هادیانه
آموختن و آموزش دادن برای خدا

امام صادق (ع) می‌فرمایند: «مَن تَعَلَّمَ العِلمَ وَعَمِلَ بِهِ وَعَلَّمَ لِلّهِ دُعِی فی مَلَکوتِ السَّماواتِ عَظیما فَقیلَ: تَعَلَّمَ لِلّهِ وَعَمِلَ لِلّه وَعَلَّمَ لِلّه»
هر کس برای خدا دانش بیاموزد و به آن عمل کند و به دیگران آموزش دهد، در ملکوت آسمان‌ها به بزرگی یاد شود و گویند: برای خدا آموخت و برای خدا عمل کرد و برای خدا آموزش داد.»
الذریعه الی حافظ الشریعه - شرح اصول کافی، ج ۱، ص ۵۶

کاشانه
مدیرمسئول: محمد جواد اخوان
سردبیر: غلامرضا صادقیان
دبیر ویژه‌نامه: حسین گل‌محمدی
همکاران تحریریه: نیره ساری، نیره محمودی
حسن فرامرزی
چاپ: همشهری

سبک رفتار

مصائب بله گفتن در جایی که باید نه بگویید

یک «نه» بگو و تمام!

سُها سپهری

نه گفتن ساده نیست، چراکه از کودکی به ما آموخته‌اند که پذیرش و موافقت امر جامعه پسندتری است تا مخالفت. اما واقعیت این است که انسان باید خود را به فردی تبدیل کند که از درون برای خودش هم رضایت‌بخش باشد و این موضوع در بسیاری از موارد مستلزم نه گفتن است. نه گفتن یکی از مهارت‌های ضروری در زندگی است که باید آن را یاد گرفت و تقویت کرد و چه بسا به دیگران آموزش داد. اغلب اوقات انسان به دلیل نتوانستن در گفتن کلمه «نه» خود را در معذوریت‌های سخت و سنگینی می‌اندازد. برای بیان راحت «نه» گفتن، راهکارهایی وجود دارد که می‌تواند انسان را از سختی‌هایی که ممکن است در بله گفتن برایش پیش آید، نجات دهد.

۱ ابتدا باید نگرش خود را نسبت به نه‌گفتن تغییر بدهید و آن را زشت و قبیح ندانید. در واقع شما وقتی زیاد «بله» بگویید به دلیل مسئولیت‌هایی که در قبال آن برای شما ایجاد می‌شود ممکن است سلامت خود را به خطر بیندازید و وقت کمتری را برای رسیدگی به کارها و اهدافی که برایتان مهم است صرف کنید.

۲ ناتوانی برای نه گفتن ممکن است سطح استرس شما را بالا ببرد. افراد باید قبل از متعهد شدن به انجام کاری میزان بله گفتن‌هایی را که موجب استرس می‌شود در نظر بگیرند. شاید از نظر عرف یک جامعه موافقت با دیگران و بله گفتن مودبانه‌تر به نظر برسد تا آنکه بخواهیم صریحاً بگوییم نه. حتی ضرب‌المثل مرتبطی هم در این باره وجود دارد که به موافقت افراطی اشاره می‌کند و می‌گوید: خواهی نشوی رسوا، همرنگ جماعت شو. در صورتی که باید آگاه بود اگرچه اغلب ضرب‌المثل‌ها صحت دارد اما بسیاری از آنها دور از منطق بوده و نیازمند تغییر و به روزشدن است. برخی بله‌گفتن‌ها چه بلاهایی که سر انسان نمی‌آورد! در حالی که می‌توان ناراحتی و دشواری لحظه‌ای و موقت یک نه‌گفتن را به جان خرید.

۳ از مزایای نه گفتن این است که قاطعیت و اعتماد به نفس شما را نشان داده و افزایش می‌دهد و مانع از اتلاف وقت در انجام کارها می‌شود. خللی به مدیریت زمان و برنامه شما وارد نمی‌کند. در رسیدن به موفقیت سرعت شما را چندین برابر می‌کند، چراکه انسان با یک نه گفتن ساده خود را از مشکلات خودساخته نجات داده و تسلیم ضعف کلامی خود نمی‌شود.

۴ فراموش نکنیم به هر کسی و در هر موقعیتی نمی‌توان نه گفت. مثلاً نه گفتن به خواسته‌های عزیزانتان الزاماً کار صحیحی نیست و به هر بهانه‌ای نمی‌توان برای پدر، مادر، همسر و فرزند «نه» و «نمی‌شود» آورد.

۵ گاهی انسان به خاطر بله گفتن ممکن است به بیراهه‌ها کشیده شود، مثلاً پول قرض دهد وقتی خودش به آن نیاز دارد یا کاری کند که هیچ تمایلی به آن ندارد.

۶ انسان برای داشتن یک زندگی خوب و با کیفیت باید تغییر کند، چراکه تمام زندگی ما و انتخاب‌های‌مان همگی در گرو شدت و کیفیت نوع رفتار ما با خودمان و محیط‌مان است. هیچ چیز به اندازه «ذهن تغییر یافته» قدرتمند نیست. شما می‌توانید ظاهر خود را تغییر دهید، محل اقامت‌تان را تغییر دهید، همسرتان را تغییر دهید یا حتی شغل خود را تغییر دهید اما اگر ذهن خود را تغییر ندهید، ممکن است همان تجربه‌های تلخ مشابه دائماً و بارها و بارها برایتان اتفاق بیفتد و تکرارشدن نتایج منفی قبلی یعنی زندگی دور از آسایش. تمام مسائل انسان توسط ذهنیت کنونی خودش خلق می‌شود و اگر بخواهد مسئله‌ای حل شود، باید تغییری رخ دهد. این ذهنی که مسئله ساخته است قادر به حلش نخواهد بود. بنابراین برای ایجاد نتایج متفاوت در زندگی باید ابتدا ذهنیت را تغییر داد، پس برای یادگیری «نه» گفتن باید بتوانید ذهنیت خود را نیز نسبت به تعاملات با دیگران تغییر دهید.

۷ اما چند راهکار ساده برای فرار از تبعات بله گفتن وجود دارد. در خیلی موارد با تشکر کردن از پیشنهاد یک فرد محترمانه «نه» بگویید و او را همراهی نکنید. همچنین وقتی کسی از شما می‌خواهد کاری را انجام دهید که دوست ندارید راه‌های دیگری را که می‌توانید به او پیشنهاد دهید. مثلاً کسی از شما پول زیادی قرض می‌خواهد، به او بگویید ندارید اما می‌توانید پرس‌وجو کنید و اگر کسی داشت به او معرفی کنید. راه دیگر این است که همان لحظه بله نگویید بلکه از او چندروز وقت بخواهید تا موضوعیت پیشنهاد منتفی شود. و البته ساده‌ترین راه این است که با یک عذرخواهی ساده و محترمانه بگویید نمی‌توانید یا امکانش برایتان فراهم نیست.

برخی بله‌گفتن‌ها چه بلاهایی که سر انسان نمی‌آورد! در حالی که می‌توان ناراحتی و دشواری لحظه‌ای و موقت یک نه‌گفتن را به جان خرید. گاهی انسان به خاطر بله گفتن ممکن است به بیراهه‌ها کشیده شود

نه‌گفتن یک مقوله تربیتی است. به فرزندان خود مهارت نه گفتن را بیاموزید تا چنانچه در جامعه با تقاضاهای مضر و منفی روبه‌رو شدند، قدرت نه گفتن را داشته باشند

جستار

سوگوار و عزادار با هم فرق می‌کنند

خلاصی از سوگ ممکن نیست با آن سازش کن

تلخیص: حسین گل‌محمدی

سوگ هزار چهره دارد؛ فوت پدر و مادری که هرگز فرصت نکرده‌ایم بگوییم دوستشان داریم، از دست رفتن دوستانی که خاطراتشان رهایمان نمی‌کند و از همه غم‌انگیزتر، مرگ فرزندی که داغش تاابد بر دل می‌ماند. برخی روانشناسان معتقدند سوگ مراحلی دارد که از انکار آغاز و به پذیرش ختم می‌شود. اما برای کسانی که عزای عزیزی را تجربه کرده‌اند سوگ هربار به شکلی ظاهر می‌گردد و گویی هرگز پایان نمی‌یابد. جوزف اپستاین، در جستار پیش‌رو، با ذکر نمونه‌هایی از زندگی شخصی‌اش ما را با استمرار سوگ در حالات مختلف آن آشنا می‌کند. این مطلب را جوزف اپستاین نوشته و در نشریه کامنتری منتشر کرده است. وب‌سایت ترجمان نیز با ترجمه عرفان قادری اقدام به انتشار آن کرده است. آنچه می‌خوانید گزیده جستارهایی از مقاله اپستاین است.

۱ چه خوشبخت است کسی که عمرش به ۵۰ رسیده و هنوز به سوگ عزیزی ننشسته است. حضور در جمع عزاداران - داغداران - تجربه‌ای است که همه پشت سر می‌گذاریم، جز آنهایی که خیلی جوان می‌میرند و خود دلیل مصیبت‌اند. وفات پدر یا مادر، همسر، برادر یا خواهر، دوستی نازنین و شاید از همه غم‌انگیزتر، فوت فرزند از جمله دلایل عمده سوگ هستند. آیا گریزی از سوگ هست؟ آیا باید از آن گریخت؟

۲ سقراط اعتقاد داشت یکی از اهداف اصلی فلسفه دفع هراس از مرگ است. او که در شُرف مرگی خودخواسته با شوکران بود می‌گفت بی‌صبرانه منتظر است تا پس از انتظاری طولانی دریابد که زندگی بازپسینی وجود دارد یا خیر. مونتنی (فیلسوف دوره رنسانس) در جستاری با عنوان «فلسفه پردازی آموختن چگونه مردن است» مانند جستارهای دیگرش بیان می‌کند که نباید مرگ را فراموش کنیم بلکه شایسته است همواره آن را مد نظر قرار دهیم؛ آگاهی از مرگِ ناگزیر ما را به زندگی بهتر ترغیب می‌کند.

۳ ولی تاکنون کسی پیدا نشده است بگوید چطور با مرگ عزیزان یا کسانی که در زندگی‌مان نقشی برجسته دارند، کنار بیاییم. یا اگر هم گفته قانع‌کننده نبوده است. شناخته‌شده‌ترین طبع‌آزمایی‌ها در این مورد کتاب «در باب مرگ و مردن» نوشته الیزابت کوبلر-راس، روانشناس سوئیسی و اثر متأخرتر او با همکاری دیوید کسلر، در باب سوگ و سوگواری بوده است. کوبلر-راس پنج مرحله را برای سوگ برمی‌شمارد: انکار، خشم، چانه‌زنی، افسردگی و پذیرش. ولی در تجربه‌هایی که من از سوگ داشته‌ام هیچ‌یک از این مراحل را نگذراندم و از این رو معتقدم مسئله سوگ پیچیده‌تر از نظریاتی است که تاکنون در عرصه روانشناسی به آنها پرداخته شده است.

۴ مایکل چالبی که در دانشگاه ادینبورگ صاحب کرسی فلسفه است، در کتاب «سوگ» می‌گوید فلسفه موضوع سوگواری را هرگز جدی قلمداد نکرده است. او می‌کوشد در دفاع از سوگ دلایلی اقامه کند: «من می‌گویم که مزیت سوگ خودشناسی است.» چالبی می‌گوید: «سوگ فرایند هیجانی توجه است و اُبژه‌اش رابطه‌ای است که به‌خاطر مرگ کسی که هویت عملی فرد به او وابسته است، دگرگون شده است.» اصطلاح «هویت عملی» را کریستین کورسگارد، فیلسوف امریکایی وضع کرد و درباره آن نوشت: «مفهومی است که در ذیل آن خود را ارزش‌گذاری می‌کنید و زندگی‌تان را شایسته زیستن و اَفعالتان را سزاوار عمل کردن می‌یابید.» پس مطابق نظر چالبی، ارزش سوگ در این است که «حساسیت و وابستگی‌های هویت‌های عملی‌مان را به آرامش کامل می‌رساند» و در شرایط مطلوب «به شناخت بهتر ما از زندگی ختم می‌شود.» چالبی تمایز سودمندی میان سوگواری و عزاداری قائل می‌شود، به طوری که سوگواری فردی و عزاداری عمومی است.

۵ سوگ نیز چون مرگ حالات متعدد دارد؛ چنان در اَشکال متنوعی ظاهر می‌گردد که به‌طور کامل در قالب فلسفه یا روانشناسی نمی‌گنجد. سوگواری بر مرگی تدریجی در اثر مثلاً سرطان، فلج عضلانی، آلزایمر یا پارکینسون چگونه است؟ یا مرگی آنی در پی سکته قلبی، سکته مغزی، خفگی با غذا یا تصادف، مرگ به‌دست جنایتکاران که در این دوره و زمانه معمولاً مرگی اتفاقی تلقی می‌گردد، مرگ به‌دست خود فرد از طریق خودکشی، مرگ در کهنسالی، میانسالی، کودکی، مرگ در جنگ و بله، مرگ در اثر استفاده نادرست از دارو. سوگ ممکن است هیئت عصبانیت، حتی خشم، اندوه شدید، پریشانی یا آرامش به خود بگیرد، ممکن است طولانی یا کوتاه‌مدت باشد و اغلب، ولی هرگز نه به‌طور کامل بتوان از آن اجتناب کرد. خصوصیات سوگ، همچون دلایل آن بسیار گوناگون هستند.

۶ کوبلر-راس و کسلر که خودشان روان‌درمانگران سوگ هستند، در کتاب در باب سوگ و سوگواری تأکید می‌کنند که درمان، چه در قالب مشاوره فردی و چه به‌صورت شرکت در گروه‌های افراد داغدار، عالی‌ترین مرهم سوگ است. آنها گریه را نیز چه درمورد مردان و چه زنان تأیید می‌کنند. این نویسندگان تصدیق می‌کنند که سوگ «باز تاب ضایعه‌ای است که هرگز از بین نمی‌رود.» آنها نوعی سوگ مناسب یا بسنده را پیشنهاد می‌کنند ولی در توصیف آن توفیق نمی‌یابند. کوبلر-راس و کسلر حتی سوگواری را عملی در راه اصلاح خویشتن معرفی می‌کنند: «سوگ فرصتی بی‌نظیر در اختیار ما می‌گذارد تا با خودمان ارتباطی کامل‌تر، عاقلانه‌تر و عاشقانه‌تر برقرار کنیم.» و سپس می‌گویند «چراکه در حقیقت برای سوگواری کردن وظیفه‌ای ناتمام یا غیر از آن دلیل اخلاقی محکمی داریم که در وظیفه سنگین‌تر ما برای رسیدن به خودشناسی ریشه دارد. ما عشق و احترام به خودمان را در سوگواری نشان می‌دهیم.» جمله آخر نقل‌قول بالا، کلمه به کلمه در سوگ مایکل چالبی تکرار می‌شود.

۷ چالبی، با وجود آنکه می‌پذیرد سوگ «شاید عمده‌ترین عامل فشار روانی در زندگی» باشد، آن را نه شکلی از دیوانگی می‌داند نه مستلزم درمان پزشکی؛ سوگ نه بیماری است نه اختلال بلکه او معتقد است سوگ بخشی از «وضعیت بشری» است، بخشی که حتی از شناخت فلسفی نیز می‌گریزد. او می‌گوید: «می‌توان هوشمندانه‌تر سوگواری کرد، ولی دست آخر، نمی‌توان به سوگ کلک زد، نباید هم بزنیم.» ما در نهایت، از دست سوگ خلاصی نمی‌یابیم بلکه اگر خوش‌اقبال باشیم، در بهترین وضعیت می‌توانیم با آن بسازیم.

کرانه

تماشای گلاب‌گیری کاشان را از دست ندهید

بوی بهشت در اردیبهشت

کاشان و شهرها و روستاهای همسایه‌اش این روزها بوی بهشت می‌دهد. اگر می‌خواهید تجربه‌ای ناب از یک سفر اردیبهشتی داشته باشید آیین گلابگیری کاشان را از دست ندهید. گلابگیری کاشان یکی از معروف‌ترین سنت‌های متداول در میان ایرانیان به شمار می‌رود که در گذشته از استان فارس آغاز شده است و امروزه بخش قابل توجهی از آن در کاشان و مناطق اطراف آن انجام می‌شود. این آیین سنتی به‌دلیل قرار گرفتن در فصل بهار و همین طور شکوفایی گل محمدی در مزارع کاشان، حال و هوای خاصی دارد.

■■■

بهترین زمان برای دیدن گلابگیری کاشان اردیبهشت است. از نیمه فصل بهار گل‌های محمدی در تمام مزارع گل کاشان به‌وفور به چشم می‌خورد، البته در شهرها و روستاهای مختلف با توجه به اختلاف دما، زمان شکوفایی گل‌های سرخ از نیمه اردیبهشت تا اواخر فصل بهار متغیر است. غیر از کاشان، روستاهای قمصر، نیاسر و برزک بهترین مکان گلابگیری کاشان است. مردم کاشان و شهرهای اطراف آن مراسم گلابگیری را با آدابی خاص و همراه با شکرگزاری انجام می‌دهند. گلابگیری در کاشان سهم قابل توجهی از رونق اقتصادی در این منطقه را سبب می‌شود و کارگران زیادی به‌صورت فصلی در این صنعت مشغول به کار هستند. در حال حاضر، با تلاش مردم کاشان، صنعت گلابگیری این شهر در کنار جاهای دیدنی کاشان، به پدیده‌ای برای جلب گردشگران خارجی و داخلی تبدیل شده است و در طول فصل بهار مسافران و گردشگران زیادی از کاشان و شهرها و روستاهای اطراف آن بازدید می‌کنند.

در فصل گلابگیری با سفر به کاشان می‌توانید در مزرعه‌های گل محمدی قدم بزنید و در مراسم گلابگیری شرکت کنید. در طول فصل گلابگیری شهرها و روستاهای مختلف کاشان

مملو از عطر گل محمدی می‌شود و سفر به این منطقه در اردیبهشت ماه یکی از بهترین انتخاب‌هاست.

از پانزدهم اردیبهشت مرغوب‌ترین و معطرترین گل‌های محمدی جهان در شهر کاشان و مناطق اطراف آن شکوفا می‌شوند. جشنواره گلابگیری کاشان که از زمان شروع تا پایان برداشت گل محمدی ادامه دارد، هر سال حدود یک ماه از پانزدهم اردیبهشت تا پانزدهم خرداد به طول می‌انجامد.

کاشان و شهرهای قمصر، نیاسر و مشهد اردهال، مهم‌ترین شهرهای گلابگیری محسوب می‌شوند. شهر قمصر در ۴۰ کیلومتری جنوب، شهر نیاسر در ۳۵ کیلومتری غرب و شهر مشهد اردهال در ۴۰ کیلومتری شمال غربی شهر کاشان قرار دارند.

شهر قمصر در میان سایر شهرها و روستاهای اطراف کاشان معروف‌ترین جشنواره گلابگیری را برگزار می‌کند. سراسر این شهر در اردیبهشت ماه مملو از گل‌های سرخ است و کارگاه‌های گلابگیری پر از گردشگران است. مردم قمصر با رویی گشاده از مسافران استقبال می‌کنند و مراحل سنتی گلابگیری را برای علاقه‌مندان به یادگیری این شیوه، توضیح می‌دهند.

روستای تاریخی و زیبای نیاسر نیز از دیگر مناطق برجسته اطراف کاشان است که ساکنان آن مراسم گلابگیری را به شیوه‌ای سنتی و با شادی برگزار می‌کنند. روستاهای اطراف کاشان نیز از بهترین مناطق پرورش گل‌محمدی به شمار می‌روند و بعضی از آنها محصول قابل توجهی دارند. روستاهای ون، سار، وادقان، خاوه، قالهر، مرق، ویدوج، کامو، جوشقان قالی و آذران از جمله مناطقی هستند که مزارع گل سرخ در آنها قرار دارد. این روستاها به‌دلیل داشتن آب و هوای خنک‌تر و محیط سرسبزتر به نسبت سایر نقاط اطراف کاشان، مورد توجه گردشگران زیادی قرار می‌گیرند. همچنین روستاهای وادقان و ون در فاصله ۵۰ کیلومتری شمال غربی کاشان با کیفیت‌ترین گل محمدی و در نتیجه مرغوب‌ترین محصول گلاب را دارند. آیین گلابگیری کاشان را با عنوان میراث معنوی در فهرست آثار ملی و معنوی ایران به ثبت رسانده‌اند و پیشنهاد ثبت این میراث معنوی در فهرست میراث ناملموس جهانی نیز از طرف ایران به سازمان جهانی یونسکو ارائه شده است.

نوشدارو

برگ گزنه و گل‌های بهاری

این گیاه خشن، دمنوشی مهربان دارد

یکی از دمنوش‌های پرخاصیت بهاری دمنوشی مرکب از گزنه و گل‌های بهاری است. درد مفاصل، ریزش مو، عفونت‌های ادراری، خستگی، مشکلات پروستات و غیره را می‌توان با دست‌های خشن همین گیاه درمان کرد. گزنه سرشار از سیلیس است که برای پیشگیری از ابتلا به پوکی استخوان مؤثر است. به عقیده محققان ریشه این گیاه دارویی حاوی «لکتین»، «تانین»، «گلیکان» و «لیگنان»هایی است که تأثیر مثبتی روی غده پروستات می‌گذارد. پژوهش‌ها نشان می‌دهد مصرف ریشه گزنه برای درمان مشکلات پروستات (غیرسرطانی و خوش‌خیم) مفید است. دانه‌ها و برگ‌های گزنه یک درمان فوق‌العاده برای اسهال است. دانه‌های این گیاه دارویی سرشار از پروتئین، موسیلاژ و روغن‌های چرب هستند. همچنین گزنه برای افرادی که پوست خیلی چرب، کثیف و پر از آکنه دارند خوب است، به خاطر اینکه این داروی گیاهی خواص قلیایی دارد. اگر مدام احساس خستگی می‌کنید گزنه را دریابید. این گیاه سرشار از ویتامین C و آهن است و برای رفع خستگی‌های جسمی و روحی مناسب است. گزنه انرژی‌زا بوده و سیستم ایمنی بدن را تقویت می‌کند و برای همین هم کمک می‌کند خیلی زود سرپا شوید. مصرف مواد غذایی چرب و شیرین و ... باعث می‌شود بدن مازاد سموم دفع نشده را در بدن نگه دارد. برای همین لازم است هر از گاهی به خصوص در فصل بهار به فکر سم زدایی از بدن باشید. خوشبختانه گزنه به عملکرد برخی ارگان‌های بدن مانند کلیه‌ها کمک می‌کند. نتایج پژوهش‌ها نشان می‌دهد این گیاه به دفع سموم بدن مانند اوره کمک زیادی می‌کند.

و اما پیشنهاد ما این است که گزنه را با مجموعه‌ای از گل‌های فصل بهار ترکیب کنید و بنوشید. می‌توانید همه گیاهان را با هم مخلوط کنید و نگه دارید، چون خشکند. البته اگر تمایل دارید از تازه آنها استفاده کنید، نمی‌توانید آنها را زیاد نگه دارید.

■ محتویات

یک قاشق چای‌خوری برگ خشک قاصدک/ یک دوم قاشق غذاخوری برگ خشک گزنه/ یک قاشق چای‌خوری گل خشک شبدر قرمز/ یک قاشق چای‌خوری برگ خشک همیشه‌بهار/ یک دوم قاشق چای‌خوری برگ خشک زیرفون/ یک دوم قاشق غذاخوری برگ خشک علف نخودی/ یک دوم قاشق چای‌خوری گل خشک مولین یا خرگوشک.

همچنین در صورت تمایل می‌توانید یک دوم قاشق چای‌خوری برگ جعفری (اگر به‌دنبال افزودن مواد مغذی طبیعی هستید) و یک قاشق چای‌خوری گل رویینه زرین (مخصوصاً اگر در بهار مستعد حساسیت به شکوفه‌های بهاری هستید) اضافه کنید.

■ روش دم‌کردن

در یک فنجان آب‌جوش، یک قاشق چای‌خوری از این دمنوش خشک (یا ۳ قاشق چای‌خوری از نوع تازه آن) بریزید. دِرِ قوری را بگذارید و اجازه دهید ۵ تا ۱۰ دقیقه خیس بخورد. پس از صاف کردن، آن را بنوشید.