



چه کسی قوی‌تر است؟

جوانان سرگرم زورآزمایی و مسابقه وزنه برداری بودند. سنگ بزرگی آنجا بود که مقیاس قدرت جوانان به شمار می‌رفت و هر کس آن را به قدر توانایی خود حرکت می‌داد. در این هنگام رسول اکرم رسیدند و پرسیدند: چه می‌کنید؟ مسابقه می‌دهیم که ببینیم چه کسی قوی‌تر است.

دوست دارید بگویم چه کسی از همه قوی‌تر است؟

البته از این چه بهتر که رسول خدا داور مسابقه باشد و نشان افتخار را بدهد.

همه نگران و منتظر که پیامبر چه کسی را انتخاب می‌کنند که پیامبر فرمود: از همه قوی‌تر کسی است که اگر از یک چیزی خوشش آمد و مجذوب آن شد، علاقه به آن او را از مدار حق و انسانیت خارج نسازد و به زشتی آلوده نکند، اگر در موردی عصبانی شد و موجی از خشم در روحش پیدا شد، تسلط بر خویشتن را حفظ کند، جز حقیقت نگوید و کلمه‌ای دروغ یا دشنام بر زبان نیاورد و اگر صاحب قدرت و نفوذ گشت و مانع‌ها از جلوی برداشته شد زیاده از میزانی که استحقاق دارد دست درازی نکند.

صرفاً جهت اطلاع

برای آنکه خانواده‌های سالم داشته باشیم یا بتوانیم عضوی از خانواده‌های سالم باشیم، باید چه چیزهایی داشته باشیم؟ اگر این سؤال در یک برنامه تلویزیونی یا رادیویی مطرح شود، شنونده احتمالاً منتظر است تا گوینده، یک روان‌شناس یا مشاور خانواده را معرفی کند و بگوید امروز در خدمت ایشان هستیم تا درباره سؤال فوق بحث کنیم. من روان‌شناس نیستم، بلکه جامعه‌شناسی و ارتباطات خوانده‌ام و بیشترین تجربه علمی‌ام در زمینه جامعه‌شناسی بوده است. با پرسش ملزومات خانواده سالم پیگانه نیستم، و می‌توانم بر این نکته تأکید کنم که بر شمردن داشته‌های لازم برای رسیدن به یک خانواده سالم، پویا و رو به رشد که اعضای آن احساس آرامش و رضایت از زندگی داشته باشند، کار دشواری است. در ضمن با قاطعیت می‌توانم بگویم که هیچ عاملی به تنهایی قادر نیست پدیدآورنده شادی و رضایت در زندگی باشد. درآمد کافی، مسکن مناسب تحصیلات بالا، و امکانات رفاهی می‌توانند لازم باشند ولی کافی نیستند، این نکته در خصوص هر عامل دیگری نیز صادق است.

یکی از ملزوماتی که برای زندگی خوب و داشتن خانواده سالم به آن نیازمندیم، آگاهی و دانایی است. آگاهی‌هایی وجود دارند که در دانشگاه یا رشته‌های تخصصی آن‌ها را کسب نمی‌کنیم. این آگاهی‌هایی هستند که حتی وقتی آن‌ها را تجربه می‌کنیم، برای ما به صورت خودآگاه در نمی‌آیند. در ضمن، یک انسان آن قدر وقت ندارد که همه چیز را تجربه کند و همه ملزومات زندگی کردن را با

تجربه کردن بیاموزد. جوامعی هستند که در آن‌ها مراجعه به مشاور خانواده، روان‌شناس و سایر کسانی که تخصصشان کمک به کسب آگاهی‌های لازم برای زندگی است، کار معمول و متداولی است. اما در جامعه ایرانی، اینگونه مشاوره‌ها زیاد نیست. اکثریت بسیار زیادی از خانواده‌ها مشاور ندارند و حتی در شرایط بروز برخی بحران‌ها در زندگی نیز به مشاور مراجعه نمی‌کنند. در چنین جامعه‌ای باید راهی پیدا کنیم که مردم بتوانند به سادگی و با حداقل هزینه به اطلاعات ارزشمندی که از ملزومات خوب زندگی کردن است دست یابند.

تدوین کتاب‌هایی در زمینه آگاهی‌های لازم برای زندگی می‌تواند چنین کاری را انجام دهد. اما واقعیت آن است که میزان مطالعه در جامعه ما زیاد نیست. افراد دقایق اندکی از وقت خود را به مطالعه اختصاص می‌دهند و همین امر لازم می‌دارد تا ارائه هرگونه شناختی درباره آگاهی‌های روان‌شناختی، اجتماعی و



علی ربیعی
وزیر تعاون، کار
و رفاه اجتماعی

خانوادگی لازم، در قالب متونی کم حجم، فشرده و بسیار جذاب ارائه شود.

مجموعه «صرفاً جهت اطلاع»، با توجه به آنچه گفته شد تدوین شده است. این مجموعه شامل تعدادی کتاب‌های کم حجم و با حداکثر جذابیت است که طراحی شده تا آگاهی‌های لازم برای زندگی کردن خوب را به اعضای خانواده ارائه کند. این مجموعه، انباشته‌ای از تجربه‌هایی را که افراد به هزینه عمر خود به دست آورده‌اند، یک جا در اختیار خواننده قرار می‌دهد. البته هر زندگی خانوادگی، و زندگی هر فردی، چیزی منحصراً به فرد است، اما اشتراکات زیادی میان افراد و خانواده‌ها وجود دارد. این مجموعه به مردان و زنان، در سنین مختلف می‌آموزد که چگونه زندگی‌های شادتر، رضایت‌بخش‌تر و سالم‌تری داشته باشند.

این کتاب‌ها تلاش برای برآورده کردن یکی از آرزوهای بسیاری از ایرانیان نیز هست. از دیرباز، وقتی می‌دیدیم فردی آشغال‌ها را از شیشه ماشین بیرون می‌ریزد، آرزوی می‌کردیم کاش کسی به او اصطلاحاً «فرهنگ زندگی شهری» را آموخته بود. به همین ترتیب، وقتی زن و شوهری نمی‌توانند با هم ارتباط کلامی مناسبی برقرار کنند، از ته دل آرزوی می‌کنند کاش کسی به همسرشان درست سخن گفتن یا محبت کردن را آموخته بود. آموزش دادن در

کنار سایر عواملی که بر رفتار افراد مؤثرند، به جامعه ما کمک می‌کند تا بهتر زندگی کنیم. آموزش و دانستن برای درست رفتار کردن ضروری است. از این جهت، مجموعه کتاب‌های صرفاً جهت اطلاع، تلاش برای آموزش دادن دانسته‌هایی است که گاه، آرزوی می‌کنیم کاش کسی به ما یادگیران آموخته بود. در سال‌های اخیر تعداد بسیار زیادی کتاب خودآموز و حاوی توصیه‌هایی برای موفقیت و رضایت از زندگی منتشر شده‌اند. اغلب این کتب ترجمه بوده‌اند و شاید با مقتضیات زندگی در جامعه ایرانی سازگاری نداشته‌اند. کتاب‌های مجموعه «صرفاً جهت اطلاع» با این هدف طراحی و ارائه شده‌اند که مقتضیات جامعه ایرانی در آن‌ها بیشتر لحاظ شود و از این جهت کارآمدی آن‌ها افزایش یابد.

وزارت «تعاون، کار و رفاه اجتماعی» در کنار تلاش برای ارتقای سطح رفاه زندگی همه احاد جامعه، تلاش می‌کند تا در زمینه آموزش سالم زندگی کردن نیز سهمی داشته باشد. در برداشته‌های امروزین از رفاه اجتماعی، رفاه و آسایش خاطر ذهنی نقش مهمی دارد، و مجموعه حاضر می‌تواند در این راستا به کار گرفته شود. این مجموعه در راستای یکی از اهداف مهم سازمان بهزیستی کشور، یعنی تقویت خانواده سالم و پایدار نیز هست. امیدوارم کتب این مجموعه در کمک به بهتر زندگی کردن ما مفید باشند.

حق گرفتنی است...

زندگی، اکنون است. زندگی ساده است. زندگی جاری است، مثل آب، نادیدنی است مثل هوا. اما همه چیز ماست. ما زندگی می‌کنیم و فکر می‌کنیم که داریم دیدی‌تری و ساده‌ترین کار ممکن را انجام می‌دهیم. ما زندگی می‌کنیم و فکر می‌کنیم که زندگی کردن مثل یک برنامه کامپیوتری از همان بدو تولد در ذهن ما نصب شده است. ما ناخودآگاه زندگی می‌کنیم اما خودکار، نه! زندگی کردن اینقدر به امر ساده‌ای برای ما تبدیل شده که فکر می‌کنیم نیازی به هیچ آموزشی برای آن نداریم. برای یاد گرفتن یک رانندگی ساده با یک اتومبیل چند ده جلسه کلاس نظری و عملی می‌رویم، آیین نامه مقررات رانندگی را از حفظ می‌کنیم و از تجربیات دیگران برای بهتر شده دست فرمان مان استفاده می‌کنیم ولی برای ماشین زندگی مان فکر می‌کنیم که به هیچ آموزش و تمرین و آیین نامه‌ای احتیاج نداریم و وقتی تازه به خودمان می‌آییم که تصادفی سهمگین آنچه داشته‌ایم را بر باد می‌دهد.

این مجموعه کتاب‌ها تنها می‌خواهد به شما یادآوری کند که زندگی کردن هم مهارت و آموزش می‌خواهد، زندگی کردن هم سبک خوب و دست فرمان خوب می‌خواهد. باید برای زندگی بهتر از تجربیات دیگران استفاده کرد و آنها را به کار بست. مادر این کتاب‌ها سعی کرده‌ایم در راستای هدف بزرگ سازمان بهزیستی که بهتر زندگی کردن همه شماسست، تعدادی از این تجربیات و راهکارها را در قالبی خواندنی و کاربردی و متناسب با اعضای متفاوت یک خانواده گردآوری کنیم. مطمئناً جریان زندگی در جامعه امروز آنقدر متغیر است که هیچ وقت نمی‌شود نسخه واحدی برای همه پیچید. بنابراین این آموزه‌ها هم خالی از خلل و اشکال نخواهد بود که انشاالله با کمک‌های فکری شما در آینده رفع خواهد شد.

حق حیات چیزی است که به ما داده می‌شود اما زندگی خوب و سالم حقی است که ما باید خودمان بدست بیاوریم. فقط زندگی کردن حق شما نیست بلکه خوب و سالم زندگی کردن هم حق شماست. با تدبیر، مشورت و آموزش مداوم، این حق را نه از خود بگیرد و نه از دیگران. تنها در این صورت است که خانواده و جامعه‌ای سالم خواهیم داشت.



همایون هاشمی
رئیس سازمان
بهزیستی کشور



بیانات مقام معظم رهبری
منبع: khamenei.ir

عجله، لجاجت، غرور و تنبلی را کنار بگذارید

تنبلی مانع کمال انسان از جمله موانعی که انسان را از راه کمال باز می‌دارد، تنبلی، تن‌پروری، بی‌اعتنایی به کار و بی‌شوقی نسبت به حرکت است. شما در دعای شنب اول ماه رمضان می‌خوانید: «اللهم اجعلنا ممن نوری فعمل و لا تجعلنا ممن شقی فکسل و لا ممن هو علی غیر عمل یتکل». ببینید چه عبارت‌های پر مغز و چه درسی در پوشش دعاست! دعا کننده از این که جزو کسانی باشد که دچار کسالت و بی‌عملی هستند، به خدا پناه می‌برد. نمی‌خواهد از جمله کسانی باشد که می‌خواهند، اما عمل نمی‌کنند و انتظار دارند بدون کار کردن نتیجه بگیرند و بدون کشتن درو کنند. «و لا تجعلنا ممن شقی فکسل و لا ممن هو علی غیر عمل یتکل». می‌گوید: خداوند! مرا جزو کسانی که فقط به آرزو تکیه می‌کنند و به عمل و تلاش نمی‌پردازند، قرار مده.

کار عمل صالح است، همه کارگراها - کارگران ماهر و تحصیل کرده سطح بالا، چه کارگران متوسط و چه کارگران ساده معمولی - این نکته را باید بدانند که خود نفس «کار» از نظر اسلام، عمل صالح است. این که «آن» انسان لقی خسر الا الذین امنوا و عملوا الصالحات» این عمل صالحی که انسان را از خسران خارج می‌کند، این فقط نماز خواندن و روزه گرفتن و زیارت رفتن و ذکر گفتن نیست، آنها هم هست، اما کار و وظیفه زندگی را خوب

انجام دادن هم عمل صالح است و یکی از مهمترین‌هایش «کار» است. در روایت وارد شده است که اگر پیغمبر می‌دید یک آدم جوانی و قادر بر کاری نشسته است، تنبلی می‌کند و کار انجام نمی‌دهد، می‌فرمود: «سقط من عینی!» از چشمم افتاد. کار، عمل صالح است. شنیده‌اید؟ پیغمبر دست این صحابی را دید زمخت و پینه‌بسته است؛ گفت: چرا دستت این‌طور است؟ گفت: یا رسول‌الله! من با این دست کار می‌کنم. پیغمبر این دست را گرفت و بوسید و فرمود: «هذه يد لا تمسه النار!» آتش، این دست را لمس نمی‌کند. عمل صالح بالاتر از این؟! این‌طوری کار کنید.

عجله، لجاجت، غرور و تنبلی را کنار بگذار هر کس این چهار صفت را از خود دور کند خواه فرد باشد، خواه مجموعه دست‌اندرکاران و رؤسای جامعه، هیچ‌گاه حادثه و واقعه ناخوشایندی، متوجه او نخواهد شد:

- 1 عجله، بدون تأتی و دقت، تصمیم‌گیری کند یا کاری را اجراء نماید (عجله غیر از سرعت در عمل است).
- 2 لجاجت، یکی از مسائل خطرناک و بلاهای دامن‌گیر، اصرار و پافشاری ناحق، در مسأله‌ای است که چون این حرف را گفته و یا چنین موضعی اتخاذ کرده حاضر نیست عقب‌نشینی کند و لو خلاف آن ثابت شود.
- 3 مغرور شدن و خودشگفتی، که انسان

نقص‌ها و ضعف‌های خود را ندیده و احياناً محسناش را بزرگ بشمرد.

4 کاهلی و سستی، کار امروز را به فردا افکندن و تأخیر انداختن. بنده، در اثر تجربیاتی که در سال‌های متمادی پیدا کردم به این نتیجه رسیدم که این سخن علی (علیه السلام) واقعاً حکمت تمامی است و همه ضرر و زیان‌هایی که متوجه جامعه شده است در اثر این امور بوده. خداوند ان شاءالله ما را با مجاهدت خودمان و با توفیق خودش از این صفات دور بدارد.

مغلوب شدن ایمان بر اثر دل سپردن به شهوات ممکن است، گمان مصونیت از انحراف را مطلقاً در خودمان نباید راه بدهیم؛ یعنی هیچ‌کس نباید بگوید وضع ما که روشن است و مثلاً در خط صحیح و در خط دین و خدا داریم حرکت می‌کنیم و منحرف نمی‌شویم؛ نه، چنین چیزی نیست. امکان لغزش و انحراف از خط مستقیم برای همه هست و همه هم وسیله اجتناب از این انحراف را دارند؛ یعنی این‌طور

نیست که یک سرنوشت قطعی و حتمی وجود داشته باشد تا ما بگوییم هر کس در این راه حرکت می‌کند، ناگزیر باید لغزش پیدا کند؛ نه، انسان می‌تواند بدون لغزش و انحراف راه را ادامه دهد. اما مصونیت از انحراف هم تضمینی نیست که انسان بگوید ما که دیگر منحرف نمی‌شویم؛ بنابراین با خاطر جمع سر را روی بالش نرمی بگذارد و از حال خودش غافل شود. هیچ‌کدام از این دو طرف قضیه نباید مورد بی‌توجهی قرار بگیرد. وسیله عدم انحراف و پرهیز از انحراف چیست؟ مراقبت از خود. باید مراقب بود. اگر از خود مراقبت نکنیم، منحرف نمی‌شویم. اگر از خود مراقبت نکنیم، یا از ناحیه سستی و ضعف در پایه‌ها و مبانی عقیدتی انحراف به انسان روی می‌آورد، یا از ناحیه شهوات به انسان روی می‌آورد. حتی کسانی که پایه‌ها و مبانی اعتقادی آنها محکم است، شهوات نفسانی بر نگاه و بینش عقلی درست و عمیق نسبت به خط و راه و هدف غلبه می‌یابد و انسان را منحرف می‌کند.



ابر بالای سر را بگذار کنار

• فردی

چالش‌ها

ازدواج



پسر بودن یک جور غربت خاصی دارد. نه از پرچاگی‌های دخترانه و خیال بافی‌های زنانه خبری هست و نه همه چیز به سیاق مردهای از آب و گل در آمده، قطعی و از پیش تعیین شده است. پسرها عادت ندارند زیاد از خودشان، حال و هوایشان و تردیدهای ریز و درشت‌شان برای کسی حرف بزنند و همین موضوع را پیچیده‌تر می‌کند. سر در آوردن از چیزهایی که به آن فکر می‌کنند و برایشان مهم است را دشوار می‌کند و کار را به حدس و گمان می‌کشاند. برای همین کنار آمدن با پسران کار سختی است، پس‌هایی که با غرور جدا نشدنی‌شان، فکری بزرگ برای آینده‌ای که هنوز نیامده در سر دارند و خیلی در قید و بند خودشان، ظاهرشان و روح و روان‌شان نیستند. انگار اگر به خودشان توجه کنند، چیزی از مردانگی‌شان کم می‌شود. اما خواسته‌ها هستند و کار خودشان را می‌کنند، چه حواس‌تان را به آنها بدهید و چه نه و البته برای اینکه حال‌تان بهتر باشد، باید بهشان برسید. پس بهتر است از تصورات ابر بالای سر‌تان کمی بیرون بیاید و خودتان را دریابید.



لطفاً خرچنگ نباشید

فکر می‌کنید استراتژی زندگی‌تان را چقدر درست چیده‌اید؟

زندگی ما خیلی با هم تفاوت ندارد. هر آدمی هر کجای دنیا که باشد، بالا و پایین‌هایی را تجربه می‌کند اما چرا بعضی‌ها موفق‌تر و شادتر زندگی می‌کنند و بعضی همیشه در حسرت و آرزو می‌مانند؟ دکتر شعبانعلی که سال‌هاست مدیران برجسته کشور را آموزش می‌دهد، در اینجا با توجه به تجارب شخصی و مطالعاتش به این سؤال پاسخ می‌دهد.

متمایز باش!

وقتی حداقل هزاران نفر هستند که مثل تو فکر می‌کنند و می‌خواهند سبک زندگی شبیه تو داشته باشند، چه چیزی تو را متمایز خواهد کرد؟ از تعریف‌های قلمبه و سلسبه علمی اگر بگذریم، استراتژی در یک کلام همین تمایز از دیگران می‌شود. خیلی از اوقات شما باید از تمایزتان در زندگی دفاع کنید. در نقشه راه زندگی‌تان برای اینکه وضعیت کمی مشخص شود، باید این دو کار را انجام دهید:

1 هدف طولانی مدت داشتن (۱۵ سال بعد من کجا هستم؟)

2 برنامه ریزی داشتن

اما جالب است بدانید همه دوست ندارند استراتژیست بشوند. چون خیلی‌ها از هدف‌گذاری می‌ترسند و نرسیدن به آن هدف‌ها می‌ترسند. آنها معتقدند وقتی تا حالا بدون هدف‌گذاری زندگی کرده‌اند و مشکلی نداشته‌اند، پس از این به بعد هم می‌شود همین طور ادامه داد.

خطای سفید ممنوع!

خطا هم انواع و اقسام دارد. بعضی خطاها خیلی سر و صدا می‌کنند، همان‌هایی که همه

می‌توانند متوجه آن بشوند. مثلاً اینکه دوست شما آدم مناسبی نباشد، یک خطای سیاه است. اما منظور از خطای سفید آن کارهای درستی هستند که انجام‌شان نداده‌اید. مثلاً اگر شازده کوچولو را نخوانده باشید، کسی شما را تنبیه نمی‌کند اما این خیلی بد است که آن کتاب را نخوانید. اینکه از وقت‌تان درست استفاده نکنید یا مثلاً کتاب‌ها را نصفه و نیمه رها کنید، همه و همه جزء خطاهای سفید هستند. برنامه‌ریز و استراتژیست بودن باعث می‌شود خطاهای سفید را هم انجام ندهیم. واقعیت این است که ما باید یک جایی خودمان را به خاطر تمام کارهای خوبی که نکرده‌ایم، مؤاخذه کنیم. همیشه یادتان باشد یکی از سرمایه‌های بزرگ زندگی ما وقت‌مان است که اگر کاری با آن نداشته باشیم، کسی ما را بازخواست نمی‌کند. اما کافی است تصمیم بگیریم مثلاً به کلاس فرانسه بروید. حتماً چند نفر شروع به نق زدن می‌کنند. اما ناامید نشوید، همیشه اطرافیان آدم اولین کسانی هستند که انتقاد را شروع می‌کنند و آخرین کسی هستند که تو را تایید می‌کنند.

به داشبوردت نگاه کن

ما دو نوع راننده داریم، یک دسته آنهایی که گاز می‌دهند و می‌روند. دسته دوم آنهایی که به دور موتور و سرعت و بقیه چیزها هم دقت می‌کنند، در واقع اینها داشبورد را نگاه می‌کنند. ما برای ماشین زندگی‌مان هم باید داشبورد داشته باشیم و بدانیم چه وضعیتی داریم. استراتژیست‌ها در زندگی‌شان شاخص دارند. مثلاً می‌دانند که در این هفته چقدر کتاب خوانده‌اند، چقدر فیلم دیده‌اند و به چند نفر کمک کرده‌اند. ما در زندگی‌مان دو انتخاب داریم. اول اینکه قبول کنیم



به میزان کافی امکانات برای پیشرفت وجود دارد و دیگری هم این که فکر کنیم شرایط برای جلو رفتن مهیا نیست. خیلی‌ها انتخاب دوم را دارند که فکر می‌کنند همه چیز کم است و به آنها نمی‌رسد. ولی آدم‌های استراتژیست اصلاً سراغ تفکر دوم نمی‌روند. خیلی از مردم ایران زندگی خرچنگی دارند. خرچنگ‌ها همه را در یک تشت ننگه می‌دارند و یکی از آنها هم بیرون نمی‌رود. به خاطر اینکه بقیه همگی او را ننگه می‌دارند که جایی نرود. در صورتی که می‌شود متفاوت نگاه کرد.

قورباغه‌ات را خرد کن

فکر کنید رقیب شما در کارش موفق می‌شود. حالا چه کار می‌کنید، سعی می‌کنید او را بکشید پایین یا اینکه تصور می‌کنید موفقیت او نهایتاً به شما هم کمک می‌کند؟ اگر استراتژیست باشید باید قبول کنید که فرصت برای همه هست. یادتان باشد که از متوسط زندگی اطرافیان‌تان خیلی بالاتر نمی‌روید، پس یا باید آنها را بالا ببرید یا اینکه جایی بروید که همه از شما بالاتر باشند. در حالت دوم اما از زندگی‌تان لذت نمی‌برید. حالا برای شروع، هدف‌هایتان را خرد کنید. معمولاً بیشترین ضرری که در مورد برنامه ریزی می‌کنیم به این دلیل بوده که هدف خیلی خیلی بزرگی برای خودمان تعیین می‌کنیم و بعد که به آن نمی‌رسیم کلاً همه چیز را رها می‌کنیم.

▀▀ دریغ آیدت
هر دو عالم
خریدن /
اگر قدر نقدی
که داری
بدانی /
وصیت همین
است. جان
برادر /
که اوقات ضایع
مکن تا توانی.

سعدی

L

پیش به سوی زندگی استراتژیست

استراتژیست بودن آسان نیست. خودمانی‌اش می‌شود اینکه استراتژیست شدن عرضه می‌خواهد. اما این همه که تا اینجا نوشته‌ایم، یعنی چه با چطور می‌شود استراتژیست شد. اول اینکه یک آدم استراتژیست باید در زندگی‌اش هدف داشته باشد. حتی هدف اشتباه بهتر از بی هدفی است. باید بدانید کجا می‌خواهید بروید. دوم اینکه آدم‌های استراتژیست دست به عمل می‌زنند. نکته آخر هم انعطاف پذیری و تاکتیک است. حتماً شما هم خیلی‌ها را دیده‌اید که شب سال تحویل و قبل از امتحان‌ها شروع به برنامه‌ریزی می‌کنند. ولی برای اجرای آن مستقل از برنامه ریزی تلاش می‌کنند. همین هم می‌شود که در آخر نه از برنامه نتیجه می‌گیرند و نه از تلاش. اما استراتژیست‌ها برنامه را مدام اصلاح می‌کنند و به آینده نگاه می‌کنند نه به گذشته. فکر کنید موقع رانندگی تمام مدت به آینه نگاه کنید و اصلاً حواس‌تان به جلو نباشد. حتماً تصادف می‌کنید! برای یک آدم استراتژیست هیچ وقت تهدید وجود ندارد، هر موقعیتی یک فرصت است.

داری بازندگیت چه کار می‌کنی؟

هدف‌گذاری و برنامه‌ریزی برای زندگی



چند دقیقه یک جاب‌نشین، سعی کن تمرکز کنی، در موقعیتی باشی که کسی مزاحم نمی‌شود یا صدای تلویزیون و غیره حواست را پرت نمی‌کند. حالا سعی کن تجسم کنی که چندین سال دیگر است، مهم نیست چه قدر، و در حال مرگ هستی. کاملاً خودت را در آن شرایط تصور کن. حالا ببین که ممکن است حسرت چه چیزهایی را بخوری و بابت چه چیزهایی متأسف باشی. اگر به

کجا رسیده باشی، در چه موقعیتی باشی و چه چیزهایی به دست آورده باشی راضی هستی؟ اصلاً اگر کجا باشی احساس رضایت می‌کنی؟ دور و برت چه کسانی باشند خوشحالی و چه کسانی نباشند غصه می‌خوری؟

این یک تمرین ساده است، برای رسیدن به جواب‌های احتمالی برای یک سؤال مهم: می‌خواهی بازندگیت چه کنی؟

1 لیستی از هدف‌هایی که با این روش پیدا کردید، بنویسید:

2 هدف‌هایت را دسته‌بندی کن

است بدون برنامه‌ریزی از برخی از آن‌ها غافل شویم. داشتن لیستی از این بعدها، کمک می‌کند پیشرفت‌هایی که در هر بعد می‌خواهید داشته باشید را ببینید و در هر بعد به طور مجزا هدف‌گذاری و برنامه‌ریزی داشته باشید.

وقتی تا حدودی دورنمایی از آن چه ممکن است در زندگی‌تان بخواهید به دست آوردید، بد نیست آن را ریزتر کنید. با این کار، بهتر می‌توانید ذهنتان را سازمان‌دهی کنید و برای خود برنامه‌ریزی کنید. زندگی ما بعدهاهای زیادی دارد که ممکن

1 اجتماعی: (مثلاً پیدا کردن دوستان جدید، رفت و آمد بیشتر با چند دوست خاص و ...)

2 تحصیلی: (مثلاً گذراندن یک دوره فنی - حرفه‌ای، ...)

3 مالی: (مثلاً پیدا کردن یک کار با درآمد بیشتر، یا پس‌انداز مقدار مشخصی پول، و ...)

4 کاری: (مثلاً گرفتن ارتقا در کاری که دارم یا تغییر کار یا ...)

5 تفریحی: (مثلاً سفر به یک شهر یا کشور خاص، یا شرکت در یک تور یا ...)

6 معنوی: (مثلاً مطالعه کتاب‌های خاص، ...)

7 آموزشی: (مثلاً یاد گرفتن عکاسی، یا یادگیری یک زبان دیگر، ...)

8 فردی و سلامتی: (مثلاً وزن کم کردن، یا وزن اضافه کردن، برنامه ورزشی و ...)

9 خانوادگی: (مثلاً برنامه‌ریزی برای جلسات خانوادگی، ...)

10 سایر موارد: (هر چه ممکن است در زندگی شما مهم باشد و در سایر ابعاد نگنجد.)

3 این گول بزرگ را تکه‌تکه کنید تا از عهده‌اش بریاید

وقتی آدم به لیست اهدافش نگاه می‌کند، احساس می‌کند از عهده این همه بر نمی‌آید. به علاوه، خیلی مفصل است و معلوم نیست باید از کجا شروع کرد. برای همین لازم است که هر هدفی که نوشته‌اید را ریز ریز و قدم‌به‌قدم تکه‌تکه کنید تا معلوم باشد که برای رسیدن به آن چه باید کرد. مثلاً برای یادگیری زبان، این قدم‌ها را می‌توان متصور شد: ۱. تعیین سطح زبانی که می‌خواهم به آن برسم. ۲. پیدا کردن وقتی آدم به لیست اهدافش نگاه می‌کند، احساس می‌کند از عهده این همه بر نمی‌آید. به علاوه، خیلی مفصل است و معلوم نیست باید از کجا شروع کرد. برای همین لازم است که هر هدفی که نوشته‌اید را ریز ریز و قدم‌به‌قدم تکه‌تکه کنید تا معلوم باشد که برای رسیدن به آن چه باید کرد. مثلاً برای یادگیری زبان، این قدم‌ها را می‌توان متصور شد: ۱. تعیین سطح زبانی که می‌خواهم به آن برسم. ۲. پیدا کردن

یک مؤسسه مناسب ۳. سر زدن به مؤسسه و وقت گرفتن برای تعیین سطح ۴. شرکت در تعیین سطح ۵. ثبت نام ۶. شروع کلاس ۷. ادامه به مدت فلان تعداد ماه برای رسیدن به سطح مورد نظر حالا می‌توانید تقویم‌تان را بردارید و ببینید چه زمانی را می‌توانید به هر قدم اختصاص بدهید. فقط یادتان باشد که هر شبانه‌روز ۲۴ ساعت بیشتر ندارد!

▀ درباره آدم‌ها
از سؤالاتی
که می‌پرسند
قضاوت کن نه
از جواب‌هایی
که می‌دهند.
▀ و لنت

صلای زودگذر

چگونه از این زمان سوخته استفاده کنیم؟



← خیلی‌ها همیشه از کمبود وقت می‌نالند و فکر می‌کنند همین که به سر کار یا دانشگاه می‌روند شاخ غول را شکسته‌اند و حق دارند به هیچ کار دیگری نرسند! اما واقعیت اینجاست که همین افراد زیادی حق به جانب وقتی کمی دقیق‌تر به زندگی‌شان نگاه می‌کنند، متوجه می‌شوند که زیادی هم حق به جانب نیستند و در روز کلی وقت خالی دارند که هیچ استفاده‌ای از آن نمی‌کنند. این وقت‌ها دقیقاً مواقعی پیش می‌آید که یک دوست بدقول نیم‌ساعتی آدم را سر قرار می‌کارد، یا قرار است پرواز کم کم با یک ساعت تأخیر انجام شود؛ از آن دست رفته در مترو و اتوبوس هم که جای خود را دارد. از این زمان‌های به ظاهر سوخته می‌شود بهترین استفاده را کرد و کارهایی انجام داد که کمتر به عقل کسی می‌رسد!

1 سرگرم شو

اولین چیزی که در لحظات سخت انتظار به ذهن آدم می‌رسد، این است که چطور خود را سرگرم کند. اگر آدم بافکری باشی و از قبل برای لحظات سخت انتظار فکری کرده باشی، شک نکنی که به اندازه موهایی سرتان راه‌هایی وجود دارد که اصلاً گذر زمان را احساس نمی‌کنی. اما اگر جزو این آدم‌ها نیستی خدا به‌تان رحم کند! باید یک گوشه بنشینید، مرتب به ساعت نگاه کنید و زیر لب غر غر کنید!

● رادیو گوش کنید. اگر گوشی تلفن همراه‌تان رادیو هم دارد که حسابی

خوش به حالتان. برنامه‌های شاد رادیو حسابی گذر زمان را از یادتان می‌برد. توفیق اجباری هم می‌شود که گاهی به اخبار گوش کنید و متوجه شوید دنیا دست چه کسی است. تازه اگر فوتبالی هم باشید می‌توانید گزارش بازی‌های مهم داخلی و خارجی را هم به صورت کاملاً زنده گوش کنید.

● کتاب یا روزنامه بخوانید. کار از این بهتر هم سراغ دارید؟ کتاب یا روزنامه بخوانید که هم سرگرم شوید، هم اطلاعاتتان بالا برود، هم بتوانید ژست فرهیخته بودن بگیرید و هم سرانه مطالعه در ایران را افزایش دهید! البته ناگفته پیداست که کتاب‌های همراه‌تان باید جیبی باشد. جای کتاب‌های قطور و چند جلدی توی کیف و کلاسور دستیتان نیست!

● جدول حل کنید. کتاب‌های جیبی جدول و یا جدول

روزنامه‌ها و مجلات در مواقع بیکاری واقعاً نعمت هستند. گذر زمان را احساس نمی‌کنید، تازه اطلاعات عمومیتان تصاعدی بالا می‌رود.

● حرف بزنید! اگر آدم خوش‌صحنی باشید که نانتان توی روغن است. چون اصولاً هیچ‌وقت بیکار نمی‌مانید. همیشه می‌توانید آدم‌هایی را پیدا کنید که مثل شما بیکار هستند و در به در دنبال یک هم‌صحبت خوب می‌گردند. می‌توانید از هر دری صحبت کنید تا زمان انتظار برایتان خیلی کوتاه‌تر از آن چیزی بشود که فکرش را می‌کردید.

● صله ارحام کنید! نه اشتباه نکنید. لازم نیست در خانه کسی را بزنید و حالش را بپرسید. خدا پدر گراهام‌پل را بیامرزد که تلفن را اختراع کرد. اگر همه شما را به بی‌معرفتی می‌شناسند، فرصت خوبی است که ثابت کنید اشتباه می‌کنند. با دوست‌ها و اقوامی که مدت‌هاست می‌خواهید از حالشان باخبر شوید ولی وقت نمی‌کنید، تماس گرفته و یا اس‌ام‌اس بازی کنید. هم خدا را راضی کرده‌اید، هم بنده خدا را، هم سرتان گرم شده است.

2 یاد بگیر

اگر زیادی پایه باشی و قدر وقت را بدانید، می‌توانید از این فرصت‌های به دست آمده نهایت استفاده را ببرید و چیزی به معلوماتتان اضافه کنید.

● درس بخوانید. هم می‌توانید کتاب‌های درسی‌تان را مطالعه کنید و هم در این عصر ارتباطات، سی‌دی‌های سخنرانی درسی به کارتان می‌آید. اگر هم لپ‌تاپ دارید از دیدن نرم‌افزارهای صوتی و تصویری درس‌هایتان غافل نشوید.

● کتاب صوتی بشنوید. بسیاری از کتاب‌های مهم در حوزه‌های مختلف به صورت فایل‌های صوتی درآمده‌اند که می‌توانید با دانلود آنها و ریختن بر روی گوش موبایل‌تان در مواقع لازم به آنها گوش بدهید.

● سخنرانی‌های روان‌شناسی گوش بدهید. این روزها بازار سی‌دی‌های روان‌شناسی داغ داغ است. شما هم یک بار این سی‌دی‌ها را امتحان کنید. هیچ فایده‌ای هم که نداشته باشد همین که بعد از گوش کردن به آن‌ها احساس خوبی پیدا می‌کنید کافی است.

● زبان بخوانید. سی‌دی‌های آموزشی زبان انگلیسی که جای خود را دارند. تنوع این سی‌دی‌ها زیاد است و به راحتی می‌توانید بهترین آن‌ها را انتخاب کرده و در زمان‌های بیکاری گوش بدهید.

نمونه

من کتابخوان بودم

● منصور ضابطیان

پدرم به مسائل فرهنگی هنری خیلی علاقه‌مند بود و یکی از اصلی‌ترین کسانی بود که همیشه من را به کتاب خواندن تشویق می‌کرد. پدرم همیشه در هر مناسبتی و با هر بهانه‌ای برای من کتاب هدیه می‌خرید. کاملاً یادم است که دستم را می‌گرفت و می‌برد در کتاب‌خانه‌ها و کتاب‌فروشی‌ها و برایم انواع و اقسام کتاب‌ها را می‌خرید و همان‌ها را خودش برایم می‌خواند. پدرم برای وارد شدن من به این قبیل مسائل وقت زیادی برایم می‌گذاشت. شاید از همان موقع و به خاطر همین رفتارهای پدرم بود که من به مسائل فرهنگی و هنری علاقه‌مند شدم. یکی از کتاب‌هایی که وقتی آن‌را می‌بینم هنوز من را منقلب می‌کند، یکی از همان هدیه‌های همیشگی‌اش است که صفحه اول کتاب برایم نوشته بود: تقدیم به پسر من.

صداجهت اطلاع
پسران

یکی از آرزوهای بزرگ پدرم این بود که در آینده من بتوانم نویسنده بشوم. در واقع بیشتر دوست داشتم یک نویسنده بزرگ بشوم. من هم تا یک جایی توانستم پدرم را به آرزویش برسانم و نویسنده شدم، اما نه یک نویسنده بزرگ. البته برای من باز هم جای شکرش باقی است که توانستم بخشی از این آرزوی بزرگ پدرم را برآورده کنم.



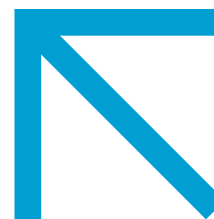
به نظر من....

ابراز وجود، مهارتی است که همه دوستش دارند، اما همه راه صحیحش را نمی‌دانند.

همه چیز از اینجا شروع می‌شود، از اینکه می‌گوییم: «به نظر من...» این ابتدایی‌ترین نوع ابراز وجود است و کوچک و بزرگ هم نمی‌شناسد. از بچه قنداقی که به روش خودش (گریه) خودش را ابراز می‌کند تا پیرمرد در حال احتضاری که نصیحت می‌کند.

ابراز وجود یعنی حمایت کردن از حق و عقیده خود بدون اینکه به حق و عقیده دیگران تجاوزی شود. «ژوزف ولی» ابراز وجود را اینطوری تعریف می‌کند: ابراز درست هرگونه هیجانی به طرف مقابل بدون احساس اضطراب.

این میان، یک عده با روش درست خودشان را بروز می‌دهند و خیلی‌ها هم با روش‌های منم منم پرخاشگرانه یا متفعلانه، فکر می‌کنید شما جزء کدام دسته هستید؟



سه گانه‌های ابراز وجود دو تا غلط، یکی درست

ابراز وجود، اگر از راه درستش باشد، حتی به شکل گرفتن شخصیت کمک می‌کند. راه درستش را هم این جور می‌شود فهمید که بررسی کنیم ببینیم معمولاً برای تأثیرگذاری، چطور خودمان را به اطرافیانمان می‌شناسانیم و اظهار وجود می‌کنیم.



1 افراد منفعل (سلطه‌پذیر)

آدم‌هایی هستند که بیشتر اوقات سکوت می‌کنند و احساسات، نیازها، ارزش‌ها و نگرانی‌هایشان را بیان نمی‌کنند. بیشتر اوقات هم خواسته‌هایشان چنان مؤدبانه و نامطمئن است که بقیه حرفشان را جدی نمی‌گیرند. روان‌شناس‌ها می‌گویند ۸۰ درصد آدم‌های جامعه از این دسته هستند، کسانی که برای دفاع از حقوقشان و برآورده کردن نیازهایشان حتی یک کلمه هم نمی‌گویند.

چرایی: این روش دلایلی دارد که البته در جامعه آدم خوب بودن به حساب می‌آید!

- برای فرار از دعوا و اختلاف نظر
- به دست آوردن احساس آرامش و امنیت
- جلب موافقت دیگران
- فرار از مسئولیت‌پذیری

پیامد: این ناراحتی در فکر و جسم تکثیر می‌شود و همه این ناراحتی‌ها بعد از مدتی تبدیل می‌شود به یک خشم پنهان. بالاخره هم این آتشفشان خاموش یک روز فوران می‌کند.

آخرش چی؟

- مسیر زندگی‌ات دست دیگران است.
- به صمیمیتی که با دیگران در فکرت هست، هیچ وقت نمی‌رسی و بعد از مدتی فکر می‌کنی که فقط خودت را فدا کرده‌ای.
- سرکوب کردن هیجان‌های منفی هم که شلخ و دم ندارد، حرص می‌خوری و توی خودت می‌ریزی و بالاخره یک وقتی این خود خوری‌ها می‌زند بیرون.

درجه یک باش

خوب یادم هست اولین باری که صدای ویولن را شنیدم یک پسر بچه ۶،۷ ساله بودم. آن روز از پدرم خواستم یک ویولن برایم بخرد و پدرم به من قول داد اگر دوره ششم ابتدایی را به پایان برسانم مرا به جایی خواهد برد که همه سازها را دارد. روزی که ششم ابتدایی را به پایان رساندم،

پدرم مرا به هنرستان موسیقی برد. آن روز حسین تهرانی جمله‌ای به پدرم گفت که همیشه آویزه گوش من است و هرگز جمله‌اش را فراموش نمی‌کنم. گفت: «آدم اگر آب حوض کش هم باشد باید در کارش درجه یک باشد. مهم نیست که در کجا کار کند، مهم این است که در کارش موفق شود.»

خیلی‌ها فکر می‌کنند ما در پر قو بزرگ شدیم و همیشه همه امکانات در اختیارمان بوده و به راحتی به هنرستان رفته‌ایم و خیلی راحت درس خوانده‌ایم. در حالی که این طور نیست. ما هم با فقر آشنا هستیم. در تمام زندگی‌ام حتی یک دوچرخه نداشته‌ام و معنای محرومیت را به خوبی درک می‌کنم. اما هر چیزی که نداشته‌ام، یک چیز را به میزان خیلی زیاد داشتم و آن عشق بود و با همین عشق به کار، تمام محرومیت‌ها و ناداری‌ها را پشت سر گذاشتم و با زحمت به اینجا رسیدم.

ما هم خیلی از امکانات را نداشته‌ایم. خیلی وقت‌ها با ساز شکسته ساز زده‌ام و با سختی درس خوانده‌ام. مجید انتظامی



2 افراد پرخاشگر (سلطه جو)

خدا نکند از این دسته آدم‌ها باشید. کسانی که حاضرند به خواسته‌هایشان حتی به قیمت آسیب رساندن به دیگران برسند. آدم‌هایی که فقط خودشان را می‌بینند و برای خواسته بقیه تره هم خرد نمی‌کنند. البته این آدم‌ها چون توانایی بیشتری برای دفاع از خودشان دارند، کمتر آسیب می‌بینند.



چرايي: اینجور آدم‌ها خود خواهند و می‌خواهند خودی نشان بدهند. این رفتار اغلب از کمبود توجه در گذشته ناشی می‌شود.



پیامد:

- **ترس:** بیشتر مردم به دلیل احساس ضعف پرخاشگر می‌شوند و دست آخر برای خودشان به اندازه کافی دشمن به‌وجود می‌آورند. نتیجه معکوس این حرکت آسیب‌پذیرتر و ترسو تر شدن آن‌هاست.
- از دست دادن کنترل اعصاب و رفتار.
- احساس گناه شدید به خاطر سوءاستفاده کردن از قدرت.
- دوری از اخلاقیات و صفات انسانی.



آخرش چی؟

- دوری از دیگران طبیعی است، وقتی برای خواسته‌های دیگران احترام قائل نباشی آن‌ها هم کلمه به کلمه احترام را فراموش می‌کنند.
- به‌وجود آمدن لخته خون در سر خرگ قلب یکی از بیشترین عوامل سکته قلبی در این گروه است.



3 افراد قاصع (جرأتمند)

نه به آن ششور، ششور، نه به این بی‌نمکی. این‌ها آدم‌هایی هستند که حد وسط را رعایت کرده‌اند و به این نتیجه رسیده‌اند که میانه‌رو بودن همیشه جواب می‌دهد. کسی که به قول روان‌شناس‌ها جرأت‌مند است و ما به او جسور می‌گوییم، فردی است که برای ابراز وجود راهی را پیدا کرده که حرمتش حفظ شود. از طرفی هم به شیوه‌ای مستقیم و مناسب به دنبال رسیدن به خواسته‌هایش است؛ بدون زیر پا گذاشتن حقوق دیگران. جرأت‌مند کسی است که از حقوق خویش دفاع می‌کند.



فواید:

- افراد با جرأت خودشان را دوست دارند و عزت نفسشان زیاد است. به همین دلیل، رفتار آن‌ها به مقدار خیلی زیاد از ترس و اضطراب اطرافیان را کم می‌کند.
- ابراز وجود آن‌ها انرژی مثبت زیادی را به سمت دیگران آزاد می‌کند. فرد جرأت‌مند به‌خاطر اینکه دیگر به اضطراب و خجالت فکر نمی‌کند، احساس نیاز به دفاع از خود کمتر درگیرش می‌کند. در این صورت می‌تواند به آسانی دیگران را ببیند و به آنان عشق بورزد. درست‌ترین روابط صمیمانه میان دو فرد جرأت‌مند دیده می‌شود.



آخرش چی؟

- سنگین‌ترین هزینه‌ای که دارد این است که اراده‌ات را محک می‌زنی. آخر کار هم می‌بینی چقدر توانسته‌ای مقاومت کنی و به آن رفتارهای سلطه‌پذیری و پرخاشگری بر نگردی.
- باعث می‌شود که برگردی به گذشته‌ات یک نگاهی بیاندازی و ارزش‌های اساسی زندگیت را دوباره لیست کنی.

گام به گام

مهارت‌های ابراز وجود

الفبای «ابراز وجود»، دو مهارت «نه گفتن» و «وقتی که با نظری مخالفید و مهارت «بله گفتن» و «وقتی که موافقید است. ضمن اینکه توانایی ابراز وجود یک مهارت دائمی نیست.

1 اگر در یک جمع نظرات متفاوت دارید بگویید.

2 در مقابل رفتارهای نادرست دیگران ساکت ننشینید و با ملامت نظراتان را بگویید.

3 درخواست‌هایی که به نظر تان معقول نیست وارد کنید.

4 کمبودهای خود را بپذیرید.

5 شروع کنید به تعامل و برقرار کردن ارتباط و ادامه‌اش بدهید.

6 احساساتتان را بروز بدهید.

7 عمل کنید. به همین

سادگی. اعمال شما تغییر

کند، متقابلاً احساسات و

افکار شما هم تغییر می‌کند.

8 کلمه من و فعلی که

نشان‌دهنده احساس

شماست را زیاد به کار ببرید.

■ اگر مشکلی داری، به دلیل طرز فکر توست و تهاراهی که می‌توانی مشکلات را برای همیشه حل کنی، این است که طرز فکر را تغییر دهی.

وین دابره



تیپ

جنگجو بودن، برای نجاتگیدن است!

تیپ شخصیتی جنگجو زندگی را چگونه پیش می برد؟

فردی

چالش‌ها

ازدواج

صرفاً جهت اطلاع

پسران

۱۸

۱۱ در طول
زندگیم
هیچگاه از
کسانی که با
نظر من موافق
بودند چیزی
نیاموختم.
مارو ۱۱



نکته ضروری

کسانی در این مرحله و در جریان جبران این کمبود خوب عمل می کنند که واقعاً دردی را لمس کرده باشند و کسانی قابلیت جنگجوی خوبی شدن را دارند که حیرانی کشیده باشند تا دانسته به سراغ جنگ بروند و بدانند برای چه می خواهند بجنگند.

را به نوعی به استثمار درآورده است.

● یا کسانی که در یک جایی از زندگی متوجه می شوند کارشان شده بهانه گرفتن و نق زدن. این‌ها همان کسانی هستند که در یک مرحله از زندگی باید می جنگیده‌اند و درست نجاتگیده‌اند و حالا پس از یک آگاهی که در آنها رخ داده، متوجه این کمبود در زندگی شان می‌شوند و دلشان می‌خواهد که این روحیه را در خود بالا ببرند.

چگونه یک جنگجوی موفق باشیم؟

● جنگجو بودن هم برای خودش قواعدی دارد. فرد جنگجو قواعد جنگ را می‌پذیرد و به هر قیمتی حاضر نیست بجنگد.
● یک جنگجوی تکامل یافته می‌پذیرد که گاهی برخی جنگجویی‌ها، حماقت است. او قبول کرده که تا زنده هست دردهایی را در رابطه‌اش، در کارش و یا هنگام مواجهه با مرگ عزیزانش خواهد کشید. آگاهی جنگجویی زمانی

به دست می‌آید که بدانیم دقیقاً از چه چیزی درد می‌کشیم، در مرحله بعدی در جایی که می‌شود درد را بیان کنیم و دلیلش را بیابیم و نهایتاً برای از بین بردن رنج، قدمی برداریم.

● یک جنگجو هنگام تعیین مرزهایش، به مرزهای سایرین هم احترام می‌گذارد. مثلاً دختری که در خانواده‌های بزرگ شده که اجازه بیرون ماندن از خانه را تا بعد از غروب آفتاب به او نمی‌داده‌اند، وقتی به نقطه‌ای از زندگی می‌رسد که فکر می‌کند زمان آن رسیده که کمی می‌خواهد این مرز را جابه‌جا کند، دوست دارد خانواده‌اش هم به وی اعتماد کنند. قاعده خوب جنگجویی کردن به او می‌گوید وقتی با اطلاع خواستی تا ساعتی پس از غروب آفتاب هم بیرون بمانی، هر ساعت یک‌بار به خانواده زنگ بزن و آنها را از اینکه کجا هستی مطلع کن. در واقع مبارزه صحیح زمانی صورت می‌گیرد که ما در حین مبارزه نه به خود آسیب برزیم و نه به دیگران.

Level ۳ جنگجویی ۳ سطح دارد:

- Level ۱: جنگیدن برای پیروزی به خاطر خود.
 - Level ۲: قانونمند جنگیدن و پیروز شدن؛ یعنی به هر قیمتی لازم نیست برنده شویم.
 - Level ۳: جوری بجنگیم که با صداقت کامل بازی برنده - برنده را به نمایش بگذاریم.
- تفاوت جنگجویی مردان و زنان:
- مردان عموماً اول جنگجویی می‌کنند، بعد در مرحله‌ای خسته می‌شوند و یا دچار یأس می‌شوند و جستجوگری می‌کنند، بعد هم تصمیم می‌گیرند دهندگی را زندگی کنند. (جستجوگری و دهندگی نوعی دیگر از تیپ‌های شخصیتی است.)
- زنان اول دهندگی می‌کنند و بعد دچار سرخوردگی می‌شوند و جستجوگری می‌کنند و نهایتاً تصمیم می‌گیرند در زندگیشان مرزگذاری جدیدی کرده و بر اساس همین آگاهی، سطح جنگجویی را در وجودشان بالا می‌آورند.

زندگی، پافشاری بیش از حد می‌کند و به صورت متعصبانه از خودش دفاع می‌کند.

● جنبه‌های دیگر شخصیت یک جنگجو مثل شجاعت و ریسک‌پذیری، آنقدر هیجان‌انگیز و پر ماجرا به نظر می‌رسد که جنگجوها دست‌مایه موضوعات نصف فیلم‌های دنیا بشوند و افرادی مثل رابین هود با آرکتایپ جنگجو، اسباب نجات افرادی مظلوم را فراهم کنند.

چه وقت تصمیم به جنگجویی می‌گیریم؟

گاهی بعضی افراد، بعد از ماجرای که در زندگی‌شان رخ می‌دهد، به جایی می‌رسند که کمبود این آرکتایپ شخصیتی را به شدت احساس می‌کنند.

- این افراد شاید کسانی باشند که در مثلث ظالم / قربانی / ناجی، نقش قربانی را به خوبی ایفا می‌کنند؛ آنقدر که گاهی با وجود لطامت زیادی که شخص ظالم به آنها وارد می‌کند، باز هم حاضر نیستند از این بازی‌وازی ایفای نقش قربانی بیرون بیایند.
- یا کسانی که در ارتباط با دیگران سرانجام به این نتیجه می‌رسند که در تعیین مرزهای ارتباطی درست عمل نکرده‌اند و شخصی یا اشخاصی آنها

اینکه آدمیزاد برای به دست آوردن موفقیت و خواسته‌هایی که از زندگی دارد، به جای نشستن و غصه خوردن یا حتی فکر کردن (کاری که خیلی‌ها می‌کنند)، باید زحمت بکشد و به تعبیری بجنگد، یک مسأله بدیهی است. اما اینکه آدم‌ها این کار را به موقع، با آگاهی و درست انجام می‌دهند یا نه، مسأله اصلی است.

دانستن ویژگی‌های جنگجوها، به ویژه تفاوت زن‌ها و مردها در این تیپ شخصیتی، به ما در فعال کردن به موقع و درست این ویژگی در زندگی و اصلاح شخصیت‌مان کمک می‌کند.

ویژگی‌های یک جنگجو چیست؟

آرکتایپ جنگجو، آرکتایپ اصلی شخصیتی گروهی از مردم است که در زندگی برای خود، استانداردهایی تعریف می‌کنند و حاضرند برای رسیدن به این استانداردهایشان بجنگند.

- آنها در روابطشان با دیگران مرز مشخص می‌کنند، زندگی هدفمندی دارند و به رقابت و پیکار علاقه‌مند هستند.
- از ویژگی‌های این افراد، تعصبشان است؛ یعنی گاهی فرد جنگجو هنگام دفاع از مرزهایش در

بفرمایید کاپوچینو!

با جزئیات زندگی و شخصیت سید حسن
بیشتر آشنا شوید.



← باورتان می‌شود رهبر حزب الله لبنان یک جفت کفش بیشتر ندارد و ساعت دست خود را سال‌هاست که نو نکرده است؟ سید حسن نصرالله مرد خاص و متفاوتی است. این حرفی است که هم موافقان دوآتشفشان دربار او می‌گویند و هم آنهایی که چشم دیدنش را ندارند. در اینجا نکاتی کوتاه راجع به زندگی این مرد محبوب دنیای اسلام می‌خوانید.

↘ ساعتی که سید حسن استفاده می‌کند ساعت سیکویی است که قیمت آن از ۱۹ دلار تجاوز نمی‌کند. تمام هدایایی که از خارج لبنان، از ثروتمندان و ملاقات‌کنندگان دریافت می‌کند، به جوانان اهدا می‌کند چرا که معتقد است، آنها مستحق‌تر هستند.

↘ در جریان ملاقات کوفی عنان با سید حسن نصرالله، برای کوفی عنان یک فنجان کاپوچینو مهیا می‌کند چرا که می‌دانست کوفی عنان چه چیزی را دوست دارد.

↘ او که روزی در مراسم فارغ‌التحصیلی دختران حضور یافته بود، گفته بود که از روی شرم و حیا سرش را هرگز بلند نخواهد کرد و همین مقاومت او باعث شد تا افراد زیادی او را سرزنش کنند.

↘ سید حسن کسی است که رفیق حریری

تنها در برابر او کفش‌هایش را در آورد و در طی مراسم شام ساده‌ای که با او داشتند در حالی که بر روی روانداز ساده‌ای شام می‌خوردند، زیتون و ماست را برای شام انتخاب کرد.

↘ او یکی از کسانی است که از همنشینی با ثروتمندان پرهیز می‌کند. او هر زمان که در جلسات و سخنرانی‌ها شرکت می‌کند، در وقت نماز و دعا، جلسه را ترک کرده و سپس در ادامه جلسات حضور می‌یابد.

↘ چنان ساده زندگی می‌کند که در زمان حمله اسرائیل به لبنان، نیروهای رژیم صهیونیستی در خانه فقرا دنبال سید حسن نصرالله می‌گشت؛ چرا که می‌دانستند او از مردان خدا در لبنان و مرد انفاق در خانه فقراست. برخی معتقدند، تنها مشکل سید حسن نصرالله مهربانی زیاد او در برابر مخالفانش به خصوص مخالفان داخلی اش در لبنان است.



سکه‌ها همیشه صدا دارند
اما اسکناس‌ها بی‌صدا هستند.
پس هنگامی که ارزش و مقام شما بالا می‌رود
بیشتر آرام و بی‌صدا باشید...

■ افراد منطقی
خودشان را
با دنیا تطبیق
می‌دهند.
افراد غیر
منطقی سعی
می‌کنند دنیا
را با خودشان
تطبیق دهند.
بیشتر وقت
بستگی به افراد
غیر منطقی
دارد.
جرج برنارد شاو

خیلی زود بزرگ شد!

سیره جوانی آیت‌الله بهجت
به روایت فرزندش.

آیت‌الله محمدتقی بهجت فومنی از آن جمله انسان‌های وارسته‌ای است که بنا بر احوال گوناگون در همان دوران کودکی تا جوانی اهتمام ویژه‌ای به زهد و تقوای دینی داشت و از این رو در همان عنفوان نوجوانی به دنیای بزرگی پا گذاشت. بد نیست دوران کودکی تا نوجوانی این انسان بزرگ را از فرزندش در مصاحبه‌ای با هفته‌نامه پنجره بخوانید.

پدر محمد تقی!

دوران کودکی ایشان را نمی‌شود از دوران جوانی‌شان جدا کرد، البته خصیصه ایشان این بود که هرگز از خودشان نمی‌گفتند و این را که در دوران کودکی چه کردم و چه شده بود بیان نمی‌کردند. به ندرت پیش می‌آمد که چیزی را با ما، در میان بگذارند، لذا مجبور بودیم با برنامہ خاصی یا نقشه کشیدن از ایشان حرف بکشیم.

گویا پدر ایشان، در کودکی، بر اثر بیماری وبا یا طاعون در حال فوت بودند و همه از او سلب امید می‌کنند، که ناگه ندایی می‌شنود که ره‌ایش کنید، او پدر محمدتقی است. همین باعث به هوش آمدنش می‌شود و بهبودی کامل پیدا می‌کند، بزرگ می‌شود و از دواج می‌کند. تمام این قضایا از ذهنش می‌رود، تا این که دو پسر به نام‌های «محمد مهدی» و «محمد حسین» و یک دختر به دنیا می‌آیند، هنگامی که پسر سومش می‌خواست به دنیا بیاید، به یاد آن ماجرا می‌افتد؛ لذا اسم پسر سومش را محمدتقی می‌گذارد. اما این پسر در هفت سالگی در حوض خانه غرق می‌شود



نماز جماعت ده سالگی

ایشان ویژگی‌های خاصی را در دوران طفولیت داشتند؛ یکی از علاقه‌مندان آقا از مادرشان نقل می‌کردند که وقتی ۱۰ ساله بودند، مسائل شرعی بانوان را با جدیت خاصی بیان می‌کردند. افرادی که در آن دوران با ایشان هم‌مکتبی بودند، می‌گفتند ایشان در مدرسه بسیار جدی بود و تمام بچه‌های هم‌مکتبی را منظم می‌کرد. در درس خواندن هم بسیار جدی وارد می‌شده است. وقتی بر فراز مسجد فومن اذان می‌گفته صدای اذانش را همگان می‌شنیدند، علاقه شدیدی به اذان گفتن داشت. هنگام شهادت حضرت علی (علیه‌السلام) با سوز و گداز خاصی اذان می‌گفت.

ایشان در همان زمان ۱۰ سالگی شان، نیم ساعت قبل از نماز، پشت در خانه امام جماعت که سید بزرگوار بودند، حاضر می‌شدند و با هم به مسجد می‌رفتند. به احتمال قوی، از همین تقید خاص به نماز و عبادت است که جرعه‌های روشنایی انوار الهی در وجودش پیدا می‌شود و سلوک ایشان، به دست آن امام جماعت رقم می‌خورد. آقا نقل می‌کردند: «وقتی پدرم می‌رفت به دیدار امام جماعت، من هم با پدرم می‌رفتم»، پدر آقا طبع شعر عجیبی داشته و خود آقا هم قصیده‌ای داشته که آن را برای امام جماعت می‌خواند

چشمان باز قبل از بلوغ

وقتی رحلت کردند، در همان هفته اول یکی از آقا‌زاده‌های علمای نجف آمد برای عرض تسلیت. مرا صدا کرد و گفت ۵۰ سال پیش مطلبی شنیدم می‌ترسم با خودم دفن شود و کسی اطلاع نداشته باشد، بعد ادامه داد: آقای قوچانی به من گفت: «سر این که آقای بهجت از دیگران متمایز بود، یک کلمه بود؛ آن هم این که آقای بهجت سال‌ها قبل از بلوغش، چشمانش در اثر عبادت باز شده است.» دیگران در مراتب سیر معنوی باید پله پله بالا بروند اما ایشان چون سبک بود، پرواز می‌کرد. ایشان بر اثر عبادت، سالک مجذوب شده بود. این حرف را خیلی از ایشان می‌شنیدیم؛ ولی از آنجایی که «من» نداشتم، باور نمی‌کردم.

عزیمت به کربلا در ۱۴ سالگی

قریب به یک سال قبل از رفتن به کربلا، یکی از اعیان فومن اصرار می‌کند تا آقا را با هزینه خودش به کربلا ببرد و اجازه سفر آقا را از پدرشان می‌گیرند، وقتی که به شهر همدان می‌رسند، یکی از اقوام آنان را مطلع می‌کند که مرز عراق و ایران را بسته‌اند و کسانی که می‌خواهند عبور کنند، حتماً باید گذرنامه داشته باشند؛ لذا بر می‌گردند. هنگام برگشتن به قم می‌رسند، آقا نقل می‌کردند «بعد از زیارت به مدرسه فیضیه رفتم، در آن جا شیخ محمد جعفر از اکی را دیدم که تفسیر جامعی از حوزه‌های قم و نجف را به من گفت و گفت که اگر می‌خواهی

اقتنگرترین چیزهای دنیانه قابل دیدن و نه حتی قابل لمس کردن هستند. بلکه باید آنها را با قلب خود حس کنید.

همن کر



و مورد تشویق امام جماعت واقع می‌شود. ایشان مشوقش برای تحصیل و سیر عبودیتش را ادای یک نماز صحیح در کودکی و ذهن خالی شده از یاد غیر خدا می‌دانست که او را به‌سوی اهل بیت و خدایی شدن کشاند.



به جایی برسی، باید بروی نجف؛ معلوم نیست که رضاخان اجازه درس خواندن را به شما بدهد.» بالاخره بعد از سفر ناموفق به فومن می‌رسند. با رایزنی یکی از اهالی فومن گذرنامه آقا را درست می‌کنند و مشکل عزیمت به کربلا مرتفع می‌شود.



جله‌های سنگین قاضی

آقای بهجت در زمینه آشنایی با مرحوم قاضی طباطبایی می‌گفت: «زمانی که در کربلا بودم برادر آقای طباطبایی وقتی برای زیارت به کربلا می‌آمد، مهمان من می‌شد و او بود که اسم مرحوم قاضی را به من گفت.» مرحوم آقای قاضی چله‌های سنگینی برای شاگردانش تجویز می‌کردند. به ایشان گفتم: «آقا! به شما هم دستور و ذکر خاصی می‌گفتند که انجام دهید؟» ایشان گفت: «بله، شاید باشد. آقای قاضی اواخر این را چند بار تکرار می‌کردند: اگر کسی ترک معصیت کند، دقت کند که انجام ندهد، اگر به مقامات اعلیٰ عالی‌های که برایش مقدر است نرسد، مانع‌نفرین کند.» آقا می‌گفت: «وقتی رفتم پیش آقای قاضی، به من گفت که به چه کتابی مشغول هستید؟ گفتم پیش آقای شاهرودی سطح مشغول هستم.» مرحوم قاضی، برای کلاس‌های خصوصی‌شان خیلی سخت می‌گرفتند؛ به طوری که می‌بایست

۱۸ سالگی در نجف

آقای بهجت وقتی وارد نجف می‌شوند ۱۸ ساله بوده است. در مدرسه سید محمد هاشم یزدی که مدرسه تمیزی بود، حجره می‌گیرد. اندازه حجره‌ها به قدری کوچک بوده که خود آقا می‌گفت مریض که شدم، آقای خوبی و دیگران می‌آمدند جای نشستن پیدا نمی‌کردند. با این

شرکت‌کنندگان در درس خارج مشغول بوده باشند، اما ایشان را به راحتی می‌پذیرند، در صورتی که هنوز در دوره سطح مشغول تحصیل بودند. معلوم می‌شود که از نظر علمی درخشیده بوده و او را فاضل گیلانی صدا می‌زده است. علت نام‌گذاری را از ایشان پرسیدم، گفت: «یک دفعه در جلسه درس آقای قاضی که خودشان مسلط به ادبیات عرب بودند و دیوان شعر عربی هم دارند، حدیثی را می‌خواستند بررسی کنند که گیر کردند. من گرفتم و خواندم، بلافاصله مرحوم قاضی گفتند: «اشهد أنك فاضل.» از آن به بعد، مرا فاضل گیلانی می‌گفت. ایشان می‌گفتند که در کربلا هم مباحثه‌ای داشتم که به علوم غریبه آگاهی کامل داشت. یک‌بار سوالی در رابطه با خودم کردم که آیا مجتهد می‌شوم یا نه؟ رفیقم گفت: بله مجتهد می‌شوی، به شرطی که به نجف بروی.

حال، هرگز نمی‌بینیم که آقا از وضعیت مدرسه گلایه داشته باشد. وقتی خود من رفتم مدرسه و حجره‌ها را دیدم، خیلی تعجب کردم. بهتر است بگویم، احساس کردم که زندگی در نجف بین قبر و دنیا است نه این که بین دنیا و آخرت باشد. تقریباً به اندازه دو قبر بوده است.

اقتدا به کوچک‌تر

ایشان در نجف نیز توجه جدی به درس خواندن داشت. ایشان می‌گفت درس آقا ضیاء عراقی را مدتی شرکت کرده است ولی چون خیلی آرام پیش می‌رود، استاد را عوض می‌کند و بعد هم خود آقای قاضی برای درس فقه از ایشان دعوت می‌کند. ولی خودشان در این زمینه فرمودند: «وقتی که دو جلسه در درس‌شان شرکت کردم، دیدم آیات باب الصلوه را می‌خواند و زار زار گریه می‌کند؛ لذا درس را ترک کردم.» به تعبیر ما پیش خودش گفته است که این، فقه نمی‌شود. البته خود ایشان می‌گفت: «بعد از این که کلاس درس استاد را ترک کردم، ناراحت شدم.» ایشان در نجف خیلی محبوب و محترم بوده است، آقای شیخ محمد غروی نقل می‌کند که روزی ما از نجف به اتفاق برخی بزرگان با پای پیاده به طرف کربلا راه افتادیم. آنان در مسیر، گعده و مشاعره می‌کردند؛ ولی آقای بهجت به حال خودشان بودند. هنگام نماز صبح، همه با این که از نظر سنی از آقای بهجت بزرگ‌تر بودند، به ایشان اقتدا کردند.

برنامه‌ریزی برای خانواده

یکی از توصیه‌هایی که داشتند این بود که می‌فرمودند: "به خانه که می‌رسید کتاب‌ها را بگذارید پشت در و بروید تو ولی بیایید دزد نبرد." یعنی طوری زندگی نکنید که وقتی می‌روید خانه، تازه بخواهید چیزی بنویسید و درسی بخوانید و بند کتاب و کامپیوتر و ... بشوید؛ اشتباه است، بلکه دیگر الان باید وقتی را برای زن و بچه بگذارید. عمرتان را به سه تا ۸ ساعت تقسیم کنید: یک ۸ ساعت کار و تلاش، که کار و تلاش ماها درس خواندن و درس دادن می‌شود؛ ۸ ساعت هم برای خواب و استراحت و ۸ ساعت هم برای تفریحات حلال، خانواده و تفکر.

شیطان‌کو؟

یک‌بار پس از نماز در بین راه مسجد و منزل بودیم که بنده خدایی به همراه ایشان آمد و با اصرار می‌گفت که من می‌خواهم آدم بشوم ولی نمی‌شود، آقا فرمودند: چه کسی نمی‌گذارد؟ گفت: شیطان. حضرت استاد ناگهان با تغییر به سوی او روی گردانیده و فرمودند: کو؟ کجاست؟ بنده خدا گفت کی؟ ایشان گفت: شیطان کو؟! تا دستش را بشکنم، گوش؟ و ادامه داد: شیطان کاری ازش می‌آید؟ خودت نمی‌خواهی، خودت را درست کن!

● حجت الاسلام و المسلمین آقا تهرانی

مدار با همسر

آیت الله العظمی بهجت در زندگی با همسرشان بسیار اهل مدارا بودند، فرزندشان حجت الاسلام حاج شیخ علی بهجت در این باره می‌گوید: ایشان همواره مدارا را در مورد همسر خود در پیش می‌گرفتند، در هر شرایطی صبر و تحمل ایشان بر هر چیز دیگری غلبه داشت. حتی گاهی که مادر اظهار ناراحتی می‌کردند آقا اگر پاسخی هم داشتند نمی‌گفتند و در هر صورت ناراحتی را با ناراحتی جواب نمی‌دادند و البته در اکثر مواقع پاسخی جز سکوت نداشتند. گاه که مثلاً کدورتی کوچک پیش می‌آمد و آقا شب به اتاق خودشان می‌رفت وقتی صبح می‌شد و می‌آمد به مادر می‌گفتند خسته نباشید و از حال و احوال ایشان می‌پرسید؛ انگار نه انگار که اتفاقی افتاده. بسیار اتفاق می‌افتاد که مادر سخنانی به پدر می‌گفت که اشتباه بود، ایشان آن قدر صبوری می‌کردند که ما ناراحت می‌شدیم. یک‌بار به مادر گفتم شما مثلاً در این مورد اشتباه کرده‌اید و دلایل آن را ذکر کردم. وقتی خدمت آقا رسیدم ایشان فرمودند «که نباید می‌گفتید» یعنی حاضر نبودند کوچک‌ترین اصطلاحی در روابط خانوادگی ایجاد شود. گاه نیز برای ایشان وسائلی را می‌گرفتند و به عنوان هدیه می‌دادند.



شخصه ظاهر

منو چطور می بینن؟

آیا از چهره و بدن خودتان خوشتان می آید؟

بعضی از ما از تصویر بدنی خودمان راضی هستیم. یعنی از

بدن خودمان بدمان نمی آید. برای همین برای بهتر شدنش هم کاری نمی کنیم. گاهی ما واقعاً چاقیم یا زیادی لاغریم و برای سلامتیمان بهتر است که یک رژیم غذایی خاص را رعایت کنیم تا به حالت مطلوب برسیم. گاهی هم واقعاً یک جراحی زیبایی یک بخش از صورت ما را که بیش از حد نامتناسب است بهتر می کند و اعتماد به نفس ما را بالا می برد. در هیچ کدام از این موارد مشکلی وجود ندارد.

اما گاهی واقعاً تصویری که ما از بدنمان در ذهنمان ساخته ایم ربطی به بدن واقعیمان ندارد. یعنی تصویر بدنی ما به اصطلاح مخدوش است.

فردی

چالش‌ها

ازدواج

صرفاً جهت اطلاع

پسران

۲۶

غذایی را در ۲۰ تا ۳۰ دقیقه می بلعند و بعد، همه آن چه خورده را به اجبار برمی گردانند. به علاوه ممکن است فرد از ملین‌ها، مسهل‌ها، ورزش شدید و انواع روش‌ها برای جبران حمله‌های پر خوری خود استفاده کند. آن‌ها از بدن خود بیزارند و احساس گناه، بی‌زاری و رفتار خودبیرانگری که در پیش می گیرند، کیفیت زندگی آن‌ها را پایین می آورد.

3 پر خوری افراطی

این افراد، به طور وسواسی و خارج از کنترل دست به خوردن می زنند. البته آن‌ها غذایی که خورده‌اند را بر نمی گردانند و اغلب با اضافه وزن دست و پنجه نرم می کنند. ۵ تا ۸ درصد از زنان و مردان چاق به این اختلال مبتلا هستند. آن‌ها با بدن خود مشکل دارند و از اینکه نمی توانند دست از خوردن بردارند، احساس بدی دارند.

4 اختلال بدشکلی بدنی

افراد مبتلا به این اختلال، دل مشغولی وسواس گونه با ظاهر خود دارند. آن‌ها در مورد ظاهر خود دید تحریف شده و ناپه‌نجان دارند و خود را دارای بدنی بسیار بد و زشت می بینند، در حالی که دیگران آن‌ها را عادی می بینند. افراد مبتلا به اختلال بدشکلی بدنی، دست به انواع تلاش‌ها برای تغییر ظاهر خود می زنند و ممکن است از موقعیت‌های اجتماعی پرهیز کنند. آن‌ها معمولاً به سراغ جراحان زیبایی می روند و اصرار آن‌ها برای جراحی‌های بیشتر گاه پایانی ندارد، چون هیچ وقت به تصویری که می خواهند نمی رسند و همیشه، خود را زشت می بینند.

5 افسردگی مفرد

اینکه افسردگی ممکن است از تصور بسیار منفی و بیزار گونه از خود به وجود آمده باشد یا اینکه خود افسردگی در حالت شدید، باعث نفرت فرد از بدن و ظاهر خود شده، در موارد مختلف متفاوت است. به هر حال، اختلال افسردگی شدید، با بی‌زاری، احساس گناه، نفرت از خود و مانند آن همراه است. این افراد، خود و البته بدن خود را دوست ندارند و ممکن است دست به خودکشی بزنند.

راهکارها

احساس خوب، در بدن خوب

آن‌ها که تصویر بدنی خوبی دارند

برای آن که تصویر بدنی خوبتان را حفظ کنید، هم تغذیه خوبی داشته باشید، هم ورزش کنید و هم تا جایی که می شود مرتب باشید. خیلی هم به گفته‌های متناقض دیگران در مورد هیکل یا چهره‌تان توجه نکنید. در مورد تغذیه سالم تست آخر این بخش می تواند کمک کننده باشد.

آن‌ها که بدن نامتناسب دارند

برای آن‌هایی که واقعاً اضافه وزن دارند، چاق هستند یا زیادی لاغرند، بهترین راه مراجعه به یک متخصص تغذیه است. رعایت رژیم‌ها و تکلیف‌هایی که متخصص تغذیه می دهد سالم ترین راه برای رسیدن به وزن مطلوب است. رژیم‌های رفا و خوردن داروهای عطاری و مواد شیمیایی ممکن است در کوتاه مدت جواب بدهد اما در دراز مدت عواقب ناگواری دارد.

آن‌ها که تصویر بدنی نامناسب دارند

اگر موقع استرس زیاد می خورید، وقتی زیاد غمگینید از بدن خودتان بیزار می شوید، برای لاغری یا چاقی خودتان راه هر دری می زنید یا بارها جراحی کرده‌اید و باز هم راضی نیستید، حتماً مشکل از جای دیگر است. یعنی تصویر بدنی‌تان با بدن واقعیتان منطبق نیست. برای رفع این مشکل هم بهترین راه مراجعه به روان‌شناس یا روان‌پزشک است.

دوستی را که به عمری فراچنگ آورد نشاید که به یک دم بیزارند. سنگی به چند سال شود لعل پاره‌ای، زنه‌ار تا به یک نفسش نشکنی به سنگ. سدی

صرفاً جهت اطلاع

پسران

۲۷

می‌خوام خوش تیپ باشم

خوشگلی و اه‌ای متعلق به زنان است و خوشتیپی متعلق به مردان.

توی هر زبون زنده دنیا که بگردی، کلمه‌های معادل قشنگ و زیبا و خوشگل و این حرف‌ها، برای دختر جماعت به کار می‌ره و در عوض برای پسر ها، خوشتیپ، خوش ظاهر و از این قبیل استفاده می‌شه. وقتی اینجوری به چیزی جهانی و فراگیر می‌شه، حتماً به دلیلی داره. البته از این نظر پسر ها خیلی هم شانس آورده‌اند، چون خوشگل و زیبا بودن، برای خیلی‌ها ممکن نیست، بالاخره آدم با قیافه‌اش به دنیا می‌آید. آن‌هایی هم که متحمل عمل‌های جراحی می‌شوند تا زیبا شوند، هم ریسک هم درد و پول زیادی را به جان می‌خرند. تازه نتیجه‌اش تضمینی هم نیست، اما خوشتیپی دست‌یافتنی‌تر است و یک سری فرمول دارد که آن‌ها را بلد باشی، می‌شوی آدم خوشتیپ.

1 تمیزی شرط است

سعی کن یک آدم خوشتیپ را تصور کنی. می‌شود کثیفی را با این آدم جمع بیندی و هنوز خوش تیپ باشی؟ مثلاً بوی عرق بدهد، دندان‌هایش جرم گرفته باشند، دهانش بو بدهد، جورابش بدبو باشد، موهایش چرب و چرک باشند، آن وقت هنوز این آدم خوش تیپ باشی؟

2 مرتب بودن از قدم‌های اول است

مرتب بودن، یعنی موهای مرتب و به موقع اصلاح و شانه شده داشتن، یعنی پوست تر و تمیز و سالم داشتن، یعنی لباس‌هایی انتخاب کنی که چروک نباشند یا اگر حوصله اتو کردن نداری، دست کم لباسی بخری که چروک نشود یا اصلاً چروک بودن مدلیش باشد تا دیگر توی ذوق نزند. مرتب بودن شامل پاها هم می‌شود، جوراب سالم پوشیدن، کفش تمیز پوشیدن و... اصلاً همین که آدم بند کفشش را باز و بسته کند، به جای این که هر بار با زور کفشش را ببوشد و آن را از ریخت بیاندازد، تک‌های از راه نزدیک شدن به خوش تیپی است.

3 هیکل را دست کم نگیرید

البته هر آدمی با قد و هیکل خاص خودش به دنیا آمده و این خیلی انتخابی نیست، برخی قد کوتاه‌ترند و برخی بلندترند، برخی خیلی



استخوانی هستند و برخی تپل‌تر. بله، در این حد در اختیار خود آدم نیست، اما بدن متناسب داشتن که دست خود آدم است! این که شکمش خیلی بزرگ نشود، این که زیادی چاق نباشد، یا از آن طرف زیادی لاغر نباشد، این که بین بخش‌های مختلف بدنش هماهنگی باشد، این که خمیده نباشد، شانه‌هایش افتاده نباشد، قوز نکرده باشد و...

4 مهم است چه پوشید

لباس خریدن باید تناسب و تعادل داشته باشد. به اندازه‌ای لباس داشته باشید که هر گاهی بتوانید لباس دیگری بپوشید. لباس را بر اساس مارک و قیمتش نخرید، ببینید به تن شما چه طوره است، اصلاً مناسب هیکل شما هست؟ اگر اضافه وزن دارید، لباسی بخرید که آن را بپوشاند، اگر لاغر هستید، لباسی بخرید که شما را لاغرتر نکند. انتخاب رنگ لباس‌ها و تناسب آن‌ها با هم از کلیدهای خوشتیپی است.

5 رفتار هم مهم است

فقط ظاهر نیست. افرادی که خوشتیپ به نظر می‌رسند، افرادی هستند که خوب حرف می‌زنند، زننده نمی‌خندند، لیخنند می‌زنند، از اصطلاحات مؤدبانه استفاده می‌کند، کمی شوخ‌طبعی دارند، با بقیه طوری حرف می‌زنند که نشان بدهند باارزش هستند. منش و رفتار یک مرد، کلی روی برداشت آدم‌ها از خوشتیپی‌اش اثر می‌گذارد.



نخ و پشم مهم نیست

ببینید یک آمریکایی حاضر است کلاه نمدی سرش بگذارد یا نه، ولی ما حاضریم شو باو بر سر بگذاریم. این یعنی چه؟ یعنی آمریکایی می‌خواهد بگوید من شما را نمی‌پسندم، لذا لباس شما را هم نمی‌پسندم. ولی وقتی ما می‌پوشیم یعنی شما را می‌پسندم، و لذا لباس شما را هم پسندیدم. پوشیدن لباس و تقلید به هم ارتباط دارند. اگر کسی را دوست نداشته باشی، به رنگ او در نمی‌آیی و اگر به رنگ او در آمدی پیداست فکرت را فروختی و این مهم است. پشم و نخ مهم نیست. یک جوانی در زمان شاه آمد گفت: می‌خواهم هیپی شوم. هیپی شدن حرام است؟ گفتم: نه حلال است. گفت: متشکرم. گفتم: بیا. این مال زلفت بود، ولی تقلید از غرب حرام است. اگر خودت تصمیم می‌گرفتی، راست آینه می‌ایستادی می‌گفتی آقای قرائتی من رفتم راست آینه ایستادم قشنگ‌ترین قیافه را تشخیص دادم هیپی است، اگر خودت انتخاب می‌کردی، حلال بود. اما چون می‌گویی آن‌ها هیپی هستند من هم هیپی باشم، این خود باختگی حرام است. در حدیث نداریم زلف ۲ سانت باشد یا ۳ سانت. اما داریم که تقلید از بیگانگان و تشبه به بیگانگان ممنوع است: «مَنْ رَقَّ تَوَهُ زَقَّ دَبْنَهُ» ● در لباس به ما گفته‌اند استقلال داشته باشید. روایت داریم پیغمبر (ص) فرمود که خدا اجازه نمی‌دهد که من ژست مشرکین را بگیرم. حالا در جمهوری اسلامی کراوات می‌زنی که چی؟ نمی‌خواهم بگویم حرام است بزنی دوتا هم روهم بزنی! اما می‌خواهم ببینم منطقت چی است؟ چه کمالی، چه خیری از غرب دیده‌ای؟ گاندهی برای نجات هند لنگ بست. گفت: من لنگ می‌بندم ولی لباس غربی نمی‌پوشم.

● وضع لباس نسبت به فرد پولدار و فقیر فرق می‌کند. پیغمبر (ص) دید یک آدم پولداری شتر خیلی دارد، گوسفند خیلی دارد، اما لباس هایش کهنه است. فرمود تو که داری چرا این‌ها را پوشیده‌ای؟ خدا که به تو نعمت داده است، باید بالاخره به سر و وضعت هم برسی. چقدر تا لباس داشتن برای تفاخر ممنوع، اما برای جابه‌جا کردن اشکالی ندارد. ● یک کسی لباس کهنه پوشیده بود. امام صادق (ع) فرمود: ای مردم شیعه شما مخالف دارید تا می‌توانید شیک‌پوش باشید. که دشمنان نگویند طرفدارهای امام صادق (ع). یک مشت گدا هستند، یعنی انسان باید حواسش را جمع کند ببیند شرایط چه شرایطی است.

● پیروزی آن نیست که هرگز زمین نخوری، آنست که بعد از هر زمین خوردنی برخیزی. مه‌انما گاندی



به برند نیاز!

چرا بعضی از ما شیفته برند خاصی می‌شویم؟ چه طور از برند بازی خلاص شویم؟



← آرش فقط مارک می‌پوشد. این را همه دور و بری‌هایش می‌دانند. اگر هم ندانند یک جوری به رویشان می‌آورد. خانواده آرش زیاد پولدار نیستند اما آرش اصرار دارد که همه چیزهایی که می‌پوشد یا استفاده می‌کند مارک باشد. او بادیدن سببی که روی تلبت و گوشی‌اش حک شده‌اند احساس افتخار می‌کند و کفشش را جوری می‌پوشد که حتماً سه تا خط کنار هم مارکش معلوم باشد. آرش در صفحه شخصی‌اش، پیج همه برندهایی که دوست دارد را هم لایک کرده‌است.

0 وقتی که تو یک برند باز بالقوه‌ای
تو یک جوان ایرانی متولد دهه ۶۰ یا ۷۰ هستی. طبق آمارهای بین المللی کشور تو دارای توسعه یافتگی زیر متوسط است. تو روزانه از طریق تلویزیون، روزنامه و بیلبوردهای شهری در معرض تبلیغ چندین و چند برند ملی و البته تعداد محدودی برند جهانی یا منطقه‌ای هستی. البته این همه ماجرا نیست. در فضای مجازی و ماهواره بر عکس است و بیشتر برندهای جهانی به خوردت می‌دهند تا برند ملی و محلی. تو یک جوان ایرانی هستی و پسر و مادر

نسل اول و دومی‌ات، شاید بدون اینکه خودشان بدانند تو را به مصرف یک برند خاص سوق داده‌اند و از یک برند دیگر بر حذر داشته‌اند. برند شامپو و صابونی که مادر در حمام می‌گذاشت، برند کفشی که پدر تعریفش را می‌کرد، برند ماشینی که پدر آرزوی داشتنش را داشت و برند چند تلویزیونی که در خانه عوض شده، رفته است یک جاهایی در ته ذهن تو پنهان شده و دارد کار خودش را می‌کند.

تو یک جوان ایرانی هستی و به مقتضای سنت گروه دوستان و همسالانی داری که نظرشان برایت مهم است. آن‌ها هم مثل تو در معرض تبلیغ‌های رسانه‌ها هستند و از خانواده خود هم نوستالژی بسیاری از برندها به همراه دارند و البته خودشان هم تجربه مصرف برندهای خاصی را دارند و دوست دارند تو را هم در تجربه نه چندان منحصر به فردشان شریک کنند.

1 وقتی به یک محصول نیاز داری

تو یک جوان ایرانی هستی که در دهه ۹۰ شمسی زندگی می‌کنی و نیاز به محصولات خاصی داری. مثلاً تو دیر یا زود باید یک لپ تاپ بخری، هر از چند وقت لازم می‌شود گوشی همراهت را عوض کنی، فصل به فصل پوشاک جدید می‌خری و ممکن است به خاطر رشته تحصیلی خاصت نیاز به لوازم خاصی داشته باشی که از قضا مارک‌های متنوعی هم دارد. البته این فقط بخش منطقی ماجراست.

تو یک جوان ایرانی هستی و مثل هر جوان دیگری در هر جای دنیا ممکن است هیجانی هم تصمیم بگیری. یعنی ممکن است احساس نیاز کاذبی به داشتن یک محصول خاص داشته باشی. ممکن است دلت بخواهد با داشتن آن محصول جلو دیگران بز بدهی، خودت را به طبقه اقتصادی-اجتماعی خاصی بچسبانی، یا احساس مالکیت یک محصول خاص به خودت احساس خوبی بدهد.

به هر حال چه هیجانی و چه منطقی احساس نیاز کار خودش را می‌کند و تو را پرت می‌کند به مرحله ۲.

2 وقتی تو تشنه اطلاعات می‌شوی

تو یک جوان ایرانی هستی و فرض کن که می‌خواهی لپ تاپ بگیری یا گوشی‌ت را عوض کنی. ممکن است خیلی سریع یک روز بروی توی بازار و یک ساعت محصولت را بخری و برگردی. اما تو یک جوان دهه نودی هستی و دوره تو دوره وفور اطلاعات است. برای همین شروع می‌کنی به کسب اطلاعات در مورد برندهای مختلف گوشی یا لپ تاپ. برای کسب اطلاعات چند راه جلو پایت است. یا اینترنت را زیر و رو می‌کنی، یا میان بر می‌زنی و به اطلاعات گزینش شده یک کاربلد اطمینان می‌کنی، یا چند بار در بازار چرخ می‌زنی و برندها را و البته جیب‌ت را سبک و سنگین می‌کنی.

اما این همه ماجرا نیست. آن تبلیغ‌های رسانه‌ای و نوستالژی بی‌گکی و توصیه‌های گروه دوستان هم ته ذهن تو دارد کار خودش را می‌کنند. اینجا اولین مفهوم برندی سر و کله‌اش پیدا می‌شود. آیا تو اصلاً یک برند خاص را می‌شناسی؟ می‌دانی سر و شکل محصولاتش چه طور است؟ می‌توانی از محصولات مشابه تشخیص بدهی؟ بازاربازها به جواب مثبت به این سؤال‌ها می‌گویند «آگاهی به برند» و می‌دانند این اولین گام برای به دام افتادن شما در خرید یک برند خاص است.

3 وقتی آخرین برندها را زیر و بالا می‌کنی و یکی را انتخاب می‌کنی

تو حالا در آخرین مرحله قبل از خریدن هستی. در این مرحله تو برندهای معروف را ترجیح داده‌ای و آن‌هایی که هیچ چیزی در موردشان نشنیده‌ای را خود به خود کنار گذاشته‌ای. از بین برندهای ملی و منطقه‌ای یا جهانی به احتمال خیلی زیاد (در مورد گوشی و لپ تاپ) برندهای جهانی را ترجیح داده‌ای چون تو در یک کشور در حال توسعه‌ای و در این کشورها برند ملی در مقابل برند جهانی چندان طرفداری ندارد.

هر وقت خواستی در کار کسی شیطنت کنی، اول خودت را به جای او بگذار!

زولورن

در انتخاب آخر یک برند ممکن است چندین و چند عامل منطقی و هیجانی در تصمیم تو مؤثر باشند. عامل‌های هیجانی مثل تأثیر تبلیغات برند، خریدن یک برند گران برای به رخ کشیدن به دیگران و یا صرفاً زیبایی برند باشد. عامل‌های منطقی هم می‌تواند کیفیت برند، تجربه مثبت دیگران یا خدمات پس از فروش باشد.

4 وقتی بالاخره برند را می‌خری

تو یک جوان ایرانی هستی و بالاخره دل یک‌دله می‌کنی و برند جهانی مورد نظر که البته معمولاً در یک کشور دیگر غیر از کشور اصلی تولید کننده برند ساخته شده است را می‌خری و احساس خوبی هم داری. احساس مالکیت یک محصول برند دار موقتا حالت را خوب می‌کند، اما این آخرین مرحله نیست.

5 وقتی یک برند را مصرف می‌کنی

تو یک جوان ایرانی هستی و ماجرای سر سپردگی تو به یک برند جهانی تازه دارد

شروع می‌شود. حالا یک برند جهانی شب و روز با تو همراه است و مال توست، در مورد کیفیت برندت فعلاً حرف خاصی برای گفتن نداری. برندی که خریده‌ای بیشتر از اینکه کیفیت واقعی مهم باشد برند بودنش مهم است و این حتی در ادراک تو از کیفیتش تأثیر می‌گذارد. وقتی که یک برند خاص را مصرف می‌کنی احساس ناخودآگاه عضو بودن در یک گروه بزرگ مصرف کننده داری. این «جامعه برندی» نادیده به تو احساس تعلق می‌دهد. حالا که یک برند جهانی انتخاب کرده‌ای حس می‌کنی پا را از مرزهای کشورت فراتر گذاشته‌ای و در یک تجربه جهانی سهیم شده‌ای. شاید گاهی با خودت انبوه آدم‌ها با جنسیت و ملیت و رنگ پوست متفاوت را تصور کنی که دارند از برندی که تو داری استفاده می‌کنند.

وقتی یک برند خاص استفاده می‌کنی حس می‌کنی به یک طبقه اجتماعی اقتصادی خاص تعلق داری. بنا به قیمت و شیوه مصرفشان برندها یا تو را به طبقه مرفه



یا طبقه متوسط وصل می‌کنند. برندهای تقلبی هم بماند برای دلخوشی طبقه پایین. حالا ممکن است تو فقط با استفاده از یک برند، لاقال در ظاهر توی این طبقه‌ها جا به جا شوی و این برندها برای دیگران نشود نشانه اتصال تو به آن طبقه‌ها، البته حتی اگر نشانه دروغین باشد. همین است که گاهی حتی اگر از یک برند خرید نکرده باشی، کیف خرید تبلیغاتی مهمور به آن برند را با خودت این طرف و آن طرف می‌بری و با همین نشانه کوچک، احساس بزرگی می‌کنی.

هر برندی یک شخصیت دارد و هر وقت که برند خاصی را مصرف می‌کنی با آن شخصیت خاص احساس همذات پنداری می‌کنی. شخصیت متفکر و در عین حال دل‌برای ایل، شخصیت هیجان جوی کوکاکولا و شخصیت قدرتمند بنز مرسدس.

6 وقتی یک برند با وفادار می‌شوی

البته واقعاً اینکه تو به یک برند وفادار شوی هم به تجربه مصرف برند بستگی دارد و هم به میزان تحصیلات، طبقه اجتماعی و البته درآمد تو. خبر خوش اینکه معمولاً جوان‌ها ریسک‌پذیرترند و ممکن است برندهای دیگر را هم امتحان کنند، اما وقتی تو یک «وفادار به برند» می‌شوی، برای بار دوم هم از همان برند خرید می‌کنی، آن را دهان به دهان به دیگران توصیه می‌کنی، حاضری پول بیشتری برای داشتن آن برند بدهی، تازه‌ترین محصولات آن برند را پیگیری می‌کنی و بدت نمی‌آید از اولین آدم‌های دنیا باشی که جدیدترین محصول آن برند را می‌خرند.

تو گروه دوستانی داری، در آینده بچه‌هایی خواهی داشت، و تبلیغات رسانه هم که ازلی و ابدیند و به همین سادگی وفاداری تو به یک برند، اطرافیان نزدیکت را هم به یک برند باز بالقوه تبدیل می‌کند و این دور در یک نفر دیگر و نفرت دیگر تکرار و تکرار می‌شود تا فروش آخرین محصول از آخرین مغازه یک برند جهانی.

راهکارها

کیفیت به جای برند

اصلاً نمی‌خواهیم اینجا بگویم که آدم نباید برندهای مشهور را مصرف کند یا کیفیت آن‌ها را زیر سؤال ببریم. مسأله از اینجا شروع می‌شود که شما به مصرف یک برند خاص اعتیاد پیدا می‌کنید بدون اینکه کیفیتش را بسنجید. برای رهاشدن از این اعتیاد چند راهکار وجود دارد.

1. از تأثیرات تبلیغات آگاه باشید

تبلیغات روی ناخودآگاه ما اثر دارد. وقتی که خودمان بدانیم که آیا تبلیغات است که دارد ما را به طرف برند خاصی می‌کشاند یا کیفیت خودمان می‌توانیم احساساتمان را مدیریت کنیم. وقتی ما از تأثیر تبلیغات آگاه باشیم به جای این تأثیرات، کیفیت کالا را به عنوان اولویت قرار می‌دهیم.

2. کلاست یا ابراز وجود؟

هیچ‌کس به اندازه خود ما به انگیزه‌های ما آگاه نیست. اگر واقعاً یک مارک خاص را برای این دار بد مصرف می‌کنید که دیگران ببینند، بدانید این خودنمایی جای انگیزه اصلی خرید یعنی مصرف یک کالای با کیفیت را گرفته است. در این صورت بهتر است که مشکل اعتماد به نفستان را ریشه‌ای حل کنید.

3. محصولات دیگر را هم ببینید!

این درست که مصرف یک کالا که همیشه مصرفش کرده‌اید یک احساس اطمینان به شما می‌دهد و در وقتتان هم صرفه جویی می‌شود. اما اگر برای مدت طولانی، همچنان از یک برند استفاده کردید بدانید یک جای کار می‌لنگند. اساس خرید این است که کیفیت و قیمت کالاها را با هم مقایسه کنیم و بعد خرید کنیم. ندیدن برندهای دیگر این امکان مقایسه را از شما می‌گیرد. پس گاهی برندهای دیگر را هم امتحان کنید.

■ مردکی

را چشم درد خاست، پیش بپار رفت که دوا کن. بپار از آنچه در چشم چار یان کند. درد دیده او کشید و کور شد. حکومت به داور بر بند، گفت: بر او هیچ تاوان نیست، اگر این خر نبود پیش بپار ترفتی.

سده‌ی



بدن سازی

نوستالوژی رستمانه...

دکتر قاسم زاده می گوید پهلوانی و قدرتمندی در باورهای فرهنگی ما به عنوان ارزش مطرح است.

چرا بدن سازی و پرورش اندام تا این اندازه محبوب و مقبول جوان های ایرانی است؟ این مهمترین سؤال از دکتر قاسم زاده روان شناس است. اومعتقد است این ورزش با وجودی که دیگر مدرن شده، اما هنوز هم قوانین سنتی بر آن حکم فرماست و منش پذیرفته شده اش پهلوانی است. از طرفی پرداختن به این ورزش باعث می شود که شخص ویژگی های مثبتی به دست بیاورد. بنابراین از نظر روانی نفعی دارد که گاهی از نفع اولیه آن یعنی سلامتی جسمی هم مهمتر می شود. اما این منفعتهای روانی و انگیزه ها و جذابیت ها چه جزئیاتی دارند؟

تفاقی بیشتر مخاطبین این ورزش را جوانان تشکیل می دهند. علت استقبال این رده سنی چیست؟

تغییر از مرحله نوجوانی به جوانی یکی از مهمترین مراحل تغییر و رشد روحی و روانی

فردی

چالش ها

ازدواج

نه، خصوصیات مثبت جسمی نه تنها در رابطه آنها با بزرگسالان تأثیر می گذارد، بلکه در رابطه با همسالان هم تأثیر گذار و تعیین کننده می شود. برای مثال نوجوانان و جوانان در گروه های غیررسمی دوستی عضو هستند. به این معنی که در بین همسالان معمولاً گروه هایی شکل می گیرد که در آنها افرادی لیبر یا رهبر گروه هستند. رهبر گروه کسی است که حرفش در بین این گروه خریدار دارد و می تواند برای گروه تصمیم بگیرد. قدرت فیزیکی و تیپ و ظاهر خوب یکی از عواملی است که باعث می شود کسی به صورت اعلام نشده لیبر یک گروه دوستی بشود. در واقع معمولاً اینطور نیست که گروهی شکل بگیرد و بعد کسی رئیس یا رهبر آن شود، بلکه خصوصیات برجسته کسی از جمله خصوصیات فیزیکی او باعث می شود که در این سن نوجوانان دور کسی جمع بشوند.

جنبه اجتماعی تر استقبال از آدم های قوی تر را هم توضیح می دهید؟

مهمترین عامل این نکته مسائل فرهنگی و اجتماعی است. باورهای فرهنگی باعث ایجاد یک تصویر برتر در ذهن ما شده. اتفاقی که به صورت کاملاً ناخودآگاه حتی در فیلم ها هم می افتد. مثلاً جمشید هاشم پور به دلیل خصوصیات فیزیکی همیشه به عنوان هنرپیشه برتر فیلم های اکشن انتخاب می شود. به این دلیل که کارگردان در تصویر ذهنی اش به دنبال یک هنرپیشه چهارشانه و قوی برای اجرای نقش های اکشن می گردد. نوع نگاه مردم به این ماجرا هم تأثیر گذار است. از قدیم گفته اند که عقل مردم به چشم هایشان است. یعنی که این تصویر برتر و نوع نگاه مردم دائم یکدیگر را تقویت می کنند تا ارزشی شکل بگیرد. مثلاً در بین ساکنان منطقه ساحلی در جای دیگری از دنیا ممکن است این ارزش در پرداختن به ورزش های آبی وجود داشته باشد اما مسائل فرهنگی ما باعث ارزشمند شدن پهلوانی و قدرت فیزیکی شده است.

این اعتماد به نفس در چه روابطی برای این آدم تأثیر گذار خواهد بود؟

قوی ترین شما کسی است که به هنگام خشم خوددار باشد و با تحمل ترین شما کسی است که با وجود قدرت داشتن، گذشت کند. پیامبر اکرم (ص)

یکی از مسائل مهم در این زمینه و در سنین جوانی و حتی بزرگسالی جلب نظر جنس مخالف است. یعنی تیپ مناسب و هیکل ورزشی و عضلانی از نظر جنس مخالف جاذبه ویژه ای دارد. بعضی باورهای غلط سنتی که شکل مدرنی پیدا کرده باعث شده که مرد مناسب مردی قوی هیکل و چهارشانه باشد، درست همان طور که در میان دختران هم روی آوردن به ورزش های مردم پسند وجود دارد. در میان زنان ورزش ایروبیک همان بدن سازی برای آقایان است. هر دو گروه با این ورزش ها از نظر ظاهری و تیپ تغییر کرده و در برخورد با جنس مخالف اعتماد به نفس بیشتری پیدا می کنند.

L بیشتر چه تیپ های شخصیتی به این گونه ورزش ها روی آوردند؟

بدن سازی ورزشی است که به شدت روی ظاهر افراد تأثیر می گذارد. وقتی کسی به سراغ این ورزش می رود بعد از مدتی همه یادین او می فهمند که با یک ورزشکار طرف هستند. به همین دلیل، بیشتر آدم هایی جذب این ورزش می شوند که از نظر روانی برون گرا هستند و دلشان می خواهد دایره ارتباط و دوستی های زیادی داشته باشند. اعتماد به نفس افراد در این زمینه هم نقش بسیار مهمی را بازی می کند. یعنی هر چه قدر فرد برون گرا اعتماد به نفس کمتری در برقراری ارتباط با دیگران داشته باشد در این ورزش افراد بیشتری می کنند. اعتماد به نفس فرد در پرداختن و با افراط در این ورزش بسیار مهم است. یعنی وقتی ما اعتماد به نفس پائینی داریم و در جایی احساس ضعف می کنیم، دنبال راهی می گردیم که آن ضعف را زیر پرچم خودمان بکشیم. خصوصیات مثبت ظاهری راه حل مناسبی برای این مسأله به نظر می رسد. به طور کلی پرداختن به این ورزش باعث ارضای یکی سری از مسائل روحی و روانی می شود که از مهم ترین آنها اعتماد به نفس و حس غرور است.

صرفاً جهت اطلاع

پسران

توصیه‌ها

در برابر تورا هی هست

وصیتنامه امام علی (ع) خطاب به پسرش امام حسن (ع)

تاریخ ادبیات پر است از انواع حکایات و روایات درباره پدرهایی که در لحظه آخر عمر شروع می‌کنند به توصیه کردن پسران و فرزندان خلف یا ناخلفشان. امید همه آنها هم این است که حرف‌های دم آخر زندگی نسل بعدشان را بهتر کند. در اینجا خلاصه‌ای از وصیت‌نامه بهترین پدر دنیا برای بهترین پسر دنیا را داریم که انگار برای همین امروز ما نوشته شده و هیچ ربطی به گذشته ندارد.

تو را به ترس از خدا وصیت می‌کنم، ای فرزندم، و به ملازمت امر او و آباد ساختن دل خود به یاد او و دست زدن در ریسمان او. ای فرزند، وصیت مرا نیکو دریاب و بدان که مرگ در دست همان کسی است که زندگی در دست اوست و آنکه می‌آفریند، همان است که می‌میراند و آنکه فناکننده است، همان است که باز می‌گرداند و آنکه مبتلاکننده است همان است که شفا می‌بخشد و دنیا استقرار نیافته مگر بر آن حال که خداوند برای آن مقرر داشته، از نعمت‌ها و آزمایش‌ها و پاداش روز جزا یا امور دیگری که خواسته و ما را از آنها آگاهی نیست. اگر درک بعضی از این امور بر تو دشوار آمد، آن را به حساب نادانی خود گذار، زیرا تو در آغاز نادان آفریده شده‌ای، سپس، دانا گردیده‌ای و چه بسیارند چیزهایی که تو نمی‌دانی و اندیشه‌ات در آن حیران است و بصیرت بدن راه نمی‌جوید، ولی بعدها می‌بینی و می‌شناسی. پس چنگ در کسی زن که تو را آفریده است و روزی داده و اندامی نیکو بخشیده و باید که پرستش تو

خاص او باشد و گرایش تو به او و ترس تو از او.

ای فرزند، خود را در آنچه میان تو و دیگران است، ترازویی پندار. پس برای دیگران دوست مدار آنچه برای خود دوست می‌داری و برای دیگران مخواه آنچه برای خود نمی‌خواهی و به کس ستم مکن همانگونه که نخواهی که بر تو ستم کنند.

به دیگران نیکی کن، همانگونه که خواهی که به تو نیکی کنند. آنچه از دیگران زشت می‌داری از خود نیز زشت مدار. آنچه از مردم به تو می‌رسد و خشنودت می‌سازد، سزاوار است که از تو نیز به مردم همان رسد. آنچه نمی‌دانی مگویی، هر چند، آنچه می‌دانی اندک باشد و آنچه نمی‌پسندی که به تو گویند، تو نیز بر زبان میاور و بدان که خود پسندی، خلاف راه صواب است و آفت خرد آدمی. سخت بکوش، ولی گنجور دیگران مباش. و چون راه خویش یافتی، به پیشگاه پروردگارت بیشتر خاشع باش.

و بدان، که در برابر تورا هی هست، پس دراز و با مشقت بسیار، بپیمودن این راه را نیاز به طلب است، به وجهی نیکو. توشه برگیر بدان مقدار که تو را برساند، در عین سبک بودن پشتت از بار گران. پس بیش از توان خویش بار بر پشت منه که سنگینی آن تو را بیازارد. هرگاه مستمند بینوایی را یافتی که توشه‌ات را تا روز قیامت ببرد و در آن روز که روز نیازمندی توست همه آن را به تو باز پس دهد، چنین کسی را غنیمت بشمار و بار خود بر او

نه و فراوانش مدد رسان، اکنون که بر او دست یافته‌ای، بسلا، روزی او را بطلبی و نیایی. و نیز غنیمت بشمر کسی را که در زمان توانگریت از تو وام می‌طلبد تا در روز سختی به تو ادا کند.

و بدان، که در برابر تو گردنه‌ای است بس دشوار. کسی که بارش سبکتر باشد در گذر از آن، نیکو حال‌تر از کسی باشد که باری گران بر دوش دارد، و آنکه آهسته می‌رود، از آنکه شتاب می‌ورزد، بدحال‌تر بود. جای فرود آمدن از آن گردنه یا بهشت است یا دوزخ. پس، پیش از فرود آمدنت، برای خود پیشروی فرست و منزلی مهیا کن. زیرا پس از مرگ، خشنود ساختن خداوند را وسیلتی نیست و راه بازگشت به دنیا بسته است.

و بدان، که خداوندی که خزائن آسمان‌ها و زمین به دست اوست، تو را رخصت دعا داده و خود اجابت آن را بر عهده گرفته است و از تو خواسته که از او بخواهی تا عطایت کند و از او آموزش طلبی تا بیاورز و میان تو و خود، هیچکس را حجاب قرار نداده و تو را به کسی وانگذاشت که در نزد او شفاعت کند و اگر مرتکب گناهی شدی از توبه‌ات باز نداشت و در کیفیت شتاب نکرد، و چون بازگشتی سرزنش نمود و در آن زمان، که در خور رسوایی بودی، رسوایت ساخت و در قبول توبه بر تو سخت گرفت و به سبب گناهی که از تو سرزده به تنگنایت نیفتند و از رحمت خود نومیدت نساخت، بلکه روی گردانیدن تو را از گناه، حسنه شمرد. و گناه تو را یک بار کیفر دهد و کار نیکت را ده بار جزا دهد و باب توبه را به رویت بگشود. چون ندایش دهی، آوازت را می‌شنود و اگر به راز سخن گویی، آن را می‌داند. پس حاجت به نزد او ببر و راز دل در نزد او بگشای و غم خود به نزد او شکوه نمای و از او چاره غمهایت را بخواه و در کارهایت از او یاری بجوی و از خزائن رحمت او چیزی بطلب که جز او را توان عطای آن نباشد، چون افزونی در عمر و سلامت در جسم و گشایش در روزی.

و بدان، که تو را برای آخرت آفریده‌اند، نه برای دنیا. برای فنا آفریده‌اند، نه برای بقا و برای مرگ آفریده‌اند، نه برای زندگی. در سرایی هستی ناپایدار که باید از آن رخت برندی. تنها روزی چند در آن خواهی زیست. راه تو راه آخرت است و تو شکار مرگ هستی. مرگی که نه تو را از آن گریز است و نه گریز. در پی هر که باشد از دستش نهد و خواه و ناخواه او را خواهد یافت. از آن ترس، که گرفتارت سازد و تو سرگرم گناه بوده باشی، به این امید که زان سپس، توبه خواهی کرد. ولی مرگ میان تو و توبه‌ات حایل شود و تو خود را تباہ ساخته باشی.

وقتی که برادرت را اندرز می‌دهی چه نیک و چه ناهنجار، سخن از سر اخلاص گوی و خشم خود اندک اندک فرو خور که من به شیرینی آن شربتی ننوشیده‌ام و پاپانی گواراتر از آن ندیده‌ام. با آنکه، با تو درشتی کند، نرمی نمای تا او نیز با تو نرمی کند. با دشمن خود احسان کن که آن شیرین‌ترین دو پیروزی است، انتقام و گذشت. اگر از دوست خود گسستن خواهی، جایی برای آشتی بگذار که اگر روزی بازگشتن خواهد، تواند. اگر کسی درباره تو گمان نیک برد، تو نیز با کارهای نیک خود گمانش را به حقیقت بپیوند. به اعتمادی که میان شماست، حق دوست را ضایع مکن، زیرا کسی که حق او را ضایع کنی، دیگر دوست تو نخواهد بود. با کسانت چنان کن که بی‌بهره‌ترین مردم از تو نباشند.

با کسی که از تو دوری می‌جوید، دوستی مکن. و نباید دوست تو در گسستن پیوند دوستی، دلیلی استوارتر از تو در پیوند دوستی داشته باشد. و نباید انگیزه‌اش در بدی کردن به تو از نیکی کردن به تو بیشتر باشد. ستم آنکه بر تو ستم روا می‌دارد در چشمت بزرگ نیاید، زیرا در زبان تو و سود خود می‌کوشد. پاداش کسی که تو را شادمان می‌سازد، بدی کردن به او نیست.

مانند آسمان
بخشنده و مانند
زمین افتاده
باش، رمز
زندگی همین
است.
مولیر

رنگ‌های جوانی‌ات سیاه نشود



از همان کودکی شروع می‌شود. از همان موقع که با بچه محل‌ها برای گل کوچیک بعد از ظهر قرار می‌گذاریم. یا مسیری نیم ساعته مدرسه تا خانه را یک ساعت طول می‌دهیم. مادرها از همان موقع نگران پسرهایشان می‌شوند. دلواپسی برای پسرها با بزرگ‌تر شدن عدد سن‌شان، کمتر نمی‌شود که هیچ، مدام بیشتر می‌شود. ترس از بچه‌های نااهل مدرسه، درس نخواندن‌ها، شب‌های دیر به خانه آمدن و ولع امتحان کردن هر چیز، برای مادرها همیشه وجود دارد. برای همین رفقای پسرها، آمد و رفت‌شان و بوی لباس‌هایشان بیشتر کنترل می‌شود تا مبادا یک روز بوی سیگاری، قرص مشکوکی یا کار اشتباهی، جوانی‌شان را زودتر از آنچه که هست، تمام کند. در این سال‌ها اما خطرات و تهدیدات جوانی شما هم به روز شده‌اند و شاید دیگر خاطرات و نصیحت‌های پدرتان خیلی به کار نیاید. باید خودتان آپدیت بشوید و با همه وسوسه‌های خوش رنگ و لعابی که می‌خواهند رنگ‌های جوانی شما را سیاه کنند، از نزدیک آشنا شوید.



بیکاری شتر است!

بیکاری ممکن است در هر مقطعی از زندگی گریبان شما را بگیرد. برایش برنامه‌ای دارید؟

اغلب، درماندگی در عبور از یک بحران، بیشتر از خود آن برای ما چالش درست می‌کند. بی‌کاری، یکی از مصادیق جدی این مسأله است. وضعیتی که هر لحظه ممکن است گریبان‌گیر هر آدمی شود. فکر می‌کنید چطور می‌شود با دوران بیکاری و عوارض کنار آمد تا به سریع‌ترین و بهترین روش از این بحران خلاصی شد؟



دردوران بیکاری چه باید کنیم؟

1 بی‌کار نباشید: قدم اول این است که آدم بیکاری نباشید. منظور اینکه برای خودتان مشغولیتی درست کرده باشید. اینکه از این کار پول قابل قبولی درمی‌آید یا نه، در درجه دوم اهمیت است. اولویت اول این است که صبح که از خواب بلند می‌شوید، یک سؤال بزرگ جلوی‌تان سبز نشود که امروز را چطور سر خودم و بقیه را سرگرم کنم. نداشتن برنامه روزانه، اولین دلیل برای کلید خوردن فکرهای ناامید کننده است و البته زمینه‌ساز برای اینکه دیگران به خودشان اجازه بدهند که در مورد ما قضاوت کنند.

2 هر کاری بکنید: البته این برای شروع است. یعنی در روزهایی که کار دلخواهی که در شأن شما و معلوماتتان باشد پیدا نمی‌شود، قلمبازنگیرید و منتظر نباشید کسی سراغتان بیاید و بهترین‌ها را بهتان پیشنهاد بدهد. بهترین کار در این شرایط این است که اولین و دم‌دستی‌ترین کاری که برایتان پیش می‌آید را انجام بدهید تا عجلتاً مشغول باشید.

3 هر کاری نکنید: اینکه برای بیکار نماندن دست به هر کاری بزنیم، مشروط به این است که آن کار نه تنها شأن اجتماعی ما را زیر سؤال نبرد، بلکه فایده‌ای هم نداشته باشد و به تجربه زندگی

و کاریمان هم اضافه کند. کسی که روان‌شناسی خوانده و کاری پیدا نمی‌کند که یک می‌زکار آماده و حقوق آخر ماه تضمینی داشته باشد، اگر از قضای روزگار مدتی مسافرکنشی کند، قطعاً بهتر از هم دوره‌های هایش آدم‌شناس می‌شود. ضمن اینکه کاری که دارد می‌کند، شرایط کاری آینده‌اش را به خطر نمی‌اندازد. فکر کنید همین آدم قبول کند که در یک دفتر مشاوره منشی‌گری کند.

4 یک جا بمانید: این نکته البته برای زمانی است که مسیر را پیدا کرده‌اید. مثلاً در یک دفتر کاری مرتبط با رشته و تخصصتان در پایین‌ترین رده کاری یک کار موقت پاره وقت پیدا کرده‌اید. مطمئن باشید مدیران آنجا شما را زیر نظر دارند. حتی شاید به عمد خواسته باشند با این پیشنهاد، امتحانتان کنند که ببینند چقدر اهل کارید و چقدر به دنبال پست کاری خوب و پول. به همین دلیل، شما هم متقابلاً همه کارهای آن‌ها را زیر نظر بگیرید، با این هدف که کارشان را خوب یاد بگیرید و به تدریج قابلیت‌هایتان را به آن‌ها نشان بدهید. این نکته مهمی است که آن‌ها به این نتیجه برسند که شما در کارتان ثبات دارید و وضعیت فعلیتان فقط به دلیل شرایط اجتماعی و کمبود شغل است، نه تبدیلی و ناپلیدی شما.

5 یک جا نمانید: توصیه به ماندن در یک محیط کاری، تا زمانی است که قرار است کار یاد بگیرید و با فضاهای کاری مرتبط آشنا شوید. اما بعد از آن، در اولین فرصت نقل مکان کنید. البته این بار نه به عنوان یک تازه‌کار که به حداقل‌ها راضی است، بلکه به عنوان یک کارشناس زبده و با تجربه که قدرت حل مسائل کارفرمای جدید و پیشنهادهای سازنده را دارد. همه دلیل اینکه نباید در اولین جایی که کار را شروع کرده‌اید بمانید، همین است. تجربه نشان داده که کارفرمای اول، ناخواسته و برای همیشه به شما به چشم همان کارآموز نابلد روز اول نگاه می‌کند و حتی اگر کارهای مهم‌تری را به شما بسپارد، حاضر نمی‌شود دستمزد شما را چندان بالا ببرد!

6 صبور باشید: مهم‌ترین آسیب در این دوران این است که صبوری‌تان را از دست بدهید. به ویژه وقتی از طرف اطرافیان تحت فشار هستید. مطمئن باشید که کار برای کارگر پیدا می‌شود. اما اگر عصبی و ناامید شوید، فقط مشکل را مضاعف کرده‌اید. چرا که خیلی سریع، تلاش‌تان برای پیدا کردن کار کم‌رنگ می‌شود و ناخواسته می‌پذیرید که قرار است بی‌کار بمانید. برای پرهیز از گرفتار شدن در چنین وضعیتی، زیاد روی زمینه کاری ایده‌آلتان اصرار نکنید. سنگ بزرگ نشانه نزدن است، این نکته هم لاقفل در کوتاه‌مدت مصداق دارد.

چرا کار پیدا نمی‌کنیم یا سرکار نمی‌مانیم؟

۱- غافل ماندن از برنامه ریزی شغلی به موقع: بهترین سن برای برنامه ریزی شغلی نه بعد از اتمام دانشگاه که ۱۷ تا ۲۰ سالگی است. در حالی که در این مقطع، اغلب بچه‌ها سرگرم کنکور یا هیجان روزهای اول دانشجویی‌شان هستند و درست بعد از اتمام دانشگاه یا در روزهای پایانی این ماه‌عسل، مشکل کم‌خودنمایی می‌کند. مسأله‌ای که گاهی در صورت رفع در کوتاه مدت، عوارض باز هم برجا می‌ماند؛ عوارضی مانند علاقه نداشتن به کار یا مناسب نبودن درآمد آن با انتظارات و به‌ویژه شرایط اجتماعی و سنی فرد.

۲- تک برنامه بودن: ویژگی مشخص آینده این است که نمی‌شود پیش‌بینی‌اش کرد. به همین دلیل وقتی کسی تنها با یک پیش‌فرض خودش را برای به‌دست آوردن شغل آینده آماده کرده باشد، ممکن است در واقعیت به هر دلیلی از جمله تغییر شرایط جامعه یا مشکل مواجه شود. اصرار بر به‌دست آوردن شغل‌های سطح بالا به واسطه داشتن مدرک دانشگاهی، می‌تواند یکی از مصادیق این مشکل باشد.

«خدا رحمت کند انسانی را که بداند از کجاست، در کجاست و به کجای می‌رود.» حضرت علی (ع)



مساله

کار دشوار است، اما بی نتیجه نیست

کار ما به «شکوفایی» است. زیرا فکر و اندیشه، نیروی ابتکار و تاملاتش را شکوفا می کند.

انسان شروع به کار کرد، به خاطر این که هیچ چیز به راحتی به دست نمی آید. او باید غذایش را تهیه کند و از خود در برابر حیوانات وحشی محافظت کند. به خاطر این که کار اجباری است، تصور می کنیم که باید خسته کننده باشد. هیچ کس کار اجباری را دوست ندارد. شخم زدن زیر آفتاب یا باران سخت است. همچنین زود بیدار شدن از خواب برای پختن نان یا ساعت ها نشستن پشت کامپیوتر. کار دشوار است، اما بی نتیجه نیست.

کار سخت است، اما می تواند ما را خوشبخت کند

خانم درخشانی گوسفند دارد. با پشم آن پالتوهای گرم و نرمی برای خانواده اش می یابد. هر سال این خانم دو گوسفند می خرد که با پشم آن پالتو می یابد و پالتو را با پنیر، شیر، تخم مرغ و خامه عوض می کند. کم کم عده زیادی به کیفیت خوب پشم و گرمی پالتوهای او پی می برند. در نتیجه، فروش این خانم بیشتر و بیشتر می شود. او سخت کار می کند، اما خوشحال است. کم کم او متخصص تربیت گوسفند

و بافت پالتو می شود. مردم از کار او راضی اند. خانم درخشانی هم فکرهای تازه ای دارد؛ ساختن یک کارگاه ریسندگی و بافندگی، بافتن جوراب شلواری نخی، بافتن شال گردن و استفاده از نخ های رنگی، تا لباس ها زیباتر شوند.

خانم درخشانی در کار خود از عقل و هوشش استفاده می کند، راه حل پیدا می کند، با آدم های زیادی آشنا می شود، فعالیت های تازه ای ایجاد می کند. از خودش راضی است. کار با همه سختی اش چیزی را در وجود او پرورش می دهد، چیزی چون شکوفایی اندیشه، خلاقیت، میل به زیبایی و میل به شناختن انسان هایی شبیه به خود، به یاری کارش. در نتیجه، ما می گوییم کار او ما به «شکوفایی» است. زیرا فکر و اندیشه، نیروی ابتکار و تاملاتش را شکوفا می کند.



کار نکردن هم دشوار است

اگر انسان کار پیدا نکند یا به عبارت دیگر بیکار باشد، نمی تواند در کارش شکوفا شود. دیگر با کسی روبه رو نمی شود. احساس بیهودگی می کند. فکر می کند که بی ارزش است و کسی از او خوشش نمی آید. احساس می کند که همه دارند پیشرفت می کنند، اما او در جامی زند یا حتی پسرفت می کند. در نتیجه احساس می کند که دیگران رهایش کرده اند و خیلی تنهاست.

انسان ها ثمره کارشان را با هم عوض می کنند. مثل خانم درخشانی که پالتویش را با شیر، تخم مرغ و خامه عوض می کرد. مردی کشاورز سیب زمینی تولید می کند. هر روز همسرش به او می گوید که شیر احتیاج دارد؛ چون اگر بچه ها شیر بخورند، بهتر رشد می کنند. همسایه این آقا گاوهای پرشیری دارد و هر قدر که دلش بخواهد شیر تازه می خورد. این کشاورز اگر به خانه همسایه خود دستبرد بزند، مشکلش حل می شود و برای بچه هایش شیر دارد. این اتفاق اکثر اوقات می افتد. قوی ها از ضعیف ها دزدی می کنند، ولی آدم ها متوجه شدند که نمی توانند همیشه با ترس از دیگران زندگی کنند. به همین دلیل، به جای این که همیشه در حال کشمکش باشند تا چیزی را که ندارند به دست بیاورند، روش دیگری پیدا کردند که همان معامله بود.



پول زندان است

افشین یک گاو صندوق در اتاق خود دارد. هر شب درش را باز می کند، مقابلش می نشیند و ساعت ها به اسکناس ها و سکه های درون آن نگاه می کند. آن ها را با بو می کشد و لمس می کند، بعد به رختخواب می رود و می خوابد. اکثر اوقات، او بد می خوابد و کابوس می بیند. همیشه خواب می بیند که دو موش خاکستری وارد گاو صندوقش می شوند و اسکناس ها را می روند. از خواب می پرد و فریاد می زند. به طرف گاو صندوق می دود و پول ها را می شمرد. تمام پول ها سر جای شان هستند.

پول او را از خود بی خود کرده است. تنها چیزی که می خواهد نگاه کردن، شمردن، لمس کردن و دوباره شمردن پول است. چرا پول برایش جالب است، اما خرج کردن آن برایش جالب نیست؟ چطور افشین می تواند بدون دیدن کابوس با خیال آسوده بخوابد؟ معلوم است، با خوابیدن در گاو صندوق و حبس کردن خود در آن. پول برای افشین مثل زندان است. راهی برای مبادله و آزادی نیست. اگر در دنیا افراد زیادی مثل افشین وجود داشته باشد، دنیا مثل یک زندان می شود. پول بر همه چیز حاکم است و مهم ترین چیز است. در نتیجه می گوییم که پول دنیا را می چرخاند.

پول آزادی است

بابک هر شنبه برای خانمی که در ساختمان شان زندگی می کند کار می کند و آن خانم هم مقدار ناچیزی پول به او می دهد. شش ماه است که بابک پولش را پس انداز می کند. امروز روز بزرگی است. بابک بعد از مدت ها کار، پولی به دست آورده و توانسته یک موش بخرد. وقتی او با موش سفید و نرم خود به خانه می رود، احساس می کند خوشبخت ترین پسر دنیا است. او با موش بازی می کند، او را بغل می کند و ناز می کند. در اتاق رهایش می کند. به موش کوچک غذا می دهد و برایش چرخ درست می کند.

هر شب که از مدرسه به خانه می رود، موش کوچک روی شانه اش می رود و این برای او خوشبختی کامل است. برای بابک پول یک راه است، راهی برای رسیدن به آزادی، راهی برای بر آورده کردن آرزوهایش.

اده آدمی

بر سفرهای بخورند و دو سنگ بر مرداری باهم به سر نبرند. حرص با جهانی گرسنه است و قانع به نانی سیر. حکما گفته اند: توانگری به قناعت به از توانگری به بضاعت.

سعدی



کار و درآمد

نویسندگان: بریزیت آبه میشل پوچ مترجم: مریم بانو موسایی

سخت کار کردم

چند خاطره از پرویز پرستویی درباره سختی‌های زندگی‌اش.

من پرویز پرستویی هستم؛ متولد ۱۳۳۴.

۳ سال بعد از تولدم بود که خانواده‌مان، از روستا به تهران آمدند. وقتی به تهران آمدم به دروازه غار رفتیم؛ جنوب شهر. تا سال ۴۸ آنجا بودیم؛ خانه قمرخانم؛ از این خانه‌های کندویی و کارگری. مستأجر بودیم. وضعیت‌مان

خوب نبود. سختی می‌کشیدیم. مدرمان، بیشتر از همه سختی می‌کشید. پدرم دستفروش بود. از همین بلوری‌های اینجا، جنس‌های بلوری می‌گرفت و می‌رفت کرج. با درشکه

می‌برد آنجا. آنجا هم کارتن را روی سرش می‌گذاشت و بلور می‌فروخت. هر روز این کار را می‌کرد تا اینکه یک روز مادرم، به پدرم گفت: «تمی خواهد بروی سرکار.» بعد از مدتی، فهمیدیم که مادر، پولدار شده است. قرار بود برویم خانه بخیریم. اما با کدام پول؟ مادر پس‌انداز کرده بود، ۱۱ هزار تومان. از همان پول‌های خرجی که پدرم می‌داد. هیچ کدام‌مان خبردار نشدیم. آمدیم ته



یکی از کوچه‌های خیابان عباسی و خزانه بخارایی، نرسیده به ترمینال، خانه‌ای گرفتیم ۲ طبقه که ۵ اتاق داشت. هیچ‌کس از این کار مادر خبردار نشده بود، همه پول‌ها را بدون اینکه کسی خبردار شود، در متکا قایم می‌کرد. این جور بود که ما خانه‌دار شدیم.

میلگردهایی که پوستم را کنند

خانه‌دار شدن، خیلی حس خوبی برایمان داشت. ما تا قبل از آن، همه زندگی‌مان در یک اتاق ۴×۲ می‌گذشت؛ سونو و جکوزی و استخرمان همه‌اش در همان اتاق دوازده متری بود. ۵ نفر توی یک اتاق زندگی می‌کردیم. اطراف خانه‌مان، که الان مخابرات شده و پل هوایی ماشین‌رو هم زده‌اند، جایی که ضلع غربی ترمینال جنوب حساب می‌شود، گود و محله نامنی بود. آنجا یک کارخانه روغن نباتی هم داشت که حلبی‌های زائده‌اش را، می‌ریختند توی گود. آشغال‌های جاهای دیگر را هم می‌آوردند و خالی می‌کردند آنجا. یک آب‌سیاهی هم داشت آن اطراف که آب‌ها و فاضلاب‌ها توی آن جمع می‌شد. می‌رفتیم شنا می‌کردیم توی آن. سیاه و کثیف می‌شدیم و خانه که بر می‌گشتیم، کلی کتک می‌خوردیم. دقیقاً پادم می‌آید که مخابرات ترمینال را که می‌خواستند بسازند، ما کارگش بودیم، آرمان‌ورند می‌کردیم. میلگردها را که می‌گذاشتیم روی شانه‌ام، پوستم را می‌کند از بس که داغ بود...

تاول‌های سر صحنه

روزها کار می‌کردم و بعد از ظهر می‌رفتم تئاتر تمرین می‌کردم. دست‌هایم تاول می‌زد و روی صحنه تمرین تئاتر می‌ترکاندم. البته این را هم بگویم که جدا از فقری که در گیرش بودیم، پدر و مادرم هم عادت نداشتند ما را بی‌کار ببینند. هر جوری که بود، ما را مشغول به کار می‌کردند. مثلاً دبستان که بودیم، مادرم یک قابلمه باقلا می‌پخت و آماده می‌کرد. از مدرسه که برمی‌گشتیم یک جعبه میوه می‌گذاشتیم و قابلمه را رویش قرار داده و دو تا نعلبکی نمکدان هم می‌گذاشتیم و مردم، از ما می‌خریدند یا از این شیشه نوشابه‌های کوچولو می‌گرفتیم و نوشابه‌ها و دوغ‌های بزرگ را توی آن خالی می‌کردیم و می‌فروختیم. یعنی مدام کار می‌کردیم.

سوپراستاری از محله‌های نامن

آن موقع مثل الان نبود که تا بچه زبان باز کند، کلی امکانات باشد و کلاس و آموزش‌های مختلف برایش مهیا باشد. میرزا مسلمی داشتیم که در مکتب‌خانه ما را با فلک کردن آموزش می‌داد. اصلاً آن موقع بچه‌ها را جوری بزرگ می‌کردند که بتوانند روی پای‌شان بایستند، آب‌دیده شوند، با سختی‌ها کنار بیایند. محله‌های ما نامن بود. بچه‌ها که بیرون می‌رفتند، معلوم نبود که سالم برگردند یا سیگاری، حشیشی و... شوند. بزرگ کردن این بچه‌ها هزار بار بدبختی داشت، مثل الان که نبود.

فقر، دلیل نرسیدن نیست

وقتی با جوان‌ها در جاهایی که آموزش می‌دهم، صحبت می‌کنم، به آنها می‌گویم نداشتیم، نرسیدیم و نشدیم و اینها وجود ندارد. من همین الان اگر بخوام عکسی با همپالگی‌های خودم بگیرم که با چه کسانی حشر و نشر داشتیم و نوع زندگی و سیستم زندگی‌ام چطور بود، شاخ در می‌آورد. فقر فرهنگی، مالی و... وجود داشته، قابل پنهان کردن هم نیست. اما این وسط، هستند عده‌ای که تنبلی می‌کنند. بعضی‌ها شاید موقعیت عده‌ای را ببینند و بگویند ما که نداشتیم، اگر داشتیم ما هم می‌رسیدیم، من می‌گویم که اگر نداشتی و به این فکر کردی که می‌توانی با این نداشتن‌ها، برسی، آن وقت است که برده‌ای. همیشه، آنها که بیشتر رنج برده‌اند، موفق‌تر بوده‌اند. من بهترین بازیگر، در کاخ جوانان انتخاب شدم، اما ۱۴ سال دور از چشم خانواده‌ام قاچاقی تئاتر کار می‌کردم. آن موقع در بلورسازی صادق کچل، پرسکار بودم و کمک پرس. ما با این وضعیت بزرگ شدیم.



شغل و کار

من خودم به درد آخوندی نمی‌خوردم. یک عده هم غصه من را می‌خوردند و می‌گفتند:

قرآتی تو در اخلاق که گیر داری، صدام که نداری، نمی‌توانی روضه هم بخوانی، پس به چه درد آخوندی می‌خوری؟ و لذا در یک روستاهم که رفتم مرا بیرون کردند. گفتند: تونمی‌توانی

روضه بخوانی. مرا بیرون کردند، یعنی نامه‌نوشته‌بده امام جمعه کاشان آیت‌الله یثربی که ما این شیخ را نمی‌خواهیم. روضه‌می‌خواندم و مردم می‌خندیدند. هر چه

روضه می‌خواندم مردم می‌خندیدند. نامه‌نوشته‌بده بابا این رانمی‌خواهیم. من قرآنی روضه خوان

ورشکسته هستم. بعدای تخته سیاه آمدم گل کردا اگر

کسی در کنکور روزه می‌شود نگوید: خاک بر سرم! دوسال است پشت کنکور ماندم. برو خیاطی کن ممکن است لباس عروس بدوزی دویست هزار تومان مدرش شود. چه کسی گفته شما حتماً دانشگاه بروی؟ ممکن است کسی در دانشگاه رد شود و در حوزه قبول شود. در حوزه رد شود و در تجارت... و لذا حدیث داریم اگر در یک شغلی شکست خوردید، نگوید: بخت من بد است. شغل را عوض کن، ممکن است راه بیفتد.

آنان که گذشته را به خاطر نمی‌آورند مجبور به تکرار آن هستند. جرج سانایانا





تفریح چیست؟

Mbti شما چیست؟

شناخت استعدادها باعث می‌شود انتخاب شغل بهتری داشته باشیم.

در نظریه مایرز-بریگز ۱۶ تیپ شخصیتی وجود دارد که هر کسی در یکی از آنها جای می‌گیرد. هیچ تیپ شخصیتی بهتر یا بدتر، سالم‌تر یا بیمارتر، باهوش‌تر یا کندتر نیست.

مایرز - بریگز می‌گوید آدم‌ها چهار بعد شخصیتی کلی دارند. برون‌گرا- درون‌گرا، تجربی- شمی، فکری-عاطفی و اتمام‌گرا- فرآیندگرا. اما نکته جالب قضیه این است

که در شخصیت هر آدمی چهار تا از این آیتم‌ها کنار هم جمع می‌شوند. یعنی یک نفر نمی‌تواند به طور مثال فقط برون‌گرا باشد و تمام. آدم‌ها می‌توانند ۴ بعد شخصیتی همزمان داشته باشند. مثلاً برون‌گرا - شمی - عاطفی - فرآیندگرا باشند. اینطوری است که پای ۱۶ تیپ شخصیتی می‌آید وسط. تیپ‌هایی که با خواندن دقیق خصوصیات بارز هر کدام می‌توانید ۴ بعد شخصیتی خودتان را پیدا کنید.

درون‌گراها Introvert

- خوددارند
- از جاهای شلوغ دوری می‌کنند
- عاشق ملاقات‌های تک به تک هستند
- از حرف زدن با خودشان لذت می‌برند
- فکر و خیال‌شان را به کسی نمی‌گویند
- دوستان‌شان را حساسی سرگرم می‌کنند

برون‌گراها Extrovert

- معاشرتی‌اند
- پر انرژی‌اند
- بلند بلند فکر می‌کنند
- عاشق معاشرت گروهی‌اند
- رک و بی‌پروا حرف‌شان را می‌زنند

شمی Intuitives

- عاقلانه فکر می‌کنند
- به دنبال کارهای بزرگ هستند
- نوآوری به خرج می‌دهند
- همیشه در حال بررسی گزینه‌های پیش رویشان هستند
- عاشق ایده‌های جدیدند
- به شدت آینده‌گرا هستند

تجربی Sensors

- واقعیت‌گرا هستند
- از روی تجربه کار می‌کنند
- اهل عمل هستند
- بدون تظاهر کار می‌کنند
- به جزئیات کوچک اهمیت می‌دهند
- کمتر اشتباه می‌کنند

عاطفی Feeling

- بسیار شریفند
- رابطه مدارند
- با دو رو بری‌هایشان سازگارند
- با توجه به ارزش‌های فردی‌شان تصمیم می‌گیرند
- دل‌سوزند
- وفادارند

فکری Thinking

- منطقی‌اند
- معقولند
- زندگی‌شان هدفمند است
- همه چیز را تحلیل می‌کنند
- انصاف را رعایت می‌کنند
- عاشق کسب دانش‌اند

فرآیندگرا Perceivers

- انعطاف‌پذیرند
- برای هر تصمیم‌گیری همه گزینه‌ها را بررسی می‌کنند
- خودشان را با جمع تطبیق می‌دهند
- از تنوع لذت می‌برند

اتمام‌گرا Judgers

- مصمم و با اراده‌اند
- برنامه‌ریزی دارند
- سازمان یافته کار می‌کنند
- به اهدافشان پایبندند
- مقصدشان را زود مشخص می‌کنند
- سریع تصمیم می‌گیرند



■ راه موفقیت، همیشه در حال ساخت است؛ موفقیت پیش رفتن است، نه به نقطه پایان رسیدن. آنتونی رابینز

کام چه محیط کاری به کار چه کسی می‌آید؟

درونگرا | تجربه | فکری | آتنام‌گرا

I S T J

محیطی پر از افراد سخت‌کوش. محیط کاری متمرکز بر شواهد عینی. محیط منظم.

درونگرا | تجربه | عاطفی | آتنام‌گرا

I S F J

محیطی پر از افراد وظیفه‌شناس. محیطی کاملاً ساختار یافته. آرام و ساکت. محیطی که در آن امکان تنهایی و آرامش وجود داشته باشد.

درونگرا | شمی | عاطفی | آتنام‌گرا

I N F J

محیطی پر از افراد عاطفی. محیطی که باعث رشد خلاقیت می‌شود. محیطی آرام. سازمان یافته. جایی که بشود در آن فکر کرد.

درونگرا | شمی | فکری | آتنام‌گرا

I N T J

محیطی پر از افراد قاطع. محیطی که خود مختاری را تشویق می‌کند. وظیفه‌گرا. محیطی که در آن راه برای نوآوری باز است.

درونگرا | تجربه | فرآیندگرا

I S T P

محیطی پر از افراد عمل‌گرا. جایی که در آن گرایش به کارهای پروژه‌ای وجود دارد. محیطی که بشود در آن تجربه کسب کرد.

درونگرا | تجربه | عاطفی | آتنام‌گرا

I S F P

محیطی پر از افرادی که از کارشان لذت می‌برند. محیطی که بشود در آن یک اتاق خصوصی دست و پا کرد. با آدم‌های سازگار هنری.

درونگرا | شمی | عاطفی | فرآیندگرا

I N F P

محیطی پر از افراد مؤدب و مهربان. محیطی با فضای همکاری واقعی. انعطاف پذیر و آرام. جایی که بشود در آن فکر کرد.

درونگرا | شمی | فکری | فرآیندگرا

I N T P

محیطی پر از آدم‌های علاقه‌مند به حل مسائل پیچیده. محیطی که بشود در آن مستقل بود. انعطاف پذیر. آرام و غیرتشکیلاتی.

درونگرا | تجربه | فکری | فرآیندگرا

F S T P

محیطی پر از افراد سرزنده. بدون تشکیلات دست و پاگیر اداری. انعطاف پذیر و با ظاهری جذاب.

درونگرا | تجربه | عاطفی | فرآیندگرا

E S F P

محیطی پر از افراد آسان‌گیر و پر انرژی. عمل‌گرا و با هماهنگی. با حاکمیت روابط انسانی.

درونگرا | شمی | عاطفی | فرآیندگرا

E N F P

محیطی پر از افراد خلاق. دارای فضایی مشارکتی. جایی که در آن امکان رقابت وجود داشته باشد. دور از فشار و تحمیل.

درونگرا | شمی | فکری | فرآیندگرا

E N T P

محیطی پر از افراد نخبه. جایی که بشود در آن ریسک کرد. بدون قوانین دست و پاگیر.

درونگرا | تجربه | فکری | آتنام‌گرا

E S T J

محیطی پر از افراد سخت‌کوش. وظیفه‌گرا و سازمان یافته. قابل پیش‌بینی. هدف‌گرا.

درونگرا | تجربه | عاطفی | آتنام‌گرا

E S F J

محیطی پر از افراد وظیفه‌شناس. سازمان یافته و البته دوستانه. محیطی که در آن بر اساس شواهد عینی عمل می‌کنند.

درونگرا | شمی | عاطفی | آتنام‌گرا

E N F J

محیطی پر از افراد مهربان. مردم‌گرا و اجتماعی. جایی که مشوق وجود داشته باشد. بسیار مرتب و منظم.

درونگرا | شمی | فکری | آتنام‌گرا

E N T J

محیطی پر از افراد نتیجه‌گرا. هدف‌گرا. جایی که بشود در آن با مشکلات دست و پنجه نرم کرد.

محیط‌هایی که جای برای کسانی هستند که خصوصیات بالای ستون را دارند



در مصاحبه چه می پرسند؟

داشتن مهارت کافی برای شرکت در مصاحبه شغلی به اندازه پیدا کردن یک کار خوب می تواند مهم و حیاتی باشد.



معمولاً مصاحبه کننده ها جلسه را با سؤال های بی ربط مثل آب و هوا و ترافیک شروع می کنند. اما این فقط برای ایجاد یک ارتباط اولیه است و پس از آن سؤالات اصلی است که از نتیجه یک بررسی روی ۲۰۰۰ کارفرما و کارگزین در سطح دنیا به دست آمده که "براد فردریک" روی سایت resumedoctor.com قرار داده، می گویند این سؤالات بیشتر از آنکه برای روشن شدن سابقه کاری و مهارت های شغلی مصاحبه شونده به کار بیاید، برای دانستن روحیات و اخلاقیاتی مثل انگیزه، گستره فکر و خلاقیت و ثبات هیجان است که در لحظه های مهم و حساس تصمیم گیری به کار می آید:

خونسرد باشید

گام به گام در جلسه مصاحبه

قبل از مصاحبه اطلاعات لازم در مورد شغل، کارفرما و کسانی که گزینش استخدامی را انجام می دهند به دست بیاورید.

رسیده ریسک بالایی دارد. ضمن اینکه حاضر جوابی امتیاز چندانی ندارد. **• بیان:** باید بتوانید تأکید کنید که می توانید مشکل آنها را حل کنید.

1 در کمترین زمان ممکن جواب بدهید و حداکثر زمان را در اختیار مصاحبه گر بگذارید. پرسیدن سؤالاتی مثل «توضیح بیشتری بدهید» منظور او از سؤالاتش را برای شما روشن تر و پاسخ شما را دقیق تر خواهد کرد.

3 تجربه نشان داده کسانی که ارتباط بهتری برقرار می کنند، سرشان را بیشتر تکان می دهند، لبخند می زنند و رفتارهای غیر کلامی مشابه بروز می دهند، نمره بالاتری می گیرند.

2 این سه مرحله را در جواب دادن رعایت کنید:

4 برای پاسخ به سؤال ها استراتژی داشته باشید و حرف و نظرتان را بی دلیل عوض نکنید. سؤال هایی را هم که فکر می کنید شما باید از مصاحبه کننده بپرسید، مرتب کنید.

• وقفه: مطمئن شوید که منظور سؤال را فهمیده اید.
• اندیشه: گفتن اولین چیزی که به ذهن تان

جواب درست	منظور سؤال	جواب درست
واقعی را بگویند.	متکی به سرپرست هستید یا مستقلید.	درباره شغل و یا رئیس مطلوب خود، توضیح دهید.
بدون عصبانیت، از تصمیم خود درباره ترک شغل قبلی دفاع کنید.	سنجش راستگویی و درستکاری شما	چرا به دنبال کار هستید؟ چرا قصد دارید شغل فعلی خود را ترک کنید؟
با اعتماد به نفس آنچه بلد هستید را با روی باز توضیح دهید.	کسب اطلاعات مهارتی و تجربی شما	چه تجارب یا ویژگی های خاصی دارید که شما را از داوطلبان دیگر، متمایز می سازد؟
باید به طور شمرده، خلاصه ای از مهارت های خود را شرح دهید.	سنجیدن وفاء، متانت، تواضع و طرز بیان شما	درباره خودتان صحبت کنید.
کلی صحبت کنید	تا چه اندازه می توانید چهره موفق از خود ترسیم کنید؟	نقاط قوت شما چیست؟
باید به عنوان نقطه ضعف خود چیزی را بیان کنید که از نظر سازمان نقطه قوت باشد. مثلاً «وسواسی هستم، چون دوست دارم کارم همیشه بهتر از همه باشد.»	آیا استخدام شما کار اشتباهی است؟	نقاط ضعف شما چیست؟
با مطالعه و شناختی که از سازمان باید داشته باشید، انتظارات خود را درباره پیشرفت و طی مدارج ترقی در سازمان به طور واقع بینانه ای بیان کنید.	آیا درباره پیشرفت و ترقی خود در سازمان واقع بین هستید و چقدر انگیزه دارید.	اهداف بلند مدت و کوتاه مدت شما کدامند؟
سعی کنید با پاسخ های منطقی مصاحبه گر را قانع کنید. استفاده از مشورت، حفظ آرامش و اعتماد به نفس از جمله جواب های مناسب است.	سنجش مدیریت بحران	درباره زمانی که با یک موقعیت چالشی مواجه می شوید و اینکه چگونه با آن برخورد می کنید، توضیح دهید.
به جای یک رقم دقیق، حداقل و حداکثری را به عنوان حقوق مناسب تعیین کنید.	آیا سازمان استطاعت استخدام شما را دارد؟	چه میزان حقوق درخواستی، در نظر دارید؟
صریح باشید.	دنبال چه هستید و چه جو و محیطی را می پسندید.	بهترین و بدترین وجوه شغل پیشین شما چه بود؟
فهرستی از سرگرمی های مختلفی را بدهید که نشان دهد آدمی تک بعدی نیستید.	بررسی تنوع فکری و علائق شما	اوقات فراغت خود را چگونه می گذرانید؟
سعی کنید پاسختان عوامل مادی و معنوی را با هم در بر داشته باشد. مثلاً «لمس پیشرفت شرکت و دریافت یا اهدای تشویقی و جوایز»	بررسی عوامل انگیزشی	چه چیزی باعث ترغیب شما می شود؟ شما چگونه دیگران را ترغیب می کنید؟
باید خاطر نشان سازید که تخصص و مهارت های شما می تواند در انواع سازمان ها و مشاغل مختلف کاربرد داشته باشد.	تا چه اندازه درباره تغییر شغل فعلی خود، جدی و مصمم هستید.	آیا قصد تغییر شغل دارید؟ یا آیا به غیر از این شغل در این سازمان، برای مشاغل دیگری نیز درخواست کار کرده اید؟

کارهای انحرافی / مردودشدگان:
• دیر رسیدن به مصاحبه
• پریشان و آشفتن بودن و لباس نامناسب پوشیدن
• خمیده بر روی صندلی نشستن
• نداشتن ارتباط دیداری و رفتاری خوب با مصاحبه کننده
• پرسیدن این سؤال از مصاحبه کننده که شما در این سازمان چه کاره اید؟
• بدگویی درباره رئیس و سازمانی که قبلاً در آن فعالیت می کردید.
• پاسخ «خیر» به «آیا سؤالی دارید؟»
• پاسخ های کوتاه «بله» یا «خیر» به بیشتر سؤالات
• مصاحبه کننده



تکنولوژی

چالش ابزارهای ارتباطی جدید

استفاده بهینه و مناسب از تکنولوژی‌های ارتباطی به زندگی ماوسعت می‌بخشد ولی استفاده بیش از حد از آنها ممکن است زندگی ما را مختل کند.

شیوه‌های ارتباطی جدید برای ما ارتباط‌های بسیار اما با عمق کم به ارمغان آورده‌اند. فرض که شما دوست دبستانی‌ات را بعد از ۳۰ سال پیدا کردی، با این ابزار، غیر از یک ساعت چت کردن که اتفاق دیگری نمی‌تواند رخ بدهد.

ارتباط باید زنده باشد

نوستالژی هیچوقت نمی‌تواند جای یک رابطه واقعی و عینی جاری در امروز آدم را بگیرد. با آشنایی در خارج از کشور دارد، اگر قبلاً سالی دوبار به او تلفن می‌زد، الان به جایش ماهی ۲۰ بار برایش کامنت می‌گذارم، تأیید می‌فرستم یا ایمیل می‌زنم، اینها بهتر

از هیچ است، اما عمق ندارد و هیچکدام از این ارتباط‌های بسیار، جای آن دو تا تلفن را نمی‌گیرد، تماس‌های زنده‌ای که هر دو همدیگر را حس می‌کنیم. به قولی نه تخلیه احساسی در من ایجاد می‌کند، نه پر شدن احساسی در مخاطب حاصل این کار است. از طرفی، به لحاظ بحث‌های ارتباطی، زبان بدن نقش مهمی در ارتباط‌های ما دارد. وقتی سعی می‌کنیم با تلفن منظورمان را انتقال بدهیم، باید بدانیم که نهایت تأثیرگذاری مان ۵۰ درصد است. پس اگر حرف مهمی داریم و حاضریم این ریسک را قبول کنیم که با تلفن بگوئیمش، حرفی نیست. اما واقعیت این است تلفن کانال خوبی برای حرف‌های مهم

نیست، یا موبایل تنها برای ارتباط‌های سریع و کوتاه درست شده. در حالی که خیلی‌ها حتی در خانه‌شان هم از سر عادت، با موبایل به شماره‌های ثابت زنگ می‌زنند با اینکه می‌دانند پول بیشتری باید بدهند.

درست استفاده کنیم

بر اساس اینکه آدم‌های مختلف وسعت رابطه برایشان مهم‌تر بوده یا عمق آن، این وضعیت برایشان سودمند یا ناسودمند شده. به روزهای عید در بین ما ایرانی‌ها دقت کنید، معمولاً خبرهای اعلام می‌شود که به طور مثال، رکورد ارسال پیامک شکسته شده. مردم با استفاده از این ابزار امکان تبریک به خیلی‌ها که در دسترس‌شان نیست را دارند. اما سؤال مهم این است که برای خود شما، تا حالا چند تا از این پیام‌های تبریک ایجاد حس مطلوب و صمیمیت کرده. پیامک‌هایی که متن‌های از پیش مشخص شده‌ای دارند و به احتمال زیاد یکی از آنها را خودتان چند دقیقه قبل برای دیگران فرستاده‌اید! نکته این است که این وضعیت آدم‌ها را با هم آشناتر کرده، اما خیلی محدود. با این وجود، اگر درست از قابلیت‌هایش استفاده کنیم، زندگی را بهتر می‌کند. به طور مثال، شما زیاد اهل حرف زدن نیستی. مثلاً یک آدم درون‌گرا. اما برای خودت وبلاگ‌داری و دیدگاه‌هایت را آنجا می‌نویسی. یا در بحث‌های مجازی شرکت می‌کنی. این کار باعث می‌شود دیگران بهتر دنیای تو را بشناسند. حتی همسرت که خیلی از حرف‌هایت را نشنیده، فرصت پیدا می‌کند افق‌های زندگی تو را رصد کند و برایت کامنت بگذارد، چه در فضای مجازی و چه حضوری. این یعنی برای یک سری از آدم‌ها که از آن درست استفاده می‌کنند اتفاق خوبی است. البته هیچکس برای تبریک تولد به پدرش پیامک نمی‌زند. یعنی نباید بزنند. از طرفی استفاده از این ابزار در روابط غیرصمیمی کمتر مورد استفاده قرار می‌گیرد.



باید از دسته بندی آدم‌ها به سمعی، بصری و لمسی استفاده کنیم

- سمعی‌ها دوست دارند بگویند، بنویسند و بخوانند. آنها با کلمات راحت هستند و حرف‌ها را خوب می‌فهمند و خوب‌تر انتقال می‌دهند.
- بصری‌ها دوست دارند ببینند و دیده بشوند. آنها حرف می‌زنند اما ترجیح می‌دهند خیلی پر هیاهو این کار را بکنند و وقت شنیدن هم وضعیت یکنواخت نباشد.
- لمسی‌ها آدم‌های حساس و آرامی هستند، آدم‌هایی که هر چند هوشمند هستند، اما در ارتباط گرفتن کند هستند و کمتر شنیده می‌شوند. به طور ویژه این آدم‌ها کانال ارتباطی‌شان با بصری‌ها همخوانی ندارد و اغلب اتصالی می‌کند. حرف و رفتار همدیگر را نمی‌فهمند و دچار سوء تفاهم می‌شوند.

■ طلب کردم
زدانایی یکی
پند /
مرا فرمود با
نادان میبوند /
که گر دانای
دهری خر
باشی /
و گر نادانی
ایله تر باشی
سعدی ■





راهکارها

خمارنتم!

۸ فرمان برای ترک اعتیاد به اینترنت

← اگر ساعات‌های زیادی از وقت مفید و اوقات فراغت خودتان را پای اینترنت صرف می‌کنید، اگر جهت دانلود رایگان یا وبگردی تا نیمه شب بیدارید، اگر با دوستان‌تان در یاهو مسنجر قرار گذاشته‌اید تا ساعت‌ها چت کنید، اگر می‌خواهید در گروه دوستیابی که به تازگی عضو شده‌اید گشت‌زنی کنید تا دوستان بیشتری جذب کنید، به کارهایتان نمی‌رسید و البته اگر هزینه زیادی را برای سرویس اینترنت خود می‌پردازید، شما معتاد شده‌اید دوست عزیز، آن هم از نوع اینترنتی. با این حال نترسید با کمی اراده خمار می‌تان به نت قابل درمان است.

1 قانون بگذارید

استفاده از کامپیوتر را در طول روز برای خود ممنوع کنید. در عوض به فعالیت‌هایی مثل پیاده‌روی، دوچرخه سواری یا یک فعالیت بدنی سالم برای مدت حداقل یک ساعت بپردازید، پیش از آنکه کامپیوتر یا تلویزیون را روشن کنید.

این قانون باید برای همه اعضای خانواده باشد.

2 استراحت کنید

استفاده زیاد از رایانه چشمان شما را ضعیف، ناراحتی در قسمت‌های میچ دست، انگشتان، ستون فقرات و گردن و پاها را بیشتر می‌کند و رفتاری یک بعدی و گوشه‌گیر به شما می‌دهد و حتی اعتماد به نفس شما در زندگی اجتماعی را نیز دستخوش تغییر می‌کند. پس از هر ۳۰ دقیقه کار با رایانه برخیزید و کمی راه بروید. برای استراحت دادن به چشمان‌تان، در محیطی روشن کار کنید و هنگام کار با رایانه هر ۱۰ دقیقه به محلی خیره شوید، کمی پلک بزنید و بعد شروع به کار کنید.

3 برنامه ریزی کنید

برای اوقات فراغت خود برنامه‌ریزی کنید و سعی کنید در این برنامه‌ریزی زمان استفاده از اینترنت را در اولویت‌های پایین‌تر قرار دهید.

4 دوستان را دریابید

با دوستان خود قرار ملاقات بگذارید و به تفریح‌های دسته‌جمعی روی بیاورید. تفریح‌های دسته‌جمعی باعث می‌شود تا شما رفتار اجتماعی صحیح را جایگزین رفتار گوشه‌گیری ناشی از حضور طولانی مدت در اینترنت کنید.

5 گردش کنید

از اماکن دیدنی و تفریحی محل زندگی خود استفاده کنید، اما نه از روی گوگل ارث!

6 شب‌ها زود بخوابید

وقت خودتان را صرف دانلود رایگان نکنید تا صبح بتوانید با نشاط کامل به برنامه‌های مفید و مهم خود برسید. اگر شاغل هستید شغل خود را به خاطر شب زنده‌داری اینترنتی به خطر نیندازید.

7 ورزش کنید

به باشگاه‌های ورزشی مراجعه و در یک رشته مورد علاقه ثبت‌نام کنید. اگر نمی‌خواهید هزینه‌ای پرداخت کنید کمی نرمش و پیاده‌روی کنید.

8 مطالعه کنید

جدیدترین کتاب‌های مورد علاقه خود را از کتابخانه‌ها و کتابفروشی‌ها تهیه کرده و بخوانید. اما سعی کنید موضوعات‌شان پیرامون کامپیوتر و اینترنت نباشند!

اینترنت بده باوفا!

در سال ۹۰ پژوهشی در تهران انجام شده برای اینکه مشخص بشود دخترها بیشتر بدون اینترنت نمی‌توانند زندگی کنند یا پسرها. هدف از این تحقیق مقایسه وضعیت اعتیاد به اینترنت در بین دانشجویان دختر و پسر دانشگاه‌های دولتی تهران است. جامعه آماری همه دانشجویان مشغول به تحصیل در دانشگاه‌های دولتی شهر تهران و نمونه تحقیق ۱۵۰۰ نفر دانشجویان بوده و برای انتخاب نمونه دانشگاه‌های تهران، علامه طباطبایی، دانشگاه صنعتی شریف، امیرکبیر، علم و صنعت و الزهرا انتخاب شده‌اند.

اولین نتیجه تحقیق نشان می‌دهد بین میزان اعتیاد به اینترنت دانشجویان دختر و پسر تفاوت وجود دارد. یافته‌ها نشان می‌دهد اعتیاد به اینترنت دانشجویان پسر، کمتر از دانشجویان دختر است. ۴۷ درصد پسران و ۵۲.۴ درصد دختران اعتیاد دارند. از میان مکان‌هایی که آنها می‌توانند از اینترنت استفاده کنند خانه با ۵۷.۱ درصد بیشترین فراوانی را دارد، پس از آن دانشگاه با

۲۷.۵ درصد، کافی نت ۱۰.۴ درصد و محل کار ۰.۵ درصد را به خود اختصاص می‌دهد. همچنین دانشجویانی که به اینترنت اعتیاد دارند از ADSL با ۴۸.۸ درصد بیش از سایر انواع اینترنت استفاده می‌کنند. پس از آن GPRS با ۲۱.۶ درصد، Wimax با ۱۶.۳ درصد و Dial up با ۱۳.۳ درصد قرار دارد.

دانشجویان گروه علوم انسانی ۴۸.۹ درصد بیش از سایرین به اینترنت اعتیاد دارند. رتبه بعد مربوط به فنی مهندسی با ۴۰.۱ درصد، علوم پزشکی ۹.۴ درصد و هنر با ۱.۶ درصد است. دختران خوابگاهی و غیر خوابگاهی در استفاده از اینترنت از پسران جلوترند. همچنین دومین نتیجه نشان می‌دهد اعتیاد به اینترنت آن‌ها بیش از پسران است.

آدم پر حرف
تخم می‌باشد
و آدم خاموش
درومی‌کند.
افلدوس





دیدگاه

ما و عشق‌های پائونی...!

ما، دچار چیزی به اسم «عشق سیال» شده‌ایم!

فردی

چالش‌ها

ازدواج



یک آقایی در میان انبوه دانشمندان نظریه پردازان و آبی هست که بدجوری بند کرده به اینکه زندگی آدم‌های هزاره سوم، بیشتر از اینکه به جمادات صاحب‌روح شبیه باشد، به سیالات صاحب روان شبیه است. این آقای زیگمونت پائون، پایه اصلی استدلالش را روی عادت و دلبستگی ما به روابط مجازی گذاشته و حاضر است ثابت کند که ما، دچار چیزی به اسم «عشق سیال» شده‌ایم!^(۱) او از تمایل ما برای ایجاد رابطه و در عین حال، ترس از درگیر شدن در روابط طولانی مدت، همراه با حسایگر شدن در عشق می‌گوید و نتیجه می‌گیرد که این سلیقه جدید،

خودبه خود ما را به روابط سیال عاطفی می‌کشاند، روابطی که هر چند کم‌خطر و کم‌هزینه به نظر می‌رسند و به قول یک جوان آمریکایی «همیشه می‌شود کلید Delete را برایشان فشار داد»، اما به نوعی تعویض کمیت با کیفیت به حساب می‌آیند. من می‌خواهم چند تا از مصادیق استدلال‌های او را در زندگی خودمان بگویم تا شما و خودم، با هم کلاه‌مان را قاضی کنیم، ببینیم جدای از درستی یا نادرستی نظریه این آقا، حرف او چقدر در مورد ما مصداق دارد. پدر بنده را تا چند ماه پیش، غیر از اینکه معلمی کهنه‌کار است، به پیکان قرمزش



خیانت آنلاین

حتماً از خیلی‌ها شنیده‌اید که می‌گویند وضعیت تحصیلی شما در دبیرستان تا حد زیادی اوضاع دانشگاهتان را هم مشخص می‌کند. جالب است بدانید که روان‌شناس‌ها هم جمله‌ای با همین مضمون دارند، آنها می‌گویند وضعیت زندگی مجردی شما خطوط اصلی زندگی متأهلی‌تان را از همین حالا ترسیم کرده است. پس فکر نکنید عادات مجردی‌تان بعد از ازدواج به طور کلی از بین می‌رود. اینکه ما به یک جور علافی اینترنتی معتاد می‌شویم و در جاهایی که درست

نیست بخش‌هایی از خصوصی‌ترین قسمت‌های شخصیت‌مان را رو می‌کنیم، شاید برای بعضی‌ها تا وقتی از دواج نکرده‌اند، معضل حادی نباشد اما بعد از ازدواج اوضاع تغییر می‌کند. زمانی بود که خیانت در زندگی زناشویی به آسانی قابل تشخیص بود. اگر شخصی در خارج از رابطه زناشویی‌اش با فرد دیگری رابطه جنسی داشت، او را خیانتکار می‌شمردند. اما در دنیای امروز تعریف خیانت زناشویی مشکل شده است. اگر بخواهیم تعریف ساده‌ای از خیانت زناشویی ارائه دهیم که این دنیای جدید را هم دربرگیرد،

می‌شناختند، ماشینی که ما اسمش را گذاشته بودیم «خوش‌رکاب»، از بس که دوستش داشت و با عشق و افتخار سوارش می‌شد. آخرش هم دل‌نگران، تحویلش داد به طراح خودروهای فرسوده. اما اگر از امثال من بپرسی، سر ۲ سال، قیافه هر ماشینی دلمان را می‌زند یا آنقدر به‌اش نمی‌رسیم که وامی‌رود و می‌شود واجب‌الفروش! مصداق نزدیک‌تر هم، گوشی‌های موبایلی است که به دلایل غیر فنی، معمولاً کمتر از یک سال میهمان‌ماست.

امروزی و همه‌گیرترینش هم می‌شود به‌دستان‌های صرفاً وبلاگی و فیس‌بوکی که در عرض چند هفته به اندازه چند دهه، دوست‌های ندیده و نشناخته add می‌کنند و مصداق جایگزینی کمیت، به جای کیفیت دوستی‌های قسم‌خورده قدیمی‌اند و البته، همیشه خطر delete تهدیدشان می‌کند.

این آقای پائون می‌گوید ما حتی اگر به روی خودمان هم نیاوریم، در ناخودآگاهمان به عشق، خانواده و همه چیزهای معنوی و بارزش زندگی‌مان که روزگاری تقدس ویژه‌ای داشته‌اند، به همین چشم‌نگاه می‌کنیم، شما تکذیبی می‌کنید؟

۱. او در سال ۲۰۰۰ کتاب مدرنیته سیال، در سال ۲۰۰۳ کتاب عشق سیال، در سال ۲۰۰۴ کتاب مردگان، و در سال ۲۰۰۵ کتاب زندگی سیال را نوشته است. منظور او از به کار بردن کلمه سیال، تشبیه شرایط زندگی مدرن ما با ویژگی‌های مایعات است.

می‌توان گفت: «خیانت زناشویی یعنی از بین رفتن اعتماد میان دو همسر که هنگامی رخ می‌دهد که یک طرف اسرار جنسی‌اش را از همسرش پنهان نگه می‌دارد.» اصل قضیه این است که شمار رفتارهای جنسی‌تان را از هر نوع، از جمله روی آوردن به پورنوگرافی یا چت جنسی، را از همسرتان مخفی نگه می‌دارید. این هم نوعی خیانت است. اگر در زمان مجردی و پیش از ازدواج اینگونه مسائل را کنترل کنید در زندگی آینده‌تان هم با مشکلی بر خورد نخواهید کرد. از همین الان به فکر باشید.



یک رنگ باشیم

از تأثیر فضاهای مجازی روی شخصیت و ارتباطات‌تان چه قدر خبر دارید؟

فکر می‌کنید شما در اینترنت چقدر شبیه آن چیزی هستید که می‌خواهید باشید؟ شاید بعد از گذر از جوزدگی‌های اوایل همه گیر شدن اینترنت، حالانویت آن رسیده که نگاهی به روابط مجازی‌مان داشته باشیم.

زندگی‌های آنلاین ما حالا و در دفا‌ز تازه‌ای شده‌اند که باید در آنها نوع مناسبات خودمان را معلوم کنیم. خودمانی و ساده‌اش یعنی اینکه بدانیم با خودمان چند چندیم، مثلاً آدمی که همکاری‌مان جدای محیط کار از مادر شبکه‌های اجتماعی می‌بیند، چه

قدر شبیه همان شخصیتی است که حداقل هشت ساعت از روز با او رابطه رودررو دارند. مثلاً به عنوان نمونه می‌شود به روابطی که به لطف رسانه‌های اجتماعی مانند فیس‌بوک، فضاهای گپ‌زدن اینترنتی (چت‌روم‌ها)،

وب‌کم‌های دوسو به، پیام‌های فوری اینترنتی و پرنامه‌های دوست‌یابی که هر روز بیشتر می‌شوند، اشاره کرد. واقعیت این است که هر رابطه‌ای در دنیای واقعی، از نقطه شروع، استرس‌زا است. در طول رابطه هم باید تلاش کنیم تا آن‌را نگه داریم و تقویت کنیم و به نوعی استرس حفظ رابطه را داشته باشیم،

حتی در خاتمه و پایان رابطه هم استرس فقدان رابطه را باید تحمل کرد. مصمیمیت واقعی نیز دشواری‌ها و موانعی دارد. اینترنت در عالم روابط، چیزی مشابه آن را عرضه می‌کند، بدون تحمل استرس‌های معمول!

این در نگاه اول جذاب است ولی به هر حال از شما آدم‌دیگری می‌سازد که با دنیای واقعی تفاوت دارد. و این تضاد مطمئناً در جایی زندگی شما را به هم خواهد ریخت. چه اشکالی دارد اگر ما هم در دنیای روابط مجازی و هم در دنیای واقعی یکی و یک‌رنگ باشیم؟

■ مهم‌ترین
عناصر فرمول
موفقیت عبارت
است از شیوه
کنار آمدن با
مردم.
تدی روزولت

دقیقه‌نودی‌ها، به پیش!

اهمال کاری چیست؟ چرا بعضی از آدم‌ها اهمال کارند؟ با اهمال کاری چه باید کرد؟



شایان از آن تنبل‌های همیشه خواب است. امسال دومین سالی است که پشت کنکور مانده و اگر قبول نشود باید برود سربازی. اما خودش عین خیالش نیست. او هر روز تا نزدیکی‌های ظهر خواب است و بعدش هم وقتی دور و بری‌ها می‌گویند: «درست را بخوان» می‌گوید: «آن‌ها که درس خواندند به کجا رسیدند». می‌گویند: «خب سربازی را چه کار می‌کنی؟» می‌گوید: «نمی‌روم». می‌گویند: «آخرش که چی؟»، می‌گوید: «هیچی». واقعیت این است که شایان ته دلش می‌خواهد برود یک دانشگاه درست و درمان، اما نمی‌داند با تنبلی‌اش باید چه کار کند. نه خواندن کتاب عامه‌پسند «فوروباغ‌ات را قورت بده» تأثیر داشته، نه نصیحت‌های مشاور مدرسه و نه قول‌هایی که به خودش داده است. همیشه روزهای آخر مانده به کنکور می‌نشیند به خواندن که آن هم تأثیری ندارد.

احتمالاً خیلی از ما در زندگی‌مان تجربه

شبهه به شایان داشته‌ایم. تجربه اهمال کاری. اهمال کاری یعنی انداختن کارها به دقیقه ۹۰. کاری که بسیاری از ما تجربه‌اش را داریم. برای ثبت نام کنکور، برای انتخاب رشته، برای انتخاب واحد، برای تسویه حساب دانشگاه و برای هر کار دیگری که بشود به تأخیرش انداخت! بعضی از ما فقط گاهی اهمال کاری می‌کنیم. یعنی مثلاً وقتی که استرس داریم، یا وقتی که سرمان شلوغ است یا وقتی که فکر می‌کنیم تصمیم‌گیری احتیاج به تأمل بیشتری دارد.

گاهی اهمال کاری مزمن می‌شود. «شخصیت اهمال‌کار» معمولاً همه تصمیم‌هایش را به تأخیر می‌اندازد و همیشه کار امروزش را به فردا می‌اندازد. شخصیت‌های اهمال‌کار، این دور باطل را آن قدر ادامه می‌دهند که کنترل زندگی از دستشان در می‌رود و مجبور می‌شوند هم تبعات روانی اهمال‌کاری را تحمل کنند و هم تبعات جسمی‌اش را.

اهمال کاری از کجا می‌آید؟

معمولاً مردم فکر می‌کنند اهمال کارها آدم‌های بی‌مسئولیتی هستند اما در واقع اهمال کاری دلیل‌های دیگری دارد:

1 ترس از شکست

اهمال کارها بر خلاف ظاهرشان خیلی برای موفقیت خودشان اهمیت قائلند. اما به جای اینکه به استقبال خطر بروند از خطر می‌گریزند. در واقع این آدم‌ها از شکست می‌ترسند برای همین می‌تصمیمشان را عقب می‌اندازند تا معلوم نشود شکست می‌خورند یا موفق می‌شوند.

2 کمال‌گرایی

کمال‌گراها معیارهای موفقیت خودشان را خیلی دست بالا می‌گیرند. این دست بالا گرفتن خودش باعث فشار روانی و در نتیجه، انجام ندادن یا به تأخیر انداختن کار می‌شود.

3 دست کم گرفتن خود

معمولاً آدم‌های موفق خودشان را حتی برای کارهای کوچک تشویق می‌کنند، اما اهمال کارها خودشان و کارهای خودشان را دست کم می‌گیرند. آن‌ها همیشه در پایان روز احساس خستگی می‌کنند و حس می‌کنند که هیچ کاری انجام ندادند.

4 قاطع نبودن

قاطع نبودن به طرز پیچیده‌ای باعث اهمال کاری می‌شود. شما وقتی که به همه افراد «بله» بگویید تا کارها بریزند روی سرتان، بعدش برای انتقام از آدم‌هایی که به شما سفارش کار داده‌اند و شما فکر می‌کنید که «آدم‌های بیرحم و سلطه‌گر» ی هستند، هی کارشان را عقب می‌اندازید. پیچیده بود. نه؟

5 باورهای اهمال‌کارانه

اهمال کارها برای اهمال کاری خودشان، دلیل‌هایی دارند. دلیل‌هایی که می‌توان آن‌ها را «باورهای غیر منطقی اهمال‌کارانه» نامید. افراد اهمال‌کار اول باید این باورهای غیرمنطقی را بشناسند تا بتوانند رفتارشان را تغییر دهند. جالب اینجاست که اهمال



تنبل‌ترین مردم دنیا را بشناسید

تنبلی و کم‌تحركی یکی از بزرگ‌ترین مشکلات برای سلامتی بشر در دوران معاصر است. چندی قبل خبری تحت عنوان تنبل‌ترین مردم دنیا منتشر شده بود که در آن ما ایرانی‌ها بعد از اعراب از تنبل‌ترین افراد جهان شمرده شدیم. البته این شاخص باید تحت عنوان تنبلی اجتماعی طبقه‌بندی می‌شد که با تنبلی به معنای داشتن کمترین تحرک فیزیکی متفاوت است.

شاخصه‌های سنجش تنبلی اجتماعی شامل مواردی نظیر «اهمیت کار در زندگی افراد یک جامعه»، «سخت‌کوشی، زندگی بهتری را فراهم می‌کند یا خوش‌شانسی»، «ارائه ایده‌های جدید و خلاق بودن چه تأثیری بر پیشرفت دارد»، «پولدار بودن»، «کمک به مردم و نزدیکان»، «مطالبه پاداش و مزایای دولتی»، «عدم پرداخت کرایه وسایل نقلیه عمومی» و «تقلب در پرداخت مالیات» می‌شود.

البته نتایج یک تحقیق در تهران این آمار را بالای ۶۰ درصد نشان می‌داد اما در جدیدترین آمار تنبلی حرکتی که توسط مجله فوربس ومجلات دیگر مانند نشریه علمی لانست و بالاخره کمیته تحقیق المپیک لندن انجام شده خوشبختانه ایران در بین بیست کشور تنبل قرار ندارد و کشورهایی مثل ژاپن و انگلیس در کمال تعجب در این لیست حضور پررنگی دارند.

آنان که گذشته را به خاطر نمی‌آورند مجبور به تکرار آن هستند.

جرج سانایانا



گام ضد تنبلی

با اهمال کاری چه کار کنیم؟

با وجود همه دلیل هایی که در بخش قبل گفتیم، باز هم می شود برای اهمال کاری چاره‌ای اندیشید. گام‌های ۵ گانه زیر را بردارید و از اهمال کاری خلاص شوید:

کارها فکر می کنند که افراد موفق هم همین باورها را دارند، در صورتی که افراد موفق هیچ کدام از این باورها را ندارند.

- اهمال کاری دقیق می کند. به تأخیر انداختن کارها باعث عملکرد دقیق می شود و موجب حفظ اعتماد به نفس می شود.
- تأخیر استرس را می کشد. تأخیر، باعث می شود فشار روانی از بین برود و شخص می تواند آزادانه و آسان کارش را انجام دهد.
- از این کار خسته‌ام. این کاری است که سال‌ها آن را انجام داده‌ام و تقریباً از آن خسته شده‌ام، پس دیگر میلی به انجام آن ندارم.
- تأخیر صرفه جویی در وقت است. تأخیر و انجام دادن کار در آخرین لحظات باعث صرفه جویی در وقت خواهد شد.
- حال را دریاب. امروز کاری بهتر و لذت بخش تر در پیش رو دارم که با از دست دادن آن معلوم نیست فردا چنین وضعیتی داشته باشم، پس همان بهتر که کار امروز را به فردا بیندازم.

1

کجا اهمال کاری می کنم؟

اول باید بدانید کدام کارها را به تأخیر می اندازید. آنها را یادداشت کنید. بعد جلوی یک جدول خوبی‌ها و بدی‌ها بکشید و ببینید این کار چقدر سود دارد و چه قدر زیان. بعدش کلاه تان خودش قاضی می شود که به تأخیر انداختن آن کار چه قدر به شما ضرر زده است.

2

برنامه بریزید

دومین کار این است که زمان شروع کارهایی که تا حالا عقبش انداخته‌اید را معلوم کنید و ببینید که چه کارهایی شما را از این شروع باز می دارد. البته باید به فکر راه حل رفع این مانع باشید.

3

هدف‌ها را لقمه لقمه کنید

به جای هدف‌های بزرگ، هدف‌های کوچک تر و کوتاه مدت تر را انتخاب کنید. مثلاً برای هدف کلی و وسیعی مثل ادامه تحصیل یا بدهدفتان را آن قدر خرد کنید تا به هدف‌های کوچکی مثل «پرسیدن درباره منابع از فلان» و «خریدن منابع از فلان» کتابفروشی در فلان بازه زمانی، برسید.

اهمال کاری، همه‌جا

چند نوع اهمال کاری داریم؟

درست است که ما بیشتر مثال‌های تحصیلی زدیم اما اهمال کاری فقط در دبیرستان و دانشگاه نیست. با نوع‌های دیگر اهمال کاری هم آشنا شوید.

1 اهمال کاری تحصیلی

اهمال کاری تحصیلی یعنی به تأخیر انداختن تکالیف تحصیلی (مانند آماده شدن برای امتحانات و انجام تکالیف درسی) تا لحظات آخر.

2 اهمال کاری در زندگی روزمره

تعطل ورزشی زندگی روزمره یعنی داشتن مشکلاتی در برنامه‌ریزی وظایف معمول زندگی روزمره و سر وقت انجام دادن این وظایف. وظایفی مثل خرید کردن، پرداختن قبض‌ها و حتی رفتن به آرایشگاه.

3

اهمال کاری در تصمیم گیری

اهمال کاری در تصمیم گیری در موقعیت‌هایی خودش را نشان می دهد که ما باید بین گزینه‌های مختلف یکی را انتخاب کنیم. البته تصمیم‌های مهم معمولاً فرصت زیاد و وقت برای تحقیق می خواهند اما این نوع از اهمال کارها حتی تصمیم‌های کوچک را هم به تأخیر می اندازند. نتیجه‌اش هم معمولاً می شود یک تصمیم یک‌دفعه‌ای و نادرست.

4

اهمال کاری اجباری (وسواسی)

اهمال کاری وسواسی، از همه پیچیده‌تر است. کسانی که این نوع اهمال کاری را دارند به خاطر اینکه می خواهند خیلی دقیق و وسواس گونه یک کار را انجام دهند آن را عقب می اندازند. این نوع از اهمال کاری هم با به تعویق انداختن کارهایی که باید سر وقت انجام شود و همچنین تصمیماتی که باید سر وقت گرفته شود، یعنی هر دو مورد آخر، خودش را نشان می دهد.

4

خوش بین باشد

آدم‌های بدبین اهمال کار ترند. اگر افکار غیر منطقی خودتان که در بخش قبل از آن‌ها حرف زدیم را اصلاح کنید خود به خود خوش بین تر هم می شوید.

5

به خودتان جایزه بدهید

هر کدام از کارهای کوچک یا بزرگی که تا به حال عقب افتاده بودند را که انجام دادید خودتان را تشویق کنید تا ادامه راه برایتان خوشایند باشد.



تعه‌دسیری چند؟

از آنجایی که پسرها به خاطر اوضاع کار و زندگی‌شان باید بیشتر متعهد باشند، تعهدناپذیر بودن‌شان بیشتر به چشم می آید.

● نوجوان‌های ابدی:

بعضی‌ها تا آخر عمرشان مثل نوجوان‌ها در اوج هیجان هستند. نوجوان‌های ابدی هیچ وقت بزرگ نمی شوند. فرقی نمی کند در حال انتخاب رشته تحصیلی باشند، یا انتخاب همسر. این‌ها همیشه دوست دارند ۱۰ تا مورد مناسب برای انتخاب داشته باشند و از آنجایی که خیلی آدم‌های فرصت سوزی هستند، هیچ وقت انتخاب‌های خوبی ندارند و خیلی زود هم از انتخاب‌هایشان پشیمان می شوند. نوجوان‌های ابدی اقیانوس‌هایی هستند با عمق یک وجب. حتی در مطالعه هم از این شاخه به آن شاخه می پرند. هر چیز جدیدی توجه‌شان را جلب می کند. این رفتارشان هم باعث بی تعهدی می شود. آدم‌هایی که حتی به خودشان هم متعهد نیستند و در رابطه‌هاشان هم صد در صد بی تعهدند.

● مردهایی که بچه‌اند:

پسرهای ما یک کمی دیر بزرگ می شوند. یعنی مادرها کمی دیر بند ناف پسرهایشان را می برند و این باعث می شود پسرها تا سنین بالا کودک بمانند و بالغ درونشان رشد نکنند. این پسرها می توانند در نگاه اول هم صحبت‌های خوبی باشند و اتفاقاً با آن‌ها خیلی هم خوش بگذرد. اما وقتی پای تعهد دادن در هر موضوعی بیاید وسط، این‌ها مرد تعهد دادن نیستند. چون بدون در نظر گرفتن سنشان، کودک باقی مانده‌اند و اصلاً در جایگاه تعهد دادن نیستند. اگر شما جزء این مردها هستید باید بدانید که نه تنها در امور کاری متعهد نیستید، بلکه در مسائل عاطفی هم دنبال یک مادر می گردید.

● موفقیت کیدشادی نیست، بلکه شادی کید موفقیت است؛ اگر آنچه انجام می دهی دوست‌بداری، موفق خواهی بود. هرمن کین



مساله

بررسی یک «مورد» دانشگاهی!

ریزه کاری های ارتباط در محیط دانشگاهی.

آدمها وقتی در اقلیت قرار می گیرند، برای حفظ خودشان به یک سری رفتارهای هویتی دست می زنند. این می تواند تأکید بیش از حد روی لهجه، سنتها و رفت و آمدها باشد. مثلاً تو بچه کردستان باشی اما در گیلان که درس می خوانی، فقط با کردها رفت و آمد کنی. نظر من این است که هویتمان را بدون تعصب حفظ کنیم و رفتارهای خوبمان را ادامه بدهیم و رفتارهایی که با هنجارهای ما نمی خوانند را از هیچ جامعه ای نپذیریم. نمونه این محیط جدید، می تواند دانشگاه باشد. رفتار گروه های تک جنسیتی در محیط های مختلط در مقایسه با محیطی با جنس موافق تفاوت می کند. رفتارها ملایم تر و اجتماعی تر می شوند. اگر در محیط های صرفاً مردانه دقت کنید، می بینید که محیط های خشن هستند. این موضوع برای محیط های زنانه هم صادق است. اما در محیط های مختلط، خانمها و آقایان به آرامی و ملایمت در کنار هم کار می کنند.

این خوب است که هر دانشجویی در مورد ابعاد ذهنی و شخصیتی جنس مخالفش بررسی و مطالعه کند. این کار با پرس و جوها و آمارگیری های دبیرستانی ها اشتباه نشود. برای مثال، من به عنوان یک دختر در دانشگاه فرصت دارم که بفهمم مردها چه شکلی و در چه تیپ هایی هستند و چه خصوصیات و عاداتی دارند. بدون آنکه وارد فضاهای گارد و متلک و تکه پرانی های احتمالی شوم. متأسفانه در دانشگاه ها به جای آن که فضای شناخت و اطلاعات باشد، فضای یک سری شوخی ها شده که ادامه همان شوخی های بچه گانه مهدکودکهاست. در مورد رابطه عاطفی باید گفت که بالاخره مجاورت مؤانست می آورد. ممکن است شناخت هایی هم حاصل شود. اما این شناختها اکثر ناقص هستند. چون منحصر به کلاس و دانشگاه است. بر اساس همین شناخت های ناقص ارتباط هایی سر می گیرد که هر دو طرف به همان میزان آسیب می بینند. موضوع اول در شناخت، اول مشاهده گری است.

ما اول باید خوب مشاهده کنیم و اگر دچار پس لرزه یا زلزله ای شدیم، همزش کنیم. مثلاً متوجه شویم جذاب نیستیم و دیده نمی شویم. خیلی از پسرهای دبیرستانی با فهمیدن این موضوع پر خاشاگر می شوند. دانشگاهی اش می شود همین تکه پرانی ها و متلک انداختن ها به جنس مخالف. بعضی افراد هم پی شعر و شاعری می روند و منزوی می شوند. ترم های اول دانشگاه فرصت خوبی برای روان شناسی جنس مخالف و مقایسه مطالعات با واقعیات است.

از جنبه های دیگر، موقعیت اساتید موقعیت برتری است و چهارم ای که دانشجویان از اساتیدشان می بینند، چهره خیلی روتوش شده ای است. بنابراین بعید نیست که علاقه مندی یک طرفه ای بین شان ایجاد شود. روابط معلم و شاگرد یک فرزند دارد و آن رشد دانشجو است. این فرزند نباید به وسیله یک سری علاقه مندی های شخصی سقط شود. موقعیت آن استاد باید تفکیک شود. دانشجو با جایگاه و سواد آن استاد طرف است نه با شخصیت فردی او. مگر این که آن استاد روی شخصیت فردی خودش کار کرده باشد. اما دانشجو نباید تحت تأثیر آن قرار بگیرد. گاهی دانشجو جذب قاطعیت آن استاد می شود، یا در سطح خیلی پایین تر جذب چهره آن استاد می شود. از نشانی های این علاقه، به هم ریختگی، اشتغال ذهنی، حضور مدام در کلاس آن استاد و گفتگوهای خیالی و خیلی نشانه های دیگر است. اگر رابطه ایجاد بشود، بعد از چند ماه به هم می ریزد. چون نه تو دیگر آن دانشجویی هستی که دیگر بلد نباشی، نه او استادی هست که همیشه آن قدر بلد باشد که تو را شاگرد خودش نگه دارد. مشکل دوم این است که بقیه افراد وقتی متوجه این موضوع می شوند، احساس خیانت بهشان دست می دهد، در حالی که اینطور نیست. اما این احساس به هدف اصلی آن کلاس ضربه می زند. برعکس این موضوع، یعنی شیفتگی استاد به شاگرد هم وجود دارد. زیاد دیده شده که اساتید میانسالی برای ترس از پیری و نگرانی از پایان دوران جوانی با دانشجو پانسان ارتباط صمیمی تر از معمول برقرار کنند.

تفاوت

هوس با عشق چه فرقی دارد؟

عشق معطوف به غیر از خود است. در حالی که محور هوس خود فرد و لذت اوست.

● هوس پاسخ به یک نیاز جسمانی و روانی است. ولی عشق فراتر از یک چنین نیازی هست. اگر فردی را مجبور کنیم که همه علائق، سلیقه ها و تفکراتش را فقط متوجه ما کند و فقط به ما ببندد، او را محدود به خودمان کرده ایم، این یک هوس است. عشق با بدبینی و سوء ظن همراه نیست. ابتدا اعتماد به وجود می آید و بعد عشق. عاشق، خود را ملزم می داند که حریم عشق و معشوق را رعایت کند و هنجارها را به نفع لذت خود نمی شکند. او عشق را با لذت زود هنگام آزمایش نمی کند.

● عشق پیش نیاز لازم دارد یعنی فرد باید رشد کند و از مراحل بگذرد تا نوبت به عاشق شدن برسد. عشق پس از بلوغ عاطفی، بلوغ اجتماعی، بلوغ فکری و... پیدا می شود.

● عشق باید یک وحدت و یکپارچگی بین شما و دیگران ایجاد کند. اگر رابطه دختر و دختر و پسر، با نپهان کاری، احساس گناه، تردید و... همراه هست باید مطمئن شد که هوس، خود را به جای عشق به آن ها معرفی کرده است.

● این مواردی از نشانه های هوس هستند: زودرنجی، قهر و آشتی، دل خوری، نگرانی، تردید، عجله در به نتیجه رسیدن، امروز و فردا کردن، زبان بازی کردن، با چند نفر ارتباط صمیمی و عمیق عاطفی گرفتن، رویا پردازی در مورد فرد، چشم پوشی از نقاط ضعف آن شخص و ...

● موفقیت مانند کشتی گرفتن با یک کوریل است. وقتی که خسته شدید، دست از مبارزه نمی کشید، بلکه هنگامی می توانید استراحت کنید که کوریل راز پای در آورده باشید.

روبرت اشتراوس



چشم؛ پستچی فتنه‌ها

چشم دروازه ورود آسیب‌های جنسی است.



فردی

چالش‌ها

ازدواج

چشم را کنترل کنید، مهار غریزه جنسی آسان‌تر می‌شود. این توصیه اکید دین ماست. بسیاری از گناهان از پنجره چشم ما وارد زندگی مان می‌شوند. بنابراین اگر چشم را کنترل نکنید، مشکلات جنسی بیشتری در انتظار شما خواهد بود. در اینجا توصیه‌هایی را درباره ضرورت کنترل نگاه در اسلام، از زبان محسن قرآنی بخوانید.

قرآن می‌فرماید «قُلْ لِلْمُؤْمِنِينَ يَعْضُوا مِنْ أَبْصَارِهِمْ» نور/۳۰. «بعضو» یعنی پیش بکشند. یعنی اگر می‌خواهید جلوی گناه را بگیرید شروع‌اش از چشم است. نمی‌فرماید «لَا تَنْظُرُوا» نمی‌شود نگاه نکرد. اگر چشمش را ببندد توی جوی می‌افتد، می‌رود زیر ماشین. باید نگاه کرد. نمی‌فرماید از خانه بیرون نیائید، می‌فرماید خانم‌ها و آقایان از خانه بیرون بیایید، نگاه هم نکنید اما وقتی نگاهت افتاد خیره نشوید. بالاخره آدم وقتی راه می‌رود زن

را می‌بیند. علامه طباطبایی می‌فرماید این «مِنْ» در این آیه یعنی اگر می‌خواهید جلوی فساد را بگیرید، اول خط چشم است.

حدیث داریم «الْعَيْنُ جَانِسُ الْقَلْبِ» (مصباح‌الشریعه، ص ۹) چشم جاسوس قلب است «العین رائد القلب الفتن» (غررالحکم، ص ۶۰) چشم پستچی فتنه‌هاست یعنی اول نامه پست را چشم تحویل می‌دهد «العین برید القلب» (غررالحکم، ص ۶۰)، «العین رائد القلب الفتن» رهبر فتنه‌ها چشم است «العیون مصائد الشیطان» (غررالحکم، ص ۲۶۰) «مصائد» یعنی قلاب، وسیله صید. چشم قلاب است این تعبیرات راجع به نگاه بد است.

نگاه به نامحرم حرام است. آقایان نگاه نکنید. نگاه اول که افتاد طوری نیست. دومی دیگر نگاه نکنید. منتهی نگاه اولی که... آخر یک کسی نگاهش افتاد به دختری، همینطور داشت

نگاه می‌کرد (چشم‌هایش را باز نگاه داشته بود) گفت می‌خواهم نگاه اول باشد! نه بابا اینکه می‌گویند نگاه اول حلال است یعنی چشم‌ت را پائین بیندازی و الا اولی که آدم طولش بدهد، خوب این طول دادن است. نگاه اول نگاه‌ای است که فوری پائین بیاید.

آدم‌های چشم چران هی حسرت می‌خورند. آدم‌های چشم چران زندگیشان مضطر است. آقا با خانمش دارد راحت زندگی می‌کند، می‌آید داخل خیابان نگاه می‌کند اه! اینکه خوشگل‌تر از زن ما است. نگاه می‌کند و می‌گوید ای بابا! این کجا و زن ما کجا؟ چشم ۵۰۰ تا زن را می‌بیند، خوب توی ۵۰۰ تا بالاخره چند تا زن از زن خودش بهتر است. برمی‌گردد خانه و به زنش می‌گوید حرف زن دیکه! بالاخره یک زن بیچاره نمی‌تواند با ۵۰۰ زن رقابت کند. مرد چشم چران زندگی‌اش را متلاشی می‌کند و حالیش نیست. قَالَ الصَّادِقُ (ع): «التَّظَرُّ سَهْمٌ مِنْ سَهَامِ إِهْلِيَسٍ مَسْمُومٍ وَ كَمْ مِنْ نَظْرَةٍ أَوْزَتْ حَسْرَةً طَوِيلَةً» کافی، ج ۵، ص ۵۵۹) گاهی یک نگاه‌هایی یک حسرت‌های طولانی را دنبال می‌کند، چون این نگاه او را به جایی می‌کشاند که بعضی وقت‌ها می‌نشیند و غصه می‌خورد.

افطار خوشمزه‌تر است یا ناهار؟ افطار خوشمزه‌تر است، چون آدم چند ساعت خودش را نگه داشته است. اگر آدم به حرام رسید خودش را نگه دارد، خانم خودش برایش خوشمزه است. اما اگر به هر کس رسید با او دست داد، او را بوسید، با او بستنی خورد، به او تلفن کرد، این مثل این است که راه می‌رود و مغز گردو و مغز بادام می‌خورد. این دیگر سفره پهن می‌شود اشتباهی لازم را ندارد. آنهایی که نگاه به حرام نمی‌کنند و خودشان و چشمشان را کنترل می‌کنند، عوضش زندگی داخلی‌شان شیرین‌تر است.

مراقب نگاهت باش!

این تمرین هابرای این که بهتر بتوانی نگاهت را نگه‌داری مفید خواهند بود.

1 **مچ خودت را بگیر:** اول از همه باید تشخیص بدهی که اصلاً چه‌نگاهی مناسب است و چه‌نگاهی نامناسب. نگاه مناسب، نگاه عادی است، برای دیدن گل و درخت و ماشین و هزار چیز دیگری که روز می‌بینی از آن استفاده می‌کنی، خیره شدن و زل زدن و دنبال کردن و این‌ها ندارد. اگر دیدی نگاهت هر کدام از ویژگی‌های نگاه نامناسب را دارد، سریع مچ خودت را بگیر.

1 **نگاهت را متوقف کن:** وقتی مچ خودت را گرفتی قبل از هر چیزی نگاهت را متوقف کن. شاید در آن لحظه ندانی که چه‌طور باید نگاهت را متوقف کنی، یا به‌ذهنت نرسد. پس از قبل به آن فکر کرده باش و راهکارهای آماده داشته باش. مثلاً این که هر بار این‌طور شد، گوشی همراهت را برداری و نگاه‌ی به صفحه آن بباندازی، ساعتت را نگاه کنی، سرت را برگردانی و به ویرتین‌ها نگاه کنی قدم‌هایت را زیر نظر بگیری.

3 **موقعیت را پیش‌بینی کن:** در موقعیت‌هایی احتمال این که نگاه آدم به خطا برود بیشتر می‌شود، این موقعیت‌ها می‌توانند یک موقعیت اجتماعی و دسته‌جمعی باشند یا خود آدم در شرایطی باشد که موقعیت نگاه کردن نامناسب برایش بیشتر اتفاق بیافتد. از قبل پیش‌بینی کن و برایش فکر کرده باش.

4 **خودت را مشغول نگه‌دار:** اولش شاید سخت باشد که آدم مراقب نگاهش باشد. مخصوصاً اگر یاد نگرفته باشد و عادت نکرده باشد. برای همین بهتر است خودت را مشغول نگه‌دارد و حواسش را پرت کند. می‌تواند بازی کند، یا اصلاً غرق در خواندن کتابی شود و فضای اطراف را نبیند، یا تصمیم بگیرد که مثلاً به چه افرادی نگاه کند و چه افرادی را از همان دور که می‌آیند، زیر سیلی رد کند.

محمد غزالی را پرسیدند: چه گونه رسیدی بدین منزلت در علوم. گفت: بدان که هر چه ندانستم، از پرسیدن آن ننگ‌نداشتم. سیدی



نمونه

جهاد اکبر؛ یک داستان واقعی!

داستان جوانی سربلند در جهاد اکبر که در جهاد اصغر به شهادت رسید.

فردی

چالش‌ها

ازواج

مبارزه با خواهش‌های نفسانی جهادی است اکبر و بزرگ که در جوانی یکی مرد جنگی می‌خواهد. این موضوعی است که ما در قصه‌ها بسیار شنیده‌ایم. داستان شیخ صنعان را که همه بلدید؟ اما چه بسیار قصه‌های واقعی هستند که روایتگر این مبارزه

تاریخی در وجود انسانند، اما به گوش من و تو نرسیده‌اند. شما در قالب دو نامه یک شهید ۱۷ ساله به مجله زن روز در اواسط دهه شصت می‌توانید یکی از این قصه‌های واقعی را بخوانید. داستان جوانی سربلند در جهاد اکبر که در جهاد اصغر به شهادت رسید.

نامه اول شهید امیر به مجله زن روز در تاریخ ۱۳۶۵/۹/۳

هم به خانه می‌آیند از بس خسته و کوفته هستند که زود می‌روند و می‌خوابند. اصلاً در طول روز یکبار از خود سؤال نمی‌کنند که پسرمان (یعنی من) کجاست؟ حالا چه کار می‌کنند؟ با چه کسی رفت و آمد می‌کنند؟ اما خوشبختانه به حول و قوه الهی من پسر می‌نیستم که از این موقعیت‌ها سوء استفاده کنم و خودم را به منجلا بفساد بکشانم. البته این مشکل اصلی من نیست چون من دیگر

به نام خداوند بخشنده و مهربان خدمت خواهران عزیز و گرامی‌ام در مجله مفید و پر بار زن روز من پسر می‌نماید و در خانواده‌ای مرفه و ثروتمند زندگی می‌کنم اما چه ثروتی که می‌خواهم سر به تنش نباشد. پدر و مادر من هر دو پزشک هستند و از صبح زود تا پاسی از شب را در خارج از منزل سپری می‌کنند، تازه وقتی

به این بی‌توجهی‌ها عادت کرده‌ام و از اینکه اصلاً به من کاری ندارند که کجا می‌روم و چه می‌پوشم و بساکی می‌گردم تعجب نمی‌کنم بلکه مشکل اصلی من از حدود یک‌سال پیش شروع شد. پدر و مادرم به‌دلایل اینکه من تنها بچه خانواده هستم و ضمناً وضع مادیشان هم خوب است دختر خاله‌ام را که در خانواده‌ای متوسط زندگی می‌کند به فرزندگی که چه عرض کنم به سرپرستی قبول کردند(البته لازم به تذکر است که دختر خاله ام هم سن خود من است). به از آن تاریخ به بعد مشکل من شروع شد و خانه آرام و ساکت ما که در طول روز کسی جز من در آن زندگی نمی‌کرد تبدیل به زندگی پرسی شد که سعی در دور کردن هوای نفس دارد با دختری که به مراتب از شیطان پست تر و گناهکارتر و حرفه‌ای تر است. تنها کارهای دختر خاله‌ام را در

یک جمله خلاصه می‌کنم: "درخواست از من برای انجام بزرگ‌ترین گناه کبیره". می‌دانم که منظور من را حتماً فهمیده‌اید و لازم به توضیحات اضافی نیست. همان‌طور که گفتیم پدر و مادرم حدود ۱۷ ساعت از روز را در بیرون از منزل بسر می‌برند یعنی از ساعت ۶ صبح تا ۱۱ شب. من هم از ساعت ۷ صبح تا ۱ ساعت از ظهر مشغول تحصیل خاله‌ام در خانه تنها هستم و همان‌طور که گفتیم دختر خاله‌ام یک لحظه من را تنها نمی‌گذارد، دائماً در سرم فکر گناه را می‌اندازد. بارها در طول روز از من درخواست گناه می‌کند. البته من پسر می‌نیستم که تسلیم خواهش و حرفه‌ای او شوم ، همیشه سعی می‌کنم از او خودم در دور کنم. ولی او مانند شیطان است که سر راه هر انسان ظاهر شود او را درون قعر جهنم پرتاب می‌کند و برای همین است که من از او احتراز می‌کنم. ولی او دست از سرم بر نمی‌دارد تو را به خدا کمک کنی چطور جواب حرف‌های چرب و نرم او را بدهی؟ من بعضی وقت‌ها فکر می‌کنم که او شیطان است که از آسمان به زمین آمده تا تمام عبادات چندین ساله من را دود و نابود کند و سپس به آسمان برگردد.خواهران عزیز کمک کنید من چطور می‌توانم او را سر راه بیاورم؟ هر

چه به او می‌گویم دست از سرم بردار. گوش بدهکار نیست هر چه به او می‌گویم شخصیت زن این نیست که تو داری انجام می‌دهی اصلاً گوش نمی‌کند. البته فکر می‌کنم همه این بدبختی‌ها به خاطر این است که من یک مقدار زیبا هستم فکر می‌کنم اگر این موهای طلایی و پوست روشن را نداشتم حتماً این مشکل سرم نمی‌آمد. روزی هزار بار از خداوند درخواست می‌کنم که این زیبایی را از من بگیرد. دوست داشتم در خانواده‌ای فقیر زندگی می‌کردم و زشت ترین پسر روی زمین بودم ولی گیر این دختر خاله شیطان صفت

بسم ربنا انعمنا و اللعنا و اللعنا انما
نه دمت خدایان عزیزم زنگاری ام در خطه زر در مدینه
سلام، سلامی که روحی از آنکس خورشیدان و چیدان‌نمن به دوزخ ارازم راه درویشی سنگ سیرنگ
مختصات که منتشر زام هستی را تا حالا که نامم با ستاره ام غایب هستم ، جواهر ارزشمندت
گرمه‌ام ، البته کمپن به شکوه سگا نامم را در مراتب عبادت و روی زمین سنگ مرمر جوی چشم من استلام
که بگردم روی دایم لایق باشم ، حدود یک هفته در ایستگاه باریک شایا با ایستگاه ششم منتهی به
ام بودم در رئیس به کما کبیره زما فکوره سگر ، رفوع ، بوم کوهان جکک و سنگوار سوزنه روشنی آن
سور را دود است و به سوزن است ، دویع ، میدوید با شعله امالی ، زشتت را تلف کن . جری او عذاب
را در روعان مستحقان سوزان سوزم و ایستگاه گفتند که ما شعله امالی ، من بیبیم ، منم از ایستگاه
دست می‌زنم و از کوهت بردی ، در روی من کوهت به خشت خشم نامم و ماه نامم جمعه ظهر غار
تا یکشنبه ، البته این نامم را به کلای می‌خوانم و می‌ماند آنکه شعله‌ها منم به شعله سوزم و دیدار شاره
سور را سوزن کوه ، این را برایتان شیک کند تا از سوزن سوزم و سوزن کوه ، سوزن کوه سوزم
اینه سور مدیام حدالانم در معالاف کوهانیا ، امیله یا در آن هست که روز نامم شعله سوزم ، ایستگاه
نفرین ، ایستگاه سوزم ، سگ ، ایستگاه باد سور را در ایستگاه ایستگاه کوه کوه دامت ، هر شیک شعله
به روز نامم شعله سوزم ، سور را در سوزن کوه سوزم ، سوزن کوه سوزم ، سوزن کوه سوزم
فدرف اصعب در حدالان حدالان ام هم کوه سوزم را به در ایستگاه ، سوزن کوه سوزم ، سوزن کوه سوزم
تسلیم سوزن کوه سوزم ، سوزن کوه سوزم ، سوزن کوه سوزم ، سوزن کوه سوزم ، سوزن کوه سوزم
هفت کوه ام ، روی کوه کوه سور ، سوزن کوه سوزم ، سوزن کوه سوزم ، سوزن کوه سوزم ، سوزن کوه سوزم
مرز همین و آنجا به کوه کوه سوزم ، سوزن کوه سوزم ، سوزن کوه سوزم ، سوزن کوه سوزم ، سوزن کوه سوزم
میزه سوزن کوه سوزم ، سوزن کوه سوزم ، سوزن کوه سوزم ، سوزن کوه سوزم ، سوزن کوه سوزم ، سوزن کوه سوزم
و به سوزن کوه سوزم ، سوزن کوه سوزم ، سوزن کوه سوزم ، سوزن کوه سوزم ، سوزن کوه سوزم ، سوزن کوه سوزم
سوزن کوه سوزم ، سوزن کوه سوزم ، سوزن کوه سوزم ، سوزن کوه سوزم ، سوزن کوه سوزم ، سوزن کوه سوزم
سوزن کوه سوزم ، سوزن کوه سوزم ، سوزن کوه سوزم ، سوزن کوه سوزم ، سوزن کوه سوزم ، سوزن کوه سوزم
سوزن کوه سوزم ، سوزن کوه سوزم ، سوزن کوه سوزم ، سوزن کوه سوزم ، سوزن کوه سوزم ، سوزن کوه سوزم
سوزن کوه سوزم ، سوزن کوه سوزم ، سوزن کوه سوزم ، سوزن کوه سوزم ، سوزن کوه سوزم ، سوزن کوه سوزم
سوزن کوه سوزم ، سوزن کوه سوزم ، سوزن کوه سوزم ، سوزن کوه سوزم ، سوزن کوه سوزم ، سوزن کوه سوزم

این دستخط نامه اول شهید امیر به مجله زن روز است

صرفاً جهت اطلاع

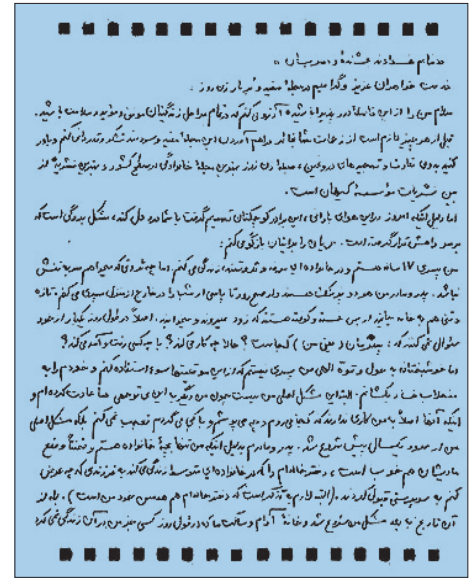
دلیل این که نمی‌خندید، آن نیست که پیر شدیده‌اید. شما پیر می‌شوید، چون نمی‌خندید.

نمی‌افزاید که نمی‌گذارد تا قبل از ازدواج پاک بمانم. البته تا حالا که من تسلیم خواهش‌های او نشده‌ام ولی می‌ترسم که بالاخره من را وادار به تسلیم کند. خواهران خوبم کمک کنید نگذارید این برادران پاکی خود را از دست بدهد. بگویید به او چه بگویم و چطور او را ارشاد کنم تا دست از هسوی نفس خود بردارد و من را هم این همه آزار ندهد؟ چطور او را مانند یک دختر مسلمان کنم و چطور می‌توانم طرز فکر و رفتار و عقیده‌اش را تغییر دهم؟ ضمناً فکر نمی‌کنم که در میان گذاشتن این مسأله با پدر و مادر مفیده‌ای داشته

باشد. چون آنها نه وقت و نه حوصله فکر کردن به این مسائل را دارند، تازه اگر هم داشته باشند هیچ عکس‌العملی نشان نمی‌دهند. چون رفتار آنها هم در بیرون از خانه دست کمی از رفتار دختر خاله‌ام در خانه ندارد. امیدوارم که هر چه زود تر من را کمک کنید. خواهران گرامی جواب نامه‌ام را به این آدرس به صورت کتبی بدهید که قبلاً تشکر و سپاسگزاری می‌کنم.

با تشکر برادران امیر...
۶۵/۹/۲ - ساعت ۳/۵ بعد از ظهر

نامه دوم شهید امیر به مجله زن روز در تاریخ ۱۳۶۵/۱۰/۱ در آستانه اعزام به جبهه و ۴ روز قبل از شهادتش در عملیات کربلای چهار



این دستخط نامه دوم شهید امیر به مجله زن روز است. او این نامه را به مدیر دبیرستان خود داده تا در صورت شهادت آن را برای مجله ارسال کند.

من این خواب را از روحانی مسجدمان سؤال کردم و ایشان گفتند که دانشگاه اصلی یعنی جبهه من هم از اینکه خدا دست نیاز من را گرفته بود و راهی به روی من گشوده بود خوشحال شدم و حال عازم جبهه نور علیه تاریکی هستم.

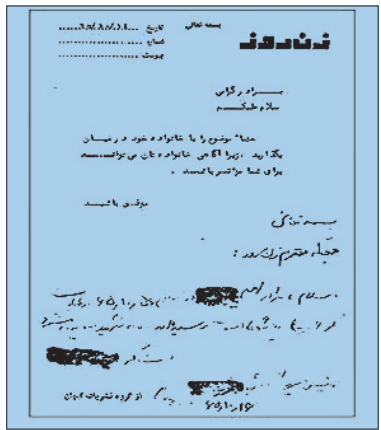
البته این نامه را به کادر دبیرستان می‌دهم تا اگر خوشبختانه شهید شدم و بعد از شهادت من نامه شما آمد این نامه را برایتان پست کنند تا از خبر شهادت من آگاه شوید. البته من نمی‌دانم حالا که این نامه من را مطالعه می‌کنید اصلاً یادتان هست که در نامه قبلی چه نوشته‌ام یا اینکه کثرت نامه‌های رسیده به شما موضوع نامه من را در خاطر شما پاک کرده است. به هر شکل همان طور که در نامه قبلی هم نوشته بودم پدر و مادر من آدم‌های درستی نیستند و رفتار و گفتار و کردارشان غربی است و خواهر خوانده‌ام هم که این موضوع را بعد از آمدن به منزل ما دید فکر کرد من هم زود تسلیم می‌شوم ولی او کور خوانده است.

من مدت‌ها با شیطان مبارزه کرده‌ام و خودم را از آلودگی حفظ کرده‌ام ولی فکر می‌کنید که تا کی می‌توانستم در مقابل این شیطان دخترنما مقاومت کنم و برای همین و با توجه به خوابی که دیده بودم تصمیم گرفتم که خودم را به صف عاشقان حقیقی خدا پیوند بزنم و از این دام شیطان که در

جلسوی پام قرار دارد خلاصی پیدا کنم. من می‌روم اما بگذار این دختره فاسد بماند من فقط خوشحالم که حال که عازم جبهه هستم هیچ گناه کبیرهای ندارم و برای گناهان ریز و درشت دیدم از خواندن طلب مغفرت می‌کنم. من می‌روم ولی بگذار پدر و مادرم که هر دو دکنتر هستند و ادعای تمدن می‌کنند بمانند و به افکار غریب‌زده خود ادامه دهند. امیدوارم که به زودی از خواب غفلت بیدار شوند.

من تا حالا به جبهه نرفته‌ام و نمی‌دانم حال و هوای آنجا چگونه است ولی امیدوارم که خداوند ما بندگان سراپا تقصیر را هم مورد لطف خودش قرار دهد و از شربت غرور انگیز و مست کننده شهادت به ما هم بنوشاند. این تنها آرزوی من است. ... همانطور که گفتم اگر خداوند ما را پذیرفت و شهید شدیم که این نامه را از طرف رئیس دبیرستان برایتان می‌فرستند و اگر لایق و شایسته رسیدن به این مقام رفیع ندیدید و برگشتیم، من اگر نامه‌ای از شما دریافت کرده بودم حتماً جوابش را می‌دهم. البته امیدوارم برنگردم چون آن وقت همان آش و همان کاسه است. بیشتر از این وقت شما را نمی‌گیرم. برای من دعا کنید. سلامتی و موفقیت همه شما خواهران گرامی را از خداوند متعال خواستارم و در پایان آرزوی من می‌کنم که همه انسان‌های خفته مخصوصاً پدر و مادر و خواهر خوانده‌ام از خواب غفلت بیدار شوند و رو به سوی اسلام بیاورند. عرض دیگری نیست. خداحافظ و التماس دعا.

والسلام علی عبادا... صالحین
برادران امیر ۱۳۶۵/۱۰/۱



تصویر پاسخ مجله زن روز به نامه اول شهید امیر و دستخط مدیر دبیرستان امیر به پیوست نامه دوم او

کسی که کار کوچکی انجام می‌دهد، باید مقدار ناچیزی فداکاری کند؛ کسی که می‌خواهد موفقیت بزرگی را به دست آورد، باید به میزان زیادی فداکاری کند. جیزم آن!

مساله

جدایی پسران از والدین

تحقیقات نشان می دهد
میزان فرار پسران
بیشتر از دختران است.



فردی

چالش‌ها

ازدواج

صرفاً جهت اطلاع

پسران

۵۰

وقتی حرف فرار از خانه پیش می آید، ذهن‌ها بیشتر به سمت فرار دختران متمایل می‌شود. شاید چون از نظر فرهنگی فرار دختران قبح بیشتری در جامعه دارد. با این حال فرار از خانه دختر و پسر ندارد و به دلایل مختلف فرار پسران از خانه بیشتر هم هست. فرار از خانه هم در میان دختران وجود دارد هم در میان پسران، اما تحقیقات نشان می‌دهد میزان فرار پسران بیشتر از دختران است.

بچه‌هایی که از خانه می‌گریزند، از کمبود محبت، احساس طردشدگی یا وجود خلأ عاطفی و حمایتی در خانواده و احساس تبعیض رنج می‌برند. همین جاست که تلاش‌های آنها برای پیدا کردن فضایی در بین دوستان و محیط‌های خارج خانه بیشتر می‌شود و همین مسأله امکان معاشرت با دوستان ناباب و تحت تأثیر آنها قرار گرفتن را بیشتر می‌کند. در نتیجه وسوسه فرار از خانه در پسران بیشتر می‌شود. فردی که خلأهایش در محیط خانه و خانواده پر نمی‌شود، مستعد گرایش به دوستی‌های ناصحیح است.

فکر می‌کنی تو خونه آرامش نداری؟

مشکل داشتن با افراد خانواده، بخش جدانشدنی زندگی خانوادگی است. هر وقت گروهی آدم با هم در یک خانه زندگی کنند، بینشان اتفاق می‌افتد. برای همین هم خانه بهترین و امن‌ترین میدان جنگی است که می‌توانید پیدا کنید.

قانون 1 | بپذیر که طبیعی است

اولین کاری که برای آرام کردن خودتان در این آشفته بازار باید انجام بدهید این است که بپذیرید دعوا با اعضای خانواده طبیعی است و برای همه اتفاق می‌افتد. دنیا به آخر نرسیده، همه از هم متنفر نشده‌اند و البته به قول یک ضرب‌المثل قدیمی، توی دعوا حلوا پخش نمی‌کنند. پس، کمی به خودت و بقیه فرصت بده و ببین که چه‌طور همه چیز دوباره سر جای اولش برمی‌گردد. بدان که در این موضوع تنها نیستی و همه دوستان و آشنایانی که به حالشان در این شرایط غبطه می‌خوری،

از این داستان‌ها در زندگی خودشان دارند. این که تو ندیده‌ای دلیل نمی‌شود که آن‌ها هیچوقت دعوا نکرده باشند.

قانون 2 | به موقع جلوی فاجعه را بگیر

معمولاً بعد از یک مدتی دستت می‌آید که سر چه موضوع‌هایی و در چه موقعیت‌هایی اوضاع به بحران می‌رسد. در این شرایط، قبل از بحران، به فکر چاره باش. خیلی وقت‌ها، دو طرف فقط همین جور بحث را ادامه می‌دهند. یکی ایمن می‌گوید و یکی آن‌از هر کدام هم بررسی‌های خب چرا ادامه می‌دهند نمی‌داند. از خودت بپرس چرا ادامه می‌دهی؟ می‌خواهی چه بشود؟ ثابت کنی جنگجوی خوبی هستی و دعوا را ببری؟ خب آنوقت مثل این فیلم‌های سرخپوستی، مدالی، نشانی، لقبی، چیزی می‌گیری؟ یا بهتر است که رابطه را حفظ کنی و به خواسته‌هات برسی؟ برای همین بهتر است کمی نرم‌تر حرف بزنی، بحث را به موضوع اصلی برگردانی، این که هدف بحث چیست را مطرح کنی و ...

قانون 3 | تکلیفت را با خودت روشن کن

خیلی‌ها همین‌طور هر روز را می‌گذرانند، بعضی‌ها رد می‌شوند، دعوایی شد تا آخر پایش می‌ایستند، نشد، خودشان بحثی راه می‌اندازند و خلاصه نمی‌گذارند حوصله‌شان سر برود یا خدای ناکرده کسی فکر کند زورشان نمی‌رسد. بعضی‌ها از بس نمی‌دانند با خودشان و روزشان چه کنند، هر کلمه‌ای جرقه‌ای برایشان می‌شود که همه چیز را بسوزانند و بروند. اما آن‌ها که تکلیفشان با خودشان معلوم است، هدف دارند، برنامه دارند، می‌دانند چه می‌خواهند، زیاد اجازه نمی‌دهند در بحث و جدل‌ها وقت باارزششان تلف شود. سعی می‌کنند تمرکزشان روی هدفشان باشد. حتی وقتی دعوا می‌کنند، می‌خواهند به خواسته‌های برسند که ارزشش را دارد، وگرنه انرژی خودشان و بقیه را هدر نمی‌دهند.



عوامل دعوای خانوادگی

انتخاب خانواده مان دست ما نیست و احتمالاً به همین دلیل است که اینقدر با آنها بحث و مجادله می‌کنیم. تحقیقات جدید نشان می‌دهد که خانواده‌های انگلیسی به طور متوسط هر ساله ۴ روز کامل را به بحث و دعوا می‌گذرانند. این تحقیق که روی ۳ هزار خانواده انجام گرفت مشخص کرد که والدین و فرزندان‌شان حداقل سه اختلاف برایشان پیش می‌آید که سر هر کدام حداقل ۵ دقیقه بحث می‌کنند. مجموع آن برابر است با ۱۰۹۵ بحث و مجادله در سال که ۲۵/۹۱ ساعت یا ۳ روز و ۱۹ ساعت به طول می‌کشد. کارهای روزمره خانه آنقدر خون بعضی‌ها را به جوش می‌آورد که باعث می‌شود مهمترین دلیل اختلافات خانوادگی قلمداد شوند. بعد از آن "هتل" تصور کردن خانه از دیدگاه فرزندان و همچنین بی‌تفاوتی و بی‌توجهی اعضای خانواده نسبت به یکدیگر از متداول‌ترین دلایل این مشاجرات هستند. یک پنجم خانواده‌هایی که در این تحقیق شرکت کردند معمولاً بر سر پیدا نکردن چیزی در خانه دعوا می‌کنند و تقریباً همین میزان نیز در مورد انتخاب کانال تلویزیون - که مادر معمولاً رغب به دیدن سریال، پدر متمایل به دیدن کانال ورزشی و فرزندان نیز علاقه مند به دیدن کارتون یا فیلم هستند - انجام می‌شود. تصمیم‌گیری در مورد اینکه شستشوی ظرف‌های کثیف بر عهده کیست ۱۵ مورد از مشاجرات را تشکیل می‌دهد و ۱۴ مورد هم بر سر این است که چه کسی از کامپیوتر خانه استفاده کند. قبض تلفن خانه هم برای ۱۳ خانواده علت یک مشاجره داغ خانوادگی یک‌بار در ماه است. بالا بردن صدای موسیقی توسط جوانان و بحث و جدل بر سر تکالیف مدرسه نیز جزء ۱۰ علت اصلی مشاجرات خانوادگی است. با اینکه مشاجرات عاملی متداول در همه خانواده به شمار می‌رود اما نتایج این تحقیق نشان می‌دهد این مشاجرات نقشی حیاتی در تقویت روابط درون خانواده دارند و نوعی دریچه آزادی به حساب می‌آیند. دو سوم شرکت‌کننده‌ها باور داشتند که مشاجرات خانوادگی بسیار سالم و طبیعی هستند. ۸۵ نفر از شرکت‌کننده‌ها توافق نظر داشتند که بهترین راه این است که حرف‌ها آزادانه بیان شود تا اعضای خانواده به خوبی از احساسات هم‌باخبر شوند.

■ در مقابل مشکلات زندگی‌ختم به ایرونیاور. کارگردان همیشه سخت‌ترین نقش‌ها را به بهترین بازیگر می‌دهد. ■

صرفاً جهت اطلاع

پسران

۵۱



کنترل عصبانیت

اژدهای درونت را رام کن!

کنترل کردن خشم، مهارتی که ما را در برابر تبعات خشمگین شدن ایمن می‌کند.



خشم و پر خاشگری، احتمالاً خیلی از ما فکر می‌کنیم این دو تا یکی هستند اما این طور نیست. خشم یک هیجان طبیعی است. همه ما احساس خشم را تجربه می‌کنیم. حالا بعضی وقت‌ها شدید بعضی وقت‌ها خفیف. اما پر خاشگری یک رفتار است. ما ممکن است خشمگین شدن یک نفر را نبینیم اما حتماً پر خاشگری‌اش را می‌بینیم. پر خاشگری یعنی کاری که باعث صدمه دیدن خودمان یا دیگران یا شایمی شود. معلوم است که در مورد خودمان یا دیگران این صدمه حتماً فیزیکی نیست. پر خاشگری فقط یکی از نتیجه‌های محتمل خشمگین شدن است، اصلاً در این بخش می‌خواهیم بگوییم چه طور می‌شود خشمگین شد اما پر خاشگری نکند.



پر خاشگری فقط فیزیکی نیست

احتمالاً تا می‌گویید پر خاشگری شما یاد درگیری‌های فیزیکی می‌افتید. اما ابتدایی‌ترین تقسیم بندی پر خاشگری، تقسیم آن به کلامی و بدنی است. یعنی ما بعضی وقت‌ها با کلمه و بعضی وقت‌ها با فیزیکیمان به خودمان یا دیگران ضربه می‌زنیم. دومین تقسیم بندی، مستقیم یا غیر مستقیم بودن پر خاشگری است. آیا ما مستقیم به طرف مقابل ضربه می‌زنیم یا غیر مستقیم؟ سومین

تقسیم بندی هم فعال و منفعل بودن پر خاشگری است. در پر خاشگری فعال ما یک کار را انجام می‌دهیم و پر خاشگری می‌کنیم اما در پر خاشگری منفعل ما با انجام نپندان کاری اعصاب دیگران را به هم می‌ریزیم. مثلاً با جواب ندادن به تلفن. این‌ها چندین نوع ترکیبی از پر خاشگری هستند:

- 1 پر خاشگری بدنی، فعال، مستقیم: تصویر کلیشه‌ای ما از پر خاشگری: مشت و لگد زدن.
- 2 پر خاشگری بدنی، فعال، غیر مستقیم: مثلاً گذاشتن تله برای زخمی کردن یک نفر، یا اجیر کردن یک آدم برای زدن دیگران.
- 3 پر خاشگری بدنی، منفعل، مستقیم: مثلاً قهر کردن به حالت نشسته.
- 4 پر خاشگری بدنی، منفعل، غیر مستقیم: مثلاً حرکت نکردن همراه با یک گروه.
- 5 پر خاشگری کلامی، فعال، مستقیم: مثلاً فحش دادن یا توهین به دیگران.
- 6 پر خاشگری کلامی، فعال، غیر مستقیم: مثلاً پخش شایعات بی‌اساس در مورد یک نفر.
- 7 پر خاشگری کلامی، منفعل، مستقیم: مثلاً جواب ندادن به یک نفر.
- 8 پر خاشگری کلامی، منفعل، غیر مستقیم: مثلاً وقتی کسی از ما انتقاد می‌کند نظر خودمان را نگوئیم

راهکارها

چه طور خشمگین شویم
اما پر خاشگری نکنیم؟

1 خشمستان را بگوئید

بهترین شیوه برای ابراز خشم این است که بروید توی روی طرفی که شما را عصبانی کرده بایستید و بگوئید که از او عصبانی هستید. یادتان باشد این جمله‌ها را با «من» شروع کنید و نه با «تو». بگوئید «تو من را عصبانی کردی» بگوئید «من عصبانی هستم چون تو فلان کار را کردی» یا «من عصبانی هستم چون الان فلان شرایط پیش آمده است».

2 مسأله را حل کنید

هر موضوعی که باعث خشم شما شده به هر حال یک مشکل است که باید حل شود. به جای داد و بیداد این مسأله‌ها را حل کنید. اول مشکل را تعریف کنید، بعد هر راه حلی که به ذهنتان می‌رسد را برایش ردیف کنید، بعد برای هر راه حل امتیاز بگذارید. امتیازها هم بر اساس خوبی‌ها و بدی‌های هر راه حل بدهید. بعد راه حل‌ها را بر اساس امتیاز اولویت بندی کنید و در عمل اولیسن راه حل را آزمایش کنید. اگر جواب نداد هم بروید سراغ راه حل‌های اولویت‌های بعدی. درست مثل نرم افزار کنکور سازمان سنجش.

3 جرأت مند باشید

وقتی می‌خواهند حق شما را بگیرند به جای اینکه پر خاشگرانه عمل کنید می‌توانید قاطعانه اما محترم باشید. برای این کار اول خودتان را بگذارید جای دیگران و این خود را به جای دیگران گذاشتن را به زبان بیابورید. مثلاً بگوئید: «می‌دانم که عجله دارید...» بعد استدلال کنید: «اما چون اینجا صافیه و من از شما جلوترم...» و بعد اعلام موضع کنید «... لطفاً برید عقب‌تر بایستید». نیازی نیست که طعنه بزنید، دست به یقه بشوید و یا خود خوری کنید.

4 ریلکسیشن کنید

بعضی وقت‌ها نشانه‌های بدنی خشم ما خیلی شدید است. در این مواقع یکی از بهترین مسکن‌ها برای بدن ما استفاده از ریلکسیشن است. خشم آن قدر بدن ما را منقبض می‌کند که خودمان هم دیگر متوجه غیر عادی بودنش نیستیم. برای اینکه ذهن آرامی داشته باشیم، می‌توانیم میان بر بزنییم و بدنمان را آرام کنیم. برای ریلکسیشن برنامه‌های مفصلی وجود دارد، اما خلاصه‌اش این است که اول همه عضله‌های قابل کنترل بدن‌تان را تصور کنید. بعد از نوک انگشت‌های پا تا فرق سر یکی یکی هر کدام را منقبض و بعد منبسط کنید. این کار را بهتر است به صورت دراز کشیده انجام دهید. یادتان باشد که عضله‌ای را جا نگذارید. به پیشانی که رسیدید دیگر بدن‌تان کاملاً در حالت ریلکس قرار دارد و شما می‌توانید فارغ از نشانه‌های بدنی خشم یک تصمیم غیر پر خاشگرانه بگیرید.

5 فکرتان را درست کنید

یک بار دیگر به نشانه‌های فکری پر خاشگری نگاه کنید. یادتان باشد که همه این فکرها غیر منطقی می‌تواند شما را خشمگین‌تر و خشمگین‌تر کند و بنابراین احتمال دارد پر خاشگریتان را ببرد بالا. لطفاً هر کدام از این فکرها را یک بار دیگر برید زیر نمودار و ببینید که چه قدر منطقی و منصفانه هستند. آیا دنیا فقط سیاه و سفید است؟ آیا برای همه چیز باید قانون‌های باید و نباید گذاشت؟ آیا همه آدم‌ها همان برچسب‌های شخصیتی که ما به آن‌ها می‌زنیم را دارند؟ البته به این راحتی نیست تغییر دادن این فکرها، اما وقتی تغییرش دادید مطمئن باشید کمتر از دیگران عصبانی می‌شوید.

انسان باید در دنیا مانند مهمانی باشد که او را به ضیافت دعوت کرده‌اند؛ آن‌چه را پیش روی او آورند بخورد و آنچه ندهند مطالبه نکند. 

پسر نوح با بدان بنشست...

دوستی یک رابطه دو طرفه است، اما رفاقت ممکن است فقط مدارا کردن با یکدیگر باشد!

رابطه برقرار کردن با آدم‌های دیگر و به طور خاص دوستی، اغلب با احساس همه چیز دانی مآثر کی‌می‌شود. خیال می‌کنیم همه چیز را در مورد آدم‌ها می‌دانیم و خیلی خوب می‌دانیم چه کسی را به دوستی انتخاب کرده‌ایم. پای رفاقتمان می‌ایستیم، از خیلی چیزها می‌گذریم، روزها را با هم به شب می‌سازیم، چه دعوای و مشاجره‌ها را به خاطرش تحمل می‌کنیم، چه مخفی‌کاری‌ها و دزدکی بازی‌هایی که در می‌آوریم تا رفاقتمان پابرجا بماند. تا این جایش همه چیز خوب و عالی است، اما از آن به بعد، بعضی‌ها، رفیقشان برای همه عمر همراه و تکیه‌گاهشان می‌ماند، بعضی‌ها ضربه‌های آن‌چنانی از دوست می‌خورند و گاه برای همیشه زندگیشان را می‌بازند.

برای حفظ دوستی‌های خوب

حضرت علی(ع) می‌فرماید: «دوست در حقیقت دوست نیست مگر آنکه دوست خود را در سه وقت رعایت کند: در رنج و گرفتاری (به جان و مال همراهی کند) و در نبودن او (از گفتن و شنیدن سخنان ناروا



حفظش کند) و در جدایی و مرگ (به دعا و استغفار یادش کند)؛ امام در نگاهش به رنج انداختن دوست فرموده: «بدترین دوستان کسی است که شخص برای او به رنج افتد.» درباره از دست دادن دوست هم گفته‌اند: «هرگاه مؤمن دوست خود را به خشم آورد یا شرمند کند، امکان جدایی با او را فراهم کرده.» برای مداوم کردن دوستی‌هایتان این چند نکته را به خاطر بسپارید:

1 بعضی اوقات، تنها چیزی که می‌تواند کدورت پیش آمده را از بین ببرد، یک ملاقات است. به دیدار یکدیگر بروید و درباره مشکل پیش آمده صحبت کنید. این مسأله باعث می‌شود که این بار شما با دید بازتری به مسأله نگاه کنید، چه بسا دریابید که این مشکل، در واقع چیزی جز یک سوء تفاهم کوچک نبوده.

2 به هنگام صحبت صداقت داشته باشید و نظرتان را به وضوح بیان کنید و اجازه دهید او هم نظراتش را بیان کند. فکر نکنید که

پس از مشکل پیش آمده، این هم صحبتی ساده و آسان باشد. به هر حال، بعضی اوقات، فراموش کردن کدورت‌ها به زمان طولانی‌تری نیاز دارد.

3 حس بخشش خطای طرف مقابل و علاقه به دوست را تقویت کنید. با این کار آمادگی پیدا می‌کنید که اگر واقعاً خطا از جانب دوست شما باشد، او را ببخشید.

4 اگر از ملاقات حضوری واهمه دارید یا احساس شرم می‌کنید، ابتدا به او پیامک بزنید. ذکر کنید که چقدر از شرایط پیش آمده و موجود متأسف هستید.

نشانه‌های ناباب بودن دوست

لازم نیست آدم به خاطر دوستش پشت میله‌های زندان بیفتد یا در حال ناله از اعتیاد باشد که فکر کند دوست نابابی داشته، همین که آدم وقتش تلف بشود، همیشه در جا بزند، پیشرفتی نداشته باشد، از دیگران سرکوفت بشنود، جایگاه اجتماعی‌اش را از دست بدهد و... یعنی این رفاقت به درد نمی‌خورد. قبول داری؟ به نگاهی به رفاقت‌ها بپرداز. چند تا از دوست‌ها هستند که باعث شدند توی زندگی پیشرفت کنی و راه زندگیت را بهتر پیدا کنی؟ چند نفر هستند که باعث می‌شوند پیش خانواده‌ها و بقیه سربلند باشی و برعکس، چه کسانی هستند که باعث می‌شوند همیشه جلوی خانواده‌ها سرافکننده باشی؟

- خیلی وقت‌ها مجبور می‌شوی دست‌گل‌هایی که به آب داده را ماست‌مالی کنی.
- خیلی از فکرها و رفتارهایش تو را به این فکر می‌اندازد که به زودی به دردسر خواهی افتاد.
- مجبور می‌شوی بسیاری از کارهایش را از بقیه مخفی نگه داری یا اینکه دائم رفتارهایش را توجیه کنی.
- از وقتی با او هستی افتخار خاصی در زندگیت به دست نیابرد، پیشرفت زیادی نکرده‌ای و به هدف‌های زندگیت نزدیک‌تر هم نشده‌ای.
- احساس می‌کنی تو را برای کارهای خودش می‌خواهد، فقط برای اینکه در کارهایی که می‌کند تنها نباشد، وگرنه اگر کس دیگری با او همراهی کند نیازی به همراهی تو ندارد.
- هدف‌های خودش برایش مهم‌تر است و اهمیتی به اینکه تو به هدف‌هایت برسی نمی‌دهد.
- کمکی به بهبود رابطه تو با خانواده‌ها که نمی‌کند هیچ، تو را تشویق می‌کند که از خانواده‌ها دور و دورتر شوی.



تفاوت

در دوستی‌های پسران، شدت عواطف به اندازه دختران نیست. مبنای دوستی برای پسران غالباً علاقه‌مندی به فعالیت‌های مشترک است. البته این بدان معنا نیست که در میان پسران، دوستی ماهیت ضعیف‌تری داشته باشد. پسرانی که با یکدیگر دوست می‌شوند، به طور گروهی اوقات زیادی را در کنار هم می‌گذرانند. اما دختران با دوستان نزدیک خود اطلاعات بیشتری را رد و بدل می‌کنند.

آمار

بر اساس نتایج یک مطالعه ۶۲ درصد دانش‌آموزان از گروه همسال، الگوپذیرفته‌اند. ۷۲ درصد در گذران اوقات فراغت و ۷۵ درصد در الگوی درس خواندن از گروه همسالان پیروی کرده. ۴۸ درصد مانند پدر، ۶۰ درصد مانند معلم تربیتی و ۷۳ درصد مانند بهترین معلم خود رفتار می‌کنند. مقایسه پسران و دختران نشان داد که پسران بیش از دختران تحت تأثیر گروه همسالان خود بوده‌اند. این تفاوت را می‌توان به امکان تعامل بیشتر پسران با گروه همسالان نسبت داد. دختران بیش از پسران به خاطر همسالان خود دست از خواسته‌های خویش بر می‌دارند.



مساله

صاحب‌خانگی زودرس

در پانسیون یا خانه مجردی با چه مشکلاتی رو به رو هستیم و برای کنار آمدن با آن‌ها باید چه کار کنیم؟

علی تازه در دانشگاه قبول شده است. دانشگاه علی چند صد کیلومتر دور از خانه پدری و در یک شهرستان است. قانون دانشگاه این است که ترم اول و دوم به دانشجویها خوابگاه تعلق نمی‌گیرد. برای همین علی مجبور شده است که خانه مجردی بگیرد و بعد آگهی کند و بچسباند روی دیوار دانشگاه تا همخانه پیدا کند. حالا که چند ماه گذشته کم کم مشکل‌های علی خودش را دارد نشان می‌دهد. دوستان تازه علی، خانه را کردند پاتوق خودشان، جوری که علی به کارهای خودش هم نمی‌رسد. از آن طرف وقتی که آن‌ها نیستند علی احساس تنهایی زیادی می‌کند. او تا به حال تجربه این همه استقلال نداشته و بعضی وقت‌ها حس می‌کند که شانه‌اش تحمل این همه مشکلات را ندارد.

پیش‌ترها وقتی کسی تحصیلاتش تمام می‌شد و کاری به دست می‌آورد، اولین و مهم‌ترین دغدغه‌اش ازدواج کردن و رفتن به خانه بخت بود. اما حالا چند سالی است که زندگی در خانه‌های مجردی به یکی از انتخاب‌های پیش روی این جور آدم‌ها تبدیل شده است. البته همیشه هم این طور نیست که کسی که خانه مجردی می‌گیرد دغدغه کار و تحصیل نداشته باشد. خیلی‌ها به خاطر کار در یک شهر دیگر مجبور می‌شوند در خانه‌های مجردی زندگی کنند و بعضی‌ها به خاطر تحصیل. عده کمتری هم هستند که در همان شهر خانواده پدریشان خانه مجردی می‌گیرند تا راحت‌تر و مستقل‌تر زندگی کنند. به هر حال بالاتر رفتن سن ازدواج و شیوه توزیع امکانات تحصیل و اشتغال در ایران امروز باعث شده که زندگی در خانه‌های مجردی به یک سبک زندگی نوظهور در ایران تبدیل شود و روز به روز هم آمارش بالاتر رود. با اینکه تعداد این خانه‌ها در تهران از همه جا بیشتر است اما این شیوه از زندگی فقط مال پایتخت نشین‌ها نیست. در این بخش سرکی کشیده‌ایم به این خانه‌ها، امکانات و اشکالاتی که این خانه‌ها برای ساکنانش به وجود آورده‌اند را بیرون کشیده‌ایم و راهکارهایی برای بهتر کردن این شیوه از زندگی ارائه داده‌ایم.

یک خانه مجردی بهتر

با مشکلات خانه‌های مجردی چه طور کنار بیاییم؟

تا اینجا هر چه گفتیم از مشکلاتی بود که بر سر راه ساکنان خانه‌های مجردی پیش می‌آید. بعضی از این مشکل‌ها فقط مخصوص آدم‌هایی که در خانه‌های مجردی زندگی می‌کنند نیست. هر کسی ممکن است در زندگی‌اش احساس تنهایی کند، حس کند که اخیراً بی‌نظم شده، نتواند به دیگران نه بگوید یا با همسایه‌هایش مشکل داشته باشد. اما در مورد ساکنان خانه‌های مجردی این مشکلات کمی خاص‌تر و گاهی حادث‌تر است.

کنار آمدن با احساس تنهایی

تنهایی بیشتر از اینکه یک تجربه فیزیکی باشد یک تجربه ذهنی‌ست. ما ممکن است در یک جمع هزار نفره هم احساس تنهایی کنیم. یا برعکس ممکن است سه روز در جایی باشیم که هیچ‌کس جز خودمان وجود نداشته باشد اما آن قدر احساس پیوند با افراد محیط بیرون داشته باشیم که حس نکنیم تنهایی. برای همین اولین قدم برای کنار آمدن با احساس تنهایی در خانه‌های مجردی این است که بدانیم وقتی که احساس تنهایی می‌کنیم در ذهنمان چه خبر است؟

1 خودگویی‌های منفی را کنار بگذارید

اینکه تنهایی را منفی تلقی کنیم به کلمه‌هایی بستگی دارد که توی سرمان می‌چرخند و تکرار می‌شوند. روان‌شناسان به این کلمه‌ها می‌گویند «خودگویی». تصور کنید که یک بازیگر تئاتر یک نفره هستید. کارگردان به شما می‌گوید مرتب این چند مونولوگ را تکرار کنید: «من کاملاً تنها هستم»، «هیچ کس به من اهمیت نمی‌دهد»، «حتی یک دوست صمیمی ندارم پس زندگی‌ام بی‌ارزش است». اگر شما بارها و بارها این جمله‌ها را تکرار کنید شک نکنید غمگین می‌شوید. افرادی هم که به خاطر احساس تنهاییشان افسرده می‌شوند در واقع همین جمله‌ها را مرتب در سرشان تکرار کرده‌اند. حالا اگر به جای این جمله‌ها می‌رتب بگویید که «نمی‌توانم تنهایی را تحمل کنم» احساس

2 از تنهایی استفاده کنید

راجرز روان‌شناس انسان‌گرا می‌گوید ما نسبت به احساس تنهایی خودمان آگاهی کمتری داریم اما برای مقابله با آن راه‌های غلطی به کار می‌گیریم. او پیشنهاد می‌کند به جای اینکه از هیچ و پوچ بودن بترسیم جرات کنیم بگوییم «ما اساساً تنهایی‌م»



هر که با بدن نشیند اگر نیز طبیعت ایشان در او اثر نکند به طریقت ایشان منتهم گردد و گر به خراباتی رود به نماز کردن، منسوب شود به خمر خوردن. سدی

و از این تنهایی استفاده کنیم. برای استفاده از این تنهایی دو راه اصلی پیش روی شماست:

● **خلاقیت:** حتماً می‌دانید که بسیاری از کشف‌ها و اختراعات، بسیاری از آفرینش‌های خلاقانه ادبی و هنری و حتی بسیاری از طرح‌های جنبش‌های فرهنگی و سیاسی در تنهایی افراد ریخته شده‌اند. متأسفانه ما تاب تحمل تنهایی را نداریم. همیشه یک کتاب یا کنترل یک تلویزیون وجود دارد تا ما به اختیار تنهایی مان را بشکنیم و در جمله‌های کتاب یا تصاویر تلویزیون غرق شویم. فیلم «ریای درون» که اتفاقاً آن هم بر اساس یک زندگی واقعی ساخته شده است یک عمر تنهایی یک نویسنده اسپانیایی زبان را به تصویر می‌کشد. او که از جوانی در اثر حادثه‌ای کاملاً فلج شده است دستگاهی اختراع می‌کند که با آن می‌تواند مداد را در دهانش بگذارد و تایپ کند. او چندین اثر پر سر و صدای ادبی می‌آفریند و در همه کشور

مشهور می‌شود.

● **خودشناسی:** علاوه بر خلاقیت در تنهایی ما می‌توانیم با خودمان خلوت کنیم و خودمان را با واقعیت خودمان روبه‌رو کنیم. حتماً می‌دانید که در فرهنگ عرفانی خودمان هم روی چله‌نشینی و تنهایی تأکید شده است.

3 برای مقابله با احساس تنهایی از راه‌های فعال استفاده کنیم

خیلی از ما در مقابل احساس تنهایی منفعلانه عمل می‌کنیم. مثلاً وقتی که احساس تنهایی می‌کنیم می‌رویم سراغ کنترل تلویزیون یا می‌نشینیم پای اینترنت. اما راه‌های فعالانه دیگری هم وجود دارند که تنهایی ما را مفید کنند. خواندن کتاب، انجام دادن کارهای ناتمام و ورزش از نمونه‌های یک انزوای فعال به حساب می‌آیند.

چهار راه به پاتوق شدن خانه بگوییم نه؟

1 پیش از اعلام موضع

ابتدا از موضع خود مطمئن شوید، یعنی خودتان با خودتان فکر کنید که می‌خواهید بگویید بله یا خیر. اگر مطمئن نیستید، به دوستان بگویید که برای پاسخ دادن باید کمی فکر کنید. به شخص مقابل بگویید که بدانند چه زمانی پاسخ خواهید گفت. اگر شما کاملاً متوجه نشده‌اید که فرد مقابل از شما چه تقاضایی دارد، از او توضیح روشنی بخواهید. مثلاً اگر گفت «چه کاره‌ای؟» یا گفت «احساس تنهایی می‌کنم» از او بپرسید که آیا منظورش این است که می‌خواهد به خانه شما بیاید یا نه.

2 اعلام موضع با جمله سه بخشی

این مرحله در واقع مهم‌ترین تکنیک جرأت‌ورزی است. قاطعانه‌ترین و در عین حال محترمانه‌ترین جمله‌ای که می‌توانید بگویید از سه بخش تشکیل شده است:

1 **بخش همدلانه یا باز خورد مثبت:** این بخش که با کلمه من شروع می‌شود فضا را دوستانه می‌کند و از پرخاشگرانه بودن جمله‌تان جلوگیری می‌کند. همچنین طرف مقابل معمولاً می‌فهمد که شما علت درخواست و مشکل او را درک کرده‌اید. برای مثال ما این بخش جمله این گونه می‌شود:

«من می‌دانم که الان حوصله‌ت سر رفته.»

یا «می‌دونم خوش می‌گذره اگه الان بیای خونه ما.» یا «می‌دونم که الان تنهایی.»

2 **بخش استدلالی:** در این بخش دلیل یا دلایل تصمیم خودمان را اعلام می‌کنیم. این دلایل باید تا حد ممکن کوتاه، واضح و روشن باشند. یادتان باشد آوردن دلیل اضافی به ضرر خودتان تمام می‌شود:

«ولی چون که الان من کار دارم تو خونه.» یا «ولی چون می‌خوام تنها باشم با خودم.»

3 **بخش قاطع اعلام تصمیم:** خیلی‌ها به این بخش نمی‌رسند و به همین خاطر جمله ناتمامشان موجب می‌شود طرف مقابل سوءاستفاده کند و سکوت در این بخش را دلیل بر رضایت بگیرد. در این بخش ما تصمیممان را بدون تعارف اعلام می‌کنیم:

«پس بذار برای یه وقت دیگه.» یا «الان نمی‌تونم در خدمت باشم.»



معمولاً افراد منطقی با یک یا دو بار شنیدن این جمله سه بخشی قانع می‌شوند. و اگر نه مجبورید تکنیک‌های مرحله سوم را به کار ببرید.

3 اعلام وضعیت برای مهمان‌های سمج

اگر دوستان خیلی سمج بود می‌توانید از تکنیک‌های خاص زیر استفاده کنید:

1 **سی‌دی خش‌دار:** در این تکنیک که به آن «صفحه خط افتاده» هم می‌گویند ما دقیقاً مثل یک سی‌دی آسیب دیده مرتب یک جمله را بی‌کم و زیاد تکرار می‌کنیم. این جمله در ابتدا همان بخش دوم و سوم مرحله قبل است و بعد می‌توانید فقط به بخش آخر اکتفا کنید. یادتان باشد که شما هیچ چیزی نمی‌شنوید. شما یک سی‌دی خش‌دار هستید که هیچ استدلالی را نمی‌شنوید. زبان بدن شما باید قاطعانه و بدون تغییر باشد. شما اگر جای طرف مقابل باشید از این همه تکرار خسته نمی‌شوید؟ خوب هدف ما هم همین است!

2 **خلع سلاح:** معمولاً افراد سمج با برچسب زدن و جریحه‌دار کردن احساسات‌تان می‌خواهند به هدفشان برسند. شما بعد از به کار بردن جمله سه بخشی در مقابل این افراد معمولاً می‌شنوید: «خیلی خودخواهی». بهترین راه در مقابل این افراد این است که بگویید «اگه این کار خود خواهیه آره من خودخواهم.» و او سلاحش را از دست داده است!

پک اول نفس آخر

۷ توصیه برای ترک سیگار

← نغستان بالا نمی‌آید؟ از اینکه همیشه لباس هایتان بوی سیگار می‌دهد، خسته شده‌اید؟ دندان هایتان از رنگ‌ورو افتاده؟ اگر پاسختان به همه این سؤال‌ها مثبت است، یعنی شما یک سیگاری قهارید که اگر دیر بچینید نفس آخرتان را خیلی زودتر از سنی که باید، می‌کشید. با این حال اگر قصد کرده‌اید ترک کنید، نگران نباشید. این هفت توصیه هم برای افرادی که اعتیاد شدید به سیگار دارند، مؤثر است و هم برای افرادی که گهگاه اقدام به روشن کردن سیگار می‌کنند.

1 خودتان را آماده ترک سیگار کنید

یک ایده خوب این است که به‌هنگام ایجاد تغییر در زندگی‌تان، مثلاً رفتن به یک مکان جدید، تغییر شغل، یافتن یک سرگرمی جدید، و یا آغاز کردن یک نوع ورزش، سیگار را بگذارید کنار. علاوه بر این همه دلایل ترک سیگار، تا آن‌جا که بر روی کاغذ بنویسید و بر روی دیوار بزنید تا همیشه جلوی چشمتان باشد و دوباره هوس سیگار کشیدن نکنید.



2 زمانی را برای ترک سیگار مشخص کنید

یک شیوه خوب برای ترک سیگار این است که به تدریج اقدام به ترک سیگار کنید و یک روز معین را به عنوان روز ترک نهایی آن تعیین کنید. البته ماصراری به ترک تدریجی سیگار نداریم و نمی‌گوییم که این شیوه بهترین شیوه است، اما پیشنهاد می‌کنیم اول چیزی را جایگزین استنشاق نیکوتین کنید، مثلاً می‌توانید با آدامس جویدن شروع کنید، و سپس به‌طور کامل سیگار را ترک کنید. راه دیگر این است که اراده کنید و از یک روز معین اقدام به ترک سیگار کنید و به آن پایبند باشید.

3 از تصمیم‌تان به همه بگویید

وقتی همه بدانند که شما در حال ترک کردن سیگار هستید، دیگر برایتان سخت است که از آن‌ها تقاضای سیگار کنید و یا جلوی آن‌ها سیگار روشن کنید. در واقع، از هر کس که می‌شناسید (سیگاری و غیر سیگاری) تقاضا کنید که با تعارف نکرده سیگار به شما و نکشیدن سیگار در جایی که شما هستید، شمارا در تصمیمتان برای ترک سیگار کمک کند.

4 کارهای روزمره خود را تغییر دهید

اعتیاد به سیگار می‌تواند به مواقع و زمان‌های خاصی همچون صبح، به‌هنگام نوشیدن چای، و یا هر عمل دیگری، مرتبط باشد. این مواقع و زمان‌ها، ماشه‌های سیگار کشیدن شما هستند،

چرا که شما به سیگار کشیدن در چنین مواقعی عادت کرده‌اید و میل دارید آن را ادامه بدهید. برای مبارزه با این مواقع، عادات خود را تغییر دهید. مثلاً نوشیدنی مورد علاقه خود را عوض کنید، آدامس‌هایی با مزه‌های جدیدی که معمولاً نمی‌خریدید، استفاده کنید و خلاصه هر کاری کنید که عادات قبلی شما که با سیگار کشیدن همراه بودند، تکرار نشوند.

5 هوشمندانه ورزش کنید

نرمش‌های شدید، استنشاق سیگار و یا حداقل تصور آن را کاهش می‌دهد. اگر شما تا به حال ورزش نمی‌کردید، در ابتدا با نرمش‌های ملایم آغاز کنید. نرمش کردن باعث سلامتی شما خواهد شد، در کنترل وزن شما مؤثر است، و می‌تواند روح و جسم شما را برای روبرو شدن با استرس‌های روزمره آماده و قوی کند.

6 تأثیرات ترک سیگار را بدانید

سرفه کردن، اختلال در خوابیدن و کج خلقی برخی از نشانه‌های معمول دوران پس از ترک سیگار هستند. نگران نباشید، این موارد کاملاً طبیعی هستند و در عرض چند هفته از بین خواهند رفت، فقط کمی مقاومت کنید.

7 با اشتیاق به سیگار کشیدن مقابله کنید

منظر باشید که بلافاصله پس از ترک سیگار، میل شدیدی به استنشاق آن پیدا کنید. این میل شدید معمولاً در فاصله‌های زمانی ۳-۵ دقیقه‌ای بروز می‌دهند. در چنین مواقعی تا می‌توانید آب یا چای بخورید و خودتان را مشغول نگه دارید.

ل خلاصا

طبق تحقیقات سازمان جهانی بهداشت در هر ۸ ثانیه یک نفر در دنیا به علت استعمال دخانیات جان خود را از دست می‌دهد. غیر از سرطان ریه و بیماری‌های قلبی که آنقدر در باره‌شان شنیده‌اید که دیگر حساسیت‌تان را نسبت به آنها از دست داده‌اید، سیگار کشیدن عوارض دیگری هم دارد. موهایتان را از دست می‌دهید، ۴۰ درصد بیشتر از بقیه در معرض ابتلا به آب مروارید هستید، ۳ برابر غیر سیگاری‌ها به عفونت گوش میانی دچار می‌شوید و به احتمال بیشتری سرطان پوست می‌گیرید. علاوه بر اینها امکان دارد بچه‌دار هم نشوید. چون استعمال دخانیات باعث کاهش تعداد اسپرم و کاهش جریان خون در آلت تناسلی مردان و ناتوانی جنسی در این افراد می‌شود. ناباروری جنسی در مردان سیگاری نیز متداول‌تر از افراد غیر سیگاری است.



از سیگار تا سی‌مرغ...

همه ماجرا یک جور تنبلی است! تنبلی برای رسیدن به یک حال خوب که اتفاقاً خواسته‌مغز خوبی هم هست، اما راه رسیدنش مهم است که متأسفانه خیلی‌ها برای رسیدن به این هدف، هر وسیله‌ای را توجیه می‌کنند.

سیگار، یکی از این وسیله‌هاست که نسبت به نمونه‌های مخدر، کم‌هزینه‌تر کام می‌دهد. ماجرا از این قرار است که سیستم مغز آدمیزاد، یک مسیر پاداش دارد که وقتی کار خوبی از زمان سر می‌زند یا خودمان را در شرایط مطلوبی قرار می‌دهیم، فعال می‌شود و با ترشح هورمون "دوپامین"، یک حالت سرخوشی

بهمان می‌دهد. سیگار و انواع مواد مخدر، کاری که می‌کنند این است که این مسیر مغزی را از راه میان‌بر تحریک می‌کنند تا آدم‌راه‌بر سرخوشی بی‌زحمتی برسانند. دقت کنید که این

سرخوشی بی‌زحمت و برخلاف قانون طبیعت اتفاق می‌افتد و مشکل هم در دست از همین جا شروع می‌شود. با این حساب، برخلاف تصور اغلب ما، سیگار و مواد مخدر یک عادت بی‌دلیل نیست، بلکه یک کار مفروح لذت‌بخش است (!) که روح و بدن آدم‌را تنبلی می‌کند تا عادت کند بدون هیچ‌زحمتی به یک حال خوب برسند. رویه‌ای که یک تعبیرش اعتیاد است. فکرش را بکنید، آن‌سی‌مرغ می‌خواستند به چنین روشی به مقصودشان که سی‌مرغ بود برسند!

اولین گام موفقیت، این است که بتوانی موفقیت دیگران را تحمل کنی.

پک آخر...

چرا امام خمینی (ره) سیگار را ترک کرد؟

در روزگاری که جماعت سیگاری برای ترک سیگارشان دست به دامن قرص و دارو و کلینیک‌های روان‌درمانی

می‌شوند، خیلی‌ها بودند که یک شبه سیگار را ترک کردند. اراده کردند، سیگار را توی جا سیگاری له کردند و فندک و کبریت‌رادورا انداختند و تمام! در اینجا سراغ معروف‌ترین چهره‌های تاریخ معاصر رفته‌ایم که برای ترک سیگار فقط اراده داشتند و انگیزه.

احساس شرمندگی کردم



خاطره ترک سیگار امام خمینی را فاطمه طباطبایی، عروس امام در کتاب «اقلیم خاطرات» نقل کرده‌است. او می‌گوید: «پک شب امام گفتند: در جوانی سیگار می‌کشیدم. تا اینکه یک شب سرد زمستان که پشت کرسی مشغول مطالعه بودم، به مطلب مهمی رسیدم و فکرم به شدت درگیر فهم آن شد. در همین حال برای آوردن سیگار از اتاق بیرون رفتم. پس از بازگشت همین که نگاهم به کتاب افتاد که آن را بر زمین گذاشته و به دنبال سیگار رفته بودم، احساس شرمندگی کردم و باخود عهد کردم که دیگر سیگار نکشم. آن را خاموش کردم و دیگر سیگار نکشیدم.»

ترک سیگار؛ برابر مهریه



در باره سیگاری شدن و ترک سیگار شهید مهدی شاه آبادی هم برادر ایشان، آیت الله نصرالله شاه آبادی خاطره‌ای را نقل می‌کنند و می‌گویند: «۷-۸ ساله که بودیم فکر می‌کردیم هر کسی سیگار بکشد مرد است. گاهی یواشکی سیگار از وسایل مرحوم پدرم برمی‌داشتیم و می‌رفتیم می‌کشیدیم. خلاصه هر دومان سیگاری شدیم تا وقتی که هر دو از دواج کردیم؛ اما خانم اخوی، مخالف با سیگار بود. از خود اخوی شنیدم که با خانمش قرار گذاشتند خانم از مهریه صرف‌نظر کند ایشان هم از سیگار و همین کار را هم کردند و ایشان دیگر سیگار نکشیدند. ولی چون خانم من از این حرف‌ها نزد من الان سیگاری هستم!»

جمله‌ای که کار را یکسره کرد

ترک سیگار آیت الله حجت شاید یکی از غیرمنتظره‌ترین ترک‌هایی باشد که روایت می‌شود. استاد مطهری در این باره می‌نویسند: «آیت الله حجت یک سیگاری‌ای بود که تا کنون نظیر او را ندیده بودم. گاهی سیگار او از سیگار دیگر بریده نمی‌شد. وقتی مریض شدند و او را برای معالجه به تهران بردند، در تهران اطبا گفتند چون بیماری ربوی دارید باید سیگار را ترک کنید و به سینه‌تان ضرر دارد. ایشان ابتدا به شوخی فرموده بودند: من این سینه را برای کشیدن سیگار می‌خواهم. عرض کردند: به هر حال سیگار برایتان ضرر دارد. ایشان فرموده بودند: واقعا مضر است؟ گفته بودند: بله واقعا همینطور است. فرموده بودند: دیگر نمی‌کشم... یک کلمه نمی‌کشم کار را یکسره کرد. یک حرف و یک تصمیم.»



مجاهد فی سبیل الله که نباید سیگار بکشد

شهید همت هم یکی از کسانی بوده که در جوانی سیگار می‌کشید اما به خاطر یک جمله، تصمیم می‌گیرد برای همیشه سیگار را کنار بگذارد. یکی از نزدیکان او در کتاب «به مجنون گفتم زنده بمان» ماجرای ترک سیگار شهید همت را اینطور تعریف می‌کند: «روز خواستگاری یا زمان خواندن خطبه عقد بود که مادرم گفت: قول می‌دهد سیگار هم نکشد. خانمش هم گفت مجاهد فی سبیل الله که نباید سیگار بکشد. سیگار کشیدن دور از شأن شماس است! وقتی برگشتیم خانه رفت جیب‌هایش را گشت: سیگارهایش را در آورده کرد و برد ریخت توی سطل آشغال. گفت تمام شد. دیگر هیچ کس دست من سیگار نمی‌بیند. همین هم شد. خانمش می‌گفت: دو سال از ازدواجمان می‌گذشت. رفتم پیشش گفتم: این بچه گوشش درد می‌کند: این سیگار را بگیر یک پک بزن دودش را فوت کن توی گوشش. گفت: «نمی‌توانم قول دادم دیگر سیگار نکشم.»



خوابی که سیگار را ترک کند!

شهید محلاتی هم جزو ترک سیگار کرده‌ها به حساب می‌آید که به خاطر خوابی که دید، سیگار را برای همیشه ترک کرد. پایگاه اطلاع رسانی ایثار و شهادت در این باره می‌نویسد: «یک روز وقتی از خواب برخاست، گفت: من هرگز سیگار نمی‌کشم. وقتی علت را پرسیدند، گفت: خواب دیدم که با حضرت امام خویشاوند شده‌ام و امام به منزل ما آمده‌اند. گروهی از مردم هم در محضر ایشان حضور داشتند من جلو رفتم تا در گوش امام چیزی بگویم، اما امام فرمود: شیخ فضل الله دهانت بوی سیگار می‌دهد! من در خواب خیلی ناراحت شدم و بدون بیان مطلبی به امام، عذر خواستم و به عقب برگشتم و یک پاکت سیگاری هم که در جیب داشتم، به درویشی که در گوشه‌ای نشسته بود دادم.»



دومین گام موفقیت، این است که بتوانی موفقیت دیگران را تحسین کنی.



نک عادت

کم شده بودم

مردی که انواع و اقسام خلاف و فلاکت‌ها را تجربه کرده توانسته، به زندگی برگردد.

به ته پوچی رسیدم. دیگر هیچ چیز نداشتم. حتی شناسنامه ام را برای چند گرم هروئین گرو گذاشته بودم. هیچ هویتی نداشتم. مریض هم شده بودم. یکبار در زندان آزمایش دادم و گفتند هپاتیت سی داری و دکتر جوری گفت نه نگران نباش که یعنی کار از کار گذشته. «اوج تباهی، شاید بهترین توصیف از زندگی پدرام صفرزاده باشد. مردی که از دانشجویی در ۱۸ سالگی به کارتن خوابی در ۲۵ سالگی رسیده و وقتی داستان زندگی‌اش را بخوانید، باور می‌کنید معجزه هنوز هم وجود دارد.

کودکی ناآرام من

اولین خاطراتی که از دوران کودکی‌ام به یاد می‌آورم اختلاف‌های پدر و مادرم بود. مادرم کارمند بیمارستان بود و پدرم رئیس حسابداری بانک بود و وضع مالی‌اش خوب بود ولی متأسفانه اعتیاد داشت. اوایل مادرم نمی‌دانست. وقتی خانه نبود، پدرم جلوی چشم من مصرف می‌کرد. تا هفت‌سالگی من و با تولد خواهرم، مادرم کم کم متوجه اعتیاد پدرم شد و تصمیم به طلاق گرفت. بعد از جدایی، هرچه

بزرگتر شدم این احساس بیشتر در من قوت گرفت که چقدر بدبختم. کم کم از همسن و سال‌هایم فاصله گرفتم. در فعالیت‌های مدرسه شرکت نمی‌کردم و در جمع بچه‌های مدرسه نمی‌رفتم. پدرم کم کم به مصرف هروئین روی آورد. خانه‌ای به ما اجاره نمی‌دادند. اول هتل‌نشینی بود که خوب هم بود. کم کم پول‌های پدر ته کشید و ما به مسافرخانه‌ها رسیدیم. الان که نگاه می‌کنم می‌بینم تعداد خیلی کمی از هتل‌ها و مسافرخانه‌های تهران هستند که من و پدر در آن‌ها زندگی نکرده‌ایم. بعدها پدرم دوباره ازدواج کرد، به خاطر مواد به زندان افتاد و همسر دومش هم از او جدا شد، من که خیلی از آوارگی‌هایمان خسته شدم، رفتم تا با مادرم و همسرش زندگی کنم.

اعتیاد در سه سوت

در آنجا درس خواندم و زندگی روی روال افتاد. اما دلتنگ پدر هم بودم. از سال آخر دبیرستان به مصرف الکل پناه بردم. آن قدر افراط می‌کردم که عکس‌العمل‌های غیرطبیعی داشتم. می‌زدم شیشه می‌شکستم. چند بار خودزنی کردم. تا اینکه در دانشگاه یزد و رشته کامپیوتر قبول شدم. این بار اول بود که مستقل می‌شدم و سرتا پا ترس بودم. با یکی دو نفر خانه گرفتم. در آنجا چون خانه مجردی داشتیم خیلی‌ها می‌آمدند و مواد می‌آوردند توی خانه‌های دانشجویی و کم کم دانشجویها مصرف‌کننده می‌شدند. دفعه اول محکم گفتم نه، دفعه دوم... سوم... ولی بار چهارم دلم خواست طغیان کنم علیه تمام شرایطم. از طرفی دلم می‌خواست بینم پدرم برای چه این همه روی مواد گیر کرده و دست‌بردار نیست. کم کم آلوده شدم. یک سری عقده‌های درونی، یک سری کمبودها هر چه بود، مرا وادار به انجام این کار کرد. نگاهم به همه چیز انفعالی بود. اگر چه امروز که نگاه می‌کنم می‌بینم خیلی از آدم‌ها با کمبودهای اطراف شان کنار می‌آیند و زندگی‌شان را می‌سازند. امروز به خودم یک ذره هم بابت آن همه اشتباه حق نمی‌دهم. اولین بار آن قدر مصرف کردم که بالا آوردم. اگر آدم طبیعی بودم دیگر نباید سراغش می‌رفتم. این داستان بیشتر شد و کم کم خیلی وابسته شدم.

همیشه راهی هست

بعد از اینکه معتاد شدم، پدرم را پیدا کردم و با هم شروع به مصرف کردیم. کم کم ظاهرم به هم ریخت و از دانشگاه هم اخراج شدم. به تهران برگشتم و برای زنده ماندن با پدر دست به هر خلاقی زدیم. دزدی کردم، مواد فروختم، به زندان افتادم و در این مدت من فقط آدم نکشتم و گر نه دست به هر خلاقی زدم. اما معجزه وقتی بود که یکی از دوستانم مرا از خانه‌اش



بیرون کرد و با اینکه مواد داشت به من نداد. همین اتفاق باعث شد تلنگری بخورم. از یکی از اقوام دورمان خواستم پول قرض کنم که او بعد از دیدن سر و وضعم، مرا به یکی از کمپ‌های ترک اعتیاد برد. ۵ ماه آنجا بودم. سی روز اول خوابیدم. فقط راه می‌رفتم و کلافه که می‌شدم می‌رفتم زیر دوش تا جسمم مواد را فراموش کند. جلسات آنجا نگاه من به زندگی را عوض کرد و با هر سختی که بود توانستم به جامعه برگردم و اعتماد خانواده را جلب کنم. غرورم را کنار گذاشتم و از کار کردن خجالت نکشیدم. الان شیفت شب در یکی از شرکت‌های وابسته به شهرداری در قسمت خط‌کشی خیابان‌ها کار می‌کنم. روزها هم در آژانس مشغولم. حالا که فکر می‌کنم می‌بینم قبلاً در زندگی من خدایی وجود نداشت، خودم را قربانی می‌دیدم اما امروز نگاه قربانی بودن را ندارم. برعکس تمام این‌ها به من انگیزه داده تا از این به بعد شروع کنم. دنبال علائقم بروم. بنویسم. بخوانم و بسازم. این‌ها را می‌گویم چون فکر می‌کنم حتی اگر فقط یک نفر از زندگی من درس بگیرد برایم کافیست. همان‌طور که در این سال‌ها راهنمای خیلی‌ها بودم و چون دردش را کشیده‌ام، بیشتر باورم می‌کنند.

دود کندی، دود می‌شی!

برای تشخیص اعتیاد روش‌های ویژه‌ای وجود دارد. اما مهمتر از آن، نوع رفتاری است که باید با معتادمان داشته باشیم.

دود اعتیاد از آن چیزهایی است که آتش‌اش هر لحظه ممکن است در زندگی آدمی‌زاد بیفتد. فکر هم نکنید داریم در مورد پسر یا دختر همسایه حرف می‌زنیم. آمارها می‌گویند ۹۰ درصد جوان‌های غیور ایرانی در معرض تعارف مواد مخدر هستند و البته همه‌شان که نه، اما بالاخره در صدد اعتیاد نمک‌گیر می‌شوند و مشستری؛ اصولاً اعتیاد می‌تواند یک رفتار همه‌گیر باشد. شاید لازم باشد بدانید که یک عده جوان ناآگاه که باعث شده‌اند میانگین سنی اعتیاد دائم به مواد در تهران ۲۰ سال باشد و تفتنی‌اش ۱۸ سال؛ همه این‌ها را هم بگذارید کنار این نکته که ۵۰ درصد خانواده‌ها ۵ سال دیر متوجه اعتیاد جوان دل‌بندشان می‌شوند. با این حساب، لازم است همه مان یک دوره چک و خنثی با موضوع مواد مخدر و نوع برخورد با معتاد بگذاریم. اما یادمان باشد یک شعار می‌گوید: «این معتاد نیست که خطرناک است، بلکه باید از خود اعتیاد ترسید.» روی همین حساب، اجازه بدهید به جای آشنا شدن با اقلامی که آدم را معتاد می‌کند، فکر کنیم که چطور می‌شود یک معتاد هر چند تفتنی را شناسایی کرد و چطور باید با او برخورد کرد که نه سیخ بسوزد، نه سنگ؛ و گرنه حتی پس از ترک، دوباره می‌روند پی نشنگی. کاری که ۸۰ درصدشان می‌کنند!



نشانه‌های اختصاصی

یک جدول مختصر و مفید آورده‌ایم که آثار و عوارض عمده مصرف هر ماده‌ای را نشان می‌دهد. مثلاً کسی که تریاک و هروئین مصرف می‌کند، مردمک چشم‌اش کوچک می‌شود. اما حشیشی‌ها و کوکائین‌کش‌ها، زیادی مردمک

خانواده	مواد	اثر	عوارض	نکته
تریاک	تریاک	تأثیر تا ۸ ساعت	اعتیاد تنها با چند بار مصرف، تیره شدن رنگ پوست، کاهش میل جنسی، به هم خوردن خواب و چرت در روز	شایع ترین مصرف در ایران است
	شیره	پس از مصرف، تهوع، گرگرفتگی، سنگینی دست و پا، خشکی دهان و ...		
	هروئین			
	کراک			
حشیش	حشیش	تأثیر تا ۴ ساعت در صورت کشیدن و ۲۴ ساعت در صورت خوردن، افزایش اشتها، عدم تعادل حرکتی، افزایش ضربان قلب، تغییرات رفتاری و روانی مثل: سرخوشی و خنده بی دلیل، توهم و هذیان و ...	حشیش وابستگی جسمی و روانی و ولع شدید برای مصرفش و گرایش شدیدی به مصرف مواد را جدی‌تر ایجاد می‌کند. سندرم بی‌انگیزگی و بی‌تفاوتی و بی‌مسئولیتی در برابر زندگی به وجود می‌آید و ...	بر سیستم عصبی عمل می‌کند
	گراس			
	بنگ			
	سیگاری			
	ماری جوانا			
الکل	آب جو	آثارش ۳۰ تا ۹۰ دقیقه پس از مصرف ظاهر می‌شود: تغییرات رفتاری و روانی، اختلال در تعادل، اختلال در حافظه	اختلال خواب، زخم معده، فشار خون، خطر سکتة مغزی، ضعف عضلانی، ناتوانی جنسی و ...	سیستم عصبی مرکزی را ضعیف می‌کند
	شراب			
	ویسکی			
	عرق			
روان گردان	ال. اس. دی	توهم، هذیان، احساس پرواز و انرژی زیاد، رقص هیجان طلبی، تحریک پذیری و ...	اختلال خواب، اختلال هراس، آسیب به مغز و کبد، ناپیوستگی، چون آنی ایست قطبی، خودکشی و ...	ندارد.
	کریستال			
	شیشه			
	آرامبخش‌ها			

این تصور غلط‌را که معتاد کار تن خواب است و فقط کنار خیابان می‌شود

پیدایش کردار کنار بگذارید. اتفاقاً خطرناک‌تر از معتادهای حرفه‌ای که تابلو تشریف دارند، کسانی هستند که تفتنی با مواد حال می‌کنند یا به خیال خودشان هیچ وقت معتاد نمی‌شوند. اینها، اوایل کار با مصرف مواد حسابی شاد و شنگول می‌شوند و شما هم حض می‌برید از چنین دوست پرنرزی، با مرام و شنگولی. قصه‌ای که البته آخر خوشی ندارد.

چطور با معتاد مورد نظر رفتار کنیم؟

از واقعیت زندگی نمی شود فرار کرد. به هر حال ما حالا یک معتاد به عنوان یکی از اعضای اصلی خانه مان داریم یا که او یکی از مهم ترین دوستان مان است و غیر از تلاش برای مجاب کردن او برای ترک کردن، مجبوریم با او زندگی کنیم.

بایدهای ضروری



● رفتار تان با او باید محترمانه و صادقانه باشد. طوری که اعتماد او را از دست ندهید. شوخی کنید و صریح حرف بزنید. اما هر بار فقط در مورد یک موضوع مشخص حرف بزنید. ● سعی کنید اعتماد به نفس و شخصیت اش را بالا ببرید. او را در کارهای معمولی و کوتاه مدت شریک کنید و کارهای مثبت اش را یادآوری کنید. کاری کنید که روی حرف شما حساب کند.

● خودتان را هم فراموش نکنید. با مشاور متخصص در تماس باشید، یک دوره اعتیاد شناسی بگذرانید. یک چیزی مثل همین سبک زندگی خودمان را بخوانید و یادتان باشد تنها نیستید.

پیشگیری

این آدم چه دردی دارد یا داشته؟

یک اصل وجود دارد که هیچ آدمی بی دلیل و علت معتاد نمی شود. بلکه همیشه یک جای کار ایراد دارد که یک جوان به سمت مصرف مواد مخدر می رود. این را هم بدانید که بر خلاف آن چیزی که فکر می کنید و شاید شنیده اید، مصرف مواد مخدر اصلاً چیز ناراحت کننده و یا مثل دارو "تلخ" نیست؛ بلکه آدم با مصرف این مواد، وارد یک دنیای ایده آل می شود و علاوه بر فراموش کردن کشتی های



غرق شده زندگی اش، حسایی هم کیف می کند. منتها اشکال کار اینجاست که این بهشت مصنوعی گران تمام می شود و بعد از چند تجربه، مجبور می شوید مشتری دائم و دست و پا بسته اش شوید. این وسط یک نکته با مزه هم وجود دارد، دو دسته آدم بیشتر در معرض اعتیاد هستند. یکی آنهایی که ضعیف النفس هستند و نمی توانند جلو خودشان را بگیرند، یکی هم آنهایی که زیادی اعتماد به نفس دارند و معتقد به که هیچ وقت معتاد نمی شوند. تحقیقات اهل فن هم نشان می دهند که در بیشتر موارد، گرایش هم اغلب به دلایلی مثل فشار گروه همسالان زمانی که آدم نمی

■ آخرین گام
موفقیت این
است که بتوانی
به شیوه خودت
موفق شوی. ■■

خواهد پیش آنها کم بیاید؛ خانواده، زمانی که مثلاً جوان مستعد ما توی جیب بابایش مواد کشف می کند یا خانواده مستبد یا زیادی بی خیال اند. فشار زندگی، مثلاً وقتی که بیکار می شود، کنکور دارد یا «عشقش رفته نیموده» و... به وجود می آید. اما اگر می خواهید بدانید که آمارهای رسمی در مورد علت معتاد شدن برویچ ایرانی چیست، بدانید که بر اساس اعلام بنستاد مبارزه با مواد مخدر، ۹۰ درصد مادر معرض تعارف مواد مخدر هستیم و در این میهمانی ناخوانده، ۲۲ درصد به دلیل کنجکاو، ۱۸ درصد به دلیل لذت بیشتر و ۱۳ درصد برای تفریح می شوند و البته ۵۰ درصد مابقی هم انگار که این کار توی خون شان بوده، هیچ دلیل خاصی برای

بازگشت به زندگی

ترک دادن چه آسان، برنگشتن مشکل است!



یک عقیده شایع

بین معتاد جماعت وجود دارد که می گوید: «ترک کردن خیلی آسان است.» آنقدر که بعضی های شان سابقه صدار ترک کردن دارند. نکته ماجرا هم دقیقاً همین جاست. مهمترین بخش مداوا و به نوعی درمان اعتیاد، فراهم کردن شرایطی است که او «پاک» اش را حفظ کند. اتفاقاً این بخش از کار، کار اطرافیان است. چرا که معتاد به مواد مخدر وابسته شده و خانواده و دوستان به رفتار او، و اغلب رفتار اطرافیان و کم تحمیلی آنها یا زخم زبان ها باعث عود اعتیاد می شود. پس در قدم اول باید به او اطمینان بدهیم که در کنارش هستیم و شرایط اش را پذیرفته ایم و در قدم بعدی، باید تلاش کنیم که کمترین درد و ناراحتی را برای ترک کردن تحمل

کند. استفاده از مشاوره تخصصی هم یک اصل در این کار است و مثل بیماری های دیگر باید از خود درمانی پرهیز کنید. در مجموع ۱۲۰۰ مرکز درمان اعتیاد معبر در کشور وجود دارد اما NGO هایی مثل «تولد دوباره»، NA، کنگره ۶۰ و... که روش «رفتار درمانی» دارند، بهترین گزینه ها هستند. ضمن اینکه در این مورد هم مراحل پس از درمان به اندازه خود درمان اهمیت دارد و از همه مهم تر، برای موفق شدن خواست خود فرد مهم است. بر اساس آمار، تنها ۲۰ درصد معتادها آماده درمان اند، ۴۰ درصد مردد هستند و ۴۰ درصد مابقی برای ترک کردن مقاومت می کنند و این مسأله نقش شما را در ترغیب و تشویق او دو چندان می کند. برای رفع و رجوع ماجرا هم نه خودتان عجله داشته باشید نه به معتاد بیچاره القا کنید که یک شبه خوب می شود. کلاً درمان یک شبه اعتیاد یک طور شوخی و کلاهبرداری است. چرا که کنترل اعتیاد، مجموعه ای از روش های دارودرمانی و رفتاردرمانی است.



اعتیاد به الکل

الکل الکی نیست!

خیلی‌ها فکر می‌کنند الکل اعتیاد آور نیست؛ در حالی که حداقل ۱۳۰ هزار معتاد به الکل در کشور داریم.

فردی

چالش‌ها

ازدواج

صرفاً جهت اطلاع

پسران

۹۰

۱۳۰ هزار ایرانی معتاد به الکل هستند، باورتان می‌شود؟ اینها را رئیس پلیس کشور می‌گوید. اینکه یک دهم معتادان کشور مصرف‌کننده دائم الخمر مشروب هستند! البته احمدی مقدم می‌گوید در دنیا ۱۰ برابر معتادان مواد مخدر معتاد الکی وجود دارد اما در ایران یک دهم آنها معتاد الکی داریم بر اساس آخرین آمارها که یک میلیون و ۳۰۰ هزار معتاد در کشور وجود دارد، لایه دست کم ۱۳۰ هزار فرد معتاد به الکل هم داریم. با این حساب خیلی‌ها که وقتی اسم اعتیاد به میان می‌آید، فقط به یاد مواد مخدر می‌افتند، اشتباه می‌کنند. اصطلاحشان هم این است که باید از دودها پرهیز کرد، این درحالی است که الکل هم می‌تواند فرد را به دام اعتیاد بکشاند، اعتیادی که زندگی را مختل می‌کند و ترکش، دست‌کمی از ترک دردناک مواد مخدر ندارد. خوب است بدانید که قاچاقچی‌ها سالانه بیش از ۷۰ میلیون لیتر انواع مشروبات الکی به ارزش ۷۳۰ میلیون دلار به ایران قاچاق

می‌کنند که اینها جدای از مشروبات ساخته شده در داخل کشور است. نوشیدنی‌هایی که جدای از حرام بودنشان از نظر دین و توصیه به عدم مصرفشان از نظر اخلاقی، می‌توانند سم‌های کشنده‌ای برای آینده، اعتبار و حتی خود شما باشند!

عوارض مصرف

مصرف الکل یک عادت فردی است که بر سلامتی شخص و بر سلامت و امنیت جامعه پیرامونی او اثر می‌گذارد، مثال روشن این تأثیر بالا رفتن فشارخون، چربی خون، آسیب‌های گوارشی، عصبی، بیماری‌های کبدی یا رانندگی و نزاع در حالت مستی است که نتیجه آن ضرب و جرح و قتل خود یا دیگری است. این واقعیتی است که باید با همه کاستی‌هایش، با همه تردیدها و خطاهایش و فارغ از پیشداوری‌های مبتنی بر ارزش‌های اخلاقی پذیرفت.

● **عوارض روانی مصرف الکل:** رفتار نامناسب، پرحرفی یا کم‌حرفی، حرف زدن نامربوط،

معاشرتی شدن یا گوشه‌گیری و پرخاشگری، اختلال تعادل و ناتوانی انجام حرکات ظریف، اختلال در توجه و حافظه.

● **عوارض جسمانی مصرف الکل:** کاهش فشارخون، احساس گرما، تلو تلو خوردن هنگام راه رفتن.

● **عوارض مصرف طولانی:** اختلال خواب، بیماری‌های معده (زخم معده)، درگیری مری و کبد، سوءتغذیه، افزایش فشارخون و خطر سکته قلبی و مغزی، ضعف عضلانی، ناتوانی جنسی و تأخیر در انزال، توهمات شنوایی، فراموشی پایدار، افزایش خطر سرطان‌های سر و گردن و دستگاه گوارش.

● **علائم ترک مصرف الکل:** چنانچه فردی پس از مصرف طولانی و زیاد الکل ناگهان آن را قطع کند یا مقدار آن را ناگهانی کاهش دهد، به‌طور متوسط پس از ۶-۸ ساعت علائم زیر بروز خواهد کرد: تعریق، افزایش ضربان قلب، لرزش شدید دست‌ها، بی‌خوابی، تهوع و استفراغ، اضطراب، تشنج، توهمات شنوایی و بینایی.

تقلبی‌ها و دست‌سازها

الکی که به عنوان مشروبات الکی وارد بدن فرد می‌شود اتانول است که باعث حالت‌های کاذب شادمانی و خوشحالی می‌شود. اما اگر ترکیب شیمیایی این الکل طی فرایندی به هم بخورد و اتانول تبدیل به متانول بشود؛ برای انسان کشنده است، حتی اگر مقدار آن تنها ۳ تا ۴ سی‌سی یا حدود یک قاشق غذاخوری باشد. وقتی قربانیان مشروب‌های تقلبی روانه بیمارستان می‌شوند، اسید در خونشان پیدا می‌شود و قند خونشان دچار اختلال است. به دنبال آن کلیه‌ها از کار می‌افتند و بیمار نیاز به دیالیز پیدا می‌کند. در مواردی طی چند روز بیمار به کلی بینائی‌اش را از دست می‌دهد.

بسیاری از سوادجویان، با تهیه شیشه‌های خالی مشروبات خارجی و پر کردن مواد شیمیایی در آن‌ها، همراه با قرص‌های خواب‌آور، اقدام به عرضه مشروبات تقلبی می‌کنند. به گفته متخصصین، به فاصله نیم

تا چهار ساعت پس از مصرف الکل متانول، مسمومیت ایجاد می‌شود که علائمی نظیر تهوع، استفراغ، دردهای شکمی، سردرد، گیجی و خواب‌آلودگی را شامل می‌شود. از آن‌جا که این علائم خود به خود فروکش می‌کنند، ممکن است بسیاری از افراد برای درمان مراجعه نکنند؛ این در حالی است که در صورت بروز چنین علائمی، فرد باید سریع به مراکز درمانی مراجعه کند. پس از آن هم یک دوره نهفته اتفاق می‌افتد که معمولاً شب تا ۲۴ ساعت و در برخی مواقع تا ۷۲ ساعت به طول می‌انجامد. در دوره نهفته علائم چندانی وجود ندارد اما بعد از آن، علائم بعدی شامل عدم بینایی و همچنین تضعیف دستگاه عصبی مرکزی بروز می‌کند. علائم بینایی ناشی از مسمومیت با الکل متانول شامل تاری دید، تغییرات میدان بینایی، هراس از نور، اشکال در تطابق نور، دوبینی و حتی کوری کامل و دائمی می‌شود.



ترک اعتیاد به مواد مخدر سخت تراست یا الکل؟

با وجودی که مصرف الکل در ایران جدی گرفته نمی‌شود، بر خلاف تصور عموم، ترک اعتیاد به الکل سخت‌تر از ترک اعتیاد به مواد مخدر است. اگر فردی پس از مصرف طولانی و زیاد الکل، ناگهان آن را قطع کند یا مقدار مصرف آن را کاهش دهد، دچار علائم ترک می‌شود. این علائم شامل عرق کردن مداوم و زیاد، افزایش ضربان قلب، لرزش شدید دست‌ها، بی‌خوابی، تهوع و استفراغ، توهمات شنوایی و بینایی و تشنج است. به همین دلیل بیمارانی که دچار علائم ترک الکل می‌شوند، باید سریعاً تحت نظر پزشک قرار بگیرند و مداوا شوند زیرا در غیر این صورت خطر مرگ آنها را تهدید می‌کند.

■ آمارها نشان می‌دهد که در هفت ماه اول سال ۱۰۲۰۹۱ نفر به خاطر مسمومیت ناشی از مصرف الکل جان خود را از دست داده‌اند. این در حالی است که در مدت مشابه سال ۹۰، رقم مرگ‌های ناشی از مصرف الکل ۴۸ مورد اعلام شده بود. اما تنها در خردادماه سال ۹۲ مسمویت ۳۵۵ جوان رفسنجانی در یک روز، مرگ ۷ نفر از آن‌ها، ابتلای تعداد زیادی به نابینایی، نارسایی کلیه، مشکلات کبدی و بیماری‌های دیگر، گزارش شد و رکورد مسمومیت الکی در کشور شکسته شد. ■

صرفاً جهت اطلاع

پسران

۹۱

دلت زنده می‌شود به عشق

فردی

چالش‌ها

ازدواج



درست بر خلاف دخترها که از همان بازی‌های بچگانه، نقش‌های بزرگی‌شان را تمرین می‌کنند و برای همدیگر مادر می‌شوند، پسرها اصلاً در این حال و هوا سیر نمی‌کنند. همه چیز به نظرشان وهم و خیال می‌آید تا وقتی بالاخره دم را به تله بدهند و دل‌شان به عشق دختری گرفتار شود. آن وقت انگار برای یک بار هم که در زندگی‌شان شده، حواس‌شان بی چیزهایی می‌رود که تا حالا فکرش را هم نمی‌کرده‌اند. تازه تازه دل‌شان می‌خواهد بفهمند اشارات یار خبر از چه می‌دهد و همه حرف‌هایی که از لیلی و مجنون شنیده‌اند، واقعیت دارد یا نه. حتی با همه سختی‌های زندگی حالا که فکر زن و زندگی را برای پسرها دور و محو تر می‌کند اما خیال آرامش با کسی که تو را دوست دارد و همه توجهاتش معطوف به توست، دست‌بردار نیست. خلاصه اینکه گول حرف‌های بی ربط مردهایی که خرشان از پل گذشته و عشق یک زن را دارند، نخورید و به قول آن فیلسوف یونانی ازدواج کنید، اگر همسران خوب بود که خوشبخت می‌شوید و اگر نه، فیلسوف.



مجردها به پیش!

بهترین سن برای ازدواج اعلام شد، زودتر بجنیبید.

هر چقدر قدیم‌ها دخترها را زود شوهر می‌دادند و سن ترشیدگی به ۲۰ سال رسیده بود، این روزها هم پدر و مادرها و هم دخترها هیچ عجله‌ای برای ازدواج ندارند. پسرها هم که تا تکلیف درس و سر بازی و کارشان معلوم نشود، بلا تکلیف می‌مانند. همه اینها باعث شده سن ازدواج بالا برود، اما از نظریات روان‌شناسان در مورد مناسب‌ترین زمان برای شروع زندگی مشترک اگر بگذریم، آمار و ارقام ثبت احوال اطلاعات تازه‌ای را نشان می‌دهند.



مدیر کل دفتر آمار و اطلاعات جمعیتی و مهاجرت سازمان ثبت احوال با تحلیل و تشریح آماری ازدواج‌های موفق در سنین پایین گفت: «براساس آمارهای به‌دست آمده موفق‌ترین ازدواج‌ها در سنین ۲۰ تا ۲۴ رخ داده است.»

آمارها و شاخص‌های متعدد، از موفق‌تر بودن ازدواج‌های صورت گرفته در سنین ۲۰ تا ۲۴ سالگی حکایت دارند. با توجه به اینکه بیشترین ازدواج‌ها یعنی حدود ۸۵ درصد ازدواج‌ها برای مردان در سنین ۲۰ تا ۳۴ سالگی و برای زنان در سنین ۱۵ تا ۲۹ سالگی ثبت شده، به همین دلیل آمارهای این گروه‌های سنی مورد تجزیه و تحلیل ویژه قرار گرفتند و از مهم‌ترین شاخص‌های مورد بررسی در این تجزیه و تحلیل، شاخص «نسبت تعداد طلاق به ازای هر ۱۰۰ ازدواج ثبت شده»، «درصد طلاق‌های ثبت شده در یک سال اول زندگی» و «درصد طلاق‌های ثبت شده در پنج سال اول زندگی» در گروه‌های سنی مختلف است.

به گفته مقامات مسئول، شاخص نسبت طلاق به ازدواج در گروه‌های سنی مختلف نشان می‌دهد با بالا رفتن سن ازدواج زوجین، تعداد طلاق به ازای هر ۱۰۰ ازدواج در مردان از ۵/۶ به ۳۲ درصد و در خانم‌ها از ۶ به ۲۲/۵ درصد افزایش یافته است. این نسبت در مردان ۲۰ تا ۲۴ ساله ۵/۶ درصد، ۲۵ تا ۲۹ ساله ۱۲/۴ درصد و ۳۰ تا ۳۴ ساله ۳۲ درصد بوده و در زنان ۱۵ تا ۱۹ ساله ۶ درصد، ۲۰ تا ۲۴ ساله ۱۰/۹ درصد و ۲۵ تا ۲۹ ساله ۲۲/۵ درصد است. ضمناً به شایعات نگران‌کننده گوش ندهید، در سال ۹۱ تعداد ازدواج‌ها ۵ برابر طلاق‌ها بوده است.



گفت‌وگو

حتماً ازدواج می‌کنم

تنها نماینده مجرد مجلس از زندگی شخصی‌اش تعریف می‌کند

← کمی عجیب است. عادت داریم سیاستمداران را همیشه اهل و عیال‌دار ببینیم. اما علی‌ایرانپور نماینده مبارک اصفهان یک ویژگی بارز دارد که او را از همقطاران جدا می‌کند. او تا این لحظه از دو حیث در مجلس رکورددار است. یکی اینکه با ۳۲ سال سن جوان‌ترین نماینده حاضر در بهارستان است و دیگری اینکه ایرانپور هنوز تشکیل خانواده نداده و در تجرد به سر می‌برد. البته شاید تا زمانی که شما این مطلب را می‌خوانید به وعده‌اش درباره ازدواج در تابستان ۹۲ عمل کرده باشد و دیگر مجرد نباشد.

قبل از اینکه وارد عرصه سیاست و نمایندگی شوید، کجا مشغول بودید؟

قبل از اینکه نماینده مردم انتخاب شوم، در صدا و سیما مرکز اصفهان در بخش خبر مشغول بودم، حدود ۶ سال هم به عنوان سردبیر یک هفته‌نامه محلی به نام "سیمای شهر" فعالیت

رسانه‌ای داشتم.

شما مجرد هستید؟!

بله، خیلی‌ها این موضوع را نمی‌دانند و تا به حال هم سوژه رسانه‌ای نشده‌ام، به جز آقای لاریجانی و چند نفر دیگر کسی از این موضوع اطلاعی ندارد.

چطور امکان حضور در عرصه نمایندگی

یافتید، مشکلی پیش نیامد؟

نه، متأهل بودن جزو شرایط نمایندگی نیست، این شرط برای نمایندگی مجلس و شوراهای جزء باید باشد نیست. نمی‌خواستم این موضوع را بگویم، ولی شما پرسیدید و لو رفت.

قصد از دواج ندارید؟

حتماً، در سال ۹۲ ازدواج خواهیم کرد.

علت مجرد ماندن شما تا به امروز چه بوده؟

به دلیل اینکه مشغول درس بودم، همزمان در دوره‌های تحصیلی می‌کردم، بعد هم درگیر انتخابات شدم و الان هم که نماینده هستیم.

چه دلیلی باعث شد وارد عرصه سیاست و

نمایندگی مجلس شوید؟

به فعالیت‌های سیاسی علاقه‌مند بودم و از زمانی که وارد عرصه خبر شدم این حس تقویت شد و تصمیم گرفتم وارد عرصه انتخابات و نمایندگی مجلس شوم.

خاطره‌ای هم از دوران نمایندگی‌تان دارید؟

بله، خاطره جالب من پیروزی‌ام در انتخابات مجلس بود حتی برای خودم غیرمنتظره بود که پیروز شدم ولی مردم به من اعتماد کردند و یک جوان را به عنوان نماینده به مجلس فرستادند.

البته باید بگویم اینکه بگویند کسی که سنش زیاد است شایسته‌تر است درست نیست و باید به جوان‌ها میدان بدهند تا خودشان را نشان دهند.

مایل هستید میزان حقوق دریافتی خود از

مجلس را اعلام کنید؟

فیش حقوقی من ۲ میلیون و ۴۷۵ هزار تومان است با کسر بیمه و سایر حدود ۲ میلیون و ۵۰ هزار تومان باقی می‌ماند.

تنها منبع درآمد شما حقوق نمایندگی

است؟

بله.

ماهیگیر باید بود!

اگر از اکثر مجردها در مورد مجرد ماندن شان بپرسید، خواهند گفت: مورد مناسب پیدا نمی‌کنیم؛ فکر می‌کنید ادعای درستی است؟



فردی

ازدواج

چالش‌ها

صرفاً جهت اطلاع

پسران

۹۶

چه موردهایی خوب نیستند؟

آدمی که هرج و مرج عاطفی دارد، یا آدم شلی که هنوز توجه مردان و زنان به نظرش خیلی بزرگ دیده شود. این دومی هنوز پچه است، چون این حالت تا حدی طبیعی است و لزوماً جای اشکال نیست. شما ممکن است از توجه خوشست بیاید، اما اگر قرار باشد آدم با کوچک‌ترین اتفاق و توجه جنس مخالف اشتغال ذهنی پیدا کند، معلوم نیست که در آینده، حتی بعد از ازدواج با بهترین گزینه ممکن که در نظر دارد، چه اتفاقی برایش بیفتد. همچنین، آدمی که این اختلالات را داشته باشد، در درس ساز و حتی خطرناک است: خود شیفتگی، مهرطلبی مفرط، خودکم‌بینی، کمال‌طلبی افراطی و... نکته مهم اینکه، بعضی وقت‌ها در یک موقعیت اجتماعی از کسی خوشمان می‌آید. مثلاً همکاری که شرایط کاری خوبی با او داریم، ولی این دلیل نمی‌شود او همسر خوبی هم برای ما باشد. البته می‌شود امتحان کرد، هر چه باشد، با یک احساس خوب جلو رفتن بهتر از خنثی جلو رفتن است. ولی خطر این است که فکر کنید چون او مثلاً در محیط کار خیلی آقا و جنتلمن است، در زندگی هم همین است. در صورتی که ممکن است در زندگی خیلی انسان بی‌مبالاتی باشد. در واقع، ممکن است او آدم خوب موقعیت مشترک باشد، نه زندگی مشترک.

چه موردهایی خوب هستند؟

موردی که در زندگی در مجموع آدم چند عرصه‌ای باشد. کسی که نسبتاً تعادل دارد. کمی دنیای درس، کمی دنیای کار، کمی دنیای کتاب و... را تجربه کرده باشد و تعادل و هدف داشته باشد. انسانی که همه چیز زندگی‌اش ازدواجش نباشد. فقط فکر نکرده باشد به زن بودن و شوهر بودن. به پدر و مادر شدن فکر کرده باشد، به همه چیزهای دیگر آینده مشترک، کسی که برای زندگی‌اش نقشه داشته باشد. کسی که در خانواده خیلی از او انتقاد نشده باشد. در عین حال، جذابیت فیزیکی و رفتاری داشته باشد. توی ذوق نزند. رفتارهایش با جنس مخالف از جنس حیا باشد، نه احتمالاً با دردیگی یا حتی انزوا و ترس. این مورد به پرحرفی و کم حرفی هم نیست، به این است که بدانند چه حرفی را چه وقت و کجا به جنس مخالف بزنند. کلاً اهل امن و ایمان بودن خوب است. باید حداقل خصلت‌های معنوی و اخلاقی را داشته باشد و از همه مهم‌تر، وسواس رفتاری نداشته باشد. اجازه بدهید تعریف «مورد خوب» را کمی اختصاصی کنیم.



چگونه یک رابطه سرمی‌گیرد؟

ما برای سفر به طور مثال می‌توانیم چند الگو داشته باشیم. یکی اینکه در تور ثبت نام کنیم که هم خوش می‌گذرد و هم همه کارها را خودشان انجام می‌دهند.

دوم اینکه خودت برنامه ریزی کنی و مقصد و راه را مشخص کنی و... حالا اگر کسی بگوید اتوبوسی برو و فقط به اندازه رفتن و رسیدن به مقصد

پول ببر و برای برگشت پولی نداشته باش و فقط از خلایقیت خودت برای جور کردن راه برگشت استفاده کن، این

حالت سوم برای همه ترسانک و سخت است. حالا ما برای انتخاب همسر هم چند سبک داریم. یکی اینکه پدر و مادر کسی را انتخاب کنند و به

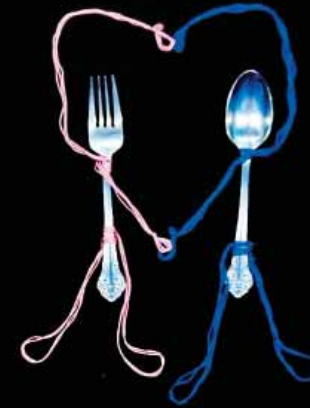
خواستگاری برویم. در این شرایط، برای اولین بار طرف را می‌بینید و اگر خوشتان آمد چند جلسه دیگر هم

ادامه پیدا می‌کند و بعد در پروسه‌های نامزدی و ازدواج قرار می‌گیرید. این مراحل

برای باز شدن یخ بین دو نفر و آشنایی بیشتر انجام می‌شود. اما برای ما هم آغاز کردن و با هم ماندن هنوز سبک‌هایش

در نیامده. اجازه بدهید اینکه چه موردهایی برای ازدواج مناسب هستند را یک بار با هم مرور کنیم شاید به یک توافق جمعی برسیم!

کسی که از هیچ چیز کوچکی خوشحال نمی‌شود، هیچگاه خوشبخت نخواهد شد. اینکورا



مورد خوب مردانه

داشتن رشد اجتماعی متوسط به بالا، تا حدی شرایط اشتغال و درآمد، سن حدود ۲۵ سال. (البته این نظر من است.) کسی که بند نافش را از پدر و مادر بریده و استقلال داشته باشد. به بهانه احترام از پدر و مادر اطاعت بی چون و چرا نداشته باشد. کمی از محل خودش بیرون آمده باشد و تجربه زندگی داشته باشد.

مورد خوب زنانه

از عالم دخترانگی فاصله گرفته باشد. به جای امیدهای وهمی و خیالی، امیدهای واقعی داشته باشد. تا حدی استقلال اقتصادی و اجتماعی داشته باشد. دخترهایی که خیلی استقلال فردی دارند، سازگاری زناشویی با آنها آسان نیست.

نکته کنکوری

یک نکته کنکوری هم اینکه، مورد بد، کسی است که مجردی خوبی ندارد. قدرت نه گفتن ندارد و آدم هدفمندی نیست. در کار و اشتغال و سایر جنبه های زندگی بازنده است. او هر چه در رابطه های قبلی باخت بیشتری داشته باشد، چون از نظر عاطفی زخمی است، خطرناک تر است. غیر از این، ممکن است فقط آدم تک بعدی موفق باشد. حالا این تک بعدی بودن می تواند مالی، تحصیلی، ارتباطی و ... باشد. آدم هایی که با همه ارتباط دارند و همه در زندگی آنها راه دارند، فکر می کنند الزاماً این وضعیت قدرت است، اما این طور نیست. توان مهارتی ارتباطی خوب است ولی به اندازه. آدم شلوغ و پر ارتباطی که باعث بشود ارتباط زیادی با مردان و زنان مختلف داشته باشی، سرشلوغی عجیبی برای تان ایجاد می کند و این به احتمال زیاد باعث می شود شما آرامشی در ازدواج نداشته باشید و مورد خوبی نباشید!

مورد خوب من چه کسی است؟

اجازه بدهید ناامیدتان کنم، مورد خوب وجود ندارد مگر اینکه معلوم کنید شما خودتان چه کسی هستید. مثلاً یک دختری ازدواج کرده و به انسان غرغرو و بد اخلاقی تبدیل شده، ولی همین دختر با آدم دیگری خوش اخلاق و خوش برخورد و مهربان است. واقعیت این است که این خانم هر دوی آنهاست. مورد خوب کسی است که دکمه هیولا شدن ما را نزند. ما در بحث سایه های شخصیت می گوئیم هر کسی یک هیولایی دارد. یک سری آدم ها هیولای ما را بیدار می کنند. گرچه ما خودمان هم باید خوددار و خویشتن دار باشیم که این هیولا را اسیر کنیم. این هیولا ممکن است جنبه میل به خیانت، عصبانیت یا ... هر چیز دیگری باشد. شاید برسید اصلاً مورد خوب با این همه ویژگی پیدا می شود؟ جواب همانی است که گفتیم. باید مورد به مورد و دو طرفه بررسی کرد. به همین دلیل است که می گوئیم خانواده ها نروند دنبال دختر خوب. باید دید این دختر خوب در شرایط زندگی پسر من و در مواجهه با او خوب هست یا نه؟ همه چیز بستگی دارد به اینکه او در چه محیطی قرار بگیرد، مثل مواد شیمیایی که در محیط های متفاوت، عملکردهای مختلفی دارند. بعضی آدم ها وقتی در زندگی ما هستند شاعر و لطیف می شویم، حالمان خوب می شود. این یعنی آن آدم دکمه خوبی های ما را زده و دست روی حالت های خوب ما گذاشته. وسواس و کمال گرایی در این زمینه بحث خطرناکی است. جمع بندی این که باید مورد خوب او و مورد خوب من با هم جمع بشود، بعد با او معاشرت کنیم و صحت و سقم این خوب بودن را بسنجیم. چرا که ازدواج یک خاصیتی دارد که از آدم ها اسطوره دایی می کند. شما با بهترین شخص هم که ازدواج کنید، بعد از شش ماه برای تان عادی می شود. ازدواج مجاورتی را فراهم می کند که چیزهای خوبی دارد، مثل فهم همدیگر. مثلاً اینکه تو دنیای همسرت را ۵۵ درصد می فهمی، با ذکر

این نکته ضروری که اقتضای همسر بودن این است که تا حدودی همدیگر را نفهمید. انتظار بیش از این ممکن است خطرناک باشد. همه اینها تأکید می کند که باید در مورد خودمان فکر کنیم و ببینیم چه می خواهیم؟ شاید تعاریف کلی مورد خوب برای شما فاجعه باشد. چرا که ازدواج آن چهره زیبای دست نیافتنی را از بین می برد. به این علت، مورد خیلی خوب هم بعد از یک مدتی معمولی می شود. بعضی آدم ها عرضه و جنبه یک مورد معمولی بودن و داشتن یک چنین موردی را ندارند. کسی که ازدواج خیلی برایش گنده است، خود به خود مورد ازدواج هم برایش خیلی مهم می شود. بنابراین سقوط احتمالی اش هم خیلی برایش خطرناک و پر ریسک می شود. کسی که کوچک است، ازدواج را یک فرصت و تغییر فضا در زندگی می داند، در حالی که ازدواج فقط همراه شدن با یک نفر دیگر است. کسی مثل خود ما که بلد نیست معجزه بکند. این طوری هم نیست که داشتن قیافه زیبا برای همه مورد خوب باشد. ممکن است قیافه مورد خوب شما معمولی باشد. اصلاً باید جنبه چیز خوب داشت. پول خوب است ولی یکی را خوشبخت می کند و کسی که جنبه اش را ندارد، بدبخت.



یا خوشبخت می‌شوید یا فیلسوف

ازدواج اگر اشتباه شروع شود، قرار نیست که به جای درستی برسد.

در بحث ازدواج پنج نوع مهارت هست که هر کدام یک وقتی به کار می‌آید، یک سری قبل از اینکه به این موضوع فکر کرده باشیم، یک سری هم در آستانه انتخاب و ازدواج و یک سری هم برای بعد از آن؛ اینها می‌شوند مهارت‌های ارتباط، انتخاب، ازدواج، امتداد و انصراف. تا اینجا هر بار به موضوع‌های مختلفی در هر کدام از این بحث‌ها پرداخته‌ایم. وقتی هم در مورد مهارت صحبت می‌کنیم، یعنی آموختنی هستند و بعضی‌ها واقعا این مهارت‌ها را ندارند. مثلا در مهارت‌های انتخاب، اولین نکته‌ای که لازم است بدانید این است که اگر شما یک آدم اشتباه را انتخاب کنید، یا به تعبیری به اشتباه یک آدم را انتخاب کنید، بقیه مراحل بعدی یعنی عشق، آشنایی با خانواده و همه چیز اشتباهی می‌شود. پس چه بهتر که از همان اول سراغ آدم اشتباه نرویم. مروری کرده‌ایم به اشتباه‌های رایج در انتخاب. البته این حرف‌ها نباید باعث وسواس بیش از حد بشود. بعضی‌ها فکر می‌کنند ازدواج مهم‌ترین مسأله زندگی است اما ما باید این صفت

تفضیلی «ترین» را برداریم و این حقیقت را درک کنیم که ازدواج مهم‌ترین مسأله زندگی نیست. خیلی از آدم‌های مهم تاریخ ازدواج موفق نداشته‌اند. اتفاقاً سقراط هم که خودش با زنش مشکل داشته، جمله بامزه‌ای درباره ازدواج دارد. او به همه توصیه می‌کند که ازدواج کنند، چون یا خوشبخت می‌شوند یا فیلسوف!

مهم‌ترین وجود ندارد

مجموعه تجربه‌های هر کس در زندگی، افق فکری او را تشکیل می‌دهد. یعنی شکست‌ها و موفقیت‌های ما، فیلم‌هایی که دیده‌ایم و کتاب‌هایی که خوانده‌ایم، همگی تشکیل دهنده شخصیت ما هستند. هیچ چیزی وجود ندارد که سهمش از تمام قسمت‌های زندگی ما بیشتر باشد. ازدواج، انتخاب رشته تحصیلی، محل کار و مهاجرت تا ۴۵ سالگی، مهم‌ترین تصمیمات زندگی هستند که با هم ارتباط هم دارند. اما اگر یک نفر خودش کوچک باشد، ازدواج برایش خیلی بزرگ می‌شود. وقتی هم که ازدواج مهم‌ترین و بزرگ‌ترین تصمیم زندگی شود،



وسواس خیلی زیاد می‌شود و پای ایده‌آل‌گرایی وسط می‌آید. همه قشر تحصیل کرده ایرانی هم به نوعی کمال‌گرا هستند و این کمال‌گرایی باعث می‌شود که هیچ وقت از موفقیت‌های زندگی‌شان لذت نبرند، چون به محض اینکه یک قله را فتح می‌کنند، یک قله دیگر روبه‌رویشان سبز می‌شود. ما نباید هیچ وقت اجازه دهیم که یک موضوع تمام زندگی ما شود، هر چیزی که بیش از اندازه به آدم هویت و امنیت بدهد، خطرناک است. در روان‌شناسی به این موضوعات منطقه امن یا عقده مادر می‌گویند. پیشرفت هر کس هم از زمانی شروع می‌شود که یک قدم از منطقه امن خودش بیرون بیاید. ازدواج هم خاصیت عقده مادر دارد، هر چقدر این هیولا را برای خودمان بیشتر بزرگ کنیم، احساس حقارت بیشتری هم در برابر آن داریم. شاید این نکته جواب این سؤال باشد که چرا یک بخشی از جوان‌های ۲۰ تا ۳۰ سال ما که بیشترین جمعیت حال حاضر را هم تشکیل می‌دهند، نمی‌توانند ازدواج کنند. اینها به دنبال یک انتخاب رویایی و فوق‌العاده هستند.

خانه‌دار یا خانواده‌دار؟

با خیلی‌ها که در مورد ملاک‌های ازدواج صحبت می‌کنیم، چنین جواب‌هایی می‌دهند: «می‌خواهم اهل خدا و پیغمبر باشم». یا مثلاً «طرف خانواده‌دار باشد». این در حالی است که این جواب‌ها ملاک‌های ملموس و واقعی نیستند. همه ادعا می‌کنند که اهل خدا و پیغمبر هستند یا همه بالاخره یک خانواده‌ای دارند و از فوتوسنتز که به دنیا نیامده‌اند. کمی جلوتر که بیاییم، بحث‌های مربوط به فیزیک ظاهری هم مطرح می‌شود. این فیزیک ظاهری که در نهایت به آن مطلوبیت ظاهری هم می‌گوییم متشکل از چندین عامل چهره، پوشش، اندام و طرز برخورد و صحبت کردن است. مثلا بعضی‌ها طرز صحبت کردن‌شان برای شما جذاب است. به طور کلی این مشخصات فیزیکی باید طوری باشند که اصطلاحاً طرف به دل شما بنشینند. اما در درجه اول ما باید خودمان را دوست داشته باشیم و بعد به طرف برسیم. حالا آیا ما در برخورد اول می‌توانیم متوجه مطلوبیت فیزیکی

بشویم؟ واقعیت اینجاست که نه. در این مورد باید به خودمان کمی زمان بدهیم، چون بخشی از جذابیت رفتاری است. ضمن اینکه باید از دنیای زمان‌های عاشقانه و عشق در نگاه اول بیرون بیاییم. نهایتاً در مورد ظاهر، به سلیقه خودتان اعتماد کنید و نگذارید اطرافیان در مورد سلیقه ظاهری شما دخالت کنند. یک حداقلی از مطلوبیت فیزیکی باید وجود داشته باشد. این اصلا به این معنی است که طرف باید یک ذره خوشگل باشد، نه ممکن است آدمی که از نظر شما زیباست از نظر یک نفر دیگر کاملاً معمولی باشد.

کسی خوشبخت نمی‌شود

مسأله دومی که مطرح می‌شود، چرایی ازدواج است. آیا واقعا همه باید ازدواج کنند؟ شایع‌ترین جواب برای علت ازدواج، رسیدن به خوشبختی است. حالا بیایید به متاهل‌های جامعه نگاه کنیم. به فیلم‌ها و شوخی‌های متاهل‌ها، آیا واقعا همه آنها خوشبخت شده‌اند؟ مسأله اینجاست که کسی که در دوران مجردی اهل سرور و رشد باشد، در زندگی متاهلی هم اینطور است ولی اگر کسی اهل ساختن زندگی خودش نباشد، با ازدواج هم خوشبخت نمی‌شود. یک اصل می‌گوید، شما به من بگویید مجردی تان چطور است تا بگویم متاهلی شما چطور خواهد بود. یعنی تا این حد این دو دوران به هم مرتبط هستند. ما اول باید تکلیف فردیت خودمان را روشن کنیم تا بعد بتوانیم برای زندگی و ازدواج‌مان هم تصمیم بگیریم. مثلا در بحث ظاهر، یک نفر برای من نامه فرستاده که قد من ۱۵۸ سانتی متر است و قد خواستگارم ۱۶۴. خواستگارهای قبلی من بهتر بودند ولی دوست داشتن این آدم برای من جالب است. در عین حال می‌خواهم مسخره نشوم. الان به همین نامه دقت کنید، حتی سؤالی هم مطرح نشده اما در جملات نامه دهن‌بینی طرف و عدم وجود فردیت مشخص است و کاملاً نشان می‌دهد که او الان شرایط ازدواج را ندارد. در واقع این آدم بلوغ شخصیتی لازم برای ازدواج را ندارد.

اگر مراقب سلامت خود نباشید، مشکل است که بتوانید از عواطف خود بهره‌مند شوید. آنتونی رابینز

من که استرس می‌گیرم

ازدواج و حس‌هایی که در من زنده می‌شوند.

حس غریبی دارد. فکرش را که می‌کنی، هم استرس می‌گیری هم نگران می‌شوی هم یک حس خوب امید در دلت به وجود می‌آید. جوان که باشی و فکرت درست کار کند، یکی از اهداف بزرگ زندگی‌ات ازدواج است. مستقل شدن از خانواده و تشکیل یک خانواده حداقل دو نفره برای خودت فکر تجربه حس‌های مسئولیت‌پذیری و هوای کسی را داشتن و دوست داشتن یک نفر که قرار است همیشه کنارت باشد و حس مرد بودن و محبت کردن. با علاقه به غرهای یک نفر گوش دادن، ناز کسی را کشیدن، مردانگی کردن و تکیه‌گاه بودن برای کسی که دوستش داری و از خود گذشتن و پدر بودن و خانواده داری.

بعضی وقت‌ها برایت می‌شود انگیزه، یک لحظه بی‌هوا، شاید موقعی که داری به بدنت کش و قوس می‌دهی که خستگی‌ات در برود، یک شمایی از زندگی خوش و شیرین مشترک آینده‌ات می‌آید جلوی چشم‌هایت و به قدر یک لحظه، لیخنند رضایتی از زندگی تخیلی آینده‌ات روی لب‌هایت می‌نشیند و با انرژی و انگیزه بیشتری کار می‌کنی و به زندگی امیدوار می‌شوی و یک لحظه تمام دنیا قشنگ می‌شود و احساس می‌کنی حریف تمام مشکلات عالم هستی.

گاهی حس نگرانی دارد، به ازدواج که فکر می‌کنی نگران می‌شوی. نگرانی داخل وجودت ریشه می‌داند. نگرانی از همه چیز، نگرانی از اینکه نکند آن کسی را که می‌خواهی پیدا نکنی و سر راه زندگی‌ات قرار نگیرد. نکند شریک زندگی‌ات واقعا شبیه آن «آرمان زوجی» که ذره ذره این چند سال در ذهنت ساخته‌ای نباشد. نکند فلان چیزش یا فلان رفتارش به دلت



گوهر مرد
و بزرگی او
اعمال اوست
و شرافت و
ارجمندی
اودارایی او
و کرامت و
بزرگواری او
تقوای اوست.
امام صادق (ع)

خودت می‌توانی زندگی خوبی برای خودت و شریک زندگی‌ات بسازی هم می‌توانید خوب زندگی کردن را به هم یاد دهید. می‌توانید با هم صحبت کنید و از اشتباهات بقیه درس بگیرید و نگذارید زندگی‌تان مثل آن نمونه‌های ناموفق باشد. کفایت با هم همدل باشید و انعطاف‌پذیر باشید و راجع به مشکلات و ناراحتی‌هایتان با هم حرف بزنید و با هم بسازید. حتی شاید به ذهنت رسید که با استرس‌ها چطور می‌شود مقابله کرد. شاید یادگرفتی از الان شروع کنی خودت را، شخصیت را آماده کنی برای یک زندگی

مشترک بدرد بخور. شاید یک دستی جنباندی که از الان به فکر پول جمع کردن باشی و دخل و خرجت را مدیریت کنی که عادت شود برایت. شاید یادت بیفتد که واقعا پول ازدواج می‌رسد و دو نفر که قسمت هم باشند رزق و روزیشان می‌رسد و اینقدرها هم نگرانی ندارد. فقط کافیست بلد باشی خودت را خوب مدیریت کنی و بر اوضاع مسلط باشی. ولسی در حال حاضر ازدواج و فکر به آن، هم استرس و نگرانی دارد و هم یک حس زیبای امید به آینده.

زندگی شیرین می‌شود؟

بعضی اوقات هم استرس وجودت را می‌گیرد. به قبول کردن بار یک زندگی که فکر کنی استرس می‌گیری. فکر پذیرفتن مسئولیت یک نفر دیگر و خوشبخت کردنش و مراقبت از یک خانواده و فراهم کردن آسایش و آرامششان و اینکه آیا می‌توانی خوب از پس این مسئولیت بر بیایی یا نه، آدم را دچار استرس می‌کند. دغدغه اینکه اگر زوج رویاهایت سر راحت قرار گرفت آیا می‌توانی به موقع خودت را آماده زندگی مشترک کنی و جدا از شخصیت، جیبیت را هم آماده کنی و امکانات مالی لازم را فراهم کنی؟ یا اصلا تا آن موقعی که همه شرایط برای ازدواج آماده شد، توانایی مدیریت مالی یک خانواده را داری؟ همه این‌ها استرس دارد. آدم را مضطرب می‌کند. رویاهای شیرین آدم را برای چند ثانیه هم که شده به یاد می‌دهد.



زن‌شناسی

از تو به یک اشاره...

دوست دارید بدانید دختری که به شما علاقه‌مند است، چه نشانه‌هایی دارد؟

همه می‌دانند که شنیدن جواب رد از طرف یک زن برای مردان چقدر تلخ و ناخوشایند است، هیچ چیز به اندازه اینکه زن رویاهایتان تقاضای ازدواج شما را نپذیرد، برایتان گران تمام نمی‌شود. پیش خودتان تصویری که او به شما علاقه‌مند است ولی احتمالا برداشت‌تان از علائم علاقه‌مندی او اشتباه بوده است. آنچه که اغلب آقایان به دنبالش هستند، یک سری علائم و نشانه‌هایی است که به‌وسیله آنها متوجه علاقه‌مندی حقیقی طرف مقابلشان شوند. نگران نباشید، ما در اینجا مهم‌ترین نشانه‌ها را برای شما فهرست کرده‌ایم. باور فرمایید قضیه آن قدرها هم پیچیده نیست.

از زیاد جلوی چشم‌تان سبز می‌شود

زنی که به شما علاقه‌مند باشد، همگام‌تان است. ناگهان متوجه می‌شوید که او همه جا حضور

نسبت به شما داشته باشد. دنبال نقاط مشترک با شما می‌گردد تا درباره آن صحبت کند. در بحث‌های جدی سعی می‌کند دقیق حرف بزند و بدون جنجال، بحث منطقی داشته باشد.

همیشه برای شما وقت دارد

او هیچ‌گاه برای شما سرش شلوغ نیست. او به بهانه‌های کاری، یک شماره تلفن کاری یا آدرس ایمیل به شما خواهد داد. در اسرع وقت به تلفن یا ایمیل شما جواب خواهد داد. او دعوت شما را برای با هم بودن خواهد پذیرفت - و اگر او در روزی که شما تعیین کرده‌اید وقت نداشت، چیزی شبیه این خواهد گفت: «خوب، این پنجشنبه نمی‌تونم، اما اگر اشکال نداره بنده‌ایم برای پنجشنبه دیگه، باشه؟» شما هرگز از یک زن علاقه‌مند چنین جملاتی نخواهید شنید: «لان واقعا سرم شلوغه.» یا «بذار ببینم وقت دارم...» یا «نمی‌دونم بتونم پیام یا نه.»

دوست دارد شما را بشناسد

او در مورد شما کنجکاو است. زنی که به شما علاقه‌مند است دوست دارد همه چیزتان را بداند تا بتواند در این مورد با دوستان دخترش صحبت کند. او در مورد خانواده، پیشینه، سلیقه غذایی، موسیقی، فیلم و مسائل گوناگون شما خواهد پرسید. انگیزه اصلی او این است که علایق شما را بشناسد تا بتواند خود را دارای علایق مشترک با شما کرده و پیوستگی بیشتری با شما ایجاد کند. مثلاً اگر از قایق‌سواری خوششان نمی‌آید، او هم ناگهان از این کار متفر می‌شود.

اوضاع جیب‌تان را می‌پرسد

او وضعیت مالی شما را می‌سنجد. زن علاقه‌مند دوست دارد منابع و بنیه مالی همسر آینده خود را مورد سنجش قرار دهد. سؤالاتی مانند: «کجا زندگی می‌کنی؟»، «چه ماشینی داری؟» و «شغل‌ت چیه؟» می‌تواند نشانه

علاقه‌مندی او باشد. اگر پاسخ این سؤالات مطابق با استانداردهای او باشد، علائم بعدی ظاهر خواهند شد و گرنه او در غباری از مه فرو خواهد رفت.

توجه

البته پیشنهاد ما این است که اگر دیدید دختری خیلی خیلی چشم به مال و اموال شما دوخته، اصلاً وقت خود را برای چنین دختری صرف نکنید. چون او همسر خوبی برای شما نخواهد شد بلکه در موقع دارایی همدم پول شما خواهد بود و در موقع تنگدستی متهمی بر اعصاب شما.

از آینده حرف می‌زند

او در مورد آینده صحبت می‌کند. یک زن علاقه‌مند همیشه دوست دارد در مورد نقشه‌های آینده و کارهایی که می‌توانید با هم انجام دهید اشتیاق نشان دهد. در واقع او اغلب چیزی شبیه این می‌گوید: «وای... تو هم از فیلم دیدن خوشت می‌آید؟»

لب‌هایش گل می‌اندازد

او بی‌قراری و بی‌تابی می‌کند. اگر او واقعا علاقه‌مند باشد، دور و بر شما دست‌پاچه و بی‌قرار خواهد بود، به‌خصوص هنگامی که شما نتوانید متوجه علائم اشتیاق او شوید. البته ممکن است که ذاتاً یک شخص خجالتی نرمال باشد. اگر او فقط پیش شما بی‌قراری می‌کند، احتمالاً در سرش فکر ازدواج دارد.

به بقیه زن‌ها حسادت می‌کند

او نسبت به زنان دیگر، حسادت می‌ورزد. یک زن سعی می‌کند از مرد مورد علاقه خود همانند یک عقاب مراقبت نموده و او را با چنگ و دندان حفظ کند. نشانه‌های فوق ممکن است لزوماً دلیل بر علاقه‌مندی یک زن نباشد چون برخی از زنان کلاً با دیگران حالتی دوستانه دارند اما اگر تعداد زیادی از این علائم را در فردی مشاهده کردید می‌توانید به خود امیدواری دهید و به دلتان صابون بزنید.

زن‌ها ذاتاً شهودی‌اند

زنان چه فرق‌هایی با مردان دارند؟

زنان مهارت‌های حسی بسیار بالاتری نسبت به مردان دارند. آنها به علت داشتن توانایی بارداری و حفاظت از خانه به توانایی حس کردن تغییرات رفتاری و اخلاقی نه چندان محسوس در دیگران که حاکی از درد، گرسنگی، جراحت، پرخاشگری یا افسردگی بود، نیاز داشتند. این حس عموماً

"شهود زنان" نامیده می‌شود. شهود زنان همیشه باعث حیرت مردانی شده که شیطنت می‌کنند و سرانجام دستشان رو می‌شود! زن می‌تواند یک تار موی بور را از بیست متری ببیند، اما در گاراژ به این گندگی را موقع پارک کردن نمی‌بیند!

زنان به علت داشتن میدان دید وسیع‌تر، به ندرت دستشان در نگاه کردن به دیگران رو می‌شود

به گزارش محققان مسائیل جنسی، زن‌ها هم به‌اندازه مردها و معمولاً بیشتر از آنها به جنس مخالف خود نگاه می‌کنند. آنها مخروط‌های بیشتری در شبکیه چشم‌های‌شان دارند که این امکان را برایشان فراهم می‌سازد تا رنگ‌ها را با جزئیات بیشتر شرح دهند. در ضمن،

زن‌ها همیشه همه چیز را از مردها پنهان می‌کنند

در واقع اینطور نیست، اما مردها چنین احساسی دارند. آنها همیشه زن را به پنهان کردن وسایل در کسوها و قفسه‌ها متهم می‌کنند. در واقع جوراب‌ها، لباس‌های زیر، کره، کلید ماشین و کیف همگی سرچایشان هستند و مرد فقط نمی‌تواند آنها را ببیند. زن می‌تواند با دایره دید وسیع‌تر خود محتوای یخچال یا قفسه را بدون حرکت دادن

زنان بهتر دروغ را تشخیص می‌دهند

محققان کشف کرده‌اند که در ارتباطات رو در رو، اشاره‌های غیر کلامی ۶۰ تا ۸۰ درصد تأثیر پیغام را بر عهده دارند و باقی روند انتقال پیام به عهده کلام است. سیستم حسی برتر زنان اطلاعات را می‌گیرد و تحلیل می‌کند و توانایی مغز آنها در انتقال سریع این اطلاعات بین دو نیم کره باعث

زنان می‌توانند احساسات را از تن صدا تشخیص دهند

زنان به تغییرات لحن و زیر و بم صدا حساسیت بیشتری دارند. بنابراین می‌توانند تغییرات عاطفی در کودکان و بزرگسالان را با حس شنوایی‌شان درک کنند. همچنین این توانایی، گفتن عبارت "با این لحن با من صحبت نکن" را از طرف آنها هنگام بحث با مردان توجیه می‌کند. اما اکثر مردان نمی‌فهمند آن‌ها در مورد چه چیزی صحبت می‌کنند. مزیت شنوایی زنان به طرز چشمگیر به آن چه "شهود زنان" نامیده می‌شود کمک می‌کند و یکی از دلایل درک معانی ضمنی سخنان افراد از طرف خانم‌ها همین است.



یک زن عادی می‌تواند در کمتر از ده دقیقه ارتباط بین هر زوج را در اتاقی که پنجاه زوج در آن هستند، تحلیل کند

او می‌تواند بفهمد کی چه کاره است، اوضاع از چه قرار است و هر کدام از افراد درون اتاق چه احساسی دارند. البته این به آن معنا نیست که آقایان نسبت به جزئیات بی‌توجه‌اند بلکه فقط

زنان می‌توانند به سهولت چند کار را همزمان انجام دهند

یک زن می‌تواند هم زمان چند کار غیر مرتبط را با هم انجام دهد و مغز او هرگز فارغ نیست. او می‌تواند هنگام صحبت با تلفن غذا بپزد و تلویزیون تماشا کند. یا مثلاً می‌تواند هنگام رانندگی آرایش کند، به وقتی به مردها می‌گویند به چپ بپیچ، در واقع منظورشان این است: برو به سمت راست.

استفاده می‌کنند بسیاری از آنها در تشخیص سمت چپ از راست مشکل دارند. در نتیجه، در تمام دنیا مردان از زنان به دلیل نشان ندادن جهت درست انتقاد می‌کنند. به عبارت دیگر، وقتی به مردها می‌گویند به چپ بپیچ، در واقع منظورشان این است: برو به سمت راست.

این بازی دودهن است!

اگر از مردان و زنان بپرسید که عملکرد مغزشان متفاوت است یا خیر، این پاسخ‌ها را می‌شنوید:

آقایان می‌گویند که فکر می‌کنند همین‌طور است و چند روز پیش مطلبی را در این مورد در اینترنت می‌خواندند... اما خانم‌ها می‌گویند: «البته که این‌طور است. سؤال بعدی؟»

رشته ارتباطی بین دو نیم کره مغز زنان ده درصد ضخیم‌تر از مردان است و تا سی درصد ارتباطات بیشتری دارد. بنابراین زن می‌تواند هم زمان با راه رفتن، صحبت و آرایش کند.

استراتژی «کفش آبی یا طلایی»

اگر زنی هنگام انتخاب کفش از شوهرش بپرسد: «آبی یا طلایی؟» مرد نباید به او پاسخ دهد. در عوض، بهتر است بپرسید: «عزیزم، انتخاب خودت کدام است؟» اکثر زنان از شنیدن این حرف متعجب می‌شوند، چون اکثر مردانی که آنها می‌شناسند یکی از گزینه‌ها را انتخاب می‌کنند. در این زمان است که زن خواهد گفت: «فکر کردم بهتر است طلایی‌ها

حرف زدن خوب است

زنان سخنوران خوبی هستند. از حرف زدن لذت می‌برند و به همین دلیل زیاد حرف می‌زنند. نواحی خاصی در مغز زن برای کنترل صحبت و مابقی برای انجام دادن کارهای دیگر است. به همین دلیل، او می‌تواند هنگام حرف زدن مجموعه‌ای از کارهای متفاوت را هم‌زمان انجام دهد.

این توانایی به دختران امکان می‌دهد زبان‌های خارجی را با سرعت و سهولت بیشتری نسبت به پسران یاد بگیرند. در ضمن، این قضیه استعداد

نیم کره راست	نیم کره چپ
سمت چپ بدن	سمت راست بدن
خلایقیت	ریاضیات
هنر	کلام
امور بصری	منطق
امور شهودی	حقایق
ایده‌ها	استنباط
تصورات	تحلیل
کل‌نگری	عمل
آهنگ ترانه	نظم و ترتیب
دیدن تصویر بزرگ	واژه‌های ترانه
تفاوت‌های مکانی	خصوصیات موروثی
چند وظیفه داشتن	مشاهده جزئیات ظریف

را بپوشم. " واقعیت این است که زن قبلاً کفش طلایی را انتخاب کرده است. اکنون اگر مرد می‌تواند بپرسد: "چرا طلایی‌ها؟" و زن پاسخ خواهد داد: "چون زیور آلام طلایی است و لباسم هم نقش طلایی دارد." مرد کاردان چنین پاسخ خواهد داد: "انتخاب عالی است. اینطوری خیلی زیبا به نظر می‌رسد. کارت حرف نداره."

بیشتر آن‌ها را در فرا گرفتن دست‌ور زبان، نقطه‌گذاری، و املا توجیه می‌کند. به علاوه، دست خط آنها هم بهتر از پسران است. یک دختر نوجوان می‌تواند بعد از برگشتن از مهمانی دقیقاً بگوید چه کسی به چه کسی چه گفت، احساس سایر مهمانان چه بود و آنها چی پوشیده بودند. اما اگر از پسری نوجوان در مورد همان مهمانی بپرسید، فقط می‌گوید: «خوب بود.»

تجزیه و تحلیل مشکلات

در پایان یک روز پرتنش، مغز تک جهت مرد می‌تواند تمام مشکلاتش را در بخشی قرار دهد و کنار بگذارد، اما مغز زن اطلاعات را به این روش ذخیره نمی‌کند و او دائم نگرانی‌هایش را در ذهنش مرور می‌کند.

پرحرفی

زن برای نشان دادن مشارکت و ایجاد رابطه با شما حرف می‌زند. حرف زدن زیاد او با شما نشان دهنده این است که دوستان دارد. اما اگر با شما گفت و گو نکند به درد سر افتاده‌اید. هدف زنان از حرف زدن واضح است، ایجاد

تنبیه با سکوت

زنی که بخواهد شما را تنبیه کند با شما حرف نمی‌زند. مردان به این نوع تنبیه "تنبیه سکوت" می‌گویند. تهدید زنی را که می‌گوید دیگر با شما حرف نخواهد زد باید جدی گرفت. معمولاً

زن‌ها چگونه حرف می‌زنند

زنان به دلیل دارا بودن جریان ارتباطی بیشتر بین دو نیم‌کره و مراکز مغزی خاص برای صحبت کردن می‌توانند هم‌زمان در مورد چند موضوع مختلف و گاه تنها در یک جمله حرفشان را بزنند. این کار مشابه همان شیرین کاری است که با پرتاب هم‌زمان سه یا چهار توپ به بالا و پس گرفتن آنها انجام می‌شود و اینطور که

روش گوش دادن زن‌ها

زن معنی سخن شخص را از حالت صدا، زبان و بدن وی درک می‌کند. عموماً زن می‌تواند به‌طور میانگین در ده ثانیه شش حالت را با شنیدن حرف‌های طرف مقابل در صورتش منعکس سازد و بعد درباره عواطف و

غم - تعجب - خشم - شادمانی - ترس - اشتیاق

این دقیقاً همان چیزی است که مرد باید برای جلب کردن توجه زن انجام دهد. اما اکثر مردان از تصور استفاده از حالت‌های مختلف

تنها راه خلاص شدن ذهن زن از مشکلات، گفت‌وگو درباره آنها و دریافت تأیید از طرف دیگران است. بنابراین هدف زن از صحبت کردن در پایان روز تخلیه‌ی نگرانی‌هایش است، نه یافتن راه حل.

رابطه و دوستی، نه حل مشکلات، زن می‌تواند بعد از گذراندن تعطیلات دو هفته‌ای با دوستش، وقتی به خانه برگشت بلافاصله دو ساعت هم تلفنی با او صحبت کند!

نه دقیقه طول می‌کشد تا مرد بفهمد که سکوت زن به منظور تنبیه اوست. او این‌نه دقیقه سکوت را غنیمت می‌شمارد چون در صلح و آرامش تمام به سر می‌برد.

به نظر می‌رسد، اکثر زنان این کار را به راحتی انجام می‌دهند. تازه این که چیزی نیست چون آنها می‌توانند در حین این بازی با زنان دیگری هم که مشغول همین شیرین کاری هستند ارتباط برقرار کنند، بدون این که تویی به زمین بیفتند!

احساسات او اظهار نظر نکند. در واقع، صورت او منعکس‌کننده احساسات گوینده است. اگر شخصی شاهد گفت و گوی دو زن باشد ممکن است فکر کند وقایع مورد بحث برای هر دو اتفاق افتاده است.

چهره هنگام گوش دادن وحشت دارند، در حالی که با مهارت یافتن در آن سود بسیاری خواهند برد.

مین‌هایی که در کمین‌اند

مین‌هایی که در کمین رابطه عاطفی شما هستند.

برای وارد شدن در رابطه با کسی باید مهارت‌ش را هم داشته باشیم. آنها که از این معبر رفته‌اند و سالم و با تجربه برگشته‌اند می‌گویند مسیر یک رابطه عاطفی مین‌گذاری شده و مهم‌ترین بخش برقراری یک رابطه سالم شناسایی این مین‌ها در وجود دوطرف است.

خودکم‌بینی

اولین و شایع‌ترین این مین‌ها، خودکم‌بینی و نداشتن اعتماد به نفس است. تعبیری که منجر به باورهای غلط می‌شود. طرف فکر می‌کند حتماً باید ظاهر خوبی داشته باشد که بتواند وارد یک رابطه خوب شده و سر بلند هم از آن بیرون بیاید. این همان مثلی است که می‌گوید

خودشیفته‌گی

مین ضد نفر بعدی روی آدم‌های خودشیفته عمل می‌کند، گاهی هم این آدم‌ها خواسته و ناخواسته طرف مقابلشان را به دردرس

نه، بلکه پیشنهاد باشد حسایی حالتان را می‌گیرند. خودشیفته‌ها باعث می‌شوند

همیشه اول بودن

مین بعدی زیر پای آدم‌هایی که میل افراطی به اول بودن دارند می‌ترکد. اینها قبل از برقراری رابطه با کسی دائم دنبال یک آدم ایده‌آل می‌گردند. مثال دخترانه این نکته همان انتظار برای شاهزاده‌ای پولدار با اسب سفید است که بیاید و جلوی پرنسس زانو بزند و خواستگاری کند. تا اینجا کار خوب،

انگ خوردگی

انگ خوردن مین دیگری است که لازم باشد یک تانک را هم زمین‌گیر می‌کند. شما در ارتباط با دیگران انگ می‌خورید که مثلاً خیلی خانمید و مطیع، بعد هم اینقدر در مورد این ویژگی‌تان (که ممکن است اصلاً وجود خارجی نداشته باشد) حرف می‌زنند که مجبور می‌شوید یا خودتان هم باورتان می‌شود اینجوری هستید و برای اینکه این

توجه‌طلبی

دیدید اینهایی را که معیارشان برای اینکه طرف چقدر دوست‌شان دارد تعداد تماس‌های روزانه است؟ دیدید اینهایی را که اگر دائم احوالشان را نپرسید گله‌گذاری می‌کنند؟ نمی‌خواهیم خودمان هم انگ بزیم به کسی، ولی به اینجور

تنبلی و وسواس

این یکی دیگر نوبر است، تنبل‌ها خیلی فرصت‌سوزند و حرص همه از جمله مادری که منتظر دیدن عروس و مادر بزرگی که منتظر دیدن نوه است را در می‌آورند. اینها حتی تا ماه‌ها تردید دارند و دودلند که بروند به طرف بگویند دوستش دارند یا بگذارند برای بعد. از آنجا هم که جنس خوب عمرًا روی زمین نمی‌ماند، طرف خیلی زود می‌پرد و معلوم نیست دوباره چه وقت چنین موقعیت‌اکازی بونی پیش بیاید. بعضی از آنهايي که حتماً

طرف‌شان خیلی زود به این نکته فکر کند که من کجای زندگی این بابا قرار دارم؟

چه اشکالی دارد آدم به ایده‌آل‌ها فکر کند؟ اما مسأله زمانی حاد می‌شود که این آدمی که می‌خواهد همیشه اول باشد، انتظار دارد شما هم همیشه بهترین باشید. در واقع در متن رابطه با او، شما حق ندارید کمی عادی باشید. مراقب باشید که اینها شما را به احساس خودکم‌بینی می‌کشاند!

تصور احتمالاً خوب در مورد شما از دست نرود و طرف را از دست ندهید، فیلمش را بازی می‌کنید و مثلاً اگر هم جایی واجب باشد نه‌ی بگوید و غری بزیند، دیگر جرأت نمی‌کنید و زیر این ویژگی دیگران ساخته می‌مانید و له می‌شوید. رویه‌ای که بالاخره یک جایی صدایش در می‌آید...

آدم‌های می‌گویند توجه‌طلب. اگر بدجوری نشانه‌های توجه‌طلبی را در وجود خودتان یا طرف مقابل احساس می‌کنید، بدانید آگاه باشید که غیر از خطر روی مین رفتن رابطه‌تان، شما ممکن است حتی به اختلال شخصیت هم مبتلا باشید!

باید مادرشان برایشان همسر انتخاب کند از همین‌ها هستند.

البته بخشی از دلایل اینطور تنبلی‌ها وسواس است. طرف خیلی آدم دقیقی است و خیلی چیزها را می‌بیند که چشم جن هم چنین قابلیتی ندارد. البته تجربه نشان داده این‌هایی که می‌روند کلاس روان‌شناسی و... و استاد فن می‌شوند، حتماً اینطور نیست که بتوانند این علمشان را درست به کار بگیرند و ازدواج خوبی داشته باشند.

غیرتت کجا رفته مرد؟

حجت الاسلام شهاب مرادی از نکاتی می‌گوید که باید در زندگی مشترک جدی بگیرید.

جوان‌هایی که این روزها بیشتر از هر رسانه‌ای با اینترنت سر و کار دارند، حجت الاسلام شهاب مرادی قبل از برنامه‌های تلویزیونی‌اش با سایت و پست‌های جوانانه‌اش شناخته می‌شود. مرادی که از برنامه «مردم ایران سلام» مطرح و شناخته شد، با رویکردی متفاوت به مشکلات خانواده‌های نوپا می‌پردازد. این روحانی جوان استاد مهارت‌های زندگی است. به سببش هم که سری بزنی، پراست از سؤال و جواب‌های خانوادگی. می‌گوید: باید به جای ناله کردن و تکرار معضلات، هر کس به اندازه توانش همت و کار کند. او اینجا حرف‌هایی برای تازه‌دامادها و نوجوان‌ها دارد.

از آمارهای طلاق چند ساله اخیر اطلاع دارید؟ فکر می‌کنید چه موضوعی باعث شده نرخ طلاق ما دو برابر شود؟
افزایش برخی آمارها نگران‌کننده است. نرخ

طلاق در سال گذشته ۲۰۹ دهم درصد افزایش داشته است این در حالی است که نرخ ازدواج تنها ۲۴ دهم درصد رشد داشته است. نسبت ازدواج به طلاق ۶ به یک است یعنی از هر ۶ ازدواج یکی به طلاق ختم می‌شود. حالا باید دید از این تعداد چقدر دچار طلاق عاطفی هستند؟ چند درصد گرم زندگی می‌کنند و زندگی با نشاطی دارند؟ و کودکان‌شان بی‌آنکه نگرانی جدایی مادر و پدرهایشان را داشته باشند به خواب می‌روند. این‌ها نگرانی‌های جدی ما است. مسائل زیادی بر گرمی کانون خانوادگی تأثیر می‌گذارد مثل مسائل سیاسی. بد اخلاقی‌های سیاسی و اجتماعی نقش زیادی بر روابط خانوادگی دارد. باید برای این موضوعات فکری کرد. البته بسیاری از طلاق‌ها قبل از انتخاب همسر قابل پیش‌بینی است یعنی ما می‌توانیم تشخیص دهیم این دختر و پسر اگر ازدواج کنند ازدواج موفقی ندارند. یکی از خردمندانه‌ترین راه‌ها این است



که بچه‌های ما انتخاب همسر را یاد بگیرند. انتخاب درست همسر هم ملزوماتی دارد. این ملزومات هم یعنی آنها باید هیجان‌ات‌شان را بشناسند که نمی‌شناسند. باید روش مدیریت هیجان‌ات‌شان را بلد باشند که بلد نیستند. بزرگ‌ترهایشان نیز بلد نیستند. جوان‌های ما قبل و بعد از ازدواج باید مهارت‌های یک زندگی سالم را یاد بگیرند.

حالا باید چه کار کنیم که از قبل ازدواج جلوی بعضی اشتباهات را بگیریم؟

انتخاب همسر به یک مجموعه‌ای از مهارت‌ها نیاز دارد به طور مثال فرد قبل از انتخاب همسر باید بدین باشد. وقتی انتخاب همسر انجام شد؛ تعامل و تفاهم. بعد از عروسی باید کاملاً خوش‌بینی حاکم باشد. خودخواهی برود، فداکاری جایگزین آن شود. زیرا توجه به مسائل "خودم" جایش قبل از ازدواج است. بچه‌ها قبل از انتخاب همسر کاملاً ایثارگر هستند اما بعد از انتخاب همسر می‌پرسند پس خودم چی؟ پرخی از ازدواج برداشت اشتباهی دارند مثلاً پسرشان فردی شرور است می‌گویند زن می‌گیرد خوب می‌شود. ازدواج که برای خوب شدن پسر تو نیست. می‌رود ازدواج می‌کند اوضاع بدتر هم می‌شود. اصلاً

دختر مردم چه گناهی کرده است که باید تربیت بچه تو را تغییر دهد. او را باید برد پیش مشاور، روحانی مسجد و... این را هم بگویم که من خیلی با ازدواج دانشجویی موافق نیستم. در دانشگاه‌های به دانشجوی‌های پسر می‌گویم، خانم شما الان در دبیرستان است. در میان همکلاسی‌هایتان دنبال همسر نگردید.

بیشتر زوج‌های جوان در اوایل زندگی با دخالت خانواده‌هایشان مشکل دارند، چه توصیه‌ای برای آنها دارید؟

بینید اسلام یک میزان مشخص و ثابت برای روابط معین نمی‌کند. یک جامی گوید با نزدیکانت در ارتباط باش حتی به اندازه یک سلام، در جای دیگر می‌گوید با نزدیکانت در ارتباط باش به اندازه نوشیدن یک لیوان آب، یعنی می‌گوید قطع رابطه نکن. خط قرمز، قطع رحم و قطع رابطه است. کیفیتش می‌شود کم و زیاد شود ولی نباید قطع شود. اولین ضرورت خانواده نوپا درک استقلال است یعنی بدانند خودشان یک خانواده هستند، مثل خانواده پدر و مادر همسرشان. چه طور آنها را مستقل می‌دانند این احساس استقلال را در خودشان هم داشته باشند. دوم این که مناسبات و ارتباطات‌شان را با سایر خانواده‌ها تنظیم کنند. تنظیم نوع رابطه با



دیگران بسیار مهم است.

در شرایط فعلی که زن‌ها هم پایه‌های مرد‌ها در جامعه حضور دارند، هنوز هم معتقدید مرد بر زن ولایت دارد؟

حتماً؛ مرد ولایت دارد. اساساً نیاز زن این است که شوهرش به او ولایت داشته باشد. یکی از نیازهای زن این است که تحت غیرت مرد باشد. زن اگر روح و شخصیت نرمال داشته باشد غیرتمندی همسرش را دوست دارد. در روایات آمده که خدا نفرین مرد برای زنش را نمی‌پذیرد زیرا می‌گوید تو اختیار و ولایت‌داری. به طور مثال آقایابی به من پیغام داده که با دختری ازدواج کردم که زیاد به مسائل دینی پایبندی ندارد و از وقتی که به خارج از کشور رفته‌ایم نه نماز می‌خواند و نه حجاب دارد و... در صورتی که این آقا از روز اول این خانم را با پوششی نامناسب در یک کشور اسلامی و در یک دانشگاه اسلامی دیده است.

پس این موضوع قابل حدس بوده که وقتی در شرایط دیگری قرار بگیرد رفتارهایش تغییر کند. این خطای انتخاب همسر است. چه دختر و چه پسر در هنگام ازدواج باید دارای برخی مکارم اخلاقی باشند. یک سری ویژگی‌ها مانند کرامت، گذشت، تدبیر، مهارت حل مسئله، مهارت گفتگو، توانایی حل تعارض و مهارت سخن گفتن.



یک زبان و دو گوش

آرامش بخشی مهمترین کارکرد خانواده است. برای داشتن خانواده‌ای آرام باید در جستجوی عوامل ناآرامی و از بین بردن آنها بود. ناآرامی‌ها در اثر نشناختن یکدیگر یا درک نشدن احساسات و عواطف و یا بدفهمی‌ها ایجاد می‌شود. زن و مردی که با هم زندگی مشترکی را آغاز می‌کنند از دو خانواده با دو فرهنگ و تربیت مختلف آمده‌اند و افکار، عقاید، عادات و رفتارهایشان تحت تأثیر آموزش‌های قبلی آنها قرار دارد و حالا در این ترکیب جدید می‌خواهند یکدیگر را بشناسند و برای شناخت چه بسا از شیوه آزمون و خطا استفاده می‌کنند که اکثراً نتیجه مطلوب ندارد، بلکه تولید سوءنموده و روابط را سردتر می‌کند. راه آسان‌تر و مطمئن‌تری که می‌تواند خانواده را از تنش، التهاب، دلخوری و سوءتفاهم دور کند، برقراری ارتباط صحیح است و کلید این ارتباط گفتن و گوش دادن است.

از گفت و گو نترسید

با هم گفتگو کنید و هیچ گاه تصور نکنید تمام انتظارات و توقعات شما از چهره‌تان پیدا است و نیازی به حرف زدن نیست. به راحتی و دور از گلابه و الفاظ تلخ، با مهربانی و امید، احساسات خود را بگویید و احساسات دیگران را به نسبت یک زبان و دو گوشی که خدا به شما داده با آرامش و احترام بشنوید. علاوه بر گفتگوی جمعی خانوادگی که بسیار مهم و مفید است با تک تک اعضای خانواده‌تان نیز حرف بزنید. با همسرتان به تنهایی صحبت کنید. بگذارید از خودش بگوید. و با دقت و آرامش گوش کنید.

مهم‌ترین مهارت یک مرد در ارتباط با همسرش، شناسایی و اهمیت دادن به احساسات و عواطف همسر است و پایان دادن به نگرانی‌ها و دلهره‌های زنانه او. به سادگی بگویید او را دوست دارید. اگر خوب گوش بدهیم بهتر به مسائل احاطه پیدا کرده و درست تفسیر و تصمیم‌گیری می‌کنیم و آنگاه مؤثر تر و زیباتر پاسخ می‌دهیم.



مشاوره

آن مرد دنبال مادری جوان بود!

مروری بر یک مورد مشاوره و تحلیل‌های آقای مشاور.

← دختر و پسری به هم علاقه‌مند هستند و قصد دارند با هم ازدواج کنند. پسر ۳۳ ساله و دختر هم ۲۷ ساله و هر دو مهندس هستند. دختر احساس می‌کند پسر خیلی به ظاهر دقت می‌کند و او را زیر ذره‌بین چک می‌کند. مدام به دختر اشاره می‌کند که می‌توانی بهتر ببوشی. حتی چند بار برایش لباس‌هایی خریده که دوست داشته به تن دختر ببیند. نتیجه این رفتار این شده که دختر اعتماد به نفسش را از دست داده.

← از طرفی، پسر از لحاظ ظاهری جذاب است و دختر که می‌بیند او مورد توجه و اقبال است، احساس درماندگی و ضعف می‌کند. با پسر که صحبت کردم، می‌گفت یکی از چیزهایی که

خیلی برایش مهم است، قیافه و تیپ و ظاهر است: «چهره و تیپ این دختر چیزی نیست که باعث شود دختر دیگری توچهم را جلب نکند و این مسأله من را دچار سرخوردگی کرده.» نکته دیگری که پسر در صحبت‌هایش به آن اشاره کرد، این بود که دختر تنبل است: «من دوست دارم زنم فعال باشد و در حال پیشرفت.»

از او سؤال کردم با این مشکلات جدی‌ای که داری، اصلاً چرا به ازدواج با او فکر می‌کنی؟ چه نکته‌ای، چه چیزی در این دختر هست که تو را به فکر ازدواج با او انداخته؟ چون مسلماً نقاط ضعفی که از نظر تو این دختر دارد، غیر قابل اغماض است. جواب این بود که پسر، درگیر دست نخوردگی و سادگی این دختر بود. اتفاقاً دختر، بسیار خوش‌پوش با ظاهری آراسته است، اما آن طور نیست که خودنمایی کند.

مشکل پسر را این طوری برایش روشن کرد کم:

1 تصویر تو از دختر، تصویر ارتقاء یافته‌ای به سمت همسر نیست، یعنی چیزی که به عنوان دختر مد نظرت هست را داری می‌بری به سمت همسر. تصویر این است که همسر باید نمونه عالی ظاهری یک زن باشد و هیچ وقت هیچ زن دیگری پیدا نشود که از او بهتر باشد. ملاک‌های زیبایی، ظاهری و جذابیت خیلی مهم است ولی از جنس چیزی برای پز دادن به دیگران نیست، نمی‌شود گفت که حرف دیگران در رابطه با ظاهر همسری که انتخاب می‌کنیم مهم نیست، مهم است؛ ولی اهمیتش را خودمان مشخص می‌کنیم که خیلی مهم است یا نه. پسری که بند نافش هنوز از خانواده‌اش جدا نشده و از خودش نظر مستقلی ندارد، همان طور که نظر بقیه در مورد ظاهر خودش مهم است در مورد ظاهر زنش هم مهم است. او اگر این ضعف خودش را درست کند، خیلی از حساسیت‌هایی که در دختر می‌بیند درست می‌شود. در مورد این پسر، ایرادهایی که می‌گیرد حساسیت نیست، وسواس است.

2 تعریفی که از ازدواج داشت این طوری بود که اگر من فعال هستم، زنم هم باید فعال باشد. بله، زن شما باید فعال باشد ولی شاید نتواند یا دوست نداشته باشد پا به پای شما فعالیت و ترقی کند. توقعی که او از زناشویی داشت، توقع گزافی بود. توقع داشت که ازدواج موجب پیشرفت او بشود. در صورتی که زناشویی در بهترین شرایط نباید جلوی پیشرفت را بگیرد یا اگر حتی جلوی پیشرفت را می‌گیرد، جاهایی باشد که تلافی بکند. مثلاً وقتی که به خوبی در خانه صرف می‌کند، شامی که در کنار همسر و خانواده‌اش می‌خورد و لذتی که از با هم بودن می‌برد این ضرر مالی را جبران می‌کند. پسر در این اشتباه بود که همسرش هم باید پا به پای او و حتی در کارهایش هم به نوعی شراکت کند.

شاید یک شریک می‌خواهد؛ شریک به معنای کاری‌اش.

من احساس کردم که یک مادر می‌خواهد، یک مادر جوان که حمایتش کند. تغییر دادن نقش زن به مادری جوان فوق‌العاده آسیب‌زا است. نکته‌ای که به دختر گفته شد این بود که ببیند عزت نفسش تا کجا اجازه می‌دهد تغییراتی که پسر می‌خواهد از لحاظ ظاهری روی زنش اعمال کند را می‌پذیرد؟ این که ما به سلیقه یکی نفر دیگر احترام بگذاریم خیلی خوب است، اما این که بعد از مدتی دیگر خودمان نباشیم خیلی بد است. چون می‌فتم توی یک حلقه تکرار شونده بی‌انتهای. این ماجرا چاه و بلی می‌شود که زندگی را می‌بلعد و نابود می‌کند.

در واقع تمرکز می‌رود روی صفات و ویژگی‌های طرف. انگار آدم فقط می‌شود پایه‌ای که باید یک صفاتی داشته باشد که طرف مقابل به خاطر آن‌ها از او خوشش بیاید.

بله. یک اشتباه دیگری هم در کار بود؛ به دختر گفتم شما تصمیم زندگی خود را بگیر و بگذار بقیه خودشان را با تصمیم‌گیری شما هماهنگ کنند. این اشتباه است که شما نشستی تا آقا پسر تصمیم بگیرد که آیا بالاخره شما گزینه مناسب از دواج با او هستید یا نه. ممکن است او هنوز به بلوغ تصمیم‌گیری نرسیده باشد، کسی که این‌جا ضرر می‌کند، دختر است. دختر سن ازدواجش و انتخاب‌های دیگرش را از دست می‌دهد. در همین نمونه، مادر پسر در مورد دختر گفته بود که «بد هم نیست» و همین باعث شده بود پسر در انتخابش بیشتر مرد شود. یعنی نظر مادرش که در حد خیلی عالی موافق نظرش نبود، باعث تزلزل در تصمیمش شده بود. در صورتی که می‌بایست نظر خودش در مورد سلیقه و پسندش قطعی باشد.

موضوع بعدی که به پسر گفته شد، این بود که اگر فکر می‌کند داشتن زنی با چهره و خصوصیات ایده‌آل، می‌تواند در او تعهد ایجاد کند، صد در صد در اشتباه است؛ چنین چیزی محال است. تعهد را کسی در ما ایجاد نمی‌کند. ما به نقطه‌ای

در زندگی می‌رسیم که متعهد می‌شویم و آسان هم نیست. ما کسی را برای ازدواج انتخاب نمی‌کنیم که در طول عمرمان با دیدن همه آدم‌هایی که از این انتخاب بهتر هستند، آدم فعلی را پس بزنیم و آدم جدید را وارد زندگی‌مان کنیم. انتخاب ازدواج، برآیندی از صفات و توانایی‌های خودمان و طرف مقابل است، با علم به این که همیشه آدم‌ها و گزینه‌های بهتری هم هستند. ما کالا نمی‌خریم که با آمدن یک مدل بهتر، آن چه دیروز خریدیم را دور بیاوریم.

به تعییری نباید دنبال بهترین باشیم، بلکه باید دنبال مناسب‌ترین باشیم.

دقیقاً اتفاقاً آدم‌هایی که با این دید ایده‌آلیستی و وسواسی دست به انتخاب می‌زنند و ازدواج نگاه می‌کنند، همان اول زندگی یک تیپا و لگد اساسی می‌خورند و از بهشت‌شان بیرون می‌افتند. اگر انرژی‌مان را بگذاریم روی انتخاب کسی که با داشتن بهترین صفات، باعث ایجاد تعهد در ما بشود، خودمان را گول زده‌ایم. به ویژه اینکه پس از مدتی، مکانیزم‌های تطابقی روان، باعث می‌شود همه آن ویژگی‌های خاص عادی شود.

یک سؤال، این دختر چرا داخل این بازی مانده بود و کنار نمی‌کشید؟ گیر دختر در این ماجرای چه بود؟

شرایط پسر خوب بود، یعنی ویترونی که پسر از خودش ارائه می‌داد خیلی خوب بود. ضمن اینکه مکانیزم دختر جور بود که اگر پسر پس‌اش می‌زد، بیشتر گیر می‌کرد و وارد یک بازی روانی

می‌شد که ببینم می‌توانم این پسر را مال خود کنم یا نه؟ به پسر گفتم باید خیلی صادقانه به دختر بگویید آدم ازدواج کردن نیستم. پسر گفت که خیلی دوستش دارد. گفتم دوستش داری یا این که پابندش شدی؟ دختر، دختر گرگی نبود، اگر خلاف این بود این تغییراتی که پسر می‌خواست رویش اعمال کند یا مقایسه‌هایی که می‌کرد را تحمل نمی‌کرد و عکس‌العمل نشان می‌داد. همین معصومیت چیزی بود که پسر در سطوح زیرین روانی گیرش بود. این پسر در زلالی این دختر زندگی می‌کند و خیلی نیازمند آن است. برای او یک واقعیتی در این دختر هست که سال‌هاست به آن نیاز داشته؛ واقعیت تعلق و دوست داشتن. به پسر گفتم که اگر نمی‌خواهد از این دختر جدا شود، پس باید هزینه‌اش را بدهد. یعنی سبک نگرشش را به ازدواج عوض کند و جنس ارتباط با این دختر را از جنس ازدواج کند.

به نظر شما عاقبت این رابطه چه می‌شود؟

پسر خودش را درست می‌کند، آن قدری که بتواند ازدواج کند. گفتم فکر نکن ازدواج که کردی دیگر امتحان نمی‌شوی؛ اتفاقاً امتحان‌های بعد از ازدواج امتحان‌های سخت‌تری هستند. آن طوفان‌ها، طوفان‌هایی است که مرد می‌خواهد که تویش سر بلند بیرون بیاید. به مردی باید همین‌جا فکر کنی. اجازه بدهید این جور جمع‌بندی‌اش کنیم که: مرد بودن به کارهایی نیست که انجامش می‌دهی، به کارهایی است که انجام نمی‌دهی!



چی بگم و چی بیرسم؟

شش نکته که در خواستگاری باید مد نظر داشت.



جلسه خواستگاری، بعد از همه آن سرخ و سفید شدن ها و عرق ریختن ها، نباید فراموش تان شود که رفته اید خواستگاری و باید خواسته تان را بگویید. نکته هایی که باید بهشان دقت کنید این هاست:

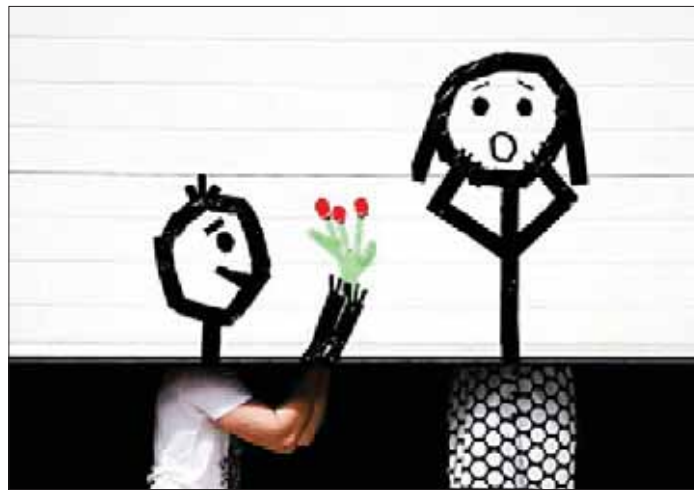
1 ظاهر طرف

یعنی به دلم می نشیند یا نه؟ یعنی اگر کسی اول، قبل از هر چیز برود به دنبال مال و اموال و اینکه معدل طرف چند است، خوش صحبت است یا نه، نتیجه اش درست نمی شود. چرا؟ چون بیشتر طلاق های ما به خاطر مسائل جنسی است. نه اینکه همه چیز مسائل جنسی باشند، نه. اما این مسائل اصالت دارند. بعضی ها با خودشان رودر بایستی دارند. بالاخره ازدواج یک سری ابعاد انسانی دارد، یک سری ابعاد حیوانی که خیلی هم لازم است و خوب است. منتها ابعاد حیوانی اش را باید در راستای ابعاد انسانی پیش برد و هدایت کرد. بعضی وقت ها طرف اصلا نمی داند که با چه جور کسی می خواهد زندگی کند. در حالی که اول از همه باید ببینی از ظاهر طرف خوست می آید یا

نه. این ظاهر از قد و هیكل گرفته تا پوشش و عطر و ادکلن را شامل می شود. پسند ظاهری، مذهبی و غیر مذهبی نمی شناسد. هر تیبی که باشی فرق نمی کند، در همان تیپ باید فرد مورد پسند را انتخاب کنی.

2 پدر و مادر و رابطه آنها با هم

اینکه احترام می گذارد به آن ها یا نه. ضمیر جمع به کار می برد یا نه. اصلا به اسم صدا می زند پدر و مادرش را. نوع پوشش و نشستنش در مقابل آنها، رفتار و طرز صحبتش با خانواده من چگونه است؟ اعتماد به نفس دارد؟ با من ارتباط چشمی برقرار می کند یا نه؟ با خانواده من از ارتباط برقرار می کند یا هر چه خانواده من از او می پرسند، هیچ چیز نمی گوید و سرش را می اندازد پایین. آیا هر چه به او می گویند تبدیل به تعارف می شود؟ «به به چه دختر خوشگلی!» تبدیل می شود به اینکه «ممنون خوشگلی از خودتان است!» یا «خیلی ممنون!» ببینید، با چند گفت و گویی که در این جلسه داریم، می توانیم وزن شخصیتی طرف را



حدس بزنیم.

3 هوش

لا بد می پرسید چطوری؟ تست هوش که نمی توانیم بگیریم. اما مگر هوش را چطور می سنجند؟ سرعت صحبت کردن، صحبت ها را خوب فهمیدن، ابهامات و کنایات را خوب فهمیدن، ذخیره لغوی داشتن، اینکه از حرف من استنباط دارد؛ مثلاً یکی می گوید: «من دوست دارم در زندگی رفاه داشته باشم.» یک آدمی که هوش دارد، می پرسد: «منظور تان رفاه در زمینه مادی است یا معنوی؟» اما یک کسی که هوش نداشته باشد، می گوید: «من هم می خواهم رفاه داشته باشم.» هوش انواع مختلف دارد. اینجا منظور من هوش شخصیتی است. دو تا آدمی که هوش شخصیتی شان مثل هم نیست، حرفی برای گفتن با هم ندارند. خانه ای هم که در آن حرفی برای گفتن نباشد همیشه باید یک موسیقی ای، تلویزیونی، چیزی در آن روشن باشد. باهوشی را در جلسه نمی شود فهمید، اما ناهماهنگی هوش ها را می شود. اینکه هر چه می گویی طرف نگاهت می کند، یا مرتب منظورت را اشتهای می فهمد، نشان می دهد که هوشش پایین است. اگر در مکالمه دو طرف عبارت «نه منظورم این نبود» زیاد شنیده شود، این یعنی هوش شخصیتی شان به هم نمی خورد.

4 رویاهای مشترک

این رویاها خیلی مهم است. بالاخره ما می رویم و به آن داستانی که در ذهن مان پرو راندیم، می رسیم. مثلاً اگر ما عاشق آلن دلون هستیم، آخر سر هم می رویم با کسی ازدواج می کنیم که یک چیزی از آلن دلون را یادمان بیاورد. این بحث مفصلی دارد که بفهمیم داستان پنهان آدمها چیست؟ این چیزها را در جلسه خواستگاری نمی شود به اش رسید. خیلی از این مسائل را بهتر است به عهده مشاور گذاشت. مثلاً اگر یک دختری هست که در خانواده اش همیشه پدر و مادر با هم دعوا داشته اند اما هیچ وقت جدا نشده اند، داستان

پنهان این دختر این است که: همیشه عشق را جایی می شود پیدا کرد که دعوا هم باشد. اگر شما ندانید که داستان عشقی طرف چیست، چطور می توانید به او عشق بورزید؟

5 اطلاعات تکمیلی

بهرتر است یک پرو فایل از طرف مقابل داشته باشیم؛ اینکه کجا درس خوانده؟ سطح تحصیلاتش چقدر است؟ این طوری نباشد که طرف من تحصیلات عالی و موقعیت علمی خیلی بالایی داشته باشد در حالی که من خیلی توی باغ علم نیستم. داشتن این اطلاعات باعث می شود که نقاط اشتراک و اختلاف های دو طرف مشخص شود. مثلاً دختر می آید می گوید من شاگرد اول رشته جامعه شناسی دانشگاه شهید بهشتی هستم و وقتی این را می گوید کلی به خودش افتخار می کند. اما من فردی هستم که شاگرد اول شدن برایم هیچ محلی از اعراب ندارد. این نشان می دهد که ما نظام ارزشی مان با هم زمین تا آسمان فرق دارد. نظام ارزشی دو طرف باید نسبتاً با هم یکی باشد؛ یعنی چیزهایی که برای یکی عزیز و بزرگ است، برای دیگری بی اهمیت یا حتی معمولی نباشد.

6 شباهت دین داری

ما دین داری های مختلفی داریم. یعنی نباید به واژه های کلی بسنده کرد، باید ته و توی قضیه را در آورد. مثلاً پسر می گوید که من دنبال زن محجبه هستم. دختر هم می گوید که من محجبه ام. این در حالی است که دختر حجاب جلوی غریبه دارد، اما جلوی پسر خاله، پسر عمه، آن حجایی که جلوی غریبه دارد، حفظ نمی کند. خب پسر این را نمی تواند تحمل کند. این جزئیات را باید همان اول در بیارید. شما باید در مورد مفهومی به اسم شباهت دین داری حتماً گفت و گو و حتی معاشرت کنید. چون خیلی ها توهم دارند. مثلاً یک فردی می گوید من دین دارم اما دین داری اش فقط در حد اخلاقیات است؛ یعنی به نماز و روزه و این چیزها اهمیت نمی دهد.

یک رابطه اصول خاص خودش را دارد

متعهد بودن یکی از شروط وارد شدن به دنیای دو نفره است.



فردی

از دواج

چالش‌ها

برای اینکه بتوانیم خیانت را تعریف کنیم، اول باید تعهد را تعریف کنیم. برای تعریف تعهد هم باید اول نوع و جنس رابطه مشخص شود. با اینکه همه روابط متعهدانه یک سری اصول خاص دارند، اما تفاوت حساسیت‌های آدم‌ها باعث می‌شود گاهی این اصول کم رنگ‌تر و یا پر رنگ‌تر شوند.

تعهد دو طرفه است: همان اول کاری نمی‌شود تعهد را تعریف کرد و به تعریف اولیه پایبند ماند. لازم است که یک مدت کوتاه از یک رابطه بگذرد و بعد از اینکه شناخت و صمیمیت لازم ایجاد شد، تعهد هم تعریف شود. تعهد کاملاً دو طرفه است. در تعریف تعهد ما نمی‌توانیم چیزهایی را که خودمان به آن پایبند نیستیم را از طرف مقابل بخواهیم.

تعهد زوری نیست: با متعهد کردن بیش

از حد خودمان نمی‌توانیم طرف مقابلمان را هم به زور متعهد کنیم. به خاطر محدودیت‌هایی که شما برای خودتان گذاشته‌اید، طرف مقابلتان مجبور نیست خودش را محدود کند. به خاطر همین بعداً نمی‌توانید طلبکار باشید که من متعهد هستم و تو نیستی. مثلاً اگر خودتان تصمیم گرفته‌اید که خانه عمومی‌تان نروید، دلیل نمی‌شود از او هم انتظار داشته باشید که خانه خاله‌اش نرود.

تعهد یک محدوده است: اینکه اصول تعهد را با خط و نقطه مشخص کنید خیلی خطرناک است و باعث می‌شود خیلی از کارهای طرف مقابل شبیه لغزش به نظر بیاید. به خاطر همین لازم است که در این مورد با سیاست رفتار کرد. شما نمی‌توانید بگویید که مشخصاً با این آدم و این حرف زن، به جایش می‌توانید بگویید دوست ندارم یا خانم‌ها یا مردهایی که یک رفتار خاصی دارند حرف بزنن.

۴ لایه تعهد

1 تعهد صمیمیتی: یک لایه از تعهد، تعهد صمیمیتی است. در این لایه آدم‌ها متعهد می‌شوند که یکدیگر را درک کنند. با هم خوب باشند. به هم احترام بگذارند و اصول صمیمیت را رعایت کنند.

2 تعهد مالی: برعکس آن چیزی که به نظر می‌رسد تعهد مالی یک تعهد دو طرفه است. از یک طرف مرد متعهد می‌شود که شرایط مالی مناسبی برای همسرش فراهم کند و از طرف دیگر هم زن متعهد می‌شود که با توجه به شرایط مالی که قبلاً آن را پذیرفته و متناسب با آن شرایط مالی زندگی کند.

3 تعهد جنسی: این لایه از تعهد از آن لایه‌هایی است که در همه جای دنیا پذیرفته شده است و همه به آن یک جور نگاه می‌کنند.

4 تعهد عاطفی: پیچیده‌ترین لایه تعهد است. زیر پا گذاشتن تعهد عاطفی از جبران‌ناپذیرترین جراحات‌هایی است که خصوصاً به خانم‌ها وارد می‌شود. تعهد عاطفی داشتن، یعنی داشتن اشتغال قلبی به شریک زندگی. یعنی توجهی که موجب تعلق می‌شود. آدمی که تعهد عاطفی را زیر پا گذاشته در حقیقت قلبش را با یک چیز دیگری اشتغال کرده، در مرز خیانت است.



این‌ها تعهد شما را به خطر می‌اندازند

اینکه بگوییم: «من خوبم و طرف مقابلم باید به من متعهد بماند»، بزرگ‌ترین اشتباهی است که یک آدم می‌تواند بکند. همیشه خوب بودن ما برای اینکه طرف مقابلمان کاملاً متعهد باشد کافی نیست. برای اینکه گوشه بر که تعهد بین ما تا نخورد، باید غیر از خودمان، رابطه‌مان هم رابطه خوب و بدون مشکلی باشد.

● **توهم خیانت نداشته باشید:** گاهی پیش می‌آید که آدم‌ها فقط دچار توهم بی‌تعهدی طرف مقابل می‌شوند. یکی از مشکلاتی که وجود دارد تفاوت آدم‌ها در برقراری ارتباط است. هر آدمی یک سبک خاص برای برقراری ارتباط دارد و دو طرف یک رابطه اگر سبک ارتباطی هم را خوب نشانند، ممکن است احساس کنند طرف مقابلشان متعهد نیست. بعضی آدم‌ها بصری‌اند و توجه و جلب توجه‌شان هم به شیوه بصری است. بعضی‌ها سمعی‌اند و با حرف زدن و البته شنیدن ارتباط بهتری برقرار می‌کنند. بعضی‌ها هم حساس‌اند و مثلاً وقتی برایتان یک لیوان چای می‌ریزند در حال محبت کردن و توجه نشان دادن به شما هستند و به همین شکل هم انتظار دارند برای توجه به آن‌ها یک کاری انجام دهید.

حالا فکرش را بکنید خانم بصری کلی به سر و وضعش می‌رسد و کلی تغییر می‌کند، اما طرف مقابلش که سمعی است به سرعت متوجه تغییرات نمی‌شود و اگر هم بشود، خیلی عکس‌العمل نشان نمی‌دهد. اینجاست که رابطه دو نفر آدم سمعی و بصری دچار مشکل می‌شود و بی‌توجهی غیر عمدی یکی از آن‌ها بی‌تعهدی به حساب می‌آید.

● **به جای خودتان، رابطه‌تان را خوب کنید:** حتماً لازم نیست کسی که شما به خاطر او کنار گذاشته شده‌اید از شما خیلی بهتر باشد. گاهی ممکن است فقط رابطه، رابطه بهتری باشد. خیلی از خانم‌ها فکر می‌کنند اگر فقط زیادی گذشت داشته باشند و با همه چیز بسازند یک رابطه خوب را با طرف مقابلشان راه انداخته‌اند. در حالی که ما به رابطه‌ای خوب می‌گوییم که در آن آدم‌ها واقعاً خودشان باشند. اینکه من از همه چیزم گذشتم و با همه چیزم ساختم همیشه هم خوب نیست.

● **رفتار متاهلانه داشته باشید:** در بعضی از رابطه‌ها آدم‌ها متأهل هستند، اما رفتارشان اصلاً شبیه متأهل‌ها نیست. رفتار متاهلی داشتن به این معنی نیست که در خانه بمانیم یا با کسی معاشرت نکنیم و این‌ها. آدم‌ها می‌توانند همه رفتارهای اجتماعی‌شان را داشته باشند و در کنارش شبیه آدم‌های متأهل هم باشند. در رابطه‌ای که یک نفر یا هر دو نفر رفتارهای مجردی از خودشان نشان می‌دهند، امکان لغزش وجود دارد.

|| شوهر «مغز»
خانه‌است و
زن «قلب» آن.
سپروس ||





آموزش قبل از ازدواج

خطر در کمین است!

نکته‌های ریزی که شاید هیچ کس، هیچ وقت و هیچ کجا به شما نگفته باشد.

می‌شود. درست مثل غده سرطانی بدخیمی که برای درمان‌اش دیر شده، پزشک‌ها برای رهایی از این وضعیت، چکاپ‌های دوره‌ای و آموزش‌های پیشگیرانه را توصیه می‌کنند. برای این مسأله اغلب نامرئی هم که ممکن است ریشه خانواده‌مان را با تیشه بزند، باید دنبال آموزش پیشگیرانه و درمان‌های رفتاری و حتی دارویی بود. شاید دیگر آمارها نگویند، حدود ۴۰ درصد زوج‌های ایرانی از اختلالات و ناتوانی‌های جنسی مزمن یا حاد رنج می‌برند. شاید دیگر در خبرهایی که از دادگاه‌های خانواده می‌رسد، مشکلات جنسی عامل بیش از نیمی از طلاق‌های زوج‌های ایرانی نباشد.

حرف و حدیث همیشه زیاد است، اما در این مورد خاص همه چیز ناگفتنی است! اغلب فکر می‌کنند «این به رازه که فقط باید خودتون بدونن.» همین هم می‌شود که حتی در شرایط بحرانی هم به مشاور و پزشک برای مراجعه نمی‌کنند و مسأله ساده‌ای که به راحتی قابل حل شدن است، تبدیل می‌شود به هیولایی در رابطه زن و شوهری. چیزی که دیگر نمی‌شود به این آسانی‌ها تشخیص‌اش داده، آنها با هم مشکل دارند، از کنار هم بودن لذت نمی‌برند و دائم و بی‌دلیل از هم ایراد می‌گیرند و در این کار زیاده‌روی هم می‌کنند. هیولا اکثر اوقات وقتی کار را به دادگاه می‌کشاند تشخیص داده

مسائل جنسی را نباید تابو کرد، نباید به فراموشی سپرد، نباید حتی موجب شرم و گناه دانست، به ویژه زمانی که قرار است بخش مهمی از تعامل یک زوج را به دوش بکشد. نباید در مراحل آشنایی و انتخاب همسر ناخواسته کنارش گذاشت. روابط جنسی شکل‌دهنده بخش مهمی از درک همسران از همدیگر است و ارتباط مستقیمی با رفتارهایی دارد که تداوم بخش ازدواج است. صمیمیت جنسی با صمیمیت عاطفی عجین است. حتی می‌گویند این رابطه مینیاتوری از رابطه عمومی همسران به حساب می‌آید و انجام صحیح و به موقع آن، شرط شکل‌گیری و تداوم یک زندگی موفق است. کاری که انجامش مستلزم دانسته‌هایی است که هر زن و مردی قبل از ازدواج باید بدانند.

❖ دقیقاً چه فایده‌ای دارد؟

گاهی حتی تاریخ مراسم را هم معلوم کرده‌اند، اما اگر بپرسی: «در مورد مسائل جنسی با هم حرف زده‌اید؟» اغلب، بعد از اینکه سرخ و سفید می‌شوند می‌گویند: «نه، این جور صحبت‌ها را گذاشته‌ایم برای بعد.» آنها نمی‌دانند صحبت کردن در مورد این موضوع، البته با رعایت حیا و عرف، یکی از واجبات قبل از تصمیم‌نهایی برای ازدواج است، نه بعد از آن. آنها احتمالاً نمی‌دانند پایه‌های اصلی رابطه زناشویی، «داشتن ویژگی‌ها و شرایط مشابه، علاقه و رابطه عاطفی، رابطه جنسی رضایت‌بخش و در نهایت تعهد و احساس مسئولیت» است.

دوره‌های آمادگی برای ازدواج، دختران و پسران نامزد کرده را با مهارت‌ها و باید و نبایدهای یک زندگی خانوادگی موفق آشنا می‌کند. به ویژه بخش جنسی آن که اغلب از طرف بزرگترها و جامعه هیچگاه لاقبل با صراحت و صحیح گفته نمی‌شود. پژوهش‌ها ثابت کرده اند حدود ۶ ماه تا یک سال پیش از ازدواج، بهترین فرصت برای شرکت در دوره‌هایی از این دست است تا احتمال بروز طلاق یا جدایی عاطفی احتمالی، تا ۳۰ درصد کمتر شود. نکته اینکه، با وجودی که در فرهنگ ما، وجود رابطه جنسی قبل از ازدواج، پذیرفته نیست و دختران و پسران، قبل از ازدواج رابطه جنسی را تجربه نمی‌کنند و امکان تجربه رابطه جنسی با همسر آینده خود را هم ندارند، باز هم می‌توان قبل از ازدواج وجود رابطه جنسی رضایت‌بخش را پیش‌بینی کرد. آن هم با مطالعه، گفتگو با افراد واجد صلاحیت و گذراندن آموزش‌هایی در مورد رابطه جنسی. فراموش نکنیم زن و شوهری که از بعد جنسی یکدیگر را نمی‌شناسند، زن و شوهر موفق نیستند.

فیلم

هامون

● کارگردان: داریوش مهرجویی

حمید هامون که با همسرش، مهشید، دائم کش‌مکش دارد، زندگی کابوس گونه خود را مرور می‌کند. او که مشغول نوشتن رساله‌اش درباره عشق و ایمان است، در پی دوست قدیمی و مرادش علی عابدینی می‌گردد. خانه و کاشانه را ترک می‌کند و دست به اعمال دیوانه‌واری می‌زند.

او در حالی پریشان، در پی شکایت‌هایش، خود را به امواج دریا می‌سپارد...

حمید هامون مجموع تمام سئوالات و دغدغه‌های ذهنی

ماست. حتی

وقتی گرسنگی

و بی پولی

امان‌مان را

بریده باشد،

سئوال‌های

اساسی‌مان

از زندگی

را فراموش

نمی‌کنیم.

ممکن است

دیگران ما را

دیوانه و مجنون

بخوانند و افکارمان را به سخره بگیرند، شاید دغدغه‌های‌مان

برای مردم دیگر بوج و

بی‌معنی باشد، اما آیا این بدان

معناست که باید سئوال‌ها

و خواسته‌هایمان را فراموش

کنیم؟ آیا به دنیا آمده‌ایم که

چند صباحی زندگی کنیم و

بعد سرمان را بگذاریم زمین

و بپیمیم؟ مگر همین چیزی

ممکن است؟ نه. آمده‌ایم که

تفکر کنیم. وگرنه چه تفاوتی

بین ما و چهارپایان خواهد بود؟

■ من تنها با

مردی ازدواج

می‌کنم که

عتیقه‌شناس

باشد تا هر چه

پیرتر شدم،

برای او عزیزتر

باشم.

آکانا کربستی





عاشقانه‌ها

زمانه میوه‌های ممنوعه!

نام حسن فتحي در ذهن نسل ما برای همیشه با عاشقانه‌هايش گره خورده است.

پاشنه‌های ورکشیده کفش حیدر خوش مرام، قهوه فجری مراسم خواستگاری، روبنده‌های سفید و ابروهای پیوسته یا حبیب پارسا و عشق دیوانه‌وارش به سارا آستروک فرانسوی و جنگ جهانی دوم، اینها شما را یاد چه کسی می‌اندازد؟ کارگردانی که فقط با



بیست سال کار در تلویزیون، چهار تا از به یادماندنی‌ترین عاشقانه‌های تاریخ سینمای ایران را تصویر کرده و حداقل به این زودی‌ها به نظر نمی‌رسد کسی بتواند جای او را پر کند. در اینجا نگاهی داریم به آن دسته از آثار حسن فتحي که رد عشق در آنها پررنگ‌تر است.

مرز در عقل و جنون باریک است

«شب دهم» برای پخش در نوروز ۸۱ که با دهه ماه محرم مصادف شده بود، کلید خورد. در «شب دهم» فتحي دوباره نشان داد که از تصویر کردن «عشق» و مصائب آن لذت می‌برد. او طرحي را که می‌توانست یک «فیلمفارسى» تمام‌عیار باشد به یک رومنس واقعی و قابل‌باور بدل کرد. دیالوگ‌های سنگین و مسجع، فضای خوش‌رنگ و لعاب از تهران قدیم که یادآور نوع نگاه مرحوم علی حاتمی بود و دیگری هم

موسیقی شنیدنی سریال در کنار بازی‌های درخشان، از جمله عواملی که شب دهم را ماندگار کردند. شب دهم در بستری تاریخی، قصه‌ای عاشقانه را با محور عزاداری نشان می‌داد.

● خلاصه داستان: در تهران دوران رضاخان، حیدر خوش‌مرام (حسین یاری) جوانی لوطی‌مسلك و جاهل است که عاشق شاهزاده خانم فجری به نام فخرالزمان (کتایون ریاحی) می‌شود. فخرالزمان، تنها شرط قبول ازدواج را برگزاری ۱۰ مجلس تعزیه در ملاعام اعلام می‌کند آن هم در روزهایی که هر گونه برپایی

مجالس تعزیه، قدغن است و با برخورد شدیدی روبه‌رو می‌شود. رابطه حیدر و فخرالزمان، یادآور رابطه و فرایند نام‌آشنای عشق پسر فقیر به دختر پولدار بود؛ از شاخه‌های داستانی عاشقانه پرتلفدار که همیشه خدا هم جواب می‌دهد. قبول کردن این شرط توسط حیدر، فضا را به سرعت عوض می‌کند. قصه عاشقانه حیدر و فخرالزمان ۲ بعد دیگر می‌یابد؛ یکی تم مذهبی که برگزاری مجلس تعزیه است که نمایش آن در تلویزیون در چنین قالبی تازگی داشت و دیگری تم پلیسی که نمایش فرایند برگزاری مجلس تعزیه به دور از چشم مأموران حکومتی بود.

تو را به جای همه کسانی که دوست نداشته‌ام، دوست می‌دارم

از توانمندی‌های حسن فتحي این است که می‌تواند موضوعات کلیشه‌ای و شعاری را هم با استفاده از خلاقیت‌های خودش جذاب و دیدنی از آب دربی‌آورد. اوج هنرنمایی فتحي در این زمینه را در سریال مدار صفر درجه شاهد بودیم. فقط تصور کنید که موضوع اصلی سریالی حول موضوع هولوکاست و صهیونیسم باشد اما مخاطب نه تنها آن را پس نزند، بلکه هر هفته دوشنبه‌ها ساعت ده شب، منتظر قسمت بعدی سریال باشد و نگران حال حبیب و پارسا! فتحي در این سریال هر آنچه در جذب مخاطب می‌توانست مؤثر باشد، رو کرد. تنوع بازیگران از ستارگان ایرانی مانند شهاب حسینی تا بازیگران فرانسوی، لبنانی و مجار از یک طرف، تنوع لوکیشن از پاریس تا تخت جمشید از طرف دیگر، ایجاد فضای تاریخی مربوط به دوران اشغال ایران توسط متفقین که دوره مهمی در تاریخ معاصر ماست از طرف سوم، استفاده از ظرفیت فضای جنایی و پلیسی در قالب داستان کیف‌گمشده اسناد صهیونیسم از طرف دیگر و موسیقی هم که با همان تیم امتحان پس داده شب دهم بود، از سویی دیگر ولی آنچه این سریال را سر و شکل می‌داد روابط عاشقانه حبیب پارسا (شهاب حسینی) و سارا آستروک (ناتالی متی) بود.



● خلاصه داستان: رابطه‌ای بین پسر مسلمان ایرانی و دختر یهودی‌تبار در دانشگاهی در پاریس زمان جنگ جهانی دوم شکل می‌گرفت. حبیب در جریان گسترش علاقه‌اش به سارا ناخواسته در جریان رابطه خانواده او با جریان صهیونیسم قرار می‌گیرد و می‌فهمد عموی سارا و همفکرانش با استفاده از دروغی به نام هولوکاست درصدد تشکیل کشور اسرائیل هستند. فراری دادن سارا و خانواده‌اش به ایران و پناه دادن به آنها در تهران، قصه را در داخل ایران گسترده می‌کند. سارا که در پاریس عاشق یک جوان ایرانی شده در ایران، عاشق فرهنگ و تمدن این کشور هم می‌شود. فیلمنامه با خرده داستان‌های عشقی دیگری مثل عشق قدیمی سربازس به همسر سفیر ایران در فرانسه و رابطه متلاطم خواهر حبیب و همسرش، پیش می‌رود.

برای یک زندگی سعادتمندانه، مرد باید «کر» باشد وزن «لال».

سروانتس

۷۰ سال عبادت یک شب به باد می‌ره

ماه رمضان شش سال پیش بود که فتحی با یک سریال مناسبتی و عاشقانه دیگر در ماه رمضان به تلویزیون برگشت.

فتحی در این سریال ۳۰ قسمتی با کمک علیرضا کاظمی‌پور و علیرضا نادری، نویسندگان سریال سراغ برداشتی هوشمندانه و مدرن از ماجرای «شیخ صنعان و دختر ترسا» رفت. این مجموعه را شاید بتوان بنا به توصیف کارگردانش حسن فتحی راوی آدم‌های خاکستری دانست. آدم‌هایی که این بار در قلب یک داستان به محک آزمایش گذاشته می‌شوند تا درجه ایمان هر کدام برای خودشان رقم بخورد. داستان آدم‌هایی که ما اعتقادشان را کاملاً تأیید می‌کنیم ولی همین افراد در مقطعی از زندگی دچار سردرگمی شده و از لحاظ معنا بسیار شنیدنی و آموزنده است.



● **خلاصه داستان:** «میوه ممنوعه» داستان زندگی حاج یونس فتوحی (علی نصیریان) که از بازاریان سنتی تهران است که عاشق هستی (هانیه توسلی)، دختری یکی از بدهکارانش می‌شود. هستی هم برای ازدواج با او شروطی می‌گذارد که اعتبار و آبرو و خانواده حاج یونس را در آستانه انهدام قرار می‌دهد. عشق حاج یونس به هستی تا جایی پیش می‌رود که هستی او را در معرض خطر قرار می‌دهد و بار دیگر به زندگی برمی‌گرداند.

بیشتر تحت سایه پنهان کاری شکل گرفته و این سؤال که اگر بزرگ‌ترها بفهمند چه می‌شود؟ ضمن اینکه هر کدام از این دو شخصیت، چیدمانی از روابط با خانواده‌هایشان دارند که گریزی از ازدواج با کسی که مورد تأیید خانواده باشد، ندارند. رابطه بهزاد و ارغوان اگر چه به استحکام و پیچیدگی کارهای قبلی فتحی نیست اما مهم‌تر از رابطه و فضای آن، چالش خود ایجاد رابطه و واکنش به آن است که در درجه مهم‌تری قرار گرفته است.

● **خلاصه داستان:** داستان تکراری علاقه پسر پولدار به دختر فقیر. بهزاد (حمید گودرزی) عاشق وکیلش، ارغوان (پریناز ایزدیار) شده و بدون اطلاع خانواده‌ها با هم ازدواج می‌کنند. بهزاد به خاطر پنهان‌کاری ارغوان درباره پدرش، او را طلاق می‌دهد و با دختر عمومی متمولش عروسی می‌کند. ارغوان خودکشی می‌کند اما مدتی بعد ورق برمی‌گردد.



از این عشقایی که زنجیر میشه

آخرین سریال فتحی که زمستان سال ۹۱ از تلویزیون پخش شد، با عبور از خط قرمز اساسی همراه بود؛ ازدواج پنهانی و به دور از چشم بزرگ‌ترها. انگار فتحی هم متوجه شده چیزی که روابط امروز جوانان ما را تهدید می‌کند، دروغ و پنهان کاری است. البته مسیر قصه‌ای که فتحی چیده به سمتی می‌رود تا این رابطه را محتوم به شکست نشان بدهد و حتی دیالوگ‌های گل‌درشت سریال هم گواه آن است. با این حال هر دو نقش و رابطه‌شان



قلب آدم گاهی اوقات دروغ می‌گوید

«من خودم در یک خانواده سنتی بزرگ شدم. تمام قصه‌های من هم که سر از آداب و رسوم و سنت‌های قدیمی درمی‌آورد به همین خاطر است. خانواده و فامیل من سنتی بودند و من نسبت‌های آنها را می‌شناسم و دوست‌شان دارم. بنده که نمی‌خواهم خودزنی کنم. اگر کاری ساختم نمی‌خواستم کسی را نقد کنم» این جملات معرفی نامه آقای عاشقانه ساز تلویزیون ایران از زبان خودش است. در اینجا صحبت‌های فتحی را درباره آثار، علایق و دغدغه‌هایش می‌خوانید.

● به قول نویسنده بزرگ فرانسوی، آلبر کامو، «زندگی بدون گفت و شنود میسر نیست» و «مدار صفر درجه» از یک منظر، این معنی را به مخاطبان خویش خاطر نشان می‌کند که برای نجات جهان امروز از چنگال ویرانی، جنگ و نابودی، سه راه‌حل بیشتر وجود ندارد؛ اول گفت‌وگو، دوم گفت‌وگو و سوم گفت‌وگو. ● ممکن است من و شما قصه «شیخ‌صنعان» و «شاه‌لیر» را خوانده باشیم. ولی آنها که این داستان‌ها را خوانده‌اند از پایان این کار خبر ندارند. نباید مبنا را بر این بگذاریم که همه این داستان‌ها را خوانده‌اند و پایان ماجرا را می‌دانند. من مطمئنم که حداقل ۸۰ درصد عامه مردم ما قصه «شیخ‌صنعان» را خوانده‌اند. آن عده از قشر تحصیل کرده علاقه‌مند به هنر و ادبیات که به سراغ متون کلاسیک می‌روند انگشت شمارند. بنابراین ما نباید ذهنیت خودمان را مبنا قرار دهیم. شاید به همین دلیل است که بسیاری کنجکاو بودند بدانند پایان ماجرا چه می‌شود. ● یک ردیابی از مؤلفه‌های مورد علاقه‌ام را که در سایر کارهایم هست و شخصاً تمرکزی که روی ۲ مفهوم داشتم؛ یعنی عشق و جنایت را در «میوه ممنوعه» هم وارد کردم و فکر

کردم این داستان بستر خوبی برای پرورش این دو مؤلفه است. با قدری تأمل متوجه شدم بر مبنای این طرح کلی و ظرفی که باید روی آن کار زیادی انجام شود. می‌توانیم منظوف شیخ‌صنعان و شاه‌لیر را در بیاوریم.

● فکر می‌کنم هنرمند زمانی که دیده می‌شود و احیاناً مورد تحسین قرار می‌گیرد بعد از آن باید مراقب خودش باشد. گاه فکر اینکه تو کارگردان خوش نامی هستی و سابقه خوبی داری، می‌تواند مانع پیشرفت تو شود. من باید مراقب باشم. گاهی تعریف‌هایی که از ما می‌شود و ترس از اینکه این تعریف‌ها خراب شود، می‌تواند مانع تحول من بشود. یک هنرمند باید در یک حد معقولی به این نظرات بها بدهد. راحت بگویم، احساس من این است که هر کس باید به صدای قلبش گوش دهد و من به صدای قلبم گوش دادم. قلبم گفت این کار را بکن و من کردم. البته قلب آدم گاهی اوقات دروغ می‌گوید اما قلبم تا به حال به من دروغ نگفته، شاید هم کمتر دروغ گفته است. ● ما در «میوه ممنوعه» قصد داشتیم مسائل و مشکلاتی را که این روزها در خانواده‌ها در حال پرتنگ شدن است مطرح کنیم. اتفاقاً این مشکلات سنتی و غیر سنتی هم نمی‌شناسد. هر یک به نوعی درگیرند و خطاب ما در این کار عام است و تفکری که برای عده‌ای به‌وجود آمده بود و می‌گفتند که اینها می‌خواهند متدینین و خانواده‌های سنتی را مورد انتقاد قرار دهند، مطلقاً چنین چیزی نبود. خطاب ما به همه آحاد و اقشار جامعه است.



برسد به دست مصرف‌کننده!



صاحب امتیاز: سازمان بهزیستی کشور
مدیر مسئول: همایون هاشمی
زیر نظر شورای سیاست‌گذاری
دبیر شورا: نرگس پرستاری
سر دبیر: اسماعیل رضانی
دبیر تحریریه: محسن امین
تحریریه: مریم انصاری سعیدی
بهنوش خرم‌روز، سعید بی‌نیز،
الهام کاظمی، سمانه رحیمی،
بهاره آقائی، عاطفه پورمحمد،
جاوید عدالت، روزان سری،
مریم حلم‌زاده، فاطمه عبدلی،
زهرالوندی، انسیه شهرستانی،
نرگس خانعلیزاده
مدیر هنری:

سیدمحمدحسن فدای حسین
صفحه آر: صدرا بهبودی
طراح جلد: محمدرضا دوست محمدی
ویرایش: مریم حلم‌زاده
با تشکر از: دکتر علیرضا شیری،
هادی قبادی، شهلا حکمت پناه،
نقیسه مرشدزاده، سمیرا راهی
آدرس: تهران، ضلع شمالی پارک
شهر، خیابان شهید فیاض بخش،
سازمان بهزیستی کشور
تلفن: ۴۵۵۳۰۶۶۷
www.behzisti.ir

← خب! الان دیگر آخر داستان است. آخر کتابی که برای شما، تاکید می‌کنم فقط برای شما گردآوری، تدوین و تالیف شده. حالا چرا این «فقط برای شما» بیش‌تأین حداهمیت دارد را خدمتتان عرض می‌کنم. اینکه ما ایرانی‌ها زیاد که چه عرض کنم، خیلی کم کتاب می‌خوانیم و به همین دلیل از تجربه‌های گذشتگان و اهل نظر کمتر استفاده می‌کنیم، به این دلیل نیست که کتاب و کتاب‌خواندن را دوست نداریم. وضعیت ما بیشتر شبیه به شناگری است که کمتر آب مناسب برای شنا گیرش می‌آید. کتاب‌ها، اغلب همه چیز گفته‌اند یا برای همه کس حرف زده‌اند. بعد شما با خودت فکر می‌کنی که کدام یکی از مساله‌های زندگی من در کدام بخش از این کتاب‌ها پاسخ داده شده؛ احتمالاً هم آخرش به جوابت نمی‌رسی و کتاب را گوشه‌ای رهای می‌کنی و مساله زندگی‌ات را می‌چسبی.

همانطور که می‌بینید، هر کدام از کتاب‌های این مجموعه برای یک مخاطب خاص است. همه چیزی که فقط او باید بداند. و از آنجا که همه چیز را فقط همگان می‌دانند، به روش سعیدی - علیه رحمہ - که فرموده است: هر روز به باغ اندر آئیم / گل‌های شکفته صد ببینیم / وز باغ هر آنچه جمع کردیم، در پیش نهیم و برگزینیم - از منابع مختلف برایتان خوشه‌چینی کرده‌ایم و البته، «فقط برای شما» بازتعریف و تالیفشان کرده‌ایم. این کتاب‌ها مجموعه‌ای است از نظرات، تجربه‌ها، دیدگاه‌ها و توصیه‌های اساتید، نویسندگان و کارشناسان حوزه‌های مختلف روان‌شناسی، جامعه‌شناسی، تربیتی، مواد مخدر، از دواج، موفقیت و... که با وسواس خاص از منابع معتبر (وب‌سایت‌ها، رسانه‌های عمومی، کتاب‌ها و...) برای هر کتاب جمع‌آوری شده‌اند و در کنار مطالب تالیفی و تحقیقی گروه‌نویسندگان در اختیار شما قرار گرفته‌اند. شما، در کنار مطالب تازه‌ای که «فقط برای شما» و فقط

برای این مجموعه کتاب‌ها تالیف شده‌اند، میهمان مطالبی از شخصیت‌های حقیقی مانند: آیت‌الله آقا محبتی تهرانی، حجت‌الاسلام محسن قرائتی، حجت‌الاسلام شهاب مرادی، دکتر علیرضا شیری، دکتر فرید براتی سده، مهندس محمدرضا شعبانعلی، دکتر رضا رستمی، زهره شیری و... و شخصیت‌های حقوقی مانند: هفته‌نامه همشهری جوان، ماهنامه مهرنور، هفته‌نامه یکشنبه، خبرگزاری خبرآنلاین و... بوده‌اید.

کتاب زندگی‌تان را خوب بنویسید!