

ماهنامه ۵ جلال نیاز اندیشه روز

شماره پنجم: مرداد ۹۹

این شماره: مولفه های فرهنگی جهان آینده

ثبت و انتقال تجربه ها برای همفکری، همدلی و همراهی نسل ها





ماهنامه جلا :: نیاز اندیشه روز

ماهنامه فرهنگی
ثبت و انتقال تجربه های ارزشمند
ایجاد فرصت همفکری، همدلی و همگامی با نسل جوان

- مدیر مسئول: شهرزاد تولیت
- سردبیر: محسن فردرو
- با همکاری گروه نویسندگان - گروه کارشناسی دفتر آینده پژوهی
- امور اجرایی: مریم علاءالدینی
- هماهنگی: سارا فردرو
- طراحی و صفحه آرایی: محبوبه براهیمیان
- اطلاع رسانی: محمدرضا پیری - حسین قدمی
- نشانی پایگاه اینترنتی: fekrvarzi.ir
- قیمت: ۳۵۰۰۰ تومان

علاقمندان می‌توانند مطالب، دیدگاه ها و آثار فرهنگی و هنری خود را برای
انتشار به آدرس Fardroo@outlook.com ارسال نمایند

فهرست مطالب

۴	 سخن سردبیر.....
۵	 هشتاد ماه حرکت به سوی آینده
۷	 سؤال اساسی در آینده پژوهی.....
۸	 چگونگی تاثیر شبکه ها بر زندگی شما.....
۱۰	 آیا «چرا» دارید؟.....
۱۲	 تعادل بین کار و زندگی.....
۱۳	 در زندگی فقط به سه قانون نیاز دارید.....
۱۴	 پسا کرونا چالش اول سال ۱۳۹۹.....
۱۶	 میدان هشیاری ناب.....
۱۷	 هر صد سال یک ویروس.....
۱۷	 سه تا کلمه مهم اقتصادی.....
۱۷	 مسئولیت پذیری.....
۱۸	 سخنان ماندگار.....
۱۸	 راه شادی.....
۱۸	 خطری که در دنیا ما را تهدید می کند.....
۱۹	 خوشبینی.....
۱۹	 پرنده ها.....
۱۹	 دل نوشته.....
۲۰	 سنجش زمان.....
۲۱	 زخم‌هایت را در آغوش بگیر.....
۲۲	 مروری بر نحله ها و گرایش های معنوی جدید.....
۲۴	 رهایی فیلمنامه بلند سینمایی - قسمت اول.....
۳۰	 نقاش سینمای ایران.....
۳۱	 قدرت هوش مصنوعی انسانی.....
۳۲	 رمان آبا.....
۳۴	 توسعه روستایی.....
۳۶	 تحولات فرهنگی چهار دهه اخیر.....
۴۰	 پسرت را برای آینده تربیت کن.....
۴۱	 مطب دکتر کالیگاری.....

فهرست مطالب

۴۲	مهارت آموزی زبان
۴۴	انعطاف پذیری
۴۵	سخنی از بهرام بیضایی
۴۶	۱۲ مهارت کلیدی برای والدین موفق
۵۰	تحلیل انیمیشن فروزن ۲
۵۳	توصیه هایی برای قرن بیست و یکم
۵۴	حکیم بوعلی سینا
۵۵	خسته از نیرنگ ها
۵۶	از ثریا تا ثریا
۶۰	مدیریت در سازمان های فرهنگی
۴۶	حامیان این شماره از ماهنامه
۴۷	خلاصه انگلیسی ماهنامه شماره قبل

سخن سردبیر



محسن فردرو



پدیدار شدن تمدن ها و قدرت سیاسی آنها شده است. تمدن، قدرت و فرهنگ سه واژه به ظاهر مستقل اما مرتبط و مشترک باهم هستند. هر وقت از تمدن صحبت به میان می آید نام فرهنگ و قدرت با آن گره خورده است. ناشناخته ماندن قرابت بین فرهنگ و قدرت بدلیل ظاهر غریبه این دو با هم است که یکی را در حوزه اجتماع و دیگری را در حوزه سیاست دسته بندی می نمایند در حالیکه هر دو مرتبط به حوزه تمدنی بشر و ترکیب سه گانه ای از تلاش انسان برای ماندگار شدن است. دست آورد های حوزه های تمدنی دست آوردهایی است حاصل حضور جمعی انسان ها در انباشتگی منابع طبیعی و غیرطبیعی (فراهم کردن پتانسیل ها) و به حرکت درآوردن و هم جهت کردن هویتی مردمان ؛ برای رسیدن به اهداف مورد نظرشان است.

تمدن، فرهنگ و قدرت، از مولفه ها و سازه های مشترک بهره می گیرند. دانش، فنون، آداب و سنن، نهادهای اجتماعی، ابداعات و اختراعات، گروه های انسانی، پیشرفت و تحول؛ همگی سازه های مشترک این سه هستند که از ترکیب نظام های نهادی و هماهنگی متناسب آنها بدست می آید. در مقابل، جاهلیت و بی سازمانی، تفرق و عقب ماندگی هیچگاه نمی توانند در مولفه های قدرت ؛ تمدن و فرهنگ مشاهده شوند. هرگاه انسان ها توانسته اند ساخته ها و اندوخته های مادی و معنوی جمعی خود را سازماندهی نموده و به جریان اندازند ؛ قدرت و توانایی آنها آشکار شده و به صورت یک حوزه تمدنی با ترکیبی از توانایی فرهنگی و توانایی اقتصادی و توانایی اجتماعی و سیاسی ماندگار شده اند. جهان آینده، بدون تردید جهان مولفه های فرهنگی است. بر خلاف کسانیکه تصور می کنند تمدن ها بر اساس یک محور رشد و پیشرفت نموده اند حوزه های تمدنی ترکیبی از رشد هماهنگ و همسو عناصری هستند که حول یک محور یا جهت ؛ هدف گذاری و جریان یافته اند. جریان و تعادل ؛ عناصر مهمی در حوزه قدرت، فرهنگ و تمدن هستند چرا که اجزاء محیطی هر یک از آنها از طریق روابط منظم و تبادل و در حالت تعادل یافته امکان پایداری می یابند. هماهنگی و همسویی میان عناصر تمدنی و فرایند ارتباطی متعادل بین اجزاء؛ منجر به جریان یافتن توانایی ها می شود. دفتر آینده پژوهی فرهنگی و اجتماعی در بخش خصوصی، از سال ها قبل مطالعات و برنامه هایی را در این راستا تعریف نموده است که امیدوارم موفق شویم در ماهنامه جلا ، بتدریج بخش از آنها را برای علاقمندان حوزه اندیشه ورزی منتشر نماییم.

در این شماره از ماهنامه جلا - نیاز اندیشه روز ، موضوع مولفه های فرهنگی جهان آینده را مورد بررسی قرار می دهیم. با سرعت گرفتن تغییرات جوامع انسانی، تفاوت های بین جوامع نیز آشکارتر می شود. تفاوت جوامع اولیه بیشتر بر تفاوت های ژنتیکی استوار بود و رنگ پوست آشکارترین تفاوت بین جوامع بود. تفاوت دیگر در آب و هوا و محیط جغرافیایی و زیست بوم جوامع اولیه بود که موجب می شد نوع و شیوه زندگی، لباس و پوشش و همچنین تنوع غذایی بوجود آید. اندیشه ورزی تفاوت بعدی بود و سپس تجربه های جدید تولید و اقتصاد و صنعت تفاوت ها را بیشتر نمود. سازماندهی افکار و رفتارها و سبک زندگی از دیگر تفاوت های بین جوامع انسانی بود که در قرن بیستم بیش از پیش آشکار شد و جوامع پیشرفته بیش از دیگر جوامع، این توانایی را بکار گرفتند.

مهمترین نوع سازماندهی در قرن بیست و یکم سازماندهی توان ارتباط فرهنگی با مردم است. ساماندهی فرایند تفکر و تعقل و تنظیم نمادها و تولید دانش و حفظ ذخائر اطلاعاتی جامعه و ترویج آن و انتقال آن به نسل بعد و پرورش قوه ابداع و نوآوری و اشاعه معرفت ، که بعنوان نهاد فرهنگی شناخته می شود به شیوه ها و روش های نوین و با کمک فناوریهای ارتباطی انجام می پذیرد، در این نوع سازماندهی هماهنگی کلیه نظام های نهادی (نظام خانواده، نظام اقتصادی، نظام اجتماعی، نظام هویتی و دینی، نظام ارتباطی و نمادین ، نظام سیاسی، نظام دفاعی) با نظام فرهنگی ارتباط تنگاتنگ و تأثیر و تعامل مستقیم دارند. کشورهای پیشرفته آموخته اند که سازماندهی ارتباط فرهنگی با مردم می تواند آنها را در اجرا و اداره نظم نوین جهانی یاری نماید. در دنیای امروز فن آوری اطلاعات و ارتباطات و رایانه های قدرتمند و سریع عناصر اصلی بکارگرفته شده در سیستم های مدرن برای سازماندهی و مدیریت در دستیابی به اهداف است. در پارادایم قدرت ارتباط فرهنگی با مردم تلاش می شود در هر نظام نهادی مفاهیم با پتانسیل فرهنگی بعنوان یک منبع موثر قدرتمند شناخته شود و از طریق طراحی و تامین زیر ساخت های لازم نسبت به مبادله اطلاعات و همسو سازی و ذهن سازی فرهنگی، برنامه ریزی شود و در موقعیت های متناسب عرضه و مورد استفاده ارتباطی با مردم قرار گیرد.

مطالعه در تمدن های جهان نشان می دهد که بکار گیری دانش و تکنولوژی و توانایی سازماندهی امکانات و نیروها و داشتن آرمان ها و باورها و ارزش های مشترک و هم جهت نمودن مردمان موجب



هشتاد ماه حرکت به سوی آینده

گفتگو با محسن فردرو

در دفتر آینده پژوهی فرهنگی و اجتماعی

از سازمان ها نیز داده های زیادی را بصورت روزمره جمع آوری می نمایند. بررسی داده ها، فرصت های فراوانی برای عملکرد مدیران در جوامع پیشرفته فراهم می آورند. تا در مسیر اداره جهان از آن استفاده یا سوء استفاده نمایند.

مشکل اصلی تنظیم یا فرموله کردن یا رگوله کردن داده ها می باشد... از آنجا که روابط بین متغیر ها و روابط بین داده ها پیچیده و گسترده است بایستی الگوریتم های موثر را تدوین و بکار گرفت. برخی محققان سال هاست برای سنجش فرهنگ ها چهار گویه فاصله قدرت، جمع گرایی در برابر فرد گرایی، عاطفه ورزی در مقابل خرد ورزی، گریز از عدم اطمینان (کنترل پر خاشگری . ابراز احساسات) پیشنهاد نموده اند و گویه پنجمی نیز با عنوان جهت گیری بلند مدت در مقابل جهت گیری کوتاه مدت در زندگی پیشنهاد شده است. در هر زبانی مفاهیمی وجود دارد که نمادهای انتزاعی یا بر ویژگی های یک شی یا بر یک پدیده رفتاری اشاره دارد. در فرهنگ هر جامعه نیز مفاهیمی بیش از بقیه در بین مردم و نخبگان و رسانه ها گردش زبانی دارد. مفاهیمی می توانند ابزار کاوش باشند. در هر دوره چند ساله شاهد برتری مفاهیمی هستیم که در بین مردم و نخبگان یک جامعه مورد تاکید یا تایید قرار می گیرد. با شناخت مفاهیمی که در فرهنگ مردم مورد توجه بیشتری قرار دارد و بررسی تحولات و تغییرات آنها می توان شناخت بهتری از آن چه می گذرد را بدست آورد.

- دفتر آینده پژوهی در این زمینه چه برنامه هایی داشته است؟
- کار ما مطالعه روندها و تغییرات آینده در حوزه های فرهنگی و اجتماعی می باشد و معمولاً در سطح کلان مطالعه می کنیم و در سطح خرد سعی می کنیم طرح های اجرایی برای مردم داشته باشیم.
- برای نمونه در سطح خرد چه برنامه ای برای کودکان و نوجوانان و بزرگسالان داشته اید؟

- یکی از برنامه های در سطح خرد پاسخگویی به نیازهای فرهنگی و اجتماعی مردم در رشد خودشان و فرزندانشان می باشد. ما برنامه ای را در هشتاد ماه فعالیت علمی و فرهنگی تعریف کرده ایم که با توجه به نوع مخاطبان و سنین متفاوت آنها ، آن را تنظیم و ارائه می دهیم. جوامع امروز جهان، با مشکلات عدیده داخلی و خارجی روبرو هستند. کشورهای دنیا پس از سال ها در تب و تاب تغییرات اساسی قرار گرفته اند. برخی این تغییرات را با عنوان عصر آکوارئوس نام می برند. صداها و اندیشه های پراکنده و کم عمق در گوشه و کنار دنیا شنیده می شود ، رسانه ها سرگردان و روش های آموزشی نیازمند تجدید نظر اساسی شده اند. بازار مکاره ای از عقاید و دیدگاه ها پدید آمده است و آدم ها را به سمت کوتاه انگاری و ساده

- با سلام لطفا در راستای توضیحات تکمیلی در آنچه در سخن سردبیر نوشته اید، بفرمایید جهان آینده چه ویژگی هایی دارد؟

- سؤال بسیار کلی و سختی است اما بطور خلاصه می توان گفت که جهان آینده جهان مولفه های فرهنگی بعنوان زیر ساخت فناوری های ارتباطی برای سازماندهی ارتباط موثر با مردم است. شما خوب می دانید که فرهنگ در دو مفهوم اساسی قابل بررسی است . در مفهوم اول آن، فرهنگ به رشد فکری و علمی و تحصیلی و هنر و ادبیات یک ملت یا جامعه گفته می شود که به کلمه تمدن نزدیک تر است. اما فرهنگ در مفهوم دوم آن شامل افکار و احساسات و رفتارهای مردمی است که در یک محیط اجتماعی زندگی می کنند . حجم بزرگی از داده های فرهنگی در ارزش ها و باورها و رسوم و رفتارهای فردی و جمعی انسان ها بصورت آشکار و پنهان قابل مشاهده است . فناوری های نوین ارتباطی بخوبی می توانند در مطالعه فرهنگ جوامع داده ها و اطلاعات فرهنگی را جمع آوری نمایند ، بطوریکه با بررسی آنها می توان حقایق و روابط بین داده ها را کشف نمود و آنها را بصورت الگوهای پایدار و غیر پایدار تشخیص و تعمیم داد. کشف الگوهای فرهنگی معنی دار یک جامعه می تواند به پیش بینی رفتارهای جمعی آینده کمک نماید.

- بدین ترتیب نظر شما اینست که ویژگی جهان آینده استفاده از مولفه های فرهنگی برای اداره جوامع می باشد؟

- همه ما می دانیم که فرهنگ آموختنی است و از طریق یادگیری و تجربه شکل می گیرد. تفاوت مردم در فرهنگ ها حاصل تفاوت آنها در نمادها و سمبل ها، گروه های مرجع و قهرمان ها، عقاید مذهبی و باورها، ارزش ها می باشد. ارزش ها عمیق ترین لایه فرهنگی هستند اما در کمال تعجب در اولین سال های زندگی کودکان بصورت تقلیدی و ناخودآگاه آموخته می شوند و نمادها سطحی ترین لایه فرهنگ را شامل می شوند اما تا آخرین سال های زندگی قابل یادگیری و تغییر اند. ارزش ها معمولاً تحت تاثیر ترجیحات قرار می گیرند و ترجیحات تحت تاثیر هنجارهای اجتماعی هستند. از سوی دیگر افراد همزمان در چند فرهنگ عضویت دارند و نتیجه نهایی اینست که هویت آنها حاصل جمع این فرهنگ ها می باشند. فرهنگ خانوادگی و قومی، فرهنگ بومی و محلی، فرهنگ نسلی، فرهنگ شغلی و سازمانی و پایگاه اجتماعی، فرهنگ جنسیت، فرهنگ تاریخی، فرهنگ ملی، فرهنگ جهانی. دسته بندی وخوشه بندی و یافتن توالی ها و تکرار ها اهمیت فراوان دارد و فناوری های نوین ارتباطی اداره کنندگان جوامع را کمک می نماید تا این اطلاعات را به راحتی بدست آورند. مردم عادت دارند بطور معمول داده های زندگی معمول خود را برای مدتی ذخیره سازند و بسیاری



دستیابی به موضوعات و اهداف فرهنگی، اجتماعی، اقتصادی، سیاسی، نظامی، تجاری و علمی است. آینده جهان امروز به شدت تحت تاثیر اهداف و برنامه ها و فعالیت های کشورهای پیشرفته، دولت ها و سرمایه داران و اتاق های فکر و نخبگان و اندیشمندان و شرکت ها و موسسات بزرگ تجاری است.

– آینده نگری چگونه انجام می شود؟

– پیش بینی آینده در واقع مفهومی ساده از شناخت افکار و آراء و اهداف و برنامه ها و عوامل و عناصر اثر گذار بر زندگی بشر است. آینده نگری را باید در مفهومی فراملی و جهانی مورد بررسی قرار داد و اثر تحولات جهانی را در منظر ملی و داخلی تحلیل نمود. آینده نگری شناخت فرایندها و جریان های جهانی در همه ابعاد فرهنگی، اجتماعی، اقتصادی، سیاسی، نظامی و تجاری و علمی و فناوری و .. است. برآیند حاصل از جریان ها و نیروهای موثر بر آینده بصورت کنش و واکنش بر تحولات جهان اثر می گذارند و فشار زیادی را برای جهت دادن به تحولات جهان اعمال می نمایند. دانش و فناوری های نوین و منافع سیاستمداران و دولتمردان و سرمایه داران بیش از بقیه عوامل بر تحولات آینده اثر گذار می باشد.

جهان آینده، نتیجه جریان ها و حرکت ها و نیروهای مختلف و گوناگونی است که بصورت متعامل عمل می نمایند و اراده تغییر و دستیابی به اهداف را در سر می پروراند. این جریان ها و حرکت ها هر گاه پیوند زننده، سازمان دهی شده، هوشیار و هماهنگ با هم شوند، سرعت تحولات را افزایش خواهند داد.

– جهان آینده چگونه جهانی است؟

– بنظر من، آینده جهان امروز با مفاهیمی همچون حفظ محیط زیست، بحران معنویت، جهانی سازی، اقتصاد بدون مرز، فدرالیسم جهانی، نوآوری های فناوری، ارتباطات جهانی، مقررات بین المللی، تجارت جهانی، مهاجرت، سلطه مصرف کننده، بحران های اجتماعی، کاهش قدرت دولت های ملی، توانایی نظامی هوشمند، ایده های نو، شیوه های جدید اداره جوامع و نمونه های آن گره خورده است و هر یک از این مفاهیم بصورت جریان های قوی و موثر برای شکل دادن به آینده در حرکت است. در هر آینده ای تعدادی برنده و تعدادی بازنده خواهند بود و بدون تردید برندگان آینده کسانی هستند که به آینده اندیشیده و در شکل دادن به آینده موثر بوده اند. برندگان آینده توانسته اند پدیده های گسترده و در حال جریان را شناسایی و مدیریت نمایند. پدیده ها، همان جریان حرکت های متنوع نام برده می باشند، که پشت مرزهای ملی توقف نکرده و بصورت بین المللی همه کشورها را تحت تاثیر قرار میدهد. یادمان باشد آینده بصورت فرامرزی اتفاق می افتد و از مرزهای قرار دادی عبور می نماید. به همین دلیل کشورها برای شناخت آینده نمی توانند فقط به پدیده ها و جریان حرکت های داخلی و درون زا بیاورند بلکه بسیاری از تغییرات نتیجه عوامل برون زا خواهد بود.

بینی سوق میدهند. در این شرایط خانواده های روشن بین نگران آینده کودکان و نوجوانان خود هستند. دفتر آینده پژوهی از سال ها قبل تغییرات جوامع را رصد کرده است و در چارچوب آینده پژوهی کودک شیوه ها و روش های تربیتی و رشد و پیشرفت کودکان را بررسی و در جمع های اندیشه ورزی غور و پژوهش نموده است. ترجمه آخرین کتب و دستاوردهای علمی را انجام داده و برای سرگرمی و بازی های کودکان، شهرسازی های حرکتی را طراحی و اجرا نموده است. همواره کوشش شده تا محتوا و برنامه های اساسی این مجموعه از گزند نامحرمان و نااهلان فرصت بین که همه چیز را بازپچه منافع فردی و سود مادی می نمایند دورنگهدارد. اینک با توجه به تقاضای خانواده های دلسوز و دور اندیش طرح هشتاد ماه حرکت در آینده را برای تعداد محدود و نه گسترده و برای رشد و تربیت و آینده سازی کودکان و نوجوانان و بزرگسالان، متناسب با شرایط آینده جهان تنظیم کرده ایم.. امید که آثار معنوی و ارزشی آن در سال های آینده در قالب رشد جوانان مستعد خلاق و مهارت یافته ظهور و آشکار گردد.

– ویژگی های این طرح در چیست؟

– فقط می توانم بگویم در این طرح حداقل ۶۰ مدرس با تجربه بعنوان مشاوران و راهنمایان در هر مرحله و ۳۰۰ عنوان کتاب کم نظیر بعنوان منبع مطالعاتی و ۱۲۰۰۰ صفحه مطالعات ویژه و دهها برنامه ویژه همراه با حضور عملی در فعالیت ها و برنامه های کم نظیر مهارت آموزی و روش های تجربه آموزی تنظیم شده است که زمینه های رشد علمی و فرهنگی و اجرایی علاقمندان را برای حضور موثر در جهان آینده را در هشتاد ماه کاری در حدود ۵۷۰۰۰ ساعت فراهم می آورد.

– برای حضور در این طرح چه باید کرد؟

– علاقمندان می توانند با ما تماس بگیرند و با ابعاد طرح بیشتر آشنا شوند.

– در مورد آینده نگری بیشتر توضیح دهید؟

– قبلا هم اشاره کرده ام که اگر آینده را متأثر از شانس و اقبال و سرنوشت ندانیم، آینده می تواند فرایندی پویا باشد، برنامه ریزی شده، مشارکت خیز، و جهت دار که افراد، سازمان ها، دولت ها و ... به دلایل و اهداف داخلی آنها اختیار می نمایند. از این منظر آینده شکل دادن به خواسته ها و آرزوها و برنامه ها و اهداف تصور شده و برنامه ریزی شده است. بنظر می رسد نزدیک به دو قرن است که ملت های اروپایی و غربی این مفهوم از آینده را پذیرفته و آنها دنبال می نمایند. بدین ترتیب آینده روش جدیدی برای تفکر پیرامون چگونگی



سؤال اساسی در آینده پژوهی

علم و هنر است. برای تصویرسازی آینده به توصیف موارد ذیل نیازمندیم:

- ۱ - تشریح اهداف و ارزش ها؛
 - ۲ - توصیف روندها؛
 - ۳ - تبیین شرایط؛
 - ۴ - تصویرسازی از آینده های ممکن و محتمل
 - ۵ - ابداع، ارزیابی و انتخاب گزینه های بدیل
- آینده نگری و مهندسی آینده نیازمند داشتن چشم انداز است. چشم انداز، شکل بخشیدن به فردای مطلوب است. هر چشم اندازی باید به سه پرسش اساسی پاسخ دهد:

چه اقدامی باید انجام شود؟

چرا باید انجام شود؟

چگونه باید انجام شود؟

روش شناسی آینده پژوهی با روش شناسی علمی، اگر چه نزدیک، اما متفاوت است. تهیه و تدوین سناریوهای محتمل از آینده، گاه چنان با عدم قطعیت هایی روبروست که روش شناسی علمی نمیتواند راهی برای اثبات نتایج آن ارائه نماید با وجود این آینده پژوهان بایستی با روش تحقیق علمی آشنایی کامل داشته باشند. برای آینده پژوهی به فرایندهایی نیاز داریم:

فرایند سازماندهی فکر و پارادایم های عام

فرایند سازماندهی دانش موجود

فرایند سازماندهی ایده های تازه

فرایند تشخیص دگرگونی های اجتماعی در آینده

فرایند تشخیص تحولات فناوری در آینده

فرایند تشخیص نیازهای آینده

فرایند ترسیم و تصویر سازی آینده های محتمل

فرایند طراحی آینده مطلوب و آرمانی

فرایند انتقال از تصویرسازی تا سیاست گذاری و اقدام برای آینده

فرایند تشخیص چگونگی پایدار سازی آینده مطلوب

برای رسیدن به اهداف در آینده پژوهی، به کسب آگاهی و یادگیری و قدرت شهود و گمانه زنی و شناخت الگوها و نوآندیشی و تقویت روابط و تولید دانش و هم اندیشی و خلاقیت و مشورت و برنامه ریزی و مدل سازی و تقسیم کار و تضارب آراء و ایجاد شرایط مناسب و مهارت و هوشیاری و صرف انرژی و تامین منابع و انتقال تجربه ها و ایجاد تفاهم و همکاری و هم رای و اعتماد سازی و طراحی و تمرین و مقابله با موانع و سازماندهی، نیاز داریم. هنگامی که آینده پژوه به بررسی آینده های محتمل می پردازد، کوشش می کند تا حد ممکن روشی علمی را اتخاذ کند.

سؤال اساسی وجود دارد که همه ما قبل از شروع آینده پژوهی بایستی به آن پاسخ دهیم. آیا آینده، تداوم حال و گذشته است؟ آینده الزاماً ادامه ای خطی گذشته و حال نیست؛ زیرا در شکل پذیری آینده عوامل متعددی دخالت دارند. جهان همواره عرصه ی تحولات شتابنده بوده است و تحول در فناوری عمده ترین نقش را در ایجاد تغییر در شئون و ابعاد مختلف زندگی داشته است. آینده پژوهی پیش بینی رخداد های آینده است.

مطالعات آینده پژوهی جوان، پراکنده و غیر منسجم است و برخی تلاش می کنند آن را به یک رشته علمی و دانشگاهی تبدیل سازند. باید دانست که آینده پژوهی تلفیقی است از دانش و فناوری، هنر و سیاست و شناخت جامعه و بسیاری از تخصص های گوناگون دیگر و متخصصان آن قبل از دانشگاه، در بنگاه ها و سازمان ها و موسسات اقتصادی و اجتماعی و سیاسی و فرهنگی حضور دارند. معمولاً آینده پژوهان در خط اول نوآوری و تفکر عملیاتی و حرفه ای و تحلیل و ارزیابی و تصمیم سازی هستند و در بسیاری از موارد نمی توانند در انتظار تایید علمی نظریات و تحقیقات بنیادی و دانشگاهی باشند.

آینده پژوهان می خواهند بدانند که کدام پدیده ها امکان پذیر هستند (آینده ی ممکن)، احتمال بروز کدام پدیده ها بیشتر است (آینده ی محتمل) و کدام پدیده ها باید رخ دهند (آینده ی مطلوب). یادمان باشد تصمیم گیری رویکردی آینده گرا است؛ رویکردی که به شدت نیازمند آفرینش تصویرهایی از آینده های ممکن و گزینش مناسب ترین آینده است. بر همین قیاس، انسان ها، خواه به تنهایی و خواه در چارچوب سازمان ها و نهادهای سیاسی و اجتماعی، نوعی نظام تصمیم گیری ارزش بنیان هستند. آینده پژوهی نیازمند نوآوری و درک و خلاقیت و فهم از آینده و داشتن جسارت برای تغییر و تحولات و ایده سازی و تصویر سازی است و نمی تواند در تارو پود تعاریف و روش ها و چارچوب های خشک و غیر قابل انعطاف گرفتار شود.

آینده پژوهی در مواردی با حدس و گمان و سناریو سازی و با عدم اطمینان روبروست و نمی تواند دلایل علمی و متقن و تجربه شده علمی ارائه نماید. آینده پژوه می کوشد یافته ها و اظهاراتش تا حد ممکن متقن و موجه و روشمند باشد، اما گاه نمی تواند تصورات محتمل از آینده را اثبات نماید. مطالعه و بررسی آینده و گزینش مطلوب ترین آینده برای همه ما اهمیت دارد. آرمان آینده پژوهی کشف آینده های محتمل، گزینش بهترین و در صورت امکان معماری آن است. بسیاری از حوادث و رویدادهای آینده قابل پیش بینی هستند. رویکردهای آینده پژوهانه، امکان کنش گری در رخداد های آینده را فراهم می سازند. آینده پژوهی مبحثی محتوایی و ناظر بر مسائل "روشی" است. آینده پژوهی آمیزه ای از

از جمله روش های آینده پژوهی به این موارد اشاره شده است:

- تحلیل روند
- روش تأثیر متقاطع
- روش دلفی
- روش سناریو سازی
- فناوری های کلیدی
- چشم انداز سازی
- نقشه راه
- مدل سازی
- شبیه سازی

و... هر نظام آینده پژوهی وظایفی مهم نیز دارد:

- ایجاد دانش جدید
- کاوش
- تامین منابع
- مبادله اطلاعات، دانش، بصیرت
- انجام R&D
- توسعه نیروی انسانی
- معرفی تکنولوژی
- تولید کالا و خدمات

در مورد هر یک، توضیحات مشروحی در کتب مربوط ارائه شده است.



چگونگی تاثیر شبکه ها بر زندگی شما

آشکار کردن نیروهای مخفی که زندگی شما را هدایت می کند

BY JAMES CURRIER

مترجم: سارا فردرو

قسمت دوم

گره های شبکه انسانی چگونه کار می کنند؟

گره ها یا نود ها که در این حالت افراد هستند تعداد زیادی از چیزها را با یکدیگر تبادل می کنند. گاهی اوقات آگاهانه مثلاً اگر از حساب بانکی خود پولی برای دیگری واریز کنم، گاهی اوقات ناخودآگاه مانند وقتی که در هنگام شام از کسی می شنوید که من چطور از فلان رفتارم با کارمندانم نتیجه ی مثبت گرفته ام و شما آن را در رفتار با کارمند خودتان امتحان می کنید. چیزهایی که آنها مبادله می کنند تقریباً همه چیز را شامل می شود. مهمترین موارد برای بحث در اینجا ایده ها، سرمایه، ارتباطات، شغل، موقعیت، آرزوها، زبان، درخواست ها، استانداردها، انتظارات، تأیید، انتقاد، تعلق خاطر و فضای فیزیکی است.

در شبکه ها گره های غنی، غنی تر می شوند

بیشتر اتفاقاتی که در جامعه رخ می دهد چند چرخشی و تکرار شونده هستند. این ها فرایندهای وابستگی ترجیحی نامیده می شوند که وقتی اتفاق می افتند (چیزهایی از قبیل پول، موقعیت، شهرت، مجازات) بر اساس اینکه چقدر مورد استفاده بوده اند توزیع می شوند. بیشتر فرایندهای اجتماعی از نوع وابستگی ترجیحی هستند. نکته جالب این است که این اتفاق همان ریاضی است. گره هایی که "جلوتر"

هستند غالباً توسط گره های دیگر انتخاب می شوند زیرا جلوتر هستند و بنابراین گره هایی را انتخاب می کنند که آنها را از اصطکاک کمتر و سود بیشتری برخوردار کند. وقتی این فرآیند چندین بار تکرار شود به طور سیستماتیک منابع بیشتری را به سمت گره هایی که قبلاً ارتباطات نسبتاً بیشتری داشته اند هدایت می کند. این الگوی تا مدت ها بسیار متداول بوده و برای اکثر افرادی که در صدر نیستند این روند آزار دهنده بوده است.

قوانین ریاضی پشت پرده مهمانی ها

اگر می خواهید در مهمانی شام یک مکالمه داشته باشید ۶ یا حداکثر ۸ نفر می تواند گزینه ی مناسبی باشد. در حالی که به نظر می رسد اگر مکالمه را آغاز کنید یک تصمیم گیری با اراده خودتان بوده است اما در واقع تمام اینها از ریاضیات به وجود می آیند. این اعداد نشان دهنده ی اینست که چه تعداد مکالمه ی دوطرفه بین افراد در یک گروه می تواند وجود داشته باشد. این فرمول از قانون اندازه گیری گرفته شده است:

$$N * (N-1) / 2$$

"N" تعداد افراد است. اگر یک گروه شش نفره دارید $6 * 5 / 2 = 15$ مکالمه ی احتمالی دو طرفه خواهید داشت. به این معنی که برای تمرکز روی مکالمه تان باید ۱۴ نفر دیگر را سرکوب کنید و این اتفاق ممکن است بیافتد بدون اینکه خیلی هم بی ادب به نظر برسید اما اگر فقط یک نفر دیگر را به گروه اضافه کنید، فرمول به این صورت خواهد بود $7 * 6 / 2 = 21$ که در این حالت ۶ مکالمه ی دیگر را باید سرکوب کنید تا بتوانید خودتان صحبت کنید. این قوانین مهارت های اجتماعی ما را تحت کنترل می گیرند.

نکته مهمتر اینجاست که وقتی گروه ها بزرگتر می شوند یک "تغییر نمایی" است نه "یک خطی" و این بر تجربه های اجتماعی، چگونگی تعامل و همچنین در نهایت احساس شما را تحت تأثیر قرار می دهد. چه یک مهمانی شام باشد یا به اندازه کل خانواده، مدرسه، دانشگاه، محل کار یا شهری که دارای شبکه می باشد، ریاضیات پشت پرده آنها نیروهای تأثیرگذاری بر نحوه ی رفتار همه ما اعمال می کند.

شبکه ها چگونه شکل می گیرند؟

از نظر تئوری افرادی که در هر "لایه" نقشه ی شبکه زندگی شما زندگی می کنند می توانند هر کسی باشند. بعلاوه، تمام بشریت به هم پیوسته اند. همانطور که استنلی میلگرام مشهور تا سال ۱۹۶۷ نشان داد، حداکثر ۶ درجه جدایی بین شما و هر شخص دیگری در آمریکا وجود دارد. با ظهور اینترنت و شبکه های اجتماعی جهانی طبق یک مطالعه انجام شده توسط فیس بوک در سال ۲۰۱۶ ممکن است این عدد حتی کمتر هم باشد - تا حدود سه و نیم درجه.

اما در عمل، روابط به طور تصادفی شکل نمی گیرد. ۵ شرط وجود دارد که به عمق و سرعت تشکیل آنها کمک می کند:

۱. زمینه ای برای تعامل مکرر و تکراری با گروه جدیدی از افراد (به عنوان مثال یک مدرسه جدید، شغل، خوابگاه، وضعیت زندگی و غیره).

۲. میزان بالای همپوشانی بین روابط در گروه جدید

۳. دوره ی گذاری که افراد در این زمان برای تغییر یا تکامل هویت خود آماده هستند

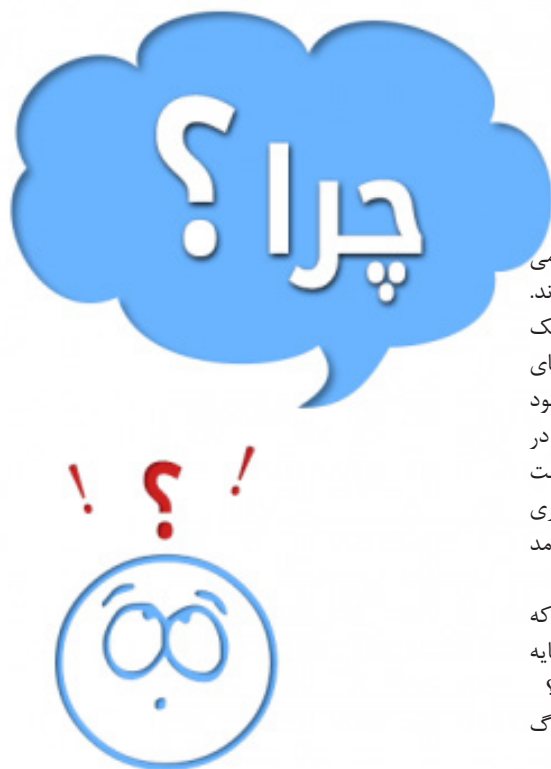
۴. تراکم بالای افراد در مجاورت شبکه و جغرافیا

۵. انجام کارهای سخت و شاید همزمان ترسناک

بنابراین می بینید که چرا دبیرستان، دانشگاه و اولین شغل شما جزو چنین مراحل مهمی از زندگی هستند زیرا هر ۵ مورد از این شرایط را دارا هستند.

شبکه ی شما از شما چه می خواهد؟

شما فقط گیرنده ارزش از شبکه خودتان نیستید. افراد و گره ها در شبکه ی شما نیز از شما انتظار و درخواست تبادل دارند و میخواهند که به آنها اعتبار دهید و از آنها پشتیبانی کنید. شما با نیروی شبکه تان در حال بده بستان هستید. همیشه نیروی شبکه را نمی بینید، اما این نیرو به هر حال بر شما اعمال می شود. این نیرو به صورت فعالانه شما را در یک مسیر هدایت می کند بنابراین بسیار مراقب باشید که کدام افراد و شبکه های فرعی را در شبکه ی خودتان وارد می کنید. وقتی رابطه ی بین خودتان و شبکه ی خودتان را درک می کنید، فشار این نیرو را در همه ی جوانب مشاهده خواهید کرد. از هرج و مرج جهان کمی کاسته می شود و قابل درک تر و قابل پیش بینی تر می شود و شما بیشتر متوجه می شوید که چرا اوضاع به این شکلی که هستند می باشند و چرا آنها به همین شکل باقی می مانند. امیدوارم این مطالب بینشی را در اختیار شما قرار دهد تا جایی که می توانید برای تغییر چیزهایی که باید تغییر کنند تلاش کنید، نه فقط در مورد خود شما بلکه تغییر در مورد خانواده، شرکت، شهر شما و جهان.



آیا «چرا» دارید؟

سبا مقدم

چند وقت پیش سخنرانی شنیدم که در آن سخنران به این سوال پرداخته بود که چه می شود که بعضی از افراد، شرکت ها، تشکیلات و گروه ها از باقی هم عصران خود پیشی می گیرند. چرا با اینکه گویی همگی محصول مشابهی تولید می کنند و به بازار عرضه می کنند، یک شرکتی مثلاً می شود «اِپل» و مردم برای خرید محصول جدیدش، ساعات طولانی صف های طولانی می بندند، و این در حالیست که همان محصول، یک هفته دیگر در بازار موجود است و می توانند به سادگی با فاصله زمانی اندکی آن را خریداری کنند، ولی اغلب قلب در سینه شان می تپد و ترجیح می دهند جز نفرات اولی باشند که محصول جدید را در دست می گیرند، و یک شرکتی را حتی بدون اینکه نامش را بشنویم - که آن هم شرکت کامپیوتری است از صفحه روزگار محو می شود و جالب تر اینکه نه چون کیفیت اش بد است، کارآمد نیست یا گران است و یا هر ایراد دیگری که فکرش را کنید بلکه چون...

یا چرا برادران رایت توانستند هواپیمای موتوری تحت کنترل انسان بسازند، درحالی که بسیاری شرکت های رقیب دیگری همزمان با او بودند که نیروهای شایسته تر و سرمایه بیشتری از آن ها داشتند، ولی نتوانستند! چرا مارتین لوتر کینگ، مارتین لوتر کینگ شد؟ چه چیزی نقش بازی کرد؟ به نظر سخنران الگویی وجود دارد در عملکرد شرکت های بزرگ و افراد تاثیرگذار تاریخ و نامش را گذاشت: «دایره طلایی»

از اینجا سخنران قصه را آغاز می کند...

با ترسیم شکل به حضار نشان می دهد که مسیر طبیعی اکثر تولیدکنندگان (اعم از محصول مادی مثل گوشی تلفن یا کامپیوتر و غیر مادی مثل ایده و فکر) این است که کاملاً می دانند «چه» چیزی تولید می کنند و می دانند «چگونه» آن را انجام می دهند، اما درصد اندکی می دانند چرا! «چرایی» یعنی انگیزه تان چیست؟ باورتان چیست؟ هدف تان چیست؟ چرا سازمان شما ابتدا به ساکن وجود دارد؟

یعنی یک شرکت خوب و «معمولی» در معرفی و تبلیغ خود و محصولش به مخاطب می گوید: دوستان، ما محصول X را داریم (چه)، X بدین طریق کار می کند (چگونه)، آیا خریدارید؟

یعنی مسیری از بیرون به درون طی می کنند. اما از نظر سخنران الگوی حرکتی رهبران و سازمان های تاثیرگذار و الهام بخش دنیا صرف نظر از نوع کالا، کاملاً عکس این مسیر است، از درون به بیرون: با «چرا» آغاز می کنند: با سوال «چرا شما باید این محصول را داشته باشید» به نوعی یک راست باور و اعتقاد فرد را هدف قرار می دهند «ما باور داریم که متفاوت فکر می کنیم» (چرایی)، محصول مان این کارایی و این طراحی را دارد (چگونه)، به دوستان، ما کامپیوتر تولید می کنیم (چه). آیا خریدارید؟

و در نهایت نکته اصلی سخنرانی در این دو جمله خلاصه می شود:

- مردم «چه چیزی» شما را از شما نمی خردند، مردم دلیل و «چرایی» کار شما را می خردند.

- برای مردم مهم نیست که «چه کاری» می کنید، بلکه برای آنها مهم است که «چرا» آن کار را می کنید.

- هدف سازمان های موفق، تجارت کردن با افرادی است که باور

داشته باشند به آنچه آن ها باور دارند.

وقتی از بیرون به درون ارتباط برقرار می کنیم، در واقع فقط داریم با انسان ها صحبت می کنیم و به آن ها اطلاعات می دهیم (در مورد قابلیت، قیمت و مزایای کالای مان). ولی این اطلاعات لزوماً چیزی در طرف مقابل بر نمی انگیزد، یعنی به سوی رفتاری سوق اش نمی دهد (می دانم به لحاظ منطقی انتخاب خوبی، ولی نمی دانم چرا دوستش ندارم!).

در حالی که وقتی از درون به بیرون با آدم ها ارتباط برقرار می کنیم، با حس آن ها طرف هستیم، و در این صورت است که آن ها خواهند خواست که بخشی از کاری باشند که ما انجام می دهیم. هدف این نیست که «آنچه دارید» را به کسانی که به آن احتیاج دارند، بفروشید. هدف این است که به کسانی بفروشید که به «آنچه شما باور دارید» باور دارند. هدف استخدام افرادی است که نه فقط برای شما و برای پول کار می کنند، بلکه باور دارند به آنچه شما باور دارید. در این صورت آن ها نه دیگر «برای شما» که دیگر «برای باور خودشان» کار می کنند!

در مثال مارتین لوتر کینگ سخنران توضیح می دهد که ۲۵۰ هزار نفری که به موقع و در محل درست سخنرانی مارتین لوتر کینگ حاضر شدند بدون هیچ اعلامیه یا دعوتنامه ای - رفته بودند چون به حرف های او باور داشتند و این یعنی عملاً برای خودشان رفتند، نه برای او! آرمان او (تغییر آمریکا) آرمان آن ها شده بود! و نیروهایی که برای برادران رایت کار می کردند، در حقیقت رویای پرواز این برادران را باور کرده و از آن خود ساخته بودند!

وقتی دانشجوی لیسانس بودم، به طرز خیلی اتفاقی (یا حداقل من



«چرا» اضطراب داری و ریشه آن چیست، دغدغه من است و با تو در این سفر همراه می شوم تا با هم آن را بشناسیم.

ولی چرا آدم ها «باور» ما را خریدارند؟

انسان ها ذاتاً موجودات خودشیفته ای هستند. تا چیزی برای آن ها منفعتی نداشته باشد (خودآگاه یا ناخودآگاه) تن به آن نمی دهند و آن را نمی پذیرند. وقتی شما از اعتقاداتان حرف می زنید، از ارائه نوعی منفعت حرف می زنید. همین جمله تبلیغاتی اپل را در نظر بگیریم: «ما باور داریم که متفاوت فکر می کنیم!» این جمله، جایی از روان ما را نوازش می کند، آن جایی که همه ما دوست داریم فکر کنیم متفاوت هستیم. ما این باور و هر آنچه که ما را به این باور برساند را از آن خود می خواهیم!

روانکاوی می گوید: «می خواهیم دنیا را از چشم تو ببینم، اینکه تو چگونه فکر می کنی و چرا این گونه فکر می کنی برای من مهم است». این نگاه کاملاً در راستای ارضای خودشیفتگی بشر است: «میل به شناخته شدن، آن گونه که هستیم»، «میل به درک شدن»، «میل به فهمیده شدن توسط دیگری».

و ویژگی دیگری که از نظر بسیاری ذاتی است در بشر، میل به «دانستن حقیقت» است. اینکه او «کنجکاو» است که خود و محیط اطراف خود را بشناسد و بر آن تسلط و کنترل پیدا کند. روانکاوی و بررسی ریشه و چرایی های زندگی، بشر را به تحقق (نسبی) این آرزو و خواسته نزدیک تر می کند.

حال از این مثال ها استفاده کنید و کار، محصول و یا فعالیت خود را مجدد ارزیابی کنید... در این راستا، بررسی این سوال ها مفید هستند:

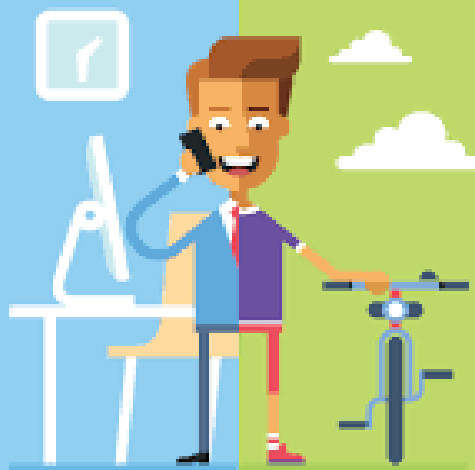
فعالیت مورد علاقه یا شغل شما چیست؟ آیا می دانید «چرا» آن کار را دوست دارید یا آن را انجام می دهید؟ آیا باور پشت این فعالیت، باور شما شده است؟ آیا راهی پیدا کرده اید که آن باور را به دیگران نیز منتقل کنید یا بفروشید؟ آیا توانسته اید این را منتقل کنید که با داشتن این باور «آن ها» زندگی بهتری خواهند داشت؟ آیا توانسته اید منفعت خود را با منفعت آن ها بزنید؟ آیا می توانید در کارتان فراتر از «چه چیزی» رفته و به وجود آمدن معنا، هدف، انگیزه و ارضایی عمیق تر (چرایی) را تضمین کنید؟ آیا در این مسیر هیچ کدام از آرزوهای آشکار یا پنهانی (حس موفقیت، حس متفاوت بودن، حس خوددوست داری، حس مهم بودن، حس دیده و شناخته شدن، حس کنجکاوی و ...) در انسان ها را خطاب قرار می دهید؟

«چرایی» می شود امید، انگیزه، شور که در مقابل ناملایمات زندگی نقش محافظت کننده شما را دارد. آیا «چرایی» امیدوارکننده ای برای آنچه انجام می دهید دارید؟!

این طور فکر می کنم) دانشگاه شهید بهشتی از چند روانکاو تحصیل کرده خارج، دعوت کرد که هیئت علمی شده و به ما درس دهند. به گمان من آن ها پیش بینی نمی کردند که چه اتفاقی خواهد افتاد ولی آنچه که رخ داد، این بود که در عرض مدت بسیار کوتاهی حضور و صدای جدید این روانکاوان و نوع نگاه شان، مثل توپ در محافل مختلف صدا کرد و از همه دانشگاه ها برای حضور در کلاس های آن ها، مهمان داشتیم. البته که گویا دانشگاه از کرده خود پشیمان شد و خیلی زود عذر تمامی آن ها را خواست، ولی آنچه نباید می شد، شده بود!

آن ها از «چرایی» حرف زده بودند! در فضایی پر از «چه چیزی» و «چگونه» رویکردهای کوتاه مدتی مثل درمان رفتاری- شناختی (چه هدف هایی داری؟ و چگونه می توانی به آنها برسی؟) آنها از «چرایی» صحبت کردند. آنها مستقیماً آجرهای زیربنایی شخصیت را هدف قرار دادند و بدون تلاش خاصی در جهت قانع کردن ما، ما را با خود همراه ساختند. آن ها نگفتند «چه» رویکردی دارند و «چگونه» می توانند به مراجعان کمک کنند. آن ها از نوع نگاه شان و «چرایی» آن حرف زدند و باوری جدید داشتند و آن باور را عرضه کردند.

روانکاوی برخلاف دیگر رویکردها، تعمداً پروتکل ثابتی برای کار با مراجعین ندارد چراکه «باور دارد» هر انسانی منحصر به فرد است و برای کمک به او باید جهان را از منظر او شناخت! روانکاو به بیمارش می گوید: «فارغ از هر درست و غلطی، من مایلیم دنیا را از چشم تو ببینم، از نظر من این نگاه و این جهان بینی معتبر است و کنجکاوی بدانم «چرا» چنین طرز تفکری داری؟ و در پی «چه» و «چگونه» نیستم، چون می دانم تو خودت بهتر از هر کس می دانی! اینکه «چه» میزان اضطراب متناسب با این شرایط است و «چگونه» می توانی اضطراب نداشته باشی به کنار، اینکه



تعادل بین کار و زندگی

نایگل مارش

ما باید طوری زمان را طولانی تر کنیم که در این دام نیافتیم که بگوییم: "من وقتی بازنشسته بشوم، زمان بیشتری خواهم داشت، وقتی بچه‌ها بزرگ شوند و از خانه بروند...".

دیدگاه چهارم اینکه ما باید تعادل را به یک روش متعادل بدست بیاوریم. یکی از دوستان پارسال آمد پیش من و گفت: زندگی کاملاً از تعادل خارج شده. کاملاً وقف کار شدم. ۱۰ ساعت در روز کار می‌کنم، ۲ ساعت هم رفت و آمدم زمان میبرد. کاملاً وقف کار شدم. در زندگی چیزی ندارم جز کارم. همه ارتباطاتم به شکست منجر شده، تصمیم گرفتم تلاش کنم و تغییری در آن حاصل کنم. رفتم باشگاه ورزشی.

اگرچه تمرینات بدنی مفید است، ولی بخشهای دیگری هم در زندگی وجود دارد. بخش هوشمندی، بخش احساسی، بخش معنوی. برای رسیدن به یک تعادل در زندگی، ما به همه این موارد نیاز داریم-- نه فقط ۵۰ تا دراز نشست.

یک اتفاق تصادفی که چند سال پیش اتفاق افتاد، بمن دیدگاه جدیدی را داد. همسر من یک روز به من در شرکت زنگ زد و گفت، نایگل، سر راه که میای بچه کوچیکه رو هم با خودت بیا. من اون روز زودتر از کارم آمدم و هری را جلو در مدرسه اش سوار کردم. بعد رفتیم به پارک محله‌مان، و کلی بازی و ورجه و ورجه کردیم. بعد با هم از تپه بالا رفتیم و پیتزا خوردیم، بعد برگشتیم پایین به سمت خانه، بعد حمامش کردم و لباس بت من را تنش کردم. بعد براش یه فصل از کتاب "جیمز و هلوی بزرگ" را خواندم. بعد گذاشتمش توی رختخواب، پتو را کشیدم روش، پیشانیش را بوسیدم و گفتم "شب بخیر رفیق"، همینطور که می‌رفتم اون گفت، "بابا؟" گفتم "بله رفیق؟" گفت، "بابا، امروز بهترین روز زندگی من بود." من هیچکاری نکرده بودم، نبرده بودم اش به دنیای والت دیسنی و نه براش پلی‌استیشن خریده بودم.

منظورم این است که، کمترین کارها هم اهمیت دارند. متعادل تر بودن در زندگی معنی اش این نیست که زندگی ات باید بطور دراماتیکی تغییر کند. با کمترین هزینه در درست‌ترین زمان و مکان میتوانید بطور رادیکال کیفیت روابطتان و کیفیت زندگیتان را تغییر دهید. علاوه بر آن میتوانید جامعه خودتان را هم تغییر بدهید. آنوقت میتوانیم تعریف موفقیت را عوض کنیم، و دور بشویم از مفهوم ساده‌انگارانه که میگوید آدمی که پولدار تر باشد برنده است، و میرویم به سمت یک تعریف متفکرانه‌تر و متعادل‌تر از زندگی واقعی.

همه آن چیزی که من از تعادل بین کار و زندگی آموختم این بود که فهمیدم چطور تعادل کار و زندگی را بدست بیاورم. وقتی که من بیکار بودم، فهمیدم چطور تعادل کار و زندگی را بدست بیاورم. من برگشتم سر کارم و شروع کردم به مطالعه و نوشتن درباره تعادل کار و زندگی. می‌خواهم چهار تا از دیدگاه‌های خودم را با شما درمیان بگذارم.

اول اینکه، اگر جامعه می‌خواهد هرگونه پیشرفتی داشته باشد، نیازمند یک گفتگوی منصفانه هست. ولی مشکل اینجاست که خیلی آدم‌ها، حرفهای مفت زیادی درباره تعادل کار و زندگی میزنند. بحث‌هایی مثل "زمان قابل انعطاف" یا "جمعه آزاد" یا "آزادی ترک محل کار" فقط نقابی بر چهره اصلی مطلب میزنند، که بعضی از شغل‌ها و موقعیت‌های کاری اساساً ناسازگار با بودن روز به روز با خانواده و فرزندان هستند. اولین قدم در حل مشکل، شناخت شرایطی است که در آن بسر می‌برید. واقعیت جامعه‌ای که ما در آن هستیم، این است که هزاران هزار نفر اون بیرون بویضا زندگی می‌کنند، یا افسردگی شان را فریاد می‌کنند، ساعت‌های طولانی کار می‌کنند و سر کاری میروند که از آن نفرت دارند، که بتوانند چیزهایی بخرند که درواقع نیازی بهش ندارند، که بتوانند موجب خرسندی کسانی بشوند که علاقه‌ای بهشون ندارند.

دومین دیدگاه من که دوست دارم بیان کنم، اینکه که ما باید با این حقیقت مواجه بشویم که دولت‌ها و شرکت‌ها تصمیم ندارند این مشکل را برای ما حل کنند.

ما باید از چشم دوختن به بیرون دست بکشیم، این به تک‌تک ما بستگی دارد بتوانیم مسئولیت تعیین چگونگی زندگی مان را خودمان بعهده بگیریم. اگر شما خودتان زندگی تان را طراحی نکنید، کس دیگری آنرا برای شما طراحی خواهد کرد، و شاید شما با نظر و سلیقه آنها راجع به این تعادل موافق نباشید. هرگز تعیین کیفیت زندگی تان را بدست شرکت‌های تجاری نسپارید. چراکه شرکت‌های تبلیغاتی طوری طراحی شدند که تا جایی که میتوانند شما رو بدوشند. این در طبیعت آنهاست، ما باید خودمان مسئولیت قرار دادن مرزها در زندگی مان را بعهده بگیریم.

سومین دیدگاه من این است که ما باید حواس مان باشد به قالب زمانی که برای خودمان انتخاب می‌کنیم که در آن قالب به تعادل برسیم. ما باید واقع‌گرا باشیم. ما باید برای کارهای روزمره، زمان بیشتری داشته باشیم، زمانی که بر اساس آن تعادل زندگی مان رو تعیین می‌کنیم، ولی

در زندگی فقط به سه قانون نیاز دارید

لو هولتز - بازیکن و مربی فوتبال و جزء
تالار مشاهیر ورزش

و ای کاش در ۲۱ سالگی یاد می گرفتم، زندگی را پیچیده نکنم، زندگی را ساده نگه دارم. آیا می دانید فقط هفت رنگ در رنگین کمان است ببینید مایکل آنجلو چه شاهکاری خلق کرده با این ۷ رنگ فقط هفت نت موسیقی داریم ببینید بتهوون با این ۷ نت موسیقی چه کار کرده، میخوام بهتون بگم بی خودی زندگی رو پیچیده نبینید شما فقط در زندگی به چهار چیز نیاز دارید اگه یکی از این چهار تا رو نداشته باشید احساس پوچی زیادی میکنید.

اول اینکه: هر کسی به کاری برای انجام دادن نیاز دارد.

دوم اینکه: هر کسی نیاز به محبت ورزیدن دارد.

سوم اینکه: هر کسی نیاز داره تا به چیزی باور داشته باشد

چهارمین چیز اینکه: شما به چه چیزی برای امید داشتن نیاز دارید، چی کار می خواهید بکنید؟ شما باید رویا و اشتیاقی داشته باشید، حتی اگه تا الان کارها ی بزرگی انجام دادید برای آینده چه امیدی دارید؟

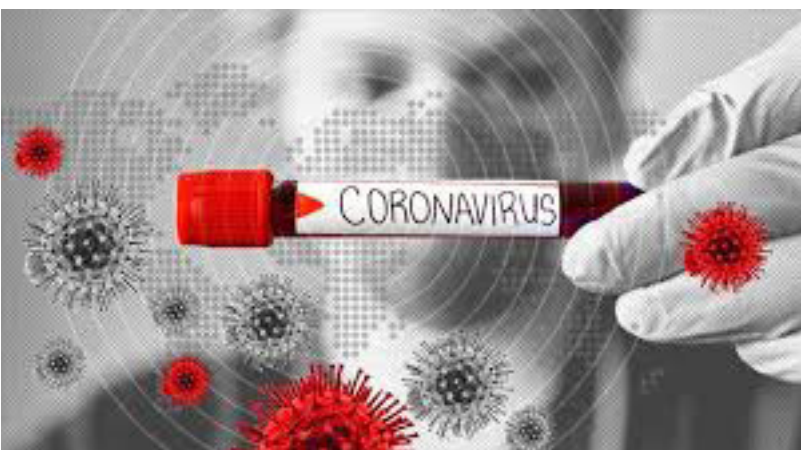
فقط سه قانون است که باید پیروی کنید.

قانون اول: کار درست را انجام دهید و کار غلط را رها کنید و از بهترین کارها داشتن ذهنیت مثبت است نگذارید مردم ذهنیت شما رو کنترل کنند از زندگی لذت ببرید. اوقات خوشی داشته باشید مشکلات و سختی ها همیشه هستند آنها قسمتی از زندگی هستند. مشکل همیشه هست اما از کاری که می کنید لذت ببرید.

قانون شماره دوم اینکه: بهترین کاری که از شما ساخته می شود را انجام بدهید. در زمانی که فرصت دارید هر کسی می تواند بهترین خودش باشه و در این راه شکست خوردن عیبی ندارد. زندگی فقط بازی انتخاب هاست هر جایی که هستید خوب یا بد به خاطر انتخاب هایتان است. کسی رو مقصر ندانید، می توانید به هر چیزی برسید. قانون سوم اینکه: به بقیه نشان بدهید که به آنها اهمیت می دهید. لازم نیست جلوی همه فریاد بزنید هی ببینید چقدر آدم خوبی هستم، بروید سراغ کسی و بپرسید چطور می توانم کمکت کنم. همسر من از سرطان سختی نجات پیدا کرده، یک بار مصاحبه کرد و از او پرسیدند چه درسی از سرطان گرفتی؟ گفت فهمیدم که چقدر خانواده ام من را دوست دارند. چرا باید با بی مهری کسی رو از دست بدهیم؟ بعد تازه بفهمیم چقدر برایمان مهم بودند؟ از ته دل به دیگران اهمیت بدید چون هر کسی به یک لبخند و مهربانی و تشویق نیاز دارد.

sookhtejet.ir





پسا کرونا چالش اول سال ۱۳۹۹

مهندس داوود سلیمانی

براساس گزارش‌های بین‌المللی، شیوع ویروس کرونا، صادرات ایران به کشورهای همسایه را محدود کرده است. براین اساس، درحالی‌که گفته می‌شود بیش از نیمی از درآمد کشور از محل کانال‌های تجارت منطقه‌ای تحقق می‌یابد، همسایگان ایران، یکی از پس از دیگری مرزهای خود را با کشور بسته‌اند. بنابراین، صادرات ایران به شدت کاهش می‌یابد.

براساس گزارش وزارت تعاون، کار و رفاه اجتماعی، بر اثر شیوع ویروس کرونا، در حوزه اشتغال هر دو سمت عرضه و تقاضای بازار کار تحت‌تاثیر قرار خواهد گرفت. تعطیلی و کاهش سطح فعالیت‌های اقتصادی منجر به تعدیل نیرو و کاهش تقاضای کار خواهد شد و عرضه کار نیز کاهش خواهد یافت، زیرا برخی افراد که مستقیماً با بیماری درگیر شده‌اند و برخی دیگر که غیرمستقیم با اقدامات خودمراقبتی و کاهش تعاملات، ساعات کاری خود را کاهش خواهند داد.

کشورهای مختلف در مواجهه با این مشکل، نه فقط راه‌حل‌های گوناگونی را برگزیدند

بلکه حتی تلقی‌شان از این بحران هم یکسان نیست.

بنابراین در سال ۱۳۹۹ با کاهش نرخ مشارکت و کاهش اشتغال مواجه خواهیم بود. فعالیت کسب و کارهایی که مستقیماً از بحران کرونا متأثر شده‌اند به شدت کاهش خواهد یافت. کاهش فعالیت این کسب‌وکارها می‌تواند منجر به بحران بیکاری شده و رفاه خانوارهای زیادی را تحت‌تاثیر قرار داده. در این میان بیشترین ضربه اقتصادی را کسانی متحمل شده‌اند که دارای شغل دائم نیستند، مانند دست‌فروشان و کارگران ساختمانی. هرچه فعالیت کسب‌وکارها کاهش یابد، درآمدهای مالیاتی دولت نیز کاهش می‌یابد. بنابراین با توجه به کاهش ظرفیت‌های مالیات‌ستانی از فعالیت‌های اقتصادی و کاهش قیمت نفت و اقدامات مورد نیاز برای حمایت از کسب و کارها و افراد آسیب دیده و همچنین افزایش مخارج دولت در حوزه بهداشت و درمان، کسری بودجه دولت تشدید خواهد شد. با توجه به این موضوع و افزایش نقدینگی، تورم نیز روند صعودی به خود خواهد گرفت.

این در حالی است که به دلیل آسان بودن شیوع ویروس کرونا، در نهایت هیچ کشوری موفق نخواهد شد به تنهایی مساله را به شکل کامل حل کند. تا روزی که جایی در کره زمین، ویروس کرونا در میان جمعیت بزرگی شایع است و واکسن موثری برای همگان ساخته نشده، این خطر وجود

بیماری ناشی از ویروس کرونا مهمترین مسئله امروز بهداشت جهانی است که به طور مستقیم سلامت انسان‌ها را دچار مخاطره کرده و اولین و مهمترین اثر این بیماری بدون شک بر اقتصاد کشور احساس می‌شود به طوری‌که شرط اصلی برای کنترل شیوع کرونا، کاهش حداکثری تعاملات اجتماعی غیر ضروری خواهد بود و لازمه این امر تعطیلی بسیاری از فعالیت‌های اقتصادی بوده که البته هزینه‌های اقتصادی را به اقشار مختلف تحمیل خواهد کرد.

کرونا مساله یک کشور و یک اقتصاد نیست ولی اقتصادهای متفاوت برای این مساله راهکارهای مختلفی را در پیش گرفته‌اند. هرچند هنوز همه کشورها درگیر کاهش شیوع هستند و محاسبه دقیقی از میزان خسارت‌ها صورت نگرفته است ولی بسیاری از هم‌اکنون به فکر برنامه‌هایی برای جبران زیان اقتصادی و جلوگیری از به رکود رفتن اقتصاد خود هستند.

شوک اقتصادی شیوع ویروس کرونا در روزهای پایان سال قبل، منجر به کاهش فروش بسیاری از مشاغل و کسب‌وکارهای مرتبط شد. در این میان دولت با وعده بسته حمایتی سعی کرد اثرات منفی اقتصادی این مساله را برای خانوارها موقتاً تعدیل کند. بر این اساس برای یک خانواده مثلاً ۴ نفره، ۵۰۰ هزار تومان کمک مالی در نظر گرفته شد. از طرفی برخی مشوق‌ها نیز برای بازپرداخت اقساط وام‌ها و مالیات ارزش‌افزوده در نظر گرفته شد.

خیلی از مردم دنیا، قبل از آن‌که خودشان کرونا بگیرند و عوارض جسمی آن را تجربه کنند، با عوارض اقتصادی این ویروس مواجه شده‌اند: کارشان را از دست داده‌اند، درآمدشان کم شده و نگران خالی ماندن سفره و از دست رفتن سقف بالای سرشان هستند.

برای دولت‌ها هم سؤال این نیست که رکود اقتصادی ناشی از این شیوع جهانی چقدر عمیق خواهد بود، بلکه مساله این است که چطور می‌شود اثرات درازمدت این بحران را کم کرد و با کمک به اقتصاد خانوارها، جلوی گسترش فقر، گرسنگی و بی‌خانمانی را گرفت.

بر خلاف بحران‌های قبلی که عموماً ریشه مالی داشتند و ناشی از خشک شدن بازارهای سرمایه بودند، این بار مساله خانه‌نشینی خودخواسته یا اجباری کارکنان و مشتریان است.

شیوع کرونا یک بحران جهانی است. اما از راه حل جهانی خبری نیست.

به عبارت دیگر شیوع ویروس کووید-۱۹ عملاً باعث کمبود نیروی کار و در نتیجه خوابیدن کسب و کارها شده است. این تفاوت باعث می‌شود نسخه بحران‌های قبلی، بیماری جدید را علاج نکند.

گسترده برای جلوگیری از گسترش بحران خبری نیست، بلکه همبستگی جهانی برای جلوگیری از فجایع بزرگ هم، بیشتر یک ژست رسانه‌ای است تا برنامه‌ای علمی و موثر.

بر اساس نظرسنجی اخیر در دفتر مطالعات اجتماعی و فرهنگی شهرداری تهران که با همکاری ایسپا انجام شده، تنها ۲۷ درصد شهروندان تهرانی نگران کاهش درآمد خانوارشان به سبب کرونا در سال جاری نیستند و ۵۸ درصد از این بابت بسیار نگران اند. این هراس از فقیر شدن خصوصا در میان حقوق بگیران بخش خصوصی و کارکنان مستقل بالاتر است. مشکل اینجاست که با کاهش صادرات نفت به سبب تحریم، مالیات از کسب و کارها و مصرف کنندگان مهم ترین منبع درآمد سال جاری برای دولت در نظر گرفته شده بود که با رکود کنونی بسیاری از این درآمدها محقق نخواهد شد. در نتیجه دولت منابع محدودی برای جبران این زیان اقتصادی خانوارها و نجات فرودستان از فقر مطلق خواهد داشت. پیامدهای اجتماعی این وضعیت در مناطق محروم کشور و محلات فقیرنشین شهری طبعا بیشتر خواهد بود و با تداوم این شرایط بسیاری از این گروه ها در معرض خطر گرسنگی قرار خواهند گرفت. کما اینکه همین الان نیز کارگران روزمزد که اغلب فاقد پس انداز هستند از تامین معاش روزانه بازمانده اند. در گروه هایی مانند مهاجران افغانستانی که از حمایت عمومی و یارانه هم برخوردار نیستند وضعیت به مراتب بغرنج تر است. عجیب نیست اگر امسال شاهد باشیم خانواده های بیشتری برای تامین معاش، کودکان خود را برای کار به خیابان بفرستند یا به سبب عدم توان پرداخت اجاره بها، با موجی از بی خانمانی مواجه باشیم.

معاونت اقتصادی وزارت امور اقتصادی و دارایی در گزارشی به وضعیت اقتصادی کشور در سال ۹۹ پرداخته و آورده است: چالش های نوظهور در سال ۱۳۹۹ همچنین چالش های جدیدی در اقتصاد خودنمایی می کنند که احتمال وقوع آنها در سال پیش رو نیز کم نیست. بنابراین وجه دیگری از ملاحظات سیاستگذاری باید معطوف به این چالش ها و پیش بینی شرایط مقابله با آنها در صورت وقوع باشد. مهم ترین چالش های پیش رو را می توان به صورت زیر دسته بندی کرد:

- ۱ - تشدید حلقه تحریم های آمریکا و تحدید منابع ارزی کشور
- ۲ - تداوم کاهش قیمت نفت، مشتقات نفتی و محصولات پتروشیمی به دلیل رکود جهانی
- ۳ - زیان های اقتصادی ناشی از شیوع ویروس کرونا و کاهش درآمدهای مالیاتی به واسطه آن
- ۴ - تشدید رکود بخش خدمات ناشی از شیوع کرونا
- ۵ - کاهش تقاضای جهانی محصولات معدنی و افت بهای فلزات جهانی

۶ - کاهش سطح تقاضای مصرفی اقتصاد داخلی کشور به دلیل کاهش قدرت خرید مردم

۷- افزایش هزینه های دولت ناشی از مجموع وقایع اخیر شیوع ویروس کرونا

۸ - کسری رو به تزاید منابع درآمدی بودجه سال ۹۹ برخی از چالش هایی که عنوان شده، نوظهور نبوده و از سالیان گذشته در اقتصاد ایران وجود داشته و با شیوع پدیده منحوس کرونا بیشتر خودنمایی می کند. بنابراین برای رفع این چالش ها همان طور که در سیاست های اقتصاد مقاومتی، برنامه ششم توسعه و اصلاح ساختار بودجه از سوی مقام معظم رهبری تاکید شد باید در اولویت سیاست گذاران و مجریان باشد.

دارد ویروس، بار دیگر فراگیر شود.

یک کارشناس اقتصادی با اشاره به اینکه بدنه اقتصادی ایران در ماه های اخیر به علت تحریم و موضوع FATF رنجور شده بود، گفت: با توجه به شیوع بیماری کرونا اقتصاد کشورمان بیمار شد و بحث های صادرات، سیستم بانکی، تعاملات و سرمایه گذاری خارجی، ارزش پولی و قیمت ارزهای خارجی با رکود شدیدی مواجه شده است. اقتصاد ایران حتی قبل از کرونا با مشکل رکود روبرو بود. اما کرونا وضعیت را بدتر کرده است. شیوع ویروس کرونا در اسفند ماه امسال توانسته تقاضای اصناف مختلف را بین ۳۵ تا ۱۰۰ درصد کاهش دهد. بر اساس گزارش دفتر امور اقتصادی و سیاست های تجاری وزارت صنعت، معدن و تجارت بخش خدمات گردشگری و باشگاه های ورزشی با کاهش صددرصدی درخواست ها، فعالیت شان به صفر رسیده



است. فعالیت تالارهای پذیرایی، فست فودها و لبنیات فروش های سنتی نیز در پی شیوع ویروس کرونا ۹۰ درصد کاهش داشته است. رستوران ها و چلوکبابی ها نیز به ترتیب با کاهش ۸۰ و ۷۵ درصدی مشتری مواجه شده اند. این در حالی است که رییس اتحادیه دارندگان رستوران و سلف سرویس حدود یک هفته بعد از شیوع ویروس کرونا در ایران از کاهش ۳۰ تا ۳۵ درصدی فروش رستوران ها خبر داده بود. این رکود باعث مشکلات جدی در سه ماهه اول بهار شده است. بحران کرونا بعد از گذر از دوران شیوع، آسیب هایش به بدنه اقتصادی را نمایان می کند؛ اقتصادی که بعد از خروج ایالات متحده آمریکا از برجام و تحریم های نفتی، با فشارهای بسیاری دست و پنجه نرم می کرد و حالا باید با رکود ناشی از کرونا هم مقابله کند.

اکنون علاوه بر مقابله با مشکلات تحریم که در سال های ۱۳۹۰ تا ۱۳۹۹ در دو مرحله ایجاد شده، با نوعی از مشکلات جدید حاصل از تشدید مشکلات ساختاری، ابرچالش ها، بحران ناکارآمدی و سوء مدیریت مواجه شده و در نتیجه در مسیر بحران زایی با مشکلاتی مانند تنش در روابط خارجی، قرار گرفتن در لیست گروه اقدام مالی FATF، اتفاقاتی مانند شیوع ویروس کرونا در انتهای سال ۹۸ قرار گرفته و برخی این پرسش را مطرح کرده اند که با توجه به مشکلات ایجاد شده در یکی دو سال اخیر، بحران یا مشکلات بعدی و آثار آن بر اقتصاد ایران چه خواهد بود و شاخص های کلان اقتصاد تا چه حد تاثیرپذیر خواهد بود.

به بیان دیگر به رغم اینکه همه انسانها با یک بحران مشابه روبه رو هستند، اما ظاهرا هنوز نتوانسته اند راهی پیدا کنند که با راه حلی مشابه، بحران را ریشه کن کنند. نه تنها از هماهنگی

میدان هشیاری ناب

دیوید لینچ



است. این روش را را زمانی شروع کردم که پر از ترس و اضطراب بودم و در خودم احساس خشم و افسردگی داشتم، من این خشم را اغلب روی همسرم خالی می کردم. و بعد از دو هفته مراقبه کردن..او پیش من آمد و گفت «چیزی شده؟» لحظه ای ماتم برد و بعد پرسیدم «منظورت چیه؟» و او گفت «خشم تو کجا رفته؟» و من خودم هم نفهمیده بودم چطور محو شده بود. احساسات منفی مانند خشم و افسردگی و غم به درد قصه ها می خوردند، در حالی که برای فیلم ساز و هنرمند در حکم زهرند، برای خلاقیت زهرند، شبیه انیتر قفلی هستند. اگر افسرده باشید و نتوانید از تخت خواب دل بکنید... عملاً ایده ها را در جریان خلاقیت به حال خود رها می کنید. بنابراین پرورش این هشیاری ناب مثل این است که پس انداز کرده باشید. نتیجه آن به جریان انداختن خلاقیت است؛ یعنی توانایی صید ایده ها در سطوح عمیق تر ذهن و بیشتر شدن شهود. این عمق میدان دانایی ناب است. در آن شیرجه می زنی و به نوعی خودت می دانی که چگونه در آن پیش بروی، چگونگی حل مسائل را میدانی، هشیاری ناب اقیانوسی از راه حل هاست و گسترش این هشیاری را کاملاً حس می کنی.

اما برای من نهایت همه این ها بالیدن لذت انجام دادن و لذت زندگی است. اکنون بیشتر از هر زمان دیگری از ساختن فیلم لذت می برم. ایده های بیشتری جاری هستند و به همه روی صحنه بیشتر خوش می گذرد. خلاقیت بیشتر جاری است و همه را به چشم درست می بینم نه دشمن و این بسیار زیباست و این زیبایی خود ما هستیم. در علم و دانایی، این هشیاری ناب را آتما می نامند. «خود»، «خود» همه ما. در این سطح از حیات... ما همه یکی هستیم. همه واحدیم. تفاوت و گوناگونی در سطح و وحدت در عمق.

Bidgolpublishing

اگر هوشیاری ات به اندازه یک توپ گلف باشد، وقتی کتابی بخوانی به اندازه توپ گلف آن را درک می کنی.؛ وقتی از پنجره بیرون را نگاه کنی، آگاهی ات از بیرون در حد توپ گلف خواهد بود؛ و صبح که بیدار می شوی، بیداری ات به اندازه توپ گلف است. ولی اگر بتوانی هشیاری ات را گسترش دهی، وقتی کتابی بخوانی، آن را بیشتر میفهمی؛ بیرون را که بنگری، آگاه تر می شوی؛ بیدار که می شوی، بیدار تر خواهی بود. این هشیاری است. اقیانوسی از هشیاری ناب و پر شور در درون هر یک از ما وجود دارد و دقیقاً در سرچشمه و اساس ذهن و فکر قرار دارد و همچنین در مبدأ و خاستگاه تمامی مواد است. ماهاریشی مهش یوگی تکنیکی را آموزش می دهد به نام «مراقبه تعالی بخش»، که تکنیکی ساده، راحت و بی درد سر و در عین حال بسیار عمیق است؛ که به هر انسانی این امکان را می دهد تا به درون خود شیرجه بزند و لایه ها و سطوح ظریف تر ذهن و آگاهی را تجربه کند و تعالی یابد و این اقیانوس هشیاری ناب را تجربه کند. فیزیک مدرن این هشیاری ناب را «میدان واحد» می نامد. «میدان واحد» در بنیاد و اساس تمامی اذهان و مواد قرار دارد.

اکنون دانشمندان می گویند تمامی چیزها؛ هر چیزی که چیزی به حساب می آید از این میدان سر بر می آورد. و این میدان جنبه هایی دارد چون سعادت، آگاهی، خلاقیت، عشق فراگیر، انرژی، صلح. نه درک عقلانی این میدان، بلکه تجربه کردن آن هر کاری را ممکن می سازد. به درون شیرجه می زنی و با تجربه کردن این میدان هشیاری ناب آن را جان می بخشی و آشکارش می کنی، نتیجه غایی بالیدن این هشیاری را «روشن ضمیری» می نامند و «روشن ضمیری» قابلیت کامل همه ما انسان هاست. نتیجه جانبی جان بخشیدن به این هشیاری... از میان رفتن منفی گرایی

هر صد سال یک ویروس

نظرتون چیه ؟

سال ۱۷۲۰ میلادی طاعون در فرانسه ۱۰۰ هزار نفر را کشت! دقیقاً صد سال بعد ، در سال ۱۸۲۰ نوبت به وبا رسید و خیلی ها را کشت! صد سال بعد در سال ۱۹۲۰ میلادی ، آنفلانزای اسپانیایی تبدیل به یک فاجعه انسانی شد که ۱۰۰ میلیون نفر را کشت! صد سال بعد ، یعنی دقیقاً در ۲۰۲۰ ، کرونا ویروس کل کشورهای جهان را به قرنطینه کشانده است! حالا دوباره برگردید و سال ها ی گفته شده را از اول بخوانید! در بیستمین سال هر قرن ، فاجعه ای ویروسی بار آمده است و هیچکس پاسخی برایش ندارد! اتفاقی که برخی ها را تئوری توطئه را تقویت میکند اینکه ویروسی با حجم یکمصد و پنجاه نانومتر کره ی زمین با مساحت بیش از پانصد و پنجاه میلیون کیلومتر مربع را تهدید کند چه معنایی دارد آیا با بیماری واگیر دار واقعی رو به رو شده ایم یا اینکه ساختگی دست بشر است؟ @sibgram



سه تا کلمه مهم اقتصادی

از یکی از اساتید یاد گرفتیم میخوایم هدیه بدهم اونایی که گله اقتصادپشون خیلی بالا است. سه کلمه داریم:

نعمت رزق برکت

به ورودی های زندگی میگویند نعمت، به پولی که در میاری ، چیزی که توی خونه ات می آید می گویند نعمت و آنچه که قسمت می شود و استفاده می کنید میگویند رزق و آنچه که نتیجه می دهد می گویند برکت . برای مثال: شما دو کیلو سیب خریدین ، اون دو کیلو سیب نعمت خانه ی شما است . از اون دو کیلو سیب یکی از آنها را خوردی اون رزق شما بود و بقیه اش رزق تو نبود از اون یک عدد سیبی که خوردی انرژی گرفتی و نماز خواندی اون برکت اون سیب بود ، بعضی ها نعمت دارند رزق ندارند ، بعضی ها رزق دارند ، برکت ندارند . به زیادی نعمت می گویند تکاثر مواظب باشید و به زیادی برکت می گویند کوثر ، ... بعضی ها فقط خونه هایشان گنده است تکاثر، (الْهَکْمُ التَّكَاثُرُ) از آن طرف می گوید (إِنَّا أَعْطَيْنَاكَ الْكَوْثَرَ) حالت رو خوب کرد ؟ ... میگه از ورودی ها خوشحال نشوید که تکاثر است ، از خروجی ها خوشحال شوید که همان کوثر است ، ثمره ، طرف دو میلیون حقوق میگیره با برکت هست کوثریه طرف بیست میلیون میگیره تکاثری هست فقط نعمت هست ، ... یک نماز خانه ی شش متری توی سر راه ، توی جاده مثلاً تهران مشهد ، کوثریه سه هزار نفر داخل آن نماز خواندن، موکت آن هم پاره بود ، انقدر کوثری بود ولی یک مسجد هست فقط گنده است چهار هزار متر هست اما به هیچ دردی نمیخورد ، مسجد تکاثری زیاد دیدین شما تکاثری نباش بیچاره ای ، کوثری باش ... خیلی چیزها که توی زندگی ما هست فقط نعمت است حالا بد بخت تر از اون کسی هست که برکتش هیچ رزقی نداره ... خدا نکنه که رزقمون مشکل داشته باشه ، نعمت ها مشکل داشته باشه ، تبدیل به رزق و برکت نمیشه ، می گوید مال حرام هیچ وقت لیاقت برکت ندارد مال حرام می آید توی زندگی اما به برکت تبدیل نمیشه ، هر شغلی هم یک داستانی داره ...

آروشا گلبافان

مسئولیت پذیری

و بدونی همون اشتباه ها باعث قوی شدن میشن. برای اینکه اینکار و به خوبی انجام بدی باید تصمیمات درستی را بگیری و تصمیم درست به برنامه ریزی دقیق نیاز داره. در آخر شما این راه و به پایان میرسونی و وقتی به خودت نگاه میکنی به خودت افتخار میکنی چون به تجربه جدیدی دست پیدا کردی ، پیشرفت کردی، به دانش تو اضافه شده و قوی شده ای. پس مسئولیت پذیری را دست کم نگیرید.

مسئولیت یعنی ضمانت و تعهد، یعنی مسئولیت کسی یا کاری به عهده شما هست. هرکدام از ما مسئولیت هایی متفاوت بنا به شرایط متفاوت بر عهده داریم. وقتی قرار مسئولیتی و بر عهده بگیریم باید برامون مشخص شده باشه که موضوع کاری چی هست، چه هدفی و دنبال میکنه، چه مقرراتی لازمه و ما چه کاری و باید انجام بدیم. مسئولیت اصلاً راحت نیست، ممکنه کلی اشتباه کنی یا راه هایی که میری به بن بست برسه اما نباید بترسی و کنار بکشی باید ادامه بدی



أَعْلَمُ النَّاسِ مَنْ جَمَعَ عِلْمَ النَّاسِ إِلَى عِلْمِهِ.

داناترین مردم کسی است که دانش دیگران را به دانش خود بیفزاید.

نهج الفصاحه، ص ۶۹، ح ۳۶۰

صِلَةُ الرَّحِمِ وَ حُسْنُ الْخُلُقِ وَ حُسْنُ الْجَوَارِ يَعْمُرَانِ الدِّيَارَ وَ يَزِيدَانِ فِي الْعِمَارِ.

صله رحم، خوش اخلاقی و خوش همسایگی، شهر ها را آباد و عمر ها را زیاد می کند.

نهج الفصاحه، ح ۱۸۳۹



دکتر الهی قمشه ای

فقط این سه تا کار است که آدم می تواند شاد باشد :

کار خوب بکنید، کار خوب هم ببینید هریدونه کار خوبی به مقداری درجه شادی را میبرد بالا همگی هم میدانید کار خوب چیست و نیاز نیست لیست بکنم کار های خوب کارهایی هست که همه دوست داریم انجام بدهند اگر قول دادند سر وعده بیايند، اگر پولی قرض کردند کتابی گرفتن سر وقت پس بدهند، اگر نیازی دارید براتون انجام بدهند کار خوب هم یعنی بتونه برکتش رو به دیگران برسانید

یکی دیگر این که به دنبال زیبایی بروید همه چیز ها را زیبا کنید متناسب و موزون بکنید و از کوک نیوفتید شلخته، کج و کوله بد قیافه، البته قیافه فقط ظاهر نیست حتی حرف ظاهر زشت هم نزنید قدیم میگفتن حسن تعبیر یعنی اگر چیزی میخواید هم بگید اون زیبا ترش رو بگوئید.

@drelahi.ir - دانایی

خطری که در دنیا ما را تهدید می کند

زندگی را باید اونقدر با کار خوب پر کرد که وقت برای کار بد و فکر بد باقی نماند، خطری که در دنیا ما را تهدید می کند بیکاری و بی برنامهگی است، برای اینکه این اصلاً با انسان سازگاری ندارد، همین جا است که یک باغچه ای پیدا کنید، بکنید فردا پرش کنید، مهم اینه که شما درگیر بشید و مشغول بشید، فرزند دارید، خانواده دارید، برنامه بچینید بروید روزاتون و شباتون رو پر کنید چون بدترین کار دنیا به اعتیاد است که بدترین اعتیاد جهان است، و اون اعتیاد به خیال کردنه و خیال کردن و به حساب فکر کردن گذاشتن؛ و بعد هم از توش داستان های عجیب و غریب درآوردن که هر روز به یک صورتی موضوع رو برای خودش آدم تجزیه و تحلیل کند و به حساب خودش کشفیاتی بکنه در حالی که واقعیت مسأله ینه که موضوع روشنه، روشنه.. زندگیتون رو پر کنید با کار خوب، با ورزشتون، با ارتباطاتون با بچه هاتون، هیچ شبی روتا خسته نشدید به تختخواب نرید که بشینید اونجا که خیال کنید.

Dr_holakuee





خوشبینی

فرد خوشبین میداند که در دنیا نقائص و بدی های زیادی هم وجود دارد ولی تأکیدش روی بخش خوش و سالم زندگیه ولی فرد بدبین فکر میکند فرد خوشبین احمقیه که گمان میکند دنیا بی نقص است و هیچ مشکلی توش نیست، بنابراین تمام تأکیدش روی بدی ها است. بنابراین فرد خوشبین فرد ساده لوحی نیست، که در یک دنیای ذهنی زندگی کند و در یک فضای هذیان زده فکر کند آسمان زیبا است، سنگ فرش خیابون ها از طلا است و... اگر تو حالت خوب نیست، تو مریضی، نه با این نگاه که ممکنه تو دنیا واقعا ناخوبی هایی هم وجود داشته باشه حرکت می کند ولی تأکیدش رو جنبه های مثبت توانایی خودش ارتباطاتش و دنیایی که توش زندگی میکند.

Movafagheyat_namahdood



پرنده ها

ناصر پویش

در را بست.
صدای مرد را شنید که گفت: شام چی داریم؟
روی لبه تخت نشست. صدای پرنده ای را پشت پنجره شنید... توی تاریکی اتاق، پرده را آرام کنار زد و متوجه دو پرنده شد. کیسه را آورد. پنجره را که باز کرد پرنده ها پریدند... خواست پنجره را ببندد اما لحظه ای درنگ کرد! بعد کیسه را باز کرد و به آرامی اضطراب ها و دلتنگی هایش را ریخت روی لبه پنجره. پنجره را بست اما نه تا به آخر. صدای مرد را شنید: من برنج ظهري رو گرم می کنم یه تخم مرغ هم می زنم تنگش... تو نمی خوری؟ در را قفل کرد و روی تخت دراز کشید. نسیمی از کنار پنجره داخل شد و روی صورتش و موهایش نشست... بدنش مورمور شد... در این لحظه و شاید هم کمی بعدتر، صدای نک زدن پرنده ها را شنید...

زن به روی خودش نیاورد.
مرد: چرا همیشه نصفه نیمه ای؟!
زن داشت اضطراب این ماه های گذشته را جمع می کرد تو کیسه ای تا بگذارد لب پنجره!
مرد: این موقع شب... پرنده ها که خوابن!
دست هایش روی گره کیسه ماند! مرد را حتی نگاه هم نکرد که دوباره... شروع کند تا صبح وراجی کردن!
مرد: تا حالا کی رو دیدی که با فرار مشکلش رو حل کنه؟!
زن با خودش فکر کرد دیگر حتی جایی هم ندارد که برود... می دانست که این اضطراب ها در کنار این مرد وراج می تواند او را در این قرنطینه دفن کند.
مرد: کیسه رو بده من درستش کنم!
کیسه را از دست مرد درآورد و رفت اتاق خواب و



دل نوشته

نسرین رضائی نیا



حس خوب قدم زدن در تو

دلم عجیب هوایت را کرده، نمیدانم این همه دلتنگی طبیعی هست یا نه؟! وقتی به تو فکر میکنم ناخودآگاه چشمانم برق خاصی میزند، لب هایم از خوشحال گل می اندازد و لبخند ملیحی روی لب هایم نقش میبندد، تو را در عمیق ترین و غیر قابل دسترس ترین بخش قلب و مغزم پنهان کرده ام که مبادا دست کسی به تو برسد، من هنوز در خیالم و در تنهایی هایم با تو زندگی میکنم، مرور میکنم سطر به سطر، نمیدانم در تو دنبال چه میگردم، شاید خودم را در تا جا گذاشته ام، و در خلوتم تو را زیر و رو میکنم تا خودم را پیدا کنم، ولی از تو چه پنهان که حس خوب قدم زدن در تو غیر قابل وصف است، خاطرات شیرین کودکی چه خوب در من پنهان شده ای.....

غبار خاطره ها

هوا رو به تاریکی می رفت، راه طولانی رو طی کرده بودم، بار زیادی روی شونه هام سنگینی میکرد، تنها بودم و خسته، خیلی وقت بود که داشتم راه می رفتم و پاهایم رمق ادامه دادن نداشتن، دیگه وقتش رسیده بود، یه گوشه ی دنج پیدا کردم و همه رو زمین گذاشتم، چه قدر سبک شدم، با ترس تو تاریکی یه نگاه بهشون انداختم، باورم نمی شد، یعنی من تو این همه مدت تونسته بودم این ها رو با خودم تا اینجا بکشونم و بیارم؟! تحمل این همه سنگینی از من بعید بود! لحظه ای صبر کردم، دوباره زیر چشمی نگاهی بهشون انداختم که مطمئن بشم، آره واقعی بودن و کهنه، تصمیمم گرفته بودم، دیگه نمیخواستم دنبال خودم بکشونمشون این طرف و اون طرف، دیگه فرقی نمی کرد که خوب بودن یا بد، تلخ بودن یا شیرین، وقتش بود سبک بشم، وقتش رسیده بود که فراموش بشن همین گوشه ی دنج، باید سبک میشدن شونه هام از غبار تمام خاطره ها.....



سنجش زمان

آزمایش استدلالی اگر این معادله یا معادله فاقد زمان مشابه درست از آب دربیاید، آیا این به معنای آن است که در ابتدایی‌ترین سطح زمان اصلاً وجود ندارد؟ آیا زمان تنها نوعی وهم است که زائیده محدودیت‌هایی است که در درک جهان داریم؟ ما هنوز نمی‌دانیم، اما شاید این روش برای تفکر درباره آن اشتباه باشد. به جای پرسیدن آنکه آیا زمان به عنوان یک خاصیت بنیادی وجود دارد یا نه، شاید آن یک خاصیت نوحاسته باشد.

خواص نوحاسته چیزهایی هستند که به صورت قسمت‌های مجزای یک مجموعه وجود ندارد اما در یک مجموعه به صورت منسجم موجود هستند. هر مولکول آب یک جزر و مد ندارد، بلکه کل اقیانوس جزر و مد دارد.

یک فیلم در زمان توسط رشته تصاویر ساکن خلق می‌شود تا یک جریان متغیر و مستمر بین آنها ایجاد شود. وقتی این تصاویر را با سرعت ورق بزنیم، ذهن ما گذر زمان را از این رشته تصاویر درک می‌کند. هیچ کدام از صحنه‌های فیلم به تنهایی باعث تغییر گذر زمان نمی‌شوند یا حاوی آن نیستند، بلکه این خاصیتی است که در نتیجه روش به دنبال هم آمدن هر قطعه بوجود می‌آید. حرکت واقعی است، در عین حال هم یک توهم. آیا فیزیک زمان هم به نوعی یک وهم مشابه است؟

فیزیکدان ها همچنان در حال بررسی این پرسش‌ها و پرسش‌های دیگر هستند، بنابراین از توضیح کامل آن دور هستیم. حداقل در این لحظه.

وقتی یک قطره از رنگ خوراکی در یک لیوان آب می‌افتد، طبیعتاً می‌دانیم که رنگ از قطره پخش می‌شود و در نهایت لیوان را پر می‌کند. برعکس این اتفاق را تصور کنید. اینجا، زمان وارونه طی خواهد شد. ما در عالمی زندگی می‌کنیم که در آن رنگ خوراکی در آب پخش می‌شود نه جهانی که در آن ذرات رنگ خوراکی با هم جمع شوند. در فیزیک این اتفاق با عنوان قانون دوم ترمودینامیک توصیف می‌شود که می‌گوید سیستم‌ها در طول زمان بی‌نظمی یا انتروپی دریافت می‌کنند. سیستم‌ها در جهان ما از نظم به بی‌نظمی انتقال می‌یابند، و این خاصیت جهان است که مسیر بردار زمان را تعریف می‌کند.

بنابراین اگر زمان این چنین خاصیت بنیادی است باید در بنیادی‌ترین معادلات ما که عالم را توصیف می‌کند وجود داشته‌باشد، درست است؟ در حال حاضر دو معادله داریم که فیزیک را کنترل می‌کند. نسبیت عمومی، رفتار اشیاء بزرگ را توصیف می‌کند، درحالی که فیزیک کوانتوم اشیاء خیلی کوچک را بررسی می‌کند. یکی از بزرگترین اهداف فیزیک نظری در طول نیم‌قرن گذشته تطبیق دادن این دو به یک «نظریه اساسی همه چیز» بوده است. تلاش‌های زیادی انجام شده‌است - هیچ کدام هنوز اثبات نشده‌اند - و به طور متفاوت به زمان می‌پردازند. عجیب است، یک مدعی به نام معادله ویلر دوویت اصلاً شامل زمان نمی‌شود.

مانند همه نظریه‌های رایج درباره همه چیز، آن معادله فرضی است. اما به عنوان یک

اولین سنجش زمان، مشاهده چرخه‌های جهان طبیعی بود، که با استفاده از الگوهای تغییر روز به شب و فصل به فصل تقویم‌ها را تهیه می‌کردند. اندازه‌گیری دقیق‌تر زمان مانند ساعت آفتابی و ساعت‌های مکانیکی تا جایی پیش رفت که در نهایت زمان را در قالب مناسبتی قرار دادند. اما ما دقیقاً داریم چه چیز را اندازه‌گیری می‌کنیم؟ آیا زمان از نظر قوانین طبیعت وجود دارد یا صرفاً چیزی در ذهن ماست؟ در ابتدا پاسخ واضح به نظر می‌رسد - البته که زمان وجود دارد؛ دائماً در اطراف ما اتفاق می‌افتد، و تصور جهانی بدون آن بسیار دشوار است. اما درک ما از زمان به واسطه انیشتین پیچیده شد. نظریه نسبیت او می‌گوید که زمان برای همه می‌گذرد اما همیشه برای افراد در موقعیت‌های گوناگون به یک سرعت سپری نمی‌شود، مثلاً برای کسانی که با سرعت نزدیک به سرعت نور حرکت می‌کنند یا درحال چرخیدن به دور یک ابر سیاهچاله هستند. انیشتین انعطاف‌پذیری زمان را با ترکیب آن با فضا حل کرد تا فضا-زمان را تعریف کند، که می‌تواند خم شود اما به روشی پایدار و قابل پیش‌بینی رفتار می‌کند.

نظریه اینشتین ظاهراً تأیید می‌کند که زمان در ساختار عالم تنیده شده‌است. اما پرسش بزرگی وجود دارد که این نظریه نتوانسته آن را پاسخ دهد: چرا ما می‌توانیم در فضا در هر مسیری حرکت کنیم اما در زمان تنها در یک مسیر؟ صرف نظر از اینکه چه می‌کنیم، گذشته همیشه پشت سر ماست. به این بردار زمان می‌گویند.



زخم های تارادر آغوش بگیر

پرستو فصیح

روانشناس تربیتی - درمانگر رویکرد درمان مبتنی بر شفقت

همه ما انسان ها در طی زندگی زخم هایی عمیق خورده ایم، گاهی این زخم ها از پدر و مادر و عزیزان بسیار نزدیک و گاه از دوستان و آشنایان بوده است. هر چه رابطه عاطفی با فرد زخم زنده نزدیکتر باشد، ما نیز جراحت عمیق تر و دردناک تری برداشته ایم. هر کس راهکاری برای برخورد با این زخم ها دارد: بعضی آنها را در عمق وجود پنهان می کنند و نه خود برایشان کاری انجام می دهند و نه اجازه می دهند دیگری از وجود آنها باخبر شود؛ عده ای از زخم هایشان فرار می کنند انگار که اصلاً وجود ندارند و آنوقت مرتباً از خود و یا افراد آگاه می پرسند چرا حالشان خوب نمی شود؛ برخی زخم هایشان را می شناسند و هر روز نمکی تازه بر آنها می زنند، چرا که فکر می کنند زندگی همین است و آنها فردی ارزشمند نیستند؛ اما تعدادی برخلاف دیگران عمل می کنند، درون خود را جستجو می کنند، زخم های کهنه را در معرض هوای تازه، نور خورشید و آدم های امنِ مورد اعتماد قرار می دهند تا مورد مراقبت و کمک قرار بگیرند و شفا پیدا کنند.

شفقت به خود یکی از راهکارهایی است که به افراد کمک می کند تا به جای سرزنش و خودمحکوم گری، با خود همدلی کرده و با ایجاد ملایمت و مهربانی، با شجاعت قدم در راه شناخت ترس ها برداشته و با در آغوش کشیدن آنها با تمام توان و قوا، اقدامی در جهت کاهش احساسات دردناک کرده و مرحمی بر رنج های عمیق عاطفی بگذارند.

شفقت به معنی توجه به درد و رنج خود و دیگران با روحیه ای مهربان و دلسوز و همچنین میل حقیقی به کمک کردن، بخشیدن و حمایت کردن است. شفقت احترام و حمایت همراه با مهربانی، توجه مثبت و عشق بدون قید و شرط نسبت به خود و دیگری است. در واقع شفقت به خود باعث کاهش استرس و آرامش ذهن فرد و پذیرش فعال و صبورانه احساسات سخت می شود و شفقت به خود نیز به مراقبت و درک و همدلی با خویشتن به جای اتخاذ دیدگاه سخت گیرانه و منتقدانه نسبت به خود اشاره دارد.

برای پرورش خود مشفق تمرین زیر را می توانید هر روز انجام دهید و از نتایج درخشان آن بهره مند شوید:
بر روی یک صندلی بنشینید. چشمانتان را ببندید و چند نفس عمیق بکشید. هنگامی که احساس کردید آرام هستید زمانی را به خاطر آورید که مشکلی داشتید و فردی با مهربانی، همدلی و بدون قضاوت به حرف های شما گوش می کرده، اگر خودتان این تجربه را نسبت به فرد دیگری داشته اید آن را تجسم نمایید.

لحن صدا، کلمات آرامش بخش و دلگرم کننده، حالت چهره و بدن و نگاه همراه با شفقت را به یاد بیاورید. حالا، خود مضطرب، خود ترسیده و یا خود زخمی تان را روبه رویتان تصور کنید که احساسات دردناک و رنجی که کشیده است را برایتان بازگو می نماید. مانند تجربه ی قبلی که داشتید، سعی کنید تا با بخش آسیب دیده تان همدلی و شفقت کنید. با نرمی و مهربانی با احساسات خود همراه شوید و هر جا دچار اضطراب شدید، کافیست حواستان را به تنفستان بیاورید، چند نفس عمیق بکشید و بعد دوباره ادامه دهید. نکته مهم در این تکنیک اینست که نباید روی احساس اضطراب و یا خودانتقادگری تمرکز کنید، بلکه تمرکز شما بر روی وضعیت مشفقانه ای است که برای خودتان به ارمغان آورده اید.

خوب به حرف های بخش آسیب دیده تان گوش دهید، اگر جایی شروع به سرزنش و محکوم کردن شما کرد و یا حرف های غیرمنصفانه ای زد، در کمال مهربانی و آرامش، قاطعانه به او یادآور شوید که در آن زمان شما بهترین تصمیم را گرفته اید حتا اگر اشتباه بوده باشد، زخمی که دیگران بر شما زده اند تقصیر شما نبوده اما الان در صدد هستید تا به خودتان کمک کنید از آن روزها و رفتارها گذشته و نسبت به آفرینش حال بهتر برای خود متعهدانه رفتار کنید. در پایان تمرین، کاری که به شما کمک می کند تا احساس آرامش و مهرورزی بیشتری نسبت به خود داشته باشید را انجام دهید، خود را محکم در آغوش بگیرید، نوازش کنید و به خود این اطمینان را بدهید که همیشه و در هر شرایطی کنار خودتان هستید و با هم از پس مشکلات و شرایط سخت برمی آید، سپس چشمانتان را باز کنید. تمرین هر روزه این تکنیک، ذهن ما را تبدیل به ذهنی مشفق کرده و معجزه های حقیقی در ارتباط ما با خود و در قدم بعدی با دیگران رخ خواهد داد.



مروری بر نحله ها و گرایش های معنوی جدید

خلاصه و برداشتی از مطالعه علیرضا دوستدار با عنوان معنویت های جدید در ایران

طبیعت پرستی و بعضاً جادوگری غربی زدند. اتفاقاً علاقه به تصوف اسلامی هم در غرب در این زمان رشد قابل توجهی داشت. در این میان التقاط و تلفیق بسیار زیادی هم اتفاق افتاد و اقسام بسیاری از نحله های جدید دینی و معنوی خلق شد. بعد از دهه های ۷۰ و ۸۰ میلادی، به تدریج این روند در غرب پایدار شد و تا الآن جایگاهی کم و بیش حاشیه ای ولی ثابت برای خود حفظ کرده است. در کتابفروشی ها، کتب مربوط به معنویت و عرفان عصر جدیدی وجود دارد؛ کلاس های معنوی از گونه ای که در ایران در سال های اخیر رشد کرده به وفور یافت می شود؛ دکان های فالگیری مختلف به طور رسمی و علنی فعالیت می کنند؛ و انواع مختلف درمان های جایگزین از هاله و انرژی درمانی گرفته تا طب سوزنی و طب فشاری و ماساژ شیاتسو ارائه می شود و مشتریان خود را، اکثراً بین همان طبقه متوسط و مرفه جامعه، دارد.

اما اگر موج اصلی عرفان عصر جدیدی در غرب بین بیست تا سی سال پیش گذشته باشد، در ایران این موج تازه از حدود بیست سال پیش راه افتاده و همچنان روندی رو به رشد دارد. این نکته حائز اهمیت است که حتی عرفان هندویی و بودایی هم نه مستقیماً از شرق، که از در ترجمه غربی وارد ایران شده است. بعضاً کسانی که مروج این نحله ها هستند با استادی در اروپا یا آمریکا تجربه ای داشته اند و بعداً به ایران آمده اند و خود استاد شده اند.

در ایران هم مانند غرب، مشتریان معنویت عصر جدیدی غالباً از بین طبقه متوسط و مرفه جامعه هستند. شاهد اصلی این موضوع این است که اگر کسی بخواهد به این عرفان ها یا معنویت ها بپردازد،

آن چیزی که به عنوان عرفان «عصر جدیدی» در غرب مطرح است، داغ ترین و پرطرفدارترین دوره اش را در دهه های ۷۰ و ۸۰ میلادی در آمریکا و اروپا و در میان قشر متوسط و مرفه جامعه گذرانده است. افزایش شدید اقبال مردم به جریان های عرفانی و معنوی جدید در آمریکا از تبعات حرکت فرهنگی «مغایر» یا «مخالف» با فرهنگ و ارزش های مسلط جامعه آمریکایی در زمان جنگ ویتنام بود (این حرکت را در آمریکا به عنوان counterculture دهه شصت می شناسند). جوانان خسته از جنگ طلبی، خونریزی، و سلطه طلبی سیاسی و اقتصادی آمریکا در جهان و نابرابری های اجتماعی، نژادی، و جنسیتی در خود جامعه آمریکایی، بر ارزش های نسل قبلی جامعه خود شوریدند و روی به تجربیات فرهنگی، اجتماعی و معنوی جدید آوردند. در کنار تجربیات جدید در زندگی جمعی و تولید اشکال جدید هنر و موسیقی، اقبال به معنویت در زندگی، به شکلی غیر جزئی و خارج از چهارچوب های متداول و رسمی دینی، افزایش یافت. افراد بسیاری در این زمان به دنبال کشف و تبیین و ترویج انواع و اقسام معنویتی که در غرب غیرمتداول بود رفتند. جمع کثیری به دنبال عرفان هندویی و بودایی رفتند و حتی بسیاری از آن ها دست به سفرهای زیارت گونه به کشورها و مناطق هندو و بودایی مثل هندوستان و نپال و تبت زدند، تا به زعم خود اصل این عرفان ها را تجربه کنند. دیگران در صدد کشف جریان های عرفانی و اسرار قدیمی در خود مسیحیت و یهودیت برآمدند. گروهی سعی کردند از سنن معنوی و عارفانه جوامع بومی آمریکایی درس بگیرند. و دسته ای هم دست به احیای سنت های قدیمی

جدیدی به طور خیلی خاص این امور را هدف قرار می دهند و تا حد زیادی هم موفق می شوند. درست است که مذهب و معنویت رسمی هم برای «آرامش» می تواند پاسخ داشته باشد و ظرفیت تولید راه حل های موثر و خلاقانه را دارد - این آیه قرآن کریم را همه می دانند که «الا بذکر الله تطمئن القلوب». اما این که موضوع آرامش تبدیل به یک دغدغه اصلی و جدی دینی شود، به شکلی که در جریان های معنوی جدید می بینیم وجود نداشته است. خیلی مهم است که دقت کنیم که در کلاس هایی که مباحث معنوی عصر جدیدی را ترویج می کنند، رسیدن به آرامش و نوعی درمان جمعی در اثر حضور در کلاس ها و گردهم آیی های معنوی بسیار مهم تر از دریافت های جهان بینانه خاص (احتمالا در تضاد با جهان بینی متداول اسلامی-شیعی) است. نقطه مشترک شرکت کنندگان این است که همگی می خواهند در زندگی به آرامش برسند: همه می خواهند که عصبانی نشوند، با همسرشان درست رفتار کنند، وقتی فرزندشان سخنشان را نپذیرفت ناراحت نشوند، اگر در کنکور قبول نشدند و اگر به پول نرسیدند، زندگی شان به هم نریزد. وقتی این عده در جایی، در کلاسی، جلسه ای، یا همایشی، دور هم جمع می شوند، از طرفی از استاد خود می آموزند که چگونه بر خود و امور خود مسلط شوند و به آرامش برسند، و از طرف دیگر با یکدیگر صحبت می کنند، از تجربیات یکدیگر آگاه می شوند، به طور جمعی دعا و نیایش می کنند، و نهایتا در نوعی درمان جمعی، که درمانی روانی و معنوی است، شریک می شوند.

در سال های اخیر افراد دیگری هم بوده اند که به طور جدی و تخصصی به مساله آرامش و سلامت روان پرداخته اند: این ها روان پزشکان و مشاوران ما هستند که علم و حرفه شان در ایران در دهه های اخیر گسترش بسیاری یافته است. دولت، و به خصوص صدا و سیما، در ترویج روان پزشکی و مشاوره نقش مهمی داشته و این گسترش منجر به شکل گیری حوزه «آرامش روان» به عنوان حوزه ای تخصصی و حرفه ای، و تا حدودی هم تجاری، شده است. در میان مردم هم، به خصوص در شهرها، می بینیم که مراجعه به روان پزشک و مشاور کم کم جا افتاده است و البته در مقابل آن نقش خانواده و دوست و همکار در رفع ناراحتی و مشکلات روزمره دارد کم رنگ تر می شود. این هم از نتایج زندگی صنعتی و کالایی شده شهری است که افراد حتی برای رفع ناراحتی های روحی و روانی ساده هم کم کم دیگر حاضر نیستند برای یکدیگر وقت بگذارند، و در عوض انتظار این است که درمان نزد متخصصی انجام شود که در قبال کار خود مزد دریافت می کند. در کشورهای غربی سال هاست این مساله جا افتاده، و در ایران هم به نظر می رسد که حرکت به این سو باشد. ظهور و رواج درمان گری های معنوی و نامتعارف جمعی در چنین فضایی رخ داده، و جالب است که درمان گران معنوی گاهی به طور خیلی خاص کار خود را در رقابت با روان پزشکی و مشاوره متداول می بینند.

دغدغه دیگری که مختص زندگی شهری، به خصوص در جوامع صنعتی و اقتصادهای سرمایه داری است، نگرانی در مورد «رشد» یا «بهبود» شخصی است، که در ایران معمولا با عنوان «موفقیت» شناخته می شود. در غرب بحث موفقیت در کنار معنویت عصر جدیدی تبدیل به یک صنعت انتشاراتی، رسانه ای، و آموزشی به

باید پول خرج کند. همان گونه که در غرب این گونه معنویت ها کالایی است، در ایران هم کاملاً کالایی شده است. برای مثال فرد شرکت کننده در یک کلاس معنوی باید برای ثبت نام برای چهار جلسه یک ساعت تا یک ساعت و نیمه، تومان خرج کند. بعد از اتمام کلاس، بسیاری از شرکت کنندگان سی دی های سخنرانی استاد را به مبلغی خریداری می کنند. در بعضی کلاس ها همچنین کتاب هایی به همراه کالاهای دیگر مانند عود، وسائل موسیقی، و کریستال و سنگ و تسبیح برای فروش موجودند. در پاره ای موارد هم ممکن است یک سری خدمات مانند تشخیص بیماری یا درمان یا فال گیری برای فرد انجام بشود که در ازایش معمولا پول مطالبه می شود. بنابراین فردی که داخل یک جریان معنوی این چنینی می شود معمولا با انواع و اقسام مخارج روبروست و باید توانایی مالی تقبل آن را داشته باشد.

اگر به موضوع کالایی شدن معنویت با رویکرد مردم شناسختی نگاه کنیم، لاجرم باید به این امر بپردازیم که امروزه برای شهرنشینان ما کمتر بخشی از زندگی باقی مانده که کالایی نشده باشد و از منطق خرید و فروش و ملاحظات بازار به دور مانده باشد. تفریح ما کالایی است. آموزش ما کالایی است (کافی است نگاهی به کلاس های خصوصی و کنکور ببیند). سلامت ما کالایی است (آیا درمانگری ما تبدیل به نوعی سوداگری نشده؟). آرایش و زیبایی کالایی است. بدن افراد هم، به تبع سلامت و زیبایی، کالایی شده. بنابراین خیلی عجیب نیست که معنویت هم تبدیل به امری کالایی شود.

اگر کالایی شدن زندگی شهری معنویت متناظر خود را در عرفان عصر جدیدی یافته، بعضی دغدغه های شهرنشینانی هم در این اشکال معنویت پاسخ خود را می یابند. اساتید و نویسندگان معنویت های نوین به خوبی بعضی از این دغدغه ها و تشاویش را تشخیص داده اند و در صدد تجویز راه حل مناسب برآمده اند. کلی ترین شکل این دغدغه ها موضوع تشویش یا ناآرامی به شکل عام است. آرامش روحی و روانی برای ساکنان شهری مثل تهران یک مساله روزانه و دائمی است. ترافیک و آلودگی هوا روی روان هرکسی که پا بیرون خانه می گذارد سنگینی می کند. به علاوه، هر کسی سهم خود را از مشکلات و نگرانی های مالی، درگیری های کاری، و دعوای خانوادگی دارد که در شرایط مشکل اقتصادی تشدید هم می شوند. در بین کلاس های معنوی جدید، بحث «آرامش» معمولا از موضوعات اصلی است. نویسندگان و اساتید معنویت عصر



ادامه از صفحه قبل

نام صنعت «خودیاری» (Self help) شده است. صنعت خودیاری در ایران هم راه افتاده و به نظر می رسد صنعتی بسیار موفق و پرمفعت باشد. محصول اصلی این صنعت، به ادعای سوداگران آن، افراد «موفق» است. اما موفقیت یعنی چه؟ در فرهنگ سرمایه سالار، موفق بودن یعنی توانایی تولید پول برای چرخاندن چرخ های اقتصاد سرمایه داری. آن چه صنعت موفقیت تبلیغ می کند همین موفقیت به معنای کسب ثروت است. اگر هم مسائل دیگر مانند توانایی فائق شدن بر مشکلات زندگی، توانایی اداره زندگی شخصی و خانوادگی، و کسب «مهارت های اجتماعی» داخل موضوع می شوند، همگی در خدمت هدف غایی تولید پول هستند. صنعت موفقیت نگاهی بسیار فردگرا به اجتماع دارد: فردی که قرار است موفق شود نیازها و قابلیت هایی دارد که باید فارغ از وجود خانوادگی، اجتماعی، و مذهبی او کشف و تقویت شود تا نهایتاً وی تبدیل به فردی «موثر» و پول ساز شود. قهرمانان و اسطوره های صنعت موفقیت، آن ها که آمال و آرزوهای طالبان موفقیت را در خود جمع کرده اند، سرمایه داران جامعه هستند که به ادعای ایدئولوژی صنعت موفقیت و نظام سرمایه داری حامی آن با تلاش شخصی و صرفاً با اتکا بر توانایی ها و قابلیت های خود به قله ثروت رسیده اند. همین ایدئولوژی در تربیت افرادی که خود را ناموفق می دانند و طالب موفقیت هستند آموزش داده می شود: دلیل عدم موفقیت عدم اراده و تلاش فردی است، نه وجود بی عدالتی وسیع اجتماعی، و نه سلطه ارزش های نادرست و مخرب جامعه سرمایه سالار.

کلاس هایی که برای ترویج معنویت های نوین فعالیت می کنند معمولاً نگاهی مشابه به توانایی ها، قدرت ها، و مسئولیت های افراد دارند، و ارزش هایی مانند آن چه در صنعت موفقیت تبلیغ می شود رواج می دهند. گاهی اوقات موضوع جالبی که ضمیمه این دیدگاه می شود این باور است که با تمرین ها و ریاضت های روحی، فرد ممکن است به قدرت هایی مافوق طبیعی مانند شفادهی، چشم برزخی، و طی الارض دست یابد. در ادبیات عرفانی ما پاره ای از بحث های مرتبط با قدرت های خارق العاده، معمولاً تحت عنوان کرامات، وجود دارد. ولی تغییر و تحول جالبی که در معنویت جدید رخ داده است این است که به جای این که قدرت های مافوق طبیعی موهبتی از جانب خدا باشند که در پس تمرین های روحی برای نابودی نفسانیت و منیت به انسان داده می شوند، تبدیل به توانایی هایی شده اند که مانند هر فن و تکنیکی با تمرین های مناسب به دست می آیند. رمز کرامت و جادوگری دیگر خیلی واضح نیست. در کسب این قدرت ها نه تنها نیازی به نابودی منیت و نفسانیت نیست، بلکه دقیقاً همین منیت و نفسانیت است که او را به طلب این قدرت ها تشنه می کند. باز جالب این که مروجان این جریان های معنوی گاه از ادبیات عرفانی برای تبیین این موضوع استفاده می کنند و، مثلاً، با انتخاب یک بیت از مولوی که نظریه پرداز فنا و نابودی در ذات خداست، او را تبدیل به نظریه پرداز تقویت فردیت و تمناهای دنیوی می کنند.

ادامه دارد...



به پیشنهاد دوست عزیزم جناب آقای علی صفایی به مانند روش گذشته نشریات، بخشی را با عنوان پاورقی در هر شماره به درج فیلمنامه داستانی اختصاص می دهیم. امید که علاقمندان بتوانند بهره آموزشی و هنری از این بخش داشته باشند. ایشان محبت کردند و برای شروع، فیلمنامه ارزشمند خودشان با عنوان رهایی را در اختیار ماهنامه گذاشتند. بدون شک کلیه حقوق مربوط برای نویسندگان محفوظ خواهد بود. علاقمندان می توانند این فیلمنامه را در چند شماره ماهنامه دنبال نمایند.

رهایی

فیلمنامه بلند سینمایی

تحریر دوم :: عسل ارباب زاده :: علی صفائی

دوربین از فراز بام های خانه ای آجری سیمانی و درخت های زرد پاییزی به آهستگی بالا می آید و آهسته به سوی خانه لوکس ومدرن مقابل حرکتی نرم و آهسته دارد.

خانه ی کهنه سازبا معماری کلاسیک، اما مدرن دکتر صدر از بیرون و محوطه حیاط و استخر و درخت های کاج کهن سال، دوربین به نرمی و در ادامه حرکت قبل به آهستگی وارد خانه میشود. داخلی. روز. ادامه

درون آشپزخانه گلی خانم - مستخدم قدیمی و خانوادگی - در حال آماده کردن میز صبحانه

با ورود دکتر صدر گلی خانم سلام خشک و سردی تحویل میدهد و دکتر پاسخش را با تکان دادن سر انجام میدهد دکتر صدر: آب جوشه؟

گلی: بله آقا، نون تازه گرفتم

دکتر مشغول چک کردن موبایلش - گلی نسکافه درست میکند ... برش میخورد به:

درب اتاقی آهسته باز میشود. نیم رخ رها از نیمه درب نیمه باز - رها مشغول گوش کردن گفتگوی آشپزخانه

درون آشپزخانه دکتر قهوه اش را با کمی پنیر و گردو هول هولکی میخورد و با عجله قصد رفتن دارد که گلی کیفش را به او میرساند.

دکتر: مرسی گلی خانم

گلی: به سلامت، به سلامت

رها بر میگردد و نگاهی از سر تعجب به گلی میکند . گلی که حواسش نیست از اتاق خارج میشود و زیر لب غر میزند :

باز هیچی نخورد ... شدی مثل نی قلیوون

صدای رها از اتاقش :

من کار دارم . بعدش میرم کمی خرید...

گلی : نهار میای ؟

رها : فکر نکنم

برش میخورد به پارکینگ خانه . درون ماشین کوپه ی رها استارت زده میشود و چند تا گاز پی در پی

درب اتوماتیک عمارت باز میشود و سواری کوپه لوکس رها خارج میشود .

صدای موسیقی کلاسیک با صدای بلند شنیده میشود

خیابانها . روز . خارجی

مجموعه تصاویر از سواری رها در خیابانهای ابری و نیمه بارون زده شهر

برش میخورد به ورودی یک برج مسکونی . سواری رها وارد میشود . نگهبان با اشاره دست و سر سلام میکند و صدای تک بوق کوچک پاسخ آن سلام .

نمای عمومی برج از فاصله ای دور تر

برش میخورد به درب آسانسور که باز میشود و رها از آن خارج میشود . بعد درب ورودی آپارتمان که با کلید رها باز میشود

روز . داخلی . مطب دکتر صدر

دکتر صدر وارد مطب شخصی اش میشود ، منشی او در حالی که ابروهایش را بالا می اندازد از او استقبال میکند . دکتر سرد و یخ و بی تفاوت کیشش را به روی کاناپه می اندازد .

منشی : با کنایه ، رسیدن به خیر . سلام علیکم آقای دکتر

برش میخورد به :

دفتر کاری رها . روز . داخلی

رها وارد شده و کیف و پالتویش را آویزان میکند.

به طرف آشپزخانه میرود و سماور را روشن میکند . بعد به سمت

با صدای بسته شدن درب خروجی عمارت ، رها از اتاق بیرون آمده و خودش را به دستشویی میرساند

انواع صداهای دشتشویی و مسواک زدن همراه است با تیتراژ و عنوانبندی فیلم

برش میخورد به آشپزخانه و شستشوی فنجان قهوه خوری دکتر توسط گلی خانم

از نمای لیوان تمیز شده به سوی چهره رها که وارد کادر تصویر میشود .

رها : گلی جون رفت ؟

گلی : نون تازه گرفتم . با گردو بخور

رها : اول قهوه ام را بخورم ؟

گلی : اشتهاات رو کور میکنه یه لقمه از اون نون تازه و گردو بذار

دهنت ، شدی یه پوک استخون

گلی مشغول لقمه گرفتن میشود و رها پاهایش را به طرف شکمش جمع میکند روی صندلی

گلی خانم : باز که چشات سرخه ؟ نخوابیدی ؟

رها : چی ؟ چی گفتین گلی جان ؟

گلی - با خودش - : هنوز خوابی ؟

رها دستش را روی پیشانیاش میکشد و زیر لب میگوید

رها : مگه میشه خوابید ؟

گلی قهوه برای رها درست میکند و فنجان را روی میز میگذارد

رها : فکر نمیکنی امروز دیر تر از همیشه رفت ؟

گلی : لابد بیکار بوده .

صدای زنگ تلفن

رها بدنبال گوشی میگردد و از آشپزخانه خارج میشود

رها : کجاس این گوشی ؟

گلی : وا ؟؟؟

گلی لقمه نان و گردو را به همراه فنجان قهوه درون سینی میگذارد و بلافاصله بدنبال رها به سمت اتاق خوابش میرود

درون اتاق خواب رها . ادامه

رها گوشی را برداشته و مشغول صحبت

رها : سلام ، تویی ؟ . چند سالشه ؟ باشه بیارش . منم خودم رو میسونم اگه من دیر کردم خودت که کلید داری دیگه؟ ببرشون بالا تا من برسم .

گلی خانم سینی را روی تخت رها گذاشته و لقمه را به سوی او گرفته و به اصرار ذره ذره در دهانش میگذارد . رها در حال گوش کردن پس میزند .

رها : خوبه . من خودم از اول باهاش کار کنم بهتره . باشه ...خب دیگه

خیابان . روز . خارجی

دکتر صدر در اتومبیل لوکس و شاسی بلندش در حال گوش کردن موسیقی های لوس آنجلسی .

درون خانه . روز . داخلی . ادامه از قبل

رها به سمت کمد لباسهایش میرود و از میان آنها یکی را به سختی انتخاب میکند .

گلی : باز کجا ؟

رها : شاگرد دارم خب ... {خنده} ، الهی قربونت برم عزیز دلم ، آخ اگه تو نبودی من چکار میکردم ؟

گلی : هیچی سر باباتو میخوردی



ماهنامه جلا :: نیاز اندیشه (روز)

ثبت و انتقال تجربه ها برای همفکری، همدلی و همراهی نسل ها

پنجره رفته و پرده را کنار میزند ، نور به درون میتابد . ناگهان صدای زنگ آیفون

رها گوشی آیفون را بر میدارد

رها : بچه ها آرام و آهسته بیاین بالا

راهرو و کریدور ورودی . ادامه

درب آسانسور باز میشود و تعدادی کودک با سنین شش ، هفت ساله ، تمیز و مرتب و مودب همراه دستیار رها وارد میشوند .

دستیار : سلام

رها : سلام عزیزم . خوبی ؟ بچه ها چطورین ؟

چند تا از دختر ها با خم کردن زانو هایشان و باز کردن دستهایشان ادای احترام میکنند .

دستیار : من چایی درست میکنم

بچه ها یکی یکی لباس باله عوض کرده و در محوطه مخصوص تمرین - درون حال - آماده میشوند .

تصویر دستیار در حالی دستش را به کمرش زده و شروع به تمرین و نرمش های ابتدایی میکند . بچه ها حرکات او را تکرار میکنند رها مراقب عملکرد صحیح بچه هاست و گاهی به یکی با کمک کردن تذکر میدهد .

حالا رها به شاگرد ها آموزش میدهد که روی پنجه های پاهایشان تمرکز کرده و مقاومت کنند .

روز . خارجی و داخلی . یک مرکز خرید

رها درون کریر مقداری خرید کرده و در همین حال مشغول نوشیدن آب معدنی است و محو تماشای اجناس فروشگاه . چشمش به کارد و چنگال های استیل و بسته بندی شده می افتد که یک بسته را بر داشته و باز میکند و تیزی یکی از کارد ها را با کشیدن به روی ناخن تست میکند . دوربین به روی چاقو حرکت سریع انجام میدهد . در این حال دستی به روی شانه رها میخورد که او پریشان و ترسیده بر میگردد و چاقو را بهبه حالت دفاع روبرو گرفته .

او سحر دوست دیرین رهاست .

سحر : رها جان . ترسوندمت ؟

رها کمی خیره مینگرد و ناگهان به خود آمده و نیم لبخنی به لب آورده میگوید :

رها : سحر ؟؟ چطوری دختر ؟ کجایی ؟ کی برگشتی ؟

سحر : یه دو سالی میشه

رها : رویا ؟ رویا چطوره ؟

سحر : اونم خوبه . دلم برات تنگ شده بود خوب شد دیدمت . خیلی کارت دارم . یه دنیا حرف نگفته ...

کمی آنطرف تر آقایی شیک پوش و مرتب مشغول گفتگو با موبایل است و لت همه حواسش به سحر و رها . سحر او را صدا میکند و او بدون خداحافظی با مخاطب گوشی فوری جلو می آید .

سحر : مهرداد . شوهرم ..

رها : خوشبختم

مهرداد : همچنین .

رها رو به سحر : تبریک ...

سحر رو به مهرداد : - دستوری - بریم یه کافی بخوریم . رو به رها : بریم ؟

رها : لبخند زنان : خب بریم .

مهرداد : سحر جان الان از شرکت تماس گرفتند ... من باید برم یه کار فوری پیش آمده . یه جلسه مهم دارم

سحر : خب تو برو ... من و رها جون خودمون میریم

رها لبخندی از سر ناچاری تحویل مهرداد میدهد . سحر کمی عقب تر به مهرداد زیر لب میگوید :

سحر : تو که کاری نداشتی ؟ جلسه مهم رو از قبل اطلاع میدن آخه بعد با صدای بلند ادامه میدهد

سحر : خب باشه بعدا میبینمت: فعلا

مهرداد : باشه ... فعلا ... تا بعد ...

سحر و رها چشم در هم لبخنی میزنند و یکدیگر را در آغوش میگیرند . سحر : دختره دیووونه

کافی شاپ . روز . داخلی

رها و سحر گوشه ای دنج را انتخاب میکنند . همان موقع در حال نشستن

سحر : تعریف کن ببینم چه خبر آآآ؟؟؟

رها : هیچی . آآآ

سحر حرفش را قطع میکند و میگوید

ازدواج نکردی ؟

رها : نیم لبخندی سرد و یخ ک نه بابا ازدواج؟؟؟

تو چطور ازدواج کردی ؟

سحر : اونجا وضع فرق میکنه . تا اینکه با مهرداد آشنا شدم . بالاخره دیگه خنده . رها لبخند سرد و یخ تحویل میدهد .

سحر : درک میکنم رفتارت رو ... ولی من عوض شدم . اینجا محدودیت هایی وجود داره ولی اونجا گرایش به سنت ها تازه مد شده

رها : بله پست مدرنیزم

سحر : یه چیزی شبیه این حرفا ... آره دیگه ازدواج در برابر ...

رها حرفش را قطع میکند : خيله خب حالا ... بگذریم اصغر آقا خنده هر دو

سحر : اینروز ها چکار میکنی ؟

رها : هیچی همون خونه بابا هستم . من و بابا و گلی خانم

سحر : اوه گلی خانم هنوز هست ؟

رها : بله بعد از مامان ... نمیدونم ... خیلی به گردن همه ما حق داره

سحر : خب میگفتی بابات میگرفتش ... میخنده ...

رها : نقاشی و باله و شاگرد دارم . یک آپارتمان هم برام مونده که توش به شاگرد ها درس میدم

سحر : دکتر ازدواج نکرده ... از اولش هم بگیر نبود

رها : رویا ؟ رویا چطوره ؟ چکار میکنه ؟

سحر : والا رویا خیلی بد بختی کشید . خیلی ... دیگه کاری از دست کسی برانش ساخته نبود . من و شوهرش هر کاری میتونستیم براش کردیم .

رها : ولی میگفتن شوهرش رو خیلی دوست داشته . جدا شدن ؟

سحر : ای بابا من و مهرداد هر کاری تونستیم براش کردیم ... ولی مریض بود . تعادل نداشت ... یعنی تعادلش رو از دست داده بود ... به

همه چیز و همه کس شک داشت ... اوه نمیدونی چی کشیدیم ما ... رها : ما ؟؟

مرد جوان : حالتون خوبه ؟

رها بعد از کمی گیجی موقت کم کم خودش را جمع و جور میکند و نگاهی به مرد جوان میکند .

رها : بله من خوبم

تصویری تیره و تار از مرد جوان

مرد جوان : ولی بنظر نمیرسه خوب باشین

رها : نه خوبم چیزی نیست و

راننده ماشین جلویی پیاده میشود و بنای اعتراض با لحن رکیک اجتماعی دارد .

همان لحظه با دوربین گوشی موبایلش از صحنه تصادف و شماره پلاک ها فیلم میگیرد و بلافاصله با پلیس تماس میگیرد . بعد نگاهی به دور اطراف ماشین میکند . متوجه گیج بودن رها و حالت سر روی فرمان رها میشود ...

راننده جلویی : چکار کردی خانم ؟ بابا یک کم کمتر بزن آخه . خودتون سوارچند تایی میشین ، خبر از حال ما ندارین که این لکنته روزی رسون پنج سر نون خوره . با کمک یارانه . حالا من خاک کجا رو پول بدم بخرم بریزم تو سر خودم و بچه هام . ای بابا خدا بیامزنت ، همیشه میگفتن راننده خوب کسیه که جووری راه بره تا بهش نزنن مرد جوان در حالی که به حرفهای معترض گوش میدهد آهسته جلو می آید و میگوید

مرد جوان : خب حالا این غر غر کردنات چیزی رو درست نمیکنه

راننده عصبانی : چرا یه چیزی رو درست میکنه

مرد جوان : نمیفهمم ؟ چی رو ؟

راننده : مقدار خسارت من و ماشین ... هر دو با لا هم

مرد جوان : لا هم ؟

راننده : آره داش . آخه ما لایی میکشیم ولی تو بیست و یک . اینجا خیابون دوربین مخفی داره . جرم شما هم ثابته .

مرد جوان : جرم من ؟

راننده : آره دیگه . خیالت ما خریم و حالیمون نیست . دنبال دختره کرده بودی که مزاحمش بشی . این بد بخت هم داشت از دست تو فرار میکرد . کوبید به صندوق ما . این صندوق دیگه قرض الحسنه مزاحمین هم نمیشه . شده قراضه جات . خسارت بیکار شدن مام روزه دأش . حله یا پیام حلت کنم ؟

مرد جوان : چی میگي آقا مثل اینکه حالت خوب نیست ؟

راننده : عه ؟ بگو ببینم تو چرا کوبیدی در صندوق این بابا ؟ خیالت ما خریم ؟

در این حال رها از ماشین پیاده میشه و جلو میاد .

رها : نه آقا ، حرفا رو شنیدم . اما ایشون مزاحم من نشده بودند . منم چیزی نزدم آقا . خسارت شما هم چشم . تمام و کمال . این کارت بیمه ... شماره کارت بدین الان بفرستم به حسابتون .

رها درون کیفش را به دنبال عابر بانک میگردد .

رها : بنظرم تو کافی شاپ جا گذاشتم .

مرد جوان : چی رو ؟

رها : عابر بانک

مرد جوان : نیازی نیست . اگر پول احتیاج دارین ؟ ...

رها : نه ... عابر بانکم رو ...

کیفش و جیب جیب هایش را میگردد

سحر : من و مهرداد دیگه

رها : مهرداد ؟

دست های رها شروع به لرزیدن میکند . لیوان آب را بر میدارد و سر میکشد

گارسون کیک و کافی را روی میز میگذارد . رها سفارش آب معدنی دوبله میدهد

سحر : آهان نگفتم بهت ؟ خب مهرداد و رویا اون موقع ... یعنی قبل از بستری شدن رویا زن و شوهر بودن دیگه

رها : بستری شدن ؟

سحر : خب آره دیگه ... میدونی رویا دیوونه شده بود . افسردگی حاد . دکتر ها تو آسایشگاه روانی ها بستری اش کردن . مهرداد هر کاری میتونست براش کرد . ما دیگه مجبور شدیم بر گردیم ایران ...

رها : رویا خواهرت بود . خواهر دوقلو . چطور ممکنه ؟

سحر : در جریان درمان رویا ف خب منو مهرداد خیلی بهم نزدیک و نزدیک تر شدیم . مهرداد تمام ثروت پدری اش را خرج بیماری رویا کرد

رها : همه ثروت ؟؟؟

سحر : نه خب ... با خنده ... ماشالا خیلی پول دارن ... ولی خیلی ناراحت بود داشت افسرده میشد ...

تلفن موبایل سحر زنگ میزنه و او جواب میدهد

در حالی که از تعجب متحیر مانده و بغض آرامی را در گلو فرو میدهد میگوید

سحر : مسافرت ضروری ؟

برش میخورد به . دستشویی و محوطه آینه ها . ادامه قبل

رها مشتئ آب به صورتش میزند . بعد از لحظه ای به درون آینه نگاه میکند و مراقب لرزش دستش میشود . دو باره مشتئ آب به صورتش میزند .

بر میگردد به محوطه کافی شاپ ، اما سحر رفته و یاد داشتی روی میز برای رها گذاشته .

رها کارت عابر بانکش را به گارسون میدهد .

گارسون بعد از لحظه ای با مقداری پول در بشقاب بر میگردد و اشاره بدون کلام میکند که خانم همراه شما قبلا حساب کردند . این باقی پول .

رها بدون گرفتن باقی پول و عابر بانک ، کافی شاپ را ترک میکند

خیابان . شب . خارجی

رها در حال رانندگی در خیابانها که صدای بوق ماشین ها بجای موسیقی شنیده میشود ، چند ماشین بوق زنان از کنار ماشین رها و به نشانه اعتراض میگذرند . سرعت شمار ماشین نشان از غیر مجاز بودن دارد . عبور تند و سریع ماشین از کنار دوربین . عبور از چراغ قرمز چشمک زن . یک ماشین سواری متوجه نا متعادل بودن رها میشود و او را دنبال میکند . چندین چراغ و بوق توجه رها را جلب میکند . یک ترمز شدید و برخورد ماشین رها با یک وسیله نقلیه دیگر . سواری تعقیب کننده شاید به عمد به سواری رها آهسته میکوبد . راننده جوان و مرتب و خوش چهره ای از آن پیاده میشود و خودش را به ماشین رها میرساند . رها سرش به گوشه فرمان اصابت کرده و کمی زخمی به همراه گیجی موقت دارد . مرد جوان درب ماشین را باز میکند و بی مقدمه میپرسد :

میای خونه ... ترسیدم مادر ...

رها : سرش را به نشانه تایید تکان میدهد و میگوید : وای چه شبی بود گلی جان .

در این حال به آغوش گلی خانم میرود و سرش را به روی سینه او میگذارد .

گلی خانم رها را آهسته به طرف اتاق خوابش میبرد و او را به روی تخت خوابش میخواباند و بلا فاصله به طرف آشپزخانه رفته و یک لیوان آب میوه از یخچال برای رها مهیا میکند و با سینی باز میگردد . رها از کشوی پا تختی قرص خواب در آورده و یک حب قرص را بالا میاندازد و باکمک آب میوه میخورد .

گلی خانم : چی شده مادر جان حالت خوب نیست . معلومه پریشونی . خب بگو ؟ به چیزی بگو دیگه ..

رها : بد جوری تصادف کردم . زدم پدر ماشین طرف رو در آوردم . (پوز خند)

گلی خانم تازه متوجه کبودی و یا زخم کوچک پیشانی رها میشود .

گلی خانم : اوا این چیه ؟ ببینم ؟ ای داد بی داد

فوری به سمت بیرون از اتاق خارج میشود . رها کارت ویزیت مرد جوان را از کیفش خارج کرده و زیر لب میخواند : دکتر یاشار صفوی متخصص اعصاب و روان .

گلی خانم با سینی درمان و دارو وارد میشود ولی رها خوابیده . خیابان . شب . خارجی .

سواری مدرن دکتر صدر جلوی درب ورودی خانه اش ایستاده و صدای تهوع دکتر از گوشه تاریک کوچه شنیده میشود . بعد او منگ شده و تلو تلو خوران به طرف درب ماشین میرود و سواری اش را وسط حیاط و پارکینگ رها میکند .

برش میخورد به :

رویای رها . گذشته .

مجموعه تصاویر گنگ و نا مفهوم با زاویه های اعوجاج و خطوط شکسته تصویری از کودکی که درون اتاقی در حال شکنجه اخلاقی شدن است . چهره شکنجه گر بسیار شبیه دکتر صدر است . نگاه شیطانی و اهریمنی دکتر صدر .

تصویر دختر بسیار جوانی که در سیاهی مطلق فریاد میکشد .

تصویر زنی جوان که شباهتی به امروز رها دارد { مادر } در حالی که به سمت مرد خبیث حمله ور شده

راننده : بیمه کیلو چنده آبجی ؟ شش ماه باس بدویم شاید یه قرقره ای بکنن و تفالشو بندازن ته حلق خلق الله . برو بابا .. نقد . کارت به کارت هم داریم . شماره کارت هست .

رها : باشه حرفی نیست . شماره کارتتون رو بدین

راننده : عه ؟ تو که میگی کارت نداری

مرد جوان فوری میرود وسط حرف را میگیرد :

مرد جوان : این حرفا کدومه آقا . زیادی دور بر داشتی . به گمانم خودت چیزی زدی حالت خوب نیست و توهم داری . مودب باش . هر چی بهت هیچی نمیگم پر رو شدی . صاف وایسا ببینم تا پلیس بیاد تکلیفت رو روشن کنم . بی تربیت پررو ...

مرد جوان ادامه از صفحه قبل : -رو به رها - صبر کنین خانم . الان پلیس میاد و همه زیر چوب حمایت قانون به حقوق قانونی میرسیم . شما بفرمایید تو ماشین استراحت کنین

راننده : اوه اوه چه زود دختر خاله و پسر خاله شدن . مجنون اس مس داد که لیلی ... عشقم به عابربانک تو رواست خیلی ...

مرد جوان : بهت اخطار میکنم مودب باش وگرنه مجبور میشی تو دادگاه جوابگوی اعاده حیثیت من بشی . حواستو جمع کن . دیگه تکرار نمیکنم .

مجموعه تصاویر

در این حال نور چراغ گردان قرمز پلیس راهنمایی به روی آینه سواری رها می افتد .

رها بر میگردد و در تالاولی نور قرمز به مرد جوان مینگرد .

رها از سواری اش پیاده میشود .

راننده همچنان در حال اعتراض ...

نمای دور از صحنه تصادف و رفتن پلیس و سواری جلویی .

رها و مرد جوان در آخرین تعارفات معمول ..

نمای نزدیک ...

رها : این شماره من . از لطف شما ممنونم .

مرد جوان کارت ویزیتش را به رها میدهد .

مرد جوان : پس به امید دیدار ... تا پس فردا جلوی بیمه . فعلا با اجازه .

رها روی کارت را میخواند : دکتر یاشار صفوی . روان شناس منزل دکتر صدر . شب . داخلی

رها درب سالن را باز میکند و آهسته و بی صدا به طرف اتاق خوابش میرود . گلی خانم پای تلویزیون برنامه تماشا میکنند و متوجه آمدن رها نمیشود تا آنکه صدای شیر آب را میشنود . نگران و ترسان در حالی که چاقوی آشپزخانه را برداشته به طرف صدای شیر آب و اتاق رها میرود .

درون دستشویی رها با حالتی پریشان و مضطرب صورتش را به زیر آب گرفته .

در راهرو گلی خانم چاقو بدست به طرف صدای آب در حرکت است .

در این بین رها درب دستشویی را باز کرده و سراسیمه وار خارج میشود که ناگهان با چهره گلی خانم چاقو بدست رو برو میشود و هر دو ترسان جیغ میکشند .

گلی خانم : اوا رها جان تویی ؟ چرا یک سر و صدایی نمیکنی وقتی



گلی : سلام آقا
 دکتر صدر : سلام گلی خانم
 رو به رها با کنایه : علیک سلام خانم
 رها : س .. سلام
 گلی خانم یک فنجان قهوه به دکتر میدهد . دکتر مشغول سرو صبحانه . رها میوه ای را پوست میگیرد . دکتر زیر چشمی به رها نگاه میکند . از نگاه دوربین در پیش میوه پوست کنده میشود و در پس تصویر سر دکتر صدر قرار دارد . رهامیوه را پوست میکند ولی گویی تمام حواسش جای دیگریست . تمامی بیشتر گوشت میوه به همراه پوستش کنده میشود .
 دکتر دلخور و نیمه معترض از رفتار رها میز صبحانه را با یک خداحافظی خشک و سرد ترک میکند . گلی خانم به نشان پاسخ به رفتار دکتر صدر معترضانه و با لحنی کنایی میگوید : به سلامت .
 گلی خانم کارد و میوه را از دست رها میگیرد . رها خیره مینگرد
 گلی خانم : (با تحکم) امروز جایی نمیری
 رها : ولی کار دارم
 گلی : خیلی بیخود . هیچ کجا نمیشه بری
 رها : گلی جان دیشب تصادف کردم ، باید برم برای بیمه و کار های دیگه . نمیشه ... باید برم
 صدای گوشی موبایل رها ...
 رها فوری خودش را به گوشی اش در اتاق خوابش میرساند
 رها : الو
 صدای سحر : فقط خواستم بدونی رویا رو آوردیمش تهران . گفتم خیال نکنی ...
 رها : چی خیال نکنم ؟
 سحر : اون تهرانه . نمیتونه من و یا اصلا هیچ کس دیگه ای رو ببینه
 رها : مطمئنی نمیتونه ؟ شاید ...
 سحر : گفتم آدرسش رو بهت بدم .
 رها : قلم دم دستم نیست لطفا تکس کن برام
 سحر : یک آسایشگاه مدرن با بهترین امکانات ... همین حومه تهران ... بهترین دکتر ... بهترین سرویس ... بهتر از لندن با حالت بغض و نیمه گریه ... ببوش
 صدای بوق قطع شدن مکالمه
 رها به سوی پنجره مینگرد . شعاع تالو نور از لای پرده به درون ریخته میشود و صورت رها را در بر میگیرد .
 برش میخورد به مجموعه تصاویر ، همراه موسیقی نمایی بزرگ و عمومی از :
 الف) اتوبان و جاده
 ب) شهر سراپا دود و آلودگی هوا
 ج) سواری رها که هنوز از تصادف اسیب دیده و چراغ هایش کاملاً شکسته عرض تصویر را طی میکند
 د) منطقه ییلاقی خارج از شهر .
 دوربین از روی تابلوی بیمارستان و آسایشگاه آهسته پائین میکشد به داخل سواری رها که توقف میکند . او از سواری خارج میشود .
ادامه دارد.....

تصویر شعله های آتش صدای ضجه های زن جوان { مادر }
 انفجار .
 تصویر کودکی رها که فریاد میزند .
 تصویر گور .
 زاویه اعوجاج و حرکت آهسته دوربین همراه صدایی شبیه خفگی در دور کند شده
 . درون گور رها خوابیده .
 دکتر صدر به همراه عده ای که او را از سر ترحم و دلسوزی احاطه کرده اند
 سیاهی مطلق
 جسد سوخته مادر
 رها در کودکی گریان و ضجه زنان فرار میکند
 چند مرد جوان به دنبال او میدوند
 مردان جوان او را گرفته و به گونه ای نا محسوس در آغوشی غیر اخلاقی میکشند
 رها فریاد میزند .
 مادر از گور بر میخیزد .
 انفجار
 آتش
 روح مادر درون خانه به هر سو سرک میکشد .
 دکتر صدر پریشان و مضطرب رها را از آغوش جوانان متجاوز بیرون میکشد و با تبر به سوی آنها حمله میکند .
 ضربات خون آلود تبر
 دکتر صدر بسان حیوان درنده خو نعره میکشد .
 زمان حال . اتاق خواب رها .
 تصویر خورشید که شعاع نورش را در میان شاخه های درخت به بازی گرفته و مستقیم به صورت رها میتاباند .
 درب اتاق رها باز میشود و گلی خانم وارد میشود و یگراست به بالای سرش مینشیند ، بعد با دست کمی موهایش را نوازش میکند و
 گلی خانم : بیداری ؟ بلند شو دیگه ... دیشب تو خواب خیلی سر و صدا کردی . بازم که هیچی نخوردی ؟ داری میشی یه پوست استخون
 گلی خانم از اتاق بیرون میرود و رها بر میخیزد و لباس بلند خانگی به تن میکند و وارد سالن و آشپزخانه میشود
 گلی خانم : بیا عزیزم یه چیزی بخور دیگه .
 لیوان آب میوه تازه را به دست رها میدهد و او یک ضرب همه را مینوشد
 گلی خانم : ببین بدنت چقدر احتیاج داشت
 رها : از این غذا های حیوانی بیزارم ، نمیدونم تا کی باید از حیوون تغذیه کنیم ؟ آخه آدمی گفتن ... حیوانی گفتن ... من که نمیفهمم رها به سمت میز درون آشپزخانه مینشیند و نگاهی به میوه های روی میز میکند
 گلی : حالا تو بخور ، هر چی دوست داری بخور ... آخه همینم نمیکوری
 دکتر صدر وارد میشود . رها با حالتی نیمه تنفر و مرموز به دکتر صدر نگاه میکند . بدون اختیار
 دستش به سمت کارد در ظرف میوه خوری میرود

نقاش سینمای ایران

خسرو سینایی فیلمساز صاحب سبک سینما در اثر ویروس کوید ۱۹ در گذشت

۱۳۶۲ از آن خود کرده بود، خسرو سینایی که سال ها قبل فیلمی با نام من ایران را دوست دارم ساخته بود، عاشق ایران بود و این عشق را در سفر به مناطق مختلف نشان می داد او می گفت: جان سفر، مردم شناسی و شناخت اقلیم ها و فرهنگ ها ی گوناگون است، بلاخره امروز خسرو سینایی کارگردان و فیلمنامه نویس سینمای ایران درسن ۷۹ سالگی به دلیل ابتلا به عفونت ریه و بیماری کرونا در تهران درگذشت، او چندی پیش در مورد این بیماری گفته بود بشر از مدت ها پیش فراموش کرده که جزئی از طبیعت است و باید حرمت آن را حفظ کند، حالا همه ی آدم ها به فکر فرو رفتند، که بعداً چه خواهد شد؟ و امیدوارم که بعداً به فکر اصلاح بسیاری از مسائل بیافتند. سینایی نه تنها با سیزده اثر سینمایی شناخته می شد، بلکه تلاش او برای شناساندن سینمای اروپای شرقی به ویژه روسیه در قالب تحقیق و انتشار چند کتاب مختلف از او چهره ی علمی ساخته بود، گمشده فیلمی از آوارگان لهستانی جنگ جهانی دوم در ایران به او چهره ی بین المللی داد و در نهایت در سال ۱۳۸۷ برای این فیلم نشان ویژه کشور لهستان را از دستان رئیس جمهور وقت این کشور دریافت کرد، یاد و نامش همیشه و همواره گرامی باد. استاد سینایی در بخش عمده ای از تاریخ روشنفکری و فرهنگ ایران زمین حضور داشت و قطعه ای از میراث فرهنگ و هنر این سرزمین محسوب می شد.

یادم می آید اولین بار او را در کلاس کارگردانی فیلم دیدم. من دانشجوی جوانی بودم که فیلم مستندی ساخته بودم و احساس می کردم در مقابل آنچه تولید هنری کرده بودم مورد تقدیر قرار نگرفته ام. دوستی مانند من فیلم سوزناکی از افراد مسن کهریزک ساخته بود و با نوای یک نی ایرانی اشک همه را روان می ساخت. خسرو سینایی به ما گفت این فیلم مستند نیست. فیلم کهریزک یک گزارش سوزناک است اما فیلم قوی ای نیست. بعد در کمال تعجب فیلم مرا انتخاب کرد و گفت تو با سینمای شاعرانه جهان آشنا هستی؟ گفتم نه. سؤال کرد آثار هنری فیلمسازان جهان در این زمینه را دیده ای گفتم نه. نگاهی به من انداخت و گفت به تو تبریک می گویم تو یک فیلم ارزشمند ایرانی در سینمای مستند شاعرانه ساخته ای. بعد برایمان از مستند شاعرانه گفت و در طول تحصیل از دیدگاه های او بهره های زیاد گرفتم. من که دانشجوی جوانی بودم ای این تعجب می کردم که چقدر نقش یک استاد مجرب اهمیت دارد. اساتیدی که قدرت تشخیص یک گزارش تصویری سوزناک را با یک فیلم مستند شاعرانه نداشتند و استادی که با تبحر و تجربه به راحتی سره از ناسره را تشخیص می داد. از همان موقع فهمیدم که در جامعه ای زندگی می کنم که بسیاری از فرصت ها بدست اشخاص بی تجربه و کم مهارت نابود می شود و موقعیت های اثر گذار از افراد اندیشمند با تجربه گرفته می شود.

دوران آموزش و یادگیری من از استاد سینایی بیش از چند ترم نبود اما سخنان و بینش او تا عمق وجود من موثر واقع شد. از او یادداشت های آموزشی ارزشمندی دارم که اگر توانستم بتدریج منتشر خواهم نمود. یادش همواره گرامی خواهد بود.

امضاء محفوظ



اگر اشتباه نکنم هنگامی که این خبر را در همشهری دیدم برای لحظه ای بهت زده شدم. تمام خاطرات دوران تحصیل در دانشکده برای من زنده شد. خسرو سینایی استادی کم نظیر بود که حق بزرگی به گردن من داشت چرا که می دانستم حداقل کار او این بود که در زندگی هنری من تحولی بزرگ ایجاد کرد. در متن خبر مربوط اینگونه آمده بود:

جامعه ی سینمایی ایران امروز یکی دیگر از چهره ها ارزشمند و به یاد ماندنی خودش را از دست داد و سینما، مردم و هنر دوست ایران زمین به سوگ یکی از نجیب ترین، شریف ترین و متین ترین شخصیت های وزین هنر های نمایشی نشستند، داغ فقدان استاد خسرو سینایی امروز در حالی بر دل اهالی هنر نشست، که او هنوز تجربیات فراوانی برای به اشتراک گذاشتن با نسل آینده داشت، روح نازنینش راه آسمان را غریبانه پیمود ولی خوشا بر احوالش که عمری را کریمانه زیست و هر آنچه به ودیعه گذاشت مهربانی، مهرورزی، مهرآسایی بود.

چه کسی می توانست زیبایی تردید میان ماندن و گذر از سنت های قبیله ای را تصویر بکشد و واقعیت های جامعه ی امروز را بگوید؟ مردی که سینمای مستند را با زیبا ترین شکل پی گرفت و بعد ها در آثار سینمایی اش را هم وامدار همین نگاه بود. هنرمندی که بیشتر فیلم های خود را بر پایه ی واقعیت های اجتماعی بنا کرد و مستند نگاری در آثارش هم جایگاه مهم داشت. خسرو سینایی که او را نقاش سینمای ایران می نامند سیزده اثر سینمایی در کارنامه اش دارد، آثاری که با تهران امروز در سال ۱۳۵۶ شروع شد و با جزیره ی رنگین در سال ۱۳۹۳ به پایان رسید. عروس آتش یکی از شاخص ترین آثار اوست فیلمی تأثیر گذار، فیلمی که سیمرغ بلورین بهترین فیلم نامه را در هجدهمین جشنواره فیلم فجر را از آن خود کرد، او سال ها پیش برای فیلم هیولای درون لوح زرین بهترین کارگردانی را در سال

قدرت هوش مصنوعی انسانی

تام گروبر

یاد بیاوریم و حافظه مان هم به مرور زمان از بین میرود. چه می شد اگر ما هم حافظه ای مثل حافظه کامپیوتر داشتیم و در زندگی استفاده می کردیم؟ اگر در کل زندگی تان چنین حافظه ای داشتید چه می شد، به همه تعاملاتی که با دیگران در طول زمان داشتید از دیدگاه هوش مصنوعی نگاه کنید، می توانستید روی روابط بین فردی تان تاثیر بگذارید. چه می شد می توانستید به دوست تان بگویید هرچه که شما تا حالا خواندید را بخواند و هر آهنگی که تا حالا گوش کردید را گوش کند، تصور کنید چقدر میتواند به توانایی شما برای ساختن ارتباطات جدید و تشکیل ایده های جدید کمک کند.

هوش مصنوعی میتواند امکان بهبود حافظه شخصی را به واقعیت تبدیل کند. این تحول اجتناب ناپذیر است، چرا که هر چیزی که امروز هوش مصنوعی را موفق میکند از جمله در دسترس بودن اطلاعات جامع و توانایی ماشین ها برای معنا بخشیدن به این اطلاعات میتواند به اطلاعات مربوط به زندگی ما اعمال شود و این اطلاعات امروزه برای همه ما قابل دسترسی است، چون زندگی امروزی به صورت دیجیتال بوسیله موبایل و بصورت آنلاین اداره میشود.

ما در حال حاضر در دوره رنسانس هوش مصنوعی قرار داریم. درک صحبت و متن و فهم تصویر. ما برای این که چطور از این تکنولوژی قدرتمند استفاده کنیم آزادیم و میتوانیم از آن برای قدرتمندتر کردن خودمان و همکاری اش استفاده کنیم تا محدودیت های شناختی خودمان را از بین ببریم، و به همین خاطر هست که هر وقت یک ماشین هوشمندتر میشود، "ما" هوشمند تر میشویم، به همین دلیل هوش مصنوعی ارزش گسترش پیدا کردن را دارد.

بیمار نمونه میگیرد و آن را به پاتولوژیست میدهد که زیر میکروسکوپ نمونه را بررسی کند. پاتولوژیست هرروز صدها اسلاید و میلیون ها سلول رو نگاه می کند. برای کمک به انجام این کار بعضی محققان با استفاده از هوش مصنوعی یک "طبقه بندی کننده" هوشمند ساختند. طبقه بندی کننده الان با دیدن تصاویر مشخص میکند که "این سرطان هست یا نیست". وقتی توانایی ماشین و انسان را باهم ترکیب کردند دقت به ۹۹/۵ درصد رسید. همکاری هوش مصنوعی با انسان ۸۵ درصد خطا ها رو از بین برد و به پاتولوژیست اجازه داد به تنهایی کار کند. در غیر این صورت بسیاری از سرطان ها ممکن بود درمان نشده باقی بماند. این چیزها هرروز در حال تغییر هستند، درسی که می گیریم این هست که از ترکیب توانایی های افراد و ماشین همکاری به وجود آمد که عملکردی به اندازه یک ابر انسان داشت و این قدرت هوش مصنوعی انسانی را نشان میدهد.

حال فرض کنید شما یک مهندس هستید. میخواهید یک فریم جدید از یک درام طراحی کنید. همه ابزارهای نرم افزاری و طراحی را می گیرید و فرم و ابزارها رو در آنها وارد می کنید و سپس عملکرد طرح رو تحلیل می کنید. به شما یک طرح میدهد اگر همه آن ابزارها را به یک سیستم هوش مصنوعی بدهید میتواند هزاران طرح تولید کند. حالا بیاید ببینیم که این ایده هوش مصنوعی انسانی ما رو کجا میبرد؟ اگر تا ورای مرزهای احتمالی دنبالش کنیم چه جور قدرتی دوست داریم به دست بیاوریم؟ بیاید بپرسیم "ماشین ها چقدر میتوانند ما را هوشمند کنند؟ مثلاً حافظه را در نظر بگیرید حافظه اساس هوش انسان است، ولی دچار عیوب زیادی است. ما خوب میتوانیم داستان تعریف کنیم اما نمیتوانیم آن را با جزئیات به

هوش مصنوعی به ما در رسیدن به درک، خلاقیت و عملکردهای شناختی به اندازه ابر انسان کمک می کند. ما در دوره رنسانس هوش مصنوعی قرار داریم، هرچه ماشین ها هوشمندتر شوند، ما هوشمندتر می شویم. من به این میگویم "هوش مصنوعی انسانی"، نوعی هوش مصنوعی که برای برآورده کردن نیازهای انسان ها از طریق تقویت و همکاری با انسان ها طراحی شده. امروزه ایده داشتن یک دستیار هوشمند به دغدغه اصلی تبدیل شده است. یکی از آنها که من در تولیدش کمک کردم اسمش هست Siri.

شما Siri رو میشناسید. Siri قصد شما رو می داند و به شما کمک می کند آن را انجام بدهید. Siri را طراحی کردیم تا به عنوان یک هوش مصنوعی انسانی با یک واسطه مکالمه انسان را قدرتمندتر کند. واسطی که باعث شد افراد با هر میزان توانایی و مستقل از این که کی هستند از آن استفاده کنند. برای بیشتر ما، تأثیر این تکنولوژی کمی ساده تر کردن انجام کارهاست. ولی برای دوست من، دنیل تاثیر هوش مصنوعی در این سیستم ها سرنوشت ساز است. میدانید، دنیل واقعا پسر اجتماعی، نابینا و معلول است و این باعث میشود نتواند راحت از دستگاه هایی که ما قدرشان را نمیدانیم استفاده کند. دنیل برای گذراندن زندگی اجتماعی اش از Siri استفاده می کند و بدون نیاز به کمک کسانی که ازش مراقبت می کنند ایمیل و پیام متنی می زند و تماس تلفنی برقرار می کند. این اتفاق بزرگی است. این آدم می تواند به کمک هوش مصنوعی با انسان های واقعی رابطه داشته باشد. و این، کار هوش مصنوعی انسانی است.

یک مثال دیگر از اثراتی که زندگی آدم ها را تغییر میدهد تشخیص سرطان است. وقتی یک پزشک در مورد سرطان تردید دارد از



- خوب آقای میرهادی، درست گفتیم نه؟

بله درست بود اسم کامل من میرهادی سید موسوی هستش منتها من برای همه فعالیت هام فقط از اسم میرهادی استفاده میکنم.

- بفرمائید که داستان نوشتن برای شما از کجا شروع شد؟

از کلاس پنجم دبستان. وقتی که انشام انقدری مورد توجه معلم قرار گرفت که برد و توی مجله زن روز اون زمان چاپ کرد. معلم خواسته بود یه نامه برای یکی از اعضای خانوادتون بنویسید و من نامه ای به پدرم که یکسال قبلش فوت کرده بود نوشته بودم و براش تعریف کرده بودم تو این یکساله چه گذشته.

- چی شد که اصلاً به نوشتن علاقه مند شدید؟

بگذارید یکم تصحیح کنم. من بیشتر از نوشتن عاشق قصه گفتم و اگر مینویسم قصه تعریف میکنم. همیشه خودم رو یک قصه ساز دوستم. و این هم از اونجایی میاد که من در کودکی بسیار قصه شنیدم و ناخودآگاه ذهنم به سمت قصه سازی رفت و بعدها هم در اثر رمان های بسیار زیادی که خوندم قلمم شکل گرفت.

- چرا در تمام این سال ها کتابی منتشر نکردید؟

ببینید دلایل مختلفی وجود داشت. واقعیتش اینه که من انقدر کتاب ها و رمان های خوب خونده بودم که وقتی فکر میکردم میخوام کتابی رو منتشر کنم میترسیدم و به نوعی از اون نویسنده های بزرگ خجالت میکشیدم و پیش خودم میگفتم وقتی کتابی چاپ میکنم که اگر در حد اون عزیزان نبود حداقل باعث سرافکندگی اونها نشه. سال ها برای مجلات مختلف مقاله و قصه نوشتم. نمایشنامه نوشتم و فیلم نامه ولی رمان رو میترسیدم که بالاخره در ۳۰ سالگی برای اولین بار رمانی نوشتم به نام پیرزن و پرستار که به سه تا ناشر فکر میکنم دادم و گفتم چاپ نمیکنیم و من هم به کل نا امید شدم و کوتاه اومدم. و بعد هم یکسری افتقات خوب و بد باعث شد که نشه بهش پردازم و تا ۴۲ سالگی من دو رمان دیگه نوشتم که اونها رو اصلاً به ناشر نشون ندادم و منتظر موندم تا ببینم چی میشه.

- منتظر بود چی بشه؟

نمیدونم. شاید مخلوطی از اینکه اولاً هنوز خودم رو انقدری مستحق نمیدونستم که بخوام پول و وقت مردم رو هدر بدم که کتابم رو بخونن و یکی هم اینکه دلم نمیخواست برم سراغ یه ناشر که با اون حالت بالا به پائین باهام رفتار بشه.

- یعنی چی؟

یه دوستی داشتم که بهش یه روزی یه قصه ای رو تعریف کردم و



رمان آجا

جلدی با حدود صد و خورده ای شخصیت دارم میویسم و به عالمه داستان انقدری خسته نشدم که به چاپش فکر میکنم کلافه میشم . متاسفانه به سیکل عجیبی وجود داره .

- چرا ؟ چه سیکلی؟

خوب داستان از این قراره . من میرم سراغ ناشر . ناشر میگه تو کتاب اولی هستی . من میگم کتابم رو بخونید شاید خیلی خوب بود . میگه نه رمان ایرانی فروش نداره و تو هم کتاب اولی هستی و بهت اعتماد نداریم . بعد میگم خوب خودم بشم ناشر مولف میگن نمیشه میگم چرا ؟ میگن چون پختی ها مافیا دارند و نمیگذارن تو کتابت رو پخش کنی و همینجوری میمونه رو دست . میگم خوب چیکار کنم . میگن بهترین راه اینه که بری سراغ به ناشر خوب که هم پخش خوبی داشته باشه و هم بتونه خوب رو کتاب کارکنه . ولی هم هامتیاها رو ازت میگیره و حق تالیفی هم که بهت میده خیلی کمه . میگم اشکالی نداره من نوشتم و باید خونده بشه . میرم پیش ناشر . میگم من به رمان خیلی خوب نوشتم کلی آدم حساسی و با سواد و کتاب خون ، خوندنش و تعریف کردن میشه شما هم بخونید و ببینید به دردتون میخوره . ناشر میگه : تو کتاب اولی هستی .

- عجب . پس حالا چه برنامه ای براش دارید؟

اول از همه چون من این کتاب رو برای مردم خب ایران نوشتم تصمیم گرفتم در صفحه اینستاگرامی خودم دنیای میرهادی (mirhadi.world) به طرز منظم یکسری لایو بگذارم و همه دوستان و همراهانم در این صفحه رو در جریان همه اتفاقات داستان ابا و همینطور مسیر نشرش بگذارم . بعد از اون هم داریم سعی میکنیم به سالم ترین روش ممکنه طوری که نه سیخ نویسند بسوزه ونه کباب ناشر خلاصه این موضوع رو به سرانجام برسونیم .

- چه حرفی برای ناشران و پخش کنندگان دارید؟

ببینید من میپذیرم که ناشر مبلغ کلانی هزینه کرده و پخش باید کلی زحمت بکشه تا بتونه از این راه پولی دربیاره و به قول معروف زندگیش رو بگذرونه ولی واقعیت اینه که این دوستان انتخاب کردن در حوزه فرهنگ درآمد زایی بکنند و این حوزه شان و فضای خاص خودش رو داره و این دوستان در طرف مقابلشون نویسنده و شاعر و امثالهم رو دارند که روحیه اشان لطیف و شکننده تره . پس باید بدونند که نوع برخوردشان باید کمی فرق کند . از طرفی بلاخره باید کاری بکنند که نویسند بديخت توانی برای گذران زندگیش باقی بمونه تا بتونه کتاب بعدیش رو بنویسه . من نمیگم هر چیزی رو چاپ کنند ولی همه رو هم با یک چوب نزنند .

- ممنونم که وقت گذاشتید به امید چاپ هر چه زودتر کتاب آبا .

ممنونم و خسته نباشید . انشالله .

گفتم این به طرحه تو ذهنم و میخوام بنویسمش . خیلی هیجان زده شد و گفت بیا بریم پیش فلانی که از سینماگران خوب کشور و دوست من دربارش حرف بزنیم . گفتم به به شرط . گفت چی ؟ گفتم یا بریم تو به رستوران حرف بزنیم یا اگر نمیداد میگه ما بریم نباید پشت میز بشینه و بیاد بشینه کنار ما و باهم حرف بزنیم . با تعجب پرسید چرا؟ گفتم چون وقتی میریم دفترشون و پشت میزشون میشینن از بالا نگاه میکنن و انگار تو رفتی و اونها قرار تو رو اطعام کنن .

- (با خنده) فکر کنم منظورتون رو فهمیدم . خوب بعدش چی شد؟

بعدش شد داستان آبا .

- همون رمان ده جلدی؟

بله . موضوع از این قرار بود که در خانواده اجدادی من اتفاقی افتاده بود که خیلی جالب بود و همیشه به صورت قصه در بین اطرافیان دربارش حرف میزدند . من همیشه فکر میکردم که این قصه میتونه به سریال خیلی خوب بشه و یادم اون سال ماه رمضان یعنی دقیقاً رمضان ۱۳۹۷ وقتی که توی شهر بازی مشغول به کار بودم سجاد به استادی داشت به نام آقای دکتر فردرو که من هم بسیار بهشون ارادت داشتم . ایشون در حوزه فرهنگ جداً از اساتید بلامنازع محسوب می شوند . و به تعبیر زیبایی در خصوص من داشتند که لذت میبرد . ایشون میگفتند من مثل به کوه یخ هستم که فقط نوکم از آب بیرون زده . من اون شب سر سفره افطار برای ایشون به صورت خلاصه این قصه رو تعریف کردم . قصدم این بود که اگر خوششون اومد برای سریال با یکی از دوستانشون صحبت کنیم . منتها اوضاع عوض شد و انقدر آقای دکتر فردرو از این قصه خوششان آمد که گفتن حیف این فقط سریال بشه این باید رمان بشه و بنده رو تشویق کردن و بعد از اون هم همیشه حمایت مستمر کردن و از این طرف هم سجاد عزیز اومد و حمایت کرد و خلاصه من شروع به کار کردم . اول مدتی رو تحقیق کردم و بعد هم شروع به نوشتن کردم .

- چی شد که قرار شد ده جلد بشه ؟

قراری نبود . وقتی شروع کردم به دسته بندی مطالب برای نوشتن دیدم محاله که بتونم این ها رو در یک جلد جا بدم و از طرفی قصه کشش و جای کار داشت و قابلیت این رو داشت که بدون خسته کردن خواننده بشه اون رو طولانی ترش کرد .

- تا الان چقدرش رو نوشتید؟

الان دو جلد و هر جلد تقریباً سیصد و خورده ای صفحه آماده چاپ و من به خودم کمی استراحت دادم تا برم سراغ مابقی داستان .

- برای چاپش چه برنامه ای دارید؟

(با خنده) دست رو دلم نگذار که خونه . والله من به رمان ده

توسعه روستایی

گفتگو با دکتر نکوئی و ثبت تجربه ها



وجود دارد بخصوص اگر جوان ها مخاطب باشند، به هر حال این فرد می خواهد در روستا زندگی کند صرف کار نباید به این مسئله نگاه کرد و برای زندگی بحث آموزش، رفاه، درمان و اوقات فراغت مطرح است و اینها اصولی هستند که باید در برنامه ریزی ها رعایت شوند و اگر این فاکتورها نباشد نمی شود آن کسب و کار را حفظ کرد. بنابراین بسیار مهم است که به صورت یکپارچه روی این موضوع کار شود.

از زمانی که در سال ۶۳ از آلمان برگشتم تا به امروز در دو حوزه ی آموزش های مهارتی و توسعه ی روستا در حال تلاش هستم. البته در زمانی که من در مونیخ سرکنسول بودم یک سری از عزیزان جهاد کشاورزی برای خرید دوربین های عکسبرداری به آلمان آمده بودند شنیدم که از طرف جهاد سازندگی در آنجا هستند و من هم امیدوار بودم که به ایران برگردم و در حوزه توسعه روستا با جهادسازندگی کار کنم با آنها آشنا شدم و بیشتر در مورد بحث توسعه ی روستا با یکدیگر صحبت کردیم و در همانجا با کرسی مربوط به توسعه روستا در دانشگاه فنی مونیخ صحبت کردم و از طریق استاد رئیس کرسی که همزمان در اداره ی کشاورزی در بخش توسعه ی روستا هم همکاری بودند و ارتباط نزدیکی داشتند با وزارت کشاورزی صحبت کردند و برای دوستان ما برنامه ی بازدید گذاشتند اینکه توسعه ی روستا در بخش آموزش به چه صورت می باشد، در بخش عملیات چگونه است و چه فعالیت هایی انجام می شود و از همان زمان تلاش کردیم این عزیزان را با این مبحث آشنا کنیم و قبل از اینکه من به ایران برگردم آنها با این موضوع آشنایی داشتند و ایده های جدید را به آنها منقل کرده بودیم.

ضمناً باید ذکر کنم که توسعه ی روستا هم یک پروسه ی بیش از ۶۰۰ سال را دارد. ممکن است سوء تفاهمی ایجاد شود مبنی بر اینکه خود ما هم چنین سوابقی در آموزش و مباحث دیگر حتی در بحث روستا هم داشته ایم البته که وجود داشته اما نکته اینست که این سابقه منسجم و بهم پیوسته نبوده است مثلاً در سطح روستا تکنولوژی قنات داشته ایم و واقعاً عظمتی است که حتی امروزه هم می توان به عنوان یک تکنولوژی مدرن

همانطور که در مصاحبه قبلی گفتم بسیار علاقه داشتم که به نحوی با روستا و کشاورزی در ارتباط باشم و همین باعث شد که در مورد رشته های مختلف تحقیق کردم و در آلمان در دانشگاه عمران با رشته ی نقشه برداری آشنا شدم که با بحث توسعه ی شهر و روستا در ابعاد فنی، سازمان دهی و مدیریتی و حتی حقوقی ارتباط داشت. نظام آموزشی آلمان و فلسفه ی وجودی در آنجا رویکرد یکپارچه نگریت و هیچ مسئله ای را تنها و جزیره ای نمی بینند و تمام عوامل مرتبط را مد نظر دارند. به همین خاطر در بحث توسعه ی روستا هم زمانی که یک نفر به عنوان کارشناس و متخصص قصد دارد در این زمینه فعالیت کند باید حتماً دید یکپارچگی و سیستمی داشته باشد تا بتواند پروژه های توسعه ای را با همین دید مدیریت کند و خوشبختانه من این روش را در آنجا دیدم و بسیار به این ایده علاقه مند شدم.

در ادامه ی بحث روستا نگرش یکپارچگی و نگرش فراگیر نقش بسیار مهمی ایفا می کند در ایران به این مسئله جزیره ای نگاه شده است. من با معاونت توسعه روستا در نهاد ریاست جمهوری ارتباطی داشتم و دارم در آنجا گفته می شد حدود ۵۰ دستگاه مختلف با مبحث توسعه روستا یا خود مبحث روستا سروکار دارند و هرکدام در حوزه ی خود و به صورت مستقل و بین این دستگاه های اجرایی یا حداقل رشته های این دستگاه ها جلسات هماهنگی وجود نداشت و هرکدام جداگانه هزینه می کردند، هزینه ها روز به روز بالاتر می رفت و کارها بسیار زیاد بود اما طبق گفته ی معاونت وقت توسعه ی روستا و مناطق محروم نهاد ریاست جمهوری ۳۹۰۰۰ روستا تخلیه شده است و هیچ راه حلی برای جلوگیری از تخلیه ی بقیه ی روستاها وجود ندارد. البته راه حل وجود دارد اما تمام راه ها جزیره ای هستند مثلاً طرح های خوب کشاورزی وجود دارد اما باید برای چنین طرح هایی مانند بقیه ی کسب و کارها بستر آماده شود. کشاورزی هم نوعی کسب و کار است، همانطور که یک تاجر یا یک صنعتگر، یک پزشک یا یک کارخانه دار برای بیزنس و کسب و کار خود امکانات، تجهیزات، مقدمات و شرایط خاص و حمایت های خاصی را لازم دارد کشاورزی هم همینطور است و قطعاً این نیازها برایش

جزئیات باید مشخص شود، تبدیل به قانون شود و تعاریف معین شوند. من به معاونت قول همکاری دادم و اینکه تجارب را در مورد اینکه تعریف توسعه ی روستا چیست؟ چه عواملی باید در این مورد در نظر گرفته شود، چه راه هایی وجود دارد، چطور می شود به آن مرحله رسید و چطور می شود به این مشارکت مردم شکل داد در اختیارشان قرار دهیم. البته کمک هایی که خیریه ها انجام می دهند بسیار خوب است اما باید ساختار داشته باشد، هدف، تعرف و زبان مشترک وجود داشته باشد تا نتیجه بخش باشد.

نیازی نیست به جزئیات بحث توسعه ی روستا وارد شویم و فقط ایده ی کلی را معرفی کردم به عنوان نتیجه گیری باید عنوان کنم از سال ۱۳۶۳ تا به امروز که سال ۱۳۹۹ می باشد در بحث آموزش های مهارتی و توسعه ی روستا با دستگاه های اجرایی مختلف اعم از دولتی و بخش خصوصی همکاری داشته ام و فعالیت هایی انجام داده ام، ایده و نظر دادم، از آنها یاد گرفتم، آموزش دادیم و آموزش دیدم اما آنچه برداشت کردم اینست که مسئولین امر متاسفانه اکثراً

از آن استفاده کرد اما متاسفانه با دید توسعه ای روی آن کار نشده است. زمانی که گفته می شود دستاورد یک پروژه ی ۶۰۰ ساله یعنی یک دوره ی زمانی متصل به هم بوده، این بحث ها گام به گام تکامل پیدا کرده و به این مرحله رسیده، به همین دلیل نتیجه داده است. به هر حال این تجاربی که در آلمان وجود دارد در این مورد می تواند برای ایران بسیار مناسب باشد و تحقیقاتی نیز که من در تز دکتری در مورد بحث توسعه روستا انجام دادم در واقع یک تحقیق تطبیقی بوده است و سیستم های توسعه ی روستا در ابعاد مختلف فنی، تشکیلاتی، مدیریتی و حقوقی را با آنچه که در ایران وجود دارد مقایسه کرده ام که اینها را با توجه به فرهنگ و شرایط، موقعیت و جغرافیای ایران می توان به ایران منتقل نمود و بعد از ۵-۶ سال به این نتیجه رسیدم که واقعاً شدنی می باشد به این دلیل که حرکت توسعه توسط مردم اتفاق می افتد بحثی است که امروزه در ایران روی آن مانور می دهند البته هنوز در عمل چنین نیست و در مرکز طرحی تصویب می شود و به تمام استان



در مورد مسئولیتی به ایشان واگذار شده است آگاهی و اطلاع لازم را ندارند البته که عشق و علاقه دارند، دلسوز هستند، قصد کمک دارند اما مسائل دیگری وجود دارند و سدهای زیادی بر سر راهشان قرار می گیرد که موضوع اصلی را تحت تاثیر قرار می دهد.

در بحث توسعه روستا کمتر جایی بوده است که با این مباحث سروکار داشته باشند و من حضور نداشته باشم و یا اعلام آمادگی برای همکاری نکرده باشم اما اکثر آموزش هایی که داده می شوند در سطحی نیستند که افراد را به مهارت لازم برسانند و یا از این طریق شایستگی خاصی در آنها ایجاد شود که بتوانند در افکار فردی، اقتصاد یا مسائل اجتماعی تحول ایجاد کنند. بنابراین یکی از دغدغه های اصلی من و دیگر عزیزان درد آشنا اینست که ببینیم واقعاً چه می شود کرد، در آینده افراد چطور بایند برای پست های مدیریتی انتخاب شوند تا بتوانند ایده هایشان را پیاده سازی و مسائل را حل کنند و این یکی از نتیجه گیری هایی است که من چه در حوزه توسعه روستا و چه در رابطه با آموزش های مهارتی داشته ام. این نکته باید حتماً در نظر گرفته شود که چگونه با افرادی که بدون آگاهی لازم مسئولیتی را می پذیرند و جلوی حرکات مثبت را می گیرند برخورد شود.

ها فرستاده می شود تا براساس همان اجرایی شود. در آنجا در هر روستایی اهالی و ذینفعان جمع می شوند و با هدایت و رهبری یک نفر از سیستم دولتی و از محلی که متولی سیستم توسعه روستا می باشد این کار را پیش می برد. در واقع از نتایج مثبت این موضوع همین حضور مثبت خود مردم و مشارکت آنها در این امر می باشد. دقیقاً مانند بحث آموزش های مهارتی که خود کارفرما و کارگر در پروژه ی آموزش حضور دارند در این مورد هم به همین شکل می باشد البته در ایران هم این موضوع در حال گسترش می باشد که به کمک مردم و دهداران و دهیاران این کار انجام شود اما سیستم، نظام، قانون، یا زبان مشترک و تعریفی برای این که "توسعه ی روستا چیست" وجود ندارد. اخیراً در جلسه ای که از طرف نهاد ریاست جمهوری معاونت توسعه ی روستا در رابطه با کسب و کارهای کوچک در قالب دو کارگاه دو روزه برگزار شده بود و تسهیل گرانی که از طرف موسسات خیریه می روند و به آنها کمک می کنند که بسیار جالب بود، افراد مختلف با رویکردهای مختلف و همه با یک هدف مشخص "کمک به کسب و کار خرد روستا" در آنجا جمع شده بودند اما متاسفانه در این مدت نقطه ی مشترکی بین آنها ندیدم، هدف کمک بود اما نقشه ی راه و تعریف مشخصی برای چرا ها و چگونگی ها و جزئیات وجود نداشت. تمام

تحولات فرهنگی چهار دهه اخیر

گزارش کارگاه برنامه ریزی فرهنگی

گزارشگر سارا

مقدمه:

در گزارش شماره یک برایتان نوشتیم که جلساتی از یکسال قبل در دفتر آینده پژوهی تحولات فرهنگی و اجتماعی با عنوان تجربه برنامه ریزی فرهنگی برگزار می شد که طرح مباحث این جلسات به قلم منشی جلسه که خودم هستم خالی از لطف نیست. در این گزارش سعی شده بود اسامی و سمت ها و مدارک دانشگاهی افراد طرح نشود تا توجه مخاطب بیش از پیش به محتوای مطالب جلب شود و نه گویندگان آن. جلسه اول و دوم با موضوع برنامه فرهنگی برای نسل ایکس برگزار شد. در جلسه سوم محسن اشاره کرد که برای برنامه ریزی فرهنگی لازم است انسان ها را در شبکه های از روابط اجتماعی که زندگی می کنند و بطور مستقیم یا غیر مستقیم به سایر مردم می پیوندند در نظر بگیریم. سازمان ها برای انجام اموری بوجود آمده اند که دستیابی به آنها توسط یک فرد به تنهایی امکان پذیر نیست و انجام آن از طریق سازمان اثربخش تر است. سازمان های دست ساخته انسان بسیارند، تا آنجا که عصر امروز را عصر سازمان ها و جهان سازمانی نیز نام نهاده اند و گفته اند در عصر سازمان ها انسان از تولد تا پایان زندگی در درون سازمان های متنوع و کوچک و بزرگ زندگی می نماید. جهان امروز، جهان سازمان ها و گروه های اجتماعی است و از طریق این سازمان دهی است که کنار آمدن با دیگران برای رسیدن به اهداف امکان پذیر می شود. سبک زندگی پوخته ظاهری و زیبای سازمان ها و گروه ها است که بر روی شبکه سازمانی دقیق اجتماعی کشیده می شود. در سبک زندگی سازمان هایی نیز وجود دارند که از طرق ذهن سازی و عینیت بخشیدن به آرمان ها و اهداف افراد و گروه ها آنها را در دسته بندی هویتی شناسایی و با ارائه الگوهای رفتاری به سازماندهی و اداره جوامع یاری می رسانند. در جلسه چهارم نظریه دگرگونی ارزشی مطرح شد و موضوع ارجحیت های ارزشی در جوامع پیشرفته صنعتی و میل به دگرگونی از ارزش های مادی گرایانه معطوف به امنیت جسمی و اقتصادی به سوی تأکید بیشتر به ارزش های فرامادی گرایانه و تحولات فرهنگی چند دهه اخیر مورد بحث قرار گرفت و اینک ادامه مباحث:

گزارش جلسه پنجم:

دیگر بایستی با ایجاد تحولات و تغییرات محیطی انطباق یابد و این نیازمند موازنه دو گرایش متضاد است که اهل فکر و سیاستگذاران، ترکیب نسبی مناسبی ایجاد کنند تا هم پیوستگی فرهنگ حفظ شود و هم توانایی فرهنگ در انطباق با تغییرات محیطی افزایش یابد. بعد از پیروزی انقلاب اسلامی ایران و در سالهای اولیه انقلاب این ترکیب نسبی دچار بهم خوردگی شدید شد چرا که تغییرات ارزشی جامعه سالهای ۱۳۵۷ به بعد با گذشته تاریخی که نظام سابق ارائه کرده بود بسیار متضاد از هم بنظر می رسید و این تعارض موجب شد که بسیاری از ارزش ها، باورها و رفتارهای فرهنگی جامعه تا مدتها دو کوهانه و دارای گرایش های متفاوت از هم باشد. یکی از تلاشهای ارزنده سیاستگذاران فرهنگی بعد از پیروزی انقلاب اسلامی گرایش به انجام و گسترش پژوهش ها و مطالعات فرهنگی بود که به تدریج زمینه لازم برای بررسی تغییرات فرهنگی و برنامه ریزی های دقیق تر را فراهم کرد به نحوی که امروزه انجام پژوهش های بنیادی، کاربردی و انجام نظر سنجی های عمومی در پیمایش های ملی که به روش های دقیق علمی صورت می گیرد توان سیاستگذاران فرهنگی جامعه را نسبت به قبل از انقلاب اسلامی بسیار افزایش داده است. مینا گفت: مطالعه در عوامل مؤثر بر تغییر فرهنگ عمومی جامعه نشان داد که عواملی همچون جنسیت، سن، سواد و تحصیلات، شهرنشینی از جمله عوامل درونزا و تحولات فن آوری و ارتباطی

در ابتدای جلسه محسن با تواضع بسیار از منشی جلسه که من هستم تشکر کرد و گفت خلاصه های دقیقی را از گفتگوها تهیه کرده ام و قول داد که بالاخره زحمات مرا جبران می کند. فهمیدم که به نوعی متوجه دلخوری های من شده و پرچم سفید و صلح را بالا گرفته است اما من نمی توانستم غرور علمی او را تحمل کنم و قصد داشتم هرچیز شده او را سر جایش بنشانم و فقط منتظر فرصت مناسب بودم. محسن بحث را با موضوع سرعت تحولات اجتماعی شروع کرد و گفت:

در سال های اخیر سرعت تحولات اجتماعی موجب شده است که زندگی فرهنگی در معرض داوری های اخلاقی متفاوتی قرار گیرد. گسترش آموزش، رشد رسانه ها، رشد شهرنشینی، تمرکز فزاینده جمعیت در شهرهای بزرگ، افزایش سطح آموزش زنان و نمونه های این عوامل می تواند موجب بروز تغییرات ارزشی در صحنه فرهنگی جامعه شود. کمبود پژوهش های فرهنگی و پژوهش های تجربی و کمبود داده های علمی در سال های گذشته موجب شده است که مشاهدات شخصی که بر حسب موقعیت مشاهده کنند و در قلمرو کوچکی از زندگی اجتماعی بوده است به کل جامعه تسری داده شود و تحلیل های متفاوتی از تغییرات فرهنگی گزارش شود. فرهنگ از یک سو با گذشته تاریخی اجتماعی خویش پیوستگی و همبستگی دارد و نیازمند حفظ ثبات در اجزاء و کلیت است و از سوی

ازدواج دیررس و تغییر در سن ازدواج دختر و پسر، کوچک شدن ابعاد خانواده و مشارکت اجتماعی زنان، تغییر در رفتار و نگرش های خانوادگی ایجاد می کند و در فرآیند فردگرایی و آزادی طلبی در خانواده (برابری حقوق و مشارکتی) در حال شکل گیری و تبدیل شدن به وجه غالب خانواده در فرهنگ عمومی است و تأثیر مثبت این تحول می تواند به نهادینه شدن مشارکت در نهادهای اجتماعی دیگر منجر شود اما در سطح خانوادگی نیز ممکن است

و بسیاری از عوامل دیگر به عنوان عوامل برونزا بر تحول اجزای فرهنگ نقش مؤثر دارند. نسبت جنسی جامعه یعنی تعداد مردان و زنان جامعه ایرانی در دهه های اخیر تغییرات چندانی نداشته است که بر فرهنگ جامعه مؤثر باشد اما از نظر کیفیت، تحولات چشمگیری در حضور اجتماعی زنان بعد از پیروزی انقلاب اسلامی ایران پدید آمده است که موجب شده فاصله دو گروه به مرور کم شود و از نظر تحصیلات و شغل حضور فعال اجتماعی زنان را در



تلاطم های درونی و ضعف ساختاری پدید آورد. من گفتم که جایی خواندم که : در طول سالهای گذشته شدت تغییرات در محیط اجتماعی و زیستی که عموماً در کشورهای در حال توسعه مشاهده می شود و سرعت دگرگونی ها موجب تنش های فرهنگی شد که ناهماهنگ و غیر متجانس بنظر می رسد و تا هنگامی که منحنی توزیع عناصر فرهنگی به هنجار و طبیعی است مشکلی پدید نخواهد آورد. برای نمونه با افزایش سواد و تحصیلات تفاوت هایی بین فرهنگ نخبگان تحصیل کرده با فرهنگ جامعه پدیدار شد که می تواند تا حدودی بر قطع نسبی روابط میان این دو گروه بیانجامد اما با افزایش افراد تحصیل کرده و کاهش تعداد بی سواد، ثقل کمی به سمت ثقل کیفی سوق داده شده و به تدریج در آینده شاهد خواهیم بود که گرایش های قشر تحصیل کرده به صورت عملی و نظری ابعاد فرهنگی خواهد یافت. محمد گفت: بهره مندی از رسانه ها از عوامل مؤثر بر فرهنگ عمومی جامعه است. در سال های پس از پیروزی انقلاب اسلامی کشش برای رسانه های مکتوب همچون روزنامه، مجله و کتاب افزایش چشمگیری داشته است و تلویزیون نیز نقش فعالتری یافته است. داده های تجربی نشان می دهد احساس رضایت از زندگی بین سالهای مختلف تغییرات مهمی داشته است. این تغییرات در

جامعه شاهد باشیم و این خود تغییرات زیادی را در حوزه فرهنگی جامعه همراه دارد.

محمد گفت: همچنین جوانی جمعیت و توزیع سنی جمعیت کشور در دهه گذشته، تغییرات شدیدی بر حوزه فرهنگ داشته و در چند دهه آینده نیز به حجم نسبت جمعیت بزرگسال و بازنشسته افزوده شده و این تحولات جمعیتی مقتضیات خاص فرهنگی را به همراه خواهد داشت .

مسعود ادامه داد: افزایش سواد و تحصیلات یکی از مؤثرترین عوامل در تبیین تفاوت های فرهنگی سال های گذشته است و در سال های آینده نیز به عنوان یکی از مهمترین منابع تحول فرهنگی عمل خواهد کرد. تلاش جمهوری اسلامی ایران برای کاهش بی سوادی موجب شده است که نسبت بی سوادی در جامعه ایران کاملاً دگرگون شود و این امر منشاء تحولات فرهنگی ویژه ای شده که بایستی به سمت ارتقاء فرهنگی جامعه هدایت شود. از سوی دیگر افزایش شهرنشینی و توسعه ارتباطات و تشکیل کلان شهرهای بزرگ و تحرک جمعیتی از روستا به شهر، اوقات فراغت و روابط اجتماعی متغیرهای مهمی هستند که به تحولات فرهنگی منجر می گردند. همچنین تحولات اقتصادی و اجتماعی بر حوزه فرهنگ عمومی کشور تأثیرات گوناگونی داشته است، برای نمونه

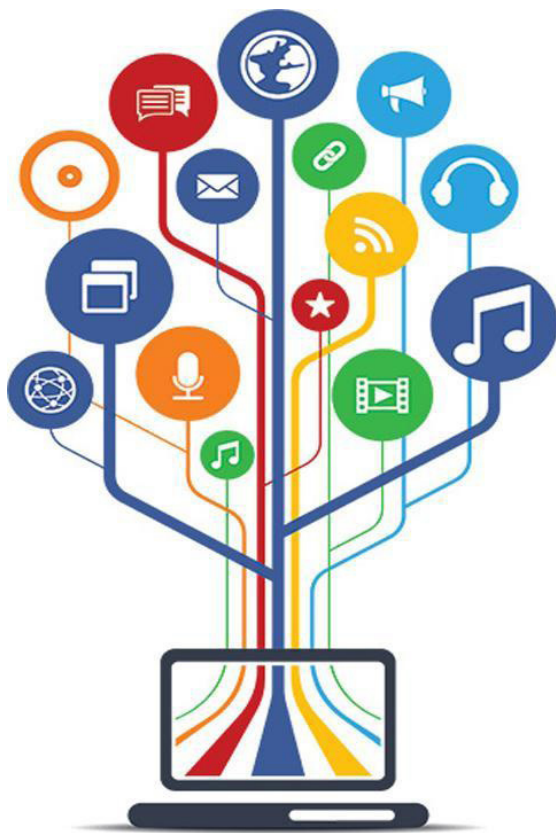
دو جهت روی داده است یکی افزایش سطح نسبی رضایت از زندگی و دیگری تغییر در ساخت، رضایت انتظارات اجتماعی و فرهنگی به انتظارات اقتصادی افزوده شده است و ظهور خواسته های جدیدی را شاهد هستیم که به شیوه زندگی کردن اهمیت بیشتری می دهد و بدین ترتیب تحول در نظام ارزشی جامعه مشاهده می شود. محسن گفت: مهمترین پیمایشی که در سال ۱۳۵۳ توسط مرحوم اسدی در ایران قبل از انقلاب اسلامی انجام شده است حکایت از این دارد که در حوزه بهره مندی از رسانه ها ابتدا رادیو و سپس تلویزیون جامعه را تحت پوشش دارند اما سینما با وجود سابقه طولانی، همه گیر نشده است. همچنین در رسانه های مکتوب استفاده از روزنامه ها بدلیل بی سوادی افراد جامعه، از رسانه های دیداری و شنیداری محدودترند. در حالیکه مقایسه با یافته های پژوهشی مصرف کالاهای فرهنگی در طرحهای ملی انجام شده بعد از پیروزی انقلاب اسلامی نشان می دهد که جامعه ایرانی در طول چهار دهه بزرگترین حرکت و تحول و حیات فرهنگی را تجربه نموده است و جریان تولید فرهنگی و بهره مندی از رسانه ها و فعالیت فرهنگی افراد و مشارکت آنها در نهادها و سازمانها و استفاده از کالاهای فرهنگی در سطح بسیار قابل قبولی افزایش داشته است.

در بررسی مذکور و در بین جمعیت آماری مراکز استان مشاهده می شود که بیش از ۸۰ درصد مردم کشور امروزه باسواد هستند و زنان در مقایسه سطح تحصیلات تفاوت چندانی با مردان ندارند. متوسط زمان اوقات فراغت در روزهای هفته افزایش یافته است. خانواده های شهری مرکز استان، روزنامه و مجله مطالعه می کنند و با بالا رفتن پایگاه اقتصادی اجتماعی آنها میزان بهره مندی از سرمایه فرهنگی روزنامه و مجله و مطالعه افزایش می یابد. با افزایش تحصیلات، نسبت مطالعه مطبوعات افزایش می یابد. رادیو و تلویزیون پوشش گسترده تری یافته اند و زمان استفاده از رسانه ها در شبانه روز بویژه رسانه های نوین افزایش قابل توجهی یافته است. سینما و تئاتر از دیگر کالاهای فرهنگی هستند که کل جمعیت را به خود جذب کرده اند و میانگین تماشای فیلم رشد قابل زیادی داشته است. در مورد کتاب و کتابخوانی نیز نسبت مطالعه کتب غیر درسی و میانگین زمان مطالعه در جمعیت اهل مطالعه افزایش داشته است. با افزایش منزلت، شغل و افزایش منزلت اجتماعی خانواده، موجودی، خرید و میانگین زمان مطالعه اعضا افزایش می یابد. فعالیت های مذهبی و فعالیت های هنری، رفتن به پارک و مراکز تفریحی و استفاده از موزه ها و نمایشگاه ها، مسافرت و انجام ورزش و استفاده از وسایل بازی رونق یافته است. در مجموع در طی چهار دهه شاهد تحول گسترده فرهنگی هستیم که انتظارات و توقعات و تغییرات فرهنگی را نیز در بر خواهد داشت. مصرف کالاهای فرهنگی در جامعه ایرانی افزایش یافته است و تغییرات گسترده آن با قبل از پیروزی انقلاب اسلامی بسیار ارزشمندتر شده است، اگر چه هنوز راه پر فراز و نشیبی در پاسخگویی به توقعات و انتظارات فرهنگی موجود است و کمبود امکانات اقتصادی در تولید فرهنگی و فعالیت های اوقات فراغت به چشم می خورد اما می توان یک جهت گیری کلی برای آینده

جامعه در حال توسعه ایران را پیش بینی نمود که به موازات رشد اقتصادی، عرضه خدمات و کالاهای فرهنگی جامعه ما با تقاضای بیشتری مواجه خواهد بود و ورود بخش خصوصی بر عرصه های فرهنگی افزایش داشته است به نحوی که اینک ۹۰ درصد از کل مؤسسه های فرهنگی به عنوان بخش خصوصی شناخته می شوند. این پتانسیل قوی که در جوانان ما به لحاظ هویتی و فرهنگی موجود است با ضعف هویت شغلی دچار مشکل شده است و سلامت روانی آنها را به تدریج به خطر می اندازد. به عبارت دیگر در حالی که تلاش های فرهنگی بعد از پیروزی انقلاب اسلامی نتایج مثبت و گسترده داشته است اما در آینده عوامل اقتصادی، سیاسی و اجتماعی بر نتایج حاصل از فعالیت های فرهنگی اثرات منفی خواهد داشت، مگر اینکه ابعاد فرهنگی فعالیت های توسعه اقتصادی، سیاسی و اجتماعی به دقت بررسی و نتایج مثبت فرهنگی از آنها اخذ شود. نابرابری و رشد فقر، افزایش آسیب های اجتماعی، فرسایش سرمایه اجتماعی، احساس بیگانگی با جامعه، نتایج ناخواسته ای بر فرهنگ داشته و دارند. میل به منفعت جویی خودخواهانه و رشد فردگرایی، گرایش به کسب ارزش های مادی، رفتارهایی از قبیل مسئولیت گریزی، تک روی، خشونت و سوءظن، نتیجه ناکارآمدی حوزه اقتصادی است که همبستگی و احساس تعلق و هم دردی و اعتماد و گرایش به همکاری جمعی را تضعیف نموده است.

مسعود گفت: تعامل فرهنگ رسمی و غیررسمی در جامعه، جلب مشارکت های جمعی، فهم مشترک و عمل جمعی عام، اخلاق کار، توجه به نهادهای مدنی، بازنگری برنامه های آموزشی، ترویج یافته های علمی، پژوهش، تولید و خلق اندیشه، تقویت علمی و انتقادی خردمندانه؛ تولید ادبیات تحقیق فرهنگی و اجتماعی و ذخیره اطلاعات و تبادل اطلاعات، توجه به نیروی انسانی متعهد و متخصص، ترکیب و تلفیق علم و عمل، استقلال و خود ابتکاری، ارتباط بین دولت و نهاد دینی و نهادهای مردمی، فعالیت مشترک فرهنگی دور از منافع سیاسی، تقسیم نقش ها، افزایش کارایی مدیران و برنامه ریزان، توجه به تغییرات فرهنگی در سطوح محلی، ملی و بین المللی، انسجام و همبستگی اجتماعی عام، توجه به اهداف، مأموریت ها و امکانات و محدودیت ها، ویژه موضوعاتی بوده اند که بصورت نسبی در سال های گذشته مد نظر قرار گرفته است و در سال های آینده می تواند مورد تأکید بیشتر قرار گیرد. مینا گفت: نظام ارزشی قبل از انقلاب اسلامی متشکل از عناصری چون برتری جویی، جاه طلبی، استبداد، مصرف گرایی و فردگرایی بود و نظام ارزشی بعد از پیروزی انقلاب اسلامی ارزش های جدیدی متشکل از رفع بی عدالتی و نابرابری و عدم وابستگی به غرب، استقلال و تمایل به مذهب و گذشت و فداکاری جمعی را به ارمان آورد. اینک ارزش های انقلاب اسلامی در شرایط نامتعادل اقتصادی و اجتماعی آسیب پذیر شده است.

محمد ادامه داد: باید توجه داشت که در جهان فعلی مدرنیته به عنوان ساختار اجتماعی و فرهنگی نمود بیرونی تمدن جدید غرب است و رویکردهای فرهنگی با خود همراه دارد که سنت را به چالش می کشاند. عقلانیت گرایی، فردگرایی، تمایز و تعدد



همواره با سکولاریسم به معنای جدایی دین از سیاست مخالفت می ورزد و بیشتر مردم جامعه به مناسک پایبند می باشند و انجام مناسک فردی علیرغم جوانتر شدن فوق العاده جمعیت، مورد توجه افراد قرار دارد. در میان گروه های سنی، گروه سنی ۲۰ تا ۳۰ سال گروهی است که در مقایسه با گروه سنی پایین تر و گروه سنی بالاتر نیازمند توجه بیشتری است. سنین یاد شده سنین احراز شغل و ازدواج است و معمولاً تعارضات با خانواده در این دهه پر تنش، صورت می گیرد و خصلت های اعتراضی در این سنین اتفاق می افتد اگر چه با افزایش سن روال عادی خود را از سر می گیرد، اما لازم است در برنامه های اقتصادی، اجتماعی و فرهنگی به این گروه سنی توجه بیشتری مبذول گردد.

وقت جلسه پایان یافته بود. محسن گفت بنظرم امروز سارا خانم مطالب را دقیق تر یادداشت برداری کردند چون بصورت مداوم مشغول نوشتن و یادداشت برداری بودند و کمتر حرف زدند.

رنگم مثل گچ سفید شد. این مرد خیلی پر رو تشریف دارد آبروی آدم را در جمع می برد. همانموقع حالش را گرفتم و لبخند تلخی زدم و به آرامی بخش از صحبت های او در جلسه را از متن برداری شده حذف کردم. مردها باید بفهمند که خانم ها اگر لازم باشد چنان ضربه ای به آنها می زنند که خودشان نمی دانند ضربه را از کجا خورده اند. این درسی باشد برای او تا احترام خانم ها را نگه دارد. جلسه بعد هم متن گفتگوها را خلاصه تر می کنم تا بفهمد با چه کسی طرف است

فرهنگی، بلند پروازی، لذت گرایی در مقابله با شیوه سنتی قرار می گیرد و توسعه ارتباطات، ورود فن آوری های فنی و مادی جدید، خواه ناخواه تغییراتی در باورها و ارزش های فرهنگی جامعه ایجاد می نماید و هرگونه برنامه ریزی فرهنگی بایستی توجه کامل به این رویکردها داشته باشد.

محسن گفت: در سیاست های مقابله با تهاجم فرهنگی تعمیق و شناخت و باور دینی، اصلاح رفتار مدیران، ترویج و گسترش معرفت و ارزش های اسلامی ایرانی، برقراری عدالت اجتماعی، رعایت اصول و ارزش های اسلامی ایران در برنامه ریزی های توسعه سازماندهی و هماهنگی فعالیت های فرهنگی نهادها و دستگاه های فرهنگی، قانونمند شدن فعالیتهای فرهنگی و هنری، رشد کمی و کیفی آثار و خدمات فرهنگی، تحکیم وحدت و همبستگی ملی، معرفی شخصیت های تاریخی اسلام و ایران، ارائه الگوها و سرمشق های مناسب، مشارکت و بسیج مردمی، توجه به زبان فارسی، بهره گیری از امکانات جهان اسلام و توجه به گروه های مرجع و داشتن سعه صدر در پاسخ گویی منطقی به پرسش ها و ابهامات یادآوری شده است و کلیه امکانات دستگاه های فرهنگی و رسانه های داخلی را به سمت و سوی راهبردهای اجرائی هدایت می کند.

من گفتم: هنوز ارزش های سنتی در زندگی از اهمیت بیشتری برخوردارند. عدالت اجتماعی، پرهیز از اعمال افراطی، وفاداری به دوستان، تحمل عقیده دیگران، فروتنی و تواضع، حفظ محیط زیست، صداقت، وظیفه شناسی، یاری دهنده گی به دیگران، مؤمن و دین دار بودن، قابل اعتماد بودن، گذشت و پاکیزگی ارزش های سنتی هستند که با ارزش های مدرن برابری می کنند.

مسعود گفت: اگر چه به نظر می رسد به تدریج ارزش های مادی گرایانه واقع گریز و غیر اجتماعی در نسل جوان در معرض رشد است، شناخت نظام ارزشی در ارزیابی و وضعیت فرهنگی، اخلاقی و هنجاری جامعه و اتخاذ سیاست های بهینه برای ایجاد وفاق ارزشی و کاهش ناپهنجاری ها و حل مسائل اجتماعی ضروری است. فرآیند توسعه و نوسازی ما را همچون جوامعی دیگر با نوسانات و فراز و نشیب های مختلف روبرو کرده است.

مینا گفت: گسترش شهرنشینی و کلان شهرهایی همچون تهران در گرایش به ارزش های مدرن و کاهش ارزش های سنتی رابطه مستقیم و معنادار یافته است. تحقیقات نشان می دهد در ایران تأثیر خانواده و قومیت بر لایه های درونی شخصیت، از جمله ارزش ها قویتر از عامل تحصیلات است و همچنین پایبندی دینی با ارزش های سنتی رابطه معناداری دارد. گرایش های قومی موجود در ایران خود را در زمره صاحبان این اقلیم بشمار می آورند و نوعی آگاهی جمعی و تعلق عمومی به سرزمین را بوجود آورده است.

محمد گفت: فرایندهای مهاجرت قومی ایران از عوامل اساسی تضعیف قومیت گرایی است و زبان فارسی به عنوان زبانی اصیل مورد پذیرش اقوام قرار دارد. انقلاب اسلامی با تکیه بر باورهای دینی و روی گردانی از ایده ناسیونالیسم موفق شده است وحدت قومی را افزایش دهد و اسلام گرایی پس از انقلاب بر نوعی وحدت تکیه کرده است که با گشودن فضا برای ظهور هویت گرایی قومی همراه بوده است.

در انتها محسن گفت: پیمایش ها نشان میدهد که جامعه ایرانی

پسرت را برای آینده تربیت کن

قسمت سوم

در شماره گذشته ماهنامه با عنوان این کتاب و بخشی از مطالب آشنا شدید، در هر شماره بخشی از مطالب جدیدی از این کتاب را با شما دوستان به اشتراک می گذاریم و امیدواریم برای والدین مفید باشد.

سارا فردرو

آنچه مادران برای تربیت پسران باید بدانند

نکاتی برای تربیت فرزندان

زمانی که سن و سالی از فرزندم بگذرد به احتمال زیاد، خیلی از ویژگی‌هایی که برایم فریدم را به خاطر نفوادم آورد. اما قطعاً روزی که نقش یک قهرمان در زندگی شخصی را ایفا کرده همیشه به خاطر فوادم سپرد.

سعی کنید هیچ موقعیتی را برای تبدیل شدن فرزندان به یک قهرمان، نادیده نگیرید.

"مردان باید همسران خود را دوست بدارند همانطور که بدن خود را دوست دارند."

"مردی که زنش را دوست ندارد خودش را دوست دارد."

موسسه مطالعات توسعه فرهنگی

پسرت را برای

پذیرش

همسر آینده اش

آماده کن

شری رز شفر

ترجمه سارا فردرو

ویرایش محسن فردرو

پسرت را برای پذیرش همسر آینده اش آماده کن

سارا فردرو

اقتدار مادرانه!

یک مادر عاشق قطعاً این توانایی را خواهد داشت تا رموز لطافت و شکنندگی قلب یک زن را به پسرش بیاموزد.

چه کسی بهتر از یک مادر میتواند راه های سپاسگزاری حقیقی و خوشحالی قلبی یک زن را به پسرش نشان دهد؟

زمان آماده سازی پسران دقیقاً همین الان است. شما میتوانید پسرانتان را طوری آموزش دهید تا قهرمانانی پیروز شوند، با سلاح هایی که هر مادر به آن مجهز شده است مانند: عشق بی پایان، زمان مناسب همراهی و در دسترس بودن، درک متقابل، اقتدار، امید و انگیزه.

فرزندان برای زمان محدودی نزد شما به امانت گذاشته شده اند و این یک موقعیت ناب است تا برای آینده آنها سرمایه گذاری کنید و آنها را آماده کنید تا یاد بگیرند چگونه عشق بورزند و به قلب همسر آینده شان نفوذ کنند.

اقدامات مادرانه!

سنین ۸-۳ سال

این محدوده سنی، زمانی است که پسران به تأیید و توجه شما نیاز فراوانی دارد و زمان خوبی است برای اینکه آموزش ببیند چطور یک قهرمان واقعی و فاتح قلب یک زن باشد و او را درک کند.

۱. به او بیاموزید مسئولیت پذیر باشد.

این برای شما یک فرصت خواهد بود تا بتوانید به فرزندان مسائل قلبی و درونی را بیاموزید. برای اینکه او بتواند مرد کاملی بشود باید در مسیری که تربیت میشود همزمان نسبت به رفتارش با خانم ها، خواهر، مادرش و زنانی که با آنها در ارتباط است مسئولیت پذیری داشته باشد.

زمانی که پسران کاری انجام میدهد و باعث آزرده شدن شما یا هر خانم دیگری میشود، او را نصیحت نکنید، در عوض به او نشان دهید که او در برابر اعمالش مسئول است.

بارها و بارها به پسرم یادآوری کردم، نتیجه عملش در برابر کارهایی که انجام میدهد در کلام چگونه باید باشد. برای مثال از او می پرسیدم: "اگر خیلی اتفاقی و غیر عمدی چکش از دست مامان روی پایت بیفتد، آیا باز هم مامان باید از تو معذرت خواهی کند؟"

۲. در مورد تاثیر کلامش با او صحبت کنید.

بچه ها ممکن است نسبت به کودکان دیگر و همسن و سالانشان بدجنسی هایی بروز دهند. بارها این جمله را شنیده اید که: "حرف باد هواست" اما میدانید که این جمله بسیار نادرست است. کلمات، قدرت نابودی و درمانی زیادی دارند و میتوانند بسیار سازنده یا کاملاً مخرب باشند. به دنبال موقعیت هایی باشید تا به صورت عملی تأثیر کلمات مثبت و منفی اش را بر دیگران به او یادآوری کنید.

۳. در مورد چگونگی تفکر و احساسات خانم ها با او رو راست باشید.

منظور اصلاً این نیست که پسران را تبدیل به مردی کنید تا مانند دخترها رفتار کند. بلکه، این گام ها در مورد آماده سازی او از الان برای یکی از بزرگترین چالش هایی است که در آینده با آن رو به رو خواهد شد و آن "قدرت تأثیر گفتار و رفتار" در آسیب رساندن یا مرحم بودن بر قلب یک خانم است.

در مورد تمام زوج های اطرافتان کمی فکر کنید که چطور خانم ها بر سر یک سری مسائل آزرده خاطر میشوند و همسر آنها کوچکترین ایده ای برای دلجویی و به دست آوردن دل آنها ندارد. این عدم درک متقابل باعث دلخوری و دلشکستگی خانم ها میشود که نشانه خوبی برای ادامه یک ازدواج موفق نخواهد بود.

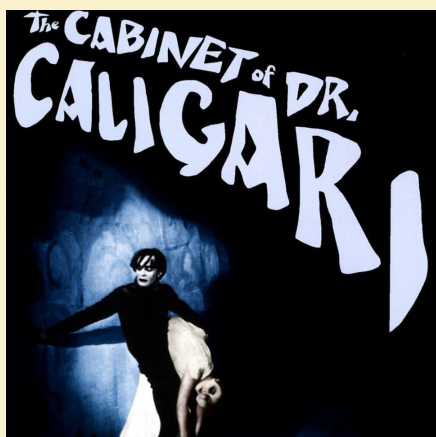
۴. به او کمک کنید تفاوت های زن و مرد را درک کند.

خلقت زنان به طور طبیعی به گونه ایست که احساسات رقیق تری نسبت به مردان دارند. برای پسران توضیح دهید که این تفاوت هاست که باعث میشود احساسات خانم ها به راحتی جریحه

مطب دکتر کالیگاری

(۱۹۲۰، رابرت وینه)

به قلم: علی صفایی



مطب دکتر کالیگاری" رابرت وینه یکصد ساله شد و شاید مهمترین فیلم همه ی تاریخ سینما باشد که هم جریان ساز است و هم هنرمند ساز و از همه مهم تر نامیرا. جنبش اکسپرسیونیستی آلمانی زاده ی انزوا و هراس آلمان پس از جنگ اول جهانی است که خود را در همه ی هنرها به نمایش می گذارد و عصاره ی همه ی آنها در سینمای آن سامان جمع می شود و تاثیر ماندگار خود را هم بر زمانه اش و هم روزگاران پیش رو باقی می گذارد و از دل آن ژانرهای هراس، فانتزی و نوآر به شکلی بلاواسطه زاده می شود و در سوی دیگر عالم هالیوود بر پایه اصول زیبایی شناسانه آن و فنایت هنرمندانه فیلمسازان جلای وطن کرده ی آلمانی شکل می گیرد.

جدا افتادگی آلمان پس از جنگ اول، تنگناهای معیشتی و اقتصادی، هراس بی خانمانی ناشی از جنگ و گرسنگی و محنت، یاس فلسفی وجودی انسان معاصر، بریدگی اجباری از عوالم هنری سایر بلاد عالم، خود را در خطوط کج و معوج، زاویه های تند و تیز، فضاها ی تنگ و تاریک و دراز، کنتراست های شدت یافته تاریک و روشن، پله های نامتناسب رو به بی انتها، دکورهای بی تکلف پر شده از نقاشی های هندسی بی هویت ساده انگارانه ی وحشت افزا، ذهنیت ناپیدای شخصیت های چند وجهی و همه اینها سینمای درخشان اکسپرسیونیستی آلمان را در دو دهه ی اول سده ی نو رقم می زند.

سینمایی که "مطب دکتر کالیگاری" رابرت وینه و "متروپولیس" فریتس لانگ قله ی رفیع همه ی دوران هاست. فیلم حکایت دکتر کالیگاری است که به اتفاق دستیار به خواب ابدی فرو رفته اش، سزار، به دهکده ای آلمانی وارد می شود و در همان ایام سلسله قتل هایی در روستا رخ می دهد که ظن آن می رود که سزار مجری دستورات شیطانی کالیگاری در عالم خواب بوده باشد... فیلمی که به شکلی غریب پیشگویی ظهور نازیسم و تسلط بر جامعه ی خفته ی آلمان و مصیبت جنگی دیگر در آن زمان است.

دار شود. همچنین به او یادآوری کنید، خداوند مردان را محکم تر آفریده تا بتوانند از قلب و احساسات همسرشان حمایت کنند.

سنین ۹-۱۳ سال

تمام موارد ذکر شده را همچنان اعمال کنید به علاوه:

۱. آموزش را ادامه دهید.

در طول این دوران، احتمالاً پسران به مسائل احساسی علاقه ای نشان نخواهد داد. اما باور داشته باشید که او بیش از آنچه تصور میکنید، نظاره میکند و غیر مستقیم یاد میگیرد. از آموزش دست نکشید. در این مرحله پسرها ناخواسته و بدون قصد کارهای زیادی انجام میدهند که احساسات مادرشان را جریحه دار میکند اما شما به امید نتایج ارزشمند حاصل از این آموزش ها، دست از کار نکشید.

۲. به احساس او اعتبار دهید.

شما مجاز هستید که فقط عصبانی شوید اما در مواقع بحرانی هرگز از کوره در نروید. هیچگاه بر سر فرزندتان فریاد نزنید. به او کمک کنید احساسات خود را در موقعیت های مختلف درک کند و به او بیاموزید برای سردرگمی ها و کلافگی هایش راهکاری پیدا کند و احساساتش را مدیریت کند.

۳. به او نشان دهید که احساساتش را درک میکنید.

هر پسر نیاز دارد مورد توجه قرار بگیرد و حس وابستگی را تجربه کند و دقیقاً پسران از طریق چگونگی رفتار شما با خودش می آموزد که چطور با یک خانم رفتار و به قلبش نفوذ کند، بنابراین از هر فرصتی استفاده کنید تا خودتان را با او وفق دهید و صدای قلبش را بشنوید.

۴. در زمان های دلتنگی با او همدردی کنید.

زمانی که فرزندتان ناراحت است یا حتی آسیب ببیند به جای غمگین شدن، سرزنش یا گریه و زاری، به عنوان همدردی سعی کنید با او شوخی و بازی کنید. از این طریق به او می آموزید که در تمام دوران زندگی اش در زمان مشکلات، امیدوار باشد و روحیه اش را حفظ کند. شما با این روش روحیه او را مقاوم میکنید.



مهارت آموزشی زبان

موسوی
قسمت سوم

کودکان در ارتباط نزدیک با والدین خود زندگی می کنند و شاهد فعالیت ها و کارهای روزانه ی آن ها می باشند، تعاملات کلامی بیشتری دارند، (محسنی، ۱۳۸۳، ص ۳۰۴).

ژان پیاژه روند رشد شناخت کودک را به طور گسترده مورد بررسی قرار داده است و زبان را به عنوان پدیده ای ثانوی در درون روند عمومی رشد قلمداد می کند. وی به طور مستقیم به پدیده ای زبان آموزی توجه نمی کند. به نظر پیاژه برای رشد زبان و شناخت، در انسان هیچ گونه طرح ذاتی پیشینی وجود ندارد. پیاژه به رشد زبان و زبان آموزی از راه توجه به رشد شناخت می نگرد و از این رو زبان آموزی زمینه ی اصلی بررسی های او را تشکیل نمی دهد. وی زبان کودک را به عنوان منبع داده های لازم برای بررسی رشد شناخت در نظر می گیرد. پیاژه هر گونه ویژگی ذاتی یا ارثی را برای فراگیری و رشد زبان انکار می کند. وی عقیده دارد که زبان آموزی به عنوان پدیده ای ثانوی در درون روند عمومی رشد و تطبیق شناختی کودک با محیط صورت می پذیرد.

بر این پایه، پیاژه زبان آموزی را تنها وابسته به رشد شناخت می داند، به این معنی که کودک تنها پس از آن که به سطح مناسبی از رشد شناختی می رسد بر برخی جنبه های خاص زبان مهارت می یابد. سپس سیر پیشرفت و هماهنگی میان رشد شناختی و رشد زبان همچنان ادامه می یابد تا کودک بر همه ی جنبه های زبان مهارت کافی کسب کند. با این حال پیاژه درباره ی بسیاری از مسایل مربوط به رشد زبان عقیده ای ابراز نکرده است.

پیاژه تنها اشاره می کند که آغاز ظاهر شدن زبان کودک پس از پدید آمدن هوش ناشی از ادراکهای حسی ابتدایی در حدود سن هجده سالگی رخ می دهد، (مشکوٰۃ الدین، ۱۳۸۰، صص ۲۷۲-۲۷۴) پیاژه بر خلاف ویگوتسکی معتقد به جدا بودن زبان از تفکر بود و نرخ رشد آنها را متفاوت می دانست. وی بر این باور است که منشأ زبان، تفکر و منطق است و ریشه های آن را باید در هماهنگی اعمال عمومی جستجو کرد که در جریان آن زبان به وجود می آید، (ناعمی، ۱۳۸۵، ص ۷۳). طبق نظریه ی پیاژه کودک زبان را از طریق جذب و انطباق یاد می گیرد. وی معتقد است افکار و زبان کودک با یکدیگر تعامل دارند، فرآیندهای فکری تعیین می کنند که بخش هایی از زبان درونسازی یا برونسازی بشوند. عامل مهار کننده ی دانش پایه ی موجود کودک طرحواره است. به طور مثال، کودک نوپا درباره ی شیر مقداری دانش و فکر بدست آورده است. وقتی والدین واژه ی شیر را می گویند،

ما در اینجا سه نظریه ی شناختی برونر، ویگوتسکی و پیاژه را توضیح خواهیم داد.

به نظر برونر، کودک برای یادگیری زبان دو نیروی ذاتی و نیروی وارده از محیط نیاز دارد. نیروی ذاتی از درون کودک را بر می انگیزد تا زبان را یاد بگیرد و نیروییکه از ناحیه ی محیط وارد می شود، انگیزه ی لازم را به کودک برای یادگیری زبان می دهد که همان تعامل فرد با دیگران است، (همان، ص ۶۳).

برونر الگوی حمایتی فراگیری زبان را برای زبان آموزی ضروری می داند که مستلزم یادگیری برقراری تماس چشمی، نحوه ی هدایت توجه بوسیله ی حرکات چشم و چگونگی تأکید و انتقال معانی از طریق حرکات صورت و بدن می باشد، (لفرانسوا، ۱۳۸۶، ص ۲۷۰). در این الگو دخالت بزرگسالان به رشد یادگیری زبان کمک خواهد کرد. به اعتقاد برونر، در آموزش زبان باید به معانی کلمات هنگام تعامل کودک با افراد توجه شود. و در مرحله ی بعد کودک باید یاد بگیرد که کلمات را کی و کجا به کار برد و موقعیت های کاربردی کلمات را درک کند، (ناعمی، ۱۳۸۵، ص ۶۳).

ویگوتسکی اولین فردی بود که باعث شد در میان نظریه های معاصر، به تأثیر زبان در کودک برای تقویت فرآیند های عالی ذهن توجه شود. ویگوتسکی در تحول زبان سه دوره را مشخص می کند: گفتار اجتماعی، گفتار خود محورانه و گفتار درونی. ابتدا گفتار اجتماعی یا بیرونی ظاهر می شود که نقش آن کنترل رفتار دیگران است. این نوع گفتار پیش از سه سالگی ظاهر می شود، (سیف، ۱۳۸۵، ص ۲۱۸). بعد از گفتار اجتماعی، گفتار خود محورانه پدید می آید که مرحله ای انتقالی از گفتار بیرونی به گفتار درونی است.

در این مرحله کودکان اغلب با خود حرف می زنند به این منظور که رفتارشان را کنترل نمایند. گفتار خود محورانه بین ۳ تا ۷ سالگی رخ می دهد. آخرین مرحله ی رشد گفتار، گفتار درونی است. گفتار درونی با خود سخن گفتن به طور بی صداست. گفتار درونی اندیشه و رفتار انسان را جهت می دهد و در همه ی کارکردهای عالی ذهن موجود است. گفتار درونی پس از ۷ سالگی ظاهر می شود، (سیف، ۱۳۸۵، صص ۲۱۸-۲۱۹).

زبان از نظر ویگوتسکی فرد را از تجربه و ادراک حسی مستقیم کنونی رها نموده و برای او امکان تجسم نادیده، آینده و گذشته را فراهم می آورد. میزان استفاده از زبان در تعامل اولیاء با فرزندان، بر حسب فرهنگ-ها تغییر پذیر است. در برخی فرهنگ ها که

های هوشی ناشی از ادراک های حسی (ایرادهایی را وارد می داند. وی اظهار می دارد که در ارتباط با فرض (ساخت های هوشی ناشی از ادراک های حسی)، برای توضیح پدیده ی رشد زبان هیچ پیشنهاد روشنی که امیدی به دست دهد وجود ندارد، (مشکوٰۃ الدینی ، ۱۳۸۰، ص ۲۷۸).

کودک این واژه ی جدید را می گیرد و دانش پایه ی خویش را با یکی کردن مفهوم فعلی شیر با کلمه ی شیر تغییر می دهد. وقتی کودکان بزرگتر می شوند زبانشان کامل تر می شود زیرا پیچیدگی زبان را بیشتر درک می کنند و با افکار پیچیده تری به تغییر آن می پردازند. (لرنر ، ۱۳۸۴، ص ۴۵۱).

چامسکی بر عقیده ی پیازه مبنی بر رشد زبان برپایه ی (ساخت

نظریه ی یاد گیری اجتماعی

طرفداران این رویکرد به نقش رابطه ی متقابل کودک و والدین یا دیگران در اکتساب زبان اعتقاد دارند (لرنر ، ۱۳۸۴، ص ۴۵۲). تقلید، در یادگیری اجتماعی نقش اساسی دارد. مثلاً، اگر معلم بخواهد تلفظ درست یا املا ی صحیح چند کلمه را آموزش دهد، می تواند به تنهایی از روشهای تقویت استفاده کند؛ ولی باید زمان و تلاش زیادی را صرف نماید، در حالی که می تواند از تقلید استفاده نماید، (ناعمی، ۱۳۵، ص ۶۰) به اعتقاد بندورا، کودک از طریق مشاهده و تقلید (یادگیری مشاهده ای) زبان را یاد می گیرد. موفقیت کودک در مهارت های زبانی تقویت بیرونی به دنبال دارد و از طرف دیگر موجب احساس رضایت (تقویت درونی) در کودک نیز می گردد. همسو بودن دو تقویت درونی و بیرونی سبب می شود تا کودک تلاش بیشتری برای یادگیری از خود نشان دهد، (همان، ص ۶۰).

نقش بازی در زبان آموزی

بنا بر نظریه ها دوره ی زبان آموزی برای کودک بین ۲ تا ۱۲ سالگی است و اگر کودک در این دوره زبان را یاد نگیرد بعداً نخواهد توانست آنرا یاد بگیرد. بین رشد جسمانی و رشد زبانی کودک پیوند محکمی وجود دارد. هر مرحله از رشد جسمانی کودک هماهنگ مرحله ی خاصی از رشد زبان در کودک است.

زبان و اندیشه

راجر برون و ایوان پاولوف هر دو معتقدند که رابطه ی عمیقی بین ذهنیت و زبان وجود دارد. ذهن ما به گونه ای تحول یافته است که استفاده از زبان را ممکن می سازد. دیگر اینکه ذهن را شکل می دهد و انسان را از سایر حیوانات مجزا می کند، زیرا هم بر پیچیدگی و غنای تفکر می افزاید و هم امکان شکل های خاصی از تفکر را برای وی فراهم می سازد. به زبان علاوه به انعکاس تفکر، به کنترل آن نیز می پردازد. با این حال، پژوهش های مربوط به ادراک در فرهنگ های مختلف حمایت چندانی از فرضیه نسبیت زبانی نمی کنند. برای نمونه پژوهش های راش (۱۹۷۳) نشان داد در زبان قبیله دانی در گینه جدید تنها دو اسم برای رنگ ها وجود دارد در حالی که آنها گوناگونی رنگ ها را به خوبی دیگر فرهنگ ها دریافت می کنند. از نظر منتقدان این نظریه، زبان می تواند تمایز هایی را که برای مردم یک فرهنگ اهمیت دارد بازتاب دهد، اما در خود آفریننده چنین تمایز هایی نیست و نیز نمی تواند در راه ادراک این تمایز ها محدودیت هایی برای گویشوران زبان به وجود آورد. انگلیسی زبان نیز به اندازه ی گویشوران زبان اسکیمویی تفاوت انواع برف را در می یابند اما چون این تفاوت ها در فرهنگ اسکیمویی اهمیت بیشتری دارد تا فرهنگ انگلوساکسون. به همین دلیل در یکی از این زبان ها واژه ایی برای بیان این تفاوت ها وجود دارد که در دیگری نیست.

لورین زبان را دارای سه کارکرد اصلی می داند.

۱- زبان به عنوان شکلی از ارتباط اجتماعی؛
۲- زبان به عنوان وسیله ای برای فعالیت فکری و عقلانی (انتزاع و تعمیم)؛

۳- زبان به عنوان شیوه ای برای سازماندهی و تنظیم رفتار؛
مطالعات لوریا و پولیاکوا و سوبوتسکی نشان می دهد گفتار بزرگسالان که توجه کودک را جلب می کند و با عمل او را نظم می بخشد، بی درنگ این نیروها را کسب نمی کند بلکه شکل گیری این کارکرد نظم بخشی یا جهت بخشی، دستخوش تحول نسبتاً دراز مدت و جالب توجهی است.

ویگوتسکی نخستین کسی بود که اظهار کرد زبان در تشکیل فرایند های ذهنی عمده ای دارد. به نظر وی روش اساسی تجزیه و تحلیل رشد کنش های عالی روانی همان تحقیق در سازماندهی

دوباره فرایند های ذهنی است که بر اثر تأثیر زبان صورت می گیرد، وی همچنین نقش زبان در رشد تفکر آدمی را مهم می داند و معتقد است زبان نه تنها به رشد شناختی کودک کمک می کند، بلکه شرط لازم برای رشد تفکر نیز هست.

رابطه ی میان زبان و تفکر از دیدگاه پیازه به گونه ای دیگر بیان شده است، در حالی که ویگوتسکی باور داشت زبان نقش اساسی در تفکر زبان دارد، پیازه معتقد است زبان به عنوان شکلی عالی از کارکرد های نمادین، متأثر از هسته شناختی است، اما اساس و بنیاد تفکر نیست هر چند بر گستره قدرت آن می افزاید.

پیاژه همچنین رشد منطق اعمال را دنبال کرد و متوجه شد که کودکان در هر قدم از مسیری که طی می کنند توانایی انجام کار های هوشمندانه را دارند بدون آنکه ضرورتاً بتوانند همان اعمال را به صورت کلامی بیان کنند.



انعطاف پذیری

که به سمت چیز هایی بروند که باعث بالا رفتن حس خوب و آرامش برای آنها می شود بنابراین فعل و انفعالات شیمیایی مغز و انتخاب آگاهانه .

چه طور می شود در شرایط سخت خوشحال بود ؟

ما می دانیم که آدم ها می توانند در شرایط سخت همزمان، هم غمگین، نگران و هم وحشت زده و خوشحال باشند البته اگر ۱. دیدگاهی انتخاب کنند که به هر دوی این احساسات همزمان اجازه ظهور بدهد، یعنی به جای داشتن احساسات، رفتار یا افکار سیاه و سفید زندگی به لذت بردن از لحظه ها بپردازند، حتی اگر این لحظه ها در میان همه سختی ها، کوتاه باشند .

۲. در زمان سختی، اغلب شکل اولیه خوشحالی قابلیت ظهور پیدا می کند اگر معنا و مفهوم تازه ای برای زندگی ایجاد کنیم مثلاً من سرطان دارم ولی زمان و انرژی ام را صرف درست کردن خانه ای گرم و دنج کنم چرا بعضی ها در زمان سختی می توانند شادی خود را حفظ کنند ، اما بعضی ها نه ؟

بعضی از ما الگوهایی در زندگی دیده ایم مثل اعضای خانواده یا معلم که با شاد بودن به نتیجه رسیده اند بعضی دیگر با استفاده از فعل و انفعالات شیمیایی مغزشان، حتی در شرایط سخت با دید مثبت تری نگاه می کنند و بعضی دیگر از ما بنا بر یک سری تحقیقات بسیار جالب آگاهانه انتخاب می کنیم که در زمان خیلی سخت رشد کنیم . این دسته از افراد به سمت چیزی حرکت می کنند که آن را «رشد پس از سانحه» می نامند .

این یک انتخاب آگاهانه است که روزتان را با چیزهای مهم بیامیزید، مثل چیزهایی که باعث خندیدن تان شود یا عشق ورزیدن و ارتباط برقرار کردن آن محرک های شادی که قبلاً در موردشان صحبت کردیم

این ویدیو را در شبکه های اجتماعی دیدم . محتوای جالبی داشت: سلام من دکتر ماریا سیروا هستم روانشناس مثبت گرا بیشتر در زمینه انعطاف پذیری تدریس می کنم، یعنی خوشحالی و مثبت بودن در شرایط سخت .

خوشحالی از نظر شما چیست ؟

خوشحالی یعنی در وضعیت مثبت بودن که اغلب ناپایدار است و مهم تر از آن یک انتخاب است ما انتخاب می کنیم که خوشحالی را در وجودمان پرورش دهیم

عوامل مهم تأثیر گذار برای خوشحالی چیست ؟

یکی از عوامل مهم انتخاب کارهایی است که باعث بهبود حالت درونی شما می شود مثلاً داشتن حس خوش بینی، شگفتی، عشق، خلاقیت، شور و اشتیاق و همچنین تعیین معنا و مفهوم زندگی ما می دانیم که این دو عامل باعث بالا رفتن میزان خوشحالی هستند مثبت اندیشی و یافتن معنا

آیا با پولدار شدن و موفقیت تحصیلی می توان به خوشحالی رسید ؟

شما می توانید خوشحالی را به صورت موقت در ارتقاء، مقام یا نامزد کردن یا درآمد بهتر پیدا کنید این نوع خوشحالی شش ماه دوام خواهد داشت که ما آن را تأثیرات ماه غسل می نامیم و بعد از گذشت این دوره دوباره به صورت عادی بر می گردید بنا براین به دست آوردن موفقیت های بیرونی تأثیری بر خوشحالی درونی و پایداری آن ندارند .

چه تفاوت هایی بین آدم های خوشحال و غمگین هست ؟

دو تفاوت اصلی وجود دارد اول اینکه، از نظر فعل و انفعالات شیمیایی پیام رسان ها ی عصبی مغز آدم ها ی شاد باعث می شود تا آنها بیشتر به جنبه های مثبت در دنیا توجه کنند. دوم اینکه، ما می دانیم که آدم ها ی شاد انتخاب می کنند



سخنی از بهرام بیضایی

با کمال تأسف تئاتر از نظر ظاهر از زمانی شروع به خراب شدن کرد که برشت به ایران آمد. برشت که ظاهراً باید یک اثر موثر و مثبت در این مملکت باقی گذاشته باشد که در همه جای دنیا می گذارد، بدترین اثر را - مثل هر چیز دیگر - گذاشت. در نتیجه دیگر کسی بازیگری نکرد و هر کسی که روی صحنه رفت شروع کرد به میزانشناسی دادن و کارگردانی و بازیگری کردن برای اینکه برشت را با بی استعدادی هم می شد بازی کرد و پشت نام او مخفی شد. الان اگر شما نمایشی از برشت را با بدترین بازی و بدترین میزانشناسی روی صحنه ببرید، بزرگ ترین تماشاگران را خواهید داشت و همین جاست که کم کم پی می برید که بازی، فهم و میزانشناسی لازم نیست و به راحتی می توان تماشاگر را فریفت. شش هفت سال است که این اتفاق می افتد. بی استعدادترین آدم ها روی صحنه رفتند، بی استعدادترین میزانشناس ها داده شد و همه پشت نام برشت مخفی شدند، پشت اسم تعهد مخفی شدند. حالا کار نداریم به اینکه این ها تا چه حد تعهد و مسئولیت دارند. ولی به هر حال عملاً بازیگری و میزانشناسی بدتر شد و در حال حاضر بازیگری که می خواهد به تئاتر بپردازد کمترین وقتش را صرف این کار می کند. دیگر کسی به طور مرتب سر تمرین ها حاضر نمی شود... در چنین شرایطی تنها به خانه نشستن و نوشتن اکتفا می کنیم. هیچ اجباری نداریم که برای جماعتی که کار فرهنگی عمیق نمی خواهد کار کنیم. مردم تنها عریضه می خواهند و من نمی توانم روی صحنه عریضه بکشم؛ و فکر می کنم هر کس که نعره می زند دروغ می گوید... یک چیزی دارد جای تئاتر را می گیرد و آن کم و بیش عبارت از عریضه کشیدن روی صحنه است و ادای مسئول بودن را درآوردن است... من فکر می کنم در این مملکت هیچ کس مسئول نیست و همه ی آن ها که ادعای مسئولیت می کنند به نظر من دروغ می گویند و دکان باز کرده اند. به هر حال ادای مسئولیت درآوردن و ادای همه چیز از جمله ادای تواتر، جای تئاتر را گرفته... در سینما هم خیلی به زحمت تا آنجا که می شد به این کار ادامه دادم. چون سینما هم عیناً چنین میدانیست. در سینما کم کم متوجه شدم که همه ی فرهنگ مملکت تبدیل شده به ادای فرهنگ را درآوردن... بنابراین در خانه می نشینم و می نویسم. نمی دانم که بعداً چه خواهد شد.

هفته نامه ی جوان - چهار شماره ی پیاپی در فروردین و اردیبهشت ۱۳۵۷

چطور مثلاً به افرادی با بیماری ها ی سخت می توان گفت سعی کن خوشحال باشی ؟

شما باید تصمیم بگیرید که نمی خواهید لحظه های جهنمی را در شرایط کنونی تجربه کنید ، شما می خواهید بهشت را وارد لحظه جهنمی کنید به همین دلیل شما دنبال توجه ، عشق و مهربانی اطرافیان تان هستید ، و امید یی را بوجود بیاورید که واقعی باشد نه توهم زا ، امید یی که مثلاً اگر من شیمی درمانی دارم و حالم بد است اما کارهایی هست در این دنیا که می توانم انجام بدهم و در زندگی من معنا و مفهوم دارند تمرین یک سری کارهایی که می دانیم باعث رشد درونی می شود .

چه چیزی خود شما را خوشحال می کند ؟

چیزی که من را خوشحال می کند اینکه یاد بگیرم چطور هر روز و هر لحظه از زندگی ام را در همه زمینه ها بسازم و به سمت چیزهایی پیش بروم که باعث رشد من می شوند و الهام بخش هستند و به من آرامش می دهند در واقع افسار زندگی را در دست داشتن و همنوایی کردن با زندگی نه به عنوان چیزی که به من هجوم می آورد و من باید از آن فرار کنم ، این چیزی است که من را خوشحال می کند .

چطور می توانیم خوشحالی را به آدم های بیشتری گسترش دهیم ؟

به دو روش می شود این کار را کرد :

۱. خبر خوب این است که خوشحالی مسری است یعنی هر چه شما بیشتر به سمت چیزهایی حرکت کنید که باعث بالا بردن حس خوب و شادی می شوند به بقیه همان انتقال می دهید .
۲. می دانیم گفتن این جمله به آدم ها که باید در هر حالی خوشحال باشید جواب نمی دهد اما اگر درباره چیزهایی که باعث لذت ، شادی و خوشحالی شما می شود . شفاف باشید و به آدم ها بگویید که این چیز ها را انتخاب کردید این هم آزمایش و نتیجه انتخاب و به آنها اجازه بدهید که بفهمند که می شود خوشحال بود اینطوری خوشحالی گسترش پیدا می کند .

چطور می شود احساس خوشحالی را دائمی کرد و آن را از دست نداد ؟

این خیلی سؤال خوبی است !

ما می دانیم که برای پایدار نگه داشتن هر تغییر مثبتی مثل ایجاد حس خوشحالی در زندگی حتی در زمان ها ی سخت . رفتار آدم ها باید تغییر کند .

شما نمی توانید تنها با فکر کردن زندگی تان را شاد کنید، حتی با خواندن و یا یادداشت برداشتن هم نمی توانید به زندگی خوب بسنده کنید بلکه باید رفتار های جدید را تمرین کنید یک مثال سریع اینکه: هر روز از خودتان بپرسید که بهترین اتفاقی که امروز افتاد چه بود ؟

و آن را در خاطره تان ثبت کنید . این باعث ایجاد خوش بینی ، قدر دانی و آگاهی می شود و این آگاهی را در شما ایجاد می کند که این شما هستید که افسار زندگی تان را در دست دارید .



۱۲

مهارت کلیدی برای والدین موفق

بر اساس ساعت‌ها پژوهش، توانستم این فهرست را برایتان تنظیم کنم.
۱۲ مهارت کلیدی و مهم، که باعث می‌شود والدین نقش خود را بهتر انجام دهند:

آیا می‌خواهید والدین خوبی باشید؟
آیا می‌خواهید به فرزندان‌تان کمک کنید تا از استعدادهای خود نهایت استفاده را ببرند؟
آیا می‌خواهید آن‌ها در زندگی شخصی و اجتماعی خود موفق باشند؟

وقتی فرزندان شما بیشتر با دیگران مشارکت مثبت داشته باشند، زندگی آن‌ها یک زندگی معنادار خواهد بود. و این یعنی خوش‌بختی!

۳ - بر سر فرزندان خود فریاد نکشید

احتمالاً بارها با خودتان قرار گذاشته‌اید که نباید سر کودک فریاد بکشید. اما وقتی کودک پشت سر هم شما را عصبانی می‌کند، آسان نیست که به قرار خود، پایبند بمانید.
هرچه بیشتر فریاد بزنید، رفتار کودک بدتر می‌شود.
به جای اینکه سعی کنید رفتار کودک را کنترل کنید، دیدگاه و احساسات او را درک کنید. از زاویه‌ی او به موضوع نگاه کنید. ببینید چرا آن کار را انجام می‌دهد؟
سیس از قوه‌ی عقلانیت خود بهره ببرید و راهکاری که ممکن است کودک را متقاعد کند رفتارش را تغییر دهد، انتخاب کنید.

اگر در کنترل عصبانیت خود مشکل دارید، این نکات را امتحان کنید:

تصمیم قاطع و جدی بگیرید که بر کودک خود فریاد نکشید.
پیش از عصبانیت تصمیم بگیرید که اگر عصبانی شوید چه جایگزینی می‌توانید داشته باشید.
در صورت امکان، از وضعیت دور شوید.
پنج نفس عمیق بکشید.
به هیچ وجه از تهدید استفاده نکنید.
به جای عصبانیت، روی نقشی که باید داشته باشید، تمرکز کنید.
مسأله را ریشه‌یابی کنید که نقطه ضعف اصلی کودک شما چیست؟ مثلاً ممکن است که اختیارات او را سلب کرده‌اید و او هیچ کنترلی بر زندگی خود ندارد. کودک رد هر سنی که باشد، در موارد مختلفی باید حق انتخاب داشته باشد.

۴ - به کودک خود مسئولیت‌هایی در حد توانایی‌هایش در خانه

۱ - بیشتر بر رفتارهای مثبت فرزندان خود تمرکز کنید تا رفتارهای منفی

هرچه والدین بیشتر فریاد بزنند یا تنبیه و توبیخ کنند، رفتار بد بیشتر تکرار می‌شود.
وقتی کودک به صورت پیوسته مورد سرزنش قرار می‌گیرد، کم‌کم به این باور درونی می‌رسد که من کودک بدی هستم و به بدرفتاری‌ها ادامه می‌دهد.
آن‌ها برای اصلاح رفتار خود احساس انگیزه نمی‌کنند؛ زیرا پذیرش رفتارهایشان، بخشی از هویت آن‌ها شده است. والدینی که با کودک خود، ارتباط تعاملی دارند، درک می‌کنند که بهترین راه اصلاح رفتارهای غلط کودک، توجه کردن به رفتارهای مثبت اوست.
در ابتدا شاید کمی سخت به نظر بیاید، ولی با کمی تغییر نگرش و توجه به رفتارهای مثبت، به سرعت نتیجه‌ی آن را خواهید دید.

۲ - به فرزندان خود بیاموزید که به نیازهای دیگران اهمیت دهند

تحقیقات نشان می‌دهد که کودکان با بخشش به دیگران به شادی دست می‌یابند.
در حقیقت، کودکان وقتی چیزی به کسی می‌بخشند، احساس شغف و صفاپذیری پیدا می‌کنند.
این نکته خیلی جالب توجه است؛ چرا که ما بزرگسالان قبل از نیاز دیگران به دنبال نیازهای خود هستیم. شاید در مراحل مختلف رشد، حس نوع‌دوستی‌مان را از دست می‌دهیم.
اگر بر خصلت خودخواهانه‌ی خود غلبه کنیم و به نیازهای دیگران متمرکز شویم و به آن‌ها کمک کنیم، خوشحال‌تر خواهیم بود.
اگر می‌خواهید فرزندان‌تان زندگی شاد و خوشحالی را تجربه کنند، به آن‌ها یاد دهید که به دیگران خدمت کنند. آن‌ها را در فعالیت‌هایی که می‌توانند در جهت کمک به دیگران، تأثیر مثبت داشته باشند، درگیر کنید. و از رفتار آن‌ها حمایت کنید.

بدهید

یکی از یافته‌هایی که از مطالعه‌ی رفتار بزرگسالان به دست آمده این است که کودکانی که کارهای بیشتری در خانه انجام می دهند بعداً خوشحال تر خواهند بود.

مسئولیت‌های خانگی به کودکان درس‌های مهم زندگی مربوط به وظیفه‌شناسی، هم‌کاری، مشارکت و کار تیمی را آموزش می‌دهد. افرادی که چنین درس‌هایی را در سال‌های اول زندگی فرا می‌گیرند، به احتمال زیاد در بزرگسالی روابط بهتری با دیگران دارند. والدین موفق، کارهای خانه را جزئی از کارهای روزمره‌ی هر فرد تعریف می‌کنند. و در واقع کارهای خانه، جزئی از فرهنگ خانواده می‌باشد. این امر کودک را برای موفقیت در آینده آماده می‌کند.

۵ - با همسر تان رابطه‌ی پایدار و محکم برقرار کنید

کودکانی که شاهد درگیری کمتری بین والدین خود هستند، شادتر و موفق‌تر هستند.

والدینی که ازدواج سالم دارند و روابطشان بر احترام و علاقه پایدار است، فرزندان را که به مهارت سازگاری مسلط هستند، تربیت می‌کنند.

را مرور نمایید.

گاه‌گاهی از همسر خود بپرسید، "برای اینکه همسر بهتری باشم، چه کاری می‌توانم برای‌ت انجام دهم؟"

هیچ چیز زندگی خود را با هیچ چیز زندگی دیگران مقایسه نکنید. مهربانی و احترام، کلیدهای اصلی رابطه‌ی پایدار است.

۶ - به فرزندان خود بیاموزید که چالش‌ها را از زاویه‌ی مثبت مشاهده کنند

افرادی که چالش‌ها و موانع را مثبت می‌بینند، به مراتب شانس بیشتری برای موفقیت دارند.

افراد موفق وقتی با چالش‌ها مواجه می‌شوند، فکر می‌کنند: «این کار سخت خواهد بود؛ اما سرگرم کننده است. و من می‌توانم چیزهای زیادی را در فرایند غلبه بر این چالش بیاموزم»

از طرف دیگر، افرادی که چندان موفق نیستند به چالش‌ها نگاه می‌کنند و با خودشان می‌گویند: «این کار سخت خواهد بود؛ بنابراین من ترجیح می‌دهم کار ساده‌تری انجام دهم. تلاش می‌کنم که از این چالش دوری کنم.»

این نگرش‌های متفاوت، در دوران کودکی شکل می‌گیرد. به همین



جهت، والدین خوب، مهارت مواجهه‌ی مثبت با چالش‌ها را هم خودشان رعایت می‌کنند و هم به کودک می‌آموزند. چرا که زندگی سرشار از چالش‌های متنوع و متفاوت است.

۷ - مسئولیت انجام کارهای فرزندان تان را بر عهده نگیرید

بگذارید کارهای خودشان را خودشان انجام دهند.

والدین می‌خواهند فرزندان‌شان مسئولیت‌پذیر و مستقل باشند. اما در عین حال، آن‌ها می‌خواهند همه کار طبق میل خودشان انجام شود. و به همین دلیل کارهایی را برای فرزندان خود انجام می‌دهند که فرزندان‌شان، باید خودشان آن‌ها را انجام دهند.

والدین پهبادی (هلی‌کوپتری) نباشیم.

والدین پهبادی، باعث می‌شوند کودکان کمتر از زندگی لذت ببرند و در بزرگسالی نیز دچار رنج و ناراحتی شوند.

چند روش برای اطمینان از اینکه والدین پهبادی نیستیم:

یکی از مهمترین کارهایی که می‌توانید برای موفقیت آینده‌ی کودک خود انجام دهید، ایجاد رابطه‌ی قوی دوستانه با همسر تان است. در مواقع مواجه شدن با مشکلات، به جای سرزنش کردن و پیدا کردن مقصر، بر حل مشکلات متمرکز شوید.

به یاد داشته باشید که حفظ رابطه‌ی پایدار با همسر مهمتر از هر فعل درست دیگری است.

با هم به رستوران یا کافی‌شاپ بروید و کنار هم بنشینید.

هر روز وقتی را برای صحبت کردن با هم اختصاص دهید.

به جای اینکه از خود سؤال کنید "از این رابطه چه چیزی عاید من می‌شود؟" از خود بپرسید "چه کاری می‌توانم برای حفظ و بهتر شدن رابطه انجام دهم؟"

در مورد برنامه‌های آینده خود با هم گفتگو کنید.

روی عیب‌های همسر تان تمرکز نکنید.

از همسر تان در مقابل افراد دیگر، تعریف کنید و ویژگی‌های خوب او



با احترام مخالف کردن
همکاری
کمک به دیگران
خوشامدگویی دیگران
مودب بودن
درخواست کمک

۹ - فرزندان خود را راهنمایی کنید؛ بدون کنترل کردن یا حتی میکرومدیریت!

یکی از پژوهش‌ها می‌گوید به طور کلی سه نوع سبک فرزندپروری وجود دارد:

آسان‌گیر: پدر و مادر، بیش از حد ملایم است و خیلی اوقات در مقابل تقاضای غیرمعقول کودک تسلیم می‌شوند. والدین مرزها، حدود و قوانین را تعیین نمی‌کنند. کودکانی که والدین آسان‌گیر دارند اغلب "لوس" می‌شوند.

اقتدارگرا: پدر و مادر، بیش از حد سخت‌گیر و غالباً خشن و سازش‌ناپذیر است. والدین اغلب کودک را [مجبوراً] به انجام کارها می‌کنند و حق انتخابی برای کودک قائل نیستند. کودکان دارای والدین اقتدارگرا در طول زندگی عصبانی خواهند بود و نسبت به قواعد اجتماعی سرکشی می‌کنند.

توانا: پدر و مادر به معنی حقیقی کلمه "درست" عمل می‌کنند: گرمی و محبت نسبت به کودک نشان می‌دهند؛ بدون اینکه بخاطر این محبت، مطالبه‌گری کنند و یا دوست داشتن خود را با رفتارهای کودک معامله کنند.

والدین مرزهایی را برای کودک تعیین می‌کنند؛ چنان کودک خواهان تغییر وضعیت آن است، با هم مذاکره می‌کنند؛ سازش می‌کنند. خبری از تحکم و دستور نیست.

فرزندانی که در چنین محیطی تربیت می‌شوند، به احتمال زیاد زندگی شاد و موفقی را پشت سر می‌گذارند.

کودکانی که با کنترل والدین بزرگ شده‌اند، استقلال کمتری دارند و احتمالاً به مهارت حل‌مسأله نیز تسلطی ندارند.

۱۰ - به فرزندان خود احساس امنیت بدهید

کودکانی که در اوایل زندگی احساس امنیت شدید دارند، در

برای فرزندان خود کارهایی انجام ندهید که مسئولیت مستقیم خود آن‌ها باشد.

بگذارید فرزندان تان انتخاب‌های متناسب با سن خودشان را انجام دهند.

بگذارید فرزندان تان با پیامدهای طبیعی انتخاب‌های خود کنار بیایند.

تا حد امکان، از گفتن "تو خیلی کوچک هستی ... خودداری کنی."

به فرزندان تان اجازه ندهید که مرکز جهان شما شوند و بتوانند همه‌ی توجه شما را جلب کنند.

بگذارید فرزندان تان شکست بخورند.

در مواجهه شدن با چالش‌ها، از فرزندان خود بپرسید: فکر می‌کنی چطور بتوانی مشکل را برطرف کنی؟

۸ - به فرزندان خود کمک کنید مهارت‌های اجتماعی را توسعه دهند

مهارت‌های اجتماعی در کودک ارتباط مستقیم با اعتمادبه‌نفس و موفقیت در بزرگسالی دارد.

یافته‌های پژوهش‌ها، اهمیت آموزش مهارت‌های اجتماعی به کودکان را نشان می‌دهد.

لیستی از مهارت‌های اجتماعی که می‌توانید به فرزندان تان آموزش دهید:

اشتراک گذاری

بیان بازخورد

قبول اختلاف

احترام به حقوق و دارایی دیگران

احترام به احساسات دیگران

دیدن چیزها از دید دیگران

برقراری تماس چشمی

مدیریت احساسات منفی

مهارت شنیدن

حرف دیگران را قطع نکردن

حل کشمکش‌ها و تنش‌ها

ماهنامه جلا :: نیاز اندیشه روز

ثبت و انتقال تجربه ها برای همفکری، همدلی و همراهی نسل ها

خستگی ناپذیر بودن چیست؟ به آن‌ها نشان دهید که مرتباً در معرض ریسک هستید؛ شجاعانه تصمیم می‌گیرید و به راحتی از منطقه‌ی امنی که در آن هستید، خارج می‌شوید.

در مورد چالش‌هایی که با آن‌ها روبرو هستید و کارهایی که برای غلبه بر آن‌ها انجام می‌دهید، صحبت کنید. بیشتر روی مشارکت تمرکز کنید و کمتر روی موفقیت. بگذارید آن‌ها اشتباه کنند.

۱۲ - استرس خود را به طور مؤثر مدیریت کنید

استرس والدین می‌تواند ژن‌های فرزندان را برای سال‌های طولانی در آینده تحت تأثیر قرار دهد. این نکته برجسته‌ی نشان می‌دهد که والدین نقش جدی و مهم در مدیریت مؤثر استرس خانواده دارند.



استرس در شما وجود دارد، اما فرزندان را نیز تحت تأثیر قرار می‌دهد!

استرس یک واقعیت در زندگی است؛ اما هرگز نباید به روشی برای زندگی تبدیل شود.

مدیریت استرس به خودی خود موضوع جدی و مهمی است. بنابراین اگر شما تحت فشارهای زیادی قرار دارید، به شما پیشنهاد می‌کنم راه‌های کنترل استرس را تمرین کنید.

نتیجه:

شما متعهد هستید مهارت‌های لازم برای والدین خوب، مؤثر و حتی جهانی را پرورش دهید.

با اجرای نکات ذکر شده در این مقاله، شما والدین بهتری خواهید شد.

با گذشت زمان، مشاهده خواهید کرد که فرزندان تان مسئولیت‌پذیرتر، انعطاف‌پذیر و با انگیزه‌تر هستند.

و دیگر لازم نیست به آن‌ها نق بزنید.

البته این سفری است که به زمان و تلاش نیاز دارد. اما ارزش آن را دارد.

سجاد نوروزیان ۱۳۹۹

مدرسه بهتر عمل می‌کند. این کودکان همچنین در بزرگسالی به روابط سالم‌تری ادامه می‌دهند.

توجه داشته باشید که تجربیات اولیه‌ی زندگی، تأثیر عمیقی بر رشد کودک می‌گذارد.

برای اینکه به فرزندان خود احساس امنیت دهید، موارد زیر را انجام دهید:

نسبت به آن‌ها محبت نشان دهید.

از آن‌ها قدردانی کنید.

با آن‌ها با احترام رفتار کنید.

احساسات آن‌ها را تصدیق کنید.

حدود را تعیین کنید و نسبت به آن وفادار بمانید.

هنگامی که با آن‌ها هستید، به آن‌ها توجه کامل کنید.

قابل دسترس باشید.



به آن‌ها یادآوری کنید که بدون قید و شرط آنها را دوست دارید.

به وعده‌هایی که می‌دهید عمل کنید.

قابل اعتماد باشید.

۱۱ - به فرزندان خود کمک کنید تا مقاومت و پشتکار داشته باشند

خسته نشدن - که به عنوان "پشتکار و اشتیاق به اهداف بلند مدت" تعریف می‌شود - یکی از مهمترین صفاتی است که منجر به موفقیت می‌شود.

وقتی صحبت از موفقیت پایدار و درازمدت می‌شود، عواملی مانند ضریب هوشی و استعداد نقش چندانی ندارند.

چگونه می‌توانید به فرزندان خود کمک کنید تا خستگی ناپذیری را در خودشان تقویت کنند؟

در اینجا چند پیشنهاد وجود دارد:

بر پیشرفت در درازمدت تأکید کنید. از موفقیت‌های کوچک غافل نشوید، اما بر اهداف بلندمدت تأکید بیشتری داشته باشید.

آنها را ترغیب کنید تا چالش‌های قابل مدیریت را در پیش گیرند. بر تلاش به جای نتیجه تأکید کنید.

برای آن‌ها الگو باشید؛ به فرزندان نشان دهید که معنای

تحلیل انیمیشن فروزن ۲

تحلیلگر و روانشناس: پرستو فصیح

روان درمانگر کودک و نوجوان

درمانگر رویکرد مبتنی بر شفقت عضو انجمن روانشناسی تربیتی ایران

دوستان عزیزم سلام ، من پرستو فصیح هستم و با تحلیل انیمیشن فروزن ۲ در خدمتتان هستم. لازم می‌دانم ابتدا توضیح بدهم که چرا این انیمیشن را انتخاب کردم ، این انیمیشن و سفری که السا و آنا برای پیدا کردن قدرت درونیشان انجام می‌دهند بسیار شبیه این روز هایی است که ما مشغول گذراندن آن هستیم. این روز ها مجبور هستیم در خانه های مان بمانیم و خیلی از کار هایی که همیشه در برنامه های مان بوده را انجام ندهیم مثل پارک رفتن ، سینما و رستوران رفتن ، گشتن در مراکز خرید ، کلاس رفتن و خیلی از دوست ها و آشنایان مان را مدت هاست که ندیدیم ، در واقع این روز ها باعث شده ، زندگی ای که همیشه به آن عادت کرده و برنامه ریزی کرده بودیم را دیگر نداشته باشیم و مجبور شدیم از عادت های مان دست بکشیم ، بنابراین نکته مهم زندگی الان ما اینست که حالا که عادت ها و برنامه ریزی های سابق را نمی‌توانیم داشته باشیم به جای آنها چه چیز هایی را می‌توانیم بدست آوریم ، شاید بعضی از ما هنوز نتوانسته باشیم به این روز ها عادت کنیم و برای خودمان برنامه بریزیم و هنوز حسرت چیزهایی که داشتیم و دیگر نداریم را بخوریم؛ خب البته که دل همه ما برای دوست ها و ارتباط نزدیک با آنها تنگ شده اما نباید اجازه بدهیم ترس از این روز ها که تجربه نا شناخته ای برای همه هست باعث بشود فرصت شناختن خود و کشف کردن توانایی های مان را از دست بدهیم. این روز ها بهترین فرصت برای رشد و پیشرفت است تا قدرتمند تر از قبل بشویم و این دقیقا کاری است که السا انجام داد. السا در کودکی از زبان پدر قصه ای را می‌شنود مبنی بر یک جنگل قدیمی سحرآمیز که قدرتمند ترین ارواح از آن مراقبت می‌کردند که شامل هوا ، آتش ، آب و خاک یعنی عناصر طبیعت بودند. تا زمانی که صلح و دوستی بین افراد قبایل حاکم بود از نعمت های جنگل که جادو بودند استفاده می‌کردند اما به محض جنگ ارواح خشمگین شده و از جادوی شان علیه آدم ها استفاده می‌کنند. این چهار عنصر، عناصر بسیار مهمی هستند که با زندگی همه ی موجودات زنده به طور مستقیم در ارتباط هستند مخصوصاً آدم ها. زندگی ما به شدت به این چهار عنصر وابسته است و وقتی ارواح خشمگین می‌شوند تصمیم می‌گیرند که این چهار عنصر یا این چهار روح با آدم ها همکاری نداشته باشند اینجا متوجه می‌شویم که زمانی که عشق و صلح بین آدم ها از بین می‌رود، یعنی زمانی که قانون جنگل نا دیده گرفته می‌شود ، ارواح خشمگین می‌شوند. هر کدام از این چهار عنصر نماینده ی یک بخشی هستند که یاد گرفتند در کنار هم زندگی بکنند ، صلح بین آنها بر قرار است و البته که این چهار عنصر گاهی می‌توانند بر ضد همدیگر رفتار بکنند یعنی آب می‌تواند بر ضد آتش رفتار بکند یا هوا باعث بشود که آتش از حالت تعادلش خارج شده یا خاک می‌تواند با هوا به جنگ بلند بشود اما اونا یاد گرفتند که با صلح و دوستی کنار هم زندگی کنند ، اما انسان ها با اشتباهشان که همان جنگ بین آنهاست، باعث می‌شوند به انرژی درون جنگل بی احترامی بشود و عناصر با پیام دوستی کنار آدم ها نمانند و



محیط باشیم، یا مثلاً مثل این روزها مجبوریم که خیلی از کارهایی که دوست داشتیم و قبلاً انجام می دادیم را انجام ندهیم و راه دیگری غیر از پذیرش و همراه شدن با این شرایط نداریم. در انیمیشن هم مثل زمانی که برق و آب آرندل قطع شد و زمین هم آن مردم را از روی خودش بیرون می کرد، السا مجبور شد که بر خلاف خواست قلبیش مردم و سرزمینش را ترک کند و بدنبال پیدا کردن جواب سؤالش برود. همه ما در زندگی این شرایط اجباری را تجربه خواهیم کرد؛ دو نکته مهم که جزء مواد اصلی کوله پشتی سفر شناخت خودمان باید باشد اینست: حس عشق، دوست داشتن، آغوش گرم و محبت کردن جاودانه است. برای همین تا جایی که می توانیم با به یاد آوردن آدم هایی که عاشقشان هستیم و لحظات عالی ای که کنارشان تجربه کردیم، می توانیم قلبمان را گرم نگهداریم و آن وقت است که می توانیم نگرانی درباره چیزهایی که مرتب عوض میشوند را نداشته باشیم؛ این نکته مخصوصاً در این روزها بسیار راهگشاست و همینطور ما را قادران آدم های عزیز زندگی مان می کند و باعث می شود بیشتر حواسمان به آن ها باشد و از لحظه لحظه بودن کنار آنها نهایت لذت و استفاد را ببریم و همیشه شاکر باشیم. این دلگرمی و امید دقیقاً آن سوختی است که در زمان هایی که نا امید و دل شکسته می شویم، خیلی غصه می خوریم، یا می ترسیم و نگران می شویم، به ما کمک می کند تا بتوانیم از پس این احساسات ناخوشایند بر بیاییم. وقتی که فکر می کنیم که الان در این شرایط سخت چه داشته هایی داریم که می توانم بابت آنها خوشحال و شکرگزار باشیم، مثلاً بیشتر می توانم با مامان و بابا وقت بگذرانم و با آنها بازی کنم، آن وقت از لحظه لحظه این بودن بیشتر لذت می بریم و وقتی قدر این نعمت ها را بدانیم حالمان هم در آن لحظات بهتر از قبل می شود و با تمرین زیاد می توانیم این لحظات را بیشتر و بیشتر کنیم و امیدوار می مانیم تا این روزها را با همین خاطرات گرم و خوب کنار عزیزان مان بگذرانیم. دومین مورد که بزرگ ترین چیزی است که داریم، قدرت درونی مان است که باعث می شود سری به اعماق وجودمان بزنیم و از شناخت خودمان بیشتر و بیشتر حاض کنیم. همه ی ما قدرت درونی فوق العاده زیادی داریم. ما همه، انسان های جنگجوی هستیم، فقط خیلی از مواقع آن را فراموش می کنیم. اگر قدرت بی نهایت مان را به خاطر بیاوریم و آن را بپذیریم و اجازه بدهیم که در ما رشد کند، آنگاه ما را تبدیل به انسان جدیدی می کند که همیشه آرزوی بودنش را داشتیم و در واقع ما را به آن کسی که همیشه در تصوراتمان از خود و توانمندی هایمان داشتیم می رساند. پس در سفر شناخت خود، باید یک جنگجوی تمام عیار باشیم؛ باید قدرتمان را به خاطر بیاوریم و همینطور که با تلاش و پشتکار اجازه می دهیم این قدرت درونمان رشد کند، به آن جهت بدهیم و این نکته ی بسیار بسیار مهمی است که هم در فروزن ۱ و هم در فروزن ۲ مجدد روی آن تأکید شده و آن هم تحت کنترل درآوردن قدرت و به تعادل رساندن آن به وسیله ی عشق و احترام است؛ یعنی بعد از شناخت و پذیرش قدرت، باید به آن جهت بدهیم و آن را متعادل کنیم تا نه به خودمان آسیب برساند و نه به دیگران. مثلاً جایی که آثار آتش را نشون می دهد، ما می دانیم که آن عنصر از دست آدم ها عصبانی بوده پس هر جایی که آدم ها را می دید تمام درخت ها را به آتش می کشاند و می خواست با همه بجنگد و قدرتش را به رخ آدم ها بکشد و به آنها بفهماند که چقدر شما موجودات ضعیفی هستید و همیشه باید از من بترسید، اما زمانی که همان عنصر آتش برافروخته و عصبانی و انتقام جو از السا محبت و عشق دید آرام شد. السا به قدرتش احترام گذاشت و او هم وجودش

تصمیم می گیرند که از انسان ها انتقام بگیرند و این کار را با ایجاد یک مه شدید درون جنگل انجام می دهند که باعث می شود دست آدم ها از جنگل و رمز و رازهای جادویش کوتاه شده و اینجاست که آدم ها از نزدیک شدن به جنگل می ترسند و باعث می شود مه برای همیشه باقی بماند و ارواح دوباره نتوانند با صلح کنار هم قرار بگیرند و حتی می ترسند جنگل دوباره بیدار بشود چون اینبار فکر می کنند که جنگل میتواند بیشتر به آنها آسیب برساند. این دقیقاً کاری است که ما وقتی خیلی عصبانی، یا ناراحت، یا ترسیده باشیم انجام می دهیم. شاید برای مدتی دیگران را از زندگی مان کنار بگذاریم تا از خودمان محافظت کنیم و دقیقاً جنگل هم همین کار را کرد. در ادامه انیمیشن، مادر، یک رودخانه ای به نام آتاها لان که آواز می خواند را به عنوان مکانی که جواب سؤالات در باره ی گذشته را می داند، معرفی می کند و در شعری هم که در انیمیشن پخش می شود هم گفته می شود که "آب های عمیق و حقیقی پاسخ های نهفته را در خودشان دارند و البته یک نکته ی هشدار آمیز هم در آنها هست و آن این که بیش از حد نباید وارد آن آب ها شد، زیرا احتمال غرق شدن در آنها هست"، اینجا باید سری به درون خود بزنیم. بخشی در درون ما هست که ما دسترسی مستقیمی به آن نداریم، اما جواب های بسیاری در آنجا نهفته، حالا به چه شکل می توانیم به این جواب ها دست پیدا کنیم، در شعری که السا می خواند می گوید کسانی صدای آن را می شنوند که گوش های شان را باز کرده باشند، یعنی قدم در راه شناخت خود گذاشته باشند، و تلاش می کنند تا خود واقعیشان را پیدا کنند و البته که این سفر شناخت خود هم مثل کارهایی که برای مان جدید و نا آشناست با ترس و نگرانی و دلهره همراه است. در واقع ما معمولاً دوست نداریم که عادت ها و حس و حالی که برای مان آشنا هست را از دست بدهیم و می خواهیم به هر قیمتی عادت ها را حفظ کنیم، چون نمی دانیم اگر آن ها را از دست بدهیم دقیقاً چه چیزی را به دست می آوریم و خب این ندانستن ترسناک است؛ اما اگر یاد جمله ی السا بیفتیم که زمانی که به آن رودخانه رفت و پدر بزرگش را مشغول صحبت دید و تازه متوجه واقعیت شد و به این نتیجه رسید که "این ترس هست که نمی شود به آن اعتماد کرد"، در آنصورت نگاهمان به قضیه تغییر عادت ها و تغییر روال عادی و همیشگی زندگی تغییر می کند. همینطور جایی که الاف و آنا در اول انیمیشن شعری میخوانند که "هیچ چیزی دائمی نیست، همه چیز موقتی ست" به ما یاد میدهد که نمی توانیم انتظار داشته باشیم چیزهای خوب، همیشگی و ماندگار باشند، بلکه برای یادگیری درس های جدید و حس و حال های جدید باید از عادت های قدیمی بگذریم و پا در دنیایی بگذاریم که شاید حتی در شروع هم برای مان خوش آیند نیستند اما در عوض چیزهایی را پیدا می کنیم که آنقدر ارزشمند هستند که به خود می گوئیم چقدر خوب شد که این سفر را شروع کردیم. دقیقاً آنجایی که السا یخ میزند و جادوی الاف از بین می رود و از دست می رود، آنا خیلی غصه می خورد و دلش می شکند چون یک دوست عزیزی را دست می دهد اما عشق او را درون قلبش نگه می دارد و یک جمله ی طلایی می گوید: "کار درست بعدی را انجام بده" چون در آن شرایط تنها کاری بود که می توانست انجام بدهد و درواقع مهم این است که تلاش کنیم به ادامه دادن و مطمئن باشیم که آن چیزی که برای مان اتفاق می افتد بهترین است و در آخر هم نتیجه ی تلاش های مان را خواهیم گرفت. نکته مهم اینست که یک زمانی ما در شرایطی قرار می گیریم که ناچار به تغییر هستیم، مثلاً مجبوریم مدرسه مان را عوض کنیم و دیگر با دوستان صمیمی مان نتوانیم در یک



در آن موقعیت و لحظه برایش راهکاری پیدا نمی‌کنیم. شاید باید بگذاریم زمان بگذرد، شاید باید توانمندتر بشویم یا نه اصلاً مسئله این است که من نمی‌توانم برایش هیچ کاری انجام بدهم و فقط باید آن را بپذیرم و با آن کنار بیایم. مهم اینست که ما وقتی قدرتمان را می‌پذیریم و با عشق و احترام با خود رفتار می‌کنیم، در مسیر مرتب خود رو رصد کنیم و ببینیم که الان چه گامی را برمی‌داریم و مرتب از خود پرسیم که آیا این قدمی که دارم بر می‌دارم من را به هدفم نزدیک‌تر می‌کند یا از آن دورتر می‌کند و مهم تر از همه اینکه به خود یادآوری کنیم که در حد تعادل رفتار کنیم تا نه آسیب ببینیم و نه آسیب برسانیم. همچنان که در انیمیشن نیز می‌بینیم که السا سبی که را که از عنصر آب درست شده بود و اجازه نمی‌دهد تا او به آتوهایان نزدیک بشود را با مقاومت و تلاش رام می‌کند و به خدمت خودش در می‌آورد و نشان می‌دهد چگونه از قدرتش در جهت درست استفاده می‌کند و اگر آن مقاومت و تلاش را به خرج نمی‌داد و زود نا امید می‌شد نمی‌توانست به جواب سؤالاتش برسد، اما او مقاومت کرد و مهم‌تر از همه اینکه از قدرتش درست استفاده کرد، یعنی یک نیروی خیلی بزرگ را تونست به خدمت خودش در بیاورد و همینطور در ادامه می‌بینیم که غول‌هایی که در جنگل بودند و همه‌ی آدم‌ها از آنها می‌ترسیدند و ضررهای زیادی به آدم‌ها و حتی به جنگل می‌رساندند را به خدمت خودش در بیاورد و آنها هم دیگر دست از آسیب رساندن به انسان‌ها دست برمی‌دارند، چرا؟ چون نیرویی که سال‌ها در جنگل اسیر شده بود یعنی آب پشت سد‌ها شد و باعث شد برکت به جنگل و شهر برگردد و دوباره زندگی جریان پیدا کند و در نهایت همه‌ی عناصر جنگل به صلح برسند و با عشق در کنار همدیگر قرار بگیرند. در واقع السا با عشق احترامی که به جنگل و ارواح داشت کمک کرد تا نیرویی که همه‌ی می‌خواستند از بین برود و بسیار از آن می‌ترسیدند را آزاد شد و آن آزادی برکت و عشق و آرامش و صلح و دوستی را دوباره به جنگل سرازیر کرد و باعث شد دشمنی‌ها از بین برود و همه یکدیگر را بپذیرند، به هم عشق بدهند و چه چیزی بالاتر از این که زندگی جریان پیدا کند و همه با صلح و دوستی بتوانند در آرامش زندگی بکنند. الان بهترین زمانی‌ست که شما می‌توانید برای خود هدف تعیین کنید و ببینید قدرت درونی‌تان چگونه به شما کمک می‌کند. مثلاً من هدف تعیین می‌کنم که چه جوری بهتر خودم و احساساتم و هیجاناتم را کنترل و مدیریت کنم. برای این هدف شروع می‌کنم به نوشتن این که کدام احساسات و هیجاناتم هست که نیاز به کنترل بیشتر دارد. در قدم بعد با مشورت کردن با مامان و بابا و صحبت کردن با افراد مطلع و مطالعه، تلاش می‌کنم بفهمم قدرت درونی‌ام به چه شکل می‌تواند کمک کند؛ مثلاً یکدفعه یک ایده بکر به ذهنم می‌رسد، آن را یادداشت می‌کنم و راه‌های انجام دادنش و پیامدهایش را بررسی می‌کنم. یا وسط خواندن یک کتاب با یک جمله طلایی مواجه می‌شوید که دقیقاً جواب سؤالی هست که شما در ذهنتان داشته‌اید یا مثلاً فیلمی مامان نشان‌تان می‌دهد که دقیقاً یکی از شخصیت‌هایش می‌خواد که مثلاً احساس عصبانیتش را کنترل کند و کلی راهکار ارائه می‌دهد. به خاطر داشته باشید باید هدف‌تان را با جزئیات یادداشت کنید و تلاش کنید بیشتر در لحظه‌ی حال زندگی کنید، یعنی ذهنتان را از فکرهای مزاحم و منفی خالی کنید و سعی کنید از بودن در لحظه لذت ببرید. آن وقت است که قدرتتان بیشتر و بیشتر خودش را نشان داده و معنی پیام‌هایش را بیشتر متوجه شده و تبدیل به یک جنگجوی قوی می‌شوید.

سراسر عشق و دوست داشته شدن شد. در واقع آن احترام و عشقی که دید این احساس را پیدا کرد که یک کسی او را پذیرفته، مورد تأیید قرار داده و حتی از او مراقبت می‌کند و نگرش نسبت به انسان‌ها عوض شد و حالش خوب شد شروع به تغییر کردن کرد، تا جایی که راهنمای راه یک نفر دیگر شد و او هم تصمیم گرفت به السا، به آن موجودی که به او حس مورد مورد مراقبت قرار گرفتن و دوست داشته شدن داده کمک کند و یک رابطه‌ی متقابل را شروع کرد؛ یعنی اگر ما به قدرت و وجود منحصر بفرد دیگری احترام بگذاریم می‌توانیم توقع احترام از آن شخص داشته باشیم. ما با عشق و احترام به خود و مشخص هدف می‌توانیم قدرتمان را جریان ببندیم، مثلاً من می‌خواهم یک شناخت بهتری نسبت به توانایی‌هایم داشته باشم، یا اینکه می‌خواهم بدانم چجوری درست‌تر رفتار کنم؛ زمانی که این هدف‌ها را تعیین کنیم، قدرت درونی شروع به کار کردن می‌کند. من به قدرتم عشق می‌ورزم یعنی به درون وجودم و به خودم احترام می‌گذارم و تمام تلاشم را می‌کنم تا تعادل را در تمام بخش‌های قدرتمند درونم برقرار کنم تا بتوانم از آنها در راه رسیدن به ارزش‌هایم استفاده کنم. السا هم زمانی از قدرتش درست‌تر استفاده کرد که ایمان آورد که وجودش یک هدیه است و پاداش کار خوبی‌ست که مادرش در حق پدرش که در گذشته دشمنش بوده کرده و باعث شده قدرت جادویی داشته باشد. پس این قدرت منشأ خیر و برکت برای او بوده اما السا باید از یک راه طولانی می‌گذشته و یک سری خطرهای هم می‌کرده تا بتواند به این مسئله پی ببرد. در ادامه السا جایی یک اشتباه بزرگی را مرتکب می‌شود و آن پیامی که درباره‌ی رودخانه آتوهایان بوده یعنی بیش از حد به آن نزدیک نشو چون درونش غرق می‌شوی را نادیده می‌گیرد و آنجا زمانی است و نمی‌تواند از قدرتش درست استفاده کند. این قسمت به ما نشان می‌دهد که ما همیشه باید تعادل را حفظ کنیم و مرتب با خودمان تکرار و تمرین کنیم که متعادل رفتار کنیم تا بتوانیم بهترین نتیجه را بگیریم. پس این بحثی که در انیمیشن مطرح می‌شود و نشان می‌دهد که السا آنجایی که نباید کاری را انجام می‌داد و از قبل هم به او هشدار داده شده بود را نادیده می‌گیرد و می‌بینیم که آسیب می‌بیند و تمام وجودش منجمد می‌شود و اگر آنا به او کمک نمی‌کرد ممکن بود السا همیشه در آن حالت بماند. وقت‌هایی هست که کسی را نداریم که خطرات را به ما گوشزد و یادآوری کند که متعادل رفتار کنیم؛ مهم اینست که خودمان آگاهانه قدم برداریم و محتاط عمل بکنیم. به این فکر نکنید که چون من خیلی آدم قوی هستم، خیلی جنگجو هستم پس از پس همه چیز می‌توانم بر بیام. نه واقعیت این است که خیلی چیزها در دنیا وجود دارد که ما نمی‌توانیم برای‌شان کاری انجام بدهیم یا

21st CENTURY

توصیه‌هایی برای قرن بیست و یکم

یکی از محققان معاصر در مورد دنیای آینده نزدیک ما توصیه‌هایی دارد که قابل توجه و بررسی است:

۱ - هیچ کس نمیداند واقعا جهان در بازار کار سال ۲۰۴۰ چگونه خواهد بود، از این رو هیچ کس نمیداند که امروز به جوانان چه باید آموزش دهد. این درست شبیه این است که اگر امروز شما حول و حوش ۴۰ سال دارید، بخش زیادی از آنچه در مدرسه آموخته اید در زمان حاضر، یک چیز بی ربط به نظر میرسد، پس شما باید بر روی چه چیزی متمرکز شوید؟ توصیه من این است که بر روی گسترش توانایی تعادل روحی و هوش هیجانی خود تمرکز کنید.

۲ - بطور سنتی زندگی به دو بخش عمده تقسیم میشود: اول، یک دوره یادگیری و دوم، یک دوره کار که پس از آن می‌آید، در بخش اول زندگی تان شما یک هویت ثابت برای خود ایجاد می‌کنید و مهارت‌های حرفه‌های و شخصی را بدست می‌آورید. در بخش دوم زندگی شما با تکیه بر روی هویت و مهارت‌هایتان در جهان حرکت می‌کنید و کسب معاش می‌کنید و آن را با جامعه تان به اشتراک می‌گذارید، اما در سال ۲۰۴۰ این الگوی سنتی منسوخ است و تنها راه برای ماندن در بازی این است که توانایی یادگیری در سرتاسر زندگی تان را داشته باشید و حتی در ۵۰ سالگی بتوانید خود را دوباره و دوباره بیافرینید.

۳ - تغییر معمولا یک چیز استرس‌زا است و بیشتر مردم بعد از یک سن مشخص آن را دوست ندارند، وقتی که ده ساله هستید، مطمئنا همه زندگی پیش رویتان تغییر خواهد کرد، خواه آن را دوست داشته باشید یا نه، بدنتان تغییر خواهد کرد، ذهن تان تغییر خواهد کرد و از ارتباطات تان تغییر خواهند کرد، همه چیز در سیلان است. شما مشغول آفرینش خود هستید، اما وقتی ۵۰ ساله هستید، شما تغییر را نمی‌خواهید بلکه در پی ثبات هستید اما در قرن بیست و یکم شما قادر نیستید که از یک چنین ضیافتی لذت ببرید، اگر تلاش کنید برخی از شخصیت‌های ثابت، برخی از شغل‌های ثابت، و برخی جهانبینی‌های ثابت خود را نگه دارید شما در دنیا پشت سر گذاشته خواهید شد و دنیا از فراز شما با سرعت برق و باد خواهد گذشت. بنابراین در دنیای قرن بیست و یکم مردم نیاز دارند که بتوانند خیلی سریع واکنش نشان دهند و تعادل روحی داشته باشند تا بتوانند این طوفان‌های بی‌پایان را تحمل کنند و توانایی این را داشته باشند که با سطح بالایی از استرس برخورد کنند.

ماهنامه جلا :: نیاز اندیشه روز

ثبت و انتقال تجربه ها برای همفکری، همدلی و همراهی نسل ها

درمان را خوب میشناسم ولی پزشک را نه و پرستار را و هر آنکه روزی همکارم بود و شاید روزی باز باشد را نه ولی شرافت این قشر را خوب میشناسم.

بعد از بیش از دو دهه در این دنیای پیچیده چرخیدن از کف تا سقف هنوز نمیدانم آن که او میگفت درد بود یا درمان ، تسکین بود یا عذاب ، به نفع بیمار بود یا به نفع ... (همان که همه درمان میدانند و هر کس نمیداند یعنی پول).

هنوز در این فکر شاید من خوب او را نفهمیدم و درمان بود حتی نبودن یک انسان! و شاید من بد را اشتباه بد فهمیدم و درک درستی نداشتم از این لبه تیغ! درمان هم مانند قضاوت است و راه رفتن روی طنابی معلق که با کوچکترین اشتباهی جان یک انسان می رود از دست و تو میمانی یک انبوه اندوه و یک دنیا عذاب وجدان که اگر چنین بود شاید چنان نمیشد و هزار فکر آلوده به توهم های بی سامان و در آخر راه یا به این نتیجه که بیش از این از من ساخته نبود بسنده میکنی یا عطایش را به لقایش میبخشی و بی درمان میشوی .

همیشه در سخت ترین روزهای زندگی خدا را به آن لحظه هایی که خدمت کردم قسم دادم که به حرمت آن جان های عزیز من را یاری کند و الحق که دست رد به سینه ام نزد و نمیدانم تا کی این بلیط برنده است و من در لوی آن هستم ولی آنقدر میدانم که آنها که نمیشناسم هم این بلیط را بارها و بارها خرج کرده اند. در تمام پیچ و خم های ناموزون درمان بارها بی درمان شده ام و به سختی های آن باختام زیرا که آنقدر دالانهایش سیاه و مخوف است که بی شک ره به جایی نمیبیری و پرچم سفید را بالا میبری زیرا جان انسانها ارزشش بیش از اینهاست و اعتبار بیش از اینها مهم است پس ترجیح می دهی در این بازی بازنده ای باشرف باشی تا برنده ای مخوف و به دور از انسان و انسانیت.

خوب یادم هست که پزشکی از دوستان به من گفت شما متعلق به این سامان نیستی برو و خودت را بیش از این آزار نده و من میبوت از ناجور بودن به تمام ناجورهایی فکر کردم که در این بیست سال به آنها یک تبریک انسانیت و شرافت بدهکارم و امروز در سالروز تولد حکیم بوعلی سینا به تمام درمان نیازمند درمان تبریک میگویم . اصلا نمیگویم با ایشان مهربان باشید و اصلا آنها را هم مهربان نمیخوانم و تنها از هم بخواهیم که یکدیگر را درک کنیم و فکر کنیم آیا یک انسان در تمام زندگی خوب یا بد بوده ؟ پس بدون شک آن عدم شناخت در راه سخت پزشک و کادر درمان بسی طبیعی است زیرا ما هیچکدام همیشه مهربان و همیشه نامهربان نیستیم ، هیچگاه همیشه خوشحال و همیشه ناراحت نیستیم! هیچگاه همیشه درستکار و همیشه نادرست نیستیم و این است همان سیالیت در علوم فلسفه و بازی زندگی با انسان !

به مناسبت زادروز تولد حکیم بوعلی

روز پزشک مبارک - روز درمان مبارک - روز شرافت مبارک



**حکیم
بوعلی سینا**

نونا توکلی





خسته از نیرنگ ها

گفتگوی کوتاه با مرضیه رضایی نیا

خودتان را معرفی کنید؟

به نام آنکه از رگ گردن به ما نزدیکتر است
مرضیه رضایی نیا هستم . متولد آبان ۵۸

از چه وقت فعالیت فرهنگی و هنری را شروع کردید؟

رشته تحصیلی من مدیریت بازرگانی (کاردانی) . در دوران دبیرستان رشته تحصیلی من علوم انسانی بود. من از همان دوران نوجوانی در دبیرستان عاشق شعر و ادبیات بودم. همیشه شعرهای حافظ و سعدی و مولانا می خواندم. تا اینکه با شعر های فروغ آشنا شدم و بعد از خواندن شعر های فروغ فرخزاد شروع به شعر گفتن کردم بدون اینکه مربی یا معلم و یا از کسی کمک گرفته باشم اولین بار نیمه های شب بود که ناگهان از خواب پریدم و یک شعر دو بیتی به ذهنم رسید . نا گفته نماند که شعر گفتن با فکر و تمرکز به ذهن نمیرسد بلکه یک حس عاشقانه است ممکن است این عشق زمینی باشد یا آسمانی. که من اولین شعرم عشق آسمانی بود. عشق عجیبی که بین خودم و معبودم حس کردم.

چه کسانی شما را تشویق کردند؟

اولین کسی که من را تشویق کرد مادرم بود زیرا برای اولین کسی که شعرم را میخواندم مادرم بود درست یادم هست که شعری را که برای عاشورا و امام حسین گفتم مادرم اشک در چشمانش حلقه زد من حس عجیبی داشتم و از اینکه یک نفر تحت تاثیر شعر من قرا گرفت هم خوشحال بودم هم ناراحت.

اولین بار چه کتابی چاپ کردید؟

اولین بار در سال ۸۱ کتاب خسته از نیرنگ ها را چاپ کردم

انعکاس بین دوستان چه بود؟

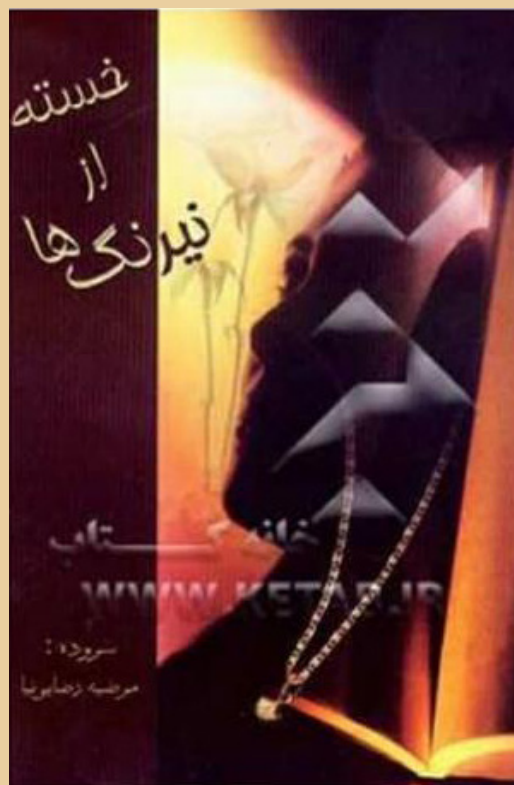
راستش فقط یکی از دوستانم خوشحال شد ولی دیگر کسی از دوستان عکس العمل خاصی نشان نداد و چیزی نگفت شاید حسادت کودکانه باعث شد بقیه چیزی نگویند

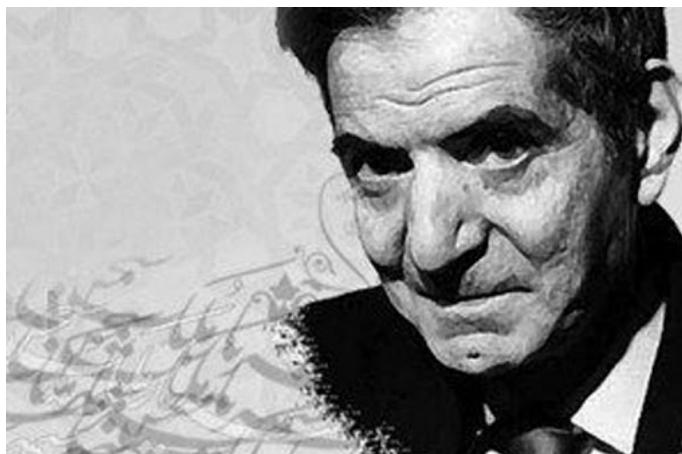
چه مشکلاتی در کار فرهنگی و هنری برایتان پیش آمد؟

راستش من در آن زمان هزینه زیادی برای چاپ کتاب دادم و تعدادی از کتاب به خود من داده شد و گفتند خودتان کتاب را بفروشید و من چون تازه کار بودم همه کتاب را به یک نمایشگاه دادم و چیزی از فروش کتاب به من داده نشد در واقع من ضرر مالی هم کردم و همین باعث شد از کار چاپ نا امید شوم . ولی گاهی می نوشتم برای دل خودم و تا الان دیگر سعی نکردم کتاب چاپ کنم. ولی اگر دوباره ادامه بدم کتاب های بهتری دوست دارم چاپ کنم با محتوای بهتر.

برنامه های آینده تان چیست؟

الان یک کتاب آماده چاپ دارم ولی این کتاب متفاوت از شعر است کتابی با محتوای سخنان بزرگان و ضرب مثل ها . ولی تا کنون اقدامی برای چاپش نکردم





«از ثریا تا ثریا»

«سیر عشق در شخصیت و شعر شهریار»

«حسین افشلیان - بیرجند شهریور ۱۳۹۱»

«رسم نو بین که شهریار نهاد قبله مان سوی شهر یار نهاد» (مولانا)

انسانی را نیز با خود از تبریز به این شهر منتقل نمود. در همین ایام است که شاعر جوان تبریزی که تا آن روز «بهجت» تخلص می کرد، با دوبار تفلأ به دیوان حضرت لسان الغیب، تخلص شهریار را که کمال عنایت، عارف کامل و واصل شیراز به خود می دانست، برگزید. از آن پس تا واپسین لحظات حیات، همواره طیران سیمرغ وار خود را تا رسیدن به قاف رفیع شهریاری غزل معاصر ایران، با شاهبال های خواجه شیراز تجربه کرد بگونه ای که خود نیز بدان اشارت دارد:

«شهریارا قلم از خواجه شیراز بگیر

تا ورق، رشک گل و لاله ی دلکش باشد»

در ابتدای گذر از راه پر صعوبت و جان فرسای عشق، میزان جرعه نوشی شهریار از جام دلدادگی، نه معیارهای عارفانه که همانا بهره وری او از عشقی مجازی بود. گویی که معشوق حقیقی در این جوان خام و نا آزموده ی وادی عشق و معرفت استعداد و استحقاق و نیز قدرت تحمل عشق شکننده و عظیم خود را می بیند و دلش را مهبطی نیکو برای هبوط غم ها و دردهای ناشی از عشق کمرشکن و طاقت فرسای خود می یابد لذا بر اساس قاعده ی «الذین جاهدوا فینا لنهیدینهم سبلنا» و موقوف بودن عشق به عنایت و هدایت الهی، اراده نموده که او را پس از عبور از کمرکش های مجازی عشق برای مانا شدن در کوی دلدادگی حقیقی تربیت کند.

مرا به کوه و کمر خوا ند آن رمیده غزال

اگر زمخت چون کوه، نشکند کمرم

گهی به شهر طرب شهریار شیرین کار

گهی به کوی طلب خاکسار و دربردم

لذا برای شروع در بدایت راه مشاهده ی جمال مطلق در جمال مقید را چند صباحی برایش ممکن می سازد تا دلش نرم و لطیف شده و مستعد گر گرفتن، گداختن و تصفیه شدن گردد.

ادبیات کهن و پر حکایت پارسی به ویژه در سرگذشت پر رمز و راز و شکرین شعر خود، از آن دم که با تکیه بر تاریخ و تمدن پر هیمنه و سراسر شعور مردم سرزمین قوم آریا، بیرق استیلای فرهنگی خویش را بر ستیغ دانش و خرد جهان افراشته است، سرشار بوده از شعور و شیدایی شاعران شکرشکنی که شکرانه ی تنفس در هوای عطر آگین این سرزمین اهورایی را با گره گشایی از زلف شکن در شکن لفظ فاخر و پر طمطراق پارسی به جای آورده و با خلق آثاری فاخر و پر معنا، ادبیات ایران زمین را بر چکاد فرهنگ و ادب جهانی نشانده اند. حال در این میان اگر از پنج شاعر اولوالنظم و شاخص شعر شکوهمند پارسی بگذریم و معیار سنجش خود را از یکسو بر مبنای استواری لفظ و کلام شاعر و از سوی دیگر در گراهی توانمندانه ی وی در ورودی محتشمانه به ذهن و اندیشه ی مردم و نیز کمک به تداوم باورهای گران سنگ دینی و موارث با فخامت ملی بنا نهیم، بدون شک شهریار ی متأدبین متأخر، از آن سید محمد حسین بهجت خشگنابی تبریزی است. همو که در سال ۱۲۸۳ شمسی در تبریز متولد و تا ایام نوجوانی در این شهر بسر برد. مادرش زنی ادیب و صاحب دل و پدرش وکیلی مبرز، سیدی جلیل و با ایمان، ادیبی فاضل و خوش محاوره و هنرمندی خوش نویس و صاحب دل بود. طی همین سال ها بود که وی در کنار والدینش توانست به درک روشن و شفاف از شعر، شیدایی و احساسات لطیف شاعرانه نایل آمده و این شایستگی را بیابد که حجم گسترده ای از احساسات و تمایلات درونی اش را بر اربابه ی واژگان فاخر و مستحکم زبان پارسی و آذری بنشاند.

«به شهریاری ملک سخن برندم نام

برای خاطر لطف کلام و طبع سلیم»

وی در سال ۱۳۰۰ برای تحصیل پزشکی راهی تهران شد و این در حالی بود که پایبندی به شعر و دلدادگی و احساسات لطیف

عشق مجازی فاصله گرفته و به عشق الهی و عرفانی تبدیل می شود
را آورده که مقطعلش این است :

« ستردی اشکم و گفتمی که وعده ی دیدار

در این جهان همه بگذار تا جهان دگر »

از همین روست که دلشده ی بیکرار ما بی آنکه بداند و بخواهد،
غنچه های نشکفته درسرا بوستان دلش به تاراج طوفان بی وفایی
معشوق رفت و سرو چمنده قامتش در هجوم سموم هرزه گرد رقیب
متنفذ، متمول و صاحب منصب خمیده شد:

«چون سرو سهی خم شود از باد بهاران

بار غم ای سرو، قد راست کند خم

بیگانگی از خویشتم خواست که آن شوخ

شد محرم بیگانه و بیگانه ی محرم »

درد و هجران این ناکامی، شهریار جوان را دل شکسته و مغموم به
گوشه ی تنهایی کشانده و داغ و حسرت پزشک شدن را در آخرین
سال تحصیل بر دل پدر و مادرش نشاند. زین پس او به تمامی راهی
وادی شور و شیدایی شاعرانه اش شده و در این راه رنجها، سختی ها،
نامرادی ها و دربدری های فراوانی را تحمل کرد. در این بین فقط
شعر و موسیقی بود که در فضای غبار گرفته و غم آلود زندگی،
مایه ی تسکین و تسلا ی روح آشفته و دل بیقرار او شد :

« ناله به حال زار من امشب سه تار من

این مایه تسلی شب های تار من

در گوشه ی غمی که فراموش عالمی است

من غمگسار سازم و او غمگسار من »

شرح عشق آتشین شهریار و نیز ناکامی ها و هجران طاققت فرسای
وی در بسیاری از غزل هایش از جمله در: گوهر فروش، ناله ناکامی،
خمار شباب، پروانه در آتش، سه تار من، شب فراق تو، قمری
محزون، ناله نومیدی، رثای ثریا، داغ لاله، ناکامی، یاد پدر، تو بمان
و دگران، شمشیر قلم، ساقی ایام، قصیده ی زفاف شاعر و دهها غزل
و قصیده ی دیگر آمده است.

در این ایام، شهریار که با نامرادی ها و دل تنگی های زایدالوصفی
مواجه بود، روزها و بلکه شبها مدام و دیوانه وار به بهجت آباد
که محل قرار و گردش های سابق و عاشقانه ی او با یار بی وفا
بود می رفت و می آمد تا مگر شاید دل معشوق به رحم آمده و به
دیدارش بیاید. در چنین وضعیت پر دروغ و دردی که شهریار از
داغ هجر یار به خود می پیچید، ازدست رفتن دو رفیق موافق او نیز
مزید بر علت شد و اندوه و حرمان او را مضاعف کرد. یکی از ایشان
سید قاسم شهیار بود که مسلول شده و از دنیا رفت که شهریار
غزل «یاد شهیار» و «شهیار من» و «مرگ شهیار» را در رثای وی
سروده است:

«آئینه ام شکسته بی روی ماه شهیار

از بخت بد کشیدم یک عمر آه شهیار»

و دومی جوان با ذوق و ادب و اصیل و نجیبی به نام کریم خان بود
که چون طاققت بی قراری های دیوانه وار شهریار را در فراق معشوق
نداشت، یک شب که شهریار بیرون از خانه بود پیراهنش را که
برای شهریار حکم پیراهن یوسف را داشت، برداشته و رفت و دیگر
برنگشت.

او به هنگام رفتن به لاله، دختر صاحبخانه ی شهریار اعلام نمود:
«این پیراهن وقتی من نباشم شهریار را آزار خواهد داد.» آن شب

« دل چون تنور خواهد سخنان پخته لیکن

نه همه تنور سوز دل شهریار دارد »

از همین رو و در طی همین سال های تحصیل در دانشکده ی طب
است که در تهران با دختری به نام «ثریا» که برخی او را «پری»
نامیده اند، آشنا شده و به او دل می سپارد تا بدین سان گذر شهریار
جوان از کوچه باغ های عشق و دلدادگی که حقیر آن را مسیری
از «ثریا تا ثریا» نامیده است، با عنایت و هدایت حضرت دوست
شکلی از واقعیت به خود گرفته و جامعه عمل پوشاند. چنانکه
خواجه شیراز می فرماید:

« عشقست و مفلسی و جوانی و نوبهار

عذرم پذیر وجرم به ذیل کرم پوش »

این مسیر تکاملی همان است که بواسطه ی لطافت طبع، استواری
کلام، صداقت وصفای باطن، روشنی ضمیر، رقت قلب و سرانجام
شوریدگی و شیدایی وصف ناپذیر درعشق و دلدادگی، آرام آرام
ازشاعر جوان و نوخاسته تبریزی، شهریار ملک سخن و استاد مسلم
غزل معاصر ایران ساخت و آوازه اش را از دروازه های این مرز پرگهر
فرا تر برد :

« من شهریار ملک سخن بودم و نبود

جز گوهر سرشک، در این شهر، یار من »

و یا :

« شهریار غزل خوانده غزالی وحشی

بد نشد، با غزلی صید غزالی کردیم »

دل سپردن به «ثریا» همان عشقی است که به سرعت سراسر
هستی او را مسخره نمود و هر سوی و کویی را برایش جلوه گاهی
ازحضور محبوب ساخت و در سرا بوستان دلش شکفتگی گل های
عشق و شیفگی را نوید داد:

« پری وشی که خدا با منش تفضل کرد

امید بود و نشاط مرا تقبل کرد

شکنج طره آن سروناز موزون باد

که خوش حمایتی ازآشیان بلبل کرد»

حال دیگر همه چیز برایش رنگ و بویی از معشوق داشت. باچشم او
می دید، با گوش او می شنید، با احساس او می بوئید و با گام های
او می بوئید:

« با رنگ و بویت ای گل، گل رنگ و بو ندارد

با لعلت آب حیوان، آبی به جو ندارد

از عشق من به هرسو در شهر گفتگوئیست

من عاشق تو هستم، این گفتگو ندارد»

اما عجب! که مشیت محبوب حقیقی، همان محبوبی که این
روستازاده عاشق و صادق را برای خود می خواهد؛ اقتضایی دیگر
دارد. گویا قرار نیست که جان جوان مستعد تبریزی در غلبات
جمال مقید محبوب مجازی مستغرق تام شود. به نظر می رسد که
دیگر زمان آن فرا رسیده که جان علوی شاعر جوان تعلق خود را از
ثریای خاکی و مجازی رها ساخته و به آرامی دست درحلقه ی زلف
خم اندر خم محبوب حقیقی زده و از چاه زرخدان او گوهر شبچراغ
به کف آرد و مسیر تعالی خود را به سوی ثریای حقیقی در فراسوی
ثری آغاز نماید. و در واقع این اتفاق، تعبیر خوابی بود که در اوان
دلدادگی خود دیده بود. شهریار شرح زیبایی از این موضوع را در
قصیده ی نسبتا طولانی « زفاف شاعر» که با یک قوس صعودی از

شهریار تا صبح به امید بازگشت او بیدار ماند اما او هرگز برنگشت و شهریار در فراغش غزل «بوی پیراهن» را سرود. غیبت نابهنگام وی با شهریار همان کرد که غیبت شمس با مولانا. شهریار بعدها در این باره می گوید: «وقتی که خداوند بخواهد یکی را به سوی خود بکشد هر در امیدی که به سوی خلق باز می شود، به رویش می بندد». اینک همه او را تنها گذاشته و درهای امید به تمامی به رویش بسته شده بود. رفت و آمدهای مداوم او به بهجت آباد سرانجام کار دستش داد. در یکی از این رفت و آمدها بود که در یک روز سیزده بدر معشوق را می بیند که با همسر و فرزندی در بغل در کنار استخر بهجت آباد قدم می زند. گویا او هم گمشده ای داشت. شهریار غزل «گوهر فروش» را با مطلع :

« یار و همسرنگرفتم که گرو بود سرم

تو شدی مادر و من با همه پیری پسر»

در همان جا سرود. همسر صاحب منصب ثریا که متوجه قضیه می شود با اعمال نفوذ عبدالحسین تیمورتاش وزیر دربار مقتدر وقت، حکم بازداشت شهریار را صادر و او را راهی زندان نمود اما با اعمال نفوذ ثریا حکم زندان به هجرت از تهران تغییر کرد. در همین زمان یعنی سال ۱۳۱۰ هجرت اجباری و تبعیدگونه شهریار به خراسان و اقامت چهارساله اش در مشهد و نیشابور آغاز شد.

طی این مدت حشر و نشر با کمال الملک استاد بزرگ نقاشی ایران سهم بسزایی در تلطیف روحی و تعالی معنوی او داشت، که در این خصوص آثار شعری زیبا و مانایی از وی از جمله مثنوی «زیارت نامه ی کمال الملک» بجا مانده است.

هرچند که دریافت خبر مرگ پدر در همین اثنا ضربه ی سختی بر روحیه ی تازه جان گرفته ی وی بود.

با به سرآمدن دوره ی غربت، سرانجام وی در سال ۱۳۱۴ به تهران بازگشته و در بانک کشاورزی مشغول به کار می شود. در حالی که همچنان یادواره هایی از ایام درخشان و ماندگار عشق در ذهن و روح او روشن مانده بود که پس از گذشت چهار سال دوباره او را به بهجت آباد کشاند اما دیگر بقول خودش: «دوستان! گویی خزان رفته به کوی بهجت آباد»، آن گاه از درد می نالد و می گوید:

«گوهر عشق و جوانی ها که گم گشته است اینجا

گر به چشم جان کند کس جستجوی بهجت آباد»

معشوق سابق که همسرش را از دست داده و اینک از بازگشت شهریار مطلع شده بود، روزی به دیدارش می رود اما آنچه قطعی و مسلم است، این است که روح و اندیشه ی شهریار تحولی شگرف یافته و آرام و آهسته از ثریای مجازی فاصله گرفته و به ثریای حقیقی خود نزدیک شده است و همین سبب رویگردانی شهریار از یار بی وفایی است که اینک بازگشته تا همه چیز را از نو بسازد، اما ناباورانه از شهریار متحول شده می شنود که:

« آمدی جانم به قربانت ولی حالا چرا؟

بی وفا حالا که من افتاده ام از پا چرا؟

نوشدارویی و بعد از مرگ سهراب آمدی

سنگدل این زودتر می خواستی، حالا چرا؟ »

و بدینسان او را از خود می راند. بعدها شهریار از او تنها به هنگام مرگش و در شعر «رثای ثریا» یاد می کند. قربت و همنشینی با بزرگان ادب و هنر آن روزگار از جمله ملک الشعرای بهار، میرزاده عشقی، کمال الملک، امیری فیروز کوهی، سعید نفیسی، پژمان بختیاری، هوشنگ ابتهاج، ابوالحسن خان صبا، نیما یوشیج، فریدون

مشیری و... طی این سال ها و سال های بعد در تعالی روحی و کمال شعری او نقش بسزایی داشت و او را به تصاحب سریر شهریار غزل معاصر ایران نزدیک و نزدیک تر ساخت.

ملاقات با نیما یوشیج در حدود سال های ۱۳۱۹ و سرودن غزل «شاعر افسانه» برای وی نشانه ی محبت او به نیما و سرودن اشعار آزادی چون «ای وای مادرم»، «نقاش»، «مومیایی» و ... نشانه های آشکار تأثیر پذیری وی از شعر نوی نیمایی است، اما در این سال ها که «قیمتی در لفظ دری» را با خرمره در یک کفه می نهادند، شهریار روشن بین به جد دغدغه ی پاسداری از مرزهای شعر کهن پارسی را دارد، به طوری که این دغدغه و تعب را هم خودش می فهمید که چیست و هم نیما! بی جهت نیست که شاعر بزرگ یوش برایش سروده است که :

رازی است که آن نگار می داند چیست

رنجی است که روزگار می داند چیست

آنی که چو غنچه در گلو خونم از اوست

من دانم و شهریار می داند چیست !

حال دیگر شهریار با سرانگشت اشارت محبوب مطلق به سوی ثریای حقیقی هدایت شده بود که «عشق کاریست که موقوف هدایت باشد» او خضروار چشمه بقا را یافته و مصمم است که جان خسته را در آن صفا داده و غبار تعلقات را در زلالش از تن بشوید. غزل مناجات وی راز و نیازی عارفانه و عاشقانه است با معشوق حقیقی در راه نیل به ثریای فرا ثری:

دلم جواب بلی می دهد صلا ی ترا

صلا بزن که به جان می خرم بلای ترا

غبار فقر و فنا توتیای چشمم کن

که خضر راه شوم چشمه ی بقای ترا

زین پس مراتب عالیه عشق در اشعار معرفتی شهریار و در خلال غزل های بی شماری از جمله: جلوه جانانه، درس محبت، دل شکسته، قاف عزلت، وحشی شکار، یوسف گمگشته، مسافر همدان، جام جم، راز و نیاز، بال همت، کاروان بلا، خزان جاودانی، شب شاعر، خاطرات شب و ... متجلی می شود. ارادت قلبی و انکار ناپذیر وی به ساحت مقدس امیر مؤمنان علی (ع) حداقل دو منظومه از عالی ترین سروده هایش را رقم زد: غزل «علی ای همای رحمت» که انتشار خبر سرودنش توسط خود مولا (ع) در خوابی صادق به فقیه و عارف صمدانی و مرجع عالیقدر جهان اسلام حضرت آیت الله العظمی مرعشی نجفی (ره) داده می شود که تاج افتخاری شد بر سر شهریار غزل معاصر شعر پارسی و دیگری مثنوی «شب و علی» است که شکوه خاصی دارد.

سال های آغازین دهه ی ۲۰ به بعد برای شهریار، شروع تازه ای است. اندیشه اش قرین تحولات عمیق و شگرفی شده و عشق برایش از صورت به معنا انتقال یافته است. او به سبب طبع لطیف و ذوق سلیم خود و با بهره گیری از واردات قلبی برای نیل به معرفت حقیقی تلاش کرده و با ترک تمنیات دنیوی، به فقر، قناعت، عزلت و مناجات شبانه روی می آورد:

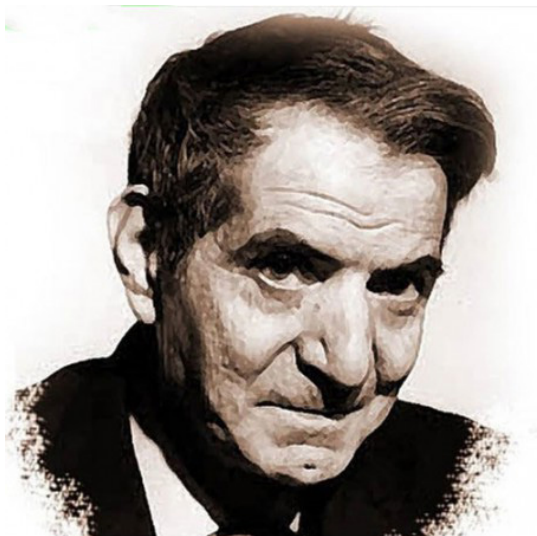
«به دنیا دل منه کاین کاروانگه

ز مقصد باز دارد کاروانی

به زندان اندرون آزادگی هاست

بظلماتست آب زندگانی»

اینک او رهرو و سالک کعبه ی دل است و بقول خواجه شیراز



گذاشته بود بازهم خود را متضرر می‌دید و به قصد جبران مافات، آرزوی بازگشت به جوانی را داشت:

« جوانی شمع ره کردم که جویم زندگانی را
نجستم زندگانی و گم کردم جوانی را
کنون با باریبری آرزومندم که برگردم
به دنبال جوانی کوره راه زندگانی را»
و یا :

« تا هستم ای رفیق ندانی که کیستم
روزی سراغ وقت من آبی که نیستم
درآستان مرگ که زندان زندگیست
تهمت به خویشتن نتوان زد که زیستم »

یکی از زیباترین اشعار این دوره از عمرشهریار غزلی دلنشین است به نام «سپهریایگان»

« پیرم و گاهی دلم یاد جوانی می‌کند
بلبل شوقم هوای نغمه خوانی میکند
همتم تا می‌رود ساز غزل گیرد به دست
طاقتم اظهار عجز و ناتوانی می‌کند
می‌رسد قرنی به پایان و سپهر بایگان
دفتر دوران ما هم بایگانی می‌کند»

سرانجام جان مشتاق شهریار بلامنازع غزل معاصر پارسی قالب خاکی تن را تاب نیاورد و در ساعت ۴۵/۶ روزشنبه ۲۷ شهریور ۱۳۶۷ پس از یک عمر زندگی پرافتخار و توأم با عشق و دلدادگی به حقیقت مطلق هستی، مهرورزی به انسان و انسانیت و تعلق خاطر شدید به مام وطن درگذر از ثری و ثریاهای مجازی، در ثریای حقیقی رحل اقامت ابدی افکند و خاک مردخیز تبریز در مقبره الشعراء و در کنار سایر شعرای نام آورش، جسم این فرزند شاعر خود را نیز درآغوش کشید.

مهدی اخوان ثالث چه زیبا برایش سروده:

« شهریارا تو همان دلبر و دلدار عزیزی
نازنینا، تو همان پاکترین پرتو جامی
ای برای تو بمیرم، که توتب کرده‌ای عشقی
ای بلای توبه جانم، که توجانی و جهانی»
یادش گرامی و جاودانه باد.

خشنود از اینکه مطرب عشق به او راه را نمایانده :

«مژدگانی بده ای دل که دگر مطرب عشق
راه مستانه زد و چاره‌ی مخموری کرد»

از این پس شهریار را دلباخته شب و تهجد و راز و نیاز های پر سوز و گداز شبانه می‌بینیم. میزان این دلدادگی در مثنوی مفصل «افسانه‌ی شب» کاملاً متجلی است.

شب‌ها که با خیال تو، توفیق خلوتست

مشکل به روی ماه دری واکند کسی

تا شمع سر نهاد سحر بر سر زبان

کو جرئتی که راز شب افشا کند کسی

رقت قلب و صفای باطنی او مادامی‌که به راز و نیازهای شبانه‌اش گره می‌خورد، از او شاعری می‌سازد که جز معرفت الهی، پاکی و صفای انسانی، عشق و ایمان عمیق به صلح جهانی و آزادی انسان‌ها و دوستی و مهربانی و دلنوازی در میان ابناء بشر، دغدغهی دیگری ندارد. شعر آزاد «پیام به انیشتین» و شعر «قهرمانان استالینگراد» او بیانگر همین نکته است.

در کنار تمامی این معارف پاک انسانی نباید از کنار عشق وافر او به وطن و هویت تاریخی ایران زمین و تعلق خاطر شدید وی به زادگاهش آذربایجان که منبعث از وفور ایمان وی بود، به سادگی عبور کرد. قطعه بلند و باشکوه «تخت جمشید» و قصیده‌ی زیبای «به پیشگاه آذربایجان عزیزم» و مهم‌تر از همه منظومه زیبا و فاخر «حیدر بابا» به زبان محلی آذری که بدون شک یکی از شاهکارهای هنری او محسوب شده و شهرتی جهانی دارد، تماماً موید همین عشق لایزال الهی او به وطن و زادگاهش می‌باشد.

دوره‌ی سازندگی روحی و فکری او که تا اواسط دهه‌ی ۳۰ به طول می‌انجامد، دوره‌ی باشکوهی از غزل‌های عارفانه اوست. در اثنای همین سال‌ها مرگ، مادر فاضله‌اش را از او می‌رباید. شعر بلند و آزاد «ای وای مادرم» که مطمئناً برای همیشه در حافظه‌ی تاریخ ادبیات معاصر ایران خواهد ماند حاوی بخش اعظمی از خاطرات اوست که هنوز گویی فقدان مادر را نپذیرفته و او را در تمام لحظات زندگی خود حاضر و ناظر می‌بیند.

سرانجام شهریار پس از ۳۵ سال دوری از موطن اصلی خود به تبریز برگشت، درحالی‌که به قول خودش در مقدمه‌ای که برای شعر آزاد «مومیایی» به همین مناسبت نوشته است: «به یک مومیایی مانده‌ام که بعد از قرن‌ها زنده شده باشد و در اطراف خود هیچ آشنایی نمی‌بیند حتی یک خشت، همه رفته‌اند...»

وی مجدداً در سال ۱۳۵۲ به همراه خانواده‌اش به تهران رفته و تا سال ۵۶ در آن شهر به سر می‌برد. اقامتش در تهران توأم با آرامش بود که ناگهان «عزیزه» همسر مهریانش را به دلیل عارضه‌ی سکته از دست داده و بدین‌سان روشنایی زندگی او و سه فرزندش دوباره به تیرگی گرائید. اشعار شهریار در رثای «عزیزه» بسیار سوزناک است. پس از مرگ عزیزه دیگر نتوانست در تهران دوام بیاورد لذا در سال ۵۶ دوباره راهی تبریز شد و تا سال ۶۷ یعنی پایان عمر خود در آن شهر ماند.

در یازده سال آخر عمر درحالی‌که پیر شده بود اما همچنان می‌سرود و غم دل را با غنای فکری و روحی تسکین می‌داد. قامتش در غم و اندوهی غریب و گنگ خم می‌شد و علیرغم مواریثی بس مانا که در گستره‌ی شعر و ادب سرزمین اهورایی ایران از خود به یادگار



مدیریت در سازمان های فرهنگی

مورد نظر نظام خط مشی گذاری سازمان ها و نهادها است. مدیریت فرهنگی حداقل دارای هشت نوع جهت گیری کارکردی است:

- ۱ - مدیریت کالاها و ابزارهای فرهنگی
- ۲ - مدیریت سازمان ها و نهادها و مجامع و انجمن های فرهنگی
- ۳ - مدیریت ارزش ها و باورها و رفتارها (تغییرات فرهنگی) و تربیت
- ۴ - مدیریت میراث فرهنگی و هنری و ادبی و علمی و خلاقیت ها و نوآوری
- ۵ - مدیریت توسعه فرهنگی
- ۶ - مدیریت فرهنگی در سازمان های غیر فرهنگی
- ۷ - مدیریت صنایع فرهنگی
- ۸ - مدیریت فرهنگ سازمانی

در انواع مدیریت فرهنگی، دانش و شیوه مدیریت مبتنی بر اهداف و وظایف و مهارت ها و فن آوری و اعیان فرهنگی (شامل تشکیلات و منابع) متفاوت خواهد بود. چهار ویژگی اصلی هر نوع مدیریت فرهنگی عبارتست از:

مدیریت فرهنگی برای پیشبرد سیاست های دولتی است.
مدیریت فرهنگی مسئول عمل کردن به سیاست های فرهنگی است.

فرهنگ سه بُعد مادی، اجتماعی و ذهنی (فکری، روحی، روانی و معنوی) دارد و سازمان های فرهنگی نیز به انواع مختلف تقسیم می شوند. بُعد مادی فرهنگ شامل مصنوعات و تولیداتی است که فرهنگ را به نمایش می گذارد که اشکال بیانی، نمایشی، تجسمی، صوتی، تصویری و ... دارند و ادبیات، نمایش، فیلم، موسیقی، هنرهای تجسمی از تجلیات مادی فرهنگ هستند که امروزه توسط موسسات، نهادها، مراکز و سازمان های فرهنگی و هنری تولید شده و انتشار و توزیع می شوند و بعنوان کالاهای فرهنگی، مصرف انبوه نیز یافته اند. بُعد ذهنی یا معنوی فرهنگ همان باورها، اعتقادات، ارزش ها، هنجارها و شیوه های فکری و احساس جمعی هستند که می توانند توسط سازمان ها ترویج و تبلیغ شوند. بُعد اجتماعی فرهنگ شامل دانش، معرفت، شیوه عمل جمعی، آیین ها، سنت ها و مراسم و شیوه های ارتباطی است که از طریق گزینش و دخیله سازی و برقراری ارتباط، آموزش یا نهادینه می شود. مدیریت فرهنگی دانشی میان رشته ای است. مدیریت فرهنگی فرآیند مدیریت و عملکرد آگاهانه به هدایت و بهره گیری صحیح از دانش فرهنگی در مسیر پیشرفت برنامه ها و در جهت اهداف و راهبردهای

مدیریت فرهنگی با تمام سطوح خدمات عمومی و نهادهای ارتباط دارد. مدیریت فرهنگی متمرکز است اما در عمل و اجرا در سطح ملی و منطقه‌ای و محلی تفاوت‌هایی خواهد داشت. سازمان‌های فرهنگی و سازمان‌های غیر فرهنگی در ارکان سازمان، بصورت نسبی ثابت هستند و شباهت دارند. هر دو نوع سازمان، دارای اهداف، منابع، تقسیم کار، ساختار، نیروی کار، فن‌آوری و گروه‌های ذینفع هستند. اما سازمان‌های فرهنگی به لحاظ نوع اهداف، ساختار، شیوه و روش انجام امور و سبک مدیریت و روش هماهنگ نمودن فعالیت‌ها و همچنین میزان سازگاری با محیط بیرونی و اثر گذاری به محیط پیرامون و تأثیرپذیری از محیط، با سازمان‌ها غیر فرهنگی تفاوت دارند. در جهان امروز بدلیل گسترش روزافزون وسائل ارتباط جمعی و پدید آمدن فن‌آوری نوین ارتباطی نقش سازمان‌های فرهنگی و هنری افزایش فزاینده یافته است و نظام‌های سیاسی برای دستیابی به اهداف خود از تولیدات فرهنگی و هنری برای نفوذ و تأثیرگذاری بر مردم جهان استفاده می‌نمایند. چالش‌های هویتی که از طریق شکستن مرزها و ارتباطات نزدیک ملت‌ها و فرهنگ‌ها بوجود آمده، تمامی دولت‌ها را با نگرانی‌های بیشمار روبرو ساخته است و سازمان‌های فرهنگی در سه حوزه هویت، تولیدات فرهنگی و ارتباطات، وظایف راهبردی بعده گرفته‌اند.

مدیریت در سازمان‌های فرهنگی اگرچه از اصول کلی مدیریت برخوردار است اما تفاوت در اهداف و ساختارها شیوه انجام کار مدیریت سازمان را متفاوت می‌سازد و لازم است مدیران فرهنگی به موارد دیگری نیز توجه نمایند:

الف- اقتدار پدرا نه authority

در مدیریت فرهنگی، مدیران ارشد و مدیران بخش‌های مختلف سازمان، بایستی از اقتدار لازم برخوردار باشند. منظور از اقتدار در این اصل به معنای بکارگیری زور با توانایی و قدرت تسلط بر دیگران به کمک ابزار و قوانین نیست، بلکه اقتدار نوعی توانایی تأثیرگذاری بر دیگران، بدلیل داشتن توانایی‌های شخصی است بطوریکه احترام و حرف‌شنوی دیگران، از فرد صاحب اقتدار را فراهم می‌سازد. سازمان‌های فرهنگی بر اثر کنش متقابل اجتماعی (social interactions) به یکدیگر پیوند خورده‌اند و قبل از اینکه قوانین و مقررات و اختیارات و مسئولیت‌ها تعریف شده باشد، روح صمیمیت و همکاری بین اعضاء و کنش‌های متقابل بین اعضاء نوعی هماهنگی بوجود می‌آورد. در سازمان‌های فرهنگی، ارتباط متقابل اجتماعی، منشاء تأثیرگذار بین افراد است و تأثیرات عاطفی و روانی نمونه‌ای از این نوع ارتباط متقابل است.

همکاری (cooperation) و همانندی (assimilation) از انواع کنش متقابل است که موجب تقویت فعالیت‌ها برای حصول هدفی معین می‌شود. آمیختگی کنش‌های متقابل اعضای سازمان منجر به همسازی گروهی (group accomodation) می‌شود و موجب رفع اختلافات در کنش متقابل می‌گردد. این همسازی و سازگاری سازمانی همان انسجامی است که دورکیم انسجام ارگانیک (organic solidarity) نام گذاشت.

ب- تحول آفرینی

سازمان‌های فرهنگی، سازمان‌هایی هستند که مرکز خلاقیت و نوآوری می‌باشند. خلاقیت و نوآوری یک از ابعاد فرهنگ است. در فرهنگ، جهت‌گیری‌های ارزشی بُعد اصلی و پایه استحکام فرهنگی محسوب می‌شود اما مصنوعات فرهنگی همچون هنرها، معماری و... که بخش مشهودات فرهنگ را تشکیل می‌دهند، نیازمند نوآوری و خلاقیت و تحرک فکر و عمل هستند. مصنوعات فرهنگی نبایستی جهت‌گیری‌های ارزشی را دچار تعارض نمایند. چرا که این نگرانی می‌تواند حوزه نوآوری و خلاقیت فرهنگی را محدود نماید. مدیریت فرهنگی مسئول فراهم آوردن محیطی است که ضمن ایجاد تناسب بین ارزش‌ها و نوآوری‌ها، امکان تعالی ارزش‌ها و هم جهت نمودن خلاقیت‌ها و نوآوری را با جهت‌گیری‌های ارزشی فراهم نماید. در سازمان فرهنگی، افراد و همکاران، عامل و ابزار تولید در دست مدیر نیستند و بر خلاف دیگر سازمان‌ها امکان «مدیریت به مفهوم انجام کارها بوسیله دیگران» (مفهومی که پیتر دراکه مطرح کرده است) وقتی فراهم است که مدیر بتواند با تحول آفرینی شکل‌دهی به محیط سازمان یا موسسه شرایط بروز نوآوری و خلاقیت فرهنگی را فراهم آورد. مدیریت در این سازمان‌ها «پرورش نیروی انسانی از طریق کار فرهنگی است» و در سازمان فرهنگی به شخصیت و ارزش نیروی انسانی و پرورش و تعالی افراد تأکید می‌شود. عده‌ای از مدیران، نگرانی جدی در مورد این تفکر دارند، و آن را موجب کم رنگ شدن روحیه کار و فعالیت می‌دانند. اما بدون تردید مدیریت در سازمان‌های فرهنگی بایستی به پرورش انسان‌ها و تحول آفرینی محیطی سازمان توجه نماید و

برخوردهای خشک و بی روح در سازمان فرهنگی موجب کاهش خلاقیت و نوآوری خواهد شد. انسان برای حفظ حیات خود ناگزیر است با طبیعت و محیط پیرامون در تعامل باشد و برای رسیدن به اهداف خود به تلاش های تازه و تدابیر نظری و عملی جدید نیازمند است. این تدابیر در آغاز نوآوری فرهنگی (cultural innovation) گفته می شود و از آن جهت به فرهنگ مرتبط است که هر عنصر نو باید عناصر کهنسالی را در اختیار داشته باشد و هر عنصر نو وقتی ظهور می یابد که فرهنگ آن جامعه این نیاز را تشخیص دهد.

ج- انعطاف پذیری سازمانی

سازمان های فرهنگی به لحاظ ساختار و سلسله مراتب و روابط رسمی و غیر رسمی اعضاء، انعطاف پذیرند. انعطاف پذیری به معنای آمادگی برای پذیرش نظر دیگران و تغییر روش و آمادگی برای سازگار شدن با وضعیت و محیط جدید بویژه دشواری ها است. از آنجاکه سازمان های فرهنگی نوعی سازمان اجتماعی هستند، تا هنگامی که کارکرد مناسب در زندگی انسانی دارند دوام می یابند و اگر از کار خود بازمانند بی ارزش می شوند. سازمان های فرهنگی از لحاظ هدف کارکردی به سوی محیط جهت می یابند و اگر محیط پیرامون با سازمان فرهنگی تعامل نداشته باشد، محصول نهایی بی ارزش و غیر قابل استفاده جامعه می شود. برای مثال یک کارخانه پنبه پاک کنی را تصور کنیم، اگر این کارخانه متوجه کارخانه ریسندگی است و اگر کارخانه ریسندگی نباشد، کارکرد کارخانه پنبه پاک کنی قطع می شود و هرگاه کارخانه پنبه پاک کنی نتواند پنبه را برای مصرف کارخانه ریسندگی پاک گرداند عهده دار هیچ کارکردی نخواهد بود. سازمان های فرهنگی نیز که به سوی محیط بیرونی جهت می یابند اگر با محیط بیرونی تعامل نداشته باشند کارکردشان بی نتیجه خواهد بود. سازمان هایی نیز وجود دارند که به سوی داخل متوجه می شوند و کارکرد اجزاء داخلی آنها نتیجه نهایی را برای سازمان فراهم می آورد. اگر سازمان فرهنگی و هنری فقط به کارکرد اجزاء داخلی توجه نماید و از محیط بیرونی غافل باشد دچار آسیب کارکردی می شود.

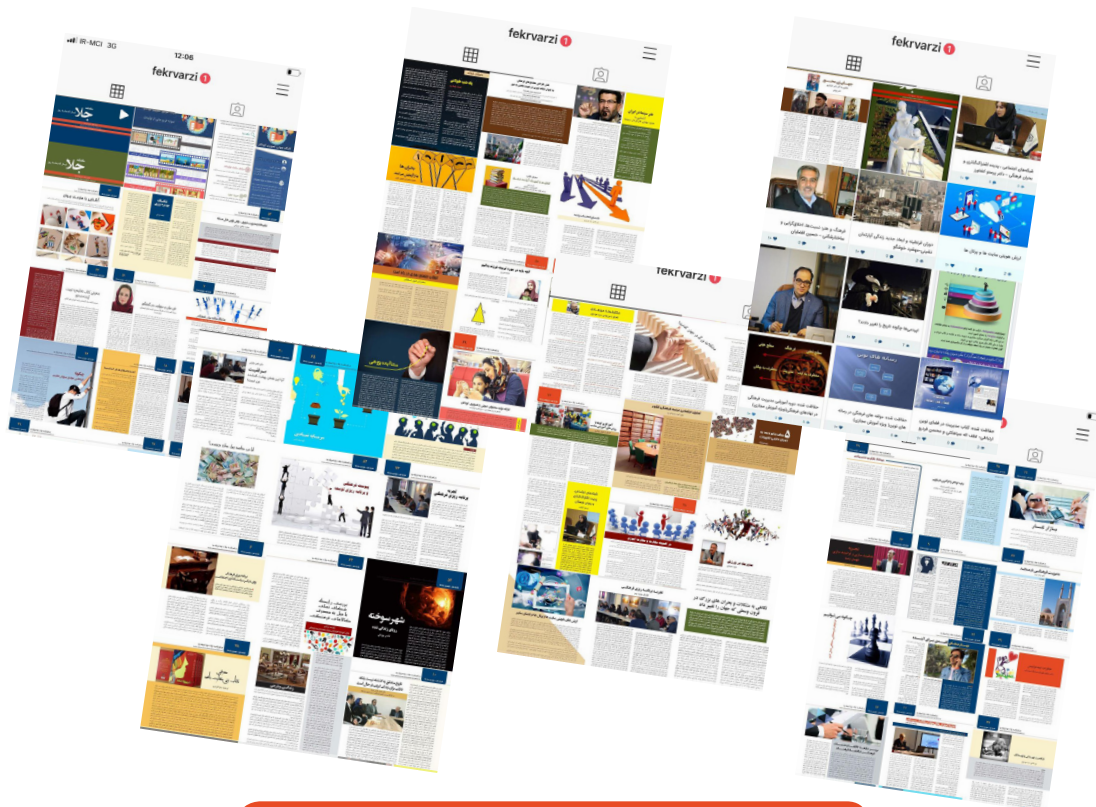
جامعه دارای فرآیندهای (processes) پیچیده است و با تغییر مداوم زمانی، انتظارات جمعی تغییر می یابد و از منطقه ای به منطقه دیگر تفاوت هایی آشکار دارد. اگر ساختار سازمان ها انعطاف پذیر نباشد در مقابل فرآیندهای اجتماعی محیط بیرونی امکان همنوایی و همسازی کمتری خواهند داشت. هنوز هستند کارشناسانی که در مراکز نوسازی و تحول اداری، که ساختار این مراکز را شبیه به هم طراحی می نمایند، همانگونه که بعضی به ساختارهای اجتماعی نگاه متصل دارند و کمتر به عامل انسانی و نقش آن توجه دارند در نظام سازمانی نیز گروهی ساختارهای سازمانی را متصل و تغییر ناپذیر تعریف می کنند و امکان انعطاف سازمان را کاهش می دهند.

تقسیم کار یا طبقه بندی (departmentation) به صورتهای مختلف بر اساس تعداد، زمان، وظیفه، منطقه جغرافیایی، محصول، مشتری، اولویت بازار و فرآیند، انجام می شود؛ اصولاً سلسله مراتب اختیارات (بوروکراسی) و طبقه بندی و تقسیم کار امری ضروری است و بدون آن انجام وظایف امکان پذیر نیست. اما در تقسیم کار و سلسله مراتب سازمانی بایستی عوامل مهمی که در کارایی سازمان دخالت دارند در نظر گرفته شود. این عوامل ممکن است عوامل فرهنگی، نظامی، اقتصادی و سیاسی باشند. بدون تردید سازماندهی و ساختار سازمانی وسیله ای است برای اجرای برنامه ها و اگر ساختار سازمانی انعطاف ناپذیر باشد بقاء و حیات سازمان را تهدید می نماید. در سلسله مراتب سازمانی، سازمان ها به سازمانی مسطح و سازمان های بلند تقسیم می شوند. سازمان های بلند دارای سلسله مراتب یا سطوح زیادی در مدیریت و به شکل عمودی است و برعکس، سازمان های مسطح دارای سطوح مدیریت کمتر و گسترش افقی هستند. اگر سلسله مراتب سازمانی بلند و عمودی باشد و از سطوح مدیریتی زیاد برخوردار باشد درجه تعامل کارکنان با مدیر سازمان کمتر و فاصله بین صف و ستاد افزایش می یابد. سازمان های فرهنگی و هنری بدلیل ارتباط گسترده ای که با اجتماع و مخاطبین و ارتباط با هنرمندان دارند بجای داشتن سلسله مراتب عمودی و بلند لازم است از سلسله مراتب افقی و مسطح برخوردار باشند تا مدیر سازمان بتواند تعامل بیشتری با کارکنان و مخاطبین و حوزه بیرونی داشته باشد. از سوی دیگر طبقه بندی و تقسیم کار بر اساس وظیفه و مخاطبین و محصول از اهمیت بیشتری نسبت به تقسیم کار بر اساس تعداد، زمان، ناحیه و فرآیند دارد. تصور کنید سلسله مراتب و ساختار سازمانی یک موسسه، امکان تعامل نزدیک مدیر فرهنگی را با مخاطبین و حوزه اجتماعی محدود نماید لذا مدیر نیازمند داشتن اختیاراتی است که سطوح سلسله مراتب را کوتاه تر و تقسیم کار بهتری را طراحی نماید.

منبع: کتاب در جستجوی آینده - محسن فردرو- انتشارات مه آسا ۱۳۹۳-



حامیان این شماره از ماهنامه جلا (نیاز اندیشه روز)
 پایگاه اطلاع رسانی فکر ورزی به آدرس Fekrvarzi.ir
 و کارگاه تجربی برنامه ریزی فرهنگی می باشند.
 با تشکر از همکاری پایگاه اطلاع رسانی کافه نارنگی @Cafe.narengi



@fekrvarzi

@fardroo

می توانید ما را در اینستاگرام دنبال نمایید

pay their rent and other similar issues. As production decreases, so does the income, and because one of the institutions that generates revenue either through taxes or directly is the government, so in this period the revenues of the governments will also decrease. Not only the current income but also the minimum income of the next year which will be obtained from taxes and the income of companies will also decrease.

Therefore, on the one hand, we are facing a revenue deficit in governments, and on the other hand, we are facing an increase in government expenditures and expenses that must be paid for social support to the vulnerable levels. In such a situation with a critical lifestyle situation, fear of possible loss of life and family members, inability to sympathize with those who lose loved ones (due to health restrictions associated with preventing the spread of the disease) And other loneliness we face, looking for ways to repair and compensate for mental deficiencies on the part of the individual and cultural systems have become relevant. At the same time, we are witnessing the growth and flourishing of the efforts of scientists in the field of medical sciences to understand the phenomenon that has occurred and to identify the virus and make vaccines and treatments to treat patients, and God willing they will succeed. As well as the ones who sacrifice themselves with the praiseworthy efforts of this era to treat the patients. All of these are just some of the scientific and cultural features that have existed in this period and each of them has valuable aspects that can be instructive and effective in raising the standard of living of human beings.

In such a situation, it seems that everyone naturally realizes the shortcomings and weaknesses that human beings have, despite their great scientific progress we observe how in addition to all this progress, In a short time an unknown virus can challenges, shuts down and damages the largest industrial units and various centers in the spectrum of human life and international institutions, also make people aware of their weaknesses, including the need that have root in humanity. Such a feeling could cause human to turn to religion not out of fear of the deadly virus but for the comparison of his ignorance of Almighty God's knowledge, and to the realization that such a powerful God of the universe is worthy of worship. Thinking about others and taking care of their lives in difficult times can be another cultural manifestation of this period.

On the other hand, and naturally, the unpleasant manifestations of the anomalies that occur during this period can be mentioned as the manifestation of greed and the emergence and increasing desire of some people who challenge the existing shortcomings and situation. They consider the existing situation as a campaign from which they have to gain from it, therefore at the cost of making life difficult for different sections of the people who are suffering they try to make economic and financial supplements for themselves in a short period of time in this period. In such a situation, thanks to those who work in the most scientific units, self-sacrificing and helping others trying not to increase government's spending unless it is necessary (because in the upcoming years there will be pressure on the government budget) and to punish those who sacrifice the conditions in the public interest of the people for their personal interests can be considered as cultural and economic necessities of this period. It is clear that what has been said so far is understandable and we should try to examine the more definite factual over time and gain a more realistic knowledge.

Thanks to "Professor Dr. Hassan Sobhani" for the Valuable tips

and what is thought to be acquired, and cognitive behavior is partly intrinsic and the other part is self-regulating. And self-regulating built its shape piece by piece. In his view, the nature of language is not important, but the real question is how the universal nucleus of language is formed and how the biological way of forming it is. Biological approach is stages of language development due to biological factors, this approach to language learning is important for the period of eighteen months to adulthood, and he believes that during this period, language learning will be done naturally and it will be difficult to learn the language outside of this period. Developmental sensitivity is most evident when it comes to learning new phonemes and their combinations. Children are able to recognize phonemes of all languages before the age of one, but lose this ability after the age of one.

There are also critical periods for learning a second language and learning syntax, (Atkinson.) 330, p. 1386, the implicit meaning of the theory for parents and educators is that the child at any particular stage of development of a period There is a sensitive dimension to language learning (phonemes, grammar, rules, etc.) in which the child will learn the language quickly and lack of stimulation and strengthening of the child in these stages may lead to irreversible complications. Based on Cognitive approach, thinking and experience will be the basis of the child's language learning. Language learning is the result of a child's cognitive abilities, creativity, and interest in understanding meanings — and expressing them — along with the information he or she learns from interacting with others.

Professor Hasan Sobhani on the post-corona economy in iran

I decided to contact Dr. Sobhani again and ask him for his opinion on the post-corona economy, what should be done? The answer is as follows:

“Corona” was an unexpected phenomenon that not only a particular society but the whole world faced without any preparation or even anticipation to face it. Therefore, it can be expected that the world will logically adopt the behaviors and policies of the period of trial, do the best of trial & errors and attempt to face the consequences of this unexpected phenomenon according to its knowledge and possibilities. As it progresses, in some cases it feels that some modifications need to be corrected, and some it can continue to do so because it has benefited from it. It should be noted that in all countries due to the significant occurrence of this phenomenon, GDP will face a relatively declining percentage, a subject that can lead to recession.

Of course, those systemic and prosperous economies will suffer more. Certainly, levels of society that are not organizational but unproductive and make money daily also don't have chances to gain economic opportunities. They will lose temporary income. For example, retailers and like them should be supported in order to live at least their daily lives. Those who have organizational jobs or work in an industrial enterprise who are at risk of losing their jobs due to possible breaks or extended limitations, or those who work in production units if they are locked or have production problems, they will have economic problems, such as not being able to

tation alone cannot justify language learning. In many cases, children use incorrect generalizations in applying a language rule, for example: "I cookeid", "I wroteid".

If children learned a similar language by imitation that the forms must be exactly words which their elders use. Such innovations of children cannot be attributed from imitation and in this case the reproductive state of the language is always questioned so finally according to behaviorists, individual differences should appear in a wide range of children's speech, because each child has a specific historical period of learning. But this is not the case, and all children go through the natural stages of language learning in order, first mumbling, then learning syllables, words, sentences, and finally linguistic complexities.

Institutionalism or Instinctive Approach believes that children are biologically gifted and ready to learn a language and do not need to be taught to learn the language. To show this theory they bring some reasons and Naemi divides their communicational skills into five categories. The existence of common structures in all languages, such as "consonants and vowels and grammatical rules"

- Critical period for language learning,

Language learning takes place in a specific period and after that it is impossible or difficult.

- Existence of public order in the stages of language development in all levels,

Children all go through the same stages of language development in the same order, for example, they have one-word speech, and then they start two-word speech and sentence-building.

- The difference in communication between humans and animals.

It is claimed that human language power is specific and the animal does not benefit from it. Animals are related, but their connection is simple and limited, and their growth will not be more than two years of

human growth.

- Existence of speech areas in the human brain.

Research has shown that in the left hemisphere of the human brain, there are two special areas called "Broca and Wernicke", the first for speech production and the second for speech comprehension. Damage to these parts can cause problems in the production and comprehension of speech. Chomsky calls the biological brain mechanism of language a "language learning machine" and believes that a child has the ability to produce sounds and speech he has not heard, he can produce sentences that he has not heard before.

He knows that there is a special order for example, all children start talking at the beginning, learn the first word at the age of one, and master the grammar and rules of the language by the age of four or five. In his view, language has two structures of deep construction and superstructure: deep construction is the deep meaning and concept of the sentence, and the apparent structure of the sentence is called superstructure. Chomsky also considers language as a kind of communication that is specific to human beings. There is something important about learning that makes it difficult to learn a second language after that period, which is why learning a second language is difficult for all adults more than children. According to him, children learn the basic structure of their mother tongue by the age of five, although there is a difference between them in terms of intelligence and environmental stimuli. One of the critics of institutionalism theory is Piaget's language learning, which denies the inherent nature of language learning and considers intelligence from motor perceptions to be sufficient for the initial sensory formation and stability of the universal nucleus of language in the period of sensory cognitive development.

According to Piaget, there is no clear and complete contradiction between what is inherent



Language skills training

By Ms. Mousavi Part II

Theories of language learning and how a person learns it are explained in different ways. The most important theories that explain language learning are: behavioral theories, innate or institutional theories, cognitive theories and social theories. Proper knowledge of these theories can open the door for language learners and teachers.

Behaviorists: Behaviorists believe that all human learning, including language learning, is learned through the principles of conditioning. According to Skinner, no complex mental mechanism is needed to learn a language. The only justification for learning a language is to regularly observe events in the outside world in which the child makes sounds in response. Skinner says that speaking and listening are repetitive responses influenced by reinforcement. He constantly believes that the implication of this theory for language teaching is that the child's language behavior develops and takes shape using stimulating events in the environment. The more community of patterns and reinforcements for language learning the more successful he will be. When a child utters word-like sounds, the family reinforces it by smiling, hugging, and talking, and encourages the child to repeat the word. In practice, the child tries to bring his words closer to the family.

Skinner sees the word as a unit of behavior that objectively constitutes the recognizable form of the answer and in terms of the role is related to one or more variable phenomena of the outside world. Accordingly, he describes speech as linguistic behavior that may be used in response to environmental events as a stimulus for response and reward to reinforce behavior. He believes that the response in the form of language behavior can be strong or weak. And a stronger response prevents opposition forces from acting or influencing.

Critique of Behaviorist Theory: The behaviorist approach explains human learning including language, based on reinforcement and imitation.

On the other hand Young children may utter a phrase for which they have not been reinforced or imitated by others. In the case of humans, this is difficult and far-reaching. Given that many of the child's speech originated from his feelings, in addition to the natural world it may already be impossible for the child to control the speech by reinforcement and punishment and parents at the beginning of language learning sometimes without any awareness correct the child's words and encourage him/her and the child after passing the language course corrects his/her pronunciation. Therefore, language learning from a behavioral perspective based on reinforcement cannot be completed and corrected. Another objection to this theory is that imi-

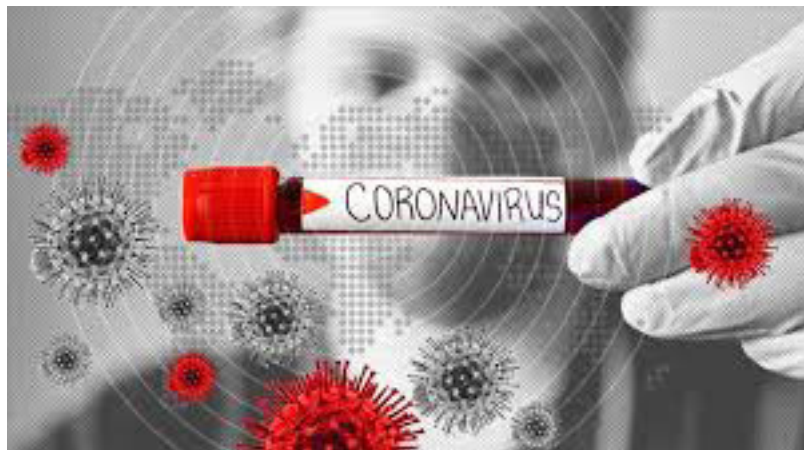
Jala Monthly :: the need of idea of the day

Noting and transmitting valuable experiences and creating opportunities for thinking, empathy and keeping pace with the younger generation.

6

N 5 :: September 2020

quences of their actions. This is what the car company did when they saw that “Mr. Repairability” had no effect. The design engineers were told: “During the three years when the new car enters the market, you will be transferred to the after-sales service network and you will be responsible for the warranty budget.” And if the warranty budget explodes, it will explode in your face. You also need to increase reciprocity. Eliminating these intermediaries will be enough for us. When you remove these intermediaries, we will talk face to face and directly then we will cooperate. You should encourage those who cooperate and blame those who do not. The CEO of the big group, Jürgen Vigna, has a great way of doing this. He does not blame anyone for failure but not helping or not asking for help is blamed, it changes everything. I suddenly become interested in transparency about my real weaknesses and my real predictions. Because I know I will not be blamed for failing, so not helping and not asking for help leads to blaming me. Doing so will have far-reaching implications for organizational design. Finish drawing boxes, dotted lines, and continuous lines, and pay attention to the interactions. It also has a big impact on the financial policies we use. As well as in human resource management practices by doing this, you will be able to manage the new complexities of the business without complicating them. You create more value by spending less. At the same time, you increase efficiency and satisfaction in the workplace because you have eliminated the common root so that prevents both. Complexity, It is not a real fight against competitors. This idea is vague and very abstract. When do we face competitors to fight them? It is a real struggle against ourselves, against our bureaucracy and complexities that only you can deal with



The story of the acquisition of the corona virus

By Nona Tavakoli

From culture to corona is basically a long story, and perhaps the cultural change caused by this lightweight virus requires a lot of reflection, which will be explored in this article. From the change in the culture of socializing and complaining about the distance and the kisses and the hugs and the love for the friends and the fathers and the mothers and the grandparents and the grandmothers that we have lost, now we are also afraid of breathing in the air as well!!! In those days when it was not supposed to be very limited and our lightweight virus was about to fail, what did not matter was the mask and it was as if the virus was going inside through the skin of the hand so that was where a door of intellection should be opened apart from specialization. Now from the controversy "I got it, you got it, we got it", which was a matter of pride for a while, we went to deny that "I did not get it", that it is a kind of rejection imbued with the element of not accepting reality and that I should continue to live a normal life, and if others know that I am transmitting this virus, all the distances and limitations will probably be overshadowed by me even my own job and life, so now what to do?

The correct social culture is not established to say we have a corona or we had it and now we are good, so we may always remain penalized, also we went to the dangerous denials and because in our mind the virus was suspended so we got worse and worse. We have reached today that we are infrared and everyone is in danger of a pandemic! If one day we come to the good view that we must change and build the right infrastructure to save our lives and the lives of our loved ones and the country from extinction it is worthwhile to study first and add a little awareness that what is this virus and what are ways to protect our self from it?

These days, medical staff have been filming, texting and sending audio so that achieving this awareness is not too far away, and of course the correct techniques of hygienic principles must be taught in the public media but unfortunately we have not seen yet on TV teaching the correct hand washing technique although It can save thousands of lives in a second. This important thing has not been done yet, so where do we expect the general public to learn??? Instead of explaining the genome and genetics of the Covid-19 virus and its transformations among people who may never have heard of these words it's better to teach them the proper way to use sterile gloves and using a simple mask, no doubt It is more useful than thousands of scientific data.

Let's believe that we do not have the right culture because we do not have the right education and our culture is wrongly formed and grows and eats us right. Let us believe that we must be transparent and tell the truth in order to form the right procedure for achieving the right socio-cultural goals in our society. From Corona to Corona culture is a big step and if there is a cure it is the right awareness and education.

These rules are derived from game theory and organizational sociology. You can widen the shadow of the future. By creating feedback loops that expose employees to the conse-

the rewards and frictions and probabilities — are determined by your unique network. And your network is the result of the network decisions you made during the few crossroads moments in your life.

What that means is that the little decisions you make daily, the ones you fret over, are orders of magnitude less important than the crossroads decisions you make. This is true because those decisions have been placed in front of you by your network and are mostly a function of your network, and they don't typically bridge you into whole new networks and new ideas and options.

Crossroad #1 – What Family You're Born Into

You don't get to choose this one. For better or worse, your family is the fundamental layer of your network topology. Seeing your family through the lens of the network forces model can reveal the hidden depth of that influence.

Network clusters influence us in proportion to how frequently we interact with them, how early we adopt them, how strong and reciprocal our ties are with the other members, how much they are reinforced by overlapping shared connections, and how long we expect them to last.

In all of these measures, few of our other networks in life can rival family:

1. Since you usually live in the same house with your family for a large part of your life, geographical proximity makes frequency of interaction extremely high and friction to interact low.
2. Your individual relationship with one family member — usually a strong tie — is reinforced by all the other family members you share in common.
3. We expect family relationships to persist throughout our entire lives, an expectation formalized in most human cultures as a deeply-embedded social norm. There's a long "shadow of the future" with our family members. We know they'll always be there, so we're willing to invest and sacrifice for our family relationships more than for non-family.
4. Family ties have higher bandwidth than others because we see labels like "mother" or "son" as identity-defining. Family relationships straddle

the line between who you know and who you are.

5. Future relationships outside the family network, e.g. friends, dates, etc., will be impacted and reinforced by your family. The closer you get to someone, the more they interact with your family, and the more likely it becomes that they develop their own ties with your family members.
6. All of the powerful factors above are superimposed by, and reinforced with, our biological drive to connect with others who share our genes.

Now that we can see how families are uniquely influential relative to other networks, it's clearer why we so often adopt our cosmological, religious views, linguistic dialect, political leanings, dietary preferences, and worldviews from them — despite such things not being genetically heritable.

You go through life thinking such things are innately "you". But you didn't adopt your identity in a vacuum. Had you been raised by a different family, you would likely be a very different "you" — Your religion, linguistics, political orientation, favorite foods, worldview would probably be very different despite such things not being genetically heritable.

Our family network impacts what networks we are exposed to and which ones we are constrained from. Family nodes have preferences, and push links to other networks on us in the form of introductions to schools, places to live, jobs, and spouses. There are also prohibitions on fraternizing with the "wrong" nodes in certain networks.

Your family is a low-friction, high-impact network. Because of that underlying math, when making life decisions most people will choose the options that most align with their core family network. Be aware of this if you want to be more conscious in directing where your life path will lead.

Your family network is the one you don't get to choose, and in that sense, it's not fair. But it's not destiny. Think of it as another network force — albeit a very powerful one — that puts data on your dashboard.

We try to include a part of the article "Your Life is Driven by Network Effects, Revealing the Unseen Forces That Guide Your Life, by James Currier" for the study of those who are interested in each number of magazine.

You can read the first part of this article below.

Your Life is Driven by Network Effects, Revealing the Unseen Forces That Guide Your Life

part 3

By James Currier (@JamesCurrier).

James is a Managing Partner at NFX, a seed-stage venture firm headquartered in San Francisco.

Your Life's Crossroads

Let's look with new "network force" eyes at the crossroads each of us face. This list of crossroads is intuitive, but few of us explicitly understand the math that guides our choices and the gravitational force our networks exert on our lives.

And further, like asteroids colliding in space to form larger asteroids, at each crossroads we pick up greater "network mass", increasing our network gravity and exponentially heightening the energy costs of changing course.

The conclusion is that the compounding, nonlinear math of networks means that they should be the primary consideration in our big life decisions.

The Network Topology of Your Life

There are three levels of networks you're a part of.

Within the "People Network", you are a member of many networks. Your family, your high school classmates, college alumni, company alumni, the people from an activity you do like a soccer team or volunteering, the people who work in your building, the people who live on your street, the people at the gym you go to.

The intensity of each of the links between you and the other nodes in your networks, it turns out, will follow Dunbar's law, which appears to be based on the fundamental structure of your brain. We each tend to have 5 people who are like family, 15 intimates, 50 acquaintances, and 150 total familiars that we can interact with on a regular basis. Beyond these approximate limits, humans don't do so well.

You are a node in each of the networks to which you belong. The other nodes – people – give you your ideas, your words and phrases, your assumptions, your desires, your fears and your beliefs. They give you your belonging, your affection, your shame, your fear, and your hopes.

To make an analogy, imagine that the things that these nodes all give you show up on your life dashboard as you navigate life. They appear with a lot of numbers. Probabilities, rewards, costs, frictions. You make your decisions reading this dashboard and what the network presents to you there. You have agency and free will in making your decisions. You look at the math of each decision and make the best decision you can at every point.

The mathematically obvious path will feel like "the right decision." But note that what even shows up on your life dashboard is put there by your network. And the math associated with each option —

The ability of ecosystems

Arranged by: Future Studies Institution



We have already talked about the ability to deal with unexpected events and the ability to deal with disorders. Researchers' studies have shown that some characteristics in some societies have caused their ability to stay alive and survival. One of these characteristics is adaptation.

Adoption between human being and their environment leads to human's ability of staying live and survival and to continue living it gives different aspects to human beings and humans live in a their life cycle. The concept of ecosystem or life cycle shows that human beings interact with their surroundings and have a direct and two-way relationship with it. Any disruption in this life cycle will cause disorder, imbalance and change in the ecosystem and will have adverse effects on human and social life.

For example, drought may push a society's life cycle to the edge of extinction, or the loss of a country's economic resources could cause a major crisis in the lives of its people, or a lack of energy and resources through external threats can disrupt the life cycle of a community. Communities that have correct understanding of their life cycle have made the necessary predictions for the continuation of this cycle and have prepared the individuals to be resilient for possible changes so that their collective life cycle has the least damage from the changes. Communities are on the path of life,

facing events and threats, and changing living and geographical conditions, so individuals in a society seek to respond and solve problems and reach balance through cultural teachings.

The ability of responding to new situations depends on the ability and cultural resources of each society also requires innovation and new solutions. The ability of adaption is the greatest human asset. Compatibility is not the sense of accepting whatever happens. Compatibility means finding better solutions for problems and better ways to survive and thrive. As it has been said: "Adversity is not an obstacle for human beings that we have to overcome to survive; Hardships are a certain part of our lives." The problem It is not the question that is you will face difficulties or not, but of how you deal with them. Therefore, our responsibility is not only to protect those who are important to us from hardships, but we must prepare them to face hardships. Problems create opportunities for us that are unbelievable. A famous scientist has said: "Man is not the strongest being among other beings, but man's ability to progress is based on the amount of effort he achieves in dealing with problems." Changing and adopting is the greatest skill of human beings. We may not realize our abilities until we are tested. Maybe what problems give us is knowing ourselves and knowing our abilities better.

Jala Monthly :: the need of idea of the day

Noting and transmitting valuable experiences and creating opportunities for thinking, empathy and keeping pace with the younger generation.

Editor's Note

Mohsen Fardrou

Hello dear friends, we have compiled this issue of the journal with the title of “positive thinking and culture of work”. In fact, the culture of work is hidden in our positive outlook. If we value work and service, we will have the vital force to move and strive. Positive thinking in work leads to productive behavior, productive behavior means constructive behaviors with quality and service that are provided to society and lead the society to prosperity and happiness, productive behavior is opposite to indolence, reduces creativity and innovation, but instead productive behavior creates entrepreneurship, growth, and the creation of new job opportunities.

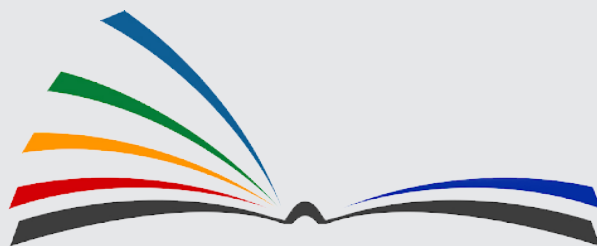
Positive Thinking is the opposite of negative thinking. Negativity makes our life so dark, ruins chances, reduces ability of working, causes depression and destroys motivation. We can start making positive changes in our lives and help others to have changes in their lives as well. To think positively, we must be deeply concerned, if you are surrounded by negative people who usually see only a half-empty glass, we should replace them with optimistic and motivated people. Positive thinking allows us to be a good listener so that we can use and benefit from the experience of others and always be ready to learn and gain the trust of others. Positive thinking boosts our confidence and mental health.

One of the symbols of positive thinking is that it gives us the opportunity to work compassionately and cooperatively. Teamwork, trust in others and trust in a team with a positive vision throughout work becomes a valuable economic activity that has the maximum return for ourselves and society, causes us to have a positive image of work and its importance. Who are the outcasts? Who avoids work? Who does things incompletely? Who leaves work half-finished? Who discourages the work environment?

Who fills the work environment with jealousy? Who wastes the energy of work and teamwork? Who makes things difficult? They are all negative people. Beliefs such as positive thinking or the negativity are at the deepest level of any culture. Positive thinking in the culture of any society becomes effective and efficient values and negativity in the cultural layers of society becomes disruptive factors of collective activities. Negativity is an example of cultural poverty, and cultural poverty perishes economic poverty. Remember that with positive thinking, we can strengthen the culture of work.



IN THE NAME OF GOD



Jala Monthly the need of idea of the day

A Cultural Monthly Journal,

**Noting and transmitting valuable experiences and creating opportunities
for thinking, empathy and keeping pace with the younger generation.**

- **Chief Manager:** Shahrzad Toliyat
- **Chief Editor:** Mohsen Fardoo
- In collaboration with the Writers' Group - Expert Group of the Future Research Institute.
- **Executive Affairs:** Maryam Aladdin
- **Service Secretary:** Sara Fardroo
- **Design and layout:** Mahboubeh Barahimian
- **Information:** Mohammad Reza Piri- Hosein ghadami

Those interested can submit their content, views and cultural and artistic works for
Dear fans and English speakers, we ask you to send us your selected content and
publication by e-mail to: Fardroo@outlook.com in order to enrich the content of this
section and help in spreading the culture....

Website address: fekrvarzi.ir

در این شماره می توانید این مطالب را مطالعه نمایید:

- هشتاد ماه حرکت به سوی آینده
- سؤال اساسی در آینده پژوهی
- چگونگی تاثیر شبکه ها بر زندگی شما
- آیا «چرا» دارید؟
- تعادل بین کار و زندگی
- در زندگی فقط به سه قانون نیاز دارید
- میدان هشیاری ناب
- پسا کرونا چالش اول سال ۱۳۹۹
- هر صد سال یک ویروس
- زخم‌هایت را در آغوش بگیر
- مروری بر نحله ها و گرایش های معنوی جدید
- رهایی فیلمنامه بلند سینمایی - قسمت اول
- نقاش سینمای ایران
- رمان آبا
- توسعه روستایی
- تحولات فرهنگی چهار دهه اخیر
- پسرت را برای آینده تربیت کن
- جنبه های مثبت زندگی