

از این افراد دور بمانیم

دروغگوی کم حافظه و پردردسر!



کارشناسان زبان بدن معتقدند نگاه آدم‌های دروغگو در اکثر مواقع به سمت نزدیک‌ترین خروجی متمایل می‌شود، چراکه به خاطر دروغ گفتن دچار استرس می‌شوند و به لحاظ روانی دل‌شان می‌خواهد پا به فرار بگذارند

نزدیک‌ترین خروجی متمایل می‌شود، چراکه به خاطر دروغ گفتن دچار استرس می‌شوند و به لحاظ روانی دل‌شان می‌خواهد پا به فرار بگذارند. چنین افرادی ممکن است به دلیل اینکه منتظرند زودتر خلاص شوند، مدام به ساعت‌شان نگاه کنند. می‌گویند دروغگو کم‌حافظه است، بیراه هم نمی‌گویند. ماه پشت ابر نمی‌ماند. بالاخره دیر یا زود خودشان دروغ خودشان را فاش می‌کنند.

■ **آدم‌ها فقط سیاه یا سفید نیستند**
فراموش نکنیم که ما هیچ آدم کاملاً خالص و ذاتاً اخلاقی نداریم! آدم‌ها ممکن است در شرایط و موقعیت‌هایی، غیراخلاقی نیز رفتار کنند و اگر تحت کنترل نقش یا موقعیت خود نباشند، در شرایط مختلف، طبق باورها و طرح‌واره‌های خود رفتار کنند، بنابراین بهتر است آدم‌ها را فقط سیاه یا فقط سفید فرض نکنیم و تا یک خوبی از کسی دیدیم، کل شخصیت او را ذاتاً خوب و

یک حقیقت تلخ می‌ارزد به صدها دروغ شیرین. دروغ ادعای باطلی است که عمداً به عنوان حقیقت بیان می‌شود. اصولاً می‌گویند

دروغ، دروغ می‌آورد، یعنی فرد یک دروغ که می‌گوید باید به اجبار تا انتهای آن موضوع برای مخاطب دروغ سر هم کند. هیچ انسانی فطرناً صاحب ویژگی‌های آسیب‌زا نیست بلکه به صورت اکتسابی از محیط خود، یعنی اجتماعی که در آن زندگی می‌کند، یاد می‌گیرد. شاید تا به حال از دیگران دروغ‌های بسیاری شنیده باشید که گاه آن بی‌خبر بوده‌اید. کسی که دروغ می‌گوید فریبنده انسان و زندگی انسان است. افراد دروغگو با این خوی ناپسند رشد کرده و آن‌خو را تبدیل به یک عادت اشتباه می‌کنند، به طوری که رفتارفته دروغ کل شخصیت‌شان را پوشش می‌دهد و چه بسا با نقابی دروغین در اجتماع حضور پیدا می‌کنند. نباید از خاطر برد که دروغ گاهی به دلیل عدم اعتماد به نفس یا ناتوانی در مواجهه با مشکلات است، اما در اکثر مواقع افراد به علت‌های شرورانه و برای رسیدن به منافع شخصی دروغ می‌گویند. بهتر است این‌گونه بیان شود که انسان به دلایل مختلفی می‌تواند دروغ بگوید. از جمله برای به دست آوردن چیزی، محافظت از خود، رهایی از ترس، بر کردن خلاهای ذهنی و تأثیر گذاری بر دیگران.

■ شناخت آدم‌های دروغگو

از نظر روان‌شناسی، حرکات و زبان بدن آدم‌های دروغگو می‌تواند دروغ آنها را فاش کند. وقتی فردی دروغ می‌گوید معمولاً بدنش را عقب می‌کشد و کمی جمع می‌شود تا فاصله‌اش را با شما حفظ کند. به این ترتیب تصور می‌کنند که هر چه فاصله‌شان با شما بیشتر باشد، دیر تر دست‌شان رو می‌شود، اما حرکات و زبان بدن خاصه‌های کاملاً نسبی است و معیار مطمئنی برای شناسایی آدم‌های دروغگو نیست. گاهی اوقات اضطراب و عقب کشیدن بدن یا نگاه نکردن به چشمان شخص مقابل به دلیل اضطراب و کم‌رویی و عدم اعتماد به نفس است. وقتی کسی به شما دروغ می‌گوید معمولاً مستقیم به چشمان شما نگاه نمی‌کند، البته تکنیک‌های خاصی وجود دارد برای تشخیص نگاه آنان. کارشناسان زبان بدن معتقدند نگاه آدم‌های دروغگو در اکثر مواقع به سمت

کتابخانه

نگاهی به کتاب

«یک روز از زندگی پیرایه»

بی تفاوت از کنار اتفاقات نگذر!

مرضیه
بامیری

داستان از این قرار است: پیرایه یک کودک کنجکاو دوست‌داشتنی است که دنیا را از زاویه‌ای متفاوت با هم‌سالانش می‌بیند. پیرایه می‌ندارد هر وقت ماه در آسمان قرصی کامل است، برای او شانس به ارمان می‌آورد. با این نگرش، شبی از شب‌ها وقتی از پنجره اتاقش، ماه شش ۱۴ را که شبیه سینی نارنجی بزرگی شده و در آسمان آویزان مانده بود تماشا می‌کرد، به ناگاه صدای عرع راغی را می‌شنود. سرش را به سمتی می‌چرخاند که صدا از آنجا می‌آمد. الاغی را می‌بیند که بر درختی بسته شده است. الاغ دور درخت می‌چرخید و می‌ایستاد و بی‌درپی عرع می‌کرد. داستان این کتاب را نویسنده ترک‌زبان به نام ارسلان سایلمن تحریر کرده و مترجم کتاب معتقد است، او نویسنده‌ای خلاق و باحساس است و برای انتقال خلاقیت و احساس خود به مخاطبانش بهترین قلم را دارد و انقدر تواناست که به راحتی می‌تواند قلب مخاطبش

کرانه

یحیی پور علی

طبیعت سرسبز استان‌های شمال کشور در همه فصول سال دیدن دارد. در واقع شما هر وقت هوس سفر به جنگل داشته باشید، صدها جاذبه

جنگلی شمال کشور میزبان تان است. بی شک خیلی‌های تان در این سیر و سیاحت سری هم به جنگل دالخانی زده‌اید. آنها بی که این جنگل

شگفت را ندیده‌اند با ما همسفر شوند.

جنگل دالخانی رامسر که به دالان بهشت نیز شهرت دارد، گل سرسید جاذبه‌های گردشگری رامسر محسوب می‌شود. در این جنگل می‌توانید از رانندگی در میان تونل رؤیایی از درختان سر به فلک کشیده و هوای مه‌آلود لذت انگیز لذت ببرید یا مدتی را در تپه‌های سرسبز که مشرف به مناظر حیرت‌انگیز هستند، با آرامش مطلق سیری و حتی سوزهای ناب عکاسی طبیعت را شکار کنید. این جنگل زیبا با وسعتی حدود ۶۰۰ هکتار مترمربع، در ۲۰ کیلومتری جنوب شرق رامسر و در مسیر جاده رامسر تنکابن در استان مازندران قرار دارد. جاده جنگلی دالخانی از جاده میرزا کوچک‌خان یا جاده کتامل-هریس آغاز و به روستاها و مناطق بیلابلی جنت رودبار و گرمسار ختم می‌شود. برای دسترسی به جنگل دالخانی ابتدا باید از راه زمینی یا ریلی، خود را به رامسر



کاشانه

مدیر مسئول: محمد جواد اخوان
سر دبیر: غلامرضا صادقیان
دبیر ویژه‌نامه: حسین گل محمدی
همکاران تحریریه: نیره ساری، مرضیه بامیری
نیره محمودی، حسن فرامرزی
چاپ: همشهری

جستار

هیچ حذف‌شده‌ای تاکنون حذف‌کننده‌گانش را شکست نداده‌است

دوستان عزیز!

لطفاً در فضای مجازی از من دفاع نکنید



گروه من و گروه آنها دانست. هیچ طرفی وجود نداشت. آدم تصور می‌کند دارد با جماعتی می‌جنگد، اما در واقع خودش دارد قاطی آن می‌شود. در چنین توده‌هایی عادت، استدلال و تعقل وجود ندارد، جایی برای تحریع و بررسی نیست. تنها کار درست بازی نکردن است.

پس پاسخ من این است: اگر به من حمله کردند، دوست دارم دوستانم (هم همراهان و همکاران نزدیک و هم هر کسی که با من رفتار خوشی دارد) کنار بایستند، ساکت بمانند و هیچ کاری نکنند. اگر حذف شوم، نقشه‌ام این است که مبارزه نکنم. اگر بتوانم با کمی توضیح و شفاف‌سازی به اتهامات پایان دهم، چنین می‌کنم. مردم حق دارند حقیقت را بشوند، اما قبل از اینکه نقاب عمومی‌ام را کاملاً حول محور این برد سازماندهی کنم، دست از تلاش برمی‌دارم. هدف من از مشارکت عمومی نوعی آزاداندیشی است.

مهم‌ترین مؤلفه مبارزه نکردن با حذف‌شدن این نیست که برای نهضت یار جمع کنم. این انتظار که دوستانم «شجاعت» به خرج دهند و به دفاع از من صحبت کنند، اینکه حذف‌شدن را آزمون رفاقت و وفاداری بدانم، اینها نخستین گام در راه ریزش دوستان است.

ماجرای از این قرار است: چند تن از دوستان فرد حذف‌شده انتظار را برآورده می‌کنند و به دفاع از او برمی‌خیزند، اما کسانی که ساکت مانده‌اند (اکثر دوستان) مشکوک می‌شوند. حالا باید دوستان جدیدی به جای آنها بیایند که موضع عمومی بگیرند. فرد حذف‌شده که تحت محاصره قرار گرفته است، حالا حس می‌کند «دوستان واقعی‌اش» را می‌شناسد، اما در واقع دیگر دوستی ندارد. فقط تعدادی متحد دارد. ابتدا دوستان و حتی شاید اعضای خانواده‌اش را به متحد تبدیل کرده و بعد متحدان بیشتری جذب کرده تا جای دوستان رانده‌شده را بگیرند. نتیجه نهایی می‌شود جبهه‌ای متحد، اما به نظر من در این راه دوستی واقعی به یغما می‌رود. من خوش ندارم هیچ تن از این اتفاقات برآیم. بقیه‌د دوستانی می‌خواهم که راحت باشند تا در جمع و در خلوت با من مخالفت کنند، دوستانی که اگر اتهامات علیه من درهای هم حقیقت داشته باشند، ملایم اما قاطع مذمت کنند. دوستانی می‌خواهم که ذهن‌شان در قید وفاداری و من نباشد، بلکه آزاد بچرخد. دوستان مخالف پیشهام را دوست دارم، زیرا تفکرشان راه‌های شگفت‌انگیز مرموزی را نشان می‌دهد و از منط خودشان پیروی می‌کند، دوستان هم‌گرم جماعت‌م را هم گرمی می‌دارم، زیرا مرا به حکمت اکثریت مردم نزدیک نگه می‌دارند.

اگر حذف شوم، نقشه‌ام این است که مبارزه نکنم.

اگر حذف شوم، نقشه‌ام این است که مبارزه نکنم. اگر بتوانم با کمی توضیح و شفاف‌سازی به اتهامات پایان دهم، چنین می‌کنم. مردم حق دارند حقیقت را بشوند. اما قبل از اینکه نقاب عمومی‌ام را کاملاً حول محور این نبرد سازماندهی کنم، دست از تلاش برمی‌دارم. هدف من از مشارکت عمومی نوعی آزاداندیشی است

اگر حذف شوم، نقشه‌ام این است که مبارزه نکنم. اگر بتوانم با کمی توضیح و شفاف‌سازی به اتهامات پایان دهم، چنین می‌کنم. مردم حق دارند حقیقت را بشوند. اما قبل از اینکه نقاب عمومی‌ام را کاملاً حول محور این نبرد سازماندهی کنم، دست از تلاش برمی‌دارم. هدف من از مشارکت عمومی نوعی آزاداندیشی است

این روزها بسیاری تصمیم گرفته‌اند در خانه

ناب بپزند. به نظر کار سختی می‌رسد اما تضمین می‌دهیم چنین نیست. به اضافه اینکه در پخت نان لواشی که دستور پختش در ادامه

می‌آید از روغن کلزا استفاده می‌شود که به دلیل نداشتن کلسترول از ارزش غذایی زیادی برخوردار است. پس دست به کار شوید. ■■■■

مواد لازم: روغن کلزا چهار قاشق غذاخوری / آرد سیوس‌دار ۳۵۰ گرم دستور پخت: آرد را در یک کاسه متوسط بریزید و روغن را به آن اضافه کنید. با نوک انگشتان‌تان خمیر را به خوبی مخلوط و به آن یک چهارم لیتر آب گرم اضافه کنید و کاملاً مخلوط کرده، سپس ورز دهید تا خمیر صاف و یکدست شود. روی سطحی که از قبل آرد پاشیده شده،

با کفگیر روی نان را فشار دهید که خمیر به

درستی پخته شود و هنگامی که رنگ نان متمایل به قهوه‌ای شد آنها را در یک پارچه تمیز بگذارید و گرم نگه دارید.

مطبخ نان لواش خانگی با روغن کلزا

خمیر را به هشت توپ تقسیم کنید (چانه بگیرد). روی آنها کمی آرد بریزید و با استفاده از یک وردنه خمیر را به قطر ۲۲ سانتیمتر پهن کنید. خمیر را به طور مرتب در دست‌های‌تان بچرخانید و اگر چسبناک

شد، آرد اضافه کنید. باقی توپ‌ها را نیز به همین حالت کنید و کنار بگذارید. در صورت داشتن زمان بهتر است قبل از پختن آنها را در فریز قرار دهید تا یخ بزنند. یک ماهیتابه نجسب را روی حرارت زیاد قرار دهید و هنگامی که داغ شد به آن نان لواش‌ها را اضافه کنید. هر طرف باید به مدت ۳۰ ثانیه پخته شود. هنگام پخت زیاد خمیر را با انگشتان‌تان بچرخانید تا به شکل یک توپ درآید. نان پخته شده را با یک پارچه تمیز بپوشانید و گرم نگه دارید.