

قصه زندگی



وقتش که بگذرد فقط حسرت می ماند

کار امروز را به فردا مکن!

■ **مرضیه بامیری**

زندگی مانند یک سیب سرخ تازه و ترد است که باید به موقع آن را گاز بزنی. وقتی پژمرد و کپک زد دیگر لذتی ندارد. باید هر دوره از زندگی را مناسب همان دوره زندگی کرد... نمی توانی لذت رستوران رفتن با نامزدت را به بعدها موکول کنی. دیگر هرگز آن لذت تکرار نمی شود. باید تا مادرت در قید حیات است با او خوش و بیش کنی و هزار تا عکس رنگارنگ از او بگیری. وقتی از این دنیا رفت فقط حسرت به دل می مانی...

■ ■ ■ ■

■ **کاش تا رسیدن به ستاره‌ها زنده بماندا**

یادش بخیر. همیشه دلش می‌خواست دوتایی سفر برویم. عاشق شب‌های کویر بود. بارها خواست دوتایی با هم برویم. اولین بار وقتی نامزد کرده بودیم پیشنهاد داد دوتایی کویر گردی کنیم. خندیدم و گفتم جاقحط است تیرگی تو بیابان؟ کویر رفتن ماشین آفرودمی خواهد و کامل خواب در شرایط خالص.

خیلی گفتم و من هر بار طفره رفتم. به او قائل دادم در آینده‌ای نزدیک با هم دوتایی برویم. درس‌مان که تمام شد یک بار دانشگاه بچه‌ها را تور کویر برد ولی من و همسرم درگیر ثبت نام برای دکترا بودیم. همه رفتند و ما ماندیم تا یکی از تصمیم‌های مهم زندگی‌مان را برقم بزیم. وقتی هر دو استاد دانشگاه شدیم هنوز دلش کویر می‌خواست. حتی یک بار یک خانه در شهر کویری یزد زورم کرده ولی نشد. باز هم نزدیک رفتن‌مان بود که دانستیم همسر ما باردار است. آن قدر ذوق داشتیم که دیگر لذت کویر و شب‌های پرستاره‌اش یادمان رفت. شاید هم فقط از یاد من رفته بودا بعدها آن قدر اتفاق‌های کوچک و بزرگ تلخ و شیرین در زندگی‌مان افتاد که به کلی آرزویش را فراموش کردم. هر دو سرمان به زندگی گرم بود و به هزار تا کار نکرده آرزوی رسیده که هر روز برای رسیدن‌شان در تکیه و بدو بندو بودیم. آن قدر که از خستگی بیپوش می‌شدیم و یک‌خواب راحت و بی‌دغدغه روی کاناپه می‌شد همه آرزوی‌مان. از سن روز ما ببارها و بارها سفر رفتیم. شمال را بیشتر رفتیم به خاطر دریا و طبیعت بکرش. حتی برای دوره کوتاهی سفر خارج از کشور رفتیم. دختر و پسرمان بزرگ شدند و آنها را راهی خانه بقیه کردیم. یک شب دوتایی کنار هم نشستیم

راهنا



استفاده درست از لحظه‌های زندگی موضوعی است که در

مکتب‌متعالی اسلام بسیار بر آن تأکید شده و احادیث

فراوانی از معصومین در این زمینه وجود دارد. در ادامه

فرازهایی زیبا و آموزنده از این احادیث را می‌خوانید.

■ ■ ■

پیامبر گرامی اسلام حضرت (محمد(ص):

- امروز به حساب خود برسید پیش از آنکه (فردا) به حساب شما برسندا!

- کسی که یک دری از خیر به رویش باز شسد آن را غنیمت بشمارد زیرا نمی‌داند چه وقت به روی او بسته خواهد شد.

- بر عمر خودت بیش از پول و نقدنیفات بخیل و تنگ‌نظر باش.

امیرالمومنین حضرت علی(ع):

- وجود تو همان شمارش روزهای عمر تو است، هر روزی که بگذرد قسمتی از وجود تو را با خود می‌برد.

- از دست دادن فرصت‌های خیر، برای انسان مایه غم و اندوه است.

- از فرصت‌های خوب استفاده کنید. آنها مانند آب زودگذرند.

- چه‌بسا از دست رفته‌ای که دیگر قابل جبران نیست.

- عمر تو، همین وقت و زمانی است که هم‌اکنون در آن به سر می‌بری.

- عمر انسان به هیچ قیمتی قابل ارزیابی نیست.

- از دست دادن فرصت‌های خیر، برای انسان مایه غم و اندوه است.

- دیروز که گذشت و به فردا هم اطمینان نیست، امروزت را با اعمال صالحه

غنیمت شمار.

- این نفس‌های تو، یکایک اجزای عمر تو است، برحذر باش که آنها را جز در راه اطاعتی که تو را به خدا نزدیک کند به هدر ندهی.

و مثل روزهای اول جای نوشیدیم و از خاطر‌ها گفتم. می‌دانستم درد دارد. می‌دانستم مخفی‌کاری می‌کند ولی نمی‌دانستم دردش را قایم می‌کند. یکپو سرطان لعنتی آمد وسط زندگی‌مان. درست حالا وقتی که تنها شده بودیم. به بیشتر آرزوهای خودمان و بچه‌ها رسیده بودیم ولی هنوز کم کلی برنامه داشتیم.

همه چیز مثل برق و باد گذشت. هر چند برای من اندازه یک قرن گذشت. نفهمیدم کی کارش به شیمی درمانی رسید و موهای زیباییش ریخت. غم داشت ولی پنهان می‌کرد. زور کم می‌خندید به خاطر دل من. ولی سرطان لعنتی آمده بود که زندگی‌مان را ببرد و در هم بکوبد. هر روز داشت حالش بدتر می‌شد. تا اینکه یک روز دکترا آب پاشی را روی دستم ریخت و گفت همسرم وقت زیادی برای زنده ماندن ندارد. بهتر است خوش باش و این روزهای آخر با آرامش از زندگی لذت ببر.

حالا ماشین خوب برای جاده داشتم. پول زیاد و امکانات کامل برای اتراق در دل کویر. جایی که فقط من باشم و بهتر خراب نمی‌کند. کاری که من کردم. آرزوی عاشقانه

دیر بود. خیلی دیر یادم افتاده بود که کسی حلوا ی نقد راهی خرمای نسبیسه نمی‌فروشد. کسی خوشی‌های لذت دوره‌های مهم زندگی‌اش را به امید ساختن یک آینده بهتر خراب نمی‌کند. کاری که من کردم. آرزوی عاشقانه شاید کود کانه‌اش را که خرجش فقط چند کیلومتر رانندگی و اجاره یک سوئیت بود آن‌قدر به تعویق انداختم و بهانه تراشیدم تا تاریخش منقضی شد. حالا حاضرم همه



نمی توانی لذت رستوران رفتن

با نامزدت را به بعدها موکول کنی.

دیگر هرگز سن لذت تکرار نمی شود.

باید تا مادرت در قید حیات است با

او خوش و بیش کنی و هزار تا عکس

رنگارنگ از او بگیری. وقتی از این دنیا

رفت فقط حسرت به دل می مانی

سبک زندگی

سبک زندگی ۸۸۴۹۴۷۱



گاهی باید سرزده با یک شاخه گل به خانه بیایی و همسرت را غرق شادی کنی. زیرا از یک جایی به بعد زندگی تکراری می‌شود. یک وقت‌هایی باید سفر بروی. گاهی باید کار را کنار بگذاری و دعوت دوستت را بپذیری. باید برای خانواده‌ات وقت بگذاری.

باید آرزوهایت را روی خوشی‌های خانواده تنظیم کنی نه صرفا برای آنها خودت را به آب و آتش بزنی. تو باید کنسار خانواده‌ات خاطره بسازی نه اینکه فقط کار کنی و اسباب‌استجابت آرزوهای آنها باشی. تو حق زندگی داری

بخرم ولی چه سود وقتی جوانی ام به حسرت گذشت. وقتی لذت نواختن در روزهای مهم زندگی و احوال خوش و ناخوش را از دست دادم.

■ **سبب سرخ زندگی را گاز بزنا!**

زندگی مانند یک سبب سرخ تازه و ترد است که باید به موقع آن را گاز بزنی. وقتی پژمرده و کپک زد دیگر لذتی ندارد. باید هر دوره از زندگی را مناسب همان دوره زندگی کرد.

نمی‌توانی لذت‌رستوران رفتن با نامزدت را به بعدها موکول کنی. دیگر هرگز آن لذت تکرار نمی‌شود. باید تا مادرت در قید حیات است با او خوش و بیش کنی و هزار تا عکس رنگارنگ از او بگیری. وقتی از این دنیا رفت فقط حسرت به دل می مانی

گاهی باید سرده با یک شاخه گل به خانه بیایی و همسرت را غرق شادی کنی. زیرا از یک جایی به بعد زندگی تکراری می‌شود. یک وقت‌هایی باید سفر بروی. گاهی باید کار را کنار بگذاری و دعوت دوستت را بپذیری. باید برای خانواده‌ات وقت بگذاری. باید آرزوهایت را روی خوشی‌های خانواده تنظیم کنی نه صرفا برای آنها خودت را به آب و آتش بزنی. تو باید کنار خانواده‌ات خاطره بسازی نه اینکه فقط کار کنی و اسباب‌استجابت آرزوهای آنها باشی. تو حق زندگی داری

حق داری حالا که جوانی لباس‌های رنگی بپوشی. حالا که تیب و قیافه برایت مهم است پول عطر و ادکلن بدهی یا حالا بروی با رفیق یا همسرت تئاتر و سینما و کنسرت. بعدها شاید وقت آزاد باشد یا حیات پرپول ولی دیگر آن آرزوهای برایت جذاب نیستند. دیگر رؤیای تخمه خوردن و پوشاک بیچ‌بچ کردن توی سالن سینما برایت مسخره است. دیگر خوردن بستنی قیفی توی هوای برقی که همه را به تماشا وامی‌دارد برایت جالب نیست. یا شاید دیگر نتخواهی قهوه تلخ با کیک شکلاتی بنوشی.

زندگی را به فردا موکول نکن. هی نگوا آن وقتش نیست پول ندی. موار ضروری‌تر هست. بله هست! ولی چه موضوعی مهم‌تر از خودت و آرزوهای نابت که متعلق به توست؟

تو الآن نیاز به زندگی کردن و نشاط داری. پس حال نقد را به نسیه فردا که کسی از آن خبر ندارد نفروش.



- کسی که دور روز او در بهره‌وری از زندگی مساوی باشد مغیوب و زیانکار است و کسی که امروز او بهتر از دیروزش باشد محل غیبه و آرزوی دیگران است و آن کس که امروزش بدتر از دیروزش باشد از رحمت خدا دور باد. امام موسی کاظم(ع):

- کسی که همه روزه به حساب خود رسیدگی نکند پیرو ما نیست.

- برحذر باش او از تن‌پروری و بی‌حوصلگی بپرهیز. این دو خصلت به طور حتم تو را از بهره‌های دنیا و آخرت هر دو محروم خواهد ساخت.

امام حسن مجتبی(ع):

-ای آدمیزادا! از آن زمان که از شکم مادر بیرون شدی مرتب در حال انهدام و ویرانی عمر خود بودی، تو (امروز را غنیمت بدان) و آنچه در وسع و اختیار داری برای بعد از مرگ خود توشه بردار.

امام حسین(ع):

- در بهره‌برداری از فرصت‌های خوب شتاب کنید و برای رسیدن به اهداف عالی‌ه بر یکدیگر سبقت بگیرید.

سبک گفتار



رنگ رخسار همیشه از سرّ درون خبر نمی‌دهد

تشخیص دروغ

به این سادگی هان نیست

■ **تلخیص: سلما سلطانی**

دزدیدن نگاه، ور رفتن با چیزیی و تته‌پته کردن؛ اینها را نشانه‌های مطمئنی برای تشخیص دروغ می‌دانند اما مطالعات متعدد نشان داده که شانس تشخیص دروغ از روی این علائم خیلی بیشتر از پر تاب سکه نیست. گاهی حتی تکیه بیش از اندازه روی این کلیشه‌های دروغگویی می‌تواند نتایج فاجعه‌باری در اجرای عدالت از سوی پلیس یا دستگاه قضایی به همراه داشته باشد. با این حساب آیا به‌جز حرکات متهمان، راه‌های بهتری هم برای تشخیص کسانی‌که می‌خواهند فریب‌مان بدهند وجود دارد؟

پلیس معتقد بود مارتین تَنکَلِف ۱۷ساله پس از دیدن آن صحنه مخوف، در خانه پنهان‌ورشان در لانگ‌ایلند، زیادی خونسرد به نظر می‌رسیده: مادرش با ضربات چاقو به قتل رسیده بود و پدرش را تا سر حد مرگ با چماق زده بودند. مسئولان اعمال قانون ادعای بی‌گناهی‌اش را باور نکردند و او بابت قتل پدر و مادرش به ۱۷ سال حبس محکوم شد.

در پرونده‌ای دیگر، کار آگاه‌ها فکر کردند جفری دسکوویچ ۱۶ساله زیادی پریشان و مشتاقِ کمک به آنهاست.

همکلاسی دبیرستانی او را در حالی یافته بودند که خفه شده بود. جفری هم دروغگو شناخته شد و بابت جنایتش ۱۶ سال در زندان به سر برد.

یکی آن قدر که باید ناراحت نبود و دیگری زیادی ناراحت. چطور این دو احساس ضدونقیض می‌توانند سرسرخ‌هایی آشکار از گناهی پنهان باشند؟

مارا هارتویگ، روانشناس فریب‌پژوه در دانشگاه عدالت کیفری جان‌چی در سبستی نیویورکسیتی نیویورک می‌گوید اینها اصلا سرخ نیستند. این دو جوان، که هر دو بعداً تبرئه شدند، قربانی یک

باور غلط فراگیر شدند: اینکه می‌توان با مشاهده رفتار، کسی به دروغش یی برد. در فرهنگ‌های مختلف، مردم معتقدند رفتارهایی همچون دزدیدن نگاه، ور رفتن با چیزی و تته‌پته کردن دروغگو را لو می‌دهد.

واقعیت این است که پژوهشگران، با وجود ده‌ها سال تحقیق و تفحص، شواهد چندانی در تأیید این باور نیافته‌اند.

هارتویگ، یکی از مؤلفان پژوهش منتشرشده در آنال رویبو و سایکولوژی درباره سرسرخ‌های غیر کلامی دروغ، می‌گوید: «یکی از مشکلات پیش روی ما دروغ‌پژوهان این است که همه خیال می‌کنند سازوکار دروغ را می‌دانند.» این خودباوری مغرط در موارد زیادی منجر به حکم‌های ناعادلانه شده است، چیزی که تنکلف و دسکوویچ به‌خوبی از آن آگاهند.

هارتویگ معتقد است: «اشتباهاتی که در تشخیص دروغ پیش آمده بهای سنگینی برای جامعه و قربانیان قضاوت‌های نادرست به دنبال دارد. ریسک این کار خیلی بالاست.»

روانشناسان از سالیان دور می‌دانند که تشخیص دروغ‌چکو قدر سخت است. در سال ۲۰۰۳، بلا دیپائولو، روانشناس آمریکایی که اینک با دانشگاه کالیفرنیا در سانتا باربارا همکاری می‌کند، به



تصور عامیانه بر این است که می‌توان از طریق لحن صدا و رفتار فرد، به دروغ او پی برد اما وقتی دانشمندان نگاهی به شواهد انداختند، در یافتند که نشانگرهای خیلی کمی رابطه معنادار با راست‌گویی و دروغ‌گویی بسازد.

این را لاتی می‌گوید، مدیر بحرانی که در تلاش‌های تنکلف راهنمای او بود. این تلاش‌ها نتیجه داد و تنکلف سرانجام در آزمون کالت نیویورک در سال ۲۰۲۰ قبول شد. چرانسان دادن احساسات این قدر مهم است؟ سوری این‌گونه پاسخ می‌دهد: «مردم به‌شدت دچار سوگیری هستند.»

نقل و تلخیص از: وب‌سایت تر جان نوشته: جسیکا سایگل / ترجمه: علیرضا شفیعی‌نسب / مرجع: نوبل مگزین