

گاشانه

ویژه نامه هفتگی سبک زندگی و خانواده روزنامه جوان



پنجشنبه ۱۲ آبان ۱۴۰۱ - ۸ ربیع الثانی ۱۴۴۴

آنقدر دست دست می کنیم

که موفقیت‌ها از دست می رود

قید خرید

آپارتمان امروز را

به امید ویلای فردا می زنیم

تا حالا شده بخواهید کاری را شروع کنید ولی از انجامش بترسید؟ یا نترسید ولی بنا به دلایلی انجامش را به تأخیر بیندازید؟ معمولاً کمالگرایی و آرمانی فکر کردن باعث می‌شود کاری را که امروز می‌توانیم انجام دهیم به امید کامل تر شدن، دائم به تعویق بیندازیم تا اینکه دیر می‌شود و زمانش به سر می‌آید. مردی را می‌شناسم که عاشق نوشتن بود. همیشه یادداشت‌هایش خواندنی و جذاب بودند و هر بار که می‌گفتم آنها را در یک مجموعه داستان منتشر کن می‌گفت حالا زود است...



بابای ساعتی

پرده اتاقم را که بدون اجازه مامان کنار کشیدم، دانستم هوا تاریک شده و الان شب است. مامان دوست نداشت من پنج‌ره را باز کنم و بچه‌ها را در حال بازی در کوچه ببینم. همیشه وقتی دخترها را در حال دوچرخه سواری می‌دیدم، به حالشان غیبه می‌خوردم. دلم می‌خواست در خانه را یواشکی باز کنم، از خانه بیرون بزنم و خودم را وسط هیاهوی دخترها گم کنم...

آیا دوستی شما این ۶ شرط را دارد؟

دور

این رفاقت را

خط بکش!

همه می‌دانیم دوستی یکی از با ارزش‌ترین هدیه‌های زندگی است. دوستی واقعی زندگی را هیجان‌انگیز می‌کند. همچنین باعث می‌شود تجربه‌هایی شیرین و دلپذیر داشته باشید. البته توجه داشته باشید به همان اندازه که دوستی یک دارایی با ارزش در زندگی است، مانند یک شمشیر دولبه عمل می‌کند. پس انتخاب دوستان اهمیتی به اندازه خود دوستی دارد. دقت کنید اگر رفاقت شما برخی از شروط زیر را ندارد کمی در آن تردید کنید و اگر هیچ کدام را ندارد دور این رفاقت را خط بکشید.



فواید لبخند زدن برای سلامتی

داروی رایگانی به نام لبخند

کمتر دل ببندد، کمتر حرص بخورد

ما آدم

از دست دادیم



سهم والدین در سواد رسانه‌ای

در گفت‌وگو با مصطفی هاشمی نسب، جامعه‌شناس

دست فرزندان را بگیرید و باهم وبگردی کنید

همان قدر که به فکر کلاس زبان فرزندانمان هستیم، باید سبده ویژه‌ای برای سواد رسانه‌ای فراهم کنیم

آموزش سواد رسانه به کودکان از ۵ سالگی

کودک را با تبلت و گوشی رها نکنید

مینا محمد دوست، مشاور خانواده در گفت‌وگو با «جوان»:

همدلی با فرزند یعنی دنیا را از چشم او ببینیم



این کنجکاوی نیست، فضولی است

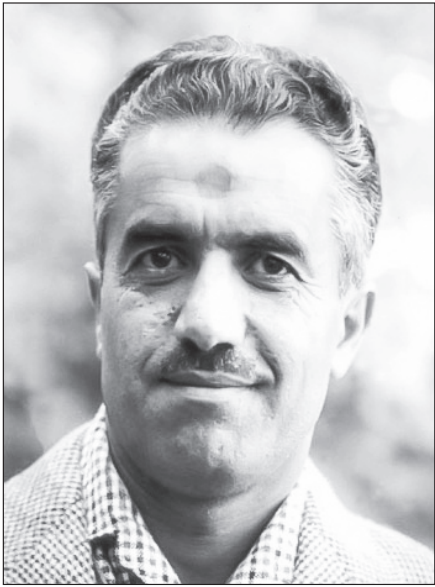
خودمانی

نیره ساری

کنجکاو باشید، اما نه در مورد زندگی شخصی و مسائل خصوصی دیگران! اسم علاقه‌شما به پیگیری خبرهای ریز و درشت زندگی افراد جز فضولی نام دیگری ندارد! حالا شما هر اسمی که دوست‌داری و می‌پسندی برای این بیماری بگذار.

برخی می‌گویند کنجکاوی و برخی دیگر می‌گویند تجسس، اما مهم نفس عمل است که با اقدام یا سوالات خود در صدد پاسخ به چرایی‌های ذهنی خود درباره زندگی خصوصی دیگران هستیم! چرایی‌هایی که به ما مربوط نمی‌شود و در عوض از افراد مقابل در عگو می‌سازد! جالب اینجاست بعداً اگر متوجه این دروغ شویم از فرد مقابل طلبکار هم می‌شویم، در حالی‌که ما با اصرار برای دانستن چیزی که ربطی به ما ندارد، خودمان خواستیم تا دروغ بشنویم. اگر می‌خواهیم دروغ نشنویم برای دانستن مسائل زندگی دیگران اصرار نکنیم! دروغ از دل ترس از فاش شدن حقیقت ماجراهای زندگی آدم‌ها بیرون می‌آید که این ترس با اصرار ما تشدید می‌شود! افراد ناخواسته احساس خطر می‌کنند که بیان حقیقت چه نتیجه‌ای به دنبال دارد؟! طرف می‌خواهد حقیقت را بداند که چه کاری انجام دهد؟!

در واقع بسیاری از افراد از ترس مواجهه با اقدام بعدی، خود را با در صدد بیشتر روبه‌رو نمی‌کنند و حقیقت را به شما نمی‌گویند. یا اینکه برخی مواقع دانستن حقیقت موجب بر ملا شدن ناگفته‌ها و دانسته‌هایی می‌شود که به زندگی دیگران مربوط می‌شود و این دیگران از اینکه ما امین خود قرار داده‌اند بشیمان می‌شوند. در واقع افراد دائماً با انواع ترس‌ها و شوش‌ها هم‌راز می‌کنند تا از بیان حقیقتی که سوالات شما در پی آن است دوری کنند. در مقابل این ما هستیم که می‌توانیم احساس امنیت را با نرسیدن سوالات بی‌مورد رفع کنیم و با کنجکاوی نکردن (شما بخوانید فضولی نکردن) مرزهای شخصی افراد را رعایت



در کوی نیک‌نامان

در احوالات دکتر محمد قریب

در مانگر دردمند

تحصیل‌کرده خارج بود اما عاشق وطن، زیاد فرنگ می‌رفت اما فرنگ زده نشد و تمام داشته‌ها و دانسته‌های خود را برای مردم وطنش خرج کرد. عشق فراوان او به وطن باعث شد بلافاصله پس از پایان تحصیلات در اروپا به ایران برگردد و چندین دهه به خدمت مشغول باشد. عزتمندانه زندگی کرد و نشان‌هایی گرفت که به چشم خود نیامد و به دیگران هم نگفت. دکتر محمد قریب به دلیل بیماری سرطان در بیمارستانی که خود افتتاح کرده بود، از دنیا رفت. آیت‌الله مرعشی نجفی بر پیگرد نماز خواند.

دکتر محمد قریب را به عنوان بنیانگذار طب نوین کودکان ایرانی می‌شناسند. کسی که کودکی خود را در دوران قحطی تاریخی ایران گذراند. سال ۱۳۰۶ به همراه اولین گروه دانشجویان ایرانی برای تحصیل در رشته پزشکی عازم فرانسه شد. در سال اول در شهر رن فرانسه موفق به دریافت جایزه لاپاتور تشریح دانشکده پزشکی شد. فعالیت دانشجویی وی در سال دوم تحصیل در شهر «رس» کلید خورد و در سال چهارم دانشجویی در آزمون «اکسترنای» بیمارستان شهر پاریس پذیرفته شد.

در کارنامه دکتر محمد قریب قبولی در کنکور «انترنای» بیمارستان پاریس هم دیده می‌شود. رساله دکتری، دکتر قریب با عنوان «وقفه‌های تنفسی شیرخواران» بود. وی اولین بیمارستان تخصصی کودکان ایرانی را افتتاح کرد. دکتر محمد قریب مؤسس بخش اطفال بیمارستان امام خمینی بود. کتابی تحت عنوان «بیماری‌های کودکان» به قلم وی برجای مانده است.

در کارنامه افتخارات دکتر قریب دریافت نشان عالی «لژیون دونور» که بالاترین افتخار فرانسه است دیده می‌شود. عضویت در هیئت مدیره انجمن بین‌المللی بیماری‌های کودکان و همچنین بنیانگذاری تعویض خون در ایران نیز از جمله افتخارات وی است.

دکتر قریب در زمینه‌های اجتماعی و سیاسی نیز علاوه بر زمینه‌های علمی فعالیت داشت. بسیاری از شاگردان ایشان می‌گویند که دکتر

قریب در کلاس‌های درسش از برخی اقدامات محمد رضا شاه قاجار انتقاد می‌کرده است. به خاطر فعالیت‌های سیاسی و اجتماعی، دکتر قریب و بزرگانی دیگر به دستور شاه زمان از دانشگاه اخراج شدند. همین موضوع موجب شد دکتر قریب محبوبیتی بیشتری بین دانشجویان و اساتدان پیدا کند. دکتر قریب یک در مانگر دردمند بود. جمله‌ای معروف از وی این است که «اگر پزشک هستی متعلق به خودت نیستی، اگر متعلق به خود هستی دیگر پزشک نیستی» طبق آنچه به نقل از دیگران از وی آمده، صبح زود به بیمارستان می‌رفت و از بیماران عیادت می‌کرد. به اطرافیان صحبت و در گرفتاری‌های شخصی آنان راه حل می‌کرد. از بیماران نیازمندی که به مطبخ راهنمایی می‌شدند و جیبی دریافت نمی‌کرد و به رایگان دارو هم به بیمار می‌داد. ساعت‌های مطالعه وی، بسیار بیشتر از شاگردانش بود و صبح‌ها در کمال سخاوت، جدیدترین نتایج مطالعات خود را در اختیار دانشجویان قرار می‌داد. به تربیت درست دانشجویان علاقه خاصی داشت و در هنگام درمان کودکان بیمار، دانشجویان خود را نیز در آنجا حاضر می‌کرد و درباره بیماری از آنها سوالاتی می‌پرسید. اگر جواب دانشجویی مناسب نبود، با متلک‌های استاد

روبه‌رو می‌شد و همین مسئله سبب می‌شد تا دانشجویان برای فرار از متلک‌های قریب، دقت بیشتری نشان دهند.

«محمدحسین سلطان زاده» از شاگردان وی و متخصص کودکان و نوزادان درباره او می‌گوید: «همواره بر توجه و حضور ذهن پزشک در هنگام معاینه بیمار تأکید داشت و بر این بود که یادآوری برخی امور در معاینه‌های پیشین می‌تواند پزشک را در تشخیص و تجویز درست درمان یاری رساند. او همچنین مطالعه نسخه پیشین بیمار را مورد تأکید قرار می‌داد تا پزشک اگر نکته آموزنده‌ای در آن نسخه وجود دارد، فرابگیرد و اشتباه‌های گذشته را دوباره تکرار نکند».

دکتر قریب در علم طب و آموزش جامعه و خدمت به بنی آدم، نادر بود و به نیکی در خاطر‌ها مانده.

خوشه‌چین

حسن فرامرزی

اغلب ما این تجربه مشترک را داریم که وقتی دچار جالش و بحران عمیقی در زندگی می‌شویم مثل ابتلا به یک بیماری سخت، گرفتاری شدید مالی، مرگ عزیزان و نظایر آن، حالتی از هشیاری معنوی و اخلاص در ما بیدار می‌شود. اما وقتی از دالان آن بحران بیرون می‌آییم، خیال‌اندیشی‌ها دوباره جایگزین آن اخلاص می‌شوند. اما چرا این گونه است؟ چرا آن بیداری معنوی در ما دوام ندارد و دوباره مشغول روزمرگی‌ها می‌شویم؟ مولانا جایی در «قیه مافیه» این مسئله درونی ما را طرح می‌کند و در ادامه پاسخ قوی و روشنی به آن می‌دهد.

آنجا که می‌گوید: «همه به وقت درد دندان، درد گوش، درد چشم، تهمت، خوف و نایمندی، او را خوانند و اعتماد دارند که می‌شوند و حاجت ایشان روا خواهد کرد... چون صحت‌شان داد و فراغت، از ایشان آن یقین باز رفت و خیال‌اندیشی باز آمد. می‌گویند خداوند! آن چه حالت بود که به صدق، ما تو را می‌خوانیم، اکنون چرا ما را همان اخلاص و حالت درد نمی‌آید. هزار خیال فرود می‌آید که عجب فایده‌کند تا نکند و تأثیر این خیال، هزار کاهلی و ملالت می‌دهد. آن یقین خیال‌سوز کو؟»

طرح مسئله مولانا در اینجایبار ما بسیار آشناست. اینکه ما در موقع گرفتاری، حالتی از بیچارگی و بی‌دعایی را لمس می‌کنیم که اگر چه ممکن است در آغاز بسیار گزنده و تلخ باشد اما از باطن آن بی‌دعایی و خوف و بیچارگی، چاره‌ها و ایمنی‌ها بر می‌خیزد، همچنان که

مولانا می‌گوید: «لا تخف دان چونک خوف داد حق/ نان فرستند چون فرستادت طبق» حال سؤال این است: چرا وقتی موقعیت بیرونی از توفان به سمت آرامش تغییر می‌یابد و من حس می‌کنم زیر پایم محکم شده است آن اخلاص خیال‌سوز از دستم می‌رود؟ همچنان که قرآن می‌فرماید: ﴿وَإِذْ أَسْتَكْتَمُ الضُّرِّ فِي الْبَحْرِ ضَلَّ مَنْ تَدْعُونَ إِلَّا آيَةً فَلَمَّا نَجَّاهُمْ إِلَى الْبَرِّ اُغْرَضْتُمْ وَكَانَ الْإِنْسَانُ كَفُورًا / او چون در دریا به شما خوف و خطری رسد در آن حال به جز خدا، همه آنهایی که به خدایی می‌خوانید از یاد شما بر روند، و آن گاه که خدا شما را به ساحل سلامت رسانید باز از خدا روی می‌گردانید، و انسان بسیار ناسپاس است.»

معنوی در روزمرگی می‌دهد این است: «خدای تعالی جواب می‌فرماید که آنچه گفتیم نفس حیوانی شما عدو است شما را و مرا که

اگر خانه درون خود را در اختیار نگیرید بیگانگان، خانه شما را تصاحب خواهند کرد، اگر مدام در محاسبه‌ها، آرزوها، حسرت‌ها، نقش‌ها، نقشه‌ها، حرص‌ها و حسدها پرسه بزنید خانه قلب شما را از بین خواهند برد، اگر به باغ قلب خود نرسید علف‌ها به باغ ذهن شما هجوم خواهند آورد و اجازه نخواهند داد آب حیات به شجره طیبه روح برسد و آن را آبیاری کنند: «هوش را توزیع کردی بر جهات/ می‌نیزد ترس‌های آن تژها/ آب هوش را می‌کشد هر بیخ خار/ آب هوش چون رسد سوی نماز/ هین بزن آن شاخ بدر خو کنش/ آب ده این شاخ خوش را نو کنش.»

کنیم، تا به حال از خود پرسیده‌ایم مسائل خصوصی زندگی دیگران چه ربطی به ما دارد؟! بسیاری از مواقع فضولی ما آنتشی به جان بقیه می‌اندازد که با هیچ‌آبی قابل خاموش شدن نیست! سوالات شخصی و خصوصی که باعث ایجاد خصومت بین سایرین، از دست دادن شغل دیگران، اختلاف بین زن و شوهر... می‌شود!

یکی از دلایل سرک کشیدن به زندگی خصوصی دیگران، داشتن زمان زیاد و بطالت آن است و همین باعث می‌شود تا از سر بیکاری در گیر مسائل خصوصی دیگران شویم.

تلاش شما برای کشف و دانستن موضوعات خصوصی زندگی دیگران کنجکاوی نیست. شما معنای کنجکاوی را نمی‌دانید یا اینکه می‌دانید و آگاهانه به حس فضولی خود بر حسب توجیه می‌زنی، چرا که کنجکاوی نیرو محرکی برای کشف موضوعات یا تحقیقات عمومی و علمی است. کنجکاو همان محققی است که با تجسس و کشفیات خود به موفقیت می‌رسد و جامعه را هم منتفع می‌کند، یا آنکه لطمه‌ای به زندگی یا روح و روان دیگران بزند.

یکی از مهم‌ترین راهکارها برای حل تمایز کنجکاوی از فضولی، شناخت تعریف و ماهیت هر کدام و سپس پذیرش قبح این موضوع است. یعنی ابتدا باید پذیرفت و باور کرد که برخی سوالات و رفتارهای ما جز فضولی در زندگی دیگران معنای دیگری ندارد. در گام دوم هم شاید بهتر باشد درباره برخی رفتارها از خود سؤال کنیم؛ اینکه فلان موضوع چه میزان به من ارتباط دارد؟! سؤال یا رفتار من خوشایند فرد مقابل خواهد بود یا خیر؟! آیا با شنیدن موضوع توان انجام عکس‌العملی سازنده را دارم؟! یا من مشاورم؟! بزرگترم؟! چه کاره این فرد هستم؟! چه نقشی در کسب این اطلاعات دارم؟

به ملاحظه‌الذین گفتند اش بر دندان! گفت: به من چه! گفتند آخ خانه شما بر دندان! گفت به شما چه! فراموش نکنید دانستن همیشه مسئولیت دارد و اگر می‌توانید با مسئولیت دانسته‌ها را در مواجهه با افراد بپذیرید سوالات خود را بپرسید و اگر نه سکوت کنید.

چرا هشیاری معنوی در روزمرگی رنگ می‌بازد؟

لَا تَخْذُوا عُدُوِّي وَعَدُوِّيكُمْ أَوْلِيَاءَ. همواره این عذر را در زندان مجاهده دارید که چون او در زندان است و در بلا و رنج، اخلاص توری نماید و قوت گیرد. هزار بار از آمودی که از رنج دندان و درد سر و از خوف، تو را اخلاص پدید آمد چرا در بندارت تن گشتی و در تیمار او مشغول شدی. سرزشته را فراموش مکنید و پیوسته نفس را بی‌مراودارید تا به مراد ابدی برسید و از زندان تاریکی خلاص یابید که وَتَنَّى الْفُؤَسُ غِنَ الْهَوَىٰ فَإِنَّ الْخَيْتَةَ هِيَ الْهَامُؤَى.

در واقع دیدگاه مولانا درباره ریشه از دست رفتن «گاهی معنوی» در زندگی، رها کردن نفس حیوانی یا ذهن پرسه‌زن است که دائماً و بدون هیچ نگرانی، آدمی را بی‌ضابطه در فضای وهم و قضاوت و فرافکنی و تصویرسازی‌ها و سر و صداهای ذهنی و زمان‌اندیشی‌های افراطی و تکرر در حسرت‌ها و آرزوها نگه می‌دارد و اجازه نمی‌دهد آدمی طعم آن اخلاص، یگانگی و وحدت را بچشد.

حرف مولانا در این باره روشن است: اگر خانه درون خود را در اختیار نگیرید بیگانگان، خانه شما را تصاحب خواهند کرد، اگر مدام در محاسبه‌ها، آرزوها، حسرت‌ها، نقش‌ها، نقشه‌ها، حرص‌ها و حسدها پرسه بزنید خانه قلب‌تان به حال خود خواهد شد و وقتی باس سکوت و خلوتی ذهن و ضمیر خود را نداشته باشید سر و صداها و آشفتگی‌های خلوتی قلب‌شمار از بین خواهند برد، اگر به باغ قلب خود نرسید علف‌ها به باغ ذهن شما هجوم خواهند آورد و اجازه نخواهند داد آب حیات به شجره طیبه روح برسد و آن را آبیاری کنند: «هوش را توزیع کردی بر جهات/ می‌نیزد ترس‌های آن تژها/ آب هوش را می‌کشد هر بیخ خار/ آب هوش چون رسد سوی نماز/ هین بزن آن شاخ بدر خو کنش/ آب ده این شاخ خوش را نو کنش.»