذشته و غصه خوردن مشکلی را حل نمی‌کند پس بهتر است حل مشکل را از همانچابی آغاز کند که مشکلات قبلي تمام شده، یعنی از محیط و موقعیت فعلی اش. پس دو مرتبه شروع کرد به مرور معايب و محاسن و تضمیم گرفت این دفعه به جای تغییر مکانی که از آن راضی نیست، به تغییر خود و رفتارهای خود بپردازد و سعی کند خود، آن تغییر دلخواه را در محیطش ایجاد نماید.

دوستان، به نظرشما چه نکته‌هایی در این داستان کوتاه وجود دارد؟ آیا رضا کار اشتباهی کرده بود؟ اگر اینطور است پس چرا اکثر انسان‌های موقع می‌گویند تغییر چیز خوبی است و موفقیت‌آفرین است، و اگر این جمله صحیح است چرا رضا به خاطر این تغییر به بنست رسید؟ چه مواردی را قبل از تضمیم‌گیری باید رعایت می‌کرد که نکرده بود؟

شاید بهتر باشد بعضی از این موارد را با هم مرور کیم: اشتباه اول این بود که تضمیم خود

رخایه‌تازگی وارد شغل جدیدش شده بود. با اینکه در جاهای دیگر چند سال سابقه کار داشت، اما در محیط جدید همه به چشم یک تازه وارد نگاهش می‌کردند. یاد اولین روزی افتاد که وارد شرکت شده بود. چه شور و شوقي داشت، انگار یک زندگی جدید را شروع کرده بود، وقتی رئیس قبلي با انتقالی موافقت کرد، در پوست خود نمی‌گجد و از دوچش به همکارانش شیرینی داد. اما حالا پس از گذشت یک ماه، احساس خوبی نداشت. پشمیان نبود ولی راضی هم نبود. به علت اصلی تغییر شغلش که فکر می‌کرد بیشتر غمگین می‌شد. رضا فقط به یک دلیل شغل خود را تغییر داده بود و آن این بود که از رفتار رئیش خوش نمی‌آمد، الان که به موضوع با فاصله بیشتر نگاه می‌کرد به نظرش دلیل سخره‌ای می‌آمد و از طرفی به جنبه‌های مشت محیط کار قبلي اش که فکر می‌کرد اعصابش به هم می‌ریخت. شاید بهتر بود بیشتر فکر می‌کرد و عاقب کار را هم در نظر می‌گرفت. حالا که احساس نارضایتی می‌کرد معايب و محاسن محیط قبلي و محیط جدید، مدام در ذهنش رژه می‌رفتند و با هم در جنگ و سبزی بودند.

رئیس بداخلانی که احترام او را نگه نمی‌داشت و مدام او را به خاطر تأخیرهای اول وقت، مورد توطیح و بازخواست قرار می‌داد، همکاران خوبی که محیطی گرم و صمیمی ایجاد کرده بودند و درست مثل خانواده‌اش با او رفتار می‌کردند و دوستش داشتند، کارش کمی محت بود و نیاز به تمرکز

کار گروهی به روایت ضرب المثل

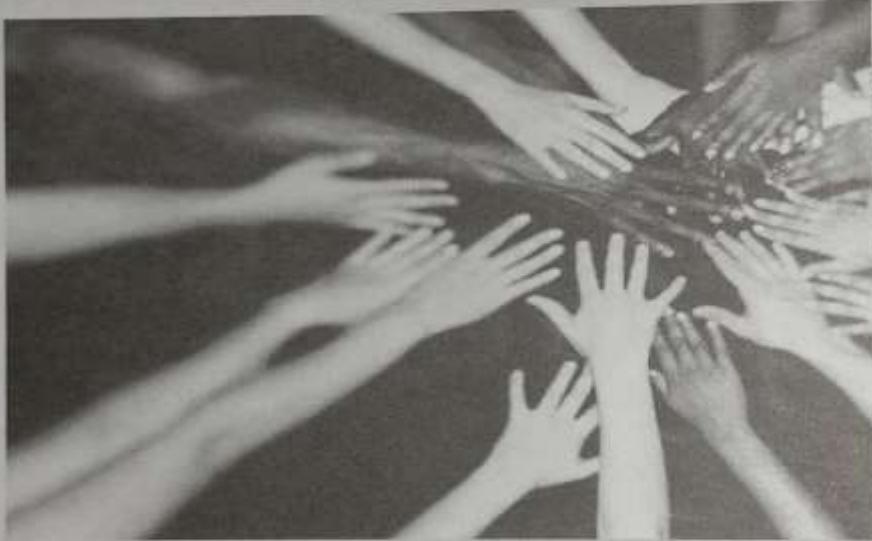
اینکه ما لذت حاصل از انجام کار گروهی را به شکل واقعی تجربه نکردایم و لذا تمایل داریم که موفقیت‌ها و دستاوردهای حاصل از کارمان فردی باشد و نتیجه آن که شامل برهه‌های مالی، رتبه‌های شغلی و اجتماعی و مهم‌تر از آینه‌ها افتخار و شهرت است، فقط نصیب شخص خودمان شود. در این وضعیت ذهنی ما قادر نیستم به همان اندازه که از موفقیت‌های فردی احساس رضایت می‌کنم از موفقیت‌ها و

و چرا ضرب العتل دوم گفته شده: چون واقعاً از یک دست صدایی بلند نمی‌شود چون خیلی از کارها هست که آدمی به تنها ی قدر به انجام آنها نیست. چون در همدستی با دیگران خیلی از کارها بهتر انجام می‌شود.

چون ...

به نظرم هر دوی این ضرب المثل‌ها مشوق کار گروهی هستند. اولی از ضرر و زیان

قدیمی‌های گفتند آشیز که دو تا شد آش یا شور می‌شود یا بین نمک و همین قدیمی‌ها می‌گفتند یک دست خدا ندارد. شما با هر دو این ضرب المثل‌ها موافقید؟ به نظر من که با هم جور در نمی‌آیند ولی قطعاً حکمتی در کار بوده و شاید بتوان یک جوری این دو تا ضرب المثل را با هم آشتنی داد. باید بینیم ضرب المثل اول بر اساس چه تجربه‌ای گفته شده. اگر دو نفر با کمک هم آشپزی کنند چرا آش یا شور می‌شود



افتخاراتی که نصیب گروه کاری ما می‌شود لذت ببریم. تعلقات جمعی ما آنجان قوی نیست که موفقیت گروه را دقیقاً موفقیت خودمان بدانیم.

در اغلب مسائل و مشکلاتی که پیش روی ماست، مشکل اصلی ندانستن نیست، بلکه مشکل شخصی یا قومی است که مانع استفاده درست ما از دانسته‌هایمان می‌شود. خود را و محیطی را که در آن زندگی می‌کنیم بهتر بشناسیم تا راه عبور و بلکه پرس از این موقع را بهتر کشف کیم. ■

نوشتۀ: فاطمه زندی

ناشی از عدم مهارت در کار گروهی می‌گوید و دومی ضرورت کار گروهی را بیان می‌کند.

البته با نگاهی عمیق‌تر، به این نتیجه می‌رسیم که مشکل اصلی ندانستن مهارت در انجام کار گروهی یا در انجام گروهی کارها، و یا کمی دانش‌مان در این زمینه نیست، بلکه به نظر می‌رسد عواملی وجود دارند که مانع استفاده از این دانش و مهارت می‌شوند.

مسلمًا همکاران متخصص‌تر بشهده به این موضوعات زیاد پرداخته‌اند، ولی یک نکته عمده که در این زمینه اغلب برای من دغدغه دهنی ایجاد می‌کنند قابل اشاره است و آن

با بین نمک؟ فکر می‌کنم این اتفاق تحت شرایط زیر رخ می‌دهد:

هر کدام از آشیزها از کار دیگری بی خبر باشد و تقسیم کار مناسبی صورت نگرفته باشد.

وقتی هر یک از دو آشیز خودش را آشپز مستقل بداند و خودش را با دیگری همراهگ نکند.

وقتی هر کدام راجع به کار دیگری بر اساس تصوراتش قضایت کند.

وقتی دو آشیز با هم صحبت نکنند و تعاملی ندانسته باشند.

وقتی ...

می ترسن، اضطراب داشته باش!

شاید تعجب آور باشد، اما یکی از مشکلاتی که اکثر افراد با آن مواجه‌اند این است که نمی‌دانند دقیقاً چه درد یا ناراحتی یا مشکلی دارند! یعنی اغلب، می‌دانند که از نوعی ناراحتی جسمی یا روانی در رنج‌اند اما چندان به دنبال این نیستند که دقیقاً بههمه مشکل آنها چیست. آنها حاضرند در نوعی ابهام و تردید باقی بمانند اما مشخص کردن، به درجه وضوح رساندن و به قول معروف ته توی چیزی را درآوردن، در مراجعان نیست، شاید ترجیح می‌دهند صورت مسئله را پاک یا عوض کنند یا گمان می‌کنند ندانستن و در ابهام ماندن شفا می‌آورد، شاید هم خود را مسئول کشف و دریافت مسائل خود نمی‌دانند و نسبت به خود احساس مستولیت نمی‌کنند ... به هر حال نتیجه این خواهد شد که خود را حتی در سطحی ترین بعد وجودشان نشناستند یا با اطلاعات غلطی که از خود دارند، تصویری کدر از خوبیشان را به یدک یکشند. در اینجا ما دو مانع از موائع موقفیت را انتخاب کرده‌ایم و برخلاف موارد دیگر قصد نداریم راه درمان یا اصلاح آنها را بازگو کنیم، بلکه تنها می‌خواهیم راه تفکیک آن دو را از هم نشان دهیم، چون اکثر افراد، این دو مانع را باهم اشتباه می‌گیرند یا یکی تلقی می‌کنند.

تفکیک این دو از هم و در نهایت تشخیص صحیح (که نیمی از درمان است) ... به ما کمک می‌کند خود را آن گونه که هستیم ببینیم و بشناسیم بدیهی است برای درمان و اصلاح هر یک از این موارد می‌توان از متخصصان و صاحب نظران مربوطه کمک گرفت.

لازم به ذکر است درمان اضطراب گاه با روش‌های رفتار درمانی و تن آرام‌سازی و گاه با مصرف موقت دارو (یا درمان توأم) امکان‌پذیر است و ترس‌های بیمار گونه نیز عمده‌تا با روش‌هایی ساده به نام حساسیت‌زادایی منظم یا سایر روش‌های رفتاری بهبود می‌یابد
ترس یا اضطراب؟!

آیا تاکنون ترس یا اضطراب را تجربه کرده‌اید؟ آیا می‌دانید ترس و اضطراب چه تفاوت‌ها و شباهت‌هایی دارند؟ آیا به نظر شما ترس، همان اضطراب است؟

باید بگوییم خیر. ترس و اضطراب یکی نیستند. ترس، ما را از حرکت رو به جلو، از رسیک کردن، از تغیر شرایط موجود و رسیدن به شرایط برتر و ایده‌آل تر، و کلاً از انجام کارهایی که کمی جدیدند یا به آنها عادت نداریم باز می‌دارد. اما اضطراب، با تشویش و نگرانی کاذبی که ایجاد می‌کند، حتی فعالیت‌های عادی زندگی‌مان را تحت تأثیر قرار می‌دهد. در روز، ده‌ها بار ما را می‌لرزاند و خلاصه اجازه نمی‌دهد همین فعالیت‌های روزمره و عادی‌مان را آرامش و با خیالی راحت انجام بدیم. اضطراب، با هر زنگ درب منزل یا تلفن ما را از جا می‌براند و گویی همیشه دارد به ما پیام می‌دهد که به زودی اتفاق بدی رخ خواهد داد! ترس، اغلب ناشی از احساس نامنی، واکنشی حقیقی است در برابر اتفاق و محرك آزاردهنده یا وحشت‌آوری که باعث می‌شود فرد به جایگاه امنی پکریزد و سعی کند خود را از صحنه ترس آور یا موضوع وحشتناک مشخصی دور کند. مثل زمانی که گرگ یا یک حیوان درنده به ما حمله می‌کند و ناچاریم فرار کنیم. اما اضطراب، دلهره‌ای مداوم و مزمن است آن هم بدون دلیل شخص و بیشتر «میهم» است تا واضح. یعنی براساس «خطری میهم»



آن روی دیگرم را چه کنم؟

در گذشته‌ای نه چندان دور، قلی از اینکه نوع زندگی آدمها و باورهایشان تغییر کند و خلد ارزش‌ها بر ارزش‌ها غالب شود، مردم به داشتن سیرت زیبا تأکید بیشتری داشتند، تا بر صورت زیبا، البته صورت زیبا را نهی نمی‌کردند، اما آن را به داشتن سیرت و درونی پاک و بی‌آلایش ترجیح نمی‌دادند، اما متأسفانه امروزه این باورها در فرهنگ پیجیاده شهری کمتر به چشم می‌خورد؛ زندگی شهری، آدمها را به روزمرگی کشانده و موجب تغییر باورها و اعتقادات مردم شده است، اغلب افراد به عمق و زندگانی رفتارها و کردار هم کمتر توجه می‌کنند و به ارزش‌های ظاهري توجه بیشتری نشان می‌دهند.

شما چقدر به ظاهر تان اهمیت می دهید؟ صورت زیبا چقدر برایتان اهمیت دارد و به چه قیمت حاضرید با تغیر چهره، خود را زیبا و جذاب کنید؟ فکر می کنید چند درصد از آدمها دوست دارند چهره و ظاهربی غیر از چهره فعلی شان داشته باشند. متأسفانه من اطلاعات دقیقی در این باره ندارم، ولی آمارها نشان می دهد تمایل روزافزون جوانان به زیبایی ظاهر و روی اوردن به جراحی های پلاستیک در دهه گذشته، منجر به رشد ۸۳ درصدی تعداد جراحی های پلاستیک در کشور شده است. انواع جراحی های زیبایی چون تغیر شکل بینی، حال کوبی ابرو و لب، کوچک کردن شکم (لبوساکشن)، بزرگ کردن لب، گونه سازی، کشیدن پوست (لیفتینگ صورت) و توربیچ چربی و رُل برای صاف کردن چروک صورت، از جمله موارد شایع است که اغلب جوانان را به کلستیک ها و مطب های زیبایی می کشانند.

نکته اینجاست که همه این جراحی‌ها با موفقیت همراه نیستند و چه با عوارض جبران‌ناپذیری برای فرد بدینال دارند بطوری که فرد را تا آخر عمر از داشتن یک زندگی طبیعی محروم می‌کنند. به گفته متخصصان، عوارض جراحی پلاستیک (زیبایی) فراتر از زیبا شدن است و علایم این عوارض به مرور زمان و چندین سال پس از جراحی بروز می‌کند، اما مردم به ویژه زنان و دختران به آن توجه نمی‌کنند و فقط به دنبال زیبا شدن هستند. اینکه آدمها دوست دارند زیباتر و جذاب‌تر باشند یک امر طبیعی است و حتماً آن است. اما یک سوال همچه ذهن ما را به خود مشغول می‌کند

اینکه ادم‌ها دوست دارند زیبایر و جداب تر باشند یک امر طبیعی است و بحثی در آن نیست، اما یک سؤال همیشه ذهن مرا به خود مشغول می‌کند و آن این است که چرا ما ادم‌ها اینقدر ظاهیربرست شدیم؟ تمرکز و توجه پیش از اندازه به ظاهر و پرورش افکار و باورهایی مثل فمردم عقلشان به چشمثان است، جای بعضی از ارزش‌ها و باورهای اصلی و اساسی ما را گرفته‌اند. ارزش‌هایی که اگر در زندگی مان بیشتر به آنها پردازیم تغییرات مطلوبی عایدeman می‌شود، که شاید با هیچ جراحی پلاستیکی قابل دستیابی نباشد. گاهی اوقات فکر می‌کنم اگر یک روزی، واقعاً یک جراحی پیدا شود که بتواند کردار، اعمال و نیات درونی ما را جراحی و ترمیم کند چند نفر از ما ذاوطلب این کار می‌شوند؟ چند نفر حاضریم برای چنین تغییری، عادت‌ها و رفتارهای غلطمان را دست چنین جراحی بسازیم؟ و حاضریم چه بهای را برای اینکار پردازیم؟ آیا تا به حال به دنبال چنین طبیعی بوده‌ایم؟ شاید در همین نزدیکی باشد. ■

ترشیح مهلا از وصل

شکل می‌گیرد. مثل زمانی که بی‌هیچ دلیلی حس می‌کنیم اتفاق وحشت‌ناکی ممکن است برای یکی از عزیزانمان خردمند.

ایا ترس و اضطراب، شباختی با هم دارند؟
بله، چه زمانی که می‌ترسیم و چه زمانی که مضطرب
می‌شویم، بدن و عواطف ما دستخوش تغییراتی می‌شود
که این تغییرات چهار وجه دارند:

اولین وجه شاخت موضوعی است. بدین معنی که نوعی انتظار قریب الوقوع برای خطر و آسیب در ما ایجاد می‌شود. وجه دوم مربوط به جسم ماست که به تغیرات ظاهری مانع انجامد (تغییر حالت چهره و تنفس و فیزیک بدنش و ...). وجه سوم یا وجه هیجانی، شامل همان احساس دلهره و وحشت است که در نهایت به وجه چهارم و رفتاری منجر می‌شود که عبارت است جنگ یا فرار. یعنی درگیر شدن و جنگیدن با آن خطر،

این چهار وجه، هم در هنگام ترس و هم در زمان اضطراب نمایان می‌شوند و همان طور که اشاره کردیم، تنها تفاوت مهم، این است که مؤلفه شناختی ترس، انتظار خطری واضح و شناخته شده است در حالی که مؤلفه شناختی اضطراب، انتظار خطری است مبهم و نامشخص.

تفاوت ترس و اضطراب سایر تفاوت‌هایی که بین اضطراب و ترس شناخته شده عبارتند از این که ترس در زمان حال رخ می‌دهد، ولی اضطراب، پیشتر متوجه گذاشته یا آینده است. در هنگام ترس، اغلب واکنش مشخصی وجود دارد، بدین معنی که فرد در هنگام ترس، از حمله، یا عقب‌نشیبی استفاده می‌کند در حالی که در اضطراب، فرد نمی‌داند که چه باید یکد و تنها ناچار است اضطراب را تحمل کند. عوامل تشکیل‌دهنده ترس، معلوم و آشکاراند، در حالی که عوامل شکل‌دهنده اضطراب، مبهم و مجهولند. ترس، غالباً بیرونی است ولی اضطراب نوعی ناممنی درونی است.

از طرفی میزان و اندازه ترس، بسته به وضعیت محیط و عامل محرك است، در حالی که میزان اضطراب خود به خود و به طرزی مبهم، کم یا زیاد می‌گردد و بالاخره در ترس، فرد می‌داند او را چه می‌شود، مثلاً می‌داند از حیوان درینهای که رویه روی اوست وحشت کرده، اما در اضطراب، نمی‌داند مشکل چیست و فقط حالات خود مانند لرزش، سردرد، طیش قلب و ... را متوجه می‌شود. اینکه با نشانه‌ها و مؤلفه‌هایی که ارائه شده، ترس یا اضطراب خود را بررسی کنید و بالاخره تشخیص دهید که می‌توسد با مفهول سایر

از خانه‌ات بپرس

در این روش خصوصیات ۹ قسمت از آپارتمان بررسی می‌شود. در این شماره قصد داریم به قسمت داشن پردازیم که در دورترین قسمت، در پایین، سمت چپ ورودی قرار گرفته است. این گوشه‌ای است که مربوط به فرزانگی، خود، ایده‌های مختلف، یادگیری، تحقیق و پژوهش است. در خانواده‌های تحصیل کرده، افراد به این گوشه توجه خاصی دارند. اما در کل این گوش، شامل ادراکات معنوی، ایده‌های خلاق و درک شهودی هم می‌شود. در "باغوا" که یک نقشه باستانی و شرقی است و ناحدود زیادی کاربرد همان مربع جادویی را دارد نام دیگر این گوشه «گوه، عقل و نظر» است. کوه نشان دهنده اندیشه بهتر و شناخت درونی است و طبق آن فرد باید همچون غار در میان کوه خالی باشد تا پذیرای عقل شود. توجه کنید که نه اینکه صرفاً ایناشته از داشش شود، بلکه دارای استحکام و اراده به منظور اقدام به حرکت جدید و مصمم و پرلاش برای نبرد و پایداری باشد. همچنین، آرامش ذاتی کوه می‌تواند بر روابط فرد با دیگران تاثیر بگذارد. اگر خانه شما فاقد این قسمت باشد احساس امنیت و آرامش در آن خانه دشوار می‌شود و مسلمًا برای ایجاد تغییر در زندگی و یا هر هدف دیگر، آغاز حرکت جدید از نقطه‌ای که نایابیدار است دشوارتر می‌گردد. این خانه نیاز به توازن دارد. ظروفی مانند گلدان و لوازم سنگین مانند صندوق و کمد، طبیعت کوه را منتقل می‌کنند. تصویر کوه را در جایی از خانه قرار دهید که با دیدن آن به تعمق و تفکر پردازید. اتاق خواب در این بخش از خانه مناسب و سبب آرامش شما می‌شود با نشانه‌هایی از انرژی مانند: آتش، قرمزی، مثلث و نور، کوه را زنده نگه دارید تا سبب تقویت اعتماد به نفس شود. با اشیاء فلزی، رنگ سفید و اشکال منحنی، انرژی‌های منفی را حشی کنید. معمولاً توصیه‌هایی که از افراد و کتاب‌های گوناگون در این مورد بیان شده یک هدف دارند و تنها طرز بیانشان متفاوت است. پس به توصیه‌ای توجه کنید که بیشتر از همه با آن احساس راحتی می‌کنید. در مواقعی که نمی‌دانید چه باید بکنید به عنوان آخرین راه چاره از خانه خود بپرسید که چه باید کرد؟ ممکن است به نظر نان مضمون و عجیب باشد ولی گفتگویی هر چند کوتاه با خانه خود در لحظه سکوت یا زمانی که شما به فکر فرو رفته‌اید می‌تواند راه حل‌هایی شگفت‌انگیز و غیرقابل باور برای شما آشکار سازد. ■

وقتی مردم می‌خواهند تغییراتی در زندگی خود به وجود آورند ممکن است درباره تصمیم خود صحبت کنند و یک‌گویند در پی انجام چه نوع تغییراتی هستند و یا اینکه اصلاً بدون صحبت قبلی، یک تصمیم اصولی در مورد آن بگیرند. شما از کجا شروع می‌کنید؟

کارن یک‌گوون می‌گوید: با جایجا کردن اثاث منزل، می‌توانید زندگی خود را تغییر دهید. اگر در نظر دارید که تغییری در نحوه زندگی خود به وجود آورید، اول باید بسید که دنیال چگونه آینده‌ای هستید؟ آرزو دارید چه اتفاق یا رویداد دلنشیزی در زندگی تان رخ دهد؟ یا دوست دارید به چه شرایط مطلوبی برسید؟ وقتی آینده موردنظر تان را ترسیم کردید، باید به ضمیر ناخودآگاهتان ییغام دهید که مظاهر تان از تغییرات کوچک در محل زندگی این است که تصمیم دارید به اهداف بزرگی دست پیدا کنید. در واقع به ضمیر ناخودآگاهتان اعلام می‌کنید که تصمیم شما جدی است! هر تغییر، هر چند کوچک می‌تواند بصورت بالقوه، وسیع و گسترده باشد؛ انتخاب یا ماست. وقتی ما فضای زندگی خود را تغییر می‌دهیم در واقع زندگیمان را عوض می‌کنیم. هنگامی که ما برای منظم و مرتب کردن محیط اطراف خود وقت صرف می‌کنیم جریان نظم را به زندگی خویش فرا می‌خوانیم.

دانش فنگشویی این باور را به ما می‌دهد که می‌توانیم خانه خود را به محل قدرت شخصی تبدیل کنیم. هر گاه کاملاً پذیرفتیم که محیط‌مان، آینده زندگی ماست، باید نگاه جدی و دقیقی به اطراف خود بیندازیم و از خود بپرسیم آیا آنچه می‌بینیم دوست داریم؟ اگر نه، پس آن را تغییر دهیم؛ درست به همین سادگی. سپس اطراف خود را پر از تصاویر مربوط به آرزوهای آینده‌مان می‌کنیم. این کار کمک می‌کند که همه آنها واقعی تر و دست یافتنی تر شوند.

در شماره پیش، از یک روش فنگشویی آپارتمانی که در هنگ‌کنگ متداول است صحبت کردیم؛ یک مربع جادویی سه در سه که روی نقشه آپارتمان مطبق می‌شود به طوری که ورودی اصلی همواره در پایین جدول جادویی قرار می‌گیرد. (شکل زیر)

ادوچ	شهرت	لووت
فرزندان		خانواده
حامیان	کار	داشن

در خانه خود نقاب نزین

شوبیم. ضمناً در این فضای باید از میت و خودخواهی مان بگذریم. اینجا دیگر از غرور و منم زدن خبری نیست. همه این چیزها تعطیل می‌شود و در عوض باید هر چه بیشتر با گذشت، ترمی، هدایاکاری، وفاداری، صداقت و محبت دست و پنجه نرم کنیم. انگار همه چیز «کن فیکون» می‌شود و از تو متولد می‌شویم. ولی این تولد دوباره مستلزم سعی و تلاش خود ماست و اینکه بخواهیم در این میدان پخته شویم و آگاهی مان را به سطح بالاتری ارتقاء دهیم.

بسیاری از زوج‌ها مصادف با زمانی که به لحاظ احساسی و عاطفی به یکدیگر نزدیک‌تر شده یا سطح تعهدشان را به یکدیگر عمیق می‌کنند، گاهی اوقات تشن‌ها و اختلاف نظرهای بیشتری را نیز تجربه می‌کنند. تعهد مقابل میان زوج‌ها و میل و گرایش آنها به نزدیکی و صمیمیت بیشتر همچون آتش عمل می‌کنند که دمای رابطه آنان را بالا می‌برد تا نهایتاً تمامی ناخالصی‌ها در نقطه جوش به سطح بیایند. چنانچه نسبت به این موضوع آگاهی کافی نداشته باشیم، ممکن است رابطه خوب و سالم خود را با رابطه بد و ناسالم اثیاء پیگیریم. ممکن است پیش خودمان فکر کنید که چرا همه چیز این قدر بد شده است در حالی که واقعیت امر آن است که همه چیز در جهت بهتر شدن در حرکت است. در همین لحظات است که باید جرأت ماندن داشته باشیم و با به فرار نگذاریم ■

گردآوری و تنظیم: نیلوفر ستاری

یاس‌ها، آرزوها و ترس‌ها، خودخواهی‌ها، سردی‌ها، نامهربانی‌ها و خلاصه تمامی نقاط تاریک قلب خود را نیز به معشوق فاش کنیم و او را در پستوها و زوابایی پنهان روح خود نیز به گردش ببریم تا توانیم تمامی زمینه‌هایی که در آن نیازمند رشد و تغییر هستیم را ببینیم و نسبت به آنها آگاهی بیابیم.

عشق راستین به احتمال قوی احساسات ناخوشایند بسیاری را نیز در ما روشن خواهد کرد، زیرا مجبوریم در آیینه معشوق، نگاهی واقع بینانه به خویشتن واقعی خود بیاندازیم و هر آنچه را که در وجود خود نامطلوب و ناخواستنی می‌باییم، اصلاح و تصفیه کنیم. انگار از منطقه امنیان خارج می‌شویم و در برابر معشوقمان به لحاظ احساسی و عاطفی عربان می‌شویم که مسلماً این برهمگی روانی برایمان ممکن است ترسناک باشد. انگار در این گونه اوقات حس نیازمند بودن‌مان، احساس نامنی‌مان، خشم و اتز جاری که بسیاری اوقات انکارش می‌کنیم و ترس رها کردنمان و ... همه و همه لو می‌روند و ما را آمیب‌پذیر می‌سازند. ضمناً این آینه خیلی راستگوست و تمام زشتی‌های ما را آشکار می‌کند. شاید در یک چنین رابطه‌ای، دچار فشار شدیدی شویم، ولی این اصطکاک برای رشد و ساخته شدن ما، بسیار لازم است.

بدین شکل می‌توانیم بیشتر ناخالصی‌های وجودمان را بشناسیم. می‌توانیم با قسمت‌های بیشتری از اعمق درون خود آشنا شویم و از نقاط ضعفمان که از بعضی از آنها حتی خیر نداریم آگاه

به طور کلی شروع یک رابطه مستلزم جرأت و شهامت روحی چندانی نیست. ما می‌توانیم به راحتی با شخصی ازدواج کنیم. اما عشق ورزیدن آن هم به طرزی عقب واقعی، مستلزم جرأت و شهامت کم ظیری است.

زن و شوهر بودن کاری آسان است، اما معشوق واقعی بودن آنقدرها هم آسان نیست. عشق ورزیدن مستلزم آن است که ترس‌های خود را که زمانی محافظ خوبی برای ما بودند، کنار بزیم و عمیق ترین و بیهان‌ترین مکتونات قلبی خود و آسیب پذیری‌های خود را به معشوق خود فاش سازیم.

آیا تا به حال پیش آمده که وقتی می‌بینیم همسرتان از موضوعی ناراحت است از او بپرسد: از چه چیزی ناراحت هستی؟ و او بپنهایت سردی و کرختی به شما پاسخ داده باشد: هیچی. آیا تا به حال پیش آمده که همسرتان سعی کرده باشد با گشادگی و پذیرش تمام به شما نزدیک شود، اما شما مایل بباشید او را به پسترهای درونی خود راه بدهید و مکتونات قلبی خود را با او تقسیم کنید؟ اینها همه و همه روش‌های هستند که با آنها یاس‌ها و زرهای روحی خود را همچنان محافظت می‌کنیم. چنانچه به معشوق خود اعتماد داریم بهتر است صورتک‌هایی را که از درون بر روی شخصیت واقعی خود کشیده‌ایم برداریم و کنار بزیم.

عشق ورزیدن مستلزم آن است که معشوق را به رازهای درونی خود راه دهیم و به او اجازه دهیم تا تمامی قسمت‌های ما را ببیند. نقاط قوت و ضعف، امیدها و

بر سر ادعای خود پایستیم

و حرف و خواسته‌مان ادعایی واهمی نبوده باشد، آن را با روی باز و با تمام وجود می‌پذیریم و اگر به خود دروغ نگفته باشیم حتی از جان خود برایش مایه می‌گذاریم. و خدا هم صبور است، صیر می‌کند تا ما آماده شویم. صیر خدا زیاد است ولی آیا زمانی که ما در اختیار داریم هم زیاد است؟ گاهی از دست دادن زمان یعنی از دست دادن همه چیز.

آنکه واقعاً به دنبال تغییر است، با رضایت از حساب‌های ساده زندگی به معادلات چندجمله‌ولی روی می‌آورد؛ یعنی میل حقیقی‌اش به رشد و تغییر خود بخود او

بالآخر راه نمی‌دهند. چون اکثر امتحان‌های بزرگ مال آدم‌های بزرگ است. و البته خداوند به هیچ کس بیش از وسع و توانایی‌اش تکلیف نمی‌کند. حالا اگر وسعمان را زیاد کنیم و ظرفیت‌مان را بالا ببریم او هم قدم جلویی می‌گذارد و میدان‌هایی را پیش روی مامی گذارد مناسب با آگاهی ما و برای افزایش آگاهی ما.

پس هر کس شکوه و شکایت دارد از اینکه چرا رشد نمی‌کند، آنکه ادعا می‌کند نهایت تلاش خود را کرده ولی نتیجه نگرفته، آنکه دلیل تراشی‌هاش پایانی ندارد و حتی دیگران را به سنجاندزاری در راه متهم

یگذارید خیالتان را راحت کنم، شما هیچ وقت تغییر نمی‌کنید! لطفاً عصانی شوید و مجله را به گوش‌های پرست نکنید! اگر کمی حوصله کنید، می‌بینید که زیاد هم می‌راه نمی‌گوییم. تغییر و میل به تغییر شانه‌هایی دارد. ریشه هر میل حقیقی، در عمق وجود انسان است. حسی زودگذر نیست که با گذر زمان رنگ بیازد. اگر می‌خواهید بدانید میل و عزمتان برای تغییر چقدر حقیقی است، کافی است قدری آن را محک بزنید و بینید چقدر در وجودتان ریشه زده و آن وقت است که می‌توانید مطمئن شوید

$$2X + Y = Z$$

را به این مسیر می‌کشاند. اگر یاد گرفتیم ۲ را با ۲ جمع کنیم، اکتفا کردن به این دانش ما را در همین حد ۲ بعلاوه ۲ نگه خواهد داشت و اگر خود تحوایم ضرب و تقسیم را یاد بگیریم همه جهان هم که به کمک ما باید هیچ کاری از پیش نمی‌رود، زیرا هیچ کس تغییر نمی‌کند مگر آنکه خود بخواهد^(۱). توانایی‌های نهفته ما با قرار گرفتن در معرض مجھولات بزرگتر و پیچیده‌تر آشکار می‌شوند و آنکه خواستار فتح قله‌های مرتفع است، به ناجار باید از تپه‌ها دل بکند و سختی صعود از دیوارهای کوه و رسیدن به قله را بر خود هموار سازد. راحتی و امنیت در ماندن است اما اگر سودای بزرگی در سر داریم، حرکت، صعود و عبور تنها چاره است.

از خود بپرسیم مجھولات زندگی ما کدامند و ما چطور با آنها رویرو می‌شویم؟ آیا از معادلات سخت فرار می‌کنیم؟ آیا در مواجه شدن با مسائل، متولّ به اشک ریختن و

می‌کند تا البته، از خودش رفع اتهام کند و آنکه تغییرش را از دیگران طلب دارد، و کسی که با هر مانع کوچکی زیان به اعتراض می‌گشاید، باید بینید چقدر اهل عمل است؟ چقدر به استقبال چالش‌ها و مشکلات می‌رود؟ کسی به خود نگاه کنیم. بینیم آیا دوست داریم یک جا بنشیم و فقط نظاره‌گر باشیم؟ آیا مستظر و منفعل می‌مانیم تا یکی باید و آنچه را که ادعای خواستش را داریم، دو دستی تقدیم‌مان کند؟ یا اینکه قدم جلویی گذاریم و خطرات را می‌پذیریم؟

اگر میل ما برای تحول، حقیقی باشد نه از روی هیجان‌زدگی و نه ناشی از تصور عقب‌ماندن از دیگران و رقابت با آنها -که در این صحنه حس رقابت هم حسی بیمار و مخرب است- ارزی دگرگون کننده آن، خود بخود شرایط جدیدی را پیش روی ما می‌گذارد تا آنچه برای تغییر ماملاً لازم است به سراغمان باید و اگر واقعاً آماده باشیم

تغییر خواهد کرد یانه. کل زندگی ما مانند کلاس درس و میدان آزمون است. یک محک این است که بینید چقدر حاضرید مورد امتحان قرار بگیرید، و گیفت و سطح این امتحان‌ها چگونه‌اند؟ اگر دانش‌آموزی در کلاس اول باشد، از او امتحان کلاس پنجمی‌ها را نمی‌گیرند. در زندگی هم همین طور است. خداوند عادل است ما را در میدانی قرار نمی‌دهد که از عهده‌اش برنايیم. حالا اگر این موضوع را از سوی دیگرش نگاه کنیم می‌توانیم جایگاه خود را معلوم کنیم. یعنی بینید چه نوع امتحان‌هایی در زندگی ما وجود دارد و از روی آنها سطح خود را تشخیص دهیم. اگر هنوز درگیر حل مسائل کوچک زندگی خود هستیم، اگر هنوز ساده‌ترین چیزها وقت و انرژی‌مان را می‌گیرند، پس هنوز آمادگی ورود به میدان‌های بزرگتر را نداریم. و تا از امتحان‌های کلاس‌های پایین‌تر نمره قبولی نیاوریم، ما را به کلاس

بقیه چطور می بینند؟

آخرین باری را که از چیزی شگفت‌زده شدید به خاطر می‌آوردید؟ یا شاید مدت‌هاست که دیگر حیرت از شما فاصله گرفته و شما هم دیگر با آن کاری ندارید؟ آیه‌لر این‌شیوه‌ی می‌گویند: آن که لحظه‌ای نمی‌باشد تا بہت و شگفتی وجودش را سرهار کند، چشم‌اش چون مردهای پنهان است". لکن نمی‌کنم شما این طور باشید چون دنیای اطراف ما به قدری لبریز از شگفتی‌های است که برای دیدن آنها نیاز به تلاش مضاعفی نداریم. خود عمل دیدن یکی از بزرگترین شگفتی‌های خلاقت است. چه در انسان چه در دیگر جانداران. و حالا که صحبت از دیدن است بد نیست سری به دوستان خود در طبیعت بزمیم و ببین آنها چگونه دنیا را می‌بینند. بخوبید و حیرت کنید. چرا که حیرت کردن روشی برای شکستن مرزها و جهش به سوی خلاقیت است.



مورچه‌ها می‌توانند نور پولاریزه^(۱) را ببینند. دید پروانه‌ها آنقدر قوی است که می‌توانند ۲ نقطه را که در فاصله ۳۰ میکرومتر^(۲) قرار دارند، از هم تشخیص دهند. زنبورها قادر به دیدن طول موج‌های نوری بین ۳۰۰ تا ۶۵۰ نانومتر^(۳) هستند. جسم‌های سنجاقک دارای ۳۰۰۰۰ عدسی است. سوسک می‌تواند حرکت‌هایی به اندازه ۲۰۰ برابر قطر اتم هیدروژن^(۴) را ببیند.

در آفات‌پرست چشم‌ها مستقل از هم حرکت می‌کنند و بنا بر این این جانور می‌تواند دو جهت مختلف را همزمان ببیند. شاهین می‌تواند یک شیء ۱۰ سانتی‌متری را از فاصله ۱۵ کیلومتری ببیند. دید عقاب چهار برابر قوی‌تر از دید انسان است. کبوترها دید ۳۴۰ درجه دارند که به دلیل نحره قرار گرفتن چشم‌ها روی سرشان است. چشم بعضی از ماهی‌ها در هر میلی‌متر مربع ۲۰ میلیون سلول بینایی دارد و بعضی دیگر می‌توانند هزاران در آب و در هوا ببینند. در پنگوئن‌ها قرنیه مسطح است تا امکان دیدن در زیر آب به راحتی فراهم شود. ■

- برای نوشت:
- ۱- نوری که بشعاع‌های رنگی تشکیل دهنده‌اش تجزیه شده است
 - ۲- متر میکرون، معادل یک هزار میلی‌متر است
 - ۳- متر نانومتر، معادل یک هزار میکرون است
 - ۴- قطر اتم هیدروژن یک سیصد نانومتر است

ناله کردن می‌شویم؟ آیا به دامن دیگران چنگ می‌اندازیم تا کمک‌مان کنند و پشت سایه آنها پنهان می‌شویم؟ افسوس که هیچ کس و هیچ چیز نیست که بتواند بار ما را بردارد.

نشانه دیگر میل حقیقی به تغییر، این است که به راحتی (و نه به سختی) از خیلی چیزهای دست یکشیم؛ از باورهای بی‌حائل، از لذت‌های زودگذر، از عادات دست و پا گیر، و به یک تعبیر ناجاریم شیوه زندگی خود را تغییر دهیم.

گفتم به راحتی، چون وقتی برایمان سخت باشد که بگذریم هنوز هم به آن چسبیده‌ایم یا آن به ما چیزی داشتیم و این یعنی که ما بخشی از وجود خود را صرف آن می‌کنیم. پس یک تکه از وجود می‌خواهد برود جلو و یک (یا چند) تکه‌مان می‌خواهد همان

طریق که هست بماند و این کشمکش ما را خسته می‌کند و وقتی خوب خسته شدیم، می‌خواهیم بایستیم و استراحت کنیم. و خطر همین جاست. گاهی روزها و هفته‌ها و سال‌ها و شاید تمام عمر خود را به استراحت بگذرانیم و منظورم از استراحت، ادامه دادن به همان شیوه‌های

سابق است. پس سوال دیگری که می‌توانیم از خود بپرسیم این است که الان در چه حالی هستیم؟ آیا دوست داریم استراحت کنیم و زندگی خود را به همان منوال سابق بگذرانیم؟ اگر این طور است ادعای ما برای تغییر، فرسنگ‌ها با حقیقت فاصله دارد.

آن زمان که با ناشکی‌یکی با بر زمین می‌کوییم و از شرایط و از زمانه شکایت می‌کنیم، آن گاه که با تکری، تلاش‌های خرد و کوچک خود را به رخ جهان می‌کشیم و از آن، بزرگترین‌ها را طلب می‌کنیم باید از خود بپرسیم "آیا واقعاً می‌خواهیم تغییر کنم"؟ ■

برای نوشت

۱- آن‌که لایبرو ما بقیه جنی بغيروا ملائمه‌شهم

نوشته: مریم مدادج

خواهانی‌های کوتاه

خرابکاری‌های کوتاه

من خودم را دوست دارم!

وقتی شرایط سخت می‌شود، محبت داشتن نسبت به خود در مقابله با خشم، افسردگی و رنج ناشی از تجربه ناخوشایند، بسیار مؤثر است. محققان می‌گویند به جای سعی در تغییر نحوه ارزیابی افراد از خود باید آنها را تشویق کرد محبت بیشتری به خود داشته باشد. این احساس محبت سه بخش دارد: مهربانی به خود، به جای انتقاد از خود؛ در نظر داشتن این مسئله که این تجربه هم بخشی از زندگی است؛ و پذیرش آگاهانه، یعنی اینکه به جای راه دادن بیش از اندازه به افکار و احساسات منفی، آرامش داشته باشیم.



زبان هم با موسیقی باز می‌شود!

اگر احیاناً در کودکی به اصرار والدین خود زمان‌های طولانی را صرف تمرین نواختن موسیقی کرده‌اید اکنون باید از آنها تشکر کنید! چرا که این تمرین‌ها علاوه بر موسیقی، بر روی ناجیه مربوط به زبان در معز نیز تأثیر می‌گذارند. تحقیقات نشان می‌دهند به هنگام نواختن موسیقی، قدرت بخش‌های مربوط به زبان به شدت افزایش می‌یابد. به عبارتی دیگر یادگیری موسیقی، مانند ورزش ذهن است.

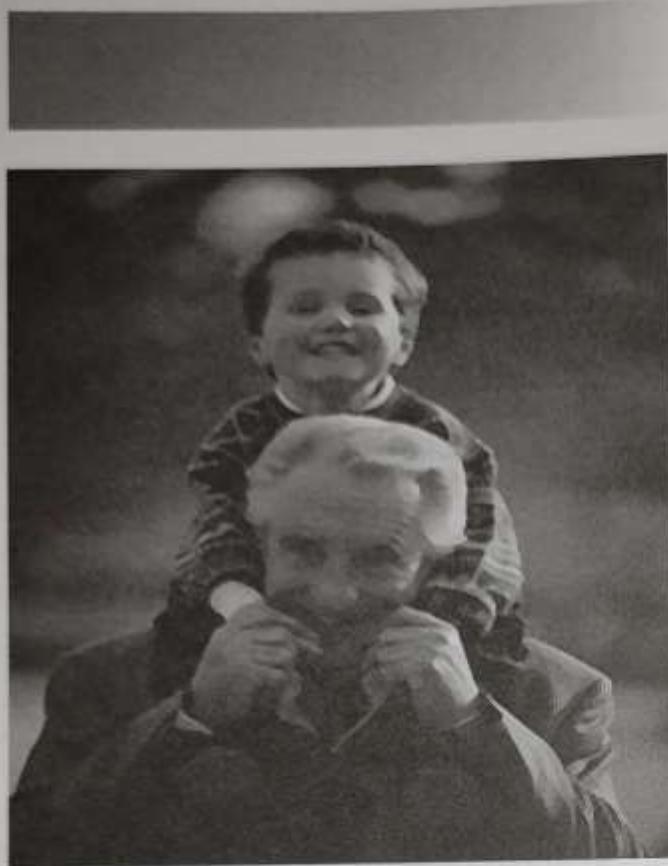


کودکانتان را جلوی تلویزیون رها فکنید

حرف دلتنان را بکوئید

تبديل احساسات به واژه و سخن گفتن از آنها، تأثیری درمانی دارد. وقتی از احساس خود حرف می‌زنیم، بخشی از معز فعال می‌شود و تأثیری مانند ترمز کردن دارد به این صورت که جلوی واکنش‌های احساسی گرفته می‌شود در نتیجه فرد، احساس خشم کمتری خواهد کرد. وقتی دوستی غمگین است می‌توانیم با تشویق کردنش به حرف زدن، از حجم احساسات کم کرده و کمک کنیم احساس بهتری داشته باشد.

برنامه‌های تلویزیون در آموزش کلمات به کودکان زیر ۲۲ ماه کمکی نمی‌کند. بعضی از افراد فکر می‌کنند این برنامه‌ها می‌توانند جایگزین والدین یا معلمن شود اما این مسئله حداقل برای کودکان زیر ۲ سال صدق نمی‌کند. کودکان برای یادگیری باید کنار بزرگ‌ترها باشند.



اچار منفی تأثیر پیشتوی بر ذهن ما می‌گذارد

تحقیقات نشان می‌دهد که مغز به محرك‌های منفی باسخ شدیدتری نشان می‌دهد. بخشی از این واکنش به این دلیل است که ما را از خطرات محافظت کند. از ابتدای خلقت چنین قابلیتی برای تشخیص خطر و در نتیجه ادامه بقا لازم بوده است. اما این جهت‌گیری در زندگی و در روابط عادی مانیز دیده می‌شود. به این صورت که بین میزان احساسات مثبت و منفی موازن و وجود ندارد. به همین دلیل برای از بین بردن احساسات منفی، ۵ برابر رفتار مثبت لازم است. در زوج‌هایی که این نسبت جادویی رعایت نمی‌شود احتمال بروز طلاق بالاتر است.

خداحافظ زندگی پرسوخت!

اگر خدما هم جزو آن دسته افراد هستید که هر لحظه نگران انجام شدن یا نشدن فهرست کارهای یادداشت کرده‌تان هستید، باید گفت که بهای این نگرانی را سلامت شما خواهد پرداخت. میزان مرگ و میر ناشی از بیماری‌های قلبی در فرهنگ‌هایی که افراد به طور معمول، سریع راه می‌روند، سریع صحبت می‌کنند، سریع کار می‌کنند و از روی ساعت زندگی می‌کنند در مقایسه با محلی‌هایی که زندگی آرام‌تری دارند، بیشتر است. راه حل این مسئله اولویت‌گذاری کارها و انجام فعالیت‌هایی است که تنش روزانه را کاهش می‌دهند؛ مانند نقاشی، گوش دادن به موسیقی، و حتی خوردن شام با اعضای خانواده بدون حضور تلویزیون.



ارتباط معکوس مادی‌گرایی و عزت نفس

تحقیقات جدید نشان می‌دهد سطح مادی‌گرایی فرد با عزت نفس وی در ارتباط است. عوامل تشیدید مادی‌گرایی در کودکان عبارتند از فشار همسالان و تبلیغات و رفتار والدین. وقتی یا ورود به سنین جوانی، عزت نفس کودکان کاهش پیدا می‌کند، مادی‌گرایی افزایش می‌یابد و بعدها در سنین پایانی جوانی، وقتی عزت نفس باز می‌گردد مادی‌گرایی هم کاهش می‌یابد. والدینی که مایلند ارزش‌های مثبت را در فرزندان خود تقویت کنند، لازم است حس ارزشمند بودن یا همان عزت نفس را در آنها پرورش دهند.



معلمان موقیت

همه می خواهند بشریت را عوض کنند، درینگا که هیچ کس در این اندیشه نیست که خود را عوض کند.
(لنو تولسنوی)

هیچ عاملی جز خودم نمی تواند به من لطفم بزند. هر اشکالی که برای من حاصل می شود ناشی از تقصیرات خود من است. (سن برونارد)

اگر امروز خواستی و نتوانستی که معذوری، ولی اگر روزی نتوانستی و نخواستی منتظر روزی باش که بخواهی و نتوانی. (بیجه)

بیزاری مردم از چیزی که آن را نمی فهمند همچون بیزاری آدم تبدار، از غذای لذیذ و خوشمزه است.
(جران خلیل جران)

دشمن خود را کوچک میندار گرچه پست و حقیر باشد و از آن غافل نشو هر چند بسیار کوچک باشد.
(ابن مسعود)

وقتی زندگی چیز زیادی به شما نمی دهد، به خاطر این است که شما چیز زیادی از آن نخواسته اید

اگر هر روز راهت را عوض کنی، هرگز به مقصد نخواهی رسید

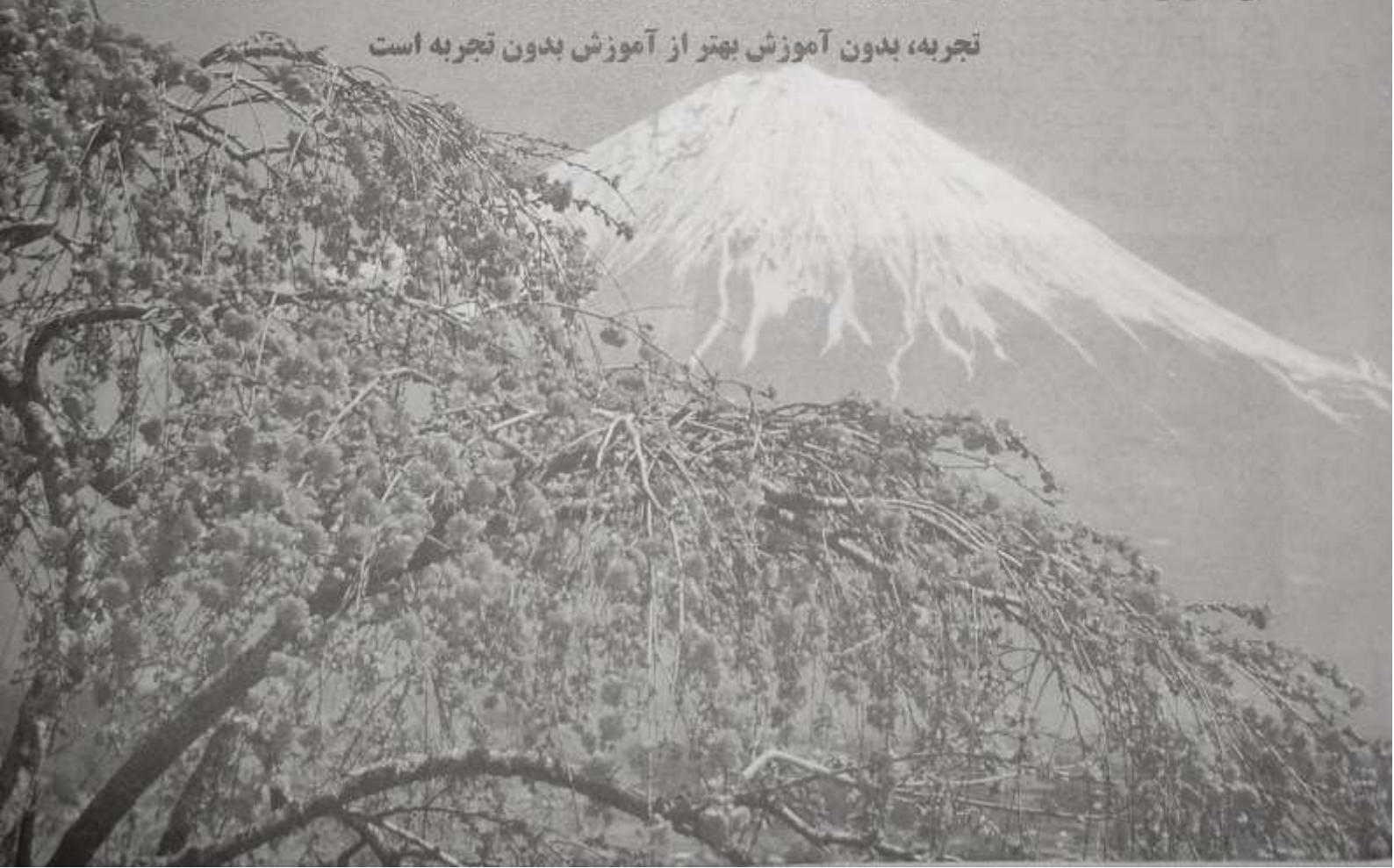
صاحب اراده، فقط پیش مرگ زانو می زند، و آن هم در تمام عمر، پیش از یک مرتبه نیست

حوادث انسانهای بزرگ را متعالی و آدمهای کوچک را متلاشی می کند

وقتی خدا بخواهد برای شما هدیه‌ای بفرستد آن را در مشکلی می بچند هر چه مشکل بزرگتر باشد، هدیه هم بزرگتر است

نبودهای زندگی همیشه به نفع قویترین‌ها بایان نمی بذیرد، دیر یا زود بود با کسی است که بودن را باور دارد

تجربه، بدون آموزش بهتر از آموزش بدون تجربه است



و فرصتی دیگر داده شد (۲)

پژوهشکی فوار می‌دهد تا شاید فرصتی را که می‌تواند در این دنیا در اختیار داشته باشد، کمی بیشتر کند. فرصتی یکتا، که برای پالایش روح و افزایش آگاهی، به شدت بدان نیاز دارد. فرصتی برای کمی بیشتر عشق ورزیدن، یا دریافت عشق و توجه برای ترمیم زخم‌های کهنه روح و روان یا صیقل دادن آن؛ فرصتی برای رهایی از قیدها و بندهایی که دست و پایمان را به زنجیر کشیده‌اند؛ برای جبران گذشته، برای دریافت آنکه "زندگی جیست و چه می‌تواند باشد؟"؛ فرصتی هر چند اندک، برای گام برداشتن، حتی یک قدم، به سوی خدا، یک گام جلوتر، برای کمی نزدیک‌تر شدن به آن بزرگ‌ترین و تطهیر شدن در نوریاران آسمانی حضور او...

فرصتی که در کشاکش زندگی، یعنی هیچ مراقبت ویژه، آن را بر سر در روزمرگی و بیهودگی‌هایمان، بارها و بارها، به هدر می‌دهیم، بی‌آنکه بدایم لحظه‌ای دیگر، برای باز پس گرفتن، چقدر باید درد بکشیم...
به انتهای سالن رسیدم. بیمارم به هوش آمده بود. جلو رفتم. لبخند زدم. باختنگی و ناتوانی زیاد به من لبخند زد. به یاد زنده بودن افتادم... ناگهان فضای آنجا در نظرم بیرونگ شد... سایه‌ام را دیدم که فرصتی را که دوباره به بیمارم، و همه بیماران داده می‌شد، به سجده نشته بود. ■

نوشته: رکابا خوشایی

زنده‌ماندن و ادامه دادن تلاش می‌کردم؟ یا خیلی زودتر با آرزوی مرگ، تسليم بیماری می‌شد؟
به یاد مرگ افتادم. به یاد پایان بی‌گریزی، که روزی همه ما را به رغم آنجه بوده یا به انجام رسانده‌ایم، به اعمق سرد و تاریک قبرهایمان خواهد کشید تا انتهای تها، بدون آن که از موفقیت‌های دنیا، از تحصیلات ظاهری و از مقام و شهرت‌مان پرس و جویی کنند، پلی را بیمامیم که ما را به ابدیت رهمنون می‌شود. انتهای تها، با کوله باری از تمام آنجه انجام داده، یا حسرت آنجه توانسته و انجام نداده‌ایم. تنها، در برابر ترازویی که متقابل‌ها را اندازه‌گیری خواهد کرد! آن هم نه با معیارهایی که ما برای اندازه‌گیری می‌شناسیم.

با خودم فکر کردم شاید برای همین است که انسان، ناخودآگاه، برای زنده ماندن، تا به این اندازه دست و پا می‌زند، درد می‌کشد، خود را در برابر سخت‌ترین عمل‌ها و تیزترین تیغ‌های جراحی، و انواع شیمی‌درمانی‌ها و درمان‌های رنح اور

درب سالن باز شد و من با لباس مخصوص و روکشی استریل وارد شدم. دکتر، تنها برای چند دقیقه اجازه داده بود بیمار را در ساعتی غیر از ساعت ملاقات در ICU ملاقات کنم. اتفاق نسبتاً بزرگی که ICU نامیده می‌شد در حدود هفده یا هجده تخت داشت که به جز یکی، بقیه توسط بیماران اشغال شده بودند. این هم از اقبال من بود که تختی درست در انتهای سالن به بیمار من اختصاص داشت، چون این موضوع باعث شد فرصتی فراهم شود که به سایر بیمارانی که تحت مراقبت ویژه بودند نیز نگاهی بیاندازم. بیمارانی بیشتر من را متوجهان که تقریباً با بدترین حال و بدترین شرایط ممکن، با مرگ دست و پنجه نرم می‌کردند و برای زنده‌ماندن، یعنی، برای کمی بیشتر زنده‌ماندن، ناآگاهانه یا آگاهانه، در حال مبارزه بودند. آنها از جهات زیادی به هم شباهت داشتند. همه انتهای تنها بودند؛ دست خالی، بدون پول، وسیله، لوازم زندگی یا هر چیز دیگر؛ بدون این که عزیزان و اطرافیانشان در کنارشان بایستند، بدون این که تحصیلات، یا بست و مقام و شغل‌شان، به کمکشان باید. همه با لباس‌ها و کلاه‌هایی متحدد الشکل در ناتوانی‌ترین حالت در زندگی‌شان، روی تخت‌های مراقبت‌های ویژه دراز کشیده و به دستگاه‌های مختلفی وصل شده بودند، بعضی به هوش و برخی نیز کاملاً بیهوش بودند.

از خودم پرسیدم: "آیا اگر من به جای آنها بودم، تا این حد برای زندگی، برای

