

# زنان

سال اول • آبان و آذر ماه ۷۱ • بها ۵۰ تومان

۸



• خود را به عشق واگذاریم: ترجمه زهره زاهدی • طرحی برای شاد زیستن: هدیه میرسپاسی • اجتهاد و مرجعیت زنان: مینا یادگار آزادی • ماساژ: مهدی به آیین • گل آرایی ژاپنی: محبوبه شهنواز • پروین و شعر زنانه خوب: دکتر کتابون مزداپور • نرگس، معصومیت در پس شرارت • افراد پرخاشگر، از اقتدار تا خیراندیشی



# بزودی

## برنامه گروه هنری سینماهای تهران

### برنده جایزه اسکار بهترین فیلم خارجی سال ۱۹۹۱

#### کارگردان : خاویر کولر

بازیگران : نکمتین کوبانوکو ، فورسورو ، مایتاس کنارنیگر

محصول ۱۹۹۰ سوئیس

# فرامیاد



# زنان

سال اول شماره ۸ آبان و آذر ماه ۷۱

زنان نشریه‌ای است اجتماعی که یک بار در ماه منتشر می‌شود

اندیشه	۲	خود را به عشق واگذاریم: ماریان ویلیامسون، ترجمه زهره زاهدی
	۶	زن در بویه تاریخ: محسن علینی
	۹	طرحی برای شاد زیستن: هدیه میرسپاسی
گزارش	۱۹	تحصیل زنان، از کودکی تا مادری: سارا آن فریدمن، ترجمه رزا افتخاری
	۲۲	خبیر:
حقوق	۲۴	اجتهاد و مرجعیت زنان: مینا یادگار آزادی
در خانه	۳۳	طراحی روی ظرف بلور:
	۳۴	گل آرایی ژاپنی: محبوبه شهنواز
	۳۸	هر فصلی با میوه‌ای:
علم	۴۲	برده کودکان نباشیم: هیلاری راتنا، ترجمه ندا سهیلی
	۴۶	سیر تحول خانواده در ایران: احمد فرید
	۵۰	ماساژ: مهدی به آیین
	۵۴	اگر نوزاد ناگهان بیاید...جولسی هرن، ترجمه ثریا
	۶۳	افراد پرخاشگر، از اقتدار تا خیراندیشی: جان الدهام، مورس، ترجمه فاطمه احسانی
	۵۷	جدول:
ادبیات	۸	شعر: ترجمه زهره نوروزی صحنه
	۱۲	بعد از ظهر سبز: مصطفی مستور
	۵۸	پروین و شعر زنانه خوب: دکتر کتابون مزدآپور
	۶۸	در تمنای رهایی: غلامرضا خاکی
هنر	۱۶	نرگس، معصومیت در پس شرارت: رامین مستقیم

- صاحب امتیاز و مدیر مسئول: شهلا شرکت
- طراح گرافیک: کورش پارسا نژاد
- طرحهای این شماره: باسم الرسام
- لیتوگرافی: نیما
- چاپ متن: سازمان ۱۲۸

صندوق پستی: ۵۵۶۳ - ۱۵۸۷۵  
تلفن: ۸۳۶۴۹۸

License Holder & Editorial Director:  
Shahla Sherkat

Zanaan is a Persian-language  
journal published monthly.


Each issue contains articles and  
reports related to the women's  
problems.

زنان در زمینه فعالیتهای فرهنگی، هنری، آموزشی و خدماتی آگاهی می‌پذیرد.

زنان در ویرایش و کوتاه کردن مطالب آزاد است.

مطالب ارسالی بازگردانده نمی‌شود.

حقوق چاپ، انتشار و نقل مطالب، طرحها و عکسها برای مجله زنان محفوظ است.



اگر حقیقتاً به خداوند اعتقاد داشتیم، منعمی که به همه چیز نظم می‌بخشد قدرتی که همه چیز را بدون اختیار و آگاه ما نگه می‌دارد، چه خواهد شد؟ اگر می‌توانستیم تاثیر این قدرت را در زندگی روزمره خود ببینیم، چه می‌شد؟ اگر باو داشتیم که دوستان دارد؛ ارجمان می‌گذارد و محافظتمان می‌کند، چه می‌شد؟ اگر باو می‌کردیم که می‌توان به آرامش رسید، چه می‌شد؟

جسم ما هر لحظه در فعالیت است مکانیزی که در طراحی آن چنان مهارت دقتی به کار رفته است که تلاشهای بشر؛ هرگز همپایش نخواهد شد. قلبهایمان می‌تپد ریه‌هایمان تنفس می‌کند، گوشهایمان می‌شنود، موهاییمان رشد می‌کند و لزوم ندارد که ما به کارشان گیریم، خود، کار می‌کنند. سیاره‌ها به دور خورشید می‌گردند دانه‌ها به شکوفه مبدل می‌شوند، جنینها متولد می‌شوند، و ما در این میان کمترین دخالت نداریم. حرکت آنها بر مبنای یک سیستم طبیعی انجام می‌گیرد. من و شما هم بخش کامل دیگری از همین سیستم هستیم می‌توانیم زندگیمان را به همان نیرویی بسیار که موجب شکفتن گلها می‌شود، یا آنکه سر خود به دستش گیریم.

ایمان، اعتماد به قدرتی است که

# خود را به عشق واگذاریم

ماریان ویلیامسون  
ترجمه زهره زاهدی

● وقتی خود را به خدا وا می‌گذاریم، می‌آساییم در حالی که نیرویی بسیار عظیمتر از نیروی ما عنان کارها را در دست می‌گیرد و بسیار شایسته‌تر از ما عمل می‌کند.

● ایمان، آگاهی روحی است نسبت به قدرت آشکاری که ابدی است و مدام در تمامی ابعاد در کار است. تلاش ما برای هدایت این قدرت تنها مداخله در کار اوست.

در هوا کشته شده است، فقدان محبت هم ما را خواهد کشت.  
پایداری  
بی‌ایمانی عدم ایمان نیست، بلکه ایمان به هیچ داشتن است.  
انسان بی‌ایمان وجود ندارد. ایمان نمودار آگاهی است. یا به ترس ایمان داریم، یا به عشق. به قدرت جهان یا به قدرت خدا ایمان داریم.

از ابتدا به ما آموخته‌اند که در مقام یک بزرگسال مسئول باید فعال باشیم، باید فطرتی قوی داشته باشیم و کار را خود بگردانیم، باید زمام امور زندگی را به دست گیریم، باید گاو را از شاخش بچسبیم. به ما گفته‌اند که قدرتمندیم. ما گمان می‌کنیم قدرت ما به اعتبار دستاوردهایمان است و نه به دلیل هستمان.

اگر کسی از راه برسد و توصیه کند که در مسیر جریان آب شنا کنیم تا سبکبار شویم، به خشم می‌آیم، چون در این صورت تابع خواهیم شد. به هیچ وجه حاضر نیستیم بیش از این تبعیت کنیم.

نیروی تابع، ویژگیهای خود را دارد. قدرت شخص از تعادل میان نیروهای مونث و مذکر درون ناشی می‌شود. نیروی تابع بدون نیروی فاعل کاهل می‌شود، نیروی فاعل بدون نیروی تابع ستمگر می‌شود.

و نیز پلانکتونها در سطح اقیانوسها، اکسیژن مورد نیاز ما را تامین می‌کنند. محترم شمردن قوانینی که حاکم بر جهان مادی است، اهمیت دارد. تخطی از این قوانین حیات ما را به خطر می‌اندازد. با آلوده کردن اقیانوسها و نابودی حیات گیاهان، سیستم نگاهدارنده حیات و در نتیجه خودمان را نابود می‌کنیم.

از جهت درونی نیز، کائنات حافظ حیات عاطفی و روانی ماست. جپای درونی اکسیژن، عاملی که موجب ادامه حیات درونی ماست، محیط است. روابط انسانی به وجود آمد تا محبت بیافریند. اگر روابطمان را با افکار غیردوستانه آلوده کنیم، و یا با رفتارهای خصمانه نابود و عقیمشان سازیم، حیات عاطفی خود را به مخاطره افکنده‌ایم.

به این ترتیب قوانین کائنات به سادگی بیانگر چگونگی وجود موجودات است. این قوانین اختراع نشده‌اند، کشف شده‌اند. آنها وابسته به ایمان ما نیستند. ایمان به آنها نشانگر آگاهی ما از وجود آنهاست. تخطی از این قوانین حاکی از فقدان نعمتشان نیست، حاکی از فقدان شعور آگاه است. به قوانین طبیعت احترام می‌گذاریم تا زنده بمانیم. والاترین قانون درونی چیست؟ دوست داشتن یکدیگر. اگر چنین نکنیم، همگی می‌میریم. همان طور که فقدان اکسیژن

گرداننده کائنات است. ایمان، کور نیست، بصیر است. ایمان، این باور است که کائنات به سود ما می‌گردد و به کار خود عالم است. ایمان، آگاهی روحی است نسبت به قدرت آشکاری که ابدی است و مدام در تمامی ابعاد در کار است. تلاش ما برای هدایت این قدرت تنها مداخله در کار او است. اگر خود را به آن واگذاریم، بیشتر به سود ما خواهد بود. بدون ایمان، بیهوده می‌کوشیم آنچه را در ید قدرتمان نیست، به اختیار درآوریم و به حساب آنچه از عهده‌مان بر نمی‌آید، رسیدگی کنیم. آنچه می‌خواهیم به اختیارش درآوریم، بدون ما بهتر در کار است و آنچه می‌خواهیم به حسابش برسیم، به هر طریقی مقدرمان نیست. بدون ایمان، وقت خود را تلف می‌کنیم.

در مورد پدیده‌های مادی، قوانین علمی و قابل درکی وجود دارد. مثلاً قانون جاذبه یا ترمودینامیک (قانون دماپویایی). آن اندازه که به وجود قانون جاذبه آگاهی داریم، ایمان نداریم.

در مورد پدیده‌های غیر مادی هم قوانین عینی و قابل درکی وجود دارد. این دو گروه قوانین، که حاکم بر جهان درون و بیرون هستند، موازی یکدیگر قرار دارند.

در جهان بیرون، کائنات حافظ زندگی مادی ماست. عمل فستق در گیاهان

نیروی بیش از حد فاعل، پرخاشگر، سلطه‌گر، نامتعادل و غیرطبیعی است. مشکل اینجاست که به ما آموخته‌اند نیروی مهاجم را تحسین کنیم. به ما آموخته‌اند عذف از زندگی فرمان راندن است. به این ترتیب هوشمندی عامل را در وجودمان ارج می‌نهیم و مداخله فراست تابع بر ما گران تمام می‌شود. و ما این گونه‌ایم، چه زن و چه مرد. ما ذهنیت جدال را آفریده‌ایم. همواره برای به دست آوردن چیزها در جدالیم: برای شغل، برای پول، برای برقراری رابطه، برای برهم زدن رابطه، برای کم کردن وزن، برای تفهیم به دیگران، برای نگاه داشتن دیگری، برای وادار کردن به ترک دیگری، و ... هرگز شمشیرها را بر زمین نمی‌گذاریم.

ویژگی تسلیم در وجود هر کسی، خاصیت تبعیت دارد. دست به کاری نمی‌زند. روند روحانیت بخشیدن، در مردان نیز همانند زنان، روندی است که به ذهن آرامش و به شخص جذابیت می‌بخشد. اگر مثنی براده آهن داشته باشید و بخواهید آنها را به طرز زیبایی شکل دهید، یکی از دو کار زیر را می‌توانید انجام دهید: یا به کمک انگشتان ذرات کوچک آهن را در خطوطی نازک و زیبا کنار هم بچینید، یا یک آهن ربا بخرید. آهن ربا ذرات آهن را جذب می‌کند. شعور تابع هر کس نیز می‌تواند به همین شکل عمل کند، نیروی خود را به جای فعل در کار جذب، صرف می‌کند.

این وجه جاذب و قابل احترام و تابع شعور، واجد ویژگی تسلیم است. در فلسفه تائو، «یین» سرچشمه زنانگی و مظهر نیروهای زمین است، و «یانگ» سرچشمه مردانگی و مظهر روح است. خدا در زبانهای مختلف با کلمه مذکر (HE) مشخص می‌شود. پس همه مخلوقات را می‌توان مؤنث (SHE) قلمداد کرد. قایل شدن عنوان مردانه برای خداوند، محکوم کردن خصوصیات زنانه نیست. خصوصیات زنانه وجود ما همان قدر اهمیت دارد که خصوصیات مردانه‌مان.

در فلسفه تائو ارتباط صحیح میان شعور زنانه و مردانه هنگامی برقرار می‌شود که شعور زنانه خود را به شعور مردانه واگذارد. وا گذاشتن به مفهوم ضعف یا شکست نیست، عدم مقاومتی از سر اقتدار است. گشادگی و قدرت پذیرش شعور انسانی به روح فرصت می‌دهد زندگی را متحول سازد و به آن مفهوم و جهت بخشد. در فلسفه مسیحیت، حضرت مریم سمبل

شعور زنانه است که از روح خداوند بارور می‌شود. شعور زنانه با وانهادن خویش، برقراری این رابطه را ممکن می‌سازد. این تسلیم، ضعف محسوب نمی‌شود، این قدرت است. از طریق ارتباطی اسرارآمیز میان انسان و خدا، والاترین «خود» ما متولد می‌شود.

### آرزوها

هرگز راه را گم نخواهید کرد، زیرا خداوند هادی شماست.

هنگامی که خود را به خداوند وامی‌گذاریم، به پدیده‌ای عظیمتر از خود تکیه می‌کنیم، به خرد کائنات. اگر عنان کارها را از دست بگذاریم، همه چیز به نظم طبیعی خود باز می‌گردد، نظمی که کارایی دارد. ما می‌آساییم در حالی که نیرویی بسیار عظیمتر از نیروی ما عنان کارها را در دست می‌گیرد و بسیار شایسته‌تر از ما عمل می‌کند. اعتماد می‌کنیم: قدرتی که بتواند کهکشانش را بر جا نگه دارد، حتما خواهد توانست شرایط ساده و به نسبت ناچیز زندگی ما را سامان بخشد.

تسلیم یعنی امید نیستن به آرزوها. هنگامی که خود را به خداوند وامی‌نهیم وابستگی خود را نسبت به آنچه در بیرون از وجود ما در جریان است، از دست می‌دهیم و متوجه درونمان می‌شویم.

برگزیده‌تر از همه عشق است، تصمیم به بازیافتن محبت به عنوان تنها مقصد و ارزش در تمام شرایط. پیش از این گزینش، مدام برای دستیابی به آنچه که گمان می‌کنیم ضامن سعادت ماست، جد و جهد می‌کنیم. همه ما کمابیش به آنچه گمان می‌کردیم سعادت‌مندمان خواهد کرد رسیده‌ایم و دیدیم که نکرد. این جستجو و تلاش بیرونی برای دست یافتن به هر آنچه غیر از محبت که ضامن کمال و سعادت است، شرک است. پول، شهرت، قدرت، یا هر رضامندی

دنیوی دیگری تنها می‌تواند موقتاً بخش اندکی از آرام هستی ما را تسلی دهد.

«خدا» یعنی عشق و «خواست» یعنی اندیشه. پس خواست خدا، اندیشه عاشقانه است. اگر خداوند سرچشمه همه خوبیهاست، پس محبت درون ما هم سرچشمه همه خوبیهاست. هنگامی که دوست داریم، خود به خود گرایشها و رفتارهایی از ما سر می‌زند که موجب حدوث رویدادها به بهترین شکل ممکن می‌شود. چه برای ما و چه برای آنها که دوستشان داشتیم. گاهی خود ما هم از چگونگی اتفاقات بی‌خبریم، نیازی هم به دانستنشان نیست. اگر ما سهم خود را ادا کنیم، خدا هم سهم خود را به کمال ادا خواهد داد. سهم ما در هر شرایطی آن است که خود را به عشق واگذاریم. بعد از آن را خدا خودش می‌داند که چه باید بشود. ما اختیار را به او وانهادیم. می‌خواهیم که او هدایت‌مان کند و ایمان داریم که راهش را می‌داند.

ما به اشتباه تصور می‌کنیم بعضی‌ها مومنتر از دیگرانند. عبارت صحیحتر آن است که: برخی از ما در پاره‌ای از مسائل، بیش از دیگران تسلیم او هستیم. متأسفانه، گاهی آن چیزهایی را به خداوند وامی‌گذاریم، که به هر حال اهمیت چندانی برایمان ندارد. بعضی از ما در واگذاری آینده شغلیمان اعتراض نداریم، اما مسائل عاطفی و روابط را هرگز تسلیم نمی‌کنیم، برخی هم برعکس. چیزهایی را به خدا وامی‌نهیم که برایمان در درجه اول اهمیت نباشند. اگر مسئله واقعا مهم باشد، می‌خواهیم عنان‌ش را در دست خود نگه داریم. واقعیت این است که هر چه اهمیت چیزی برایمان بیشتر باشد، واگذار کردن آن



به خداوند، مهمتر است. آنچه را تسلیم می‌کنیم، به بهترین وجه سامان خواهد گرفت. سپردن چیزی به دست خداوند، از نظر ذهنی و انهادن آن به حمایت و توجه خرد کائنات است. وقتی در اختیار خود نگه می‌داریم، یعنی چنگ می‌زنیم، می‌رباییم، و دستکاری می‌کنیم. هنگامی که مشغول طبخ کیک هستیم، دایما در فر را باز می‌کنیم که ببینیم کیک پخته است یا نه، غافل از اینکه همین باز و بسته کردن، مانع پخت کیک خواهد شد.

آن جا که پای آرزوها در میان است، تسلیم شدن برایمان مشکلتر است. اما در شرایطی که حتی نمی‌دانیم فردا چه پیش خواهد آمد، چه طور به تحقق آرزوهایمان اطمینان داریم؟ از خدا چه می‌خواهیم؟ به جای: «خدای مهربان، مرا به وصال فلانی برسان، یا کاری کن که فلان شغل نصیبم شود»، بگوییم: «خدای مهربان، آرزوی من آرامش درون است. می‌خواهم نور عشق به دلم بتابد، اما نمی‌دانم با من چه خواهد کرد. پیامد شرایط فعلی زندگی‌م را به دست تو می‌سپارم. به خواست تو ایمن دارم و رضای تو را می‌خواهم، آمین!»

زمانی احساس می‌کردم هرگز به آرامش نخواهم رسید، زیرا خدا کارهایی مهمتر از زندگی من دارد که به آن بپردازد. سرانجام دریافتم که خداوند تبعیض قایل نمی‌شود، عشقی لایزال است برای همه زندگیها. برای او زندگی من و دیگری تفاوتی ندارد، هر دو به یک اندازه مهم هستند. تسلیم شدن به خداوند، پذیرش این واقعیت است که او دوستان دارد و در همان گونه که همه را دوست دارد و در فکرشان است. تسلیم، قدرت ما را محدود نمی‌کند، وسعت می‌بخشد. خداوند عشقی است که در درون ماست. بازگشت به او، بازگشت به خودماست.

#### واگذاری

ای کودک عزیز خداوند، چه وقت خواهی آموخت که تنها تقدس خواهد توانست تو را به آرامش و خشنودی برساند؟ آرام گرفتن، احساس محبت در قلبتان و آویختن به این احساس به عنوان نقطه عطفی در تمامی شرایط، مفهوم تسلیم روحی است. این عمل ما را متحول می‌کند. به ما عمق و جذب می‌بخشد.

در مکتب «ذن بودیسم» تفکری وجود دارد به نام «ذهنیت مبتدی». آنها معتقدند که ذهن باید مانند یک کاسه خالی باشد. اگر از پیش پر شده باشد، کائنات

نمی‌تواند آن را پر کنند. اگر خالی باشد، جا برای دریافتها وجود خواهد داشت. یعنی اگر گمان کنیم همه چیز را فهمیده‌ایم، تعلیم‌پذیر نخواهیم بود. بصیرت واقعی نمی‌تواند در ذهنی که آماده دریافتش نیست، طلوع کند. تسلیم، روند تخلیه ذهن است.

در مسیحیت، تسلیم به معنای: «همانند یک کودک شدن» است که به آن توصیه شده است. کودکان گمان ندارند که مفهوم چیزها را می‌دانند. درواقع گمان می‌کنند که هیچ نمی‌دانند. از کسی بزرگتر و عاقلتر از خود می‌خواهند تا برایشان توضیح دهد. ما کودکانی هستیم که نمی‌دانیم، اما گمان می‌کنیم که می‌دانیم.

شخص عاقل تظاهر به دانستن چیزی نمی‌کند که دانستنش غیرممکن باشد. «نمی‌دانم» می‌تواند ما را در موضع قدرت قرار دهد. هنگامی که در وضعیت مجهولی قرار می‌گیریم، در درون ما کسی هست که می‌داند. به کمک ذهنی آگاه، یا پس کشیم تا آن عالم درونی قدم پیش گذارد و راه را نشانمان دهد.

آنچه نیازمندش هستیم تظاهر کمتر و جذب روحانی بیشتر است. جذب روحانی (CHARISMA) واژه‌ای مذهبی به معنای «الهام گرفتن» است. گشودن دل تا نور خداوند از آن بگذرد. درخششی در آدمیان که پول قادر به خریدش نیست. نیرویی غیرقابل رویت با اثرات مرئی. آسان گرفتن و دوست داشتن، محو شدن در خطوط کاغذ دیواری نیست، درست برعکس، هنگامی از دل و جان آسان می‌گیریم و دوست می‌داریم که در اوج درخشش هستیم و اجازه می‌دهیم این نور به دیگران نیز بتابد.

ما آفریده شدیم تا چنین باشیم. آفریده شدیم تا بدرخشیم. به کودکان نگاه کنید، همه پیش از آنکه آغاز به تظاهر کنند، حقیقتاً منحصر به فرد هستند، زیرا نمایانگر فروتنی واقعی هستند. هنگام قرار گرفتن در شرایطی که از قواعد آن بی‌اطلاعیم، به دانستن تظاهر نمی‌کنیم، همچنین نمی‌دانیم از چه چیز باید هراسان باشیم. این وضعیت ذهن را آسوده می‌گذارد تا به نیروی برتر خود اجازه خلاقیت دهد. اگر قلب خود را برای دریافت محبت گشاده نگه داریم، معضلات، خود راه حلشان را خواهند یافت.

عشق طریق پیروزی است. والا و جاذب است. گمان می‌کنیم موفقیت دشوار است، پس برایمان دشوار می‌شود. لزومی ندارد برای موفقیت در زندگی، گرفتار فشار

و تنش باشیم. لزومی ندارد دایم جدال کنیم. اگر گمان می‌کنید که «گاو را باید از شاخش چسبید»، کارتان بس خطرناک است. در حقیقت، فشارها و بحرانهای جاه‌طلبانه عملاً توان ما را در جهت پیروزی، محدود خواهند کرد زیرا جسماً و روحاً فلج خواهیم شد. مانند داروهای انرژی‌زا، ظاهرها نیرو بخشند اما واقعیت غیر از این است، فزای کوتاه و نشیبی سخت دارند. ایجاد آرامش ذهنی مانند خوردن غذای سالم و طبیعی است. تأثیرش در لحظه محسوس نیست، اما در دراز مدت نیروی بیشتری می‌بخشد.

مفهوم آنچه گفته شد این نیست که عمر را در حالت خلسه به سر بریم. زندگی ادامه دارد و ما همچنان به هیجان خواهیم آمد، اما آرامتر. برخی گمان می‌کنند برای دستیابی به یک زندگی روحانی باید اعمالی غریب و منحصر به فرد انجام داد، یک نمایش بی‌نقص. هیچ نمایشی بی‌نقص‌تر از رشد واقعی و طبیعی شخصیت نیست. هیچ عملی باشکوه‌تر از تبدیل پسران به مردان واقعی و دختران به زنان واقعی نیست.

هنگامی که تسلیم می‌شویم و تنها عشق می‌ورزیم، اتفاق شگفتی روی می‌دهد: به دنیای دیگری می‌پیوندیم، قلمرو قدرتی که همواره در درون ماست. هنگامی که تغییر می‌کنیم، جهان تغییر می‌کند. هنگامی که نرمش به خرج می‌دهیم، دنیا نرم می‌شود. هنگامی که به همه مخلوقات عشق می‌ورزیم، تمامی مخلوقات دوستان دارند.

تسلیم یعنی تصمیم به قطع ستیزه با جهان و عشق ورزیدن به آن. این گونه، به آرامی از چنگال درد رها می‌شویم. رهایی به مفهوم گسستن یک باره از همه چیز نیست، رهایی یعنی پیوستن به آن کس که درون ماست. اسلحه‌ها را زمین بگذاریم و قدرت درونی خویش را کشف کنیم. هرچند می‌پنداریم بدون تسلط نفس، بی‌نظمی حاکم خواهد شد، عکس این قضیه صادق است. بدون نفس، عشق حکومت خواهد کرد.

تمرکز خود را از ستیزه‌گری بردارید و بر درک و دریافت تدریجی، معطوف کنید. خداوند همین را می‌خواهد. تنها یک لحظه تسلیم خالصانه، و آن گاه محبت بیش از هر چیز دیگری اهمیت خواهد یافت و درمی‌یابیم که هیچ چیز دیگری حقیقتاً اهمیت ندارد. خداوند در ازای این تسلیم، قدرت خود را در عمق وجودمان به ودیعه خواهد گذاشت. این قدرت به ما عطا شده است تا آن را با همه تقسیم کنیم، تا زخمها را التیام دهیم و قلبها را بیدار کنیم.

# ● زن در پویه تاریخ ●

از فراخنای تاریخ، غبار پریشانی و غربت بر چهره غم گرفته، تکیه از ظلم و بی‌عدالتی زن نشسته و شخصیت او در هاله‌ای از ابهام فرو رفته است. در ادوار اولیه زندگی بشر، آنگاه که هنوز صداقت و راستی بر دلها حاکم بود و سودجویی در فروغ ایثار و زندگی گروهی رنگ می‌باخت، ویژگیهای شگرف و پر رمز و راز این موجود اهورایی هاله‌ای از قداست را بر گرد شخصیت او پیچیده بود و همگان را در برابر زیباییهای شگفت‌انگیزش به سجده وامی‌داشت و بر اریکه فرمانروایی آسمانها و زمین تکیه زده و بر نیروهای قهرآمیز طبیعت سیطره یافته و از فراسوی آسمانها بند عبودیت بر سرها می‌نهاد. این هنگام دوران خدایی و سلطنت زن در زمین بود. اما این دوران پراکتاپ و شکوهمند زن دیری نپایید و همسان تابش آفتاب تموز بر برف زمستانی رنگ باخت.

عطش فروزون‌خواهی بر انسان اولیه چیره گشت و تنازع بقا او را به عرصه نبردی خونین کشید. هر از چندی قبیله‌ای از انسانها بر قبیله‌ای دیگر یورش می‌برد و در ستیزی سخت و توانفرسا عده‌ای را از دم تیغ می‌گذرانند و عده کثیر دیگری را به اسارت می‌گرفت. از این هنگام زنان نیز همچون مردان طعم اسارت را چشیدند و به ملعبه‌ای در دست قوم غالب تبدیل شدند. این زمان مصادف است با سیطره نیروهای اهریمنی بر تاریخ بشر و آغازی است بر کشاکش سخت و خونبار نور و ظلمت، حق و باطل، ظلم و عدل، استضعاف و استکبار در طول تاریخ. در این حال خدایان مؤنث از اریکه فرمانروایی آسمانها و زمین به زیر کشیده شدند و قداست زن در هم شکسته شد زیرا که نیروهای حاکم بر تاریخ از جنسی دیگر بودند.

از آن پس دوران طلایی عشق و عدالت پایان یافت و شب سیاه هراس و خفقان بر دلها حاکم گشت. کشتار و جنگ که زمانی از سر ناچاری و تنازع بقا بر سرنوشت انسان سایه افکنده بود بر اثر فروزون‌خواهی نیروهای اهریمنی حاکم بر تاریخ هرگز پایانی نیافت و همواره در طول تاریخ همچون بختکی هراس‌انگیز بر جان انسان پنجه انداخت و هستی او را به تلی از خاکستر مبدل کرد.

در این میانه خون و آتش زن مظلومیتی مضاعف را گردن نهاد، از یک سو به دلیل جنسیتش مورد تحقیر و سرزنش واقع شد و در اذهان این اندیشه حاکم گشت که زن، جنسی پست‌تر و ناشریف‌تر از مرد دارد و در خلقت او نقصانی است که او را از جنس دیگر متمایز می‌سازد، و از سوی دیگر همچون مردان ظلم و تعدی خداوندان زمین را تحمل می‌کرد و به سرنوشت محتوم خویش گردن می‌نهاد.

آینها و مذاهب گوناگون که هر یک برای رهاکردن انسان از عبودیت خداوندان سه‌گانه زمین (زر و زور و تزویر) فرود آمده بودند نه تنها موفق نشدند که چهره مظلوم و مغشوش زن را دگرگون سازند و در جهت رهایی او گامی مؤثر بردارند بلکه بندهای دیگری را بر پای اندیشه و شخصیت او نهادند و بر اسارت مداوم قرنهای صحنه گذارند. بودا هنگامی که رسالت خویش را آغاز کرد تا مدت‌ها تردید داشت که آیا زنان نیز شایستگی هدایت را دارند یا نه و آیا آنان را می‌توان به مذهب جدید فراخواند؟ آیین مسیحیت نیز زن را موجودی پست و دون مایه تلقی می‌کرد و دلیل رانده شدن انسان از بهشت اولیه را فریب او می‌دانست و آن گناه اولیه که به هبوط انسان انجامید، را به پای او می‌نوشت. ازدواج و تشکیل خانواده را مردود قلمداد می‌کرد و رسیدن به قله رفیع تکامل بشری را منحصر به مردان می‌کرد و آنان را به انزوا و پرهیز از جنس مؤنث فرامی‌خواند.

رفته رفته ستم و بی‌عدالتی فرونی گرفت و شخصیت زن مورد تعرض واقع شد و زن به بازیچه‌ای در دست قدرتمندان تبدیل شد و اسارت در حرمراس را گردن نهاد و از کمترین حقوق اجتماعی نیز محروم گشت. زنان همچون کالایی به ارث برده می‌شدند و یا در جنگها و ستیزها پس از شکست قدرتمندی به دست طغیانگری دیگر میان سرداران قوم غالب تقسیم می‌شدند. و دختران موجب ننگ پدر و مملوک مرد بودند و مردان خوش غیرت دختران خود را در دل تیره خاک پنهان می‌کردند تا بدین وسیله داغ ننگ و رسوایی را از پیشانی خویش بزدایند. در چنین شرایطی «ناگهان طوفان خشمی با شکوه و سرخگون برخاست.»<sup>۱</sup> محمد(ص) آنگاه که از حرا فرود آمد

پیام رهایی انسان را به همراه داشت و شوریده بر نیروهای سه‌گانه حاکم بر تاریخ قصد شکستن زنجیرهای اسارت بشر را در سر. ظهور این آیین جدید طلوعه‌ای پرشکوه برای آزادی زن از اسارت نظام حاکم و پدرسالار آن روز جهان بود. اسلام نه تنها زن را از نظر جنسیت پست‌تر و فروتر از مرد نمی‌دانست بلکه او را هم سرشت و هم‌ریشه با مرد قلمداد می‌کرد و تنها ملاک برتری زن و مرد در پیشگاه خداوند را تقوی و ایمان به خدا می‌دانست. زن در سایه این ارمغان نوین توانست شخصیت از دست رفته خویش را بازیابد و در عرصه‌های گوناگون زندگی اجتماعی حضوری فعال یابد و همگام با مردان در جهت ساختن جامعه‌ای نویناد براساس ارزشهای والای انسانی گامهای مؤثری بردارد. فاطمه مظهر چنین زن آزاده‌ای در تاریخ اسلام است:

«...وی خود یک امام است یعنی یک نمونه مثالی، یک تیپ ایده‌آل برای زن، یک اسوه، یک شاهد برای هر زنی که می‌خواهد شدن خویش را خود انتخاب کند. او با طفولیت شگفتش، با مبارزه مداومش در دو جبهه خارجی و داخلی، در خانه پدرش، خانه همسرش، در جامعه‌اش، در اندیشه و رفتار و زندگی‌اش چگونه بودن را به زن پاسخ می‌داد... فاطمه همسفر و همگام و هم‌پرواز روح عظیم علی (بود)، او در کنار علی تنها یک همسر نبود... علی در او به دیده یک دوست، یک آشنای دردها و آرزوهای بزرگش می‌نگریست و انیس خلوت بیکرانه و اسرارآمیزش و همدم تنهاییهایش... فاطمه یک زن بود آن چنان که اسلام می‌خواهد که زن باشد. تصویر سیمای او را پیامبر خود رسم کرده بود و او را در کوره‌های سختی و فقر و مبارزه و آموزشهای عمیق و شگفت انسانی خویش پرورده و ناب ساخته بود. وی در همه ابعاد گوناگون زن بودن نمونه شده بود. مظهر یک دختر در برابر پدرش، مظهر یک همسر در برابر شویش، مظهر یک مادر در برابر فرزندانش، مظهر یک زن مبارز و مسئول در برابر زمانش و سرنوشت جامعه‌اش.»<sup>۲</sup>

فاطمه با بهره‌گیری از تعالیم پیامبر توانست خود را اسوه و نمونه ایده‌آل زن مبارز و مسئول در طول تاریخ بسازد، چرا که: «... در چهره همه ستم‌دیدگان - که بعدها در





تاریخ اسلام بسیار شدند - هاله‌ای از فاطمه پیدا بود. غضب‌شدگان، پایمال‌شدگان و همه قربانیان زور و فریب نام فاطمه را شعار خویش داشتند. یاد فاطمه با عشقها و عاطفه‌ها و ایمانهای شگفت زنان و مردانی که در طول تاریخ اسلام برای آزادی و عدالت می‌جنگیدند، در توالی قرون، پرورش می‌یافت و در زیر تازیانه‌های بیرحم و خونین خلافت‌های جور و حکومت‌های بیداد و غضب، رشد می‌یافت و همه دل‌های مجروح را لبریز می‌ساخت.<sup>۲</sup>

و این چنین بود که زنان در پرتو تعالیم اسلام و در پی آن بارقه خودآگاهی که به جانشان افکنده شده بود در برابر ستم و زور و فریب تاریخ قد برمی‌افراشتند و در کنار مردان مبارز و مسئول تن از عبودیت قرن‌ها می‌شستند و در هر قیام و نهضتی در تاریخ اسلام ردپایی از خویش برجای می‌گذازدند.

اما دیری نپایید که این دوران شکوهمند دستخوش تغییر شد و تئلاباد حوادث، دوباره برای زن ذلت و زبونی و بردگی را به ارمنان آورد. این بار نیز تازیانه

ستم و غضب به دست متولیان دروغین مذهب بر گرده‌ها فرود آمد و اکسیر خواب ارمنان متولیان مذهب فریب در طول تاریخ بر چهره ناس پاشیده شد. آن سه چهره همیشه‌گی تاریخ در یک تن خلاصه شدند و فرعون ردای زیبا و مقدس بلعم را در برو دستار جواهرنشان قارون را بر سر کرد و ناس را به بوی علف فریبی تازه راهی سلاح خانه‌ها نمود.<sup>۱</sup>

همزمان با این دوران خواب‌آور و بی‌خبری زنان در شرق، غرب از اسارت هزارساله قرون وسطی بیرون می‌آمد و رخوت این خواب طولانی را از تن بدر می‌کرد. از رهگذر این تحول نوین زن نیز به بعضی از حقوق اجتماعی خویش دست یافت و نهضت آزادی زنان به رشد و شکوفایی چشمگیری رسید. زنان همپای مردان به صحنه سازندگی گام گذاشتند و از امتیازاتی مشابه مردان بهره‌مند شدند. این دوران مصادف بود با یورش وحشیانه و رسوخ فرهنگی غرب در پیکره راکد شرق و اولین پایگاه مقاومتی که در این راستا می‌بایستی ویران می‌گشت حصن حصین زن

شرقی بود. غرب از همه آزادی‌های موجود، آزادی جنسی را برای زن شرقی به ارمنان آورد و او که در زیر بار ستم قرن‌ها پشت خم کرده و ضربه‌های تازیانه جمود و تحجر را بر پشت و پهلویش خویش احساس می‌کرد، به آغوش پرفریب و نیرنگ غرب روی آورد و آزادی از دست رفته خویش را در دامان او جستجو کرد. و بدین‌سان زن شرقی عاری از هویت فرهنگی و بیگانه از خویش، به موجودی مغرب‌گرا، لوکس و قالبی و به بازبچه‌ای بی‌ارده در دست‌های نظام سرمایه‌داری غرب تبدیل شد.

با رنسانس جدیدی که از صد سال پیش در شرق آغاز شده بود عناصر پیشتاز روشنفکری توانستند با اتکا به نیروی اراده و با تکیه بر خویشتن راستین خویش در برابر جریان در حال گسترش غربزدگی بایستند و به سوی بازیافتن هویت فرهنگی خود رهسپار شوند. در این راستا زنان نیز همگام با مردان قالب‌های کلیشه‌ای و رایج را درهم شکستند و گام در راه مبارزه‌ای بی‌امان با از خودبیگانگی فرهنگی که غرب برایشان به ارمنان آورده بود نهادند و آینده‌ای روشن و



عکس از محمد غفوری

## مرثیه

ترجمه زهره نوروزی صحنه

برای قوهایی که با شب ندا سر می دهند  
و از میان نی‌ها می گذرند  
و چون سبیده‌ای در آغوش باد می چرخند  
و با نرهای خویش آرام می گیرند  
\*

چه صحنه اندوهباری است!  
با بالهای سپید درهم فرورفته  
و دمهای پرافراشته  
از وحشت ریزش برف  
\*

همان گونه که رود، آن همیشه جاری  
هرگز باز نمی گردد  
همان گونه که باد، آن جاودان وزنده  
هرگز دیده نمی شود  
همان گونه نیز همسرم، دختر این دنیا  
مرا ترک کرد  
و به جایی رفت که نمی دانم  
و من این جا  
بر آستینهای این لباسهایی  
که او عادت داشت  
به تنم بپوشاند  
اینک

تنها سر می گذارم  
و با درد می گیرم



نویدبخش را در برابر چشمان گشوده از  
حیرت فریبکاران تاریخ برای خویش ترسیم  
نمودند و بسوی فتح «این کج آیین قرن  
دیوانه» رهسپار شدند در حالی که زیر لب با  
خویش چنین زمزمه می کردند:

ما، برای فتح سوی پایتخت قرن می آیم  
تا که هیچستان نه توی فراخ این غبارآلود  
بی غم را  
با چکاچاک مهیب تیغهامان، تیز  
غرش زهره دران کوسهامان، سهم  
پزش خارا شکاف تیرهامان، تند،  
نیک بگشاییم

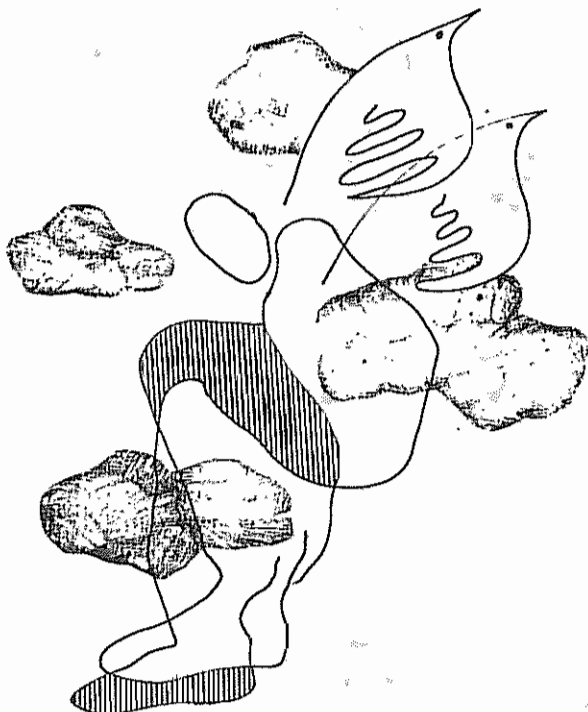
شیشه‌های عمر دیوان را  
از طلسم قلعه پنهان، ز چنگ پاسداران  
فسونگرشان،  
جلد بریاییم  
بر زمین کویم  
ما  
فاتحان قلعه‌های فخر تاریخیم،  
شاهدان شهرهای شوکت هر قرن  
ما  
یادگار عصمت غمگین اعصاریم  
ما  
راویان قصه‌های شاد و شیرینیم  
قصه‌های آسمان پاک

نور جاری، آب  
سرد تاری، خاک  
قصه‌های خوشترین پیغام  
از زلال جویبار روشن ایام  
قصه‌های بیشه انبوه، پشش کوه، پایش نهر  
قصه‌های دست گرم دوست در شبهای سرد  
شهر

هان، کجاست،  
پایتخت این کج آیین قرن دیوانه؟  
ما برای فتح می آیم

یادداشتها

- ۱ - مصرعی از شعر «میراث» زنده‌یاد مهدی اخوان ثالث.
- ۲ - شریعتی، علی - «زن م. آ ۲۱» - چاپ اول - انتشارات چاپخش - تهران ۱۳۶۸ - ص ۲۰۳ - ۲۰۰.
- ۳ - همان مأخذ - ص ۲۰۲.
- ۴ - منظور دوران حکومت خلفای جور در تاریخ اسلام است.
- ۵ - اخوان ثالث: مهدی - «آخر شاهنامه» - چاپ هشتم - انتشارات مروارید - تهران ۱۳۶۳ - صص ۸۴ - ۸۰.



# طرحی برای شادزیستن

هدیه میرسپاسی

رشد و توسعه و تعلیم. بیشتر موفقیتها و یا شکستهای ما به دیگران بستگی دارد، بنابراین شاید نحوه زندگی ما با مردم، تعهد اصلی فرد فرد ماست. گاهی اوقات برقرارکردن ارتباط حقیقی با دیگران کار ساده‌ای نیست. اگر احساس تعلق و پایداری، احساس مهم بودن به وجود می‌آورد، هر کسی خواستار آن است که این جهان را جهان خود بداند، جایی که در آن قادر است نشاط، امنیت و

عده زیادی از مردم پیوسته در تلاشند زندگی کنند اما نه در زمان حال بلکه در آینده. آنها همیشه منتظر وقوع پدیده‌ای هستند که بنا به تصور آنان، شادمانی را برایشان به همراه خواهد آورد. آنها می‌گویند زمانی شاد خواهند بود که مثلاً شغل یا درآمد خوبی داشته باشند یا زمانی که ازدواج کنند یا وقتی که صاحب منزل شخصی شوند: «فردا روز خوشی خواهد بود.»

تصمیم بگیرید برای امروز زندگی کنید بعضی از مردم هیچ وقت توجه ندارند که این امروز و لحظه حاضر است که به خوشی سپری می‌شود. امروز تمامی زمانی است که در اختیار ماست تا در آن زندگی کنیم، دیروز سپری شده و فردا هنوز از راه نرسیده است، پس برای امروز زندگی کنیم! این جمله فقط یک عبارت معمولی نیست، بلکه بیشترین راز بانشاط زیستن در آن نهفته است. به قول پاسکال: «ما هرگز زندگی نمی‌کنیم، بلکه فقط امیدواریم که زندگی کنیم... همواره در انتظار شادی به سر می‌بریم، بدیهی است که هرگز آن را لمس نخواهیم کرد.»

شادبودن یک عادت ذهنی یا یک طرز تلقی یا منش فکری است، که از طریق تعلیم و تمرین قابل تجدید است. از آنجایی که به طور کلی نشاط و زنده‌دلی ما، در واقع به چگونگی عکس‌العمل ما در برابر حوادث روزمره بستگی دارد و نه به شرایط پیرامون ما، کنترل و حفظ آن در اختیار خودمان است.

با یک تصمیم ساده یا واکنش خوب در برابر زندگی امروز و هر چه که به دنبال دارد، می‌توانیم بانشاط باشیم.

زندگی امروز را با مردم تقسیم کنیم انسانها به طور طبیعی یا فطری موجوداتی اجتماعی هستند، ما هرگز شادی را یا رضایت خاطر را لمس نمی‌کنیم مگر اینکه توأم با دیگران دوستی و رابطه مودتی داشته باشیم. زندگی با دیگر مردم هنری است محتاج

آزادی را بیابد.

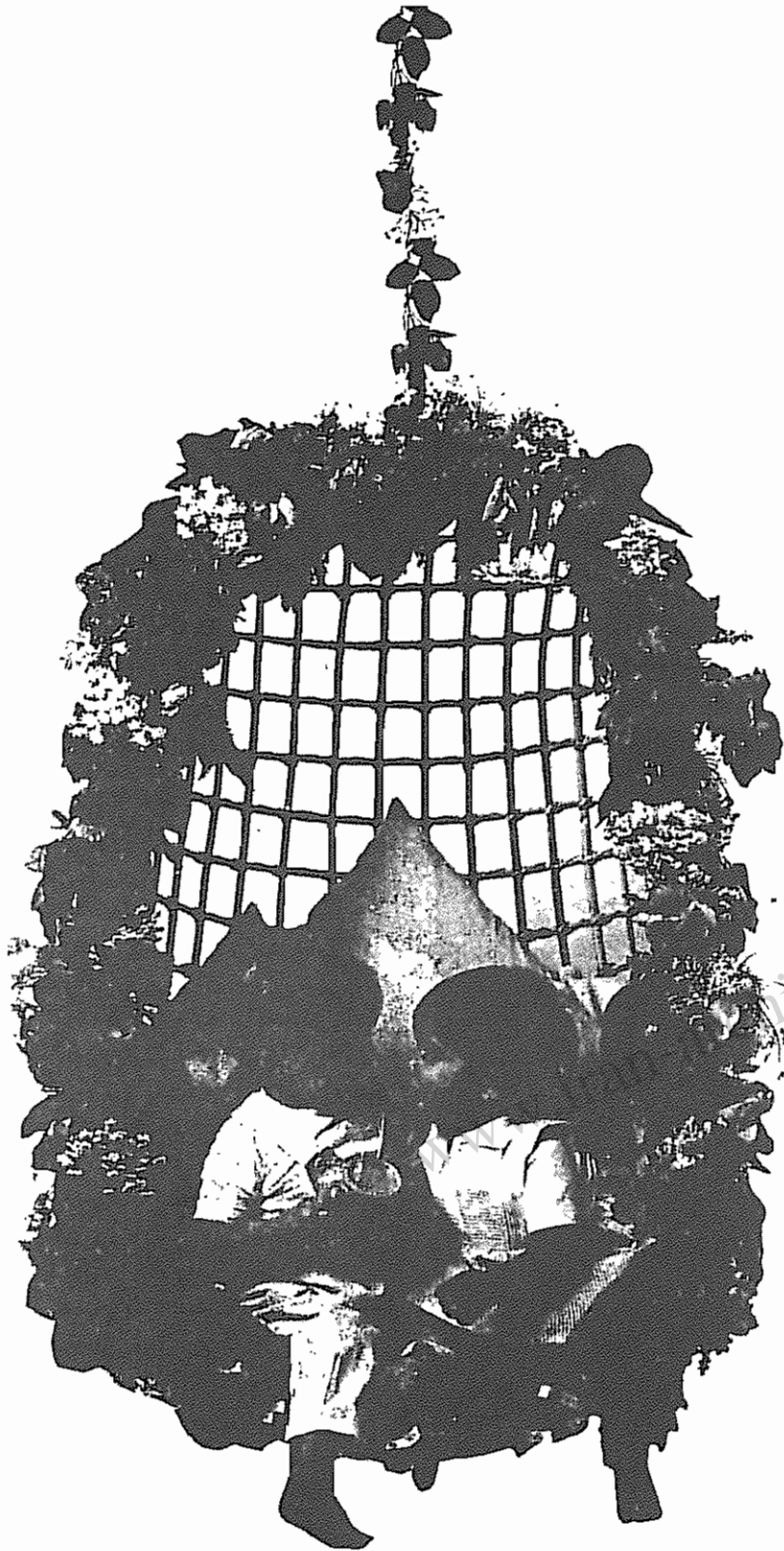
هشیاری و توجه خود را نسبت به مردمی که پیرامون شما زندگی می‌کنند، افزایش دهید. شما به وجود آنها نیاز دارید همان طور که آنان به شما نیازمند هستند.

سعی کنید با دیگران برخوردی دوستانه داشته باشید

دیگران هم به اندازه شما به عشق، توجه و رابطه گرم انسانی احتیاج دارند. بیاموزیم که آگاهانه عمل کنیم، به گفته‌ها و

● اگر اجازه دهید انعکاسهای ناخوشایند و ویرانگری به ذهنتان راه یابد، به طور غیرقابل اجتنابی بر ذهن نیمه هوشیار شما اثر خواهد گذاشت.





عملکردهای دیگران توجه کنیم و هرگز خود را آنقدر درگیر مسائل شغلی و دیگر کارها نکنیم که بینایی‌مان را نسبت به نیازهای انسانی دیگران از دست بدهیم. اگر قصد دارید دوستانه عمل کنید، اول سنگر و موضع دفاعی خود را ترک کنید. بسیاری از مردم بنا بر عادت بین خود و محیط پیرامونشان در یک موضع تدافعی قرار می‌گیرند. آنها با به یاد آوردن صدمات و شکستهای گذشته برخورد دفاعی در پیش می‌گیرند تا مبادا لطمه ببینند. اما اگر شما خواستار این هستید که دیگران شخصیت واقعی خود را بروز دهند باید اول خودتان این موضع را ترک کنید. با این روش می‌توان بر خجالت‌بیمورد و شرم در حضور دیگران که ناشی از توجه بیش از حد به قضاوت آنهاست، نازل آمد.

کار امروز را به خوبی انجام دهید  
عقیده‌ای عامیانه وجود دارد که می‌گوید:  
«انسان برای تفریح آفریده شده است، و این طرز تلقی نشاط را به همراه می‌آورد.» اما با کمی تعمق می‌توانیم پی ببریم که پایدارترین آرامش و رضایت خاطر، از انجام کامل و صحیح کار حاصل می‌شود. از یک فروم روانشناس معروف چنین گفته است:  
«خوشی و مسرت هدف زندگی انسان نیست، مسرت به طور غیرقابل اجتنابی همواره ملازم فعالیت‌های سازنده بشر است.» البته این بدان معنا نیست که شما خود را مجبور به انجام کارهای بیشتری بدانید، بلکه زمانی که مشغول انجام کاری هستید، تمامی توجه خود را معطوف به آن کنید.

بعضی از مردم اقبال این را داشته‌اند که شغلی جالب و خلاق را برگزینند. اما اکثریت می‌گویند که فقط برای امرار معاش کار می‌کنند. خیلی از مردم از بیهوده تلف شدن روزهای تعطیلشان ناراحت هستند، اغلب زمانی را صرف افسوس خوردن برای گذشته یا نگاه کردن به تصویر آینده می‌کنند. در حالی که همگی می‌دانیم که هیچ کاری با وجود افکار پریشان و غوطه‌خوردن در زمان گذشته و یا آینده، به خوبی به انجام نمی‌رسد.

- آرامش و سکوت را می‌توان در یک کتابخانه یا عبادتگاه، یا بر روی یک صندلی در پارک و در حال تماشای اردکها یافت
- امروز تمامی زمانی است که در اختیار ماست. دیروز سپری شده و فردا هنوز از راه نرسیده است. پس برای امروز زندگی کنیم

سعی کنیم با زدودن این افکار در زمان حال زندگی و برای امروزمان به خوبی کار کنیم.

کارها را یک به یک (به ترتیب) انجام دهید هر کدام از ما زمانی با کارهای بیشماری روبه‌رو بوده‌ایم که باید در زمان خاصی به انجام می‌رسیدند. گاهی اوقات ما سعی می‌کنیم که همه آنها را با هم و یکجا انجام دهیم که نتیجه کار فقط عصبانیت، عجله و اضطراب خواهد بود و تمایل ما را به رها کردن یکسره کار به دنبال می‌آورد. همه ما باید توجه کنیم زمانی که سعی در انجام دو یا چند کار با هم داریم، مقصر هستیم. مثل دانش‌آموزی که سعی در انجام تکالیف مدرسه خود توأم با تماشای تلویزیون دارد، یا تاجری که در هنگام دیکته یک نامه تجارتي مهم، بیشتر حواسش معطوف به کارهای عقب‌افتاده دیگر است. وظایف روزانه ما باید یک به یک انجام شوند و در حقیقت تنها از این راه به بهترین نحو به نتیجه می‌رسند. یک کدبانوی به ستوه آمده در آستانه یک انفجار عصبی قرار داشت، از کارهای منزل متنفر شده و اداره امور خانه خارج از کنترلش بود. دردسر نوزاد فراتر از تحمل مادر بود و هیچ کمکی هم وجود نداشت.

یک روز صبح که به آشپزخانه وارد شد، تل ظرفهای نشسته، لباسهای کثیف بچه که در انتظار شسته شدن بودند، اتاقهای نظافت نشده و... باعث شد که خانم بر زمین بنشیند و گریه را سر دهد. در همان حال فکری مانند جرقه‌ای از امید به ذهنش خطور کرد: کارها را یک به یک انجام می‌دهم، اول در تمام اطاقها را بست و کار را از آشپزخانه آغاز کرد و بعد نظافت و... الی آخر. تا ظهر تمامی کارها انجام شده و مرتب بود. پس کاری را که به شما نزدیکتر است، اول انجام دهید.

همیشه موفقیت را در نظر داشته باشید بعضی از مردم روز را با ناامیدی آغاز می‌کنند. آنها در انتظار رسیدن غم و اندوهی در طول آن روز به سر می‌برند و از روزی که

در پیش رویشان گسترده می‌شود، وحشت دارند، به عبارت دیگر قبل از شروع، موضع دفاعی پیشه کرده‌اند. چرا کلمات این نصیحت قدیمی را به عنوان شعار به کار نمی‌برید؟ «این روزی است که خداوند آن را آفریده، ما باید از آن استفاده کنیم و لذت ببریم.» با تلقین این حرف به خودتان، درست از لحظه‌ای که از خواب برمی‌خیزید، بهترین روحیه را برای خود ایجاد کنید.

به نکات مثبت بیندیشید و آنها را مشاهده کنید. در ذهن، خود را آدمی موفق تصویر کنید. چرا هنگامی که می‌توانید موفقیت را تجسم کنید، تصویری از شکست در نظر می‌گیرید؟ این صرفاً یک موضوع است که به فکر، تصمیم و تمرین بستگی دارد شما هرگز هر قدر هم که تمایل داشته باشید، به طور کامل نمی‌توانید پیروز باشید، تا زمانی که پیروزی را کاملاً نزد خود تصویر کنید.

این عقیده نیازمند تعمق است. گذشته از همه اینها، همواره تصاویر متحرک مختلفی در ذهن ما جریان دارند. اگر شما بر مبنای عادت به خودتان اجازه دهید که انعکاسهای ناخوشایند و ویرانگری را در ذهن خود ثبت کنید. به طور غیرقابل اجتنابی آنها بر ذهن نیمه‌هوشیار خود شما اثر خواهند گذاشت. آن تصویرها در زندگی روزمره شما دخالت خواهد کرد، زیرا دیگر بخشی از شخصیت شما را تشکیل داده‌اند. شما می‌توانید این تصویر را با مجسم کردن موفقیت تغییر دهید. خود را در میان تمامی رویدادها و در میان تمامی مردم موفق و پیروز در نظر بگیرید و سپس به سوی این موفقیت با انجام درست کارها پیش روید. در این راه تمامی رویاهای شما به وقوع خواهند پیوست.

از اوقات فراغت خود بیشترین استفاده را ببرید

در اوقات فراغت کاری کنید که برای شما حکم بازی را دارد تا از آن لذت ببرید. اگر شما در حال آموزش رانندگی هستید، یکی از دروسهای اولیه روش استفاده از دسته آزادکن در ماشین برای رهاکردن و کشش و استراحت است. شما نباید از ماشین یا از خودتان بیش از حد کار بکشید.

اما فشاری که ما این روزها هم در خانه و هم در محل کار تحمل می‌کنیم، آن قدر زیاد است که بعضی از ما با وجود ظرفیت تکمیل‌شده، خیلی از کارها را بر خود تحمیل می‌کنیم. ما نیازمند آن هستیم که استراحت کاملی را در زمانهای معین تمرین کنیم و تمامی فشار واردآمده را از خود برداریم تا بقیه کار و وظایفمان را بهتر و کاملتر انجام دهیم.

انتخاب دو زمان معین برای استراحت روزانه یکی در آغاز روز و دیگری در پایان آن مناسب است. همچنین برای خود قانونی وضع کنید که به موجب آن در طول صبح و بعدازظهر ۵ تا ۱۰ دقیقه استراحت کامل داشته باشید. اگر شما کدبانوی منزل هستید، کاملاً بر روی زمین در حالتی که راحت باشید، دراز بکشید و فقط استراحت کنید و پنج دقیقه از فکر انجام وظایف روزانه بیرون بیایید. اگر در اداره و محل کار خود به سر می‌برید، در اتاق را ببندید، سر خود را در حلقه بازوهایتان قرار دهید، چشمهایتان را ببندید و راحت باشید و فقط برای چند دقیقه کاملاً استراحت کنید.

چرا از وقت نهار در محل کارتان برای استراحت بیشتر استفاده نمی‌کنید و آن را با گپ‌زدهای بیهوده تلف می‌کنید؟ آرامش و سکوت را همچنین در یک کتابخانه یا عبادتگاه یا بر روی یک صندلی در پارک در حال تماشای اردکها می‌توان یافت. برای همه ما امکانات مختلفی برای پیشرفت تواناییهای فردی یا آموختن یک زبان خارجی یا یک وسیله موسیقی وجود دارد. مطالعه کتابهای برجسته دنیا، معلومات شما را در مورد حقیقت انسان و شخص خودتان افزایش می‌دهد.

اوقات فراغت شما با ورزش است اجازه ندهید که بیهوده تلف شود. از آن در جهت کاری خلاق استفاده کنید.

این فرصتهای فراغت برای تصمیم‌گیری در استفاده هرچه شایان‌تر از لحظاتی که در حال عبورند، ارزش خاصی دارند. باشد که تمامی روزهای عمرتان را صرف زندگی کردن کنید.



جولیانو تاردللی درست رو به روی بوم نقاشی که کنار پنجره کارگاهش قرار داشت، نشسته بود و طرح یک پرتره سفارشی را روی بوم اتود می‌زد. یک قطعه عکس سه در چهار بالای بوم و در سمت راست آن قرار داشت که نقاش بر اساس آن طرح اولیه پرتره را آماده می‌کرد، عکس مربوط به مرد میانسالی بود که موهای ریخته بود و چشمهای آشکارا لوچ بود. لکه‌های رنگ جای‌جای دست و صورت جولیانو را آغشته کرده بود، مرد نقاش گویی از کار روزانه خسته شده باشد، به پشتی صندلی تکیه داد و نگاهش را از پنجره کارگاه به بیرون انداخت.

مردم در بعدازظهر پاییزی یکی از روزهای اوت با عجله به این طرف و آن طرف می‌رفتند، آن سوتر از آن طرف خیابان پیرمردی موفر با لباسهای شیک و مرتب به طرف کارگاه مرد نقاش می‌آمد، چند لحظه بعد پیرمرد داخل کارگاه و رو به روی جولیانو ایستاده بود.

- آقای جولیانو تاردللی؟

- بله خودم هستم، امری دارید؟

- بله، البته، البته.

- خواهش می‌کنم بفرمایید بنشینید آقای ...

- پلاچیدو، آلفردو پلاچیدو.

پیرمرد روی صندلی پارچه‌ای مجاور نقاش نشست. کت و شلوار قهوه‌ای سبیری روی پیراهن زیتونی‌رنگش به تن کرده بود. کراوات قرمز پیرمرد که با خطوط سبز موربی قطع می‌شد از زیر گلو تا پایین شکم نسبتاً بزرگ او ادامه داشت. پیرمرد به چشمهای نقاش خیره شد و گفت:

- می‌دانید آقا، من فرصت زیادی ندارم، برای همین هم سعی می‌کنم حرفهایم را خیلی خلاصه بزنم، شنیده‌ام شما در زمینه نقاشی، جوان زبردستی هستید، به خصوص در کار کشیدن پرتره. در واقع تخصص شما ترسیم چهره است. راستش حدود یک هفته است که دنبال دختری می‌گردم که هنوز پیدایش نکرده‌ام، فکر می‌کنم در میلان بود. طی سفری که یک هفته قبل به آنجا داشتم، چشمم به او افتاد. البته شاید هم فلورانس بود یا شاید... دقیقاً به خاطر نمی‌آید، البته این اصلاً مهم نیست، تصور می‌کنم در فرودگاه بود که دیدمش، یا شاید هم توی یکی از خیابانهای شلوغ مرکز شهر، وقتی او را دیدم هیچ احساس خاصی نسبت به او نداشتم و فقط به نظرم خیلی زیبا آمد، همین.

