

موفقیت



■ یونگ و آرکی تایپها
تفاوت آراء فروید و یونگ

■ من یک مهاجرم
چالش‌های فرزندان مهاجر

■ خودت را بدون روتوش معرفی کن
پرونده‌ی ویژه: استوری زنان

تکلیفت را با پول مشخص کن

گفت‌وگو با علیرضا مطلبی
متخصص روان‌شناسی پول



خیال و ماشینِ کوک
با کارکوک

کارکوک 
اتو سرویس

کیلومتر ۱۹ جاده مخصوص لاین
کندرو به سمت کرج بعد از وردآورد

 [carkook.ir](https://www.instagram.com/carkook.ir)

تقدیم به آنان که منتظر دیگران نمی‌مانند



در نومیدی بسی امید است | پایان شب سیه سپید است

نظامی

یه روزی، یه جایی، یه جوری، یه کسی، یه چیزی صبر داشته باش، صبر داشته باش



کار

- ۵۴ سونی؛ سفری در دنیای تکنولوژی و سرگرمی
- کنترل خشم در محیط کار ۵۶
- سفر مشتری چیست؟ ۵۸
- خاطره‌ای خوش بسازید ۶۰
- سکوت و آوای مخرب سازمانی ۶۲

پلاس

- ببخشید پشتم به شماست! ۶۶
- رفتار؛ یک داروی معجزه‌آسا ۶۸
- علی ماند و سنتورش! ۷۰
- مسابقه‌ی داستان ۷۲
- بیشتر بدانیم ۷۵
- جدول ۷۶
- پیام موفقیت ۷۸
- شیوانا ۸۰

مهمانخانه

- تکلیف‌ت را با پول مشخص کن ۶
- پرونده‌ی ویژه**
- خودت را بدون روتوش معرفی کن ۱۲
- غیرممکنی برای زن‌ها وجود ندارد ۲۰

زندگی

- عاشق شدن یا عاشق ماندن؟ ۲۲
- بیش از حد فکر نکنیم ۲۴
- به وقت تنهایی ۲۶
- من یک مهاجرم ۲۸
- سرکوب نیاز به امنیت ۳۰
- ارتش سرخ مهربان ۳۲
- یک خواب آرام ۳۴
- امر و نهی دردسرساز ۳۶
- ترس از قضاوت ۳۸
- مهارتی کمیاب، اما مهم! ۴۰
- آن روزها خیلی چیزها را نمی‌دانستم ۴۲
- خیالمان بود دنیا همانی که بود، خواهد ماند ۴۴
- ماسک و دیگر هیچ! ۴۶
- یونگ و آرکی‌تایپ‌ها ۴۸
- زندگی خود را از نو بنویسید ۵۰



موفقیت

سال بیست و ششم - شماره ۴۴۳
آذر ۱۴۰۲ - ۹۵ هزار تومان
۱۵ یورو - ۵۰ درهم

صاحب امتیاز: موسسه فرهنگی همه راز موفقیت
مدیرمسئول: دکتر احمد حلت
مدیر عامل و سردبیر: سهیلا ثقفی

معاونت مالی و اداری: روشن فرید
رئیس دفتر سردبیر و مدیر مسئول: لیلا برهان پناه
مدیر روابط عمومی: بهروز خرم

دبیر اجرایی تحریریه و ویراستار: سمیرا شاهین
دبیر پرونده‌ی ویژه: حسن همایون

مدیر هنری و طراح گرافیک: کیمیا شریف
خوشنویسی نامواره: استاد غلامحسین امیرخانی
عکس روی جلد: بهروز خرم

تدوین: محمد معینی

پشتیبان سایت: کورش جعفری

سئوی سایت: حلیمه کریمی

امور مشترکین: محبوبه حسینی

سازمان آگهی‌ها: ۰۹۱۲ - ۳۰۹۹۴۹۰ ■ ۰۲۱ - ۲۲۱۸۳۰۳۰

پیشخوان موفقیت: ۰۱۳۵۷۰۸ - ۰۹۹۰

ارتباط با ما (انتقادات و پیشنهادات): ۰۱۳۵۷۰۸ - ۰۹۹۰

نویسندگان این شماره به ترتیب حروف الفبا:

مریم افتخاری، دکتر نیلوفر الهوردی، حوری بافته‌چی، غلامحسین باغبان، ثریاسادات حسینی، سید مجتبی حسینی‌نیا، ملیکا سالاری، سمیه سلطان‌پور، زینب شاهی، مجتبی شیخ‌علی، بهاره طاهری‌پور، فرید طهرانی، دکتر ویولت علیپور، یکتا فراهانی، سودابه فرضی‌پور، سولماز فروتن، الهام فلاح، دکتر رکسانا کارخانه، فرامرز کوثری، مونا گوشه، تهمینه مفیدی، رضا منصورنیا، مهتاب نیکان، شهرزاد هودین‌شاد، مزده یمینیان

از این که مطالب استفاده شده در مجله را با ذکر منبع منتشر می‌کنید سپاسگزاریم. رسالت سازمان آگهی‌ها، آگاهی دادن به خوانندگان و علاقمندان موفقیت است. بخش اعظم آگاهی، تشویق به بررسی، تحقیق و شناخت است. پس قبل از هر اطمینانی، تحقیق کنید. معرفی از ما و تایید یا تکذیب از شما.

نشانی دفتر مرکزی: تهران، خیابان ولیعصر - نرسیده به پارک ساعی - کوچه کوزه‌گر - پلاک ۶ - واحد ۶

۰۲۱ - ۲۲۱۸۳۰۳۰، ۲۲۸۴۳۰۳۰، ۲۲۸۶۱۸۰۷ - ۹

چاپ و صحافی: چاپ نگار نقش ■ ۴۶۸۹۴۰۱۳

توزیع تهران و شهرستان: نشر گستر امروز نوین ■ ۹۱۳۰۴۱۴۲

سایر مراکز توزیع: شهر کتاب مرکزی

کتابخانه‌های کل کشور

انتشارات نسل نواندیش: میدان ولیعصر، ابتدای خیابان کریم خان زند، پلاک ۳۸، ساختمان کیمیا
انتشارات جیحون: خیابان انقلاب، بین خیابان ۱۲ فروردین و فجر رازی، پلاک ۱۲۹۲

فیدیبو ■ طاقچه ■ دیجی‌کالا ■ جار ■ مگ‌ایران ■ digikala ■ جستار ■ magiran



 [Drahmadhellaat
movafaghiatmag](https://www.instagram.com/movafaghiatmag)

 [@movafaghiat](https://www.t.me/movafaghiat)

 www.movafaghiat.com

مجله‌ی صوتی و تصویری موفقیت



شماره ۴۴۳

با اسکن این گیوآرکد می‌توانید مطالب مجله موفقیت را در گوشی تلفن همراه یا لپ‌تاپ به راحتی بخوانید



Scan Me



جهان با زنان شاد، به سود مردان است

۲۵ نوامبر هر سال به مناسبت یادآوری عزم همگانی برای مبارزه با خشونت علیه زنان با این نام در جهان شناخته شده است. خشونت مبتنی بر جنسیت، اعمال زیان‌باری است که متوجه شخص یا گروهی از افراد بر اساس جنسیت آن‌ها شود. مجموعه‌ای اعمال آزاردهنده جسمی، جنسی و روانی که از طریق رفتار، گفتار و احساسات فردی نسبت فرد دیگر، بدون کسب رضایت کامل و بی‌توجه به شرایط روانی و جسمی او انجام می‌شود از مصادیق خشونت علیه زنان است. تجاوز جنسی (خواه در بستر زناشویی)، حملات جسمانی و کتک‌زدن، به‌کاربردن الفاظ رکیک در رابطه با زنان، نگاه ابژه و ابزارگونه، احساس مالکیت به زن، عادی‌سازی نابرابری مرد و زن، آزار و اذیت از سوی شریک سابق زندگی و یا مردانی که خواهان ایجاد رابطه با زنی هستند، ناقص‌سازی جنسی و اقدامات مربوط به بکارت یا ختنه در زنان، ایجاد محدودیت، محروم‌سازی از علایق و انتخاب زنان در هر زمینه‌ای، رفتارها و پیشنهادات رکیک در محیط کار و جامعه، تبعیض در استخدام و پرداخت حقوق برابر با مردان و عدم اصل برابری قوانین حقوقی، همه و همه از موارد مهمی است که منجر به اعمال خشونت نسبت به زنان در خانواده و جامعه خواهد شد. کنترل‌گری بیش‌ازحد زنان، بی‌توجهی و خیانت هم نوعی خشونت است که آن‌ها را هر روز از همسرانشان دورتر می‌کند. با گسترش ارتباطات مجازی، اذیت و آزار اینترنتی شامل ارسال پیام‌های تهدیدآمیز یا جنسی و حتی نشر اطلاعات و تصاویر شخصی از زنان هم از این نوع خشونت‌ها به شمار آید. برای پیشگیری و مقابله با این نوع خشونت‌ها، لازم است مردان و بانوان این سرزمین، مهارت‌های بسیاری را فرا بگیرند؛ مهارت‌هایی که ضروری‌ست تا از سنین کودکی و نوجوانی (متناسب با ظرفیت سنی افراد) مورد توجه نهادهای آموزشی و اجتماعی قرار بگیرد. اما مهم‌ترین و اولین اصل آموزشی-تربیتی در این مهم، مهارت نه گفتن و هنر اعتراض است. تمام دختران باید یاد بگیرند زمانی که احساس ناخوشایندی از رفتار و گفتار کسی دارند، به صراحت احساس بد خود را منتقل کنند و از فرد متعرض بخواهند تا از تداوم آزار دست بردارد. به اعتقاد بنده، تمام دختران محترم این سرزمین باید این امکان را در اختیار داشته باشند تا مستقلا و با اختیار کامل بتوانند از زندگی خود لذت ببرند، حق انتخاب داشته باشند، خودکفا باشند و جایگاه عزت و احترام زیستی مورد پسندشان را با آرامش تجربه کنند. پژوهش‌ها تایید می‌کنند، چنانچه زنان بتوانند از نظر اقتصادی و شغلی به رفاهی نسبی برسند، به طرز قابل توجهی خشونت علیه آنان کمتر خواهد شد. در پایان از همه‌ی خوانندگان گرامی موفقیت درخواست می‌کنم در برابر خشونت علیه زنان سکوت و مدارا نکنند تا این سکوت منجر به تداوم فرهنگ و سنت‌های اشتباه مردسالارانه و پنهان‌ماندن ضعف‌های اخلاقی، قانونی و انسانی نشود. آرزو دارم ساخت جهانی بدون خشونت علیه زنان را با همدلی و همراهی هم تحقق ببخشیم؛ زنانی که بدون آزادی و آرامش آن‌ها جهان جای زندگی برای مردان هم نخواهد داشت.

دیدار با شما در بالاترین قله موفقیت
(یعنی مثبت اندیشی را چند برابر کنیم)



گاهی باید شاخه‌های خوب را نیز ببریم

تشبیه بوته‌ی رز را دوست دارم؛ زیرا این تشبیه موضوعی را مطرح می‌کند که در گفت‌وگوها درباره‌ی بازدهی و ساده‌سازی معمولا وجود ندارد. اگر می‌خواهید از کل ظرفیتتان استفاده کنید باید کارها و ایده‌های خوب ولی غیرفوق‌العاده را دور بریزید. بر حسب تجربه باید بگویم این کار واقعا سخت است.

۱. اگر در حال رونق‌دادن به کسب‌وکاری هستید شاید سه خط تولید سودآور داشته باشید. اگر روی هر سه خط تمرکز کنید شاید کسب‌وکارتان پنج برابر رشد کند. اما کدام خط تولید پانصد برابر رشد خواهد کرد اگر کل انرژی‌تان را برایش صرف کنید؟

۲. اگر در باشگاهی ورزش می‌کنید، هر نوع تمرینی می‌تواند شما را قوی‌تر کند. اما کدام تمرین‌ها بیشتر از بقیه زیربنای قدرت فیزیکی‌تان را می‌سازد؟

۳. اگر دارید به روابطتان در زندگی فکر می‌کنید، متوجه می‌شوید که افراد زیادی وجود دارند که با آن‌ها در ارتباطید. اما چه کسانی به زندگی‌تان انرژی وارد می‌کنند و چه کسانی انرژی را از زندگی‌تان می‌گیرند؟

بیشتر شکوفه‌های گل رز، در صورتی رشد می‌کنند که به آن‌ها فرصت داده شود. به عبارت دیگر، بیشتر شکوفه‌ها مانند ایده‌های خوبند؛ آن‌ها قابلیت دارند، اما برای اینکه گل بوته رشد کند و زندگی سالمی داشته باشد باید غنچه‌هایی با بیشترین قابلیت را انتخاب کنید و بقیه را ببرید. الیزابت راس که هم باغبان است و هم نویسنده می‌گوید: «آن بوته‌های رز که هرس نمی‌شوند ممکن است تعداد زیادی شاخه‌ی درهم از ساقه‌های تازه و قدیمی شوند که برای استفاده از آب و نور با هم رقابت می‌کنند.» می‌شود گفت که این قضیه در مورد زندگی ما آدم‌ها هم صدق می‌کند. زندگی هرس‌نشده ممکن است کلافی پیچیده از ایده‌ها و کارها و پروژه‌هایی شود که برای زمان و منابع محدودتان با هم رقابت می‌کنند تا سهمی را از آن خود کنند. اگر بعضی شاخه‌ها را در زندگی‌تان هرس نکنید شاخه‌های مهم هرگز رشد نخواهند کرد. اما سوال مهم این شماره‌ی مجله‌ی موفقیت این است که چه چیزهایی را باید از زندگی‌مان حذف کنیم؟ و سوال بعدی اینکه آیا توان حذف موارد انرژی‌خوار را داریم یا نه؟ با توجه به شرایط و اوضاع اجتماعی و در وضعیت حال حاضر جامعه چه عواملی باعث رشد و تصمیم‌گیری بهتر ما خواهد شد؟

مجله‌ی موفقیت در هر شماره و با انتشار مطالبی خواندنی و معتبر به دنبال پاسخی درخور برای این نوع سوال‌هاست؛ اینکه دغدغه‌های روز جامعه کدامند و چگونه می‌توان از پس زندگی در این روزگار برآمد. حال این مورد می‌تواند تب مهاجرت باشد یا مسائل و مشکلات مالی یا روانی!

از شما مخاطب همراه هم تقاضا دارم در صورتی که فکر می‌کنید جای ایده یا موضوعی در میان مطالب و پرونده‌های مجله‌ی خودتان خالی‌ست، از طریق آدرس ایمیل tahiriye16@gmail.com با ما در ارتباط باشید.

به امید روزهای بهتر



مهمان
خانه

تکلیف را با پول مشخص کن

گفت‌وگو با «علیرضا مطلبی»، تحلیل‌گر امور کسب‌وکار و روان‌شناس پول

تحریریه‌ی موفقیت: «علیرضا مطلبی» در خرداد سال ۷۴ در تهران به دنیا آمده و در سال‌های نوجوانی، دست‌فروشی نخستین تجربه‌ی کار و کسب درآمد این تحلیل‌گر امور کسب‌وکار و روان‌شناس پول است. با او درباره‌ی مسیری که آمده و فرازو فرودهایش در دفتر کارش گپ زدیم. در بخشی دیگر از این مصاحبه نیز درباره‌ی پول و روان‌شناسی پول و مسئله‌ی خرسندی و رضایت حرف زدیم که پیشنهاد می‌کنیم این گفت‌وگو را بخوانید.

بفرمایید چه زمانی به دنیا آمدید و در چه شرایط خانوادگی بزرگ شدید؟

من متولد ۶ خرداد ۷۴ در تهران هستم و در محله‌ی ۱۶ متری امیری و ۳۰ متری جی در پایین شهر به دنیا آمدم. خانواده‌ای که در آن به دنیا آمدم، خانواده‌ای فرهنگی بود. مادرم فوق‌لیسانس ادبیات و پدرم فوق‌لیسانس شیلات و منابع طبیعی بودند. مادرم معلم ادبیات بود و خودم هم خیلی به ادبیات علاقه داشتم. پدر هم در بازار پارچه فعالیت داشت. مادر و پدر هر دو روی درس خواندن تاکید داشتند.

پس دوران کودکی پرپولی بوده است؛ از این حیث که ثروت بی‌ربط به حوزه‌ی فعالیت و دغدغه‌ی شما هم نیست، می‌پرسم.

خانواده‌ی من نه پایین بودند و نه بالا. متوسط بودند. ولی روی سخت‌کوشی خیلی تاکید داشتند. پدر و پدربزرگم در روستا به دنیا آمدند؛ اما پدربزرگم به تهران مهاجرت کرد. من از طرف مادر و پدر ترک آذری هستم. پدربزرگم پس از مهاجرت به تهران به دوره‌گردی و پارچه‌فروشی مشغول شد. پدر هم مانند پدربزرگم وارد کار پارچه‌فروشی شد. از بچگی مقداری بیش‌فعالی داشتم و اساساً در خانه بند نمی‌شدم. مادرم به پدرم می‌گفت که این بچه را با خود به بیرون ببر. من این مدلی بودم که بعد از مدرسه یا پیش پدرم می‌رفتم یا به بازار. اصطلاحاً من بچه‌ی کف بازار هستم و واقعا کف بازار بزرگ شدم.

به نظر شما برای موفقیت در کسب‌وکار باید مسیر دانشگاه را ادامه داد یا از شاگردی بازار شروع کرد؟

من اعتقاد دارم که هر چیزی را که آکادمیک آموزش داده می‌شود باید عملی هم اجرا و تجربه کرد؛ به همین خاطر به‌نظم بهترین روش رشد این است که آموزش‌های روز دنیا را به شکل تئوری ببینیم و بعد در کار خود پیاده‌سازی کنیم.

پس تجربه‌ی زیست خانوادگی و کودکی در شکل‌گیری علاقه‌ی شما به مسئله‌ی اقتصاد، بازار مالی و پول موثر بود.

از همان دوران کودکی بازار برایم جذاب بو. مسیر رشد مالی خانواده‌ی ما این‌گونه بود که پدربزرگم از روستا به تهران مهاجرت کرد، پدر و پدربزرگم خانه‌ای در منطقه‌ی پایین شهر داشتند که با کار و پس‌انداز یک سطح آن ارتقا دادند و در محله‌ی بهتری ساکن شدیم. یادم می‌آید در ۱۳ سالگی، ایام شب عید بود. پدرم گفت حق نداری در مغازه فروشنده باشی. گفت باید یک محل کسب درآمد دیگر داشته باشی. جلوی مغازه می‌ایستی و دست‌فروشی می‌کنی. یادم هست که پدرم پارچه‌های اصطلاحاً ته‌توپ را به من داد. او پارچه‌هایی که کم‌وبیش زدی یا ایراد داشت از انبار درآورد و دسته‌بندی کرد و قیمتی روی آن‌ها گذاشت و گفت که جلوی در مغازه می‌ایستی و می‌فروشی.

آن تجربه چه حسی داشت؟

تصور کنید پسر حاجی جلوی در مغازه ایستاده و دست‌فروشی می‌کند! یادم هست روز اول خیلی خجالت می‌کشیدم. می‌گفتم من چرا باید این کار را بکنم؟ آشنا و فامیل توی محل زیاد بود. اولش حس خیلی بدی داشتم. ولی همین‌طور که جلو رفتم، به‌نحوی انگار به شکل خوبی از درون ترکیدم. به این نتیجه رسیدم که نباید مغرور شد و نباید از خود بت ساخت. به تجربه‌ی دیگری هم دست یافتم و فهمیدم مهم این است که توانستم آن

کار را انجام بدهم. من یک جمله‌ای دارم که می‌گویم «آدم تا بهنش بر نخوره، زندگی‌ش بُر نمی‌خوره!»

این اولین تجربه‌ی کسب درآمد شما بود؟

بله. یادم هست بخش زیادی از درآمد آن فروش را هم به من ندادند. فقط یک شیرینی از آن دادند. ولی اولین تجربه‌ای بود که یک بار شکستم و دوباره ساخته شدم. این درس بزرگی بود که پدرم به من داد که هیچ‌وقت یادم نمی‌رود. آن زمان خیلی ناراحت بودم، ولی الان خیلی خوشحالم.

ذهنیت پدر این بود شما فرد مستقلی باشید، اگر نه نیاز مالی به درآمد شما نداشت؛ همین‌طور است؟

من هیچ‌وقت ساپورت مالی برای زندگی پدرم نداشتم. پدرم دوست داشت بازار و کاسبی را یاد بگیرم، چون اعتقادی که در ذهنم نهادینه شده این است که همه‌ی ما فروشنده‌ایم. معلم علمش را و پزشک تخصصش را می‌فروشد. یک مغازه‌دار کالا و خدمات می‌فروشد و یک روان‌شناس هم حال خوب. کسی برنده است که بهتر و بیشتر بفروشد.

ذهنیت شایع والدین ایرانی آن است که پول علف خرس نیست. شما با این دست ایده‌ها در زندگی خانوادگی مواجه بودید؟

بله؛ هر تربیتی یک‌سری نقاط ضعف و قوت دارد. من در خانواده‌ای، متاسفانه یا خوشبختانه، کمال‌گرا متولد شدم. چون این خصلت هم خوب است و هم بد. من در خانواده‌ای بزرگ شدم که همیشه لذت به تعویق می‌آفتاد. مادرم همیشه می‌گفت: «یک سال بخور نون و تره، یک عمر بخور نون و کره». نه فقط در مسائل مالی، بلکه در همه چیز. او می‌گفت: «الان سختی بکش و درس بخوان؛ بعداً راحت خواهی بود.» این نگرش، خوبی‌ها و بدی‌های خودش را



دارد. وقتی فرد برای مدت‌ها وقت خودش را صرف کار و درس می‌کند، طبیعتاً فرصت برخی لذت‌های روزمره از دست می‌رود. این یکی از معایب چنین نگرشی است که فرد زندگی در حال را از دست می‌دهد و آینده‌نگری جای آن را می‌گیرد.

به نظر شما تربیت والدین چقدر روی طرز فکر ما نسبت به پول تاثیرگذار است؟

دوستی داشتم که الان یکی از ثروتمندترین ملاک‌های ایران است. آن‌ها خیلی اوضاع مالی بدی داشتند. او می‌گوید: «وقتی من از پدرم چیزی می‌خواستم، هیچ وقت نمی‌گفت ندارم. می‌گفت نمی‌دهم.» می‌گفت این باور برای من به وجود آمده بود که پدرم راکفلر است. پول دارد، ولی نمی‌دهد. می‌گوید بعدها فهمیدم که پدرم نداشته است. می‌گفت همیشه با این ذهنیت فراوانی بزرگ شدم، با اینکه اصلاً در بساط نبود! خیلی حرف عجیبی است. می‌خواهم بگویم مهم‌تر از رقم پول توجیبی این است که والدین چه ذهنیتی به بچه می‌دهند. آیا نحوه تعامل والدین به تقویت عزت نفس فرد کمک می‌کند و چشم و دل او را سیر می‌کند یا خیر؟ مسئله این است که بچه با چقدر پول حس خوب دارد؟ در روان‌شناسی پول می‌گوییم «آدم‌ها برخی اوقات از طریق خرج کردن پول می‌خواهند کسب قدرت کنند». اگر بچه‌ی من فکر کرده که عزت و ارزشش به پول توی جیبش است و اگر آن پول را نداشته باشد، ارزشی ندارد، چنانچه یک روز هم کسب و کارش زمین بخورد، زمین‌گیر می‌شود. اینجاست که فرد نباید الزاماً همه‌ی عزت نفس و هستی خویش را با پول تعریف و فهم کند.

شما در ۱۷ سالگی وارد دانشگاه شدید. تجربه‌های دانشگاه شما را به این جمع‌بندی رساند که از مسیر دانشگاه نمی‌توانید خلق ثروت کنید؟

کمی به عقب برگردیم. در دوران دبیرستان به دلیل علاقه‌ای که به حقوق داشتم، می‌خواستم در رشته‌ی علوم انسانی درس بخوانم. اما مادرم گفت شیرم را حلال نمی‌کنم اگر حقوق بخوانی و وکیل شوی. سخت است و ممکن است برایت چالش‌هایی ایجاد شود و در لبه‌ی تیغ قرار بگیری و... درحالی‌که من همیشه در ذهنم خودم را در دادگاه می‌دیدم که دارم از حقوق آدم‌ها دفاع می‌کنم تا حقشان را بگیرند! ولی نشد. پس رشته‌ی ریاضی خواندم. درسم هم خوب بود. بعد هم رفتم دانشگاه و مهندسی مکانیک خواندم. رشته‌ی فوق‌العاده سختی بود. آن دوره‌ی تحصیل که پنج سال هم طول کشید در نهایت به من الگوریتمی فکر کردن را یاد داد. مهندسی فکر کردن به چیزها و اتفاق‌ها را در آن تجربه‌ی مهندسی مکانیک آموختم. هم‌زمان در دوران دانشجویی به دیگران هم مشاوره‌ی تحصیلی و کنکور می‌دادم. کم‌کم دیدم

خیلی به کار مشاوره علاقه دارم. تصمیم گرفتم رشته‌ی روان‌شناسی را برای ارشد بخوانم. همه می‌گفتند نخوان؛ چه کسی پیش مشاور می‌رود و مردم پول برای این موضوع خرج نمی‌کنند و به درد نمی‌خورد و... ولی من رشته‌ی روان‌شناسی را خواندم. طی دوره‌ی مدل زندگی‌ام این‌طوری بود از ساعت ۵ تا ۱۰ صبح درس‌های رشته‌ی روان‌شناسی را می‌خواندم. از ۱۰ صبح تا ۴ عصر هم به کلاس‌های مهندسی مکانیک دانشگاه می‌رفتم. از ساعت ۴ تا ۵ عصر تا ۱۱ شب هم کار می‌کردم. در نهایت رشته‌ی روان‌شناسی بالینی دانشگاه شهید بهشتی قبول شدم و آنجا یکی از نقطه‌عطف‌های زندگی‌ام شد. تغییر مسیر به رشته روان‌شناسی خیلی جذاب بود. روان‌شناسی را به خاطر این موضوع انتخاب کردم که قبلاً در رشته‌ی حقوق دوست داشتم به یک نفر کمک کنم که به حقش برسد. اما در روان‌شناسی به آدم‌ها کمک می‌کنم تا حقشان را از زندگی بگیرند. روان‌شناسی پول برایم جذابیت دارد تا به آدم‌ها کمک کنم پولی که لایقش هستند را از راه و روش درست و مقدار زیاد به دست بیاورند.

چه عواملی باعث شد که شما وارد تخصص روان‌شناسی پول شوید؟

این اتفاق تدریجی بود. ما خیلی نقطه‌گذاری در زندگی را دوست داریم. مثلاً می‌گوییم نقطه‌ی عطف و فکر

در فاز سوم باید مهارت‌های پول‌ساز را یاد بگیرند؛ مانند روان‌شناسی فروش؛ اینکه چطور دیگران را متقاعد کنیم؟

دغدغ‌های شما برای اینکه مباحث روان‌شناسی پول را به افراد زیادی آموزش بدهید چه بوده است؟

صادقانه خودم ۷ سال تلاش شبانه‌روزی می‌کردم و با آزمون و خطا پیش می‌رفتم، ولی نتیجه‌ی دلخواهم را نمی‌گرفتم. تا اینکه یک روز یک مقاله با موضوع روان‌شناسی پول از «اریان فرهنگ» خواندم و برایم جالب شد و بیشتر روی این موضوع عمیق شدم. اول از همه هر چه که یاد می‌گرفتم را در کسب‌وکار خودم پیاده می‌کردم و به فرمولی رسیدم که باعث رشد مالی زیاد من شد، تا جایی که توانستم درآمد را در هر سال ۱۰ برابر کنم. با این ۱۰ برابر کردن درآمد توانستم ماشین تیبایی که داشتم را تبدیل به دنا کنم، بعد از چند ماه تبدیل به لکسوس و بعد از ۶ ماه هم در کنار این لکسوس، BMW را هم اضافه کردم.

آنجا بود که فهمیدم اگر علم روان‌شناسی پول زندگی من را عوض کرده است، مطمئناً زندگی بقیه را هم متحول می‌کند؛ پس تصمیم گرفتم این فرمول و علم را به مردم کشورم آموزش بدهم و نتیجه‌اش شد ۱۰ هزار نفر دانشجوی دوره‌ی روان‌شناسی پول که در طی ۳ ماه توانستند درآمد و دستاورد خودشان را چندین و چند برابر کنند و گاه از مربی‌ها هم جلو بزنند.

آسیب‌زننده‌ترین باورهایی که ما در رابطه با پول داریم چه چیزهایی است؟

چند باور سمی درباره‌ی کسب ثروت در ایران وجود دارد که می‌خواهم به آن‌ها اشاره کنم که فرد باید این‌ها را از خودش دور کند: اول اینکه بدون سرمایه که نمی‌شود پول درآورد؛ یادتان باشد که مشکل پول نیست! کمبود پول نتیجه‌ی کمبود مهارت است. دومین باور سمی این است که «آسمان زر که نپاریده سرش، یا خودش دزد بوده یا پدرش!» من هم موافقم که همه‌ی پولدارها سالم نیستند، اما کارآفرین‌ها را چرا در نظر نمی‌گیریم؟ ما سعی کنیم از راه درست پول‌دار باشیم. سومین باور غلط این است که از ما گذشته! قبول دارم که انرژی یک آدم بیست ساله بیشتر از یک آدم چهل ساله است، اما ماهی را هر وقت از آب بگیرد تازه است. سه سال تلاش هوشمندانه بکنیم، اندازه‌ی سی سال می‌توانیم دستاورد داشته باشیم؛ پس شروع کنیم که بقیه‌ی عمر را بهتر و با آسایش بیشتری زندگی کنیم.

می‌کنیم در یک نقطه است که مسیر زندگی ما عوض می‌شود. اما من می‌گویم زندگی تعریف خط است؛ مجموعه‌ی بی‌نهایتی از نقطه‌ها. در ریاضی هم این‌طور تعریف می‌کنند. هر لحظه که کار می‌کنیم یک نقطه‌ی عطف است. شاید نقطه عطف‌هایی بزرگ‌تر باشد و شاید کوچک‌تر. اینکه الان با شما مصاحبه می‌کنم ممکن است نقطه‌ی عطفی در زندگی‌ام باشد که روی آینده‌ام تاثیر بگذارد. تغییر علاقه یک‌شبه نیست. تغییر مسیر زندگی هم یک‌شبه نیست. تصمیم‌های کوچکی است که می‌گیریم و در نهایت ما را به مقصدی می‌رساند. این فرآیند یک‌شبه اتفاق نیفتاده، بلکه جایی بوده که به جمع‌بندی نهایی رسیده‌ام.

گاهی موضوع یا موقعیتی برای فرد مسئله می‌شود. مثلاً برای کسی شکست عاطفی یا دیگری بی‌پولی و... به نحوی درگیری‌اش با موضوع‌ها و موقعیت‌های شخصی روی علاقه‌ی او تاثیر می‌گذارد. لابد برای شما هم پول مسئله شد و به روان‌شناسی پول علاقه‌مند شدید؟

بحثی در انواع درمان‌های روان‌شناختی داریم که پیش‌آگهی یک درمان چطور است. مثلاً فرد افسرده، وقتی پیش یک تراپیست و درمانگر می‌آید و می‌خواهد درمان شود، درمانگر یک سری ویژگی‌ها را در او می‌بیند و می‌تواند حدس بزند که چقدر احتمال خوب شدن و بهبود فرد و در چه بازه‌ی زمانی وجود داد. من هم از رصد پیش‌آگهی‌هایی بحران‌های اقتصادی، معیشتی و کار و کسب درآمد احساس کردم پول مسئله‌ی جامعه‌ی ایرانی است و موضوع کسب درآمد پیچیده شده است. از طرفی هم کمتر جایی را می‌توان سراغ گرفت که اختصاصاً در موضوع پول و روان‌شناسی آن ایده‌هایی را مطرح کند. شما یک کتاب طی سال‌ها مدرسه در مورد پول داشته‌اید که بگوید وام و مالیات چیست و چطور باید پول در بیاورید و چطور با مشتری صحبت کنید یا چطور استخدام شوید؟ آیا یک صفحه داشته‌ایم؟ در دانشگاه این همه افراد درس می‌خوانند. یک درس بوده که به افراد یاد بدهند چطور پول در بیاورید و چطور بفروشید و چطور استخدام شوید؟ هیچ‌جا نگفته‌اند. ولی در نهایت هدف این مدرسه و دانشگاه این بوده که پول در بیاورید. می‌بینیم آدم‌های زیادی فارغ التحصیل شدند به امیدی که پول در بیاورند، اما هیچ پولی نیست.

به نظران چه نکاتی در این سال‌ها باعث پیشرفت زیاد شما شده است؟

اگر بخواهم فرمول موفقیت را به شما بگویم این فرمول سه مرحله دارد: ۱. آموزش دیدن ۲. اجرا کردن ۳. اصلاح کردن. اشتباه اکثر جوان‌ها این است که می‌خواهند با آزمون و خطا به موفقیت برسند. خیلی از اوقات هم به موفقیت می‌رسند، اما هزینه‌ی زیادی را بابتش پرداخت می‌کنند که مهم‌ترین آن‌ها زمان است. با علم روان‌شناسی پول یاد می‌گیرید سریع‌تر و بدون ریسک به موفقیت و دستاوردهای مالی برسید.

شما در روان‌شناسی پول و کسب‌وکار چه می‌کنید؟

باید این دو مقوله را از هم جدا کنیم. هر دو حوزه‌ای که کار می‌کنم، یعنی روان‌شناسی کسب‌وکار و روان‌شناسی پول، حوزه‌هایی است که در آن تحقیق و پژوهش انجام می‌دهم و مشاوره می‌دهم. ولی روان‌شناسی پول داستانش این است که به افراد کمک می‌کند با شناخت پیش‌نویس‌های مالی و شناخت خودشان و با بهبود رابطه‌ی ذهنی‌شان با پول و افزایش مهارت‌هایشان و اصلاح سبک زندگی و کاری‌شان بتوانند پول بیشتری به دست بیاورند و پس‌انداز کنند و رشد دهند و با پول، حالشان خوب باشد. این خیلی نکته‌ی مهمی است؛ یعنی می‌بینید خیلی‌ها پول دارند، ولی با پولشان حالشان خوب نیست. دیده‌ام افرادی را در اطرافیان خودم که سنشان بالاست، ولی ده سال است که فقط می‌بینم یک کت و شلوار به تن دارند، با اینکه شاید ۱۵۰-۲۰۰ میلیارد تومان سرمایه داشته باشند. این‌ها با پول حالشان خوب نیست و با اینکه پول دارند ولی نمی‌دانند از آن چطور استفاده کنند. شما نشانه‌های یک فقیر را در چه می‌بینید؟ لباسش خوب نیست، ساعتش، بوی تنش، بوی عطرش، اصلاح موی ریش و سیبیلش و... وقتی می‌بینید یک آدم پول دارد، ولی لباسش آراسته نیست یا پول آرایشگر نمی‌دهد، این فرد ثروتمند با آن فقیر چه فرقی دارد؟ فقیر پول ندارد که هزینه کند و فردی هم که پول دارد حس و حالش را ندارد. او هم با پول حالش خوب نیست. این را به عنوان نهایت روان‌شناسی پول مثال زدم. اما کلیت داستان این است که شما در روان‌شناسی پول در سه فاز باید زندگی خود را بهبود دهید: با تغییر ذهنیت‌ها که می‌شود بهبود رابطه‌ی ذهنی با پول و افزایش هوش مالی و اصلاح پیش‌نویس‌های مالی، اصلاح سبک کاری و زندگی، مدیریت دخل و خرج و پیدا کردن سرمایه‌گذاری مناسب که در این بحث دو ویژگی را می‌گوییم. ما می‌گوییم سرمایه‌گذاری‌ای درست است که دو ویژگی داشته باشد: اولاً خواب شب شما را به هم نریزد و در ثانی در خواب هم پول در بیاورید. اگر کسی وارد رمز ارز می‌شود و خواب شبش به هم می‌ریزد، با اینکه مقداری پول در می‌آورد، ولی سرمایه‌گذاری درستی نیست.

خیلی از جوان‌ها امروزه اعتقاد دارند که دیگر نمی‌شود مثل قدیم پول درآمد و اکثر جوان‌ها رویای مهاجرت دارند. نظر شما چیست؟

من می‌گویم آدم خودش را با خودش همه جا می‌برد! اگر شما اینجا نتوانی پول خوب دربیآوری، احتمالاً جای دیگر هم نمی‌توانی! اگر کسی در ایران تنبلی کند، در آلمان هم تنبلی می‌کند! فرقی ندارد.

امروزه تعداد کتاب‌ها در حوزه مالی و درآمد در بازار زیاد شده است. آیا شما مطالعه‌ی این کتاب‌ها را توصیه می‌کنید؟

فرهنگ کشورهای مختلف نسبت به مسائل مالی تفاوت‌های زیادی دارد و معمولاً کتاب‌ها با توجه به فرهنگ و مسائل مالی همان کشور نوشته می‌شود و راهکارهایی که ارائه می‌دهند شاید در ایران کاربردی نداشته باشد. برای مثال در خیلی از این کتاب‌ها خرید ملک به دلیل مالیات زیاد احمقانه است، اما خوب می‌دانیم در ایران سرمایه‌گذاری خوبی محسوب می‌شود یا حتی طلا در خیلی از کشورها، پس مهم است ما از آموزش‌های بومی‌سازی شده استفاده کنیم.

تناقض‌هایی در زندگی ما ایرانی‌ها هست؛ از طرفی می‌گویند پول چرک دست است و آدم‌ها با ذهنیتی کامبیش بی‌اعتنا به پول رشد و پرورش پیدا می‌کنند و از طرفی جامعه ولع زیادی به پول نشان می‌دهد.

این پارادوکس‌های مالی در ما ایرانی‌ها خیلی زیاد است؛ مثلاً بحثی به نام اجتناب از پول داریم. دیده‌اید خیلی‌ها با پول تعارف دارند. برای شما لباسی می‌دوزند، ولی رویشان نمی‌شود پول لباس را بگیرند یا زیاد تعارف می‌کنند. تناقض‌های فرهنگی ایرانی‌ها درباره‌ی پول و ثروت در ضرب‌المثل‌ها خودش را نشان می‌دهد. مثلاً می‌گویند «آسمان زر که نیاریده سرش / یا خودش دزد بوده یا پدرش» یا اینکه می‌گویند «پول چرک کف دست است» یا «هر که در این بزم مقرب‌تر است / جام بلا بیشترش می‌دهند». متأسفانه ما فقر را مقدس می‌دانیم و می‌گوییم فقر افتخار برای برخی است. در حالی که واقعیت این است که در فقر افتخاری نیست. برعکس فقر می‌تواند آدم‌ها را به سمت بی‌شرافتی سوق دهد. چنانچه می‌گویند شکم گرسنه دین و ایمان ندارد! بنابراین باید این ذهنیت‌ها اصلاح شود. فرهنگ اجتماعی ما فقر را توجیه می‌کند. ما نه تنها به پول حس بد داریم، به پولدارها هم حس بد داریم. می‌گویم کسی که پولدار است لابد خیلی در کارهای کثیف غلت زده و چرک‌ها به او چسبیده است!

راه گذر از این تناقض‌ها را چه می‌دانید؟

فکر می‌کنم مهم‌ترین چیزی که جامعه را نجات می‌دهد آموزش و آگاهی است. متوجه شویم و بفهمیم تکلیف ما با پول مشخص نیست.. الان پول خوب است یا بد است؟ پول حلال مشکلات است یا نیست. اول این را بپذیریم و بعد بگوییم که حالا من پول دارم یا ندارم. اگر ندارم، راهش را بلدیم که آن را به دست بیاورم؟ خیر. پس باید بروم راه افزایش درآمد و رشد مالی را یاد بگیرم. حالا که یاد گرفتم، مسیر من شروع می‌شود. اولین قدم تغییر به قول یکی از اساتید من، دکتر حمید پور، خودآگاهی است؛ اینکه بدانم که نمی‌دانم. حالا که نمی‌دانم، یاد می‌گیرم و مسیرم را شروع می‌کنم و بدانم که یک جای کار مشکل دارد. اولین قدم برای تغییر، اعتراف به مشکل است. ولی چند درصد آدم‌ها حاضرند اعتراف کنند که مشکل دارند؟ که یک جای کار را بلد نیستند. خیلی درصد کمی است و این بد است. اولین قدم این است که بپذیریم یک جای کار می‌لنگد و در زمینه‌ی پول هم بلد نیستیم و والدین، جامعه، رسانه و دانشگاه هم چیزی به ما یاد نداده‌اند. باید در این حوزه قوی شویم. این قوی شدن است که ما را نجات می‌دهد. من در راستای مسئولیت رسالت اجتماعی خودم دوره‌ی آموزش روان‌شناسی پول را رایگان به مخاطب‌های موفقیت هدیه می‌دهم. در این دوره‌ی هدیه خیلی از مسائل مربوط به پول و بازی پول را آموزش دادیم. (QRcode) انتهای مطلب را اسکن کنید

برخی منتقدان تاکید صرف بر اراده‌ی فردی و تمرکز بر ایده‌های انگیزشی را رویا فروشی می‌دانند و می‌گویند این حرف‌ها دامن زدن به رویاهایی است که اساساً در مناسبات اقتصادی و اجتماعی اکنون ایران، اگر نگوئیم غیرممکن، ولی دیرپاب است. پاسخ شما به منتقدان چیست؟

اشاره کردم که خوش‌شانسی من خانواده‌ام است که در فضای فرهنگی و توام با حمایت مادی و معنوی رشد کردم و آن‌ها مرا به سمت دانشگاه و کسب‌وکار سوق دادند. پس من هم همیشه خود را صددرصد نمی‌دانم و می‌گویم عوامل دیگری هستند. نمی‌خواهیم در مورد روان‌شناسی زرد صحبت کنیم. اما ما یک داستانی داریم و می‌گوییم آن بخشی از بازی که دست خودت است را خوب انجام بده. از شما می‌پرسم که به نظر شما چه عواملی باعث می‌شود یک نفر درآمدش بالا برود و یا پول بیشتری در بیاورد؟

خودش به علاوه‌ی متغیرهای اقتصادی، شرایط اجتماعی و...

قیمت دلار، شاخص رشد اقتصادی کشور، وضعیت تحریم‌ها و... دیگر چه؟ شرایط خانوادگی





چون او قدر ۱۰ مشتری را نمی‌داند، چرا باید قدر صد مشتری را بداند؟ آن فرد قدر ۲۰۶ را نمی‌داند. چرا انتظار داریم قدر بنز را بداند؟ پس در هر چیزی که داریم عالی‌ترینش باشیم و بهترین خودمان را نشان بدهیم. اگر از آن موقعیت‌هایی که داریم درست استفاده کنیم حتما می‌توانیم رشد کنیم.

پس می‌شود با قدرشناسی و استفاده‌ی بهینه و معقول از امکان‌هایی که هست، به رغم اینکه درآمد لنگ می‌زند و فشار مالی زیاد است، آن حس خوب را رقم زد.

هم حس خوب را می‌شود رقم زد و هم می‌شود رشد کرد. چون می‌گویم ممکن است الان درآمد کمی داشته باشید. مثال می‌گویم فردی درآمدش در ماه ۱۰ میلیون است. ممکن است بگوید نمی‌توانم خانواده‌ام را ببرم سوشی بخورند، چون گران است. اما خانواده را می‌تواند ببرد یک پرس چلوکباب بخورند یا یک فلافل. اگر در حد یک فلافل هزینه نمی‌کنید، بعدا که درآمادتان بالا برود، باز هم هزینه نمی‌کنید.

اگر بخواهید موفقیت مالی را در سه مرحله خلاصه کنید، چی می‌گویید؟

اول از همه بیشتر بخواهید از زندگی! هدف‌های بزرگ برای خودتان مشخص کنید و به کم قانع نباشید. دوم برای خواسته‌های بیشتر خود، باید بیشتر یاد بگیرید و آموزش ببینید، چون با سطح مهارت‌های فعلی‌تان نمی‌توانید به درآمدهای بیشتر برسید و باید خودتان را به‌روز کنید. سوم اینکه بیشتر تلاش کنید! بدیهی است که با ۵ ساعت کار در روز نمی‌توان بنز خرید! اگر بنز می‌خواهید باید مثل بنز کار کنید، نه مثل پراید! پس بیشتر تلاش هوشمندانه بکنید.

آیا برای آموزش دیدن از شما حتما باید در دوره‌های جامع و گران‌قیمت شما را شرکت کنیم؟

خیر بزرگ‌ترین دغدغه‌ی من این است که همه‌ی افراد جامعه بدون مشکل مالی بتوانند آموزش ببینند. برای همین شما می‌توانید از دوره‌های رایگان من شروع کنید. من اعتقاد دارم به اینکه تا از آموزش‌های رایگان نتیجه نگرفتید، دوره‌های جامع و اصلی را ثبت‌نام نکنید. برای شروع یادگیری کافی‌ست کلمه‌ی «دوره» را به سامانه‌ی ۹۰۰۰۳۱۸۲ ارسال کنید تا به‌صورت رایگان در دوره‌ی بازی پول به ارزش سه میلیون تومان شرکت کنید. این هدیه‌ی من به شماست.



ScanMe

و هوش فردی هم تاثیر دارد که خوب این‌ها هم اصلا دست ما نبوده است. ما فقط به بخشی از امکان‌ها و توانایی‌های خود دسترس و تسلط داریم. از دیدگاه تئوری انتخاب ویلیام گلاسر بخواهیم نگاه کنیم، می‌بینیم چیزهایی هست که در ید اختیار ما نیست. می‌توانیم دوراه را انتخاب کنیم: یا غصه بخوریم که چرا پدرم پولدار نیست و چرا به ما یاد نداده‌اند و دولت برای من کاری نمی‌کند و چرا من اینجا به دنیا آمده‌ام؟ که تا صبح هم اگر صحبت کنیم هیچ کدام تغییر نمی‌کند. می‌توانیم بگوییم همینی که هست. حالا من چقدرش را می‌توانم تغییر بدهم؟ من این شرایط را دارم و در این شهر به دنیا آمده‌ام و من الان اینجا هستم. می‌خواهم به نقطه‌ای برسم و بالا بروم. چه کاری می‌توانم بکنم و چه چیزهایی از دستم بر می‌آید؟ این شعر را خیلی دوست دارم که می‌گوید:

«گر مرد رهی میان خون باید رفت / وز پای فتاده سرنگون باید رفت / تو پای به راه در نه و هیچ مپرس / خود راه بگویدت که چون باید رفت»

واقعیت این است که خیلی چیزها دست ما نیست و ما خیلی اوقات ضعیف هستیم. ولی باید شروع کرد. چاره‌ای نداریم. می‌خواهم بگویم اوضاع ما بد است. فرض کنیم اوضاع ما بد است. حالا باید تنبلی هم بکنیم، معتاد و بدبخت هم بشویم و بدبختی را بزرگ‌تر کنیم و از چاله در چاه بیفتیم؟ این به نظر راه درستی است؟ آن حرف منتقدان را قبول دارم که دولت باید تمام تلاشش را بکند، اما دولت و مسئولین از من حرف نمی‌شنوند. مسئولین به خواست من قیمت دلار را تعیین نمی‌کنند. کاری که از دست من بر می‌آید را باید انجام دهم.

آیا خرسند هستید و از زندگی رضایت دارید؟

اگر صد بار بمیرم و زنده شوم باز هم همین راه را می‌آیم. چون واقعا عاشقانه این کار را انتخاب کرده‌ام. من احساس می‌کنم که به آدم‌ها کمک می‌کنم تا زندگی واقعی را تجربه کنند. من به آدم‌ها کمک می‌کنم که زندگی کنند و فقط زنده نباشند؛ یعنی فقط به چیزی که هست، اگر کم است، قانع نباشند. جمله‌ای که دارم این است که اولین اصل خوشبختی این است که به بدبختی عادت نکنید. سر نشوید. فکر می‌کنم در این مسیر، به ده‌ها هزار دانشجویی که تا الان داشته‌ام توانسته‌ام کمک کنم. بزرگ‌ترین افتخارم این است که اگر حرفی را می‌زنم خودم زندگی‌اش کرده‌ام. خودم رفته‌ام و بعد به دانشجویانم می‌گویم. اینکه هر روز پیام‌هایی از دانشجویانم می‌گیرم که درآمدشان بیشتر شده و به دستاوردهای مالی زیادی رسیده‌اند برای من کافی است. پول خوشبختی نمی‌آورد اما نبودش حتما بدبختی می‌آورد!

خرسندی از نظر شما چه وصفی دارد؛ فکر می‌کنید یکی از مولفه‌های اساسی خرسندی الزاما پول است؟

تحقیقات نشان داده که سطحی از افزایش درآمد، با افزایش احساس خوشبختی آدم‌ها رابطه دارد. ولی از جایی به بعد، دیگر رشد پول تاثیری روی احساس خوشبختی شما ندارد. اگر اشتباه نکنم تحقیقی در امریکا انجام شده بود که نشان می‌داد با درآمد سالانه حدود ۹۶ تا ۱۰۰ هزار دلار، آدم‌ها احساس خوشبختی می‌کنند و بیش از ۱۰۰ هزار دلار در سال تاثیر زیادی در احساس خوشبختی آدم‌ها ندارد. می‌گویم پول هدف نیست؛ پول وسیله است. پول از نظر من مهم نیست و دستاوردهایی که از پول به دست می‌آوریم مهم است. با پول، سلامتی را می‌توانید در خانواده‌ی خود بیشتر کنید؛ دکتر بهتر و ورزش بهتر و تغذیه‌ی بهتر. با پول می‌توانید آسایش بیشتری برای خانواده‌تان فراهم کنید. اما به این معنی نیست که پول همه چیز است. هیچ چیزی همه چیز نیست. دیده‌اید برخی این جمله فلسفی را می‌گویند که پول همه چیز نیست. چه چیزی همه چیز است؟ اکسیژن را از خودتان بگیرید، می‌میرید. هیچ چیزی همه چیز نیست و فقط بخشی از زندگی است؛ یکی پررنگ‌تر و یکی کمرنگ‌تر.

خودتان با این سطح از درآمدی که دارید، خواه‌ناخواه انتظارات و نیازهایی دارید که این میزان از درآمد تکافوی آن انتظار شما را نمی‌دهد. چطور با همین میزان درآمدی که هست می‌توان حال خوب داشت و می‌شود احساس کرد آن قدرها هم که فکر می‌کنیم جهان تیره‌و‌تار و درآوردنی نیست؟

من اصلی را می‌گویم. می‌گویم اگر کسی ماشینی دارد، مثلا ۲۰۶ دارد و هوای آن را ندارد و حالش با آن ۲۰۶ خوب نیست، اگر بنز هم بخرد حالش خوب نیست. اگر یک نفر ۲۰۶ دارد و آن را کارواش نمی‌برد و به آن نمی‌رسد و خانواده‌اش را یک سفر نمی‌برد، آن فرد بنز هم بخرد باز هم حالش خوب نیست. اگر شکرگزار چیزی که داریم نیستیم، اصلا به چیز بالاتر از آن هم نمی‌رسیم. یعنی به قول مولانا، شکر نعمت، نعمت افزون کند! ما اول از همه در هر شرایطی که هستیم سعی کنیم بهترینش باشیم. احتمالا شنیده‌اید که همایش‌های زیاد و بزرگی دارم. من یادم نمی‌رود کارم را در یک مدرسه‌ی دولتی با شش دانش‌آموز شروع کردم. وقتی می‌خواستم با آن‌ها کلاس بگذارم، آن قدر آماده شدم و انرژی برای آن کلاس شش نفره داشتم که تمام خودم را گذاشتم. روزی هم که در بزرگ‌ترین سالن‌های این کشور سخنرانی کردم همان قدر انرژی گذاشتم. می‌گویم اگر کسی الان مغازه‌ای کوچک دارد و هوای مشتریانش را ندارد و به احترام مشتریانش از جایش بلند نمی‌شود و به آن‌ها لبخند نمی‌زند، او هیچ وقت نمی‌تواند فروشگاه زنجیره‌ای داشته باشد،

موفقیت سفری است که با دیگران لذت بخش تر است

پرونده گناه ویره



خودت را بدون روتوش معرفی کن ۱۲
غیرممکنی برای زن‌ها وجود ندارد ۲۰



شیرین نوربخش

خودت را بدون روتوش معرفی کن

گفت‌وگو با سه تن از زن‌های بلاگر در حوزه‌های مختلف

حسن همایون / محمد معینی: اکنون زن‌ها در کانون تحولات اجتماعی ایران قرار گرفته‌اند؛ از فضاها و دانشگاهی تا مجازی و کسب‌وکارهای آنلاین و آفلاین، بدون حضور زن‌ها کاری نمی‌تواند تمام و کمال پیش برود. سالی از تحولات اعتراضی ۱۴۰۱ گذشت و بسیاری از مسائل اجتماعی و فردی زندگی ایرانی‌ها، خاصه زن‌های ایرانی، دستخوش تغییر و تحول شد. به اعتبار همه‌ی این رویدادها و اینکه زن‌ها در کانون تحولات خانوادگی و اجتماعی جامعه ایرانی قرار گرفتند، تصمیم گرفتیم بیش‌ازپیش فضایی را به گفت‌وگوها با زن‌های موثر یا خلاق یا کارآفرین قرار دهیم تا آن‌ها برای ما از فهم و تجربه‌شان از زندگی سخن بگویند. در نخستین گام با خانم‌ها «محیا فتاحی»، فعال حوزه خیریه، «شیرین نوربخش»، بلاگر لایف استایل و همچنین «سپیده کشتدار»، بلاگر گردشگری به گفت‌وگو نشستیم که پیشنهاد می‌کنیم آن را بخوانید.



اینستاگرام من هم تبدیل به فضایی برای کمک‌رسانی شد. در فضای مجازی درحوزه‌ی سبک زندگی فعالیت نمی‌کنم، ولی گاهی سفرها یا اماکنی را که دوست دارم با مخاطبین و دوستانم به اشتراک می‌گذارم، ولی بیشتر تمرکز من بروی فعالیت‌های خیریه است.

سپیده کشتدار: یک روز در حین سفر پیچی زدم و گفتم از همین طبیعتی که می‌روم، چند عکس بگذارم. نامش را هم «سپ سین» گذاشتم. نام خاصی نبود. چند تا عکس گذاشتم و آرام آرام سبد با خودم بردم و لباس‌های گل‌گلی پوشیدم و دیدم چقدر بامزه است و همه استقبال می‌کنند. هیچ ایده‌ای نداشتم. صرفاً دوست داشتم از ایران عکس بگیرم و پیچی شخصی داشته باشم که طبیعتش را نشان دهم. ولی چون به چند جای دیدنی رفتم که برای افراد جذاب بود، مثلاً سفر به شش کشور آفریقایی، به‌تنهایی و با یک کوله پشتی که تقریباً یک ماه و خرده‌ای زمان برد، آرام آرام تصمیم گرفتم که چه ایران

در آغاز گفت‌وگو خواهش می‌کنم برای آشنایی بیشتر از خودتان و فعالیتتان بگوئید.
شیرین نوربخش: در اینستاگرام چندسالی است فعالیت می‌کنم و بلاگر هستم. بیشتر حوزه‌ی فعالیت من حول میک‌آپ و زیبایی بوده است؛ اما کلاً از زندگی خود در اینستاگرام می‌گویم و حرف می‌زنم و مخاطب دارم. رشته‌ی تحصیلی‌ام معماری بوده، ولی در رشته‌ی خودم کار نکرده‌ام.

سپیده کشتدار: حوزه‌ی فعالیت من در توره‌ای طبیعت‌گردی است که به صورت آفرود انجام می‌شود. متولد یکم مهر سال ۶۷ هستم و فارغ‌التحصیل دانشگاه باراجین در رشته‌ی IT. مانند شیرین در حوزه‌ی تحصیلم فعالیت نمی‌کنم. قبل از اینکه در این حوزه کار کنم، سه، چهار سال بلاگری کرده‌ام. بعد از آن هم سفر و بلاگری را با هم ترکیب کردم.

محیا فتاحی: من فارغ‌التحصیل رشته‌ی مدیریت بازرگانی هستم. ۳۸ سال دارم و بیشتر دوران زندگی‌ام را در خارج از ایران گذرانده‌ام. همیشه دوست داشتم به اطرافیان دور و نزدیک خودم کمک کنم. در حال حاضر خیریه‌ی «آیین پروانه‌ها» را اداره می‌کنم که هدف اصلی‌اش کمک‌رسانی به کودکان کم‌برخوردار جنوب و اطراف تهران است.

فعالیت شما در اینستاگرام تصادفی بود یا با یک انتخاب از پیش تعیین شده به بلاگری روی آوردید؟

محیا فتاحی: برای من اتفاقی بود که افتاد. دنبال بلاگری نبودم و هیچ وقت هم نمی‌خواستم در این زمینه فعالیت کنم. این اتفاق برای من ۱۵ سال پیش افتاد؛ چون در حوزه‌ی مُد و فشن کار می‌کردم. وقتی در این زمینه کار کنید، ناخودآگاه برای شما پیش می‌آید. اما از آنجایی که سبک زندگی‌ام تغییر کرد، صفحه‌ی

و چه جهان را به افراد نشان دهم و این سبک کوله‌گردی و سفر با هزینه‌ی کمتر را جا بیندازم. کم‌کم هم در کارم تصمیم گرفتم تور ببرم و خودم کار انجام دهم.

شیرین نوربخش: من سال ۹۵ میک‌آپ آرتیست بودم و ویدیوهای میک‌آپ شخصی یا خودآرایی‌ام یا میک‌آپ مشتریان و عروس‌ها را در اینستاگرام می‌گذاشتم. مقداری صمیمانه این کار را می‌کردم. خارج از این فضا که ویدیوی حرفه‌ای و استودیویی باشد و نمی‌خواستم شبیه به یک میک‌آپ آرتیست حرفه‌ای فعالیت کنم. این کار با استقبال خوبی مواجه شد و همه دوست داشتند و می‌دیدند و می‌گفتند که ادامه بده. ادامه دادم و دیدم که مردم دوست دارند از زندگی من بیشتر بدانند؛ از لباسی که انتخاب می‌کنم یا سفری که می‌روم. همین شد که به مرور وارد بلاگری شدم و آن قسمت میک‌آپ را کمرنگ‌تر کردم و در اینستاگرام فعالیت بیشتری را شروع کردم.

تجربه‌ی تعامل خانوادگی و تجربه‌ی زیست شخصی شما در بلاگردن موثر بود. نقش خانواده در نقطه‌ای که الان هستید، چیست؟

محیا فتاحی: مادرم بسیار تاثیرگذار بوده و هست. چون در ابتدا این فعالیت را با او در یک صفحه خصوصی انجام می‌دادم؛ ۱۵ سال پیش با گذرسانی به کارتن خواب‌ها و بچه‌های کار شروع کردیم. هر روز از غذاهایی که برایشان درست می‌کردیم استوری می‌گذاشتم و کم‌کم دوستانم در این مورد سوال می‌پرسیدند و آن‌ها هم مشتاق به همراهی شدند، هم در تامین هزینه‌های آماده‌سازی و هم در پخش غذاها. به پیشنهاد مادرم، آن صفحه را به صورت عمومی درآوردیم و خیلی طول نکشید که تعداد همراهان ما به صدها نفر رسید و تا ۶ ماه جلوتر، برنامه‌ی تهیه و پخش غذا تامین می‌شد. شروع و گسترش این موضوع به خاطر وجود مادرم بود.

سپیده کشتادار: من خودم بودم و خیلی هم پدر و مادرم موافق نبودند. چون کار من سفر بود و سفر به تنهایی کمی برای دخترها در خانواده‌های ایرانی معمولی نیست. ولی من مقابله کردم و سرسختانه رفتم جلو، چون پشتکار زیادی داشتم و این کار را دوست داشتم.

برخی منتقدان می‌گویند، میان زندگی واقعی و روایت‌های اینستاگرامی بلاگرها از زندگی، فاصله‌ای هست و نقاط تاریک آن دیده نمی‌شود و تعمداً زندگی به صورت زیبا و رویایی، بسته‌بندی و تحویل مخاطب می‌شود. نظر شما در این باره چیست؟

شیرین نوربخش: سوال خوبی پرسیدید. خیلی موقع‌ها دوست دارم با افراد در این باره صحبت کنم. من خودم به شخصه سعی کرده‌ام تا جای ممکن واقعیت را نشان دهم، چون از اینکه بخواهم فقط قشنگی و شیرینی و بی‌دغدغه‌بودن و لباس رنگارنگ را نشان دهم، خوشم نمی‌آید. همه‌ی آدم‌ها نمی‌توانند این شرایط را داشته باشند و این یک واقعیت است که هر چقدر و در هر سطحی از رفاه زندگی کنم، باز هم مسائل و مشکلات خودم را دارم. سعی کرده‌ام همیشه نشان دهم واقعیت زندگی این نیست که همیشه مرتب و آرایش کرده‌ام و لباس‌های نو می‌خرم. برای من پیش می‌آید که لباس پنج سال پیش را هم بپوشم یا آرایش نکنم. می‌توانم دغدغه داشته باشم، به خصوص در مسئله‌ای که اخیراً تجربه‌اش کردم. با اینکه رنگ قضیه خیلی تیره بود و حال و هوای مخاطب را خراب می‌کرد، با این حال گفتم اشکالی ندارد و باید از اتفاقی که برایم افتاده بگویم تا اگر کسی هست که زندگی‌اش دچار مشکل می‌شود یا حادثه‌ای برایش رخ می‌دهد یا حتی دچار نقص عضو می‌شود با آن کنار بیاید و بداند دختر دیگری که در اینستاگرام می‌بینم، شیرینی است که این شکلی زندگی می‌کند. یک شیرین هم هست که شاید راه رفتن سختش باشد و شاید لنگ بزند یا اصلاً دیگر نتواند راه برود. برای همین همیشه سعی کرده‌ام واقعیت را نشان دهم. چون همیشه به همکارانم می‌گویم سعی کنید فقط جنبه‌ی رنگارنگ و قشنگ زندگی خود را نشان ندهید. این که هنر نیست. چون ما یک رسالت بالاتر داریم و علاوه بر اینکه قشنگی را نشان می‌دهیم و از این فضا پول در می‌آوریم، چند چیز درست و خوب را هم باید یاد بدهیم که به درد افراد بخورد. اینطور نباشد که فقط من سفرهای خوبی داشته باشم و لباس‌های قشنگ بخرم. خدا را شکر تا به حال کامنت‌های زیادی با این مضمون نگرفته‌ام که «کاش ما هم مانند شما بودیم که مرفه هستیم»؛ چون واقعیت را نشان داده‌ام و فکر می‌کنم این مهم است.

سپیده کشتادار: من هم صرفاً کارم در طبیعت است که هم سفر است و هم خوش‌گذرانی. ولی اگر چالشی باشد، حتماً آن را در صفحه‌ام می‌گذارم. در مورد لایفاستایلم خیلی فعالیتی ندارم که بخواهم چیزی را نشان دهم. ولی این پیج نقطه‌ای امن برای من در این ۷-۸ سالی است که در این فضا هستم. البته فکر کنم همه این‌طوری هستیم که وقت‌هایی که دلمان می‌گیرد مثلاً متنی می‌نویسیم. آن دلگرمی و بازخوردی که آدم‌ها می‌دهند به شخصه خیلی در زندگی‌ام تاثیر می‌گذارد و فکر می‌کنم این ارتباط مجازی گاهی از ارتباط واقعی با آدم‌ها هم شیرین‌تر می‌شود. ولی چون پیجم لایف استایلی نیست، نمی‌توانم در این زمینه توضیح زیادی بدهم.

محیا فتاحی: فضای کاری‌ای که من انتخاب کرده‌ام در ظاهر به علت فقر، فحشا، مرضی و بدسرپرستی، بسیار تاریک است ولی من از انسان‌هایی را حمایت می‌کنم که قلب‌های مهربانی دارند و گاهی بدون دخالت خودشان در این فضا قرار گرفته‌اند. من هم تمام تلاش خودم را کرده‌ام که تا جای ممکن این فضا را برای آن‌ها تغییر دهم و به خود واقعی‌شان نزدیک‌تر کنم و در مورد ناتوانی‌ها و بیماری‌هایشان هم کمک‌رسانشان باشم. این خیلی مهم است که در کنار مشکلات آن‌ها، توانایی‌هایشان هم دیده شود. با وجود امکانات کم، حتی گاهی خبر مدال‌آوری بچه‌های که کارتن خواب است، نویدبخش آینده‌ای درخشان برای این قشر از جامعه می‌شود. اگر بخواهیم صفر تا صد اتفاقات را نشان بدهیم شاید اکثر مخاطبین توان روبه‌رویی با آن را نداشته باشند.

شیرین نوربخش: در ادامه‌ی صحبت‌های خوب محیا می‌خواستم بگویم تا به حال از زاویه‌ی دید کسی که مانند محیا فعالیت می‌کند، نگاه نکرده بودم. او به عنوان بلگر تعادل را نگه می‌دارد. دقیقاً این حفظ تعادل است که به نظرم در فضای مجازی خیلی مهم است؛ یعنی نه قشنگی زیادی را نشان دهم که ماشین و خانه‌ی خوب و رفاه مهم است و نه اینکه بگویم بدبختی خیلی بد است. می‌شود در کنار فقر، هزار اتفاق خوب هم رقم بخورد.

محیا فتاحی: من در ۱۵ سالی که در این حوزه فعالیت کرده‌ام، چیزهای جالبی



دیده‌ام. برایم جذاب است وقتی که می‌خواهم به پخش کمک‌ها بروم. پخش قسمت خیلی جالبی است و به ختبرها و همراهان من خیلی می‌چسبد. پخش این‌طور است که یک‌سری کمپانی‌ها و خیرین، محصولات یا پولی را در اختیار ما قرار می‌دهند که محصولی تهیه کنیم و به دست افراد برسانیم. الان اوایل مهر است (زمان انجام این گفت‌وگو) و در حال پخش کیف کوله و لوازم تحریر هستیم. شروع کرده‌ایم توزیع کاپشن، چون هوا در حال سرد شدن است. بعد از آن هم لباس عید است و اول تیر، لباس تابستانی. در این بین برخی از افراد خدمات پزشکی لازم دارند و ما به آن‌ها خدماتی ارائه می‌کنیم. چون خیریه‌ی ما کاملا مردمی است، در کنار ما افراد زیادی دارند کمک می‌کنند؛ مثلا دندان پزشکی هست که به درمان کمک می‌کند. یا اگر کسی بلاگر است و من را در اینستاگرام قبول دارد، در کنار هم کمک می‌کنیم.

من در زمان پخش یک‌سری از افراد خیر را به بیمارستان کودکان بردم، اما برخی از آن‌ها دیگر به من کمک نکردند. چون مادری که خودش بچه‌ی پنج ساله دارد و مادر دیگری را می‌بیند که بچه‌ی پنج ساله‌اش به دلیل سرطان چند روزی دیگر زنده نیست؛ نمی‌خواهد در آن محیط باشد! من یاد گرفته‌ام برای اینکه افراد را ببرم و به آن‌ها نشان دهم واقعیت چیست، نباید این اندازه از سختی را نشانشان داد، چون برخی ظرفیت دیدنش را ندارند. من ۱۵ سال است که حالم بد شده، گریه کرده‌ام، ناراحت شده‌ام و جنگیده‌ام تا به جایی رسیده‌ام که می‌توانم امور را مدیریت کنم. فردی که بار اولش است می‌گوید برویم بیمارستان کارها را پخش کنیم، ولی وقتی می‌بیند کسی در حال مردن است دیگر نمی‌آید. پس من هم دیگر در پخشهای دیگری می‌برمشان؛ مثلا در مدارس کیف پخش می‌کنیم تا قسمت خوب ماجرا را ببینند که حال این بچه‌ها خوب می‌شود. اگر ظرفیتش را داشتند، یک مرحله‌ی دیگر بالا می‌رویم. برای همین سعی می‌کنم کاری کنم که خیرهایم را از دست ندهم.

من مادر نیستم، ولی می‌دانم خیلی کار سختی است، چون مادر خوبی داشته‌ام. گاهی می‌بینم مادری تمام پول و وقت و زندگیش را برای فرزند بیمارش گذاشته، اما بعضی مرضی‌ها نه عشق می‌شناسند و نه پول. دست آدم به هیچ چیزی بند نیست، هر چقدر هم پولدار باشید، وقتی دارویی نیست کاری نمی‌شود کرد. گاهی کسی نمی‌تواند دارویی را پیدا کند و به من زنگ می‌زند و می‌گوید «می‌توانی به من کمک کنی؟» یا کسی از شهرستان کنار بیمارستان خوابیده و برای درمان بچه‌اش مانده، همان درخواست را از من دارد. اینجا پول دیگر کار نمی‌کند. ارتباطات هم تا یک جایی جواب می‌دهند.

یکی از شما دغدغه‌ی نشان دادن زیبایی‌ها و طبیعت ایران را دارد و دیگران را به دیدن آن‌ها دعوت می‌کند و یا دیگری در پی حمایت از افراد آسیب‌پذیر است. یا خانم نوربخش که در اثر تجربه‌ی سانحه‌ای تلخ، میل دارد به آدم‌ها بگوید خودتان را بدون روتوش به دیگران عرضه کنید. آیا فکر می‌کنید این کنش‌گری‌های فردی انسان که عمدتا معطوف به امر جمعی و فضای ایران و داستان‌های ایران است، تاثیری دارد؟

سپیده کشتادان: من فکر می‌کنم که فعالیت‌ها تاثیرگذار است. هر کسی دلیلی دارد که ما را دنبال کند. محیا را دنبال می‌کند به خاطر محتوایی که دارد؛ به خاطر شخصیتی که دارد و همین‌طور سپیده و من را. بنابراین اگر هر چیزی را سعی کنیم که یاد بدهیم و جا بیندازیم و یا سعی کنیم تاثیرگذار باشیم، قطعا می‌توانیم. ما اگر فعالیتی می‌کنیم به خاطر رسالتی است که داریم.

محیا فتاحی: من به کاری که انجام می‌دهم با تمام وجودم اعتقاد دارم و با تمام زحمات، دغدغه‌ها، هزینه‌ها و خطراتی که دارد آن را انجام می‌دهم. این کار برای من هیچ درآمدی ندارد، بلکه برای پیشبرد آن خودم هم در کنار خیرین هزینه می‌کنم و پایه‌ی یاورها در صحنه حضور دارم. باید این کار را تاثیرگذار انجام داد تا خیرین و یاورها همراهی خود را با شما ادامه دهند. از طرف دیگر، این تاثیر به زندگی خود افراد تحت حمایت هم بازمی‌گردد. به عنوان مثال ۲۲ نفر از ۸۰ بچه‌ای که بی‌سرپرست بوده‌اند از طریق اینستاگرام من به سرپرستی گرفته شده‌اند، برای تحصیلات آن‌ها حمایت‌های اصلی انجام شده و در مواردی برای ۱۶ سالگی به بعد آن‌ها هم افرادی برنامه‌ریزی شغلی کرده‌اند که مطمئنا در آینده این



بچه‌ها بسیار تاثیر خواهد داشت و آن‌ها مشکل گرسنگی و جا و مکان برای زندگی نخواهد داشت. همه‌ی این‌ها تاثیرات مهم و ارزشمندی هستند.

سپیده کشتدار: من هم می‌بینم خیلی‌ها دایرکت می‌دهند و با من سفر می‌آیند و عاشق طبیعت ایران شده‌اند به جای اینکه به خارج از کشور بروند. آن‌ها این سبک سفر را با اتفاقاتی که به نمایش گذاشته‌ام تجربه کردند. من خیلی سعی کرده‌ام و جزو اولین نفراتی بوده‌ام که این سبک سفر را معرفی کردم. فکر کردم کمپ‌زدن و چادرزدن برای افراد سخت است؛ اینکه خانه‌ی خود را رها کنند و وسط جنگل بخوابند! پس چه کار کنم که برایشان جذاب باشد؟ با خودم گفتم شکم برای ما ایرانی‌ها جذاب است! یک غذای خوب می‌دهم و در کنارش دیزاین عالی می‌گذارم و سرویس‌های وی‌آی‌پی می‌دهم. ابتدا خیلی مخالفت شد و گفتند مغایر با طبیعت است. ولی الان خیلی از تورها این روش را انجام می‌دهند و موفق هستند. با همین روش راهی باز کردم تا کسانی که هزینه‌ی سفر خارجی نمی‌کنند، ایران را ببینند و متوجه شوند که اینجا جای امنی است و آن‌قدر هم که فکر می‌کنند سخت نیست. بازخوردهایی را می‌بینم که می‌گویند «وقتی صفحه‌ی شما را دنبال کردیم یا با شما به سفر آمدیم، تصمیم گرفتیم خودمان هم به سفر برویم و به دیدن طبیعت ایران پردازیم.» این برای من بزرگ‌ترین اتفاقی است که بتوانم کشور خودم را به مردم نشان دهم و باعث شوم به سفر بیایند و لذت ببرند.

ما با واقعیت‌های عینی سخت و شرایط اجتماعی بد و وضعیت اقتصادی نامناسبی سروکار داریم. چقدر نسبت به چشم‌انداز پیش رو و تغییر، امیدوارید؟ تغییری که صرفاً محدود به انتفاع فردی نباشد و معطوف به منافع عمومی باشد. محیا فتاحی: وضعیت اقتصادی، خصوصاً برای قشری که من برای آن‌ها کار می‌کنم، هر روز دشوارتر می‌شود. در این شرایط امیدم به خودمان است و همیشه به اطرافیانم می‌گویم بیایید از خودمان شروع کنیم تا هر کسی در حد توان خودش گوشه‌ای از کار را بگیرد. من یک نفری تمام انرژی خودم را هم که بگذارم تا یک جایی می‌توانم کمک باشم. البته مطمئنم از این چند هزار بچه‌ای که تحت حمایت خیریه‌ی من هستند تعداد زیادی از آن‌ها به جاهای بزرگی خواهند رسید و خود آن‌ها بی‌شک از خیرین آینده خواهند بود. همین برای من کافیست. اگر تعداد افرادی که چنین نگرشی دارند افزایش یابد، امید به ساختن آینده‌ی کشور هم بیشتر خواهد شد.

سپیده کشتدار: من هم موافقم. هر کسی باید از خودش شروع کند. خودمان باید کاری کنیم. اگر نه، فقط با امید واهی نمی‌توان به جایی رسید.

خانم نوربخش، شما از یک تجربه‌ی سخت و ناامیدکننده هم بیرون آمدید و فکر می‌کنم نگاهتان نسبت به امید مقداری متفاوت است.

شیرین نوربخش: شاید واقعا نگاهم نسبت به امید متفاوت‌تر باشد. وقتی اسم امید می‌آید، یعنی چیز خوبی در دل خود داشته باشید و احتمال یک تغییر و اتفاقات خوب را داشته باشید و حالتان خوب باشد. ولی وقتی در شرایطش قرار می‌گیرید، به نظرم امید این نیست. امید یعنی از سخت‌ترین روزها و بدترین شرایط یک نقطه‌هایی بیرون بیاورید که احساس کنید می‌توانید از این نقطه‌ها کمک بگیرید تا زندگی خود را به سمت مثبت ببرید، حتی با شرایط جدید. حتی اگر یکی از اطرافیان یا یا عضوی از بدن خود را از دست داده باشید باز می‌توانید یک سری نکات مثبت پیدا کنید که خودتان را به سمت خوبی ببرید. اتفاقاً در این مسیر جنبه‌های دیگری از خودتان را پیدا می‌کنید. مدتی فکر می‌کنید که شاید واقعیت من این نباشد که همه تا به حال می‌دیدند، شاید من توانایی‌های دیگری در خودم داشته باشم. فکر می‌کنم اگر همه سعی کنیم این حال را در خود داشته باشیم، به جای اینکه تعداد زیادی آدم ناامید و ناراحت داشته باشیم، می‌توانیم خیلی امیدوارتر زندگی کنیم. من خودم خیلی تلاش می‌کنم این را جا بیندازم که امید و انگیزه، آن چیزی که فکر می‌کنیم و می‌توان جور دیگری به آن نگاه کرد.



هر سه نفر شما، از سه مسیر متفاوت حرکت کرده‌اید. وقتی ۱۰ سال پیش را به خاطر می‌آورید و الان را نگاه می‌کنید، آیا گامی به پیش گذاشته‌اید یا درجا زده‌اید و فشارهای اجتماعی مانع از تحقق خواسته‌هایتان شده است؟

محیا فتاحی: مسیر پیشرفت در ایران برای زن‌ها خیلی دشوارتر است و از طرفی دیگر تفاوت بین زن و مرد در امروز با گذشته بسیار متفاوت است. من در خیلی از موارد بین زن و مرد تفاوت قائل هستم؛ توان و نیروی فیزیکی، شرایط جسمانی در عادت ماهانه، زایمان و... ولی از طرف دیگر، من همیشه سعی کرده‌ام که خودساخته باشم و منتظر کمک هیچ مردی نباشم. از ۱۰ سال پیش تا الان هم بسیار پیشرفت کرده‌ام، چون یاد گرفته‌ام که خودم شروع کنم و منتظر کسی برای حمایت نباشم. مخالف این دیدگاه سنتی و رویایی هم هستم که روزی قرار است مردی با اسب سفید بیاید و من را تبدیل به ملکه کند! خیر، من خودم ملکه‌ی خودم هستم و آینده‌ی خیلی‌ها را هم خواهم ساخت. من با مردها تفاوت‌های زیادی دارم، ولی راه خودم را خواهم یافت و مسیر را خواهم ساخت.

آیا فکر می‌کنید تجربه‌ی کامیابی‌های شما به عنوان سه زن قابل تعمیم به جامعه‌ی زن‌های ایران طی یک دهه‌ی اخیر هست؟ در تجربه‌های روابط شخصی و بین‌فردی با خانم‌های دیگری که در تعامل هستید، فکر می‌کنید جامعه‌ی زن‌های ایران رو به پیش حرکت کرده‌اند؟

شیرین نوربخش: من سی سالم است. ۱۰ سال پیش که بیست ساله بودم، شاید خیلی در جامعه نبودم. چیزی که الان از زن‌ها می‌بینم این است که قدرت و جسارتشان بیشتر از ۱۰ سال پیش است. آن زمان دختری بودم که وقتی می‌خواستم در جامعه فعالیت کنم مورد قضاوت خیلی‌ها قرار می‌گرفتم یا خیلی قبل‌ترها هم دختری که در فضای مجازی فعالیت می‌کرد قضاوت می‌شد. ولی هر سالی که می‌گذرد، جسارت خانم‌ها هم زیادتر شده است. شرایط راحت‌تر نشده، ولی خانم‌ها یاد گرفته‌اند که در فعالیت و کار

خود، راهشان را بهتر پیدا کنند که چطور می‌توانند با آقایان و جامعه رفتار و معاشرت داشته باشند تا بهتر زندگی کنند.

سپیده کشتدار: من به نحوی دردکشیده در این راه هستم. دوست ندارم جنسیتی‌اش کنم، اما به قول محیا بالاخره تفاوت‌هایی هم هست. ولی من همان کارهای آقایان را خودم انجام می‌دهم. در شغل ما خیلی مرسوم نیست نیست که یک خانم تنها باشد. معمولاً همیشه کسی کنارشان هست. این موضوع خیلی برای من سخت بود؛ اینکه خودم با یک محلی بروم و لوکیشن ببینم و تنها تاکسی بگیرم و وسط کوه و بیابان باشم. محلی‌ها گاهی پذیرش آن را دارند که من یک دختر از تهران هستم که تنها به اینجا آمده‌ام. بعد باید مسئولیت مسافران را به عهده بگیرم. سنگ‌های زیادی هم در این مسیر جلوی پایم انداخته می‌شود، چه از طرف همکاران که الان دوستانم هستند، چون آقا بودند و چه از جهت‌های دیگر! من خیلی سختی کشیدم، ولی چون آن‌قدر این کار من را بزرگ کرد و آن‌قدر دوستش داشتم که با همه‌ی این سختی‌ها کنار آمدم. همین سختی‌ها من را خودساخته کرد. من خانواده‌ی سطح بالایی نداشتم. ما یک خانواده‌ی متوسط رو به خوب بودیم ولی همیشه دوست داشتم حامی باشم؛ چه برای برادر کوچک‌ترم و چه برای خانواده‌ام. این کار این قدرت را به من می‌داد که این حمایت را در جاهای دیگری داشته باشم. الان می‌بینیم که بهترین طراحان ایرانی خانم هستند و در خیلی از جهات الان خانم‌ها خیلی خوب پیشرفت می‌کنند. اگر اغراق نباشد، حتی از آقایان در حال جلو زدن هستند. به شخصه زن بودن برایم خیلی سخت بوده و تاوان خیلی سنگینی داشته که اینجا جایش نیست از آن صحبت کنم. مثلاً به خاطر سنگ انداختن‌ها، چندین ماه از کار بیکار شدم. ولی خیلی خوشحال هستم، چون می‌بینم خانم‌ها دارند پیشرفت می‌کنند. احساس می‌کنم همین فضای مجازی خیلی خانم‌ها را تحریر می‌کند و به آن‌ها انگیزه می‌دهد. چون خانم‌ها بیشتر در فضای مجازی هستند و بیشتر دنبال می‌کنند و همین که یکی یکی موفقیت‌های هم را می‌بینند، خودش یک راه می‌شود تا آن‌ها هم شروع کنند. الان بیزینس‌های خیلی از آن‌ها از طریق اینستاگرام است.

استنباطم آن است که روایت مردسالارانه از زندگی درهم شکسته است و می‌بینیم زن‌ها خودشان اختیار روایت زندگی را تا حدی به دست گرفته‌اند. تجربه‌های شما این را چطور می‌بیند؟

سپیده کشتدار: به نظرم تغییر کرده است. حتی بین دوستان می‌بینم که برعکس شده و مرد در خانه است و زن کار می‌کند. الان خیلی کارها مانند قبل نیست.

محیا فتاحی: خانم‌ها در این چند سال تغییرات روبه جلوی بسیاری کرده‌اند و سخت‌تر شدن شرایط اقتصادی آن‌ها را مسئولیت‌پذیرتر کرده. سوشال مدیا هم برای افرادی که به هر دلیلی در خیلی از مشاغل ورود نمی‌کردند، کارآفرینی ایجاد کرده و همین درآمدزایی برای خیلی از خانم‌ها استقلال مالی به وجود آورده است. من این بستر را از این نظر بسیار مفید می‌دانم.

آیا در تجربه‌ی بلاگری به عنوان یک زن احساس کرده‌اید گاهی مخاطب‌ها بیشتر از توانتان از شما انتظار دارند؟ خاصه اینکه در سالی که رفت، متاثر از اعتراض‌های اجتماعی، فضای مجازی هم مانند جامعه درگیر چالش و دو قطبی‌های حاد شد.

محیا فتاحی: برای من متفاوت است و خیلی‌ها انتظار دارند که فعالیت نکنم! و پاسخ من به آن‌ها این است که دنبال این هستید که چی کسی شرایط را برایمان بهتر کند؟ باید از خودمان شروع کنیم. من اگر با فقر و فحشا، بی‌سوادی و اعتیاد مشکل دارم، خوب بهتر است در حد توانم یک کار زیرساختی انجام دهم تا فقط به شعار دادن و جنبش راه انداختن فکر کنم. این طوری هست که می‌توانیم بهتر زندگی کنیم و بسیار مخالفم که افراد در جویهای سیاسی به دنبال گرفتن ماهی از آب گل‌آلود برای خودشان هستند و اصل موضوع را فراموش می‌کنند و به دنبال دغدغه‌های شخصی خود می‌روند. من به این دست حواشی که مثلاً «چرا فلانی را فالو می‌کنی و فلانی را فالو نمی‌کنی»، بهایی نمی‌دهم و تمام فکر

و ذکرم در همان شرایط هم سیر کردن و فراهم‌آوری تحصیلات بچه‌هایی بود که چه بسا در آن روزها بیشتر هم چشم‌انتظار بودند. پاسخ من به همه‌ی منتقدان این بود که مگر من که ۱۵ سال است مشغول کار خیر هستم، از کسی انتظاری داشتم! هر کسی هر طور که دوست داشت با من همراه شد و خیلی‌ها هم نشدند، اما همه‌ی مخاطبینم برای من محترم بوده و هستند.

به نظرم بخش زیادی از فعالیت‌های خود را مدیون همراهی مخاطب هستید. شاید مخاطب این‌طور فکر می‌کند که حالا موقع بده بستان است.

محیا فتاحی: من فکر می‌کنم انسان‌ها را هر طوری که هستند باید بپذیریم و یاد بگیریم که از خودمان بخواهیم و از بقیه نخواهیم. کسی که با حساب کاربری تقلبی برای رسیدن به یک هدفی به من فحش می‌دهد، چه انتظاری دارد که من برای رسیدن آن شخص به هدفش با اکانت واقعی خودم اهمیتی قائل باشم و پست یا استوری برایش بگذارم! خیلی‌ها رفتند و برگشتند و خیلی‌ها هم دیگر صفحه‌ی من را دنبال نکردند. به هر حال در جوه‌های سنگین سیاسی، هر طور هم رفتار کنی، دوران سختی را در سوشال مدیا پشت سر خواهی گذاشت. مگر در این ۱۵ سال من از کسی پرسیده‌ام شما که داری پیتزا می‌خوری آیا می‌دانی بچه‌هایی هستند که فقط اسم پیتزا را شنیده‌اند؟! این یک موضوع دوطرفه است. مگر من تا به حال چیزی از شما خواسته‌ام که شما انتظار دارید من طبق خواسته و باور شما رفتار کنم؟ آیا به این فکر کرده‌اید که اگر من یک ماه نتوانم فعالیت کنم، به چه تعداد زیادی کودک، آسیب خواهد رسید؟ من یاد گرفته‌ام در فضای مجازی هر کاری کنی یک سری طرفداری می‌کنند و یک سری مخالفت و بهترین تصمیم دنبال کردن صدای قلبت است که برای باورهایت می‌تپد.

شیرین نوربخش: این مورد خیلی اتفاق افتاد که حتی خیلی از دوستانمان ما را آنفالو کنند و بد و بیراه بگویند. برای این بده بستانی که می‌فرمایید، فکر می‌کنم آدم‌ها بیشتر باید درک متقابل از هم داشته باشند. من از مخاطبم، جایی که لازم باشد، درک دارم و داشته‌ام. واقعا خیلی جاها هم حرفی که محیا می‌زند درست است. من درکش کرده‌ام و انتظار دارم او هم من را درک کند که با همه‌ی محدودیت‌ها و مشکلاتی که دارم، باز هم فعالیت می‌کنم و باز هم باید حواسم به هزاران مورد و مسئله باشد. این‌طور نیست که من در شرایطی که مردم ناراحت هستند، پول مفت در بیاورم! این فکر به نظرم اشتباه‌ترین فکر ممکن است. این کار من است؛ فضایی که در آن کار می‌کنم و من نمی‌خواهم از چیزی منحرفش کنم. در روزهایی که گذشت، خیلی بیشتر برای مردم جا افتاد که فعالیت من قرار نیست خوب لای چرخ کسی بگذارد. من فعالیتم را می‌کنم، چون کار و فعالیت من این است. پس دختر خانم و آقا پسری که من را می‌بینی، می‌بینی که حق تو را نخورده‌ام. من در سخت‌ترین شرایطم هم از مردم کمک نخواستم. خودم کردم و خودم به خودم کمک کردم. اصلا به نظرم فعالیت‌هایی که من می‌کنم و روزمره‌ی من در اینستاگرام است قرار نیست مزاحمت برای آدم‌ها ایجاد کند، تا بد و بیراه بگویند که «چرا فعالیت می‌کنی؟» با فعالیت نکردن من چیزی عوض نمی‌شود. اگر فعالیت نکنم، اتفاقی که می‌افتد این است جیب من خالی می‌شود و من هم بیچاره می‌شوم و نمی‌دانم باید چه کار کنم! واقعا این خیلی سخت است که کسی را مجبور کنیم که سر جایش بنشینند و یک ریال پول درنیارند و زندگی‌اش را نچرخاند، چون من می‌گویم! اگر الان این اتفاق برایم افتاد، هزینه درمان و کار و زندگی‌ام را شما می‌دهید؟ خدا را شکر مخاطبان به این درک رسیده‌اند و الان به نظرم به خوبی و بدون دغدغه و داستان در کنار هم زندگی می‌کنیم؛ چون همه می‌دانند کسی که کار و فعالیتش مجازی است، باید ادامه دهد.

سپیده کشتادان: من هم با بچه‌ها موافق هستم. آن‌قدر که جامع و کامل گفتید که چیزی نیاز نیست بگویم.

درک شما این است که متاثر از اعتراض‌ها، خشم و اندوه آدم‌ها، همدلی‌ها از هم گسست و فضای جامعه شدیداً دو قطبی شد؟

شیرین نوربخش: اولش بله، ولی بعدا هر چه که گذشت، یاد گرفتیم که با درک و تعامل کنار هم باشیم من هم که در اینستاگرام فعالیت می‌کنم یاد گرفتم که در جاهایی که باید به مخاطبم احترام بگذارم؛ البته همیشه احترام می‌گذارم، ولی الان با دل مخاطب بیشتر راه می‌آیم و مخاطبم هم متوجه شده که من یک



سری محدودیت‌ها دارم و او هم به من الان احترام می‌گذارد و انتظار سابق را از من ندارد. می‌داند در یک سری مسائل واقعا محدودیت دارم. خدا را شکر به نظرم الان ما آدم‌ها بیشتر همدیگر را دوست داریم. اولش تا چند وقت پیش مردم نمی‌دانستند و فقط به جان هم می‌افتادند. البته راستش را بخواهید تاثیر منفی این قضیه را شاید مستقیم از خود آدم‌های جامعه نگیرم. شاید یک سری آدم‌های تاثیرگذار در فضای اینستاگرام بودند که به مردم جامعه‌ی ما یاد دادند که در این شرایط به جان بلاگرها بیفتید. یک سری پیج بگذارند تا بلاک کنند یا آن فالو کنند. آنلاین شاپی که دارد فعالیت می‌کند، آن کسی که گذران زندگی‌اش از این است، چه کند؟ مقصر این ماجرا را راستش خیلی از همکاران خودم می‌دانم. خوشحالم که ارتباطاتم با خیلی‌هایشان قطع شد. چون کسی که فکر می‌کند آرامش و کنار مردم بودن این شکلی است که آدم‌ها را به جان هم بیندازد، همان بهتر که با آن‌ها ارتباط نداشته باشم. چون آن‌ها قدری کم‌رنگ‌تر شدند، احساس می‌کنم با مخاطبم خیلی راحت‌تر هستم.

آیا ترس‌ها از برخورد مقام‌های انتظامی یا حمله و انتقاد مخاطب‌ها در عملکرد و فعالیت بلاگری شما تاثیر داشت؟

شیرین نوربخش: بله، ما به عنوان زنی که در ایران در این فضا فعالیت می‌کنیم، خیلی محدودیت‌ها داریم. خیلی ترمزها جلوی پای ما می‌تواند باشد. به نظرم شاید خیلی جاها آدم‌ها کم بیاورند. من خودم خیلی وقت‌ها این قضیه را دیده‌ام و با ترس‌های پیش رویم، نتوانسته‌ام برای شغلم برنامه ریزی کنم که مثلا دو، سه سال بعد فلان کار را بکنم. چرا همه‌اش روزانه به کارم نگاه می‌کنم؟ این خیلی ناراحت‌کننده است. به نظرم هرکسی که فعالیت می‌کند روحیه‌ای فوق‌العاده دارد. از بیرون نگاه می‌کنند و می‌گویند کار قند و شکر است، ولی در این حوزه فعالیت کردن واقعا روحیه‌ی قوی می‌خواهد؛ هم به خاطر ترس از قضاوت شدن و هم ترس از محدودیت‌هایی که باید یک سری چارچوب‌ها رعایت شود و... واقعا این کار در ایران راحت نیست و فقط ظاهرش قشنگ است.

آیا فکر می‌کنید با فروکش کردن اعتراض‌ها، جامعه به درک دیگری رسید و خشم و انزجار جایش را به تلاش برای فهم یکدیگر و همدلی داد؟

سپیده کشتدار: بله؛ برای اینکه فکر می‌کنم الان جوری است که کلا انگشت اشاره‌ی هر اتفاقی که می‌افتد قبل از هر چیز به سمت بلاگرهاست. الان بازار و جاهای دیگر و شغل‌های دیگر و بیزینس‌های دیگر هیچ کدام به این صورت نیست که کسی بیاید بگوید تعطیل کنید. اولین کسی به سمتش می‌روند بلاگرها هستند، چون هیچ کسی ارتباط رودررو ندارد و بیشتر مجازی است. ولی من جزو کسانی بودم که آن زمان فعالیت نکردم، چون کار ما صرفا سفر و خوشحالی و طبیعت‌گردی بود و تایمی را مجبور بودم، چون آن‌قدر سیر اعتراضات به من زیاد بود که حتی خودم هم فکر کردم و دیدم شاید در این شرایط منطقی نباشد. بحثم با شما متفاوت است. ولی کلا با حرف شیرین موافق هستم. بعد از آن اتفاق خیلی‌ها بودند که به من گفتند پشیمان هستیم و شما درست می‌گویید و چرا باید بقیه کار کنند و شما کار نکنید؟ احساس می‌کنم این همدلی بیشتر شد.

شعار تحولات سال گذشته «زن، زندگی، آزادی» بود. نقطه‌ی ثقل این شعار و مطالبه، زندگی بود. یک رویکرد این بود که زندگی را متوقف کنید! ما غم داریم و برای ابراز همدردی و اندوه فعالیت خود را متوقف کنید. یک رویکرد دیگر این است که مگر نه اینکه مطالبه‌ی جنبش اعتراضی مردم زندگی است؛ خوب با توقف زندگی که این مطالبه محقق نمی‌شود. فکر می‌کنم این رویکردی بود که در فضای تحولات اجتماعی سال گذشته جریان داشت.

محیا فتاحی: برای من زن، زندگی، آزادی، مربوط به یک سال و نیم گذشته نیست که خیلی‌ها آن را جلوی خود گذاشته‌اند و پشت آن مخفی شده‌اند. زن‌ها همیشه باید استقلال داشته باشند، شاغل باشند و درآمد داشته باشند و در آزادی زندگی کنند و به چهارچوب‌هایی که هر بستری برای آن‌ها تعریف کرده احترام بگذارند. با گذاشتن عکس سیاه پروفایل و هشتگ‌ها و... داغ مادری که فرزندش را از دست داده از بین نمی‌رود. هر سه نفر ما دل و دماغ انجام فعالیت‌های حرفه‌ای خودمان را هم نداشتیم؛ پس این یعنی در زندگی شخصی ما هم این مسائل تاثیرات خودش را گذاشته است، ولی مدام به این فکر می‌کردم که نیازهای اولیه مثل غذا، پوشاک و نیازهای پزشکی آن افرادی که چشم به راه هستند، به تاخیر نیفتد.



غیرممکنی برای زن‌ها وجود ندارد

◀ ۱۰ ویژگی زنان توانمند

زن‌ها در کانون تحولات اجتماعی و فرهنگی ایران قرار دارند. در این نوشتار، ضمن اشاره به قدرت کنش‌گری و فعالیت زن‌ها، راهکارهایی برای کامیابی بیشتر ارائه می‌شود.

دکتر احمد حلت / روان‌شناس

۱. زنان قدرتمند این سرزمین نشان دادند لایق مدال شجاعتند و اغلب آن‌ها شایسته‌ی تحسینند. نام ایران با نام بانوی قدرتمند ایرانی گره خورده است.

۲. آمار فرصت‌های تحصیلی و آموزشی نشان داده که بانوان از آقایان در این زمینه پیشی گرفته‌اند. پس اگر می‌خواهید نامتان به عنوان یک بانوی موفق ثبت شود هیچ فرصتی را برای بالابردن خرد و دانایی خود از دست ندهید.

۳. قدرت ریسک خود را بالا ببرید. با یک انتخاب هوشمندانه و آینده‌نگرانه، به فرصت‌هایی که جهان هستی در مقابلتان قرار می‌دهد پاسخی شایسته بدهید.

۴. زنان قدرتمند خلاقیت را به عنوان اصل اساسی زندگی خود به کار می‌گیرند. از خودتان سوال کنید که چگونه می‌توانم نیاز منطقه، شهر و جایی را که در آن زندگی می‌کنم برطرف کنم. حالا وقت آن رسیده که بانوان از قدرت زیبایی‌شناختی که دارند به بهترین شکل استفاده کنند.

۵. روی فن بیان خود کار کنید. یک بانوی توانگر باید عزت نفس، اعتماد به نفس، قدرت نه گفتن و نفوذ کلام را فراگیرد و از آن‌ها در زمان مقتضی، بهره‌ی کافی و وافی را ببرد.

۶. نقاط ضعف و قدرت خود را پیدا کنید و در مسیر رشد، هرگونه اهمال‌کاری را از خود دور سازید.

۷. یک زن قدرتمند باید شجاعت دنبال کردن آرمان‌های خود را داشته باشد و مهارت‌های لازم را در خود برای رسیدن به این آرمان‌ها ایجاد کند.

۸. برای بانوان توانگر این سرزمین غیرممکن وجود ندارد و مقصدی مشخص دارند که باید با تمام قوا در آن بدرخشند.

۹. زنان توانگر مراقب یار خود هستند و اگر همسریا همراهشان افکاری منفی دارد، بدون اینکه با او درگیر شوند مسیر خود را دنبال می‌کنند.

۱۰. بانوان توانمند به طور مداوم معیارهایشان را به‌روز کرده و ارتقا می‌دهند و اجازه نمی‌دهند هیچ کس در مسیر رویایشان سنگ‌اندازی کند.



عکاسان:

1. shayan-ramesht
2. mehrpouya
3. hadi-yazdi
4. ali-karimiboroujeni

تقدیم به آنان که منتظر دیگران نمی مانند

زندگی

عاشق شدن یا عاشق ماندن؟ ۲۲

بیش از حد فکر نکنیم ۲۴

به وقت تنهایی ۲۶

من یک مهاجرم ۲۸

سرکوب نیاز به امنیت ۳۰

ارتش سرخ مهربان ۳۲

یک خواب آرام ۳۴

امر و نهی دردرساز ۳۶

ترس از قضاوت ۳۸

مهارتی کمیاب ولی مهم! ۴۰

آن روزها خیلی چیزها را نمی دانستم ۴۲

خیالمان بود دنیا همانی که بود، خواهد ماند ۴۴

ماسک و دیگر هیچ! ۴۶

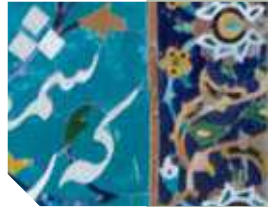
یونگ و آرکی تایپها ۴۸

زندگی خود را از نو بنویسید ۵۰



عاشق شدن یا عاشق ماندن؟

چه رفتارهایی سرخوردگی زناشویی را پیش بینی می کند؟



درمان و درمانگری همیشه برای من حاوی شگفتی‌های بسیاری بوده و هست. گاهی از عشقی اصیل به شگفت آمده‌ام و گاه از سقوط و انهدام آن به شدت متاثر گشته‌ام. بارها و بارها شاهد تلاش یکی از زوجین برای خروج سریع از رابطه بوده‌ام و بارها شاهد استیصال دیگری برای حفظ و تداوم ارتباط عاشقانه‌ای که در دیگری رمقی برای ترمیم آن دیده نمی‌شود.



دکتر رکسانا کارخانه / روان شناس

وقتی انتظارات در رابطه به طور مکرر برآورده نمی‌شود، وقتی تلاش‌ها برای حرف زدن و حل مشکلات با بن بست روبه‌رو می‌گردد و وقتی تفهیم و درک احساسات مسیری مسدود است، ادراک زوجین از هم یا یکی از دیگری شروع به تغییر می‌کند؛ گویی وارد دنیایی جدید شده‌اند که آن را نمی‌فهمند. ادراک در حال تغییر، باعث دیدن کم‌وکاستی‌ها و ویژگی‌های منفی دیده‌نشده یا کمتر دیده‌شده‌ی طرف مقابل، با وضوح خیلی زیاد می‌شود. همه‌ی این‌ها و چیزهای خیلی بیشتری وجود دارد که بخشی مهم از نشانه‌های شروع سرخوردگی هستند.

همسریا همسرانی که خود را ناتوان از درک و فهم و حل مشکلات می‌بینند، دست از تلاش برای تغییر یا ترمیم می‌کشند، دلشان دیگر از بهبود اوضاع به سردی می‌گراید و مسیر رابطه‌ای که با توجه و عشق شروع شده بوده، حالا به بی‌توجهی و خشم منحرف می‌شود.

از آن‌ها و از خودم می‌پرسم چه شد آن همه تب و تاب؟ کجا رفت آن همه شور و اشتیاق؟ و همین جاست که رفتارهای پیش‌بینی‌کننده‌ی سرخوردگی که احساسات عاشقانه را به فنا می‌دهند جلوی چشم‌مان لیست می‌شوند.

تمایل به انفصال و برون رفت از رابطه‌ای که روزی با شور و اشتیاق شروع شده، قطعاً یک شبه و با یک اتفاق شکل نگرفته است؛ پس با کمک زوج‌ها به گذشته‌های نگذشته باز می‌گردم و در انبار خاطرات و زخم‌ها به کنکاش می‌پردازم. همیشه هم در نهایت در می‌یابم که ماه‌ها و سال‌ها سرخوردگی و بن بست در پس این اتفاق انباشته است. جالب اینکه زوج‌ها انبارهای خشم و رنجش و خاطرات ناخوشایندشان را مانند جعبه‌ی پر جواهر حفظ می‌کنند و از بر هستند و بعد، با وسواس و یکی‌یکی، همه را در می‌آورند و توضیح می‌دهند. در حقیقت زوج‌ها می‌توانند به وضوح در مورد هر کدام از مشکلاتی که به تن و روانشان زخم وارد کرده، صحبت کنند. پس می‌پرسم و می‌گویند که دقیقاً اولین بار چه زمانی اولین زخم را برداشتند، اولین شک و شبهه به رابطه، اولین ترک بر شیشه‌ی ظریف عشق و دومین و سومین و الی آخر...

در حقیقت عاشق شدن خیلی آسان‌تر از عاشق ماندن است

فروکش کردن عشق در همه‌ی روابط رخ نمی‌دهد، اما خطر آن برای همه‌ی روابط وجود دارد. البته که با فروکش کردن عشق، سرخوردگی فوراً خواهد کرد و سرخوردگی و ناامیدی در رابطه‌ی زوجی اتفاقی دلسردکننده و غم‌انگیز است. اما بررسی آن می‌تواند به سرزندگی، گرما و تداوم رابطه‌ی زوجی منتهی شود. بیایید با هم در این موضوع عمیق شده و بررسی‌اش کنیم.

سرخوردگی در رابطه‌ی زوجی چیست؟

- چه چیزهایی نشانه‌های هشداردهنده‌ی حرکت یک رابطه به سمت سرخوردگی زناشویی هستند؟
- چه رفتارهایی سرخوردگی زناشویی را پیش بینی می‌کند؟
- چه کمکی برای بازگرداندن عشق در یک ازدواج دچار سرخوردگی ضروری است؟

سرخوردگی در رابطه‌ی عاطفی، فقدان تدریجی دلبستگی هیجانی است که شامل کاهش توجه، اتصال و افزایش حس بی‌علاقگی می‌شود. سرخوردگی یعنی جابه‌جایی عاطفه‌ی مثبت با عاطفه‌ی خنثی و به معنای فقدان عشق و عدم حضور دلبستگی است که شاید به فروپاشی رابطه منتهی شود.



سرخوردگی در رابطه‌ی عاطفی، فقدان تدریجی دلبستگی هیجانی است که شامل کاهش توجه، اتصال و افزایش حس بی‌علاقگی می‌شود. سرخوردگی یعنی جابه‌جایی عاطفه‌ی مثبت با عاطفه‌ی خنثی

رفتارهای پیش‌بینی‌کننده‌ی سرخوردگی

بازسازی رابطه‌ای که به جاهای باریک رسیده، چالش‌سختی است. اغلب استراتژی‌های زوجین برای احیای رابطه موثر و کافی نیستند و ما هم عموماً برای رشد فردی و بهزیستی و سلامت روان خود گامی برنمی‌داریم. گسترش و توسعه‌ی مهارت‌های اجتماعی، مهارت‌های زندگی، شناخت دنیای زنانه و مردانه و در نهایت کمک‌گرفتن از یک درمانگر می‌تواند این مسیر ناهموار را برایتان هموار کند. باور کنید یا نکنید، سرخوردگی زناشویی درمان خودبه‌خودی ندارد و انتهای مسیرش که خیلی هم طولانی نیست، طلاق و جدایی رسمی یا عاطفی است.

توسعه‌ی مهارت‌هایمان برای ارتباط سالم با فردی که انتخابش کردیم تا با او پیر شویم، با او بچه‌دار شویم و با او خوشی‌ها و ناخوشی‌هایمان را تقسیم کنیم، نشانه‌ی بلوغ و پختگی و خردمندی است.

سوار عشق شو وز ره میندیش
که اسب عشق بس رهوار باشد
به یک حمله تو را منزل رساند
اگر چه راه ناهموار باشد

پیش‌بینی‌کننده‌های بسیاری برای سرخوردگی در رابطه‌ی عاطفی وجود دارد؛ از رفتارهایی با آسیب خیلی بالا مانند خیانت، اعتیاد و پرخاشگری فیزیکی تا رفتارهایی با آسیب کمتر مانند عدم مسئولیت‌پذیری، کنترل‌گری، پرخاش‌های کلامی، ناتوانی در گفت‌وگو و حل تعارض، بن‌بست‌های متعدد و حس استیصال از آن‌ها. در نهایت ایجاد دلسردی و ناامیدی و سپس خشم افزایش‌یافته‌ای که با پاسخ‌های تندتر و بی‌محابانه‌تر یا اجتناب و عقب‌نشینی خود را آشکار می‌سازد. به‌وضوح همسرانی را می‌بینم که نارضایتی‌شان در طول زمان و به‌تدریج رشد کرده است. البته که گاهی این افراد، همسرانی را در کنار خود دارند که مشکلات را انکار می‌کنند، نیازی به تغییر در خودشان یا حتی رسیدگی به مشکلات نمی‌بینند و حتی مانند یک مهاجم مهربان، عاشق و شاید هم توبه‌کار که قول می‌دهد، گل می‌خرد، می‌بوسد، سفر می‌برد و ... اما گفت‌وگو نمی‌کند، پای دل یارش نمی‌نشیند! او ایلا که این‌ها نه‌تنها معنی مهربانی و عشق نمی‌دهد که توهین و نادیده‌گرفتن و خود را به کوچ‌های علی‌چپ زدن برداشت می‌شود و فقط و فقط خشم می‌زاید و سرخوردگی بیشتر.

می‌رسیم به ازدواج یا رابطه‌ای که در انتهای پاییز است و زمستانش در انتظار! می‌دانم که شما می‌دانید، اما می‌خواهم برای آرامش دل خودم باز بگویم که اگر حس سرخوردگی در خودت یا طرف مقابل داری، بلند شو و فعالانه به دنبال دوی این درد بگرد. شاید بتوانی با درک درست، گفت‌وگوی کارآمد، کمک‌گرفتن از یک درمانگر و التیام و شفا، سلامتی و سرزندگی را به خودت و رابطه‌ای که روزی برایش خون جگر خورده‌ای بازگردانی.

اولین مهارتی که حتماً مفید خواهد بود توانایی گفت‌وگو کردن است. این مهارت خود پیش‌نیازهایی دارد مانند خوب شنیدن، خوب دیدن و درک کردن که به فهم طرف مقابل، درک مشکلات و نهایتاً هارمونی دو دنیا، دو ذهن، دو تاریخچه و دو انسان می‌انجامد. ما ناگزیریم از صحبت! مگر راهی برای ارتباط با هم به جز حرف زدن داریم؟ گفت‌وگو ما را وارد جهان متفاوت یکدیگر می‌کند.

بیش از حد فکر نکنیم!

کمتر فکر کن، بیشتر زندگی کن



برای همه ما در مقطعی از زندگی اتفاقاتی پیش می‌آید و جریان‌های آن را تجربه می‌کنیم که باعث نگرانی یا استرس‌مان می‌شوند. درحالی‌که همه انسان‌ها به طور طبیعی، هنگام تصمیم‌گیری یا ارزیابی یک موقعیت به همه جوانب آن فکر می‌کنند، اما افرادی که زیاد به هر موضوعی فکر می‌کنند، بیش از حد معمول و به شیوه ناکارآمدی درگیر تحلیل رویدادهای گذشته، افکار منفی و نگرانی می‌شوند. افرادی که افکارشان شب‌ها آن‌ها را بیدار نگه می‌دارد و در طول روز نیز مدام یک فکر تکرارشونده دست از سرشان بر نمی‌دارد و تمرکز و زندگی‌شان را مختل می‌کند؛ تا جایی که گاهی آن قدر فکر می‌کنند که دچار فلج تصمیم‌گیری می‌شوند. علاوه بر این، تفکر بیش از حد و مداوم می‌تواند منجر به طیف گسترده‌ای از علائم مانند بی‌خوابی، مشکل در تمرکز، ازدست‌دادن انرژی، اضطراب، افسردگی مزمن، وسواس و... شود. به قول دکتر «پیا کالسن»، نویسنده کتاب «بیشتر زندگی کن، کمتر فکر کن»، دست‌وپنجه نرم‌کردن با افکار تان شما را بیشتر درگیر نگرانی می‌کند.

ریاسادات حسینی / روان‌شناس



تعریف کلاسیک تفکر بیش از حد

«آدریان ولز»، روان‌شناس بالینی در دانشگاه منچستر، به این نکته دست یافت که بیش از حد فکر کردن یک استراتژی آموخته شده است که ما آگاهانه یا ناآگاهانه آن را به عنوان راهی برای مقابله با افکار مقاوممان انتخاب می‌کنیم. این یک ویژگی ثابت نیست، بلکه عادت است که ما به آن دچار می‌شویم و اگر بخواهیم، می‌توانیم یاد بگیریم که آن را تغییر دهیم. ولز متوجه شد که افکار منفی ما، به خودی خود علت بیماری‌های روانی نیستند، بلکه برعکس، علت بیماری‌های روانی، مدت زمان زیادی است که صرف تمرکز بر افکار منفی‌مان می‌شود. بنابراین راه‌حل این است که زمان کمتری را برای افکار منفی بگذاریم. زیادی فکر کردن یعنی ناتوانی در دور کردن ذهن از مسائل نگران‌کننده، خیلی درگیر اتفاقات و جزئیات شدن، بیرون‌رفتن انتقادات دیگران از ذهن، مرور چندباره‌ی مکالمات خود با سایرین، داشتن افکار تکراری، ناتوانی در تصمیم‌گیری، کمتر در لحظه زندگی کردن، درگیر اتفاقات و جزئیاتش شدن، به‌طور مداوم اشتباهات خود را به یاد آوردن، شک کردن به کارها و تصمیمات خود، مزاحمت افکار در شب و اختلال در

دارای دو الگوی فکری مخرب مشخص است: «نشخوار فکری» و «مرور مجدد گذشته». نشخوار فکری زنجیره‌ی طولانی افکار تکرارشونده‌ای است که معمولاً مربوط به گذشته بوده و با افکاری در مورد پیوستگی، چرایی و چگونگی شروع می‌شود: «چه مشکلی با من دارد؟» «چرا چنین احساسی دارم؟» «در مورد چه فکری می‌کند؟» و ...

نگرانی افراطی و پیش‌بینی منفی آینده

نگرانی‌ها معمولاً حول سناریوهای فرضی شکل می‌گیرند و با عبارات «چه می‌شود اگر...» شروع می‌شوند؛ مانند: «اگر تصمیم اشتباهی بگیرم چه می‌شود؟»، «اگر بیمار شوم چه می‌شود؟» و ... یا خطاهای شناختی هستند، مانند خطای ذهن‌خوانی، همه یا هیچ، پیش‌بینی کردن، شخصی‌سازی و سیاه و سفید و فاجعه‌انگاری (اینکه ما پیامد یک مسئله را بیشتر و مصیبت‌آورتر از چیزی که ممکن است اتفاق بیفتد پیش‌بینی می‌کنیم).

راهکار چیست؟

۱- تنظیم زمان نگرانی

در طول روز یک ساعت مشخص را که سرتان خلوت‌تر است و نزدیک به وقت غذا یا خواب نیست، به

خواب و تمرکز، درگیر تفکراتی مثل «اگر این‌طوری بشه، چی میشه؟»، «اگر این اتفاق می‌افتاد یا نمی‌افتاد؟» و ... شدن، تصور بدترین حالت ممکن در هر اتفاق، یک موقعیت یا تجربه را بارها مرور کردن، خطاهای شناختی زیادی داشتن و ...

هشت عامل مهم ایجاد تفکر بیش از حد

بزرگ شدن در یک محیط پرتنش، داشتن مراقبین اولیه‌ی مقایسه‌کننده و سرزنشگر، تغییرات ناگهانی در روند زندگی، ترس و نگرانی در مورد چیزهایی خاص، رویدادهای و تجارب تلخ و تروماها، ترس و نگرانی از آینده، موقعیت‌های استرس‌زا، اعتماد به نفس کم، عزت نفس پایین و کمال‌گرایی از مهم‌ترین عوامل ایجاد عادت تفکر بیش از حد هستند.

دو الگوی فکری مخرب در تفکر بیش از حد

اشتباه رایج این است که برخی از روان‌شناسان، نشخوار فکری را معادل بیش از حد فکر کردن تعریف می‌کنند یا نگرانی را در تعریف نشخوار فکری قرار می‌دهند که آن هم ماهیت دیگری دارد. باید بگوییم که نشخوار فکری فقط یکی از الگوهای تفکر بیش از حد است. بنابراین تفکر بیش از حد



افکار نگران‌کننده‌ای که در طی روز به ذهن شما می‌رسد، اختصاص دهید. به عنوان مثال، اگر در مسیر رفتن به محل کار یاد خبر بدی که دیشب شنیده‌اید، افتادید و نگرانی شما سرگرفت، به خودتان یادآوری کنید که به موقع رسیدن به سر کار در اولویت است و به این فکر در ساعت ۷ شب که برای رسیدگی به نگرانی‌هایم تعیین کرده‌ام، می‌پردازم. سپس توجهتان را فقط صرف به موقع رسیدن به سرکار کنید. این شما هستید که افکارتان را کنترل می‌کنید.

۲- نوشتن

افکار منفی و تکرارشونده به صورت اتوماتیک و ناآگاهانه می‌آیند. یک راه برای اینکه آن‌ها را به سطح آگاهی بیاورید روبه‌رو شدن با آن‌هاست که با نوشتن می‌توانید این کار را انجام دهید. هر روز صبح سعی کنید سه صفحه بنویسید. هر چیزی را که به ذهنتان می‌رسد، حتی به اجبار، فقط بنویسید و مطمئن شوید که کسی به جز خودتان به این نوشته‌ها دسترسی ندارد.

۳- واقع‌نگری

وقتی نگران آینده هستید و از خطاهای شناختی مثل تعمیم، همه یا هیچ یا فاجعه‌سازی استفاده می‌کنید، این سه سوال را از خود بپرسید: «بدترین نتیجه‌ی ممکن چیست؟»، «خوش‌بینانه‌ترین نتیجه‌ی ممکن چیست؟» و «محتمل‌ترین نتیجه‌ی ممکن چیست؟ اگر بدبینانه یا خوش‌بینانه فکر نکنم، واقع‌بینانه‌اش چگونه می‌شود؟»

۴- آوردن شواهد نقض

چه شواهدی این افکار و پیش‌بینی‌های شما را تأیید می‌کنند؟ آن‌ها را بنویسید. چه شواهدی وجود دارد که در گذشته تجربه کرده‌اید و می‌توانند این نگرانی از اتفاق بد یا قضاوت منفی خودتان را نقض یا رد کنند؟ مانند فکری که می‌گوید: «تو از پس کار جدید بر نمی‌آیی و بدبخت می‌شوی». به این فکر کنید که «شواهد نقض در گذشته نشان داده که من حتی با وجود سختی و وقت کم موفق عمل کردم و حتی تشویق

شدم». شواهد تأیید این فکر را هم پیدا کرده و بعد آن‌ها را مقایسه کنید تا اگر واقعا درست فکر می‌کنید درصد پیدا کردن راه‌حل مشخص باشید.

۵- برآورد احتمالات

چقدر احتمال دارد اتفاقی که آن را پیش‌بینی کرده‌اید یا این قضاوت و ذهن‌خوانی که داشته‌اید درست باشد؟ درصد بندی کنید. واقعا چند درصد احتمال دارد شما در هنگام ارائه‌ی درس سر کلاس آن‌قدر بد عمل کنید که همه به شما بخندند؟ اگر احتمالش ۲۰ یا ۳۰ درصد باشد، آیا ارزش این همه درگیری فکری را دارد؟ آیا ذهن‌خوانی و پیش‌بینی شما محتمل است؟

۶- اجتناب نکردن از موقعیت‌هایی که در موردش افکار منفی دارید

گاهی ما یک دغدغه و پیش‌بینی منفی داریم و به خاطر این فکر از موقعیتی پرهیز می‌کنیم. به‌طور مثال، نگرانی از رانندگی کردن. وقتی قدم‌های اولیه را برداریم، مثل شرکت کردن در کلاس رانندگی و تمرین کردن، به تدریج نگرانی‌مان کمتر می‌شود و متوجه می‌شویم که آن‌قدرها هم که فکر می‌کردیم این کار فاجعه‌آمیز نبوده است.

۷- ارزیابی ترس‌ها

نگرانی‌هایتان که زیاد شد، مکث کرده و ریشه‌اش را پیدا کنید. از خودتان بپرسید آیا من دارم آینده را پیش‌بینی می‌کنم؟ آیا همیشه شرایط همین‌طور ثابت می‌ماند و من یا شرایط تغییر نمی‌کنیم؟ چقدر از اتفاقاتی که نگران‌شان بوده‌ام اتفاق افتاده‌اند؟ بیشتر اوقات ما توانایی‌های خود را برای مدیریت موقعیت‌ها دست‌کم می‌گیریم یا به صورت ناعادلانه این جریان‌ات را قضاوت یا نتیجه‌گیری می‌کنیم.

۸- خودگویی‌های مثبت

وقتی از چیزی ناراحت هستید یا ترسیده‌اید، برای تسکین سریع و لحظه‌ای، سعی کنید افکار منفی و فاجعه‌آمیزتان را با جملات مثبت جایگزین کنید. به‌طور مثال، وقتی به توانایی‌های خود شک کرده‌اید با

خودتان این‌طور فکر کنید که «من قبلا شرایط سخت‌تر و بدتری را پشت سر گذاشته‌ام؛ پس حالا هم با هر چیزی که روبه‌رو شوم می‌توانم کنار بیایم» و ... اگر هم در مورد خودتان بد قضاوت کردید، مچ خودتان را بگیرید که «من به اندازه‌ی کافی خوب و دوست‌داشتنی هستم، حداقل برای کسانی که مرا دوست دارند»، «هیچ انسانی کامل و بی‌نقص نیست» و ...

۹- مشخص کردن تکلیف افکار

گاهی یک مشکل و مسئله مثل خوره در ذهن شما می‌آید و مضطربتان می‌کند، همان لحظه بگویید که «الان تکلیف‌ت را روشن می‌کنم» و مسئله را روی کاغذ بنویسید. مسئله، یا حل‌شدنی است که برایش چند راه حل پیدا می‌کنید و بهترین راه حل را برایش در نظر می‌گیرید و یا ممکن است راه‌حل قطعی نداشته باشد که کاری برایش می‌کنید که حداقل تعدیل شود و کمتر آزارتان بدهد. در نهایت اگر راه‌حلی ندارد، آن را بپذیرید و دیگر دست‌وپا نزنید.

۱۰- به رسمیت شناختن و پذیرفتن فکر یا احساس خود

اگر احساس سرخوردگی یا خجالتی داشتید که واقعی بود یا دلتنگ بودید و یا حتی احساس ناخوشایندی مثل خشم و حسادت داشتید، به آن نچسبید یا سعی نکنید آن را انکار یا سرکوب کنید. آن احساس در شما هست و باید اجازه دهید بیاید و حسش کنید. بپذیرید و بگذارید این حس در گوشه‌ای از ذهنتان برای خودش باشد. اشتباهات و نقص‌های خود را هم به همین صورت بپذیرید.

۱۱- انجام مدیتیشن یا مایندفولنس (ذهن‌آگاهی)

مدیتیشن و مایندفولنس از راهبردهای عالی برای آرامش داشتن است. در این حالت، مغز مدتی خاموش و فقط متمرکز بر بدن و احساساتش می‌شود. وقتی به‌طور موثر تنفس می‌کنید، هورمون‌های استرس کاهش می‌یابند و یاد می‌گیرید که فکر خود را متمرکز و مدیریت کنید.

به وقت تنهایی

تفاوت میان تنهایی واقعی و احساس تنهایی چیست؟

یک عصر دل انگیز پاییزی با هم در یک کافه نشسته بودیم و گپ می‌زدیم. هفت، هشت سالی هست که رابطه‌ای عمیق، دوستانه و نزدیک داریم و از پستی و بلندی‌های زندگی هم باخبریم و آگاهی که چه مسیری را طی کردیم تا به امروز که روبه‌روی هم بنشینیم و گپ بزنیم. او زندگی پر از فرازونشیب زناشویی من را دیده بود و روزهایی که از بی‌کسی و تنهایی سر روی شانه‌اش گذاشته و اشک ریخته بودم را خوب به یاد داشت؛ چون سنگ صبور من بود. گفت: «نگاه کن! یعنی بین این همه آدم که اینجا نشستند، یه نفر نیست که یار و همسفر زندگی من باشه؟ مُردم از بس تنهایی غذا درست کردم، خوردم، جمع کردم، پهن کردم و ... دوست دارم یکی باشه کنارم که برایش اونی که دوست دارم بپزم، یکی باشه که طعم غذایی که می‌پزم رو بچشه و نظر بده. یکی باشه که یه عقیده‌ای، نظری داشته باشه، یکی باشه که باهاش حرف بزنم و از این تنهایی لعنتی بیرون بیام.» کمی نگاهش کردم و تمام روزهایی را که با عشق میز می‌چیدم و چشم‌انتظار همسرم می‌نشستم تا از راه برسد و با هم شام بخوریم، اما او با یک پیامک مختصر می‌گفت که شام خورده و منتظرش نباشم را به یاد آوردم. یاد لحظه‌هایی افتادم که شمع شوق زندگی با سردی و سکوت و کار بیایی به خاموشی کشیده بود. با خودم فکر کردم که آیا واقعا بودن یک همسر یا شریک زندگی به این معنی است که ما دیگر تنها نیستیم و احساس تنهایی را دیگر تجربه نخواهیم کرد؟

مونا گوشه / روان‌شناس



اما یک نوع احساس تنهایی وجود دارد که می‌تواند از انواع تنهایی که مطرح شد، مجزا باشد و لزوماً ربطی به داشتن یا نداشتن شریک عاطفی ندارد. برای توضیح می‌خواهم به تعریف «احساس تنهایی»، برگرفته از مقاله‌ی آقای «محمد رضا حجت»، تحت عنوان «تنهایی و بهزیستی روانی - بدنی» اشاره‌ای داشته باشم: «احساس تنهایی، برداشت ذهنی فرد است از کمبود یا فقدان روابط رضایت‌بخش اجتماعی. این‌گونه تنهایی، هم ناخواسته است و هم ناخوشایند و بلندمدت.» شکل‌گیری این احساس عمیق، دردناک و ناخوشایند در واقع به ما نشانی از تنهایی درونی می‌دهد که به راحتی و با شلوغ کردن اطرافمان نمی‌توانیم از آن رهایی یابیم. همچنین وجود احساس تنهایی می‌تواند لزوماً به دلیل کمبود روابط اجتماعی نباشد. وقتی از فقدان رابطه‌ی رضایت‌بخش اجتماعی صحبت می‌کنیم، صرفاً منظورمان ارتباط با شریک عاطفی نیست. هر چند که اگر این رابطه هم از کیفیت لازم برخوردار نباشد، به این معنی که گفت‌وگو، همدلی، درک و بیان احساس در رابطه

البته خیلی معصومانه است اگر فکر کنیم که با وجود همسر، دیگر هرگز احساس تنهایی را تجربه نمی‌کنیم؛ چون این کیفیت و عیار رابطه است که مشخص می‌کند ما چقدر احساس تنهایی بکنیم یا نه. حتی عیار رابطه با خودمان هم می‌تواند ملاک و معیار دقیقی باشد برای اینکه ببینیم روزهای تنهایی خودمان را چطور سپری می‌کنیم.

انواع تنهایی کدامند؟

ابتدا بیایید چند مدل تنهایی را با هم مرور کنیم. یک مدل تنهایی، تنهایی واقعی است که ما ممکن است به واسطه‌ی شرایط زندگی‌مان تجربه‌اش کنیم. مثلاً کسی که به تنهایی به شهر یا کشور دیگری مهاجرت می‌کند و در آنجا دوست و آشنایی ندارد. در چنین شرایطی فرد به طور واقعی تنهاست و کسی را کنارش ندارد که بتواند در صورت نیاز کمکی را از او دریافت کند، راهنمایی و مشورتی بگیرد یا حتی گپ دوستانه‌ای با هم بزنند. اگر چه چنین موقعیتی می‌تواند بسیار سخت و دشوار باشد، با این حال موقتی است و به تناسب گسترش ارتباطات فرد و با به‌کارگیری مهارت‌های ارتباطی می‌توان از این نوع تنهایی بیرون آمد. این کار فقط مستلزم کمی صبوری و تلاش برای ارتباط است که اگر خود شخص از عزت نفس و اعتماد به نفس خوبی برخوردار باشد، می‌تواند از این مسیر عبور کند.

نوع دیگری از تنهایی در واقع خلوتی خودخواسته است که می‌تواند از نوع کارآمد و مفید تنهایی باشد؛ نوعی «خلوت‌گزینی» که به اراده‌ی شخص اتفاق می‌افتد و در جهت رسیدن به هدفی است. این نوع از تنهایی معمولاً دل‌نشین و خوشایند است و می‌تواند به کشفیات درونی و یا خلق هنر نیز منجر شود. حال فرد مجردی را فرض کنید که این نوع تنهایی را برای خودش انتخاب می‌کند. او می‌داند که از این خلوت خودخواسته چه می‌خواهد و می‌داند که ظرف ارتباطش چقدر است، چقدر به ارتباط احتیاج دارد و چطور می‌تواند این نیاز را برطرف کند. پس اگر چنین فردی که بلد است چطور از تنهایی خود بهره‌بردارد، به دنبال ارتباط هم برود، صرفاً جهت فرار از تنهایی یا رسمیت‌بخشیدن به وجود خودش نیست.



احساس تنهایی، برداشت ذهنی فرد است از کمبود یا فقدان روابط رضایت‌بخش اجتماعی. این‌گونه تنهایی، هم ناخواسته است و هم ناخوشایند و بلندمدت

کسی یا جایی تعلق ندارد، چه زمانی بوده؟ اولین باری که فکر کرد به قدر کافی عزیز و دوست‌داشتنی نیست چه؟ آیا به خاطرش می‌آید که آن زمان چه تصمیمی گرفته؟ از این بخش از وجودتان که با جزئیات آن را بیرون از خودتان تصور کردید، بپرسید که امروز برای او چه کاری می‌توانید انجام دهید؟

به او بگویید که شما برای همیشه در کنار او هستید و امروز که او را می‌بینید، می‌توانید در آغوش امن خود جای ویژه‌ای به او بدهید و بگویید که همیشه و تحت هر شرایطی دوستش دارید و شما تنها کسی هستید که هرگز تنهانش نمی‌گذارید. در این صورت است که می‌توانید با برقراری ارتباطی امن و باثبات با خود، قدری از این میل به فرار از درون و جستن پشت و پناه در دیگری بکاهیم. چه بسا بعد از گذر از این مرحله، بتوانیم رابطه‌ای امن و باثبات بیشتری را تجربه کنیم.

وجود نداشته باشد، باز هم فرد در حضور دیگری احساس تنهایی را تجربه خواهد کرد و چه تحملش می‌تواند به مراتب سخت‌تر از تنهایی واقعی هم باشد.

این تنهایی مزمن ممکن است از کجا در ما شکل گرفته باشد؟

یکی از ریشه‌های شکل‌گیری چنین احساس تنهایی مزمنی می‌تواند به کودکی ما برگردد. مثلاً اگر ما در کودکی والدین سردمه‌ری داشته‌ایم که مدام ما را به لحاظ عاطفی طرد می‌کردند و یا مورد بی‌توجهی واقع می‌شدیم، برای اینکه خود را حفظ کرده باشیم و درد کمتری را از این حد از بی‌توجهی و بی‌مهری متحمل شویم، زره بی‌نیازی افراطی را به تن کرده باشیم و هر نوع توجه و محبت را پس بزنیم و در همان تنهایی تحمیل‌شده‌ی دوران کودکی خود جا بمانیم. شاید این سوال ایجاد شود که چرا با وجود تلخی این کار، ما ماندن در این وضعیت ناخوشایند را انتخاب می‌کنیم؟ شاید چون برای ما شناخته‌شده و آشنا تر است. همین حس آشنا هم موجب تداوم احساس تنهایی در درونمان می‌شود.

راهکارهایی چیست؟

حال که تفاوت میان تنهایی واقعی و احساس تنهایی را فهمیدیم، می‌توانیم حدس بزنیم که بیشتر درگیر کدام یک هستیم و برای برون‌رفت از این وضعیت چه کاری می‌توانیم انجام دهیم؟

اگر در حال تجربه‌ی نوعی از تنهایی موقعیتی و گذرا هستیم، می‌توانیم به خودمان کمی فرصت دهیم تا با شرایط جدید تطبیق پیدا کنیم و با افزایش مهارت‌های ارتباطی، بیان احساسات و شریک‌کردن دیگران با خود قدری از این تنهایی بکاهیم.

اما اگر بیشتر احساس تنهایی را تجربه می‌کنیم، وقت آن است که دست خود را گرفته و سری به درون خودمان بزنیم. چشمانتان را ببندید و آن کودک تنهای درونتان را با جزئیات تصور کنید و از او بپرسید اولین باری که احساس کرد به



من یک مهاجرم

◀ چالش‌های فرزندان مهاجر

حتما شما به عنوان پدر یا مادری که قصد مهاجرت دارید، نگران این هستید که فرزند شما در کشور مقصد و در فرهنگی بیگانه چگونه رشد خواهد کرد؟ یا اصلا این تغییر شرایط برای او مناسب است یا نه. پیشنهاد می‌کنیم پیش از هر کاری، انیمیشن «عناصر» یا «elemental» را تماشا کنید تا بتوانید بهتر با موقعیتی که فرزندان پس از مهاجرت در آن قرار می‌گیرند، آشنا شوید. در این صورت رفتار و تصمیمات همدلانه‌تری خواهید داشت.

گروه تولید محتوای سیمیاروم

خواهد گرفت؟ مدارس او کیفیت و امنیت لازم را دارند؟ اگر فرزندم فرهنگ مادری را پس بزند، چه کنم؟ و... به یاد داشته باشید که خود شما هم با بودن در جایی ناآشنا، مدتی معذب خواهید بود؛ پس نگران انس‌نگرفتن ابتدایی فرزندان با محیط نباشید. به یاد داشته باشید که سازگارشدن با محیط جدید در هر یک از اعضای خانواده با سرعت متفاوتی رخ می‌دهد. از نظر ارتباطی سعی کنید در خانه هم به زبان کشور میزبان با او مکالماتی داشته باشید یا با او به تماشای فیلم‌های زبان اصلی بنشینید. درباره‌ی دوستانی که در مدرسه دارید با هم صحبت کنید و همچنین از طریق آموزگاران و مدیران مدرسه‌ای که در آن تحصیل می‌کند، درباره‌ی امنیت فرزندان اطمینان حاصل کنید.

علاج واقعه قبل از وقوع کنید

به یاد داشته باشید که برای داشتن فرزندی موفق در کشور جدید، پیش از مهاجرت درباره‌ی اهداف خود، مدت زمان ماندن و تصویری که از آینده‌ی او و خانواده دارید، به نتیجه رسیده باشید. درست است که شما برای آینده‌ی او این سختی‌ها را به جان خریدید، اما فرزند شما هم حق دارد که برای آینده‌اش تصمیم بگیرد؛ پس خود را برای اینکه این

یک کودک یا یک نوجوان پس از مهاجرت ناگزیر است که به مدرسه برود و به دلیل شرایط سنی، به دنبال دوست است. همین موضوع ممکن است خیلی سریع‌تر از والدین، فرزندان را در معرض فرهنگ جدید قرار دهد. حالا او باید تلفیقی بین فرهنگ مادری و فرهنگ جدید بسازد. گزارشات و تجربیات تا امروز نشان داده‌اند که کودکان و نوجوانان بسیار راحت‌تر و زودتر از والدین خود فرهنگ میزبان را می‌پذیرند.

برای ساختن فضایی امن‌تر چه کاری باید انجام دهیم؟

اگر فرزند شما احساس غریبه‌بودن دارد، سعی کنید با گرفتن مهمانی یا ارتباط بیشتر با همسایه‌ها او را در معرض این فرهنگ جدید قرار دهید. با والدین مهاجر دیگر ارتباط برقرار کنید؛ حتی به صورت آنلاین درباره‌ی شرایط فرزندان خود با هم صحبت کنید، محیط اطراف را به فرزند خود نشان دهید، با او به خرید بروید یا حتی اگر امکانش وجود داشت، در برخی از مراحل اداری هم او را همراه خود ببرید.

نگرانی‌های والدین مهاجر

حتما شما نگران ارتباط گرفتن فرزندان با دیگران در کشور میزبان هستید یا اینکه او در چه دایره‌ای از دوستان قرار



زندگی در کنار او باشند. خوب است که با او صحبت کنید و اجازه دهید با عزیزان و دوستانش ارتباط تصویری داشته باشد.

• پیدانکردن دوست

همه‌ی ما برای رشد نیاز به ارتباط اجتماعی و دوستان جدید داریم و فرزند شما به‌خاطر تغییر بزرگی که در زندگی او رخ داده، ممکن است دوست جدیدی پیدا نکند. خوب است که با او در این مورد همدلی کنید اما تلاش نکنید که جای دوست را برای او پر کنید. اجازه دهید وقتی برای پیدا کردن دوستان جدید داشته باشد.

• تفاوت فرهنگی خانواده و جامعه

اگر شما مایل باشید که مانند روزهایی که در کشور مبدأ بوده‌اید، زندگی کنید و دوست‌هایی با ملیت خود داشته باشید، فرزند شما به دلیل حضور در مدرسه به ناچار در معرض فرهنگ جدید قرار می‌گیرد؛ پس نیاز است این تعادل را ایجاد کنید تا او بین این تفاوت‌ها تحت فشار قرار نگیرد.

• مشکلات زبان دوم

اگر فرزند شما از نظر زبان دچار مشکل باشد، ارتباطات خوبی برقرار نخواهد کرد. او را تشویق کنید تا بیشتر به زبان جدید صحبت کند و خودتان هم همراهی‌اش کنید.

• افت تحصیلی

اینکه فرزند شما در اوایل ورود به کشور جدید دچار افت تحصیلی شود، کاملاً طبیعی است. درباره‌ی این موضوع با او صحبت کرده و اعلام کنید که همراه او هستید.

• جمع‌بندی

در پیش روی شما ممکن است مسائلی مانند افسردگی، انزوا، غم غربت و شوک فرهنگی وجود داشته باشد؛ اما اصلاً نگران نباشید. این موضوع غیرطبیعی نیست و شما می‌توانید همواره از همراهی یک روان‌شناس کودک و نوجوان بهره ببرید و درباره‌ی مسائل فرزندتان با او مشورت کنید تا از آسیب‌ها جلوگیری کنید.

می‌کند که او هم احساس کند سهمی از این زندگی دارد و تصمیمات و کارهای او اثرگذارند. این کار باعث می‌شود او در آینده با مسئولیت‌پذیری بیشتری عمل کند.

• عادات روزانه‌ی زندگی را حفظ کنید. اینکه با مهاجرت تمام شرایط و عادات رفتاری خانواده تغییر کند، ممکن است به فرزند شما احساس ناامنی بدهد؛ پس تا جایی که ممکن است سعی کنید کارهایی را که در خانه‌ی خود انجام می‌دادید، مثل مراسم صبحانه، پوشیدن همان سبک لباس‌ها و همان برنامه‌ی خواب را به همان شیوه انجام دهید تا کودک شما یک‌باره با همه‌ی تغییرات دست‌وپنجه نرم نکند.

• اجازه دهید خداحافظی کند. فرزند شما این حق را دارد که با دوستان یا بزرگ‌ترهایی که به آن‌ها وابسته بوده است، خداحافظی کند. شاید در ابتدا این موضوع غم‌انگیز باشد، اما خود او رفته‌رفته با این مورد کنار می‌آید. همچنین تلاش کنید تا او ارتباطاتش را عزیزانش ادامه دهد.

• او را با فرهنگ کشور مقصد آشنا کنید. شاید تماشای فیلم و سریال‌های کشور مقصد کمک کند تا او حداقل بداند مدارس در آنجا چه شکلی است، آدم‌ها اغلب چه لباس‌هایی می‌پوشند یا چطور با هم ارتباط می‌گیرند. این کار کمک می‌کند تا او با فضایی که قصد دارد سال‌های آینده‌ی زندگی‌اش را در آن بگذراند، انس بیشتری بگیرد.

• از روان‌شناس کمک بگیرید. حتماً نباید به هنگام ایجاد یک مشکل با روان‌شناس صحبت کنید. شما می‌توانید از یک روان‌شناس کمک بگیرید تا ذهن فرزند شما را تا حدودی برای زندگی در کشور جدید آماده کند.

• مشکلات احتمالی فرزندان پس از مهاجرت

• مشکل هویت

ممکن است فرزند شما در جایی که هست احساس دلتنگی و تنهایی کرده و فکر کند از فرهنگ اولیه و دوستان خود جدا مانده است. او در این حالت سوگی را تجربه می‌کند که لازم است افراد نزدیک

تصمیم با تصویری که شما پیش از این داشتید، متفاوت باشد، آماده کنید.

ویژگی‌های کودک مهاجر

این کودکان به دلیل پرورش در بیش از یک فرهنگ، صبورتر و باانعطاف‌تر هستند و توانایی تطبیق‌پذیری بالاتری دارند. یک کودک مهاجر می‌تواند از مزایای تنوع فرهنگی و فرصت‌های یادگیری و آموزشی به‌روز استفاده کند و به فردی موفق، انعطاف‌پذیر و شاد تبدیل شود که پذیرای تغییرات مثبت زیادی است.

چه چیزهایی پیش از مهاجرت به کودکان آسیب می‌زند؟

• دخیل نکردن آن‌ها در فرآیند تصمیم‌گیری
• عدم توجه به نگرانی‌های آن‌ها
• حرف‌نزدن با کودک در مورد تغییر پیش رو

روش صحیح آماده‌کردن کودک برای مهاجرت

• فعالانه گوش دهید. همیشه این در را به روی او باز بگذارید که می‌تواند نظر خود را بیان کند و شما همدلانه و صمیمانه درباره‌ی شرایطی که می‌توانید ایجاد کنید، با او صحبت کنید.

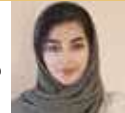
• او را تشویق کنید که تصمیم بگیرد. مشارکت فرزند شما در کارها، حتی کارهایی که هیچ ارتباطی با مهاجرت ندارد، کمک

سرکوب نیاز به امنیت

تله‌هایی که از سرکوب اولین نیاز، یعنی نیاز به امنیت ایجاد می‌شوند

«اول فکر کردم شاید آدم‌هایی که باهاشون رابطه دارم، به قول معروف افراد سمی هستن، چون مدام تحقیرم می‌کردن، به من احترام نمی‌داشتن و حس ناکافی بودن بهم می‌دادن و ... به خاطر همین رابطه‌ام رو با همه‌شون قطع کردم و دیگه هیچ وقت نخواستم ببینمشون. اما بعدش چی شد؟ بعد از مدتی کم‌کم با آدم‌های جدیدی وارد رابطه شدم؛ آدم‌هایی که قبلا هیچ وقت همدیگه رو ندیده بودیم، ولی اون‌ها هم دوباره همون رفتارها رو باهام تکرار کردن! اصلا سر در نمی‌ارم؛ آخه چرا؟!»

مهتاب نیکان / روان شناس



تله‌ی محرومیت هیجانی

کسی که درگیر این تله است به طور دائم فکر می‌کند که دوست‌داشتنی نیست، دیگران به او محبت و توجه نمی‌کنند و اولویت اول کسی نیست. او هیچ وقت معنی واقعی عشق را درک نمی‌کند و اغلب احساسات مبهمی دارد و ناراحت و افسرده است.

این تله چگونه به وجود می‌آید؟

مهم‌ترین دلیل شکل‌گیری این تله وجود یک مادر نامهربان و سرد است؛ مادری که محبت را از فرزندش دریغ می‌کند و به اندازه‌ی کافی برایش وقت نمی‌گذارد. والدینی که در شرایط مختلف، مثل وقتی که کودک خطا کرده از او حمایت نمی‌کنند هم زمینه‌ی به‌وجود آمدن این تله را برای کودکشان فراهم می‌کنند.

افراد گرفتار این تله ممکن است چه ویژگی‌هایی داشته باشند؟

- اغلب احساس پوچی و بی‌معنایی می‌کنند.
- ممکن است تمایل خودشان به دریافت محبت و همدلی را سرکوب کنند، حتی از افراد نزدیک خانواده، درحالی‌که از درون شدیداً به آن نیاز دارند.
- خیلی کم درباره‌ی خود صحبت می‌کنند.
- توانایی همدلی کردن ندارند.

در قسمت قبل بررسی کردیم که یک کودک برای رشد سالم به چه چیزهایی نیاز دارد و در صورت برآورده‌نشدن آن نیازها درگیر چه تله‌هایی می‌شود. به سبک‌های مقابله‌ای افراد با تله‌ها هم پرداختیم و در این قسمت به معرفی تله‌هایی که از سرکوب اولین نیاز، یعنی نیاز به امنیت ایجاد می‌شوند می‌پردازیم.

نیاز به امنیت

به این معنا که کودک در شرایط مختلف چقدر احساس امنیت می‌کند؛ احساس امنیت از اینکه آیا همیشه از جانب خانواده پذیرفته می‌شود؟ همیشه دوست داشته خواهد شد؟ برایش ارزش قائل می‌شوند؟ و ...

سرکوب این نیاز منجر به بروز این تله‌ها می‌شود:

۱. رهاشدگی ۲. محرومیت هیجانی ۳. بی‌اعتمادی ۴. انزوای اجتماعی ۵. نقص

دقت کنید که چون ریشه‌ی اصلی این تله‌ها مشترک است (نیاز به امنیت)، ممکن است در نگاه اول تا حدودی به هم شبیه باشند، اما در نهایت با هم فرق می‌کنند!

تله‌ی رهاشدگی

فردی که درگیر این تله است، به طور دائم فکر می‌کند که قرار است دیگران او را ترک کنند یا هر لحظه با اضطراب مرگ نزدیکانش زندگی می‌کند، ترس از تنهایی کابوس همیشگی اوست و ساده‌ترین جدایی‌ها برایش به شدت عذاب‌آور است.

این تله چگونه به وجود می‌آید؟

ارتباط ضعیف والدین با کودک، مثل والدینی که شاغل هستند و دائماً کودک را به دیگران می‌سپارند، دعوا و درگیری‌های دائمی والدین، متولدشدن فرزند جدید و کم‌شدن توجه‌ها به فرزند اول از شایع‌ترین دلایل زمینه‌ساز شکل‌گیری این تله است.

افراد گرفتار این تله ممکن است چه ویژگی‌هایی داشته باشند؟

- وابستگی افراطی به افراد مهم زندگی
- انحصارطلبی، به طوری‌که افراد مهم زندگی‌شان را تنها برای خوشان می‌خواهند.
- کنترل‌گری و احساس مالکیت نسبت به نزدیکان
- حسادت افراطی



• تله بی اعتمادی

کسی که درگیر این تله است، به طور دائم فکر می‌کند دیگران قصد دارند به او آسیب برسانند. این افراد معتقدند که دیگران قابل اعتماد نیستند و در رفتار خود صداقت ندارند و با افکاری چون «نکنه داره به من خیانت می‌کنه»، «نکنه داره بهم دروغ می‌گه»، «نکنه داره مسخرم می‌کنه» و ... خودشان را آزار می‌دهند.

این تله چگونه به وجود می‌آید؟

کودکانی که از سوی یکی از افراد خانواده بدرفتاری، تحقیر و توهین دیده‌اند یا کسانی که در کودکی مورد سوءاستفاده‌ی جنسی قرار گرفته‌اند معمولاً گرفتار این تله می‌شوند. والدینی که در واکنش به اشتباهات کودک از تنبیه بدنی استفاده می‌کنند یا دائماً به کودک گوشزد می‌کنند که «مبادا به کسی اعتماد کنی» هم فرزندانشان را گرفتار این تله خواهند کرد.

افراد گرفتار این تله ممکن است چه ویژگی‌هایی داشته باشند؟

- همیشه یک دیوار دفاعی محکم دور خودشان می‌کشند.
- از نزدیکی بیش از حد با افراد دوری می‌کنند.
- دائماً از این شکایت دارند که حقوقشان پایمال شده است.
- گاهی ممکن است خودشان هم تبدیل به یک فرد سوءاستفاده‌گر شوند، چون معتقدند که برای آسیب‌ندیدن بهتر است اول خودشان به دیگران آسیب برسانند.

• تله‌ی انزوای اجتماعی

کسی که درگیر این تله است اعتقاد دارد که با دیگران تفاوت دارد و در هیچ گروهی، هیچ جایی ندارد. او معمولاً سراغ شغل‌هایی می‌رود که کارها را به صورت تک‌نفره انجام می‌دهند و در نهایت خودش را دنیا و آدم‌هایش جدا می‌داند.

این تله چگونه به وجود می‌آید؟

در شکل‌گیری این تله، دوست‌ها و همکلاسی‌ها هم به اندازه‌ی خانواده می‌توانند نقش داشته باشند. برای مثال، ممکن است فرد در کودکی ویژگی خاصی داشته باشد که سایر کودکان آن را نپذیرفته باشند؛ ویژگی‌هایی مثل لهجه‌ی خیلی متفاوت، لکنت زبان، قد خیلی کوتاه یا بلند، رنگ موی خاص، وجود ماه‌گرفتگی یا ... که باعث شود اطرافیان به خاطر آن کودک را مسخره کرده و به همین دلیل او را از گروه طرد کنند.

افراد گرفتار این تله ممکن است چه ویژگی‌هایی داشته باشند؟

- همیشه نگران قضاوت دیگران هستند.
- ممکن است به شدت منزوی یا به شدت مردم‌آزار باشند.
- تمایلی به عضویت در گروه‌ها ندارند.
- ممکن است به سمت استفاده از مواد مخدر یا الکل بروند.
- مستعد ابتلا به افسردگی هستند.

• تله‌ی نقص یا شرم

کسی که درگیر این تله است به طور دائم احساس می‌کند فردی منفور، نامطلوب، بی‌ارزش و ناقص است. این در حالی است که اغلب این افکار غلط بوده و فقط تصورات درونی خود فرد هستند؛ چرا که هیچ‌کدام از ما کاملاً بی‌عیب و نقص نیستیم. این افراد خودشان را با نقص‌هایشان تعریف می‌کنند.

این تله چگونه به وجود می‌آید؟

داشتن والدینی انتقادگر و سرزنشگر یکی از اصلی‌ترین علل شکل‌گیری این تله است؛ والدینی که به هیچ‌وجه برای کودک احترام قائل نیستند، همیشه نقاط مثبت او را نادیده می‌گیرند و تمام تمرکزشان بر روی نقاط ضعف کودک است، همیشه او را با دیگران مقایسه و تخریبش می‌کنند یا با جملاتی مثل «من به خاطر تو دارم این قدر عذاب می‌کشم و این زندگی رو تحمل می‌کنم»، «موضوع دعوای ما تو بودی» و ... او را مقصر شرایط مختلف زندگی می‌دانند.

افراد گرفتار این تله ممکن است چه ویژگی‌هایی داشته باشند؟

- این افراد در روابط ممکن است جذب کسانی شوند که آن‌ها را تحقیر می‌کنند.
- از صحبت‌کردن در جمع به شدت مضطرب می‌شوند.
- در صورت موفق شدن، خودشان را لایق آن نمی‌دانند.
- در برابر انتقاد واکنش بسیار شدیدی از خود نشان می‌دهند.
- به شدت کمال‌گرا هستند و زمانی خود را باارزش می‌دانند که کاری کاملاً عالی و بدون نقص انجام دهند.

با ما همراه باشید تا در قسمت‌های بعد، باقی تله‌های زندگی را بررسی کنیم.

ارتش سرخ مهربان

◀ درباره‌ی سندروم پیش از قاعدگی چه می‌دانید؟

دکتر ویولت علیپور / روان‌شناس



مقابلم نشست. دست‌هایم روی پاهایم آرام و قرار نداشتند.

من: «می‌دونی می‌خواهم در مورد چه چیزی حرف بزنیم؟»

سریش را بلند کرد. گونه‌هایم سرخ شده بود؛ با صدایی آهسته گفت: «بله می‌دونم. در مورد ارتش سرخ...»

دوباره سریش را پایین انداخت. به دستان بی‌قرارش خیره شده بود. این بار نوبت من بود که مروری به جلسه‌ی قبل داشته باشم.

من: «خوب بگو ببینم لشکرکشی ارتش سرخ به چه منظوره؟»

با صدای ملایمی گفت: «لشکر می‌کشند که مواظب فولیکول‌ها باشند. همون که نصف آدم رو توی خودش داره؛ همون که قراره با نصفه‌ی دیگه‌اش که بهش ملحق می‌شه زایگوت^۲ رو بسازه؛ همون سلول تخمی که با هم میشن یه جنین؛ همون جنینی که قراره توی قصری که ارتش سرخ توی رحم (بیوتروس^۳) مامانش می‌سازه، زندگی کنه. همون قصری که جنین ۹ ماه در اون رشد می‌کنه تا بتونه برای ورود به دنیای ما آماده بشه.»

من: «آفرین به تو. چقدر خوب یادته؛ حالا بگو ببینم اگر نصف آدمک‌ها نتونن به هم برسن چی؟ منظورم تخمک و اسپرم» (اووم و اسپرم) هستش.»

سریش را بالا آورد. صدایش این بار به راحتی به گوش می‌رسید. درحالی‌که نگاهش می‌کردم، می‌دیدم که سرخی گونه‌هایش رفته بود؛ انگار رد پای شرمی که از داستان‌های عامیانه‌ی جنسی بر صورتش نشسته بود، جای خودش را به یک داستان علمی داده بود که دیگر از بازگرددنش شرمگین نمی‌شد.

گفت: «اگه اون‌ها به هم نرسن، تمامی آجرهای قصر به احترامشون می‌ریزن و به صورت آبخاری سرخ از رحم خارج میشن.»

من: «خوب دخترک قشنگم، هر ماه این قصه تکرار می‌شه و این تکرار شدن به قدمت بشریت سابقه داره. موافقی این جلسه رو در مورد مراسم به استقبال رفتن لشکر سرخ برای همراهی فولیکول صحبت کنیم؟»

با صورتی گشاده و لبخندی پر لب سریش را به نشانه‌ی تأیید تکان داد.

من: «قبل از شروع دوره‌ی پیوود یا عادت ماهیانه، فرماندهی لشکر سرخ برای آماده‌کردن سربازانش قوانین سختی رو تعیین می‌کنه که اجرای این قوانین گاهی پیامدهایی رو برای بدن ما داره. این پیامدها گاهی با نشونه‌هایی همراه هستن که به اون «سندروم پیش از قاعدگی یا پی‌ام اس^۵ میگن.»

با لبخندی شیطنت‌آمیز نگاهم کرد و گفت: «اون نصفه آدمه که مثل یه مروارید توی صدف فولیکوله، چقدر مهمه که به خاطرش یه لشکر آماده‌ی خدمت‌رسونی میشن...»

گفتم: «دقیقا درسته. هر چند گاه آماده‌باش و اجرای دستوراتشون قبل از پیوود می‌تونه اثرات ناراحت‌کننده‌ای توی روان و بدنمون داشته باشه. شاید آگاهی بیشتر در مورد این دوره بتونه پیامدهای ناراحت‌کننده روی بدنمون رو کاهش بده.»

در حالی که کنجاوی در چشمانش پیدا بود، گفت: «می‌خوام در مورد پی‌ام‌اس بیشتر بدونم تا بتونم توی لشکرکشی همراهشون باشم و کمکشون کنم؛ دوست دارم به بابام و داداشم در مورد

ارتش سرخ بدنم بگم؛ شاید داداشم دیگه بهم نگره چرا بعضی روزهای ماه اخلاقت متفاوت میشه.»

گفتم: «حتما این کار رو بکن. این آگاهی دادن به خودت و دیگران از موثرترین راه‌های کمک به سربازان دلسوز بدنت هست. قصری که ارتش سرخ می‌سازه گاهی دو هفته دوام داره و اگر زایگوت (سلول تخم) در اون سکونت نکنه، فرو می‌ریزه تا بتونه دوباره قصری نو برای زایگوت بعدی بسازه.»

پی‌نوشت ۱:

این داستان براساس گفت‌وگوی من و یکی از مراجعین نوجوانم نوشته شده است. درباره‌ی دوره‌ی جنسی زنانه که تحت عنوان «عادت ماهیانه»، «پریود» و یا «منس^۶» نامیده می‌شود.

پی‌نوشت ۲:

دوره‌ی جنسی در خانم‌ها به صورت میانگین ۲۸ روزه است. البته بین ۲۱ تا ۳۵ روز هم می‌تواند طبیعی باشد. این دوره مراحل دارد. مرحله‌ی اول از شروع خونریزی تا ۵ روز است که طی این مرحله دیواره‌ی رحم که برای پرورش زایگوت آماده شده بود، فرو می‌ریزد. مرحله‌ی دوم از روز ۶ تا روز ۱۴ است که طی آن فولیکول و تخمک درون آن رشد می‌کند. مرحله‌ی سوم که مرحله تخمک‌گذاری است و از روز ۱۴ تا روز ۲۸ ادامه دارد. در طی این دوره، تخمک از فولیکول آزاد شده و وارد لوله فالوپ^۷ می‌شود تا در آنجا اسپرم را ملاقات کند.

پی‌نوشت ۳:

سندروم پیش از قاعدگی شامل علائم جسمی از جمله خستگی، درد عضلانی، افزایش وزن در نتیجه‌ی ورم بدن، بی‌خوابی، اسهال، جوش و حساسیت پستان‌ها است. علائم روانی و رفتاری ین دوران نیز شامل حالت‌های افسردگی، اضطراب، خشم، تحریک‌پذیری، تغییرات اشتها، مشکل در تمرکز و میل به شیرینی خواهد بود.

پی‌نوشت ۴:

اگر به خاطر بار فرهنگی عامیانه‌ای که بر روی کلمات و اصطلاحات دوره‌های جنسی خانم‌ها وجود دارد، از کاربرد آن‌ها اکراه دارید، می‌توانید از واژه‌های علمی در محاوره و گفت‌وگو استفاده کنید که در پاورقی آورده شده است.

پی‌نوشت ۵:

در این داستان فرماندهی ارتش سرخ سیستم عصبی مرکزی (هیپوتالاموس و هیپوفیز) و سربازان این ارتش، هورمون‌ها از جمله استروژن و پروژسترون هستند. همچنین میانجی‌های شیمیایی همانند پروستاگلاندین‌ها که با انقباض عضلات رحم به خروج باقی‌مانده‌ی دیواره‌ی قصر کمک می‌کنند که این کار معمولا علت بروز دردهای دوره‌ی عادت ماهیانه است.

۱ - فولیکول‌ها (Follicle) کیسه‌های کوچکی هستند که در داخل تخمدان زنان وجود دارند و در درون آن‌ها تخمک نابالغ قرار داشته که بر اثر هورمون‌ها تا روز ۱۴ دوره‌ی جنسی بالغ شده و از فولیکول آزاد می‌گردند.

۲ - سلول تخم (Zygote) که از الحاق اسپرم و تخمک ایجاد می‌شوند.

۳ - رحم یا Uterus

۴ - تخمک (Ovum) یا سلول ماده و اسپرم (Sperm) یا سلول نر

۵ - سندروم پیش از قاعدگی یا Premenstrual syndrome

۶ - دوره‌ی پریودی یا Menstruation

۷ - لوله‌های تخمدان یا Fallopian tube



یک خواب آرام

چگونه با تغذیه‌ی صحیح، خواب راحت و باکیفیت داشته باشیم؟

همه‌ی ما می‌دانیم که یکی از اصول و شرایط رعایت سبک زندگی صحیح و برخورداری از جسم و روان سالم، خواب کافی است. کم‌خوابی و خواب بی‌کیفیت عوارض شدیدی به همراه دارد که کمترین آن ناتوانی در انجام فعالیت‌های روزانه است. همچنین کم‌خوابی باعث تضعیف حافظه و عملکرد ذهنی، کاهش قدرت تمرکز، اختلال در تکلم و برقراری ارتباط با دیگران و ضعف در قدرت تصمیم‌گیری می‌شود.

مژده یمینیان / کارشناس تغذیه



کم‌خوابی در درازمدت باعث ضعف سیستم ایمنی، آمادگی برای ابتلا به بسیاری از بیماری‌ها نظیر بیماری‌های قلبی و عروقی، فشار خون و سکته‌ی قلبی، کاهش قدرت باروری، افسردگی و سایر اختلالات روانی و افزایش وزن و چاقی هم می‌شود.

اختلال بی‌خوابی یا کم‌خوابی

اختلال بی‌خوابی یا کم‌خوابی در واقع نوعی مشکل در به‌خواب‌رفتن یا بیدارشدن‌های مکرر و ناتوانی در به‌خواب‌رفتن دوباره است که به دلایل مختلف به وجود می‌آید؛ از جمله سبک زندگی ناسالم و عدم تنظیم ساعات خواب و بیداری، بیماری‌های جسمی، اختلالات روانی و عصبی، اختلالات خواب نظیر آپنه، یائسگی و تغذیه‌ی نادرست.

آپنه چیست؟

«آپنه‌ی انسدادی» یا «OSA» یا یکی از جدی‌ترین اختلالات خواب است که باعث اختلال در تنفس و بیداری‌های شبانه‌ی متعدد می‌شود. چاقی هم یک عامل خطر برای این اختلال است؛ پس یک رژیم غذایی ناسالم که باعث اضافه‌وزن و چاقی می‌شود می‌تواند باعث ایجاد یا بدترشدن شدت این اختلال شود.



نیاز به خواب در افراد مختلف

هر فردی با توجه به شرایطش به میزان مشخصی خواب نیاز دارد که به طور متوسط در شبانه‌روز ۷ تا ۹ ساعت است. تحقیقات متعددی نشان داده‌اند که افرادی که به اندازه‌ی کافی نمی‌خوابند نسبت به کسانی که خواب کافی دارند، تمایل زیادی‌تری به مصرف مواد غذایی داشته و بیشتر به مصرف شیرینی‌جات روی می‌آورند که پرکالری و فاقد خواص تغذیه‌ای هستند. این عدم تعادل بین کالری دریافتی و کالری مصرفی در بدن این افراد هم باعث افزایش وزن و چاقی می‌شود. علاوه بر آن، کسی که به اندازه‌ی کافی می‌خوابد، با حالتی سرشار از انرژی بیدار می‌شود و قادر به انجام فعالیت‌های فیزیکی بیشتری است که می‌تواند به پیشگیری از چاقی یا کاهش وزن کمک کند. طبق نتایج تحقیقات، کمبود بعضی مواد مغذی نظیر کلسیم، منیزیم و ویتامین‌های C، D، E، K می‌تواند باعث ایجاد مشکلاتی در خواب شود و رژیم غذایی هم بر هورمون‌های موثر در خواب تأثیر می‌گذارد.

پیروی از یک رژیم غذایی با فیبر زیاد نظیر میوه‌های تازه، سبزیجات، غلات کامل و مواد پروتئینی با چربی کم و پرهیز از مصرف غذاهای پرچربی و دیرهضم و سنگین برای داشتن یک خواب راحت توصیه می‌شود. با توجه به اینکه ویتامین‌های گروه B باعث تنظیم هورمون ملاتونین یا هورمون خواب می‌شوند، مصرف مرغ و گوشت بدون چربی، ماهی، تخم‌مرغ، لبنیات و حبوبات هم به خواب آرام و راحت کمک می‌کند.

قبل از خواب باید از مصرف کدام مواد غذایی پرهیز کرد؟

- مصرف غذاهای تند، پرادویه و ترش قبل از خواب با سوزش و ایجاد درد در معده باعث مشکل در خوابیدن می‌شود. همچنین سوزش سر دل حملات آپنه را با تحریک راه‌های هوایی بیشتر می‌کند. بعضی از غذاهای تند نیز با افزایش دمای بدن و احساس گرمای بیش از حد باعث اختلال در خواب شبانه می‌شوند.
- مصرف کافئین مخصوصاً در اواخر روز باعث ایجاد اختلال در خواب می‌شود، چون کافئین محرک سیستم عصبی است و هوشیاری را تقویت می‌کند. مصرف مواد حاوی کافئین نظیر قهوه و شکلات تلخ، نوشیدنی‌های انرژی‌زا و ... هم مانع از خواب آرام و راحت می‌شود و گاهی اوقات اثر مصرفش تا ۶ ساعت بعد هم ادامه پیدا می‌کند.
- مصرف موادی که دیورتیک (ادرارآور) طبیعی هستند، مانند خیار، خربزه، هندوانه، کرفس و ... هم که باعث پرشیدن مثانه و بیدار شدن‌های مکرر می‌شوند، یک تا دو ساعت قبل از خواب توصیه نمی‌شوند.
- مصرف موادی با قند افزوده قبل از خواب، با افزایش سطح قند خون منجر به خواب سبک با کیفیت پایین می‌شود و با التهاب مجاری تنفسی، حملات آپنه را تشدید می‌کند.

با مصرف کدام مواد غذایی به بهبود خواب کمک کنیم؟

- ماهی سرشار از اسیدهای چرب امگا ۳، ویتامین D و و اسید آمینه تریپتوفان است که همه‌ی آن‌ها در ساخت هورمون ملاتونین دخالت دارند. هورمون ملاتونین به تنظیم چرخه‌ی خواب و بیداری و بهبود کیفیت خواب کمک می‌کند. همچنین مصرف ماهی می‌تواند به افزایش سطح سروتونین که یک انتقال‌دهنده‌ی عصبی است و باعث کاهش اضطراب می‌شود کمک کند.
- مصرف گوشت مرغ و بوقلمون با اسید آمینه‌ی تریپتوفان و ویتامین B6 باعث افزایش تولید هورمون ملاتونین در بدن و در نتیجه خواب راحت می‌شود.
- گردو سرشار از فیبر، اسیدهای چرب امگا ۳ و منیزیم بوده و منبع خوبی از ملاتونین است و با کمک به ترشح سروتونین، به خواب بهتر کمک می‌کند. منیزیم باعث شل شدن گیرنده‌های عصبی می‌شود و از این طریق تنش‌های عصبی را که باعث بی‌خوابی می‌شود، کنترل می‌کند.
- موز با وجود پتاسیم، کلسیم، منیزیم، اسید آمینه‌ی تریپتوفان، ویتامین B6 و فیبر به شل شدن عضلات کمک می‌کند و با تولید هورمون ملاتونین باعث خواب راحت می‌شود.
- کیوی حاوی ویتامین B6 و سروتونین است و به بهبود خواب کمک می‌کند.
- تحقیقات نشان داده‌اند که گیلاس و آلبالو دارای مقدار زیادی ملاتونین هستند و همچنین با وجود اسید آمینه‌ی تریپتوفان به تولید سروتونین و ملاتونین کمک می‌کنند. شما می‌توانید برای بهبود کیفیت خواب، آن‌ها را به ماست اضافه کرده و در آخرین ساعات روز میل کنید.
- سیب‌دارای پتاسیم، ویتامین B6 کربوهیدرات و ملاتونین است و باعث خواب راحت می‌شود.

• شیر و ماست به دلیل وجود کلسیم و اسید آمینه‌ی تریپتوفان به خواب بهتر کمک می‌کنند. برای نتیجه‌گیری بهتر می‌توانید شیر را همراه با موز میل کنید.

• سیر دارای منیزیم، روی، پتاسیم، گوگرد و ماده‌ای به نام آلیسین است که به افزایش آرامش، کاهش استرس و داشتن خواب عمیق کمک می‌کند. جالب است بدانید که حتی قرار دادن چند حبه سیر زیر بالش و استشمام بوی سیر هم باعث خواب عمیق می‌شود. مصرف سیر همراه با غذا حداقل یک ساعت در به خواب رفتن بسیار موثر است.

• سبزیجات با برگ سبز نظیر اسفناج که سرشار از کلسیم، ویتامین C و ویتامین B6 هستند هم به تولید سروتونین و ملاتونین کمک کرده و باعث خواب راحت می‌شوند.

• بلغور جوی دوسر با مواد مغذی فراوانی که دارد می‌تواند به خواب آرام و راحت کمک کند. برای بهبود کیفیت خواب، مصرف آن به همراه شیر و موز توصیه می‌شود. • دمنوش گاوزبان و بابونه با وجود فلاونوئیدی به نام آپیزتین باعث افزایش آرامش و ایجاد احساس خواب‌آلودگی می‌شوند.

امر و نهی در دسرساز

بررسی انتقاد مخرب از کودکان و جلوگیری از ابراز احساسات آن‌ها

آموزش‌هایی که انسان در دوران کودکی دیده و نوع رابطه‌ای که با والدین خود داشته آثار عمیقی بر جای می‌گذارد و تاثیر زیادی بر ذهن و روان او دارند. توجه یا غفلت از آن‌ها و نوع و سبک انتقاد یا تحسین کردنشان هم سبک دلبستگی ما را تعیین می‌کنند و بر تصویری که از خودمان داریم و بر عزت نفس و نگرشمان از زندگی اثر گذارند.

یکتا فراهانی / نویسنده



درازمدت و در زندگی اجتماعی، چنین رفتاری می‌تواند بر روابط آن‌ها با دیگران تأثیر بگذارد و ممکن است یکی از دلایلی باشد که کودکانی که مدام در معرض انتقاد قرار می‌گیرند، بیشتر در معرض خطر ابتلا به افسردگی و اضطراب هستند.

جلوگیری از ناراحتی‌های ناشی از انتقاد

همه‌ی ما تمایل داریم از چیزهایی که باعث ناراحتی، اضطراب یا غمگینی ما می‌شود، اجتناب کنیم، زیرا این احساسات منفور هستند. ما می‌توانیم راهبردهای مختلفی را برای اجتناب از چنین موقعیت‌هایی پیاده‌سازی کنیم، اما مشخص شده کودکانی که والدینشان بسیار انتقادی هستند، بیشتر از راه‌های مقابله‌ی

تأثیر انتقاد بر روان کودک

در یک تحقیق از والدین خواسته شد تا پنج دقیقه در مورد فرزندشان صحبت کنند تا بتوانند میزان انتقاد والدین را ارزیابی کنند. در مرحله‌ی بعد، آن‌ها فعالیت مغزی بچه‌ها را تجزیه و تحلیل کردند؛ درحالی‌که یک سری تصاویر از چهره‌ها را مشاهده می‌کردند که احساسات متفاوتی را نشان می‌داد. آن‌ها دریافتند فرزندان والدینی که بسیار زیاد از فرزندان خود انتقاد می‌کردند، کمتر به تمام حالات عاطفی چهره توجه می‌کنند، بدون اینکه بین احساسات مثبت و منفی تمایز قائل شوند. در عمل، کودکانی که مدام مورد انتقاد قرار می‌گیرند، از توجه به چهره‌هایی که هر نوع احساسی را نشان می‌دهند، اجتناب می‌کنند. بدیهی است که در

ارتباط انتقاد مداوم والدین با پردازش عاطفی کودکان

آیا نوع انتقاد از کودکان می‌تواند نحوه‌ی درک و پردازش اطلاعات هیجانی مغز آن‌ها را تغییر دهد؟ این سوالی است که بسیاری از دانشمندان علوم اعصاب برای پاسخ به آن ۸۷ کودک بین ۷ تا ۱۱ سال را مورد بررسی قرار دادند.

به نظر می‌رسد پیامدهای انتقاد در دوران کودکی به سطح روانی محدود نمی‌شود، بلکه پیکربندی مغز را نیز تغییر می‌دهد. دانشمندان علوم اعصاب در دانشگاه بینگهمتون کشف کرده‌اند انتقاد بیش‌ازحد والدین از فرزندان بر برخی نواحی از مغز که به پردازش حالات عاطفی بیرونی اختصاص داده شده‌اند، تأثیر می‌گذارد و مانع از پردازش عاطفی کودکان می‌شود.

اجتنابی هنگام خطر استفاده می‌کنند. در واقع، این یک مکانیسم حفاظتی اساسی است. وقتی موقعیتی را دوست نداریم، اما نمی‌توانیم از آن فرار کنیم، مغز ما تمایل به «قطع ارتباط» دارد. این دقیقاً همان چیزی است که در بزرگسالی برای خود ما هم اتفاق می‌افتد؛ زمانی که در یک جلسه‌ی خسته‌کننده هستیم که نمی‌توانیم از شر آن خلاص شویم، حواسمان به جای دیگری پرت می‌شود و اصلاً توجهی به آن جلسه نخواهیم کرد. این وضعیت هنگامی خطرناک است که برای مدت طولانی در دوران کودکی تکرار شود، زیرا مغز نوزاد قادر به ایجاد ارتباطات لازم برای پردازش کافی اطلاعات احساسی نخواهد بود.

قربانیان انتقاد

کودکانی که قربانی انتقاد دائمی پدر و مادر هستند از تمرکز و پردازش عبارات هیجانی خشم، انزجار یا ناراحتی والدین خود اجتناب می‌کنند تا احساسات نفرت‌انگیزی را که ایجاد می‌شود، تجربه نکنند. در نتیجه‌ی آسیب سیستم پردازش عاطفی، آن‌ها همچنین قادر به درک عبارات مثبت دیگران نخواهند بود. تحقیقات نشان داده که فریادزدن زیاد بر سر کودکان به مغز آن‌ها آسیب می‌رساند؛ به‌ویژه به مخچه که منطقه‌ای کلیدی برای حفظ تعادل عاطفی است.

چگونه یک انتقاد را برای کودکان سازنده کنیم؟

دو نوع انتقاد وجود دارد: «انتقاد مخرب» که راه به جایی نمی‌برد و فقط باعث ناراحتی می‌شود و «انتقاد سازنده» که به ما امکان رشد می‌دهد.

والدین چگونه می‌توانند انتقاد سازنده‌ای داشته باشند؟

شما والدین با رعایت چند نکته می‌توانید اطمینان حاصل کنید که آیا انتقادهایتان از فرزندان واقعا به بلوغ و رشد آن‌ها کمک می‌کند یا خیر. باید سعی کنید بر رفتار کودک تمرکز داشته باشید، نه بر خود او؛ این بدان معناست که از برچسب‌های تعمیم‌دهنده مانند «تو خیلی بچه بی‌عرضه‌ای هستی» یا «تو همیشه نامرتب هستی و هیچ وقت نمی‌توانی مثل بچه‌های دیگر از پس کارهایت بریایی و...» استفاده نکنید. شما باید تا جایی که ممکن است دقیق باشید؛ یعنی می‌توانید از کودک درخواست کنید تا برای تغییر رفتار خود میل و رغبت بیشتری داشته باشد. برای

انجام این کار به جای اینکه به او قدرت بدهید، اعتماد به نفسش را از او نگیرید.

توجه لازم به کودک و دادن احساس امنیت به او

به حرف‌های فرزندتان گوش دهید و سعی کنید دیدگاه او را درک کنید؛ اگرچه این بدان معنا نیست که حتماً با این نظر آن‌ها موافق باشید. در واقع انتقاد مبتنی بر همدلی بسیار سازنده‌تر است. در ارتباط با اشتباهات کودک، به جای تاکید و تمرکز بر خطای او، به کمک همدیگر و با سوال کردن از خود کودک به فکر راه حل باشید. فراموش نکنید که همه‌ی ما اشتباه می‌کنیم؛ اما اگر بخواهیم کودک را متوجه اشتباهش بکنیم، باید بتوانیم درست و به‌گونه‌ای صحیح دلیل اشتباهش را برایش توضیح دهیم. در غیر این صورت، صرفاً انتقاد کردن ما باعث رشد نخواهد شد. بنابراین بهتر است از کودک بپرسیم برای حل مشکل چه کاری می‌تواند انجام دهد و راه‌های مختلف را برایش توضیح داده و راه‌حل‌هایی را به او پیشنهاد دهیم.

تشویق و تأیید کارهای خوب کودک

والدین معمولاً وظیفه‌ی خود می‌دانند تا فرزندشان را متوجه اشتباهش بکنند. برای این کار دست به اقدامات زیادی می‌زنند. آن‌ها اغلب مدام به او یادآور می‌شوند که اشتباه نکند؛ کاری که نه تنها فایده‌ای ندارد، بلکه فقط مقاومت کودک را هم بیشتر خواهد کرد. کاری که می‌تواند موثر واقع شود آن است که سعی کنید ویژگی‌های مثبت کودک را تقویت کنید. مثلاً می‌توانید بگویید: «خیلی خوب بود که دیروز اسباب‌بازی‌هایت را بدون یادآوری جمع‌آوری کردی. دوست دارم این کار را هر روز انجام بدهی، چون تو بچه‌ی مسئولیت‌پذیری هستی». در واقع تشویق و تأیید کارهای خوب کودک باعث تقویت رفتارهایش خواهد شد و او را هم ترغیب خواهد کرد تا سعی کند کمتر خطاها و اشتباهات خود را تکرار کند. ضمن آنکه وقتی مدام و به شیوه‌ی نادرست و تخریب‌کننده از فرزندتان انتقاد می‌کنید، علاوه بر عزت‌نفس پایین، او با این احساسات بار می‌آید که دنیایی که در آن زندگی می‌کند، دنیای تکرار اشتباهات است. انتقاد مخرب از کودکان و جلوگیری از ابراز احساسات آن‌ها باعث می‌شود آن‌ها بیش از اندازه نسبت به نظر دیگران راجع به خودشان حساس

شوند و همچنین نسبت به کارهایی که انجام می‌دهند نامطمئن باشند.

آموزش بدون انتقاد

کودکان باید بدانند هر خانه قوانین مخصوص به خود را دارد که باعث می‌شود همه‌ی افراد خانه رفتار بهتری داشته باشند. البته این قوانین نباید مانند محیط‌های نظامی، خیلی خشک و خشن باشند؛ طوری که کودک تمایلی به انجام آن‌ها نداشته باشد.

در واقع قوانین برای کمک به راحت‌تر زندگی کردن وضع می‌شوند، نه اینکه مدام باعث استرس و نگرانی ما شوند. نباید به کودک القا کنیم که اگر از قوانین سرپیچی کند چه عواقبی در انتظار او خواهد بود. در این صورت طبیعی است که کودک دوست نداشته باشد از چنین قوانینی تبعیت کند. ضمن آنکه به این ترتیب او همیشه به دنبال راه‌های گریز از قوانین خواهد بود.

ضمن آنکه گاهی والدین انتظارات زیادی مثلاً از کودک چهار ساله‌ی خود دارند؛ یعنی انتظار دارند بتوانند به‌تنهایی اتاقش را مرتب کند. ما باید از خواسته‌ها و توانایی‌هایی فرزندمان با توجه به سن و سال آن‌ها آگاه باشیم. در غیر این صورت، رفتار ما به گونه‌ای خواهد بود که کودک تمایلی به توجه‌نشان دادن به آن‌ها و یادگیری بیشتر نخواهد داشت. در خصوص انتقاد از کودک، موضوع مهم آن است که توجه داشته باشیم هنگام اشتباهات او نباید دچار هیجانات ناگهانی شویم؛ به ویژه وقتی برای نخستین بار مرتکب آن اشتباه شده باشد. در چنین شرایطی، بهترین کار از سوی والدین «بی‌توجهی» است؛ یعنی مثلاً وقتی اولین بار کودک فحش و ناسازی بر زبان می‌آورد، بهترین کار بی‌توجهی است. این کار باعث می‌شود دیگر آن کار را تکرار نکنند. در صورتی که وقتی مدام و مانند پاک‌کن، سعی می‌کنیم خطاهای او را پاک کنیم، فاصله‌ی زیادی بین ما ایجاد می‌شود، ضمن آنکه چیزی هم یاد نمی‌گیرد. هنگامی که فرزندمان را به خاطر دعوا با دوستانش مواخذه می‌کنیم، نمی‌توانیم چیزی به او بیاموزیم جز تحقیر و سرزنش. درحالی‌که وقتی آرامش خود را حفظ کنیم و با صبر و حوصله از کودک بخواهیم خودش مشکل را تعریف کند و علت ایجاد مشکل را از زبان خود او بشنویم، هم احترام بیشتری به او خواهیم گذاشت و هم حتماً نتیجه‌ی بهتری خواهیم گرفت.

ترس از قضاوت

◀ چرا نوجوانان از عکس گرفتن فراری اند؟

شاید شما هم در اطراف خود افرادی را دیده باشید که کمتر حاضر می‌شوند در عکس‌های دسته‌جمعی حضور داشته باشند و اگر هم رضایت بدهند، حتماً به اصرار دیگران است. این مسئله فقط در عکس‌های دسته‌جمعی مشاهده نمی‌شود و ما افرادی را می‌بینیم که در اکثریت اوقات تمایلی به عکس انداختن از خودشان ندارند. اوج نمود این واقعیت هم در نوجوانان بروز پیدا می‌کند. اما واقعا دلیل این مسئله چیست؟ ما در این مقاله قصد داریم تا به بررسی دلایل این اتفاق بپردازیم و در پایان ببینیم برای رفع این چالش چه کاری از دستمان بر می‌آید.



دکتر نیلوفراله وردی / روان‌شناس



قضاوت ظاهری در جامعه

همه‌ی ما اگر توسط دیگران مورد تایید و تحسین قرار بگیریم، احساس خوشایندی خواهیم داشت که اگر در حد تعادل باشد، نه‌تنها بد نیست، بلکه بسیار هم خوب است؛ اما اگر این احساس از حد تعادل خارج شود، به این می‌ماند که نخ حال خوب ما در دست دیگران است و فقط و فقط در صورت تایید شدن است که حس خوب پیدا می‌کنیم. جدای از اینکه این مشکل از درون ما و از عزت نفسمان نشات می‌گیرد، جامعه نیز می‌تواند با نگاه مادی و ظاهری داشتن ما را به این سمت سوق دهد. متأسفانه امروزه ما در جهانی زندگی می‌کنیم که ملاک بسیاری از تاییدها، نه‌تنها محتوایی که از ما بروز پیدا می‌کند نیست، بلکه ظاهر ماست. مهر تاییدی که بر این نظریه گذاشته می‌شود، مخاطبان بی‌شمار افرادی هستند که در فضای مجازی و اجتماعی عکسی از خود به اشتراک می‌گذارند، در شرایطی که با انواع و اقسام روش‌ها خود را آراسته‌اند.

جدای از این قضیه، ما امروزه شاهدیم که با وجود شرایط اقتصادی نامطلوب، بسیاری از افراد به عمل‌ها و اقدامات زیبایی‌تن می‌دهند تا بتوانند خود را به استانداردهای جامعه که البته استانداردی سخت‌گیرانه و خارج از عرف است، نزدیک کنند. حال در جامعه‌ای که معیار قضاوت‌ها ظاهری است، افراد به واقع چه احساسی را تجربه می‌کنند؟

احساس خطر افراد از قضاوت‌ها

باید این را بپذیریم که زندگی در جامعه‌ای که معیارهایش ظاهری است و قضاوت بسیاری هم در این زمینه انجام می‌شود، بسیار سخت است؛ چرا که با سنجش و معیارهای این جامعه، نه‌تنها ما بی‌عیب و نقص نیستیم، بلکه اگر خودمان را در مقایسه با شاخص‌های جامعه قرار دهیم، می‌بینیم که نقص‌های بسیاری هم داریم. پس در این شرایط، کسی می‌تواند اعتمادبه‌نفس خود را بالا نگه دارد که یا خود را بسیار به این معیارها نزدیک کرده باشد و البته نزدیک آن هم بماند، یا از درون احساس ارزشمندی بالایی داشته باشد و بداند که خالق که او را خلق کرده، دوستش دارد و به واقع درون او نقصی قرار نداده است.

اما اگر فردی در هیچ کدام از این گروه‌ها جای نگیرد چه؟ به واقع چه حسی در فردی ایجاد می‌شود که عزت نفس بالایی ندارد و از لحاظ ظاهر هم با استانداردهای جامعه تفاوت داشته باشد؟ بله، درست است؛ حس ترس، خشم، بی‌ارزشی و بسیاری حس‌های ناخوشایند دیگر. حالا اگر فردی این احساسات را داشته باشد، چقدر حاضر خواهد بود تا عکسی از او توسط بسیاری که می‌توانند غریبه یا آشنا باشند، دیده شود؟

چرا نوجوانان عکس نمی‌اندازند؟

حالا به اولین سوالی که برایمان مطرح بود، می‌رسیم. پیش از این سعی کردیم تا بگوییم این حس تنها مختص نوجوانان نیست و در بسیاری از افراد با سنین متفاوت نیز وجود دارد. در خصوص نوجوانان نیز باید این را بدانیم که یک نوجوان، علاوه بر ترسی که از قضاوت شدن دارد و اینکه خود را با بسیاری مقایسه می‌کند، خودانگاری پایینی هم دارد، به این معنی که هنوز به درک درستی از خودش و اهمیت نقشش نرسیده است؛ پس منطقی است که ترس زیادی در او وجود داشته باشد و این ترس باعث شود تا اعتمادبه‌نفس او هم پایین بیاید. خودانگاری پایین ممکن است در اثر سرزنش و تحقیر والدین و مقایسه‌ی نوجوان با هم‌سالان و مورد سخره‌قرار گرفتن پیش بیاید. این خودانگاری پایینی هم کم‌کم به اینجا می‌رسد که نوجوان خود را در معرض مقایسه با افراد بزرگ‌تر از خود هم قرار دهد.

در این شرایط که نوجوان در سن بلوغ نیز هست و دچار تغییراتی در ظاهر و به ویژه در صورت خود می‌شود، این مقایسه یا بهتر است بگوییم این دوست‌نداشتن خود، بیشتر می‌شود. بزرگ‌شدن بینی در دختران و رشد نامنظم موهای صورت در پسران و نشانه‌های دیگر بلوغ باعث می‌شود تا حتی یک نوجوان از دیدن تصویر خود در



وگرنه اگر همه شبیه به هم بودند، دیگر زیبایی منحصر به فردی وجود نداشت. پس بیاییم از امروز با هم این قرار را بگذاریم که به جای مقایسه‌ی خودمان با معیارهای ساختگی جامعه و شبیه‌کردنمان به آن، به دنبال زیبایی‌های منحصر به فردمان بگردیم و آن‌ها را ببینیم.

آینه هم خودداری کند، چه برسد که بخواهد عکسی از خود به یادگار بگذارد! حتی در سنین نوجوانی ما شاهدیم که برخی از نوجوانان از رفتن به مجالس و مهمانی‌های دورهمی نیز به همین دلایل اجتناب می‌کنند. گاهی دلیل دیگری که می‌تواند در این مورد وجود داشته باشد، اصرار بیش از حد والدین برای حضور نوجوانان در مجالس یا عکس‌ها است که می‌تواند در آن‌ها حس مقاومت به وجود بیاورد. همه‌ی این موارد دست به دست هم می‌دهند تا پذیرش یک نوجوان نسبت به چیزی که هست پایین بیاید و به طبع آن سعی کند تا حد ممکن اثری از خود به جای نگذارد.

برای حل این مشکل چه کاری از دست والدین برمی‌آید؟

در ابتدا والدین باید بدانند که فرزندانشان ممکن است در سن نوجوانی از مشاهده‌ی تغییرات خود دچار شوک شوند؛ پس لازم است که در سن پایین‌تر و پیش از سن بلوغ با آن‌ها در خصوص تغییراتی که در سن بلوغشان ممکن است پیش بیاید صحبت کنند و به آن‌ها بگویند که این یک روند عادی و طبیعی بوده و مرحله‌ای از رشد است و ایرادی ندارد.

دوم اینکه نوجوانان در این سن و سال، در حال کسب استقلال فکری هستند؛ پس اصرارهای بیش از حد از طرف والدین می‌تواند آن‌ها را بیشتر به سمت لجبازی و مقاومت سوق دهد. راهکاری که در اینجا پیشنهاد می‌شود این است که از این حس استقلال‌طلبی نوجوانان استفاده شود و به جای اینکه از آن‌ها بخواهند تا در عکس حضور داشته باشند، به آن‌ها مسئولیت گرفتن عکس از دیگران را بسپارند، چرا که بسیاری از نوجوانان نیز تمایلشان به این کار است.

جمع‌بندی

همان‌طور که در این مقاله با هم خواندیم، وجود قضاوت‌های ظاهری و همین‌طور استانداردهای غیرواقع‌بینانه در زمینه‌ی ظاهر، بسیاری از افراد را دچار کمبود اعتماد به نفس می‌کند و تمایلشان را برای عکس انداختن پایین می‌آورد. این چالش برای نوجوانان نیز به دلایلی که مطرح شد بیشتر نمود پیدا می‌کند. در این زمینه برخورد والدین بسیار می‌تواند حائز اهمیت باشد و به آن‌ها دید درستی را در این سن حساس بدهد.

نکته‌ی آخر اینکه به یاد داشته باشید که همه‌ی ما با تفاوت‌هایی نسبت به یکدیگر خلق شده‌ایم و این موضوع نه تنها ایراد نیست، بلکه زیبایی خلقت است؛

مهارتی کمیاب ولی مهم!

◀ لذت حدومرز گذاشتن در رابطه رو به خودتون هدیه بدین

مقاله‌ای که قراره بخونین، یه مهارت کمیاب رو به شما یاد میده. چرا کمیاب؟ چون در موردش خیلی گفته شده و تعداد کمی هم از اون باخبر هستن. یه جورهایی در حدواندازه‌های دانش انرژی هسته‌ای و بچه‌های تیم ملی! حالا اسم این مهارت چیه؟ «حد و مرز گذاشتن». حد و مرز برای چی؟ حد و مرز گذاشتن برای همه چیز، به خصوص رابطه. اصلاً چی شد که سروکله‌ی این مهارت پیدا شد؟ با دو تا مثال واقعی، ولی با اسم‌های ساختگی برات می‌گم.



مجتبی حسینی‌نیا / کارشناس ارشد مشاوره



«سحر» یه دختر نوجوون خیلی مهربونه. خیلی برای دوستاش وقت می‌ذاره و درد دلشون رو می‌شنوه. همه‌ی دوستاش هم بهش می‌گن که تو خیلی خوبی و خیلی خوب به حرفای آدم گوش میدی. یه روز دوست صمیمی‌ش زنگ می‌زنه و از دعوا با پدرش می‌گه. سحر نمی‌تونه مثل همیشه وقت بذاره، چون فردا یه امتحان مهم داره و ذهنش درگیر امتحانه. دوستش هم می‌فهمه که اون مثل همیشه گوش نمی‌کنه و با دلخوری تلفن رو قطع می‌کنه. در اصل سحر نتونسته بود برای دوستاش حد و مرز تعریف کنه که مثلاً «میزان شنونده بودن من حدی داره، من هم کار و درس و امتحان دارم و تا حدی می‌تونم شنونده حرفات باشم و...»

نمونه‌ی دوم «رضا» هست که برای خودش حد و مرز تعریف نکرده. با وجودی که رضا درس و مدرسه داره، اما بیشتر از ۴ ساعت در روز بازی می‌کنه و این موضوع باعث افت تحصیلی و مهم‌تر از اون، چاقی بیش‌از‌حدش شده؛ یعنی تعریف نکردن حد و مرز باعث به خطر افتادن سلامتی‌ش شده. در نتیجه لازمه برای روابط با دوستان، پدر و مادر، اقوام، معلمان و حتی خودتون حد و مرز تعریف کنین.

داشتن حد و مرز چه کمکی می‌کنه؟

این حدود به سلامت روانمون کمک می‌کنه. یاد مثال سحر بیفتید. اگه برای دوستاش مرز تعریف کرده بود، وارد بحث و جدل‌های فرسوده‌کننده با اون‌ها نمی‌شد. این مرزها به سلامت جسممون هم کمک می‌کنه، وقتی به اندازه بودن بازی و تفریحمون هم توجه می‌کنیم. داشتن رابطه‌ی سالم از مزایای دیگه‌ی حد و مرز گذاشتن. این‌طوری اطرافیانمون می‌دونن چه حرفایی رو نباید بزنن، چه رفتارهایی رو نباید داشته باشن یا برعکس.

رابطه‌ی سالم چطور رابطه‌ای هست؟

آیا تا الان با کسی دوست بودین که آدم قلدر و زورگویی باشه؟ اگر بله، این رابطه سالم نیست، چون یه نفر زورگو هست و البته یه نفر زورپذیر. آیا تا الان کسی در رابطه با شما بددهنی و فحاشی داشته، به طوری که ادبیاتش شما رو آزرده کنه؟ اگر بله، پس یعنی در یه رابطه‌ی ناسالم هستین. نوجوونی که بلده حد و مرز بذاره، رابطه‌ش رو سالم هدایت می‌کنه.

حد و مرز چه تعریفی داره؟

تصور کنین بین کشورها مرز نبود! چی می‌شد؟ همه چی قاطی می‌شد. مرز گذاشتن یعنی برای طرف مقابل، مثلاً دوستمون، مشخص کنیم که من از چه رفتارهایی خوشم نمیاد، چه رفتارهایی منو ناراحت می‌کنه، چه درخواست‌هایی

برام غیرقابل قبوله و ...

اما آیا مرز گذاشتن کار راحتی؟ اوایل که می‌خواهین برای طرف مقابل مرزها تون رو مشخص کنین، نه؛ کار راحتی نیست، اما به مرور راحت میشه. مثل یه بازی که از مرحله اولش سخت عبور می‌کنین، ولی بعدها براتون مثل آب خوردن میشه.

کجاها مرز بذارم؟

اگه یه آدم قلدر و زورگو در زندگی تون هست، اگه دوستی دارین که توی هر امتحان می‌گه باید بهش تقلب برسونین، اگه کسی که ازتون مراقبت می‌کنه، مثلا پدر و مادرتون، فحاش و سرزنشگر و تحقیرگر هستن، اگه معلم تنبیه‌گر و سرزنش‌کننده دارین، اگه اقوامی دارین که به هر نحوی از شما سوءاستفاده می‌کنن و ...

چه جوری مرز بذارم؟

نوجوونی که می‌خواد این مهارت رو در خودش تقویت کنه، این رفتارها رو باید یاد بگیره و توی موقعیت‌های مختلف به کار بگیره:

- احساسات خودش رو شناسایی کنه. مثلا وقتی دوستش می‌گه «تقلب برسون»، می‌فهمه که از این حرف استرس می‌گیره.
- احساساتش رو بیان کنه. مثلا وقتی دوستش می‌گه «خیل، بیا بریم کافه!» بهش می‌گه که این نحوه صحبت برای من ناراحت‌کننده‌س.
- به احساساتش اعتماد کنه. در مثال اول مطلب، سحر احساس دلخوری می‌کنه از اینکه دوستش اون قدر پرتوقعه. اون باید به این احساسش، یعنی دلخوری، اعتماد کنه و اون رو سرکوب نکنه؛ مثلا فکر نکنه که شاید من اشتباه کردم و ...

رفتارهای خارج از مرز رو شناسایی کنه و در صورت لزوم، به طرف مقابل گوشزد کنه. مثلا وقتی پدرش به اون می‌گه «تو هیچی نمی‌شی»، بگه که «شما حق دارین از رفتار من عصبانی باشین اما حق زیر سوال بردن آینده‌ی منو ندارین.»

- بلد باشه با احساساتش بعد از بیان مرزهاش کنار بیاد. مثلا وقتی درخواست دوستش رو برای رفتن به یه کافه‌ی گرون رد می‌کنه، بعدش احساس گناه نکنه و به خودش حق بده که متناسب با پول توجیبی‌اش خرج کنه.
- از خطرات مرز نگذاشتن آگاه هست. مثلا می‌دونه که اگه برای این هم‌کلاسی سوءاستفاده‌گرش مرز نذاره، مجبوره هر روز برای اون کیک و ساندویچ بخره یا پول سیگارش رو بده.

- مسئولیت‌هاش رو بشناسه و مشارکت داشته باشه. برای مثال، می‌دونه که باید در کنار بازی، درس هم بخونه. می‌دونه که توی بخشی از کارهای خونه مشارکت لازمه؛ مثلا برداشتن لباس‌های شسته‌شده از روی جارختی.
- به مرزهای دیگران هم احترام بذاره. مثلا نوجوونی که می‌دونه پدرش دنبال مشارکت اون توی خونه‌س، باید این موضوع رو در نظر بگیره و رفتار بالغانه‌ای برای مشارکت از خودش نشون بده.

من یه هم‌کلاسی قلدر دارم؛ چه جوری براش مرز بذارم؟

توی یکی از روزهای مدرسه، موقعیتی رو پیدا می‌کنم که تنها باشه (برای اینکه جلوی جمع نخواد جسور رفتار کنه) و میرم جلو و بهش می‌گم: «از اینکه یه جاهایی با من قلدری می‌کنی، واقعا به هم می‌ریزم و کلافه میشم. ازت می‌خوام کاری به من نداشته باشی، چون نیاز دارم تمرکز روی کارهای مدرسه باشه. اگه به حرفم توجه نکنی، مجبور میشم با ناظم مدرسه مطرح کنم.» ممکنه بگین می‌ترسم بعد مدرسه بلایی سرم بیاره! می‌تونین این موضوع رو با چند نفر از دوستان و حتی پدر و مادرتون مطرح کنین که من می‌خوام این‌طوری بهش بگم و نیاز به حمایت شما دارم. این‌طوری برای خودتون یه شبکه‌ی حمایتی درست می‌کنین که باعث اعتماد به نفس شما هم میشه.

من در رابطه‌ای هستم که خیلی به طرف مقابلم وابسته شدم؛ اینجا هم بحث حد و مرز هست؟

بله؛ اگر هدف از رابطه رو برای خودتون تعریف کنین، مسلما این نیست که وابسته‌ی طرف مقابل بشم و به اون بچسبم. این وابستگی ذهن هر دو طرف رو درگیر می‌کنه و تمرکز لازم رو برای انجام کارهای معمول زندگی می‌گیره. در نتیجه یکی از اصول رابطه‌ی سالم اینه که برای خودتون تعریف کنین وابستگی در رابطه ممنوع! اگر احساس کردین در حال وابسته‌شدن به طرف مقابل

هستین یا اون در حال وابسته‌شدن به شماست، مسیر رو اشتباه رفتین. باید توقف کرده و در مورد هدف رابطه صحبت کنین.

در یه رابطه، در مورد چه موضوعاتی همیشه حد و مرز تعریف کرد؟

• شنونده بودن

من انتظار دارم وقتی صحبت می‌کنم، وسط حرفم نپری و اجازه بدی حرفم تموم بشه. متقابلا هم شنونده باشی.

• احترام دیدن

نیاز دارم توی رابطه‌ای که با هم داریم به هم احترام بذاریم. می‌تونین در مورد جزئیات این احترام با هم صحبت کنین؛ مثلا کلمات محترمانه، تون صدای مناسب، دستوری نبودن حرف‌ها و ...

• وابسته نشدن

ما می‌تونیم با هم دوست‌های خوبی باشیم، ولی وابستگی افراطی نداشته باشیم.

• بیان احساسات

اگه از رفتار هم ناراحت یا عصبانی شدیم، با هم مطرح کنیم؛ مثلا این‌طوری بگیم: «وقتی امروز گفتی باید برای من وقت بذاری، احساس کلافگی و تحت فشار بودن کردم. ازت می‌خوام شرایط من رو درک کنی.»

تمرین

تمرین و تکرار مادر مهارته؛ پس با انجام این تمرین و تکرار اون در موقعیت‌های مختلف و با افراد دیگه، مهارتتون رو ارتقا بدین:

• اسم فردی رو که توی زندگی تون هست و نیاز می‌بینین براش مرز بذارین، بنویسین.

• در مورد کدوم رفتارش نیاز هست که باهاش صحبت کنین؟

• این رفتار چه احساسی رو توی شما ایجاد می‌کنه؟

• اگه در مورد این رفتار صحبت نکنین چه آسیب‌هایی ممکنه ببینین؟

• تصمیم بگیرین براش حد و مرز تعریف کنین.

• بنویسین چطور و با چه کلماتی با اون صحبت می‌کنین که متوجه رفتارش بشه؟

• چه موانعی ممکنه جلوی شما رو بگیره که موضوع رو باهاش مطرح کنین؟

• در صورت بروز هر کدوم از این موانع، چطور فکر کنین که بتونین این مانع رو از سر راه خودتون بردارین؟

آن روزها | قسمت پنجم

خیلی چیزها را نمی دانستم

تحریریه‌ی موفقیت: بیماری اختلال دو قطبی از چالش‌هایی است که برخی از شهروندان با آن دست‌وپنجه نرم می‌کنند یا آکه کسانی در خانواده‌هایشان گرفتار این عارضه هستند. روایت‌های بی‌واسطه با اختلال دو قطبی امکانی را به دست می‌دهد تا مخاطب‌ها بتوانند با بهره‌گیری از تجربه‌های بیماری نویسنده‌ی درگیر با این چالش، مسیر خویش را در شناخت و مواجهه با آن طراحی و پیاده کنند. گزارش از بیماری یاد شده به صورت دنباله‌دار در موفقیت ارائه می‌شود.

تهمینه مفیدی / نویسنده و روزنامه‌نگار

را از یاد نمی‌برم و فراموش نمی‌کنم. بیشتر از هر چیز تنهایی آن روزهایم را از یاد نمی‌برم. ما چقدر آن روزها تنها بودیم و من چقدر زیر بار همه چیز نمی‌توانستم نفس بکشم. مامان را بعد از دو ماه به خانه می‌آوریم. او هنوز نمی‌تواند بیایستد. زیر زانوهایش حوله می‌گذارد و توی خانه خودش را همه جا شُر می‌دهد. دستش را به صندلی و میز می‌گیرد و به سختی و به کمک من بالا می‌آید و غذا درست می‌کند. گیر داده که از واکر استفاده نمی‌کنم! انگار با تمام وجود می‌خواهد با هر آنچه او را به این روز درآورده، بچنگد و نشان دهد تا چه اندازه قوی‌تر است.

من تغییر رشته داده‌ام. رشته‌ی تجربی را رها کرده‌ام. تمام تابستان کتاب‌های تاریخ هنر را گرفته و امتحان پیش‌دانشگاهی هنر را داده‌ام، قبول شده‌ام و حالا به یک پیش‌دانشگاهی در قیصریه می‌روم. از شهرک غرب سوار تاکسی‌های تجربی و آنجا سوار اتوبوس می‌شوم و بالاخره به جایی می‌رسم که احساس می‌کنم به آن تعلق دارم. بهتر از آن است که ساعت‌ها بی‌فایده سر کلاس شیمی و فیزیک بنشینم و ثانیه‌ها را شمارش کنم بی‌اینکه حتی ذره‌ای متوجه مفاهیم، چرایی و چگونگی آن شوم. کلاس‌های هنر شاید در آن روزها تنها نقطه‌ی امن زندگی من است. با این همه روزهایی که همه برای کنکور آماده می‌شوند، من بدویدو به خانه می‌روم. همه چیز به هم ریخته و به هم ریخته‌تر می‌شود وقتی قرار می‌شود مادرم برای معالجه پیش خاله‌ام به آلمان برود. وقت رفتن شبیه یک توپ قل‌قلی شده. کورتون‌ها از آن زن باریک و ریزنقش یک موجود گرد و قلنبه ساخته‌اند،

وقتی آن سوزن ضخیم را با قدرتی عجیب توی کمرگاهش فرو کرد، مادرم مثل جنینی در خود فرورفته، لرزید و از درد فریاد کشید. دکتر دستاورد آن درد، یعنی مایع نخاعی را برای آزمایشگاه فرستاد و چند روز بعد، وقتی که من باید برای پایین آوردن مامان از تخت به او کمک می‌کردم، دکتر گفت که او ام‌اس دارد! خاله سودابه، دوست نزدیک و هم‌دبیرستانی مامان، چند سال پیش از بیماری ام‌اس مرده بود؛ یعنی دوازده یا سیزده سال، کارش به زندگی نباتی کشیده بود و بعدش دیگر تمام. خاله سودابه بچه‌دار نمی‌شد و کلی دوا و درمان کرد تا بچه‌دار شود. اصلاً می‌گفتند دلیل بیمارشدنش همین دوا و درمان‌هاست. ما بچه‌ها را دوست داشت. وقت جنگ که هیچ میوه‌ی خوشمزه‌ای پیدا نمی‌شد، او همیشه برای ما موز می‌خرید! روی موزها عکس زنی بود در پس زمینه آبی که سبدی از میوه بر سر داشت. خاله سودابه پوست و استخوان بود و سال‌های آخر تنها استخوان از او باقی مانده بود. خوب یادم است آخرین بار از دیدن او وحشت کردم و از وحشت خودم شرمسار شدم. تمام آنچه از خاله سودابه در یادم مانده بود مثل پتک بر سرم کوبیده می‌شد و در نهایت به چهار حرف ختم می‌شد: «ام‌اس». به مادرم نگاه کردم. به موهای شبنمش که از روی متکا شوره کرده بود و تا لبه‌ی تخت می‌رسید. به صورت جوان، زیبا و گندمگونش که در ۳۸ سالگی اصلاً شبیه زنی نبود که دختری ۱۹ ساله دارد. بدن ظریفش را زیر ملحفه تماشا کردم و به خود لرزیدم و یک آن احساس کردم که چیزی تا پشت دندان‌هایم هجوم می‌آورد و نفهمیدم چطور تا دستشویی خودم را رساندم و محتویات معده‌ام را خالی کردم. حالی بودم که دیگر چیزی برایم نمانده بود، اما باز معده‌ام جمع می‌شد و زور می‌زد و من عق می‌زدم و چیزی بالا نمی‌آمد.

از بیمارستان آتیه بیرون زدم و تا خانه پیاده رفتم. باید برای ناهار چیزی درست می‌کردم. هنوز دستپختم تعریفی نداشت. اما آن وقت‌ها خانه‌ی ما از همه چیز و همه‌کس دور و وسایل عبور و مرور اندک بود و کمک‌حالی نداشتیم. رفتم خانه و همین‌طور که پیازها را توی تابه برای سرخ کردن می‌ریختم، صدای جِلز و ولز اشک‌هایم که با روغن داغ قاطی می‌شد، بلند شد. بعد یک مرتبه شروع کردم به هق‌هق زدن و بلندبلند گریه کردن. احساس عجز و ناتوانی چنان مثل حبابی مرا دربر گرفته بود که نفس کشیدن را سخت می‌کرد. روزهای بعد اما روزهای به مراتب سخت‌تری بود. مامان در بیمارستان دچار حمله می‌شود و دیگر نمی‌تواند راه برود. او را روی ویلچر می‌نشانم. تصویرش ام‌ری محال است، اما گویا در زندگی محال‌های بسیاری هست که محقق می‌شود؛ محال‌های بسیار از جنسی هولناک، از آن محال‌هایی که از جنس آرزو و رویا نیستند. مامان اما مثل همیشه قصد کوتاه آمدن ندارد و کوتاه نمی‌آید. با همه‌ی پرستارها خوش‌وبش می‌کند. وقت بلند شدن و روی تخت نشستن سعی می‌کند از من کمک نگیرد. چند باری نزدیک است سکندری بخورد و بیفتد، اما به روی خودش نمی‌آورد و به روی خودم نمی‌آورم. به بابا توصیه می‌کنم که اشک و زاری‌هایش را برای خانه بگذارد و جلوی مامان کاری نکند که روحیه‌اش را از دست بدهد. حواسش نیست. خودش را باخته و برای همین است که رفت‌وآمدش به بیمارستان را محدود می‌کنم. برادرم نوجوان است؛ از آن پسرهای نوجوانی که آن‌قدرها معنای رنج را نمی‌فهمند. انگار حتی اگر با سیلی محکم توی صورتشان بکوبند فردا فراموشش می‌کنند و یک روز تازه را شروع می‌کنند. من اما هیچ چیز

اما خوبی‌اش این است که دیگر می‌تواند روی پاهایش راه برود؛ تو بگو به سختی، اما می‌تواند راه برود. مادرم می‌رود. من می‌مانم و کنکوری که برای هیچ‌کس حتی خودم انگار اهمیتی ندارد. من می‌مانم و کارهای ناتمام خانه، من می‌مانم و مسیر طولانی هنرستان و کارهایی که دیگر میلی به انجام دادنش ندارم. من می‌مانم و آرزوهایی که حالا از من بسیار دور و جدا افتاده‌اند. گاهی به آن روزها که فکر می‌کنم، چیزی شبیه به فضای گرگ‌ومیش را به خاطر می‌آورم. تنها روشنایی که به یاد می‌آورم سر پل تجریش است. وقتی از تاکسی پیاده می‌شدم و نور صبح توی صورتم می‌زد و انگار هشدار می‌داد هنوز زندگی وجود دارد. مهمه‌ی آدم‌ها، دویدن آن‌ها که پیدا نبود هر کدام با آن سرعت به کجا می‌روند، عطر سبزی و بوی زهم ماهی، امتداد چیزی بود در من که مدام گم و پیدا می‌شد و آن روزها بیشتر از هر زمان دیگری فقدان آن را احساس می‌کردم. من آن روزها تنهاتر از هر زمان دیگری بودم و داشتم با این تنهائی مجادله می‌کردم. می‌خواستم مثل مادرم دستم را به در، به دیوار بگیرم و از جایم بلند شوم و بگویم آهای من فلج نخواهم نشد. می‌خواستم به هیولای درونم بگویم من از تو عبور خواهم کرد. بالاخره روزی شکستت می‌دهم. آن روزها نمی‌دانستم راه رستگاری من، نه شکست آن هیولا که سازگاری و پذیرش و زندگی با آن است. آن روزها خیلی چیزهای دیگر را هم نمی‌دانستم.

دنیا همانی که بود، خواهد ماند



الهام فلاح / نویسنده

انگشت روی زنگ در خانه‌شان گذاشت و به هزار عذر و پوزش طفل را سپرد و خود به دنبال درمانی روانه شد. خوابیده‌ام روی تخت، اما خواب نیستم. چشم‌هایم خواب دارند، دلم نه. دلم پیش بچه‌ام مانده که تک و تنها میان صدها آدم از صدها نژاد و رنگ و زبان شب را به صبح می‌رساند، در حالی که مادرش تنها

تصویریست روی گوشی موبایل با قربان صدقه‌رفتن‌های نوشتنی و آغوش‌های مجازی و دستانی کوتاه و پاهایی نرفتنی برای رسیدن به فرزندش. مبادا دردی، شبی، نصف شبی، ناگاه و بی‌گاهی به تن طفلکم آویخته شود. آن وقت من چه کنم؟ تا صبح قیامت هم منتظر بمانم دستم به دامنش نخواهد رسید. آن وقت طفلکم بلد است به طیب بیگانه‌ای بگوید کجای دلش درد می‌کند، کجای گلویش می‌سوزد یا مثلاً راه که می‌رود کدام مفصل پایش تیر می‌کشد! اگر دلش کته و شامی رودباری خواست یا هویج پلویی که هیچ‌کس بهتر از من نمی‌پزد یا دلش خواست کسی

وقتی توی حمام است پشتش را لیف بکشد، چه! این‌ها را باید به که بگوید؟ من که چشمم گیر کرده به قطره‌های کند و سرد این سرم لعنتی که زودتر تمام نمی‌شود تا بدوم و برسیم و ببوییم و در آغوش بگیریم کودکم را که در خانه‌ی دیگری به

صدای اذان صبح بلند شده است. نور سبز گلدسته‌ی مسجد اهل تسنن بندرعباس را از پنجره‌ی اتاق خوابم می‌بینم. تمام شب به درد و تب گذشت، ولی نگذاشتم کسی بیدار شود. در خودم پیچیدم، نالیدم، گریه کردم و مراقبت کردم طفلکم بیدار نشود و نهراسد از مادری که لهیب تب و درد بی‌دلیل، تنش را نمناک و نوچ کرده است.

سر لاستیکی شیشه‌ی شیر را که خالی شده از دهانش بیرون می‌کشم، بی‌آنکه در آغوش بگیرم تا گرمای تنم او را بیازارد. آرام به پشتش می‌زنم تا باد و نفخ شیر روی دلش سنگینی نکند. خدا خدا می‌کنم هوا روشن شود تا از این درد و تب خلاصی یابم.

می‌گوید: «آخرش که چی؟» پاسخی ندارم بدهم. دوروبرمان پر است از آدم‌هایی که خواندن و نوشتن و شب‌بیداری ایام امتحانات، موهای سرشان را ریخته و عینک به صورتشان افزوده و سرشان را پر از افکار جورواجور کرده و عایدشان جیبیست که به زحمت صدای یکی، دو سکه‌ی سیاه از عمق آن شنیده می‌شود. این را از نگاهش و طرز نشستنش روبه‌روی مشاور تحصیلی‌اش می‌شود فهمید. درس خواندن را راهی که به سعادت برسد نمی‌بیند. از روزی که شروع کرد به پایش روزانه‌ی قیمت دلار و طلا می‌دانستم یک جایی مقابل من خواهد ایستاد و خواهد پرسید چرا و تا کی؟ و آن موقع من برای سوال پسرکم پاسخی ندارم. حتی برای سوال تلخ «چرا من را به دنیا آوردی؟» هم جوابی ندارم. نمی‌توانم اعتراف کنم آن‌قدر جوان و جاهل و خام بودیم که خیالمان بود دنیا همان‌طور که بود خواهد ماند؛ نه که همه چیز مرتب و خوب و رنگ‌وارنگ و دلگشا بوده باشد، اما به سیاهی و تلخی این روزها هم نبود. باورمان نمی‌شد روزی برسد که تمام مثل‌ها و اشعار و حکایات نقض زندگی واقعی ما باشند.

لباس تمیز تنش می‌کنم. بوی پنبه و صابون می‌دهد و پودر بچه. سیر است و خواب‌خواب و تمیز. دلم نمی‌آید به تب تنم بچسبانم. می‌گذارمش توی سبد حمل نوزاد. سوار ماشین می‌شویم تا خودم را برسانم به جایی؛ به ملجأ و درمان و پناهی و نجات یابم از یک شب سیاه و گشوده. می‌گذارمش خانه‌ی دیگری تا نبرمش در محیط آلوده و پر از ویروس و میکروب درمانگاه و اسیر خودم نکنم او را و خیالم راحت باشد در گرمای گشوده‌ی پاییز بندرعباس، زیر باد ملایم کولر تخت خوابیده است و هیچ خطر و گزند در کمین او نیست. تمام شب را منتظر سپیدی صبح مانده بودم تا مردم از خواب برخیزند و بشود

امانت سپرده‌ام. مبادا بیدار شود و شیر بخواهد، غریبگی کند، گریه کند، اشکش بچکد، نفسش بند بیاید؟ مبادا پوشکش را کثیف کند و کسی متوجه نشود و پوست نازکش بسوزد؟ زنگ بالای سرم را فشار می‌دهم. پرستار درمانگاه، مرد بی‌حوصله و عبوسی‌ست. می‌گوید هنوز خیلی مانده تا تمام شود. می‌گویم خیلی مانده تا درست تمام شود!

می‌گوید فقط شش ماه تا مضمولی. بعدش مشمول به خدمت می‌شوم و برای گریختن از سربازی هی درس می‌خوانم، هی مدرک می‌گیرم و هی شماره‌ی عینکم بالا می‌رود و بعدش چه؟ پاسخی ندارم. می‌گوید تو از آن همه درسی که خواندی نان خوردی؟ می‌گویم نه. می‌گوید: «فلانی از آن همه درسی که خواند افتاد به دنده عوض کردن و رانندگی برای اسنپ و تپسی و من از رانندگی برای دیگری بیزارم». می‌گویم: «من از دور شدن از تو بیزارم و بدون تو با خودم، با زندگی‌ام، با روز و شبم و با بشقاب خالی روی میز چه کنم؟ من بدون حبل‌المتینم با زندگی خالی و خلوتم چه کنم؟» می‌گوید: «حبل‌المتین یعنی چه؟» بغلش می‌کنم و بوی پنبه و صابون بچه و قطره شیر ترش‌شده در چین گردن کودکانه‌اش را می‌شنوم.

زن می‌پرسد: «دردت آرام گرفت؟ چقدر زود

برگشتی». این طفل بی‌گناه خواب خواب بود و هیچ مزاحمتی برای من نداشت.

تو بروی من می‌میرم اما خاک بر دهان مادری که راه بچه‌اش را سد کند از ترس بطالت دستانش. من پشت سرت آب می‌ریزم و افسانه‌ی دختر رشتی را کنج دلم نگه می‌دارم تا به سلامت برگردی. می‌گوید: «اگر نخواهم برگردم چه؟ تو پیش من خواهی آمد؟»

مادرم مثل گنجشکی باران خورده و نحیف، مجاله‌شده پای گور مادرش و به تن استخوانی پیچیده در کفن با گردنی کج نگاه می‌کند و مثل کودکی گم‌شده و هراسان در بازار شب عید ناله می‌زند «مامان مامان» و من به حجم خالی وحشتناک بین یک مامان مرده و بچه‌ای که زنده است نگاه می‌کنم و چشمانم سیاهی می‌رود. می‌ترسم از اینکه مهلتم برای مادری کردن به چند ماه آینده بسنده کند و بعدش بشوم مادر مجازی تنها و دلتنگی که باید خودش را به کرم‌ها و داروهایی که پسرکش از آن سوی دنیا می‌فرستد خوش کند که نه بوی صابون بچه و پنبه می‌دهد و نه به قائمی یک حبل‌المتین واقعی است. ایستاده کنارم. از من بلندتر است. گردنش را کمی کج می‌کند تا دم گوشم بگوید «مامان گریه نکن». اما من گریه می‌کنم.

کشیدن این سوزن پروانه‌ای لعنتی از رگ پشت دستم زیاده درد دارد و خون قرمز و شفاف روی ملحفه‌ی یکبارمصرف تخت درمانگاه می‌چکد. باید بروم؛ بچه‌ام را در خانه‌ی دیگری رها کردم و همین فکرها مرا خواهد کشت. بچه‌ای در خانه‌ی دیگری. گلی که در باغچه‌ی دیگری کاشته‌ام و نه عطرش در هوای غروب‌های من موج می‌زند و نه رنگش به پنجره‌ی اتاق خوابم مالیده می‌شود و نه آیش با من است و نه خاکش با من و نه کودش. هر روز توی کوچه، وقتی که از پیاده‌روی‌های کند و طولانی روی زانوان سست و خسته‌ام برمی‌گردم، از زن همسایه خبر می‌گیرم؛ از گلی که در حیاط خانه‌اش کاشتم. چراکه خاک باغچه‌ی من شور بود هیچ گل و گیاهی در آن به هم نمی‌رسید و زن همسایه خواهد گفت حال گل شما خوب است و راهش را کج خواهد کرد و از کنار من خواهد گذشت. اشکم می‌چکد و دلم می‌سوزد برای آرزوها که داشتیم و از خامی و خنگی و جوانی. خیالمان بود دنیا همان که بود خواهد ماند؛ اما زمین می‌چرخد و نیمه‌ای که روز بود سرانجام شب می‌شود. اما پایان این شب هم به سفیدی صبح خواهد رسید، حتی اگر من زنده نباشم و گل من در باغچه همسایه به درختی تنومند مبدل شده باشد.



ماسک و دیگر هیچ!

تحریریه‌ی موفقیت: کارآفرینی در فضای اجتماعی و اقتصادی ایران با چالش‌ها و مصائب متعددی همراه است. در مجموعه نوشتارهای دنباله‌داری که هر شماره از موفقیت تکه‌ای از آن ارائه می‌شود، تجربه‌های زنی کارآفرین پیش‌روی مخاطب قرار می‌گیرد تا از رهگذر خوانش مستقیم و بی‌واسطه‌ی تجربه‌های کارآفرینی، با چالش‌ها و جذابیت‌های استقلال مالی و کارآفرینی روبه‌رو شود.

سمیه سلطان‌پور / کارآفرین و کارگزار ادبی



واسطه‌ی قرنطینه، همه‌ی ما را مجبور به اتصال و کار با اینترنت کنند که بتوانند به وسیله‌ی هوش مصنوعی بر روی ما مسلط شوند! فکر نکنید این حرف‌ها و فکرها از ذهن ایرانی دوستانم نشأت گرفته بود؛ نه! این حرف‌هایی بود که از طرف به قول معروف «اونور آبی‌ها» گفته می‌شد و دوستان، این‌ها را می‌خواندند و در گروه‌ها بر سرش بحث می‌کردند. چیزی که در همه‌ی این بحث‌ها برایم اهمیت داشت این بود که بعضی‌ها فکر می‌کردند و می‌کنند که با حضور هوش مصنوعی، دیگر داستان‌نویسی معنایی ندارد. اگر داستان‌نویسی نباشد، عملاً کارگزار ادبی هم معنایی ندارد و من به این موضوع فکر می‌کردم.

البته که همیشه برای همه‌ی کارها واسطه مهم و بااهمیت است. پس جدا از فکرکردن به وضعیت حال حاضر کارگزاری در ایران و جهان، برایم مهم شد که درباره‌ی آینده‌ی نه چندان دور این شغل هم فکر کنم. تداخل ورود هوش مصنوعی به دایره‌ی افکارم به همراه دست‌وپنجه نرم‌کردن مردم دنیا با مرگ تداخل جالب توجهی بود. اگر انسان‌های زیادی در دنیا جان خود را از دست می‌دادند، یعنی تعداد زیادی مخاطب که خریدار کتاب بودند دیگر نمی‌توانستند در چرخه‌ی نشر حضور داشته باشند. این نبود خریدار را باید چگونه جبران می‌کردیم؟ طبیعتاً تولید کاهش پیدا می‌کرد و عملاً نیروی کار هم با مردن انسان‌ها کم می‌شد. با یک دو تا چهارتای ساده دیدم هیچ اتفاق خاصی در پروسه‌ی اقتصاد نشر نخواهد افتاد و شاید در پروسه‌ی اقتصادی هیچ صنعتی! ولی در واقعاً این اتفاق نیفتاد.

هنوز سال ۲۰۱۹ تمام نشده بود. رایزن فرهنگی هند در حال تغییر بود و بنیاد سعدی هم قول داده بود که کمک می‌کند؛ البته کمک معنوی، نه مادی و ارشاد قول داده بود برای سفر چند هفته‌ای تا چندماهه‌ی داستان‌نویس‌ها به هند با سازمان ارتباطات صحبت کند و از آن‌ها مساعدت بگیرد که کرونا سرورکله‌اش پیدا شد! ناگهان دنیا دیگر هیچ دغدغه‌ای به غیر از زنده‌ماندن برایش نمانده بود. مردم و سازمان‌ها، همه به دنبال راه‌های زنده‌ماندن بودند. نمایشگاه‌های کتاب لغو شدند، ناشرها میزان انتشار کتاب‌هایشان را کم کردند و کارمنداها از راه دور کار می‌کردند. ویروس کرونا حتی از طریق کتاب هم منتقل می‌شد. کتاب‌های خریداری‌شده به صورت الکترونیک یا حضوری، چند روزی را بیرون از خانه، توی راه‌پله‌ها، توی ایوان یا توی بالکن باید هوا می‌خوردند یا بالای بخاری‌ها آویزان می‌شدند تا ویروس کرونایشان بمیرد و اجازه‌ی ورود به خانه را پیدا کنند. حالا من مانده بودم که باید چه کنم!

بعضی از دوستان می‌گفتند دیگر فاتحه‌ی کتاب‌های کاغذی خوانده شده است و همه می‌روند سراغ کتاب‌های الکترونیک و صوتی. موج ناشرهایی که در این دوره به سمت اپلیکیشن‌های الکترونیک هجوم بردند بسیار زیاد بود. تنها مسیر امن مردم برای کتاب خواندن این اپلیکیشن‌ها بودند. بعضی دیگر از دوستان معتقد بودند که کرونا را باید بی‌خیال شویم و به فکر مصیبت‌های رشد هوش مصنوعی باشیم. این دسته معتقد بودند ویروس کرونا اصلاً چیز مهمی نیست و ذهن ما را درگیر این ویروس کرده‌اند تا به

میزان مرگ و میر زیاد نبود؛ پس عملاً در میزان مخاطب تغییری ایجاد نشد و اگر تولیدکننده، یعنی نویسنده، به دلیل استرس و اضطراب از نوشتن دست می‌کشید، آن وقت میزان تولید پایین می‌آمد. وقتی به این موضوعات فکر می‌کردم با خودم می‌گفتم صنعت نشر در ایران همچین پروسه‌ای را ندارد و این نگرانی‌ها برای صنعت نشر اروپا و آمریکا است. حتی الان نباید نگران هوش مصنوعی و وجودش می‌بودم. الان فقط باید به این موضوع فکر می‌کردم که چطور از این موقعیت برای معرفی داستان‌نویس‌های فارسی‌زبان استفاده کنم.

سال تحصیلی ۲۰۲۰ در دنیا در حال شروع شدن بود و همه‌ی دنیا تصمیم گرفته بودند که این سال تحصیلی را به صورت مجازی پیش ببرند. پروفیسور «راجیندار کومار» در واتس‌آپ که آن زمان فیلتر نبود و یکی از بهترین راه‌های ارتباط با دنیا بود، با من تماس گرفت. او رئیس دپارتمان ادبیات فارسی دانشگاه دهلی به مدت دو سال شده بود و تمایل داشت جلسات مجازی را با حضور داستان‌نویس‌های ایرانی برگزار کند. در این جلسات، یکی از داستان کوتاه‌های داستان‌نویس‌ها به صورت صوتی و متن نوشتاری در اختیار او و دانشجویان و اساتید دانشگاه قرار می‌گرفت. در یک فرصت یک ساعت تا یک ساعت و نیم هم در پلتفرم گوگل میت جلسه برگزار می‌شد و دانشجویان و اساتید با داستان‌نویس گپ‌وگفت داشتند. این اتفاق باعث شد تا داستان‌نویس‌های جوان معاصر انگیزه و انرژی بگیرند برای ادامه‌ی کار و نوشتن. در این دو سال کرونا تلاش کردم تا با دپارتمان‌های ادبیات فارسی در دانشگاه‌های اروپا و آمریکا هم ارتباط بگیرم، ولی در این دپارتمان‌ها معمولاً اساتید ایرانی حضور داشتند و تقریباً همه‌ی آن‌ها هم از اینکه با ایران مرتبط شوند واهمه داشتند. این ترس‌های سیاسی - اجتماعی باعث شد که نتوانم از پتانسیل ایرانی‌های خارج از ایران در ترویج و معرفی ادبیات فارسی به دنیا استفاده کنم. من به دوستانی که از ایران رفته‌اند حق می‌دهم که محتاطانه عمل کنند و موقعیت خود

و خانواده‌شان را به خطر نیندازند. ولی باید برای برون‌رفت از این بن‌بست‌ها فکری کرده و تلاش کنیم از همه‌ی پتانسیل‌ها استفاده کنیم. به نظرم گذر از این مرزهای نانوشته و نوشته توسط دولت‌ها امکان‌پذیر نیست؛ پس باید خودمان به دنبال راه‌حل باشیم.

در این دو سال تلاش کردم تا به داستان‌نویس‌ها امید بدهم. سال‌های کرونا سال‌های ناامیدکننده‌ای بودند. خبر مرگ همه جا منتشر می‌شد و همه منتظر بودیم تا این بیماری به سمتان یورش بیاورد و ما هم در صف رفتگان قرار بگیریم. انتظار برای رسیدن مرگ به در خانه باعث می‌شود تا امید برای نوشتن و تخیل برای ساختن از بین برود. ذهن درگیر این می‌شود که برای بازماندگانمان، مخصوصاً اگر فرزند داریم، چه کارهای نکرده‌ای داریم؛ پس می‌خواهیم فقط آن‌ها را در زمان باقی‌مانده به سرانجام برسانیم. در این وضعیت داستان‌نویس را مجاب کردن به اینکه تخیلش را خاموش نکند و بنویسد کار راحتی نبود.

یکی از بزرگ‌ترین وظایف کارگزار این است که انرژی نوشتن را در داستان‌نویس همیشه شعله‌ور و پر قدرت نگه دارد و این کار برای همه‌ی نویسندگان با یک فرمول پیش نمی‌رود. باید نویسنده‌ات را بشناسی و با روحیات شخصی و اجتماعی و موقعیت خانوادگی‌اش کاملاً آشنا باشی. برای بعضی‌ها باید سنگ صبور باشی و برای بعضی‌ها سیبل تیرهای عصبانیت و خشمشان.

در دو سال کرونا تلاش کردم تا چراغ داستان و رمان‌خوانی خاموش نشود. همه در خانه نشسته بودند و خیلی از دوستان داستان‌نویس فعالیت‌های داستانی ناب‌ی را در فضاهای مجازی فیلترنشده انجام می‌دادند. از طرفی خیلی از افراد غیرداستان‌نویس هم در خانه بدون هیچ تفریحی و بی‌هدف در شبکه‌ها و کانال‌های خبری می‌گشتند و خبرهای ناراحت‌کننده و مایوس‌کننده را می‌خواندند. سعی می‌کردم در این دو سال این دو گروه را به هم متصل کنم. از این طریق مردم متوجه می‌شدند که در زمان سختی، یکی از راه‌های نجات پناه‌آوردن به داستان و رمان است.



یونگ و آرکی تایپها

و هماهنگی و همناو شدن با انتظارات والدین، معلمان و گروه همتایان دارد.»

◀ تفاوت آراء فروید و یونگ در چه زمینه‌هایی است؟

۲. آنیما / آنیموس

به اعتقاد یونگ، آنیما و آنیموس تصویری مجسم از جنسیت بیولوژیکی ما هستند. آنیما نماد ناخودآگاه زنانه در وجود مردان و آنیموس نماد گرایش‌های مردانه در وجود زنان است. این آرکی تایپها، هر دو در باورهای جمعی و تجارب فردی ما و رابطه با والدینمان ریشه دارد. آنیما و آنیموس در ناخودآگاه ما قرار دارند و اکثر اوقات با بازداری همراهند. مثلا پدیده‌ی عشق در نگاه اول یعنی فرد آنیمای خود را به سمت یک زن یا بالعکس فرافکنی می‌کند که منجر به جذب آبی و شدید می‌شود.

یونگ معتقد است که ویژگی‌های مردانه (قدرت، جدایی و خشم) و ویژگی‌های زنانه (مراقبت، ارتباط و همدلی) محدود به یک جنس نیست و برای یک جنس مزیت محسوب نمی‌شود. او این ویژگی‌ها را به عنوان بخش‌هایی از یک طیف روان‌شناختی کلی می‌دید که در همه‌ی انسان‌ها وجود دارد.

۳. سایه

یونگ می‌گوید که سایه بخش‌هایی از وجود ما را حمل می‌کند که ممکن است آن‌ها را طرد کرده و از پذیرش آن‌ها امتناع کرده باشیم یا اصلا نتوانیم آن‌ها را شناسایی کنیم. سایه شامل ویژگی‌هایی از ماست که ما آگاهانه در برابرش مقاومت می‌کنیم. یونگ اعتقاد دارد که سایه هم منبع خلاق و هم تخریب انرژی است. سایه فقط حالتی منفی نیست، بلکه می‌تواند ایجادکننده عمق و تعادل در شخصیت باشد و منعکس‌کننده‌ی این اصل است که هر جنبه‌ای از شخصیت دارای بخشی متقابل مانند آینه است. مثلا هر جایی که نور هست، باید سایه هم باشد. سایه مانند آینه عمل می‌کند و جنبه‌های ناخواسته‌ی ما را نشان می‌دهد. عناصر سایه را می‌توان در انعکاس ویژگی‌های تنفرآمیز خود نسبت به دیگران مثال زد.

۴. خود

از نظر یونگ، هدف تقریبی هر فریید رسیدن به حالت «فردیت» بوده که مشابه حالت خودشکوفایی است. فردیت مفهوم اصلی در روان‌شناسی

«کارل گوستاو یونگ» (۱۸۷۵-۱۹۶۱) در زمینه‌ی روان‌پزشکی- انسان‌شناسی، ادبیات، فلسفه، روان‌شناسی و تحقیقات دین‌شناسی دانشمندی تأثیرگذار شناخته می‌شود. او در جوانی در بیمارستان تخصصی «دکتر بلولر» در سوئیس کار می‌کرد و همانجا برای نخستین بار با آثار و عقاید «فروید» آشنا شد. یونگ و فروید رابطه‌ی دوستی و تخصصی بلندمدتی با یکدیگر داشتند، اما بعدها دچار اختلاف نظر شده و مسیر تخصصی و شخصی‌شان جدا شد. در ابتدای این مقاله، نظریه‌ی روان‌تحلیلی یونگ را شرح داده و سپس به مقایسه‌ی مفاهیم نظری فروید و یونگ می‌پردازیم.



حوری بافته‌چی / روان‌شناس

الگوی روان‌شناختی یونگ

یونگ می‌گوید که عوامل اصلی تشکیل‌دهنده‌ی روان عبارتند از «ایگو» (ناخودآگاه فردی) و ناخودآگاه جمعی.

ناخودآگاه فردی

ناخودآگاه فردی از نظر یونگ حاوی اطلاعات فراموش‌شده، خاطرات سرکوب‌شده و تجاربی است که بر رفتار و نگرش‌های ما در طول زندگی تأثیر می‌گذارد. او بعدها بخش مهم دیگری را به تعریف ناخودآگاه فردی اضافه کرد که شامل «عقده‌ها» می‌شود. عقده‌ها مجموعه‌ای از افکار، احساسات، نگرش‌ها و خاطراتی هستند که بر روی یک مفهوم واحد متمرکزند. محتوای ناخودآگاه فردی همیشه منفی نیست و می‌تواند جنبه‌ی مثبت یا خنثی هم داشته باشد که به سادگی از ذهن ما خارج شده است.

ناخودآگاه جمعی

یونگ می‌گوید که ناخودآگاه جمعی شامل تجربه‌های گذشته و اساطیری مشترک نوع بشر است که شامل نمادها، سمبل‌ها و آرکی تایپها (طرحواره‌ها) بوده و بین فرهنگ‌های گوناگون بشری مشترکند. مانند آرکی تایپ مادر، قهرمان، کودک، انسان خردمند، پدر و ... که همگی آرکی تایپ‌های جهان‌شمول هستند.

آرکی تایپ یا طرحواره چیست؟

آرکی تایپ‌ها (طرحواره‌ها) تصورات یا محتواهایی از ناخودآگاه جمعی‌اند که معنایی جهان‌شمول دارند و در بین فرهنگ‌ها، روایاها، ادبیات، هنر و ادیان جهان مشترکند. به نظر یونگ، گذشته‌ی اساطیری ما پایه و اساس و هدایت‌گر و تأثیرگذار روان‌کنونی ماست. یونگ معتقد بود که تعداد بسیاری از آرکی تایپ‌ها را مشخص کرده که از میان آن‌ها این چهار آرکی تایپ جزو مهم‌ترین‌ها هستند: «پرسونا» (نقاب)، «آنیموس/آنیموس»، «سایه» و «خود» چهار آرکی تایپ مهمی هستند که سیستم شخصیت آدمی را می‌سازند.

۱. پرسونا (نقاب)

یونگ می‌گوید: «پرسونا صورت بیرونی یا نقشی است که ما در مقابل دیگران و در جمع با آن ظاهر می‌شویم و با خود واقعی ما متفاوت است. پرسونا نشان‌دهنده‌ی نقش‌هایی است که در جمع ایفا می‌کنیم و در واقع نشانگر ارتباطات جمعی ماست. اما مشکل زمانی ایجاد می‌شود که فرد نتواند بین خود واقعی و نقش‌های تخصصی‌یافته‌اش تفکیک قائل شود؛ مانند روان‌شناسی که خارج از محیط کارش، دائما دیگران را از نظر رفتاری تجزیه و تحلیل کرده و اظهارفضل می‌کند. پرسونا در طول دوره‌ی کودکی شکل می‌گیرد و ریشه در نیاز



تحلیلی یونگ است که در فراخنای زندگی ما شکل می‌گیرد و به معنی تبدیل شدن به انسانی است که ذاتا می‌خواهیم بشویم. ما برای رسیدن به فردیت باید با جنبه‌های متضاد و متناقض درون خود به صلح و آشتی برسیم؛ مانند پرسونا (نقشی که در مقابل جهان ایفا می‌کنیم)، سایه (جنبه‌های کمتر مطلوب وجودمان)، شناسایی و یکپارچگی آنیما و آنیموس (جنبه‌ی مونث ناخودآگاه در مردان و جنبه‌ی مردانه‌ی ناخودآگاه در زنان).

یونگ می‌گوید که از نظر علمی، فرآیند فردیت ممکن است شامل تحلیل و تشریح رویاها، توصیف سمبل‌ها و نمادها و تضاد خودآگاه با ناخودآگاه فردی باشد. فردیت به منزله‌ی سفری تکاملی است که می‌تواند رشدی چشمگیر را به دنبال داشته باشد، اما به معنی رسیدن به حالتی از کمال‌گرایی نیست و شامل شناسایی جنبه‌های گوناگون خود است.

درون‌گرایی - برون‌گرایی

یونگ نخستین کسی بود که مفهوم درون‌گرایی و برون‌گرایی را در روان‌شناسی به کار برد. او معتقد بود که تیپ شخصیت درون‌گرا بر جهان درون متمرکز است و ویژگی‌هایی مانند رویاپردازی، تفکر و بینش دارد و چندان علاقه‌مند به مشارک در فعالیت‌های جمعی نیست، اما برون‌گراها به فعالیت‌های بیرونی علاقه دارند و بیشتر متمرکز بر ادراکات حسی و فعالیت‌های جمعی‌اند.

تفاوت‌های نظری یونگ و فروید

• ذهن ناخودآگاه

فروید معتقد بود که ذهن ناخودآگاه تجربه و آرزویی سرکوب‌شده است. او ذهن ناخودآگاه را محتوایی می‌دانست که ابتدا خودآگاه بوده و سپس فراموش یا سرکوب شده است. اما یونگ علاوه بر ناخودآگاه فردی که به آن معتقد بود، مفهوم ناخودآگاه جمعی را نیز مطرح کرد که شامل آرکی‌تایپ‌ها یا نمادهای جهان شمول می‌شد.

• لیبیدو

فروید بر اهمیت لیبیدو در شکل‌دهی رفتار آدمی تأکید داشت و معتقد بود که انرژی روانی انسان از غریزه‌ی جنسی نشأت می‌گیرد. اما یونگ معتقد بود که انگیزه‌ی آدمی فقط از غریزه‌ی جنسی نشأت نمی‌گیرد، بلکه نیروهای دیگر زندگی، هم‌راستا با غریزه‌ی جنسی مانند خلاقیت، معنویت و هوش هستند.

• مراحل روانی - جنسی

فروید در نظریه‌ی رشد روانی - جنسی به مراحل چهارگانه‌ی مشهور خود باور دارد و معتقد است که تجارب اولیه‌ی دوره‌ی کودکی در رشد شخصیت بزرگسالی تأثیر بسیاری دارد. اما یونگ از این الگو پیروی نمی‌کند و الگوی فراخنای زندگی و فردیت را در رشد روانی انسان مطرح می‌کند.

• تحلیل رویا

هم فروید و هم یونگ، رویا را کلید درک ذهن ناخودآگاه می‌دانستند. فروید رویا را راهی برای رسیدن به آرزوهای پنهان فردی می‌دانست، اما یونگ معتقد بود که رویاها ابزاری برای ارتباط با ذهن آگاه آدمی است و راه‌حلی را برای مشکلات آشکار کرده و بخش‌هایی از خود را از طریق کاربرد سمبل‌های جهان شمول نمایان می‌کند.

• دین و معنویت

فروید کاملاً منتقد دین بود و آن را توهمی بیش نمی‌دانست و مذهب را شکلی از نوروز تعریف می‌کرد. اما یونگ معتقد بود که دین و معنویت بخش مهمی از تجربه‌ی انسانی است که با فردیت ما مرتبط است و شکلی از آرکی‌تایپ‌ها و ناخودآگاه جمعی ماست.

سخن آخر

آراء یونگ به اندازه‌ی عقاید فروید محبوبیت و گسترش نیافت، زیرا عقاید او تا اندازه‌ای بار مذهبی و معنوی داشت و کلاً در جهان مدرن روان‌شناسی، نظریه‌ی آرکی‌تایپ‌های یونگ به خوبی دیده نشد، اما در کل از دیدگاه اساطیری، ارزشی تاریخی دارد.

یکی از انتقادات مهم بر نظریه‌ی آرکی‌تایپ‌ها این است که این مفاهیم بر اساس پایه‌ی ذهنی است و از نظر تجربی و علمی قابل‌آزمایی نیست.





قسمت چهارم

زندگی خود را از نو بنویسید

◀ بازنویسی روایت زندگی چطور می‌تواند سرنوشت شما را عوض کند؟

سلب مسئولیت: مطالب این مقاله صرفاً کاربرد اطلاع‌رسانی دارد و برای تشخیص یا درمان مشکلات روان‌شناختی مناسب نیست. لطفاً توجه داشته باشید که هر چند نوشتار درمانی می‌تواند برای بهبود سلامت روان و تنظیم هیجانات بسیاری از افراد مفید باشد، اما جایگزین درمان‌های تخصصی سلامت روان نیست و در صورتی که به شیوهی صحیح اجرا نشود ممکن است آسیب‌زا باشد. در صورت وجود مشکلات عاطفی و روان‌شناختی از جمله افسردگی، اضطراب، وسواس، اختلال استرس پس از سانحه (PTSD) و یا سوگ، برای دستیابی به نتیجه‌ی مطمئن‌تر لازم است با همراهی متخصص پیش بروید.

زینب شاهی / روان‌شناس



مروور کرده‌ایم و من از شنیدن روایت‌های متفاوت آن‌ها شگفت‌زده شده‌ام. آیا مشکلی در من وجود دارد که باعث می‌شود واقعیت را طور دیگری ببینم؟ احتمالاً نه، ما انسان‌ها معمولاً روایت‌های متفاوتی از اتفاقات داریم و این مسئله دلایل مختلفی دارد؛ از جمله شخصیت و ذهنیت‌های خودمان، اتفاقاتی که پیرامون ما می‌افتد، تجربه‌هایی که در بقیه‌ی بخش‌های زندگی‌مان داشته‌ایم، شرایطی که در زمان آن اتفاق در آن به‌سر می‌بردیم و خیلی چیزهای دیگر. اما نکته‌ای که اینجا

داخل ماشین‌هایی که در حال چپ‌شدن است رها کرده و خودشان را نجات داده‌اند. تا اینکه یک روز به‌طور اتفاقی در جمع خانوادگی صحبت به آن تصادف کشید. وقتی ماجرا را فهمیدم، تعجبم بیشتر هم شد: من اصلاً درون ماشین تنها نبودم و اتفاقاً دیگران هم کنارم بودند و من را بیرون برده و به من آب‌قند داده‌اند. ضمن اینکه من احتمالاً در آغوش مادرم خوابیده بودم! این تنها زمانی نبود که من روایت متفاوتی از خاطرات گذشته داشتم. زیاد پیش آمده که در جمع دوستان یا بستگان خاطره‌های گذشته را

شش یا هفت سالم بود که یک شب دیروقت و در راه برگشت از یک جشن عروسی در ماشین یکی از بستگان تصادف کردیم. تنها تصویری که از این تصادف در ذهنم ماند این بود که ناگهان از خواب پریدم و شیشه‌ی جلوی ماشین را دیدم و حس کردم ماشین در حال برگشتن است و جماعتی هم آن را از جلو هل می‌دهند که برنگردد! من در ماشین تنها بودم. در تمام سال‌های پس از آن، وقتی یاد این خاطره می‌افتادم، این تنها ماندنم در ماشین برایم عجیب بود و نمی‌توانستم درک کنم که چطور همه من را در خواب و

می‌خواهم درباره‌اش صحبت کنم چیز دیگری است: اینکه ما می‌توانیم روایت زندگی‌مان را تغییر دهیم.

روایت زندگی یعنی چه؟

همه‌ی ما در زندگی‌مان یک داستان داریم و تعداد زیادی روایت. داستان در این متن، اتفاقی است که واقعا رخ داده است. این واقعیت فقط می‌تواند یکی باشد، چون ما در دنیاها موازی زندگی نمی‌کنیم و فقط یک واقعیت وجود دارد. اما روایت این‌طور نیست. از یک داستان می‌توان ده‌ها و صدها و بلکه هزاران روایت را برداشت کرد، چون روایت‌ها واقعیت محض نیستند، بلکه برداشت ما از اصل داستان هستند. پس، از یک داستان می‌شود بی‌شمار روایت برداشت کرد.

من از داستان تصادف شش-هفت سالگی‌ام روایتی را در ذهنم ساخته بودم که با دیگران متفاوت بود. این «روایت من از ماجرا» بود و قطعاً هم روایت خواهر من، مادرم، دیگر اعضای خانواده، بستگان، راننده‌ی ماشین روبرویی و عابری که در آن لحظه از خیابان رد می‌شده با روایت من فرق داشت. چیزی که اکنون می‌دانم این است که روایت من دروغ نبود، اما درست یا کامل هم نبود. من در لحظه‌ی بیدار شدن فقط از بین صندلی‌های جلویی، شیشه‌ی جلوی ماشین و آدم‌های بیرون را دیده بودم و نه صندلی‌های کنار خودم را. در ضمن آن قدر ترسیده بودم که دیگر چیزی نمی‌فهمیدم. حتی اگر دوباره به آن دوران برگردم و آن اتفاق را تجربه کنم احتمالاً باز هم روایت متفاوتی خواهم داشت، چون عوامل زیاد و پیچیده‌ای در شکل‌گرفتن یک روایت در ذهن ما نقش ایفا می‌کنند.

برگردیم به بزرگسالی. همه‌ی ما در بزرگسالی داستان‌هایی را درباره‌ی اینکه چه کسی هستیم، از کجا آمده‌ایم و به کجا می‌رویم برای خودمان روایت می‌کنیم. این روایت‌ها می‌توانند نیرویی قدرتمند متشکل از باورها، رفتارها و احساسات ایجاد کنند که نگاه ما به خودمان و دنیای اطرافمان را تعیین می‌کند. در واقع، زندگی ما در بزرگسالی، وابسته به تفسیرهایی است که از اتفاقات دوران کودکی، نوجوانی و جوانی‌مان داشته‌ایم: یعنی همان روایت‌هایمان. روایت ما از زندگی می‌تواند فکرها، احساسات، رفتارها و در نتیجه سرنوشت ما را تحت‌تأثیر

قرار داده و مسیر آن را تعیین کند. پس، می‌توانیم بگوییم «روایت» موضوع «سرنوشت‌سازی» به‌شمار می‌رود. اما اگر روایت‌های ما محدودکننده و آسیب‌زا باشند و نگذارند ما به خودشکوفایی نزدیک شویم و زندگی دلخواهمان را بسازیم چه؟ اینجا جایی است که روایت‌درمانی وارد عرصه می‌شود.

روایت‌درمانی چیست؟

روایت‌درمانی را حدود چهل سال پیش، دو روان‌شناس خلاق استرالیایی به نام‌های «مایکل وایت» و «دیوید اپستون» پایه‌گذاری کردند. روایت‌درمانی شکلی از درمان‌های روان‌شناختی است که بر داستان‌هایی که مردم درباره‌ی زندگی‌شان برای خودشان تعریف می‌کنند تمرکز دارد. هدف این روش این است که به افراد کمک کند تا از دریچه‌ای دیگر به تجربه‌های زندگی‌شان نگاه کرده و روایت‌های جدید و قدرت‌بخش‌تری را از آن استخراج کنند که کمکشان می‌کند زندگی بهتر و پربارتری داشته باشند. بنابراین اساس روایت‌درمانی این است که داستان زندگی ما به شکل‌های مختلفی روایت می‌شود و بعضی از این روایت‌ها تضعیف‌کننده هستند و برخی دیگر ما را قدرتمندتر می‌کنند. اینجاست که کار جالب می‌شود. حالا می‌خواهم با بیان یک نکته‌ی دقیق کمی ذهنتان را درگیر کنم! در مثال مربوط به کودکی من، اگر روایت من از داستان تصادف این بود که «همه من رو تنها گذاشتن و هیچ‌کس دوستم ندارد»، این روایت منفی نه تنها توانمندم نمی‌کرد، بلکه توانم را از من می‌گرفت، افسرده‌ام می‌کرد و باعث تخریب روابطم با خانواده و دیگران می‌شد. اما این روایت که «می‌دونم که برایشون مهم بودم، پس احتمالاً یه دلیلی داشته که توی ماشین تنها مونده بودم» چنین تأثیری ندارد، هرچند هنوز هم با اصل داستان مطابقت نمی‌کند. اصل داستان این بود که من تنها نبودم و فقط ترسیده بودم و متوجه حضور و کمک دیگران نشدم. در واقع آن‌ها نه تنها کنار من بودند، بلکه من را بیرون برده و دور از صحنه به من رسیدگی کرده بودند؛ کاری که برای هیچ‌ک از افراد حاضر نکردند، چون من از همه کوچک‌تر و ضعیف‌تر بودم! می‌بینید که درنمایه یا «تم» کلی داستان زندگی من نیز بر تفسیرم از خرده‌روایت‌ها

یا همان خاطراتم تأثیرگذار است. ایده‌ی اصلی روایت‌درمانی این است: روایت‌های ما ثابت و تغییرناپذیر نیستند، بلکه بافت اجتماعی و فرهنگی و خانوادگی ما به آن‌ها شکل می‌دهد. وقتی به روایت‌هایی که برای خودمان تعریف کرده و معناهایی که به اتفاقات وصل می‌کنیم نگاه دقیق‌تری بیندازیم، می‌توانیم جنبه‌های تازه‌ای از آن‌ها را ببینیم که قبلاً برایمان ناپیدا بودند و بر اساس آن‌ها داستانمان را طوری تغییر دهیم که هم واقعی‌تر باشد و هم ما را برای ساختن سرنوشت بهتر توانمندتر کند. حالا چطور باید این کار را بکنیم؟

تکنیک بازنویسی

من تکنیک‌های روان‌شناسی، به‌ویژه نوشتاردرمانی را خیلی دوست دارم. بازنویسی هم یکی از تکنیک‌های محبوب خودم است که هر قدر انجامش بدهم خسته نمی‌شوم و مسلماً به تأثیرگذاری‌اش هم اعتقاد ویژه دارم. بدون حاشیه‌پردازی، می‌خواهم مستقیم بروم سراصل مطلب و شما را با دستورالعمل تکنیک بازنویسی تنها بگذارم تا خودتان تجربه‌اش کنید و لذتش را ببرید:

- زمان و مکانی آرام و بدون مزاحمت پیدا کنید که در آن بتوانید با تمرکز کار کنید. توصیه‌ی جدی: با خودتان گوشی نبرید و به‌جایش برگه و خودکاری بردارید.
- یکی از اتفاقات یا خاطرات گذشته‌تان را به‌یاد بیاورید که حسی منفی نسبت به آن داشتید، هیچ‌وقت نتوانستید با آن کنار بیایید یا دوست داشتید اوضاع جور دیگری رقم می‌خورد.
- شرح بسیار مختصری را از آنچه رخ داده بنویسید و آن را نام‌گذاری کنید. می‌توانید نامش را بگذارید «قصه‌ی مشکل من». احساس‌ها و فکرهایی که در آن زمان داشتید را نیز به شکلی کوتاه بنویسید. همچنین می‌توانید احساس و فکر فعلی‌تان را بنویسید،

اما در نوشتن زیاده‌روی نکنید. تصور کنید دانشجوی نویسندگی هستید و قرار است این داستان را برای کتاب داستان یا فیلمنامه‌ای استفاده کنید. استاد نویسندگی‌تان از شما خواسته این اتفاق را به سه شیوه‌ی مختلف روایت کنید که در هر بار ماجرا به شکل متفاوتی پیش برود. داستان را به سه شکل مختلف روایت کرده و سعی کنید هر روایت از روایت قبلی مثبت‌تر باشد.

- روایت‌هایتان را نام‌گذاری کنید. مثلاً «روایت شکست عشقی من»، «روایت جدانشدنی از فلانی»، «روایت قوی‌تر شدنم بعد از جدا شدن» یا «روایت عبور من از وابستگی و رسیدنم به استقلال». روایت‌های مثبت‌تر عنوان‌های مثبت‌تری هم پیدا می‌کنند.
- روایت را از زبان سه نفر دیگر بنویسید. اگر در اتفاق اصلی که در زندگی‌تان افتاده اشخاص دیگری حضور داشته‌اند، روایت را از زبان آن‌ها بازگو کنید. اگر فقط خودتان بوده‌اید، سه نفر از اطرافیان یا کسانی را که می‌شناسید انتخاب کرده و آن‌ها را به جای شخصیت اصلی داستان (یعنی خودتان) بگذارید. بعد، داستان را دوباره روایت کنید. این روایت‌ها را هم به شکلی مثبت‌تر از روایت اولیه‌ی خودتان بنویسید. کوتاه بنویسید تا بتوانید تکنیک را به پایان برسانید، اما می‌توانید

در چند جلسه این کار را ادامه دهید.

- یکی از شش روایت جدید را که حس بهتری دارد انتخاب کرده و به جزئیاتش فکر کنید. آیا این روایت به شما حس قدرت بیشتری می‌دهد؟ آیا هنوز هم جنبه‌هایی در این داستان هست که برایتان حل‌نشده باشد؟ دلتان می‌خواهد باز هم بازنویسی‌اش کنید؟ چه درسی از اتفاقی که افتاده می‌گیرید؟ این روایت جدید چه تاثیری بر زندگی حال و آینده‌تان می‌گذارد؟
- در پایان، روایت برزنده را بردارید و آن را بیشتر بیروانید. جزئیاتش را در ذهنتان تصور کنید، درباره‌ی آن و احساس‌ها و فکریایی که در شما ایجاد می‌کند بنویسید. خوب آن را بیروانید. قرار است این روایت را به استاد نویسندگی‌تان بدهید تا فیلم یا کتابش را تولید کنند!

یادتان باشد:

روایت‌های مختلف از یک ماجرا همگی می‌توانند به یک اندازه درست باشند. هدف از انجام این تکنیک، تمرین دادن ذهن شما برای دیدن هر اتفاق از جنبه‌های مختلف و بیرون آمدن از تفکر تک‌بعدی و تفسیرهای سوگیرانه نسبت به اتفاقات زندگی است. هدف این نیست که احساسات دشوار و تجربیات تلخ گذشته‌تان را انکار یا سرکوب کنید، بلکه قرار است

به احساس تسلط بر روایت‌ها برسید و روایت‌های جدیدی را خلق کنید که به شما امکان می‌دهد از اتفاق ناخوشایند عبور کنید و به اصطلاح پرونده‌اش را در ذهنتان ببندید. پس حس نکنید دارید خودتان را گول می‌زنید. روایت‌های ما تنها یک برداشت از اصل واقعیت هستند. (روایت تصادف من در دوران کودکی را به یاد بیاورید!)

تکنیک‌های بازنویسی روایت‌درمانی و نوشتاردرمانی از جمله تکنیک‌های قدرتمند در روان‌شناسی هستند که به شما کمک می‌کنند دید کامل‌تری نسبت به تجربه‌هایتان پیدا کنید، احساساتتان را بهتر پردازش کنید، از تفکر محدود رها شوید و با مرور تجربیات گذشته از دریچه‌ای تازه، به خرد و معنای عمیق‌تری دست پیدا کنید که چراغ راه مسیر آینده‌تان می‌شود تا بتوانید انتخاب‌های بهتری داشته باشید و عاقلانه‌تر به سمت آینده قدم بردارید. داستان جدیدتان را برای خودتان مرور کنید و با صدای بلند بخوانید تا حسابی در ذهنتان بنشیند و اثرش را بگذارد. اگر خواستید، همین تمرین را در مورد اتفاقات چالش‌برانگیز دیگر زندگی‌تان نیز انجام دهید.

از نوشتن لذت ببرید!



از آسمان طلا می بارد

سونی؛ سفری در دنیای تکنولوژی و سرگرمی ۵۴
کنترل خشم در محیط کار ۵۶
سفر مشتری چیست؟ ۵۸
خاطره‌ای خوش بسازید ۶۰
سکوت و آوای مخرب سازمانی ۶۲





سونی؛



سفری در دنیای تکنولوژی و سرگرمی

زیربوم‌های یک برند مسئول در صنعت فناوری

برند «سونی» یکی از نام‌های برجسته و تأثیرگذار در دنیای امروز با تاریخچه‌ای غنی و فناوری‌های نوآورانه، به عنوان یک نماد برتر و باکیفیت در این صنعت شناخته می‌شود. از رادیوها و تجهیزات صوتی ساده تا تلویزیون‌های پیشرفته، دوربین‌های دیجیتال حرفه‌ای، کنسول‌های بازی پیشرفته و محصولات صوتی و تصویری با کیفیت عالی، همه نمایانگر سیر تکامل شرکتی است که به مرور زمان رشد کرده و با افزایش تقاضا در سرتاسر این کره‌ی خاکی، به یک شرکت چندملیتی تبدیل شده و محصولات متنوعی تولید می‌کند.

رضا منصورنیا / مترجم و رسانه پژوه



سرنوشت سونی با نوآوری گره خورده است. سونی همیشه در جست‌وجوی بهترین راهکارهای فناورانه و بهبود محصولات خود بوده است و طراحی زیبا و استایل منحصربه‌فرد نیز یکی از ویژگی‌های انحصاری است که سونی را از رقبا متمایز می‌کند.

شرکت سونی در سال ۱۹۴۶ در کشور ژاپن توسط دو نفر که به نوعی بعدها از شخصیت‌های تأثیرگذار در جهان تکنولوژی از آن‌ها نام برده می‌شود، تأسیس شد. «ایکورا موریتا» و «اکیو میاشیتا» به عنوان بنیان‌گذاران اصلی شرکت سونی شناخته می‌شوند.

ایکورا موریتا که در جوانی در یک کارگاه تعمیر رادیو کار می‌کرد، از تجربیات خود به عنوان یک مهندس الکترونیک بهره برد. او به تحقیقات در زمینه‌ی تکنولوژی صوتی و تجهیزات صوتی هم علاقه داشت. ایکو میاشیتا نیز از سابقه‌ی کاری در صنعت فناوری برخوردار بود و در زمینه‌های مختلفی از جمله الکترونیک و تجهیزات صوتی فعالیت داشت.

نام سونی از دو کلمه‌ی ژاپنی «sonus» به معنای صدا و «sonny» به معنای جوان گرفته شده و نمایانگر اهمیت صدا و موسیقی در فلسفه‌ی این برند بین‌المللی شد. در سال‌های بعد از تأسیس، موریتا و میاشیتا به همراه تیم‌های متخصص خود توانستند شرکت سونی را به یک شرکت پیشرو در تکنولوژی تبدیل کرده و محصولات مبتکرانه‌ای را به بازار عرضه کنند.

همچنین، مدیران برتری مانند «کازو هیرا» که به عنوان مدیرعامل سونی در دهه‌ی ۱۹۵۰ و ۱۹۶۰ فعالیت داشت، نقش مهمی در توسعه‌ی شرکت داشتند. او با استفاده‌ی موثر از تجربیات مهندسی خود به یکی از موفق‌ترین مدیران در تاریخ سونی تبدیل شد و به توسعه‌ی محصولات در این شرکت کمک کرد.

ویژگی‌های برجسته‌ی برند سونی

۱. نوآوری و تکنولوژی: سونی به عنوان یکی از پیشروان صنعت فناوری شناخته می‌شود. این برند به مرور زمان به عنوان پیشگام در توسعه‌ی تکنولوژی‌های جدید از جمله تلویزیون‌های OLED، دوربین‌های دیجیتال پیشرفته، کنسول‌های بازی پیشرفته و



1955

SONY

1957

SONY

1961

SONY

1962

SONY

1969

SONY

1973

تأثیرات برند سونی در صنعت

محصولات صوتی تصویری با کیفیت عالی شناخته می‌شود.

۲. تنوع محصول و طراحی و استایل: سونی به عنوان یک شرکت چندملیتی، محصولات متنوعی را در زمینه‌های مختلف تولید می‌کند و همواره به طراحی زیبا و استایل منحصر به فرد خود در بازار رقابت، توجه داشته است. محصولات سونی علاوه بر عملکرد عالی، طراحی صنعتی زیبا و جذابی دارند که مصرف‌کنندگان را جذب خود می‌کند.

۳. کیفیت اختصاصی صدا و تصویر: سونی به کیفیت بالای تصویر و صدا در محصولات خود شناخته می‌شود و مخاطبان خاص خود را در عرصه‌های مختلف مرتبط با صنعت صدا و تصویر در پهنه‌ی گیتی دارد.

برند سونی تأثیرات مهمی بر صنعت و مصرف‌کنندگان داشته است:

۱. فرهنگ رقابت برای نوآوری: سونی با توجه به تمرکز بر روی نوآوری و با بهره‌گیری از فناوری‌های روزآمد، سایر شرکت‌ها را به رقابت و توسعه‌ی فناوری در این عرصه ترغیب کرده است.

۲. ارتقاء تجربه‌ی مصرف‌کنندگان: محصولات سونی به عنوان یکی از برترین گزینه‌ها برای ارائه‌ی بهترین و تخصصی‌ترین تجربه‌ی دیداری و شنیداری به مصرف‌کنندگان شناخته می‌شوند. این تأثیر به تقویت رضایت مشتریان از محصولات سونی منجر شده است.

۳. تأثیر بر رقابت در بازی‌های ویدیویی و توسعه‌ی به‌روز آن: شرکت سونی از زمان عرضه‌ی کنسول بازی پلی‌استیشن خود، نه تنها در صنعت بازی‌های ویدیویی، بلکه در صنعت فناوری نیز تأثیرات بزرگی داشته است. پلی‌استیشن یکی از موفق‌ترین کنسول‌های بازی در تاریخ بوده که تأثیر سونی را در عرصه‌ی رقابت بازی‌های ویدیویی غیرقابل انکار کرده است. پلی‌استیشن ۳ با فناوری Blu-ray و پلی‌استیشن ۴ و ۵ با پردازنده‌های قدرتمند خود نمونه‌هایی از این توسعه‌ها هستند. * بازی‌های اختصاصی: سونی با ارائه‌ی بازی‌های اختصاصی برای پلی‌استیشن، مخاطبان بسیاری را به سوی خود فراخوانده است، تا بدانجا که برای تجربه‌ی بازی‌های اختصاصی این شرکت، سختی خریدن کنسول گران‌قیمت آن را به جان می‌خرند. * تأثیر بر کنسول‌های رقیب: رقبای سونی مانند مایکروسافت و نینتندو نیز تحت فشار رقابت با پلی‌استیشن قرار گرفته و برای جذب مخاطبان و رقابت با سونی برنامه‌های جدیدی ارائه داده‌اند. این رقابت به بهبود کیفیت و انتخاب‌های متنوع برای مصرف‌کنندگان منجر شده است.

رموز موفقیت برند سونی

برند سونی به عنوان یکی از بزرگ‌ترین و پیشرفته‌ترین شرکت‌های تکنولوژی در جهان، تاریخچه‌ای طولانی و موفق دارد. بی‌شک این موفقیت‌ها به دلیل اجرای موثر استراتژی‌ها و راهکارهای خاصی است که سونی در مسیر توسعه از آن‌ها غفلت نکرده و به پیش رفته است. پیش‌تر به ویژگی‌های محصولات این برند اشاره کردیم که به نوعی از جمله رموز موفقیت این برند در بازار رقابت است، اما در ادامه در زیر به دیگر نکات موفقیت برند سونی اشاره خواهیم کرد.

ارتباطات و بازاریابی: سونی به عنوان یکی از برندهای بزرگ و معتبر در صنعت تکنولوژی و سرگرمی، از ارتباطات و بازاریابی قوی و موثر بهره می‌برد. این ارتباطات و بازاریابی به منظور ارتقاء نام و شناخت برند سونی و تعامل با مشتریان و بازاریابان هدف طراحی شده‌اند. یکی از راهکارهای ارتباطات بازاریابی سونی، تبلیغات فراوان و خلاقانه است. سونی با کمپین‌های تبلیغاتی منحصر به فرد و تصاویر زیبا، محصولات و خدمات خود را به مخاطبان معرفی می‌کند. تبلیغات سونی به نحوی طراحی می‌شوند که مصرف‌کنندگان را جذب کرده و انگیزه‌های آن‌ها را تحریک می‌کنند. علاوه بر تبلیغات، سونی از رسانه‌های اجتماعی، وب‌سایت رسمی و محتوای دیجیتال بهره می‌برد و به استفاده از شبکه‌های اجتماعی برای ارتباط مستقیم با مشتریان و جلب توجه عمومی می‌پردازد.

همچنین، این برند از رویدادهای تجاری و فرهنگی بهره می‌برد تا نام خود را در نمایشگاه‌ها و رویدادهای معتبر دنیا معرفی کند. این برنامه‌ها فرصتی مناسب را برای نمایش محصولات جدید و تعامل با مشتریان و نمایندگان صنعتی فراهم می‌آورند. * توسعه‌ی اکوسیستم: سونی به منظور تعامل موثر با مشتریان و تعریف نقش محصولات و خدمات خود در زندگی روزمره‌ی مصرف‌کنندگان، اقدام به توسعه‌ی یک اکوسیستم گسترده کرده است. این اکوسیستم شامل تنوعی از محصولات و خدمات سونی می‌شود که با یکدیگر هماهنگی دارند و به تجربه‌ی کاربری بهتری منتهی می‌شوند. بخشی از این اکوسیستم شامل تلویزیون‌ها، دوربین‌های

دیجیتال، کنسول‌های بازی، تجهیزات صوتی، تلفن‌های هوشمند، لپ‌تاپ‌ها و تجهیزات تکنولوژی نمایشی می‌شود. این محصولات به یکدیگر متصل هستند و به کاربران امکان انتقال اطلاعات و تجربیات بین آن‌ها را می‌دهند. سونی همچنین به منظور توسعه‌ی اکوسیستم، خدمات آنلاین مانند Sony PlayStation Network و Entertainment Network را ایجاد کرده است. این خدمات امکان دسترسی به بازی‌ها، موسیقی، فیلم‌ها و محتوای دیجیتال را فراهم کرده و تعامل بین مصرف‌کنندگان را تسهیل می‌کنند. توسعه‌ی اکوسیستم سونی به معنای ارتقاء تعامل با مشتریان و ایجاد تجربه‌ی یکپارچه برای آن‌هاست. این اکوسیستم از محورهای موفقیت سونی در جذب و حفظ مشتریان بهره‌برداری می‌کند و به ارتقاء موقعیت این برند در صنعت تکنولوژی و سرگرمی کمک می‌کند.

• توجه به مسئولیت اجتماعی: شرکت سونی به مسئولیت اجتماعی توجه خاص داشته و در تمام فعالیت‌های خود تلاش می‌کند تا تأثیر مثبتی بر جوامع و محیط زیست داشته باشد. این توجه به مسئولیت اجتماعی در چندین شکل اجرا می‌شود:

• محیط زیست: سونی به توسعه‌ی تکنولوژی‌های پایدار و محصولات محیط‌زیستی اعتقاد دارد. این شرکت به کاهش اثرات منفی محصولات خود بر محیط زیست متعهد است و از مواد بازیافتی و فرآیندهای تولیدی دوستدار محیط زیست بهره می‌برد.

• امور اجتماعی: سونی به ارائه‌ی حمایت‌ها و برنامه‌های اجتماعی به منظور حمایت از افراد آسیب‌پذیر و اقشار محروم اجتماعی متعهد است. این اقدامات شامل ارتقاء امور انسانی و اقتصادی در جوامع محلی و جهانی می‌شود.

• مسائل اخلاقی: سونی به ارتقاء مسائل اخلاقی در تمام فعالیت‌های خود توجه دارد؛ از تأمین حقوق کارکنان و تأکید بر استانداردهای اخلاقی در تجارت تا پیشگیری از سوءاستفاده از تکنولوژی در زمینه‌های ناسازگار با اصول اخلاقی. این شرکت تأکید دارد که مسئولیت اجتماعی یک بخش بنیادی از هویت و عملکرد شرکت است؛ از این رو به تأمین سلامت محیط زیست، توسعه‌ی اقتصادی و حمایت از انسان‌ها به‌عنوان جزئی لاینفک از برنامه‌های خود نگاه ویژه‌ای دارد. این توجه به مسئولیت اجتماعی به سونی کمک می‌کند تا به عنوان یک برند مسئول در صنعت فناوری شناخته شود.



کنترل خشم در محیط کار

شناسایی عواملی که باعث خشم می‌شود کمک می‌کند بهتر آن را مدیریت کنید

خشمگین شدن هیجانی کاملاً طبیعی و واکنشی متداول نسبت به بدرفتاری و ناکامی بوده و ممکن است در موقعیت‌های مختلف زندگی روزمره مانند خانه، مدرسه یا دانشگاه، محیط کار، مکان‌های عمومی و ... آن را تجربه کنیم. اما مشکل اصلی زمانی شروع خواهد شد که نتوانیم آن را کنترل کنیم، زیرا پیامدهای غیرقابل جبرانی را برای افراد، به‌ویژه در محیط کار به همراه خواهد داشت. خشم کنترل نشده می‌تواند بر رفاه شخصی یا اجتماعی فرد تأثیر منفی گذاشته و نتایج ناخوشایندی بر روابط انسانی، سلامت جسمانی و روانی داشته باشد.

مریم افتخاری / کارشناس ارشد روان‌شناسی صنعتی و سازمانی



بیاوریم، قلب کسی را بی‌دلیل بشکنیم یا به کسی توهین کنیم. این موارد باعث ایجاد خصومت و تنشج در محیط کار می‌شوند و حتی ممکن است به حرفه‌ی فرد آسیب زده و شغلش را از دست بدهد.

پیامدهای کنترل خشم عبارتند از:

- حفظ سلامت جسمانی
وقتی افراد خشمگین می‌شوند، هورمون‌هایی از جمله آدرنالین که به هیجان و استرس بالا مربوطند، در بدنشان ترشح شده و فشار خون، ریتم تنفس و ضربان قلب و دمای بدن افزایش می‌یابد. تداوم این وضعیت جسمی و باقی ماندن در سطح بالایی از استرس و هیجان موجب می‌شود که فرد مستعد بیماری‌های زیادی مثل نارسای قلبی، ضعف سیستم ایمنی، فشارخون بالا، دیابت و ... شود.

- ایجاد فضای مثبت و حفظ روابط کاری سالم
خشم و انفعالات منفی به یک زنجیره‌ی منفی در محیط کار و شکست روابط کاری منجر می‌شوند. افراد ممکن است از تعامل با فردی که مستعد خشم و انفعالات ناشی از آن است، اجتناب کرده و ارتباطات خود را با او محدود کنند. همچنین ابراز خشم اسباب تنش، ناسازگاری و نزاع بین همکاران را ایجاد می‌کند. افزایش بهره‌وری و کیفیت کار احساس خشم می‌تواند تمرکز و تمامیت فردی را تحت تأثیر قرار داده و بر عملکرد و کیفیت کار اثر منفی بگذارد. با کنترل خشم در محیط کار و

کاری که می‌خواهند منع شده یا مجبور به انجام کاری برخلاف تمایل خود می‌شوند. با این حال، بیشتر کارمندان در محیط کار، زمانی در خود احساس عصبانیت می‌کنند که با پیشنهادهای آنان موافقت نمی‌شود، افراد ضعیف و ناکارآمد به جای آن‌ها پاداش می‌گیرند و ارتقای شغلی می‌یابند یا افراد بالادستی به خاطر اموری پیش‌پاافتاده یا اشتباهاتی که تقصیر آن‌ها نبوده دست به توبیخشان می‌زنند، در محیط کار با آن‌ها رفتار تبعیض‌آمیزی شده و دستاوردهایشان نادیده گرفته می‌شود یا از حجم زیاد کار خسته و آشفته هستند.

در محل کار ممکن است همکارانی داشته باشید که باعث ناراحتی و عصبانیت شما شوند؛ مثلاً کارمندی که در محل کار شایعه‌پراکنی می‌کند و باعث رنجش شما و سایرین می‌شود، پشت سر شما بدگویی کرده و یا نسبت به عقاید شما بی‌احترامی می‌کند یا مدیری که نمی‌تواند عصبانیتش را کنترل کرده و نسبت به افراد پرخاشگری می‌کند، به رفاه کارکنان اهمیت چندانی نمی‌دهد و با مرخصی آن‌ها موافقت نمی‌کند. این موارد می‌توانند از عوامل ایجاد و بروز خشم در محیط کار باشند.

دلایل اهمیت و پیامدهای کنترل خشم در محیط کار

در هنگام خشم و عصبانیت ممکن است حرفه‌هایی ناخواسته به زبان

بر اساس نظر برخی از محققان، چیزی که باعث می‌شود مغز ما مدارهای خشم را فعال کند، استرس یا ترومای مزمن است. به عبارت دیگر، زمانی که به شکل مداوم در معرض استرس و ترس قرار می‌گیریم، احتمال اینکه در موقعیت‌های جزئی به سرعت عصبانی شویم، بسیار زیاد است.

محل کار یکی از مکان‌هایی است که معمولاً افراد تحت استرس و تنش شدیدی قرار دارند و مشکلات و مسائل زیادی وجود دارد که می‌تواند به عصبانیت و خشم منجر شود. در برخی موارد، به دلیل فشار بالای کاری، بروز خشونت و مجادله بین کارکنان امری غیرقابل اجتناب است.

کنترل خشم به این معنی نیست که داشتن احساس خشم نادرست است. گاهی سطح مناسبی از خشم می‌تواند نیروی افراد را در جهت دفاع از خود بسیج کرده و مانند شمشیر دولبه‌ای عمل کند، اما خشم کنترل نشده منجر به پیامدهای منفی به ویژه در محیط کار می‌شود. کنترل خشم مهارتی است که به شما می‌آموزد که چگونه وقتی خشمگین هستید، اختیار رفتارهای خود را از دست ندهید.

عوامل ایجاد و بروز خشم در محیط کار

خشم می‌تواند به شیوه‌های متفاوتی برانگیخته شود، اما پیشایند اصلی آن، چه جسمانی باشد یا روانی، محدودیت است. خشم یا عصبانیت موقعی بروز می‌کند که افراد از انجام



حفظ آرامش، فرد قادر خواهد بود به بهترین شکل ممکن به وظایف خود عمل کند و بهره‌وری و کیفیت کارش افزایش یافته و حوادث ناشی از کار کاهش می‌یابد.

• حفظ سلامت روانی

خشم مزمن انرژی زیادی را از افراد به هدر می‌دهد و تمرکز افکار و لذت بردن از زندگی را دشوار می‌کند. اضطراب و افسردگی از نتایج انفعالات ناشی از خشم هستند. با کنترل خشم در محیط کار و استفاده از راهکارهای مدیریت استرس، سلامت روانی کارکنان حفظ شده و محیط کاری سازنده و توأم با آرامش خاطر فراهم می‌شود.

راهکارهای پیشنهادی برای کنترل خشم در محیط کار

• بهبود مهارت‌های ارتباطی، گوش دادن موثر و مکالمه‌ی سازنده
مهارت‌های ارتباطی شامل فعالیت‌های مختلفی است از جمله مشارکت در گفت‌وگو، گوش دادن فعال به دیگران، تقویت توانایی بیان، تمرین تسلط بر احساسات خود و دیگران، توسعه‌ی مهارت‌های نوشتاری و توسعه‌ی توانایی همکاری و هماهنگی با دیگران که در نهایت منجر به بهبود توانایی در ارتباطات می‌شود. مهارت‌های ارتباطی مانند گوش دادن موثر راهی برای مدیریت خشم است. اگر با دقت بیشتری به حرف‌های دیگران گوش کنیم، پیداکردن راه‌حل نیز راحت‌تر و واکنش همراه با عصبانیت نیز کمتر می‌شود. در نتیجه بهتر است مهارت‌های رفع تعارض، عدم تأثیرپذیری از دخالت‌های دیگران و مهارت گوش دادن فعال و موثر را در خود تقویت کنیم و هنگامی که دیگران صحبت می‌کنند، به حرف‌های آن‌ها

توجه داشته باشیم و به جای اظهار نظر و ابراز احساسات خود به صورت خشن و عصبانی، از راه‌های محترمانه برای ارتباط با دیگران استفاده کنیم
• بهبود مهارت‌های ذهن‌آگاهی و حل مسئله

تمرین مهارت‌های ذهن‌آگاهی به فرد کمک می‌کند تا بتواند به دلایل خشم خود پی ببرد و موقعیت‌ها، رویدادها و اعمال دیگری که می‌توانند باعث بروز خشم شوند مورد شناسایی قرار داده و رفتار خود را بهتر مدیریت کند و بر واکنش‌هایش کنترل داشته باشد. شناسایی عواملی که باعث خشم می‌شود، به شما کمک می‌کند بهتر آن را مدیریت کنید. اگر دقیقاً بدانید چه نیازی پشت احساس خشم‌تان وجود دارد، می‌توانید نگاهی عینی‌تر و بی‌طرفانه‌تری به موقعیت داشته باشید. این کار به شما شفافیت عاطفی و هیجانی می‌دهد و خودآگاهی شما را تقویت می‌کند. همچنین مهارت حل مسئله به فرد کمک می‌کند تا در هنگام بروز مشکلات، احساس کنترل بیشتری داشته و بهترین راه‌حل‌ها را برای مشکلات پیش‌آمده در محیط کار جست‌وجو و پیدا کند.

• به‌کارگیری مهارت‌های مدیریت استرس
استرس عاملی مهم در بروز خشم است. با یادگیری مهارت‌های مدیریت استرس، افراد می‌توانند به طور موثری با استرس مقابله کنند. همچنین قادر خواهند بود تا احساسات منفی و نگرانی را کنترل کرده، سطح تمرکز و عملکرد خود را افزایش دهند و در مجموع بهترین عملکرد خود را به نمایش بگذارند.

• هدایت انرژی خشم به طور استراتژیک
شما می‌توانید از خشم به عنوان انگیزه‌ای برای دفاع موثر از خود

استفاده کنید. نباید خشم را با فروپاشی خارج از اختیار یکی دانست. اگر مدیریت خشم در محیط کار را فرا گرفته و خشم را به طور موثر مهار کنیم، می‌تواند به ما قدرت مضاعفی برای اصلاح امور بدهد و به یک فرصت برای رشد و پیشرفت تبدیل شود.

• سکوت و دوری از موقعیت تنش‌زا

زمانی که عصبانی هستید، دوست دارید حرف بزنید، اما احتمالاً بیشتر از آنکه مسئله را حل کنید یا حال خودتان را بهتر کنید، آسیب می‌بینید. احتمالاً پیش آمده که در عصبانیت، حرف‌هایی بزنید که بعد از آرام‌شدن برای شما پشیمانی به همراه داشته باشد. دریابید که چه زمانی باید یک مکالمه یا موقعیت را رها کنید. هنگام خشمگین شدن، نخستین مطلبی که باید به آن توجه کنید کنترل زبان است؛ یعنی هر سخنی را نگوئیم و نخست فکر کنیم. در چنین شرایطی، نوشیدن یک لیوان آب و کشیدن چند نفس عمیق به آرام‌شدن‌تان کمک می‌کند. سعی کنید واکنش خود را در برابر شرایط موجود به پس از رفع شدن عصبانیت موکول کنید.

• همدلی و درک موقعیت دیگران

وقتی از دست کسی عصبانی می‌شوید، سعی کنید لحظه‌ای خودتان را به جای او تصور کرده و از دید او به ماجرا نگاه کنید. همدلی باعث می‌شود در مدیریت خشم خود بهتر عمل کنید. اگر فردی باعث عصبانیت شما شده است، موقعیت و شرایط وی را نیز در نظر بگیرید. گاهی به جای عصبانی شدن از دست او، به این فکر کنید که حتماً روز خسته‌کننده و سختی داشته و یا با مشکل خاصی مواجه است. این کار باعث می‌شود تا حد زیادی بتوانید خشم‌تان را کنترل کنید.



سفر مشتری چیست؟

نفوذ به ذهن مشتری برای یک فروش موفق

اصولا نفوذ کردن به ذهن مشتریان می‌تواند کار دشواری باشد. وقتی که نیازها و خواسته‌های مشتری را در نظر بگیرید، موضوع فناوری‌ها، ترجیحات و تمایلات خاص خرید هم مطرح می‌شود. مسئله این است که بدانید چرا مشتریان برای گرفتن یک تصمیم که ظاهراً تصمیمی یک مرحله‌ای است، در چندین مرحله تصمیم‌گیری می‌کنند و در ذهن آن‌ها نسبت به خرید محصولات یا خدمات شما چه می‌گذرد؟



فرید طهرانی / مدرس و مشاور فروش

معنای سفر مشتری

به وارد شدن مشتری به فرایند ارتباط با یک کسب‌وکار برای رسیدن به هدفی خاص «سفر مشتری» گفته می‌شود. از معرفی یک کسب‌وکار با استفاده از شبکه‌های اجتماعی گرفته تا عملکردهای سطح بالای قبل از فروش و ارسال پیام تشکر به مشتری برای خریدی که انجام داده، مراحل بسیار زیادی است که در سفر مشتری طی می‌شود. هدف از نقشه‌ی راه مشتری، تهیه‌ی یک نمونه‌ی نوشتاری و تصویری از مراحل است که مشتریان یا مشتریان احتمالی برای رسیدن به هدفی همراه با کسب و کار شما طی می‌کنند. این هدف می‌تواند خرید محصول یا خدمت، عضویت در برنامه‌ی وب‌سایت، شرکت در یک برنامه‌ی وفاداری مشتری و یا هر چیزی مشابه چنین مواردی باشد.

نقشه‌ی سفر مشتری

نقشه‌ی سفر مشتری، فرایند تجسم نحوه‌ی تعامل مشتری با یک کسب‌وکار همراه با ترسیم اقداماتی است که برای رسیدن به یک هدف انجام می‌شود.

در این طرح، رویدادهای کلیدی، انگیزه‌های مشتری و مواردی که مشتریان تجربه خواهند کرد، ذکر و جمع‌آوری می‌شود؛ پس از ترکیب این اطلاعات با هم، تصویری جامع از نحوه‌ی تعامل مشتری با کسب‌وکار شما به دست می‌آید. با درک همین رابطه، می‌توانید موارد تماس و ارتباط خود با مشتری را طوری ساختار دهید که مؤثرترین و کارآمدترین فرآیند برای آن‌ها ایجاد شود.

اجزای نقشه‌ی سفر مشتری

به‌طور بسیار خلاصه عناوین زیر باید در چنین طرحی نمایش داده شود:

- فرآیند خرید
- اقدامات مشتری (کاربر)
- احساسات مشتری
- ناراحتی‌ها و مشکلات مشتری
- راه‌حل‌ها

نقشه‌ی سفر، به جزئیات کاری که مشتری در هر مرحله از فرآیند خرید انجام می‌دهد، می‌پردازد. منظور مشتریان از ارتباط با شما در نهایت، حل کردن یک مشکل است. در طول مسیر حل این مشکل، مشتریان باید از طرف شما

با احساساتی مواجه شوند که منفی نباشد تا به ضرر برندتان تمام نشود. در نقشه‌ی سفر می‌توانید تجربه‌هایی را برای مشتری ایجاد کنید که بتوانید بدانید مشکلات اصلی او در کدام مرحله از خرید است.

به‌عنوان عنصر نهایی در نقشه سفر مشتری، باید دانست که شاه‌کلید راه‌حل‌ها جایی هستند که شما و تیمتان راه‌های بالقوه‌ای را برای بهبود فرآیند خرید بررسی می‌کنید تا مشتریان در حین حمایت از کسب‌وکار شما کمتر با مسائل مشکل‌ساز مواجه شوند.

نقطه‌ی تماس در نقشه‌ی راه مشتری چیست؟

نقطه‌ی تماس در نقشه‌ی راه مشتری نمونه‌ای است که مشتری شما می‌تواند توسط آن در مورد کسب‌وکار شما، اطلاعاتی کسب کرده و نظری برایش شکل بگیرد. این نقاط تماس را می‌توان در مکان‌ها یا بستریهایی مستقیم ایجاد کرد؛ مثل یک تبلیغ نمایشی، تعامل با یک کارمند و حتی بررسی «گوگل» و یافتن مواردی که

مشتریانتان به آن بیشتر سر می‌زنند. نحوه‌ی طراحی نقشه‌ی سفر مشتری اهداف روشنی را برای نقشه‌ی سفر تعیین کنید.

پرسونای خود را تعریف کرده و اهداف آن را مشخص کنید.

شخصیت‌های مشتری هدف خود را برجسته کنید.

فهرستی از کانال‌های تماس با مشتری تهیه کنید.

عناصری را که می‌خواهید نقشه‌ی شما نشان دهد، بشناسید.

منابع موجود و منابع مورد نیازتان را مشخص کنید.

به احتمال زیاد، لازم خواهد بود که در مورد بازار هدف و مشتریانتان تحقیقاتی انجام داده و یک «پرسونای مشتری طراحی کنید. پرسونای مشتری عبارت است از یک مشتری ساختگی با تمام مشخصات جمعیتی و روان‌شناختی واقعی. شما در حقیقت مشتری خود را به یک انسان خیالی به نام پرسونای مشتری نسبت می‌دهید. او میانگینی از تمامی مشتریان شما در یک زمینه‌ی مشخص محسوب می‌شود.

از مشتریان واقعی برای بهبود اهداف و پرسونای مشتری بازخورد بگیرید در حقیقت شما به بازخورد افرادی احتیاج دارید که واقعا به خرید محصولات یا خدمات شما علاقه‌مند هستند یا قبلا با شرکت شما تعامل داشته‌اند یا قصد انجام این کار را دارند.

چند نمونه از سوالات خوب برای پرسیدن از مشتریان فعلی یا احتمالی: شرکت (کسب‌وکار) ما را از کجا شناختید؟

• اولین بار چه چیزی شما را به وب‌سایت ما جذب کرد؟

• آیا تا به حال از ما خرید کرده‌اید؟ اگر بله، عامل تعیین‌کننده برای تصمیم خرید شما چه بود؟

• آیا تا به حال از وب‌سایت ما، در حالی که از قبل تصمیم به خرید نداشت‌اید، خرید کرده‌اید؟ اگر چنین است، چه چیزی شما را به سمت این تصمیم سوق داد؟

از یک تا ۱۰ چه امتیازی به میزان آسانی استفاده از وب‌سایت ما می‌دهید؟

• آیا تا به حال به پشتیبانی مشتری نیاز داشته‌اید؟ اگر چنین است، رسیدگی و یا پاسخ بخش پشتیبانی ما در مقیاس یک تا ۱۰ چقدر مفید بوده است؟

اکنون پس از بازخورد گرفتن از مشتریان واقعی، نکات جدیدی را که متوجه آن شده‌اید و قبلا درباره‌ی مشتریانتان نمی‌دانستید، به توضیحات قسمت

پرسونای مشتری اضافه کنید تا بینش شفاف‌تری در مورد مشتریانی که مناسب کسب‌وکار شما هستند بیابید.

بر روی مشتری هدف خود (پرسونای مشتری) متمرکز شوید

بعد از اینکه در مورد شخصیت‌های مختلف مشتریانتان که با کسب‌وکار شما تعامل دارند اطلاعات کافی به دست آوردید، باید تمرکز خود را بر روی یک یا دو مورد از آن‌ها محدود کنید اگر برای اولین بار است که طرح سفر مشتریان می‌نویسید بهتر است معمولی‌ترین و بیشترین نوع شخصیت مشتریانی را که با آن‌ها سر و کار دارید انتخاب کنید و مسیری را که معمولا هنگام آشنا شدن با تجارت شما برای اولین بار طی می‌کنند، در نظر بگیرید. می‌توانید مشتریانتان را گروه‌بندی و سپس با هم مقایسه کنید و ببینید که کدام گروه می‌تواند بهترین مشتری شما باشد.

فهرستی از تمامی نقاط و کانال‌های تماس با مشتری تهیه کنید

نقاط یا کانال‌های تماس شامل همه‌ی مکان‌های حقیقی یا قسمت‌هایی از وب‌سایت شماست که مشتریانتان می‌توانند با شما در آنجا یا از آن طریق در تعامل باشند. لازم است که طی یک تحقیق کامل، تمام نقاط و کانال‌های تماسی را که مشتریان فعلی و مشتریان احتمالی شما در حال حاضر از آن‌ها استفاده می‌کنند و همچنین مواردی را که فکر می‌کنید در مواقع لزوم می‌توانند به‌عنوان جایگزین کانال تماس اصلی استفاده کنند، فهرست کنید.

اقدامات مشتری

تمام اقداماتی را که مشتریان شما در طول ارتباط و تعامل با کسب‌وکارشان انجام می‌دهند، فهرست کنید. این کار می‌تواند شامل جست‌وجو در گوگل درباره‌ی کلمات و عبارات کلیدی وب‌سایت شما یا بازکردن ایمیلتان از طرف مشتری باشد.

احساسات و انگیزه‌ها

بازاریابی به‌طور همه‌جانبه نتیجه‌ی علت و معلول و احساسات و انگیزه‌های مشتری است. هر اقدامی که مشتری شما انجام می‌دهد از روی انگیزه و احساسات است و احساسات مشتری بسته به اینکه در کدام قسمت از سفر مشتری باشد، تغییر می‌کند. محرک عاطفی هر یک از اقدامات مشتریان معمولا ناشی از یک ناراحتی یا مشکل است. دانستن این موضوع به شما

کمک می‌کند تا محتوای مناسب را در زمان مناسب ارائه دهید تا مسیر سفر احساسی مشتریانتان را در مورد برند خود هموار کنید.

موانع و نقاط ضعف

لازم است از موانع و نقاط ضعف مطلع شده و بدانید چه چیزهایی مانع از انجام اقدامات مورد نظر مشتری شما می‌شود. یکی از موانع بسیار رایج، هزینه است. به‌طور مثال، ممکن است یکی از مشتریانتان محصول شما را دوست داشته باشد، اما با پی بردن به هزینه‌ی حمل‌بالا، از شما خرید نکند. مشخص کردن چنین موانع بالقوه‌ای در سفر مشتری می‌تواند به شما در کاهش هزینه‌های مشتری کمک کند.

منابع موجود و منابع مورد نیازتان را مشخص کنید

نقشه‌ی سفر مشتری شما تقریبا بر هر بخش از کسب‌وکارشان تأثیر می‌گذارد. لازم است فهرستی از منابعی که در اختیار دارید و همچنین منابعی که برای بهبود سفر مشتری به آن‌ها نیاز دارید، تهیه کنید. به‌طور مثال، ممکن است نقشه‌ی سفر مشتریان، برخی از ایرادها را در پیشنهاد خدمات مشتری مشخص کند و متوجه شوید که تیم شما ابزار لازم برای پیگیری مناسب درخواست‌های مشتریان را پس از یک تعامل خدماتی ندارد.

تغییرات لازم را انجام دهید

تجزیه و تحلیل داده‌های شما باید به شما ایده‌ی مشخصی بدهد مبنی بر اینکه می‌خواهید وب‌سایت کسب‌وکار شما چه چیزی باشد. پس از ایده‌پردازی روشن برای اصلاحاتی که لازم است انجام دهید، می‌توانید تغییرات مناسب را در بخش‌های گوناگون کسب‌وکار و نیز در وب‌سایت خود اعمال کنید

مهم نیست که این تغییرات چقدر بزرگ یا کوچک‌اند؛ مهم این است که آن‌ها مؤثر خواهند بود، زیرا به‌طور مستقیم با آنچه مشتریان به‌عنوان ناراحتی خود ذکر کرده‌اند، در ارتباطند. در ضمن نقشه‌ی سفر مشتریان باید یک کار دائمی و در حال پیشرفت باشد. بررسی نقشه‌ی سفر مشتریان به‌صورت ماهانه یا سه ماهه صورت می‌گیرد و به شما کمک می‌کند تا شکاف‌ها و فرصت‌ها را برای ساده‌تر کردن روند فروش محصولات یا خدمات خود شناسایی کرده و از تجزیه و تحلیل داده‌ها به همراه گرفتن بازخورد مشتریان برای بررسی موانع موجود استفاده کنید.



خاطره‌ای خوش بسازید

مشتریان، ما و محصولاتمان را چگونه به خاطر می‌آورند

ما انسان‌ها معمولاً پیش از آنکه موضوعی را تجربه کنیم، در ذهنمان یک سطح از مطلوبیت را برآورد می‌کنیم. به عنوان مثال، تصمیم داریم محصول یا خدمتی را خریداری کنیم، غذای یک رستوران را امتحان کنیم. با فردی معروفی ملاقاتی داشته باشیم یا بخواهیم کنسرت یک خواننده‌ی جدید را ببینیم. قبل از همه‌ی این‌ها ما مطلوبیتی ذهنی را برآورد می‌کنیم و انتظار داریم پس از تجربه‌ی این موضوع، این سطح از مطلوبیت را به دست بیاوریم.

مجتبی شیخ علی / مشاور و مدرس مذاکره و متقاعدسازی



اگر به یکی از مثال‌های مطرح‌شده برگردیم، ممکن است قبل از اینکه غذای یک رستوران جدید را امتحان کنید، در ذهن خودتان به آن رستوران از ۰ تا ۱۰۰ امتیازی معادل ۷۵ را بدهید. این عدد مطلوبیتی است که شما انتظار دارید پس از استفاده از خدمات رستوران به دست بیاورید. ما این را «مطلوبیت موردانتظار» می‌نامیم. پس از اینکه غذای رستوران را تجربه کردید، بر اساس تجربه‌ای که به دست آوردید هم امتیازی را به آن رستوران و غذایش می‌دهید. ما این را «مطلوبیت تجربه‌شده» می‌نامیم.

رضایت و نارضایتی

باتوجه‌به مثال بالا، اگر امتیاز تجربه‌ی شما از امتیاز مطلوبیت موردانتظارتان کمتر باشد (به عنوان مثال شما پس از تجربه، امتیاز ۶۰ را به رستوران می‌دهید) شما مشتری ناراضی آن مجموعه خواهید بود. اما اگر امتیاز تجربه‌شده و امتیاز

مورد انتظار یکی باشد، (پس از تجربه هم امتیاز ۷۵ را به رستوران می‌دهید) شما مشتری راضی خواهید بود. اگر امتیاز تجربه‌شده از امتیاز موردانتظار شما بیشتر باشد، شما مشتری مشعوف و شگفت‌زده خواهید بود. معمولاً این مشتریان تجربه‌ی خوبی را به ذهن خواهند سپرد و می‌توانند در زمره‌ی مشتریان وفادار یک برند قرار بگیرند.

اصل ماجرا چیست؟

تا به اینجا با دو واژه‌ی مطلوبیت موردانتظار و مطلوبیت تجربه‌شده آشنا شده و متوجه شدیم که این مطلوبیت‌ها ارتباط مستقیم با رضایت یا نارضایتی مشتریان ما دارد. حالا اگر بخواهیم مشتری یا فردی که با ما ارتباط دارد و یا با او مذاکره می‌کنیم، حس خوبی از ما و محصول ما داشته باشد، چند نکته‌ی مهم را بایستی رعایت کنیم:

ذهنیت فضایی و غیرواقعی نسازید. مطلوبیت مورد انتظار مشتری به چند عامل بستگی دارد و بر اساس این عوامل شکل می‌گیرد:

- تجربه‌های قبلی
- تبلیغات
- توصیه‌ی دیگران
- ذهنیت فرد

اگر کسب‌وکاری دارید، مراقب باشید که شما عدد مطلوبیت مشتری را بالا نبرید. این اتفاق در تبلیغات زیاد مشاهده می‌شود. برندی برای جذب مشتری بیشتر، دست به اغراق در توصیف محصول یا خدماتش می‌زند و سازمان و محصولش را خیلی بی‌عیب و نقص نشان می‌دهد. این تبلیغ‌ها می‌تواند ذهنیت مشتری و نمره‌ی مطلوبیت او را به شدت بالا ببرد و اگر شما نتوانید ادعاهایی را که می‌کنید، برآورده سازید، مشتریان شما تبدیل به مشتری ناراضی خواهند شد و شما را ترک می‌کنند.

• مطلوبیت تجربه‌شده را افزایش بدهید. زمانی که مشتری به سراغ شما می‌آید، سعی کنید فراتر از آنچه گفته‌اید، عمل کنید. مشتریان و کسانی که به سراغ ما می‌آیند دوست دارند بهترین‌ها را دریافت کنند. بخشی از این حس خوب و تجربه، مربوط به اصل محصول و خدماتی است که ارائه می‌کنید و بخش مهمی از آن مربوط به نحوه‌ی برخورد شما و کارکنانتان با مشتری و میزان توجهی است که به

مشتری می‌کنید. همه‌ی افراد و کارکنان سازمان شما در ارتباط با مشتری مهم هستند؛ از مدیران، کارشناسان و نیروی پذیرش گرفته تا نیروی خدماتی شرکت شما. همه‌ی آن‌ها بایستی به مشتری مجموعه توجه کنند و عدد مطلوبیت تجربه‌شده را بالا ببرند.

خاطره‌ی مطلوبیت تجربه‌شده

ما تا اینجا دو واژه را آموختیم، ولی در کنار مطلوبیت موردانتظار و تجربه‌شده، مفهوم دیگری با عنوان خاطره‌ی مطلوبیت تجربه‌شده هم وجود دارد.

ما بعد از چند روز یا چند وقت، تنها خاطره‌ای از فرد یا سازمانی را که ملاقات کردیم، به خاطر می‌آوریم و این مهم است که مشتری شما، چه خاطره‌ای از سازمان و خود شما را به همراه خودش می‌برد.

در هر ارتباطی دو بخش خیلی مهم است و در خاطر افراد باقی می‌ماند:

- لحظاتی که حس و هیجان فوق‌العاده‌ای را تجربه کردند (خوشحالی یا ناراحتی)
- لحظات آخر گفت‌وگو

احتمالاً اگر در دوران مدرسه، در جمع تمام دانش‌آموزان از شما تعریف کرده و به شما هدیه داده باشند، در خاطرتان هست. برای مشتری شما هم همین‌طور است. اگر بتوانید تجربه‌های خاصی برای مشتری ایجاد کنید، خاطره‌ای از خودتان ساخته‌اید که او همه‌جا همراه خودش می‌برد و هر جا که بتواند در مورد آن با دیگران صحبت می‌کند و چه چیزی بهتر از بازاریابی دهان‌به‌دهان. به مثال رستوران برگردیم. تصور کنید شما به رستوران می‌روید، غذا را سفارش می‌دهید و زمانی که منتظر هستید تا غذای شما آماده شود، یک نوشیدنی کاملاً خاص و متفاوت برای شما می‌آورند و می‌گویند: «تا غذای شما آماده شود، این نوشیدنی‌ها را مهمان ما باشید.» البته ایجاد لحظاتی که بتواند شوک هیجانی به مشتری بدهد شاید کار ساده‌ای نباشد؛ به همین خاطر به سراغ دومین مورد می‌رویم: ایجاد تجربه در لحظات آخر. مثالی هست که می‌گوید ما یک سفر یک‌هفته‌ای معمولی، اما با انتهای خوب و جذاب را به یک سفر دو هفته‌ای جذاب، اما با پایانی معمولی ترجیح می‌دهیم. اینکه گفت‌وگوی شما چگونه پیش رفت، شاید در اولویت‌های بعدی باشد، اما این مهم است که گفت‌وگوی شما چگونه تمام شد. به‌عنوان صاحب کسب‌وکار، کارآفرین، مذاکره‌کننده و... مهم است که برای آخر گفت‌وگو آماده باشید و خاطره‌ی خوبی را برای طرف مقابل بسازید. برخی سعی می‌کنند در انتهای معامله، یک تخفیف یا امتیاز کوچک و ویژه به مخاطب بدهند. مثلاً فروشنده بعد از اینکه تمام چانه‌زنی‌ها انجام شده و خرید مشتری نهایی شد، به او می‌گوید: «این ۵٪ تخفیف مازاد را هم به شما می‌دهم تا شیرینی معامله‌ی ما باشد.» اینکه چطور می‌خواهید انتهای جذابی بسازید، تخفیف بدهید، دیالوگ جذابی بگویید، مشتری را بدرقه کنید، به او هدیه بدهید و یا هر کار دیگری، به شما و سیاست‌های کسب‌وکار شما بستگی دارد. مهم این است که به آن فکر کنید و برایش اقدامی انجام دهید.

جمع‌بندی

برای اینکه بتوانید افراد را به خودتان یا برندتان وفادار کنید، باید مطلوبیتی بالاتر از سطح انتظار آن‌ها ایجاد کنید و تجربه‌هایی جذاب برایشان بسازید و خودتان و کارکنان سازمانتان به‌گونه‌ای آموزش ببینید که انتهای گفت‌وگو با مشتریان را جذاب تمام کنید تا خاطره‌ای خوشایند از شما در ذهن مخاطب باقی بماند.



سکوت و آوای مخرب سازمانی

دلایل به وجود آمدن جنبه‌های مخرب سکوت و آوای سازمانی و پیامدهای ناشی از آن

سکوت سازمانی

«سکوت سازمانی» (Employee Silence یا Organizational Silence)، در ابتدا، برخورد انفعالی در برابر موقعیت‌های ناخوشایند، پذیرش منفعلانه‌ی شرایط موجود یا تسلیم شدن در برابر شرایط در نظر گرفته می‌شد؛ اما اخیراً پدیده‌ی سکوت از دیدگاه‌های مختلفی بررسی شده است. براساس تحقیقات، سکوت سازمانی زمانی رخ می‌دهد که کارکنان به صورت عمدی از بروز دانش و ایده‌های خود در مورد مسائل سازمانی سر باز زده و از هر نوع اظهارنظر صحیح در مورد ارزیابی‌های رفتاری، شناختی یا عاطفی از شرایط سازمانی به افرادی که قادر به ایجاد تغییر هستند، سر باز می‌زنند. هر چند اغلب این‌طور تصور می‌شود که مفاهیم سکوت و آوای کارکنان با یکدیگر در تضاد هستند، اما در علم مدیریت، سکوت به‌سادگی نقطه‌ی مقابل آوا در نظر گرفته نمی‌شود؛ زیرا

کارکنان عناصر اصلی هر سازمانی هستند. دستیابی به اهداف سازمانی وابسته به ماهیت و کیفیت عملکرد سرمایه‌های انسانی آن سازمان است. عملکرد کارکنان هر سازمان مقیاسی برای موفقیت یا شکست آن محسوب می‌شود. یکی از موانع مهم در موفقیت برنامه‌ها و اهداف سازمان، فقدان چیزی است که پژوهشگران از آن به عنوان جنبه‌های مخرب سکوت و آوای سازمانی یاد می‌کنند. در این مقاله ضمن پرداختن به مفهوم پدیده‌ی سکوت و آوای سازمانی و مقایسه‌ی آن‌ها، ابعاد سکوت و آوای سازمانی را تحلیل کرده، مضامین سکوت و آوا در سازمان را برشمرده و دلایل به وجود آمدن جنبه‌های مخرب سکوت و آوای سازمانی و پیامدهای ناشی از آن را توصیف خواهیم کرد.

بهاره طاهری پور / کارشناس مدیریت ارتباط با مشتریان



آوای سازمانی

«آوای سازمانی» (Organizational voice) نخستین بار در سال ۱۹۷۰ مطرح شد. در این تعریف، آوای کارکنان هرگونه تلاش برای تغییر، به‌جای فرار از مسائل قابل اعتراض تعریف شد. محققان در سال ۱۹۸۸ به توسعه‌ی این مفهوم پرداختند و آوای کارکنان را «تلاش موثر و سازنده برای بهبود شرایط کاری از طریق صحبت در مورد مشکلات با سرپرستان یا همکاران، اقدام برای حل مشکلات و پیشنهاد راهکارها تعریف کردند». پس از آن و در سال ۱۹۹۸، در تعریفی دیگر، آوای کارکنان به صورت رفتاری که به‌جای انتقاد صرف بر بیان نظرهای سازنده برای بهبود دارد، بیان گردید.



نمی‌توان مفاهیم سکوت و آوای سازمانی را تنها با عمل سخن‌گفتن یا ننگفتن کارکنان سنجید. تفاوت در «انگیزه‌ی افراد» در خودداری از ارائه‌ی اطلاعات، ایده‌ها و نظرات یا ارائه آن‌هاست. پژوهشگران مختلف نیز در بررسی این مفاهیم با در نظر گرفتن همین انگیزه‌ها و محرک‌های متفاوت به طور مستقل به تبیین انواع و ابعاد سکوت و آوای سازمانی پرداخته‌اند.

ابعاد آوای کارکنان

محققان سه نوع آوا را شناسایی کرده‌اند: «آوای مطیع»، «آوای تدافعی» و «آوای نوع دوستانه».

آوای مطیع

آوای مطیع به صورت بیان ایده‌ها، اطلاعات و نظرها بر مبنای احساس تسلیم تعریف می‌شود. آوای مطیع بر مبنای احساس ناتوانی برای ایجاد تغییر به وجود می‌آید. در این حالت، فرد با این دیدگاه که نظرها و ایده‌های او نمی‌تواند تغییر چندانی ایجاد کند، تنها نظرهایی «در توافق با شرایط موجود» ابراز می‌کند؛ هر چند در عمل ممکن است از این شرایط ناراضی بوده و نظرهایی مغایر با آنچه بیان می‌کند در ذهن داشته باشد.

آوای تدافعی

این نوع رفتار بر مبنای ترس و رفتار محافظت‌جویانه بروز می‌کند. اگر کارمندی از نتایج تنبیه‌آمیز بحث‌کردن در مورد مشکلات ترس داشته باشد، رفتار محافظت‌جویانه را با هدف حفاظت از خود در پیش خواهد گرفت. برای مثال، سعی می‌کند با استفاده از آوای تدافعی، توجه و سرزنش‌ها را به سمت دیگری معطوف کند. عذرخواهی، توجیه و انکار راهبردهای دیگری هستند که از آن‌ها برای واکنش در برابر احساس تهدید استفاده می‌شود. نقطه‌ی کلیدی مشترک این رفتارها، حفاظت در برابر نتایج نامطلوب و دلهره‌آور است؛ پس می‌توان آوای تدافعی را به صورت بیان ایده‌ها، اطلاعات یا نظرها بر مبنای ترس و با هدف «حفاظت از خود» تعریف کرد.

آوای نوع دوستانه

آوای نوع دوستانه به صورت بیان ایده‌ها، اطلاعات یا نظرها بر مبنای انگیزه‌ی همکاری تعریف می‌شود. انگیزه‌ی اصلی این نوع آوا، «نفع‌رسانی به دیگران و همچنین سازمان» است. نمونه‌هایی از این آوای سازمانی عبارتند از: بیان راه‌حل مشکلات به گونه‌ای که سایر افراد گروه یا سازمان از آن نفع ببرند و پیشنهاد خلاقانه یا بیان ایده‌هایی برای تغییر نظیر وقتی که سازمان در انجام یک پروژه با مشکلی مواجه شده است. از آنجا که همواره ممکن است برخی از کارکنان از شرایط موجود راضی باشند و ترجیح دهند وضعیت موجود حفظ شود، آوای نوع دوستانه الزاماً توسط همه‌ی افراد سازمان مثبت تلقی نمی‌شود. مشخصه‌ی کلیدی آوای نوع دوستانه این است که انگیزه‌ی اصلی آن نفع‌رسانی به خود نیست.

ابعاد سکوت کارکنان

سکوت را می‌توان در چهار نوع طبقه‌بندی کرد که عبارتند از: «سکوت مطیع»، «سکوت تدافعی»، «سکوت نوع دوستانه» و «سکوت منفعت طلبانه».

سکوت مطیع

سکوت مطیع توسط افرادی صورت می‌گیرد که در مورد مسائل موجود اساساً بی‌طرف هستند و تمایلی به تلاش برای مشارکت در بیان نظرها و تغییر موقعیت ندارند. زمانی که کارکنان معتقد باشند که نمی‌توانند تغییری ایجاد کنند، حالتی بی‌طرفانه خواهند داشت و از بیان ایده‌ها و نظرات خود امتناع خواهند کرد.

سکوت تدافعی

سکوت تدافعی را به صورت امتناع از بیان ایده‌ها، اطلاعات یا نظرها برای حفاظت از خود به دلیل ترس تعریف کرده‌اند. سکوت دفاعی رفتاری ارادی و منفعلانه است که با هدف «حفاظت از خود» در برابر تهدیدهای خارجی

صورت می‌گیرد. نمونه‌هایی از این نوع سکوت عبارتند از: زمانی که شخص بر مبنای این ترس که بیان ایده‌هایش شخصاً برای او مخاطره‌آمیز است، از بیان آن‌ها اجتناب می‌کند یا واقعیت‌هایی را در مورد مسائلی که باید اصلاح شوند، به دلیل حفاظت از خودش حذف می‌کند یا از بیان اشتباهات شخصی خود امتناع می‌ورزد.

سکوت نوع دوستانه

سکوت نوع دوستانه به مفهوم امتناع از بیان ایده‌ها، اطلاعات یا نظرها با هدف منفعت‌رسانی به دیگران یا سازمان بر مبنای انگیزه نوع دوستی و همکاری است. برای مثال، کارمندی که از دانش تحت مالکیت یا اطلاعات محرمانه‌ی سازمان با هدف منفعت‌رسانی به سازمان حفاظت می‌کند یا اینکه اطلاعات در مورد همکاران خود را با هدف حفظ اعتماد و دوستی نزد خود نگه می‌دارد.

سکوت منفعت طلبانه

سکوت منفعت طلبانه به معنای امتناع از بیان ایده‌ها، اطلاعات یا نظرها با هدف دستیابی به «منفعت» برای خود یا پذیرش ضرررسانی به دیگران» تعریف شده است. اگر کارکنان نخواهند قدرت و موقعیت خود را از دست بدهند یا بخواهند از زیر فشار کاری فرار کنند نیز امتناع از بیان اطلاعات می‌تواند برای آن‌ها سودمند باشد.

بررسی رابطه‌ی ابعاد سکوت و آوای سازمانی با عملکرد کارکنان نشان می‌دهد که سکوت مطیع، تدافعی و منفعت طلبانه بر عملکرد کارکنان تأثیرگذار هستند و کاهش این سه نوع سکوت باعث افزایش عملکرد کارکنان می‌شود. زمانی که سکوت مطیع در بین کارکنان کاهش یابد، باعث می‌شود که کارکنان به مسائل موجود موضع بی‌طرفی اتخاذ نکنند و تمایل بیشتری از خود در بیان نظرات و مشارکت داشته باشند. زمانی که سکوت دفاعی کاهش می‌یابد، به این معناست که کارکنان به دلیل ترس، نظرها را پنهان نمی‌کنند و یا از بیان اشتباهات شخصی خود امتناع نمی‌ورزند. کاهش سکوت فرصت طلبانه باعث می‌شود کارکنان به دلیل فرار از فشار کاری و یا حفظ قدرت و موقعیت خود از بیان ایده‌ها

و اطلاعات امتناع نکنند و از این طریق این سه نوع سکوت بر عملکرد کارکنان تاثیرگذار خواهد بود. در مورد تاثیرگذاری سکوت نوع دوستانه بر عملکرد کارکنان تاثیر معناداری یافت نشده است.

بررسی‌های صورت گرفته در مورد تاثیرگذاری آوای سازمانی بر عملکرد نشان می‌دهد که آوای نوع دوستانه و آوای مطیع بر عملکرد تاثیرگذار هستند. آوای نوع دوستانه بر عملکرد تاثیر مثبت دارد. زمانی که کارکنان با هدف نفع‌رسانی به سازمان و دیگر همکاران به بیان ایده‌ها و نظریات خود می‌پردازند، باعث بهبود عملکرد می‌شوند. همچنین آوای مطیع بر عملکرد کارکنان تاثیر منفی دارد. هر اندازه آوای مطیع در میان کارکنان کاهش یابد، باعث بهبود عملکرد کارکنان خواهد شد. زمانی که کارکنان به دلیل احساس ترس یا ناتوانی در ایجاد تغییر و یا بی‌فایده بودن نظریات خود از بیان ایده‌ها و نظرات خلاقانه امتناع نکنند و مشتاقانه به ابراز نظر بپردازند، عملکرد کارکنان بهبود یافت. همچنین نتایج نشان می‌دهد که آوای تدافعی بر عملکرد کارکنان تاثیر معناداری ندارد.

عوامل تاثیرگذار بر بروز جنبه‌های مخرب سکوت و آوای سازمانی

جنبه‌های مخرب سکوت و آوای سازمانی تحت تاثیر بسیاری از ویژگی‌های سازمانی قرار دارد؛ از نگرش‌های مدیریتی و متغیرهای سازمانی گرفته تا شخصیت و سبک‌های رهبری. اما عوامل اصلی که سبب ایجاد جنبه‌های مخرب سکوت و آوای سازمانی کارمندان می‌شود عبارتند از: عدم رعایت شایسته‌سالاری؛ ارتقا و انتساب‌های بدون ضابطه، بر مبنای روابط، قوم‌گرایی و ...

وجود ترس

احساس بی‌عدالتی؛ عدم برقراری احساس و ادراک حاصل از عدالت در توزیع پاداش‌ها، ارتقاءها و نگاه جنسیتی درماندگی آموخته شده؛ وقتی شخص در موقعیت‌های مختلف ابزار عقیده کرده اما در نهایت آن آواها به جایی نرسیده، به این نتیجه می‌رسد که اگر نظر بدهد اتفاق خاصی نمی‌افتد و سکوت سازمانی شکل می‌گیرد.

نبود مدیران انگیزه‌دهنده

تمرکز کانون اخذ تصمیم به سمت سطوح بالای سازمانی و مدیران عالی، ضعف فرهنگ سازمانی؛ فرهنگ تملق و زیرآبزی، رودربایستی، خوش خدمتی، عدم ابراز بازخوردهای منفی و ...

اثرات سکوت و آوای مخرب سازمانی

سکوت و آوای مخرب سازمانی اثربخشی تصمیم‌گیری سازمانی و فرآیندهای تغییر را با محدود کردن ورودی‌های اطلاعات صحیح قابل‌دسترس برای تصمیم‌گیرندگان، تحت تاثیر قرار خواهد داد. سکوت و آوای مخرب سازمانی مانع از دریافت بازخورد صحیح شده و در نتیجه سازمان نیز توانایی بررسی و تصحیح خطاها را از دست می‌دهد و به دلیل آنکه فعالیت‌های اصلاحی در زمان ضرورت انجام نمی‌گیرند، خطاها نیز پایدار شده و حتی قوی‌تر می‌شوند.

الگوهای پیشنهادی در جهت کاهش

جنبه‌های مخرب سکوت و آوای سازمانی

به‌کارگیری سبک‌های رهبری مشارکتی و اعتمادمحور و اتخاذ تصمیم‌ها به صورت گروهی

توجه به تیم‌ها و کارهای گروهی و

اهمیت دادن به کار این تیم‌ها

طراحی و تدوین برنامه‌هایی برای توسعه و بهبود منابع انسانی و ارتقاء مهارت‌های ارتباطی برای مدیران و کارکنان

اعتقاد به یادگیری سازمانی و خلق

فرهنگ مشوق آن

خلق جو اخلاقی، هویت سازمانی و تقویت سرمایه‌ی روان‌شناختی مثبت در بین افراد

حذف سدهای ارتباطی و به‌کارگیری

مکانیزم‌های ارتباطات اثربخش

استقرار نظام پاداش‌دهی مناسب برای نظریات و پیشنهادهای خلاق شناسایی ویژگی‌های فردی و شخصیتی افراد برای واگذاری مسئولیت به آنها استفاده از مدیریت استعداد

کاهش تمرکز سازمانی و تفویض اختیار

ایجاد امنیت شغلی برای کارکنان و کاهش جو ترس و هراس از انتقاد ایجاد سیستم بازخوردهای مثبت و منفی توانمند

جمع‌بندی

امروزه سازمان‌ها برای بقا و ماندگاری نیازمند کارکنانی هستند که فراتر از وظایف خود را بر عهده گیرند و با حفظ سیستم اجتماعی سازمان به طور غیرمستقیم به دست‌یابی به اهداف سازمان کمک کرده و بتوانند بر چالش‌های محیط غلبه کنند. در دنیای پر رقابت امروز، بهره‌مندی از فضایی با تعامل موثر پیش‌شرط توسعه‌ی سازمانی است و باعث می‌شود که از رقبا پیشی بگیریم.



دیدار با شما
در بالاترین قله موفقیت

پلاس

ببخشید پشتم به شماست! ۶۶
رفتار؛ یک داروی معجزه‌آسا ۶۸
علی ماند و سنتورش! ۷۰
مسابقه‌ی داستان ۷۲
بیشتر بدانیم ۷۵
جدول ۷۶
پیام موفقیت ۷۸
شیوانا ۸۰



بخشید پشتم به شماست!

سودابه فرضی پور / نویسنده و ویراستار ادبی



آقا توحید از آن آدم‌های اتوکشیده بود؛ از آن کت‌وشلوار طوسی و کفش واگس زده پوش‌ها. از آن‌ها که اگر لکه‌ای روی لباسش می‌دید، طوری به هم می‌ریخت که انگار خنجری توی قلبش دیده! از آن‌ها که به هم‌ریختگی ظاهرش را توهین به دیگران حساب می‌کنند و آراسته بودن را بخشی از مودب بودن می‌دانند.

آقا توحید یک مودب حرفه‌ای بود! او تخصص ادب داشت. او از آن آدم‌های کلمات سخت برای تعارف‌های ساده بود. همیشه لبخند به لب داشت و بی‌آزار بود. توی صف کوپن، اگر کسی عجله داشت، آقا توحید «استدعا» می‌کرد که جایش را بدهد به او و برایش «مزید امتنان» بود که زنبیل سنگین پیرزن‌ها را برساند جلوی در خانه‌شان. وقت بازی بچه‌ها، توی بعدازظهرهای تابستان، شلنگ آب را از توی حیاط می‌کشید تا توی کوچه و وقتی بچه‌های تشنه و دم‌کرده از بازی، آب می‌خورند، تندتند می‌گفت: «گوارای وجود.»

توی اداره، هر بار جلوی آبدارچی سینی به دست از جا بلند می‌شد و هر وقت که می‌خواست عیدی‌ای، انعامی، چیزی، توی پاکت به او بدهد، خودش قد یک انار رسیده، از خجالت و شرم، سرخ و سیاه می‌شد.

یک روز بهاری، مسجد محل به مناسبت یکی از عیدهای مذهبی جشن به پا کرده بود. توی حیاط مسجد، ریشه‌های سبز و سرخ و پرچم‌های کاغذی مثلثی را ردیف آویزان کرده بودند. یک میز فلزی را گذاشته بودند آن بالاتر و رویش را با ساتن سبز پوشانده بودند. یک سینی پر از کلوچه‌های کوچک با سوراخی در وسطشان روی میز بود که دم‌به‌دم داشتند خشک‌تر می‌شدند و یک کلمن کنار دست متولی مسجد گذاشته بودند که تویش شربت رقیقی آماده بود که آخر مراسم، توی استکان‌های شیشه‌ای، همزمان با پخش کردن کلوچه‌ها، تُخس شود بین مردم.

همه‌ی اهل محل جمع شده بودند. پرده‌ی بین زنانه و مردانه را برداشته بودند تا زن‌ها هم بتوانند مراسم را ببینند. آقا توحید آن وسط‌ها، دوزانو نشسته بود و از تک‌تک آدم‌های ردیف پشتی عذرخواهی کرده بود که پشتش به آن‌هاست. جشن شروع شد، مجری لودگی کرد، گروه سرود پسران انقلاب گلو جر دادند، مجری گفت همه دست بزنند و همه آن‌قدر دست زدند که کف دست‌ها سرخ شد، یک نفر آمد یک سکه غیب کرد و بعد آن را از جیب یکی آن طرف‌تر بیرون آورد. اصلاً هم معلوم نبود که هماهنگ شده و معلوم نبود که بهت و تعجب کسی که سکه در جیبش پیدا شده نمایشی است! یک شعبده‌ی تمام و کمال!

یک نفر با ریش و چفیه‌ی دور گردن و پای‌ای که می‌لنگید آمد و خاطره‌ای از جبهه تعریف کرد.

بعد مجری، بعد از اینکه حسابی از جمعیت دست و جیغ گرفت، پرسید: «کی بلده جوک بگه؟»

یک نفر آمد و یک جوک یخ را، یخ تعریف کرد و رفت!

مجری به طعنه پرسید: «کی بلد یه جوک بامزه بگه؟»

همه ساکت شدند. یک دفعه یکی از جوان‌های محل گفت: «آقا توحید، شما بگوا!»

آقا توحید سرخ شد و خودش را جمع و جور کرد.

دیگری گفت: «به فیض برسونید!» و یکی دو جوان دیگر دم‌به‌دم آن یکی‌ها دادند که: «استدعا داریم!»

فریاد موزون «آقا توحید... آقا توحید...» که بالا گرفت، آقا توحید با حرکت دست بقیه را ساکت کرد، گلو صاف کرد و گفت: «من یه چیز ناقابل دارم که تقدیم کنم.»

همین کافی بود که همه بزنند زیر خنده.

راه داده بودند آقا توحید با آن پاهای لاغر و بلندش از بین جمعیت بگذرد، بیاید جلو و «لطیفه‌ای» تعریف کند درباره‌ی «سه فرد متشخص» که «یک چراغ جادو یافته بودند». مسجد ترکید از خنده. آقا توحید با تعجب



نگاه کرد. خودش هم فکر نمی‌کرد این قدر بامزه باشد. همه دست زدند: «دوباره... دوباره...» و زیرجلکی مسخره کردند: «استدعا دارم آقای متشخص!» آقا توحید باز لطیفه گفت، این بار در مورد «فرد متشخصی که به ضیافت عروسی دوستش دعوت بوده»؛ هنوز بقیه‌اش را نگفته بود که مردم خندیدند. به «دو کراوات روی هم آویخته بود» که رسید، جوان‌ها از خنده ریسه رفتند. قلب آقا توحید از شوق لرزید و رفت سراغ «حکایت نغز و طنزآمیز بعدی!»

مسجد به قاعده‌ی گریه‌ی شب‌های محرم، حالا داشت خنده دشت می‌کرد. آقا توحید با خودش فکر کرد تا این سن نمی‌دانسته چقدر بانمک است. همیشه عادت داشت تا کمی بیشتر از سهمش حرف می‌زند، مردم به درودیوار نگاه کنند و با سرگرم کردن خودشان به چیزی دیگر، آرام «خفه شو» بدهند. اما حالا کلی چشم خندان، خیره و متوجهش بودند. حسابی اوج گرفته و دهانش کف کرده بود. بعد از گفتن «مفتخرم به نشانیدن خنده» شروع کرده به خاطره گفتن. معرکه‌اش گل کرده بود و اصلاً متوجه نشد که زن و دخترش، عرق کرده از اشاره‌هایی که رو به او کرده بودند و او ندیده بود، از میان جمعیت بلند شدند، از مسجد بیرون زدند، تندتند کفش‌هایشان را از میان کلی کفش که روی هم ریخته بود، پیدا کردند و بیرون زدند که خاطره‌ی «سیزده‌به‌در و هراس از سگی که متاسفانه رفتار دوستانه نداشت» را نشنوند.

آقا توحید طوری بالا گرفته بود که اطرافش را می‌دید و نمی‌دید. آدم‌ها برایش شمایل‌های محوی بودند که فقط دهان و چشم‌های پرخنده‌شان وضوح داشت. مرد نامرئی محل، حالا تبدیل شده بود به شومنی موفق. خودش را می‌دید روی سن یک سالن بزرگ، نور صحنه بر او متمرکز شده! راضی و خوشحال، غرق تشویق‌ها شده بود.

وقتی از مسجد بیرون می‌آمد، همه خنده‌خنده «قدردان بودند» که «مزاح کرده».

شب توی خانه، زن و دخترش که تمام مدت توی مسجد حرص خورده و سرخ و سفید شده بودند، با هزار بدبختی دوزاری‌اش را انداخته بودند که تمام مدت مچل اهل محل بوده. اول سعی کرده بودند کلامشان را نرم کنند تا دل ساده و غرور نیم‌بند مرد نشکند. فقط خواسته بودند پیشگیری کنند از اینکه جشن بعدی، جشن‌های بعدی، آقا توحید، باز دوباره خودش را بکند ملیجک مسجد!

آقا توحید نخواستند بود باور کند: «ولی شاد بودند مردم، صدای خنده‌هاشون...»

زن و دختر سکوت کرده بودند، با نگاهی که یعنی چطور نمی‌فهمی؟!

آقا توحید کمی فکر کرده بود و بعد، آن دوزاری چکش خورده‌ی سیاه، یک‌باره افتاده بود. آقا توحید یک‌باره فهمیده بود که بانمک نیست. فهمیده بود جوک‌هایش خنده نداشت. خنده‌ها، چشم‌ها، لب‌ها، دهان‌های باز از بناگوش تا بناگوش، دندان‌های هویدا، همه را به یاد آورده بود و فهمیده بود نیش‌های باز، تیرهایی بوده که خودش را نشانه گرفته بود، نه جوک‌هایش را.

نور صحنه یک‌باره خاموش شده بود، ظلمات. آقا توحید توی خودش فرو رفته بود، یک‌باره کوچک شده بود. خزیده بود زیر پتو و تا صبح خوابش نبرده بود. ... از فردا آقا توحید تبدیل شده بود به مرد بدون لبخند محل. توی صف کوپن صاف و سیخ و اخمو می‌ایستاد و با کسی حرف نمی‌زد. از آن به بعد، دیگر برای بردن هیچ زنبیلی پیش قدم نشد، استدعا نکرده و مزید امتنانش نشد.

مرد بی‌آزار محل، بی‌آزار ماند؛ اما تلخ، ساکت و درخودفرورفته.

آن روز، شاید یکی از آن‌ها که می‌خندید، پدر من بود! شاید آن طرف‌تر عمویم بود که گاهی به پدرم اشاره می‌کرد و اشک‌هایی را که از زور خنده جاری شده بودند، پاک می‌کرد. آن روز شاید من همان دخترکی بودم که بال روسری صورتی‌اش را جلوی دهانش گرفته بود و نخودی می‌خندید. آن یکی پیرمرد بقال محله بود، آن یکی زنی با چند بچه‌ی قدونیم‌قد و ...

ما آدم‌های بدی بودیم؟ گمان نکنم!

ما رذل و متجاوز بودیم؟ نه!

ما فقط حواسمان نبود. حواسمان نبود که دنیای آدم‌های خوب و بی‌آزار چقدر می‌تواند آسیب‌پذیر و شکننده باشد. حواسمان نبود که زهر چند دقیقه خنده‌ی ما چطور می‌تواند در تمام عمر و زندگی یک نفر امتداد داشته باشد. حواسمان نبود که چقدر می‌توانیم از آن به بعد قند را تلخ کنیم و نمک را بی‌طعم.

ماتاوان این بی‌حواسی را دادیم: یک لبخند پاک و دائمی، برای همیشه روی لب‌های محله‌ماسید.

رفتار؛ یک داروی معجزه آسا

◀ آنکه تندرستی دارد، امید دارد و آنکه امید دارد، همه چیز دارد!

عصر طلایی نوآوری در قالب فناوری‌های جدید مانند ژن‌درمانی، فناوری عصبی، ایمونوتراپی و تاثیر روزافزون هوش مصنوعی بر تشخیص‌ها و توسعه داروها، در حال پیشرفت است و دانشمندان بی‌وقفه در جست‌وجوی کشفیات تازه برای پیشگیری یا درمان بسیاری از بیماری‌های مزمن و جدی هستند. اما ما نباید با پیشرفت‌های فناوری، نقش رفتار خود را در پیشگیری و کنترل بیماری‌ها فراموش کنیم. طول عمر و کیفیت زندگی ما به شدت تحت تأثیر سبک زندگی و انتخاب‌هایی قرار دارد که هر روز انجام می‌دهیم. عادات غذایی، ورزش و سیگار کشیدن، گاهی بیشتر از دسترسی به مراقبت‌های بهداشتی، بر امید به زندگی ما تأثیرگذار است.



ملیکا سالاری / روان‌شناس سلامت

- مفهوم «یک رژیم غذایی کامل که برای همه موثر است» افسانه‌ای بیش نیست. روی وضعیت بدنی خود کار کنید. سعی کنید از خودتان ویدیو بگیرید تا ببینید کجا باید وضعیت بدن خود را بهبود بخشید.
- تغذیه مناسب داشته باشید و در طول روز از میوه‌ها و سبزی‌های ارگانیک استفاده کنید. با مشورت پزشک، از ویتامین‌ها بهره ببرید و چکاپ سالانه را فراموش نکنید.
- دانستن نحوه خواندن برچسب تغذیه‌ای، افراد را قادر می‌سازد تا تصمیمات سالم‌تری بگیرند. در صورتی که در فروشگاه وقت کافی جهت بررسی محصولی را ندارید، به رنگ‌های برچسب غذایی در روی محصول توجه کنید. این رنگ‌ها به شما می‌گوید که آیا محصول غذایی که قصد خرید آن را دارید دارای مقادیر زیاد (رنگ قرمز) یا متوسط (رنگ نارنجی) چربی، قند و نمک است یا خیر. سالم‌ترین محصول، برچسب غذایی تماماً سبز دارد.
- آب کافی بنوشید.
- مصرف نمک، شکر و روغن را محدود کنید.
- از مصرف الکل، سیگار، دخانیات و مواد مخدر دوری کنید. (سازمان غذا و داروی ایالات متحده (FDA) تا این لحظه هیچ سیگار الکترونیکی را برای کمک به ترک سیگار ایمن و موثر ندانسته است).
- از قابلمه‌های تفلون با روکش‌های غیراستاندارد و شیمیایی که عاملی برای سرطان هستند، استفاده نکنید.

بیماری و سلامت نتیجه‌ای از عوامل زیستی (ویژگی‌های ژنتیکی)، روان‌شناختی (سبک زندگی) و اجتماعی (روابط و فرهنگ) هستند. شاید بسیار شنیده باشید که «با اندوه مکرر، درد خواهد آمد»، ولی امروز با اینکه این حقیقت را می‌دانیم که چگونه استرس باعث تضعیف سیستم ایمنی و افزایش رشد سلول‌های سرطانی می‌شود، اما برای اصلاح سبک زندگی خود اقدامی انجام نمی‌دهیم. فراموش نکنیم که خواب، غذا، حرکت، مدیریت استرس و ارتباطات، داروهایی معجزه‌آسا برای حفظ سلامت زندگی ماست.

پزشکی رفتاری و روان‌شناسی سلامت

در این راستا می‌توان از روان‌شناسی سلامت و طب رفتاری کمک گرفت. روان‌شناسی سلامت به درک اینکه چگونه عوامل روانی، رفتاری و فرهنگی به سلامت جسمی و بیماری کمک می‌کنند، می‌پردازد. پزشکی رفتاری هم حوزه‌ای چندرشته‌ای است که بر رفتارهای سلامتی و مشکلات روان‌شناختی که به ایجاد، پیشگیری، بدتر شدن یا بهبود بیماری‌های مزمن کمک می‌کند، تأکید دارد. اهمیت این موضوع به اندازه‌ای است که به گفته‌ی سازمان ملل متحد، ترکیبی از حفظ وزن مناسب، ورزش منظم، رژیم غذایی سالم و عدم استعمال دخانیات می‌تواند خطر ابتلا به شایع‌ترین و کشنده‌ترین بیماری‌های مزمن را تا ۸۰ درصد کاهش دهد.

سبک زندگی سالم

- یکی از پرسش‌های خودشناسانه این است: «به من بگو چه و چگونه انتخاب می‌کنی تا به تو بگویم کیستی!» از آنجا که آگاهی اولین قدم برای شروع تغییر است، از شما می‌خواهم با تعهد بیشتری توصیه‌های زیر را بخشی از سبک زندگی خود کرده و از امروز یک فرد عمل‌کننده باشید، نه آرزوکننده یا امیدوار یا انتقاد کننده.
- خواب مناسب داشته باشید. بسته به سن، شما باید بین ۶ تا ۸ ساعت خواب باکیفیت داشته باشید. تماشای نور گوشی همراه را خصوصاً قبل از خواب و در زمان بیدار شدن از خواب محدود کرده و در زمان استراحت، وسایل الکترونیکی را از خود دور نگه دارید.
- با توجه به سن، توانایی بدنی و شرایط جسمانی خود، ورزش مداوم داشته باشید. بی‌حرکی علت سرطان سینه و روده‌ی بزرگ، دیابت نوع دو و بیماری‌های ایسکمیک قلبی است.
- تنفس صحیح را تمرین کنید.
- بدن خود را در محدوده‌ی وزنی سالم نگه دارید و در نظر داشته باشید که کاهش وزن ناگهانی می‌تواند به ارگان‌های حیاتی بدن شما آسیب وارد کند.



اگر نه، بهتر است شروع به انجام کارهایی بکنید که می‌خواهید.

نابرابری‌های مزمن سیستمیک در سلامت

نابرابری‌های اجتماعی و اقتصادی زندگی سالم را برای مردم سخت می‌کند. فقر، سوءتغذیه، حقوق اندک، بی‌ثباتی اقتصادی، عدم دسترسی به مراقبت‌های بهداشتی و تجهیزات مدرن، نبود دارو، عدم دسترسی به اینترنت و تحریم اپلیکیشن‌های درمانی در عصر ظهور فناوری‌های قدرتمند جدید مانند هوش مصنوعی و ابزارهای دیجیتال شخصی شده و ... بیماران را با عوارض بسیاری روبه‌رو کرده است. ما نمی‌توانیم صبر کنیم تا این مشکلات سطحی در کشور حل شوند. جان افراد زیادی در خطر است. مردم تشنه‌ی کمک و حمایت برای مدیریت سلامت خود هستند و اینجا جای امر و نهی نیست، زیرا مردم در ارتباط با سلامتی خود دیگر نمی‌توانند توقعشان را پایین بیاورند. نگاه کامل‌تر به رفتار انسان هم برای درمان موثرتر ضروری است. تغییر رفتار جایگزینی برای داروها و درمان‌های پزشکی نیست، اما یک همراه ضروری است که مدیریت بیماری را بهینه می‌کند. ما می‌توانیم منتظر پیشرفت‌های جدید پزشکی باشیم و در صورت وقوع، آن‌ها را جشن خواهیم گرفت، اما اگر واقعا می‌خواهیم از پس بیماری‌های مزمن برآییم، به داروی معجزه‌گر رفتارهای روزانه نیز نیاز داریم.

امروزه برخی از سرخ‌کن‌های بدون روغن از این جنس بوده و برای سلامتی مضر هستند.

• در زمان سرخ‌کردن به رنگ طلایی غذا اکتفا کنید و با سرخ‌کردن عمیق در دمای پایین‌تر، سطح آکریل‌آمید (ماده‌ای سرطان‌زا که به دلیل واکنش شیمیایی هنگام پختن در دمای بالا ایجاد می‌شود) را پایین نگه دارید. خیساندن برش‌های سیب‌زمینی خام در آب به مدت ۱۵ تا ۳۰ دقیقه قبل از سرخ‌کردن به کاهش تشکیل آکریل‌آمید در حین پخت کمک می‌کند.

• به سلامت دهان و دندان خود توجه کنید. روزانه از ضد آفتاب استفاده کنید و به مدت زیاد در تاریکی قرار نگیرید.

• استرس خود را مدیریت کرده و کاهش دهید. همه‌ی ما انسان‌ها در برهه‌هایی از زندگی دچار استرس و اضطراب می‌شویم، اما مهم طرز مدیریت ما در کنترل آن است. از آنجا که بسیاری از شرایط مرتبط با سلامتی با استرس تشدید می‌شوند، هوش خود را بر اساس چگونگی گزینش احساس در شرایط دشوار بسنجید.

• هرگاه چیزهایی در خودتان یا دیگران موردپسندتان نبود، فعلا نه اقدامات اصلاحی ضروری را انجام دهید و این واقعیت را نیز قبول کنید که برخی افراد هرگز شما را نخواهند فهمید، همان‌طور که شما برخی از افراد را نمی‌فهمید. • خودتان را دوست داشته باشید و بدانید که اندیشه، پندار و تفکر تنها در ذهن انسان باقی نمی‌ماند و تاثیر آن در گفتار و احساس و رفتار و حتی در تمایلات و احتیاجات ما بروز می‌کند.

• ذهن آگاهی را تمرین کنید. ذهن آگاهی حالتی از آگاهی عمدی و آگاهانه، متمرکز بر لحظه‌ی حال است.

• زندگی خود را هدر ندهید و زمانی را برای یادگیری یک مهارت جدید، تلاش برای رسیدن به یک هدف یا عشق ورزیدن اختصاص دهید. همچنین کمک به دیگران، تا جایی که به قیمت فداکردن خودتان تمام نشود، بسیار ارزشمند است. • آزادی و استقلال روانی داشته باشید. نیاز به تایید دیگران، یعنی نظر آن‌ها از اعتقاد خودتان نسبت به هر چیز مهم‌تر است.

• بی‌عدالتی تغییرناپذیر و همیشگی است و مهم نحوه‌ی واکنش شما در برابر آن است. • قضاوت نکنید و ترس از قضاوت هم نداشته باشید. اطلاعات و نظریات دیگران را از صافی ارزش‌های خود رد کنید و از آن در جهت رشد ارزش‌هایتان کمک بگیرید. • ارتباط اجتماعی داشته باشید، اما منتظر کمک نمانید. خود را از شر توقعاتی که از دیگران دارید رها کنید.

• مسئولیت چگونگی حال و احساس و شخصیت خود را به دیگران واگذار نکنید.

• در انتها افکار مثبت را جایگزین افکار منفی کرده و نیک‌گفتاری را تمرین کنید. کمال‌گرایی خود را کنترل کنید و اهمال‌کاری را کنار بگذارید و نگاه دقیق‌تری به زندگی خود داشته باشید. ببینید اگر دوباره متولد می‌شدید، آیا همین روش‌ها و سبک زندگی را انتخاب می‌کردید؟

علی ماند و سنتورش!

تحلیل روان شناختی فیلم «سنتوری»، ساخته‌ی «داریوش مهرجویی»

در روزهای اخیر خبر هولناک درگذشت «داریوش مهرجویی»، کارگردان نام‌آشنای سینمای ایران و همسرش، «وحیده محمدی‌فر» بر صدر اخبار رسانه‌ای قرار گرفت و جامعه‌ی هنری به چنان سوگ عمیقی دچار شد که کمتر اشتیاق ارزیابی آثار جدید سینمایی وجود دارد. هنوز هم می‌توان پس از سال‌ها از آثار داریوش مهرجویی نوشت و زوایای مختلف هر کدامشان را تحلیل کرد و هنرش را گرامی داشت. حالا و در این شماره، پس از درگذشت او، این کار را رسالت خود برای تفهیم بهتر هنرش به همه‌ی افراد جامعه قرار می‌دهیم تا آثار دغدغه‌مند مهرجویی آنچنان که شایستگی دارند، شناخته شوند؛ خصوصاً اثری مثل «سنتوری» که سال‌ها با وجود توقیف‌شدنش در خاطر علاقه‌مندان به فیلم و سینما مانده و به جای خیلی از فیلم‌های مجوزدار، فضای فکری مخاطب جوان را به چالش‌های عمیقی در مسیر پذیرفتن سنت یا مدرنیته کشانده است.



شهرزاد هودین شاد / روان‌شناس

سنتوری که به نوعی اقتباسی آزاد از کتاب «عقاید یک دلک» اثر «هاینریش بل» است، موجی نو و غافل‌گیرانه در سینمای دهه‌ی هشتاد، آن هم در میان انبوهی از فیلم‌های تجاری و به اصطلاح مخاطب‌پسند، تلقی می‌شود که سرشار از تضادهای درونی سنت و مدرنیته در جامعه‌ی ایران است؛ جامعه‌ای که درک عمیقی از هنر ندارد و گاه‌ا رویه‌ی سرکوب و حتی تضییع آن را در پیش می‌گیرد. گرچه آخرین اثر مهرجویی با نام «لامینور» باز هم پلی است به جریان زندگی علاقه‌مندان هنر.

اگر بخواهیم به تحلیل کاراکتر «علی سنتوری» در این فیلم عمیق‌تر بپردازیم، بهتر است جهان را از زاویه‌ی دید پس‌ریچه‌ای نگاه کنیم که در یک خانواده‌ی شدیداً سنتی و اصول‌گرا زیست کرده و والدینش عقیده‌ی چندانی به نیازهای خودمختاری و آزادی بیان فرزندشان ندارند.

با نگاه طرحواره‌ای به شخصیت علی می‌توانیم بگوییم که ناکامی بزرگ او در نیاز به امنیت و حمایت عاطفی قلمداد می‌شود که زندگی او را (نه قطع ارتباطش با خانواده)، بلکه ترک «هانیه»، شریک عاطفی‌اش به مخاطره‌ی جدی می‌کشاند. از ابتدا تقابل ذهنیت مدرن علی سنتوری با پدر و مادری که غرق سنت و قواعد ازبیش‌تعین‌شده زیست کرده‌اند، او را به این فضا سوق داد که به همسرش هانیه با این دید نگاه کند که تنها منبع دلبستگی، پذیرش و حمایت او به عنوان انسانی ارزشمند و باکفایت است. در واقع هانیه با حمایت‌های بی‌قیدوشرطش از علی، آنچنان او را در مسیر نوازندگی و آواز تشویق می‌کرد که جای خالی حمایت نداشتی پدر و مادرش برای او مرتفع شود. اما همچنان به واسطه‌ی محرومیت هیجانی پیشین علی، شور و اشتیاق او برای ازدواج زودهنگام با هانیه آن‌قدر زیاد است که فرصتی برای بیان انتظاراتشان از هم نمی‌گذارند، چون عطش برآورده‌کردن نیازهای عاطفی علی در پی سال‌ها سرکوب و سرزنش تصمیماتش از سوی خانواده، به اوج خود می‌رسد و همه چیز برای ازدواج این دو، بدون در نظر گرفتن انتظارات و شناخت عمیق شرایط زندگی‌شان فراهم می‌شود.



کمی که موشکافانه‌تر نگاه می‌کنیم، علی سنتوری را سوار بر موجی از هیجانات سرکوب‌شده می‌بینیم که به زعم خودش، چون سد مقاومتی پدر و مادرش را شکست داده، پس هیچ‌گونه خویشتن‌داری معناداری برای پاسخ به نیازهای روانی و اقتصادی‌اش ندارد؛ پس عجیب نیست وقتی در مسیر پرچالش موسیقی درگیر موانع آسیب‌زای پیش‌رو می‌شود و کم‌کم در چرخه‌ی اجتناب می‌افتد و با مصرف مواد مخدر سعی می‌کند مشکلش را، نه با تلاش برای حل آن، بلکه با مصرف مواد مخدر دور بزند یا غم‌هایش را فراموش کند. این همان راحت‌ترین راه است که علی تاکنون از پدر و مادرش یاد گرفته تا از هر چیزی که بر وفق مرادش نیست، فاصله بگیرد و با رنج خود مواجه نشود.

اگر چه علی سنتوری خیلی کنترلی بر شرایط آسیب‌دیده‌ی بازار موسیقی ندارد، اما بخش‌های آسیب‌دیده‌ی شخصیت او همراه با فضای پرخطری که در آن قرار گرفته، به این فروپاشی درونی دامن می‌زند و او را به موجودی شدیداً آسیب‌دیده، نیازمند و عصبانی تبدیل می‌کند که تمام درآمدش را از دست داده و حالا با احساس بی‌اعتمادی و ناامنی‌ای که نسبت به هائیه دارد، او را مثل پدر و مادرش، طردکننده و بی‌وفا می‌پندارد.

فقر فرهنگی و اقتصادی زندگی علی سنتوری را نمی‌شود تنها دلیل فروپاشی او در نظر گرفت، بلکه می‌توان این دو را خاک حاصلخیزی دید که به بستر پژمردگی روان او خوراک کافی می‌رساند.

علی سنتوری نماینده‌ی قشر جوانی است که سعی دارد با تمام شور و حرارتش، خود را کشف کند و در مسیر خواسته‌هایش قدم بگذارد. اگر او با فاجعه‌ی طرد و رهاشدگی از سمت افراد مهم زندگی‌اش مواجه نمی‌شد، شاید انتظار می‌رفت که در ادامه تصمیمات منطقی‌تری برای زندگی‌اش بگیرد؛ اما حسن‌ختم این اثر آنجایی است که تمام این اتفاقات تلخ زمینه‌ای می‌شود برای اینکه علی سنتوری خودش را همان‌طور که هست بپذیرد و دوست بدارد و منتظر آمدن هیچ انسانی برای پیشبرد زندگی‌اش نماند؛ جایی که دیگر به اجتناب حاصل از مصرف مواد مخدر پایان می‌دهد و با نوازندگی و آواز دوباره سعی می‌کند با رنج‌ها مواجه شود و برای هر کدامشان ترانه‌ای زیبا بخواند. این پدیده همان پدیده‌ی والایش است که علی سنتوری با هنرش که آواز خواندن و نوازندگی است، خشمش را به شیوه‌ای سالم به انسان‌هایی که او را رها کرده‌اند ابراز می‌کند، بدون آنکه به خودش یا دیگری آسیبی برساند.

شاید زیباترین پیامی که علی سنتوری در انتها به ذهن مخاطب جوان می‌رساند این است که «تنها نجات‌دهنده تویی!»

«یاد و خاطره‌ی خالق سنتوری و همسر گرمی‌شان گرامی باد.»

مسابقه‌ی داستان کوتاه

در این دوره از مسابقه از شما خواسته بودیم با توجه به عکس روبه رو داستان کوتاهی در ۷۰۰ کلمه بنویسید و برای ما ارسال کنید.

سه داستان برگزیده‌ی این دوره را می‌خوانید.

رقص شکم



نفر اول (سعید قلیزاده / تبریز)

همه چیز از یک روز معمولی در شهر «ساروف» آغاز شد. آن روز مانند تمام روزهای دیگر، دزدها مشغول گشتن جیب‌های دیگران بودند، کارمندان رشوه‌ها را در کشو می‌چپاندند و دکترها با ارفه افتاده بودند به جان مردم. تا اینکه مردی چهل‌وهفت ساله، لاغر، با پوست سیاه و دندان‌های زرد در جلوی ساختمان فرمانداری شروع کرد به رقصیدن. چنان با شور و شوق می‌رقصید که پلیسی را که از آنجا می‌گذشت مجبور کرد نزدیکش شود: «عروسی ننته؟» مرد چهل‌وهفت ساله که نمی‌خواست رقصش را قطع کند، نفس‌نفس‌زنان جواب داد: «هی رفیق دارم به قار و قور شکم می‌رقصم.» پلیس به فرض اینکه مرد دیوانه‌ای مانند تمام دیوانه‌های دیگری است که بعد از تعطیل شدن تیمارستان به شهر ریخته‌اند، راهش را کشید که برود. چند قدمی برنداشته بود که ایستاد. در سوت خودش محکم دمید، باتون را از کمرش بیرون کشید، چند ضربه‌ی محکم به مرد زد و بعد دستگیرش کرد. در اداره‌ی پلیس شهر ساروف به سرعت برای مرد چهل‌وهفت ساله پرونده‌ای باز شد و اولین پرسشی که بازپرس از او کرد این بود: «چرا شکمت قار و قور می‌کنه؟»

– «گرسنگی قربان.»
– «چرند نگو، غیرممکنه در زمان حزب کسی گشنه باشه. زود باش اعتراف کن! کی بهت گفته که شکمت رو به قار و قور بندازی؟ امپریالیسم؟ کاپیتالیسم؟ یا لا بنال، کدوم ایسم مادرمرده‌ای بوده؟»

– «قصابیسم قربان، البته نونوایسم و خوارباریسم هم دخیل بودن.» طولی نکشید که بازپرس نتیجه گرفت که مرد چهل‌وهفت ساله‌ی روبه‌رویش دیوانه است؛ منتهی چون دو سال و سه ماه قبل حزب اعلام کرده بود که دیوانگی را ریشه‌کن کرده و عملاً هیچ دیوانه‌ای در کشور باقی نمانده است، نتوانست در پرونده بنویسد که مرد رقاص مخش تاب داشته است. به همین خاطر دستور داد تا مرد چهل‌وهفت ساله را موقتاً تا تکمیل تحقیقات در بازداشت نگه دارند.

همان شب، ساعت دوازده‌وبیست‌وهفت دقیقه تلفن بازپرس به صدا درآمد و یکی از مامورهای کلانتری از پشت تلفن به او گفت که مرد چهل‌وهفت ساله تمام زندانیان را تا مرز جنون برده است و اگر سریعاً اقدامی صورت نگیرد، مرد چهل‌وهفت ساله در میان مشیت و لگد زندانیان خواهد مرد. بازپرس فوراً خودش را به کلانتری رساند و متوجه شد که مرد چهل‌وهفت ساله درست از نیمه‌ی شب دوباره شروع کرده است به



عکاس: THOMAS DWORZAK

رقصیدن. بازپرس نگاهی به پرونده انداخت. خیلی دوست داشت آن را همین الان آتش بزند، اما چون در دبیرخانه شماره خورده بود، باید جوری مختومه‌اش می‌کرد. مرد چهل‌وهفت ساله را که دهان و دماغش از خون پر بود، جلوی چشمش نشانده. بازپرس با خشم گفت: «چه مرگته؟» مرد با لبخند جواب داد: «شکمم آروم نمی‌گیره قربان، نمی‌ذاره بشینم. ببین همین الانم داره ریتم می‌گیره.» بازپرس تلفنش را برداشت. با دوستش که یکی از دکترهای شهر بود تماس گرفت و از او خواست تا برای کاری فوری به کلانتری بیاید. دکتر وقتی به کلانتری رسید، بازپرس تمام داستان را برایش تعریف کرد. دکتر گوش‌خوش خودش را از کیفش بیرون آورد و شروع کرد به معاینه کردن. تشخیصش این بود که صدای شکم مرد به خاطر گرسنگی است، اما چون می‌دانست که درست بیست‌وسه سال و شش ماه پیش حزب در یک مراسمی گرسنگی را ریشه‌کن کرده، گفت: «احتمالاً به بیماری مسری جدیدی که از توریست‌های خارجی منتقل شده.» بازپرس از دکتر خواست که برای معاینه‌ی بیشتر مرد را به بیمارستان ببرد، اما دکتر گفت: «خودت که می‌دونی، تخت‌های بیمارستان پره. ولی اگه می‌خوای می‌تونم واسه یازده سال و هشت ماه و هفت روز دیگه برات به نوبت بنویسم.» بازپرس می‌دانست که این مدت نمی‌تواند مرد را در بازداشت نگه دارد، چون مطابق برنامه درست یک سال و چهار ماه بعد قرار بود دزدی و تبهکاری به کلی نابود شود.

فردای آن روز مرد چهل‌وهفت ساله از زندان آزاد شد. در پرونده‌اش نوشته شده بود: «مامور کلانتری، متهم را به اشتباه درحالی‌که در حال رقص به همراه همسرش و با ریتم دست‌زدن یکی از شهروندان بوده، دستگیر کرده است. پس از تحقیقات، متهم آزاد و مامور تنبیه شد.» عکسی هم برای اثبات ادعا به پرونده ضمیمه گشت. چند دقیقه‌ی بعد دستوری به کل مامورین داده شد: «اگر کسی رقصید، علتش را نپرسید.»

دود زیر بارون



نفر دوم (آذر پناه / فیلا دلفیا)

«بوسم کرد!» امشب بالاخره بعد از چند هفته، آخر پیغام هاش به صورتک بوسه می فرستته. به خودم جرات می دم و می گم «وقتش نشده همدیگه رو ببینیم؟» پیغام رو ندیده. صدای آهنگ با صدای بارون با صدای بوس قاطبی می شه. باز صورتک رو می بینم که بالپ های صورتی، لب هاش رو به سمت میاره که منو ببوسه. یهو سرخ می شم. انگار عالم و آدم فهمیدن که من چند لحظه قبل بوسیده شدم. تصور می کنم که با بازوهای قوی اش منو به سمت خودش می کشه، می بوسه و می گه: «میای بریم زیر بارون برقصیم؟» می رقصم و می رم تو بالکن. آجر لق دیوار رو برمی دارم، پاکت سیگار و فندکم رو در میارم و سیگاری روشن می کنم. بیرون خیلی ساکنه، فقط صدای نم نم بارون میاد. سمت آپارتمانم جوی آب و پیاده روی باریک رو می شه تشخیص داد، ولی اون طرف خیابون کاملا سیاهه. دود سیگار مثل یه تیکه ابر، سیاهی پس زمینه رو روشن می کنه. آخرهای خیابون، نور کم سویی به چشم می خوره. نور یه خونه یا چراغ یه موتور یا...؟ به نور زل می زنم. اینجا و اونجا چاله های کوچیک آبن که با هر قطره بارون نور پنجره ام رو سطحشون می لرزه. دستم رو گرفته و با هم بین چاله ها می رقصیم. موهای موج خورده، خط های کنار چشم هاش، استخون گونه اش، سعی می کنم روی عکس پروفایلش تمرکز کنم و از ترکیب اون ها با صورتک خطوط چهره اش رو بسازم، ولی تصویرها تکه تکه می شن و همه جا تاریک می شه.

یه پک دیگه می زنم و تصویرهای شناور تو ذهنم رو جمع و جور می کنم. نگاهم می کنه، حرکت پاهای منو زیر نظر داره. با یه دستش منو می چرخونه. اون یکی دستشو می ذاره دور کمرم و منو به سمت خودش می کشونه. به حالت کمرم فکر می کنم. این دفعه این قدر بهم نزدیکه که لازم نیست خطوط چهره اش رو بدونم چه شکلین. گرمی صورتش رو حس می کنم. یه خوشحالی زیاد تموم جونم رو پر می کنه. از تصور این صحنه ذوق زده می شم و برای خودمون از بالکن دست می زنم! یهو باز همه جاسیاه می شه. دود آخر رو می کشم و می رم داخل. جلوی اینه می ایستم. لپ هام سرخ سرخ هستن. روی لپ چپم، همون جایی که فکر می کنم بوسش کرده، احساس گرمی بیشتری می کنم. دستم رو می ذارم روش و می مالم. هر چقدر بیشتر می مالم احساس گرما هم شدیدتر می شه... تو عکس پروفایلش دستش رو گذاشته روی پیشونی اش و یه جوری به گوشه ی پایین عکس نگاه می کنه که انگار اصلا دنیا و آدم هاش برانش اهمیتی ندارن! هر چند روز یه متن کوتاه از یه نویسنده ی معروف می ذاره با یه عکس سیاه سفید از کارهای خودش! آدم رو به فکر وامی ذاره! یه بار بهش پیغام دادم که از کارهاتون خیلی خوشم میاد. بعد از چند ساعت جواب داد: «خیلی ممنون و ازادات!»

همین! شیر آب رو باز می کنم و دستم رو زیر آب می گیرم. «چقدر همه چی احمقانه است!» زندگی من به طرز عجیبی بی هیجان و بی معنیه... صبح ها پا می شم، جواب ایمیل ها رو می دم، کلی میتینگ آنلاین، گزارش کارها... عصرش به زور لپ تاپم رو می بندم، آهنگ می ذارم، آشپزی می کنم، جلوی یه سریال شام می خورم. می رم تو تخت، خبرها رو می خونم، اینستا چک می کنم، یه کتاب صوتی گوش می کنم تا خوابم ببره. بوی کهنه کی میده زندگیم. موج موهایش، نگاه مغرورش، خط های گوشه ی چشم هاش، درست مثل آب از

لا به لای انگشتای دستم می ریزن...

گوشیم رو چک می کنم. پیغامم رو دیده... کم کم حال خوشم داره به تردید تبدیل می شه. عصری بهش گفتم عکس هات جادویی هستن، از نوع جادوی بورخسی! و اون بوس رو فرستاد. اصلا شاید دستش خورده و فرستاده! باز می رم بالکن. پاکت سیگار روی لبه ی نرده مونده، بعضی سیگارها نم کشیده. می گردم، یه سیگار خشک پیدا می کنم، آتیش می زنم. دود سیگار می چرخه، می رقصه و محو می شه. یه جا خوندم: «شاید سیگار اختراع سرخ پوستی بوده که می خواسته به معشوقه اش پیغام کوتاه بده». باز یه دود دیگه می گیرم. برای آخرین بار به خیابون نگاه می کنم. انگار می خوام از یه چیز عزیز جدا بشم. سیگار و فندک رو می ذارم تو دیوار، آجر رو می ذارم سر جاش و می رم داخل. چشمم به گوشیم میفته، روشنه...

برای یه لحظه تو دلم جرقه می زنه، قلبم شروع می کنه تند تند تپیدن. از روی صفحه اصلی می خونم: «بخشید، یهو خیلی درگیر شدم. حتما! فردا ساعت هفت استودیوی من! می تونی؟» آگه یه ساعت پیش بود پر درمی آوردم ولی حالا دیگه حتی دلم نمی خواد پیغامش رو باز کنم. خشم زیادی از زندگی خودم دارم ولی می خوام لچ اونو در بیارم. گوشه ی رو خاموش می کنم و به تختم می رم. زیر پتو گلوله می شم. هیچ تصویری نمی بینم...

تو همه ی سرها من سر ندارم



نفر سوم (آزاده محمدزاده / تهران)

ما سرمون همیشه پایینه حاجی، همین سری که شما داری اصلاح می کنی، اقام نموده، اما همیشه می گفتم، یه سری باس بین سرها دربیاری، خنده داره به خدا، این گونی رو می بینی؟ ها؟! آره دیگه پلاستیک جمع می کنم. سرمو می کنم تو سطل آشغال، روزی دو تا از این گونی ها باس جمع کنم تا پول موادم درست شه. هی سر می چرخونم تو کند و کثافت تا بلکه یه کوفتی بزنم. تازه اون وقت حالیم شه دنیا دست کیه! ای من فدای محبتت بشم، چه مردی تو حاجی! راه میفتی تو کوچه خیابون ها سر آدم بی سرها رو مجانی درو می کنی؟ فقط واسه ی ثوابش؟ خیلی مردی به مولا!

آرزوم؟ من حاجی اون اولها که قیافم هنوز به هم نریخته بود، اما اقام شستش خبردار شد من عملی شدم، از خونه پرتم کرد بیرون، ببین خودت حساب کن من الان بیست سالمه، یه فنچ بچه بودم، بابام گفت سرم واسه خاطر تو پایینه، پرتم کرد بیرون از خونه، نیگا، این گونی رو که امروز جمع کردم می بینی، ها؟ سرمو دولا کنم؟ ای من فدای محبتت، چشم سرمم دولا می کنم، حالا می گم نمی خواد زیاد خوشگلم کنی، دمت گرم باعث شدی امروز بخندم، چی می گفتم؟ ها! اول کوچه خونه ی یه دختره بود. هر روز صبح آفتاب زنده تو تاریک و روشن ها می اومد وسط همین کوچه وایمیستاد. دست یه پسر و می گرفت و با هم می رقصیدن، فقط من بودم و اونا، فکر می کردن من خوابم، ولی من از لای پلک هام... یه دقه صبر کن، عطسه ام اومده، عافیت جونت! مورفته تو دماغم! من از لای پلک هام می دیدمشون، ببین نگا کن، الان که دارم واست می گم شاید فکر کنی میومدن یه دقیقه آهنگ می داشتن می رقصیدن بعدم هر کی سی خودش حاجی حاجی مکه! نه بابا، آهنگ نمی داشتن اصلن، دختره پدسگ خیلی خوشم میومد ازش، دلم می خواست بخوابم رو زمین، اون دامنش که باد می خوره میره بالا رو شک بزنم! یه چیزی بهت بگم، سر من همیشه پشت این کیسه ها قایم شده، الان بهت بگم به این سن



سوزهای مسابقه‌ی داستان مجله‌ی ۴۴۴ / عکاس: Don McCullin ▲

داوران این دوره: سودابه فرضی‌پور، احسان رحیمی، حجت‌اله معینی، غلامحسین لطفی، روح‌اله مجتهدی، فریور نظریان و مهدی دریایی دبیر جشنواره: سارا سرخیلی

لطفا داستان‌هایتان را حداکثر در ۷۰۰ کلمه و تا تاریخ ۱۰ آذر ۱۴۰۲ به همراه نام، شهر محل سکونت و عکس خود به صورت فایل word برای ما از طریق ایمیل یا واتس‌آپ ارسال نمایید.

movafaghiatstory@gmail.com

۰۹۱۲-۳۰۹۹۴۹۰

و سال کمر درد دارم به خدا باور نمی‌کنی، دندونم ندارم، دندونام همه رفت پای مواد. یه شب که تو کوچه خوابیده بودم، نگا کن، اونجا رو می‌بینی؟ گونیم رو گذاشته بودم اونجا، گونیم خالی بود، الهی من قریون دستات بشم، نمی‌خواد این فرچه رو روم بکشی، الان بلند شم یه تکون بدم موها همه می‌ریزه زمین، خیلی ما رو لوس کردی امروز حاجی. چی می‌گفتم؟ ها! اونشبو؟ آره گونیمو انداختم زیرم، گونیم خالی بودا، پر باشه همچی چشمات بره رو هم رو هوا زدنش، خوابیدم رو گونیم، دم صبح پلک‌هامو باز کردم. گمونم هنوز زود بود. دختره نیومده بود. پسره هم نیومده بود، باز پلک‌هام رفت رو هم، حاجی ببین تو نشنگی بتونی پلک‌هاتو باز کنی کار حضرت فیله‌ها، بعد بیهو دیدم دختره اومده. من یه جایی بودم بالاتر از دختره، انگار تو بالکن باشی. دستت درد نکنه، دیگه نمی‌خواد خط بندازی پشت گردنم، به خدا خجالتمون می‌دی. من اون بالا دختره رو تماشا می‌کردم، بعد دیدم خودم یه پیره‌ن تمیز پوشیدم، سرم خوشگل موشگل، اومدم جلو دست‌های دختره رو گرفتم. حاجی پنبه بود به حضرت عباس دستاش، بعد من هی چرخوندمش، هی یه پا جلو یه پا عقب گذاشتم، حالا الان آگه به من بگی یه دونه از اون کارا رو بکن عمرن بتونما، اما اون موقع بلد بودم. حاجی یه جاش دختره رو چرخوندم، به مولا دلم غش می‌ره یادم می‌فته، حالا نگا کن، باز خودم، خود خودم، همین که الان اینجام تو داری کله‌مو می‌تراشی، از اون بالا داشتم دست می‌زدم واسه خودمون، حالا اینو گوش کن، یه جا دختره چرخید خودشو پرت کرد تو بغلم، حاجی به والله از خواب بیدار شدم گفتم دیگه مواد و می‌دارم کنار، گفتم میرم آدم می‌شم یه سری تو سرها درمی‌ارم، اما یه خرده که گذشت باز دختره اومد، اون یارو هم اومد، اینا بنا کردن با هم رقصیدن، منم پلک‌هامو به زور نگه داشته بودم و نگاهشون می‌کردم، یه وقت گفتم لابد اینام اینجوری نشئه می‌کنن دیگه، حالا شما می‌خندی، ولی تو نگا! یکی هر روز صبح زود پاشه بیاد جلو در خونه‌ی یکی دیگه برقصه لابد نشئه می‌کنه دیگه.

دستت درد نکنه خدا خیرت بده، ببین خیلی مرام داری، ببخشید لوازمتم کثیف مثیف کردم، این سفره رو که انداختی دور گردنم باز کنی ما رفتیم پی کارمون، ای خدا خیرت بده، یا حق حاجی!

بیشتر بدانیم

سولماز فروتن / مترجم



آیا بیش از حد به دیگران لطف می‌کنید؟

افرادی که متوجه نیستند چه زمانی باید از کمک کردن به دیگران دست بردارند آدم‌های نسبتاً راضی‌کننده یا کنترل‌کننده‌ی دیگران یا بیش از حد وظیفه‌شناس هستند. آن‌ها حتی در شرایط بیماری و ناتوانی، کاری را برای دیگران انجام می‌دهند که آن‌ها خودشان از پس آن برمی‌آیند. لطف کردن زیاد به دیگران یک عادت آموخته شده است. این گروه از افراد دیگران را زیادتر از حد لازم نصیحت می‌کنند و نمی‌توانند فقط شنونده‌ی رنج دیگران باشند و کاری برای آن‌ها انجام ندهند! آن‌ها مدام برای کمک کردن پیش قدم می‌شوند، حتی اگر کسی از آن‌ها درخواست کمک نکرده باشد. اما پذیرش کمک دیگران یا کمک خواستن از آن‌ها برایشان سخت است. دلایل زیادی برای این نوع رفتار وجود دارد:

- تقویت حس برتری جویی: «من مشکلی ندارم. این تو هستی که نیاز به کمک داری!»
- جبران حس بی‌ارزشی: «من مادر یا همسر بدی هستم. برای جبران این کمبود هر کاری از دستم بریاید برای هر کسی انجام می‌دهم.»
- مراقبت بیش از حد از خواهر و برادرهای دیگر به علت ناکارآمدی والدین: این گروه از افراد معمولاً از دوران کودکی در خط مقدم کمک کردن و حل مشکلات دیگران بوده‌اند.
- شرم از بیان نیازها و آرزوهای شخصی: فرد پشت نقاب «من خوب هستم، شایسته‌ام و هرگز به کسی نیاز ندارم» پنهان می‌شود.
- برای حفظ تعادل بین فداکاری و خودخواهی و اینکه از کجا بدانید که بیش از حد برای دیگران کار انجام می‌دهید، این سوالات را از خودتان بپرسید: آیا از اینکه به دیگران کمک می‌کنم و برای خودم کاری انجام نمی‌دهم، ناراحتم؟ آیا دیگران واقعا به کمک من نیاز دارند؟ آیا خودشان نمی‌توانند فلان کار را برای خودشان انجام دهند؟ آیا از روی ترس از دوست داشته نشدن یا حس بی‌کفایتی است که تا این اندازه به دیگران لطف می‌کنم؟

چه کسانی از زندگی مجردی راضی هستند؟

برخلاف باوری که درباره‌ی افسردگی افراد مجرد شایع است، بیش از نیمی از آن‌ها تمعداً به دنبال شریک عاطفی نیستند و این مخصوصاً در مورد خانم‌ها صدق می‌کند. افراد درباره‌ی مجردی خود چه احساسی دارند؟ به گفته‌ی «بلا دی پائولو»، محقق، شاید ما به بسیاری از افراد مجرد برچسب تنهایی و درماندگی بزنیم، اما عده‌ی زیادی از آن‌ها خوشحال و کامیاب هستند. افراد مجردی که از دوران مجرد خود رضایت دارند، به طور کلی در مقایسه با کسانی که روابط خوبی ندارند، راضی‌ترند. به نظر می‌رسد افراد مجردی که بیشتر به رابطه تمایل دارند، کمتر از کسانی که میلی به برقراری ارتباط ندارند، احساس خوشحالی می‌کنند. اما سن افراد مجرد چه ارتباطی با رضایت کلی آن‌ها از زندگی دارد؟ مجردهای جوان‌تر مجرد خود را یک موقعیت موقتی می‌دانند و مدام وارد رابطه و یا از آن خارج می‌شوند. در نتیجه

احساس رضایت بیشتری نسبت به مجردبودن خود دارند.

از سوی دیگر، موقتی دانستن دوران مجرد موجب می‌شود بیشتر خواهان رابطه باشند، چون امیدوارند و انتظار دارند که بالاخره وارد یک رابطه‌ی همیشگی شوند. در سنین بالاتر افراد با دوران مجردی کنار می‌آیند و از انتخاب‌هایشان در زندگی راضی‌اند. بر اساس تحقیقات، خانم‌های مجرد در سنین بالاتر کمتر به دنبال شریک عاطفی می‌گردند، اما از سوی دیگر از این بابت که جامعه به آن‌ها برچسب می‌زند ناراضی هستند. ارتباط بین تمایل بیشتر به یافتن شریک عاطفی و میزان رضایت از زندگی، در سنین بالاتر بسیار قوی‌تر از جوان‌ترهاست.

البته به طور کلی یافته‌ها حاکی از این هستند که ارتباط پیچیده‌ای میان تمایل به رابطه‌ی عاطفی، سن و رضایت کلی از زندگی وجود دارد. جوان‌ترها کمتر تمایل به جست‌وجوی شریک عاطفی دارند، اما در سنین بالاتر نیز فقط افرادی که از زندگی خود رضایت کمتری دارند، به دنبال ازدواج هستند.



آشنایی با کتاب هد هد سفید

«هدهد سفید» پرنده نیست اما خیلی دلش می‌خواهد همان پرنده‌ی راهنمای پرندگان به‌سوی سیمرغ باشد. می‌خواهد ما را به سرزمین سیمرغ هدایت کند، او ما را به دنیای واژه‌ها می‌برد تا از خواندن کتاب‌ها لذت ببریم.

مخاطب کتاب «هدهد سفید»، کودکان و نوجوان‌ها هستند. این کتاب، مطالب متنوعی برای شما دارد؛ «هدهد سفید» در هر جلد، کلی مطلب از جمله: داستان، نمایشنامه، شعر، معرفی کتاب و ... برای مخاطبانش آماده می‌کند. هدهد، نامه‌رسان هم هست! شما می‌توانید به نویسندگانه‌ی محبوبتان نامه بنویسید و برای ما بفرستید تا نامه‌هایتان را به دست مخاطبش برسانیم. هدهد قول می‌دهد جواب نامه‌هایتان را هم از نویسندگانه‌ی محبوبتان بگیرد و چاپ کند.

نکته مهم درباره کتاب «هدهد سفید» این است که بخش عمده مطالب این کتاب توسط خود بچه‌ها نوشته می‌شود.

تا به حال، ۱۶ جلد از کتاب «هدهد سفید» چاپ شده و در اختیار خوانندگان کودک و نوجوان قرار گرفته است. شما می‌توانید برای مطالعه این کتاب، به نزدیک‌ترین کتابخانه محل زندگی‌تان مراجعه کنید.

راستی یادتان نرود که شما هم می‌توانید مطالبتان را برای «هدهد سفید» بفرستید تا بعد از طی فرایند داوری، در این کتاب به اسم خودتان چاپ شود.

پس همین حالا دست به کار شوید و برای «هدهد سفید» مطلب بفرستید.

آدرس پستی «هدهد» را هم فراموش نکنید:

hodhod@iranpl.ir



سازمان اسناد و کتابخانه ملی جمهوری اسلامی ایران

هدهد سفید

www.iranpl.ir



۱۲ پیام موفقیت

فروردین

مرو به خانه ارباب بی‌مروت دهر
که گنج عافیت در سرای خویشتن است

مثل آفتاب باشید؛ بخشنده و بی‌نیاز. به آدم‌ها، بیش از آنچه نیاز است، بها ندهید و به آن‌ها نشان دهید که همان‌طور که آن‌ها را مهم می‌دانید، بلدید دورشان را هم خط بکشید. به اطرافیانتان یادآوری کنید که این خود شما بودید که آن‌ها را وارد عرصه کرده‌اید. همیشه به آینده خوش‌بین باشید و به معجزه اعتقاد داشته باشید. هرگز پشت کسی غیبت نکنید و برای قضاوت هر کسی، خودتان را در موقعیت او قرار دهید. اجازه هم ندهید که مردم در مورد دوستانتان در حضور شما بد صحبت کنند. رمز خوشبخت‌زیستن در آن نیست که کاری را که دوست داریم، انجام دهیم؛ بلکه در این است که کاری را که انجام می‌دهیم، دوست داشته باشیم.

تیر

پرتو روی تو تا در خلوتم دید آفتاب
می‌رود چون سایه هر دم بر در و بامم هنوز

ایمان داشته باشید که خودتان کافی هستید. آن‌هایی که جهان را تغییر داده‌اند، خود را باور داشته‌اند. حتی اگر کسی باورتان نکند، شما خودتان را باور کنید. زندگی به تناسب شهامت آدم‌ها، پیشرفت یا پسرفت می‌کند؛ شهامتی که با منطق و هیجان مناسب همراه باشد. برای پیشرفت در کار یا احساس آرامش، بهترین راه این است که اگر احساس افسردگی، عصبانیت، ترس یا خشم می‌کنید، از خودتان بپرسید چه چیز باعث نگرانی است؟ و وقتی متوجه شدید که مسئله چه بوده است، به خودتان بگویید که این افکار، نه تنها به من کمکی نمی‌کنند، بلکه مضر هم هستند و نباید به آن‌ها اجازه ورود داد و باید تمام قوا با آن‌ها مقابله کرد.

اردیبهشت

مرحبا ای پیک مشتاقان بده پیغام دوست
تا کنم جان از سر رغبت فدای نام دوست

برای کارهای خود برنامه‌ریزی کنید؛ چون تا وقتی که کارهایتان را خوب انجام می‌دهید، استرس نخواهید داشت. نخست در مورد هدف روشن و بنیادین زندگی‌تان تصمیم بگیرید و سپس همه‌ی تلاشتان را پیرامون آن سازمان‌دهی کنید. تفاهم به‌معنای درک کردن نیست؛ تفاهم یعنی توانایی تحمل تفاوت‌ها. نداشتن برنامه و بی‌هدفی در زندگی، شما را کسل و افسرده خواهد کرد. درحالی‌که داشتن هدف به زندگی شما معنا می‌بخشد و انگیزه‌ی لازم را برای تلاش بیشتر فراهم خواهد کرد. هر چه سریع‌تر خشم‌ها و رنجش‌ها و کینه‌ها را رها کنید. روزنامه‌ی روز شنبه، زباله‌ی روز یکشنبه است؛ پس به شیوه‌ی خودتان و با قوانین خودتان زندگی کنید. روزنامه‌ی روز شنبه، زباله‌ی روز یکشنبه است؛ پس به شیوه‌ی خودتان و با قوانین خودتان زندگی کنید.

مرداد

مکن ز غصه شکایت که در طریق طلب
به راحتی نرسید آنکه زحمتی نکشید

دل‌سرد نشوید و دوباره شروع کنید. هر چند که ممکن است موقعیت اول را نداشته باشید، ولی مطمئن باشید که به خوشبختی می‌رسید. شما آدم حساسی هستید و پیوسته با طبع لطیف خود می‌سازید و به دنبال زیبایی‌ها و طبیعت هستید. اگر همت کنید، بیشتر به موفقیت خواهید رسید. حال خوب از درون شما می‌آید. مهم این است که با توجه به داشته‌هایتان، حال خوب را برای خودتان ایجاد کنید. مهم این است که شادی‌های کوچک را برای خود بسازید و از آن‌ها احساس رضایت کنید. هیچ درختی به خاطر پناه‌دادن به پرنده‌ها بی‌بال‌وپرنشده است؛ پس همیشه تکیه‌گاه باشید. مهربانی سخت نیست و شادی هم دلیل نمی‌خواهد. شادبودن بی‌هیچ دلیلی را تمرین کنید تا در آن استاد شوید.

خرداد

این همه شاهد و شکر کز سخنم می‌ریزد
اجر صبری‌ست کزان شاخ نباتم دادند

همیشه به خودتان قول بدهید که حال و هوای بد را تحمل نکنید. شما در انتخاب افکار خود قدرت دارید؛ پس فقط حال و هوای خوب را انتخاب کنید. سعی کنید واقع‌بین باشید و خود را درگیر مسائل بیهوده نکنید. واقعیت‌های زندگی را بپذیرید و به چیزهای واهی دل نسپارید. در تاریک‌ترین روزهای زندگی‌تان، این را بدانید که خداوند در جواب صبرهایتان، درهایی را به روی شما می‌گشاید که هیچ‌کس قادر به بستن آن نیست. معجزات وقتی اتفاق می‌افتند که برای آرزوهایتان، بیشتر از ترس‌هایتان انرژی بفرستید. یادتان نرود که نه زندگی صحنه‌ی نمایش است و نه شما بازیگران پانتومیم. پس در یک رابطه باید همه چیز را واضح فهمید و درست فهماند؛ دوست داشتن را، محبت را، غم را و دلخوری را.

شهریور

حاشا که من از جور و جفای تو بنالم
بیداد لطیفان همه لطف است و کرامت

رسیدن به موفقیت، پله‌پله و با قدم‌های کوچک است. اگر هر روز یک قدم کوچک بردارید، یک قدم به موفقیت نزدیک‌تر می‌شوید. رفتار پسندیده را از اطرافیانتان الگوبرداری کرده و آن را تکرار کنید تا به عادات خوب تبدیل شوند. زندگی در جریان است و مهم نیست که راه بروید یا بدوید؛ همین که در ذهنتان قصد حرکت کردن داشته باشید، سرشار از امید هستید. سختی‌ها می‌خواهند آن‌ها را جدی بگیرید، اما شما آرام باشید و مثل همیشه بخندید. بگذارید سختی‌ها با تمام وجودشان احساس کنند که از خودشان سخت‌تر هم در این دنیا هست. باید کاری را که شروع کرده‌اید تمام کنید و آن قدر سمج باشید که سختی‌ها در مقابل تلاش و ممارست شما کم بیآورند.

مهر

گفتم که نوش لعلت م ارا به آرزو کشت گفتا تو بندگی کن، کو بنده پرور آمد

صبورانه در انتظار زمان بمانید، چون هر چیز در زمان خودش رخ می‌دهد. وقتی ریشه داشته باشید، وقتی ریشه‌تان در خاک باشد، به لبه‌ی پرتگاه می‌رسید، ولی ریشه‌هایتان شما را نگه می‌دارد. ریشه‌ی شعور، تربیت، شخصیت، انسانیت واقعی و شرف یک انسان است و ربطی به پول و تحصیلات ندارد. شب که می‌شود، کارهایتان را مرور کنید؛ اگر دیدید در بین آن‌ها لبخندی هست که مثل یک خورشید تابیده و دل یکی گرم شده است، آن روزتان را باطل نکرده‌اید. پند بزرگان را پذیرا باشید، چون غفلت از آن به سود شما نیست؛ هر چند که شنیدن پند و نصیحت لذت‌بخش نباشد. این شما نیستید که کم می‌آورید، بلکه این سختی‌ها هستند که باید خسته شوند.

دی

جز آستان توام در جهان پناهی نیست سر مرا به جز این در، حواله‌گاهی نیست

اگر در زندگی یکی از سیم‌های سازتان پاره شد، آهنگ زندگی را طوری ادامه دهید که هیچ‌کس متوجه نشود بر شما چه گذشته است. اگر از کسی خوشتان نمی‌آید، به جای تخریب شخصیتش، فقط از او فاصله بگیرید. شما می‌توانید تمام عمر آرزو کنید که ای کاش شرایط جور دیگری بود، اما اگر اجازه‌ی چنین کاری را به خودتان بدهید، همه‌ی عمرتان به نارضایتی خواهد گذشت. از آدم‌های پرتوقع فاصله بگیرید؛ آن‌ها حرمت مهر شما را می‌شکنند. هنگامی که همه‌ی درها بسته می‌شود، صبور باشید و بدانید در دیگری به روی شما باز خواهد شد. سرتان را به کار خودتان گرم کنید و دیگران را به خودشان واگذارید. هر وقت نوبت مشکلات می‌رسد، مقاوم باشید و با مسائل روبه‌رو شوید.

آبان

مباش در پی آزار و هر چه خواهی کن که در شریعت ما غیر از این گناهی نیست

زندگی تنها یکبار است؛ پس کارهایی را انجام دهید که خوشحالتان می‌کند و با کسانی باشید که باعث می‌شوند لبخند به لب‌تان بیاید. از کسی کینه به دل نگیرید و به همه مهر بورزید. اگر دائم بخواهید کاسه‌ی «چه کنم، چه کنم» دستتان بگیرید، عمرتان تلف می‌شود و پشیمان می‌شوید. فراموش نکنید که لذتی بالاتر از این نیست که اطرافیانتان دوستتان داشته باشند و احساس کنید که حضورتان خوشی آن‌ها را دوچندان می‌کند. امروز را خوشبخت و همانی باشید که می‌خواهید! اگر دیگران آن را دوست ندارند، بگذارید دوست نداشته باشند؛ شما همیشه همانی باشید که خودتان دوست دارید. خوشبختی یک انتخاب است و راضی‌نگه‌داشتن همه خوشبختی نیست.

بهمن

معرفت پر گرانیست به هرکس ندهند پر طاووس قشنگ است، به کرکس ندهند

برای انسان هیچ چیز غیرممکنی وجود ندارد. هر اتفاقی که واقعا به شما فشار می‌آورد، شما را قوی‌تر می‌کند. ساده زندگی کنید، اما ساده عبور نکنید از دنیایی که تنها یک بار تجربه‌اش می‌کنید. دیگران را ببخشید. بخشیدن دیگران دلیل ضعیف بودن شما نیست. آن‌ها را ببخشید، چون آن قدر قوی هستید که می‌دانید آدم‌ها اشتباه می‌کنند. بزرگ‌ترین هدیه‌ی گذشت هم آرامش است. اغلب انسان‌ها می‌خواهند اول به خوشبختی برسند و بعد به زندگی بخندند، ولی نمی‌دانند تا به زندگی نهند، به خوشبختی نمی‌رسند. در بحث‌های دیگران دخالت نکنید و تا زمانی که از شما نظری نپرسیده‌اند، پاسخ ندهید. صبور باشید، چون گاهی باید از میان بدترین روزهای زندگی عبور کنید تا به بهترین‌هایش برسید.

آذر

یوسف گم‌گشته بازآید به کنعان غم مخور کلبه‌ی احزان شود روزی گلستان غم مخور

اصیل بودن در جهانی که همه تلاش می‌کنند از شما چیز دیگری بسازند، بزرگ‌ترین هنر است. فردا دیر است؛ امروزتان را همین امروز زندگی کنید و همین امروز لذت‌ش را ببرید و همین امروز هم برای آرزوهایتان تلاش کنید. حسرت یعنی در گذشته جامانده‌اید و نگرانی یعنی اسیر آینده‌ای هستید که هنوز نیامده است و اتفاقی که شاید نیفتد! دوست و یار شما آن کسی است که در غم و شادی با شما همراه باشد، نه کسی که در شادی به دنبال شما و در هنگام غم جای دیگری باشد؛ پس در انتخاب دوستانتان دقت کنید. بزرگ‌ترین خیانتی که انسان می‌تواند به خودش بکند، ترس از این است که دیگران درباره‌ی او چه فکر می‌کنند و چه قضاوتی دارند.

اسفند

با درد بساز چون دوی تو منم در کس منگر که آشنای تو منم

آدم‌های موفق همیشه شبیه سنگ‌های صیقل‌خورده‌ی رودخانه‌های خروشانند. درد صخره و عذاب راه را به جان خریده‌اند تا انتهای مسیرشان خوب باشد. آن‌ها از دل سخت‌ترین حادثه‌ها می‌آیند؛ جایی که نه پناهی داشتند برای همراهی و نه امید و انگیزه‌ای برای دلگرمی. دلیل موفقیتشان هم فقط ایستادگی بوده است. افرادی که منتظر می‌مانند تا اوضاع و شرایط عالی از راه برسد، هیچ‌وقت کار را به انجام نمی‌رسانند. زمان مناسب برای اقدام به کار، همین حال است. راز تغییر در این نیست که انرژی‌تان را برای مبارزه با خود قدیمی‌تان استفاده کنید، بلکه باید انرژی خود را بر روی ساختن خود جدیدتان متمرکز کنید. خوشبختی چیزی نیست که بخواهید آن را به تملک خود درآورید؛ خوشبختی کیفیت تفکرات و حالات روحی‌تان و وابسته به جهان درون شماست.

همین دلیل برای من کافی است!

شیوانا و شاگردانش از مقابل مزرعهای می‌گذشتند. یکی از شاگردان شیوانا با تمسخر خطاب به بقیه گفت: «در این مزرعه مردی زندگی می‌کند که می‌گوید به وجود خالق کائنات و خداوند عالم کاملاً معتقد است و اثبات وجود خدا را هر لحظه به کمال مقابل خود می‌بیند. ما هفته‌هاست در کلاس‌های شیوانا روی دلایل اثبات خالق هستی گیج می‌زنیم و این مزرعه‌دار مدعی است که دلیل اثبات وجود آفریدگار هستی را هر روز مقابل چشمانش می‌بیند! آیا مسخره نیست!؟»

همه‌های بین شاگردان شیوانا درگرفت و همگی اظهار علاقه کردند که مرد مزرعه‌دار را از نزدیک ببینند. شیوانا پذیرفت و مسیر خود را به سمت کلبه‌ی مزرعه‌دار کج کرد. وقتی نزدیک کلبه رسیدند، دیدند که مزرعه‌دار روی زمین نشسته و مشغول تعمیر و تیز کردن چند تبر است. او تا شاگردان شیوانا را دید از آن‌ها خواست تا به او کمک کنند کنده‌ها و چوب‌های بزرگ مقابل کلبه را با تبرهای تیزشده به تکه‌های کوچک تقسیم کنند تا او بتواند با آن‌ها هم‌کلام شود.

شاگردان شیوانا هم پذیرفتند و هیزم‌ها را در عرض چند ساعت خرد کردند و در انبار قرار دادند. وقتی همه‌ی شاگردان کنار کلبه روی زمین نشستند تا استراحتی کنند و نوشیدنی بنوشند و به حرف‌های مزرعه‌دار گوش کنند، مزرعه‌دار شروع به صحبت کرد و گفت: «شیوانا دلیل آمدن شما به اینجا را برایم گفت. قبل از اینکه سر و کله‌ی شما پیدا شود، من به واسطه‌ی بیماری و ضعف نمی‌توانستم تنه درختان را خرد کرده و به صورت هیزم‌های قابل استفاده درآوردم. انبار هم خالی شده و زمستان هم نزدیک بود. صبح که از خواب برخاستم، دیدم تنها کاری که از من برمی‌آید تیز کردن اره‌ها و آماده‌سازی آن‌هاست. وقتی آخرین اره را تیز و آماده کردم، سر و کله‌ی شما با این تعداد زیاد پیدا شد و کاری را که برای من هفته‌ها طول می‌کشید، در نصف روز انجام دادید. اگر این اتفاق به ظاهر تصادفی اثبات وجود خدا نیست، پس من نمی‌دانم اثبات چه چیزی دیگری می‌تواند باشد!»

شاگردان مات و مبهوت به شیوانا خیره شدند و از او توضیح خواستند. شیوانا شانهایش را بالا انداخت و گفت: «اگر بتوانید جوابی برای سوال مزرعه‌دار پیدا کنید، دیگر سوالی برای پرسیدن از من نخواهید داشت!»



papital

محصولات گیاهی مراقبت از دهان و دندان



لبخند تو زیباست ...



سرکان، همسفر هر سفر

۲۶ آذر روز حمل و نقل

