



## استرس آتقدرها هم چیز بدی نیست!

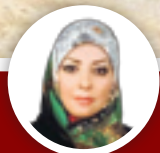
اگر کسانی هستند که به شما وعده زندگی بدون استرس می دهند، بدانید که فریبکاری بیش نیستند. تمام کتاب‌هایی را هم که به شما توصیه می کنند می توانستید زندگی بدون استرسی داشته باشید، دور بریزید. زندگی بدون استرس سواى اینکه ممکن نیست، آتش دهن سوزی هم نیست. انسان برای حرکت، به فشار و تحریک نیاز دارد...

## حرکت به سوی شادمانی با حرکت در مانی

افسردگی یک بیماری روانی فراگیر است که میلیون ها نفر را در سراسر جهان تحت تأثیر قرار می دهد و می تواند منجر به احساس غم و اندوه مداوم، از دست دادن علاقه و بی انگیزگی در فعالیت های روزانه شود. در حالی که گفتار درمانی های سنتی در درمان افسردگی ضروری و ارزشمند هستند و کارایی بسیار بالایی دارند، درمان حرکتی نیز یک رویکرد منحصر به فرد و مؤثر ارائه می دهد که بدن، ذهن و احساسات را یکپارچه می کند...

# کیفیتان کوک است؟!!

باز خوانی مفهوم کیفیت زندگی به بهانه ۱۸ آبان «روز کیفیت»



دکتر مصطفی هاشمی نسب، جامعه شناس:

دکتر شقایق اقبالی نژاد، روانشناس:

دکتر سیدحمیدرضا محتشمی، مدرس مهارت های زندگی:

**روابط کیفی در تعاملات اجتماعی منوط به کسب مهارت هاست**

**بدون اهداف معنادار حتی در شرایط رفاه هم نمی توان انتظار خوشبختی داشت**

**زندگی را پس انداز نکنیم مصرف کنیم**

## در کوی نیکانامان

در احوالات ابر جراح جهان «پروفیسور مجید سمیعی»

## مغز جهانیان مرهون دست های معجزه آفرین اوست!



ابری جراح جهان، پروفیسور مجید سمیعی در پاسخ به سؤالی درباره سبک زندگی اش می گوید: «اگر بخواهیم درباره شیوه های اصلی رسیدن به موفقیت صحبت کنیم باید چند موضوع را مورد توجه قرار دهیم: نخست اینکه در زندگی نظم خاصی به وجود بیاوریم، چرا که بدون نظم و دیسیپلین نمی توان به موفقیت رسید. نکته بعدی تمرکز روی هدف مشخص در زندگی است. از این شاخه به آن شاخه بریدن باعث می شود هیچ گاه به مقصد نرسیم. دیگر اینکه برای رسیدن به موفقیت باید روح آزاد داشته باشیم. نباید معمای در زندگی وجود داشته باشد. اگر بود فوری آن را حل کنید. باید وقت را صرف کارهایی کرد که از انجام آن لذت برد.»

او در ایران اقامت ندارد، اما در اعتلای سطح پزشکی کشورمان تلاش های فراوانی می کند. وی می گوید: «بعضی ها می گویند اگر سمیعی می خواست به این مملکت خدمت کند باید در کشور خودش مریض های هومونشن را مداوا می کرد. این تفکر اشتباه است. وقت ما باید صرف پژوهش، تحقیق و تربیت شاگردان با استعدادی شود که هر کدامشان می توانند صدها بیمار را با همان روش هایی که ما بلدیم جراحی و مداوا کنند. اگر همه وقت را به معالجه در ایران اختصاص بدهم دردی از کسی دوانمی کند. خوشحالم با برگزاری کنگره های علمی و دعوت از برترین جراحان جهان به ایران، وظیفه اخلاقی ام را برای کشورم انجام داده ام و راه بهتر از این هم برای خدمت به هموطنان نمی شناسم. تداوم این راه باعث تربیت نسل جدیدی از جراحان جوان خواهد شد که می توانند تأثیر بیشتری در جهت بهبود وضعیت بیمارارن داشته باشند.»

پروفیسور مجید سمیعی سال ۱۳۱۶ در شهر تهران به دنیا آمد. پس از عزیمت خانواده از تهران به رشت و اقامت در محله تلفن خانه (بحر العلوم) تحصیلات ابتدایی و دوره متوسطه را در دبیرستان شهید بهشتی (شاهپور) رشت به پایان رسانید. او پس از پایان دوره متوسطه راهی آلمان شد و در رشته پزشکی ادامه تحصیل داد. سمیعی در ۳۲ سالگی موفق به دریافت عنوان دانشیار در رشته جراحی مغز و اعصاب از دانشگاه ماینز شد و یک سال بعد عنوان پروفیسوری را در همین رشته به دست آورد. پس از گذراندن همه عمویش در راه اعتلای رشته جراحی مغز و اعصاب در سال ۲۰۰۳ اعلام بازنشستگی کرد تا خود را وقف توسعه مؤسسه بین المللی علوم اعصاب کند. او تاکنون بیش از ۸ هزار جراحی متوسط به مغز و اعصاب انجام داده و بیش از هزار جراح متخصص را در سراسر جهان تربیت کرده است. در سال ۲۰۱۱ فدراسیون جهانی انجمن های جراحی مغز و اعصاب، مدال افتخار فدراسیون را به افتخار فریخته

## کنجکاوی زندگی دیگران نباش تا کیفیت زندگی ات پایین نیاید

برای دیگران رنج و زحمت نباشیم، به خودمان اجازه ندهیم هر فکری کنیم و هر مرزی را رد کنیم. ما با کنجکاوی غیر ضروری در امور دیگران نه تنها به کیفیت زندگی خودمان لطمه می زنیم، بلکه بر زندگی دیگران هم اثر منفی می گذاریم و افزون بر این خود را درگیر غیبت، تهمت و قضاوت هم خواهیم کرد. شک و تردید نداشته باشید پایین بودن کیفیت زندگی هر آدمی بسته به این است که تا چه اندازه پیگیر زندگی دیگران است! به کیفیت زندگی خودتان عمق ببخشید. چگونه؟! کمتر پیگیر جزئیات زندگی اطرافیانتان باشید، مگر اینکه شما را طرف مشورت قرار دهند. مدتی تمرین کنیم. در لحظه اگر می خواهیم له یا علیه دیگران کاری انجام دهیم از خودمان بپرسیم انجام عمل ما، آیا در کیفیت زندگی امروز یا فردای او و خودمان مؤثر خواهد بود یا خیر؟! سعیدی می گوید: «به حقیقت آدمی باش و گرنه مرغ باشد/ که همین سخن بگوید به زبان آدمیت.» در واقع آدمی به آدم بودن است نه به هیبت آدمی داشتن. فردی که تحت تربیت درست واقع شده و در تلاش برای ارتقای افکار و شخصیت خود باشد، هیچ گزند و آسیبی از ناحیه او در طول زندگی به دیگران نخواهد رسید. عجم پابندی به چنین موضوعی، مصداق بارز پایین آوردن کیفیت زندگی خودتان است.

یک رابطه با کیفیت بیشتر از روابط متعدد و وقت گذراندن با دیگران ارزش دارد و حتی یک تجربه مفید و مؤثر بیشتر از صدها دورهمی و خوشگذرانی به ما زندگی کردن را یاد می دهد. اینگونه است که گفته می شود کیفیت زندگی ما به کیفیت افرادی برمی گردد که با آنها معاشرت می کنیم. یک دقیقه وقت بگذارید و به این فکر کنید معاشرت روزانه شما با افراد مختلف چه آورده و حاصلی دارد و چه میزان به کیفیت افکار شما کمک می کند! ما نه تنها تلاشی برای ارتقای کیفیت زندگی خودمان نمی کنیم، بلکه در میان ما کسانی هستند که بی کیفیتی افکار و سبک زندگی شان باعث می شود کیفیت زندگی اطرافیان هم تحت الشعاع قرار گیرد. خانم و آقای که در محل کار خود دائماً به دنبال سرک کشیدن در زندگی دیگران هستند، فرض کن که متوجه شدی ارتباط فلاتی با فلاتی در چه حد است یا بالآخره فهمیدی چرا فلاتی بچه دار نمی شود! فرض کن دلیل از دواج نکردن فلان خانم یا آقا را فهمیدی یا بالآخره علت طلاق همکارت برایت بر ملا شد. خب؟! اصلاً یک لحظه تصور کن از درون زندگی همه سر در آوردی! دانستن این اطلاعات چه تأثیری در کیفیت زندگی خودت خواهد داشت؟!

به کیفیت همه چیز فکر می کنیم الا کیفیت افکار و اندیشه ها، رفاقت ها و روابطمان! کیفیت زندگی، الزاماً مدل ماشین، میزان پس انداز، برند لباس و متر از خانه مان نیست! تردیدی نیست که موارد فوق می تواند آسایش بیشتری برای ما فراهم کند، اما هیچ کدام از اینها در رشد کیفی زندگی ما تأثیر چندانی ندارد. «خوشبختی ما به کیفیت افکارمان بستگی دارد. کیفیت زندگی شما را دو چیز تعیین می کند؛ یکی کتاب هایی که می خوانید و دومی انسان هایی که ملاقات می کنید. زندگی کمیت نیست، کیفیت است.» شاید فکر کنید اینها جملات شعاری و کلیشه ای است که ما هم برای پر کردن صفحات نمونه هایی را می آوریم، اما وارد مصادیق می شوم تا متوجه شوید که سبک زندگی ما و هدایت فکری خودمان چه میزان در کیفیت زندگی مان مؤثر است. یک دوست با کیفیت بیشتر از ۱۰۰ دوست معمولی در زندگی ما مؤثر است. با کیفیت به معنی جیب پر پول و ماشین مدل بالاتر و گوشی برند روز دنیا نیست؛ دوست با کیفیت یعنی رفاهتی عاری از حسادت، بخل، توقع و منفعت طلبی که دمی نشستن با او نگاه ما را به مسائل و روزمرگی ها به سمت مثبت و سازنده تغییر دهد. در واقع

نیرو ساری

خودمانی

کیفیت تعاملات خود را پایین نیاوریم

## مهربان باش و نتیجه اش را ببین!

آموزش رانندگی شهری (عملی) همراه ندارم، اگر دوست دارد بدید کتابم را به شما می دهم و شما به عنوان همراه با من بیایید تا از نکات مهمی که مربی ام به من می گوید، استفاده کنید و هر سؤالی که داشتید از مربی من بپرسید. دختر جوان از این حرف من بسیار خوشحال شد و با کلی مددرفت خواهی و دادن شماره تلفن برای هماهنگی با من از آموزشگاه خارج شد. به همین سادگی! خدا را شکر کردم این دعوا با این کار من ختم به خیر شد. با خودم فکر می کردم وقتی می توانیم گره را با دست باز کنیم، چرا سراسر دندان می روییم؟! ماجرا زمانی جالب تر شد که فردای آن روز وقتی به آموزشگاه رفتم، مربی جدیدم به دلیل کاری که در پیروز کرده بودم و دختر جوان با آرامش محل را ترک کرده بود، گفت: تا روز آزمون شهری روزانه نیم ساعت اضافه با شما تمرین و تمام سعی و تلاش خود را می کنم تا خوب یاد بگیرید و هر چه زودتر در آزمون شهری قبول شوید. من که اصلاً انتظار شنیدن این حرف را از زبان مربی خود نداشتم، بسیار خوشحال شدم و زمانی بیشتر خوشحال شدم که مربی من به قولش واقعا عمل کرد. بعد از این ماجرا دیدم که چقدر خوب است مهربان باشیم و به دیگران مهربانی هدیه دهیم و متقابلاً از دیگران مهربانی هدیه بگیریم. مثال عینی که شرح آن را گفتم بدون تردید در تمام مناسبات ما صدق دارد و زنجیروار روی زندگی و تعاملات ما اثر می گذارد. بد اخلاقی و عصبانیت با ملاطفت و مهربانی؟ انتخاب با خود ماست.

رانندگی مراجعه کردم، متوجه سروصدای بلندی در مقابل ساختمان آموزشگاه شدم، اما کسی جلوی در آموزشگاه نبود، در فکر و ذهن خود گفتم چه دعوی، چه آشوبی، حتماً موضوع مهمی است که صدای آنها تا بیرون از ساختمان هم می آید. شاید باور نکنید وقتی وارد ساختمان آموزشگاه شدم، دختر خانم جوانی را دیدم که با مسئول پذیرش و مدیر آموزشگاه در حال جروبوت بود، موضوع این بود که چرا به جای یک ساعت و ۴۵ دقیقه، مربی آموزش رانندگی او یک ساعت و ۳۰ دقیقه به او آموزش داده بود. برایم جالب بود که برای ۱۵ دقیقه این همه بحث و دعوا به وجود آمده بود، البته به این دختر خانم حق می دادم، چون هزینه یک ساعت و ۴۵ دقیقه را پرداخت کرده بود و محق بود، اما نحوه اعتراض او را به این شکل صیانی و پریهاوه به هیچ عنوان قبول نداشتم. من جلسات آموزش عملی خود را گذرانده بودم و اتفاقاً می خواستم مربی آموزش خود را عوض کنم و جلسه اضافه بر دارم. پس از کمی شک و تردید با یک لیوان آب به این دختر خانم جوان نزدیک شدم و بعد از سلام و احوالپرسی به او گفتم: من می دانم حق کاملاً با شماست، چرا باعث ناراحتی خودتان می شوید، می توانید مربی تان را عوض کنید. دختر جوان گفت: خانم! هرستم و بابت گرفتن گواهینامه رانندگی که شامل کتاب آیین نامه و جزوه مربوط می شود، چندین بار به شوهرم التماس کرده ام، اما با این کم کاری باید پول جلسه اضافی را هم بدهم، به او گفتم: من از مومن آیین نامه را قبول شده ام و دیگر نیازی به کتاب ندارم. برای

ما انسان ها ندای عجمی داریم و بعضی از کارهایی را که به آسانی می شود، انجام داد برای خودمان و دیگران سخت می کنیم و با این شیوه کیفیت زندگی و مناسبات خود با دیگران را منزلی می دهیم، به قولی گریه را که می شود با دست باز کرد با دندان باز می کنیم و بعد از اینکه کارهای سخت و مشقت آوری انجام می دهیم، تازه به این موضوع پی می بریم که چه راه حل آسان و راحتی داشته است و البته «معما حل جگشت، آسان شود». اگر وقت کرده باشید خیلی ها گره به ایر و دارند و حتی با خودشان قهر هستند و نمی شود کلامی با آنها حرف زد، مثل چوب خشکی می مانند که منتظر یک جرقه هستند تا آتش بگیرند. بلافاصله با یک نگاه یا یک جمله شروع به درگیری لفظی و فیزیکی می کنند، در صورتی که اگر دنیا را برای خودمان و اطرافیان سخت نگیریم، این داستان بر عکس می شود. شاید ذکر یک ماجرای واقعی در این زمینه، کمک کننده موضوع باشد. مدتی بود به فکر گرفتن گواهینامه رانندگی بودم، بنابراین در آموزشگاهی نزدیک محل زندگی مان ثبت نام کردم. بعد از طی دوره های تعیین شده از سوی آموزشگاه که شامل چند جلسه کلاس حضوری برای گرفتن آیین نامه می شد، وارد مرحله آموزش رانندگی عملی برای گرفتن گواهینامه پایه ۳ شدم. یکی از روزها هنگامی که به آموزشگاه

مینا هاشمی مزرعه

یک روز معمولی