



شیوه‌ای برای جاودانگی

از سنی به بعد آدم‌ها دیگر عوض نمی‌شوند. شرایط‌شان عوض می‌شود،ظاهرشان عوض می‌شود، حال‌وهوایشان، حسرت‌هایشان،حتی عقایدشان عوض می‌شود، اما چیزی در عمق وجودشان تغییر نمی‌کند.موقعیت آدم‌عوض می‌شود،فقط جزئیاتش. کلیت آدم همان‌چه بوده می‌ماند. تغییر توهم است، این حقیقت صاف و سفید را که از سنی به بعد هیچ چیزی در درون آدم عوض نمی‌شود،هیچ چیزی در عمق وجود ما تغییر نمی‌کند، این حقیقت که هر کسی به‌همین شیوه‌خودش را جاودانه می‌کند،باتن ندادن به تغییر و دل بریدن از دگرگونی، جاودانگی در جوانی، در همان سن و سالی که اوچ تمایل مابه تغییر و دگرگونی است، تنها راه آدم‌برای اینکهخودش را با بهترین نقاب و در بهترین نمود خودش تثبیت کند، و این همان جاودانگی است که دست تطاول روزگار و تازپانه سال‌ها از یکایک مادرع می‌کند. می‌گویند «یک عکس به قدر هزار کلمه حرف می‌زند.» این گفته همان قدر اعتبار دارد که «یک نوشته به قدر هزار عکس دیدنی دارد.» ارتباط عکس‌ها و کتاب‌ها، نوشته‌ها و تصویرها، معادله‌ای بی‌زمان است. با این حال، ارتباط نامتوازن این دو، محصول زمانه ماست. استفان مالارمه، شاعر فرانسوی، گفته بود: «همه چیز دنیا برای این وجود دارد که روز و روزگاری به نوشته‌ای در کتابی مبدل شود.» به نظر سوزان سانتاگا، نویسنده و منتقد آمریکایی، اما همه چیز دنیا برای این وجود داشت که روز و روزگاری در عکسی ظهور کند.با این همه، هیچ کس از همه چیز دنیا خبر ندارد، حتی در زمانه ما. هیچ کس همه چیز دنیا را ندارد، حتی در زمانه ما.

از کتاب «روز‌ها و رؤیاها» نوشته پیام ایزدجو



ماجرای یک فوبیای رایج

گراسکوفوبیا یا ترس از رایج‌ترین مسائلی است که در دوره‌های مختلف زندگی برای افراد به وجود می‌آید. این مسئله می‌تواند حتی در سنین پایین‌تر از نوز بروز پیدا کند و شرایط روحی و جسمی افراد را تحت تأثیر قرار دهد. با رسیدن به انتهای دوران میانسالی معمولاً افراد با بیماری‌های جسمی و روحی گوناگونی روبه‌رو می‌شوند. اتفاقی که در این سنین بیشتر از جوانی رخ می‌دهد، می‌تواند تأثیر زیادی بر حالات روحی فرد داشته باشد. گراسکوفوبیا یا ترس از پیری با درک پیری ارتباط مستقیمی دارد. یکی از مهم‌ترین عوامل بازدارنده آن، درک درست از دوران پیری است. فرد باید بالارفتن سن و عواقب آن را بپذیرد تا بتواند با شیوه بهتری به زندگی خود ادامه دهد. معمولاً بهترین کاری که می‌توان در ارتباط با این مسئله انجام داد، آگاهی دادن به افراد از سنین پایین‌تر است تا بهتر بتوانند با دوران پیری خود کنار بیایند. بر خلاف باور عموم این ترس غیرطبیعی از پیری تنها در دوران میانسالی و سالمندی به‌سراغ افراد نمی‌آید در واقع در سنین جوانی نیز ممکن است هر فرد با این مسئله روبه‌رو شود. بیشترین چیزی که این حس را قوت می‌بخشد، ترس از تنهایی است. افرادی پندارند در دوران پیری تنها خواهند ماند و در این شرایط ممکن است پایان عمر سختی را برای خود متصور شوند. این ترس ممکن است زوایای مختلفی برای افراد پیدا کند. به‌عنوان مثال ترس از بیماری، ناتوان شدن و ترس از زندگی فردی نیز می‌تواند ناشی از این اتفاق باشد که باید آن‌ها را در نظر گرفت. گراسکوفوبیا یا ترس از پیری می‌تواند هم در زنان و هم در مردان به‌وجود آید. اما معمولاً این ترس در زنان به‌میزان بیشتری مشاهده می‌شود. ترس از پیری در میزان کم و طبیعی خود ممکن است برای هر انسانی به‌وجود آید. در هر حال روند فرسوده شدن و پیری برای هر انسانی درناک است. اما در برخی افراد این موضوع نقش پررنگ‌تری در زندگی آن‌ها ایفا می‌کند.

داشتن سبک زندگی سالم، داشتن معاشرت‌های صحیح و خودباوری می‌تواند به‌عنوان مؤثرترین عوامل در جهت کاهش استرس و اضطراب ناشی از گراسکوفوبیا به افراد کمک کند. یکی از مهم‌ترین مسائل، آگاهی بخشی به فرد برای درک بهتر از این دوره زندگی است. اما در بسیاری مواقع استرس و نگرانی‌های فرد از دوران پیری خودش، به‌صورت غیرطبیعی زیاد است. در این شرایط روانشناسان و روانپزشکان می‌توانند در کنار فرد قرار گیرند و با راهکارهای مناسب با درمان‌های دارویی این مشکل را بهبود بخشند.

۱۶

دریچه

تعداد آدم‌های بدقلق و ناسازگار در اطراف هر کدام ما کم نیست. در محل کار، در همسایگی و حتی در خانواده و اقوام. افرادی که ممکن است به هر شکلی با زبان کنایه یا طعنه به ما نیش بزنند یا شروع به فریاد کشیدن کنند و از حمله زبانی لذت ببرند. در مقابل عده‌ای از افراد هستند که نمی‌دانند در این وضعیت چه رفتاری بسا این افراد درست است، به همین دلیل سکوت می‌کنند و سرافکنده می‌شوند.

انسان موجودی اجتماعی است که با تعامل و ارتباط با دیگران می‌تواند بقای خود را حفظ کند؛ اما خیلی از افراد به دلایل مختلف در برقراری ارتباط با افراد پر خاشگر و بدقلق موفق نیستند. البته این امری کاملاً طبیعی است، چرا که در یک جامعه، محله، محل کار و حتی در خانواده ممکن است با افرادی در ارتباط باشیم که ناسازگار، بدزبان و بدقلق باشند. کناره‌گیری از این افراد یا طرد آن‌ها روش منطقی و موثقی نیست چون ممکن است ناچار به ارتباطی اجباری با آن‌ها باشیم. بنابراین بهتر است با استفاده از روش‌هایی ساده علاوه بر کنار آمدن با این افراد یاد بگیریم به جای طعنه و کنایه با احساس خوب و قاطعانه با آن‌ها رفتار کنیم. در واقع نباید اجازه دهیم بینش محدود افراد برای ما حد و حدود تعیین کند.

لحظه‌ای درنگ کن

تکنیک‌هایی وجود دارد که به افراد کمک می‌کند در بحث و جدل‌های کلامی، افراد قلدر را خلع سلاح کنند. در واقع باید در دعوا با این دسته افراد، ابزارای قوی برای غلبه بر موقعیت‌های تنش‌آمیز داشت. اگر موقع عصیانیت یک لحظه بردباری به خرج دهی، از صد روز پشیمانی و تأسف خلاص می‌شوی. سؤال‌هایی مانند چه احساسی دارم؟ یا چرا آن‌ها چنین رفتار می‌کنند؟ جواب تو را به جای طعنه و کنایه، با احساس همراه می‌کند. حتی اگر مطمئن نباشی در پس رفتار پر خاشگرانه کسی چه چیزی نهفته است، کافی است چند ثانیه‌ای در مورد انگیزه او کنجکاوی کنی و قانع شوی که نباید حرفی بزنی که بعداً موجب پشیمانی شود. در اینجا شاید سؤالاتی از این قبیل ذهن شما را درگیر کند. سؤالاتی مانند: «وقتی کسی لج مرا درمی‌آورد، چه دلیلی دارد نقش منادی صلح را بازی کنم و جوابی دندان‌شکن به او ندهم؟» یا «وقتی حق با من است، چرا باید از در صلح و سازش وارد شوم؟» یا «چرا باید وقت و

انرژی خود را صرف کنم صرفاً برای اینکه بفهمم چرا کسی نامهربانی می‌کند؟» پاسخ این سؤالات واضح است: «چون به نفع خودم و آرامش‌ام است.» اگر از روش برخورد مردم خوش‌ات نمی‌آید، حق انتخاب داری. می‌توانی بدون فکر واکنش نشان دهی و هر چه به ذهنت رسید، بر زبان بیاوری. یا می‌توانی لحظه‌ای درنگ کنی و مسئله را از دید طرف مقابل ببینی. به این ترتیب، به آرامش خیال دست می‌یابی.

چگونه در مواقع بحرانی با اطرافیان بدقلق خود روبه‌رو شویم؟

راه و رسم برخورد با ناسازگارها



استراتژی در بحث‌های کلامی

همیشه آدم‌های بدقلق در دنیا بوده‌اند و خواهند بود. ما نباید اجازه دهیم بینش محدود افراد برای ما حد و حدود تعیین کند و یا نباید اجازه دهیم بینش محدود ما، برای دیگران حد و حدود تعیین کند. بی‌صبری معمولاً محصول جانبی غفلت و جهالت است. اگر تو به کسی که می‌خواهد صبر و حوصله‌ات را امتحان کند تشر بزنی، یادت

- **صاحب امتیاز:** موسسه فرهنگی هنری آهنگ آتیه (وابسته به سازمان تامین اجتماعی) ● **مدیر مسئول:** روح‌الله عطاریان
- **سردبیر:** زیرنظر شورای سردبیری
- **صفحه آرا:** الهه پیربرناش ● **عکس:** پویا بازارگرد، پرتو جغتایی و مریم هاشمی ● **ویراستار:** کورش اشرفی، سمیرا مرادی
- **حروفچین:** اکرم خاکپور ● **ناظر چاپ:** علی توتونی ● **نشانی:** میدان آرژانتین، خیابان احمد قسیر خیابان دوازدهم، شماره ۲۲
- **تلفن:** ۴۵۴۳۶-۰۲۱ ● **تحریریه:** داخلی ۱۳۸ ● **بازرگانی:** داخلی ۱۲۲ ● **www.atiyehno.ir** ● **چاپ:** هنر سرزمین سبز



● **دوشنبه ۹ مرداد ۱۴۰۲** ● شماره ۳۹۱

باشد خودت بابت آگاهی محدودی که از وضعیت داری، بی‌حرمت می‌شوی. اگر حال کسی را بغیری که رفتاری ناخوشایند داشته، حال خودت هم گرفته می‌شود. استفاده از عبارات همدلانه باعث می‌شود تو در بدخلقی دیگران فرو نروی و درگیر ناسازگاری و تضادی که برنده‌ای هم نداری، نشوی. از حالا به بعد، توضیح نده و توجیه نکن. به جای اینکه وقت را تلف کنی تا چیزی را برای کسی توضیح بدهی که چرا اشتباهی رخ داده، صرفاسعی کن با استفاده از کلمات، اوضاع را روبه‌راه کنی.

خوش‌رویی را فراموش نکنید

در مواجهه با افراد بداخلاق بسیار دقت کنید. بداخلاق‌ها معمولاً عصبانی هم هستند. به عبارتی آتش زیر خاکسترند. سعی کنید همیشه با روی گشاده با آن‌ها برخورد کنید. همیشه در پس این بداخلاق‌ها، به دنبال ریشه این رفتارها باشید. این به شما کمک خواهد کرد در انتخاب یک رفتار مثبت دست‌تان باز تر باشد. سپس در لایه‌لای صحبت سعی کنید آن‌ها را به سمت ویژگی‌های رفتاری مثبتی که از این افراد می‌شناسید یا انتظار دارید هدایت کنید.

بهترین ابزار چهره شما، چهره خوش‌روی شماست. به راحتی با چهره بشاش افراد بداخلاق را به سمت آرامش هدایت کنید. با یک سلام خوش‌لحن، او چاره‌ای جز یک عکس‌العمل مثبت‌تر نخواهد داشت. با روش خوش با آن‌ها صحبت کنید تا ببینید این روش شما چهره بداخلاق این‌گونه افراد را به زودی تبدیل به یک چهره خوش‌رو می‌کند.

پرهیز از جر و بحث

از جر و بحث با افراد در وضعیتی که خلق ناملایمی دارند پرهیز کنید و تا آنجا که می‌توانید ملایم‌تر و با احترام با آن‌ها صحبت کنید. با روی باز به سؤالات‌شان پاسخ دهید. رفتار دوستانه خود را تا انتها ادامه دهید. هر رفتار متقابل از سمت شما باعث جری‌تر شدن فرد بداخلاق می‌شود. لبخند ابزار قدرتمندی است که همواره به آن اشاره کرده‌اند و تغییردهنده هر نوع شرایط نابه‌سامانی است. در مواجهه با افراد بداخلاق، لبخند شما می‌تواند روش بسیار مطمئنی برای بازگرداندن افراد به وضعیت شاد و نرمال آن‌ها باشد. توصیه می‌شود در مواقعی که فرد آرام و به دور از ناملایمات ذهنی است او را از این موضوع که بد خلقی او اطرافیان و یا محیط خانواده را دچار استرس‌های لحظه‌ای می‌کند باخبر کنید و به آرامی و با روی گشاده از او بخواهید در چنین شرایطی سعی در کنترل رفتار خود داشته باشد.

دهکده چوبین نیشابور



دهکده چوبین نیشابور با تمام روستاهایی که تاکنون دیده‌اید، فرق دارد. این روستا که از جاهای دیدنی نیشابور به شمار می‌آید، با وجود اکوسیستمی جالب و ساختمان‌هایی جذاب شما را به سفر به دنیایی دیگر دعوت می‌کند. در دهکده چوبین نیشابور، همان‌طور که از نام آن نیز

پیداست، تمام بناها از چوب ساخته شده‌اند. سازمهایی که در برابر زلزله و هم‌چنین مورانه‌ها مقاوم هستند. دهکده چوبی نیشابور حاصل ذوق، هنر و خلاقیت یک مهندس ایرانی است. در این روستای تانوبد به دور از هیاهوی شهری به تماشای بناهای چوبی مانند مسجد، موزه، کتابخانه و نانوائی بنشینید و شاهد یک شاهکار معماری باشید. دهکده چوبی نیشابور مایه فخر نیشابور و خراسان رضوی است و هر ساله گر دشگران بسیاری را به سمت خود می‌کشاند. روستای چوبین نیشابور امروزه یک جاذبه گردشگری مهم محسوب می‌شود. در این دهکده فضاها و اماکن بسیاری طراحی و ساخته شده که تمام مکان‌های مورد نیاز یک دهکده واقعی است، هم‌چنین شرایط برای کشاورزی و دامپروری در آن فراهم است. این دهکده در روستای محمدآباد آقازاده یکی از روستاهای نیشابور در استان خراسان رضوی بنا شده و مهندس مجتهدی از نوادگان محمد کاظم خراسانی (از مراجع تقلید و عالمان اصول فقه در قرن گذشته) بالهام از روح هنری خود چنین مجموعه‌ای را ساخته که فقط یک اثر وسازه چوبی نیست و از بسیاری جهات می‌شود در آن دقت و تأمل کرد. این اثر هنری - فرهنگی که تا سال ۱۳۹۲ تحت مدیریت و رسیدگی مستقیم شخص مهندس مجتهدی بود، پس از فوت او، رسیدگی و اداره این روستا را همسرش خانم حشمت سررشته‌دار عمرانی که خود هنرمندی فرهیخته و از دانش‌آموختگان رشته نقاشی از دانشگاه آمریکا هستند، عهده‌دار شدند.

ساخت قاب‌های خانگی



اگر چه گالری تلفن همراه شما شخصی جای قصاب عکس در خانه‌ها را گرفته، اما هنوز هم قاب‌سازی یکی از شغل‌های مناسب برای کسانی است که قصد کار در منزل دارند. بسیاری از افراد ترجیح می‌دهند حداقل یک یادو عکس خانوادگی خود را به صورت قاب شده در خانه

نصب کنند و همین امر نشان‌دهنده بازار فروش خوب این شغل است. برای شروع قاب‌سازی و تهیه وسایل اولیه بین ۱۰ الی ۱۸ میلیون تومان سرمایه نیاز است. هر چه کیفیت و کمیت ابزارها بهتر و بیشتر باشد، طبیعتاً به سرمایه اولیه بیشتری احتیاج است. زمان بازگشت سرمایه هم بین ۱۰ الی ۱۲ ماه خواهد بود. در صورتی که شخص بتواند بازار فروش مناسبی پیدا کند، این بازه زمانی به شش ماه کاهش پیدا خواهد کرد. یکی از بهترین خریداران این صنعت سازمان‌های دولتی و شرکتهای خصوصی هستند. هم‌چنین فرد می‌تواند با سفارش‌گیری از طریق تبلیغات، مشتری بیشتری برای خود جلب کند. میزان سود هم با توجه به تعداد مشتری و حجم کار، بین ۳ الی ۶ میلیون تومان در ماه خواهد بود. برای شروع به کار نیاز است که مجوز کارگاهی از سازمان صنایع دستی و گواهینامه مهارت شغلی گرفته شود. سازمان صنایع دستی، میراث فرهنگی و گردشگری نیز از این شغل حمایت می‌کند. برای شروع به کار به یک اتاق ۴۵ متری نیاز است. اتاقی که دارای کف‌پوش سرامیک یا موزاییک یا سیمان و تهویه مناسب و سقف‌دار باشد. اگر علاقه به توسعه کار خود داشته باشید می‌توانید کارگاهی اجاره کرده و با استخدام نیروی کار، میزان تولید خود را افزایش دهید.

من فهمیده‌ام که...

باید هر کاری را طوری در زندگی‌ام انجام دهم که انگار آخرین کار زندگی‌ام است.

