

شما رویاه هستید یا جوجه تیغی!؟

خودت را به در و دیوار نزن، فقط تمرکز کن!

مهسا مهاجر

آیا تاکنون از نزدیک رویاه دیده‌اید؟ می‌دانید مشخصات این حیوان پرفریب چیست؟ او باهوش است، از همه جا مطلع است و از وضعیت محیط اطرافش آگاهی کامل دارد، به همین دلیل راحت تر سراغ شکار می‌رود. او فکر می‌کند خیلی زرنگ است و راه‌های زیادی را برای شکار حیوانی مانند جوجه تیغی امتحان می‌کند، ولی در نهایت این جوجه تیغی است که در نبرد پیروز می‌شود و از دست شکارچی باهوش فرار می‌کند. می‌دانید چرا؟ چون جوجه تیغی فقط یک راه بلد است و آن دفاع کردن است، پس در برخورد با هر دشمنی کافی است بی‌مغطی تیغش را در بدن شکارچی یا شکار خود فرو کند. این یک مثال ساده است تا یکی از رویکردهای شخصیتی افراد را بررسی کنیم.
آنهاهی که مثل رویاه هستند و آنها که جوجه تیغی هستند.

روباه مکار و بیکار!

اینجا کلاس جانور شناسی نیست، ولی همیشه دنیای حیوانات توانسته است مفاهیم جدی و مهمی را در قالب تمثیل برای انسان‌ها تفهیم و قابل هضم کند. بعضی‌ها مثل رویاه همه چیزدان هستند و به قول معروف سر در سوراخ هر علم و دانشی می‌کنند، از هر کدام به اندازه نیاز مقطعی سهمی برمی‌دارند و بعد بی‌خیال می‌شوند یا آدم‌هایی که مدام از این شاخه به آن شاخه می‌پرند. در مورد یک کار پرسود تحقیق می‌کنند و چون فکر می‌کنند حالا دانا به آن کار هستند، دست به عمل می‌زنند و نیمه‌های راه به مانع برمی‌خورند و بعد هم به شکست می‌خورند. آدم‌هایی که یک کاری زود دل‌شان را می‌زند و می‌روند سب‌راغ تجربه بعدی و این شاخه پریدن‌ها آنها را

هزینه مالی و زمان می‌کند. یا رویاه آنهاهی هستند که دنبال علاقه‌های خود می‌روند و هم‌زمان چند رشته را به امید موفقیت ادامه می‌دهند. هم هنر می‌خوانند و هم ورزش، هم اهل تجارت هستند و هم دانش آکادمیک. در واقع از نظر خودشان هیچ‌وقت دست از تلاش و تجربه مسیرهای مختلف برمی‌دارند. جالب است که این گونه افراد اغلب در هیچ کدام از مسیرها موفقیت چندانی ندارند، چون روی یک موضوع و استعداد خاصی تمرکز نکرده‌اند یا افرادی که برای آینده چند برنامه هم‌زمان دنبال می‌کنند که اگر یکی نشد، حداقل آن یکی جواب بدهد و به خواسته‌شان برسند و معمولاً به هیچ کدام نمی‌رسند.

■ **عده‌ای دوست دارند شبیه جوجه‌تیغی عمل کنند. او برای دفاع فقط یک راه بلد است و آن هم پرتاب تیغ است اما همان یک کار را خوب انجام می‌دهد. همین یک گزینه یعنی تمرکز بالا روی دفاع یا حمله با تیغ باعث موفقیت او می‌شود**



دیدار از روستای نگل و زیارت قرآن هزار ساله



مرزیه بامیری

آیا تا حالا سعی از روستای نگل شنیده‌اید؟ روستایی از توابع شهرستان

سنندج واقع در استان سرسبز کردستان. یکی از جاذبه‌های گردشگری این روستا، نسخه خطی قرآن نگل است که در مسجد نوگل روستا نگهداری می‌شود. چند بار مورد هجوم سارقان و عتیقه‌فروش‌ها قرار گرفته ولی هر بار به روستا بازگردانده شده و در همان مسجد نگهداری می‌شود. این قرآن برای اهالی بسیار مقدس و قابل احترام است و آن را منشأ خیر و برکت در روستا می‌دانند. هر بار که قرآن دوباره به روستا بازگشته، مردم جشن گرفته و برای این لطف خداوند، قربانی داده‌اند، ولی چرا این قرآن برای‌شان تا این اندازه اهمیت دارد؟

می‌گویند هزار سال قبل این قرآن در روستا کشف شده است. چوپانی در حال چرای گوسفندانش در دره‌ای سرسبز بوده که گلی زیبا کمی آنطرف‌تر توجهش را جلب می‌کند. زیبایی خیره‌کننده گل چوپان را سمت گل می‌کشاند. می‌خواهد آن را بکند ولی ریشه آن در خاک محکم است و کندن ریشه باعث گود شدن زمین و نمایان شدن یک صندوقچه می‌شود. صندوقچه سنگین است و او به تنهایی قادر نیست آن را بیرون بکشد. به روستا می‌رود و اهالی را برای جابه‌جایی صندوقچه به یاری می‌طلبد. آنجا که همه چیز از یک گل زیبا شروع شده بود، نام محل را نوگل نهادند و این اسم با مرور زمان تبدیل به نگل شد.

درون صندوقچه نسخه خطی قرآن به خط کوفی روی پوست نازک آهو نگاشته شده است. توسط آب طلا اعراب گذاری شده و در کنارش نقوش گیاهی زیبا به چشم می‌خورد. گویا این قرآن در زمان خلیفه سوم نگاشته شده و جزو چهار نسخه‌ای است که بارها به مناطق مختلف از جمله ایران فرستاده شده است.

روستای نگل از زیباترین و مشهورترین جاذبه‌های گردشگری استان کردستان به شمار می‌رود. این روستا در ۶۵ کیلومتری شهر سنندج در مسیر سنندج – مریوان واقع شده و دارای جمعیتی بیش از ۲ هزار نفر است. تمام افرادی که در این روستا زندگی می‌کنند به زبان کردی، گویش سورانی صحبت می‌کنند. روستای نگل داخل دره قرار گرفته و رودخانه دوشتر از جنوب آن عبور می‌کند. این روستا از شمال با کوه حسن عالی، از جنوب شرقی با کوه بل چارم، از جنوب با کوه قژاگان و از شمال غربی با دره کانی چارم و کوره میانه مشترک است. این منطقه دارای زمستان‌های بسیار سرد و تابستان‌های معتدل است. همچنین این روستا به دلیل توریستی بودن دارای امکانات مناسبی از جمله اقامتگاه، زائر سرا، پارکینگ، درمانگاه، درواخانه و فروشگاه برای آسایش و راحتی مسافر است.

کاشانه

مدیر مسئول: محمد جواد اخوان
سردبیر: غلامرضا صادقیان
دبیر ویژه‌نامه: حسین گل محمدی
همکاران تحریریه: نیره ساری، مرضیه بامیری
نیره محمودی، حسن فرامرزی
چاپ: همشهری

جستار

۵ نکته درباره عادت‌ها

عادت نکن

به چیزی که دوستش نداری

۳

خیلی‌ها عادت را با خودکنترلی اشتباه می‌گیرند. اکثر کسانی که در نظرسنجی‌های ما شرکت کردند، معتقد بودند برای شروع عادت‌تی جدید، شما باید خودکنترلی به‌خرج دهید، در حالی که این باور درست نیست. مشکلی که در بحث خودکنترلی وجود دارد این است که همه ما آدم‌هایی را می‌شناسیم که تقریباً در تمام زمینه‌های زندگی، به وضوح، موفق‌تر از بقیه مردم هستند و روان‌شناسان هم برای شناسایی این افراد، مقیاس‌هایی طراحی کرده‌اند که میزان خودکنترلی را در آنها اندازه می‌گیرد. اما پژوهش‌های جدید نشان می‌دهند افرادی که نمره بالایی در آزمون‌های خودکنترلی کسب می‌کنند، موفقیت‌های زندگی‌شان را از طریق اعمال کنترل به دست نمی‌آورند. آنها در زندگی مدام پاروی نفس‌شان نمی‌گذارند و برای موفق شدن خودشان را به عذاب نمی‌اندازند، بلکه در عوض، آنها بلندن چطور عادت‌هایی را در خود شکل دهند که آنها را به اهداف‌شان برساند. با این حساب، آنهاهی که فلابت‌کر می‌کردیم، به واسطه خودکنترلی بالا، در زندگی به نتایج درخشانی دست پیدا می‌کنند، در واقع، عادت‌های درست را به خوبی شکل می‌دهند.

به نظر می‌رسد آنها از تأثیر موفقیت بر رفتارشان آگاهند و موفقیت‌هایی را انتخاب می‌کنند که در آن ساد‌تر بتوانند کارهای موردنظرشان را تکرار کنند. آنها در زندگی‌شان «اصطکاک» زیادی را تجربه نمی‌کنند و در نتیجه، کمتر وسوسه می‌شوند تا کارهای منایر با اهداف‌شان انجام دهند.

سوالی که خیلی از من می‌پرسند این است که: چه مدت باید کاری را تکرار کنیم تا تبدیل به عادت شود و باور رایجی وجود دارد که می‌گوید این زمان ۲۱ روز است، اما این باور غلط است. شواهدی که در دست داریم نشان می‌دهد شکل‌گیری عادت‌تی ساده می‌تواند دو تا سه ماه طول بکشد، منظوم از تبدیل شدن به عادت این است که آن کار تا آن حد خودکار انجام شود که نیازی به فکر کردن خودآگاه نداشته باشد و بدون فکر فقط انجامش دهید. درست مثل بستن بند کفش. کفش‌های تان را می‌پوشید و بندهایش را می‌بندید، بدون اینکه حتی مجبور باشید برای این کار در خودآگاه‌تان نیت کنید. بستن بند کفش، در حالی که دارید به موضوع دیگری فکر می‌کنید، خودبه‌خود به وسیله شما انجام می‌شود.

یادتان نرود اگر سه کاری که می‌کنید علاقه داشته باشید، ما اسم چنین رفتاری را می‌گذاریم عادت. عادت نوعی میانبر ذهنی است که به ما کمک می‌کند کاری را که در گذشته انجام داده‌ایم و برای‌مان جواب داده است و بابتش پاداش دریافت کرده‌ایم، تکرار کنیم.

وندی وود، روان‌شناس در اوایل کارش در دانشگاه متوجه شد بسیاری از دانشجویان تحصیلات تکمیلی و استادان همکارش به سختی می‌توانستند کارهایی را که شروع می‌کردند به پایان برسانند. هوش، استعداد و انگیزه هم ظاهراً چاره مشکل نبود، چون به‌شمار می‌رفتند. پس این سؤال برایش پیش آمد که چرا تصمیم گرفتن برای تغییر در ابتدای تصمیم در بلندمدت تا این حد دشوار است؟ اوود ۳۰ سال از عمرش را صرف یافتن پاسخ شخصیت بعضی‌ها مثل جوجه‌تیغی است، آرام و بی‌حاشیه، اغلب کسی آنها را جدی نمی‌گیرد و آنها بدون بیاهاور در سکوت به اشان ادامه می‌دهند، مانند افرادی که در زندگی هدف مشخصی دارند و تمام تمرکز خود را روی همان هدف می‌گذارند و اغلب هم موفق می‌شوند. ذهن‌شان را محدود به یک هدف می‌کنند و طبیعی است که انرژی و زمان بیشتری برای موفقیت دارند.

فکر کنید شما در یک روز ۱۰ برنامه می‌نویسید و اصرار به اجرای هر ۱۰ برنامه دارید، ولی یک نفر دیگر برای روزش فقط یک برنامه مهم در نظر می‌گیرد و طبیعی است که همان یک کار را با تمرکز و وقت کافی و کامل انجام می‌دهد، ولی وقتی قرار باشد چند کار را هم‌زمان یا پی‌پی در روز انجام دهید، انرژی و توان شما برای انجام درست همه کارها به حداقل می‌رسد و همه را شتاب‌زده اجرا می‌کنید. جوجه‌تیغی‌ها از بیاهاور سه دورند و با آرامش بیشتری به هدف فکر می‌کنند و درست رسیدن برای‌شان مهم‌تر از زود رسیدن است.

حالا شما بگویید شخصیت‌تان شبیه جوجه‌تیغی آرام و دوره‌گرد است و برای یک هدف متعالی برنامه‌ریزی می‌کنید یا مثل رویاه پرسروصدا هستید و هم‌زمان چند راه موازی را باهم طی می‌کنید؟ از آن آدم‌هایی که هم‌زمان در چند بازار مختلف بدون شناختن کافی سرمایه‌گذاری یا کار می‌کنند و همیشه هم می‌نالند که چرا همه چیز خوب و طبق برنامه‌شان پیش نرفته است.

حالا شما بگویید شخصیت‌تان شبیه جوجه‌تیغی آرام و دوره‌گرد است و برای یک هدف متعالی برنامه‌ریزی می‌کنید یا مثل رویاه پرسروصدا هستید و هم‌زمان چند راه موازی را باهم طی می‌کنید؟ از آن آدم‌هایی که هم‌زمان در چند بازار مختلف بدون شناختن کافی سرمایه‌گذاری یا کار می‌کنند و همیشه هم می‌نالند که چرا همه چیز خوب و طبق برنامه‌شان پیش نرفته است.

آشپزخانه

آش، فقط شولی کرمان

دویمانه/ زردچوبه و نعنای خشک و نمک؛ مقداری ادویه شامل زیره سیاه، تخم شویید، گلپر، زنیان و سیاه‌دانه؛ جمعاً ۵۰ گرم.

طرز تهیه

مقداری آب را جوش آورده و سبزی‌ها و چغندر رنده‌شده را اضافه می‌کنیم و می‌گذاریم تا بپزد. عدس را چند ساعت قبل خیس و آرد را در مقداری آب با همزن کاملاً مخلوط می‌کنیم. پس از پخت سبزی، آب و آرد را کم‌کم اضافه می‌کنیم و مرتب هم می‌زنیم تا گلوله‌شده و ته نگیرد. در همین زمان نمک را نیز اضافه می‌کنیم، سپس عدس را اضافه می‌کنیم و اجزای ته دهم تا عدس‌ها بپزد و شولی کم‌کم جا بیفتد. در اواخر زمان پخت، ادویه (اسیاب‌شده) را داخل آن می‌ریزیم و در آخر هم زردچوبه و نعنای داغ را آماده و آن را به شولی آماده‌شده اضافه و تزیین می‌کنیم. در زمان مصرف به دلخواه کمی تلف‌(قره‌قروت) اضافه و میل می‌کنیم. نوش جان!

آماچو یا آش شولی یکی از غذاهای محلی استان کرمان است و از نظر غذایی جایگاه خاصی در بین خانواده‌های کرمانی دارد. این آش منبع خوبی از اصلاح و ویتامین‌ها در رژیم غذایی افراد دارد و غذایی مقوی و لذیذ برای روزهای سرد زمستانی است. خواص درمانی آماچو یا شولی کرمانی عبارت‌تند از:
۱- تقویت سیستم ایمنی بدن.
۲- درمان سرماخوردگی و آنفلوآنزا.
۳- پاک‌کننده و ضدعفونی‌کننده معده و روده.
۴- درمان کم‌خونی.
۵- سرشار از ویتامین‌ها و املاح معدنی.

مواد لازم

سبزی آش شامل گشنیز، شویید، جعفری، شنبلیله، تره و اسناج؛ جمعاً یک کیلو (شنبلیله کمتر و اسناج بیشتر) / آرد گندم؛ یک لیوان / چغندر رنده‌شده؛ یک کیلو/ عدس؛