



پنج‌شنبه ۱۱ اسفند ۱۴۰۱ - ۹ شعبان ۱۴۴۴

شوت‌های «دقیقه‌نود» زندگی‌تان گل نمی‌شود!

ادم‌های دقیق نودی می‌خواهند بروند میهمانی. از روز قبل می‌دانند ولی در دست یک ربع پیش از رفتن می‌خواهند همه کاری بکنند. هم لباس اتو کنند هم دوش بگیرند و هم... یا دانش آموز هستند و تمام درس خواندن را می‌گذارند برای شب امتحان، آن وقت دچار استرس و گیجی می‌شوند و تقصیر را می‌اندازند گردن سنگینی مطالب درس. قرار است دو جوان به خانه بخت بروند. شش ماه قرار است عقد کرده بمانند تا به کارها و خریدهایشان سروسامان بدهند. به جرئت می‌توان گفت اگر این مدت، دو سال هم تعیین شود، باز همه کارها در روزهای پایانی موعد تعیین شده انجام می‌شود. آنها تمام وقتشان را سر خوشگذرانی و باهم بودن می‌گذارند و درست نزدیک موعد عروسی به تکاپوی یافتن خانه، خرید جهیزیه و مقدمات جشن می‌افتند. روزهای پرفشاری را پشت سر می‌گذارند و کارها گاهی آنطور که مطابق میل‌شان است خوب پیش نمی‌رود...



حرف‌های جوانان با والدین در آستانه روز جوان

بگذارید جوانی‌مان را کنیم

جوانان بدون تعارف و حاشیه درباره خواسته‌ها و توقعات خود از والدین گفته‌اند

ماندانا اویسی پژوهشگر حوزه تربیتی:

لازمه برخورد تکاملی با جوانان درک کردن شرایط آنهاست

فاطمه نجارزاده، کارشناس مذهبی و استاد حوزه و دانشگاه:

چراغ خود را همچون حضرت علی اکبر (ع) چراغ مردم را روشن کنید

مرتضی پدریان کارشناس مسائل اجتماعی:

خانواده‌ها برای از دل راه جوانان افق کشایی کنند و انتخاب را بر عهده خودشان بگذارند

ذهنیت بسیاری از والدین مبتنی بر شکل‌گیری جامعه‌های ناسالم بوده و معتقدند همه چیز متفاوت از قبل است. نگاهی که باعث ترس والدین می‌شود و در مقابل عاملی برای خلل در تربیت کودکان نیز خواهد شد. اما خلاف تصور رایج، جامعه ما نسبت به سایر جوامع بسیار امن‌تر است. به طور مثال، در دهه ۶۰ روزانه به صورت ثابت قبل از برنامه کودک به مدت دو ساعت تصاویر گمشدگان مربوط به یکی دو روز اخیر نشان داده می‌شد، در حالی که امروزه این حجم از گمشدن را نداریم که اگر این چنین بود، در شبکه‌های اجتماعی به صورت انفجاری در مورد آن صحبت می‌شد.

عوامل آسیب‌زاد تربیت جنسی فرزندان احساس ناامنی خود را به کودک انتقال ندهید

«همه‌ما برای مان پیش آمده که بخواهیم حرف دشواری را به کسی بزنیم؛ حرفی که می‌دانستیم آن فرد دست‌کم در ابتدای امر زیر بارش نخواهد رفت. تصور گفتن آن حرف و خشم و تگوشی که احتمالاً در پی داشته، زبان ما را بند آورده است. دلم می‌خواهد به شما بگویم که نگران نباشید، ترستان را کنار بگذارید و در یک چشم‌په‌هم‌زدن شیرجه بزنید داخل مخالفت، اما نمی‌توانم نقطه عزیمت بحث مهم‌م‌است.»

چگونه وارد یک گفت‌وگو دشوار و حساس شویم؟ گفتنش سخت است پس مراقب حرف زدن‌تان باشید

در احوالات آهنگ کوثر استاد فرهیخته آبخوان داری

می‌خواهد آهنگ زندگی را در کویر کوک کند

صدها علاقه‌مند از سراسر ایران و دنیا به نزدش می‌روند تا رموز این شگرد سازگاری با زیستن پایدار در بیابان را بیاموزند. آبخوان داری این امکان را فراهم می‌کند که ضرب مقاومت و ملاحظات پدافندی کشور را در مواجهه با رخداد سیل‌های حادثه‌خیز و خشکسالی‌های درازمدت افزایش دهد. از او با عنوان پسر دانش نوبین آبخوان داری ایران یاد می‌کنند. وی دارای مدرک تحصیلی دکتری روابط آب، خاک و گیاه، با گرایش مهندسی آبیاری و آب‌سناسی جنگل از دانشگاه اوپن آرک امریکاست. تقریباً تمامی دوران تحصیلش را در ایالات متحده آمریکا سپری کرد، عمیقاً عاشق ایران و ایرانی‌است و بسیار کوشید تا تب‌میز و قدرت ریاست و سوسه‌اش نکند.

نکته تلخ ماجرا اینجاست که طرح دکتر کوثر با استقبال مسئولان مواجه نشده است. وی در گفت‌وگویی با یک خبرنگار اینگونه می‌گوید: «کوه، دشت، آبخیز و سیلاب، ذرات ما باید جهانی دیگر را بسازند.» دکتر کوثر به عنوان کلام آخر می‌گوید: «آب، برکت زمین است و ما هنوز ناشکریم.»

آرزوی سید آهنگ کوثر این است که بتواند به اندازه یک خراکی برای سرزمینش سودمند باشد.

مواجهه با کم‌آبی، احداث سازه‌های غول‌پیکر سیمان‌اندود به نام سدهای مخزنی نیست. چنین است که او همواره به عنوان یکی از منتقدان جدی غلبه تفکر سازه‌ها در مدیریت آب، تکرار کرده است: «سدها محیط زیست را خراب، بیماری‌ها را تشدید و مردم را بی‌خانمان می‌سازند!» آهنگ در گریبانگ فسا یادمان داد که می‌توان با هزینه‌های به مراتب کمتر و با ماندگاری به مراتب بیشتر، آب را در زیر زمین حفظ کرد و به تدریج - بدون نگرانی از تخریب - مورد استفاده قرار داد؛ شگردی موسوم به آبخوان داری که اینک نه تنها به دلیل طرحش در جامعه جهانی، بارها مورد تقدیر و تکریم در مجامع ملی و بین‌المللی قرار گرفته، بلکه

مواجهه با کم‌آبی، احداث سازه‌های غول‌پیکر سیمان‌اندود به نام سدهای مخزنی نیست. چنین است که او همواره به عنوان یکی از منتقدان جدی غلبه تفکر سازه‌ها در مدیریت آب، تکرار کرده است: «سدها محیط زیست را خراب، بیماری‌ها را تشدید و مردم را بی‌خانمان می‌سازند!» آهنگ در گریبانگ فسا یادمان داد که می‌توان با هزینه‌های به مراتب کمتر و با ماندگاری به مراتب بیشتر، آب را در زیر زمین حفظ کرد و به تدریج - بدون نگرانی از تخریب - مورد استفاده قرار داد؛ شگردی موسوم به آبخوان داری که اینک نه تنها به دلیل طرحش در جامعه جهانی، بارها مورد تقدیر و تکریم در مجامع ملی و بین‌المللی قرار گرفته، بلکه

تکیه کلامی آشنا داشت و همواره سخنان خود را اینگونه آغاز می‌کرد: «به نام فروریزنده باران‌ها، روان‌کننده تندآب‌ها و پرورگار آبرفت‌های درشت‌دانه.» وجودش، آرمانش بود. آرمان آن کودکی که در دیار حافظ شیرین سخن پای به عرصه وجود نهاد تا تعالی نام مقدس ایران باشد. کسی که بیشتر از هر ایرانی دیگری برای حفظ موجودیت گنجینه‌های زیر زمینی آب کشور تلاش کرد. کسانی که او را دیدند اینگونه تعریف می‌کنند: «پیرمردی خوش صحبت و کاریکلماتورسازی که عجیب‌جدی، خشک و منضبط به نظر می‌رسد.»

آهنگ آمد تا آهنگ زندگی را در دل کویرها و بیابان‌های وطن تا آنجا که می‌تواند کوک کند و هارمونی زیبای سمفونی بیابان را به گوش کویرگریزان برساند. در همین راستا او خود به صراحت می‌گوید: «ما در پی ایجاد یک آرمانشهر کویری هستیم.»

وی تمام هستی، دانش، سلامتی و توان خود را مشتاقانه و عاشقانه برای آبادانی بیابان‌های ایران و افزایش اندوخته آبی کشور صرف کرد و هیچ‌گاه منت آن را به رخ کسی نکشید. آهنگ دو سال در جوانگان ممسنی با خانواده خود و سال‌ها با برادران آبخوان‌دار در یک کانکس در بیابان‌های بیشه‌زرد فسا زندگی کرد به آن امید که قدر آب را بهتر و بیشتر بداند و درک کنیم که همیشه بهترین واکنش در

در جای دیگری می‌گوید:

توصیه بزرگ عرفا به ما این است که خوش‌آیندها و بدآیندها را قبله خودتان نکنید، یعنی همیشه این احتمال را بدهید که به واسطه بدآیندها به خیر فراوان برسید، همچنان که به واسطه خوش‌آیندی، گرفتار شوید. ای بسا این حقیقت، الهام‌گرفته شده از آیاتی در قرآن باشد: عَسَىٰ أَنْ تَكْرَهُوا شَيْئًا وَهُوَ خَيْرٌ لَّكُمْ وَعَسَىٰ أَنْ تُحِبُّوا شَيْئًا وَهُوَ شَرٌّ لَّكُمْ / ای بسا چیزی را خوش نمی‌دارید در صورتی که خیر شما در آن است و چه بسا چیزی را خوش می‌دارید در صورتی که شر شما در آن است.

مولانا در ابیات پایانی دفتر سوم و ابیات آغازین دفتر چهارم مثنوی معنوی، داستان عاشقی را روایت می‌کند که از دست عسس -نگهبان- به باغی می‌گریزد، غافل از آن که معشوق او -که هشت سال بود به دنبال او می‌گشت- در همان باغ است. در لایه‌های درونی‌تر این حکایت به ما گوشزد می‌شود که مصائب، رنج‌ها و گرفتاری‌ها ما را مثل همان عسس یا نگهبان تعقیب می‌کنند تا به باغی برسانند اما که معشوق ما -حق- آن‌جا در انتظار ماست. به خاطر همین است که می‌گوید: درد آمد بهتر از ملک جهان

یادر جای دیگری می‌گوید: هست با هر خوب، یک لالی زشت / تا ز لالا می‌گریزی، وصل نیست / از آنکه لالاراز شاهد، فصل نیست لالا یالله به خدمتکار زیبارو می‌گویند، می‌گوید اگر تو می‌خواهی به آن زیبایی برسی بدان که آن زیبایی با زشتی‌ها احاطه شده است. همچنان که باریتعالی در

قرآن می‌گوید: راحتی‌ها با ناراحتی‌ها احاطه شده است. فان العسر یسرا. مثل این است که بگوییم هر مغز‌دانه‌ای را پوست آن دانه احاطه کرده یا هر خانه‌ای، دیوار و حصاری دارد یا هر گنجی، نگهبانی دارد و هر کس می‌خواهد به آن گنج یا آن خانه یا آن مغز برسد ناگزیر است از آن پوست و دیوار و نگهبان بگذرد.

نکته شگفت‌کننده حکایت مولانا این است که ما زمانی به آن پوست و دیوار و نگهبان یا همان رنج‌ها و ناملایمات، بد و بیراه می‌گوییم و لعنت می‌فرستیم که هنوز با حکمت و کارکرد آنها آشنا نیستیم. همچنان که آن عاشق تا زمانی که حکمت آن تعقیب را نمی‌دانست احتمالاً در دلش به آن نگهبان بد و بیراه و ناسزا می‌گفت که چرا او را این‌طور نفس‌گیر تعقیب می‌کند و دست از سرش برنمی‌دارد اما به محض اینکه همان تعقیب کاملاً آزاردهنده، او را به معشوق می‌رساند شروع می‌کند به دعا کردن نگهبان:

پس فرین می‌کرد از ذوق آن نفس/ با ثنائی حق، دعای آن عسس که زبان کرم عسس را از گریز/ بیست‌چندان سیم و زر بر وی بریز از عوان مر ورا آزاد کن/ آنچنان که شادم او را شاد کن او عوان را در دعا در می‌کنید/ کز عوان او را چنان راحت رسید مولانا از زبان آن عاشق می‌گوید، او، آن نگهبان یعنی عامل ناراحتی و تعقیب و گریز نفس‌گیر را دعا می‌کرد چون آن راحت - معشوق - به واسطه ناراحتی - نگهبان - و آن قرار به واسطه بی‌قراری حاصل شده بود و عاشق از دل آن خشونت به لطافت و از دل آن پوست به جوهره رسیده بود. آیا ما نیز در زندگی به این ادراک روشن توجه خواهیم کرد که گشایش‌ها اتفاقاً جایی است که ما آن را تنگنا می‌یابیم؟

در نکوهش طعنه و کنایه

لطفاً تیکه‌نیندازید! آورده‌ای برایتان ندارد

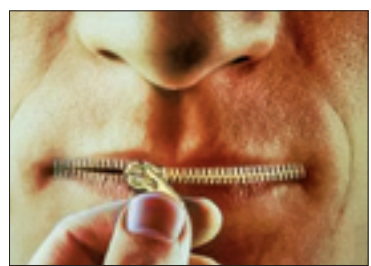
دلیل آن را توضیح نمی‌دهیم. گاهی وقت‌ها هم صبوریم، حسابی منتظر موقعیت می‌مانیم تا در موقعیت مناسب با کنایه، طعنه‌ها را زیر سؤال ببریم یا متوجه رفتار اشتباهش کنیم. حرف زدن با کنایه و متلک انداختن یکی از ناعادلانه‌ترین و البته ناپخته‌ترین رفتارهایی است که می‌تواند از انسان سر بزند. رفتاری که به زعم افراد «تیکه‌بنداز» یک هنر محسوب می‌شود، در نگاه بیرونی به قدری زشت است که نیش آن اثر منفی بدی در وجود فرد مقابل ما می‌گذارد.

اما چرا وقتی ناراحتیم حرف نمی‌زنیم و کنایه می‌زنیم؟! بیشتر کسانی که طعنه می‌زنند، معمولاً انتقادی دارند که توان بیان آن را ندارند، اما دسته دیگری هم هستند که یاد گرفته‌اند عموماً با زبان نیش و کنایه صحبت کنند. این رفتار بعضاً در کلام خانم‌ها بیشتر دیده می‌شود. هر چند بخشی از این زبان متلک‌گو تعدی است اما در واقع شاید غافل از این هستند که اطرافیان به خصوص آقایان با

همواره از تلخی زبان به انحای نیره ساری مختلف گفتیم و شنیدیم. از زبان سرزنشگر گرفته تا دروغ و... اما حرف خودمانی امروز ما نه از تحکم و لاف زدن، بلکه در یک کلام، حرف از «متلک‌انداختن» است. حالا بعضی‌ها می‌گویند تیکه انداختن و بعضی هم می‌گویند «با کنایه حرف زدن»، به هر حال اینکه چه بنامیم مهم نیست اما اینکه کمی معنای آن را بشکافیم مهم است. کنایه یعنی صحبت از روی دلخوری. یعنی دلمان از دست دیگری می‌گیرد، می‌گردیم و حرف را لوله پیچ می‌کنیم و پست و استوری می‌گذاریم تا بلکه ببیند و به خودش بگیرد. خشم و سرخوردگی و دلگیری خود را با پیام‌های طولی و هزار متلک حواله تلفن همراه دیگری می‌کنیم. طوری رفتار می‌کنیم که یعنی ناراحتیم، اما

۲- لازم به طرح آن است؟
۳- نیش و کنایه ندارد که کسی را برنجاند؟
جواب است بدانید طبق تحقیقات انجام شده در بیشتر موارد افرادی که حتی عادت به زخم زبان زدن و صحبت با نیش و کنایه دارند بعد از اینگونه صحبت کردن و ناراحت کردن طرف مقابل از سخن خود پشیمان شده و در بعضی موارد درصدد جبران بر می‌آیند. همچنین در مهارت‌های ارتباطی وقتی شخصی می‌داند که چگونه صحبت کند، از زخم زبان استفاده نمی‌کند و پیامدهای گفتار خود را در نظر می‌گیرد. انسان‌های عصبی که آستانه تحمل کمتری دارند، عموماً متهم به این مسئله هستند که زخم و نیش زبان بیشتری دارند. حالا با جمیع این صحبت‌ها اگر خدای تاکرده شما فردی تیکه‌بنداز هستید در رفتار خود تجدید نظر کنید که آورده چندانی برایتان نخواهد داشت و حتی خصلت‌های نادرست شما برجسته خواهد شد.

۱- حرف من حقیقت دارد؟



کلام مستقیم بیشتر از متلک و کنایه کنار می‌آیند. فراموش نکنید شما با زبان کنایه خود، در واقع فقدان مهارت از تباطی، حسادت و کمبود اعتماد به نفس خود را فریاد می‌زنید. تمرین کنیم قبل از هر حرفی کلام خود را از سه فیلتر عبور دهیم:

در کویر تیکه‌نمان در عودمانی خودمانی

در عودمانی خودمانی

در عودمانی خودمانی

در عودمانی خودمانی