

فصلنامه فقیہت علم موسی

سال پنجم / بهار ۱۳۸۷ / شماره ۲۱ / ۵۶ صفحه / ۱۰۰۰ تومان

احتماعی / سیاسی / فرهنگی / هنری (ادبیات داستانی)

دوستی از نوع هسته‌ای

«یک» به «یک» می‌رسد
اگر می‌خواهی نگفتم داری
چرا شارژمان زود تمام می‌شود؟
حرف آخر را من می‌زنم



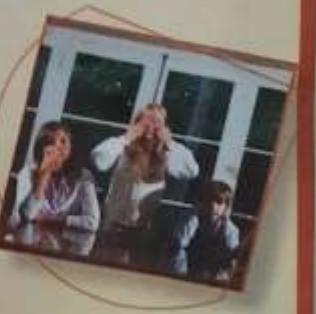
www.elmemovafaghiat.com

در این شماره می خوانیم:



فهرست مطالب:

۱	در حضور
۲	دوستی از نوع هسته‌ای
۳	دیگر به دیگر
۴	من رسید
۵	حرف آخر را من می‌زنم
۶	اگر من خواهی نکنم داری
۷	چرا شارژمان زود تمام می‌شود؟
۸	لطفاً شیرینی بخرید!
۹	درخت دشمن
۱۰	کدام بازی؟
۱۱	مشاهده‌ای دیگر
۱۲	من وزن بودم، او کلمات!
۱۳	نیمه پر نیمه خالی
۱۴	زنگ تقدیم
۱۵	و عده ملاقات سر میز عدا
۱۶	فقط یک ضربه کوچک
۱۷	دوستی را انتخاب کن که
۱۸	وقت پریندن است
۱۹	چه کسی سقراط را کشت؟
۲۰	برنده صدیقیوں تومنی
۲۱	دوستان خاموش ما
۲۲	چقدر متظر می‌مانید؟
۲۳	مشاور فصلانه پاسخ می‌دهد
۲۴	معروف‌ترین کلاهبرداران تاریخ
۲۵	من کی هستم؟
۲۶	پیش عقرب
۲۷	ربایله‌دان چطور است؟
۲۸	قابل‌های بخی من
۲۹	دنیای حلاقیت و فن اوری
۳۰	دست آن پاشد که کبیر دست دوست!
۳۱	یاد قدیم‌ها به خیر
۳۲	زاویه پنهان
۳۳	در دست راستکن می‌دهم
۳۴	حاجه رنگی
۳۵	قانون جاذبه شخصی
۳۶	حوالدنی‌های کوتاه
۳۷	در باغ سر
۳۸	علمگران موقفيت
۳۹	دوستی بدون گفتگو
۴۰	آیا بود که گوشه چشمی به ما کند؟
۴۱	جدول
۴۲	
۴۳	
۴۴	
۴۵	
۴۶	
۴۷	
۴۸	
۴۹	
۵۰	
۵۱	
۵۲	
۵۳	
۵۴	
۵۵	
۵۶	
۵۷	
۵۸	
۵۹	
۶۰	



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

سردهیر این شماره: مریم مذکار
ناظر محتوای: شیوا (نازی حسامی)
نویسنده‌گان و تهیه کننده‌گان این شماره:
رسانا خوشابی، شهلا اروجلو،
فرزاده پارسانی،
سایر همکاران: مصصومه قربانی،
ناهد فصاحت، نوشین شریفیان،
مریم حاجی مرادی، فرشته ملایزاده
گرافیک: ماندانا عسکری
طرح جلد: ماندانا عسکری
نظارت فنی: مهندس علی معیر
امور آگهی: شهلا اروجلو
امور مشترکین: فرزاده پارسانی
امور سایت: نیلوفر ستاری،
مهندس فرامرز ارمغانی راد
با تشکر از: فاطمه زندی،
نیما و شیدزاده، محمود مرندی،
آریتا زمانیان، جعفر ملکی ثانی

علم موقفيت در اصلاح و علاوه کردن
مطلوب یا در نظر گرفتن حقوق مؤلف
و مترحم ازد است: همچنین مسئول
محفوای مطالب به عهده توسعه و ترجم
است.

مطلوب ارسالی عودت داده نمی‌شود.
جایب آگهی‌ها به منزله تأیید آنها از سوی
فصلنامه نیست.

فصلنامه علم موقفيت، سال پنجم، شماره ۲۱،
پیاپی ۱۳۸۷

اجتماعی - سیاسی - فرهنگی - هنری - ادبیات داستانی
شانی: به دلیل جایجاوی مکان، شانی فصلنامه متعاقباً اعلام
خواهد شد

تلفن: ۰۹۱۲-۴۶۱۳۵۴۶ - ۰۲۲۸۶۶۳۴۸

مکانه با فصلنامه: تهران، صدوق پستی ۱۳۸۹ - ۱۴۶۶۵
www.elmemovafaghiat.com

قیمت: ۱۰۰۰ تومان

چاپ: نقش ایران، خیابان دماوند، بعد از سرمهتری تارمک، ترسیمه به چهارراه
خلاقانی، جنب بیمه آسیا، انتهای کوچه خرم، ۷۷۹۱۴۳۴۱

از تهران و شهرستان‌ها تماشندگی فعال می‌باشیم.

خدايا

مي دانى که هرگز با کسی دشمنى نکرده ام
و جز دشمنان تو، کسی را دشمن خود ندانسته ام
و آتش غيرتم را جز به نام بزرگ تو و به خاطر دوستان و دوستداران حقيقىات، شعله ور
نکرده ام

و جز در برابر دشمنان پنهان يا آشكار تو، در برابر کسی نايستاده ام
و جز به خاطر جلال تو نجنگيده ام

اما تو، همه دشمنان و دشمنی هایشان را هیچ گرفتی
و صبورانه، صبر کردي و صبر کردي و صبر کردي
گاه مرا در برابر آنان تنها گذاشتی و گاه صبر و پايمري ام را آزمودي
تا گمان نکنم تو را نيازی به من است

يا مرا جز قدرت تو، قدرت و تکيه گاهی ديگر است
يا جز سپردن خود و همه چيز به تو، مرا کاري ديگر است
آن گاه به ناگاه

لحظه اي نور خود را آشكار کردي و همه سياهي ها را زدودي...
و دشمنانت را زير و زير کردي
تو را بير همه اين نعمت ها شکر مي کنم.

دوستی از نوع هسته‌ای

کل پیکره به سوی کمال نمی‌بود. چاره‌ای نداریم جز اینکه هم خود را اصلاح و تقویت کنیم و هم به اصلاح سلول‌های دیگر پیراًزیم. از این دیدگاه صالح کنی است که چنان در صلح و آشنا عمیق با جهان هستی به سر می‌برد که حتی با بریگ ذرخت یا سنگ هم احسان هم خوشی می‌کند و جز به تعالی این تن و اند نعی اندیشید بنابراین سختی‌های این اصلاح را به جان می‌خرد و زبان حالش این است که:

چنان پر شد فضای سینه از دوست

که فکر خوبیش گم شد از وجود
نصرور کنید که در وجود ما نیروگاهی
هسته‌ای باشد که بتواند به جای
اورانیوم غنی شده، محبت
غنی شده تولید کند و با آزاد
سازی و فوران این انرژی
عظیم، صلح حقیقی
را بر جهان حاکم کند
آن وقت فکر می‌کنید
چه نیروهایی می‌توانند
یا می‌خواهند جلوی
این کار را بگیرند؟ من
شنیده‌ام که جنگ آینده
در جهان به احتمال زیاد
جنگ تشعشعاتی خواهد
بود. اما این آنجاکه خداوند در
کتاب‌های آسمانی هم مخصوصا
در قرآن به صراحة بشارت داده
است که عاقبت زمین از آن صالحان
است^(۲) پس دوستان هسته‌ای باید هر چه

بیشتر به فکر آزاد سازی و قعال ساختن این انرژی عظیم
الهی و شکافته شدن اتم‌های آن در قلب‌هایشان باشند.

پی‌نوشت:
اذرشماره‌های مختلف علم موافق از «قدرت فراموشی» کلام نه تعصی
محبت شده امّت در این مقاله، با بهره‌گیری از معهوم قدرت‌های هسته‌ای، به
دوفتن از مابین منظر، نگاه کردایم.

۲- سوره ایماد آیه ۱۰۶: «و ما فخر زیور پس از توانیت نوشتی‌ایم که این زمین را
خطای هر سلول باعث باز ماندن و یا حداقل کند شدن حرکت بندگان صالح من به مراث خواهند مرد».

می‌گویند انرژی هسته‌ای قوی‌ترین نیروهast است. من هم مناسب دیدم که از این زاویه نه موضعات نگاه کنم^(۱). مثلاً ازدواج‌های هسته‌ای؛ روابط هسته‌ای، معاملات هسته‌ای و ... البته این هسته‌ای که من نمی‌گویم گمی با آن هسته متفاوت است هر چند که در اصل یکی هستند؛ منظور از دید هسته‌ای یعنی به معنی باطن و کیفیت موضعات، روابط، امور و جریان‌ها توجه کردن و اثرات آن را بررسی کردن.

مثلاً همین موضوع دوستی. فکر کنید اگر دوسته‌ای
ما هسته‌ای بشود چه اتفاقی می‌افتد؟ شاید دیگر
نیازی نباشد برای اظهار دوستی خود متول
به جملات طولانی، قسم خوردن و
قریان صدقه شویم یا گول بزنیم و
شاید مجبور نباشیم وقت خود را با
دوستان ظاهری بگذرانیم.

از این دیدگاه، دوستی هسته‌ای
رابطه‌ای است که مرزا و
شریفات ظاهری و پوسته‌ای
را پیش سر گذاشته و به هسته
و مغز رسیده باشد. در این
نوع دوستی می‌توان با دریافت
ارتعاشات طرف مقابل، عمق
محبت و علاقه یا نفرت و کیهه و
احساسات او را دریافت؛ با حداقل
لغلت حداقل منظور خود را بیان کرد
و اضافات و حواشی را کنار گذاشت
یعنی دقیقاً همان چیزهایی که مانند غبار
لایه به لایه روی دوستی‌ها را می‌پوشاند و هسته
آن را مددفن می‌کند.

از طرفی، «درک هسته‌ای» در دوستی از این اندیشه و بینش نشأت
می‌گیرد که همه انسان‌ها (و بلکه هستی) در اصل پیکره‌ای واحد
هستند. در شکل و مراتب درک و شناخت در سطوح مختلفند اما
هسته و اصلشان یکی است. سرنوشت همه به نوعی به هم گره
خوردده و مسلمانی و رشد این تن واحد در کرو اصلاح تک تک
سلول‌های آن است.

نتیجه چنین دیدگاهی این است که وقتی ما می‌فهمیم ضعیف و
خطای هر سلول باعث باز ماندن و یا حداقل کند شدن حرکت بندگان صالح من به مراث خواهند مرد».

نوشتہ: مقصوده فرزانی

«یک» به «یک» می‌رسد

«آنچه به تردید می‌گویی ممکن است بشود یا نشود. پس یا می‌شود یا نمی‌شود. این گفتنی دوگانه و به تردید آمیخته است. لکن اگر به یگانگی بگویی، یکی بگویی و از یکی بگویی، کلام تو می‌شود و نشدنی در کار آن نیست زیرا یک به یک منجر می‌شود و دو به دو». (استخراج از کتاب تعالیم)

اشارة کردیم اگر ایمان داشته باشیم و ذرهای شک به دل راه ندهیم، می‌توانیم به کوه بگوییم "از جا برخیز!" تا کوه در دل دریا نپردازد.

اما متأسفانه خیلی از ما، در اثر تجربیات ناخوشایند، شرطی شدگی‌ها، عدم اعتماد به نفس، یعنی بی‌اعتمادی نسبت به خودمان، و نسبت به اندیشه و قدرت کلاممان، یا به تعیت از اطرافیانمان، یعنی کسانی که خواهی نخواهی الگوی ما بوده‌اند، نسبت به آنچه می‌گوییم (و حتی آنچه که می‌خواهیم) مرددیم.

وقتی نظریه‌های مرتبط با دانش موقوفیت را مطالعه می‌کیم، به قانونی بر می‌خوریم به نام قانون تدارک، مطابق قانون تدارک، هر کس تدارک هر چیزی را ببیند و برای رخ دادن آن برنامه‌ریزی و زمینه‌سازی کنند، باعث رخ دادن آن می‌شود.

مثلاً کسانی که برای بیماری تدارک می‌بینند، بیش از سایرین مستعد ابتلاء به بیماری می‌شوند چون ناخودآگاه کارهایی انجام می‌دهند که بیماری به سمت آنها جذب شود. یا کسانی که برای ثروت برنامه‌ریزی می‌کنند، بیش از سایرین بول و تروت به سمت خود جذب می‌نمایند.

اما جهان ماء جهان ارتعاشات است و وقتی با تردید و دومنی حرف می‌زنیم، گویی ارتعاشات متناقضی را وارد جهان ارتعاشات می‌کنیم که حتی ممکن است هم‌دیگر را خشنی یا ضعیف کنند و بالاخره معلوم نمی‌شود که داریم برای چه تدارک می‌بیسم؟ در حالی که وقتی از یک چیز واحد و یک خواست محکم و یگانه سخن می‌گوییم، واضح است که داریم برای چه تدارک می‌بیسم و ارتعاشی هم که وارد جهان ارتعاشات می‌کنیم واضح و واحد است.

اما اگر «یک چیز» بگوییم، یا اگر از «یکی» بگوییم، یا اگر آنچه

"شاید در آزمون دانشگاه قبول شوم! شاید روزی پولدار شوم! شاید فرزندان خوبی تربیت کنم! ممکن است این بیماری هرگز خوب نشود و تا آخر عمر گریبان‌گیرم باشد! شاید یک روز همه مشکلات برطرف شوند! شاید خداوند گناهانم را بختابید..."

راستش را بخواهید نمی‌دانم اولین بار دلشوره، تردید، دومنی و خلاصه عدم اطمینان از آنچه قرار است رخ دهد، یا بی‌اعتمادی نسبت به وقوع آنچه آرزوی رخ دادش را داریم، چگونه بددیم آمد؟ اما می‌دانم در زمانه ما بیشتر افراد، وقتی حرفی می‌زنند یا چیزی را طلب می‌کنند، آنقدر نسبت به انجام شدن آن شک دارند که بعد از گفتن آنچه در آرزویش هستند ناخودآگاه به دنبال گزینه‌هایی می‌گردند که اگر حرفشان عملی نشود آنها را انجام دهنند. گزینه‌هایی مثل "اگر در دانشگاه قبول شوم چه کنم؟ اگر بول نداشته باشم، اگر فرزندان خوبی تربیت نکنم، اگر مشکلاتم برطرف نشوند، اگر، اگر، اگر..."

تردید، یکی از عوامل مهم به حقیقت نهیوستن خواسته‌هایست. همان طور که در شماره قبل نیز

من خواهیم را با حالتی «یگانه» بگوییم و تردید و دودلی در قصد اصلی و در کلاممان نباشد، ارتعاش یگانه و پرقدرتی که ایجاد کرده‌ایم محقق خواهد شد.

در واقع هر سه این «یکی» گفتن‌ها، در درون خود، نوعی یکپارچگی و یکی بودن را شاملند. وقتی یک چیز را می‌گوییم، همان یک چیز را دنبال می‌کنیم و ارتعاشات یک چیز را وارد جهان اصوات و ارتعاشات می‌کنیم و کل انرژی‌مان، صرف بیان یک چیز می‌شود، گویی انرژی مرتبط به یک چیز واحد وارد جهان مادی شده و بدینهی است که متظر ایجاد و تحقق یک چیز واحد باشیم.

اگر با حالتی یگانه بگوییم، یعنی بدون تردید و بدون شک و ابهام، و قصد و خواست‌مان یکی باشد، یکپارچه و با تمام وجود آن را طلب کنیم و به قول معروف مصدق این ضرب المثل نباشیم که با دست پس بزنیم و با پیش بکشیم، باز هم قصد یگانه و بدون تردید مان، به «یک» منجر خواهد شد.

درست مثل این است که یک لوله آب از یک سرجشمه به محل زندگی‌مان کشیده باشیم. اگر لوله، یکی باشد، آب از همان یک مجرحا وارد منزل ما خواهد شد. اما اگر نشتی باشد یا چند لوله فرعی هم از منبع منشعب شده باشد، نهایتاً چند کاتال خروجی آب خواهیم داشت و ممکن است دیگر اصلاً آبی باقی نماند که به لوله کشیده به منزل ما برسد، و در عین حال، آبی هم که از هر کاتال خارج می‌شود، به قدری نباشد که جای دیگری را آبیاری یا سیراب کند و نهایتاً، اصل آب به هدر رود.

متاسفانه کلام اکثر ما اینگونه است. یعنی چون قصد اصلی‌مان در پیشتر موقع مشخص نیست، چیزی را می‌گوییم که نمی‌خواهیم، یا چیزی را که می‌خواهیم نمی‌گوییم و حتی گاهی نه می‌دانیم چه می‌خواهیم و نه می‌دانیم که چه می‌گوییم، در نتیجه کلاممان هم مثل همان لوله آبی که گفتیم، با نشتی‌ها و انشعاب‌ها، کاملاً به هدر می‌رود.

حتی در بسیاری موارد، تردید و دودلی باعث می‌شود گام‌هایی را در نظرمان مجسم کنیم و بر زبان آوریم که خود، واقعی و رویدادهایی را که نمی‌خواهیم به سویمان جذب کنند.

مثلاً وقتی امتحان داده‌ایم و می‌گوییم «شاید قبول شوم یا نشوم»، با تجسم، بیان و برنامه‌ریزی برای مراحل بعد از قبول نشدن، در واقع داریم قبول نشدن را رقم می‌زنیم، مثلاً می‌گوییم:

«اگر قبول شوم که هیچ، اما اگر قبول نشوم، این بار معلم خصوصی می‌گیرم. یا در کلاس تقویتی ثبت نام می‌کنم، راستی بد نیست آدرس مکان آموزشگاه را هم از دوستم بگیرم و تلفن بزنم و ...» بدین ترتیب با تدارک کلامی «قبول نشدن»، همان را به زندگی و به سمت خود می‌کشانیم. (توجه داشته باشید که این نوع جذب، زمانی رخ می‌دهد که تردید در وجود ما، یعنی در ذهنمان، کلاممان و ... ریشه داشته باشد، و با برنامه‌ریزی بحران یا پیش‌بینی احتمالات و تدبیر آنها که در خود فرد ریشه ندارد، و صرفاً نوعی کار علمی - پیشگیرانه است متفاوت است).

از این زاویه هم می‌توان وارد این بحث شد که وقتی هم‌زمان دو ارتعاش با دو موج تاهم‌و ناهم‌راستا یا ضد هم را وارد محیط می‌کنیم برآیند آنها خشتشی شده یا بین آنها نوعی تداخل رُخ می‌دهد که هر دو ضعیف‌تر شده و امکان تحقیق موجی که مد نظر ما است پایین‌تر می‌آید.

و اما سومین حالت، یعنی از «یکی» گفتن وقتی از آن «یکی»، یعنی از آن بزرگ‌ترین و دوست داشتنی‌ترین می‌گوییم، حضورش را، یعنی حضور خداوند را در حرف‌ها، کلام، اندیشه و قصدت حسن می‌کنی، گویی آن «یکی» که یگانه‌ترین است را فراخوانده‌ای. در حضور او، وقتی با او ارتباط داری، او را و حضور پرقدرت‌ترش را حسن می‌کنی، هر کلامت، مانند دعاست. دعایی که در حضور او و با اذن او برآورده می‌شود.

وقتی از «یکی» می‌گوییم، اعتبار او، به کلام تو منتقل می‌شود و گویی ارتعاش و انرژی بی‌نهایت‌اش به کار می‌افتد، چرا که او زنده و جاری است و آینه‌ان یکی و یگانه است که جز تحقق «یک» به تحقق چیزی منجر خواهد شد.

وقتی از «یکی» می‌گوییم، تنها جسم امید به او دوخته‌ای و همه آرزوها و خواسته‌های را به او سپرده‌ای. او را تنها کارساز و تنها برآورونده آرزوهاست دانسته‌ای. و به هیچ قدرت دیگری امید نداری. در همه حال و برای تحقق هر خواسته و آرمانی تنها نام او را بر زبان آورده و تنها او را باد می‌کنی. یا نام او آغاز می‌کنی و با باد او به پایان می‌رسانی. همه وجودت از او سرشار می‌شود و از برکت نام و باد او، هر آنچه بگویی و هر آنچه بخواهی محقق می‌شود.

وقتی از «یکی» می‌گوییم، اگر خود، یکپارچه، با توجه و در حضور یکویی، وارد حرم او شده‌ای. حرمنی که در آن، هر چیزی محقق می‌شود، و نشدنی در کار نیست. ■

می‌نوشت:
۱- نقل از حضرت مسیح (س)

تألیف: رکسانا خوشایی

حرف آخر را من می‌زنم



پرده اول: جعبه جادو

منهم و گناهکار می‌دانستم. هنلاً اینکه درست بول حرج نمی‌کند
به آتمیبل مان نمی‌رسد، مواطن غذای بچه‌ها نیست و می‌گذارد هر
چقدر می‌خواهد شکلات پخورند و

پرده سوم: مشکل کجاست؟

روانشناسان می‌گویند یکی از بزرگترین تهدیداتی که متوجه روابط
است، نیاز غیرقابل کنترل به محقق بودن است. این ویژگی می‌تواند
به رابطه‌ای که با افراد داریم آسیب برساند یا به کلی آن را نابود
کند؛ بخصوص وقتی این افراد جزو تزدیکان ما هستند. اما به عقیده
روانشناسان حتماً لازم نیست که هر بحثی به نتیجه برسد، بلکه
گاهی فقط باید دست از بحث کردن برداریم، میل وسوسه انگیز
اما بی‌نمر «ازدن حرف آخر» را کنار بگذاریم و فقط آن چیزی را
که در ذهنمان می‌گذرد بگوییم. ممکن است مثله حل نشود اما
حداقل، طرفین دعوا حرفشان را به هم زده و به یکدیگر گوش
کرده‌اند. ظاهراً معنی بحث موفق این نیست که ثابت کنیم حق با
ماست بلکه در انتهای بحث باید درباره نتیجه آن، احساس خوب
و درستی داشته باشیم. ■

پرده دوم: تقصیر توست!

ما شروع کردیم به بحث کردن با هم اما به جای اینکه صحبت ما
منظقی و درباره این موضوع باشد موضوع تبدیل به دعوایی شد
که مشکلات و دل‌آزاری‌های دیگر را وسط کشید. من به شدت
فکر می‌کردم حق با من است و نه فقط من خواستم ثابت کنم او در
این موضوع مقصراً است بلکه در رابطه با چیزهای دیگر هم او را

اگر می خواهی نگهم داری

تکامل پیدا می کند چاره ای
جز دوست داشتن همه
مردم تداردا در این نوع
عشق، احساس پیوند با
همه انسانها وجود دارد،
احساس همدردی و همدلی
مشترک و یکی شدن با همه
کائنات.

این نوع دوستی، بر این
احساس مبتنی است که
همه انسانها یکی هستند.
در این حالت انسان ضمن
عشق و روزیدن سالم به خود،
نسبت به تمام کسانی که
احتیاج به کمک دارند خود

را مستول احساس می کند با همه انسانها
همدلی می کند و همه را از خود، برادر خود
و دوست خود می داند.
این نوع دوستی، همان احساس مستولت،
دلسوزی، احترام و شناختن همه انسانها و
آرزوی بهتر کردن زندگی دیگران است.
دوستی، یعنی همراهی

دوستی یعنی همراهی در همه راههای پر
فراز و نشیب زندگی در رسیدن به هدف،
در شکوفا شدن، در سختی های راه و در
راههای سخت، در تغییرات و دگرگوئی ها،
در نقاط عطف، در سکوهای پرش یا در
پرتابهای سقوط ا

اگر می خواهی نگهم داری دوست من،
از دستم می دهی

اگر می خواهی همراهی ام کنی
تا انسان آزادی باشم
میان ما

همیستگی ای از آن گونه می روید
که زندگی ما دو تن را غرق در شکوفه
می کند. ■

تألیف: مانا آزاد



اگر از شما بپرسند مهم ترین
شرط دوستی چیست، چه
پاسخی می دهید؟ مهم ترین
شرط دوستی، محبت است
یا وفاداری؟ کمک کردن در
سختی هاست، یا همدلی؟
درک و احترام متقابل است یا
با مردم بودن و همیشه هوای
دوست را داشتن؟ شاید هم
همه اینها! اما واقعاً مهم ترین
شرط دوستی چیست؟
مهم ترین شرط دوستی
همدلی است.
همدلی یعنی توانایی این که
خود را به جای طرف مقابل

بگذاریم و از نگاه او به اطراف، به محیط
بپردازیم و به زندگی نگاه کنیم، همدلی، شبیه
به همدات پنداری است حتی از آن هم فراتر
است، چون در همدات پنداری، ما خود را به
جای طرف مقابل قرار داده و سعی می کنیم
مانند او فکر کنیم اما در همدلی، احساس
مال خوشحالی یا ناراحتی مان هم شبیه به
طرف مقابل می شود یعنی مثل او می بینیم،
حس می کنیم و غمگین یا شاد می شویم.
اگر توانیم در سختی ها و مشکلات، یا در
آسایش و خوشحالی دوست صمیمی مان،
شريك شویم و به موقع خود را به جای
او بگذاریم، درست مثل این است که با
یک مجسمه دوست شده ایم یا دوستمان
با یک مجسمه دوست شده است! در هر
دو حالت، بدیهی است که دوستی با یک
مجسمه، نمی تواند ادامه پیدا کند!
در دوستی، محبت و احترام، مقام اول را
دارد!

اگر چه محبت و احترام از پیش نیازهای
روابط انسانی است، اما وقتی دو نفر
مثل هم فکر می کنند یا اهداف مشترکی
در زندگی دارند یا از چیزهای مشابهی
خوششان می آید، بین آنها محبت و احترام

دوستی حقیقی، دوستی یا همه انسانها و
دوست داشتن همه افراد است
وقتی توانایی دوست داشتن در انسان

چرا شارژ مان زود تمام می‌شود؟!

چه سود که این باتری در حال خالی شدن است و با گذشت زمان ارزی خود را از دست خواهد داد و قبیل این ارزی کاملاً تخلیه شد، ما هم سر جای اول برمی‌گردیم؛ یعنی همان تعطیه‌ای که قبل از خواندن یک کتاب یا حضور در کلاس و سمینار بودیم، شاید بعد از اینکه این باتری تخلیه شد، دوباره و چندباره به دنبال شارژ بگردیم.

و این گونه این دور تسلیل ادامه پیدا می‌کند. غافل از اینکه هیچ کدام از این راهها در تبدیل دانسته‌های ما به عمل کمک چندانی نخواهد کرد، به بیانی دیگر هیچ کدام از این راهها نمی‌تواند شارژ را دانمی‌باشد.

پس چه باید کرد؟ چرا نمی‌توانیم انگیزه‌های تغییر را در خود پایدار نگه داریم؟ چرا نمی‌توانیم به دانسته‌هایمان عمل کنیم؟ چرا تا به این حد فاصله علم و عملمان زیاد است؟ و چرا برای تبدیل علم

به عمل تا این حد وابسته به محرك‌های بیرونی هستیم؟
یکی از راههای رسیدن به پاسخ سوالات فوق، فهم تفاوت بین اطلاعات و آگاهی است. دو مقوله‌ای که غالباً از نظر مفهومی یکسان در نظر گرفته می‌شوند در حالی که اطلاعات و آگاهی یکی نیستند. اطلاعات از بیرون به ما می‌رسد اما آگاهی یا فهم، حاصل کشف درونی است. تفاوت ما یا ماشین یا ربات‌ها، همین کشف است.

اخباری که در روزنامه‌ها می‌خوانیم، آنچه را که از رادیو و تلویزیون می‌شنویم و می‌بینم، آنچه در کلاس درس از معلم می‌گیریم، همه اینها به خودی خود، اطلاعاتی بیش نیستند، دوام زیادی

و کتابخانه‌ی بزرگ را هر ماه با وسایل تمام تمیز می‌کنم. گردد کتاب‌ها را می‌گیرم. بعضی آنها را دوباره می‌چشم و جایشان را عوض می‌کنم. نگاه کردن به این همه کتاب‌قند توى دلم اب می‌کند و بویشان به من آرامش می‌دهد. خیال راحت است که کتاب زیاد دارم.

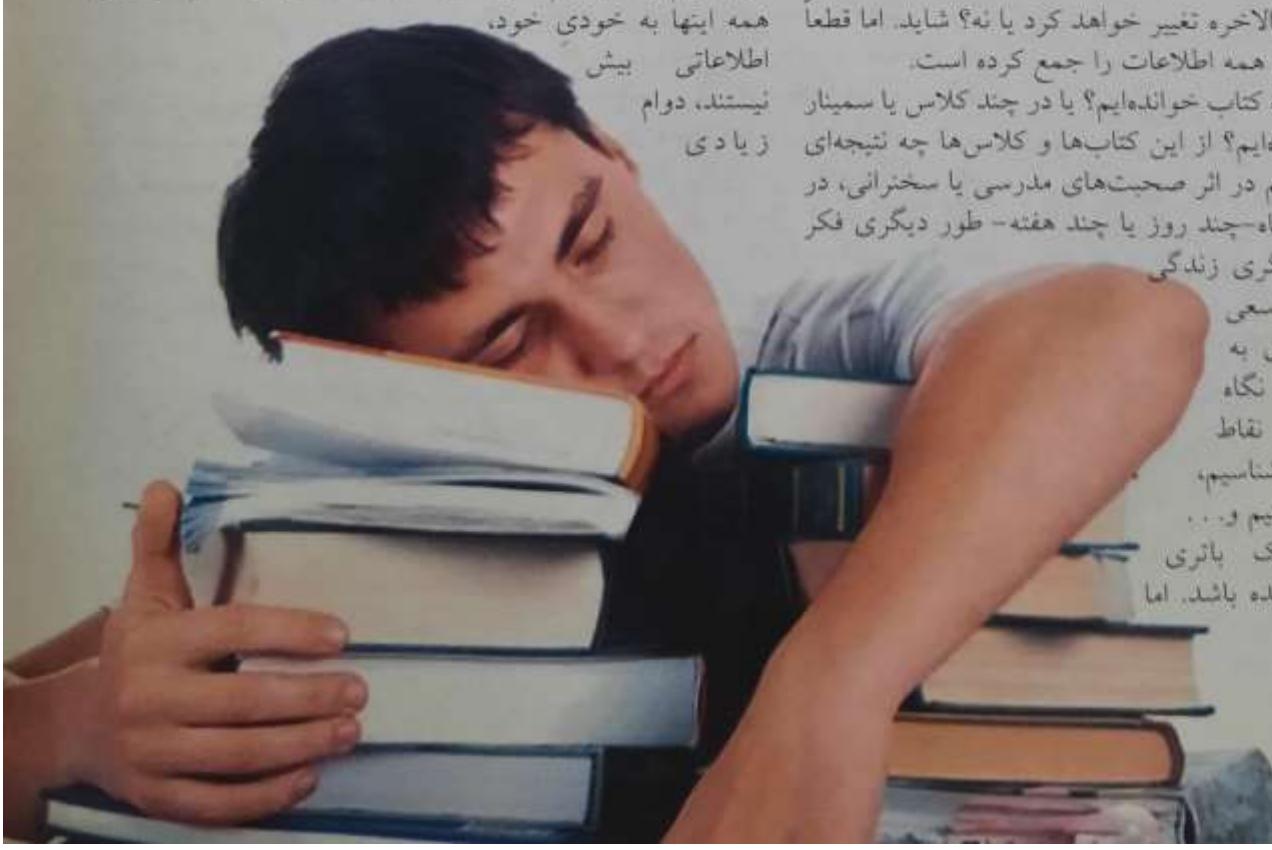
کتابخانه‌ام را هر هفته به یک کتاب مزین می‌کنم؛ خوشحال از اینکه تعدادشان همین طوری دارد زیاد می‌شود. از محتوای بعضی از کتاب‌ها چیز زیادی یادم نمانده و بعضی‌ها را هنوز نخوانده‌ام. اما همین قدر که در بعضی کفتگوها می‌توانم جملاتی از آنها را به خاطر بیاورم. و نظر بعضی از تویستگان را (گاهی به عنوان نظر خودم!) یا شور و حرارت در جمع بگویم و آنها را تحت تأثیر فرار بدhem خیلی برایم لذت آور است. از اینکه احساس کنند زیاد می‌دانم پر از عror می‌شوم.

کلاس رفتن را هم دوست دارم. هر سال شاید چند تا کلاس‌ی جدید بروم و هر جا سخنرانی باشد شرکت می‌کنم. از حرف‌هایشان یادداشت برمی‌دارم؛ یادداشت‌ها را نگه می‌دارم و چند وقت یک بار مرورشان می‌کنم. بعضی از این حرف‌ها خیلی قشنگند. من امیدم به این کتاب‌ها و کلاس‌هایست. هر چند وقت یک بار کارهای جدیدی انجام می‌دهم، شوه‌های جدیدی را در پیش می‌گیرم و متظرم «آن تغییر بزرگ» روزی اتفاق بیفتند و زندگی ام دگرگون شود....

به نظر شما این آدم بالاخره تغییر خواهد کرد یا نه؟ شاید. اما قطعاً نه به خاطر اینکه این همه اطلاعات را جمع کرده است.

ما تا به حال چند جلد کتاب خوانده‌ایم؟ یا در چند کلاس یا سمینار آموزشی شرکت کرده‌ایم؟ از این کتاب‌ها و کلاس‌ها چه نتیجه‌ای گرفته‌ایم؟ شاید ما هم در اثر صحبت‌های مدرسی یا سخنرانی، در یک مقطع زمانی کوتاه‌چند روز یا چند هفته - طور دیگری فکر کیم و به روش دیگری زندگی خود را پیش بیریم. معنی

کیم که طور دیگری به جهان اطراف خود نگاه کیم. تلاش کنیم نقاط ضعف خود را بشناسیم، معنی کنیم رفع شان کنیم و... در واقع مانند یک باتری می‌شویم که شارژ شده باشد. اما



ندازند و در زمان کوتاهی فراموش می‌شوند؛ مگر اینکه به آگاهی تبدیل شوند. در واقع اینکه نمی‌توانیم به دانسته‌هایمان عمل کنیم ناشی از این تفکر اشتباه است که افزایش اطلاعات را همان افزایش آگاهی می‌پندازیم. زمان پیازه معتقد است: "اگر کسی برای رسیدن به حقیقت، سه سال زمان صرف کند تا آن را شخصاً کشف نماید، بسیار بهتر از حالتی است که فردی دیگر آن حقیقت را در یک ربع ساعت به او منتقل کند". در حالت اول شخص از درون به کشف آن حقیقت نائل می‌شود و در حالت دوم اطلاعات به او می‌رسد که ممکن است در بی آن کشفی هم در کار نباشد.

کشف چگونه ممکن است؟

جیران خلیل جیران در سروده زیبایش چنین می‌گوید: "آن گاه آموزگاری گفت با ما از آموزش سخن بگو و او گفت: هیچ کس نمی‌تواند چیزی را بر شما آشکار کند، مگر آنچه را که در سحرگاه داشت شما نیم هفته بوده باشد... اگر به راستی دانایاشد از شما نمی‌خواهد که به خانه دانش او درآید. بلکه شما را به آستانه ذهنستان راهبری می‌کند".

تألیف: امیر رنج خواه

لطفاً شیرینی بخرید!

همان سال، مارتای کوچک، جایزه سفر به دور دنیا را برندۀ شد و البته به کارشناس ادامه داد. او تا ۱۳ سالگی توانست ۴۲۰۰ جعبه شیرینی بفروشد. شهرتش به حدی رسیده بود که در میتارهای بازاریابی و فروش از او صحبت می‌کردند.

مارتا، رمز موفقیتش را تفاضا کردن می‌داند و من گوید هر چه بیشتر برای به دست آوردن آنچه می‌خواهید تقاضا کنید. بهتر و آسان‌تر به نتیجه می‌رسید. رمز بازاریابی و فروش این است: تقاضا، تقاضا، تقاضا!*

بیشترین شیرینی این کارخانه را به فروش برساند، هزینه سفر به دور دنیا را برای دو نفر برندۀ خواهد شد. همان موقع مارتای تصمیم خودش را گرفت و با کمک راهنمایی‌های عمداش توانست در آن سال ۳۵۲۶ جعبه شیرینی بفروشد. او لیاس مخصوص من پوشید، به در خانه‌ها من رفت و به تو صیه مادر بزرگش، همیشه مؤدب بود، لبخند می‌زد و هر گز برای فروش شیرینی، التماس نمی‌کرد. بلکه مردم را تشویق می‌کرد با خرید شیرینی بیشتر، از تخفیف ویژه برخوردار شوند.

وقتی مارتا ۵ سالش بود، پدرش آنها را تنها گذاشت و رفت. مادر مارتای برای اینکه بتواند مخارج زندگی‌شان را تأمین کند، در یک رستوران به عنوان پیشخدمت مشغول به کار شد. او همیشه به مارتای می‌گفت: عزیزم. من کار می‌کنم و تو را به دانشگاه، من فرمسم. وقتی فارغ‌التحصیل شدی، تو هم پول کافی در من آوری و با هم سفر دور دنیا می‌رویم. وقتی مارتا ۷ سالش شد، در یک مجله، تبلیغ از یک کارخانه شیرینی فروشی خواند بدین مضمون که هر کس بتواند



خت دشمنی

ناحق وارد می شود تا وجهه او را در انتظار دیگران تخریب کند و از پشت فضای بزند.

به همین دلیل در آموزه های دینی مذهبی ما نیز از تحریف، به عنوان آخرین حریه شیطان یاد شده است، بدین معنی که وقتی جریان باطل نتواند از هیچ راه دیگری انسان را از راه و یاد خدا دور کند، از نام خدا، علیه خدا استفاده می کند و حق را به باطل می آمیزد چنان که در آیه ۴۲ سوره بقره چنین می خوانیم: «و حق را به باطل نیامیرید و حقیقت را با آنکه خود می دانید کتمان نکنید».

تحریف، حرکتی مودیانه، تدریجی، از حسنه رخته کردن و نفوذ کردن است. مثل کرمی که در یک میوه سالم نفوذ می کند و کم کم آن را سیاه کرده و رنگ و بو و طعم اصلی آن را از بین می برد.

بعضی از روش های تحریف

اینک برخی از روش های تحریف را که معروف ترین آنها نیز هستند با ذکر مثال هایی از اشعار حافظ مطرح می کنیم. امیدوارم حافظ زیاد از دستمان ناراحت نشود!

با کم و زیادش می سازیم!

این تحریف شامل اضافه کردن یا کم کردن یا تغییر دادن بعضی از حروف یا کلمات یک جمله است و می تواند اضافه کردن شاخ و برگ هایی به موضوع یا تغییر ظاهر مطلب را هم شامل شود. چیزی که به راحتی می تواند حقیقت یک موضوع را حد و هشتاد درجه عوض کند. مثلا در بیت درخت دوستی بر کن که کام دل به بار آرد نهال دشمنی بر کن که رنج بی شمار آرد

کلام حافظ به این صورت تحریف می شود:
درخت دشمنی بنشان که کام دل به بار آرد
نهال دوستی بر کن که رنج بی شمار آرد
همین قدر کافی است!

در این حالت اگر چه حقیقت بیان می شود، اما تنها قسمت ها و بخش هایی از حقیقت انتخاب می شوند که مدل نظر گوینده است، نه تمام آن و در نتیجه، موضوع به شکل دلخواه او به نظر می رسد نه به شکلی که واقعاً هست.

برای مثال اگر کسی باید و از اشعار حافظ تنها شعرهایی را که در آنها به می و شراب اشاره شده انتخاب کند و بگویید حافظ هدفش ترویج میخواست گن بوده، از این روش تحریف استفاده کرده است.

من، این حرف را نزدم، چیزی که من گفتم این بود که....

متوجه منظور نشدی، منظور من این بود که تو چرا همیشه حرف های مرا بر عکس متوجه می شوی و به نحو دیگری مطرح می کنی؟ تو بد گفتش، که من بد فهمیدم!

شاید این جملات، شما را هم مثل من به یاد حرف هایی بیندازد که دیگران آگاهانه یا ناگاهانه، از طرف ما می سازند و بیان می کنند. گاهی هم واقعاً منظور ما را بد متوجه می شوند و بد بیان می کنند. خیلی وقت ها هم این خود ما هستیم که نمی توانیم منظورمان را خوب ادا کنیم در نتیجه گرفتار سوءتفاهم یا بدفعه می طرف مقابل می شویم. گاهی هم معنی واژه ها برای طرفین یکسان نیست و در نتیجه ما چیزی می گوییم و طرف صحبت ما چیز دیگر برداشت می کند.

متاسفانه در زندگی و روابط روزمره، استفاده از کلمات، در جای واقعی و با معنای حقیقی، خیلی کم رخ می دهد و به همین دلیل، بسیاری از ارتباط های کلامی ما، حتی زمانی که خودمان متوجه نیستیم، تا حدودی دچار اشکال است، اما بدترین اتفاقی که در انتقال کلام یک نفر می تواند رخ بدهد، تحریف آن کلام یا همان تحریف حقیقت موجود در کلام اوست.

منظورم از تحریف، عوض کردن سخن، خارج کردن از معیر اصلی، کثار هم چیزی بعضی قسمت های آن و خلق قسمت های جدید و در نهایت تغییر دادن سخن است، به طوری که نتیجه ای که از موضوع می گیریم، متفاوت یا حتی متفاقد با قصد و هدف گوینده اصلی مطلب می شود.

در زندگی و روابط عادی، تحریف اغلب کاملاً ناگاهانه انجام می شود اما متاسفانه مواردی هم وجود دارد که در آنها تحریف به شکل آگاهانه و با قصد و هدف معلوم حورت می گیرد. قصدهی که الله، جوانمردانه و دوستانه نیست!

در واقع مطالعه و بررسی موضوع تحریف، ما را به انواع روش هایی می رساند که بیشترین کاربرد آنها در تحریف افراد است و طبعاً با هدف تغییر پوشاندن و بد جلوه دادن حقیقت الجام می شود، آن هم در زمانی که رقیب یا هر کسی که به شکلی رو در روی ما قرار گرفته، به هر دلیلی قادر به مواجهه مستقیم، نقد خلاقانه و عادلانه یا مقابله شجاعانه با طرف مقابل نیست، پس از راه های انحرافی و

راست است یا دروغ؟

گاهی چند عبارت یا جمله راست از آن شده و پس از جلب نظر و توجه مخاطب، دروغها به خورد او داده می‌شوند. در این صورت طرف مقابل با اعتماد به درست بودن فرمتهای راست، دروغ را هم می‌پذیرد و باور می‌کند. برای نمونه، اگر در بین اشعار حافظ اشعاری را که در آنها اسم حکمرانان زمان آمده، جدا کنیم و سپس بگوییم حافظ در مدح شاهان شعر می‌گفته و از آنها سکه و طلا و یول دریافت می‌کرده و با آن یول شراب می‌خریده، در واقع از این روش تحریف استفاده کرده‌ایم.

موتناز حرفهای!

برخی مفاهیم یا وقایع یا تصاویر که هر یک به تنهایی درست هستند، با جهت‌گیری خاصی در کتاب هم چیده می‌شوند تا در مجموع پیامی تحریف شده که کلیش دروغ است منتقل گردد. این درست مثل این است که شعرهایی از حافظ را که درباره عشق الهی است به اشعاری که درباره عشق زمینی است بجایانم و بگوییم منظور و هدف همه اشعار حافظ، رسیدن به عشق و معشوق زمینی بوده است. هر چه نادان‌تر بهتر!

هر چه مخاطب نسبت به موضوع اطلاعات و آگاهی کمتری داشته باشد، بیشتر تحت تأثیر تحریف قرار می‌گیرد. بنابراین اگر کسی بخواهد حافظ را در نظر مردم تحریف کند کند به جای اشاره به موضوعات واضحی که همه افراد از آن آگاهند؛ مثل حافظ قرآن بودن این شاعر برجسته، به حوزه‌هایی که کمتر از آنها یاد می‌شود اشاره کند و به دروغ بگویید حافظ گرچه اشعار معنوی و زیبایی دارد اما برای امرار معاش گاه ناجار به دزدی بوده است! با این امید که بیشتر افراد که راههای امرار معاش حافظ را نمی‌شناسند و نسبت به آنها بی‌اطلاعند، این دروغ را باور کنند و بپذیرند.

بزرگ و کوچک!

در این روش نیز جنبه‌هایی از موضوع بزرگ جلوه زده شده و به جنبه‌های دیگر کاملاً بی‌توجهی می‌شود. مثلاً اشعاری از حافظ که در آنها به درویش و خرقه و زنار و می و شراب اشاره شده مطرح شود ولی اسمی از مسلمانی و اعتقادات مذهبی حافظ که در اشعار او دیده می‌شود نباید.

روش‌های تحریف، محدود به این چند روش نیستند، اما تا همین جا نیز می‌توان دریافت که برای فهم صحیح یک موضوع، خصوصاً زمینی که به گوینده یا اطلاع دهنده‌اش اطمینان کامل نداریم، بهتر است از راههای دیگر به کشف حقیقت و فهم آن پردازیم و بیهوده زمان و انرژی خود را به هدر ندهیم، «پذیرفتن حرف‌ها و باورهای دیگران بدون تأمل در آنها، روش حقیقت‌جویان نیست».

کدام بازی؟ شطرنج یا مارپیله؟

بازی شطرنج
که در مقابل هر
حرکت حریف
تو هم می توانی
یک حرکت
انجام دهن
در زندگی

واقعی نیز نوع عکس العمل های ما در روابر ویں با شرایط می تواند
شیء به یکی از این بازی ها باشد. یستگی دارد به این که ما اهل تکن
پائیم یا دلسته شانس و کدام را بیشتر دوست بداریم و چگونه
بخواهیم با مشکلات رو به رو شویم. گاهی اوقات درست زمانی که
فکر می کنیم در یک قدمنی رسیدن به منزل مقصود هستیم با مخالف
شروع به وزیدن می کند و یا تبدیل شدن به طوفانی سهمگین تسلم
نقشه های ما را در هم می زند و یا کس که تصور می کردیم حالا
حالاها به گرد پایی ما نمی رسد چنان بلدهای ترقی را به سرفت
طی می کند و ما را پشت سر خود جا می کناریم که متعجب من شویم
اینچاست که طرفداران منج و مارپیله فقط می توانند شنید و آرزو
کنند که تاس بعدی یا میل آنها پایین بیاید اما شطرنج بازان به فکر
تدبیری جدید و نقشه ای حساب شده است.

انسانها هم مانند مهره های شطرنج، بعضی ها طیعت سریازگونه دارند
، در مبارزه و در مقابل تهاجم دشمن پیش قدم می شوند راه را باز
می کنند و اگر لازم شد خود را فدا می کنند. بعضی دیگر مانند اسب
حرکات خاص و منحصر به فردی دارند که هیچ کس حر خودشان از
عهده آن بر نمی آید. مهره هایی، مانند قبل حرکت می کنند یعنی اگر
بخواهند کمک کنند از راه های فرعی به کمک می آیند بعضی دیگر
کارشان تشکیل قلعه برای محافظت از پادشاه و در حقیقت پاسداری
از اهداف و آرمان هاست. مهره هایی مانند وزیر هم با این که سوار
نادر و انگشت شمارند اما آن قدر حضور شان کلیدی و کاربردی است
که می توانند جای خالی اکثر مهره ها را بر کنند و حرکت های لازم و
راهنمایی را انجام دهند.

در شطرنج با توجه به نوع تفکری که در پس هر یک از حرکات
نهفته است تقریباً از همان اول بازی می توان حدس زد که توانی های
طرف مقابل چیست و چگونه با او باید مبارزه کرد. می توان حتی از
تاکتیک ها و تفکرات حریف هم درس گرفت و در جهت پیشرفت
خود استفاده کرد. می توان حریف را کش کرده و در شرایطی قرار داد
که راهش بسته شود و با پای خودش آماده رفتن شود
حال با این تغییر و چشم انداز، شما در زندگی و در مقابله با حریفان
ترجیح می دهید کدام بازی را انجام دهید؟ شطرنج یا منج و مارپیله؟

پله ■

یادم هست زمانی که ما کودک بودیم و هنوز از بازی های کامپیوتری
سیری سود افکت بازی های اگر و هم می کردیم رفع وحدت، مشارکت
و تعاون در این بازی ها بسیار قوی بود و مانند بازی ها و مسابقات
انفرادی، متری سویی، تفاخر و فخری های فردی را به توانی
نمی گذاشت اما گاهی اوقات که محرومان می کردند، بازی های ارام
و سر و صد امکیم آنها بیکار و متفکرتر بودند شطرنج

بازی می کردند و ما که بجهت بودیم منج و مارپیله بازی می کردیم.
حسناً شما هم بدان هست در این بازی برخلاف ظاهر بسیار ساده
و تکوند کانه آن روحیه تهاجم، اضطراب و امید به شانس بسیار دیده
می شد در طول بازی دائم نگران بودیم میادا مهره حریف زودتر از
ما به خانه بررس و برندۀ شود و هیچ چاره ای هم نداشتم هر این که
به حلول سرکت کنم و امیدوار بائیم که در سر راه با حریف برخورد
کنم و اورا در یک قدمنی رسیدن به خانه اش از صحنه رقابت بیرون
یهادرس

طرف دیگر مقوله بازی دیگری بود به نام مار و پله. در این بازی هم
اعل اوقات در چند قدمنی رسیدن به خانه یک مار ره آلود نیشان
می زد و به سر جای اول مان برمی گشتم، به امید این که شانس
بازی مان کند و به خانه ای برمی کنم که یک نر دیگران حاضر و آماده در
آنها مار ره چند ردیف بالاتر بکشاند. وقتی هم که تنها مهره ما از
نیزه می برویم اندامه من شد باز باید آن قدر به انتظار شانس می نشتم
تا دوساره به بازی وارد شویم و ظاهرا همین بر زیبایی و جذابیت بازی
من افزود به هر حال آنچه در این دو بازی بسیار مشهود بود اثر غیر
قليل انکار شانس در سرنوشت مهره های بازی و نقش بسیار کم رنگ
چاره حوبی، تفکر و عاقبت اندیشی بود درست بر عکس بازی شطرنج
که باید بدانیم چه رابطه ای بین مهره های چیده شده در صحنه بازی
و وجود دارد و از هر مهره ای چه کاری برمی آید، حدود اختیاراتش
جیست و چه وظیفه ای دارد و نیز بدانیم که هر واقعه جدید به
حاضر نوع بازی و تبعات حرکت های گذشته ما بوده است

و اثر جدیدی نیز در ادامه بازی بر

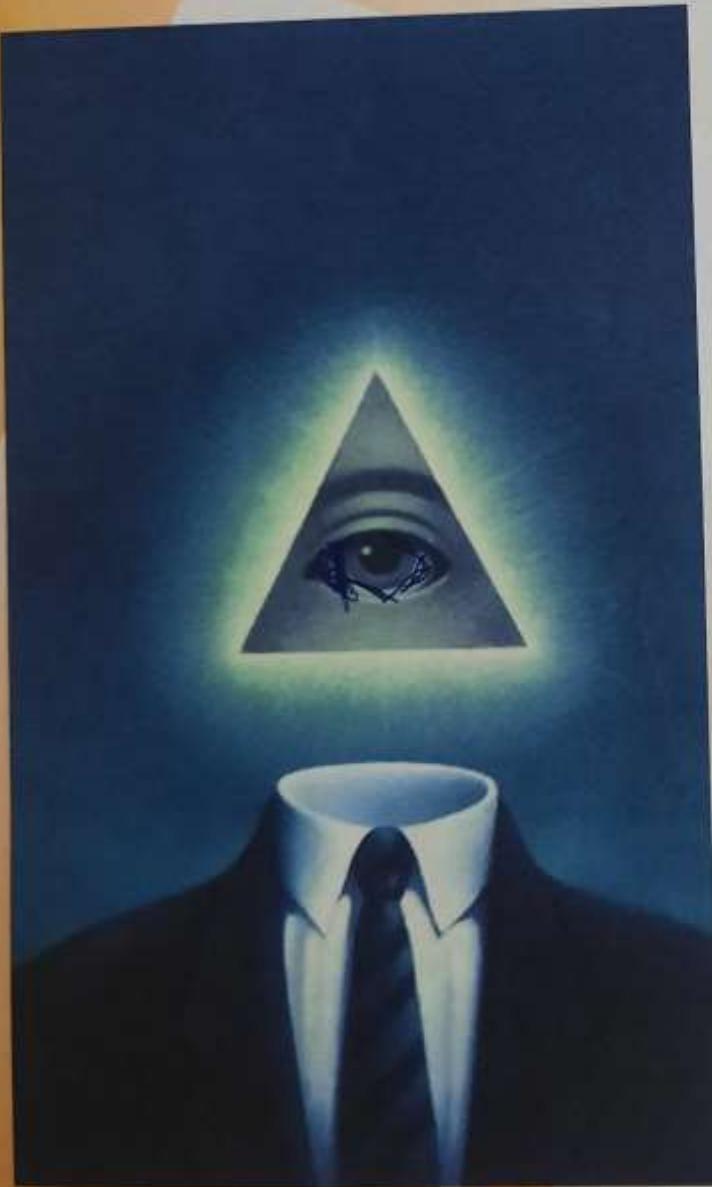
جانی می گذارد. در بازی منج زمانی که
یک مهره تاره از راه رسیده به کمک
شانس، به سرعت برق
و باد خانه را شش
تا یکی طی می کرد
و به خانه می رسید
کار ما تمام بود. اصل
ممکن بود حریف تمام
مهره هایش را یک به
یک به خانه ببرد بدون
این که حقن فرمت
یک حرکت به ما
بدهد برخلاف



مشاهده‌ای دیگر

و «مشاهده» او، در هر سه حوزه، خود را نشان می‌دهد. اگر در گفتارش به پاکیزگی طبیعت، معرف است، در اندیشه خود به آن ایمان دارد و در رفتار و عمل نیز آن را آشکار می‌سازد. چرا که شناخت او عمیق‌تر و حاصل مشاهده‌ای از نوع دیگر است. ■

نویسنده: مهدی کاظمی



«اگر من اندکی عاقل‌تر از دیگران هستم، تنها به این دلیل است که به جهل خود آگاهم در صورتی که دیگران نیستند.»

این جمله از زبان سقراط است و البته نه فقط در حد حرف بلکه در عمل هم به آن پایبند است. شناختی که او از عالم هستی دارد، حاصل نوع نگاه و مشاهده ای است؛ مشاهده‌ای عمیق‌تر از آنچه که بعضی افراد آن را تا حد دیدن از طریق چشم تنزل می‌دهند. عمق نگاه سقراط تا حدی است که جهل خود را نیز می‌پرسد. این نگاه عمیق ایست که به عمل متوجه می‌شود. تا آن‌جا که هنگام محکومیت و حتی آن زمان که در خطر مرگ است، تن به فراری که برایش ترتیب داده‌اند نمی‌دهد.

جمله فوق که از آن با عنوان طنز سقراط یاد می‌شود ارتباط تنگانگ پندر-گفتار-کردار و یا نیت-کلام عملکرد را نشان می‌دهد؛ اگر این سه جزء در هماهنگی باشند، اندیشه، خود را در حرف و عمل نیز آشکار می‌کند.

شاید بد تباشد موضوع را با یک مثال روشن‌تر کنیم: چرا در بحث حفظ و نگهداری طبیعت و محیط زیست در سطح جهان توفیق چندانی حاصل نشده و این در حالی است که اگر با تک تک افراد مصاحبه کنند، اکثرآ خود را دوست‌دار طبیعت می‌دانند؛ در لزوم حفظ آن داد مخن می‌دهند و حتی راه کار دارند؟ گویی به نوعی می‌گویند «من عاقلم و می‌دانم» و اشکال را در سایرین می‌جویند؛ دیگران را به ضعف، کم کاری و ... متهم می‌کنند و این به تفسیری یعنی جهل دیگران!!!

پس حالا که همه عاقلند و می‌دانند، چرا حاصل کار که باید حفظ طبیعت و یا هزاران هزار ارزش دیگر باشد، رشد قابل ملاحظه‌ای ندارد؟

اگر «مشاهده»، به عمل در نیابد نشان از آن دارد که فقط در سطح رخ داده و ریشه‌اش عمیق نیست. و اگر تنها در قفس اندیشه بماند، زندانی است و بی‌حاصل.

شاید بتوان گفت که در این مثال، کسی که مشاهده‌اش کامل‌تر باشد، «کمبودها» را نه نقصان دیگران، که فقدان عمل خود می‌داند، پس به پاکیزگی طبیعت می‌پردازد، چه سایرین باشند و چه نباشند.

من وزن بودم؛ او کلمات!

«آه می‌کشد و کمی مکث می‌کند و سپس اینطور ادامه می‌دهد: خانم با مادرم توافق ندارند. مدام دعوا می‌کن و من این وسط، شدم مثل گوشت قربوتی‌ای هی مادرم من رو می‌کشه، هی همسرم. انگار دو تکه شدم، هیچ کدام هم گذشت ندارن. مادرم می‌گه زست به من بی احترامی می‌کنه برو باهاش دعوا کن و زنم می‌گه حق نداری بری پیش مادرت ... بغض می‌کند و نمی‌تواند ادامه دهد.

#کمی مکث می‌کنم و وقتی آرام‌تر شد می‌برسم: می‌دونین که این یه مهارت‌هه که بتوونین بین خانواده و همسرتون تعادل و ارتباط درست ایجاد کنید؟ می‌دونین واسه این که یه مهارت مهم رو ندارید دارین زندگیتون رو از هم می‌پاشین؟

«خبره نگاه می‌کنه ولی چیزی نمی‌گه
شما خیال می‌کنین گناه جدایی‌تون به گردن همسر با مادرتونه،
اما این خودتون نیستین که باید قدرت رو به دست بگیرین؟ و
نیازید اختلاف بین مادر و همسرتون واسه زندگی شما تصمیم
بگیره؟

«شاید حق با شما باشه، اما دیگه نمی‌تونم کاری کنم! کار از کار
گذشته.

سلام خانم

#سلام (خانمی جوان با بجهای زیبیر یک سال در بغل است که با
ناراحتی در گوشه‌ای ایستاده)

«شما او مددید این جا که طلاق بگیرید؟

راهروهای دادگاه، شلوغ ولی تاریک بود، حتی سالن‌ها و اتاق‌های آن هم به نظر تاریک و دلگیر می‌رسید. تعجب کردم! یا آن همه لامپ‌های زرد و سفید فلور است، چطور ممکن است این جا تا این اندازه تاریک باشد؟ اما دادگاه، واقعاً تاریک نبود، به گمانم سیاهی رنگ تغیر، پرخاش، حرفاًی زور، ناسرا، مشاجره و انتقام و ... دادگاه خانواده را تا این اندازه، تاریک جلوه می‌داد.

این هم، از آن مصاحبه‌های سخت است. مصاحبه با زن‌ها و مرد‌های جوان یا میانسالی که در ازدواج خود موفق نبوده‌اند و حالا ناچارند بارها و بارها، پلکان و راهروهای دادگاه را طی کنند تا قانون «تا آخر عمر با هم ماندن» را تقض کنند و جان خود را خلاص نمایند.

چرا در این جا کسی لبخند نمی‌زند؟ آخر طلاقی گرفتن که لبخند نداردا این را همکارم در پاسخ به من می‌گوید. او دورین و ضبط صوتیش را آماده می‌کند و با هم به طرف آقای جوان و عیوبی می‌رویم که به دیوار سالن طبقه اول نکیه داده است.

سلام آقا

سلام، من حوصله مصاحبه ندارم

چرا؟ اگه اجازه بدین می‌خوام ببرسم واسه چی می‌خواین از

همسرتون جدا بشنید؟

و اساهه این که خسته شدم، هر روز دعوا، بد و بیراء، مشاجره، قهر

و بدبختی!

چرا؟ علت دعواها و قهر و مشاجره‌تون چیه؟





- * راستش مهریه‌ام رو اجرا گذاشتم، سقم رو من خواه ازش بگیرم،
بعد طلاق بگیرم
- * چرا؟
- * بحثید، شما او مدین اینجا برای طلاق؟
- * بله، البته طلاق توافقی.
- * یعنی هر دو در کمال آرامش به این نتیجه رسیدند که بهتره از همدیگه جدا بشنید؟
- * هر دو پس از مشاجره‌های زیاد به طلاق فکر کردیم، فکر طلاق به هر دو مون آرامش داد، پس تصمیم گرفتیم عملی اش کنیم! (این را گفت و لبخند زد)
- * پرسیدم چرا زیاد مشاجره داشتین؟ مشکل چی بود؟
- * لبخند دیگری زد و گفت: « من وزن بودم، او کلمات، موضوع شعر نیز ... »
- * حرفش را قطع کردم و ادامه شعر را من خواندم: « بیوند جاودانه له‌های مهر بود ... »
- * و او ادامه داد: « با آن که شادمانه در این شعر می‌نشست، لبخند کودکان ما - این ضریبه‌های شاد - لیکن چه سودا چون کلمات سیاه و سرد، احساس شوم مرتبه‌واری به شعر داد هم وزن را شکت، هم ضریبه‌های شاد را ... »
- * دلم گرفت، پرسیدم چند تا فرزند دارید؟
- * گفت: یک دختر و یک پسر خوب و دوست داشتنی
- * قبل از ازدواج، متوجه تفاوت و عدم هماهنگی خود و همسرتان نشیدیم؟
- * راستش نه، اصلاً همه چیز در ظاهر خوب بود، اما بعد، خاتمه حاضر نبود پذیره که یک زن و باید نقش زن رو در زندگی ایفا کنه، قدرانه مردانگی می‌کرد و زندگی دو مرد در زیر یک سقف ممکن نیست، حتی اگه یکی از اونها مثل من عطی لطیف و شاعرانه داشته باشه.
- * اون چه کار می‌کرد که به نظرتون مردانه می‌اوهد؟
- * با اینکه من تونست، هرگز به بجهه‌ها شیر نداد، همیشه در تعطیلات به مأموریت‌های طولانی می‌رفت و من و بجهه‌هارو تنها من داشتم، اگه اعتراض می‌کردم داد و فریاد می‌کرد و حتی من زده و سایل رو سلام آقا (آقایی موقر و حدوداً ۴۰ ساله است که برخلاف سایر حضار، با ممتاز ایستاده)
- * سلام.
- ***
- * سلام آقا (آقایی موقر و حدوداً ۴۰ ساله است که برخلاف سایر حضار، با ممتاز ایستاده)
- * چرا شوهرتون خرجی نمی‌ده؟ یعنی در آمد نداره؟
- * چرا داره، اما معتقده که من پول رو هدر می‌دم و صرف تجملات من کنم و از نظر من هم اون خسیه‌ها و اونه که داره پول رو هدر می‌ده!
- * یعنی شما سر لجیازی با هم کارتون به این مراجعات رسیده؟
- * آره، شاید لجیازی و خیلی چیزی دیگه.
- * یعنی اختلاف دیگه‌ای هم ندارید؟
- * بله، اون همه بولهای خرج رفاقت می‌کنه، سینما، استخر، سونا، جکوزی، رستوران‌های گران قیمت ... خلاصه همه تفریحات با دوستانته. من هم باید تنها بشیم خونه و بجهدیاری کنم. بجهام هشت ماهه.
- * اون توی دوست و رفیق، دنبال چی می‌گردد؟ اونا چی بهش می‌دن که شما نمی‌دین؟
- * کمی مکث می‌کنه، فکر می‌کنه و می‌که: شاید یاد مجردیش می‌افته، شاید نمی‌خواهد پیش اونا کم بیاره، شاید اهل خونه زندگی نیست و حوضله ونگ ونگ بجهمون رو نداره.
- * پس چرا زن گرفته؟
- * به خاطر اصرار مادرش. پدرش مريض بود و داشت فوت می‌کرد و همه دست به کار شدند تا عروسی پسرش رو ببینه!
- * حالا هست که طلاقش رو هم ببینه؟
- * نه، دو ماه بعد از عروسی ما فوت کرد!

می شکست و ...

* یعنی به نظر شما این کارهای بی منطق، علامت‌های مردانگی اند؟
یعنی مردها اینجوری اند؟

* لیخند زد و گفت: چی بگم؟

* اگه خانمتوں این جا بود از شما چه شکایتی پیش ما می کرد؟
* می گفت: من مرد متجددی نیستم و فعالیت‌های اجتماعی اون
رو قبول ندارم! و می خواهم جلوی پیشرفتش رو بگیرم!

* سلام خانم

* سلام

* شما هم واسه طلاق به این جا او مدین؟

* بله، من تقاضا دادم که جدا بشیم.

* من تونم پرسیم چرا؟

* بله، اولش از بدگمانی‌های شوهرم و انواع تهمت‌های رشتی که
به من می‌زد به امان آمده بودم ولی هر جوری که بود می‌سوختم
و می‌ساختم، تا این که متوجه شدم اونه که داره به من خیانت
می‌کنه

* خیانت؟ منظورتون چیه؟

* یعنی با یک زن دیگه رابطه داشت و من به روز متوجه شدم و
منچشون رو گرفتم. می‌گه صیغه‌ایم اما من شکایت کردم تا معلوم
 بشه ماجرا از چه قراره و می‌خواهم طلاق بگیرم.

* آیا مشکلی در زندگیتون بود که باعث دور شدن همسرتون و
شما بشده؟

اوون بدگمان بود و من رو تحفیر می‌کرد. من هم به مرور تحملم
تعمیم شد و نسبت به زندگی سود شدم و بناء بردم به خیاطی و
بزرگ کردن بچه‌هایم.

* هیچ وقت به فکر درمان بدگمانی‌هاش نیتفادین؟

* مگه بدگمانی هم درمان داره؟

* بله، هم درمان دارویی هم مشاوره داره.

* نمی‌دونستم. اما فکر می‌کنم در تمام این سالها چون خودش
مخفیانه کارهایی رو انجام می‌داد خیال می‌کرد من هم مخفیانه
دارم کار بدی انجام می‌دم و هر تهمتی که دلش می‌خواست به من
می‌زد. اون لیاقت زندگی سالم و خوشختی رو نداره.

* آیا نمی‌خواین یه فرصت دیگه بهش بدین؟

* به کدوشون؟ به شوهرم؟ به اون خانم؟ به بجهه‌ای که شاید
داشته باشن؟ نه، می‌خواهم یه فرصت دیگه به خودم بدما

گرچه تعداد افرادی که من و همکارم با آنها مصاحبه کردیم بیش
از این‌هاست، اما به حاضر تلحیح موضوع طلاق، در این شماره، به
همین‌ها اکتفا کرده و برای آن که از تلحیح کام شما کاسته شود به
نمونه‌هایی از طلاق، «از نوع دیگرا» می‌پردازم

* سلام خانم

* سلام (خانمی تقریباً ۳۹ یا ۳۸ ساله) که در صف مهر زدن روی
برگه‌های دادخواست ایستاده بود)

* شما برای جدا شدن از همسرتان این جا هستید؟

* بله.

* می‌تونم پرسیم علت جدایی تون چیه؟

* با خجالت سرش رو پایین انداخت و گفت: اعتیاد، سال‌ها
اعتباد ...

* شوهرتون از اول ازدواج اعتیاد داشتند؟

* باز هم با کمال شرمندگی و خجالت سرش رو پایین انداخت و
گفت، نه، اونی که اعتیاد داره منم!

* یک لحظه حشکم زد. انتظار این جواب رو نداشت، بعد از کمی
مکث پرسیدم چرا به مواد مخدر رو آوردین؟

* من رو به زور شوهر دادند، شوهرم تا عصبانی می‌شد من رو
کنک می‌زد، خیلی هم خیس و بداخل‌لاق بود. من هم از طریق

یکی از دوستانم با مواد آشنا شدم و ادامه دادم تا اینکه شوهرم
فهمید و گفت لیاقت زندگی رو ندارم و صلاح نیست بالآخر

بچه‌هایم باشم و تقاضای طلاق کرد.

* چند تا فرزند دارید؟

* سه تا، دو پسر و یک دختر که خیلی برام عزیزن اما نمی‌تونم
بیارم پیش خودم.

* بعد از طلاق می‌خواین چکار کنید؟

* زد زیر گرد و گفت: نمی‌دونم، نمی‌دونم.

* نمی‌خواین به ترک اعتیاد فکر کنی؟ نمی‌خواین سعی کنی و
مواد رو کنار بذارین؟

* چرا می‌خواهم، اما شوهرم حاضر نیست یه فرصت دیگه بهم
بده

* اگه اون معناد بود و همه زندگی رو فدای اعتیادش کرده بود،
شما بهش فرصت می‌دادید؟

طلاق از نوع هالیوودی!

در هالیوود تعداد طلاق‌ها از نظر آماری و کمی خیلی بالاست و دلایل طلاق و جدایی زوج‌های سینمایی، گاهی خیلی عجیب و غریب است.

ازدواج، طلاق، و بجهه‌دار شدن که برای افراد عادی و غیرهالیوودی، اموری شخصی و خصوصی محسوب می‌شوند، برای هالیوودی‌ها، کارهایی تبلیغاتی اند که در اطراف آنها می‌توانند بیشتر در محاذی عمومنی مطرح، و معروف‌تر شوند و عکس‌های بیشتری از آنها روی جلد و داخل مجلات، در کسوت‌ها و لباس‌های مختلف، در کنار همسر جدید یا فرزند تازه به دنیا آمده آنها چاپ شود. به هر حال آنها از هر موقعیت و فرستنی برای شهرت بیشتر استفاده می‌کنند.

*برد پیت (هنریشه)، همسر خود جنیفر آنیستون را بعد از ۵ سال زندگی مشترک، طلاق داد!

جنیفر اعلام کرد که والدینش، ازدواج موفقی نداشته و از همدیگر جدا شده بودن، به همین دلیل او نیز در زندگی مشترک خود، به دلیل تجربه بد دوران کودکی، احساس ترس، عدم اعتماد به نفس و عدم امنیت داشته است. اما اکثر افراد اظهار کردند که عدم امنیت و بی‌اعتمادی جنیفر آنیستون از این جا ناشی شده که شوهرش برد پیت، بعد از دلباختن به آنجلینا جولی معروف، جنیفر را مدتی سر کار گذاشته و سرانجام هم او را طلاق داده و با آنجلینا جولی ازدواج کرده است!

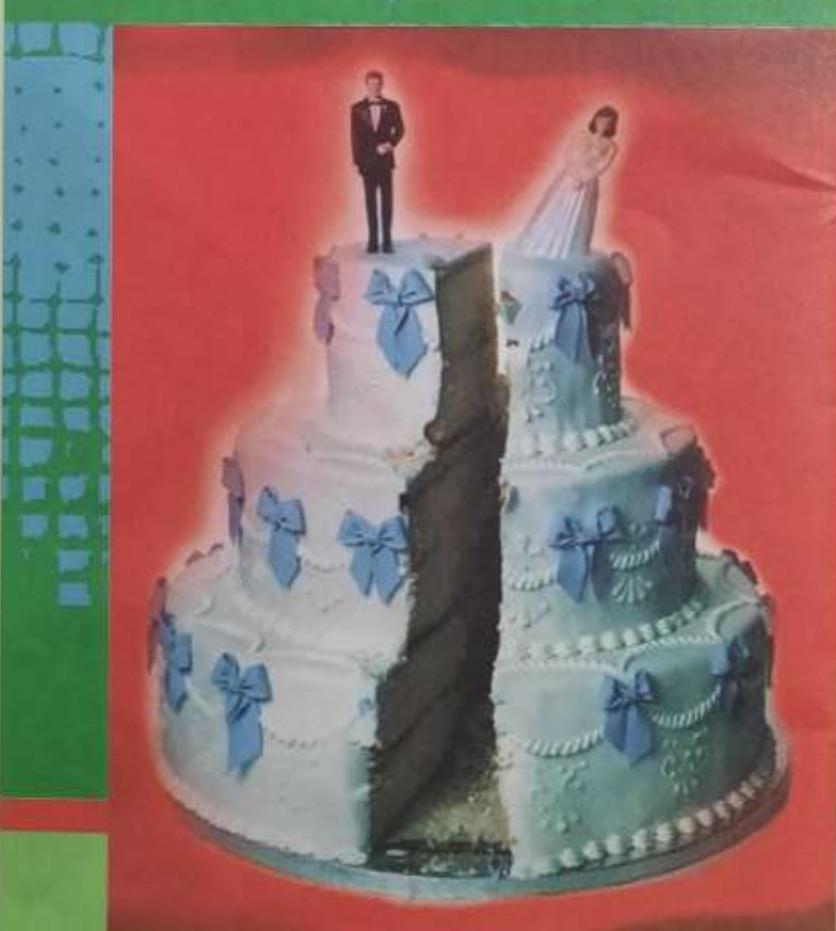
*مدت ازدواج برتیشن اسپریز خواننده آمریکایی، با همسرش جیسون الکساندر، که دوست و همساری زمان کودکی او هم بوده است، تنها ۵۵ ساعت به طول انجامید! آنها علت طلاق خود را این طور اعلام کردند: ما بر سر داشتن یا نداشتن بجهه و محل اقامت توافق نداشیم و نمی‌دانیم طرف مقابل‌مان از چه چیزهایی خوش می‌آید یا بدش من آید!

معلوم نیست از زمان کودکی تا حالا، درباره چه چیزهایی صحبت می‌کردند و چه اطلاعاتی از همدیگر به دست آورده بودند؟!

*ازدواج نیکلاس کیج، هنریشه هالیوود، بالایا مری پرسیلی که دختر الویس پرسیلی است، تنها سه ماه دوام یافت! بعد از طلاق، نیکلاس کیج اعلام کرد از اولش هم نباید بالایا ازدواج می‌کرده!

* و اما رابین گیورن، هنریشه هالیوود، تنها یک روز همسر مریسی تنسی خود، اسوتوزار ماریکوویچ بود! شایعه شد که علت طلاق آنها این بوده که رابین نمی‌توانسته اسم شوهر خود را تلفظ کند!!!

شما این را یاور می‌کنید؟!



نیمه پر نیمه خالی

شروع شده کرد: تو آدم تبلی هست، هیچ وقت مثل آدم حرف نمیزنی، چقدر با این لباس بدریخت شدی، و... این جملات هیچ ارتباطی با انتقاد ندارند و هیچ هدف سازنده‌ای را دنبال نمی‌کنند پریشان کرد، خجالت داد و یا تحریر کردن طرف مقابل، از هدف‌های انتقاد مخرب است.

سرزنش: دیگر از دست خسته شدم چرا همیشه لباس‌هایت را این طوری کثیف می‌کنی؟ پس تو کمی خواهی بزرگ شوی؟! در این نوع انتقاد فرد متقد جملاتی را به کار می‌برد که به نظر می‌رسد فرد مقابل از روی عمد و قصد و غرض مرتکب اشتباه شده است،

سرزنش کردن با این فرض صورت می‌گیرد که ما بیت شخصی را که از او انتقاد می‌کنیم می‌دانیم و هیچ توجیهی بی مثاب سطح تجویه و آگاهی، سُن، توانایی و اشتباها اتفاقی را از او نمی‌پذیریم. در این نوع انتقاد یکی در حال اتهام زدن و دیگری در حال دفاع کردن است و هیچ سازنده‌گی در آن وجود ندارد.

انتقاد بدون اراده راه حل و عدم جایگزین درست: چرا دوباره نامه‌ها را اشتباه تایپ کردی؟ چرا لباس‌ها را اینطوری آتو کردی؟ چرا همیشه غذاهایت بی مزه است؟ و... فرد مورد انتقاد نمی‌داند چگونه باید عمل کند و این طور تصور می‌کند که هر کاری کند باز مورد انتقاد است و فرقی نمی‌کند، بنابراین اصلاح برایش بی تفاوت می‌شود. از طرف دیگر ممکن است از انتقاد شونده انتظار راه حل داشته باشد در حالی که هیچگونه راه حلی پیشنهاد نمی‌شود، چنین انتقادی به جای اصلاح موجب تکرار ناخواسته اشتباه می‌شود، به طور مثال کارمندی که مورد انتقاد رئیس قرار می‌گیرد انتظار دارد در مورد کارآئی بیشتر خود با برای بهتر شدن کارش راهنمایی بگیرد و یا جایگزین مناسبی پیشنهاد شود.

احساسات گمراه کننده: انتقادی که با احساسات مبنی چون بی‌حواله‌گی، تومیدی،

عصبانیت، ترس، استهزا و... همراه باشد قطعاً اثر تخریبی دارد، زیرا در چنین حالتی فرد نمی‌تواند بی‌غرض صحبت کند. معلمی که شاگردش را به دلیل اینکه نتوانسته به او پاسخ درستی بدهد به باد تمسخر می‌گیرد نه تنها

سرم داغ شده بود و به وضوح صدای ضربان قلب را می‌شنید. از این عکس العمل غیرطبیعی خودم بدم می‌آمد، هر وقت در چنین موقعیتی قرار می‌گرفتم این جوری می‌شدم و این وضعیت کلاه‌فام می‌گرد چون نمی‌گذشت حرفم را بزنم. این بعضی لعنتی همیشه سر راه حرف زدنم می‌شد و من می‌ماندم و یک دنیا حرف نکفته و حقیقی که پایمال شده است... از اتفاق رئیس که خارج شدم نمی‌دانستم کجا بروم تا کسی متوجه حالم نشود، حرف‌هایش توی گوشم تکرار می‌شدند: "چطور تو انتی چنین اشتباه احمقانه‌ای انجام دهی؟ آن موقع یه چی فکر می‌کردی؟ اصلاً من نمی‌دانم چرا تو را استخدام کردم..."

همیطور مسلل‌وار و پشت سر هم می‌کویید بدون اینکه اجازه دفاع بدهد، مدام محکوم می‌گرد انتقادش همیشه تند و تلح و تحریر کننده بود. همیشه می‌گفت: "این کار را ناید می‌گردی، این حرف را ناید می‌زدی، اینطور ناید قرارداد می‌بستی، این فکرت درست نبود و البته هیچ وقت نمی‌گفت چه کار باید بکنم.

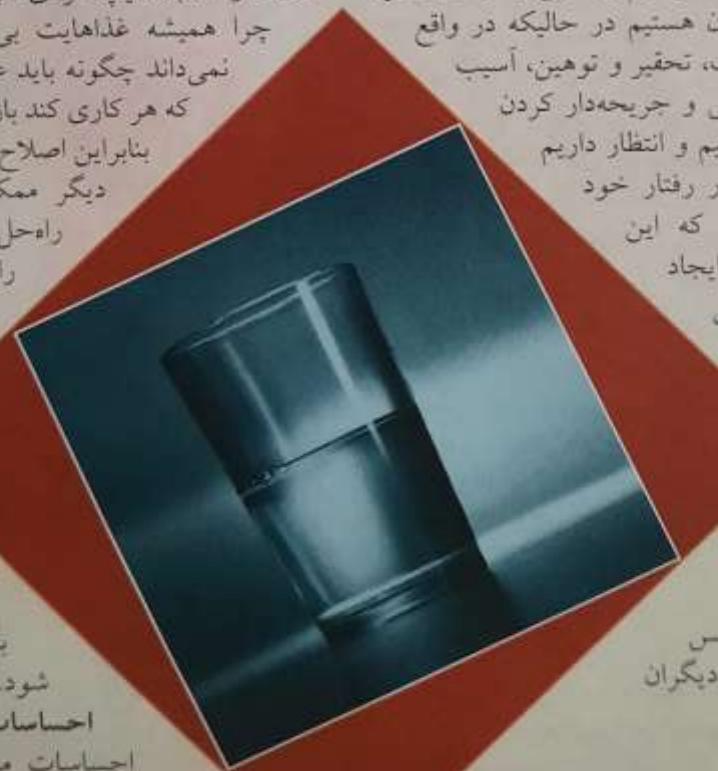
بیشتر ما روش انتقاد کردن را بدل نیستیم و خیلی از اوقات تصویر می‌کنیم که در حال انتقاد کردن هستیم در حالیکه در واقع در حال لطمہ زدن به شخصیت، تحریر و توهین، آسیب زدن به اعتماد به نفس، سرزنش و جریحه‌دار کردن احساسات طرف مقابل و... هستیم و انتظار داریم که او حرف ما را بپذیرد و در رفتار خود تغییر ایجاد کند، در صورتی که این برخورد مخرب بیشتر موجب ایجاد دلخوری، دلسوزی و بی‌انگیزگی در فرد می‌شود تا تغییر رفتار.

بسیاری از ما در کودکی

همواره مورد انتقاد مخرب دیگران قرار گرفته‌ایم؛ خاطره این رفتار از کودکی تا بزرگسالی به همراه ما بوده و آن را الگوی خود قرار داده‌ایم. پس ما نیز همین روش را در مورد دیگران اعمال می‌کنیم.

نیمه خالی لیوان

بیشتر آدمها انتقاد را با خیلی چیزهای دیگر اشتباه می‌گیرند و هر گزاره منفی را انتقاد می‌نامند در حالی که اینطور نیست، بهتر است ببینیم انتقاد چه چیزهایی نیست:



موجب تحریر شاگرد می‌شود بلکه هیچ اثر معنیدی بر رفتار وی نمی‌گذارد.

تکیه بر نکات منفی: تو آدم بی‌مسئولیتی هستی، تو ترسو هستی، تو بدان‌خلاص و بد زبانی و ... انتقادی که تنها بر روی نکات منفی تاکید داشته باشد و به قول معروف نیمه خالی لیوان را ببیند اثر تحریری بالایی دارد زیرا هم موجب جریحه‌دارشدن احساسات انتقاد شونده می‌شود و هم موجب مثبت هم بوده به طور کامل خاموش شود.

تهدید و اتمام حجت: من تو را تنبیه می‌کنم، می‌دانم چه بلافای سرت بیاورم، اخراجت می‌کنم....

تذکرات تهدید آمیز به طور قطع از سازندگی انتقاد می‌کاهد، مثلاً رئیسی که کارمندش را به خاطر اشتباهش

تهدید به اخراج از محل کار می‌کند، ممکن است به طور مقطعی به نتیجه ذخواه برسد اما این نتیجه سازنده نیست، زیرا تهدید فقط «شرایطی» را بر یک رابطه تحمل می‌کند و انتقاد شونده فقط از روی خشم یا ترس از یامد احتمالی، در ظاهر تغییر رفتار می‌دهد.

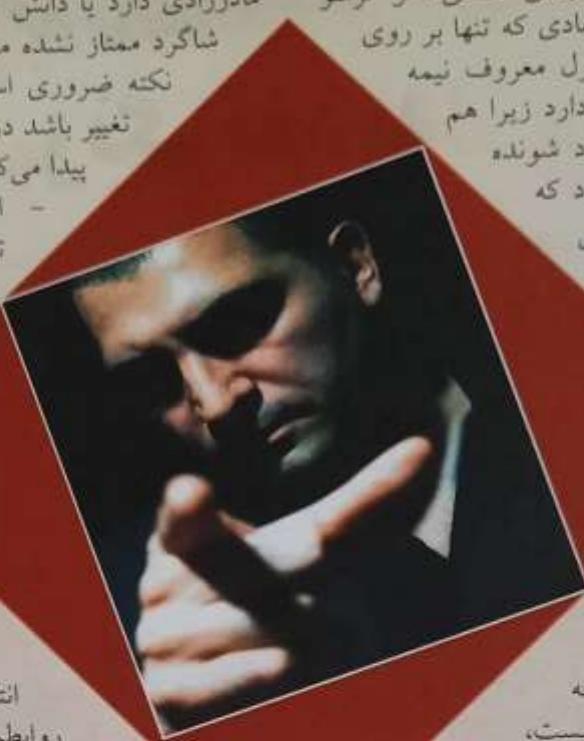
نیمه پر لیوان

انتقاد کردن کار راحتی است اما چیزی که مشکل است انتقاد سازنده است. برای اینکه انتقادمان سازنده باشد باید به چند سوال کلیدی پاسخ دهیم:

- اطلاعاتی که می‌خواهیم به طرف مقابل بدھیم چگونه به زبان آوریم که آن را بپذیرد؟ به طوری که هم از آن سود ببریم و هم به بیرون روابط خود کمک کنیم. تلخی، تلخی، آزاردهندگی، طعنه و کنایه، تمخر، تحریر و سرزنش و ... در انتقاد نتیجه معکوس دارد.

- باید ببینیم از چه رفتاری می‌خواهیم انتقاد کنیم؟ وقتی به این سوال جواب دهیم رفتاری که موجب ناراحتی ما شده دقیقاً مشخص می‌شود، این کار موجب می‌شود از کلی گویی و بکارگیری کلمات آزاردهنده مانند همیشه و هرگز جلوگیری شود و فرد مقابل بهتر می‌تواند پاسخگو باشد و علت را توضیح دهد و راه توجیه نیز بسته می‌شود.

- آیا رفتار مورد انتقاد را می‌توان تغییر داد؟ این سوال را باید بعد



- اگر کسی نخواهد رفتار مورد انتقاد را تغییر دهد آیا باید به این انتقاد ادامه داد؟

سلماً نه، انتقادی که منجر به تغییر رفتار طرف مقابل نشود مانند عیجوبی بی فایده است و به سرعت مورد بی اعتمای قرار می‌گیرد.

- آیا انتقاد من به بهتر شدن اوضاع کمکی خواهد کرد؟ در جین اینکه محتوای انتقادمان را برسی می‌کنیم بهتر است از خود بپرسیم انتقاد ما چه تاثیری در بهبود شرایط و روابطمان می‌تواند داشته باشد. انتقاد بدون ایجاد انگیزه مثبت و نیرومند در فرد انتقاد شونده مانند یک تهدید و دستور به گوش می‌رسد.

- از انتقاد خود چه انتظاری داریم؟ تأکید صرف بر روی «اشتباه» در بیشتر مواقع بی اثر است، باید دقیقاً به فرد مقابل

بگوییم از او چه می‌خواهیم، اگر به فرزندمان به گونه‌ای سرزنش آمیز بگوییم "لیوان را آنطور نگیر از دست می‌افتد" کمکی به حال او نکرده‌ایم چون راه درست را به او نگفته‌ایم بهتر است به او بگوییم: "لیوان را دو دستی بگیر" یا "اول لیوان را بپرس بعد طرف غذا را".

یک نویسنده انگلیسی می‌گوید: "انتقاد حقیقی بر محاسب نیز تکیه می‌کند نه فقط بر عایب". اگر به جای تمرکز صرف بر خصوصیاتی که دوست نداریم و نمی‌خواهیم در طرف مقابل ببینیم، خواسته‌ها و نکات مورد علاقه‌مان را ابراز کنیم و نکات مثبت طرف مقابل را نیز یادآوری نماییم، نتیجه مثبت دریافت می‌کنیم. دیدن نیمه پر لیوان موجب قدرشناختی می‌شود و در کنار آن دیدن نیمه خالی و انتقاد سازنده در مورد آن می‌تواند در ایجاد تغییر رفتار ناخوشایند طرف مقابل مؤثر باشد. ■

گردآوری و تقطیم: شهلا اروجلو

زنگ تغذیه

آنکه اکسیدان‌های مختلف است و برای اینکه بیشترین استفاده را از آن پیریم بهتر است آن را تازه مصرف کنیم و برای پختن به جای جوشاندن آن را بخاریز کنیم.

داغش نکنید!

هیچ شکی نیست که روغن زیتون، یکی از بهترین روغن‌های موجود و دارای چوبی اشیاع نشده است. حتی بعضی‌ها با آن غذا درست می‌کنند. اما حرارت دادن بیش از اندازه روغن زیتون نه تنها خاصیت آن را از بین می‌برد بلکه باعث می‌شود مواد شیمیایی سمی تولید شود. نقطه دود کردن روغن زیتون، یعنی دمایی که در آن شروع به سوختن می‌کند، نسبتاً پایین و بنابراین حرارت دادن آن تا نقطه سوختن، خط‌ناک است. بهتر است روغن را فقط روی غذا بریزیم.

باز هم چای سبز

ممکن است از طعم چای سبز خوشتان نیاید ولی به جرأت می‌توان گفت چای سبز یکی از پرخاصیت‌ترین نوشیدنی‌های است. یکی دیگر از خواص چای سبز، ترکیبی است که به جنگ آرتروز مفاصل می‌رود. این ترکیب فلاونوئیدی که کاتچین نام دارد، التهاب مفاصل را که در آرتروز استخوانی و رماتیسمی به وجود می‌آید از بین می‌برد. البته نوشیدن چند فنجان چای سبز به تهابی درد را از بین نمی‌برد. وزش و کاهش وزن و البته داروهای تجویزی پرشک درمان این بیماری مؤثرند. ■

کدام بهتر است؛ قهوه یا چای؟

شما کدام را ترجیح می‌دهید؟ بگذارید بینیم علم چه می‌گوید. قهوه و چای، هر دو سرشار از آنتی‌اکسیدان هستند. اما چای ماده دیگری هم دارد که ظاهراً با عفونت مبارزه می‌کند. این ماده آلتین است: اسید آمینه‌ای که سیستم ایمنی بدن را علیه باکتری‌ها به ویژه باکتری‌های مستول ایجاد سمومیت غذایی تقویت می‌کند. قهوه بر خلاف چای، چنین ماده‌ای را ندارد. شاید بد نباشد آنهایی که زیاد قهوه می‌خورند، کمی هم جا برای چای باز کنند.

این هم برای ناخن‌ها

اگر احیاناً ناخن‌هایتان از وسط نصف می‌شوند یا می‌شکنند، نگران نباشید؛ کافی است کمی بیوتین به بدنشان برسانید. بیوتین یک نوع ویتامین ب (B₇) است که اسب‌ها راه‌رفتنشان را مددیون آن هستند! چاره سمهای صدمه دیده، بیوتین است و ناخن ما هم از همان ماده یعنی کراتین درست شده؛ پس ظاهراً بیوتین به درد موجود دو پا هم می‌خورد. اگر می‌خواهید مو و ناخن‌هایتان را تقویت کنید از گوشت، زرده تخم مرغ، سویا، قارچ، موز، بادام زمینی استفاده کنید.

ملوان زیل هم اشتباه می‌گرد!

حتماً در کارتون ملوان زیل دیده‌اید که چطور ملوان قوطی کنسرو اسفناج را یک جا بالا می‌کشید و در عرض یک ثانیه قدرتی عجیب پیدا می‌کرد. قدرت ملوان مربوط به آهن موجود در اسفناج است که اشتها در آن دوره ۱۰ بار بیش از میزان واقعی خودش اعلام شده بودا نکته دیگر اینکه کافی است اسفناج را فقط به مدت ۴ دقیقه بجوشانیم تا میزان اسید فولیک (یک نوع ویتامین ب) موجود در آن نصف شود. بنابراین کنسرو اسفناج عملای خاصیت چندانی ندارد. با نگه داشتن اسفناج در فریزر نیز به همین نتیجه می‌رسیم. اسفناج منع خوبی برای تأمین ویتامین A، E، C، K، میزبیم و

و عده ملاقات، سر میز غذا!

استقلال است ولنی عده‌ای دیگر آن را نشانه جدا افتادگی اعضای خانواده می‌دانند که گاهی هم غیر قابل اجتناب است.

افراد، به ویژه در شهرهای بزرگ پیش از سه چهارم زمان بیداری خود را بیرون از خانه در گذشته، محل کار و ... صرف می‌کنند. پس شاید میز غذاخوری تنها محل ملاقات آنها باشد و فرصتی پیش ازده را در خانواده یادآوری کنند. اکنون، اگر اشخاص از هم غذایی نیز دست بکشند، گویی خانواده‌ای هم ندارند.

راستی، آیا هنوز چیزی جایگزین خانواده احتراع شده است؟ تصور نمی‌کنم پس اگر بتوان رسم دیرین سر یک سفره نشتن را حفظ کرده، شاید هنوز برای بعضی‌ها امیدی به حفظ خانواده باشد. و آیا چیزی جز محبت، اعضای خانواده را گرد هم خواهد آورد؟*

تألیف: ساناز پورپاک

و پیش‌رفته امروز، صرف غذا به صورت فردی، استفاده از غذاهای حاضری و رفتن به رستوران‌های fast food، جایگزین اجاق گرم خانه و دور هم جمع شدن افراد خانواده شده است.

در گذشته، که خانواده واحد تولید و

صرف بود و اقتصاد خودکفا داشت، فرد می‌کنند مثل اعضای خانواده و دوستان، در غذا خوردن شریک می‌شوند. این احساس لذت شاید برای این باشد که همه ما دوست داریم خود را متعلق به گروهی اجتماعی بدانیم و از طریق آن با سایر افراد ارتباط برقرار کیم و یکی از این گروه‌ها «هم‌غذاها» هستند.

هم‌غذایی می‌تواند نوعی همسنگی به وجود آورد و ارتباط بین افراد را تقویت کند. در بسیاری از مواقع کسانی که در احسانات‌مان شریک می‌شوند، در غذایمان هم شهیماند. به همین دلیل در بسیاری از جوامع، جشن‌های آیینی پا غزاداری یا خوردن غذا همراه است که فرمتن است برای برقراری پیوندهای جدید و تقویت پیوندهای پیشین.

هم‌غذایی، پیشتر مخصوص انسان‌ها است. اما متأسفانه به تدریج داریم آن را از دست می‌زیم؛ بخصوص در جوامع صنعتی



نمی‌توانست به صورت یک جانبه تصمیم بگیرد که چه چیز و چه وقت بخورد. اما امروز دیگر چنانچه مهم نیست که عضوی از خانواده هنگام غذا خوردن حاضر نباشد؛ آنها هر وقت بخواهند و هر چه بخواهند می‌خورند. این موضوع برای عده‌ای نشانه

فقط یک ضربه کوچک

مصاحبه با دن میلمن



«دن میلمن» فرمانده سابق دومیدانی، مدرس دانشگاه و مدرس ورزش‌های رزمی است. او سینیارها و دوره‌های آموزشی زیادی برگزار کرده و افراد زیادی در حرفه‌های مختلف مانند روانشناسی، آموزش، تجارت، سیاست و ورزش و هنر توانسته‌اند از این دوره‌ها استفاده کنند. او کتاب‌های متعددی به رشته تحریر درآورده که از بین آنها می‌توان به «سفرهای سفراط» و «راه جنگجو» اشاره کرد. آنچه در زیر می‌خوانید، ترجمه مصاحبه‌ای است که در رابطه با «سلط بر خود» با او انجام شده است.

***آقای دن میلمن «سلط بر خود» را چطور تعریف می‌کنید؟**

سلط یعنی اول شاختن افکار، احساسات و رفتار، درک ریشه آنها و سپس تلاش برای تعديل با حذف موارد نامطلوب. از نظر من، زندگی اکثر ما انسان‌ها پر از بی‌تعادلی و افراط و تغیریط است؛ یا تبلی می‌کنیم یا خود را با کار از بین می‌بریم. منفعل می‌شویم یا پرخاشگری می‌کنیم. یا بدون فکر عمل می‌کنیم، یا فکر می‌کنیم و دست به هیچ کاری نمی‌زنیم. گاهی در حالت دفاعی فرو می‌رویم و گاهی اجازه می‌دهیم احساسات فرمانروای رفتار ما باشد.

اما ما می‌توانیم یاد بگیریم چطور با مشاهده پیامدهای اعمال خود بر گرایش‌ها و تمایلات نامطلوب غلبه کنیم. سلط بر خود در همین لحظات رخ می‌دهد؛ لحظاتی که در آنها تمایلات زودگذر خود را با نیروی اراده مهار می‌کنیم.

***برای بصیرت چه تعریفی ارائه می‌دهید؟**

بصیرت یعنی درک اینکه «من چه کسی هستم؟»، و این درک باید در همه لحظات زندگی جاری شود. این طور نیست که کسی یک تجربه‌ای کند و بگوید: "دیگر تمام شد! از حالا به بعد من به آگاهی و بصیرت رسیده‌ام!" این هم مانند مسلط شدن بر خود و شرایط زندگی است که به تدریج رخ می‌دهد، همه جنبه‌ها و فعالیت‌ها را در بر می‌گیرد و می‌تواند ما را به سوی شکوفایی‌های نهفته‌مان سوق دهد. درست مثل رسیدن یک میوه. زندگی واقعی همان روند رسیده شدن است؛ کمک به آماده شدن و در یک لحظه شکافتن.

#یکی از موانعی که سر راه تسلط بر خود و نیز رسیدن به بصیرت وجود دارد، ترس است؛ ترس از تغییر و یا ترس از از دست دادن و ورود به ناشناخته‌ها. شما در یکی از کتاب‌های خود گفته‌ای ما نمی‌توانیم ترس را کنترل کنیم یا از بین ببریم ولی می‌توانیم بر هر ترسی غلبه کنیم. این مطلب را چطور توضیح می‌دهی؟

گاهی اوقات ترس از بین می‌رود. مثلاً اگر من از شیرجه زدن و حشمت داشته باشم. چند دفعه اول حتماً می‌ترسم اما بالاخره بعد از چند بار شیرجه و خطر کردن دیگر نخواهم ترسید، تا اینکه دوباره با موقعیت جدیدی رویرو شوم. ترس می‌آید و می‌رود و احساسی است که کنترل مستقیمی روی آن نداریم. در بسیاری از مواقع ترس طبیعی است مثل ترس از خطوات جسمی که بهتر است به این ترس گوش کنیم، آماده شویم، مراقب باشیم و احتیاط کنیم. اما اگر این ترس درونی است مثل ترس از شرمنده شدن یا نادان به نظر رسیدن، یا مورد قبول واقع نشدن و ...، باید آن را خوب مشاهده کنیم و در نهایت، کار خود را انجام دهیم. اقدام کردن در هر دو صورت لازمه مواجه با مسئله است.

وقتی می‌گوییم نمی‌توانم در جمع سخنرانی کنم چون خیلی می‌ترسم، یا نمی‌توانم این کار را انجام دهم چون خیلی سخت است، در واقع داریم می‌گوییم «من انتخاب کرده‌ام که این کار را نکنم چون احساس بدی به من می‌دهد» و البته اشکالی ندارد اگر کسی چنین چیزی بگوید. اما باز هم با این وجود کار، شدئی است. شاید قلبیمان به ضربان بیفتند، زانوها بیمان بدلزد، رنگمان بپرد. اما همه اینها قابل کنترل هستند.

#نیروهای بالقوه انسان چطور به عالی ترین شکل خود متجلی می‌شوند؟

با درک یکی بودن با خداوند و دیگران و البته هر چه این درک کامل تر باشد. کمیت و کیفیت عملی که در بی آن می‌آید نیز بیشتر خواهد بود. ما در طول زندگی به دریافت‌های زیادی می‌رسیم اما تا اینها به مرحله عمل برسند، گاهی ده سال طول می‌کشد. بنابراین توصیه من این است که فهم خود را به عمل درآوریم. ■

ترجمه و تنظیم: مریم مداح

صبر کنیم تا برسد. آن وقت با یک ضربه کوچک باز می‌شود. ما دامی که در این میان در کمین افراد است این است که به بهانه صبر کردن منفعل می‌شوند. در حالیکه من به نقل از پیامبر مسلمانان می‌گویم "به خدا توکل کن اما پای شترت را بیند". بعضی افراد دست از کار و زندگی می‌کشند و می‌گویند صبر می‌کنیم تا به عمر را در این آرزو صرف می‌کنند و به انتظار می‌نشینند بدون اینکه زرهای از جای خود تکان بخورند و کیفیت زندگی شان را تغییر هند. در حالیکه به نظر من صبر کردن به معنی منفعل شدن نیست. کس سریاز ممکن است در اوج خستگی باشد یا از وحشت به خود فرزد اما با وجود خستگی و ترس، همت و شجاعت به خرج دهد و هم‌زمش را از آتش توبخانه نجات می‌دهد.

رسیدن به نهایت تعالیٰ بسیار ایده‌آل است. اما اگر توانیم چیزی ا در جریان زندگی روزمره به اجرا درآوریم، از حد یک توری ایده‌آلی دست‌نیافتنی فراتر نخواهد رفت. بصیرت حقیقی، در دیشه، گفتار و کردار معکوس می‌شود.

افرادی که بر خویش مسلط هستند و یا به بصیرت دست داده‌اند، ظاهراً اعتماد به نفس زیادی دارند؛ انگار که هیچ حدودیتی برایشان وجود ندارد. در بین آن دسته که بر خود سلط دارند ظاهراً این اعتماد از کشف این مسئله ناشی می‌شود می‌دانند قدرت فراتر رفتن از محدودیت‌های ظاهری را دارند می‌توانند دست به کارهایی بزنند که هیچ وقت از عهده‌اش نمی‌آمدند. اما در آنها بی که به بصیرت رسیده‌اند این حس اعتماد و توانایی ناشی از کشف قدرت‌های شخصی نیست بلکه درک عمیق اتحادشان با مبدأ هستی سرچشمه می‌گیرد. فرق ن دو چیست؟

ن فکر می‌کنم یکی از آنها اعتماد به «نفس» است و دیگری اعتماد «خداوند»، که بسیار متفاوت است. من خیلی طرفدار دوره‌های ویوت اعتماد به نفس نیستم. اعتمادی که از بصیرت سرچشمه گیرد (و بصیرت یعنی درک جایگاه حقیقی خود و فهمیدن اینکه فعلاً که هستی) اعتماد به توانایی‌های خود نیست بلکه اعتماد به خداوند و هر آن چیزی است که رخ می‌دهد، بدون اینکه نگران بچه باشیم یا در بی این باشیم که مقبول واقع می‌شویم یا نه.

دوستی را انتخاب کن که...



ناشی می‌شود که ارتباط خوب و مناسبی بین والدین و فرزندان وجود ندارد و به جای اعتماد و امنیت، بی‌اعتمادی بین آنها حاکم است و والدین از ابتدا، به جای روش‌های عقلانی و صدمیمانه از روش‌های زورمندانه با فرزندانشان استفاده کرده، یا آنها را زیاده از حد خودخواه و لوس بار آورده‌اند.

از آنجا که چنین عواملی ریشه‌دار بوده و اغلب برای حل آنها نیاز به ایجاد تغییرات اساسی در شخصیت، رفتار و روابط هست، در این مقاله نمی‌خواهم به آنها پردازم، بلکه می‌خواهم به عامل دیگری اشاره کنم که بیشتر جنیه آموزشی دارد و در دوست‌یابی فرزندان ما از اهمیت ویژه‌ای برخوردار است. آیا می‌دانید این عامل، کدام است؟

آموزش انتخاب دوست

متأسفانه اغلب ما به عنوان والدین، هرگز آموزش صحیحی در انتخاب دوست، به فرزندان خود نمی‌دهیم و معلوم نیست طبق کدام قانون ناگفته‌ای انتظار داریم فرزندمان وقتی به سین نوجوانی و جوانی رسید، در انتخاب دوست، موفق عمل کند (یکذرا می‌کند خود ما هم آموزش صحیحی برای انتخاب دوست دریافت نکرده‌ایم). نکته دیگر هم این است که اصولاً آموزش دوست‌یابی باید از سن پایین شروع شود نه سین نوجوانی. چرا که از همان سین، کودک در معرض روابط اجتماعی و دوستانه قرار می‌گیرد و از همان مقطع، سنگ پناه انتخاب‌های او گذاشته می‌شود. اگر کمی دقیق کنیم متوجه می‌شویم کودکان دبستانی نیز به سمت همکلاسی‌های خود جذب می‌شوند. و گرچه نمی‌توان اسم این

دوستان فرزندانشان، تمامی ندارد. بسیاری از آنها با فرزندان نوجوان و حتی جوان خود بر سر انتخاب دوست یا معاشرت با دوستان نایاب یا نامناسب بگویند. این بگویند این دوست معمولاً بر سر این است که به دلایلی دوست فرزند خود را لایالی، زیاده از حد آزاد و بدون قید و بند، دارای ظاهر نامناسب و لباس‌های ناجور، یا دارای خانواده بدون کنترل و بی‌توجه یا در بدترین حالت، دارای انحراف و اهداف سوء می‌دانند.

از طرفی نوجوان‌ها هم در بسیاری موارد، به همین چیزها کشش دارند، به لباس‌های غیرعادی، مدهای جدید و عجیب، دوستان آزاد و رها که هر کاری دلشان می‌خواهد انجام می‌دهند و خلاصه کشش آنها به سمت چیزهایی است که در زندگی خود ندارند یا از آنها منع شده و نسبت به آنها کنچکاوند و آنها را نشانه‌هایی از بزرگ شدن، پیشرفت، آزادی و مستقل بودن می‌دانند و در عین حال در مورد آن چیزها آگاهی و اطلاعات صحیحی نداشته و آموزشی دریافت نکرده‌اند.

در اصل بیشتر این کشمکش‌ها از این جا

* از دوست‌هایی که دخترم انتخاب کرده خیلی بدم می‌آید. اصلاً مایل نیستم دخترم یا آنها معاشرت کند.

* چرا؟ مشکل کجاست؟ آنها لباس‌های من پوشند که اصلاً مورد پسند خانواده ما نیست. مانوهای کوتاه و تنگ، رنگ‌های ناجور و جلف، آرایش‌های تند و زنده و

* آیا لباس و آرایش آنها بر دختر شما هم اثر سوء و نامطلوب، بر جای می‌گذارد؟

* بله، دخترم هم می‌خواهد از آنها تقليد کند و همان طور لباس پوشید و ما همیشه با هم مشاجره داریم.

* آیا شما هیچ وقت به طور منطقی، یا دخترتان صحبت کرده‌اید؟

* ما همیشه با هم حرف می‌زنیم، اما او اصلاً به حرف‌های ما توجه نمی‌کند.

* پسر من، با دوستان پرخاشگر و بی‌ادبی رفت و آمد می‌کند، بعضی از آنها خشن و بعضی معتادند. اکثراً خانواده‌های فهمیده و مراقب ندارند و آنها را به حال خود رها کرده‌اند، حتی بعضی از آنها آزادی مطلق دارند. پسر من همان می‌کند آزادی و بی‌قیدی آنها خیلی خوب است و مدام با ما مشاجره دارد.

* به نظر شما چرا پسرتان دوستان مطلوب‌تری برای خود دست و پا نکرده و به سمت چنین افرادی کشیده می‌شود؟

* نمی‌دانم، شاید ذات خودش هم، اینطور است و شاید هم ما نتوانسته‌ایم او را به سوی انتخاب دوستان مناسب‌تر راهنمایی کیم.

گله و شکایت‌های این چنینی والدین، از

کسی دوست شو که مثل مینا نباشد، چون
ذهن کودک در این سین، برای یادگیری
نیاز به مثال‌های عینی دارد، اگر از کودکی،
آموزش صحیحی در دوست‌یابی ارواءه کنید،
فرزنداتان در نوجوانی و جوانی هم می‌دانند
که برای پیدا کردن دوست باید دقت کرده و

جلب شدن را از همان ابتدا دوستی تأمیند
اما خود این جذب شدن منجر به همنشینی
و مصاحت، و سپس یادگیری از گروه و
فرد همسال شده و تأثیر خود را بر جای
حوالد گذاشت.

دوستی پیشتر کودکان دبستانی اتفاقی است،
یعنی در روزهای اول، هر کس که روی
نیمکت مجاور نشته باشد گاندید دوستی
آنها می‌شود و رد و بدل کردن یک پاک کن
یا مدادتراش این رابطه را عمیق‌تر می‌کند.
در سال‌های بعدی در دستان، کودک ممکن
است جذب کودک زرنگ‌تر، باهوش‌تر،
قوی‌تر یا مهربان‌تر کلاس بشود و او را
برای دوستی انتخاب کند. در هر صورت،
کودک نیازمند آموزش است. آموزشی که از
همان سال‌ها، به او بگویید چه کسی را برای
دوستی انتخاب کند و چه کسی را برای
دوستی انتخاب نکند.

همچنین به کودکان خود
بادهید که با این کودکان
می‌توانند دوست شوند:

- کودکان مؤدب و راستگو و
خوش رفتار و مهربان
- کودکانی که در موقع لازم
به حرف آنها گوش داده و به
آنها کمک می‌کنند.
- کودکانی که قوانین مدرسه
یا بازی را مراعات می‌کنند و
اهل مطالعه و فکرند.
- کودکانی که زورگو و قلندر
نیستند و در عین حال زیاده
از حد ساكت و غیراجتماعی
هم نیستند.

- کودکانی که کارهای زشت
نمی‌کنند، پرخاش نمی‌کنند
و دیگران را آزار نمی‌دهند.
...

متاسفانه ما همین حداقل را هم به کودکان
خود (اکه نوجوانان چند سال بعدند) آموزش
نمی‌دهیم و او را بدون سلاح و زره در
میدانی که خیلی زود تبدیل به نوعی میدان
جنگ و گریز خواهد شد رها می‌کنیم، اما به
محض این که دیدیم فرزندمان دارد مقهور
سلاح‌های تیز و برندۀ دیگران می‌شود وارد
میدان شده و یا می‌خواهیم صرفا با پرخاش
و اعتراض، سلاح را از کار بیندازیم و یا
فرزند خود سرکوفت بزنیم که چرا جنگ
را پاخته است؟!

دوست تو باید ...

به کودکان خود بگویید با این همکلاسی‌ها
دوست نشوید:

- همکلاسی‌هایی که هرگز حاضر نیستند به
دیگران کمک کنند و وسائل خود را به آنها
فرض بدهند.

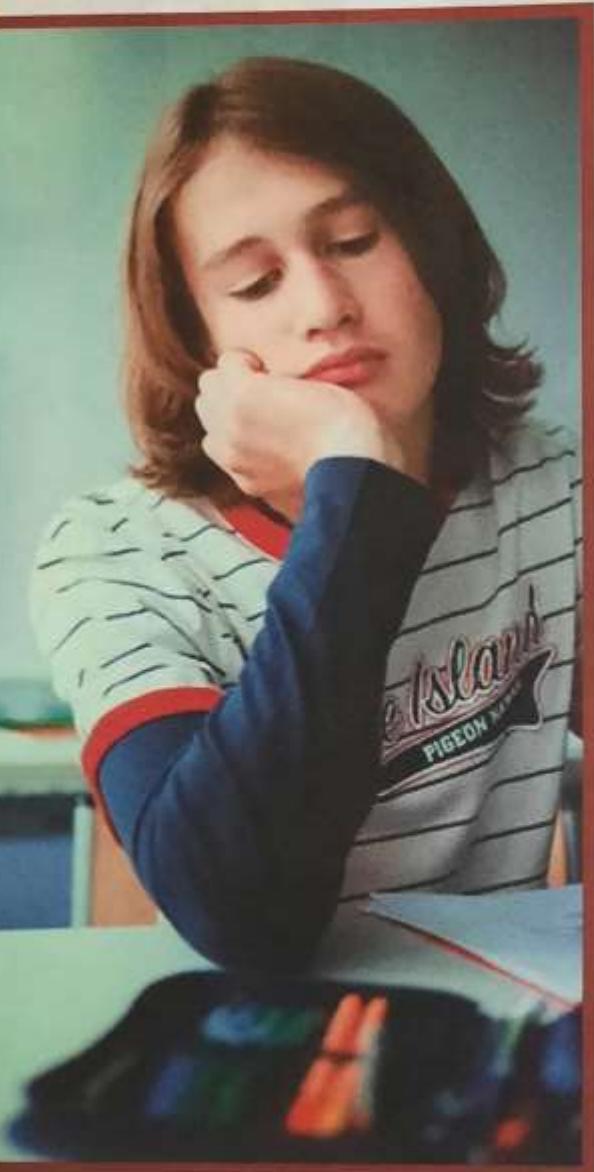
- همکلاسی‌هایی که قلدی می‌کنند، زور
می‌گویند و نظر خود را به دیگران تحمیل
می‌کنند.

- همکلاسی‌هایی که خودخواهند و زیاد پز
می‌دهند یا لاف می‌زنند.

- همکلاسی‌هایی که حرف‌های بی‌ادبانه
می‌زنند، تف می‌کنند یا کارهای زشت

مؤلفه داشته باشند.
و این دریافت، از خود فرآیند دوست‌یابی
در کودکی، مهم‌تر است.

تألیق: مانا آزاد



شما با توجه به شرایط
زندگی خود فهرست‌های
بالا را تکمیل کنید و برای هر مورد، یک
مثال عینی بزنید. برای مثال بگویید علی،
همکلاسی مؤدب و خوش‌رفتاری است.
با کسی دوست بشو که مثل علی باشد.
یا مینا، دختر لوس و زورگویی است، با

وقت پریدن است

مصاحبه با جیمز کامرون

می‌کردند او عقلش را از دست داده ولی او بول فرض کرد و فیلمی کوتاه ساخت. همین تلاش او، پایش را به دنیای فیلم‌سازی باز کرد و پس از فراز و نیش‌های سیار، سرانجام فیلم ترمیمانور را ساخت که به موقعیت جهانی رسید. مدتی بعد، کارگردانی فیلم تایتانیک را به عهده گرفت و میلیون‌ها دلار برای ساخت این فیلم خرج کرد. اهالی سینما، پیش‌بینی می‌کردند که پیروزه او با شکست سختی روپرتو بشود، اما تایتانیک به افسانه هالیوود بدل شد و فروش آن در جهان به ۱۵۸ میلیارد دلار رسید...

جدیدترین فیلم جیمز کامرون که در زانر علمی تخیلی است قرار است در دسامبر ۲۰۰۹ اکران شود و اولین فیلم بلند او بعد از تایتانیک خواهد بود. باید متظر بیانیم و بینم آیا موقعیت تایتانیک، برای این فیلم هم تکرار خواهد شد یا نه؟ اما فعلاً تا آن موقع مصاحبه‌ای را با جیمز کامرون می‌خواهیم و با دوران کودکی و همین طور با نظراتش درباره استفاده از فرصت‌ها، آشنا می‌شویم:

***آقای کامرون، دوران کودکی تان چطور گذشت؟**

از لحظه تأثیرات بیرونی چندان قابل توجه نبود. من در کانادا، در یک شهر کوچک ۴۰۰۰ نفری زندگی می‌کردم. روادخانه کوچکی از وسط شهر می‌گذشت و من همیشه در آن شنا می‌کردم. آثار نیاگارا ۴ یا ۵ مایل آن طرف نبود. من عاشق آب بودم. مادرم خانه‌دار و هنرمند بود و پدرم مهندس برق، بنابراین برخورده دو نوع تفکر را داشتم. و من فکر می‌کنم هر دوی آنها را در خودم دارم. به هنر و نقاشی علاقه داشتم و مهندسی هم جذب‌می‌کرد. به همین دلیل ساخت و ساز چیزهای جدید را دوست دارم.

***آیا دانش آموز خوبی بودید؟**

بله. شاید به خاطر اینکه یک کنچکاوی طبیعی در وجودم بود. فیلم به یادگیری برای این نبود که کسی از من راضی باشد. اهل رفاقت هم نبودم فقط دوست را نشان داد. بنابراین از کارشن استغفا داد و در رشته مورد علاقه‌اش در دانشگاه ثبت نام کرد. با پس‌انداز داشتم باد بکیرم. قتل از اینکه وارد دیبرستان شوم، تمام وقت آزادم را در کتابخانه می‌گذراندم و داستان‌های علمی تخیلی می‌خواندم در این داستان‌ها مرز بین



جیمز کامرون را که حتماً به باد دارد. همان کارگردان معروف تایتانیک؛ فیلمی که در کارنامه بی‌رقیب خود در آن زمان، ۱۱ اسکار را به نام خود کرد؛ از جمله جایزه بهترین کارگردان و بهترین فیلم. او که متولد کاناداست از همان زمان کودکی، استعداد خود را در ساختن و خلق کردن نشان داد. او دوستانش را جمع می‌کرد و با هم و به رهبری خودش، پیروزه‌هایی برای ساختن چرخ دستی، قایق و زیردریایی، طراحی و اجرا می‌کردند.

اما کشش او به دنیای فیلم یاد دیدن فیلم «او دیسه فضایی» آشکار شد. چند سال گذشت و او که بین علم و هنر سرگردان بود، دانشکده را رها کرد. با یک پیشخدمت رستوران ازدواج کرد و به کارهایی مثل رانندگی و انت مدرسه دست زد تا اینکه دوباره یعد از دیدن فیلم «جنگ‌های ستاره‌ای»، عشق‌اش به فیلم‌سازی خودش را نشان داد. بنابراین از کارشن استغفا داد و در رشته مورد علاقه‌اش در دانشگاه ثبت نام کرد. با پس‌انداز کمی که داشت، تجهیزات عکاسی خرید و در خانه کوچکش به آزمایش‌های مختلف پرداخت. همه فکر

واقعیت و تجربه مبهم بود.

* معلمان تان چه تأثیری بر شما داشته‌اند؟

که در آنها، پنجه فرست برای کسر ثانیه‌ای باز می‌شود و اگر پیری، به سرعت پسته خواهد شد. اما اگر می‌خواهی بپرسی باید خود را برای نبرد زندگی آماده کنی و اگر ذهن را با مطالعه و داشت و با تجسم وضعیت آینده آماده نکرده باشی، نمی‌توانی از عهده‌اش برآینی.

* کی متوجه شدید می‌خواهید در حرفه فیلم‌سازی کار کنید؟
برای یک مدت طولانی نمی‌دانستم من علوم مختلف را دوست داشتم. وقتی بجه بودم آب برقه جمع می‌کردم و آن را زیر میکروسکوپ نگاه می‌کردم و معنی می‌کردم انواع موجودان تک‌سلولی را از هم تشخیص‌دهم. یا اینکه با تلسکوپ به آسمان خیره می‌شدم و نلاش می‌کردم سحابی «اوریون»^(۱) را پیدا کنم. در فیزیک هم استعداد داشتم اما ریاضی ام تعزیزی نداشت. معلمی داشتم که علاقه‌ام را به ریاضی از بین برد. با وجودی که تعزیزی در فیزیک و نجوم خوب بود، مراجعت ادبیات انگلیسی رفتم چون می‌خواستم بنویسم.

خلاصه خیلی جهت عرض کردم تا اینکه بالاخره در ۲۶ سالگی، راهم را پیدا کردم و گفتم می‌خواهم در دنیای فیلم کار کنم. چون در همین دنیا بود که همه علاقه‌من با هم بیوند می‌خورد

* والدین در مقابل این انتخاب چه عکس‌العملی نشان دادند؟

پدرم به هیچ وجه حمایت نکرد و انگار منتظر بود شکست بخورم تا بگویید "آها! حق با من بود. باید می‌رفتی و مهندسی می‌خونند" و فکر می‌کنم این برخورد آن قدر عصبانی ام می‌کرد که باعث می‌شد تمام تلاش را برای موفق شدن انجام دهم. عدم حمایت پدرم البته، از لحاظ مالی برایم مشکل بود اما در واقع همین طوری یاد می‌گیریم که پیش برویم. یاد می‌گیریم اولویت‌بندی کنیم و سعی کنیم کار خود را بدون کمک دیگری هم کامل انجام دهیم.

* مهم‌ترین درسی که تا کنون یاد گرفته‌اید چه بوده؟
هیچ وقت تسلیم نشوم. چون کار به هر صورت خیلی سخت است و تو مجبوری ارزی و اعتماد به نفس زیادی برای عور داشته باشی. ناجاری که به مخالفان گوش نکنی چون گاهی آنها از تو کارکشته‌اند و باعث می‌شوند تو به خودت شک کنی. اما آنچه از همان روزهای اول یاد گرفتم این بود که به غریزه‌ام اعتماد کنم و عقب‌نشینی نکنم چون اگر در جستجوی بهترین‌ها هست، اگر در جستجوی تعالی هستی باید پیش بروی و متوقف نشوی. باید با خودت عهد بیندی که با وجود همه سختی‌ها و موانع کار را به انجام خواهی رساند و نلاش خواهی کرد بقیه را نیز به سمت انجام این کار دعوت کنی.

ترجمه و تنظیم: مریم ملاح

کلاس یازدهم مهم‌ترین دوران دانش‌آموزی ام بود. ما در مدرسه، کلاس تئاتر نداشتیم. معلم زیست‌شناسی ما آقای مکنزی، عقیده داشت ما یک برنامه تئاتر کم داریم. ولی مدرسه کمکی در این رابطه نکرد و بنابراین ما دست به کار شدیم و از ساختن صحنه تا دکور و تهیه لباس را خودمان با کمک هم انجام دادیم. همین که هیچ چیز آماده‌ای وجود نداشت و ما ناچار شدیم خودمان اقدام کنیم، استقلالی به ما داده بود که هنوز هم آنرا احساس می‌کنم درسی که معلم زیست‌شناسی ام به من داد این بود که بتوانی از هیچ، از یک نکه سیم و چوب و پارچه، لحظه‌ای شکوه‌مند خلق کنی.

معلم نقش بسیار مهمی دارد. او می‌تواند الگو باشد. گاهی فقط یک جمله او کافی است تا اینده تو را تغییر دهد. یادم می‌آید یک روز معلم زیست‌شناسی ام به من گفت: "نتایج تست هنر تو را نگاه کردم. به نظر من تو پتانسیل نامحدودی داری". شنیدن این جمله و دانستن اینکه یک نفر باور دارد من می‌توانم کاری انجام دهم، بیشترین سهم را در به وجود آوردن اعتماد به نفس لازم برای غلبه بر تمام مشکلات اینده‌ام را داشت. زیرا همه می‌آیند و می‌گویند: "از عهده این کار بر نمی‌آینی" اما کافی است یک نفر بگویید: "تو می‌توانی".

* آیا به نظر خودتان با بچه‌های دیگر فرق داشتید؟

فکر می‌کنم خوب در آن محیط جفت و جور نمی‌شدم؛ مثل یک بیگانه بودم. البته وقتی همه آدم‌های عجیب و بیگانه دور هم جمع شوند، آن وقت است که اینده‌های خوب از راه می‌رسند. من هیچ وقت خودم را برتر یا بالاستعدادتر از بقیه نمی‌دانستم. فقط با آنها کمی فرق داشتم و البته از این تفاوت هم راضی بودم.

* فکر می‌کنید، شناس این سرنوشت را برایتان رقم زده؟

من طرفدار این جمله هستم؛ هر چه سخت‌تر کار کنی، خوش‌شانس‌تری. به عقیده من در درازمدت، شناس عامل مهمی نیست. ولی در کوتاه‌مدت ممکن است باعث شود در زمان مناسب در جای مناسب قرار بگیری. اما مهم این است که بتوانی فرست را تشخیص دهی و همان لحظه که خودش را نشان می‌دهد، به آن چنگ بزنی. چون اگر بخواهی فکر کنی و صبر کنی، از چنگ فرار می‌کند.

آدم‌های بالاستعدادی هستند که رؤیاهاشان تحقق پیدا نکرده، آن هم فقط به خاطر اینکه یا تعلل کرده‌اند یا خیلی محتاط بوده و آماده پریدن نبوده‌اند. و آدم‌هایی هم هستند که چون در لحظه نامناسب پریده‌اند یا مهارت پریدن را نداشته‌اند الان در گوشه خیابان خوابیده‌اند.

اگر توانایی پریدن را در خودت ایجاد نکنی، انجام یک کار بزرگ به مراتب برایت سخت‌تر خواهد بود. چون لحظاتی فرا می‌رسد

چه کسی سقراط را کشت؟!

کاهی اوقات بعضی از توانایی‌های انسان مثل داشت، قدرت از فروشگاه با اندکی اصرار و تکرار و مانورهای کلامی فروشنده، حاضر به خرید چیزی می‌شود که ابتدا نظر چندان مشتبی به آن نداشتند.

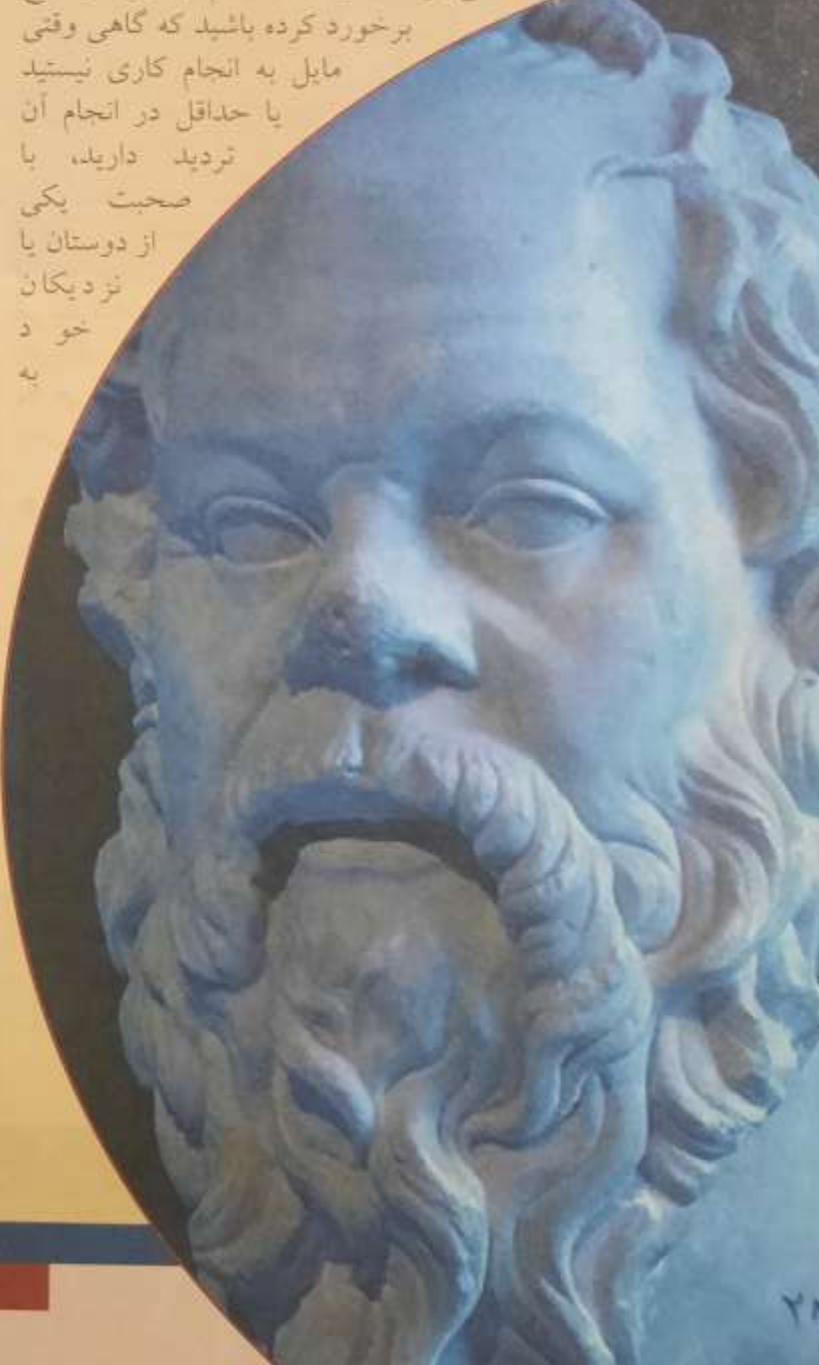
کلام اینواری است که بر خلاف تصور بسیاری از افراد، قدرت‌های زیادی را در خود نهفته دارد. اما کسانی که این قدرت‌ها را به کار می‌گیرند اندک هستند و از این بین، آنها می‌کنند که صحیح از آن استفاده می‌کنند باز هم کمترند. گاندی با کلام خود یک ملت را علیه استعمار انگلیس متعدد کرد. اما هیتلر با اقتدار کلامی خود هزاران آلمانی و دیگر مردم جهان را به کام مرگ فرستاد، در واقع کلام می‌تواند حکم یک سلاح را داشته باشد و این موضوع جدیدی نیست...

قدیم‌ها، جنگ که می‌شد از سلاح‌های امروزی خبری نبود، نه موشک قاره‌پیمایی بود نه سلاح هسته‌ای. قوای دو طرف جلوی هم صفت می‌کشیدند و جنگجویان هایشان را جلوی فرستادند. آنها هم اولین کاری که می‌کردند این بود که رجز می‌خوانندند؛ خودشان را بزرگ جلوه می‌دادند و بر سر حروف می‌زدند که "تو هیچی نیستی و به شب نکشیده از صحنه روزگار محو می‌شوی". هر چه این نبرد کلامی با مهارت بیشتری انجام می‌شد، قوای خودی دلگرم‌تر می‌شدند و نیروی مقابله بیشتر به لرزه در می‌آمد و شاید از همین جا بود که سرنوشت نبرد تا حدودی تعیین می‌شد.

یکی از معروف‌ترین و قدیمی‌ترین شکل‌های نبرد کلامی، به زمان سقراط برمی‌گردد. در آن دروغه متفکرانی چون سوفسطائیان در بحث و مناظره با سقراط شرکت داشتند. عده‌ای سوفسطائیان را نخستین متخصصان کنترل رفتار می‌دانند. سقراط و برخی دیگر از متفکران هم دیدگاهش، معتقد بودند که به دلیل وجود عوامل بیرونی، حواس انسان برای شناخت حقیقی خود و پدیده‌های اطرافش دچار اشتباه می‌شود و عقل نیز به تبع حواس چندان دقیق نیست، و به همین خاطر انسان‌ها به معرفت مطلق دست پیدا نمی‌کنند.

کاهی اوقات بعضی از توانایی‌های انسان مثل داشت، قدرت در جهت درستی به کار روند، به این‌جا نباید می‌شوند. شاید شما هم با این موضوع

برخورد کرده باشید که گاهی وقتی مایل به انجام کاری نیستید یا حداقل در انجام آن تردید دارید، با صحبت یکی از دوستان یا نزدیکان خود به



اما سو فسطایان از این موضوع سو استفاده کردند و به این شعار چسبیدند که در این جهان باید برای کسب منافع خود از راه قانع کردن و اثرباری بر دیگران تلاش کرد. از آن به بعد اشخاص صاحب نفوذ، با قرارهای قبلی و وسائلی که در اختیار داشتند و نیز با فتوخ سخنوری و متقاعد ساختن عامه در صدد بودند آراء را به سود خود به نتیجه برسانند.

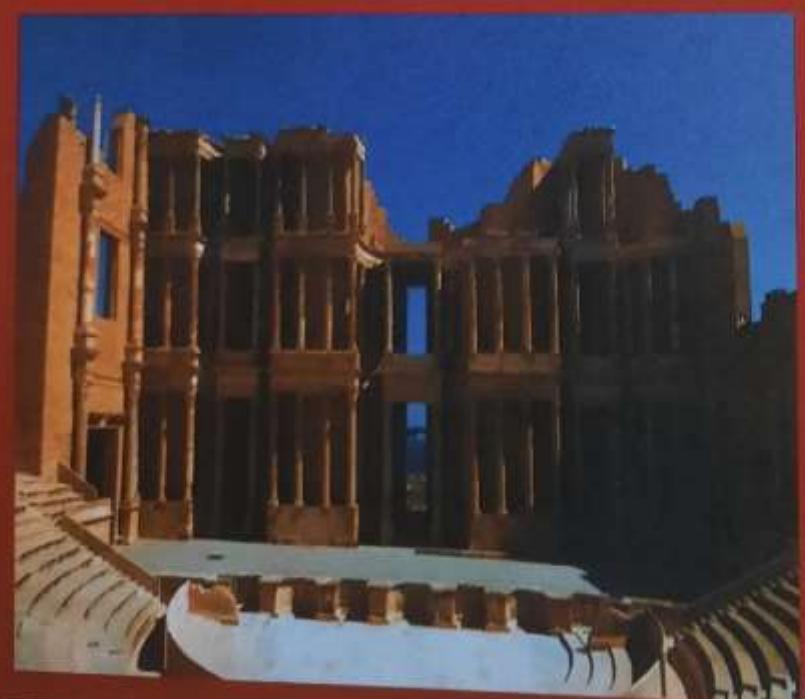
وضوح این قضیه در محاکمه سقراط به چشم می خورد. سقراط که در صدد بود با درس های خود این شیوه ها را مردود بشمارد توسط خود جمعی که سو فسطایان پرورش داده بودند به محاکمه کشیده و محکوم به نوشیدن جام شوکران شد. سقراط در کمال ناباوری دیگران که فکر می کردند او نیز همچون محاکمه کنندگان از فتوخ و مهارت های خوبیش برای فرار از محاکمه و تیرنه شدن سود می جوید، هرگز سخنی نادرست به میان نیاورد و همین موجب شد که یونانیان به حکم مرگ سقراط راضی شوند؛ حکمی که چیزی جز حاصل تلاش سو فسطایان در سلطه بر اذهان مردم یونان نبود.

اگر همراهی جماعت ندادن نبود، سقراط به آموزش های خود ادامه می داد. اما نکته جالب این جاست که بسیاری از ما وقتی به گذشته نگاه می کنیم در مدت جفاایی که به سقراط رفت داد سخن می دهیم، مردم آن دوره را به بی فکری و دنباله روی کورکورانه از تبلیغات متهم می کنیم و خود را صاحب تعقل و تدبیر و طرفدار راستی و درستی می خوانیم.

اما اگر افراد کمی زاویه ذره بین شان را تغییر دهند و به سمت خود و شرایط اجتماع شان بگیرند می بینند که آنها نیز گاه بدون اینکه خود بدانند تسلیم تبلیغات می شوند و بدون ارزیابی صحیح از شرایط و وقایع، هر آنچه که به سویشان سرازیر می شود را می پذیرند.

آیا دوران ما با زمان سقراط تفاوتی کرده است؟ از خود پرسیم آیا بعد از گذشت قرن ها و دیدن سرنوشت افراد آیا آگاهی ما نسبت به دوران های پیش، بیشتر شده؟ اگر زمانی با سو فسطایانی دیگر رویرو شویم، خود را به دست آنها می سپاریم و همراهی شان می کنیم تا سقراطها را به محاکمه ببرند؟ یا اینکه قبل از هر قضاوت و تصمیمی کمی تأمل می کنیم؟ ■

تألیف: مریم مداع



برنده صد میلیون تومانی!

خودشان را کم می‌کنند اما عده‌ای هم نحوه درست خروج کردن و فایده رساندن به دنیای اطلاعاتی را یاد می‌گیرند. ولی فکر می‌کنم اکثر افراد جایگاهی قرار می‌گیرند که درست نیست.

تأثیر ناخودآگاه خود زندگی می‌کنند و اغلب تحت تأثیر شرایط محیطی خود عکس العمل نشان می‌دهند بنابراین با تغییر شرایط محیطی (از نظر تمکن مالی) واکنش عکس العمل‌های آنان نیز تغییر می‌کند و رفتار آنها متفاوت می‌شود.

اگر روزی از خواب بیدار شوید و بینید که صاحب ثروت هنگفتی شدید چه عکس العملی نشان می‌دهید؟ شکفت زده می‌شوید؟ از خوشحالی گریه می‌کنید؟ از منزل خارج می‌شوید و شروع می‌کند به داد و فرباد زدن؟ از حال می‌روید؟ به تزدیک ترین کس خود خبر می‌دهید؟ احتمالاً سکته می‌کنید؟ برایتان فرقی نمی‌کند؟ به دیگران کمک می‌کنید؟ ...

فکر می‌کنم موضوع گزارش را متوجه شدید. این دفعه به یکی دیگر از مناطق شهر سر زدم تا از مردم سوالات "بولکی" پرسم. اولین نفر آقایی حدوداً ۴۰ ساله است؛ متأهل و فوق لیسانس روانشناسی.

- آقا، اگر صد میلیون تومان برنده شوید چه می‌کنید؟

- راستش یکی از اقوام نزدیکم قرض زیادی بالا آورده، من نذر کردم اگر یک روز چنین پولی دستم آمد کمکش کنم.

- چه چیز از ثروت بهتر و مهم‌تر است؟

- کمی مکث می‌کند و می‌گوید: آرامش درون.

- لطفاً بیشتر توضیح دهید.

- خوب یکی معکن است ثروتمند باشد اما شادی و آرامش نداشته باشد در این صورت پول ارزشی ندارد.

- چرا آدم‌ها دنبال پولند؟

- ثروت، انسان‌ها را در به دست آوردن مادیات کمک می‌کند که به خودی خود چیز بدی نیست اما اکثر آدم‌ها سعادت و خوشبختی را فقط در همین ظواهر می‌بینند.

- فکر می‌کنید پول شخصیت آدم‌ها را عوض می‌کند؟

- بله، از آنجایی که بیشتر افراد تحت

تشکر می‌کنم و قدم زنان به سمت دیگر می‌روم، خانم جوانی توجه‌ام را جلب می‌کند جلو می‌روم، ۲۳ سال دارد و داشتجوی کارشناسی رشته معماری است.
- اگر صد میلیون تومان برنده شوید چه می‌کنید?
- خوب خیلی خوشحال می‌شوم، بخشی را سهام می‌خرم و سرمایه‌گذاری می‌کنم یا در رشته خودم و کارهایی که به آنها علاقه دارم استفاده می‌کنم.

- چرا آدم‌ها دنبال به دست آوردن ثروت‌اند؟

- فکر می‌کنم دلایل متفاوتی دارد، ولی مهم‌ترینش این است که اغلب آدم‌ها فکر می‌کنند با ثروتمند شدن وجهه اجتماعی شان زیاد می‌شود و می‌توانند به راحتی احترام کسب کنند.

- شما هم اینطور فکر می‌کنید؟

- تا حدودی بله، در واقع در شرایط‌الآن جامعه، پولدار به نظر رسیدن و داشتن موقعیت بالاتر مهم‌تر از داشتن آسایش کامل است. البته از نظر کسانی که به دنبال ثروتمند شدن هستند.

- آیا پول شخصیت آدم‌ها را عوض می‌کند؟

- (با خنده می‌گوید) این را باید از پولدارها پرسیدا... شاید خیلی زیاد. عده‌ای

- به نظر شما چه چیزی مهم‌تر از پول است؟

- من مادیات را در حدی که خوب زندگی کنم و جوابگوی نیازهای عادی و روزمره‌ام باشد دوست دارم ولی مهم‌تر از آن بیدا



- کلمه‌ای که ظاهرش دارانی و بی‌نیازی است.
- اگر یک مرتبه صاحب ثروت هنگفتی شوید چه می‌کنید؟
- (بدون مکث پاسخ می‌دهد) به نیازمندان کمک می‌کنم.
- واقعاً؟ چیزی برای خودتان برآمده‌دارید؟
- فکر می‌کنم چنین بولی یک هدیه بزرگ است و فقط با اهدایش می‌توان از آن قدردانی کرد.
- به نظر شما چه چیز از ثروت با ارزش‌تر است؟
- اینکه بدانیم وظیفه‌مان در این جهان چیست.
- فکر می‌کنید آدم‌های ثروتمند چه جوری زندگی می‌کنند؟
- شاید مثل بقیه چون وقتی آدم به آن چیزی که می‌خواهد می‌رسد برایش عادی می‌شود.
- ثروت واقعی را در چه می‌دانید؟
- در برآوردن نیازها و آرزوها، خود را تنها در نظر نگیریم و به دیگران هم فکر کنیم.
- فکر می‌کنید چرا آدم‌ها دنبال بول هستند؟
- فکر می‌کنم علت اینست که هنوز به واقعیت وجودی خود پس تبرده‌اند و ثروت را جانشین مناسبی برای پر کردن خلاهای درونی خود می‌دانند.

شما در جواب به این سوال‌ها چه می‌گویید؟*

گردآوری: ناهید فصاحت
تنظیم: شهلا اروجلو

- کردن جواب این سوال است که بدانم هدفم در زندگی چیست؟ اگر به درستی بفهمم ادامه زندگی‌ام را چه طور باید طی کنم، رضایتی را که می‌خواهم به دست آورده‌ام.
- میزان درآمدتان چقدر باشد برایتان کافیست و دیگر بیشتر نمی‌خواهید؟
- ناحدی باشد که خوارک و پوشک و کلا مایحتاج زندگیم و از همه مهم‌تر هزینه سفرهایی که همیشه دوست داشتم برایم تأمین شود، من عاشق سفر کردن هستم.
- نفر بعدی، خانمی ۳۵ ساله و خانه‌دار است، با روحی باز به سوالات من پاسخ می‌دهد.
- می‌توانید ثروت را معنا کنید؟



خداحافظی می‌کنم و این بار سراغ آقایی می‌روم که مشغول مطالعه روزنامه است. ۳۲ سال سن دارد، متاهل، کارمند و دانشجوست.



دوستان خاموش ما

خود درمانی در حیوانات

بعضی از فیل‌های آفریقایی از گونه‌های خاصی یک درخت برای القای زایمان استفاده می‌کنند. یک محقق، بیش از یک سال، فیل حامله‌ای را در شرق آفریقا دنبال و مشاهده کرد که این جانور تا نزدیک وضع حمل، برنامه غذایی ثابتی داشت. اما وقتی که رسید، به شاخ و برگ یک نوع گیاه خاص رو آورد. چهار روز بعد، بچه فیل، به دنیا آمد.

رابطه بین هویج و کنه!

بسیاری از پرندگان در لانه‌های خود از گیاهان تازه‌ای استفاده می‌کنند که جزو ساختمان لانه محسوب نمی‌شود. ظاهراً این گیاهان تازه، مواد فراری دارند که در دفع و کشتن انگل‌های پوسنی مؤثرند. بعضی از سارها، در لانه‌های خود از هویج وحشی استفاده می‌کنند که باعث کاهش قابل ملاحظه کنه‌های موجود در لانه می‌شود. هر چند کاهش تعداد کنه‌ها بر میزان رشد جوجه‌ها تأثیر ندارد، اما جوجه‌هایی که با وجود هویج در لانه رشد و نمو می‌کنند، هموگلوبین بیشتری دارند.

چند قابسه؟

بعضی از انواع میمون‌ها، تولید مثل خود را کنترل می‌کنند. آنها گاهی برای جلوگیری از بارداری از دو گیاه استفاده می‌کنند که ترکیبات ایزووفلافونیدی دارند و ساختارشان شبیه استروژن است. اما یک میوه هست که حاوی نوعی پیش‌ساز پروژسترون است و مصرف آن، شانس بارداری را در این میمون‌ها افزایش می‌دهد.

فکر می‌کنید اولین نسخه درمانی را چه کسی پیچیده؟ خب: سعی نکنید دنبال اسم و رسم کسی بگردید. اگر آن طور که محققان می‌گویند اول جهان به وجود آمده و بعد انسان، منطقی است که برای پیدا کردن الگوهای درمانی، به دل طبیعت بزنیم. سالهای است که خود درمانی حیوانات توجه طبیعت‌دوستان و جانورشناسان را به خود جلب کرده و مواردی که در این بین کشف شده، بیش از پیش انسان‌ها را حیرت‌زده کرده است. از داروی ضدبارداری گرفته تا آفت‌کش و روش‌های پیشگیری زکام، همه و همه، از یافته‌های انحصاری جانوران محسوب می‌شود. چند نمونه از این روش‌های خود درمانی را با هم می‌خوانیم:

بین سرما نخوری!

حيوانات هم به بیماری‌های مختلف حتی سرماخوردگی دچار می‌شوند و برای درمان خود از راه‌های مختلفی استفاده می‌کنند که از آن جمله استفاده از آب‌هایمعدنی است. بعضی از دانشمندان معتقدند انسان‌ها با الگوگیری از حیوانات، استفاده از آب‌های معدنی گرم را آموخته‌اند. بعلاوه گوزن‌ها وقتی به ناچار در سر راه خود از رودخانه عبور می‌کنند، برای پیشگیری از زکام، بدنشان را خشک می‌کنند. انکار آنها هم فهمیده‌اند اپیشگیری بهتر از درمان است.

وای، بچه داره میاد!

بعضی از جانوران می‌توانند وضع حمل خود را کنترل کنند. مثلاً

یک کم خاک ببیند!

شوند. اسید فورمیک این مورچه‌ها به راحتی شبشهای لای پرها را از بین می‌برد. میمون‌های ونزوئلایی هم در فصل گرم و مرطوب سال، ترشحات فوق العاده سمی نوعی هزاریا را روی کرک‌های بدن شان می‌مالند تا از شر نیش حشرات در آمان باشند.

همه اینها قابل توجه انسان‌هاست که هر چند وقت یک بار باید کشف‌های مختلف به خود جایزه می‌دهند! شاید بد نباشد چند تا از این جایزه‌ها را هم به دوستان خاموش خود بدهیم. به نظر شما بهترین جایزه برای این موجودات چیست؟ ■
گردآوری: سالار پورپاک

گونه‌های زیادی از پستانداران، پرندگان، حزندگان و حتی حشرات، خاک می‌خورند. از مدت‌ها پیش گمان می‌شد این رفتار تلاشی برای تأمین مواد معدنی ضروری است. اما بورسی‌ها نشان می‌دهد یکی دیگر از دلایل خوردن خاک، تنظیم PH معدن، سمزدایی و مقابله با ناراحتی‌های گوارشی از جمله اسهال است.

دوست بندپای من!

ناکنون پیش از دویست گونه پرنده، شناسایی شده‌اند که مورچه‌ها را بر پاهای بدن خود می‌مالند. گاهی تیز روی لانه‌های تیه مانندشان می‌غلتنند تا مورچه‌ها روی پرهایشان کشیده



چقدر منتظر می‌مانید؟

در زیر خاک حاصلخیز بهاری، دو دانه کوچک در کتار هم قرار گرفته بودند. دانه اولی گفت: من می‌خواهم رشد کنم، ریشه‌های خودرا به اعماق بفرستم، سر از خاک بیرون بیاورم، جوانه بزتم و گرمای خورشید را در وجودم احساس کنم. می‌خواهم شکوه شبنم بهاری را بر گلبرگ‌های خود، مشاهده کنم.

او رشد کرد و سر از خاک بیرون آورد.

دانه دوم گفت: من می‌ترسم. اگر ریشه‌های خود را به زیر خاک بفرستم، نمی‌دانم در اعماق تاریک زمین چه اتفاقی خواهد افتاد. اگر از پوسته سخت زمین سر برآورم، ممکن است جوانه‌های ظریفم آسیب بیستد، و حذرونها آنها را بخورند. اگر شکوفه‌های زیبای من شکفته شوند، شاید کودکی، مرا از ریشه برکند. نه بهتر است همین جا بمانم و منتظر شوم.

او رشد نکرد و منتظر ماند.

روزی یک مرغ خانگی، در حالیکه زمین را با نوک خود می‌کاوید، دانه منتظر را بیندا کرد و بی‌درنگ آن را خورد!





مشاور فصلنامه پاسخ می‌دهد

از آن را برداخت نکند. چهارم این که، سعی کنید زمان و هزینه واقعی این کار همسرتان را یکی دو بار، با جزئیات محاسبه کنید. شاید آنقدرها هم که شما به نظرتان آمد، زیاد نباشد، متها شما در گذشته و در خانواده خود، عادت به چنین اموری نداشته‌اید و یا خود شما هم نیاز به توجه بیشتری از جانب همسرتان دارید و چون نمی‌توانید موقع و انتظار خود را به روشنی طرح کنید، بدین وسیله دارید به طور غیرمستقیم، نیاز خود را مطرح می‌کنید. نیازی که مجرزاً از موضوع زیبایی همسرتان است. بنابراین جا دارد شما هم نیازهای خود را مرور کنید و با کسب شناخت بیشتر از خود به طور مستقیم، نیاز خود را مطرح کنید و نتیجه بگیرید.

پنجم این که، مهارت‌های کلامی خود را در تمجید و تعریف از همسرتان افزایش دهید، شاید او تلاش می‌کند خود را در نظر شما زیباتر کند و چون شما بازخورد مناسب نشان نمی‌دهید، او همچنان به کار خود ادامه می‌دهد.

و یک کلمه هم با خانم شما: رسیدگی به زیبایی خود، کار خوبی است اما حد و اندازه دارد. ای کاش شما سایر نوامتدی‌ها و استعدادهای خود را هم کشف کرده و به آن‌ها رسیدگی کنید و آنها را شکوفا سازید. زندگی را یک بعدی نبینید و اگر دوستان و اطرافیان شما، زیاد از حد، شما را به سمت زیباتر شدن سوق می‌دهند، شما گول نخورید و آنها را به امور مغایر و ضروری تری تشویق کنید.

***خانمی ۲۷ ساله هست و پسری دو سال و نیمه دارد که سیار بدخلق و بدرفتار است و هر وقت از من یا پدرش چیزی می‌خواهد که نمی‌توانیم فراهم کنیم، جلوی چشم همه، در خیابان و معابر عمومی و هر جای دیگر جیغ می‌زند و خودش را به زمین می‌کوید و بداخللاقی می‌کند. به طوری که نه تنها آبروی ما را برده، بلکه به شدت من و پدرش را ناراحت و عصبانی می‌کند. اگر امکان دارد ما را راهنمایی کنید.**

پاسخ مشاور: همان طور که حتماً می‌دانید سینین دو تا سه سالگی (و حتی کمی بیشتر) سینین بدخلقی و بدرفتاری کودکان‌اند. بدخلقی‌هایی که ممکن است با گریه‌های صدادار، کوکیدن بدن به زمین، پرتاب کردن وسایل و اسباب بازی‌ها، جیغ و فرباد و مانند

*آقایی ۳۸ ساله و کارمند هست، و حدود ۵ سال است ازدواج کرده‌ام. هم‌رم ۳۱ ساله است و دارای یک فرزند چهارساله هست. متأسفانه اکثر وقت همسر من، صرف رسیدگی به پوست، مو، اندام و کلاژینایی بیشتر می‌شود که هم از نظر هزینه هم از نظر زمان پرداختن بیش از اندازه و هم از نظر عقیدتی، موجب ناراحتی و آزار بندۀ شده است و هر قدر اعتراض می‌کنم، تأثیری ندارد و هنوز موفق نشده‌ام نظر ایشان را در این زمینه تغییر بدهم.

پاسخ مشاور: این که همسر شما، تنها به یک بعد از زندگی بپردازد و تنها یک موضوع را در زندگی مدنظر قرار دهد، واقعاً مطلوب نیست اما قبل از حکم دادن درباره آن، لازم است موارد زیر را در نظر داشته باشید. اول این که آیا رسیدگی و توجه زیاد خانم شما به زیبایی، واقعاً باعث شده که به سایر امور زندگی، از جمله نیازهای شما و فرزندتان بی‌توجه باشد؟ اگر بله، در این صورت می‌توانید بدون اشاره به زمان زیادی که خانم‌تان صرف زیبایی خود می‌کند، به طور جدی ولی آرام نیازهای خود را به ایشان یادآوری کنید و بخواهید به آنها توجه کنند و وقت بگذارند و سپس به کارهای دیگر (بدون اشاره به موارد زیبایی) برسد. حتی در صورت بی‌توجهی، باز هم خواسته‌هایتان را تکرار کرده یا به صورت مکتوب، به او یادآوری نمایید.

دوم این که، ممکن است تعامل بیش از حد همسرتان به آراستن خود، از اعتماد به نفس پایین ناشی شود و بدین وسیله بخواهد در ذهن خود، به حد قابل قبول تری برسد. در این صورت، این نیاز، برای او یک نیاز پیش با افتاده و صرفاً به خاطر تعامل به بهتر جلوه کردن نیست، بلکه نیازی اساسی و حیاتی است که نمی‌تواند آن را به راحتی کنار بگذارد. در این صورت با طرح آرام و منصفانه (بدون تحیر یا زیر سوال بردن) این موضوع با ایشان می‌توانید روش‌های بالا بردن اعتماد به نفس (مانند پرداختن به کاری که در آن توانند و باستعداد است، مراجعت به روانشناس و ...) را با او در میان بگذارید. سوم این که رسیدگی به زیبایی، در نفس خود، کار بدی نیست، اما اگر هزینه مالی و زمانی آن را زیاد شود به اقتصاد خانواده لطمه می‌زند. در این صورت می‌توانید به طور دوستانه، سقف ماهانه مشخصی را برای این کار با کمک همسرتان، به طور واقع‌بینانه معین کنید و با توافق با همسرتان، دیگر بیش

اینها همراه باشد.

معمولًا لازم است که والدین بسیاری از این بداخلانی‌ها را بروزه بین دو تا سه سالگی، که کودک می‌خواهد استقلالش را ثبت کند تحمل کنند و خوشبختانه چنین بداخلانی‌هایی، با کمی بزرگ تر شدن کودک، کاهش پیدا می‌کند.

ضمناً به حاضر داشته باشید که کودک خردسال مفهوم خونسردی یا کج خلقی را نمی‌داند اما می‌تواند بفهمد که کدام رفتار او را به اهدافش می‌رساند و این را با آزمون بزرگسالان (پدر، مادر و ...) دریافت می‌کند.

در واقع او درمی‌یابد که اگر یک بار توانست نظر شما را درباره خریدن یک اسباب بازی (که مخالف خریدن آن بوده اید) تغییر دهد (آن هم با کوییدن خود روی زمین، یا سایر رفتارهای مشابه)، بار دیگر هم می‌تواند با رفتار مشابهی نظر شما را در زمینه دیگری تغییر دهدا بنابراین اغلب اوقات کج خلقی‌ها هدف دار هستند و آمار و تحقیقات نشان می‌دهند که در نود و نه درصد موارد برای جلب نظر والدین انجام می‌شوند.

و اما سریع‌ترین و راحت‌ترین روش برای حل‌اصی از کج خلقی‌های کودکان بی‌اعتنایی (یا همان خاموش سازی رفتار است). شما نمی‌توانید برای کودکی که در حال داد و فریاد است دلیل و منطق بیاورید، یا بغل کردن و نوازن او در چنین مواردی نیز، نمی‌توانید احساسش را تغییر دهید (فقط او را لوس تر می‌کنید) اما باید بی‌اعتنایی به بداخلانی‌های کودک، تا جایی که به خودش آسیبی نزند به او می‌آموزید که بداخلانی کردن هیچ قایده‌ای ندارد و کودک هم خواهد آموخت که کمتر چنین واکنش‌هایی را از خود نشان دهد.

بدین ترتیب، کودک را در جایی بدون اشیای تیز یا وسایل آسیب زار قرار دهید و خود، از محل دور شوید. وقتی می‌بینید او در حال جیغ و فریاد و بدخلانی است به کار خود بپردازید. اگر با کسی مشغول صحبت هستید صحبت‌تان را ادامه دهید. اگر نه می‌توانید آواز بخوانید، رادیو یا تلویزیون را روشن کنید، مشغول مطالعه (یا اگر بیرون هستید مشغول خرید) شوید و یا شروع به آشپزی کنید. مرداب باشید که اصلاً به کودک خود نگاه نکنید چون حتی یک نیم نگاه هم می‌تواند قطع شدن سر و صدا را به تعویق بیندازد. این کار را از داخل منزل شروع کنید و بعد به بیرون تعمیم دهید. وقتی کج خلقی به پایان رسید اصلًا درباره آن صحبت نکنید (مثلاً نگویید جمع زدن تو کار احمقانه‌ای بود) و زمانی که کودکتان بعد از تمام شدن گریه (یا سایر رفتارها) نزد شما آمد به او توجه کنید و طوری رفتار کنید که انگار هیچ اتفاقی نیفتاده و به او این فرصت را بدهد که به سرعت روابط خوبیش را با شما ادامه دهد. ■

مشاور فصلنامه: رکسانا خوشابی
کارشناس ارشد مشاوره



فراخوان مسائل

و

مشکلات خوانندگان

خواننده عزیز

علم موافقیت پاسخگوی سوالات خوانندگان خود در زمینه‌های روان‌شناسی است بنابراین در صورت نمایل می‌توانید مسائل و مشکلات خانوادگی، زناشویی، فردی، شغلی و تحصیلی خود را با ما در میان بگذارید و با متخصصین روان‌شناس و مشاور مجله از طریق نامه و مراجعت به سایت مشاوره گنید. پاسخ‌ها در هر شماره جاپ شده یا به شکل مکتوب برای شما ارسال خواهد شد.

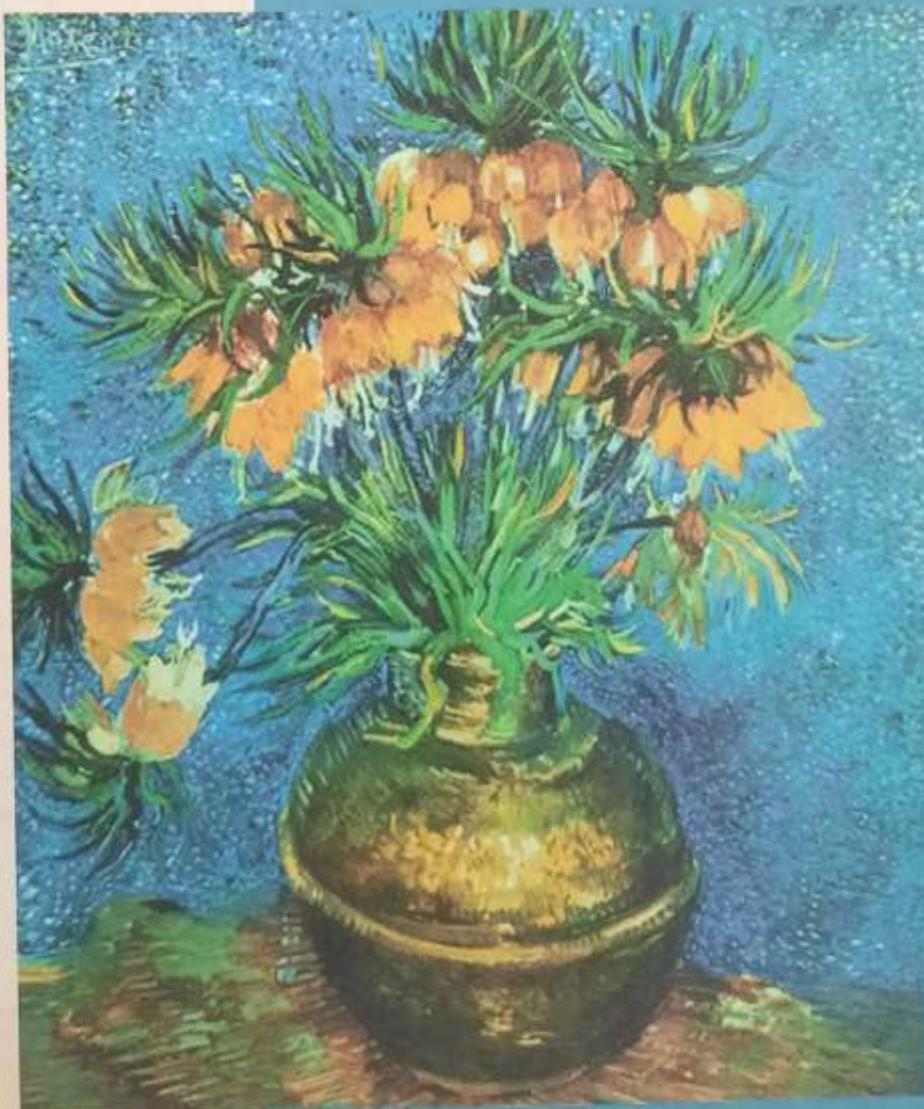
آدرس ما:

تهران - ستادی بستنی ۱۳۸۹-۱۴۶۶۵
www.elmemovafaghiat.com

معروف‌ترین کلاهبرداران تاریخ

همیشه داشتمدان یا هنرمندان نبوده‌اند که با کارهایی که قبل از کسی آنها 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. این بار به سراغ یک نقاش باهوش می‌رویم؛ مردی که هوش و خلاقیت‌اش در نهایت او را به زندان کشاند.

(Han Van Meegeren) هان ون میگرن نقاش و کمیکنده آثار هنری، باهوش‌ترین و زیردست‌ترین جاعل تابلوهای نقاشی، مردی که سر نازی‌های آلمانی کلاه گذاشت، کسی که اگر کلاهبردار نمی‌شد، بی‌شک بکی از مهم‌ترین نقاشان قرن بیستم بود. او در سال ۱۸۸۹ در هلند به دنی آمد. از کودکی عاشق رنگ‌ها بود و در جوانی با تأثیر از نقاشی‌های دوره طلایی هلند، تابلوهای زیادی خلق کرد. اما متقدان، آثار او را بی‌روح و تقليدی و تکراری نامیدند و میگرن سرخورده از این برخورد و برای اثبات توانایی‌هایش به متقدان تصمیم گرفت که آثار بزرگان دوره طلایی همچون فرانس هالس و ورمیه را کمی کند. میگرن با پشتکار زیاد فرمول رنگ‌های قدیمی و نحوه ساخت یوم‌های آن زمان را پیدا کرد: او کار را شروع کرد و آنقدر ماهرانه این کار را انجام داد که تیزبین‌ترین کارشناسان نیز از تشخیص بدلتی بودند آثار ناتوان بودند و میگرن با اطمینان کامل، در نقش یک دلال، تابلوهایش را به عنوان آثار کشف شده دوره طلایی به مجموعه‌داران و گالری‌ها فروخت. در همین دوران بود که اروپا درگیر جنگ



هن دی هستم؟!

داشتم تو خیابون زندگی راه می‌رفتم که یه دفعه پام به یه مشکل بزرگ گیر کرد و با مخ خوردم زمین. هنوز به حالت عادی برنگشته بودم که دیدم ماسک نازنیم که منو تو دل همه جا کرده بود از وسط نصف شده. حالا با این چهره واقعی که حتی برای خودم هم نا آشناست بقیه چه فکری در مورد من می‌کنن؟

من یه بچدام. مامان و بابا یه عالمه ماسک خوشگل و رنگی دارن که هر دفعه یکی از اوونا رو به من هدیه می‌دن تا بزنم به صورتم و بقیه بیشتر منو دوست داشته باشن. همین امروز مامان یکی از اوون ماسک‌ها را داد به من و گفت: "یه دختر خوب هیچ وقت بلند نمی‌خنده". بابا هم یه روز دیگه یه ماسک خوشگل به من داده بود: "همیشه باید ناراحتی‌ات رو از بقیه قایم کنی و یه لبخند ملیح همیشه گوشه لبت باشه!"

مامان گفت: هر چی تو دلته رو نباید به زبون بیاری.

بابا گفت: تو دیگه بزرگ شدی نباید گریه کنی.

مامان: دیگه کفش کتونی به درد سن تو نمی‌خوره.

بابا: تا جایی که می‌تونی به همه بگو "آره": مردم از "نه" شنیدن خوشیون نمی‌باد.

مامان: هر کس برات کادو خرید یادت باشه به کادو هم ارزش اون بیش هدیه بدی.

هم ارزش! یادت نره!

بابا: تو از پس خیلی کارها بر نمی‌ای.

مامان: وقتی بزرگ بشی، عشق، یه روز، یه دفعه، یه هو، وارد زندگیت می‌شه و تو فقط کافیه بگی "بله"!

مامان:

بابا:

من یه بچدام، نه! من بزرگ شدم. من به ماسکم. نه! چند تا ماسکم. من... من... من کی هستم؟

نوشته: رقیا مصباحی

نیش عقرب

روزی بود و روزگاری بود. یک سنگ پشت و یک عقرب دوستان بسیار حسیبی بودند. یک روز در وطنشان اتفاقی افتاد که مجبور شدند به جای دیگری کوچ کنند. در راه به رود بزرگی رسیدند. چون عقرب نمی‌توانست از آب ود شود، سنگ پشت او را بر پشت خود سوار کرد و شروع کرد به شنا کردن. بعد از مدتی ناگفهان احساس کرد چیزی بر پشتش کشیده می‌شود. وقتی از عقرب سؤال کرد، عقرب گفت: دارم پشت تو را امتحان می‌کنم تا ببینم که کجا را می‌توانم نیش بزنم. سنگ پشت با آزده‌گی گفت: ای بی‌انصاف اگر حق دوستی را در نظر نمی‌گیری و از من سپاسگزار نیست، دیگر علت نیش زدن و آزده‌دن من چیت؟ عقرب گفت: موضوع بدخواهی در کار نیست، بلکه همان طور که طبیعت آتش سوراخ‌دن است، انتظای طبیعت من هم نیست. سنگ پشت گفت: راست می‌گویی. گناه از من است که با کسی مثل تو زدن است. سنگ پشت گفت: راست می‌گویی. گناه از من است که با کسی مثل تو دوستی می‌کنم. حالا که انتظای طبیعت تو مردم‌آزاری است، نیکی کردن در حق تو هم کمک در مردم‌آزاری تو است و با یک حرکت عقرب را در آب غرق کرد.

گردآوری: نیلوفر ستاری

جهانی دوم شد.

بکی از مشتریان پر و پا قرص و، مارشال گورینگ از سران درجه اول حزب نازی آلمان بود که علاقه فراوانی به آثار نقاشان هلندی داشت و تعداد زیادی از کارهای میگرن را به مجموعه خود اضافه کرد. اما زمانه بازی دیگری در سر داشت. آلمان‌ها در جنگ شکست خوردند و میگرن به جرم فروش میراث فرهنگی هلند به نازی‌ها بازداشت و در دادگاه متهم به خیانت به وطن شد که مجازاتش اعدام بود. میگرن در دادگاه واقعیت را گفت، اما هیچ کس حرف‌هایش را باور نکرد. تابلوهای جعلی در دادگاه توسط کارشناسان مورد بازیستی قرار گرفت و همگی بر اصل بودن آنها صحه گذاشتند. هیچ کس باور نمی‌کرد کسی بتواند با چین دقت و ظرافتی این آثار را جعل کند. میگرن از دادگاه در خواست کرد که وسائل مورد نیازش را در اختیارش بگذارند تا در حضور همه یکی از آثار دوره طلازی جعل کند!

میگرن از اتهام خیانت تبرئه شد، اما به جرم جعل آثار هنری به زندان محکوم شد و چند سال بعد درگذشت. میگرن به عنوان یک کلاهبردار در کار خود موفق بود، اما مشتری اصلی او گورینگ از او زیرک تر بود. اسکناس‌هایی که گورینگ در ازای تابلوها به میگرن می‌داد همگی تقلیل بودند!*

رابطه‌تان چطور است؟

۶- صحبت کردن در یک گرد همایی بزرگ از آشنايان

۷- صحبت کردن با یک غریب به هنگام ایستادن در یک صف

۸- صحبت کردن در مقابل یک گروه از دوستان

۹- صحبت کردن در یک گروه کوچک از آشنايان

۱۰- صحبت کردن در یک گرد همایی بزرگ از افراد نآشنا

۱۱- صحبت کردن در یک گروه کوچک از دوستان

۱۲- صحبت کردن در مقابل یک گروه از آشنايان

نموده‌گذاري و تفسير نتایج

به هر موقعیتي که پاسخ «هرگز» داده‌اید نمره صفر و به هر موقعیتي که پاسخ «هميشه» داده‌اید، نمره ۱ بدهد. میانگین نمرات را به دست آورید. اگر میانگین نمرات شما ۵ باشد، می‌توان گفت که در حد وسط قرار دارید. به این معنا که از نظر اشتیاق به برقراری ارتباط با دیگران، متعادل هستید. هر چقدر نمره شما از ۵ کمتر باشد، به همان اندازه اشتیاق شما برای برقراری ارتباط با دیگران کمتر خواهد شد و بر عکس.

ضرورت داشتن ارتباط برای همه ما کاملاً روشن است اما به یاد داشته باشيم ارتباطي ثمربخش است که داراي كيفيت بوده و بر اساس اصول و موازيني برقرار شده باشد بنابراین فقط ارتباطات بيشتر کافی نیست بلکه چگونگي ارتباط، مهمتر و اساسی تر است

زیرا در حوزه رفتاري انسان كيفيت بر كمیت برتری دارد.

نویه و ترتیب: فرزانه پارسا

بعضی از روانشناسان می‌گویند عدمه دستآوردهای انسان ناشی از ارتباطات اوست. به بیانی، اگر هر یک از ما می‌توانیم دامنه ارتباط خود را با افرادی مؤثر و سازنده و حتی خارج از حوزه کاری خود گسترش دهیم به زودی متوجه خواهیم شد چنان توسعه‌نماییم که به راحتی می‌توانیم کارهای مختلف را با سرعت انجام دهیم؛ بدون اینکه ناچار باشیم علم و تجربه انجام این کارها را به دست آوریم. هر چقدر که ارتباط ما با افراد مختلف قوی‌تر و مؤثرتر باشد در آن بخش قدرت بیشتری خواهیم داشت. این در حالی است که عده زیادی از ما حتی در داشتن ساده‌ترین ارتباطات دچار مشکل می‌شویم و گاهی حتی از برقراری روابط اجتماعی خودداری می‌کیم.

مجموعه سؤال‌هایی که در زیر می‌خوانید، مقیاس اشتیاق شما را در برقراری ارتباط با دیگران مورد ارزیابی قرار می‌دهد لطفاً در کمال حدادت با دو گزینه «هرگز» یا «همیشه»، به سؤال‌ها پاسخ دهید. اما فراموش نکنید که این فقط یک تست است و نمی‌توان صرف‌ا بر اساس این مجموعه، خیلی زود به خودمان و یا دیگران برچسب خاصی بزنیم. بلکه به این سؤالات فقط به منزله روزنامه‌ای نگاه کنیم که توجه‌مان را به شناخت بیشتر از خودمان جلب می‌کند.

۱- صحبت کردن در مقابل یک گروه از افراد نآشنا

۲- صحبت کردن با یک آشنا به هنگام ایستادن در یک صف

۳- صحبت کردن در یک گرد همایی بزرگ از دوستان

۴- صحبت کردن در یک گروه کوچک از افراد نآشنا

۵- صحبت کردن با یک دوست به هنگام ایستادن در یک صف

قالب‌های یخی من

وقتی آب یخ می‌زند، جامد و شکننده می‌شود، قالب به خود می‌گیرد، سخت و حتی غیر قابل نفوذ می‌شود و سایلیت‌اش را از دست می‌دهد. البته یخی‌ها یخ را دوست دارند چون شکل مشخصی دارد و می‌توانند آن را پشتکنند و در موقع نیاز برای خنک کردن نوشیدنی‌هایشان از استفاده کنند. عده‌ای هم آب را ترجیح می‌دهند که اصلاً شکل مشخصی ندارد، از بین انگشتان رد می‌شود و می‌توانند تقریباً در همه جا نفوذ کند.

نعم دایم نظر شما چیست اما من فکر می‌کنم بیشتر از پرداختن به خصوصیات یخ و آب باید به میزان شباهت‌مان به آب و یخ فکر کیم ببینم در بیشتر اوقات مانند یخ هستیم یا شیه آب رفتار می‌کیم؟ احتمالاً شما هم قبول دارید که همه ما می‌توانیم هر دو خصوصیت آب و یخ را داشته باشیم. حتی در نگاهی دقیق‌تر می‌توانیم بگوئیم که ویژگی اولیه همه ما همچون آب بودن است اما بعضی از ما شکل گرفتن و فرو رفتن در قالبی یخی را ترجیح داده‌ایم غافل از اینکه حاصل رفتن در این قالب سخت چیزی جز محدود شدن و در بسیاری از مواقع از دست دادن توامندی واقعی مان نیست. همانطور که آب در سرما به آرامی یخ می‌زند هر یک از ما نیز آرام و به مرور چارچوب‌هایی را برای خود تعیین کرده‌ایم؛ قالب‌هایی مانند من همین که هستم! روزگار من اینجوری است! حرف من یکی است! وضعیت من بهتر نمی‌شود و...

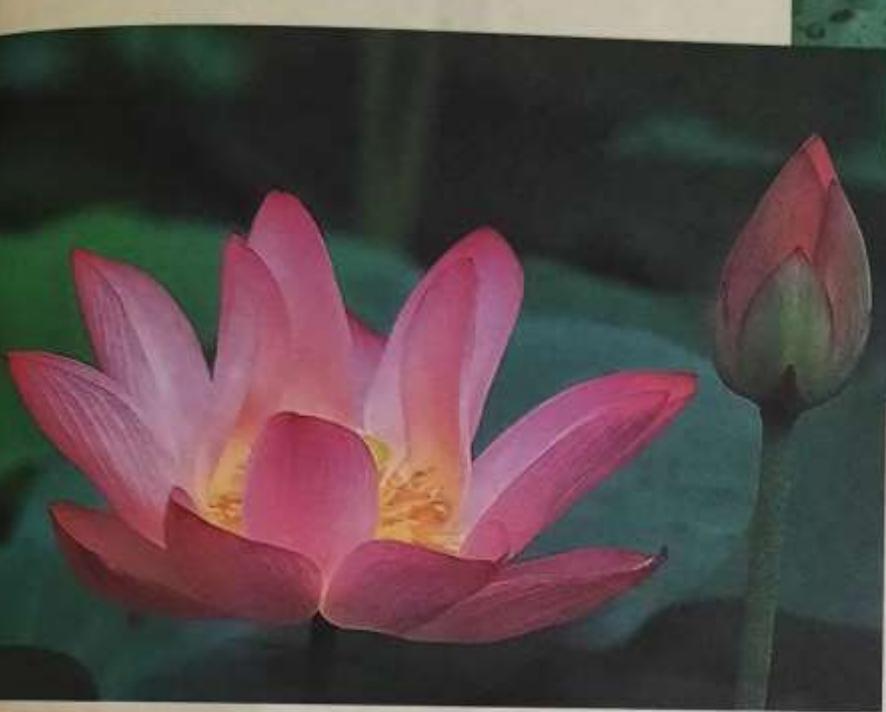
فرو رفتن در این قالب‌ها امکان تجربه جنبه‌های مختلف وجودی را از آدمی می‌گیرد، دامنه رشد و بالندگی را محدود می‌کند و بروز پتانسیل‌های درونی را با مشکل مواجه می‌کند. انسانی که اینگونه بیاندیشید دیگر به فکر بهتر شدن و ترقی کردن نیست و دیری نمی‌گذرد که حرکت و پویایی‌اش را از دست می‌دهد. و اصلاً از یاد می‌برد که می‌تواند رشد کند. گاهی کار به جایی می‌رسد که داشتن این خصوصیات برای او در تصور دیگران نیز نمی‌گنجد و دیگر او را به کاری که توامندی‌اش را دارد بکار نمی‌گیرند زیرا قالب‌ش مانع برای بروز آن شده است؛ درست همان طور که کسی از یخ برای شستشو استفاده نمی‌کند. در حالیکه پاک کردن و جلا دادن یکی از مهم‌ترین خصلت‌های آب است.

شاید شما هم مانند من احساس خطر می‌کنید که مبدأ ظاهر شفاف و زیبای قالب‌های یخی ما را هم بفریبد و به آرامی مهم‌ترین و اصلی‌ترین خصلت انسان که همان تحرك و جاری شدن است را از ما سلب کند. راستش اگر بخواهیم از این نگرانی رها شویم بایستی با نگاهی ژرف به مجموعه اخلاقی و رفتارهای خود، ردیابی قالب‌های یخی را بشناسیم. یک بار دیگر قالب‌ها را بباد بیاوریم؛ من همین که هستم، روند زندگی من کاملاً ثابت و مشخص است، من بهتر از این نمی‌توانم رفتار کنم، حرف من یکی است و... باید این قالب‌ها شکته شود، حدودشان از بین برود و دیگر شکلی برایش باقی نماند.

یقیناً یک قالب یخ بزرگ را نمی‌توان یک باره خرد و آب کرد بلکه باید ابتدا آنرا تکه تکه کرد و با صرف زمان و دادن حرارت مناسب آنرا ذوب نمود، برای از بین بردن رفتارهای کلیشه‌ای و محصور در چارچوب باید به مرور و آرام آرام تغییر رفتار داد. می‌توان با هر رفتار جدید، روزنده‌ای در پیکره رفتارهای تکراری وارد ساخت و به مرور بر پهناه این روزنه افزود تا جایی که فراوانی رفتارهای نو و تازه مجال پرداختن به تکرارها را باقی نگذارد. مطمئن باشیم اگر ما به درستی خود را و توامندی‌های مان را بشناسیم با اطمینان و باوری محکم خواهیم گفت که هیچ وقت برای خوب شدن و نو شدن دیر نیست. باور این سخن می‌تواند هر یک از ما را به قهرمان بزرگ زندگی‌مان تبدیل کند؛ قهرمانی که بزرگترین نیرویش شناخت خود است زیرا کسی که خودش را به درستی بشناسد در قالب‌ها و محدودیت‌ها نمی‌گنجد. ■



دنیای خلاقیت و فن آوری



زیبا و تمیز چون نیلوفر آبی

اخیراً برگ‌های نیلوفر آبی، الهام بخش رنگ دیوارها شده است. یک شرکت در کشور آلمان با تقلید از گلبرگ‌های نیلوفر موفق به ساخت نوعی رنگ شده که در برابر کثیف مقاوم است. برگ‌های نیلوفر آبی به شدت سخت هستند ولی در عین حال ساختاری نرم دارند که باعث می‌شود گرد و غبار و ذرات کثیف به آن نجسبند و با یک بارش باران همه این ذرات شسته و جدا می‌شود. با این حساب، نمای ساختمان‌هایی که از این رنگ استفاده کنند با یک باران تمیز می‌شود. مزیت دیگر این اختراع این است که دیوارها برای مدت طولانی مرطوب نمی‌مانند و همین مسئله باعث می‌شود از رشد میکروارگانیسم‌ها و قارچ‌هایی که مسئول تخریب هستند جلوگیری شود.^(۱)

سخت‌بوستان مهربان

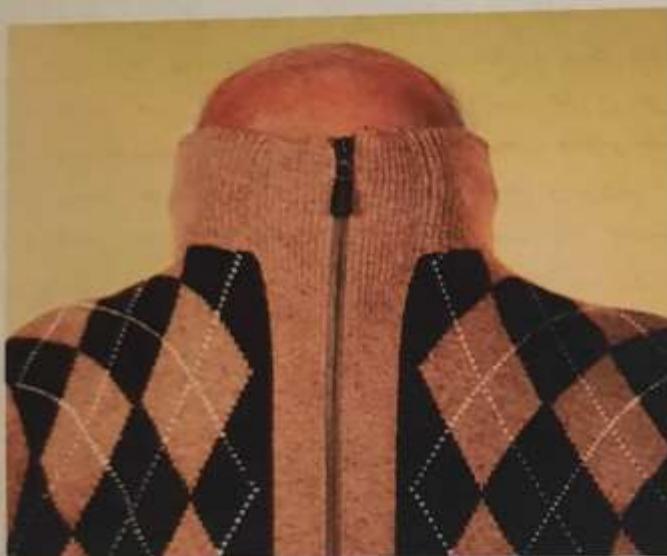
دانشمندان آزادس فضانوردی آمریکا (ناسا) نوعی بیوپلیمر (پلاستیک زیستی) جدید ساخته‌اند که از پوست می‌گو درست شده و برای التیام جراحات سریازان قابل استفاده است. آنها می‌خواهند این بیوپلیمر را برای آزمایش با شاتل فضایی آندهایور به فضا بفرستند. این «باند بیوپلیمری» می‌تواند سرعت لخته شدن خون را در زخم‌های تازه افزایش دهد و همچنین از بروز عفونت‌های باکتریایی در محل زخم جلوگیری کند.

کیتین یک بیوپلیمر طبیعی و ماده اصلی موجود در اسکلت پندي خارجی حشرات و خرچنگ‌های دراز است. برخی محققان معتقدند کیتین سخت‌بوستان را در برابر عفونت‌های باکتریایی محافظت می‌کند چرا که این جانداران قادر سیستم ایمنی معمولی هستند. هم اکنون دانشمندان ناسا درصداند که تاثیر و کارایی این ماده را در فضای مقایسه با زمین بررسی کنند.^(۲)



ما آشغال‌هایتان صاحب خانه شوید!

با اختراعی که نه چندان به تازگی صورت گرفته، می‌توان از مواد زائد، خانه (فعلاً ماکت) ساخت. جان فورت توائسته با ترکیب شیشه بازیافت شده، فاضلاب، خاکستر و محصولات جانبی تلخیص شده و خاکستر مواد سوختی نیروگاه‌های برق، ماده‌ای برای ساخت و ساز ایجاد کند. این اختراع، انقلابی در صنعت ساخت و ساز محسوب می‌شود و جایگزینی برای بلوک‌های بتونی خواهد بود. برای ساخت این ماده انرژی کمتری لازم است و در عین حال میزان مقاومت آن شش برابر بتون است.^(۳)



پشم‌هایی که شما را نمی‌خورند!

دیگر لازم نیست نگران آب رفتن لباس‌های پشمی تان باشید. پشم‌های جدید طوری ساخته می‌شوند که نه تنها آب نمی‌روند بلکه نرم‌تر و براق‌تر هم هستند. محققان برای رسیدن به این نوع پشم از تکنیک برق‌انداختن زیستی (bio-polishing) استفاده کردند. ابتدا با کمک ماده سفید کننده پوشش خارجی تارهای پشم را از بین برده و سپس با کمک نوعی آنزیم انتهای تارهای را نرم می‌کنند. با این کار علاوه بر افزایش استحکام و حفظ خاصیت الاستیک، پشم نرم‌تر شده و با شستن آب نمی‌رود. این محصول جدید نظر طراحان مد و لباس را به خود جلب کرده اما مشتری پر و پا قرص این محصول، ارتش است.^(۲)

در آینده همه لنز می‌زنند!

دانشمندان، لنزهای دیجیتالی ساخته‌اند مانند فیلم ترمیتانور، برای دیدن اشیاء دور و دیدن جزئیات دلخواه، زوم می‌شوند. مهندسان ابتدا یک مدار الکترونیکی و چندین چراغ کوچک روی یک لنز معمولی نصب کردند. این یک نمونه اولیه بود که نشان می‌داد بدون مخدوش شدن دید می‌توان قابلیت دیدن اشیاء را افزایش داد. چنان‌den یک مدار الکترونیکی که از لایه‌های فلز و به قطر چند نانومتر ساخته شده (آنرا با قطر موی انسان که هشتاد هزار نانومتر است مقایسه کنید)، روی لنز چشمی کار بسیار مشکلی است. زیرا لنز با مواد عالی درست می‌شود تا به چشم آسیب نرسد. این اختراع کاربردهای بالقوه زیادی می‌تواند داشته باشد. برای رانده‌ها و خلبان‌ها، برای کسانی که با کامپیوتر کار می‌کنند و یا حتی برای افرادی که دید ضعیفی دارند.^(۳)



منابع:

۱- مجله ode شماره ۱۸

۲- ایسا

www.livescience.com

دست آن باشد که گیرد دست دوست!

دگر دزد گفت: آری چنین است و برفتند...
مرد به گودال در اندیشه بود و در سکوت و در انتظار
دست، کو دستی که نه طمع دارد و نه تلافی خواهد و
نه هم پیاله شناسد؟ کو دستی تا بددهد اما نه برای ستاندن!
بیخشد و نطلبند. پیش آید و باز پس نخواهد؟!

مرد آنقدر بماند تا که دستی آید و دستی باید و دوستش
گیرد.

در اندیشه بود، کو دستی که یاریم رساند؟ کو دوست؟!

در اندیشه بود و در سکوت. به خواب شد و رؤیایی
بیدارش نمودا!

در رؤیا دید به گودالی افتاده و رهگذریش نیست تا او
بخواندش و مدد جوید. در تهایی بود و پریشانی.

دزدی به قصدی از آنجا می گذشت و مرد را عاجز به گودال
دید. دست دراز کرد، نه برای مدد که از برای سکه‌ای تا
زان سبب، مرد از گود برهاند...

مرد گفت: "در مثل است که دست باید که دست گیرد
و دست تو نه آنی است که گویند و این دست شایست
دستگیری من بناشد که دستی معامله گر است و..."
دزد فی الفور گفت: "مردک! مثل په خطای گفت که «دوست
را گفته باشند و نه «دست» و..."

آن دو را درین باب سخت جدل بود که مرد از خواب
برهید و حال چنان بود که نمی‌دانست خواب دیده با کنوا
به خواب باشد؟!

هر بار که چشم می‌بست به گودال بود و چون چشم و
من نهاد، باز هم به گودال

این جهان گود است و در گودال ما
چرخ گردون گرد و در گرداب ما

نه می‌دانست خواب کدام است و نه بیداریش کدام و حال
چنین بود تا به بوی نم، هوش به سر آمد و تا به خود شد.
نیم پدن در میان آب دیدا

آب، آرام به گود سرازیر بود و نرم می‌ربخت. لختی

در حکایت است مردی که از دار روزگار نه هیچ داشت
و نه کس بداشت، در راهی به گودی در غلطید و هر چه
سعی در رهایی خود نمود، بی‌نتیجه ماند. چندی بگذشت.
تشنه و گرسنه در گودال، به تنگ آمده بود و حالی بدو
نمانده بود که از قضا عیاری بدان راه می‌گذشت.

مرد آواز کرد و رهایی طلبید. دزد متعاق و سکه طلبید تا
شرط رهایی مرد باشد و مرد که آه نداشت، عذری خواست
و آرام بنشست و هیچ نگفت. دزد در عجب ماند و حکمت
پرسید. مرد گفت: دستی نیست تا گیردم و برونم آرد و
دستی هم اگر دراز شود از بهر چیزی است. پس چیست که
بزرگان گفته‌اند: «دست آن است که گیرد دست دوست؟»
دزد خندهید و گفت: نادان، بزرگان گفته‌اند: «دوست آن
باشد که گیرد دست دوست».

مرد گفت: تا دست یاری دهنده نباشد، از دوستی نشان
نباشد، دست باید تا دوستی آید.
سخن در میان بود و هر یک برهان‌ها آورده و دیگری را
به ریشخند گرفتی. جدل چنان بالا گرفت که دزد به گودال
پرید و هر یک به گوش‌ای خزیدی و سخن‌ها گفتی! آن
یک می‌گفت، چون مرد را دست محبت و بخشش، دست
ترحم نباشد. لاف دوستی چون تواند زدن و دزد می‌گفت:
مردک! دوستی، گام نخست است و دست گشاده در پی
دوستی آید.

سخن دراز بود و جدل بی پایان تا دزدی دزد از راه رسید
و دوستش به چاله دید و فی الفور دست دراز کرد و هم
پیاله بیرون کشید و اعتنایی به دزد مرد نکرد.
دزد که از گود رها شده بود به مرد گفت: چشمانست دیدا
دوست، دست دوست گیرد و تو همچنان به چاله اندری
و من رهایما

مرد گفت: آن دوست، دوست نیست و آن دست نه دستی
است که گویم که گر بود، باید مرا نیز رها می‌ساختا
دزد در فکر شد و به دیگر دزد گفت: تو چون مرا پاری
دادی؟
دزد دیگر گفت: عجب، گر تو جای من بودی، نه چنین
می‌نمودی؟

دزد گفت. آری، تا مگر روزی تو دستم گیری و رهایم
سازی!

مرد، خاموش بود و در اندیشه‌ای سخت:
"عجب!!! دست گیر، حتی دست خود نمی‌نماید.
دست گیر خود، می‌آید. خود، می‌گیرد.
دست گیر، آرام و زلال، بی‌هیاهو، خود، فرو می‌رود تا فرا
آردا"

دست گیر، یکی است و هر که دست گیرد، از اوست.
دست گیر، دوست است. دوست ... «اوست» تنها دوست!
دوستی را هر که نشاید، که هر که را بُوی اوست، اوست
دوست. ■

بیش نمانده بود تا که گود به آب پر شود. مرد بس
داد زد و های و هوی کرد و یاری جست و هیچ
بودش از یاری رسان اثرا آب، آرام بی‌هیچ قال، به
گود می‌شد و مرد بر سر و روی و دیواره‌ها بس می‌کوفت
چنان که بی‌حال شد... ■

اب چو از سرش بگذشت، غوطه خورد و پاش از کف
رها شد و اندکی بالا رفت، چنان که به تلاشی ناچیز، از
گود برسست! ■
لختی بعد، گود، غرق آب بود و مرد، رها!

نوشته: مهدی کاظمی

گردون، آرام، به کام مرد شد و اما نه هیچ گفت و نه هیچ
خواست!

یاد قدیم‌ها به خیر!

کمتر یاد می‌شوند. اکثر این ادم‌ها، برایشان فرقی نمی‌کند کدام روز هفته باشد؛ رابطه‌شان، از روی معامله است. اگر چیزی گیرشان باید خود را دوست نشان می‌دهند و تو را هم به لقب دوست آن هم از نوع صمیمی مفترخر می‌کنند. اما به محض اینکه خواسته‌هایشان برآورده نشود و یا دیگر تعریف و تمجیدی از تو نشوند، تبدیل می‌شوی به غریبه یا حتی دشمن.

بعضی‌ها اهل معامله‌اند و دوست هم زیاد دارند. خوشحالند چون در دل این بدۀ بستان‌ها، کارشان بیش می‌رود. اما بقیه‌ای هم هستند که دایره دوستانشان محدود است. از تجارت چیزی نمی‌دانند و حتی اگر کارشان را راه نیدازی دوستات می‌مانند، چون رابطه‌شان از روی عشق و محبت است. شاید بد نباشد در ارتباط با هم، بیش معامله‌ما را به هم بیوند داده یا محبت واقعی. که اگر دومی باشد، موهبتی بزرگ است.

در این زمانه واژه‌های عشق و دوستی با هم و در کنار هم زیاد به کار می‌روند. حالا اینکه چقدر این دو، از نوع حقیقی‌شان، بین مردم پیدا شوند، حرف دیگری است. اما همنشنبه این دو واژه، قدمتی هزاران ساله دارد. در قدیم این دو کلمه با کمی تغییر، یک شکل داشتند. در زبان لاتین کلمه «دوست» با فعل «هاشم» هم‌روشه بود. در انگلیسی هزاران سال پیش هم دوست (friend) مفهوم عاشق بودن را می‌رساند. اما نکته اینکه در زبان ژرمنی، فریگ (frig) الهه عشق بود که نام آن تا به امروز زنده مانده و همان Friday (جمعه) خودمان است؛ یعنی روز الهه عشق! آن موقع، عشق آن قدر مهم بود که یک روز را هم از آن خود ساخته بود.

ما که آن موقع‌ها ببودیم، اما هر چه بوده، باید بگوییم یادش به خیر. این روزها آدم‌هایی که دوستی‌شان بر اساس محبت باشد

زاویه پنهان

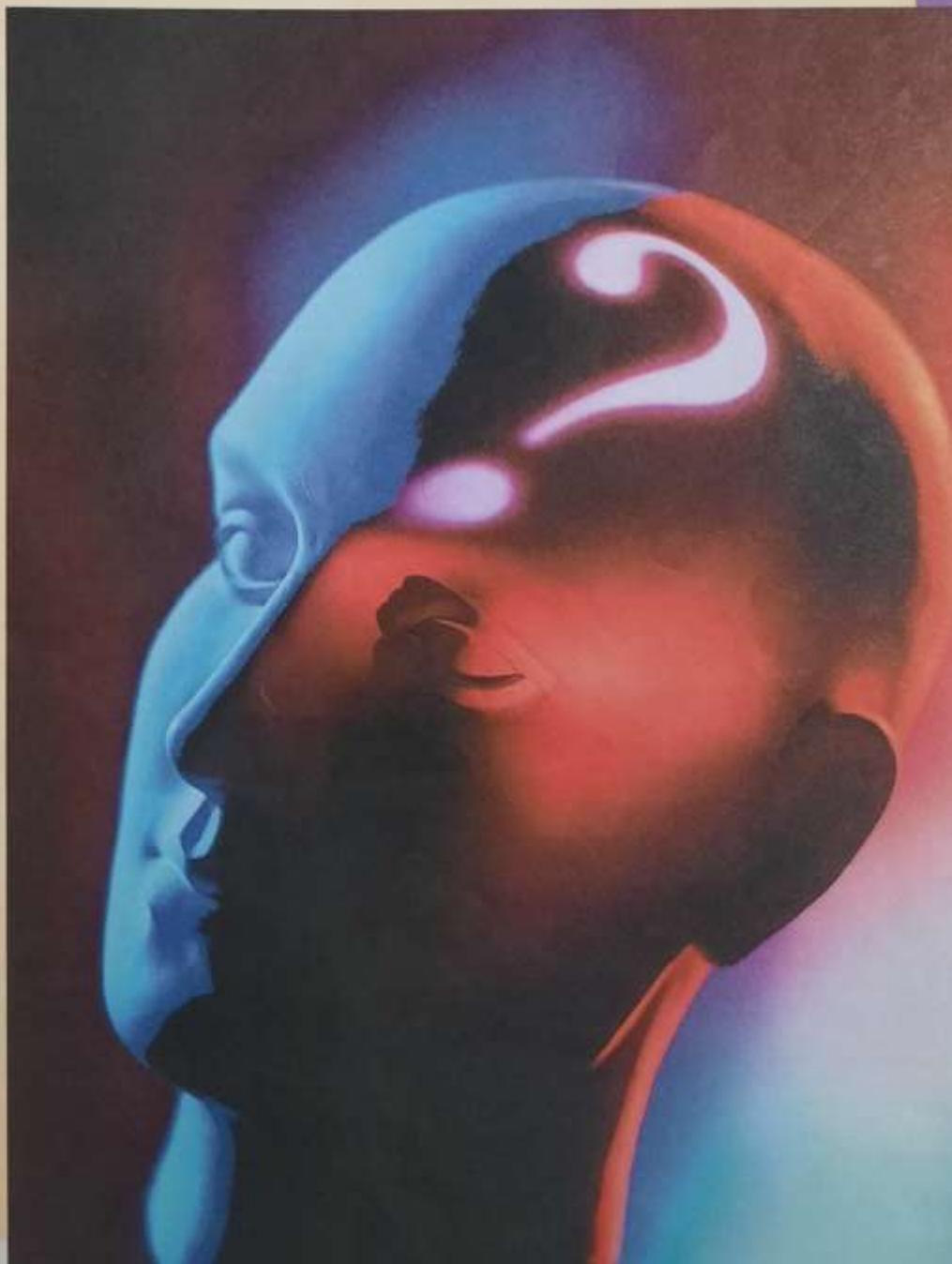
تفکر نقادانه، مهارت برخورد با مسائل

با طرح این سوالات شما وادر به انجام «تفکر نقادانه» شدید؛ یعنی تفکر همراه با تجزیه و تحلیل و بررسی موضوع از جواب مختلف. اگر ما در برخورد با مسائل و حوادث پیرامون خود به تجزیه و تحلیل مسئله پردازیم و آن را از فیلتر ذهن و فکرمان عبور ندهیم در تصمیمات خود دچار اشتباه و هرج و مرج فکری می‌شویم. ما با تفکر نقادانه با نقد و بررسی و ارزیابی به یک راهکار جدید می‌رسیم. در واقع برای نقد یک موضوع باید ابتدا پیرامون آن اطلاعاتی را جمع‌آوری کنیم و بعد با توجه به مستندات ثابت شده و تجربیات مورد اطمینان خود یا دیگران، آن را بررسی و ارزیابی کنیم و نتیجه درست و مطلوب را از آن بگیریم.

مور حقيقة و دروغ

در دنیای امروز که حق و باطل، درست و غلط، حقیقت و دروغ طوری به هم آمیخته شده‌اند که قابل تشخیص نیستند، داشتن مهارت تشخیص یکی از ضروریات است. یک ذهن "نقاد" هر چیزی را به راحتی نمی‌پذیرد یا رد نمی‌کند، به راحتی قضاوت نمی‌کند، به راحتی محکوم نمی‌کند و به هر داده‌ای جواب مثبت نمی‌دهد. یک ذهن نقاد به راحتی تصمیم نمی‌گیرد، زیرا تفکر نقادانه بر پایه پرسیدن، کسب اطلاعات و استدلال فرار دارد. کسانی که فریب دیگران را می‌خوازند، یا به راحتی جذب گروه‌ها و افراد ناسالم و یا مواد مخدر می‌شوند، باید نگرفته‌اند که بپرسند و به عاقبت کار فکر کنند. نوجوانی که دارای تفکر نقادانه است وقته به یک مهمانی دعوت می‌شود از دعوت کننده می‌پرسد: "این مهمانی چه مناسبی دارد و چگونه است؟ چه زمانی است؟ کجاست؟ مدعوین چه کسانی‌اند؟ چرا مرا دعوت کردند؟ چه مدت باید آنجا

اگر روزی یکی از همسایگان از شما بخواهد پای یک برگه را ستد را امضا کنند. آیا به راحتی به این کار تن می‌دهید؟ اگر غریبه‌ای به شما پیشنهاد دوستی و رفاقت نکند چه سوالاتی از او می‌پرسید یا چه جملاتی به او می‌گوید تا به دوستی سوالات مثبت یا منفی بدهید؟ جواب این



قضایت عجولانه، تعصب و خودرأی درباره موضوعات مورد بحث پرهیز کنیم، سپس تصمیم گیری و عمل نماییم. یعنی؛ از عقاید و نظرات خود دفاع معقولة و منطقی کرده و زود تسلیم نظرات نادرست دیگران نشویم. ششم؛ هنگام بحث و تبادل افکار از برجسب زدن، دستور دادن، سرزنش، نصیحت‌های نابجا، قضایت سطحی و مسخره کردن دیگران پرهیز کنیم.

به کار بستن روش تفکر تقاده شاید در ابتدا مشکل باشد چون به هر حال اکثر افراد در محیطی که چنین روشی را در آن به اجرا درآورده و تشویق کنند، پرورش پیدا نمی‌کنند. اما توجه دقیق‌تر به تیعات تصمیم‌های نادرست زندگی و عقاید و باورهای محدود کننده رشد، یافتن فهم این مسئله می‌شود که بسیاری از مشکلات ما ناشی از نداشتن روشی برای فکر کردن صحیح است. همین درک می‌تواند سختی کار را برای ما آسان کند و محركی برای تمرین و به کار بستن این روش باشد. ■

گردآوری و تنظیم: شهلا اروجلو

اطلاعات جمع‌آوری شده و ارزش‌گذاری آن هاست و پس از این سه گام قدم آخر که همان نتیجه و محصول ماست، رسیدن به انتخاب بهترین و صحیح‌ترین مفهوم یا راه حل برای موضوع یا مسئله مورد نظر است.

پاکسازی بذرها

برای رسیدن به یک محصول سالم علاوه بر آماده‌سازی زمین ذهن باید مراقب بذرهاي فاسد و خراب نیز باشیم و با شناسایی به موقع، آنها را پاکسازی نماییم، راه از این بردن این بذرهاي فاسد چیست؟ اول اینکه دیده‌ها، شنیده‌ها و تمام داده‌هایی که وارد ذهن مامی شوند را به سادگی پذیریم و مورد تجزیه و تحلیل قرار دهیم دوم؛ درباره هر موضوعی، شایعات و اطلاعات جعلی و سخنان دروغ را شناسایی کرده و از پوشش اطلاعات صحیح خارج کنیم. سوم؛ مسائل، معمولاً راه حل‌های متفاوتی دارند، از پذیرش راه حل‌های تحمل شده دیگران به عنوان یک راه حل قطعی و منطقی پرهیز کنیم. چهارم؛ در مورد مسائل پیش آمده، فکر کنیم و دچار احساسات و هیجان‌های شدید و کاذب نشویم و از

باشم؟..." تفکر تقاده یکی از مهارت‌های زندگی است که خود زمینه‌ساز تصمیم گیری و حل مسئله است.

بذرهاي ذهنی

در مواجهه با مسائل مختلف و مهم زندگی که سرنوشت ما را رقم می‌زنند، تفکر جایگاه مهم و ارزشمندی دارد چون معمولاً بر مبنای آن، تصمیم گیری می‌کنیم. حالا اگر زمین ذهنمان را خوب شخم نزنیم و مرتب آبیاری نکنیم و هنگام پاشیدن بذر، بذرهاي خراب و فاسد را تشخیص نداده و جدا نکنیم محصول فاسد و خراب عایدمان می‌شود و ممکن است بدون اینکه متوجه شویم آن را دستمایه باورها و اعتقادات و تصمیم گیری‌های خود نکنیم. برای رسیدن به تفکر تقاده، پاشیدن سه بذر حباتی است، اول بذر پرسشگری است، یعنی پرسیدن سوالات مناسب از خود و دیگران برای فهمیدن دقیق‌تر مطلب یا مسئله مطرح شده. دوم، جمع‌آوری اطلاعات درست و جداسازی اطلاعات نادرست است. برای این کار باید از منابع مختلف برای رسیدن به صحت و سقم مطلب یا مسئله مورد نظر اطلاعات جمع‌آوری کنیم. سوم، بررسی و ارزیابی

دردت را تسکین می‌دهم

در بین راه یکی از دوندگان، پایش لغزید، بر زمین افتاد و شروع کرد به گریه کردن. بقیه صدایش را شنیدند؛ از سرعت خود کم کردند و ایستادند. همه به طرف او رفتند و یکی از آنها خم شد او را بوسید و گفت: "این دردت را کم می‌کند"! سپس هر نه نفر بازو در بازوی یکدیگر آنداختند و همه با هم قدم زنان خود را به خط پایان رساندند. ■

چند سال پیش، در جریان بازی‌های پارا الیک (الیک) (معلوم) در شهر سیاتل آمریکا، نه نفر که همه از نظر ذهنی و جسمی عقب مانده بودند، پشت خط آغاز مسابقه قرار گرفتند و با شنیدن پیانجه شروع به حرکت کردند. معلوم است که نمی‌توانستند به خوبی بدونند اما هر کدام سعی می‌کرد، مسیر مسابقه را طی کند و بینده شود.

خانه رنگی

و سبز اعصاب را آرامتر می‌کند. می‌توانید کفپوش سبز یا قالی سبز بین اجاق و طرفشویی قرار دهید. یا اگر در دیوار آشپزخانه فضایی خالی وجود دارد در آن تصویری با رنگ آبی بگذاریم، چون نه تنها این قسمت دلنشیں تر به نظر می‌رسد بلکه با خاصیت خنک کننده‌گی اش برتوهای شما بخش را جذب خواهد کرد.

* حمام: این جا مکانی است که به آن توجه چندانی نمی‌شود. اما لازم است فضای آن را تا حد ممکن دلپذیر جلوه دهیم. می‌توانیم با گذاشتن حوله‌هایی با رنگ مناسب این مکان را از حالت گرفتگی درآوریم. همچنین آویزان کردن گیاه خشک به شکل دسته‌ای به دیوار و قرار دادن شمع‌های معطر رنگی به جذابیت محیط اضافه می‌کند.

* اتاق خواب: خوب است این اتاق فضایی آرام، اما کمی هیجان‌گیر داشته باشد تا در صورتی که در این اتاق کار هم می‌کنید تعادل برقرار را پاسد. برای این کار می‌تواند مقدار کمی رنگ تارنجه به این طرف و آن طرف اتاق اضافه کند. می‌توان با شمع گلهای خشک تارنجه، فضای اتاق را کاملاً تغییر دهیم. بر دیوار مقابله تختان تصاویری دلنشیں قرار دهید. مثلاً یک تصویر ساده سیاه قلم با زمینه کاملاً سفید می‌تواند بسیار آرامش‌بخش باشد. این تصویر باعث می‌شود ذہنتان را از مسائل پیش با افتاده و بی‌اهمیتی که طی روز اباشته‌اید خالی کند.

درست است که این روزها کار و مشغله نمی‌گذارد ما مدت زمان زیادی را در خانه سپری کنیم، اما وجود فضایی گرم و آرامش بخش، در ما شوق بازگشت به خانه را زیاد می‌کند، زیرا می‌دانیم، بعد از ساعت‌ها کار و تلاش و خستگی، می‌توانیم دقایقی در کنار خانواده، هیاهوی دنیای بیرون را فراموش کنیم و با طرح و رنگ دلپذیر خانه، برای روز بعد آماده شویم. ■

هر چیزی در این کره خاکی در محاصره رنگ‌ها قرار دارد. به راستی اگر دنیا سیاه و سفید بود چه پیش می‌آمد؟ آیا محیط زندگیمان غم انگیز، خسته‌کننده، و سود به نظر نمی‌رسید؟ دنیای سراسر قرمز را چگونه تصور می‌کنید؟ آیا خشنوت آمیز احسان نمی‌شد؟ به نظرم دنیایی تک رنگ بسیار کسل کننده است.

تأثیر و کاربرد رنگ‌ها از خیلی پیش از این پر مردم ثابت شده و چیز جدیدی نیست. رنگ‌ها تأثیری شفا بخش دارند. در طب مکمل، از رنگ برای درمان بعضی از بیماری‌ها استفاده می‌شود. با آگاهی از این موضوع شاید دیگر نتوانیم نسبت به ترکیب‌بندی رنگ‌های اطراف بخصوص متزلuman بی‌تفاوت بمانیم. برای تغییر فضای خانه راه‌های متعددی وجود دارد که یکی از آنها تغییر در رنگ‌بندی خانه است. فضایی که از ترکیب درست رنگ‌ها پدید می‌آید برای سلامتی فرد بسیار مفید است و اکنون که در بعضی از مراکز دنیا از رنگ‌های مختلف برای درمان استفاده می‌کنند، چرا مانند از آن استفاده نکنیم؟ نکات زیر می‌توانند راهی را برای تغییر فضا فراهم کنند.

اتاق نشیمن: اتاق نشیمن مهم‌ترین بخش خانه است هنگامی که در ورودی خانه را باز می‌کنید و می‌خواهید چند ساعتی در را به روی دنیای بیرون بیندید باید احساس آرامش خاطر کنید. فرش قرمز در سالن خانه گرما و حس مطبوعی به وجود می‌آورد؛ به ویژه اگر زمستان باشد و هوای بیرون نیز سرد و مرطوب. و به هنگام تابستان، اگر می‌خواهید خنکی بیشتری احساس کنید، فقط کافی است گلدانی از گلهای آبی رنگ در اتاقتان بگذارید تا در فضای حس خنک بودن ایجاد کنید. اگر فرش قرمز با سلیقه شما هماهنگ نیست می‌توانید با هماهنگ کردن رنگ‌ها به همان نتایج دست یابید مثلًا تابلویی با نقش و نگار قرمز، در اتاق پاپایین قرار دهید.

* آشپزخانه: در آشپزخانه مقداری رنگ آبی و سبز نیاز داریم تا به هنگام آشپزی روحیه‌مان تقویت شود. آبی فضای را خنک‌تر



قانون جاذبه شخصی

افراد موفق همواره تلاش می‌کنند دیدگاه دیگران را نسبت به خود حقیقی خود بهبود بخشدند چرا که آنها می‌دانند که در صد موفقیت و شادمانی، حاصل روابط و تعاملات با دیگران است و هر چه دیگران مشترک‌تر با آنها برخورد کنند، مستیابی به اهداف پرایشان ساده‌تر خواهد بود.

برای بالا بردن جذابیت شخصی اولاً، دقیقاً بدانید چه پیامی را برای دیگران ارسال می‌کنید و آنها چه دیدگاهی از شما در ذهن خود دارند و آیا این دیدگاهها دقیقاً همان تأثیری را که شما مایلید بر آنها داشته باشند، دارند؟

ثانیاً: خود را فردی جاذبه، مهم و قدرتمند تصور کنید و طوری با اطمینان برخورد کنید که گوین از پیش فردی موفق، قدرتمند و پر جاذبه هستید، این قصد و تجسم را آنقدر ادامه دهید که واقعاً ویژگی‌های ذکر شده در شما ایجاد و تثیت شود.

هر چقدر بیشتر خودتان باشد کمتر و نقش بازی کنید جذابیت‌تان افزایش یافته و افراد بیشتری به سمت شما جذب خواهند شد. ■

نویسی و ترتیب: پریجهر بربان

ذهن ما خارج می‌شوند و توسط هر کسی که؟ مشابهی دارد جذب می‌گردند. بنابراین در زندگی، افراد، ایده‌ها، فرسته‌ها، منابع، محیط‌ها و کلاً چیزهایی را به سوی خود جذب و جذب می‌کنند که با چارچوب اصلی ذهنی‌مان سازگارند.

تصویر ذهنی و جاذبه شخصی

مهم ترین عامل در جاذبه شخصی شما برای دیگران این است که تصویر ذهنی آنها از شما چیست؟ در اینجا، حتی واقعیت شما چندان اهمیتی ندارد، چیزی که مهم است تصویری است که از شما در ذهن آنها نقش بسته است.

مثلاً اگر فردی که می‌خواهد شما را ملاقات کند، تصویر ذهنی اش این باشد که با فردی جذاب و پرجسته ملاقات خواهد کرد، شما برای او از پیش به جاذبه و جذابیت خواهید داشت.

همینطور اگر کسی به شما بگوید قصد دارد شما را با فردی مهم پولدار آشنا کند، به طور طبیعی احساس خاصی در شما به وجود می‌آید و در حضور او رفتارتان یا زمانی که هیچ چیز از او نمی‌دانستید تقاضت پیدا می‌کند. جاذبه خصوصاً جاذبه کوتاه مدت عمدتاً در ذهن شکل می‌گیرد، اما جاذبه بلند مدت، بیشتر به آنچه واقعاً هستید بستگی دارد.

طی قرن‌های گذشته، قانون جاذبه شخصی، به صدها شکل مختلف بیان شده، اما چکیده این قانون، این است که هر کس در زندگی، به شکلی اجتناب ناپذیر، افراد و وضعیت‌هایی را به سوی خود جذب می‌کند که بیشترین سازگاری را با افکار او دارند!

از این دیدگاه، افراد مانند ایستگاه رادیویی که دانماً امواج صوتی پخش می‌کند، مشغول پخش امواج فکری خود هستند و دیگران این امواج را جذب می‌کنند. از طرفی افکاری که احساسات ما را شدید می‌کنند مانند امواج رادیویی هستند که به مسئله بالهای الکتریک شدت یافته از



خواندنی‌های کوتاه



یک دوست خوب مشکل را حل می‌کند

ظاهرآ هیچ دارویی مؤثرتر از یک گفتگوی صمیمی نیست. تحقیقات نشان می‌دهد که دوستی اثربخش‌تر دارد. در این تحقیقات، برای زنانی که مدت‌ها از افسردگی رنج می‌بردند، دوستانی در نظر گرفته شد. این «دوستان» نقش محروم را را بازی کرده و به طور مداوم از این بانوان بازدید می‌کردند. تأثیری که این ارتباط بر افسردگی زنان داشت به اندازه قرص‌های ضد افسردگی بود. این بیماران، شروعی دوباره را تجربه کرده، احساس احترام به خویشتن را دوباره بازیافته و با افرادی که با آنها قطع ارتباط کرده بودند، دوباره تعامل برقرار کرده بودند.



به خاطر خودتان تنها نمانید!

داشتن دوست مثل غداست. روانشناسان دریافته‌اند که انسان تیازی اساسی برای زندگی گروهی و دوستی دارد. وقتی تیازهای انسانی انسان برآورده می‌شود، عملکردش هم بهبود می‌یابد. داشتن دوست باعث می‌شود، بالکلیه بیانیم و با جالش‌های مختلف زندگی راحت‌تر رو برو شویم.

تأثیر دوستی، جسمی و ذهنی است. داشتن روابط اجتماعی، میزان هورمون استرس را در بدن افزایش می‌دهد و باعث افزایش فشار خون و حتی کاهش یادگیری و تضعیف حافظه می‌شود. فقدان دوستان صمیمی و فقدان تماس اجتماعی، احساس تنهایی و خالی بودن ایجاد می‌کند و ممکن است فرد خود را جدا افتاده بیابد. این احساسات سلامت عاطفی فرد را به خطر می‌اندازند. تقریباً همه گاهی احساس تنهایی می‌کنند که کاملاً طبیعی است اما اگر این احساس ادامه بیابد، در دراز مدت اثرات سُو دارد. احساس تنهایی در افراد بزرگسال به افسردگی می‌انجامد و مشکلات جسمی‌ای ایجاد می‌کند که اثرشان در دراز مدت آشکار می‌شود. در ضمن هر چه تعداد دوستان بیشتر باشد، مقاومت فرد در برابر بیماری بیشتر است.

آدم‌های باحافظه زیر فشار طاقت نمی‌آورند!

اگر حافظه چندان خوبی ندارید زیاد ناراحت نباشید. تحقیقات نشان می‌دهد افرادی که حافظه کوتاه‌مدت‌شان زیاد است زیر فشار کم می‌آورند. افکار نگران‌کننده هنگام امتحان یا رقابت، در حافظه کوتاه‌مدت فرد باقی می‌مانند و فضای اشغال می‌کنند؛ فضایی که می‌توانست برای انجام کار مورد استفاده قرار بگیرد. حافظه کوتاه‌مدت، اطلاعات را در خود ذخیره می‌کند و کارش ایجاد تمرکز است. فشار نگرانی ایجاد می‌کند و نگران شدن مانع از به کارگیری ظرفیت‌های ذهن می‌شود. آنها بسیار کمتری هم دارند نمره پاییشی می‌گیرند ولی معمولاً تحت تأثیر فشار قرار نمی‌گیرند.



تبلیغات هم ذهستان را گفتول می کنند!

می دانید کاربرد اسکن مغز چیست؟ حتماً می گویند این که دیگر سوال نداردا اسکن برای تشخیص بیماری است. اما به تازگی، اسکن مغز به دنیای تبلیغات و بازاریابی راه پیدا کرده آن هم برای بالا بردن فروش محصول ایمن حوزه جدید، انورو مارکتبگ است؛ یعنی بازاریابی با کمک ارزیابی واکنش های عصبی افراد به طور آزمایشی یک آگهی تبلیغاتی را می سیند، همراهان مغزان اسکن می شود و واکنش مغزی آنها به محتوای تبلیغ، ثبت می گردد. با این روش به صورت کاملاً علمی و مستند می توان فهمید چه نوع تبلیغی افراد را بیشتر تحت تأثیر قرار می دهد، یک مسئله جالب دیگر اینکه برخلاف تصور عمومی میتوان تأثیر تبلیغات در ساعت پریستنده تلویزیونی هنگام شب، آگهی هایی که هنگام روز پخش می شوند تأثیر به مراتب بیشتری دارند. اکنون بعضی از شرکت های بزرگ که دولت ندارند نامشان فاش شود، در می این دست آورده جدید هستند تا بتوانند فروشن خود را هر چه بیشتر بالا برند و از رقبا جلو بینند. اما از همین الان بعضی مذاهای مخالف بلند شده و این کار، گامی دیگر در جهت کنترل ذهن مردم تلقی شده است.



یک دست قلب جدید با حافظه اضافه!

وقتی سریال حلقه سیز یخش شد، سوال های زیادی درباره پیوند قلب و آنهایی که در کمال سر می برند، به وجود آمد. یکی از سوال هایی که هیئت داشتمدان در این زمینه از خود پرسیده اند این است: که آیا قلب پیوندی، حافظات قرد دهنده را هم متقل می کند؟ واقعاً چرا بعضی از بیماران پس از دریافت عضو پیوندی، حافظات و احساسات قرد دهنده را نیز دریافت می کنند؟ بعضی از داشتمدان، وجود این پدیده را رد می کنند و می گویند همه اینها به دلیل استرس پس از عمل و مصرف دارو (جهت جلوگیری از پس زدن عضو پیوندی) است. اما طبق «نظریه میستم های زندگه»، هر میستم پویایی به مقادیر مختلف، اطلاعات و ارزی در خود ذخیره می کند. و می تواند آن را منتقال دهد. این موضوع به تفصیل و همراه با ذکر افرادی که پس از پیوند قلب، حخصوصیات و حافظات قرد دهنده را از خود نشان داده اند در کابی انتشار یافته است.



کمی حوصله تان را سر ببرید!

همه به دنبال این هستند کاری کند حوصله شان سر بزود، اما ظاهرآ سر رفتن حوصله هم برای خودش مزایایی دارد. بی حوصلگی مکانیسم است که به کمک آن ذهن خالی می شود و فرد می تواند دوباره ذهن را متصرکر کند، اگر بی حوصله باشیم، یعنی اینکه هیچ کاری نمی کنیم؛ هیچ فکری نمی کیم یا حتی ممکن است در حال قدم زدن با شستن ظرفها باشیم. در این زمان که ذهن غیر متصرکر است، فرصت استراحت ایجاد می شود و در بازگشت به کاری که قبلاً در حال انجامش بودیم. انگار با دید دیگری به مسئله نگاه می کنیم.

اما همه از بی حوصلگی فرار می کنند شاید به این دلیل که این حس، حاصل یک زندگی فاقد هیجان است یا توجه انجام کارهایی است که به آنها علاقه ای نداریم. احتمالاً به همین دلیل است که پدر مادرها از اینکه می سیند فرزندانشان نمی دانند چه کاری باید انجام دهند نگران می شوند و فکر می کنند باید تا جایی که می توانند آنها را مشغول نگه دارند. اما ما نمی توانیم بی حوصلگی افراد را برایشان از بین ببریم. پس چه باید کرد؟ شاید بهتر باشد فرزندانمان را با بی حوصلگی هایشان تنها بگذاریم. در این صورت این حس به آنها فشار می آورد و آنها را به سمت منابع و پتانسیل های درونی شان راهنمایی می کند و قوه تحیل شان تحریک می شود.

اگر به اندازه کافی حوصله تان سر بزود، انگیزه عمل خواهد داشت. البته امیدواریم که برای کارهای خوب انگیزه پیدا کنند! ■



در باع سبز

کاش اثرات فریب خوردن از زیبایی‌های ظاهری، موقتی بود و تبعات آن و بال کردن مان نا آخر عمر نمی‌شد اما بررسی بعضی از ازدواج‌ها، دوستی‌ها، معاشرت‌ها، معامله‌ها و ... نشان می‌دهد که گاه این مغبون شدن‌ها به نابودی زندگی انسان می‌انجامد.

جالب اینجاست که ما خودمان هم از کوتاه بودن تاریخ جذایت‌های تصنمی اطلاع داریم و می‌دانیم که با گذشت زمان در معرض زوال و نابودی قرار دارند و به همین دلیل دائماً نگران انقضای این مدت هستیم و سعی در تمدید و مرمت آنها داریم که صد الیه با صرف وقت و هزینه و هر ز اتری فراوان همراه است، چرا که اولاً طالبین این جاذبه‌های ظاهری یکی دو تا نیستند و باید دل خوبی‌ها را به دست آورد ثانیاً هر روز هم سلیقه جدیدتری پیدا می‌کنند و تنوع طلبی و دلزدگی از تکرار و یکنواختی و ادارمان می‌کند که بیشتر تلاش کنیم تا چشم و دل ظاهربینان را همچنان به طرف خود خیره نگهداشیم. اینجاست که ممکن است مجبور شویم با ترفندهایی نظیر ظاهر، فریب، دورویی، دروغ و ... این دور باطل را همچنان ادامه دهیم.

جمله معروفی است که می‌گوید شاید بتوان عده کمی را برای همیشه گول زد و نیز شاید بتوان همه را برای مدت کمی گول زد اما نمی‌توان همه را برای همیشه گول زد. شاید وقت آن رسیده باشد که عمیق‌تر بینگیریم و از خود پرسیم که به دنبال چه هستیم و حقیقتاً چه در چنته داریم؟ اگر قادر باشیم در نگاه کسانی که عمری از این راه رفتد خط حسرت و خسaran را بخوانیم شاید دست از تلاش برای راضی کردن همه برداریم. آن گاه ممکن است تصمیم بگیریم مدتی این در را بیندیم و فکری به حال پشت در و آبادانی درون آن کنیم که اگر باخانی بیاموزیم این در به با غی اسرار آمیز و جاودانی باز خواهد شد.

نوشت: مقصوده فرهادی

می‌گردیم و با اینکه می‌دانیم ظاهر اشیاء، اشخاص، رویدادها و موقعیت‌ها ملاک تشخیص و قضاوت کامل نیست چرا باز هم اغلب در دام قضاوت بر اساس این ظواهر می‌افتیم؟

نمی‌خواهم بگویم که فقط ملاک «به درد بخور بودن» و کیفیت داشتن کافی است و ما اصلاً نباید به زیبایی‌های ظاهری توجه کنیم بلکه بر عکس، کشش ما به زیبائی‌ها نشان می‌دهد که خداوند که خود زیبا و دوستدار زیبایی است، ما را نیز با همین فطرت خلق کرده است اما زیبائی ابعاد بسیاری دارد که زیبایی ظاهر تنها یکی از وجوده آن است و هنگامی که زیبائی‌های درون و بیرون به هم می‌پوندد می‌توان شاهد تعجلی زیبائی‌های جاودان عالم بود. اصلاً مهم‌ترین شاخصه شاهکارهای زیبا و ماندگار دنیا مانند کتابهای آسمانی و یا حتی شاهکارهای هنری، ادبی، معماری و ... این است که نوعی پیوند اسرار آمیز بین ظاهر زیبای آنها (تناسبات، نظم و هارمونی، آهنگ، مهندسی) و منبع زیبایی، یعنی خداوند در آنها برقرار است و به همین دلیل هر چه بیشتر در آنها دقت و کند و کاو می‌شود بیشتر میهوش زیبایی اسرار آمیز آنها می‌شویم. اما چه موانعی نمی‌گذارند که ما به ابعاد و لایه‌های عمیق‌تر زیبایی خود و دیگران توجه و نفوذ کنیم که نه تنها ماندگارترند بلکه بر زیباتر شدن ظاهر نیز اثر می‌گذارند؟

شاید بشود زیبائی ظاهر را به در باع سبزی تشبیه کرد که قاعده‌تا باید به بهشت درونمان باز شود اما بسیاری از ما تنها به در باع دل خوش کرده‌ایم و تمام توجه خود را صرف رنگ‌آمیزی و تزئینش نموده‌ایم و هیچ از خودمان نمی‌پرسیم که پشت این در چیزی برای جلب توجه و ارائه، تدارک دیده‌ایم یا نه؟ اگر چشم بینته بعد از باز شدن این در به با غی سبز و خرم روشن شود که مصدق نور علی نور است، اما واای از وقتی که پشت این در جادویی سبز، جز کویری بی‌آب و علف و شوره‌زاری خشک نباشد!!

آیا تا به حال برایتان پیش آمده که کالایی بسیار زیبا و شکیل با بسته‌بندی پر زرف و برق و رنگارنگ را خریده و پس از چند روز به دلیل عدم کیفیت محصول از خرید آن پشیمان شده و خود را مغبون احساس کرده باشید؟ در این موارد آن چه بیشتر باعث ناراحتی تان شده گول خوردن خودتان بوده یا فریبکاری و زبان‌بازی



فروشند و یا پولی که از دستان رفته؟ شاید هم هر سه.

حالا اگر در شرایطی قرار گرفته باشید اکه مجبور به خرید کالایی با ظاهری بسیار معمولی و حتی بسیار پایین‌تر از حد تصور و پسندان شده باشید اما بعد از استفاده از آن بفهمید که به حدی هست و کارآمد بوده که در نگاه اول حتی حدس آن را هم نمی‌زدید، چطور؟ شاید این سؤال به طور جدی برایتان مطرح شود که به راستی ما در پس ظواهر زیبای اشیاء و آدم‌ها به دنبال چه چیزی

ملمان موافقیت

آن باش که هستی و آن شو که توان بودنت هست، (سیوسن)

هرگز نباید چیزی را که نمی‌توانید بپتو از آن جایگزینش سازید، از بین بپوید، (بلوار)

سه چیز خیلی سخت است: فولاد، الماس، خودشناسی، (جانش درالن)

هیچ چیزی نمی‌توان به کسی باد داد اما می‌توان به او کمک کرد تا پاسخ‌ها را در درون خویش بباید، (بلد)

آنکه از دشمن داشتن می‌ترسد، هرگز دوست واقعی نخواهد داشت، (درت)

اگر مصمم شوید که کاری باید صورت گیرد، راه انجام آن را خواهید یافت، (ابن‌علاء‌الله)

آنکه پرنده نیست نباید بر پرتوگاه‌ها آشیان سازد، (بج)

در بست هیچ در بسته‌ای نشینید تا روزی باز شود. راه کار دیگری جستجو کنید و اگر نیافتد همان در را بشکنید.

(آرد بروز)

اگر مشکلی داری، به دلیل طرز فکر قوست و تنها راهی که می‌توانی مشکلات را برای همیشه حل کنی، این است که طرز

فکرت را تغییر دهی، (وین دار)

ما ندرتاً در باره آنچه که داریم فکر می‌کنیم، در حالیکه بیوسته در اندیشه چیز‌هایی هستیم که نداریم، (تریمار)

هنر زندگی، در حذف مشکلات نیست بلکه در رشد کردن با آنهاست، (زناره باروت)

معرفت دادنی نیست، معرفت را باید در سفری کشف کرد که هیچ کس دیگر به جز خود ما نمی‌تواند آنرا انجام دهد.

(مارسل برویت)

نها راه برای داشتن یک دوست خوب این است که خودمان یک دوست خوب باشیم، (ابراهام لسک)



دوستی بدون گفت و گو

و گویی سطح رابطه ما عمیق نر شد، کم کم توانستیم حالتها و نیازهای همدیگر را بهتر بفهمیم و در وقت نیاز به کمک هم بستاییم. خیلی اوقات، با هم به پیاده روی می رفیم، صحیح های زود بیدار می شدیم و پشت تپه ای، منتظر طلوع خورشید می ماندیم و با اولین اشعه خورشید آشک در چشمان هر دوی ما حلقه می زد. به مرور که اخلاقی و رفتار همدیگر دستمنان می آمد، بیشتر و بیشتر، از بودن با هم لذت می بردیم. ما نمی توانستیم از احساسات یا اتفکارمان با هم گفت و گو کنیم، اما هرگز نیازی به گفتگو نبود، ما شادی، دلتنگی، هیجان و عصباتیت همدیگر را در گ می کردیم، کوچک ترین حرکات و احساسات یکدیگر را می فهمدیم و برای آن ارزش قائل بودیم، ما نمی توانستیم از علت ناراحتی یا خشم خود چیزی بگوییم، اما همین نگفتن، یاعث می شد آنچه های حسی مان نسبت به همدیگر حساس تر باشد و بتوانیم کیفیت بودن با هم را تجربه کنیم. این «بودن»، چیزی بیشتر از در کنار هم (بودن) بود. انگار در این «بودن» چیزی از درون هر دوی ما به سمت همدیگر جریان می یافت و به یکدیگر بیوند می خورد. بدون امکان گفت و گو، ما توانستیم سطح دیگری از ارتباط را با یکدیگر تجربه کنیم. سطحی که اغلب در لابلای گفت و گوهای بی حاصل روزمره از دست می رود. اصلاً منظورم این نیست که گفت و گو بد است یا به کار نمی آید. در دنیایی که ما در آن زندگی می کنیم، گفتگو از مهم ترین ابزارهای کسب شغل مناسب تر، برقراری روابط عمومی بیشتر و بهتر، پیروزی و موفقیت های اجتماعی، سیاسی، تحصیلی، تجاری و بسیاری مواقیع های دیگر است. اما متأسفانه

یکی از جالب ترین تجربه های من در دوستی، با یکی از دوستانم شکل گرفت که نه او زیان فارسی بدل بود و نه من از زیان او چیزی می داشتم. ما به طرزی استثنایی، که شرح آن، از حوصله این مقاله خارج است با یکدیگر آشنا شدیم و در ابتدا، به ناجار مدت زمانی نسبتاً طولانی را در کنار هم سپری کردیم. طبعاً چون زیان همدیگر را نمی داشتم، تنها وسیله ارتباطی اولیه مان زیان اشاره بود؛ وسیله ای که بعدها متوجه شدیم در مقابل ابزارهای ارتباطی دیگران، بسیار انتدابی است.

همان زیان اشاره هم، برای کارهای کاملاً ضروری مورد استفاده قرار می گرفت. با زیان اشاره تنها قادر بودیم با یکدیگر نوعی ارتباط بذوق برقرار کنیم. حداقل می توانستیم یکدیگر را به خوردن غذا یا چای دعوت کنیم یا به همدیگر لبخند بزنیم!

گاهی دقایق بسیار به او خبره می شدم و به رفتارها و حالات دقت می کرم. مثل من، به مطالعه علاقه داشت، هر دو اوقات بیکاری درس هایمان را مطالعه می کردیم. فیلم هم دوست داشت و مثل من، با دیدن صحنه های جالب و هیجان انگیر فیلم ها، مشتاق و هیجان زده می شد. کم کم وقتی از چیزی ناراحت می شد یا در دی پیدا می کرد از روی حرکاتش متوجه می شدم. سعی می کردم در این موقع در کنارش بعنام، برایش دارو یا آب قند تهیه کنم. اما جالب ترین اتفاقی که بین ما افتاد، این بود که یک بار که به شدت تشه شده بودم، ناگهان بلند شد، به سمت یخچال رفت، یک لیوان آب آورد و به دستم دادا عجیب و در عین حال جالب بود که او حتی تشنجی مرا احساس می کرد!! به مرور و بدون هیچ گفت

نیازمند آن است، و بیشتر قصد دارم از ماهیت دوستی بگویم، چیزی که بسیار فراتر از قرار گرفتن دو نفر در حوار همیکر و گفت و گو، یا تبادل نظر است (هر چند که شامل همه این‌ها هم می‌شود)، دوستی حقیقی، مانند برآیند گرفتن از بُردارهای وجود طرفین است و نتیجه‌اش، برداری است پرقدرت تر و از نظر جبری بزرگتر از هر دو بُردار، البته به شرطی که بُردار وجودی هر یک از طرفین با دیگری همسو و همسراستا باشد و هم افزایی بین توانمندی و آگاهی آنها، در کامل‌ترین شکل رخ دهد. هر چه این همسویی (که خود، نتیجه اهداف و روش‌های مشترک، آرمان‌ها و آرزوهای یکسان و نگاه و بیش مشترک و همسو نسبت به جهان است) بزرگ‌تر باشد، بُردار برآیند، بزرگ‌تر و قدرت با هم بودن آن دو، چند بُرایر می‌شود و بدین ترتیب واحدی تشکیل می‌شود که از هر یک از اجزا، بسیار قوی‌تر و مؤثرتر عمل خواهد کرد، مانند برنده‌ای که با دو بال همراه‌گش، پرواز قوی‌تری خواهد داشت و اوج بالاتری را تجربه خواهد کرد. چیزی که جهان امروز، سخت نیازمند آن است. ■

تألیف: رکسانا خوشاب

کاربرد گفت و گو در روابط محدود به بیان حرف‌های تکراری و بی‌حاصل و تقلیدی یا توقعات شخصی شده و اغلب با ایجاد نوعی هیاهوی کاذب، سکوت و احساس «بودن» در روابط را محدود می‌کند، به طوری که بیشتر زمان طرفین، صرف تعریف کردن وقایع و اتفاق و پدل کردن اخبار و نظایر این‌ها می‌شود و هر یک برای دیگری، نقش رادیو را بازی می‌کنند! از شما چه پنهان، این نقش هم، نقش جدی نیست، و گاهی شبدن اطلاعات از دوستان، بسیار مؤثرتر و کاربردی تر از شبدن اطلاعات از منابع رسانه‌ای است اما دوستی، ارائه اطلاعات نیست. در روابط دوستانه، گفت و گو گاه برای مکائشه، یعنی کشف متقابل حقایق و رسیدن به نتایج جدید به کار می‌آید که این مکائشه هم از برکات هم افزایی در دوستی است، اما نکته مهم‌تر این است که دوستی، صرفاً این نیست که دو نفر بتوانند با گفت و گو به کشف حقیقت برسند و چنین رابطه‌ای بین افرادی که با هم دوست نیستند نیز می‌تواند پذیرد بیاید و بسیاری از دانشمندان، سخنوران و فیلسوفان، و حتی افراد معمولی که ریتم ذهنی و نحوه استنتاج و استبطاط مشترک دارند، با گفت و گو، به مکائشه و نتایج جدید می‌رسند. (چیزی که البته در دوستان حقیقی هم به صورت یک فرایند لذت بخش، به وجود می‌آید و انجام می‌شود).

بدون امکان گفت و گو، مایعی من و دوست غیر همزایمان، یا یکدیگر به زمان حال پرتاب می‌شیم، نمی‌توانیم درباره گذشته یا آینده صحبت کنیم، نمی‌توانیم از تجربه‌های قبلی یا از آرزوهایمان سخن بگوییم، قادر نبودیم از شکت‌های قبلی یا از موقوفت‌های جدیدمان گفتگو کنیم، به همین دلیل وقوع در کنار هم بودیم، فقط در «لحظه» و در کنار هم بودیم و به باچار، تنها چیزهایی را که واقعاً صاحب آن بودیم بروز می‌دادیم، یعنی عنصر درونی مان را ما همان چیزی می‌شدم که واقعاً بودیم و همان را بروز می‌دادیم که حقیقتاً داشتیم. امکان بزرگنمایی یا گوچک جلوه دادن خود را نداشتیم و به همان اندازه که بودیم جلوه گر می‌شدیم. گویی قلب‌هایمان به روی هم‌دیگر گشوده بود و می‌توانیم با قلب‌مان با هم ارتباط برقرار کنیم و شاید به همین دلیل، به لحظه «حال» پرتاب می‌شدیم.

این تجربه عجیب، به هر دوی ما شان داد که بودن در زمان حال و لذت بودن از لحظه، امکان پذیر است، ما در یافتنیم که سطح روابط عادی دوستانه را می‌توان تغییر داد و عمیق‌تر کرد و بدون توجه به ظواهر و عناوین، در سکوت، تقابل‌ها را برداشت و «خود» حقیقی را نشان داد و با «خود» حقیقی طرف مقابل، در ارتباط بود. فضایی سرشار از «بودن» که در آن به دلیل مواجهه «خود» طرفین، امکان فریب وجود ندارد، یا بسیار بسیار کمیگ است.

من در این جا قصد ندارم، اطف و مسمیت دوستی‌های همراه با گفتگو را زیر سوال برم بدون شک، دوستی حقیقی، آنقدر ارزشمند است که با «گفت و گو» یا «بی‌گفت و گو بودنش» به هر حال، ارزش خود را داشته باشد، بلکه بیشتر می‌خواهم توجه شمارا به این جلت کنم که دوستی هم مثل چیزهای دیگر می‌تواند حالت غمی با فقره داشته باشد، می‌تواند به ارائه اطلاعات محدود شود یا عمق و وسعت بکسر و غمی تر شود و به نوعی ارتباط اصلی و حاضر شدن در لحظه، و لذت بودن از گفت و گو بودن در کنار یک غلب گشوده مدل شود. چیزی که جهان امروز، سخت



آیا بود که گوشه چشمی به ما کند؟

وقت خود را برای حل تکنک مسائل صرف کنیم، بلکه برای مسائل ما دارویی حقیقی ارائه می شود تا بتوانیم ریشه آنها را کشف کرد و عامل تولید مشکلات را در زندگی ریشه کن کنیم.

توافق الهی که همان حضور خداوند در زندگی ماست، برکت او را وارد زندگی ما می کند و به واسطه این برکت، جسم و روح زندگی ما در صلح و آرامش قرار می گیرد و موفقیت حقیقی در زندگی مان نمایان می شود.

از این دیدگاه، موضوع کسب موفقیت و روش های آن معطوف به پاسخ دادن به یک سوال خواهد شد: اینکه چگونه نظر خداوند را به سوی خود جلب کنیم. الیستمندان و مفکران بزرگی با تکیه بر آموزه های دینی مذهبی یا با عمق شدن در روش های شناخت الهی، در بین یافتن پاسخ این سؤال، تلاش کردند. حتی نظریه پردازان جنبش عصر نوین (در موفقیت) سعی کردند با احیای برخی قوانین و آموزه های مذهبی و تبیین آنها در داشت موفقیت، به این سؤال پاسخ دهند: پاسخ هایی مانند انجام فرایض مذهبی، حدمتگاری به خدا، عشق ورزیدن به همه مخلوقات و کائنات و هر آنچه که آن را نشانه و آیت خداوند می شناسیم. یا شاید کشف و اجرای مأموریت خود در زندگی و رؤیای شخصی مان. گز جه امکان دارد پاسخ این سؤال برای هر انسانی، یکتا و مختص خود او یا شاید اما نهایتا هر پاسخی، جلب نگاه و توجه الهی را به قدر بصاعط و طرفیت درونی، در خود و همراه خود خواهد داشت؟

پاسخی که سرانجام انسان را در این حسرت همیشگی و دائمی خواهد سوزاند که «آیا بود که گوشه چشمی به ما کند؟» ■

پی بودت:

- ۱- سوره جالیل، آیه ۳
- ۲- سوره دخان، آیه ۷۵
- ۳- سوره توبه، آیه ۲۷

تألیف: نیلگون ستاری

می کشد و رسیدن به موفقیت حقیقی را به تأخیر می اندازند.

بنده از طرفداران پر و پا قرص موفقیت هستم اما موفقیتی که با «ت» شروع شده و «توافق» نام دارد آن هم «توافق الهی» که قادر مسلم من توان روش آن را از لابلای کلام خداوند استخراج کرد.

خداآوند موفقیت را از چند بعد تعریف می کند: جلب برکت و رحمت خداوند (۱)؛ به دست آوردن بخشش او (۲)؛ و خشود کردن و راضی نگه داشتن خدا (۳).

جلب و جذب هر یک از این موهاب و برکات، ما را به چیزی می رساند و آن را توفيق الهی می نامیم؛ توفيقی که برتر از همه موفقیت های ظاهری است. برای به دست آوردن این توفيق بزرگ، به جای آزمون همه روش های موفقیت یا پریدن از یک شاخه به شاخه دیگر فقط و فقط لازم است توجه و نگاه خداوند را به سوی خود جلب کنیم؛ توجه و نگاهی که می تواند مثلاً اتفاقات دکر گون کننده برای انسان باشد.

با «نگاه خدا» تمام مسائل و گرفتاری ها از ریشه حل شده و رحمت و برکتی عظیم وارد زندگی می شود. حضور خداوند در زندگی شور من افریند، انگیزه می بخشد و به زندگی معنا و معنای دهد.

آنگاه خدا تمام گره های زندگی را می گشاید و

مدت ها به حاطر علاقه ای که به موضوع موفقیت داشتم، در کلاس های مختلف حاضر می شدم و کتاب های زیادی را مطالعه می کرم. این موضوع خود به خود جذب می کرد و جایی در ذرونم مطمئن بودم موفقیت اختیالاً چیزی فراتر از بعضی حرف های تکراری و تبلیغی است که این روزها به شکل مدرآمده.

مفهوم رایج و امروزی موفقیت برای عده ای، داشتن آن نوع رضایت حاطری است که با رسیدن به یک سری اهداف و ارزوهای سطحی و گذرا حاصل می شود. که آن هم بیشتر به حاطر تبلیغات وسیع و غلبه وجه مادی قصبه است. داشتن پول، خانه زیبا، اتوگاه سفرهای داخلی و خارجی، داشتن شغل پردرآمد و ... همگی از جانب این افراد، جزو تنها نشانه های موفقیت شمرده می شود. چیزهایی که قطعاً لازم است برایشان صحیح تاثب و شب تا صحیح، فکر و برنامه ریزی و تلاش کرد.

الته یک وقت فکر نکنید من با این چیزهایی که کفتم مخالفتی دارم. نه پول و مادیات به خودی خود چیز بدی است و نه تلاش برای رسیدن به آنها بوج و وقت تلف کن است. ولی باید دید از این همه تلاش و جمع آوری چه قصیدی در میان است و آن رضایت حاطر چقدر پایدار است؟ از طرفی تحقیقات داشتمندان نشان می دهد که با افزایش رقم درآمد با تحریه رفاه مادی، از یک حد معین به بعد، دیگر رضایت ما بیشتر خواهد شد.

غالب آن چیزهایی که امروز بخصوص در بعضی از کشورها به عنوان موفقیت و راههای رسیدن به آن، به آدمها عرضه می شود مانند بازیجهای برای سرگرمی چند روزه اند و وقتی پس از یک مدت، افراد به ناکارآمدی بعضی از این روش ها در پاسخگویی به مشکلات و ناارامی های خود پی می برند به دنبال راهی دیگر می گردند؛ دریغ اینکه تمام این آزمون و خطاهای از انسان البرزی می گیرند؛ او را خسته

