



درباره ضرورت پشیمانی در زندگی

## پشیمانی را در آغوش بگیر و ادامه بده!

من به خاطر همه چیز پشیمان می شوم؛ تصمیماتی که در دهه های گذشته گرفته ام، حرف های گفته و ناکفته ام، فرصت های از دست داده و ندادام، خریدهای جدید و نخردن ها و پس دادن هایم. همه اینها را در ذهن خود زیور می کنم و به دنبال سرخ می گردم برای چیزی که در بارش مطمئن نیستم. تنها چیزی که می دانم این است که کمتر پیش می آید کارهای کرده و نکرده ام را بازبینی نکنم. این دقیقاً روش من در بررسی تجربه هست؛ همراه با شکایت و با نگاه به گذشته.

روان شناسی عامه عمیقاً نیازمند معناداری و سامان مندی نظام یا روایتی است که جهان را توضیح بدهد. این فکر که ممکن است هیچ چیز دلیلی نداشته باشد، باعث آشفته گی عمیق خیلی های می شود.



سبک زندگی طبقه نوکیسه  
الگوی خطرناکی برای سایر  
اقشار جامعه شده است

# تقلید از نوکیسه ها با کیسه خالی!

دکتر ازدشیر گراوند  
جامعه شناس:

همه امروز شمارا  
بر اساسی دارایی های ظاهری  
قضاوت می کنند

دکتر سید حمیدرضا محتشمی  
روانشناس:

هیچ چیز را کافی نمی دانیم  
چون زندگی مان  
نمایشی شده است



## نگوید: دوستن این چیزا هنوز برای توزوده!

از زمانی که کودک متوجه تفاوت خود با جنس مخالفش می شود، به طرح سوالاتی می پردازد. همچنین برای نوجوانان با توجه به تغییرات جسمانی سوالاتی جدی مطرح می شود. از وظایف مهم والدین و اولیای تربیتی، پاسخگویی به این سوالات است. عده ای از والدین هنگام مواجه شدن با این نوع سوالات، دستپاچه شده و نمی دانند چگونه باید به آن پاسخ دهند یا به این جمله بسند می کنند که: «دوستن این چیزا هنوز برای توزوده!»

بیگاری می کنند تا چشم همه را کور کنند!

## شاسی بلند قسطی و خانه مستأجری



پیشنهادهایی برای زندگی در حال

## این لحظه تمام زندگی شماست

در احوالات دکتر زرین تاج کیهانی دوست

## بانوی پزشک در میانه میدان جنگ

بیمارستان اباندر آبادان بود. در واقع آوردن شهدا از سنگرها نیز کار ما بود. بعد از مدتی، فاصله ما با سنگر ۴-۳ کیلومتر بود. اولین تجربه ای که من داشتم این بود، روزی زمین را پاک می کردم که خانمی به من گفت شما پزشک هستید و به کسی دیگر واگذار کنید. آن موقع دلم می خواست همه بدانند که من پزشکم و این کار را انجام می دهم، اما خداوند شرایطی را پدید آورد که موقع برگشتن دلم نمی خواست کسی بداند پزشک هستم و این کار را انجام می دهم و در واقع هر کاری که برای بچه ها انجام می دهم ارزشمند است.

در فعالیت های جهادی با یک جانباز آشنا می شوم. معیار مادی برای او مهم نبود و زندگی مستتر ک را با او آغاز می کند. وی بیان می کند: «اگر بنا باشد مبنای از دواج، تکامل و تقدیر باشد و اگر ملاک، تقوا باشد قطعاً نداشتن یا داشتن پا و دست معیار انتخاب نمی شود.»

زرین تاج کیهانی دوست دلیل خود را انتخابش را اینگونه می گوید: «وقتی که هم گروه بودیم و ایشان سرپرست گروه ما بود، من احساس کردم آنقدر در مان مریش ها و ویزیت مردم برایشان ارزش داشت که تا قبل از آن، در کسی ندیده بودم و همین باعث شد منی که اصلاً تصمیم به ازدواج نداشتم بعد از شش، هفت ماه به این نتیجه رسیدم که شاید ایشان همراه خوبی باشد.»

به اعتقاد وی، تلاش به عنوان مادر خوب بودن و یک عضو سالم را به جامعه تحویل دادن به نسل بعدی باید هدف زن باشد. وی توانسته در این سال ها عنوان زن نمونه کشور را کسب کند و همچنین به عنوان پزشک نمونه کشوری از سوی سازمان نظام پزشکی انتخاب شود. وی همچنان با عشق طبابت به مردم خدمت می کند.

زرین تاج کیهانی دوست، دکتر اطفال است که با فوق تخصص اعصاب اطفال و استاد پاری دانشگاه علوم پزشکی تهران مشغول فعالیت و خدمت به مردم است. سال ۱۳۴۷ وارد دانشگاه می شود و به خاطر علاقه ای که به بچه ها داشته و وسعتی که در این رشته وجود داشت، همچنین به خاطر نیازی که در رشته اطفال بود، این رشته را انتخاب می کند.

خانواده او بسیار سخت گیری می کردند و حتی در شرایط انقلاب اجازه فعالیت اجتماعی را به او نمی دادند، اما به مرور و همزمان با شروع دوران تخصصی تحصیلات خود این محدودیت کم کم بازمی شود و می تواند وارد میدان شود. او جزو اولین گروه های امداد پزشکی جهاد بود که به مأموریت اعزام شد و تا قبل از این در درمانگاه ها به صورت خودجوش مشغول خدمت رسانی بود. سالهای متعددی همراه با گروه های ۱۰-۱۵ نفره به نقاط مختلف کشور به خصوص نقاط محروم اعزام می شد. هر کجا از نظر بهداشتی و فضای عمومی برخطر تر بود، استقبال می کرد؛ کامیاران، سنجق، قروه، میروان و...

در شهریور ۵۹ بعد از اعلام جنگ به تهران برمی گردد و سعی زیادی می کند که به جبهه برود و بالاخره موفق به اعزام می شود. نام دکتر زرین تاج کیهانی دوست با روزهای اول جنگ و سرپل ذهاب و درمانگاه شهید نجمی (اولین مقر درمانی بعد از خط مقدم) گره خورده است. بانوی پزشکی که در قلب خط مقدم ماند و نامش و خاطره رشادت هایش همچنان سر زبان هاست.

او می گوید: «مکانات نداشتیم و مجروحینی که می آوردند به عنوان اولین امداد رسان کمک می کردیم و بعد آنها به عقب منتقل می شدند. نزدیک ترین بیمارستان به ما



حتی به شوخی هم دروغ نگویند

## دروغ نگفتم، فقط راستشون گفتم!

است که قرآن از آن به عنوان مادر گناهان یاد می کند. اگر می خواهیم بدانیم مؤمن هستیم یا خیر، ایمان آن است که راستی را اگر چه به زیان باشد، نسبت به دروغ اگر چه به سودمان باشد، انتخاب کنیم. در این بین مصلحتی که شری برای دیگران باشد هم وجود ندارد. دروغ تا جایی مورد نکوهش است که حتی شوخی آن هم جایز نیست، اگر چه برای خندانند مردم باشد. پیامبر اکرم (ص) خطاب به «ابودر» فرمودند: «وای به حال کسی که دروغ بگوید تا مردم بخندند!»

امام سجاد (ع) فرمودند: «از دروغ بپرهیزید، چه کوچک باشد، چه بزرگ، چه جدی و چه شوخی، چرا که انسان اگر دروغ کوچک بگوید، بر دروغ بزرگ هم جرئت پیدا می کند.»

حواسمان باشد که دروغ به مرور در فطرت انسان اثر گذار است. دروغ کوچک، دروغی است که هنوز موجب تغییر در طبیعت انسان نشده است. در دنیایی که دروغ یقه ظاهر اصلاحها را هم گرفته است بسم الله واقعی بگویند و امروز خود را بدون دروغ کلید بنیند.



به دلیل عدم احساس امنیت و اعتماد، دلسرد می شوند و فاصله خود را رعایت می کنند. افزون بر این، بدترین حاصل دروغگویی بدبینی فرد به اطرافیان است. در واقع این مجازات دروغگوست که خودش هم حرف هیچ کس را باور نمی کند. بر همین اساس، می گویند دروغ کلید خانه ای است که همه پلیدی هادر آن است یا می گویند دروغ اولین گناهی

از بیان حقیقت به دلایل مختلف ترس داریم. در واقع دروغگو بزودی بیش نیست؛ بزودی که تنها منفعت خود را در نظر می گیرد. دروغ یک دور پرتکرار دارد. بعضی مواقع برای پنهان کردن دروغ اول مجبور هستیم دروغ های بعدی را هم بگوییم. این ضرب المثل را همه شنیده ایم که «دروغگو کم حافظه است» گاهی آنقدر غرق دروغ می شویم که تمرکزمان دروغ های بعدی می شود و همه حواس مان باید به بر ملا شدن یا فراموش نکردن آنچه گفتیم، باشد.

پرده پوشی حقیقت و به زبان آوردن حرف های خلاف واقع باعث می شود، فرد دروغگو فراموش کند به چه دلیلی و چه زمانی آنها را به زبان آورده است و دوباره و دوباره دچار تکرار می شود. دروغگو حتی دروغ های خودش را هم فراموش می کند و منجر به بی آبرویی او می شود، چرا که در خلال سخنانش خطاهای بسیاری بروز و عدم هم خوانی حرف هایش را روشن می کند. به هر حال پنهان کردن واقعیت فراموشی را به دنبال دارد و این غیر قابل انکار است. اینگونه است که اطرافیان از فرد دروغگو ناامید و

بسیاری از ما اگر هر روز دروغ بگوییم، حداقل چندبار در هفته دروغ می گوییم. اگر چندبار نباشد، لااقل یکبار را دروغ می گوییم. دروغ های ساده ای که

حتی به چشم خودمان هم نمی آید و به صورت طبیعی آن را با پرسش های توجیهی ترین می کنیم و از کنارش رد می شویم؛ برچسب های مثل «شوخی کردم» و «دروغ مصلحتی» یا اینکه «دروغ نگفتم، فقط راستشون گفتم» در حالی که حتی آن لحظه هم فکر نمی کنیم مصلحت ما به چه قیمتی برای دیگران تمام می شود؛ با دروغ ها سرنوشته افراد را تغییر می دهد و خسارات معنوی و مادی جبران ناپذیری برای دیگران به بار می آورد. گاهی حتی کتمان کردن یک حقیقت شیرازه زندگی افراد را به هم می ریزد. در واقع دروغ گفتن یک تمرین مهم در سبک زندگی ماست، آن هم در شرایطی که اتفاقاً ضرری متوجه ما باشد.

دروغ مساوی با ترس است. ما جایی دروغ می گوییم که

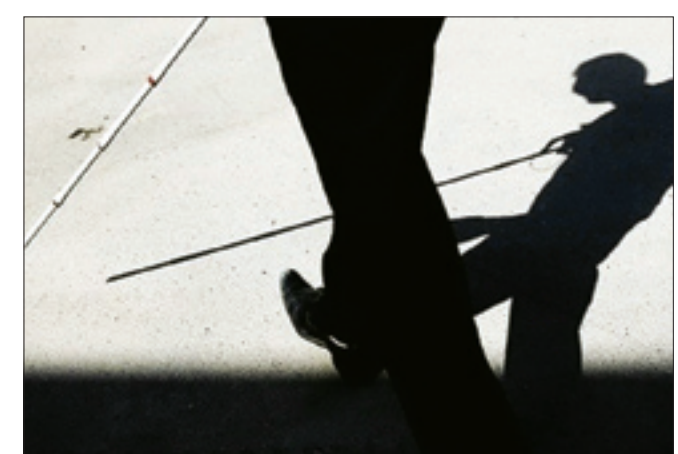
در کوی نیکوتمان

سخاوتمند به کور می گویند، مگر تو چشم نمی خواهی؟ اگر هیچان زده می گوید: بله بله که می خواهم، سخاوتمند می گوید: پس آن عصایت را ببنداز. آن کور سال هاست وقت خود و آن سخاوتمند را گرفته که اگر عصا را از خود دور کنم زندگی من چه شکلی می شود؟ نمی شود هم عصا باشد و هم چشم؟ آخر من عمری با عصای خیالات این سوآن سورفته ام. از طوع تا غروب، در زمستان و تابستان، زیر باران و آفتاب، اویزان پندارها و عادت هایم بودام. من چگونه از این تکیه گاه دست بردارم؟ آن سخاوتمند پیشنهاد می دهد: «هن غم تو می خورم تو غم مخور»<sup>(۱)</sup> و کور پاسخ می دهد: آخر من عمری جز غم خورده ام، نان و خورشتی جز غم نداشتم، گمان هم نمی کنم اصلاً خورشتی جز غم و حسرت در عالم باشد. اگر هم باشد حتماً فسانه است، اگر غم نخورم گرسنه می مانم و دیر یا زود می میرم. آیا تو می خواهی نان و خورشت مرا تصاحب کنی؟

سخاوتمند به کور می گوید: مگر تو همیشه از هجوم غم ها نالان نیستی؟ پس چرا آن عصای تاریک را رها نمی کنی؟ کور می گوید: اگر عصا بکنم من نیز خواهم افتاد، اگر غمگین نباشم، پس من چه کسی هستم؟ سخاوتمند می گوید: «کهنه بیرون کن، گرت میل نوییست»<sup>(۲)</sup>

کور می گوید: نمی شود روی این کهنگی ها مانور کنی؟ سخاوتمند می گوید: چرا کهنگی ها از سرت بیرون نمی کنی؟

سخاوتمند به کور می گوید: من کهنه شده ام، کهنه ام، کهنگی من دیگر از سر بیرون کردنی نیست. سخاوتمند می گوید: از سر بیرون کردنی است، این عصا انداختنی است. افسوس که نمی خواهی چشم باز کنی، تو کور نیستی خودت را به کوری زده ای «چشم داری تو به چشم خود نگر»<sup>(۳)</sup> تو کور نیستی فقط چشم خود را به روی زندگی بسته ای، تو کور نیستی فقط جرئت نگرستن رانداری و نمی خواهی زندگی را آنگونه که هست ببینی، افسوس نمی خواهی گوش بدهی، تو کور نیستی، فقط خودت را به نشنیدن زده ای، «گوش داری تو به گوش خود شنو»<sup>(۴)</sup> افسوس که بوی باد و جنبش خزان را حس نمی کنی و گرنه این درخت کناری را نشانت می دادم که چگونه کهنگی هایش را به دست باد سیرده تا خلوتی حضور شکوفه ها فراهم شود و تو هنوز با من بحث می کنی که آیا می شود هم عصا را داشت و هم چشم را؟ هم دهان خیال ها را داشت و هم دهان نور خوار را؟ هنوز هم با من بحث می کنی که نمی شود هم این نیم جان را داشت و هم به آن صد جان رسید، چرا نمی پذیری که رسیدن به آن صد جان در گرو دست داشتن از این نیم جان است: «نیم جان بستاند و صد جان دهد»<sup>(۵)</sup>



سخاوتمند سر جای خود ایستاده است، کور عصا زان از سخاوتمند دور می شود.