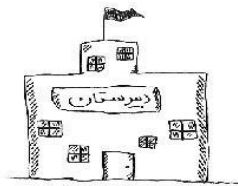
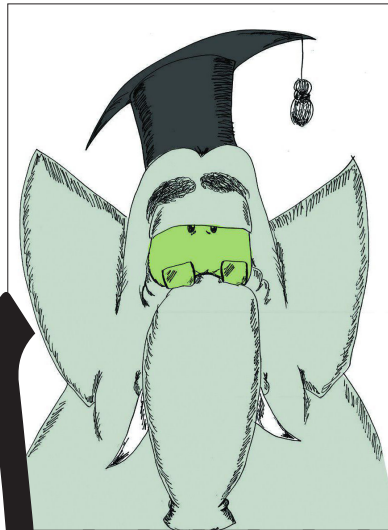


نشریه فرهنگی دانشجویی فیل

سال اول، شماره دوم، زمستان ۹۷

سر دبیر: پیمان حلیمی

گاهنامه فرهنگی -
دانشجویی
مرکز آموزش
عالی علوم پزشکی
وارستگان



معلم

دانشجو

تایم استراحت

زند تفریح

موفقیت درکنکور



استاد

Break

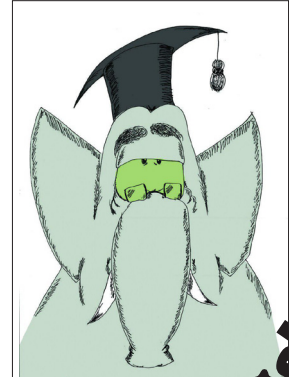
حواله‌فاصل بین دو کلاس!!!

موفقیت درعق



فهرست مطالب

صاحب امتیاز: کانون نشریه فرهنگی
دانشجویی وارستانگان
مدیر مسئول و سردبیر: پیمان حلیمی
اعضای تحریریه: حانیه توتونی،
فاطمه پاک فطرت، عاطفه صابر، الهه
ناصریان، امیر مهدی کاوه، مصطفی
شهرکی، امیرشفاپی
کاریکاتوربست: سینا شریفی
صفحه آرا: پوریا کمال احمدی



گاهنامه
فرهنگی دانشجویی
مرکز آموزش
عالی علوم پزشکی
وارستانگان

اندر احوالات سلبریتی ها ۳

سینا شریفی

دولت صادق باشد ۴

امیرکاوه

ترمک ۵

فاطمه پاک فطرت

صندلی ۸

الهه ناصریان

به چه کسی اعتماد کنیم ؟ ۹

حانیه توتونی

هین سخن تازه بگو ۱۱

مصطفی شهرکی

چی شد که این شد؟ ۱۲

عاطفه صابر

سلام، ببخشید که نشد زودتر از اینا خدمتون برسم. دومین شماره از من الان دست شما رسید. شماره ای که سخن سردبیر نداره، تاخیر زیاد داره و برای ترم یکی ها هم نوشته شده. هرچند تو جلسه تحریریه گفته شد که در مورد ترمکی هاست ولی خیلی مربوط نیست بهش. این روزا به دلیل اینکه مردم خیلی ازم مراقبت نمی کنن، حال و روز خوبی ندارم. کمکم کنین.

مخلصیم

اندر احوالات سلبریتی‌ها

سینا شریفی

اندر احوالات سلبریتی‌ها

سلبریتی در تمام نقاط دنیا منهای ایران یک تعریف متفاوت با تعریف همین واژه در کشور عزیزمان ایران دارد (در اینجا بلندگوها سرود «ایران خاک دلیران» را پخش می‌کنند). در تمام نقاط دنیا منهای ایران، سلبریتی یعنی افراد مشهور و معروف (که احتمالا در همین لحظه خیلی از خوانندگان گرامی به خودشون می‌گیرند) ولی در کشور ما طبق عادت مرسوم و شعار «تفاوت را با ما تجربه کنید» این واژه هم دارای تعریف متفاوتی است؟ برای مثال: در کشور ما امکان دارد که یک سلبریتی خود را یک عامل مهم در مسیر تصمیمات جمعیت کثیری از هموطنان گرامی بداند؛ برای مثال: اگر جمعی از مردم به یک رییس جمهور رای دادند قطعا عامل اصلی، چشم‌های رنگی آقا یا خانم سلبریتی بوده است (چون خیلی راحت این مطلب توسط خود سلبریتی‌های بزرگوار اعلام شده است بنده لزومی بر عذرخواهی نمی‌بینم).

از دیگر تفاوت‌های سلبریتی در برون و درون مرزهای قانونی ایران قضیه‌ی «سلبریتی گر حرف نزد نظر جمع جملگی بر لالی وی است» می‌باشد، که با توجه به این قضیه، سلبریتی در صورت دیدن میکروفون روشن دارای قوه‌ی تازه، بیش از دو نفر جمعیت حاضر و به میزان لازم دوربین شروع به اظهار نظر می‌کند و به طور کلی محوریت این اظهاریات هم زیاد مهم نیست می‌تواند از دور دوم انتخابات حکومت چچانی باشد تا بررسی علل برونشیت در کوالاهای ماده‌ی استرالیا. البته خدایی نکرده فکر نکنید که در صورت نبود میکروفون، دوربین و تماشاجی این اظهار نظرها تمام می‌شود چون امروزه با پیشرفت تکنولوژی و ایجاد فضاهای مجازی هر طفل گریز پایی بدل به تحلیل گر حرفه‌ای سیاسی اجتماعی شده است (حالا هر چند که این دکترهای علوم سیاسی و اجتماعی از نظر املائی در حد کتاب بخوانیم و بنویسیم توانایی داشته باشند).

با توجه تفاسیر بالا اصلا بیایید یه کار کنیم ...

هر کی از شما پرسید سلبریتی چیست؟ خیلی راحت بگویید نمی‌دانم.

چون به این عزیزان خیلی زود هم برمی‌خورد (اصلا هم مهم نیست خودشون به چند نفر توهین می‌کنند).



دولت، صادق باشد

امیر کاوه

به نام خداوند خرد

در این شماره می‌خواهیم درباره اعتماد بین ملت و دولت گپ بزنیم.

اعتماد ذاتا امری دوجانبه است و اگر کاهلی در هر طرف صورت گیرد امری تباه و نتیجه‌ای بی‌حاصل صورت می‌پذیرد. جامعه اگر بخواهد پیشرفت کند باید بین مسولین کشور و مردم اطمینان وجود داشته باشد.

دولتی که بخواهد به اهدافش برسد باید اعتماد مردم را کسب کند. نمونه‌ی بارز آن موفقیت آیت الله خمینی (ره) در انقلاب سال ۵۷ است. عدم فاصله‌ی فرهنگی و معیشتی، ارتباط نزدیک با مردم باعث شده بود مردم آیت الله خمینی (ره) را مانند خود بدانند و به وی اعتمادی قلبی داشته باشند، که نتیجه آن تغییر بزرگ ساختاری در نظام کشور بود.

در جامعه اگر این اعتماد و اطمینان متقابل وجود نداشته باشد، افراد و گروه‌ها به جای تفکر برای پیدا کردن راه حلی برای پیشرفت به دنبال راه حلی برای مقابله با یکدیگر هستند، از امکانات کشور برای مقابله با یکدیگر استفاده می‌کنند و این‌ها وقتی صورت بگیرد طبیعتا باید یک هزینه‌ای هم برای رفع همین شبه‌ها شود چون مسئولین هیچ گاه قبول نمی‌کنند که از امکانات کشور سوء استفاده می‌کنند. مردم ایران بعد از انقلاب اسلامی با حداکثر نسبی جمعیت در انتخابات‌های مختلف شرکت کرده‌اند و این نشانه‌ی اعتماد به نظام و دولت اسلامی است اما آیا دولت از این اعتماد برای خود مردم استفاده کرده است، چقدر در این چهل سال دولت از این اعتماد در راستای افزایش رفاه مردم استفاده کرده است؟ رسانه‌های زیادی وجود دارد و این مطلب را نیز حتما خواننده‌ای می‌خواند که اهل تورق است پس من قضاوت را بر عهده‌ی خود شما می‌گذارم ...

دولت مردان برای به دست آوردن اعتماد مردم حرف‌هایی می‌زنند که مردم خوششان بیاید اما آیا بعد از به دست آوردن اعتماد مردم پای حرف‌هایشان بوده‌اند. دولت باید برای به دست آوردن اعتماد کامل مردم - همانند آنچه که مردم در هشت سال به دولت آیت الله خامنه‌ای دادن - فاصله‌ی خود را با مردم کم کند باید رو راست باشد باید در کارهای خود شفافیت دستور قرار دهد.

باید لحن آمرانه خود را عوض کند ...

چون هنگامی که اعتماد مردم از هر چیزی از بین رود علاوه بر عوض کردن آن، آن را نابود خواهد کرد.



ترمک

فاطمه پاک فطرت

در شروع هر ترم موضوعی که کنجکاوی همه‌ی ما را تحریک می‌کند، ورودی‌های جدید هستند؛ کسانی که برای اولین بار به‌عنوان دانشجو به جمع ما می‌پیوندند. برای ما جالبه ببینیم چه افرادی وارد دانشگاه شدند، این که طرز فکر و رفتار و حتی عقایدشون چقدر با ما متفاوت‌ه.

دیدن آن‌ها باعث می‌شود که به گذشته خودمان فلش بک بزنیم؛ به زمانی که برای اولین بار دانشجو شدیم. نمی‌دانم شما هم این حس را دارید یا نه، اما من که هر وقت به روز اول ورودم به دانشگاه فکر می‌کنم، ناخودآگاه لبخند می‌زنم و به نظرم ترم یک پر از ثانیه‌های شیرینه، حتی اضطرابی که زمان ورود به جمع جدید کلاس داشتم هم جزء شیرینی‌هاست.

یک موضوع جذاب که تا حالا با دوستانم زیاد در موردش حرف زدیم، تصوراتی است که با دیدن هم در نگاه اول در ذهنمون شکل گرفته، در واقع هر چقدر هم که به نکوهش قضاوت بپردازیم، باز هم ذهن همه‌ی ما به‌صورت کاملاً غیر ارادی با دیدن افراد جدید براساس خصوصیات ظاهری، مدل لباس پوشیدن و یا یک رفتار خاص در اون فرد، یک شمای کلی از فرد ایجاد می‌کند و یا به عبارتی با آنالیز شخص در یک نگاه او را قضاوت می‌کند، حالا چه اون شخص را در اتوبوس و مترو دیده باشیم، چه در جمعی که برای اولین بار در آن قرار می‌گیریم، مثل همین دانشگاه.

تمام روز اول ورود من دانشگاه که به شخصه صرف همین تصویرسازی‌های اولیه شد؛ هر چند که بعد مدتی به اشتباه بودن خیلی از اون قضاوت‌های خودم پی‌بردم و فهمیدم آدم‌ها می‌توانند کاملاً با اون چیزی که در نگاه اول به نظر می‌رسند، متفاوت باشن حالا این

متفاوت بودن می تواند مثبت یا منفی باشد؛ یعنی یک شخص می تواند خیلی بیشتر از آنچه فکرش را می کنیم دلچسب و یا به طور غیر قابل حدسی نجسب باشد.

در واقع روز اول همه به صورت کاملاً غریبه کنار هم نشستیم و زمان سپری شد و ما که هیچ شناختی به هم نداشتیم کم کم یکدیگر را به عنوان همکلاسی قبول کردیم و به روز دیدیم شده ایم رفیق و یک بخشی از زندگی هم را تشکیل داده ایم ...

ترم اول پر از حس خوب است؛ حس خوب رهایی از غول بزرگی چون کنکور، حس خوب دانشجو بودن، حس خوب کنار آدم های جدید بودن و حس خوب تجربه های تازه و رفاقت ها تازه.

می دانید چرا همه این حس های خوب رو برای ترم یک در نظر می گیریم؟

چون از ترم یک که می گذرد صداها ی جدیدی به گوش میرسد و دغدغه های جدیدی سراغ مان می آیند و با آدم هایی رو به رو می شویم با طرز فکر جدید.

من و شمایی که ۴ سال تموم از خانواده تا اولیای مدرسه تو گوشمان خواندند که درس بخوانید تا دانشگاه قبول بشوید، یک نفر می آید که می گوید آمده اید دانشگاه چه کار؟ می گوید کنکور قبول شدید که چه بشود؟ می گوید، ای شماهایی که درس می خوانید که ارشد هم قبول بشوید! کار نیست، حالا شما هم درس بخوانید حتی برید دکتری بگیرید، میاد جلوی یک جمع دانشجویی با صدای رسا آمار بیکاری را اعلام می کند.

خیلی هم ممنونیم از این دسته افراد، اما دوست عزیز شما بگو چه کنیم؟ دانشگاه رو رها کنیم؟ خب باشد، بعدش چی؟ کار هست اگه نیایم دانشگاه؟ نتیجه تکرار این حرف جز این که امید رو از چند نفری می گیریم چیه؟ ما هم آگاهیم از وضعیت جامعه ما هم می دانیم کار نیست اما نمی توانیم یک گوشه بشنیم و دست به دعا برداریم که.

دانشجو این جا یعنی همین، یعنی کسی که تلاش می کند آینده بسازد. هرچند یک سری بیان بگویند آینده ای وجود نداره، اما ما گوش مان به این حرف ها بدهکار نیست، ما با همه اینا باز هم درس می خوانیم، ما تو کثیف ترین ساندویچی های شهر با هم ساندویچ می خوریم، ما به مسخره ترین چیزها می خندیم، ما تو برف و بارون خیابونا رو پای پیاده گز می کنیم، ما کنار هم خاطره می سازیم، تا حتی اگه آینده ای نبود از حال مان لذت برده باشیم.

ماییم که از باده بی جام خوشیم	هر صبح منوریم و هر شام خوشیم
گویند سرانجام ندارید شما	ماییم که بی هیچ سرانجام خوشیم

و در آخر، ای شماهایی که ترم اولین، هر کار می کنید حالتون رو فراموش نکنین و سعی کنین دوران دانشجویی خوبی داشته باشین چون این روزها دیگه تکرار نمی شن و ممکنه دیگه هیچ وقت نتونیم طعم خوش رفاقت رو، این جوری فارغ از دنیا، زیر دندونمون حس کنیم ...



صندلی

الهه ناصحیان

حالا وقتشه که از کسی خواهش کنید ازتون یک عکس بگیره
شات قشنگی می شه!

اما به نظرم بدون اون صندلیه زیر بید مجنون، دیگه قشنگی نمی مونه
حالا هر چقدر هم که شاخه های بید بلرزن.

فکر کن ...

فکر کن ...

فکر ...

صندلی های روبه روی هم!

صندلی های کنار هم!

صندلی هایی که برای بیشتر از یک نفر جا داره!

و صندلی های سینمایی که آخرش هم معلوم نشد تکیه گاه دستش
مال تویه یا بغل دستی.

صندلی های بی دغدغه...

مثل صندلی های ته کلاس!

دارم به صندلی که روش نشستم فکر می کنم...

ازش راضیم؟

فردا هم دلم می خواد روی همین صندلی بشینم؟

یا شایدم باید عوضش کنم!

آیا حاضرم اون بهایی رو که شاید خیلی زیاد باشه بپردازم تا بشینم
روی اون صندلی که فکر می کنم لایقشم؟

آیا وقتی روی یه صندلی ننشستم معنیش این نیست که لایقش
نیستم و اگر لیاقتشو داشتم الان روی اون صندلی نشسته بودم!

شاید کم کاری از من بوده، بیابین اینجوری به نداشتن اون صندلی ها
نگاه کنیم.

چیه دارید به صندلی تون فکر می کنید؟ دوسش دارید یا تو فکر عوض
کردن شید؟

پ. ن ۱: چشمی به تخت و بخت ندارم مرا بس است و

یک صندلی برای نشستن کنار تو ...

پ. ن ۲: وارستگان عزیز هیچ می دونی ۱۰ ساعت در هفته روی این
تابوره (صندلی های آزمایشگاه) نشستن چقدر عذاب آورده، ما تقاضای
صندلی های راحت تری رو داریم (صدای دانشجو).

بعد از گذشت این همه سال از اختراع صندلی، الان دیگه همه جای
دنیا صندلی وجود داره!

کمتر جایی رو پیدا می کنید که حداقل یک صندلی نداشته باشه و
به نظرم همین شیء چهار پایه یکی از اصلی ترین عوامل در به وجود
آوردن تمایز و طبقه بندی در جامعه است

خب بیابین یه نگاهی بندازیم به صندلی ماشین ها، همه ی ماشین ها
صندلی دارن اینو همه می دونن، ولی خب فرقه بین صندلیه پراید و بنز!
سالن های تئاتر پر شده از صندلی، ولی صندلی های گرون تر موقعیت
بهتری دارن نسبت به صندلی های ارزون تر.

یک سری صندلی هم هستن که با پول نمیشه خریدشون، باید سال ها
تلاش کرده باشی و خبره باشی تا ازت دعوت کنن که بری و بنشین
روی اون صندلی ها.

الان دیگه ایران پر شده از دانشگاه، توی این دانشگاه ها اونقدر
صندلی وجود داره که کافیه اراده کنی تا یک دونه اش رو به دست
بیاری، بیابین بهشون بگیم: «صندلی های پر از خالی»

ولی برای به دست آوردن صندلی مورد نظرشون آدمای باید تلاش کنن
وقتی می گم صندلی مورد نظرشون یعنی «صندلی هدف» یعنی نه هر
دانشگاهی و نه هر صندلی ...

توی هر شرکتی فقط یک صندلی هست که صندلی رئیسه، فقط یک
صندلی مال مدیره ...

گاهی برای نشستن روی یک صندلی ویژگی خاصی لازم نیست و
یک رقابت نا محسوس برای بدست آوردن اون صندلی ها وجود داره
مثل صندلی های مترو و یا اتوبوس که همیشه نگاه آدمای منتظر خالی
شدنشونه!

«اینا صندلی های همیشه پره»

صندلی هایی هم هست کنار آدمای که خالیه و آدمای براشون خیلی مهمه
که با کی پر میشه شاید مدت ها پرش نکنن شاید هم خیلی وقت
پیش تر پرش کردن و الان دارن لذتشو می برن ...

صندلی هایی هم هستن که کلا خوبن مثل اون دسته از صندلی های
پارک که تون می خورن، تازه فکر کنید یکی از اونا زیر درخت بید
مجنون باشه شاخه های لرزون بید مجنون بایک وزش آروم باد دور
نمیکت شروع به رقصیدن می کنن و چه ژست خوبی می شه اگه برید
بنشینید روی اون صندلی یک پاتون رو روی دیگری بندازید، سر تون
رو یکم خم کنید، یک لبخند ملیح ضمیمه صورتون کنید.

به چه کسی اعتماد کنیم؟

حانیه توتونی

معتمد بدانم که دیگران راحت می‌توانند به وی اطمینان کنند که رازدار آن‌ها است، شما در کنارش احساس راحتی می‌کنید و می‌توانید لایه‌های مختلف شخصیتی خودتان را بدون ترس از قضاوت شدن به اون نشان بدهید. اگرچه شاید با این تعریف مفهوم کلمه‌ی معتمد را ساده‌سازی کرده باشم.

- اعتماد به جنس مخالف چطوریه؟ یعنی باید چه اتفاقی بیوفته؟

همان‌طور که قبلاً هم گفتم سوالاتتان روی یک محور نیست و جواب دادن را سخت می‌کند. اینکه بخواهیم به همه مفاهیم مفهومی جنسیتی بدهیم و خیلی از موضوعات را تبعیض آمیز نگاه کنیم با نظر بنده خیلی موافق نیست برای همین فکر می‌کنم بهتر است این موضوع را از دیدگاه شخصیتی ببینیم و نه جنسیتی. اعتماد در سطوح مختلف ارتباطی ممکن است درجات متفاوتی داشته باشد، که خوب اگر منظورتان اعتماد در روابط عاطفی است که باید عرض کنم اعتمادسازی در بین دو جنس تفاوتی زیادی ندارد.

اعتمادسازی در یک رابطه عاطفی به مرور زمان اتفاق می‌افتد. اگر افراد در یک رابطه عاطفی قرار بگیرند که هریک از طرفین بتواند خواسته‌هایش را با صداقت بیان کند، در کشف نقاط مثبت به یکدیگر کمک کنند، هنر گوش دادن را یاد بگیرند حتماً به مرور زمان اعتماد بخش جدانشدنی از رابطه آن‌ها خواهد شد.

- الزامات ایجاد اعتماد بین طرفین؟

فکر می‌کنم در توضیحات سوال قبل پاسخ داده شد..

- اهوم. ممنون؛ تو محیط کار چطور؟

فکر می‌کنم یک مورد مشخص برای اعتماد در محیط کاری داشتن اتیکت کاری در محیط‌های کاری می‌باشد. افرادی که دارای اتیکت کاری هستند بهتر می‌توانند با دیگران مشارکت کنند، به حریم شخصی افراد احترام می‌گذارند و رقابت سالم را جایگزین رقابت‌های ناسالم خواهند کرد. جالب است بدانید وقتی در مورد اتیکت در محیط کار کمی جستجو کنید متوجه خواهید شد که حتی نشستن در محیط کار اتیکت مخصوص خودش را دارد.

مصاحبه با خانم قائینی مسئول دفتر مشاوره و ارستگان:

- ممنون از لطفتون خانم قائینی که به ما وقت مصاحبه دادین، ممنون می‌شیم اعتماد رو برای ما تعریف کنین. اینکه اعتماد چیست و چطور می‌توان اعتماد کنیم؟

وقتی تعریف اعتماد را از من می‌پرسید اولین چیزی که به ذهن می‌رسد تعریف اریکسون، نظریه پرداز رشد روانی-اجتماعی است، از نظر اریک اریکسون رشد شخصیت دارای هشت مرحله است.

نخستین مرحله نظریه رشد روانی-اجتماعی اریکسون بین تولد تا یک سالگی پدید می‌آید و بنیادی‌ترین مرحله در زندگی است. به دلیل آن‌که نوزاد به‌طور کامل وابسته است، رشد اعتماد در او به چگونگی و قابلیت اطمینان کسی که از او پرستاری می‌کند بستگی دارد. اگر اعتماد به گونه موفقیت آمیزی در کودک رشد یابد، او احساس امنیت خواهد کرد. اگر پرستار ناسازگار، پس زنده یا از نظر عاطفی غیرقابل دسترس باشد، به رشد حس بی‌اعتمادی در کودک کمک می‌کند. شکست در رشد اعتماد، به ترس و باور اینکه جهان ناسازگار و غیرقابل پیش‌بینی است می‌انجامد. اریکسون بر این باور بود، زیربنای شخصیت سالم را احساس اعتماد می‌سازد. اگر کودک حس اعتماد درونی و ژرفی داشته باشد، جهان را امن و باثبات و مردم را شایسته اطمینان می‌بیند. این حس به چگونگی پیوند مادر و کودک و شیوه نگه‌داری او از کودک بستگی دارد.

پس در واقع می‌توانم این موضوع را ذکر کنم اعتماد حس اطمینان به دیگران است که می‌تواند در کودکی افراد ریشه داشته باشد

- به چه کسی می‌گن معتمد؟

سوالاتی که می‌پرسید از یک سو روانشناسی و از سوی دیگر کاملاً اجتماعی هستند و همان‌طور که می‌دانید تعاریف را در جامعه نرم‌ها مشخص می‌کنند که البته این نرم‌های همیشه از سوی همه‌ی افراد قابل قبول نخواهند بود.

اگر بخواهم یک تعریف از فرد معتمد بدهم شاید بتوانم کسی را

– پس الان می‌تونیم بفهمیم که به چه کسی نباید اعتماد کرد؟

خب این سوال سختی است. می‌توانم مثل حافظ جوابتان را بدهم

می‌خور که شیخ و حافظ و مفتی و محتسب

چون نیک بنگری همه تزویر می‌کنند

اما من به عنوان یک روانشناس ترجیح می‌دهم به شما بگویم چه مواردی را رعایت کنید تا در روابطتان کمتر از ناحیه اعتماد صدمه ببینید زیرا عدم اعتماد به همه نشانه یک اختلال جدی روانشناختی به نام پارانوئید خواهد بود.

اولین قدم برای اطمینان پیدا کردن، اطمینان دادن است. احترام به حریم خصوصی افراد اولین قدمی است که شما به عنوان یک فرد باید بردارید. این حریم خصوصی شامل موبایل افراد، ایمیل آن‌ها، حساب‌های کاربری در فضای مجازی و حتی مسائل خصوصی آن‌ها است. در نتیجه اگر میخواهید اطمینان پیدا کنید افراد از شما چنین سوالاتی نمی‌پرسند اولین قدم این خواهد بود که این سوال‌ها را نپرسید و برای حریم خصوصی افراد احترام قائل شوید.

نکته‌ی دوم مشخص کردن حریم‌های شخصی و مطالب مربوط به آن‌هاست اگر می‌خواهید در روابطتان از هر جنسی که هستند بتوانید به افراد اعتماد کنید بهترین اقدام این است که به آن‌ها بفهمانید حریمی که آن‌ها تا آن اندازه می‌توانند به شما نزدیک شوند کجاست. جایگاه افراد را برای خودتان مشخص کنید و بعد مشخص کنید هر فردی با هر جایگاهی چه مقدار از روابط، اطلاعات

شخصی یا خصوصی شما را باید بداند.

آخرین نکته هم این است که اعتماد درست مانند گلدانی است که تازه خریده‌اید. به آن رسیدگی کنید، در موردش مطلب بخوانید و همیشه مراقبش باشید.

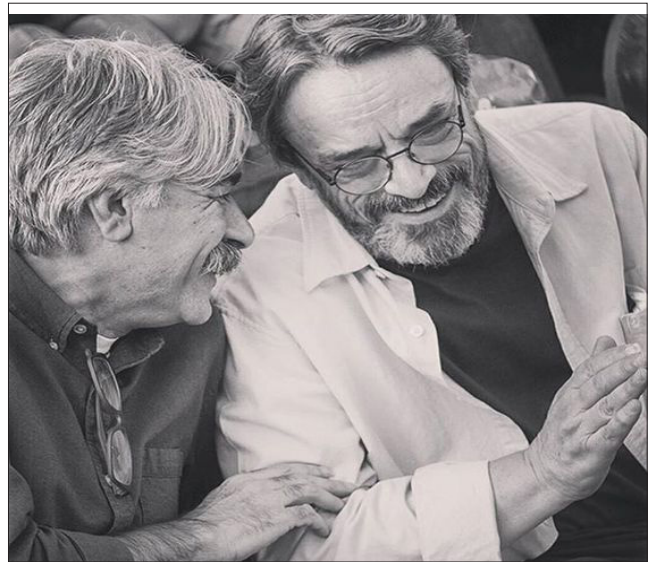
در روابطتان نیز می‌بایست مراقب این اعتماد باشید اگر می‌خواید این اعتماد از بین نرود در مورد مشکلات و ناراحتی‌ها صحبت کنید و اجازه‌ی اظهار نظر به افراد بدهید.

– دروغ چه تاثیری رو اعتماد افراد داره و زبان بدن افراد دروغ‌گو چجوریه؟

فکر می‌کنم به اندازه‌ی کافی در مورد تاثیرات اعتماد صحبت کردم اما در خصوص زبان بدن باید عرض کنم که موارد مختلفی در کتاب‌های مختلفی مطرح شده‌اند که گاهی همدیگر را نیز نقض می‌کنند اما تغییر زاویه نگاه، خاراندن پشت گوش یا پشت گردن و گذاشتن دست در جلوی دهان هنگام صحبت کردن چندتا از معروف‌ترین آن‌ها است.

زبان بدن و نحوه صحبت کردن فردی که قابل اعتماد است چگونه است؟

در خصوص زبان بدن بیشتر این گونه عمل می‌شود که ابتدا سوالات ساده‌ای که فرد نمی‌تواند در مورد آن‌ها دروغ بگوید از او پرسیده می‌شود و سپس یک خط پایه برای زبان بدن وی ایجاد می‌شود و خب بعد از آن پیدا کردن دروغ‌گوها آسان است.



هین سخن تازه بگو

مصطفی شهرکی

پاداش گرفت خیر نه تنها پاداش نگرفت بلکه مورد حمله‌ی بسیاری از منتقدان و شاعران به نام قرار گرفت حتی پس از سال‌ها با این که پیروانی پیدا کرده بود و دیگر برای محفل‌های ادبی نامش نام آشنا بود ولی همچنان برای اکثر توده‌ی مردم درک نشده باقی مانده بود تا اینکه غریبانه در سال ۱۳۳۸ فوت کرد.

یا در سال‌های گذشته‌ی نزدیک تجربه‌ی خوانش شعر نو در دستگاه‌های موسیقی سنتی سال‌ها در سر زبان‌ها بود حتی تجربه‌های ناموفقی هم صورت گرفت تا نهایت اثری مانند داروگ (محمدرضا شجریان/محمدرضا لطفی).

شد و امکان همراهی شعر نو با موسیقی اصیل را ثابت کرد. همچنین از آثار:

مجموعه شعر هوای تازه‌ی احمد شاملو و ظهور شعر سپید.

آلبوم نی نوای استاد محمد عیزاده در ایجاد رابطه‌ای نو میان سازهای غربی و سازهای موسیقی اصیل ایرانی در غالب ارکستر سمفونیک.

کتاب (خطاب به پروانه‌ها و چرا من دیگر شاعر نیستم) رضا براهنی و آغاز کردن شعر پست مدرن تلفیق شعرهای کلاسیک فارسی همانند آثار حافظ و مولانا و شعرهای نو همانند آثار نیما و راهنی با سبک‌های موسیقی غربی همانند راک و بلوز و جاز توسط محسن نامجو.

سیمین بهبهانی در استفاده و معرفی اوزان تازه و نادر می‌توان به عنوان دیگر نوآوری‌های مهم در سال‌های اخیر اشاره کرد.

فضا و چارچوب لازمه‌ی وجود است اساساً هر خلق معناداری باید در زمینه از یک سری باید و نبایدهایی رخ دهد و اگر این زمینه برای پیدایش نباشد یا خلقی صورت نمی‌گیرد یا تهی از هر گونه معنا و هویت می‌شود.

ولی این قوانین با گذشت زمان و با افزایش اثرهای در بردارنده‌ی خود برای خلق بیشتر دست و پا گیر عمل می‌کنند و کار را به جایی می‌رساند که برای ادامه‌ی پیدایش در آن حیطه نیازمند قوانین جدیدی است که این فضا را اصلاح کنند و به این پیدایش‌ها حیاتی نو ببخشند و به هر دلایلی اگر این نوآوری‌ها رخ ندهد هر هنری در پیشرفت به سوی تکامل باز می‌ماند حتی امکان دارد به رکود برسد و حتی به دست فراموشی سپرده شود.

معمولاً در هنر این قوانین با یک جلسه یا شورا تصویب نمی‌شود بلکه توسط هنرمندانی که هنوز می‌تواند خارج از اصول رایج تفکر کنند و اثرهایی خارج از اصول رایج خلق کنند و این فضا را گسترش دهند و حتی گاهی به خاطر اثرشان توبیخ شده‌اند و تاوان‌های گزافی را پرداخته‌اند.

و هرچه جسارت هنرمندان در تفکر و پیدایش جسورانه و آزاده بیشتر باشد و این تاوان‌ها و مقاومت‌ها برای پذیرش اثرها و گفتمان‌های جدید کمتر باشد امکان شکوفایی بیشتر را در آن حیطه بیشتر فراهم می‌شود.

برای مثال وقتی تب شعر کلاسیک از رونق افتاده بود و وزن و عروض‌های رایج دست و پای شاعران را بسته بود این نیما بود که با سرودن افسانه و معرفی متود جدیدی برای اندازه مصراع‌ها و به هم زدن شکل تقطیع چهار رکن در هر مصراع توانست افق‌های شعر فارسی را گسترش دهد و فضا را برای ظهور سهراب‌ها و فروغ‌ها و اخوان ثالث‌ها مهیا کرد فکر می‌کنید نیما برای معرفی این چارچوب جدید

این مطلب عکس ندارد

چی شد که این شد؟

عاطفه صابر

تا حالا شده آرزو کنین خودتون نباشین؟
تا حالا شده بگین کاش اینی که الان هستم نبودم؟
دوست داشتن جای به کس دیگه باشین؟
مثلاً: دوستتون... استادتون... مادرتون... پدرتون... یا به بازیگر معروف، به میلیاردر، به نویسنده، به شاعر، به مجری؟
می دونم خیلی اعتماد به نفس می خواد که بخوایم جامونو با یک آدم حداقل به ظاهر موفق عوض کنیم... قطعاً اونا از به چیزایی گذشتن که به به چیزایی رسیدن... آیا من و شما هم می تونیم بگذریم؟
باهش کنار میایم؟ آستانه‌ی تحملمون کشش از دست دادن بعضی چیزای ارزشمند رو داره حتی شده از دست دادن به اعتقاد؟
سخته... همه کنار نمیان... واسه همین همه موفق نمیشن واسه همینه...
فقط اسم به سری آدم تو تاریخ پرنگ تر میشه ...
واسه همین ما هممون فکر می کنیم پدر و مادر ما بهترین پدر مادر دنیان...
چون از خیلی چیزا گذشتن که بهترین پدر مادر دنیا برای ما باشن... مهمتریناش عمرشون، جوونیشون، آسایششون.
بشینین پای صحبتاشون میگن آرامش ما توی خنده و خوشبختی بچمون خلاصه میشه ...
دل می خواد این حرفو زدن عشق می خواد این حرفو زدن ... ما می تونیم؟
می تونیم ۵ سال یا سال دیگه بهترین پدر مادر دنیا برای بچمون بشیم؟ شاید حتی بهتر از پدر و مادر خودمون واسه بچمون؟
پر از ترسه پر از عقده های تلنبار شده است... پر از قضاوته ... نا امیددی توش زیاده... افسردگی و تنها گزینی آمارش بالا رفته.
اینکه جهان به سرعت در حال تغییر و پیشرفته شکی توش وقتی حتی واسه ی به عکس گرفتن ساده آنقدر استرس داریم نیست... ولی آیا همه ی این پیشرفته ها خوبن؟

که نکنه به وقت بد بیوفتیم؟
به بار نشد از خودمون بیرسیم خب بد بیوفتیم... که چی؟
اصلاً زشت افتاده باشیم این معنی این نیست که ما واقعا زشتیم... تعریف زیبایی برای هر کسی متفاوته... زیبایی به چیزه نسبیه.
با همه ی این تفاسیر می دونین چرا از خودمون سوال نمی پرسیم... چون اعتماد به نفس نداریم... چرا نداریم؟
چون می ترسیم... از چی می ترسیم؟... از قضاوت مردم ما مردم فقط لب و دهنیم... ما هیچ وقت نفهمیدیم با همون حرف کوچیکی که زدیم دل بزرگ کیو شکستیم...
ما هیچ وقت نفهمیدیم رعایت حرمت یعنی چی؟ احترام معنی چیه؟
کاربردش چیه؟ نفهمیدیم وقتی می گیم واسه هم احترام قائل باشیم یعنی چی؟
ما فقط لب و دهنیم... شعار میدیم... شعار هامون گوش آسمونو کر کرده ... خنده داره شعار می دیم ولی شعار دادن بقیه رو تاب نمیاریم...
چی شد که این شد؟
چی شد که ما آیقدر نامهربون شدیم با هم؟
چی شد که دیگه راحت نمی تونیم حرف دلمونو بزنین؟
چی شد که پیدا کردن رفیق با معرفت یقدر سخت شد؟
چرا پیدا کردن جواب این سوالا ایقدر سخت شد؟
واقعا ایقدر پیچیده است؟ یا ما پیچیدش کردیم؟
این دنیایی که ما ساختیم بنیادش محکم نیست...
پر از ترسه پر از عقده های تلنبار شده است... پر از قضاوته ... نا امیددی توش زیاده... افسردگی و تنها گزینی آمارش بالا رفته.
اینکه جهان به سرعت در حال تغییر و پیشرفته شکی توش وقتی حتی واسه ی به عکس گرفتن ساده آنقدر استرس داریم نیست... ولی آیا همه ی این پیشرفته ها خوبن؟

می‌دونم امکاناتمون زیاد شده ... ولی به همون نسبت دلامون دور شده... انگار دیگه به هم نیاز نداریم.

کی می‌گه نیازمند بودن بده؟...

چرا همه چیو از جنبه‌ی مالیش نگاه کنیم؟

به خانوادتون بگین نیازمنده محبتشونین...

مغرور نباشین به کارتون نمیداد ...

به رفیقاتون بگین نیازمنده معرفتشونین ...

باز خورد مثبت می‌گیرین ...

به خودتون ...

خوده خودتون بگین چقدر نیازمنده امید و انگیزه این ... چرا نه؟

کی از خودتون بهتر؟...

اصلا مشکلات از وقتی شروع شد که ما خودمونو دیگه دوست نداشتیم.

همه چیمون شد مصنوعی ...

از زندگیمون بگیر تا قیافمون ...

حتی خنده هامونم دیگه خنده نیست.

در نهایت می‌خوام بگم اگه در تلاشین که شخصیت محکم و قوی برای

خودتون بسازین ...

بگردین جواب این سوالرو پیدا کنین ...

به قضاوت‌های مردم اصلا اهمیت ندین...

اعتماد به نفس خودتونو سر چیزای مسخره از دست ندین...

آنقدر بزرگ فکر کنین که ذهنتون از چیزای بی اهمیت و کوچیک خالی

بشه ...

به خانوادتون اعتماد کنین و مطمئن باشین هیچ کس مثل اونا پشتتون

نیست...

و مهم‌تر از همه هوای خودتونو خیلییی داشته باشین

یقین داشته باشین تا خودتونو دوست نداشته باشین، کسی هم

شما رو دوست نخواهد داشت.

به امید روزی که خودمونو بشناسیم، باهاش کنار بیایم همون جوری که

هستیم و در نهایت دوسش داشته باشیم.

پایان.

به خودم برخورددم
در شبانگاهی خیس
که هوا از نفس پنجره‌ها پر شده بود
که دلم نم‌زده بود از باران
در زمستانی پوچ
در تلاطم‌نه به نحوی اسان
خواب دیدم تو را
چه زمستانی بود
غم چشمت در دم
چه زمستانی بود
خواب چشمان ترم
که بدیدم ز فرسنگ‌ها مه

کوررنگی بدرخشید از ته
تو نبودی تو نبودی آنجا
شاید این خواب عبس
پوچ بودست ز هنگام ازل
که به دستت دادم همه هستی و نفس
نکشیدم آن وقت
دل من بهر تو یک‌کوه تمنا دارد

