

۲۲

فصلنامه فقهیت علم مو

سال پنجم/تابستان ۱۳۸۷

شماره ۶۴/۲۲ صفحه ۱۰۰۰ تومان

اجتماعی/سیاسی/فرهنگی/هنری(ادبیات داستانی)

خروج اضطراری از سیاهچاله!
فرمادروایی بر جهان ها
به دنبال سلطنت یا شیطنت؟
ازدواج فیزیک و متفاوت فیزیک
تو بکو من می شنوم

مسابقه حدول
جاپزوه استثنایی!

صاحب امتیاز و مدیر مسئول:

دکتر فرنگیس کاظمی (عصر هیئت علمی)

دانشگاه علامه طباطبائی

سردیر این شماره: مریم مداح

ناظر محتوا: شهوا (ناری حسامی)

پرستگان و تهیه کنندگان این شماره:

رسالا حوشایی، شهلا اروجلو،

فرزاده بهارسایی

سایر همکاران: مخصوصه قربانی،

ناهد، فصاحت، بوشین شریقیان،

مریم حاجی مرادی، فرشته ملازاده

گالک، هاندانان عسکری

طراح جلد: هاندانان عسکری

نقاش: مهندس علی معن

مور آگهی اشنلا اروجلو

امور مشترکین: فرزانه بهارسایی

امور سایت: تیلوفر ساری،

مهندس فریدام ارمغانی راد

با تشکر از: فاطمه زندگی،

سلماز پورنامک، بیما مشیدزاده

محمد صرندی، آرتا زمانیان،

جعفر منگنی ثالث

علم موقفيت در اصلاح و

خلاصه کردن مطالب با درنظر

گرفتن حقوق موقوف و مترجم

ازاد است، همچنان مسویت

محفوی مطالب به عهده

نویسنده و مترجم است.

مطالب ارسالی خود را داده تحقیق شود.

چاپ آگهی های منزله تأیید آنها از

سوی فصلنامه نیست.

فصلنامه علم موقفت، سال پنجم،

شماره ۲۲، تابستان ۱۳۸۷

احتمام - سامانه نظرهای علمی ادبیات داستان

تلفن: ۰۹۱۲-۷۱۰۹۹۶۲

امور مشترکین: ۲۲۵۲۱۴۳۶

مکانیه نا فصلنامه: تهران، صدوق پستی ۱۳۸۹-۱۴۷۶۵

نشانی: به دلیل جایگزین متعاقباً اعلام خواهد شد

www.elmemovaafaghiat.com

قیمت: ۱۰۰۰ تومان

۰۰

معلمان موقفت

روابط عمودی، روابط افقی

برده من می شی؟!

جدول

از تهران و شهرستان ها نمائندگی دعال من برایم

در این شماره می خواهیم:



خدا با

به حق نام اعظمت
مگذار یک لحظه، حتی یک لحظه
تو را از حاطر بیریم
و مگذار
به تنهایی گزنده بی حضور تو زندگی کردن،
راضی شویم

به حق نام بزرگت
در عظمت شب‌های نورانی ات
شب‌های قدر
از روها یمان را پاسخی ده
به بلندی نام رفیعت
که بالاترین است
تا ندای اسمانی ات را بشنویم
و زیر سایه پر مهر تو ببالیم
و بمانیم

و برای دیدار رویت
شتایان به پرواز دراییم
و عاشقانه خود را قربانی کنیم
«آمین یارب العالمین»

به حق نام بزرگ و با عظمت ات
همان نامی که همه درهای بسته را با خواهد
و سختی‌ها را انسان می‌کند
همان نامی که همه تاریکی‌ها را می‌زداید
و دشواری‌ها را بوطوف می‌کند،
به حق نام عظیمت
همان که کهکشان‌ها را می‌افریند
یا زیر و زبر می‌کند

دستم را،
دست‌هایمان را بگیر
تا در سیاهی‌ها و تاریکی‌های
که ما را احاطه کرده‌اند
طریق تو را گم نکنیم
و در فراز راه‌ها و نشیب‌ها،
مقصد و مقصد را فراموش نکنیم

و جز خواست تو به هیچ چیز دیگری
تن ندهیم
و جز با دوستان تو با کسی دوستی نکنیم
و دشمنان تو را به همان اندازه که خوار و ذلیلند
در حضیض بینیم
و هر جا که تو اراده کردی
در راه جلالت بجنگیم

سخنی با خوانندگان

راه‌ها و روش‌های رسیدن به موفقیت که امروز توسط پیشگامان این عرصه معرفی شده‌اند، در زندگی افراد موفق قابل بازیابی‌اند. هدفمندی، خیرگی و عشق به هدف، بر نامه مریزی، پشتکار و تلاش از عوامل اصلی و مشترک رسیدن این افراد به موفقیت محسوب می‌شوند، اما شناخت موانع و توان عبور از آنها نیز اهمیت زیادی دارد. از این‌رو در این شماره تصمیم گرفتیم به یکی از این موانع یعنی «سلطه‌پذیری در روابط» پردازیم، ابعاد آن را تا جای ممکن باز کنیم و راه غلبه بر آن را بررسی و معرفی کنیم. امیدواریم که این تلاش ما با کوشش شما خوانندگان عزیز پیوند بخورد و بتوانیم یک گام بلند دیگر در جهت رسیدن به موفقیت برداریم.

خروج اضطراری از سیاه‌چاله!

بی‌اعتمادی شدید نسبت به اطراقیان، و به از دست دادن عشق و محبت نزدیکان‌مان در دراز مدت منجر می‌شود.

دلایل سرنگون شدن در سیاه‌چاله‌ها

عدم خودشناسی

اکثر ما در طول شباهه‌روز، و حتی در طول زندگی، بازها گول می‌خوریم. گاهی این گول خوردن ناشی از عدم خودشناسی است. در واقع برای بعضی از ما، لازم است قبل از آن که دیگران را مسئول فریب دادن خود بدانیم، نگاهی به خودمان بسازیم و از خود پرسیم چه شد که هشیاری‌ام را از دست دادم؟ چه شد که متوجه جبله‌های طرف مقابل نشم؟ چرا حواسم را جمع نکردم؟ چه شرایطی باعث شد از عقل و مطلق خود به درستی استفاده نکنم؟ چه شد که گول خوردم؟ و با یافتن جواب این سوالات، یک یا چند گام به شناخت خود و رفع نقص ضعفمنان نزدیکتر شویم و کمودها و نیازهایمان را بشناسیم و آنها را از راههای معقول‌تری جبران کنیم. چون عدم شناخت صحیح خود، در میانی موارد معمولاً وقتی متوجه گول خوردن‌مان می‌شویم که دیگر کار از کار گذشته و جبران ضرر، سخت یا غیر ممکن شده است. در این حالت کویی در جاله بروی‌گی افتاده‌ایم که برای مدتی امکان حرکت درست و معقول نداشته‌ایم، یا عمومی باشد مثل زمانی که در خرید کالا یا پرداخت وجه یا موارد مشابه کلاه سرمان می‌رود.

درست و معقول نداشتن امکان رشد و پیشرفت و حتی امکان داشتن آرامش را از ما گرفته و زمان، امکانات و انرژی‌مان را به هدر داده است و بدینهین است که در چنین حالتی چاره‌ای جز خروج اضطراری نداریم. گرفتار شدن در سیاه‌چاله‌ها آنقدر ناخوشایند است که بعض اوقات از ترس گول خوردن و تجربه ناخوشایند افتادن در آنها، از آن طرف بام می‌افتشم، یعنی ریاده از حد محتاط و بین اعتماد می‌شویم و همه رفتارها و حرکات افراد را به حساب فریب دادن خود من گذاریم و تصور می‌کنیم همه ادمها می‌خواهند از ما سوءاستفاده کنند. در این حالت هم از تعادل خارج شده و به سمت حالتی بیمارکونه پیش خواهیم رفت که به بدگمانی و

نداشتن شاخص و معیار

یکی دیگر از دلایل افتادن در سیاه‌چاله‌ها، نداشتن شاخص و معیار درست است. وقتی معیار و شاخص درستی نداریم هر جا که پای تشخیص با انتخاب در میان باشد احتمال گول خوردن‌مان افزایش می‌یابد. بنابراین در این حالت، انتخاب دوست، همسر، شغل، حتی انتخاب یک شکه خبری، یک کالا یا یک تغیری می‌تواند ما را در جایگاه فردی فریب خورده قرار دهد. همچنین تشخیص کیفیت مناسب یک کالا یا یک منبع اطلاعاتی یا حتی یک کتاب، تشخیص دروغ از حقیقت یا باطل از حق، تشخیص راه درست از راه

انحرافی یا گمراه کننده و... نفوذ هایی از تشخیص هایی هستند که می توانند ما را در صورت نداشتن معیار و محک صحیح به دام های مهلک بکشانند اما منظور از معیار چیست؟ معیار ابرازی است که به وسیله آن می توانیم از ورود انتخاب های تحمیل شده از خارج، جلوگیری کنیم، بدین معنا که وقتی معیار داریم همه ورودی هایی که از بیرون به سیستم ما پیشنهاد می شوند با آن معیار، مقایسه شده و اگر با آن همخوانی نداشته باشند از ورودشان جلوگیری می کنیم، در حالیکه اگر معیار درستی نداشته باشیم، چون به طور روزمره در معرض دهها انتخاب و تشخیص قرار می گیریم احتمال گول خوردن مان هم افزایش پیدا می کند. ما باید سعی کنیم در انتخاب همسر، دوست، شغل، تحصیل و سایر موارد معیارهای روشی داشته باشیم، داشتن معیارهای روشی هم اغلب به این برمی گردد که بدانیم چه می خواهیم و داشتن آنچه که می خواهیم نیز سنتگی به شناخت و بیشن صحیح نسبت به خود و جهان پیرامونمان دارد. این که برای رشد و شکوفایی روح و روان مان چه می خواهیم و به چه نیاز داریم؟ و این که برای رسیدن به هدف های پر ارزش زندگی مان چه انتخاب هایی باید داشته باشیم؟

داشتن نگاه تک بعدی

لکن دیگر از دلایل افتادن در سیاه چاله، داشتن نگاه تک بعدی نسبت به مسائل، و نسبت به فضای پیرامون و فرایندهای اطراف است. وقتی تنها از یک زاویه به کارها و مسائل نگاه می کنیم، مثلاً فقط زاویه مثبت یا منفی را می بینیم، احتمال گول خوردنمان بیشتر می شود. تجربه نشان می دهد که اکثر مسائل و امور، دارای وجود مثبت و منفی توأم هستند یعنی وقتی ذهن را در اطراف آنها چرخش داده و از چند زاویه به آن ها نگاه کنیم، هم وجود مثبت و هم وجود منفی را در آنها تشخیص می دهیم و انتخاب صحیح ترسته به هدف، و این که وجود مثبت و منفی از نظر کمی چقدر و از نظر کیفی تا چه حد همسو یا ناهمسو با اهداف ما هستند، رخ خواهد داد.

متاسفانه اکثر ما نگاه کردن از زوایای متفاوت را بدل نیستیم، یا به اندازه کافی برای کامل نگریستن تلاش نکرده و وقت نمی گذرانم و شرطی شده نگاه می کنیم. در حالیکه داشتن نگرش چند بعدی یا نگاه کردن از بالا، یعنی در حالتی که امکان دیدن کل (او نه فقط اجزا) وجود داشته باشد احتمال ارتکاب به خطای را که مولوی، آن را با تمثیل فیل مطرح می کند، کاهش خواهد داد.

سیاه چاله ها، محدود به حوزه های مرتبط با گول خوردن نیستند. بسیاری از اتفاقات و رویدادهای زندگی و بسیاری از رفتارها و موضع گیری های اطرافیان، مانند سیاه چاله عمل کرده و ما را در وضعیتی قرار می دهند که دچار هرز شدید انرژی، زمان و امکانات می شویم. تقویت ویژگی هایی که مطرح شد، منجر به هشیاری بیشتر شده و می توانند در جهت پیشگیری از به دام افتادن در انواع سیاه چاله ها عمل کند.



تو نیک می کن و در دجله انداز

به آگهی دادن بود. من هم که معمولاً برای سخنرانی‌هایم بول می‌گرفتم، این بار تصمیم گرفتم برای دوستم مجاتی سخنرانی کنم. در آن موقع نمی‌دانستم با این سخنرانی مجاتی چه قانونی به کار می‌افتد و چگونه زندگی من زیر و رو می‌شود؟ سخنرانی من درباره قانون موقفيت، توجه جمع‌کنی از مردم را به خود جلب کرد. از جمله این اشخاص می‌توانم به جمعی از مدیران عالی‌رتبه مؤسسات تجاری اشاره کنم. یکی از آنها مدیر اجرایی شرکت برق جورجیا بود او به قدری تحت تاثیر سخنرانی من قرار گرفت که از من خواست در چندین شرکت تولید برق منطقه درباره موقفيت سخنرانی کنم.

در واقع، آن قانون طلایبی، برای خدمت به من به کار افتاده بود! یکی از کسانی که در این سخنرانی‌ها شرکت کرده بود، «همسر پیس» مقام بلند پایه شرکت گاز و برق کارولینای جنوبی بود. وقتی سخنرانی‌ام تمام شد او خودش را به من معرفی کرد و گفت دوستی دارد که رئیس یک کالج کوچک است و یک چایخانه خوب هم دارد. آیا حاضرید برای او نامه‌ای ببریید تا سخنرانی‌هایتان را چاپ کند؟

پلافلاصله این کار را گردم. رئیس کالج و ناشر بالا‌فاصله به آنلانه امددن تا با من ملاقات کنند و ساعتی با هم صحبت کردم و به توافقات شفاخی رسیدیم. قرار شد به شهر محل زندگی آنها بروم و فلسفه‌ام را بازنویسی کنم تا آن را به چاپ برسانند. در اول زانویه ۱۹۴۱، کارم را روی «علم موقفيت شخصی» شروع کردم. این نوشته‌ها، نه تنها به چاپ رسید بلکه در حال حاضر به عنوان واحد درسی در بسیاری از کالج‌های این کشور و کشورهای دیگر تدریس می‌شود... بدین ترتیب پاداشی بسیار بزرگتر از تصور، از کارم گرفتم.

و این همان قانون جبران است که می‌خواهم از آن برایتان حرف بزنم. هر اقدامی بنا بر این قانون، پاداش خود را می‌گیرد. در واقع برای هر یک از فعالیت‌های مفید ما عنصر سومی وجود دارد که نامرئی است، و به هر خدمتی که صادقانه یا از روی عشق یاشد پاداشی بزرگ در این داستان واقعی که از زندگی و موقفيت خود برایتان نقل گردم قانون جبران، به خاطر خدمت صادقانه من به دوستم به جریان افتاد. به نظر خود من، اگر خدمتی که ارایه دادم، خودخواهانه با سطحی بود، نمی‌توانست از این موهاب برعکوردار باشم اما حتی اگر به کارفرمایی ناسپاس صادقانه خدمت من گردد، بار هم این قانون برای من به کار می‌افتد و به من پاداش می‌داد. شما هم می‌توانید این قانون طلایبی را در زندگی و در راه کسب موقفيت‌های بی‌شعاع، به کار بگیرید.

از پاداش‌های نایاب‌ترین هیل
تنظيم: پریجه پویان

حدود بیست سال پیش بود که با بحران‌های مالی و شخصی زیادی دست به گریبان بودم و اگر راستش را بخواهید در حل آنها درمانده شده بودم و نمی‌دانستم چکار کنم. این مسئله با ملاقاتی مصادف شد که در محله تجاری مرکز شهر آنلانه، با دوست و همکار تجاری قدیمی‌ام «مارک وورینگ» داشتم، ملاقاتی که به طرز غیر متظره‌ای نقطه عطف زندگی ام شد.

مارک به تازگی، درست در قلب بخش تجاری شهر، یک کافه تریا- رستوران بسیار بزرگ باز کرده بود اما کار و کاسیه‌اش با مشکلات جدی روبرو بود. او به این نکته توجه نکرده بود که واحدهای تجاری و صنعتی مرکز شهر آنلانه خیلی زود تعطیل می‌کنند. وقتی واحدهای صنعتی، هنوز غروب شده تعطیل می‌کردند، منطقه را سکوت فرامی‌گرفت و حالت یک گورستان را پیدا می‌کرد. در این شرایط کار و بار رستوران او ظهرها عالی بود اما در ساعت صرف شام، تنها معدودی مشتری داشت و این در حالی بود که او قبل از روی درآمد ناشی از صرف شام، حساب باز کرده بود. مارک به من گفت هر چقدر روی این موضوع فکر کرده که چه راهی وجود دارد که اشخاص متلاحد شوند شام‌شان را در رستوران او صرف کنند، راهی پیدا نکرده بود!

با آنکه در آن زمان، ذهن من انبیانه از مسائل و مشکلات خودم بود، اما این را می‌دانستم که وقتی کسی نمی‌تواند راه حلی برای مسائل خودش پیدا کند بهترین کاری که می‌تواند بکند این است که کسی را با مسائل جدی تر پیدا کند و به او کمک کند، به همین دلیل تصمیم گرفتم به دوستم کمک کنم.

نگاهی به رستوران او آنداختم. متوجه شدم که سالن غذاخوری بسیار بزرگ و زیبایی دارد که می‌تواند جمعیت زیادی را شام بدهد. تجهیزات رستوران عالی بود و محل و موقعیت رستوران او هم خوب بود، در مکان مناسب قرار داشت و از پارکینگ کافی برخوردار بود. مردم می‌توانستند به راحتی به این رستوران دسترسی داشته باشند و در آنجا غذای مناسب و خوشابندی صرف کنند. اما چگونه امکان داشت که مشتریان را به رستوران جلب کرد؟

جوایی به ذهنم خطرور کرد. به مارک گفتم که می‌توانم یک سخنرانی درباره «علم موقفيت شخصی» ترتیب بدهم. او پذیرفت و من هر شب در سالن غذاخوری این سخنرانی را اپراه می‌کردم که برای همه کسانی که برای صرف شام می‌امددند مجاتی بود.

از طریق روزنامه محلی این تصمیم را به همه اعلام کردم و به همه واحدهای تجاری مستقر در منطقه اطلاع‌دهانی فرستادیم. شب اول تعداد کسانی که به رستوران امددند پیش از حدی بود که بتوانیم به آنها جا بدهیم. از آن شب به بعد هم سالن غذاخوری به طور کامل پر می‌شد. شام مارک درآمد اصلی رستوران او را تأمین می‌کرد و تنها هزینه‌ای که برای او ایجاد می‌شد هزینه مربوط

فرمانروایی بر جهان‌ها

«آن که ذهن خود را به کنترل درآورده قادر است همه چیز را در کنترل خود قرار دهد و فرمانروایی بر جهان‌ها شایسته کسی است که بر نفس خود فرمانروایی می‌کند و حاکم جهان‌های درونی خود گشته است»
استخراج از کتاب تعالیم «

نفس، انواع مختلف دارد. برخی می‌گویند نفس بر سه نوع است: اماره، لوانه و مطمئنه و در برخی دیدگاه‌ها می‌گویند نفس نامیه، نباتیه، حسیه، حیوانیه، ناطقه، قدسیه و الهیه وجود دارد، در حالی که عده‌ای هم معتقدند قرآن و همچنین روایات، نظر به حالات نفس دارند و مراتب و درجات نفس را بازگو می‌کنند نه آنکه واقعاً انسان دارای چندین نفس و روح باشد. (۱)

اما تقریباً همه صاحب نظران معتقدند که شفای نفس، مقدمه کمال و رشد انسان است و تازمانی که حجاب‌ها چهره جان را احاطه کرده‌اند، روزنه‌ای برای نفوذ فیض خدای رحمان در دل وجود ندارد، بنابراین قبل از هر کار می‌بایست به اصلاح نفس اقدام کنیم. در این رابطه، علمای طریقت برای سالک، منازل زیادی بیان کرده‌اند و کمترین آن را هفت و بیشترین آنها را هفت‌صد منزل می‌دانند (که احتمال دارد تفاوت این نظرات، به تحریيات درونی خود افراد بر گردد که منازل و سفرها را با توجه به میران آگاهی و ساخت خود چگونه گذرانده‌اند).

با وجود این همه راه که برای کنترل نفس ذکر می‌شود، حا دارد در حد حوصله مقاله اشاره‌ای به بعضی از آنها داشته باشیم: یکی از راه‌های مهار نفس، شاخت مکانیزم تحریک و ارضای آن است یعنی بینیم چه اتفاقی می‌افتد که نفس‌مان در بی هوس می‌رود. عمدتاً مکانیزم این طور است که محركی از بیرون، نفس ما را تحریک می‌کند و نفس می‌خواهد چیزی را به دست آورد یا کاری را انجام دهد یا... و خلاصه به دنبال ارضای خود می‌رود. اگر این مکانیزم، شاخته و با دقت مشاهده شود، به تدریج برای فرد مسخره و بیش با افتاده جلوه می‌کند که به راحتی خود را امیر قدرت نهش کند و به دنبال آن بهاین طرف و آن طرف کشیده شود و با دیدن یک محرك، یا با یک هوس روند زندگی و کارهای عادی خود را مختل کند.

روش دیگر، مشاهده و دنبال کردن تجربه دیگران است، اینکه آنها، با دنبال کردن هوای نفس به کجا رسیده‌اند و عاقبت شان چیست؟ مگر هر راه رفته‌ای را باید دوباره رفت؟ دقت، مشاهده، دنبال کردن راهی که نفس پروران بزرگ پیموده و جایی که بدان رسیده‌اند قدرت مهار نفس را به ما می‌دهد که این قدرت ریشه در آگاهی جدیدی دارد که به دنبال مشاهده حاصل شده است. روش دیگر، روش خداکردن و قربانی کردن نفس، برای به دست آوردن چیزی بزرگتر است و مثل این است که ما هوس‌های قربانی می‌کنیم تا چیز بزرگتری به دست بیاوریم، خصوصاً وقتی که هوس

نمی‌دانم شما هم فیلم‌های قدیمی می‌بینید یا نه؟ فیلم‌هایی که در آنها، پادشاهان بزرگ، امپراتوران یا فرماندهانی مقتدر کشورگشایی‌های بسیار داشتند. اما همین پادشاهان به خاطر زیاده‌خواهی، پول و طلاقی بیشتر یا به خاطر عشق یک زن، یک شب، پادشاهی و حتی جان خود را از کف می‌دادند. حتی فرمانروایی بوده‌اند که به دلیل کسی غفلت و ناهمیاری، سرزمهن خود را فدا کرده‌اند... و پادشاهی که نتواند خود و امیال خود را مهار کند چگونه می‌تواند از عهده اداره یک سرمهن برآید یا بر اقلیم‌های دیگر غلبه کند؟

دانستان این پادشاهان، دانستان انسانی است که تخت پادشاهی آسمانی‌اش را تسليم نفس خود می‌کند؛ نفسی که تسلط بر آن کلید تسلط بر همه چیز است.

اما از نفس، زیاد شنیده‌ایم. آنطور که در متون قدیم و جدید اشاره شده، نفس، جوهري است لطیف و تورانی که در حالی که در بدن انسان هست و در آن تصرف دارد اما از تعذیب مادی بی‌نیاز و از تحلیل رفتن یا رشد و نمو، میراست.





را در راه رسیدن به خدا قربانی کرده باشیم، به این صورت که از هوس‌ها و از خواسته‌های نفس می‌گذریم تا بتوانیم در راه رسیدن به خدا و نزدیک شدن به او گامی برداشته باشیم.^(۲)

روش دیگری که در برخی از کتب بدان اشاره شده شامل چند منزل است. در منزل اول، تمرکز بر ترک عادات بد و نویه است که با این کار، شخص، یا توبه حقیقی، به ترک عادات ناپسند اقدام می‌کند. در منزل دوم، با عزم جرم و توکل، تصمیم خود را محکم می‌کند و در واقع خود را به خدا می‌سپارد، در منزل سوم، مراقبه می‌کند یعنی متوجه اعمال خود است تا در همه حال به آن چه عزم و عهد کرده پاییند بماند. اصل مراقبت این است که انسان بداند خداوند بر وی مطلع است و هرچه را انجام می‌دهد و حتی فکر و اندیشه او را می‌داند. مراقبت از دو جنبه صورت می‌گیرد، مراقبت دل از وسوسه و گناه، و مراقبت از اعضا و جوار.

منزل چهارم، محاسبه است که منظور از آن یک برسی سریع و کوتاه به اعمال و رفتار شبانه‌روزی است تا حساب کارهای خود را داشته باشیم. منزل پنجم، مؤاخذه است؛ به این مفهوم که اگر تقصیری از نفس سر زده به مؤاخذه و تأدیب آن بپردازیم. منزل ششم، اصلاح نیست است که در واقع باید آنرا از ناخالصی‌ها و از غیر خدا خالص کرد و از همه منازل مهمتر به شمار می‌آید و منزل هفتم وفات و منظور، وفا به یمان‌هایی است که با خداوند بسته شده است. در منزل هشتم، مدارا وجود دارد که نفس پس از تحمل یار کران مراقبه و محاسبه و مؤاخذه، یکباره خسته و کسل می‌شود و اگر این مدارا نباشد اصلاح نفس می‌نمی‌شود. مدارا، آن چه را که در باطن انسان از صفات نیکو و نورانیت و صفا هست آشکار می‌سازد. منزل نهم نیز، مریض و راهنما است، چرا که در هر کاری تک روی و تداشتن مرشد و راهنما، خطراتی در پیش دارد؛ به ویژه کاری نظر خودسازی. در نتیجه راهیان اصلاح نفس نیز حتماً باید با دلیل و با راهنمای حرکت کنند.

اینک جا دارد اشاره‌ای به نفس اماره، لومه و مطمئنه داشته باشیم: نفس اماره را مثلاً انگیزه‌های ضد اخلاقی، ضد الهی و مضر می‌دانند. نفس اماره هم گیرنده انرژی منفی و هم تولید کننده هوس‌ها و انگیزه‌های مضر است. گفته شده که تا روح ملکوتی در انسان به درجه‌ای از پختگی نرسیده باشد، انسان نمی‌تواند به وجود نفس اماره در خود بی برد.

نفس اماره، در سطح خودآکاه به صورت انگیزش‌های بی دری و امیال نامشروع و مضر روح بشری بروز می‌کند. و بوالهوسی‌هایش را که خواستار ارضای فوری آنهاست، با قدرت تمام بر شخص تحمل می‌کند و مرتباً با رهمنودهای عقل و حمانی مبارزه و مخالفت می‌نماید. گفته شده، هر چند نفس اماره دشمن اصلی روح به شمار می‌آید، اما وجودش برای رشد روح ضروری است، زیرا بدون خدمت و مبارزه، رشد روح ملکوتی می‌نمی‌شود. از طرفی برخی از عرف‌ها عقیده دارند، که مبارزه با نفس اماره، یکی از نکات مهم در پیمودن راه کمال است.

نفس لومه، همان نفسی است که بعض از فضایل را کسب کرده و صاحب خود را در هنگام ارتکاب گناهان و مکروهات ملامت گر است، «لوم» در لغت یعنی ملامت. لوم یعنی زیاد ملامت کننده، ممکن است اشخاصی باشد که هر چه هم گناه کند هیچ گونه

۱- کنترل نفس

۲- از ادامه کتاب تعالیم حق

الماس هایتان را تمیز کنید

پاسخ می دهند. حتی وقتی کلماتی به کار می بینم که بار مثبت دارند، دیگران چیزی را می شنوند که از درون خود به آنها منتقل می کنند.

متاسفانه، خطاهای و اشتباهاتی که در زندگی داریم، تصویر ذهنی ما از خود را منفی می کنند و بر عکس، موقوفیت‌های بیرونی، تصاویر را بهبود می بخشدند. به همین دلیل است که اگر احساس درونی خوبی از خود نداشته باشیم، داشتن شغل، مقام، خانه بزرگ یا اتو موبیل مجلل هم نمی تواند تصویر ذهنی ما را بهبود بخشد و احساس دلچسب و مطابقی به ما بدهد.

با احساس درونی نامطلوب خود چه می کنیم؟

متاسفانه، انسان‌ها برای رویه‌رو شدن با احساس بی کفايتی یا بی ارزشی درونی، صادقانه بربور نمی کنند. اکثرها به جای شناخت این احساس و حل و رفع آن، یا یک روکش خارجی پر زرق و برق، روی آن را می پوشانند. این روکش می تواند پول و ثروت، مقام، حتی هوش و استعداد و قدرت بدنی و زیبایی یا... باشد. به همین خاطر بسیاری از ما ناخودآگاه یا آگاهانه، احساس یک کلامبردار را داریم و هر لحظه می ترسیم که خود پنهان شده‌مان از زیر روکش بیرون آمده و نمایان شود. اگر کمی بیشتر دقت کنیم متوجه می شویم تقریباً بیشتر افراد بخش‌هایی از خود را که دوست ندارند، پنهان می کنند یا برای جبران آنها، دست به اعمالی می زنند. متاسفانه قسمت زیادی از انرژی ما صرف محافظت از این می شود که روکش همیشه سر جای خود بماند و شخصیت یا خود واقعی‌مان بروز نکند حتی سال‌ها می گذرد و فراموش می کنیم اصلاً خودی در کار بوده و آن شخصیت یا هویت کاذبی را که طی سال‌ها به خود گرفته‌ایم فراموش می کنیم. در حالی که خود واقعی هر کس، گران‌بایات‌ترین دارایی

در نتیجه تغییر افکار و تصاویر ذهنی، کم کم، رفتار سربازان امریکایی، در جهت اثبات افکار و احساس درونی‌شان شکل می گرفت و چون رفتار زندانیان دیگر با آنها متفاوت، و مشابه رفتار با یک خائن می شد، به باورهای آنها دامن زده شده و نهایتاً با گذشت زمان، تصویر ذهنی جدید باعث می شد که با چینی‌ها همکاری کنند!

حتماً تاکنون درباره قدرت تصاویر ذهنی چیزهایی شنیده اید. در اوخر سال ۱۹۵۰، در طی جنگ داخلی کره، چینی-کره‌ای‌ها، توائستند با استفاده از تغییر تصاویر ذهنی بسیاری از سربازان امریکایی را به کیش کمونیست‌ها در آورند! این کار به شکنجه یا وعده‌های رنگارنگ یا بازور انجام نشد بلکه تنها با تغییر تصویر ذهنی سربازان انجام شد. چینی‌ها می دانستند که رفتار، نتیجه تصویر ذهنی فرد است. بنابراین با برنامه‌ریزی مجدد ذهن سربازان، عقاید آنها را عوض کردند. آنها زندانیان را تشویق می کردند که یک یا دو جمله بر ضد امریکا، یا به نفع کمونیسم بیان کنند. جملاتی به ظاهر بی خطر؛ مثلاً آمریکا کامل و بی عیب و نقص نیست" یا "در یک کشور کمونیست، بیکاری و جنایت کمتر است". تعداد این جملات به تدریج بیشتر می شد تا زمانی که بالآخره افکار جدید جایگزین افکار قدیم سربازان زندانی می شد و از آنها می خواستند تا فهirstی را امضا کنند که حاوی عقاید جدید و دلایلی بود که آنها افکار جدید را پذیرفته بودند. بعداً از سرباز زندانی خواسته می شد تا این فهرست را در یک بحث گروهی با زندانیان دیگر، یا صدای بلند بخواند. سپس اسم سرباز و فهرست دلایل ضد امریکایی او را نه تنها در همان اردوگاه، بلکه در تمام اردوگاه‌های کره شمالی و برای بقیه نیروهای آمریکایی در کره جنوبی، پخش می کردند. ناگهان زندانی، خود را با برچسب خائن، و کسی که رفتارش کمک به دشمن بوده می یافت و وقتی سایر زندانیان از او می پرسیدند چرا این کار را انجام داده، او نمی توانست ادعای کند که شکنجه شده است. او فقط چیزهایی را که به او گفته شده بود انجام داده و سپس امضا کرده بود!

تحقیقات روانشناسی نشان داده که انسان فقط می تواند مقدار مشخصی از تفاوت صدا و علامت احساسی که منتقل می کنیم بین افکار و رفتارش را تحمل کند پس

آنها پرداخت و تصویر ذهنی منفی آنها را از خود، با تصاویر دلخواهشان عوض کرد. نتیجه استفاده از این تکنیک، حتی بیش از انجام عمل جراحی بر افراد تأثیر مثبت بر جای می‌گذاشت! به طوری که افراد با ساختن تصویر ذهنی جدید و جایگزین کردن آنها به جای تصاویر منفی یا ضعیف قبلی به موفقیت‌های چشمگیری دست می‌یافتدند. این تکنیک یکی از ساده‌ترین و قوی‌ترین تکنیک‌های رسیدن به موفقیت است. پس، مراقب تصاویر ذهنی خود باشید، نگذارید دیگران بر آنها تأثیر بگذارند یا آنها را بدزندند! خودتان هر جا لازم دیدید آنها را تغییر دهید.

گردآوری و تنظیم: مانا آزاد

ضریان قلبیان تندر می‌شود. به همین دلیل صاحب‌نظران علم، پیشنهاد می‌دهند که بهتر است از تکنیک‌های تصویرسازی خلاق استفاده شود. چون پاسخ‌های بدن اکثر انسان‌ها، بیشتر تحت تأثیر تصورات آنها هستند تا یک دستور ساده.

در اوایل سال ۱۹۷۰، «ماکسول مالتز» که یک جراح پلاستیک بود نیز متوجه شد

گاهی، ایجاد تغییرات فیزیکی جزئی و اندک در ظاهر افراد، باعث ایجاد تغییرات بزرگ در شخصیت آنها می‌شود. او به مرور با جراحی دهه‌ها نفر به این نتیجه رسید که این تغییرات، در واقع بر تصویر ذهنی افراد از خودشان اثر می‌گذارد و در نتیجه به جای انجام عمل جراحی، به آموزش تکنیک‌های ساده تصویرسازی به

او، و مانند العادی است که گرد و خاک زیادی روی آن را پوشانده و اغلب، از ترس دیده شدن آن گرد و غبار، آن را با روکش پر زرق و برقی می‌پوشانیم و پنهان می‌کنیم. اما، تنها راه نجات از این وضعیت، برداشتن همیشگی روکش و زدودن تیرگی‌ها و پاک کردن خود الماس است که از هر چیزی گرانبهاتر و زیباتر است.

برنامه‌ریزی مجدد تصویر ذهنی از خود
اگر شما همین حالا به ضربان قلبیان بگویید که سرعتش را بیشتر کنند، این کار انجام نخواهد شد. اما اگر تصور کنید که در شب تاریکی در دره‌ای قدم می‌زنید و ناگهان صدای پایی پشت سرتان می‌شنوید که هر لحظه به شما تزدیک‌تر می‌شود.

زمانی برأی موفقیت

از کار برکنار کرد. والت دیستی از نخستین شکست‌های خود این طور یاد می‌کرد: "۲۱ سالم بود و مفلس و ورشکته بودم. روی نیمکت می‌خوابیدم و کنرو لوپیا می‌خوردم". اما امروز کسی نیست که اسم والت دیستی را بشنو و خاطره‌ای خوش از کارتون‌های ساخت شرکت او به یادش نماید.

«ویلیام شرر، خبرنگار برجسته کلمبیایی، کار نویسنده‌گی را در پایان جنگ جهانی دوم شروع کرد. اما می‌دانید اولین کتاب او کی چاپ شد؟ ۱۲ سال بعد! تا آن موقع هیچ استقبالی از کتاب‌هایش نشده بود و او برای اصرار معاش همیشه مشکل داشت. بالاخره کتاب ۱۲۰۰ صفحه‌ای او به چاپ رسید. همه فکر می‌کردند کتابش به خاطر طولانی بودن هرگز به فروش نخواهد رفت و فقط محققان از آن استقبال خواهند کرد. ولی

کتاب او (ظهور و سقوط رایش سوم) تاریخ‌ساز شد و در همان روز اول، همه نسخه‌هایش به فروش رسید! دکتر بنجامین بلوم، استاد دانشگاه شیکاگو بعد از ۵ سال تحقیق روی کشف ویژگی‌های عمومی افراد برجسته به این نتیجه رسید که این افراد هیچ موهبت استثنایی نداشته‌اند بلکه تلاش، قاطعیت و پشتکارشان، آنها را به اوج موفقیت رسانده است.

بعضی از افراد تصور می‌کنند که موفقیت بی‌هیچ دردرس و در یک چشم به هم زدن به دست می‌آید یا اینکه فقط با داشتن یک استعداد چشمگیر یا امکانات خاص ممکن است. یکی از دلایل این طرز تفکر این است که آنها فقط امروز افراد موفق را می‌ینند و از گذشته آنها و فراز و نشیب زندگی‌شان خبر ندارند؛ نمی‌دانند که تا رسیدن به اوج چقدر تلاش کرده‌اند، چقدر شکست خورده‌اند، چقدر صبر کرده‌اند و چه سختی‌هایی را از سر گذرانده‌اند. اگر احیاناً شما هم چنین تصوری دارید بد نیست موارد زیر را بخوانید:

«وقتی که پاورتویی، خواننده مشهور اپرا، از دانشگاه فارغ‌التحصیل شد نمی‌دانست به معلمی ادامه دهد یا اینکه به کار خوانندگی روی اورد. پدرش به او گفت: "پسرم، اگر سعی کنی روی دو تا صندلی بنشینی، از وسط آنها خواهی افتاد! تو باید یک صندلی را انتخاب کنی". پاورتویی، معلمی را رها و خوانندگی را انتخاب کرد. اما هفت سال طول کشید تا در نخستین برنامه حرفه‌ای خود ظاهر شد و باز هم بعد از هفت سال دیگر بود که به اپرای متروبولیشن راه پیدا کرد.

«سردیر یک روزنامه، والت دیستی را به خاطر نقدان قوه تخييل

قوانين راندگی

درس‌های زندگی

حرکتی جدید برای زندگی بهتر پیدا کنیم و آن را به کار بیندیم. من چند نکته که در این مورد به نظرم آمده را می‌گویم ولی موارد و شرایط دیگری هم هست که خودتان می‌توانید آنها را پیدا کنید و به وجه تشابه و ارتباط آن با زندگی فکر کنید.

۱- وای به حال راننده‌ای که نمی‌داند کجا می‌خواهد برود. راندگی (زندگی) هدف نیست. امکان و راهی است برای رسیدن به مقصد. باید بدایم که برای دیدن چه کسی یا تجربه چه چیزی سختی راه را به جان می‌خریم.

۲- اگر مقصد ما آزادراه و جاده مستقیمی هم دارد که سریع تر می‌توانیم به مقصد برسیم حتماً از همین راه برویم. کدام آدم عاقلی و قنی اتویانی نزدیک و در دسترس هست مسیرهای پریج و خم و کوچه پس کوچه را انتخاب می‌کند؟

۳- کمربند ایمنی جلوی تصادف را نمی‌گیرد اما باعث می‌شود آسیب کمتری بیینیم. پس قبل از شروع حرکت حتماً آن را بیندیم. کمربند ایمنی قبل از هر حرکتی در زندگی می‌تواند شروع کردن به نام پروردگار باشد.

۴- حواسمن به اشکالات راندگی خودمان باشد نه دیگران. حرف زدن زیاد حواس را پرت می‌کند، قضاوت‌های ناعادله در مورد راندگی بقیه، ورود ممنوع رفت و چراغ قرمز را رد کردن و ... به جریمه شدن یا اشتباہ رفت و گرفتاری‌های بعدی منجر می‌شود. در حال حرکت، یا مک فرستادن و با تلفن همراه حرف زدن هم ممنوع چون معنی‌اش این است که ما ظاهرا در حال راندگی هستیم اما دل و حواسمن جای دیگری است.

۵- سعی کنیم که سرعت حرکت‌مان را در راندگی (زندگی) طوری تنظیم کنیم که نه از حد مجاز بالاتر باشد و نه آن قدر کند برویم که راه بقیه را هم بند بیاوریم. سبقت بی‌جا و لایی کشیدن هم نیز ممنوع ندارد، چون وقتی به مقصد برسیم نمی‌پرسند که چند دقیقه‌ای

شما در روز چقدر راندگی می‌کنید؟ و چقدر «زاندگی» می‌کنید؟ تعجب نکنید. بله این سوال‌ها ظاهراً بیطنی به یکدیگر ندارند. اما شاید بشود به نوعی به هم ربط پیدا کنند. چطور؟ کمی حوصله کنید تا برایتان بگویم.

شاید شما هم با این نظر موافق باشید که مشکل اصلی ما در زندگی و موفقیت در آن، نداشتن قدرت تشخیص کارها و رفتارهای خوب و بد از یکدیگر نیست بلکه گره کارمان اینجاست که فراموشکار هستیم و یادمان می‌رود، دائم باید کسی یا چیزی چرت‌مان را پاره کنند. وقتی فرصتی برای زندگی واقعی پیش می‌آید ما حواسمن جای دیگری است و به قول معروف در باغ نیستیم و اغلب زمانی متوجه حقیقت زندگی می‌شویم که آن را از دست داده‌ایم و فرصت زیادی برای جبران آن نداریم و اگر غافل‌گیرانه و ناگهانی این فرصت به پایان برسد که افسوسی ابدی است.

داشتم فکر می‌کردم اگر ما بتوانیم گاهی، بعضی از کارها را نماد و قریب‌های برای «زاندگی» فرض کنیم، شاید در ضمن انجام آن، متوجه نکات طریف یا راه حل‌هایی شویم که کمک‌مان کنند مفهوم زندگی را عمیق‌تر درک کنیم. از آن جا که برای خود من همیشه جاده و سفر و ماشین مفاهیمی از حرکت و مقصد نهایی را تداعی می‌کند یک دفعه به نظرم آمد که راندگی هم می‌تواند شبیه به زندگی کردن باشد و حالا که وقت ما این همه در ترافیک و ماشین و در آمد و رفت و سفر می‌گذرد، چطور است گاهی در موقع راندگی به جای عصبانی شدن از ترافیک، خودمان را در جاده اصلی زندگی فرض کنیم و با مقایسه نوع راندگی خود، در حقیقت به چگونگی تصمیم‌گیری‌های خود در زندگی و شیوه‌های و تفاوت‌های آن با یک راندگی (زندگی) خوب و ایده‌آل بیندیشیم. اینطوری هم بهتر راندگی می‌کنیم و هم درس‌های زندگی را با استفاده از زمانی که عملاً مرده محسوب می‌شود مرور می‌کنیم. شاید هم راهی نو و



آمدی بلکه می‌گویند
چطور آمدی و چند نفر
را با خودت آوردم!

۶- آیه‌های ماشین برای
تصمیم سلامت سفر
است نه برای قشنگی. اگر
اینه نباشد نه از اتفاقات
پشت سر و اطرافمان
خیر دار می‌شویم و نه
امکان سبقت داریم. آیه
ما در زندگی، اطرافیان
و زندگی دیگران است
که می‌توانیم انکاس
اشکالات و مسائل
احتمالی را در آنها ببینیم.

۷- اگر بیمه‌نامه داریم
دلیل نمی‌شود که هر طور
دلمان خواست رانندگی
کنیم. اگر گواهینامه پایه
یک داریم قادریاً باید
رانندگی مان هم بهتر
از بقیه باشد، اما یه



خیابان‌ها نگردیدم.
۱۰- به ایست پلیس
نامحسوس توجه کنم.
نادیده و ناشنیده گرفتن
آن به ضرر خودمان است
چون دوربین‌ها شماره
متخلف را ثبت می‌کنند
و بالاخره کمی جلوتر
پلیس او را مجبور به
توقف خواهد کرد. توجیه
کردن خلاف و عذر و
بهانه آوردن و آسمان
و ریسمان به هم بافت
نتیجه خواهد داشت.
باید اشتباه را پذیرفت و
جریمه آن را پرداخت.
فکر می‌کنید پلیس
نامحسوس در جاده
زنگی کیست؟

۱۱- آن قدر با تدبیر و
محجز رانندگی (زنگی)
کنیم که سریار دیگران

نشویم تا مجبور نشوند ماشین ما را با خود بدک یکشند به نظر
شما راننده‌ای که بوکسل شده به مقصد می‌رسد یا کسی که پیش‌بیش
و محاسبه کرده و با تجهیزات و دقت کافی رانندگی کرده یکسان
است^۴

۱۲- تک سرنشین حرکت نکنیم، اگر در جاده‌ای سریز و زیما و
برای رسیدن به مقصدی زیباتر حرکت می‌کنیم حداقل چهار نفر
دیگر را هم با خودمان ببریم که دعای خیرشان پشت سرمان باشد.
خوش به حال آنها بی که می‌توانند به همراه خودشان به آندازه یک
اتوبوس یا قطار، مسافر در راه مانده را به مقصد برسانند.

دیشب می‌خواستم جایی بروم و تصمیم گرفتم با این دید و روش
رانندگی کنم اما هنوز خیلی نرفته بودم که یادم افتاد عیکم را برنداشتم.
باز هم فراموشکاری! به نظر شما در شب و یا چشم‌اند صعب،
بدون عیتکی که
بتوان به وضوح و
شفاف راه و مسیر
و علاطم را دید
می‌توان رانندگی
کرد؟

صرف داشتن گواهینامه کسی راننده خوبی نمی‌شود. دید خوب
و عکس العمل مناسب و به موقع در رانندگی خیلی مهم است.
شاید کسی اصلاً گواهینامه نداشته باشد ولی رانندگی اش عالی
باشد.(البته موقع رانندگی همیشه گواهینامه همراهتان باشد)

۸- اگر در رانندگی (زنگی) در جاده‌های کوهستانی و گردنه‌های
خطرناک یا جاده‌های برفی و مهآلود حرکت می‌کنیم توجه داشته
باشیم که یک غفلت کوچک می‌تواند منجر به سقوط دره شود
پس در مسیرهای مشکوک و میهم که دید کافی نداریم با احتیاط
کامل و با دلنه سرگین حرکت کنیم و چراغ مهشکن و زنجیر چرخ
به همراه داشته باشیم. همچنین حواسمن باشد که هر لحظه امکان
دارد با موانع و حیواناتی در جاده برخورد کنیم که راه را موقتاً
سدود می‌کنند. با آنها صبوری کنیم و یک‌دزایم رد شوند!

۹- حواس مان به آمپر بزرگ هم باشد. ببینیم با این ذخیره سوخت
و انرژی که داریم
تا کجا می‌توانیم
برویم و اگر
بزرگ مان زیاد
نیست و وقت هم
محدود است پس
می‌خود پرسه نزینیم
و دور جاده‌ها و



دروزی که ذره بین شدم

صاحبه با
مارک ویکتور هانسن



مارک ویکتور هانسن که در ایران با سری کتاب‌های سوب جوجه معروف شده است، یکی از شناخته شده‌ترین افراد در زمینه شناسایی توانایی‌های افراد است. ۲۵ سال تلاش در این حوزه او را تبدیل به یک نویسنده و سخنران موفق کرده است. مصاحبه‌ای که با هم می‌خواهیم درباره هدف و متمرکز شدن بر آن است.

* آقای هانسن، به نظر شما بزرگ‌ترین مانع رسیدن به اهداف چیست؟

در درجه اول شما باید هدفی داشته باشید و من در سینتارهایم از همه افراد می‌خواهم که حتی اهدافی را برای خود معلوم کنند. وقتی بگذارند فکر کنند و قصد و هدف‌شان را روی کاغذ بیاورند. نوشتن واقعاً معجزه می‌کند. با نوشتن، بسیاری از زوایای پنهان، خواسته‌های عقب‌رانده شده و رؤیاهای فراموش شده، خود را از زیر شرطی شدگی‌ها بپرون می‌آورند. نوشتن به ما واضح و شفاقتی می‌دهد و این روشی، یک نیروی جلوبرنده ایجاد می‌کند و مارا وا می‌دارد که برای رسیدن به هدفمان از همه امکاناتی که داریم استفاده کنیم و حتی امکانات دیگر را به سوی خودمان جذب کنیم. در این مسیر است که خود حقیقی ما شکوفا می‌شود و توانایی‌های نهفته ما آشکار می‌گردد. افرادی که هدفی در زندگی ندارند، حرکتی هم ندارند و همین سکون بزرگ‌ترین مانع در زندگی افراد است.

* لطفاً در مورد شکوفایی خود حقیقی بیشتر صحبت کنید.

هر چه خود حقیقی خودش را بیشتر آشکار می‌کند، توانایی ما در کنترل زندگی مان بیشتر می‌شود. شما می‌توانید فکر کردن‌تان را کنترل کنید و حتی احساس و هیجانات خود را تحت کنترل خودتان در آورید. با این کار تا حد زیادی بر تقدیر خود فرمانروایی می‌کنید چون بخش اعظم زندگی شما و حتی شرایطی که در آن به سر می‌برید حاصل نحوه تفکر و تصور شماست. آگاه شدن از افکار و تصاویری که در ذهن می‌سازید و کنترل و جهت‌دهی آنها می‌تواند سرنوشت شما را تغییر دهد.

* به نظر می‌رسد در این راه تغییر عادت‌ها و داشتن برنامه خیلی مهم است

بله. عادت‌های بد شما را نابود می‌کنند و عادت‌های خوب می‌توانند راه موفقیت و تعالی شما را هموار سازند. عادت‌ها بر شما سلطه پیدا می‌کنند مگر آنکه آنها را نظاره کنید، بازبینی کنید و آگاهانه انتخابشان کنید. عادت‌های بد انرژی شما را هدر می‌دهند و تمرکز شما را می‌گیرند و داشتن تمرکز یکی از مهم‌ترین عوامل دست یافتن به هدف است. من برای اهمیت و نیجه تمرکز از مثال حضرت داوود(ع) استفاده می‌کنم. حضرت داوود فقط با پرتاپ یک سنج توائیت جلیات را از بین ببرد^(۱). تمرکز مانند ذره‌بین عمل می‌کند. توجه و تلاش بر یک نقطه متوجه می‌شود. و زمانی که تمام وجود فرد تبدیل به ذره‌بین شود دیگر چیزی جلوه‌دارش نخواهد بود. شاید بیل گیتس یکی از افرادی باشد که بیشترین تمرکز را دارد. او روی بیش از ۱۶۰۰ بروزه مجرما کار می‌کند. همه آنها برنامه‌ریزی شده و هر یک از آنها را یک نفر نظارت می‌کند. این توائیت منحصر به بیل گیتس نیست. اکثر افراد توائیت‌های فوق العاده‌ای دارند اما ترجیح می‌دهند همان جایی که هستند باقی بمانند. عده‌ای هم فقط یک کار انجام می‌دهند که از آن هم نفرت دارند! این افراد هیچ وقت حداقل توائیت‌های خود را کشف نمی‌کنند.

* خیلی از ما با مشغله و کارهای روزمره‌مان خسته می‌شویم و بنابراین ذهنمان دیگر توان تلاش برای رسیدن به مرافق بالاتر را از دست می‌دهد. چطور با این حس درماندگی ناشی از مستولیت‌های زندگی مقابله کیم؟

به نظر من کلید حل متنه داشتن وضوح و روشنی است. باید بدانید دقیقا هدفان چیست و چه چیزی می‌خواهید و چرا. اگر چراچی مثله براحتی روش شود، چگونگی هم آسان می‌شود. در حالی که سیر کردن در یک فضای ابهام و تردید، انرژی تان را هدر می‌دهد و تمرکزان را می‌گیرد. تمرکز به انرژی نیاز دارد. اگر وقت و انرژی تان را هر روز صرف این کنید که به چند چیز که نمی‌دانید آنها را می‌خواهید یا نه، توجه کنید. چطور می‌توانید به هدف رسید و اصلاً چطور می‌توانید برای چیزی برنامه‌ریزی کنید که از آن مطمئن نیستید. وقتی درباره هدفی که دارید به یقین می‌رسید از هر ز انرژی جلوگیری می‌کنید و بنابراین با بالا نگه داشتن سطح انرژی تان، توائیت اداره زندگی و مستولیت‌های آن بالا می‌رود و در درجه بعدی فعالیت‌های خود را طوری انتخاب و تنظیم می‌کنید که در جهت رسیدن به آن هدف باشد و کارهای غیر ضروری و غیر منطبق را کنار می‌گذارید.

بنوشت:

۱- تمرکز حضرت داوود(ع) بر نام خدا بود

ازدواج فیزیک و متابفیزیک وقتی گیاهان احساساتی می شوند!

آن را به عمل درمی آورد و همین تصمیم او، سرآغاز تحقیقات و اکتشافات فراوانی می شود که هم خودش را از یک پلیس به محقق اسرار حیات تبدیل و هم دیدگاهها و نظرات دانشمندان را به کلی دگرگون می کند.

او تصمیم گرفت دستگاه دروغ‌سنج را به گیاه وصل و بعد از آب دادن به گیاه، تغییرات به وجود آمده را ثبت کند. از آنجا که تغییر رطوبت باعث تغییر مقاومت الکتریکی می شود پس دستگاه باید نتیجه آب دادن به گیاه و رسیدن رطوبت به برگ‌ها را نشان دهد. او می دانست که با وجود آب، عبور جریان بیشتری نشان داده خواهد شد ولی برخلاف تصورش با رسیدن آب به برگ‌ها، دستگاه، عبور جریان کمتری را ثبت کرد. شگفتی باکستر زمانی به اوج خود رسید که متوجه شد منحنی رسم شده، شبیه منحنی عکس العمل انسانی است که در یک لحظه دچار هیجان شدید شده باشد. یعنی گیاه توانسته بود از خودش احساس هیجان بروز دهد!

مواظب باشید! گیاهان فکر تان را می خوانند!

قدم بعدی وادرکردن گیاه به واکنش شدیدتر و مشاهده واکنش آن بود. یکی از روش‌های شناخته شده پلیس برای ایجاد تغییر حالت شدید در فرد، ایجاد ترس تاگهانی با به خطر انداختن حیات یا سلامت اوست. باکستر که به واسطه شغل خود با این روش آشنا شده بود، تصمیم گرفت همین شیوه را در مورد گیاه سوستی به کار برد. او برگ سوستی را در فنجان قهوه گرم فرو برد و مدتی نگه داشت و وضعیت را بررسی کرد. بعد تصمیم گرفت تهدید شدیدتری را به کار برد و برگ‌های گیاه را بسوزاند. به محض اینکه این فکر از ذهن او گذشت، حتی قبل از اینکه حرکتی برای برداشتن کبریت یا فندک کند، عقریه دستگاه با یک جهش بسیار شدید، واکنش گیاه را نشان داد و قلم آن یک منحنی صعودی دندانه دار رسم کرد. باکستر که هیچ حرکتی برای سوزاندن برگ گیاه نکرده بود و هیچ حادثه دیگری نیز در محوطه آزمایشگاه رخ نداده بود به این نتیجه رسید که گیاه فکرش را خوانده است!

به نظر بسیاری از دانشمندان امروزی، کم کم زمان ازدواج «فیزیک» و «متافیزیک» فرا رسیده است! تا پیش از این پژوهشگران با سرمهختی، شرط قبول و پذیرش هر آزمایش علمی را تکرار دویاره آن می دانستند و چون بسیاری از مسائل متافیزیکی را نمی توان در شرایط عیناً مشابهی انجام داد، از پذیرش آنها سر باز می زدند و این در شرایطی رخ می داد که گویا آنها شرط اولیه و لازم هر آزمایش علمی را فراموش می کردند، این دو حوزه در بسیاری از پارامترها باهم متفاوتند و هر کدام را بایستی در شرایط خاص خود مورد تحقیق قرار داد لذا امکان تطبیق شرایط یکی بر دیگری، کاری غیر علمی محسوب می شود. اما با این وجود، دانشمندان علاقمند به ازدواج این دو که دیگر دوری شان از یکدیگر را تاب نداشتند، دست از تلاش بر تداشته و توائیستند به نتایج بسیار قابل توجهی که البته علمی و قابل تکرار هم هستند، دست یابند.

حوزه‌های آزمایش، سریعاً بین علاقمندان تقسیم شد. عده‌ای سراغ ادراک فراخسی در انسان رفتند. عده‌ای دیگر ادراکات حیوانات را مورد توجه قرار داد لذا امکان تطبیق شرایط اجرام آسمانی، کهکشان‌ها و اثرات شان را بررسی کردند. دسته‌ای که در این میان بسیار مهجور ماند و کسی به آن توجه خاصی نشان نداد، گیاهان بودند. چون تصور بر این بود که این مخلوقات بی‌زبان، "فاقد هرگونه روح، عقل و احساس هستند".

اما سرآنجم گیاهان به عنوان یکی از اصلی‌ترین و جذاب‌ترین ساقدوش‌های این ازدواج مبارک ظاهر شدند. «اصلی» از نظر اثرباری که بر دیدگاه‌های موجود گذاشتند و «جداب» به دلیل غیرمنتظره بودن نتایج آزمایش‌ها و شوکه کردن دانشمندان این مقاله یکی از اولین سری آزمایشات در این زمینه و نتایج آن را برایتان شرح می دهد تا شما هم شگفت‌زده شوید و به این دوستان سبز باهوش و با احساس تان، آفرین بگویید و پس از این، با چشمی دیگر آنها را نگاه کرده و همراهشان زندگی کنید.

پلیسی که محقق شد! سال ۱۹۹۶ است و آقای «کلیو باکستر» که از پیشکسوتان کار با دستگاه دروغ‌سنج است، در دفتر خود نشسته و به گیاه خود نگاه می کند. اما ناگهان، در یک لحظه فکری از ذهنش عبور می کند و

او آزمایشات دیگری نیز ترتیب داد و متوجه شد که گیاهان حتی در سطح آزار یک سلول، از خود واکنش و حساسیت نشان می‌دهند. به طور مثال او هنگام خوردن ماست، مقداری مریا در آن ریخت که باعث شد باکتری‌های زنده ماست، کشته شوند و همین عمل به ظاهر بی‌اهمیت باعث درک و واکنش گیاه شد. (حالا تصورش را بکنید وقتی درختی را قطع می‌کنند، نه تنها خود درخت بلکه تمام جنگل چه دردی می‌کشد!) باکستر بعدها متوجه شد که چیزی به اسم هوشیاری سلوی^(۱) وجود دارد و احتمالاً گیاه او با همین سطح هوشیاری عمل کرده است.

واقعاً در دنبای شگفت‌انگیزی زندگی می‌کنیم؛ دنبایی فراتر از ادراک ما؛ جایی که حتی هستی یک سلول کوچک می‌تواند تا این حد مهم باشد که همدردی یک گیاه را برانگیزد؛ گیاهی که قرن‌هاست قادر شعور و احساس خوانده شده است. اما با خواندن نتایج این آزمایشات یک سوال به ذهنم رسید. حالا که گیاهان، که به ظاهر از سطح شعوری پایین‌تری نسبت به انسان برخوردارند، تا این اندازه نسبت به تغیرات و وقایع حساسند، پس انسان چطور باید باشد؟ و چرا بعضی از آدمها آقدر قادر حس و حساسیت می‌شوند که نه عقریهای در آنها تکان می‌خورد و نه علائم هوشیاری را از خود نشان می‌دهند؟!

پی‌نوشت:

۱- Cellular Consciousness

تألیف: سالاز پوریابک

قاتلان شناسایی می‌شوند!

برای تعیین اینکه آیا گیاه تنها احساسات و واکنش نشان می‌دهد یا دارای حافظه نیز هست، باکستر و همکاران او دست به آزمایش ابتکاری جالب ولی خشنی زدند.

برنامه آزمایش این بود که با استفاده از حافظه احتمالی گیاه، هربوت قاتل گیاه دیگری را تعیین کنند. برای این آزمایش، ۶ نفر از کارآموزان کلاس دروغ‌سنجی که برخی از آنها افراد با تجربه پلیس بودند، داوطلب شدند. ابتدا هر یک از آنها با چشم بسته از داخل یک ظرف، قرمه‌هایی را که به صورت کاغذ تا شده بود، انتخاب کردند. تنها یک قرمه برای عامل و پنج قرمه دیگر، خالی بود. مقرر بود که پس از ملاحظه مخفیانه قرمه‌ها، شخص عامل بدون اطلاع باکستر و همکاران او به اتفاق دیگری برود و در حضور یک گلستان، گیاه گلستان دیگری را از ریشه ببرون آورد و با خشونت، شاخه‌ها و برگ‌های آن را شکسته و له کند و بعد به جمع بپیوندد.

پس از انعام کار، در حالی که هیچ کس قاتل اصلی گیاه را نمی‌شاخت، باکستر دستگاه دروغ‌سنج را به گیاه شاهد وصل کرد و از ۶ نفر خواست تا یک به یک از مقابل گیاه بگذرند. با این که او برای به حداقل رساندن هیجان احساسی فرد عامل، به افراد تفهم کرده بود که شکستن گیاه در این آزمایش یک اقدام علمی است و آنها نباید احساس گناه کنند، با این وجود هر بار که فرد مذکور از مقابل گیاه شاهد عبور می‌کرد، حرکت جهشی و دیوانه وار عقریه گالواتومتر احساس گیاه را که گواه وجود نوعی حافظه نسبت به وقوع یک حادثه خشن به وسیله عامل و در حضور او بود، بیان می‌کرد، ولی عبور دیگران تأثیری نداشت.

هدمردی مرا پیذیریدا

یک روز در ضمن کار، باکستر غفلتاً انگشت خود را برد و سپس با «تنور ید» مداوا کرد. گیاهی که به دستگاه وصل بود، هم‌مان نسبت به این اتفاق، واکنش نشان داد. باکستر می‌خواست بداند که واکنش گیاه دقیقاً نسبت به کدام واقعه بوده است؟ ناراحتی باکستر از مجروح شدن انگشتش یا درد ناشی از تنور ید و یا کشته شدن چند سلول از گوشت او؟

بال یا و بال؟



و اگر دست آنها رو شود، علاوه بر این دو که گفته شد، هر دو متقلب محسوب می‌شوند. به این ترتیب شاگرد زرنگ داستان ما، به نوعی از رابطه انگلی وارد شده که جر ضرر و زیان نتیجه دیگری برآش بـ همراه ندارد.

این موضوع غیر از روابط کاری و دوستی، در ازدواج‌های ناموفق هم زیاد دیده می‌شود. علت بعضی از انتخاب‌ها در موقع ازدواج این است که یک طرف برای پر کردن ضعف‌ها و خلاه‌های خود، به دیگری که با او فرسنگ‌ها از نظر داشت، آگاهی و مهم‌تر از همه اهداف و آرزوها، فاصله دارد، می‌چسبد و تلاش می‌کند به این طریق راه صداساله خوشبختی را یک شبه بپیماید.

مشکل اصلی در وقوع این نوع ازدواج‌ها این است که ورود به رابطه‌ای چنین نابرابر حتی برای طرفی که این بازی را خود شروع می‌کند، نهایتاً و بر اساس تجارت، خوشبختی به همراه ندارد و چه بسا ورود او به رابطه‌ای متعادل که نشانه‌های هم‌ستخی دو طرف در آن بارز باشد، حرکت و صعود بالاتری را پیش رو بگذارد.

متأسفانه در اغلب موارد وقتی در اطراف خود شاهد چنین ازدواج‌هایی هستیم، آن را شانه زرنگی طرفی می‌دانیم که در این بازی ظاهرا قرار است بهره بیشتری از دیگری ببرد. عموم مردم وقتی می‌بینند که یکی از طرفین ازدواج از نظر ثروت یا زیبایی و یا امکانات مختلف ظاهری ارجحیت پارزی نسبت به طرف دیگر دارد، به آنکه در موقعیت پایین‌تری است آفرین و احسنت می‌گویند و او را فردی دانا و زرنگ قلمداد می‌کنند! در این بین متأسفانه به نابرابری‌های شعوری کمتر از همه توجه می‌شود و از نظر اغلب افراد پنهان می‌ماند که این نوع از نابرابری، بیشتر از هر دلیل دیگری سلامت ازدواج و تحقق اهداف واقعی آن را به خطر می‌اندازد.

این نوع ازدواج، درست به پرواز کبوتر با باز می‌ماند. اگر باز، باز

در بین سه نوع شناخته شده رابطه همزیستی که شامل همیاری و همسفرگی و انگلی است، زندگی انگلی تنها نوعی است که در آن یکی از طرفین حتماً آسیب می‌بیند. در بین انواع روش‌های موفقیت از نوع سیاه هم، یکی موفقیت انگلی است.

در روش موفقیت انگلی، به جای آنکه پرواز و راه و رسم آن را فرابگیریم، به کسی یا چیزی می‌چسیم تا به همراه او بلند شویم، در حالی که نه تنها پرواز را تجربه نمی‌کیم بلکه بال و پر آن دیگری که میزبان ما شده را نیز می‌ریزیم و شاید هم سرانجام او را به سقوط بکشانیم. برای فهم موضوع دو مثال می‌آورم.

بعضی‌ها تصور می‌کنند اگر در فضاهای کاری یا دوستانه، با اشخاصی رابطه برقرار کنند که موقعیت‌های حساس و کارساز و معتری دارند، با اتنکا به اعتبار و موقعیت آنان می‌توانند خود را زودتر از موقع و و بی‌هیچ زحمتی به مدارجی از موفقیت برسانند که در شرایط معمول امکان وقوع ندارند.

تصور کنید در یک کلاس دانشگاه، دانشجویی که به دنبال موفقیت انگلی است با دانشجوی زرنگ کلاس (به اصطلاح بچه درس خوان کلاس) طرح دوستی می‌ریزد. دانشجوی زرنگ، از ابتدا آموخته که با سعی و تلاش و علاقه به جلو بروند و دوست زرنگش با چسیدن به او، به دنبال موفقیت است. مدتنی از این دوستی می‌گذرد و این شخص، جزوای و حل تمرینات و نتایج تحقیقات و ... را از آن دیگری درخواست می‌کند و او که در دام یک ارتباط انگلی افتاده، رسم دوستی را، همیاری می‌انگارد و رفیق نارفیقش را از دست رفیع خود بهره‌مند می‌کند. اوج این فاجعه زمانی است که موقع امتحانات است و دوست گرامی، پای رسانیدن پاسخ سوالات و حل مسائل را وسط می‌کشد. در این گونه موقع این احتمال هست که شاگرد زرنگ ما، ناخواسته وارد بازی فریب و تقلب شود؛ ضمن اینکه حقی را برای دیگری ایجاد کرده که شایستگی آن را نداشته

با سختی‌ها چگونه می‌شوی؟

تصور کن... اگر چهره‌ات در سانحه‌ای، تا حدی بسوزد که خودت هم رغبتی به دیدنش نداشته باشی و پاهایت برای همیشه فلنج شود، در این شرایط چه می‌کنی؟ آیا می‌توانی از خود یک تازه داماد (یا عروس) میلیون محبوب خوشبخت بسازی؟!

به نظر نشدنی می‌رسد اما آقای میشل، خلبانی است که توانست تمامی این کارها و خیلی بیشتر از آنها را انعام دهد! او بعد از سانحه تصادفی که داشت، با ۶۵ درصد سوختگی صورت، کارش را ادامه داد، و توانست تعدادی ملک و یک هوایپما بخرد و یکی از بزرگترین شرکت‌های ایالت «ورمونت» را تأسیس کند.

او می‌گوید: "من سکاندار کشی زندگی خود هستم، می‌توانم در مشکلات غرق شوم و یا با آنها برای رسیدن به سواحل آرامش همراه شوم!!! این بسته به انتخاب من است!"

اما سانحه‌ای دیگر اتفاق افتاد، هوایپماش سقوط کرد و پاهایش برای همیشه فلنج شد. به گفته خودش "این حادثه جهنمه بود". اما او با آن به بهشت رفت! شب و روز با امیدواری نلاش کرد تا دوباره روی پای خودش ایستاد. پرواز را از سر گرفت و به عنوان شهردار «کلرادو» انتخاب شد. سپس به دختری علاقه‌مند و با او ازدواج کرد!

او می‌گوید: "بعد از اینکه پاها، انگشتان دست و صورت در این حادثه از بین رفت، می‌توانستم خودم را محدود کنم و برای همیشه مسکوت و گوشه‌گیر در انتظار مرگ بشیم. اما من موضوع را خیلی جدی نگرفتم، چون اعتقاد دارم مهم نیست چه اتفاقاتی برای ما می‌افتد، مهم این است که ما چگونه با آنها رویرو می‌شویم".

باقی بماند تنها کاری که کبوتر می‌تواند بکند به دنبال او نفس نفس زدن و گاه و بیگاه از نفس افتد و شاید که برای همیشه افتد است. اگر در این رابطه، باز، کبوتر شود، یعنی درگیر همان رابطه انگلی می‌شود که ذکر آن رفت و اگر هر دو طرف و به هر دلیل، هم پرواز بمانند، بهایی که برای آن می‌پردازند از دست دادن هویت خود و تبدیل شدن به موجودی میانه است که تازه معلوم هم نیست این موجود میانه چگونه موجودی باشد، و پیش‌بینی ترکیب این دو موجود حتی از نظر علم ژنتیک هم، به راحتی ممکن نیست، اما در هر صورت معلوم نیست از این مخلوق عجیب‌الحلقه چه کارهایی برباید.

نیاز انسان به رشد و تعالی امری فطری و حقیقی است و او در درون به پرواز و کنده شدن از محدودیت‌ها و ناقص تعاایل دارد. همه ما دانسته یا ندانسته به دنبال پرش از وضعیت فعلی مان و صعود به نقاط بالاتریم، اما اگر این کار به قیمت کشدن بال پرواز دیگری باشد، بیشتر به یک جایی شبیه است تا موفقیت.

"او بال" دیگری نشویم و نگذاریم کسی وبال ما شود چون پرواز باز با کبوتر رخ دادنی نیست. کبوتر نمی‌تواند در ارتفاع باز پرورد و باز در ارتفاع کبوتر، دیگر باز نیست.

نوشته: فاطمه زندی



آیا من هزار ساله خواهم شد؟

گویند روزی «عیر» (یکی از پیامبران الهی) با اهل بیت خود عازم سفر شد، در حالی که همسرش حامله بود. وی در آن زمان پنجاه سال داشت، حدایش او را به مدت صد سال تمام میراند، آن گاه زنده ساخت و به صورت فردی پنجاه ساله به اهل بیت خود بازگشت، پسرش در حالیکه صد سال داشت، از او استقبال کردا... این داستان و داستان‌های مشابه آن مانند خواب سیصد و چند ساله اصحاب کهف، باورهای متعارف در مورد محدودیت عمر انسان را زیر سؤال می‌پرسد. در بین پیامبران گذشته افراد زیادی بودند که عمرهای طولانی داشته‌اند. حضرت ابراهیم(ع) ۵۷۱ مال عمر کرد و عمر قرآن‌دش حضرت اسماعیل ۱۳۷ و به قولی ۱۸۰ سال بود. همینطور حضرت آدم با ۹۳۰ سال و فرزندش شیث با ۹۱۲ سال زندگانی از دیگر مواردی است که ذکر شده است. (۱)

به راستی راز طولانی بودن عمر چیست؟ در امتداد خواست خداوند چه چیزهایی زمینه‌ساز طولانی شدن عمر این افراد بوده است؟ آیا طول عمر تا این اندازه از نظر علمی هم به اثبات رسیده یا نه؟

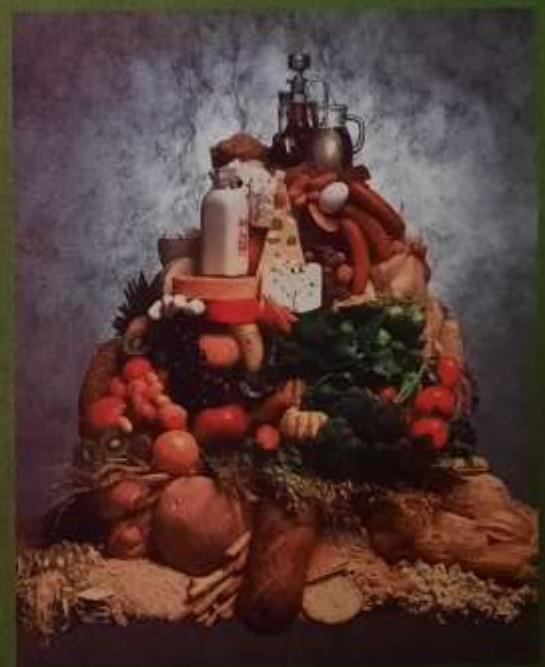
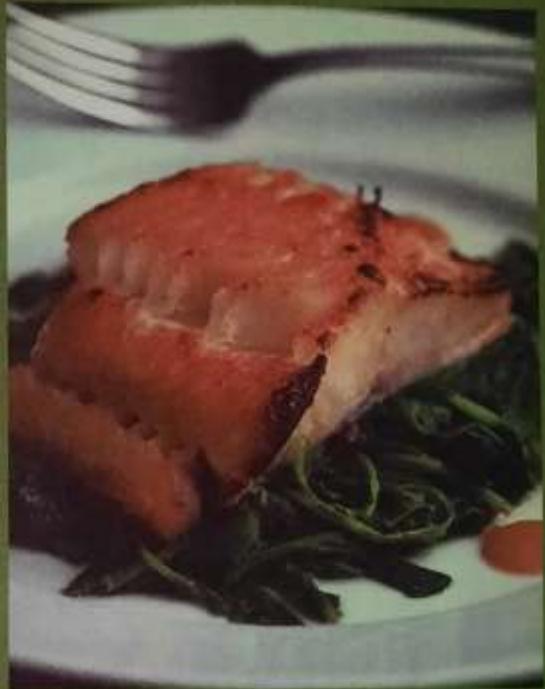
دانشمندان در پاسخ این سؤال می‌گویند بعضی امور هستند که امکان اثبات علمی شان وجود ندارد و نمی‌توان حتی با وسائل مدرن امروز آنها را عملی ساخت و از طرف دیگر نیز هیچ گونه قاعده و قانون علمی که مانع تحقق آن باشد وجود ندارد و موضوع طول عمر انسان جزو این امور است.

دانشمندان بسیاری اتفاق نظر دارند که عمر انسان محدودیت نمی‌پذیرد. عده‌ای می‌گویند حد طبیعی عمر انسان ۶۰۰ سال است و عده‌ای دیگر آنرا به ۱۰۰۰ سال رسانده‌اند.(۲) بعضی دیگر هم می‌گویند جاودانگی انسان در این جهان بعدی نیست، زیرا با پیشرفت تکنولوژی می‌توان عمر انسان را در قرن آینده به هزاران سال رساند.

آیا من هزار ساله خواهم شد؟ شاید تا هزار ساله شدن، زمان زیادی مانده باشد و ناگفته نماند که اگر کسی بخواهد عمر بیوچ داشته باشد احتمالاً غیر از رعایت همه چیزهایی که مربوط به جسم است باید کاملاً مثل او زندگی کند. اما ما فعلاً به همان چیزی می‌پردازیم که از آن اطلاع بیشتری داریم.

مهم‌ترین راه کند کردن روند پیری، اصلاح نوع تغذیه است. زیرا یکی از دلایل اصلی پیری، فرسودگی و زوال سلول‌های بدن است که در اثر مجاورت با رادیکال‌های آزاد به وجود می‌آید این رادیکال‌ها همان اکسیژنی هستند که به علت اکسیداسیون سلولی (سوخت و ساز) در درون بدن آزاد می‌شوند و موجب فرسایش سلول‌ها می‌گردند، استفاده درست و بجا از مواد غذایی عوارض این اکسیداسیون را کاهش می‌دهد.

آنچه اکسیدان‌ها، کند کننده پیری دانش تغذیه در اولین قدم برای مقابله، آنتی اکسیدان‌ها را توصیه می‌کند. اغلب سبزی‌ها و میوه‌ها حاوی مواد آنتی اکسیدان هستند. بتاکاروتین و لیکوبین از جمله آنتی اکسیدان‌هایی هستند که موجب کاهش رادیکال‌های آزاد در بدن شده و خطر ابتلا به سرطان و روند پیری را کاهش می‌دهند. بتاکاروتین عمده‌تا در سبزیجات زرد یا نارنجی رنگ مانند هویج یافت می‌شود. لیکوبین هم در گوجه فرنگی به وفور وجود دارد.



دانشمندان بالآخره با صرف سال‌های طولانی تحقیق درباره علت پیدایش چین و چروک‌های زودرس در پوست، شیوه ویتامینی به نام کوانزیم ۱۰ کشف کردند. این ماده، که دارای خواص استثنایی آنتی‌اکسیدانی است، تأمین کننده انرژی بدن است و در فعالیت‌های قلب و کبد، فعالیت ماهیچه‌ها، افزایش سیستم ایمنی بدن، درمان بیماری‌های دهان و لثه، پائین آوردن فشار خون، درمان سرطان‌ها و کاهش تومورهای بدخیم کاربرد دارد.

بدن انسان می‌تواند کوانزیم ۱۰ را بسازد، اما این روند از سن ۲۰ سالگی، رو به کندی می‌رود و تولید آن کاهش می‌یابد. بنابراین با داشتن رژیم غذایی مناسب می‌توان کمبود آنرا جبران کرد. این ماده عمدتاً در مواد گوشتی دریابی بخصوص ماهی ساردنین، ماهی تن و همچنین گوشت گاو، اسفناج، و بادام زمینی یافت می‌شود. این نکته را فراموش نکنید که یختن غذا با دمای بسیار زیاد، باعث از بین رفتن ویتامین‌ها از جمله کوانزیم ۱۰ خواهد شد.

ویتامین‌ها را دریابید

اگر نگران حفظ جوانی و شادابی خود هستید، ویتامین E و B3 را فراموش نکنید. ویتامین E به دلیل خاصیت آنتی‌اکسیدانی اش می‌تواند بدن را در مقابل شرایط نامطلوبی مثل سالمونلی، آلوگی هوا، آرتروز، سرطان، بیماری‌های قلبی عروقی، آب مروارید، دیابت و عفونت محافظت کند. ویتامین E در وهله اول در محصولات گیاهی یافت می‌شود. روغن جوانه گندم، روغن گلنگ و روغن آفتابگردان حاوی مقدار زیادی از این ویتامین هستند. دانه‌های فرآوری نشده غلات و آجیل‌ها هم منابع خوبی محسوب می‌شوند. گوشت‌ها و به خصوص چربی حیوانی نیز ویتامین E دارند. از آن جایی که ویتامین E در آب نامحلول است، در حین طبخ در آب از بین نمی‌رود، اما در طی سرخ کردن در حرارت زیاد تخریب می‌شود.

B3 جزء ویتامین‌هایی است که در شرایط مختلف مقاوم است از ایترو به راحتی هدر نمی‌رود، این ویتامین در ذرت یا گندم به صورت ترکیب با مواد دیگر وجود دارد. کنسرو ماهی تن دارای مقدار قابل توجهی B3 است، همچنین این ویتامین در نان، سبیب زمینی، ذرت، گوشت گاو و در میوه‌ها و سبزی‌ها در گیلاس، هل و هویج موجود است.

امگا ۳ یادتان نرود!

بررسی‌های انجام شده نشان می‌دهد که افراد ساکن ژاپن دارای متوسط عمر حدود ۸۸ سال هستند. راز این طول عمر در امگا ۳ است که به مقادیر زیاد در ماهی وجود دارد. به طور کلی کسانی که در سواحل کشورها ساکن‌اند و به طور مرتب از ماهی استفاده می‌کنند، در مقایسه با افرادی که در نقاط دیگر یک کشور هستند و ماهی کمی می‌خورند، بسیار کمتر دچار چربی خون و سکته‌های قلبی می‌شوند. امگا ۳ تأثیر شگرفی در کاهش فشار خون و ابتلاء به بیماری‌های قلبی عروقی و پیشگیری از پوکی استخوان و افسردگی داشته و باعث بیهود خلق و خو، رفتار و شخصیت اشخاص می‌شود.

گرچه این ماده غذایی مغاید را نمی‌توان تنها دلیل افزایش طول عمر

اکسیر حیات بتوشید

حتی اگر چای و یا احیاناً آبمیوه و قهوه را به آب ترجیح می‌دهید، فراموش نکنید که آب را نمی‌توانید از زندگی تان حذف کنید. بی‌دلیل نیست که که به آب لقب اکسیر حیات داده‌اند. نوشیدن آب اشتها را مهار و از این طریق به کاهش وزن و هضم بهتر خذا

کمک می‌کند، از جمع شدن چربی در بدن جلوگیری و مواد زائد بدن را دفع می‌کند. انرژی بدن را افزایش می‌دهد و وضعیت جسمی و ذهنی را بهبود می‌بخشد. یادتان باشد صبر نکنید که تشه شوید و سپس آب بتوشید. تشنجی نشانه کمبود آب بدن است. بنابراین به طور منظم با توجه به وزن و فعالیت بدنی خود به طور متوسط از ۸ تا ۱۲ لیوان آب در روز مصرف کنید.

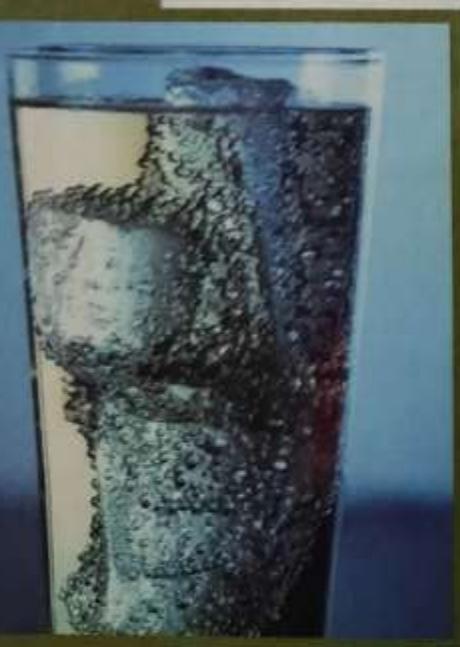
به خاطر داشته باشید که برای کند کردن روند پیری، داشتن یک زندگی سالم مؤثر است و تغذیه مناسب فقط یکی از راه‌های است.

بنوشت:

۱-الکامل ابن اثیرج امصار

۲-مجله دانشمند، سال ۷، شماره ۱

گردآوری و تنظیم: شهلا اروجلو



بابا، مامان، دست از سرم بردارید!

۵۹

تصور می‌کنند. بخصوص وقتی که روابط خود والدین چندان رضایت بخشن نیست سعی می‌کنند بجهه‌ها را به خود وابسته نگه دارند.

چه چیزی مهم‌تر است؟
دلیل این کترل هر چه که باشد، نشان‌دهنده این است که برای والدین نیازهای شخصی خودشان مهم است نه نیازهای فرزند و فرزندان به این حاطر توانستگی خواهند پرداخت. بزرگترین خطر چنین کترلی این است که فرزندان نمی‌توانند راز موقفيت حقیقی را کشف کنند. برخلاف تصور عموم موقفيت این نیست که همه‌ها کارها را درست انجام بدهند بلکه موقفيت حقیقی در به دست آوردن مهارت برخورد با مسائل، مشکلات و موقعیت‌های سخت است زیرا در چنین موقعیت‌هایی است که جوهر وجودی افراد خود را آشکار می‌کند. فشار آوردن بر افراد برای کامل بودن، کمکی در توانمندسازی آنها نمی‌کند بلکه باید بگذاریم آن شور درونی که آنها را به جلو حرکت می‌دهد خود را ازد کند.

شرط محبت
گاهی والدین فرزندشان را تهدید می‌کنند که اگر کارشان را درست انجام ندهند، محتیاً به حمایتشان را از آنها دریغ خواهند کرد و یا حتی این تهدید را عملی می‌کنند. این کار خطرناک است کوکدک به طور مداوم احساس می‌کند، تأیید و تشویق فقط به این مستگی دارد که کاری را بین شخص و کامل دهد. اگر والدین فقط ذمانتی سر شوق بیایند فرزندشان کاری را درست و تا آخر انجام

برایشان ارزش و احترام قائل نیست. آنها هم فقط استانداردهای بالایی دارند بلکه اهمیت بیش از اندازه‌ای به معیارهای ارزیابی خود می‌دهند. بعلاوه معمولاً نسبت به توانایی خود در به نمر رساندن کارها شک دارند. و همیشه دچار یک عدم قطعیت هستند که باعث می‌شود کار را ناتمام نلّقی کنند و هیچ وقت از کیفیت کارشان مطمئن نیستند. داشتن استانداردهای بالا به خودی خود در دسر ساز نیست. مشکل از این جا ناشی می‌شود که این دسته از افراد همیشه نگران این هستند که اشتباه کنند. آنها می‌ترسند یک اشتباه باعث شود دیگران نظر بدی درباره آنها پیدا کنند. نتیجه نامطلوب و ناخواسته ایده‌آل‌گرایی این است که افراد سعی می‌کنند خطاهاشان را پنهان کنند. میل به پنهان کردن اشتباهات در نهایت فرد را به این سمعت سوق می‌دهد که از قرار گرفتن در موقعیت‌هایی که امکان اشتباه کردن در آنها وجود دارد، پرهیز کنند.

کترل از دور و نزدیک
گاهی والدین فرزندشان را بیش از حد تحت کترل خود قرار می‌دهند. این اعمال کترول همیشه هم مستقیم نیست آنها گاهی به طور غیر مستقیم با آء کشیدن، سکوت یا ابرو بالا اندختن، کترول خود را روی

اگر تا بهحال بای‌حرف‌های داشت آموزان نشسته باشد احیاناً جملاتی شیوه این را شنیده‌اید: "وقتی بجهه بودند و ۱۷ یا ۱۸ می‌گرفتند به خودشان تبریک می‌گفتند و بقیه هم کلی تشویق‌شان می‌گردند، حالا که نوبت به ما رسیده به کمتر از ۲۰ راضی نمی‌شوند!"

این «سلدرم ۲۰» که در خیلی از خانواده‌ها رواج پیدا کرده، نمادی از ایده‌آل‌گرایی است: والدین به بجهه‌های خود فشار می‌آورند تا با بهترین شدن و عرض و طول کلاس‌های مختلف را طی کردن، آروزه‌ای دست نیافته خودشان را محقق کنند. بعضی از پدر و مادرها هم نه تنها بیش از اندازه خود را قاطلی کارهای بجهه‌ایشان می‌کنند بلکه از آنها انتظار دارند همیشه کامل و بین شخص باشند، و یکی از ریشه‌های افزایش اضطراب همین ایده‌آل‌گرایی است.

ایده‌آل‌گرایی در هر کسی که وجود داشته باشد، مشکلات زیادی به وجود می‌آورد. افراد ایده‌آل‌گرا به جای اینکه خود را مشغول وجوه مثبت یک کار کنند، بر وجود منفی متمرکز می‌شوند. آنها دائم در حال ارزیابی منفی خودشان، دیگران و واقعی هستند و نتیجه کار، اضطراب، افسردگی و سرخورده‌گی است. ایده‌آل‌گرایی مانع از این می‌شود که افراد دست به کارهای چالش‌زا بزنند و کار مورد علاقه‌شان را کشف

و هویت دلخواهشان را خلق کنند. وقتی آدمها به طور افراطی ایده‌آل‌گرا می‌شوند، توانایی ریسک کردن را از دست می‌دهند بنابراین به تدریج خلافت را در می‌کنند.

برای ایده‌آل‌گرها مساوی شکست است فکر می‌کنند دیگر

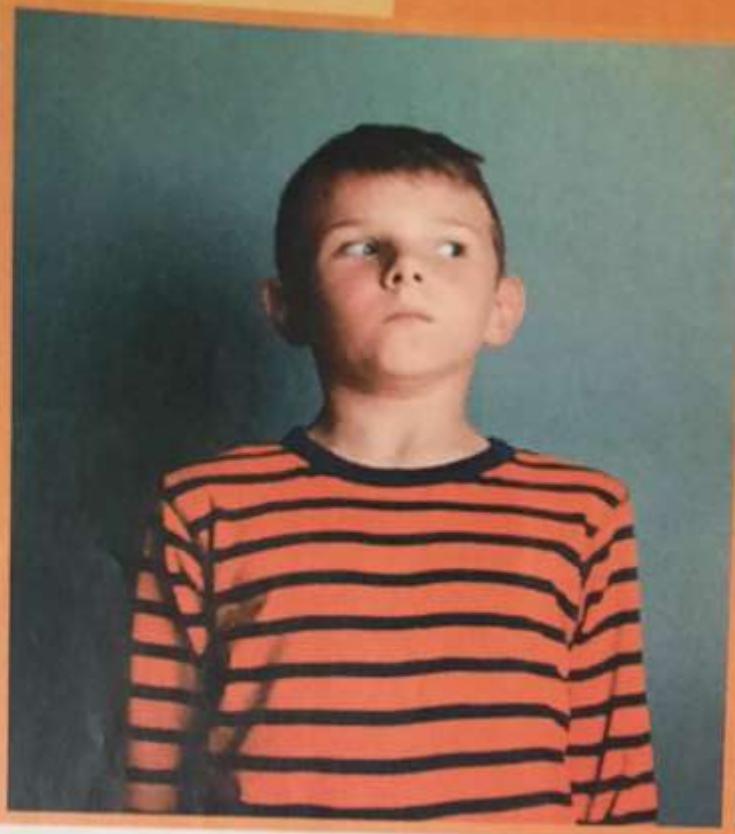


داده یا اینکه وقت خوبی زیادی را برای انجام کاری گذاشته، به طور غیر مستقیم ایده‌آل‌گرایی را به فرزندشان تزریق می‌کنند. عالی بودن با بی‌نقص بودن فرق دارد. عالی بودن همراه با لذت بردن از انجام کار، یادگیری و پرورش اعتماد به نفس است. اما بی‌نقص و کامل بودن یعنی اینکه اگر ۱۸ گرفتی ناراحت شوی و اگر حتی کاری را خوب انجام داده‌ای به دنبال یافتن خطا در کارت باشی.

چند پیشنهاد برای والدین اگر دوست دارید فرزندتان، زندگی بهتر و آینده پریارتری داشته باشد لازم است دید خود و به دنبال آن رفتار خود را تغییر دهید. رعایت نکات زیر می‌تواند شروع خوبی برای این تغییر باشد.

* هیچ وقت به فرزندتان نگویید که باید همیشه اول شود. اگر از نحوه کار فرزندتان راضی نیشید می‌توانید از او بخواهید خود را ارزیابی کنند: آیا از نتیجه کارت راضی هستی؟ چرا؟ دفعه بعد چطور انجامش می‌دهی که به نتیجه متفاوت برسی؟ * از او بپرسید برای انجام کار آن طور که دلش می‌خواهد، به چه چیزی احتیاج دارد؟ شاید احیاج داشته باشد که کمی بیشتر بخوابد یا اینکه اولویت‌بندی کارهایش را باد بگیرد.

* اگر فرزندتان مظالم و تکالیفش را برای دقیقه آخر گذاشته و به همین خاطر نمره امتحانش خوب نشده، سرزنش اش نگویید و نگویید: "بهت که کفتم" در عوض بر احساس نامیدی خودش تأکید کنید: "حیلی راضی نیست، نه؟ فکر من کنی برای اینکه اوضاع را رویه راه کنی چه کار می‌توانی انجام دهی؟" * روند کار و تلاش فرد را تحسین کنید، نه استعداد یا محصول کار را. مواطف باشید تشویق‌های نادرست، میل به کامل و بی‌نقص بودن را تقویت می‌کند.



است. ایده‌آل‌گرایان می‌ترسند که اگر این ویژگی خود را کنار بگذارند، دیگر کارشان رضایت‌بخش نخواهد بود و سقوط و شکستشان حتمی است. اگر احياناً شما هم جزو کسانی هستید که برای انجام کارها به صورت کامل و بی‌نقص، از خود وسوسات نشان می‌دهید، شاید بتوانید به روش زیر به تدریج تعادل پیشتری به زندگی تان بیاورید و النه فرقی نمی‌کند که فرزندی داشته باشید یا نه.

* فیلمی نگاه کنید یا به تماشای غروب آفتاب بنشینید؛ یعنی کاری که نیازی به تلاش کمال‌گرایانه شما نداشته باشد. به لذتی که از آن نصیحتان می‌شود توجه کنید.

* سراغ فعالیتی بروید مثلاً شنا یا تیس که با این ویژگی شما ارتباطی ندارد.

* از خود بپرسید یک خطا چقدر از ارزش من کم می‌کند؟

* این طرز تفکر را در مورد فعالیت‌های دیگر هم به کار بگیرید: آیا تا این حد کمال‌گرایی برای انجام این کار لازم است؟ حالاً می‌توانید نحوه ارزیابی خود را تغییر دهید. پس عادمنه یک اشتباه بکنید؛ مثلاً توب را به خارج از زمین بزنید.

* موقع شنا یا بازی کردن، روی حرکت بدن خود متمرکز شوید. آیا این طوری بیشتر لذت نمی‌برید؟

* ماهیت خطا را درک کنید. اشتباه چیزی است که باید از آن درس گرفت. اشتباه بیشتر از موفقیت به ما درس می‌دهد.

* به شکست به متزله یک بسته اطلاعاتی نگاه کنید نه یک نتیجه خشک و غیر قابل تغییر. شکست یک علامت است که نشان می‌دهد باید روش دیگری را امتحان کنید و این یعنی فرصت دیگری برای یادگیری.

* اگر فرزندتان نعره خوبی می‌گیرد به او نگویید خیلی باهوشی در عوض می‌توانید به او بگویید خیلی خوب فکر کردی. می‌توانید بیشتر به جزئیات بپردازید مثلاً می‌توانید کنید که فکر کردن را در او تشویق کنید: "چطور شد به این موضوع علاقمند شدی؟"

* اگر از هوش فرزندتان تمجید کنید و او در کاری موفق شود، به طور ناخودآگاه فکر من کنید که دیگر باهوش نیست و علاقه‌اش را به کار از دست می‌دهد اما کودکانی که به خاطر تلاش‌شان تحسین می‌شوند در مواجهه با مشکل انرژی مضاعف پیدا می‌کنند.

* برای موفقیت‌های فرزندتان، جایزه مادی تهیه نکنید. به او تبریک بگویید. از او بپرسید موفقیتش را به چه دلیل می‌داند. در واقع باید فرزندتان را متوجه این مسئله کنید که در هر موقعیتی با انجام چه کاری به هدف می‌رسد. دادن جایزه به شکل مادی، انگیزه درونی بجهه‌ها را از بین می‌برد و جلوی دریافت ایده و الهام را می‌گیرد.

تعادل، بهترین راه حل
دست برداشتن از ایده‌آل‌گرایی بسیار سخت

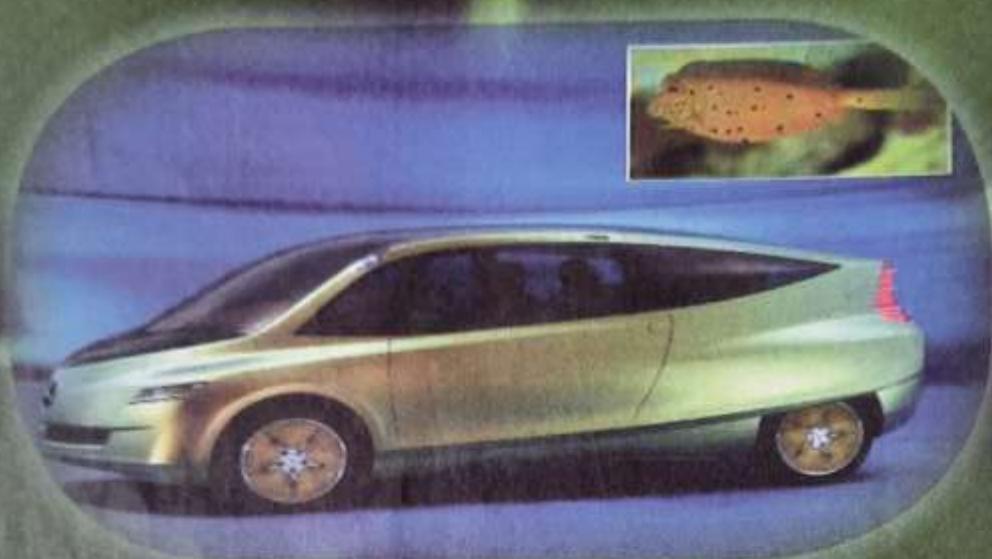
به من نگاه کنید! الگوهای طبیعت



مدتی پیش به یک حديث قدسی بخورد کردم با این مضمون که "ای انسان اجهان را برای تو آفریدم و تو را برای خودم". گذشته از تفسیرهای مختلفی که در مورد این گفته وجود دارد، یک بعد از آن خیلی توجه من را به خود جلب کرد و آن اینکه انسان با این جهانی که برای او آفریده شده چه می‌تواند بکند؟ اگر بخواهیم از زاویه یک طبیعی دان به این قضیه نگاه کنیم شاید بتوان گفت کمترین کاری که انسان می‌تواند در قبال این جهان بکند و در حق خودش هم لطفی بزرگ کرده باشد این است که به آن «نگاه» کند؛ این جهان را، طبیعت را و مخلوقاتش را مشاهده کند و از آنها الهام بگیرد.

مدت زمان زیادی نیست که انسان یاد گرفته از طبیعت که همیشه در دسترس او بوده الگو بگرد و البته هر چه بیشتر پیش می‌رود و در وقایع طبیعی و خلقت جانداران تفکر و تعمق می‌کند بیشتر به این درگ می‌رسد که حقیقتاً هر جزئی از این جهان، دانشی بزرگ در خودش نهفته دارد؛ دانشی که اگر به مشاهده درآید، می‌تواند کیفیت الگی انسان را دگرگون کند. آنچه در زیر می‌خوانید چند نمونه کوچک از تلاش بشر در به کار گرفتن الگوهای بیشماری است که در طبیعت وجود دارد.





بی آزار مثل ملخ!

چرخ، اختراع پسر است. به نظر شما چرا در طبیعت چرخ پیدا نمی شود؟ حتماً جوابش را دارید. چون در محیط طبیعی تقریباً هیچ جایی پیدا نمی شود که بدون پستی و بلندی و مناسب برای حرکت چرخ باشد. لازمه استفاده از چرخ یک مسیر بدون مانع است. اما موجودات برای حرکت خود در طبیعت، مشکلی ندارند. و متناسب با محیطی که در آن زندگی می کنند مجهر به وسیله حرکتی هستند.. البته چند سالی است که بشر نیز یاد گرفته طبیعت را الگوی خود قرار دهد. مثلاً نوعی ملخ که تصویرش را هم می بینید تبدیل به مدل مناسبی برای ساختن ماشین های متحرک شده است. کاربرد این ماشین ها در جنگل است و طوری ساخته می شوند که حرکت آنها کمترین آسیب را به زمین می رساند.

رباتی که در تصویر می بینید بر اساس بدنه این ملخ ساخته شده است مانند ملخ ۶ پا دارد و برای اینکه بتواند مثل ملخ حرکت کند ۱۵۰ حس گر در آن تعیید شده است.

ماهی چند میلیون تومانی!

بعد از کشف او مگا ۳ که باعث شد مردم رو به خوردن ماهی و غذاهای دریایی بیاورند، تا مدتی فکر نمی کردیم، ماهی خاصیت

دیگری هم داشته باشد اما اخیراً دانشمندان مورد استفاده دیگری برای ماهی پیدا کرده اند: مدلی برای اتومبیل! تاکنون چند اتومبیل اسمنان را از انواع ماهی ها وام گرفته اند اما جدیدترین اتومبیل ساخت مرسدس بنز، شکلش شبیه یک ماهی است! مهندسان با الهام از ظاهر این ماهی (کاوماهی)، طوری ماشین را طراحی کرده اند که هم آنروز بynamیک باشد و هم مقاوم و باثبات.

حلزون های انسان نوردا

آیا تا به حال مجبور شده اید آندوسکوبی و کلونوسکوبی (اسکن معده و روده) بکنید؟ اکثر افراد از این کار خوشان نمی آید. البته حق هم دارند چون خیلی خوشایند نیست. اما به تازگی محققان دانشگاه MIT در نلاش هستند تا با الهام از حرکت حلزون، روباتی بسازند که همانگی با آناتومی بدنه ایکه اکتشاف و تصویربرداری پیش از آن را انجام داده باشد. این روبات حلزونی با انعطافی که دارد، فرار است علاوه بر معده و روده، طول رگ ها را هم طی کند. بنابراین می توانید امیدوار باشید که از این به بعد بدون اینکه چیزی حس کنید، عکس های رنگی با کیفیتی از روده و معده تان بگیرید!

دو روی یک سکه



طعامی از درب سرای برون آمد و فی الفور در پیشه شد.
پهلوان بانگ کرد و گفت: اهلی سرای! طعام برخواهد و
خود دور شوید که این سرای، از آن ماست! اخیر شما را
دو مت از سوی ماست! یکم، طعام را برای خود بردارید و
دویم اینکه سرای شمارا گزیدیم از جهت هرود.

بیچارگان، از در و پنجه بیرون شدی و هر یک به سوی
خریدی و گم شدی...

سالیانی چین بگذشت و پهلوان! یاد دوران گذشته را از
خاطر شسته بود و غباری سخت بر خیالش نشسته بود.
غباری که به نسیمی می‌رفت و لعابی که به کوچکترین
ضریبه اش فرو می‌ریخت.
پهلوان حتی به خواب نیز دوران گذشته به یاد نداشت!
اندیشه کرد: چون است مردمان چین از ما حرف شنوند؟ و
گفت: این از اقتدار و هیبت ماست. شاید سرشت ما چین
است. گوهره والتر است و قس علی هذا...

پهلوان بدان حال خو گرفت و اصل خویشش از باد یاک
برفت.

مردمان آن دیار هر چه در خواری خود پیش رفته، پهلوان،
در قلدری اش پیش، تا که آن دیار از آدمیان نهی شدی و
پهلوان، تنها.

پاسی نگذشت که بی تاب شد و دیوانهوار می‌گشت و کس
نمی‌یافت تا درد زور گویی اش، تسکین دهد. بدان حال از
شهر به در شد و گشت تا به سرزمهینی رسید. مردی به کار
دید و به سویش روانه شد. غرسی کرد و طعام طلبید. مرد
با شکفتی گفت: ترا چه باشد؟ پهلوان رسائز گفت: گویا
نشنیده‌ای؟ طعامی بیاور که بس بی تاب و گرسنه‌ایم!
مرد گفت: جوان! بقین دارم که خطا گرفته‌ای؟ پهلوان گفت:

حوانی زار که از جمیع هم‌سالان خود نحیف‌تر بود و از هر
که بدو رسیدی، مشتی و ضربتی خوردی، از بودش به ستوه
امد و روزی از دیار خود گم شد.
در اندیشه بود که آدمیان را چون است؟ تا پدآئند که بتوانند،
از اعتدال به در روند! از گردون می‌نالید: چون است هر که
به مارسد، خوی حیوانی گیرد و قلدری کند و از او ما را
مشتی نصبب آیدا گاه در پندر می‌گفت: مگر عیوبی است
بر من که چون بینندم، آن خوی شان بجند و زندم. یا شاید
در رخسار نقصانی است تا هر که مرا بیند، چنان شود و
چین کند؟

گرسنه بود و پریشان و نومید تا به دیاری شد. خوشحال بود
که شاید طعامی بباید اما زود به یادش آمد خصلت آدمیان (یا
که نقصان خود!) و نارامی به جای خوشی اش بیدید آمد.

در خیال غرقه بود که مردمانی دید چنان، که خود پهلوانی
بود در میان مردمانی زردچهره و بی جان، بی رمق و بی زیان.
بیش رفت و به نرمی گفت: طعامی دارید؟ پاسخش نیامد.
با آوازی بلندتر گفت: آیا طعامی از برای من دارید؟ چون
باز پاسخ نشید، بانگ زد مگر گنگ‌اید؟ گفتم طعامی
دارید؟ جماعت به وحشت آمدی و آنجه داشتی گذاشتی و
به خانه‌ها گریختی...

چوان زار از جمیع طعام بخورد و چون مردمان، بی آزار
دید، قصد کرد لختی در آن دیار بماند. شب را بسارد و
روز دنگ بر در سرایی بشد و بانگ کرد، پاسخش نیامد.
بانگ درازتر کرد و سیم بار عربدهای زد که ناگاه از
بیام، سبد طعامی به زیر آمد. بخورد و شکفتش آمد
و بر آنجه بگذشت اندیشید...

چوان، چون روزها چین بیدید، نفسش جنبید و
جمع بی‌مایگی‌ها و نقصان‌هایش را به لعب
وهم، و در زنگار آینه‌ی خیال، از پهلوانی
خود، بیدید.

زادپس پر در هر سرای که شد، نزههای
زدی و مردمان آن سرای از پنجه هر
چه داشتی یانداشتی بیرون ریختی
و خود، نحیف‌تر و ندارتر شدی
و چوان حریص نز.

پهلوان میل کرد تا بهترین سرای
آن دیار، از آن او باشد. بر در
آن سرای شد و نزههای کنید. بقجه



نادان، با تو بودم خطا از ما دور باد. تعجبی کن که لختی
رخصتات دادم...
نیر چنان به افراط رود که آخر، سر رود و کلاف آدمی اش،
از بین در رود...
مردمان زیون، خریدار متاع قلدراند و گوسپندانی بی زبان
و بی مقدارند. نه لب گشایند و نه تمد جویند، در هر حال
سر به زیر دارند و به بُوی علی خوش‌اند، زهر خواری
خورند و شهد عزت، نجشند...اما بزرگ مردمان را متاع
دیگری باید.

روزگار می‌گذشت و دریوزه جوان! عبرتش نبود و در
انتظار روزی و سرزینی بود تا شاید غریزه و خوی،
به سوی دگرش افتاد و مردمانی باید تا خریدار روی دیگر
سکه‌اش باشند!

نوشته: مهدی کاظمی

نادان، با تو بودم خطای از ما دور باد. تعجبی کن که لختی
رخصتات دادم...
سخن همچنان دراز بود که مرد، چنان فقایی بر او بتواخت
که بیهلوان به حاک شد و از هیبت آن ضربت، ساعتی در
خود می‌غلطید...

روزها بگذشت و مردمان آن دیار، جوان غریبی دیدند که
زار به گوشاهی پناه داشت و به دریوزگی، طعام می‌طلبیدا
آن چنان زار که رهگران، هر یک مانده خوراک خود
برایش می‌ریختند و او این چنین از دست مردمان، قوت
می‌گرفت، همچون دیار پیشین که طعامش، از آدمیان
می‌ستاند، آنجا به قلدری و اینجا به خواری!

عبرتش نبود و غیرتش هم، تا بیندیشد و چاره کند، تا بداند
قلدری و زورگویی اش، از زیونی درون باشد و غرورش
از ضعف نفسش، تا بداند که هر خوی نایند را دو روی

ای جوان! عرصه سیمرغ نه جولانگه قست!

کویند نمرود را چون به تخت نشاندند نمرود شدایی
آنقدر کوچک بود که به واسطه تختی که بدان از جماعت
لختی بلندتر می‌نمود، چنان مدعی گشت و مردمان پنهان
تا عاقبت، پشه‌ای نحیف حالت پگرفت و عبرتی شد از
زورگویان و ستم پیشه‌گان.
ای جوان!

بدان که این تخت، بس نمودها دارد. روزی تاج است روزی شمشیر. روزی مال است و گاه، خجل آدمیان در پر
گاه علم است و گاه، وهم و گاه جماعت امیران و گاه
جامه‌ای است خاص.

بدان که گر چنان شدی و روزی، مردمان فروتن دیدی. تو
نیر نمرودی.
بدان که گر چنان شدی که خواست خود، صلاح مردمان
دیدی و رأی خود، خواست آدمیان، و قول خود بر نفس
واجب و بخشیدی اما از مال آدمیان، تو نیر از پنهان
فروتی.

او که جماعت ناچیز شمرد، چه خواسته یا ناخواسته چنین
کند، زورگویی است که از شجاعت نهی است و نمرودی
است که حریقی جز پنهان به زورآزمایی اش رغت باشد!
ای مکس! عرصه سیمرغ نه جولانگه تست!

نوشته: مهدی کاظمی

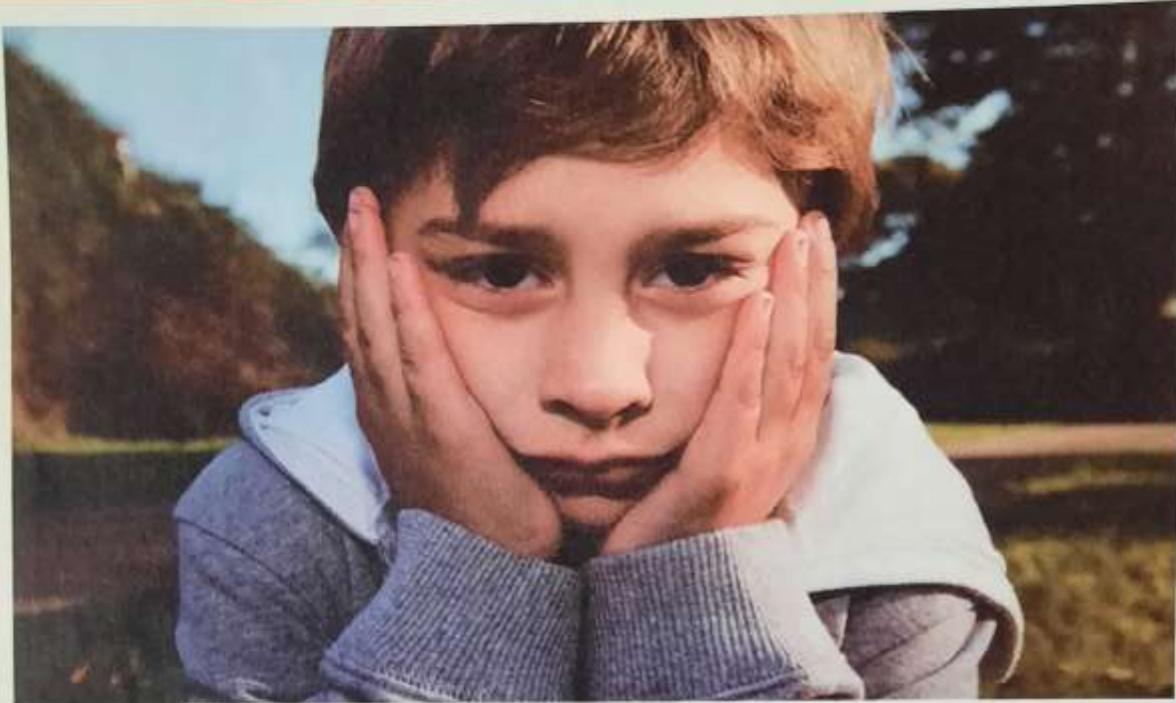
ای جوان! بدان که زورگویی، نقطه مقابل شجاعت و
جوانمردی است که جوانمردی و شجاعت باید در نهاد آدمی
باشد و زورگو را به بارگاه سیمرغ، هیچ راه نباشد.
شجاع، در هر حال شجاع است و اما زورگو، چون که بر
مند نشیند یا سواره شود، چنان گردد. حتی اگر فی الحال بر
هیچ مرکبی نباشد و اما زورگوید و سخت گیرد، باز هم به
واسطه‌ای چنان کند و آن واسطه، ضعف نفس باشد.
خواریان، خود زیونند و زیونانند که جماعت،
خوار شمرند و مگر نه که سوی دیدگان مگس،
ناچیز است و پنهنه دید عقاب، فراغ؟

ای جوان!
بدان که آن چه به واسطه آید، لاجرم به پنهان
فروکش کند، چون اصالتش نیست و آنرا از
خود، خاصیت نباشد.

بدان که چون واسطه آید، بوزینه نیر
می‌تواند زورگوید که بر مند
نشتن و های و هوی کردن،
هنر نباشد که هنر، در ذات، هنر
است و اصالت، در نهاد.



انتخابی از سر اجبار



از اتوبوس پیاده شدیم.

هنوز هم با گذشت سال‌های سال، از تصمیمی که آن روز برایمان گرفتند احساس دلخوری می‌کنم، البته مسئولین اردو کاملاً درست می‌گفتند وقت کم بود و از طرفی آن معازه بزرگ احتمالاً تمام آنچه که ما در طول گذر از شهر دیده بودیم را نیز داشت اما آنچه که وسایل این معازه را در نظرمان بی‌رنگ کرده بود همان اجبار در خرید از این معازه بود.

احساس ما در آن لحظه مانند احساس کسی بود که دست و پایش را بسته و امکان حرکت را از او گرفته باشند، احتمالاً شما هم این احساس را تجربه کرده‌اید؛ مثلاً هنگامی که برای تهیه لباس همراه همسرتان به خرید رفته‌اید و نهایتاً لباسی را خریده‌اید که مورد نظر همسرتان بوده است یا زمانی که برای نظرخواهی از محیط کارتان بازرس به سراغ شما می‌آید و شما دلتان می‌خواهد از شرایط نامناسب محیط کارتان سخن بگویید اما سایه نگاه‌های تن و تیز مدیر این امکان را از شما می‌گیرد. البته این احساس فقط مختص به بزرگترها نیست کودکان هم از چنین شرایطی رنج می‌برند و به سهم خود اعتراف می‌کنند؛ مثلاً اگر در رستوران از آنها نظرخواهی نکرده باشیم یا غذا نمی‌خورند یا به اکراه این کار را انجام می‌دهند حتی اگر غذا همان پیتزای موردنظر علاقه‌شان باشد.

دلیل این رنجش کاملاً مشخص است زیرا امکان انتخاب که بزرگترین برتری انسان نسبت به سایر موجودات است از او گرفته می‌شود و او در حصاری از بایدها، نبایدها و چون و چراهایی

دانش آموز دوره دبیرستان بودم که از طرف مدرسه به اردویی در شهر همدان رفتم، آن روزها و اتفاقاتی که برایمان افتاد از مانندنی ترین و دلانگیزترین خاطرات دوره نوجوانی من است همه چیز در آن چند روز خوب و دلنشیں بود. خیلی دوست داشتم که په رسم یادگاری و مانندگاری خاطرات این سفر، برای خودمان و خانواده‌مان سوغاتی تهیه کنیم. برای همین در تمام مدت این چند روز بارها از مسئولین اردو اجازه خواسته بودیم که فرصت خرید سوغاتی به ما بدهند و هر بار آنها می‌گفتند حتماً این کار را انجام خواهند داد و ما در تمام این چند روز از جلوی هر معازه یا محل خرید و یا میدان بزرگی که عبور می‌کردیم، سعی می‌کردیم اسم معازه‌ای که به نظرمان وسیله مورد نظر را دارد به خاطرمان بسپاریم تا در فرصت مناسب به راحتی بتوانیم خرید کنیم و اتفاقاً روز موعود فرارسید، در روز پایانی سفر و در راه بازگشت از شهر، اتوبوس مقابل یک معازه بزرگ و کاملاً مجلل ایستاد و مسئولین اردو به همه اعلام کردند که یک ساعت برای خرید فرصت دارید!!

این همان لحظه‌ای بود که همه شیرینی و زیبایی‌های سفر را در برابر چشمانمان تیره و تار کرد، صدای اعتراض همه بلند شد که ما دوست نداریم از این معازه خرید کنیم و ... این اعتراض و ناراحتی به حدی بود که برای دقایقی هیچ یک از دانش آموزان از اتوبوس خارج نشدند و نهایتاً با اصرار مسئولین و توضیح اینکه این معازه نیز دارای تمام صنایع دستی شهر همدان است و ... به قصد خرید

سلطه‌پذیر از قدرت لازم برخوردار نیست پس می‌ترسد و چون ترس بر او غلبه می‌یابد، خود را در زیر چتر سلطه دیگری جای می‌دهد. این قدرت می‌تواند شامل قدرت مالی، قدرت در دفاع از خود؛ قدرت بدنی، قدرت در تغییر شرایط و حتی پست و یا قدرت اداری باشد؛ مثلاً خالعی که از قدرت مالی بهره‌مند نیست معمولاً نفوذ همراهش را در انتخاب وسائل منزل، نوع لباس و ... را می‌پذیرد. نمونه‌ای دیگر کارمندی است که برای حفظ شغل و سمعش توان و قدرت اداری لازم را ندارد لذا تحت سلطه رئیس خود قرار می‌گیرد. همچنین زیر سلطه قرار گرفتن فرزندان کوچک خانواده و یا داشت آموzan ضعیف و نحیف به دلیل نداشتن قدرت بدنی کافی است و مثالی دیگر از نمونه‌های سلطه‌پذیری ماجرای خود من و همسفرانم هست که در تغییر شرایط موجود از قدرت کافی بهره‌مند نبودیم اگرچه آن قدرت می‌توانست گفتگوی منطقی با مستولین اردو جهت خرید از معازه‌های مورد نظر باشد. به بیانی چنانچه هر یک از ما به حق خود مانند حق خرید و یا حق نظر دادن و ... آگاه باشیم شرایطی را که بوسی سلطه و نفوذ می‌دهد نخواهیم پذیرفت.

معمولاً دیدن افراد سلطه‌پذیر و آگاهی از شرایط سخت زندگی شان آدم را به رنج می‌اندازد اما چنانچه بهتر به زندگی آنها نگاه کنیم متوجه می‌شویم که سهم خود این افراد در ایجاد چنین شرایطی کم نیست و در واقع در بیشتر موارد خود این افراد هستند که شرایطشان را انتخاب کرده‌اند البته اکثر انتخابی ناآگاهانه!! برای مثال به جای بالا بردن میزان آگاهی و هوشیاری، و باور توانمندی‌ها، مرتب خود را در سایه حمایت‌های نادرست دیگران جای می‌دهند، در شرایط سرنوشت‌ساز بر داشت و انتخاب‌های دیگران تکیه می‌زنند و به جای رویارویی با واقعیت‌های زندگی، خود را در پس توانایی و قدرت اطرافیان پنهان می‌کنند.

پس می‌توان گفت تا زمانی که هر یک از ما آماده پذیرفتن سلطه دیگران نباشیم دیگران در بهره‌کشی و سلطه‌جویی از ما ناکام خواهند ماند و بر عکس هر چقدر که توانمندی‌ها، هوشیاری بر شرایط و داشت و آگاهی‌مان را بیشتر کنیم این امکان را برای دیگران سخت و دشوارتر خواهیم کرد. از آنجایی که داشتن حق انتخاب بر اساس میل طبیعی انسان است، همه ما تمايل داریم که شاهد این اتفاق بزرگ یعنی سد کردن راه سلطه دیگران بر زندگی خود باشیم. پس کافی است که شهامت‌مان را در پذیرفتن مسئولیت پیامد تصیمات و انتخاب‌های خود بگوییم هر آنچه را که لازم بود انجام دادم و اینک آماده‌ام تا شاهد دستاوردهای سلط خود بر شرایطم باشم.

نوشته: فرزانه پارسایی



قرار می‌گیرد که اگرچه گاهی منطقی است اما با میل و خواسته او ناسازگار است زیرا در حصار این چارچوب‌ها حق نظر دادن از او گرفته شده است، او خود را محدود می‌بیند و واضح است که محدودیت دردآور است. این درد زمانی بیشتر می‌شود که سهم فرد در انتخاب شرایطش کمتر و کمتر دیده و رعایت شود. می‌توانیم به جوانان بگوییم که هیچ کدام از ما به انتخاب و اختیار خود در چنین حصارهایی قرار نمی‌گیریم و یا به بیانی هیچ‌کدام از ما داوطلب انتخاب سلطه دیگران هستند تا حدی زیاد است که هر کدام از ما در اطراف خود با نمونه‌های متعدد و با انواع متنوع سلطه‌گری و سلطه‌پذیری روی رو هستیم. اما چرا؟

برای پاسخ به این سوال بہتر است به شرایطی که در آن افراد تحت سلطه فرد دیگر قرار می‌گیرند بیشتر توجه کنیم. چنین افرادی معمولاً خود را قادر صلاحیت لازم در انتخاب می‌بینند یعنی به اندازه کافی به خودشان اعتماد ندارند و از یک ناباوری بزرگ آشنازی به توانایی‌های خود رنج می‌برند. چنین افرادی چون مطمئن نیستند که می‌توانند انتخابی درست و صحیح داشته باشند همواره خود را تحت لوای حمایت فرد دیگر قرار می‌دهند و آنقدر این عمل را تکرار می‌کنند که به مرور اعتماد به نفس خود را بطور کامل از دست می‌دهند. در شناخت افراد بدون اعتماد به نفس نیز می‌بینیم که یا واقعاً این افراد از داشت و آگاهی کافی برخوردار نیستند و یا آنها نیز مانند خیلی از افراد دیگر دارای اضلالات و شهارت هستند اما شهامت لازم را برای انجام کارهایشان ندارند زیرا همواره ترس از شکست آنها را از هر روز توانمندی‌هایشان بآزمی دارد. در واقع ترس نیز یکی از عوامل پذیرفتن سلطه دیگران است.

شاید روی دیگر ترس را این گونه بتوانیم معنا کنیم که فرد



پری دریایی و عشق بی صدا!

پری دریایی و عشق بی صدا!

در داستان «پری دریایی»، آریل، دختر شاه دریاها عاشق آدمیزاد می‌شود بنابراین از جادوگر می‌خواهد که او را تبدیل به یک انسان کند تا بتواند قدم به خشکی بگذارد. آن جادوگر با آریل معامله‌ای می‌کند و در عوض انجام دادن این تغییر شکل صدایش را از او می‌گیرد. آریل تبدیل به دختری زیبا می‌شود و به خشکی می‌رود. اما شاهزاده او را نمی‌شناسد چون فقط صدای او را شنیده است. البته طبق معمول این داستان‌ها، آریل بعد از دوباره صدایش را به

دست می‌آورد و به عشق رفیاهایش می‌رسد.

در این داستان، جادوگر پرای اینکه صدای آریل را از او بگیرد، طلسمش می‌کند. اما ظاهرا بدون جادو و جنبل هم می‌توان این کار را انجام داد! دانشمندان یک راه نظری پیدا کرده‌اند که به وسیله آن امواج صوتی اطراف یک شیء را خم کرده و جهت‌شان را تغییر می‌دهند به این ترتیب آنها می‌توانند از خروج تمامی صدایی ایجاد شده در داخل یک محیط فرضی جلوگیری کنند.

شاید هم جادوگر بدجنس، یک سپر صوتی دور آریل درست کرد بوده اما عشق این دختر به شاهزاده، این سپر را از بین برد و صدای زیایش را به گوش شاهزاده رساند!

پرواز با قالیچه پرنده

یکی از جالب‌ترین اثباتی که در قصه‌ها با آن برخورده می‌کنند قالیچه پرنده است. در داستان‌های «هرار و یک شب» قالیچه‌ای هست که مثل یک پر سبک، در هوا به پرواز در می‌آید و مادر خود را به هر جا که فرمان دهد می‌رساند.

اخیراً سه دانشمند مقاله‌ای را در مجله «مطالعات فیزیک» منتشر کرده‌اند مبنی بر این که تحت شرایطی خاص یک قالیچه می‌تواند پرواز کند با گفته آنها بر اساس قوانین پایه فیزیک، در صورتی که هوا با فرکانس مناسب مرتعش شود، می‌تواند قالیچه‌ای کوچک و نازک را به پرواز درآورد؛ درست مانند تکه‌ای دستمال کاغذی که هنگام بر زمین افتادن در هوا شاور می‌شود. محاسبات آنها نشان می‌دهد که امواج کوچک هوا در ضربان‌های تن و پی در پی می‌توانند یک قالیچه را با سرعت حدود یک فوت در هر ثانیه پیش ببرند.

البته نباید به این زودی‌ها منتظر پرواز قالیچه در هوا باشد اما به گفته دانشمندان این شرایط خاص در حیطه طبیعت و تکنولوژی اقبال نمی‌شود. البته برای به پرواز درآوردن یک قالیچه سنگین، چنین آرزویی فعلای در حیطه مسائل جادویی، عرفانی، و محاذی باقی خواهد ماند.

به نظر شما این همه اتفاقات عجیب و غریب که در کارتون‌ها و داستان‌های پریان رخ می‌دهد، می‌توانند حقیقت داشته باشد؟ جواب عموم مردم به این سوال منفی است. اما از طرفی یک نظریه می‌گوید تا چیزی امکان وقوع نداشته باشد، در تحلیل انسان شکل نمی‌گیرد. در واقع بخش اعظمی از اختراقات و اکتشافات و دست‌آوردهای پری را باید مدیون قوه تحلیل انسان دانست. سفر به فضا، رفتن به اعماق دریاها و همه امکانات فن‌آوری که روزی در حد آرزو و افسانه بود، امروز در اختیار ماست و دست‌آورده از قدرت پایان‌ناپذیر تحلیل انسان به شمار می‌رود. بخشی از این تحلیلات هم شکل داستان به خود می‌گیرند و مایه الهام کودکان و بزرگسالان می‌شوند. ولی ظاهرا دانشمندان هم به این داستان‌ها توجه نشان داده‌اند و سعی دارند در پس وقایع عجیب آنها به حقایق علمی دست پیدا کنند. شما هم فعلای قوه تحلیل‌تان را کنار بگذارید و به این داستان‌ها با دید علمی نگاه کنید.

راپونزل موطلاً

در این داستان، جادوگری بدجنس یک دختر جوان و زیبا به نام «راپونزل» را در بر جی اسیر کرده است. راپونزل آوازی دوست داشتنی و موی طلایی بسیار بیانی دارد. یک روز، صدای این دختر زیبا شاهزاده‌ای را که از میان جنگلی در آن نزدیکی رد می‌شود، محظوظ خود می‌کند. آنها عاشق هم می‌شوند، و راپونزل موهایش را پایین می‌اندازد تا شاهزاده از آن برای بالا رفتن از برج و نجات وی استفاده کند. ولی آیا چنین چیزی ممکن است؟ یک بررسی علمی همه چیز را معلوم می‌کند.

یک رشته موی متوسط می‌تواند حدود ۱۳۹ گرم یا تقریباً به اندازه وزن دو عدد شیرینی را تحمل کند. به فرض اینکه تعداد موهای سر به طور متوسط حدود ۱۴۰۰۰ عدد باشد، نه تنها یکی بلکه چند شاهزاده باید بتوانند از موی راپونزل بالا بروند در حالیکه این طور نیست! اگر راپونزل مویش را پایین بیاندازد و شاهزاده آن را بگیرد و بالا بپاید، ممکن است پوست سرش کنده شود! همچنین قسمت‌های دیگر بدن او ممکن است نتواند این وزن را تحمل کنند. خوشبختانه تدبیری وجود دارد که او می‌تواند به کار برد و شاری را که بر سر و بدنش وارد می‌شود، کاهش دهد.

یک استادیار فیزیک می‌گوید که اگر راپونزل مویش را قبل از پایین انداختن به جایی که بزند سالم‌تر و مطمئن‌تر است، هر چیزی که این گره روی آن بسته شده باشد وزن شاهزاده را تحمل می‌کند. این ایده خیلی بهتر از این است که پوست سر راپونزل را نقطعه نمکه گاه قرار دهیم. حالا اگر روزی روزگاری در بالای قلعه‌ای بلند زندانی شدید، این توصیه را حتماً به خاطر داشته باشید! اما قبل از آن باید صبر کنید تا مویشان بلند شود!

معروف‌ترین کلاهبرداران تاریخ

همیشه داشتمدان یا هترمتدان شوده‌اند که با انجام کارهایی که قبلاً کسی آن را انجام نداده و یا با خلق اثری که مشابه آن وجود نداشته، به تاریخ پیوسته باشند. کلاهبرداران هم در تاریخ جایی برای خود دارند. آقای «فرانک آباگ نیل» که بقیه کلاهبردارها باید کلاهشان را برای او بردارند، یکی از مشاهیر و نوعی دنیای متقلبان است که انواع شخصیت‌ها را برای خود خلق کرد و عده زیادی را به اصطلاح امروزی سر کار گذاشت. او اگرچه تا مدت زیادی در کشورهای مختلف تحت تعقیب پلیس بود و دستگیر شد اما سرانجام، به زندان افتاد و مدتی بعد به خاطر توانایی‌های منحصر به فردی که داشت، از طرف پلیس دعوت به همکاری شد. داستانش را با هم می‌خوانیم:

فرانک ویلیام آباگ نیل (Frank William Abagnale) صاحب مجموعه‌ای از انواع کلاهبرداری‌ها، با هویت‌های جعلی قاضی، خلبان، جراح و استاد دانشگاه و کسی که زندگی اش دستمایه ساخت فیلمی شد به نام «اگه می‌توونی منو بگیر!» او در سال ۱۹۴۸ در آمریکا به دنیا آمد. وقتی ۱۴ ساله بود، پدر و مادرش از هم جدا شدند و این ضربه روحی بزرگی برای فرانک بود.

او دو سال بعد از خانه فرار کرد و به نیویورک رفت و در آنجا بود که ذهن خلاقش راه را عوضی به او نشان داد و متفاudos کرد که برای امور معاش چاره‌ای به جز کلاهبرداری ندارد. نتیجه این بود که پس از مدت کوتاهی به یکی از حرقوه‌ای ترین جاعلان چک بدل شد و چنان در کار خود مهارت پیدا کرد که هیچ بانکی نمی‌توانست چک‌های جعلی او را تشخیص دهد. فرانک برای آنکه بتواند بدون پرداخت پول بلیت با هواپیما سفر کند، با جعل کارت‌های شناسایی و مدرک خلبانی، خود را به عنوان خلبان خط هوایی «پان‌آمریکن» جا زد و از اعتیار خلبان‌ها برای مسافرت مجانی استفاده کرد. این موضوع لو رفت، اما قبل از آنکه دست پلیس به او برسد، به جورجیا فرار کرد و با هویتی تازه، به عنوان یک دکتر در یک آپارتمان ساکن شد. از قضا در همسایگی فرانک یک دکتر واقعی زندگی می‌کرد و به فرانک پیشنهاد داد تا در بیمارستان شهر مشغول به کار شود و فرانک این پیشنهاد را پذیرفت و ۱۱ ماه به عنوان متخصص جراحی اطفال در آن بیمارستان به درمان بیماران پرداخت این پس از آن به لوئیزیانا رفت و با جعل مدرک حقوق از دانشگاه هاروارد به عنوان دادستان در دادگاه محلی لوئیزیانا استخدام شد. او پس از چند ماه توسط یکی از فارغ‌التحصیلان واقعی هاروارد شناخته شد، اما قبل از آنکه دستگیر شود، از آنجا به ایالت یوتا گریخت و با جعل مدرک دانشگاه کالمبیا، در دانشگاه پریگام در رشته جامعه‌شناسی شروع به تدریس کرد!

او سرانجام در فرانسه دستگیر شد و زمانی که پلیس فرانسه این موضوع را اعلام کرد، ۲۶ کشور خواستار محاکمه او در کشورشان شدند! فرانک به آمریکا متقل شد و در آنجا به ۱۲ سال زندان محکوم شد، ولی پس از گذراندن پنج سال آزاد شد.

در حال حاضر، فرانک آباگ نیل به عنوان کارشناس خبره جعل اسناد و چک با پلیس آمریکا همکاری می‌کند و با تأسیس شرکت «آباگ نیل و شرکا» به بانک‌ها نیز مشاوره می‌دهد!



بـه دنبـال سـلطـت يا

شـيـطـنـت ؟!

و نمروود ظاهراً از مد افتاده و اربابان سلطنه نوبن در این عصر به مدد رسانه‌ها و تبلیغات، سلطنت خود را مانند شریعت شرین و خواب آور به خورد مردم می‌دهند اما آیا هر سلطنه‌گیری، واقعه سلطان و مقندر است؟ و آیا به کار بردن روش‌های مکارانه در سلطنه می‌تواند چهره آن را موجه و قابل قبول جلوه دهد؟ اگر تاریخ سلطنه و برتری طلبی را ورق بزنیم و به عقب بازگردیم می‌بینیم که این خصلتی نیست که در فطرت انسان باشد بلکه عارضه‌ای است که به او تحمیل شده و سنگ بنای آن را نیز شیطان نهاده است. حتی داستانش را می‌دانید. زمانی که سلطان حقیقی عالم فرمان داد که فرشتگان بر آدم سجده کنند، شیطان امتناع کرد و خود را برتر از آدم دانست اما محضر پروردگار حای سلطنه جویی و برتری طلبی نبود پس از درگاه الهی رانده شد.

ابليس برتر از آدم نبود اما شش هزار سال عبادت و ستایش خدا چنان او را معور کرد که شروع به مجادله در حضور پروردگار نمود. شاید اگر صبوری می‌کرد و تسليم می‌شد و روح برتری طلب او امانت می‌داد، الگای اقتدار حقیقی را نیز می‌آموخت اما وجود شیطان با عجله و شتاب آمیخته بود و اختلاف آدم و ابليس در تفاوت خاک و آتش بود. خاصیت خاک، تسليم، پذیرش و فروتنی است و خاصیت آتش سرکشی، طغیان و سوزاندن. بنابراین نه تسليم شد و سجده کرد و نه عذرخواهی کرد بلکه سوگند یاد کرد که تمام تلاش خود را برای به سلطنه کشیدن آدم و فرزندانش به کار بندد، و سپس از خدا مهلت خواست. خداوند به او این فرصت را داد، نه یک روز و دو روز بلکه تا قیامت و سپس او را به حال خود واگذاشت چرا که می‌دانست روح سلطنه گیر و برتری طلب اگر ناقیمت هم بود نه به قدرت حقیقی می‌رسد و نه به آرامش مکر این که کلید راهی‌باشی به دریار سلطان را بیابد و دریجه توجه و رحیم پروردگارش را به روی خود بگشاید.

به هر حال شیطان مهلت گرفت چرا که زمان لازم بود تا آدم سوگند او را فراموش کند و از همینجا داستان سلطنه شیطان بر انسان آغاز شد. اول کار، مشتری کم بود. فقط آدم و حوا، بنابراین خودش شخصاً وارد عمل شد و با وارد شدن از در دروستی و خبرخواهی و نطمیع

وقتی کلمه سلطنه را می‌شنوید به یاد چه می‌افتد؟ بردگی و زورگویی، برتری جویی مردان و زنان بر یکدیگر، انحصارهای تبلیغاتی و اقتصادی و یا سلطنت و پادشاهی!!! بحث سلطنه از آن مسائلی است که زوایا و ابعاد بسیاری دارد و با پیشرفت تکنیک‌ها و ابزارهای عصر حاضر آن چنان طریف و نامرئی شده که حتی به نظر بعضی‌ها، یکی از اصول حتمی موقوفیت، بهره‌گیری از روش‌های نوبن تسلط و اقتدار است و ظاهراً به نظر می‌رسد کسانی که سلطنه بیشتری را بر فکر و ذهن و اقتصاد دیگران اعمال می‌کنند موفق‌ترند.

درست است که سلطنه از نوع بکیر و بیند و به روش فرعون



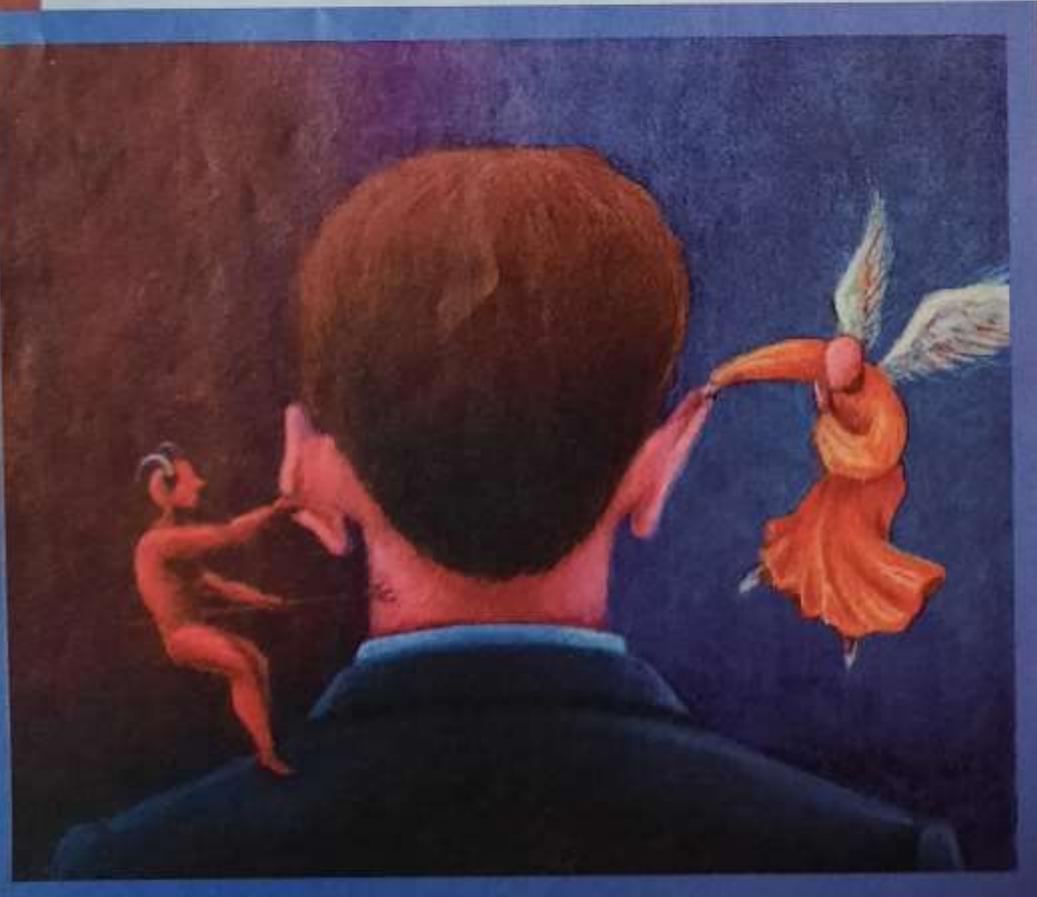
برای جاودانگی در بهشت، آنها را فریب داد و به این ترتیب، اولین روش سلطه شیطانی را بنا نهاد. همین روشی که کارگزاران امروزی او نیز، از آن بهره فراوان می‌برند.

نویت به فرزندان آدم رسید. به دنبال فرصت مناسبی بود که دیدهایل و قایبل بر سر این که قربانی چه کسی مورد قبول پروردگار است با هم اختلاف دارند. زمزمه در گوش قایبل شروع شد: «قربانی تو بهتر است. تو برتری، بالاتری ...» و آنقدر گفت تا او را وادر کرد خون برادرش را بریزد. فرزندان آدم که زیاد شدند شیطان هم حسابی سرش شلوغ شد. یک به یک کمین می‌کرد و آنها را که سودای قدرت طلبی در سر داشتند دعوت می‌کرد تا به سپاه او بیرونند و با تحریک و تعطیع و فریب، حس تفاخر و خودبیش را در انسان‌ها برمنی انگیخت تا ثابت کند که آدمی نیز در وادی برتری جویی، اگر آب ببیند شناگر قابلی است.

آدم ذاتا برتری طلب نبود و سودای سلطه در سر نداشت و از روز اول نیز به سلطنت و سروری پروردگار خود رأی آری داده بود و با او عهد یسته بود اما خداوند چیزی را در وجود او گذاشت که هم محکم برای آزمون عهد او باشد و هم بر زیبایی، عمق و استحکامش بیفزاید و آن چیزی نبود جز «اختیار و آزادی». این که انسان در هر لحظه مختار باشد که ببرود یا بماند یا بذیرد یا رد کند، تسلیم شود یا طغیان کند و این یکی از مهم‌ترین ابزارهای آزمایش خدا و نیز ذریجه‌های ورود شیطان شد. خداوند با این که تنها حاکم مطلق در کائنات است و یارها از سلطه و اقتدار خود سخن گفته اما هرگز هیچ بنده‌ای را مجبور نکرده است که به صرف سلطتش به او ایمان بیاورد و تسلیم او باشد و این بهترین الگو برای کسانی است که به دنبال روش‌های سلطه و اقتدار حقیقی هستند.

به هر حال شیطان با تمام قدرت و امکانات خود کارش را ادامه داد و هر چه زمانی می‌گذشت سلطه او در ابعاد بیشتری گسترش می‌یافت. زمانی با به راه اندختن نظام برده‌داری و زمانی دیگر با برتری قومی و قبیله‌ای و سپس با قصبه لشکرکشی و حمله نظامی و ایجاد مستعمرات به میدان آمد. نظام‌های فاشیستی و نژادپرست به راه انداخت و بعد از طریق سلطه ماشین بر انسان آنقدر او را اسیر تکنولوژی و زندگی شهری کرد که در حسرت زندگی ساده و بی‌آلایش و آرامش از دست رفته لعله می‌زند و فریادش به آسمان رسیده است. اما هنوز هم شیطان و کارگزارانش دست بردار نیستند و اکنون با هزاران سال تجربه همچنان در قلمرو فکر و قلب و

نوشته معصومه قربانی



مشاور فصلنامه پاسخ می دهد

هم سه دانگ آپارتمان این جوان، به عنوان مهره به نام من شود. از آنجا که هنوز این آقا و خانواده ایشان را کامل نمی شناسم، خودم هم با این دو شرط موافقم، اما خانواده این جوان ناراحت شده و می گویند ما برای آنها کیسه دوخته ایم. لطفاً مرا راهنمایی کنید.

مشاور: راستش شما اطلاعات کافی ارائه نکرده اید تا معلوم شود میزان شناخت شما از این جوان و خانواده ایشان در چه حدی است و تا چه اندازه با همدیگر هماهنگی دارید چون اگر درک متقابل و تفاهم و هماهنگی در ازدواج وجود نداشته باشد، گذاشت شرط‌های سنگین یا گرفتن حق طلاق، اگر چه فرایند طلاق را تسهیل می‌کند، اما هرگز ضامن موفقیت در ازدواج نیست. پس لازم است قبل از هر چیز با معاشرت‌های هدف‌دار و زیر نظر خانواده‌ها و با تحقیق و هشیاری، این آقا را (خصوصاً رفتارهای اهداف، تمایلات، خانواده و روحیه او را) بیشتر بشناسید و با صربت اطمینان بالاتری وارد زندگی مشترک شوید.

اما درباره حق طلاق و مهره باید یگریم به نظر می‌رسد حتی برای ضمانتی که شما به دنبالش هستید، یکی از دو شرط مورد عرض والدین تان کافی باشد. گرفتن حق طلاق، به عنوان یک حق انسان در صورت رضایت و توافق طرفین، کار مجاز و حتی پسندیده است. اما همراه با گرفتن این حق، تعیین یک مهره سنگین می‌تواند شبیه برانگیز باشد و از این نظر، خصوصاً اگر خانواده و خواهر آقا هم شما را به اندازه کافی نشناشند، حق دارند مضرب و کمی محاطه شوند.

بنابراین شما می‌توانید حق طلاق را یگریز و به عنوان مهره، کوچکتری مطابق عرف و شان خانواده، برای خود تعیین نمایید تا هر دو خانواده راضی باشند.

توجه داشته باشید ازدواج معامله نیست، اما برخی خواسته‌های طرفین، به هر حال باید در نظر گرفته و اجرا شوند. معیارهای اصلی ازدواج نیز، همانطور که بارها تکرار کرده‌ایم همان سنت و هماهنگی طرفین است. موفق باشید.

***دختری ۲۴ ساله دارم که تقریباً از صبح که بیدار می‌شود تا شب که می‌خواهد بخوابد یک سرمه در حال نقر زدن است. به طوری که نه فقط من و همسرم، بلکه اطرافیان هم از دستش خسته شده‌ایم. آیا راهی هست که از نقر زدن او جلوگیری شود؟**

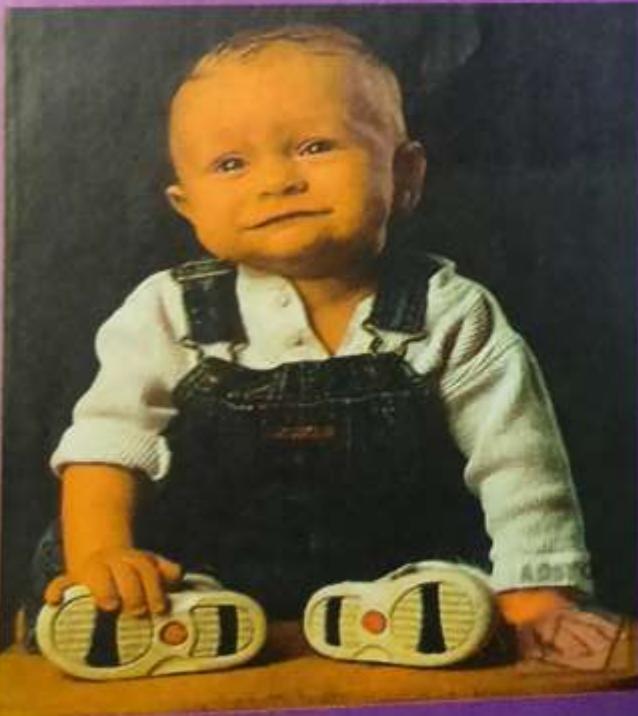
مشاور: معمولاً نقر زدن در سه سال و نیمه‌گی کودک به اوج خود می‌رسد و اگر راه حل فوری برای آن پیدا نکنید تا سین دستانی ادامه خواهد یافت و علت آن گاهی لوس شدن پا احسان نامنی و گاهی نیز اضطراب است. به همین دلیل در صورت ادامه یافتن،

*لطف کنید و به من بگویید برای ایام فراغت دو فرزند ۱۰ و ۱۳ ساله‌ام چه برنامه‌ای داشته باشم؟ معلم‌های مدرسه می‌گویند آنها را در کلاس‌های تقویتی ثبت نام کنم. دوستان و آشنایان می‌گویند آنها را در کلاس‌های هنری یا ورزشی سرگرم نمایم و خود آنها به اتفاق وقت و نرفتن به کلاس و در عوض خوابیدن و تلویزیون نگاه کردن علاقه دارند. لطفاً بگویید چه کار کنم؟

مشاور: برای پرکردن تعطیلات یا ایام فراغت فرزندان، هیچ راه یا فرمول ثابت وجود ندارد. بلکه برنامه‌ای که تدارک می‌بینم باید با نیاز، علاقه و توانمندی‌های فرزندانمان تناسب داشته باشد. برای بعضی از افراد، رفتن به کلاس‌های تقویتی مفید و مورد علاقه آنهاست اما پرکردن همه وقت نوجوانان، با درس و یاد گرفتن فرمول و حفظ کردن مطالب درسی، چندان کار درستی نیست، چون هم ذهن‌شان را خسته می‌کند و هم فرصت تجربه کردن و بودن در طبیعت و یادگیری از طبیعت یا از دیگران را از آنها می‌گیرد. از طرفی ثبت نام در کلاس‌های فنی، هنری و ورزشی هم متأسفانه این روزها، بیشتر بر اساس رقابت و چشم و هم‌چشمی (بین فرزندان و حتی بین خانواده‌های آنها یا یکدیگر) انجام می‌شود در حالیکه قبل از پرورش و آموزش هر استعدادی در فرزندانمان، حتماً باید او را بشناسیم و میزان توانمندی، علاقه و استعداد او را در آن رشته، برآورده کنیم و نظر خود او را بپرسیم و حتی با او مشورت و اتمام حجت کنیم تا از روی بی‌حواله‌گی یا بیکاری به کلاسی که ما را متحمل هرینه و زحمت می‌کند نرود و با او قرار بگذاریم که رفتن به آن کلاس، او را به حد مشخصی که بر آن توافق می‌کنیم برساند. مثلاً اگر می‌خواهیم دخترمان را به کلاس خیاطی بفرستیم باید حد انتظارمان را در پایان کلاس به او گفته و با هم روی آن توافق کنیم و گرنه صرف رفتن به یک کلاس، و صرف هزینه و زمان، مطلوب نیست.

اما به طور کلی داشتن برنامه‌های بودن در طبیعت (مانند کوهنوردی، یا گردش در پارک‌ها یا پارک‌های جنگلی)، تفریحات سالم (مانند سینما، تلویزیون و معاشرت‌های سالم) در حد منطقی، ورزش‌های صحیح‌گاهی یا کلا فالات‌های بدنش و ورزشی تا جای ممکن، و فعالیت‌هایی که خلاصت آنها را شکوفا کنند، می‌تواند مفید باشد. به هر حال زمان آنها و پول خود را با انتخاب‌های نابجا هدر ندهید.

***دختری ۲۴ ساله هست که لیسانس زبان انگلیسی دارد. حدود سه ماه است با خانواده‌ای آشنا شده‌ایم و پسر آنها که حدوداً ۳۰ ساله است و لیسانس حقوق، به بنده پیشنهاد ازدواج داده و من هم قبول کرده‌ام. ضمن اینکه خانواده‌هایمان هم راضی به این وصلت هستند. متنه خانواده من اصرار دارند که هم حق طلاق را بگیرم و**



بد نیست کودکان را به یک روانشناس کودک ببرید. اما برای رفع این مشکل می‌توانید این راهها را در نظر داشته باشید.
نق زدن دخترتان ممکن است برای جلب توجه شما باشد، پس هر روز مدت معینی از شباهه روز را صرف توجه کامل به او کنید و در این مدت هیچ کار دیگری انجام ندهید، بلکه فقط با کودکان پاشید و تمام توجه خود را به او معطوف کنید.
گاهی تو زدن کودکان به خاطر کسل شدن است، چون کودک در این سن نمی‌تواند برای زمان فراغت خود برنامه‌ای داشته باشد، پس او را منغول کنید، چند کار سیک در حانه برای او در نظر بگیرید و به او یاد دهید چگونه با وسائل و اشیاء جدید را با اسباب بازی هایش بازی کند.

سعی کنید وقتی دخترتان به گونه‌ای مناسب، می‌کوشد تا با شما سخن یکویی، سریع به او توجه کنید. صر نکنید تا ناچار شود برای آنکه سؤال یا درخواستش را پاسخ دهید، تو بزنید.
وقتی نمی‌توانید بلا فاصله به او پاسخ دهید بگویید می‌شوم چه می‌گویی، چند ثانیه دیگر جوابت را می‌دهم. با این که در چشم‌هایش نگاه کنید و به او یکویی، یک دفیقه هست کن، ولی مدت صبر کردن را برای او طولانی نکنید.
به او تفاوت درخواست صحیح و نق زدن را یاد بدهید، با نقش بازی کردن به او نشان دهید که راه صحیح درخواست، چگونه است.

با تحسین، رفتارش را تقویت کنید، رفتار درست را به او یاد دهید و پس هنگامی که به آن شکل رفتار کرد او را تحسین کنید.
دقت کنید که تو زدن کودکان، او را به نتیجه نرساند و گرنه از این راه برای سلطه بر شما استفاده خواهد کرد.

فراخوان مسائل و مشکلات خوانندگان

خواننده عزیز

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

آدرس معا:

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

تو بکو، من می‌شوم

انتقاد سازنده

دهنده و باری رسان است به آن اعتماد می‌کنید، به کمکش از زمین بلند می‌شود، خاک را از سر و رویتان می‌گیرید و آن دست را به گرمی می‌فشارید. اما اگر برداشت شما این باشد که دستی که به سمت تان دراز شده قصد آسیب رساندن، کوچک شمردن، استهاره و یا تمسخر شما را دارد نه تها رویتان را از آن دست بر می‌گرداند که حتی از آن دست فراری می‌شود. این دونوع واکنش نیز در مورد انتقاد و انتقادکننده صادق است. زیرا اگر مطمئن پاشیم که هدف از انتقاد، سرزنش، ملامت،

تمسخر و یا تضعیف ما نیست بلکه نشان دادن آن بخش از رفتارمان است که اگر درست شود و کاشتی‌هایش بر طرف شود موجب پیشرفت و به شدن کارهایمان خواهد شد یعنی پذیرای انتقاد خواهیم بود و هرگز فرد انتقادکننده ناراحت نخواهیم شد.

هرچقدر که فرد انتقاد کننده در بررسی رفتار ما و بیان سخشن واقع بیانه‌تر رفتار کند، کلامش مؤثرتر و انتقادش سازنده‌تر

خواهد بود. اگر انتقاد کننده به ما این اطمینان را بدهد که مانند یک آینه صاف همه چیز را چه زشتی و چه زیبایی را درست به همان اندازه که هست به ما نشان خواهد داد، در بیان زشتی‌ها بپرگنمایی به خرج نمی‌دهد و در نشان دادن خوبی‌ها محدود وار آنها را خرد و بی‌ارزش تلقی نمی‌کند. در این صورت، زمینه شنیدن و پذیرفتن انتقاد را مهیا ساخته است. فردی که قصدش از انتقاد سازنده‌ی باشد هرگز به بهانه رفتارهای نامطلوب مهر باطل بر تمام رفتارها و عملکردهای دیگری نمی‌زند بلکه برای آماده سازی فرد جهت شنیدن و پذیرفتن انتقاد اینجا او شایستگی‌هایش می‌گوید پس اشاره می‌کند که کدام بخش از رفتار وی مناسب نبوده است.

همینطور که مشغول تعیز گردن صورت خود می‌شویم، از کنار دستی مان که به ما تذکر داده روی پیشانی مان یک لکه سیاه است با قدرشناصی تشکر می‌کیم؛ با خود می‌گوییم چه خوب شد که گفت صورتیم سیاه شده و گزنه با همین وضع به محل کارم می‌رفتم. شاید اصلاً به من تذکر نمی‌دادند و یا حتی شاید مرا سوزنش و یا تمسخر می‌کردند. وقتی این حرف‌ها از ذهنم می‌گذرد باز هم از آن خانم یا آقای کنار دستی ام تشکر می‌کنم.

راستی چگونه است که وقتی کسی به ما می‌گوید گوشه چشم‌مان کلیف است، یقه لباس‌مان مرتب نیست، دکمه‌های لباس‌مان جایجا پنه شده و یا نخ سفیدی از لباس‌مان آویزان است از او صمیمانه سپاسگزاری می‌کیم اما معمولاً از اینکه به ما بگویند این رفتارت و یا آن سخت نایجا بوده می‌رنجیم و احساس خوشابندی از به ما دست نمی‌دهد؟! قطعاً ما که به مرتب بودن ظاهرمان اهمیت

می‌دهیم برای درستی رفتار و کردارمان نیز ارزش قائلیم و سنجیده بودن رفتار و سخن‌مان نیز برای ما مهم است اما احتمالاً این وسط یعنی زمانی که کسی به ما درباره نادرستی عملکردمان تذکر می‌دهد یک اتفاقی می‌افتد که ما از شنیدن این تذکرها که نام دیگر ش انتقاد است خشود نمی‌شویم. این ناخشنودی می‌تواند به برداشت ما از انتقاد پشتگی داشته باشد.

دستات را به من بده فرض کنید که به زمین افتاده‌اید و در همین لحظه دستی به سمت نان دراز می‌شود، اگر شما تصویرتان این باشد که این دست، کمک



در چنین شرایطی نه تنها زمینه پذیرش انتقاد فراهم می‌شود بلکه فردی که رفتارش مورد نقد و بررسی قرار گرفته برای اصلاح رفتارش از شخص انتقاد کننده کمک خواهد خواست زیرا او را علاقمند به رشد و پیشرفت خود می‌بیند و مطمئن می‌شود که آن شخص مانند هزاران نفری نبوده که از کنار کاستی‌هایش باشی تفاوتی گذشته باشد، پس اور برای شناخت راهکار مفید و مؤثر برای بهبود رفتارهایش قابل اطمینان می‌بیند.

فرار یا قرار؟

وقتی تعریف ما از انتقاد ایجاد فضای رشد و سازندگی و نقش انتقاد کننده نقش یک فرد مستول و کمک رسان باشد دیگر جایی برای فرار از انتقاد یافی نمایند مگر اینکه فرد انتقاد شونده خود را در اصلاح رفتارش توانند و دارای قدرت کافی نبینند. گاهی ما انتقادها را کاملاً درست و

پحا می‌بینیم و خودمان نیز به نادرستی رفتارمان آگاهیم اما از شنیدن آنها ترس و واهمه داریم؛ ترس از اینکه مبادا نتوانیم رفتارمان را اصلاح کنیم، توان و قدرت کافی برای درست کردن کارها را نداشته باشیم و یا زمان را برای اصلاح از دست رفته ببینیم، معمولاً آن دسته

از افراد که از خود شناخت کافی ندارند و کارها و رفتارشان بر پایه و اصول منطقی استوار نیست در برابر نظرات دیگران و بررسی آنها از رفتارشان، ترس پیشتری را تجربه می‌کنند و از آنجا که به شناخت کافی از خود ترسیده‌اند، از اعتماد به نفس لازم بیهوده نیستند و در برابر انتقادهایی که گاه غیر سازنده هستند آسیب پذیرند. اگر کسی به درستی نداند که چرا



چنین برخوردی فرد را در شناخت بهتر از خود کمک می‌کند.

نگاه به انتقاد، نحوه پرداشت انتقاد شونده و نوع رفتار انتقاد کننده مانند سه حلقه متصل به هم هستند، حلقه‌هایی که شناخت از خود در مرکزیت آنها فرار گرفته است؛ یعنی اگر شناخت لازم از خود وجود داشته باشد فرد به انتقاد به عنوان یک تذکر قابل بررسی نگاه می‌کند و در

پاسخ به انتقاد، به مرور رفتارها و دلایل آنها می‌پردازد لذا شنیدن بسیار خوبی برای نقدهای دیگران است و بر عکس اگر فرد دارای شناخت کافی از خود نباشد، انتقاد را به منزه یک حمله و یورش بر خود تلقی می‌کند، از انتقاد کننده می‌رنجد و همواره از انتقاد و انتقادگرها فراری است.

شاید زمان این سوال است که از خود بپرسیم که آیا ما پذیرای انتقاد هستیم یا فراری از آن؟ فقط فراموش نکنیم که اگر گوش‌های خود را بر انتقاد می‌بندیم، به خوبی خود را و توانمندی‌ها و کاستی‌ها خود را نمی‌شناسیم و آگاهی‌مان بر داشته‌ها و نداشته‌هایمان کافی نیست



نوشته: فرزانه پارسا

و بر اساس چه اصول عقلانی در حال رفتار خاصی است. با کوچکترین بازخورد دیگران دچار یک واهمه می‌شود؛ واهمه از اینکه حتماً کارم نادرست است و یا من از انجام کارهای واگذار شده به خوبی برعیایم. پس به آسانی و با سرعت زیادی از ادامه کارها باز می‌ماند و کار را نیمه تمام رها می‌سازند.

چقدر خودقان را می‌شناشید؟

ج) آهسته‌تر، با سری صاف روی رو
زیر و) خیلی آهسته

۳- وقتی با دیگران صحبت می‌کنید
الف) می‌ایستید و دست به سینه حرف می‌زنید

ب) دستها را در هم قلاب می‌کنید

ج) یک یا هر دو دست را در پهلو می‌گذارید

د) دست به شخصی که با او صحبت می‌کنید می‌زنید

ه) با گوش خود بازی می‌کنید، به چانه‌تان دست

می‌زنید یا موها بیان را صاف می‌کنید

۴- وقتی آرام هستید، چگونه می‌نشینید؟

الف) زانوها خم و پاها تقریباً کنار هم

ب) چهار زانو

ج) پای صاف و دراز به بیرون

د) یک پا زیر دیگری خم

۵- وقتی چیزی واقعاً برای شما جال است، چگونه واکنش نشان می‌دهید؟

الف) خنده‌ای بلند که نشان دهد چقدر موضوع جال بوده

ب) خنده، امانه بلند

ج) با پوزخند کوچک

د) لبخند بزرگ

ه) لبخند کوچک

۶- وقتی وارد یک مهمانی یا جمع من شوید

الف) با صدای بلند سلام و حرکتی که همه متوجه شنوند، وارد می‌شوید.

ب) با صدای آرام تر سلام می‌کند و سریع به دنبال

شخصی که می‌شناسید، می‌گردد.

ج) در حد امکان آرام وارد می‌شوید، سعی می‌کند به نظر مایه‌های نیاید.

۷- سخت مشغول کاری هستید، بر آن تمرکز دارید، اما ناگهان دلیلی یا شخصی آن را قطع می‌کند

الف) از وقفه ایجاد شده راضی هستید و از آن استقبال می‌کنید

ب) به سختی ناراحت می‌شوید

ج) حالتی بینایین این دو حالت ایجاد می‌شود

۸- کدام یک از مجموعه رنگ‌های زیر را بیشتر دوست دارید؟

الف) قرمز یا نارنجی

ب) سیاه

ج) زرد یا آبی کمرنگ

د) سبز



معمولآً تست‌های خودشناسی خیلی مورد اقبال عموم هستند اما گاهی این اشکال را دارند که بعضی از افراد را از کند و کاو اساسی در مورد خودشان باز می‌دارند. در واقع این دسته از افراد

حوصله تدارند خودشان به کشف پردازند، بنابراین سراغ این تست‌ها می‌روند تا خیلی زود و بی‌دردسر

به نتایجی برسند که اکثرآ هم سطحی است. البته برای عده‌ای هم به نوعی یک سرگرمی محظوظ

می‌شود. اما توصیه ما این است که هیچگاه این تست‌ها را جایگزین کشف درونی و تلاش برای

شناختن خود و حالات خود نکنید چون این تست‌ها فقط کمکی هستند. حالا اگر می‌خواهید

کمک کنید یک کاغذ و قلم بیاورید تا بتوانید امتیازهایی که گرفته‌اید را جمع بزنید.

۱- چه زمانی از روز بهترین و آرام‌ترین احساس را دارید؟

الف) صبح ب) عصر و غروب ج) شب

۲- معمولاً چگونه راه می‌روید؟

الف) نسبتاً سریع، با قدم‌های بلند

ب) نسبتاً سریع، با قدم‌های کوتاه ولی تند و پشت سر هم

۶) آیین نوره یا ارغوانی

و سفید

۷) فهوهای، خاکستری، بخش

۸- وقتی شب در رختخواب هستید در آخرین لحظات

بیش از خواب، در چه حالتی دراز می کشید؟

الف) به پشت

ب) روی شکم (دمرا)

ج) به پهلو و کمی خم و دایروهای

د) سور بر روی یک دست

ه) سور زیر پتو یا ملافه...

۹- آیا شما غالباً خواب می بینید که

الف) از جایی می افتد

ب) مشغول جنگ و دعوا هستید

ج) به دنبال کسی یا چیزی هستید

د) پرواز می کنید یا در آب غوطه ورید

ه) اصلاً خواب نمی بینید

و) معمولاً خواب های خوش می بینید

سؤال اول: الف) (۲ امتیاز)، ب) (۴ امتیاز)، ج) (۶ امتیاز)

سؤال دوم: الف) (۶ امتیاز)، ب) (۴ امتیاز)، ج) (۷ امتیاز)،

د) (۲ امتیاز)، ه) (۱ امتیاز)

سؤال سوم: الف) (۴ امتیاز)، ب) (۲ امتیاز)، ج) (۵ امتیاز)، د) (۷

امتیاز)، ه) (۶ امتیاز)

سؤال چهارم: الف) (۵ امتیاز)، ب) (۸ امتیاز)، ج) (۳ امتیاز)،

د) (۱ امتیاز)

سؤال پنجم: الف) (۶ امتیاز)، ب) (۴ امتیاز)، ج) (۳ امتیاز)، د) (۵

امتیاز)، ه) (۲ امتیاز)

سؤال ششم: الف) (۶ امتیاز)، ب) (۴ امتیاز)، ج) (۲ امتیاز)

سؤال هفتم: الف) (۶ امتیاز)، ب) (۲ امتیاز)، ج) (۴ امتیاز)

سؤال هشتم: الف) (۶ امتیاز)، ب) (۷ امتیاز)، ج) (۵ امتیاز)، د) (۴

امتیاز)، ه) (۳ امتیاز)، و) (۲ امتیاز)، ز) (۱ امتیاز)

سؤال نهم: الف) (۷ امتیاز)، ب) (۶ امتیاز)، ج) (۴ امتیاز)،

د) (۲ امتیاز)، ه) (۱ امتیاز)

سؤال دهم: الف) (۴ امتیاز)، ب) (۲ امتیاز)، ج) (۳ امتیاز)، د) (۵

امتیاز)، ه) (۶ امتیاز)، و) (۱ امتیاز)

نتیجه تست

امتیاز بالای ۶۰: دیگران در ارتباط و رفتار با شما شدیداً

مراقب و هوشیار هستند آنها شما را مغروف، خودمحور و

بی نهایت سلطه جو می دانند، گرچه شما را تحبین می کنند

و به ظاهر می گویند: کاش من جای تو بودم!! اما معمولاً

به شما اعتماد ندارند و نسبت به ایجاد رابطه ای عمیق

و دوستانه بی میل و فراری هستند.

امتیاز ۵۱ تا ۶۰: بدانید دوستان شما را تحریک پذیر

می دانند، بدون فکر عمل می کنند و سریع از موضوعات

ناخوشایند برآشته می شوید، علاقه مند به رهبری جمع و تصمیم گیریهای سریع دارید (هرچند اغلب درست از کار درنمی آیند)، دیگران شما را جسور و اهل مخاطره می دانند. کسی که همه چیز را تجربه و امتحان می کند، از ماجراجویی لذت می برد و در مجموع به دلیل ایجاد شرایط و بستر هیجانات توسط شما، از همراهیتان لذت می بردند. امتیاز ۴۱ تا ۵۰: به خود امیدوار باشید ، دیگران شما را پاشاط، سرزنش، سرگرم کننده و جالب و جذاب می بینند. شما دائمًا مرکز توجه جمع هستید و از تعادل رفتاری خوبی بپرسید. فردی مهربان، ملاحظه کار و فهمیده به نظر می رسید. قادر هستید به موقع باعث شادی و خوشی دوستانتان شوید و اسباب هلهله و خنده آنها را فراهم کنید و در همان شرایط و در صورت لزوم بهترین کمک بر اعضای گروه هستید.

امتیاز ۳۱ تا ۴۰: بدانید در نظر سایرین معقول، هوشیار، دقیق ، ملاحظه کار و اهل عمل هستید. همه می دانند شما باهوش و با استعداد هستید اما مهم تر از همه فروتن و متواضع هستید. به سرعت و سادگی با دیگران با دوستی را باز نمی کنید. اما اگر یا کسی دوست شوید صادق، باوفا و وظیفه شناس هستید. اما انتظار بازگشت این صداقت و صمیمیت از طرف دوستانتان را دارید گرچه سخت دوست می شوید اما سخت تر دوستی ها را راهنمی کنید.

امتیاز ۲۱ تا ۳۰: در نظر سایرین فردی زحمت کش هستید اما متأسفانه گاهی اوقات ابرادگیر هستید. شما بسیار بسیار محظوظ و بینهایت ملاحظه کار به نظر می رسید. زحمت کشی که در کمال آرامش و با صرف زمان زیاد در جمع بار دیگران را بر دوش می کشد و بدون فکر و برآسان تحريك لحظه ای و آنی هرگز نظر نمی دهد. دیگران می دانند شما همیشه تمام حواب کارها را می سنجید و سپس تصمیم می کرید.

و اگر کمتر از ۲۱ امتیاز داشتید: دیگران شما را خجالتی، عصبی و آدمی شکاک و دودلی می دانند شخصی که همیشه سایرین به عوض او فکر می کنند، برایش تصمیم می گیرند و از او مراقبت می کنند. کسی که اصلاً تمایل به درگیرشدن در کارهای گروهی و ارتباط با افراد دیگر را ندارد.

پیشنهاد رؤایی



بر جنیت بود، کارهای مردانه و کارهای زنانه، پسرها جارو نمی‌گردند و طرف نمی‌شوند و برای دخترها هم عیب بود بروند نان بخرند و یا در دکانی شاگردی کنند. اما حالا چطور؟ آن خیلی از زن‌ها مسئولیت‌های خارج از خانه دارند اما غیر از کارهای بیرون، کارهای خانه را هم باید به عنوان وظیفه انجام دهند و مدیریت این کار برای بعضی از خانم‌ها خیلی سخت است. بچه‌ها هم که کمک چندانی نمی‌کنند. یا دارند درس می‌خوانند یا کلاس می‌روند.

خانم باقری چند لحظه مکث کرد و بعد با صدای بلند پرسید "به نظر شماره حل چیست؟"

یک خانم که معلوم بود او هم کارمند است، گفت: "باید کارهای خانه را بین افراد خانواده تقسیم کرد. باید دیگران را وادار کنیم به ما کمک کنند" و خانم دیگر به شوخی گفت: "به نظر من بهتر است غربنیم و نه من غربیم در بیاوریم تا بقیه دلشون به حالمون بسوze". همه خنده‌دند.

خانم مسن با صدایی لرزان گفت: "باید در خانه سلطان بایو باشیم، امر و نهی، کنیم و زیر بار حرف‌های زور نرویم".

خانم باقری توی دلش گفت: "مثله، مثله مادر سالاری و پدر سالاری نیست، هیچ کدام راه حل نیست، حالا من باتوی خدمت باشم که چه؟ امر و نهی چه مشکلی از من حل می‌کند؟" خانم با وقار از گوش سالن، صدایش را به گوش دیگران رساند: "کار کردن زن در بیرون خانه بد نیست، درآمد بیشتر می‌شود و قدرت خرید بالا می‌رود، ولی ممکن است سیم خانواده را به هم بزنند و مشکلاتی به وجود بیاورد، ولی نباید مایوس شویم، حتی راه حلی هم هست".

او کمی مکث کرد و بعد ادامه داد: "ما وقت کافی برای انجام کارهای بیمان داریم، درسته؟ فضای کاری هم داریم، ابزار و وسایل کار هم داریم، مثل وسایل آشپزی برای پخت و پز، جارو برای تمیزی و امثال اینها و افراد خانواده که بتوانند کارهایی را انجام دهند هم وجود دارند. کافی است که درست برنامه‌بری کنیم، از وسایل و نیروهایی که داریم درست استفاده کنیم. به این من گویند بهره‌وری.

خانم باقری، زن بسیار با سلیقه و با معرفتی است، همه دوستان و آشنایان خوب می‌دانند که او سخت‌کوش و با مسئولیت هم هست هر روز صبح از همه زودتر بیدار می‌شود و شب تا همه نخوابند، نمی‌خوابند. او شاغل است و البته کار خانه هم بر دوش اوست.

یک روز طبق معمول همیشه، وقتی خانم باقری از مدرسه به خانه برگشت خسته و کوفته روی مبل راحتی ولو شد و برای چند لحظه کرکره چشمانت را پایین کشید، این عادت همیشه‌گی او بود ولی این بار بیشتر از چند لحظه نخوابید؛ انگار چیزی روی دلش سنگینی می‌کرد. پیش خودش می‌گفت: "چقدر باید کار کنم؟ کار بیرون، کار خانه، بجهه‌داری، همسرداری و هزار کار دیگر". احساس می‌کرد، بزیده است اما هیچ راه فراری به نظرش نمی‌رسید. لحظه‌ای فکر کرد که کارش را رها کند ولی ۲۰ سال سابقه معلمی مثل یک غول جلویش سبز شد: "جه می‌کنی؟ دیوانه شده‌ای؟" واقعاً مستاصل شده بود، هر جوری که فکر می‌کرد و هر تصمیمی که می‌گرفت، این فکر و تصمیم یک عیب و اشکالی داشت. ناخواسته و برای فرار از افکار ناهنجار و آزار دهنده ترجیح داد به هیچ کس و هیچ چیز فکر نکند و سعی کند کمی بخوابد...

در یک سالن بزرگ وسیع و شبک صدها نفر زن و مرد نشسته بودند. سالن نیمه تاریک بود و خانم باقری پشت تربیون ایستاده بود تا برای حضار سخنرانی کند. آنها را به خوبی نمی‌دید اما می‌دانست تعداد خانم‌ها بیشتر است. اول سلام کرد. صدای بلندگوهای اطراف صدایش را به او بازگرداند. احساس خوبی به او دست داد. تصمیم گرفت مشکلات خودش را با آنها در میان بگذارد و از دیروز و امروز بگوید: "قدیم‌ترها، پدر خانواده، مسئولیت و رهبری خانواده را به عهده داشت، مادر هم به کارهای خانه مثل پخت و پز و نظافت و تر و خشک کردن بچه‌های کوچک مشغول بود. بچه‌ها نیز به نوبه خود کارهایی را انجام می‌دادند. پسرها، کارهای کوچک بیرون از خانه را مثل خرید نان و ماست و پنیر و ... که در حد توانشان بود انجام می‌دادند و دخترها هم مسئول انجام کارهای سبک خانه بودند و کم کم برای ازدواج آماده می‌شدند. تقسیم کار در خانه متکی



خودت را با آتش گرم کن!

در دسامبر ۱۹۱۴ آزمایشگاه توماس ادیسون در اثر آتش سوزی به کلی از بین رفت. بسیاری از تحقیقات ادیسون، تحقیقاتی که یک عمر برایشان را حتم کشیده بود، در میان شعله های آتش سوخته پسر ادیسون می گوید وقتی پدرم را دیدم که با آن موهای سفیدش به شعله ها نگاه می کند، قلبم به درد آمد. او ۶۷ سالش بود و دیگر جوان نبود که همه چیز را از نو شروع کند.

روز بعد ادیسون در حالی که به ویرانه های باقی مانده از آتش سوزی نگاه می کرد، گفت: "صیبت و یلا از رش بسیاری در خود نهفته دارد. همه اشتباهات ما می سوزند و حدا را شکر که می توانیم دوباره شروع کیم".

سه هفته بعد از این آتش سوزی، ادیسون موقتا به ارائه اولین فونوگراف خود شد. یک ضرب المثل اسپانیایی می گوید: "اگر خانه ات آتش گرفته، خودت را با آن گرم کن!"



خانم باقری آهسته زیر لب گفت: "راست می گوید، آنچه که ما کم داریم برنامه ریزی و تقسیم کار است." خانم در ادامه گفت: "بهرهوری، کیفیت زندگی ما را زیاد می کند. اول باید ببینیم چه کارهایی داریم. قدم بعدی این است که بهترین فرد را برای انجام کارها انتخاب کیم. البته باید بتوانیم شرایط خودمان را به خوبی برای افراد خانه توضیح دهیم به طوری که کاملاً متوجه شوند در چه وضعیت هستیم و کمک آنها چقدر می تواند مسائل خانه را حل کند. بد نیست کمی خلاقیت هم چاشنی زندگی پکنیم. بیشتر دلزدگی های ما به خاطر این است که همیشه کارها را به یک شکل و روش انجام می دهیم. می توانیم کارهای سخت خانواده را به تغیر تبدیل کنیم، مثلاً یک روز، کار جارو کردن را به یک مسابقه تبدیل کنیم و همه افراد خانواده را در آن شرکت بدهیم. از طرفی از کسی که کارهای خسته کننده را به عهده دارد باید متوجه باشیم که موقع انجام آنها شاد و خوشحال به نظر بیاید. نوع در وظایف و تقسیم کار از یکتواری کارها کم می کند. مهم این است که همه را تا جای ممکن در وظایف خانه و خارج از خانه شریک کنیم..."

صدای بوق بلند یک ماشین، خانم باقری را از این رؤیای شیرین بیدار کرد. دلش می خواست خوابش ادامه بپدا می کرد و بقیه حرف ها را می شنید. اما باید به دنیای واقعیت بر می گشت. کمی فکر کرد، روش هایی که تا به حال خودش به کار بسته بود نتیجه چندانی نداشتند پس تصمیم گرفت بیشنها دهای «رؤیایی اش» را امتحان کند.

گردآوری و تنظیم: ناهید فصاحت



امانتی از جهان دیگر

مگر همه نباید بجهه‌دار شوند؟
این بار ما لبخند می‌زنیم و او را با این سؤال که آیا همه نباید بجهه‌دار شوند، تنها می‌گذاریم. از همکارم می‌پرسم: آیا واقعاً همه باید بجهه‌دار شوند؟ آیا بجهه‌دار شدن هیچ شرط و شروط یا قاعده‌ای دارد که بجهه‌دار شوند؟ آیا شرط بجهه‌دار شدن این است که و آمادگی‌ای لازم ندارد؟ و تنها شرط بجهه‌دار شدن این است که یک دختر و پسر جوان، با هم ازدواج کرده باشند؟ مهم نیست چقدر آمادگی پدر یا مادر شدن را دارند؟ یا خودشان هنوز بجهه‌اند یا بزرگ شده‌اند؟

در گوشه دیگری از سالن، دو آقا در کنار هم نشته‌اند. یکی متهم و دیگری عبوس. یا همکارم به طرف آنها می‌روم.

*سلام. کدامیک از شما قرار است پدر شوید؟
با هم پاسخ می‌دهند: هر دو

*اینجا هعده‌یگر را پیدا کرده‌اید یا از قبل با هم آشنا بودید؟
آقایی که خندان‌تر است در جواب می‌گوید، نه، اینجا متظر بودیم. من دیدم این رفیقمان بدجوری اخم کرده، آمدم دلداری اش بدهم.

*دلداری؟ چرا؟ مگه چی شده؟
(آقای غمگین) قصد بجهه‌دار شدن نداشتم، الان وضعیت مالی بدی داریم. هم‌سرم هنوز دانشجوست درست تمام نشده، خودم هم به تازگی از کار بیکار شده‌ام.

(آقای خندان‌تر وسط حرفش می‌پرسد) ما هم قصد نداشتم بجهه‌دار شویم. هنوز یک سال از ازدواجمان نگذشته است اما پیش آمده و من هم خیلی راضی‌ام.

*به نظرتان چرا در قرن ما که پیشگیری از بجهه‌دار شدن با اسراع روشن‌ها ممکن شده، باز هم تعداد زیادی از جوان‌ها، بدون اینکه آمادگی داشته باشند، بجهه‌دار می‌شوند؟

در یکی از بیمارستان‌های بزرگ و مجهر تهران هستیم. در سالن نستا بزرگی که آقایان هنوز پدر نشده در آن متظر تولد اولین فرزندشان هستند و قبل از پدر شده‌ها، متظر فرزند دوم با سومشان. می‌خواهیم بینیم چرا زوج‌های جوان (یا قدیمی‌تر) در کشور ما دوست دارند بجهه‌دار شوند؟ و چرا حاضر می‌شوند برخلاف همسن‌هایشان در کشورهای دیگر، مستولیت سخت بجهه‌دار شدن و الیه شیرینی‌هایش را بیذریند و خود را به آب و آتش بزنند تا دختر را پسری را با زحمت بسیار بزرگ کنند.

با همکارم به طرف آقای جوان می‌روم که به زحمت ۲۵ سال دارد، تنها در گوشه‌ای نشته و دارد ناخن‌هایش را می‌جودا

*سلام آقا. خسته نیاشد. چند ساعت است اینجا نشته‌اید و چرا تنها هستید؟

لبخندی می‌زنند و می‌گویند: سلام، تقریباً سه ساعت است. هنوز خانم زایمان نکرده. معلوم هم نیست کی زایمان کند. تنها یام چون هم‌سرم دوست ندارد خانواده خودش یا خانواده من نگران شوند و این جا به انتظار بنشینند. فراموش این است که بعد از روشن شدن نکلیف، به آنها خبر بدهم.

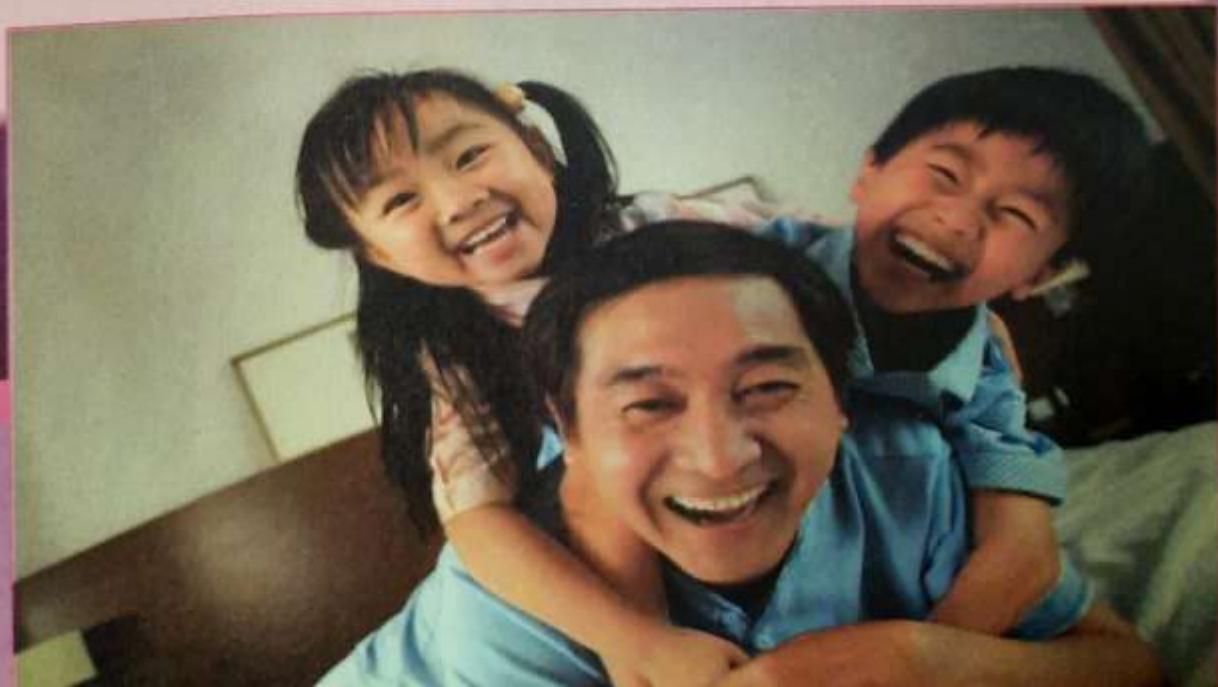
*پس قرار است شما به تنهایی نگران شوید و ناخن‌هایتان را به تنهایی بحورد!

(بار هم لبخند می‌زنند) فکر نمی‌کردم انتظار کنیدن در اینجا تا این حد سخت باشد!

*چرا بجهه‌دار شدید؟

(کمی مکث می‌کند) دقیقاً نمی‌دانم. اما شاید برای این که بالاخره باید بجهه‌دار می‌شدیم!

*چرا بالاخره باید بجهه‌دار می‌شدید؟





آقای غمگین تر می گویید: خانواده اضرار
می کنند بجهدار شویم، دوستان و همکاران
و قدیمه‌ترها و همه و همه به ما فشار
می آورند که اگر زود بجهدار شویم و
جلوکیری کنیم ممکن است دیگر هرگز
این اتفاق نیافتد و اگر بجه نداشته باشیم،
عاقبت به خیر نمی شویم، زندگی مان از
هم پاشیده می شود، عصای پیری نداریم و از این حرف‌ها.

این بار آقایی موقر که حدود ۳۶ یا ۳۷ ساله به نظر می‌رسد به سمت ما می‌آید و سلام می‌کند و بدون آنکه متوجه سؤالی از طرف ما پاشد می‌گویید: من حرف‌هایتان را شنیدم و برایم جالب بود، ای کاش همه، قبلاً درباره چیزهایی که می‌گفتید فکر می‌کردند.

*چطور مکه؟ شما هم دارید پدر می‌شوید؟
بله، برای بار سوم. ولی راستش ته دلم راضی نیست. هرینه‌های بزرگ کردن فرزند خیلی زیاد شده و با این آپارتمان‌های کوچک و اوضاع مالی کارمندی، نگهداری از فرزند سوم، برایم دشوار است.
*یعنی فرزند سوم شما ناخواسته است؟

راستش نه، ما دو دختر داریم که خیلی هم برایمان عزیزند، اما من و همسرم آن قدر در معرض نیش و کنایه و فشار اقوام و خصوصاً والدین خود قرار گرفتیم که تصمیم گرفتیم سومین فرزند را هم داشته باشیم.

*به نظرتان چرا برای خانواده شما، و کلاً برای خیلی از ایرانی‌ها داشتن فرزند مذکور، اینقدر مهم است؟ مگر دختر چه ایرادی دارد؟

من دخترهایم را خیلی خیلی دوست دارم. اما تک پسر هستم و والدینم می‌خواهند نامشان بوسیله پسر من باقی بماند.
*یعنی اگر این سومی هم دختر شد، شما باید الى الابد، بجهدار شوید تا شاید صاحب پسر شوید!
لخته تلخی می‌زند و می‌گویید: نه، این بار من به کوه یا غاری پناه خواهم بردا!
*حالا فرزندتان دختر است یا پسر؟

به سمت چپ سالن می‌رویم. آقایی با خوشحالی زیاد همراه با عده زیادی از فامیل در بیمارستان قدم می‌زندا!
سلام آقا، شما قرار است پدر شوید؟
سلام بله، آن هم بعد از ۹ سال انتظار. همه مادر و پدرها، ۹ ماه انتظار می‌کشند، اما ما ۹ سال است در آرزوی بجهدار شدیم!

*چرا؟ اگر بجهدار نمی‌شدید چی می‌شد؟
کمی با تعجب به ما نگاه می‌کند و می‌گویید: مگر همه زوج‌ها، آرزوی بجهدار شدن ندارند؟
نه، همین حالا با آقایی مصاحبه داشتیم که نمی‌خواست بجهدار شود.
(با تردید ادامه می‌دهد) من حتی از زمان مجردی عاشق بجهه‌ها بودم. بدون بجه احساس می‌کنم در زندگی چیزی کم دارم و زندگی ام بدون دنباله و بدون تداوم است.

*چرا گمان می‌کنید تنها داشتن فرزند است که به شما احساس تداوم و دنباله داشتن می‌دهد؟

با حنده می‌پرسد: شما پیشنهاد بهتری دارید؟
همکارم می‌گویید: بله، این که کاری در این دنیا انجام دهید که بعد از شما به یادگار بماند، کاری مثبت و سازنده. در حالی که فرزند، حتماً باید خوب باشد تا دنباله خوبی برای شما محسوب بشود.
(کمی فکر می‌کند) شاید حق با شما باشد اما بجهه دار شدن در نهاد فطرت انسان است و فرزند خوب هم جزو همان یادگارهای خوب محسوب می‌شود.

بچه دار شدن آن سوی آبها

گاهی از بچه دار شدن هم می‌توان استفاده تبلیغاتی کرده‌ای گویند چگونه؟ باید سری به اخبار هالیوودی‌ها بزنیم. چون بچه دار شدن هالیوودی‌ها حال و هوای خاصی دارد و بیشتر نوعی خبرسازی و تبلیغ برای مادر و پدر بازیگر محسوب می‌شود. حتی اگر واقعاً چنین چیزی نخواهدند (شما باور می‌کنید؟) البته گاهی هم پولسار و شهرت‌ساز است! به این نمونه‌ها توجه کنید:

فرزند چند ماهه «مدونا» و «گای ریچی» در مراسم ازدواج آنها (دسامبر ۲۰۰۰) حضور داشتند. مدونا در آن زمان ۴۹ میل و همسرش گای ۳۹ سال سن داشت. ۶ سال بعد این مادر و پدر، پسری ملاویانی را به فرزند خواندگی قبول کردند که سر و صدای زیادی هم درست شد.

«او ما تورمن» (Kill Bill)، که یک بار در سال ۱۹۸۸ با «گری او ندمن» ازدواج کرده و پس از دو سال طلاق گرفته بود، در ۱۹۹۸ با «ایتان هاک» در حالی ازدواج کرد که در مراسم ازدواج هفت ماهه باردار بود. طبق گفته خودش دلیل این ازدواج زود هنگام هم باردار شدنش بوده است! آنها از این ازدواج خود دو فرزند دارند. اما ۵ سال بعد آنها هم از یکدیگر طلاق گرفتند و او ما تورمن در حال حاضر نامزد یک سرمایه‌گذار فرانسوی- سویسی است.

در سال ۲۰۰۶ «مت دیمن» (هوریت بورن) که دختری دو ماهه داشت، اجازه نداد از فرزندش عکس بگیرند! وقتی او و همسرش در حال خارج شدن از یک گالری نقاشی بودند، صورت بچه‌شان را با پتو پوشاندند و سعی کردند عکاسان را دور کنند! بعضی از هالیوودی‌ها، به خبر نگاران و عکاسان اجازه می‌دهند با شرایطی که خودشان تعیین می‌کنند از فرزندشان عکس بگیرند. اما بعضی‌ها حتی اسم بچه‌شان را هم فاش نمی‌کنند.

خبرها اینطور می‌گویند که «برد بیت» پیشنهاد کوتیتن تارانتو برای بازی در تازه‌ترین فیلمش را رد کرد چون می‌خواست پهلوی «انجلینا جولی» باردار باشد و از او مراقبت کند. انجلینا جولی که یک دوقلو را باردار بود وضع حمل کرده و عکس بچه‌هایش را به مبلغ یک میلیون دلار به یکی از مجله‌های معروف فروخته است!

سونوگرافی گفته دختر!
* قدمش مبارک باشد... و خدا حافظی می‌کنم.

به همکارم می‌گویم: دلم برای دخترها و پسرهایی که در خانواده‌هایی به دنیا می‌آیند که کسی متظرشان نیست می‌سوزد. همکارم می‌گوید: نگران نباش، خودش جای خودش را باز می‌کند. به گمانم راست می‌گوید. بالاخره در تولد هر انسانی حکمت خداوند دخیل است.

آقای جوان و خیلی جدی به طرفمان می‌آید و می‌پرسد: درباره چه مصاحبه می‌کنید؟

* می‌خواهیم ببینم چرا مردم بچه دار می‌شوند و گزارشی در این مورد داشته باشیم. آیا شما هم دارید بد مر می‌شود؟
بله، اما دلم برای بچه‌های می‌سوزد؟

* چرا؟ به چه دلیل؟

راستش ما هنوز خودمان بجهه هستیم. من و خانم هنوز داریم بر سر مسائل بچه‌گانه دعوا می‌کنیم. گذشت نداریم. خاتمه همه کارهای مربوط به بچه دار شدن را بد می‌داند. می‌گوید به بچه‌ام شیر نمی‌دهم باید پرستار بگیرم، چون حوصله سروصدای بچه را ندارد. حاضر نیست از خرید و مهمانی و سفر کوتاه باید هر دو هنوز خودخواهیم و گمان می‌کنیم بچه هم مثل بوفه و مبل و فرش، یکی از ابزارهای زندگی، یا جزء دکوراسیون است و حتماً باید به زندگی اضافه شود. اما در واقع نه علاقه‌ای به بچه داریم نه بلدیم با این امانتی که به ما داده می‌شود چه کنیم. به زن و شوهرهای جوان بگویید تا بزرگ نشده‌اند بچه دار نشوند! (این را می‌گوید و می‌رود)

به همکارم می‌گویم: این یکی هم راست می‌گوید. بچه، مبل و بوفه و فرش نیست. ای کاش همه می‌دانستیم که نوزادها هم دارای روحی هستند که امانت الهی است. این امانت‌ها را به خوبی پذیرا باشیم و زمانی بچه دار شویم که خودمان بزرگ شده باشیم.

نهیه گزارش: مانا آزاد

یک فکر نو

دختر هر کدام را که بردارد بازنده شود. سریاز خبر را به مرد فقیر و دخترش رساند. اما دخترک به پدر گفت که ای پدر هیچ نگران نباش که من حتماً پیروز می‌شوم. و همینطور هم شد! حالا به نظر شما دخترک چه کاری انجام داد؟ چگونه در مسابقه برنده شد؟

دخترک در روز موعود دست در کیسه کرد و یکی از سکها را بیرون آورد و قبل از این که به دیگران نشان دهد با قدرت آن را به خارج از میدان پرتاب کرد. بعد گفت حالا که به آن سک دسترسی نداریم می‌توانیم سنگ دیگر را ببینیم و هرجه که بود، بر عکسش آن سنگی بود که من درآوردم. و می‌دانیم که سنگ باقی‌مانده داخل کیه سیاه بود.

کدام را سوار می‌کنید؟

یک شرکت بزرگ قصد استخدام یک نفر را داشت. بدین منظور آزمونی برگزار کرد که یک پرسش داشت. پرسش این بود: شما در یک شب طوفانی در حال رانندگی هستید. از جلوی یک ایستگاه اتوبوس می‌گذرید. سه نفر داخل ایستگاه متوجه اتوبوس هستند. یک پیرزن که در حال مرگ است. یک پرشک که قبلاً جان شما را نجات داده است. یک خانم یا آقا که در رقیاهاستان خیال ازدواج با او را دارد. شما می‌توانید تنها یکی از این سه نفر را سوار کنید. کدام را انتخاب خواهید کرد؟ دلیل خود را شرح دهید. پس از اینکه ادامه حکایت را بخواهید شما نیز کمی فکر کنید.

پیرزن در حال مرگ است، شما باید ابتدا او را نجات دهید. هر چند او خیلی بیرون شده کار بود و نمی‌توانست قرض خود را پس بدهد. یک زیرا قبلاً جان شما را نجات داده است و این فرصتی است که می‌توانید جیران کنید. اما شاید هم بتوانید بعداً جیران کنید. شما باید شخص مورد علاقه‌تان را سوار کنید زیرا اگر این فرصت را از دست دهید معکن است هرگز قادر نباشید مثل او را بیندا کنید. از دویست

نفری که در این آزمون شرکت کردن، شخصی که استخدام شد دلیلی برای پاسخ خود نداد. او نوشت: بود: سوچیج مأشبن را به پرشک می‌دهم تا پیرزن را به بیمارستان برساند و خودم به همراه همسر رقیاها یعنی انتخاب می‌مانیم.

گردآوری و تنظیم
فرزانه پارسایی

تا به حال از خود پر می‌ندهاید آجر به چه دردی می‌خورد؟ احتمال می‌دهم جواب این سؤال آن قدر به نظرتان واضح می‌رسد که به خود رحمت فکر کردن نمی‌دهید: "معلوم است دیگر با آجر ساختمان می‌سازند" اما اشتباه می‌کنید! آجر به درد خیلی کارها می‌خورد. می‌توانید از آجر به عنوان اسلحه سرد استفاده کنید یا با تعدادی آجر موسیقی اجرا کنید؛ آب یک طرف را خالی کنید؛ زیر پایه میز یک‌گارید تا روی فرش جا نیندازد؛ داغش را کنید و زیر لحاف یک‌گارید تا گرم شود و ... می‌بینید که آجر استفاده‌های مختلفی دارد!

متفاوت نگاه کردن و فکر کردن به جنبه‌های دیگر یک موضوع سنگ بنای تفکر خلاق است. اگر به وسائل اطراف خود نگاهی بیندازید می‌بینید که همه آنها حاصل نگاه متفاوت یک نفر به اشیاء و دنیاست. البته در صد زیادی از مردم تفکر خطی دارند؛ یعنی به بیشتر چیزها فقط از یک جنبه نگاه می‌کنند و به همین دلیل هم هست که تعداد مختارغان و مکثغان و فکرهای نو و خلاق محدود است! اما نامید نشاید، خلاقیت را می‌توانیم در خود پرروش دهیم. فقط کافی است کمی تمرین کنیم. در اینجا چند حکایت که شناه تفکر خلاق افراد است را با هم می‌خوانیم تا بدانیم که متفاوت فکر کردن هم فراید زیادی دارد و هم اینکه اصلاً لازم نیست که همیشه مثل همه فکر کنیم.

بازی با قرعه در زمانهای قدیم مرد فقیری با دخترش زندگی می‌کرد. این مرد به داروغه شهر بدهکار بود و نمی‌توانست قرض خود را پس بدهد. یک روز داروغه به مرد پیشنهاد داد که اگر دخترش را به همسری داروغه در آورد از بدھی اش چشم بوشی می‌کند. مرد فقیر پریشان و درمانده پیش دخترش رفت و موضوع را با او در میان گذاشت. دختر گفت من به یک شرط این مسأله را قبول می‌کنم، به این شرط که در حضور مردم شهر مراسمی ترتیب دهیم.

در این مراسم در یک کیسه دو تکه سنگ، یکی سفید و یکی سیاه، می‌گذاریم و من باید دست در کیسه کنم و یکی را در پاورم اگر سنگ سیاه را در پاوارم در خواتست داروغه را قبول می‌کنم و گزنه او باید قرض تو را بخشد. روز بعد مرد فقیر موضوع را با داروغه در میان گذاشت و او هم قبول کرد و زمان مراسم را تعیین کرد. یک روز مانده به مراسم یکی از سریان از زیردست داروغه خبردار شد که او قصد دارد به حای دو رنگ متفاوت هر دو سک داخل کبه را سیاه انتخاب کند تا



خواندنی‌های کوتاه



واقعاً داری می‌خندی؟!

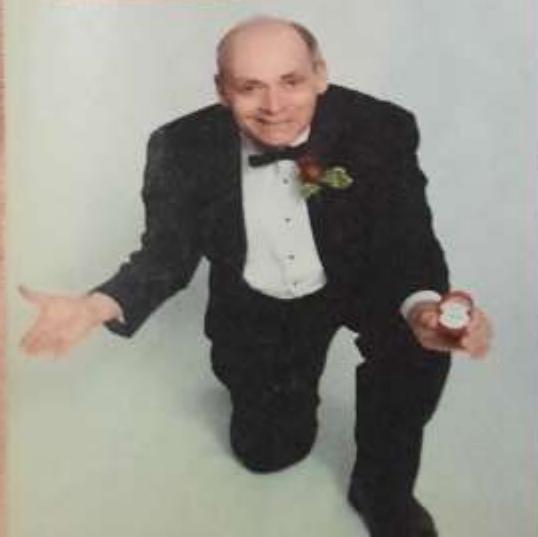
اگر این بار خواستید یک لبخند دروغ تحویل کسی بدید بدانید که داشتمدان و میله‌ایی به نام «خنده سیع» اختیار کرده‌اند. این دستگاه علاوه بر اینکه می‌تواند کفیت خنده فرد را اندازه بگیرد، خنده‌های راست و دروغ را نیز از هم تشخیص می‌دهد! و این کار را با اندازه‌گیری میزان حرکت پرده دیافراگم انجام می‌دهد. دیافراگم قفسه سینه را از شکم جدا می‌کند و در کسانی که ظاهر به خنده‌یدن می‌کنند، حتی اگر صدا و علامت صورت‌شان طبیعی به نظر برسد، دیافراگم چندان نکان نمی‌خورد.

خوشحال بودن هم ارثی است روانشناسان کشف کرده‌اند که خوشحالی با ویژگی‌های شخصیتی کنترل می‌شود و این ویژگی‌ها علاوه بر اینکه تحت تأثیر محیط به وجود می‌آیند، تا حد زیادی ارثی هستند. آنها ژن‌هایی یافته‌اند که ترکیب وجودی افراد را می‌سازند و همین در میزان خوشحالی افراد مؤثر است. این ژن‌ها خوشحالی را تضمین نمی‌کنند، اما ترکیب شخصیتی‌ای که به وجود می‌آورند باعث می‌شود هنگام وقایع ناگوار، افراد از یک «منبع شادی درونی» برای مقابله بهره بگیرند. از طرفی، با وجودی که تأثیر ژن‌ها قوی است، حدود ۵۰ درصد تفاوت‌هایی که در افراد در ارتباط با خوشبختی و خوشحالی در زندگی وجود دارد، به عوامل بیرونی مختلفی مانند روابط، سلامتی و شغل بستگی دارد. یک تحقیق نشان می‌دهد افرادی که بیش از حد نیگران نمی‌شوند، و افرادی که اجتماعی و نیز با وجودان هستند، معمولاً خوشحال‌ترند. و خوشحال ترین آدم‌ها کسانی هستند که دوستی‌های عمیق دارند.



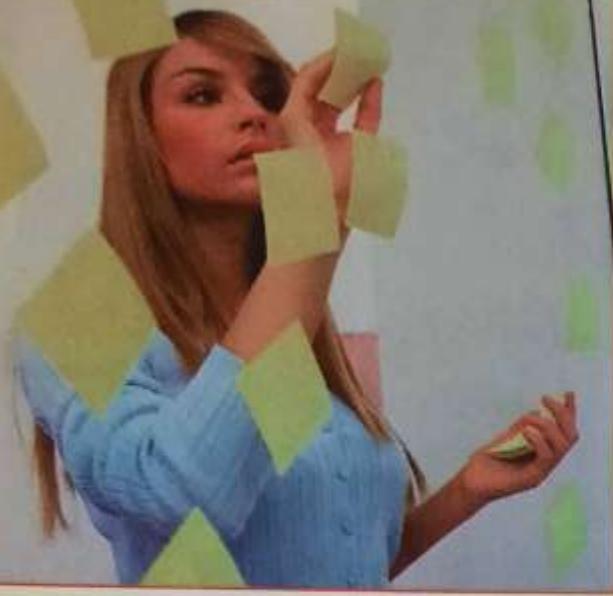
عشق‌های افسانه‌ای

آیا شما اهل خواندن داستان‌های عاشقانه هستید؟ آیا فکر می‌کنید آدم‌های این داستان‌ها در روایط‌شان همیشه خوشحال و راضی‌اند؟ متخصصان می‌گویند متخصصانه داستان‌های عاشقانه (از نوع بازاری) این تصور را در افراد به وجود می‌آورند که می‌توان یک رابطه بدون نقص داشت و هیچ دردرس و رنجی در کار نیست در حالیکه امید دست یابی به چنین روابطی کاملاً غیرواقع‌بینانه است و احساس سرخوردگی به وجود می‌آورد. راز یک رابطه موفق قبول این حقیقت است که اوضاع همیشه بر وفق مراد نیست. زیرا زندگی یا روابط هیچ کس نمی‌تواند در یک حالت سعادت دائم باشد. سختی‌ها همیشه در راهند و برای رویارویی با این زمان‌ها افراد و بخصوص زوج‌ها باید خود را قوی کنند و قدر اوقات خوش خود را بدانند.



مرا یادت هست؟

اسمعش چی بود؟... اگر این دفعه اسم کسی را یک دفعه فراموش کردید زیاد نگران نشوید، چون مغز دارد کارش را انجام می‌دهد. فراموش کردن نه تنها در بازیابی انرژی به مغز کمک می‌کند، بلکه حافظه کوتاه مدت را نیز تقویت کرده و باعث می‌شود جزئیات مهم به خاطر بیاید. وقتی می‌خواهیم موارد مهم را به خاطر بیاوریم، اگر بعضی چیزهای غیرضروری و غیرمرتبه را فراموش کرده باشیم، برای به یادآوری تلاش کمتری خواهیم داشت. بنابراین اگر احیاناً اسم افراد را جایجا صدا کردید، بدانید که به احتمال قوی مغز آگاهانه این اسم را فراموش کرده تا مطلب مهم دیگری را به یاد بیاورد.



بخشیدن یکدیگر را یاد بگیریم!

اکثر ما گمان می‌کنیم که بخشیدن دیگران بیش از آنکه به سود خود ما باشد به نفع دیگران است. در حالیکه محققان دریافته‌اند این کار بیشتر برای خود فرد التیام‌بخش است. بخشیدن، تلاش فعالی است برای جایگزینی تفکرات بد با خوب، و خشم و تلخی با مهربانی و آرامش. بخشیدن دیگران موجب چیرگی بر احساسات منفی مانند عصبانیت، تنفس و میل تلافی و جایگزین کردن آنها با احساسات مثبتی مانند دلوزی، خبرخواهی و حتی عشق خواهد شد.

مهم‌ترین فواید روانی حاصل از بخشیدن، کاهش عصانت و تنفس، افزایش احساس عشق و پیشرفت در کنترل عصباتی، آزاد شدن از کنترل افراد و حوادث گذشته، بهبود الگوی خواب، اعتماد به نفس زیاد در روابط، پیشرفت در کارایی و حل پیامدهای جسمانی و بیماری‌هایی است که به وسیله تنفس به وجود می‌آید.



فشار خون طبیعی، با محبت همسرا

دانشمندان کانادایی دریافته‌اند که محبت و حمایت همسر و صمیمت بین زوجین باعث پیشگیری از ابتلاء به یکی از خطرناک‌ترین بیماری‌های بدن انسان یعنی فشار خون بالا می‌شود و کسانی که دارای شعله‌ای پراسترس هستند ولی روابط صمیعی با همسری دارند، دچار فشار خون بالا نمی‌شوند.

نتایج تحقیقات نشان می‌دهد فشار خون افراد دارای مشاغل طاقت فرساکه در منزل از حمایت روانی همسرشان برخوردارند پایین‌تر است. در حالی که همسن و سالان این افراد حتی با مشاغل پیار کم‌استرس‌تر و راحت‌تر معمولاً مختص‌تری دچار افزایش فشار خون می‌شوند ولی یا حمایت همسر، این فضیله کاملاً بر عکس می‌شود. ظاهرآ سختی کار تأثیر مهمی روی میزان فشار خون دارد و کسانی که دارای مشاغل سختی هستند و از روابط رناثریوس ضعیفی برخوردارند حتماً باید برای کنترل فشار خون خود به پوشک مراجعه کنند.



من نبودم دستم بود!



گرستنگی و میزان اشتها دستی دارد. آنها عقیده دارند که باید بین گرستنگی ذهنی یعنی عطش ذهن برای لذت بردن از خوردن، و گرستنگی جسم، یعنی نیاز بدن به انرژی تفاوت قائل شد. برای فرونشاندن احساس گرستنگی یک معده خالی، غذای زیادی لازم نیست؛ این ذهن است که مسئول حرص زدنها و بعضی از هوس‌های غذایی است. اگر بعد از خوردن غذای کافی، با گذشن از جلوی یک معازه شیرینی فروشی بار هم دلتنان شیرینی خواست

پنجه‌شنبه شب‌ها در این خیابان غوغایی است. ماشین‌ها تا دبر وقت کنار خیابان دولبه و سویله پارک می‌کنند و مردم را می‌بینند که در صفحه‌های طوبیل مستظرنند. فکر می‌کنند چه خبر است؟ فیلم جدید نشان می‌دهند؟ یا لباس حراج می‌کنند؟ هیجکدام! این خیابان مرکز fast food و البته کباب‌ترکی هایش معروف است! اینجا پنجه‌شنبه شب‌ها، شکم است که از گوشت پر می‌شود. خیل عظیم جمعیت مشتاب! یک هفته (یا بیشتر، نمی‌دانم) انتظار کشیده‌اند تا هوس‌شان را در عرض چند چشم به هم زدن فرو بشانند و خاطره‌ای «دل» انگیز از یک شب تعطیل به یاد بسپارند.

البته من مخالف خوردن گوشت، آن هم از نوع سالمش، نیست ولی خودمانیم، واقعاً اگر این هوس خوردن و این اشتها سیری نایذر نبود، زندگی ما چقدر فرق می‌کرد؟ یک لحظه مجسم کنید: هیچ کس بیشتر از تیازش یا به زبان خودمان بیشتر از شکمش نمی‌خورد؛ بیماری‌های گوارشی کمتر بود؛ اندامها متناسب‌تر می‌شد؛ و البته دکترهای تعذیب هم سرشان خلوت تر بود؛ میزان فروش ترازو بایین می‌رفت احتمالاً یک تغییر اساسی هم در آمار گرستگان جهان به وجود می‌آمد. در ضمن اثر این قضیه را بر کاهش ترافیک هم فراموش نکنید!

حالا از این نتایج شگفت‌انگیز که بگذریم فکر می‌کنید این اشتها، که گاهی آرزو می‌کنیم کاش این قدر زیاد نبود، از کجا پیدایش می‌شود؟ دوستی می‌گفت این اشتها بازمانده خاطره‌ای است که ما از بهشت داریم؛ آن زمانی که چشم حضرت آدم(ع) به جمال بهشت و مانده‌های بهشتی روشن شد و حالا به شکل میل به غذاهای زمینی خودش را به ما نشان می‌دهد. حالا این کجا و آن کجا؟!

اما اهل علم هم سال‌هاست که به دنبال فهم این مسئله بفرنج شکم‌سور هستند! البته فکر نکنید فقط به جان‌موش‌های بیچاره افتاده‌اند و روی آنها آزمایش می‌کنند بلکه سورهای انسانی هم از دست آنها خلاصی ندارند تا بلکه یک روز داشش بشری از چند و چون اشتها سر در بیاورد و به لطایف‌الجبل آن را سرکوب کند. البته چون سرکوب کردن کلا کار درستی نیست از لحظه کنترل استفاده می‌کنیم!

خوبشخтанه دانشمندان مدت‌هاست فهمیده‌اند فقط مولکول‌های شیمیایی نیستند که مسئول ایجاد و کنترل حس گرستنگی‌اند بلکه ذهن هم در احساس



چند قدم تا آزادی

برای حفظ آزادی شخصی از یک طرف، و احترام به آزادی فردی دیگران، خصوصاً اطرافیانمان، اصولی هست که باید به آنها توجه داشته باشیم. این اصول جزء بدبهاتی هستند که دایره انتخاب آزادانه ما را در زندگی وسعت می‌بخشد و به ما کمک می‌کنند انتخاب‌هایی مؤثرتر و مسئله‌انه تر داشته باشیم. به این اصول توجه کنید:

اصل اول: فقط خودمان را در اختیار داریم
ما فقط می‌توانیم رفتار خودمان را کنترل کنیم. در عمل، هیچ کس نمی‌تواند ما را مجبور کند کاری را که نمی‌خواهیم انجام بدهیم، مگر آنکه ما را به شدت تنبیه یا تهدید به مرگ کندا و قنی هم کاری را زیر فشار تنبیه انجام می‌دهیم، به تدریت آن را خوب انجام می‌دهیم.

وقتی خوب فکر کنیم می‌بینیم که در بیشتر موارد آزادی ما خیلی بیشتر از آن است که تصور می‌کرده‌ایم. بیشیند چقدر وقت صرف دیگران کرده‌اید تا مجبورشان کنند کاری را که نمی‌خواهند انجام بدهند و چقدر وقت صرف مقاومت کردن در برابر کسانی کرده‌اید که می‌خواسته‌اند مجبورشان کنند کاری را که دوست نداشته‌اید انجام بدهید، همه این زمان‌ها را فهرست کنید شاید به ماه و سال برست!

اصل دوم: هر کس مستول برآورده ساختن نیازهای اساسی خود است
ما عمدتاً تحت فرمان پنج نیاز ژنتیکی هستیم: نیاز به زنده‌ماندن، نیاز به عشق و تعلق خاطر، نیاز به قدرت، نیاز به آزادی و نیاز به تفریح. اگر چه می‌توانیم ارضای این نیازها را به تأخیر بیندازیم ولی نمی‌توانیم منکر آنها شویم. زمان برآورده ساختن آنها را هم فقط خودمان می‌توانیم تعیین کنیم. هیچ کس دیگری نمی‌تواند به ما بگوید چه موقع به نیازها جواب بدهیم. پاسخگویی به نیازهای دیگران، مثل پرداختن به یک کار غیرمعکن است. وقتی خود را در بند چین کاری مقدّم کنیم در واقع آزادی‌مان را از دست داده‌ایم.

اصل سوم: واقعی گذشته، دیگر در اختیار ما نیستند
وواقع دردنگ گذشته، اگرچه با شخصیتی که هم اکنون داریم رابطه دارند، ولی زنده کردن دوباره آنها کمک چندان به کاری که هم اکنون باید انجام بدهیم نمی‌کند. طبق این اصل ما می‌توانیم خودمان را از دام این طرز فکر آزاد کنیم که حتی قبیل از پرداختن به زمان حال خود، باید گذشته را بشناسیم. تا وقتی خودمان تکرار گذشته را انتخاب نکرده باشیم، محکوم به تکرار آن نیستیم! پس گذشته و تکرار آن را انتخاب نکنیدا

گردآوری و تنظیم پریجهز پویان

مطمئن باشید که گرسنگی تان ذهنی است. البته حتیاً می‌دانید که بعضی از هوس‌های ناگهانی ریشه در نیاز واقعی جسم به یک ماده غذایی دارند و نباید آنها را با هوس‌های ذهنی اشتباہ کردد (۱).

حالا بینیم ذهن ما چه کاره است. وقتی چشم ما به غذا می‌افتد از غذاهای خوش بر و روی وطنی گرفته تا این فست فودهای فرنگی پرپسر - در بخشی از مغز ماده‌ای به نام دوپامین ترشح می‌شود که کارش ایجاد احسان لذت است با خوردن غذاهای شیرین و چرب هم دوپامین بیشتری ترشح می‌شود، همین سرخوشی به وجود می‌آید و درد و رنج فراموش می‌شود. به همین دلیل این غذاها اعتیاد‌آورند. هنگام قمار و استفاده از مواد مخدّر هم همین اتفاق می‌افتد. تا اینجای قصبه می‌توانیم دوپامین را مسول بدانیم و بگوییم من بودم دستم بود . . . اما زیاد خوشحال نشود! نکته اینجاست که میزان دوپامین ترشح شده، باشدت هوس بیننده عزیز ارتباط مستقیم دارد! اگر بی به ریشه این هوس خود ببریم که در بعضی‌ها ممکن است رفع استرس باشد یا فراموش کردن وضعیت ناراحت‌کننده موجود (یا عوامل دیگری که برای یافتن شان باید کند و کاو بیشتری کرد)، اولین کاری که می‌توانیم انجام دهیم ریشه کن کردن علت قصبه یعنی برطرف کردن استرس یا تلاش برای بهبود وضعیت است. در غیر این صورت مجبوریم از چند تکنیک ساده برای کنترل این هوس‌های بی‌موقع استفاده کنیم:

از پرخوری و کم خوری متابوب جدا پرهیز کنید. این را برای کسانی می‌گوییم که رژیم‌های سخت می‌گیرند و بعد به خوردن می‌افتد. با این کار، جسم توانایی اش را برای تشخیص و واکنش نشان دادن به سیگنال‌های سیری از دست می‌دهد.
به یک جور غذا نجیبید. از همه انواع گروه‌های غذایی مصرف کنید. چربی و قند را از غذایتان حذف نکنید اما در خوردن شان زیاده‌روی هم نکنید.
سعی کنید زیاد خود را در معرض غذا و بوی آن قرار ندهید. تصویر و بوی غذا محركی قوی است که مقاومت در برابر آن سخت است.

دور رستوران‌های فست فود را خط پکشید. این نوع غذاها برکالری‌اند، گرسنگی ذهنی را به شدت تحريك می‌کنند و به مکانیسم‌های کنترل گرسنگی آسیب می‌رسانند.
ساکر می‌بینید دارید وزن اضافه می‌کنید فوراً دست به کار شوید و نگذارید مقدار اضافه وزن شان زیاد شود. با ورزش و پرهیزهای مناسب وزن شان را کنترل کنید.

حالا به نظرتان، پرخوری به این همه دردسر می‌ارزد؟
برآورده بگردید به مقاله «هوس‌های غذایی، پایام‌های فضایی»، علم موافقیت، شماره ۱۷
تألیف: مریم مداح

صمیمه‌ی بمانید



لذت ببرد.

در روابط درست نیست قریبانی روش تبعیت صرف شویم، بعضی قریبانی این روش، که "حتماً باید همان کاری را آنجام دهم که طرف مقابل از من می خواهد". این هم منطقی نیست که برخورده تهاجمی داشته باشیم و تصور کنیم "حتماً باید علیه آن چه طرف مقابل می خواهد عمل کنم" در عوض می توانیم خواسته طرف مقابل را موشکافی و راجع به آنها گفتگر کنیم و حتی زمانی که با آن خواسته مخالف هستیم، خود را با قسمتی از آن که می توانیم پذیرایش باشیم وق福 دهیم و با قسمت دیگر مخالفت نماییم. به هر حال در انتخاب، همان چیزی را انتخاب کنید که صادقانه فکر می کنید درست، مفید و معترض است.

برای طرف مقابل، حق اشتباه کردن، قاتل شوید
«حق اشتباه کردن» حق مسلم و بدیهی هر انسانی است و انسان، اصولاً موجودی جایز الخطأ است و در طول زندگی، به کرات دچار خطأ می شود، نه تنها اینکه فقط خود را در بیشتر موضوعات، حق بدانیم، باعث تخریب روابط خواهد شد، بلکه این هم که تنها برای خود حق خطأ کردن قاتل باشیم، می تواند روابط صمیمه‌ی ما را تهدید کند.

شکسپیر می گوید: انسان، یعنی اشتباه! پس به طرف مقابل خود این حق را بدهید که اشتباه کند و به این حق، که هر دو انسان‌هایی جایز الخطأ هستند احترام نگذارید هر دو شما باید بتوانید اشتباه کنید و از تجربیات و اشتباهات خود درس بگیرید. متأسفانه، برخی از مادا، حوادث «بد» را با بایدها توأم می کنیم و این کار باعث می شود که بخواهیم خود، یا طرف مقابل را سرزنش کنیم. مثل زمانی که

تقریباً همه انسان‌ها دوست دارند حداقل با یک نفر دیگر هم که شده را بخطه صمیمه‌ای داشته باشند، به نظر من بیدا کردن کسی که بتواند ما را دوست داشته باشد و در رابطه صمیمه‌ای که با او برقرار می کنیم، باقی بماند، یک مزیت بزرگ است، اما متأسفانه بیشتر دوستی‌ها و روابط صمیمه‌، زمانی کمرنگ می شود که طرفین برای نگه داشتن آن تلاش کافی نمی کنند در حالیکه روابط صمیمه‌ چه بین زن و شوهر و چه مابین دوستان، مثل یک نهال است که اگر بخواهیم به درختی سرمهز تبدیل شود تا گاهی در سایه‌اش بیماریم، نیاز به مراقبت، آیاری، تعذیبه درست... دارد. در اینجا قصد دارم بعضی از روش‌های مراقبت، و نگهداری از روابط صمیمه‌ را برایتان بازگو کنم.

از همین که هست، لذت ببرید

متأسفانه بعضی از دوستان صمیمه‌ یا حتی زن و شوهرها، گمان می کنند حتماً باید به دوست یا همسر خود فشار بیاورند تا رفتارها، حرکات و حسی سلیقه او را تغییر دهند یا ذهنیت او را درباره موضوعات عوض کنند. درست مثل این که کسی نخواهد آنقدر به درخت میب فشار بیاورد تا گلابی بدهد! بدیهی است در این حالت، منطقی تر این است که از همان ابتدا سراغ درخت گلابی بروند.

البته در این دنیا، همه چیز و همه کس، خواهی نخواهی در حال تائیر مقابل بر همدیگر هستند اما رمز پایداری روابط این است که این تائیرگذاری یا تائیرپذیری طبیعی و بدون فشار صورت گیرد چون تمیزک بیش از اندازه بر اصلاح یا تغییر شخص دیگر، نتیجه‌ای جز دلزدگی در درازمدت، و ایجاد احسان فرار در طرف مقابل نخواهد داشت چون هر کسی دوست دارد آزادانه برای خودش تصمیم بگیرد، و خودش آزادانه از هر چه دلش می خواهد تائیر بگیرد، یاد بگیرد و

اگر تو بخواهی

یک گل
بر انگیز نده رفیا
یک درخت
سر آغاز جنگل
یک پرنده
پیام آور بهار
یک لبخند
نوید دهنده دوستی
یک ستاره
راهنمای گم‌گشتن
یک شمع
ز داینده سیاهی
یک گام
آغاز گر سفری دور
یک کلمه
سر آغاز دعا
و یک زندگی
د گر گون ساز خواهد شد
 فقط اگر تو بخواهی ...

دوستمن در امتحان قبول شده یا ورشکت شده و ما به او من گوییم اگر خوب درس خوانده بودی قبول می شدی یا اگر کمی دقت می کردی اصلاً ورشکت نمی شدی. به جای سرزنش، به طرف مقابل، آموختن از خطاهای و پیشگیری از اشتهاهات بعدی اش را یاد بدهید.

رامست گویی را به خدمت پیگیرید در روابط، تقریباً در همه موارد نیاز است صداقت داشته و راست یگویید. در بیان احساسات و افکار، در زمان ارتکاب اشتباه، در پاسخگویی به سوالات و ایهامات، در ارائه نظر و دیدگاههای مشترک یا متفاوت، در تأیید یا تکذیب نظر طرف مقابل و خلاصه در همه جا، یکی از مواردی که جلوی صداقت را می گیرد، موضوع «باید» هاست. وقتی در رفتار یا احساس، برای خود «باید» فرار می دهیم، صادق بودن سخت می شود. بایدها اغلب بیاز به نظاهر درباره چیزی را ایجاد می کنند که موجود نیست و ترکیبی از ظاهر و مخفی کاری را بوجود می آورند. خصوصاً باورهایی که از شرطی شدکی ها، یا عادت ها شناس می گیرند. مثلاً گاهی به خود می گوییم: «الآن باید لبخند بزن، الان باید عصبانی شوم، الان باید...» رها کردن بایدها و نزدیکتر شدن به خود و احساسات، باعث می شود چه با خود و چه با طرف مقابل صداقت پیشتری داشته باشیم. چنین صداقتی، اعتماد پذیری ما را بالاتر می برد، قدرت ما را برای اعتراف به اشتهاهات افزایش می دهد و ما را به احساسات عمیق مان نزدیکتر می کند.

به جای انتقاد، ارزش های طرف مقابل را بشناسید و بیان کنید. قدردانی صداقانه، می نویاند تهیل کننده روابط پاشد و در عین حال قضایی برای رشد طرقین فراهم کند. در حالیکه متأسفانه در پیشتر روابط، ما شاهد انتقادهای مکرر هستیم که چون با سرزنش همراه هستند وضع را از آنجه هست بدتر می کنند. البته انتقاد سازنده و سرزنش را باید با هم اشتباه پیگیریم. انتقاد سازنده، کمک به اصلاح کردن دیگری، بدون سرزنش به خاطر اشتهاهات اولست. اما فرد با سرزنش اغلب هم من خواهد رفتار طرف مقابل را تعییر دهد و هم او را محکوم و به خاطر اشتهاش طرد نماید. به همین دلیل است که انتقاد سازنده به بیهود و ضعیت کمک می کند اما در سرزنش معمولاً یک فشار عاطفی هم اضافه می شود و موقعیت نامتأسیسی پدید می آید. البته اگر انتقاد را نوعی کمک از جانب طرف مقابل تلقی کنیم (نه مبارزه یا اختلاف یا تحفیر) مقاومت-مان نیز نیست بدان پایین آمده و خواهیم توانست تعییر مشتبی در خود ایجاد کیم.

به دلیل مقاومت هایی که در اثر انتقادات سرزنش آمیز ایجاد می شود، برجی منحصراً برای افزایش صعبیت، قدردانی صداقانه و تحسین را پیشنهاد می دهند که البته نباید با چاپلوسی اشتباه شود. تحسین صداقانه، تعریف کردن از کاری است که واقعاً شخص دیگری آن را انجام داده است. اما چاپلوسی و تعلق اغراق گویی درباره کار الجام شده یا بزرگ کردن بی مورد شخص درباره کار انجام شده توسط اولست. بدین ترتیب از گفتن کلمات اغراق آمیزی مانند فوق العاده ای، رو دست نداری و... خودداری کرده و در عوض مثلاً بگویید من از حالت منطقی تو در حل مسئله ای که دیروز پیش آمده بود، واقعاً لذت بردم.

گردآوری و تنظیم: مانا آزاد

داستان قدر تمدن ایران

معرفی طولانی

مظفرالدین شاه قاجار از سفر قم مراجعت می کرد در میان راه کجاوه اش خراب شد و مجبور شد در کاروانسرا بی تا صحیح بماند. به همین منظور درب کاروانسرا را زد، دلالاندار پرسید: "کیست؟"

مظفرالدین شاه گفت: "ما سلطان بن سلطان، مظفرالدین شاه بن صاحفان ناصرالدین شاه، شاهنشاه شهید سعید فقید قاجار، از نواده فتحعلی شاه قاجار هستیم و آمده‌ایم امشب در اینجا بخوایم". دلالان دار از پشت در گفت: "آقایان! ما فقط یک اتاق کوچک داریم. برای این همه آدم جانداریم!"

قدرت پیشگویی

منجم لویی چهاردهم، زمان مرگ یکی از نزدیکان او را پیش‌بینی کرده بود. از قضا پیشگویی او درست از آب درآمد و آن شخص در زمان اعلام شده مرد. لویی از این قضیه برآشت و در صدد کشتن منجم برآمد. به همین دلیل او را احضار کرد و گفت: "تو که این همه مهارت در نجوم داری آیا نمی‌دانی خودت چه وقت خواهی مرد؟"

منجم که دریافته بود چه خوابی برایش دیده‌اند، فوراً گفت: "زمان دقیقش را نمی‌دانم. اما در طالع خود دیده‌ام که سه روز قبل از اعلیحضرت خواهم مرد!"

زبان فرافسه

مظفرالدین شاه به پاریس رفته بود. وقتی که از سفر برگشت یکی از اطرافیان از او پرسید: "پاریس چطور بود؟"

او با لحنی تعجب‌آمیز گفت: "راستش، پاریس خیلی خوب و زیبا بود، ولی چیزی که برای من عجیب بود، این بود که در آنجا بچه‌های سه چهار ساله مثل بلبل فرانسه حرف می‌زدند ولی در اینجا جز چند دیلمات کسی نمی‌تواند خوب فرانسه حرف بزند!"

استقبال شش روزه

وقتی ناپلئون از جزیره آلپ باز می‌گشت متوجه شد روزنامه‌های پاریس از روز حرکت تا روز ورودش به پایتخت، اینطور نوشته‌اند:

روز اول: طبق اخباری که به ما رسیده، باز هم این غول بی‌شاخ و دم از پناهگاه خود بیرون آمده و قصد آشامیدن خون ملت را دارد.

روز دوم: اخبار حاکی از این است که بیرون آشام در سواحل مملکت از کشته‌یاده شده است.

روز سوم: بنا به خبری که داریم، قاتل فرانسویان به شهر گرونویل رسیده است.

روز چهارم: بر طبق گزارش‌های رسیده، ناپلئون به پاریس نزدیک می‌شود.

روز پنجم: آخرین خبر این است که امپراتور به فونتن بلو رسیده‌اند.

و بالاخره روز آخر: بشارت به فرانسویان عزیز، اعلیحضرت همایونی ناپلئون کبیر، امپراتور عظیم الشأن، به پاریس وارد شدند و در دفتر سلطنتی نزول اجلال فرمودند!

کدام شوم قو هستیم؟

روزی سلطان محمود غزنوی به شکار می‌رفت که مردی زشت روی دید. این را به فال بد گرفت و دستور داد او را دستگیر کنند و آزار دهند. اتفاقاً آن روز شاه، جانوران بسیاری شکار کرد و خوشحال بازگشت. در این هنگام به یاد آن مرد افتاد و اندیشید که بی‌جهت او را آزار داده است. دستور داد تا او را به حضورش بیاورند تا از او دلجویی کنند. مرد با دیدن پادشاه گفت: "ای پادشاه من خلعت و انعام نمی‌خواهم، اگر اجازه دهی سخنی گویم".

گفت: "بگوی."

"امروز صبح‌دم، اولین کسی که تو دیدی من بودم. اولین کسی نیز که من دیدم، تو بودی، تو تمام روز را به عیش و طرب گذرانیدی و من به رنج و تعب، انصاف بده که کدامیک از ما شوم‌تر است؟"

علمای موفقیت

«معیار موفقیت، جایگاهی نیست که به آن رسیده‌اید بلکه گذر کردن از موانع است»

(بیکر تی. واشنگتن)

«برای جذب آدم‌های خوب، خودتان هم باید جذاب باشید، برای جذب آدم‌های قدر تمند خودتان هم باید قدر تمند باشید. به جای اینکه برای جذب این افراد تلاش کنید بهتر است روی تغییر خودتان سرمایه گذاری کنید»

(جیم ران)

«موفقیت، مقصدی نیست که به آن برسید، بلکه کیفیت حرکت شماست»

«مبازه است که قدرت به وجود می‌آورد نه استراحت»

«قدرت قلم متکی به حق و عدالت، از هر اسلحه و شمشیری قوی‌تر، تواناتر و برندۀ‌تر است»

(امیل زولا)

«آینده متعلق به کسانی است که قبل از آشکار شدن امکانات، آنها را می‌بینند»

«ما در این دنیا کارهای زیادی نمی‌توانیم انجام دهیم. فقط می‌توانیم کارهای کوچک را با عشق زیاد انجام دهیم»

(مادر ترزا)

«قدرت هنگامی نتیجه دارد که با ایمان توأم باشد»

(محمد غزالی)

«قوی‌ترین اهرم‌ها اراده است»

(اسمايلز)

«گر می‌خواهی بدانی چه بوده‌ای، بسگر که چیستی، اگر می‌خواهی بدانی چه خواهی شد، بسگر که چه می‌کنی»

(مثل چینی)



روابط افقی

روابط افقی

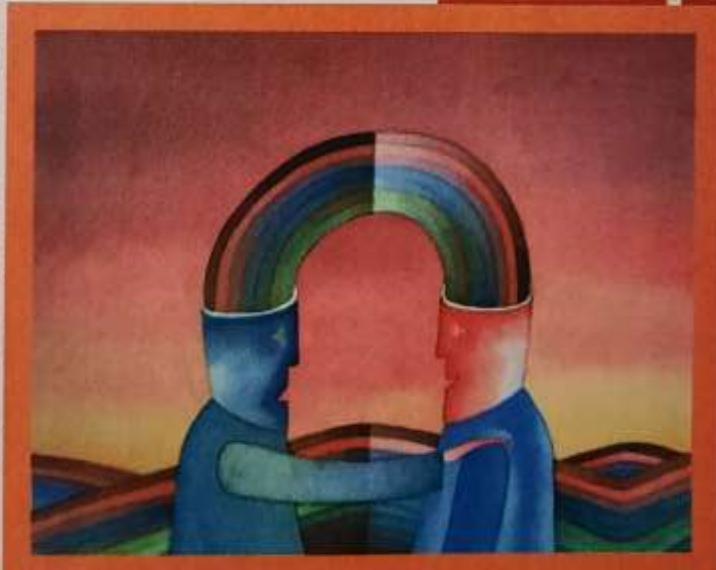
یکی از توصیه‌ها و راهکارهای اساسی در روانشناسی که حتی جنبه درمانی هم دارد این است که "خودتان را دوست داشته باشید"^۱ منظور از این دوست داشتن، آمیزه‌ای است از احترام عمیق به خود و دوست داشتن غیر خودخواهانه به جای تحقیر و سرکوب درونی و عادت شده.

با وجود ساده بودن این راهکار در ظاهر، اجرای آن برای فرد، گاه بسیار مشکل می‌شود و عواملی مانند نداشتن الگوهای مؤثری که خود را دوست داشته و به خود احترام پیگذارند، همراه با رفتارهای تحقیرآمیز و غیر محترمانه‌ای که از کودکی با فرد شده و چند عامل دیگر مانع می‌شود که او بتواند عمیقاً خود را دوست داشته باشد.

با این وجود، این راهکار، هنوز هم به عنوان یک راهکار مهم و اساسی، به عنوان بخشی از درمان بسیاری از اختلالات، توصیه می‌شود و شامل پذیرش بی قید و شرط خود، به جای تحقیر و سرکوب کردن، احترام به خود، به جای گفتگوی درونی توهین آمیز و تهاجمی با خود، دوست داشتن خود لائق در حد یک انسان دیگر، توجه به خواسته‌های عمیق و درونی و بخشش خود و مواردی از این دست می‌باشد. از آنجا که در ابتدا کسب مهارت و احساس عمیق دوست داشتن خود کاری دشوار است این کار، با یک فرد بیرونی که متأثر یا روانشناس است انجام می‌شود. فردی که آموزش دیده تا بتواند به فردی دیگر به رغم همه اشتباهات یا ناهنجاری‌ها توجه غیر شرطی، احترام، پذیرش بی قید و شرط و مانند اینها را داشته و حتی آموزش دهد. اما اگر همه دنیا هم به کمک بیایند، باز هم راهکار و فرمول همان است: "خود را پذیرید و عمیقاً بدون خودخواهی خود را دوست داشته باشید".

رابطه عمودی یا افقی

رابطه عمودی، رابطه‌ای است که در آن یک نفر، بر دیگری سلطه دارد. چنین کسی اغلب مانند یک دیکتاتور زورگو است و با هر روشی سعی می‌کند اطرافیان را وادار به اطاعت از خود کند. روش‌های او عبارتند از اعمال زور، خشونت، طرد، تحقیر، تمخر و حتی برخوردگاهی فیزیکی. اطرافیان این قبیل افراد هم اغلب از روی ترس، ناچاری، ناتوانی و ضعف، از او پیروی می‌کنند. روانشناسان معتقدند الدوه سرکوب شده دوران کودکی، در بزرگسالی می‌تواند به شکل تندخوبی و عصبانیت شدید ابراز شود و ریشه رفتارهای عمودی در این الدوه سرکوب شده است که گاه با قدرت طلبی و برخی





زنایی عمودی، به زندگی ادامه می‌دهند، این رابطه عمودی درگذشته به وسیله یک مرد سلطه‌گر خشن یا عصبانی اداره می‌شد و در سال‌های اخیر جای خود را به یک زن سلطه‌گر و عصبانی داده است. ولی به هر حال چه سلطه با مرد و چه با زن باشد، رابطه هنوز رابطه عمودی است.

یکی از علل برقراری رابطه عمودی یا فرزندان زورگو، یا همان فرزند سالارها، این است که یکی از والدین یا هر دو، نقش طرف ضعیف را حتی در مقابل فرزند خود، ایفا می‌کنند و بدین ترتیب، فرزند خود را وارد بازی رابطه عمودی کرده و در دام یادگیری و اعمال سلطه‌گری و خشونت می‌اندازند. بدین ترتیب فرزند آنها هم که الگویی مناسب در روابط ندارد، در این نوع رابطه باقی مانده و این تسلسل منفی، همچنان نسل‌های بعدی هم ادامه پیدا می‌کند.

چگونه از روابط عمودی، خارج شویم

مهترین شرط برای خروج از این روابط پرسشار، جایگزین کردن احساس ارزشمندی درونی، به جای حس تثیت شده بی‌ارزشی است. تنها کسانی می‌توانند به طور کامل از روابط عمودی بپرون بیایند که خود را عمیقاً دوست داشته و برای خود احترام انسانی قائل باشند. مادامی که این علاقه عمیق وجود نداشته باشد، فرد با به صورت طرف قوی، یا در کسوت طرف ضعیف، وارد روابط عمودی می‌شود و همچنان باقی می‌ماند و تبعات منفی آن را تا آخر عمر با خود حمل می‌کند.

تألیف: مانا آزاد

ویژگی‌های دیگر توأم شده و روابط عمودی را ایجاد می‌کند. کسانی که حاضر به تحمل این افراد و قرار گرفتن در رابطه‌های نزدیک با اینها هستند نیز اکثر افرادی هستند که خود را قبول نداشته و با احساس ضعف زیاد زندگی می‌کنند و این رفتارهای خشن را به حساب قدرتمندی طرف مقابل می‌گذارند و بدین ترتیب یک رابطه عمودی تمام عیار شکل می‌گیرد.

برخلاف رابطه عمودی، رابطه افقی، رابطه‌ای است برابر و مساوی و از حیث مراتعات ارزش‌های طرفین، متعادل و محترمانه. در این رابطه، کسی به کسی زور نمی‌گوید، اثربر از خشونت و پرخاش و تحقیر و تمخر نیست. کسی، طرف مقابل را وادار به انجام کاری نمی‌کند، بلکه طرفین، خواسته‌های معقول خود را به زبان آورده و درباره آنها گفتگو می‌کنند و به توافق می‌رسند. اگر هم امکان توافق نبود، سعی می‌کنند اقلأً خود را با قسمت‌هایی از خواسته طرف مقابل که با آن موافقت بیشتری دارند تطبیق دهند.

با آنکه در رابطه افقی، فشار ضریبهای روانی بسیار کمتر است و احساس آزادی بیشتری وجود دارد اما متأسفانه هنوز بسیاری از افراد، خواهان باقی ماندن در رابطه‌های عمودی‌اند. بدین صورت که طرف به ظاهر قوی، در رابطه‌ی عمودی، به خاطر احساس قدرت و فرماندهی و نداشتن مهار و کنترل خشم و پرخاشگری خود، در رابطه می‌ماند و طرف ضعیف، به خاطر تکیه بر قدرت پوشالی طرف مقابل و فرار از رویه‌رو شدن با ضعف و ناتوانی روانی خود، این رابطه را تحمل می‌کند.

متأسفانه بسیاری از زن و شوهرها، سالیان سال در قالب روابط

بود من می‌شی؟!

باشد. لبخند بزن. اگر کمی هم ازش تعریف کنی حتی اگر متوجه قضیه شود، بخشن از مقاومتش راشکسته‌ای و اینطوری بیشتر مایل می‌شود حرفت را قبول کند.

این روش‌هایی که گفتیم در بازار داد و ستد روابط امروز به عنوان «روش‌های متقاعد کردن» معروفند. کتاب‌ها و اینترنت پر است از جملاتی از این قبيل "چطور افراد را متقاعد کنیم تا هر کاری را که می‌خواهیم انجام دهند". در نگاه اول خیلی جالب به نظر می‌رسد و حسی از برتری، قدرت و موفقیت به ما می‌دهد. جه چیزی از این بهتر که آدم‌ها مثل موم در دست مان نرم باشند و خواسته‌های ما را عملی کنند! اما اگر به عمق قضیه دقیق شویم در اکثر موارد چیزی نمی‌بینیم جز شدت پیدا کردن حس خودخواهی و برتری طلبی. انگار که یک طرف خط «من» هست و طرف دیگر خط بقیه آدم‌ها که رسالت‌شان چیزی نیست جز «اجرای فرمان‌های من»!

کاهی هم قضیه با ادعای داشتن نیت خیر توجیه می‌شود. ناگهان خوبی تو را می‌خواهند و نگران امروز و فردای تو می‌شوند و تو متوجه می‌مانی که «شکفتا! در این دنیای معامله‌گر کسی هم هست که بوبی از نیکی و مهربانی و صداقت برده و چیزی نمی‌خواهد جز عاقبت به خیری من». اما درست در همین لحظه است که زنجیر بر پایت می‌افتد و ناخواسته مثل بردۀ‌ای فرمابنده، آمده اجرای هر چیزی می‌شودی که این انسان به ظاهر خیرخواه در سفره‌های می‌گذارد. حالا اگر بتوانی از لابلای حرف‌ها و اشارات این دلسور نازین، ردی از دروغ و دوگانگی پیدا کنی، این شانس را داری که راه نجاتی برای خودت بیابی، در غیر این صورت در دنیای او بلعیده خواهی شد!

البته خیلی نگران نشود. اینها که گفتیم زنگ خطری بود برای دقت بیشتر در روابط، و گرنه این موضوع را نمی‌شود انگار کرد که صداقت و خیرخواهی واقعی هنوز هم وجود دارد. بنابراین می‌توان بعد از این داستان‌های هراسناکی که از نقصه‌های مژورانه بعضی از آدم‌ها گفتیم، باز هم به انسان‌ها و ارتباط حقیقی‌شان امیدوار بود؛ ارتباطی که نه بر اساس «من» بلکه از روی درک این واقعیت است که همه «ما» از یک اصل و جوهر ریشه گرفته‌ایم. اگر بتوانیم حتی انگی که به این درک نزدیک شویم، آن وقت شاید این امکان وجود داشته باشد که بر اساس محبت و نه منفعت‌طلبی، با دیگران ارتباط برقرار کنیم. شاید آن وقت دیگر نیازی به تلاش برای متقاعد کردن کسی نداشته باشیم.

ترجمه و تأثیف: مریم مداح

تا حالا به این موضوع فکر کرده‌اید اگر بتوانید آدم‌ها را وادار کنید هر چه شعباً می‌خواهید انجام دهند چقدر موفق‌تر خواهید شد؟ چون ظاهراً همه چیز به دست آدم‌ها حل می‌شود، حتی اگر بگویید بول و قدرت همه کار می‌کند بالاخره باید یک نفر باشد که این را درآوردن دیگران به هر طریق ممکن، البته از راه‌های نرمی که راز متوسطه‌اش نشود، کاملاً برای رسیدن به این هدف لازم است. احتیاجی هم نیست که کلاس بروید یا «داده» تا کتاب ورق بزنید! کافی است چند خط زیر را بخوانید تا کاملاً روش شوید!

به دنیايش تفوّذ کن!

از او تقلید کن. بین چطور رفتار می‌کند. چطور حرف می‌زند، چطور فکر می‌کند. تو هم همان کار را بکن. اگر موقع فکر کردن دست به پیشانی اش می‌برد، اگر آهسته و واضح حرف می‌زند، مثل خودش باش. درست عین یک آینه. وقتی این طور رفتار کنی بعد از مدتی ناخودآگاه در کارت احساس راحتی می‌کند، انگار که خودش را می‌بیند. متنه مواظب باش. نگذار بفهمد داری ادایش را در می‌اوری! چون فکر می‌کند مسخره‌اش می‌کنی و آن وقت به دردرس می‌افش!

بین دلش چه می‌خواهد؟

اکثر آدم‌ها در درجه اول نگران منافع خودشاند. اگر این طور نشان دهی که پیشهمادت برایش نفعی دارد، به احتمال زیاد آن را قبول می‌کند. اگر بتوانی بیشتر روی منافع، خواسته‌ها، احتیاجات و انتظاراتش متمرکز شوی، آن وقت نیازش به توجه را برآورده کرده‌ای. بعلاوه اینطور به نظر می‌رسد که واقعاً به خود او اهمیت می‌دهی. آن وقت اعتمادش به تو جلب می‌شود، به تو توجه می‌کند و خواسته‌هایت را برآورده می‌کند

با او موافق باش

اکثر مردم دوست دارند در نظر دیگران محبوب باشند اما اگر یک وقت قرار باشد چیزی به کسی بگویی که خیلی خوشایندش نیست چکار می‌کنی؟ اصلاً از جملات منفی استفاده نکن. سعی کن مظلورت را در پوشش از کلمات فشک به او بفهمانی و گرنه حرفت را قبول نمی‌کند. هیچ چیز خوشایندتر از این نیست که یک نفر با آدم موافق باشد. پس بکدار این طور فکر کند که با او موافقی و عقیده‌اش برایت جالب است.

این طوری او را نرم و آماده می‌کنی تا

حرف خودت را بقولانی، اما طوری

با ظرافت این کار را بکن که از

از مخالفت تو در آن نیاشد.

سعی کن رفتارت دوستانه