



| روزنامه جوان | شماره ۶۴۰۴

راهنما

صداقت و راستگویی در کلام معصومین^(ع)

رستگاری در راستگویی است

قرآن کریم در جای جای آیات خود بر صداقت و راستی تأکید می‌کند و دروغگویی را صفت و منش کافران می‌داند. پیامبران نیز مبعوث شدند تا حقیقت را برای مردم روشن کنند و حقیقت جز با صداقت و راستگویی

عیان نمی‌شود، پس می‌توان گفت ترویج راستگویی از مهم‌ترین رسالت پیامبران و ائمه معصومین(ع) بوده‌است. در روایات با تعبیر **گوناگونی بر راستگویی** مسلمانان تأکید شده‌است و آن را از **اصول ایمان و دین‌داری** برشمرده‌اند. گلچینی از احادیث در این زمینه از متون دینی استخراج شده‌است که در پی می‌آید. رسول گرامی اسلام، حضرت محمد(ص) می‌فرماید:

– هر گاه در برابر (دینی) خود سه صفت دیدی به او امیدوار باش: حیا، امانتداری و راستگویی.

– راستگویی [امایه] آرامش و دروغگویی [امایه] تشویش است. –شما را سفارش می‌کنم به راستگویی که راستگویی با نیکوکاری همراه است و هر دو در بهشتند و از دروغگویی بهره‌یزید که دروغگویی همراه با بدکاری است و هر دو در

چهنمند.

–بدان که راستگویی، پر برکت است و دروغگویی، شوم.

امام علی(ع) می‌فرماید:

–نسبت راستی به دین، نسبت سر به بدن است.

– راستی، محکم‌ترین پایه‌های ایمان است.

– رستگاری دنیا و آخرت در راستگویی است.

– صدق، درستی هر چیزی است و دروغ تباهی هر چیزی است.

– چهار چیز است که به هر کس داده شود خیر دنیا و آخرت به او داده شده‌است: راستگویی، ادای امانت، خلل خوری و خوش اخلاقی.

– راستگو، با راستگویی خود به همان می‌رسد که دروغگو با حيله‌گری خود.

– هر گاه باطنت با ادعایت یکی شد صداقت تو ثابت می‌گردد و پایین‌ترین حدود راستگویی این است که زبان با دل یکسان باشد

سبک زندگی

سبک زندگی ۹۸۴۹۸۴۷۱

و با هم مخالفتی نداشته باشند.

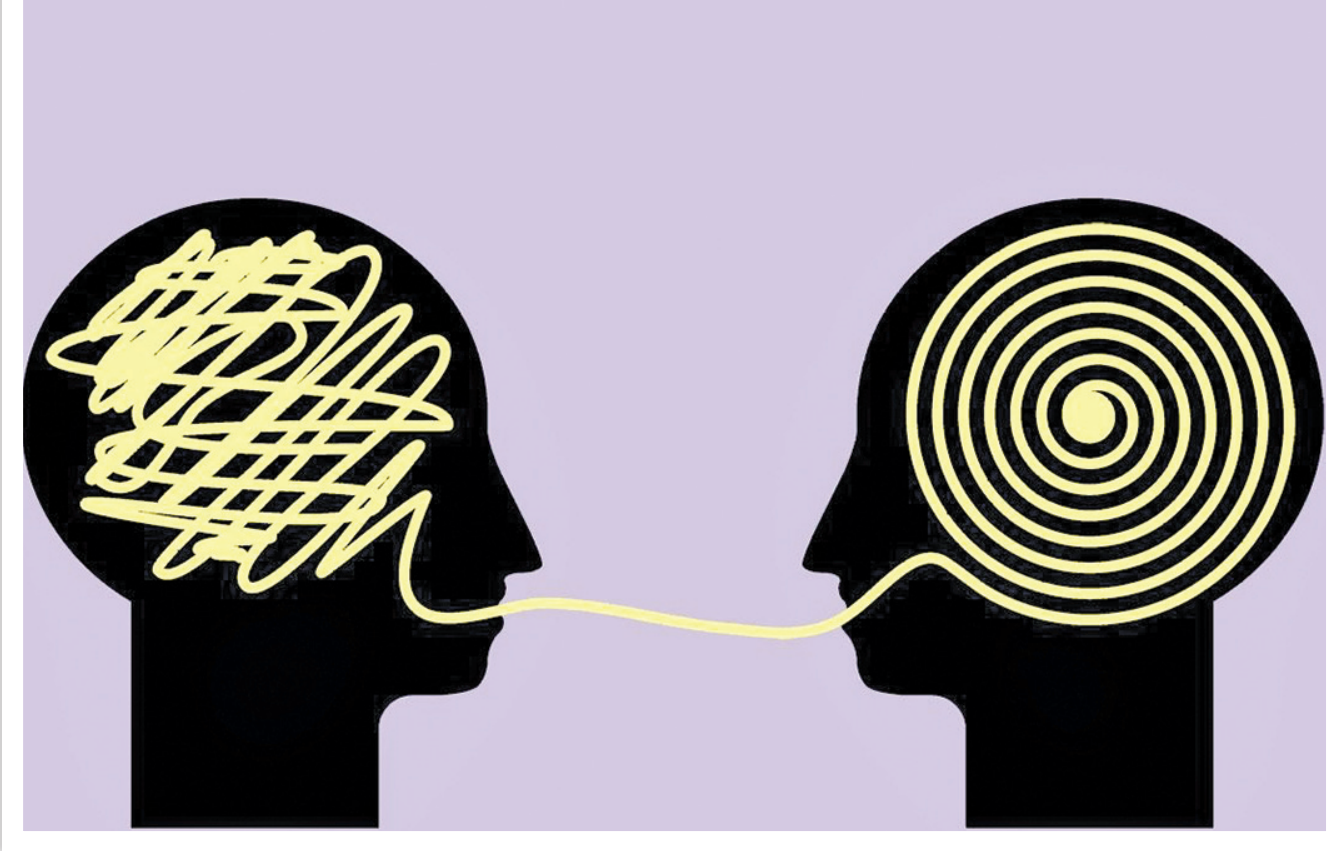
امام صادق(ع) نیز در احادیثی می‌فرماید:

– وقتی بنده‌ای راست گوید، نخستین کسی که او را تصدیق می‌کند، خداست و خودش نیز می‌داند که راستگو است و چون دروغ گوید، اولین کسی که او را تکذیب می‌کند خداست و خودش نیز می‌داند که دروغگو است.

– فریب نماز و روزه مردم را نخورید؛ زیرا آدمی گاه چنان به نماز و روزه خومی‌کند که اگر آنها را ترک گوید، احساس ترس می‌کند، بلکه آنان را به راستگویی و امانتداری بیازماید.

– هر کس راستگو باشد عملش پاکیزه می‌شود و رشد می‌کند. – اگر آنچه در خودداری راست بود، ادعایت نیز درست خواهد بود و صداقت و راستی‌ات ثابت خواهد شد. کمترین میزان راستی آن است که نه زبان با قلب مخالف باشد و نه قلب با زبان.

سبک نگرش



تعمیم عجولانه، نتیجه گیری کاهلانه و ۸ مغلطه دیگر

مراقب باشید در دام مغالطه نیفتید

مر ضیه بامیری

تا حالا در مورد مغلطه کردن افراد چیزی شنیده‌اید؟ یا احتمالاً وسط یک بحث مهم،به کسی گفته‌اید که مغلطه‌می‌کنندوبحث را به بیراهه می‌کشاند؟ می‌خواهم شمارا با انواع این مغلطه‌ها آشنا کنم.برای اینکه در بحث و گفتوگوها بتوان دچار خطا نشودو کسی شمارا به اشتباه نیندازد، بد نیست با اینها آشنا شوید. حتماً نباید این مغلطه‌ها در بحث‌های جدی و کاری باشد. شما در گفت‌وگوی روزمره بارها شاهدین ماجرا بوده‌اید یا آسان از کنارش گذشته‌اید یا آن را جدی نگرفته و حتی باور کرده‌اید. قبلش باید بگویم مغالطه یعنی اشتباهات مختلف در فرآیند استدلال که باعث می‌شود نتیجه‌گیری نهایی غلط باشد.

مایه گذاشتن از دیگران

حتماً با آدم‌های زیادی مواجه شده‌اید که برای اثبات حرفشان از دیگران مایه می‌گذارند. مثلاً می‌خواهند شمارا متقاعد کنند گوشت قرمز نخورد. می‌گویند فلان پروفیسور گفته گوشت قرمز سرطان‌زاست. یا فلان بازیگر خودش گفت گوشت قرمز خورده و به بیماری مبتلا شده‌است. پس باید از خوردن زیاد آن خودداری کنیم. ما چه می‌کنیم؟ به خود می‌گوییم وقتی فلاّنی ایمن همه اهل بریز و بیاش است، گفته نخورد، پس لابد خبری هست و به این ترتیب گوشت را از زنجیره غذایی خود حذف می‌کنیم یا به دستور فلان دکتر تغذیه که هر گز از آن چیزی نشنیده‌ایم رژیم لاغری سرخود می‌گیریم و تاوانش را هم می‌دهیم. هر روز اطلاعات زیادی را که فکر می‌کنیم از سوی منبعی معتبر است، باور می‌کنیم و در زندگی به کار می‌بریم. مثل انواع تجویزهای کروتایی که با چسباندن نام یک متخصص یا فلان آدم معروف آن را باور کرده و استفاده می‌کردیم، در حالی که آدم‌های مشهور لزوماً درباره همه چیز اطلاعات کافی ندارند و نمی‌شود به حرف و تجربه‌شان استناد کرد. پس به صرف استناد به رفتار یا گفتار یک شخص تصمیم نگیریم.

واکن بند

واکن بند به ارایه‌هایی گفته می‌شود که یک گروه موسیقی را در کارناوال عمومی به پیش می‌برد. معمولاً مردم هم پشت سر این ارایه‌ها حرکت می‌کنند. حالا بر سر بحث خودمان؛ اینکه چگونه و کجا از این مغلطه استفاده می‌کنیم و دیگران را به اشتباه می‌اندازیم. می‌گوییم این شامپو خیلی خوب است. خیلی‌ها از آن استفاده می‌کنند. این روزها دست هر بچه‌ای یک تبلیات یا گوشه هوشمند است. پس اگر ما برای بچه‌مان می‌خریم، کار درستی است. این روزها همه عکس خانوادگی و تفریحاتشان را در اینستاگرام می‌گذارند پس این یک اتفاق طبیعی است. در واقع خودمان را به یک جریان اشتباه که اکثریت از آن پیروی می‌کنند، وصل می‌کنیم بی‌آنکه بدانیم کار اشتباه نتیجه‌اش اشتباه است، حتی اگر همه مردم آن را تجربه کرده باشند. این وقتی می‌خواهند جریان فکری خودشان را پیش ببرند از واژه «همه» استفاده می‌کنند. دنیای وسیع تبلیغات مهم‌ترین هدف این نوع مغالطه است؛ یعنی هر چیزی را که می‌خواهیم معرفی کنیم از اقبال عمومی اکثریت می‌گوییم و مشتری پیش خودش می‌گوید لابد خوب است که این همه فروش دارد.

تعمیم عجولانه

یکی از نابغه‌های تاریخ عادت داشته شب‌ها درس بخواند. پس اگر کسی شب‌ها درس بخواند حتماً موفق می‌شود. فلاّنی تمام پولش را طلا خریده و یکپو کلی برد کرده‌است. پس ما هم باید دارایی‌مان را تبدیل به طلا کنیم. فلاّنی در بورس به موفقیت رسید و زندگی‌اش زی‌رو رو شد. پس باید ما هم در این عرصه حاضر شویم و شانس‌مان را امتحان کنیم. فلاّنی مهریه دخترش هزار سکه بهار آزادی است. نمی‌دانی خانواده دامادش چقدر سر به زیر و متین هستند و با همه خواسته‌ها‌یشان کنار می‌آیند، بنابراین به این نتیجه می‌رسیم که هر کس مهر دخترش را بالا برد از احترام بیشتری برخوردار است. این یک اشتباه بزرگ است که ما نتیجه شخصی دیگران را پای نتیجه کلی می‌گذاریم و آن را چشم بسته می‌پذیریم. هر کس زندگی خودش را دارد و نمی‌شود با طنباب دیگری در چاه رفت.

نتیجه‌گیری کاهلانه

در این مورد افراد سعی می‌کنند از واقعیت دور شوند. شواهد و اسناد را نادیده بگیرند و همه چیز را به شانس ربط بدهند. اگر دارو مصرف کردند و بیماری را پشت سر گذاشتند آن را صرفاً یک شانس می‌دانند. یا اگر کمربند نیستند و دچار سانحه شدند، آن را به گردن بداقبالی می‌اندازند و نقش بی‌قانونی را کتمان می‌کنند. می‌گویند فلاّنی اگر کارمند نمونه‌است، به خاطر شانس است نه تلاش فردی خودش. این آدم‌ها در بحث پای شانس و اقبال را زیاد به میان می‌کشند. مراقب این کلام‌های گمراه کننده باشید.

تیر انداز تگزاسی

طبق یک داستان قدیمی، یک تیرانداز اهل تگزاس تعداد زیادی گلوله به سمت دیوار شلیک می‌کند و سپس سمت دیوار می‌رود و همان جایی که اکثر تیرها بر خورد کرده، یک سیبل می‌کشد و وانمود می‌کند همه تیرها را به هدف زده‌است، در حالی که او نتیجه را آنطور که خودش خواسته تغییر می‌دهد. این مورد در روزمره‌ها

زیاد رخ می‌دهد. مثلاً مسایه سطل زباله‌اش را در راه‌رو گذاشته و وقت اعتراض می‌گوید: چون مبادی آداب شهروندی است سطل را گذاشته تا ساعت ۹ به بعد سرکوجه بگذارد. آخر فیلم یا قصه را بد تمام می‌کند و وقتی نقد می‌شود، اظهار می‌کند: ععداً اینگونه تمام کرده که مجبور به حذف بعدی نباشد. ساده‌ترش می‌شود توجیه کردن اشتباهات و تغییر نتیجه آنطور که دلخواه خودش است.

میان‌ه روی همیشه درست نیست

این هم یک خطای دیگر است. وقتی در مورد یک موضوع دو نظر متفاوت وجود دارد، به جای انتخاب نظر بهتر، ترجیح می‌دهیم میان‌ه‌روی پیشه کنیم و هر دو نظر را اعمال کنیم. به قول معروف کاری

کنیم که نه سیخ بسوزد و نه کباب. مثلاً در شورای ساختمان یکی می‌گوید هزینه را صرف باغبانی و زیباسازی محوطه کنیم. آن یکی معتقد است باید فضای عمومی راه‌روها رنگ شود. این وسط ما مداخله کرده و پیشنهاد می‌کنیم، بخشی از هزینه را صرف رنگ آمیزی فضا و بخشی را هم برای زیباسازی محوطه هزینه کنیم. معلم می‌گوید، دوشنبه امتحان ریاضی داریم. بچه‌ها می‌گویند ما یک‌شنبه امتحان

دنیای تکنولوژی که با سرعت هر چه تمام‌تر به پیش می‌رود و قله‌های علم و اکتشاف را در می‌نورد کمتر کسی می‌تواند ادعا کند چیزی وجود ندارد یا انجامش ممکن نیست، زیرا به زودی علم برگ برنده‌اش را رو خواهد کرد.

استثنای بی‌اهمیت

در این موارد فرد موضوعی را به یک طیف خاص نسبت می‌دهد. مثلاً مردها آشپزی بلد نیستند. زن‌ها همه مهربان و لطیفند. دکترها پولدارند و... این وسط یکی پیدا می‌شود که برای بحث شما مثال نقض می‌آورد. مثلاً بحث بر سر دستمزد پزشکان متخصص است و اینکه رقم بالایی در یافت می‌کنند. شما می‌گویید، ولی من یک دکتر خوب می‌شناسم که کاربلد است، ولی در عین حال دستمزد کمتری می‌گیرد و مراعات حال بیمارش را می‌کند. دوستان مثال شما را بی‌اهمیت جلوه می‌دهند و کل ماجرا را زیر سؤال می‌برد. می‌گوید اگر دستمزد کم می‌گیرد پس لابد تخصصش الکی ست!

حمله شخصی

این مورد نیز بسیار در گفت‌وگوها شایع است. کسی که نمی‌تواند در مقابل انتقاد دیگران مقاومت و از خودش دفاع درستی کند، دست به تخریب شخصیت فرد مقابل می‌زند و نقدش را با افترا یا تهمت و توهین پاسخ می‌دهد. در چنین مواردی فرد صلاحیت کافی برای اثبات صلاحیت حرف یا ادعای خود را ندارد. پس با حمله به شخصیت دیگری موضوع را به سمت حاشیه پیش می‌برد. این مورد در امور کشور زیاد رخ می‌دهد. فردی از یک وزارتخانه برای انجام اشتباه یا ناقص پروژه‌ای انتقاد می‌کند، ولی همان انتقاد می‌شود بـلای جاننش. چون فرد مقابل کوتاه نمی‌آید و آن یکی سازمان هدف را به باد انتقاد می‌گیرد. با فلان مدیر را بازخواست می‌کنند و او به جای دفاع می‌گوید چرا عملکرد فلاّنی را قضاوت نمی‌کنید؟ تخریب شخصیت در کلام همسران هم به شدت مرسوم است، یعنی اگر شما انتقادی به رفتار همسر خود داشته باشید او ۱۰ برابر شروع می‌کند به عیب‌جویی از شما و حتماً شما را از انتقاداتان پشیمان خواهد کرد.

هزینه تمام شده

گاهی اوقات ما کاری می‌کنیم که دلخواه‌مان نیست یا سودی از آن نمی‌بریم، ولی چون قبلاً برایش هزینه کرده‌ایم مجبور به ادامه‌اش هستیم. این تحلیل در کلام‌سان نیز جاری

می‌شود.

مثلاً از ازدواج با همسرتان راضی نیستید. آرزو می‌کنید کاش زمان به عقب برمی‌گشت و این انتخاب را نمی‌کردید، ولی حالا که راه جبران ندارید، اعتراض خود را خیلی شیک در کلامتان به همسر خود می‌فهمانید. مثلاً در یک گفت‌وگوی دوستانه به او می‌گویید: درست است که ما با عشق ازدواج نکردیم و اصرار خانواده‌ها بود، ولی حالا می‌توانیم با هم زندگی موفق و خوبی داشته باشیم.

در واقع خیلی‌ها برای هزینه‌ای که کرده‌اند دل می‌سوزانند و رابطه یا کاری را به خاطرش ادامه می‌دهند و سعی می‌کنند در گفت‌وگوها‌یشان به این اجبار اشاره کنند. اینها تنها بخشی از مغالطه‌های مرسوم در ارتباط با دیگران بود و شناخت آنها می‌تواند به شما کمک کند اشتباهات مخاطب خود را که به شیوه‌های مختلف ابراز می‌کنند، تشخیص دهید.

سبک تغذیه



کافئین اعتیادآور است

وقتی بدون چای و قهوه کیچ و منگ می‌شویم!

■ تلخیص: سلما سلطانی

حدود ۹۰ درصد انسان‌ها مر تب کافئین استفاده می‌کنند، اما کمتر کسی اصلاً کافئین را مخدر به حساب می‌آورد، چه رسد به اینکه مصرف روزانه آن را اعتیاد بدانند. کافئین موجب افزایش تحرک، کارآمدی و سرعت می‌شود، ولی به اندازه‌ای وابسته‌اش شده‌ایم که هشیاریمان در گرو آن است. این مطلب را ما مایکل پـولان نویسنده چندین کتاب در حوزه تأثیرات تغذیه و انواع مواد غذایی نوشته‌است. خلاصه‌ای مفید از مقاله مشروح او را در ادامه می‌خوانید. ■ ■ ■

بعد از عمری قهوه‌خوردن اول صبح و چای سبز وسط روز و گاهی کاپوچینویی بعد از ناهار، کافئین را به روش بوقلمون سرد کنار گذاشتم. مصرف کافئین، کمابیش در بیشتر ما به شرط هشیاری بدل شده‌است. حدود ۹۰ درصد مردم مرتب کافئین استفاده می‌کنند و به همین خاطر، بر مصرف‌ترین داروی روان‌انگیز در جهان و تنها مخدری است که (معمولاً در قالب نوشیدنی‌های گازدار) به فرزندانمان می‌دهیم، اما کمتر کسی اصلاً کافئین را مخدر به حساب می‌آورد چه رسد به اینکه مصرف روزانه آن را اعتیاد بدانند. مصرف کافئین آنقدر رواج پیدا کرده که کسی توجه نمی‌کند هشیاری با مصرف کافئین نه حالت طبیعی انسان بلکه در واقع وضعیتی تغییر یافته‌است و از قضا، چون تقریباً همه به این وضعیت مبتلا هستیم از چشم‌مان پنهان می‌ماند.

دانشمندان عوارضی مانند سردرد، خستگی، خواب‌آلودگی، اختلال در تمرکز، کاهش انگیزه، تحریک‌پذیری، پریشانی شدید، ملال و از دست‌دادن اعتماد به نفس را عوارض طبیعی ترک کافئین دانسته‌اند. طبق آنچه پژوهشگران در مصاحبه‌های‌مان گفته بودند، فرآند ترک، درحقیقت هنگام خواب شب و «فت» اثرات روزانه کافئین آغاز شده بود. قدرت – یا لذت!- چای یا قهوه‌اول صبح نه به‌خاطر خاصیت نشاط‌آمیز و برانگیزنده‌آن، بلکه بیشتر به دلیل از بین بردن علامت ترک کافئین است که هنگام شب کم‌کم بروز می‌کنند. بخشی از موذی‌گری کافئین هم به همین موضوع برمی‌گردد. مکانیسم عمل یا «فارماکودینامیک» کافئین چنان با ریتم بدن انسان هماهنگ است که قهوه‌اول صبح امروز درست سرس ضرب و به موقع می‌رسد تا کار قهوه‌دیروز را ادامه دهد و پریشانی ذهنی در شرف وقوع را در نطفه خفه کند. به‌این ترتیب، کافئین هر روز خود را بهترین راه‌حل مشکلی معرفی می‌کند که خودش به وجود آورده‌است.

این بار در کافی‌شاپ، به‌جای «تصف‌بـا کافئین، نصف بی‌کافئین» همیشگی، دمنوش نعنا سفارش دادم. بعد از چند هفته، تارسایی‌های ذهنی ترک کافئین بهبود یافت و بار دیگر توانستم پیوسته فکر کنم –افسارم را بیش از دو دقیقه در ذهن نگه دارم- و خیالات فرعی را از خود برانم، اما هنوز، به‌خصوص وقتی در جمع قهوه‌خورها و چای‌خورها بودم، یعنی تقریباً همیشه و همه‌جا، احساس می‌کردم از نظر ذهنی کمی عقیم.

آنچه از دست داده بودم نظم و ترتیبی بود که قبلاً کافئین و مناسک آن به روزهایم، به‌خصوص هنگام صبح می‌داد. دمنوش – که اصلاً روان‌انگیز نیست یا اگر هم باشد، خیلی کم است- نمی‌تواند مثل قهوه و چای روز آدم را همزمان که جریان ذهنی کافئین فرومی‌نشینند و بالا می‌آید در قالب ضرب‌آهنگ‌های منظم‌او، حوضی انرژـی سازمان‌دهی‌کند. نیازی به گفتن نیست که مد صبح چه نعمت بزرگی است، ولی جزر عصر هم به نوبه خود آرامش‌بخش است که یک لیوان چای می‌تواند آرام‌آرام جهت عکس به آن بدهد.

آنچه از دست عمومی بر این است که کافئین عملکرد ذهنی (و بدنی) را تا اندازه‌ای بهتر می‌کند. حال اینکه آیا کافئین خلایق را هم بیشتر می‌کند یا نه مسئله دیگری است و دلایلی وجود دارد که نشان می‌دهد اینگونه نیست. کافئین موجب افزایش دقت و تمرکز می‌شود که بی‌تردید تفکر خطی و انتزاعی را بهبود می‌بخشد، اما خلایقیت اصلاً ارتباطی با این شیوه تفکر ندارد. حتی چه بسا خلایقیت زمانی شکل بگیرد که شکل خاصی از تمرکز وجود نداشته باشد و ذهن از قیدوبند تفکر آزاد باشد.

حال باید برسیم قهوه و به‌طور کلی کافئین دقیقاً چگونه ما را فعال‌تر، کارآمدتر و سرخیز می‌کند؟ چطور ممکن است این مولکول کوچک انرژی بدن انسان را بدون همکاری کالری تأمین کند؟ آیا کافئین مصداق ضرب‌المثل نان مفت و مجانی است یا باید بهای سنگین نیروی ذهنی و جسمی‌ای که به ما می‌دهد – اعم از هشیاری، تمرکز و بنیه بدنی- را بپردازیم؟

از قرار معلوم، کافئین تنها در ظاهر به ما انرژی می‌دهد و با ایجاد توقف در عملکرد آندوزین تأثیر خود را می‌گذارد. آندوزین مولکولی است که در طول روز، به تدریج در مغز انسان جمع می‌شود و بدن را برای استراحت آماده می‌کند. مولکول‌های کافئین مانع از انجام این فرآیند می‌شوند و به این ترتیب آندوزین را از انجام کار خود باز می‌دارند، در نتیجه باعث می‌شود احساس هشیاری کنیم، اما سطح آندوزین آرام‌آرام بالا می‌رود تا اینکه بالاخره وقتی کافئین سوخت، به گیرنده‌های بدن هجوم می‌آورد و احساس خستگی بازمی‌گردد. پس، در واقع نیرویی که کافئین به ما می‌دهد، قرضی است و قرض را هم دست‌آخر باید پرداخت. از همان زمان که نوشیدین قهوه و چای باب شد مراجع پزشکی دائماً در مورد مخاطرات کافئین هشدار داده‌اند، اما تا امروز کافئین توانسته خود را از جدی‌ترین اتهامات مبرا کند. اجماع علمی کنونی هم بسیاری دلگرم‌کننده‌است؛ فی الواقع نتیجه تحقیقات می‌گوید قهوه و چای برای سلامتی ضرر ندارند که هیچ، از برخی جهات ممکن است مفید باشند، فقط نباید افراط کنیم.

■ نقل و تلخیص از: وبسایت ترجمان / نوشته: مایکل پولان / ترجمه: عرفان قادری / مرجع: گاردین