

بیست و هشتم
بهمن ۱۴۰۲
۹۵۰۰۰ تومان

شماره
۴۴۵

موقفیت

جایزه‌ی جراحی قلب جهان
پروفیسور احمدعلی امیرغفران

گرفتار شبیم، ساقی کجایی؟
نسل Z و گل با علی ملایی

تنهایی و انزوای اجتماعی (پرونده‌ی ویژه)
دکتر فردین علیخواه

قوی‌تر از تضادها

گفت‌وگو با دکتر قطب‌الدین صادقی



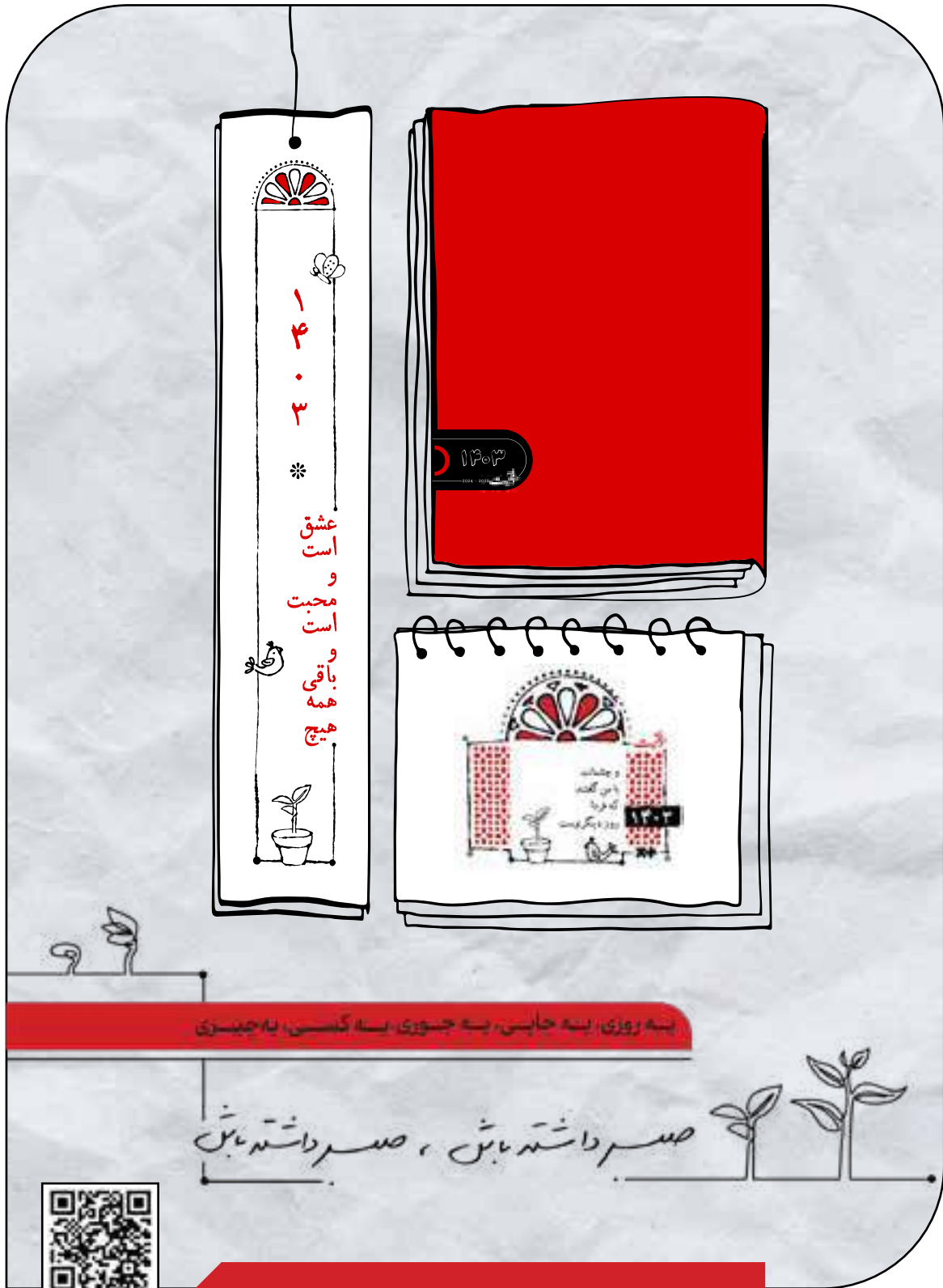
روز پدر مبارک

دک کارکوک
اتو سرویس

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

 carkook.ir

۱۴۰۳، شروعی متفاوت



به روزی، به جایی، به جوری، به کسی، به چیزی

صبر داشته باش، صبر داشته باش



۰۹۱۲-۳۰۹۹۴۹۰ | ۰۲۱-۲۲۱۸۳۰۳۰



مهمانخانه

قوی‌تر از تضادها ۶

پرونده‌ی ویژه

تنهایی و انزوای اجتماعی ۱۲

در جمعی، ولی تنهایی ۱۶

۱۰ راهکار دربارهی تنهایی ۱۸

زندگی

رابطه‌ها هم بیمار می‌شوند ۲۰

مهارت انتقاد سازنده ۲۲

تروما، اعتیاد و دوره‌ی کودکی ۲۴

فقط به خاطر تو... ۲۶

من از اون آسمون آبی می‌خوام... ۲۸

چقدر غر می‌زنی! ۳۰

گرفتار شبییم، ساقی کجایی؟ ۳۲

تفکرت را تحلیل کن ۳۵

نوجوان‌ها در مسیر مهاجرت ۳۶

فرصتی برای رشد ۳۸

نیاز به ابزار وجود ۴۰

آیا من عاقلانه مادری نمی‌کنم؟ ۴۲

جایی میان گم‌شدن و پیدانشدن ۴۴

کتاب قرمز ۴۶

اثر پیگمالیون ۴۸

پیوند نوشتاردرمانی با هوش هیجانی ۵۰

کار

جایزه‌ی جراحی قلب جهان ۵۴

جهان با من برقص! ۵۶

مربیگری ساده است ۵۸

یاهو خر است؛ چون بنفش نیست! ۶۰

من که راضی نیستم ۶۱

نیایدهای مذاکره ۶۲

کارکنان نامرئی ۶۴

پلاس

دامنی پر از توت‌های تازه و شیرین ۶۸

غذا حاضر است ۷۰

وقتی هویت می‌شکند ۷۲

مسابقه‌ی داستان ۷۴

جدول ۷۷

۱۲ پیام موفقیت ۷۸

شیوانا ۸۰

موفقیت

سال بیست و ششم - شماره ۴۴۵
بهمن 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

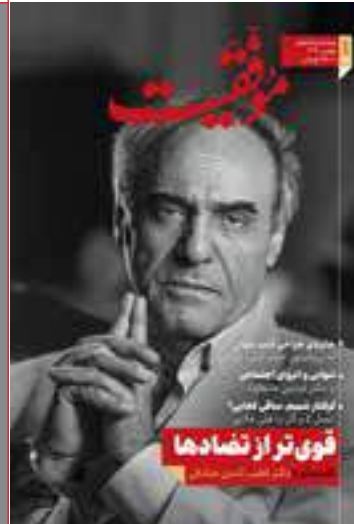
دبیر اجرایی تحریریه و ویراستار: سمیرا شاهین
دبیر پرونده‌ی ویژه: حسن همایون

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

پشتیبان سایت: کورش جعفری

سنوئی سایت: حلیمه کریمی
امور مشترکین: محبوبه حسینی

سازمان آگهی‌ها: ۰۹۱۲ - ۳۰۹۹۴۹۰ ■ ۰۲۱ - ۲۲۱۸۳۰۳۰
پیشخوان موفقیت: ۰۹۹۰-۰۱۳۵۷۰۸
ارتباط با ما (انتقادات و پیشنهادات): ۰۹۹۰-۰۱۳۵۷۰۸



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

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

 www.movafaghiat.com

نویسندگان این شماره به ترتیب حروف الفبا

علی ارسطویی، دکتر مجید ایرانشاهی، حوری بافته‌چی، غلامحسین باغبان، فاطمه بزرگر، ثریاسادات حسینی، سید محمد حسینی، مجتبی حسینی‌نیا، علیرضا خیرالهی، مرتضی رجب‌نیا، ملیکا سالاری، زینب شاهی، مجتبی شیخ‌علی، دکتر سمیه عابدینی مزرعه، دکتر ویولت علیپور، سودابه فرضی‌پور، دکتر رکسانا کارخانه، الهام فلاح، فرامرز کوثری، محمد معینی، 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

۲۲۸۶۱۸۰۷ - ۹ ، ۲۲۸۴۳۰۳۰ ، ۲۲۱۸۳۰۳۰ - ۰۲۱

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 فخر رازی، پلاک ۱۲۹۲

فیدیبو ■ طاقچه ■ دیجی‌کالا ■ جار ■ مگ‌ایران ■ digikala ■ 

مجله‌ی صوتی و تصویری موفقیت



شماره ۴۴۵

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



Scan Me



دست را از جیب بیرون بیاور

شاید بارها برایتان پیش آمده باشد که صحنه یا حادثه‌ای را در اطرافتان می‌بینید و دچار فریز مغزی می‌شوید. مثل وقتی که جایی آتش می‌گیرد و شما به جای قطع کردن جریان برق، مات و مبهوت، سوختن یک باره‌ی یک زندگی را نظاره‌گر می‌شوید!

پیام نخستین این شماره روشن و شفاف است: یاد بگیرید در زمان نیاز، کاری را انجام دهید که تازه باشد. در دنیای مدرن، خلاقیت در زیستن مهم‌ترین عنصر موفقیت است. امروز موفقیت را به کسی هدیه می‌دهند که مثل دیگران فکر نکند. کسی که طالب موفقیت است، باید فکری تازه بکند و به جای تماشاچی بودن صحنه‌های زندگی، با بیرون آمدن از قالب نگاه‌های معمولی، از یک زاویه‌ی تازه به نیاز جامعه یا خوبستن نگاهی تازه داشته باشد. از شما عزیزان دلم می‌خواهم از این لحظه به چند نکته‌ی زیر توجه داشته باشید و آن را عملیاتی کنید:

۱. وقتی به مسئله‌ای برخورد می‌کنید، حداقل برای آن چهار راه‌حل پیدا کنید. هرگاه هم که راه‌حلی برای مشکلاتان به ذهنتان رسید، تا پیدا کردن راه‌حل دوم، هیچ قدمی برندارید.

۲. ساعت خود را به دست مخالفتان ببندید و جای ساعت دیواری خانه را تغییر دهید.

۳. سعی کنید با انجام مراقبه‌ی روزانه (حداقل ۱۰ دقیقه در جای آرام بنشینید و مثلاً به یک شاخه‌ی گل خیره شوید) به تمرکز بیشتر خود کمک کنید.

۴. بازی‌های خلاقانه را جایگزین تفریحات کامپیوتری و وب‌گردی کنید؛ مثلاً کارهایی را که با یک سنجاق قفلی، بطری خالی اب معدنی و... می‌توان انجام داد، بنویسید. اگر بتوانید ۱۰۰ کاربرد یک یا چند سنجاق قفلی یا بطری خالی آب معدنی را پیدا کنید، شما خلاق هستید.

۵. پنجره‌ی چهارم به ما می‌گوید اگر ذهن شما آزاد باشد و هم‌رنگ جماعت نشوید، توانگر هستید. اگر هنرمند هستید، تغییری در شیوه‌ی ارائه‌ی هنرتان ایجاد کنید، اگر کاسب هستید از خودتان سوال کنید که چگونه می‌توانم فروشم را چند برابر کنم یا اگر کارمند هستید از خود پرسید که چگونه می‌توانم بعد از ساعت کاری، برکت بیشتری را وارد زندگی‌ام کنم.

در سررسید ۱۴۰۳ موفقیت و در ابتدای هر ماه، مجموعه‌ی مطالبی را برایتان نوشته‌ام تحت عنوان «پنجره‌ی چهارم». این مطالب شامل راهکارهایی برای ایجاد و یا گسترش دامنه‌ی خلاقیت شما در زندگی شخصی، اجتماعی و رشد فردی‌تان است که به زعم بنده نیاز هر انسانی به آن‌ها انکارناپذیر است. در سلسله مطالب پنجره‌ی چهارم به صورت مصداقی و عینی می‌آموزیم که برای مسائل زندگی، همیشه راهی به جز راه‌های مرسوم و معمول وجود دارد که می‌توان با نگاه دقیق‌تر، کارآمدتر و از همه مهم‌تر، خلاقانه‌تر به آن‌ها رسید.

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



زندگی صحنه‌ی یکتای هنرمندی ماست...

یاران صمیمی موفقیت، درود

آگاه باشید یا نه، همه‌ی ما روی یک صحنه‌ی وسیع نمایش هستیم. تصور کنید در گوشه‌ای از این صحنه، رودرروی یک صندلی، ایستاده‌ایم و به چشم یک مانع به آن خیره شده‌ایم، با خود کلنجار می‌رویم و مسیر حرکت را مسدود می‌بینیم، بی آنکه به آن محیط گسترده‌ی بلامانع در جهات دیگر توجه کنیم؟ نباید این طور باشد و شاید یک چرخش کوچک لازم است تا آن صندلی مزاحم از جلوی راهمان کنار برود.

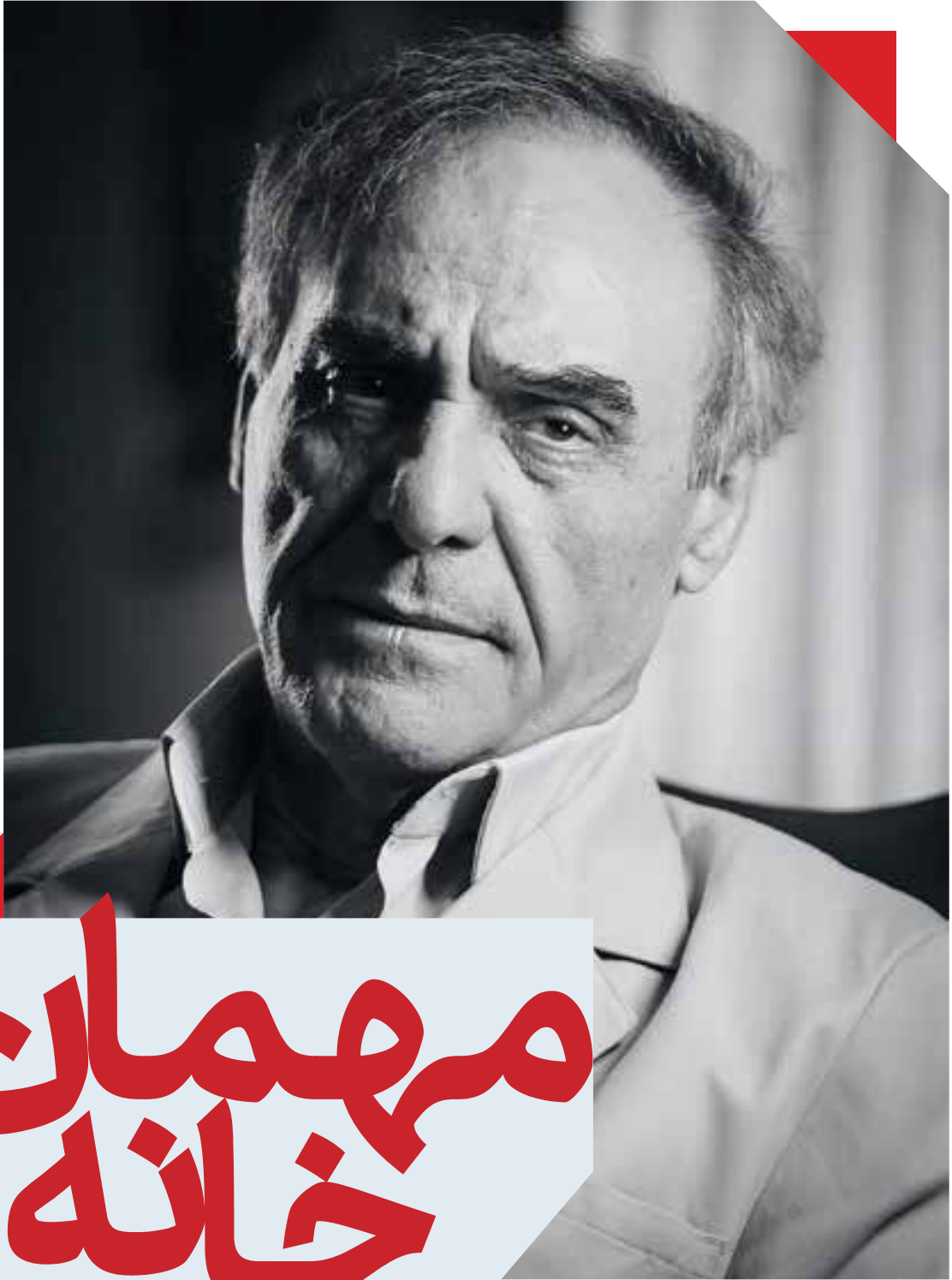
اگر می‌خواهید هدفمند باشید، باید تصمیم بگیرید. اینکه درباره‌ی هدفی با خودتان به تفاهم برسید، مابقی دنیا هم برای تحقق آن هدف با شما هم‌مسو می‌شود و حتی موانع از سر راهتان کنار می‌روند. فقط یک کار وجود دارد که در لحظه‌ی اکنون لازم است آن را انجام دهید، کاری که برایتان مهم است و مقدر شده توسط شما انجام شود. باید صندلی را کنار بزنید و آن کار را انجام دهید.

ما در مجله‌ی موفقیت و در ماه‌های پایانی سال کارهایی را بر خودمان تکلیف کردیم که نیاز مخاطبان را مرتفع می‌کند. بر آن شدیم تا با گسترش استفاده از بسترهای مجازی و ظرفیت‌های مفیدی که در اختیار کاربران قرار دارد، به منظور استفاده‌ی راحت‌تر مخاطبان از محتواهای تولیدی و مقالات مجله، نسخه‌ی صوتی موفقیت را با تکیه بر تجارب مجموعه‌ای از گویندگان خوش صدا و حرفه‌ای، طراحی و تولید کنیم تا امکان شنیدن آن در هر زمان و مکان برای مخاطبان فهیم و فرهیخته‌ی موفقیت میسر باشد و به موازات انجام سایر فعالیت‌های روزانه‌تان با صرفه‌جویی در زمان به آن‌ها گوش بدهید و امیدواریم این سرویس مقبول نظرتان باشد. اما حالا که خبر انتشار رسمی نسخه‌ی صوتی مجلات را از این تریبون به سمع و نظر عزیزان رساندم، تاکید بر این مهم نیز خالی از لطف نیست که کتاب-سررسید موفقیت که سال‌ها یار و همراه عزیزان موفقیتی است با پیوست‌های متعددی از محتوای افزوده و ارزشمند صوتی در دسترس شماست تا با اراده، آگاهی و امید به پیشواز سالی نو برویم و ضمن بهره‌مندی از راهکارهای کمکی برنامه‌ریزی، هدف‌گذاری، ارزیابی عملکرد و... با دریافت فایل‌های صوتی دو کتاب مهم از تالیفات دکتر احمد حلت به نام‌های «خودآموز درمان پذیرش و تعهد» و «چهل دیدار با خدامراد»، مجموعه‌ی مقالات «راه سوم» و «پنجره‌ی چهارم» و سه سمینار جذاب موفقیت، قدم‌های استواری را برای پیشبرد اهداف شخصی و اجتماعی خود در سال جدید برداریم. راه ارتباطی ما و شما برای تهیه و دریافت مجلات صوتی و کتاب-سررسید سال ۱۴۰۳ در سایت www.movafaghiat.com خواهد بود.

کنارمان باشید، کنارتان هستیم.

به امید روزهای بهتر





مهمان خانه

قوی تر از تضادها باشیم

گفت‌وگو با دکتر «قطب‌الدین صادقی»،
نمایشنامه‌نویس، کارگردان و استاد دانشگاه

حسن همایون: این اواخر کتابی را خواندم تحت عنوان «سرگذشت یاس و امید». روایتی بود از کنشگران اجتماعی و هنرمندان از جمله نمایشنامه‌نویس مطرح چک، «واتسلاف هاول» و برخی چهره‌های جهانی که در قصه‌ی امید و نومییدی سخن گفته بودند. برای صحبت درباره‌ی امید، سراغ یکی از بزرگان عرصه‌ی هنر، دکتر «قطب‌الدین صادقی»، نمایشنامه‌نویس، کارگردان و استاد دانشگاه رفتیم. برای فتح باب گفت‌وگو، سوالم را درباره‌ی تجربه و حال و هوای شخصی او در این روزها شروع کردم.

نوشته‌ام که در مورد «ابن مقله» است. او صاحب خط‌های هفتگانه‌ی کالیگرافی ایرانی است که پدرش اصلتا اهل بیضای فارس بوده است. وی بعدها به مقام وزارت رسید و به بغداد رفت و اولین حاکم فارس شد. ولی موردی که در سرنوشتش اهمیت دارد این است که در جنگ‌های داخلی اعراب و ایرانیان و نیروهای نظامی بغداد، علیه او توطئه کرده و زمانی که وزیر بود دست راستش را قطع کردند؛ دستی که خوشنویس بود. اما او با دست دیگرش شروع کرد به نوشتن و خوشنویسی را با دست چپ یاد گرفت. در نمایشنامه‌ای که نوشتم، دست دیگرش را در توطئه‌ی بعدی قطع می‌کنند و او یاد می‌گیرد که با دهان خوشنویسی کند! اما تمام دندان‌هایش را هم در دهانش خرد می‌کنند و زبانش را می‌برند. ولی او می‌آموزد که با پا بنویسد!

می‌خواهم بگویم من در آن نمایشنامه گفته‌ام که جلوی خلاقیت و امید به آفرینش را نمی‌توان گرفت. مرد آن است که تا آخر راه برود و به شکست تن ندهد. «جرجیو استرلر» یک کارگردان بزرگ ایتالیایی است که کارگردان تئاتر بوده و اپرا کار کرده است. من یک مقاله در مورد او نوشتم که در فصلنامه‌ی هنر چاپ شده است. آنجا یک قسمت دارد که آن را از خودش ترجمه کرده‌ام. او می‌گوید: «من کارگردانم و اگر نتوانم کارگردانی کنم، می‌نویسم.

خودتان این روزها حس و عاطفه‌تان به چه سمتی در حرکت است؟ آیا خودتان را در موقعیت امیدوار فهم می‌کنید یا گاهی وقت‌ها واقعیت‌ها شما را به سمت نومییدی سوق می‌دهد؟

چه کسی هست که در جریان پرتلاطم زندگی یک یا چند بار در سال ناامید نشود؟ من فکر می‌کنم انسان در واکنش به شرایط اجتماعی، سیاسی، فرهنگی و اقتصادی گاه‌گاهی می‌برد. منتها یک چیز را خیلی خوب می‌دانم که در هنر به دلیل آنکه ذات امر خلاقه است و خلاقیت یعنی خوش بینی، یعنی راه‌حل، ابتکار، آفرینش، آینده و تن نسپردن به نومییدی. به نظر من، کسی که دست به خلاقیت و آفرینش می‌زند ذاتاً یک خوش بینی نسبت به آینده و گشایش مسائل دارد. این را حتم بدانید، حتی اگر انکار کند. منتقدان در مورد نمایشنامه‌ی «در انتظار گودو» می‌گویند که حتی اگر معتقد باشید که خدا نیست، یک چیزی هست که می‌گویید نیست! این خلاقیت در ذات خودش، اعتراف به یک امید و امیدواری می‌کند. مسئله‌ی دیگر این است که ما محکوم به خوش بینی هستیم. اگر خوش بین نباشیم هیچ تغییری در آینده رخ نخواهد داد. این را به خوبی می‌دانم. کسی که پیشاپیش دستش را بالا برده و اعلام نومییدی کرده است، یعنی قائل به هیچ تغییری در آینده نیست که در بردارنده‌ی بشارت، روشنایی یا گشایشی باشد. بنابراین اگر اعتقاد داریم باید وضعیت بهتری در آینده در انتظارمان باشد، ما محکومیم به خوش بینی و این تنها راهی است که پیش پای ماست. به نظرم کسی که می‌نویسد یا کارگردانی می‌کند یا وارد یک جریان سیاسی، اجتماعی می‌شود و به NGOها می‌پیوندد، ذاتاً خوش بین است، حتی اگر در ظاهر بگوید که نیستیم و حتی اگر آثارش سرشار از یاس و دلمردگی باشد. به نظر من او در ذات خودش با هر آفرینش و اثر، یک راه‌حل تازه برای چیره‌شدن بر نومییدی‌ها را تجربه می‌کند.

تمهیدات شخصی خود شما برای خلق امید، علاوه بر خلاقیت، چه امکانات دیگری است؟ چون گاهی وقت‌ها خود این خلاقیت هم بسته به شرایطی، نیاز به پیش‌زمینه‌هایی برای تحقق دارد. در سالی که گذشت، از شهریور به این سو، مخصوصاً هنر تئاتر و سینما دست‌خوش بسیاری از دگردیسی‌ها شده است و بسیاری از هنرمندان، ناگزیر صحنه‌ها را ترک کرده‌اند. از طرفی، می‌خواهم بدانم خود شما که یکی از این هنرمندان هستید، برای اینکه بتوانید خود را امیدوار نگه دارید و امید را خلق کنید، چه می‌کنید؟

اعتقادم بر این است که اگر این راه را بستند، راه دیگری را تجربه کنید. اگر آن راه بستند، منفذ دیگری را جست‌وجو کنید. من نمایشنامه‌ای به نام «خط عشق»



بود. دکتر فرهنگ زنگ می‌زند به دکتر رهاورد و با وجود بی‌اطلاعی او، می‌گویند که این نامه را نوشته‌اند و شما لطفاً فعلاً کلاس نروید! وقتی این را فهمیدم خیلی ناراحت شدم و با خودم گفتم دکتر فرهنگ برای چه این کار را کرده است؟ از دکتر فرهنگ وقت گرفتم تا با او صحبت کنم که برای چه جلوی آمدن دکتر رهاورد، استاد تمام وقت دانشگاه ملی (بهشتی فعلی) را گرفته‌اید؟ او گفت که دانشجویان این طور گفته‌اند! اما من گفتم که حقیقت این نیست و سیر تا پیاپی ماجرا را برایش گفتم. او هم فوری تلفن را برداشت و از دکتر رهاورد عذرخواهی کرد، بچه‌ها را توبیخ کرد و گفت نامه‌ای بنویسند و عذرخواهی و خواهش کنند که دکتر رهاورد تشریف بیاورند. این بچه‌ها دوباره نامه نوشتند و پوزش خواستند و درخواست کردند که آقای دکتر رهاورد تشریف بیاورد. نامه را پیش من آوردند، اما من گفتم که امضا نمی‌کنم! گفتم این نامه را آن‌هایی باید امضا کنند که علیه او نامه نوشته‌اند. آن مرد بزرگ حرف بدی نزد! خلاصه دکتر رهاورد را با سلام و صلوات و معذرت‌خواهی آوردند و من به خودم تبریک گفتم که یک‌تنه در دفاع از حقیقت، جلوی دروغی را که یک گروه از روی رفیق بازی و جوسازی گفته بودند، گرفتم و اجازه ندادم یک دروغ در فضای علمی و دانشگاهی به کرسی بنشیند و یک بی‌حرمتی به آدم بزرگی به نام

اگر نتوانم بنویسم، طراح صحنه می‌شوم و اگر نتوانم طراح صحنه شوم، در پشت صحنه کمک می‌کنم. او می‌گوید که پویایی و چیره‌شدن در مشکلات پایان ندارد.

• اجازه دارم از زبان هنرمندانی که شما با آن‌ها بسیار در تعامل و ارتباط هستید، به عنوان شاگردانتان، با این ایده مخالفت کنم. گاهی وقت‌ها زور واقعیت از امکانات ما خیلی بیشتر است. در این مواقع چه کار کنیم؟

ما باید قوی‌تر از تضادهایمان باشیم؛ وگرنه می‌بازیم. وقتی ما وارد بازی «اگر» شویم، پیشاپیش باختیم. شما باید قوی‌تر از مشکلات باشید. فرق شما به عنوان یک خالق واقعی با آدم‌هایی که اتفاقی در این مسیر آمده‌اند همین است. شما باید تا دقیقه‌ی آخر بایستید؛ مانند ابن مقله. او واقعی است. نمایشنامه‌اش را بیست سال پیش کارگردانی کرده‌ام و ربطی به مسائل روز ندارد. مقاله‌ی جرجیو استرلر را پیش از این زمان نوشته‌ام. یعنی هنرمندان بزرگ، قدرت عظیمشان در همین پایمردی است. نباید زود از پا افتاد و زود خسته شد. این جنگ مقوایی و تحمیلی را به هنرمندان بزرگ در همه‌ی چهار گوشه‌ی دنیا تحمیل کرده‌اند. ما، نه اولین هستیم و نه آخرین آن. همه درگیر مشکلات بوده‌اند، ولی آن که قوی‌تر است، تا آخر خط می‌رود و بالاخره بر مشکلات و شرایط چیره خواهد شد.

• شما از دهه‌ی پنجاه روی صحنه رفته‌اید و کار می‌کنید. خاطره‌ای را از دوره‌ای به یاد بیاورید؛ زمان و مکانی که فکر کرده‌اید اینجا آخر خط است و هیچ کاری نمی‌توان کرد. می‌توانید این خاطره را برایمان بگویید تا عینی‌تر بدانیم در موقعیتی که سخت درگیر فشار و ناامیدی بوده‌اید، بالاخره چطور امید را فراخوانده‌اید؟

من به دلیل تربیت خانوادگی و نژادی‌ام ذاتاً جنگجو و اهل در افتادن هستم! زمانی که دانشجوی بودم، استادی داشتم به نام آقای دکتر حسن رهاورد. او بهترین استاد تاریخ تئاتر جهان ما بود که چند سال پیش فوت کرد. یک روز سر کلاس بودیم و چند نفر از بچه‌ها دیر آمدند، چون سر تمرین بودند. یکی از بچه‌ها با شلوار تمرین سر کلاس آمد. یادم نمی‌رود. یکی از دخترها گفت: «فلانی، این شلوار چیه که پوشیدی؟» و این استاد گرانقدر گفت: «خانم چه کار به شلوارش دارید؟ راجع به افکارش صحبت کنید.» چند نفر که درسشان ضعیف بود، گفتند که آقا شما حمله می‌کنید؟ و به استاد حمله تاختند. او هم گفت منظوری نداشتم، ولی معذرت می‌خواهم اگر به شما برخورد! این فرد شصت ساله، در نهایت ادب، عذرخواهی کرده و کلاس را اداره کرد. اما این‌ها فوری یک نامه جعل کردند که این آقا توهین کرده و در مورد شلوار حرف زده و فلان! آن زمان رئیس گروه ما دکتر هرمز فرهنگ، موسیقیدان



دکتر حسن رهاورد اتفاق بیفتد. این یک نمونه است. به خودم تبریک می‌گویم که نگذاشتم امید به یک استاد از بین برود و در هوچی‌بازی و شلوغ‌بازی دانشکده، حقیقت گم شود. اگر من می‌گویم اهل جنگیدن هستم، به همین دلیل است. شاید نصیحت پدرم است که می‌گفت همیشه از حقیقت دفاع کن، حتی اگر به ضررت باشد. این یک آموزش خانوادگی است. عموی پدر من خوشنویس و شاعر و عارف بزرگی بود. او با دو نفر دیگر، اولین کسانی بودند که مدارس عمومی را در سنجندج در صدر مشروطیت دائر کردند. آن زمان آخوندها با سنگ مدرسه‌شان را بستند و گفتند بابی‌گری است. او با پول توی جیب خودش بالاخانه‌ای را اجاره کرده بود و به بچه‌های مردم درس می‌داد؛ آن هم مجانی. من باورم نشد و گفتم این‌ها افسانه است. شوهر خاله‌ای داشتم به نام سرهنگ روحانی که بیست سال است فوت کرده و مرد بزرگی بوده. به او گفتم که چنین افسانه‌ای وجود دارد و او گفت چه کسی می‌گوید که این افسانه است؟ این داستان واقعیت دارد. او من را برد و بالاخانه را نشانم داد. به او گفتم که شما از کجا می‌دانید که واقعیت است و او گفت که من خودم یکی از آن بچه‌ها بودم که او مجانی به من درس می‌داد. ببینید این امید است؛ امید به بچه‌ها و به نسلی که بیایند و دنیا را جور دیگری تعبیر و تفسیر کنند و جور دیگری بسازند. او از نام، پول، وقت و عمرش گذاشته که به بچه‌ی مردم مجانی درس دهد. برای همین هم من عکسش را بالای میزم زده‌ام.

• شما هم طبیعتاً در تعامل با دانشجویان و همکاران جوانان همین رویکرد را دارید؟

تردید نکنید. اولین چیزی که در بچه‌ها تقویت می‌کنم باور به خودشان و امید به یک آینده‌ی بهتر است؛ البته در پرتو توفیق کاری که برایش زحمت بکشند. هر کسی باید زحمت بکشد تا بهره‌اش را ببرد. این خیلی مهم است که بدانید کارتان نتیجه‌ای می‌دهد؛ پس اعتقاد داشته باشید و برایش کار کنید.

• آیا این اراده و همت برای تحقق امید به واسطه‌ی خلاقیت را در فضای هنر، یک چیز عمومی می‌بینید یا در کتان این است که بخشی از فضای هنرتان درگیر نوعی خوش بودن و سرگرمی‌های نه‌چندان تامل برانگیز است؟ امید از دید یک تامل و تفکر برمی‌آید یا یک سری سرخوشی‌ها و سرگرمی‌ها؟

نمی‌توانم از طرف همه صحبت کنم. آنچه که خودم اعتقاد دارم این است که هستند افرادی که به این پایداری و خلاقیت و تلاش پایبندند. من آن‌ها را می‌شناسم. ولی عده‌ای هم هستند که کم‌کاری می‌کنند. این افراد، هر جا منفعتشان ایجاب کند و جواب دهد و بهره‌ی مالی بیشتری بگیرند، برای آن وقت می‌گذارند. تعداد افرادی با این مشخصات، این روزها بیشتر از گذشته به چشم می‌آید. من یک چیز را در اروپا یاد گرفته‌ام. علاوه بر تربیت‌های خانوادگی و نژادی، از فرانسوی‌ها چیزی یاد گرفتم که یادم نمی‌رود. این مورد را هم آرام‌آرام یاد گرفتم؛ اینکه هر کاری می‌کنم، اول برای خوشی دل خودم باشد و بعد برای دیگران. سرکسی منت نمی‌گذارم. من اگر اینجا آمده‌ام، برای خاطر شما نیامده‌ام. خودم خوشم آمده که بیایم و با شما صحبت کنم. من شما را بدهکار خودم نمی‌دانم. یکی از بدترین عیب‌هایی که ما ایرانی‌ها داریم بدهکار کردن دیگران است. من یا کاری را نمی‌کنم و یا اگر کردم، خودم دوست دارم که آن کار را انجام دهم. من اول به درون خودم و باور و قلبم خدمت می‌کنم. من اگر خوشم نمی‌آید، هزار سال اینجا نمی‌آدم. من دنیایم و روابطم را با جامعه و همکاران و دانشجویانم این طور تعریف می‌کنم.

• چطور می‌شود هنرمند یا هنرمندان، در عین حالی که در مسیر خلق امید گام برمی‌دارند، در دام نادیده‌انگاری واقعیت‌ها نیفتند؟ یعنی خیلی وقت‌ها مخاطبان هنرمندان که به عنوان مرجع هستند، انتظار دارند که آن‌ها از کاستی‌ها، مراثی‌ها، رنج‌ها، فشارهای اجتماعی و اقتصادی که هست سخن بگویند. از طرفی، وقت‌هایی هم پیش آمده که مردم از طرف هنرمندان دعوت به امید و زندگی می‌شوند، ولی کاربرها و مخاطب‌ها در فضای اجتماعی، آن‌ها را مورد حمله قرار می‌دهند که سفیدشویی می‌کنند!

من معتقدم که آن خوش‌بینی‌ای واقعی است که از درون آدم بجوشد و آن نقدی واقعی است که از درون آدم بیاید. یکی از اصطلاحاتی که در هنر داریم، این است که می‌گوییم کار اصالت دارد، چون با خود هنرمند ذره‌ای فاصله ندارد و چیزی است که از درونش می‌جوشد. این کار است که یک اصالت و هویت دارد و با خود فرد یکی است و جعلی و تصنعی نیست. آن خوش‌بینی‌ای واقعی است که از درون فرد خلاق

برآمده باشد. من یک جمله از نیچه برایتان تعریف می‌گویم که یک زمان من را در زندگی کمک کرد. او می‌گوید که آن چیزی که در زندگی مهم است، چرایی زندگی است. موقعی که چرایی زندگی را پیدا کردید، دیگر چگونگی آن مهم نیست. منظورم از چرایی، آن انگیزه و هدفی است که همه‌ی ما باید تعریفی از آن داشته باشیم. موقعی هم که پدیدایش کردیم، دیگر فقر، پول، بالا و پایین، آسایش و کم‌خوابی مهم نیست. اصل، چرایی زندگی بوده و برای همه‌ی ما مطرح است. در عرصه‌ی خلاقیت و کار فرهنگی، این واقعا ستون اصلی است. بسیاری هنوز نمی‌دانند که از جان این هنر یا زندگی چه می‌خواهند و هیچ تعریف و هدف مشخصی ندارند. ما ناچاریم که چرایی زندگی و چرایی هدفمان را در زندگی پیدا کنیم؛ وگرنه نمی‌دانیم به کدام سو بیاییم و سردرد کم هستیم. اینکه بسیاری از آدم‌ها سردرد کم هستند، به همین دلیل است.

• آیا با این گزاره یا استنباط من هم داستان هستید که بخش قابل توجهی از مخاطب‌های هنر، اعم از تئاتر و سینما و موسیقی، از برخی هنرمندان به کلی ناامید شده‌اند؟

حق دارند؛ برای اینکه می‌بینند او یک هنرمند واقعی نیست. او از هنر به عنوان یک ابزار استفاده می‌کند که به پول و شهرت و پست برسد. می‌خواهد فقط چیزی بگوید که فردی خوشحال شود و تملق می‌کند، چون ذاتاً فرد پستی است. مثالی می‌زنم که در فرهنگ فردوسی اعلی است. یک زمانی او شروع به سرودن شاهنامه کرد که در دربار سلطان محمود غزنوی، ۴۰۰ شاعر وجود داشت که جیره‌خوار ریز سفره‌اش بودند. اسباب و وسایل سفره‌شان هم از طلا و نقره بود؛ کسانی مثل «اسجدی» که بهترین غزلش داغگاه است؛ یعنی جایی که اسب‌های سلطان را داغ می‌کردند. اگر از شما بخواهند که بیتی از آن ۴۰۰ شاعر را بخوانید، چیزی در خاطرتان نیست! ولی شاهنامه‌ی فردوسی به ۱۰۴ زبان زنده دنیا ترجمه شده است، چون او حرف واقعی خود را می‌زند و برای تملق نمی‌گوید. او برای پست و مقام و پول شعر نمی‌گوید. این‌ها چیزهایی نیستند که در هنر واقعی تعیین‌کننده باشند. البته این فهم ممکن است در لحظه خود را نشان ندهد. بسیاری اوقات حقیقت پنهان است و تنها در ایران هم نیست.



تا قرن نوزدهم کسی شکسپیر را نمی‌شناخت و هیچ کس به او اعتنا نمی‌کرد. آرام آرام زمان گذاشتند تا فهمیدند که او چه هنرمند بزرگی است.

• از طرفی، هنرمندان بزرگ هم معذوریت‌هایی دارند که در موقعیت‌های مختلف تمام‌قد در کنار خواسته‌ها و مطالبات مردم باشند. مخاطب‌ها از برخی از هنرمندان به کلی نومید شده‌اند، ولی وقتی پای صحبت همان هنرمند می‌نشینید، آن‌ها از محدودیت‌ها و فشارهایی که رویشان است حرف می‌زنند. چطور می‌شود این تعادل را حفظ کرد؟

برای هر هنرمندی یک نقطه‌ی ایده‌آل وجود دارد که آن نقطه تصعید روحی و کاری است. در کنار این، واقعیت‌هایی هم در زندگی وجود دارد. باید آب باریکه‌ای باشد که نان و گوشتی هم به خانه ببرید و اجاره خانه بدهید. ما چند نمونه‌ی بزرگ داریم. جامعه این‌ها را می‌فهمد و می‌گوید این کارش همین است. اگر این کار کوچک را انجام می‌دهد، به حکم ضرورت است؛ پس جامعه چشمش را می‌بندد. مثلاً «ویتوریو دسیکا» بزرگ‌ترین سینماگر بعد از جنگ ایتالیا است. او ۱۵۰ فیلم مزخرف بازی کرده است که من چندتایی از آن‌ها را دیده‌ام. اما جامعه چشمش را روی این ۱۵۰ فیلم سخیف می‌بندد و آن ۵ شاهکاری را که بازی کرده، می‌بیند. شاملو بزرگ‌ترین شاعر معاصر است. اما او زمانی سناریوی فیلم فارسی می‌نوشت؛ چون ناچار بود. او با شاعری نمی‌توانست نانی به خانه ببرد و زندگی‌اش را بچرخاند. پس جامعه چشم می‌بندد و می‌گوید ناچار بوده است.

چه زمانی جامعه شما را می‌بخشد؟ زمانی که کار اصلی را درست انجام دهید. می‌خواهم بگویم نمونه زیاد است. ما آدم‌های بزرگی داریم که جامعه بلد نیست و نمی‌تواند زندگی آن‌ها را تامین کند. فکر می‌کنید موتزارت زندگی درستی داشت؟ خیرا نمونه‌هایم هم یکی، دو تا نیست. این غول‌های بزرگ، ضمن اینکه کار اصلی‌شان را انجام می‌دادند، خرده‌کارهایی می‌کردند برای اینکه نمی‌توانستند زندگی کنند. الان هم همین است. نه دولت لیاقت دارد زندگی هنرمندان را تامین کند و نه مردم می‌فهمند. مردم واقعا مانده‌اند. زندگی شاعر را چه کسی باید تامین کند؟ او مجبور است کار دیگری بکند. یک نویسنده‌ی تئاتر و کارگردان، اگر یک سال روی صحنه نرود، چطور زندگی کند؟ سازمان تامین اجتماعی هزینه‌اش را تقبل نمی‌کند. در این بی‌خبری مردم از یک سو و بی‌اعتنایی دولت از سوی دیگر، مجبور است دست و پای بزند و کاری بکند. ولی زمانی محترم است که کار اصلی خود را فراموش نکند و تماما خودش را در کارهای مبتدل رها نکند و بگوید احتیاج دارم.



• به تعبیری، به رغم همه‌ی معذوریت‌ها، خاک در چشم حقیقت نپاشد!

حقیقت تضاد دارد و هیچ چیز یک‌سویه نیست. باید این تعارض و تناقض را ببینید و بشناسید و سعی کنید تحلیل کنید. در جای خودش هم از وجه مثبت خلاق و سازنده‌ی آن هنرمند و مبتکر - هر کس که هست - دفاع کنید.



• لزوما همیشه داوری مردم مربوط به آثار هنری هنرمند نیست. گاهی اوقات انتقادها متوجه رفتارها و واکنش‌ها و موضع‌گیری‌های هنرمند است. آیا می‌شود بین رفتار و موضع‌گیری یک آرتیست و اثر هنری که او خلق می‌کند تمایزی گذاشت؟ آیا می‌شود به هنرمندی که فیلم‌ساز درجه یکی هم هست، به خاطر مواضع غیرهمدلانه با مردم بگوییم که حساب فیلم‌هایش از رفتارهایش جداسست؟

اولا که داوری‌های مردم همیشه درست نیست. این همیشه اعتقاد است. من به مردم احترام می‌گذارم و هر کاری می‌کنم برای مردم است. مخاطب اصلی من مردم هستند، ولی داوری مردم اغلب پر از اشتباهات فاحش است. مطلب دوم اینکه زندگی خصوصی شاعر ربطی به مردم ندارد. «فون کارایان»، بزرگ‌ترین رهبر ارکستر دنیا در قرن بیستم است. او هموسکسوالیست است. اما کسی بیجا می‌کند به اعتبار این وجه از زندگی شخصی او، اصل کارش را زیر سوال ببرد! این موضوع ربطی به مردم ندارد. ارزش‌های زندگی شخصی در خانه‌اش ربطی به هنر و عالم و اجتماع ندارد. آیا او به‌عنوان رهبر ارکستر، کارش را به خوبی انجام داده است؟ ولی یکجا هست که داوری‌های مردم وارد عرصه‌ی سرنوشت جمعی می‌شود. یک نفر در راستای منافع مردم نمی‌ایستد و در کنار نیروی سرکوب و قدرت قاهر ذهن مردم می‌ایستد و آن‌ها را تحقیر می‌کند. او مانند حیوان، یک نگاه فاشیستی دارد. هنرمندانی زیادی بوده‌اند که این رفتار وفاداری را نسبت به قدرت داشته‌اند؛ مخصوصا در مورد نازی‌ها در آلمان، «کلاوس مان» یک رمان دارد که همین را مطرح می‌کند. او بازیگری است

بحثی فوق‌العاده دارد و می‌گوید که ما از شرقی‌ها دروغ‌گوتر بودیم (آن‌ها شرقی‌ها را دروغ‌گو می‌دانند) و زمانی شروع کردیم به آرام‌آرام دروغ نگفتن و حقیقت را گفتن که عصر روشنگری به علم منجر شد و علم به صنعت! و انسان در برابر ماشین دید که این ماشین دیگر دروغ نمی‌گوید؛ پس او هم باید دقیق باشد. من چند فیلم ساختم، از جمله دو، سه فیلم برای فولاد مبارکه.

دو ماه آنجا و سر کوره بودم. عید نوروز باشد، تاسوعا یا عاشورا یا عید قربان یا فطر باشد، تیم‌ها هر ۸ ساعت کارگاه را تحویل می‌گیرند؛ سر وقت. در برابر آن دستگاه عظیم، تعارف و دروغ وجود ندارد. اشکال ما این است که هنوز ارزش‌های علمی وارد جامعه ما نشده است. این دقت علمی که وارد زمان هم شده و این راست‌گویی، برای علم است. ما همین طوری مانند دوره فئودالیت، تخمینی حرف می‌زنیم و به راحتی دروغ می‌گوییم. تمام این رفتارها برای دوره فئودالیت و عشیره‌ای است و علمی نیست. علم آمده و تکنولوژی با خودش دقت و اندیشه‌ی علمی و راست‌گویی آورده است؛ شهامت آورده و آگاهی که باعث شجاعت شده است.

آیا در مجموع به آینده‌ی این جامعه که هنرمند قطعاً بخش جدایی‌ناپذیر آن است و درهم تنیده شده، امیدوار هستید؟

خیلی امیدوارم. اول هم گفتم که محکوم به خوش‌بینی هستم. علم با خودش حقیقت و دقت و آگاهی می‌آورد. ممکن است الان هنوز خیلی ریشه ندوانده باشد و ما هنوز مصرف‌کننده هستیم. ولی به مرور در کلام و رفتار و روابط می‌آید. تردید نکنید نسل آینده خیلی بهتر از ما خواهد بود، چون اندیشه‌اش علمی است، دقت دارد و دروغ نمی‌تواند بگوید. ممکن است آن‌ها از علم مانند ابزار استفاده کنند، ولی در یک حالت کلی اعتقاد دارم که نسل بهتری هستند.

● و صحبت پایانی‌تان را بفرمایید.

زمانی من داور رقص‌های کردی در کردستان بودم. عده‌ای آنجا ناسزا گفتند. البته به من نگفتند، ولی من به آن‌ها گفتم که در این دوره بیشتر از هر دوره‌ای نیاز به شادی و امید داریم. نباید شادی و امید از بین برود؛ وگرنه نمی‌توانید چیزی را تغییر دهید. افسرده می‌شوید و دیگر نمی‌توانید راه بیفتید. نباید شادی و امید را از خود دور کنیم؛ ما محکوم به این دو هستیم!

که نمایش‌های مردمی و برای مردم بازی می‌کند. حزب ناسیونالیسم سوسیالیسم به او پول و امکانات می‌دهد و او تبدیل به چهره‌ی اول نازی‌ها می‌شود. در آخر هم آن قدر شیفته‌ی ثروت و قدرت می‌شود که مردم را به کل کنار می‌گذارد و به نازی‌های بی‌رحم می‌پیوندد. این قابل‌بخشش نیست و قابل انتقاد است. باید او به زیر کشید و نقد و محاکمه‌اش کرد تا این تغییر ایدئولوژی و موضع، درسی شود برای مردم و هنرمند‌های دیگر. اعتقاد کاملاً بر این است. باید این نمونه‌ها را از زندگی خصوصی جدا کرد، چون دیگر زندگی خصوصی نیست و در واقع سرنوشت عمومی است. اگر واقعاً هدف از هنر و فرهنگ قرار است اعتلای اندیشه و استیلای روح و معنویت و این چیزها باشد، باید تعریف بزرگ‌تری از انسان ارائه دهیم و انسانی‌تر زندگی کنیم. ما دیگر نمی‌توانیم ضد مردم باشیم.

● در چنین فضای غبارآلودی که بر حیات اجتماعی ما حاکم است؟

این فضاها همیشه بوده و هست.

● بالاخره هنرمند چطور می‌تواند جانب مردم را رها نکند و به استمرار و خلق امیدی که امید عمومی است، دامن بزند؟ مسئله این است؛ در شرایطی که بسیاری از امکانات کار خلاقانه در پد اختیار دولت و نهادهای دولتی است و هنرمند مستقل معمولاً گوشه‌نشین است و امکانی برای اجراهای کارهای‌اش ندارد...

دروغ نباید وارد شود. حداقل کاری که هنرمند می‌تواند بکند این است که وارد دروغ نشود. من نمی‌توانم دروغ را بپذیرم، پس حداقل سکوت می‌کنم و خودم را کنار می‌کشم و مبلغ آن نمی‌شوم. این حداقل کاری است که می‌توانیم انجام دهیم. ما با سکوت خودمان اعلام رای می‌کنیم و می‌گوییم من این را قبول ندارم.

● در یکی از مصاحبه‌های قدیمی شما، که البته نمی‌دانم قبل از حوادث سال گذشته است یا نه، به این جمله شما برخورد کردم که جایی اشاره کردید که رفتار مردم ایران غریزی است تا یک رفتار فرهنگی!

بله. واکنش‌های مردم، اغلب از روی منافع لحظه‌ای‌شان است. البته مردم اسپر نان و حفظ شغل و جایگاه‌شان هم هستند. توده‌های مردم همه‌شان هم درخشان نیستند. مانند هر پدیده‌ی دیگر، نیروهایی درونشان هست. داشتم در مورد بونول می‌خواندم. فیلمی از او هست به نام «فرشته‌ی نابودگر» که خیلی دوستش دارم. به نظرم یکی از ده فیلم بزرگ تاریخ سینما است. او در تمام فیلم‌هایش مانند «ویریدینا» یا «تریستانا»، سه نیرو را بی‌رحمانه می‌کوبد؛ یکی کلیسا، یکی ارتش و یکی مردم؛ چون این سه تا دست به دست هم دادند و جنبش جمهوری خواهی اسپانیا را به شکست کشاندند. توده‌های مردم علیه جمهوری خواه‌ها وارد میدان شدند. در کودتای سال ۳۲، همه تا ظهر می‌گفتند «زنده باد مصدق» و عصر که شد، می‌گفتند «مرگ بر مصدق». آمار داریم که تعداد چاقوکش‌هایی که بیرون آمدند ۳۰۰ نفر بود. آن قدر هم به آن‌ها زود پول داده بودند که مجبور شدند دلار بدهند. بعد از کودتا هم آن‌ها در بانک‌ها دلارها را تعویض کردند. یعنی آن زمان، شهر دومیلیونی تهران از پس ۳۰۰ نفر بر نمی‌آمد؟ چطور مردم خود را کنار کشیدند؟ فقط سازمان نظامی حزب توده ۶۰۰ نفر مسلح داشت که اسلحه در دستشان بود و گوشه‌ی خیابان ایستاده بودند. هر کدام می‌توانستند بیست نفر را بکشند! رفتار غریزی یعنی همین! لحظه‌ای که منفعت غریزه ایجاب کرد، فرد خودش را کنار کشید.

● در سال گذشته آیا رفتار مردم غریزی بود؟

خیر؛ به نظرم رفتار مردم بر اساس تعریف جدیدی است که از انسان و آزادی و مناسبات جهانی پیدا کرده‌اند. به یمن اینترنت و موبایل، افق‌های تازه و تعریف‌های تازه و زیبایی‌شناسی تازه آرام‌آرام در دل خانواده‌ها آمد. این بازتاب یک دوره‌ی انفورماتیک است. این انسان نوین است که حتی با نسل ما تفاوت دارد. این آدم‌ها تحت‌تأثیر فرهنگ تکنولوژی جدید، به این تعریف رسیده‌اند. اصلاً به نظر من خودفروشی و لخت‌شدن و این مزخرفات نیست و گفتمان کهنه حتی دیگر پاسخ‌گوی رفتارهای زندگی روزمره‌ی مردم نیست؛ زندگی کاری و تحصیل سرچایش بماند! همه‌ی این‌ها گفتمان جدید می‌خواهد، چون تمام روابط ما را تغییر داده و با خود اندیشه و معیار آورده است. این یک ابزار علمی است. یک فیلسوف فرانسوی به نام «ژرارد ژانت» هست که یک مقاله در مورد دروغ دارد. او در این مقاله

موفقیت سفری است که با دیگران لذت بخش تر است

پرونده گام ویر



تنهایی و انزوای اجتماعی ۱۲

در جمعی، ولی تنهایی ۱۶

۱۰ راهکار درباره‌ی تنهایی ۱۸



احساس تنهایی و رنج‌هایش

گفت‌وگو با «دکتر فردین علیخواه»، استاد دانشگاه، درباره‌ی احساس تنهایی

تحریریه موفقیت: تنهایی به هزار زبان در سخن است؛ گسترش تکنولوژی‌های رسانه‌ای، مهاجرت، چالش‌های سیاسی و اجتماعی بر حس تنهایی آدم‌ها دامن می‌زند. اما واقعا این تنهایی که از آن سخن می‌رود، چیست؟ آیا تنهایی تابعی از انتخاب فردیست یا متغیرهای اجتماعی و خانوادگی هم به گسترش آن دامن می‌زند؟ تفاوت تنهایی با مفاهیمی مانند خلوت‌گزینی یا احساس فقدان و نظایر آن در چیست؟ این‌ها پرسش‌هایی است که در مصاحبه با «دکتر فردین علیخواه»، عضو گروه جامعه‌شناسی دانشگاه گیلان طرح کردیم. از این استاد دانشگاه، پیش‌تر کتاب‌های «تا طلاق نگرفتند کتاب نوشتند» و «از لذت آنی تا ملال فوری» منتشر شده است. این استاد دانشگاه و پژوهشگر معتقد است: «در جامعه‌ی ایرانی با گذشته‌ی جمع‌گرایانه که هنوز هم سایه‌ی آن سنگین است، موضوعی مانند خلوت‌گزینی با فرازونشیب‌های بسیار در حال تکوین است؛ درباره‌ی تنها بودن هم همین‌طور. توجه داشته باشیم که معمولا در جامعه‌ی ایرانی تنها بودن آسیب تلقی می‌شود و حتی می‌توان گفت که رفتاری هنجارشکنانه به شمار می‌رود.»

● در آغاز بهتر است تعریفی از تنهایی و احساس تنهایی داشته باشیم؛ اینکه احساس تنهایی با مفهوم خلوت‌گزینی چه تفاوت‌هایی دارد؟

من فکر می‌کنم ابتدا لازم است تا درباره‌ی احساس تنهایی و مفاهیم نزدیک به آن کمی توضیح بدهم، چون ادامه‌ی بحث ما هم تا حد زیادی به این مبانی بستگی خواهد داشت. معمولا در منابع مرتبط با این بحث، بین دو کلمه‌ی «loneliness» و کلمه‌ی «solitude» تفاوت قائل می‌شوند. کلمه‌ی نخست که به احساس تنهایی اشاره دارد، واجد بار منفی و کلمه‌ی دوم بیانگر وضعیتی مثبت است. درباره‌ی احساس تنهایی نگاه آسیب‌شناختی وجود دارد و در خصوص آن ابراز نگرانی می‌شود و این به دلیل خسارت‌ها و گزندهای آن بر افراد است. ولی در ارتباط با کلمه‌ی دوم که «خلوت‌گزینی» ترجمه شده، اینگونه نیست و این هم به دلیل فواید آن است. در تنهایی ما شاهد نوعی انزوای تحمیلی هستیم. در اینجا فرد امکان انتخاب ندارد و به بیان دیگر، گویی ناخواسته در شرایطی قرار گرفته است و احساس تنهایی می‌کند. فرد از بودن در این موقعیت راضی نیست و به دنبال دریچه‌ای است تا خود را از تنهایی نجات دهد. در مجموع، وقتی از احساس تنهایی حرف می‌زنیم به فقدان یا شکلی از «تهی بودن» اشاره داریم؛ فقدان تماس، ارتباط، اتصال، تعلق، پیوند، درک متقابل و تعامل. درحالی‌که یکی از ویژگی‌های خلوت‌گزینی، غنی بودن است؛ سرخوشی بودن با خویش و خرسندی ناشی از بهره‌گیری از خلوتی که به عمد برای خودمان ایجاد کرده‌ایم. در واقع، در خلوت‌گزینی، قسمی از «جدایی‌گزینی با اختیار» وجود دارد و فرد از وضعیت رنج نمی‌کشد، ولی در احساس تنهایی، «جدا افتادگی بی‌اختیار» در کار است. البته در منابع معمولا بین کلمه‌ی «alone» و کلمه‌ی «lonely» هم تفاوت قائل می‌شوند. فرد می‌تواند تنها باشد (کلمه‌ی نخست)، ولی تنهایی (کلمه‌ی دوم) را حس نکند! تنهایی با تنها بودن یکی نیست و این نکته بسیار مهم است.



عکس: Bahador

• تنهایی به شکل‌های مختلفی در جریان است و لزوماً نمی‌توان یک شکلی از تنهایی را تبیین کرد. نظر شما چیست؟

علی‌رغم این توضیحات، باید توجه داشت که افراد به شیوه‌های مختلفی تنهایی را تجربه می‌کنند و به همین دلیل، توضیح آن «فقدان» که به آن اشاره کردم، سخت است. فرض کنید فردی در ایران سبک زندگی متفاوتی دارد و احساس تنهایی می‌کند و دلیلش «درک نشدن» از طرف اجتماع است. او به آلمان مهاجرت می‌کند و در آنجا نیز احساس تنهایی او را رها نمی‌کند. دلیل احساس تنهایی او در آلمان، ناموفق بودن در روند ادغام اجتماعی با جامعه‌ی میزبان است. هر دوی این‌ها، احساس تنهایی‌اند، ولی با دو ماهیت متفاوت. ناموفق بودن در ایجاد ارتباط، تجربه‌ی تلخ طردشدن، درک نشدن، حس تبعیض، تجربه‌ی از دست دادن، ترک، باختن، حسرت و حسد، همگی می‌توانند برای فرد تنهایی را رقم بزنند. به همین دلیل می‌گوییم که تنهایی به هزاران طریق می‌تواند تجربه شود. رفتن فرزند به سربازی یا دانشگاه می‌تواند موجب احساس تنهایی شود. دورشدن از همه‌ها و سروصدای جمعیت در فردای یک جشن عروسی می‌تواند احساس تنهایی به بار آورد. حتی تصور کنید دانش‌آموزی ممکن است در خانه احساس تنهایی داشته باشد، ولی در مدرسه نه و یا برعکس! یا تنهایی یک فرد کارتن خواب با تنهایی یک ثروتمند که رئیس کارخانه است فرق دارد. بعضی از اقسام احساس تنهایی‌ها ماندگارند و بعضی‌ها ناپایدار. آنچه موجب نگرانی است، تنهایی‌های ماندگار است؛ تنهایی‌هایی که مانند لکه‌ای روی پیراهن مانده و پاک نمی‌شود. در مجموع منظورم آن است که تنهایی به دلیل آنکه تجربه‌ای فردی است، تصاویر و تنوعات بسیار دارد.

• نگاه جامعه‌ی ایرانی به تنه‌زیستن و خلوت‌گزینی چگونه است؟

ببینید، باید در نظر داشته باشید که گذشته‌ی جامعه‌ی ما در واقع جامعه‌ای با فرهنگ «جمع‌گرایی» بوده است. فرهنگ جمع‌گرایی ویژگی‌های خاص خودش را دارد. معمولاً انتخاب‌ها، علایق، خواسته‌ها و سلیقه‌ی فردی در جامعه‌ی جمع‌گرا باید تابعی از جمع باشد که معمولاً در قالب قبیله، عشیره، طایفه و قوم و خویش نمود پیدا می‌کند. در واقع در این شکل از جامعه، خواسته‌های فردی ارجحیت ندارد و فردیت اگر مجال شکل‌گیری داشته باشد، در دل جمعیت به فنا می‌رود. جامعه‌ی جمع‌گرا معمولاً به افراد فرصتی به شکوفایی و پرورش خود (self) به معنای امروزی و مدرن آن نمی‌دهد. با این مقدمه می‌توانیم تصور اولیه‌ای درباره‌ی پاسخ به سوال شما داشته باشیم. امکان خلوت‌گزینی که قبلاً به آن اشاره کردم، انتخابی مثبت بوده که در جامعه‌ی جمع‌گرا بسیار دشوار است. البته غیرممکن نیست، ولی تحقق آن بسیار سخت است.

اساساً توجه داشته باشید که برخی مفاهیم در واقع با امور مدرن سروکار دارند. برخی مفاهیم با تحولات اجتماعی جامعه‌ی معاصر ظهور یافته‌اند. خلوت‌گزینی هم جزو همان مفاهیم است که بازتاب وضعیت مدرن است. اینکه من حریمی داشته باشم و گاهی بتوانم خودخواسته خودم را از جمع دور کنم و به خویش خودم بپردازم و جامعه

را به حالت تعلیق درآورم، بیشتر محصول جهان جدید است. خود، به مثابه‌ی پروژه‌ی زندگی، برون‌داد جهان جدید محسوب می‌شود. به همین دلیل در جامعه‌ی ایرانی با گذشته‌ی جمع‌گرایانه که هنوز هم سایه‌ی آن سنگین است، موضوعی مانند خلوت‌گزینی با فرازونشیب‌های بسیار در حال تکوین است؛ درباره‌ی تنها بودن هم همین‌طور. توجه داشته باشیم که معمولاً در جامعه‌ی ایرانی، تنهابودن آسیب تلقی می‌شود و حتی می‌توان گفت که رفتاری هنجارشکنانه به شمار می‌رود.

● چرا در جامعه‌ی ایران این‌طور است؟

چون تنهابودن ضدا ارزش‌ها و هنجارهای جامعه‌ی جمع‌گراست. در واقع پشت‌کردن به جمعیت است. برای همین می‌بینیم که تنها بودن و تنها زیستن، گاهی با مالیخولیایی بودن، یکی انگاشته می‌شود و این اعتقاد وجود دارد که فرد در نهایت دیوانه خواهد شد! حتی این روزها وقتی فردی می‌گوید «من تنها زندگی می‌کنم»، اگر دختر یا پسر باشد، معمولاً تصورات مختلفی درباره‌ی آن‌ها مطرح می‌شود که در دل خودش نگرانی یا گاهی انگ‌زدن هم وجود دارد. البته خوشبختانه جامعه در این زمینه به تدریج در حال تغییر است. برای مثال، آن‌طور که شواهد نشان می‌دهد، یکی از آرزوهای جوانان امروزی آن است که قبل از ازدواج بتوانند زندگی مستقل از خانواده و تک‌زیستن را تجربه کنند. درباره‌ی احساس تنهایی، من فکر می‌کنم که به تدریج و با گسترش پدیده‌ی سالمندی در ایران، این موضوع هم شکل جدی‌تری می‌یابد. منظورم آن است که فعلاً احساس تنهایی بیشتر با سالمندان طرح می‌شود، ولی همان‌طور که گفتم، احساس تنهایی تجربه‌ای شخصی است و به همین دلیل اشکال بسیار متفاوت و متنوعی دارد. تجربه‌ی طرد و تبعیض، تجربه‌ی جداسازی یا احساس درک‌نشدن از طرف اجتماع می‌توانند در افراد احساس تنهایی ایجاد کنند، هر چند که این احساس ناپایدار و موقتی باشد.

● شما در یکی از سخنرانی‌هایتان بیان کردید که احساس تنهایی در جامعه‌ی ایرانی مانند جوامع توسعه‌یافته و صنعتی، گسترده و شایع نیست. اما شواهد متعددی در دست است که بسیاری از تنهایی‌گله دارند. نظر شما در این باره چیست؟

بله، ولی باید دید که دقیقاً گله از چه چیزی؟ از تنها زیستن، از احساس تنهایی کردن یا از خلوت‌گزینی و داشتن حریمی محترم و به رسمیت شناخته‌شده؟ این تمایز بسیار مهم است. من فکر می‌کنم که جامعه‌ی ایرانی هنوز هم کم‌وبیش تحت ارزش‌های فرهنگ جمع‌گرا نفس می‌کشد. البته روی «کم‌وبیش» تاکید می‌کنم، ولی در حال عبور است. ما هنوز مانند کشورهای غربی فردیت را تجربه نکرده‌ایم. در همان شبکه‌های اجتماعی، ویدیوهای بسیاری پست می‌شود که هنوز در خصوص دخالت اطرافیان در زندگی انتقاد می‌کنند. این یعنی آنکه هنوز فردیت به رسمیت شناخته نشده است! در همان شبکه‌های اجتماعی جمله‌ی «خودت باش» یا توصیه‌ی «کسی که حالت رو خوب نمی‌کنه دور بنده» بسیار شایع است. «خودت باش» یعنی جمعیت و قضاوت‌های جامعه را کم‌اهمیت بشمار. در این شبکه‌ها، توصیه به «زیستن در آرامش با خلوت‌کردن با خود» بسیار شایع است. حتی من فکر می‌کنم که فراگیری عکس‌های سلفی تک‌نفره در ایران نیز دلایل متفاوتی با غرب دارد و لزوماً بیانگر خودشیفتگی بیمارگونه‌ی فرد نیست، بلکه نوید شکل‌گیری فردیت ایرانی و بازتاب تقلا برای جداسازی از جمعیت و ممارست استقلال فردی است. درباره‌ی بیان احساس تنهایی در شبکه‌های اجتماعی، گمان جامعه‌شناختی من آن است که اغلب این‌ها ناشی از «درک‌نشدن»، «تحمّل‌نشدن»، «طردشدن» و «کنار گذاشته شدن» طبقه‌ی متوسط است. منظورم آن است که احساس تنهایی بیان‌شده در شبکه‌های اجتماعی بیشتر آن قسمی از تنهایی را بازتاب می‌دهند که ناشی از این عوامل است. فرد احساس می‌کند که کسی او را درک نمی‌کند، کسی حرف او را نمی‌فهمد و کسی به خواسته‌هایش احترام نمی‌گذارد.



● از نظر شما، تنهایی حاصل انتخاب‌های فردی است یا زمینه‌های سیاسی و اجتماعی هم بر مسئله تنهایی اثر می‌گذارد؟

طبیعتاً من جامعه‌شناس هستم و نگاه اجتماعی دارم. سطوح دیگر موضوع را باید از سایر تخصص‌ها پرسید. اما احساس تنهایی هم به نظر من مانند سایر مسائل و مشکلات فردی بی‌گمان جنبه‌های اجتماعی هم به معنای کلی آن دارد. افسردگی، خودکشی و اضطراب هم همین طور است. مگر می‌شود نقش محیط را در بروز این سنخ از مسائل نادیده گرفت؟ بی‌تردید زمینه‌های اجتماعی، اقتصادی و سیاسی در افزایش احساس تنهایی می‌توانند نقش داشته باشند. البته باید درباره‌ی مفروضاتی که من در اینجا خدمت شما می‌گویم، پژوهش‌های دقیق صورت گیرد و البته پژوهش‌ها و نظریه‌پردازی‌هایی هم صورت گرفته است. ببینید، برای مثال میزان «اعتماد» بین افراد یک جامعه یکی از مولفه‌هایی است که با آن می‌شود احساس تنهایی را تحلیل کرد. با گسترش بی‌اعتمادی در جامعه، فرد جامعه را تهدیدآمیز خواهد دید؛ اینکه گویی جامعه در برابر او و نه در کنار او ایستاده است. دشوار می‌توان افرادی را یافت که دارای میزان اعتماد بسیار بالایی نسبت به جامعه باشند، ولی شدیداً احساس تنهایی کنند! اعتماد بالا معمولاً با شکلی از گشودگی نسبت به جهان بیرون همراه است. اعتماد بالا باعث می‌شود پنجره‌های ارتباط باز باشد و این می‌تواند زمینه‌ی احساس تنهایی را تضعیف کند. تبعیض اجتماعی هم همین طور! فرض کنید شما مدام برای رسیدن به هدفی تلاش کرده و انرژی و منابعتان را صرف کنید، ولی تبعیض در اجتماع باعث شود به هدف نرسید. چقدر احتمال دارد دچار سرخوردگی شوید و وقتی دچار سرخوردگی شدید، رو به انزوا نبرید و در این شرایط، زمینه‌ی احساس تنهایی در شما بیشتر نشود؟ فقدان اعتماد به نفس هم می‌تواند زمینه‌ی احساس تنهایی را بیشتر کند. من این مسئله را هم با شاخص‌های اجتماعی تحلیل می‌کنم. برای مثال، در جامعه‌ی ایرانی، اگر شما زن باشید، چقدر جامعه به شما اعتماد به نفس می‌دهد؟ چقدر به شما مجال می‌دهد تا آن «خود» را شکوفا کنید؟ شما باید بچنگید تا از روزه‌ها عبور کنید و همیشه هم کامیاب نخواهید شد. این متلاشی‌کردن اعتماد به نفس آیا زمینه را برای گوشه‌گیری ناخواسته و در نتیجه احساس تنهایی ناخواسته بیشتر خواهد کرد؟ ناامنی، ترس از جرم و بی‌ثباتی، همه به شکل مستقیم یا غیرمستقیم می‌توانند در افزایش احساس تنهایی نقش ایفا کنند. وقتی در جامعه، جرم و جنایت افزایش یابد، یکی از استراتژی‌های افراد جدا افتادگی از جامعه یا دوری‌گزینی از آن است. شما هراس دارید در فضاهای عمومی قرار بگیرید و مدام از دیگران دوری می‌کنید. این هم می‌تواند زمینه‌ی احساس تنهایی را افزایش دهد.

● نقش متغیرهای سیاسی و اجتماعی در گسترش احساس تنهایی چیست؟

درباره‌ی نقش زمینه‌های سیاسی هم مفروضاتی مطرح شده است. «هانا آرنت» در کتاب «توتالیتاریسم» در سطرهایی به موضوع تنهایی اشاره کرده است. برخی از پژوهشگرانی که درباره‌ی حیات اجتماعی و سیاسی اتحاد جماهیر شوروی تحقیق می‌کنند هم به موضوع تنهایی اشاره کرده‌اند. در اینجا بحث آن است که رژیم‌های توتالیتار تلاش می‌کنند تا اعتماد عمودی (به سیستم) در نهایت درجه باشد، ولی اعتماد افقی (مردم نسبت به یکدیگر) کم‌رنگ باشد. در واقع وضعیتی به وجود آید که افراد درباره‌ی عملکرد سیاست حرف نزنند. دیوار موش داره، موش هم گوش داره! از نظر این تحلیل‌گران، دور شدن آدم‌ها از همدیگر و پدید آمدن حباب‌های خودخواسته، آرمان این چنین رژیم‌هایی است. ریشه‌ی این موضوع هم همان بی‌اعتمادی است. در واقع جریان امور به سمت و سویی می‌رود که مردم نسبت به یکدیگر بی‌اعتماد گردند و پیوند بین آن‌ها گسسته شود و گرد هم نیایند. نکته‌ی دیگری که لازم است به آن اشاره کنم و این هم به جامعه و فرهنگ ارتباط دارد، موضوع کمال‌گرایی است. این روزها در ایران شاهدیم که انگار همه به شکلی تلاش می‌کنند تا چیزی بشوند. شما وقتی وارد شبکه‌های اجتماعی می‌شوید احساس می‌کنید همه کرکره‌ی مغازه‌شان را بالا زده‌اند و دارند می‌فروشند و شما دچار رکود و کساد کامل هستید. این تعبیر یکی از دانشجویانم بود که حس سرخوردگی و عقب ماندن داشت. مدام از شما خواسته می‌شود که کامل باشید. خطاهای کوچک

انسانی در شبکه‌های اجتماعی بسیار بزرگ‌نمایی می‌شود. این نگاه به نظر من زمینه‌ی احساس تنهایی را بیشتر کرده و افراد را گوشه‌گیر و منزوی می‌کند. شما مدام یقه‌ی خودتان را می‌گیرید، چون فکر می‌کنید هیچ چیزی نیستند. جالب است که آن‌قدر این جریان در شبکه‌های اجتماعی قوی است که گاهی من برخی را می‌بینم که در قسمت بیوی اینستاگرامشان نوشته‌اند «من هیچ چیز نیستم» و لحن جمله بسیار خشمگینانه است.

● آیا شما تا به حال با مسئله تنهایی به عنوان تجربه‌ی شخصی روبه‌رو شده‌اید؟ تجربه‌های شما از تنهایی چگونه بوده است؟

راستش را بخواهید کم پیش می‌آید که احساس تنهایی کنم. من به ناچار به دلیل شغلم، مدام در حال ارتباط هستم. من باید مطالعه کنم که این خود نوعی ارتباط با کسی است.

من باید تدریس کنم که این هم به معنای واقعی، ارتباط است. من باید بنویسم که در آنجا هم با مخاطب حرف می‌زنم و ارتباط می‌گیرم. من باید نگاه کنم و حواسم به جهان اطرافم باشد، چون پژوهشگر اجتماعی هستم. همه‌ی این‌ها کم‌وبیش با ارتباط سروکار دارند. ولی من دوست دارم ساعاتی هم هیچ کدام از این‌ها نباشد. ساعاتی دوست دارم مغزم را تعطیل کنم و به هر چیزی نگاهی اجتماعی و پرسشگر نداشته باشم! اینجا خلوت‌گزینی پیشه می‌کنم؛ فضایی از آن خودم! به نظرم داشتن دوستان خوب در دور شدن از تنهایی بسیار موثر است. ولی صادقانه بگویم، چند سال و چند ماهی در یکی از کشورهای اروپایی بودم. در آنجا احساس تنهایی به معنای واقعی کلمه به سراغم آمد. واقعا حالم خوب نبود و به دوستانم نیاز داشتم و حس فقدان داشتم.

در ضمن بعضی‌ها هم به من می‌گویند شما که این‌قدر درباره‌ی جامعه فکر و تحقیق می‌کنید، از جامعه نمی‌ترسید؟ من هم می‌گویم: «جامعه‌ی ایران را باید با همان مختصات و ویژگی‌هایی که دارد، دید. نه در سطح فردی و نه در سطح اجتماعی، نباید کمال‌گرایی عجولانه پیشه کرد؛ چون تغییرات اجتماعی همیشه تدریجی‌اند.

در جمعی، ولی تنهایی!

انزوا یا تنهایی اجتماعی چیست؟

لید: انزوای اجتماعی از نظر روان‌شناسان عدم تمایل به برقراری ارتباط با دیگران و حضور در جامعه تعریف شده است. فردی که انزوای اجتماعی را تجربه می‌کند احساس پیوند و نزدیکی با جامعه را از دست می‌دهد.



شهرزاد هودین شاد / روان‌شناس

می‌توانیم اشاره‌ی مستقیمی به تله یا طرحواره‌ی انزوای اجتماعی داشته باشیم. در این طرحواره، فرد خود را متفاوت از دیگران می‌بیند و تصور می‌کند از دنیا دورافتاده یا کنار گذاشته شده است. البته دلایل مختلفی می‌تواند موجب شکل‌گیری طرحواره‌ی انزوای اجتماعی شود که از مهم‌ترین آن‌ها می‌توان به مشکلات عاطفی و روان‌شناختی، ابتلا به بیماری‌های جسمی، مورد توهین و تمسخر قرار گرفتن و عدم تجربه و مهارت ارتباطی که فرد را از دیگران دور می‌کند، اشاره کرد.

انزوای اجتماعی در کدام خانواده‌ها شایع‌تر است؟

بنا بر پژوهش‌های اخیر، این طرحواره در افرادی که عضو خانواده‌های معروف و شناخته‌شده هستند، افراد در اقلیت‌های دینی، افراد بسیار باهوش و سرآمد، افرادی که بسیار زیبا هستند یا برعکس، نقصی در چهره دارند یا افراد مبتلا به بیماری‌های خاص بیشتر دیده می‌شود.

افراد دارای انزوا یا تنهایی اجتماعی چه ویژگی‌هایی دارند؟

انزوای اجتماعی در افراد با ویژگی‌ها و خصوصیات مختلفی شناسایی می‌شود؛ از جمله:
- سطح پایین ارتباطات اجتماعی
- احساس جدایی از دیگران
- منزوی بودن
- رنج بردن از تنهایی
- زندگی بدون همراهی

در جمع سکوت می‌کرد، نه صدای موافقتش را می‌شنیدیم و نه صدای مخالفتش را؛ فقط گهگاهی ساعتش را به نشانه‌ی بی‌حوصلگی نگاه می‌کرد. گاهی هم اگر نظرش را می‌پرسیدیم، سری تکان می‌داد. اما وقتی گوشی موبایلش را به دست می‌گرفت، ساعت‌ها مشغول آن می‌شد. از او پرسیدم: «در گوشی‌ات چه چیز جذابی وجود دارد؟» و او جواب داد: «با دوستم چت می‌کنم، گاهی عکس‌های رنگ و وارنگ بقیه را لایک می‌کنم و گاهی هم بازی می‌کنم.» پرسیدم: «تو که معمولاً خیلی کم حرفی! من دوستت را می‌شناسم؟» لبخندی زد و گفت: «در فضای مجازی با هم آشنا شدیم. خودم هم ندیدمش!» پرسیدم: «سخت نیست این دوستی مجازی؟» جواب داد: «من فرصت رفت‌وآمد را ندارم! دردسر دارد. او یک اسم و تصویر از من دارد و من هم همین‌طور!» پرسیدم: «پس تو یک دوست صمیمی هم در فضای واقعی نداری؟» نگاهش به من کرد و گفت: «حوصله‌ی رفیق‌بازی ندارم. آخرش که چه!»

در همین حال، یک‌دفعه اعلان گوشی‌اش به صدا درآمد. او لبخندی زد و به صفحه‌ی گوشی‌اش خیره شد. این اولین و آخرین باری بود که حاضر شد با اصرار من به یک دورهمی بیاید. بعد از آن، فقط چند کلامی در فضای مجازی با او چت کردم و دیگر او را ندیدم. او حتی جواب تماس‌ها و پیام‌های مرا با تاخیر و بی‌میلی می‌داد. حالا که مطالعاتم در حیطه‌ی روان‌شناسی اجتماعی بیشتر شده، حدس می‌زنم او گرفتار انزوای اجتماعی شده بود. اما داستان تلخ انزوا یا تنهایی اجتماعی چیست؟

انزوا یا تنهایی اجتماعی چیست؟

روان‌شناسان انزوای اجتماعی را عدم تمایل به برقراری ارتباط با دیگران و حضور در جامعه تعریف کرده‌اند. فردی که انزوای اجتماعی را تجربه می‌کند، احساس پیوند و نزدیکی با جامعه را ندارد. ارتباطات اجتماعی برای ما انسان‌ها از اهمیت بالایی برخوردار است و از نیازهای اولیه هر فرد است. اما دو پدیده‌ی مهم در شیوه‌ی کار و زندگی و تفریح افراد تا حدود زیادی تغییر ایجاد کرده است:

۱. پدیدآیی تکنولوژی‌های جدید ارتباطی

۲. به‌وجودآمدن ارزش‌ها و اندیشه‌های مختلف

این دو پدیده باعث شده انسان در انتخاب سبک زندگی سنتی یا مدرن دچار دوگانگی شود. از طرفی، چون این دو پدیده یک نوع بی‌ثباتی را در شخصیت ایجاد کرده‌اند، انسان هم رفته‌رفته به سوی فردگرایی قدم برمی‌دارد. برای انزوای اجتماعی تعاریف زیادی وجود دارد، اما همه‌ی آن‌ها یک ویژگی مشترک دارند و آن هم فاصله و نداشتن اتصال است.

اگر بخواهیم از نگاه روان‌شناسانه و دقیق‌تری به این پدیده توجه کنیم،



مهم‌ترین نشانه‌های انزوای اجتماعی

مهم‌ترین نشانه‌های انزوای اجتماعی، تمایل به تنهایی و دوری کردن از دیگران است. فرد منزوی با کناره‌گیری از اجتماع می‌تواند نشانه‌های دیگری مثل خستگی، نداشتن انگیزه، مشکلات خواب، از دست دادن اشتها، افزایش یا کاهش وزن، استعمال دخانیات، اعتماد به نفس و عزت نفس پایین و برخی از نشانه‌های افسردگی را داشته باشد.

تنهایی اجتماعی علت‌های فردی هم دارد؛ مثل ابتلا به بیماری‌های روان‌شناختی مثل افسردگی و اضطراب، شکست در رابطه‌ی عاطفی و از دست دادن شریک زندگی، فوت یکی از اعضای نزدیک خانواده، تنها زندگی کردن، نداشتن هدف در زندگی، داشتن زبان متفاوت و موانع فرهنگی، تجربه‌ی احساس متفاوت بودن و نداشتن روابط نزدیک خانوادگی.

اما راهکار چیست؟

برای در امان ماندن از اثرات تنهایی یا انزوای اجتماعی می‌توان این راهکارها را دنبال کرد: - با نزدیکان خود تماس داشته باشید - پیشنهاد می‌شود که زمانی را تنظیم کنید تا با عزیزان خود دیدار حضوری داشته باشید یا در بازه‌های زمانی نزدیک برایشان پیام بفرستید، با آن‌ها تماس بگیرید، بیرون بروید، ورزش کنید و غذای سالم بخورید. استفاده از سبزیجات و میوه‌های تازه هم باعث ایجاد خوشحالی و کاهش انزوا و احساس تنهایی است.

- خواب مناسب داشته باشید
سعی کنید در یک زمان مشخص بخوابید و بیدار شوید و مدت زمان خوابتان متعادل باشد.

- یک مهارت جدید یاد بگیرید
سعی کنید مهارت‌های جدیدی را یاد بگیرید و بهتر آنکه بتوانید در آن‌ها خلاقیت به خرج دهید.

- اخبار منفی را کمتر دنبال کنید
در روز یک میزان زمان ثابت را برای گوش دادن به اخبار مشخص کنید (برای مثال ۲۰ دقیقه) و بیشتر از آن بر اخبار بد تمرکز نکنید و تلاشتان را بر کارها و اتفاقات مثبت متمرکز کنید.

ابعاد انزوای اجتماعی

انزوای اجتماعی دو بُعد اساسی دارد:

۱. بُعد عینی: میزان ارتباطات اجتماعی و عضویت گروهی

۲. بُعد ذهنی: میزان حمایت دریافتی و احساس تنهایی

در کنار این ابعاد، عواملی اجتماعی وجود دارند که زمینه‌ساز این تنهایی یا انزوای اجتماعی می‌شود. این عوامل عبارتند از:

۱. قضاوت اجتماعی

برچسب‌زدن‌های منفی بر روی گروهی خاص از جامعه، مثل قومیت‌ها و توابع و نژادهای مختلف که منجر به سوگیری منفی در نگرش انسان‌ها می‌شود به انزوای اجتماعی می‌انجامد. به طور مثال، استفاده از جملاتی مثل: «لرها همه اینطوری هستند» یا «ثُرک‌ها همه این اخلاق رو دارند» یا ...

۲. تاکید زیاد جامعه بر برتری ویژگی‌های ظاهری نسبت به صفات درونی شخصیت

تبلیغات فراوان در صنعت زیبایی انسان‌ها را نسبت به کیفیت ظاهر خود حساس‌تر کرده است، به طوری که افراد نسبت به گذشته بیشتر تمایل دارند در معرض عمل‌های جراحی زیبایی قرار بگیرند تا بتوانند با ظاهری که به زعم خود زیباتر است، در معرض دید دیگران و در ارتباطات اجتماعی قرار بگیرند.

۳. جایگزین شدن ابزار ارتباط جمعی با معاشرت‌های اجتماعی

کم‌کم با شیوع تعداد زیادی از ابزارهای ارتباط جمعی، انسان‌ها به واسطه‌ی مشغله‌های کاری ترجیح می‌دهند تا ارتباط حضوری کمتری داشته باشند و بیشتر از طریق فضای مجازی با هم در ارتباط باشند که این خود می‌تواند به مرور زمان انزوای اجتماعی را تقویت کند.

۴. کم‌رنگ شدن نقش انجمن‌های گروهی

گروه همواره توانسته انسان‌ها را گرد هم آورد تا روند رسیدن به اهدافشان را تسریع کند. اما کم‌رنگ شدن انجمن‌های گروهی در جامعه، یعنی افرادی که با هم در تعامل مستقیم باشند، می‌تواند انگیزه‌ی افراد را برای تعاملات اجتماعی تضعیف کند، به گونه‌ای که دیگر علاقه‌ای به شرکت و عضویت در گروه نداشته باشند.

۵. تضعیف ارزش‌هایی مثل خانواده و دوست در زندگی انسان

این روزها تبلیغات زیادی وجود دارد که این مسئله را به افراد تلقین می‌کند که اهمیت دادن به خانواده و در کنار خانواده قرار گرفتن می‌تواند به استقلال فردی‌شان ضربه‌ی شدیدی وارد کند. البته که در نفس ماجرا چنین نیست و همواره انسانی که خانواده‌مدار است، از منابع حمایتی قوی‌ای برای مقابله با فشارهای روانی برخوردار بوده و می‌تواند مستقلانه‌تر هم زندگی کند.

۱۰ راهکار دربارهی تنهایی

تنهایی شکل‌های متعددی دارد و هر احساسی از تنهایی برای ما بازتابی‌ست از رنج‌هایی که می‌بریم. در این نوشتار ایده‌های حداقلی و کاربردی برای مواجهه با تنهایی، در زندگی فردی یا اجتماعی ارائه می‌شود.

دکتر احمد حلت / روان‌شناس

۱. دلا خو کن به تنهایی، که از تن‌ها بلا خیزد/ سعادت آن کسی دارد که از تن‌ها بپرهیزد
۲. اگر تنهایی‌تان آزارتان می‌دهد این رنجش روانی را انکار نکرده و به صورت آگاهانه آن را تجربه کنید.
۳. تنهایی دو نوع است: یکی تنهایی شیرین و یکی تنهایی تلخ. در تنهایی لذتی وجود دارد که چنانچه آن را درک کنید، به استقبال آن می‌روید؛ به شرط آنکه خودتان آن را انتخاب کرده باشید.
۴. زیستن در اکنون جاودانه را تجربه کنید. در لحظه زندگی کنید. وقتی با کسی حرف می‌زنید از کنار او بودن و حتی نگاه کردن به چشمانش لذت ببرید. وقتی چای می‌نوشید یا غذا می‌خورید فقط لذت درک نوشیدن و خوردن را احساس کنید یا وقتی فیلمی می‌بینید چنان در آن غرق شوید که هیچ صدایی شما را به خودتان نیاورد.
۵. بدانید شما تنها نیستید که تنهایی را احساس می‌کنید. تحقیقات نشان می‌دهد ۴۰ درصد مردم در یک مقطع زمانی احساس تنهایی می‌کنند. همین موضوع که بدانید میلیون‌ها نفر هم احساس شما هستند، نگاهتان را به آن عوض می‌کند.
۶. در بعضی شرایط، مثل مواجهه با مرگ عزیزان، جدایی یا غم غربت مشورت با یک دکتر روان‌شناس می‌تواند برای برون‌رفت از وضعیت موجود به شما کمک بزرگی بکند.
۷. گوشی تلفن خود را بردارید و با دوستان قدیمی‌تان ارتباط بگیرید، عزیزانی را برای ناهار دعوت کنید و به یک گروه یا باشگاه با علایق مشترک بپیوندید.
۸. یکی از مشکلات تنهایی، واگویی‌های منفی است؛ یعنی داشتن نشخوار ذهنی و کلامی منفی به طور مداوم. آن را تبدیل به خودگویی مثبت کرده و جملات تاکیدی مثبت را تکرار کنید.
۹. یکی از راه‌های مبارزه با تنهایی کارهای داوطلبانه است؛ کمک برای شرکت در جلسات گروهی، رفتن به خانه‌ی سالمندان و معاشرت با آن‌ها یا داوطلب شدن در کارهای خیریه می‌تواند برای شما روش موثری باشد تا دچار انزوا یا تنهایی اجتماعی نشوید.
۱۰. مطالعه، گوش دادن به پادکست، مدیتیشن، برنامه‌ریزی برای پیاده‌روی یا ورزش در باشگاه هم می‌تواند حال شما را بهتر کند.

تقدیم به آنان که منتظر دیگران نمی مانند

زندگی



رابطه‌ها هم بیمار می‌شوند ۲۰

مهارت انتقاد سازنده ۲۲

تروما، اعتیاد و دوره‌ی کودکی ۲۴

فقط به خاطر تو... ۲۶

من از اون آسمون آبی می‌خوام... ۲۸

چقدر غر می‌زنی! ۳۰

گرفتار شبییم، ساقی کجایی؟ ۳۲

تفکرت را تحلیل کن ۳۵

نوجوان‌ها در مسیر مهاجرت ۳۶

فرصتی برای رشد ۳۸

نیاز به ابراز وجود ۴۰

آیا من عاقلانه مادری نمی‌کنم؟ ۴۲

جایی میان گم‌شدن و پیدانشدن ۴۴

کتاب قرمز ۴۶

اثر پیگمالیون ۴۸

پیوند نوشتاردرمانی با هوش هیجانی ۵۰

رابطه‌ها هم بیمار می‌شوند

◀ به امید تغییر وارد هیچ رابطه‌ای نشو!

دکتر ویولت علیپور / روان‌شناس



با بغضی در گلو، سلانه‌سلانه پله‌ها را پایین می‌آمد. چشمانش به دستان گره‌خورده‌ی زوج جوانی افتاد که همزمان پله‌ها را بالا می‌رفتند. به عقب برگشت و نگاهش بر روی تابلوی «دفتر ثبت ازدواج و طلاق» ثابت ماند. خاطرات، مانند یک فیلم از روزی که ازدواجشان ثبت شد تا امروز که دفتر طلاق را امضا کرد از مقابل چشمانش گذشت. صدای مادرش در گوشش می‌پیچید: «دخترم، آخه این آدم معیارهای فرد موردعلاقه‌ی تو رو نداره؛ متوجه هستی؟»

این بار با صدای دوست صمیمی‌اش به خودش آمد. روی پله‌ها نشست و اجازه داد صدای دوستش فضای ذهنش را پر کند: «دقت کردی چه قدر گرفتار شدی؟ اون قدر که انگار دست‌هات رو گذاشتی روی گوش‌هات و کری انتخابی گرفتی! البته فقط روی صحبت‌هایی که نمی‌خواهی بشنوی!»

آن زمان همه‌ی حواسش به دستانی بود که دستانش را می‌فشرد. او آن قدر ترس رها شدن آن‌ها را داشت که ناگزیر با هر حرفی که باعث می‌شد تفاوت‌هایشان آشکار شود، دستان او را بیشتر می‌فشرد و با بغض به همه‌ی آن‌ها یک پاسخ می‌داد. او به همه‌ی کسانی که ازدواج نامناسب او را یادآوری می‌کردند، می‌گفت: «من تغییرش میدم. اون قدر دوستم داره که حاضر به خاطر من تغییر کنه. من می‌دونم همونی میشه که من می‌خوام.»

به خودش آمد. روی پله‌ها نشسته بود. اشک‌هایش در حالی روی دستانش می‌چکید که خالی از دستان او بود! آن قدر صدای سیلی واقعیت بر گوشش زیاد بود که صدای خودش را هم به سختی می‌شنید؛ او در میان هق‌هق‌هایش مرتب زمزمه می‌کرد: «من نتونستم تغییرش بدم، نتونستم، نشد، هر کاری کردم نشد...»

این داستان روایتی است که در دنیای واقعی بسیار دیده می‌شود. اگر به اطرافمان نگاه کنیم، هر کدام از ما در رابطه‌های متعددی قرار داریم؛ از رابطه با پدر و مادر گرفته تا رابطه با همکاران، فرزندان، افراد خانواده یا یک فرد خاص در زندگی‌مان. رابطه موجودی خاص، زنده و پویاست که زمانی حالش خوب است که دو طرف رابطه به آن توجه کنند و مراقبش باشند تا بیمار نشود. زمانی هم بیمار می‌شود که یکی از طرفین رابطه بخواهد دیگری را کنترل کند یا هر دو نفر بخواهند کنترل یکدیگر را در دست بگیرند.

رابطه از خودش می‌گوید

حال دعوتتان می‌کنم تا خود رابطه برای شما توضیحات بهتری بدهد: «ای کاش من می‌توانستم به زبان انسان‌ها صحبت کنم. ای کاش دو طرف رابطه موجودیت من



خود را آماده می‌کنید تا از شیوه‌هایی غیر از تفکر خودتان تأثیر بپذیرید.

- قبل از رفتن به مهمانی، پیش‌فرض‌های ذهنی‌تان را در خانه جا بگذارید؛ پیش‌فرض‌هایی که به شما می‌گویند «فایده نداره! نتیجه نمی‌گیریم و...»
- آنچه را که در گپ هفتگی می‌شنوید از زبان خودتان دوباره تکرار کنید. وقتی نشان دهید صحبت او را شنیده‌اید و منظورش را فهمیده‌اید، به او این حس را می‌دهید که فرد مهمی است. او در این حالت می‌تواند روی زغال گذاشته هم به‌خاطرتان راه برود!
- اگر هنگام گپ هفتگی خشمگین شدید، به خودتان فرصتی بدهید تا هیجان خشم‌تان کم شود.
- نشان دهید با وجودی که دیدگاه متفاوتی دارید، برای طرف مقابل به‌عنوان یک فرد متفاوت از خودتان احترام قائلید. در بهترین حالت قرار است در تفاوت‌هایتان به توافق برسید.

پی‌نوشت آخر: به امید هیچ تغییری وارد رابطه نشوید

به امید تغییر دادن طرف مقابل، رابطه‌ای را شروع نکنید مگر آنکه واحدهای مربوطه را پاس کرده باشید. مهم‌ترین واحد پیش‌نیاز، یادگیری مهارت‌های ارتباطی است. همیشه یادمان باشد طرفین رابطه انسان‌های بدی نیستند؛ اما در کنار آن‌ها موجود سومی به نام «رابطه» وجود دارد که می‌تواند حالش خوب یا بد باشد.

را می‌پذیرفتند. ای کاش در چالش‌های زندگی‌شان، به جای متهم کردن همدیگر، کمی تغییر نگاه، من و حال بدم را می‌دیدند. اگر حالم را می‌پرسیدند، می‌گفتم که آن‌ها آدم‌های بدی نیستند که بخواهند خودشان را به دیگری ثابت کنند. ای کاش به جای به دنبال مقصر گشتن و صرف انرژی جهت کنترل یکدیگر و اجبار کردن دیگری برای پذیرفتن دیدگاهشان، کمی از من مراقبت می‌کردند؛ همین...

من بارها شاهد بودم که فرزندان، زمانی که والدین اصرار دارند که آن‌ها حرفشان را بپذیرند، با تظاهر کردن من را بیمار می‌کنند. بارها و بارها تیر دعوای انسان‌ها دست و پای من را زخمی کرده است. هیچ‌کس ناله‌های من را از درد نشنیده است. شاید تنها زمانی متوجه حال بد من می‌شوند که گذرم به بخش مراقبت‌های ویژه و یا گورستان رسیده باشد. ناگفته نماند که گاهی آن قدر خوش‌شانس بوده‌ام که طرفین به این درک درست رسیده‌اند که نمی‌توانند توی ذهن دیگری بروند و از او بخواهند که مطابق میلشان عمل کند، مگر اینکه هر شخصی خودش بخواهد و انتخاب کند که خواسته‌ی دیگری را بپذیرد! من شاهد بوده‌ام در رابطه‌ای که حالش خوب است، دو طرف گزینه‌های خواسته‌هایشان را روی میز می‌گذارند و بدون تحقیر، تعصب، توهین و تهدید اجازه می‌دهند دیگری انتخاب کند که گزینه‌ای را بردارد یا نه! هرگز در یک رابطه‌ی خوب، اجباری در برداشتن گزینه‌های پیشنهادی نیست.»

پی‌نوشت ۱: کدام رابطه‌ها تاریخ انقضا دارند؟

۱- رابطه‌ای که در آن یکی از طرفین قدرت بیشتری داشته باشد و با زور درخواستش را به دیگری تحمیل کند.

۲- رابطه‌ای که در آن هر دو طرف سعی در تحمیل نظرات خود به یکدیگر دارند.

پی‌نوشت ۲: آیا آدم‌های رابطه تغییر می‌کنند؟

هر چقدر انسان‌ها در روابطشان بیشتر گفت‌وگو کنند و خواسته‌های خود را در فضایی سرشار از احترام و بدون تهدید، اجبار، تحقیر، تعصب و توهین بیان کنند، امکان اینکه طرف مقابل به خواسته‌شان توجه کند بسیار بیشتر است.

پی‌نوشت ۳: نکات مهم برای برقراری ارتباط مناسب کدامند؟

- در هفته زمان مناسبی را برای گفت‌وگو انتخاب کنید. می‌توانید این زمان اختصاصی را نام‌گذاری کنید؛ برای مثال «گپ هفتگی». برای این مهمانی دونفره از قبل آماده شوید؛ دقیقاً شبیه زمانی که به مهمانی می‌روید. یکی از هدیه‌هایی که می‌توانید به این مهمانی ببرید، کادویی با نام «باش‌تیاق گوش دادن» است. از نظر من، گوش دادن یعنی تمایل به تغییر. وقتی شما به حرف‌های کسی با دقت گوش می‌دهید، درواقع



مهارت انتقاد سازنده

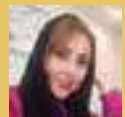
چگونه در انتقاد کردن، نرنجیم و نرنجانیم؟

را به کار می‌بریم، از خطای شناختی تعمیم‌دادن استفاده کرده‌ایم.

● **بررسی کنیم که انتقادمان منصفانه باشد**
یعنی تا حدودی شرایط فردی را که از او انتقاد می‌کنیم، در نظر بگیریم. آیا این رفتاری که ما قصد تغییر آن را داریم، واقعا قابل تغییر است؟ آیا شخصی که از او انتقاد می‌کنیم، آماده‌ی شنیدن انتقاد ما هست؟ آیا ارزیابی من درست است؟ آیا طرف مقابل ملاحظات دیگری ندارد؟ آیا انتظار من واقع‌بینانه است؟ به طور مثال، جمله‌ی «چرا تمام وقت برای من نمی‌گذاری؟» یعنی گوینده عملا هیچ آزادی و زمانی برای همسرش در نظر نمی‌گیرد! یا وقتی بار مسئولیت چیزی را که خودمان هم در آن نقش داشته‌ایم، به‌خاطر عدم تحمل آن مسئله به‌کردن دیگری می‌اندازیم. به طور مثال می‌گوییم: «اگر تو پدر خوبی بودی، بچه‌ی ما این‌طوری نمی‌شد!»

● **از محکوم کردن فرد اجتناب کنیم**
وقتی از ضمیر دوم شخص و اسم فرد در جمله استفاده‌ی بیشتری می‌کنیم، جمله شکایتی می‌شود و طرف مقابل گارد می‌گیرد. مثل جمله‌ی «چرا وقت شناس نیستی؟ تو خیلی بی‌خیالی!» که بهتر است به جای آن بگوییم: «عزیزم، برای من خیلی مهمه که به مهمونی‌ها دیر نرسیم. وقتی دیر می‌رسیم تو ی جمع خیلی حس بدی پیدا می‌کنم». یا به جای کلمه‌ی «چرا» از «چطور» استفاده کنیم: مثلا با جمله‌ی

به‌طور معمول، همه‌ی ما در تعامل با همسر، همکار، دوست و... برحسب برداشت و یا انتظارمان، مواردی را به آن‌ها بازخورد می‌دهیم؛ مواردی که فکر می‌کنیم اگر طرف مقابل آن‌ها را رعایت و تصحیح کند، به نفع خودش هم هست یا رنجش ما برطرف می‌شود. پس تصمیم می‌گیریم آن را بیان کنیم. از آن سو، ممکن است طرف مقابلمان واکنشی را که ما انتظار داشتیم، نشان ندهد و با رفتارهایی مثل بهانه‌تراشی، توجیه یا عصبانیت شدن از آن طفره برود. طفره رفتن هم یک نوع مکانیسم دفاعی است، چون به محض مورد انتقاد قرار گرفتن، مغز با احساس شرم یا بی‌ارزشی، هشدار مورد حمله قرار گرفتن و خطر را می‌دهد و فرد به‌صورت واکنشی و سریع، جبهه گرفته و سعی می‌کند طرف مقابل را خلع سلاح کند. افرادی که به جزئیات و کلمات بیشتر از رنجش پشت انتقاد طرف مقابل اهمیت می‌دهند، از درون، خود را هم قضاوت منفی می‌کنند. بنابراین ما باید بدانیم چطور می‌توانیم بدون اینکه نرنجیم، در مورد انتقادی که از ما شده فکر کنیم یا چطور بدون رنجاندن، انتقاد سازنده داشته باشیم؟



ثریاسادات حسینی / روان‌شناس

انتقاد سازنده بدون رنجاندن

انتقادپذیر بودن فرد به‌ویژه در رابطه‌ی زوجین، به روش انتقاد کردن بستگی دارد. انتقاد بیش‌ازحد و در همه‌ی مسائل همراه با القای احساس گناه یکی از ابزارهای افراد و همسران کنترل‌گر است. اگر لحن و روش بیان انتقاد درست باشد، انتقاد تأثیرگذارتر بوده و کمتر احساس رنجش را به همراه دارد. به عقیده «گوردن آلپورت»، یکی از نظریه‌پردازان پیشگام روان‌شناسی شخصیت، وقتی از کسی انتقاد می‌کنیم به نوعی دست به جراحی شخصیت او می‌زنیم؛ اما باید مواظب باشیم؛ درست همانند جراحی که در زمان جراحی یک تومور سرطانی، می‌خواهد رگ و پی‌های سالم اطراف تومور آسیب نبینند! پس بسیار مهم است که در انتقاد کردن از طرف مقابل حتماً به این نکات توجه داشته باشیم:

● تعمیم ندهیم

حمله به شخصیت طرف مقابل و نسبت‌دادن یک صفت یا اشتباه به کل شخصیت او، انتقاد کردن نیست. مثلا به کسی که یکبار ظرفی را شکسته، برچسب دست‌وپاچلفتی و بی‌عرضه بدهیم. یا این کار، ما فقط به رابطه‌مان با آن شخص آسیب می‌زنیم. وقتی در جملاتمان کلماتی مثل: «همیشه»، «اصلا» یا «هیچ‌وقت»

«چطور این قدر دیر رسیدی؟» فرد سعی می‌کند فرآیندی را که باعث مشکل شده، توضیح دهد، ولی با شنیدن کلمه‌ی «چرا»، فرد احساس محکوم شدن می‌کند و واکنش تنیدی نشان می‌دهد.

• اول بازتاب‌های مثبت را نشان دهیم

اگر به جای جمله‌ی «این کار تو غلط است» از جمله‌ی «اگر این کار را بکنی خوب است» استفاده کنیم، نشان می‌دهیم که قصد عیب‌جویی نداریم. انتقادی که هیچ گزینه و پیشنهادی را برای بهبود شرایط فعلی ارائه نمی‌دهد و فقط اشکال و ایراد کار فرد را بازگو می‌کند، بدون اینکه در مورد مثبت و موثر بودن موارد دیگر نظر بدهد و به صورت افراطی و غیرمنعطفانه فرد را با نکات منفی شخصیت و کارش مواجه کند، بیشتر بهانه‌جویی و ایرادگرفتن است تا انتقاد. هدف فرد در انتقاد مخرب بیشتر ناتوان و بی‌ارزش جلوه‌دادن طرف مقابل است. اما در انتقاد سازنده، ابتدا ما نکات مثبت و قوت را بیان می‌کنیم، چون قصدمان بهبود بخشیدن و ارائه‌ی راهکار مناسب‌تر است نه ایرادگیری.

• در مواردی، غیرمستقیم انتقاد کنیم

ما می‌توانیم انتقاد مستقیم یا غیرمستقیم داشته باشیم که با مطرح کردن یک سوال یا پرسیدن یک نظر از طرف مقابل بیان می‌شود. مانند اینکه بگوییم: «به نظر من وقتی که از مسیرهای دورتر، اما کم‌ترافیک برویم، بهتر است، چون عصبانی و کلافه نمی‌شویم. تا حالا از این زاویه به این مسئله نگاه کردی؟» یا «دقت کردی روزهایی که با بچه‌ها بازی می‌کنیم کمتر بهانه‌گیری می‌کنند؟»

• فضای دوستانه ایجاد کنیم

اگر در ابتدای گفت‌وگو با ترش‌رویی و همدل نبودن برخورد کنیم، طبیعتاً طرف مقابل به انتقاد ما واکنش خوبی نشان نمی‌دهد؛ بنابراین بهتر است با ایجاد فضای صمیمانه و امن، بدون سرزنش و قضاوت کردن، انتقاد خود را بیان کنیم.

• از بمباران کردن پرهیز کنیم

نباید در یک زمان، تمام ناراحتی و انتقادات گوناگونی را که قبلاً درست ابراز نکرده‌ایم و تلنبار شده، یک جا بیان کنیم. انتقاد یک سیگنال خطر برای مغز محسوب می‌شود. با افزایش و روبه‌رو شدن با حجم زیادی از انتقاد، فرد واکنش مناسبی از خود نشان نمی‌دهد و ممکن است تنش و تعارض بیشتر شود.

روش نپذیرفتن انتقاد

در صورتی که انتقاد فریبنده یا مخرب باشد، طفره‌رفتن و عوض کردن بحث کارآمدتر است. چهار راه برای خلع سلاح افرادی که انتقاد مخرب دارند، وجود دارد:

۱- ترجیح جراتمندان: تشکر می‌کنیم، اما نمی‌پذیریم. به‌طور مثال، می‌توانیم بگوییم: «ممنونم از اینکه برداشت و نظر خودت را گفتی؛ اما من ترجیح می‌دهم نظر خودم را داشته باشم» یا «نگرانی‌تو را درک می‌کنم، اما من ترجیح می‌دهم از روش دیگری استفاده کنم».

۲- تغییر بحث از محتوا به فرایند: بهتر است کانون بحث را از چیزی که گفته می‌شود (محتوا)، به آنچه که در حال حاضر رخ می‌دهد (فرایند) تغییر دهیم. به‌طور مثال: «من احساس می‌کنم صحبت‌هایت به خاطر عصبانیتت از مادرم، بیشتر طعنه‌آمیز شده» یا «از دیروز که از غذای جدیدی که پخته بودی انتقاد کردم، تو پشت سر هم از من به خاطر هر چیز کوچکی ایراد می‌گیری که به نظر من اکثرشان منصفانه نبودند».

۳- به تأخیر انداختن پاسخ: به جای اینکه به سرعت و واکنشی به انتقاد پاسخ دهیم، پاسخمان را به تعویق بیندازیم تا کاملاً به آن فکر کنیم و از احساس مورد حمله قرار گرفتن دور شویم، زیرا در این شرایط از تشدید خشم و رنجش جلوگیری می‌کنیم.

در بررسی انتقاد، خوب گوش‌دادن به صحبت‌های طرف مقابل، بدون عصبانیت و انکارکردن بحث بسیار مهم است

۴- موافقت نسبی: می‌توانیم با اصل موضوع یا بخشی از انتقاد، در صورتی که درست است، موافقت کنیم و قسمتی را که درست نیست، نادیده بگیریم. به‌طور مثال در مقابل انتقاد «چرا سر راه خرید نکردی؟ تو چقدر بی‌مسئولیتی! اصلاً به فکر ما نیستی!»، پاسخ دهیم: «درست میگی! امروز فراموش کردم. باید سر راه خرید می‌کردم».

تأیید انتقاد بدون رنجیدن

در صورتی که احساس کردیم انتقاد سازنده و درستی از ما شده، از طرف مقابل تشکر کنیم و ترتیب اثر دهیم. باید دقت کنیم که هنگام تأیید انتقاد از کلمات طعنه‌آمیز مانند «بله، صحیح می‌فرمایید» استفاده نکنیم؛ جمله‌ای که پیام دیگری را منتقل می‌کند، ولی شبیه موافقت است.

در گام بعدی، اگر بهتر است توضیحی ارائه دهیم که به ارتباط جراتمندان‌های ما کمک می‌کند، بدون شرمندگی و عذرخواهی زیاد، با یک جمله‌ی کوتاه، شرایط و زاویه‌ی دید خودمان را هم مطرح کنیم. گرچه انتقاد، آزاردهنده است، اما برخی اوقات تأییدکردن سودمند است. به‌طور مثال، وقتی همسرمان از کار ما عصبانی شده، با تأیید اشتباه خود یا پذیرفتن انتقادی که از ما کرده، می‌توانیم او را آرام کنیم. کلام آخر اینکه وقتی از ما انتقاد می‌شود، خوب به آن فکر کنیم که آیا واقعا برداشت طرف مقابل درست است؟ آیا خودمان منظور طرف مقابل را خوب متوجه شده‌ایم؟ اگر به آن عمل کنیم، کارآمد و سازنده است یا نه؟ باید توجه داشته باشیم که در بررسی انتقاد، خوب گوش‌دادن به صحبت‌های طرف مقابل، بدون عصبانیت و انکارکردن بحث بسیار مهم است.

تروما، اعتیاد و دوره‌ی کودکی

نقش ژنتیک و مکانیسم‌های عصبی، تروما و استرس در گرایش به اعتیاد

«گابور مته»، پزشکی کانادایی است که در زمینه‌ی اعتیاد، تروما و دوره‌ی کودکی تحقیق و مطالعه می‌کند. مته بیشتر بر نقش ژنتیک و مکانیسم‌های عصبی و نقش تروما و استرس در گرایش به اعتیاد، تحقیق کرده است. تحقیقات نشان داده که استرس بزرگ‌ترین عامل برانگیزاننده‌ی رفتارهای اعتیادآور و همچنین بازگشت به اعتیاد است.



حوری بافته‌چی / روان شناس

به نظر مته، سیستم اجتماعی که بیماران معتاد را به حاشیه رانده، طرد یا بستری می‌کند و در آن دسترسی آسان به مواد مخدر هم وجود دارد، نه تنها مشکل را حل نمی‌کند، بلکه باعث سخت‌تر شدن آن هم می‌شود. او بیشتر با بیمارانی کار می‌کند که همزمان دچار بیماری روانی، اعتیاد و HIV هستند. به نظر او، رابطه‌ی بین اضطراب، بیماری‌های مزمن و سوء‌مصرف مواد، امری کاملاً عادی است. گابور مته می‌گوید که بیماران معتاد به آسانی در جامعه مورد «قضاوت» قرار می‌گیرند که به نظر او این کار غلط است. از دیدگاه او، اعتیاد نتیجه‌ی دوره‌ی کودکی استرس‌زا است. افرادی که اعتیاد دارند، در واقع تروما دیده‌اند و تجاربی مانند خشونت، فقدان، سوء‌رفتار جنسی، جسمی یا احساسی را در دوره‌ی کودکی داشته‌اند. دولت و جامعه هم با آن‌ها مانند جنایتکاران و مجرمان رفتار می‌کند، اما این روش کمکی به بهبودشان نمی‌کند.

به نظر گابور مته، روش درست این است که با معتادان، با همدردی و همدلی برخورد شود. به همین دلیل او روشی درمانی به نام «رویگرد همدلانه» را مطرح کرده که امروزه توسط بسیاری از درمانگران، پزشکان و مشاوران در آمریکا و اروپا مورد تحقیق و مطالعه قرار گرفته و پذیرفته شده است.

دلبستگی و اعتیاد

تعامل احساسی و شاد با والدین یا مراقب، موجب تحریک چرخه‌ی دوپامین در مغز کودک و ایجاد رابطه‌ی دلبستگی بین کودک یا مراقب می‌شود. در مقابل، استرس تعداد دریافت‌کننده‌های دوپامین را که در رشد سالم تحریک‌کننده‌ی ضروری عشق، ارتباط، لذت، انگیزش و رهایی از درد است، کاهش می‌دهد. حضور یا ارتباط دائمی والدین در دوره‌ی نوزادی، اثرات درازمدتی بر روی شیمی مغز کودک داشته و توانایی کودک در تحمل استرس روانی و فیزیولوژیکی، بستگی کامل به رابطه‌ی او با والدینش دارد.

این ارتباط، نه فقط به والدین، بلکه به مراقبان اولیه، فراتر از جنسیت آن‌ها نیز بستگی دارد. گابور می‌گوید: «کودکانی که از نظر دلبستگی دچار وقفه‌ی ارتباطی شده‌اند، در مقایسه با همسالانی که در محیطی آرام پرورش یافته‌اند، کمتر انعطاف‌پذیر، کمتر سازگار و کمتر رشدیافته شده و آسیب‌پذیری آن‌ها نسبت به محیط اطراف بیشتر می‌شود. در سنین بزرگسالی هم گرایش به مصرف مواد مخدر و اعتیاد در آن‌ها بیشتر دیده می‌شود، زیرا شیمی مغز آن‌ها در دوره‌ی کودکی، به دلیل عدم ارتباط دائمی با والدین و وجود استرس، بیشتر مستعد و آماده‌ی گرایش به سوء‌مصرف مواد در بزرگسالی است.»

به نظر مته، عامل کلیدی دیگر، کیفیت رابطه‌ی والدین با کودک است که تا حد زیادی به خلق والدین و سطح استرس آن‌ها بستگی دارد. برخورداری از یک رابطه‌ی غنی و باکیفیت در دوره‌ی کودکی، عامل مهمی در رشد طبیعی سیستم انتقال‌دهنده‌های عصبی مغز کودک به شمار می‌رود و به اعتقاد مته، محرومیت از آن در دوره‌ی کودکی به عنوان ماده‌ای که مغز فاقد آن بوده، می‌تواند در دوره‌ی بزرگسالی احتمال گرایش فرد به سوء‌مصرف مواد را بیشتر کند.



تروما

گابور مته می‌گوید که تروما واژه‌ای یونانی به معنی زخم است که اگر بتوانیم مفهوم آن را درک کنیم، قادر به تشخیص آن خواهیم بود. تروما چیزی نیست که برای شما اتفاق بیفتد، بلکه تروما در نتیجه‌ی اتفاقی که برای شما رخ داده، در درون شما ایجاد می‌شود. به نظر مته، تروما حادثه نیست، تروما سوء‌استفاده جنسی یا جنگ نیست، تروما ترک‌شدن توسط مادر یا فردی که دوستش دارید نیست. تروما زخمی است که به صورت نتیجه یا پیامد یک اتفاق یا حادثه در درون شما تداوم می‌یابد. گابور مته می‌گوید که تحقیق بر روی بیماران معتاد، مکرراً نقش موثر ترومای کودکی را در گرایش به مواد در دوره‌ی بزرگسالی نشان داده است. عواملی مانند خشونت خانوادگی، طلاق، سوء‌مصرف مواد یا الکل در خانواده، مرگ والدین، سوء‌استفاده‌ی جنسی و سوء‌رفتار جسمی جزو عوامل مهم ترومای دوره‌ی کودکی به شمار می‌رود.

رویکرد همدلانه

«رویکرد همدلانه» روشی درمانی است که توسط گابور مته معرفی شده و امروزه بسیاری از روان‌شناسان و درمان‌گران در آمریکا و اروپا، یا در موردش تحقیق و بررسی می‌کنند یا آن را به‌کار می‌برند.

به کاربردن این روش، سطح خودآگاهی، وضعیت روانی، فرضیه‌های پنهان، خاطرات غیرآشکار و حالت‌های جسمانی مراجع را نمایان می‌کند که در واقع می‌تواند از طریق کلمات، هم بیان شود و هم پنهان بماند. هدف رویکرد همدلانه این است که افراد به جنبه‌های ناخودآگاه رفتار خود آگاه شوند که شامل باورها، ریشه‌ی آن‌ها و امکان رهایی از آن است. گابور مته می‌گوید: «استرس‌های هیجانی، ریشه و علت اصلی بیماری‌ها هستند؛ از سرطان گرفته تا بیماری‌های مربوط به سیستم ایمنی و بیماری‌های مزمن. مغز و سیستم بدن که هیجان‌ها و احساس را پردازش می‌کنند، با سیستم هورمون‌ها، سیستم عصبی و سیستم ایمنی بدن مرتبطند. بنابراین روان و بدن از یکدیگر جدا نیستند و با هم ارتباط تنگاتنگی دارند. هنگامی که فرد نمی‌تواند از نظر روانی «نه» بگوید، بدن او با بیماری «نه» می‌گوید.»

مته معتقد است که در جامعه همواره بیماران معتاد مورد «فضاوت» قرار می‌گیرند، درحالی‌که از نظر او، اعتیاد در نتیجه‌ی دوره‌ی کودکی استرس‌زاست. بیماران معتاد تروما دیده‌اند و تجاری‌مانند خشونت، فقدان، طرد ... را در گذشته داشته‌اند، ولی جامعه هنوز هم با آن‌ها مانند مجرمان و جنایتکاران رفتار می‌کند. به نظر مته، این رفتار کمکی به بهبود آن‌ها نمی‌کند و باید جهانی داشته باشیم که با هر انسانی با احترام و ارزشمندی برخورد شود تا انسان‌های کمتری برای رسیدن به سازگاری، نیازمند مصرف مواد باشند. به نظر مته، ما هنوز به مرحله‌ای نرسیده‌ایم که چنین دنیایی را بسازیم. در رویکرد همدلانه، آن‌ها مورد قضاوت قرار نمی‌گیرند.

انتقادات

یکی از انتقادات به نظریه‌ی مته این است که هر مورد از اعتیاد را نمی‌توان به «ترومای کودکی» نسبت داد؛ بدین معنا که اکثر معتادان در کودکی تروما دیده نبوده‌اند و اکثر افراد تروما دیده معتاد نمی‌شوند! در واقع این منتقدان می‌گویند که مته، گرایش طبیعی انسان‌ها برای غلبه و چیرگی بر تجربه‌ی اعتیاد را نادیده گرفته است.

سخن آخر

گابور مته می‌گوید: «تروما نیرویی نامرئی است که روش زندگی ما، روش عشق ورزیدن ما و روش معنا بخشیدن به جهان را شکل می‌دهد. تروما ریشه‌ی عمیق‌ترین زخم‌های ما است و می‌تواند برای هر فردی اتفاق بیفتد؛ چه به صورت فردی و چه به شکل جمعی. ما همواره کوله‌باری از زخم را با خود حمل می‌کنیم؛ کوله‌ای از نیازهای برآورده‌نشده، احساس گناه، شرم، احساس فقدان، ترس ... و در جامعه‌ای تروما دیده زندگی می‌کنیم. ما باید در جهت آگاهی‌رسانی در زمینه‌ی علائم تروما تلاش کنیم تا از سرکوب نشانه‌ها و در نتیجه آسیب‌های روان‌تنی جلوگیری کنیم. تروما همیشه پیروز نمی‌شود و نمی‌تواند برای همیشه در ذهن و روان ما باقی بماند، اگر بتوانیم آن را شناسایی کنیم، بشنویم و بپذیریم.»





فقط به خاطر تو...

با پدر و مادری که مدام به ما احساس گناه می‌دهند چگونه رفتار کنیم؟

- «من به خاطر تو توی این زندگی موندم!»
- «با این وضع درس خوندمت، آبروی من رو توی مدرسه و جلوی معلمت بردی!»
- کارها و رفتارهای تو باعث شده که من با پدرت جروبحث کنم و باهات دعوا بشه!
- «ما این همه شرایط بد و سخت رو تحمل می‌کنیم و از جون مایه می‌ذاریم تا تو توی آسایش و رفاه زندگی کنی؛ اون وقت تو این جور جوابمون رو میدی؟»
- «آخر از دست تو دق می‌کنم و می‌میرم... دیکه خسته‌م کردی...»

دکتر سمیه عابدینی مززع / روان‌درمانگر تخصصی کودک و نوجوان



دادن احساس گناه به فرزندان مانند سایر روش‌ها (تنبیه فیزیکی، داد و فریاد و ...) از ساده‌ترین و ضعیف‌ترین روش‌های تعاملی در تربیت محسوب می‌شود و می‌تواند یکی از مخرب‌ترین آسیب‌ها را بر روان و شخصیت کودک برجای بگذارد. به عبارتی، احساس گناه دردی است که ممکن است تا مدت‌ها با کودک بماند و به آسانی از ذهن او پاک نشود که مصداق نوعی کودک‌آزاری است.

متأسفانه گاهی اوقات شاهد آن هستیم که والدین به جای آنکه با روش‌های اصولی و درست با کودک خود تعامل کنند، این روش ناکارآمد را در رابطه با فرزندشان در پیش می‌گیرند. مطالعات نشان می‌دهند که دلایل متعددی وجود دارد که والدین به فرزندانشان احساس گناه می‌دهند؛ مثلاً:

۱. والدینی که خود نیز دوران کودکی مطلوبی نداشته و آسیب‌دیده‌ی آن دوران هستند. این والدین، قربانی قربانیان هستند؛ یعنی آن‌ها نیز والدینی داشته‌اند که همواره، چه در گذشته و چه در حال، به فرزند خود احساس گناه می‌داده و می‌دهند؛ از این رو خودشان هم به‌طور ناخودآگاه همین مسیر را برای تعامل و تربیت فرزند خود می‌پیمایند. غافل از اینکه چه صدمات جبران‌ناپذیری را به روح و روان فرزندشان وارد می‌کنند.

۲. برخی از این والدین، چون در دوران کودکی پدر و مادری کنترل‌گر و دیکتاتور داشته‌اند که مراقب همه‌ی امورات و مسائل آن‌ها بوده‌اند و همیشه حرف، حرف آن‌ها بوده، با دادن احساس گناه به فرزندان خود در صدد هستند که آن‌ها را کنترل کنند تا فرزندان پایشان را از چهارچوب‌های اخلاقی و انضباطی آنان فراتر نگذارند.

۳. در مواردی مشاهده می‌شود که والدینی که از کیفیت زندگی و روابط زناشویی‌شان رضایت کافی ندارند یا مشکلات شخصی و درون‌فردی دارند، خشم و ناراحتی خود را با دادن احساس گناه به فرزندشان تعدیل و مدیریت می‌کنند تا کنترل محیط پیرامون خود را در دست گرفته و آرام‌تر شوند. به نظر می‌رسد که این والدین، با دادن حس گناه به فرزندشان و آزردن خاطر کردن روان او، احساس خرسندی کرده و حال خوبی را تجربه می‌کنند. شاید بتوان گفت که در اندک مواردی هم به نوعی نشانه‌های سادیسم در آن‌ها مشاهده می‌شود.

۴. والدینی که وظایف خود را در قبال فرزندشان به نحو احسن انجام نداده و مسئولیت



رفتار، اعمال و اهمال‌کاری خود را برعهده نمی‌گیرند، از طریق دادن احساس گناه به فرزندشان، آن را فرافکنی می‌کنند.

رفتار درست فرزندان در برابر دادن احساس گناه از سوی والدین

از آنجایی‌که باورهای هر فردی ریشه در درون خانواده دارد و در دوران کودکی او خلاصه می‌شود، بنابراین خانواده را می‌توان یک سیستم ارزشی و بنیادی نام نهاد که به رشد و شکوفایی این باورها و ارزش‌ها کمک می‌کند. در واقع نمی‌توان فرد را جدای از خانواده در نظر گرفت. برای تعدیل تعامل با والدینی که مدام به فرزندشان احساس گناه می‌دهند، می‌توانیم این راهکارها را دنبال کنیم:

۱. والدین را از کاری که می‌کنند آگاه کنیم

والدینمان را در شرایط مطلوب و در دفعات مکرر به گفت‌وگوی دوستانه در یک جو صمیمانه‌ی توأم با احترام دعوت کرده و سعی کنیم آن‌ها را از این احساس گناه آگاه کنیم؛ مثلاً به آن‌ها بگوییم که این نحوه‌ی صحبت کردن چقدر روان ما را آزرده و ما را پرییشان احوال می‌کند. می‌توانیم درباره‌ی اثرات منفی و آسیب‌های روانی غیرقابل‌جبران این کار هم با آن‌ها صحبت کنیم.

۲. خودمان را تغییر دهیم

اگر علی‌رغم تلاش ما، آن‌ها متوجه اشتباهات خود نشدند و نتوانستیم متقاعدشان کنیم، بهتر است خودمان واقعیت را بپذیریم و دست از تلاش برای تغییر رفتار آن‌ها برداریم. این یک امر بدیهی است که هر گاه انسان دست از تلاش برای تغییر طرف مقابل بردارد و او را همان‌گونه که هست، بپذیرد، خودش به آرامش خواهد رسید و روابط بهتری را تجربه خواهد کرد. والدین ما نیز از این قاعده مستثنی نیستند. درست است که شاید آن‌ها هم در گذشته و در کودکی‌شان آسیب دیده و شخصیتشان این چنین شکل گرفته باشد، اما تا زمانی‌که خودشان نپذیرند که مشکل از سمت آن‌هاست، نمی‌توانیم در این مسیر تغییری ایجاد کنیم. البته پذیرش این واقعیت صرفاً به معنای صحت و درستی نظر والدین درباره‌ی ما و شخصیتمان نیست.

۳. به رفتارهای مثبت والدین توجه کنیم

در کنار نقاط ضعف، بپذیریم که والدینمان از نقاط مثبت و ویژگی‌های شخصیتی سازنده و کارآمدی نیز برخوردارند که بهتر است به آن‌ها هم توجه کنیم و ارج نهمیم.

۴. خود ارزیابی و شناخت از خودمان را افزایش دهیم

در اینجا لازم است بیش‌ازپیش درباره‌ی خودمان، هویتمان، شخصیتمان و ویژگی‌هایمان آگاهی کسب کرده و درباره‌ی آن‌ها تأمل کنیم. می‌توانیم سوالاتی از این قبیل را از خودمان بپرسیم: «آیا واقعا والدینم درست می‌گویند؟»، «آیا من باعث بدبختی آن‌ها و مایه‌ی ننگ و شرمساری‌شان هستم؟»، «آیا مسبب همه‌ی مشکلات خانواده، من هستم؟» و ... اگر پاسخ «بله» است، باید به جست‌وجوی دلایل پردازیم و درصدد جبران نقایص باشیم (که البته در بیشتر اوقات این چنین نیست!). اما اگر پاسخ «خیر» است و چنین مواردی درباره‌ی ما صحت ندارد، باید سعی کنیم خودمان را از چنین آلودگی‌های روانی دور کرده و با خودگویی مثبت و یادآوری توانمندی‌ها و نقاط قوتمان، خود را از گزند و آسیب این رفتارها در امان نگه داریم.

در آخر بهتر است که اگر در خود این‌توان را نیافتیم که به تنهایی از این شرایط محفوظ بمانیم، برای پیشگیری از آسیب‌های روانی جدی و احتمالی در حال و آینده، حتماً از یک روان‌شناس در این باره مشاوره بگیریم.

من از اون آسمون آبی می خوام...

در زمان آلودگی هوا چه نوع تغذیه‌ای مفید است؟

دلم دیدن آسمان آبی، تماشای شهر از سر کوه، تماشای کوه از دل شهر و پرسه زدن نگاه، در فضایی دور از مه و دود می‌خواهد...
چشمانم دیگر پذیرای عینک دودی نیست، عینکی شفاف می‌خواهد...
نفسم را دیگر توان دویدن نیست
دلم هوای پاک می‌خواهد...



مژده بمینیان / کارشناس تغذیه

بر اساس تحقیقات سازمان بهداشت جهانی، هوای تنفسی تقریباً تمام جمعیت جهان حاوی سطوح بالایی از آلاینده‌ها است و کشورهایی با درآمد پایین و متوسط بیشتر در معرض هوای آلوده قرار می‌گیرند. در کشور ما هم در اکثر شهرها، در فصول سرد هر سال، مشکل آلودگی هوا وجود دارد و زندگی انسان‌ها را از جنبه‌های مختلف در معرض خطر قرار می‌دهد. وقتی حجم زیادی از ذرات یا مواد مضر از قبیل گازها، ذرات و زیست‌مولکول‌ها وارد اتمسفر کروی زمین شود، به گونه‌ای که غلظت آن‌ها به محدوده‌ی مضر برای سلامت انسان‌ها رسیده باشد، آلودگی هوا ایجاد می‌شود.

شاخص کیفیت هوا (The Air Quality Index) (AQI)

شاخص کیفیت هوا توسط سازمان‌های دولتی، برای سنجش آلودگی هوای یک منطقه و پیش‌بینی آینده به کار می‌رود. محدوده‌ی این شاخص بین اعداد صفر تا ۵۰۰ است و مقادیر کمتر از ۱۰۰ معمولاً قابل قبول فرض می‌شوند، اما با عبور از شاخص ۱۰۰، کیفیت هوا در ابتدا برای گروه‌های حساس و سپس برای همه‌ی افراد ناسالم خواهد بود.

وسایل نقلیه‌ی موتوری، وسایل احتراق خانگی، تاسیسات صنعتی و آتش‌سوزی جنگل‌ها از منابع رایج آلودگی هوا هستند. از مهم‌ترین آلاینده‌های هوا هم می‌توان به ذرات معلق، منواکسیدکربن، ازن، دی‌اکسید نیتروژن و دی‌اکسید گوگرد اشاره کرد. آلودگی هوا در محیط زیست هم با ایجاد باران اسیدی و آسیب‌رساندن به جنگل‌ها، بر حیات وحش و کشاورزی تأثیر می‌گذارد و آلودگی گازهای گلخانه‌ای با تغییرات آب‌وهوا، کل کروی زمین را تحت‌تأثیر قرار می‌دهد.

عوارض زیستن در هوای آلوده

قرارگرفتن در معرض هوای آلوده باعث گلودرد، التهاب ریه، سرفه‌های مداوم، تنگی نفس، خستگی و احساس ضعف، احتقان و سوزش بینی و در افراد مبتلا به آسم، باعث تشدید علائم می‌شود. هوای آلوده همچنین باعث ایجاد استرس اکسیداتیو و التهاب در سلول‌ها می‌شود و بدن را در معرض بیماری‌های قلبی-عروقی، تنفسی، اختلالات عصبی، اختلال در تولیدمثل، تضعیف سیستم ایمنی و سرطان قرار می‌دهد. آلودگی هوا در خانم‌های باردار هم باعث زایمان زودرس، به‌دنیاآوردن فرزندانی با وزن کم و احتمال به دنیا آوردن فرزند مبتلا به اوتیسم خواهد شد.

علائم ناشی از قرارگرفتن در معرض هوای آلوده برای مدت کوتاه، به سرعت برطرف می‌شود، اما در درازمدت بیماری‌های خطرناکی را ایجاد می‌کند. البته کودکان، سالمندان، خانم‌های باردار و افراد مبتلا به بیماری‌های مزمن در برابر هوای آلوده بیشتر آسیب‌پذیر هستند.

راهکار سلامتی در روزهای آلوده

خانه‌نشینی و عدم خروج از منزل در شرایط هوای آلوده برای همه‌ی افراد جامعه مقدور نیست، اما می‌توان برای مبارزه با آلودگی هوا و کاهش خطرات ناشی از آن، راهکارهایی را انتخاب کرد که یکی از آن‌ها استفاده از یک رژیم غذایی مناسب

است. ویتامین‌هایی نظیر ویتامین‌های گروه A، B، C، D، E، سلنیوم و اسیدهای چرب غیراشباع با چند پیوند دوگانه برای کاهش خطرات ناشی از آلودگی هوا مفید هستند.

ویتامین‌های گروه B در ماهی، سبزیجات، انواع میوه‌ها، مغزها، جگر، تخم‌مرغ و حبوبات یافت می‌شوند. مرکبات از منابع غنی ویتامین C محسوب می‌شوند و سبزیجات برگ سبز، آجیل و روغن‌های گیاهی دارای ویتامین E هستند. با بهره‌گیری از نور خورشید و مصرف ماهی‌های چرب و تخم‌مرغ می‌توان ویتامین D دریافت کرد. طبیعی بودن سطح ویتامین D در بدن به کنترل و بهبود آسم در بزرگسالان کمک می‌کند.

برای کاهش اثر آلودگی هوا می‌توان ویتامین A را از طریق منابع حیوانی آن نظیر شیر، جگر و تخم‌مرغ یا منابع گیاهی مانند هویج، انبه و کدوتنبل دریافت کرد. از منابع سلنیوم هم می‌توان به گوشت قرمز، ماهی، مرغ، جگر، غلات، آجیل، تخم مرغ، اسفناج و قارچ اشاره کرد.

کدام مواد غذایی به کاهش عوارض ناشی از آلودگی هوا کمک می‌کنند؟

۱) ماهی

مصرف روغن‌های غنی از امگا ۳ در رژیم غذایی، نه تنها به سلامت قلب کمک می‌کند، بلکه از بدن و به خصوص ریه‌ها در مقابل آلودگی هوا هم محافظت می‌کند.

۲) زردچوبه

ماده‌ای شیمیایی به نام کورکومین در زردچوبه وجود دارد که ضد التهاب، ضد تومور و ضد قارچ است و خواص آنتی‌اکسیدانی دارد. فرار دادن کورکومین در رژیم غذایی به پیشگیری از فیبروز ریوی و سرطان کمک می‌کند، اما نباید در مصرف آن افراط کرد.

۳) فلفل سیاه

مصرف فلفل سیاه به همراه کورکومین باعث افزایش جذب آن می‌شود.

۴) بذرتان

بذر کتان سرشار از اسیدهای چرب امگا ۳ و فیتواستروژن است و باعث حفظ سلامت قلب و کاهش اثرات آلودگی هوا می‌شود. فیتواستروژن‌ها دارای خواص آنتی‌اکسیدانی هستند و به کاهش علائم آسم و سایر واکنش‌های آلرژیک در ریه‌ها کمک می‌کند.

۵) اسفناج

اسفناج دارای رنگدانه‌های بتاکاروتن، لوتئین، زآگزانتین و کلروفیل است که باعث تقویت سیستم ایمنی بدن می‌شوند. همچنین اسفناج دارای منیزیم است که به حفظ سلامت ریه در مقابل آلودگی هوا کمک می‌کند.

۶) بروکلی

در کلم بروکلی، ماده‌ای به نام سولفورافان وجود دارد که یک ترکیب ضدسرطان است. این ماده به دفع ماده‌ی سرطان‌زای بنزن از طریق روده‌ها کمک می‌کند. همچنین ویتامین C و بتاکاروتن موجود در کلم بروکلی باعث تقویت سیستم ایمنی بدن می‌شود.

۷) گوجه‌فرنگی

گوجه‌فرنگی منبع غنی از بتاکاروتن، ویتامین C و لیکوپن است. لیکوپن آنتی‌اکسیدانی است که به کاهش التهاب راه‌های هوایی کمک می‌کند و مشکلات تنفسی را کاهش می‌دهد. بنابراین مصرف گوجه‌فرنگی با تقویت سیستم ایمنی و حفظ سلامت ریه، برای کاهش عوارض ناشی از آلودگی هوا بسیار مناسب است.

۸) سیب

سیب به دلیل وجود پکتین باعث کاهش اثر سرب موجود در هوای آلوده می‌شود و از نفوذ سرب به سلول‌های بدن جلوگیری می‌کند.

۹) شیر و لبنیات کم‌چرب

شیر و لبنیات کم‌چرب به دلیل وجود فسفر، منیزیم و کلسیم، خنثی‌کننده‌ی سموم هستند و برای حفظ سلامت بدن در مقابل آلودگی با سرب مفیدند.

۱۰) پیاز و سیر

پیاز و سیر به دلیل داشتن مقدار زیاد گوگرد، از مخاط دستگاه تنفسی در برابر ذرات معلق و هوای آلوده محافظت می‌کنند.

۱۱) شلغم و لبو

چغندر به دلیل داشتن رنگدانه‌های بتاسیانین و بتاکاروتن، فیبر و کلسیم باعث دفع سموم از بدن می‌شود. شلغم هم به دلیل خاصیت ضدالتهابی، داشتن ویتامین C و بتاکاروتن به حفظ سلامت ریه‌ها کمک کرده و باعث تقویت سیستم ایمنی می‌شود.

در پایان یادآوری می‌شود که یکی از نکات مهم برای کاهش عوارض آلودگی هوا، مصرف به اندازه‌ی آب و مایعات حاوی آنتی‌اکسیدان نظیر آب میوه و سبزی تازه است که به دفع آلاینده‌ها کمک می‌کند. همچنین پرهیز از مصرف فست‌فودها و غذاهای سرخ‌شده در شرایط آلودگی هوا به شدت توصیه می‌شود.



چقدر غر می‌زنی

کنار آمدن با نوجوانی که زیاد غر می‌زند

پسر نوجوان شما از اتاقش فریاد می‌زند: «مامان ناهار چی داریم؟» و شما در جواب می‌گویید: «می‌خوام عدس پلو درست کنم» و بلافاصله می‌شنوید: «وای نه! من عدس دوست ندارم.»
- «خب ماکارونی درست می‌کنم، خوبه؟»
- «اگه قارچ داشته باشه، آره! وگرنه نمی‌خورم!»
و شما کلافه می‌شوید که «وای! چقدر غر می‌زنه.»

مجتبی حسینی‌نیا / کارشناس ارشد مشاوره



نمی‌شدید. وقتی نوجوانتان غر می‌زند، بر سر او فریاد می‌زدید که «بسه دیگه! چقدر نق و غر داری!» این فریادزدن شما هم یک رفتار است و هدف مشخصی دارد که برآورده‌سازی نیاز به آرامش شماست. اما آیا رفتار موثری است؟ همان‌طور که متوجه شدید، خود شما در یک موقعیت مشخص مثل غر زدن نوجوانتان می‌توانید دو رفتار کلی داشته باشید که یکی رفتار موثر است و دیگری رفتار غیرموثر. این اتفاق برای نوجوان شما هم رخ می‌دهد. پس بیایید دقیق‌تر بررسی کنیم. در اینجا مثال ابتدای مقاله را یادآوری می‌کنم: روی مبل نشست‌اید و مشغول مطالعه هستید. دختر نوجوانتان بی‌مقدمه می‌گوید: «وای! خسته شدم از این زندگی یکنواخت. مامان، آخه این چه طرز زندگیه که ما داریم!» تجربه‌ی شما در این مورد چیست؟ آیا معتقدید که نوجوانتان زیاد غر می‌زند؟ به نظر شما دلیلش چیست؟ آیا این نوجوان‌ها مشکل جدی دارند یا این مورد یک رفتار رشدی متداول در این سن است؟

منظور از رفتار رشدی چیست؟

وقتی کودک در ۷-۸ ماهگی شروع به دندان درآوردن می‌کند، لثه‌هایش خارش شدیدی پیدا می‌کنند و حتی ممکن است تب کند و شرایط جسمی‌اش آشفته شود. اما مادر با تجربه می‌داند که این اتفاق جزئی از فرآیند رشد طبیعی کودک است. پس خونسردی‌اش را حفظ می‌کند و پی‌راه‌حل می‌گردد.
زیاد غر زدن یا زیاد حرف زدن نوجوان‌ها هم می‌تواند یک رفتار طبیعی تلقی شود، اما گاهی هم می‌تواند برای پدر و مادر و حتی خود نوجوان کلافه‌کننده باشد. «ویلیام گلسر» که تئوری انتخاب را به دنیا معرفی کرد، توضیح جالبی در مورد رفتار دارد که آگاهی از آن می‌تواند به مدیریت رفتار نوجوانتان کمک کند. گلسر می‌گوید: «هر کار و فعالیتی که همه‌ی ما انسان‌ها انجام می‌دهیم، یک رفتار است. هر رفتار هم یک هدف مشخص دارد که عبارت است از برآورده‌سازی یک یا چند نیاز از نیازهای پنج‌گانه‌ی اساسی. این پنج نیاز عبارتند از نیاز به بقا، قدرت، تفریح، آزادی، عشق و احساس تعلق.»
بیایید با یک مثال موضوع را بهتر درک کنیم.

همین الان که شما در حال خواندن این متن هستید، یک رفتار دارید: رفتار مطالعه‌کردن. این رفتارتان یک هدف مشخص دارد که البته خودتان بهتر از آن آگاهید. مثلاً ممکن است هدف شما یادگیری تکنیک‌های ارتباط با نوجوان و برآورده‌سازی نیاز به رابطه با او باشد. شما می‌خواهید رفتاری آرام‌تر و همراه با خونسردی و در عین حال اثرگذار داشته باشید.
حالا تصور کنید این مقاله را نمی‌خواندید و از تکنیک‌های ارتباط با نوجوان آگاه



نوجوان شما از این نیازش آگاه نیست؛ ضمن اینکه رفتار ناموثری را هم برای برآورده‌سازی نیاز خود انتخاب کرده است. بنابراین لازم است در این زمینه به او اطلاعات بدهید؛ اما ابتدا خودتان باید رفتار موثری را با او در پیش بگیرید. بیایید با هم رفتار موثر شما را در همان مثال قبل بررسی کنیم. وقتی نوجوان می‌گوید: «خسته شدم از این زندگی!» از او بپرسید: «چی شده عزیزم؟» (کنجکاو کنید تا نوجوان بداند برای او اهمیت قائلید). او می‌گوید: «آخه همه چی یکنواخت شده و حوصله‌سربر!» و شما می‌گویید: «آره، حق داری! وقتی همه چی یکنواخت میشه، واقعا کسل‌کننده‌س» (در کلام نوجوانتان واژه‌ای را پیدا کنید که بتوانید به احساسی که دارد، حق بدهید).

این حق دادن به احساس نوجوانتان که اصطلاحاً «اعتباربخشی» نام دارد، مثل آب روی آتش عمل می‌کند. اعتباربخشی احساسات کمک می‌کند بتوانید نوجوانتان را در فضای گفت‌وگو نگه دارید. با این رفتار، میزان زیادی از شکایت نوجوانتان را کم می‌کنید. حالا فرصت دارید که به او در مورد نیازهایش و داشتن رفتار موثر برای برآورده‌سازی آن‌ها اطلاعات بدهید.

گاهی هم برای دادن این نوع اطلاعات می‌توانید از یک تمثیل که به ذهن نوجوانتان آشناست، استفاده کنید. مثلاً می‌گویید: «به نظرت وقتی گشنه هستیم و زمان ناهار هم هست، خوردن یه بستنی بیشتر کمک می‌کنه یا یک پرس چلوکباب یا ماکارونی؟» نوجوان می‌گوید: «خب معلومه؛ ماکارونی یا کباب» البته دقت داشته باشید که اگر زمان مناسبی را برای گفت‌وگو انتخاب نکرده باشید، ممکن است او بگوید: «خب معلومه؛ بستنی!» پس در انتخاب زمان گفت‌وگو دقت کنید.

اگر شما در زمان مناسب باشید و نوجوان بگوید: «معلومه؛ ماکارونی یا کباب»، در جواب می‌گویید: «آفرین! به این میگن یه رفتار موثر برای رفع گشنگی (نیاز به بقا). می‌دونی وقتی میگی خسته شدم از این زندگی یکنواخت، یعنی نیاز به تنوع و خلاقیت داری که بتونی از زندگیت لذت ببری و یه جورایی نیاز به تفریح رو برآورده کنی!» و بعد از او بپرسید: «به نظرت اگه چه رفتار دیگه‌ای داشته باشی، می‌تونی از این یکنواختی دور بشی؟»

ممکن است نوجوان با این سوال کلافه شود و بخواهد گفت‌وگو را قطع کند؛ ایرادی ندارد. اجازه دهید گفت‌وگو تمام شود. اما فراموش نکنید که شما یک کار بسیار مهم انجام داده‌اید؛ اینکه به او در مورد نیازها، رفتارهای موثر و ناموثر و انتخاب نهایی‌اش اطلاعات داده‌اید.

جمع‌بندی

وقتی نوجوان شما غر می‌زند، یعنی یک نیاز پنهانی دارد؛ مثل تفریح، قدرت، رابطه و... وقتی او غر می‌زند و شما کلافه می‌شوید، ممکن است بخواهید سر او داد بزنید و پرخاشگری کنید. اما به خودتان یادآوری کنید که به عنوان مادر یا پدر نیاز است الگو باشم؛ پس بهتر است آرام بگیرم و به احساس او با جملاتی مثل «حق داری الان عصبانی، ناراحت، کلافه، ناامید، غمگین و بی‌حوصله و... باشی» اعتبار بدهم. در قدم بعدی از او سوال کنید که «فکر می‌کنی الان ظرف کدوم یکی از نیازها خالی شده؟» (البته شرط لازم در اینجا این است که قبلاً نیازها را به نوجوان آموزش داده باشید).

گام آخر هم این است که روی رفتار موثری که در صورت انجامش می‌تواند احساسات مثبتی را تجربه کند، با او صحبت کنید؛ مثلاً «به نظرت اگه الان چه کار کنی کمکت می‌کنه احساس بهتری داشته باشی؟»

قطعا این فرآیند به سادگی پیش نمی‌رود و موانعی خواهید داشت و نوجوانتان هم مقاومت‌های مختلفی نشان می‌دهد. اما امیدوار بمانید و گام‌های گفته شده را انجام دهید تا به مرور شاهد تغییرات نوجوانتان باشید.

همان‌گونه که زمستان به تدریج مسیروش را به سوی بهار طی می‌کند، نوجوان شما هم به تدریج شکوفاتر از همیشه خواهد شد.





گرفتار شبیم، ساقی کجایی؟!

گفت‌وگو با علی مُلایی، مشاور نوجوان

دارد. سیاست‌های برنامه‌ریزی‌شده‌ای هم پشت این داستان وجود دارد. همین سیاست‌ها می‌گویند که ماده‌ی جدیدی که گرس یا علف یا گل نام دارد، اعتیاد ندارد. البته هیچ‌کس نمی‌داند که واقعا چه کسی گفته که اعتیاد ندارد! این گفته‌ها برای این است که مثلا نوجوان قانع شود و بخزد! به این می‌گویند سیاست فروش!

روزگار نوجوان امروزی این شکلی است؛ فضای سیاسی به شدت محدودکننده است؛ اقتصاد از آن فاجعه‌بارتر. راه امید به آینده هم برایم از هر زمان دیگری باریک‌تر است. پس چرا گاهی سرخوشی و شادی کشیدن گل را تجربه نکنند؟ به کجای زندگی‌اش قرار است لطمه وارد شود؟ وقتی که خودش هم

روی آن کنترل دارد.

باید از چند زاویه به این سوال خوب شما پاسخ دهم. سن مرزی قدرت تخریب ماریجوانا ۲۵ سالگی است؛ یعنی هر چه از ۲۵ سال پایین می‌آییم، میزان آسیب و تخریب آن بیشتر و هر چه از ۲۵ سال بالاتر می‌رویم، آسیب کمتر است. اما این ماده چه چیزی را تخریب می‌کند؟ هیچان، احساسات و در نهایت عملکرد مغز را. چون این ماده ارتباط بین نورون‌ها را دچار اختلال می‌کند. برای همین کسانی که در درازمدت حشیش یا گل مصرف کرده‌اند، می‌گویند یادگیری‌شان کند شده است؛ چون با مصرف این ماده، ارتباط سلول‌های مغزی به مراتب کم‌سرعت می‌شود و از بین می‌رود. وقتی می‌گویم احساس و هیچان، به این خاطر است که این مصرف‌کنندگان زودتر عصبی می‌شوند و کنترلی روی هیچاناتشان ندارند. اختلال خواب،

تحریریه موفقیت: چند وقت پیش، آماری در کشور منتشر شد مبنی بر اینکه سن مصرف مواد مخدر، مخصوصا ماریجوانا و گل به دوره‌ی نوجوانی رسیده و گاهی حتی در مدرسه و دبیرستان، نگرانی بزرگ خانواده و مسئولین آموزشی رواج استفاده از این ماده است. با اینکه حقیقت تلخی است، اما به هر حال اگر این واقعیت جامعه‌ی امروز ما باشد، باید چاره‌ای اندیشید و راهبردی را مشخص کرد تا بتوان جلوی پیشرفت این معضل را گرفت. از آنجایی که مجله‌ی موفقیت همواره سعی داشته به مسائل روز جامعه، مخصوصا در بعد روان‌شناختی توجه ویژه داشته باشد، بر آن شدیم که موضوع مصاحبه با «علی مُلایی»، کارشناس ارشد مشاوره‌ی خانواده و نوجوان را بر همین مبنا و با موضوع شیوع مواد مخدر در نوجوانان و راهکارهای برخورد با آن پیش ببریم. این مشاور جوان ۱۱ سال است که در سیستم آموزش و پرورش در خصوص «ساختار آسیب‌های اجتماعی در حیطه‌ی نوجوانان» فعالیت می‌کند

● علت این همه گرایش و جذابیت مواد مخدر، به خصوص گل و ماریجوانا در نوجوانان چیست؟

در پاسخ شما می‌توان به سه دلیل اصلی اشاره کرد که حاصل مجموعه‌ای از دلایل فردی و اجتماعی است. میزان استرس و افسردگی در سطح جامعه به خاطر شکست‌ها و ناکامی‌های و نشدن‌های زندگی برای این نسل بسیار زیاد است. از قضا، ماده‌ی گل هم پناهگاه شادی است و فرد را برای مدتی از این افسردگی حاصل از شکست یا اضطراب بیرون می‌آورد. از نظر اجتماعی هم میزان تورم، بیکاری، تنش‌های جامعه و مشکلات خانوادگی عرصه را بر نوجوان امروزی تنگ می‌کند و پناهگاه اول، همان ماده‌ای می‌شود که خیلی راحت و ارزان دردسترس است. عدم حضور پدر و مادر هم مزید بر علت است. فشارهای اقتصادی باعث شده که والدین تمام روز سر کار باشند و فرزند باید در فضایی بدون والدین رشد کند؛ بنابراین نظارتی روی او نیست. پارامتر بعدی این است که ماده‌ی گل بسیار سهل‌الوصول بوده و کاشت، تولید و توزیعش هم بسیار ساده و ارزان است. دلیل بعدی می‌تواند عقاید و باورهایی باشد که پشت پرده‌ی ماریجوانا و گل وجود دارد که آن را مشروع و مقبول می‌کند؛ مثلا می‌گویند: اعتیادآور نیست یا مثلا در اروپا آزاد است و ...

● دقیقا! نوجوانان اعتقاد دارند که گل اعتیادآور نیست و می‌گویند: مثل سیگار هر روز نمی‌کشیم و فقط مثلا آخر هفته‌ها و تفننی در دورهمی‌ها مصرف می‌کنیم!

من همیشه از این افراد می‌پرسم که اگر اعتیادآور نیست، پس چرا ساعت ۱۱ شب، روی موتور و در سرما دنبالش می‌روی؟ می‌گذاشتی فردا می‌گرفتی! اگر اعتیادآور نیست چرا وقتی مضطرب می‌شوی، اولین چیزی که به ذهنت می‌رسد مصرف مواد است؟ اعتیاد به هر ماده‌ی مخدری یعنی در شرایط مختلف زندگی و جایی که زندگی موج و طوفانی می‌شود، اولین چیزی که برای آرامش و لذت به ذهن می‌رسد، این است که بروم سراغ آن؛ پس اعتیاد است. به نظرم دلیل اصلی و زیربنای این باورها، ماجرای تجارت است؛ مارکتینگ که گردش مالی بسیار خوبی



است که خطرناک است. لازم است بدانید مصرف گل بیشتر از یک سال کم کم می‌تواند منجر به دو اختلال روانی مهم شود: «بایپولار» یا «اختلال دوقطبی»؛ حالتی که در آن نوجوان نمی‌داند با مصرف زیاد گل، دو بُعد پیدا کرده و آرام آرام در آن ابعاد ریشه می‌کند: بُعد افسردگی و بُعد مانیا یا شیدایی، به طوری که تا مصرف می‌کند شاد و سرخوش است و از زندگی لذت می‌برد و به زمین و زمان می‌خندد و هنگامی که مصرف نمی‌کند، افسرده و غمگین می‌شود. اختلال بعدی «اسکیزوفرنی» است. این دو اختلال حساس، روند درمان طولانی مدتی هم دارند.

• من هروقت پسر یا دختر نوجوانی را می‌بینم که دارد ماریجوانا مصرف می‌کند، این طور تصور می‌کنم که او یک بچه است و می‌خواهد در آن واحد، بزرگسالی پریسیکی را در لحظاتی تجربه کند.

نوجوان موجودی است نصف «کودک» و نصف «بزرگسال». بُعد کودکانه‌اش فقط به دنبال برطرف کردن غم و لذت‌های لحظه‌ای است و آینده‌نگری ندارد. اما نیم دوم آن، یعنی بُعد بزرگسالانه‌ی او، احترام می‌خواهد، دوراندیشی دارد و اولویت‌بندی را بلد است. او مسائل را از جوانب مختلف بررسی می‌کند و تفکر انتزاعی در او غالب است. او احترام و استقلال می‌خواهد، چون در پی شخصیت و هویت است. (طبق نظریه‌ی اریکسون) در نوجوانی آرام آرام تشکیل هویت یا شکل‌گیری هویت در برابر بی‌هویتی اتفاق می‌افتد. اما موضوع این است که در اکثر نوجوانان، نیمه‌ی کودکی غالب است و در تصمیم‌گیری‌های زندگی، بیشتر بر اساس لذت‌های لحظه‌ای عمل می‌کنند. اینجاست که نقش خانواده و تربیت اهمیت پیدا می‌کند. خانواده باید به فرزندشان که دارد پوست می‌اندازد و از کودکی در می‌آید و به سمت بزرگسالی می‌رود، کمک کند که بیشتر با این بُعد بزرگسالانه و بالغانه زندگی کند، تصمیم بگیرد، در پی لذت‌های لحظه‌ای نباشد و کمی دوراندیش باشد.

• خود نوجوان چطور می‌تواند آن بُعد کودکانه را کنترل کند؟

لذت‌های لحظه‌ای زیباست، اما نه اینکه کل زندگی بشود لذت بردن در لحظه! نوجوان باید در تصمیم‌گیری‌هایش متوجه باشد که آیا حاصل کاری که می‌کند، لذت لحظه‌ای است یا در پس آن، لذت بلندمدت و باثبات و مفیدی وجود دارد؟ اما مشکل اصلی اینجاست که در این شرایط، نوجوان بداند چارچوب‌ها و خط قرمزهایش کدامند. متأسفانه امروز سن پورنوگرافی به دبستان رسیده و بلوغ زودرس اتفاق افتاده است. نوجوان امروز به شدت لذت‌جوی بدون چارچوب و اخلاق شده است؛ یعنی به هر قیمتی، هر چیزی را که برایش جذاب است، می‌خواهد. مهم‌ترین دلیل این مسئله هم قطعاً فضای مجازی و اینترنت است، چون با تاثیرگذارترین خصلت سن نوجوانی، یعنی الگوگیری و همانندسازی سروکار دارد. مثلاً رونالدو یک خط روی سرش می‌اندازد و یک عکس منتشر می‌کند و فردا هشتاد میلیون نفر که اغلب نوجوان هستند، روی سرشان خط می‌اندازند! با این حال، به نظر من جذاب‌ترین نوجوانان آن‌هایی هستند که در کنار تمام این الگوگیری‌ها، خط قرمز خود را دارند و تکلیفشان با خودشان مشخص است و اگر در جمعی بهشان بگویند فلان کار را بکن، می‌ایستند و می‌گویند نه،

فحاشی، پرحرفی، خنده‌های افراطی، تحریک‌پذیری و نوسانات خلقی شدید و ... از دیگر عوارض این ماده است. مصرف گل، به جز ابعاد روانی، ابعاد جسمی هم دارد؛ مثلاً رفلاکس معده می‌دهد و به شدت روی دستگاه گوارش تاثیر می‌گذارد. نکته‌ی مهم درباره‌ی مصرف این ماده‌ی مخدر، این است که سطح تحمل ایجاد می‌کند؛ یعنی اگر در شش ماه یا یک سال اول با مصرف روزانه‌ی فلان مقدار سالم خوب است، در سال دوم باید دو برابرش کرد. مسئله‌ی دیگر، فرهنگ‌های متفاوت است. بر خلاف نظر خیلی‌ها، در هیچ کشوری گل به صورت کاملاً آزاد در تمام سطوح جامعه و برای همه‌ی سنین مجاز نیست، بلکه مشروط به توصیه‌ی پزشک است آن هم با مقداری مشخص. مسئله‌ی سوم که به نظر من مهم‌ترین بخش است و معمولاً مردم آن نمی‌بینند، این است که علم روان‌شناسی می‌گوید اینکه از دنیای واقعی خارج شویم و به دنیای خیالی پناه ببریم، درست نیست. اگر این اختلال عمیق و ریشه‌دار باشد، می‌شود سایکوز یا روان‌پریشی؛ یعنی قطع ارتباط با دنیای واقعی و واقعیت‌ها؛ مانند اسکیزوفرنی.

چرا باید نسبت به این افراد بسیار مراقب بود؟ چون این‌ها با دنیای واقعی در ارتباط نیستند. آن‌ها کسی را می‌بینند که من و شما نمی‌بینیم. کم‌کم این نوجوان عادت می‌کند به اینکه به جای مهارت حل مسئله و مواجهه با مشکلات زندگی و تلاش برای حل کردن آن‌ها، چیزی مصرف کند و دو، سه ساعت از این فضا خارج شود و به دنیای خیالی و لذت‌بخشش برود. این‌ها همان پناهگاه‌های شادی موقتی



• اما معمولاً انکار می‌کنند!

بله، چون قبلاً راست گفته‌اند و تنبیه شده‌اند، دیگر راست نمی‌گویند. اما اگر احترام ببینند و فضای امنی برایش ایجاد شده باشد خود نوجوان خیلی چیزها را می‌گوید. اما اگر نگفت، بهتر است والدین روی آدم‌های موثر زندگی فرزندشان تمرکز کنند. اگر به آن فرد مورد اعتماد فرزندتان بگویید و او در مورد این ماجرا با نوجوان صحبت کند، تأثیرش بیشتر از مادر و پدر است، چون جایگاه مادر یا پدر با دعوای بی‌حترامی‌هایی که صورت گرفته، خراب شده است. اما نکته‌ی مهم در مراجعه به مشاور این است که به یک دلیل دیگر به مشاور مراجعه کنیم. مثلاً نگوییم «بیا برویم پیش مشاور، چون مشکوکی! تو دیگر معتاد شده‌ای و آبرویمان را برده‌ای!» بلکه به او یاد بدهیم که داشتن مشاور خصوصی باید بخشی از زندگی‌اش باشد تا در خلال زندگی، هرچاه دوراهی خورد، به او مراجعه کند. فقط اینکه فراموش نکنیم که مشاور تصمیم‌گیرنده نیست و صرفاً نظرش را می‌دهد و چراغ قوه می‌اندازد تا شما اگر دوست دارید، ببینید که کجا چاله و چاه هست و کجا نیست. دیگر اختیار با شماست.

• مورد دیگری هست که در این گفت‌وگو جا مانده باشد؟

من روان‌شناس هستم و وظیفه‌ام امید دادن است، ولی نمی‌توانم خیال بفروشم. نرخ امید به زندگی در نسل نوجوان خیلی پایین است. این جمله را نزدیک هزار بار از نسل نوجوان شنیده‌ام که می‌گویند «ما که آینده‌ای نداریم، حداقل امروز را خوش باشیم». برای همین سمت گل و مواد می‌روند. این نرخ امید به زندگی را چه کسی و چه چیزی ایجاد می‌کند؟ جامعه و سیاست‌های کلان اجتماعی، اقتصادی و سیاسی. ای کاش کمی جدی‌تر به نسل کودک و نوجوان پرداخته می‌شد، چرا که آینده‌ی این سرزمین در دستان این نسل است.

این خط قرمز زندگی من است! این خیلی زیباست که مثلاً شما فکرهایتان را کرده‌اید، چهارچوب‌ها و عقایدتان را با تحقیق و تفکر مشخص کرده‌اید، هویت خود را یافته‌اید و گفته‌اید که اینجاها خط قرمز زندگی من و هویت من است. نوجوان باید بفهمد که عیبی ندارد یک جایی «نه» بگوید و این خیلی هم خوب و جذاب است. اگرچه حضور زیاد در این طور محیط‌ها آرام‌آرام قدرت نه گفتن را تضعیف می‌کند. پس مهارت جرات‌ورزی بسیار برای نوجوان اهمیت دارد.

• می‌خواهم قالب پرسشگر را عوض کنم و به فضای والد بروم. تصور کنیم من

والد هستم و دختر یا پسر نوجوانی دارم که به شدت امروز است، روحیه‌ی معترض و عصیانگری در جامعه دارد و خیلی بیشتر از من از هنر مدرن و تاریخ معاصر را می‌داند. اصلاً انگار زاده‌ی من نیست و رسانه او را شکل دیگری تربیت کرده است. چطور می‌توانم نوجوانم را بر حذر کنم از فضایی که احساس می‌کنم ممکن است دچارش شود؟

ابتدا بدانید که تربیت، یک فرایند شش ماهه و یکساله نیست. متأسفانه در سیستم تربیتی والدین ما، تا زمانی که آسیب و مشکلی ایجاد نشده، کسی کاری نمی‌کند و وقتی مکافات ایجاد می‌شود، تازه به فکر می‌افتند که باید چه کار کنند؛ در صورتی که دیر است. تربیت یعنی پیشگیری؛ یعنی از ابتدای کودکی و نوجوانی باید شروع کنیم که نتیجه بدهد. اگر شما والد هستید، اول روی دوستان نوجوانتان تمرکز کنید. به قول سعدی: تو اول بگو با کیان زیستی / پس آنگاه بگویم که تو کیستی. گروه همسالان مهم‌ترین نقش را در سن نوجوانی دارد. اگر دوست فرزند شما بگوید آن دیوار قرمز است و شما بگویید سفید است، نوجوان شما پاسخ می‌دهد قرمز است، چون دوستش گفته. دوم اینکه باید ببینید نوجوانتان دنبال چه چیزی هست و تا چه حد آن را دنبال می‌کند! در بحث پیشگیری، سعی کنید اطلاعات کافی به دست بیاورید که فرزندتان در هر مسئله‌ای، کجای ماجراست و چقدر اطلاعات دارد و متناسب با آن اقدام کنید. اعتماد و احترام بین والدین و فرزند بسیار مهم است. مثلاً گاهی روی بنرهای اجتماعی که در سطح خیابان می‌زنند می‌نویسند گل درمان ندارد... در صورتی که اشتباه است و گل درمان دارد! وقتی نوجوان چنین چیزهای بی‌پایه و اساسی را می‌بیند یا می‌شنود و می‌داند که درست نیست، اعتمادش اول به والدین و بعد به جامعه از دست می‌رود.

• پدر و مادری را تصور کنید که تمام عمر به شیوه‌ی تربیت و رابطه‌ی خودشان با نوجوانشان باور داشتند؛ اما یک روز اتفاقی می‌فهمند که فرزندشان گل مصرف می‌کند. در چنین موقعیتی صحیح‌ترین نوع مواجهه با او که منجر به آسیب و حشتناک بعدی نشود، چیست؟ صرفاً کمک گرفتن از مشاور است؟

اگر این کار را بکنند که خیلی خوب است، اما نمی‌کنند و ما اولین راه‌حل نیستیم بلکه آخرین راهیم! به نظرم ریشه‌ی این مشکل در عدم پذیرش است. ما خیلی چیزها را نمی‌خواهیم بپذیریم؛ نه فقط در بحث نوجوانان که در همه‌ی مباحث اجتماعی. ما باید خیلی از تفاوت‌ها و تغییرها را در سبک زندگی و افکار را بپذیریم. چرا برایمان این قدر سخت است که تغییرات مهم عصر نوین را بپذیریم؟ شاید پدر و مادر هنوز متوجه نشده‌اند که خیلی چیزها عوض شده و نسل آن‌ها با این نسل تفاوت دارد. سیستم تربیت و زندگی‌اش هم عوض شده است.

• راه مواجهه درست چیست؟

اولین کار شناسایی فضای مجازی است که نوجوان و دوستانش در آن فعال هستند. گام بعدی برخورد خیلی محترمانه با نوجوان است. احترام در نظارت است. ما دو نوع برخورد داریم؛ یکی نظارت و دیگری دخالت. در نظارت، حریم خصوصی و احترام وجود دارد. وقتی شما برای ورود به اتاق نوجوانتان در می‌زنید، به او یاد می‌دهید که بعداً و در جامعه، مردم هم باید به حریم خصوصی او احترام بگذارند. به نظرم اولین کاری که باید والدین انجام دهند، احترام و اعتمادسازی است. اینکه با فرزندشان با احترام صحبت کنند و بپرسند که آیا درگیر این مسئله هستی؟ آیا می‌خواهی راجع به آن صحبت کنی؟ من نگرانم که سبک زندگی اشتباهی را انتخاب کنی. ضمن اینکه به تجربه‌گرایی تو احترام می‌گذارم، چون ویژگی سن توست، ولی ممکن است خطری برای تو وجود داشته باشد! معمولاً وقتی بچه‌ها فضای امنی را حس کنند، حرف می‌زنند.



تفکرت را تحلیل کن

مهارتی با عنوان تفکر تحلیلی

به خوبی می‌دانند باید از تحلیل‌های اشتباه گذشته درس بگیرند. آن‌ها می‌دانند ابزار پیشرفت آدمی مطالعه و فراگیری است؛ پس تلاش می‌کنند هر روز چیزی حتی اندک بیاموزند. این افراد می‌کوشند به دور از هر گونه احساسات و شتاب‌زدگی، تصمیم‌گیری کنند و همین خصیصه موجب می‌شود که از آن‌ها به عنوان افرادی قابل اتکا یاد شود. آن‌ها می‌دانند در چه زمانی، چه تصمیمی بگیرند و عملکرد سنجیده یکی از ویژگی‌های اساسی آن‌ها است. این افراد چون جوانب مختلف مسائل را می‌سنجند، همیشه سعی می‌کنند که از تصمیم‌گیری‌های عجولانه اجتناب کنند و همین مسئله خطای کار آن‌ها را به حداقل ممکن می‌رساند.

دوری از افراط و تفریط، پرهیز از تعصبات بیهوده در قضاوت و تصمیم‌گیری از مهم‌ترین نمودهای تفکر تحلیلی در زندگی است. همچنین این افراد در زندگی‌شان صبور هستند و مشکلات را تحمل می‌کنند تا بتوانند با توجه به شرایط، بهترین تصمیم را بگیرند.

تفکر انتقادی، استدلال منطقی، خلاقیت، نظریه‌پردازی و... نمونه‌هایی از مهارت‌های تفکر تحلیلی هستند. در این باره، «ریچارد هیور» می‌گوید: «تفکر مبتنی بر تحلیل، مهارتی مضاعف، حرفه‌ای و حتی کاملاً متفاوت است. این مهارت را در کارگاه‌های آکادمیک آموزش نمی‌دهند. تحلیلی فکر کردن، مانند رانندگی یک مهارت است. می‌تواند تدریس شود، فراگرفته شود و با تمرین کردن توسعه یابد، اما همانند بسیاری از مهارت‌های دیگر، مثلاً دوچرخه‌سواری یا نشستن در کلاس و شنیدن اینکه چگونه انجام می‌شود، قابل یادگیری نیست. در واقع تحلیلگران با عمل کردن است که مهارت پیدا می‌کنند.» پس بهتر است بعد از یادگیری، هر چه سریع‌تر اقدام به به‌کارگیری دانش آموخته‌شده کنید تا بتوانید این مهارت را در خود پرورانید و در نهایت در مسیر رشد و تعالی خود در زندگی شخصی و شغلی از آن استفاده کنید.

حتماً تا به حال برای‌تان پیش آمده که بخواهید یک مراسم را مدیریت و برنامه‌ریزی کنید و ندانید از کجا باید شروع کنید یا بخواهید یک پروژه را پیش ببرید اما ندانید چطور آن را به بخش‌های کوچک‌تری تقسیم کرده و فعالیت‌های مختلف مربوط به آن را اولویت‌بندی کنید. بسیاری از ما چنین موقعیت‌هایی را تجربه کرده‌ایم، اما کسانی هم هستند که هنگام رویارویی با چنین مسائلی می‌توانند آن‌ها را به خوبی مدیریت کنند. راز موفقیت آن‌ها در چیست؟ آن‌ها چه مهارتی دارند که ما از آن بی‌بهره هستیم؟ حلقه‌ی مفقوده‌ی این جریان مهارتی است تحت عنوان «تفکر تحلیلی».



علیرضا خیرالهی / نویسنده

تفکر تحلیلی یعنی توانایی درک درست مسائل، تحلیل درست داده‌ها و نهایتاً گرفتن بهترین تصمیم براساس اطلاعات موثق به دست آمده. تفکر تحلیلی روشی برای تحلیل مشکلات در راستای یافتن راه‌حل است که می‌توان با استفاده از آن، موضوعات پیچیده را به واحدهای کوچک‌تر تقسیم کرده و ارتباط میان این واحدها را درک کرد تا در نهایت به فهم درست‌تری از آن دست یابیم. این کار روندی متداول در مواجهه با تمامی مشکلات زندگی است و می‌توان با مطالعه و آگاهی و سپس تمرین عملی، آن را توسعه داد. توسعه‌ی این توانایی می‌تواند بهره‌وری کار ما را بهبود بخشیده و به ما در دستیابی به نتایج مطلوب‌مان کمک کند. البته باید یادآوری کنم که همه‌ی ما از مهارت‌های تفکری بهره‌مند هستیم، اما از آن‌ها به طور موثری استفاده نمی‌کنیم و این مهارت‌ها در ما نیاز به تقویت شدن دارند.

مهارت‌های تفکر تحلیلی کدامند؟

مهارت‌های مورد نیاز حل مسائل به عنوان مهارت‌های تحلیلی شناخته می‌شوند. مهارت‌های تحلیلی، توانایی‌ها و شاخصه‌هایی هستند که به شما این امکان را می‌دهند که موضوعی را مشاهده، بررسی و تفسیر کنید تا به ایده‌ها و راه‌حل‌های درخوری برسید. شما هنگام مشاهده، شناسایی الگوها، یکپارچه کردن اطلاعات، تفسیر داده‌ها، نظریه‌پردازی و تصمیم‌گیری برای یافتن راه‌حل مسائل، از مهارت‌های تحلیلی استفاده می‌کنید. کسانی که مهارت تفکر تحلیلی قوی دارند، اغلب قادرند موقعیت یا مشکل را به سرعت تجزیه و تحلیل کنند و در تنظیم یک نقشه برای رسیدن به اهداف مطلوب، خوب عمل کنند.

فرایند چند مرحله‌ای سیستم تفکر تحلیلی

در وهله‌ی اول باید به شناسایی موضوع، مسئله یا مشکل پردازیم و سپس با جمع‌آوری اطلاعات از طریق آزمایش و مشاهده، به درک خود از موضوع عمیق ببخشیم و دست به ایجاد راه‌حل‌هایی بزنیم که به ذهنمان خطور کرده است. یکی از عناصر کلیدی تفکر تحلیلی، توانایی شناسایی سریع روابط علت و معلولی است؛ یعنی درک کنیم چه اتفاقی ممکن است در طول فرایند حل مسئله رخ دهد و نحوه‌ی ارتباط ایده‌های جدید با موضوع اصلی چگونه است. دلایل زیادی برای توسعه، شکوفا کردن و استفاده از مهارت‌های تفکر تحلیلی وجود دارد. حل مشکلات از طریق تفکر تحلیلی ما را قادر می‌سازد تا در آینده تصمیمات بهتری بگیریم. در ضمن می‌توانیم تفکرات تحلیلی گذشته را برای مشکلات جدید یا مشابه پیش رو به کار ببریم. افرادی که تفکر تحلیلی قوی دارند، همیشه در حال تحلیل شرایط هستند و با اینکه گاهی ممکن است تحلیل‌های درستی نداشته باشند، اما

نوجوان‌ها در مسیر مهاجرت

چالش‌های تغییر محیط زندگی در دوران بلوغ

گروه تولید محتوای سیمیاروم

تصور کنید تمام دغدغه‌ها و چالش‌های دوران بلوغ را دارید و حالا فکر تغییر محیط زندگی هم به آن اضافه شده است. اینکه نوجوان با خانواده یا به تنهایی مهاجرت می‌کند، چندان فرقی ندارد؛ او در دوره‌ای است که دنیای درونی پیچیده‌ای دارد و همین موضوع ممکن است باعث واکنش‌های بسیار متفاوت او به موضوعات بزرگی مانند مهاجرت شود.

نوجوانان معمولاً غافل‌گیری را در مورد رویدادهای تغییردهنده‌ی زندگی دوست ندارند. هر چه آن‌ها زمان بیشتری برای پردازش همه چیز داشته باشند، برایشان بهتر است. آن‌ها در دوره‌ای از زندگی هستند که اجتماعات دوستی را امتحان کرده‌اند و ممکن است یک یا چند دوست صمیمی داشته باشند؛ به همین دلیل شاید مهاجرت با آن‌ها به آسانی مهاجرت با کودکان نباشد. اما ما به عنوان والدین، چه کارهایی می‌توانیم انجام دهیم تا فرزند نوجوانمان احساس بهتری بعد از مهاجرت داشته باشد؟

برای یافتن دوست جدید همراه او باشید

یکی از بزرگ‌ترین ترس‌های یک نوجوان می‌تواند ترس از دست دادن دوستانش باشد. سعی کنید موقعیت‌هایی را ایجاد کنید که فرزند شما گاهی با دوستانش به صورت آنلاین تماس داشته باشد. اما این نکته را هم در نظر بگیرید که این تماس‌ها باعث نشوند که او گوشه‌گیر شده و به فکر یافتن دوستان جدید نباشد. به فرزند خود برای یافتن دوست‌های جدید از طریق اختصاص ساعات‌های آزاد برای گشت‌وگذار یا مثلاً رفتن به باشگاه کمک کرده و فرصت‌هایی را ایجاد کنید که او با دوستانش بیشتر ملاقات داشته باشد.

نگرانی او را برای تازه‌وارد بودن درک کنید

فرزند شما به یک مدرسه جدید خواهد رفت و ممکن است او را تازه‌وارد صدا کنند. از طرفی هم به لحاظ فرهنگ و زبان بسیار با اطرافیانش در آن محیط متفاوت است. همین جداماندن از یک عده، نگرانی‌هایی را به همراه دارد. «جیمی هاوارد»، متخصص مدیریت استرس و تاب‌آوری، می‌گوید: «کنار آمدن با چیزی که انتظار آن می‌رود، بسیار ساده‌تر از شوکه شدن و عدم آمادگی برای یک عامل استرس‌زا است.»

هنگام واکنش‌های رفتاری، به جای بیان احساسات، با او همدلی کنید

عصبانیت، تحریک‌پذیری یا گوشه‌گیری فرزند نوجوانتان را درک کنید، چون این‌ها واکنش‌های معمول آن‌ها به تغییرات بزرگ است. پس بهتر است همراه او باشید، به جای اینکه او را تنبیه کنید یا بیش‌ازحد نگران این رفتار باشید.

بگذارید با محیط اطرافش بیشتر آشنا شود

خوب است که فرزند خود را با محیطی که قرار است در آن زندگی کند، آشنا کنید. این مورد شامل تمام جزئیات می‌شود. به طور مثال، نشانی کتابخانه‌ها و ورزشگاه‌های شهر را در نقشه دنبال کنید، درباره‌ی فرهنگ مردم شهر بدانید و پیام‌ویزد و مدل لباس‌های فرم مدرسه و حتی سبک لباس پوشیدن و تغذیه‌ی نوجوانان آن شهر را جست‌وجو کرده و در موردشان صحبت کنید.



دهید و به طور کلی تلاش کنید محیط او چندان تغییری نسبت به قبل نداشته باشد تا احساس غریبی نکند.

آن‌ها را به تدریج در محیط قرار دهید

مدرسه کمک بزرگی در این فرایند است. اما اگر هم در فصل مدرسه مهاجرت نکرده‌اید، سعی کنید به تدریج او را به کلاس‌های آموزشی ببرید تا با محیط و همسالانش آشنایی جزئی پیدا کند.

به جای منت گذاشتن، خواسته‌ی او را دنبال کنید

ممکن است در گفت‌وگوهای خانوادگی این موضوع مطرح شود که «ما به خاطر تو مهاجرت کردیم!» بهتر است به جای گفتن این جمله، پیگیر علایق او در همان روزهای اولیه‌ی مهاجرت یا حتی قبل از آن باشید. به طور مثال، اگر او عاشق هنر است، او را به گالری‌های مختلف ببرید یا اگر هنرمند مشهوری در شهر مقصد زندگی می‌کند، عکس‌های خانه‌ی او را نشانش دهید.

در صورت لزوم به دنبال گرفتن کمک باشید

بزرگسالان به خودی‌خود در مهاجرت چالش‌هایی دارند؛ اما نوجوانان، همان‌طور که گفتیم، ممکن است چالش‌های متفاوتی داشته باشند. این را بدانید که شما پدر و مادر خوبی هستید و نگرانی شما بسیار معتبر است؛ پس احساس عذاب وجدان و اضطراب بخش طبیعی ماجراست. اگر در این مسیر کمکی خواستید، یک مشاور متخصص در حوزه‌ی نوجوانان می‌تواند کمک کند تا از پس این چالش‌ها برآیید.

بیش از حد به این موضوع فکر نکنید

همان‌طور که گفتیم، سختی‌های مهاجرت ممکن است گاهی ناراحتی زیادی به همراه داشته باشد؛ اما اجازه دهید این ناراحتی را معتبر بدانیم و با بیش از حد پرداختن به آن، هم خودمان و هم فرزندانمان را درگیر نکنیم. بهتر است به مهاجرت به عنوان یک فرصت جدید برای پدر و مادر بودن نگاه کنید. شاید مهاجرت این امکان را به وجود بیاورد که روش‌های جدیدی را برای ارتباط با فرزند خود امتحان کنید و محیط جدید هم این فضا را برای شما فراهم کند که آزادی عمل بیشتری را به همراه شیوه‌ی درست مدیریت بحران‌ها در اختیار فرزندتان قرار دهید.

اجازه دهید نوجوانتان درباره‌ی نگرانی‌هایش صحبت کند

خوب است او را تشویق کنید که نگرانی‌ها و ترس‌هایش را از محیط جدید یادداشت کند و در مقابل هم بنویسد که به نظرش چه چیزهایی می‌تواند در محیط تازه برای او هیجان‌انگیز باشد. در ضمن از او بخواهید که اگر دوست دارد، برای شما از دغدغه‌هایش حرف بزند.

پیش از مهاجرت درباره‌ی آینده با هم حرف بزنید

اگر تمام خانواده، هر یک لیست جداگانه‌ای را از ترس‌ها و امیدهایشان تهیه کنند و دور هم جمع شوند و درباره‌ی آن بحث کنند، خواهند دید که تنها نیستند و هر کدام از چیزهایی که گاهی مشترک هم هست، می‌ترسند؛ پس با تطبیق امیدها در کنار هم، روی تصمیم برای رفتن مصمم‌تر خواهند شد.

نوستالژی را فراموش نکنید

فرزند شما، به‌ویژه در این دوره‌ی سنی، تعلق خاطر زیادی به خانواده، دوستان، پدر و مادر بزرگ، مدرسه یا معلمش دارد. خوب است که او یک دفتر یادگاری از تصاویر و دستخط‌ها داشته باشد تا در موقع دلتنگی با یادآوری آن خاطرات خوش، حالش تغییر کند و در روزهای دوری بتواند با یاد آن‌ها، کمی به حال و هوای گذشته برگردد.

بگذارید او هم در تصمیم‌گیری‌ها شریک باشد

«جیسی اکهارت»، جامعه‌شناس، می‌گوید: «یکی از چیزهایی که بچه‌ها را در حین جابه‌جایی بیشتر آزار می‌دهد، این است که هیچ کنترلی بر محیط خود ندارند.» پس بگذارید فرزندتان در تصمیم‌گیری‌های جزئی شریک شود تا در او احساس کنترل بیشتری در شرایط جدید ایجاد شود.

سعی کنید فضا را مثل قبل نگه دارید

در روزهای اول مهاجرت سعی کنید اتاق فرزندتان را طوری بچینید که تفاوت خیلی عجیبی با خانه‌ی خودتان نداشته باشد. وسایل مورد نیاز او را در دسترسش قرار

فرصتی برای رشد

◀ **دلبستگی به یک مراقب، آغاز نیاز اساسی ما به احساس تعلق است**



دکتر رoksana کارخانه / روان شناس

آیا تابه حال به خاطر اختلاف عقیده با کسی درگیر شده‌اید؟ آیا متوجه ملایم کردن موضع خود برای رسیدن به توافق با آن فرد بوده‌اید؟ تلاش برای رسیدن به توافق و حفظ عضویت در گروه، نوعی انطباق اجتماعی برای حفظ تعلق اجتماعی است. به احتمال زیاد، مهارت‌هایی که از آن‌ها برای اجتناب از طرد شدن، ایجاد انطباق با هنجارهای اجتماعی و افزایش تعلق استفاده می‌کنیم، به دلیل کارکردش در تکامل تا همین امروز برای بشر تداوم داشته است. به عبارتی، تعلق داشتن برای بقای آدمی ضروری بوده و هست.

زندگی می‌کردند و مشاغل مانند شکار، جمع‌آوری و نگهداری مشترک بود. در آن دوران، اگر فردی می‌خواست این کارها را به‌تنهایی انجام دهد، قاعدتا نمی‌توانست مدت زمان زیادی دوام بیاورد. به همین خاطر، طرد شدن از سوی گروه برای انسان‌ها ترسناک بود. تلاش برای اتصال و ترس از طرد شدن به‌عنوان یک ویژگی تکاملی انسانی که ریشه‌ی عمیقی در تاریخ حیات ما دارد، تا به امروز به شکل‌های دگرگون شده‌ای، همچنان به بقای خود ادامه داده است. انزوای اجتماعی هم در مقابل تعلق اجتماعی از دیرباز به عنوان نوعی تنبیه، تاریخچه‌ای غنی در دنیای بشری دارد. به عنوان مثال، در بسیاری از گروه‌های قبیله‌ای، محکوم شدن به انزوا همواره منجر به مرگ می‌شده است. دیوارها و میله‌های زندان اغلب جداکننده‌ی فرد از دسترسی به سایر افراد و مکان‌های جامعه بوده و آن‌ها را از روابطشان محروم و منع می‌کرده است. در مدارس و خانه‌ها هم مثلاً به عنوان تنبیه، کودکان برای مدت کوتاهی از تعامل اجتماعی محروم می‌شده‌اند. آری، انزوای اجتماعی و طرد شدن از گروه‌ها دردناک است و همه‌ی ما به‌راحتی می‌توانیم درک کنیم که چرا این روش‌ها به عنوان مجازات مورد استفاده قرار می‌گیرند.

احساس تعلق فرصتی را برای رشد

احساس تعلق به عنوان یک مولفه‌ی اجتماعی حیاتی زندگی انسان، فراتر از پذیرش در یک گروه است. «ابراهام مزلو»، استاد روان‌شناسی اجتماعی، احساس تعلق را به همراه چندین عامل دیگر، از جمله امنیت، احترام و خودشکوفایی، یک

همه‌ی ما در لحظاتی از زندگی در حال اصلاح و تنظیم رفتارها و اعمال خود بوده و هستیم. ما می‌خواهیم اطمینان حاصل کنیم که رفتارمان برای بافت، گروه، فرهنگ یا جامعه‌ای که در آن هستیم، قابل قبول است. بیشتر ما تلاش می‌کنیم تا اتصال و تعلق داشته باشیم و این تلاش هم معمولاً به خاطر ترس ما از طرد اجتماعی بوده که محصول نیازمان به تعلق است. تعلق به عنوان یک تجربه‌ی منحصربه‌فرد روانی تعریف می‌شود که به اشتیاق برای ارتباط با دیگران، نیاز به توجه مثبت و میل به ارتباط بین‌فردی مرتبط است. احساس تعلق صرفاً به مشارکت یا نزدیکی به دیگران یا گروه‌ها بستگی ندارد، بلکه تعلق از ادراک کیفیت، معنا و رضایت از ارتباطات اجتماعی ناشی می‌شود. تعلق ممکن است به احساس ما از یک مکان یا حتی یک رویداد هم مرتبط باشد. بنابراین فرآیندی پیچیده، پویا و منحصربه‌فرد است.

ما زندگی را با حیاتی‌ترین نیازها شروع می‌کنیم و دلبستگی به یک مراقب، آغاز نیاز اساسی ما به تعلق است

احساس تعلق به عنوان یک انگیزه‌ی اساسی انسانی توصیف شده که زیربنای بهزیستی و سلامت روان آدمی را می‌سازد؛ از همین رو، ما دائماً به دنبال یافتن و حفظ آن هستیم. همچون بسیاری از سازه‌های روان‌شناختی، می‌توانیم نیاز به تعلق داشتن را از اجداد ما قبل تاریخمان ردیابی کنیم؛ زمانی که زندگی گروهی و همکاری، برای امنیت و بقای ما ضروری بود. مردم در گروه‌های کوچکی





لحظات سخت زندگی خود کنار می‌آییم. مطالعات نشان داده که افرادی که تا دوران جوانی‌شان به یک دلبستگی سالم دست نیافته‌اند، اعتماد به نفس پایین‌تر و جهان‌بینی منفی‌تری دارند، بی‌اعتماد هستند و می‌توانند تصویری از طردشدن داشته باشند. افسردگی، اضطراب و خودکشی، مشکلات رایجی در سلامت روانی هستند که با فقدان احساس تعلق همراهند. این شرایط می‌تواند منجر به رفتارهای اجتماعی خاصی شود که در توانایی فرد برای ارتباط با دیگران تداخل ایجاد می‌کند و چرخه‌ای از رویدادهای منفی را رقم می‌زند که در نهایت احساس تعلق را تضعیف کرده و کاهش می‌دهد.

انزوا می‌تواند تهدیدکننده‌ی زندگی باشد

احساس تعلق در دوران کودکی و نوجوانی برای عملکرد ما در طول زندگی‌مان اساسی است. بنابراین، پرورش استراتژی‌های مناسب از بدو تولد توصیه می‌شود؛ به‌ویژه در اوایل دوران کودکی که کودکان برای اولین بار با گروه‌های خارج از خانواده تعامل می‌کنند. تاکید بر اهمیت مهارت‌های اجتماعی همراه با شایستگی‌های اجتماعی و عاطفی باید یک گفت‌وگو و مطالبه‌ی مداوم در بستر جامعه‌های کوچک و بزرگ باشد. همچنین باید به خاطر داشته باشیم که همه‌ی ما به عنوان عضوی از جامعه، در موقعیت منحصربه‌فردی هستیم تا از طریق کار، زبان و تعاملات شخصی خود با دیگران، فرصت‌هایی را برای تعلق ایجاد کنیم.

تعلق داشتن برای سلامت روانی و جسمی ما ضروری است و می‌تواند در نحوه‌ی تفکر و تعامل ما با جهان و حتی انسان بودن ما نقش داشته باشد.

محرك قوی برای رفتار انسان معرفی کرد. تئوری هرم نیازهای مزلو، منابع فیزیولوژیکی بزرگسالان برای بقا و منابع احساسی را که باید برای توسعه‌ی خویشتن واقعی خود به دست آورند، دسته‌بندی می‌کند. در این سلسله مراتب هرمی شکل، نیازهای بقای فیزیکی در سطحی‌ترین قسمت هرم و خودشکوفایی در نوک هرم قرار دارد؛ حال آنکه عشق، عزت‌نفس و تعلق در میانه‌ی هرم واقع شده‌اند. به تعبیر مزلو، انسان تا زمانی که نیازهای پایه‌ی خود را برآورده نسازد، نمی‌تواند به مراتب بالاتر بپردازد؛ یعنی نیازهای فیزیولوژیکی، ایمنی، تعلق و احترام، قبل از رسیدن به خودشکوفایی باید برآورده شوند. از نظر تئوری، چنین فردی، هم جسمی و هم ذهنی، خود را برای رشد و آزادسازی پتانسیل‌هایش مجهزتر می‌بیند.

امروزه افزایش ثروت اقتصادی جامعه، امکان تنها زندگی کردن را برای افراد به وجود آورده و حالا ما انسان‌هایی هستیم که برخلاف اجداد باستانی‌مان، می‌توانیم از خانواده‌ای که در آن متولد شده‌ایم، فاصله بگیریم، از محله‌ها و شهرهایی که در آن بزرگ شده‌ایم، مهاجرت کرده و برخلاف گذشته، انفرادی زندگی کنیم. اما این تغییرات شگرف در نحوه‌ی زندگی، کار و تعامل اجتماعی ما چه تأثیری بر سلامت روانی‌مان دارد؟

اثرات منفی و مخرب فقدان تعلق

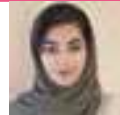
ما نمی‌توانیم اهمیت احساس تعلق را از سلامت جسمی و روانی خود جدا کنیم. پیوندهای اجتماعی که با احساس تعلق همراه است، یک عامل محافظتی است که به مدیریت استرس و سایر مسائل رفتاری کمک می‌کند. زمانی که احساس می‌کنیم حمایت داریم و تنها نیستیم، انعطاف‌پذیرتر هستیم و اغلب به‌طور موثرتری با

نیاز به ابراز وجود

◀ خودابرازگری چگونه به سلامت روان کمک می‌کند؟

«داشتیم خیلی خوب با هم صحبت می‌کردیم، ولی یه دفعه با یه لبخند شروع کرد به زدن حرفایی که می‌دونست ناراحت میشم!»
 «خب، تو عکس‌العملت چی بود؟»
 «هیچی نگفتم تا نفهمه ناراحت شدم.»
 «چرا نباید می‌فهمید ناراحت شدی؟»
 «چون می‌ترسیدم ناراحت بشه!»

مهتاب نیکان / روان‌شناس



در قسمت‌های قبل بررسی کردیم که تله‌های زندگی کدامند و هرکس ممکن است با چه سبکی به این تله‌ها واکنش نشان دهد. نیاز به امنیت و هویت را توضیح دادیم و دیدیم که در اثر سرکوب این نیازها با چه تله‌هایی مواجه می‌شویم. در این قسمت سراغ سومین نیاز، یعنی نیاز به خودابرازگری می‌رویم تا بدانیم این نیاز چیست؟ چگونه برآورده می‌شود؟ و با سرکوبش چه تله‌هایی آشکار می‌شوند؟

نیاز به خودابرازگری

«خودابرازگری» یا «خودبیانگری» (Self-Expression) به این معنی است که فرد بتواند بدون هیچ ترس و اضطرابی، کاملاً صادقانه ابراز وجود کند (یعنی افکار و احساساتش را بیان کند)، البته با حفظ حقوق دیگران! افرادی که می‌توانند به راحتی ابراز وجود کنند، با اعتماد به نفس‌تر، شادتر و سالم‌تر هستند. در فردی که از کودکی، بدون نگرانی بابت طرد شدن و از دست دادن محبت والدین، نیازها، احساسات و هیجان‌اتش را بیان کرده باشد، این نیاز به خوبی برآورده شده است. والدینی که فقط به خواسته‌های خود فکر می‌کنند و در صورت نرسیدن به آن‌ها، به کودک حس عذاب و وجدان می‌دهند یا محبتشان را از او دریغ می‌کنند، باعث سرکوب این نیاز و به وجود آمدن این تله‌ها می‌شوند:

۱. اطاعت

۲. ایثار

۳. تاییدطلبی

در ادامه به هر کدام از این تله‌ها می‌پردازیم.

تله‌ی اطاعت

فردی که گرفتار چنین تله‌ای شده، حاضر است روی تمایلات، خواسته‌ها، ارزش‌ها و آرزوهای خود پا بگذارد تا توقعات دیگران را برآورده کند. این افراد همیشه می‌ترسند از اینکه مورد قضاوت قرار بگیرند. آن‌ها از اینکه خواسته‌های خود را به خواسته‌های دیگران ترجیح دهند حس گناه و عذاب وجدان می‌گیرند. دقت کنید که این افراد حتی زمانی که دیگران آن‌ها را ناراحت می‌کنند، واکنشی نشان نمی‌دهند که مبادا طرف مقابل ناراحت شود! آن‌ها خشم خودشان را از افراد به صورت ناسازگاری نشان می‌دهند؛ یعنی با پرخاشگری یا سکوت افراطی و قطع رابطه بدون هیچ توضیحی.

این تله چرا و چگونه به وجود می‌آید؟

والدینی که به کودک استقلال نمی‌دهند و او اجازه‌ی انتخاب، حتی در ساده‌ترین مسائل زندگی‌اش را ندارد و به محض اینکه نافرمانی کند، او را نادیده می‌گیرند و محبتشان را از او دریغ می‌کنند.

– خواهر یا برادری که کودک را مجبور به انجام کارهایشان می‌کند.

– پدر و مادری که بسیار فداکار و از خودگذشته هستند و تبدیل به الگوی اصلی کودک شده‌اند.

– والدینی که بسیار زودرنج هستند و کودک باید همیشه حواسش باشد مبادا کاری کند یا حرفی بزند که پدر یا مادرش از او برنجند.

افراد گرفتار این تله ممکن است چه

ویژگی‌هایی داشته باشند؟

– آن‌ها دوست دارند همه را از خود راضی نگه دارند.

– همیشه با نظر دیگران موافق هستند.

– از خشمگین شدن دیگران به شدت می‌ترسند.

– همیشه خود را مقصر احساسات بد دیگران می‌دانند.

– به شدت در «نه» گفتن مشکل دارند.

دقت کنید که این افراد به دو دلیل در این تله گرفتار می‌شوند:

- زمانی که نمی‌توانند برای دیگران کاری کنند احساس گناه می‌کنند.
- این افراد بیشتر دوست دارند هدیه بدهند تا هدیه بگیرند.

تله‌ی تایید طلبی

افرادی که گرفتار این تله هستند، همیشه با این فکر درگیرند که «دیگران راجع به من چه فکری می‌کنند؟» و هر چه بیشتر مردم آن‌ها را تایید کنند، احساس باارزش‌تر بودن می‌کنند. اگر هم مردم مخالفشان باشند یا تاییدشان نکنند، به شدت مضطرب می‌شوند، چرا که عزت نفس بسیار پایینی دارند و از درون خود را بی‌ارزش می‌دانند؛ از همین رو نیاز دارند که دائماً از بیرون احساس باارزش‌بودن را دریافت کنند.

این تله چرا و چگونه به وجود می‌آید؟

- والدینی که خودشان هم درگیر همین تله‌ی ایثار هستند.
- والدینی که بیش از حد به حرف‌ها و باورهای دوست و آشنا اهمیت می‌دهند و به عبارتی، برای دیگران زندگی می‌کنند.
- والدینی که چهارچوبی برای کودکان تعریف کرده‌اند تا همیشه مورد پسند جامعه باشد.
- والدینی که هنگام انتخاب شغل یا رشته‌ی تحصیلی به علاقه‌ی فرزندشان کاملاً بی‌توجهند و فقط به افکار مردم فکر می‌کنند.

افراد گرفتار این تله ممکن است چه ویژگی‌هایی داشته باشند؟

- آن‌ها از خودشان هویت خاصی ندارند و در هر جمعی، طوری رفتار می‌کنند که تایید آن جمع را به دست بیاورند.
- از نظر این افراد، تمام کسانی که با آن‌ها در ارتباطند باید دوستش داشته باشند.
- دائماً از ویژگی‌های خوب خود و دستاوردهایشان حرف می‌زنند.
- حرف‌هایی که پشت سرشان زده می‌شود به شدت برای آن‌ها مهم است.
- با کوچک‌ترین بی‌توجهی در جمع، سریع به هم می‌ریزند.
- داشتن پول، موقعیت اجتماعی و اشیای برند به شدت برایشان مهم است و بدون آن‌ها احساس بی‌ارزشی می‌کنند.
- با ما همراه باشید تا در قسمت‌های بعد، سایر تله‌های زندگی را با هم بررسی کنیم.

۱. یا خواسته‌های خود را خیلی بی‌ارزش می‌دانند؛ پس آن‌ها را نسبت به خواسته‌های دیگران نادیده می‌گیرند.
۲. یا خواسته‌های خود را باارزش می‌دانند، ولی از ترس واکنش دیگران (خشم، ناراحتی یا طردکردن)، ترجیح می‌دهند به اجبار آن‌ها را نادیده بگیرند.

تله‌ی ایثار

افرادی که گرفتار این تله هستند از اینکه خواسته‌های دیگران را انجام دهند و دائم در حال فداکاری و از خودگذشتگی باشند، لذت می‌برند. این افراد ممکن است به جایی برسند که خودشان را کاملاً کنار بگذارند و فقط به دیگران برسند. پس رفتار خروجی در تله‌ی اطاعت و ایثار در نهایت یکی است، با این تفاوت که در تله‌ی اطاعت، رفتارها از روی ترس است، اما در تله‌ی ایثار از روی لذت.

این افراد، چون خودشان به خواسته‌هایشان اهمیتی نمی‌دهند و مدام آن‌ها را سرکوب می‌کنند، ممکن است باعث شوند که دیگران نیز با آن‌ها چنین رفتاری داشته باشند و خواسته‌هایشان را نادیده بگیرند. به همین دلیل، اگر پای درددل این افراد بنشینید، همیشه از این می‌نالند که «من هیچ‌وقت دستم نمک ندارد!»

این تله چرا و چگونه به وجود می‌آید؟

- والدینی که هر وقت کودک نیازهای خود را کنار می‌گذاشت و در خدمت آن‌ها بود، او را تشویق کرده و به او بیشتر محبت می‌کردند و برعکس، زمانی که کودک پای خواسته‌های خودش ایستادگی می‌کرد، با او سرد برخورد می‌کردند.
- والدینی که خوب بودن را برای کودک در خدمت دیگران و فداکار بودن تعریف کرده‌اند.
- والدینی که وقتی کودک کمی بزرگ شده و به نوجوانی می‌رسد، توقع دارند حامی و مراقب آن‌ها باشد.
- افرادی که در کودکی، بنا به شرایط، مجبور شده‌اند از والدین بیمار خود مراقبت کنند.

افراد گرفتار این تله ممکن است چه ویژگی‌هایی داشته باشند؟

- به صورت افراطی نسبت به دیگران، به خصوص نزدیکانشان احساس مسئولیت می‌کنند.
- در ظاهر توقع جبران محبت‌هایشان را ندارند، اما اگر جبران نشود، به شدت ناراحت می‌شوند.

آیا من عاقلانه مادری نمی‌کنم؟

تحریریه‌ی موفقیت: تجربه‌ی مادری درآمیخته با انواع خوشی‌ها و ناخوشی‌هاست؛ روایت‌های بی‌واسطه‌ی یک مادر درباره‌ی تلخ و شیرین تجربه‌ی مادری امکان آن را می‌دهد که مخاطب هم‌ذات-پنداری کند و تجربه‌های خویش را در آینده‌ی روایت‌های دیگری ببیند. نوشتار زیر این هدف را به صورت دنباله‌دار دنبال می‌کند و در هر شماره، تکه‌ای از قصه‌های مادری در موفقیت ارائه می‌شود.



الهام فلاح / نویسنده

می‌گویند الان اولویت همه‌ی ما مامان است. همه‌ی ما زندگی‌مان را بنا کرده‌ایم روی بیماری مامان. می‌گویند مامان زخم بستر هم گرفته و بیشتر هذیان می‌گوید تا حرفی که سرورته داشته باشد. می‌گویند خسته شده‌ام. دلم می‌خواهد همه چیز را رها کنم و بروم و یک زندگی تازه را شروع کنم. پيله‌ای بکشم دور خودم و بعدش بیرون بیایم و زندگی قبلم یادم نیاید. می‌گویند مثل فلانی که بچه‌هایش را ول کرد و رفت دنبال عشق تازه.

خانم نیاکی که فوق‌دکترای ژنتیک خوانده آن هم در آمریکا، می‌گوید: «من هیچ وقت اولویت زندگی‌ام را بچه‌هایم نگذاشته‌ام. اول خودم، کارم، زندگی‌ام و همسرم. این بچه‌ها هستند که باید خودشان را با زندگی پدر و مادر وفق بدهند، نه اینکه مادر و پدر هر شرایطی را بپذیرند که بچه اقامت راحت‌تری داشته باشد.» اما خیلی از مردم جبهه گرفته‌اند و شمشیر از رو بسته‌اند و به مدرک فوق‌دکتر و پست خانم دکتر نیاکی در تنها آزمایشگاه ژنتیک بابل نگاه نمی‌کنند؛ به توان و بار علمی‌اش و به قدرتش در نجات زندگی‌ها. آن‌ها فقط می‌تازند: زن باید مادر که شد فقط مادر باشد! دیگر اسمش هم می‌شود مامان. نام خانوادگی‌اش هم می‌شود مامان و بیخود می‌کند اگر گذشت و ایثارش را ندارد، بچه می‌زاید. زن‌ها به زن‌ها رحم ندارند. برایش می‌نویسم از من پروتر دیده‌ای؟ که به یک متخصص و جراح زنان نهیب بزند که بچه‌ات را از شیر بگیر تا نمرده‌ای! بچه‌ی بیست‌ویک ماهه، شیر مادر نخورد، طوری نمی‌شود! پیام می‌دهد که دلم نمی‌آید و طاقت گریه‌هایش را ندارم. با خودم فکر می‌کنم مادر چهل ساله چه فرقی با مادر بیست‌وپنج ساله یا سی ساله دارد! پرویی‌ام را بیشتر می‌کنم و می‌گویم «الان دلت نسوزد! دلت آن روزی بسوزد که بچه‌ات بیست ساله است و تو چهل ساله و استخوان‌های زانو و کمربت اجازه نمی‌دهد چهار قدم همراهش شوی.» استکیر گریه می‌فرستد. با خودم فکر می‌کنم چه بی‌رحم من! ته دلم می‌گویم خدایا مرگ مادرش را زودتر برسان. زجرکش‌اش نکن. سه سال است خوابیده روی تخت و پمپ مورفین و درد و عفونت و تب! این دیگر چه جور مادری کردن است؟! همه‌اش شد زجر و درد. می‌گویند فلانی دو تا بچه‌هایش را گذاشته و رفته و من نمی‌دانم یک پسر بیست‌وپنج ساله چه داشت که بچه‌ی شیرخوره‌اش را از شیر گرفت تا زودتر طلاقش را بگیرد و برود پی عشقش! کاش من هم می‌توانستم مثل فلانی بزنم زیر همه چیز... می‌دانم، نمی‌تواند. بلوف می‌زند. حتی حالا که به بچه‌ی خودش شیر خشک می‌دهد. به او می‌گویم «برای بچه‌ات یک قصه بساز. یک جوری که پنبه‌ی شیر مادر را از گوشش بکشد بیرون. خودت را کشتی.» می‌گویند «پرستار آمده سرم بزند. بعدا زنگ می‌زنم.» سرم می‌زند و شیر می‌دهد.

یادم می‌افتد به خودم؛ کم سال و جوگیر و متاثر از موج‌موج هورمون‌های مادرانه‌ی پس از زایمان. «نه، گناه دارد طفلکم. باید شیر بخورد. فلان جا خواندم فلان امام توصیه کرده اقل ۲۱ ماه باید به بچه شیر داد!» مامان شیشه شیر سیصد میلی‌لیتری



هزار تومان بود و با چند ماه قناعت می‌شد یک ماشین خوب خرید! پس فقط سرت را پایین می‌اندازی و می‌گویی «ببخشید مامان جان. ما نمی‌دانستیم دنیا این‌طور می‌شود. ما نمی‌دانستیم مجبوریم از زور گرانی به یک بچه قناعت کنیم. نمی‌دانستیم مجبور می‌شویم دار و ندارمان را بفروشیم و همان یک‌دانه‌ی دردانه را بفروستیم آن سوی دنیا غربت بکشیم، فقط برای اینکه هوا داشته باشد برای نفس کشیدن. ما نمی‌دانستیم یک روزی با پاکت‌های پر از آجیل فروشی بیرون آمدن می‌شود رویا. نمی‌دانستیم یک زمانی گوشه‌مان به خبر اختلاس‌های نجومی عادت می‌کند. ما هیچی نمی‌دانستیم» و بعد بچه‌ی نوجوان آدم بگوید «کسی که هیچی نمی‌داند نباید بچه‌دار بشود.»

برایش می‌نویسم که اگر شیر دادن تا پایان دو سالگی باعث می‌شود وجدانت به سر و گوشت دست مهر بکشد، بده. حتی به ضرب سرم زدن هر روز. شب‌ها تا دم صبح بیدار می‌ماند آلمانی بخواند. در چهل و دو سالگی می‌خواهد امتحان بدهد تا به عنوان یک دستیار پزشک برود آلمان. بچه‌هایش را هم ببرد. هول برم می‌دارد. من برای بچه‌ام چه کار کردم؟ یک ایندرا ل می‌خورم و با موهای چرب و گوریده مهیا می‌شوم از خانه بزنم بیرون. قبل رفتن گودی گردنش را می‌بوسم. خوابیده. خسته از شب‌زنده‌داری وقت امتحانات. دم گوشش می‌گویم «مامان رو ببخش.» خواب خواب است.

را تکان‌تکان می‌دهد و می‌گوید آن برای بچه‌های بادیه‌های اعراب بود که جز سینه‌ی خشکیده‌ی مادر، امید دیگری برای سیر شدن نداشتند، نه بچه‌ای که سرلاک و شیر و بیسکویت و سه وعده غذا را می‌خورد و روزی اقلا چهار وعده شیشه‌ی پر شده شیرخشک آلمانی! بعدا که استخوانت پوک شد، یادت می‌آورم.

دستم را می‌گیرم جلوی دست دکتر جوان و شاداب و گرد و تپلی کلینیک. می‌گویم: «ببین دستم را چقدر پیر و چروکیده شده. مشتم را که باز می‌کنم، فوری پوستم صاف نمی‌شود. مال پیری است لابد». دکتر می‌خندد و می‌گوید «پیر کدام است بابا! من و تو دقیقا هم‌سن‌ایم. حتی تولدمان توی یک روز است.» می‌گویم «ماشالا. پس چرا دستتان این‌قدر جوان مانده؟ ژن خوب؟» به پرونده‌ام نگاهی می‌اندازد و می‌گوید «خب آخه تو خیلی ساله مامانی. دستت دست مامان هاست.» دست‌هایم را نگاه می‌کنم. نمی‌دانم دوستشان دارم یا نه. می‌گویم از جوانسازی دست، سه جلسه لیزر، نمی‌دانم چی چی می‌خواهد و اقلا هزینه‌اش می‌شود ده میلیون و ... می‌گویم «خداحافظ.»

برایش می‌نویسم «خاطرت هست آن موقع که بچه نداشتی، به تو می‌گفتم بچه که بیاید می‌فهمی هیچ چیزی فرقی نکرده! از یک زن تنهای ملال‌زده تبدیل می‌شوی به یک مادر بچه‌به‌گردن ملال‌زده. به همین سادگی.» پیام می‌دهد «می‌توانم یک سوال خصوصی بپرسم؟» می‌گویم «پرس، اما اگر نخواستم جواب نمی‌دهم.» می‌گوید «از کارت لذت می‌بری؟ عاشقانه می‌نویسی؟» می‌گویم «بله. عاشق نوشتنم. عاشق کلمات. عاشق صدای کی‌بوردا! وقتی چیزی خلق می‌کنم و می‌نویسم، نوشتن تنها کاری‌ست که عاشقانه انجامش می‌دهم. بعد به چیزی که نوشته‌ام نگاه می‌کنم. پس یعنی من عاقلانه مادری نمی‌کنم؟ عاشق بچه‌ام نیستم؟» جوابی ندارم. از خودم مطمئن نیستم. می‌ترسم ارسالش کنم. پاکش می‌کنم. مثل همه‌ی زنان تازه‌زایمان کرده‌ای که وحشت دارند از قضاوت و انگ و برچسب و جرئت نمی‌کنند بگویند دلم می‌خواهد دو روز از مادر بودن مرخصی بگیرم و بشوم همان زن بی‌بچه‌ی قبل و به دل خودم بخوابم و بگردم و وقت بگذرانم. می‌ترسد بگوید و بعدش محکوم شود به بی‌مهری.

دکتر دست به زانوی دردناکم می‌زند و می‌گوید «اگر با ده جلسه خوب نشد، طب سوزنی را امتحان می‌کنیم.» از دوران شیردهی من بیش از شانزده سال گذشته است. دکتر می‌پرسد «الان برگردی به آن سال‌ها، باز مادر شدن را انتخاب ...» نمی‌گذارم جمله‌اش تمام شود و قاطعانه می‌گویم «نه.» می‌گویم چیزی دردناک‌تر از این نیست که به سوال بچه‌ی نوجوانت پاسخی ندهی. جوابی نداشته باشی که بدهی. وقتی می‌پرسد برای چی توی این وضعیت من رو به دنیا آوردی و نمی‌توانی به او بفهمانی که به خدا وقتی تو به دنیا آمدی، هر دلار هزار و دویست تومان بود! به خدا وقتی تو دنیا آمدی بنزین سهمیه‌بندی نبود. بلیط هواپیماهای تهران تا کیش فقط پنجاه

جایی میان گم شدن و پیدانشدن

تحریریه‌ی موفقیت: بیماری اختلال دو قطبی از چالش‌هایی است که برخی از شهروندان با آن دست‌وپنجه نرم می‌کنند یا آنکه کسانی در خانواده‌هایشان گرفتار این عارضه هستند. روایت‌های بی‌واسطه با اختلال دوقطبی امکانی را به دست می‌دهد تا مخاطب‌ها بتوانند با بهره‌گیری از تجربه‌های بیماران 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

واقع کم‌کم می‌تواند با ما حرف بزند و ماجرای وصیت‌نامه و رفتن را فراموش کند. من هم فراموش می‌کنم. کنکور را فراموش می‌کنم؛ هر چه را که دیگران می‌گویند سرنوشت‌ساز است، فراموش می‌کنم و به گوشه‌ای می‌خزم تا روز موعود فرا برسد.

روز کنکور مثل همه اضطراب دارم. این اضطراب برای دیگران که درس خوانده‌اند و منتظرند تا حاصل یک سال تلاش خود را ببینند، طبیعی است، اما برای من غیرطبیعی است. مدام از خودم می‌پرسم چرا اضطراب داری؟ و جوابی پیدا نمی‌کنم. میانه‌ی این سوال و جواب‌ها، یک مرتبه دردی تمام وجودم را دربر می‌گیرد و زیر دلم می‌پیچد. جوری که پاهایم سست می‌شود و پیش از آنکه متوجه‌ام را به سر کنم، روی زمین می‌نشینم و رنگ از صورتم می‌پرد. بله، من دشتان (پریود) شده‌ام!

کنکور در دانشگاه شهید بهشتی برگزار می‌شود. جلوی دانشگاه جمعیتی از مادرهایی موج می‌زند که زیرانداز انداخته‌اند و سجاده پهن کرده‌اند و تسبیح به دست گرفته‌اند و سر به آسمان بلند کرده‌اند. آنجا باور می‌کنم موضوع واقعا جدی است و با درد و قدم‌های مورچه‌ای وارد محوطه دانشگاه می‌شوم. من مرور کردن پیش از امتحان را می‌فهمم. هر چند باز هم برای من کار عذاب‌آوری است، ولی این کار را می‌فهمم. اما هیچ‌وقت مرور پیش از کنکور را نفهمیدم و هیچ وقت متوجه نشدم دقیقا چه چیزی را مرور می‌کنند! کدام درس از میان ده‌ها

متوجه منظورش نمی‌شوم. می‌گویم دوباره تکرار کن. دوباره تکرار می‌کند. باز هم متوجه نمی‌شوم. می‌گویند زمان می‌برد و زمان چیزیست که من روزها در آن غوطه می‌خورم، بی‌آنکه بدانم چگونه به دستش می‌آورم و چگونه از دستش می‌دهم. با سگته‌ی بابا، مامان که ما و خودش را تنهاتر از همیشه دیده، تمام قوایش را جمع کرده و انگار بیماری خودش فراموشش شده و با تمام توان ایستاده است. من اما کجایم؟ جایی میان گم شدن و پیدانشدن.

بابا بالاخره با دست نشان می‌دهد که چه می‌خواهد و من با گوشه‌ی دستمال، لب‌هایش را پاک می‌کنم و بعد چیزی را که می‌خواهد برایش می‌آورم. بعد مچ دستم را محکم فشار می‌دهد و سعی می‌کند با تمام توانش از کلمات عقیمی که از دهانش به بیرون پرت می‌شود، جمله بسازد. اشک از چشم‌هایش پایین می‌ریزد و حرف از وصیت‌نامه می‌زند. حرف از احتمال رفتن می‌زند. حرف‌هایی می‌زند که با نگاه هم می‌توان زد و نیازی به گفتن ندارند. حرف‌هایی می‌زند که مرا می‌ترساند. حرف‌هایی می‌زند که باعث می‌شود دستم را از میان دست‌هایش بیرون بکشم و بدوم؛ بی‌وقفه بدوم، از پله‌های بیمارستان آتیه پایین بروم، به در ورودی برسم و شروع کنم به بلند بلند نفس کشیدن. بازدمم را با فشار زیاد بیرون دهم و با فشار بیشتری دم بگیرم و بالا و پایین رفتن قفسه سینه‌ام را از روی مانتویم و زیر آن حجم از لباس زمستانی ببینم. وقتی برمی‌گردم، لای در اتاق باز است و روی زمین خون شتک زده است. هاج‌وواج می‌مانم. بابا آمده بلند شود و دنبال من راه بیفتد که سِرم را کند و خون همه جا ریخته؛ روی ملحفه‌ها، روی لباسش و روی زمین. من جیغ کشیدن بلند نیستم. منطقی‌اش این است که در این صحنه باید جیغ بکشم و بروم پرستار را خبر کنم. اما تنها کاری که می‌کنم این است که می‌روم با صدای خیلی ضعیف که خودم هم به سختی آن را می‌شنوم، به پرستار می‌گویم به اتاق پدرم بیاید و بعد خودم می‌روم انتهای راهرو روی صندلی کنار زنی می‌نشینم که تسبیح به دست گرفته و اشک‌های صورتش خشک شده و چشم‌هایش انگار خالی است. همان جا یک مرتبه زیر گریه می‌زنم. زن برمی‌گردد نگاهم می‌کند و بی‌هیچ حرفی چادرش را کنار می‌زند و سرم را روی پاهایش می‌گذارد و می‌گذارد من همانجا زار بزنم. دیگر همه چیز اهمیت خود را از دست داده است؛ گو این‌که اگر بخواهم صادق باشم پیش از این هم این چیزها اهمیت چندانی نداشتند. کنکور معنای سرنوشت‌سازی را که برای بقیه داشت، برای من نداشت. بابت این عذاب وجدان داشتم؟ بسیار زیاد. فکر می‌کردم عادی نیستم. مثل همه نیستم. بله و مثل همه بودن همیشه یعنی عادی بودن، یعنی مورد قبول بودن و من هیچ وقت هیچ کدام از این‌ها نبوده و نیستم. سال‌ها رنج می‌کشیدم و زمان برد تا فهمیدم چقدر همه‌ی معانی را غلط و رنج‌آور به ما تلقین کرده بودند.

بابا کم‌کم راه می‌رود. دکترها می‌گویند روند بهبودی امیدوارکننده است. کم‌کم می‌تواند حرف بزند. کم‌کم می‌تواند جوری حرف بزند که ما متوجه بشویم. در



درس و کتاب را دارند مرور می‌کنند و دارند دربارهی کدام بخش مهم با هم حرف می‌زنند. همه‌ی این‌ها چقدر برای من حال به‌هم‌زن است و چقدر توان دیدن و تحمل کردن آن‌ها را ندارم. چندتایی از دوستانم را در حیاط دانشگاه می‌بینم و راهی جلسه می‌شویم.

همه چیز درکمال نظم و انضباط انجام می‌شود و همین اضطراب همه را بیشتر می‌کند. ورقه‌ها به موقع و راس ساعت معین کنار صندلی‌ها قرار می‌گیرند. توصیه‌ها خوانده می‌شوند، تذکرها داده می‌شود و با گفتن جمله‌ی کلیدی «شروع کنید»، برگه‌ها از روی زمین برداشته می‌شود و دست‌ها به سرعت به کار می‌افتند. درد اما به جان من افتاده است. با این همه تقلا می‌کنم؛ تقلا می‌کنم تا ادامه دهم و چهار جوابی‌های لعنتی را با مداد، سیاه کنم و دوام آورم. وقتی دفترچه‌ی دوم را پخش می‌کنند، احساس می‌کنم تکه‌های مغز من هم میان دیگران در حال پخش شدن و متلاشی شدن است. برای همین از جایم بلند شده و تلوتلوخوران از جلسه خارج می‌شوم. من بارها در طول زندگی‌ام بیهوش شده‌ام و نزدیک شدن به این حالت را خوب می‌فهمم. می‌دانم که قرار است به زودی بیهوش شوم و تنها خدا خدا می‌کنم که آشنایی باشد تا بتواند من را به جایی برساند. شناسنامه‌ام را محکم توی مشت‌هایم فشار می‌دهم و لحظه‌ای روی یکی از سکوه‌های حیاط دانشگاه شهید بهشتی می‌نشینم. سرباز جوانی در حال فریادکشیدن است و از کسانی که کنکور داده‌اند می‌خواهد دانشگاه را ترک کنند. به من که می‌رسد، با عصبانیت می‌گوید «خانم شما مگه صدای من رو نمی‌شنوین؟» سرم را به طرفش برمی‌گردانم و به محض دیدن صورتم می‌گوید «خانم، مثل اینکه حال شما اصلا خوب نیست» و صدایش توی گوشم می‌پیچد و دیگر هیچ چیز جز آن یک جمله را نمی‌شنوم. دقیق‌ترین جمله‌ای که تا آن زمان در وصف حال خودم شنیده‌ام را می‌شنوم و بعدش دیگر تاریکی مطلق است؛ تاریکی مطلق!

کتاب قرمز

محمد معینی / نویسنده و روزنامه‌نگار



صدای لرزان پدر از آن سوی خانه بلند شد، در راهرو پیچید، از زیر در اتاق خواب اردشیر سُرید تو و در گوشش طنین انداخت. دستی به ریش نتراشیده‌ش کشید و هوف کش‌داری از سر بی‌حوصلگی هوا کرد. عینکش را برداشت و گذاشت لای کتاب. پدر هیچ‌اش نبود، توی خواب هذیان گفته بود. به اتاقش که برگشت دیگر سراغ کتاب نرفت. چراغ مطالعه را خاموش کرد و در تاریک روشنا، لب پنجره رفت و رد تک و توک ماشینی که این ساعت شب از خیابان می‌گذشتند را گرفت. به چیزی که نامعلوم نبود فکر می‌کرد. فکری قاطی رویاهاش، مقالات دانشجویان، مریضی پدر، افسانه و ماهان، صفحه کلاچ ماشین، مسافرت نرفته‌ی قشم لابه‌لای کلی فکر تکه تکه شده‌ی دیگر که هیچ‌جوره پا نمی‌گرفتند.

صبح چیز تازه‌ای نداشت. دوشنبه‌ای مثل همه‌ی دوشنبه‌های دیگر. پدر با همان لباس خواب قرمز دیشبش سمت دیگر میز غذاخوری نشسته و صبحانه را نصفه و نیمه رها کرده بود و روزنامه به دست سیگارش را دود می‌کرد. اردشیر کت یقه بلیزر خاکستری‌اش را از پشتی صندلی برداشت و تن کرد و جرعه‌ی آخر قهوه‌ی تلخ و سردش را هورت کشید.

پاشنه‌ی کفشش را که بالا کشید از لای در رو کرد به عقب و با صدایی که تا آشپزخانه برسد گفت:

-بابا جان من امشب دیر میام، بعد از کارم یه سر میرم کتابفروشی، کار داشتی زنگ بزن و چون جوابی نشنید بی‌خداحافظی در را بی‌صدا بست.

بیرون سرما نه آن قدر زور داشت که بشود بخاری ماشین را روشن کرد و نه آن قدر کم جان بود که بتوان شیشه را پایین داد. رادیو صدای خنثی‌دار مردی را پخش می‌کرد که یک‌ریز داشت از اصول رابطه و وظایف زوجین در روزهای بحرانی زندگی می‌گفت. یاد افسانه افتاد که از صدای رادیو در ماشین بیزار بود. خاموشش می‌کرد و می‌گفت «آدم باید خودش رو از معرض چیزایی که اختیاری روشن نداره رها کنه».

مال حالا نیست، صحبت ده دوازده سال پیش است. می‌رفتند جلوی مدرسه پارک می‌کردند و تا ماهان بیاید و کیف و کتابش را پرت کند عقب و شروع کند به وراجی، موسیقی بی‌کلامی می‌گذاشتند و در سکوت در رویاهای یکدیگر قدم می‌زدند.

پنج چراغ قرمز طولانی و سه ترافیک پر بوق و دود را رد کرد که دید از سر خیابان اصلی تا جلوی در دانشگاه شلوغ است. حراستی‌ها، بی‌سیم به دست دانشجویها را دوتا سه‌تا بازرسی می‌کردند. آرام از کنارشان راند و وارد پارکینگ شد.

-به آقای سماواتی! چه به موقع رسیدی؟

اردشیر که جهت صدا را تشخیص نمی‌داد، از توی آینه سعی کرد کسی را که خطابش کرده بود ببیند. بهادری به شیشه‌ی بغل چند ضربه‌ی نرم زد و خودش را با لبخند پهنی روی صورت نشان داد.

-چار پنج دقیقه دیگه کلاسم شروع می‌شه. حالت چطوره؟

-هی بد نیستم. باز چه خبره بیرون؟

از ماشین که پیاده شد یادش افتاد کتتش را وقت رانندگی درنیآورده و تا حالا حتما چندتا چروک ریز و درشت پشتش افتاده است. رو کرد به بهادری که یک‌پا همانجا ایستاده و منتظر جواب بود.

-واسه اعتصاب چند روز پیشه، سر کیفیت غذای سلفه، راستی امروز چه-کاره‌ای بعد از دانشگاه؟

-با افروز قراره بریم خرید، چطور مگه؟

چقدر هم خوب که بهادری برنامه‌ی دیگری داشت. اصلا وقتی خودش از دیشب تا همین حالا هیچ‌جوره سر کیف نیامده بود چرا یکی دیگر را می‌خواست دنبال خودش بکشانند؟ همین هم شد که قبل از اینکه نظرش عوض شود گفت:



-هیچی، بعد از کار یه سر دارم می‌رم کتابفروشی، گفتم شاید تو هم میای. حالا یه سری دیگه قرار می‌ذاریم و می‌ریم.
 راهرویی شماره سه، در پنجم، کلاس شماره ۱۱، پشت میزی کنار پنجره‌ای بلند و کدر، روبه‌روی چند دانشجوی جوان و خسته‌ی رشته‌ی سینما که خیره شده‌اند به پرده‌ی پروژکتور و «دزد دوچرخه»ی «ویتوریو دسیکا» را تماشا می‌کنند، اردشیر بود و نبود. نبود چون خیالش دوباره هوای جایی بجز اینجا، بجز خانه، بجز شهر را کرده بود. کاش لااقل پاییچ ماهان می‌شد که این هفته نرود کرج. اینطوری غروب می‌توانستند دوتایی بروند کتابفروشی. شاید هم بعدش دست پدر را می‌گرفتند و می‌رفتند جگرکی پشت خانه چند سیخ چگرپیچ را قاطی مشتی سبزی خیس و تازه لقمه می‌کردند و بعدش هم تا پلک‌های پدر سنگین شوند، خیابان‌های پر شیب نیاوران را بالا و پایین می‌کردند و قرار می‌گذاشتند برف که بیاید توی همین کوچه پس کوچه‌ها عکاسی کنند.

آدم چقدر می‌تواند بی‌نوا باشد که در پنجاه و دو سالگی وقتی هوای مسافرتی چند روزه به سرش بزند باید کلی اما و اگر را پس و پیش بکند. کلاس که تمام شد یک‌راست رفت سمت پارکینگ و توی ماشین شروع کرد به این و آن زنگ زدن. اول به افسانه که حریص «نه» گفتن بود.

هشت سال فاصله، می‌تواند هر اتفاقی را برای هرکسی عادی کند الا افسانه که همیشه همه‌چیز را از چشم او می‌دید. کاش مجبور نبود بهش زنگ بزند. کاش هرچه وصله‌پینه باهاش داشت را می‌زد و قیچی می‌کرد. کاش افسانه دوباره ازدواج می‌کرد تا بفهمد زندگی چیزهای دیگری بجز گذشته هم دارد. ولی مجبور شد، زنگ زد، توضیح داد و خواهش کرد به ماهان اجازه دهد این هفته باهاش برود سفر.

متلک را شنید. چیز غریبی نبود اما افسانه‌ای که می‌شناخت کسی نبود که به این راحتی‌ها با اردشیر تا کند. حالا چه شده که قبول کرده بود؟ بعد نوبت جمیله بود که نیامدنش به تهران و سر نزدن به پدر بیمارش را با ضیافتی یک هفته‌ای جبران کند. اینکه اردشیر و ماهان، پدر را بردارند ببرند اصفهان و از آنجا دوتایی بروند جنوب. جمیله راحت قبول کرد چون خودش قبل از این چندتایی تعارف تکلف تکه پاره کرده بود.

پس این حتما از خوشی‌های بزرگ زندگی‌ست که دوتا جواب مثبت پشت سر هم بگیرد.

ردیف پنجم کتابخانه، قفسه‌ی سوم از بالا، چسبیده به آثار کلاسیک سینمای اروپای شرق، نامی به رنگ سیاه روی عطف کتاب قرمزی، چشمش را گرفت؛ «دیدن و بازهم دیدن» نوشته‌ی «شیرین پیرزاد»، تندی کتاب را درآورد و فهرستش را باز کرد. خودش بود. شیرین بعد از هشت سال بالاخره کتابش را چاپ کرده بود. همان کتابی که خیلی چیزها را از زندگی‌اش گرفته بود. پاییز ۹۴ جایی پشت همین راهروها، میان حجمی از کتاب‌ها، پشت میز چوبی جمع و جور، ساعت‌ها، روزها، هفته‌ها با شیرین می‌نشستند و ایده‌ی نوشتنش را مرور می‌کردند. همان موقع‌ها بود که اردشیر از نقش یک استاد دانشگاه مستعد، یک پدر سرحال و شوهری سازگار در آمد و میان کلمات و بوی قهوه‌ی داغ و موی مشک‌ی بیرون افتاده از روسری شیرین و سرخی لبهایش و کتابی که قرار بود چند ماه بعدش چاپ شود لغزید.

لرزه‌ی بی‌تابانه‌ی گوشی تلفن در جیبش، او را دوباره به دنیای حقیقی‌اش پرت کرد. پدر بود. «این بی‌صاحب چجوری کار می‌کنه؟». کاری که هر روز وقت ناهار انجام می‌داد را امروز فراموش کرده بود. فکر کرد که حالا پدر با لباس خواب قرمزش بی‌حوصله و گیج به چند دکمه‌ی ناشناس روی ماکروفر خیره مانده. دلش گرفت. کتاب را برداشت و پا تند کرد سمت میز پیشخان.

ادامه دارد...



اثر پیگمالیون

از پیشگویی خودکام بخش چه می‌دانید؟

«پیتر ویسون»، روان‌شناس و متخصص علوم شناختی، در سال ۱۹۶۰ تحقیقی را در قالب یک مقاله‌ی ارزشمند منتشر کرد که درک عمیق آن می‌تواند ما را به خوبی با مقوله‌ی «پیگمالیون» آشنا کند.



مرتضی رجب‌نیا / نویسنده

که خودش آن را ساخته است. ما هم گاهی چنان مجذوب و شیفته‌ی افکار و ذهنیت‌های خود می‌شویم که نمی‌توانیم تمام واقعیت را درست ببینیم و مدام در حال اثبات فرضیه‌های ذهنی خود هستیم، بدون اینکه حتی به درستی‌شان شک کنیم!

اثر پیگمالیون یا «پیشگویی‌های خودکام‌بخش» در روابط

شیوه‌ی تفکر و نگرش ما نسبت به دیگران، با نحوه‌ی احساس و رفتار ما با آن‌ها ارتباطی مستقیم دارد. اگر ما درباره‌ی دیگران مثبت‌تر و واقع‌گرایانه‌تر فکر کنیم، ایجاد روابط ارزشمند و حرفه‌ای و حتی حل اختلافات ساده‌تر خواهد شد. وقتی که ما در مورد کسی بسیار دور از حقیقت فکر می‌کنیم و به خود چیزهایی می‌گوییم که صحت ندارد، در نتیجه خودمان را فریب می‌دهیم و این افکار تحریف‌شده به یک پیش‌بینی و پیشگویی در ما منتهی می‌شود که نهایتاً درست و موثق به نظر می‌رسد. مثلاً وقتی به خود می‌گویید فلانی که از دستش ناراحتید، یک احمق است، در نتیجه با او مثل یک احمق رفتار خواهید کرد. بعد او خشمگین خواهد شد و واقعا مثل یک احمق رفتار خواهد کرد. اینجاست که هر یک از ما در درون به خود می‌بایم و افتخار می‌کنیم که برای خودمان یک روان‌شناس، مردم‌شناس و آدم‌شناس هستیم و در تمام این مدت حق با ما بوده و او واقعا یک احمق است! درحالی‌که او تنها واکنش و عکس‌العملی به کنش و عمل نابهنجار و نادرست ما نشان داده است. خیلی از مشکلات ارتباطی ریشه در این نوع طرز تفکر دارد. اگر شما کسی را تحقیر کنید و رفتار بدی با او داشته باشید، او نیز عکس‌العمل نشان خواهد داد و همان‌گونه که انتظار دارید با شما رفتار کینه‌توزانه و آزاردهنده خواهد داشت. برعکس، اگر به‌رغم خشم و عصبانیت خود، با او محترمانه و مهربان

در این تحقیق، ویسون به افراد می‌گفت که من یک قاعده‌ی عددی در ذهنم دارم و شما بایستی آن را حدس بزنید. اما چگونه؟ من سه عدد را به شما می‌گویم و شما می‌توانید قاعده را حدس بزنید. این‌گونه که می‌بایست هر بار سه عدد به من بگویید. من یا آن را تایید می‌کنم یا رد و شما از بازخوردهای من به لیست اعدادی که می‌دهید، می‌توانید قاعده را حدس بزنید. هر زمان احساس کردید قاعده را فهمیدید، می‌توانید اعلام کنید که من فهمیدم و آن را بیان کنید. آماده‌اید؟ خب من سه عدد به شما می‌گویم: «۲، ۴، ۶» (به ترتیب: دو، چهار، شش). حالا شما حدس بزنید قاعده‌ای که در ذهن من است چیست؟

ممکن است فردی در ذهنش حدس بزند که قاعده درباره‌ی اعداد زوج است؛ بنابراین برای مطمئن شدن شروع می‌کند و سه عدد پیشنهاد می‌دهد. مثلاً می‌گوید: «۸، ۱۰، ۱۲». ویسون پاسخ می‌دهد: «بله»؛ یعنی به این اعداد تایید می‌دهد. دفعه‌ی بعد فرد می‌گوید «۸، ۱۲، ۱۶» و باز هم تایید می‌گیرد. حالا فرد بعد از چند بار گفتن اعداد، احساس می‌کند قاعده را فهمیده و می‌گوید: «من فهمیدم قاعده چیست؛ قاعده درباره‌ی اعداد زوج است» و ویسون پاسخ می‌دهد: «خیر! این نیست. اما باز هم می‌توانید اعدادی را بگویید و حدس بزنید.»

ممکن است فردی در ذهنش این ایده شکل گرفته باشد که قاعده در مورد اعداد زوجی است که دو رقم، دو رقم بالا رفته‌اند. حالا این‌طور اعداد را عنوان می‌کند: «۱۲، ۱۴، ۱۶». ویسون تایید می‌دهد. می‌گوید: «۱۲، ۱۴، ۱۶» و باز هم تایید دریافت می‌کند. اما وقتی می‌گفت قاعده درباره‌ی اعداد زوجی است که دو رقم، دو رقم بالا می‌روند، ویسون می‌گفت خیر، اشتباه است؛ قاعده‌ی در ذهن من این نیست!

از ۲۸ نفری که در این تحقیق شرکت کردند، ۲۱ نفر نتوانستند به قاعده برسند و تنها ۷ نفر توانستند پاسخ درست را حدس بزنند؛ یعنی دقیقاً ۷۵٪ افراد موفق نشدند! اما قاعده چه بود؟ آن ۷ نفری که نتوانستند به قاعده‌ی درست برسند چه کار کردند؟ و چه فرقی با آن ۲۱ نفر داشتند؟

آن ۲۵ درصدی که به جواب درست رسیدند، کسانی بودند که مدام و فعالانه در رد فرضیه‌ی ذهنی خودشان هم عدد می‌گفتند؛ یعنی فقط در تایید باور ذهنی‌شان، اعداد را پیشنهاد نمی‌دادند. مثلاً اگر در ذهن من آمده که قاعده درباره‌ی اعداد زوج است، یک بار هم برای امتحان، اعداد فرد را پیشنهاد می‌دهم. مثلاً «۵، ۷، ۹» و ویسون تایید می‌داد! پس من متوجه می‌شدم قاعده فقط درباره‌ی اعداد زوج نیست! آیا قاعده درباره‌ی اعدادی است که دوتا، دوتا بالا می‌روند؟ نمی‌دانم! اما بگذار یک بار هم اعداد پشت سر هم را پیشنهاد بدهم. مثلاً «۵، ۶، ۷»؟ و مجدداً ویسون تایید می‌داد! من هم متوجه می‌شدم که قاعده فقط ربطی به زوج و فرد و دوتادوتا بالاتر هم ندارد! پس قاعده چیست؟

شاید شما هم تا به اینجا کنجکاو شده باشید که بدانید بالاخره قاعده‌ی در ذهن ویسون چه بود؟ قاعده این بود: «هر عدد بالا رفته! یعنی در آن سه عدد، هر عددی می‌توانست باشد، ولی قاعده بود که باید صعودی باشد! مثلاً نمی‌تواند این‌گونه باشد: «۸، ۶، ۷». قاعده‌ای بسیار ساده و فراگیر! چه کسانی نتوانستند به جواب درست برسند؟ افرادی که فقط در تایید فرضیه‌ی ذهنی خود نمی‌کوشیدند! بلکه یک درصد هم احتمال می‌دادند که شاید فرضیه‌ای که من حدس می‌زنم، غلط باشد. بنابراین، تا می‌توانم اعدادی هم در رد فرضیه‌ام بدهم تا درستی ذهنیت خود را بسنجم.

درواقع به این موضوع که ما عاشق، شیفته و دل‌بسته‌ی فرضیه‌های ذهنی‌مان می‌شویم، اصطلاحاً پدیده یا اثر «پیگمالیون» گفته می‌شود. بر اساس افسانه‌های اساطیری یونان، پیگمالیون کسی بود که مجسمه‌ای بسیار زیبا ساخت و عاشق آن مجسمه شد! در حقیقت یک مجسمه‌ساز که عاشق مجسمه‌ی زنی می‌شود



مقاله و سایر مقالات مجله می‌خوانید، موجب افزایش آگاهی شما می‌شود.

۲- افزایش تعامل با انسان‌ها: از قدیم می‌گفتند «بسیار سفر باید تا پخته شود خامی». یکی از محاسن سفر، دیدن اقوام مختلف، فرهنگ‌های گوناگون و تجارب جدید است که باعث باز شدن پنجره و افق دید ما در مورد زندگی و بسیاری از مسائل آن می‌شود.

۳- بررسی دیدگاه‌های مخالف: تمرین کنیم در جهت خلاف افکار خودمان هم استدلال کنیم و مطالعه داشته باشیم. این کار مانند ال‌ک کردن باعث می‌شود بخش‌های اشتباه فکرمان ال‌ک شوند و بخش‌های درست باقی بمانند.

رفتار کنید، او نیز نسبت به دیدگاه و احساسات شما واکنشی بهتر نشان خواهد داد. پیشگویی‌های خودکام‌بخش، بخش مهمی از برداشت‌های اولیه‌ی ما در روابط هستند. در صورتی‌که از کسی انتظار دارید به روش خاصی رفتار کند، احتمالاً انتظارات خود را با اشارات زیرکانه‌ای به او منتقل می‌کنید و به این ترتیب، احتمال اینکه طبق پیش‌بینی شما رفتار کند، افزایش می‌یابد. اگر انتظار دارید فرد مقابل شما را طرد کند، احتمالاً هنگام تعامل با او، از تماس چشمی اجتناب خواهید کرد، اخمو خواهید بود، از جملات کوتاه استفاده خواهید کرد و حالت بدنی خشک و بسته خواهید داشت. وقتی هم که فرد مقابل این رفتارهای شما را ببیند، در واکنش به آن‌ها، طبق انتظارات شما رفتار می‌کند و به این ترتیب، اعتقاد شما به انتظاراتی که پیش‌بینی کرده بودید، بیشتر می‌شود! در آینده، وقتی با چنین وضعیت‌هایی برخورد می‌کنید، انتظارات شما قطعی‌تر و خشک‌تر از قبل هم خواهد بود. پیشگویی‌های خودکام‌بخش را می‌توان به طرز مثبت نیز به کار برد. برای مثال، ممکن است این پیش‌بینی و انتظار را داشته باشید که همسرتان قصد دارد با شما عاشقانه‌تر و صادقانه‌تر رفتار کند. اگر طوری رفتار کنید که این پیش‌بینی‌ها و انتظارات را به همسرتان منتقل کنید، ممکن است همسرتان هم به همان شکل با شما رفتار کند.

چگونه این خطای ذهنی را در خود تعدیل کنیم؟

اصولاً توانایی «رد» یا ابطال یک فکر، دشوارتر از تایید آن است. برای تعدیل این خطای ذهنی، رعایت این موارد کمک‌کننده خواهد بود:

۱- آموزش: با بالا رفتن آگاهی، از میزان خطاهای فکری‌مان کاسته می‌شود. دقیقاً مانند کاری که شما خواننده‌ی گرانقدر هم‌اکنون انجام دادید و مطالبی که در این

پیوند نوشتار درمانی با هوش هیجانی

◀ توانایی مدیریت موثر احساسات کلید موفقیت است

فرض کنید در یک جلسه کاری یا خانوادگی نشسته‌اید و همه به بحث و گفت‌وگو مشغولند که ناگهان پای یکی از آن موضوع‌های حساس به میان می‌آید و همه چیز تغییر می‌کند. بحث بالا می‌گیرد، جو سنگین می‌شود، سکوت حاکم می‌شود و حجم زیادی احساسات بیان نشده در فضا چرخ می‌خورد. هر لحظه ممکن است کسی منفجر شود و آن اتفاقی بیفتد که نباید. در چنین لحظاتی، توانایی مدیریت موثر احساسات کلید موفقیت است؛ یعنی همان هوش هیجانی.

زینب شاهی / روان شناس



تولد هوش هیجانی

۳۳ سال پیش، دو استاد روان‌شناسی به نام‌های «پیتز» و «جان» از دو دانشگاه در آمریکا در پروژه‌ای همکاری می‌کردند که برایشان بسیار جذاب بود، اما نمی‌دانستند نتایج کارشان قرار است دنیای روان‌شناسی را متحول کند. آن‌ها پس از انجام مطالعاتشان، مقاله‌ای را در سال ۱۹۹۰ منتشر کردند و در آن «هوش هیجانی» را به عنوان یکی از شکل‌های هوش معرفی کردند که به افراد کمک می‌کند احساسات را در خودشان و دیگران درک و مدیریت کنند. این جایی بود که اصطلاح هوش هیجانی متولد شد. پنج سال بعد، «دنیل گلمن» بر اساس مطالعات آن‌ها کتاب معروفش را نوشت: «هوش هیجانی: چرا این هوش می‌تواند مهم‌تر از ضریب هوشی باشد». کتاب دنیل به سرعت پرفروش شد و نقش مهمی در معرفی مفهوم هوش هیجانی به دنیا ایفا کرد. به لطف تلاش‌های این سه نفر، امروزه بسیاری از پدر و مادرها می‌دانند که دیگر ضریب هوشی بالای فرزندشان جایی برای پز دادن ندارد، چون آی‌کیو به تنهایی نمی‌تواند ما را به موفقیت برساند و این «آی‌کیو» یا همان هوش هیجانی است که نقش اصلی را در رضایت و شادکامی ما بازی می‌کند. ضمناً، به طور معمول هم هر قدر ضریب هوشی بالا برود، هوش هیجانی پایین‌تر می‌آید!

هوش هیجانی یعنی چه؟

حالا این هوش هیجانی چیست که این چنین مهم است و حتی توانسته از ضریب هوشی که زمانی مهم‌ترین فاکتور هوش به‌شمار می‌رفت، جلو بزند؟ هوش هیجانی به هوش عاطفی یا احساسی گفته می‌شود و همان‌طور که از اسمش پیدا است، به ما کمک می‌کند احساسات را بهتر درک کنیم. کسانی که هوش هیجانی بالاتری دارند، از دو ویژگی برخوردارند:

۱. می‌توانند احساسات و عواطف خود را تشخیص دهند، خوب بفهمند، مدیریت کنند و آن‌ها را در مسیر درست به کار ببرند.

۲. می‌توانند احساسات دیگران را تشخیص دهند، آن‌ها را درک کنند، بر آن‌ها تاثیر بگذارند، و به آن‌ها پاسخ مناسب بدهند.

به عبارت دیگر، هوش هیجانی به توانایی افراد در سروکار داشتن با احساسات گفته می‌شود؛ حال چه این احساسات مال خودشان باشد و چه مال دیگران. بعد از مطالعات پیترو و جان، خیلی از پژوهشگران به موضوع هوش هیجانی علاقه‌مند شدند و برای کشف جنبه‌های مختلف آن هجوم بردند. مطالعات نشان داد برخلاف چیزی که تصور می‌کردیم، احساسات و توانایی سروکله زدن با آن‌ها را اصلا نباید دست‌کم گرفت. تنظیم هیجانات، تصمیم‌گیری بهتر، روابط و ازدواج رضایت‌بخش‌تر، موفقیت کاری، موفقیت تحصیلی، مدیریت سالم‌تر، مهارت بالاتر در رهبری، سلامت روان و اضطراب و افسردگی کمتر تنها بخشی از فواید هوش هیجانی بالا هستند. هوش هیجانی مهارت‌های اجتماعی، خودآگاهی، خودتنظیمی، انگیزه و همدلی را در بر دارد که مهارت‌های کلیدی در زندگی فردی و اجتماعی به‌شمار می‌روند. شما هم مثل من کنجکاو شدید بفهمید چطور می‌توان هوش هیجانی را افزایش داد؟

تکنیک‌های نوشتاردرمانی برای افزایش هوش هیجانی

در کمال خوشحالی می‌خواهم به شما بگویم که هوش هیجانی ثابت نیست و یک مهارت یادگرفتنی است؛ پس اگر احساس می‌کنید خودتان یا فرزندتان به هوش هیجانی بیشتری نیاز دارید، نگران نشوید و همین حالا برای تقویت آن اقدام کنید. روزی خواهد رسید که برمی‌گردید و می‌بینید چقدر با امروز متفاوت شده‌اید! اگر مقاله‌های قبلی مجموعه‌ی نوشتاردرمانی را خوانده باشید، اینجا می‌توانید ارتباط نوشتاردرمانی را با احساسات به‌خوبی درک کنید. نه اینکه نوشتاردرمانی درمان همه‌ی دردها باشد، اما همان‌طور که پیش از این دیده‌اید، حقیقتاً برای بهبود زندگی و سلامت روان کاربردهای بسیار زیادی دارد. ضمن اینکه انجامش به ابزار خاص یا پول و شرایط ویژه نیاز ندارد. در ادامه، تکنیک‌هایی از نوشتاردرمانی را برایتان آورده‌ام که می‌تواند در تقویت سه جنبه‌ی مهم هوش هیجانی به شما کمک کند. این جنبه‌ها عبارتند از:

• خودآگاهی

• خودتنظیمی

• همدلی

این تکنیک‌ها را به‌کار ببرید و با گذر زمان، از تماشای رشد هوش هیجانی‌تان لذت ببرید.

نوشتاردرمانی برای افزایش خودآگاهی

نوشتن ابزارگرانه می‌تواند بین شما و احساساتتان ارتباطی عمیق ایجاد کند. وقتی احساساتتان را روی کاغذ به کلمه تبدیل می‌کنید، آن‌ها برایتان شفاف می‌شوند و می‌توانید جنبه‌های تازه‌ای را کشف کنید که پیش‌تر نمی‌دیدید. این یعنی شما نسبت به خود و احساساتتان آگاه‌تر می‌شوید.

روزانه‌نویسی یا نوشتن خاطرات و افکار روزانه یکی از تکنیک‌های پرکاربرد و موثر نوشتاردرمانی است که اینجا هم به کارمان می‌آید. نوشتن روزانه‌ی افکار و احساسات می‌تواند به شما کمک کند به مرور خود و احساساتتان را بهتر بشناسید، الگوهای تکراری و موقعیت‌های بروز احساسات مختلف را پیدا کنید و با استفاده از این اطلاعات بتوانید آن‌ها را بهتر مدیریت کنید. برای این منظور، فقط کافی است یک دفترچه‌ی روزانه‌نویسی داشته باشید و هر روز یا هر زمان که امکانش را داشتید، کمی از درونیات خود را در آن بنویسید. یادتان باشد که در نوشتن ابزارگرانه، حتماً باید از احساسات و افکارتان هم بنویسید و صرفاً به اتفاقات پیرامون اشاره نکنید. دفتر را جایی بگذارید که خیالتان راحت باشد کسی آن را نمی‌بیند.

پس از مدتی، با مرور نوشته‌هایتان می‌توانید به تصویری کلی از آنچه در درونتان



این دو شخصیت پیش می‌رود و آن‌ها با هم دیالوگ‌هایی دارند. می‌توانید سناریویی خیالی بنویسید و یا از موقعیت‌های روزمره و واقعی استفاده کنید. نکته این است که بر تعامل بین آن‌ها تمرکز کرده و سعی کنید به هر دو طرف سهمی عادلانه از گفت‌وگوها و ماجراها بدهید.

نکته: نیازی نیست فیلم‌نامه‌نویس حرفه‌ای شوید! نوشته‌ی شما می‌تواند به سادگی این چند جمله باشد: «زینب به مریم تلفن می‌زند و می‌گوید: «مریم من از دستت ناراحتم». مریم هم می‌گوید: «من هم از دستت ناراحتم». زینب تعجب می‌کند و می‌گوید: «تو چرا؟» مریم می‌گوید: «احساس می‌کنم...» و بعد بگذارید گفت‌وگوهای احساسی هر یک از آن‌ها از ذهن‌تان روی کاغذ جاری شود. مرحله‌ی پیشرفته‌تر این تکنیک این است که نوشته‌تان را بازبینی کنید، قسمت‌هایی از سناریو را تغییر دهید و ببینید تغییر گفت‌وگوها یا اتفاقات چه تغییری در احساسات شخصیت‌ها می‌گذارد. این تکنیک از تکنیک‌های پیشرفته‌ی نوشتاردرمانی بوده و برای فاصله‌گرفتن، دیدن تصویر کلی و همدلی فوق‌العاده است.

در پایان می‌خواهم تاکید کنم که تکنیک‌های نوشتاردرمانی به زمان نیاز دارد و بهتر است آهسته و پیوسته پیش بروید و به زمان اجازه دهید کار خودش را بکند. اما هر گام از این مسیر شما را به داشتن هوش هیجانی بالاتر نزدیک‌تر می‌کند.

می‌توانید الگوهای تکراری را کشف کنید؛ یعنی اینکه چه احساسات و افکاری و در چه موقعیت‌هایی برایتان تکرار می‌شود. همه‌ی این‌ها اطلاعات ارزشمندی را درباره‌ی خودتان در فضایی امن و بدون قضاوت به شما می‌دهد که شاید بدون نوشتن به این راحتی در اختیاران نباشد. این تکنیک را دست‌کم سه ماه ادامه دهید تا نتیجه‌ی بهتری بگیرید.

نوشتاردرمانی برای افزایش خودتنظیمی

خودتنظیمی به‌طور کلی یعنی بتوانید احساسات، افکار و رفتارتان را طوری کنترل و مدیریت کنید که با اهداف شخصی و انتظارات اجتماعی سازگاری داشته باشد. این یعنی باید از احساساتتان آگاهی داشته باشید، آن‌ها را خوب درک کنید و بتوانید پاسخی مناسب و سازنده به آن‌ها بدهید.

با این مقدمه، دو تکنیک برای خودتنظیمی عبارتند از:
۱. ابزار هیجانات یا برون‌ریزی هیجانی: در این

تکنیک، هیچ‌کاری جز خالی‌کردن احساساتتان روی کاغذ ندارید! یک برگ کاغذ و خودکار پیدا کنید و هر آنچه از احساسات بیان‌نشده است کسی آن را بخواند، چون قرار است بعد از نوشتن، کاغذ را از بین ببرید. بعد از برون‌ریزی، ذهن‌تان کمی آرام می‌شود و می‌توانید شفاف‌تر فکر کنید و احساسات عمیق‌ترتان را بشناسید. ضمن اینکه تشویقتان می‌کند با خودتان روراست باشید! **هشدار:** اگر پس از چند بار انجام این تکنیک، احساس کردید برون‌ریزی باعث وخیم‌شدن حالتان یا شعله‌گرفتن بیشتر برخی احساساتتان می‌شود و شما توان مقابله با آن‌ها را ندارید، حتماً با همراهی متخصص باتجربه این کار را انجام دهید. همیشه تکنیک‌های نوشتاردرمانی را با هشیاری و احتیاط پیش ببرید.

۲. تکنیک کشف تریگرها: «تریگر» یا «ماشه‌چکان» یعنی یک اتفاق، تصویر، حرف، صدا یا هر چیز دیگری که شروع‌کننده‌ی احساسی در شما باشد. مثلاً یکی از اعضای خانواده به شما می‌گوید «بلند شو برایم آب بیاور!» و این جمله ناگهان در شما ایجاد خشم می‌کند. برای انجام تکنیک کشف تریگرها لازم است یک دفترچه داشته باشید و همیشه آماده باشید که وقتی احساسی در شما ایجاد شد، بنویسید که چه چیزی آن احساس را ایجاد کرد. مثلاً: «امروز در مدرسه معلم برای تولدم به من گل داد؛ احساس: خجالت، شادی و غرور. پس از مدتی، از اینکه این همه اطلاعات درباره‌ی تریگرها و احساساتتان در موقعیت‌های مختلف دارید شگفت‌زده می‌شوید و قدرت بالاتری در پیش‌بینی و مهارکردن آن‌ها و تنظیم خود پیدا می‌کنید.

تکنیک‌های نوشتاردرمانی برای تقویت حس همدلی

همدلی یعنی بتوانید خودتان را جای دیگران بگذارید، دنیا را از دید آن‌ها ببینید و درک کنید چه احساسی دارند و چه چیزی را تجربه می‌کنند. به زبان ساده، یعنی بفهمید جای آن‌ها بودن چه حسی دارد. این مهارت به‌تنهایی می‌تواند بسیاری از جنبه‌های زندگی اجتماعی و روابط شما را بهبود بخشد، از جمله رابطه شما با خودتان. از انجام این تکنیک‌ها لذت ببرید:

۱. تکنیک نامه: به‌طور مرتب نامه‌هایی به خودتان و دیگران بنویسید. نیازی نیست این نامه‌ها را برای کسی بفرستید؛ فقط قرار است به‌طور شفاف بنویسید که چه احساسی دارید، چه می‌خواهید و چه چیزهایی برایتان مهم است. در این نامه‌ها می‌توانید از خودتان یا مخاطب نامه بخواهید بهتر درک‌تان کند، نیازهایتان را بشناسد و به آن‌ها احترام بگذارد. به او بگویید چطور می‌تواند این کار را بکند و دوست دارید چه کارهایی برایتان انجام دهد. مرحله‌ی بعدی این تکنیک این است که از زبان مخاطبتان جواب نامه‌تان را بدهید و بگویید او چه احساسی دارد، چه انتظاراتی از شما دارد و دوست دارد شما با او چطور رفتار کنید. وقتی می‌خواهید پاسخ نامه را از دید طرف مقابل بنویسید، باید خودتان را جای او بگذارید و کلمه‌ها را با لحن و کلام او روی کاغذ بیاورید. این دقیقاً خود همدلی است که به شما کمک می‌کند اوضاع را از نگاه طرف مقابل ببینید یا بین جنبه‌های مختلف وجود خودتان ارتباط برقرار کنید. این تکنیک را بی‌اندازه دوست دارم و توصیه می‌کنم حتماً تجربه‌اش کنید.

۲. تکنیک فیلم‌نامه: در تکنیک فیلم‌نامه برای افزایش همدلی، شما سناریوهایی برای دو شخصیت می‌نویسید. اینجا هم می‌توانید یا دو جنبه از خودتان را در نظر بگیرید و یا خودتان با شخصی دیگر را. سناریو دربردارنده‌ی ماجرای است که بین



از آسمان طلا می بارد

جایزه‌ی جراحی قلب جهان ۵۴

جهان با من برقص! ۵۶

مربیگری ساده است ۵۸

ياهو خر است؛ چون بنفش نیست! ۶۰

من که راضی نیستم ۶۱

نبایدهای مذاکره ۶۲

کارکنان نامرئی ۶۴

✕ +
✕ +
✕ +
✕ +
✕ +
✕ +
✕ +





جایزه‌ی جراحی قلب جهان

پروفسور احمدعلی امیرغفران

دادیم که مهم‌ترین ویژگی آن، استفاده از گوشک دهلینز راست قلب خود بیمار برای ساختن دریچه‌ی سه‌لختی اوست. این در حالی است که حدود هفت سال پیش، ما از گوشک دهلینز راست برای ساختن دریچه‌ی ریوی بیمار استفاده کرده بودیم که البته آن عمل هم مقام‌هایی را کسب کرده بود و در محافل تخصصی پزشکی دنیا، صحبت‌های زیادی از آن شد و جراحان زیادی در همه‌ی کشورها از آن استفاده کردند.

اما در جراحی جدیدی که انجام دادیم، یک قدم جلوتر رفتیم و از این دهلینز برای ترمیم دریچه‌ی سه‌لختی بیمار استفاده کردیم که طراحی آن به دلیل پیچیدگی ساختمان دریچه‌ی سه‌لختی با دریچه‌ی ریوی، کاملاً متفاوت است. با همه‌ی سختی‌ها و ظرافت بیش‌ازحد این عمل، توانستیم با مهندسی خاصی آن را انجام دهیم و از بافتی که شبیه دریچه نیست، دریچه را درست کرده و جاگذاری کنیم. شاید باورتان نشود ولی آن قدر این دریچه زیبا بود که هرکسی که ویدیوی آن را می‌دید، شیفته‌ی این عمل می‌شد. این شد که این عمل در نهایت جایزه‌ی جراحی برتر قلب جهان در سال ۲۰۲۳ را دریافت کرد.

● مشخصاً برای ما که کاملاً با جهان پزشکی غریبه هستیم، لطفاً بفرمایید که این رقابت را با چه رویداد و یا مقامی در حوزه‌های دیگر اعم از علمی، هنری یا ورزشی می‌توان مقایسه کرد؟

اعتبار این مقام به نوعی مشابه جایزه‌ی آکادمی علوم و هنرهای سینمایی یا اسکار در سینما است.

تقریباً موفقیت: سال گذشته، وقتی برای اولین بار با آقای دکتر «احمدعلی امیرغفران» مصاحبه می‌کردیم، هرگز تصور نمی‌کردیم که سال بعد، نه تنها باید او را پروفسور خطاب کنیم، بلکه موضوع اصلی گفت‌وگویمان، کسب مقام اول نوآوری جراحی قلب دنیا در سال ۲۰۲۳ خواهد بود؛ افتخاری در دنیای پزشکی که به تعبیر پروفسور برای فهم ساده‌تر، جایگاهی شبیه جایزه اسکار در هنر سینما را دارد. این تعداد عنوان و افتخار، آن هم در کمتر از یک سال! البته که این قید زمانی شاید درست نباشد و صرفاً سال جاری برای او شاید سال برداشت محصول بوده است اما چه عنوان جدید پزشکی و چه این مقام مهم در سطح جهانی، بی‌شک از پس سال‌های متمادی تلاش بی‌وقفه در راهروها و اتاق عمل بیمارستان‌ها و شب‌بیداری‌ها و تحقیقات پرشمار در دانشگاه، خانه و کتابخانه‌ها می‌آید. ما در این گفت‌وگو از پروفسور امیرغفران در مورد علل و انگیزه‌هایشان درباره‌ی مسیری که تا رسیدن به این قله‌ها طی شده و همچنین میل به ماندن یا رفتن از ایران در وانسای اخبار مهاجرت بی‌امان کادر پزشکی و متخصصین این حوزه پرسیدیم و موکداً از شما دعوت می‌کنیم این مصاحبه جذاب را بخوانید.

● در ابتدا دوست دارم از زبان خودتان بشنوم که مبدا یا خاستگاه و محل تعیین این جایزه کجاست؟

در جراحی قلب دنیا مرجعی وجود دارد به نام «CTSNet» یا همان شبکه‌ی جهانی جراحی قلب. محل این انجمن در آمریکا و کار اصلی آن، ثبت جهانی جراحی قلب به منظور انتقال تجارب و اطلاعات سایر جراحان و مراکز قلب است. این انجمن به صورت سالانه، رقابت خیلی سختی را میان تمام جراحی‌های نوآورانه و خاص که در آن سال انجام شده برگزار می‌کند. مهم‌ترین معیارهای انتخاب در این رقابت، نوآوری و غیرمشابه بودن عمل، کیفیت و ارزش بالای آن و همچنین برطرف کردن مشکلی در جراحی قلب در سطح دنیا است که قابل آموزش هم باشد.

● و شما در این رقابت سخت، رتبه‌ی نخست را به دست آوردید؟

به طور کلی، این انجمن ویدیوهایی را از جراحان سراسر جهان که عمل ویژه‌ای را از سر گذرانده باشند، در وبسایت خود بارگذاری می‌کند. طی پنج سال گذشته، ۶ تا از تکنیک‌هایی که ما در جراحی‌های خود به کار بردیم در این وبسایت قرار گرفته و در دسترس همه‌ی جراحان قلب دنیا گذاشته شد. ما توانستیم در سال ۲۰۲۱ مقام چهارم را در موضوع نوآوری جراحی قلب در جهان کسب کنیم، ولی امسال موفق شدیم مقام اول این رویداد علمی را به عنوان برترین نوآوری جراحی قلب به دست آوریم که با افتخار این دستاورد را تقدیم می‌کنم به مردم عزیز کشورم و شهر شیراز.

● چه چیز خاصی در این عمل بود که آن را نسبت به سایر جراحی‌های صورت گرفته در تمام جهان متمایز کرد؟

عملی که رتبه‌ی نخست در دنیا را کسب کرد، حدود یک سال پیش انجام



استادی را برای بنده تایید کرده است. راستش را بخواهید اتفاق خاص و ویژه‌ای نیست. همکاران بسیاری در همه‌ی گروه‌ها داریم که استاد یا پروفیسور هستند.

• این همه افتخار و در نهایت یک مقام ارزشمند و تاریخی. می‌خواهم بپرسم بعد از همه‌ی این‌ها آیا احساس افتناع شدن ندارید؟

باور بفرمایید که خیر. درجه‌ها به نظر من خیلی مهم نیستند. همه‌ی این‌ها همراه با کار کردن می‌آیند. وقتی شما در کارتان زیاد تحقیق و نوآوری کنید و پشتکار داشته باشید این درجه‌ها را در مسیر کسب می‌کنید. ولی چیزی که برای ما اصل کار است، خود این مسیر است؛ مسیر کمک کردن به بیماران و بچه‌هایی که ناهنجاری قلبی دارند یا بیمارانی که از مشکل قلبی رنج می‌برند. این بیشتر از هر چیزی افتناع‌کننده است. در کنار آموزش به دانشجویان و فلوها و رزیدنت‌هایی که امید دارند در آینده بتوانند جای ما را بگیرند و در کنار این‌ها سکون نداشتن و تلاش برای ایجاد یک چیز جدید در رشته‌ی خودتان - جراحی قلب - که بتوان به دنیا ارائه داد و مشکلی را از پیش پا برداشت اوج لذت و رضایت است.

• می‌خواهم از شما در مورد مهاجرت بپرسم. آیا همچنان میل برای ماندن در شما هست؟ آیا مهاجرت گوشه‌ای از ذهن شما را درگیر نکرده است؟

اگر بگویم نکرده، شاید حرف درستی نزده باشم. به هر حال چیزهایی وجود دارد که برخی اوقات انسان را دلسرد می‌کند. شرایط همیشه آن‌طور که انسان دوست دارد نیست؛ به‌خصوص الان. ولی واقعیت این است که من همه‌ی سعی‌ام را خواهم کرد که همین‌جا بمانم و همین مسیر را در کشورم و شهر خودم و در کنار بیمارانم تا به آخر ادامه دهم. مگر اینکه به دلایلی مسائل جوری فشار بیاورد که نتوان ادامه داد. این روزها فشار روی پزشکان خیلی زیاد است؛ هم از جهات معنوی و شخصیتی و هم از نظر اجتماعی. مشکل اینجاست که درصد بالایی از جراحان و پزشکان، یا مهاجرت کرده‌اند یا در حال مهاجرت هستند، ولی کسی اقدام مناسبی نمی‌کند و روز به روز فشار روی این قشر بیشتر می‌شود. باور بفرمایید هر روزی که قانونی علیه پزشکان و برای فشار بیشتر به آن‌ها تصویب می‌شود، پزشکانی که با من صحبت می‌کنند از مصمم‌تر شدنشان برای رفتن می‌گویند.

اگر زمانش را فقط در نظر بگیرید، چیزی حدود ۱۵ سال و شاید بیشتر طول می‌کشد تا یک جراح قلب تربیت شود، آن هم فقط برای کسب آموزش. تجربه‌ای که در دوران کاری خودش کسب می‌کند، با هیچ چیزی قابل‌سنجش و ارزیابی نیست. چه از نظر هزینه که تربیت این فرد برای مملکت داشته و چه خود ارزش آن کاری که فرد انجام می‌دهد و ما به راحتی داریم آن‌ها را از دست می‌دهیم و کشورهای حاشیه‌ی خلیج فارس به راحتی پزشکان ما را جذب کرده و از تمام سرمایه‌ای که برای این پزشکان صرف شده، به رایگان استفاده می‌کنند.

• پروفیسور امیرغفران، خیلی ممنونم از وقتی که برای این گفت‌وگو گذاشتید. صحبت پایانی شما را می‌شنوم.

طبق معمول مصاحبه‌هایم، از همه‌ی گروه‌هایی که با ما همکاری می‌کنند سپاسگزار می‌کنم. درست است که فکر و اجرای این کارها شخصی است، ولی بدون همدلی، همیاری و همکاری تیم بزرگی از دوستان پزشک و پرستار و اتاق عمل و... هرگز امکان‌پذیر نیست.

وب‌سایت و پلتفرم جراحان قلب جهان، بالاترین مرجعی است که در حال حاضر برای جراحی قلب در دنیا وجود دارد. طبیعتاً رقابتی که برگزار می‌شود و مقامی که اهدا می‌گردد براساس معیارهای سخت و پیچیده‌ای است. دریافت آن هم به همین اندازه سخت و دشوار است. البته جراحان قلب در هر قاره‌ای برای خودشان انجمن‌های گوناگونی دارند؛ مانند انجمن جراحان قلب آسیا، اروپا و آمریکا که معتبرترین آن‌ها اروپا و آمریکا است. ولی انجمنی که صحبتش را می‌کنیم یک مجمع جهانی است و کاری به اینکه در کدام قاره هستید، ندارد. این انجمن، بین همه‌ی اتفاقاتی که در جراحی قلب دنیا می‌افتد، رقابتی را شکل می‌دهد.

• شگفت‌انگیز است. مثالی که زدید ابعاد این افتخار بزرگ را برای ما هم بیشتر نمایان کرد. بازخورد های داخلی و خارجی چگونه بود؟

در داخل که همه‌ی دوستان، چه در حوزه‌ی جراحی قلب و چه در گروه‌های مختلف پزشکی و همین‌طور وب‌سایت‌های اجتماعی و همه‌ی مردم لطف داشتند و به من تبریک گفتند که این باعث خوشحالی من است که در دوره‌ای که خبرها چندان خوشحال‌کننده نیست، توانستم حداقل یک لبخند کوچک بر لب مردم کشورم و همکارانم بنشانم. در خارج از کشور هم ایمیل‌هایی از جاهای مختلف دنیا دریافت کرده‌ام که هم تبریک می‌گویند و هم سوالاتشان را مطرح می‌کنند.

• جدای از این افتخار، گویا شما به تازگی به درجه‌ی پروفیسوری هم نائل آمده‌اید. لطفاً توضیحاتی در مورد این درجه‌ی علمی بفرمایید.

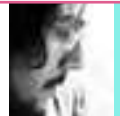
به هر حال دانشگاه علوم پزشکی شیراز که از دانشگاه‌های معتبر کشور است، به من لطف داشته و رتبه‌ی

TikTok

جهان با من برقص!

نقشه‌ی راه TikTok؛ از پیدایش تا فراگیری جهان

ترکیب موفقیت و تأثیرگذاری در دنیای اجتماعی یک برند به میزانی است که بتواند به سرعت وارد زندگی روزمره مردم شود و انگیزه‌ی آنان را برای خلق، اشتراک‌گذاری و ارتباط بیشتر به چالش بکشد. چند سالی است که «تیک‌تاک» (TikTok) به عنوان یک پلتفرم فرهنگی و تفریحی، با سرعت چشمگیری به میان مردم آمده و جایگاه خود را در دنیا به سرعت گسترش داده است. در این شماره به پیدایش این برند و رازهای موفقیت آن در بازار رقابت می‌پردازیم.



رضا منصورنیا/ مترجم و رسانه پژوه

TikTok از کجا آمد؟

TikTok به عنوان یکی از پرطرفدارترین و پویاترین پلتفرم‌های اجتماعی در دنیا، ابتدا با نام «Douyin» در چین به وجود آمد. این اپلیکیشن توسط شرکت چینی «ByteDance» در سپتامبر ۲۰۱۶ معرفی شد. هدف اصلی آن هم ارائه‌ی محتوای کوتاه و سریع توسط کاربران برای دیگران بود. «ژان ییمینگ» به عنوان بنیان‌گذار اصلی این اپ شناخته می‌شود که رهبری‌اش در تبدیل تیک‌تاک به یکی از پلتفرم‌های موفق جهانی نقشی بسزا داشته است.

پس از موفقیت Douyin در بازار چین، ByteDance در اوایل سال ۲۰۱۸ تصمیم به واردکردن این ایده به بازار جهانی کرد. به همین دلیل، در اواخر سال ۲۰۱۸، ورژن بین‌المللی Douyin با نام TikTok عرضه شد. این تغییر نام همراه با تغییراتی در رابط و تجربه‌ی کاربری همراه شد.

از میان موفق‌ترین مدیران تیک‌تاک که به عنوان بخشی از سرمایه‌ی انسانی آن شناخته می‌شود، می‌توان به «کوین مایر» اشاره کرد که سابقه‌ی کار در شرکت‌های معتبری مانند «Disney» را دارد و در تابستان ۲۰۲۰ به عنوان مدیرعامل تیک‌تاک منصوب شد. او در برهه‌ای مدیریت تیک‌تاک را برعهده گرفت، اما بعدها به دلیل تغییرات سیاسی و حقوقی، این شرکت را ترک کرد.

قابلیت‌های تیک‌تاک

تیک‌تاک به عنوان یک پلتفرم موفق در دنیای رسانه‌های اجتماعی، کارکرد چندگانه‌ای دارد که از طریق آن افراد محتوای خود را ایجاد، اشتراک‌گذاری و مصرف می‌کنند که در ادامه به معرفی آن‌ها می‌پردازیم:

۱. ایجاد و اشتراک‌گذاری محتوا

کاربران تیک‌تاک امکان تولید و عرضه‌ی ویدیوهای کوتاه و خلاقانه را دارند. از جمله ویژگی‌هایی که این امکان را فراهم کرده، افکت‌ها، فیلترها، موسیقی‌های متنوع و چالش‌های مختلف هستند. این افراد محتوای خود را براساس سلیقه‌ی شخصی یا به دلیل چالش‌های خاص تیک‌تاک ایجاد می‌کنند و سپس آن را با دنیا به اشتراک می‌گذارند.

۲. تفریح و سرگرمی

یکی از کارکردهای اصلی تیک‌تاک ایجاد فضایی برای تفریح و سرگرمی است. ویدیوهای جذاب و خنده‌دار، چالش‌های متنوع و محتوای خلاقانه، تیک‌تاک را به عنوان یکی از رسانه‌های مورد علاقه‌ی جوانان و نسل Z در صدر اپلیکیشن‌های این حوزه نشانده است.

۳. شبکه‌سازی و ارتباط اجتماعی

تیک‌تاک به عنوان یک فضای اجتماعی، امکان ایجاد شبکه‌های قدرتمند انسانی را فراهم کرده است و کاربران می‌توانند با دنیایی گسترده از افراد از سراسر جهان در ارتباط باشند.

۴. ارائه‌ی فرصت‌های آموزشی

تیک‌تاک به عنوان یک پلتفرم آموزشی نیز به کار می‌رود. خالقان محتوا می‌توانند محتوای آموزشی ایجاد کنند و افراد هم به طور غیرمستقیم در این پلتفرم به تمام محتوای آموزشی، فرهنگی و... دسترسی پیدا می‌کنند.

۵. تبلیغات و تجارت

کسب‌وکارها و تبلیغ‌کنندگان نیز از تیک‌تاک به عنوان یک پلتفرم تبلیغاتی پربازده بهره می‌برند. تبلیغات اختصاصی، همکاری با خالقان محتوا و سایر ابزارهای تبلیغاتی، این امکان را فراهم کرده‌اند که برندها و کسب‌وکارها به طور مستقیم با مخاطبان خود ارتباط برقرار کنند.

مخاطبان متنوع تیک‌تاک

ترکیب مخاطبان تیک‌تاک از افراد مختلف و گروه‌های سنی متنوع است. این پلتفرم به خوبی توانسته جوانان، هنرمندان، کسب‌وکارها و حتی نخبگان مشهور را به خود جذب کند. این تنوع در دموگرافی کاربران باعث شده تا تیک‌تاک به یک جریان فرهنگی جهانی تبدیل شود.

● جوانان و نسل Z

جوانان و نسل Z از مخاطبان اصلی تیک‌تاک هستند. این پلتفرم با ارائه‌ی محتوای کوتاه و جذاب، توانسته نظر نسل جوان را جلب کرده و یک فضای خلاق برایشان فراهم کند. ویژگی‌هایی نظیر چالش‌ها و افکت‌های ویژه‌ی مخصوص این گروه سنی هم جذابیت آن را افزایش داده‌اند.

● هنرمندان و خالقان محتوا

تیک‌تاک به عنوان یک فضای خلاقانه، هنرمندان و خالقان محتوا را هم جذب کرده است. این افراد از امکانات و ویژگی‌های پیشرفته تیک‌تاک برای ایجاد محتوای جذاب و خلاقانه بهره‌مند می‌شوند.

متحده محسوب می‌شود. دولت ایالات متحده نیز نگرانی‌های امنیتی را ابراز کرده و برخی محدودیت‌ها و تدابیر امنیتی را بر روی این پلتفرم اعمال کرده است.

۴. رقابت با سایر پلتفرم‌ها

رقابت فزاینده با سایر پلتفرم‌های اجتماعی و تصویری مانند «Instagram» و «Snapchat» نیز یک چالش مهم برای تیک‌تاک است. توانایی جلب و نگاه‌داری کاربران و جذب توجه آنان یکی از عوامل کلیدی برای رشد و پیشرفت تیک‌تاک در بازار است.

۵. مسائل قانونی

مسائل قانونی مرتبط با حقوق تکنولوژی و حقوق مالکیت فکری نیز در مواردی ممکن است به عنوان چالش برای تیک‌تاک ظاهر شود. این امور شامل دعاوی قضایی، ممکن است بر روی محتوا، حق کپی‌رایت یا مسائل حقوق مالکیت فکری دیگر تأثیر بگذارد.

تاکنون تیک‌تاک با این چالش‌ها مواجه شده و برخی از آن‌ها را با راهکارهای مختلفی حل یا کنترل کرده است، اما مسائل مربوط به حریم خصوصی و روابط چین و ایالات متحده همچنان موضوعات پیچیده‌ای هستند که این شرکت از آن‌ها تأثیر مستقیم می‌پذیرد و می‌بایست همواره ریسک‌های این حضور در بازار رقابت ینگه دنیا را بر خود بپذیرد.



• کسب‌وکارها و تبلیغ‌کنندگان

تیک‌تاک به عنوان یک پلتفرم تبلیغاتی نیز در حال رشد است. کسب‌وکارها و تبلیغ‌کنندگان از مخاطبان پویای آن برای تبلیغ محصولات و خدمات خود بهره‌مند می‌شوند. امکانات تبلیغاتی مختلف، از تبلیغات اختصاصی گرفته تا همکاری با خالقان محتوا، به این گروه از کاربران اجازه می‌دهد تا به طور موثرتر با مخاطبان متنوع در ارتباط باشند.

• نخبگان و افراد مشهور

تیک‌تاک به نخبگان و افراد شهیر اجازه می‌دهد تا از امکانات آن برای ارتباط مستقیم با هواداران خود، ارائه‌ی محتوای جذاب و پاسخ به چالش‌ها بهره ببرند.

• افراد غیرمتخصص

تیک‌تاک با راحتی استفاده و محتوای کوتاه، افراد غیرمتخصص را نیز جذب کرده است. افرادی که قصد خلق و اشتراک‌گذاری محتوای خود را دارند، به راحتی در این پلتفرم محبوب قرار می‌گیرند.

الگوریتم هوش مصنوعی

الگوریتم هوش مصنوعی در تیک‌تاک یکی از عوامل کلیدی موفقیت این پلتفرم است. این الگوریتم به شکل هوشمندانه‌ای محتواها را پیشنهاد می‌دهد تا با ترکیب بهینه‌ی محتوا و سلايق کاربران، تجربه‌ی منحصر به فردی برای هر کاربر ایجاد شود. این الگوریتم به دقت افزایش می‌یابد تا با گسترش و تغییرات در ترندها و علايق کاربران، تجربه‌ی آنان همیشه جذاب و به‌روز باشد. با در نظر گرفتن عواملی نظیر مدت زمان تماشای، تعداد لایک‌ها و اشتراک‌گذاری‌ها، الگوریتم تیک‌تاک به بهترین شکل محتواها را ارائه می‌دهد و از این طریق تبدیل به یک ابزار حیاتی برای ارتقاء تعاملات و جذب کاربران متنوع شده است.

پیوند با فرهنگ جهانی

تیک‌تاک با ادغام فرهنگ‌های مختلف جهان، باعث ایجاد یک فضای جهانی مشترک شده است. این پلتفرم به جوانان فرصت می‌دهد تا نظر خود را به صورت آزادانه و بدون محدودیت‌های سنی، جنسیتی یا جغرافیایی بیان کنند و این امکان را فراهم کرده که زبان جدیدی از ارتباطات و انفعالات اجتماعی شکل بگیرد. این پلتفرم به کاربران امکان می‌دهد تا از فرهنگ دیگر کشورها آگاه شوند و خود را به جهانیان معرفی کنند. به نوعی، این همان دهکده‌ی جهانی است که سال‌ها قبل «مارشال مک لوهان» در توصیف آینده‌ی جهان آن را ترسیم کرده بود و این روزها در دل اپ‌های پرمخاطبی چون تیک‌تاک با آن مواجهیم. مک لوهان که به عنوان «نیوتن عصر جدید» و پیشگویی فرزانه شناخته می‌شود، اعتقاد به تقلیل و کوچک شدن پهنه گیتی از طریق رسانه‌ها و امکانات الکترونیک داشت.

چالش‌های تیک‌تاک در بازارهای جهانی

تیک‌تاک در جهان و به‌ویژه در ایالات متحده آمریکا، با چالش‌ها و مسائل مختلفی مواجه شد. اوج این تعارضات در زمان ریاست جمهوری دونالد ترامپ و به‌وفور در رسانه‌ها صورت گرفت. از جمله ایراداتی که به این اپ وارد بود می‌توان به موارد زیر اشاره کرد:

۱. حریم خصوصی

یکی از مسائل مهمی که تیک‌تاک را در آمریکا تحت تأثیر قرار داده، مسئله‌ی حریم خصوصی کاربران است. این پلتفرم به دلیل متعلق بودن به یک شرکت چینی و تداوم نگرانی‌ها درباره‌ی استفاده از داده‌های شخصی کاربران برای مقاصد دولتی یا تجاری، با انتقادات و چالش‌های نقض حقوق حریم خصوصی در محافل مختلف روبه‌رو شده است.

۲. فشارهای سیاسی

رابطه‌ی سیاسی پیچیده میان چین و ایالات متحده نیز بر تجارت و عملکرد تیک‌تاک در این کشور تأثیر گذاشته است. استمرار اقدامات دولتی، تحریم‌ها و فشارهای سیاسی ممکن است همچنان بر عملکرد و توسعه‌ی تیک‌تاک در ایالات متحده تأثیر بگذارد.

۳. امنیت و کنترل دولت

حملات و تهدیدهای سایبری به ساختارهای فناوری اطلاعاتی، مخصوصاً شبکه‌های اجتماعی، یک چالش جدی برای امنیت داده‌ها و کاربران تیک‌تاک به‌ویژه در ایالات

مربیگری ساده است

نکات کلیدی کتاب «عادت مربیگری»

هفت پرسش ضروری مطرح شده در کتاب «عادت مربیگری» بخش عمده‌ی آنچه را که لازم است در این باره بدانید در اختیاران می‌گذارد. شما می‌توانید در عرض ۱۰ دقیقه، هر فردی را آموزش دهید؛ چون از نظر نویسنده، مربیگری یک عمل روزمره، غیررسمی و غیرتشریفاتی است و تاکید دارد تنها در صورتی می‌توانید یک عادت مربیگری خلق کنید که مکانیسم‌های اثبات شده برای ایجاد و اعمال عادت‌های جدید را درک کنید و آن‌ها را به کار بگیرید.



سید محمد حسینی / مدرس و تسهیلگر کتابخوانی

بدهید و برای شما هم وقت می‌خرد! در بازه‌ای که او مشغول پاسخ است، شما می‌توانید جوانب را بررسی کنید. گذشته از این‌ها، معمولا بهترین جواب‌ها از دل پاسخ به این سوال درمی‌آید.

۳. پرسش کانونی و تمرکزی: «مشکل اصلی شما چیست؟»

شما به عنوان یک مدیر باید هر چه بیشتر نسبت به مشکلاتی که افرادتان با شما در میان می‌گذارند، مراقب باشید. این مشکلات اغلب مشکلات واقعی نیستند. وقتی سریعاً دست‌به‌کار حل مشکل مطرح شده می‌شوید، سه حالت پیش می‌آید:

● مشکل اشتباه را حل می‌کنید

قبل از آنکه راهکار را پیدا کرده و مسئله را حل کنید، به این فکر کنید که آیا مشکلی که کارکنانتان مطرح می‌کنند، به‌راستی مشکلی واقعی است؟

● خودتان مشکل را حل می‌کنید

کارکنان شما اغلب مهارت عجیبی در گذاشتن بار مسئولیت‌های مضاعف بر دوش شما دارند. این روند منجر به حس بردگی و سلطه‌پذیری در شما می‌شود.

● شما مشکل را حل نمی‌کنید

پیش می‌آید که وظایف خودتان باعث شوند حل مشکلات دیگران را به بعد موکول کنید. این روند درنهایت به این ختم می‌شود که شما مسئول توقف چرخه‌ی پیشرفت می‌شوید.

رہایی از سه چرخه‌ی معیوب

اساس مربیگری در کمک به دیگران و شکوفایی ظرفیت‌های بالقوه نهفته است. عادت مربیگری به شما کمک می‌کند تا از شر سه چرخه‌ی معیوب خلاص شوید. این چرخه‌ها عبارتند از:

۱. وابستگی افراطی

هرچه بیشتر به افرادتان کمک کنید، آن‌ها بیشتر به شما نیاز پیدا می‌کنند و در نتیجه باید زمان بیشتری را برای کمک به آن‌ها صرف کنید. وابستگی زیاد کارکنانتان به شما منجر به فرسودگی شما و کاهش قدرت اختیار آن‌ها می‌شود، مسئولیت‌های شما را افزایش می‌دهد و مانع پیشرفت جمع می‌شود. مربیگری استقلال افرادتان را افزایش می‌دهد.

۲. احساس سلطه‌پذیری

کار و مسئولیت شما منجر به ایجاد احساس سلطه‌پذیری می‌شود. هر چه بیشتر تمرکزتان را از دست بدهید، بیشتر احساس سلطه‌پذیری می‌کنید؛ در نتیجه تمرکزتان را از دست می‌دهید. مربیگری به شما کمک می‌کند زمان، انرژی و منابعتان را برای حل چالش‌های واقعا مهم خرج کنید.

۳. قطع ارتباط و آشفتگی

هر چه بیشتر کارهایی را انجام دهید که هیچ هدف حقیقی‌ای را دنبال نمی‌کنند، انگیزه‌ی شما برای کارهای واقعا مهم کمتر خواهد شد. مربیگری به شما کمک می‌کند با کارهایی ارتباط برقرار کنید که نه تنها تأثیرگذارند، بلکه مفهوم هم دارند.

هفت پرسش مطرح شده در کتاب «عادت مربیگری»

۱. پرسش آغازین: به چه فکر می‌کنید؟

سوال «به چه فکر می‌کنید؟» یک مسیر گفت‌وگوی نه‌بیش‌ازحد باز و نه‌بیش‌ازحد محدودکننده را در اختیاران می‌گذارد؛ سوالی مناسب برای شروع یک مکالمه که شما را به سرعت به سمت اصل مطلب می‌برد. این سوال باعث می‌شود افراد نتوانند از هر دری صحبت کنند. این سوال بهترین جایگزین برای سوال کلیشه‌ای «چه خبر؟» و گرفتن جواب کلیشه‌ای «سلامتی!» است.

۲. پرسش شگفت‌انگیز: «و دیگر چه؟»

این سوال سریع‌ترین و آسان‌ترین روش برای کشف و خلق احتمالات جدید است، چون اولاً در خودش حامل گزینه‌های بیشتر و انتخاب‌های بیشتر است و ثانیاً به شما کمک می‌کند خودتان را کنترل کنید، به طرف مقابل فرصت تفکر و صحبت





The Coaching Habit Say Less, Ask More & Change the Way You Lead Forever
 Michael Bungay Stanier

THE WALL STREET JOURNAL
 Best Seller

نکته‌ی مثبت برایمان دارد:
 ۱. از دیگران می‌خواهید که نسبت به پاسخ مثبت خود صریح و متعهد باشند. «دقیقا به چه چیزی بله می‌گویید؟» مسئله را برای هر دو طرف شفاف می‌کند.
 ۲. بخش دوم پرسش به پاسخ «بله» حدومرز می‌دهد. وقتی می‌گویید «بله»، در واقع «نه» گفتن به چه چیزهایی مدنظرتان است؟ برای تمرین درست «نه» گفتن، به فرد نه نگوید؛ به مسئله نه بگوید.

نقش را بازی کنیم. این نقش‌ها عبارتند از قربانی، ستمگر و ناجی. هریک از این نقش‌ها به یک اندازه معیوب و غیرمفیدند.

• اعتقاد اصلی

قربانی: «زندگی من خیلی سخت است. بیچاره من!» / نمود عملی: «تقصیر من نیست. تقصیر دیگران است.»

• اعتقاد اصلی ستمگر: «من از همه‌ی انسان‌های ابله اطرافم بهترم» / نمود عملی: «تقصیر من نیست. مقصر شما هستید.»

اعتقاد اصلی ناجی: «نگران نباش؛ من مشکلات را حل خواهم کرد» / نمود عملی: «تقصیر و مسئولیت من است، نه تو»

همه‌ی این نقش‌ها نسخه‌های ناقصی را از ما می‌آفرینند که ساخته‌ی شرایط غلطی‌اند که به دامش افتاده‌ایم. ما اغلب چرخه‌ای از تمام این نقش‌ها را در یک گفت‌وگوی واحد تجربه می‌کنیم؛ از قربانی به ناجی و از ناجی به ستمگر و... با پرسش «چطور می‌توانم کمکتان کنم؟» خودتان را از این مثلث بیرون می‌کشید. به ویژه این پرسش به شما کمک می‌کند ناجی‌گری را کنار بگذارید. پرسش می‌تواند چنین هم باشد: «از من چه می‌خواهید؟» اما مراقب باشید، چون لحن بیان شما می‌تواند یکی از آن سه نقش را به خود بگیرد. مثلا اگر سوال را با خشونت بپرسید، در دام نقش ستمگر می‌افتید!

۴. پرسش بنیادی: «چه می‌خواهید؟»

سوال «چه می‌خواهید؟» برای جلوگیری از این پیش‌فرض خیالی که هر دو طرف گفت‌وگو می‌دانند دیگری چه می‌خواهد، برای وضوح بخشی و فراهم کردن موقعیتی که فرد مقابل بتواند خواسته‌اش را مطرح کند، ضروری است. بر اساس مدل روزنبرگ، ۹ نیاز مسلم و شایع وجود دارد: محبت، آزادی، مشارکت، نوآوری، هویت، حمایت، تفریح، درک و امرار معاش. معمولا پشت هر خواسته‌ای، یکی از این نیازها خوابیده است. اگر بتوانید آن را تشخیص دهید، درک بهتری از اینکه چه پاسخی بدهید، پیدا می‌کنید. همچنین این امر به شما کمک می‌کند که بتوانید هنگام بیان درخواست، نیازتان را هم بیان کنید.

۵. پرسش تنبل: «چطور می‌توانم کمکتان کنم؟»

برای اینکه بفهمیم کارایی این پرسش چیست، ابتدا باید به مثلث درام «استفان کارپمن» بپردازیم. مدل کارپمن می‌گوید که ما همواره در تعاملاتمان سه نقش را بازی می‌کنیم که ذاتی نیست و تقابلی است بر خود واقعی‌مان. بسته به موقعیت، ما می‌توانیم هر سه

۶. پرسش استراتژیک: «اگر پاسخ شما به این سوال بله است، پس به چه چیزی نه می‌گویید؟»

اساس استراتژی، انتخاب کارهایی است که نباید انجام داد. بخش دوم پرسش استراتژیک، این مرز را مشخص می‌کند. اگر این پرسش را تحلیل کنیم، چند

۷. پرسش یادگیری: «چه چیزی بیشتر از همه برایتان مفید بود؟»

«کریش آرگوس» اصطلاحی دارد به نام «یادگیری حلقه‌ای»: حلقه‌ی اول مشکل را حل می‌کند، اما حلقه‌ی دوم است که لحظه‌ی یادگیری درباره‌ی آن مسئله است و در این سطح دوم است که فرد واقعا یاد می‌گیرد؛ چون درنگ می‌کند و به آن مسئله می‌اندیشد. درواقع پرسش یادگیری فضایی را برای تعمق و تأمل درباره‌ی آنچه رفته است در اختیارتان می‌گذارد تا بتوانید نکات مفید را پیدا کنید و به ذهن بسپارید. بنابر علم اعصاب، تولید، یکی از مولفه‌ها برای حافظه‌ی بلندمدت است. پرسیدن، برخلاف نصیحت و توصیه، شما را به سمت تولید پاسخ سوق می‌دهد و شما از شنونده‌ای منفعل به کنشگری فعال بدل می‌شوید و در تولید پاسخ نقش دارید.

این سوال ۶ فایده دارد:

۱. این گفت‌وگو را مفید تلقی می‌کند.
۲. از افراد می‌خواهد مهم‌ترین و مفیدترین نکته را شناسایی کنند؛ چیزی که ارزش حفظ کردن را داشته باشد.
۳. موضوع را شخصی می‌کند. افزودن «شما» به پرسش، آن را از حالت عام و انتزاعی به حالت شخصی تغییر می‌دهد.
۴. از افراد می‌خواهد به شما بازخورد دهند.
۵. این سوال منجر به یادگیری می‌شود، نه قضاوت.
۶. به دیگران یادآوری می‌کند که شما چقدر برایشان مفید بوده‌اید.



یاهو خراست؛ چون بنفش نیست!

ماجرای «ست گودین» و متفاوت بودنش با دیگران

آدم‌ها به کارهایشان شناخته می‌شوند و یا شاید به حرف‌هایشان. البته دستاوردها را نمی‌توان کتمان کرد، حتی اگر تقلبی باشند. اما همین آدم‌ها، وقتی زیادی مثل هم باشند، خسته‌کننده و کسل‌کننده می‌شوند. این قانون برای گاوها هم جاری است و هیچ‌وقت نیز «کان لم یکن» تلقی نمی‌شوند. برای همین خالق حرف‌های عجیب و غریب، تصمیم گرفت گاو قسه‌هایش بنفش باشد؛ آن هم بدون دخالت دست!



علی ارستویی / مجری و مشاور بازاریابی محتوایی

از این حرف‌ها بگذریم

دوست داشتیم بگویم او در خانواده‌ای بازاری چشم به جهان گشود، اما در این باره اطلاعاتی وجود نداشت؛ ولی لااقل می‌توان بررسی کرد که او تا نویسنده و سخنران و مدرس کسب‌وکار شدن، چه مسیری را طی کرده است. وقتی ست گودین از شرکت اسپاینکر خداحافظی کرد، کسب‌وکاری را در خصوص بسته‌بندی کتاب راه انداخت. اما خیلی زود با آن هم خداحافظی کرد و شرکتی را با عنوان «Yoyodyne» در زمینه‌ی تبلیغات راه‌اندازی کرد که در نهایت به یاهو فروخته شد.

قهرمان قصه‌ی ما، چند سالی به‌عنوان یکی از مدیران تبلیغات یاهو کارش را ادامه داد و از آنجا به بعد با خودش گفت: «این جوری نمی‌شود!» برای همین باز هم به ایده‌های جدید و کارهای نو دست زد و برندهایی مثل «squidoo.com» را که چیزی شبیه به یک شبکه‌ی اجتماعی یا وبلاگ بود، خلق کرد؛ آن هم در زمانی که خبری از اینستاگرام و مانند آن نبود.

نویسنده‌ی

گرچه کارآفرینی‌های ست گودین و نتایج آن‌ها جذاب و چشمگیر هستند، اما چیزی که او را متمایز می‌کند، کتاب‌ها و آموزش‌های نکته‌به‌نکته‌ای است که در آن‌ها وجود دارد. بیش از ۳۵ عنوان کتاب مختلف در مورد بازاریابی و کسب‌وکار، از او یک نویسنده‌ی تخصصی برتر ساخته است؛ کسی که نمی‌توان حرف‌هایش را نادیده گرفت.

استیو جابز و خالق گاو بنفش

جمله‌ای منتسب به مرحوم مغفور، استیو جابز در مورد خالق حرف‌های عجیب و غریب هست که می‌گوید: «می‌توانید او را قبول یا رد کنید، اما نمی‌توانید از حرف‌هایش صرف‌نظر کنید.» البته نمی‌دانیم آیا آن مرحوم واقعا چنین جمله‌ای را در مورد ست گودین گفته یا نه؛ چون هر چه گشتم منبع واقعی‌اش را پیدا نکردم، اما به هر حال این جمله، گویای واقعیتی انکارناپذیر درباره‌ی گودین است.

جواب نمی‌دهد!

ست گودین در کتاب معروف «گاو بنفش» بر متمایز بودن اصرار فراوانی دارد؛ البته راهکارهایش را هم نشان می‌دهد. وقتی کتاب را می‌خوانید، با حرف‌هایی مواجه می‌شوید که می‌بینید خودش هم متفاوت بودن و فرق داشتن با دیگران را رعایت کرده است.

او در این کتاب پیرامون تبلیغات در تلویزیون و بنرها و خلاصه تبلیغات محیطی گوش و چشم‌پرکن و سنتی موضعی جدی دارد. ست گودین این تبلیغات را غیرهدفمند و شامل تلاش‌هایی می‌داند که گرچه به بازار شلاق می‌زنند، ولی روششان آن قدرها جواب نمی‌دهد؛ چون متمایز نیست، متفاوت نیست و مثل یک گاو بنفش با بقیه فرق ندارد!

یاهو خراست

حرف‌های ست گودین آن قدر جذاب است که اجازه نمی‌دهد به خودش برسیم و بدانیم کجا بوده و الان کجاست. یا حتی اینکه نظر او را در مورد تغییرات اقلیمی و گرمایش کره‌ی زمین را بدانیم و راهکارش برای برون‌رفت افغانستان از بحران‌هایش چیست. او در مقایسه بین یاهو و گوگل، دست کسی را به عنوان برنده بالا می‌برد که به جای تبلیغات بنری، به دنبال تبلیغات هدفمند است؛ یعنی تبلیغ را پیش روی کسی می‌آورد که در جست‌وجوی همان نیاز بوده است. در چنین حالتی، احتمال اقدام مشتری در سفارش محصول بسیار بالاتر خواهد بود. از این رو یاهو، بازی را واگذار کرده است. اجازه بدهید بیشتر توضیح دهم. ممکن است در یکی از سایت‌های خبری به دنبال بررسی میزان آلودگی هوا باشید. در این بین، تبلیغ یک چرخ گوشت، مقابل چشمان شما سبز می‌شود. حتی اگر هفته‌ی قبل از آن دنبال چرخ گوشت بوده‌اید و الان مسئله‌ی شما آلودگی است و نه چیز دیگری. اما در لحظه‌ای که در حال جست‌وجوی یک موضوع هستید، تبلیغات گوگل پیرامون همان مسئله به شما یک لینک را معرفی می‌کند.



من که راضی نیستم

ملاحظات پیرامون نارضایتی منابع انسانی از شغل

معمولا دچار نارضایتی می‌شوند.
-عدم دریافت پاداش متناسب

برخی افراد که در محیط‌های شغلی به صورت دلسوزانه و متعهدانه عمل می‌کنند، ولی در مقابل به آن‌ها در محیط کار توجه مناسبی نمی‌شود، همواره احساسی از نارضایتی را با خود دارند.

راهکارهای بهبود این وضعیت کدامند؟

۱. برنامه‌ریزی برای توسعه‌ی فردی و خودمراقبتی: رضایتمندی به نوعی تطبیق و رسیدن به خواسته و نیازها و کم‌کردن فاصله‌ی بین آرزو و ایده‌آل با واقعیت است. برای این کار، چه مدیر باشیم و چه کارمند، داشتن برنامه‌ی توسعه‌ی فردی با توجه به شرایط واقعی، امری است که می‌تواند به ما کمک کند.
۲. پذیرش واقعیت: پذیرش شرایط و واقعیت‌ها تا حدودی باعث می‌شود که از سطح توقعات کاسته شده و میزان نارضایتی اندکی کاهش یابد.
۳. دقت در انتخاب همکار: چه مدیر هستیم و چه کارجو، سعی کنیم در انتخاب همکارانمان دقت کرده و افراد را به درستی گزینش کنیم.
۴. مراقبت روانی: این روزها و در این فضای سنگین و پرفشار، ما به عنوان همکار یا مدیر، کسی را جز یکدیگر نداریم؛ پس باید تلاش کنیم که بیشتر مراقب یکدیگر باشیم.
۵. پرهیز از خودنماهای مجازی: از افرادی که در شبکه‌های اجتماعی تلاش می‌کنند خود را به رخ بکشند و به ما انگ ناتوانی بزنند، دوری کنیم تا ناراضی‌تر نشویم.

اوضاع برای همه‌ی ما با شدت کم یا زیاد، دشوار است؛ پس باید تلاش کنیم تا برای توسعه و رشد هر چه بیشتر، یاد بگیریم که تاب‌آوری و پایداری خود را بالاتر ببریم؛ این کار در کنار هم ساده‌تر است.

این روزها که با افراد مختلف و در فضاهای متفاوت همنشین می‌شویم، معمولا یکی از سوالات این است که اوضاع کار چطور است؟ افرادی که کسب‌وکار خودشان را دارند، معمولا پاسخشان این است که بازار خراب است و کسانی هم که کارمند در بخش خصوصی یا دولتی هستند، از وضعیت خود اعلام نارضایتی می‌کنند. در این نگارش کوتاه سعی داریم به بررسی برخی دلایل این نارضایتی‌ها اشاره کنیم.



مجید ابرانشاهی / دکترای مدیریت منابع انسانی

نارضایتی در گروه‌های متفاوت، معمولا علل مختلفی هم دارد.

علل نارضایتی صاحبان و مدیران کسب‌وکار

- رویکرد سنتی به کسب‌وکار
علی‌رغم تغییرات گسترده‌ی محیط کسب‌وکار، هنوز هم بسیاری از مدیران رویکردهای گذشته را در بخش‌های مختلف فروش، منابع انسانی، تامین و ... به کار می‌برند. پس در نتیجه‌ی عدم رسیدن به نتایج مناسب، فاصله‌گرفتن از رقبا و کاهش سهم بازار و سود، اعلام نارضایتی می‌کنند.

- خطاهای راهبردی
مدیریت غلط ناشی از عدم شناخت عملکرد صحیح در اقتصاد دچار رکود تورمی، منجر به تصمیم‌سازی‌های ناصحیح در کسب‌وکار می‌شود که ممکن است ضرر و زیان‌های کوچک و بزرگی را سبب شود که نتیجه‌ی آن نارضایتی خواهد بود.

- سبک زندگی چالشی
کارکردن، کارکردن و کارکردن، بدون برنامه‌ریزی صحیح برای مدیران و صاحبان کسب‌وکار منجر به تحلیل انرژی آن‌ها می‌شود که بخشی از آن به صورت عصبانیت و نارضایتی بروز می‌یابد.

علل نارضایتی کارمندان و منابع انسانی

- حقوق ناکافی
شاید یکی از عمده‌ترین دلایل نارضایتی منابع انسانی، عدم کسب درآمد مکفی از شغل خود است که به اشکال مختلف بروز کرده و حتی فرد را وادار به دو یا سه شغله‌شدن می‌کند که نتیجه‌ی آن خستگی، ناراحتی و فرسودگی ناشی از شغل است.

- عدم تناسب شغل و منابع انسانی
گاهی اوقات منابع انسانی به اجبار و یا هر دلیل دیگری، در شغلی فعالیت می‌کند که با ویژگی‌های شخصیتی یا علایق وی تطابق ندارد و این موضوع در میان‌مدت و درازمدت منجر به نارضایتی فرد منجر می‌شود.

- مدیر و همکاران
همکاران و مدیرانی که فرد دوستشان ندارد یا نمی‌تواند با آن‌ها ارتباط برقرار کند، به فشار روحی و در نتیجه منجر به نارضایتی می‌شود.

- اعتیاد به کار و کار از سر اجبار
افرادی که به هر دلیلی، به صورت مداوم و بدون استراحت و بیش‌ازحد معمول در سازمان و برای فرار از بیرون، با نگاهی مخدرگونه فعالیت می‌کنند یا کسانی که در محیط کار اجباری هستند،

نبایدهای مذاکره

این سه کار را در مذاکره انجام ندهید

برای مذاکره موفق بایستی مجموعه‌ای از باید و نبایدها را بدانیم. رعایت این موارد به ما کمک می‌کند تا از مذاکره نتیجه بهتری بگیریم. در این مطلب به سه مورد از نبایدها در مذاکره پرداخته‌ایم.

مجتبی شیخ علی / مشاور و مدرس مذاکره و متقاعدسازی



۱- بدون چانه‌زنی امتیاز ندهید

مذاکره محل تبادل امتیاز است و امتیازی که می‌دهید زمانی برای نفر مقابل لذت بخش است که بتوانید آن را جذاب ارائه کنید. مفهومی در مذاکره هست با نام «نفرین برنده». برای شناخت این مفهوم، داستانی را از زبان یک تاجر بخوانیم: برای ماه عسل به همراه نامزد به جزایر هاوایی رفته بودیم. لب ساحل قدم می‌زدیم که یک نفر، درحالی که افسار دو اسب را در دست داشت، پیش ما آمد و گفت: «می‌خواهید با بیست دلار برای یک ساعت، با این دو اسب سواری کنید؟»

من پیش خودم فکر کردم که چه پیشنهاد خوبی؛ دو اسب، یک ساعت سواری، فقط بیست دلار! پس قبول کردم. با نامزد سوار اسب‌ها شدیم. هنوز چند قدمی حرکت نکرده بودیم که به نامزدم گفتم: «ای وای من چانه نزدم!» نامزدم گفت: «ای بابا، اینجا دیگه ول کن، مثلاً اومدیم ماه عسل!»

به همسرم جواب دادم: «ببین، من الان پیش خودم می‌گم: اون که به من بیست دلار داد، با هفده دلار هم راضی می‌شد. اون هم پیش خودش می‌گه: کسی که بیست دلار رو قبول کرد، بیست و پنج دلار رو هم قبول می‌کرد! الان هم من ناراحت هستم و هم صاحب اسب‌ها! ولی اگه به اون هفده دلار داده بودم، هم من راضی بودم و هم اون.»

زمانی که به پیشنهاد طرف مقابل به سرعت پاسخ مثبت می‌دهید، او را درگیر نفرین برنده کرده‌اید؛ یعنی او مدام در ذهن خودش می‌گوید: «کاش امتیاز بیشتری درخواست کرده بودم.»

توصیه می‌شود برای ارائه امتیازها، کمی چانه‌زنی کنید یا حداقل پیش از امتیاز دادن کمی سکوت کرده و صبر کنید. اینگونه طرف مقابل درگیر نفرین برنده نخواهد شد.

این موضوع در هر مذاکره‌ای، چه عاطفی و چه تجاری، کاربردی است. مدیری که قرار است با مرخصی کارمندش موافقت کند، اگر سریع پاسخ مثبت بدهد، ممکن است کارمند پشیمان شود که ای کاش تعداد روزهای بیشتری خواسته بودم و یا اگر پدری به سرعت به خواسته‌ی فرزندش پاسخ مثبت بدهد، شاید فرزند خواسته‌های بیشتری را مطرح کند.

۲- امتیازها را پشت سر هم ندهید

فراپند امتیازدهی در مذاکره را می‌توان به دوئل تشبیه کرد. شما یک تفنگ با پنج گلوله دارید و طرف مقابل هم همین‌طور. حالا تصور کنید شما شروع به شلیک گلوله‌هایتان می‌کنید، اما طرف مقابل هیچ تیری شلیک نمی‌کند.

در این حالت، اگر شانس بیاورید و یکی از گلوله‌ها به طرف مقابل برخورد کند، شما به سلامت از این مبارزه بیرون می‌آیید (در مذاکره ممکن است یکی از امتیازها و اطلاعاتی که به طرف مقابل می‌دهید آن قدر جذاب باشد که سریعاً مذاکره را به نتیجه برساند).

اما برگردیم به دوئل؛ اگر گلوله‌های شما به طرف مقابل برخورد نکند، حالا شما باید و یک تفنگ خالی و طرف مقابلی که همه‌ی گلوله‌هایش را دارد. من که فکر نمی‌کنم بتوانید زنده بمانید!

زمانی که در مذاکره همه‌ی اطلاعات خودتان را روی میز می‌گذارید و هر چه دارید را همان ابتدا رو می‌کنید، دیگر حرفی برای ادامه‌ی گفت‌وگو ندارید و در لحظاتی که چانه‌زنی اوج می‌گیرد، امتیاز جدیدی برای تغییر مسیر مذاکره به نفع خودتان نخواهید داشت. در فیلم «۱۲ مرد خشمگین» که پیش‌تر در مجله‌ی موفقیت هم آن را معرفی کرده بودم، نقش اصلی فیلم، به مرور دانسته‌های خودش را رو می‌کند و هر گزینه‌ای را که دارد، در مناسب‌ترین لحظه ارائه می‌کند تا بیشترین اثرگذاری را داشته باشد. توصیه می‌کنم حتماً این فیلم را ببینید!

سعی کنید در برابر هر اطلاعاتی که می‌دهید، اطلاعاتی هم دریافت کنید و هر امتیازی که می‌دهید، یک امتیاز





بگیرید. اگر هم طرف مقابل اطلاعات یا امتیازی به شما نداد و مجبور شدید مجدداً اطلاعاتی بدهید، یا گفته‌های قبلی را با بیانی دیگر تکرار کنید و یا امتیاز و اطلاعاتی بدهید که ارزش چندانی ندارند.

۳- طرف مقابلتان را تحقیر نکنید

گاهی اوقات در جلسه‌ی مذاکره ممکن است اتفاقی بیفتد که یکی از مواضع طرف مقابل شما زیر سوال برود و حرف شما درست باشد. در این مواقع، هیچ‌گاه طرف مقابل را تحقیر نکنید و با زبان بدنی ذوق‌زده، دیالوگ‌هایی مانند این را نگویند: «حالا دیدید من درست می‌گفتم! امیدوارم از این پس حرفم را بپذیرید.»

مثلاً در یک جلسه‌ی مذاکره بین دو شرکت بزرگ بین‌المللی، بحث و چانه‌زنی بر سر یکی از بندهای قرارداد بود و هر کدام از طرفین موضع‌گیری خودش را داشته و اصرار داشت که طرف مقابل اشتباه می‌کند. تا اینکه یک وکیل حرفه‌ای حاضر می‌شود و بیان می‌کند که حق با طرف اول است. پس از این موضوع، طرف بسیار خوشحال، دیالوگی شبیه متن پاراگراف قبل را به طرف دوم می‌گوید. اما یک هفته‌ی بعد، طرف دوم با ادله و مدارکی، کل قرارداد را زیر سوال می‌برد و مذاکره به بن‌بست می‌رسد!

شاید برای شما هم اتفاق افتاده باشد که در یک ارتباط دوستانه یا خانوادگی، حرف اشتباهی زده‌اید و یک نفر شروع به شماتت شما کرده و اشتباهتان را مثل چماق بر سر شما کوبیده است! آیا حس خوبی نسبت به این فرد دارید؟ آیا علاقه‌مند به ادامه‌ی ارتباط با او هستید؟ و یا سعی می‌کنید در کوتاه‌ترین زمان ممکن، از او انتقام بگیرید و یا در جایی دیگر، رفتارش را جبران کنید؟

جمع‌بندی

خیلی اوقات، یک رفتار ساده، یک حرف نابجا، صبر نکردن یا عجله کردن، می‌تواند نتیجه‌ی مذاکره ما را از برد به سمت شکست ببرد. پس مراقب تمام این حرکات باشید.

آیا شما هم از این اشتباهات در مذاکره‌هایتان داشته‌اید؟ چه موارد دیگری را می‌توانید به این لیست اضافه کنید؟ فراموش نکنید که اگر می‌خواهیم به خواسته‌هایمان برسیم، یادگیری اصول مذاکره ضروری است و در کنار یادگیری تکنیک‌های مذاکره، باید خط قرمزها و موضوعات ممنوع در مذاکره را هم بدانیم، چرا که یک اشتباه کوچک، تمام آنچه را که رشته‌ایم، پنبه خواهد کرد.

کارکنان نامرئی

قسمت اول

حاضران غایب را در سازمانتان بشناسید

امروزه بنگاه‌ها با بحرانی به نام کارکنان نامرئی مواجهند. کارکنان نامرئی با روش‌های خود از قبیل پنهان ماندن در حاشیه، رفع تکلیف، شکایت از این و آن و انتقال این تکنیک‌ها به کارکنان جدید، با احساس نادیده گرفته شدن، بی‌اعتنایی و قدر ناشناسی به مقابله می‌پردازند. این افراد معتقدند که چرا وقتی کسی به دستاوردهای ما توجه ندارد و ممکن است در فهرست بعدی نفرات اخراجی باشیم، برای درخشیدن به خود زحمت بدهیم؟ «وینی ایچ برونیتی» (Wayne H Brunetti) در کتاب خود با عنوان «دستیابی به مدیریت کیفیت جامع» می‌نویسد که بزرگ‌ترین پاداشی که می‌توانید به کارکنانتان بدهید این است که واقعا به نظراتشان توجه کنید و قدر تعهد و مشارکت آن‌ها را بدانید.



بهاره طاهری‌پور / کارشناس آموزش و توسعه منابع انسانی

نکته‌ی غم‌انگیز این است که بیشتر رهبران سازمان‌ها درباره‌ی نیازهای کسانی که در عمل کارها را انجام می‌دهند، واقعا چیز زیادی نمی‌دانند. اما چرا این موضوع مهم است؟ زیرا کارکنان برای بهتر کار کردن با کسانی که به آن‌ها بیشتر توجه داشته باشند، بیشتر تلاش می‌کنند. خود شما شخصا ترجیح می‌دهید برای کدام گروه سخت‌تر کار کنید؟ رئیسی گوشه‌گیر و بی‌توجه که تنها به ترفیع شخصی خود فکر می‌کند یا رهبری که فعالانه به دستاوردهای کاری شما توجه دارد؟

حضور حاضر غایب

یکی از مشکلات سازمان‌های امروزی را می‌توان حضور حاضر غایب نامید. امروزه به آسانی می‌توان غایب‌ها را مشخص کرد، ولی حاضران غایب افرادی هستند که هر روز در محل کار خود حاضرند، ولی ذهن و توجهشان جای دیگری است. ایشان در محل کار حضور دارند، ولی توانایی ذهنی و جسمی‌شان به دلیل مشکلات شخصی یا اغلب در مواردی که به مشکلات محیط کار مربوط می‌شود، دچار محدودیت شده است. توانایی و انرژی آن‌ها در اثر فشار کارهای دشوار و توسط افراد مافوق به اندازه‌ای تحلیل رفته که توان روحی یا جسمی مورد نیاز برای انجام کار را از دست داده‌اند، کمتر به کار گرفته شده‌اند و یا به راحتی به آن‌ها بی‌اعتنایی شده است.

براساس چند مطالعه که به تازگی انجام شده، حدود ۳۰ درصد از متوسط نیروی کار عملا در کارها مشارکتی ندارند؛ یعنی در محیط کار از هر ۱۰ نفر، ۳ نفر نه تنها درباره‌ی وظایفشان، کیفیت کارشان و ارائه‌ی بهترین ایده دغدغه‌ای ندارند، بلکه فعالانه در تلاشند تا دیگران را نیز به خود ملحق کنند.

در محیط رقابتی امروز تنها راه موفقیت و بقای سازمان‌ها برخورداری از نیروی کاری است که از کارکنان مرئی، متعهد و مسئولیت‌پذیر تشکیل شده باشد. سرمایه‌گذاری عاقلانه‌ای که با اختصاص زمان کافی برای دیدن و پاداش دادن به کارکنان صورت گیرد، نوعی از سرمایه‌گذاری است که به موفقیت مستمر سازمان منجر خواهد شد. به یاد داشته باشیم که همه‌ی افراد، از مدیرعامل یک شرکت جهانی گرفته تا یک کودک دبستانی، به قدرانی و تشکر نیاز دارند.

راهی برای ایجاد تعهد و مشارکت

برای همه‌ی سازمان‌ها یک راه‌حل مشترک وجود ندارد. می‌توان کارکنان را با پرداختی سریع تحت تأثیر قرار داد، ولی با وجود اینکه پرداخت حقوق و دستمزد مناسب سبب می‌شود که کارکنان ناراضی‌تی نشان ندهند، ولی هرگز تعهد و مشارکت بلندمدت ایشان را به همراه نخواهد داشت.

بهترین مدیران با استفاده از روش‌هایی، تیم و شرکت خود را از وضعیت عادی





آیا من هم نامرئی هستم؟

شما هم از کارکنان نامرئی هستید، اگر:

۱. دیربازی اهداف و ارزش‌های شرکتتان اطلاعات مبهمی دارید و در عمل به آن‌ها اهمیتی نمی‌دهید.
۲. سال‌هاست که حتی یکی از پیشنهادات شما توسط مدیریت اجرا نشده است.
۳. رئیس به حرف شما گوش نمی‌دهد و حتی وقتی که در دفترش حضور دارید هم برای توجه به شما، چک کردن پیام‌هایش را متوقف نمی‌کند.
۴. پاداش‌های دریافتی‌تان به اندازه‌ی ارزش زحمات شما نبوده است.
۵. حداقل یک سال است که برای موفقیت بزرگی که داشته‌اید، در حضور جمع از شما قدردانی نشده است.
۶. هفته‌ها و ماه‌ها طول می‌کشد تا به شما توجه کنند.
۷. آخرین مرتبه که مدیرتان موفقیت تیم را تحسین کرد به خاطر نمی‌آورد.
۸. اطرافیان شما همه به یک شکل پاداش می‌گیرند و میزان مشارکت آن‌ها اهمیتی ندارد.
۹. هرگز به دوستان خود پیشنهاد نمی‌کنید که در شرکت شما کار کنند.

تحلیل

اگر به یک یا دو جمله از جملات بالا پاسخ مثبت داده‌اید، ممکن است که از کارکنان نامرئی باشید. اگر به سه تا هشت جمله پاسخ مثبت داده‌اید، از کارکنان نامرئی هستید و اگر به تمام جملات پاسخ مثبت داده‌اید، در حال ناپدید شدن هستید.

۱. توجه جدی به دستاوردهای کارکنانی که سازمان را به سوی اهداف آن می‌رانند. ۲. قدردانی از این دستاوردها

رهبران بزرگ، سیستم‌ها، فرایندها، تکنولوژی و وظایف را رهبری نمی‌کنند؛ آن‌ها انسان‌ها را رهبری می‌کنند. آن‌ها می‌دانند که در صورت وجود نقص، هر کدام از این موارد قابل جایگزین کردن هستند، ولی انسان‌ها را نمی‌توان به سادگی جایگزین کرد.

در تحلیلی که مؤسسه‌ی گالوپ بر روی ۱۰هزار واحد کسب‌وکار در ۳۰ صنعت انجام داد، مشخص شد کارکنانی که مورد توجه و قدرشناسی قرار می‌گیرند:

۱. به‌طور منظم بهره‌وری فردی خود را افزایش می‌دهند.
۲. تعهد و مشارکت بین همکاران را افزایش می‌دهند.
۳. تمایل بیشتری برای ادامه‌ی کار در سازمانشان دارند.
۴. رتبه‌های بالاتری از رضایت و وفاداری مشتریان را کسب می‌کنند.
۵. از آمار ایمنی بالاتر و حوادث کمتری برخوردارند.

اگرچه تقریباً تمامی مدیران بر این باورند که انسان‌ها بزرگ‌ترین سرمایه‌ی شرکت‌هایشان هستند، ولی در عمل به مسائل نیروی انسانی، اعم از کارایی و سرمایه‌گذاری بر روی کارکنان اهمیت کافی نمی‌دهند. بدون برخورداری از نیروی کار متعهدی که حس مشارکت داشته باشد، نمی‌توان سازمان موفق را پدید آورد. برای دستیابی به اهدافتان در سودآوری، رشد رضایت مشتری و نوآوری، باید کارکنان بامسئولیتی داشته باشید. آن‌ها باید متعهد بوده و نسبت به آنچه که انجام می‌دهند احساس خوبی داشته باشند و بتوانند به رهبر شرکت که به دستاوردهای آن‌ها توجه می‌کند و قدرشناس زحماتشان است، اعتماد کنند.

راهکار شناسایی کارکنان نامرئی برای مدیران

اگر سازمان شما کوچک است و می‌خواهید خودتان نتایج را به دست آورید، یکی از تکنیک‌های ساده این است که مصاحبه‌های فردی را با کارکنانتان در دفتر خود انجام دهید. تلفن را قطع کنید، درب را ببندید و سوالات زیر را از آن‌ها بپرسید:

۱. از دیدگاه شما مهم‌ترین اهداف تیم یا سازمان ما چیست؟
۲. به غیر از درآمد مادی، چه چیز دیگری سبب خواهد شد که ضمن رعایت ارزش‌های سازمانی، کارتان را خوب انجام دهید؟
۳. برخی از مواردی که ممکن است مانع شناخت توانایی‌ها و استعداد‌های کاری شما باشد، چیست؟
۴. به عنوان مدیر برای رسیدن به این اهداف از من چه کمکی ساخته است؟
۵. آیا به نظر شما تا به حال به قدر کافی از موفقیت‌های گروه و دستاوردهای شخص شما قدردانی شده است؟

با استفاده از این سوالات ساده، علاوه بر سنجش رضایت شغلی کارکنان به شناختی نسبتاً دقیق از وضعیت محیط کارتان دست خواهید یافت. این تحقیق نشانی از دغدغه‌های شماست و به عنوان سرآغازی خوب به‌شمار می‌رود.

ناپدیدشدگان

چرا کارکنان سازمان را ترک می‌کنند؟ تعجب نمی‌کنید اگر به شما بگوییم براساس آمار ارائه‌شده توسط انجمن مدیریت منابع انسانی، ۷۹ درصد افراد به علت بی‌توجهی و اینکه کسی قدرشان را ندانسته، شغل خود را ترک کرده‌اند. اغلب افراد برای پول بیشتر سازمان را ترک نمی‌کنند؛ آن‌ها سرپرستان خود را ترک می‌کنند. رابطه‌ی عشق و کار چیست؟ باید بدانید که بین این دو ارتباط زیادی وجود دارد که با رضایت شغلی کارکنان ظاهر می‌شود.

با تعجب دیده شده که پول به‌ندرت در ابتدای فهرست عوامل رضایت شغلی کارکنان قرار دارد. اگرچه مبلغ دریافتی سبب می‌شود که هر روز در کار حضور داشته باشند، ولی مشارکت بلندمدت ایشان را به دنبال نخواهد داشت. مطالعات انجام‌شده نشان می‌دهد که رضایت شغلی ۵۵ درصد افراد به ارتباط بین کارکنان و مافوق مستقیم آن‌ها بستگی دارد و اگر این ارتباط خراب شود، شرایط کار نیز نامناسب خواهد بود.

افراد توانمند اولین کسانی هستند که می‌روند. شاید شنیده باشید که مدت‌ها پیش، معدنچیان همراه خود پرنده‌ای کوچک را به عنوان سیستم هشداردهنده‌ی اولیه در زیر زمین نگهداری می‌کردند، چرا که در صورت انتشار هرگونه گاز خطرناک، پرندگان پیش از همه واکنش نشان خواهند داد. در محیط کار، کارکنان برتر همانند این پرندگان هستند. البته خوشبختانه آن‌ها نمی‌میرند، بلکه ناگهان ناپدید می‌شوند. مشاهده می‌شود که بسیاری از مدیران از ترس گریزان شدن کارکنان متوسط، از کارکنان توانمند قدردانی نمی‌کنند و این شیوه، حفظ کارکنان برتر را دشوار کرده است. «جک ولش»، مدیر عامل سابق جنرال الکتریک زحمات بسیاری را برای شناسایی کارکنان برتر در شرکت خود متحمل شد. او می‌گوید: «۲۰ درصد ابتدای فهرست را باید دوست داشت. باید آن‌ها را پرورش داد و از پاداش‌های مادی و معنوی برخوردار کرد، زیرا این‌ها کسانی هستند که معجزه را میسر می‌کنند. ولی هرگاه که فضای سازمان مسموم شود، معمولاً بهترین افراد نخستین کسانی هستند که آنجا را ترک می‌کنند. پس تنها با افزایش میزان قدردانی می‌توان از این خروج‌های زیان‌آور جلوگیری کرد.»

حال این سوال مطرح می‌شود که نسبت قدردانی به انتقاد باید به چه میزانی باشد؟ براساس تحقیقات انجام‌شده در موسسه‌ی گالوپ، پیشنهاد شده که به‌منظور دستیابی به فرهنگی موفق لازم است که میزان تمجید و تحسین پنج برابر میزان انتقاد باشد. همچنین براساس این تحقیق مشخص شد که نسبت یک به یک تعامل مثبت و منفی در عمل سبب ایجاد ارتباطی زیان‌بار در محیط کار می‌شود.

ترک کار کارکنان گران است

مسئله‌ی ترک کار کارکنان در بیشتر شرکت‌ها سطحی در نظر گرفته می‌شود. برخی مدیران چنین می‌پندارند که هزینه‌ی احتمالی جایگزین کردن هر یک از کارکنان بسیار جزئی است. اما براساس مطالعات انجام‌شده، این هزینه برابر ۱۵۰ درصد مبلغ دریافتی سالانه‌ی کارکنان است. این ارقام هزینه‌های مربوط به آگهی استخدام جایگزین موقت و یا حتی در صورت خالی ماندن پست، کار و فرصت ازدست‌رفته، مخارج مربوط به جذب نیرو، هزینه‌ی جایگزینی، زمان مصاحبه، زمان تطابق فرد تازه‌وارد و آموزش وی را در بر می‌گیرد. ولی هزینه‌های مربوط به زیان، ازدست‌رفتن تجربیات و دانش ارزشمند افراد، ایجاد نقص در خدمت‌رسانی به مشتریان، هزینه‌های عاطفی ازدست‌رفتن روحیه‌ی افراد و ایجاد رخوت یا غیبت در بین کارکنانی که به کارشان ادامه داده‌اند، قطع استمرار و تداوم کار و فهرست دنباله‌داری از موارد مشابه را شامل نمی‌شود. شگفت‌آور است که بهترین کارکنان به‌طور ناگهانی ناپدید می‌شوند، چون این افراد بیشترین انتخاب‌ها را دارند و بازارهای زیادی برای مهارت‌های ایشان وجود دارد. اما چه کسانی می‌مانند؟ پرستاری که به‌نظر نمی‌رسد هرگز بتواند درست تزریق کردن را یاد بگیرد. مهندس غرغرویی که همه از او می‌ترسند و کارگر تعمیراتی که به هراس و واهمه مبتلا است، افرادی هستند که همکارانشان را به جست‌وجوی کار وادار می‌کنند. تصور می‌کنید که این‌گونه افراد هرگز به جای دیگری بروند؟ به هیچ وجه. هرکس آن‌ها را در اولین محل کارشان استخدام کرده، آن‌قدر بدشانس بوده که باید ایشان را برای همیشه نزد خود نگاه دارد و برای همیشه زمان بسیار زیادی است.

در مقاله‌ی بعد به ارائه‌ی راهکارهایی به‌منظور کنترل و جلوگیری از نامرئی و ناپدیدشدن کارکنان خواهیم پرداخت.



دیدار با شما
در بالاترین قله موفقیت

پلاس

دامنی پر از توت‌های تازه و شیرین ۶۸
غذا حاضر است ۷۰
وقتی هویت می‌شکند ۷۲
مسابقه‌ی داستان ۷۴
جدول ۷۷
۱۲ پیام موفقیت ۷۸
شیوانا ۸۰



دامنی پر از توت‌های تازه و شیرین



سودابه فرضی پور / نویسنده و ویراستار ادبی

درست و حسابی سیر شدن.» و طفل معصوم گفتگر جلد خانه‌ی ما شده بود؛ صبح می‌آمد و شب برمی‌گشت به خانه‌ی کوچه‌پشتی. وقت حمام یک تکی‌پا می‌رفت خانه و برای خودش بقچه‌ی حمام می‌پیچید. بلد نبود! هر چه دستش می‌آمد می‌ریخت لای یک روسری و چهاربال روسری را روی هم می‌آورد. وقتی می‌آمد به اینکه چهار تا بلوز آورده و شلوار نه، کلی می‌خندیدیم.

دخترک عاشق دوخت و دوز و درست کردن چیزها از هیچ چیز بود؛ با یک تکه روسری، تور چین‌دار عروس درست می‌کرد، با برگ و سوزن ته‌گرد برای عروسک‌ها دامن می‌دوخت و عاشق این بود که وقتی مامان خیاطی می‌کند، بنشیند و تماشاایش کند.

یک روز داشتیم جلوی در خانه بازی می‌کردیم. اوایل پاییز بود. دختر کوچه‌پشتی ایستاده بود جایی بین خانه و کوچه، در آستانه‌ی در خانه‌ی ما و یک دستش را گذاشته بود روی چهارچوب در. قرار بود من وسایل خیالی فروشگاه خیالی‌ام را بچینم و او با ماشین خیالی برسد، پارک کند توی پارکینگ خیالی و بعد بیاید توی فروشگاه خیالی و با پول خیالی جنس خیالی بخرد که یک دفعه باد زد و در آهنی خانه را روی دست دختر کوچه‌پشتی کوبید. صورت دخترک کبود شد و بعد به سفیدی زد. باد روسری بزرگی را که روی سر داشت، روی شانه‌اش انداخت و چند تار مو چسبید به اشکی که بی‌صدا می‌ریخت روی گونه‌اش.

تا مامان ترس خورده از توی خانه بدود توی حیاط، دست و پد رو کرد و کبود شد. مامان، دختر کوچه‌پشتی را بغل زد و هراسان دوییدیم سمت درمانگاه سر خیابان. فرصت نبود به خانواده‌اش خبر بدهیم. توی درمانگاه بدن لخت از درد و

سریال «بریکینگ بد» اپیزودی دارد که در آن یک پسر بچه را در کنار پدر و مادر معتادش می‌بینیم؛ پسری که گرسنگی و خواب و سرگرمی‌اش برای کسی مهم نیست و تنهایی ریشه‌دار کهنه‌اش دل آدم را ریش می‌کند.

من این کودک را دیده‌ام؛ دخترش را، در دنیای واقعی. دختر کوچه‌پشتی ما، کودک شش‌هفت‌ساله‌ای که وقتی گرسنه بود چشم‌هایش به زردی می‌زد و وقتی سیر می‌شد سبز جنگلی چشم‌هایش دل می‌بُرد.

با دخترک هم‌سن و سال بودم. توی کوچه‌ی خودشان کسی اجازه نداشت با او بازی کند. خانواده‌ی بدنامی داشت؛ پدر و مادری که یا خمار بودند یا نشئه و خواهر بزرگ‌تری که یک روز بی‌خبر رفته بود که رفته بود و در خانه‌ای که همیشه باز بود برای رفت و آمدهایی شبیه‌ناک و بویی تلخ و گس که همیشه از روی دیوار خانه‌شان می‌ریخت توی کوچه.

و این بود که دخترک را از دایره‌ی همبازی‌ها بیرون می‌انداخت. روزی که تنهایی‌اش را برای مامان گفتم، گفت که اجازه دارم با او بازی کنم، به شرط اینکه او بیاید به کوچه‌ی ما.

از آن به بعد، دختر کوچه‌پشتی صبح به صبح می‌آمد روی تکه موکت جلوی خانه‌ی ما و با میوه‌هایی که مامان خرد کرده بود، خاله‌بازی می‌کردیم یا توت‌هایی را که ریخته بود زیر درخت جلوی خانه، توی بال پیراهن‌مان جمع می‌کردیم.

توی بازی‌ها همیشه اسم خودش را نداشت و اسم خواهرش را برای خودش انتخاب می‌کرد؛ همان خواهری که یک روز رفته بود، بی‌برگشت و دختر کوچه‌پشتی دوست داشت یک روز مثل خواهرش برود از آن خانه با درهای چهارتاق باز و پرده‌ی چرکی که در آستانه‌ی در آویزان بود؛ خانه‌ای که همیشه درش نیمه‌باز بود و مردهایی دراز و کوتاه، چاق و لاغر، پشمالو و جوجه‌پرکنده، با ماشین و موتور و دوچرخه، صبح و ظهر و شب و حتی نصفه‌شب، خودشان را باریک می‌کردند و از لای در می‌خزیدند توی آن خانه و چند ساعت بعد شن‌گول و نشئه می‌زدند بیرون.

وقتی به مامان گفتم توی بازی‌ها می‌شود خواهرش، چهره‌اش شبیه وقتی شد که من یا برادرم تب می‌کردیم؛ خیلی نگران، خیلی دل‌سوز و کمی نامطمئن.

فروشگاه بازی که می‌کردیم اغلب من را گیج می‌کرد؛ می‌آمد توی فروشگاه خیالی من و چیزهایی می‌خواست که نامشان اصلاً به گوش من نخورده بود و توی آن فروشگاه به آن بزرگی! پیدا نمی‌شد.

شب وقتی سر سفره می‌پرسیدم «و افور روز از کجا می‌شه خرید؟» لقمه توی دهان بابا می‌ماند و چپ‌چپ نگاه می‌کرد به مامان و مامان سرش را گرم می‌کرد به غذا دادن به برادرم. اما صبح، وقتی دختر کوچه‌پشتی می‌آمد در می‌زد، مامان دلش نمی‌آمد بازی با او را قدغن کند.

گاهی دخترک می‌آمد توی خانه‌ی ما. می‌نشست سر سفره و همراه ما ناهار می‌خورد؛ بی‌تعارف و بی‌تکلف. ما زیرچشمی عادت عجیبش را تماشا می‌کردیم؛ همیشه یک لایه نان پهن می‌کرد کف بشقابش و بعد بشقابش را می‌گرفت طرف مامان تا برایش غذا بکشد. هرچه که بود، کوکو، کتلت یا برنج و خورش... غذایش که تمام می‌شد، نان چرب طعم‌گرفته از غذا را لوله می‌کرد، تاته می‌خورد و روبه مامان می‌گفت: «دست‌وپنجه‌تون درد نکنه!»

یک‌بار وقتی رفت، مامان رو به بابا گفت: «طفل معصوم راهی پیدا کرده برای





خوابش برده و نزدیک صبح، وقتی نظافتچی داشته اتاق را تمیز می‌کرده بیدار شده.

می‌گفت زن نظافتچی وقتی چشم‌های باز او را دیده، یک صندلی کشیده کنار تخت او، نشسته و دستش را گرفته و بعد یک جمله گفته؛ یک جمله که انگار کمندی بوده که پیچیده دور کمر دخترک و او را کشیده بیرون از سیاهی غلیظی که در آن گرفتار بوده. زن گفته: «زندگی دو تا مُشت رو توی یه سر نمی‌کوبه.»

می‌گفت با وجود کودکی، با وجود کم‌سنی، این جمله را خوب فهمیده بود و اعجازش را درک کرده بود. می‌گفت از آن شب نوری در دلش پدیدار شده بود که می‌گفت این روزها تمام می‌شود؛ صبر داشته باش. حس کرده که مشتت را از زندگی خورده و اگر بخواهد، از این به بعد می‌تواند طلبش را از زندگی مطالبه کند و همین جمله کمکش کرده بعد از همه‌ی این اتفاقات، باز به زندگی آری بگوید.

گفت بعدها فهمیده که زندگی بازی‌های بسیار دارد که قرار نیست از یک جایی به بعد فقط خوشی باشد و کامروایی. فهمیده این طور نیست که سیاهی‌ها یک گوشه جمع شوند و بعد بشود نوبت سفیدی‌ها و روشنایی‌ها، اما آن لحظه ایمان پیدا کرده که زندگی دیگر بدتر از آنی که گذرانده سرش نمی‌آورد و مطمئن بوده که روزهای روشن در راهند.

وقت خداحافظی قرار گذاشتیم یک روز بیاید پیش بچه‌هایی که من می‌شناسم؛ پیش نوجوان‌هایی که گاهی چشم‌هایشان از غم تاریک می‌شود و از زندگی‌ای بگویند که بالاخره روزی ورتابان و خوش‌منظره‌اش را نشان می‌دهد و قول داد برایم یک دامن بدوزد؛ یک دامن بلند گلدار با رنگ‌های شاد و بعد دوتایی برویم توت‌چینی.

ضعف دخترک را خوابانند روی تخت و بعد، عکس‌برداری و تایید شکستگی و گچ گرفتن یک دست.

وقتی بعد از چند ساعت، آمیوه‌ای را که مامان برایش خریده بود یک نفس سر کشید، چشم‌های خیسش باز سبز و خندان شدند.

غروب بود که همراه بابا، دخترک را جلوی خانه‌اش پیاده کردیم و عجیب اینکه این خانواده اصلاً نفهمیده بودند دخترک چند ساعت پای پی است که نیست! شاید وقتی دختر بزرگشان هم رفته برای همیشه، چند روزی طول کشیده تا جای خالی‌اش را حس کرده‌اند. شاید چند روزی طول کشیده تا سرشان را بلند کنند، به اطراف نگاه کنند و بگویند «به دختر نوجوان داشتیم که همیشه چشم‌های غمگینی داشت، کو؟ کجاست؟ نمی‌بینمش!»

وقتی دختر کوچک‌پشتی داشت در خانه‌شان را با دست سالمش می‌بست، نمی‌دانستیم تا سال‌ها قرار نیست ببینیمش.

همان شب توی یک دعوا با یکی از مهمان‌های ذغال و منقلی‌شان، پدرش چاقو خورد و کشته شد. فردا پلیس‌ها دو طرف کوچه را بستند، جنازه را بیرون کشیدند، خانه را پاکسازی کردند و دختر و مادر را بردند.

چند وقت بعد، وقتی پیگیر شدیم فهمیدیم دختر را به یکی از مراکز بهزیستی سپرده‌اند. می‌خواستیم برویم ببینیمش، اما گفتند صلاح نیست. بعد از آن، غایب بزرگ بازی‌های کودکانه، دخترک خوش‌زبان خلاق بود که همیشه توی بازی ایده‌های نو و تازه داشت.

چند وقت پیش یک نفر برایم پیام گذاشت. تصویر کنار پیام را که دیدم دیگر لازم نبود دنبال اسم بگردم. حتی لازم نبود آن پیام طولانی با آن ایموجی قلب قرمز آخرش را بخوانم. آن چشم‌ها هنوز همان چشم‌ها بودند؛ همان چشم‌های سبز باهوش. دختر کوچک‌پشتی را همیشه همان قدوقواره، کوچولو، لاغر، با گردنی باریک و موهای کم‌پشت تصور می‌کردم؛ انگار خاطره‌اش بزرگ نمی‌شد و قد نمی‌کشید. اما حالا خانمی تمام عیار توی عکس بود.

قرار گذاشتیم: کافه، قهوه، کیک شکلاتی.

اول کمی سکوت کردیم، گذشته چیزی نبود که بخواهیم مرورش کنیم. «پادش بخیر»ی در کار نبود و هر چه بود شر بود و همین که گذشته بود خبری خوش. وقتی دستمالش را باز کرد و پهن کرد زیر فنجان قهوه‌اش، یاد آن نان‌هایی افتادم که همیشه پهن می‌کرد زیر غذاپش.

شروع کردیم به گپ‌زدن.

گفت زندگی را تازه از بعد آن شب تیغ‌های چاقو، خون و چراغ قرمز گردان ماشین پلیس شروع کرده. گفت سال بعد از آن رفته مدرسه و از درس و کتاب خوشش آمده. گفت مادرش چند وقت بعد حالش بهتر شده و از آن به بعد تمرین مادرانگی کرده. می‌گفت تازه بعد از آن فهمیده مادرش زن خوبی‌ست و تمام آن سال‌ها مهربان بود، اگر گرفتار نبود. گفت حالا برای خودش یک مزون عروس دارد؛ یک مزون که می‌تواند تمام روز توی آن با پارچه و سوزن عشق کند.

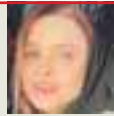
گفت شبی که پدرش کشته شد، او را رسانده بودند بیمارستان، چون از ترس شوکه شده بود. می‌گفت توی بیمارستان، نمی‌داند چی توی سرش ریخته بودند که

غذا حاضر است!

ارتباط غذاهای فوق فرآوری شده با سلامت جسم و روح انسان امروز

در این شماره به میحی پرداخته‌ایم که سهم بسیاری در بروز بیماری‌ها در دنیای امروز دارد و آن استفاده از غذاهای فرآوری شده است. خود ما اوضاع و شرایط را می‌آفرینیم و بعد برای ناکامی خود، دیگران را سرزنش می‌کنیم. اگر شما هم جزو گروهی هستید که به بهانه‌ی کمبود وقت، سراغ پخت غذا با مواد تازه نمی‌روید، باید بگوییم که مدت‌هاست خود را فراموش کرده‌اید. البته محیط و خانواده نیز در این راستا بی‌تاثیر نیستند. ما نظام‌های اعتقادی‌مان را زمانی می‌آموزیم که بسیار کوچک هستیم و وقتی وارد زندگی می‌شویم، تجربه‌هایی را می‌آفرینیم که با اعتقاداتمان جور درآید. سبک زندگی سالم هم به همین کیفیت، از کودکی در خانواده و محیط آموخته می‌شود.

ملیکا سالاری / روان‌شناس سلامت



غذای فرآوری شده چیست؟

غذای فرآوری شده به غذایی گفته می‌شود که در حین آماده‌سازی، به نوعی تغییر یافته باشد. این فرآوری غذا می‌تواند با شیوه‌ی انجماد، کنسرو کردن، پختن، خشک کردن و... انجام شده باشد. نمونه‌هایی از غذاهای فرآوری شده‌ی رایج، غلات صبحانه، پنیر، سبزیجات کنسرو شده، نان، تنقلاتی مانند چیپس، خمیر، محصولات گوشتی مانند بیکن، سوسیس، ژامبون، غذاهای مایکروویوی یا غذاهای آماده، کیک و بیسکویت، نوشیدنی‌های گازدار و... هستند که مانند دشمنی نامرئی به روح و جسم انسان آسیب وارد می‌کنند.

البته همه‌ی غذاهای فرآوری شده برای شما مضر نیستند. مثلاً برخی از غذاها برای ایمن‌سازی نیاز به پردازش دارند؛ مانند شیر که برای حذف باکتری‌های مضر باید پاستوریزه شود. همچنین برخی روغن‌ها هم برای استفاده در مصارف سرخ‌کردنی نیاز به پردازش دارند.

ارتباط غذاهای فرآوری شده با بیماری‌های جسمی

گاهی اوقات، نه فقط رنگ، اسانس و مواد نگه‌دارنده، بلکه موادی مانند نمک، شکر و چربی نیز به غذاهای فرآوری شده اضافه می‌شوند تا علاوه بر کمک به ساختار، طعم آن‌ها هم جذاب‌تر شده و ماندگاری‌شان افزایش یابد. مصرف چنین موادی باعث می‌شود افراد بیش از مقادیر توصیه‌شده، شکر، نمک و چربی بخورند. رژیم‌های غذایی سرشار از غذاهای فرآوری شده با خطر بالاتر بیماری‌هایی از جمله چاقی، دیابت نوع دو، سرطان و بیماری‌های قلبی مرتبط است. همچنین فرآوری غذا، برخی از مواد مغذی، ویتامین‌ها و فیبر موجود در غذا را حذف می‌کند و باعث پیری زودرس می‌شود. از آنجا که برخی از این غذاها از نظر ژنتیکی هم تغییر یافته‌اند، ممکن است باعث اختلالات گوارشی، نابرابری و آسیب به اندام‌های داخلی شوند.

ارتباط بین غذاهای فرآوری شده و سلامت مغز

هر چه یک فرد غذاهای فرآوری شده‌ی بیشتری مصرف کند، احتمال اینکه احساس افسردگی و اضطراب داشته باشد هم بیشتر می‌شود. زوال شناختی نیز در این بین موضوع قابل بحث دیگری است. بین مصرف بالای UPF (غذاهای فرآوری شده) و عملکرد شناختی بدتر (توانایی یادگیری، به خاطر سپردن، استدلال و حل مشکلات) همبستگی وجود دارد. یافته‌های سال ۲۰۲۲ نشان می‌دهد که مصرف مواد غذایی فوق فرآوری شده خطر ابتلا به زوال عقل را افزایش می‌دهد. همچنین رژیم‌های غذایی سرشار از غذاهای فرآوری شده معمولاً فیبر کمی دارند. فیبر در غذاهای گیاهی مانند غلات کامل، میوه‌ها، سبزیجات، آجیل و دانه‌ها یافت می‌شود. فیبر به تغذیه‌ی باکتری‌های خوب روده کمک می‌کند و برای تولید اسیدهای چرب با زنجیره‌ی کوتاه (موادی که هنگام تجزیه در سیستم گوارش تولید می‌شوند و نقش مهمی در عملکرد مغز دارند) ضروری است. افراد مبتلا به افسردگی و سایر اختلالات





نکنید که قراردادن بطری پلاستیکی آب در فریزر سبب آزادسازی سم دیوکسین از ظروف پلاستیکی می‌شود. • از مصرف غذاهای منجمد کارخانه‌ای خودداری کنید. این غذاها علاوه بر مقدار زیاد چربی، قند و سدیم، به دلیل وجود مواد نگهدارنده خطر ابتلا به مشکلات قلبی و افزایش وزن را تا حد زیادی افزایش می‌دهند. • از مصرف نودل و سوپ‌های آماده خودداری کنید. ضرر سوپ‌های فوری فقط به کربوهیدرات ساده و مواد نگهدارنده محدود نمی‌شود.

اعتدال در مصرف غذاهای فرآوری شده

محدودکردن غذاهای فرآوری شده ممکن است یک استراتژی موثر برای پیشگیری از التهاب و بیماری‌ها باشد. نمی‌توان گفت همیشه در میان وعده، آجیل، دانه‌ها و میوه‌های کامل را استفاده کنید و غذاهای آسان مانند لوبیا، عدس و تخم‌مرغ را جایگزین غذاهای فرآوری شده

کنید. در جهت کاهش استفاده از مواد غذایی فرآوری شده، دولت نیز باید سیاست‌هایی را برای گسترش دسترسی به غذای سالم اجرا کند؛ مانند محدودکردن فوق‌فرآوری شده در مدارس. یکی دیگر از سیاست‌های مهم دولت هم این است که در مورد خطرات مواد غذایی فرآوری شده به مردم هشدار دهد و برچسب‌گذاری شفاف را اجرا کند.

در نهایت مردم هم باید در کنار توجه به کالری مواد غذایی، به کیفیت آن فکر کنند. فراموش نکنید آنچه برای ثابت و ایمن نگه‌داشتن محصولات غذایی در قفسه مفید است، ممکن است برای بدن مفید نباشد. همه‌ی ما می‌دانیم که آن که سلامتی دارد، امید دارد و امید داشتن هم همه‌ی زندگی است.

روانی، ترکیب کمتری از باکتری‌های روده و اسیدهای چرب با زنجیره‌ی کوتاه دارند. همچنین کودکان ۳ تا ۵ ساله‌ای که بیشتر وعده‌های غذایی فرآوری شده مصرف می‌کنند، مهارت‌های حرکتی کمتری نسبت به کودکان دیگر دارند.

راهکار چیست؟

برای حفظ سلامتی خود، باید توصیه‌هایی را در خریدهای بعدی‌تان رعایت کنید. اکثر مردم می‌دانند که یک رژیم غذایی مغذی به یک زندگی سالم کمک می‌کند؛ پس چرا به جای تهیه‌ی غذا با مواد تازه در منزل، از محصولات منجمد، کنسروها یا شیرینی‌های کارخانه‌ای استفاده می‌کنند؟ این توصیه‌ها شما را به سبک زندگی سالم‌تر نزدیک خواهد کرد:

• از نگهدارنده‌های مضر دوری کنید. مواد افزودنی چون دکستروز، مالتوز، چربی‌های ترانس و روغن‌های هیدروژنه باعث می‌شوند که غذاهای فرآوری شده برای مدت بیشتری سالم بمانند. بهتر است با خواندن توضیح روی محصولات، در صورت موجود بودن این مواد، از مصرف آن‌ها خودداری کنید.

• سلامی، بیکن، سوسیس و ژامبون علت حتمی سرطان هستند. آژانس تحقیقات سرطان در سال ۲۰۱۵ میلادی، گوشت‌های فرآوری شده را به عنوان یک علت حتمی سرطان طبقه‌بندی کرد. دلیل نگرانی در این مورد وجود ماده‌ای شیمیایی به نام «نیتريت» است که این مواد غذایی را برای مدت طولانی‌تری تازه نگه می‌دارد. هنگامی که نیتريت‌ها در دمای بالا پخته می‌شوند، می‌توانند ترکیباتی سرطان‌زا به نام «نیتروزامین‌ها» را تشکیل دهند.

• از ظروف یکبارمصرف و ظروف کاغذی که لایه‌ی پلاستیکی نازکی در داخل آن‌ها قرار دارد استفاده نکنید و مصرف ظروف پلاستیکی را در خانه به حداقل برسانید. تاثیر این ظروف بر اختلال در هورمون‌ها، به‌ویژه هورمون‌های زنانه ثابت شده است. • نگهداری آبغوره، آبلیمو و ترشیجات در ظروف پلاستیکی بسیار خطرناک است. اسیدیته بودن این مواد در تماس با پلاستیک باعث فعل و انفعالاتی می‌شود و موادی سرطان‌زا و سمی را وارد محصول خواهد کرد. بهترین ظروف، ظروف شیشه‌ای هستند. • ترشی‌ها و خیارشورهای فله‌ای مورد تایید وزارت بهداشت نیستند. چنین موادی به دلیل نامشخص بودن محل تهیه، ممکن است حاوی آلودگی‌های قارچی و مواد شیمیایی مضر باشند.

• از مصرف شیرینی، آجیل و مرغ‌های آماده که معمولا با اسانس و رنگ ترکیب شده‌اند خودداری کنید.

• در صورت استفاده از نان کارخانه‌ای، سعی کنید از نان‌های سبوس‌دار استفاده کنید.

• گرانولا را در خانه با مواد تازه و شیرین‌کننده‌های طبیعی تهیه کنید. علیرغم تبلیغات زیاد، این خوراکی اگر با مواد افزودنی تهیه شود، چندان هم مفید نیست. • مغزها و آجیل‌های ساده را به انواع طعم‌دار و روکش‌دار آن ترجیح دهید.

• آب‌میوه‌های صنعتی را کنار بگذارید. بخش زیادی از این آب‌میوه‌ها را شربت ذرت فروکتوز، شربت نیشکر و سایر شیرین‌کننده‌ها تشکیل می‌دهند. به عنوان

مثال، «آسپارتام» در محصولات‌ی از جمله نوشابه‌های رژیمی، آدامس‌های اکسترا و برخی نوشیدنی‌ها استفاده می‌شود. آژانس تحقیقات سرطان (IARC) قصد دارد شیرین‌کننده‌ی مصنوعی آسپارتام را به عنوان یک سرطان‌زای احتمالی معرفی کند.

• رب گوجه‌فرنگی خانگی تهیه کنید. گوجه‌ی تازه به دلیل داشتن لیکوپن خاصیت معجزه‌آسایی بر سلامتی خواهد داشت. در صورت استفاده از رب کارخانه‌ای، از برندهایی استفاده کنید که رب را در ظروف شیشه‌ای بسته‌بندی می‌کنند. در ارتباط با خیارشور و سایر مواد نیز برندهای داخل شیشه را انتخاب کنید.

• از آب تصفیه‌شده استفاده کنید و برندهایی از آب معدنی را انتخاب کنید که آب را در شیشه، بسته‌بندی کرده‌اند نه در بطری‌های پلاستیکی. همچنین فراموش





وقتی هویت می شکند

تحلیل روان‌شناختی فیلم شیشه (GLASS) ◀

کار اصلی یک فیلمساز، ترجمه‌ی ایده‌ی ذهنی خود یا فیلمنامه‌نویس به فیلم است؛ یعنی باید بتواند آنچه را در ذهن دارد به فیلم معنا کند. برای این کار می‌بایست زبان سینما را به خوبی بشناسد. گاه در این مسیر به خوبی عمل می‌کند و گاه خیر. «ام‌نایت شیاملان» بهترین نمونه از این قاعده است که با نگاهی اجمالی به کارنامه‌ی او، از این دست فراز و فرودها به وضوح یافت می‌شود؛ علی‌الخصوص در ارتباط با فیلمی که در این مقاله مورد بررسی قرار خواهیم داد، یعنی فیلم «شیشه» (GLASS)، ساخته‌ی سال ۲۰۱۹. در ادامه به سه مفهوم کلی و پررنگ این فیلم که ارزش پرداخت بیشتری دارد، می‌پردازیم.



فاطمه برزگر / روان‌شناس

من برای حمایت از کوین اینجام!

مشخصه‌ی بارز هر انسانی همانا شخصیت اوست. آنچه که به فرد اصالت بخشیده و نمایه‌ی الگوهای رفتاری و خلقی وی است و او را از سایرین متمایز می‌کند، شخصیت نامیده می‌شود. در فرهنگ عامه و روزمره، به افراد فرومایه صفت بی‌شخصیت داده می‌شود، حال آنکه در علم روان‌شناسی، چنین عبارتی فاقد معناست. این واژه در کنار واژه‌ی «هویت» در این فیلم مدام شنیده می‌شود. ذکر این نکته ضروری است که میان شخصیت و هویت تفاوت وجود دارد. هویت در واقع برداشتی است که فرد از شخصیت خودش دارد و این برداشت می‌تواند دستخوش تحریف، خطای شناختی و حتی انفصال شود؛ درست مانند «کوین وندل کرامب» با بازی «جیمز مک آووی». «اختلال هویت تجزیه‌ای» زیرمجموعه‌ی اختلالات گسستگی قرار گرفته و به طور کلی واکنشی است خود تخریب‌گرانه در برابر بُعد روانی فشار وارد شده ناشی از یک رویداد تروماتیک بر فرد. گذشته از مقصود فیلمساز از نام‌گذاری فیلم، می‌توان هویت را به شیشه‌ای تشبیه کرد که در مواجهه با فشار روانی، شکسته و به اجزای مختلف تقسیم می‌شود. «کوین» در کودکی توسط مادرش با اتوی داغ تنبیه شده و طبعاً فشار روانی بسیاری بر او وارد آمده است؛ پس سیستم دفاعی او شخصیت دیگری را خلق کرده تا به طور کل آن واقعه را فراموش کند؛ نوعی فرار از عذاب. این شخصیت خلق شده، دارای حافظه، هیجانات متفاوت با شخصیت اصلی و حتی عدم توانایی کنترل یکی از اعضای بدن خود است.

قرار گرفته، می‌تواند صرفاً فراموشی یک رویداد مشخص یا فراموشی کامل باشد. انفصال هویت که مشخصه‌ی بارز اختلال هویت تجزیه‌ای است کمتر مورد تحقیق و پژوهش قرار گرفته است، زیرا آمارها نشان می‌دهند این مورد از آن دست اختلالات نادری است که صرفاً در ۱/۵ درصد از مردم مبتلا به این اختلال دیده می‌شود.

چرا به ابرقهرمانان علاقه‌مندیم؟

جدا از مبحث اختلالات گسستگی، موضوع دیگری که در این فیلم مطرح می‌شود مقوله‌ی ابرانسان یا ابرقهرمان است. همه‌ی داستان‌های ابرقهرمانی بر یک پی ثابت بنا شده‌اند. در این داستان‌ها، مخاطب می‌تواند هر آنچه را که در دنیای واقعی ناممکن است، تجربه کند. در این فیلم شاهد سه ابرانسان شکست‌ناپذیر با توانایی‌های خارق‌العاده هستیم که تداعی‌گر قهرمانان داستان‌های مصور است و به نوعی کلکسیون سمبولیک ابرقهرمان‌های تاریخ سینمای جهان به حساب می‌آید. ریشه‌ی این گرایش می‌تواند در احساس نیاز به امنیت در انسان‌ها باشد. اکثر

کوین در این فیلم ۲۳ شخصیت مجزا دارد که هر کدام برای یک هدف در تلاش‌اند و آن هدف محافظت از کوین ۹ ساله است. در سکانس‌های نیمه‌ی دوم فیلم شاهد آن هستیم که هیولا فریادزنان می‌گوید: «من برای حمایت از کوین اینجام!» تعداد شخصیت‌هایی که یک فرد برای خود خلق می‌کند، کاملاً به میزان و شدت فشاری که متحمل شده است بستگی دارد. از جمله‌ی این عوامل که عمدتاً در دوران کودکی رخ می‌دهند می‌توان به تجاوز و یا سوءاستفاده جنسی، روده‌شدن، تنبیه بدنی یا برخورد فیزیکی اشاره کرد. در واقع فشار تروما به حدی است که روان فرد تاب‌آوری خود را از دست داده و اقدام به تجزیه‌ی خود و قطعه‌قطعه کردن شخصیت اصلی‌اش می‌کند تا فشار وارده را به کلی از سطح خودآگاه خود پاک کند. این فراموشی یا فراموشی عادی تفاوت بسیار زیادی دارد. همچنین بسته به وضعیتی که فرد در آن

آدم‌ها نسبت به ابعاد دنیای واقعی دچار احساس عدم امنیت هستند و با رجوع به این ابرقهرمان‌ها که به عنوان ناجی بشر شناخته می‌شوند، برای مدتی آرامش خاطر را تجربه می‌کنند؛ مانند «دیوید دون» یا نگهبان سبز در فیلم. ضمن اینکه حس هم‌ذات‌پنداری با ابرقهرمان‌ها در این فیلم و فیلم‌های سینمایی مشابه، منجر به پدید آمدن کوتاه‌مدت احساس اعتماد به نفس و توانمندی می‌شود. علاوه بر این، ابرانسان‌هایی که در فیلم‌ها به تصویر کشیده می‌شوند عمدتاً از قشر ضعیف جامعه برخاسته و یا توسط آن موقعیت به انزوا کشانده شده‌اند و از پست‌ترین نقطه و با تحمل مشقت‌های بسیار خود را به رفیع‌ترین جایگاه‌ها رسانده‌اند. این امر، من‌آسیب‌دیده‌ی مخاطب را تسکین خواهد داد. این قهرمانان، در عین قدرتمندی و عزم و اراده‌ی قوی، بسیار مهربان بوده و حامی ضعیف‌ها هستند. مردم، علی‌الخصوص نوجوانان، با این قهرمانان ارتباط عمیق و هم‌ذات‌پنداری محکمی برقرار کرده و تجربیات آن‌ها را از آن خودشان می‌دانند. حتی گاهی خود را در کالبد آن‌ها تصور می‌کنند و در نتیجه احساس اعتماد به نفس و توانمندی بیشتری خواهند داشت.

مشخصه‌ی بارز هر سه ابرقهرمان این فیلم، ویژگی‌های فراطبیعی آنان است. ابرانسان به موجودی گفته می‌شود که خصائص و توانایی‌های فرانسانی داشته و توانایی‌هایش کاملاً از دیگر افراد متمایز است. اگر فردی بتواند عملی را به نحوی انجام دهد که دیگران نتوانند، در نوع خود یک ابرانسان است. بدون اینکه احتیاج به کسب قدرت فراطبیعی داشته باشد. برای مثال، طراحی که با تمرکز بر روی مهارت‌هایش به عنوان یک طراح کار کرده و با تمرین، به تبحر ویژه‌ای در حیطه کاری‌اش دست یابد، یک ابرانسان است. در واقع همه‌ی انسان‌ها می‌توانند ابرانسان باشند اگر به جای تمرکز روی شباهت‌هایشان، بر تفاوت‌هایشان متمرکز شوند. بر اساس تعریفی که درباره‌ی شخصیت ارائه کردیم، تفاوت‌ها عنصر اصلی شخصیت هستند و همین تفاوت‌ها می‌توانند یک فرد را به ابرانسان تبدیل کنند. پس به جای فرار از تفاوت‌ها، باید بر حفظ و تقویت آن‌ها تمرکز کرد، زیرا تفاوت‌ها هستند که ابرانسان‌ها را خواهند ساخت. افراد به همان اندازه که علاقه‌مند به دنبال کردن داستان‌های ابرقهرمانی هستند، از متفاوت بودن در هراسند. در اینجا دیالوگ «الایجا» را یادآور می‌شویم که خطاب به کوین می‌گوید: «فقط باید خودت رو باور کنی.»

مسابقه‌ی داستان

در پایان جشنواره‌ی پاییزی مسابقه‌ی داستان کوتاه موفقیت، از میان داستان‌های برگزیده‌ی این فصل (مهر، آبان و آذر) در رقابت نهایی به داوری آقای ابوتراب خسروی، آقای عباس باباعلی و خانم شیوا مقالو، سه داستان پیش رو موفق به کسب رتبه‌های اول تا سوم شدند. به این ترتیب جوایز نقدی دور نهایی پاییز به نویسندگان داستان‌های برگزیده (نفر اول ۳۰ میلیون ریال، نفر دوم ۲۰ میلیون ریال و نفر سوم ۱۰ میلیون ریال) تعلق گرفت.

دبیر مسابقه: سارا سرخیلی

◀ در ادامه، سه داستان برگزیده‌ی این فصل را می‌خوانید.

مالیات



رتبه‌ی اول (خسرو حسینی / پاریس)

باور کنید که این موضوع زندگی شخصی من را دچار مشکل کرده است؛ نمی‌دانم چه توضیحی به زخم بدهم. این همه خشک پاره، پاچه‌ی دریده، شلوار گلی، ایاب و ذهاب و آخرش هیچ. واقعا نمی‌فهمم چرا کشاورزان وقتی مالیاتشان بخشیده می‌شود، دیگر مثل سابق احترام نمی‌گذارند. واقعا نمی‌دانم با این بی‌توجهی، مالیات چه چیزی را می‌خواهند بگیرند؛ مالیات مالیات پرداخت نکرده را.

خواهر زخم که روزی هفت بار زخم می‌زند به زخم و هفتاد بار قربان صدقه‌ی شوهرش می‌رود، کنایه زده به زندگی کارمندی و گفته صد رحمت به پرورش سگ! هم آقای خودتی و هم نوکر خودت. بعد هم پُز داده که سگ‌هایی که پرورش می‌دهیم، همه، بگیر و حواس جمع هستند؛ کار و بارمان به لطف خدا سکه شده! خواستم به این زن زبان نفهم بگویم که آن لطف خدا نیست؛ قانون بد است که همه به اشتباه خیال می‌کنند از بی‌قانونی بهتر است. نمی‌دانم چرا قانون هیچ پیش‌بینی مالیاتی در مورد پرورش سگ ندارد و این فرار مالیاتی باعث هرج‌ومرج در جامعه می‌شود.

بدترین لحظات زندگی‌ام، آخر هفته‌هاست؛ زمانی که باجنابم با چپلوسی روی زخم‌هایم مرهم می‌گذارد و تا سرم را برمی‌گردانم، پوزخند می‌زند. به هر حال محاسبه‌ی مالیات مزارع از آن شغل‌هایی است که حتی از کار کردن در معدن، سخت‌تر است و امیدوارم همه‌ی این موارد را لحاظ کنید. من از همه‌ی مردم می‌خواهم که اجازه ندهید یک جنجال رسانه‌ای، منجر به توبیخ این جانب شود و در آینده‌ی شغلی یک نیروی خدمت‌تأثیر بد بگذارد. نمی‌دانم شما به چه چیزی اعتقاد دارید؛ به همان چیزی که نمی‌دانم چیست، قسم‌تان می‌دهم! این قدر این عکس را دست به دست نکنید؛ اگر مالیاتی را که سگ‌ها، خرگوش‌ها، کشاورزان، زخم، خواهرزخم، رئیس‌م و آن باجناب احمد هر ماه به پای من می‌نویسند، برایتان ریز کنم، به حال من خون گریه خواهید کرد.

به گوش خودم هم رسیده بود که سرممیز اداره‌ی دارایی، خم می‌شود و از سوراخ دیوار، زن و بچه‌ی مردم را دید می‌زند. من باید قبل از ورود به مزرعه، از درز دری یا سوراخ دیوار نگاه کنم و ببینم سگ را بسته‌اند یا باز است؛ چه جور سگی است؛ اگر حمله کند، از پس او بر می‌آیم یا نه. باور کنید وقتی زخم این عکس را نشانم داد، دیوانه شدم. چیزی که آن لحظه می‌خواستم، خفه کردن عکاس بود؛ عکاسی که کسی نمی‌دانست کیست. ضمناً من سرممیز نیستم؛ یک کارمند ساده‌ی اداره‌ی دارایی‌ام.

در این روزگار که همه از هم مالیات می‌گیرند، چرا فقط کار ما دارایی‌چی‌ها به چشم مردم می‌آید. آیا سگ حق دارد که مالیات حضور سر زده‌ی من در قلمروش را با پاره کردن پاچه‌ی شلوارم بگیرد و هیچ‌جا هم حساب نشود. البته قبول دارم که خیلی از مالیات‌ها هیچ‌جا حساب نمی‌شود. ما مالیاتی را که خرگوش‌ها از کشاورزها می‌گیرند از حسابشان کم نمی‌کنیم. زخم حق دارد که جلوی دیگران، مرا با کت و شلوار و کیف سامسونت بخواند، نه با کفش‌های گلی و پاچه‌ی پاره و قیافه‌ی آفتاب سوخته. او هم این‌ها را با من حساب می‌کند. دقت کرده‌ام اگر در یک ماه، سه بار پاچه‌ام را سگ گاز بگیرد، او هم سه برابر، ولخرج‌تر از ماه پیش می‌شود.

طبق آخرین بخشنامه، باید تعداد پارس‌های سگ‌های مزارع را به‌عنوان ضریب مالیاتی در نظر بگیریم. گاز گرفتن هم ضرایب خاص خودش را دارد. ما طبق بخشنامه‌ها عمل کردیم؛ ولی این مورد هیچ فایده‌ای نداشت و فقط مقدار مالیات‌ها را جوری افزایش داد که عملاً امکان حصول آن نبود. کشاورزها حواسشان جمع است؛ تعداد سگ‌هایشان را دو برابر کرده‌اند. گاهی خیال می‌کنم که یک نسخه از این دستورالعمل‌های محرمانه برای آن‌ها هم ارسال می‌شود. این طور که از شواهد پیداست، امسال هم محصولات زراعی، ذرت و جو از مالیات معاف خواهند شد؛ درست مثل سال قبل.



دوره زمستان

مسابقه داستان کوتاه موفقیّت

مهلت ارسال: 15 بهمن

موضوع: خیابان

☎ ۰۹۱۲۳۰۹۹۴۹

movafaghiatstory@gmail.com

روپوش سفید



رتبه‌ی دوم (فرهاد ریحانی / تهران)

دیده و شناخته. یکی از همکارانش بوده که زنش را سفت بغل کرده و لب‌هایشان قفل شده روی هم.

چرا این عکس را گذاشته روبه‌روی من؟

عکس‌هایی که من می‌گذاشتم روبه‌روی مریض‌ها، بیچیده بودند؛ هر کسی یک چیزی می‌گفت، نه مثل این عکس که موضوعش کاملا مشخص است! بعدش را هم حتی می‌شود تشخیص داد!

مرد برمی‌گردد، گوش‌هایش سرخ شده و قلبش تندتند می‌زند، زن از دور می‌بیند که شوهرش دارد می‌آید، خودش را از بغل مرد می‌ند و می‌رود توی بلوکشان و می‌دود سمت آسانسور. دکتر دیر می‌رسد، آسانسور بالا رفته، دکتر پله‌ها را دو تا یکی بالا می‌رود، با هم می‌رسند طبقه‌ی دوم. در واحدشان باز است. زن می‌پرد توی خانه و دکتر هم سریع پشت سر زن وارد خانه می‌شود. اصلا نمی‌فهمد چکار می‌کند، فقط می‌رود توی آشپزخانه و چاقو را برمی‌دارد و خون و جیغ و...

بعد همه چیز سفید می‌شود؛ انگار که مرد را انداخته باشی توی ماشین لباسشویی بین کف‌ها و ملافه‌های سفید.

روپوشش سفید است. من هم سفید می‌پوشیدم، مرد توی عکس هم داشت می‌رفت کلینیک، لباس سفیدش توی کمدش بود، توی جیب روپوشش یک انگشتر بود که تازه خریده بود برای سالگرد ازدواجشان. می‌خواست فردای روزی که این عکس را از او گرفتند، بدهد به زنش؛ همان زنی که چند دقیقه بعد از اینکه این عکس را از او گرفتند، جیغ می‌زد و خونش می‌پاشید روی رومبلی‌های سفید.

سرم را بلند می‌کنم و لبخند می‌زنم، دوست دارم با مشت بکوبم توی صورتش که فکر کرده با این عکس می‌تواند از من حرف بکشد، اگر بزنم آن دو نفر می‌آیند سراغم.

همین لبخند و حرف نزنن بهتر است.

«من هیچی توی عکس نمی‌بینم، همه جا سفیده»

بلند می‌شود از پشت میز، به جیب روپوشش نگاه می‌کنم، یاد کرده؛ حتما جعبه‌ی انگشتری که برای سالگرد ازدواجش خریده را توی جیب روپوش سفیدش گذاشته.

بر می‌گردد و لبخند می‌زند...

اصلاحیه: در شماره‌ی پیش نام جناب آقای محمد اسعدی و سرکار خانم شیرین ورچه به عنوان داوران مسابقه‌ی آذرماه ذکر نشده بود که بدین وسیله از ایشان پوزش می‌طلبیم.

عکس را می‌گذارد روبه‌روی من و می‌گوید: «نگاه کن!» عکس مردی است که خم شده و دارد از سوراخ یک دیوار بتنی آن‌طرف را نگاه می‌کند.

زل می‌زنم به چشم‌هایش، دوست دارم بپرسم پرونده‌ی من را دیده یا نه؟

می‌داند که من می‌دانم این بازی‌ها برای چیست؟ می‌داند من هم تا چند ماه، یا یادم نیست چند سال پیش، روپوش سفیدی شبیه روپوشی که حالا او پوشیده را می‌پوشیدم و عکس می‌گذاشتم جلوی مریض‌هایم و می‌گفتم راجع به عکس حرف بزنند؟

هنوز هم شب‌ها که قرص‌ها اثر نمی‌کنند یا یادشان می‌رود که قرص بدهند یا چه می‌دانم دوز قرص‌ها کم می‌شود و خوابم نمی‌برد، به مریض‌هایم فکر می‌کنم و جواب‌هایشان. شب‌هایی که حس می‌کنم تشخیص اشتباه بوده (که حالا معتقدم بیشترشان اشتباه بوده)، عذاب وجدان می‌گیرم و تا صبح از این دنده به آن دنده می‌شوم و خوابم نمی‌برد.

حتما پرونده‌ی من را ندیده؛ اگر می‌دید که از من، منی که همکار خودم هستم، نمی‌خواست همان کاری را بکنم که خودم یک روزی از مریض‌هایم می‌خواستم بکنند. آن هم این عکس؛ احتمالا طرف تازه‌کار است. شاید هنوز از پایان‌نامه‌اش دفاع نکرده، چرا باید عکسی که موضوع آن کاملا مشخص است را بگذارد جلوی بقیه تا راجع به آن حرف بزنند؟

عکس مردی که با همسرش خداحافظی کرده و خواسته برود کلینیک، سر‌کارش، خانه‌شان توی یک مجتمع مسکونی بوده که دورش را دیوار کشیده بودند، دیوار بتنی و همسرش با او آمده تا در خروجی بلوکشان. بعد همدیگر را بوسیده‌اند و مرد راه افتاده، قدم‌هایش را شمرده و رفته سمت جنوب تا رسیده به در اصلی مجتمع. بیرون رفته و دوباره قدم‌هایش را شمرده و برگشته سمت شمال، تعداد قدم‌ها که یکی شده، ایستاده، درست روبه‌روی در خروجی بلوک خودشان بوده و به فکرش رسیده که شاید همسرش هنوز ایستاده جلوی در خم شده و خواسته از یکی از سوراخ‌های روی دیوار زنش را ببیند. زنش آنجا بوده، ولی با یک مردی که بغلش کرده بود. صورت مرد را





رتبه‌ی سوم (خسرو حسینی / پاریس)

بیشتر که فکر کردیم، دلمان را که با خودمان صاف کردیم، دیدیم که این مار گزیده را اگر مار نمی‌زد، خودمان می‌زدیم که از اول هم وصله‌ی ناجور بود بین ما، زیاد می‌خندید. می‌خواستیم مار گزیده را فراموش کنیم که باران سنگ، آب حوض را خالی کرد.

دشمن بود، حمله کرده بود به ما، به بهانه‌ی کشتن مار. همین‌طور که سنگ می‌انداختیم و سنگ می‌خوردیم، زن‌هایمان شبیه مردها می‌شدند و مردها هم شبیه هم! یکی از ما گفت که مار پوست انداخته و تا نگاهش کردیم پوست افتاده مار را نشانمان داد.

شب‌ی که ماه نبود، با ناخن‌هایمان، همان‌جایی که مار پوست انداخته بود را کندیم. به امید گنجی، که خوردیم به دری سنگی! سه سمیر، نگفته باز شد. گنج‌خانه، گنج‌خانه بود اما خالی، همان قدر که انتظار سکه‌های طلا داشتیم، فضله‌ی مار روی زمین بود. یکی از ما گفت: «کار کار جلال است.» پدر بزرگ برایمان تعریف کرده بود که وقتی با چوب به سر جلال کوبید، جلال سوار بر اسب رفت، انگار که چوبی به سرش کوبیده نشده، وقتی که کلاه نمدی را برداشت، کاسه سرش باز شد و مغزش نمایان. همین‌طور که پستو در پستو گنج‌خانه را می‌گشتم و جلال را لعنت می‌کردیم رسیدیم به خمره‌ای. یکی از ما، تا کمر در خمره خم شد و گفت که تلخ و ش است. یکی دو سه پیمان ریخت و نوشیدیم و تازه فهمیدیم این بوی متعفن که در خانه پیچیده است و منگ‌مان کرده، بوی فضله‌های مار است. چهار، پنج پیمان دیگر هم نوشیدیم و در آن سیاه‌مستی، پدر بزرگ را دیدیم که افسار اسبی بی‌سوار را گرفته و چنان می‌نمود که دوباره مهتر جلال شده باشد. به ایما، به اشاره، فهماندمان که کار، کار جلال نیست. یکی از ما گفت: «کار کار جلال است. مار کجا بود؟»

و ما همچنان به دشمن، سنگ می‌زدیم و سنگ می‌خوردیم. داریم سنگ می‌خوریم، باید سنگ بزنیم.

مار گزیده عکسی فرستاده از جابلقا، شبیه محله خودمان است. جابلقا هم سنگفرش بود پیش از این. بچه‌های ما هم وقتی یخ‌های چروکیده و چرک زمستان آب می‌شد، رخت نو به تن می‌کردند. تا اینکه مار پیدا شد.

نه اینکه اگر بنشینیم و حرف‌هایمان را دوره کنیم، معلوم نمی‌شود از کجا و چطور پیدایش شد، می‌شود، ولی دیگر کار از کار گذشته، زیر این باران سنگ.

روز اولی که یکی از ما گفت: «خرید، به زیر زمین.» مادر جیغ کشید و از حال رفت. هول که شدیم، هر کدام که به سمتی دویدیم، آب که زدیم به صورتش، چشم‌هایش را باز کرد و بی آنکه چیزی بگوید، دو دست استخوانی لرزانش را قلاب کرد، گردن ما. مادر داشت می‌گفت دیشب خواب دیدم که ماری وارد این خانه شد که صدای هیس مار پیچید توی سرمان. وقتی مادر دوباره به هوش آمد، لال شده بود، موهایش سفید، پوست صورتش چین خورده، انگار که زهر پاچیده باشد روی صورتش.

و همچنان صدای مار می‌پیچید در سرمان که هیس... داشتیم می‌رفتیم ببینیم مار کجای خانه رفته، به کدام سوراخ تپیده که یکی از ما، چنان آسمان را نشانه رفت که سر انگشتش خورد به ماه. می‌گفت: «مار نیست ازدهاست.» می‌گفت ماه را که بغل می‌کند، سر و دمش می‌رسد، به هم.

ما که چیزی نمی‌دیدیم. ما که چیزی ندیدیم. یکی از ما گفت: «مار جایی می‌رود که گنج باشد، شاید گنجی در پستوی این خانه نهان است.» در سکوت به ماه، به مار توی خواب مادر و ماری که روی گنج می‌خوابید، فکر کردیم. که ناگهان صدای مارگزیده‌ای از بین ما بلند شد. مادر زخمش را به دندان گرفته بود و زهر را می‌مکید که یکی از ما گفت: «مبادا مار برنجد. مبادا کینه کند.»

مار گزیده را فرستادیم به جابلقا و به تعبیر خواب مادر فکر کردیم که مار، دشمن خانگی بود. یکی از ما گفت: «خواب زن چپ است.»

ما در خیابان زندگی می‌کنیم، دعا می‌کنیم، عاشق می‌شویم، می‌خوابیم، خاطره می‌سازیم، می‌میریم و ... خیابان خود داستان است.
*موضوع این دوره از مسابقه‌ی داستان کوتاه موفقیت «خیابان» است.



movafaghiatstory@gmail.com
۰۹۱۲-۳۰۹۹۴۹۰

*شرایط شرکت در مسابقه:

- ۱) داستان‌ها نباید پیش از این در جایی منتشر شده باشند.
- ۲) هر نویسنده تنها می‌تواند یک داستان ارسال نماید.
- ۳) حداقل تعداد کلمات هر داستان ۵۰۰ کلمه و حداکثر ۲ هزار کلمه باشد.
- ۴) آخرین مهلت ارسال داستان‌های این دوره، پانزدهم بهمن ماه سال جاری است.
- ۵) داستان‌ها باید در قالب فایل word ارسال شوند.
- ۶) نام، شماره تماس، عکس و شهر خود را همراه داستان ارسال نمایید.
- ۷) برای ما از طریق ایمیل یا واتس‌آپ ارسال نمایید.

*سه داستان برتر به انتخاب داوران، در مجله‌ی موفقیت منتشر خواهند شد.
*جوایز جشنواره زمستان:

- نفر اول: مبلغ ۳۰ میلیون ریال به همراه لوح تقدیر
- نفر دوم: مبلغ ۲۰ میلیون ریال به همراه لوح تقدیر
- نفر سوم: مبلغ ۱۰ میلیون ریال به همراه لوح تقدیر
- اسامی داوران دوره‌ی زمستان در شبکه‌های مجازی موفقیت اعلام خواهد شد.





طراح جدول : غلامحسین باغبان

کتاب دیگر	تیمو بهار	ایجاد جبهه	پرهان	پرتگر	ادام باغبان	آینده	موسسه اندام	پایان
دیروز به روز	بهار بهار	بهار بهار	پرهان	پرتگر	ادام باغبان	آینده	موسسه اندام	پایان
۱								
۲								۱۳
روشنایی								
۳								
۳۸								
۳۹								
۴۰								
۴۱								
۴۲								
۴۳								
۴۴								
۴۵								
۴۶								
۴۷								
۴۸								
۴۹								
۵۰								
۵۱								
۵۲								
۵۳								
۵۴								
۵۵								
۵۶								
۵۷								
۵۸								
۵۹								
۶۰								
۶۱								
۶۲								
۶۳								
۶۴								
۶۵								
۶۶								
۶۷								
۶۸								
۶۹								
۷۰								
۷۱								
۷۲								
۷۳								
۷۴								
۷۵								
۷۶								
۷۷								
۷۸								
۷۹								
۸۰								
۸۱								
۸۲								
۸۳								
۸۴								
۸۵								
۸۶								
۸۷								
۸۸								
۸۹								
۹۰								
۹۱								
۹۲								
۹۳								
۹۴								
۹۵								
۹۶								
۹۷								
۹۸								
۹۹								
۱۰۰								

باهدیه اشتراک مجله به خود و یا دوستانتان، در موفقیت هم سهیم باشید.
 ۰۲۱-۲۲۱۸۳۰۳۰
www.movafaghiat.com


۲۱	۲۲	۲۳	۲۴	۲۵	۲۶	۲۷	۲۸	۲۹	۳۰	۳۱	۳۲	۳۳	۳۴	۳۵	۳۶	۳۷	۳۸	۳۹	۴۰	۴۱	۴۲	۴۳	۴۴	۴۵	۴۶	۴۷	۴۸	۴۹	۵۰	۵۱	۵۲	۵۳	۵۴	۵۵	۵۶	۵۷	۵۸	۵۹	۶۰	۶۱	۶۲	۶۳	۶۴	۶۵	۶۶	۶۷	۶۸	۶۹	۷۰	۷۱	۷۲	۷۳	۷۴	۷۵	۷۶	۷۷	۷۸	۷۹	۸۰	۸۱	۸۲	۸۳	۸۴	۸۵	۸۶	۸۷	۸۸	۸۹	۹۰	۹۱	۹۲	۹۳	۹۴	۹۵	۹۶	۹۷	۹۸	۹۹	۱۰۰
----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	-----

۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	۱۰	۱۱	۱۲	۱۳	۱۴	۱۵	۱۶	۱۷	۱۸	۱۹	۲۰	۲۱	۲۲	۲۳	۲۴	۲۵	۲۶	۲۷	۲۸	۲۹	۳۰	۳۱	۳۲	۳۳	۳۴	۳۵	۳۶	۳۷	۳۸	۳۹	۴۰	۴۱	۴۲	۴۳	۴۴	۴۵	۴۶	۴۷	۴۸	۴۹	۵۰	۵۱	۵۲	۵۳	۵۴	۵۵	۵۶	۵۷	۵۸	۵۹	۶۰	۶۱	۶۲	۶۳	۶۴	۶۵	۶۶	۶۷	۶۸	۶۹	۷۰	۷۱	۷۲	۷۳	۷۴	۷۵	۷۶	۷۷	۷۸	۷۹	۸۰	۸۱	۸۲	۸۳	۸۴	۸۵	۸۶	۸۷	۸۸	۸۹	۹۰	۹۱	۹۲	۹۳	۹۴	۹۵	۹۶	۹۷	۹۸	۹۹	۱۰۰
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	-----

شما می توانید رمز جدول شماره ۴۴۵ را حداکثر تا ۱۵ روز پس از انتشار به شماره ۰۲۱۸۳۰۳۰ پیامک کنید.
رمز جدول شماره ۴۴۴: بزرگ ترین بدی خوبی در حد افراط است.
 برندگان جدول شماره ۴۴۴: **عظیم نشاط / شیراز - یوسف صفری / عسلویه - رضوان کبیری / اصفهان**

۱۲ پیام موفقیت

فروردین

دل و دینم شد و دلبر به ملامت برخاست
گفت با ما منشین کز تو سلامت برخاست

شما این فرصت را دارید که زندگی خود را همان طوری که دوست داشته‌اید، پیش ببرید. شما می‌خواهید که دقیقا بدانید هر کاری را باید چگونه انجام دهید و غافل‌گیر شدن را دوست ندارید و هر اتفاق کوچکی که خارج از برنامه‌هایتان پیش بیاید، باعث نگرانی و استرس شدیدتان خواهد شد؛ با این حال کنترل شما روی اوضاع و سرنوشت خیلی بیشتر از آن چیزی است که فکر می‌کنید. اولین قدمی که باید بردارید، این است که آرامش درونی خود را باز یابید تا بتوانید کنترل اوضاع را خیلی سریع‌تر از آنچه انتظار دارید، دوباره در دست بگیرید. کارهای گروهی را فراموش نکنید، چون اگر بتوانید چند نفری را با خودتان همراه کنید، کارهایتان را راحت‌تر انجام خواهید داد.

اردیبهشت

از هر کرانه تیر دعا کرده‌ام روان
باشد کزین میانه یکی کارگر شود

بهتر است از اتفاقات و لحظه‌های کوچک زندگی‌تان استفاده کنید و از آن‌ها لذت ببرید؛ چون شاید زندگی دقیقا همین لحظات گذران باشد که بدون اینکه بدانیم، از دستشان می‌دهیم. از پند خردمندان دلگیر نشوید؛ چراکه در صورت پیروی از عقل و منطق و شنیدن نصایح دلسوزان، هرگز پشیمان نخواهید شد. سعی کنید تا می‌توانید روابط اجتماعی‌تان را گسترش دهید. داشتن یک رابطه‌ی سالم و گسترده شما را در انتخاب دوست یا همسر یاری می‌کند. فراموش نکنید منزوی بودن از خصوصیات انسان‌های شکست‌خورده و مایوس است و انسان موفق با دیگران و در کنار آن‌ها مسیر موفقیت را می‌پیمایند.

خرداد

ترسم که اشک در غم ما پرده در شود
وین راز سربه‌مهر به عالم سمر شود

شاید به خاطر وضعیت پیش‌آمده در زندگی‌تان گله‌مند باشید؛ در حالی که باید بدانید وضع زندگی شما غیرقابل‌تغییر نیست و هیچ‌کس از آینده خبر ندارد. شاید فردا همین روزی باشد که قرار است چرخ روزگار بر وفق مراد شما بگردد و از جایی که تصورش را نمی‌کنید، مسائل و مشکلاتتان حل شود. بهتر است کمی فضای اطرافتان را تغییر بدهید تا از این روزمرگی رها شوید. در برابر ناراحتی، صبور، در برابر ترس، قوی و در مقابل خشم متین باشید تا آرامش را در زندگی تجربه کنید. شما مهارت‌هایی بسیار عالی برای مدیریت دارید و می‌توانید در سخت‌ترین شرایط هم به خوبی کنترل اوضاع را در دست بگیرید؛ اما باید مواظب باشید که دچار خودخواهی و دورویی نشوید.

تیر

ردا که یار در غم و دردم نماند و رفت
ما را چو دود بر سراتش نشاند و رفت

حواستان باشد که معاملات و انتقال پول را باید با احتیاط خیلی بیشتری انجام دهید و در مورد امور مالی، از گرفتن تصمیمات عجولانه خودداری کرده و حتما با کسانی که در معامله کردن تجربیات زیادی دارند، مشورت کنید. خودتان را بدون فکر کردن در وضعیت‌های دشوار گرفتار نکنید. اگر خبر غیرمنتظره‌ای دریافت کردید که باعث تغییرات زیادی در برنامه‌های روزمره‌تان شد، حتی اگر این تغییرات را دوست نداشتید، سعی کنید خودتان را با شرایط ایجاد شده تطبیق دهید تا راحت‌تر با اوضاع تازه کنار بیایید. گاهی به نظر می‌رسد وقتی که کنترل شرایط از دستتان خارج می‌شود، خودتان را کنار می‌کشید تا احساس امنیتی را که دارید، حفظ کنید؛ برای این شیوهی برخورد راهی بیابید.

مرداد

گویند سنگ لعل شود در مقام صبر
آری شود و لیک، به خون جگر شود

برای بودن در بهترین وضعیت ممکن، حداکثر تلاش خود را به کار بگیرید. اگر به‌طور ناگهانی ناشناخته‌های بسیاری دوروبرتان را فرا گرفته و این تردید و نداشتن اطلاعات کافی باعث نگرانی‌تان شده، مصمم‌تر از قبل مسیری را که برای خودتان انتخاب کرده‌اید، ادامه دهید. فقط توجه داشته باشید که واکنش‌هایتان از روی ترس و وحشت نباشند و پیش از هر اقدامی، کمی به خودتان وقت بدهید تا بتوانید قبل از گرفتن تصمیم‌های مهم، شرایط را به خوبی بسنجید. در حال حاضر روبه‌رو شدن با مخالفت‌ها و موانع مختلف برایتان مشکل چندان بزرگی محسوب نمی‌شود و شجاعت لازم را برای گام برداشتن در جهت رسیدن به رویاهایتان دارید و آماده‌اید تا تغییرات لازم را به‌وجود بیاورید.

شهریور

در تنگنای حیرتم از نخوت رقیب
یارب مباد آنکه گدا معتبر شود

این روزها به فکر رویایی قدیمی هستید که در گذشته آن را به‌خاطر رسیدگی به مسئولیت‌هایتان کنار گذاشته بودید. در این باره با دوستی مشورت کنید و ببینید آیا شما را تایید می‌کند که به دنبال افکار گذشته بروید یا اینکه باید برای همیشه آن را کنار بگذارید؛ با این حال نباید برای رسیدن به خواسته‌تان رفتاری حساب‌نشده و عجولانه داشته باشید، چون عجله به پشیمانی می‌انجامد و باعث خواهد شد که برنامه‌های فعلی‌تان به هم بریزد. اگر می‌خواهید به خواسته‌تان برسید، باید با برنامه پیش بروید. کنترل همه‌ی زندگی‌تان را به‌دست بگیرید و به‌هیچ‌عنوان فکر نکنید که سپردن کارها به دست سرنوشت می‌تواند برایتان انتخاب خوبی باشد.

مهر

خواهم شدن به میکده گریان و دادخواه کز دست غم خلاص من آنجا مگر شود

شما بهتر از هر کسی می‌توانید استعدادهایتان را تقویت کنید و تجربه‌های زیادی به دست آورید. پرورش این استعدادها به معنای یافتن شغلی درخور و مناسب و سود اقتصادی در بلندمدت خواهد بود. فراموش نکنید که خوشبختی بر سه اصل فراموش کردن گذشته، غنیمت شمردن حال و امیدواری به آینده استوار است. پس اگر در جست‌وجوی روزهای خوش هستید، این سه اصل را بدانید و به آنها عمل کنید. همه چیز برای موفقیتتان مهیاست، فقط کمی همت لازم است. البته کوچک‌ترین اشتباهی هم باعث می‌شود هر چه را که به دست آورده‌اید، از دست بدهید. منفی‌نگری را کنار بگذارید و از این به بعد خوش‌بینانه‌تر به اوضاع و احوال خود و اطرافتان بنگرید.

دی

حلقه‌ی پیر مغان از ازلم در گوش است برهمانیم که بودیم و همان خواهد بود

تغییرات در زندگی اجتناب‌ناپذیر است و گاهی باعث پیشرفتتان می‌شود؛ پس سعی کنید با آغوش باز از آنها استقبال کنید. رویاپردازی به اندازه‌ای که شما را از واقعیت دور نکند، خوب است؛ پس همیشه تلاشتان بر این باشد که با واقعیات زندگی کنید. در محیط کاری‌تان با عقل و درایت عمل کنید و این فرصت را به خودتان بدهید که بتوانید از ذکاوتتان در جهت مثبت و پیشرفت استفاده کنید. شک و تردید را نسبت به کسی که دوستش دارید، کنار بگذارید؛ چون این افکار باعث می‌شود که بین شما بیشتر و بیشتر فاصله بیفتد. بدانید که با صحبت و حل کردن مسائل، رابطه‌تان بهتر می‌شود. روابط اجتماعی‌تان را با دیگران و مخصوصاً کسانی که توانسته‌اند موفق باشند، بیشتر کنید تا بدانید که آنها از چه راهی به موفقیت رسیده‌اند.

آبان

بس نکته‌ی غیر حسن ببايد که تا کسی مقبول طبع مردم صاحب‌نظر شود

شاید به دلیل مشغله‌ی فکری و کاری اوضاع زندگی روزمره‌تان کمی به هم ریخته و دلتان می‌خواهد هر چه زودتر به روال عادی بازگردید؛ اما هیچ‌چیزی به خودی‌خود تغییر نخواهد کرد و خودتان باید به‌تنهایی زمام امور را در دست بگیرید تا از این وضعیت خلاصی یابید. دوستان جدیدی وارد زندگی‌تان می‌شوند، اما بهتر است قبل از اینکه با آنها صمیمی شوید، از ایشان شناخت کافی به دست آورید و سفره‌ی دلتان را پیش هر کسی باز نکنید، چون گاهی برملا شدن رازهایتان باعث پشیمانی‌تان می‌شود. دنیا را هر جوری بگیرید، همان جور پیش می‌رود؛ اگر سخت بگیرید، سخت و اگر آسان بگیرید، آسان است. بنابراین برای هر موردی، فقط به اندازه‌ای که باید، انرژی بگذارید.

بهمن

مخمور باده‌ی طرب‌انگیز عشق را جامی نداد و زهر جدایی چشانند و رفت

هیچ‌گاه برای ایجاد تغییراتی که شما را به سعادت می‌رسانند دیر نیست و با یک برنامه‌ریزی صحیح و کمک‌گرفتن از افراد متخصص می‌توانید مسیر زندگی‌تان را عوض کنید. در مقابل موقعیت‌های ناراحت‌کننده آرام باشید و زود از کوره درنروید تا پشیمان نشوید. بعضی وقت‌ها خستگی به سراغتان می‌آید و فکر می‌کنید هر چقدر که می‌دوید، کارها به نتیجه نمی‌رسند؛ صبور باشید و با کسی که باتجربه باشد، به مشورت بنشینید. لازم نیست همه‌ی مسئولیت‌ها را به‌تنهایی برعهده بگیرید؛ دیگران را هم در انجام آن‌ها شریک کنید تا هم بار شما کمتر شود و هم از کارکردن گروهی لذت ببرید. هر کسی شخصیتی دارد و همه یکسان نیستند؛ پس اول دیگران را بشناسید و بعد به آن‌ها اعتماد کنید.

آذر

حافظ چو نافه‌ی سر زلفش به دست توست دم درکش، ارنه باد صبا پرده در شود

متاسفانه گاهی نمی‌شود که برای همیشه از آدم‌هایی که اخلاقتان را دوست ندارند، فاصله بگیرید. شما فقط می‌توانید برای مدتی کوتاه از فضایی که اذیتتان می‌کند، دور شوید. اگر لازم است این کار را بکنید و از آرامش به‌وجودآمده لذت ببرید. دنیا و عوامل آن فانی هستند؛ پس مانند انسان‌های عاقل، جهان را بر خود آسان بگیرید و عینک بدبینی را بردارید و دیدی واقع‌بینانه به محیط کار و زندگی‌تان داشته باشید. مسائلی که پیش آمده، نمی‌گذارند روی هیچ کاری تمرکز داشته باشید، اما سعی کنید واقعیت‌ها را ببینید. هرگز از زندگی ناامید نباشید؛ چرا که زندگی مانند رقابت است و گاهی سخت می‌شود و گاهی هم آسان؛ اما در هر حال می‌گذرد.

اسفند

بروبه کار خود ای واعظ این چه فریاد است مرا فتاد دل از ره، تو را چه افتاد دست

هنگامی که از کوره در می‌روید، مواظب کلماتی که می‌گویید باشید تا دل کسی را نشکنید. دوستان و افراد جدیدی به زندگی‌تان وارد می‌شوند؛ قدر وجود آن‌ها را بدانید و از لحظه‌های بودنشان لذت ببرید. دیگران از شما انتظاراتی دارند که شاید نتوانید آن‌ها را کاملاً برآورده کنید؛ پس زیاد به خودتان سخت نگیرید. باید باطن افراد و طرز فکر و شخصیت درونی آن‌ها را شناخت و به پندار، گفتار و رفتارشان توجه داشت. بهتر است حدودمرزهایتان را با اطرافیان‌تان مشخص کنید تا کسی دچار سوءتفاهم نشود. زندگی جنبه‌های مختلفی دارد؛ پس زیاد سخت‌گیری نکنید، زیرا به‌زودی گره‌ها باز می‌شوند. باید تصمیم‌های مهمی بگیرید؛ اما در این تصمیم‌گیری‌ها عجله نکنید و در همه حال عدالت را رعایت کنید.

فاصله گرفتن های کوچک!

شاگرد زخمی باحیرت گفت: «یعنی از دست صاحب باغ گردو فرار نمی کردید و از مهارت های رزمی تان کمک نمی گرفتید؟»

شیوانا گفت: «نه، کار را به آنجا نمی کشاندم!»

شاگرد زخمی گفت: «ولی آن ها گفتند که باغ گردو متعلق به پدرشان است و گردوچیدن اشکالی ندارد.»

شیوانا گفت: «مثل اینکه متوجه نمی شوی؛ درواقع ما اگر جای تو بودیم، اصلا وارد ماجرا نمی شدیم.»

شاگرد زخمی گفت: «اما من از خودم مطمئنم و می دانم که در شرایط سخت می توانم مواظب خودم باشم تا پایم نلغزد. چرا نباید با آن ها همراه می شدم؟»

شیوانا تبسمی کرد و گفت: «خودت گفتی که هم کلامی با آن ها در شان شاگردان مدرسه نبود؛ خوب چرا از همان ابتدا شان و جایگاه خود را حفظ نکردی و به سوبیشان رفتی؟ خطای تو از جایی شروع شد که چیزی در عمق وجودت وسوسه ات کرد که به آن جمع بیبندی. بقیه اش نتیجه ی اجتناب ناپذیر دوستی با این قبیل افراد است. تو گفتی اگر ما هم جای تو بودیم، چنین می کردیم و من می گویم که خیر! ما اگر جای تو بودیم، اصلا از همان ابتدا به این افراد نزدیک نمی شدیم که بعد در مورد چگونگی کنار آمدن با بازی آن ها، دنبال توجیه و دلیل بگردیم. بسیاری از مواقع بهترین کاری که می توان کرد، این است که فاصله بگیری و از مسیر دیگری بروی؛ چون فقط با همین فاصله گرفتن های کوچک است که می توان از بی شمار حوادث تلخ بزرگ رهایی جست.»

یکی از شاگردان شیوانا، خسته و زخمی وارد مدرسه شد و درحالی که لباس هایش پاره و به هم ریخته و دست و پایش سیاه و مجروح شده بود، با ناراحتی گوشه ای نشست و شروع به گریه کرد. همه ی شاگردان دور او جمع شدند و به دلجویی اش پرداختند. شیوانا کنارش نشست و دلیل به هم ریختگی اش را پرسید. شاگرد زخمی گفت: «در بازار دهکده قدم می زدم. دیدم عده ای دختر و پسر جوان که البته شکل و قیافه ای درست و سالمی نداشتند، گوشه ای با هم صحبت می کنند. هم کلامی با آن ها در شان شاگردان مدرسه نبود؛ اما از آنجایی که به خودم مطمئن بودم، از روی کنجکاوی نزدیکشان رفتم و سر صحبت را با آن ها باز کردم. آن ها به من گفتند که برای تفریح و دیدن گردو می خواهند به باغ پدری شان بروند و از من خواستند تا با آن ها بروم. من که به خودم شک نداشتم و از طرفی علاقه مند بودم تا ببینم آن ها دنیا را چگونه می بینند، به همراهشان به باغی رفتم که می گفتند متعلق به پدر یکی از آن ها است. چون من از آن ها فرزتر و ورزیده تر بودم، بالای درخت رفتم و برایشان گردو چیدم و روی زمین ریختم. ساعتی که گذشت، صاحب باغ به همراه کارگرانش از راه رسید. آن دختران و پسران فرار کردند و من روی درخت گردو با دستان سیاه گیر افتادم. آن ها هم مرا پایین کشیدند و به شدت کتک زدند که البته با تکیه بر مهارت های رزمی که در مدرسه آموخته بودم، خودم را از دست آن ها رهانیدم و به اینجا گریختم. مطمئنا شما هم اگر جای من بودید همین کار را می کردید!»

شیوانا گفت: «من اگر جای تو بودم، این کار را نمی کردم.»



طرح آفتاب

وام قرض الحسنه بدون کارمزد





فیلترهای غیر اصل؛ مرگ تدریجی خودرو

