

یادداشت

بخش اول

خانواده‌ای بدون استرس داشته باشیم

بدری السادات بهرامی / روانشناس

نگرش اضطراب‌زابه زندگی از خانواده شروع می‌شود و بهتر است از آنجا شروع کنیم که یک خانواده بتواند بدون اضطراب و استرس زندگی کند. ابتدا بهتر است تفاوت بین اضطراب و استرس را بدانیم تا این دو را به اشتباه به جای هم استفاده نکنیم.

اضطراب، یک منشأ درونی دارد و ممکن است به دلایل ژنتیک یا تغییرات هورمونی و مسائل درونی مانند مسائل فکری درونی خودمان باشد. اما استرس به معنای فشار و عوامل بیرونی است که ایجاد می‌شود. به‌عنوان مثال، وقتی یاد می‌گیریم از امتحان بترسیم، موقع امتحان اضطراب داریم. نوع تفکر ما باعث می‌شود دچار اضطراب شویم یا اینکه همیشه ما را از امتحان شدن ترسانده‌اند. تغییرات هورمونی که در دوران حاملگی رخ می‌دهد یا نگرانی‌های ناشی از طلاق، در ما اضطراب ایجاد می‌کنند. اما گرانی، تحریم، تورم، کمبودها و به‌طور کلی عوامل محیطی باعث ایجاد استرس می‌شوند. ما باید یاد بگیریم خانواده‌ای بی استرس باشیم. نوع تربیت ما باعث می‌شود استرس پیدا کنیم. کودکی که به دنیا می‌آید و درحال رشد است، زمانی که مادر به‌شدت نگران آسیب‌آورده و بیش‌ازحد کنترل‌کننده است، ناخودآگاه این نوع تفکر را می‌آموزد. زمین‌خوردن در کودکی که تازه راه افتاده، به دلیل قوی نبودن پاها، طبیعی است. مادری که آرام باشد، خیلی عادی با این قضیه برخورد می‌کند و استرسی به کودک وارد نمی‌کند اما مادری که به دلیل اضطراب‌های درونی خودش، با گفتن «وای بچم»، اضطراب درونی خود را به فرزندش هم منتقل می‌کند و باعث نگرانی و گریه‌کردن کودک می‌شود، از همان کودکی به او می‌آموزد که از هر اتفاق کوچک بیرونی، تحت‌فشار روانی یا استرس قرار گیرد. زمانی که کودک وارد مهدکودک می‌شود و مادر از او سوال می‌کند خوراکی‌هایت را خودت خوری؟ و با پاسخ «نه دوستم هم خورده»، مواجه می‌شود، به نشانه اعتراض از کودک می‌خواهد که خوراکی‌هایش را با دوستش تقسیم نکند و این گونه به کودک می‌آموزد که نگران گرفته‌شدن حق خود توسط دیگران باشد. اما وقتی مادر، کودک را تشویق می‌کند که خوراکی‌هایش را به همراه دوستانش بخورد، ریلکس و آرام بودن را به او می‌آموزد به‌طوری که در مواجهه با اتفاقات طبیعی، راحت و بدون استرس برخورد کند. اگر مادری چنین اتفاقاتی را فاجعه‌آمیز بداند و آن را همان‌گونه به فرزندش نشان دهد، کودک هم آن را به همان شکل می‌بیند. کودک وارد مدرسه می‌شود. مادر به او این استرس را می‌دهد که باید نمره ۲۰ بگیري. البته ممکن است پدر هم در این میان نقش داشته‌باشد و فقط مادر نیست که این قبیل استرس‌ها را به کودک وارد می‌کند. پدران گاهی به دلیل وسواس‌های خود کنترل‌گر بوده و به فرزند استرس وارد می‌کنند. پدر، به بهانه اینکه کودک حتماً نمره ۲۰ بگیرد، به‌او وعده‌های مختلفی از جمله گرفتن گوشی و... می‌دهد. تمام اینها به مرور به کودک می‌آموزد که رقابت تحصیلی به جای اینکه یک عامل پیشرفت‌دهنده باشد، یک نوع ترس و فشار تلقی می‌شود و آنها هم یاد می‌گیرند که زندگی عاملی مملو از فشارهای روانی است که بار ترس‌ها و فشارها به مراتب بیشتر از بار آرامش آن است؛ به همین دلیل است که هرچه جلوتر می‌رویم و عوامل رفاهی و پیشرفت در زندگی بشر بیشتر وارد می‌شود، انسان‌ها نسبت به آدم‌های قدیمی فشار بیشتری را تجربه می‌کنند. در این صورت، ارزش‌های اجتماعی به تدریج به فشار تبدیل می‌شوند. در زندگی امروز، حدود ۸۰ درصد دانش‌آموزان به دلیل فشار ناشی از کنکور و درس و رقابت، دچار فشارهای عصبی شده‌اند. به‌طور کلی، ذهنیت ما به زندگی، در خانواده شکل می‌گیرد. خانواده‌هایی که نگرش سالم را به فرزندان‌شان می‌آموزند، کودکانی شاد، آرام، ریلکس و قوی را پرورش می‌دهند. اما خانواده‌هایی که از هر موضوع زندگی، یک موضوع استرس‌زایی سازند، کودکانی عصبی و به تدریج افسرده‌ویی انگیزه را تحویل جامعه می‌دهند. در واقع، این تفاوت دو خانواده، دو پدر و مادر و دو تربیت است که باعث می‌شود یک دانش‌آموز خاطرات شادی از دوران مدرسه داشته باشد و یک دانش‌آموز، به خاطر استرس مدرسه، صبح را با نگرانی آغاز کند.

فراسو

تنیس بازی در فضا



ندا فراهانی/ مترجم
فضا بسا توجه به ویژگی‌های خاصی که دارد، امکان انجام هر کاری را به فضانوردان نمی‌دهد و انجام کارهایی که روی زمین خیلی عادی تلقی می‌شود، در فضا خارق‌العاده و شگفت‌انگیز است و حتی می‌تواند جژه رکوردها هم محسوب شوند. یکی از کارهایی که فضانوردان ایستگاه فضایی انجام می‌دهند، برگزاری مسابقه تنیس در چنین فضایی است. به گزارش upi، چهار نفر از فضانوردان این ایستگاه برای اولین بار موفق شدند در فضا و شرایطی که جاذبه وجود ندارد، مسابقه تنیس راه بیندازند. «درو فیوستل»، فرمانده پنجاهوششمین اعزام فضانوردان به ایستگاه فضایی بین‌المللی همیشه عاشق ورزش تنیس بود و در هماهنگی‌های لازم برای برگزاری این مسابقه نقش مهمی ایفا کرد. برای انجام این مسابقه هماهنگی‌هایی به زمین صورت گرفت و درنهایت دو عدد راکت تنیس کوچک و چند توپ به ایستگاه فضایی فرستاده شد. در نبود جاذبه در فضا، ماهیچه‌های فضانوردان تحلیل می‌رود و ضعیف می‌شود؛ به همین دلیل باید همیشه و در همه حال ورزش کنند. انجام این مسابقه تنیس با اینکه خیلی راحت نبود اما راهی شد برای اینکه این چهار فضانورد کمی هم ورزش و حرکت کنند. توپ تنیس در هوا نمی‌پرد و جهشی ندارد و جاذبه هیچ اثری روی آن نمی‌گذاشت. آنها به توپ ضربه می‌زدند و توپ تنها در راستای مستقیم حرکت می‌کرد و جلومی‌فت، به‌طوری‌که روی هیچ سطحی جهشی نداشت. همین باعث شد آنها قوانین جدیدی برای بازی تنیس ابداع کنند.



الهام کاظمی روزنامه‌نگار

«زندگی من با نقاشی معنا و مفهوم پیدا می‌کند»، این جان کلام کسی است که بیش از ۲۰ سال نقاشی می‌کند و به گفته خودش هنوز نتوانسته است عطش خود را فرو بینداند. حالش خوب می‌شود وقتی سه‌پایه را باز می‌کند، بومش را روی آن می‌گذارد، قلم‌مو بر رنگ می‌زند و آنچه را در ذهن و خیالش جاری شده، روی بوم می‌کشد، گویی ذهنش را خالی می‌کند تا جباری خیال‌پردازی‌های جدید و زیباتر باز شود. می‌گوید خیلی سال پیش وقتی دانشجوی نقاشی دانشکده هنرهای زیبای دانشگاه تهران بوده، اهل پرسه‌زدن و ولگردی در شاخه‌های مختلف هنر، تکنیک‌ها و سبک‌های مختلف بوده است. آن زمان سرگشتگی‌هایش تمامی نداشتند، گاهی غرق آرامش رنگ و نور امپرسیون‌ها شده، گاهی همراه موشن جیغ کشیده، گاهی هم نوای یک موسیقی او را به دیپارتمان نمایش کشانده و به تماشای تئاتر پرزده آبی نشانده است. گاهی هم فقط نوشتن آرامش کرده اما درنهایت هیچ‌کدام نتوانسته چیزی را که نقاشی به او داده، بدهد. می‌گوید آرامش چیزی است که فقط با نقاشی برای من دست‌یافتنی است.

نرگس ملکی حالا ۴۱ سال دارد، مادر دو دختر است و نقاشی جزئی جدایی‌ناپذیر از زندگی‌اش و حتی خود او شده است. نرگس در طول این ۲۰ سال فعالیت‌های زیادی داشته است؛ از شرکت در نمایشگاه‌های گروهی در نگارخانه تهران و استانبول تا برگزاری نمایشگاه‌های انفرادی در نگارخانه‌اتش‌راد،



زندگی



جهان خواهان پایان محاصره غزه است

کار یکتاور: محمد رجبی

گفت‌وگو

گفت‌وگو با یک بانوی هنرمند

زندگی روبه‌روی بوم نقاشی



مدیونم چرا که بسیار از آنها آموختم اما مشکلی که من زمان دانشگاه داشتم این بود که نتوانسته بودم به‌اموخته‌هایم در دانشگاه انسجام بدهم و شیوه کار مرا دچار پرآرکندگی کرده بود و همین باعث شده بود برای درمان آشفته‌گی‌های ذهنم دائماً از شاخه‌ای به شاخه دیگری می‌پریدم.»

نرگس بعد از فارغ التحصیلی، همچنان نقاشی می‌کرد و توانست نمایشگاه‌هایی برگزار کند اما خودش می‌گوید ایرادی که همتایانش به او وارد می‌کردند این بود که گویی نمایشگاه‌هایش، آثار چند نفر را به نمایش گذاشته است نه یک نفر. او می‌گوید: «کارهای من بسیار با هم متفاوت بودند، حتی امضاهای من با یکدیگر تفاوت داشتند. به همین دلیل دائماً از من انتقاد می‌کردند و می‌گفتند بسا وجود اینکه آثار قوی را خلق می‌کنی و ایده‌های خوبی داری اما تو راحت را پیدا نکردی، این موضوع باعث شد تا مدتی سعی کنم خودم را محدود کنم. به خودم گفتم دست و پا تو جمع کن و از یک سبک پیروی کن و دیگر از آن فضا خارج نشو.» نرگس این کار را کرد اما به گفته خودش به انجامد کشیده شد، نقاشی که قرار بود دستش را بگیرد و آزادانه او را به ناشناخته‌ها ببرد، حالا انگار گلویش را می‌فشرد؛ گویا نقاشی هم با او قهر کرده بود. با این حال نرگس نمی‌توانست اجازه دهد که این وضعیت ادامه پیدا کند، نمی‌توانست چیزی را که جزء وجودش شده بود، رها کند. سرانجام او را حل‌رآ پیدا می‌کند. او می‌گوید: «نقطه‌عطف روند کار هنری من شاگردی استاد مسلمیان بود، نصرت‌الله مسلمیان این شجاعت را به من برگرداند که خودم باشم و درعین حال کیفیت و اصالت آثارم را حفظ کنم. او بین من و نقاشی میانجی‌گری کرد و ما را به یک تفاهم رساند.»



سه‌شنبه ۶ شهریور ۱۳۹۷ شماره ۲۵۷۱

۱۶

صاحب امتیاز: دانشگاه آزاد اسلامی **دفتر مدیرمسئول:** ۰۱۶-۶۱۳۳۸۰۶۱
تحریریه: ۰۲-۶۱۸۰۱۸۰۶۶۷۱۰ **فکسس:** ۰۱-۶۶۷۱۰۴۷-۶۶۷۲۶۰
روابط عمومی: ۰۴۹۹-۶۶۷۱۰۴۹۹ **سازمان آگهی‌ها:** ۱۸ و ۰۴۱-۶۶۴۴۸۰
چاپ: سازمان چاپ دانشگاه آزاد اسلامی **توزیع فرهیختگان:** ۰۲-۶۶۳۴۸۰۱۱
نمف‌ی: خیابان حافظ به‌دیل‌پل دوم حافظ‌رو به‌روی ساختمان بوس، ساختمان فرهیختگان طبقه سوم

داستان کوتاه

حال ما خوب است / بخش ۴

گسست

پیام رنجبران / نویسنده

لغت! اصلاً قرار نبود ماجرای حضور ناگهانی تمساح در اتاقم به اینجا کشیده بشود، واقع اینکه حال من خوب است، هرگاه اوضاع قمر در عقرب می‌شود یاد عبارات پایانی «نام‌ناپذیر» بکت می‌افتم: «باید ادامه دهی، نمی‌توانم ادامه بدهم، ادامه می‌دهم.» من می‌خواستم ماجرابی خنده‌دار بنویسم. پس نویسنده این متن کیست؟ اصلاً چرا دارم این قضایا را می‌نویسم؟ اصلاً نوشتن و خواندن از کجا آغاز می‌شود؟ آدمی اغلب در کودکی دچار چنین عارضه‌ای می‌شود، از نشانه‌های اولیه‌اش فکر کردن به این قبیل مسائل است: تعداد قطرات باران چندناست؟ این همه زیبایی شب بابت چیست؟ رویداد بعدی که موجب عبور از چنین قضایای رمانتیکی می‌شود، هنگامی است که با چشمان هاج‌وواج مشغول تماشای اولین تصادف‌راندگی زندگی‌ات هستی که مغز سرشنسینان خودرو به شکل خرده‌های لیز و لرزی روی شیشه‌های نداشته ماشین‌شان پاشیده، از خودت می‌پرسی چرا آنها کمربند ایمنی نبسته بودند؟ و متعاقباً پرسش‌های بعدی مانند چرا بچه‌های کوچولو در جنگ‌ها کشته می‌شوند؟ درنهایت/بالاخر اگر هیچ‌کس کنار تان نباشد تا آنچه‌را که در سرتان می‌گذرد با او در میان بگذارد به‌خودتان رجوع می‌کنید، به حرف زدن با خودتان دچار می‌شوید. کم‌کم درمی‌یابید پاسخ بسیاری از سوالات را نمی‌دانید یا اینکه حوصله‌تان از دست خودتان سر می‌رود که به سراغ جهان مردگان و بعضاً زنده‌های روید یعنی کتاب‌ها... حالا شروع به خواندن می‌کنید و چیزی نمی‌گذرد که بالای دوم به سرتان می‌آید: مرضی ناشناخته‌تر! یعنی حرف‌هایی را که پیش‌تر به صورت شفاهی با خودتان درمیان می‌گذاشتید اینک می‌نویسید. سوال می‌شوی در حضور دیگران. آیا باز هم دارم بی‌ربط می‌بافم؟ نمی‌دانم؛ اما وقتی آقای «آدامس خرسی» مدیر آخرین کارخانه‌ای که در آنجا مشغول به کار بودم، گفت: «زرشک... اخراج» شروع به پرسه‌زنی در خیابان‌ها کردم، آنقدر در شهر راه می‌رفتم که نیم‌کم می‌توانستم خودم را از بالای سرم، بعد بالا و بالاتر، از بالای شهر ببینم، خودم را ببینم که آنقدر توی کوچه‌پس کوچه‌ها و خیابان‌های شهر پرسه می‌زند که درمی‌یابد موجوداتی که زیست‌شناسان آنها را در گونه‌های «انسانیان» دسته‌بندی کرده‌اند حتی اگر نتوانند فکر کنند اما مکانیسم سیستم بدن‌شان طوری تکامل یافته که برای‌شان ممکن نیست از طریق هوا تغذیه کنند و تلاش برای جستن نام موجوداتی که تغذیه از راه هوا برایشان مقدور باشد به نتایج ناامیده‌کننده‌ای ختم شد که یک‌بار خودم را جلوی یک کتابفروشی دودهنه‌ای‌افتم که با حروف چاپی روی تکه کاغذی بر شیشه ویترینش نوشته شده بود: «به یک فروشنده مجرب نیازمندیم» بدین‌سان به جهان مردگان پناهیده‌شدم! وقتی داخل کتابفروشی گام گذاشتم صاحب آنجا که چهره‌اش شباهت چشمگیری به «برتولت برشت» داشت، آنقدر با طمانینه به استکان چاپی که می‌نوشتید دقت می‌کرد تا در همان نگاه نخست تشخیص بدهد: «تو هر چیزی می‌توانی باشی جز یک فروشنده مجرب» با این حال آن کتابفروشی آخرین جایی بود که من مشغول به کار شدم و آخرین جایی بود که این‌بار خنده‌های ناپنهنگام در آن عصر کذایی موجب اخراج یا به عبارت دیگر موجب خوداخراجی‌ام شد. کتابفروشی به دو بخش تقسیم می‌شد: «فلسفه غرب و شرق!» روزهای اول به خوبی می‌گذشت، جریان گرمی در رگ‌هایم جاری شده بود، این طرف کتاب، آن طرف کتاب؛ همین گرمای مطبوع انگیزه‌ای شد تا سعی کنم سایر احساسات موردنیز زندگی را نیز در خود زنده کنم، مثلاً پشت پیشخوان یک‌بند می‌ایستادم و به از‌رحام مردمی که توی پیاده‌رو و خیابان عبور می‌کردند چشم می‌دوختم و با قدرت تمام به‌دو تمرین مشغول می‌شدم: ۱- خلوت بودن مداوم کتابفروشی باعث «تعجب» بشود. ۲- خاطرم نیست تمرین دوم یاد‌م نمی‌آید ولی علاوه‌براینکه در هر دو مورد مذکور نتایج مطلوبی حاصل نمی‌شد آنچه ذهنم در اختیارم می‌گذاشت بازساخت شرح تصاویر انواع و اقسام شیوه‌های چگونگی سقوط مستاجر قبلی اتاقم در آن طشت پلاستیکی سرخ بود که منجر به شکستگی گردنش شده بود. در همین گیرودار اتومبیل شاسی‌بلندی که می‌توان برای توصیفش آن را در طبقه‌تانک‌ها یا هواپیماهای فوق‌پیشرفته نیز قرار داد، با به‌زیر زان‌رالیست «نمودی از رشد غیرقابل کنترل شکاف طبقاتی در جامعه امروزمان» مقابل کتابفروشی پارک کرد و دختری جوان از آن پیاده‌و سپس وارد کتابفروشی شد و چرخ‌می‌مابین کتاب‌ها زد و گفت: «چندتا کتاب می‌خوام» همان‌طور که آرایش‌چهره‌اش مرا به یاد رنگ‌های درهم‌برهم عکس‌برگردان روی مچ دست آقای «آدامس خرسی» انداخت، ادای لیخند فروشنده‌ای مجرب درآورد یعنی «چه کتابی؟» که درست در همان لحظه شروع شد... شروع شد... خنده‌های ناپنهنگام سراغم آمده بود، هجوم آورد، با تمام وجود سعی می‌کرد جلوی خودم را بگیرم و فقط به پاسخ دختر توجه کنم... اما موفق نمی‌شدم... نمی‌شنیدم چه می‌گوید... فقط مابین کلماتش چند واژه به گوشم می‌رسید: «شیک... قشنگ... چندتا کتاب شیک... و من در حالی که برای ممانعت از انفجار، کف دستم را جلوی دهانم تا حد خفگی می‌فشردم، به همان شکل سرم را روبه بالا تکان‌تکان می‌دادم که یعنی «نداریم... ما کتاب‌های شیک نداریم... بعد ناگهان یافزفزی... سریع... لعنتی... به‌سرعت برق از ذهنم گذشت... گفتم حالا خوب است دختر بگوید سنجش خرد ناب کانت، فنومنولوژی روح هگل، چنین گفت زرتشت نیچه، هستی و زمان هایدگر یا سرمایه‌مارکس را می‌خواهم، که او جلوتر آمد و با نوک انگشتش به قفسه‌ها اشاره کرد: «اون... اون... اون...» که هرکدام از «اون‌ها» نسخه‌ای کتاب بود و سپس چندلحظه‌ای مکث کرد و چرخید و دوباره «اون... اون... اون...» و ادامه داد: «اونا رو هم می‌برم...» ولی خرد ناب کانت بود، دومی فنومنولوژی... سومی... چهارمی... پنجمی حکمت‌الاشراق سهروردی، ششمی... هفتمی... هفتمی... هفتمی... «فیه ما فیه... خند... ریس... نشد که نشد... نتوانستم... منفرج شدم... صاحب کتابفروشی به تکه‌تکه‌هایم که بر در و دیوار و روی کتاب‌ها پاشید خیره ماند؛ تندتند پلک می‌زد... دختر هراسیده از خرده‌های من فاصله گرفت... روی کف کتابفروشی افتاده بودم... می‌خندیدم؛ بعد خودم؛ آنچه را باقی مانده بود به پیاده‌رو کشانیدم؛ می‌خندیدم؛ ریس می‌رفتم... کف پیاده‌رو... می‌خزیدم... من ملک بودم و فردوس برین جایم بود... برمی‌خاستم؛ منصور حلاج را در جلجتا به صلیب می‌کشند... دوباره می‌افتادم... بر سر دار او منم... می‌غلثیدم... من نه منم... خنده‌هایم به عریده می‌مانست... سهروردی را از پشت بام دار خلیفه به زیر آنداختند؛ آسمان سربی شهر... دیگر نمی‌توانم نفس بکشم... آهای ما هنوز زنده‌ایم... تمام هوای شهر آلوده به سرب است... آینه‌ها خرد می‌شوند... سرم... سرم... گیج می‌رود... مستاجر قبلی... اجاره‌بها... اجاره‌ها... خرده‌های لیز و لزج مغز؛ صدای سوت گوش‌خراش صاحب‌خانه... من با این تمساحی که هم‌خانه‌ام شده جاید بکنم؟