

شما از چه چیزهایی منزجر هستید؟

جستار

وقتی انزجار به رفتارها و روابط ما شکل می‌دهد

ما هیچ‌گاه نمی‌توانیم خود را از غریزه طهارت رها کنیم

شده است، چندش‌آورتر می‌شود)، چه مال دیگران (همیشه چندش‌آور است). این موارد و چیزهایی مثل آب بینی، آب دهان تا وقتی متصل به بدن یا داخل آن هستند بی‌ضرر تلقی می‌شوند و تنها زمانی که از منبع خود جدا می‌شوند، آلاینده در نظر گرفته می‌شوند.

۳ پای ثابت بحث‌های دو قرن گذشته درباره انزجار این بوده است که آدم‌ها دوست دارند بگویند زمانه آنها انزجار‌آورترین زمانه‌ای است که تا به حال وجود داشته است. واضح است که این حرف درست نیست. قابل تصور نیست که با ظهور بهداشت مدرن، این دوران از هزاران سال قبل از آن انزجار‌آورتر باشد. سناریوهایی که بیشترین مقدار انزجار را به همراه دارند، مثل مراقبت از بیمار، اکنون بیشتر در مؤسسات رخ می‌دهند نه در خانه‌ها. زباله‌ها در کیسه‌های ضدبو گناشته می‌شوند. فضولات ما لحظاتی پس از خارج‌شدن ناپدید می‌شوند و به داخل شبکه‌ای مخفی از لوله‌ها و مخزن‌ها و تأسیسات تصفیه می‌روند.

۴ دانشوری به نام ویلیام ایان میلر در سال ۱۹۹۷ نوشت: «بخشی از انزجار، آگاهی از منجرشدن

است. هشیاری از خود این فرآیند انزجار ضرورت افکار خاصی را در بر می‌گیرد؛ افکاری مزاحم و نازدونی درباره زنده‌بودن آن شیء.» به عبارت دیگر، نمی‌توانیم از چیزی منزجر باشیم بدون آنکه بدانیم منجر هستیم. همچنین شواهدی وجود ندارد که نشان دهد حیوانات هم دچار انزجار می‌شوند. ممکن است چیزی را دوست نداشته باشند یا چیزی به نظرشان خوشمزه نباشد، ولی ظرفیت انزجار، به گفته میلر، «مخصوص انسان و متمایز کننده‌او» است. آنهايي که آستانه انزجار بسیار بالایی دارند، کسانی هستند که «فکر می‌کنیم به دسته‌های متفاوتی تعلق دارند؛ پیشالاسانی مثل کودکان، فروناسانی مثل دیوانگان یا فرانسائی مثل قدیسه‌ها».

۵ نظر په‌بردازی به نام سیان انگلی در نوشته‌هایش انزجار را احساسی اجتماعی قلمداد می‌کند.

کسی که انزجار را تجربه می‌کند، معمولاً از دیگران می‌خواهد تجربه‌اش را تأیید کنند، مثلاً: «اوه خدای من، این پنیر چه بوی نفرت‌انگیزی دارد! بیا بو کن».

۶ مابرای دوری از انزجار به آیین‌های طهارت رو می‌آوریم، مثل شستن کاهو یا «حذف‌کردن»

شخصیتی نیمه‌مشهور به خاطر توتیت نژادپرستانه‌ای که منتشر کرده‌است، مامرزهای دهان و بدن و کشورمان راه به‌دقت تحت‌نظر می‌گیریم. آیین‌های طهارت می‌توانند به سلامت هم کمک کنند (مثل شستن دست‌ها) یا به لحاظ آیینی اهمیت داشته باشند (تعمید). ما هیچ‌گاه نمی‌توانیم خود را از غریزه طهارت رها کنیم.



آشپزخانه

آش شلغم بخور، سر ما نخور



زمستان سرد که فرامی‌رسد بازار آش و سوپ هم داغ می‌شود. به ویژه برای کسانی که سرما خورده‌اند، هیچ چیزیی مقوی‌تر و مؤثرتر از آش‌های ساده نیست، اما آشی که امروز با نحوه پخت آن آشنا می‌شوید، یک آش ویژه زمستانی است؛ آشی که مجموعه‌ای از خوردنی‌های سالم و مقوی را در خود دارد و دشمارا در برابر ویروس‌های سمج زمستان مقاوم می‌کند.

■ مواد لازم

برنج نیم‌دانه یک پیمانه / ماش ۱/۲ پیمانه / عدس ۱/۲ پیمانه / پیاز دو عدد/ شلغم بزرگ چهار عدد/ سیر یک بوته /آب قلم یک کاسه/ تنوع چهار چاقق غذاخوری / سبزی آش ۴۰۰ گرم / نمک، فلفل سیاه و زردچوبه به مقدار لازم.

■ دستور پخت

۱) ماش و عدس و برنج نیم‌دانه را بشویید و مدت دو ساعت خیس کنید. بعد از گذشت آن دو ساعت آب اضافه آنها را خالی کنید و مواد را کنار بگذارید. شلغم‌ها را بشویید و آنها را رنده کنید و کنار بگذارید. پیاز را بشویید و روی نخته برش نگینی خرد کنید. سیر را بشویید و آن را ریز خرد یا پوره کنید. یک عدد قلم گوسفند را بشویید و داخل قابلمه آب به مقدار سه ساعت بگذارید که همراه با ادویه پخته شود و بعد از پخته شدن قلم را از آب جدا کنید و آب قلم را برای تهیه آش کنار بگذارید. اگر سبزی آش آماده ندارید از گشنیز، اسفناج، شویب یا جعفری استفاده کنید. آنها را بشویید و با طوری خرد کنید و کنار بگذارید.

۲) در یک قابلمه مناسب ماش، عدس و برنج نیم‌دانه را اضافه کنید و با آب قلم از قبل آماده شده روی حرارت

نبره محمودی برای پیشرفت در زندگی صرف‌نظر از مهارت‌هایی که در اثر تجربه یا آموزش به دست می‌آوریم، نیازمند احساسی قوی برای

به‌کارگیری این مهارت‌ها و آموزه‌ها هستیم؛ احساسی که ما را به جلو براند و هنگام برخورد به موانع و مشکلات همچنان حرکت و هیجان را در وجود ما زنده و پویا نگه دارد. این احساس چیزی نیست جز «اعتمادبه‌نفس.» اعتمادبه‌نفس به معنای اطمینان از خود و توانایی‌های خود به روشی واقع‌بینانه – نه متکبرانانه – است. اعتمادبه‌نفس به معنای احساس برتری نسبت به دیگران نیست بلکه احساسی درونی و آرام است که ما را توانا می‌سازد. اعتمادبه‌نفس به ما کمک می‌کند برای تجربه‌های دشوار زندگی آماده نشدیم، اعتمادبه‌نفس به ما کمک می‌کند دوباره فرصت‌ها به جلو حرکت می‌کنیم و اگر موفق نشدیم، اعتمادبه‌نفس به ما کمک می‌کند دوباره تلاش کنیم. غلبه بر اعتمادبه‌نفس پایین می‌تواند به ما در دستیابی به اهداف مان در زندگی حرفه‌ای و شخصی کمک کند. افراد با اعتمادبه‌نفس اغلب از شمنندی بیشتری در خود احساس می‌کنند و این باعث می‌شود بهتر به اهداف خود برسند. در سطح بین فردی، وقتی یاد می‌گیرید که خود را دوست داشته باشید و بی‌ذریه، بی‌شرح شما برای دیگران نیز آسان‌تر است. ارتقای اعتمادبه‌نفس فرایندی است که طی آن یاد می‌گیرید به خود ایمان بیشتری داشته باشید. در این فرآیند به نکاتی که در ادامه می‌آید، توجه کنید. ■■■

با خود مهربان باشید

۱ تلاش کنید خودتان را همان طور که هستید، بپذیرید. همه ممکن است دوست داشته باشند شرایط خودشان را بهبود دهند، اما انجام این کار زمانی میسر می‌شود که از قبل، آن چیزی که هستید، دوست داشته باشید، یعنی با خودتان سر جنگ نداشته باشید تا بتوانید تغییر ایجاد کنید. خودسازی در این مرحله بیشتر شبیه کمک به دوست است تا تنبیه دشمن. به عنوان مثال، اگر قصد کاهش وزن دارید، پذیرش خود در وضعیت فعلی را بیش از یک رژیم غذایی جدید در اولویت قرار دهید.

از منطقه امن خود خارج شوید

۲ هر فردی برای خود یک منطقه امن دارد و برای یافتن فرصت‌های بیشتر و بهتر باید تلاش کند که از این منطقه خارج شود تا به خودش اعتماد کند. اگر اعتمادبه‌نفس کافی ندارید، خروج از منطقه امن کار دشواری خواهد بود، پس تا جایی که می‌توانید گام‌های کوتاه

بردارید. طبیعی است که وقتی چیزهای جدیدی را امتحان می‌کنید که قبلاً از آنها می‌ترسیدید، احساس ناخوشایندی داشته باشید، اما هر بار که با این ترس‌ها کنار می‌روید، کمی مطمئن‌تر می‌شوید که می‌توانید مشکلات و دشواری‌ها را بیشتر تحمل کنید.

ویژگی‌های مثبت خود را ببینید

۳ بنشینید و سعی کنید فهرستی از موفقیت‌هایی که در آنها نسبت به خودتان احساس خوبی دارید یا ویژگی‌هایی که در مورد شخصیت خود قدرتان شان هستید، تهیه کنید. اگر اعتمادبه‌نفس پایینی داشته باشید، تصور خواهید کرد که فقط ویژگی‌هایی منفی دارید، اما شاید برای هر چیزی اولین بار وجود داشته باشد. وقتی به راه می‌افتید، متوجه خواهید شد که بیش از آنچه تصور می‌کردید، به خودتان علاقه دارید. در این صورت نکات مثبت برای شما برجسته‌تر خواهد شد.

زبان بدن با اعتمادبه‌نفس را تمرین کنید

۴ گاهی اوقات برای رسیدن به اعتمادبه‌نفس واقعی باید اول آن را جعل کنید. زبان بدن یک محرک برای رسیدن به اعتمادبه‌نفس واقعی است. صاف بایستید و شانه‌های خود را به عقب برگرانید. رزست‌های قدرتی را تمرین کنید.



موقعیت‌هایی که در آنها طوری خود را پف می‌کنید که انگار هیچ چیز در دنیا وجود ندارد که بتواند شما را بترساند. تلاش کنید هنگام برخورد با افراد تماس چشمی با آنها داشته باشید. این کار باعث خواهد شد آنها جدیت و تلاش شما را بیشتر حس کنند و واکنشی مثبت برای دلگرم شدن شما نشان دهند.

مطمئن باشید که تنها نیستید

۵ فقدان اعتمادبه‌نفس می‌تواند باعث شود شما احساس تنهایی کنید، اما حقیقت این است که بسیاری از مردم با عدم اعتمادبه‌نفس دست و پنجه نرم می‌کنند، حتی آنهايي که فکرش را نمی‌کنند. با دوستان یا خانواده تماس بگیرید تا ببینید آیا تا به حال در مورد خود احساس ناراحتی یا عدم اطمینان داشته‌اند. این کار می‌تواند اعتمادبه‌نفس آنها را نیز افزایش دهد. افزایش اعتمادبه‌نفس خود، روزی قادر خواهید بود شخص دیگری که این سفر را شروع کرده است، راهنمایی کنید.

برای خود اهدافی تعیین کنید

۶ تعیین برخی فعالیت‌های تا حدی چالش‌برانگیز روزانه یا هفتگی در زمینه‌های خاص، می‌تواند اولین قدم برای کاهش تردید و دودلی در وجودتان باشد، مثلاً شاید بتوانید هفت

روی صحبت کردن با افرادی که نمی‌شناسید تمرکز کنید. نکته کلیدی این است که این اهداف خیلی دراز مدت ترسناک نباشند. همان طور که یکی پس از دیگری به اهدافتان دست یافتید، اهداف بزرگ‌تر را تنظیم کنید و یک قدم به عقب بردارید تا مطمئن شوید که اعتمادبه‌نفس بیشتری پیدا کرده‌اید.

ناامیدی گاهی پیش می‌آید

۷ حتی مطمئن‌ترین و موفق‌ترین افراد نیز در افکار خودانتقادگر فرو می‌روند و به خود شک می‌کنند، بنابراین از سرشز خود به خاطر روزهای بد خودداری کنید. اشکالی ندارد که گاه احساس ناامیدی کنید یا قادر به مقابله با چالش‌های زندگی نباشید.

با خود مثبت صحبت کنید

۸ وقتی متوجه شدید که در حال منفی‌بافی هستید، مراقب آنها باشید. از خود بپرسید که این افکار چگونه شکل می‌گیرند. بعد سعی کنید آنها را به سمت نقاط مثبت سوق دهید. این تمرین را با گوش دادن به پادکست‌های توسعه شخصی یا خواندن کتاب‌هایی در مورد روانشناسی مثبت تکمیل کنید. عبور از اعتمادبه‌نفس پایین به معنای کنار گذاشتن منفی‌بافی و جایگزینی آن با جملات تأکیدی مثبت است.

سفر به کاروانسرای معروف در محوطه‌ای ساسانی

تماشای ستاره‌ها از بام قصر بهرام

۱ کمی دور تر از شهر گرمسار، مسیری سنگی و قدیمی موسوم به جاده سنگفرش قرار دارد که روزگاری محل گذر کاروان‌ها بوده و از اصفهان، کاشان و گرمسار گذر می‌کرده است. در میانه این مسیر، کاروانسرای به

چشم‌می‌خورد که پس از سالیان دراز، هنوز هم علاقه‌مندان بسیاری را به سوی خود می‌کشاند. برخی منابع از بهرام ساسانی یا بهرام گور به عنوان سازنده این بنا یاد می‌کنند و می‌گویند که شاه عباس صفوی با مرمت بنا رونقی دوباره به آن داده است. در میان حدس و گمان‌های فراوان، آنچه مورد تأیید همه کارشناسان قرار دارد این است که ساخت

آن به دوره صفویه بازمی‌گردد. بنایی که به کاروانسرای قصر بهرام معروف است یکی از جاذبه‌های تاریخی محبوب برای گردشگری تخصصی است. ■■■

به گفته ایرج افشار، این بنا از رو قصر بهرام گور نامیده شده که به گفته شکارچیان و مسافران، بهرام پنجم ساسانی (۴۳۸-۴۲۱میلادی) در همین نواحی شکار می‌کرد. روزی بهرام در باتلاقی‌های نمکین اطراف سفیدآب

و بیابان مخوف رنگ‌بن فرو رفت و دیگر برنگشت. از طرف دیگر نکته‌ای که باعث می‌شود این بنا را در آغاز کار نه کاروانسرا بلکه قصر یا ساختمان شکاری بدانیم، فاصله‌ای است که بنا از نزدیک‌ترین چشمه آب شیرین دارد. چشمه آب شیرین که به چشمه شاهی نامور است، در فاصله هفت کیلومتری بنا قرار دارد که با کانال‌های سنگی آیش به سمت سازه سرازیر می‌شده است. به نظر می‌رسد علت ساختن ساختمان در چنین فاصله‌ای از چشمه آن بوده که هبیت بنا و سروصدای احتمالی بر خاسته از فعالیت‌های آن موجب فراری دادن حیوانات نشود و همچنان گورخر و حیوانات دیگر برای نوشیدن به حوالی این چشمه بیایند.

کرانه

۱ آنچه قصر بهرام را نسبت به کاروانسراهای دیگر متمایز می‌کند، موقعیت خوب و مناسب آن است که در کنار عواملی همچون نبود آلودگی نوری و هوای پاک، آن را به یکی از محبوب‌ترین مقاصد ستاره‌نگری تبدیل کرده است. بسیاری از پژوهشگران و محققان راهی این کاروانسرا می‌شوند تا شب

را در آن بگذرانند و از دیدن ستاره‌ها و رصد آنها لذت ببرند. این بنا با نام‌های دیگری همچون کاروانسرای عباس‌آباد و کاروانسرای شاه عباسی نیز خوانده می‌شود و امروزه باسگاه شکاربانی پارک ملی کویر در آن قرار دارد. همچنین پس از مرمت بنا توسط سازمان حفاظت محیط زیست با نظارت وزارت میراث فرهنگی، آن را برای پذیرش گردشگران و محققان آماده کرده‌اند تا لذت شبمانی در کویر را تجربه کنند.

۲ با گذر از ورودی کاروانسرا وارد محوطه‌ای هشت ضلعی به نام حیاط مرکزی می‌شویم که ۲۴ اتاق را در پیرامون خود دارد و در پشت آنها فضایی

دو طبقه دیده می‌شود. در طبقه پایین این فضای دو طبقه، اصطبل‌های بزرگی برای نگهداری چهارپایان بوده و اتاق‌هایی در طبقه بالا به عنوان محلی برای خواب و پخت و پز غلامان با استراحت مسافران کاربرد داشته است. فرم اتاق‌های طبقه بالا مانند سکو و ظاهری ناهمگنی را نشان می‌دهد که در بسیاری از ساختمان‌های دوران صفوی نیز وجود دارد.

۳ کاروانسرای قصر بهرام که از جاهای دیدنی سمنان محسوب می‌شود، در ۱۲ اردیبهشت ۱۳۵۴ با شماره ۱۰۵۴ به جمع آثار ملی

پیوست و بهترین نقطه در پارک ملی کویر از منظر گسترش اکوتوریسم شناخته شده است.

۴ راه اصلی به منطقه پارک ملی کویر از تهران از طریق جاده اسفالته ورامین- پیشوا (مامازده جعفر) است. جاده شوسه کنار راه‌آهن به مبارکيه می‌رسد. جاده از حاشیه منطقه مبارک‌کيه ادامه پیدا می‌کند و بعد از آن وارد منطقه می‌شود.

۵ از کاشان هم باید به آران و بیگل رفت و از آنجا به مرزجاب، سپس از راه کویر کهک شهرستان گرمسار هم می‌شود وارد پارک ملی کویر شد.

