

# دو درصدی ها

برای تمامی INTJ ها و افراد علاقه مند به شخصیت شناسی

به کوشش: منصور تقی زاده

## شناسنامه کتاب

---

تقی زاده، منصور ۲۰۰۱.

دو در صدی ها

در یک جلد (۷۰۹ صفحه)، - موفقیت، شخصیت شناسی

ارائه از ناشر مولف

مندرجات:

۱. کامیابی و موفقیت فردی و اجتماعی

۲. تقویت حافظه

۳. مقابله با درد

آماده سازی و تولید: منصور تقی زاده (ناشر مولف)

نسخه غیر چاپی (PDF)

توزیع: بهار ۱۳۹۹

همه حقوق نشر این کتاب انحصاراً برای ناشر مولف محفوظ است. هر گونه استفاده از کتاب آرایبی و عناصر آرایشی این کتاب و همچنین هر نوع استفاده تجاری از این اثر و فروش آن ممنوع است.

قیمت: ۳۰۰۰۰۰ ریال (گرچه کتاب حاضر به رایگان توزیع شده اما خوانندگانی که علاقه مند به حمایت

از مولف هستند می توانند مبلغ مذکور را به کارت ۲۱۴۰ ۹۱۹۶ ۹۹۷۳ ۶۰۳۷ واریز نمایند)

► Email: [mslearners2020@gmail.com](mailto:mslearners2020@gmail.com)

[www.takbook.com](http://www.takbook.com)

## تقدیم به ...

تقدیم به آنان که بی آن که کسی بداند زیستند و بعد رفتند. به آنان که نه برای کسب شهرت که برای کسب دانش زندگی کردند. همان‌ها که شب‌هایشان را با کار و تلاش صبح کردند، دشمنی‌ها را به جان خریدند تا دنیای بهتری بسازند و زندگی خود را وقف انسان و انسانیت کردند. تقدیم به همه آنان که به معنای واقعی کلمه «پربار» زیستند.

## تقدیم به همه دو درصدی‌ها

## فهرست

۵.....	مقدمه
۱۶.....	فصل یک: رازهای نیکولا تسلا
۱۵۵.....	فصل دو: رازهای ایلان ماسک
۳۶۴.....	فصل سه: رازهای امیلی برونته
۴۲۴.....	فصل چهار: رازهای نیچه
۵۱۴.....	فصل پنج: رازهای من و شما



مدت‌ها بود که در فکر نوشتن این کتاب بودم. راستش را بخواهید چند باری هم تا اواسط مقدمه نوشتم، اما کارم باعث سردرگمی‌ام شد و آن قدرها که فکر می‌کردم خوب از آب درنیامد. اجازه دهید نکته‌ای را درباره کتاب حاضر به شما بگویم. این کتاب، کتاب موفقیت همه نیست. کتاب حاضر برای دو دسته تهیه شده: اول افرادی که بر اساس تست شخصیت‌شناسی MBTI دارای شخصیت INTJ می‌باشند؛ اگر می‌خواهید بدانید جزو این دسته‌اید یا نه نخست باید در اینترنت عبارت «تست شخصیت‌شناسی MBTI» را جست‌وجو کرده و در آزمون مذکور (که رایگان نیز هست) شرکت کنید. نگران نباشید! شرکت در این تست وقت زیادی از شما نمی‌گیرد. یادتان باشد در هنگام پاسخگویی به سوالات آزمون، صادق باشید و رو راست به سوالات جواب بدهید. دسته دوم کسانی‌اند که می‌خواهند ویژگی‌های تیپ INTJ را در خود تقویت کنند و به عبارتی از آنچه دو درصد INTJ را از سایرین متمایز می‌کند مطلع شوند.

از مهم‌ترین اهداف این کتاب کمک به افراد دارای شخصیت INTJ است؛ همان نوابغ و هوشمندانی که به دلیل ویژگی‌ها و خصوصیت‌هایشان تحت سرزنش بقیه قرار می‌گیرند و در اغلب موارد از جامعه رانده می‌شوند. این کتاب به افراد دارای شخصیت مذکور (که باعث افتخار من است که یکی از آن‌ها هستم) کمک می‌کند با خودشان و بقیه کنار بیایند و وقتی می‌بینند اطرافیانشان که در سطوح پایین‌تری نسبت به آن‌ها قرار دارند چگونه به خود می‌نازند، با خونسردی آن‌ها را رها کنند و به کار خودشان بپردازند.

در این مقطع از مقدمه، من فرض می‌کنم که شما در تست MBTI شرکت کرده‌اید و جواب تست شما INTJ بوده است. در ادامه می‌خواهم شما را بهتر با خودتان آشنا کنم. می‌خواهم به شما نشان دهم تنها کسی نیستید که با مشکلاتی که دارید رو به رو است. باور کنید!

اما افراد دارای شخصیت INTJ چگونه افرادی هستند؟ باید اذعان کرد که شما دوست گرامی که شخصیت‌تان INTJ است نه شاخ دارید و نه دم! پس چرا در مدرسه دوستان خیلی کمی دارید (یا اصلاً ندارید)، همکارانتان در محل کار با شما مثل یک آدم فضایی برخورد می‌کنند، در مهمانی‌ها حاضر نمی‌شوید یا اگر حاضر می‌شوید بسیار کم رو هستید، از نگاه کردن در چشمان بقیه مردم هراس دارید، همیشه یک حس درون‌تان وجود دارد که می‌خواهید همانند آتشفشان فوران کنید و نیز مدام به جامعه

فحش می‌دهید؟ پاسخ همه این سوالات در درون شما و در ذات شما نهفته است. اگر شخصیت INTJ دارید یک نابغه تمام عیار هستید، برایم مهم نیست که در مدرسه یا محل کار خوب نیستید یا از حداکثر ظرفیت خود استفاده نمی‌کنید، زیرا در درون شما الماس تراش نخورده‌ای قرار دارد که از آن بی‌خبرید. با کمک آنچه در این کتاب مطالعه می‌کنید، الماس درون‌تان را کشف کرده و سپس تراش می‌دهید تا در نهایت به زیباترین شکل خود درآید. آن موقع خواهید دید که تا حد یک فرشته احساس پاکی و عصمت و تا حد یک پُر احساس سبکی و لطافت خواهید کرد. اگر یک INTJ جوان باشید احتمالاً از من می‌پرسید: «تکلیف بقیه چه می‌شود؟ یعنی آن‌ها از ما پایین‌ترند؟» پاسخ این است: «بستگی به هر فرد دارد. باید بگویم که ما انسان‌ها همه در قبال هم مسئولیم اما اول در قبال خودمان مسئولیم. برای نجات بقیه باید اول خودتان را نجات بدهید! اصلاً هم به این که هدف من از نوشتن کتاب حاضر سعی در القای یک آریستوکراسی (نخبه‌سالاری) است فکر نکنید؛ چون واقعاً هدفم این نیست! هدفم صرفاً کمک به جامعه دو درصدی INTJها است. همین و بس.» در ادامه می‌خواهم به جای استفاده از INTJ از واژه‌ای زیبا و در خور شأن شما استفاده کنم؛ الماس. پس هر جا گفتم «الماس» منظورم همان INTJ است. برویم سراغ خصوصیات «الماس‌ها».

افراد این تیپ شخصیتی می‌توانند واقعاً تنها باشند. این تیپ، از نادرترین تیپ‌های شخصیتی بوده و در بین افراد ثروتمند رایج است (اگر هنوز ثروتمند نشده‌اید خود را سرزنش نکنید، در ادامه کتاب درباره ثروتمند شدن حرف خواهیم زد). «الماس‌ها» فقط دو درصد از جمعیت را تشکیل می‌دهند، و خانم‌های دارای این شخصیت به شدت کم هستند و فقط ۰/۸ درصد را تشکیل می‌دهند (حس خیلی بدی است که بین یک جمعیت که مدام پز لباس‌ها و مارک لوازم آرایش خود را می‌دهند گیر بیفتی و مجبور باشی سرزنش‌هایشان را درباره این که چرا سرت به جای حرف زدن با پسرها و گشتن در اینستاگرام به کتاب و بالا بردن کمال فردی گرم است تحمل کنی، مگر نه؟!). برای الماس‌ها دشوار است بتوانند با افرادی که می‌توانند بدون وقفه با تجزیه و تحلیل از کنار چیزها بگذرند کنار بیایند؛ خود من وقتی می‌بینم مردم چقدر راحت و ساده حرف رسانه‌ها را بدون هیچ منبع و استنادی باور می‌کنند، می‌خواهم سرم را به دیوار بکوبم اما هی! این کتاب را برای کنترل همین موقعیت‌ها می‌نویسم!

الماس‌ها (چقدر از این کلمه خوشم می‌آید!) خیال‌پرداز و در عین حال مصمم، جاه‌طلب و در عین حال مواظب حریم خصوصی خود هستند؛ نسبت به همه چیز کنجکاوند و روی آن‌ها متمرکز می‌شوند. اگر صبح‌ها بعد بیدار شدن از خواب به فکر عمیقی درباره روزی که در پیش دارید و روابطی که آن روز با

مردم برقرار می‌کنید فرو می‌روید، برای خودتان دوست خیالی می‌سازید (حتی اگر به دبیرستان می‌روید!)، با دیدن چیزهای عجیب درباره آن‌ها در اینترنت سرچ می‌کنید و مشتاقانه مطالب مربوطه را مطالعه کرده و فرامی‌گیرید، از این که بقیه سر از کارتان در بیاورند شاک می‌شوید، دوست دارید خودتان را در اتاق حبس کنید و کارهای مورد علاقه‌تان را انجام دهید (که شامل یاد گرفتن چیزی می‌شوند) و حس می‌کنید وقتی کاری را شروع می‌کنید باید تا آخرش بروید، یک الماس هستید!

با ظهور عطش طبیعی نسبت به دانش که خود را در اوایل زندگی نشان می‌دهد، سایر بچه‌های مدرسه اغلب، الماس‌ها را «خوره کتاب» می‌خوانند، آن‌ها را مسخره کرده و دست می‌اندازند. الماس‌ها در طول زندگی به آنچه می‌دانند افتخار می‌کنند و از به اشتراک گذاری دانش به دست آمده لذت می‌برند (مثل همین الان خودم). آن‌ها به تسلط خود در مورد موضوعات منتخب، اطمینان دارند. آن‌ها جدی هستند و ترجیح می‌دهند به جای هدر دادن وقت خود با حواس‌پرتی احمقانه (مانند شایعات)، برنامه‌های موثری را طراحی و انجام دهند. به همین دلیل است که اکثر مردم از ما به عنوان «ربات» یا «آدم آهنی» یاد می‌کنند. یادم هست در کلاس اول بچه‌ها به من می‌گفتند «آدم آهنی» و من با خودم می‌گفتم احتمالاً این مشکل سال بعد حل شود و این بچه‌ها با من مشکل دارند که چنین خطابم می‌کنند؛ اما باورتان نمی‌شود! هر سال همان اتفاق تکرار شد و این لقب را حتی کسانی که تازه مرا ملاقات می‌کردند رویم می‌گذاشتند. به هر حال، اهمیتی نمی‌دهم! به قول شاعر:

«برو این دام بر مرغی دگر نه / که عنقا را بلند است آشیانه»

الماس‌ها با دیدگاه کاملاً منطقی، با ناسازگاری‌هایی که برایشان کاملاً معنا داشته باشند، کنار می‌آیند و به کار کردن ادامه می‌دهند. مثلاً آن‌ها می‌توانند در عین حال مثبت‌ترین رویا را داشته باشند و نیز تلخ‌ترین بدبینان باشند. از طرف مثبت، معتقدند که با تلاش، عقل و اندیشه کافی دسترسی به همه چیز ممکن است. از طرف منفی، آن‌ها ممکن است بر این باور باشند که بقیه افراد برای رسیدن به اهداف سخت معمولاً خیلی تنبل یا خودخواه هستند. اما این ایده، آن‌ها را مجبور به تحقیر و ملامت خود نمی‌کند. الماس‌ها اگر ببینند در مسیر انجام کار موانعی وجود دارد که با عقل جور در نمی‌آیند، منطقی و حساب شده نیستند و به عبارتی احمقانه‌اند، لج می‌کنند و کار را درست و حسابی پیش نمی‌برند.

الماس‌ها در مهارت‌ها و ایده‌هایی که روی آن‌ها اصول و تمرکز دارند، اعتماد به نفس دارند. آن‌ها با استفاده از بینش و منطق، نوآوری را از طریق اراده محض به ظهور می‌رسانند. به نظر می‌رسد

الماس‌ها مرتباً هر ایده و سیستمی را که با آن رو به رو می‌شوند، ساختارشکنی و بازسازی می‌کنند (فرقی نمی‌کند این سیستم و ایده، یک هم‌کلاسی باشد یا خانواده و یا حتی یک حکومت!). آن‌ها به‌طور معمول حس کمال‌گرایی و حتی اخلاق را برای همه کارهای خود به کار می‌گیرند. هر کسی که نتواند از روند الماس‌ها پیروی کند یا نتواند درکشان کند، احتمالاً احترام خود را نسبت به آن‌ها از دست خواهد داد. الماس‌ها عاشق مستقل بودن هستند و از انتظارات دیگران متنفرند (نمی‌خواهند کسی انتظاری از آن‌ها داشته باشد). من در دوران تحصیل وقتی جواب سوالی را می‌دانستم هم علاقه‌ای به پاسخگویی نداشتم چون این کار انتظار معلم را از من بالا می‌برد و او با خودش می‌گفت: «روز خوبی برای عقده‌گشایی از این بچه است!»

در واقع، تنفر الماس‌ها از انتظارات دیگران آن‌ها را قادر می‌سازد ایده‌های جالب و تازه خود را دنبال کنند (از تمجید شدن توسط بقیه می‌گذرند تا وقت بیشتری برای کار و با خود بودن داشته باشند؛ فکر کنم تا الآن فهمیده باشید چرا این قدر دشمن داریم!). الماس‌ها از قوانین، محدودیت‌ها و سنت‌ها متنفرند (به همین دلیل است که گرچه در سال‌های ابتدایی مدرسه خوب درس می‌خوانند اما رفته رفته و با رسیدن به سنوات دبیرستان و رشد و بلوغ فکری، مخصوصاً در پسران از نظر درسی افت می‌کنند و دست به طغیان و شورش می‌زنند؛ بزرگ‌تر که می‌شوند با ادیان و مذاهب وارد درگیری می‌شوند و با هر چه فکر کنند مانعی غیرمنطقی است). برای الماس‌ها همه چیز باید در معرض سوالات و بررسی‌ها باشد. آن‌ها در صورت امکان، غالباً به تنهایی عمل می‌کنند و رویکردهایشان عمدتاً مبتکرانه و بی‌نظیر است. ممکن است الماس‌ها انتظار نداشته باشند که دیگران به ارتباط برقرار کردن با آن‌ها اقدام کنند. به همین دلیل گاهی اوقات آن قدر حساس نیستند که بتوانند نسبت به افکار، خواسته‌ها و برنامه‌های دیگران بی‌تفاوت نباشند. الماس‌ها در اغلب اوقات، از روی هیجان و بدون فکر قبلی دست به انجام کار نمی‌زنند (حتی وقتی گمان می‌کنند بدون فکر تصمیم گرفته‌اند، ایده‌ای منطقی پشت تصمیمشان بوده است و در اندک مواردی که از روی هیجان کاری می‌کنند، به هیچ وجه نتیجه جالبی حاصل نمی‌شود).

آن‌ها می‌کوشند منطقی باقی‌بمانند هر چند ممکن است این، مسیری آسان اما فکری بد باشد. همه ایده‌ها باید از فیلترهای دقیق «آیا معقول است؟» و «آیا به درد می‌خورد؟» عبور کنند. آن‌ها فیلترها را برای همه چیز و همه افراد اعمال می‌کنند، لذا در بعضی مواقع با مشکلاتی مواجه می‌شوند. INTJها (کمی تنوع ایجاد کنیم!) نسبت به موضوعاتی که زمان لازم برای درک آن‌ها دارند اطمینان دارند، اما تمایلی به سر و کله زدن با موضوعاتی ندارند که شامل مهارت‌های اجتماعی است (در کل رابطه خوبی با

جامعه ندارند). دروغ‌های مصلحتی و صحبت‌های کوتاه، حتی اگر مفید باشد، برای این تیپ شخصیتی که به حقیقت و عمق نیاز دارد، سخت است. الماس‌ها حتی ممکن است بسیاری از اقدامات اجتماعی را احماقانه بدانند. از قضا، اغلب بهتر است که الماس‌ها در جایی که راحت هستند - خارج از کانون توجه - قرار بگیرند. آن‌ها آن‌جا اعتماد به نفس طبیعی دارند. اگر INTJها در عنصر خود بمانند (ذات خود را حفظ کنند) و کارهایی را که انجام می‌دهند به بهترین شکل ممکن پیش ببرند به احتمال زیاد مردم از جنبه‌های حرفه‌ای، اجتماعی و حتی عاشقانه به سمت آن‌ها سوق پیدا می‌کنند. آن‌ها به تنهایی خوب هستند.

این سبک استراتژیک به معنای این نیست که INTJها سرد و بدون وجدان عمل کنند؛ اما آن‌ها دوست دارند برنده شوند و از نقش بازی کردن با بهره‌گیری از احساسات بیزارند. این باعث می‌شود سایر افراد نتواند آن‌ها را خوب بشناسند. این توضیح می‌دهد که چرا بسیاری از افراد شرور داستانی چنین شخصیتی دارند (نگران نباشید، افراد مثبت داستانی با شخصیت INTJ هم داریم!). INTJها به احتمال زیاد مانند هر کس دیگری با یکپارچگی عمل می‌کنند؛ حتی اگر بیشتر از سایرین چنین کنند، طبیعی و معقول است.

INTJها زندگی را در حالی پیش می‌برند که گویی یک بازی شطرنج بزرگ بوده و با هوشمندی، پیشرفت و عقب‌نشینی می‌کنند. این نوع شخصیت همیشه به دنبال تاکتیک‌ها، استراتژی‌ها و برنامه‌های احتمالی جدید است. آن‌ها دائماً روش‌هایی را که برای کنترل همسالانشان به کار گرفته می‌شود دور می‌زنند، در حالی که بیشترین استفاده را از سبک تفکر مستقل خود دارند. با این کار، آن‌ها می‌توانند به هدفی که خودشان تعیین می‌کنند، دست یابند. چند تن از افراد مشهوری که دارای شخصیت INTJ هستند عبارتند از:

نیچه، میشل اوباما، ایلان ماسک، کریستوفر نولان، ولادیمیر پوتین، آرنولد شوارتزنگر، سامانتا پاور. آدم‌های بدی به نظر نمی‌رسند، مگر نه؟

## • نقاط قوت و ضعف

الف) نقاط قوت:

۱. ذهن سریع، خیال‌پرداز و استراتژیست - INTJها به ذهن خود افتخار می‌کنند و از هر فرصتی برای پیشرفت دانش خود استفاده می‌کنند. این، نشان‌دهنده قدرت و انعطاف‌پذیری تفکر استراتژیک آن‌ها است.

آن‌ها بسیار کنجکاو بوده و همیشه برای یک چالش فکری، مسائل را از زوایای مختلف می‌بینند. INTJها از خلاقیت خود جهت برنامه‌ریزی برای امکانات پیش‌بینی نشده استفاده می‌کنند.

۲. اعتماد به نفس بالا – INTJها بیش از هر چیز به خردگرایی خود اعتماد دارند، بنابراین وقتی می‌خواهند در مورد چیزی تصمیم بگیرند، هیچ دلیلی برای تردید در تصمیمات یا بینش خود نمی‌بینند. این، یک سبک ارتباطی صادقانه و مستقیم ایجاد می‌کند که از جانب آنچه دیگران از آن‌ها انتظار دارند محفوظ نیست. وقتی INTJها چیزی را درست می‌دانند درست است و هیچ چیزی این واقعیت را تغییر نمی‌دهد؛ حال فرقی نمی‌کند که این واقعیت یک فرد باشد یا یک فرایند.

۳. مستقل و سرنوشت‌ساز – این خلاقیت، منطق و اعتماد به نفس افرادی را تشکیل می‌دهد که روی پای خود ایستاده و مسئولیت اقدامات خود را برعهده می‌گیرند. INTJها تحت تأثیر آمار و ارقام مربوط به شخص خود قرار نمی‌گیرند و معمولاً در همایش‌ها و اجتماعات شرکت نمی‌کنند. مهم نیست که فلان چیز چقدر محبوب است، INTJها اگر ایده‌ی بهتری داشته باشند با هر کسی که برای تبلیغ برنامه‌ای دیگر اقدام کند، مخالفت می‌کنند. این ایده چه منطقی باشد و چه نادرست، INTJها خوشحال هستند که این استاندارد را برای خودشان اعمال می‌کنند.

۴. سخت‌کوش و مصمم – اگر چیزی علاقه‌ی INTJها را جلب کند، زمان مناسبی برایش می‌گذارند و کار مدنظر خود را انجام می‌دهند. آن‌ها اغلب ساعات طولانی شدیداً کار می‌کنند. هدف‌گرا هستند و اگر وظایف به چیزی واضح و مرتبط منجر شود INTJها برای تحقق آن کارها تلاش جدی می‌کنند.

۵. ذهن باز – INTJها تا زمانی که خوب استدلال کنند، ذهنشان برای ایده‌های جدید باز است. افراد دارای این نوع شخصیت حتی (شاید به ویژه) پذیرای ایده‌هایی که بر ضد خودشان است، هستند. INTJها غالباً در هنگام فکر کردن در مورد موضوعاتی مانند سبک‌های جایگزین، از صراحت و استقلال خود استفاده می‌کنند. این را با عدم تمایل آن‌ها به قوانین و سنت‌ها مخلوط کنید تا دریابید چگونه INTJها می‌توانند به سمت دیدگاه‌های اجتماعی آزادی‌خواهانه متمایل شوند!

۶. به دلیل برخورداری INTJها از توانایی‌های هوشیارانه، اراده، استقلال، اعتماد به نفس و برنامه‌ریزی، قادر به انجام هر کاری هستند که ذهنشان برای آن‌ها رقم زده است. INTJها قادر به هک کردن هر چیزی در زندگی هستند، می‌توانند تقریباً هر سیستمی را تجزیه و تحلیل کنند و بیاموزند. آن‌ها بعداً، از ایده‌های

گردآوری شده در هر کجا که لازم باشد استفاده می‌کنند. INTJها تمایل دارند خودشان شغل خود را انتخاب کنند، از طراحی سیستم IT تا سازمان‌دهندگان سیاسی.

(ب) نقاط ضعف:

۱. متکبر – INTJها می‌توانند اعتماد به نفس خود را بسیار از خویش دور کنند. آن‌ها ممکن است به دروغ اعتقاد داشته باشند که تمام مسائل مربوط به یک موضوع را برطرف کرده‌اند، سپس آن را یک دستاورد بنامند. آن‌ها نظرات مخالف کسانی که فکر می‌کنند عقلشان کم است را رد می‌کنند. INTJها می‌توانند به نگرش‌ها و مهارت‌های اجتماعی بی‌اعتنا باشند و با بی‌احترامی به استانداردهای اجتماعی، در ارائه نظرات خود مصمم باشند.

۲. داوری – INTJها اعتماد کاملی به فرآیندهای تفکر خود دارند زیرا استدلال‌های عقلی تقریباً به طور دقیق، حداقل در تئوری، صحیحند. در عمل، ملاحظات عاطفی و تاریخی بسیار تأثیرگذار هستند. نقطه‌ضعفی که برای INTJها وجود دارد، این است که افراد را علامت‌گذاری می‌کنند و کسانی را که بی‌منطق تشخیص می‌دهند کنار می‌گذارند؛ این کار می‌تواند شنیدن حرف دیگران را غیرممکن کند.

۳. تحلیل بیش از حد – موضوعی مکرر هنگام بحث در مورد نقاط قوت INTJها مهارت‌های تحلیلی آن‌ها است. اما وقتی منطق مهم‌ترین عامل نیست، این قدرت است که می‌تواند باعث شکست INTJها شود. روابط، که پر از پیچیدگی‌ها هستند، اغلب با توضیحات شسته و رفته قابل بیان نیستند. INTJها ممکن است بسیار حساس باشند و گاهی در برخورد با دیگران به سطح بالایی از ناراحتی برسند. در آن مقطع، بسیاری از افراد، به استثنای دوستان بسیار وفادار و فهمیده، احتمالاً فرار می‌کنند و گاهی اوقات دیگر دیده نمی‌شوند!

۴. تنفر از محیط‌هایی که در سطوح بالا سازمان‌بندی شده‌اند – INTJها از پیروی کورکورانه متنفرند؛ حال پیروی از هر چیزی که باشد. آن‌ها نسبت به شخصیت‌های مستبد که به اجبار دیگران را وادار به پیروی از قوانین می‌کنند (بدون درک هدف خود از معیارها) بی‌اعتنایی بیشتری دارند. INTJها به احتمال زیاد، با کسی که ترجیح می‌دهد همه چیز همان‌طور که همیشه بوده باشد، همگام نمی‌شوند.

۵. فاقد راهنما بودن در رابطه – این ابراز نارضایتی نسبت به قوانین و تمایل آن‌ها به تحریک بیش از حد و داوری، حتی تا حد استکبار، به آن‌ها شخصیتی می‌دهد که اغلب در دوست‌یابی با موفقیت همراه نیست.



طولانی بودن این مسئله که چه اتفاقی در رابطه می‌افتد و INTJها چگونه در آن رفتار می‌کنند، برایشان دشوار است. تلاش بیشتر به روشی که INTJها از آن استفاده می‌کنند فقط می‌تواند اوضاع را بدتر کند و متأسفانه معمول است که آن‌ها جست‌وجوی عشق را کنار بگذارند. از قضا وضعیت آرامش و پایدار همان حالتی است که آن‌ها در بهترین موقعیت هستند و تنها در این صورت به احتمال زیاد بدون تلاش می‌توانند شخص خاصی را جذب کنند؛ یعنی در این مواقع این INTJها نیستند که برای جذب طرف مقابل تقلا می‌کنند بلکه طرف مقابل است که با مشاهده‌ی شخص INTJ در حالت آرامش و پایدار (که در چنین حالتی سرش به کار خودش است) جذب وی و خصوصیاتش می‌شود.

### • روابط عاطفی

INTJها در روابط عاشقانه به روشی که اغلب اوقات کارها را با آن انجام می‌دهند پیش می‌روند: آن‌ها برنامه‌ای با طراحی خوب و انتظارات دقیق و هدف نهایی درست ایجاد می‌کنند. در این جا، هدف یک رابطه‌ی طولانی مدت سالم است. INTJها به ندرت در عشق، غیرمنطقی عمل می‌کنند. INTJها شرکای بالقوه‌ای را پیدا می‌کنند که معیارهای مشخصی را رعایت می‌کنند، در گام بعد روند آشنایی را به مراحل قابل اندازه‌گیری تقسیم می‌نمایند، سپس این طرح را با دقت بسیار کامل می‌کنند. در یک دنیای کاملاً منطقی عشق می‌تواند بی‌خیالی باشد؛ با این وجود، عشق فاکتورهای مهمی را که INTJها به راحتی از بین می‌برند، نادیده می‌گیرد. INTJها روشنفکر هستند (روشن‌فکری یا روشن‌اندیشی اصطلاحی است که در اصل به معنای تفکیک دو چیز از همدیگر است؛ به همین دلیل به‌عنوان روح انتقادگرا و ممیز شناخته می‌شود) و همیشه دنیایی را در ذهن خود پرورش می‌دهند که از واقعیت کامل‌تر است. افراد دیگری که وارد دنیای آن‌ها می‌شوند، باید با مفاهیم آن‌ها موافق باشند و به این گونه خیال‌پردازی‌ها بپردازند. این می‌تواند برای INTJها بسیار دشوار باشد که چنین کسی را پیدا کنند. یافتن یک شریک سازگار مهم‌ترین چالشی است که اکثر INTJها در زندگی با آن روبه‌رو هستند.

بروز احساسات و باور به سُنن نقاط ضعف INTJها هستند و حرکات اجتماعی‌ای که به نظر نمی‌رسد هدف مشخصی داشته‌باشند، اغلب توسط INTJها احمقانه و حتی توهین‌آمیز فرض می‌شوند. مسئله این است که شیوه‌های آشنایی متداول و آیینی با گذشت زمان رشد می‌یابند تا ارتباط میان شرکای بالقوه آسان‌تر شود. آن‌ها به زوجین کمک می‌کنند که به تدریج ارتباط برقرار کنند. INTJهای علاقه‌مند به صمیمت و صداقت، غالباً مخالف این توافقات و سلیقه‌های ناگفته اجتماعی هستند؛ این مسئله می‌تواند دوست‌یابی را برای آن‌ها دشوارتر کند. با بالغ شدن، INTJها غالباً به قرارهای عاشقانه اهمیت می‌دهند اما



تا زمانی که این اتفاق نیفتد، می‌تواند برایشان خطرناک باشد، به خصوص برای INTJ‌های آشفته. اگر در زمان کودکی و نوجوانی بیش از حد مورد ضرب و شتم قرار بگیرند، ممکن است به این نتیجه برسند که افراد دیگر خیلی غیرمنطقی هستند یا از نظر فکری بسیار پایین‌تر از INTJ‌ها هستند. اگر بدبینی به وقوع بپیوندد، INTJ‌ها ممکن است شروع به نشان دادن برتری فکری خود کنند - زیرا خود را بالاتر از چنین «احمق‌هایی» می‌بینند.

از نکات جالب در مورد INTJ‌ها این است که وقتی سعی نمی‌کنند جذاب باشند، جذاب‌ترین هستند. به طور کلی، این بدان معناست که در یک محیط آشنا کار کنند که در آن اعتماد به نفس و هوششان بدرخشد. اجازه دادن به سایرین جهت برقراری ارتباط بهترین استراتژی INTJ‌هاست. سپس اگر INTJ‌ها معتقد باشند که رابطه دارای پتانسیل است، از هیچ تلاشی در توسعه و حفظ ثبات و رضایت طولانی مدت صرف‌نظر نمی‌کنند. پس از برقراری یک رابطه، INTJ همراهی خیال‌پرداز و مشتاق پیدا می‌کند. INTJ‌ها به طور معمول آزادی عظیمی به افرادی که دوستشان دارند می‌دهند و غالباً به شرکای خود اعتماد دارند. افراد با تیپ شخصیتی INTJ نمی‌توانند احساسات خود را به راحتی به اشتراک بگذارند و ممکن است بیشتر از بیان آن وقتشان را صرف تفکر در مورد عشق کنند. اما آن‌ها با استفاده از تفکر استراتژیک خود می‌فهمند چگونه می‌توانند یک موقعیت را ایجاد کنند - از جمله عاشق شدن. INTJ‌ها به دنبال روابط محکم و عمیق هستند و به دانش و منطق خود ایمان دارند تا از رضایت شریک زندگی خود چه از نظر فکری و چه از نظر جسمی اطمینان حاصل کنند. اما وقتی صحبت از رضایت عاطفی می‌شود، INTJ‌ها غالباً به مشکل برمی‌خورند؛ همه شرکا دوست ندارند که مشکلات و تعارضات و نیازهای عاطفی را به عنوان معماهای جذاب مورد تجزیه و تحلیل قرار دهند و مانند INTJ‌ها به حلشان بپردازند. INTJ‌ها معتقدند احساسات باید به خاطر خودشان ابراز شوند و هرگونه ابراز عاطفه باید در زیر ذره‌بین قرار گیرد، البته این چندان مفید نیست. اگر طغیان‌ها به یک عادت تبدیل شوند که نیاز به توجه مداوم داشته باشند، به سادگی می‌توانند رابطه را خاتمه دهند. INTJ‌ها این مسئله را منطقی‌تر از هل دادن موضوعات به طرف نتیجه خسته‌کننده رابطه خود می‌دانند.

### • حقیقت و اخلاق

INTJ‌ها برای شعور ارزش قائل هستند و ثبات و بینش را در روابط عاشقانه خود نشان می‌دهند. آن‌ها به ارتباط صادقانه جایزه می‌دهند و همه‌چیز در یک رابطه برای بحث و تغییر باز است؛ اما این باید توسط شرکای آن‌ها برگردد (متقابل باشد). INTJ‌ها آنچه را که فکر می‌کنند درست است بدون در نظر گرفتن

احساسات انجام می‌دهند و گاهی اوقات خطاهایی نیز رخ می‌دهد. مهم است شرکای INTJ‌ها بدانند که آن‌ها این تصمیمات را به آرامی نمی‌گیرند. INTJ‌ها وقت و انرژی فوق‌العاده‌ای را صرف تلاش برای فهمیدن دلیل و چگونگی کارها می‌کنند و هنگامی که اوضاع از هم پاشیده می‌شود بسیار صدمه می‌بینند. این امر به ویژه در مورد وارد کردن آسیب جدی به خود صادق است. چالش INTJ‌ها یافتن شرکایی است که ارزش‌های مشابهی با آن‌ها دارند؛ در حالی که هیچ نوع شخصیتی از تنوع مستثنا نیست و هر کدام چالش‌های منحصر به فرد خود را ارائه می‌دهند. برای INTJ‌ها مهم است که احساس کنند حداقل در چند جبهه در یک مکان مشترک قرار دارند و برخی از صفات مشترک را به یک عامل بالقوه مهم تبدیل می‌کنند. اما آن‌ها لزوماً نباید به دنبال INTJ دیگری باشند. هر یک از ویژگی‌های متضاد فرصتی را برای رشد شخصی بزرگ به وجود می‌آورد. داشتن یک یا دو ویژگی شخصیتی متضاد، جهت متعادل کردن شخصیت، می‌تواند به پویایی و رشد رابطه کمک کند. این ویژگی‌های شخصیتی INTJ‌ها را به چالش می‌کشد که با افراد دیگر درگیر شوند، به زمان حالشان توجه کنند، با احساساتشان در تماس باشند و چیزهایی که قبلاً به آن‌ها عادت نکرده‌اند را بپذیرند.

### • دوستی

INTJ‌ها نسبت به روابط عاشقانه موفقیت بیشتری در توسعه دوستی دارند اما با هر دو دست به گریبانند. آن‌ها غالباً فرایندهای منطقی جایگزین در دسترس بودن عاطفی می‌کنند. آشنایی با INTJ‌ها برای دیگران دشوار است و آن‌ها نمی‌خواهند برای دیگرانی زحمت بکشند که معتقدند هم سطحشان نیستند. اجتناب از این موارد تقریباً غیرممکن است - به استثنای ارتباط فوری که اغلب وقتی دوستان بالقوه ویژگی شخصیتی شهودی را به اشتراک می‌گذارند، برقرار می‌شود. INTJ‌ها تمایل دارند که درباره آنچه برایش کار می‌کنند، چیزی که نمی‌دانند، چیزی که جست‌وجو می‌کنند و چیزی که می‌دانند، عقاید محکمی داشته باشند. این مسئله می‌تواند به استکبار منجر شود اما INTJ‌ها استدلال می‌کنند که این یک ابزار فیلتر اصلی است که به ایشان امکان می‌دهد به طور موثر تمرکز کنند. در دوستی، افراد با تیپ شخصیتی INTJ بیش از هر چیز به دنبال یک فرد متفکر هستند. افرادی که مجهز به چنین خصوصیتی نیستند، کسل‌کننده به نظر می‌رسند. INTJ‌ها باید ایده‌های گسترده خود را به اشتراک بگذارند. گفت‌وگوهای کوچک چیزی است که INTJ‌ها اغلب از آن جلوگیری می‌کنند. آن‌ها فقط با چند دوست خوب همراه خواهند بود و محافل بزرگتری از آشنایان را به نفع عمق و کیفیت دوستی با صرفاً چند نفر کنار می‌گذارند.

افراد با تیپ شخصیتی INTJ ترجیح می‌دهند به تنهایی یا در گروه‌های کوچک کار کنند. در آن‌جا، آن‌ها می‌توانند بدون ایجاد مزاحمت مداوم از سوی همکاران کنجکاو یا سرپرستانی که وقت زیادی می‌گیرند، از خلاقیتشان استفاده کرده و متمرکز شوند. بعید نیست که INTJها به نقش‌های مدیریتی یا هر چیزی که شامل تعامل بدون توقف و کار تیمی باشد، توجه نکنند؛ زیرا آن‌ها اغلب «گرگ تنها» بودن را ترجیح می‌دهند. INTJها حتی اگر گروهی ایجاد کنند، آن گروه را طوری سازماندهی می‌کنند که دارای اذهان باز، خلاق و قوی باشد. INTJها مانند بسیاری دیگر، با رهبرانی که سبک کار را درک می‌کنند و می‌توانند به پیشرفت چشم‌اندازهایشان کمک کنند، بهترین نتیجه را می‌گیرند. آن‌ها از مهارت شخصی، رشادت، بینش و تعهد در قبال خود و دیگران برخوردارند. INTJها معتقدند که همه باید کار خود را انجام دهند و بالاترین استانداردهای ممکن را رعایت کنند.

امیدوارم تا این جا با تیپ شخصیتی INTJ آشنایی خوبی پیدا کرده باشید. مقدمه طولانی‌ای بود اما لازم بود آن را برای درک کامل و درست از شخصیت INTJ مطالعه کنید تا در ادامه و در فصل‌هایی که به مرور خواهید خواند، مطالب را به درستی متوجه شوید. پیشنهاد من این است که کتاب را به ترتیب و از فصل اول آغاز کرده و پیش بروید؛ از مطالعه ناقص فصل‌ها پرهیز کنید و همه سعی‌تان بر این باشد که آنچه را می‌خوانید بفهمید. هر چه جلوتر بروید بیشتر با خودتان و بهتر بگوییم با ذات خودتان آشنا می‌شوید و برای خلاصی از دردها و قسمت‌های کسل‌کننده و دشوار زندگی‌تان راه‌حل‌های موثری پیدا می‌کنید تا به تدریج الماس درونتان را تراش دهید و به آن هدف زیبایی که تبدیل شدن به بهترین نسخه خودتان مورد نیاز و لازم است، دست پیدا کنید. برایتان بهترین‌ها را آرزو می‌کنم!

## فصل یک: رازهای نیکولا تسلا

خُب، پس شما هم دارای شخصیت INTJ هستید. در این فصل به سراغ یکی از معروف‌ترین انسان‌های INTJ می‌رویم؛ نیکولا تسلا. به احتمال قوی اسم او را در درس فیزیک شنیده‌اید. نیکولا تسلا (زاده ۱۰ ژوئیه ۱۸۵۶ - درگذشت ۷ ژانویه ۱۹۴۳) **مخترع**، **مهندس برق**، **مهندس مکانیک** و **آینده‌نگر** صرب‌تبار آمریکایی بود. او بیشتر برای نقشش در **طراحی** سیستم نوین برق‌رسانی براساس جریان متناوب شناخته می‌شود. به پاس خدماتش، یکای چگالی شار مغناطیسی در سیستم SI به نام وی، تسلا است. تسلا پیش از مهاجرت به آمریکا در مخابرات راه دور و مهندسی برق **تجربه** داشت. وی در سال ۱۸۸۴ به ایالات متحده آمریکا **مهاجرت** کرد تا در شهر نیویورک برای توماس ادیسون مشغول به کار شود. تسلا پس از مدتی کوتاه با کمک حامیان مالی، فعالیت **مستقل** خود را آغاز و با احداث آزمایشگاه‌ها و کارخانه‌هایی، محصولات الکتریکی تولید کرد. جورج وستینگهاوس که تسلا برای مدت کوتاهی مشاورش بود، حق امتیاز موتور القایی و ترانسفورماتور را، که از اختراعات ثبت شده تسلا بودند خرید. فعالیت‌های تسلا در سال‌های آغازین توسعه توان الکتریکی، به وارد شدن او در **اختلاف** بر سر انتخاب جریان متناوب یا مستقیم به عنوان استاندارد انتقال توان الکتریکی انجامید. از این اختلاف به نام «جنگ جریان‌ها» یاد می‌شود. جریان متناوب تسلا جریان مستقیم ادیسون را شکست داد و دلیل آن هم ترانسفورماتورها (مبدل‌های ولتاژ) بودند؛ جریان متناوب، امکان تبدیل ولتاژهای مختلف به هم را فراهم می‌کند و این، برگ برنده جریان متناوب بود. برخی تسلا را مخترع رادیو و نیز «مخترع قرن بیستم» شمرده‌اند. نیکولا مدرک دانشگاهی نگرفت اما فیزیک می‌دانست. تسلا **حافظه** و توانایی‌های **خلاقانه** خود را مدیون صفات ژنتیکی خود و رفتارهای مادرش می‌دانست. تسلا از اختلال وسواسی جبری رنج می‌برد و به کبوترهای پارک مرکزی نیویورک بسیار علاقه داشت؛ او ازدواج نکرد. تسلا با مارک تواین (نویسنده و طنزپرداز آمریکایی) دوستی نزدیکی داشت. او به گیاه‌خواری نیز علاقه داشت. تسلا با این‌که به **ثروت** دست یافت اما همه آن را صرف پژوهش کرد و در **فقر** و بدهکاری در نیویورک در اتاق یک هتل درگذشت؛ تسلا عقیده داشت که می‌توان الکتریسیته را به صورت بی‌سیم انتقال داد و در این راه تلاش بسیار کرد.

هدف من از این فصل به هیچ وجه بت ساختن از نیکولا تسلا نیست. هدفم آشنا کردن شما با تیپ INTJ است؛ آن هم با کمک گرفتن از تسلا. در هنگام مطالعه متن حتماً متوجه یک سری کلمات درشت شده‌اید که عبارتند از:

مخترع، مهندس، آینده‌نگر، طراحی، تجربه، مهاجرت، مستقل، اختلاف، حافظه، خلاقانه، ثروت و فقر. بیاید هر کدام از این موارد را بررسی کنیم.

۱. مخترع: INTJها ذاتاً به اختراع کردن علاقه‌مندند و می‌خواهند چیزی تولید کنند، حال چه یک ایده و شعر باشد و چه یک وسیله.

۲. مهندس: به هندسه، ریاضی و فیزیک علاقه‌مندند. البته نه بدان معنی که الزاماً در مدرسه در این عناوین نمرات بالایی می‌گیرند؛ INTJها در تجسم سه‌بعدی اشیاء و ترسیم‌های هندسی دلخواه (و نه اجباری و تکلیف‌گونه) و نیز عجایب دانش، از جمله دانش فیزیک غرق می‌شوند و به شدت دانش‌دوست هستند. آن‌ها می‌توانند در زیست‌شناسی نیز بدرخشند.

۳. آینده‌نگر: INTJها به دنبال آوردن آینده به زمان حال هستند. این INTJها هستند که قرن حاضر را به آنچه در آن قرار داریم تبدیل کرده‌اند. تلویزیون‌ها و گوشی‌های هوشمند، اینترنت اشیاء، مرورگرهای وب قدرتمند، هوشمندسازی مداوم دنیا همه و همه مدیون آینده‌نگری و ایده‌پردازی INTJها است.

۴. طراحی: طرح‌ریزی و برنامه‌ریزی برای انجام کارها به INTJها آرامش و سر و سامان می‌دهد و وقتی کاری را بدون نگرش درست نسبت به امکانات در دسترس و هدف نهایی پیش ببرند دچار آشفتگی و حتی افسردگی خواهند شد.

۵. تجربه: تجربه کردن برای INTJها معنای متفاوتی نسبت به آنچه برای بقیه تعریف شده دارد. INTJها همه تجارب خود را ذخیره می‌کنند و در زمان لازم به سرعت از انبار بیرون کشیده و از آن استفاده می‌کنند؛ ممکن است این تجربه یک طعنه و کنایه یا شوخی باشد و یا یک ایده ناب و راه‌حل. در حالی که سایرین بخشی از تجارب خود را به طرف نیستی هل می‌دهند، فرد INTJ مدام با آنچه تجربه کرده دست به گریبان است.

۶. مهاجرت: INTJها با توجه به کمال‌گرایی عمیقی که دارند اگر ببینند محل زندگی‌شان آن‌ها را به طرف یک زندگی بهتر و سودمندتر نمی‌برد آن جا را ترک و به جایی جدید مهاجرت می‌کنند؛ حتی ممکن است این کار را در طول زندگی خود چندین بار انجام دهند.

۷. مستقل: INTJها عاشق استقلال و تنهایی از پس کارها برآمدن هستند. دوست دارند روی پای خودشان بایستند و درخواست کمک از دیگران برایشان آزار دهنده است؛ حتی اگر پرسیدن ایستگاه بعدی مترو از نفر بغل‌دستی باشد. وقتی معلم یا استاد در کلاس سوالی را مطرح می‌کند و فرد INTJ به آن جواب

نمی‌دهد اغلب به خجالت کشیدن و کم‌رویی متهم می‌شود در حالی که در اغلب موارد این خود INTJ است که علاقه‌ای به جواب دادن ندارد، هر چند پاسخ را هم می‌داند. حتی خیلی اوقات پیش می‌آید که فرد INTJ معلم یا استاد را در سطحی نمی‌بیند که بخواهد به او پاسخ بدهد؛ غالباً هم علاقه‌مند است روش‌هایی غیر از آنچه سایرین (از دیدگاه خودش افراد سطح پایین) برای حل مسائل به کار می‌برند را استفاده کند.

۸. اختلاف: یک INTJ اگر همیشه با اطرافیان اختلاف نداشته باشد، اکثر مواقع اختلاف دارد! او عقاید ناب خود را به سختی و با صرف زمان گران‌بها و نیز با عبور دادن از فیلترهای شخصی به دست آورده است لذا هر زمان که کسی با عقایدش مخالفت کند سریعاً وارد لیست سیاه می‌شود.

۹. حافظه: حافظه قوی INTJ‌ها معروف است، تا آن حد که به تیپ شخصیتی INTJ تیپ دانشمند هم گفته می‌شود! اما INTJ‌ها هم مثل اغلب مردم حافظه‌شان را در جهتی استفاده می‌کنند که خودشان ترجیح بدهند. این انتخاب آن‌ها است!

۱۰. خلاقانه: صفت خلاقانه را می‌توان در کنار اغلب کارهای یک INTJ به کار برد. مانند پیدا کردن راه‌حل خلاقانه، کشیدن نقشه خلاقانه، ایجاد پروژه خلاقانه و ... خلاقیت و دریافت الهامات ذهنی ناگهانی درباره چیزهای مختلف از مسائل عادی و روزمره زندگی آن‌هاست. INTJ‌ها می‌توانند خواب باشند و برای یک سوال یا یک مشکل جواب و راه‌حل پیدا کنند. برای INTJ‌های نوجوان بسیار اتفاق می‌افتد که وقتی مثلاً در یک مرحله از بازی کامپیوتری گیر می‌کنند، روش حل مشکل خود را در خواب می‌بینند.

۱۱. ثروت و فقر: INTJ‌ها ثروتمند نمی‌شوند تا مدام روی کاناپه لم بدهند، تنقلات بخورند، تلویزیون ببینند یا با پول حمام کنند! یک INTJ حتی اگر به قصد خوش‌گذرانی کار کند و پولدار شود در نهایت خود را در خوش‌گذرانی غرق نخواهد کرد چرا که در ذات او میل به پیشرفت و جلو رفتن قرار دارد. آن‌ها ثروتمند می‌شوند تا روح و جان خود را با به ثمر رساندن ایده‌های قوی و خلاقانه‌تر به کمال، شادی و آرامش برسانند. اگر یک INTJ هستیید و گمان می‌کنید برایتان یک نقطه آرامش و آسایش ابدی وجود دارد، باید بدانید که چنین چیزی به هیچ وجه برای شما وجود خارجی نداشته، ندارد و نخواهد داشت. INTJ‌ها در لحظه زندگی می‌کنند و همه تجارب و امکانات خود را برای بهترین استفاده از همین لحظه حال آماده می‌کنند.

• دستیابی به حافظهٔ تسلا (و حتی بهتر از آن!)

ما در روزگار پر از اطلاعات زندگی می‌کنیم. دنیا هیچ گاه پیش از این، این همه پر از داده‌ها نبوده است. برخورداری از این اطلاعات عظیم می‌تواند واقعاً یک نعمت باشد - مهم نیست مطلبی که دنبالش هستید چیست، می‌توانید با یک جست‌وجو در اینترنت به هر فیلم، کتاب یا اطلاعاتی که می‌خواهید دسترسی پیدا کنید. حتی می‌توانید مهارت‌ها، دانش و تجربیات خود را در این جهان رو به گسترش با سایرین به اشتراک بگذارید. می‌خواهید بدانید چطور باید دندان‌هایتان را مسواک بزنید یا چطور پیتزا بپزید؟ کافی است در اینترنت جست‌وجو کنید تا با چند کلیک به نتیجه برسید. کنجکاوی که یک عمل جراحی تماشا کرده یا از نحوه کار نورون‌هایتان مطلع شوید؟ همه به صورت آنلاین در دسترس شما قرار دارند. با این تفاسیر انفجار اطلاعات واقعاً می‌تواند به درد بخور باشد. اما آیا حقیقتاً چنین است؟ احتمالاً چنین حسی ندارید. احتمالاً احساس می‌کنید این حجم از اطلاعات سبب آشفتگی ذهنی می‌شود. انبوهی از تقاضاها به تناسب دانش‌آموز و دانشجو بودن یا زندگی حرفه‌ای به طرف شما جاری می‌شود و هم‌زمان یک موج عظیم دیگر از این درخواست‌ها هم در راه است. اگر چنین حسی دارید، تنها نیستید! انتظارات موجود از ما برای یادگیری و نیز ظرفیت درخواستی جهت پردازش اطلاعات، هرگز تا این حد زیاد نبوده است. آنچه واضح است آن است که یک INTJ در قرن پانزدهم اطلاعات کمتری نسبت به یک INTJ در قرن حاضر دریافت و پردازش می‌کرده است. به احتمال قوی اطلاعات و دانشی که یک نوجوان INTJ در قرن حاضر دریافت و تجزیه و تحلیل می‌کند بسیار بیشتر از چیزی است که یک بزرگسال چند قرن پیش تجزیه و تحلیل می‌کرده است. خبر خوب آن است که می‌توانید خودتان را با یاد گرفتن شنا، از غرق شدن در دنیای اطلاعات بی‌انتها نجات دهید و به مقصدی بروید که مدنظرتان است. قبلاً گفته شد که INTJها ذاتاً از حافظهٔ قوی‌ای برخوردارند، باهوش هستند و قدرت تجزیه و تحلیل فوق‌العاده‌ای دارند و این درست همانند الماسی است که هنوز تراش نخورده است؛ زیبا است اما هنوز به حد نهایی کمال نرسیده است. در ادامهٔ این فصل روش‌هایی موثر برای تقویت قدرت مغز و حافظه بیان خواهد شد تا این الماس تراش نخورده را به آنچه که باید، تبدیل نماید. این موارد، ابزار و اطلاعات پس‌زمینهٔ موثر در موفقیت شما را آشکار می‌کنند:

۱. مجموعه‌ای جامع از ابزارهای حافظه برای یادگیری سریع‌تر و پیشرفت حافظه در تمامی ابعاد زندگی شما ارائه می‌شود. روش‌هایی که یاد خواهید گرفت بسیار قدرتمند بوده و شما را شگفت‌زده خواهد کرد.

۲. روش‌های موثر برای استخراج اطلاعات مهم از منابع اطلاعاتی مدرن از جمله وب، کتاب (چه کتاب کاغذی و چه الکترونیکی)، فیلم و پادکست؛ شما با ابزارهای کامپیوتری موثر برای کسب اطلاعات مهم و یادداشت‌برداری به روش‌های نوآورانه آشنا خواهید شد.

۳. معرفی نرم‌افزار کامپیوتری قدرتمند که به شما امکان می‌دهد اطلاعات منابعی چون کتاب‌ها و صفحات وب را سازماندهی کنید؛ این کار شما را از دوباره کاری و گشتن به دنبال اطلاعاتی که قبلاً به دست آورده بودید خلاص می‌کند و دیگر اتلاف وقت نخواهید داشت. خواهید توانست برای سازماندهی مقالات، صفحات وب و کتاب‌های خود یک کتابخانه شخصی دیجیتال ایجاد نمایید.

چه چیزی به دست خواهید آورد؟

۱. به حافظه خود اطمینان پیدا می‌کنید، بدون مشکل فراموشی متن به سخنرانی می‌پردازید، یک مطلب جدید یا یک زبان جدید را به سرعت فرامی‌گیرید، به یک دانش‌آموز یا دانشجوی موفق تبدیل شده و آزمون‌ها را قبول می‌شوید، آنچه را شنیده‌اید، خوانده‌اید یا تماشا کرده‌اید به سهولت به یاد می‌آورید. ایده‌های فکری‌ای را که در ذهن‌تان در جریانند، حقایق، اسم آدم‌ها، اعداد و رمز عبورها را به خاطر خواهید سپرد و به یاد خواهید آورد.

۲. اطلاعات مهم فیلم‌هایی را که تماشا می‌کنید، وبسایت‌هایی را که بهشان سر می‌زنید و کتاب‌ها و روزنامه‌هایی را که می‌خوانید ابقا می‌کنید.

۳. قدرت تمرکز و توجه را درک کرده و از تکنیک‌های ساده برای بهبود توانایی تمرکزتان بهره می‌گیرید.

۴. از ابزارهای قدرتمند کامپیوتری برای پشتیبانی از حافظه خود با استخراج اطلاعات مهم صفحات وب، کتاب‌ها و ویدئوها استفاده خواهید کرد و در یادداشت‌برداری ماهر خواهید شد.

۵. کتابخانه الکترونیکی شخصی خود را می‌سازید تا انواع منابع در دسترس خود را مدیریت کنید.

۶. خواهید فهمید که «آبرحافظه‌ها» چطور مجموعه‌ای از کارت‌ها، یک عدد صد رقمی و نام همه حاضران یک جلسه را به خاطر می‌سپارند.

در ادامه به این مسئله خواهیم پرداخت که ما چگونه حافظه‌هایمان را شکل می‌دهیم؟

در اول سپتامبر ۱۹۵۳ یک آمریکایی ۲۷ ساله، که با نام مستعار H.M مشهور است، برای توقف حملات صرع و تشنج‌هایی که از آن‌ها رنج می‌برد تحت عمل جراحی قرار گرفت. این فرد بعد از عمل جراحی



دریافت که نمی‌تواند هیچ خاطره ماندگاری ایجاد کند. در واقع عمل جراحی تشنج‌های او را متوقف کرده بود اما همچنین توانایی او در حفظ اطلاعات جدید را مختل کرده بود. او هنوز هم می‌توانست واقعیت‌ها و اتفاقات قبلی زندگی خود را تا زمانی معین به یاد بیاورد اما دیگر چیزی را که بعد از عمل به عنوان صبحانه میل کرده بود، نمی‌توانست در خاطر نگه دارد و مردم در هر بار ملاقات کردنش باید مجدداً خود را معرفی می‌کردند؛ انگار H.M در زمان یخ زده بود. او به دلیل توانایی‌های فکری خود به طور گسترده آزمایش شد و مشخص شد ضریب هوشی او در حد استاندارد و معمول است و حتی بعد از عمل جراحی آی‌کیوی او افزایش یافته است. او حتی می‌توانست عددی را که در مدت خیلی کمی شنیده به خاطر بیاورد اما زمانی که حواسش پرت شده و تمرکزش به هم می‌ریخت خیلی زود آن را از یاد می‌برد. مشخص شد او می‌تواند عددی را که بعد از اولین مشاهده، چندین بار به شکل مداوم برایش بازگو شده، در حافظه خود نگه دارد. در طی آزمایشی متفاوت، به او چیزی به عنوان محرک (مثل شکل، رنگ و ...) نشان داده شد و بعد از یک دوره زمانی، همان محرک برای بار دوم به عنوان متغیر مورد مقایسه به او نشان داده شد. مشخص شد H.M می‌تواند این محرک را برای حدود یک دقیقه به یاد داشته باشد. خلاصه، در حالی که او می‌توانست اطلاعات را به طور عادی درک کند و مشکلی از این جهت نداشت ولی دیگر نمی‌توانست آن‌ها را به حافظه طولانی مدت وارد کند. بیمارانی با چنین مشکلات حافظه‌ای، تفاوت میان حافظه کوتاه مدت و طولانی مدت و نیز اهمیت آن‌ها را به ما می‌نمایانند.

### • سطوح حافظه

برای بهبود حافظه و موثر ساختن یادگیری خود، خوب است نحوه تبدیل اطلاعات خارجی به آنچه حافظه می‌نامیم را فرابگیریم. باید دانیم چطور چیزهایی که می‌بینیم، می‌شنویم، می‌بوییم یا حس می‌کنیم به حافظه طولانی مدت مان وارد می‌شوند و چرا ما مانند H.M نیستیم و در زمان متوقف نشده‌ایم؟ چرا می‌توانیم به طور مداوم مطالب جدید را به دانش و تجربه پایه خود اضافه کنیم؟ انواع حافظه بر اساس اطلاعات به خاطر سپرده شده:

۱. حافظه حسی

۲. حافظه کوتاه مدت

۳. حافظه طولانی مدت

آنچه در ادامه مطالعه خواهید کرد مثالی است دربارهٔ این که چگونه این سه حافظه در زندگی روزمره با هم کار می‌کنند:

شما در یک کافه هستید و صدای رادیو به گوش می‌رسد. صدای رادیو وارد گوش شما و در نتیجه حافظهٔ حسی (شنیداری) شما می‌شود. دارید از لحظهٔ خود لذت می‌برد و به هیچ چیز دیگری توجه نمی‌کنید، بنابراین صدای رادیو برایتان تنها یک صدا در پس‌زمینه است. سیگنال اخبار ساعت شش توجه شما را به خود جلب می‌کند. گویندهٔ رادیو شروع به خواندن اعداد لاتاری می‌کند. اعداد عبارتند از ۱۴، ۲۴، ۴۹ و غیره. شما در لاتاری شرکت کرده‌اید، پس همهٔ حواستان روی رادیو متمرکز می‌شود. اعداد وارد حافظهٔ کوتاه‌مدتان می‌شوند. دچار هیجان می‌شوید چون اعداد دارند با همان اعدادی که شما انتخاب کرده بودید جور می‌شوند. متأسفانه مداد یا خودکار ندارید لذا توالی اعداد را چند بار تکرار می‌کنید تا به خاطر بسپارید، بدین ترتیب آن را وارد حافظهٔ بلند مدت خود می‌کنید. شماره‌ها را دوباره تکرار می‌کنید تا مطمئن شوید: ۱۴، ۲۴، ۴۹ و ... حالا اعداد از حافظهٔ بلند مدت فراخوانی می‌شوند. بعد از یک ساعت به خانه برمی‌گردید و شماره‌ها را مجدداً چک می‌کنید؛ درمی‌یابید اعداد کاملاً با هم مطابقند. شما حداقل یک میلیون دلار جایزه برده‌اید؛ به خاطر همین دیگر هرگز شماره‌های لاتاری را از یاد نخواهید برد!

۱) حافظهٔ حسی: هرگاه محرکی حس می‌شود (شنیده می‌شود، دیده می‌شود، بوییده می‌شود، لمس می‌شود یا چشیده می‌شود) برای یک دورهٔ زمانی بسیار کوتاه در حافظهٔ حسی ذخیره می‌شود. حافظه‌های حسی مختلفی برای حواس مختلف ما وجود دارند، مانند حافظهٔ حسی شنیداری، حافظهٔ حسی بصری و سایر موارد. خاطرات حسی برای کم‌تر از یک ثانیه پایدارند؛ لذا اگر به محرک توجه نکنید خاطره از بین می‌رود.

۲) حافظهٔ کوتاه‌مدت: اگر به محرک‌ها توجه کنید (همان‌طور که به شماره‌های قرعه‌کشی توجه کردید) اطلاعات وارد حافظهٔ کوتاه مدت می‌شوند. خاطرهٔ کوتاه مدت برای کمتر از ۳۰ ثانیه عمر می‌کند. با این وجود می‌توانید با تکرار مطلب، آن را برای مدت طولانی‌تری در حافظهٔ کوتاه مدت حفظ کنید (درست مثل تکرار شماره‌ها). ظرفیت حافظهٔ کوتاه‌مدت محدود به چند مورد است؛ از جمله کلمات، اعداد یا ویژگی‌های تصویر. محدودهٔ آیتم‌هایی که با حافظهٔ کوتاه مدت می‌توان به یاد سپرد ۷ مورد (حالا دو تا کمتر یا دو تا بیشتر) است. البته برخی تحقیقات، اخیراً نشان می‌دهند که ظرفیت واقعی حافظهٔ کوتاه مدت نزدیک به ۴ مورد است (با در نظر گرفتن متغیرهای فردی). به نظر خیلی کم می‌آید، مگر نه؟ شطرنج‌بازان حرفه‌ای چگونه می‌توانند در عرض چند ثانیه وضعیت یک تختهٔ شطرنج با ۶۴ مربع و ۳۲

قطعه را ارزیابی کنند؟ چرا بعضی افراد می‌توانند فقط با یک بار دیدن عددی ۱۲ رقمی آن را از بر شوند؟ آیا آن‌ها از یک فرد معمولی باهوش‌ترند؟ خُب، نه الزاماً. همه ما فریب‌ها و حقه‌هایی داریم که به افزایش عمر حافظه کوتاه‌مدت کمک می‌کند. لطفاً یک مداد یا خودکار و یک تکه کاغذ تهیه کرده و تمرینی کوچک انجام دهید، بدین شرح که اعداد زیر را با صدای بلند بخوانید. سعی کنید آن‌ها را در حافظه خود حفظ کنید، و سپس بدون نگاه کردن به عددها آن‌ها را روی کاغذ بنویسید.

۵...۲...۶...۳...۷...۷...۰...۹...۳

موفق شدید؟

حالا اعداد زیر را بخوانید و سعی کنید حفظشان کنید و دوباره بدون نگاه کردن به اعداد سعی کنید آن‌ها را روی کاغذ بنویسید.

۵۳۷ ... ۶۶۱ ... ۲۸۰

این یکی تمرین چه‌طور بود؟

به احتمال زیاد، مثل اغلب مردم این تمرین برای شما راحت‌تر بود. اما چرا؟ در این تمرین، برخلاف مثال قبل که باید ارقام منفرد را به خاطر می‌سپردید فقط اعداد سه رقمی را حفظ کردید. با توجه به این که گروه سه رقمی برای شما معنادار است (یک عدد سه رقمی است؛ مثل ۲۸۰) به خاطر سپردن ۹ رقم بدین طریق راحت‌تر از به خاطر سپردن ۹ رقم جداگانه و بی‌معناست. این که اطلاعات را به واحدهای معنادار دسته‌بندی کنیم، تکه کردن (Chunking) نام دارد. این کار باعث می‌شود بتوانیم با ترکیب اطلاعات منفرد و ایجاد اطلاعات معنادار، تعداد بیشتری از آن‌ها را در حافظه کوتاه مدت خود نگه داریم.

۳) حافظه بلند مدت: برای به خاطر سپردن اطلاعات برای مدت زمان طولانی‌تر باید آن را از حافظه کوتاه مدت به حافظه بلند مدت انتقال بدهید. هرگاه چیزی را با موفقیت به خاطر بسپارید، اطلاعات موجود به روشی تغییر یافته است (یعنی رمزگذاری شده است) تا بتواند در حافظه بلند مدت ذخیره گردد. یک روش موثر برای رمزگذاری روی اطلاعات، معنادار کردن آن است؛ ما می‌توانیم این کار را با درک اطلاعات، طبقه‌بندی آن یا تجسم انجام دهیم. در واقع ما اطلاعات جدید را به اطلاعاتی که از قبل در حافظه بلندمدت خود داریم مرتبط می‌کنیم. هر چه بیشتر این کار را انجام بدهیم، شانس بیشتری برای به خاطر سپردن و به یاد آوردن خواهیم داشت.

**دانش بر روی دانش بنا می‌شود و یادگیری می‌تواند چرخه‌ای باشد همراه با فرزاندگی یا همراه با بدسگالی و شرارت.**

فرقی نمی‌کند بخواهید یک زبان خارجی یاد بگیرید، یک کامپیوتر را برنامه نویسی کنید، یا زیست‌شناسی و ریاضی مطالعه کنید؛ در ابتدای کار حفظ آنچه که آموخته شده کار دشواری است. این دشواری بدین دلیل است که ما هنوز سنگ‌بنایی برای یادگیری نداریم و نمی‌دانیم چگونه نوع مخصوص اطلاعات را به بهترین شکل بیاموزیم. یادگیری موثر همیشه شامل اتصال (مرتبط کردن) اطلاعات جدید با اطلاعاتی است که از قبل در حافظه بلندمدت خود دارید. ذهن شما به اطلاعات سازمان می‌دهد و همیشه سعی می‌کند اطلاعات را با دانش شما ادغام کند. متأسفانه در ابتدای کار اطلاعات زیادی درباره موضوع ندارید. شما نمی‌دانید متعلق به کجاست ... به همین دلیل است که بسیاری از افراد از حافظه خود ناامید شده و تسلیم می‌شوند. به عنوان مثال اگر سعی در یادگیری یک زبان جدید داشته باشند ممکن است بگویند: «اصلاً من در یادگیری زبان خوب نیستم»، «من حافظه ضعیفی دارم» یا «برای این کار ساخته نشده‌ام». اما باید بگوییم که وقت درستی برای تسلیم شدن نیست؛ با یادگیری، حفظ و ساختن پایه‌های اصلی، می‌توان شبکه‌ای غنی از اطلاعات مرتبط به هم ایجاد کرد. هر چه چیزهای بیشتری بدانیم و اطلاعات بیشتری را به هم پیوند دهیم، حافظه طولانی مدت غنی‌تری خواهیم داشت.

مفاهیمی که درک آن برای افراد مبتدی غیرممکن به نظر می‌آید، در واقع دروازه‌های ورود به دنیای یادگیری پیشرفته است. با پیوند دادن اطلاعات به هم، به تدریج یادگیری برایتان سرگرم کننده خواهد شد؛ وارد چرخه فرزاندگی یادگیری می‌شوید و ظرفیت حافظه بلندمدتتان به سرعت افزایش پیدا کرده و رشد خواهد نمود. از طرف دیگر اگر نتوانیم آنچه را آموخته‌ایم با استراتژی‌های موثر حفظ کنیم، یادگیری اطلاعات به طور فزاینده‌ای دشوار می‌شود و شکاف دانش، بیشتر و بیشتر آشکار خواهد شد و از آنجایی که شکافها مانع یادگیری هستند، لذت یادگیری را از دست خواهیم داد و وارد یک چرخه شرارت می‌شویم. مطمئناً بودن در چرخه فرزاندگی بهتر از گشتن باطل در چرخه شرارت است؛ پس برای به یاد آوردن آنچه فراگرفته‌اید باید از ساختارهای موثر حافظه طولانی مدت بهره بگیرید.

ظرفیت حافظه طولانی مدت چقدر است؟ همان‌طور که احتمالاً خودتان از بحث‌هایی که داشتیم برداشت کرده‌اید، ظرفیت حافظه بلندمدت ما نامحدود است و می‌تواند اطلاعات را برای مدت بسیار طولانی حفظ کند. هم‌چنین باید بدانید که بیشتر یاد گرفتن به معنای از دست دادن ظرفیت حافظه نیست بلکه درست برعکس بوده و یادگیری زیادتر باعث افزایش ظرفیت و قدرت حافظه می‌گردد؛ به

عبارتی حافظه مانند ظرفی است که هرگز پر نمی‌شود. لازم به ذکر است که برای سپردن اطلاعات به حافظه همیشه خودآگاه عمل نمی‌کنید و ممکن است اتفاقات عاطفی‌ای همچون شادی بسیار زیاد یا غم و اندوه فراوان به طرز ناخواسته در حافظه شما نقش ببندند.

عده‌ای از مردم سعی می‌کنند اطلاعات را فقط از راه تکرار شفاهی وارد حافظه بلند مدت کنند؛ این کار «حفظ کردن عادت» نام داشته و تا حدی موثر است. حتی ممکن است برای برخی اطلاعات لازم باشد. حرف کسی را که می‌گویند تکرار سبب تقویت حافظه نمی‌شود باور نکنید. البته آگاه باشید که تکرار کورکورانه و بدون فهمیدن فاقد اثر بوده و فراگیری اطلاعات تازه را خسته‌کننده می‌کند.

اغلب افراد از عدم توانایی در به خاطر سپردن اطلاعات مهمی که تازه آموخته‌اند شکایت می‌کنند، همان طور که قبلاً اشاره شد اطلاعات فقط برای چند ثانیه در حافظه کوتاه مدت باقی می‌مانند. در اکثر موارد، این «فراموش کردن» در حافظه کوتاه مدت خوب است زیرا لازم نیست اکثر محتویات آن در حافظه بلند مدت ذخیره گردند. به عنوان مثال، اگر  $2 - 5 \times 2$  را به صورت ذهنی محاسبه کنید، باید کل معادله را در حافظه کوتاه مدت خود نگه دارید؛ اول  $2 \times 5$  را حساب کرده و به ۱۰ می‌رسید، در قدم بعد  $2 - 10$  را محاسبه کرده و به جواب نهایی (۸) دست پیدا می‌کنید. بگذارید فرض کنیم شما می‌خواهید این نتیجه نهایی را حفظ کنید؛ پس باید نتیجه را در حافظه بلند مدت خود ذخیره نمایید. معادله و نتایج میانی مهم نیستند، لذا پس از چند ثانیه فراموششان خواهید کرد. شما می‌خواهید آن ۸ نهایی را حفظ کنید، بنابراین مجبورید برای مدت طولانی وقت صرف آن کنید تا امکان رمزگذاری و ذخیره‌سازی در حافظه طولانی مدت فراهم شود اما واقعاً چرا باید چنین کاری کنید؟ حافظه طولانی مدت از فراموشی مصون نیست. با فراموش کردن بخشی از اطلاعات، عده زیادی از آن‌ها در معرض فراموشی قرار می‌گیرند - حداقل وقتی که حس می‌کنیم به آن‌ها نیاز داریم ولی آن‌ها را به خاطر نمی‌آوریم. چندین دلیل و تئوری وجود دارد که چرا و چگونه فراموش می‌کنیم، و از یاد بردن خاطرات طولانی مدت در اکثر موارد بدان معنا نیست که اطلاعات دیگر در حافظه نیستند. ما فقط سرنخی که مطلب مورد نظر را به یادمان می‌آورده است را از دست داده‌ایم و در صورتی که آن را بیابیم دوباره مطلب را به یاد خواهیم آورد. آیا تا به حال برایتان پیش آمده برای انجام کاری به اتاقی بروید و بعد با خودتان بگویید من این‌جا چه کار می‌کنم؟ بیابید فرض کنیم از آشپزخانه به اتاق نشیمن رفته‌اید و هیچ سرنخی از کاری که می‌خواستید در اتاق نشیمن نکنید ندارید. به آشپزخانه برمی‌گردید بطری قرمز نوشیدنی را می‌بینید و به خاطر می‌آورید که می‌خواستید در بازکن را از اتاق بردارید و در بطری را باز کنید. در واقع بطری سرنخی

بود که کار مدنظر را به شما یادآوری کرد. آیا اطلاعات واقعاً از ذهن شما پاک شده بود؟ خیر! اکثر مردم به جای برگشتن به آشپزخانه به صورت ذهنی قدم‌هایشان را مرور می‌کنند و برای به خاطر آوردن هدفشان از رفتن به اتاق نشیمن مراحل را بررسی می‌کنند.

از این مثال چه نتیجه‌ای می‌گیریم؟

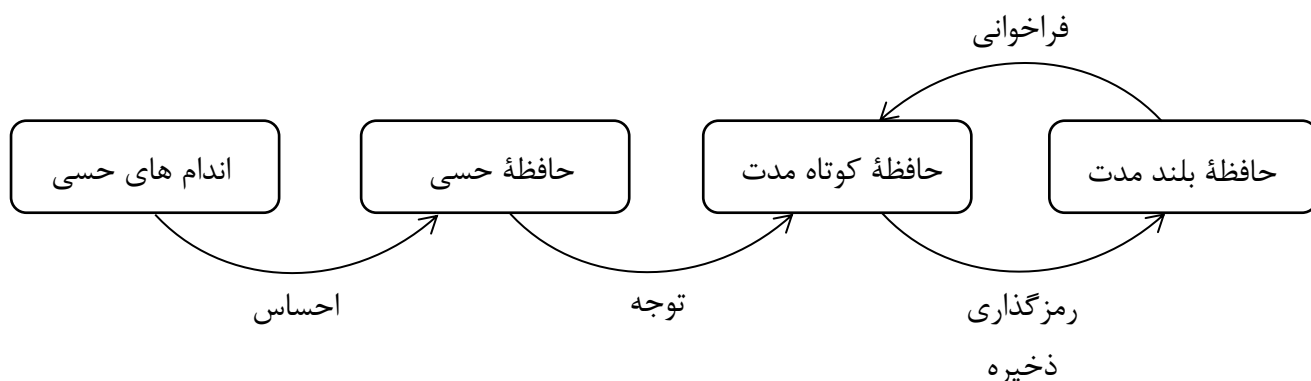
• یک استراتژی خوب برای به یاد آوردن آنچه اصطلاحاً «فراموش» کرده‌ایم، بازگشت به عقب و بازیابی اطلاعات «از یاد رفته» است.

• اگر خوب درباره نکات و سرنخ‌ها بیندیشیم به احتمال زیاد هدفی را که از یاد برده‌ایم به یاد خواهیم آورد. می‌توانیم در حالی که در آشپزخانه ایستاده‌ایم آگاهانه به خودمان بگوییم: «من می‌خواهم دربازکن را از اتاق نشیمن برداشته و در بطری را باز کنم».

آیا ممکن نیست اطلاعات را تا ابد در ذهن خود نگه داریم؟

باید بدانید که چنین چیزی مطلوب و خوشایند نخواهد بود. فرض کنید چیزی یاد گرفته‌اید و بعداً فهمیده‌اید اشتباه بوده است یا اطلاعات جدیدی آن را نقض کرده است، آن موقع چه می‌کنید؟ بی‌شک اگر نتوانید اطلاعات قبلی را نادیده گرفته و اطلاعات جدید را جایگزین کنید یک فاجعه پیش خواهد آمد. «فراموش کردن» روش برخورد ما با اطلاعات نادرست، بلااستفاده و منسوخ است. برای این که اطلاعات به طور دائم در ذهن ذخیره شوند و به راحتی قابل بازیابی باشند، باید هر از گاهی آن‌ها را به صورت مجدد مرور کنید؛ این کار مانند گفتن چنین جمله‌ای به مغز است که: «این مطلب برای من مهم است. من می‌خواهم از آن استفاده کنم.» به همین ترتیب، اگر برای مدتی مطلبی را مرور نکرده و فراخوانی ننمایید به مغز خود پیام داده‌اید که: «این مطلب برایم مهم نیست.»

بیا بید آنچه تا این جا گفتیم را در یک نمودار مشاهده کنیم:



سه علت عمده در عدم توانایی به خاطر سپردن یا به یاد آوردن یک قسمت مخصوص از اطلاعات:

۱. عدم توجه کافی به اطلاعات

۲. عدم رمزگذاری صحیح

۳. فراخوانی نکردن و عدم مرور

راه حل های موجود برای رفع علل فوق:

۱. به آنچه می خواهید بیاموزید توجه کنید.

۲. رمزگذاری های مناسب و دارای قابلیت بازیابی انجام دهید (از سرنخ های درست بهره بگیرید).

۳. مرور کنید.

همان طور که می بینید، کار واقعاً راحتی است.

### • مطالبات زندگی مدرن و حافظه شما

«کلیدم کجاست؟»، «اجاق گاز را خاموش کردم؟»، «صبح در خانه را قفل کردم؟»؛ این سوالات برایتان آشنا است؟ مردم این سوالات را با تردید از خود می پرسند و بعد به عقب برمی گردند؛ به خانه می روند و می بینند اجاق گاز خاموش است، درون کیفشان را بهتر می گردند و کلید را می یابند، در را چک می کنند و می بینند قفل شده. امروزه مردم مدام در حال تردید و بررسی هستند و این برای عده ای حتی به وسواس تبدیل شده است. دلیل اصلی این که ما در مواردی تردید می کنیم آن است که در اصل واقعاً بدان توجه نکرده ایم. در هنگام قفل کردن در یا خاموش کردن اجاق گاز اصلاً حواسمان نبوده که داریم چه کار می کنیم و به همین دلیل بعداً دچار تردید می شویم.

شایع ترین علل شکست های مرتبط با توجه حافظه عبارت هستند از:

۱. انجام کارها از روی عادت و بدون توجه به کاری که انجام می شود

۲. حواس پرتی ها

۳. انجام چند کار با هم (تقسیم توجه روی چند کار)

برای کاهش این نوع شکست‌های حافظه:

۱. یک تلاش آگاهانه جهت توجه روی آنچه انجام می‌دهید، داشته باشید. مکرراً تمرین کنید تا به جای راندن خودکار اتومبیل و هم‌زمان اندیشیدن به گذشته و آینده، در لحظه‌ی حال به سر برده و هوشیار باشید.

۲. حواس‌پرتی‌ها را به حداقل برسانید، و هنگامی که چیزی به شکلی خطرآفرین حواستان را پرت می‌کند برای برداشتن یادداشت ذهنی درباره‌ی آنچه جهت به یادسپاری نیاز دارید وقت بگذارید. در اغلب موارد می‌توانید این کار را با گفتن کاری که می‌خواهید انجام دهید به خودتان، در زمان قصد کردن جهت انجام کار انجام بدهید.

۳. از سیستم Number Rhyme یا Peg برای برداشتن یادداشت‌های ذهنی سریع استفاده کنید.

۴. هرگاه می‌خواهید کاری را انجام دهید که بسیار برایتان دارای اهمیت است، آن را به تنهایی پیش برده و کار دیگری همراه با آن انجام ندهید (برای نمونه، انجام دادن هم‌زمان تکالیف و تماشای تلویزیون اصلاً ایده‌ی جالبی نیست).

۵. چیزهایی را که فکر می‌کنید احتمالاً فراموش کنید در مکان‌های امن قرار دهید.

۶. اگر چیزی را از یاد برده‌اید به صورت ذهنی (یا فیزیکی) به عقب بردید و دنبال سرخ‌ها باشید.

۷. آهسته! برای کسب یک سود کوتاه مدت یک ضرر طولانی مدت را به جان نخرید. از انجام انبوهی از کارها در یک زمان یکسان بپرهیزید.

حفظ توجه و تمرکز:

کودکی هشت ساله را فرض کنید که پدرش او را مأمور پاک کردن باغچه‌ی خانه از علف‌های هرز می‌کند. کودک در ابتدا کمی به کاری که بر عهده‌اش گذاشته شده می‌پردازد اما بعد از مدتی خسته شده و کار پیش روی خود را عملاً بی‌پایان می‌بیند پس از آن دست می‌کشد و مشغول بازی با برادرش می‌شود. در حالی که پاک کردن باغچه از علف‌های هرز برای کودک نشدنی به نظر می‌آید، پدرش که در دنیای بزرگسال‌ها زندگی می‌کند تنها در نصف روز همه‌ی کار را انجام می‌دهد.

آیا تاکنون تجربه‌ی مشابهی با آنچه تعریف شد داشته‌اید؟



واکنش طبیعی ما به کارها و اهدافی که آن‌ها را فراتر از توانایی‌ها و قدرت خود می‌بینیم حواس‌پرتی و نهایتاً ناامیدی و به تعویق انداختن آن کار است.

اغلب مردم با پردازش همه اطلاعاتی که توسطشان بمباران می‌شوند به مشکل مشابهی برمی‌خورند. چه کار کنید و چه به مطالعه بپردازید با انبوهی از اطلاعات روبه‌رو هستید. مهلت‌ها در حال اتمام‌اند، باید پیام تویتری خاصی را بخوانید، باید به پنجاه ایمیل مشاهده نشده خود رسیدگی نمایید و سه مقاله را قبل از ساعت سه بعد از ظهر مطالعه کنید؛ این یعنی بمباران شدن با اطلاعات.

مطالعه مقاله نخست را آغاز می‌کنید و نیم ساعت با آن سر و کله می‌زنید. چیز زیادی از مقاله دست‌گیرتان نمی‌شود پس شروع به جست و جوی عده‌ای از مفاهیم و کلمات در اینترنت می‌کنید. وب‌سایتی می‌یابید که به نظر همه مشکلاتتان را حل خواهد کرد. مطلب جالبی در آن وب‌سایت توجه شما را به خود جلب می‌کند؛ مدتی می‌گذرد، به خود می‌آیید و می‌بینید که حدود بیست و یک صفحه وب باز کرده‌اید و اصلاً یادتان نیست دنبال چه بودید که به این‌جا رسیدید! کاملاً احساس گیجی و پریشانی می‌کنید، از وقت ناهار استفاده کرده و از دست مقاله فرار می‌کنید. بعد از ناهار دوباره به مقاله برمی‌گردید؛ این بار با حس ترس. حقیقت آن است که تنها عده معدود و بسیار کمی می‌توانند با چنین استراتژی‌ای به نتیجه برسند اما در کمال تأسف اغلب مردم از این استراتژی سردرگم کننده استفاده می‌کنند. زمان لازم برای هر فرد جهت متمرکز شدن روی یک کار، بسته به نوع آن کار و نیز بسته به هرکس متفاوت است. اگر کاری برایتان لذت‌بخش باشد زمان زیادی را بدون حس کردن خستگی به انجام آن می‌پردازید در حالی که خواندن مقاله‌های دشوار کاری نیست که اغلب افراد علاقه‌ای به انجام طولانی‌مدت آن داشته باشند. بعد از اختصاص ۱۰ تا ۲۰ دقیقه زمان جهت مطالعه یک گفتار یا مقاله دشوار احساس سرگردانی و سردرگمی می‌کنیم و هر چقدر هم لجبازی کرده و ادامه بدهیم، بازده کمتری خواهیم داشت. اغلب ما حتی نمی‌توانیم حداکثر میزان توجه خود را تحت آزمایش قرار دهیم. ما مستعد حواس‌پرتی هستیم. جواب دادن به یک ایمیل، ریختن زباله‌ها در سطل آشغال و ... به نظرمان ضروری می‌رسند؛ بعد از چند دقیقه به وظیفه‌ای که در ابتدا انجام داده بودیم برمی‌گردیم. در پایان، ممکن است در نظر خود ساعت‌ها وقت صرف یک کار کرده باشیم اما در واقعیت، تنها چند دوره زمانی چند دقیقه‌ای (آن هم با وقفه‌های متعدد) برای انجام کار صرف کرده‌ایم! به طور خلاصه، اغلب ما به دلایل زیر قادر به توجه کردن به یک کار معین و مشخص نیستیم:

۱. ما سعی می‌کنیم بر روی یک وظیفه فراتر از محدوده توجهمان تمرکز کنیم.

۲. ما توسط منابع خارجی یا افکار تهاجمی از کار اصلی دور می‌شویم (بعضی اوقات، ما حتی از حواس‌پرتی استقبال می‌کنیم).

آنچه گفته شد سبب کاهش بهره‌وری، ضعف حافظه و سرخوردگی می‌شود. برای رهایی از این موارد، راه‌حل‌های زیر پیشنهاد می‌شوند:

۱. از time-boxing استفاده کنید: هر زمان که باید روی یک کار ذهنی دشوار کار کنید، آن را فواصل زمانی ثابت انجام دهید. در طول هر time box کاملاً روی وظیفه‌ای که دارید متمرکز شوید و اگر ذهنتان دچار سردرگمی می‌شود، ناراحت نباشید، فقط آن را به کار برگردانید.

۲. حواس‌پرتی‌ها را دور کنید: اگر در طول یک time-box دچار حواس‌پرتی شدید هر آنچه توجهتان را می‌طلبد (به غیر از چیزی که واقعاً ضروری و مهم است) با نوشتن آن در یک لیست «برای انجام دادن»، یا ایجاد یک یادداشت ذهنی به تأخیر انداخته و به کارتان ادامه بدهید.

۳. استراحت کنید: بعد از هر time-box ۱۰ تا ۱۵ دقیقه استراحت کنید و چیزی کاملاً متفاوت انجام دهید. در این زمان کار نکنید؛ فراموش نکنید که حتماً از پشت میز بلند شوید.

طول هر time-box باید چقدر باشد؟

بستگی به «طول توجه شخصی» شما دارد. طول توجه شخصی فعلی شما فاصله زمانی است که می‌توانید بدون خستگی از لحاظ ذهنی روی کار خود متمرکز شوید. پیشنهاد می‌شود در آغاز جعبه زمانی خود را بیست دقیقه‌ای تنظیم کنید. در هنگام کار کردن، از نگاه کردن به ساعت خودداری کنید. از یک تایمر شمارش معکوس دارای زنگ هشدار استفاده کنید تا از زمان پایان جعبه زمانی آگاه شوید. اگر بیست دقیقه برایتان زیاد بود می‌توانید کار را با ده دقیقه شروع کنید. اگر بعد از چند روز به تمرکز برای مدت طولانی عادت کردید زمان جعبه را به تدریج به ۱۵، ۲۰، ۲۵ و ۳۰ دقیقه افزایش دهید. به خاطر داشته باشید که این مدت زمان باید در طول ایام پایدار باشد و نیاز است بدان تعهد داشته باشید. چند نکته:

- می‌توانید برای آگاهی از زمان اتمام جعبه (box) از تایمر گوشی همراه هوشمندتان یا کامپیوترتان استفاده کنید. در غیر این صورت می‌توانید از تایمر معکوس رایگان گروه Comfort Software استفاده نمایید.

- پس از کسب تجربه در رابطه با time-boxing می‌توانید بسته به کارتان، دو (یا سه) جعبه زمانی با طول متفاوت برای خود تعریف کنید. برای مثال می‌توانید ۲۰ دقیقه را برای مطالعه اختصاص داده و ۴۰ دقیقه برای نوشتن وقت صرف کنید. بستگی به خودتان دارد.
- مردم برای دهه‌ها از time-boxing استفاده کرده‌اند اما شهرت آن در اواسط ۱۹۸۰ میلادی توسط Scott Shultz افزایش یافت.

چگونه با حواس‌پرتی‌ها کنار بیاییم؟

حواس‌پرتی‌های درونی (همان افکار و جرقه‌های ذهنی ناگهانی که شما را به یاد انجام کاری می‌اندازند) را تا پایان جعبه زمانی به تعویق بیندازید. برای فراموش نکردن آن‌ها و نیز رهایی از نگرانی، آن‌ها را یادداشت کنید یا با یک سیستم Peg (مانند سیستم Number Rhyme که توضیح داده خواهد شد) از آن‌ها یادداشت ذهنی بردارید. در مورد حواس‌پرتی‌های خارجی مثل زنگ زدن تلفن نیز می‌توانید آن‌ها را تا پایان جعبه زمانی به تعویق بیندازید. بعد از تنظیم جعبه‌های زمانی می‌توانید از بقیه بخواهید که در زمان‌های مشخصی با شما تماس بگیرند چرا که در بقیه اوقات در دسترس نیستید و مشغول کارید. البته ممکن است برخی مواقع نتوانید عده کمی از حواس‌پرتی‌ها را به بعد موکول کنید؛ در چنین مواردی، یک یادداشت مختصر ایجاد کرده و به خود یادآوری کنید که در کجا و کدامین مرحله از کارتان قرار دهید. این کار کمک می‌کند دفعه بعدی که به کارتان برمی‌گردید سردرگم نباشید. روش‌های دیگری که برای رهایی از حواس‌پرتی‌ها خارجی وجود دارند عبارت است از: خاموش کردن نوتیفیکیشن‌های ایمیل، شبکه‌های اجتماعی یا اپلیکیشن‌ها. ممکن است در اواسط جعبه زمانی صدای زنگ خفیفی به گوشتان برسد و با خودتان بگویید فقط نگاه می‌کنم بینم چه کسی پیام داده است و این گونه توجیح می‌کنید که شاید مورد اورژانسی باشد. می‌بینید که یکی از دوستانتان در یک شبکه اجتماعی پیامی برایتان فرستاده. مشتاقانه شروع به نوشتن پیام برای او می‌کنید و سرگرم گفت‌وگو با وی می‌شوید. بعد از مدتی سرتان را می‌چرخانید و می‌بینید دو جعبه زمانی پشت سر هم را با وقفه بین آن‌ها از دست داده‌اید و باعث همه این ضررها، یک صدای خفیف بود! برای جلوگیری از چنین ناراحتی‌هایی نوتیفیکیشن‌های این چنینی را خاموش کنید.

مه ذهنی (مه مغزی) چیست؟

مه مغزی نوعی وضعیت و مشکل پزشکی خاص است که طی آن فرد مبتلا در تفکر دچار اختلال حواس‌پرتی می‌شود. در واقع، مه مغزی باعث می‌شود تا فرد احساس گیجی و بی‌نظمی فکری کند یا

تمرکز و جمع‌بندی افکار و بیان آن‌ها برایش سخت بشود. مه مغزی، شکلی از اختلالات عملکردی مغز است که عوارضی چون مشکلات حافظه، عدم وضوح فکری، تمرکز پایین را در فرد ایجاد می‌کند. برخی از افراد مه مغزی را به خستگی ذهنی تعبیر می‌کنند.

علت ابتلا به مه مغزی چیست؟ توضیحات بسیاری دربارهٔ علل ابتلا به مه مغزی وجود دارد. برای درمان این مسئله باید ریشهٔ آن کشف شود. در ادامه به تعداد زیادی دلایل محتمل در این زمینه پرداخت شده است:

#### استرس

استرس مزمن می‌تواند باعث بالا رفتن فشار خون بشود، سیستم ایمنی را ضعیف کند و احتمال ابتلا به افسردگی را بالا ببرد. مه مغزی نیز از سایر عوارض استرس است. وقتی مغز دچار خستگی می‌شود تفکر، تمرکز و استدلال دشوار می‌گردد.

#### کم‌خوابی

کم و بد خوابیدن هم باعث ایجاد مشکلاتی در عملکرد مغزی می‌شود. هر شب باید ۸ تا ۹ ساعت بخوابید. اگر کم بخوابید یا خواب‌تان کیفیت خوبی نداشته باشد، میزان تمرکزتان کاهش پیدا می‌کند و دچار مه مغزی خواهید شد.

#### تغییرات هورمونی

تغییرات هورمونی هم می‌تواند باعث مه مغزی شود. در طول بارداری، هورمون‌های پروژسترون و استروژن افزایش پیدا می‌کنند. این موضوع می‌تواند موجب تغییرات در حافظه و اختلالات شناختی کوتاه مدت بشود. علاوه‌براین، افت و کاهش هورمون پروژسترون در دوران یائسگی هم ممکن است باعث فراموشی، کاهش تمرکز و مه مغزی بشود.

#### رژیم غذایی

رژیم غذایی هم می‌تواند از عوامل مه مغزی باشد. ویتامین ب۱۲ باعث حمایت و حفاظت از عملکرد مغز به صورت درست و سالم می‌شود. کمبود این ویتامین هم در ایجاد مه مغزی نقش دارد. اگر دارای حساسیت‌های غذایی خاصی هستید، بیشتر در معرض ابتلا به مه مغزی خواهید بود. از جمله موادی که ابتلا به مه مغزی را افزایش می‌دهند، عبارتند از:

بادام زمینی، مونوسدیم گلوتامات که نوعی افزودنی مجاز در خوراکی‌های مختلف است، آسپارتام که نوعی شیرین‌کننده مصنوعی است، لبنیات

حذف مواد غذایی حساسیت‌زا می‌تواند به بهبود علائم مغزی کمک کند.

#### داروها

اگر در خلال مصرف داروهای خاصی به مه مغزی دچار شدید با پزشک خود صحبت کنید. شاید لازم باشد که میزان دوز مصرفی دارو را کاهش بدهید یا داروی جدیدی را جایگزین مورد قبلی کنید. امکان وقوع مه مغزی بعد از درمان سرطان نیز وجود دارد. به این حالت مه مغزی شیمیایی می‌گویند. در این حالت، فرد در به خاطر آوردن جزئیاتی مانند اسامی و تاریخ‌ها، مدیریت چند کار با هم و... مشکل پیدا می‌کند و مدت زمانی که صرف انجام کارهای متداول قبلی خود می‌کرده است، کمی طولانی‌تر خواهد شد. معمولاً اثر مه مغزی ناشی از شیمی‌درمانی زیاد طولانی نیست، اما برای برخی از افراد بیشتر طول خواهد کشید. برخی از داروهایی که بدون نسخه تجویز می‌شوند هم ممکن است باعث مه مغزی بشوند.

#### وضعیت‌های پزشکی مختلف

برخی از وضعیت‌های پزشکی خاص که با التهاب، خستگی، تغییر در سطح قند خون و... همراه هستند نیز ممکن است باعث ایجاد مه مغزی بشوند. برای مثال، یکی از علائم سندروم خستگی مزمن دچار شدن به مه مغزی است. در این سندروم، فرد بیش از ۶ ماه دچار خستگی مداوم می‌شود. کسانی که به فیبرومیالژیا مبتلا می‌شوند نیز ممکن است مه مغزی را تجربه کنند. سایر وضعیت‌ها و مشکلات پزشکی که می‌تواند مه مغزی را با خود ایجاد کند، از این قرار است:

کم‌خونی، افسردگی، دیابت، میگرن، سندروم شوگرن، بیماری آلزایمر، کم‌کاری تیروئید، بیماری‌های خودایمنی مانند لوپوس، بیماری ام‌اس، التهاب مفاصل، دی‌هایدریشن یا کم‌آبی بدن

شیوه تشخیص مه ذهنی چگونه است؟

اگر در تشخیص و تمییز دادن مسائل دچار مشکل مداومی هستید و این مشکل وخیم‌تر می‌شود و بهبود نمی‌یابد، امکان دارد که به مه ذهنی دچار شده باشید و باید به پزشک مراجعه کنید تا با انجام آزمایش‌هایی این مشکل را بررسی کند. شاید دچار شدن به این حالت ریشه در مشکلات اساسی دیگری داشته باشد. بنابراین پزشک درباره‌ی موارد زیر از شما سؤال خواهد کرد:

## دو درصدی‌ها

سلامت ذهنی، رژیم غذایی، سطح فعالیت‌های جسمانی، مکمل‌ها و داروهایی که اخیراً مصرف کرده‌اید. لازم است درباره‌ی سایر علائم احتمالی هم صحبت کنید. برای مثال، شخصی که دچار کم‌کاری تیروئید است ممکن است دچار ریزش مو، خشکی پوست، افزایش وزن یا شکنندگی ناخن‌ها هم بشود. آزمایش خون می‌تواند به پزشک در کشف موارد زیر کمک کند:

سطح غیرعادی قند خون، عملکرد نامناسب کبد، کلیه و تیروئید، کمبود مواد مغذی، عفونت‌ها، بیماری‌های التهابی

براساس نتایجی که آزمایش خون نشان می‌دهد، پزشک می‌تواند درباره‌ی تشخیص بیماری نظر بدهد. سایر ابزارهای تشخیصی شامل عکس‌برداری و تصویربرداری از داخل بدن با اشعه ایکس، ام.آر.آی (MRI: Magnetic Resonance Imaging) و سی‌تی‌اسکن (Computed Tomography) است. سایر مواردی که برای تشخیص استفاده می‌شود، بررسی اختلالات خواب و آزمایش‌های حساسیت است. بررسی روند مصرف مواد غذایی و یادداشت‌برداری از موادی که در رژیم غذایی استفاده می‌کنید، باعث می‌شود تا به درک درستی در این مورد برسید.

درمان مه‌ذهنی چگونه است؟

درمان مه‌ذهنی وابسته به علت و ریشه‌ی آن است. برای نمونه اگر به کم‌خونی دچار باشید، مصرف مکمل‌های آهن باعث افزایش تولید سلول‌های قرمز خونی می‌شود و از میزان مه‌ذهنی کم می‌کند. اگر دچار یک بیماری خودایمنی باشید، داروهای ضدالتهابی مانند کورتیکواستروئیدها (corticosteroid) یا سایر داروهایی تجویز خواهد شد که سیستم ایمنی را از مقابله با بدن منع می‌کنند.

به‌طور کلی، مه‌ذهنی به دلایل مختلفی ایجاد می‌شود و می‌تواند با رفع کمبود مواد مغذی، تعویض و تغییر داروها یا بهبود کیفیت خواب درمان بشود. درمان‌های خانگی برای مه‌مغزی از این قرار هستند:

خوابیدن ۸ تا ۹ ساعت در شب، مدیریت صحیح استرس با شناخت محدودیت‌ها و پرهیز از مصرف الکل و کافئین، ورزش کردن، تقویت قوای مغزی (حل معما و به کار گرفتن تفکر در حل مسائل مختلف)، تجربه فعالیت‌های لذت‌بخش و هیجان‌انگیز، افزایش مصرف میوه، سبزی و چربی‌های مفید.

چشم‌انداز مشکل مه ذهنی چیست؟ مه ذهنی می‌تواند نگران‌کننده باشد. اگر این مشکل درمان نشود، کیفیت زندگی شما را تحت‌تأثیر قرار خواهد داد. اگر این مسئله به‌درستی ریشه‌یابی شود، بهبود پیدا خواهد کرد. از دیگر عواملی که ممکن است موجب مه ذهنی بشوند، باید به این موارد اشاره کرد:

### بارداری

خیلی از بانوان در دوران بارداری دچار مشکلاتی در حافظه و به‌خاطر آوردن چیزهای مختلف می‌شوند. حمل جنین در شکم می‌تواند تغییرات زیادی را به بدن مادر تحمیل کند. مثلاً مواد شیمیایی مختلفی برای حفاظت از جنین و تغذیه‌ی او ترشح می‌شوند و همین مواد ممکن است روی حافظه تأثیرات منفی داشته باشند.

### بیماری ام‌اس

بیماری ام‌اس هم روی سیستم مرکزی مغز اثر می‌گذارد و شیوه‌ی تعامل مغز با سایر اعضای بدن را تحت تأثیر قرار می‌دهد. تقریباً نیمی از افرادی که به ام‌اس دچار هستند، مشکلاتی در زمینه‌ی حافظه، تمرکز، برنامه‌ریزی و صحبت کردن پیدا می‌کنند. یادگیری و تمرینات حافظه در این زمینه مفید است و متخصصان در تجویز راهکارهای مؤثر در این‌باره می‌توانند به فرد مبتلا کمک کنند.

### افسردگی

هنگام افسردگی، فرد قادر به تفکر درست یا به‌خاطر آوردن دقیق مسائل نیست. کاملاً مشخص نیست که این مه مغزی ناشی از کمبود انرژی و انگیزه‌ی افسردگی است یا تغییراتی که افسردگی در مغز ایجاد می‌کند. با دارودرمانی و مشاوره، این مشکل رفع خواهد شد.

### لوپوس

این بیماری طولانی‌مدت می‌تواند باعث حمله‌ی سیستم ایمنی بدن به سلول‌های خود بشود. علائم لوپوس در هر فرد با دیگری متفاوت ظاهر می‌شود. نیمی از افراد مبتلا به لوپوس دچار مشکلات حافظه، تمرکز و دچار شدن به گیجی هستند. درمان خاصی برای این بیماری وجود ندارد، اما دارو و مشاوره مفید خواهد بود.

## ✓ در طول استراحت‌های بین کار چه کنیم؟

می‌توانید کارهایی از قبیل نوشیدن آب یا قهوه، پیاده‌روی، بستن چشم‌ها و تمرکز روی تنفس، گوش دادن به موسیقی، طراحی یا نقاشی و ... انجام دهید.

### *استرس*

استرس بخش جدایی‌ناپذیر زندگی بسیاری از ما است. گاهی مدت‌زمان درگیری ما با استرس محدود است، مثل زمانی که ایام امتحانات را پیش رو داریم؛ از سوی دیگر، گاهی به‌مدت بیشتری ادامه پیدا می‌کند، مثل زمانی که از عزیزی در بستر بیماری مراقبت می‌کنیم. استرس گاهی می‌تواند انگیزه بخش باشد و باعث شود که در شرایطی بخصوص، خود را از لحاظ ذهنی و جسمی برای سربلند بیرون‌آمدن از آن آماده کنیم؛ اما اگر مزمن شود و تداوم پیدا کند، سیستم ایمنی بدن را تحت‌تأثیر قرار خواهد داد. اما استرس چه تاثیری بر سیستم ایمنی بدن دارد و چگونه کارایی آن را تحت‌تأثیر قرار می‌دهد؟

***استرس چه تاثیری بر سیستم ایمنی بدن دارد و چگونه خطر ابتلا به بیماری‌ها را بیشتر می‌کند؟***

وقتی رویداد یا واقعه‌ای در زندگی رخ می‌دهد که توانایی کنارآمدن با آن را در خود نبینیم، دچار استرس می‌شویم. در چنین شرایطی است که بدن میزان قابل‌توجهی از هورمون استرس، کورتیزول، را ترشح می‌کند. ترشح مقطعی کورتیزول از کارکردهای معمول بدن انسان است و مزایایی چون کاهش التهاب دارد. اما به‌مرورزمان و در بلندمدت، امکان وابسته‌شدن بدن به میزان قابل‌توجهی از این هورمون در خون وجود دارد. این اتفاق درنهایت تأثیر معکوس دارد و نه‌تنها به محدودکردن التهاب کمکی نمی‌کند، که به آن دامن می‌زند.

جواب برخی متخصصان به این سؤال که استرس چه تاثیری بر سیستم ایمنی بدن دارد کمی نگران‌کننده است؛ آنها استرس را عامل ۹۰ درصد بیماری‌ها و اختلال‌ها اعم از سرطان و نارسایی قلبی می‌دانند. فعال‌شدن برخی واکنش‌های شیمیایی به‌واسطه استرس و افزایش سطح کورتیزول، به‌باور آنها، بدن را به شیوه‌های گوناگون تحت‌تأثیر قرار می‌دهد. در ادامه به برخی از این تأثیرات اشاره می‌کنیم:



کاهش تعداد گلبول‌های سفید و سلول‌های کشنده طبیعی (سلول‌های به‌خصوصی که تومورهای سرطانی را از بین می‌برند)، رشد و گسترش بیشتر تومورها در بدن، بالا رفتن میزان عفونت‌ها و آسیب‌های بافتی.

دیگر تاثیر استرس بر سیستم ایمنی بدن کاهش سطح لنفوسیت‌ها (lymphocytes) است: نوعی از گلبول‌های سفید خون که از بدن در برابر عفونت‌ها محافظت می‌کنند. هرچه سطح لنفوسیت‌ها در بدن کاهش پیدا کند، بدنمان در برابر ویروس‌هایی نظیر سرماخوردگی و تبخال آسیب‌پذیرتر می‌شود.

استرس شدید همچنین می‌تواند به اختلال‌هایی نظیر افسردگی و اضطراب منجر شود: اختلال‌هایی که خود به‌تنهایی نقش بسزایی در بروز التهاب دارند. وقتی بدن در بلندمدت و به‌طور مداوم درگیر التهاب‌ها می‌شود، سیستم ایمنی بدن و رای ظرفیتش فعالیت می‌کند، به‌مرور زمان ضعیف و ضعیف‌تر می‌شود، و درنهایت دیگر آن‌طور که باید و شاید قادر به محافظت از ما در برابر بیماری‌ها نخواهد بود.

### تأثیر جانبی استرس بر سیستم ایمنی بدن

دیگر تاثیر استرس بر سیستم ایمنی بدن مثل مواردی که بالا به آنها اشاره شد، مستقیم نیست. زمانی که دچار استرس می‌شویم، احتمال روی آوردن به رفتارهای ناسالم بیشتر می‌شود: کارهایی نظیر استعمال دخانیات/ مواد مخدر، مصرف نوشیدنی‌های الکلی، تغذیه نامناسب به‌خاطر کمبود وقت، کاهش فعالیت‌های ورزشی به همین علت و کمبود خواب. این رفتارها سلامت عمومی بدن را تهدید می‌کنند و با ضعیف کردن سیستم ایمنی بدن، ابتلا به طیف وسیعی از بیماری‌ها و اختلال‌ها را محتمل می‌کنند.

استرس احتمال ابتلا به چه بیماری‌هایی را بیشتر می‌کند؟ در ادامه بیماری‌هایی را بررسی خواهیم کرد که استرس مزمن می‌تواند منجر به بروزشان شود.

استرس و اختلال دستگاه گوارش: استرس بر هضم یا گوارش مواد خوراکی تأثیر بازدارنده دارد. وقتی بدن به شرایط طبیعی برمی‌گردد و استرس از بین می‌رود، فعالیت دستگاه گوارش و به‌دنبال آن، میزان هضم مواد خوراکی بیشتر می‌شود؛ به این صورت، دستگاه گوارش در بازه‌ای کمتر از حد معمول فعالیت می‌کند و در بازه‌ای دیگر، بیش از حد. این فعالیت غیرمعمولی سلامت دستگاه گوارش را تحت تأثیر قرار می‌دهد و درنهایت سبب بروز زخم معده می‌شود.

استرس و اختلال دستگاه گردش خون: استرس همچنین با بالا بردن ضربان قلب، فشار وارد شده بر دستگاه گردش خون را بیشتر می‌کند که می‌تواند پیامدهایی داشته باشد. تأثیر دیگر استرس بر سیستم ایمنی بدن بالا بردن فشار خون است. فشار خون بالا (پرفشاری خون / hypertension): بالا رفتن فشار خون و تداوم

این وضعیت طی چند هفته متوالی) خطر ابتلا به بیماری عروق کرونر قلب (coronary heart disease) را به طور قابل ملاحظه‌ای افزایش می‌دهد. عوارض جانبی استرس (رفتارهایی مثل خوردن بیش از حد نمک، قهوه یا مصرف نوشیدنی‌های الکلی) هم در افزایش خطر ابتلا به این بیماری نقش دارند.

تأثیر استرس بر بالا رفتن سطح کلسترول خون: استرس همچنین می‌تواند باعث بالا رفتن سطح کلسترول خون شود. این اتفاق با منتشر شدن اسیدهای چرب آزاد (free fatty acids) و از طریق فعالیت‌های آدرنالین و نورآدرنالین رخ می‌دهد. در چنین شرایطی، ذرات کلسترول به یکدیگر می‌چسبند، در خون و نیز دیواره‌های سرخرگ‌ها لخته ایجاد می‌کنند و باعث انسداد آنها می‌شوند. بالا رفتن ضربان قلب هم که پیش‌تر توضیح داده شد به افزایش توده‌های کلسترول در دیواره‌های سرخرگ‌ها دامن می‌زند. فشارخون بالا زخم‌هایی در دیواره‌های سرخرگ‌ها ایجاد می‌کند که به محل انباشت توده‌های کلسترول تبدیل می‌شوند.

### راهکارهای مناسب برای کاهش استرس

۱. مدیتیشن (ذهن آگاهی): به منظور کاهش استرس می‌توانیم بازه‌های زمانی ۱۰ تا ۱۵ دقیقه‌ای را (۳ یا ۴ روز در هفته) به تمرین‌های مدیتیشن اختصاص دهیم. این تمرین‌ها به کاهش سطح هورمون کورتیزول و کاهش التهاب کمک می‌کنند. همچنین آزمایش‌ها نشان می‌دهند که تمرین‌های مدیتیشن به پیشگیری از تجزیه شدن / فروپاشی کروموزوم‌های بدن کمک می‌کند، اتفاقی که باعث پیری زودرس و بروز سرطان می‌شود.

۲. یوگا: حرکات یوگا هم برای کاهش استرس کارآمد هستند؛ به علاوه، موجب آرامش بیشتر سیستم عصبی و کاهش التهاب هم می‌شوند. تنفس عمیق مقاومت بدن در برابر عفونت‌ها را بیشتر می‌کند. حالت‌های معکوس (inverted poses / سرورته کردن بدن) رایج در تمرین‌های یوگا هم نقش مؤثری در بهبود جریان سیالات سیستم لنفاوی دارند که به دفع سموم از بدن کمک می‌کند.

۳. مثبت‌اندیشی: بنابه برخی شواهد، کسانی که واقعا باور دارند حالشان بهتر می‌شود و امیدوار و مثبت‌اندیش هستند، در مقایسه با کسانی که علائم جسمانی مشابهی دارند اما از لحاظ ذهنی خود را باخته‌اند و منفی فکر می‌کنند، وضعیت سلامتی بهتری خواهند داشت. همچنین بنابه نتایج برخی آزمایش‌های صورت گرفته، حالات و افکار منفی نظیر اضطراب و خصومت (جامعه‌ستیزی، خودستیزی) کارایی سیستم ایمنی بدن را کمتر می‌کنند.

۴. بهبود عادات رفتاری: اگر بتوانیم برخی عادات بد و منفی را که به استرس دامن می‌زنند، با عادات خوب جایگزین کنیم، به‌مرورزمان، در مواجهه با رویدادهای استرس‌زای زندگی واکنش بهتری از خود نشان خواهیم داد.

۵. حمایت دیگران و داشتن ارتباط مناسب با جامعه: به‌باور برخی محققان، کسانی که از حمایت دیگران در جامعه برخوردار هستند، وضعیت سلامت عمومی‌شان بهتر است و در برابر عفونت‌ها و بیماری‌ها مقاومت بیشتری دارند.

سرنخ کلیدی در یافتن جواب این سؤال که استرس چه تاثیری بر سیستم ایمنی بدن دارد؟

ضعف سیستم ایمنی بدن در پی استرس مداوم و مزمن، و هموارشدن مسیر برای پیشروی بیماری‌ها و اختلال‌های مختلف است. بالارفتن ضربان قلب و افزایش فشارخون، کاهش تعداد گلبول‌های سفید خون و التهاب ناشی از استرس، از جمله مهم‌ترین عوامل ضعف سیستم ایمنی بدن هستند. استرس مداوم و مزمن هم مثل هر عارضه و عادت منفی دیگری با اتخاذ تدابیر مناسب قابل کنترل خواهد بود. مدیتیشن، یوگا و مثبت اندیشی از جمله راهکارهای مناسب برای کنترل استرس هستند که با افزودن آنها به عادات روزمره می‌توان تأثیر مخرب استرس بر سیستم ایمنی بدن را کنترل کرد.

## خواب

استرس بخشی طبیعی و البته آزاردهنده از زندگی است. وقتی به‌مدت طولانی استرس داشته باشیم، ممکن است سلامتی ما بر اثر افزایش التهاب در بدن به خطر بیفتد. علاوه بر این، هورمون‌های استرس موجب چاقی می‌شوند و با تجمع چربی در ناحیه میانی بدن اثر خود را نشان می‌دهند. چربی تجمع‌یافته به‌ویژه در شکم (چاقی شکم)، خطر بروز بیماری‌های قلبی و سکتته را افزایش می‌دهد. استرس مداوم، علاوه بر دلایل بالا، به نحوی دیگر هم اثر مخرب خود را روی سلامتی می‌گذارد. وقتی دچار استرس هستیم، از انجام عادت‌هایی که به سلامتی مان کمک می‌کند مانند ورزش کردن و خوب غذا خوردن دست می‌کشیم. در روزهایی که از شدت خستگی یا استرس پرانرژی می‌شویم، به خواب رفتن دشوار می‌شود. اما چطور این وضعیت را تغییر دهیم؟

خواب مناسب (هر شب ۷ تا ۹ ساعت) به همان اندازه برای سلامتی، عملکرد جسمی و روانی، و احساس شادابی اهمیت دارد که تغذیه مناسب و تناسب اندام مهم است. با این حال، خیلی احتمال دارد که دست‌کم گاهی خواب خوبی نداشته باشیم. انجمن روانشناسی آمریکا (APA) تخمین زده است که ۶۰ درصد از

آمریکایی‌ها دست کم چند شب از هفته دچار مشکلات خواب هستند. مرکز کنترل و پیشگیری از بیماری‌های آمریکا (CDC) نیز گزارش داده است که حدود ۳۰ درصد از افراد نمی‌توانند به‌طور معمول به‌قدری بخوابند که برای سلامتی لازم است.

### اثرات کم خوابی بر زندگی و سلامت افراد

کمبود خواب به‌صورت دائمی نه‌تنها ما را دچار کج‌خلقی و بی‌حالی می‌کند، عوارض دیگری هم دارد:

کم خوابی روی عملکرد کاری تأثیر می‌گذارد، تمرکز و قدرت تفکر را دچار نقصان می‌کند و توانایی فرد برای چندوظیفگی را کاهش می‌دهد؛ همچنین زمانی که دچار کمبود خواب هستیم، گرفتن تصمیم‌های دشوار سخت‌تر می‌شود و احتمالاً بیشتر دچار اشتباه می‌شویم.

کم‌خوابی موجب تأخیر در زمان واکنش می‌شود که در هنگام رانندگی خطرآفرین است. برای مثال، در مواجهه با ترمز ناگهانی ماشین جلویی یا ظاهر شدن چیزی وسط جاده، توانایی ترمز کردن و تغییر جهت سریع را از فرد می‌گیرد.

کم‌خوابی موجب ولع خوردن می‌شود. هورمونی که خبر گرسنگی را به مغز ارسال می‌کند با کمبود خواب مختل می‌شود و اشتهایی سیری‌ناپذیر پدید می‌آید. درعین‌حال، هورمونی که مسئول انتقال خبر سیری است بر اثر خواب کم مختل می‌شود. همین مسئله احتمال پرخوری و نهایتاً اضافه‌وزن را ایجاد می‌کند و باعث می‌شود برای خوردن غذاهای ناسالم حریص شویم.

کم‌خوابی باعث انباشتن چربی بیشتر در بدن می‌شود که به‌دلیل افزایش ترشح هورمون کورتیزول است. کورتیزول (هورمون استرس) تجمع چربی در بدن را افزایش می‌دهد.

کم‌خوابی احتمال سرماخوردگی را افزایش می‌دهد. محققان دریافته‌اند کسانی که شب‌ها کمتر از ۶ ساعت می‌خوابند، به‌نسبت آنها که خواب بیشتری دارند، چهار برابر بیشتر بیمار می‌شوند.

کم‌خوابی خطر دچار شدن به بیماری قلبی و دیابت نوع ۲ را افزایش می‌دهد. محققان زندگی پرسرعت ما را تا حدی در این زمینه دخیل می‌دانند. ما در زندگی استرس زیادی را تحمل می‌کنیم، زمان زیادی را جلوی صفحات وسایل الکترونیکی می‌گذرانیم و فعالیت بدنی کمی داریم. همه این‌ها با داشتن خواب خوب در تضاد است.

## ترفندهایی برای رهایی از استرس و داشتن خواب بهتر

۱. فیبر بیشتر و چربی اشباع شده کمتری بخورید.

در پژوهش محدودی که درباره اثر تغذیه روی خواب انجام شد، محققان دریافتند رژیم غذایی کم فیبر همراه با روغن اشباع زیاد (که در گوشت قرمز و محصولات لبنی پرچرب و کم چرب یافت می شود) با کیفیت خواب پایین تر در ارتباط است. این رژیم بیداری های شبانه بیشتر و خواب عمیق و تجدید قوا کننده کمتری را به دنبال دارد: همان خواب خوبی که برای سر حال بیدار شدن به آن نیاز دارید. شرکت کنندگان در تحقیقی دیگر، فیبر نامحلول (یکی از دو نوع فیبر لازم برای بدن) رژیم غذایی خود را افزایش دادند. در زمان اجرای این آزمایش، آنها استرس و سردرد کمتر و احساس تندرستی بیشتری را گزارش کردند. حدود نیمی از آمریکایی ها فیبر را به میزان توصیه شده مصرف نمی کنند؛ این مقدار در حدود ۲۵ تا ۳۵ گرم در روز است. این میزان فیبر را، به شکل مخلوطی از فیبر محلول و نامحلول، می توان با رژیم غذایی حاوی گیاهان و غذاهای فیبردار تأمین کرد، مثلاً خوراکی هایی مثل میوه ها، سبزیجات، انواع لوبیا، مغزها، دانه ها و غلات کامل. از آنجاکه افزایش ناگهانی فیبر رژیمی غذایی می تواند اثرات نامطلوبی روی دستگاه گوارش بگذارد، باید فیبر لازم را به مرور به غذای خود اضافه کنیم و در عین حال حتماً میزان زیادی مایعات بنوشیم. هر دوی این کارها به بدن فرصت می دهد که خود را با روال جدید و سالم تر سازگار کند.

۲. به مصرف مقدار مجاز شکر بسنده کنید.

شکر افزوده نیز به اختلال خواب مرتبط است. حداکثر میزان مصرف شکر، براساس توصیه انجمن قلب آمریکا، روزانه ۶ قاشق چای خوری برای زنان و ۹ قاشق چای خوری برای مردان است. برای داشتن خواب خوب باید مصرف شکر خود را در محدوده مجاز نگه دارید. اگر فکر می کنید مصرف شکرتان محدود به مقداری است که در چای و قهوه می ریزید، با دقت بیشتری به توضیحات برچسب خوراکی ها نگاه کنید تا از میزان شکر افزوده شان آگاه شوید. نان های صنعتی و غلات صبحانه (حتی آنها که سبوس دارند)، شیرهای گیاهی (شیر سویا، شیر بادام، شیر نارگیل و...)، چاشنی های غذایی، ماست های طعم دار، سوپ های صنعتی، قطعه های گرانولا، سوسیس، کالباس و گوشت خشک صنعتی برخی از غذاهایی هستند که اغلب شکر افزوده فراوانی در آنها پنهان است. زمانی که حواس مان به منابع پنهان شکر باشد، مقداری سهمیه شکر برای مان باقی می ماند که به ما اجازه می دهد، ضمن رعایت حد مجاز مصرف، از یک دسر کم شکر هم لذت ببریم.

۳. حتماً مقدار کافی منیزیم به بدنتان برسانید.

منیزیم ماده معدنی آرام‌کننده‌ای است که به ما کمک می‌کند در مواجهه با استرس فرسوده نشویم. منیزیم در مسیرهایی نقش دارد که میزان تجربه استرس را تنظیم می‌کنند، مثلاً علائمی چون تپش قلب، دلشوره و سردرد. به علاوه، زمانی که استرس داریم، منیزیم اضافی را دفع می‌کنیم؛ البته به احتمال فراوان، پیش از آن هم منیزیم کافی در بدن نداشته‌ایم. محققان این احتمال را مطرح می‌کنند که اکثر مردم روزانه مقدار لازم منیزیم را به بدن نمی‌رسانند. دریافت ناکافی منیزیم با مشکلات خواب مرتبط است؛ بنابراین دریافت منیزیم بیشتر می‌تواند به آرامش ذهن و استراحت بهترمان کمک کند. اگر بخواهیم، منیزیم قطعاً از طریق غذا قابل دریافت است. منیزیم در سبزیجات با برگ سبز، انواع لوبیا، مغزها، دانه‌ها و غلات کامل و همچنین در خوراکی محبوب همگان، شکلات تلخ، وجود دارد؛ البته فقط در صورتی که از انواع این غذاها به طور مرتب استفاده کنیم، می‌توانیم مقدار نیاز روزمره‌مان را تأمین کنیم. در غیر این صورت، با پزشک یا متخصص تغذیه برای مصرف مکمل غذایی منیزیم مشورت کنید، زیرا برخی از انواع متداول مکمل منیزیم باعث درد شکم و احتمالاً اسهال می‌شوند.

۴. هوس شیرینی را با شکلات تلخ رفع کنید.

شکلات تلخ علاوه بر رساندن منیزیم به بدن، طبق تحقیقات، در کاهش هورمون استرس (کورتیزول) نقش دارد. این هورمون کمک می‌کند اثرات فیزیکی استرس را بهتر کنترل کنیم. منیزیم حتی برای کنترل اثرات احساسی استرس نیز مفید است (هرکس از شکلات خوردن لذت می‌برد، این موضوع را تصدیق می‌کند). این مقدار دارویی شکلات تلخ چیزی در حدود ۴۲ گرم به صورت روزانه است. مصرف بیشتر از این مقدار می‌تواند باعث تجاوز از حد مصرف شکر روزانه شود.

۵. امگاها فراموش نشوند.

امگاها عمدتاً در ماهی‌های چرب مثل سالمون و ساردین یافت می‌شوند. این چربی‌های ضدالتهاب در کنار برخی مغزها و دانه‌ها می‌توانند خلق و خو را تنظیم کنند. در پژوهش محدودی میان دانش‌آموزان، افزودن این چربی‌ها با کاهش ۲۰ درصدی علائم اضطراب همراه بود. تحقیقات دیگر نشان می‌دهند که در ایام پراسترس، مکمل‌ها کمک می‌کنند احساس بهتر و اضطراب کمتری داشته باشیم. به منظور افزایش مصرف امگا ۳، حداقل دو بار در هفته از غذاهای دریایی استفاده کنید.

۶. تغذیه شبانه را کاهش دهید.

اگر شما شبانه دو یا سه ساعت قبل از خواب عادت به خوردن دارید، شاید باید دربارهٔ این عادت بازنگری کنید. خوردن در زمانی که قرار است به زودی به تخت خواب برویم می‌تواند باعث برگشت اسید معده (رفلاکس معده) شود و خواب‌مان را برهم بزند. باید از خوردن مقدار زیادی غذا در وعدهٔ شام و سرزدن بی‌وقفه به آشپزخانه دوری کنیم. این عادت شب‌هنگام احساس سنگینی را در ما به وجود می‌آورد. همچنین بهتر است مصرف دسرها و خوراکی‌های شیرین و چرب را کمتر کنید؛ تا این احساس سنگینی تشدید نشود. این خوراکی‌ها سرشار از چربی‌های اشباع هستند که در هر حال برای خواب خوب نیستند. چند ساعت پیش از خوابیدن، آشپزخانه را تعطیل کنید و درحالی‌که سریال‌تان را تماشا می‌کنید، صاف بنشینید تا به بدن فرصتی برای هضم درست غذا بدهید.

۷. مراقب مصرف کافئین باشید.

می‌دانیم که کافئین ماده‌ای است که ما را سر حال می‌کند؛ پس طبیعی است که پیش از خواب، مصرف آن خوب نباشد. کافئین پس از مصرف تا ۶ ساعت می‌تواند روی خواب اثر بگذارد. اگر در این بازه زمانی قهوه بنوشیم، کافئین می‌تواند حدود یک ساعت از خواب ما را کم کند. افزون‌براین، اگر دچار استرس و اضطراب باشیم، با مصرف کافئین ممکن است این احساسات تشدید شود. سعی کنید از اوایل بعدازظهر به قهوه و سایر نوشیدنی‌های کافئین‌دار نه بگویید. در کنار آن، زمانی که مواد کافئین‌دار استفاده می‌کنید، به علائمی که در شما پدید می‌آورد دقت کنید. اگر می‌بینید نوشیدنی‌های کافئینی حال‌تان را بدتر می‌کند، از نوع بدون کافئین آن بنوشید (که البته آن هم مقدار کمی کافئین دارد). از جمله موارد فاقد کافئین که می‌توانیم برای سر حال آمدن از آن بهره ببریم، یک لیوان آب سرد، مقداری حرکات کششی سبک پشت میز کار (برای به جریان درآوردن خون) یا پیاده روی کوتاه در فضای آزاد است. این اقدامات برای رفع کسالت بعدازظهر مفیدند و خللی در خواب شبانه‌مان ایجاد نمی‌کنند.

### ❖ آجرهای ساخت حافظه

پیش‌تر با روند ایجاد خاطرات طولانی مدت آشنا شدید. گفتیم برای به یاد سپردن اطلاعات باید آن‌ها را برای خودتان معنادار کنید و در صورتی که علاقه‌مندید اطلاعات را برای مدت طولانی در یاد نگه دارید باید آن‌ها را مرور نمایید. حال می‌خواهیم شما را با آجرهای اساسی و موثر لازم برای ایجاد آگاهانه و حفظ خاطرات بلند مدت آشنا کنیم. این آجرهای اساسی عبارتند از:



تداعی، تجسم و تصویرسازی ذهنی، جزئیات، ترکیب اطلاعات بصری و شفاهی، ممارست در فراخوانی و سازماندهی

همهٔ اطلاعات به طور یکسانی خلق نشده‌اند. ممکن است عده‌ای از آن‌ها به سادگی با اطلاعات در دسترس شما قابل تداعی باشند چرا که از قبل معلومات زیادی درباره‌شان دارید. در این مواقع، استراتژی‌هایی نظیر جزئیات شفاهی، تجسم و سازماندهی با ممارست در فراخوانی ترکیب شده و حقه‌ای جهت به یاد سپاری مطلب پدیدار می‌شود. اما سایر اطلاعات برای به خاطر سپاری دشوار به نظر می‌آیند. اغلب ما برای حفظ چنین اطلاعاتی به تکرار و حفظ کردن از روی عادت متوسل می‌شویم (مثلاً اطلاعات را آن قدر به شکل شفاهی تکرار می‌کنیم تا بتوانیم به یادشان بسپاریم). یک روش موثرتر و لذت‌بخش‌تر برای کنار آمدن با این «اطلاعات دشوار» استفاده از mnemonics (روش تقویت هوش و حافظه از راه قیاس منطقی) می‌باشد.

یادیارها (به انگلیسی mnemonic) عبارتند از شگردهایی برای یادسپاری که تنها به تکرار مطالب اکتفا نمی‌کند، بلکه با ایجاد رابطه بین مفاهیم تازه و اطلاعات قبلی موجود در مغز که به راحتی یادآوری می‌شوند (تصاویر، ریتم، آهنگ و ...) در به خاطر سپاری و یادآوری مطالب کمک می‌کند.

### تداعی کردن کلید به یاد سپاری است

«من وارد اتاق شده و پشت میز می‌نشینم. مداد را برمی‌دارم و روی یک کاغذ عکس یک کلاغ را می‌کشم.» اگر بعد از فقط یک بار خواندن داستانی بالا از شما خواسته شود ترتیب اتفاقات آن را بیان کنید چه می‌کنید؟ فرایندی که برای به یاد آوردن آنچه گفته شد در ذهن شما به کار گرفته می‌شود این است:

من ← اتاق ← پشت میز ← مداد ← کاغذ ← عکس کلاغ

در واقع «من» برای شما «اتاق»، «اتاق» برای شما «پشت میز» و «پشت میز» و «عکس کلاغ» را تداعی می‌کند و این زنجیرهٔ به هم پیوسته از بخش‌های کلیدی کل رویدادها را کنار هم می‌چیند. برای این که یک عنصر، عنصر دیگری را تداعی کند کافی است ارتباطی میان آن دو برقرار کنیم. مثلاً برای برقرار کردن ارتباط بین خودروی بنز و موز و تداعی شدن خودروی بنز توسط موز از چنین عبارتی استفاده می‌کنیم: «یک موز در حال راندن یک خودروی بنز بود.» دیدید که به سادگی می‌توان دو عنصر کاملاً جداگانه را با هم مرتبط ساخت. این همان کاری است که ما برای به خاطر سپاری واحدهای اطلاعاتی مرتبط با هم از آن بهره می‌گیریم. تداعی کردن اساسی‌ترین بخش حفظ اطلاعات است. توجه کنید که:



- برای به یاد آوردن راحت تر یک قطعه از اطلاعات، آن را با چیزی که از قبل می دانید مرتبط سازید.
- به یاد سپاری به معنای آگاهی از یک آیتم (دیدن یا شنیدن آن، فکر کردن درباره آن...) و بعد فراخوانی سایر آیتم های مرتبط با آن است.
- آیتمی که سایر آیتم ها را به یاد می اندازد «سرنخ» نامیده می شود. سرنخ می تواند خارجی باشد: مثل دیدن، شنیدن یا بوییدن یک چیز و بعد به یاد چیز دیگری افتادن. سرنخ می تواند داخلی باشد که همان اندیشیدن درباره چیزی و به یاد چیز دیگری افتادن است.
- در هنگام به یاد سپاری اطلاعات درباره سرنخ های مناسب اندیشیده و آن ها را در ایجاد تداعی به کار ببرید.

### تجسم و تصویرسازی ذهنی

راه های زیادی برای مرتبط ساختن موارد با هم وجود دارد اما اگر این ارتباط را از یاد بردیم چه؟ برای بهبود قدرت زنجیر میان دو عنصر اطلاعاتی چه می توان کرد؟ به احتمال زیاد بهترین و قدرتمندترین راه حل استفاده از «تجسم» است. «تجسم» به معنای ایجاد یا مشاهده یک تصویر و یا صحنه متحرک در چشم ذهن تان است. بیایید به مثال موز و خودروی بنز برگردیم. گفتیم که برای مرتبط ساختن این دو، از عبارت «یک موز در حال راندن یک خودروی بنز بود.» استفاده می کنیم؛ حال می خواهیم این عبارت را در چشم ذهن خود تجسم کنیم. برای این کار در ذهن خود تصویر یک خیابان را تصور می کنیم که خودروی بنزی در آن حرکت می کند و در کمال تعجب به جای یک انسان یک موز پشت فرمان نشسته است! برای به یاد سپاری و تجسم بهتر صدای اگزوز اتومبیل و آهنگی که از آن پخش می شود را تجسم کنید (حال هر طور که خودتان می خواهید) و نیز تا حد امکان به تجسم خود تحرک بخشیده و از تخیلات بامزه و خنده دار در آن استفاده کنید.

نکته: لازم نیست برای تجسم کردن حتماً در ذهن خود یک فیلم سینمایی هالیوودی و با کیفیت 4K بسازید. اعتدال را در تجسم رعایت کنید و نگذارید کنترل ذهنتان از دستتان خارج شود.

به عنوان تمرین، مراحل زیر را به ترتیب مطالعه کرده، بعد آن ها را با چشمان بسته و نیز با آرامش کامل تجسم کنید:

۱. شما در مقابل خانه خود ایستاده و به خیابان می نگرید.

۲. یک موز زرد رنگ از دور توجه شما را به خود جلب می کند.

۳. صدای اتومبیل را شنیده و متوجه خودروی بنزی می‌شوید که موز بر آن سوار است.

### چگونه با تجسم تداعی‌های قدرتمند بسازیم؟

۱. مهم‌ترین چیز اثر متقابل است؛ بر روی آن تمرکز کرده و به بهترین شکل تصورش کنید.

۲. نشانه‌های مناسب موجود در تصور خود را جهت یادآوری اطلاعات بررسی کنید.

۳. با افزودن رنگ‌ها و توجه به جزئیات تصور خود را واضح سازید.

۴. تصویری منحصر به فرد داشته باشید.

۵. به تصویر خود، تحرک ببخشید.

۶. از سایر حواس خود استفاده کنید: صدا خلق کنید، بو کنید، بچشید، لمس کنید، حس کنید...

۷. از علت بهره بگیرید: چرا موز دارد بنز می‌راند؟ شاید چون قرارش دیر شده!

### پیچیدگی - اطلاعات را اضافه کنید

توضیح دادن چیزی به معنی اضافه کردن جزئیات و یا اطلاعات دیگر به آن است. ما معمولاً از مردم می‌خواهیم تا در مورد چیزی توضیح دهند تا معنای آنچه گفته‌اند را بهتر درک کنند و آن را در بافت مناسب قرار دهند. بیایید لحظه‌ای مکث کنیم و به این فکر کنیم که معنی یک چیز جدید چیست؟ در بیشتر موقعیت‌ها، به این معنی است که ما می‌توانیم این اطلاعات جدید را به چیزی که می‌دانیم، یعنی چیزی که قبلاً به حافظه افزوده‌ایم، ربط دهیم. وقتی می‌گوییم، "این منطقی به نظر می‌رسد" اغلب منظورمان این است، «این متناسب با چیزی است که من در مورد سوژه می‌دانم». در عین حال، با تشریح چیزی، ما به طور اجتناب‌ناپذیر اطلاعات جدید را به چیزی که از قبل می‌دانستیم (یعنی، اطلاعاتی که به ما کمک کرد تا آن را درک کنیم) چه بخواهیم و چه نخواهیم، مرتبط می‌کنیم. این "اتصال" حافظه ما را برای اطلاعات جدید بهبود می‌بخشد. شرح و توضیح بسیار متنوع است زیرا ما می‌توانیم درباره هر چیزی، از حقایق مجزا (به عنوان مثال شماره تلفن) و جملات جهت جزئیات بخشی استفاده کنیم. بیایید دو مثال را بررسی کنیم و حقایق را توضیح دهیم تا آن‌ها را به یاد سپردنی‌تر کنیم:

۱. شماره تلفن ۲۳۵۴۹۱۳ را بگیرید. بیاید «جزئیات بخشی» را روی آن پیاده کنیم. فرض کنید ۲۳۵ تعداد فالوئرهای اینستاگرامتان، ۴۹ تعداد دوستان نزدیکتان و ۱۳ سن فرزندتان (یا هر کس دیگری) است؛ به این ترتیب می‌توانید این عدد را بهتر به یاد بسپارید.

۲. شما با شخصی به نام برونیسلاو آشنا می‌شوید که نام کوچک لهستانی محبوبی است. از خودتان پرسید چه اطلاعاتی می‌توانید به این نام اضافه کنید تا آن را خاطره‌انگیزتر کنید. اسم برای شما چه معنایی دارد؟ این نام شبیه عبارت «Brown is low» در زبان انگلیسی است که معنی آن می‌شود: «رنگ قهوه‌ای قانون است». این عبارت را می‌توان به لباس پلیس‌های تایلندی مرتبط ساخت که رنگ یونیفورم‌شان قهوه‌ای می‌باشد. به این ترتیب شبیه کردن اسم به یک عبارت کمک می‌کند آن را بهتر در حافظه نگه داریم.

چگونه می‌توانید اطلاعات جدیدی که پیچیده‌تر از یک واقعیت واحد هستند را توضیح دهید؟

با پرسیدن سوالاتی در مورد آن به اطلاعات فکر کنید. بازتاب، یک روش قدرتمند برای توضیح دادن اطلاعات جدید است: با فکر کردن به اطلاعات جدید و پرسیدن سوالات، ما تمایل داریم به طور خودکار خاطرات بلند مدت موجود را فعال کنیم و اطلاعات جدید را به این خاطرات موجود متصل کنیم. این خیلی متفاوت از اطلاعات جذبی و منفعل ارائه‌شده در یک کتاب، سخنرانی، ویدئو، پخش تلویزیونی و غیره است؛ به ساخت یک ساختار دانش کمک می‌کند که بخش‌های جدید اطلاعات را به یکدیگر و به دانش قبلی شما متصل می‌کند. چگونه می‌توانید از بازتاب استفاده کنید؟

اجازه دهید فرض کنیم شما در حال خواندن یک پاراگراف در یک کتاب غیر داستانی هستید:

۱. هنگام خواندن پاراگراف، از خود پرسید: تیترا پاراگراف به چه معناست؟ ایده‌های اصلی در این پاراگراف چیست؟ نویسنده در تلاش برای رسیدن به چه نقطه‌ای است؟

۲. بعد از این که خواندن پاراگراف را تمام کردید، ایده اصلی را به کلمات خودتان بیان کنید. به خودتان یا یک دوست بگویید ایده اصلی چیست و یا آن را یادداشت کنید. سعی کنید این کار را قبل از اینکه به پاراگراف نگاه کنید، از حفظ انجام دهید. مهم است که از کلمات خودتان استفاده کنید زیرا این کار حافظه بلند مدت قبلی را فعال می‌کند و شما را مجبور می‌کند که درک خود را بررسی کنید.

۳. سپس ایده را به مثال‌ها و تصاویر ارائه‌شده توسط نویسنده و تجربه و دانش خودتان مرتبط کنید. برای انجام این کار، باز هم سوالاتی پرسید: مولف از ایده خود چگونه پشتیبانی می‌کند؟ آیا با عقل جور درمی‌آید؟ چرا اینطور است و چرا نیست؟ چه اطلاعات اضافی در مورد ایده نویسنده از تجربه و دانش قبلی

وی دارید؟ سعی کنید مثال‌های مربوط به زندگی خود را به دست آورید. مرتبط کردن اطلاعات با خود، با فکر کردن در مورد مثال‌ها یا تجربیات شخصی، منجر به ایجاد خاطرات قوی‌تر می‌شود؛ این اثر به عنوان تأثیر خود - ارجاعی شناخته می‌شود. سپس حقایق مرتبط و اطلاعات اضافی که با پرس و جوی حافظه بلند مدت خود پیدا کرده‌اید را بازگو کنید. بدین ترتیب شما یک دسته اطلاعات متصل ساخته‌اید. اختیاری: این اطلاعات را انتخاب کنید - نامی را انتخاب کنید که نمایانگر خود ایده اصلی باشد. اگر نویسنده یک عنوان برای پاراگراف قرار داده است، بررسی کنید که آیا عنوان شامل یک نام مناسب است یا خیر.

#### • بازجویی جزئیات

بیا بید توجه خود را به یک نوع سوال خاص معطوف کنیم که می‌توانید در انعکاس خود از آن استفاده کنید، سوال چرایی (Why-Question)؛ اگر بتوانید رابطه بین حقایق را توضیح دهید، احتمال بیشتری وجود دارد که حقایق را به یاد بیاورید. یک استراتژی مناسب برای رسیدن به این هدف بازجویی جزئیات از طریق سوال‌های چرایی یا همان Why-Questions است.

این مثال را در نظر بگیرید: پرچم آمریکا دارای ۵۰ ستاره و ۱۳ خط راه‌راه است. حالا این اطلاعات را به سوالات چرایی تبدیل کنید:

۱. چرا پرچم آمریکا ۵۰ ستاره دارد؟ از آنجا که ایالات متحده ۵۰ ایالت دارد هر ایالت با ستاره‌ای نشان داده می‌شود.

۲. چرا پرچم ۱۳ خط راه‌راه دارد؟ این ۱۳ خط راه‌راه، ۱۳ مستعمره بودند که علیه دولت بریتانیا شورش کردند و اولین ایالات آمریکا شدند.

شما می‌توانید از روش «بازجویی جزئیات» در مورد تمام پاراگراف‌ها و مطالب و نیز واقعیت‌های فردی بهره بگیرید؛ به برخی اطلاعات پس‌زمینه‌ای از حافظه بلند مدت خود نیاز دارید تا پاسخ سوالات را پیدا کنید. در بسیاری از موارد، شما دانش کافی را برای حدس زدن پاسخ دارید.

اگر به اندازه کافی برای جواب دادن به سوال‌های چرایی جزئیات در اختیار نداشته باشید چه؟

در آن صورت، سعی کنید با انجام برخی تحقیقات اینترنتی یک توضیح پیدا کنید. گاهی اوقات ممکن است وقت نداشته باشید و یا فقط بخواهید اطلاعات را به خاطر بسپارید. در این صورت، ما سیستم حافظه

را یاد خواهیم گرفت تا ارتباطات ایجاد کرده و معنا را به اراده خود تحمیل کنیم. البته، شما می‌توانید از حفظ کردن طوطی‌وار (خواندن اطلاعات چندین بار برای به خاطر سپردن آن) نیز استفاده کنید؛ اگر فقط چند واقعیت برای مرتبط کردن داشته باشید. در این بخش، ما عمدتاً به شرح و تفصیل شفاهی برای ارتباط دادن اطلاعات جدید با خاطرات بلند مدت موجود خود نگاهی می‌اندازیم. روش‌های دیگری برای معنی‌دار کردن اطلاعات جدید و اتصال آن به حافظه‌های بلند مدت موجود وجود دارد:

اطلاعات را تجسم کنید؛ اطلاعات را سازماندهی کنید؛ نمودارهای نشان‌دهنده روابط را ترسیم کنید؛ از حافظه کلامی یا دیداری استفاده کنید.

همانطور که بعداً خواهیم دید، بیشتر استراتژی‌های حافظه شامل نوعی شرح و بسط، یعنی اضافه کردن اطلاعات شفاهی یا تصویری است.

#### • ترکیب اطلاعات بصری و شفاهی

«یک تصویر ارزش هزاران کلمه را دارد.» کسی که هرگز غروب آفتاب ندیده است به سختی می‌تواند زیبایی آن را درک کند و هیچ توصیفی، مهم نیست چقدر طول بکشد، نمی‌تواند به طور کامل آنچه را که شما می‌توانید با چشمان خود در چند ثانیه تصور کنید، منتقل کند. ما تمایل داریم با ترکیب تصاویر و کلمات بهتر یاد بگیریم. این سخنان چه معنایی برای شما دارد؟

تنها به اطلاعات شفاهی به عنوان ابزاری برای یادگیری و به خاطر سپردن تکیه نکنید. در این صورت، شما خودتان را از ظرفیت عظیمی که مغز شما برای درک، دستکاری و ذخیره‌سازی تصاویر دارد، محروم می‌کنید. حتی اگر تجسم کردن بسیار قدرتمند است، ظرفیت حافظه کلامی و هزاران سال ارتباط کلامی و یادگیری را نیز نادیده نگیرید. زمانی که اطلاعات را یاد می‌گیرید و به خاطر می‌سپارید، اطلاعات بصری و کلامی را با هم ترکیب کنید. با یک تصویر، یک دنباله از تصاویر، یا یک انیمیشن، می‌توانید فرایندها، ساختار یک شی، و روابط بین چیزها را تجسم کنید. علاوه بر این، شما می‌توانید اطلاعات را در یک تصویر سازماندهی کنید (به عنوان مثال، می‌توانید ببینید که همه چیز در کجا واقع شده است و چه چیزی در کنار چیز دیگر قرار دارد). بعداً با بازسازی این تصویر در ذهن خود (= تجسم آن) و سپس "راه رفتن" در آن، می‌توانید به راحتی مولفه‌های آن را به یاد آورید. در حالی که نابغه‌ای مانند لئوناردو داوینچی همیشه از طرح‌ها و تصاویر برای کمک به حافظه و فرآیندهای فکری خود استفاده کرده است، قبل از ظهور کامپیوترها و اینترنت، پیدا کردن یا ایجاد تصاویر مناسب یک فرآیند زمان‌بر بود و در نتیجه تصاویر نسبتاً

## دو درصدی‌ها

کم استفاده می‌شدند. این روزها، پیدا کردن یک کمک بصری مناسب در اغلب موارد تنها به معنی جستجوی تصاویر گوگل یا یوتیوب است، بنابراین کمبودی در یافتن نمونه‌های مفید نخواهیم داشت. مثال‌هایی از نحوه ترکیب تصاویر و کلمات:

۱. یک نقاشی که یک نورون را نشان می‌دهد (نوع اصلی سلول در مغز و سیستم عصبی) با برجسب‌های متنی مربوط به قسمت‌های مختلف

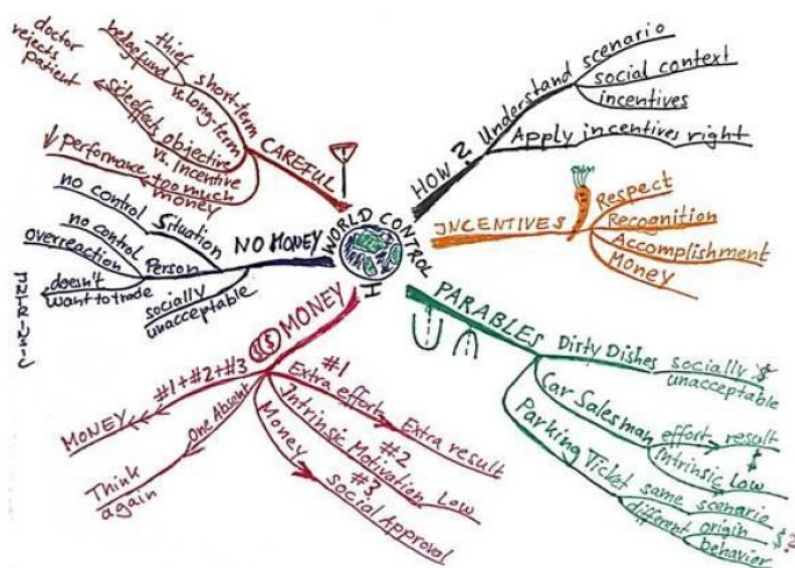
۲. نقشه‌ای که کشورهای عضو جامعه اروپا را نشان می‌دهد

۳. مجموعه‌ای از تصاویر، نشان می‌دهد که چگونه صاعقه در طول زمان اتفاق می‌افتد

توجه: گاهی اوقات یک توالی از تصاویر ایستا بهتر از یک تصویر تمام - انیمیشنی عمل می‌کند.

۴. منحنی‌های عرضه و تقاضا از کلاس اقتصاددان

۵. یک نقشه ذهنی یک کتاب را خلاصه می‌کند:



• تمرین مرور برای تقویت و تست حافظه خود

چه خواهید اطلاعات مهم یک سخنرانی، ویدئو، کتاب، یا مقاله را به یاد داشته باشید و چه واژگان جدید را یاد بگیرید، تمرین مرور برای تست کردن خودتان یک استراتژی بسیار قدرتمند و قطعاً متنوع‌ترین استراتژی برای بهبود حافظه است. بسیاری از افراد می‌دانند که می‌توانند حافظه خود را با مرور چند باره اطلاعات بهبود بخشند، بنابراین به بازخوانی مجدد مطالب به تعداد یک یا چند بار متوسل می‌شوند. ممکن

است یک بار آن را بخوانند، بعد نیم ساعت استراحت کنند و دوباره آن را بخوانند. متناوباً می توانید یک شب بخوابید و روز بعد قبل از جلسه یا کلاسی که در آن باید اطلاعات را بدانید، دوباره آن را بخوانید. با این حال، تحقیقات نشان داده اند که در حالی که مرور، حافظه را در مقایسه با تنها یک بار خواندن بهبود می بخشد، اثر آن تنها برای یک دوره نسبتاً کوتاه مدت دوام می آورد و اطلاعات به زودی فراموش می شوند. راه بهتری برای گذراندن وقت وجود دارد: خودتان را با تمرین برای یادآوری فعال امتحان کنید.

تمرین دادن به صورت فعال به معنی از بر خواندن اطلاعاتی است که خوانده اید، به آن ها گوش داده اید و یا از طریق چشم ذهنی خود تماشا کرده اید. در واقع شما خودتان را آزمایش می کنید.

اما چگونه باید از پس این روش نظام مند برآیید؟

بیا بید فرض کنیم که یک مقاله می خوانید:

به هنگام خواندن، به سوالات مربوط به اطلاعات کلیدی ای که می خواهید به یاد داشته باشید، توجه کنید. می توانید از کلمات استفهامی مانند چه چیزی/چه کسی، چگونه، کجا، چه زمانی، چرا ... استفاده کنید و چنین سوالاتی ایجاد کنید:

۱. پس از خواندن مقاله، حدود ۱۰ دقیقه استراحت کنید.

۲. تمرین فراخوانی: سعی کنید به تمام سوالاتی که از حافظه خود دریافت کرده اید پاسخ دهید.

۳. بازخورد بگیرید: پس از اینکه تا جایی که توانستید به یاد آوردید، به مقاله برگردید و فراخوانی خود را با محتوا مقایسه کنید. به این ترتیب، شما در مورد نحوه انجام کار خود بازخورد می گیرید. به اطلاعاتی که از قلم انداخته بودید توجه ویژه ای کنید.

صرف زمان برای فراخوانی فعال به جای مطالعه مجدد دو مزیت آشکار دارد:

۱. شما خود را تست می کنید و در نتیجه دسترسی به آن اطلاعات خود را که در جلسه یا امتحانات نیاز خواهید داشت تمرین می کنید.

۲. شما از آنچه نمی دانید آگاه شده و برای به خاطر آوردن آن تلاش می کنید.

چندین آزمایش برای مقایسه فراخوانی با مرور معمولی انجام شده است. نخست به افراد زمان داده شد تا یک صفحه متن را مطالعه کنند. بعد از این دوره، به یک گروه از سوژه ها برای خواندن مجدد این اطلاعات،



زمان داده شد. اعضای گروه دوم در آزمون فراخوانی فعال (برای مدت‌زمان مساوی با گروه اول) شرکت کردند. در آزمون اولی که از هر دو گروه تنها مدت کوتاهی پس از مطالعه متن گرفته شد، اعضای گروه اول مثل گروه دوم خوب بودند (و حتی بهتر از گروه دوم بودند). دو روز بعد آزمون دیگری از هر دو گروه گرفته شد و نتایج برعکس شده بود: گروهی که به فراخوانی فعال پرداخته بود نتیجه بسیار بهتری نسبت به گروهی که صرفاً مطالب را به شکل مجدد خوانده بود کسب کرده بود.

جا دارد به این راهنمایی‌های اضافه توجه کنید:

۱. واضح است که برای مطالعه و فهمیدن آنچه که می‌خواهید به یاد بسپارید باید زمان صرف کنید. اما چه قدر زمان بایستی برای مطالعه و آزمایش خودتان صرف شود؟ زمانی که شما باید برای فراخوانی یا خواندن صرف کنید بستگی به مطلبی دارد که پیش روی شما است. به عنوان یک قانون حدود ۵۰ درصد از زمان خود را صرف فراخوانی نمایید.

۲. آزمون فراخوانی را پیش از بررسی کردن به پایان برسانید. قبل از چک کردن فراخوانی تا جایی که می‌توانید به سوالاتی که در ذهن دارید جواب دهید (یا هر چه را به یاد می‌آورید قرائت کنید).

۳. گرفتن چندین آزمون فراخوانی از خود بهتر از یک آزمون است؛ یک آزمون تنها فراموشی را کندتر می‌کند.

تمرین فراخوانی فقط منحصر به اطلاعات نوشتنی نیست:

می‌توانید از فراخوانی برای بهبود حافظه خود با هر نوع اطلاعات و مأخذ بهره بگیرید. با دوستان خود درباره بخش‌های جالب آنچه آموخته‌اید صحبت کنید؛ از مقدار اطلاعاتی که بدین طریق به یاد خواهید سپرد شگفت‌زده خواهید شد.

• اطلاعاتی را که می‌خواهید به یاد بسپارید سازماندهی کنید

اگر این کار را انجام ندهید صاحب انبوهی از داده‌های پردازش نشده خواهید شد که نه تنها رو به کاستی نخواهند رفت بلکه بیشتر و بیشتر هم خواهند شد و شما را به ناپایداری و فروپاشی دچار خواهند کرد. زمانی که باید یک بخش مفید را از میان این حجم انبوه بیابید دردسر واقعی به سراغتان خواهد آمد. هر نظامی از هر نوع که باشد بهتر از بی‌نظمی است و این پند درباره حافظه بلند مدت نیز صادق است. سازماندهی اطلاعاتی که می‌خواهیم با یاد بسپاریم یا به خاطر آوریم به طرز شگفت‌آوری سبب افزایش



تواناییمان در فراخوانی اطلاعاتی که بدان نیازمندیم می‌گردد. حداقل چهار روش برای سازماندهی و ترتیب بخشیدن به اطلاعات وجود دارد که می‌تواند به شما کمک کند:

۱. برای سازماندهی اطلاعات باید درباره معنی و خصوصیات آن فکر کنید. این فرایند به خودی خود سبب می‌شود ذهن ارتباطات بیشتری ایجاد کرده و لذا راه‌های ممکن بیشتری برای بازیابی اطلاعات کشف نماید.

۲. می‌توانید دسته‌هایی به وجود آورده و به مقوله‌بندی اطلاعات بپردازید؛ برای ایجاد دسته‌ها از خصوصیات مشترک و غیر مشترک اطلاعاتی که در دست دارید استفاده کنید. روی هر دسته اسم بگذارید و خصوصیات آن را در نظر داشته باشید. این کار سبب تسهیل دسترسی و یادآوری اطلاعات می‌شود.

۳. دسته‌بندی کردن سبب می‌شود گروهی از اطلاعات را به عنوان یک «واحد» تلقی کنیم که به ما کمک زیادی در هنگام به خاطر سپاری این آیتم‌ها یا استفاده از آن‌ها در یک پروسه می‌کند.

۴. نظم به شما کمک می‌کند یک فراخوانی سیستماتیک داشته باشید؛ شما خواهید دانست فراخوانی را باید از کجا آغاز کنید و از زمان اتمام فراخوانی تمامی موارد آگاه خواهید بود.

توزیع آیتم‌های مشابه در دسته‌ها:

تقریباً تمامی تحقیقات انجام شده تأثیر مثبت تقسیم‌بندی اطلاعات روی حافظه را اثبات کرده‌اند. از این بین کارهای جورج مندلر مورد توجه هستند؛ مندلر از دانشجویان خود خواست یک لیست با ۵۲ کلمه و لیست دیگری با ۱۰۰ کلمه را به یاد بسپارند. دانشجویان هم با استفاده از دسته‌بندی و هم بدون آن، شروع به حفظ کردن واژه‌ها کردند. در پایان:

- تعداد کلماتی که با دسته‌بندی به یاد سپرده شده بودند بسیار بیشتر از کلماتی بود که بدون دسته‌بندی برای به یاد سپردنشان اقدام شده بود.
- دانشجویان در تعیین تعداد مواردی که در هر دسته قرار می‌دادند مختار بودند. تقریباً ۱۰۰ درصد دسته‌هایی که بیش از ۳ آیتم داشتند به یاد سپرده شده بودند. این رقم برای دسته‌ها با بیش از ۷ آیتم بین ۷۵ و ۸۵ درصد بود. هر چه تعداد آیتم‌های هر دسته بالاتر رفت، درصد به یاد سپردن پایین‌تر آمد.
- دانشجویان به طور میانگین در هر دسته ۴/۶ کلمه قرار داده بودند.

چطور باید از دسته‌بندی برای افزایش قدرت حافظه بهره برد؟

- اطلاعات را براساس تعداد مواردی که می‌خواهید به یاد بسپارید در حداقل ۵ گروه توزیع کنید. هر گروه باید حداقل ۵ آیتم داشته باشد.
- اگر اغلب گروه‌هایتان بیش از حد بزرگ شدند به استفاده از سلسله‌ای از دسته‌ها و زیردسته‌ها متوسل شدند، مراقب باشید تعداد زیردسته‌های هر گروه از پنج تا فراتر نرود.
- می‌توانید برای دسته‌بندی اطلاعات از موارد زیر نیز بهره بگیرید:  
زمان، مکان، ترتیب حروف الفبا، ترتیب عددی (از ۱ تا ...)، اندازه، سطح (از داخل تا خارج یا برعکس)، منطق، موضوعات، ساختار متنی، یک نقشه و هر ترتیب دیگری که برایتان معنادار باشد.
- روش‌های گرافیکی برای دسته‌بندی اطلاعات:

۱. یک طرح کلی ایجاد کرده و اطلاعات را براساس سطحشان در آن طرح، برجسته سازید.

۲. یک جدول، نمودار، نقشه یا طراحی ایجاد کنید.

۳. یک نقشه ذهنی خلق کنید: می‌توانید اطلاعات را به صورت گرافیکی در یک نقشه ذهنی سازماندهی کنید. این روش در به خاطر سپردن بخش‌های مهم یک کتاب هر مطلب دیگری کاربرد دارد؛ می‌توانید شش مقوله را به عنوان ایده‌های نظم بخش اصلی و پایه در نظر بگیرید. برای ایجاد نقشه ذهنی می‌توانید از کاغذ A4 و قلم یا ابزارهای الکترونیکی (نرم‌افزارها و اپلیکیشن‌ها) استفاده کنید. از آن جا که استفاده از نقشه‌های ذهنی یک روش بسیار کاربردی و نیز لذت بخش است به طور مفصل به آن خواهیم پرداخت. بیا بیا سازماندهی را عملاً استفاده کنیم و مثلاً اعضای اتحادیه اروپا را به خاطر بسپاریم. به طور پیش فرض ۲۷ عضو برای اتحادیه اروپا در نظر می‌گیریم (ممکن است زمانی که شما این کتاب را می‌خوانید این اعضا فرق کرده باشند) که عبارت‌اند از:

ایتالیا، فرانسه، لوکزامبورگ، بلژیک، هلند، آلمان، بریتانیا، ایرلند، دانمارک، یونان، اسپانیا، پرتغال، اتریش، سوئد، فنلاند، قبرس، مالت، اسلوانی، مجارستان، اسلواکی، جمهوری چک، لهستان، لیتوانی، لتونی، استونی، رومانی و بلغارستان.

اما چگونه باید این کشورها را به یاد بسپاریم؟

زمانی که می‌خواهید چنین فهرست نسبتاً بزرگی را حفظ کنید، باید از دو ابزار شگفت‌انگیز استفاده نمایید:

۱. سازماندهی ۲. یادیارها

همان طور که پیش تر گفته شد برای سازماندهی می توان از زمان، مکان، ترتیب حروف الفبا، ترتیب عددی (از ۱ تا ...)، اندازه، سطح (از داخل تا خارج یا برعکس)، منطق، موضوعات، ساختار متنی، یک نقشه و هر ترتیب دیگری که برایتان معنادار باشد استفاده کرد.

به عنوان نمونه بیایید از «زمان» برای دسته بندی اعضای اتحادیه اروپا و نهایتاً به خاطر سپارایشان استفاده نماییم.

✓ از ۱۹۵۸ تا ۱۹۷۳: انجمن اقتصادی اروپا (EEC) در ۱۹۵۸ توسط ۶ کشور ایجاد شد که عبارت بودند از ایتالیا، فرانسه، لوکزامبورگ، بلژیک، هلند و آلمان. در سال ۱۹۶۷، نام EEC به EC تغییر کرد. در ۱۹۷۳ بریتانیا، ایرلند و دانمارک به EC پیوستند. ✓ از ۱۹۸۱ تا ۱۹۹۵:

در ۱۹۸۱، یونان به EC پیوست.

در ۱۹۸۶، اسپانیا و پرتغال بدان ملحق شدند.

در ۱۹۹۳، EC به EU تغییر نام داد.

در ۱۹۹۵، سه کشور اتریش، سوئد و فنلاند به EU پیوستند.

✓ در سال های ۲۰۰۰ تا الان:

در ۲۰۰۴، ده کشور قبرس، مالت، اسلوانی، مجارستان، اسلواکی، جمهوری چک، لهستان، لیتوانی، لتونی و استونی به EU ملحق شدند.

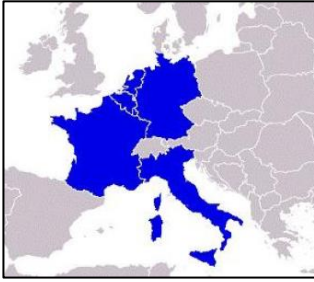
در ۲۰۰۷، بلغارستان و رومانی به EU پیوستند.

این دسته بندی کمک شایانی می کند اما با این حال ممکن است عده ای با آن ارتباط برقرار نکنند و حتی به خاطر سپردن فهرست برایشان دشوارتر هم شده باشد.

روش دیگری که برای به خاطر سپردن لیست می توان از آن بهره برد «نقشه» است.

دو درصدی‌ها

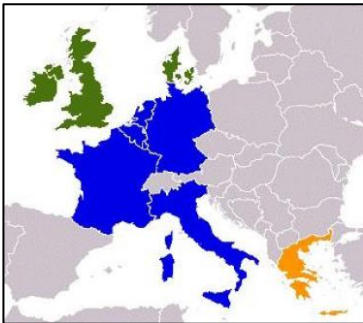
✓ کدام ۶ کشور اروپایی در ۱۹۵۸ EEC را ایجاد کردند؟



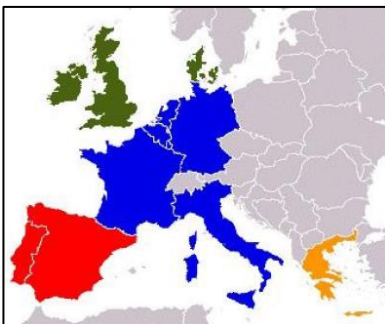
✓ کدام کشورها در ۱۹۷۳ به EC ملحق شدند؟



✓ کدام کشورها در ۱۹۸۱ به EC پیوستند؟



✓ کدام کشورها در ۱۹۸۶ به EC ملحق شدند؟

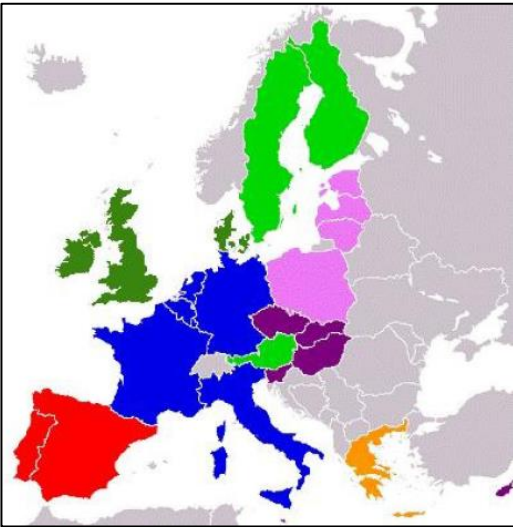


منصور تقی زاده

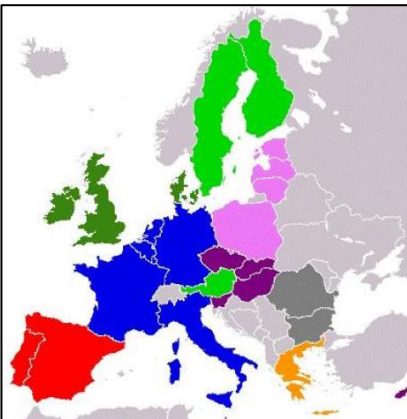
✓ کدام کشورها در ۱۹۹۵ به EC ملحق شدند؟



✓ کدام کشورها در ۲۰۰۴ به EU پیوستند؟



✓ کدام کشورها در ۲۰۰۷ به EU پیوستند؟



باز هم باید بر این نکته که شما می‌توانید دسته‌بندی را با هر روشی که راحت‌ترید انجام دهید تأکید شود. بعد از گذران این مراحل ۱۰ دقیقه استراحت کرده و بعد به فراخوانی اطلاعات از حافظه‌تان بپردازید، خط زمانی را به یاد آورده و به نقشه‌های رنگی فکر کنید.

• یادیارها

KFC مخفف Kentucky Fried Chicken (مرغ سرخ شده کنتاکی) است.

FAQ مخفف frequently asked questions (سوالات متداول) است.

عبارت Roy G. Biv به ما کمک می‌کند رنگ‌های red (قرمز)، orange (نارنجی)، blue (آبی)، indigo (نیلی) و violet (بنفش) را که رنگ‌های رنگین کمان هستند به یاد بسپاریم.

این فرم‌های کوتاه، سرواژه‌ها نامیده می‌شوند و با گرفتن اولین حرف (یا گاهی بیشتر) از یک سری کلمات که می‌خواهید به یاد آورید و ایجاد یک سرواژه‌ای که به راحتی به یاد داشته باشید، کار می‌کنند. برای این که به یاد داشته باشید که کولمبوس آمریکا را در سال ۱۴۹۲ کشف کرد، شما می‌توانید از شعری برای کمک به حافظه خود استفاده کنید: «در سال ۱۴۹۲، کولمبوس پیمود اقیانوس آبی رو». یک راه موثر برای به یاد سپردن شماره تلفن این است که بخشی از شماره را به یک کلمه ترجمه کنید: به خاطر سپردن Kansas ۸۰۰-۱ راحت تر از ۵۲۶۷۲۷-۸۰۰-۱ است. ایجاد سرواژه‌ها و قافیه و تبدیل اعداد به کلمات، همگی استراتژی‌هایی هستند که به حافظه ما کمک می‌کنند. این استراتژی‌ها و دیگر انواع استراتژی‌ها برای کمک به حافظه معمولاً به عنوان استراتژی‌های یاد یار شناخته می‌شوند. واژه «یاد یار» اشاره به رمزگذاری ویژه‌ای دارد که به شما کمک می‌کند اطلاعات خاصی را به خاطر بیاورید. برای نمونه، Roy G. Biv یک یاد یار است.

یادیارها قدمتی ۲۰۰۰ ساله داشته و شامل یادیارهای شفاهی، بصری، سیستم‌های ترجمه اعداد و ... می‌شوند. آیا تا به حال «قهرمانان حافظه» را دیده‌اید که تعداد زیادی از کارت‌ها، اعداد ۵۰۰ رقمی، نام ۱۰۰ نفر مخاطب، یا ۴۰ آیتم تصادفی را به ترتیب صحیح به خاطر بسپارند؟ تقریباً همه آن‌ها از ترکیبی از استراتژی‌های یاد یار برای انجام این کار استفاده می‌کنند. یادیارها همان چیزهایی هستند که از اکثر کتاب‌ها حذفشان می‌کنند؛ با آن که تأثیرشان در یادگیری بهتر بر هیچ کس پوشیده نیست. آن‌ها زمان زیادی را برای شما ذخیره می‌کنند و به شما این امکان را می‌دهند که به روشی سیستماتیک بیاموزید. اما هنوز هم باید هر چند وقت یک‌بار فراخوانی را تمرین کنید و از استراتژی‌های بازبینی کارآمد برای صرفه‌جویی زمانی که از طریق یادیارها به دست می‌آورید، استفاده کنید. بیشتر استراتژی‌های حافظه، اطلاعات را از یک شکل به شکل دیگر ترجمه می‌کنند که خوشبختانه حفظ کردن آن آسان‌تر است. برای مثال روش کلمه کلیدی، اطلاعات کلامی را به اطلاعات بصری ترجمه می‌کند، در حالی که سیستم

دومینیک اعداد را به تصاویر افراد و اعمال آنها ترجمه می‌کند. در این جا مروری بر برخی از موثرترین استراتژی‌های یاد یار آورده شده‌است:

۱. یادیارهای شفاهی

سرواژه‌ها، عبارات منظوم و قافیه دار، تکه‌بندی، ساخت داستان

۲. یادیارهای بصری

سیستم زنجیری (Link System)، یاد یار اسم - چهره، متد کلمه کلیدی

۳. سیستم‌های بایگانی

سیستم میخ‌کوبی (Peg System) و روش لوسی (Loci)

۴. یادیارهای عددی

قافیه‌بندی‌های عددی و اشکال عددی، سامانه عددی مصوت (صدا دار)، سامانه دومینیک

• سرواژه‌ها و عبارات منظوم و قافیه‌دار

بیاید به سراغ «سرواژه‌ها» برویم. یکی از سرواژه‌های مشهور HOMES است که برای به خاطر سپردن پنج دریاچه بزرگ Huron, Ontario, Michigan, Erie, Superior به کار می‌رود. سرواژه‌ها ابزاری فوق‌العاده برای فراخوانی تعدادی کلمه (به ترتیب) می‌باشند؛ شما با استفاده از حرف (یا حروف) اول کلمات یک واژه اختصاری ایجاد می‌کنید که به راحتی قابل به یاد سپردن است. سرواژه‌ها موثرند زیرا نه تنها کلمات را به یاد شما می‌آورند بلکه به شما کمک می‌کنند که کلمات را به ترتیب خاصی به خاطر آورید و دقیقاً بدانید که چه زمانی تمام کلمات مجموعه را به یاد می‌آورید. یکی از سخت‌ترین وظایف حافظه به خاطر سپردن یک مجموعه مرتب از کلمات است. با تشکیل یک واژه اختصاری، شما حافظه را از به خاطر سپردن یک مجموعه نامرتب از آیتم‌ها خلاص می‌کنید. بر روی آنچه می‌خواهید به یاد بسپارید ترتیبی اعمال کنید، حتی اگر آن ترتیب مهم نباشد. در اصل، شما می‌توانید از هر بخش از یک کلمه برای ایجاد یک سرواژه استفاده کنید، تا زمانی که این بخش شما را به یاد آن آیتمی بیندازد که باید یادآوری شود؛ این کار به شما امکان می‌دهد سرواژه‌ای خوب ایجاد کنید.

محدودیت‌های سرواژه‌ها: سرواژه‌ها سرنخ‌های کارآمدی برای فراخوانی لیست‌ها هستند. شما باید با کلماتی که می‌خواهید به یاد بسپارید آشنا باشید. اگر اسم پنج دریاچهٔ بزرگ را قبلاً نشنیده باشید، نخواهید توانست با کلمهٔ HOMES آن‌ها را حفظ کنید. Acrostics استراتژی مشابهی را دنبال می‌کنند، مثلاً می‌توانیم اسامی دریاچه‌ها را با جملهٔ **His Old Mother Eats Spaghetti** (معنی: مادر پیر او در حال خوردن اسپاگتی است) به یاد بسپاریم. برای ساخت Acrostics با کلماتی که حروف اولیهٔ یکسانی با واژگانی که شما می‌خواهید به یاد بسپارید دارند، یک عبارت، جمله یا حتی شعر خلق کنید.

• استفاده از Acrostics جهت ساخت گذرواژه‌های قدرتمند برای ایمیل، فیسبوک (و در کل شبکه‌های اجتماعی) و حساب کاربری بانک

یکی از محبوب‌ترین روش‌هایی که دزدها برای پیدا کردن حساب‌های افراد دیگر از آن استفاده می‌کنند این است که فقط کلمه عبور آن‌ها را حدس بزنند. بیشتر ما گذرواژه‌هایی می‌سازیم که یا خیلی کوتاه هستند و یا حاوی اطلاعاتی هستند که یک فرد به راحتی با آن‌ها آشنا است و می‌تواند حدس بزند. مشکلی که با آن مواجهیم این است که کلمهٔ عبوری انتخاب کنیم که خودمان فراموشش نکنیم و در عین حال افراد دیگر نتوانند آن را حدس بزنند. یک گذرواژهٔ خوب چیست؟ به بیان ساده، یک رمز عبور خوب باید تا جایی که ممکن است ترکیبی از حروف، اعداد و نویسه‌های خاص باشد؛ همچنین به یاد آوردن آن برای خودمان آسان اما حدس زدنش برای سایرین دشوار باشد.

- حداقل کاراکترهای گذرواژهٔ خود را ۸ عدد تنظیم کنید؛ اگر می‌توانید تعداد بیشتری را به یاد بسپارید که چه بهتر.

- از نام دوستتان، فرزندتان، حیوان خانگی یا تایخ تولد یا هر اطلاعات دیگری که به راحتی قابل حدس زدن باشند استفاده نکنید.

- از شمارهٔ کارت اعتباری، شماره حساب و شماره تلفن نیز استفاده نکنید؛ شما که نمی‌خواهید صاحب یک وب سایت از این اطلاعات با خبر شود؟

خُب، احتمالاً می‌گویید ایجاد یک گذرواژهٔ صحیح کار واقعاً دشواری است؛ چگونه باید از پس آن بربیاییم؟ در این جا با استفاده از Acrostics راه‌حل ساده‌ای برای این مشکل ارائه می‌شود:



یک کتاب یا مجله را به صورت تصادفی از قفسه انتخاب کنید (هیچ کس جز خودتان نباید بداند این چه کتاب یا مجله‌ای است)؛ صفحات را ورق بزنید و یک جمله با حداقل پانزده کلمه بیابید که دارای اعدادی هم باشد. برای مثال چنین جمله‌ای:

**The philosophies and achievements of the Chinese and Greeks 2500 years ago were remarkably different.**

(معنای جمله: فلسفه و دستاوردهای ۲۵۰۰ سال پیش چین و یونان بسیار متفاوت بود.)

جمله خود را حفظ کرده و با هیچ کس به اشتراک نگذارید. اگر با یک جمله خاص احساس راحتی نمی‌کنید جمله دیگری را انتخاب کنید. در قدم بعد، با حروف ابتدایی کلمات گذرواژه خود را بسازید. در مورد مثالمان گذرواژه TpaootCaG2yawrd خواهد بود. حالا، وقتی می‌خواهید به حساب خود وارد شوید، فقط در ذهن خود جمله‌ای را که حفظ کرده‌اید را یادآوری کنید و فقط حروف اول و ارقام عدد را تایپ نمایید. در ابتدا، تایپ کردن گذرواژه کمی بیشتر طول می‌کشد، اما بعد از چند بار تبدیل به عادت می‌شود، و شما حتی مجبور نیستید به این فکر کنید که چه چیزی را تایپ کنید. این تنها روشی است که برای ایجاد یک رمز عبور قوی وجود دارد طوری که به راحتی بتوان آن را به خاطر سپرد حال آن که برای دیگران حدس زدنش دشوار باشد.

• ارتباط برقرار کردن میان اطلاعات با استفاده از تجسم - سیستم زنجیری (پیوندی)

قبلاً اندکی درباره «تجسم» سخن گفتیم؛ در این قسمت می‌خواهیم با استفاده از این ابزار لیستی از موارد را به خاطر بسپاریم. برای استفاده از تجسم به طور موثر جهت به خاطر سپردن اطلاعات، شما باید یک تصویر در چشم ذهن خود ایجاد کنید (= تجسم کردن آن) که شامل موارد عینی است که نشان‌دهنده تمام بخش‌های اطلاعاتی هستند که می‌خواهید در این تصویر خاص به یاد بسپارید.

آیتم‌ها باید با یکدیگر تعامل داشته باشند و تصویر باید واضح و منحصر به فرد باشد. برای تقویت بیشتر تداعی‌ها و منحصر به فرد کردن تصویر، استفاده از موارد مبالغه‌کننده، اضافه کردن صدا، بو، مزه، لمس، و احساس توصیه می‌شود. همچنین از منطق (برای مثال، با پرسیدن سوالات چرایی) استفاده کنید و نیز به تصاویر تحرک و حیات ببخشید. بیابید یک لیست خرید را به این روش حفظ کنیم؛ فرض کنید می‌خواهید شیر، سیب، کتری، نان، صابون و مسواک بخرید. اول، به یک مکان (نشانه) نیاز دارید که لیست خرید شما را به یاد شما بیاورد؛ این مکان (نشانه) را یخچال منزلتان در نظر بگیرید. آیا یخچال را در چشم ذهنتان می‌بینید؟

**مهم:** سعی کنید واقعاً هر چیزی که در ذهنتان می‌آید را ببینید!

۱. یخچالتان را در خانه تصور کنید.

۲. در یخچال بزرگتان را باز می‌کنید و یک بستهٔ پاکتی شیر از آن بیرون می‌افتد.

۳. در بسته باز می‌شود اما به جای شیر چندین سیب زرد رنگ و قرمز رنگ از آن بیرون می‌ریزد.

۴. سیب‌ها مانند توپ از کف زمین بالا و پایین می‌پرند و به کتری فولادی بزرگی با حداقل ۱ متر ارتفاع تبدیل می‌شوند.

۵. کتری به شکل یک فر پر از نان‌های خوشمزه و زیبا درمی‌آید. تازگی نان‌ها را حس می‌کنید!

۶. یک قرص نان برداشته و کمی از آن را تناول می‌کنید. اما این دیگر چیست؟ مزهٔ صابون می‌دهد! اه!

۷. صورتتان پر از کف صابون آبی رنگ است و جلوی آینه در حال مسواک زدن هستید.

انجام دادید؟

حالا سعی کنید همهٔ موارد را با شروع فراخوانی از یخچال به یاد آورید.

یادتان هست در را باز کردید؟ چه شد؟ یک بستهٔ شیر پاکتی از آن بیرون افتاد، در بسته باز شد اما به جای شیر سیب از آن بیرون ریخت. سیب‌ها بالا و پایین پریدند و تبدیل به کتری شدند و ...

اگر این زنجیرهای متصل به هم را دنبال کنید همهٔ موارد لیست را به ترتیب به خاطر می‌آورید.

تعداد آیتم‌های موجود در لیست شما واقعا هنگام استفاده از این تکنیک مهم نیست. کار را با مکانی آغاز می‌کنید که با «خرید» مرتبط است (در این جا با یخچال). این محل تبدیل به سرخ شما جهت فراخوانی

لیست خریدتان می‌شود. در گام بعد آیتم‌های لیست را با زنجیر به هم وصل می‌کنید و تا آخرین مورد پیش می‌روید. هر زمان که بخواهید لیستتان را فراخوانی کنید به سراغ «مکان» می‌روید. به این ترتیب اولین مورد، دومین مورد، سومین مورد و ... آخر را به یاد خواهید آورد. این استراتژی یاد یار را سیستم زنجیری یا پیوندی می‌گویند.

متد داستان متدی است مشابه با سیستم زنجیری که در آن شما با آیتم‌ها یک داستان می‌سازید. بعضی اوقات چندین آیتم با همدیگر در یک صحنه مرتبط می‌شوند. این متد برای لیست‌های کوچک‌تر کارآمد است و مزیتش این است که با از یاد بردن یک آیتم الزاماً همه زنجیرها و پیوندهای دنبال شده را از دست نمی‌دهید چرا که چند آیتم در یک صحنه با هم پیوند خورده‌اند. در عین حال، به خاطر سپردن یک لیست با ۲۰ آیتم یا بیشتر با متد داستان کار ساده‌ای نیست اما پیوند دادن آیتم‌ها در روش زنجیری (چه تعداد موارد ۱۰ تا باشد، ۲۰ تا باشد و یا حتی ۳۰ تا باشد) همیشه کارآمد است. اصلی‌ترین انتقادی که به روش پیوندی وارد می‌شود آن است که اگر شما یکی از زنجیرها را به یاد نیاورید، ممکن است قادر به یادآوری سایر آیتم‌ها نباشید. به علاوه مدتی طول می‌کشد تا در یک لیست طولانی به آیتمی خاص دسترسی یابیم. اگر بخواهید با روش زنجیری دهمین مورد از یک لیست ۲۰ تایی را بدانید باید همه موارد قبلی را مرور کنید تا به آن برسید. به همین دلیل سیستم پیوندی بهتر است برای لیست‌های کوتاه یا با طول متوسط مورد استفاده قرار گیرد؛ پیشنهاد می‌شود ماکسیمم تعداد آیتم‌های لیست را ۲۰ تا در نظر بگیرید. برای حفظ کردن لیست‌های بزرگ‌تر می‌توان سیستم زنجیری (پیوندی) را با سیستم‌های بایگانی (مانند سیستم میخکوبی و لوسی) ترکیب کرد.

### تجسم و پیوند دادن اطلاعات انتزاعی - کشورهای آفریقا

لیست خرید ما تنها شامل چیزهای عینی است که به راحتی می‌توان آن‌ها را تصور و مجسم کرد. اما در مورد اطلاعات انتزاعی چه باید کرد؟ چگونه لیستی از موارد انتزاعی مانند نام ماه‌ها در یک زبان خارجی، ایالت‌های آمریکا، شانزده ایالت فدرال آلمان یا کشورهای آفریقا را به خاطر بسپارید؟ یک راه‌حل این است که اصطلاحات و مفاهیم انتزاعی را به موارد عینی ترجمه کنیم تا بتوانیم دوباره آن‌ها را تجسم کرده و به طور موثر با هم مرتبط کنیم. فرض کنید می‌خواهید کشورهای قاره آفریقا را به یاد بسپارید. در حال حاضر ۵۴ مورد وجود دارد، اما این تعداد همچنان در حال افزایش است. در حالی که بهتر است فهرستی با این اندازه با استفاده از سیستم بایگانی حافظه به خاطر سپرده شود، نام کشورهای آفریقایی می‌تواند به عنوان یک تمرین شگفت‌انگیز برای تبدیل واژگان انتزاعی به موارد عینی عمل کند.

آغاز لیست چنین شکلی خواهد داشت:

۱. الجزایر

۲. انگولا

۳. بنین

۴. بوتسوانا

۵. بورکینا فاسو

۶. ...

چگونه می‌توانیم این موارد را ملموس‌تر نماییم تا بتوانیم آن‌ها را تجسم کنیم؟

با الجزایر شروع می‌کنیم. ساده‌ترین راه برای عینی ساختن یک عبارت انتزاعی، استفاده از تداعی‌هایی است که به طور خود به خود وقتی به نام نگاه می‌کنید و یا تلفظش می‌کنید به ذهن می‌آیند. الجزیره شما را به یاد چه چیزی می‌اندازد؟ زمانی که الجزایر را تلفظ می‌کنیم، واژه «جزیره» به ذهن می‌رسد و جزیره بسیار آسان‌تر از الجزایر تصور می‌شود. انگولا ما را به یاد کلمه «انگل» می‌اندازد؛ دوباره یک چیز بسیار واقعی. بنین ما را به یاد اسم بنی (Benny) می‌اندازد که نام یک شخص است. بوتسوانا ما را به یاد «بوته» می‌اندازد. بورکینا فاسو را می‌توان یک غذای خوشمزه ایتالیایی تصور کرد. خُب، نتیجه چنین شد:

۱. الجزایر - جزیره

۲. انگولا - انگل

۳. بنین - بنی (نام شخص)

۴. بوتسوانا - بوته

۵. بورکینا فاسو - غذا

با روند کار آشنا شدید؟ باید هر اسم انتزاعی را با یک یا چند اصطلاح عینی جایگزین کنید؛ از اولین چیزی که به ذهن‌تان می‌آید استفاده نمایید. اگر به اندازه کافی عینی نبود دوباره به کلمه نگریسته و آن را تلفظ کنید تا اصطلاح عینی‌تری پیدا کنید. پس از به دست آوردن لیستی از اصطلاحات جایگزین، با سیستم زنجیری به یاد سپاری را شروع می‌کنیم. نخست یک مکان اولیه را تصور می‌کنیم؛ مثلاً یک ساحل در آفریقا (ساحل سرنخی خواهد بود تا اسامی کشورها را به یادمان بیاورد). ما در ساحل یک «جزیره» هستیم و ناگهان متوجه جمعیت انبوهی از «انگل‌ها» می‌شویم که به سرعت به طرفمان حرکت می‌کنند،

شروع به دویدن می‌کنیم و ناگهان صدای «بنی» را می‌شنویم که ما را صدا می‌زند. پیش او رفته و بین «بوت‌ها» قایم می‌شویم و با هم شروع به خوردن «غذای ایتالیایی» می‌کنیم.

با این روش می‌توانید ۵۴ کشور آفریقایی را براساس ترتیب الفبایی (یا هر ترتیب دیگری که دلخواه شماست) به یاد بسپارید. احتمالاً می‌گویید: «اما تبدیل این همه موارد انتزاعی به موارد عینی و برقرار کردن ارتباط میان آن‌ها زمان زیادی می‌گیرد.» بله، پس باید یک قدم اضافی برداریم و با تمرین سرعت خود را در یافتن عبارات عینی و برقراری ارتباط بالا ببریم.

همان‌گونه که پیش‌تر اشاره شد بهترین تعداد آیتم برای لیستی که برای به یاد سپردنش از سیستم زنجیری استفاده می‌شود ۲۰ تا است، حال آن که تعداد کشورهای آفریقایی از این تعداد بیشتر است. حداقل یک ساعت زمان می‌برد تا بتوانید یک لیست این‌چنینی را حفظ کنید و البته امکان دارد مواردی را نیز فراموش نمایید. پس برای حل این مشکل قسمت بعد را مطالعه کنید.

#### • پیدا کردن جایگزین‌های عینی برای موارد انتزاعی

اولین توصیه این است که به واژه انتزاعی نگاه کنید و هر چیزی را که به ذهنتان می‌رسد استفاده کنید. در این جا سه روش برای تسهیل پیدا کردن جایگزین‌های عینی ارائه شده است:

۱. از کلمات یا عبارت‌هایی استفاده کنید که شبیه به هم به نظر می‌رسند یا املاهای مشابهی دارند.

الجزایر - جزیره / انگولا - انگل

۲. از کلمات یا عبارت‌هایی استفاده کنید که معنای مشابهی دارند اما می‌توانند به راحتی تجسم یا تصور شوند.

عشق - قلبی با تیری در وسط آن / عدالت - ترازوی متعادل / جنگ - یک صحنه جنگی با ادوات بسیار

۳. یک عبارت عینی کاملاً متفاوت را در نظر بگیرید که شما را به یاد عبارت انتزاعی می‌اندازد.

اگر کمی در مورد یک آیتم اطلاعات داشته باشید، احتمالاً می‌توانید یک شی یا عبارت مشخص پیدا کنید که برای این آیتم خاص باشد و آن را به شما یادآوری کند. پس با دیدن آیتم از خود بپرسید: «این کلمه برای من چه معنایی دارد؟ چه چیزی درباره آن می‌دانم؟» اگر نمی‌توانید به طور خودکار یک عبارت عینی

مرتبط با واژه انتزاعی که می‌خواهید به یاد بیاورید را به دست آورید، می‌توانید در مورد واژه انتزاعی تحقیق کنید. مثلاً:

نشانه‌های فلان شهر یا فلان ایالت چیست؟ در اعلامیه استقلال آمریکا چه اطلاعاتی را می‌توانید بیابید که به طور واضح آن را به یاد شما بیاورد؟

تنها اشکال این روش جایگزینی آن است که باید بدانید چگونه واژه‌ای را که می‌خواهید به یاد آورید، تلفظ و هجی کنید.

اگر قصد دارید تلفظ یک واژه را که کاملاً برایتان جدید است بیاموزید، این روش کمکی به شما نخواهد کرد.

• روش کلمه کلیدی (Keyword)

ایده اصلی در این روش اتصال یک کلمه به معنی آن از طریق تصور است. روش کلمه کلیدی در اصل یک مورد خاص از سیستم زنجیری است؛ از آن به طور موفقیت آمیزی برای یادگیری واژگان زبان خارجی و اصطلاحات خاص موضوعی استفاده شده است. بهترین کار برای توضیح این روش استفاده از مثال است:

فرض کنید می‌خواهید زبان آلمانی بیاموزید و در این راستا به دنبال فراگیری معنای کلمه Fallschirm که به معنای parachute (چتر نجات) است هستید.

۱. اولین قدم، پیدا کردن یک یا چند کلمه با صدای مشابه در زبان انگلیسی است که بتوانید برای آن یک تصویر ایجاد کنید. Fallschirm کمی شبیه به fall chimp (chimpanzee) به معنی شامپانزه سقوط کرده به نظر می‌رسد. می‌توانید یک شامپانزه را تصور کنید که از صخره‌ای در حال سقوط است.

۲. سپس، آن تصویر را به معنای انگلیسی متصل کنید - یک چتر نجات. شامپانزه‌ای را تصور کنید که در حال باز کردن چتر نجات است و با احتیاط به سوی زمین حرکت می‌کند.

این ارتباط بصری تعاملی معمولاً برای به خاطر سپردن معنای انگلیسی یک کلمه خارجی کافی است.

چگونه معنا را بازیابی کنیم؟

وقتی که کلمه Fallschirm را بشنوید به احتمال زیاد fall chimp را به یاد می‌آورید. در این مرحله به یاد سقوط شامپانزه از صخره می‌افتید در حالی که «چتر نجات» خود را باز می‌کند و با خود می‌گویید: «آهان!

Fallschirm به معنای parachute (چتر نجات) است. « در این جا مراحل ایجاد یک یاد یار کلمه کلیدی تشریح شده است:

۱. به کلمه جدیدی که می‌خواهید به یاد بسپارید بنگرید. این کلمه چه چیزی را برایتان تداعی می‌کند؟ (در زبان مادری‌تان). خود این کلمه شامل چه واژه‌هایی است؟
  ۲. یک (یا بیشتر از یک) کلمه مشابه را در نظر گرفته و آن‌ها را تجسم کنید.
  ۳. در گام بعد به معنا یا تعریف کلمه توجه کنید: برای معنا یک تصویر بسازید.
  ۴. تصاویر را به صورت ذهنی ترکیب کرده و یک تصویر تعاملی ایجاد نمایید.
- برای بازیابی معنا یا تعریف:

۱. به کلمه بنگرید: برایتان شبیه چیست و چه چیزی را به خاطرتان می‌آورد؟ این کلمه با چه چیزی مرتبط شده بود؟

۲. تصویر به ذهنتان باز خواهد گشت و معنای کلمه را به یاد خواهید آورد.

متد کلمه کلیدی برای به یادسپاری اصطلاحات موضوعی خاص بسیار کاربردی است.

برای نمونه، جهت به خاطر سپردن نام‌ها و عملکردهای بخش‌های مختلف مغز، M. Britt یک مجموعه کامل از یادیارها را پیشنهاد داده است. بیایید به یاد یار مربوط به هیپوکامپ نگاهی بیندازیم:

هیپوکامپ، واژه هیپو (hippo) به معنای کرگدن را درون خود دارد؛ یک کرگدن بزرگ را تصور کنید که در یک فضای باز (campus) در حال دویدن است. اصلی‌ترین عملکرد هیپوکامپ حافظه است. پس تصور کنید کرگدن یک compass (قطب‌نما) به گردن خود انداخته چرا که حافظه‌اش او را برای برگشت به خانه یاری نمی‌رساند و مجبور است با قطب‌نما جهت صحیح را پیدا کند.

● به خاطر سپاری اسامی افراد

بسیار اتفاق می‌افتد که یک نفر را شناخته و حتی جزئیات مرتبط با او را نیز می‌دانیم - مثلاً این که او یک معلم است، اهل فرانسه می‌باشد و ... - اما از به یاد آوردن نام او ناتوانیم. زمانی که چنین اتفاقی برایتان می‌افتد شرم‌منده نباشید و نام طرف مقابل را دوباره از او سوال کنید؛ این بار واقعاً به نام او توجه کرده و به آن را به خاطر بسپارید. یادآوری یک نام (مانند هر قطعه اطلاعاتی) با توجه شروع می‌شود. اغلب اوقات،

افراد نمی‌توانند نامی را به یاد بیاورند چون در وهله اول به آن توجه نکرده‌اند. این اسم هرگز به حافظه آن‌ها خطور نکرده بود. وقتی با فرد جدیدی ملاقات می‌کنید و او خود را معرفی می‌کند، با دقت به نام او گوش دهید. به حرف‌های طرف مقابل توجه کنید. هنگام آشنا شدن با طرف مقابل چنین مقدمه‌ای را رقم بزنید و بعد از شنیدن اسم فرد آن را تکرار کنید:

آ: «سلام، اسم من **فرانک** است.»

ب: «از ملاقات خوشحالم، **فرانک**. من استیو هستم.»

اگر اسم طرف مقابل دشوار بوده یا یک اسم خارجی است که تا الان نشنیده‌اید چنین مکالمه‌ای را ترتیب دهید:

آ: «سلام، اسم من سوچاتا است.»

ب: «از آشنایی با شما خوشحالم. می‌خواهم مطمئن شوم اسمتان را به درستی فراگرفته‌ام. ممکن است لطفاً دوباره آن را تکرار کنید؟»

شما می‌توانید به راحتی نام فرد را یکبار دیگر در طول مکالمه و در طول خداحافظی تکرار کنید بدون این که باعث شوید او احساس ناراحتی بکند. هم چنین مطمئن شوید که هنگام تکرار نام به صورت فرد نگاه می‌کنید. این کار به طور خودکار ارتباط بین یک فرد و نام او را تقویت می‌کند. توجه کردن و تکرار نام اغلب، اما نه همیشه، برای به خاطر سپردن آن کافی است. یک روش بسیار موثر برای تقویت حافظه اسمی خود و به یاد آوردن نام افراد دیگر، یاد یار اسم - چهره است. کاری که شما باید انجام دهید این است که نام فرد را با یک ویژگی متمایز از آن فرد با ایجاد یک تصویر ذهنی تعاملی که شامل فرد و یک نمایش بصری از اسم وی باشد، مرتبط کنید. به این مثال توجه نمایید:

۱. یک نفر خودش را با اسم Ray به شما معرفی می‌کند.

۲. این فرد لکنت زبان دارد؛ شما باید بلافاصله اسم او را با این ویژگی متمایز پیوند بزنید.

۳. یک تصویر ذهنی ایجاد کنید که در آن ویژگی متمایز Ray و نمایش بصری نام او با یکدیگر در تعامل باشند.

فراخوانی: زمانی که شخص را دفعه بعد ببینید، احتمالاً متوجه همین ویژگی خواهید شد. این به نوبه خود تصویری را که می‌توانید از آن نام را به دست آورید، فعال می‌کند.



توجه: تلاش برای اعمال گام‌های ۱ تا ۳ سبب تقویت حافظه اسمی شما می‌شود. حتی اگر نمی‌توانید بلافاصله یک نام را با چیزی معنی‌دار مرتبط کنید یا تصویری شامل شخص و نام ایجاد کنید، باز هم وقتی دفعه بعد شخص را می‌بینید، احتمال بیشتری وجود دارد که نام او را به یاد بیاورید.

در مرحله ۲، برای مرتبط کردن نام فرد با یک چیز معنی‌دار، گزینه‌های متعددی دارید:

۱. برخی از نام‌ها معنی‌دار هستند و به راحتی می‌توان آن‌ها را تجسم کرد.

۲. در بسیاری موارد ممکن است شما فردی با همین نام را بشناسید. این فرد ممکن است یک دوست یا یک شخصیت معروف باشد. اگر زنی با موهای قرمز مجعد خود را جنی معرفی کرد - و شما یک دوست خوب به نام جنی دارید - تصویری ایجاد کنید که در آن دوست شما، جنی، موهای دوست جدیدتان را کوتاه می‌کند. اگر نام شخصی جولوس است او را به شکل ژولیوس سزار تجسم کنید.

۳. برای نام‌های دیگری که بلافاصله منجر به ارتباط نمی‌شوند، یک نام یا عبارت مشابه را ایجاد کنید و سپس به تجسم آن پردازید.

در ابتدا ممکن است پیدا کردن جایگزین کمی طول بکشد اما وقتی شما کمی تمرین کنید، از این که چقدر سریع می‌توانید جایگزین پیدا کنید شگفت‌زده خواهید شد. برای پیدا کردن جایگزین از خود بپرسید: «این اسم با چه چیزی هم قافیه می‌شود؟»

### آیا باید اسم همه افرادی که با آن‌ها آشنا می‌شوید را بنویسید؟

اگر شما یک کسب و کار را اداره می‌کنید و یا در هر موقعیت دیگری هستید که ملاقات با مردم و ایجاد رابطه با آن‌ها برای موفقیت مهم است، خوب است که نام افرادی که ملاقات می‌کنید و تاریخ و مکانی که آن‌ها را ملاقات می‌کنید را یادداشت کنید. زمان خوب برای انجام این وقتی است که از یک جلسه برگشته اید و یا مشتری مغازه‌تان را ترک کرده‌است. به صورت ذهنی دوباره به جلسه بروید و تصویر ذهنی خود را از فردی که ملاقات کرده‌اید (و نام وی را) به یاد بیاورید. روند یادآوری فعال نام‌ها و نوشتن آن‌ها حافظه شما را تقویت خواهد کرد.

نکته: اورنت (Evernote) یک اپلیکیشن خوب برای گوشی‌های هوشمند، تبلت‌ها و کامپیوترهای شخصی برای به دست آوردن، جمع‌آوری و هماهنگ کردن تمام انواع اطلاعات شامل نام‌ها و کارت‌های اسم است.

یاد یار اسم - چهره فقط برای به خاطر سپردن اسامی افراد به کار نمی‌رود. در سال ۲۰۰۳، کارنی و لوین دانش‌آموزانی داشتند که توانستند با یاد یارهای اسم - چهره، اسامی ۲۰ گونهٔ مختلف از ماهی‌ها را (با به کاربردن یک تصویر و یک واژهٔ کلیدی برای هر گونه) به یاد بسپارند. دانش‌آموزانی که از یادیارها استفاده می‌کردند می‌توانستند به طور قابل توجهی ماهی بیشتری را تشخیص دهند. در آزمایشی مشابه، کارنی و لوین در آزمایش‌هایی که دانش‌آموزان مجبور بودند تابلوها را با هنرمندانی که آن‌ها را نقاشی کرده بودند مرتبط کنند، از یادیارهای اسم - چهره استفاده کردند. دوباره، دانش‌آموزانی که از یادیارها استفاده کردند از سایر گروه‌ها پیشی گرفتند.

چگونه می‌توانید از این ابزار استفاده کنید؟

نام را به چیزی تبدیل کنید که می‌توانید آن را تصور کنید، به دنبال یک ویژگی برجسته در تصویر و شکل بگردید، و کلمه کلیدی تجسم شده را با آن ویژگی مرتبط کنید. بنابراین اگر می‌خواهید در زمینه شناخت انواع ماهی متخصص شوید، تهیهٔ یک کتاب عکس ماهی، استفاده از یادیارها و آزمودن خودتان کمک‌های بزرگی خواهند بود.

#### • مرور سریع، فلش کارت‌ها و SPRIT

بسیاری از ما کاملاً به این واقعیت باور داریم که اطلاعات با اولین باری که آن را می‌شنویم یا می‌بینیم در خاطرمان نمی‌ماند. تمرین به یاد آوردن یک استراتژی بسیار موثر برای بهبود حافظه است. اگر باید مقادیر زیادی از اطلاعات را که در گذشته با آن‌ها سر و کار داشتید به یاد آورید و سعی کنید که به طور سیستماتیک این اطلاعات را مرور کنید، زمان زیادی از شما گرفته خواهد شد. احتمالاً روش‌های مختلفی را برای مرور واژگان تجربه کرده‌اید. یک راه این است که فهرستی از کلماتی را که می‌خواهید به خاطر بسپارید روی کاغذ پیاده کنید ( کلمه انگلیسی در سمت چپ و معنا در سمت راست و یا برعکس). سپس این لیست را هر از چندگاهی مرور کنید تا کلمات کاملاً به یاد سپرده شوند. بعد از چند بار مرور احتمالاً می‌توانید بیشتر کلمات را به یاد آورید. شما حدود ۷۰ درصد کلمات را می‌آموزید و ما بقی را آنقدر تکرار می‌کنید تا به یادتان بیایند. بعد کلمات را کنار می‌گذارید و روز بعد و روزهای بعد دوباره آن‌ها را مرور می‌کنید تا زمانی که کاملاً از نتیجه راضی شوید. استفاده از این روش به واژگان محدود نمی‌شود. وقتی می‌خواهیم هر نوع واقعیت، اصطلاحات، فرمول‌ها، رویه‌ها، ساختارها و غیره را یاد بگیریم، تمایل داریم

اطلاعات را یادداشت کنیم و چند بار آن را مرور کنیم. مشکلاتی در این روش بازبینی ساده وجود دارد که آن را به عنوان یک استراتژی بلند مدت غیرعملی می‌سازد:

۱. اگر خوش شناس باشید مطالب را تا پایان امتحان، جلسه، یا سمینار به یاد می‌آورید و سپس به تدریج از بین می‌روند. چنین چیزی اصلاً در مورد اطلاعاتی که به عنوان پایه و اساس چیزهای دیگری که می‌خواهید یاد بگیرید، نیاز دارید، خوب نیست. از آنجایی که همه چیز در هر زمینه تحصیلی یا شغلی بر روی هم ساخته و بنا می‌شود، شکاف دانش می‌تواند به یک مشکل واقعی تبدیل گردد.

۲. هر چه بیشتر یاد بگیرید، پی‌گیری آنچه می‌دانید و آنچه نمی‌دانید دشوارتر می‌شود.

۳. در طول بررسی، شما باید بیشتر اطلاعات را مرور کنید، که برخی از آن‌ها را قبلاً از حفظ می‌دانید. این امر به طور فزاینده‌ای آزار دهنده و خسته‌کننده می‌شود. شما به جای تمرکز بر روی آنچه که نمی‌دانید، وقت خود را تلف می‌کنید.

۴. برخی از بخش‌های یادداشت‌های شما به اطلاعات دیگر اشاره می‌کنند و اگر این نشانه‌ها زمانی که سعی می‌کنید اطلاعات خاصی را به خاطر بیاورید، وجود نداشته باشند، ممکن است قادر به دسترسی به آنچه سعی دارید به یاد آورید، نباشید.

با در نظر گرفتن این مشکلات، بیایید نگاهی به استراتژی بازبینی بلندمدت و شکل‌های مناسب بیندازیم: برای حفظ اطلاعات باید چندین بار آن را با تمرین فراخوانی و یا استفاده از آن مرور کنید. یک استراتژی بازبینی کارآمد شامل افزایش تدریجی فاصله زمانی بین بازبینی‌های تکراری است. این استراتژی (SPRIT) (Spaced Review Increasing Time Intervals) نام دارد. توصیه می‌کنم ۱۰ دقیقه بعد از یادگیری اولیه مطالب جدید را مرور کنید (۱۰ دقیقه استراحت کرده و کاری کاملاً متفاوت انجام دهید) و دوباره دو ساعت بعد این کار را انجام بدهید. سپس فاصله زمانی بین بررسی‌های بعدی را دو برابر کنید. یعنی، مرور پس از ۱ روز، ۲ روز، ۴ روز، ۱ هفته، ۲ هفته، ۱ ماه، ۲ ماه و ...

آنچه برای پیاده سازی SPRIT به روشی کارآمد نیاز داریم:

✓ بیشتر زمان خود را با تمرکز بر اطلاعات مهمی که به خوبی نمی‌دانیم سپری کنیم.

✓ با تمرین فراخوانی به جای خواندن مجدد، مطالب را بررسی کنیم.

قالب‌های زیر مرور و تمرین را آسان و کارآمد می‌سازد:

## دو درصدی‌ها

✓ نقشه‌های ذهنی

✓ طرح‌های جانبی

✓ سیستم‌های بایگانی ذهنی حاوی نکات کلیدی

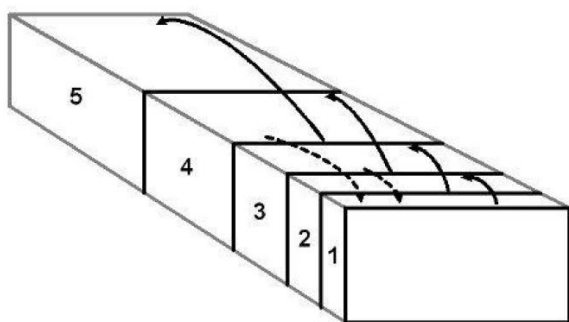
✓ فلش‌کارت‌ها

برای به خاطر سپاری حقایق و یادگیری زبان، به شما پیشنهاد می‌کنم که از کارت‌های راهنما، جعبه کارت و یا برنامه فلش کارت کامپیوتری استفاده کنید. در یک طرف کارت راهنما (= فلش کارت)، یک سوال بنویسید، یا یک نقاشی کوچک، جدول، نمودار، و غیره با اطلاعات ناپیدا که با یک فلش یا علامت سوال نشان داده می‌شود، بسازید. در طرف دیگر، جواب را بنویسید.

✓ جعبه لایت‌نر:

اگر ترجیح می‌دهید با فلش‌کارت‌های کاغذی کار کنید تا با فلش‌کارت‌های کامپیوتر، سیستم جعبه Leitner یک سیستم آسان و موثر است. این سیستم از کارت‌های کاغذی و یک جعبه دارای قسمت‌هایی با اندازه رو به افزایش استفاده می‌کند. کارت‌های باقیمانده در بخش‌های مختلف حرکت می‌کنند تا زمانی که چندین بار بررسی شوند. این سیستم، یادگیری موثر و بررسی تعداد زیادی از حقایق، واژگان و غیره را آسان می‌سازد. روزنامه‌نگار اتریشی سباستین لایت‌نر در سال ۱۹۷۳ آن را در کتاب خود به نام «چگونه یادگرفتن را یاد بگیریم» مطرح کرد. چگونه از جعبه لایت‌نر استفاده کنیم؟

یک جعبه بخرید (یا بسازید) و آن را به بخش‌های مختلف با اندازه در حال افزایش تقسیم کنید (۱ سانتی‌متر، ۲ سانتی‌متر، ۴ سانتی‌متر، ۸ سانتی‌متر، ۱۶ سانتی‌متر):



گام‌های یادگیری و مرور با سیستم جعبه لایت‌نر:

۱. یک فلش‌کارت بردارید؛ سوال خود را در قسمت جلو و پاسخ را در قسمت عقب بنویسید.

۲. تا ۱۰ کارت را به این شکل تکمیل کرده و آن‌ها را یاد بگیرید. کارت‌های یاد گرفته شده را در بخش ۱ قرار دهید.

۳. روز بعد، شروع به بررسی کنید: با اولین کارت شروع کنید، کارت‌های قسمت یک را ۱ به ۱ ورق بزنید و به سوالات پاسخ دهید. کارت‌های بخش یک هر روز بررسی می‌شوند.

۴. پاسخ خود را با پشت کارت مقایسه کنید. اگر درست جواب داده باشید، کارت در قسمت ۲ (به عنوان آخرین کارت) قرار داده می‌شود. در غیر این صورت به قسمت یک برمی‌گردد.

۵. هنگامی که محفظه ۲ تقریباً پر شد، یک دسته کارت با ضخامت انگشت از آن بردارید و به آن‌ها پاسخ دهید. کارت‌هایی که به آن‌ها جواب درست داده‌اید در قسمت ۳ قرار می‌گیرند. هر پاسخ غلط به قسمت یک برمی‌گردد.

۶. وقتی قسمت ۳ تقریباً پر شد، یک دسته کارت با ضخامت انگشت از قسمت ۳ بردارید و آن‌ها را بازبینی کنید. دوباره، کارت‌هایی که درست پاسخ داده‌اید به سمت قسمت ۴ حرکت می‌کنند در حالی که کارت‌های با پاسخ اشتباه به سمت قسمت ۱ حرکت می‌کنند.

۷. برای بخش‌های ۴ و ۵، به همان روش پیش بروید.

۸. آن کارت‌هایی از قسمت ۵ را که به آن‌ها پاسخ صحیح داده شده، می‌توان در یک جعبه جداگانه بایگانی کرد.

چرا باید از این سیستم استفاده کنید؟

بعد از این که یک کارت تمام پنج بخش را طی کرد، شما آن را برای مدت طولانی به یاد خواهید داشت. ترتیب کارت‌ها در طول زمان تغییر می‌کند. بعضی از کارت‌ها به قسمت بعدی حرکت می‌کنند، در حالی که برخی دیگر به قسمت ۱ برمی‌گردند. به جز قسمت ۱، که هر روز بررسی می‌شود، فاصله بین بازبینی‌ها کاملاً ثابت نیست، اما براساس تعداد کارت‌هایی که هر روز یاد می‌گیرید، متفاوت است.

اختیاری: اگر اطلاعات جدید را برای مدت طولانی یاد نگیرید (به عنوان مثال، زمانی که در تعطیلات هستید)، ممکن است کارت‌ها در بخش‌های با شماره بالاتر برای مدت طولانی مرور نشوند. برای رفع این مشکل، می‌توانید کارت‌ها را براساس یک برنامه زمانی بازبینی کنید:

قسمت یک - هر روز

قسمت دو - هر دو روز

قسمت سه - هر هفته

قسمت چهار - هر دو هفته

قسمت پنج - هر ماه

دقت کنید که می‌توانید در صورت مطالعه برای یک امتحان، کارت‌ها را زودتر بازبینی کنید.

### • SPRIT با یک برنامهٔ فلش کارت کامپیوتری

با استفاده از کامپیوتر می‌توانید به طور کامل هر گونه نگرانی در مورد این که چه زمانی باید اطلاعات داده‌شده را مرور کنید را از بین ببرید. برنامه‌های کامپیوتری مدرن به طور خودکار بازبینی را قبل از اینکه بخشی از اطلاعات فراموش شود برنامه‌ریزی می‌کنند. فلش کارت‌های دشوار اغلب به طور خودکار بررسی می‌شوند، به طوری که شما وقت خود را صرف کارت‌هایی (اطلاعاتی) می‌کنید که نمی‌دانید. دو نوع اصلی از برنامه‌ها در دسترس هستند:

۱. برنامه‌هایی براساس سیستم جعبه لایتنر، با برنامه زمانی ثابت. یعنی، همهٔ کارت‌ها از یک برنامه بازبینی پیروی می‌کنند.

۲. برنامه‌های انطباقی، که به طور خودکار بازهٔ بازبینی برای هر کارت را براساس دشواری یک کارت تغییر می‌دهند.

استفاده از هر دوی این‌ها آسان است و می‌تواند به شما کمک کند تعداد زیادی از واقعیت‌ها، واژگان و غیره را به خاطر بسپارید. ما قبلاً در مورد سیستم جعبه لایتنر صحبت کرده‌ایم، پس بیایید نگاهی به برنامه‌های انطباقی بیندازیم.

برنامه‌های انطباقی به این شکل کار می‌کنند:

مانند قبل، شما فلش کارت‌هایی با بخشی از اطلاعات مانند حقایق، واژگان و غیره ایجاد می‌کنید. هر کارت یک سمت سوال و یک سمت پاسخ دارد. کارت‌های مربوط به موضوعات مختلف را می‌توان در دسته‌های مختلفی قرار داد. بسته به برنامه، شما همچنین می‌توانید از تصاویر و صدا در فلش کارت‌های خود استفاده

## منصور تقی زاده

کنید؛ استفاده از تصاویر را به شدت هر جایی که ممکن است توصیه می‌شود. برای هر کارت جدیدی که وارد می‌کنید و هر کارتی که بررسی می‌کنید، برنامه از شما می‌خواهد بسته به کیفیت فراخوانی یک شماره از ۰ تا ۵ را برگزینید.

نمره ۰ : نمی‌توانم اطلاعات را فراخوانی کنم

نمره ۱ : نمی‌توانم اطلاعات را فراخوانی کنم، اما برایم آشنا به نظر می‌رسد

نمره ۲ : می‌توانم به سختی فراخوانی کنم

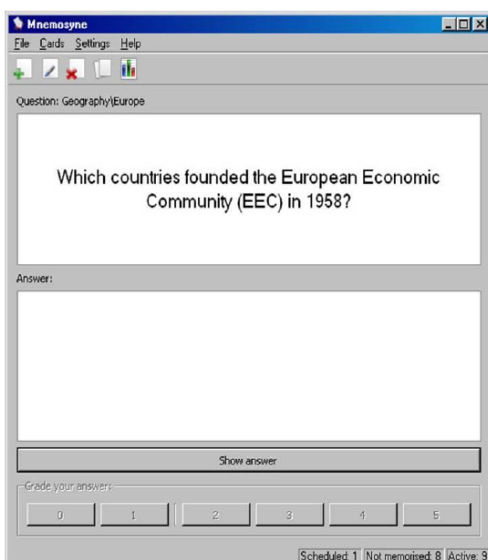
نمره ۳ : می‌توانم با اندکی تلاش اطلاعات را به یاد آورم

نمره ۴ : می‌توانم اطلاعات را به یاد آورم (با وقفه‌ای اندک)

نمره ۵ : می‌توانم اطلاعات را به یاد آورم (با وقفه خیلی خیلی کم یا تقریباً بدون وقفه)

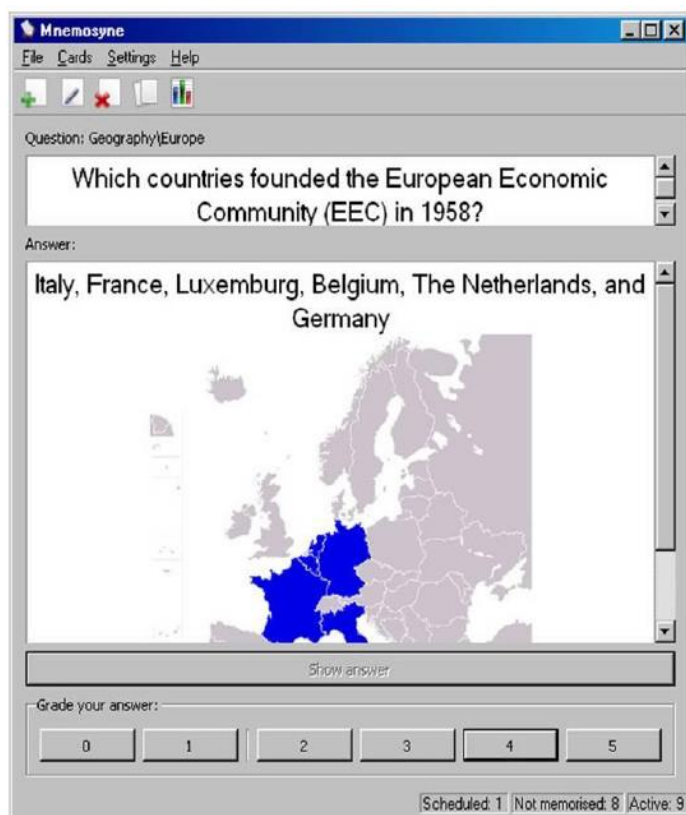
براساس یک برنامه پایه و نمره‌ای که شما به یک کارت می‌دهید، برنامه به طور خودکار بازبینی بعدی را برای آن کارت خاص زمان‌بندی می‌کند. هر بار که برنامه را اجرا می‌کنید، به طور خودکار فلش کارت‌هایی را برای فراخوانی نشان می‌دهد و از شما می‌خواهد آن‌ها را رتبه‌بندی کنید. اجازه دهید نگاهی به یک مثال بیندازیم:

۱. برنامه یک فلش کارت را جهت مرور نشان می‌دهد.



## دو درصدی‌ها

۲. به کارت پاسخ داده و روی «پاسخ را نشان بده» کلیک می‌کنید؛ پاسختان را با جواب نمایش داده شده مقایسه می‌کنید.



۳. از ۰ تا ۵ به فلش کارت امتیاز می‌دهید و برنامه کارت را برای مرور بعد از زمان بندی می‌کند. در اینجا فهرستی از برنامه‌هایی که برایتان مفید خواهند بود آورده شده است:

Program	Paid/ Free	System
Anki	Free (except iPhone, iPad)	Windows, Linux, Mac, Android, iPhone, iPad
Mnemosyne	Free	Windows, Linux, Mac Mnemodomo for Android Mnemojojo for mobile phones
Supermemo	Commercial, older versions available as freeware	Windows, iPhone, iPad
Vtrain - Leitner Box program	Commercial	Windows

باید از چه برنامه‌هایی استفاده کنید؟



- تا همین اواخر، من منحصرأً از Mnemosyne استفاده می‌کردم چون ویژگی‌های کافی برای راضی نگه داشتن من داشته و استفاده از آن بسیار آسان و رایگان است.

- اگر می‌خواهید چند دستگاه را بررسی کنید (به عنوان مثال، روی یک کامپیوتر شخصی و یک تلفن اندروید یا آیفون)، من به شدت Anki را توصیه می‌کنم، که برای اکثر پلتفرم‌های رایج در دسترس است. Anki به آرامی بین سیستم‌های مختلف همگام می‌شود.

- روی یک کامپیوتر شخصی، تمام برنامه‌های جدول مذکور طرفداران خود را دارند و می‌توانند به شما کمک کنند که مقادیر زیادی اطلاعات را حفظ کنید. در میان آن‌ها، Supermemo هنوز هم برنامه‌ای با بیش‌ترین ویژگی‌ها و پیشرفته‌ترین الگوریتم زمان‌بندی است.

- Vtrain از روش کلاسیک جعبه لایتنر استفاده می‌کند.

برای همه برنامه‌ها، کتابخانه‌های فلش کارت آماده در دسترس هستند. به هر حال، به این که چطور افراد دیگر فلش کارت‌هایشان را می‌سازند نگاهی بیندازید و اجازه دهید آن‌ها الهام‌بخش شما باشند.

#### • یادگیری لغات زبان خارجی

من به شدت توصیه می‌کنم که یک زبان خارجی یاد بگیرید. یک مهارت مفید یاد بگیرید، حافظه خود را تربیت کنید و در عین حال اوقات خوشی داشته باشید. اگر وقت دارید، در کلاس زبان ثبت‌نام کنید و از این فرصت برای اجتماعی شدن استفاده کنید. یادگیری واژگان بخش مهمی از یادگیری زبان خارجی است. این بخش برخی ابزارهای بسیار موثر را در دست شما قرار می‌دهد تا یادگیری زبان خارجی را به یک کار لذت‌بخش تبدیل کند. بیایید با چند دستور العمل مهم شروع کنیم:

در چه جهتی باید واژگان زبان خارجی را یاد بگیرید؟

اگر هدف شما صحبت کردن به زبان (یعنی استفاده فعال) است، باید به قسمت زبان مادری یک لیست کلمات و یا فلش کارت نگاه کنید و سعی کنید کلمه خارجی را تولید کنید. چرا؟ تلفظ (و هجی کردن) یک کلمه زبان خارجی با توجه به یک کلمه در زبان مادری بسیار دشوارتر از صرفاً حدس زدن معنی آن است. اما شما باید دقیقاً با این مشکل کنار بیایید تا بتوانید منظور خود را بیان کنید. اگر شما در چین هستید و باید فوراً ایستگاه قطار را پیدا کنید، باید بگویید huo-che-zhan (شما به چیزی فکر می‌کنید که می‌خواهید آن را بیان کنید و سپس کلمه خارجی را تولید می‌کنید).

از سوی دیگر، افرادی که تنها در جهت زبان خارجی به زبان مادری آموزش دیده اند معمولاً در هنگام انجام تست از زبان مادری به زبان خارجی ضعیف عمل می‌کنند. اگر بخواهید دایره لغات را به طور عمده برای فهم و درک مطلب مطالعه کنید چه باید بکنید؟ در این حالت مطالعه را از زبان خارجی به زبان مادری انجام دهید چون این کار راحت‌تر است و به شما اجازه می‌دهد که واژگان بیشتری را به خاطر بسپارید.

نکته: در یک آزمایش که شامل انگلیسی‌زبانان بومی بود که برای یادگیری، واژگان فرانسوی به آن‌ها داده شده بود، شرکت کنندگانی که در جهت انگلیسی به فرانسوی آموزش دیده بودند (گروه ۱)، در برابر شرکت کنندگانی که در جهت فرانسوی به انگلیسی آموزش دیده بودند (گروه ۲)، هنگامی که از فرانسه به انگلیسی مورد سوال قرار گرفتند، امتیاز مساوی گرفتند. از طرف دیگر شرکت کنندگان گروه ۲ وقتی که مجبور شدند کلمه فرانسوی را با یک کلمه انگلیسی برگردانند، ضعیف عمل کردند.

این نکته ما را به گزینه سوم می‌رساند: یادگیری واژگان در هر دو جهت (یادگیری ترکیبی)، یعنی از زبان مادری به زبان خارجی و از زبان خارجی به زبان مادری. این آزمون در آزمایشی با دانش آموزان هلندی که واژگان فرانسوی را فرا می‌گرفتند، انجام شد. مهم‌ترین یافته در این آزمایش این بود: یادگیری ترکیبی (کنترل شده برای زمان) در مقایسه با مطالعه تنها در یک جهت، در صورتی که آزمون در همان جهت باشد، حافظه را افزایش نخواهد داد. فرض کنید ۱۵ دقیقه وقت دارید تا لیستی از کلمات را مطالعه کنید. اگر در جهت زبان مادری به زبان خارجی مطالعه کنید و آزمون هم در آن جهت باشد، یا در جهت زبان خارجی به زبان مادری مطالعه کنید و آزمون هم در همان جهت باشد، احتمالاً با استفاده از بخشی از وقت خود برای مطالعه در جهت مخالف، سودی نخواهید برد.

چگونه در هر دو جهت عالی باشیم؟

بخش عمده‌ای از زمان یادگیری خود را در جهت زبان مادری به زبان خارجی صرف کنید زیرا این جهت دشوارتر است و همچنین در هنگام تست کردن از زبان خارجی به زبان مادری نگهداری منطقی را فراهم می‌کند. بنابراین می‌توانید تا زمانی که به واژگان جدیدی که می‌خواهید یاد بگیرید، تسلط پیدا کنید از زبان مادری به زبان خارجی یاد بگیرید. سپس از استراتژی بررسی فاصله استفاده کنید (با استفاده از برنامه فلش کارت) و خودتان را در هر دو جهت، از زبان خارجی به زبان مادری و برعکس آزمایش کنید. بازخوردی که از این طریق دریافت می‌کنید، نشان می‌دهد که چه کلماتی را باید بیشتر بررسی کنید. این کار با نرم‌افزار فلش کارت مدرن نسبتاً آسان است.

اغلب برنامه‌ها به شما این امکان را می‌دهند که از کارت لغت نیز در جهت مخالف استفاده کنید. اگر از فهرست واژگان برای یادگیری استفاده می‌کنید، جلسات پرسش و پاسخی را که در آن‌ها خودتان را در جهت زبان مادری به زبان خارجی امتحان می‌کنید برگزار کنید و نیز این جلسات را برای زبان خارجی به مادری برقرار سازید. از یادگیری گروه‌های کلمات جدید که از لحاظ معنا با هم مرتبط هستند، اجتناب کنید. در بسیاری از کتاب‌های درسی کلمات جدیدی که به یک دسته تعلق دارند، مانند میوه‌ها، اعضای بدن و لباس‌ها، مترادف‌های یک کلمه مشخص، یا کلماتی با معنای مخالف اغلب در یک گروه با هم آرایش می‌یابند. این نوع گروه‌بندی، خوشه‌بندی معنایی نامیده می‌شود. یک باور عمومی این است که یادگیری کلمات جدید در یک خوشه معنایی، حفظ کلمات را بهبود خواهد بخشید. متأسفانه تحقیقات خلاف این را نشان می‌دهند. یادگیری گروهی از کلمات جدید با معانی مرتبط باعث سردرگمی می‌شود. به عنوان مثال، اگر در حال مطالعه کلمات زبان خارجی برای کارد و چنگال در یک زمان هستید، به احتمال زیاد یکی را با دیگری اشتباه می‌گیرید و ممکن است سعی کنید از طرفندها برای جلوگیری از این سردرگمی استفاده کنید. این امر به زمان یادگیری واژگان می‌افزاید و برای مدتی اثر شک و تردید بر جای می‌گذارد. یک راه بهتر برای گروه‌بندی واژگان جدید استفاده از یک داستان یا موضوع طبیعی است. مثال کوتاه زیر را در نظر بگیرید (کلمات جدید/یتالیک شده‌اند):

من در بالکن هتلی ایستاده‌ام. در بیرون یک درخت نارگیل وجود دارد. یک میمون از درخت بالا می‌رود و نارگیلی را می‌چیند.

البته با گروه‌بندی کلمات حول یک داستان و موضوع، شما همیشه نمی‌توانید از یادگیری کلمات مرتبط با هم اجتناب کنید، اما نسبتاً آسان است که از تعداد زیادی از کلمات مرتبط، مانند تمام ماه‌های سال یا روزهای هفته، که در یک داستان طبیعی ظاهر می‌شوند، اجتناب کنید.

اگر از یک کتاب درسی استفاده می‌کنید یا در یک کلاس زبان خارجی ثبت‌نام می‌کنید، احتمالاً باید با گروهی از واژگان که نویسنده کتاب درسی یا معلمان برگزیده است، زندگی کنید. اما همه چیز از دست نرفته است - شما می‌توانید با استفاده از فلش کارت‌ها همراه با برنامه‌ی مرور، از اشتباه گرفتن کلمات مرتبط اجتناب کنید.

• یک روش عملی برای یادآوری واژگان زبان خارجی

می‌خواهم با استفاده از ابزارهایی که تا کنون آموخته‌ایم، شما را به یک روش عملی برای یادگیری واژگان زبان خارجی راهنمایی کنم:

۱. بازبینی گام به گام با استفاده از فلش کارت

۲. استفاده از یادیارها، به ویژه متد کلمات کلیدی

اگر در طول یک دوره واژگان زبان خارجی را یاد می‌گیرید، و یا زمانی که با معلم یا همکلاسی زبان تمرین می‌کنید، احتمالاً کلمات جدید را در زمینه یاد می‌گیرید. این می‌تواند بخشی از یک کتاب درسی و یا گفت‌وگو در مورد وقایع روزانه با همکلاسیتان باشد. اگر از یک کتاب یا کلاس درس یاد می‌گیرید، احتمالاً در حال حاضر یک لیست واژگان دارید که به طور ایده‌آل با حداقل یک جمله که در آن از کلمه جدید استفاده می‌شود، همراه است. زمانی که در یک مکالمه درگیر می‌شوید، کلماتی را که می‌خواهید به یاد داشته باشید بر روی یک صفحه کاغذ یادداشت کنید و از شریک خود برخی عبارات، جملات، یا همنشین‌ها را بپرسید. از مربی یا همکلاسی زبان خود به اندازه کافی استفاده کنید تا شما را قادر سازد تلفظ صحیح را ادا کنید.

الصاق واژگان جدید به حافظه بلند - مدت:

۱. کلمات جدید را بر روی فلش کارت‌هایی با کلمه خارجی (و تلفظ آن) در یک طرف و معنای آن در زبان مادری خود در طرف دیگر بنویسید. بر روی یک معنی برای یک کارت فلش مشخص تمرکز کنید.

۲. فلش کارت‌های جدید خود را تا زمانی که بتوانید اغلب آن‌ها را با موفقیت به یاد بیاورید، یاد بگیرید.

۳. برای فراگیری کلماتی که با آن‌ها مشکل دارید از روش کلمات کلیدی استفاده نمایید.

یادداشت‌ها: به خاطر سپردن برخی از کلمات آسان است، در حالی که برخی از آن‌ها حتی پس از چندین بار تلاش با استفاده از حفظ کردن طوطی‌وار یا تحلیل آن‌ها، باقی نمی‌مانند. برای این کلمات باید از یادیارهایی مانند قافیه‌بندی، روش کلمات کلیدی و ... استفاده کرد.

۴. با استفاده از برنامه فلش کارت مورد علاقه خود، کارت‌ها (با سوال کردن از خودتان) را در افزایش فواصل

زمانی بررسی کنید. اگر می‌خواهید از فلش کارت‌های کاغذی استفاده کنید، از سیستم جعبه Leitner که در گذشته توضیح داده شد استفاده کنید.

• روش کلمه کلیدی افزوده

در هنگام یادگیری یک زبان جدید، خواهید دید که بیشتر کلمات به راحتی به خاطر سپرده می‌شوند در حالی که برخی از آن‌ها همچون سنگ سفت و سخت هستند. آن‌ها حتی بعد از چندین تلاش با استفاده از حفظ کردن طوطی‌وار یا تجزیه و تحلیل، در حافظه باقی نمی‌مانند. برای این کلمات از یادیارها بهره می‌گیریم. اگر در حال یادگیری زبان از جهت زبان خارجی به زبان مادری هستید از متد کلمه کلیدی که پیش‌تر شرح داده شد بهره بگیرید. یک جایگزین بهتر، اگر شما از زبان مادری به زبان خارجی مطالعه می‌کنید، روش کلمه کلیدی افزوده است که بسیار مشابه با متد کلمه کلیدی است. این روش به ویژه برای موارد عینی خوب عمل می‌کند. روش کلمه کلیدی افزوده می‌تواند در هر دو جهت استفاده شود، بنابراین می‌توانید از آن برای یادگیری از زبان خارجی به زبان مادری نیز استفاده کنید. اجازه دهید مثالی از نحوه کار آن به شما ارائه دهم:

من در حال حاضر در حال مطالعهٔ خمر (زبانی که در کامبوج صحبت می‌شود) هستم. حتی بعد از چندین تلاش، در یادآوری ترجمه خمر برای کلمه سفارت مشکل داشتم. بنابراین من یک ساختمان سفارت خاص را انتخاب کردم که به خوبی آن را می‌شناسم - سفارت آلمان در پنوم پن (پایتخت کامبوج). کلمه خمر برای سفارت "تن دووت" است که واقعاً ناجور به نظر می‌رسد! من فردی را در جلوی در ورودی سفارت آلمان در پنوم پن تصور کردم، در حالی که شیپور خود را فوت می‌کرد و صدای "دوت" می‌ساخت (ظاهراً، کسی نمی‌خواهد به او اجازه ورود بدهد). وقتی می‌خواهم بدانم منظور از سفارت در خمر چیست، سفارت آلمان در پنوم پن را به یاد می‌آورم. این مرا به یاد فردی می‌اندازد که در مقابل سفارت ایستاده بود و صدای "دوت" می‌داد - خیلی هم خشن بود!

تفاوت اصلی بین روش استاندارد کلمه کلیدی و روش افزوده و تقویت‌شده این است که روش دوم برای چیزهای خاصی به کار می‌رود (در این جا سفارت آلمان در پایتخت کامبوج).

توجه: برای استفاده موفقیت‌آمیز از این روش، شما باید علاوه بر گوش دادن و تمرین تلفظ صحیح، ترجیحاً با یک گوینده بومی نیز به کلمه گوش دهید. اگر این کار را بکنید، به شما کمک می‌کند که کلمه را به یاد بیاورید و تلفظ آن را صحیح ادا کنید. بیایید گام‌های زیر را بررسی کنیم:

۱. به کلمه‌ای از زبان مادری خود که می‌خواهید از روی آن کلمه‌ای را از زبان خارجی به یاد آورید بنگرید. به یک شی خاص در یک مکان خاص برای نشان دادن کلمه زبان مادری فکر کنید. اگر با کشور زبانی که

یاد می‌گیرید آشنا هستید، از یک مکان یا شیء در آن کشور استفاده کنید! این به قلابی برای شما تبدیل می‌شود که بعداً کلمه زبان خارجی را به آن متصل می‌کنید. اگر با کشور آشنا نیستید، از یک فرهنگ لغت تصویری استفاده کنید یا شهری خاص برای هر زبانی که یاد می‌گیرید انتخاب کنید.

۲. به کلمهٔ زبان خارجی نگاه کنید: این کلمه در زبان مادری شما چگونه به نظر می‌رسد؟ چه کلمات زبان مادری‌ای در این واژه وجود دارند؟

۳. کلماتی مشابه با محتویات واژهٔ خارجی در نظر گرفته و به تجسم کردن آن‌ها بپردازید.

۴. یک تصویر تعاملی شامل قلاب خود و تصویر ذهنی ایجاد کنید.

برای یادآوری کلمهٔ خارجی فقط به کلمهٔ مادری و کشور مقصد فکر کنید. این باید باعث یادآوری قلاب شما و در نتیجه صحنه‌ای شود که در آن قلاب به کلمه خارجی شما متصل شده‌است. ایده‌های دیگر برای یافتن اشیا و مکان‌های خاص برای یادگیری واژگان زبان خارجی با استفاده از روش کلید افزوده:

✓ دومینیک اوبراین پیشنهاد می‌کند که برای هر زبانی از شهری خاص استفاده کنید. اگر در حال حاضر در شهری از کشوری زندگی می‌کنید که می‌خواهید زبان آن را یاد بگیرید، این شهر یک انتخاب عالی است (همچنین می‌توانید از یک شهر خاص در کشور خود استفاده کنید). پارک‌ها، خیابان‌ها، رستوران‌ها، سالن‌های ورزشی، استخر شنا، ساختمان‌های اداری و ... به طور خلاصه، بسیاری از مکان‌های خاص شامل موارد ویژه‌ای هستند که می‌توانید کلماتی که به یاد آوردنشان دشوار است را به آن‌ها متصل کنید.

توجه: این روش می‌تواند برای افعال و صفات نیز استفاده شود.

✓ در بسیاری از زبان‌ها کتاب‌های داستان یا فرهنگ لغت تصویری فوق‌العاده‌ای موجود است. آن‌ها شامل تصاویر (به عنوان مثال، یک خانه با اتاق‌های مختلف، یک پارک، یک سالن ورزشی و غیره) هستند. از آنجا که این فرهنگ لغت، کتاب، تصویر یا داستان با یک زبان خاص مرتبط است، می‌توانید از آیتم‌ها به عنوان قلاب‌های روش کلید افزوده استفاده کنید.

استفاده از روش کلید واژه و روش کلید واژهٔ افزوده سوالات متعددی را مطرح می‌کند که می‌خواهم به آن‌ها پاسخ دهم:

۱. آیا استفاده از روش کلمات کلیدی منجر به یک فرآیند ترجمه کند نمی‌شود، که مانع استفاده موثر از واژگان تازه به دست آمده می‌شود؟ تجربه و تحقیقات شخصی من نشان می‌دهد که اگر شما به طور فعال

از واژگان استفاده کنید، به عنوان مثال در ارتباط روزانه و یا از طریق مرور فاصله‌دار همانطور که قبلاً توضیح داده شد، تنها تمایل دارید که به طور موقت به حافظه خود تکیه کنید. یاد یار یک ابزار قوی و لذت بخش برای کمک به شما برای غلبه بر موانع تقویت حافظه است و بعداً با ارتباط مستقیم‌تری جایگزین می‌شود.

۲. آیا هنوز هم باید کلماتی را که از برنامه فلش کارت استفاده می‌کنم را مرور کنم؟ اگر چه کلماتی که با استفاده از یاد یار یاد گرفتید بیشتر به خاطر سپرده می‌شوند اما برای حفظ آن‌ها باید از آن‌ها استفاده کنید. یک راه استفاده از آن‌ها تمرین یادآوری با برنامه فلش کارت است.

۳. آیا باید برای فراگرفتن همه کلمات جدید از یادیارها استفاده کنم؟  
پیدا کردن یک کلمه کلیدی و ایجاد یک تصویر یاد یار زمان می‌برد، بنابراین من از یادیارها فقط برای یادگیری لغاتی استفاده می‌کنم که می‌توانند برایم در درس‌ساز باشند. بسیاری از کلمات، تنها با استفاده از مرور فاصله‌دار فلش کارت‌ها قابل حفظ کردن هستند. در حال حاضر چندین دوره زبان وجود دارد که شامل تصاویر کلمه کلیدی آماده است، از جمله یک سری که توسط دکتر مایکل گرونبرگ محقق برجسته در زمینه یادگیری زبان با استفاده از روش کلمه کلیدی ایجاد شده است.

#### • سیستم‌های بایگانی ذهنی

سیستم‌های بایگانی ذهنی، سیستم‌های حافظه هستند که به شما این امکان را می‌دهند که تمام انواع اطلاعات را به ترتیب ذخیره کنید. شما می‌توانید با استفاده از آن‌ها سخنرانی‌ای را بدون یادداشت و متن ارائه دهید، اطلاعات کلیدی چیزی که می‌خوانید، می‌شنوید، یا تماشا می‌کنید را به خاطر بسپارید، تعداد زیادی از واقعیت‌ها و یا تمام مراحل یک روند را به خاطر بسپارید. سیستم‌های بایگانی ذهنی به شما این امکان را می‌دهند که به یاد داشته باشید که چه کاری باید انجام دهید، لیست خرید را به خاطر بسپارید و ایده‌ها را ثبت کنید. یادگیری یک سیستم بایگانی ذهنی مانند روش لوسی به شما این امکان را می‌دهد که از حافظه خود با روش‌هایی استفاده کنید که به احتمال زیاد هرگز فکر نمی‌کنید ممکن است. بیشتر سیستم‌های بایگانی ذهنی سیستم‌های به اصطلاح میخکوبی (peg) هستند. برخلاف سیستم زنجیری که قبلاً معرفی شد و در آن شما باید تمام موارد قبلی را برای دسترسی به یک بخش خاص از اطلاعات مرور کنید، در یک سیستم میخکوبی می‌توانید به طور مستقیم به هر یک از موارد دسترسی داشته باشید. همچنین از یاد بردن یک مورد خاص سبب فراموشی سایر موارد نخواهد شد. در یک سیستم میخکوبی، شما اطلاعات جدیدی را که می‌خواهید به یاد داشته باشید با یک لیست مرتب شده از میخ‌ها (pegs) مرتبط می‌کنید. اما این سیستم چگونه کار می‌کند؟

## دو درصدی‌ها

برای ایجاد یک سیستم میخ، ابتدا باید میخ‌ها یا مکان‌ها را در یک توالی ثابت به خاطر بسپارید (به عنوان مثال، از ۰ تا ۱۰ شماره‌گذاری شده). شما فقط یک‌بار این کار را انجام می‌دهید، یعنی می‌توانید از میخ‌ها دوباره استفاده کنید. زمانی که می‌خواهید بخشی از اطلاعات را ذخیره کنید، آن را با ایجاد یک تصویر واضح و یا ایجاد جمله‌ای که هم شامل میخ و هم شامل آیتم‌هایی که می‌خواهید به یاد آورید باشد، به یک میخ متصل می‌کنید.

اطلاعات را چگونه فراخوانی کنید؟

با به یاد آوردن یک میخ (نشانه) می‌توانید چیزی را که با این میخ ذخیره کرده‌اید به یاد آورید. با دنبال کردن ترتیب میخ‌ها، می‌توانید تمام موارد را به ترتیب به یاد بیاورید.

### • سیستم نظم عددی

یک سیستم میخکوبی بسیار مفید و آسان برای یادگیری، سیستم Number Rhyme است که قدمت به بیش از ۲۰۰ سال پیش باز می‌گردد. در سیستم نظم عددی شما اعداد را از ۰ تا ۱۰ به کلمات قافیه‌دار تبدیل می‌کنید.

عدد	عدد به حروف	میخ (نشانه)
۰	صفر	متر
۱	یک	کیک
۲	دو	جو
۳	سه	پسته
۴	چهار	آچار
۵	پنج	گنج
۶	شش	کش
۷	هفت	نفت
۸	هشت	دشت
۹	نه	لوح
۱۰	ده	رَه (= راه)



پس از خواندن لیست سعی کنید آن را با کمک حافظه خود با یادآوری هر عدد و کلمه‌ای که با آن قافیه دارد، بازسازی کنید. سپس هر یک از میخ‌ها (peg) را تا جایی که ممکن است به وضوح تصور کنید؛ آن را برجسته و منحصر به فرد کنید. باید جذاب باشد، پس از رنگ‌ها هم استفاده کنید، بو کنید و ... برای مثال در جدول peg عدد سه «پسته» است؛ پس تا جایی که می‌توانید یک پسته یا ظرفی پر از آن را شفاف و واقعی تصور کنید. یک تصویر زنده برای هر یک از اشیا در ذهن خود ایجاد کنید. سپس با رفتن از ۰ تا ۱۰ و یادآوری هر کلمه، قافیه و تصویر مربوطه را تمرین کنید. زمانی که می‌توانید کلمات و تصاویر را به راحتی به یاد آورید، سیستم حافظه شما آماده است. حالا شما یک سیستم بایگانی حافظه با ۱۱ میخ دارید که می‌توانید از آن برای ذخیره تکه‌های اطلاعات استفاده کنید. بیایید کمی سیستم نظم بندی عددی را تمرین کنیم. ۱۱ مورد زیر را با پیروی از میخ‌ها (نشانه‌ها) تجسم کرده و به یاد بسپارید:

۱. تلویزیون
۲. جلسه
۳. کامیون
۴. قوطی کنسرو
۵. کتاب
۶. ایمیل
۷. نیویورک
۸. زرافه
۹. دفتر
۱۰. بلندگو
۱۱. چتر

کار را از صفر آغاز کرده و آن را با تلویزیون مرتبط می‌کنید:

صفر (متر): تصویر یک متر در چشم ذهن شما ظاهر می‌شود. متر دور تلویزیون می‌پیچید و تماماً آن را احاطه می‌کند.

یک (کیک): یک جلسه کیک خوری را تصور کنید. همه دوستان آن جا هستند و مشغول خوردن کیک می‌باشند. خنده‌های دوستان و بوی کیک تازه را به خوبی حس کنید؛ همه چیز باید واقعی باشد.

دو (جو): یک کامیون پر از جو با سرعت بالا در بزرگراه در حال حرکت است.

سه (پسته): قوطی کنسروی خریده‌اید اما به جای کنسرو درون آن پسته وجود دارد.

چهار (آچار): کتاب مورد علاقه خود را باز می‌کنید تا بخوانید اما ناگهان یک آچار از درون آن به بیرون می‌پرد.

پنج (گنج): ایمیلی دریافت می‌کنید مبنی بر این که صاحب یک گنج شده‌اید.

شش (کش): یکی از آشنایان از نیویورک برایتان کش سوغاتی آورده است.

هفت (نفت): زرافه‌ای را تصور کنید که به جای آب نفت می‌نوشد.

## دو درصدی‌ها

هشت (دشت): دفتر بسیار زیبایی دارید که با گشودنش صدا و نوای دشت و طبیعت را حس می‌کنید.  
نه (لوح): لوحی دارید که هر چه روی آن بنویسید مثل بلندگو عمل کرده و نوشته را برایتان می‌خواند.  
ده (رَه = راه): در راه در حال پیاده روی هستید که ناگهان باران سختی شروع می‌شود و به چتر نیاز پیدا می‌کنید.

حال، موارد را از ۰ تا ۱۰ فراخوانی کنید. چند تا را توانستید فراخوانی کنید؟ به احتمال زیاد همه را می‌توانید به یاد آورید.

نکات:

- اگر به چند زبان صحبت می‌کنید، می‌توانید برای هر زبان یک لیست با نام "Number Rhyme" بسازید.
  - می‌توانید با پیدا کردن کلمات هم‌قافیه برای اعداد ۱۱ تا ۲۰ سیستم عددی را به ۲۰ گسترش دهید. برای این کار از برنامه‌ها و اپلیکیشن‌های «قافیه‌یاب» استفاده کنید.
  - گاهی اوقات ممکن است در ایجاد یک تصویر تعاملی برای ذخیره بخشی از اطلاعات مشکل داشته باشید. در این حالت، جمله‌ای شامل یک peg (میخ، نشانه) بسازید.
- برای چه مواردی می‌توان از سیستم نظم عددی استفاده کرد؟

می‌توانید از آن برای به خاطر سپردن کارهایی که باید انجام دهید و ایده‌هایی که دارید استفاده کنید (به خصوص وقتی نمی‌توانید آن‌ها را یادداشت کنید). معمولاً ظرفیت ۱۱ مورد برای یادآوری نکات کلیدی یک سخنرانی یا ارائه کوتاه‌تر کافی است.

### • سیستم اشکال عددی

سیستم اشکال عددی بسیار مشابه با سامانه میخکوبی می‌باشد. در مورد نظم بندی اعداد از خود پرسیدید که «این عدد با کدام کلمه هم قافیه است؟» در سیستم اشکال عددی به شکل هر عدد نگریسته و از خود سوال می‌کنید «شکل این عدد مرا به یاد چه شیئی می‌اندازد؟» آن شیء همان میخ (نشانه) خواهد بود و دقیقاً همان کاری را می‌کند که pegها می‌کنند. هر شی را تا جایی که ممکن است به روشنی تصور کنید. آن را برجسته و منحصر به فرد کنید. باید جذاب باشد، از رنگ‌ها بهره ببرید، آن را ببویید و ...  
عدد صفر چه چیزی را به یادتان می‌اندازد؟ شاید یک توپ فوتبال؛ رنگ آن چیست؟ آیا برایتان تازه است؟

دربارهٔ عدد ۱ چطور؟ بهتر است زمانی که به یک عدد خاص نگاه می‌کنید از هر چیزی که در ذهنتان می‌گذرد استفاده کنید. جدول زیر پیشنهاداتی را ارائه می‌دهد:

عدد	peg
۰	توپ فوتبال، حلقه، تخم مرغ
۱	مداد، تیر، شمع
۲	قو، غاز
۳	پروانه، دستبند
۴	پرچم
۵	ویلچر
۶	خرطوم فیل، چوب گلف
۷	Heaven (آسمان)
۸	دروازه، اسکیت، بشقاب
۹	علامت، فنجان
۱۰	مداد، مرغ

بعد از انتخاب و تجسم میخ‌های خود می‌توانید از شکل شماره استفاده کنید.

به خاطر سپاری اعداد با سیستم اشکال عددی:

تبدیل اعداد به شکل‌ها به خاطر سپاریشان را بسیار راحت‌تر می‌کند. پیشنهاد می‌کنم یکی از این دو سیستم (نظم عددی و اشکال عددی) را به عنوان سیستم بایگانی انتخاب کنید و از سیستم دیگر برای به خاطر سپردن اعداد استفاده کنید. برای به خاطر سپردن اعداد طولانی‌تر، شما هر رقم را به یک شی تبدیل می‌کنید و سپس اشیا را به هم پیوند می‌دهید و یا آن‌ها را به یک داستان تبدیل می‌کنید. برای مثال، فرض کنید، شما می‌خواهید کد نهایی ATM خود را به یاد داشته باشید. کدتان ۳۲۴۹ است. با استفاده از سیستم اشکال عددی چهار مورد دستبند، قو، پرچم و فنجان را در نظر می‌گیریم. حالا تصور کنید که در مقابل شعبه بانک محلی خود ایستاده‌اید (مکانی که می‌خواهید پین ATM خود را به آن زنجیر کنید). از بانک یک دزد دستبند به دست بیرون می‌آید که توسط یک قو بزرگ که کلاه پلیس بر سر دارد مورد ضرب و شتم قرار می‌گیرد. قو یک پرچم را در هوا بلند کرده و روی پرچم تصویر فنجان نقش بسته است.

آیا تصویر را دریافت کردید؟

دفعه بعد که بخواهید کدتان را به یاد آورید خودتان را شعبه بانک تصور کنید و اجازه دهید که تصاویر در ذهنتان همچون یک فیلم کوتاه پخش شوند. سپس فقط لیست پیوندی را مرور کنید و هر آیتم را به عددی که نشان می‌دهد تبدیل کنید.

• روش لوسی - مکان‌ها و سفرهای حافظه

آیا احساس می‌کنید که یک سیستم بایگانی با ۱۱ آیتم بسیار محدود کننده است؟ با آن که از این حقیقت که تنها با ۱۱ مکان ذخیره‌سازی قابل اطمینان می‌توانید چند مشکل را حل کنید، شگفت‌زده می‌شوید اما باید بدانید تعداد مکان‌های ذخیره‌سازی در سیستم تنها محدود به تصور شما است. تا به امروز، روش لوسی قدرتمندترین و انعطاف‌پذیرترین سیستم بایگانی حافظه است. روش لوسی توسط بسیاری از شرکت کنندگان در مسابقات قهرمانی حافظه مورد استفاده قرار می‌گیرد. رقبا از آن برای به خاطر سپردن و یادآوری صدها آیتم (به ترتیب) استفاده می‌کنند. روش لوسی (LOCI) یک سیستم حافظه است که به یونانیان و رومیان باستان بر می‌گردد. خطیبان رومی از روش لوسی برای به خاطر سپردن سخنرانی‌های چند ساعته استفاده می‌کردند. در دوران یونانی‌ها و رومی‌ها نوشتن سخنرانی که می‌خواستید ارائه دهید چندان آسان نبود. همچنین، خواندن سخنرانی‌ها برای یک مخاطب چندان مورد احترام نبود. در واقع، حتی امروز، سخنرانی که آزادانه و بدون اشاره به خودش و یادداشت‌هایش صحبت می‌کند، بیشتر مردم را تحت تاثیر قرار می‌دهد. تصور کنید که شما با یک مخاطب روبه‌رو هستید و ۳۰ دقیقه بدون استفاده از یادداشت با او صحبت می‌کنید. رومیان برای به خاطر سپردن سخنرانی‌های خود، ایده‌های کلیدی را به مکان‌هایی در طول یک سفر آشنا منتقل می‌کردند. این سفر می‌تواند یک پیاده‌روی ذهنی در اتاق‌های مختلف در یک خانه (کاخ حافظه) و یا یک مسیر آشنا در یک پارک یا شهر باشد. آنان وقتی سخنرانی می‌کردند، در ذهن خود به راه می‌افتادند، و وقتی از هر مکان از پیش تعریف‌شده عبور می‌کردند، تصویر را که به ترتیب نشان‌دهنده ایده کلیدی بعدی بود، بازیابی می‌کردند. همانطور که ممکن است قبلاً متوجه شده باشید، روش لوسی اساساً یک سیستم میخکوبی است. میخ‌ها مکان هستند، و ترتیب با تعریف یک سفر دقیق در امتداد یک مسیر آشنا ارائه می‌شود. مانند هر سفر دیگری شما باید یک نقطه شروع ثابت را تعریف کنید. به عنوان یک مثال خیالی و صرفاً برای ایجاد اولین سفر، اجازه دهید اتاق هتل خیالی‌ای که در حال حاضر در آن هستیم را معرفی کنم: خودم را می‌بینم که از در وارد می‌شوم و بعد به سمت راست برمی‌گردم و به دور محیط اطرافم قدم می‌زنم تا وقتی که به در برگردم. اولین چیزی که از کنارش رد می‌شوم یک صندلی راحتی است، بنابراین من این را به عنوان نقطه شروع انتخاب می‌کنم. دومی یک

قفسه بامبو قهوه‌ای است - دومین مکان من. سومی که کمد که در کنار تخت خواب قرار دارد. در نهایت با گشتن در اتاق خواب ۱۰ مکان قابل شناسایی است:

صندلی راحتی، قفسه بامبو، کمد، تخت خواب، چراغ خواب آبی‌رنگ، میزی با یک چاپگر روی آن، یک میز کوچک، آینه، میز تلویزیون به همراه تلویزیون، جالباسی.

حال من ۱۰ مکان دارم که می‌توانم از آن‌ها به عنوان «قلاب» برای به خاطر سپردن ۱۰ مورد استفاده کنم.

توجه: در ذهنم چند بار در طول سفرم راه می‌روم تا مطمئن شوم که همیشه از همان مکان‌ها به ترتیب استفاده می‌کنم؛ از موارد مشخصی در طول سفرم استفاده می‌کنم.

حالا می‌توانم برای به خاطر سپاری فهرست کارهای روزانه‌ام از اتاقم استفاده کنم:

۱. به خانه اجاره‌ای پیدا کن.

۲. یک شارژر برای گوشی تلفن همراه بخر.

۳. برخی از کارت‌های اعتباری خود را برای کنترل بهتر امور مالی قطع کن.

۴. به دوستت زنگ بزن.

۵. هزینه ماهانه تخلیه زباله را پرداز.

۶. کلید آپارتمان را به دوستت تام بده.

۷. خمیردندان بخر.

۸. به پسر دوستت الفبای انگلیسی یاد بده.

۹. با دکتر قرار ملاقات بگذار.

۱۰. سهام اپل را بخر - همان شرکتی که آیفون و آید می‌سازد.

اما چگونه لیست را به خاطر بسپارم؟

۱. با توجه به اولین چیزی که به لیست من مربوط می‌شود، خودم را مجسم می‌کنم که یک خانه روی صندلی راحتی می‌گذارم. خانه کاملاً سنگین است، بنابراین صندلی راحتی می‌شکند و خانه روی صندلی

شکسته شده ولو می‌شود.

۲. مکان دوم من قفسه بامبو قهوه‌ای است و وظیفه دوم من خرید شارژر جدید برای تلفن همراه است. شارژرها را تصور می‌کنم که با رنگ‌های مختلف، از قفسه بامبو آویزان شده‌اند.

۳. مکان سوم کمد کنار تخت‌خواب من است و کار مربوط به آن قطع کردن کارت‌های اعتباری است. تصور می‌کنم که کارت‌های اعتباری مثل تکه‌های شیشه از کمد کنار تخت من بیرون زده‌اند.

۴. ....

فکر کنم ایده را درک کرده‌اید.

تمرین: پیشنهاد می‌کنم سفر خود را ایجاد کرده و لیست کارهایی که باید انجام دهید را به یاد بسپارید. اتاقی را که در حال حاضر در آن هستید و یا اتاقی را که بیش از همه با آن آشنا هستید، در نظر بگیرید. تصور کنید که وارد اتاق می‌شوید و بعد به سمت راست برمی‌گردید. اکنون محیط اتاق را دنبال کنید و ۱۰ مورد مجزا را که می‌توانند به عنوان مکان عمل کنند، شناسایی کنید. دو بار به صورت ذهنی در سفر خود راه بروید تا مطمئن شوید که با حافظه‌تان تطابق پیدا کرده است. حالا لیست کارهایی که ذکر شد را با تجسم آیتم‌های کارهایی که با مکان‌های مختلف در اتاق شما تعامل دارند به خاطر بسپارید. حالتان چگونه است؟

توجه: با تعاملی، واضح، و منحصر به فرد کردن تصاویر آن‌ها را خاطره‌انگیز کنید. از خودتان سوال کنید: «چرا آیتم آن جا قرار دارد؟»

چطور می‌توانید یک کاخ حافظه کامل ایجاد کنید؟

برای به دست آوردن مکان‌های بیشتر، ما فقط به اتاق بعدی می‌رویم و دوباره چیزهایی که می‌توانند به عنوان مکان عمل کنند را شناسایی می‌کنیم. با پیاده کردن این روش برای کل خانه، می‌توانیم یک کاخ حافظه کامل ایجاد کنیم. من پیشنهاد می‌کنم که همیشه همان ترتیب را در هنگام شناسایی مواردی که می‌خواهید از آن‌ها به عنوان مکان استفاده کنید، رعایت کنید. برای مثال، بعد از ورود به یک اتاق، همیشه می‌توانید به راست برگردید و سپس محیط اتاق را دنبال کنید. می‌خواهید از خانه خود به عنوان کاخ حافظه استفاده کنید؟ برای سفر کلی از طریق خانه‌تان (یعنی از یک اتاق به اتاق دیگر)، یک ترتیب ثابت

را دنبال کنید. به طور مثال نقطه شروع خود را در جلوی خانه قرار دهید و سپس از مسیر طبیعی خود در خانه استفاده کنید و از یک اتاق به اتاق دیگر بروید.

تمرین: از خانه یا آپارتمان خود برای ایجاد یک کاخ حافظه با حداقل ۲۰ محل استفاده کنید. پنج محل مجزا در هر اتاق را شناسایی کنید.

پیشنهادات:

- از تعداد مکان یکسانی در هر اتاق استفاده کنید. این کار پی‌گیری تعداد هر مکان را آسان می‌کند. یک عدد خوب پنج مورد برای هر اتاق است.

- از آیتم‌های متمایز به عنوان مکان استفاده کنید. برای مثال، از چهار میز، شش تخت، و پنج کمد لباس به عنوان مکان استفاده نکنید. اگر اتاق‌های کافی ندارید، در ذهن خود تعداد بیشتری ایجاد کنید.

اگر به سیستم‌های بایگانی و مکان‌های ذخیره‌سازی بیشتری نیاز دارید، چگونه می‌توانید کاخ حافظه دیگری ایجاد کنید؟ ظرفیت یک کاخ حافظه تنها با تصور شما محدود می‌شود. یک کاخ به خوبی سازمان‌یافته می‌تواند صدها محل ذخیره‌سازی داشته باشد. همانطور که قبلاً گفته شد، شما به خانه یا هر ساختمان خاصی در زمان طراحی کاخ حافظه به عنوان یک سیستم بایگانی ذهنی محدود نیستید. هنگام طراحی کاخ خود، سه نکته زیر را مد نظر داشته باشید:

۱. مکان‌های مشخص کافی برای آنچه می‌خواهید به یاد داشته باشید ایجاد کنید..

۲. دقت کنید که سفر خود را با نظم و ترتیب خاصی به خاطر بسپارید و به راحتی آن را در قدم زدن‌های ذهنی بعدی دنبال کنید.

۳. اگر تعداد مشابهی محل ذخیره‌سازی در هر اتاق تعریف کنید، مدیریت کاخ حافظه راحت‌تر خواهد بود. به هر اتاق ۵ یا ۱۰ محل بدهید.

در مورد پیاده‌روی ذهنی در شهر خود چطور؟ وقتی خانه را ترک می‌کنم، از کنار یک باشگاه ورزشی، یک فروشنده ماشین، آرایشگر، سوپرمارکت محلی، یک مغازه نانوايي، فواره وسط شهر، اداره پست، رستوران ایتالیایی، سیتی هال، یک هتل، یک پمپ‌بنزین و ایستگاه قطار عبور می‌کنم. من یک سیستم بایگانی حافظه با دوازده مکان دارم. باز هم، اگر به یک کاخ حافظه با ظرفیت ذخیره‌سازی بیشتر نیاز داشته باشم، در سفر به اطراف شهر به مکان‌های مختلف می‌روم و ۵ مکان مجزا در هر محل را شناسایی می‌کنم. (در

## دو درصدی‌ها

نتیجه، راه رفتن در شهر من منجر به یک کاخ حافظه با ۶۰ مکان مختلف می‌شود.) به طور جدی ترتیب دقیق مکان‌ها را به حافظه خود بسپارید. من این کار را برای هر ۱۲ جا انجام دادم تا کاخ حافظه ۶۰ مکانی‌ام را به دست آورم. ایده‌های دیگر برای ایجاد مسافرت‌ها:

- دفتر کارتان، مدرسه‌تان

- هر آپارتمان یا ساختمانی که بتوانید با آن آشنا شوید یا از قبل با آن آشنا شده‌اید

- پارک‌ها

- سفر با قطار به اطراف کشور خود - برای هر کدام از شهرهایی که از آن‌ها عبور می‌کنید یک نقطه عطف انتخاب کنید.

- یک شهر متفاوت

- یک کشور متفاوت

- یک بازی ویدیویی

- یک کتاب مصور

کاخ‌های حافظه و سفرهای مجازی نیز کارآمد هستند. یک برگ کاغذ بردارید و طرحی از نقشه و اتاق‌های مختلف خانه رویایی خود بکشید. شامل یک باغ خوب با چندین ویژگی متمایز. منابع اینترنتی که می‌توانند به شما کمک کنند، به طوری که هرگز از محل‌ها دور نشوید و آن‌ها را گم نکنید:

- Google Earth و Google Maps با نمای خیابان‌ها؛ در شهری با نقشه گوگل پیاده روی کرده و مکان‌هایی که می‌خواهید استفاده کنید را شناسایی نمایید. شما می‌توانید از تصاویر گوگل یا ۳۶۰ شهر (یک وب سایت با تصاویر پانورامیک تعاملی) برای آشنا کردن خود با این مکان‌ها استفاده کنید.

- نقشه‌های شهرها و نقشه‌های توریستی

نقاط مشخص بر روی نقشه را شناسایی کنید؛ سپس دوباره از تصاویر گوگل و نمای خیابان گوگل برای دیدن مکان‌ها استفاده کنید.

- ۳۶۰ شهر؛ ۳۶۰ شهر وب سایتی با تصاویر پانورامیک تعاملی و تورهای مجازی است. این وب سایت یک منبع عالی به شمار می‌رود.



– Architectural Digest دارای تصاویر فوق العاده‌ای از طراحی‌های آپارتمان‌ها، خانه‌ها و ... است.

آیا می‌توان از سفرها و قصرهای حافظه دوباره استفاده کرد؟ بله، می‌توان. اگر شما دیگر نیازی به اطلاعاتی که ذخیره کرده‌اید ندارید و یا می‌توانید آن را بدون متوسل شدن به سفر خود به یاد بیاورید، می‌توانید سفر آزاد شده را بازیافت کنید. با این حال، به آن چند روز فرصت دهید تا تداخل حاصل از تصاویر سایه ناشی از اطلاعات ذخیره‌شده قبلی را کاهش دهید. این به ویژه برای سفرهایی که برای ذخیره اطلاعاتی که تنها به زمان محدودی نیاز دارد، مانند لیست خرید و یا لیست کارهایی که باید انجام دهید، مفید است.

برنامه‌های کاربردی خوب برای روش لوسی چه هستند؟

من از قصرها و سفرهای حافظه برای به یاد آوردن اطلاعات کلیدی در هنگام ارائه یک سخنرانی، خواندن یک مقاله یا یک فصل کتاب، یا دنبال کردن یک سخنرانی یا مستند استفاده می‌کنم. هر ایده اصلی یک مکان در طول یک سفر از پیش تعریف می‌شود. در صورت لزوم، جزئیات را با استفاده از سیستم زنجیری به ایده اصلی متصل می‌کنم. برنامه شگفت‌انگیز دیگر ذخیره فایل‌های واقعیت کامل است. برای مثال، اجازه دهید بگوییم که شما می‌خواهید گسترش تاریخی اتحادیه اروپا را با استفاده از روش لوسی به خاطر بسپارید: هر نقطه عطف یک مکان دریافت می‌کند که در آن سال را به اضافه کشورهای عضو اتحادیه اروپا در آن سال خاص ذخیره می‌کنید. برای به یاد آوردن سال‌ها و اعداد، شما باید آن‌ها را به تصاویر تبدیل کنید. یک راه قدرتمند برای انجام این کار سیستم اعداد آوایی است. برنامه‌های کاربردی ممکن برای روش لوسی بی‌پایان هستند، و از آنجا که شما همیشه می‌توانید یک کاخ حافظه دیگر ایجاد کنید، ذخیره آن تمام نمی‌شود. همچنین می‌توانید از آن برای نیازهای حافظه روزمره خود استفاده کنید، مانند لیست کارهایی که باید انجام دهید، لیست خرید، لیست ایده‌ها، مراحل یک روند و غیره. فقط یک سفر متفاوت برای هر برنامه ایجاد کنید. اگر فقط می‌خواهید یک سیستم بایگانی حافظه را یاد بگیرید، آن را روش لوسی تعیین کنید. در نهایت، و مهم‌تر از همه، روش لوسی در ترکیب با سیستمی برای ترجمه اعداد به تصاویر نیز توسط رقبا در مسابقات قهرمانی حافظه برای به خاطر سپردن اعداد با صدها رقم و دسته‌های کامل کارت‌ها به ترتیب مورد استفاده قرار می‌گیرد.

• به خاطر سپردن چند قطعه از اطلاعات در یک مکان

در ادامه از روش لوسی به همراه سیستم زنجیری برای به خاطر سپردن ۵۰ ایالت آمریکا به ترتیب حروف الفبا استفاده خواهیم کرد. اول، باید در مورد سفر تصمیم بگیریم. ما ۵۰ ایالت داریم، بنابراین می‌توانیم از یک سفر با ۵۰ مکان استفاده کنیم. اگر می‌خواهید اطلاعات اضافی زیادی را برای هر ایالت به خاطر بسپارید، مانند سرمایه، جمعیت، GDP، بزرگ‌ترین شهر و غیره، با هر وسیله‌ای، سفری با ۵۰ مکان متمایز ایجاد کنید. من تنها به از بر کردن ایالت‌ها و مراکز آن‌ها علاقه دارم، بنابراین سفری که از ده مکان تشکیل شده‌است به علاوه یک ترفند کوچک انجام خواهد شد: در هر مکان، ما پنج ایالت را با استفاده از سیستم لینک ذخیره می‌کنیم. از آنجایی که ما در مورد ایالات متحده آمریکا صحبت می‌کنیم، من این سفر را در ایالات متحده انجام خواهم داد. فرض کنید در حال قدم زدن در پارک مرکزی نیویورک هستیم. از ورودی جنوبی در مدار کولمبوس شروع کنید. با ورود به پارک مرکزی، از کنار مجسمه گلدن مین، اولین مکان خود عبور می‌کنیم. یک زمین‌بازی وجود دارد (زمین‌بازی هکشر). این مکان دوم ما می‌شود. با قدم زدن از جنوب به شمال می‌توانید سفر زیر را طراحی کنید:

۱. مدار کلمبوس - مجسمه گلدن مین

۲. زمین بازی هکشر

۳. باغ وحش - پنگوئن‌ها

۴. علفزار گوسفندان

۵. استراوبری فیلدز - یادبود جان لنون

۶. تراس بتسدا - چشمه

۷. تئاتر

۸. چمنزار بزرگ

۹. obelisk

۱۰. موزه متروپولیتن

اگر تا به حال به پارک مرکزی نیویورک نرفته باشید هیچ ایده‌ای درباره‌ی این که هر یک از مکان‌های فوق‌چطور به نظر می‌رسند نخواهید داشت.

به گوگل مپ بروید و "سنترال پارک، نیویورک، ایالات متحده" را تایپ کنید. مدار کولمبوس را پیدا کنید. از نقشه برای بدست آوردن یک نمای کلی از مسیری که در بالا توضیح داده شد استفاده کنید. در هر یک از مکان‌ها زوم کنید، تا زمانی که تصویر واضحی از محل به دست آورید. یک ویژگی متمایز در هر مکان انتخاب کنید. اگر نمی‌خواهید از نقشه گوگل یا نمای خیابانی استفاده کنید، راه دیگری نیز وجود دارد:

نقشه پارک مرکزی را پیدا کرده و آن را چاپ کنید. مکان سفر خود را علامت‌گذاری کنید، و سپس به گوگل بروید (در وب سایت گوگل بر روی تصاویر کلیک کنید) تا ببینید این مکان‌ها چه شکلی هستند. شما از طریق پارک مرکزی سفر می‌کنید. سپس، ما باید یک آیتم جایگزین برای هر یک از ۵۰ ایالت ایجاد کنیم. جدولی از ۵۰ ایالت به ترتیب الفبایی ایجاد کنید. (می‌توانید با جستجوی ویکی‌پدیا برای "فهرست ایالات آمریکا" جدولی پیدا کنید.) از آلاباما شروع می‌کنیم و به هر یک از ۵۰ نام ایالت‌ها نگاه می‌کنیم. خوب، آلاباما مرا به یاد یک عرب می‌اندازد. بنابراین، من از عرب به عنوان یک جایگزین استفاده می‌کنم. به عنوان یک آلمانی، آلاسکا برای من مانند لاستاکار - لاستاگن، به نظر می‌رسد که در انگلیسی یک کامیون است. آریزونا مرا به یاد خورشید، آرکانزاس مرا به یاد یک آرک (کمان، قوس) و ... می‌اندازد. ما می‌خواهیم این پنج ایالت را در مکان اول "ذخیره" کنیم. بله، در هر مکان ما پنج ایالت را ذخیره می‌کنیم، بنابراین در مجموع به ۵۰ ایالت می‌رسیم. در اینجا دلایل من برای پنج ایالت اول آورده شده‌است. اولین مکان ما مجسمه گلدن مین است:

۱. تصور می‌کنم یک عرب سوار بر گلدن مین (آلاباما) باشد.

۲. عرب در حال پرواز در هوا و کشیدن کامیون پشت سر خود (آلاسکا) است.

۳. خورشید کامیون ساخته‌شده با موم را ذوب می‌کند و تنها توده‌ای از موم باقی می‌ماند (آریزونا).

۴. خورشید یک بالون پر از گاز است که به یک آرک (کمان) عظیم بسته شده‌است، بنابراین نمی‌تواند پرواز کند (آرکانزاس).

۵. از کمان یک گل کلم (cauliflower) آویزان شده است (کالیفرنیا).

ببینید، ما ایالت اول را با مکان، ایالت دوم را با ایالت اول، ایالت سوم را با دوم و ... مرتبط کرده ایم و بنابراین پنج حالت اول را در مکان اول "ذخیره" کرده ایم. حال می توانیم آن ها را فراخوانی نماییم.

اولین مکان ما مجسمه گلدن مین در ورودی پارک مرکزی است. آیا به یاد می آورید؟

به طور کلی، برای یادآوری ایالات در یک مکان خاص، ما فقط مکان را به یاد می آوریم و شروع به دنبال کردن لیست زنجیری موارد می کنیم. ما می دانیم که باید پنج مورد وجود داشته باشد. برای ذخیره ایالت های ششم تا دهم، به مکان دوم، زمین بازی می رویم. تصویر جایگزین ایالت ششم خود را به زمین بازی متصل کنید. سپس ششمین ایالت را با ایالت هفتم، هفتمین ایالت را با ایالت هشتم، و غیره مرتبط می کند. دوباره، تلاش کنید آن ها را فراخوانی کنید. سپس به مکان سوم یعنی باغ وحش بروید. ایالت یازدهم را با باغ وحش مرتبط کنید، دوازدهم را با یازدهم ... . بعد از اینکه سفر خود را از ۱۰ مکان به پایان رساندید، ۱۰ × ۵ حالت (= ۵۰ حالت) را ذخیره کردید. در حال حاضر می توانید تمام ۵۰ ایالت را تنها با قدم زدن در مکان های سفرتان به یاد آورید، پنج ایالت را برای هر مکان به یاد بیاورید و سپس به سراغ ایالت بعدی بروید.

اجازه دهید دوباره تاکید کنم که مهم است که شما آیتم ها و ارتباطات جایگزین خود را ایجاد کنید. با انجام این کار، شما یک مهارت مهم را تمرین می کنید، و از تصاویر و تداعی هایی که برای شما کارساز هستند استفاده می کنید. آن را امتحان کنید - انجام آن آسان تر از توضیح دادنش است.

اکنون برای پایتخت های (مراکز) ایالت ها:

برای شروع، نگاهی به نام هر شهر بیندازید و اجازه دهید شما را به یک مورد جایگزین راهنمایی کند. برای تمام مراکز ایالات آیتم های جایگزین ایجاد کنید. سپس هر شهر را با ایجاد یک تصویر منحصر به فرد که آن را با ایالتش ترکیب می کند بدان پیوند دهید. مورد جایگزین من برای مونتگومری، مرکز آلاباما، آدامس جویدن است. پس تصور می کنم فرد عرب در حال آدامس جویدن می باشد. مرکز ایالت آلاسکا جونو است، بنابراین فرض می کنم خانم جونو بر پشت یک کامیون سوار است. چنین روندی را طی کنید؛ بدین معنی که اقلام جایگزین را برای پنج مرکز از ایالات ایجاد کرده و هر یک از آن ها را با آن مرتبط سازید. سپس سعی کنید پنج ایالت و پایتخت های (مراکز) آن ها را به خاطر بیاورید. هر زمان که می توانید تصاویر زنده و منحصر به فرد ایجاد کنید. با مرتبط کردن شفاهی آن ها در یک جمله از این امر حمایت کنید. اگر نمی توانید یک تصویر واضح در ذهن خود برای یک آیتم خاص ایجاد کنید، از تصاویر گوگل

استفاده کنید. آیا پنج مرکز ایالت نخست را به خاطر سپردید؟ خوب، با گروه دوم پنج پایتخت (مرکز) ادامه دهید و سعی کنید آن‌ها را به یاد بیاورید. این روش را ادامه دهید تا زمانی که تمام ۵۰ ایالت را با پایتخت‌های (مراکز) آن‌ها مرتبط کنید. حالا به قدم زدن نهایی در پارک مرکزی ادامه دهید و ایالت‌ها و مراکز آن‌ها را به یاد بیاورید.

تبریک! شما کاری را انجام داده‌اید که رسیدن به آن با حفظ کردن طوطی‌وار بسیار دشوار است. گذشته از این، برای همیشه از این شک و تردید در امان باقی می‌مانید: «آیا من یکی از ایالات را فراموش کرده‌ام؟» با استفاده از یک سفر و آیتم‌های جایگزین، پی‌گیری و دانستن دقیق این که چه زمانی تمام ایالت‌ها و مراکز مربوطه را به یاد می‌آورید، آسان است. در هر مکان پنج ایالت وجود دارد، بنابراین اگر شما پنج ایالت را به یاد دارید، می‌توانید به مکان بعدی بروید.

#### • به خاطر سپردن اعداد

قبلاً از سیستم اشکال عددی برای تبدیل اعداد منفرد به شکل استفاده کردیم. آیا به یاد می‌آورید؟ ۰ یک توپ فوتبال بود، ۱ یک شمع بود، ۲ یک قو بود و ... با پرسیدن این که یک عدد به چه شکلی است، می‌توانیم تصویری برای هر رقم ایجاد کنیم. پس از آن، وقتی می‌خواهیم یک عدد چند رقمی را به خاطر بسپاریم، تنها هر رقم را به تصویر آن تبدیل می‌کنیم و دو رقم مجاور را با ایجاد یک تصویر ترکیبی تعاملی شامل دو تصویر عددی مرتبط می‌کنیم. برای مثال، برای به خاطر آوردن خط اتوبوس شماره ۲۰، یک قوی عصبانی (۲) را در حال پرتاب توپ فوتبال (۰) در یک اتوبوس در حال حرکت تصور کنید. این کار برای اعداد کوتاه‌تر خوب عمل می‌کند، اما نسبتاً کند و محدود به اعداد با چند رقم است (برای مثال، کدهای پین ATM). اگر بخواهیم یک شماره‌تلفن ۱۰ رقمی را به خاطر بسپاریم، باید ۱۰ تصویر مرتبط یا داستانی حاوی این تصاویر ایجاد کنیم. به عنوان یک جایگزین، می‌توانیم تصاویر رقمی را در یک سفر با استفاده از روش لوسی به کار ببریم. این کار به خوبی جواب می‌دهد، اما نیازمند این است که ما یک سفر جدید برای هر عدد ایجاد کنیم، بنابراین استفاده از سفر تنها برای به خاطر سپردن چند عدد بسیار مهم عملی است. برای کاهش تعداد تصاویر و در نتیجه به خاطر سپردن اعداد بزرگ‌تر، استادان حافظه به جای استفاده از تصاویر تک رقمی، اعداد دو یا حتی سه‌رقمی را به یک تصویر تبدیل می‌کنند. با قرار دادن این تصاویر در یک سفر، آن‌ها می‌توانند کارهایی مانند حفظ کردن ۱۰۰ یا شاید ۵۰۰ رقم اول عدد پی (یا هر عدد دیگری) را انجام دهند. با استفاده از تکنیک‌های ارائه‌شده در این فصل، مطمئنم که اگر بخواهید می‌توانید همین کار را بکنید.

در سال ۲۰۰۶، لو چائو یک دانشجوی چینی ۶۷۸۹۰ رقم نخست عدد پی را با موفقیت به خاطر سپرده و فراخوانی کرد. در زندگی روزمره، این تعداد رقم قطعاً بیش از حد به نظر می‌رسد. با این حال، موارد زیادی وجود دارند که ما می‌خواهیم تاریخ، شماره‌تلفن، کدهای پین، فرمول‌های ریاضی یا فیزیک و غیره را به یاد داشته باشیم. روش‌هایی که به طور موثر اعداد را حفظ می‌کنند حداقل برای ۴۰۰ سال مورد استفاده قرار گرفته‌اند و کاربرد وسیعی دارند؛ علاوه بر این، یادگیری و استفاده از آن‌ها سرگرم‌کننده است. در ادامه دو روش برای به خاطر سپردن اعداد معرفی می‌کنم: سیستم اعداد آوایی (اعداد را به اشیاء عینی تبدیل می‌کند) و سیستم دومینیک (اعداد را به افراد و اعمال تبدیل می‌کند). هر دوی این سیستم‌ها نیازمند تمرین و آماده‌سازی هستند، بنابراین پیشنهاد می‌کنم که یادگیری خود را حداقل دو هفته برای هر سیستم گسترش دهید؛ هر روز حدود ۱۵ تا ۲۰ دقیقه به تمرین سیستم‌ها اختصاص دهید. برای هر دو سیستم، شما در نهایت باید تصاویری را برای اعداد از ۰ تا ۹۹ حفظ کنید، بنابراین اگر روزی ۱۰ عدد یاد بگیرید، این کار کاملاً قابل مدیریت می‌شود. برای نظام‌مند کردن یادگیری خود، پیشنهاد می‌کنم که شما از فلش کارت‌های کاغذی یا یک برنامه (برای مثال، Anki)، برای یادگیری و امتحان کردن خودتان در مورد اعداد استفاده کنید. اما باید از کدام سیستم استفاده کنید؟ سیستم اعداد آوایی وسیع‌تر است و به زمان کم‌تری برای شروع نیاز دارد. این سیستم همهٔ راه‌حل‌هایی را که برای حفظ کردن روزانهٔ اعداد به آن‌ها نیاز دارید در اختیارتان می‌گذارد لذا پیشنهاد می‌کنم کار را با همین سیستم آغاز کنید. از طرف دیگر، سیستم دومینیک وقتی که اعداد بسیار بزرگ را به خاطر می‌سپاریم قدرتمندتر است. بنابراین، اگر با سیستم شماره آواشناسی میانهٔ خوبی نداشتید، سیستم دومینیک را امتحان کنید.

• سیستم اعداد آوایی (صدادار)

فرض کنید بعد از مدت‌ها دوست صمیمی‌تان را در خیابان می‌بینید و برای این که بعداً هم بتوانید با او تماس بگیرید شماره تلفنش را درخواست می‌کنید اما متأسفانه قلم و کاغذ ندارید که آن را در جایی یادداشت کنید؛ در این موقع، احتمالش زیاد است که شماره را فراموش کنید. به طور معمول، به خاطر سپردن اعداد طولانی‌تر دشوار و فراموش کردن آن‌ها آسان است. دلیل اصلی این امر این است که برای بیشتر مردم، اعداد انتزاعی هستند؛ برای بسیاری از ما، آن‌ها کاملاً خسته‌کننده هستند. بنابراین چگونه می‌توانید اعداد را جالب‌تر و به یاد ماندنی‌تر کنید؟ خوب، همانطور که در سیستم اشکال عددی نشان داده شد، به یاد آوردن اعداد تکریمی با تبدیل آن‌ها به یک تصویر آسان می‌شود. اما در مورد اعداد ۲، ۴، ۸، ۱۰ و یا ۱۰۰ رقمی چطور؟ استفاده از این سیستم، برای به خاطر سپردن اعداد ۱۲ رقمی کار ساده‌ای

نیست. چه می‌شد اگر می‌توانستید تصاویر و صحنه‌های هیجان‌انگیزی برای اعداد بزرگ‌تر ایجاد کنید؟ این دقیقاً همان چیزی است که شما می‌توانید با سیستم اعداد آوایی (که سیستم آواشناسی نیز نامیده می‌شود) انجام دهید. منشأ این سیستم به بیش از ۳۰۰ سال پیش بر می‌گردد. نویسنده آلمانی، استانیسلاوس مینک فون وونسشیم (معروف به یوهان ژوست وینکلمان) در سال ۱۶۴۸ یک عدد آوادار را توصیف کرد. اجازه ندهید نام عجیب این سیستم یا قدمت آن تمرکزتان را به هم بزند. همیشه افرادی وجود داشته‌اند که خارج از محدوده فکر می‌کردند و «آقای استانیسلاوس» راه‌حل خلاقانه‌ای برای مشکل به خاطر سپردن اعداد پیدا کرد. البته خود سیستم توسط دیگران، که پا جای پای او گذاشتند، بهبود یافته و اصلاح شده‌است؛ کاملاً به روز است و هیچ چیز از قدرتش را از دست نداده است. با استفاده از سیستم اعداد آوایی، به خاطر سپردن اعداد ۱۲ رقمی آسان است و بعد از کمی یادگیری، می‌توانید حتی ۱۰۰ رقم اول عدد پی را هم حفظ کنید (البته اگر دوست داشته باشید). یادگیری کمی تمرین لازم دارد، اما با استفاده از اینترنت و چند ابزار نرم‌افزاری کوچک، واقعاً لذت بخش است. اما این سیستم چگونه کار می‌کند؟ به طور خلاصه، سیستم آواشناسی هر یک از ارقام را از ۰ تا ۹ به صدای صامت تبدیل می‌کند. سپس صداهای صامت برای شکل دادن کلمات یا عباراتی به کار می‌روند که می‌توانند تسجیم شوند. نحوه کار سیستم آوایی چنین است:

۱. با استفاده از جدول زیر ارقام را تبدیل به صداهای صامت می‌کنیم:

Number	Sound
0	s
1	t, d
2	n
3	m
4	r
5	l
6	j, ch, sh
7	k, g
8	f
9	b, p

۲. ما از این صداهای صامت برای ایجاد کلمات و عبارتهایی استفاده می‌کنیم که به راحتی قابل تجسم هستند. موارد صدادار و صداهای صامت w, h و y هیچ عددی اختصاصی‌ای ندارند در نتیجه می‌توانند بین صداهای صامت معتبر، برای شکل دادن کلمات استفاده شوند.

۳. وقتی بعداً می‌خواهیم یک عدد را به یاد بیاوریم، فقط باید این کلمات یا عبارات را به یاد آوریم و از صدای صامت آن‌ها برای ایجاد مجدد عدد استفاده کنیم. به این مثال توجه کنید:

کولمبوس اولین سفر دریایی خود را در سال ۱۴۹۲ انجام داد و (به طور تصادفی) به باهاما رسید. با توجه به جدولی که نشان داده شد ۱۴۹۲ تبدیل می‌شود به ت ... ر ... ب ... ن ؛ حالا از خود بپرسید، «با استفاده از این صداهای صامت چه کلماتی را می‌توانم شکل دهم؟»

«توربین» چطور است؟ برای به خاطر آوردن سال ۱۴۹۲، می‌توانیم تصور کنیم که کریستوف کلمب بر روی کشتی خود یک توربین داشت. برای فراخوانی هم کلمه «توربین» را گرفته و هر یک از صداهای صامت آن را به عدد تبدیل می‌کنیم و با موارد صدادار هم که اصلاً کار نداریم؛ آن‌ها فقط برای تشکیل کلمه معنادار به کار برده می‌شوند. به عنوان مثالی دیگر، اجازه دهید شماره تلفن یک نفر را امتحان کنیم که یک عدد ۹ رقمی است، ۳۷۰۱۳۱۴۹۷. با استفاده از جدول داریم: م گ س د م ت ر پ ک. می‌توانیم از عبارت «مگس ده متری پاک» استفاده کنیم. به نظر تجسم خوبی نیست اما به هر حال باید فرد مورد نظر را به شکل یک مگس ده متری پاک تصور کنیم! هر موقع آن فرد را ببینیم و بخواهیم شماره‌اش را فراخوانی کنیم تجسم خود را به یاد آورده و عبارت مذکور به خاطرمان می‌آید؛ در گام نهایی کافی است عبارت را به عدد برگردانیم.

تمرین: قبل از ادامه، باید جدول مذکور را حفظ کنید تا مطمئن شوید که می‌توانید هر رقم را به یک صامت تبدیل کنید.

نکات:

- هنگام تبدیل اعداد به صداهای صامت و سپس کلمات یا عبارات، بهتر است از کلمات یا عبارتهایی استفاده کنید که به راحتی قابل تجسم باشند. با این حال، حتی به یاد آوردن یک عبارت که به راحتی قابل تجسم نیست نیز معمولاً آسان‌تر از حفظ یک عدد است.

- استفاده پشت سر هم از یک صامت، یک صامت منفرد تلقی می‌شود. برای مثال عدد کلمه دگه (که حرف «ک» در آن تشدیددار است) نه ۱۷۷ بلکه ۱۷ است.

- موارد صدادار و h، w و y به عدد تبدیل نمی‌شوند و کلمه میوه گر چه از «م ی و ه» تشکیل شده اما عدد آن فقط ۳ است.



چگونه وقتی زمان زیادی ندارید از سیستم اعداد آوایی به سرعت استفاده کنید؟

ممکن است متوجه شده باشید که پیدا کردن کلمات یا عبارات منطبق برای برخی از اعداد آسان است در حالی که برای برخی دیگر کمی زمان می برد. اگر تنها زمانی از سیستم استفاده کنید که زمان کافی برای تبدیل یک عدد دارید، این یک مشکل به حساب نمی آید. برای تبدیل سریع اعداد به کلمات و تصاویر، پیشنهاد می کنم که کلمات و تصاویر مربوط به اعداد یک و دو رقمی را از قبل به خاطر بسپارید، بنابراین اساساً کلمات ۰ تا ۹۹ را حفظ کنید. زمانی که می خواهید اعداد بزرگ تر را به خاطر بسپارید، می توانید آن ها را به زوج رقم ها تقسیم کنید، کلمه و تصویر از پیش به خاطر سپرده شده را برای هر زوج رقم به یاد بیاورید، و از سیستم زنجیری، یک تصویر ترکیبی، یا داستانی برای به خاطر سپردن زوج رقم ها (به ترتیب) استفاده کنید.

تمرین: یک کلمه برای هر عدد از ۰ تا ۹۹ ایجاد کنید. از کلمه ای استفاده کنید که به راحتی قابل تجسم باشد و بتوانید آن کلمه را در ذهن خود مجسم کنید. پیشنهاد می کنم ۱۰ کلمه را در روز به خاطر بسپارید و از یک برنامه فلش کارت برای پرس و جو و پی گیری استفاده کنید. با اعداد ۰ تا ۹ در روز اول، ۱۰ تا ۱۹ در روز دوم و ... شروع کنید.

نکات مهم برای تمرین فوق:

- از اولین کلمه مناسبی که به ذهن می رسد استفاده نکنید. اگر نمی توانید یک کلمه مناسب پیدا کنید، از لغت نامه کمک بگیرید.

- مهم است که تصویری از هر کلمه در ذهن خود ایجاد کنید.

چگونه اعداد ۴ رقمی را با استفاده از جدول کلمات خود (که از اعداد به دست آوردیم) به خاطر بسپاریم؟ برای به خاطر سپردن اعداد ۴ رقمی هر جفت رقم را به یک تصویر تبدیل کنید. به عنوان مثال برای این که به یاد داشته باشید اولین فرود روی ماه در سال ۱۹۶۹ رخ داد ۱۹ (ت، پ) را به «تپه» و ۶۹ (ش، پ) را تبدیل به «شیشه» کنید؛ حال یک تپه شیشه ای را روی ماه تصور کنید که سفینه ای در حال فرود آمدن روی آن است.

چگونه یک تاریخ یا شماره تلفن را به شکل کامل به یاد بسپاریم؟ یک تاریخ کامل شامل هشت رقم است، بنابراین یک عدد نسبتاً بزرگ است. بسیاری از کشورها (اما نه ایالات متحده) تاریخ ها را در فرمت و اصطلاحاً در قالب dd - mm - yyyy ثبت می کنند. برای مثال فرو ریختن دیوار برلین که در تاریخ نهم

## دو درصدی‌ها

نوامبر سال ۱۹۸۹ رخ داد به شکل ۱۹۸۹ - ۱۱ - ۰۹ نشان داده می‌شود. برای به خاطر سپردن این تاریخ دقیق داریم:

$$۰۹ = \text{سیب} / ۱۱ = \text{دایی} / ۱۹ = \text{بید} / ۸۹ = \text{بوفه}$$

تصور کنید یک سیب از دیوار برلین آویزان شده است. دایی‌تان آن را گاز می‌زند. دیوار خراب شده و روی یک بید می‌افتد و بید هم روی بوفه کنار دیوار برلین قرار می‌گیرد.



این داستان کوتاه را می‌توان با یک نقاشی بسیار ساده و پیش پا افتاده مانند آنچه در رو به رو می‌بینید به تصویر کشید. به این ترتیب شما می‌توانید تاریخ کامل فرو ریختن دیوار برلین (۹ نوامبر ۱۹۸۹) را به خاطر بسپارید. البته، شما همچنین می‌توانید از کلمات و تصاویر از پیش به یاد سپرده شده برای شماره‌های تلفن

استفاده کنید. در این حالت مکانی را انتخاب کنید که بتواند با عدد مرتبط شود. به طور مثال، اگر می‌خواهید شماره تلفن یک دوست را به یاد داشته باشید، ورودی خانه یا آپارتمان او را انتخاب کنید، و یا هر ویژگی و مکان برجسته دیگری را به عنوان راهنمایی انتخاب کنید که وقتی می‌خواهید شماره دوست خود را به یاد بیاورید بتوانید از آن استفاده کنید. سپس تصاویری که جفت اعداد را به شما نشان می‌دهند به هم وصل کنید. فرض کنید می‌خواهیم شماره ۹۳۹۵۶۶۶۵ را به یاد بسپاریم. داریم:

$$۹۳ = \text{بام} / ۹۵ = \text{بیل} / ۶۶ = \text{شیشه} / ۶۵ = \text{شعله}$$

تصور کنید که در پشت بام هستید و سعی دارید با بیل پشته‌ای از شیشه‌ها را که در شعله آتش می‌سوزند خاموش کنید.

• چگونه اعداد خیلی طولانی را به یاد بسپاریم؟

یادآوری اعداد واقعاً طولانی بخشی از مسابقات قهرمانی حافظه جهانی و بسیاری دیگر از نمایش‌های عملکرد حافظه است. رکورد کنونی جهان برابر با ۶۷۸۹۰ رقم است. چطور یک فرد می‌تواند این تعداد زیاد را به خاطر بسپارد و چرا باید کسی بخواهد این کار را انجام دهد؟

این کار یک تمرین ذهنی است که افراد کمی از آن لذت می‌برند و دنبال علت آن گشتن مانند پرسیدن چنین سوالی است که «چرا در فوتبال ۲۲ نفر دنبال یک توپ می‌دوند و سعی می‌کنند آن را گل کنند؟» شما ابزارهای به خاطر سپردن اعداد طولانی را به دست آورده‌اید و در حال حاضر از آن‌ها برخوردارید. با ترکیب روش لوسی و سیستم اعداد آوایی می‌توانید یک عدد ۱۰۰ رقمی را حفظ کنید. برای تمرین این کار عدد پی بهترین گزینه است. Pi محیط یک دایره با قطر ۱ است. Pi با ۳/۱۴ شروع می‌شود و بعد تا همین‌طور ادامه پیدا می‌کند. آنچه در ادامه آمده است صد رقم اعشاری اول عدد پی را نشان می‌دهد که در بسته‌های ده‌تایی آمده است:

1415926535 8979323846 2643383279 5028841971 6939937510 5820974944  
5923078164 0628620899 8628034825 3421170679.

فکر می‌کنید بتوانید آن‌ها را حفظ کنید؟ مطمئنم که می‌توانید. این کار راحت‌تر از آن است که فکرش را می‌کنید. برای انجام این کار با استفاده از سیستم اعداد آوایی، به کلماتی که از قبل برای اعداد دو رقمی ساخته‌اید نیازمندید. هم‌چنین باید سفری با ۵۰ مکان ایجاد کنید، برای مثال کاخ حافظه‌ای با ۱۰ اتاق که هر کدام خود ۵ محل داشته باشند و یا با ۵ اتاق که هر یک شامل ۱۰ مکان باشند.

تمرین: بیایید کار را به آرامی آغاز کنیم و به سراغ ۲۰ رقم اول برویم.

در قسمت «متد لوسی» از یک اتاق هتل با ۱۰ مکان استفاده کردیم. با ذخیره هر جفت رقم در یک مکان می‌توانیم همه بیست رقم موجود را به خاطر بسپاریم. احتمالاً الآن که این کتاب را می‌خوانید در یک اتاق هستید، به دور و بر نگاه کنید و ده مکان را با رعایت ترتیب به یاد بسپارید. از در آغاز کنید، به راست بچرخید، محیط را دنبال کنید و ده مکان مجزا را یادداشت نمایید. در اتاق هتل این ده مکان را داشتیم: صندلی راحتی، قفسه بامبو، کمد، تخت خواب، چراغ خواب آبی‌رنگ، میزی با یک چاپگر روی آن، یک میز کوچک، آینه، میز تلویزیون به همراه تلویزیون، جالباسی.

با استفاده از ده مکانی که در نظر گرفتید، ده جفت عدد موجود را در اتاق خود ذخیره کنید. مثال:

۱. ۱۴ = در : صندلی راحتی با مشت به در می‌کوبد و می‌خواهد آن را بشکند.

۲. ۱۵ = تله : قفسه بامبو در تله گیر افتاده و دارد گریه می‌کند.

۳. ۹۲ = بید : کمد در حال دعوا و مشاجره با یک بید است.

## دو درصدی‌ها

۴. ۶۵ = شعله : تخت خواب شعله‌ور شده و در حال آتش گرفتن است.

۵. ۳۵ = میله : چراغ خواب آبی رنگ بالا و پایین پریده و بعد تبدیل به میله می‌شود.

۶. ۸۹ = بوفه : میز سوار بوفه شده و روی آن قرار گرفته است.

۷. ۷۹ = گپ : میز کوچک در حال گپ زدن با خودش است و بلند بلند می‌خندد.

۸. ۳۲ = موهیتو : آینه تلویزیون جلوی پنجره نشسته و در حال خوردن موهیتو است.

۹. ۳۸ = مافیا : تلویزیون گوشی تلفن را مخفیانه در گوش خود گذاشته و با مافیا حرف می‌زند.

۱۰. ۴۶ = ریشه : جالباسی همانند درختی که ریشه‌اش در زمین فرو رفته استوار ایستاده است.

حالا به ترتیب از یک مکان به سراغ دیگری بروید، آیتم ذخیره‌شده در هر مکان را یادآوری کنید، و آن را به جفت رقم متناظر خود تبدیل کنید. به خاطر سپردن یک عدد خیلی بزرگ آن‌قدرها هم سخت نیست. برای بهبود سرعت و استفاده از مکان‌های کم‌تر، می‌توانید ۴ یا حتی ۶ رقم را در یک تصویر واحد در یک مکان قرار دهید. برای انجام این کار، می‌توانید سیستم آواشناسی را با سیستم دومینیک ترکیب کنید.

علاوه بر تبدیل اعداد، شما همچنین می‌توانید از سیستم اعداد آوایی به عنوان یک سیستم بایگانی ذهنی با ۱۰۰ میخ (مکان) استفاده کنید؛ به این معنی که می‌توانید اساساً از آن به همان شکل سیستم اشکال عددی یا نظم عددی بهره بگیرید. هر تصویر از قبل به یاد سپرده شده از ۰ تا ۹۹ به عنوان یک مکان ذخیره‌سازی عمل می‌کند که به شما این امکان را می‌دهد ۱۰۰ مورد را ذخیره کنید، آن‌ها را مرتب کنید و یا هر موردی را با شماره آن به یاد بیاورید.

هشدار: اگر می‌خواهید از سیستم آواشناسی به عنوان سیستمی برای به خاطر سپردن اعداد استفاده کنید، بهتر است استفاده از آن به عنوان یک سیستم بایگانی ذهنی را کنار بگذارید.

### • سیستم دومینیک

سیستم دومینیک توسط قهرمان حافظه دومینیک اوبراین اختراع شد و به او کمک کرد تا در مسابقات جهانی قهرمانی حافظه هشت بار رکورد بزند. دومینیک اوبراین دریافت که مردم و اقدامات در هنگام تجسم اعداد بهتر از اشیا عمل می‌کنند. سیستم دومینیک شبیه به سیستم اعداد آوایی است به این معنا که شما می‌توانید از آن برای تبدیل اعداد به تصاویر استفاده کنید.

اگر هدف شما حفظ سریع اعداد یا شکستن رکوردها است، باید بدانید سیستم دومینیک قدرتمندتر از سیستم آواشناسی است چون به شما این امکان را می‌دهد که به راحتی چهار رقم را در یک تصویر به خاطر بسپارید. همچنین می‌توانید از آن برای به خاطر سپردن یک دسته کارت استفاده کنید. با این حال، این سیستم از تطبیق‌پذیری کمتری برخوردار است و نسبت به سیستم آواشناسی به کمی تلاش بیشتر نیاز دارد چون به افراد و اقدامات از پیش به خاطر سپرده شده برای زوج رقم‌ها وابسته است. با استفاده از سیستم آواشناسی می‌توانید اعداد را به کلمات و عبارات تبدیل کنید بدون این که لازم باشد یک لیست از کلمات را از پیش به خاطر بسپارید (اگر چه اگر بخواهید سریع باشید حتما لازم است) و می‌توانید یک عدد را با کلمات یا عبارات مختلف نشان دهید. این امر استفاده از سیستم آواشناسی برای ایجاد گذرواژه‌های قوی را آسان می‌سازد. اگر نیاز جدی به به خاطر سپردن اعداد دارید، هر دو را امتحان کنید: سیستم آواشناسی و دومینیک. همچنین، اگر متوجه شدید که استفاده از سیستم آواشناسی دشوار است، سیستم دومینیک را برای به خاطر سپردن اعداد امتحان کنید. یادگیری این سیستم کمی تمرین لازم دارد، اما با استفاده از اینترنت بسیار سرگرم‌کننده است و می‌توانید هم‌زمان درباره افراد مشهور یاد بگیرید. افراد مشهور؟ بله، درست خوانده‌اید. سیستم دومینیک اعداد را به تصاویری از افرادی تبدیل می‌کند که برای آن‌ها عملی معمول انجام می‌دهند. این یک سیستم شخصی است که توسط شما ایجاد می‌گردد! برای مثال: وقتی عدد ۸۴ را می‌بینم، مایکل شوماخر را می‌بینم که در یک مسابقه فرمول یک در فراری خود رانندگی می‌کند (خوب، او بازنشسته شده‌است، اما این تصور مربوط به زمانی است که واقعا موفق بود). اجازه دهید با روش کار آشنایان کنم:

- 0-O در ابتدا اعداد ۰ تا ۹ را با استفاده از جدول زیر به حروف برمی‌گردانیم:
- 1-A پس صفر می‌شود O، یک می‌شود A، دو می‌شود B و ...
- 2-B
- 3-C
- 4-D عدد شش (Six) با S شروع می‌شود پس به جای F از S استفاده می‌کنیم.
- 5-E
- 6-S به طور مشابه، عدد نه با N شروع می‌شود پس به جای I از N استفاده می‌کنیم.
- 7-G
- 8-H این دو مورد استثنائات سیستم هستند. با این حال، اگر از آن‌ها خوشتان نمی‌آید،
- 9-N می‌توانید به طور کامل با ترتیب معمولی الفبا همراه شوید. مطمئن شوید که بتوانید جدول را پیش از این که جلوتر برویم، به یاد بیاورید.

## دو درصدی‌ها

سپس برای اعداد دو رقمی ۰۰ تا ۹۹ جفت حرف‌ها را به شکل زیر ایجاد می‌کنیم:

00-OO 11-AA  
01-OA 12-AB  
02-OB ...-....  
03-OC 90-NO  
04-OD 91-NA  
05-OE 92-NB  
06-OS 93-NC  
07-OG ...-...  
08-OH 99-NN  
09-ON  
10-AO

حالا به هر عدد و جفت حرف‌های مربوطه نگاه کنید و اجازه دهید فردی را

را به شما پیشنهاد کنند. اولین کسی که به ذهن می‌رسد را در نظر بگیرید.

برای مثال: OH = ۸، الیور هاردی است، AA = ۱۱ - آندره آگاسی،

۳۲ = CB - چارلز بارکلی، GG = ۷۷ - لیدی گاگا ...

بعضی از زوج حروف شما را بدون هیچ مشکلی به یاد یک فرد معروف خواهند

انداخت. توجه کنید که قرار نیست جفت حرف‌ها حتماً در اول اسم افرادی که دنبالشان می‌گردیم باشند.

مثلاً برای من SD = ۶۴ دومینیک اوبراین است، احتمالاً به خودتان می‌گویید چطور از SD به دومینیک

اوبراین رسیدی، SD مرا به یاد SD Memory Card انداخت و Memory مرا به یاد دومینیک انداخت. به

این ترتیب، SD شد دومینیک اوبراین. HD = ۸۴ مرا به یاد Hard Drive انداخت که آن هم مرا به یاد

مایکل شوماخر می‌اندازد. به این ترتیب HD شد مایکل شوماخر. گاهی اوقات یک عدد ممکن است به طور

مستقیم فردی را به شما نشان دهد. برای مثال ۰۷ می‌تواند شما را به یاد یک سریال ۷ فصلی معروف

بیندازد و ۴۹ می‌تواند بازیکن فوتبالی را که شماره پیراهنش ۴۹ بوده برایتان تداعی کند. اما اگر یک

جفت حرف شما را به یاد فرد معروفی نیندازد چه؟ در آن حالت جفت حرف‌ها را به عنوان حروف اول نام

به کار ببرید و سعی کنید یک فرد مشهور، خویشاوند، دوست و غیره را پیدا کنید که این حروف اول نام

وی را تشکیل دهند. آخرین قدم در ایجاد سیستم دومینیک، پیدا کردن یک عمل معمول و یک شیء

مرتبط با این عمل برای هر فرد است. برای مثال، آندره آگاسی به طور معمول تنیس بازی می‌کند، بنابراین

راکت تنیس یک شیء مرتبط است. جو مونتانا (بازیکن فوتبال آمریکایی) در حال پرتاب یک توپ فوتبال

است، بنابراین توپ فوتبال آمریکایی شیء او خواهد بود؛ انتظار نداشته باشید که در یک زمان با ۱۰۰ نفر،

کار و شیء روبه‌رو شوید. یک استراتژی خوب این است که سعی کنید روزی ۱۰ نفر را به خاطر بسپارید.

فردی را که در ابتدا به ذهن می‌رسد در نظر بگیرید و به عملی که برای او و یک شیء مرتبط با آن، معمول

است فکر کنید. اگر نمی‌توانید یک عمل و هدف را برای یک فرد پیدا کنید، سعی کنید فرد دیگری را

برای جفت حرف‌های ویژه بیابید. هم چنین مطمئن شوید که کارها و اشیا برای هر فرد متفاوت هستند.

شما باید تنها یک تنیس‌باز داشته باشید، تنها یک نفر با تپانچه، تنها یک رهبر ارکستر، تنها یک نوازنده

گیتار و ... انتخاب کنید.

مهم است که تصویری از هر فرد و کاری که انجام می‌دهد و نیز شیء مربوط به آن در ذهن داشته باشید. نکته مهم: ممکن است در نهایت هم از سیستم دومینیک و هم از سیستم آواشناسی استفاده کنید. به همین دلیل، در صورت استفاده از سیستم اعداد آوایی از استفاده مجدد از آیتم‌هایی که برای به خاطر سپردن اعداد از ۰ تا ۹۹ و ۰۰ تا ۰۹ استفاده کردید بپرهیزید و یا اگر در ابتدا سیستم دومینیک را یاد گرفتید، از استفاده مجدد از اشخاص، اعمال و اشیاء از پیش به یاد سپرده شده در سیستم اعداد آوایی خودداری کنید. با استفاده از این روش، اعدادی که آیتم‌ها نشان می‌دهند گیجتان نخواهند کرد. سیستم دومینیک را با در نظر گرفتن یک عدد، تبدیل آن به جفت حروف و تجسم شخصی که عملی را با استفاده از شیء مربوطه انجام می‌دهد، تمرین کنید. اگر می‌خواهید تصاویر و یا ویدئوهای این فرد را ببینید، Google images و YouTube منابع فوق‌العاده‌ای هستند. برای مطالعه زندگی‌نامه و مطالب مهم فردی که می‌خواهید به یاد داشته باشید از ویکی‌پدیا استفاده کنید.

### به خاطر سپردن اعداد با استفاده از سیستم دومینیک

برای به خاطر سپردن یک عدد، جفت رقم‌های عدد را به تصاویری از افراد و اعمال تبدیل می‌کنیم و آن‌ها را با استفاده از قوانین زیر به شکل یک تصویر یا صحنه انیمیشنی درمی‌آوریم:

۱. دو رقم اول یک عدد همیشه نشان‌دهنده یک فرد است.
۲. دو رقم بعدی عمل کسی را نشان می‌دهند که جفت رقم مخفف او است.
۳. برای زوج رقم‌های بیشتر، دوباره مراحل ۱ و ۲ را دنبال کنید.
۴. اگر عدد فرد باشد، یک رقم برایتان باقی خواهد ماند. از شکل متناظر عدد در سیستم اشکال عددی برای تجسم رقم آخر استفاده کنید.

مثال‌ها:

فرض کنید می‌خواهید گذرواژه چهار رقمی خودپرداز را به خاطر بسپارید که ۱۵۰۴ می‌باشد. با استفاده از روش دومینیک ۱۵ آلبرت انیشتین و ۰۴ بتهوون خواهد بود. تصور کنید که آلبرت انیشتین در مقابل خودپرداز بانکتان پیانو می‌زند (کار بتهوون را انجام می‌دهد). اما اگر کد پنج رقمی و مثلاً برابر با ۱۵۰۴۴ بود چه‌طور؟ تعداد ارقام این عدد فرد (۵) است پس رقم آخر باید با سیستم اشکال عددی به خاطر سپرده‌شود: آلبرت انیشتین در یک کشتی ملوانی است (کشتی ملوانی، شکل عدد ۴ است) و در مقابل



خودپرداز بانک شما به پیانو زدن (کار بتهوون) می‌پردازد. حالا بیایید یک عدد شش رقمی را به یاد بسپاریم، ۹۹۹۱۲۱۶. نیک نولتی (بازیگر)، ۱۲ آبراهام لینکلن و ۱۶ آرنولد شوارتزنگر است. تصور کنید نیک نولتی (۹۹) در مقابل بانک شما قرار دارد و به آزاد کردن یک نفر از زنجیر بردگی می‌پردازد (این، کار آبراهام لینکلن است) که همان آرنولد شوارتزنگر (۱۶) می‌باشد.

توجه: در این جا کار آبراهام لینکلن آزاد کردن آرنولد شوارتزنگر از زنجیر بردگی است.

در پایان عددی ۸ رقمی را به خاطر بسپاریم، ۹۹۱۲۱۶۰۷. فرض کنید نیک نولتی (۹۹) جلوی بانک شما قرار دارد و آرنولد شوارتزنگر (۱۶) را از زنجیر بردگی آزاد می‌کند؛ او در حال شلیک با یک اسلحه کمری دارای صدا خفه‌کن (۰۷) در ورودی اصلی بانک است.

توجه: در این جا عمل جیمز باند (۰۷) شلیک با یک اسلحه دارای صدا خفه‌کن است.

### به خاطر سپردن اعداد واقعاً طولانی

همانند سیستم اعداد آوایی، برای به یاد آوردن یک عدد واقعاً طولانی، شما سیستم دومینیک را با روش لوسی ترکیب می‌کنید. با ذخیره کردن یک فرد به همراه یک عمل در یک مکان، می‌توانید بیش از چهار رقم را در هر مکان به یاد بسپارید. اگر می‌خواهید فراتر بروید، می‌توانید سیستم دومینیک را با سیستم آواشناسی ترکیب کنید و در یک مکان تا شش رقم را ذخیره کنید. با استفاده از فرد معروف، عمل، شی (که از سیستم اعداد آوایی برگزیده شده)، می‌توانیم ترتیب ارقام را حفظ کنیم و از سردرگمی اجتناب کنیم.

#### ● نقشه ذهنی

نقشه‌برداری ذهنی یک روش گرافیکی برای تفکر، یادداشت‌برداری، سازماندهی و ارتباط دادن اطلاعات است. همانطور که در حال حاضر می‌دانیم، گروه‌بندی، طبقه‌بندی، تجسم و ارتباط بخشی در به خاطر سپردن و یادآوری اطلاعات بسیار مفید هستند. نقشه‌برداری ذهنی می‌تواند به صورت دستی و یا با استفاده از برنامه‌های کامپیوتری انجام شود. نقشه‌های ذهنی (همان محصولات نقشه‌برداری ذهنی) شبیه نقشه‌های مفهومی، نمودارهای عنکبوتی و نمودارهای درختی هستند. نویسنده انگلیسی تونی بوزان، بنا به گفته خودش، روش مدرن نقشه‌برداری ذهنی را ابداع کرد. او قطعاً کارهای زیادی برای ترویج و اصلاح این تکنیک انجام داده‌است. بوزان در کتاب خود (نقشه ذهن) مجموعه‌ای خاص از دستورات عمل‌ها را در مورد چگونگی ایجاد نقشه‌های ذهنی توصیف می‌کند.



چرا باید نقشه برداری ذهنی را بیاموزید؟ نقشه برداری ذهنی به ما کمک می کند اطلاعات مهم را به صورت ساختاری و فشرده یادداشت کنیم تا به راحتی بتوانیم آن ها را به خاطر بسپاریم، به یاد بیاوریم و مرور کنیم. این کار زمانی مفید است که مقادیر بزرگی از اطلاعات مانند فصل های کتاب ها، کتاب های کامل، سخنرانی ها یا گفت وگوها را به خاطر بسپارید. به علاوه، نقشه برداری ذهنی واقعاً سرگرم کننده می باشد. به عنوان مثال، شما می توانید اطلاعات را از یک فصل ۳۰ صفحه ای کتاب جدا کرده و یک نقشه ذهنی رنگی تک صفحه ای ایجاد کنید؛ اطلاعات مهم را به شکل کلمات کلیدی، اتصالات، نقشه های کوچک و رنگی خلاصه کنید. از آنجا که شما بعداً تنها به یک صفحه نگاه می کنید به خاطر سپاری آن ۳۰ صفحه برایتان بسیار لذت بخش و آسان تر می شود. مرور اطلاعات به این روش نیز بسیار آسان تر است و وقت زیادی نمی گیرد چون شما تنها باید به یک نقشه ذهنی نگاه کنید، به جای این که یک فصل ۳۰ صفحه ای را که حاوی متن و حاشیه نویسی است، مرور کنید. اما در چه جاهای دیگری می توان از نقشه برداری ذهنی بهره جست؟ نقشه برداری ذهنی به طور گسترده برای ایده های جدید، برنامه ریزی هر چیزی از یک روز معمولی گرفته تا یک روز تعطیل و نیز پروژه های پیچیده، تحقیق، و ... استفاده می شود.

نقشه ذهنی چیست؟ نقشه ذهنی یک نمودار با موضوع یا ایده اصلی در مرکز یک برگه کاغذ است. ایده اصلی می تواند عنوان یک کتاب یا فصل کتاب، سوالی که به دنبال پاسخ آن هستید، موضوع سخنرانی تان و ... باشد. ایده های فرعی بر روی شاخه های ضخیمی که از مرکز ساطع می شوند نوشته می شوند. هر ایده فرعی می تواند زیرایده هایی داشته باشد که با آن مرتبط هستند.

چگونه نقشه برداری ذهنی کنیم؟

حداقل شش قلم رنگی مختلف و یک برگ سفید کاغذ A4 یا A3 را آماده کنید.

۱. کاغذتان به شکل افقی در بیاورید.

۲. در مرکز کاغذ با حروف بزرگ کلمه کلیدی برای موضوع، ایده یا پرسش اصلی خود بنویسید. هم چنین تصویری که موضوع اصلی تان را نمایش دهد ایجاد کنید. از رنگ ها و نمادها برای جذاب کردن نقشه ذهنی خود بهره بگیرید.

توجه: اگر نقاشیتان خیلی خوب نیست باید بدانید که هدف ما هنگام نقشه برداری ذهنی خلق آثار هنری نیست. ما از نقاشی ها استفاده می کنیم تا نقشه را برای خود جذاب نگه داریم.

۳. برای خلق هر ایده فرعی خط ضخیمی از مرکز کشیده و کلمه کلیدی ایده فرعی را با حروف بزرگ

## دو درصدی‌ها

روی شاخه بنویسید. نکات: طول شاخه جدا شده باید با طول کلمه کلیدی برابر باشد. برای هر ایده فرعی از رنگ متفاوتی استفاده کنید. اگر می‌توانید، دوباره برای هر ایده فرعی نقاشی کوچکی بکشید.

۴. جهت خلق یک زیر ایده برای ایده فرعی، از ایده فرعی شاخه‌ای کشیده (این بار نازک‌تر) و یک کلمه کلیدی را روی شاخه بنویسید.

چند قانون:

۱. تنها از یک یا دو کلمه کلیدی در هر شاخه اصلی (اسم، فعل، یا صفت) استفاده کنید - سعی کنید از به کار بردن عبارات بلند و جملات برای شاخه‌های اصلی اجتناب کنید. این کار شما را مجبور می‌کند تا اطلاعات مهم را ذخیره کنید و حفظ کردن نقشه و اضافه کردن ایده‌های فرعی را آسان‌تر می‌کند.

۲. موضوع و ایده اصلی را با حروف بزرگ بنویسید. همچنین آنچه روی شاخه‌های اصلی می‌نویسید نیز باید با حروف بزرگ باشد.

۳. برای هر شاخه اصلی از رنگ متفاوتی استفاده نمایید. معمولاً زیر شاخه‌ها رنگ یکسانی با شاخه‌های اصلی دارند؛ این امر به ما نشان می‌دهد هر عنصری متعلق به کدام عنصر است.

۴. به جای کلمات از از نمادها برای تاکید، سوال کردن و بیان احساسات استفاده کنید.

۵. اندازه نوشته و ضخامت شاخه‌های خود را یکسان در نظر نگیرید.

۶. استایل مورد علاقه خود را توسعه دهید.

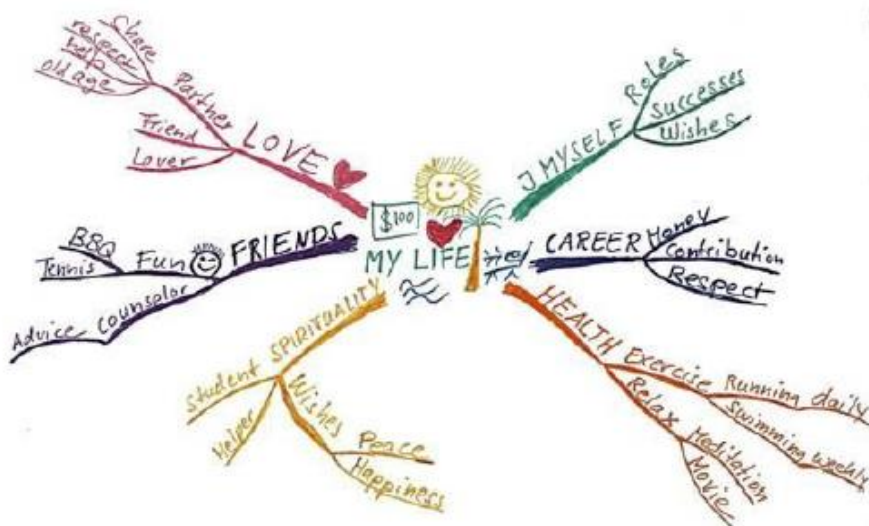
### • ایده‌های BOI (Basic ordering ideas)

ایده‌های فرعی اصلی (همان‌هایی که مستقیماً به موضوع یا ایده اصلی پیوسته‌اند) به نام ایده‌های BOI نیز شناخته می‌شوند.

تمرین: برای اولین نقشه ذهنی تان، پیشنهاد می‌کنم یک نقشه ذهنی در مورد خودتان ایجاد کنید. از خودتان بپرسید «چه حوزه‌هایی در زندگی من مهم هستند؟» شما می‌توانید از مثالی که در ادامه آمده است به عنوان راهنما استفاده کنید.

کاربردهای نقشه‌برداری ذهنی: نقشه‌برداری ذهنی یک تکنیک چند منظوره است و در زمینه‌های مختلف مورد استفاده قرار می‌گیرد. از کاربردهای آن می‌توان به این موارد اشاره کرد:

- ارائه ایده‌های جدید برای یک چالش یا مشکل
- تهیه و به خاطر سپردن یک خلاصه برای یک فصل کتاب یا کل آن
- آماده سازی و به خاطر سپردن یک سخنرانی یا گفت‌وگو
- برنامه‌ریزی برای روزتان، یک کلاس، زندگی، اهداف، جلسات، پروژه‌ها و تعطیلات
- یادداشت برداری در یک جلسه یا سخنرانی که در آن حضور دارید
- سازماندهی اطلاعات و تحقیق
- نوشتن یک کتاب



برای بیشتر کارها، از جمله خلاصه کردن و به خاطر سپردن یک کتاب یا یک فصل از آن، هر دو روش کامپیوتری و دستی طرفداران خود را دارند. نقشه‌های ذهنی دستی منحصر به فرد می‌باشند در نتیجه به خاطر سپردن آن‌ها آسان‌تر است. از طرف دیگر نقشه‌های ذهنی کامپیوتری به راحتی قابل سازماندهی مجدد هستند، به شما اجازه می‌دهند که بر روی اطلاعات تمرکز کنید و طراحی را به نرم‌افزار واگذار کنید و می‌توانید اطلاعات بیشتری را مدیریت کنید (اندازه صفحه شما تقریباً نامحدود است). من پیشنهاد می‌کنم که شما با نقشه‌های ذهنی دستی شروع کنید تا احساسی نسبت به این تکنیک به دست آورید، و سپس به سراغ نقشه ذهنی کامپیوتری بروید تا تجربیات خود را گسترش دهید. برای برنامه‌ریزی، باران فکری، جمع‌آوری اطلاعات، و تحقیق، نرم‌افزار نقشه‌برداری ذهنی می‌تواند بسیار مفید باشد، زیرا شما می‌توانید به راحتی شاخه‌ها را جابه‌جا کرده و نقشه ذهنی به بزرگی دلخواه خود ایجاد کنید. نرم‌افزار رایگان Freeplane می‌تواند بسیار برایتان کارآمد باشد. با استفاده از این نرم‌افزار می‌تواند نقشه ذهنی‌ای

## دو درصدی‌ها

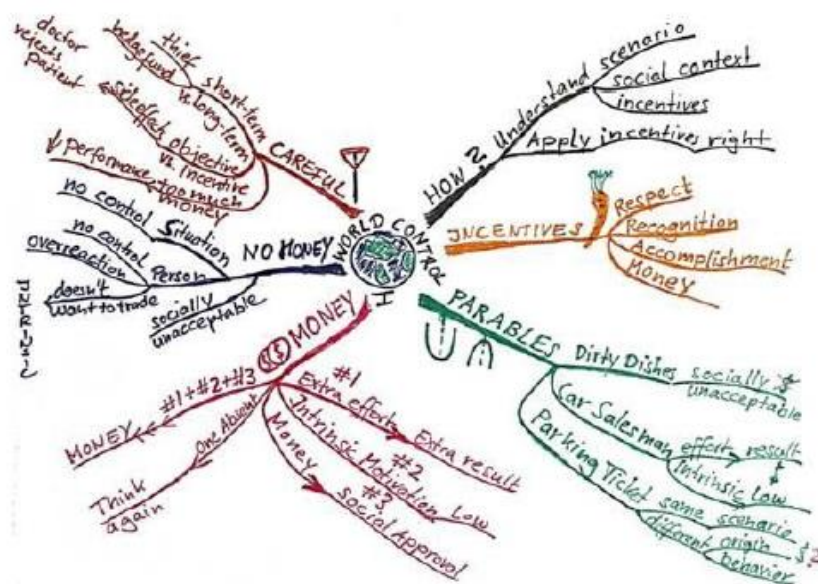
مثل آنچه در زیر آمده ایجاد نمایید (توجه داشته باشید که برخی از شاخه‌های فرعی تا شده‌اند، بنابراین تنها بخشی از نقشه ذهنی را می‌بینید):



برخی از وب سایت‌ها به شما اجازه می‌دهند تا نقشه‌های ذهنی خود را به صورت آنلاین ایجاد کرده و به اشتراک بگذارید. برای مثال، اگر می‌خواهید از نقشه‌برداری ذهنی در محل کار خود برای مدیریت پروژه‌های پیچیده استفاده کنید، نرم‌افزارهای تجاری مانند Novamin و Mindjet's Mind Manager را نیز در نظر بگیرید. هر دوی آن‌ها یک نسخه آزمایشی در دسترس شما قرار می‌دهند.

چگونه یک نقشه ذهنی کامل را به خاطر بسپاریم؟

نقشه ذهن سلسله مراتبی را ترسیم می‌کند و اطلاعات را دسته‌بندی می‌کند و به این ترتیب به یاد سپردن را برایمان آسان‌تر می‌کند. با این حال گاهی اوقات ممکن است بخواهید نقشه ذهنی فرد دیگری را به خاطر بسپارید و یا نقشه ذهنی بسیار پیچیده‌ای داشته باشید. شاید قسمت‌هایی از نقشه ذهنی به آن راحتی که می‌خواهید قابل حفظ کردن نباشند. حالا می‌توانیم در جعبه‌ابزار خود به جستجو بپردازیم و از مصورسازی، سیستم زنجیری، روش لوسی، یا نوع دیگری از لیست peg برای به دست آوردن نقشه ذهنی به صورت انتخابی یا به طور کامل و به خاطر سپردن آن استفاده کنیم. نقشه ذهنی‌ای را که من برای خلاصه کردن فصل "چگونه جهان را کنترل کنیم" (از کتاب اقتصاددان درونتان را با تایپر کوئن کشف کنید) تهیه کرده‌ام در نظر بگیرید:



تصویر اصلی یک کره و کلمه کلیدی «World Control I» است؛ می‌خواهیم شش ایده اصلی را (HOW، INCENTIVES، PARABLES، MONEY، CAREFUL و NO MONEY) را در یک ترتیب ساعتگرد مرتب شده‌اند حفظ کنیم. برای این نقشه ذهنی، تصمیم گرفته‌ام که World Control I و شش ایده اصلی مرتب‌شده را در یک تصویر به خاطر بسپارم. برای حفظ کردن ایده اصلی یک نفر به اسم آقای کره‌ای را تصور می‌کنم (او درست شبیه یک کره است که دست و پا درآورده) که با کابل به دسته بازی (کنترل) وصل شده است. یک حباب بزرگ بالای سر آقای کره‌ای تشکیل شده که درونش نوشته شده: «چطور؟» او یک هویج (INCENTIVES) در دهان دارد و در حال حفظ تعادلش روی یک طناب (PARABLES) است. آقای کره‌ای در دست راستش مقداری پول دارد (MONEY) اما دست چپش خالی (MONEY) است. او با احتیاط (CAREFUL) روی طناب حرکت می‌کند تا به انتهای آن برسد. برای به یاد آوردن شاخه‌های فرعی یک شاخه اصلی، یک تصویر برای هر یک از شاخه‌های فرعی ایجاد کنید، و هر تصویر را به تصویر شاخه اصلی متناظر پیوند دهید (یا در یک تصویر ترکیبی یا در یک سری تصاویر مرتبط). به طور کلی، من این کار را فقط به طور انتخابی برای شاخه‌هایی انجام می‌دهم که در به خاطر سپردن شاخه‌های فرعی آن‌ها مشکل دارم.

نکات اضافی برای به خاطر سپردن نقشه‌های ذهنی:

- در بسیاری از موارد، تصویر مرکزی شما می‌تواند به عنوان یک نشانه برای یک تصویر حاوی ایده‌های BOI عمل کند. در نقشه ذهنی بالا، تصویر اصلی آقای کره‌ای است که توسط یک دسته بازی کنترل می‌شود.

- به عنوان یک جایگزین، شما می‌توانید از هفت قاره در جهان استفاده کنید و هر ایده BOI را به یک قاره متصل کنید. شما می‌توانید از آمریکای شمالی شروع کنید و از شمال به جنوب و از غرب به شرق بروید. یک ویژگی برجسته و یا دیگر ویژگی‌های هر قاره را در نظر بگیرید.

- همچنین می‌توانید به طور خاص یک تصویر مرکزی با چندین ویژگی متمایز ایجاد کنید تا به عنوان قلاب برای ایده‌های BOI نقشه ذهنی شما عمل کند.

- در نهایت، اگر یک نقشه ذهنی بسیار بزرگ دارید، می‌توانید یک کاخ حافظه کامل ایجاد کنید. هر یک از اتاق‌های کاخ نشان‌دهنده یکی از ایده‌های اصلی BOI است.

- چگونه یک کتاب غیر داستانی را بخوانید و به یاد بیاورید؟

## انگیزه

اگر من یک کتاب به شما بدهم و شخصاً تضمین کنم که ثروتمند خواهید شد، عشق به زندگی را پیدا خواهید کرد یا ظرف یک ماه با دنبال کردن ایده‌های آن کتاب سلامت خود را خواهید یافت، هیچ مشکلی نخواهید داشت که اطلاعات مهم را به خاطر بسپارید، به شرطی که باور کنید. وقتی شما هدف مشخصی دارید این هدف به شما انگیزه می‌دهد اطلاعاتی را که برای هدفتان مهم هستند درک کرده و به خاطر بسپارید؛ همچنین هر گونه مساله مرتبط اما مبهم را بررسی کرده و سعی خواهید کرد پاسخ آن را پیدا کنید. این چیزی است که باید با آن شروع کنید: انگیزه. باید به کتاب علاقه‌مند باشید و بخوانید در آن جست‌وجو کنید. البته اگر کتاب منتخب خودتان باشد، کمک می‌کند. وقتی در مدرسه، دانشگاه یا محل کار هستیم، همیشه نمی‌توانیم آنچه را که خوانده‌ایم انتخاب کنیم، اما همیشه می‌توانیم تلاش کنیم که چیز جالبی از یک کتاب به دست آوریم. برای انگیزه دادن به خود، سوالاتی را بپرسید که قبل از شروع مطالعه برای شما جالب هستند:

۱. چرا این کتاب را می‌خوانم؟

۲. چه چیزی می‌خواهم از این کتاب به دست آورم؟

۳. این کتاب چگونه می‌تواند به من کمک کند (تا به اهدافم برسم)؟

۴. ...

متوجه خواهید شد که انجام این کار پیش از خواندن کتاب به شما کمک می‌کند که به طور فوق‌العاده‌ای قبل از مطالعه به محتوا علاقه‌مند شوید. با توجه به اینکه سوالات به اندازه کافی جالب هستند (یا در امتحان به کار خواهند آمد)، به طور مداوم سعی خواهید کرد به هنگام خواندن کتاب و حتی بعد از اینکه آن را کنار گذاشتید به آن‌ها پاسخ دهید.

### جعبه ابزار مطالعه

برای کارآمد و لذت بخش کردن مطالعه و حفظ کردن، از مجموعه‌ای از ابزارها استفاده می‌کنیم:

۱. سوالات

۲. روش مطالعه SQ3R برای یافتن سوالات جالب و خواندن به روش سیستماتیک

۳. نقشه ذهنی برای خلاصه کردن هر فصل (بعد از ایجاد نقشه ذهنی، به احتمال زیاد می‌توانید تمام نکات مهم را به یاد داشته باشید).

۴. تجسم، سیستم زنجیری، روش لوسی و سایر یادیارها برای به خاطر سپاری نقشه ذهنی

### روش مطالعه SQ3R

SQ3R مخفف یک روش مطالعه ۵ مرحله‌ای است که در اصل در سال ۱۹۴۶ توسط فرانسیس پلزنر رابینسون در کتابش (به نام مطالعه موثر) پیشنهاد شد. این روش یک رویکرد سیستماتیک برای خواندن فراهم می‌کند و پیشنهاد می‌کند که ابتدا سوالات را تعیین کنید و سپس به طور فعال با هدف پاسخ به این سوالات بخوانید. SQ3R مخفف موارد زیر است:

۱. Survey (خلاصه خواندن): یک دید کلی کسب کنید.

۲. Question (سوال): برای هر قسمت از یک فصل یک یا چند سوال بپرسید.

۳. Read (خواندن): مطالعه کرده و به صورت ذهنی به پرسش‌ها جواب بدهید.

۴. Recite (قرائت کردن): جواب سوالات را فراخوانی کرده و آن‌ها را یادداشت کنید.

۵. Review (مرور): یک فصل کامل را با پاسخ دادن به سوالات مرور کنید.

فرانسیس رابینسون در طول جنگ جهانی دوم در دانشگاه ایالت اوهایو پروفیسور روانشناسی بود و در



اصل، روش SQ3R را برای کمک به پرسنل نظامی که به دانشگاه‌ها و کالج‌ها فرستاده شده‌بودند تا مهارت‌های تخصصی را در کم‌ترین زمان ممکن بیاموزند، طراحی کرد. رابینسون SQ3R را برای خواندن یک کتاب درسی و در نتیجه به یاد آوردن اطلاعات مهم به روشی سیستماتیک طراحی کرد. او یک کتاب درسی با فصل‌های حاوی بخش‌های مختلف را در نظر گرفت. رابینسون پیشنهاد کرد که هر بخش به یک سوال تبدیل شود (مرحله ۲) و سپس فعالانه بخش‌ها (مرحله ۳) برای پاسخ به سوالات مطالعه شوند. بعد از هر بخش، دانش‌آموز باید پاسخ سوال را بخواند و پاسخ را به شکل یک عبارت یا کلمات کلیدی بر روی یک برگه کاغذ یادداشت کند (مرحله ۴)؛ (با کلمات خودش و ترجیحاً به شکل طرح کلی). مراحل ۲ تا ۴ برای هر بخش یک فصل تکرار می‌شوند. مرحله ۵ - مرور - بعد از تکمیل یک فصل با نگاه مختصر به یادداشت‌ها برای رسیدن به تصویری بزرگ و سپس خواندن نکات ایده اصلی فصل انجام می‌شود. بسته به هدف کتاب و حالت مطالعه خود، ممکن است بخواهید این رویکرد را شخصی‌سازی کنید.

استفاده از روش SQ3R برای مطالعه کتب درسی: در ادامه، من شما را راهنمایی می‌کنم تا از پنج مرحله اصلی SQ3R استفاده کنید و عناصر دیگر را با این فرآیند ترکیب کنید تا یادسپاری را آسان‌تر و مطالعه را آسان کنید. از شما می‌خواهم هنگام مطالعه به جست‌وجو و تکاپو پردازید. پیشنهاد می‌کنم که شما این رویکرد را بسته به نوع کتابی که می‌خوانید و دلیل اینکه چرا آن کتاب را می‌خوانید، آزمایش کرده و تطبیق دهید. برای مثال، اگر قصد دارید یک کتاب را به طور کامل بخوانید، به آن توجه کنید و سوالاتی که از همه جالب‌تر هستند را دنبال کنید و آن کتاب را تا آخر بخوانید. از طرف دیگر، اگر برای گذراندن امتحان، علاوه بر سوالات خودتان، یک کتاب یا فصلی از آن را بخوانید، متوجه می‌شوید که در امتحان چه سوالاتی باید پرسیده شود.

پنج برگ کاغذ A4 تهیه کنید:

- برای همه کتاب: صفحه انگیزه و سوالاتی درباره کتاب

- برای هر فصل QASM:

۱. Questionsheet (برگ سوال): در این جا همه سوالات مرتبط با فصل را می‌نویسید.

۲. Answersheet (برگ پاسخ): در این برگ جواب‌ها را بنویسید.

۳. Sheet Sparks: در این جا تمام یادداشت‌ها، ارتباطات و هر چیز دیگری را که می‌خواهید در حین خواندن یادداشت کنید، بیاورید.



۴. Chapter Mind Map (نقشه ذهنی فصل): در طول اولین مرور، آنچه را که مطالعه کرده‌اید در یک نقشه ذهنی خلاصه کنید.

✓ Survey (خلاصه خواندن)

- انگیزه

از خودتان سوال کنید:

چرا این کتاب را می‌خوانم؟ چه چیزی می‌خواهم از این کتاب به دست آورم؟ این کتاب چگونه می‌تواند به من کمک کند (در رابطه با رسیدن به اهدافم)؟

پاسخ‌ها را در برگه «انگیزه و سوالاتی درباره کتاب» بنویسید.

خلاصه خواندن (یک بار برای هر کتاب)

عنوان، نویسنده و تاریخ انتشار

عنوان، نام نویسنده و سال انتشار را روی یک برگ کاغذ یکسان بنویسید. مهم است که بدانیم یک کتاب چقدر قدیمی است. در هنگام مطالعه از مقدمه، بخش آشنایی و نیز فهرست صرف نظر نکنید. همچنین اگر یک فصل دارای خلاصه‌ای است آن را مطالعه نمایید. در این مرحله، ممکن است سوالاتی داشته باشید که دوباره بر روی برگه «انگیزه و سوالاتی درباره کتاب» یادداشت کنید. بعد از پیش‌خوانی کتاب، شروع به خلاصه کردن فصل نخست کنید. عنوان فصل، عناوین بخش، لیست‌های شماره‌گذاری شده، جداول، گرافیک‌ها و نمودارها را بخوانید. همچنین در صورت وجود خلاصه فصل نگاهی به آن بیندازید. هرگاه یک سوال جالب در ذهن شما مطرح می‌شود، آن را در برگه سوال فصل بنویسید. اگر عناوین فصل و بخش هیچ معنایی برای شما ندارند و یا هیچ عنوان خاصی وجود ندارد، چه کاری می‌توانید انجام دهید؟ در این حالت، به طور خلاصه اولین و آخرین صفحه این فصل را بخوانید. بسیاری از کتاب‌ها مهم‌ترین اطلاعات را در اولین و آخرین صفحه یک فصل دارند. اگر چیز خیلی زیادی نمی‌فهمید نگران نباشید؛ این کار به شما کمک می‌کند که به سوالات پاسخ دهید و این تنها چیزی است که در این مرحله اهمیت دارد.

✓ Question - درباره فصل سوال بپرسید

پس از بررسی این فصل، احتمالاً فهرستی از سوالات در برگه پرسش خود پیش رو دارید. به آنچه نوشته‌اید فکر کنید و تمام سوالات اضافی که در این بخش دارید را یادداشت کنید. نکاتی برای خواندن کتب درسی:

## دو درصدی‌ها

همانطور که توسط رایبسنون پیشنهاد شد، فصل و عناوین بخش‌ها را به سوالات تبدیل کنید. یک یا چند کلمهٔ پرسشی انتخاب کنید - چه کسی، چه چیزی، کجا، کی، چرا، چگونه - و یک سوال ایجاد کنید. پس از اینکه لیست سوالات خود را برای این بخش تمام کردید، سوالاتی را انتخاب کنید که بیش‌ترین علاقه را به آن‌ها دارید (و یا برای امتحانتان از همه مهم‌ترند) و به ترتیب اهمیت، آن‌ها را مطرح کنید.

✓ Read (مطالعه)

این بخش را با سرعت معمول خود بخوانید و در ذهن خود به سوالات شماره‌گذاری شده پاسخ دهید. اگر ایده یا نکته‌ای دارید که باید روشن شود، یا هر چیز دیگری که می‌خواهید یادداشت کنید، آن را روی برگهٔ Sheet Sparks بنویسید. پس از اینکه یک بخش را به پایان رساندید، برگه پرسش این فصل را مرور کرده و به صورت ذهنی به سوالات پاسخ دهید. آیا باید هنگام مطالعه چیزی را Highlight کرده یا زیر آن خط بکشید؟ اگر می‌خواهید زیر مطلبی خط بکشید، پیشنهاد می‌کنم این کار را بعد از اینکه یک بخش را تمام کردید انجام دهید - نه هنگام خواندن. در بسیاری از موارد، شما تنها بعد از اتمام یک بخش می‌دانید که چه چیزی مهم است.

✓ Recite (قرائت کردن)

به یاد آوردن، راهی برای بررسی میزان آگاهی شما و تحکیم بیشتر اطلاعات در حافظه است. شما با فراخوانی جواب‌هایی که به سوالاتتان داده‌اید به اطلاعات موجود در حافظه عمق می‌بخشید. برای انجام این کار، برگه پرسش‌های فصلتان را بردارید و به سراغ سوالات درجه یک بروید. از یک برگه پاسخ جداگانه استفاده کنید و به هر یک از سوالات عددی (فقط با استفاده از عبارات کوتاه) به زبان خودتان پاسخ دهید. پس از پاسخ به سوالات، بخش‌های این فصل را بررسی کنید و ببینید که آیا بخش اعظم آن را به یاد دارید. این کار را برای همهٔ سوالات شماره‌گذاری شدهٔ برگ پرسش خود انجام دهید. بسته به نوع کتابی که می‌خوانید، ممکن است تمرینات و سوالاتی نیز وجود داشته باشد؛ مهم‌ترین آن‌ها را انتخاب کرده و برایشان وقت بگذارید. بعد از اینکه خواندن را تمام کردید، به احتمال زیاد درک و فهم خوبی از بخش‌های مهم این فصل خواهید داشت. همچنین به سوالات بی‌شمار خود به صورت نوشتاری پاسخ داده‌اید. در این مرحله کمی استراحت کنید و به اطلاعات کمی زمان بدهید تا جا بیفتند.

✓ Review (مرور)

به طور کلی باید یک فصل را بعد از خواندن آن مرور کنید. شما اولین مرورتان را در مرحلهٔ Recite انجام

دادید. پاسخ‌های سوالات را به یاد آورید و آن‌ها را یادداشت کردید. همچنین پاسخ‌های خود را با کتاب مقایسه کردید تا بازخورد بگیرید. بسته به اینکه چقدر زمان دارید، چند ساعت بعد مرور خود را انجام دهید. هدف ما در این قسمت بررسی مجدد فراخوانی شما برای پاسخ به سوالات برگ پرسش و تهیه یادداشت‌های فشرده برای کل فصل به شکل نقشه ذهنی فصل است. اول، برگ پرسش فصل را بخوانید و دوباره به صورت ذهنی به سوالات حافظه خود پاسخ دهید. فراخوانی خود را با سوالاتی که روی برگ جواب نوشته‌اید مقایسه کنید. پس از تکمیل فراخوانی، نقشه ذهنی فصل را تهیه کنید. مانند هر اطلاعاتی که می‌خواهید در حافظه بلند مدت خود در دسترس قرار دهید، باید هر چند وقت یک‌بار نقشه ذهنی فصل را مرور کنید. چه مدت باید به مرور ادامه دهید؟ به عنوان یک راهنمای کلی، پیشنهاد می‌کنم که بعد از ۱ روز، ۲ روز، ۱ هفته، ۲ هفته، ۱ ماه، ۳ ماه، ۶ ماه، و ۱ سال مطالب بررسی شود. برای کسب اطلاعات بیشتر قسمت مربوط به «بازبینی‌های فاصله‌دار» را که قبلاً مطرح شد مطالعه کنید.

#### • مطالعه و مدیریت دانسته‌ها در عصر دیجیتال

زمانی که والدین شما دانشجو بودند، بیشتر چیزهایی که برای یاد گرفتن مصرف می‌کردند، بیشتر دانش و تحقیقاتشان روی کاغذ پیاده شده بود و دستگاه فتوکپی همراهی همیشگی بود. دانشگاه‌ها و جوامع کتابخانه‌های عظیمی ایجاد کردند که کتاب‌ها، دانشنامه‌ها، مجلات و مقالات را سازماندهی و ذخیره می‌کردند. بعداً بخش‌های چند رسانه‌ای اضافه شدند و افراد می‌توانستند فیلم‌ها و مستندها را از مجموعه‌های VCR و DVD کتابخانه به دست آورند. در اوایل دهه ۱۹۹۰، این امر با اختراع شبکه جهانی وب و معرفی Mosaic به طور چشمگیری تغییر کرد. Mosaic برنامه‌ای بود که می‌توانست اسناد (که امروزه به عنوان صفحات وب شناخته می‌شوند) حاوی متن و گرافیک را نمایش دهد و به مردم اجازه می‌داد تا بر روی حوزه‌های متنی خاص یا تصاویر (که ابر لینک‌ها یا لینک‌ها نامیده می‌شوند) کلیک کنند تا به صفحات وب دیگر بروند. Mosaic اولین مرورگر وب (و البته رایگان) بود. اینترنت تقریباً به تمام خانواده‌های جهان صنعتی رسیده‌است، و کشورهای در حال توسعه به سرعت در حال پیشرفت در آن هستند. در حالی که بسیاری از مردم، از جمله خود من، هنوز دوست دارند یک «کتاب واقعی» ساخته شده از کاغذ داشته باشند - و من معتقدم که کتاب چاپی به این زودی‌ها نخواهد مرد - قطعاً تغییراتی در حال وقوع است: در ۱۹ مه ۲۰۱۱، سایت آمازون، بزرگ‌ترین خرده‌فروش آنلاین جهان، گزارش داد که فروش کتاب الکترونیکی کیندل از فروش کتاب چاپی پیشی گرفته‌است. این برای ما به عنوان کاربران فعال اطلاعات به چه معناست؟ اول از همه، مقدار اطلاعات در دسترس ما باور نکردنی است.

این عالی است چون ما حق انتخاب داریم. پیدا کردن بسیاری از اطلاعات مد نظر ما به صورت سنتی واقعاً کار دشواری بود. امروزه، اطلاعات مربوط به نوعی خاص از پروانه یا سرخس ممکن است تنها به اندازه یک جستجو در گوگل از شما دور باشد. ما در عصر اطلاعات (یا همان عصر دیجیتال) زندگی می‌کنیم؛ عصری که مرحله‌ای از تاریخ انسانی است و ویژگی آن تغییر از تولید صنعتی به اطلاعات و کامپیوتری شدن است. این عصر به طور قابل ملاحظه‌ای شیوه تعامل افراد را با کسب و کارها و با یکدیگر تغییر می‌دهد. امروز اطلاعات به سهولت در دسترس و رایگان است. دموکراتیزه شدن دسترسی به اطلاعات باعث دگرگونی تقسیم قدرت میان دولت و شهروندان، خرده‌فروش و مصرف‌کننده، مدیر و کارمند و آموزگار و دانش‌آموز شده است. امروزه اطلاعات بسیار زیادی برای استفاده همه وجود دارد و البته این اطلاعات خیلی سریع کهنه و قدیمی می‌شود. دسترسی پیوسته و به موقع به تازه‌ترین اطلاعات برای تمام بازیگران جامعه فوق‌العاده مهم است. عصر دیجیتال، عصر مشتری توانمند شده‌ای است که حالا دیگر می‌تواند درباره محصول درست در زمان مناسب با تمام داده‌های مرتبطی که به موقع در دست دارد انتخاب‌های زیرکانه داشته باشد. در این عصر جدید، مشتری، و نه برند، تعامل را کنترل می‌کند. حالا شرکت‌ها برای بقا و مرتبط باقی ماندن باید به سرعت خود را با بازاری که بی‌وقفه در حال تغییر است وفق دهند. در این دوره، مهارت در یادگیری چگونگی انجام کارهای جدید نتیجه مزیت رقابتی است. آن‌سوی شرکت‌ها، افراد هم باید برای این که در بازار کار مرتبط باقی بمانند مهارت‌هایشان را وفق دهند. عصر دیجیتال ایجاب می‌کند که افراد در تمام طول عمرشان یادگیرنده باشند. این امر هم‌چنین روی حل خلاقانه مسئله و توانایی ایجاد ارتباط در تمامی حوزه‌ها برای ایجاد خلاقیت تاکید می‌کند. در عصر دیجیتال افراد نباید فقط توانایی پیدا کردن و هدایت اطلاعات را داشته باشند، بلکه باید بتوانند نقادانه این اطلاعات را تفسیر کنند. آن‌ها باید بتوانند به طور موثری ایده‌هایشان را از طریق رسانه‌های دیجیتال بیان کنند. در عصر دیجیتال، افراد باید بتوانند از لحاظ دیجیتالی راحت و روان عمل کنند. علاوه بر این، وقتی به نوآموزان عصر دیجیتال فکر می‌کنیم، باید بدانیم که آن‌ها بیش از پیش تحت فشار، آشفته و بی‌تاب هستند. امروزه، نوآموزان عصر دیجیتال می‌خواهند توانمند باشند و کار گروهی انجام دهند. با توجه به مقدمه‌ای که مطرح شد، شش ویژگی تعیین‌کننده یادگیری را شناسایی کردیم.

۱. درگیر شدن از طریق تجربه مربوط به یادگیری که استثنایی و مرتبط باشد

تجربه‌ی یادگیری کارکنان که جذاب باشد رضایت درونی، انگیزه و حس درگیری فعالی را که برای یادگیری موثر ضروری است ایجاد می‌کند. به منظور حفظ این حس درگیری، عمل یادگیری باید مرتبط

و پرمعنا باشد؛ هم برای نوآموز و هم برای سازمان.

۲. توانمندساز، شخصی شده و خودمحور

پیشرفت‌های فناوری دیجیتال نوآموزان را قادر ساخته تا انتخاب کنند که چه چیزی را چگونه و چه زمانی یاد بگیرند. آن‌ها در جستجوی شکلی از یادگیری هستند که شخصی‌سازی شده و مطابق با ترجیحات و نیازهای فردیشان است: آن‌ها برای یادگیری راه‌حلی می‌خواهند که «فقط مناسب خودشان» باشد. یک نوع فرهنگ یادگیری به شدت در حال پا گرفتن است که توسط خود فرد جهت‌دهی می‌شود و بر طبق آن افراد خودشان را به سمت این که پی‌گیر چه یادگیری‌ای باشند هدایت می‌کنند.

۳. فراگیر، به موقع، عندالمطالبه و به فراخور موقعیت

نوآموزان دیجیتال می‌خواهند در صورت نیاز به هنگام برخورد با مهارتی خاص و یا شکاف‌های دانش که مانع کامل کردن کار و یا دست‌یافتن به نتیجه‌ی محسوس و دلخواهشان می‌شود آموزش ببینند. یادگیری باید به طور مستقیم فعالیت‌های کارکنان را در دنیای واقعی و آموزش حین خدمت حمایت کند به جای این که روی دانش آموزشی و مباحث تئوری متمرکز شود. افراد باید بتوانند به این یادگیری خاص در حیطه موقعیت خودشان و در زمانی که به آن نیاز دارند دسترسی داشته باشند.

۴. ترکیب درست تجربی، اجتماعی، غیر رسمی و رسمی

یادگیری در موقعیت‌های بسیار و به روش‌های گوناگون به طور مداوم اتفاق می‌افتد و با فناوری‌هایی که هر نوآموزی را قادر می‌سازد تا به راحتی به اطلاعات داخلی و خارجی دسترسی داشته باشد و با شبکه متخصصین و هم‌طرازان تعامل کند حمایت می‌شود. قالب‌های متنوع باعث می‌شود یادگیری اثربخش‌تر شود. انتخاب قالب درست برای هدف درست از اهمیت ویژه‌ای برخوردار است.

۵. ارتباط با تحلیل‌کننده‌ها در همه جا از طریق ابزارهای متصل به اینترنت

نوآموزان عصر دیجیتال باید بتوانند با منابع یادگیری، اطلاعات، هم‌طرازان و متخصصان ارتباط داشته باشند تا به شکل اثربخشی در عصر دیجیتال آموزش ببینند. ایجاد ابزارهای ساده به منظور مهیا کردن این ارتباطات برای سازمان‌های یادگیرنده اهمیت دارد. علاوه بر این، تجزیه و تحلیل‌ها می‌توانند بینش ایجاد کنند؛ بینش درباره نوآموزان، نیازهای مربوط به توسعه‌ی آن‌ها، دارایی‌هایی که نیازهایشان را مرتفع

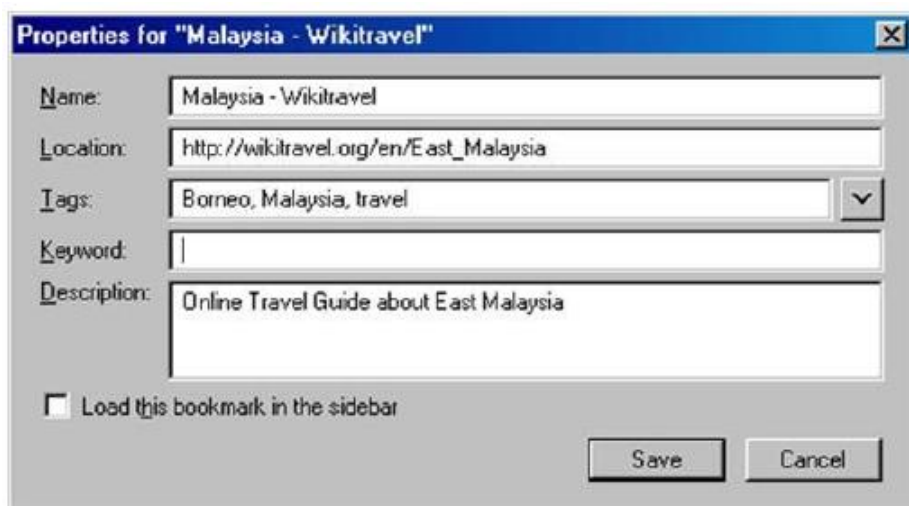
## دو درصدی‌ها

می‌کند، چگونگی استفاده از آن دارایی‌ها، چگونگی توسعه‌ی یادگیری و این که فعالیت‌های اثربخش یادگیری چه جور فعالیت‌هایی هستند.

۶. مداوم، براساس پرس‌وجو، تحقیق و انجام کار

این مسئله که افراد صاحب توسعه‌ی خودشان باشند و بی‌وقفه بیاموزند بسیار مهم است. شرکت باید جایی باشد که در آن فرصت‌های بی‌وقفه‌ی یادگیری کارکنان را قادر کند تا در حیطه‌ی کاری و صنعتی خودشان مرتبط باقی بمانند. طرح یادگیری باید باعث پرس‌وجو، تحقیق و انجام کار شود تا نوآموزان بتوانند با تحقیق به راه‌حلی برای موقعیت‌های خاص برسند و خود بر مبنای تجربه‌ی جمعی و دانش موجود پاسخ‌گو باشند.

برای تمام پروژه‌های مطالعه و تحقیق، شما می‌خواهید انواع مختلفی از اقلام اطلاعاتی شامل صفحات وب، اسناد PDF، کتاب‌ها، ویدیوها، تصاویر و غیره را جمع‌آوری کنید. این روزها، ما بخش عمده‌ای از وقت خود را در اینترنت صرف تلاش برای یافتن اطلاعاتی می‌کنیم که مناسب نیازهای ما باشد. در واقع، ما با بسیاری از معادن طلای دانش رو به رو هستیم، اما همچنین با بسیاری از زباله‌ها مواجه خواهیم شد. برای اینکه بتوانیم اطلاعات ارزشمند را به یاد آوریم، باید مرجع‌ها را جمع‌آوری و سازماندهی کنیم تا بعداً بتوانیم آن‌ها را به راحتی پیدا کنیم. محبوب‌ترین راه برای انجام این کار در اینترنت، نشانه‌گذاری آیتم‌های اطلاعاتی است (مانند صفحات وب، ویدیوها، کتاب‌ها و مدارک PDF) که ما دوست داریم. بوک‌مارک (bookmark) اشاره‌گر به یک آیتم اطلاعاتی است که به شما اجازه دسترسی سریع به اطلاعات را می‌دهد. شما می‌توانید آن را به عنوان یک کارت کوچک در نظر بگیرید که شامل عنوان آیتم، آدرس وبی که در آن می‌توان آیتم را یافت و یک توصیف کوتاه است. مثالی از یک بوک‌مارک (bookmark):



توجه: در اینترنت اکسپلورر مایکروسافت از بوک مارک‌ها به عنوان Favorites یاد می‌شود.

بنابراین ما کار خود را با نشانه‌گذاری تمام صفحات جالب وب، ویدئوی یوتیوب و غیره شروع می‌کنیم. در ابتدا همه چیز خوب است، اما بعد از مدتی مجموعه ما به طور فزاینده‌ای گیج‌کننده می‌شود. اگر ما این کار را از ابتدا انجام نداده باشیم، به این فکر می‌کنیم که چگونه بوک‌مارک‌ها را سازماندهی کنیم.

## مدیریت بوک‌مارک‌ها

طی چند سال اخیر، مرورگرهای وب به صورت مداوم تکامل پیدا کرده و حجم محتوای جدید نیز به شکلی قابل توجه در حال افزایش است. با وجود چنین حجم بالایی از اطلاعات، چگونه می‌توان صفحه‌های دلخواه را مدیریت و مشاهده کرد؟ بوک مارک‌ها یا نشانک‌ها از سال‌ها قبل مورد استفاده قرار داشتند و حتی در عصر اینترنت هم به کار گرفته می‌شوند. بوک مارک‌ها از این جهت مهم هستند که مدیریت داده‌ها و اطلاعات را ساده می‌کنند. با ادغام آنها با تمام مرورگرهای محبوب و اپلیکیشن‌های مبتنی بر وب و همچنین برنامه‌های موبایلی، بوک مارک‌ها نیز با سرعت بالای پیشرفت اینترنت، تکامل پیدا کرده‌اند. اگرچه این روزها افزونه‌ها محبوب‌تر از همیشه شده‌اند، اما قادر به سازمان‌دهی صحیح و کارآمد بوک‌مارک‌ها نیستند. همین موضوع باعث شد تا در لیستی جامع، ۸ مورد از بهترین ابزارهای مدیریت بوک‌مارک در سال ۲۰۱۹ را که حتماً باید از آنها استفاده کنید، معرفی کنیم.

۱. Raindrop.io از ابزارهای محبوب برای مدیریت بوک مارک‌هاست و به واسطه قابلیت‌های بسیار خوبی که دارد، آن را در بالای این لیست قرار می‌دهیم. نه تنها این اپلیکیشن بسیار قدرتمند است، بلکه رابط کاربری بسیار زیبای آن را در هیچ‌کدام از نرم افزارهای مشابه نمی‌توانید پیدا کنید. این برنامه علاوه بر نمایش تمام بوک مارک‌های شما در لیستی تمیز و مرتب، به شما اجازه می‌دهد آنها را بر اساس عنوان، قالب کارت و همچنین "mood board" مشاهده کنید؛ این حالت و قالب کارت، بهترین حالت‌های نمایش بوک‌مارک‌ها هستند و در پیدا کردن سریع اطلاعات مورد نیاز، بسیار کارآمد خواهند بود. برای سازمان‌دهی داده‌های خود، Raindrop.io از تمام قابلیت‌های معمول پشتیبانی می‌کند. کاربران قادر به ایجاد کالکشن از بوک مارک‌ها هستند؛ مجموعه‌هایی که اساساً فولدرها و فایل‌هایی تودرتو بوده و طبقه‌بندی دقیق اطلاعات را ممکن می‌کنند. در صورت تمایل نیز می‌توان از برچسب‌ها برای دسته‌بندی بهتر اطلاعات استفاده کرد. Raindrop.io به صورت خودکار لینک‌های تکراری را در مجموعه‌ای جداگانه قرار می‌دهد؛ در این صورت نظارتی دقیق بر لینک‌های خود خواهید داشت. این کار در مورد لینک‌های شکسته نیز انجام می‌شود.



جدای از بوک مارک ها، شما می‌توانید تصاویر مختلف را دانلود کرده یا عکس‌های دلخواه خود را آپلود کنید. بهترین بخش آن این است که هنگام ذخیره یک عکس از فضای وب، این نرم افزار به صورت خودکار آدرس آن را نیز ذخیره می‌کند؛ قابلیت‌هایی که هنگام نیاز دوباره به منبع مورد نظر بسیار کاربردی خواهد بود. ویژگی‌های کلیدی: ذخیره سریع بوک مارک؛ پشتیبانی از فولدرها و برچسب‌ها، بکاپ دراپ باکس، میانبرهای کیبورد، داشتن اپلیکیشن موبایلی، رابط کاربری زیبا. پلتفرم‌های پشتیبانی‌شده: اپلیکیشن‌های تحت وب برای دسکتاپ (کروم، فایرفاکس، سافاری، اپرا)، آی او اس، اندروید.

۲. Bookmark Ninja یکی از بهترین ابزارهای مدیریت بوک مارک است که همین حالا می‌توانید آن را نصب کنید. این نرم افزار با قابلیت‌های غنی و بسیار زیاد، مناسب کاربران حرفه‌ای است که می‌خواهند تعداد زیادی بوک مارک را مدیریت کنند. همان‌طور که از چنین نرم افزاری انتظار می‌رود، Bookmark Ninja دسترسی به بوک مارک‌های ذخیره‌شده شما از روی هر دستگاهی که در حال استفاده از آن هستید را امکان‌پذیر می‌کند. در حالت پیش‌فرض، تمام بوک مارک‌ها به صورت خصوصی ذخیره شده‌اند و اشتراک‌گذاری آنها کاملاً اختیاری است. ویژگی قابل توجه دیگر، امکان وارد کردن بوک مارک‌ها از سرویس‌های مشابه است.

۳. Pocket ابزاری جامع برای مدیریت بوک مارک‌ها است و اهمیتی ندارد که از چه دستگاهی برای انجام این کار استفاده می‌کنید؛ Pocket در قالب اپلیکیشن موبایل، افزونه مرورگرهای معروف و بسیاری از رابط‌های کاربری تحت وب توسعه پیدا کرده است. وقتی در مرورگر خود گزینه 'Tick icon' of Pocket را انتخاب می‌کنید، لینک مورد نظر به صورت خودکار در پروفایل شما ذخیره می‌شود. شما همچنین می‌توانید برای هر لینک، برچسب‌های اختصاصی را نیز اضافه کنید تا هنگام جستجو مشکلی وجود نداشته باشد. جدای از افزونه‌های تحت وب، Pocket همچنین به کاربران اجازه می‌دهد که ایمیلی را به آدرس [add@getpocket.com](mailto:add@getpocket.com) با عنوان مطلب در قسمت موضوع ایمیل (Subject) و لینک آن در قسمت محتوا را ارسال کنند. به علاوه، رابطی تحت وب توسط سازندگان در نظر گرفته شده است که به شما اجازه می‌دهد تمام صفحه‌های بوک مارک را مشاهده کرده و آنها را بر اساس فاکتورهای مختلفی مثل مورد علاقه‌ها، مقالات، برچسب‌ها، تصاویر، ویدیوها و موارد دیگر دسته‌بندی کنید. اپلیکیشن‌های اندروید و آی او اس Pocket همچنین اضافه کردن و مدیریت بوک مارک‌ها بر روی تلفن هوشمند را امکان‌پذیر می‌کنند. در مجموع، Pocket یکی از محبوب‌ترین ابزارهای مدیریت بوک‌مارک است که در هر شرایطی همراه شما خواهد بود.



ویژگی‌های کلیدی: ذخیره بوک مارک از طریق افزونه‌های مخصوص مرورگرهای وب، اپلیکیشن‌های موبایل، ایمیل، اپلیکیشن دسکتاپ، دسترسی و مدیریت بوک مارک‌ها از طریق رابط مبتنی بر وب.

پلتفرم‌های پشتیبانی‌شده: رابط مبتنی بر وب، افزون‌های گوگل کروم و فایرفاکس، اپلیکیشن‌های اندروید و آی او اس، ویندوز و مک او اس.

۴. اگر پیش از این، از کاربران یکی از اپلیکیشن‌های نت‌برداری مثل OneNote یا Notion، Evernote باشید، نیازی به ابزار جداگانه برای مدیریت بوک مارک‌ها نخواهید داشت زیرا این اپلیکیشن‌ها به صوت پیش‌فرض، به ابزاری توانمند برای ذخیره بوک‌مارک‌ها مجهز شده‌اند. کاربران می‌توانند لینک‌های مختلف را در قالب‌هایی مثل بوک مارک، فایل‌های HTML و حتی PDF ذخیره کنند. از آنجایی که تمامی این اپلیکیشن‌های نت‌برداری قدرتمند هستند، همه آن‌ها با ساختاری فوق‌العاده برای سازمان‌دهی بوک مارک به دست کاربران می‌رسند. شما علاوه بر ایجاد فولدرها و زیر-فولدرها، قادر به استفاده از برچسب‌ها و امکانات متعدد دیگر نیز خواهید بود. Notion حتی اضافه کردن لینک‌های داخلی را به هم اسناد اضافه می‌کند؛ با این تفاسیر، شما کتابخانه‌ای اختصاصی از بوک مارک‌ها را خواهید داشت. در مجموع، این‌ها اپلیکیشن‌هایی عالی هستند که علاوه بر ارائه امکاناتی ویژه برای نت‌برداری می‌توانند تمام نیازهای شما برای مدیریت بوک مارک‌ها را هم برطرف کنند. ویژگی‌های کلیدی: ابزار داخلی برای ذخیره سریع لینک‌ها، اپلیکیشن‌های اختصاصی برای تمام پلتفرم‌های اصلی، سازمان‌دهی خوب اطلاعات، حالت تیره. پلتفرم‌های پشتیبانی‌شده: مک او اس، ویندوز، اندروید، آی او اس، وب.

۵. Diigo نام یک اپلیکیشن مدیریت بوک‌مارک قدرتمند و همه‌کاره است که به کاربران اجازه می‌دهد ابزارهای مختلفی را با سرویس‌های خود ادغام کنند. یکی از ویژگی‌های کلیدی Diigo، امکان حاشیه‌نویسی برای بوک‌مارک‌ها است. به این مورد، ذخیره کل صفحه و مطالعه آن در زمانی دیگر یا اسکرین‌شات گرفتن از صفحه را نیز باید اضافه کرد. همچنین بهترین چیز در مورد ویژگی Read Later، آرشیو صفحه وب است؛ این یعنی دیگر با مشکلاتی مثل لینک‌های شکسته یا حذف صفحات مواجه نخواهید شد. Diigo همچنین با ایمیل کردن لینک‌ها به آدرس ایمیل مشخص‌شده توسط کاربر، اضافه کردن آنها به پروفایل را نیز امکان‌پذیر می‌کند. وارد و خارج کردن بوک مارک‌ها با Diigo بسیار آسان است. کاربران همچنین می‌توانند از افزونه‌های تحت وب برای مرورگرهای کروم، فایرفاکس و اینترنت اکسپلورر استفاده کنند. در نسخه تحت وب Diigo، به آسانی می‌توان بوک‌مارک‌های مختلف را بر اساس برچسب‌هایی که به آنها اختصاص داده شده است، فیلتر کنند. مورد جالب، شباهت زیاد Diigo به یک

شبکه اجتماعی است چرا که این ابزار پیشرفته به شما اجازه می‌دهد محتوای جدید به اشتراک گذاشته شده توسط دیگر کاربران را پیدا کرده یا به گروه‌های مرتبط ملحق شوید و لینک‌های خود را با آنها با اشتراک بگذارید. ویژگی‌های کلیدی: حاشیه‌نویسی بوک مارک‌ها، اسکرین شات گرفتن از صفحات وب، قابلیت Read it Later، پیدا کردن و ملحق شدن به گروه‌ها، اپلیکیشن‌های موبایلی و افزونه‌های مختلف، ذخیره لینک با ارسال ایمیل، وارد و خارج کردن بوک مارک‌ها. پلتفرم‌های پشتیبانی‌شده: افزونه اختصاصی برای گوگل کروم، فایرفاکس و اینترنت اکسپلورر، اندروید، آی او اس، مک او اس.

۶. Google Bookmarks یک ابزار مدیریت بوک مارک مستقل و مبتنی بر فضای ابری است که در سال ۲۰۱۵ توسط گوگل توسعه داده شد. Google Bookmarks در قالب افزونه مرورگر برای کروم و فایرفاکس در دسترس کاربران بوده و به هیچ‌وجه مشابه ابزارهای مدیریت بوک مارک معمول نیست. چیزی که Google Bookmarks را به ابزاری کاربردی تبدیل کرده، ذخیره بوک مارک‌ها بر روی سرور ابری است. با این ابزار، کاربران همچنین می‌توانند لیبل‌ها و یادداشتهای دلخواه خود را هم به لینک‌هایشان اضافه کنند. برای مشاهده، ویرایش و حذف بوک مارک‌های ذخیره‌شده باید از اکانت Google Bookmarks استفاده کنید. توجه داشته باشید که لینک‌های شما تماماً روی سرورهای ابری ذخیره می‌شوند و خبری از همگام‌سازی آنها با بوک‌مارک‌های مرورگر نیست. از طرفی، این یعنی در صورت آسیب دیدن سیستم عامل یا حذف مرورگر، بوک مارک‌ها حذف نمی‌شوند. ویژگی‌های کلیدی: ذخیره تمام بوک مارک‌ها بر روی سرورهای ابری، امکان اضافه کردن لیبل یا یادداشت به بوک مارک‌ها. پلتفرم‌های پشتیبانی‌شده: گوگل کروم، فایرفاکس، رابط مبتنی بر وب برای دسترسی به بوک مارک‌های ذخیره‌شده.

۷. مورد بعدی در این لیست، Dewey Bookmarks است؛ افزونه‌ای پیشرفته برای مرورگر گوگل کروم که مدیریت و مشاهده بهتر بوک مارک‌ها را امکان‌پذیر می‌کند. نکته مهم، نمایش بوک مارک‌ها در قالبی کارت‌ی و بسیار زیباست. دسترسی به بوک مارک‌ها و ویرایش آنها بسیار آسان است و با اضافه کردن برچسب‌ها می‌توان همه‌چیز را نشانه‌گذاری کرد. Dewey Bookmarks به کاربران اجازه می‌دهد که بوک مارک‌های خود را بر اساس عنوان، زمان ثبت یا URL دسته‌بندی کنند. ویژگی جالب دیگر، وجود نواری برای جستجو است؛ نواری که با نوشتن بخشی از کلیدواژه مورد نظر خود می‌توانید به بوک‌مارک‌های ذخیره‌شده دسترسی پیدا کنید.

ویژگی‌های کلیدی: موتور جستجوی قدرتمند بوک مارک‌ها، نمایش بوک مارک‌ها در قالبی بسیار زیبا، امکان ویرایش و مشاهده یا حذف سریع بوک مارک‌ها.

۸. شرکت اپل با طراحی iCloud Bookmarks، ابزاری کارآمد را طراحی کرده که می‌تواند بوک‌مارک‌ها را میان دستگاه‌هایی مثل آیفون، آپید و مک همگام کند؛ این یعنی اگر صاحب یکی از محصولات اپل و کاربر iCloud Bookmarks باشید، تمام بوک‌مارک‌های ذخیره‌شده میان همه آن‌ها سینک می‌شود. هرچند، این ابزار در درجه اول برای یکپارچه‌سازی و تهیه بکاپ از موزیک‌ها، ویدیوها و اسناد مختلف استفاده می‌شود. به این موارد باید امکان ادغام بوک‌مارک‌های گوگل کروم، فایرفاکس، یا اینترنت اکسپلورر با بوک‌مارک‌های سفاری بر روی محصولات مختلف اپل را هم اضافه کرد. ویژگی‌های کلیدی: همگام‌سازی آسان بوک‌مارک‌های مرورگرهای اصلی با سفاری. پلتفرم‌های پشتیبانی‌شده: موزیلا فایرفاکس، گوگر کروم، اینترنت اکسپلورر.

### مدیریت پروژه‌ها در عصر دیجیتال

مدیریت پروژه فرایندی با قدمت حدوداً صدساله در کسب و کار است. در سال‌های اخیر مدیریت پروژه رشد چشمگیری داشته و به عامل کلیدی در صحنه تجارت جهانی تبدیل شده است. علی‌رغم قدمت دیرینه مدیریت پروژه، در سال‌های اخیر این پدیده به‌عنوان یک عملیات جدی و مجزا در تجارت جهانی ظهور پیدا کرده است به‌طوری که در عصری که شرکت‌ها همواره به دنبال دستیابی به مزیت رقابتی هستند، مدیریت پروژه یک عنصر حیاتی محسوب می‌شود. ۵۹ درصد کارکنان آمریکایی ارتباطات و پس از آن پاسخگویی و مسئولیت‌پذیری را بزرگترین موانع موفقیت تیم‌هایشان می‌دانند. مدیریت همزمان چند پروژه، ارجاع دادن وظایف و همکاری بین تیم‌ها در بهترین حالت و روزهای عادی هم کار سختی است چه برسد به این‌که موانع و پیشامدهای پیش‌بینی نشده هم رخ دهد که تقریباً این امر را غیرممکن می‌سازد. ارتباطات نادرست موجب سوء تفاهم شده و ناکارآمدی فرایند مدیریت پروژه، تجارب تنش‌زا و سردرگم‌کننده‌ای را برای کارمندان به همراه خواهند داشت و شرکت نمی‌تواند نیازهای مراجعین را تامین کند یا به غایت اهداف دست‌یابد. این مسئله به مرور زمان ضررهای هنگفتی نیز به بار خواهد آورد. خوشبختانه گزینه‌های بی‌شمار نرم‌افزارهای رایگان مدیریت پروژه هستند که بدون آنکه خود را به آب و آتش بزنید همه چیز طبق روال پیش خواهد رفت. برای داشتن فرایندی ساده و اطمینان از همسویی تیم‌تان نگاهی به هفت ابزار استثنایی رایگان مدیریت پروژه بیندازید که در این قسمت معرفی خواهد شد.

۱. Teamweek یک ابزار مدیریت پروژه کارآمد است که فرایند ارجاع کار را بصورت خودکار درمی‌آورد و به‌صورت تصویری نشان می‌دهد که کدام کارهای پروژه تمام شده و کدام ناتمام هستند. اگر تیم‌تان اغلب پروژه‌های همکاری با سایر ادارات می‌گیرد این ابزار بسیار مفید خواهد بود. ویژگی‌های این نرم‌افزار عبارتند

از: مصورسازی نمودار گانت (Gantt-chart) برای پیگیری پروژه‌ها و سر رسیدهای مهم، ادغام با اپلیکیشن‌های مدیریت کار slack، گیت‌هاب، اورنوت و سایر اپلیکیشن‌ها، گزینه همکاری تیمی از طریق یادداشت‌های کاری و تقویم‌های مشترک.

هزینه: رایگان برای بی‌نهایت پروژه با بیش از پنج نفر

۲. کار با Zoho Reports ساده است و امکان ساخت داشبوردهای جامع و مصورسازی داده دارد تا مطمئن شوید که پروژه‌ها مطابق برنامه هستند. می‌توانید داده‌ها را از فایل‌های بیرونی، درایوهای ابری، اپلیکیشن‌ها و اپ‌های داخلی وارد این نرم افزار کنید تا گزارش‌های کارکردی صحیح‌تری داشته باشید. ویژگی‌های آن: واسط کاربری drag-and-drop (کشیدن و رها کردن) با ابزارهای مصورسازی BI، توانایی به اشتراک‌گذاری و همکاری به‌صورت خصوصی و محرمانه گزارش‌ها و داشبوردها با همکاران، ابزار گزارش‌دهی BI ابری تعبیه شده در وب سایت یا محصولات، ادغام با Slack، Google Apps، دراپ باکس (Dropbox) و همچنین اپلیکیشن‌های موبایل همکاری تیمی را راحت‌تر می‌کند. هزینه: برای یک پروژه با چند کاربر رایگان است با ذخیره سازی بیش از ۱۰ گیگابایت.

۳. Asana یکی از محبوبترین راه‌حل‌های مدیریت پروژه است که میلیون‌ها کاربر در ۱۹۲ کشور دنیا دارد و از واسط کاربری کاربرپسند و تمیزی بهره می‌برد. این ابزار چندمنظوره امکان ایجاد بوردهایی را داشته که مراحل پروژه را نشان می‌دهند و با استفاده از گزارش‌دهی پیگیر کارهای انجام شده و کارهایی است که نیازمند توجه هستند. ویژگی‌هایی که این نرم‌افزار دارد:

قابلیت ساخت تمپلت (template) ها برای خودکارسازی کارهای عادی و معمول، قابلیت به اشتراک‌گذاری امن و محرمانه اطلاعات درون تیم، امکان کنترل‌های امنیتی و تعیین ادمین ها، بیش از ۱۰۰ ادغام برای یک فرایند ابتدا به انتها کارآمدتر، سفارشی‌سازی فیلدهای پروژه، به اشتراک گذاری اسناد و فیلتر کردن کارها

هزینه: رایگان برای بی‌نهایت پروژه مناسب تیم‌های ۱۵ نفر به بالا.

۴. Teamwork ابزار مدیریت پروژه‌ای است که تخصصش کنارهم قراردادن کارکنان دورکار است، این امکان را به کاربر می‌دهد که وضعیت اعضای تیم را آپدیت و بروزرسانی کند. بدین ترتیب تیم‌های منعطف و دورکار برنامه زمانی همکاران‌شان را متوجه می‌شوند. این نرم افزار همچنین کارکرد خدمات مشتری دارد از جمله امکان اساین کردن تیکت‌ها یا مشاهده ایمیل‌های مشتری در یک قسمت.

ویژگی‌های این نرم‌افزار عبارتند از:

جهت‌یابی قابل برنامه‌ریزی و سفارشی برای اولویت دادن به نیازهای تیم، نمودار گانت برای مصورسازی تاریخ سررسید و زمان‌بندی (تایم لاین) پروژه، پیام‌رسانی محرمانه و خصوصی و امکان خصوصی سازی جزئیات پروژه، آپدیت وضعیت اعضای تیم برای اعضای تیم دور کار یا با ساعات کاری انعطاف پذیر.

هزینه: رایگان برای دو تا پنج کاربر.

۵. Wrike یک ابزار فوق العاده و استثنایی مدیریت پروژه است که گردش کار را سفارشی می‌کند و پروژه‌ها را از داخل خود پلتفرم ادیت و ویرایش می‌کند. این ابزار توانایی رنگ کردن کد و لایه‌بندی تقویم‌ها را دارد و نسخه موبایلی آن به همکاران اجازه داده تا اطلاعات پروژه در حال اجرا را بروزرسانی کنند. این نرم افزار امکان اضافه کردن نظرات (کامنت) به بخش‌ها، ویدئوها، یا نوشته‌ها را دارد و فیلم‌های سفارشی دارد تا داده‌های کاملاً متناسب و مرتبط با شرکت‌تان به شما تحویل دهد. ویژگی‌ها:

اقدامات امنیتی برای اطمینان از اینکه تنها افراد مجاز به اطلاعات دسترسی داشته باشند، Activity Stream برای آنکه مدیران پروژه بتوانند جزئیات کارهای کوچک را مدیریت کنند، فعالیت‌ها را بترتیب زمانی مشاهده و اعضای تیم را تگ کنند، امکان توقف فعالیت‌ها برای مرتب کردن Stream شخصی‌تان، سینک کردن ایمیل و تقویم، ویژگی‌های تایید و ادیت.

هزینه: رایگان برای پنج کاربر.

۶. نسخه رایگان نرم‌افزار Paymo تنها امکان دسترسی برای یک کاربر دارد، اما اگر تیم کوچکی دارید یا فریلنسر (شغل آزاد دارید و برای خودتان کار می‌کنید) هستید این نرم‌افزار گزینه مناسب و کارآمدی برای پیگیری ساعات کاری مشمول حقوق و فاکتورنویسی برای مشتریان است. نرم‌افزار Paymo علاوه بر پیگیری مسائل مالی امکان سازماندهی تایم لاین پروژه، تهیه لیست کارهایی که باید انجام شوند و تامین بودجه برای انجام همزمان چند کار را نیز دارد. ویژگی‌های این نرم‌افزار عبارتند از:

بوردهای کانبان (Kanban Boards)، پیگیری زمان، به اشتراک‌گذاری فایل‌ها و نسخه Adobe CC Extension، گزارش‌دهی، سه فاکتوره بودن

هزینه: برای یک کاربر و حافظه داخلی ۱ گیگابایت رایگان است.

۷. ClickUp چند ویژگی تاثیرگذار برای سفارشی‌سازی ابزار چندمنظوره مدیریت پروژه متناسب با اعضای تیم‌تان دارد؛ از جمله امکان انتخاب سه روش متفاوت برای مشاهده پروژه‌ها و کارها بسته به سلیقه فردی. اگر تیم بازاریابی با تیم فروش، طراحی یا توسعه همپوشانی داشته باشد، این راهکار بسیار ثمربخش خواهد بود چرا که ویژگی‌هایی برای هر چهار تیم دارد. ویژگی‌ها:

توانایی سازماندهی و مرتب کردن پروژه‌ها براساس اولویت و ارجاع کارها به گروه‌ها، امکان تعیین اهداف تا اعضای تیم بدانند که برای دستیابی به چه اهدافی تلاش می‌کنند، سینک کردن دوطرفه تقویم گوگل (Google Calendar)، یک روش ساده برای فیلتر کردن، جستجو، مرتب‌سازی و سفارشی‌سازی گزینه‌ها برای مدیریت کارهای خاص، به جریان انداختن کارها با قابلیت یادآوری، نمونه تصاویر، ۵۷ اپلیکیشن یکپارچه

هزینه: رایگان برای بی‌نهایت کاربر و بی‌نهایت پروژه؛ میزان فضای حافظه داخلی موردنیاز ۱۰۰ مگابایت

### مدیریت کتاب‌های الکترونیکی با Extreme Books Manager

Extreme Books Manager را قطعاً می‌توان بهترین نرم افزار مدیریت انواع کتاب‌های الکترونیکی نظیر Book, eBook, AudioBook و ... دانست. می‌توانید به صورت حرفه‌ای انواع کتاب‌های الکترونیکی خود را در نرم افزار دسته بندی کنید و تمام اطلاعات آن‌ها را از وب سایت‌های مرجع در این زمینه، دریافت کنید تا کتابخانه شما بسیار حرفه ای و منظم باشد. تمام اطلاعات از جمله نام کتاب، موضوع، نویسنده و غیره را می‌توانید وارد کنید تا در هنگام نیاز، سریع‌تر کتاب مورد نظر خود را پیدا کنید. همچنین می‌توانید لیست و اطلاعات تمام کتاب‌های خود را با فرمت‌های مختلف از نرم افزار دریافت کنید.

### برنامه‌ریزی در عصر دیجیتال

تقویم‌ها ابزار به‌دردبخوری هستند. حتی نسخه‌های کاغذی آن‌ها نیز برای یادآوری قرارها، انجام دادن امور روزانه و دنبال کردن وقایع مهم مثل تاریخ تولد اعضای خانواده مورد استفاده هستند. اولین اپلیکیشن‌های موبایل، دفترچه قرارها و تقویم‌ها بودند. این نرم‌افزارها همچنان کاربردی هستند و هنوز هم همان کار اجداد کاغذی‌شان را انجام می‌دهند. تعجب‌آور است که تکنولوژی پشت تقویم‌ها در طول سالیان متمادی، دچار تغییر محسوسی نشده است. اکثر برنامه‌های تقویم، دفترچه‌های بزرگ تعیین قرارها با امکان شخصی‌سازی هستند. اما همچنان نسخه‌های عالی‌ای در بازار وجود دارد. در این لیست به چند تا از بهترین اپلیکیشن‌های برنامه‌ریزی اندروید می‌پردازیم.

۱. اپلیکیشن aCalendar یکی از بهترین اپ های برنامه ریزی است. ای کلندر، چیزهای پایه‌ای مثل نماهای مختلف یک تاریخ، یادآوری‌ها، نوتیفیکیشن‌ها و... را دارد. این اپ همچنین قابلیت شخصی سازی، هماهنگی با تقویم گوگل (Google Calendar)، کارها، تم‌های مختلف و حتی چیزهای ویژه‌ای مثل فاز ماه و مناسبت‌های ویژه را داراست. توسعه‌دهنده این اپلیکیشن، ده درصد تمامی درآمدهایش را به نگهداری جنگل‌های بارانی اختصاص می‌دهد که حرکت زیبایی‌ست. aCalendar دارای یک نسخه رایگان و نسخه پرمیوم با قیمتی حدود ۶ دلار است.

۲. اپلیکیشن Any.do ترکیبی از لیست کارهایی که باید انجام بدهید و تقویم است و تمام ویژگی‌های بهترین اپلیکیشن‌های برنامه ریزی اندروید را دارد. می‌توان به تقویم بزرگ آن اشاره کرد که در صورت باز کردن روزها، می‌توانید لیست کارهایتان را مرتب کنید. این اپلیکیشن برنامه ریزی از تقویم‌های گوگل، فیسبوک و اوتلوک نیز پشتیبانی می‌کند که کار را برای کسانی که از چند پلتفرم مختلف استفاده می‌کنند آسان می‌کند. رابط کاربری آن توسط Material Design طراحی شده است و زیبا به نظر می‌رسد.

۳. نرم‌افزار Business Calendar2 یکی از محبوب ترین و بهترین اپلیکیشن‌های برنامه ریزی اندروید است. این اپ از گزینه‌های شخصی سازی ویژه‌ای بهره می‌برد. حدود بیست تم مختلف، هفت ویجت تقویم مختلف، و حالت‌های مختلف نشان دادن تقویم از این دست امکانات شخصی سازی هستند. این اپلیکیشن برنامه ریزی اندروید مانند هر نرم‌افزار خوب تجاری برنامه ریزی، از تقویم گوگل و Exchange Calendar نیز پشتیبانی می‌کند. در Business Calendar حتی می‌توانید وضعیت آب و هوایی را نیز مشاهده کنید. این نرم‌افزار کارش را به خوبی انجام می‌دهد. یک نسخه رایگان و یک نسخه پرو برای ۵ دلار در دسترس کاربران قرار دارد.

۴. اپلیکیشن برنامه ریزی CalenGoo یک اپ حرفه‌ای تقویم است. از امکانات این نرم‌افزار، پشتیبانی از گوگل کلندر و اکسچنج کلندر است. از دیگر ویژگی آن می‌توان به توانایی شخصی سازی، حالت‌های مختلف و کاربردی رویدادها، رویدادهای تکراری و چیزهای کاربردی دیگر را نام برد. این نرم‌افزار لیست بزرگی از امکانات ندارد. اما به هر حال کارهای معمولی و عادی را بهتر از بقیه این اپلیکیشن‌ها انجام می‌دهد و یکی از بهترین اپلیکیشن‌های برنامه ریزی روزانه است. حتی می‌توانید تقویم خود را با دیگران به اشتراک بگذارید. این ویژگی برای خانواده‌ها و کسب‌وکارها بسیار مفید است. نسخه رایگان و امتحانی و نسخه پرو با قیمت ۶ دلار در دسترس کاربران قرار دارد.



۵. دیجی کل (Digi Cal)، نرم‌افزاری قدرتمند در زمینه تقویم و یکی از بهترین اپلیکیشن‌های برنامه‌ریزی اندروید است. از ویژگی‌های آن می‌توان به طراحی متریال دیزاین، تم تاریک، هزاران افزونه و... اشاره کرد. تعدادی از این افزونه‌ها شامل تقویم‌های ورزشی، برنامه‌های تلویزیونی و حدود پانصد هزار رویداد دیگر است. از دیگر امکانات این اپلیکیشن می‌توان به تم‌های مختلف، اطلاعات آب‌وهوایی، ویجت تقویم و پشتیبانی تقویم‌های گوگل، اوتلوک و اکسچنج اشاره کرد. نسخه رایگان، تعدادی از این امکانات را دارد در حالی که نسخه پرو، همه چیز را شامل می‌شود. این اپ کمی هم باگ دارد اما جای هیچ نگرانی نیست.

۶. شاید گوگل کلندر، بهترین اپلیکیشن برنامه‌ریزی برای تقویم‌ها باشد و در بسیاری از موبایل‌ها به صورت پیش‌فرض نصب شده است. بسیاری از دیگر اپلیکیشن‌ها به صورت مستقیم از گوگل کلندر استفاده می‌کنند. این نرم‌افزار کاربردی برنامه‌ریزی، از ویژگی‌های ساده‌ای بهره می‌برد. کارهای معمول را انجام می‌دهد. کار زیادی نمی‌توانید برای شخصی‌سازی یا تم‌ها انجام بدهید. با این حال، از رابط کاربری خوبی در نسخه وب بهره می‌برد، افزونه‌های خوب و امکانات سرگرم‌کننده‌ای دارد. باید اضافه کنیم که گوگل آن را زیاد آپدیت می‌کند و امکانات جدیدی به آن اضافه می‌کند و کاملاً رایگان است و هیچ‌گونه خرید درون‌برنامه‌ای وجود ندارد. پس بی‌جا نیست که گوگل کلندر را به‌عنوان یکی از بهترین اپلیکیشن‌های برنامه‌ریزی اندروید بشناسیم.

۷. Simple Calendar: در حقیقت، Simple Calendar مانند نامش، نرم‌افزاری ساده است. از تمامی تقویم‌های بزرگ دیگر مانند تقویم گوگل جداست. اگرچه به صورت انتخابی قابلیت CalDAV روی این نرم‌افزار فعال است. در دیگر موارد این اپ برنامه‌ریزی از تمامی دیگر برنامه‌ها جداست. سیمپل کلندر، دارای ویجتی ۴در۴، تعریف کردن برنامه‌های تکراری، یادآوری‌ها و دیگر چیزهای ساده و پایه‌ای است. این اپ کاملاً رایگان است و هیچ فروش درون‌برنامه‌ای یا تبلیغی ندارد. از دیگر موارد قابل ذکر، اوپن‌سورس بودن آن است. سیمپل کلندر، بهترین گزینه برای کسانی است که نیاز به چیزی ساده و بدون گزینه‌های اضافی دارند.

۸. Time Tree: تایم تری، یکی از چند اپلیکیشن تقویم خوب رایگان اندروید است. در این برنامه هزاران ویژگی متفاوت نمی‌بیند. اما این نرم‌افزار کاربردی برنامه‌ریزی اندروید برای زوجها، همکاران و چنین افرادی خوب است و دارای ویژگی‌های اشتراک‌گذاری بهتری نسبت به دیگر اپلیکیشن‌ها است. این اپلیکیشن همچنین دارای امکانات یادآوری، ویجت‌های مختلف، سرویس اشتراک‌گذاری و دعوت پیشرفته و در نهایت پشتیبانی از تقویم گوگل، اپل و اوتلوک است. این اپ، برای دنبال کردن برنامه‌های روزانه،



مثل رویدادهای خانوادگی، جزو بهترین اپلیکیشن های برنامه ریزی اندروید است. با این حال این اپلیکیشن مقدار زیادی تبلیغ دارد و رایگان است.

۹. دیگر اپها در فهرست بهترین برنامه های برنامه ریزی اندروید: اپلیکیشن های برنامه ریزی اندروید بسیار خوبی در مارکت وجود دارند. با این حال بعضی از کاربران، نیاز به راه حلی پایه ای دارند. بعضی نرم افزارها در کنارشان تقویم هم دارند تا کاربردشان بیشتر شود. این تقویم ها زیاد قدرتمند نیستند، اما برای کارهای ساده، مناسب هستند. بعضی اپلیکیشن های مدیریت ایمیل، مثل اوتلوک و نیوتون، دارای تقویم هم هستند. پک های ویجت مانند Beautiful Widget و HD Widget دارای ویجت های تقویم هم هستند. حتی بعضی اپلیکیشن های برنامه ریزی کارها مانند TickTick نیز دارای تقویم درون برنامه ای هستند. لیست خیلی بزرگی از این اپلیکیشن ها وجود دارد. ما پیشنهاد می کنیم که شما به دنبال برنامه هایی پایه ای بگردید تا بتوانید نیازهای بیشتری را برطرف کنید. این روش خوبی برای شروع استفاده از تقویم به صورت معمول است.

### معرفی نرم افزار مندلی (Mendeley)

تحقیقات دانشگاهی یکی از مسایلی است که ذهن اغلب دانشجویان را به خود مشغول کرده است. تعدد مقالات و مطالب که برای نیازهای روزمره دانشجویان به کار می رود آنقدر زیاد شده که برای جلوگیری از سردرگمی و رسیدگی به آنها نیاز به دسته بندی دقیق داریم. نرم افزار مندلی (Mendeley) یکی از نرم افزارهایی است که توانسته این کار را به خوبی انجام دهد و ما را از سردرگمی در این حوزه نجات دهد. مندلی یکی از نرم افزارهای مدیریت کتابها، مقالات و اسناد است که دسته بندی و استفاده و اسناد به مقالات را برای کاربران فراهم کرده است. یکی از مزایای مهم این برنامه رایگان بودن آن است که نسبت به دیگر برنامه های همانند اندنوت (Endnote) مزیت مهمی به حساب می آید. این نرم افزار در آدرس اینترنتی [www.mendeley.com](http://www.mendeley.com) قابل دریافت می باشد. نرم افزار مندلی به شما اجازه می دهد که با کامپیوتر شخصی یا موبایل و تبلت و یا نسخه تحت وب به استفاده از این سیستم بپردازید و با اتصال به اینترنت تمامی این برنامه ها دارای اطلاعات یکسانی می شوند. ایجاد یک کتابخانه از مقالات و کتاب های مورد نظر برای مطالعه، نوشتن پایان نامه و مقاله از نیازهای اساسی همه دانشجویان کارشناسی ارشد و دکترا می باشد. برای استفاده از نرم افزار مندلی، ساده ترین راه وارد کردن منابع به نرم افزار کشیدن فایل مقاله یا کتاب به داخل نرم افزار می باشد. نرم افزار به طور خودکار اطلاعات فایل را از جمله عنوان، نویسنده، انتشارات و... را ذخیره می کند. حتی این امکان وجود دارد که با اتصال به اینترنت از صحت

اطلاعات دریافتی خود مطمئن شوید (برای مقاله های انگلیسی معتبر). راه دوم معرفی یک پوشه به نرم افزار مندلی است که به این طریق فایل های جدید به طور خودکار وارد نرم افزار می شود و با حذف فایل به طور خودکار از کتابخانه نرم افزار حذف می شود. نرم افزار مندلی دارای قابلیت مرور داخلی اسناد می باشد و امکان حاشیه نویسی و یا هایلایت کردن متن را برای نکات مهم و یا خلاصه برداری، امکان پذیر ساخته است. ایجاد برجسب خوانده شده یا خوانده نشده می تواند به شما کمک کند تا از بین انبوه مقالات فوراً متوجه شوید که چه مطالبی را قبلاً مطالعه کرده اید. این نرم افزار همانند نرم افزار اند نوت قابلیت نصب شدن بر روی نرم افزار ورد را داراست و به شما در رفرنس دهی و مأخذ نویسی بر اساس شیوه های گوناگون کمک می کند. سایت مندلی پس از ثبت نام به شما یک گیگابایت فضا می دهد که می تواند بخش زیادی از نیاز شما به ذخیره داده ها را برآورده نماید و در هر موقعیتی با دسترسی به اینترنت بتوانید به منابع خود دسترسی داشته باشید. این نرم افزار علاوه بر اینکه تمامی امکانات نرم افزار اند نوت را در اختیار شما قرار می دهد، ویژگی های مثبت دیگری همچون حاشیه نویسی را در اختیار کاربر قرار دهد و گوی سبقت را از اند نوت ربوده است.

### • مدیریت زمان

مهم نیست که شما کی هستید، در کجا زندگی می کنید و چه کار می کنید، زمان یک برابر کننده بزرگ است - هر کسی در یک روز مقدار یکسانی از آن دارد. ممکن است یک نفر از بقیه پولدارتر باشد، اما حتی یک دقیقه هم بیشتر از بقیه وقت نخواهد داشت. اگر این واقعیت ساده کمی دلسرد کننده به نظر می رسد، به این شکل به آن فکر کنید: ممکن است قدرت این را نداشته باشید که وقت بیشتری به دست آورید، اما این قدرت را دارید که از آن نهایت استفاده را بکنید. شما می توانید ۳۶۵ روز در سال، هفت روز در هفته و ۱۴۴۰ دقیقه در روز داشته باشید و آن ها را به گونه ای سرمایه گذاری کنید که بازدهی به دست آورید که زندگی شما را غنی ساخته و موفقیتی را که آرزویش را دارید جذب کند. این چیزی است که بخش حاضر در مورد آن است: کنترل این که چطور وقت خود را صرف می کنید باعث می شود مطمئن شوید که از آن به شکلی که واقعاً می خواهید استفاده می کنید. شما واقعا تحت کنترل زمان قرار دارید، حتی اگر همیشه چنین احساسی نداشته باشید - حتی اگر شغلی داشته باشید که نیازمند اضافه کاری باشد؛ حتی اگر رویاها و اهدافی داشته باشید که شامل توسعه مهارت های جدید و یا پیشبرد تحصیلات شما باشد. در کل، کشف این که چگونه زمان خود را به خوبی مدیریت کنید بخشی از بازسازی ذهنی و بخشی از ایجاد یک سیستم است. مدیریت زمان موثر به کمی درون نگری، برخی عادات خوب و مهارت های

سازمانی و بیش از چند ابزار منطقی و تاکتیکی نیاز دارد. اما همه چیز دست‌یافتنی است و همه چیز در این بخش از فصل یک پوشش داده شده‌است. بنابراین اگر وقت دارید - و به شما اطمینان می‌دهم که دارید - برای سفری آماده شوید که گر چه در آن زمان نمی‌خرید اما می‌آموزید چگونه باید ۲۴ ساعت شبانه‌روز را به بهترین شکل صرف کنید.

خود را بشناسید: اگر چه هر کسی تعداد ساعت یکسانی را برای کار کردن در هر روز به دست می‌آورد، چیزی که مردم به مقدار مساوی ندارند، دیگر دارایی‌های ارزشمند هستند: مهارت، هوش، پول، جاه‌طلبی، انرژی، شور و شوق، نگرش و حتی ظاهر. تمام این ذخایر منحصر به فرد در بهترین استفاده شما از زمان موثرند. بنابراین هرچه خودتان را بهتر بشناسید (نقاط قوت، نقاط ضعف، اهداف، ارزش‌ها و انگیزه‌هایتان) بهتر می‌توانید زمان خود را مدیریت کنید. در این بخش به نقاط قوت و اهداف خود نگاه می‌کنید، در مورد این که وقت شما چقدر ارزش دارد فکر می‌کنید و انرژی و الگوهای رفتاری شخصی را مشاهده می‌کنید که بر تمرکز شما در طول روز تاثیر می‌گذارند.

ارزیابی نقاط ضعف و قدرت خود: به عنوان یک مرد جوان، من فکر می‌کردم که خوب هستم، در واقع خوب که نه! بسیار خوب. فکر می‌کردم عالی هستم - در گروه بزرگی از مهارت‌ها، وظایف و مشاغل. اما هر چه سنم بالاتر می‌رود، بیشتر به لیست چیزهایی که در آن‌ها خوب نیستم پی می‌برم. با وجود سابقه ضعیف در دبیرستان، به عنوان یک فرد جوان، من یک مطالعه قدرتمند در مورد آنچه نیاز داشتم انجام دادم تا به همان اندازه که می‌خواستم در زندگی موفق باشم. در یک لحظه، نور را دیدم و فهمیدم که باید کاری را بکنم و به جایی بروم که دلم مرا به آن راهنمایی می‌کند. اول، دارایی‌های خود را ارزیابی کردم: نقاط قوت، مهارت‌ها و حتی نقاط ضعف خود را بررسی کردم. و چیزهایی که نیاز داشتم تا روی آن‌ها کار کنم و چیزهایی را که برای استفاده به آن‌ها نیاز داشتم را شناسایی کردم. این زمانی بود که متوجه شدم اگر چه برخی افراد باهوش‌تر بودند، تحصیل کرده‌تر بودند، پول بیشتری داشتند، و افراد با نفوذتر از من را می‌شناختند، اما من هم مانند هر کس دیگری وقت داشتم. دریافتم سرمایه‌گذاری روی زمان می‌تواند مرا از هر کس دیگری قدرتمندتر کند. این احتمال وجود دارد که در این نقطه از زندگی، شما برخی از مهارت‌هایی را کشف کرده‌اید که به طور طبیعی داشته‌اید و یا شاید سخت تلاش کرده‌اید تا به دستشان آورید. شاید شما یک استاد در زمینه مذاکره باشید یا با اعداد جادو کنید. شاید یک نویسنده عالی باشید. و یا شاید صاحب یک زبان نقره‌ای باشید (یک سخنگوی ماهر باشید)! نقاط قوت شما هر چه که باشد، توسعه آنچه که بیش‌ترین بازده را برای تلاش‌های شما به ارمغان می‌آورد و شما را به جلو می‌راند تا به

اهداف خود برسید، یک روش کاری مفیدتر از تلاش برای بهترین بودن در هر چیزی است. برای بیشتر مردم، این نقاط قوت به طور معمول بیش از چند تا نیستند و تعدادشان اندک است. علاوه بر این که نقاط قوت خود را به دقت کشف می‌کنید، باید نقاطی را که در آن‌ها مهارت‌هایتان کم‌مایه هستند، مشخص کنید. سپس بفهمید چه کارهایی برای رسیدن به اهدافی که می‌خواهید به انجام برسانید ضروری هستند و این مهارت‌ها را ایجاد کنید. برای به دست آوردن و حفظ نقاط قوت خود زمان صرف کنید و نقاط ضعفی که برای رسیدن به هدف‌تان باید بر آن‌ها غلبه کنید را بهبود بخشید. به یاد داشته باشید: برای موفقیت باید «انتخابی» باشید.

برخی افراد به قدری در رسیدن به اهدافشان مصمم هستند که هر گونه اختلال، حتی در نوع عادی و روزمره، می‌تواند آن‌ها را به انسانی خشمگین و بدون تفکر تبدیل کند. ما تعجب می‌کنیم که چگونه این افراد کنترل خود را به این سرعت و به طور کامل از دست می‌دهند و با دانستن اینکه منطقی‌تر، متعادل‌تر و بهتر هستیم، احساس آرامش می‌کنیم. ما تحت تاثیر مزاحمت‌های کوچک قرار نمی‌گیریم و کنترل کامل احساسات و اعمال خود را در دست داریم. آیا واقعاً چنین هستیم؟ در حالی که خوشبختانه خیلی از ما، وقتی همه چیز بر وفق مراد پیش نمی‌رود، حاضر نیستیم دست به ضرب و شتم بزنیم، اما بسیاری از ما مشکل جدی در رابطه با رویدادهایی داریم که ما را از مسیر خود منحرف می‌کنند و با اهداف ما تداخل پیدا می‌کنند. ما افرادی هستیم که بیش از حد موفقیم و زندگیمان به سرعت رو به جلو پیش می‌رود. با زمان کمی برای برنامه‌ریزی، بسیاری از ما در مدیریت بحران ماهر شده‌ایم و برای خاموش کردن آتش‌ها یکی پس از دیگری عجله می‌کنیم. همه ما به تحویل شبانه و ارتباط از طریق ایمیل، فکس و تلفن وابسته هستیم. ما دائماً وابسته به دستیاران دیجیتالی شخصی بوده و تعهدات خود را به دقیقه انجام می‌دهیم تا بتوانیم آن‌ها را در برنامه‌های شلوغ خود بگنجانیم. یک تست ساده برای این که ببینید آیا از بیماری عجله رنج می‌برید یا نه وجود دارد؛ تمام چیزی که شما نیاز دارید یک شریک برای پی‌گیری زمان است در حالی که تخمین می‌زنید یک دقیقه طول می‌کشد تا زمان سپری شود. بشینید و راحت باشید. از تماشای یک ساعت یا حساب کردن (یک، دو و ...) بپرهیزید. برای شروع آزمایش، شریک شما می‌گوید: «برو!» وقتی فکر می‌کنید یک دقیقه گذشته است، می‌گویید «وقت تمام شده است!» تمرین را انجام دادید؟ تفاوت حدستان با زمان واقعی چقدر بود؟ اگر حدستان درست نبوده جزو اکثریت هستید. در آزمایش‌های تحت نظارت، اغلب مردم زمان را اشتباه اعلام می‌کنند. شاید برایتان جالب باشد که بدانید حتی عده کمی از افراد تنها پس از هفت ثانیه به تست خاتمه دادند و گمان می‌کردند یک دقیقه سپری شده است. تنها عده بسیار اندکی درست سر یک دقیقه جمله «وقت تمام شده است!» را به زبان می‌آورند.

اگر در تخمین فضا به همان بدی زمان بودیم، همیشه با هم برخورد می کردیم. بیایید یک تست دیگر انجام دهیم. آرام و ساکت بنشینید و اجازه دهید شریکتان یک دقیقه زمان بگیرد. چقدر طول می کشد تا این یک دقیقه عدم فعالیت برایتان اجباری و تحمل ناپذیر به نظر آید؟ آیا تنها با یک دقیقه عدم فعالیت احساس ناراحتی می کنید؟ احتمالاً این یک دقیقه برایتان تبدیل به ابدیت می شود. امروزه ما زمان را در حد نانو ثانیه اندازه گیری می کنیم، یک بلیونیم ثانیه. سوپر کامپیوترها عملیات اندازه گیری شده را در «ترافلپها» یا تریلیون ها محاسبات در هر ثانیه انجام می دهند. یک تست دیگر. این تمرین کمی بیشتر از یک دقیقه طول می کشد، اما دشوار نیست و به یک شریک نیاز ندارد. ساعت مچی یا دیوار خود را از جلوی چشمتان دور کنید و فردا بدون نگاه کردن به ساعت به کارهای خود برسید. در پایان روز، در این دو سوال تأمل کنید:

۱. آیا در پایان روز حتی وقتی که نیاز نداشتید یا نمی خواستید بدانید ساعت چند است ناخودآگاه به مچ خود یا دیوار (برای پیدا کردن ساعت) نگاه کردید؟

۲. آیا وقتی به زمان دسترسی نداشتید مشکلی در رابطه با آن برایتان پیش آمد و احساس ناراحتی می کردید؟

اگر جوابتان بله است باز هم در اکثریت قرار دارید. فرض کنید سه جلسه کاری طولانی دارید که یکی از آنها فقط هدر دادن وقت شماسست. دست کم به ۱۰ تماس تلفنی پاسخ می دهید. درحالی که برای ناهار کاری با رئیس تان آماده می شوید، او در دقیقه آخر، برنامه ناهار را لغو می کند. باید دو گزارش را آماده کنید (گزارش نویسی) و به زودی نیز برنامه ای را به مدیران ارشد خود ارائه دهید. آیا روزهای کاری شما نیز به همین شکل می گذرند؟ شاید بتوانیم همه این کارها را انجام دهیم، ولی تنها مشکلی که وجود دارد این است که هر روز فقط ۲۴ ساعت است. بهترین کار این است که از این ۲۴ ساعت بیشترین بهره را ببریم. مدیریت زمان برای افزایش بهره وری یعنی تلاش برای کنترل کردن و اختصاص دادن منابع زمانی محدود به کارهای گوناگون. برای عقب نماندن از سرعت دیوانه وار زندگی مدرن باید با مدیریت زمان برای افزایش بهره وری آشنا باشیم و سعی کنیم از زمان محدودی که داریم بهترین استفاده را ببریم. اگر شما نیز از نداشتن زمان کافی برای انجام کارهایتان گله دارید، تا پایان با ما همراه باشید تا با نکات مهم مدیریت زمان برای افزایش بهره وری آشنا شوید. بدون درک عاداتهای فعلی تان در خرج کردن پول، نمی توانید برای هزینه های آتی برنامه ریزی و آنها را کنترل کنید. همین منطق در مورد عاداتهای ما در

گذراندن زمان نیز صادق است. اگر تصویر دقیقی از چگونگی سپری کردن زمان تان به دست بیاورید، متوجه می‌شوید که کجا زمان خود را هدر می‌دهید.

✓ استفاده از گزارش فعالیت (activity log)؛ از بهترین نکات مدیریت زمان برای افزایش بهره‌وری ابتدا باید گزارشی کتبی تهیه کنید. این گزارش کتبی، گزارش فعالیت نامیده می‌شود. توجه کنید که تمام فعالیت‌ها را در این گزارش وارد کنید، حتی موارد جزئی مانند زمان انتظار برای روشن شدن رایانه. هر جا ممکن است، فعالیت موردنظر را زیر دسته‌های خاصی مانند «ایمیل» و «کارهای نوشتنی» قرار دهید و اولویت بندی هریک را مشخص کنید. سپس گزارش را بررسی کنید تا الگوهای استفاده از زمان را شناسایی کنید و متوجه شوید که کجا بیشتر روزتان سپری می‌شود یا هدر می‌رود.

#### ✓ برنامه‌ریزی برای تغییر

پس از شناسایی الگوهای بد استفاده از زمان، باید دلایل را بیابید. ابتدا از خود سوالات دشوار شخصی بپرسید و صادقانه به آنها پاسخ دهید؛ مثلاً بپرسید: «چرا زمان زیادی را صرف جلسات کم‌ارزش می‌کنم؟» پاسخ: «چون می‌ترسم که اگر دعوت به جلسات را رد کنم، دیگران من را یکی از اعضای تیم به شمار نیاورند.» این نوع پرسش‌ها شما را به دلایل هدر دادن زمان می‌رسانند. بهترین راه مواجهه با مشکلات این است که عادت‌های خوب بیشتری در خود ایجاد کنید. گزارش فعالیت را آنالیز کنید. اگر خواندن ایمیل‌ها و استفاده از اینترنت، دلایل مدیریت زمان ضعیف شما هستند، یک هفته سعی کنید که آگاهانه آنها را مهار و کنترل کنید. تغییر فقط با تمرین کردن رفتاری جدید و مفید ایجاد می‌شود.

#### ✓ تعیین هدف موثر

اهداف مانند قطب‌نما هستند و به چیزهایی اشاره می‌کنند که باید زمان خود را روی آنها متمرکز کنیم. پس از شناسایی هدف، متوجه می‌شویم که مهم‌ترین چیزی که باید هر روز، هر هفته و هر ماه به آن دست یابیم، چیست. تعیین هدف یعنی مشخص کنیم که باید به چه نتایجی برسیم. اگر مدیریت شرکت یا گروهی را بر عهده دارید، باید مجموعه‌ای از اهداف آبخاری را مشخص کنید که اهداف شرکت در بالای آن قرار گرفته و اهداف گروه و در نهایت اهداف هریک از کارکنان در رده‌های بعدی قرار دارند. برای استفاده از استراتژی‌های مدیریت زمان برای افزایش بهره‌وری باید اهداف را به‌طور واضح بنویسید و به هریک از افراد اطلاع دهید. اهداف باید چارچوب زمانی داشته باشند، قابل سنجش و اندازه‌گیری باشند، ارزشی را به سازمان اضافه کنند، با استراتژی سازمانی هم‌راستا باشند و چالش‌برانگیز و درعین حال دست‌یافتنی باشند.

## ✓ دسته‌بندی اهداف

اهداف از نظر چارچوب زمانی و اهمیت متفاوت هستند. بعضی از اهداف کوتاه‌مدت هستند و بعضی فقط پس از ماه‌ها یا سال‌ها قابل دستیابی هستند. اهداف از نظر اهمیت به ۳ دسته زیر تقسیم می‌شوند:

۱. اهداف بسیار مهم: این اهداف نقاط پایانی هستند و برای موفقیت شما ضروری هستند. بنابراین حتما باید به آنها برسید، مانند تکمیل پروژه‌ای دوساله در موعد مقرر و با بودجه تعیین شده.

۲. اهداف توانمندساز: این اهداف شرایط کاری مطلوب‌تری را ایجاد می‌کنند یا برای برآورده کردن نیازی بلندمدت، یعنی رسیدن به اهداف بسیار مهم و حیاتی، از فرصتی کاری بهره می‌برند. برای نمونه، شاید ایجاد فضای فیزیکی بیشتر برای کارکنان، حیاتی و مهم نباشد ولی موجب می‌شود که کارکنان بهتر کار کنند.

۳. اهداف غیرضروری ولی مفید: این اهداف پیشرفت‌هایی را ایجاد می‌کنند که کسب و کار را ارتقا می‌دهند و معمولا موجب می‌شوند کارها سریع‌تر، راحت‌تر یا به شکل خوشایندتری انجام شوند، مانند جذاب‌تر کردن منوی رستوران شرکت.

## ✓ تفاوت میان ضروری و مهم

طبق تعریف وقتی چیزی ضروری است باید فوراً به آن توجه کنیم یا درموردش اقدامی انجام دهیم؛ ولی تمام اهداف مهم، ضروری نیستند و تمام موضوعات ضروری نیز برای موفقیت شما مهم و حیاتی نیستند. دو فهرست تهیه کنید: یکی از کارهای ضروری و فوری در هفته جاری و دیگری از اهداف بسیار مهم و توانمندساز. سپس این فهرست‌ها را با یکدیگر مقایسه کنید. مشاهده خواهید کرد که بیشتر مسائل «ضروری» در فهرست، لزوماً با اهداف بسیار مهم و توانمندساز ارتباطی ندارند. برای مدیریت بهتر زمان باید بتوانید موارد ضروری و مهم را از موارد صرفاً ضروری تشخیص دهید.

## ✓ اهداف مدیریت زمان

تعیین اهداف برای مدیریت بهتر زمان ۴ مرحله دارد:

۱. مرور هر هدف و تفکیک آن به مجموعه قابل‌کنترلی از وظایف و کارها.

۲. تهیه فهرستی از تمام کارها و تعیین اولویت‌های الف، ب یا ج برای هر کدام. این اولویت‌ها باید اهمیت هدفی را نشان دهد که وظیفه و کار موردنظر برای رسیدن به آن انجام می‌شود. الف نشان‌دهنده اهداف



## دو درصدی‌ها

بسیار مهم، ب مربوط به اهداف توانمندساز و ارزشمندترین اهداف غیرضروری ولی مفید و ج نشان‌دهنده اهداف ضروری و غیرضروری دارای ارزش و اهمیت اندک است.

۳. کارها را در ترتیب درست قرار دهید. بررسی کنید که آیا بعضی از وظایف و کارها باید به ترتیب انجام شوند یا نه؛ مثلاً برای نوشتن گزارش ابتدا باید داده‌ها و اطلاعاتی را جمع‌آوری کنید.

۴. برای کارهایی با اولویت الف و ب برآورد کنید که هر کار به چه میزان زمان نیاز دارد و مهلتی برای انجام آن تعیین کنید. می‌توانید از تکنیک مدیریت زمان تایم باکسینگ (timeboxing) نیز استفاده کنید. در این تکنیک، برنامه زمانی خود را به دوره‌های زمانی جداگانه (جعبه‌های زمانی یا timeboxes) با مهلت‌های مشخصی تقسیم می‌کنید که در آنها هر کار باید انجام شود؛ مثلاً یک ساعت برای آماده کردن یک گزارش. زمانی را نیز برای مشکلات پیش‌بینی نشده اضافه کنید. برای اهداف بزرگی که رسیدن به آنها به افراد بیشتری نیاز دارد از ساختار شکست کار (work breakdown structure – WBS) استفاده کنید. ساختار شکست کار روش برنامه ریزی مدیریت زمانی است که در آن اهداف بزرگ یا کارهای پیچیده به کارهای کوچک‌تر تقسیم می‌شوند. وقتی فهرستی از همه وظایف و کارهای کوچک‌تر دارید، برای هر یک از کارها برآورد زمانی انجام دهید. سپس می‌توانید از این برآوردهای زمانی برای تنظیم برنامه زمانی هدف یا پروژه خود استفاده کنید، یعنی به‌طور کتبی مشخص کنید که هر یک از کارها باید در چه بازه زمانی انجام و تکمیل شود.

### ✓ چگونگی زمان‌بندی کارها

برای آماده کردن برنامه زمانی ابزارهای مدیریت زمان فراوانی وجود دارد، ابزارهایی مانند فهرست کارها (to-do lists)، تقویم قرار ملاقات‌ها، برنامه‌ریزهای روزانه و هفتگی و نرم‌افزار و سخت‌افزار برنامه‌ریزی. بسیاری از سازمان‌ها از نرم‌افزارهای زمان بندی تقویمی (calendar-scheduling software) مانند Microsoft Outlook نیز برای سازمان‌دهی جلسات خود استفاده می‌کنند.

### ✓ بازگشت به مبانی: استفاده از فهرست کارها

فهرست کارها یکی از ساده‌ترین و رایج‌ترین ابزارهای مدیریت زمان است که با استفاده از آن می‌توانید کارهای خود در روز موردنظر را به فعالیت‌های مشخصی تقسیم کنید. برای نمونه، وقتی زمان‌بندی برنامه‌ریز روزانه‌تان (day-planner schedule) می‌گوید: «پاسخ به تماس‌های تلفنی» بین ۳ تا ۴ بعدازظهر، فهرست کارها شخصی را که باید با او تماس بگیرید مشخص می‌کند.



در زمان تکمیل فهرست خود، درمورد کارهایی که می‌توانید انجام دهید واقع‌بین باشید. ابتدا نیمی از کارهایی را که فکر می‌کنید می‌توانید انجام دهید در فهرست وارد کنید و سپس اصلاحات و تغییراتی را ایجاد کنید. حتما کارهای ضروری ولی بی‌اهمیتی را که اولویت پایینی دارند، از فهرست حذف کنید.

در پایان، هر کاری از فهرست را که انجام شده است، خط بزنید. این کار به شما احساس رضایت می‌دهد. در پایان روز، فهرست خود را مرور کنید و توجه کنید که آیا مواردی که اولویت بالایی دارند، انجام نشده باقی مانده‌اند؟ اگر چنین است، دلیل آن را پیدا کنید و زمان‌بندی کارها را تغییر دهید.

فهرست کارهای هرروز را در پایان روز قبل یا در ابتدای همان روز تنظیم کنید. عادت کردن به این رویه، به‌خودی‌خود، موجب می‌شود که به مدیریت زمان برای افزایش بهره‌وری عادت کنید. البته این روش برای مدیران ارشد به همین اندازه مفید نیست، زیرا وظایف آنها کمتر از دیگران ساختاریافته و مشخص است و هرروز برای آنها مشکلات و فرصت‌های غیرمنتظره‌ای پیش می‌آید. بنابراین آنها به روش مدیریت زمان انعطاف‌پذیری نیاز دارند که زمان آزاد بیشتری دارد، صرفاً شامل مهم‌ترین وظایف و مهلت‌هاست و در صورت ایجاد فرصت‌های پیش‌بینی‌نشده، راحت‌تر می‌توان وظایف برنامه‌ریزی‌شده در آن را حذف کرد.

#### ✓ چگونگی تنظیم برنامه‌ی زمانی

ابتدا همیشه کارهای دارای اولویت الف را وارد برنامه کنید، سپس با استفاده از زمان باقی‌مانده، کارهای دارای اولویت ب را در برنامه بگنجانید. به یاد داشته باشید که در روز، گاهی پراثری و گاهی کم‌انرژی هستید. اگر بعدازظهرها انرژی کمی دارید، در برنامه‌ریزی زمان کارهای مهم را صبح و زمان کارهایی مانند خواندن و مدیریت ایمیل‌ها را بعد از نهار قرار دهید. در تکمیل برنامه‌ی زمانی نکات زیر را در نظر بگیرید:

- فقط برای بخشی از روزتان برنامه‌ریزی کنید. زمانی را نیز برای مواقع بحرانی، فرصت‌ها، اتفاقات غیرمنتظره و پیاده روی آزاد بگذارید.

- ابتدا کارهایی را در برنامه زمانی وارد کنید که بیشترین اولویت را دارند.

- از شرکت کردن در جلسات پی‌درپی پرهیز کنید؛ زیرا برای پردازش اطلاعاتی که در هر جلسه کسب کرده‌اید و عمل کردن براساس آن اطلاعات، به زمان نیاز دارید.

## دو درصدی‌ها

- کارهایی مانند خواندن ایمیل‌ها، کارهای نوشتنی و تماس‌های تلفنی را باهم ادغام کنید. برای نمونه، ۹ تا ۹:۳۰ صبح را به انجام این کارها اختصاص دهید؛ زیرا با حذف زمان لازم برای شروع کار بعدی و وقفه‌های موجود میان کارها، مجموع زمان لازم برای انجام این کارها کاهش می‌یابد.

- در طول هفته وظایف انجام‌نشده‌ای را که اولویت بالایی دارند، به زمان‌های آزاد بعدی منتقل کنید یا کارهایی را که اولویت کمتری دارند، از برنامه خود حذف کنید.

- زمانی را که دارید مشخص کنید و سپس براساس آن، مراحل انجام کارهایتان را مشخص کنید.

پس از تنظیم برنامه‌زمانی، آن را در جایی قرار دهید که در معرض دید باشد: جایی مانند تقویم دیواری یا رومیزی یا تقویم رایانه‌ای که همیشه باید باز باشد. با استفاده از نرم‌افزار ساخت جدول زمانی، پیشرفت خود در طول روز را بررسی کنید و به‌طور دوره‌ای، کارایی تکنیک مدیریت زمان خود را بررسی کنید.

✓ هدردهنده‌های زمان: چیزهایی که زمان باارزش‌تان را از شما می‌گیرند

مدیریت زمان برای افزایش بهره‌وری در محل کار با عواملی مانند بحران‌های پیش‌بینی‌نشده یا بیماری ناگهانی یک همکار به هم می‌ریزد. شاید این عوامل خارج از کنترل شما باشند، ولی بسیاری از موانع مدیریت زمان از رفتارها و عادت‌های فردی سرچشمه می‌گیرند و از سوی خود فرد تحمیل می‌شوند.

✓ تعلل یا به تعویق انداختن کارها

تعلل یعنی کاری را که باید الان انجام دهیم به آینده موکول کنیم. همه ما تاحدی این عادت را داریم. درنتیجه، کارهایی که اولویت بالایی دارند، به تعویق می‌افتند یا بدتر از آن، هرگز انجام نمی‌شوند و درنتیجه، فرد احساس گناه می‌کند. به‌طور کلی، به تعویق انداختن کارها ۳ دلیل دارد:

۱. ناخوشایندی و جالب نبودن کارها

ساندرا می‌داند که باید با هلن، کارمند زیردستش، درمورد اینکه هرروز دیر سر کار می‌آید برخورد کند؛ ولی ساندرا برای رسیدگی به این مشکل هیچ کاری انجام نداده است. در این مورد، تعلل ساندرا راهی ناخودآگاه برای پرهیز از انجام کاری ناخوشایند، یعنی رویارویی شخصی است. همین پرهیز درمورد کارهایی که جالب نیستند نیز اتفاق می‌افتد. چند راه‌حل برای این نوع تعلل وجود دارد:

شاید کارهایی که برای شما ناخوشایند هستند برای فردی دیگر ناخوشایند نباشند. بنابراین درصورت امکان، انجام این کارها را به آنها واگذار کنید.

اگر نمی‌توانید انجام این کارها را به دیگران واگذار کنید، به شکلی بی‌طرفانه و عینی به وضعیت موجود نگاه کنید و بپذیرید که به این دلیل انجام آن کار را به تعویق می‌اندازید که برایتان ناخوشایند است. به احساس خوبی فکر کنید که پس از انجام آن کار ناخوشایند به شما دست می‌دهد.

طوری برنامه‌ریزی کنید که سربازدن از کار ناخوشایند برایتان مشکل یا غیرممکن شود. در مثال بالا ساندرا می‌تواند برای هلن ایمیلی بفرستد و زمانی را برای جلسه با او تعیین کند.

## ۲. ترس از شکست

همه ما به‌طور طبیعی از انجام کارهایی که ممکن است منجر به شکست شوند، پرهیز می‌کنیم. در بیشتر موارد، بهترین راه مقابله با ترس این است که مستقیماً با آن روبه‌رو شویم. اگر می‌ترسید که مهارت یا منابع لازم برای انجام موفقیت‌آمیز کاری را نداشته باشید، از دیگران کمک بگیرید. اگر ترس شما ناشی از نداشتن اعتماد به نفس است، با برنامه‌ریزی برای تمام مواردی که برای انجام موفقیت‌آمیز آن کار نیاز دارید، ترس از شکست خود را از بین ببرید.

## ۳. وقتی نمی‌دانیم از کجا شروع کنیم

نبود شفافیت در بعضی کارها موجب تعلل می‌شود. در این نوع شرایط ۲ راه‌حل وجود دارد:

دل به دریا بزنید. وقتی وارد کار شوید این احتمال وجود دارد که راهی مفید و موثر پیدا کنید و هرگونه تمایل به تعلل را کاهش دهید.

کار موردنظر را به بخش‌های تشکیل‌دهنده آن و وظایف ضروری برای تکمیل هر یک از این بخش‌ها تقسیم کنید. این بخش‌ها و وظایف را طبق ترتیبی منطقی مرتب کنید و با انجام اولین وظیفه شروع کنید.

## ✓ تعهد بیش از حد

بعضی از مردم، برنامه خود را بیش از حد شلوغ می‌کنند؛ مثلاً برای کمک به یکی از همکاران در آماده‌کردن پروپوزال داوطلب می‌شوند. بعضی از مدیران نیز به‌خاطر اشتیاق زیادی که برای حمایت از کارکنان دارند، اجازه می‌دهند که زیردستان‌شان حل مشکلات را به آن‌ها واگذار کنند. این زیاده‌روی می‌تواند روی تمام حوزه‌های زندگی شما تاثیر بگذارد. با انجام پیشنهادهای زیر می‌توانید از این مشکل اجتناب کنید:

- اگر کاری جزو مسئولیت‌ها یا اهداف شما نیست، برای انجام آن داوطلب نشوید.

## دو درصدی‌ها

- وقتی دیگران کارشان را انجام نمی‌دهند یا آن را اشتباه انجام می‌دهند، در برابر تمایل شدید خود به وارد شدن و برعهده گرفتن مسئولیت‌ها مقاومت کنید.

- قانون ۸۰/۲۰ را فراموش نکنید. براساس این قانون، ۲۰ درصد اقدامات منجر به ۸۰ درصد نتایج مهم می‌شوند. پس روی ۲۰ درصدی متمرکز شوید که اهمیت دارد.

- یاد بگیرید که به همکاران و رئیس خود نه بگویید. وقتی می‌توانید دلیل نه گفتن خود را توضیح دهید، انجام این کار برایتان آسان‌تر می‌شود. وقتی به عواقب بله گفتن فکر کنید، دلیل نه گفتن کاملاً برایتان روشن می‌شود.

### ✓ سفرهای غیر ضروری

معمولاً سفر از اجزای ضروری تجارت است. سفر نیازمند زمان زیادی است و بنابراین باید بیشترین بهره را از آن ببرید. برای این منظور، نکات زیر را در نظر داشته باشید:

- در سفر، کارهای نوشتنی خود را همراه داشته باشید تا بتوانید از زمان‌های بیکاری در پایانه‌ها و تاکسی‌ها استفاده کنید.

- اگر برای شرکت در جلسه‌ای مسافرت می‌کنید، کاملاً آماده باشید. این آمادگی موجب می‌شود که از اثربخشی جلسه اطمینان پیدا کنید و ارزش سفر خود را افزایش دهید.

- مسافرت با هواپیما چیزی را در اختیار شما قرار می‌دهد که به شدت به آن نیاز دارید و آن زمان بدون وقفه است. از این زمان برای اطلاع از اخبار یا صرفاً طوفان فکری (brainstorming) استفاده کنید.

- از روزهای سفرتان بیشترین بهره را ببرید. برای نمونه، اگر باید برای شرکت در جلسه‌ای در صبح به شهری سفر کنید، جلسات بیشتری را برای باقی روز برنامه‌ریزی کنید.

### ✓ ایمیل

سال‌ها پیش، ایوان پاولف از صدای زنگ برای شرطی کردن سگ‌ها استفاده کرد. با صدای زنگ، سگ‌ها تصور می‌کردند وقت غذاست و در دهان‌شان بزاق ترشح می‌شد. درست به همین ترتیب، صدای هشدار رسیدن ایمیل نیز ما را شرطی کرده است و موجب می‌شود هرکاری را که انجام می‌دهیم، متوقف کنیم و سراغ ایمیل‌های رسیده برویم. این رفتار موجب ایجاد وقفه در کار و فرایندهای فکری می‌شود و بهره‌وری

ما را کاهش می‌دهد. شاید ایمیل ارزشمندترین ابزار ارتباطی باشد، ولی به یکی از عوامل هدر دادن زمان تبدیل شده است.

یکی از راه‌های مقابله با این مشکل این است که هشداردهنده دریافت ایمیل (e-mail notification) را خاموش کنیم یا مثلاً هر ۹۰ دقیقه پیام‌های رسیده را بخوانیم. می‌توانید روش‌های زیر را نیز امتحان کنید:

- در زمان‌های مشخصی از روز ایمیل‌ها را بخوانید.

- حساب ایمیل جداگانه‌ای را به پیام‌های شخصی‌تان اختصاص دهید.

- پیام‌های ناخواسته و نامربوط را پاک کنید. پیام‌های فوری را به پوشه‌ای با برچسب فوری (Urgent) انتقال دهید و در زمان مشخصی در برنامه‌تان به این پیام‌ها رسیدگی کنید. پیام‌های دیگری را که در فرصت دیگری می‌توانید مطالعه کنید، به پوشه‌ای با عنوان «بعداً» (Later) انتقال دهید تا زمانی به آنها رسیدگی کنید که تمام وظایف و کارهای مهم خود را انجام داده‌اید.

- ترجیحات و اولویت‌های خود را به دیگران بگویید. مثلاً پاسخی با این مضمون بفرستید که «به ارسال اطلاعات در مورد این موضوع ادامه دهید» یا «لطفاً ایمیل مربوط به این اطلاعات را برای من ارسال نکنید».

- از دیگران بخواهید که قسمت موضوع پیام‌هایشان را به‌طور واضح و روشن پر کنند تا گیرنده ذهنیت روشنی از محتوای پیام داشته باشد.

#### ✓ عوامل پرت شدن حواس

محیط کار پر از چیزهایی است که ما را دچار حواس پرتی می‌کنند، چیزهایی مانند روزنامه صبح امروز، ایمیل‌ها، گفت‌وگوهای مربوط به قهوه و البته، اینترنت. عوامل حواس پرتی فقط ما را از بهره‌وری دور نمی‌کنند، بلکه مانع پیشرفت ما نیز می‌شوند. برای اجتناب از عوامل حواس پرتی، چند راه وجود دارد. برای نمونه، وقتی سرتان شلوغ است از سیستم پیام صوتی یا voice-mail system برای ضبط تماس‌ها استفاده کنید، هشداردهنده دریافت ایمیل را خاموش کنید، میزتان را از روزنامه‌ها خالی کنید یا روی در دفترتان تابلوی «مزاحم نشوید» را قرار دهید. سعی کنید از نمودار مدیریت زمان استفاده کنید. ستون‌های مختلفی را روی صفحه ایجاد کنید و تمام عوامل هدر رفتن زمان را در آن فهرست کنید؛ سپس دلایل آنها را شناسایی کنید و راه‌حل خود برای مقابله با هر کدام را بنویسید؛ سپس در ستون دیگری با استفاده از

عبارت‌های «غیرموثر، موثر و بسیار موثر» مشخص کنید که راه‌حل شما چقدر کارایی داشته است. با انجام این تمرین مدیریت زمان، از عواملی که موجب هدررفت زمان‌تان می‌شوند، آگاه‌تر می‌شوید.

✓ رئیسی که وقت کارکنان را هدر می‌دهد

بسیاری از مدیران ناآگاهانه موانعی برای زیردستان خود ایجاد می‌کنند که موجب هدررفت زمان آنها می‌شود. این مسئله زمانی رخ می‌دهد که اهداف مشخصی وجود ندارد، دستورالعمل‌ها مبهم هستند و زیردستان درگیر جلساتی غیرضروری هستند. در این شرایط به‌منظور مدیریت زمان برای افزایش بهره‌وری توصیه‌های زیر را اجرا کنید.

#### ۱. سردرگمی در مورد اهداف

اگر رئیس جزئیات هدفی را بیان نمی‌کند، شما ابتکار عمل را در دست بگیرید. از او بخواهید که برای بحث در مورد اهداف آینده خود، که باید مطابق با استراتژی شرکت باشد، جلسه‌ای بگذارد. اطمینان داشته باشید که برای این کار تشویق می‌شوید و مجازات نمی‌شوید. وقتی به توافق رسیدید، اهداف را مکتوب کنید و در فواصل منظم با رئیس دیدار کنید و در مورد پیشرفت خود با او صحبت کنید.

#### ۲. دستورالعمل‌های ناکافی

گاهی مدیران ارشد هدفی را بدون مشخص کردن جزئیات آن بیان می‌کنند؛ این کار برای اجتناب از مدیریت خرد است. [مدیریت خرد یا micro-management سبکی از مدیریت در حوزه کسب‌وکار است که در آن مدیر ارشد بر فعالیت‌های کارکنان زیرمجموعه خود کنترل و نظارت دارد] مدیران به کارکنان می‌گویند که نتیجه باید به چه شکلی باشد و برای رسیدن به آن نتیجه به آنها مسئولیتی می‌دهند. بنابراین به کارکنان فرصتی داده می‌شود تا راه‌حل‌های خودشان را پیدا کنند. مدیران نیز بر فراهم کردن منابع، ارائه آموزش و ایجاد انگیزه در کارکنان برای رسیدن به نتایج مطلوبی که نیاز دارند، تمرکز می‌کنند. این رویکرد «نتیجه‌محور»، استراتژی مدیریت زمان خوبی برای رؤسایی است که می‌خواهند در زمان مشخصی به هدفی برسند. جان یانگ (John Young) در طول تصدی پست مدیر عاملی شرکت هیولت - پاکارد (Hewlett-Packard) از این رویکرد استفاده کرد. او هر چند سال یک بار، هدفی دشوار و واضح را بیان می‌کرد و یافتن راه‌های رسیدن به آن هدف را به کارکنان واگذار می‌کرد. برای نمونه، او خواهان کاهش ۹۰ درصدی میزان خرابی محصولات HP در مدت ۲ سال شد. کارکنان نیز باموفقیت و بدون نیاز به مدیریت خرد به این هدف دست یافتند. اگر معمولاً رئیس‌تان شما را راهنمایی نمی‌کند و دستورالعملی

نمی‌دهد، پیشنهاد می‌کنیم که وقتی دستورات را دریافت می‌کنید، طرحی اولیه برای انجام آن وظیفه ترسیم کنید؛ سپس طرح خود را به رئیس نشان دهید و پیشنهادهای او را جویا شوید. در بازنویسی و اصلاح طرح، از نظرات و انتقادهای رئیس استفاده کنید و کاری کنید که او در نهایت طرح شما را بپذیرد. با انجام این کار، رئیس متوجه می‌شود که می‌تواند صرفاً با دادن دستورالعمل‌هایی خاص در زمان صرفه‌جویی کند.

### ۳. جلسات بیهوده

اسکات آدامز (Scott Adams) خالق داستان مصور دیلبرت (Dilbert) با ارائه داستان‌های جلسات جهنمی و غیرقابل‌تحملی که کارمندان اداری برایش فرستاده بودند به ثروت رسید. او در داستانی از مدیرعامل یک شرکت طراحی می‌گوید:

رئیزی که در اوایل دوره کاری‌ام داشتم همه ما را ملزم می‌کرد که در جلسه روزانه کارکنان شرکت کنیم. در این جلسه، او صندوق نامه‌های اداره را باز می‌کرد، هر نامه را با صدای بلند می‌خواند و سپس از ما می‌پرسید که به نظر ما برای هر مورد باید چه کاری انجام شود. این جلسه معمولاً تمام صبح ما را می‌گرفت. شاید بدترین نوع جلسات بیهوده جلسه‌ای باشد که در آن رئیس قبلاً نتیجه مطلوب خود را تعیین کرده است، ولی زیردستان را مجبور می‌کند که در جلسه شرکت کنند تا در نهایت همه به نتیجه‌ای که او می‌خواهد برسند. بعضی این را «همکاری ساختگی و تصنعی» (faux collaboration) می‌نامند.

### ۴. رئیزی که موجب دشوارتر شدن روند کارها می‌شود

فردی که از مدیران میانی است می‌گوید: «رئیزی دارم که می‌خواهد همه کارها از طریق او انجام شود. مشکل اینجاست که او فرصت پاسخ‌گویی به موقع را ندارد. در نتیجه، بیشتر ابتکارها و طرح‌ها باید در صف اجرا باقی بمانند.» این رئیزی است که روند کارها را دشوارتر می‌کند. برای مقابله با این مشکل، کارهای زیر را انجام دهید:

- این مسئله را به دقت بررسی کنید. زیان‌های بهره‌وری ناشی از این رفتار رئیس را ارزیابی کنید.

- با رئیس دیدار کنید و در مورد یافته‌هایتان و پیدا کردن راه‌حل با او صحبت کنید.

- راه‌حل‌های مناسبی پیدا کنید؛ مثلاً وظایفی را که می‌توان بدون دخالت رئیس انجام داد، شناسایی کنید یا از رئیس بخواهید که اختیارات تایید کارهای کم‌اهمیت‌تر را به شما یا شخص دیگری واگذار کند.

نکته مهم در اینجا گفت و گو در مورد مشکل است. وقتی مدیر از مشکل آگاه شود، شاید برای برطرف کردن آن اقدام کند. اگر مشکل برطرف نشد، به فکر تغییر شغل خود باشید.

#### ✓ نقش شما در این مشکل

آیا معمولا از رئیس می‌خواهید که در مسائل مداخله کند، درحالی که خودتان یا زیردستان‌تان می‌توانید بدون کمک رئیس به همان نتایج برسید؟ آیا کارها را به مافوق‌تان واگذار می‌کنید و مشکل را روی دوش رئیس‌تان می‌گذارید؟ اگر چنین است، این شما هستید که وقت او را هدر می‌دهید. بررسی کنید که چطور خودتان موجب هدررفتن زمان می‌شوید. راه دیگر اجتناب از هدر دادن زمان این است که سبک کاری رئیس‌تان را درک کنید و خود را با آن وفق دهید. بعضی از مدیران بر دریافت اطلاعات و تحلیل‌های مفصل از زیردستان‌شان اصرار دارند ولی بعضی دیگر حداقل اطلاعات را می‌خواهند. با درک اینکه رئیس‌تان چطور اطلاعات را پردازش می‌کند، جلسات را اداره می‌کند و تصمیم‌گیری می‌کند، به صرفه جویی بسیار در زمان برای خود و رئیس‌تان کمک می‌کنید.

#### ✓ مدیریت زمان برای مدیران

گرچه مدیریت زمان مسئولیتی شخصی است، برای مدیران فقط مدیریت موثر زمان خود آنها مهم نیست و باید به مدیریت موثر زمان گروه خود نیز توجه داشته باشند. برای مدیریت بهتر زمان خود و گروه‌تان می‌توانید اقداماتی انجام دهید. برای این منظور به نکات زیر توجه داشته باشید:

- کارهایی را که می‌توانید، به دیگران واگذار کنید

واگذاری موثر کارها موجب کاهش حجم کاری و کاهش استرس شما می‌شود. با این کار وظایفی که دیگران می‌توانند انجام دهند از فهرست کارهای (to-do list) شما حذف می‌شوند و برای تمرکز بر کارهایی که به مهارت‌ها و اختیارات خاص شما نیاز دارند وقت بیشتری خواهید داشت. مدیرانی که به شکل موثری کارهای خود را به دیگران واگذار می‌کنند، وقت کمتری را صرف «کارکردن» می‌کنند و زمان بیشتری برای برنامه‌ریزی، سازمان‌دهی و آموزش دیگران دارند. پیش از واگذار کردن کارها ابتدا مشخص کنید که کدام کارها را می‌توانید به دیگران محول کنید. سپس مهارت‌ها و توانایی‌های لازم برای انجام موفق آن کارها را در نظر بگیرید. در پایان، کار موردنظر را به مناسب‌ترین فرد در میان کارکنان اختصاص دهید. پس از انتخاب فرد مناسب، در صورت امکان در جلسه‌ای رودررو با او، دستورالعمل‌ها و انتظارات خود را به وضوح بیان کنید و برای انجام آن کار اختیارات کافی را به او بدهید. پس از واگذار کردن کار به کارمند



موردنظر، به طور منظم پیشرفت کار او را کنترل کنید. پس از انجام وظیفه موردنظر، از آن به عنوان فرصتی برای یادگیری خود و کارمند زیردستتان استفاده کنید. شاید واگذار کردن کارها به دیگران موثرترین ابزار مدیریت زمان برای هر فرد باشد. اگر این کار به خوبی انجام شود، تقویم شما را از کارهایی که دیگران می‌توانند و باید انجام دهند، پاک می‌کند.

- کاهش سفر

تکنولوژی های ویدئوکنفرانس و ویدئوکنفرانس تحت وب (Web conferencing) موجب شده‌اند که توانایی ما در تجارت کردن بدون نیاز به سفر به طور چشمگیری افزایش پیدا کند. بسیاری از کارفرمایان بزرگ که برنامه‌های آموزش مداومی دارند (مانند شرکت دل / Dell، شرکت ارنست اند یانگ / Ernst & Young و نیروی دریایی آمریکا) برای آموزش آنلاین از این ابزارها استفاده می‌کنند. آموزش آنلاین مزایای بسیاری دارد، مثلاً یادگیری در ۲۴ ساعت شبانه‌روز و در تمام طول هفته را امکان‌پذیر می‌کند و کارکنان زمان بیشتری در خانه خواهند داشت. البته فناوری هرگز جای ارتباطات حضوری و رودررو را نمی‌گیرد. این روش جایگزین کاملی برای مسافرت فیزیکی نیست و باید به طور عاقلانه و به جا استفاده شود.

- تسهیل ایجاد کار و تعادل میان کار و زندگی

استوارت فریدمن (Stewart Friedman)، پری کریستنسن (Perry Christensen) و جسیکا دی‌گروت (Jessica DeGroot) در مقاله‌ای در نشریه هاروارد بیزینس ریویو (Harvard Business Review) توضیح دادند که تعادل بین زندگی و کار نباید یک بازی مجموع - صفر باشد. آنها ۳ اصل زیر را ارائه می‌دهند که می‌تواند در تسهیل این تعادل به مدیران کمک کند:

- مطمئن شوید که کارکنان اولویت‌های کسب‌وکار را درک می‌کنند و آنها را تشویق کنید که به همان میزان در مورد اولویت‌های شخصی‌شان نیز صریح و روشن باشند. سپس برنامه‌ها و وظایف را به صورتی مرتب کنید که انتظارات هر دو طرف را برآورده کند.

- کارکنان بیرون از محل کار نیز نقش‌های مهمی دارند. بنابراین تمام جنبه‌های زندگی آنها را بپذیرید و حمایت کنید. اگر مدیران زندگی غیرکاری کارکنان خود را درک کنند و به آن توجه داشته باشند، می‌توانند به آنها کمک کنند.

- مدیران باهوش به‌طور دوره‌ای فرایندهای کاری را بازنگری و دوباره طراحی می‌کنند تا به کارایی و اثربخشی بیشتری برسند. توجه به تعادل میان کار و زندگی موجب می‌شود این فرایندها را با هدف بهترکردن آنها آزمایش و بررسی کنیم.

مدیران با فراهم کردن امکان موارد زیر می‌توانند به کارکنان کمک کنند که تعادل مناسب و رضایت‌بخشی میان دو جنبه زندگی خود ایجاد کنند:

#### - دورکاری

برای دورکاری یا کارکردن در محل‌هایی به‌جز ادارات و دفاتر معمول می‌توان از ارتباطات تلفنی و اینترنت استفاده کرد. طرف‌داران دورکاری معتقدند که این روش موجب صرفه‌جویی‌های قابل‌سنجشی می‌شود، ازجمله هزینه‌های پایین‌تر تهیه کردن ساختمان و محلی برای کار کارکنان، بهره‌وری بیشتر کارکنان، وفاداری بیشتر کارکنان و رضایت شغلی بیشتر و تمایل کمتر آنها به ترک شغل. به‌علاوه، به‌گفته خود دورکاران، دورکاری موجب می‌شود که میان کار و مسئولیت‌های شخصی تعادل ایجاد کنند و یکی از بزرگ‌ترین عوامل هدردهنده زمان، یعنی رفت‌وآمد به محل کار را کاهش دهند.

برای فراهم کردن امکان دورکاری کارکنان، مدیران و سرپرستان باید شیوه‌های نظارت و سرپرستی خود را تغییر دهند. اگر کارکنان زیر نظارت و کنترل مدیران نباشند، مدیران چطور می‌توانند بفهمند که آیا کارکنان مشغول کار هستند یا تلویزیون تماشا می‌کنند؟ بیشتر متخصصان عقیده دارند که مدیران باید به‌جای فعالیت‌ها بر نتایج تمرکز کنند؛ یعنی اهداف مشخصی را برای دورکاران تعیین کنند، اطمینان پیدا کنند که دورکاران این اهداف را درک کرده‌اند و سپس برای کنترل میزان پیشرفت کارکنان، سیستمی را ایجاد کنند.

درست است که دورکاران بیشتر از دیگران در زمان خود صرفه‌جویی می‌کنند، ولی مشکلاتی وجود دارد که موجب کاهش زمان آنها می‌شود. اعضای خانواده، که کار در خانه را کار واقعی نمی‌دانند، به‌طور مرتب از فرد دورکار می‌خواهند کارهای روزمره یا کارهای خانه را انجام دهد. اگر شما نیز دورکار هستید، برای حل این مشکل می‌توانید از راه‌حل‌های زیر استفاده کنید:

- ساعت کار منظمی داشته باشید و از دیگران بخواهید که به این ساعات کاری احترام بگذارند.

- در ساعت کاری خود کمی انعطاف داشته باشید. در طول روز، زمان‌هایی (مانند زمان استراحت برای ناهار) را مشخص کنید و در این زمان‌ها کارهای خانه را انجام دهید.

- تلفن کاری جداگانه‌ای داشته باشید. برای دریافت تماس‌های گرفته‌شده با تلفن خانه، از پیام‌گیر تلفن استفاده کنید.

- برای انجام کارهای خود، فضایی مجزا و ترجیحاً اتاقی جداگانه داشته باشید.

✓ برنامه کاری انعطاف‌پذیر؛ از نکات مهم مدیریت زمان برای افزایش بهره‌وری

با برنامه‌ریزی به‌شکلی انعطاف‌پذیر می‌توانید حتی زمانی که نیازهای خانواده را برآورده می‌کنید، کار کنید. برای نمونه می‌توانید کارهای زیر را انجام دهید:

- تغییر ساعت کاری در برنامه زمانی: از ساعت ۱۰ صبح تا ۶ بعدازظهر کار کنید تا صبح‌ها بتوانید فرزندان خود را به مدرسه برسانید.

- داشتن برنامه‌های فصلی: برای نمونه، فردی که کارشناس امور مالیات است می‌تواند در چهار ماه اول سال، هفته‌ای ۶۰ ساعت کار کند تا در مهلت مقرر اظهارنامه مالیاتی را آماده کند و سپس در بقیه ماه‌های سال، هفته‌ای ۳۰ ساعت کار کند.

- برنامه‌های فشرده: برای نمونه، تکنسین رایانه‌ای که آخر هفته‌ها به حرفه بازیگری مشغول است، می‌تواند از شنبه تا سه‌شنبه، ۴۰ ساعت کار کند و چهارشنبه‌ها را برای تمرین بازیگری آزاد بگذارد.

✓ ایجاد مزایای شغلی (perks) برای صرفه‌جویی در زمان

بعضی از شرکت‌ها مزایای شغلی‌ای را به کارکنان خود ارائه می‌دهند که کارکنان با استفاده از آنها می‌توانند بعضی از کارهای شخصی خود را در محل کار انجام دهند و در زمان خود صرفه‌جویی کنند. این مزایای شغلی عبارت‌اند از:

- مراقبت روزانه فرزندان در محل کار برای کارکنانی که فرزندان در سنین پیش‌دبستانی دارند: این مزیت شغلی محبوبیت بالایی در میان کارکنان دارد و ابزاری عالی برای جذب و حفظ کارکنان است.

- ارائه مراقبت‌های پزشکی در محل کار: برای نمونه، شرکت هواپیمایی اسکان‌دیناوی یا SAS یکی از شرکت‌هایی است که کلینیک‌های سلامتی کوچکی را در محوطه ساختمان‌های خود ایجاد کرده است.

- خدمات شخصی (concierge services) مانند تعمیر کفش، کارهای پستی، خشک‌شویی و لباس‌شویی و همچنین فروشگاه‌های مواد غذایی که بعضی از کارفرمایان بزرگ ارائه می‌کنند.

✓ تبدیل مدیریت زمان به عادت‌های همیشگی

بسیاری از شرکت‌ها آموزش‌های مدیریت زمان را به کارکنان خود ارائه می‌دهند: آموزش‌هایی که معمولاً از سوی شرکت‌های آموزشی دیگر و از طریق آموزش‌های آنلاین یا سمینارهای سنتی ارائه می‌شوند. کسانی که در آموزش‌های آنلاین یا سنتی شرکت می‌کنند، با تمایل بالایی برای اجرای مدیریت زمان موثر از کلاس خارج می‌شوند؛ ولی تعداد اندکی از آنها بدون تقویت و تمرین دوره‌ای، رفتار و عادت‌های خود را تغییر می‌دهند. همین مسئله در مورد کسانی که مقالات و کتاب‌های مربوط به مدیریت زمان را می‌خوانند نیز صادق است. اگر به‌تازگی کارگاه آموزشی یا سمینار مدیریت زمان را به پایان رسانده‌اید، شما و همکاران‌تان باید با صحبت کردن در مورد مفاهیمی که در مورد مدیریت زمان برای افزایش بهره‌وری آموخته‌اید، آنها را به عادت‌هایی همیشگی تبدیل کنید. از این شیوه‌ها نیز می‌توانید کمک بگیرید: استفاده از گزارش فعالیت (activity log)، بحث در مورد اهداف، تنظیم یک برنامه، شناسایی عوامل هدر دادن زمان و به‌کارگیری آنچه آموخته‌اید در خانه و محل کار. آخرین کاری که باید انجام دهید، ارزیابی عملکرد مدیریت زمان شخصی خود و تلاش مداوم برای بهبود آن است. اگر مدیر هستید، به زیردستان‌تان کمک کنید تا بیشترین بهره را از زمان خود ببرند. با این کار، همان قدر که به آنها کمک می‌کنید، به خودتان نیز کمک خواهید کرد.

✓ ایجاد تعادل میان کار و زندگی؛ از مهم‌ترین نکات مدیریت زمان برای افزایش بهره‌وری

اقتصاددانی به‌نام جولیت اشکر (Juliet Schor) کتابی با عنوان «پُرکاری بیش‌ازحد آمریکایی‌ها» (The Overworked American) در اواخر دهه ۱۹۹۰ منتشر کرده است. او در کتاب خود می‌گوید: میانگین سال کاری آمریکا در طول چند دهه گذشته ۹ ساعت در سال افزایش یافته است.

حال، با حضور همیشگی لپ‌تاپ و گوشی‌ها در اطراف مردم می‌توانید ساعات زیادی را نیز که افراد صرف کارکردن در خانه و پاسخ‌دادن به ایمیل‌ها می‌کنند، به محاسبه او اضافه کنید. جالب است که مردم در ثروتمندترین کشور جهان، جزو فقیرترین‌ها از نظر داشتن زمان شخصی هستند.

در این بخش توضیح می‌دهیم که چگونه می‌توانیم با به‌کارگیری مفاهیم مدیریت زمان، زندگی شخصی خود را مفیدتر و پربارتر کنیم.

## ✓ اهداف شخصی

مهم‌ترین اهداف شخصی شما چه هستند؟ شاید یافتن پاسخ این سوال سخت‌تر از پاسخ‌دادن به همین سوال در مورد اهداف محل کارتان باشد. اهداف شخصی نسبت به اهداف محل کار ابعاد بسیار بیشتری دارند که باید در نظر گرفته شوند و افراد دیگری نیز وجود دارند که باید به اهداف و ترجیحات آنها نیز توجه داشته باشیم. در نتیجه، بیشتر مردم به‌جای اینکه زمانی را به اهداف شخصی مشخص اختصاص دهند، وقتی مشکلات و فرصت‌هایی برایشان ایجاد می‌شود، واکنش نشان می‌دهند. ابتدا سه کار زیر را انجام دهید:

۱. اهداف شخصی‌تان را مشخص کنید. توضیحی واضح و مختصر در مورد هر هدف بنویسید.
۲. اهداف خود را در دسته‌های بسیار مهم، توانمندساز و غیرضروری ولی مفید (nice-to-have) اولویت‌بندی کنید و بر اساس آن برنامه‌ریزی کنید.
۳. مشخص کنید که برای رسیدن به بالاترین اولویت‌های خود باید چه کارهایی را انجام دهید (به کدام اهداف توانمندساز برسید).

پس از روشن کردن اهداف شخصی‌تان، زمانی را در برنامه زمانی‌تان برای آنها در نظر بگیرید. شاید با مرور گزارش فعالیت‌هایتان متوجه شوید که زمان زیادی را صرف فعالیت‌های بی‌اهمیت می‌کنید. در تقویم خود در محل کار، زمانی را برای رویدادها و فرصت‌های پیش‌بینی‌نشده در نظر بگیرید.

## ✓ حذف موارد غیر ضروری از زندگی شخصی

چه متوجه باشید و چه نباشید، دارایی‌های مادی زمان شما را می‌گیرند. به زمانی که برای تمیز کردن و نگهداری و تمیز کردن خانه، نگهداری خودرو یا وسایل خانه‌تان صرف می‌کنید، فکر کنید. تعهدات و روابط شخصی نیز به همین شکل، زمان شما را می‌گیرند. ولی بعضی از ما به راحتی و بدون فکر کردن در مورد تاثیری که تعهدات بر زمان ما می‌گذارند آنها را می‌پذیریم؛ مثلاً دو اطلبانه در انجام کارهای یکی از دوستان خود به او کمک می‌کنیم. برای اینکه تعهدات و روابط شخصی ما با زمانی که در اختیار داریم تناسب داشته باشند، باید به‌طور دوره‌ای آنها را مرور و بررسی کنیم تا متوجه شویم که کدام یک باید تقویت شوند، کاهش یابند یا کنار گذاشته شوند. پس از رهایی از تعهدات و روابط نامطلوب، زمان بیشتری برای روابط سالم و رضایت‌بخش خواهید داشت.

✓ انرژی خود را افزایش دهید

بعضی از افراد به‌ویژه افراد مسن‌تر زمان زیادی در اختیار دارند، ولی به‌خوبی از این زمان استفاده نمی‌کنند؛ چون انرژی لازم برای انجام کارهای موردنظرشان را ندارند. حتی برخی افراد جوان نیز به‌دلیل چاقی یا سایر مشکلات سلامتی فعالیت زیادی ندارند. راه‌حل این مشکل می‌تواند برنامه‌ای بلندمدت برای بهبود آمادگی جسمانی باشد: برنامه‌ای شامل رژیم غذایی سالم در کنار سطح متعادلی از تمرین‌های قدرتی و استقامتی. هرگز برای بازگرداندن انرژی خیلی دیر نیست.

✓ حذف کردن عوامل هدردهنده زمان از زندگی شخصی

برای حذف عوامل هدردهنده زمان می‌توانید از روش‌های زیر استفاده کنید:

- کارهای بیشتری را به‌طور هم‌زمان انجام دهید. اگر در هفته ۳ بار برای خرید به سوپرمارکت می‌روید، برنامه غذایی هوشمندانه‌ای تنظیم کنید و با مشخص کردن غذاهایی که در طول هفته مصرف می‌کنید، به‌جای ۳ بار فقط یک بار در هفته برای خرید به سوپرمارکت بروید.

- سفرها را باهم ترکیب کنید. اگر گزارش فعالیت نشان می‌دهد که شما یا سایر اعضای خانواده به‌طور جداگانه به سوپرمارکت، خشک‌شویی، اداره پست و غیره می‌روید، تمام این کارها را به‌صورت یک یا دو سفر باهم ترکیب کنید و با یک بار بیرون‌رفتن، کارهای بیشتری را انجام دهید.

- تماشای تلویزیون و استفاده از اینترنت را کاهش دهید، چون هر دو می‌توانند بسیار اعتیادآور باشند.

- برای یافتن کالای موردنظرتان تمام بعدازظهر را در مرکز خرید سپری نکنید و از کاتالوگ استفاده کنید یا به‌صورت اینترنتی خرید کنید.

- برون‌سپاری کنید. اگر شیر آب باید تعمیر شود یا دیوارهای خانه باید رنگ شود، کسی را استخدام کنید که مهارت‌های لازم برای انجام این کارها را دارد و می‌تواند بهتر و سریع‌تر از شما آنها را انجام دهد.

فصل اول را در همین جا به پایان می‌رسانیم؛ امیدوارم نکات و مطالبی که بیان شد به تقویت حافظه شما و نیز بهبود وضعیت زندگی‌تان به‌عنوان یک INTJ کمک کرده باشد. تمرین کردن تکنیک‌ها را فراموش نکنید و بدانید با ممارست در به‌کار بردن روش‌ها و سیستم‌های مذکور، الماس وجودتان بیش از پیش تراش خواهد خورد؛ آن‌چنان که حتی از نیکولا تسلا نیز هوشمندتر شوید.

## فصل دو: رازهای ایلان ماسک

به فصل دوم خوش آمدید! در فصل قبل درباره موضوعات زیادی صحبت شد: از بیوگرافی نیکولا تسلا و صفات برجسته او گرفته تا دستیابی به حافظه تسلا (و حتی بهتر از آن)، زندگی در عصر دیجیتال و بهبود آن و مدیریت زمان (و تبدیل آن به عادت همیشه‌گی). در این فصل می‌خواهیم به یکی از مهم‌ترین خصوصیات یک فرد INTJ (یا همان الماس خودمان) بپردازیم و آن چیزی نیست جز «مستقل بودن». قبلاً (در مقدمه) گفته شد که INTJها عاشق مستقل بودن هستند و از انتظارات دیگران متنفرند (نمی‌خواهند کسی انتظاری از آن‌ها داشته باشد). شما در این فصل با این بعد از وجودتان بیشتر آشنا می‌شوید و همچنین درباره «ثروتمند شدن» مطالبی می‌آموزید.

### • ایلان ماسک (INTJ نابغه)

روزی نیست که به رسانه‌ها سری بزنید و خبری در مورد «ایلان ماسک» (Elon Musk) نشنوید. او همه‌جا حضور دارد. ماسک از یک سو با «اسپیس‌ایکس» (SpaceX) رویای تسخیر فضا را در سر می‌پروراند و از سوی دیگر با «تسلا موتورز» (Tesla Motors) می‌خواهد انقلابی در صنعت خودروسازی راه بیندازد.

ایلان ماسک در سال ۱۹۷۱ در آفریقای جنوبی به دنیا آمد. او در سن ۲۸ سالگی با فروش استارت‌آپ کوچک Zip2 به شرکت کامپک (Compaq) میلیونر شد. ایلان ماسک در سال ۱۹۹۹ شرکت X.com را راه انداخت؛ سال ۲۰۰۲ نوبت به Space X رسید؛ سال ۲۰۰۳ هم او مدیرعامل تسلا موتورز شد. سال ۲۰۱۲ ایلان ماسک اولین فضایی‌های تجاری را به ایستگاه بین‌المللی فضایی فرستاد. جاه‌طلبی‌های ایلان به این چند مورد محدود نیست. ایلان رویای شکستن مرزهای زمان و مکان را در سر دارد. در ادامه به جزئیات بیشتری در مورد زندگی شخصی و حرفه‌ای او می‌پردازیم.

ایلان ماسک متولد شهر پرتوریای آفریقای جنوبی است. او دوران کودکی و نوجوانی خود را در این کشور سپری کرد. ایلان در ۱۰ سالگی صاحب یک دستگاه کامپیوتر شد و وقتی ۱۲ سالش شد توانست اولین بازی کامپیوتری خود را بسازد. این بازی، بلستر (Blaster) نام داشت. جالب اینجا است که مجله PC and Office Technology این بازی را با قیمت ۵۰۰ دلار از او خرید. ایلان در ۱۹ سالگی، برای تحصیل به کانادا مهاجرت کرد. پس از گذراندن دو سال در دانشگاه کویینز، در سال ۱۹۹۱ این دانشگاه را رها کرد و به دانشگاه پنسیلوانیا رفت. او در آنجا در رشته‌های کسب‌وکار و فیزیک، دو مدرک لیسانس گرفت.

سپس برای ادامه تحصیل در دکترای رشته‌ی فیزیک انرژی به دانشگاه استنفورد در کالیفرنیا رفت. اما ایلان، تنها دو روز آن‌جا دوام آورد. ورود او به دانشگاه استنفورد هم‌زمان بود با اوج‌گیری شرکت‌های اینترنتی نوپا. او هم برای این‌که از قافله عقب نماند، به این موج پیوست و اولین شرکت خود را با نام Zip2 راه انداخت.

Zip2 یک راهنمای شهری آنلاین بود که محتوای لازم برای سایت‌هایی مثل «نیویورک تایمز» و «شیکاگو تریبون» را تامین می‌کرد. در سال ۱۹۹۹، شرکت کامپیوتری «کامپک» (Compaq)، شرکت Zip2 را با قیمت ۳۰۷ میلیون دلار نقد و ۳۴ میلیون دلار سهام خرید. شخص ایلان ماسک، از این معامله تاریخ‌ساز، ۲۲ میلیون دلار به جیب زد. اما این تازه اول راه ایلان جوان بود. قدم بعدی ایلان ماسک، دنیای پرداخت‌های مالی را دگرگون کرد.

ایلان ماسک در سال ۱۹۹۹، شرکت X.Com را تاسیس کرد. این شرکت در زمینه خدمات مالی آنلاین فعالیت می‌کرد. یک سال بعد، این شرکت با «کانفینیتی» (Confinity) ادغام و سرویس معروف «پی‌پال» (PayPal) متولد شد. در سال ۲۰۰۲ هم فروشگاه اینترنتی eBay شرکت PayPal را با قیمت ۱/۵ میلیارد دلار تصاحب کرد. در آن هنگام ۱۱ درصد سهام PayPal به ایلان ماسک تعلق داشت.

سال ۲۰۰۲، ایلان ماسک سراغ علاقه‌مندی دیگرش یعنی فضا رفت و SpaceX را راه انداخت. او با جاه‌طلبی تمام می‌خواست سفرهای فضایی را وارد مرحله‌ی جدیدی کند. او قدم به قدم پیش رفت، تا این‌که در سال ۲۰۰۸ توانست اعتماد ناسا را هم جلب کند. در این سال، ناسا قراردادی با SpaceX بست که بر اساس آن این شرکت وظیفه انتقال محموله به ایستگاه بین‌المللی فضایی را برعهده می‌گرفت. سال ۲۰۱۲ ماسک با SpaceX تاریخ‌ساز شد. آن‌ها در این سال توانستند موشک «فالکن ۹» (Falcon9) را همراه ۱۰۰۰ پوند محموله به ایستگاه بین‌المللی فضایی بفرستند. SpaceX اولین شرکت خصوصی بود که توانست این کار را بکند. سال ۲۰۱۳ هم این شرکت موفقیت دیگری کسب کرد و توانست به‌وسیله فالکن ۹، ماهواره‌ای را به مدار ماهواره‌های زمین‌ثابت ارسال کند. این همان مداری است که در آن ماهواره‌های تلویزیونی قرار می‌گیرند. در سال ۲۰۱۵ هم فالکن ۹ ماهواره‌ای موسوم به DSCOVR را روی مدار قرار داد. وظیفه‌ی این ماهواره، سنجش تاثیر تشعشعات خورشید روی شبکه‌های برق و ارتباطات روی زمین است. به تدریج، دو موضوع تسخیر فضا و نجات آینده‌ی نسل بشر به علایق اصلی ایلان ماسک تبدیل شدند. از همین رو، مسیر زندگی حرفه‌ای او به دنیای جذاب حمل‌ونقل هم کشیده شد. تسلا موتورز، ماجراجویی جدید ایلان ماسک بود. این شرکت در سال ۲۰۰۳ تاسیس شد. ایلان ماسک یکی از



بنیان‌گذاران اصلی این شرکت بود. او هم‌اکنون به‌عنوان مدیر عامل اجرایی و رییس هیات مدیرهٔ تسلا موتورز فعالیت می‌کند. تسلا موتورز روی طراحی و تولید خودروهای الکتریکی مقرون‌به‌صرفه تمرکز دارد. در سال ۲۰۰۸ این شرکت «رودستر» (Roadster) را معرفی کرد. خودرویی اسپورت که در ۳/۷ ثانیه سرعت آن از صفر به ۹۷ کیلومتر بر ساعت می‌رسد. این خودروی تمام‌برقی با یک بار شارژ تا حدود ۳۹۳ کیلومتر مسافت را طی می‌کند. «مدل اس» (Model S) اولین خودروی سدان الکتریکی تسلا بود. این خودرو هم موفقیت‌های زیادی را برای تسلا موتورز به ارمغان آورد. Model S در سال ۲۰۱۳ به‌عنوان خودروی سال مجله‌ی Motor Trend انتخاب شد. تسلا «مدل ایکس» (Model X) سومین خودروی شرکت ۱۲ ساله‌ی تسلا است. یکی از جالب‌ترین ویژگی‌های مدل X، درهای عقب آن است که مثل دو بال باز می‌شوند.

اما به نظر می‌رسد بلندپروازی‌های ایلان ماسک حد و مرزی ندارد. او در سال ۲۰۱۳ یک طرح مفهومی انقلابی را منتشر کرد؛ طرحی که می‌تواند صنعت حمل‌ونقل را به‌کلی متحول کند. او از این ایده با نام «هایپرلوپ» (Hyperloop) یاد می‌کند. این اختراع می‌تواند سرعت جابه‌جایی بین نقاط جغرافیایی مختلف را به شکل محسوسی افزایش دهد. هایپرلوپ انرژی خود را از منابع تجدیدپذیر دریافت می‌کند. در این سیستم افراد داخل کپسول‌های مخصوصی می‌نشینند و با سرعت باورنکردنی ۹۶۲ تا ۱۲۲۰ کیلومتر بر ساعت جابه‌جا می‌شوند. باوجود تمام انتقادهای ایلان ماسک سرسختانه روی این پروژه انقلابی کار می‌کند. البته ایده‌پردازی‌های ماسک تنها به پروژه‌ی هایپر لوپ ختم نمی‌شود. فهرست شرکت‌هایی که او در حوزه‌های مختلف، خود راه انداخته یا در راه‌اندازی‌شان سهیم بوده بلند است. گویی در ذهنش آینده‌ای را ترسیم کرده و هر یک از این شرکت‌ها تکه‌ای از جورچین آن «آینده» اند. نمی‌شود آیندهٔ جهان را زیبا تصویر کنید و به انرژی‌های پایدار و تجدیدپذیر توجه نداشته باشید. ماسک خیلی وقت پیش در سال ۲۰۰۶ به پسر خاله‌هایش، لیندن و پیتر کمک کرده بود تا شرکت سولارسیتی را در زمینه انرژی خورشیدی راه بیندازند. بعدها در آگوست ۲۰۱۶ تصمیم گرفت حضور پررنگ‌تری در این حوزه داشته باشد و از طریق شرکت تسلا، سولارسیتی را تصاحب کرد تا زنجیره تامین تسلا را کامل کند. ماسک در این باره گفته: «انرژی خورشیدی و ذخیره‌سازی انرژی در کنار هم بهتر کار می‌کنند. تسلا (بخش ذخیره) و سولارسیتی (تولید انرژی خورشیدی) با هم می‌توانند هم از نظر فناوری و هم اقتصادی بهترین عملکرد را داشته باشند، تا در نهایت فرآیند تولید، ذخیره و مصرف انرژی بهبود یابد.» ماسک با هدف توسعهٔ ایده‌هایی مشابه هایپرلوپ، شرکت بورینگ را تاسیس کرد تا به قول خودش رفت‌وآمد شهری را از شکل دوبعدی فعلی به تودرتویی سه‌بعدی تبدیل کند. او معتقد است شلوغی آمد و شد خودروها در شهرها را

می‌توان با حفر تونل‌های ویژه‌ای در شهرها به حداقل رساند. فاز آزمایشی این تونل‌ها در محوطه شرکت اسپیس‌ایکس حفر و آزمایش شد. آینده‌ی ایلان ماسک بدون هوش مصنوعی و افزایش توانایی مغز انسان تحقق نمی‌یابد. دو شرکت «اُپن‌ای‌آی» (OpenAI) و «نرولینک» (NeuroLink) برای همین تاسیس شدند. ماسک اغلب در مصاحبه‌هایش از آینده‌ی هوش مصنوعی خیلی خوب تعریف نمی‌کند و مانند استیو هاوکینگ نگران از کنترل خارج شدن آن است. هدف شرکت OpenAI این است که در کنار توسعه‌ی هوش مصنوعی از خدمت‌گزاری دائمی آن به بشر مطمئن شود. شرکت نرولینک در آغاز بیماری‌ها و آسیب‌های مغزی را هدف گرفته تا درمانشان کند و در ادامه با شناخت دقیق‌تر مغز بتواند با افزودن بخش‌هایی به آن توانایی‌هایش را افزایش دهد. احتمالاً نیت ناگفته‌ی ماسک این است که به نوعی انسان با سایبورگ شدن بتواند همواره از هوش مصنوعی جلوتر باشد.

بعد از انتخاب شدن دونالد ترامپ به رییس جمهوری آمریکا انتقادهای زیادی به او و تیمش به خاطر دوری از شرکت‌های فناوری شد. ترامپ در نهایت عده‌ای از نام‌داران این حوزه را به عنوان مشاور خود بر گزید که نام ایلان ماسک هم در آن میان بود. خیلی‌ها ماسک را به خاطر پذیرش همکاری با ترامپ شماتت کردند. او در پاسخ به انتقادهای گفت: «هدف من سرعت بخشیدن به فرآیند گذار دنیا به انرژی‌های پایدار و چند-سیاره‌ای شدن تمدن بشری است تا اشتغال افزایش یابد و آینده برای همه بهتر شود او در این راستا از هر وسیله‌ای استفاده می‌کنم.» اما در نهایت با کنار گذاشتن پیمان زیست‌محیطی پاریس توسط ترامپ، که درست عکس توصیه‌ها و هدف‌های ماسک بود، ماسک همکاری با دولت ترامپ را خاتمه داد.

آنچه کاملاً از مطالعه‌ی زندگی ایلان ماسک دستگیرمان می‌شود استقلال عظیم او و خود ساختگی بی‌نظیرش است. مطالبی که در ادامه بیان می‌شود، شما را به ایلان ماسک (و حتی بهتر از او!) تبدیل می‌کند.

## ❖ آغاز کار

مستقل کیست؟ چه ویژگی‌ها و یا رفتارهایی باعث می‌شود که ما شخصیت یک فرد و یا خود فرد را مستقل بنامیم؟ در این قسمت با شما یاد خواهیم گرفت که استقلال داشتن در شخصیت و رفتار به چه شاخصه‌هایی مرتبط است. پس از این آشنایی، با یکدیگر روش‌های پرورش شخصیتی مستقل را مرور خواهیم کرد. مستقل بودن از چند بعد قابل بحث و بررسی است ولی در این قسمت به سراغ پایه و اساس موضوع رفته ایم. مطمئناً بدون داشتن روحیه‌ی استقلال طلبان شما نمی‌توانید در کار، زندگی و مشغله خود

مستقل باشید. اما حال استقلال یا مستقل بودن به چه معناست؟ یا اصلاً چرا باید مستقل بود و شخصیت مستقلی داشت؟

استقلال به خودی خود دارای معانی متفاوتی است که شاید خیلی ساده و خلاصه بتوان آن را وابسته نبودن تعریف کرد؛ اما برای فردی که در یک شرایط اجتماعی زندگی می‌کند آیا می‌شود کاملاً از بقیه جدا شود و هیچ وابستگی‌ای از هر نظر به سایر افراد نداشته باشد؟

آنچه در داشتن شخصیت مستقل مدنظر است جدایی از دیگران نیست بلکه داشتن شخصیت محکم با اعتماد به نفس بالاست. این فرد برای رسیدن به اهداف مصمم است هر چند در این راه، هوشمندانه از کمک دیگران استفاده کند. شخصیتی که به خود و توانایی‌های خود ایمان دارد، اگر کمبودی در خود احساس کند برای جبران آن تلاش می‌کند. اگر به دنبال داشتن شخصیت قوی، محکم و البته بااراده هستید پس ناخواسته باید شخصیت مستقل خود را بسازید. در ادامه شاخصه‌هایی که از شما یک شخصیت مستقل می‌سازد را بررسی می‌کنیم.

#### ۱. خود را بشناسید

تا زمانی که خود را نشناسید نمی‌توانید مستقل باشید. آیا تا به حال به این سؤال فکر کرده‌اید که شما چه کسی هستید و چه ویژگی‌های شخصیتی دارید؟ همین‌الان برای چند دقیقه به این سؤال و سؤالات مشابه فکر کنید. چه مواردی نکات مثبت و چه مواردی معایب و نقاط ضعف شخصیت شماست؟ دیگران در مورد شما چه می‌گویند؟ از سوی دیگر در طول یک شبانه‌روز چه کارهایی انجام می‌دهید. وجه تمایز شما از دیگران چیست؟ آیا برای آینده خود قدم برمی‌دارید؟ شما باید با شخصیتی که تا به امروز ساخته‌اید بیشتر آشنا شوید و در صورت نیاز خود را برای تغییر و تحولاتی آماده کنید. اگر می‌خواهید مستقل باشید باید اقدام به آنالیز خود و رفتارهای خود کنید و در کمترین زمان معایب آن را برطرف کنید. در نهایت همه این سؤال‌ها و همچنین شناخت خود برای این مورد است که می‌تواند کمک کند تا شخصیتی کامل‌تر و قوی‌تر بسازید.

#### ۲. تفکرات و عادات خود را به چالش بکشید

به انواع تفکرات و عقاید خود فکر کنید. به کارهای که ناآگاهانه انجام می‌دهید و تا به حال به آن‌ها فکر نکرده‌اید نیز همچنین. چند درصد از کارهایتان نادرست و از روی عادت است. شکی نیست که محیط و افراد دیگر با این وضعیت بر شما تأثیر پیش از حد گذاشته‌اند. دیگران اجازه تصمیم‌گیری و تفکر را از شما

گرفته‌اند. زمان آن رسیده است که بر روی اندیشه‌ها و مواردی که صرفاً از دیگران تقلید کرده‌اید تجدیدنظر کنید. زمان آن رسیده است خودتان از خودتان تأثیر بپذیرید و واقعاً خودتان باشید.

۳. اعتماد به نفس خود را افزایش دهید

با داشتن اعتمادبه‌نفس تقریباً یک گام بلند برای داشتن شخصیت مستقل برداشته‌اید. خیلی از مواردی که بالاتر اشاره کردیم و در ادامه به آن‌ها اشاره خواهیم کرد بر پایه داشتن یک اعتمادبه‌نفس کامل است. اعتماد به نفس به مرور شکل می‌گیرد و برای کسب آن باید تلاش خود را بیشتر کنید.

۴. با جرئت، جسور و محکم باشید

کم‌کم با کار کردن روی مهارت‌های بالا، پایه‌ریزی برای داشتن یک شخصیت محکم و با جسارت انجام شده است و زمان آن رسیده است پر قدرت‌تر از همیشه با خود و محیط خود برخورد کنید. اشتباه نکنید که با جسارت بودن هرگز به معنی برخورد نامناسب، نامودبانه و یا خارج شدن از چهارچوب‌ها نیست، جسارت در اینجا احترام به خود در عین احترام به دیگران و عقایدشان است. جرئت در اینجا توانایی نه گفتن به مواردی است که باید نه بگویید و تابه‌حال قدرت آن را نداشتید. محکم بودن در اینجا ایستادگی در برابر گفته‌ها و تفکراتی است که قبل‌تر با دانش و اطلاع کامل گرفته‌شده‌اند و حال منطقی‌اً قابل دفاع هستند.

۵. شروع به تصمیم‌گیری کنید

باید بدانید که تمرین‌های مختلفی برای پیشرفت در تصمیم‌گیری و گرفتن تصمیم‌های درست وجود دارد. توجه داشته باشید قبل از اینکه شما تصمیم‌گیری درست را فرابگیرید باید مهارت‌های تصمیم‌گیری و اقدام برای تصمیم‌گیری را تمرین کنید. می‌توانید با کارهای روزانه خود شروع کنید و تصمیمات کوچک روزانه را تمرین کنید. با این تصمیمات شما دیگر اجازه نمی‌دهید که روزتان همچون برگی در باد به هر سو که می‌خواهد برود. سعی کنید روزتان را با وجود همه حوادثش، خودتان برای خودتان رقم بزنید. با برنامه‌های هفتگی و روزانه آن را تمرین کنید و پس از مدتی برای تصمیم‌های بزرگ‌تر اقدام کنید.

۶. مدام به فکر پیشرفت خود باشید

همان‌طور که کیم وو چونگ مدیر عامل سامسونگ می‌گوید: بزرگ‌ترین خطر زمانی است که احساس کنید بهترین و یا کامل‌ترین هستید چراکه با داشتن این تفکر از تمرین و ادامه دادن مسیر موفقیت دست می‌کشید. از سعی و تلاش در مسیر بهتر شدن هیچ‌وقت دست نکشید. مدام انواع مهارت‌های فردی و

اجتماعی خود را بهبود ببخشید تا اعتماد به نفستان را در مقابل دیگران بهبود ببخشید. هیچ وقت و هیچ روزی از بهتر شدن دست نکشید.

۷. با انگیزه باشید و محیط را برای آن مهیا سازید

اگر به دنبال شخصیت مستقل هستید باید کم کم با آهنگ‌ها، فیلم‌ها، دوستان و بازی‌هایی که شما را به انزوا و تنهایی می‌کشند خداحافظی کنید و از آن‌ها فاصله بگیرید. خیالتان راحت، هیچ کس توجهی به انزوا و این حالت افسرده شما نمی‌کند. چیزی که برای دیگران قابل توجه و ملموس است موفقیت است. کافی است ذره‌ای به موفقیت برسید و آن زمان است که در مرکز توجه دیگران قرار می‌گیرید. از جای خود بلند شوید و تمامی مواردی که غیر از موارد رسیدن شما به اهدافتان است فاصله بگیرید. شروع به مطالعه کنید و حواستان را جمع کنید که زمان زیادی باقی نمانده است. باید زودتر دست به کار شوید.

✓ چگونه اعتماد به نفس داشته باشیم؟

چگونه اعتماد به نفس داشته باشیم؟ چگونه اعتماد به نفس بیشتری داشته باشیم؟ آیا به اندازه‌ای که می‌خواهید اعتماد به نفس دارید؟ افراد کمی به این سؤال پاسخ مثبت می‌دهند. طبق تحقیقات داشتن اعتماد به نفس یک ویژگی اکتسابی است و با تمرین به دست می‌آید. افراد بدون اعتماد به نفس از صحبت کردن جلوی دوستان و یا در جمع خودداری می‌کنند و می‌ترسند که با تمسخر آن‌ها مواجه شوند. اگر تمایل به افزایش اعتماد به نفس خود دارید، این قسمت برای شما است.

۱. برای کسب اعتماد به نفس افکارتان را در جای مناسب قرار دهید

به طور متوسط هر فرد روزانه به ۶۵ هزار موضوع فکر می‌کند. آمار نشان داده که ۸۵ الی ۹۰ درصد آن‌ها منفی هستند و درباره اخطارها و ترس‌هایتان هستند و برخی درباره اتفاقات بد گذشته هستند و می‌خواهیم مطمئن شویم که دیگر اتفاق نمی‌افتند؛ اما این افکار تأثیرات منفی دارند زیرا باعث می‌شوند تا روی ترس‌هایمان بیشتر از اهداف و آرزوهایمان تمرکز کنیم. نکته اینجاست که شما باید به این مسائل آگاهی داشته باشید و بدانید که مغز شما به یک نسبت خاص با عوامل منفی برخورد می‌کند. دقت داشته باشید که اغلب چیزهایی که از آن می‌ترسید هیچ وقت اتفاق نمی‌افتند.

۲. در آخر شروع کنید

مردم بسیاری وجود دارند که اگر از آن‌ها بپرسید که چه کار می‌خواهند بکنند یا این که چیز کاره می‌خواهند شوند، می‌گویند نمی‌دانم. دانستن چیزی که می‌خواهید کلید موفقیت شماست و هر کاری که شما انجام می‌دهید باید طوری باشد که شما مطابقت داشته باشد.

۳. اعتماد به نفس و سپاس‌گزار بودن

روز خود را با فکر کردن به چیزهایی که باید به خاطر آن‌ها سپاس‌گزاری کنید، آغاز کنید. اگر این کار را بکنید روز آرام‌تری را سپری خواهید کرد.

۴. کمک خواستن را فراموش نکنید

تصور نکنید که دیگران می‌دانند که شما چیز می‌خواهید. برای رسیدن به اهدافتان از دیگران کمک بگیرید. اگر به تناقضات، سولات و یا تردید برخورد کردید، بدانید که یک دلیل خوب دارند؛ شما در حال رفتن به جایی هستید. این به این معنی نیست که شما باید اخطارها را نادیده بگیرید، اما باید بدانید که آن چیزهای منفی را در چشم‌انداز خود بگذارید.

۵. آماده باشید که دوباره به دست آورید

این کوتاهی کردن نیست که دلگرمی شما را از بین می‌برد بلکه بهبود نیافتن است. هر بار که شما این کار را انجام می‌دهید یاد می‌گیرید که چه روش‌هایی جواب نمی‌دهند و از چه روش‌هایی باید استفاده کنید.

۶. یک مربی پیدا کنید

اگر به کاری پرداخته و احتمال می‌دهید که قبلاً شخص دیگری آن را انجام داده است می‌توانید نکات بسیاری از این فرد یاد بگیرید.

۷. تکالیفتان را انجام دهید

در هر وضعیتی آمادگی کافی می‌تواند به اعتماد به نفستان کمک کند. می‌خواهید برای اولین بار سخنرانی کنید، به دفعات تمرین کنید. صدایتان را ضبط و سپس گوش کنید. می‌خواهید افرادی را برای اولین بار ملاقات کنید؟ شبکه‌های اجتماعی‌شان را چک کنید. از اینترنت درباره آن‌ها اطلاعات به دست آورید.

۸. هر روز مدتی را به ورزش و استراحت اختصاص دهید

خواب کافی، ورزش و تغذیه مناسب تأثیر مستقیم روی اعتماد به نفس و حالتان دارد. حداقل در هفته سه نوبت ۲۰ دقیقه‌ای ورزش کنید.

۹. نفس عمیق بکشید

بسیار واضح است که اگر شما نفس عمیق بکشید اکسیژن بیشتری به مغزتان می‌رسد و شما هوشیارتر و آماده‌تر می‌شوید. این حرکات در شرایط هیجانی بسیار مهم است و باعث می‌شود که بتوانید خودتان را کنترل کنید.

### • چگونه شخصیت قوی داشته باشیم؟

خیلی وقت نیست این تصور که شخصیت افراد ثابت است به چالش کشیده شده، باید بگوییم برخلاف آنچه که ممکن است فکر کنید، می‌توانید شخصیت خود را پرورش دهید و تبدیل به انسانی با شخصیت قوی شوید. اگر می‌پرسید: چگونه شخصیتی قوی داشته باشیم؟ یا می‌خواهید بدانید شخصیت‌هایی که همیشه بدون تلاش اضافه، نظر دیگران را به خود جلب می‌کنند چه خصوصیات دارند این بخش برای شماست. در این جا شخصیت قوی خود را پیدا خواهید کرد و با تمرین نکات گفته شده آن را بیش از پیش رشد خواهید داد. تقریباً تا همین اواخر تصور می‌شد شخصیت افراد تغییر نمی‌کند. در سال ۱۸۹۰ ویلیام جیمز روانشناس معروف هاروارد در کتاب تاثیرگذار خود گفت شخصیت فرد با رسیدن به اوایل بزرگسالی در قالبی از گچ مستحکم می‌شود. این دیدگاه به مدت بیش از یک قرن رواج داشت. اما به مرور زمان نظریات منعطف بودن شخصیت اعتبار خود را پیدا کردند و امروزه ما انسان‌ها از کنترل و اثرگذاری خود بر ویژگی‌ها و صفاتی که قصد تغییر یا پرورش آن را داریم آگاه هستیم.

### ✓ شخصیت چیست؟

شخصیت الگوی معمول تفکر، احساس و رفتار فرد است که از او انسانی متمایز می‌سازد. وقتی ابراز می‌کنیم که کسی شخصیت خوبی دارد منظورمان این است که او دوست‌داشتنی و جالب است و بودن در کنار او تجربه خوشایندی است. همه می‌خواهند که برای دیگران جذاب باشند. برای رسیدن به این خواسته داشتن یک شخصیت خوب، حتی از ظاهری جذاب هم حیاتی‌تر است. در حقیقت ۸۵٪ از موفقیت و

شادی افراد در نتیجه کیفیت رابطه آن‌ها با دیگران شکل می‌گیرد. در نهایت این شخصیت شماست که تعیین می‌کند سایرین به شما جذب شوند یا از شما فاصله بگیرند. در حالی که تنها تا اندازه‌ای قدرت داریم ظاهرمان را تغییر دهیم، این توانایی را داریم که شخصیت خود را تا هر اندازه که می‌خواهیم ارتقا دهیم. ما می‌توانیم صفات و ویژگی‌های یک شخصیت قوی را که مناسب و مطلوب می‌دانیم در خود تقویت کنیم. چگونه می‌توانیم شخصیت قوی داشته باشیم؟

#### ۱. شنونده‌ای عالی باشید

ژاکلین کندی یکی از جذاب‌ترین زنان دنیا به حساب می‌آمد؛ زیرا مهارت اینکه شنونده‌ای استثنایی باشد را در خود رشد داده بود. نحوه نگاه این زن به چشم‌های دیگران، توجه او به تک‌تک کلمات گوینده و انتقال این احساس به آن‌ها که مهم هستند زبانزد بود. هیچ چیز خوشایندتر از این نیست که کسی مشتاقانه به حرف‌های شما گوش بدهد؛ زیرا این احساس را به شما می‌دهد که تنها آدم مهم روی زمین هستید.

#### ۲. بیشتر مطالعه کنید و علائقتان را گسترش دهید

هر قدر بیشتر مطالعه کنید و به زمینه‌های بیشتری برای یادگیری و صرف وقت علاقه نشان دهید، شخصیت قدرتمندتری پیدا خواهید کرد. وقتی آدم‌های جدیدی را ملاقات می‌کنید حرفی برای گفتن خواهید داشت و می‌توانید با دیگران در این موارد وارد بحث و گفتگو شوید. در این موقعیت ممکن است در مواجهه با نادانسته‌های دیگران عصبانی شوید، اما به یاد داشته باشید که اگر به نحوی مناسب اطلاعات خود را با آن‌ها در میان بگذارید اشتیاق آگاهی را در آنها روشن خواهید کرد.

#### ۳. خوش صحبت باشید

این مورد به میزان مطالعه و دانسته‌های شما مربوط است. زمانی که اندوخته‌ی بیشتری برای شریک شدن با جمع کسب کردید نوبت به آموختن نحوه‌ی به اشتراک گذاشتن آن با دیگران می‌رسد. هیچکس نمی‌تواند درباره‌ی تمام موضوعات بداند، بنابراین شریک شدن دانسته‌هایتان با دیگران به روابط شما تازگی می‌دهد.

#### ۴. نظرات خود را بیان کنید

هیچ چیز خسته‌کننده‌تر از همنشینی با کسی که در هیچ زمینه‌ای نظر نمی‌دهد نیست. اگر قادر به شرح نظری که دارید نباشید مکالمه به جایی نخواهد رسید. اگر نظری نامعمول یا متفاوت از دیگران دارید در



مطرح کردنش درنگ نکنید، چرا که جذابیت شما بیشتر خواهد شد؛ البته به شرط آن که از دسته آدم‌های همه‌چیزدان به نظر نرسید. چشم‌انداز متفاوت شما به موضوع، باعث گسترش روشن‌بینی جمع می‌شود.

۵. با آدم‌های جدید ملاقات کنید

سعی کنید با آدم‌های جدید ملاقات کنید به خصوص کسانی که با شما متفاوت هستند. این کار نه تنها باعث آشنایی شما با فرهنگ‌ها و راه‌های متفاوت انجام کارها می‌شود بلکه افق‌های شخصیتی شما را نیز توسعه می‌دهد.

۶. خودتان باشید

دومین مورد خسته‌کننده بعد از نداشتن هیچ نظری در گفتگو، این است که سعی کنید کسی که نیستید به نظر برسید. ادای کسی که نیستید را درآوردن به دلیل اینکه در جمع جایی پیدا کنید یا موردپسند واقع شوید معمولاً نتیجه عکس می‌دهد. به این علت که ما منحصر به فرد هستیم، نشان دادن همان شخصیت خاص مان است که ما را جذاب می‌کند. تلاش برای تقلید از دیگری نه تنها کاملاً محکوم به شکست است بلکه نشانه‌ای از فقدان اصالت است.

۷. توجه طلب نباشید

داشتن یک شخصیت قوی به معنای آن است که شما شادی و امنیت را از درون خودتان دریافت می‌کنید و برای تأیید گرفتن از دیگران نیاز به جلب توجه ندارید. شخصیت‌های قوی زمان خود را صرف توجه‌طلبی با شکایت از دنیا، غیبت از دیگران یا رفتارهای نمایشی نمی‌کنند، به جای آن اجازه می‌دهند که اعمال و رفتارشان درباره‌ی آن‌ها سخن بگوید. مهم است بدانید که توجهات زودگذر ماندگار نیستند؛ آنچه به یادها می‌ماند شخصیت قوی شماست.

۸. نگاه و نگرش مثبت داشته باشید

کسی نمی‌خواهد اطراف آدم‌های منفی که دائماً شکایت می‌کنند یا حرف مثبتی برای گفتن ندارند باشد. سعی کنید آدم شادی باشید که با ورودش به اتاق، با خود انرژی می‌آورد. می‌توانید این کار را با مدنظر قرار دادن بهترین ویژگی‌های آدم‌ها و موقعیت‌ها انجام دهید. لبخند گرمی بزنید، شادی را بپراکنید و با حضور خود به اطراف روح بدمید.

۹. فرصت‌های خودتان را خلق کنید

در حالی که برخی در گوشه‌ای در انتظار ترفیع، پیدا کردن کار، مسافرت و سایر فرصت‌ها نشست‌اند، شخصیت‌های قوی تلاش می‌کنند تا فرصتی خلق کنند و به سمت هدفی حرکت کنند. شخصیت‌های قوی یادگیری، رشد و تحول را بخشی از روند همیشگی زندگی خود در نظر می‌گیرند. برای داشتن شخصیت قوی باید به جای ترسیدن از تغییر آن را با آغوش باز بپذیرید و از رخوت دوری کنید. شما هم ممکن است مانند هر کس دیگری ترس‌هایی داشته باشید، اما نباید بگذارید این ترس‌ها شما را کنترل کنند. در عوض اجازه بدهید اشتیاق شما به شادمانی و موفقیت بزرگ‌تر از ترس‌های تان باشد.

#### ۱۰. حامی دیگران باشید

حامی بودن احتمالاً جذاب‌ترین خصوصیتی است که می‌توانید در شخصیت خود ادغام کنید. همان‌طور که خود شما چنین خصوصیتی را در دیگران دوست دارید، خودتان چنین حمایتی را برای بقیه در مواقع نیاز فراهم کنید. همه‌ی ما خیلی دوست داریم کسی که در گوشه‌ی زمین بازی زندگی ما را تشویق کند، به ما باور داشته باشد و کمک کند وقتی افتادیم دوباره از نو شروع کنیم.

#### ۱۱. پایبند اصول باشید و از اعتبار خود محافظت کنید

صداقت و عمل مطابق با گفتار و قول‌های تان احترام، تحسین و قدردانی دیگران را به همراه می‌آورد. اعتبار شما در نتیجه سال‌ها به دست آمده و ممکن است در نتیجه یک رفتار اشتباه خدشه‌دار شود. سعی کنید به هیچ قیمتی آن را از دست ندهید مگر در مواقعی که مجبور باشید کیفیت مهم‌تری مانند صداقت را زیرپا بگذارید. همیشه با خودتان صادق باشید و فراموش نکنید ممکن است منبع الهام کسی باشید.

#### ۱۲. آرامش خود را حفظ کنید

فایده‌ای در واکنش‌های اغراق‌آمیز و جوش آوردن نیست. آرامش باعث پیشرفت شما می‌شود، زیرا در چنین حالتی از وقار و صلح است که می‌توانید تمرکز و تفکر کنید و در نهایت تصمیمی که به بهترین شکل منافع شما را تامین کند بگیرید. آرامش، بدون شک یکی از صفات بارز افرادی با شخصیت قوی است. وقتی خودتان، افکار و احساسات تان را به شیوه‌ای آرام و صمیمی ابراز کنید، به طور حتم شخصیت شما برای اطرافیان خوشایند به نظر خواهد رسید.

۱۳. مسئولیت پذیر باشید

هیچکس دلش نمی‌خواهد اطراف آدم‌هایی که دائماً از زندگی گلایه می‌کنند و نیاز به توجه دارند باشد. همه ما مشکلات خودمان را داریم که لازم است به آنها رسیدگی کنیم، اما نمایش ناراحتی و اعتقاد به جبر روزگار تا به حال نتوانسته گرهی از مشکل کسی باز کند. همه ما مسئول زندگی مان هستیم، بنابراین لازم است از اینکه هر کسی جز خودمان را بابت شکست‌هایمان مقصر بدانیم دست برداریم. یک شخصیت قوی مسئولیت اعمال خود را می‌پذیرد و بهترین تلاشش را برای تغییر سرنوشت انجام می‌دهد. شادی شما هم یک وضعیت ذهنی است که خودتان مسئول خلق پایه‌ای آن هستید. به علاوه اینکه قانون جذب را به خاطر داشته باشید: «وقتی روی چیزی تمرکز می‌کنید آن را جذب می‌کنید به عبارت ساده‌تر اگر روی مشکلات و سختی‌های زندگی تمرکز کنید فرصتی برای پیدا کردن شادی نخواهید داشت.»

۱۴. از تکانه‌های نامعقول به سلامت گذر کنید

تکانه‌های بدون فکر گاهی بخشی از طبیعت انسانی ما هستند، برخی آدم‌ها احساسات خود را شدیدتر از دیگران تجربه می‌کنند و این موضوع گاهی باعث رفتارهای تکانشی (بدون فکر) می‌شود. اگر در مقابل این تکانه‌ها ایستادگی نکنید، آن‌ها می‌توانند به روابط شما خسارت وارد کنند همچنین عقل و منطق شما را دور بزنند. گاهی به خودمان اجازه می‌دهیم در ترس و غم غوطه‌ور شویم، اما اگر می‌خواهید بدانید چگونه شخصیت قوی داشته باشیم؟ باید بگویم تصمیم تماماً با شماست که آیا می‌خواهید در نهایت برده ترس‌ها و ناامیدی‌ها شوید یا با تمرین به دست گرفتن کنترل احساسات‌تان شخصیت قوی داشته باشید.

۱۵. حقیقت طلب باشید

آدم‌های حقیقت طلب دوست داشتنی هستند، کسانی که حقیقت را هر چند سخت و دردناک به دروغی آرام‌بخش ترجیح می‌دهند. حقیقت طلبی بدون شک یکی از مهم‌ترین صفات فرد دارای شخصیت قوی است. آدم‌های قوی و عقلانی همیشه از شک استقبال می‌کنند و درستی اطلاعات را می‌سنجند، همین است که به آن‌ها می‌گوییم عاقل. شخصیت‌های قوی خود را از تمام سوگیری و پیش‌داوری‌های‌شان آزاد می‌کنند و در جستجوی خوشبختی در تمام مراحل هستند.

۱۶. شجاع باشید و عقب‌نشینی نکنید

ترس، احساسی کاملاً طبیعی به شمار می‌رود. انسان‌ها به لحاظ ژنتیکی مستعد احساس ترس در موقعیت‌های استرس‌آورند. همه آدم‌هایی که روی کرهی زمین زندگی می‌کنند ترس را حداقل برای یک

بار هم که شده در زندگی تجربه کرده‌اند. گرچه در حالی که برخی این ترس را نشان می‌دهند، برخی دیگر ترس خود را با مهارت پنهان می‌کنند و اجازه می‌دهند شجاعت بر وجودشان حکومت کند. اگر شخصیت قوی می‌خواهید دقیقاً باید همین کار را انجام دهید. با موانع و چالش‌های زندگی خود رو به رو شوید و بر آن‌ها غلبه کنید، عقب‌نشینی نکنید، وحشت‌زده نشوید و همیشه به خودتان اعتماد داشته باشید.

#### ۱۷. همدل باشید

همدلی یکی از مهم‌ترین و باارزش‌ترین صفات شخصیتی است، در حقیقت این خصوصیت است که از ما انسان می‌سازد. امروزه یکی از اشتباهات رایج این است که مردم فکر می‌کنند نشان دادن همدلی و صمیمیت به آن‌ها چهره‌ای ضعیف می‌دهد. اما حقیقت این است که فقط آدم‌های واقعاً قدرتمند، کسانی که از درون می‌درخشند، می‌توانند رفتار خوب و مهربانانه با دیگران داشته باشند. به اطرافیان خود عشق بورزید و همیشه با آن‌ها همدلانه رفتار کنید بدون این که در مقابل انتظاری از آن‌ها داشته باشید. هیچ وقت دیگران را قضاوت نکنید؛ چرا که برای هر کس در زندگی مبارزه‌ای در جریان است که شما از آن هیچ نمی‌دانید!

#### ۱۸. همان‌طور که قبلاً هم گفتیم اعتماد به نفس داشته باشید

افراد با اعتماد به نفس بسیار جذاب و قدرتمند هستند. وقتی به پتانسیل‌های خودتان ایمان داشته باشید، به دیگران القا می‌کنید که همین‌طور درباره‌ی شما فکر کنند. اعتماد به نفس در زندگی به دست ما ساخته می‌شود، برای داشتن شخصیت قوی باید یاد بگیریم روی اعتماد به نفس خود کار کنیم به علاوه‌ی اینکه به خودمان احترام بگذاریم و خود را دوست داشته باشیم. در گذر سال‌های زندگی موقعیت‌های فراوانی پیش می‌آید که عزت نفس ما را هدف می‌گیرند، اما این به خودمان بستگی دارد که به نرمی از میان این موانع عبور کنیم و هرگز به شکست یا مغلوب شدن رضایت ندهیم. موفقیت، موفقیت می‌آورد و قطعاً برای تحقق آن لازم است وقت و انرژی فراوانی صرف کنید. به جای اینکه تنها به شکست‌های بزرگ خود تمرکز کنید، ضروری است که متوجه‌ی همه‌ی موفقیت‌های کوچک‌تان باشید. این کار تا اینجا بهترین راه ساختن اعتماد به نفس و نهایتاً تبدیل شدن به شخصیتی قوی است که همه او را تحسین می‌کنند.

۱۹. با «همه» رفتاری مؤدبانه داشته باشید

رعایت ادب هیچ وقت از مد افتاده نخواهد شد؛ زیرا مردم همیشه از رفتار مناسب استقبال می‌کنند. وقتی صحبت از رفتار مؤدبانه به میان می‌آید باید گفت رعایت ادب و مهربانی با آشنایان و افرادی که از آن‌ها خوش‌تان می‌آید کار سختی نیست، چالش واقعی زمانی است که قرار باشد با افرادی که با آن‌ها مشکل دارید مؤدبانه رفتار کنید. اگر خودتان را در طول روز به نوعی مدیریت کردید که با این افراد نیز رفتاری در شأن شخصیت قوی خودتان داشته باشید، نهایتاً از آنچه قصدش را داشته‌اید نیز قوی‌تر خواهید بود.

### • چگونه اراده قوی داشته باشیم؟

انجام منظم کارهایی که برای کسب موفقیت به تمرکز و عزم تمام نیاز دارند، کاری فوق‌العاده دشوار است. به همین علت است که توانایی سخت کار کردن و واکنش مثبت نشان دادن به شکست‌ها و سختی‌ها بسیار مهم است. عزم و اراده به افراد موفق کمک می‌کند تا سخت تلاش کنند و به اهداف بلندمدت خود پایبند باشند. در این قسمت درصدد آن برآمده‌ایم تا ببینیم که چگونه ما هم می‌توانیم اراده قوی داشته باشیم.

برای مثال:

- بیشتر افراد موفق در به تأخیر انداختن خواسته‌های درونی، بسیار خوب عمل می‌کنند.

- بیشتر افراد موفق در برابر وسوسه خیلی خوب تاب می‌آورند.

- بیشتر افراد موفق در غلبه بر ترس از انجام کارهایی که باید به آن‌ها مبادرت بورزند عالی هستند.

اتفاقی نیست که این‌ها بخشی از ویژگی‌های افراد موفق باشند. در این جا به روش‌هایی اشاره می‌کنیم که به کمک آن‌ها می‌توانید این ویژگی‌ها را در خود توسعه دهید و در نتیجه موفق‌تر باشید:

۱. بگذارید «گذشته شما» خبر از آینده‌تان بدهد، نه چیز دیگری

گذشته ارزشمند است. از اشتباهات خود درس بگیرید. از اشتباهات دیگران هم درس بگیرید. سپس آن را به حال خود رها کنید. ولی واقعا عمل به این حرف همچون گفتن آن راحت است؟ به بینش شما بستگی دارد. وقتی اتفاق بدی برای شما می‌افتد، به دنبال فرصتی برای یادگیری از چیزهایی که نمی‌دانید

باشید. وقتی شخص دیگری مرتکب اشتباه می‌شود، فقط از آن درس نگیرید، فرصت را برای مهربانی، بخشش و درک شرایط او مغتنم بشمارید. گذشته فقط در حال یاد دادن به شماست و اصلا معرف شما نیست. فقط به این فکر کنید که کجا اشتباه کرده‌اید تا برای دفعه‌ی بعد از آنجا ضربه نخورید. و این از عهده‌ی شما و اطرافیان شما برمی‌آید.

۲. برای داشتن اراده قوی، زندگی و آینده را کاملا تحت کنترل خود ببینید

چنین فرضی برای شانس هم مطرح می‌شود. بسیاری از مردم احساس می‌کنند که شانس ارتباط تنگاتنگی با موفقیت یا شکست دارد. اگر موفق شوند، شانس آورده‌اند و اگر شکست بخورند، شانس به آنها روی نیاورده است. بسیاری از افراد موفق نیز همین احساس را دارند که شانس نقشی در موفقیت‌شان بازی کرده است. اما آنها هیچ‌وقت منتظر خوش‌شانسی یا نگران بدشانسی نیستند. آنها طوری عمل می‌کنند که انگار موفقیت یا شکست کاملا در کنترل آنهاست. اگر موفق شوند، خودشان دلیل آن بوده‌اند و اگر شکست بخورند، باز هم مسئول شکست، خودشان هستند. اگر انرژی ذهنی خود را در راه نگرانی از اتفاقات پیش رو تلف نکنید، می‌توانید تمامی تلاش و انرژی خود را در راه اتفاقات مورد نظرتان صرف نمایید و اگر هم شانس بیاورید، نتیجه‌ای حتی بهتر از تصورات خود به دست خواهید آورد. شما نمی‌توانید تسلطی بر شانس داشته باشید، اما به قطع می‌توانید بر خودتان کنترل داشته باشید.

۳. چیزهای غیرقابل کنترل را رها کنید

قدرت ذهنی همانند قدرت عضلانی است و هیچ‌کس توان نامحدود ندارد. پس چرا قدرت خود را صرف چیزهایی می‌کنید که نمی‌توانید کنترلی بر آنها داشته باشید؟ دغدغه برخی سیاست است، برخی دیگر خانواده، برخی گرمای کره‌ی زمین. هرچه که هست، شما به آن اهمیت می‌دهید و از دیگران هم می‌خواهید که اهمیت قائل شوند. خیلی خوب. هر کاری که می‌توانید انجام دهید؛ رای بدهید، به حرف‌های دیگران به خوبی گوش دهید، بازیافت کنید و میزان تولید گازهای گلخانه‌ای را در مصارف خود کاهش دهید. هر کاری که از دست‌تان برمی‌آید انجام دهید. خودتان را تغییر دهید اما سعی نکنید که دیگران هم مثل شما تغییر کنند. آنها تغییر نخواهند کرد.

۴. از موفقیت دیگران نرنجید و در عوض آن را جشن بگیرید

بسیاری از افراد موفقیت را یک بازی در مجموع صفر می‌بینند، به این معنی که موفقیت محدود است. وقتی شخص دیگری در کاری می‌درخشد، آنها فکر می‌کنند که دیگر ستاره‌ی آنها نخواهد درخشید.

رنجش بخش اعظمی از انرژی ذهنی شما را هدر می‌دهد، انرژی‌ای که می‌تواند در جایی دیگر، بهتر به کار بیاید. وقتی یکی از دوستان شما کاری معرکه انجام می‌دهد، این کار او مانعی بر سر راه شما برای انجام کارهای فوق‌العاده نیست. در حقیقت، جایی که دغدغه‌ی موفقیت وجود دارد، افراد هم‌فکر و هم‌عقیده به یکدیگر نزدیک می‌شوند. بنابراین به دوستان موفق خود نزدیک‌تر شوید. از کارهای معرکه‌ی دیگران نرنجید. این کارها را در هر جا و در هر زمانی که یافتید، تشویق کنید و برای آن جشن بگیرید.

۵. هرگز در برابر ناله، شکایت‌ها و انتقادات تسلیم نشوید

حرف‌های شما قدرت دارند به خصوص بر خود شما. نالیدن از مشکلات همیشه احساس بدتری را به شما القا می‌کند، نه احساس بهتر.

بنابراین اگر خطایی کردید، وقت خود را صرف شکایت و نالیدن نکنید. انرژی ذهنی‌تان را روی بهتر کردن شرایط بگذارید. اگر می‌خواهید تا ابد به نالیدن پردازید، دست آخر هیچ کاری برای بهبود وضعیت نخواهید کرد. پس چرا اتلاف وقت؟ همین الان دست به کار شوید. درباره‌ی اشتباهات حرف نزنید. درباره‌ی این حرف بنزید که چگونه می‌توانید اوضاع را بهتر کنید حتی اگر این گفتگوی درونی با خودتان باشد. همین رفتار را در قبال دوستان یا همکاران خود داشته باشید. فقط شانه‌ای برای گریه و زاری آنها نباشید. دوستان نمی‌گذارند دوست‌شان ناله و زاری کند، آنها کمک می‌کنند تا اوضاع زندگی دوست‌شان بهبود یابد.

۶. به جای تمرکز بر دیگران، خودتان را تحت تأثیر قرار دهید

هیچ‌کسی شما را به خاطر لباس‌های‌تان، داشته‌های‌تان، سِمَت‌تان یا دستاوردهای‌تان دوست ندارد. این‌ها همگی چیزهای معمولی هستند. افراد ممکن است این چیزها را دوست داشته باشند، اما به این معنی نیست که شما را دوست دارند. مطمئناً ممکن است آن‌ها در ظاهر به نظر برسد که شما را دوست دارند، اما چیزهای سطحی، غیرواقعی نیز هستند و رابطه بر اساس چنین چیزهایی اصلاً یک رابطه‌ی واقعی نیست. روابط حقیقی باعث خرسندی شما می‌شوند و شما تنها زمانی روابط حقیقی تشکیل می‌دهید که سعی نکنید دیگران را تحت تأثیر قرار دهید بلکه تلاش می‌کنید خودتان باشید. و در نتیجه‌ی این روابط، انرژی ذهنی بیشتری کسب خواهید نمود تا بدین ترتیب آنها را صرف افرادی کنید که واقعا در زندگی شما اهمیت دارند.

۷. دائماً به اهداف بلندمدت خود سر بزنی

وقتی از نظر ذهنی خسته هستید، کار راحت این است که خودتان را توجیه کنید که کمی از تلاش دست بکشید؛ اما به جای آن بگویید که می‌خواهید یک شرکت بزرگ‌تر داشته باشید. وقتی از نظر ذهنی خسته هستید، کار راحت این است که خودتان را توجیه کنید که رژیم غذایی و ورزش را به فردا موکول کنید؛ اما به جای آن بگویید که می‌خواهید وزن کم کنید. وقتی از نظر ذهنی خسته هستید، کار راحت این است که خودتان را توجیه کنید که لازم است روی گزارش‌ها کار کنید؛ اما به جای آن بگویید که می‌خواهید با کارکنان روابط بهتری داشته باشید. خستگی ذهنی ما را به اتخاذ تصمیم‌های راحت‌تری می‌کشد و همین تصمیمات ما را به خطا می‌برد. راه‌حل، به وجود آوردن یادآورهای ملموسی است که شما را از غرق شدن در ملال فکری بیرون می‌کشد. یکی از دوستان یک اسکناس به مانیتور کامپیوترش چسبانده است تا تکلیفی که خود را به آن متعهد کرده است همیشه برایش یادآوری شود. یکی دیگر یک عکس از خود در زمانی که ۵۰ پوند (حدود ۲۲.۵ کیلوگرم) اضافه وزن داشت را بر روی یخچال خانه‌اش چسبانده است تا دائماً به یاد داشته باشد که نمی‌خواهد دوباره آن آدم گذشته باشد. دوستی دیگر میز کار خودش را پر از عکس‌های خانوادگی کرده است زیرا هم دوست دارد به آن‌ها نگاه کند و هم در نهایت به یاد داشته باشد که برای چه کسانی کار می‌کند. به لحظاتی بیاندیشید که بیشتر در معرض هجوم چنین افکار منحرف‌کننده از اهدافتان هستید. سپس از یک یادآوری‌کننده ملموس از آن اهداف برای از بین بردن افکار انحرافی و بازگشت به مسیر اصلی استفاده کنید. یا روشی بهتر این است که فضای پیرامون خود را طوری تغییر دهید که چنین ضربه‌های فکری را از خود دور نمایید. آن‌گاه دیگر لازم نیست که دیگر تمرین اراده کنید. اگر نمی‌توانید دم به دقیقه حساب شبکه اجتماعی خود را چک نکنید، آن را خاموش کنید و برای چند ساعتی به کناری بگذارید، در نتیجه دیگر لازم نیست آنقدر برای نه گفتن قوی باشید.

۸. نعمت‌ها و موهبت‌های زندگی خود را برشمارید

هر شب پیش از خواب برای لحظاتی، نگرانی از نداشته‌های خود و داشته‌های دیگران را کنار بگذارید. به داشته‌های خود فکر کنید. شما خیلی چیزها دارید که به خاطر آن باید شکرگزار باشید. احساس خوبی به شما دست می‌دهد، اینطور نیست؟ داشتن احساس خوب از خود، بهترین راه برای شارژ مجدد باتری ذهن است.



در این جا به راهکارهای برگرفته از کتاب «۱۰ راز افراد با اراده قوی: کم بخورید، کم بنوشید و از زندگی چیزی را نخواهید که شایسته‌اش هستید» نوشته کتی مورتون (Katie Morton) اشاره می‌کنیم. کتی مورتون بیشتر زندگی خود را صرف این کرده است که چرا بعضی با اراده قوی هستند و بعضی نیستند. وقتی بعضی‌ها می‌گویند که ۱۰ پوند (حدوداً ۴.۵ کیلوگرم) وزن کم می‌کنند، بدون هیچ تقلایی موفق می‌شوند. اما بعضی دیگر با کلی تقلا فقط تا حدی به هدف نزدیک می‌شوند. سیب‌زمینی سرخ کرده یا سالاد؟ از نظر او، ما با خودمان در جدل و کشمکش هستیم و فرشته و شیطان روی شانه‌هایمان انگار برای چرخیدن در این دور باطل با هم همدستی می‌کنند.

✓ اراده یک مهارت اکتسابی است

کتی مورتون دو سال بر روی موضوع اراده در حوزه‌ی روانشناسی و علوم اعصاب به پژوهش پرداخت. در نتیجه‌ی یافته‌هایش، او متوجه شد بر خلاف اینکه فکر می‌کرد اراده به نظر یک ویژگی ذاتی است، می‌توان آن را کسب نمود. در ادامه به مرور طرز تفکر افرادی می‌پردازیم که براساس کتاب مورتون دارای اراده قوی هستند:

#### ۱. تعریفی روشن از خواسته خود داشته باشید

اگر نمی‌دانید چه نتیجه‌ای برای شما مطلوب است، چگونه می‌دانید که در حال تسلیم شدن هستید یا هنوز مقاومت می‌کنید؟ داشتن شفافیت در قبال اهداف، جای هرگونه خستگی ذهن، که قاتل درنده‌ی اراده است را پر می‌کند. اولین گام برای کسب اراده قوی این است که شما کاملاً روشن نمایید که خواسته‌هایتان از زندگی چیست و چرا. این کار به شما کمک می‌کند تا تعریف واضح و دقیقی از کارهایی که باید انجام دهید و کارهایی که باید از آنها بپرهیزید داشته باشید. کمک شایان توجهی به شما می‌شود اگر دلایل خواسته‌های خود را با اهدافی که خیلی از خود شما بزرگ‌تر است پیوند بدهید.

#### ۲. باور داشته باشید که می‌توانید

در حالی که ما بر همه چیز کنترل نداریم، اما بر نوع رفتاری که از خود انتظار داریم کنترل کامل داریم. ما به باورهای خود اعتقاد داریم چرا که انتخاب‌های ما منعکس‌کننده‌ی باورهایمان هستند. اگر باور شما این باشد که «این کار خیلی سخت است»، آنگاه شما در جهت همین باور عمل خواهید کرد. تردید شما

را از تلاش واقعی باز می‌دارد. افرادی که اراده قوی دارند، می‌دانند شما به چیزی که باور دارید، دست پیدا خواهید کرد. وقتی به این فکر می‌کنید که موفق خواهید شد، راهی برای رسیدن به آن پیدا خواهید کرد.

۳. به جای تسلیم شدن به حل مشکلات بپردازید

تغییر، آسایش را از انسان می‌گیرد؛ بنابراین بیشتر انسان‌ها در مواجهه با موانع ترجیح می‌دهند که ترک میدان کنند و به دنبال بهانه‌ای برای حفظ شرایط موجود باشند. افراد با اراده قوی موانع جاده را می‌بینند و به این فکر می‌کنند که چگونه از آن عبور کنند. با تمرین و ممارست هر کسی می‌تواند یک حل‌کننده‌ی خلاق مسئله باشد و این کار مطمئناً مفرح‌تر از عقب کشیدن و درجا زدن است.

۴. مسئولیت کامل را بر عهده بگیرید

سریع‌ترین راه برای گرفتار شدن در دام عادات ناسالم، مقصر دانستن شرایط و افرادی است که می‌توانستید بر آن‌ها کنترل داشته باشید.

افراد با اراده به طور کامل این جمله را قبول دارند که «من به تنهایی مسئول اقدامات، عادات و زندگی خود هستم.» مهم نیست که چطور بزرگ شده‌اید یا روزتان چگونه گذشته است، به جای دنبال مقصر گشتن، توجه خود را به اینکه چگونه می‌توانید موفق شوید و به این موفقیت از طریق تصمیمات و اقدامات سالم ادامه دهید، متمرکز کنید.

۵. بهای هر کاری را بپردازید

وقتی از پیامدهای تغییر بترسیم، در درون حباب نازک محدوده‌ی آسایش خود که نشان‌دهنده‌ی رفتارها، افکار و احساسات آشنا و قابل پیش‌بینی هستند گیر می‌کنیم. انسان‌های با اراده می‌دانند که برای رسیدن به خواسته‌های خود باید یک سری ناملایمات را تحمل کنند. آنها به خوبی می‌دانند که بخشی از فرایند تغییر این است که از محدوده‌ی آسایش خود بیرون بیایند.

۶. به احساسات خود توجه کامل داشته باشید

خیلی از ما در برخورد با اولین نشانه‌های پریشانی، به یک سیگار یا چند تا قرص روی خواهیم آورد. اما احساسات چه؟ احساسات به ما کمک می‌کنند تا در زندگی مسیریابی کنیم. به گفته‌ی آلبرت اینشتین: «نارضایتی اولین لازمه‌ی پیشرفت است.» وقتی احساسات خود را حس کنید و ارتباط خود را با نیازها و مطلوب خود در زندگی‌تان حفظ نماید، آنگاه می‌توانید به جای طفره رفتن، اوضاع خود را بهبود بدهید.

۷. احتمالات مثبت را با آغوش باز پذیرا باشید

مغز ما شبیه یک فیلتر عمل می‌کند که به تجربیات منفی زندگی مان به عنوان تجربیات آموزنده می‌چسبد، ولی تجربیات مثبت را با عنوان اتفاق یا تصادف رها می‌سازد. روانشناسان به این رویکرد مغز انحراف منفی می‌گویند که همگی تمایل به چنین انحرافی داریم. وقتی شما از چنین گرایشی آگاهی پیدا کنید، می‌توانید معادله بالا را برهم بزنید. تمرکز بر چیزهایی که به کار می‌آیند و شما درست انجام می‌دهید آسان‌تر می‌شود که همین امر یک عنصر انگیزشی برای پایبند ماندن به برنامه‌های تان محسوب می‌شود.

۸. بی‌هیچ قید و شرطی به خود عشق بورزید

خیلی از ماها فکر می‌کنیم که می‌توانیم به واسطه‌ی انتخاب رژیم‌ها و یا کارهایی که دوست نداریم خود را تنبیه کنیم. این بدترین روش زندگی است که ما را به مسیر افراط می‌کشاند.

برای شکل دادن به عادات، رضایت یک اصل کلیدی به حساب می‌آید. ما به اشتباه به این شرطی شده‌ایم که فکر کنیم سخت کار کردن، غذای سالم و ورزش اصلا رضایت‌بخش نیست. چیزی که غالبا فراموش مان می‌شود این است که عادات سالم و اقدامات سازنده به راحتی می‌توانند لذت‌بخش باشند وقتی که ما آنها را با آگاهی تمام در چنین قالبی قرار می‌دهیم. برای داشتن اراده قوی، به فکر یافتن راه‌های سالم و رضایت‌بخش و خلاق باشید تا به خودتان عشق بی‌قید و شرط را نشان دهید.

۹. بر ارزش‌ها متمرکز شوید، نه کمال

وقتی ما از جایگاه انتظار برای رسیدن به کمال عمل کنیم، خود را با قوانین سفت و سختی محدود می‌سازیم. همین قوانین منجر به ترس از ارتکاب اشتباه می‌شود. کمال‌گرایی یک بازی از پیش باخته است که هیچ راه پیروزی در آن وجود ندارد. وقتی ما به طور اجتناب‌ناپذیری مرتکب اشتباه می‌شویم، دچار بحران اعتماد به نفس، ناامیدی و شرمساری می‌شویم. وقتی از کمال‌گرایی دوری کنیم و به جای آن بر ارزش‌های مان که شامل تصویر بزرگ و دلیل اصلی اقدامات ماست متمرکز شویم، بهتر می‌توانیم از اشتباهات خود درس بگیریم. همین کار باعث بالا رفتن معرفت، بهبود و رشد می‌شود. با گذشت زمان ما در خصوص اینکه چگونه رفتارهایی خاص به تجربه‌های مثبت ما می‌افزاید یا از آن می‌کاهد شناخت بهتری پیدا خواهیم کرد و در نتیجه هدایت و پیشبرد انتخاب‌های مان بر همین اساس ساده‌تر می‌شود.

۱۰. دیگران را منفی قضاوت نکنید

صراحتاً باید گفت که انتقاد از دیگران بسیار راحت‌تر از دنباله‌روی خواسته‌های مان در زندگی است، اما وقتی ما سرگرم قضاوت و مقایسه می‌شویم، زمان و انرژی کمی برای بهتر کردن زندگی مان باقی می‌ماند. افراد با اراده قوی نگاهی عینی به موفقیت دیگران دارند، تلاش سرسختانه‌ی آنها را تحسین می‌کنند و از آن الهام می‌گیرند. به جای غبطه خوردن به دیگران به خاطر داشتن چیزهایی که خواسته ما نیز هستند، ما می‌توانیم انرژی خود را بر روی شناخت خواسته‌های خودمان در زندگی و راه‌های رسیدن به آنها معطوف کنیم و اراده خود را ارتقا دهیم.

### • چگونه روحیه قوی داشته باشیم؟

کسی که روحیه قوی دارد، مصمم، با اراده و پیگیر است. داشتن روحیه قوی یکی از ویژگی‌های افراد موفق، ورزشکاران ممتاز و رهبران برجسته است. اگر شما هم دوست دارید روحیه قوی داشته باشید تا بتوانید با چالش‌های زندگیتان رو به رو شوید و به سمت هدف‌هایتان پیش بروید، می‌توانید این خصلت‌ها را در خود ایجاد کنید و فردی با روحیه قوی باشید.

#### ۱. تحلیل SWOT

تحلیل SWOT یعنی نوشتن نقاط قوت (strength)، نقاط ضعف (weaknesses)، فرصت‌ها (opportunities) و تهدیدها (threats). اگر شما از قوت‌ها و ضعف‌های خود آگاه نباشید، به سختی می‌توانید در خود اعتماد به نفس ایجاد کنید.

- یک ورق کاغذ بردارید و چهار قسمت مجزا در آن مشخص کنید. روی نقاط قوت و ضعف‌تان تمرکز کنید، نقاط قوت کمتر از ۱۰ مورد نباشد.

- فرصت‌ها و تهدیدها می‌توانند ذهنی، حرفه‌ای یا مربوط به سبک زندگی‌تان باشند. فرصت‌ها و تهدیدها معمولاً نتیجه‌ی تعامل نقاط قوت و ضعف با پیرامون شما هستند. در قسمت بعدی چگونگی مدیریت فرصت‌ها و تهدیدها را خواهید آموخت.

- این تحلیل و بررسی، بخش مهمی از پروسه‌ی خودیابی شماست؛ به آن به چشم یک بخش لازم و مفید در رسیدن به اهداف‌تان نگاه کنید، چون از این طریق خواهید فهمید که چطور می‌توانید در نوع خودتان بهترین باشید.

## ۲. تفکر مثبت و خردمندانه

تدابیری بیندیشید که چطور می‌توانید از قوت‌ها و ضعف‌هایتان برای خلق فرصت‌های جدید بهره ببرید. تجسم یک پیامد مثبت و خوشایند به شما کمک می‌کند خودتان را در حال موفقیت در انجام کاری ببینید و نسبت به توانمندی‌هایتان اعتماد به نفس کسب کنید. بهتر است روی مهارت‌های مثبت اندیشی بیشتر کار کنید.

## ۳. اهداف بلندمدت و دشوارتر خود را به اهداف کوتاه‌مدت‌تر و ساده‌تر تبدیل کنید

اگر کارآمدی و عزت نفس‌تان را بهبود دهید، اعتماد به نفس شما هم بالا خواهد رفت. با رسیدن به اهداف کوتاه‌مدت، به ارزش‌های خودتان پی می‌برید، پس مدام در حال یاد گرفتن چیزهای کوچک و بالا بردن مهارت‌هایتان باشید.

## ۴. خودتان را با دیگران مقایسه نکنید

آن‌هایی که روحیه قوی دارند، خاطر جمع و انعطاف‌پذیرند و برایشان مهم نیست دیگران چه می‌کنند. اگر در دام مقایسه‌ی خود با دیگران بیفتید، به ضرر دستاوردهای گذشته و اهداف آینده‌تان تمام خواهد شد. هر چند افرادی با روحیه قوی معمولاً در زمینه‌های رقابتی مانند تجارت، ورزش، سیاست و تحصیلات فعال هستند، اما هرگز خودشان را با دیگران مقایسه نمی‌کنند و تحت استرس ناشی از قیاس و رقابت قرار نمی‌گیرند، بلکه روی توانمندی‌هایشان متمرکز می‌شوند.

## ۵. نسبت به احساسات خود آگاه باشید

عادت کنید از خودتان در مورد احساسات‌تان نسبت به چیزی سؤال کنید. واکنش فوری شما ممکن است نشان‌دهنده‌ی احساسات نباشد. با باور احساسات و هیجانات خود رشد می‌کنید و می‌توانید به دنبال راه‌حل بگردید. اگر احساسات خود را سرکوب و پنهان کنید، روحیه قوی برای رویارویی با مشکلات نخواهید داشت.

## ۶. درک کنید که اشتباه و تغییر، لازمه‌ی زندگی است

خطا و اشتباه حتی می‌تواند شما را در مسیر بهتری قرار دهد. سعی کنید اشتباهات و مشکلات را به موقع و هر چه زودتر بر طرف کرده و به آینده موکول نکنید. همه چیز را تمام و کمال نخواهید و وسواس نداشته

باشید. کسی که روحیه قوی دارد نباید از خودش توقع داشته باشد، هرگز اشتباهی مرتکب نشود، بلکه باید با هدف و دورنمای مثبت آنها را پشت سر بگذارد.

۷. عملگرا باشید

رویکردتان نسبت به زندگی، رویکرد حل مسئله باشد و به جای اینکه در جایی را کد بمانید و غر بزیند، سعی کنید به جلو حرکت کنید و کاری انجام دهید. شما باید شهامت پیشرفت را داشته باشید. در برخی موارد، شجاعت صرفاً به این معناست که به خودتان اجازه‌ی فرار از مسائل را ندهید.

۸. به ضعف‌هایتان که در تحلیل SWOT فهرست کرده بودید نگاهی بیندازید

آیا ضعف‌هایتان ناشی از ضعف اراده نیست؟ اگر چیزهایی که در فهرست نام برده‌اید، تنبلی، پشت گوش انداختن یا عادت بد هستند، می‌توانید آنها را با یادگیری مهارت‌های انضباط فردی و تقویت اراده برطرف کنید.

۹. عادات خوب ایجاد کنید

اینکه کاری را هر روز انجام بدهید و به آن عادت کنید، هر چند به اندازه‌ی یک عادت بد لذت‌بخش نیست، به شما کمک می‌کند پاداش آن را با تقویت اراده‌تان بگیرید. چند عادت خوب و کوچک را به شما توصیه می‌کنیم:

- هر روز به جای آسانسور از پله‌ها استفاده کنید. اگر به این کار عادت کنید خواهید دید تسلط تنبلی بر شما کم خواهد شد.

- فوراً بعد از شام، ظرف‌ها را بشوید. ظروف کثیف اینگونه راحت‌تر شسته می‌شوند. بسیاری از مشکلات نیز به موقع، راحت‌تر و بی‌دردتر حل می‌شوند تا اینکه با اهمال و به تأخیر انداختن اجازه دهید بزرگ‌تر و پیچیده‌تر شوند.

- برای صبحانه به جای دونات شکری و کیک و غلات شیرین، یک غذای سالم تهیه کنید. تصمیم‌هایی که در آغاز یک روز می‌گیرید، تعیین‌کننده تمام تصمیم‌هایی است که بعداً در طول روز خواهید گرفت.

۱۰. عادت‌های بد را ترک کنید

بعد از اینکه فهمیدید چطور یک عادت مثبت برای خود خلق کنید، می‌توانید با اعتماد به نفس بیشتری، چالش‌های بزرگ‌تر مربوط به اراده‌تان را هدف بگیرید. سعی کنید عادت بدی را که نیاز به اراده‌ی قوی دارد ترک کنید، مثلاً سیگار کشیدن، ولع خوردن شیرینی‌جات، استفاده‌ی بیش از حد از تلویزیون یا اینترنت یا خوردن فست فود. برای ترک عادت بدی که در نظر گرفته‌اید، به خودتان فرصت کافی و منطقی بدهید. مثلاً زمانی بین ۱ تا ۳ ماه.

### • هفده عادت گفتاری افراد خیلی دوست‌داشتنی

حتماً شما هم مثل من چندتایی از این آدم‌ها را می‌شناسید که نظر همه را به خودشان جلب می‌کنند! آدم‌هایی که نمی‌توان کاریزمایشان را سنجید، اما همه با آن‌ها احساس راحتی می‌کنند و جذب‌شان می‌شوند. آن‌ها چطور این کار را می‌کنند؟ با موهبتی خدادادی متولد شده‌اند یا با مطالعه و تمرین فهمیده‌اند که چه چیزهایی روی دیگران بیشتر اثر دارد و آن‌ها را در زندگی‌شان به کار می‌برند؟ احتمالاً دومی درست است. به نظرم مهم‌ترین خصلت این آدم‌ها نوع برقراری ارتباط کلامی آنهاست. برای همین، ۱۷ عادت گفتاری این افراد دوست‌داشتنی را برایتان فهرست کرده‌ام:

۱. هر جا که می‌توانند مودب باشند، هستند

استفاده از کلماتی مثل «لطفاً» و «متشکرم» ممکن است همه جا ضرورتی نداشته باشد اما اگر می‌خواهید کاریزماتیک باشید استفاده از آن‌ها بسیار به نفع‌تان خواهد بود.

۲. قدردان محبت‌های کوچک هستند

وقتی کسی به خاطر چیزی از شما تشکر می‌کند گفتن دو کلمه‌ی «خواهش می‌کنم» خیلی بیشتر از «حرفشمن نزن» (یا مثلاً «باشه») اثر دارد. آدم‌های دوست‌داشتنی از شنیدن تشکر خوشحال می‌شوند و با کلام به آن پاسخ می‌دهند.

۳. تعریفشان واقعی است

در اینجا «واقعی» کلمه‌ی کلیدی است. افراد کاریزماتیک تعریف‌های واقعی به زبان می‌آورند. نه بیهوده تعریف می‌کنند نه چاپلوس‌اند. اگر کسی شایسته‌ی تعریف باشد از گفتنش دریغ نمی‌کنند.

۴. از ته دل همدردی می‌کنند

آن‌ها از عباراتی مانند «حتما خیلی احساس غرور کردی» یا «می‌تونم تصور کنم چقدر عصبانی شدی» استفاده می‌کنند بنابراین هم با احساسات افراد دیگر همراهی می‌کنند و هم به آن‌ها بها می‌دهند (بد نیست این راز را بدانید که آدمها دوست دارند دیگران درک‌شان کنند!)

۵. اطلاعات مفید را با دیگران به اشتراک می‌گذارند

بعضی‌ها اطلاعات را فقط برای خودشان می‌خواهند چون فکر می‌کنند که این کار باعث قدرت آنها می‌شود. چنین آدمی نباشید. البته توجه کنید که: آدم‌های واقعا دوست‌داشتنی متوجه هستند که «اطلاعات» با «شایعات» تفاوت دارد.

۶. به دیگران پیشنهاد کمک می‌دهند

خیلی از ما دلمان می‌خواهد به جامعه کمک کنیم اما نمی‌دانیم از کجا باید شروع کرد. کاریزماتیک‌ترین آدم‌ها خیلی ساده در جستجوی فرصتی برای کمک، فقط به اطراف‌شان نگاه می‌کنند- در خانواده، در جامعه و در هر لحظه از زندگی روزمره (این کار می‌تواند در حد باز نگه داشتن در برای کسی باشد که پشت سر شما دارد وارد می‌شود).

۷. با اعتماد به نفس به‌جا صحبت می‌کنند

لاف نمی‌زنند اما در مواجهه با موقعیت‌های چالش‌برانگیز- به خصوص چیزهایی که روی زندگی دیگران اثر دارند- با آرامش، کنجکاوی و اعتماد به نفس به مسئله نزدیک می‌شوند. معمولا می‌شود جملاتی مانند این را از زبان‌شان شنید: «خب، ببینیم چطور باید این مشکلو حل کرد»

۸. از اسامی و عناوین محترمانه استفاده می‌کنند

آدم‌های کاریزماتیک اسامی دیگران را به خاطر می‌سپارند و در موقعیت‌هایی که استفاده از عناوین، افراد را خوشحال می‌کند آنها را به کار می‌برند. کسب عناوینی مثل «دکتر» یا «سرهنگ» زمان می‌برد؛ پس چرا از آنها استفاده نکنیم؟

۹. یادشان نمی‌رود که عضوی از تیم هستند

احساس رفاقت می‌تواند موقعیت‌های سخت را قابل تحمل کند. شوخ‌طبعی حتی می‌تواند باعث لذت‌بخش شدن چنین موقعیت‌هایی بشود. آدم‌های خیلی کاریزماتیک در موقعیت‌های سخت جملاتی مثل این به



زبان می‌آورند: «عیب نداره، برای همه‌مون همینطوره» و بعد در کنار بقیه برای رسیدن به اهداف تیم تلاش می‌کنند.

۱۰. دیگران را به هم معرفی می‌کنند

می‌دانید بهترین چیزی که کسی می‌تواند همزمان به دو نفر بگوید چیست؟ «اجازه بدید ... را به شما معرفی کنم.» البته ظاهراً این روزها همه به دنبال برقراری ارتباط هستیم اما آدم‌های کاریزماتیک کسانی هستند که علاوه بر ساختن شبکه‌ی ارتباطی خودشان به دیگران هم کمک می‌کنند تا با افراد بیشتری آشنا بشوند.

۱۱. نوبت‌شان را فراموش نمی‌کنند

افراد دوست داشتنی وقتی که برای انجام کاری چه مفرح و چه دشوار و ناراحت‌کننده نوبت آنها باشد نمی‌ترسند و قدم پیش می‌گذارند. به عبارت دیگر، آنها اگرچه از دیگران تعریف می‌کنند یا بخشنده هستند اما در عین حال یادشان نمی‌رود که این دفعه مثلاً پرداخت صورتحساب نهار نوبت آنهاست.

۱۲. به دیگران می‌گویند که به آنها اعتماد دارند

فقط سه کلمه: «بهت ایمان دارم». همین کلمات ساده می‌توانند الهام‌بخش موفقیت باشند. همه‌ی افراد به تصدیق شدن نیاز دارند. در عین حال این تصدیق باعث ایجاد محبت نسبت به فرد گوینده می‌شود.

۱۳. به دیگران اجازه می‌دهند برای خودشان تصمیم بگیرند

آدم‌های واقعا کاریزماتیک به نظر خود اعتماد دارند اما در عین حال متوجه هستند که دیگران ممکن است دیدگاه متفاوتی داشته باشند و باید بتوانند مسیر زندگی خودشان را انتخاب کنند. به علاوه، رهبران کاریزماتیک از دادن اختیار و سپس اعتماد به دیگران برای دستیابی به چیزی که از آنها خواسته شده ترسی ندارند.

۱۴. گوش می‌دهند و می‌خواهند بیشتر بدانند

آدم‌های خیلی دوست داشتنی شنونده‌های فعال و صادقی هستند. می‌توانید با آنها درباره نظرات یا ماجراهایتان صحبت کنید یا از آنها راهنمایی بخواهید و آنها با پرسیدن سؤال و دادن نشانه‌های کلامی نشان می‌دهند که در لحظه حاضر و حتی به موضوع علاقه‌مند هستند. زمان برای همه‌ی ما با ارزش‌ترین منبع است اما آنها حاضرند وقت‌شان را در اختیار شما بگذارند.

۱۵. مسئولیت‌پذیرند

این آدم‌ها مسئولیت کار یا خطایشان را می‌پذیرند و کنترل اموری را که باید تحت نظارت‌شان باشد به دست می‌گیرند. بنابراین با عقل جور درمی‌آید که بگوییم آدم‌های قابل اعتماد بسیار دوست داشتنی‌اند.

۱۶. حمایتشان را اعلام می‌کنند

ما آدم‌هایی را که کنارمان می‌مانند و کاری می‌کنند احساس کنیم ما را حمایت می‌کنند دوست داریم. در ارتش به این کار می‌گویند «هوای ساعت شش همدیگه را داشتن» (ساعت شش موقعیت پشت سر فرد است). کسی را به یاد بیاورید که در موقع نیاز از شما حمایت کرده است و به من بگویید که در آن لحظه چقدر برایتان دوست داشتنی می‌نمود؟

۱۷. همیشه می‌پرسند: «چرا که نه؟»

آدم‌های دوست داشتنی اغلب آدم‌هایی رویاپرداز، مثبت‌نگر و عمل‌گرا هستند. رابرت اف کندی این آدم‌ها را به بهترین وجه توصیف کرده است: «بعضی‌ها عادت دارند چیزها را همان‌طور که هستند نگاه کنند و بپرسند چرا؟ من رویای چیزهایی را می‌بینم که هرگز وجود نداشته‌اند و می‌پرسم چرا که نه؟»

### • ۱۵ راز افرادی که متقاعد کردن دیگران را خوب بلدند

این‌که یاد بگیریم دیگران را چگونه متقاعد کنیم، خیلی جاها به کارمان می‌آید. یک وقت لازم است رئیس‌تان را با زبان متقاعد کنید که روی فلان پروژه سرمایه‌گذاری کند، گاهی هم پیش می‌آید که با زبان خوش از یک بچه مهد کودکی بخواهید قبل از خواب مسواک بزند یا کسی که قصد خودکشی دارد را از لب سکوی مترو به عقب فراخوانید. اگر بدانید چطور این زبان را در کام خود بچرخانید که حرف‌هایتان متقاعدکننده باشد، مشکلاتان حل خواهد شد. پس بی‌معطلی با ما باشید با ۱۵ راز افرادی که متقاعد کردن دیگران را خوب بلدند.

اصولاً به کسی می‌گویند آدم خوش سر و زبان که قادر باشد با چهار کلام حرف زدن آدم‌های دیگر را متقاعد کند کاری که او می‌خواهد را انجام دهند. سلاح مخفی این افراد «جا دادن خود در دل دیگران» است. با همین زبان ۱۰ سانتی‌متری‌شان کاری می‌کنند که نه تنها شیفته‌ی نظراتشان بشوید، بلکه کشته و مرده‌ی خودشان هم بشوید. لابد می‌پرسید رازشان چیست؟

- مخاطب خود را می‌شناسند

آدم خوش سر و زبان مخاطب خودش را مثل کف دستش می‌شناسد و از این شناخت برای صحبت کردن به زبان او استفاده می‌کند. اگر بداند طرفش خجالتی است با لحنی آرام سر صحبت را باز می‌کند و اگر بداند مخاطبش پر جنب و جوش و قاطی پاتی است، پرحرارت سخن می‌راند. موقع گفتگو هر کسی قلق خودش را دارد و به کار گیری ظرافت در این راه باعث خواهد شد حرف‌هایتان راهی به گوش دیگران پیدا کند.

- با آدم‌ها اتصال برقرار می‌کنند

اگر مردم بدانند شما چه جور آدمی هستید، امکان اینکه حرفی را ازتان قبول کنند و شما بتوانید آنها را متقاعد کنید، خیلی بیشتر است. تحقیقاتی در همین زمینه در دانشگاه استنفورد برگزار شد و از دانشجویان خواسته شد تا در سر کلاس با یکدیگر به توافقاتی برسند. ابتدا، بدون ارائه هیچ‌گونه دستورالعملی، دانشجویان موفق شدند در ۵۵ درصد از مذاکرات به توافق برسند. اما پس از اینکه به دانشجویان گفته شد قبل از هر گونه مذاکره، پیش‌زمینه‌ای از شخصیت خود را به طرف مقابل ارائه دهید، این میزان به ۹۰ درصد افزایش پیدا کرد. نکته‌ی کلیدی در اینجا این است که از گیر افتادن در پس و پیش بحث خودداری کنید. کسی که دارید باهاش صحبت می‌کنید یک آدمیزاد است، نه یک حریف یا سیبل تیراندازی. فارغ از اینکه محتوای گفتگوی‌تان تا چه حد متقاعدکننده باشد، اگر نتوانید با طرف مقابل یک رابطه‌ی آدمیزادی تشکیل بدهید، حرفتان هیچ اثری در او نخواهد داشت.

- سعی نمی‌کنند حرفشان را به زور به کرسی بنشانند

آدم‌هایی که راز متقاعد کردن دیگران و اصول تاثیرگذاری را خوب می‌دانند، اهل زور تپان کردن نظراتشان در حلق دیگران نیستند، در عوض با آرامش و اعتماد به نفس، پرده از روی ایده‌هایشان برمی‌دارند. حرفی که قرار باشد به زور داد و قال به کرسی بنشینند مفت نمی‌ارزد. شیوه‌ی «الان حالی‌ات می‌کنم حق با کیه» در بهترین حالت باعث جیم شدن طرف مقابل خواهد شد. آدم خوش سر و زبان در گفتگو زیاده‌خواه نیست. حواسش هست که برای حفظ جایگاه فتیله خود را بالا نکشد، چرا که می‌داند زیرک بودن در این است که در دراز مدت قلب آدم‌ها را تسخیر کنی، نه اینکه با بحث کردن فتیله‌پیشان کنی. اگر در بحثی بودید که بالا گرفت، سعی کنید اعتماد به نفس خودتان را حفظ کنید اما آرامش‌تان را از دست ندهید.

عجول نباشید و لجاجت را کنار بگذارید. مطمئن باشید که اگر ایده‌تان واقعا خوب است، کافی است به دیگران وقت بدهید تا آن را به درستی درک کنند.

- مثل موش ترسو نیستند

طرف دیگر بوم این است که ایده‌ی خودتان را با ترس و لرز به صورت سؤال مطرح کنید یا طوری آن را بیان کنید که انگار مستلزم تأیید دیگران است. اگر آدم خجالتی‌ای هستید سعی کنید ایده‌هایتان را به شکل خبری و یا «دانستنی‌های جالب» بیان کنید تا مخاطبان را به فکر فرو ببرد. شاخ و برگ‌های اضافی را هم از حرف‌هایتان هرس کنید. کجای «به نظر من» یا «امکانش هست که» باعث خواهد شد حرف‌های شما ترغیب‌کننده‌تر به نظر برسند؟

- از زبان بدن مثبت استفاده می‌کنند

اگر می‌خواهید موقع صحبت کردن ذهن آدم‌ها را درگیر خودتان نکنید، بد نیست از حرکات و حالات بدن و لحن صدای خود آگاه باشید. استفاده کردن از لحن مشتاقانه، باز کردن دست‌ها از یکدیگر، حفظ ارتباط چشمی و متمایل کردن بدن به سمت فردی که دارد صحبت می‌کند، همگی از مثال‌های زبان بدن مثبت به شمار می‌روند. زبان بدن مثل زیرنویسی برای حرف‌های شما عمل می‌کنند. اگر این زیرنویس با صحبت‌هایتان هماهنگ باشد، شنونده مجذوب صحبت کردن شما خواهد شد و حرف‌هایتان راحت‌تر متقاعدش خواهند کرد. پس یکی از رازهای خوش سر و زبانی این است که «چگونه گفتن از چه چیزی گفتن مهم‌تر است».

- واضح و دقیق حرف می‌زنند

آدم خوش سر و زبان قادر است محتویات داخل ذهنش را خیلی سریع و واضح برای دیگران بیان کند نه اینکه پت پت کند و حرف‌های اضافه بزند. اگر به چیزی که بر زبان می‌آورید به خوبی احاطه داشته باشید، آنگاه توضیح دادن آن به کسی که با آن موضوع آشنا نیست، کار چندان سختی نخواهد بود. یعنی باید چنان به سوژه مورد بحث‌تان مسلط باشید که حتی بتوانید آن را به یک بچه هم توضیح بدهید.

- کاربن نیستند

خود اورجینال‌شان هستند. اصل بودن و راستگویی از ملزومات خوش سر و زبانی است. جنس قلابی مشتری ندارد. آدم‌ها مجذوب کسانی می‌شوند که جنس اصل هستند. به جنس اصل است که می‌توان

اعتماد کرد چه می خواهد آدم باشد چه چرخ گوشت. نمی دانم چطور می توان به کسی اعتماد کرد که واقعا مشخص نباشد چه جور آدمی هست و چه احساساتی دارد.

آدم خوش سر و زبان خودش را می شناسد و به اندازه‌ی کافی هم به خودش اعتماد به نفس دارد که از بیان کردن درونیاتش خجالت نکشد. اگر سعی کنید تمرکزتان را بگذارید روی چیزهایی که شما را به عنوان یک فرد خوشحال می کنند، صد برابر جذاب تر و خوش سر و زبان تر از آن زمانی خواهید شد که زور بزنید کس دیگری باشید تا بلکه نگاه مردم را به خود جلب کنید.

- نظرات دیگران را تصدیق می کنند

یکی از تاکتیک‌های قدرتمند خوش سر و زبانی این است که در جایی از بحث و گفتگو نظرات طرف مقابل را تصدیق کنید. به هر حال بی عیب و خطا که نیستید و در جاهایی از بحث ممکن است حق با دیگری باشد. تصدیق کردن نظر طرف مقابل، نشانه‌ی روشنفکری و اراده‌ی نیکو برای بهتر شدن است. اگر بر خلاف کوالا که به درخت می چسبد، با سماجت به حرفتان نچسبید، در واقع دارید به مخاطب‌تان می گوئید که عمیقا برایش ارزش قائلید. آسمان به زمین نمی آید اگر وسط بحث به جای پارازیت-ول-دادن‌هایی نظیر «اوکی، حتما درست می گی!» برگردید و صادقانه بگوئید «حق با توه. منطقی بود حرفت».

حرف زدن مثل پینگ‌پنگ می ماند. خیلی وقت‌ها هم سرویس حریفان در زمین شما می خوابد. هیچ پینگ‌پنگ‌بازی هر روز از خواب بلند نمی شود به امید اینکه تا آخر عمرش بقیه را ۲۱-۰ شکست بدهد. آدم خوش سر و زبان بازنده‌ی بدی نیست که هر وقت حریفش از او امتیاز گرفت راکت را بکوبد روی میز.

- سؤال‌های خوبی می پرسند

یکی از بزرگترین اشتباهات آدم‌ها در حین صحبت کردن این است که به جای خوب گوش کردن به حرف طرف مقابل، حواسشان به این است که هنوز جمله‌ی یارو به انتها نرسیده، عینهو اژدر زیردریایی حرف خودشان را ول بدهند. گوششان هیچ ایرادی ندارد؛ در واقع تک تک کلمات را خیلی خوب می شنوند، اما صبر نمی کنند تا معنی آنها را هم آنالیز کنند.

راه آسانی که برای مهار اژدر وجود دارد این است که میان حرف‌های طرف، راجع به چیزهایی که می گوید از او سؤال بپرسیم. آدم‌ها ناراحت می شوند که بفهمند به حرف‌هایشان گوش نمی دهیم. این سؤال پرسیدن ما فایده‌اش این است که طرف مقابل نه تنها متوجه می شود که گل لگد نمی کند، بلکه ما آنقدر پیگیر هستیم که اگر جایی رد حرف‌هایش را گم کردیم سعی می کنیم با سؤال کردن دوباره خودمان را به او

برسانیم. باورتان نمی‌شود که طرف مقابل چه احساس خوبی از حرف زدن خود به دست می‌آورد و این را مرهون شماسست. او قطعاً دفعه‌ی بعد هم برای صحبت کردن دنبال شما خواهد گشت.

- تصویرسازی می‌کنند

تحقیقات علمی نشان می‌دهند که آدم‌ها با تصویرسازی زودتر قانع می‌شوند. آدم‌های خوش سر و زبان که روشهای متقاعد کردن دیگران را خوب می‌دانند، گنجینه‌ی قدرتمندی از تصاویر ذهنی دارند که موقع صحبت کردن به خوبی از آن استفاده می‌کنند. وقت‌هایی که موضوعات بیش از حد انتزاعی باشند و نتوان تصویرری از آنها ارائه داد، آدم خوش سر و زبان شروع می‌کند داستانی تعریف کند که به ایده‌اش زندگی ببخشد. اگر داستان خوبی تعریف کنید، تصویرری از حرف‌های شما در ذهن گیرنده ایجاد می‌شود که به سختی فراموش می‌شود و به راحتی به یاد آورده می‌شود.

- همان اول کار جلوه‌ قدرتمندی از خود به جا می‌گذارند

تحقیقات نشان می‌دهند که بیشتر مردم در همان ۷ ثانیه اولی که چشم‌شان به شما می‌افتد، تصمیم‌شان را می‌گیرند که ازتان بدشان بیاید یا خوششان بیاید. از ثانیه‌ی ۸ به بعد تا آخر مکالمه، پیش خودشان سبک سنگین می‌کنند که آیا تصمیم اولیه‌شان درست بوده یا نه. خب این که خیلی بد است!

البته اگر با این قضیه آگاهانه برخورد کنید چه بسا که حسابی به نفع‌تان تمام شود و اسم خودتان را در دفترچه‌تلفن طرف به عنوان یک آدم باحال ذخیره کنید. چیزهایی که باید رعایت کنید عبارتند از: زبان بدن مثبت، حالت ایستادن یا نشستن قدرتمند، محکم دست دادن، لبخند خوشگل و باز بودن شانه‌ها در حین صحبت کردن. این روش تضمینی است.

- می‌دانند کی باید عقب‌نشینی کنند

سخنان ضربتی با مقوله‌ی خوش سر و زبانی به هیچ رقم آبشان در یک جوی نمی‌رود؛ در نتیجه با ملایمت برخورد کنید. تحقیقات نشان داده‌اند که وقتی بخواهید به شیوه‌های اورژانسی آدم‌ها را به موافقت با خود در بیاورید، آدم‌ها ترجیح می‌دهند روی مواضع خودشان بیشتر پافشاری کنند. آژیر زدن شما باعث می‌شود که بیفتند جلوی شما و راه را بهتان ببندند. اگر مو لای درز حرفتان نمی‌رود پس نگران چه هستید؟ آمبولانس را خاموش کنید و اجازه بدهید زمان کار خودش را بکند. معمولاً ایده‌های خوب مثل ترشی‌بندری هستند. زمان می‌برد تا جا بیفتند.

- آدم‌ها را به اسم صدا می‌زنند

اسم هر کسی بخش جدایی‌ناپذیر هویتش است و موقعی که دیگران آدم را به اسمش صدا می‌زنند احساس خاصی به آدم دست می‌دهد. آدم‌های خوش سر و زبان حواسشان هست هر دفعه که هر شخصی را در حین راه رفتن هم دیدند او را به اسمش صدا کنند، نه اینکه فقط وقت حال و احوالپرسی باهاش اسمش را به کار ببرند. تحقیقات نشان می‌دهند به کار بردن اسم برای خطاب کردن اشخاص باعث می‌شود اعتبارتان پیش آن شخص تأیید شود.

اگر از آن آدم‌هایی هستید که فقط قیافه‌ها یادشان می‌ماند و موقع به خاطر آوردن اسامی ریپ می‌زنند، بد نیست کمی تمرین حافظه کنید تا این نقیصه برطرف شود. اگر دفعه‌ی اولی است که با کسی ملاقات می‌کنید و پس از معرفی اسمش را درست نشنیدید یا همان لحظه فراموش‌تان شد، خجالت نکشید. ارزشش را دارد که برای بار دوم اسمش را بپرسید.

- آدم‌های حال‌بده‌ای هستند

خوش سر و زبان‌ها جایی نمی‌خواهند که زیرش آب بدهد. آنها می‌دانند چطور و کی سر موضع‌شان سفت و سخت باقی بمانند و در عین حال چه موقعی و چطور آسان بگیرند. اگر همه چیز را دست خودتان بگیرید که باعث خوشحالی بقیه نمی‌شود. چیزهای خوب باید دست بچرخد تا همه احساس خوشحالی کنند. آدم خوش سر و زبان این کار را می‌کند چون می‌داند که در دراز مدت باعث می‌شود احترام آدم‌ها را به دست بیاورد؛ هر چه باشد موفق بودن بهتر از «درست بودن» است.

- لبخند می‌زنند

آدم‌ها به طور طبیعی (و البته ناخواسته) زبان بدن آدمی که باهاش صحبت می‌کنند را آینه می‌کنند. اگر می‌خواهید دیگران شما را باور کنند و دوست‌تان داشته باشند، موقعی که باهاشان صحبت می‌کنید لبخند بزنید تا آنها هم بی‌اختیار لطف شما را جبران کرده و لبخندی به شما برگردانند. آدم‌های خوش سر و زبان را زیاد در حال لبخند زدن می‌بینید، چون شور و شوق خاصی برای محقق شدن ایده‌هایشان در سر دارند و این خوشحالی‌شان واگیردار است.

## • ۱۰ روش خارق‌العاده برای بهبود تفکر خلاق

روش‌های مختلفی برای افزایش خلاقیت و تقویت تفکر خلاق وجود دارد. احتمالاً پیش‌ازاین در این باره زیاد مطلب خوانده‌اید. در این مطلب به شما روش‌هایی معرفی می‌کنیم که شاید مایه شگفتی‌تان شوند؛ پژوهش‌های علمی نیز اثربخشی این روش‌ها را نشان داده‌اند. این شما و این ۱۰ روش شگفت‌انگیز برای تقویت تفکر خلاق.

### ۱. مغز وقتی خسته‌تر است خلاق‌تر است

برای حل مسئله‌ای تحلیلی معمولاً باید ذهن‌مان را متمرکز کنیم؛ اما اگر به دنبال افکار خلاق هستیم، باید ذهن‌مان را رها کنیم تا در زمینه‌های مختلف و شاید بی‌ربط بچرخد! شاید خیلی از ما به سحرخیزی یا شب‌زنده‌داری معروف باشیم. به عبارت دیگر، صبح‌های زود یا میانه‌های شب، بهترین عملکرد را داشته باشیم. بیشتر آدم‌ها در زمان خاصی از شبانه‌روز، بهره‌وری بهتر و بیشتری دارند. اما جالب است که بدانید افکار خلاقانه در زمان‌های غیربهبینه بیشتر می‌شوند؛ پس اگر سحرخیز هستید، احتمالاً شب‌ها که خسته هستید، خلاق‌تر خواهید بود.

این مسئله دلیل قابل‌قبولی دارد. وقتی مغز خسته است، رهایی از عوامل حواس‌پرتی و تمرکز بر یک موضوع خاص، برایش دشوار می‌شود؛ در نتیجه، احتمال اینکه در قلمروهای دیگر پرسه بزنند، زیاد است. شاید این پرسه‌زنی در هنگام کار، خوب نباشد اما انحراف، افکار و ایده‌های تصادفی برای تفکر خلاق سودمند است. پژوهش‌ها نشان داده‌اند ما در زمان‌هایی که به‌طور معمول برای‌مان بهینه نیستند، بیشتر به افکار و ایده‌های خلاقانه می‌رسیم.

### ۲. ورزش می‌تواند خلاقیت را تقویت کند

با مزیت‌های متعدد ورزش کم‌وبیش آشناییم. به این مزیت‌ها یک مورد دیگر را هم اضافه کنید: بر مبنای پژوهش‌ها، ورزش می‌تواند توانایی تفکر خلاق را افزایش دهد. در این پژوهش، از نیمی از شرکت‌کننده‌ها خواسته شد که هم‌زمان با تماشای ویدئو، حرکات ورزشی انجام دهند. نیم دیگر شرکت‌کننده‌ها ویدئو را تماشا کردند بدون اینکه حرکات را انجام دهند. گروهی که ورزش کرده بودند، در تفکر واگرا و ارائه راه‌حل برای مسئله عملکرد بهتری داشتند. مجله «سایکولوژی تودی» (Psychology Today) به‌خوبی نقش ورزش را توصیف کرده است:



ورزش برای مغز حکم روان کننده را دارد و چرخ دنده های خشک و زنگ زده آن را روان می کند. به کمک ورزش، ذهن خودآگاه ما به ایده های نویی که در ناخودآگاه مان پنهان است، دست می یابد.

۳. امبینت بهترین آوا برای خلاقیت است

باور رایج این است که سکوت بهترین وضعیت برای خلق افکار خلاقانه است؛ اما میزانی از موسیقی امبینت بسیار سودمندتر است. [موسیقی امبینت (به انگلیسی: Ambient music) گونه ای موسیقی است که در آن، بیش از آنکه به ترانه سرایی و آهنگ سازی اهمیت داده شود، به عنصر «تکرار» و یکپارچگی بافت صداها توجه می شود. به این گونه از موسیقی، «موسیقی پس زمینه» هم می گویند.] بنابر پژوهش ها، برخلاف موسیقی با صدای بلند و یا سکوت، طنین صدای امبینت برای تقویت تفکر خلاق عالی است.

سکوت به تقویت تمرکز کمک می کند؛ بنابراین برای حل مسائل پیچیده و وظایف پر جزئیات مناسب است. در سوی دیگر، تفکر خلاق به آوای امبینت (شبه آنچه در کافه ها می شنویم) نیاز دارد. این نوا ذهن را به سوی قلمروهای گوناگون و ایده های نو پرواز می دهد.

۴. بکر بودن مهم نیست؛ خلاقیت یعنی یافتن رابطه ها

ما اغلب فکر می کنیم خلاقیت یعنی خلق ایده های نو و بکر؛ اما خلاقیت، در حقیقت، ایجاد رابطه بین ایده های موجود است. این تعریف جالبی از خلاقیت است؛ زیرا باعث می شود ساده تر و در دسترس تر به نظر برسد. همه ما می توانیم رابطه ای بین چیزهای موجود پیدا کنیم! پژوهش ها نشان داده اند که هوش نتیجه ارتباطات فیزیکی در مغز است. آنچه در شکل گیری هوش عمومی بیشترین اهمیت را دارد، بخش هایی از مغز و رابطه بین آنهاست. بخش های با اهمیت مغز برای هوش عمومی، در قسمت های خاصی یافت شده اند. با بررسی مغز روشن می شود ارتباط بین این بخش ها، به طور ویژه در تقویت هوش عمومی مؤثرند. حتی «استیو جابز» هم این تعریف از خلاقیت را قبول دارد:

«خلاقیت یعنی ایجاد ارتباط. وقتی از آدم های خلاق می پرسید که چطور به چنین ایده ای رسیده اند، نمی توانند به راحتی پاسخ دهند؛ زیرا آنها در واقع، کار چندانی نکرده اند، کاری که کرده اند این بوده است که چیزهایی را کشف کرده اند!»

از هر هنرمندی بپرسید «این ایده را از کجا آوردی؟» پاسخ روراست این است: «دزدیدمش!»

- آستین کلثون، نویسنده «مثل یک هنرمند بدزد!»

۵. سفر خارجی ممکن است در تقویت خلاقیت مؤثر باشد

پژوهش‌ها در این باره هنوز کم است اما پژوهشی روی دانشجویان نشان داد کسانی که سفر خارجی رفته‌اند در مقایسه با کسانی که فقط در دانشگاه بوده‌اند، امتیاز بهتری در آزمون‌های تفکر خلاق گرفته‌اند. این پژوهش دانشجویان آمریکایی‌ای را بررسی کرده است که برای یک برنامه مطالعاتی تابستانه به انگلستان رفته بودند. از آنجا که در بسیاری از کشورها فرهنگ و هنجارها از استانی به استان دیگر متفاوت است، ممکن است سفر داخلی هم در تقویت خلاقیت مؤثر باشد.

۶. نور کم باعث می‌شود احساس رهایی بیشتری کنیم

من دوست دارم محیط کارم سرشار از نور طبیعی باشد و تمرکز کردن در اتاق‌های تاریک برایم دشوار است. احتمالاً نتیجه این پژوهش برای شما هم مایه شگفتی است: پژوهشی نشان داده است نورپردازی سبک و کم‌نور می‌تواند در تقویت عملکرد خلاقانه مؤثر باشد. پژوهشگران پس از به‌انجام‌رساندن ۶ پژوهش مختلف، به این نتیجه رسیدند که نور کم خلاقیت را بیشتر می‌کند! بنابر گفته این پژوهشگران، افراد حتی اگر متوجه تفاوت نورپردازی نشوند، در محیط‌های کم‌نور خلاقیت بیشتری نشان می‌دهند؛ زیرا ناخودآگاه ما احساس می‌کند رهاتر است و بیشتر به سیر و کاوش می‌پردازد. تاریکی نوعی احساس رهایی به‌دنبال دارد که آغازگر نوعی سبک‌پردازش کاوش‌گرانه و مخاطره‌آمیز است. اگر نمی‌توانید نورپردازی را تغییر دهید، کافی است تصور کنید در تاریکی هستید. پژوهش‌های تجربی دیگر نشان داده‌اند که حتی تصور تاریکی (توصیف زمان‌هایی که واقعا در تاریکی بوده‌ایم و یادآوری حس‌وحال آن) برای افزایش خلاقیت کافی است.

۷. رنگ آبی و سبز می‌تواند در بهبود عملکرد خلاقانه مؤثر باشد

رنگ‌ها شگفت‌انگیزند. به نظر می‌رسد کمی رنگ سبز عملکرد خلاقانه را بهبود می‌بخشد. پژوهشی دیگر نشان می‌دهد رنگ قرمز یا آبی بر عملکرد شناختی ما تأثیر می‌گذارد. قرمز به انجام کارهای پرجزئیات که نیاز به تمرکز دارند کمک می‌کند؛ درحالی‌که آبی عملکرد خلاقانه را تقویت می‌کند. آنچه گفتیم به این معنی نیست که دفتر کارتان را آبی یا سبز کنید. خوب است هنگام انجام کارهایی که به خلاقیت نیاز دارند، این نکته را در نظر داشته باشید.

۸. میز کار شلوغ می‌تواند مایهٔ خلاقیت بیشتر شود

من هیچ‌وقت از میز شلوغ و نامرتب خوشم نمی‌آمد؛ اما به‌تازگی به این نتیجه رسیده‌ام که باید این عادت را تغییر بدهم! پژوهشی نشان می‌دهد محیط پیرامونی آشفته به خلاقیت بیشتر می‌انجامد. شرکت‌کنندگان در این پژوهش به‌طور ناخودآگاه بیشتر جذب چیزهای نو شده‌اند تا چیزهایی که با عنوان «سنتی» می‌شناسیم. این پژوهش همچنین نشان داد محیط منظم باعث می‌شود شرکت‌کنندگان بخشنده‌تر شوند و خوراکی‌های سالم‌تری انتخاب کنند. شاید بر همین اساس است که «آستین کلون» پیشنهاد می‌دهد ۲ فضای کار جداگانه برای فعالیت‌های متفاوت داشته باشیم.

۹. محدودیت خلاقیت می‌آورد

یکی دیگر از باورهای غلط درباره تفکر خلاق این است که آزادی بیشتر به خلاقیت بیشتر می‌انجامد. برعکس، روشن شده است که محدودیت می‌تواند در ارائه ایده‌های خلاقانه مؤثر باشد. این می‌تواند ناشی از حذف فشار انتخاب از میان گزینه‌های بی‌شمار باشد. اگر مجبور شده باشید انبوه صفحه‌های سفید کاغذ را با نوشته‌های تان پر کنید، این حس برای تان آشناست! به‌نظر نویسنده و بازیگر انگلیسی، «جان کلیز» (John Cleese)، خلاقیت می‌تواند چنان گریزپا باشد که برای به‌دام‌انداختن آن باید محدودیت خلق کنید: «باید محدودیت فضا و سپس محدودیت زمان خلق کنید.» یکی از مثال‌های جالب در این باره، داستانی است که به «ارنست همینگوی» نسبت می‌دهند (البته این موضوع جای بحث دارد). می‌گویند همینگوی با یکی از دوستانش شرط بست که می‌تواند تنها با ۶ کلمه داستان بنویسد! نتیجه چنین بود: «برای فروش: کفش بچه، کاملاً نو!»

۱۰. خواب‌آلودگی می‌تواند ما را خلاق‌تر کند

شما را نمی‌دانم، اما من وقتی دارم از خواب بیدار می‌شوم بیش از هر زمان دیگری آمادهٔ کارم. زمانی را که در حال بیدارشدن از خواب هستیم، وضعیت خواب‌و بیدار می‌نامند. این وضعیت هم‌زمان با خروج از خواب رِم (REM) و معمولاً با تصاویری روشن از پایان رؤیاهای مان همراه است. وضعیت رِم زمانی است که بیشترین رؤیابینی در آن رخ می‌دهد. به همین دلیل، بسیاری از هنرمندان از این زمان خواب‌و بیداری برای خلق ایده‌های خلاقانه بهره می‌برند. یکی از آدم‌های مشهوری که از این وضعیت برای خلق ایده‌های خلاقانه کمک می‌گرفت، «سالوادور دالی»، نقاش سюрئالیسم است. او با قاشقی در دست، روی مبل چرت می‌زد. بشقابی حلبی را هم کنار مبل، روی زمین می‌گذاشت. هر وقت به خواب می‌رفت، قاشق از

دستش روی بشقاب می‌افتاد. او با صدای برخورد قاشق بیدار می‌شد و تصاویری را که از رؤیاهایش به یاد داشت نقاشی می‌کرد.

بی‌تردید روش‌های بسیاری برای تقویت خلاقیت وجود دارد. ما نیز همهٔ پژوهش‌ها در این زمینه را بیان نکردیم. به‌هرحال، به‌یادسپاری و عمل به همهٔ این توصیه‌ها ممکن است ساده نباشد. بهتر است ۱ یا ۲ مورد را انتخاب کنید و انجام دهید؛ سپس به‌تدریج، توصیه‌های دیگر را به روند کار و زندگی‌تان اضافه کنید.

• هشت عادت مخربی که خلاقیت را نابود می‌کنند

اگر فکر می‌کنید بعضی آدم‌ها خلاق به دنیا می‌آیند و شما از چنین موهبتی بی‌بهره هستید، اشتباه می‌کنید. برخی آدم‌ها خلاق‌ترند، چون خلاقیت را در خود پرورش می‌دهند. درحقیقت، کارشناسان معتقدند خلاقیت از اساس مهارتی آموختنی است. پس مانند هر مهارت دیگر، باید با تمرین و کوشش خلاق بودن را یاد بگیرید. خواستن کافی نیست و برای خلاق بودن باید هرروز تلاش کنید و خودتان را به‌سوی افکار نو و ایده‌های روشن سوق دهید. اما باید بدانید که بیشتر وقت‌ها بزرگ‌ترین موانع خلاقیت عادت‌های ما هستند. در این مطلب هشت عادت نابودکننده خلاقیت را معرفی می‌کنیم. اگر چنین عادت‌هایی دارید، بهتر است آن‌ها را ترک کنید.

۱. پیش‌داوری

برای خلاق بودن باید بتوانیم آزادانه و بدون پیش‌داوری ایده پردازی و نوآوری کنیم. اگر خیلی زود ایده‌های‌تان را قضاوت کنید، باعث تردید درباره ایده‌های‌تان و درنتیجه خلاقیت کمتر می‌شود. روند بررسی را جداگانه انجام دهید: نخست اجازه دهید ایده‌های خام بی‌وقفه ارائه شوند؛ سپس می‌توانید بهترین‌ها را گزینش و پیرایش کنید.

۲. کمبود جسارت

اگر از ریسک‌پذیری و کاوش در مسیرهای نو می‌ترسید، بی‌تردید انحراف از مسیر رایج برای‌تان دشوار خواهد بود. برای خلاق بودن باید جسور باشید و فرصت‌های پیش‌روی‌تان را امتحان کنید. ترس بزرگ‌ترین دشمن خلاقیت است.

۳. ترس از شکست

برای خلاق بودن از شکست نترسید. ترس از شکست نمی‌گذارد جسور و خلاق باشیم. اگر هدف‌مان اجتناب از شکست خوردن و اشتباه کردن باشد، به آدمی خاموش و محافظه‌کار تبدیل می‌شویم. خلاقیت یعنی آزمون فرصت‌های پیش رو و کاوش در بن‌بست‌ها. ایده جذابی که به ذهن‌تان می‌رسد، به همه اشتباهاتی که کرده‌اید می‌ارزد.

#### ۴. مقایسه خود با دیگران

در مقایسه خودتان با دیگران شعله نوآوری و خیال‌پردازی بی‌ماندگان را خاموش می‌کنید. معیارهای خودتان را برای خلاقیت داشته باشید و خودتان را با دیگران مقایسه نکنید. خلق کنید و ابایی از متفاوت بودن نداشته باشید. هدیه یکتای شما به این دنیا از خلاقیت‌تان سرچشمه می‌گیرد.

#### ۵. نگرانی از عدم اطمینان

ابهام آدم‌های بسیاری را نگران می‌کند. این آدم‌ها می‌خواهند همه‌چیز درست و منطقی باشد. اما برای خلاقیت باید شجاعت پذیرش عدم اطمینان را داشته باشیم. از عدم اطمینان نترسید. خلاقیت عادت است و بهترین خلاقیت‌ها نتیجه عادت‌های سودمندی هستند که بهره‌بردن از خیال‌پردازی و نوآوری را برای ما ممکن می‌کنند. برای آنکه به‌راستی خلاق باشید، نباید از اشتباه کردن بترسید.

#### ۶. رنجیدن از نقدها

بازخورد گرفتن همیشه خوب است، شنیدن نقد و انتقاد دیگران هم همین‌طور. اما به شرطی که آن نقدها و بازخوردها ما را نرنجانند. همه ما نیازمند بازخورد آدم‌های مختلف هستیم. این بازخوردها به ما کمک می‌کنند پیشرفت کنیم. بدانید که ترس از نقد یعنی ترس از رشد و پیشرفت!

#### ۷. کمبود اعتماد به نفس

خلاقیت همیشه با میزان مشخصی عدم اطمینان همراه است. در نتیجه، اگر کمی هم به خودمان تردید کنیم، طبیعی است. اما کمبود بیش‌از اندازه اعتماد به نفس، در طولانی‌مدت، بر توانایی‌ها و قابلیت‌های مان تأثیر منفی دارد. بهترین راه برای خلاق بودن این است که نخست اعتماد به نفس مان را تقویت کنیم.

#### ۸. وسواس تحلیل

وسواس تحلیل یا فلج تحلیلی باعث می‌شود به دلیل انبوه داده‌ها و اطلاعات، نتوانیم هیچ تصمیمی بگیریم. آدم‌های خلاق می‌دانند که درگیر شدن و تمرکز بیش‌از اندازه بر موضوعی خاص، دشمن خلاقیت است.

چکیده کلام اینکه، اگر می خواهید خلاق باشید، فراموش نکنید که هر چه مهارت خلاقیت را بیشتر تمرین کنید، خلاق تر می شوید. در نتیجه، عادت های بدی که خلاقیت را خفه می کنند ترک کنید. شما چه روش هایی برای افزایش خلاقیت دارید؟ آیا روشی بوده است که استفاده از آن تأثیر چشمگیری بر پرورش خلاقیت شما داشته باشد؟ آیا شما توانسته اید با ترک عادت خاصی خلاق تر شوید؟

### • استفاده از خلاقیت پنهان درونی چه تأثیری بر زندگی فردی ما دارد؟

برخلاف آنچه تا به امروز آموخته ایم، هرکسی می تواند خلاق باشد. خلاقیت فقط ویژه موسیقی دانان، هنرمندان و نویسندگان نیست. خلاقیت در تمام شغل ها و زمینه های زندگی وجود دارد و صرفاً در آثار هنری یافت نمی شود. وقتی به این باور برسیم که ما هم می توانیم فردی خلاق باشیم و از خلاقیت خود برای پیشرفت و یافتن راه های تازه استفاده کنیم، نگرش متفاوتی پیدا می کنیم، از تکرار کارهای همیشگی دست برمی داریم و سعی می کنیم راه های تازه ای را امتحان کنیم. البته در این مسیر نباید از اشتباه و شکست بترسیم، چون بدون اشتباه و شکست نمی توانیم به موفقیت و پیشرفت برسیم. در ادامه ابتدا نمونه هایی از افراد خلاق را بیان می کنیم که دگرگونی های بزرگی در جهان ایجاد کرده اند، سپس ۳ مورد از تأثیرات بهره گیری از خلاقیت پنهان درونی مان را بر زندگی فردی بررسی می کنیم. منظور از خلاقیت، ویژگی های خلاقانه ای مانند فکر کردن به شکلی مبتکرانه و متفاوت، یافتن راه حل های جدید برای مشکلات قدیمی و ترکیب کردن دو ایده برای رسیدن به ایده ای جدید است. برای نمونه، زمانی که هنری فورد (موسس شرکت خودروسازی فورد) اتومبیل را ساخت، مردم فقط به این فکر می کردند که اسب های سریع تری داشته باشند! یا ایلان ماسک (Elon Musk) را در نظر بگیرید. او برای حل کردن مشکل شلوغی خیابان ها در شهرها راه حلی کاربردی یافت؛ راه حل او هایپرلوپ (Hyperloop) بود. هایپرلوپ شکل جدیدی از حمل و نقل سریع زمینی است که مسافران را با سرعتی بیش از ۱۱۲۵ کیلومتر بر ساعت جابه جا می کند. هایپرلوپ سیستمی از تونل های زیرزمینی است که شهرهای مهم مرکزی را به یکدیگر متصل می کند. در این سیستم برای جابه جایی مسافران، اتومبیل ها، و بار از کپسول های تمیز و بسیار سریعی استفاده می شود که در تونل های زیرزمینی قرار دارند. ماسک در نظر دارد که برای حمل و نقل اتومبیل ها به تونل، از آسانسورهایی استفاده کند که اتومبیل ها را به زیر زمین می برند. مثال آخر، مثالی است از شرکت Saltwater Brewery در ایالت فلوریدای آمریکا. این شرکت حلقه هایی شش تایی را برای بسته بندی قوطی های خود ابداع کرده است که جانوران دریایی می توانند آن ها را بخورند. در حالی که حلقه های شش تایی معمول که در نهایت از دریاها و اقیانوس ها سر درمی آورند، موجودات دریایی را

می‌کشند، این حلقه‌ها غذای موجودات دریایی را تامین می‌کنند. برای ساخت این حلقه‌ها از محصولات جانبی تولید آب‌جو استفاده شده است و دارای جو یا گندم هستند. البته این حلقه‌ها فقط برای ماهی‌ها قابل خوردن نیستند و انسان‌ها نیز می‌توانند آن‌ها را بخورند!

### ✓ تأثیر خلاقیت بر زندگی فردی

بعد از مرور چند نمونه از ایده‌های خلاقانه، تأثیر خلاقیت بر زندگی فردی را بررسی می‌کنیم:

#### ۱. خلاقیت موجب می‌شود چشم‌انداز بهتری داشته باشیم

افرادی که سعی می‌کنند در زندگی روزمره خود خلاق باشند (مثلاً مسیرهای جدیدی را به محل کارشان می‌یابند، در آشپزی خلاقیت به خرج می‌دهند یا جدول حل می‌کنند) ویژگی‌های شخصیتی مشترکی با افراد خلاقى مانند هنرمندان، طراحان و موسیقی‌دانان دارند. این ویژگی‌های مشترک عبارت‌اند از:

کنجکاوی، انگیزه، فکر و ذهنیت باز، استقامت و پشتکار، مثبت‌اندیشی

بعضی از مطالعات نیز نشان داده است افرادی که همواره به دنبال یافتن راه‌های خلاقانه هستند، کمتر در مورد دیگران قضاوت می‌کنند و انعطاف‌پذیری بیشتری دارند. بنابراین تعجبی ندارد که میان خلاقیت و افزایش سلامت روانی رابطه روشن و واضحی وجود دارد (که می‌تواند به دلیل مهارت‌های برتر متفکران خلاق در حل مسئله باشد). امیدوارم که این دلایل کافی باشد و متقاعد شده باشید که کاوش در نیمه خلاق خود می‌تواند چشم‌اندازتان در زندگی را بهتر کند. ولی بهترین راه رسیدن به خلاقیت چیست؟ افزایش اعتماد به نفس. وقتی اعتماد به نفس بالایی داریم، از امتحان کردن چیزهای جدید و خارج شدن از کنج راحتی یا محیط امن خود ترسی نخواهیم داشت.

کنج راحتی یا *comfort zone* حالتی رفتاری است که در آن، عملکرد فرد خنثی است و سعی می‌کند با عدم فعالیت و دوری از ریسک‌پذیری زیاد، شرایط ثابت خود را حفظ کند.

امتحان کردن چیزهای جدید و خارج شدن از کنج راحتی، هر دو موجب می‌شوند که غول خلاقیت درونی ما از چراغ جادو بیرون بیاید و قدرت جادویی‌اش را به ما نشان دهد! ولی چگونه می‌توانید اعتماد به نفس خود را بالا ببرید؟ با رویارویی مداوم با چالش‌ها و غلبه بر آن‌ها.

۲. خلاقیت موجب افزایش فرصت‌ها می‌شود

معمولا افراد خلاق فرصت‌های بیشتری را در زندگی خود می‌یابند. چون آنها آموخته‌اند که چطور با موانع و مشکلات از زاویه دیگری برخورد کنند و آنها را به فرصت تبدیل کنند. آنها بیشتر از دیگران فرصت‌ها را می‌بینند، چون ذهن بازتری دارند. ولی کسانی که از خلاقیت خود استفاده نمی‌کنند ممکن است این فرصت‌های پنهان را از دست بدهند. برای نمونه فردی که مدیر ارشد یک شرکت بیمه بود، شغل خود را از دست داد. او بیش از ۱۰ سال در آن شرکت کار کرده بود و هرچند شغلش چندان جذابیتی برایش نداشت ولی با درآمد آن هزینه‌های زندگی‌اش را تامین می‌کرد. وقتی به او گفتند کارش را از دست داده است، ابتدا شوکه شد و به شدت ناراحت شد. ولی او فردی انعطاف‌پذیر و خلاق است و پس از چند روز برنامه‌ای ریخت تا علاوه بر پیدا کردن شغلی جدید، تغییر مثبتی در زندگی حرفه‌ای خود ایجاد کند. او با استفاده از مهارت‌های مدیریتی و دانش عمیقی که در مورد امور مالی و بیمه داشت، به‌عنوان مشاور کسب‌وکار شروع به کار کرد. با وجود اینکه او تازه در این کار مشغول شده است، چندین مشتری پیدا کرده است و به نظر می‌رسد که شغل جدیدش، شغلی شاد و موفق خواهد بود. اگر حس می‌کنید زندگی یکنواخت و خسته‌کننده‌ای دارید، برای رها کردن خود از این زندگی ملالت‌بار بعضی از موارد زیر (یا همه آنها) را امتحان کنید:

- حرکت کنید: سکون و بی‌حرکتی یعنی گرفتار ماندن. ولی حرکت کردن، آزاد شدن از بندهاست!
- به دنبال چیزهای مثبت باشید: وقتی به دنبال چیزهای مثبت باشید، در را به روی فرصت‌ها باز می‌کنید.
- از چیزهای کوچک شروع کنید: لزوما نباید جهش بزرگی داشته باشید. با ایجاد تغییرات کوچک نیز می‌توان روند روبه‌جلوی پایداری را ایجاد کرد که توقف‌ناپذیر است.

۳. خلاقیت موجب می‌شود آزاد باشیم و بتوانیم همه چیز را به هم بریزیم

من شکست نخوردم. فقط ۱۰ هزار راهی را یافتم که به نتیجه نرسیدند. (توماس ادیسون)

این سخن توماس ادیسون به شکل هوشمندانه‌ای نشان می‌دهد که خلاقیت، به‌معنای تجربه کردن و آزمودن است و تجربه کردن و آزمودن نیز معمولا با اشتباه کردن همراه است! اگر تابه‌حال طراح گرافیکی را در حال کار کردن تماشا کرده باشید، حتما متوجه شده‌اید که آنها دائما چیزها را تغییر می‌دهند تا زمانی که به تصویر و حسی که می‌خواهند برسند. بیشتر افراد خلاق هم به همین شکل کار می‌کنند. آنها به امتحان کردن چیزهای جدید و متفاوت ادامه می‌دهند تا زمانی که به نتیجه‌ای که می‌خواهند برسند



و بگویند: «آها، خودشه». شما چطور؟ آیا از امتحان کردن چیزهای جدید می‌ترسید؟ نگران از دست دادن اعتبارتان هستید؟ اگر چنین است، خلاقیت درونی خود را سرکوب کرده‌اید. برای رها کردن آن باید احتیاط را کنار بگذارید و از موانع ذهنی ساخته خودتان عبور کنید. وقتی بیاموزید که افکار و ایده‌هایی داشته باشید که از تفکرات و معیارهای شایستگی فعلی‌تان رها هستند، راز داشتن زندگی خلاق را خواهید آموخت. همه ما خلاق هستیم و با انجام پیشنهادهای گفته‌شده در بالا برای همیشه می‌توانیم از این نیروی پنهان خود بهره‌مند شویم. با بهره گرفتن از خلاقیت درونی خود، زندگی ما در مسیر تازه‌ای قرار می‌گیرد، مسیری که به شادی، رضایت و موفقیت می‌رسد.

### • چرخه یادگیری E5 چیست و چطور به افزایش یادگیری کمک می‌کند؟

به یکی از مربیانی که تأثیر مثبتی روی شما داشته است، فکر کنید. شاید او شما را تشویق کرده باشد تا به تجربیاتان فکر کنید و از آن‌ها بیاموزید و سپس، درس‌هایی را که از تجربیات خود آموخته‌اید، در جای کاملاً جدیدی به کار بگیرید. اگر این چنین باشد؛ به جای این‌که اطلاعات به شما توضیح داده شود، خودتان آن‌ها را کشف و درک کرده‌اید. چرخه یادگیری E5، چارچوبی آموزشی است که کنجکاوای فرد آموزش‌گیرنده را بر می‌انگیزد تا دقیقاً همین کار را انجام دهد. این چرخه، افراد را تشویق می‌کند تا تجربیات خود را کشف و اطلاعات را به گونه‌ای مناسب درک کنند. این روش باعث می‌شود، اطلاعات بهتر در خاطر آن‌ها باقی بماند و به طور مؤثرتری به کار گرفته شوند. در این بخش، خواهیم دید که چطور می‌توانید از این ابزار برای توسعه تجربیات یادگیری در اعضای تیم‌تان استفاده کنید.

درباره مدل:

چرخه یادگیری E5 برای اولین بار توسط رابرت کارپلوس و همکارانش در سال ۱۹۶۰ توسعه پیدا کرد. آن‌ها این چرخه را بر اساس نظریه‌ی رابرت پیاژه (Robert Piaget) که یکی از پیشگامان یادگیری و هوش در دانش‌آموزان بود طراحی کردند. نسخه اولیه‌ی این مدل فقط سه مرحله داشت: کشف، معرفی مفهوم و اکتساب مفهوم. اخیراً، محققان مدل را توسعه و آن را با ۴ مرحله نشان داده‌اند: Engage: درگیر شدن، Explore: کشف کردن، Explain: توضیح دادن و Elaborate: مفصل شرح دادن. هر کدام از این مراحل، شامل قسمتی برای ارزیابی و سنجش می‌شوند و تا زمانی که فراگیران ارزیابی نشوند و ثابت نکنند که اطلاعات را به خوبی متوجه شده‌اند، نمی‌توانند به مرحله‌ی بعد بروند. این مدل به دو دلیل موثر است:

۱. از تکنیک‌های آموزش فعال استفاده می‌کند که به «یادگیری از طریق عمل» نیز شهرت دارند. فراگیران اطلاعات را در زمینه‌ای که شخصا با آن آشنایی دارند، قرار می‌دهند. این نوع شخصی کردن مطالب آموزشی به خاطر سپردن را برای آنها آسان‌تر می‌کند.

۲. این مدل بر اساس شناخت الگو طراحی شده است. شناخت الگو، نوعی یادگیری است که از زمان کودکی در ما وجود دارد. دانش‌آموزانی که از چرخه‌ی یادگیری E۵ استفاده می‌کنند، نیازی به توسعه رویکردهای جدید آموزشی ندارند و در عوض، به رویکردی روی می‌آورند که از همه بیشتر در درون‌شان توسعه پیدا کرده است.

این مدل، در ابتدا برای معلمان و در زمینه‌ی کلاس درس طراحی شده بود. با این حال، می‌تواند در موقعیت‌های دیگر هم مفید باشد و تحقیقات نشان می‌دهد، این مدل می‌تواند مدل‌های آموزشی دیگر را، خصوصا در زمینه‌ی تفکر خلاق و تفکر انتقادی، تحت شعاع قرار دهد.

این چرخه، خصوصا برای فراگیران بزرگسال و در محیط‌های کاری مناسب است. آنها می‌توانند بر دانشی که از قبل دارند تکیه کنند و از تجربیاتی که در زندگی دارند برای کاربرد مفاهیمی که در حال یادگیری‌شان هستند بهره ببرند.

نکته: چرخه‌ی یادگیری E۵، برای کشف موضوعاتی مناسب است که افراد می‌توانند از آنها بیاموزند و تجارب شخصی‌شان را توسعه دهند. (به عنوان مثال، یادگیری خدمات رسانی خوب به مشتریان)

این مدل برای موضوعاتی که افراد باید بر حجم زیادی از اطلاعاتی که بر مبنای حقایق هستند، تسلط پیدا کنند، مناسب نیست. (مانند روال‌های قانونی یا مالی)، خصوصا وقتی این اطلاعات خارج از محدوده تجربه آن‌ها قرار می‌گیرد.

#### ✓ کاربرد ابزار

برای آموزش افراد با استفاده از چرخه‌ی E۵، سعی کنید هر کدام از مراحل آن را به ترتیب پشت سر بگذارید و حتما در انتهای هر مرحله، یادگیری را مورد آزمون قرار دهید.

نکته: بهترین حالت این است که قبل از شروع فرآیند آموزش، سبک‌های یادگیری تمامی دانش‌آموزان را بررسی کنید. این کار به شما کمک می‌کند تا فعالیت‌های آموزشی خود را طوری تنظیم کنید که همه بتوانند به صورت مؤثر از آن استفاده کنند.

## ۱. درگیر کردن

درگیر کردن یعنی باید کنجکاوی و اشتیهای فراگیران را تحریک کنید. نکته‌هایی که می‌خواهید به آنها بیاموزید و اینکه چرا این مطالب برای فراگیران مفید هستند را به آنها بگویید و سپس مسئله و مشکلی را مطرح کنید که باید در مراحل بعدی آن را حل کنند. به فراگیران یادآور شوید که باید از دانش فعلی خود در کنار اطلاعات جدیدی که می‌آموزند، استفاده کنند. در این اولین مرحله، فراگیران باید با مطالب احساس ارتباط کرده و متوجه شوند چرا باید آن‌ها را بیاموزند.

سنجش در این مرحله: از مرحله‌ی درگیر کردن برای سنجش دانش فعلی فراگیران استفاده کنید. سؤال بپرسید و از فراگیران بخواهید مطالبی را که متوجه شده‌اند، توضیح دهند. اگر فراگیران نمی‌توانند به راحتی متوجه مفید بودن مطالبی که قرار است بیاموزند شوند، حتماً قبل از اینکه به مرحله‌ی بعد بروید، این موضوع را شفاف‌سازی و مشکل را رفع کنید.

## ۲. کشف کردن

این مرحله، بر پایه‌ی فعالیت استوار است. در این مرحله، فراگیران باید با تکیه بر دانش فعلی خود به سؤالاتی که در مرحله‌ی قبل پرسیده شد، پاسخ بدهند. آنها سؤال می‌پرسند، درک‌شان از مطالب را مورد بحث قرار می‌دهند و با استفاده از فعالیت‌های گروهی به دنبال راه‌حل می‌گردند. در مرحله‌ی کشف کردن، باید از مربی به تسهیل‌کننده تبدیل شوید. شاید لازم باشد سؤالاتی بپرسید، از آنها بخواهید نقش بازی کنند، زمینه‌ی فعالیت‌های بیشتری را فراهم کنید تا افرادی که سبک‌های یادگیری متفاوت دارند بتوانند از فرآیند آموزش استفاده کنند و این فرصت را در اختیار فراگیران قرار دهید تا از اشتباهات خود درس بگیرند.

سنجش در این مرحله: دقت کنید، فراگیران شما چطور اطلاعات را جمع‌آوری کرده و در کنار هم کار می‌کنند. آیا این کار را به صورت سازمان‌یافته یا بدون نظم خاصی انجام می‌دهند؟ آیا روش جمع‌آوری اطلاعات مانعی برای یادگیری ایجاد می‌کند؟ اگر این طور است، راهنمایی‌های بیشتری به آنها ارائه دهید. آیا همه خوب با هم کار می‌کنند؟ آیا تنش خاصی در گروه وجود دارد؟ اگر فعالیت‌های گروهی مانعی در یادگیری ایجاد می‌کنند، فراگیران را در گروه‌های جدید قرار دهید تا مطمئن شوید که همه‌ی افراد در فعالیت‌ها شرکت دارند.

### ۳. توضیح دادن

در مرحله توضیح دادن، هدف شما این است که دانشی که از موضوع مورد نظر دارید را در اختیار فراگیران قرار دهید. در این مرحله، شاید نیاز باشد توضیحات را در برگه‌هایی نوشته و در اختیار آنها قرار دهید یا اینکه از ارائه‌های تصویری توسط پاورپوینت استفاده کنید. همچنین، می‌توانید از رویکرد مطالعه موردی برای نشان دادن کاربرد واقعی اطلاعات استفاده کنید. سپس، از فراگیران بخواهید، با استفاده از دانشی که آموخته‌اند، مفاهیم را به شما یا دیگر افراد گروه توضیح دهند. هر وقت مناسب بود، از آنها بخواهید تا از روش‌های مختلف، مانند ارائه‌های تصویری، فعالیت‌های گروهی، استفاده از نمودار برای ارائه‌ی اطلاعات و حتی نقش بازی کردن برای ارائه‌ی این ایده‌ها استفاده کنند.

سنجش در این مرحله: دقت کنید که فراگیران چطور می‌توانند از اطلاعات جدیدی که یادگرفته‌اند استفاده کنند. سؤال بپرسید و با بررسی پاسخ‌هایی که می‌دهند، میزان درک آنها را از مطالب آموزش داده شده بررسی کنید.

### ۴. به تفصیل توضیح دادن

در این مرحله، فراگیران شما باید به درک ابتدایی خوبی از مطالب آموزشی رسیده باشند. در این بخش سعی کنید با ارائه اطلاعاتی اضافی که بر مطالبی که قبلاً آموخته‌اند تکیه دارند، دانش آنها را توسعه دهید. آن‌ها را تشویق کنید که این مطالب را در موقعیت‌هایی که بعد از اتمام دوره‌ی آموزشی با آن‌ها روبه‌رو خواهند شد، به کار بگیرند.

سنجش در این مرحله: در آخرین مرحله از این چرخه، از مطالبی که فراگیران آموخته‌اند امتحان بگیرید. این کار آن‌ها را تشویق می‌کند تا به مطالبی که یادگرفته‌اند فکر کنند.

### • مسیر یادگیری؛ ۴ مرحله‌ای که برای استادشدن در هر مهارتی طی می‌کنیم

وقتی مهارت‌های جدید یاد می‌گیریم، احساسات متفاوتی را در مراحل مختلف فرآیند یادگیری تجربه می‌کنیم. به عنوان مثال، در ابتدا، شاید متوجه نشویم که چقدر به یادگرفتن نیاز داریم. سپس، وقتی می‌فهمیم که چقدر حجم مطالبی که در مورد موضوع خاصی نمی‌دانیم زیاد است، ممکن است ناامید شویم و دست از یادگیری بکشیم. به همین دلیل آشنایی با احساساتی که ممکن است در هر مرحله از فرآیند یادگیری با آنها مواجه شویم مهم است، زیرا به ما کمک می‌کند تا فراز و نشیب‌های احساسی را کنترل کرده و فرآیند یادگیری را متوقف نکنیم. نردبان شایستگی آگاهانه، به شما در این راه کمک می‌کند.

در این جا، به این مدل نگاهی خواهیم انداخت و خواهیم دید که چطور می‌توانید از آن برای یادگیری بهتر مهارتی جدید استفاده کنید.

نوئل بارچ (Noel Burch) کارمندی که در شرکت بین‌المللی آموزشی گوردون «Gordon» کار می‌کرد، نردبان شایستگی آگاهانه «Conscious Competence Ladder» را در سال ۱۹۷۰ توسعه داد. این مدل به ما کمک می‌کند تا افکار و احساساتمان را در طول فرآیند آموزش درک کنیم. این مدل، بر دو عامل که در هنگام یادگیری مهارتی جدید بر افکار ما تأثیر می‌گذارند تمرکز می‌کند: آگاهی و سطح مهارت یا شایستگی. مطابق این مدل، در هنگام رسیدن به شایستگی در مهارتی جدید، مراحل زیر را طی می‌کنیم:

۱. بی‌مهارت ناخودآگاه: نمی‌دانیم که مهارتی را نداریم یا نیاز به یادگیری آن داریم.

۲. بی‌مهارتی آگاهانه: می‌دانیم که مهارتی را نداریم.

۳. با مهارت آگاهانه: می‌دانیم مهارتی را داریم.

۴. بامهارت ناآگاهانه: نمی‌دانیم که مهارتی را داریم. یعنی مهارت جزئی از وجودمان شده و بدون دقت و تمرکز هم قادر به انجامش هستیم (به نظرمان خیلی آسان می‌آید)

نکته: این مدل همچنین به نام‌های «ماتریس شایستگی آگاهانه»، «ماتریس یادگیری» و «۴ مرحله‌ی یادگیری» نیز شناخته می‌شود.

### کاربردها

نردبان شایستگی آگاهانه به چند روش کاربرد دارد.

اول اینکه، می‌توانید از آن برای شناخت احساساتی که در طول فرآیند یادگیری تجربه می‌کنید استفاده کنید. این امر باعث می‌شود تا وقتی که مطالب دشوار می‌شوند، انگیزه خود را از دست ندهید، انتظاراتان از موفقیت را مدیریت کنید و توقع نداشته باشید که خیلی زود همه چیز را یاد بگیرید.

به عنوان مثال، در طول مرحله‌ی بی‌مهارت ناآگاهانه، می‌توانید به خودتان اطمینان بدهید که با اینکه یادگیری این مهارت در حال حاضر، دشوار و دلسرد کننده است، در آینده بهتر خواهد شد. و زمانی که ناآگاهانه بامهارت هستید، این مدل به شما یادآوری می‌کند که قدر مهارت‌هایی را که به دست آورده‌اید، بدانید و با افرادی که هنوز آنها را کسب نکرده‌اند صبور باشید.

همچنین برای مربیان و آموزگاران نیز بسیار مفید خواهد بود، چون به شما به عنوان معلم این امکان را می‌دهد که افکار و احساسات دیگران را درک کنید. سپس می‌توانید به آن‌ها نیز در درک احساسات‌شان کمک کنید و اجازه ندهید که دلسرد شوند.

نکته: بعضی از افراد ترجیح می‌دهند که به این مدل به چشم ماتریس نگاه کنند. در این حالت، شایستگی و عدم‌شایستگی در محور افقی قرار می‌گیرند و آگاهانه و ناآگاهانه در محور عمودی. از هر نوع مدلی که با آن راحت‌تر هستید، استفاده کنید.

### کاربرد این مدل

اجازه دهید، هر کدام از سطوح را با دقت بیشتری مورد بررسی قرار دهیم و استراتژی‌هایی را که برای عبور از هر مرحله مورد نیاز است، معرفی کنیم.

#### سطح ۱: بی‌مهارت ناآگاهانه

در این سطح، شما در جهل قرار دارید: در زمینه‌ی خاصی کاملاً بی‌اطلاع هستید و خودتان نیز این را نمی‌دانید، به همین دلیل اعتماد به نفس شما بسیار فراتر از قابلیت‌هایتان است. برای عبور از سطح ۱، از ابزارهایی مانند تحلیل شخصی SWOT و سنجش نیازهای آموزشی برای شناسایی نقاط قوت و ضعف خود استفاده کنید تا متوجه شوید که برای یادگیری به چه مهارت‌هایی نیاز دارید. در این مرحله، می‌توانید از دیگران بخواهید که نظرشان را با شما در میان بگذارند تا بتوانید نقطه‌ضعف‌ها و مهارت‌های مورد نیاز که خودتان متوجه آنها نشده‌اید را پیدا کنید. همچنین، اطمینان حاصل کنید که اهداف آموزشی خود را به خوبی می‌شناسید. نیازی نیست در زمینه‌هایی که به اهداف کاری یا شخصی شما مرتبط نیستند، مهارتی کسب کنید.

#### سطح ۲: بی‌مهارتی آگاهانه

در این مرحله، فهمیده‌اید که باید مهارت‌های جدیدی را یاد بگیرید. در اینجا، متوجه شده‌اید که صلاحیت‌های دیگران بیشتر از شماست و می‌توانند کارهایی را که شما به سختی انجام می‌دهید، خیلی راحت انجام دهند. در این مرحله ممکن است روحیه خود را ببازید و اعتماد به نفس‌تان را از دست بدهید یا حتی کلاً تصمیم بگیرید که مهارت‌های جدید را کنار بگذارید. در نتیجه، مثبت بودن در این مرحله خیلی اهمیت دارد. برای مبارزه با افکار منفی تلاش کنید تا روزهایی که انرژی‌تان پایین است، بتوانید

تمرکز خود را دوباره به دست آورید. به یاد داشته باشید، ممکن است یادگیری در زمان کوتاه دشوار باشد، اما در بلندمدت این مهارت‌ها به شما کمک می‌کنند تا به اهداف خود برسید و زندگی بهتری داشته باشید.

سطح ۳: با مهارت آگاهانه

در این مرحله، می‌دانید که مهارت‌ها و دانش مورد نیاز را کسب کرده‌اید. آموزه‌های خود را به مرحله‌ی اجرا می‌گذارید و با این کار اعتماد به نفس‌تان از قبل هم بیشتر می‌شود. البته، هنوز هم باید در هنگام اجرای این مهارت‌ها کمی تمرکز کنید، اما با تمرین و کسب تجربه‌ی بیشتر، می‌توانید این فعالیت‌ها را به صورت خودکار انجام دهید. برای این که با موفقیت از مرحله سه عبور کنید، تا آنجا که ممکن است به دنبال فرصت‌هایی برای استفاده از این مهارت‌ها باشید. به عنوان مثال، می‌توانید در انجام پروژه‌هایی که نیازمند مهارت‌های جدید هستند داوطلب شوید یا شغل‌تان را به گونه‌ای که می‌خواهید تغییر دهید تا بتوانید مهارت‌های بیشتری در آن بگنجانید.

سطح ۴: با مهارت ناآگاهانه

در این مرحله، آن قدر تمرین انجام داده‌اید که دیگر برای انتخاب و استفاده از مهارت لازم در موقعیت‌های مختلف نیازی به مراجعه به خودآگاه خود ندارید. بدون زحمت از مهارت‌های جدید خود استفاده می‌کنید و بدون تلاش آگاهانه فعالیت‌های مربوط به آنها را انجام می‌دهید. شما کاملاً مطمئن هستید که موفق خواهید شد. بعد از اینکه در یک سری از مهارت‌ها استاد شدید، اگر می‌خواهید به پیشرفت ادامه دهید، باید بیشتر بیاموزید. یکی از بهترین روش‌ها برای این کار، آموزش مهارت جدیدتان به دیگران است. این کار باعث می‌شود تا اطلاعات در ذهن شما تازه بمانند و درک‌تان از حوزه‌ی مورد نظر بیشتر شود. همچنین، به خاطر داشته باشید که اگر از مهارت جدیدتان استفاده نکنید، در نردبان شایستگی به عقب حرکت خواهید کرد.

مربی‌گری با استفاده از نردبان شایستگی آگاهانه

همچنین می‌توانید از نردبان شایستگی آگاهانه، برای هدایت دیگران در فرآیند یادگیری استفاده کنید. اجازه دهید نگاهی به استراتژی‌هایی بیندازیم که می‌توانید در مراحل مختلف به کار بگیرید:

سطح ۱: بی‌مهارت ناآگاهانه

در ابتدای فرآیند یادگیری، افراد ممکن است که ندانند تا چه اندازه مهارتی را ندارند، پس باید به آن‌ها بگویید که چقدر نیاز به یادگیری دارند. همچنین باید دلایل اهمیت یادگیری مهارت موردنظر را نیز به آنها توضیح دهید. در این مرحله باید مراقب باشید و تا می‌توانید بازخورد مثبت به آن‌ها بدهید تا انگیزه خود را از دست ندهند.

سطح ۲: بی‌مهارت آگاهانه

در طول این مرحله، تا می‌توانید آنها را تشویق کنید و نردبان شایستگی آگاهانه را توضیح دهید تا بتوانند احساسات خود را درک کنند و دل‌سرد نشوند. همچنین، کمک کنید تا اعتماد به نفس در آن‌ها تقویت شود.

سطح ۳: بامهارت آگاهانه

در این مرحله، تمرکز افراد را بر مهارت‌هایی که باید بیاموزند متمرکز کنید و فرصت‌های زیادی را برای تمرین آنها فراهم کنید. به عنوان مثال، می‌توانید پروژه‌هایی را که از این مهارت‌ها استفاده می‌کنند به آنها واگذار کنید یا تمرین‌های مرتبطی برای‌شان آماده کنید.

سطح ۴: بامهارت ناآگاهانه

در این مرحله، باید مراقب باشید که افراد دچار رضایت کاذب نشوند و مهارت خود را به روز نگه دارند. همچنین باید به آن‌ها یادآور شوید که چقدر رسیدن به این مرحله دشوار بوده است، و آن‌ها نیز باید با افرادی که در مراحل ابتدایی آموزش هستند با مهربانی و صبورانه برخورد کنند.

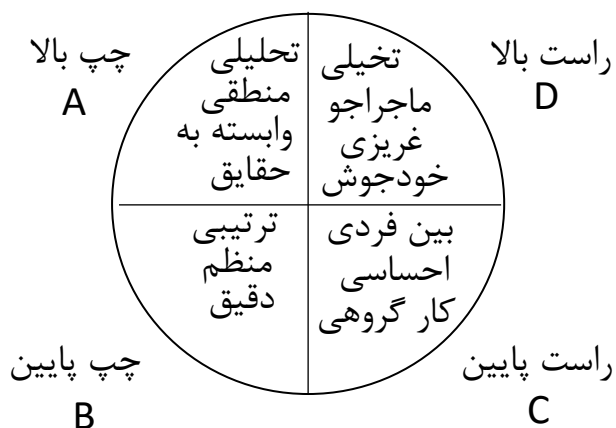
• مدل جامع مغزی هرمان؛ شما تخیلی فکر می‌کنید یا تحلیلی؟

فرض کنید که همین حالا ارائه سخنرانی خود را تمام کرده‌اید. با اینکه زمان کمی برای آماده شدن داشتید، فکر می‌کنید که سخنرانی شما درباره‌ی مسئله‌ای که عمیقاً برای‌تان مهم است، هشیاری لازم را به مخاطبان داده است و آنها را تشویق کرده است تا دست به کار شوند و اقدامات لازم را صورت دهند. تصور می‌کنید نشان دادن عواقبی که عدم اقدام به موقع هیئت مدیره در پی خواهد داشت، به شدت کارساز بوده است و مطمئن هستید که احساسات‌تان کار خودشان را کرده‌اند. اما بعد، یکی از همکاران مورد اعتمادتان به شما می‌گوید که برای انتقال پیام خود کاملاً بر احساسات تمرکز داشتید. از آمار و ارقام



خیلی کم برای پشتیبانی پیام‌تان استفاده کردید، اسلایدهایتان تا حدودی نامنظم بودند و تقریباً هیچ ریسکی را مورد تجزیه و تحلیل قرار ندادید. به طور خلاصه، ارائه‌ی شما کاملاً بر تفکر خلاق و احساسات تکیه داشت و حقایق، جزئیات خاص و آمار و ارقام را نادیده می‌گرفت. همه‌ی اینها بدین معناست که هیئت مدیره تمایلی به عملی ساختن پیشنهادهای شما نخواهد داشت. همه‌ی ما به صورت طبیعی به سبک فکری خاصی تمایل داریم. با این حال، کاملاً تکیه کردن بر این سبک، می‌تواند نقاط ضعفمان را افشا کند و به تصمیم‌گیری‌های ضعیف و از دست رفتن فرصت‌ها منجر شود. در این جا، به مدل جامع مغزی هرمان نگاهی می‌اندازیم و بررسی می‌کنیم که چگونه می‌توانید از آن برای درک سبک‌های فکری غالب و ضعیف‌تان استفاده کنید و با کمک آن روی نقاط قوت خود سرمایه‌گذاری کنید و خود را در بخش‌های ضعیف‌تر، تقویت کنید.

در اواخر دهه‌ی ۷۰ ند هرمان (Ned Herrmann) محقق و هنرمند، به ایده‌ی جالبی رسید. هرمان، ایده‌ی مدل نیمکره راست و چپ مغز را که توسط راجر اسپری (Roger Sperry) توسعه پیدا کرده بود با مدل مغزی پاول مک‌لین (Paul MacLean) ادغام کرد تا مدل جامع مغزی خودش را توسعه بدهد. او این مدل را در سال ۱۹۹۶ در کتابی تحت عنوان «The Whole Brain Business Book» منتشر کرد. مدل جامع مغز، مدل‌های قبلی را با هم ادغام می‌کند تا به صورت استعاری، مغزی کامل با چهار ربع دایره ایجاد کند. او اعتقاد دارد که تفکر خلاق به استفاده از تمامی این چهار ربع دایره بستگی دارد. همچنین، این مدل بر این باور بنا شده است که هر کدام از ما سبک فکری متفاوتی داریم. به عنوان مثال، ممکن است از یک یا دو سبک فکری مختلف استفاده کنیم و دیگر ربع دایره‌ها را نادیده بگیریم. این کار قابلیت‌های ما را به شدت محدود می‌کند.



حال اجازه بدهید تا نگاه دقیق‌تری به هر کدام از این سبک‌های فکری بیندازیم:

- ربع دایره A: تفکر تحلیلی

این ربع دایره در سمت چپ بالای مدل واقع شده است و معرف تفکری تحلیلی است که بر منطق و حقایق تکیه دارد. زمانی که می‌خواهید تصمیمات منطقی بر مبنای اصول خاصی اتخاذ کنید، از این قسمت از مغز استفاده می‌کنید. این سبک فکری همچنین به «نفس منطقی» نیز معروف است. فعالیت‌هایی که در این سبک فکری انجام می‌شوند شامل جمع‌آوری داده‌ها، تجزیه و تحلیل اطلاعات، قضاوت کردن در مورد موقعیت‌ها، ایده‌ها یا حقایق و در کل استفاده از منطق هستند.

- ربع دایره B: تفکر ترتیبی

ربع دایره B در سمت چپ پایین مدل واقع شده است و معرف تفکر بسیار منظم و دقیق است. با این سبک فکری، شما بر روال‌هایی تکیه می‌کنید که کارها را با دقت و در زمان مشخص به پایان می‌رسانند. بعضی از افراد این سبک فکری را «نفس محافظ» می‌نامند. فعالیت‌هایی که در این سبک فکری انجام می‌شوند، شامل فعالیت‌هایی هستند که بر جزئیات تکیه دارند، حل مسئله، نظم دادن و دنبال کردن دستورالعمل‌ها نیز جزئی از این مدل می‌شوند.

- ربع دایره C: تفکر بین‌فردی

این ربع دایره که در سمت راست پایین مدل واقع شده است، بر همکاری و کار گروهی تمرکز دارد. افراد و احساسات‌شان بزرگ‌ترین دارایی این سبک فکری به شمار می‌آیند. احساسات، حواس و معنویت نیز در این سبک از اهمیت برخوردارند. گاهی به این سبک فکری «نفس احساسی» نیز گفته می‌شود. فعالیت‌هایی که در این سبک فکری وجود دارند شامل، گوش کردن، به دنبال معنی یا ارتباط گشتن و کارگروهی هستند.

- ربع دایره D: تفکر تخیلی

ربع دایره D در سمت راست بالای مدل قرار گرفته است و سبکی خودجوش و غیرساختاری است. این سبک فکری، ماجراجوست و وقتی از آن استفاده می‌کنید، برای پذیرش خطر آماده هستید. اگر بر این سبک فکری تکیه می‌کنید، ممکن است به جای یک رویکرد، در آن واحد رویکردهای مختلفی به مشکل داشته باشید. همچنین ممکن است بر غرایزتان بیشتر از تجزیه و تحلیل منطقی تکیه کنید.

نام دیگر این سبک «سبک تجربی» است. از جمله فعالیت‌هایی که در این سبک فکری وجود دارند، می‌توان به آزمایش، نگاه کردن به تصویر کلی، به چالش کشیدن روال‌های فعلی، حل مسئله به روش خلاقانه و به کارگیری ابتکار اشاره کرد.

نکته: بعد از معرفی این مدل، هرمان تستی را برای بررسی سبک غالب فکری افراد ایجاد کرد. ۱۲۰ سؤالی که در این تست وجود دارند، مشخص می‌کنند که کدام یک از این سبک‌ها در شما غالب هستند. شما می‌توانید در دو سبک فکری غالب باشید (به عنوان مثال سبک تحلیلی و ترتیبی) و در دو سبک فکری ضعیف (مثل بین‌فردی و تخیلی).

### کاربردها و فواید

بیشترین فایده مدل مغزی هرمان این است که شما را نسبت به سبک فکری‌تان آگاه می‌کند. سبک فکری غالب در ذهن شما، رفتارهایی را که ترجیح می‌دهید، مشخص می‌کنند و آنها هم به نوبه خود علائق و نقاط قوتی را تعیین می‌کنند که بر نوع کار یا حرفه‌ای که انتخاب می‌کنید تأثیر می‌گذارند. وقتی سبک فکری غالب خود را پیدا کردید، متوجه خواهید شد که در کدام سبک ضعف دارید و انگیزه پیدا خواهید کرد تا روی نقاط ضعف‌تان کار کنید و قابلیت‌های فکری‌تان را بهبود ببخشید. نیازی نیست که بخواهید رویکرد فکری خود را به تعادل برسانید، اما باید سعی کنید تا آنجا که ممکن است از تمامی ربع دایره‌های مغزتان استفاده کنید. هدف این مدل این است که به شما کمک کند تا سبک‌های فکری را که در آنها ضعف دارید، تقویت کنید و فقط محدود به موقعیت‌هایی که در آنها توانایی دارید نشوید. مانند تست شخصیتی MBTI مایرز-بریگز، می‌توانید از مدل جامع مغزی برای شناخت بهتر خود و رشد درونی استفاده کنید. درک این سبک‌های فکری به شما کمک می‌کند تا نقاط قوت و ضعف دیگران را نیز بهتر بشناسید و این امر باعث می‌شود که قابلیت‌های رهبری تیمی در شما افزایش پیدا کند.

### به کارگیری این مدل

حتی بدون آزمون هرمان هم احتمالاً می‌دانید که کدام سبک‌های فکری را ترجیح می‌دهید و در کدام‌شان ضعیف هستید. وقتی نقاط ضعف‌تان را شناختید، می‌توانید آنها را تقویت کنید تا بتوانید از تمامی ظرفیت مغز برای فکر کردن و حل مسائل استفاده کنید.

### توسعه ربع دایره A (تفکر تحلیلی)

برای تقویت ربع دایره A از توسعه مهارت‌های تفکر انتقادی شروع کنید.

به عنوان مثال، زمانی از روز را به حل مسئله به صورت منطقی و تحلیلی اختصاص دهید. وقتی این کار را انجام می‌دهید، سعی کنید تا تفکر خلاق و حسی‌تان را با استفاده از بررسی تحلیل‌ها و حقایق متعادل کنید. یا اینکه می‌توانید گزارشی مالی یا گزارشی مرتبط با بودجه را بخوانید و سعی کنید آن را درک

کنید. همچنین با نگاه دقیق به اهداف کوتاه و بلندمدت خود می‌توانید این سبک فکری را در خودتان تقویت کنید. اهداف کاری خود را برای فصل بعدی به وضوح مشخص کنید و اطمینان حاصل کنید که اهداف فردی‌تان بر این نوع تفکر تمرکز دارند.

توسعه ربع دایره B (تفکر ترتیبی)

برای این که بتوانید ربع دایره B را تقویت کنید، سعی کنید منظم تر شوید. منظم بودن یعنی محل کارتان، پرونده‌ها و برنامه‌هایتان را مرتب کنید. افرادی که در تفکر ترتیبی ضعیف هستند، به دلیل نداشتن مهارت مدیریت زمان، معمولاً دیر می‌رسند و پروژه‌ها را در موقع مقرر تمام نمی‌کنند. با استفاده از فهرست کارهایی که باید انجام دهید یا روش مؤدبانه نه گفتن به درخواست‌های بی‌اهمیت و با واگذاری بعضی از کارها به دیگران، در طول روز زمان بیشتری برای خود ایجاد کنید. سپس، رویکرد محافظه‌کارانه‌تر و متعادل‌تری به تصمیم‌گیری داشته باشید و قبل از اینکه تصمیم بگیرید، تمامی جنبه‌های مسئله را بررسی کنید. اگر معمولاً بر روش فکری C و D تکیه می‌کنید، احتمالاً به راحتی نمی‌توانید از دستورالعمل‌ها پیروی کنید. خودتان را مجبور کنید که در انجام پروژه‌هایی که به شما سپرده شده‌اند، چند بار با دقت دستورالعمل‌ها را مطالعه کنید. قبل از اینکه پروژه‌ای را تأیید کنید، برای آخرین بار دستورالعمل‌ها را چک کنید تا مطمئن شوید که همه آن‌ها به دقت رعایت شده‌اند.

توسعه ربع دایره C (تفکر بین‌فردی)

برای این که تفکر ربع دایره C را در خود تقویت کنید، با وقت گذاشتن برای دیگران شروع کنید. به طور تصادفی مهربان بودن با همکاران را تمرین کنید، حتی با گوش کردن خیلی ساده به حرف‌های آنها ثابت خواهید کرد که ارزش وقت گذاشتن را داشته‌اند.

سپس، روی هوش هیجانی خود کار کنید. برای این کار می‌توانید همدلی را در خود تقویت کنید و در مقابل دیگران تواضع نشان دهید. همچنین می‌توانید به همکاری که در کارش عقب است کمک کنید یا در تصمیم‌گیری‌ها با دیگران همکاری کنید. همچنین، سعی کنید با همکاران و اعضای تیم‌تان به صورت شخصی‌تر آشنا شوید. اگر می‌توانید هر روز زمانی را به گفت‌وگوی صمیمانه با افرادی که خوب نمی‌شناسید اختصاص دهید.

توسعه ربع دایره D (تفکر تخیلی)

برای توسعه ربع دایره تفکر D، روی مهارت های خلاقانه خود کار کنید. به جای اینکه به مسائل رویکردی منطقی داشته باشید، به راه حل های خلاقانه تر فکر کنید. از ابزارهای حل مسئله خلاقانه مانند طوفان فکری برای رسیدن به راه حل های منحصر به فرد استفاده کنید. در هر روز، زمانی را به ایجاد ایده های جدید و تفکر خلاق اختصاص دهید.

قوه تخیل خود را به کار بیندازید و با استفاده از تصویرسازی، خودتان را در حالی که به اهدافتان رسیده اید تصور کنید. همچنین می توانید با استفاده از تخیلتان ایده هایی برای محصولات یا فرآیندهای جدید در سازمانتان ارائه دهید. در آخر، در هنگام تصمیم گیری ها و بررسی موقعیت ها سعی کنید تا از گزینه خود کمک بگیرید. البته، درست است که نباید تنها بر حستان تکیه داشته باشید، اما این کار به شما کمک می کند تا تصمیمات بهتری اتخاذ کنید.

### • ۱۳ عادت کسانی که دلسوز خودشان هستند

دلسوزی برای خود خالص ترین شکل عشق ورزیدن به خود است. بیایید با خود روراست باشید! آیا هر روز این کار را انجام می دهید؟ متأسفانه بیشتر مردم، دلسوزی برای خود را کاری عجیب و غریب می دانند. همه ما در زندگی خود با لحظاتی دلسردکننده مواجه شده یا گاهی اوقات نادیده گرفته شده ایم. زمانی که این اتفاق می افتد، بیشتر مردم، به جای اینکه برای بهبود حال روحی خود وقت و انرژی بیشتری بگذارند، در هم خرد می شوند. اگر می خواهید بدانید افرادی که دلسوز خودشان هستند چه عادت هایی دارند، تا پایان این مطلب همراه ما باشید.

- دلسوزی برای خود یعنی چه؟

خیلی ساده است. وقتی شما عشق و علاقه ای به خودتان نشان ندهید، نمی توانید از دیگران انتظار داشته باشید که دوستتان داشته باشند. متأسفانه بیشتر مردم برداشتی غلط از دلسوزی برای خود دارند. دلسوزی برای خود به معنای خودخواهی یا مغرور بودن نیست. تحقیقات دقیقاً عکس آن را ثابت کرده است. «کریستین نف» (Kristin Neff) اولین روان شناسی است که به شکلی کاملاً کاربردی عبارت «دلسوزی برای خود» را تعریف و اندازه گیری کرده است. او دلسوز خود بودن را این چنین توصیف می کند: «به خود مهر ورزیدن، به طوری که فرد در مورد خود ملایمت نشان دهد و پشتیبان خود باشد و خود را درک کند.»

به زبان ساده، دلسوزِ خود بودن یعنی به همان اندازه که به دیگران مهر می‌ورزید به خودتان نیز مهر بورزید.

وقتی زندگی ضربه‌ای به شما می‌زند، دلسوزی برای خود به شما کمک می‌کند به زندگی ادامه دهید و بر مشکلات خود غلبه کنید و کنترل امور زندگی‌تان را در دست بگیرید. روان‌شناسان به این نتیجه رسیده‌اند که دلسوزی برای خود مهم‌ترین مهارت از مهارت‌های زندگی است و می‌تواند تاب‌آوری، شهامت، انرژی و خلاقیت فرد را افزایش دهد. بنابراین، سؤالی که اینجا پیش می‌آید این است که اگر دلسوزی برای خود تا این اندازه خوب است، پس چرا بسیاری از مردم نمی‌توانند این کار را انجام دهند؟ وقتی می‌خواهید دلسوز خود شوید، باید ابتدا قلب‌تان را به روی خود باز کنید. این کار با توجه به نوع زخم‌های روحی‌ای که متحمل شده‌اید، می‌تواند کاری زیبا و درعین‌حال دردناک باشد. دلسوزی برای خود کاری درونی است. یعنی به خودتان بستگی دارد که یاد بگیرید چگونه به خود احترام بگذارید و نقص‌های‌تان را بپذیرید. کامل بودن دروغی است که جامعه ما را واداشته است آن را باور کنیم. هیچ‌کس کامل نیست و این موضوع هیچ ایرادی ندارد. اگر فکر می‌کنید هرکاری که انجام می‌دهید باید نتیجه‌ای عالی به همراه داشته باشد، زمان آن رسیده که فکرتان را عوض کنید. درواقع، نقص‌ها و معایب‌تان است که وجودتان را زیبا می‌کند. وقتی یاد بگیرید چگونه برای خود دلسوزی کنید، در آن صورت خود و دنیای‌تان را به شکلی متفاوت خواهید دید. اهمیتی ندارد که این کار چقدر سخت باشد چون با این سیزده عادت، که در ادامه درمورد آن‌ها با شما صحبت می‌کنیم، می‌توانید درمورد خود دلسوزتر باشید. این عادت‌ها را به زندگی روزمره‌تان بیفزایید تا اثرات‌شان را ببینید.

#### ۱. گفت‌وگوی درونی مثبت

همه ما در طول روز گفت‌وگوی درونی داریم. شما وقتی با خود صحبت می‌کنید، آیا خود را سرزنش می‌کنید یا به خودتان روحیه می‌دهید؟ متأسفانه، بیشتر مواقع، ما از خودمان انتقاد می‌کنیم. این تصویر که مبنایش شرمندگی از خود است روی بیشتر انتخاب‌های زندگی‌مان اثر منفی می‌گذارد. یکی از بهترین روش‌های تغییر گفت‌وگوی درونی منفی دلسوزی برای خود به شکلی فعال است. آیا با خودتان طوری صحبت می‌کنید که انگار با بهترین دوست‌تان حرف می‌زنید؟ اگر پاسخ منفی است، پس زمان آن رسیده تا گفت‌وگوی درونی‌تان را به شکلی که به شما انرژی و نیرو بدهد تغییر دهید.

گفت‌وگوی درونی مثبت برای سلامتی بدن، رضایت از زندگی، افزایش سرزندگی و اضطراب کمتر بسیار مفید است. سعی کنید لحظاتی را که شروع به گفت‌وگوی درونی منفی می‌کنید به سرعت شناسایی کنید

و این مکالمه را تغییر دهید. به جای اینکه روی موضوعات منفی در مورد خودتان متمرکز شوید، به خودتان و موفقیت هایی که در زندگی کسب کرده‌اید افتخار کنید.

۲. خودشان را می‌بخشند

چرا دائم خودتان را تنبیه می‌کنید؟ لازم نیست حتی یک روز دیگر هم این احساسات دردناک را تحمل کنید. وقتی دائما احساس گناه را همچون شمشیرِ دولبه به سمت خود می‌گیرید، غیرممکن است بتوانید در زندگی پیشرفت کنید. راه حل بخشایش خود است. همه اشتباه می‌کنند. ایرادی ندارد. برای اینکه بتوانید خود را ببخشید، باید با خودتان رؤف و مهربان باشید. مهم‌تر از همه اینکه، همیشه به یاد داشته باشید که خطاها بخشی از وجود انسان‌اند. با خطاهاست که یاد می‌گیرید، رشد می‌کنید و پیش می‌روید. «تنبیه آینده خود به دلیل خطاهای گذشته کاملا بی‌معنی است. خودتان را ببخشایید و از خطاهای‌تان درس بگیرید و رشد کنید و سپس آن را به فراموشی بسپارید.»

۳. با خودشان قرار ملاقات می‌گذارند

تابه حال چندبار برای‌تان پیش آمده کاری را به دلیل این که همراه ندارید انجام ندهید؟

اگر فکر می‌کنید در کنار فردی دیگر می‌توانید لحظات خوبی داشته باشید، کاملا در اشتباه هستید. بهترین روش برای اینکه بتوانید با خودتان ارتباط عمیقی برقرار کنید این است که مدتی را تنها بمانید. اگر عادت کرده‌اید که دائما کنار دیگران باشید، پس بهتر است زمانی را هم برای تنها سپری کردن به خود اختصاص دهید. بله، ممکن است ابتدا به نظر سخت بیاید، اما مطمئن باشید کار درستی انجام می‌دهید. ما انسان‌ها به‌طور ذاتی موجوداتی اجتماعی هستیم. اما تحقیقات نشان داده که تنهایی هم به اندازه ارتباط با دیگران مهم است. توانایی تحمل تنهایی می‌تواند شادی و رضایت از زندگی‌تان را افزایش دهد و مدیریت اضطراب‌تان را بهبود بخشد. رابطه‌ای که شما با خودتان دارید مهم‌ترین رابطه‌ای است که می‌توانید داشته باشید و باید این نوع ارتباط را پرورش دهید.

۴. شکست‌های خود را می‌پذیرند

آیا، به جای توجه به نقاط قوت‌تان، مدام به شکست‌های‌تان فکر می‌کنید؟ اگر چنین است، تنها شما نیستید که این کار را می‌کنید. بررسی‌ها نشان داده است که تمایلات منفی ذاتی مان کاری می‌کنند که شکست

را بیش از آنچه هست حس کنیم و مدام نقص‌های خود را در نظر داشته باشیم. برای همه ما زمانی پیش می‌آید که با شکستی مواجه می‌شویم و احتمال اینکه در طول زندگی خود بارها و بارها شکست بخوریم وجود دارد. باین حال، برخی از افراد اجازه می‌دهند هویت شان بر اساس شکست‌های شان شکل بگیرد و در شکست‌های خود درمانده باقی می‌مانند. کسی که در مورد خود دلسوزی می‌کند اجازه می‌دهد از شکست‌هایش درس بگیرد و آگاهی کسب کند. اگر به دنبال تجربه‌های جدید و آزمایش آنها نباشید، هرگز متوجه توانایی‌های تان نمی‌شوید. اگر تمایل ندارید کارهایی را انجام دهید که بیشتر مردم هم انجام نمی‌دهند، هرگز به توانایی‌های واقعی خود پی نمی‌برید. این یک واقعیت است. دفعه بعد که در انجام دادن کاری شکست خوردید، به جای عذاب کشیدن، با خودتان مهربان باشید. خطای پیش‌آمده را ارزیابی کنید. برای آنچه درست انجام داده‌اید از خودتان تجلیل کنید و از خطاهای تان درس بگیرید. وقتی رشد و بالندگی در کار نباشد، فقط انرژی تان تحلیل می‌رود و هدر می‌شود. اگر در مسیر رشد نباشید، مرده‌ای بیش نیستید. چنانچه یاد بگیرید در دل مشکلات زندگی با ظرافت و سادگی راه خود را بیابید برنده‌اید.

۵. از خودشان قدردانی می‌کنند

وقتی چیزی در زندگی درست پیش نمی‌رود، ممکن است خیلی سریع افسرده شوید یا دنیا را به دلیل مشکلات تان مقصر بدانید. اما اگر بتوانید به هر اتفاقی که در زندگی تان می‌افتد، حتی بدترین آن، به چشم هدیه بنگرید، فکر می‌کنید چه می‌شود؟ به این موضوع توجه کنید:

طرز فکر شما، حقیقت وجودتان را تعیین می‌کند. اگر نگاهی منفی به زندگی داشته باشید و بر این باور باشید که دنیا شما را به دردسر می‌اندازد، این انرژی منفی را به خود جذب می‌کنید. اما برعکس، اگر معتقد باشید دنیا کمک می‌کند تا در مسیر رشد قرار بگیرید، راحت‌تر می‌توانید به منابعی دست یابید که شما را به اهداف تان برساند. اگر نگرش تان به زندگی حاکی از قدردانی باشد، می‌توانید زندگی تان را به شکلی تغییر دهید که در نهایت شادتر شوید و به بیشتر هدف‌های تان دست یابید. در این حالت، نه تنها بیش از گذشته قدردان افرادی خواهید بود که در زندگی تان هستند، بلکه از خودتان و اندازه پیشرفت تان در زندگی قدردانی خواهید کرد. قدردانی مجرای است که از طریق آن می‌توانید بیشتر از همیشه دلسوز خود، دیگران و دنیا باشید.

۶. با افراد مثبت‌اندیش معاشرت می‌کنند

از آنجا که مردم شبیه کسانی می‌شوند که کنارشان هستند، باید افرادی که می‌خواهید کنارشان باشید را



عاقلانه انتخاب کنید. دوستان تان شما را افسرده و غمگین می کنند یا به شما نیروی زندگی می دهند؟ اگر با وجود آنها افسرده می شوید، باید بدانید که وقت آن است که به فکر پیدا کردن دوست جدید باشید. اگر اطراف تان را افرادی پر کنند که شما را از نظر روحی در وضعیت بدی قرار می دهند، زندگی تان هم در این مسیر قرار می گیرد. فقط با افراد مثبت اندیش و آدم‌هایی معاشرت داشته باشید که بهترین احساس را به شما می دهند و شما را به داشتن بهترین وضعیت در زندگی تشویق می کنند. مسلم بدانید که موفقیت در زندگی به این کار بستگی دارد. همچنین در عین حال شما هم می توانید در نظر دیگران دوست دلسوزی به نظر آیید.

۷. خودشان را با دیگران مقایسه نمی کنند

خودتان را معمولا با چه کسی مقایسه می کنید؟ بنابر نظریه مقایسه اجتماعی، هرکس تمایل دارد تا خود را با دیگران مقایسه کند. همه ما این کار را هرازگاهی انجام می دهیم. باین حال، هیچ کدام از ما از تأثیرات منفی این کار بر سلامت روان و روحمان اطلاعی نداریم. تحقیقات نشان می دهد که عادت داشتن به مقایسه های منفی اجتماعی موجب اضطراب، نگرانی و افسردگی بیشتر در فرد می شود و باعث می شود او تصمیم‌هایی بگیرد که محتوم به شکست‌اند. شبکه های اجتماعی کاری کرده اند که ما به راحتی زمان زیادی را صرف بررسی زندگی دیگران کنیم و کمتر به خودمان بپردازیم. زمانی که می خواهید برای خودتان ارزش قائل شوید، این کار فاجعه است. وقتی خودتان را با دیگران مقایسه می کنید، صدای منفی درون تان به شما می گوید که به اندازه کافی لایق نیستید. این صدا فقط این گفت‌وگوی درونی منفی تان را تقویت می کند که به شما می گوید دیگران بهتر از شما هستند اما این گفته هرگز حقیقت ندارد. هرچه بیشتر خود را با دیگران مقایسه کنید، بیشتر هویت تان را از دست می دهید. غرق در مقایسه خود با دیگران نشوید و به جای آن روی استعدادهای ذاتی خود تمرکز کنید و آنها را شکوفا سازید.

۸. از دنیای دیجیتال درست استفاده کنید

آیا از تکنولوژی به درستی استفاده نمی کنید؟ ثابت شده است که دنیای دیجیتال برای بیشتر ما هم موهبت است هم مصیبت. فناوری دیجیتال باعث شده که هم‌زمان هم با دیگران در ارتباط باشیم و هم از آنها دور باشیم. سم‌زدایی دیجیتالی بهترین روش برای بازگشتن به زمان حال است که زندگی واقعی در آن جریان دارد. هر از گاهی از رسانه‌های اجتماعی فاصله بگیرید تا فرصتی بیابید و وقت بیشتری برای انجام کارهایی که دوست دارید داشته باشید. این کار باعث می شود که دوباره با خودتان ارتباط برقرار کنید.

دفعه بعد که احساس کردید باید وارد فضای اینترنت شوید، یک قدم به عقب بردارید و از خودتان بپرسید، «چه اتفاقی در وجودم افتاده که احساس می‌کنم می‌خواهم حواسم را از خودم به چیز دیگری معطوف کنم؟»

۹. هر روز جملات مثبت را با خود تکرار می‌کنند

افکارتان حقیقت وجودتان را شکل می‌دهند. به همین دلیل، باید هرروز با گفتن جملات مثبت نیروبخش و تشویق‌کننده ذهن‌تان را تقویت کنید. سیستم فعال‌کننده مشبک (RAS) بخشی از مغزتان است که باعث می‌شود کلماتی را که هرروز تکرار می‌کنیم، چه منفی و چه مثبت، به بخشی از هویت‌مان تبدیل شود. بنابراین، وقتی هرروز جمله‌ای مثبت به خودتان می‌گویید، به مرور زمان به بخشی از چیزی که هستید تبدیل می‌شود. می‌توانید هرروز صبح با تکرار جملات الهام‌بخش و مثبت برخی از باورهای‌تان را کاملاً از میان بردارید. مهم‌تر از همه اینکه، می‌توانید مغز خود را به فکرکردن به مسائل مثبت زندگی‌تان عادت دهید و کاری کنید که اعتماد به نفس جای ترس‌های‌تان را بگیرد. باید جملات مثبتی درمورد خود انتخاب و بارها تکرارشان کنید. مثلاً می‌توانید با برخی از جملات زیر شروع کنید:

- من باارزش هستم.

- من موفق هستم.

- مرا دوست دارند.

- من از هر جهت بی‌نیازم.

۱۰. زمانی را به بازی و تفریح اختصاص می‌دهند

آخرین بار که کار جالبی انجام داده‌اید کی بود؟ ما بیشتر مواقع خیلی راحت گرفتار زندگی پرمشغله می‌شویم و خودمان را فراموش می‌کنیم. دقیقاً به این دلیل است که باید به خودتان یادآوری کنید بازی و تفریح بخش جدایی‌ناپذیر زندگی است. اگر این کار را انجام ندهید، این خطر وجود دارد که زندگی را بیش‌ازحد جدی بگیرید یا، بدتر از آن، دچار خستگی مفرط شوید. به خودتان یادآوری کنید که بد نیست گاهی اوقات همه‌چیز را راحت و آسان بگیرید. درواقع، برای خودتان جشن بگیرید. هیچ‌کس به این موضوع که کودکان به شدت عاشق بازی هستند توجه نمی‌کند. پس بزرگ‌سالان هم نباید خود را از بازی محروم کنند.

معمولا بازی کردن موجب ترشح هورمون اندورفین می‌شود. این ماده شیمیایی حال خوب را به بدن تان می‌بخشد و باعث می‌شود که احساس آرامش کنید و برخی از دردهای تان تسکین یابد. بازی و تفریح می‌تواند به سادگی رفتن به کلاس حرکات موزون باشد. می‌توانید آخر هفته از خانه و محل کار خود دور شوید و هر کاری که می‌خواهید انجام دهید.

#### ۱۱. کارهای جدید را تجربه می‌کنند

داشتن یک روال و جریان مناسب در زندگی عالی است، اما وقتی به این روال وابسته می‌شوید، گرفتار روزمرگی شده‌اید و کمتر پیش می‌آید کارهای جدیدی را امتحان کنید. مثلا آخرین بار که از منطقه امن خود بیرون آمدید و کاری غیر از فعالیت روزمره تان انجام دادید، کی بود؟ بیشتر مردم، هرروز، سر ساعت معینی از خواب بیدار می‌شوند. قهوه و صبحانه تکراری می‌خورند و همراه افراد همیشگی از خانه بیرون می‌روند. اگر شما هم این‌گونه هستید، جای تعجیبی هم ندارد که به‌مرور زمان در زندگی احساس راکد بودن کنید. شما زندگی کاملاً «یکنواختی» در پیش گرفته‌اید. مطمئن باشید با این روش قایق زندگی تان واژگون می‌شود. اما اگر به دنبال کمی هیجان و انرژی هستید، زمان آن رسیده که بازی را تغییر دهید و کارهای جدیدی را تجربه کنید. هر قدر کارهای جدید بیشتری را امتحان کنید، اشتیاق بیشتری برای انجام دادن کارهای مورد علاقه تان پیدا می‌کنید.

#### ۱۲. نه گفتن را خوب بلدند

با وجود فهرست بلندبالا از کارهایی که باید انجام دهید و مسئولیت‌هایی که به عهده تان است، پیدا کردن زمانی که مخصوص خودتان باشد، به جای اینکه در اولویت تان باشد، تبدیل به موضوعی تجملی شده است. چند وقت یک‌بار در برابر کارهایی که دوست ندارید انجام دهید «نه» گفته‌اید؟ این کار بیشتر مواقع بسیار سخت است. اگر به ندرت «نه» می‌گویید، پس وارد باشگاه افرادی شده‌اید که دیگران را راضی و خشنود نگه می‌دارند. درحقیقت، افرادی که دوست دارند دیگران را همیشه راضی نگه‌دارند به این دام می‌افتند. آنها به قیمت از دست دادن رفاه خود، مدام کارهایی را که دیگران می‌خواهند انجام می‌دهند. باید به نیاز خود برای داشتن «زمانی برای خود»، اهمیت دهید. این زمان یکی از بزرگ‌ترین هدایایی است که به خودتان می‌دهید. اگر به دلیل نگرانی از «نه گفتن» با هر کاری موافقت کنید، نمی‌توانید مراقب خودتان باشید.

فراموش نکنید: مجبور نیستید حتما برای هر پاسخ «نه» خود دلیل قانع‌کننده‌ای بیاورید. این زندگی شما

و انتخاب‌های شما است.

۱۳. آئین به خود عشق ورزیدن

خود را دوست داشتن مانند یکی از ماهیچه‌های بدن است: اگر آن را به کار نگیرید، به مرور ضعیف می‌شود. یکی از بهترین روش‌های دوست داشتن خود دلسوزی برای خود است. همه ما به راحتی از این مطلب غفلت می‌کنیم که اگر زمانی را در روز به پرورش خود اختصاص دهیم، چه فوایدی عایدمان می‌شود. با استفاده از به کارگیری هریک از این روش‌ها (مانند مدیتیشن، حمام طولانی، پیاده روی در طبیعت، خاطره نویسی یا هر کار مورد علاقه دیگر) با خودتان ارتباطی عمیق‌تر برقرار کنید. اگر زمانی برای تغذیه روح خودتان نداشته باشید، نمی‌توانید به دیگران هم کمکی کنید. خود را در اولویت قرار دهید. شما لایق آن هستید. دلسوزی برای خود بزرگ‌ترین هدیه‌ای است که می‌توانید به خودتان بدهید. زمانی که در این مسیر سخت که زندگی نام دارد حرکت می‌کنیم، باید یادمان باشد که با خودمان با مهربانی رفتار کنیم. شما خودتان می‌توانید به نیازهای خود توجه کنید و یادتان باشد که هیچ کار دیگر به اندازه توجه به خود اهمیت ندارد. همان‌طور که کریستوفر جرمر (روان‌شناس) می‌گوید: «یک لحظه دلسوز خود بودن می‌تواند کل روزتان را تغییر دهد. اما دلسوزی دائمی می‌تواند کل زندگی‌تان را تغییر دهد.»

امروز چگونه خود را تحسین خواهید کرد؟

### • خستگی تصمیم‌گیری چیست و چطور با آن مقابله کنیم؟

گاهی پیش می‌آید در میانه روز دیگر توان انتخاب کردن نداریم. از صبح پی‌درپی تصمیم گرفته‌ایم و از جایی به بعد در موقعیت تصمیم‌گیری، یا آن را به دیگران واگذار می‌کنیم یا به تأخیر می‌اندازیم. اضطراب ناشی از تصمیم‌گیری در کسانی رایج است که باید به‌طور پیوسته تصمیم بگیرند و انتخاب کنند. این نشانه پدیده‌ای است به نام خستگی تصمیم‌گیری. در این مطلب شما را با نشانه‌های خستگی تصمیم‌گیری و تأثیر آن در کاهش بهره‌وری و انگیزه آشنا می‌کنیم. همچنین توصیه‌هایی برای کاهش آن ارائه می‌کنیم. ساعت سه بعدازظهر است؛ خسته‌اید و هنوز سه جلسه دیگر پیش‌رو دارید. به سراغ بسته بادام‌زمینی در کشوی‌تان می‌روید اما یادتان می‌آید که تمام شده است. خودتان را جمع می‌کنید و به قرار بعدی می‌رسید. وقتی زمان تصمیم‌گیری می‌شود، ترجیح می‌دهید آن را به تعویق بیندازید تا اینکه تصمیم نامناسبی بگیرید. حاضران در جلسه، نگاهی از روی ناشکیبایی به شما می‌اندازند! در جلسه بعدی راه‌حل‌های پیشنهادی باعث سردرگمی‌تان می‌شوند.

صدایی در سرتان از دیگران درخواست می کند که به جای شما تصمیم بگیرند. این طور نیست که شما نظری نداشته باشید؛ اما دیگر نایی برای تان نمانده! پس از تصمیم گیری های بی شمار، اکنون به جایی رسیده اید که توانایی گرفتن تصمیم درست را ندارید. به سخن دیگر، هر چه تصمیم های بیشتری بگیریم، در ارزیابی گزینه های مختلف و انتخاب گزینه مناسب ضعیف تر عمل خواهیم کرد.

خستگی تصمیم گیری چیست؟

اصطلاح خستگی تصمیم گیری یا خستگی تصمیم را نخستین بار دکتر «ری باومیستر» (Roy F. Baumeister)، روان شناس اجتماعی، براساس نظریه «تهی شدن نفس» فروید به کار برد. تهی شدن نفس همراه با کاهش اراده و مدیریت رفتار است. بر مبنای مقالات «باومیستر»، خستگی ذهن اراده و اختیار را از بین می برد! مثلاً پس از یک روز شلوغ، پر از تصمیم گیری های ریز و درشت، به خانه می رسید. همسرتان از شما می پرسد: «شام چی می خوری؟» و شما با گفتن «هیچی»، خودتان را راحت می کنید! این پاسخ بر توانایی و بهره وری تان تأثیر می گذارد، زیرا جسم و ذهن تان تغذیه نمی شود. گزینه دیگر این است که انتخاب را به عهده همسرتان بگذارید یا از منوی رستوران یا تهیه غذای سر کوجه تان غذایی را تصادفی سفارش دهید. این کار را انجام می دهیم چون خسته ایم و برای مان ساده تر است که تصمیم گیری را به دیگری یا به تصادف واگذار کنیم! «باومیستر» در کتاب «اراده: بازکشف بزرگ ترین قدرت انسان» چنین نتیجه می گیرد: «تصمیم گیری همان اراده ای را به کار می گیرد که نه گفتن به شیرینی و مواد مخدر.» یکی از عوامل خستگی تصمیم گیری در دنیای امروز، پرسش های پیوسته از ابزاری به ابزار، و از وظیفه ای به وظیفه دیگر است. در میانه روز و حتی در ساعت کاری، ایمیل های مان را چک می کنیم، ناگهان تصمیم می گیریم سری به واتس اپ بزنیم، بعد هم عکس های پی در پی را در اینستاگرام تماشا می کنیم. این میزان از تغییر روند، نه تنها تمرکز را از بین می برد بلکه با هر بار تصمیم گیری بخشی از نیروی اراده ما تحلیل می رود. همین حالا فکر کنید و ببینید هر روز حتی پیش از ترک خانه، چه تعداد تصمیم خرد می گیرید: چه پوشیم، کره یا پنیر، مربا یا عسل، تخم مرغ چطور است، شیر یا چای و ... به این ها، تصمیم های بزرگ و کوچک کاری را اضافه کنید. حتی مؤدب بودن خودش یک تصمیم است. به نظر سرگیجه آور است! عجیب نیست اگر در میانه روز پس از صدها و حتی شاید هزاران تصمیم، احساس خستگی کنیم. در پژوهشی، بیش از ۱۱۰۰ پرونده بررسی آزادی مشروط در آمریکا بررسی شد. در نتیجه این پژوهش، آنچه بیشترین نقش را در صدور حکم آزادی مشروط داشت، جرم، سابقه یا سنگینی حکم مجرم نبود بلکه زمان بررسی پرونده بود! ۷۰ درصد زندانیانی که صبح اول وقت برای بررسی پرونده شان حاضر شده بودند، حکم

آزادی مشروط گرفته بودند. در مقابل، ۱۰ درصد زندانیانی که پرونده‌شان دیرتر بررسی شده بود، حکم آزادی مشروط گرفتند. فرقی نمی‌کند چقدر منطقی و باملاحظه باشیم؛ گرفتن تصمیم‌های پی‌درپی ذهن را خسته می‌کند. مشکل اینجاست که برخلاف خستگی جسمی که متوجه آن می‌شویم، اغلب حواس مان نیست که دچار خستگی تصمیم‌گیری شده‌ایم. خسته و درمانده می‌شویم و دیگر به چیزی اهمیت نمی‌دهیم. بدون اینکه متوجه باشیم، گزینه «هرچه بادا باد» را انتخاب می‌کنیم.

خستگی تصمیم‌روشن می‌کند که چرا آدم‌های منطقی نمی‌توانند در برابر پیشنهاد خرید پوشش ضدزنگ برای ماشین نوی‌شان مقاومت کنند! (جاناتان لواز، استاد دانشگاه استنفورد)

پژوهش‌های بسیاری انجام شده‌اند اما نتوانسته‌اند به‌طور دقیق تأثیرات خستگی تصمیم‌گیری را مشخص کنند. پژوهشی که اخیراً «کارول دوک» (Carol Dweck)، روان‌شناس دانشگاه استنفورد انجام داده است، نشان داد که تنها باور به این‌که اراده بیشتر داریم، حتی در هنگام خستگی تصمیم‌گیری، توانایی گرفتن تصمیم بهتر را تقویت می‌کند. البته «دوک» تأکید می‌کند: «منظور این نیست که نیازی به بازیابی پیوسته انرژی برای کارهای دشوار نداریم؛ فقط یادآوری می‌کنیم که انسان ممکن است منابعی در اختیار داشته باشد که از آنها آگاه نیست!»

- چطور از خستگی تصمیم‌گیری اجتناب کنیم و تصمیم‌های بهتری بگیریم

حالا می‌دانیم خستگی و ناتوانی بعدازظهرها ناشی از بی‌ارادگی یا نداشتن تعهد نیست، بلکه به‌دلیل خستگی تصمیم‌گیری است. اگر در شغل‌تان پیوسته در حال تصمیم‌گیری هستید، بی‌تردید پس از مدتی خسته می‌شوید و تصمیم‌های نامناسب می‌گیرید. مشکل هم تنها با تکرار «تو خسته نیستی!» حل نمی‌شود. باید به‌دنبال راه‌هایی برای مقابله با خستگی تصمیم‌گیری باشیم. هرچند تأمین قند خون به حفظ نیرو کمک می‌کند، اما روش‌های دیگر برای مقابله با خستگی تصمیم‌گیری وجود دارد. این روش‌ها شامل توصیه‌های گوناگون می‌شوند، از تقویت اراده و افزایش تمرکز گرفته تا اطمینان از حفظ سطح بالای انرژی در طول روز.

۱. تصمیم‌های روزمره را کمتر و ساده‌تر کنید

«باراک اوباما» (رئیس‌جمهور پیشین آمریکا) و «مارک زاکربرگ» (شریک بنیان‌گذار و مالک فیسبوک) تقریباً هر روز لباسی تکراری می‌پوشند! اوباما در دوره ریاست‌جمهوری، کت‌وشلوار سرمه‌ای یا خاکستری می‌پوشید. زاکربرگ معمولاً تی‌شرتی خاکستری به تن می‌کند. اوباما در مصاحبه‌ای در سال ۲۰۱۲ گفت:

«من یا لباس سرمه‌ای می‌پوشم یا خاکستری. سعی می‌کنم انتخاب را به ۲ گزینه محدود کنم! دوست ندارم درباره خوردن یا پوشیدن، تصمیم بگیرم؛ چون تصمیم‌گیری‌های بسیاری به‌عهده‌ام است!»

زاکربرگ با الگوبرداری از «استیو جابز» - که همیشه لباسی مشابه می‌پوشید - همین کار را می‌کند. او در مصاحبه‌های گوناگون تأکید کرده است که ترجیح می‌دهد توان ذهنی‌اش را صرف تصمیم‌هایی مانند چگونگی خدمت به آدم‌ها کند تا تصمیم‌های خرد و بی‌اهمیت.

تعیین برنامه مشخص روزانه یا برنامه غذایی هفتگی نمونه‌هایی از ساده‌سازی هستند. با کاهش تصمیم‌گیری‌های روزمره، نیروی بیشتری برای تصمیم‌های مهم‌تر باقی می‌ماند. «جیمز کلیر» (James Clear)، نویسنده و کارآفرین، نظریه‌ای دارد به نام «نظریهٔ ۴ شعله». اگر زندگی را مانند اجاقی ۴ شعله تصور کنیم، هر شعله نماد یکی از ابعاد زندگی است: خانواده، دوستان، سلامتی، کار. برای موفقیت باید یکی از شعله‌ها را کم کنید؛ برای بیشترین موفقیت باید ۲ شعله را کم کنید! به سخن دیگر، باید آنچه را برای‌تان بیشتر اهمیت دارد، انتخاب کنید. اگر مد و زیبایی ظاهر برای‌تان مهم است، نیروی‌تان را صرف آن کنید. اگر به غذای سالم اهمیت می‌دهید، برای کل هفته تصمیم بگیرید و هر هفته آن را تکرار کنید. آنچه را برای‌تان اهمیت دارد، مشخص و تصمیم‌گیری‌های مربوط به آن را ساده کنید.

۲. برای ساعات آغازین روز اولویت بندی درست داشته باشید

مانند داستان قاضی‌ها، ما هم در آغاز روز بهتر تصمیم می‌گیریم. در آغاز روز و پیش از کارهای دیگر، به کارهای مهم (شخصی یا کاری) رسیدگی کنید. یکی از فنون سودمند این است که فهرست کارهای روزانه را به ۵ مورد محدود کنیم؛ باید این فهرست را شب قبل تهیه کنیم.

محدود کردن کارهای روزانه به ۵ مورد یکی از روش‌نگرانه‌ترین (و البته اعصاب‌خردکن‌ترین) تجربه‌هاست. (جوری مک‌کی، نویسندهٔ کانادایی)

با این کار آنچه را که نیازمند بیشترین توجه و انرژی ماست، شناسایی می‌کنیم. کارهای پیچیده در ۳ جایگاه نخست قرار می‌گیرند. به وظایف ساده‌تر هم در باقی‌ماندهٔ روز رسیدگی می‌کنیم.

۳. بر نیروی لحظه‌ها تمرکز کنید، نه نیروی اراده

خستگی تصمیم‌گیری باعث می‌شود احساس کنیم اختیار امور از دست‌مان خارج است. تمرکز بر لحظه‌ها، یکی از سریع‌ترین راه‌ها برای رهایی از این احساس است. اگر کارهای مشابه را زنجیروار انجام دهید، برای

شروع کار بعدی کمتر با خودتان کلنجار می‌روید. این پدیده را در روانشناسی «اثر زی‌گاریک» می‌نامند. بر این اساس، پس از اینکه کاری را شروع کردیم، تا آن را انجام ندهیم، مغزمان از توجه به آن وا نمی‌ماند. ساده‌ترین نمونه این پدیده روش نویسندگی «ارنست همینگوی» است:

«بهترین روش این است که وقتی دارید خوب پیش می‌روید و می‌دانید در گام بعدی چه رخ می‌دهد، توقف کنید! با این روش، هیچ‌وقت در نوشتن وا نمی‌مانید. این‌گونه ناخودآگاه شما پیوسته روی آن کار می‌کند. اما اگر به‌طور خودآگاه به آن فکر کنید یا نگران باشید، ایده را از بین می‌برید و مغزتان پیش از آغاز خسته می‌شود!»

فرقی نمی‌کند الگوبرداری از روش همینگوی باشد یا استفاده از قانون ۵ دقیقه (تقسیم کار به بازه‌های ۵ دقیقه‌ای)، برای بهره‌بردن از نیروی لحظه‌ها راهی مناسب خودتان پیدا کنید.

۴. وقتی انگیزه و اراده‌تان قوی است، روی تصمیم‌های بزرگ تمرکز کنید

به‌جای اینکه همگام با تغییر سطح انرژی‌تان پیش بروید، وقتی پرانرژی هستید روی تصمیم‌های بزرگ تمرکز کنید. مثلاً می‌توانید جمعه‌ها برنامه غذایی هفتگی را تعیین کنید. این‌گونه از انتخاب غذاهای نامناسب و ناسالم اجتناب می‌کنید. یکی از کارهای تأثیرگذار، اختصاص زمان تمرکز روزانه در آغاز روز است. این‌گونه ۲ ساعت نخست روز را به کارهای مان می‌پردازیم، بدون اینکه شبکه‌های اجتماعی، اپلیکیشن‌ها یا اخبار صبحگاهی حواس‌مان را پرت کنند. در ضمن، اگر از پیش برای این مدت برنامه ریزی کنید، تصمیم‌گیری در این مدت کاهش چشمگیری می‌یابد.

۵. از چرت بعدازظهر انرژی بگیرید

پژوهش‌ها نشان داده‌اند که چرت زدن برای مغز مفید است و موانع و گرفتگی‌ها را از بین می‌برد. این امر نتیجه پدیده‌ای است که پژوهشگران آن را «نظریه خانه‌تکانی» می‌نامند. وقتی می‌خوابیم، مغز برخی اتصال‌های بین عصب‌ها را رها می‌کند؛ در نتیجه، جا برای داده‌های جدید پس از بیداری باز می‌شود. اگر احساس می‌کنید دچار خستگی تصمیم‌گیری شده‌اید، چرت زدن ذهن‌تان را بازیابی می‌کند. با این کار به وضعیت اولیه با تمام ظرفیت‌تان برنمی‌گردید، اما دست‌کم برای مدتی کوتاه تصمیم‌های بهتری می‌گیرید. توصیه‌هایی دیگر

خوب است این توصیه‌ها را هم در نظر بگیرید:



- همهٔ جلسات را برای صبح‌ها یا با فاصلهٔ نزدیک پس از نهار، برنامه‌ریزی کنید. در این زمان توان ذهنی بیشتر است. جلسه‌ها و قرارهای ملاقات بعدازظهر و عصر را حذف کنید. پژوهش‌ها نشان می‌دهند افراد در ساعات آغازین تا کمی پس از ظهر، تصمیم‌های بهتری می‌گیرند.

- آخر هفته‌ها کار را تعطیل کنید. بین کار و زندگی شخصی حدومرز تعیین کنید. ما نمی‌توانیم بدون استراحت کافی و دریافت انرژی از خارج محل کار، تعادل را در تصمیم‌گیری‌مان حفظ کنیم.

- اگر از روی اجبار نمی‌توانید ۲ توصیهٔ پیشین را رعایت کنید، ۱ تا ۲ ساعت را به آماده‌سازی برای هفتهٔ پیش‌رو اختصاص دهید. آدم‌های بسیاری بخشی از آخر هفته را برای سازمان‌دهی برنامه هفته آتی صرف می‌کنند. این کار از خستگی تصمیم‌گیری در نخستین روز هفته می‌کاهد.

- همیشه از شب قبل تصمیم بگیرید چه بپوشید. به‌ویژه خانم‌ها بهتر است کیف و کفش و اکسسوری‌شان را انتخاب کنند.

- در گوشی‌تان یادآوری برای رفتن به باشگاه تعیین کنید. واقع‌بین باشید؛ اگر به‌جای ۵ بار فقط ۲ بار در هفته می‌توانید به باشگاه بروید، با دوست‌تان یا با خودتان در باشگاه قرار بگذارید. به‌عبارتی ازپیش درباره زمان آن تصمیم بگیرید.

- سطح گلوکوز را بالا نگه دارید تا مغزتان پرانرژی بماند. سعی کنید به‌جای شیرینی و تنقلات ناسالم، خوراکی‌ها و میان‌وعده‌های سالم بخورید.

- از تصمیم‌های ناگهانی دوری کنید. به شیطانک درون‌تان گوش ندهید! او به پیامدهای تصمیم‌گیری فکر نمی‌کند!

توصیهٔ آخر خیلی مهم است. در دنیای امروز که آدم‌ها پیوسته با هم در ارتباط‌اند، ارسال پیام یا ایمیل در آخر شب، کار خوبی نیست. با نه گفتن، از پیشامد موقعیت‌های خجالت‌آور یا بغرنج جلوگیری کنید. اگر نمی‌توانید خویشتن‌داری کنید، پیام یا ایمیل را در بخش «پیش‌نویس» ذخیره کنید و روز بعد دور بیندازید. این درباره تصمیم‌های آخروقت هم صدق می‌کند: آن‌ها را به روز بعد موکول کنید. سرزدن‌های پیوسته به پیام‌رسان‌ها و جهش پیوسته بین سایت‌ها و اپلیکیشن‌ها نشان می‌دهد زندگی ما به‌شکلی روزافزون سرریز از تصمیم‌های خرد است. این مشغله بی‌هزینه نیست. هرچه بیشتر تصمیم بگیریم، احتمال اینکه دچار خستگی تصمیم‌گیری شویم، بیشتر است. موفقیت حرفه‌ای به‌شکلی روزافزون به تصمیم‌گیری‌های خوب وابسته است. برای گرفتن تصمیم‌های خوب باید حواس‌مان به افکارمان و به

کاهش سطح انرژی‌مان باشد. با شناخت خستگی تصمیم‌گیری و چگونگی مقابله با آن، می‌توانیم بهره‌وری خودمان را افزایش دهیم. آیا شما متوجه خستگی تصمیم‌گیری در خودتان می‌شوید؟ چه راه‌هایی برای پیشگیری از آن دارید؟

### • درونگرایی چیست؛ فواید حیرت‌انگیز درونگرایی در زندگی

درونگرایی یکی از مباحثی است که تصورات نادرست زیادی درباره‌اش وجود دارد و فرد درونگرا، معمولاً در باور عامه مردم به‌عنوان انسانی جامعه‌ستیز، سرد، خجالتی و تنها شناخته می‌شود و چنین ویژگی‌هایی به او نسبت داده می‌شود. این در حالی است که واقعیت امر کاملاً برخلاف این تصورات نادرست است و درونگرایی، به‌عنوان یک ویژگی شخصیتی، می‌تواند در شرایط و موقعیت‌های گوناگون، برای فرد درونگرا ارزشمند باشد و به کمک او بیاید.

بر اساس تعریفی که دکتر جنیفر کانویلر در کتابش تحت‌عنوان «رهبری درونگرا: تکیه بر قدرت خاموش» ارائه کرده است، فرد درونگرا کسی است که با سپری کردن زمان در خلوت و تنهایی خودش، انرژی پیدا می‌کند. او در این باره عنوان می‌کند: «می‌توانیم سر کردن فرد درونگرا در تنهایی را به شارژ کردن دوباره دستگاهی برقی تشبیه کنیم. پس از آنکه انرژی لازم را از این تنهایی دریافت کردند، وارد جامعه خواهند شد و با مهارت هرچه‌تمام‌تر با دیگر مردم جامعه ارتباط برقرار خواهند کرد».

بر اساس نتایج تحقیقاتی که در سال ۲۰۰۸ در مجله‌ای به نام «محرک رفتاری» منتشر شد، افراد درونگرا، در مقایسه با کسانی که برونگرا هستند، زمان بیشتری را صرف پردازش اطلاعات در مغزشان می‌کنند. دکتر کانویلر در این باره عنوان کرد که طولانی‌تر بودن این زمان برای چنین شخصی به این خاطر است که او سعی می‌کند تا حد امکان نسبت به ایده یا تفکری که در ذهنش شکل گرفته، شناخت و آگاهی پیدا کند و تا این اتفاق نیفتد، به ایده دیگری فکر نخواهد کرد.

در حال حاضر مقالات متعددی وجود دارند که در آن‌ها صحبت از این مسئله می‌شود که برای رسیدن به موفقیت در زندگی، باید بدون واژه ذهنیات و ایده‌هایی که داریم صحبت کنیم و بیشتر، به برونگرایی گرایش دارند تا درونگرایی. اما نکته‌ای که کمتر به آن توجه نشان داده می‌شود این است که فرد درونگرا، در مقایسه با کسی که برونگرا است، امکان بیشتری برای رسیدن به موفقیت و کسب دستاوردهای مختلف در زندگی خواهد داشت؛ البته تنها در صورتی که نسبت به این ویژگی ذاتی‌اش

شناخت کافی پیدا کند و آن را تقویت کند. در ادامه به موضوع اصلی و ذکر مزایای درونگرایی خواهیم پرداخت.

- درونگرایی، افراد را به شنونده‌های خوبی تبدیل می‌کند

یکی از صفات ذاتی افراد درونگرا این است که شنونده‌های ماهر و خوبی هستند. بث بوئلو، نویسنده کتاب «کارآفرین درون گرا: توانایی های خود را تقویت کنید و در شرایط خود موفقیت را به دست بیاورید» که خود را به عنوان فردی درونگرا می‌شناسد، در این باره عنوان می‌کند: «ما (منظور افراد درونگرا است) همان دوست یا همکاری خواهیم بود که به‌هنگام غصه و شادی شما گوش شنوایی برایتان خواهیم بود. ما می‌توانیم به صحبت‌های شما گوش بدهیم و با درک کافی، در غم یا شادی‌تان شریک شویم. بدون آنکه تلاش کنیم تا رشته کلام را در دست بگیریم و راجع به خودمان صحبت کنیم».

افراد برونگرا، هنگام گفت‌وگو با دیگران ترجیح می‌دهند هر چه سریع‌تر وارد بحث بشوند و در مقایسه با کسی که درونگرا است، زمان کمتری را صرف فکر کردن به حرف‌های طرف مقابل‌شان می‌کنند. البته نه به این خاطر که خودخواه باشند یا آنکه به مسائل طرف صحبت‌شان اهمیت ندهند، این تصور درباره افراد برونگرا نادرست است؛ تفاوت آن‌ها به دلیل رویکردشان هنگام گفت‌وگو است. در واقع دوست دارند رویکردی تعاملی داشته باشند و خودشان هم در بحث شرکت کنند و به این طریق به نتیجه برسند.

در سوی دیگر، فرد درونگرا ترجیح می‌دهد اطلاعات به‌دست‌آمده از صحبت‌های طرف مقابلش را در ذهنش، و بدون هیچ صحبتی پردازش و به آن‌ها فکر کند. این مهارت آن‌ها را به شنونده‌های خوبی تبدیل می‌کند؛ شنونده‌هایی که پس از درک کامل صحبت‌های طرف مقابل‌شان، قادر خواهند بود با دقت و ملاحظه، نقطه‌نظرشان را در جواب صحبت‌های او در اختیارش بگذارند.

- افراد درونگرا قبل از حرف زدن، راجع به آن فکر می‌کنند

این حقیقتی اثبات شده است که افراد درونگرا، چندان میلی به صحبت کردن نشان نمی‌دهند و بیشتر ترجیح می‌دهند به صحبت‌های دیگران گوش بدهند. زمانی هم که تصمیم می‌گیرند چیزی بگویند، کلمات‌شان را هوشمندانه و با دقت انتخاب می‌کنند. در واقع کسی که به درونگرایی گرایش دارد، تنها زمانی صحبت می‌کند که واقعا حرفی برای گفتن داشته باشد. به همین خاطر افراد درونگرا، هنگام صحبت کردن، شانس بیشتری برای تأثیر گذاشتن بر طرف مقابل‌شان دارند.

البته نباید از این مسئله غافل شد که درونگرایی، اساسا باعث می‌شود تا افراد، پیش از آنکه شروع به

صحبت کنند، زمان نسبتاً زیادی را صرف فکر کردن می‌کنند و این مسئله، به‌عنوان مثال در جلسات کاری که در آن‌ها هر کس باید به‌سرعت ایده‌هایش را با دیگران در میان بگذارد، ممکن است در دسرساز بشود. برای کنار آمدن با این مسئله، بهتر است افراد درونگرا پیش از حاضر شدن در چنین جلساتی تصمیم بگیرند که صحبت‌هایشان را به‌عنوان اولین نفر مطرح کنند و راجع به این مسئله از قبل فکر کرده باشند. با رقابتی‌تر و پیچیده‌تر شدن گفت‌وگوی میان اشخاص حاضر در جلسه، ممکن است افکارشان شاخ و برگ پیدا کند و دیگر نتوانند ایده‌هایی را که در ذهن داشتند، مطرح کنند.

همان اندازه که انتخاب هوشمندانه کلمات در گفت‌وگوهای حضوری حائز اهمیت است، در فضای مجازی هم می‌تواند نتایج خوبی به‌دنبال داشته باشد. کسانی که به درونگرایی گرایش دارند، در مقایسه با سایرین حضور کارآمدتری در فضای مجازی دارند، چراکه از نشان دادن واکنش‌هایی که روی‌شان فکر نکرده باشند و عواقبش را نسنجیده باشند، خودداری می‌کنند. کاربران شبکه‌های اجتماعی معمولاً با مشاهده مطالب گوناگون، به‌طور تصادفی و بدون فکر کردن راجع به جوانب مختلف مسئله، شروع به کامنت گذاشتن می‌کنند. افراد درونگرا چنین رویکردی ندارند و بر اساس اصول و برنامه‌ای که دارند عمل می‌کنند.

- درونگرایی، باعث هوشیاری و توجه بیشتر به اطراف می‌شود

مهارت دیگری که درونگرایی برای افراد به‌همراه دارد، هوشیاری و توجه بیشترشان به محیط اطراف در مقایسه با سایرین است. مهارتی که بعضاً نویسندگان از آن با اصطلاح «ابرنیروی» افراد درونگرا یاد می‌کنند. زمانی که دیگران در حال صحبت و رد و بدل اطلاعات با یکدیگر هستند، بخشی از حواس‌شان متوجه این فعالیت می‌شود. اما شخص درونگرا که معمولاً ساکت است، حواس جمع‌تری دارد و به مسائلی پی می‌برد که دیگران از آن‌ها غافل می‌مانند. شاید با دیدن شخص درونگرایی که در جلسه یا جمعی از افراد ساکت نشسته است، تصور کنید که ذهنش جای دیگری است، اما در واقعیت امر، افکار او غرق در اطلاعات و صحبت‌هایی است که ردوبدل می‌شوند و با رویکردی منتقدانه، آن‌ها را تحلیل می‌کند.

در کنار این مسئله، درونگرایی توانایی دیگری هم برای چنین افرادی دارد و آن، توانایی مطالعه رفتار حاضرین در جمع یا جلسه است. به این معنا که افراد درونگرا در مقایسه با دیگران، با دقت بیشتری زبان ایما و اشارات و حالات چهره حاضرین در جمع را زیر نظر می‌گیرند و به این صورت، به مسائلی پی می‌برند که احتمالاً از دید سایرین پنهان می‌ماند. این توانایی افراد درونگرا باعث می‌شود تا مهارت بیشتری در روابط بین‌فردی داشته باشند.

افراد درونگرا می توانند ویژگی‌های ناشی از درونگرایی را در اشخاص دیگر تشخیص بدهند. در واقع می‌توانند تشخیص دهند که اشخاص دیگر چه هنگامی در حال فکر کردن، پردازش اطلاعات یا زیر نظر گرفتن محیط اطرافشان هستند. زمانی که چنین ویژگی‌هایی را در شخص دیگر شناسایی می‌کنند، مزاحم او نخواهند شد و اجازه می‌دهند به نتیجه دلخواهش برسد و به همین خاطر، دیگران در کنار او احساس راحتی بیشتری خواهند داشت. درونگرایی عجله را از افراد دور می‌کند و آن‌ها، با صبر و حوصله اجازه می‌دهند تا ارتباطشان با دیگران شکل بگیرد.

- افراد درونگرا در انتخاب دوستانشان دقت و ملاحظه زیادی دارند

افراد برونگرا در حضور دیگران و در کنار آن‌ها، انرژی می‌گیرند و در مقابل، درونگرایی باعث می‌شود تا فرد در حضور دیگران به مرور زمان انرژی‌اش تحلیل برود. به همین خاطر است که افراد درونگرا با دقت و ملاحظه بیشتری دوستانشان را انتخاب می‌کنند. کسانی که درونگرا هستند، تعداد کمی دوست قابل اعتماد و صمیمی دارند و سعی می‌کنند، انرژی و زمانشان را صرف آن‌ها کنند. در مقابل، دایره آشنایان و دوستان کسانی که برونگرا هستند، وسیع‌تر است.

درونگرایی باعث می‌شود تا فرد در انتخاب دوستانش دقت و ملاحظه زیادی داشته باشد، به همین خاطر برقراری ارتباط نزدیک با این افراد کار چندان ساده‌ای نیست و به صرف کمی انرژی و حوصله نیاز دارد. اما اگر بتوانید اعتماد آن‌ها را به خود جلب کنید، در دوستی چیزی برای شما کم نخواهند گذاشت و معمولاً دوستانی وفادار، متعهد و باملاحظه هستند.

- درونگرایی، می‌تواند باعث شکل‌گیری رابطه عاشقانه با شریک زندگی بشود

همان طور که پیش‌تر عنوان شد، کسانی که درونگرا هستند گاه به گاه به خلوت و تنهایی نیاز دارند تا انرژی لازم برای ادامه مسیرشان را بازیابی کنند. به همین خاطر اگر شریک زندگی‌شان هم به چنین چیزی نیاز داشته باشد، او را درک خواهند کرد. در واقع درونگرایی و نیاز به حریم خصوصی باعث می‌شود تا این نیاز در دیگران هم به رسمیت شناخته بشود و شریک زندگی فرد درونگرا، در چنین مواقعی تحت فشار قرار نخواهد گرفت.

در کنار این مسئله، مهارت و توانایی افراد درونگرا در گوش سپردن به صحبت‌های دیگران که در موارد قبل توضیح داده شد، اینجا هم به کمک‌شان می‌آید و رابطه‌شان را تقویت می‌کند. آن‌ها می‌توانند پس از

یک روز طولانی، به صحبت‌های شریک زندگی‌شان گوش بدهند و بدون آنکه مدام سعی کنند نقطه‌نظر خودشان را مطرح کنند، از او حمایت کنند.

علاوه بر این‌ها درونگرایی باعث می‌شود تا فرد، پیش از آنکه اطلاعات و جزئیات خصوصی‌تر خود را با شریک احتمالی آینده زندگی‌اش در میان بگذارد، سعی بر شناخت بهتر او داشته باشد. به‌همین خاطر افراد درونگرا معمولاً در شروع روابط در نگاه طرف مقابل‌شان جذاب‌تر جلوه می‌کنند. این جذابیت درونگرایی ریشه در خودداری و رفتار بعضاً اسرارآمیز این افراد دارد و باعث برانگیختن حس کنجکاوی طرف مقابل‌شان می‌شود.

- درونگراها با احتیاط بیشتری شبکه‌سازی می‌کنند

منظور از شبکه‌سازی قرار گرفتن در جمعی از افراد و تلاش برای گذاشتن حداکثر تأثیر بر آن‌ها در ملاقات اول است و هدف از آن می‌تواند بازاریابی برای محصولی بخصوص باشد یا چیز دیگر. این کار به هیچ‌عنوان ساده نیست و پیچیدگی‌های خودش را دارد؛ بخصوص برای کسی که درونگرا است. با این حال، درونگرایی، در صورتی‌که به‌طور مناسب از آن استفاده شود، باعث شکل‌گیری روابطی معنادار در چنین شبکه‌هایی خواهد شد. کسی که برونگراست، زمانی که وارد چنین شبکه‌ارتباطی‌ای می‌شود، معمولاً هدفش این است که تا حد امکان، با تمامی حاضرین یا کسانی که در دسترسش هستند صحبت کند، اما این صحبت‌های کوتاه، نتیجه دلخواه را به‌همراه نخواهند داشت و به همان سرعت هم فراموش می‌شوند. در واقع نکته حائز اهمیت برای استفاده حداکثری از این شبکه‌سازی‌ها این است که توجه نباید صرفاً معطوف به تعداد کسانی باشد که با آن‌ها صحبت و ارتباط برقرار می‌شود. به‌جای آن، بهتر است هدف اصلی، درک و شناخت بهتر و بیشتر کسانی باشد که با آن‌ها صحبت می‌شود؛ حتی اگر تعداد آن‌ها زیاد نباشد. درونگرایی در این جا هم می‌تواند برای افراد مفید باشد و با استفاده از این ویژگی شخصیتی، پیدا کردن درک و شناخت بهتر ساده‌تر خواهد شد. به‌عنوان مثال پس از پایان چنین رویدادی می‌توان با فرستادن لینک مقالات یا سخنرانی‌های مرتبط با موضوع صحبت، ارتباط معنادار و طولانی‌تری با او شکل داد. چنین رویکردی در مقایسه با زمانی که به‌عنوان مثال صرفاً اقدام به پخش کردن کارت ویزیت شرکت یا کسب‌وکار خود می‌کنید، مطمئناً نتیجه بهتری خواهد داشت.

- مدیران و کارفرمایان درونگرا دلسوز هستند

درونگرایی، در صورتی‌که با شناخت و مهارت کافی باشد، از شما بهترین مدیران و کارفرمایان را خواهد

ساخت. زمانی که شرکت یا کسب‌وکار مدیر درونگرا به موفقیتی دست پیدا می‌کند، او تمایلی به قرار گرفتن در معرض دید دیگران و نوشته شدن موفقیت به پای خودش ندارد. به‌جای آن، تیم کاری او هستند که به‌خاطر موفقیت اعتبار پیدا می‌کنند و این مسئله، باعث محبوبیت بیشترش خواهد شد. مدیر برونگرا، بیشتر در معرض توجه قرار می‌گیرد، اما به همان میزان توجه او به تیم کاری‌اش کمتر خواهد شد. در کنار این مسئله، همان‌طور که پیش‌تر هم ذکر شد، درونگرایی باعث می‌شود تا فرد با حوصله و دقت بیشتری اطلاعات مختلف را بررسی و پردازش کند. به همین خاطر، مدیر درونگرا، در مقایسه با مدیر برونگرا، درک و شناخت بهتری نسبت به کارکنانش پیدا می‌کند. چنین مدیری زمانی که با کارکنانش صحبت می‌کند، بیشتر توجه خود را معطوف به درک بهتر مهارت‌ها، علایق و توانایی‌های آن‌ها می‌کند و با استفاده از این اطلاعات، می‌تواند به آن‌ها کمک کند تا در محیط کاری، با نشاط و کارایی بیشتری فعالیت کنند. چنین مدیری، بعضاً حتی در مواقعی که کارهای مهم‌تری دارد و تحت فشار است، از صحبت کردن با کارکنانش دریغ نمی‌کند و برای آن‌ها گوش شنوایی دارد. به همین خاطر در میان آن‌ها محبوبیت پیدا می‌کند.

معمولاً در فضای جامعه کسانی که برونگرا هستند، بیشتر در معرض توجه قرار می‌گیرند و موقعیت‌های بسیاری برای داشتن اوقاتی بهتر پیش روی‌شان قرار می‌گیرد. در سوی دیگر، درونگرایی، ویژگی شخصیتی‌ای است که هنوز آن‌طور که باید در میان عامه مردم جا نیفتاده است و بعضاً تعبیرهای ناخوشایندی از سکوت این افراد می‌شود. اما همان‌طور که گفته شد، درونگرایی هم مزایای منحصر به خودش را دارد و بهتر است به‌جای تأثیر پذیرفتن از چنین تعبیرهایی، سعی بر آن باشد تا با درک و شناخت بهتر این ویژگی شخصیتی و استفاده از آن، از نتایج سودمند آن بهره برد و راه را برای رسیدن به موفقیت هموارتر کرد.

### • روان رنجوری چیست؛ آشنایی با ۲۰ ویژگی افراد روان رنجور

روان رنجوری، هر فردی با هر نوع اختلال روانی را در برمی‌گیرد. در واقع، هرکسی که دچار اضطراب فراوان یا سایر عوارض ناراحت‌کننده هیجانی، مانند ترس مدام و غیرمنطقی، فکرهای وسواسی، رفتارهای اجباری، حالت‌های متضاد و واکنش‌های جسمی و افسرده است، به‌عنوان روان‌رنجور شناخته می‌شود. با این مطلب همراه شوید تا شما را با ویژگی‌های فردی روان رنجوری و نمونه‌هایی از رفتارهای روان‌رنجورانه بیشتر آشنا کنیم. نشانه‌های روان رنجوری برخلاف روان پریشی، شامل اختلال‌های ناخوشایند شخصیتی، درک نکردن محیط اطراف و ازدست‌دادن رابطه با دنیای واقعی نیستند. در علم روانکاوی، اختلالات روانی



به‌طور کلی روش‌های ناخودآگاهِ مبالغه‌آمیزی برای رویارویی با تضادهای درونی و اضطرابی هستند. بیشتر اختلال‌هایی که پیش‌تر اختلال روانی نامیده می‌شدند، اکنون جزو اختلال‌های اضطرابی به‌شمار می‌روند. به این افراد روان‌نژند هم می‌گویند. وقتی کسی را روان‌رنجور (Neurotic) یا روان‌نژند می‌نامند، قصد توهین ندارند؛ این فقط توصیفی از وضعیت اوست. خیلی‌ها هستند که آن‌قدر بیش از اندازه فکر کرده یا نگران‌اند که به حد پریشانی می‌رسند. روان‌نژندها نمی‌توانند از چیزهایی که مضطرب‌شان می‌کنند، رها شوند. همه فکر فردِ روان‌رنجور مشغول سلامت، کار، یا حتی نظرات دوستان و اطرافیانش است. همه آدم‌ها چنین ویژگی‌هایی دارند؛ اما افراد روان‌رنجور بیش از حد چنین رفتارهایی از خود نشان می‌دهند. آن‌ها سعی نمی‌کنند با اطرافیانشان متفاوت باشند؛ فقط بیش از متوسط مردم نگران هستند. آن‌ها متفاوت هستند؛ اما این ایرادی ندارد. روان‌رنجوری آسان نیست؛ اما راه‌هایی برای کنترل آن وجود دارد و مراجعه به درمانگر یکی از آن راه‌هاست. اما پیش از آنکه به این مرحله برسیم، بیایید ببینیم روان‌رنجوری چیست و روان‌رنجور بودن یعنی چه؟

- ویژگی‌های فردی افراد رنجور

بنا بر پژوهش‌های روان‌شناختی، پنج جنبه اصلی برای شخصیت افراد وجود دارد؛ به این جنبه‌ها پنج بزرگ (The Big Five) می‌گویند که عبارت‌اند از: استقبال از تجربه، وظیفه‌شناسی، برون‌گرایی و درون‌گرایی، سازگاری و روان‌رنجوری. سرنام‌های OCEAN و CANOE هم به همین جنبه‌ها اشاره دارند. روان‌شناس‌ها برای تعیین اینکه هر فردی از کدام جنبه شخصیتی برخوردار است، از ارزیابی‌های گوناگونی بهره می‌گیرند. این ارزیابی‌ها مقدار این جنبه در وجود فرد را هم تعیین می‌کنند.

روان‌شناس‌ها از این مدل پنج عامل بزرگ شخصیت برای کمک به درک روابط افراد در جامعه و همین‌طور رفتار آن‌ها در محل کار استفاده می‌کنند. فرد روان‌رنجور، به تفکر دیگران درباره خود اهمیت زیادی می‌دهد و خلق‌وخوی مضطرب‌تری نسبت به بقیه دارد. افراد مبتلا به روان‌رنجوری در برخورد با اشتباهاتی که در محل کار و تحصیل مرتکب می‌شوند هم مشکل دارند. آن‌ها در محل کار و تحصیل، نسبت به خودشان و دیگران بسیار معترض هستند.

زیگموند فروید (Sigmund Freud) درباره روان‌رنجورها و روان‌رنجوری صحبت‌های زیادی کرده است. او مطالب زیادی هم درباره روان‌رنجوری نوشته و در آن‌ها به تفصیل درباره معنای آن توضیح داده است. او بر این باور بود که روان‌رنجوری به‌خاطر تضادهای ناخودآگاه یک طبیعت جنسی پدید آمده است. او این نتیجه را هم گرفته که روان‌رنجوری به دوران کودکی فرد بازمی‌گردد. فروید عقیده داشت فرد مبتلا به



روان رنجوری از این موضوع آگاهی ندارد. او معتقد بود فرد موردنظر می‌خواهد تضادهای درونی خود را با عوارض روان رنجوری برطرف کند؛ بنابراین این رفتارها را از خود نشان می‌دهد تا مشکلاتش را حل کند.

- روان رنجوری چیست؟

یکی از نشانه‌های روان رنجوری این است که فرد مبتلا مدام نگران است. البته نگرانی ممکن است نشانه اضطراب هم باشد. فرد مبتلا به روان رنجوری درباره رفتارهای خود و دید دیگران نسبت به آن‌ها هم نگران است. او می‌ترسد دیگران از رفتارهایش خوش‌شان نیاید؛ و چه‌بسا مدام در این مورد سؤال هم می‌کند. مسلماً رابطه با فردی که مدام می‌پرسد آیا مرتکب اشتباهی شده، آیا مشکلی وجود دارد یا پرسش‌هایی مشابه، دشوار است. نگران بودن کاملاً طبیعی است؛ اما وقتی فرد متوجه می‌شود این نگرانی بیش از حد است، طوری که نمی‌تواند تمرکز کند یا کار خود را انجام بدهد، می‌توان گفت دچار روان رنجوری است. امروزه روان‌شناس‌ها دیگر افراد را مبتلا به روان رنجوری تشخیص نمی‌دهند؛ اما رفتارهای روان رنجوری هنوز هم مشکل ذهنی مختصر، ولی غالبی قلمداد می‌شوند. روان رنجوری یک ویژگی شخصیتی است که باعث می‌شود افراد احساس نگرانی، افسردگی یا عصبانیت کنند و چنین رفتارهایی از خود نشان بدهند. روان‌نژندی یا روان رنجوری اختلال روانی‌ای تلقی می‌شد که احساسات و رفتارهای خاص خودش را به همراه دارد. در ادامه به نمونه‌هایی از رفتارهای روان رنجوری اشاره می‌کنیم:

#### رفتارهای افراد روان رنجور

خیلی‌ها روان‌رنجور هستند؛ اما از این مسئله آگاهی ندارند. شما هم چه‌بسا مضطرب باشید؛ ولی از آن مطلع نباشید. هر فردی، روان رنجوری ویژه خودش را دارد؛ اما بعضی‌ها روان‌رنجورتر از بقیه رفتار می‌کنند. شاید با خودتان فکر می‌کنید اصلاً چه چیز روان رنجوری بد است؟ باید گفت فرد روان‌رنجور، اطرافیانش را مستأصل می‌کند؛ آن هم بدون آنکه خودش متوجه باشد. هر کسی ممکن است روان‌رنجور باشد و نداند. شما هم فکر می‌کنید روان‌رنجور هستید؟ پیش از آنکه به این پرسش پاسخ بدهید، بگذارید چند رفتار رایج روان‌رنجورها را بررسی کنیم و ببینیم شما هم این رفتارها را دارید یا نه. شاید این رفتارهایی که در ادامه بیان می‌کنیم، برای شما هم بسیار آشنا باشند؛ چون بسیار رایج و همه‌گیر هستند.

#### ۱. تحریک‌پذیری عمومی

آیا تا به حال همسایه‌ای داشته‌اید که مدام به کوچک‌ترین مسائل اعتراض کند؟ مدام غر بزند که ساکت باشید؛ نگذارید بچه‌ها در حیاط بازی کنند؛ یا سمت پله‌های آن‌ها نروید؛ چنین آدم‌هایی رفتارهای روان

رنجوری دارند.

۲. شکایت از مشکلات جسمی، بدون دلیل پزشکی

بسیاری از رفتارهای روان رنجوری در قالب شکایت‌های گاه‌وبیگاه از وضعیت جسمی هستند، که هیچ دلیل پزشکی هم ندارند. اگر کسی خیلی درباره مشکلات جسمی خود صحبت کند، اما دلیل مشخصی برای آن‌ها نداشته باشد، دیگران را آزار می‌دهد. همین ممکن است روابط فرد روان‌رنجور با دیگران را هم دچار مشکل کند.

۳. خشم جاده‌ای

افرادی که دچار خشم جاده‌ای هستند، رفتارهای روان رنجوری از خود نشان می‌دهند. هرچه نباشد، بالاخره هرکسی موقع رانندگی مرتکب اشتباهاتی می‌شود. بعضی‌ها کنترل خود را از دست می‌دهند؛ اما خیلی‌ها هم خود را کنترل می‌کنند. ناراحت و عصبانی شدن به خاطر هر اشتباه کوچکی، از نشانه‌های روان رنجوری است.

۴. نگرانی برای ایمنی فرزند

نگرانی والدین برای کوچک‌ترین خطراتی که فرزندشان را ممکن است تهدید کند، آن‌ها را به اصطلاح به «والدین هلیکوپتری» تبدیل می‌کند! این دسته از والدین آن قدر نگران محافظت از فرزند خود هستند، که به او اجازه کودکی کردن نمی‌دهند. مشکل آن‌ها با ایمنی فرزندشان، زندگی او را با چالشی جدی روبرو کرده و باعث می‌شود کودک مضطرب و خجالتی بار بیاید.

۵. توجه بیش از حد به مشکلات روان‌شناختی

از قضا، بعضی‌ها به خوبی می‌دانند که رفتارهای روان رنجوری دارند؛ اما به هر حال رفتار خود را ادامه می‌دهند. وسواس نسبت به سلامت ذهنی، می‌تواند مشکل این دسته از افراد را بدتر هم بکند. البته اگر نشانه‌های جدی یک اختلال را در خود می‌بینید، حتما باید با مشاور متخصص مشورت کنید؛ اما هر اتفاق کوچکی هم که می‌افتد، لازم نیست خودتان را معاینه کنید!

۶. پریشانی هیجانی بر سر اتفاقات روزمره

ناراحت شدن به خاطر رخدادهای بد کاملاً طبیعی است؛ اما ناراحت شدن بر سر مسائل بسیار جزئی روزمره،

غیرمنطقی است. شکستن ناخن، ریختن یک استکان چای یا پنج دقیقه دیرکردن دوستی که با او قرار دارید، هیچ کدام دلیلی برای خراب شدن کل روزتان نیستند.

۷. مقصر دانستن خود

کسانی که رفتارهای روان رنجوری دارند، اغلب بر سر چیزهایی که اصلاً تقصیر آن‌ها نبوده، خود را مقصر می‌دانند. بعضی وقت‌ها اشتباه بسیار کوچکی مرتکب می‌شوند که هیچ کس هم متوجه آن نمی‌شود؛ اما مانند یک مقصر بزرگ رفتار می‌کنند؛ با تمام وجود عذرخواهی می‌کنند و به خاطر احساس مقصر بودن، از چشم در چشم شدن با طرف مقابل هم امتناع می‌ورزند.

۸. فکر بیش از اندازه یا خودخوری

تفکر بیش از حد نه تنها رفتاری روان رنجورانه است؛ بلکه می‌تواند به افسردگی هم منتهی شود. اگر برای کارهایی که باید انجام می‌دادید ولی ندادید یا مسائل جزئی روزمره خودخوری کنید، سایر رفتارهای روان رنجورانه هم در پی آن می‌آیند.

۹. کمال‌گرایی

خیلی‌ها دوست دارند کارشان را به بهترین شکل ممکن انجام دهند. بین این تمایل و احساس اینکه هر کاری را باید بی‌نقص انجام داد، تفاوت وجود دارد. افراد کمال‌گرا، معمولاً وقت بیشتری از آنچه باید را صرف انجام کارها می‌کنند؛ چون نمی‌خواهند هرگز مرتکب اشتباه شوند.

۱۰. وابستگی

وابستگی بیش از اندازه به دیگران برای رفع نیازهای روزمره، ممکن است باعث رفتارهای روان رنجورانه گوناگونی شود. فرد روان رنجور به جای اینکه خودش کارهایش را انجام دهد، منتظر می‌ماند تا دیگران برایش انجام بدهند. در واقع چنین فردی مسئولیت‌پذیر نیست.

۱۱. مشکل در کنار آمدن با دیگران در محل کار

افرادی که رفتارهای روان رنجورانه دارند، معمولاً در محل کار نمی‌توانند با دیگران کنار بیایند. رفتارهای روان رنجورانه اجتماعی مانند وابستگی، ممکن است این افراد را در روابط کاری دچار مشکل کرده و جلوی پیشرفت‌شان را بگیرند.

۱۲. مشکل در برآوردن نیازهای اولیه

روان رنجوری می‌تواند حتی فرد را از برآوردن نیازهای اولیه خودش هم بازدارد. اگر احساس ناراحتی و نگرانی کنید، ممکن است نتوانید روی انجام کارهای کوچک شخصی مانند دوش گرفتن و اصلاح هم تمرکز داشته باشید. حتی نمی‌توانید برنامه غذایی خود را دنبال کرده یا به اندازه کافی استراحت کنید؛ چون هر تغییری کوچک در برنامه، باعث می‌شود احساس نگرانی و پریشانی کنید.

۱۳. مشکل در روابط عاطفی

مشکل در روابط عاطفی در میان افراد مبتلا به روان رنجوری رایج است. آن‌ها مدام غر می‌زنند و از طرف مقابل‌شان انتظار دارند کارهایی برایشان بکنند که خودشان به راحتی می‌توانند از پس آن‌ها بربایند. آن‌ها سعی می‌کنند طرف مقابل خود را کنترل کنند و چه بسا او را متهم به بی‌وفایی هم می‌کنند؛ آن هم بدون آنکه مدرک یا شهادی بر مدعای خود داشته باشند.

۱۴. معرکه به راه انداختن

هرکسی ممکن است معرکه به راه بیندازد؛ خواه مرد باشد یا زن؛ او بر سر مسائل جزئی، میان اطرافیان و دوستان معرکه برپا می‌کند و از کاه، کوه می‌سازد. فردی که چنین رفتارهایی دارد، نه تنها خودش را ناراحت می‌کند، بلکه باعث ناراحتی دیگران هم می‌شود و روز آرام همه را به هم می‌ریزد.

۱۵. ناراحتی بیش از اندازه بر سر مسائل جزئی

ناراحتی بر سر رخدادهای بزرگ ایرادی ندارد؛ اما ناراحتی، گریه‌زاری و در رختخواب ماندن، آن هم وقتی اتفاق بسیار کوچکی افتاده که اهمیت چندانی ندارد، از نشانه‌های روان رنجوری به شمار می‌رود. تصور کنید فردی، خودکاری را که مثلاً با آن پای برگه خرید خانه‌اش را امضا کرده، گم می‌کند. شاید کمی ناراحتی اولیه ایرادی نداشته باشد؛ اما وقتی آن را بزرگ می‌کند و ناراحتی او به گریه و خودخوری تبدیل می‌شود، می‌توان گفت به روان رنجوری مبتلاست.

۱۶. حسادت

افراد روان رنجور، اغلب نسبت به دیگران حسادت فراوانی دارند. آن‌ها می‌خواهند دارایی‌های دیگران را داشته باشند؛ از فرصت‌ها و مزایای آن‌ها برخوردار باشند؛ می‌خواهند در جایگاه دیگران باشند. آن‌ها چنین

خواسته‌هایی را با رفتارهای روان‌رنجورانه نشان می‌دهند؛ رفتارهایی مانند خراب کردن بقیه، التماس آن‌ها برای گرفتن چیزهایی که دارند، یا حتی دزدیدنشان.

۱۷. واکنش منفی به حوادث خنثی

گاهی اوقات حوادثی که روان‌رنجورها را ناراحت می‌کند، در حقیقت نه خوب است و نه بد. با این حال، روان‌رنجورها واکنش منفی نسبت به آن‌ها دارند.

۱۸. وحشت کردن در موقعیت‌های نسبتاً عادی

دچار وحشت شدن در موقعیت‌های تهدیدآمیز کاملاً طبیعی است. پاسخ جنگ یا گریز (Fight-or-Flight Response) معروف است. اما اگر این سیستم پاسخ‌گویی زمانی عمل کند که هیچ تهدیدی وجود ندارد، نشانه‌ای از روان‌رنجوری فرد به دست می‌دهد.

۱۹. بی‌ثباتی هیجانی

روان‌رنجورها خیلی راحت و با کوچک‌ترین رخدادی تعادل هیجانی خود را از دست می‌دهند و به همین خاطر بی‌ثبات هستند. شاید یک دقیقه رفتار مناسبی داشته باشند و بلافاصله پس از آن عصبانی و سپس ناراحت شوند. نمی‌توان روی این آدم‌ها حساب کرد. از این‌رو، اطرافیان‌شان معمولاً آزار می‌بینند.

۲۰. ناتوانی در پیشبرد زندگی روزمره، پس از یک اتفاق بزرگ و نامربوط

اختلال استرس پس از سانحه (PTSD) نوعی رفتار روان‌رنجورانه تلقی می‌شود. شاید فردی در جنگ شرکت کرده، حالا با شنیدن صدای مثلاً ترقه، ذهنش دوباره به آن دوران برمی‌گردد؛ این در واقع از نشانه‌های روان‌رنجوری است.

حساسیت، ویژگی مثبت افراد روان‌رنجور

پژوهشگری به نام ریچارد زینبرگ (Richard Zinbarg) دریافت که افراد روان‌رنجور، بسیار حساس و هم‌دل هستند. آن‌ها شاید نسبت به اضطراب و افسردگی آسیب‌پذیر باشند؛ اما در عین حال به احساسات اطرافیان‌شان هم اهمیت داده و می‌کوشند به آن‌ها کمک کنند. مضطرب و روان‌رنجور بودن، شما را «آدم بد» ماجرا نمی‌کند؛ بلکه اصلاً راهی برای زندگی است. در واقع روان‌رنجور، به فکر احساسات دیگران است و دوست دارد به آن‌ها کمک کند تا احساس بهتری داشته باشند. حساسیت، ویژگی مثبتی است. روان‌رنجوری مزایایی هم دارد؛ از جمله همین حساسیت فراوان نسبت به احساسات دیگران.

رفتارهای روان رنجوری نشانه چه هستند؟

پیش‌تر گفتیم روان‌شناس‌ها دیگر روان رنجوری را تشخیص معتبری نمی‌دانند؛ پس این رفتارهای روان‌رنجورانه به چه معناست؟ اگر کسی همیشه رفتارهای روان‌رنجورانه از خود نشان می‌دهد، احتمالاً مشکل جدی ذهنی دارد؛ برای نمونه، می‌توان به افسردگی، اضطراب، اختلال شخصیت مرزی، اختلال دوقطبی و اختلال خشم اشاره کرد. امروزه پزشک‌ها چندان به روان رنجوری نمی‌پردازند؛ اما اگر رفتارهای روان رنجوری در فرد به عادت تبدیل شوند، می‌توانند به او کمک کنند.

چطور می‌توان رفتارهای روان‌رنجورانه را متوقف کرد؟

چند روش برای متوقف کردن رفتارهای روان‌رنجورانه این‌ها هستند:

بالا بردن اعتماد به نفس، تلاش برای انجام کارها برای خود، تشخیص دقیق مسئولیت‌ها، قناعت به داشته‌ها، مراقبت از خود، حتی وقتی حالش را ندارید، یادآوری این که اتفاقات کوچک ارزش ناراحت شدن ندارند. اگر شما هم روان‌رنجور هستید، ولی نمی‌توانید رفتارهای روان‌رنجورانه خود را تغییر بدهید، باید از مشاور متخصص کمک بگیرید. این آنجایی اهمیت می‌یابد که مطالعه‌ای در سال ۲۰۰۲ نشان داد کسانی که رفتارهای روان رنجوری دارند، بیش از دیگران در معرض ابتلا به روان‌پریشی هستند. دارو، رفتاردرمانی شناختی و روش‌های آرام‌بخشی، مانند تنفس عمیق، از درمان‌های رایج روان رنجوری هستند. ثابت شده رفتاردرمانی‌هایی که شامل آموزش و تقویت باشند هم در تغییر رفتارهای روان‌رنجورانه مؤثر هستند.

### • کنترل عصبانیت با ۲۵ روش سریع و مؤثر

عصبانیت احساسی طبیعی است و می‌تواند هنگام عبور از مشکلات و مسائل مختلف، چه در خانه و چه در محل کار، به شما کمک کند. اما اگر عصبانیت، از کنترل خارج شده و تهاجمی، انفجاری یا حتی منجر به برخوردهای فیزیکی شود، مشکل‌ساز است. کنترل عصبانیت بسیار مهم است و به شما کمک می‌کند که حرفی نزنید یا کاری نکنید که بعداً باعث پشیمانی‌تان شود. در این‌جا، به ۲۵ روش و ترفند خاص برای کنترل عصبانیت اشاره شده است که می‌توانید با استفاده از آن‌ها عصبانیت‌تان را قبل از اینکه کاملاً اوج بگیرد، کنترل کنید.

۱. بشمارید

تا ۱۰ بشمارید. اگر به شدت عصبانی هستید، شمارش را از ۱۰۰ شروع کنید. در این مدت، نرخ ضربان

قلب آهسته شده و خشم‌تان به احتمال زیاد فروکش خواهد کرد.

۲. نفس عمیق بکشید

هنگام عصبانیت، نفس‌تان به شماره می‌افتد و هر چه خشم‌تان بیشتر شود، سرعت نفس کشیدن‌تان هم بیشتر می‌شود. این وضعیت را با تنفس آهسته و عمیق کنترل کنید. برای تنفس عمیق، هوا را از بینی وارد بدن کنید و و از دهان بیرون بفرستید. این دم و بازدم را به آرامی و در مدت چند ثانیه انجام دهید.

۳. قدم بزنید

ورزش می‌تواند اعصاب را آرام کند و از خشم بکاهد. بنابراین هر زمان که عصبانی شدید، به پیاده روی بروید یا دوچرخه سواری کنید یا چند ضربه به توپ بزنید. این تخلیه انرژی، برای ذهن و بدن‌تان مفید است.

۴. ماهیچه‌هایتان را در حالت آرامش قرار دهید

در آرام‌سازی عضلانی باید ماهیچه‌های مختلف بدن‌تان را ابتدا کمی سفت و سپس آزاد کنید. هنگام سفت و آزاد کردن عضلات، نفس عمیق و آهسته هم بکشید.

۵. نوعی «مانترا» با خود تکرار کنید

در برخی از آیین‌ها مانند هندو و زرتشت، به مجموعه‌ای از کلمات و آواهایی که با آهنگ خاصی به دفعات تکرار می‌شوند، مانترا می‌گویند. از مانترا در مدیتیشن استفاده می‌شود. بنابراین برای خود کلمه یا عبارتی در نظر بگیرید که تکرار آن در مواقع عصبانیت شما را آرام و افکار‌تان را متمرکز کند. هر وقت ناراحت هستید، آن کلمه یا عبارت را بارها تکرار کنید. عبارت‌های «آرام باش»، «سخت‌نگیر» و «حالت خوب می‌شه»، نمونه‌های خوبی از این مانتراها هستند.

۶. حرکات کششی انجام دهید

حرکات کششی گردن و شانه، مثال‌های خوبی از حرکات ملایم یوگا هستند که به شما در کنترل بدن و مهار احساسات‌تان کمک می‌کند. هیچ نوع ابزار خاصی برای انجام دادن این حرکات کششی نیاز ندارید.

۷. حواس خود را پرت کنید

هنگام عصبانیت به سرعت وارد اتاقی آرام شوید، چشم‌هایتان را ببندید و خود را در محیطی خوش‌منظره

و آرامش‌بخش تصور کنید. در همین حال، روی جزئیات متمرکز شوید. مثلاً آبی که در این منظره روان است، چه رنگی است؟ کوه‌ها چقدر بلند هستند؟ صدای پرندگان شبیه چیست؟ این تمرین به شما کمک می‌کند که هنگام عصبانیت، خودتان را آرام کنید.

۸. موسیقی بشنوید

اجازه دهید موسیقی، احساسات خشم را از شما دور کند. هدفون گذاشته و به موسیقی مورد علاقه‌تان گوش کنید تا عصبانیت‌تان برطرف شود. البته به موسیقی‌های پرسروصدا یا هوی متال (Heavy Metal) گوش ندهید.

۹. سکوت کنید

وقتی از عصبانیت حرارت بدن‌تان بالا می‌رود، ممکن است وسوسه شوید و اجازه دهید حرف‌هایی پر از خشم بزنید. این حرف‌ها معمولاً بیشتر از اینکه تأثیرگذار باشند، صدمه می‌زنند. در این‌گونه مواقع مانند زمانی که کودک بودید، وانمود کنید لب‌هایتان با چسب به هم چسبیده‌اند و نمی‌توانید حرف بزنید.

۱۰. به خودتان فرصت دهید

به خودتان کمی فرصت دهید. دور از دیگران بنشینید. در این لحظه که ساکت هستید، می‌توانید اتفاق‌ها را بررسی کنید و در همان حال احساسات‌تان به حالت خنثی بازگردد. حتی ممکن است این لحظات کوتاهی که دور از دیگران هستید، برایتان آن‌قدر مفید باشد که تصمیم بگیرید، هر روز چنین فرصتی برای خود فراهم کنید.

۱۱. اقدام کنید

انرژی خشم‌تان را مهار کنید. کار خوبی برای کسی انجام دهید. در مورد مشکلی اجتماعی به یک مقام رسمی نامه بنویسید. انرژی و احساسات‌تان را صرف مسائل مفید و پربار کنید.

۱۲. موضوع و دلیل عصبانیت‌تان را یادداشت کنید

چیزی را که نمی‌توانید بگویید، شاید بتوانید بنویسید. به سرعت، احساس‌تان و اینکه چگونه می‌خواهید به آن واکنش نشان دهید را یادداشت کنید. ذهن‌تان هنگام یادداشت، آن موضوع را بررسی می‌کند و موجب آرامش‌تان می‌شود. در این حالت می‌توانید موضوعی که احساسات‌تان را برانگیخته است، دوباره ارزیابی کنید.



۱۳. در دسترس‌ترین راه‌حل را انتخاب کنید

ممکن است از اینکه کودک‌تان اتاقش را نامرتب رها کرده و پیش دوستش رفته باشد، عصبانی شوید. بهترین کار فقط بستن در اتاق است. با این کار می‌توانید به طور موقت به خشم‌تان پایان دهید. برای هر موقعیتی، چنین راه‌حل‌های مشابه بیابید.

۱۴. پاسخ‌تان را تکرار کنید

با تکرار پاسخی که می‌خواهید در مورد موضوع ناراحت‌کننده بدهید یا نوع واکنش‌تان در برابر آن، می‌توانید عصبانیت‌تان را کنترل کنید. این تمرین حتی می‌تواند کاری کند که شما به راه‌حل‌های احتمالی دیگر برای کنترل عصبانیت خود دست یابید.

۱۵. علامت «توقف» برای خود تصور کنید

علامت توقف را که در جهان معنی واحدی دارد، در ذهن خود تصور کنید. این علامت می‌تواند هنگام عصبانیت، آرام‌تان کند. این روش، فوراً شما را متوقف می‌کند و کمک می‌کند برای لحظه‌ای محل را ترک کنید.

۱۶. در روش معمول‌تان تغییر ایجاد کنید

اگر هنگام رفتن به سرکارتان، خیلی زود می‌رسید، راه جدیدی پیدا کنید. مثلاً از راهی بروید که ممکن است کمی طولانی‌تر شود، اما شما را کمتر ناراحت کند.

۱۷. با یک دوست صحبت کنید

در مورد موضوعی که عصبانی‌تان می‌کند، به‌تنهایی فکر نکنید. برای اینکه بتوانید درست فکر و اقدام کنید با دوستی مورد اعتماد و حامی صحبت کنید. او ممکن است بتواند چشم‌انداز جدیدی در مقابل شما قرار دهد.

۱۸. بخندید

هیچ‌چیز به غیر از حال خوب نمی‌تواند زهر حال بد را از بین ببرد. بنابراین هر زمان نسبت به موضوعی عصبانی شدید، کاری بیابید که موجب خنده‌تان شود. مثلاً با کودکان‌تان بازی کنید.

۱۹. قدرشناسی را تمرین کنید

زمانی که همه چیز به نظر نادرست می‌آید، به خود وقت دهید و روی مواردی که درست است، متمرکز شوید. با خود بیندیشید که چه موارد خوبی در زندگی‌تان دارید و قدرتان آنها باشید. این کار کمک می‌کند تا عصبانیت‌تان برطرف شود و آرامش جای خشم را بگیرد.

۲۰. تایمرتان را تنظیم کنید

وقتی عصبانی هستید، اولین چیزی که به ذهن‌تان می‌آید معمولاً چیزی نیست که باید به زبان بیاورید. قبل از هر پاسخ و واکنشی، کمی صبر کنید. این مهلت به شما کمک می‌کند که آرام‌تر شوید و کلمات مناسبی بر زبان برانید.

۲۱. نامه بنویسید

به فردی که شما را عصبانی کرده است، نامه بنویسید یا ایمیلی آماده کنید. سپس آن را پاک کنید. بیشتر مواقع بیان احساسات‌تان، تمام چیزی است که می‌خواهید؛ حتی اگر آن احساسات هرگز دیده یا خوانده نشوند.

۲۲. فرض کنید که آنها را می‌بخشید

مسلماً مهارت عاطفی زیادی لازم است تا شهادت بخشیدن کسی را که باعث آزارتان شده، بیابید. اگر نمی‌توانید به این حد از مهارت دست یابید، حداقل پیش خودتان وانمود کنید که او را بخشیده‌اید. این کار کمک می‌کند که خشم‌تان را کنترل کنید.

۲۳. تمرین دلسوزی کنید

سعی کنید خود را جای دیگری بگذارید و موقعیت پیش‌آمده را از نگاه آنها ببینید. وقتی بتوانید داستان را آن‌گونه که آنها دیده‌اند، تصور کنید، ممکن است به درک جدیدی از موقعیت برسید و کمتر عصبانی شوید.

۲۴. عصبانیت‌تان را بیان کنید

اگر بتوانید به روش درستی احساس‌تان را بیان کنید، خوب است که بگویید چقدر عصبانی هستید. از یک دوست معتمد بخواهید که به شما در بروز واکنشی آرام کمک کند. عصبانیت‌های انفجاری هیچ مشکلی

را حل نمی‌کنند، اما گفت‌وگوی مناسب و عاقلانه از اضطراب و عصبانیت‌تان می‌کاهد. همچنین این روش ممکن است از مشکلات آینده پیشگیری کند.

۲۵. روشی خلاقانه بیابید

خشم‌تان را به موضوعی مفید تبدیل کنید. به طور مثال، زمانی که ناراحت و عصبانی هستید نقاشی کنید، به باغچه‌تان برسید یا شعر بنویسید.

عصبانیت احساسی کاملاً طبیعی است که هر کس در زندگی خود هرازگاهی آن را تجربه می‌کند. اما اگر خشم‌تان به تهاجم یا حالت‌های انفجاری تبدیل شود، باید روش‌های جدیدی برای کنترل عصبانیت‌تان پیدا کنید. اگر این ۲۵ راه حل ارائه‌شده در این قسمت کمکی به شما نکرد، بهتر است نزد پزشک رفته و مشکل‌تان را حل کنید. روان‌درمانگر می‌تواند عواملی را که باعث می‌شود شما نتوانید خشم یا احساسات دیگران را کنترل کنید، شناسایی و در کنترل عصبانیت به شما کمک کند.

### • کمال‌گرایی چیست و چطور می‌توان با آن مقابله کرد؟

کمال‌گرایی چیست و چه تاثیری بر زندگی شما دارد؟ آیا تاکنون شما را «کمال‌گرا» خوانده‌اند؟ آیا خودتان را یک «کمال‌گرا» می‌دانید؟ آیا با انواع کمال‌گرایی آشنا هستید؟ با این‌که همه دوست دارند کارهایشان را با کیفیت بالایی انجام بدهند، اما کمال‌گرایی بیش از حد نیز می‌تواند برخلاف انتظار، نتیجه منفی به‌بار بیاورد. برای مثال، کمال‌گرایی بیش از حد برای اعتماد به نفس ما و کسانی که با ما کار می‌کنند، مخرب است. این خصیصه در روابط ما تنش ایجاد می‌کند و در برخی موارد، می‌تواند مشکلاتی برای سلامتی ما هم داشته باشد. در این‌جا، به دلایل مخرب بودن کمال‌گرایی بیش از حد و راه‌های غلبه بر آن می‌پردازیم.

کمال‌گرایی چیست و اصلاً چند نوع کمال‌گرایی داریم؟

کمال‌گرایی مجموعه‌ای از الگوهای فکری محکوم به شکست است که برای رسیدن به اهداف غیرواقعی بینانه، شما را وادار به تلاش می‌کنند. دکتر تال بن-شاهار (Tal Ben-Shahar) در کتاب خود به نام «The Pursuit of Perfect» توضیح می‌دهد که دو نوع کمال‌گرایی وجود دارد:

۱. کمال‌گرایی سازگار

۲. کمال‌گرایی ناسازگار

کمال‌گرایان سازگار روی توسعه‌ی مهارت‌هایشان کار می‌کنند. استانداردهای آنها همیشه در حال افزایش است و آنها با خوش بینی، لذت و تمایل به بهتر شدن کار می‌کنند. بدون شک، این نوع سالمی از کمال‌گرایی است. اما، کمال‌گرایان ناسازگار هرگز از داشته‌هایشان راضی نیستند. اگر چیزی کامل و بی‌عیب و نقص نباشد، آن را کنار می‌گذارند. این دسته از افراد ممکن است ترس از شکست، تردید، غم و احساسات دردناک دیگر را تجربه کنند.

درک تفاوت بین کمال‌گرایی ناسازگار و جست‌وجوی سالم موفقیت مهم است. از نظر کمال‌گرایان ناسازگار، اشتباهات پذیرفتنی نیستند، زیرا باعث می‌شوند که دیگران آنها را بی‌کفایت بدانند. برعکس، از نظر کسانی که به روشی سالم و درست در جست‌وجوی بهتر شدن هستند، اشتباهات، فرصت‌هایی برای رشد تلقی می‌شوند. این دسته از افراد درک می‌کنند که اشتباهات بخشی از فرآیند یادگیری هستند، بنابراین آنها را می‌پذیرند.

در این بخش، روی غلبه بر کمال‌گرایی ناسازگار تمرکز می‌کنیم.

آیا بی‌عیب و نقص بودن ایرادی دارد؟ آیا همه‌چیز نباید بی‌عیب و نقص باشد؟

واضح است که ما باید سخت کار کنیم و بهترین نتایج ممکن را ارائه کنیم.

بی‌عیب و نقص بودن زمانی اهمیت ویژه پیدا می‌کند که پای مرگ و زندگی در میان باشد یا زمانی که عواقب شکست، بسیار مهم و قابل توجه باشد. در این موارد، رویکرد سطحی به کیفیت انجام کار می‌تواند فاجعه‌آمیز باشد. در این موقعیت‌ها، شما باید نهایت تلاش‌تان را بکنید، کارتان را به‌طور کامل آزموده و بررسی کنید و سپس نتیجه را ارائه کنید.

وقتی عواقب نقص در چیزی ناچیز است، پس اصرار به کامل بودن، کار بیهوده‌ای است. در این موارد، «خوب بودن به اندازه‌ی کافی» بسنده می‌کند.

اصرار به «بی‌عیب و نقص بودن» در جای دیگری نیز بیهوده به‌نظر می‌رسد و آن هنگامی است که کار شما مرحله‌ی آزمایش کامل، دقیق و منضبط را با موفقیت گذرانده است، اما شما همچنان نسبت به کار خودتان تردید دارید.

عواقب کمال‌گرایی

وقتی کمال‌گرایی از حد بگذرد و به سوی کمال‌گرایی ناسازگار کشیده شود، جلوی موفقیت فردی و

حرفه‌ای را می‌گیرد. برخی از عواقب کمال‌گرایی بیش از حد عبارت‌اند از:

- سلامت عمومی

طبق تحلیل‌های انجام‌شده (که در مجله Journal of Counseling and Development به چاپ رسیده‌اند)، کمال‌گرایی با مشکلاتی در حیطه‌ی سلامت عمومی از قبیل اختلال در خوردوخوراک، افسردگی، میگرن، اضطراب و اختلالات شخصیت مرتبط است. خواهان کمال بودن می‌تواند منجر به کاهش بهره‌وری، ایجاد استرس و آسیب به روابط شود.

- اعتماد به نفس

کمال‌گرایی روی اعتمادبه‌نفس اثر منفی می‌گذارد. کمال‌گرایان، ارزش فردی خودشان را وابسته به چیزی می‌دانند که در جست‌وجوی رسیدن به آن هستند و باور دارند که دیگران نیز بر همین اساس، آنها را قضاوت می‌کنند. از آنجا که این افراد هرگز از داشته‌هایشان راضی نیستند، هرگز نمی‌توانند مطابق استانداردهایی که برای خودشان تعیین کرده‌اند، زندگی کنند. این وضعیت سبب می‌شود که آنها دائم خودشان را قربانی انتقادات و سرزنش‌های خودشان کنند.

- تعلل

کمال‌گرایی با تعلل ارتباط نزدیکی دارد. برای مثال، یک فرد کمال‌گرا تا زمانی که راه کامل و بی‌عیب و نقص انجام یک پروژه را پیدا نکند، آن را آغاز نمی‌کند. این فرد کمال‌گرا به علت تعلل، معمولاً از کارهایش عقب می‌ماند و این روال بر اعتبار و روابط کاری او اثر می‌گذارد.

- تأثیر بر خلاقیت

یکی از عواقب کمال‌گرایی این است که ماهیت دست‌وپاگیری دارد. کمال‌گرایی نمی‌گذارد ریسک کنیم و جلوی بازیگوشی و تمایل ما به رؤیاپردازی را می‌گیرد. این حالت، سبب افت توانایی خلاقیت و نوآوری ما می‌شود.

نشانه‌های فرد کمال‌گرا

اگر کمال‌گرایی شما به یک مشکل تبدیل شده، شناسایی آن کار آسانی است. حتماً برخی از این ویژگی‌ها را در رفتارهای خودتان خواهید دید:

## دو درصدی‌ها

- اهداف سخت یا غیرواقع‌بینانه دارید. اگر نتوانید بهترین باشید، گاهی تسلیم می‌شوید و آن هدف را رها می‌کنید.

- به هر اشتباهی به‌عنوان شکست نگاه می‌کنید و اگر کسی، کار یا پروژه‌ای را بهتر از شما انجام دهد، شما احساس شکست می‌کنید. همچنین، ممکن است اشتباهات‌تان را از دیگران مخفی کنید.

- معمولاً کارتان را دیر تحویل می‌دهید، چون دائم در حال بازبینی آن هستید و تعلل می‌کنید.

- وقتی مطابق تعریف خودتان از کمال، به هدفی که می‌خواهید نمی‌رسید، احساس ناراحتی می‌کنید.

- ریسک کردن را دوست ندارید، چون هیچ تضمینی وجود ندارد که با ریسک پذیری بتوانید کارتان را کامل و بدون عیب و نقص انجام بدهید. بنابراین، ترجیح می‌دهید کارهای امن‌تر را بپذیرید، چون از انجام بدون عیب و نقص آنها مطمئن هستید.

- شما از فرایند یادگیری و کار لذت نمی‌برید، چون فقط نگران نتیجه هستید.

- تفکر شما معمولاً «یا همه یا هیچ» است، یا به چیزی که می‌خواهید تمام و کمال می‌رسید، یا اگر چنین نشود، خود را شکست‌خورده تلقی می‌کنید.

- وابستگی ناسالمی به عقاید دیگران دارید. احساس می‌کنید اگر عیوب شما نمایان شوند، دیگران شما را طرد خواهند کرد.

- زیاد پذیرای انتقاد و بازخورد نیستید.

- ممکن است دیگران را هم با استانداردهای غیرواقع‌بینانه خودتان بسنجید و زمانی که همکاران‌تان مطابق انتظارات شما عمل نکنند، از آنها انتقاد کنید. بنابراین با این رویکرد، روابط نزدیک زیادی در محل کار نخواهید داشت.

- در تفویض اختیار و واگذاری کار به دیگران مشکل دارید.

آیا برخی از این ویژگی‌ها را در خودتان پیدا می‌کنید؟ اگر چنین است، نگران نباشید. در ادامه، به روش‌های مدیریت این رفتارها می‌پردازیم.

به چالش کشیدن رفتارها و باورهای کمال‌گرایان

مراحلی که ادامه آمده‌اند و برگرفته از یک رویکرد توسعه‌یافته توسط مرکز مداخله بالینی پرث هستند،

در به چالش کشیدن رفتارها و باورهای کمال‌گرایانه به شما کمک خواهند کرد:

#### مرحله ۱: شناسایی رفتارها

کار خود را با فهرست کردن تمام کارهایی آغاز کنید که در محیط کار، خانه، روابط شخصی و سرگرمی‌هایتان باید «بدون عیب و نقص» انجام دهید. برای مثال، شاید کارتان را بارها بررسی می‌کنید یا از ترس درست انجام ندادن کارتان، آن را دیر تحویل می‌دهید. شاید خیلی زود به محل ملاقات می‌رسید، چون از دیر رسیدن می‌ترسید. یا شاید زمانی را که می‌توانید به استراحت کردن یا کار روی پروژه‌های دیگر اختصاص دهید، مدت بسیار زیادی را صرف مرتب کردن میز کار خود می‌کنید. همچنین، کارهایی را فهرست کنید که به خاطر کمال‌گرا بودن، آنها را انجام نمی‌دهید.

#### مرحله ۲: شناسایی باورها

در کنار هر رفتار، یادداشت کنید که چرا باور دارید این عمل باید «بدون عیب و نقص» باشد. برای مثال، تصور کنید هرگز کاری را به دستیاران واگذار نمی‌کنید، حتی اگر او را برای این کار استخدام کرده باشید. شما معمولاً تا دیروقت کار می‌کنید تا وظایفی را به اتمام برسانید که دستیار شما هم می‌تواند آنها را انجام دهد. شما کاری را به او واگذار نمی‌کنید، زیرا باور دارید که او به‌درستی آن کار را انجام نخواهد داد و این وجهه‌ی شما را خدشه‌دار خواهد کرد.

#### مرحله ۳: به چالش کشیدن رفتارها

زمانی که رفتارهای کمال‌گرایانه را شناسایی کردید، برای غلبه بر هر یک از آن رفتارها، یک گام مشخص بردارید. زمانی که رفتارهای کمال‌گرایانه را شناسایی کردید، برای غلبه بر هر یک از آن رفتارها، یک گام مشخص بردارید. حتی اگر کار خودتان را بارها بررسی می‌کنید، چون باور دارید که شاید اشتباهی در کارتان باشد، سعی کنید بررسی خود را به دو بار کاهش دهید: یک بار پس از پایان کار و یک بار در پایان روز.

#### مرحله ۴: ارزیابی نتایج

زمانی که رفتارهای کمال‌گرایانه را با موفقیت به چالش کشیدید، به اتفاقاتی که افتاده است، فکر کنید تا متوجه شوید با به چالش کشیدن آنها، هیچ عواقب منفی حاصل نمی‌شود. از این ارزیابی چه چیزی را یاد گرفتید؟ سپس، این مراحل را در مورد رفتارهای مختلفتان مرتباً تکرار کنید.

احتمالا، هنگام به چالش کشیدن رفتارهای کمال‌گرایانه‌تان، کمی اضطراب را تجربه خواهید کرد. این امر طبیعی است. با وجود این، هنگامی که نتیجه را ببینید، اضطراب‌تان به طرز فوق‌العاده‌ای کم خواهد شد. نکته: کمال‌گرایان معمولا خواسته‌ها و نیازهای خودشان را کنار می‌گذارند تا طبق انتظارات واقعی یا خیالی دیگران زندگی کنند. به جای این کار، روی رؤیاهای خودتان تمرکز کنید!

۲. به احساسات‌تان گوش دهید

هر زمان که نسبت به کاری، احساس اضطراب، غم یا ترس می‌کنید، از خودتان بپرسید که آیا هدفم بیش از حد سطح بالا نیست. شاید احساسات‌تان به شما بگویند که برای رسیدن به یک هدف غیرواقعی بینانه به خودتان سخت می‌گیرید. اگر متوجه شدید که در حال خودتخریبی هستید، مثلا به خودتان می‌گویید که به اندازه‌ی کافی خوب نیستید، دست از خودتخریبی بردارید. به یاد بیاورید که افکار شما روی روحیه و فعالیت‌های شما اثر می‌گذارند. به جای خودتخریبی، از جملات تصدیقی استفاده کنید؛ جملات مثبت درباره خودتان و توانایی‌هایتان که موجب افزایش اعتماد به نفس شما می‌شوند و تفکر شما را احیا می‌کنند. به خاطر داشته باشید که شما همیشه قدرت انتخاب افکار و اعمال خود را دارید.

۳. از اشتباهات نترسید

اشتباهات بخشی از زندگی هستند و اگر ما شجاعت پذیرش آنها را داشته باشیم، می‌توانند تجربیاتی غنی در اختیار ما بگذارند. اشتباهات در مقایسه با موفقیت‌ها، درس‌های بیشتری از زندگی و توانایی‌هایتان را به شما می‌آموزند. برای یادگیری درس‌هایی که هر اشتباه به شما می‌آموزد، بسیار تلاش کنید، زیرا در نتیجه این تلاش رشد خواهید کرد.

۴. قوانین شخصی‌تان را دوباره تنظیم کنید

کمال‌گرایان معمولا مجموعه‌ی سختی از قوانین را دنبال می‌کنند. این قوانین از «من هرگز نباید اشتباه کنم» تا «روی پیشخوان آشپزخانه هرگز نباید خرده‌نان بریزد» متغیر هستند. اگرچه داشتن استانداردهای فردی بالا خوب است، اما این استانداردها زمانی سالم هستند که انعطاف‌پذیر و مفید باشند، نه طاقت‌فرسا و غیرواقعی. یک قانون زندگی‌تان را که سخت، غیرمنصفانه و بیهوده است، شناسایی کنید. سپس، آن را به‌گونه‌ای مفید، انعطاف‌پذیر و منصفانه تغییر دهید. برای مثال، تصور کنید که شما حین جلسات طوفان فکری، هرگز ایده‌ی جدیدی را پیشنهاد نمی‌کنید، زیرا زمان کافی برای فکر کردن کامل به آن ایده را ندارید. شما از این می‌ترسید که ایده‌ی پیشنهادیتان، شما را بد جلوه دهد، بنابراین همیشه سکوت می‌کنید.



قانون شخصی شما این است: تا وقتی که برای «بی‌عیب و نقص» کردن یک ایده زمان زیادی را در اختیار ندارید، هرگز نباید آن ایده را مطرح کنید. شما می‌توانید این قانون شخصی را اصلاح کنید و به خودتان بگویید: «در طول جلسات طوفان فکری، لزومی ندارد که ایده‌ها بی‌عیب و نقص و کامل باشند. هدف تیم این است که ایده‌های ابتدایی را دریافت کند، درباره‌ی آنها بحث کند و به این نتیجه برسد که آیا این ایده‌ها قابل اعتماد و منطقی هستند یا نه. تیم من از ایده‌های پیشنهادی من قدردانی خواهد کرد». سپس این قانون جدید را عملی کنید!

۵. روی «کلیات» تمرکز کنید

کمال‌گرایان معمولاً «دید تونلی» دارند. آنها روی جزئیات تمرکز می‌کنند و کلیات را نادیده می‌گیرند. برای مثال، شما رژیم غذایی گرفته‌اید، اما به خاطر تسلیم شدن در برابر دسر یک وعده‌ی ناهار، ذهن خودتان را درگیر کرده‌اید و به طور کلی این حقیقت را فراموش کرده‌اید که سه هفته‌ی تمام به رژیم خود وفادار بوده‌اید. این نگرش را با به یاد آوردن کارهایی که درست انجام داده‌اید، به چالش بکشید. منحصر روی یک چیز منفی تمرکز نکنید!

۶. مراقب حرف‌هایی که به خودتان می‌زنید باشید

هر زمان که به خودتان می‌گویید «باید» یا «نباید» کاری را انجام دهید، به این توجه کنید که این تقاضا چه احساسی را در شما ایجاد می‌کند. کمال‌گرایان معمولاً هنگام تنظیم قوانین شخصی‌شان، از این لغات استفاده می‌کنند. برای مثال «من هرگز نباید اشتباه کنم» یا «من خودم باید آن را انجام می‌دادم، به جای اینکه آن را واگذار کنم». هنگام فکر کردن، مراقب این کلمات باشید. این کلمات معمولاً سبب انتظارات غیرواقع‌بینانه می‌شوند.

۷. آرام و خودجوش باشید

معمولاً برای کمال‌گرایان، آرام‌بودن و داشتن خلاقیت کار سختی است. این دو نه تنها لازمه‌ی یک زندگی سالم هستند، بلکه می‌توانند سبب افزایش بهره‌وری و رفاه شما شوند.

در محل کار، به طور منظم لحظاتی را به حرکات کششی، قدم زدن در اطراف یا تنفس عمیق اختصاص دهید. با به تماشا نشستن غروب آفتاب یا انتخاب یک سرگرمی جدید، از ملال و روزمرگی دور شوید.

## • اختلال وسواس فکری و عملی (OCD)، علائم و درمان آن

می‌خواهید از خانه بیرون بروید، اما چندین بار قفل در را باز و بسته می‌کنید تا از قفل بودن آن مطمئن شوید. حمام کردن شما بیشتر و طولانی‌تر از افراد عادی است و یا هنگام راه رفتن در خیابان، روی خطوط، پا نمی‌گذارید. این نشانه‌ها بخشی از نشانه‌های معضلی است که امروزه آن را اختلال OCD (اختلال وسواس فکری-عملی) می‌نامند. OCD جزو ۲۰ دلیل عمده‌ی ناتوانی‌های حاصل از بیماری در دنیا است و امکان ابتلا به آن در دنیای پراسترس کنونی، برای همه وجود دارد و شاید بسیاری از ما، بدون اینکه بدانیم از آن رنج می‌بریم. بیاید برای نجات خودمان، اطرافیان مان و یا کودکی که دچار این اختلال است، اما بدون شک، توان تشخیص آن را ندارد، علائم و راه‌های درمان وسواس فکری و عملی را مرور کنیم. اگر دو بار به سمت اتو می‌روید تا ببینید سیم آن را از برق کشیده‌اید یا درب ماشین را قفل کرده‌اید، این یک اتفاق طبیعی است. اما اگر دچار اختلال وسواس فکری-عملی (OCD) باشید، افکار و رفتارهای وسواس‌گونه‌ی شما آنقدر زیاد می‌شود که در زندگی روزمره شما اختلال ایجاد می‌کنند. هر کاری که برای رفع این مشکل انجام می‌دهید، به نظر بی‌فایده است. اما نگران نباشید، این مشکل راه‌حل دارد. می‌توانید با درمان و استراتژی‌های خودیاری، از شر این افکار ناخواسته و تمایلات غیرمنطقی خلاص شوید و کنترل زندگی‌تان را دوباره به دست بگیرید.

### اختلال وسواس فکری-عملی چیست؟

اختلال وسواس فکری-عملی (OCD) یک اختلال اضطراب است که مشخصه‌ی آن افکار غیرقابل کنترل و ناخواسته و الگوهای مکرر رفتاری است که شما برای انجام آنها احساس اجبار می‌کنید. اگر OCD داشته باشید، احتمالاً می‌دانید که افکار و رفتارهای وسواس‌گونه‌ی شما غیرمنطقی است، با وجود این، برای مقاومت در برابر این مشکل و رهایی از آن، احساس ناتوانی می‌کنید.

اختلال وسواس فکری-عملی مانند سوزنی که روی یک صفحه‌ی گرامافون قدیمی گیر کرده باشد، سبب می‌شود مغز، روی برخی افکار یا تمایلات، قفل کند. برای مثال، شاید برای اطمینان از بسته بودن شیر اجاق گاز یا تمیز بودن دست‌های‌تان، ۲۰ بار به سمت گاز بروید یا ۲۰ بار دست‌های‌تان را بشوید.

### درک وسواس فکری و عملی

وسواس فکری عبارت است از افکار، تصاویر یا انگیزه‌هایی غیرارادی که به صورت مکرر در ذهن شما ایجاد

می‌شود. این چیزی نیست که شما بخواهید، اما توان جلوگیری از آن را هم ندارید. متأسفانه، این افکار وسواس‌گونه، اغلب ناراحت‌کننده و مزاحم هستند. وسواس عملی، رفتار یا الگوهای مکرر رفتاری است که شما نسبت به انجام مکرر آن، احساس تمایل می‌کنید. وسواس عملی، معمولاً در تلاش برای از بین بردن وسواس فکری انجام می‌شود. برای نمونه، اگر از آلودگی می‌ترسید، تمایل به نظافت اساسی در شما ایجاد می‌شود. با این حال، آرامش حاصل از این کار، هرگز پایدار نیست. در واقع، افکار وسواس‌گونه، هر بار قوی‌تر از قبل بروز می‌کنند و اغلب منجر به اضطراب می‌شوند، زیرا نسبت به گذشته، سخت‌تر و زمان‌گیرتر می‌شوند. این دور باطل OCD است.

دسته‌بندی افرادی که دچار اختلال وسواس فکری-عملی هستند:

- شست و شوگرها از آلودگی می‌ترسند. آن‌ها معمولاً دست‌هایشان را به طور مکرر می‌شویند.
  - وارسی‌کننده‌ها به طور مکرر، کارهایی را که عدم اطمینان از انجام آنها می‌تواند خطرآفرین یا آسیب‌زا باشد، چک می‌کنند، مواردی از قبیل قفل کردن درها یا بستن شیر اجاق گاز.
  - شکاک‌ها از این می‌ترسند که اگر کاری را درست یا بی‌عیب و نقص انجام ندهند، مجازات می‌شوند.
  - شمارشگرها و برنامه‌ریزها دائماً به نظم و ترتیب فکر می‌کنند و ممکن است دربارهٔ اعداد، رنگ‌ها یا ترتیب‌های خاص، خرافاتی در ذهن داشته باشند.
  - ذخیره‌سازها از این می‌ترسند که چیزی را دور بیندازند، مبدا دوباره به آن احتیاج پیدا کنند. آنها به طور وسواس‌گونه، چیزهایی را که نیاز ندارند یا استفاده نمی‌کنند، ذخیره (احتکار) می‌کنند.
- علائم وسواس فکری-عملی (OCD)

داشتن افکار و رفتارهای وسواس‌گونه به معنی این نیست که شما حتماً دچار اختلال وسواس فکری-عملی هستید. در افرادی که OCD دارند، این افکار و رفتارها موجب اضطراب شدید، صرف وقت زیاد و اختلال در زندگی و روابط روزانه می‌شود. همانطور که گفته شد، ممکن است برای اطمینان از بسته بودن شیر اجاق گاز، بیست بار به سمت گاز رفته و آن را چک کنید، یا از ترس آلودگی، دست‌های تان را به حد افراط بشویید. اکثر افرادی که دچار اختلال وسواس فکری-عملی (OCD) هستند، هم وسواس فکری دارند و هم وسواس عملی، اما برخی افراد، فقط یکی از این دو را تجربه می‌کنند.

افکار وسواس گونه‌ی رایج در اختلال وسواس فکری-عملی عبارتند از:

- ترس آلوده شدن توسط میکروب‌ها، خاک یا مواد آلوده دیگر
  - ترس از دست دادن کنترل و آسیب رساندن به خود یا دیگران
  - افکار و تصورات واضح یا شدید جنسی
  - تمرکز بیش از حد روی اخلاقیات
  - ترس از دست دادن یا نداشتن چیزهایی که شاید زمانی به آنها نیاز پیدا کنید
  - نظم و ترتیب: این ایده که هر چیزی باید «درست» سر جای خودش قرار بگیرد
  - خرافات: توجه بیش از حد به چیزهایی که خوش‌یمن یا بدیمن خوانده می‌شوند
- رفتارهای وسواس گونه

رفتارهای وسواس گونه رایج در اختلال وسواس فکری-عملی عبارتند از:

- بررسی مجدد و افراطی چیزهایی از قبیل قفل‌ها، وسایل و کلیدهای برق و غیره
- تماس مکرر با اعضای خانواده برای اطمینان از صحت و سلامت آنها
- شمردن، ضرب گرفتن با انگشت یا پا، تکرار کلمات خاص و انجام کارهای بی‌معنای دیگر برای کاهش اضطراب

- صرف زمان زیادی برای نظافت و شست‌وشو

- حساسیت بیش از حد به نظم و ترتیب محیط پیرامون

- جمع‌آوری خرت و پرت‌هایی مثل روزنامه‌های قدیمی یا ظروف خالی غذا

رابطه بین ذخیره‌سازی و اختلال OCD

رفتار وسواس گونه‌ی ذخیره‌سازی (جمع‌آوری و نگهداری وسایل بی‌ارزش) نشانه‌ی رایج کسانی است که OCD دارند. با این حال، افرادی که نشانه‌های ذخیره‌سازی دارند، به احتمال زیاد، از دیگر اختلال‌ها از

قبیل افسردگی، استرس پس از سانحه (PTSD)، وسواس خرید، جنون سرقت، اختلال کم توجهی - بیش فعالی (ADHD)، کندن پوست یا اختلال تیک هم رنج می‌برند.

علائم وسواس فکری - عملی در کودکان

در حالی که شروع اختلال وسواس فکری-عملی معمولاً در نوجوانی یا جوانی است، گاهی اوقات، کودکان نیز نشانه‌هایی دارند که شبیه ODC است. با وجود این، نشانه‌های اختلال‌های دیگر، از قبیل اختلال کم توجهی، اوتیسم و نشانگان توره می‌تواند شبیه نشانه‌های اختلال OCD باشد، بنابراین معاینه‌ی پزشکی و روان‌شناختی کامل، قبل از هر گونه تشخیص، ضروری است.

خودیاری در درمان وسواس

پیشنهاد ۱: برای خودیاری وقت صرف کنید

سبک زندگی شما نقش مهمی در چگونگی احساس شما بازی می‌کند و می‌تواند به کنترل اضطراب و عملکرد شما کمک کند.

- به طور منظم ورزش کنید

ورزش یک روش طبیعی و بسیار مؤثر در کاهش اضطراب است. با ورزش می‌توان نشانه‌های OCD را به وسیله‌ی تقویت سیستم عصبی کنترل کرد تا هنگام بروز وسواس فکری و عملی، به ذهن‌تان تمرکز دوباره بدهید. برای اینکه از بیشترین مزایای ورزش بهره ببرید، سعی کنید اغلب روزها، ۳۰ دقیقه یا بیشتر، تمرین‌های هوازی (ایروبیک) را انجام بدهید. تأثیر چند جلسه تمرین ده دقیقه‌ای می‌تواند مشابه یک جلسه تمرین طولانی باشد، به ویژه اگر حین تمرینات، تمرکز داشته باشید.

- ارتباط خود را با خانواده و دوستان حفظ کنید

وسواس فکری و عملی می‌تواند آنقدر وقت شما را بگیرد که به مرحله‌ی انزوای اجتماعی برسید. انزوای اجتماعی نشانه‌های OCD را بدتر می‌کند. وقت گذاشتن برای خانواده و دوستان بسیار مهم است. صحبت رو در رو با آنها درباره‌ی نگرانی‌ها و تمایلات‌تان، می‌تواند از شدت آن‌ها کم کند.

- خواب کافی داشته باشید

اضطراب و نگرانی نه تنها باعث بی‌خوابی می‌شود، بلکه کمبود خواب هم می‌تواند افکار و احساسات

اضطراب‌آور را تشدید کند. وقتی به اندازه‌ی کافی بخوابید و استراحت کنید، حفظ تعادل احساسی بسیار آسان‌تر خواهد بود. خواب کافی یک عامل کلیدی در برطرف کردن اختلالات اضطراب از قبیل OCD است.

- تکنیک‌های آرام‌سازی را تمرین کنید

استرس می‌تواند سبب تحریک نشانه‌های OCD شود یا آنها را بدتر کند. مراقبه‌ی آگاهانه، یوگا، تنفس عمیق و دیگر تکنیک‌های آرام‌سازی می‌تواند استرس کلی و سطح تنش شما را پایین بیاورد و به شما کمک کند تمایلات‌تان را به وسواس کنترل کنید. برای گرفتن نتیجه‌ی بهتر، به طور منظم، یک تکنیک آرام‌سازی را تمرین کنید.

- به نقشی که ضربه‌های روحی در OCD شما دارند، دقت کنید

در برخی افراد، نشانه‌های OCD از قبیل شستشوی وسواس‌گونه یا ذخیره‌سازی، واکنشی است که آنها به آسیب‌های روحی نشان می‌دهند. اگر شما استرس پس از سانحه دارید، تا زمانی که ضربات روحی ناشی از آن را پشت سر نگذارید، رویکردهای شناختی مؤثر نخواهند بود.

پیشنهاد ۲: یاد بگیرید چگونه در برابر الگوهای مکرر رفتاری مقاومت کنید

اگر اختلال وسواس فکری-عملی (OCD) دارید، راه‌های زیادی برای کمک به خودتان وجود دارد. یکی از قدرتمندترین استراتژی‌ها، حذف رفتارها و الگوهای وسواس‌گونه‌ای است که موجب تداوم وسواس می‌شوند.

- از ترس‌هایتان دوری کنید

دوری از موقعیت‌هایی که افکار وسواس‌گونه‌ی شما را تحریک می‌کنند شاید کار هوشمندانه‌ای به نظر برسد، اما هر چه بیشتر از این موقعیت‌ها دوری کنید، برای شما ترسناک‌تر می‌شوند. به جای دوری از آن افکار، خودتان را در معرض محرک‌های OCD قرار بدهید، سپس سعی کنید در برابر تمایل به انجام الگوهای مکرر و وسواس‌گونه‌ی رفتاری مقاومت کنید یا آنها را به تأخیر بیندازید. اگر مقاومت، کار بسیار سختی است، سعی کنید زمانی را که صرف انجام الگوهای مکرر رفتاری می‌کنید، کاهش دهید. هر زمان که خود را در معرض محرک‌های خود قرار می‌دهید، اضطراب شما کم می‌شود و می‌فهمید که بیشتر از آنچه فکر می‌کردید، کنترل دارید و ترس‌تان هم نسبت به قبل، کمتر شده است.

- توجهتان را به چیزهای دیگر جلب کنید

زمانی که افکار و تمایلات OCD به سراغتان می‌آید، سعی کنید توجهتان را به چیز دیگری جلب کنید. می‌توانید ورزش کنید، آهسته بدوید، راه بروید، به موسیقی گوش بدهید، کتاب بخوانید، وب‌گردی کنید، بازی ویدئویی کنید، به دوستانتان تلفن کنید یا مشغول بافتن شوید. نکته‌ی مهم این است که حداقل ۱۵ دقیقه، کاری را انجام دهید که از آن لذت می‌برید تا به این وسیله، واکنش‌های خود را به افکار و رفتارهای وسواس‌گونه، به تأخیر بیندازید.

در پایان دوره‌ی تأخیر، آن تمایل را دوباره ارزیابی کنید. در بسیاری از موارد، تمایل به رفتار وسواس‌گونه، دیگر آن شدت قبل را نخواهد داشت. سعی کنید زمان مقاومت در برابر تمایل را افزایش دهید. هر قدر بیشتر تمایل را به تأخیر بیندازید، احتمال کاهش آن بیشتر می‌شود.

- پیش‌بینی تمایلات OCD

شما می‌توانید با پیش‌بینی تمایلات وسواس‌گونه قبل از بروز، آن‌ها را کاهش دهید. برای نمونه، اگر وسواس عملی شما شامل اطمینان از قفل بودن درها، بسته بودن پنجره‌ها یا خاموش بودن دستگاه‌ها است، سعی کنید برای بار اول که دری را قفل می‌کنید یا دستگاهی را خاموش می‌کنید، این کار را با دقت بسیار انجام دهید.

یک تصویر ذهنی کامل از کاری که انجام دادید، ایجاد کنید و سپس یک تذکر ذهنی به خودتان بدهید. به خودتان بگویید: «پنجره الان بسته است» یا «دارم می‌بینم که گاز خاموش است».

زمانی که تمایل به چک کردن بروز کرد، با خیال راحت‌تری به خودتان می‌گویید: «این فقط یک فکر وسواس‌گونه است».

پیشنهاد ۳: افکار وسواس‌گونه را به چالش بکشید

همانطور که در ابتدا گفتیم، اختلال وسواس فکری-عملی (OCD)، همانند سوزنی که روی صفحه گرامافون گیر کرده باشد، سبب می‌شود مغز، روی فکر خاصی قفل کند که مشوق اضطراب است. استراتژی‌هایی که در ادامه آمده به شما کمک می‌کند این قفل مغزی را باز کنید.

## دو درصدی‌ها

– افکار یا نگرانی‌های وسواس‌گونه‌ی خود را یادداشت کنید

با استفاده از قلم و کاغذ، لپ‌تاپ، گوشی هوشمند یا تبلت، این افکار و نگرانی‌های وسواس‌گونه را ثبت کنید. وقتی این افکار و نگرانی‌ها به سراغ‌تان آمد، همگی آن‌ها را یادداشت کنید.

همانطور که تمایل ادامه می‌یابد، شما هم به نوشتن ادامه دهید، هدف‌تان این باشد که دقیقاً، افکار‌تان را ثبت کنید، حتی اگر در حال تکرار جملات یکسانی باشید یا به طور مداوم، تمایل به انجام کاری دارید که وسواس‌گونه است.

نوشتن همه این‌ها به شما کمک می‌کند شاهد تکراری بودن وسواس‌های فکری‌تان باشید.

صدها بار نوشتن جملات تکراری که به زبان می‌آورید، به کم کردن قدرت آن‌ها کمک می‌کند.

نوشتن افکار به مراتب سخت‌تر از خود فکر کردن است، بنابراین، افکار وسواس‌گونه شما به زودی ناپدید می‌شوند.

– یک دوره نگرانی برای OCD معین کنید

به جای سرکوب وسواس‌های فکری و عملی، عادت کنید به آن‌ها مهلت زمانی بدهید.

هر روز برای این «دوره نگرانی»، یک یا دو مهلت ۱۰ دقیقه‌ای تعیین کنید تا خودتان را وقف وسواس‌های فکری کنید. زمان و مکان تعیین کنید (مثلاً، در اتاق نشیمن از ساعت ۸:۰۰ تا ۸:۱۰ و از ۵:۰۰ تا ۵:۱۰) این ساعات با ساعات خواب، فاصله کافی دارند و موجب نگرانی شما قبل از خواب نمی‌شوند.

در طول دوره نگرانی، فقط روی افکار و تمایلات منفی تمرکز کنید. سعی نکنید آن‌ها را اصلاح کنید. در پایان دوره نگرانی، چند نفس آرام‌بخش بکشید، اجازه دهید آن افکار و تمایلات از مغز شما بیرون بروند، سپس فعالیت‌های عادی و روزمره‌تان را ادامه دهید. سعی کنید باقی روز را بدون هیچ‌گونه وسواس فکری و عملی سپری کنید.

وقتی افکار و تمایلات وسواس‌گونه در طول روز به سراغ شما می‌آیند، آن‌ها را بنویسید و به دوره نگرانی خود موکول کنید. آن‌ها را برای بعد نگه دارید و به کارهای دیگر پردازید.



در طول دوره نگرانی، نوشته‌های قبل را مرور کنید. به افکار و تمایلاتی که آن روز نوشته‌اید، فکر کنید. اگر آن افکار همچنان آزارتان می‌دهد، به خودتان اجازه‌ی نگرانی بدهید، اما فقط به همان اندازه زمانی که خودتان به دوره نگرانی اختصاص داده‌اید.

– از وسواس‌های خود یک نوار صوتی تهیه کنید

روی یک نگرانی یا وسواس فکری خاص تمرکز کنید و توصیف آن را به وسیله دستگاه ضبط صوت، لپ‌تاپ یا گوشی هوشمند ضبط کنید.

عبارت، جمله یا داستان وسواس‌گونه را همانطور که به ذهن‌تان می‌آید، توصیف و ضبط کنید.

هر روز به مدت ۴۵ دقیقه، به صدای ضبط شده خودتان گوش دهید، تا اینکه گوش دادن به وسواس‌های فکری، دیگر سبب پریشانی و اضطراب شما نشود.

مواجهه مستمر با نگرانی‌ها و وسواس‌های فکری، سبب کاهش تدریجی آن‌ها می‌شود. پس از گذاردن این دوره، می‌توانید این تمرین را برای وسواس دیگری انجام دهید.

درمان وسواس فکری-عملی (OCD)

درمان تأییدشده OCD توسط اغلب تحقیقات انجام شده، درمان رفتاری-شناختی است. این روش درمانی شامل دو قسمت می‌شود: (۱) مواجهه و پیشگیری از واکنش، (۲) شناخت‌درمانی (cognitive therapy)

مواجهه و پیشگیری از واکنش

مواجهه و پیشگیری از واکنش، شامل مواجهه مکرر با منبع وسواس فکری می‌شود. سپس از شما خواسته می‌شود از آن رفتار وسواس‌گونه که معمولاً انجام می‌دادید، اجتناب کنید تا اضطراب‌تان کاهش یابد. برای نمونه، اگر وسواس شما، شستن مکرر دست‌های‌تان است، شاید درمانگر از شما بخواهد دسته‌ی در یک توالت عمومی را لمس کنید و سپس شما را از شستن دست‌هایتان منع کند. همانطور که با اضطراب نشسته‌اید، میل به شستن دست‌هایتان به تدریج از بین می‌رود. با این روش، یاد می‌گیرید برای رهایی از اضطراب، نیازی به انجام الگوهای مکرر رفتاری نیست و شما توانایی کنترل وسواس فکری و عملی خود را دارید. مطالعات نشان می‌دهد که می‌توان با روش مواجهه و پیشگیری از واکنش، دوباره به مغز آموخت که وقوع نشانه‌های اختلال وسواس فکری-عملی را برای همیشه کاهش دهد.

## شناخت‌درمانی برای OCD

شناخت‌درمانی در اختلال وسواس فکری-عملی (OCD) بر افکار مصیبت‌بار و احساس اغراق‌آمیز مسئولیتی که شما بر دوش خود احساس می‌کنید، تمرکز می‌کند. بخش بزرگی از شناخت‌درمانی برای OCD، شیوه‌های سالم و مؤثر واکنش به افکار وسواس‌گونه را بدون متوسل شدن به وسواس عملی، آموزش می‌دهد.

## درمان‌های دیگر برای OCD

علاوه بر درمان رفتاری-شناختی، از درمان‌های زیر نیز برای اختلال وسواس فکری-عملی (OCD) استفاده می‌شود:

دارو: گاهی اوقات داروهای ضدافسردگی به عنوان مکمل در درمان OCD استفاده می‌شوند. دارو به تنهایی در برطرف کردن نشانه‌های OCD، به ندرت مؤثر است.

خانواده‌درمانی: از آن‌جا که OCD، اغلب مشکلاتی را در زندگی خانوادگی و روابط اجتماعی ایجاد می‌کند، خانواده‌درمانی توصیه می‌شود. خانواده‌درمانی، درک و شناخت این اختلال را بالا می‌برد و می‌تواند به کاهش ناسازگاری‌های خانوادگی کمک کند. همچنین می‌تواند به اعضای خانواده انگیزه بدهد و به آنها بیاموزد که چگونه به عزیزان‌شان کمک کنند.

گروه‌درمانی: گروه‌درمانی یک روش دیگر در درمان اختلال وسواس فکری-عملی است. گروه‌درمانی از طریق گرد هم آوردن افراد دیگری که مبتلا به OCD هستند، پشتیبان و دلگرمی ایجاد می‌کند و احساس انزوای این افراد را کاهش می‌دهد.

کمک به دوست یا عضوی از خانواده که اختلال وسواس فکری-عملی (OCD) دارد

نوع واکنش شما به نشانه‌های OCD در دوست یا عضوی از خانواده، تأثیر زیادی دارد. نظرات یا انتقادات منفی می‌تواند OCD را بدتر کند، در حالی که دلگرمی اطرافیان می‌تواند بر نتیجه‌ی درمان اثر بگذارد و آن را بهتر کند. سعی کنید تا جای ممکن در برخورد با این افراد، مهربان و صبور باشید.

## پیشنهادات

- از انتقاد اجتناب کنید. فراموش نکنید رفتارهای آنها نشانه‌های OCD است، نه عیوب شخصیتی.

- آنها را سرزنش نکنید و به آنها نگوئید انجام الگوهای مکرر رفتاری‌شان را متوقف کنند. آنها نمی‌توانند خواسته شما را عملی کنند و فشار آوردن برای توقف این رفتارها، فقط نشانه‌های OCD را وخیم‌تر می‌کند.

- در انجام الگوهای مکرر رفتاری با آنها همراه نشوید. کمک به آنها در انجام این کارها سبب تقویت و تشدید نشانه‌های OCD می‌شود. از خود فرد حمایت کنید نه از رفتارهایش.

- ارتباطات را مثبت و شفاف نگه دارید. ارتباطات مهم هستند، بنابراین میان حمایت از فرد مبتلا و ایستادگی در برابر اختلال او، توازن برقرار کنید و سبب اضطراب فرد مبتلا به OCD نشوید.

- جنبه خنده‌دار OCD را پیدا کنید. با هم خندیدن به جنبه‌های خنده‌دار و پوچ برخی نشانه‌های OCD به فرد مبتلا کمک می‌کند از این اختلال راحت‌تر فاصله بگیرد. مطمئن شوید او احساس احترام می‌کند و می‌داند که با او می‌خندید نه به او.

#### • بیماری پارانویا چیست؛ علت، علائم و درمان اختلال شخصیت پارانوئید

اختلال شخصیت پارانوئید (PPD)، اختلالی از مجموعه اختلال‌های شخصیتی است که در گروه A قرار دارند. افراد این گروه معمولاً به داشتن افکار و رفتارهای عجیب و نامتعارف مشهورند. افراد مبتلا به پارانویا، سوءظن شدید دارند و با وجود اینکه دلیل خاصی ندارند، نمی‌توانند به کسی اعتماد کنند و دائم به دیگران مشکوک هستند. این افراد معمولاً نظرات و رفتار بی‌ضرر دیگران را بدخواهانه تصور می‌کنند. در این قسمت شما را با علائم بیماری پارانوئید، علت اختلال شخصیت پارانوئید، تشخیص اختلال پارانوئید و درمان این اختلال آشنا خواهیم کرد.

اختلال پارانوئید از اوایل بزرگسالی، خود را نشان می‌دهد و فرد مبتلا دائم به دیگران شک دارد و فکر می‌کند همه مردم قصد آزار و اذیت او را دارند. آنها نمی‌توانند احساسات منفی خود نسبت به دیگران را و اینکه از واقعیت دور شده‌اند، به درستی درک کنند. افراد مبتلا به پارانوئید، همیشه در حالت تدافعی قرار دارند و بر این باورند که دیگران دائماً قصد تحقیر یا تهدید آنها را دارند. این افکار بی‌پایه و اساس آنها و عادت‌های سرزنش کردن دیگران و بی‌اعتمادی‌شان به مردم، باعث می‌شود توانایی برقراری ارتباط صمیمانه با دیگران را از دست بدهند. افراد مبتلا به اختلال پارانوئید معمولاً این علائم را از خود نشان می‌دهند:

- آن‌ها نسبت به تعهد، وفاداری یا راستی دیگران تردید دارند و بر این باورند اطرفیان قصد سوءاستفاده یا فریب آنها را دارند.

- به دیگران اعتماد نمی‌کنند و هرگز از مسائل زندگی خود به دیگران نمی‌گویند، زیرا می‌ترسند از این اطلاعات فردی، علیه خودشان استفاده شود.

- دیگران را نمی‌بخشند و کینه‌توز هستند.

- بیش از حد حساس‌اند و انتقاد کسی را نمی‌پذیرند.

- اظهارات بی‌منظور یا نگاه‌های تصادفی دیگران را بد تعبیر می‌کنند.

- بی‌دلیل تصور می‌کنند، دیگران قصد دارند به شخصیت آن‌ها حمله کنند.

- معمولاً با خشم و عصبانیت واکنش نشان می‌دهند و هر چیزی را به سرعت تلافی می‌کنند.

- بدون هیچ دلیلی، بارها به همسر خود شک می‌کنند و آن‌ها را خیانتکار می‌دانند.

- به‌طور کلی در روابطشان با دیگران سرد هستند و فاصله معینی را حفظ می‌کنند. همچنین ممکن است شخصیتی کنترل‌کننده و حسود داشته باشند.

- هرگز خود را مسئول هیچ مشکل یا دردمسری نمی‌دانند و معتقدند که همیشه حق با آن‌ها بوده است.

- نمی‌توانند آرام باشند.

- با دیگران همیشه خصمانه رفتار می‌کنند و سرسخت و دعوایی هستند.

علت اختلال شخصیت پارانوئید

علت اصلی ابتلا به این اختلال دقیقاً مشخص نیست، اما احتمالاً ترکیبی از عوامل بیولوژیکی و روانشناختی در کار است. این حقیقت که اختلال پارانوئید میان افرادی رایج‌تر است که بین اقوام خود افراد مبتلا به اسکیزوفرنی دارند، نشان می‌دهد که بین این دو نوع اختلال، ارتباط ژنتیکی وجود دارد. همچنین احتمال دارد تجربه‌های دردناک جسمی یا عاطفی دوران کودکی، در ابتلا به اختلال پارانوئید، نقشی داشته باشد. البته خشم شدید و بی‌دلیل والدین یا اثر حمایتی بی‌اندازه‌ی والدین هم می‌تواند موجب احساس ناامنی عمیق در کودکان شود که بعدها به اختلال پارانوئید تبدیل می‌شود.

## تشخیص پارانوئیا

اگر علائم فیزیکی این اختلال مشهود باشد، پزشک تمام تاریخچه‌ی پزشکی و روانشناختی فرد را بررسی و در صورت لزوم او را کاملاً معاینه می‌کند. البته تست‌های آزمایشگاهی تشخیصی مخصوص شناسایی اختلال پارانوئید وجود ندارد. با این حال، پزشک می‌تواند انواع تست‌های تشخیصی مربوط به بیماری‌های جسمی را انجام دهد و جلوی بیماری‌هایی را بگیرد که فرد را گرفتار پارانوئیا می‌کند.

اگر پزشک هیچ نوع مشکل جسمی در بیمار مبتلا به اختلال پارانوئید تشخیص نداد، فرد را نزد روان‌پزشک یا روانشناس می‌فرستد. این افراد برای تشخیص و درمان بیماری‌های ذهنی، آموزش دیده‌اند. روان‌پزشکان و روان‌شناسان از گفت‌وگوها و ابزارهای ارزیابی که برای تشخیص این نوع اختلال‌ها طراحی شده‌اند، بهره می‌گیرند و اختلال شخصیتی افراد را ارزیابی می‌کنند.

## درمان اختلال شخصیت پارانوئید

معالجات مربوط به اختلال شخصیت پارانوئید می‌تواند در کنترل سوءظن افراد مبتلا بسیار مؤثر باشد. اما این کار بسیار سخت است. زیرا ممکن است بیمار نسبت به خود پزشک هم شک و تردید داشته باشد. چنانچه این اختلال، بدون درمان باقی بماند، مزمن می‌شود. تجویز دارو و روان‌درمانی، روش‌های مؤثری برای تخفیف علائم اختلال شخصیت پارانوئید هستند.

عواقب اجتماعی ناشی از اختلال‌های جدی روانی، از جمله به‌هم‌ریختن کانون خانواده، ازدست‌دادن حرفه و مسکن، فاجعه‌آمیز است. بنابراین برای بهبود و درمان علائم این اختلال، درمانی همه‌جانبه لازم است. این درمان عبارت است از خدماتی که خارج از سیستم رسمی درمان وجود دارند و به تخفیف علائم این بیماری کمک می‌کنند. برنامه‌های خودیاری، کمک خانواده، حمایت و پشتیبانی و ارائه خدماتی همچون مسکن و شغل، از خدمات خارج از سیستم رسمی درمان است. این خدمات در کنار سیستم درمانی رسمی، بسیار مؤثرند. کسانی که از خدمات بهداشت روان استفاده می‌کنند می‌توانند بسیاری از خدمات مربوط به درمان فرد مبتلا به پارانوئیا را انجام دهند. علت به‌کارگیری این افراد این است که آنها می‌توانند با افراد مبتلا به اختلالات ذهنی، بهتر از هر کس دیگری، ارتباط برقرار کنند. آنها همچون الگویی برای افراد مبتلا به پارانوئیا هستند و درعین حال حساسیت و توجه سیستم‌های خدمات‌رسانی به افراد مبتلا به اختلالات ذهنی را افزایش می‌دهند.

## تجویز دارو

به‌طور کلی استفاده از دارو در درمان اختلال شخصیت پارانوئید توصیه نمی‌شود. زیرا دارو می‌تواند احساس شک و بدگمانی را در فرد افزایش داده و در نهایت منجر به ترک درمان توسط بیمار شود. با این حال، در برخورد با شرایط خاصی از این اختلال، مانند اضطراب شدید یا توهم که زندگی عادی فرد را به هم می‌ریزد، مصرف دارو توصیه می‌شود. داروهای ضد اضطراب مانند دیازپام، برای افرادی که به اضطراب یا پریشانی شدید مبتلا هستند، مناسب است. اگر بیمار دچار اضطراب یا توهمات شدید است و احتمال دارد به خود یا دیگران صدمه بزند، داروهای ضدروانپریشی مانند هالوپریدول یا تیوریدازین، برای او تجویز می‌شود. دوره مصرف این داروها که برای شرایط خاص بیمار تجویز می‌شود، باید کوتاه باشد.

## روان درمانی

روان درمانی، مؤثرترین روش درمانی اختلال شخصیت پارانوئید است. افراد مبتلا به این اختلال اغلب مشکلات عمیقی در عملکرد و روابط بین فردی دارند و به این دلیل باید درمان آنها جدی گرفته شود. ارتباط قوی بین درمانگر و بیمار، می‌تواند بسیار مؤثر باشد. با این حال، وجود چنین ارتباطی به دلیل بدبینی‌های شدید بیمار، به سختی شکل می‌گیرد و اغلب قبل از اینکه رابطه خوبی بین آنها شکل بگیرد، همه چیز تمام شده و درمان نیمه‌کاره می‌ماند. همچنین ایجاد اعتماد بین بیمار و درمانگر، توجه و دقت خاصی می‌طلبد و حتی حفظ همان مقدار اعتماد به دست آمده نیز کار پیچیده و سختی است. بیشتر مبتلایان به اختلال پارانوئید، این اختلال را تا پایان عمر با خود داشته و به درمان مادام‌العمر نیاز دارند.

## مشکلات پیچیده ناشی از اختلال شخصیت

نحوه تفکر و نوع رفتار افراد مبتلا به پارانوئید می‌تواند از توانایی آنها در حفظ روابط خود با افراد جامعه بکاهد و در عین حال آنها نتوانند در موقعیت‌های اجتماعی و کاری، به درستی عمل کنند. این افراد در بیشتر مواقع درگیر دعوای حقوقی شده و مدام به منظور «مجازات کردن» دیگران، از آنها شکایت می‌کنند.

## آینده افراد مبتلا به اختلال پارانوئید

آینده این افراد نسبت به وخامت بیماری‌شان، متفاوت است. اگر اختلال به شکل مزمن درآمده باشد، تا پایان عمر همراه آنها خواهد بود. البته برخی از این افراد می‌توانند بیماری خود را کنترل کنند، تشکیل

خانواده بدهند و شغل و حرفه‌ای مناسب داشته باشند. اما بیشتر افراد مبتلا به این اختلال، کاملاً ناتوان باقی می‌مانند.

پیشگیری از اختلال پارانوئید

به نظر می‌رسد که پیشگیری از ابتلا به این اختلال ممکن نباشد. اما گاهی اوقات درمان به افراد مستعد این اختلال کمک می‌کند تا با اتخاذ روش‌های سودمند، از پس این مشکل برآیند.

### • دژاوو چیست و چرا اتفاق می‌افتد؟

دژاوو چیست و چرا اتفاق می‌افتد، این دو، پرسش‌هایی هستند که خیلی از ما در ذهن داریم. دژاوو حس غریبی است که می‌گوید موقعیتی که در آن هستیم، خیلی آشنا تر از آن چیزی است که باید باشد. بچه‌ها، خیلی بیشتر دچار دژاوو می‌شوند. بسیاری از ما بین سنین ۶ تا ۱۰ سال برای نخستین بار دچار این حالت می‌شویم. در این بخش، مروری خواهیم داشت بر تحقیقات اخیر دربارهٔ اینکه دژاوو چیست، چقدر دچار آن می‌شویم و نظر دانشمندان درباره آن چیست.

دژاوو (Déjà vu) واژه‌ای فرانسوی به معنای «قبلاً دیده شده» است. تجربهٔ عجیب و غریبی است که طی آن حس می‌کنید چیزی یا جایی بسیار آشناست، اما این را هم می‌دانید که قبلاً آنجا نبوده یا آن چیز را تجربه نکرده‌اید. برای مثال، تصور کنید به سمت محل کارت‌ان در حرکت هستید که ناگهان حس می‌کنید قبلاً هم درست در چنین موقعیتی بوده‌اید. البته مسلماً قبلاً هم به سمت محل کارت‌ان رفته‌اید، ولی این حس خیلی قوی بوده و درست به همین لحظه و همین مکانی که هستید برمی‌گردد.

دربارهٔ دژاوو فیلم‌ها و کتاب‌های زیادی وجود دارد، چون این حس باعث می‌شود فرد تصور کند یک جوهرهایی آینده را دیده است. دژاوو تجربهٔ غیرعادی و در عین حال جذابی است که می‌تواند چیزهای زیادی به ما یاد بدهد، دربارهٔ اینکه مغز و به‌ویژه خاطرات ما چگونه کار می‌کنند.

گفتیم دژاوو چیست حالا دربارهٔ میزان دچار شدن به آن می‌گوییم و بعد هم به تحقیقات دانشمندان و نظر آن‌ها دربارهٔ اینکه دژاوو چیست می‌پردازیم.

چقدر دچار دژاوو می‌شویم؟

بین ۳۰ تا ۱۰۰ درصد انسان‌ها، دچار دژاوو می‌شوند. به دو دلیل عمده، نمی‌توانیم عدد دقیق را حدس بزنیم؛ اول اینکه نمی‌توانیم از تک‌تک آدم‌ها بپرسیم دچار دژاوو شده‌اند یا نه، بنابراین باید از نتایج

## دو درصدی‌ها

نظرسنجی در گروه‌های کوچک استفاده کنیم. این خودش مشکلی اساسی است، چون بسته به اینکه از چه کسانی می‌پرسیم، به نتایج کاملاً متفاوتی می‌رسیم. دوم اینکه مردم بسته به تعریفی که ما از دژاوو ارائه می‌دهیم، پاسخ‌های بسیار متفاوتی می‌دهند. پرسیدن این سؤال به شیوه‌های مختلف، نتایج متفاوتی را به بار می‌آورد.

درباره تعداد دفعات تجربه دژاوو هم می‌توانیم از افراد سؤال کنیم. اما باز هم پاسخ‌هایی که می‌دهند، به این بستگی دارد که چه کسانی هستند و ما چگونه سؤال را مطرح می‌کنیم. اما بیشتر آدم‌ها بین چند هفته یک‌بار تا چند ماه یک‌بار، دژاوو را تجربه می‌کنند. این یعنی دژاوو چندان هم رایج نیست، پس اگر اخیراً دچار آن شده‌اید، حتماً خیلی خوش‌شانس هستید!

چه کسانی بیشتر از بقیه دچار دژاوو می‌شوند؟

بچه‌ها بیشتر از بقیه دچار دژاوو می‌شوند. تعداد بسیار اندکی از افراد، نخستین بار قبل از سن ۶ سالگی دژاوو را تجربه کرده‌اند. خیلی‌ها هم می‌گویند نخستین بار قبل از ۱۰ سالگی دچار این حالت شده‌اند. مهم‌ترین دلیل اینکه نخستین تجربه دژاوو در بعضی بچه‌ها کمی طول می‌کشد، این است که باید متوجه بشوند این احساس آشنایی وضعیت که دارند، واقعا قوی‌تر از آن چیزی است که باید باشد یا نه. خیلی از بچه‌های کوچک‌تر، نمی‌توانند این احساس را به‌خوبی درک کنند.

وقتی به سن ۱۵ تا ۲۵ سالگی می‌رسید، احتمالاً خیلی بیشتر از آنچه بعد از این سنین اتفاق می‌افتد، دچار دژاوو می‌شوید. تعداد دفعات دژاوو بعد از ۲۵ سالگی، مدام کمتر می‌شود. این مسئله برای محققان سؤال‌برانگیز است، چون تصور کلی آن‌ها این است که مشکلات ذهنی، با بالا رفتن سن بیشتر می‌شوند؛ همین مسئله نکته بسیار مهمی درباره دژاوو به ما یاد می‌دهد و آن اینکه دژاوو اصلاً مشکل ذهنی نیست. دژاوو در واقع نشانه ذهن سالمی است که می‌تواند هشدارهای آشنایی را که صحیح نیستند، تشخیص بدهد. شاید آنچه در سنین بالای ۲۵ سال رخ می‌دهد، این است که فرد در تشخیص هشدارهای آشنایی ناصحیح مشکل پیدا می‌کند و در حقیقت آن‌ها را باور می‌کند. البته دلایل دیگری هم برای کمتر شدن تعداد تجربه‌های دژاوو در سنین بالای ۲۵ سال مطرح شده‌اند.

دانشمندان چطور دژاوو را بررسی می‌کنند؟

تحقیق درباره دژاوو به دو بخش اصلی تقسیم می‌شود: مطالعات مشاهده‌ای و آزمایش‌ها. در مطالعات مشاهده‌ای، محققان ویژگی‌های تجربه دژاوو را بررسی می‌کنند، مثل اینکه چه کسی دچارش شده، چند



وقت یکبار اتفاق می‌افتد، چه زمانی اتفاق می‌افتد و غیره؛ و به دنبال الگوها و ارتباط‌هایی در نتایج می‌گردند. مطالعات مشاهده‌ای به ما می‌گویند که بچه‌ها بیش از افراد بالغ دچار دژاوو می‌شوند.

آزمایش دژاوو جالب به نظر می‌رسد، اما انجام آن واقعا دشوار است. آزمایش‌های بسیاری طی چند سال اخیر انجام شده‌اند و افراد مورد آزمایش خیلی راحت عنوان می‌کنند دچار دژاوو شده‌اند، اما در بیشتر موارد نمی‌توانیم مطمئن باشیم که او واقعا چنین تجربه‌ای داشته، یا صرفا ادعای چنین تجربه‌ای را کرده است. مشکل دیگر اینکه افرادی که آزمایش را انجام می‌دهند، معمولا می‌خواهند پاسخ به زعم خودشان «درست» را در اختیار آزمایش‌شونده قرار بدهند.

چه چیزی باعث دژاوو می‌شود؟

برای این سؤال واقعا مهم، همچنان پاسخ قطعی نداریم. البته می‌توانیم از گروهی که بیش از بقیه دچار این حالت می‌شوند، سرنخ‌هایی بگیریم. یکی از این گروه‌ها، افراد دچار صرع لوب گیجگاهی (Temporal Lobe Epilepsy) هستند. صرع باعث می‌شود سلول‌های مغز، هشدارهای الکتریکی خارج از کنترلی ارسال کنند که روی همه سلول‌های اطرافشان و گاهی اوقات حتی همه سلول‌های مغز تأثیر می‌گذارند. این هشدارها می‌توانند مانند دومینو، از طریق سلول‌ها در همه مغز جریان پیدا کنند؛ به این حالت، تشنج می‌گویند و ممکن است منجر به این شود که افراد مبتلا به صرع، کنترل افکار یا حرکات خود را از دست بدهند. در مبتلایان به صرع لوب گیجگاهی، تشنج از لوب گیجگاهی آغاز می‌شود. این بخش از مغز درست بالای گوش‌ها، داخل مغز قرار گرفته و برای خاطره‌سازی و به یاد آوردن خاطرات اهمیت دارد. افراد مبتلا به صرع لوب گیجگاهی، اغلب گزارش کرده‌اند که درست پیش از تشنج، دچار دژاوو شده‌اند؛ این یعنی دژاوو احتمالا با لوب گیجگاهی مغز در ارتباط است. در افرادی که مبتلا به صرع نیستند، دژاوو ممکن است تشنج مختصری در لوب گیجگاهی باشد، اما مشکل دیگری درست نمی‌کند، چون پیش از آنکه اتفاق دیگری رقم بزند، تمام می‌شود. این امر به همان ایده‌ای برمی‌گردد که گفتیم شاید دژاوو به خاطر احساس شدید آشنایی رخ می‌دهد. سلول‌های مغز در لوب گیجگاهی این آشنایی را اعلام می‌کنند، اما بخش دیگری از مغز آن را قبول یا رد می‌کند؛ همان بخشی که درستی و منطقی بودن هشدارهای ورودی به مغز را بررسی می‌کند. آن بخشی از مغز که این بررسی را انجام می‌دهد، در لوب پیشانی است، بخشی از مغز که درست بالای چشم‌ها قرار دارد. لوب پیشانی وظیفه تصمیم‌گیری را بر عهده دارد.

قبلاً فکر می‌کردند دژاوو نتیجه حافظه کاذب (False Memory) است که مغز ایجاد می‌کند، اما اخیراً اوکانر (Akira O'Connor) از دانشگاه سنت اندروز انگلستان به همراه گروهش، اخیراً تحقیقی انجام داده که این فرضیه را رد می‌کند. اینکه دژاوو دقیقاً چطور اتفاق می‌افتد، برای مدت‌ها یک راز بزرگ بود، تا حدودی به این خاطر که ماهیت زودگذر و غیرقابل‌پیش‌بینی دژاوو، مطالعه آن را دشوار می‌کند. اوکانر و گروهش برای انجام این کار، راهی را اندیشیدند که باعث ایجاد احساس دژاوو در آزمایشگاه می‌شد.

روش این گروه، از روش استاندارد برای ایجاد حافظه کاذب استفاده می‌کند. طی این روش، فهرستی از واژه‌های مرتبط را برای فرد می‌خوانند، به‌طور مثال، تخت‌خواب، بالش، شب، رؤیا؛ ولی واژه کلیدی که آن‌ها را به هم مرتبط می‌کند، نمی‌گویند؛ در این مثال، واژه کلیدی، «خواب» است. وقتی پس از مدتی از آن فرد درباره واژه‌هایی می‌پرسند که شنیده است، او تصور می‌کند واژه «خواب» را هم شنیده، که این همان حافظه کاذب است. اوکانر و گروهش، برای ایجاد احساس دژاوو، ابتدا از فرد می‌پرسیدند که آیا واژه‌ای شنیده که با حرف «خ» آغاز شده باشد. افراد پاسخ می‌دادند که چنین واژه‌ای نشنیده‌اند. این یعنی وقتی بعد از آن درباره واژه خواب از آن‌ها می‌پرسیدند، به یاد می‌آوردند که نباید چنین واژه‌ای را شنیده باشند، اما در عین حال این واژه برایشان آشنا بود. اوکانر می‌گوید این چنین بود که آن‌ها می‌گفتند احساس غریب دژاوو را تجربه کرده‌اند.

### تناقض مغزی

این گروه، برای اسکن مغز ۲۱ داوطلب آزمایش، هنگام دچار شدن به این دژاووی ساختگی، از MRI استفاده کردند. شاید انتظار داشته باشید بخش‌هایی از مغز که درگیر حافظه هستند، مانند هیپوکامپ (Hippocampus) طی رخداد این پدیده فعال باشند، اما این‌طور نیست! گروه اوکانر متوجه شدند ناحیه پیشگاهی مغز که در تصمیم‌گیری درگیر است، در این فرایند هم فعال است.

اوکانر این یافته‌ها را اخیراً در کنفرانس بین‌المللی حافظه در بوداپست مجارستان ارائه کرد. او می‌گوید که نواحی پیشگاهی مغز احتمالاً خاطرات ما را بررسی می‌کنند و اگر به خطای حافظه‌ای برخورد کنند، هشدار می‌دهند، یعنی تناقضی بین آنچه ما واقعا تجربه کرده‌ایم و آنچه فکر می‌کنیم تجربه کرده‌ایم. خلاصه، طی فرایند دژاوو، تناقضی در مغز اتفاق می‌افتد.

اگر این یافته‌ها تأیید بشوند، یعنی دژاوو نشانه‌ی این است که دستگاه بررسی حافظه‌ی مغز شما درست کار می‌کند، و این که بعید است رویدادها را اشتباهی به یاد بیاورید. این یافته با آنچه قبلاً درباره‌ی آثار گذر سن بر حافظه می‌دانستیم تطابق دارد؛ دژاوو در بچه‌ها شایع‌تر است و همین‌طور که سن بالا رفته و حافظه رو به زوال می‌رود، دژاوو هم دیگر اتفاق نمی‌افتد؛ یعنی دیگر متوجه خطاهای حافظه نمی‌شوید، چون دستگاه بررسی حافظه رو به زوال می‌گذارد. کریستوفر مولین (Christopher Moulin) از دانشگاه پی‌یر مندز فرنسه (Pierre Mendès-France) می‌گوید که این یافته‌ها، برای کسانی که اصلاً دچار دژاوو نمی‌شوند، صدق نمی‌کند. او معتقد است آن‌ها به دستگاه حافظه واکنشی نشان نمی‌دهند. اما او کانر می‌گوید شاید کسانی که اصلاً دژاوو را تجربه نمی‌کنند، در کل دستگاه حافظه‌ی بهتری دارند. اگر خطای حافظه نداشته باشند، پس دژاوویی هم اتفاق نمی‌افتد.

#### جمع‌بندی

دژاوو تجربه‌ی غیرعادی و جالبی است که احساس می‌کنیم چیزی یا جایی بسیار آشناست، اما در عین حال می‌دانیم که نباید آن قدر هم برایمان آشنا باشد. این تجربه‌ی مهمی است، چون به ما نشان می‌دهد که یادآوری، طی چند مرحله رخ می‌دهد و شاید برای بعضی از آن‌ها اشکالی رخ بدهد. بچه‌ها بیش از بقیه دچار دژاوو می‌شوند و این در واقع نشانه‌ی این است که آن‌ها خوب تشخیص می‌دهند که مغز به آن‌ها می‌گوید چیزی یا جایی آشنا تر از آن است که باید باشد. آزمایش دژاوو در افراد بسیار دشوار است و هنوز هم به‌طور دقیق و قطعی نمی‌دانیم چه چیزی باعث این حالت می‌شود.

#### • بی‌ثباتی عاطفی یا ناخوابشیدن داری عاطفی چیست؟

بی‌ثباتی عاطفی (به انگلیسی Pseudobulbar affect) اختلالی است که ویژگی آن خنده یا گریه ناگهانی، کنترل‌نشده و بی‌جا است. این اختلال معمولاً در افرادی رخ می‌دهد که به اختلال اعصاب یا جراحات خاصی دچارند. این مشکلات ممکن است کنترل احساسات را در مغز مختل کنند. در این اختلال احساسات به شکل طبیعی در فرد ایجاد می‌شود؛ اما گاهی هنگام ابراز آن احساسات اغراق می‌کند یا آن‌ها را به گونه‌ای نامتناسب بروز می‌دهد. بی‌ثباتی عاطفی زندگی مبتلایان را مختل می‌کند و آن‌ها را در معرض شرمندگی قرار می‌دهد. این اختلال اغلب تشخیص داده نمی‌شود یا با اختلالات خلقی (افسردگی،

اختلال دوقطبی و...) اشتباه گرفته می‌شود. با وجود این، بی‌ثباتی عاطفی اگر به درستی تشخیص داده شود، با دارو کنترل‌شدنی است.

نشانه‌های بی‌ثباتی عاطفی چیست؟

نشانه اساسی این اختلال فوران احساسات با گریه یا خنده اغراق‌شده یا نامتناسب با خلق فرد است: خنده یا گریه‌ای که بی‌اختیار و کنترل‌نشده است. خنده نیز اغلب تبدیل به گریه می‌شود. عود این بیماری در هر زمان ممکن است و خلق فرد تا بروز مجدد حملات خنده یا گریه، طبیعی به نظر می‌رسد. در بیماری بی‌ثباتی عاطفی گریه نشانه شایع‌تری است تا خنده.

واکنش احساسی‌ای که در بیماران مبتلا به این اختلال دیده می‌شود اغلب مشهود است. گریه یا خنده فرد مبتلا می‌تواند چندین دقیقه ادامه پیدا کند. مثلاً فرد ممکن است به جوکی بی‌مزه بی‌اختیار بخندد؛ یا در موقعیت‌هایی که برای دیگران آن‌چنان خنده‌دار یا غمناک نیست، بخندد یا گریه کند. معمولاً واکنش مشاهده‌شده با واکنش‌های احساسی سابق فرد متفاوت است.

چون این اختلال اغلب با گریه همراه است، معمولاً با افسردگی اشتباه گرفته شود؛ البته، علائم بی‌ثباتی عاطفی گذرا هستند و این با افسردگی (که احساس غمی ماندگار است) تفاوت دارد. علاوه بر این، افراد مبتلا به بی‌ثباتی عاطفی اغلب فاقد ویژگی‌های افسردگی مثل مشکلات خواب یا کاهش اشتها هستند. با این حال باید توجه داشت که افسردگی در مبتلایان به بی‌ثباتی عاطفی معمول است.

چه زمانی باید به پزشک مراجعه کنیم؟

اگر گمان می‌کنید به بی‌ثباتی عاطفی مبتلا هستید، با پزشک خود مشورت کنید. اگر به بیماری‌های عصب‌شناختی دچارید، احتمالاً تحت نظر پزشک متخصصی هستید که می‌تواند این اختلال را نیز تشخیص بدهد. متخصصانی که می‌توانند در مورد این مشکل به شما یاری بدهند عبارت‌اند از: عصب‌روان‌شناس (نوروسایکولوژیست)، متخصص اعصاب و روان‌پزشک. احتمالاً به دلیل کمبود آگاهی درباره این اختلال، بسیاری از موارد آن گزارش داده نمی‌شوند و بدون تشخیص می‌مانند.

دلایل بی‌ثباتی عاطفی

این اختلال معمولاً در کسانی بروز می‌کند که به مشکلات عصب‌شناختی یا جراحات خاصی مانند موارد زیر دچارند:

سکته، اسکروز جانبی آمیوتروفیک (Amyotrophic lateral sclerosis – ALS)، ام اس، جراحات وارد شده به سر، آلزایمر، پارکینسون

با وجود کامل نبودن پژوهش‌ها درباره بی‌ثباتی عاطفی علت این بیماری به آسیب‌هایی ربط داده می‌شود که در مسیرهای عصبی رخ داده است: مسیرهایی که در تنظیم بروز عواطف و احساسات نقش دارند.

مشکلات مبتلایان به بی‌ثباتی عاطفی

علائم شدید بی‌ثباتی عاطفی می‌تواند باعث شرم‌زدگی، انزوای اجتماعی، اضطراب و افسردگی در مبتلایان شود. به‌ویژه اگر فرد پیش‌ازاین مبتلا به بیماری‌های عصب‌شناختی بوده باشد، این اختلال ممکن است در انجام کار و وظایف روزانه مشکل ایجاد کند.

تشخیص بی‌ثباتی عاطفی

این اختلال را معمولاً متخصصان اعصاب یا روان‌پزشک‌ها با ارزیابی عصب‌شناختی تشخیص می‌دهند. این اختلال معمولاً با افسردگی، اختلال دوقطبی، اضطراب فراگیر، اسکیزوفرنی، اختلال شخصیت و صرع اشتباه گرفته می‌شود. برای تشخیص صحیح، لازم است جزئیات خاصی از فوران احساسات خود را با پزشک در میان بگذارید.

درمان بی‌ثباتی عاطفی

هدف درمان در این اختلال کاهش شدت علائم و دفعات بروز است. درمان‌های دارویی می‌تواند شامل موارد زیر باشد:

ضدافسردگی‌ها

داروهایی مانند ضدافسردگی‌های سه‌حلقه‌ای (TCAs) و داروهای بازدارندهٔ بازجذب سروتونین (SSRIs) می‌توانند عود این بیماری را کاهش دهند و از شدت علائم بکاهند. برای درمان بی‌ثباتی عاطفی داروهای ضدافسردگی معمولاً در دُز کمتری نسبت به دُز این داروها در درمان افسردگی تجویز می‌شوند.

دکسترومتورفان هیدروبرماید در ترکیب با کینیدین سولفات

این ترکیب با نام تجاری نودکستا (Nuedexta) شناخته می‌شود و مشخصاً برای درمان بی‌ثباتی عاطفی ساخته شده است. این دارو تنها داروی تأییدشده سازمان غذا و داروی آمریکا برای درمان این بیماری

است. در پژوهشی، این دارو به مبتلایان به ام‌اس و اسکروز جانبی آمیوتروفیک (ALS) داده شد. در نتیجه، مشاهده شد حملات خنده و گریه در گروهی که دارو مصرف کرده بودند نصف گروه کنترل بود که به آن‌ها دارونما داده شده بود. پزشک شما می‌تواند بهترین درمان را برایتان تعیین کند؛ زیرا به اثرات جانبی داروها و شرایط دیگر شما و داروهای مصرفی‌تان واقف است. همچنین کاردرمانگران می‌توانند به شما کمک کنند راه‌هایی برای انجام وظایف روزمره‌تان به‌رغم ابتلا به این اختلال پیدا کنید.

### کنار آمدن با این اختلال

بی‌ثباتی عاطفی می‌تواند باعث شرمندگی و استرس شود. می‌توانید شرایط این بیماری را به خانواده، دوستان و همکارانتان توضیح دهید تا هنگام مواجهه با علائم رفتاری این بیماری در شما، تعجب نکنند و سردرگم نشوند. صحبت با دیگر مبتلایان می‌تواند به شما احساس درک شدن بدهد؛ همچنین فرصتی فراهم می‌کند که نکات کنار آمدن با این بیماری را با یکدیگر به اشتراک بگذارید. برای کنار آمدن با بروز این بیماری:

حواس خودتان را پرت کنید، نفس عمیق و آرام بکشید، بدنتان را آرام کنید، موقعیت خود را تغییر دهید. برای ملاقات با دکتر آماده شوید

دفترچه‌ای داشته باشید که در آن علائم خود را یادداشت کنید. فوران احساسات خود را با جزئیات یادداشت کنید. آیا این فوران خودخواسته بوده است؟ چه مدت طول کشیده است؟ آیا این فوران احساسی بی‌جا بوده است؟ چه چیز جرقه این فوران عاطفی را زد؟ آیا فوران احساسی شما بازتابی از احساسات همان زمان بود؟ آیا فوران احساسی در روابط اجتماعی شما اختلال ایجاد کرده است؟

نکات اساسی را آماده کنید. آماده باشید که استرس‌های بزرگ این روزهایتان یا تغییرات بزرگ زندگی خود را با پزشک در میان بگذارید. همچنین فهرستی از داروها، ویتامین‌ها، داروهای گیاهی و مکمل‌های مصرفی‌تان تهیه کنید. اگر نتایج ارزیابی‌ها و آزمایش‌های پیشین را دارید، آن‌ها را به‌همراه داشته باشید.

در مطب پزشک چه در انتظار شماست؟

برای پاسخ‌گویی به این پرسش‌های احتمالی پزشک آماده باشید:

- آیا به راحتی گریه می‌کنید؟

- آیا به سادگی خنده تان می گیرد یا به چیزهایی می خندید که واقعا سرگرم کننده نیستند؟

- آیا خنده شما اغلب تبدیل به گریه می شود؟

- آیا می توانید خنده یا گریه تان را کنترل کنید؟ آیا به سختی می توانید جلوی واکنش های احساسی خود را بگیرید؟

- آیا واکنش های احساسی ای دارید که گاهی اغراق شده یا بی جا باشند؟

- آیا فوران احساسی شما مرتبط با احساسی است که در آن زمان داشته اید؟

- آیا از گذراندن زمان با دیگران طفره می روید، چون می ترسید دچار فوران احساسی شوید؟

### • تنهایی؛ مهم ترین مهارتی که هیچ کس به شما یاد نداده است

حتما برای شما هم اتفاق افتاده که به محض تنهایی، خودتان را با تلویزیون و شبکه های اجتماعی سرگرم کنید تا این اوقات را سریع تر سپری کنید. این رفتار می تواند دلایل زیادی داشته باشد اما مهم ترین دلیل آن این است که شاید از خلوت کردن و روبه رو شدن با خودتان می ترسید. شاید هم هیچ وقت یاد نگرفتید از تنهایی لذت ببرید. در این بخش می خواهیم به دلایل این ترس و راه مقابله با آن بپردازیم. اکثر ما بلز پاسکال را به عنوان ریاضی دان و فیزیک دان می شناسیم. او در سن ۳۹ سالگی درگذشت و بیشتر فعالیت های علمی اش را در دوره نوجوانی انجام داد. احتمالاً بسیاری از ما در مورد کارهایی که او در زمینه علوم اجتماعی انجام داده چیزی نمی دانیم. پاسکال در سال های قبل از مرگش تحت تأثیر یک تجربه مذهبی به فلسفه و الهیات روی آورد و مجموعه یادداشت های نسبتاً پراکنده ای از او به جا ماند که بعدها به صورت کتابی با نام «تفکرات» منتشر شد و امروزه شاهکاری در نثر فرانسه محسوب می شود. در این کتاب، افکار روشن او درباره انسان شبیه به نظریه های روانشناسی است. نکته جالب این است که این کتاب حدود ۲۰۰ سال قبل از اینکه روان شناسی به عنوان یک علم رسمی شناخته شود نوشته شده است. موارد ارزشمند زیادی برای نقل قول کردن از آن وجود دارد، اما یکی از معروف ترین آن ها در این جمله خلاصه می شود: «تمام رنج انسان از آنجا ناشی می شود که قادر نیست در اتاقی آرام به تنهایی بنشیند.»

به نظر پاسکال ما از تجربه تنهایی و سکوت می ترسیم و برای فرار از این حس دست به هرکاری می زنیم. البته اگر بخواهیم منطقی به موضوع بپردازیم یک سؤال مطرح می شود: در دنیایی که همواره تلاش می کنیم راهی پیدا کنیم تا به یکدیگر نزدیک تر شویم و قادر باشیم به همه جای دنیا دسترسی داشته

باشیم، چرا باید تنها باشیم؟ در حالی که بزرگ‌ترین پیشرفت صد سال گذشته بشر تکنولوژی و ارتباطات بوده، تنها بودن چه ضرورتی دارد؟ من می‌توانم در اتاق کارم در کانادا از طریق اسکایپ به همه جای دنیا سفر کنم در عین حال بدانم در خانه‌ام چه اتفاقی می‌افتد! جواب این است که تنهایی باعث می‌شود نسبت به خودمان شناخت بیشتری پیدا کنیم. تقریباً همه آدم‌ها فکر می‌کنند خودآگاهی دارند. آن‌ها فکر می‌کنند احساسات خود را می‌شناسند، می‌دانند از زندگی چه می‌خواهند و به مشکلات خود آگاهند. اما حقیقت این است که تعداد کمی از آدم‌ها خود و محیط اطرافشان را می‌شناسند و آن‌ها هم می‌دانند که برای رسیدن به این شناخت، نیاز به تنهایی و پرداختن به خویش دارند.

ترس از تنهایی و راه‌های مقابله با آن

این روزها پیام پاسکال بیش از هر زمان دیگری درست به نظر می‌رسد. ما با تنهایی احساس خوشایندی نداریم و برای فرار از آن به تکنولوژی روی آوردیم. دلیل آن این است که تلویزیون، رادیو، اینترنت و ... ما را در شرایطی قرار می‌دهد که سرگرم باشیم و احساس تنهایی را تجربه نکنیم. ما از تنهایی می‌ترسیم و این ترس باعث می‌شود که هرگز با خودمان روبه‌رو نشویم. البته شاید کمی اغراق‌آمیز باشد که ریشه تمام مشکلات را در تنها نبودن بدانیم اما با توجه به پیشرفت روزبه‌روز جهان چندان هم غیرمنطقی نیست. ما آن‌قدر مشغول تکنولوژی هستیم که گاهی حتی فراموش می‌کنیم باید به خودمان بپردازیم. به همین دلیل با وجود اینکه تنها نیستیم احساس تنهایی می‌کنیم. جالب است بدانید انسان‌ها به‌صورت ذاتی از تنهایی اجتناب می‌کنند چون از احساس پوچی می‌ترسند. اما خوشبختانه راه حلی برای مقابله با این ترس وجود دارد.

تنها راه مقابله با این ترس مواجهه با آن است. در واقع باید این ترس را تجربه کنیم تا با آن خو بگیریم. درست مانند فیلم ترسناکی که اگر چندین بار تماشا کنیم دیگر ترسناک به نظر نمی‌رسد. اگر بتوانیم این ترس را تجربه کنیم بعد از مدتی متوجه می‌شویم که تنهایی واقعا بد و ترسناک نیست. برعکس، به ما کمک می‌کند خیلی سریع محیط اطرافمان را بشناسیم. برخلاف زمانی که غرق در یک برنامه تلویزیونی هستیم، تنهایی باعث می‌شود ابعاد مختلف زندگی را ببینیم. کافی است برای مواجهه با آن زمان بگذاریم. هر روز و هر هفته در گوشه‌ای تنها بنشینیم و به خود بپردازیم.

البته ممکن است زمانی این تنهایی ما را به مسیر ناخوشایندی ببرد. خصوصا وقتی که با فکر کردن در مورد احساسات، امیدها، شک‌ها و افکارمان همراه است. اما پس از مدتی متوجه می‌شویم که شناختی که



نسبت به خودمان به دست آوردیم بسیار خوشایند است. بدون صرف زمان برای شناخت خودمان نمی‌توانیم با محیط اطرافمان ارتباط درستی برقرار کنیم. بدون صرف زمان برای شناخت خودمان نمی‌توانیم با محیط اطرافمان ارتباط درستی برقرار کنیم.

تنهایی این امکان را برایمان فراهم می‌کند که چیزهایی را ببینیم که قبلاً از جوشان بی‌اطلاع بودیم. درست مثل کودکی که برای اولین بار چشم گشوده و جهان را می‌بیند.

تنها بودن مهارتی است که هیچ‌کس به ما نیاموخته است و چه عجیب! چرا که تنهایی مهارتی است بسیار مهم‌تر از سایر چیزهایی که در زندگی یاد می‌گیریم. تنهایی گرچه راه حلی برای همه مشکلات نیست اما قطعاً نقطه‌ای برای شروع است.

### • قانون مورفی چیست و چطور می‌توان با آن مقابله کرد؟

همه ما بارها در شرایطی قرار گرفته‌ایم که در آن کارها خوب پیش نرفته و زندگی روی خوب خود را به ما نشان نداده است. قانون مورفی از بدبینی و تمایل ما به توجیه و یافتن علت برای رویدادهای ناخوشایند ناشی می‌شود. طبق این قانون هر اتفاق بدی که بتواند رخ دهد، حتماً رخ می‌دهد. در این بخش به بررسی قانون مورفی می‌پردازیم، داستانی را که در مورد به وجود آمدن این قانون گفته شده، بیان می‌کنیم و پیامدها و تاثیرات آن روی جهان را شرح می‌دهیم و با نگاهی به قانون مورفی در ریاضیات و علوم بررسی می‌کنیم که چگونه این قانون می‌تواند موجب امن‌تر و قابل اطمینان‌تر شدن چیزهایی شود که می‌سازیم. قانون مورفی چیست؟

تصور کنید در ترافیکی با هشت ردیف از اتومبیل‌هایی گرفتار شده‌اید که سپر به سپر یکدیگر ردیف شده‌اند. عجله دارید که هرچه زودتر به خانه برسید، ولی در کمال ناامیدی متوجه می‌شوید که اتومبیل‌ها در تمام لاین‌ها حرکت می‌کنند، به جز لاین شما. لاین خود را عوض می‌کنید، ولی پس از آن اتومبیل‌ها در لاین جدیدتان از جای‌شان حرکت نمی‌کنند. در وضعیتی که بدون حرکت و ثابت مانده‌اید متوجه می‌شوید که اتومبیل‌ها در تمام لاین‌های بزرگراه (از جمله لاینی که تازه از آن خارج شده‌اید) در حال حرکت هستند.

به دنیای آزاردهنده قانون مورفی خوش آمدید. براساس قانون مورفی هر خطایی که بتواند رخ دهد، رخ می‌دهد. این گفته می‌تواند کاملاً درست باشد. البته این مسئله به خاطر وجود قدرتی اسرارآمیز در این قانون نیست. در واقع این ما هستیم که قانون مورفی را به مشکلات خود ربط می‌دهیم. وقتی زندگی خوب

پیش می‌رود، کاری با این قانون نداریم. همیشه انتظار داریم که همه چیز طبق میل ما پیش برود، ولی وقتی کارها آن طور که می‌خواهیم پیش نمی‌رود، به دنبال دلیلی می‌گردیم.

مثلا راه رفتن را در نظر بگیرید. تا به حال چند بار وقتی به مقصدی رسیده‌اید با خود فکر کرده‌اید: «وای! من واقعا خوب راه می‌روم»؟ ولی وقتی زمین می‌خورید و زانوی تان زخمی می‌شود، از خودتان می‌پرسید چرا این اتفاق برای شما افتاده است.

قانون مورفی از تمایل ما به تمرکز کردن روی اتفاقاتی منفی و نادیده گرفتن رویدادهای مثبت ناشی می‌شود. این قانون از عجز بودن ما سرچشمه می‌گیرد و برای اثبات خود از قوانین احتمالات (احتمالات ریاضی رخ دادن اتفاق‌ها) استفاده می‌کند.

این قانون تخیل ما را درگیر می‌کند. مطالب فراوانی در مورد قانون مورفی و شاخه‌های آن در کتاب‌ها و وبسایت‌ها ارائه شده است. چند گروه موسیقی نام قانون مورفی را روی خود گذاشتند و این قانون از نام‌های پرطرفدار برای میخانه‌ها و رستوران‌های ایرلندی در سراسر جهان است. نام این قانون را روی یک فیلم اکشن نیز گذاشته‌اند.

ولی قانون مورفی مفهومی نسبتا جدید است که پیدایش آن به اواسط قرن گذشته بازمی‌گردد. جادوگری به نام آدام هیل شیرک (Adam Hull Shirk) در سال ۱۹۲۸ در مقاله‌ای با عنوان «اجتناب از اتفاق‌های ناخواسته» (On Getting Out of Things) نوشت که به شکلی جادویی، معمولا هر ۹ مورد از ۱۰ کاری که می‌تواند با شکست مواجه شود، در عمل نیز به شکست منتهی می‌شود. حتی پیش از آن نیز این قانون، قانون سود (Sod's Law) نامیده می‌شد. طبق قانون سود هر چیز بدی که می‌تواند برای فرد بیچاره‌ای اتفاق بیفتد، اتفاق می‌افتد. در واقع قانون مورفی هنوز هم در انگلستان قانون سود نامیده می‌شود.

کاپیتان ادوارد آلویسیوس مورفی که بود؟

باور کنید یا نکنید، فردی به نام مورفی وجود داشت که تا زمان مرگش در سال ۱۹۹۰ در ایالات متحده زندگی می‌کرد. کاپیتان ادوارد ای مورفی جونیور (Captain Edward A. Murphy Jr) مهندس نیروی هوایی بود. او در طول حرفه‌های نظامی و غیرنظامی خود در آزمایش‌های طراحی مهندسی فراوانی شرکت کرد و یکی از این آزمایش‌ها (تقریبا به‌طور اتفاقی) موجب پیدایش قانون مورفی شد. در سال ۱۹۴۹ افسران پایگاه نیروی هوایی ادواردز در کالیفرنیا در حال انجام آزمایش‌های پروژه‌ی MX981 بودند تا میزان

نیروی گرانشی قابل تحمل برای انسان را مشخص کنند. آنها امیدوار بودند که از یافته‌های شان در طراحی هواپیماهای آینده استفاده شود.

تیم پروژه برای شبیه‌سازی نیروی سقوط هواپیما از یک واگن موشکی (rocket sled) به نام «Gee Whiz» استفاده کردند. واگن موشکی با سرعت بیش از ۲۰۰ مایل بر ساعت به سمت پایین مسیری نیم مایلی (۸۰۴/۶۷۲ متر) حرکت و باید در کمتر از یک ثانیه به‌طور ناگهانی توقف می‌کرد. مشکل این بود که برای مشخص شدن اینکه دقیقاً هر فرد چه میزان نیرویی را می‌تواند تحمل کند، باید از انسانی واقعی در آزمایش استفاده می‌شد تا آن نیرو را تجربه کند. سرهنگ جان پاول استاپ (Colonel John Paul Stapp) که پزشکی حرفه‌ای در نیروی هوایی بود برای سوار شدن در واگن موشکی داوطلب شد. استاپ در طول چندین ماه بارها سوار واگن موشکی شد و این آزمایش‌ها از نظر جسمی فشار زیادی به او وارد کرد. او دچار شکستگی استخوان، صدمات گوناگون و پارگی رگ‌های خونی چشم‌هایش شد و این‌ها همگی برای پیشرفت علم بود. مورفی نیز در یکی از این آزمایش‌ها شرکت کرد. البته در آن آزمایش از مجموعه‌ای از سنسورهای استفاده شد که به ابزارهایی که دکتر استاپ را به واگن موشکی متصل نگه می‌داشت، وصل می‌شد. این سنسورها میزان دقیق نیروی گرانشی اعمال شده در زمان توقف ناگهانی واگن موشکی را اندازه‌گیری می‌کردند و موجب افزایش قابلیت اطمینان داده‌های به‌دست آمده می‌شدند. در مورد اینکه آن روز چه اتفاقی افتاد و هر فردی دقیقاً چه نقشی در ایجاد قانون مورفی داشت، داستان‌های گوناگونی وجود دارد. ولی آنچه در ادامه می‌گوییم، احتمالاً بیش از همه به آنچه در آن روز اتفاق افتاد، نزدیک است. در اولین آزمایش پس از متصل کردن سنسورها، رقم صفر نمایش داده شد، چون تمام سنسورها به‌صورت اشتباه متصل شده بودند. برای هر سنسور ۲ حالت برای اتصال وجود داشت که یکی درست و دیگری اشتباه بود و تمام سنسورها به‌شکل اشتباه متصل شده بودند. وقتی مورفی متوجه این اشتباه‌ها شد، زیر لب چیزی در مورد تکنسین (که قاعدتاً مسئول این اشتباه‌ها بود) گفت. مورفی چیزی شبیه این را گفت که: «اگر برای انجام کاری ۲ راه وجود داشته باشد و یکی از آنها منجر به فاجعه شود، او همان را انجام می‌دهد». مدت کوتاهی پس از آن مورفی به فرودگاه رایت (Wright Airfield) بازگشت و در آنجا مستقر شد. ولی استاپ (مردی که به‌دلیل حس شوخ‌طبعی و هوش خود مشهور بود) جهان‌شمول بودن و فراگیری آنچه مورفی گفته بود را تشخیص داد و در کنفرانس مطبوعاتی گفت که عملکرد و سابقه‌ی خوب تیم واگن موشکی از نظر ایمنی، به‌دلیل آگاهی این تیم از قانون مورفی بوده است. او گفت قانون مورفی یعنی «هر خطایی که بتواند رخ دهد، رخ می‌دهد.»

تمام داستان همین بود. قانون مورفی در نشریات هوافضایی ظاهر شد و پس از مدت کوتاهی راه خود را به فرهنگ مردم باز کرد، از جمله در کتابی در دهه ۱۹۷۰ نیز وارد شد. از آن زمان به بعد چیزهایی به این قانون اضافه شده و گسترش یافته است.

سایر حقایق فراگیر و جهان‌شمول

گرچه قانون مورفی نگرشی منفی و بدبینانه نسبت به جهان را نشان می‌دهد، ولی مورفی تنها قانون نیست. از زمان محبوبیت قانون مورفی پس از آزمایش‌های واگن موشکی در پایگاه نیروی هوایی ادواردز، ناظران زیرک و باهوش نیز قوانین خود را ساخته و ارائه داده‌اند.

بعضی از این قوانین در حد خود معروف شده‌اند، مانند اصل پیتر (Peter Principle) که براساس آن همه‌ی مردم در نهایت به سطح ناکارآمدی خود خواهند رسید یا تفسیر اوتول (O'Toole) در مورد قانون مورفی که طبق آن مورفی فردی خوش‌بین بوده است. به معنای واقعی کلمه از زمان پیدایش قانون مورفی هزاران قاعده، قانون، اصل و نظر ایجاد شده است. بعضی از آنها بامزه‌اند، بعضی عاقله‌اند و بعضی نیز معمولی هستند. بقیه‌ی آنها نظرات و مشاهداتی قدیمی، آزمون‌شده و درست هستند:

- مشاهده‌ی اتوره (Etorre's Observation): همیشه خط دیگر سریع‌تر حرکت می‌کند.

- تمایز بارت (Barth's Distinction): انسان‌ها در جهان دو نوع هستند: کسانی که افراد را به انواع مختلف تقسیم می‌کنند و کسانی که این کار را انجام نمی‌دهند.

- قانون آکتون (Acton's Law): قدرت فاسد می‌کند، قدرت مطلق کاملاً فاسد می‌کند.

- قانون حماقت (Boob's Law): همیشه در آخرین محلی که به آن نگاه می‌کنید، چیزی را که به دنبالش هستید پیدا می‌کنید.

- قانون سوم کلارک (Clarke's Third Law): جامعه‌ای را که به اندازه‌ی کافی پیشرفته باشد، نمی‌توان از سحر و جادو تشخیص داد.

- قانون فرانکلین (Franklin's Rule): کسی خوشبخت است که هیچ انتظاری ندارد، چون هرگز ناامید نمی‌شود.

- قانون مسیر پیشروی عیساوی (Issawi's Law of the Path of Progress): میان‌بر طولانی‌ترین فاصله بین دو نقطه است.

- قانون منکن (Mencken's Law): آنها که می‌توانند، عمل می‌کنند و آنها که نمی‌توانند، آموزش می‌دهند.

- قانون پاتن (Patton's Law): برنامه‌ای خوب در امروز بهتر از برنامه‌ای عالی در فرداست.

هر یک از این سخنان جنبه‌ای از جهان را توضیح می‌دهد و آن را به شکلی قابل فهم (و بامزه) بیان می‌کند. ولی باوجوداین، قانون مورفی همچنان پدربزرگ تمام قوانین است. چه چیزی در این قانون وجود دارد که زندگی را به این خوبی نشان می‌دهد؟

اعتقاد به سرنوشت و جذابیت قانون مورفی

چرا قانون مورفی مفهومی جهانی و درست است؟ وقتی با پریز برق و دوشاخه‌ای سروکار داریم که طوری ساخته شده که فقط به یک صورت در پریز قرار بگیرد، ۵۰٪ احتمال دارد که این کار را درست انجام بدهیم و ۵۰٪ هم احتمال دارد که آن را اشتباه انجام بدهیم. شاید بهترین توضیح موجود برای جذابیت قانون مورفی برای ما وجود حس درونی و ذاتی اعتقاد به سرنوشت است.

اعتقاد به سرنوشت تصویری است که طبق آن همه ما در دستان سرنوشت، ناتوان و ضعیف هستیم. براساس این عقیده چیزهایی که برای ما اتفاق می‌افتد (مثلا زخمی شدن زانوی مان) اجتناب‌ناپذیر هستند. طبق این عقیده نوعی قانون جهانی وجود دارد که از بازی کردن با ما لذت می‌برد.

اعتقاد به سرنوشت با مفهوم دیگری که اراده آزاد نام دارد در تناقض است. طبق این عقیده انسان‌ها اراده‌ای آزاد دارند و تمام انتخاب‌ها و پیامدهایی که به دنبال آن انتخاب‌ها می‌آید، به خود ما تعلق دارد.

شاید ارتباط ما با قانون مورفی نتیجه برخورد میان اراده آزاد و اعتقاد به سرنوشت باشد. از یک سو قانون مورفی حماقت انکارناپذیرمان را به ما نشان می‌دهد. اگر فرصتی به ما داده شود تا کاری را اشتباه انجام دهیم، در نیمی از موارد همین کار را می‌کنیم. ولی این از انتخاب‌های خود ما ناشی می‌شود. از سوی دیگر قانون مورفی عدم کنترل ما را نیز نشان می‌دهد، مثلا در مورد اینکه همیشه به نظر می‌رسد در آهسته‌ترین لاین در ترافیک گرفتار می‌شویم.

قانون مورفی چیزی را اثبات نمی‌کند، حتی چیزی را هم توضیح نمی‌دهد. این قانون فقط این قاعده را بیان می‌کند که «کارها به خوبی پیش نخواهند رفت.» ولی وقتی قانون مورفی را در نظر می‌گیریم، فراموش می‌کنیم که نیروهای دیگری نیز وجود دارد که عمل می‌کنند. نویسنده‌ای به نام رودیارد کیپلینگ (Rudyard Kipling) می‌گوید، هرچند بار هم که نان از دست شما روی زمین بیفتد، همیشه طوری

می‌افتد که سمتی که روی آن کره مالیده شده به سمت پایین باشد. کیپلینگ، نویسنده «کتاب جنگل» (The Jungle Book) و دیگران نظری را بیان کرده‌اند که بیشتر ما می‌توانیم با آن ارتباط برقرار کنیم: «زندگی، به شکل خنده‌داری سخت است.» البته در مورد نانی که روی آن کره مالیده شده باید به این نکته توجه داشته باشید که یک سمت نان از سمت دیگر سنگین‌تر است. یعنی در مسیر رسیدن به زمین، سمت سنگین نان به دلیل گرانش به سمت زمین می‌چرخد و به همین دلیل است که سمت سنگین‌تر نان در زمان افتادن روی زمین به سمت بالا نمی‌چرخد. به هر حال سمتی که روی آن کره مالیده شده سنگین‌تر از سمت دیگر نان است. پس کیپلینگ درست می‌گوید، نانی که روی آن کره مالیده شده همیشه طوری روی زمین می‌افتد که سمتی که روی آن کره مالیده شده به سمت زمین باشد.

### قانون مورفی و قانون آنتروپی

قانون مورفی از پشتیبانی یک قانون طبیعی پذیرفته شده، یعنی قانون آنتروپی برخوردار است. از قانون آنتروپی بیشتر در مطالعات ترمودینامیک (چگونه انرژی از یک شکل به شکل دیگر تبدیل می‌شود) استفاده می‌شود و طبق آن در جهان ما سیستم‌ها تمایل دارند که به بی‌نظمی و آشفتگی برسند. آنتروپی که قانون دوم ترمودینامیک نیز نامیده می‌شود، از ادعای قانون مورفی که طبق آن «هر خطایی که بتواند رخ دهد، رخ می‌دهد» پشتیبانی می‌کند.

### جلوگیری از قانون مورفی

در حالی که بیشتر ما قانون مورفی را به خاطر توانایی آن در توضیح حس ناتوانی و ضعف در وقایعی خاص می‌ستاییم، افرادی نیز به آن به چشم ابزاری مفید نگاه می‌کنند. دست کم یک فرد قانون مورفی را معادله‌ای ریاضی می‌داند که می‌تواند احتمال نادرست پیش رفتن فرایندها را پیش‌بینی کند. جوئل پل (Joel Pel)، مهندس زیست‌شناسی در دانشگاه بریتیش کلمبیا، فرمولی ارائه کرده است که میزان وقوع قانون مورفی را پیش‌بینی می‌کند:

$$P_M = -K_M \left( e^{-\frac{I \cdot C \cdot U + F}{F_M}} - 1 \right)$$

در این فرمول از مقدار ثابتی برابر با ۱، فاکتوری که ثابت نیست و چند متغیر استفاده می‌شود. پل در این فرمول از اهمیت رویداد (I)، پیچیدگی سیستم مورد نظر (C)، ضرورت نیاز به کارکردن سیستم (U) و

فراوانی (frequency) استفاده از سیستم (F) استفاده می‌کند. پل در مقاله‌ای که برای نشریه Science Creative نوشت، از مثال پیش‌بینی وقوع قانون مورفی در زمانی استفاده کرد که راننده‌ای باید خودروی تویوتا ترسل (Toyota Tercel) خود را در هوای توفانی و بارانی در مسافتی حدود ۶۰ مایل (۹۶/۵ کیلومتر) تا خانه‌اش براند، بدون اینکه کلاچ از کار بیفتد و عمل نکند. پل با استفاده از معادله مورفی به جواب ۱ می‌رسد: یعنی کلاچ ترسل بدون شک در هوای بارانی و توفانی از کار می‌افتد. اگرچه هر کسی که با ترسل آشنا باشد احتمالاً با چنین مسئله‌ای روبه‌رو شده است و این را می‌داند، ولی اینکه می‌توان این مسئله را از نظر ریاضی نیز پیش‌بینی کرد، تا حدی ما را آرام می‌کند. قانون مورفی حقیقت ساده‌ای را به مهندسان، برنامه‌نویسان رایانه و دانشمندان یادآوری می‌کند: گاهی سیستم‌ها از کار می‌افتند و درست عمل نمی‌کنند. در بعضی موارد عمل نکردن یک سیستم به این معنی است که باید آزمایش را تکرار کنیم. ولی در بعضی از موارد، نتایج عمل نکردن سیستم بسیار پرهزینه‌تر است.

NASA بارها و بارها با چنین نتایجی روبه‌رو شده است. این آژانس فضایی شکست‌های فراوانی داشته است و گرچه تعداد شکست‌های آن در مقایسه با موفقیت‌هایش اندک است، ولی این شکست‌ها معمولاً بسیار پرهزینه بوده‌اند. برای نمونه در سفینه فضایی بدون سرنشینی که در مدار زمین می‌چرخید، مجموعه‌ای از سنسورها که به دو صورت درست و اشتباه متصل می‌شدند (درست مانند آزمایش Gee Whiz اصلی مورفی)، همگی به شکل اشتباه متصل شدند. وقتی سنسورها طبق آنچه طراحی شده بود عمل نکردند، چترهای نجاتی که باید سرعت فضاپیما در زمان حرکت به سمت زمین را کاهش می‌دادند باز نشدند و فضاپیما در صحرا سقوط کرد.

مواردی مانند این و آگاهی از قانون مورفی موجب شده است که طراحان، از ابزارهایی برای از بین بردن خطر (fail-safe) استفاده کنند. در اطراف ما نمونه‌های فراوانی از این ابزارها یا fail-safeها وجود دارد. بعضی از آنها سیستم‌هایی هستند که برای کاهش میزان خطا دارای گزینه‌های محدودی هستند، مانند شکل‌ها و اندازه‌های گوناگون دوشاخه‌ها و سه‌شاخه‌های برق که موجب می‌شود فقط برای پریز برق مختص خود قابل استفاده باشند. یا مکانیسم‌هایی که موجب می‌شود شرایط از کنترل خارج نشود، مانند اهرم‌هایی در ماشین‌های چمن‌زنی که باید پایین نگه داشته شوند تا ماشین چمن‌زنی کار کند. اگر فردی که با ماشین چمن‌زنی کار می‌کند اهرم را رها کند، ماشین چمن‌زنی از کار می‌افتد.

ابزارهای رفع خطر «idiot-proof» نیز نامیده می‌شوند (می‌توان idiot-proof را «ضداحمق» ترجمه کرد، یعنی فردی که از آن استفاده می‌کند هرچقدر هم که احمق باشد، باز هم اتفاق بدی رخ نمی‌دهد). ولی



با وجود این ابزارها و حتی وقتی که در زمان طراحی مراقب بوده‌ایم تا از بروز خطا یا فاجعه جلوگیری کنیم، باز هم احتمال بروز قانون مورفی وجود دارد. این مسئله ما را به آخرین قانون مرتبط با قانون مورفی می‌رساند، یعنی «قانون قبر» (Grave's Law)، که طبق آن: «اگر فردی باوجود idiot-proof باز هم دچار خطا شود و فاجعه‌ای رخ دهد، احمق دیگری در دنیا جای او را خواهد گرفت.»

### • قانون کارما چیست و چه نقشی در رفتار و اعمال انسان دارد؟

این روزها واژه کارما بسیار شنیده می‌شود. موسیقی‌های بسیاری در این باره ساخته شده است، در تیتراهای جنجالی بسیاری نشریات کلمه کارما دیده می‌شود و حتی افراد زیادی نام فرزندان خود را از کارما و مشتقات آن انتخاب می‌کنند. اما کارما یا کَرْمه که مفهومی در ادیان و فلسفه شرقی محسوب می‌شود، چگونه به فرهنگ عامه و جوامع سکولار غربی راه یافته است؟ و آیا برداشتهایی که این جوامع از کارما دارند، با مفهوم اصلی آن مطابقت دارد؟ در این قسمت به شما خواهیم گفت قانون کارما چیست و در ادامه با معنای اصلی کارما در آئین‌های مختلف و نقش کارما روی اعمال و رفتار انسان آشنا خواهیم شد. در فرهنگ شرقی، کارما یکی از مفاهیم اساسی هندوئیسم، بودائیسم، سیکسیسم و جینیسم است. مفهومی که به طور کلی به اهمیت اعمال بشر اشاره دارد و می‌گوید کردارهای هر انسان، بر کیفیت این زندگی و زندگی‌های بعدی او اثر می‌گذارد. رفتارهای خوب کارمای خوب می‌سازند و رفتارهای بد کارمای بد اما در فرهنگ عامه غربی، کارما چنین مفهوم روحانی عمیقی ندارد. در باور عامه، کارما یک قانون پاداش و جزا است. یک نیروی ماورائی که به کارهای خوب پاداش می‌دهد و در ازای کارهای بد ما را تنبیه می‌کند. این برداشت از کارما توضیحی برای گرفتاری‌هایی است که همه ما گاهی با آن‌ها مواجه می‌شویم. نمونه‌ای عامیانه اما منطقی‌تر از خرافات، در عصری که به نام عصر عقلانی شناخته شده است. امروزه مفهوم کارما چنان فراگیر شده است که حتی تأثیر آن را بر بیماران هم مشاهده می‌کنیم. بسیاری از افرادی که دچار بیماری‌های خاص و سخت هستند، اعتقاد دارند در گذشته مرتکب اشتباه یا گناهی شده‌اند و بیماری امروزشان عقوبت آن گناه است! گناهی که حتی ممکن است آن را به یاد نیاورند! به عبارتی، بسیاری از بیماران فکر می‌کنند گرفتار کارما شده‌اند.

برخی افراد حتی از این هم فراتر می‌روند چنانکه در سال ۱۹۹۹ یک مربی فوتبال در انگلستان، به نام گلن هودل، به دلیل اظهار نظر توهین‌آمیزی که در یک مصاحبه، بر اساس برداشت خود از قانون کارما بیان کرده بود، از کار اخراج شد. این مربی که به تناسخ اعتقاد داشت گفت دلیل ناتوانی‌ها و معلولیت‌های جسمی و ذهنی مادرزادی، کارمایی است که افراد از زندگی‌های قبلی با خودشان به همراه دارند. این



اظهار نظر، چنان جنجالی به پا کرد و فشار افکار عمومی تا اندازه‌ای شدید بود که انجمن فوتبال مجبور شد گلن هودل را اخراج کند.

در ادامه این مطلب بررسی خواهیم کرد که معنای اصلی و واقعی کارما چیست و چه کاربردی در زندگی هر انسانی دارد اگر به این موضوع علاقه‌مند هستید ما را همراهی کنید.

معنای اصلی قانون کارما در آیین‌های مختلف چیست؟

کارما یک مفهوم دینی، فلسفی و اخلاقی مشترک میان بعضی از آیین‌های شرقی است اما این مفهوم در آیین‌های مختلف، تفاوت‌هایی دارد. در این جا به بررسی این تفاوت‌ها می‌پردازیم.

کارما در هندوئیسم

در هندوئیسم، که خاستگاه اصلی کارما محسوب می‌شود، اعتقاد بر این است که روح انسان در دایره‌ای از زندگی‌های مکرر گرفتار شده است که سامسارا نام دارد. فردی که از خواسته‌ها و هواهای نفسانی خود دست نکشد، در این دایره گرفتار خواهد ماند تا زمانی که از خواسته‌هایش رها شود و به روح مطلق تبدیل شود و به موکشا برسد. موکشا یعنی رستگاری و رها شدن از چرخه حیات. از آنجایی که موکشا هدف غایی است و زمانی به دست می‌آید که دلخواه نباشد، بیشتر هندوها سعی می‌کنند کارمای خوب تولید کنند تا در چرخه تناسخ و حیات دوباره، در زندگی بهتری به دنیا بیایند. در واقع هندوها معتقدند که قانون کارما کنترل سامسارا را به دست دارد. در آیین هندو کارما با انجام وظایفی به دست می‌آید که هر فرد در طبقه اجتماعی خود به عهده دارد. اگر فردی وظایف طبقه اجتماعی خود را به خوبی انجام دهد و آن‌ها را کامل کند، در زندگی بعدی در طبقه بالاتری به دنیا خواهد آمد. هندوها همچنین باور دارند که کارما به خودی خود انجام می‌پذیرد و نیازی به مداخله الهی ندارد.

کارما در بودیسم

بودیسم یکی از شاخه‌های هندوئیسم محسوب می‌شود ولی درباره تناسخ، قانون کارما و روح نظریات متفاوتی دارد. در باور بودایی، کارمای انباشته و ذخیره شده روح از یک زندگی به زندگی بعدی منتقل می‌شود نه خود روح. در حقیقت بودایی‌ها به روح با معنای غربی آن اعتقاد ندارند بلکه به مجموعه‌ای از ویژگی‌های روح مانند معتقد هستند. روح، که شامل پنج اسکاندها می‌شود و ترکیبی است از بدن، احساسات، ادراکات، انگیزه‌ها و آگاهی‌ها، پس از مرگ پایان می‌پذیرد اما کارمای ذخیره‌شده به *vijñana* یا «جوانه آگاهی» در زندگی جدید تبدیل می‌شود. بودایی‌ها هم مانند هندوها تلاش می‌کنند از چرخه

سامسارا رها شوند و این کار را با ترک تعلقات و انفعال مطلق انجام می‌دهند. آن‌ها معتقدند که هر شخص، با گذر از زندگی‌های چندگانه و از طریق «مسیر هشتم» یا «راه میانه»، می‌تواند از چرخه حیات رها شود و به نیروانا برسد.

#### کارما در سیکسِم

آیین سیک یکی از جدیدترین ادیان اصلی جهان است و مهمترین آموزه آن یکتاپرستی است. آیین سیک زندگی روحی و مادی را به هم مرتبط می‌داند و هدف غایی آن برابری همه انسان‌ها در جهان است. سیک‌ها نیز به کارما و تأثیر آن بر کیفیت این زندگی و زندگی‌های بعدی باور دارند. آن‌ها معتقدند برای خارج شدن از چرخه حیات، هر شخص باید خدا را بشناسد، درک کند و با او یگانه شود.

#### کارما در جینیسِم

کارما در همه ادیان شرقی به عنوان یک قانون در نظر گرفته نمی‌شود. برای مثال در آیین جین، کارما یک ماده اتمی است؛ ذرات واقعی که خود را به روح متصل می‌کنند. پیروان این آیین معتقدند تا زمانی که بار کارما روی دوش روح باشد، در چرخه حیات‌های مکرر گرفتار خواهد بود. از آنجایی که ویژگی‌های منفی روح (مانند خشم، حرص و طمع یا غرور) باعث می‌شوند که کارما بیشتر تمایل به اتصال داشته باشد، پیروان این دین سعی می‌کنند احساسات خود را به حداقل برسانند، میانه‌رو باشند و به هیچ موجود زنده‌ای آسیب نرسانند مگر برای دفاع از خود.

#### کارما و نقش آن در رفتار و اعمال انسان

گفتیم که مفهوم کارما در باور عامه مردم، به ویژه در غرب، به معنی نظام جزا و پاداش جا افتاده است و برخی از افراد که دچار بیماری‌ها و گرفتاری‌های بزرگ می‌شوند، آن را ناشی از کارما می‌بینند. چنین برداشتی موجب احساس گناه در زمان گرفتاری خواهد شد که نه تنها مشکلی را از ما حل نمی‌کند بلکه باعث می‌شود با دشواری‌های بیشتری روبه‌رو شویم. از سوی دیگر می‌دانیم که سختی‌ها، بیماری‌ها، از دست دادن عزیزان و هزاران مشکل دیگر برای هر کسی ممکن است اتفاق بیافتد، حتی برای انسان‌هایی که دائم در حال انجام دادن کارهای خوب هستند.

برای درک صحیح کارکرد این قانون در زندگی، باید بدانیم که از دیدگاه بودا اساس مفهوم کارما چیست و چگونه بر زندگی ما تأثیر می‌گذارد. معنای لغوی کارما در زبان سانسکریت، کردار و عمل است اما بودا

آن را به معنای انگیزه و نیت به کار می‌برد. او در جواب کسانی که می‌پرسیدند کارما چیست می‌گفت کارما انگیزه است. هر شخص کارما را با بدن، سخن و عقل خود انجام می‌دهد.

واژه کردار حرکت فیزیکی، سخن و فکر را دربرمی‌گیرد که برابر است با گفته بودا. یعنی فکر و سخن ما نیز جزئی از رفتار و کردار ما است.

برای فهمیدن این سخن بودا، باید رفتارهای آدمی را در دو بخش در نظر بگیریم. رفتار خام و نیت و انگیزه‌ای که پشت آن رفتار است. برای مثال کسی که یک چاقو را تیز می‌کند، ممکن است آن را برای انجام یک جراحی نیاز داشته باشد، یا برای تهدید یک نفر یا برای آسیب زدن به شخصی.

بودا شش انگیزه را در پشت هر عمل معرفی می‌کند:

حسن نیت یا مهربانی، دلسوزی و همدردی، سخاوت، سوء نیت یا خشم، ستمگری و بی‌رحمی، حرص و طمع

سه انگیزه نخستین معکوس سه انگیزه بعدی هستند و انگیزه‌های مثبت به شمار می‌روند. این انگیزه‌ها به ما و دیگران آسیب نمی‌رسانند و موجب تسکین درد و رنج می‌شوند. به همین ترتیب سه انگیزه پایانی موجب رفتارهای آسیب‌زننده و ایجاد درد و رنج می‌شوند.

کارما برای زندگی و رشد ما به عنوان یک انسان خردمند و با محبت، ضروری و حیاتی است زیرا رفتارهایی که با انگیزه‌های مثبت انجام شوند، باعث خواهند شد که در آینده هم به همین نحوه رفتار کنیم. به بیان دیگر ما با انجام هر کاری، یک بذر رفتاری در خود می‌کاریم و یک عادت را شکل می‌دهیم. آن بذر هر چه باشد احتمال این که در آینده نیز به همان صورت رفتار کنیم بیشتر است.

بودا می‌گفت هر چه با تکرار بیشتری به چیزی فکر کنیم، گرایش ذهنی ما نسبت به آن بیشتر می‌شود. اگر افکار و انگیزه‌های بد را به ذهن خود راه دهیم، حالت ذهنی خود را به سمت سوء نیت سوق داده‌ایم. واژه کلیدی در اینجا «گرایش» است. هر بار که نیت ما ناپسند باشد، گرایشی که نسبت به آن داریم بیشتر می‌شود و احتمال تکرار رفتارهای بد و آسیب‌زننده آتی در ما بیشتر می‌شود. به همین شکل با داشتن افکار و انگیزه‌های خوب و از روی دلسوزی و سخاوت، ما خود را به یک انسان مهربان، دلسوز و بخشنده تبدیل می‌کنیم. به عبارت دیگر ما همواره در حال شکل دادن به شخصیت خود هستیم.

برای یاد گرفتن نیت‌های خوب، لازم است قبل از انجام هر کاری و رفتاری، به این فکر کنیم که آیا این رفتار به خودمان و دیگران آسیب می‌رساند یا نه. تمرین‌های ذهن آگاهی می‌توانند در این زمینه کمک‌کننده باشند و شما با آن‌ها می‌توانید در هر لحظه از انگیزه‌های خود آگاه باشید.

نتیجه این برداشت از کارما، می‌تواند زندگی ما را تغییر دهد زیرا مشخص می‌کند که هر چقدر هم که رفتارها و عادت‌های ما ریشه‌دار باشند، همیشه توانایی تغییر داریم. بر اساس برداشت بودا از کارما، با داشتن نیت‌ها و انگیزه‌های مثبت، شخصیتی که ما به آن تبدیل می‌شویم مهربان، دلسوز و بخشنده خواهد بود. شما بیمار می‌شوید چون در یک بدن مادی زندگی می‌کنید و بدن مادی بیمار می‌شود، پیر می‌شود و آسیب می‌بیند، بنابراین هیچ قانونی در حال مجازات شما نیست.

### • تکنیک EFT چیست؛ مراحل انجام ای اف تی برای کاهش استرس

«رهایی هیجانی» که به اختصار «ای اف تی» (EFT) گفته می‌شود، نوعی درمان جایگزین برای رفع دردهای جسمی و پریشانی‌های احساسی است و با اسامی دیگری همچون «ضربه درمانی» و «طب فشاری روانشناختی» نیز شناخته می‌شود. مدافعان این روش معتقدند که وارد کردن ضربات ملایم و حساب‌شده روی نقاط به خصوصی از بدن موجب ایجاد تعادل در سیستم انرژی بدن می‌شود. از این رو ادعا می‌شود که «ای اف تی» می‌تواند به‌ویژه در درمان اضطراب و اختلال استرس پس از حادثه مؤثر باشد. در این بخش شما را با نحوه کار تکنیک ای اف تی، مراحل انجام آن و تأثیر آن در کاهش استرس آشنا خواهیم کرد. ای اف تی چیست و چگونه کار می‌کند؟

در «ای اف تی» مانند طب فشاری تمرکز کار روی نقاط «مریدین» (meridian) یا همان کانال‌های انرژی است تا بتوان تعادل از دست‌رفته را به سیستم انرژی بدن بازگرداند. گفته می‌شود که این بازگشت تعادل انرژی می‌تواند علائمی را که بر اثر تجربه یا احساسی منفی شکل گرفته‌اند، کاهش دهد. طب چینی بر این باور است که انرژی بدن در نقاط «مریدین» جریان دارد. این گذرگاه‌ها به تعادل جریان انرژی در بدن و حفظ سلامتی کمک می‌کنند. اما هر چیزی که این تعادل را بهم بزند، می‌تواند موجب بیماری و کسالت شود. در طب سوزنی به این نقاط انرژی با استفاده از سوزن فشار وارد می‌کنند، اما در «ای اف تی» فشار لازم به‌وسیله‌ی ضربات نوک‌انگشتی ایجاد می‌شود. مدافعان «ای اف تی» معتقدند که با ضربه می‌توان به انرژی بدن دسترسی پیدا کرد و به قسمتی از مغز که استرس را کنترل می‌کند، سیگنال فرستاد. در واقع حرف‌شان این است که وقتی نقاط «مریدین» با ضربه تحریک می‌شوند، می‌توانند از استرس و احساسات منفی بکاهند و در نتیجه تعادل از دست‌رفته را به سیستم انرژی مختل‌شده‌ی بدن بازگردانند.

## انجام ای اف تی در پنج مرحله

«ای اف تی» را می‌توان به پنج مرحله تقسیم کرد. اگر بیش از یک مشکل یا ترس دارید، می‌توانید این پنج مرحله را برای مقابله با سایر مشکلات و ترس‌هایتان تکرار کنید. نتیجه‌ی آن هم کاهش یا از بین رفتن احساسات منفی خواهد بود. این ۵ مرحله عبارت‌اند از:

### ۱. تشخیص مشکل

برای اینکه «ای اف تی» اثر کند در قدم اول باید مشکل یا ترسی را که دارید، تشخیص بدهید؛ چرا که همین مشکل یا ترس قرار است در زمان انجام ضربات کانون توجه‌تان باشد. به‌نظر می‌رسد که اگر هر بار فقط روی یک مشکل تمرکز کنید، نتیجه‌ی بهتری خواهید گرفت.

### ۲. ارزیابی شدت اولیه مشکل

پس از تشخیص مشکل‌تان باید شدت آن را هم مشخص کنید. ببینید که به مشکل‌تان از ۰ تا ۱۰ چه نمره‌ای می‌دهید (۱۰ یعنی حادثه‌ترین). بر این اساس درد جسمی یا روحی و هر ناراحتی‌ای را که به‌خاطر مشکلی خاص حس می‌کنید، ارزیابی کنید. با این کار می‌توانید پس از انجام مراحل کامل «ای اف تی» میزان بهبودتان را بسنجید. برای مثال اگر پیش از ضربه درمانی شدت اولیه‌ی مشکل‌تان را ۱۰ ارزیابی کردید و پس از انجام ضربات شدت آزاردهندگی مشکل‌تان به ۵ رسید، پس یعنی از این روش ۵۰ درصد نتیجه گرفته‌اید.

### ۳. جمله‌سازی

قبل از شروع انجام ضربات پیش خودتان جمله‌ای تأکیدی بسازید که توضیح‌دهنده‌ی مشکل‌تان باشد. در ساخت این جمله که باید حین انجام ضربات بیان شود، نکات زیر را لحاظ کنید:

اذعان به مشکل‌تان، پذیرش خودتان علی‌رغم مشکلی که دارید

برای مثال می‌توانید چنین جمله‌ای بسازید: «بااینکه — (هر ترس یا مشکلی را که دارید در این قسمت جمله جاگذاری کنید)، عمیقاً و کاملاً خودم را می‌پذیرم». این جمله رایج‌ترین جمله‌ای است که در «ای اف تی» استفاده می‌شود. جای خالی را باید با توضیح کوتاهی درباره‌ی هر احساس منفی یا مشکلی که دارید، پر کنید. مشکلی هم که در این قسمت بیان می‌کنید، هیچ محدودیتی ندارد و درباره‌ی

هر چیزی می‌تواند باشد. حتی قسمت دوم جمله را می‌توانید به این شکل عوض کنید: «من عمیقا و کاملا خودم را دوست دارم و می‌پذیرم». در ادامه توجه‌تان را به ذکر چند نمونه جلب می‌کنیم:

«باینکه از صحبت کردن مقابل جمع می‌ترسم، عمیقا و کاملا خودم را می‌پذیرم.»

«باینکه سردرد دارم، عمیقا و کاملا خودم را می‌پذیرم.»

«باینکه از بابام عصبانی‌ام، عمیقا و کاملا خودم را می‌پذیرم.»

«هرچند خاطرات جنگ اذیتم می‌کنند، عمیقا و کاملا خودم را می‌پذیرم.»

«باینکه گردنم گرفته است، عمیقا و کاملا خودم را می‌پذیرم.»

«هرچند کابوس می‌بینم، عمیقا و کاملا خودم را می‌پذیرم.»

«باینکه میل زیادی به سیگار کشیدن دارم، عمیقا و کاملا خودم را می‌پذیرم.»

«باینکه از مار می‌ترسم، عمیقا و کاملا خودم را می‌پذیرم.»

«باینکه افسرده‌ام، عمیقا و کاملا خودم را می‌پذیرم.»

همان‌طور که دیدید، می‌توانید قسمت اول جمله را با توجه به مشکل خاص خودتان تغییر بدهید، اما دقت داشته باشید که فقط باید به مشکل خودتان اشاره کنید و نه مشکل کسی دیگر. برای اینکه از پریشانی حاصل از مشکلاتتان خلاص شوید، باید حس فقط خودتان را مشخص کنید. برای مثال به جای «باینکه مادرم مریض است، عمیقا و کاملا خودم را می‌پذیرم»، بهتر است بگویید: «باینکه به خاطر مریضی مادرم ناراحتم، عمیقا و کاملا خودم را می‌پذیرم.»

مهم نیست که این جملات را باور دارید یا نه، بلکه فقط باید بیان‌شان کنید. اگر طرز بیان‌تان با احساس و تأکید همراه باشد، بهتر است؛ اما اگر عادی هم بگویید کفایت می‌کند. ضمناً بهتر است که جمله‌تان را با صدای بلند ادا کنید، اما اگر به هر دلیلی ترجیح می‌دهید که زیر لب زمزمه کنید، هم اشکالی ندارد.

اما این جملات چه هدفی را دنبال می‌کنند؟ «ای اف تی» اختلال در سیستم انرژی بدن را نتیجه‌ی هیجانات منفی می‌داند. این هیجانات منفی وقتی ایجاد می‌شوند که درگیر افکار یا شرایطی خاص باشید. این اشتغال فکری در سیستم انرژی بدن اختلال ایجاد می‌کند، اما در نبودش همه چیز طبیعی خواهد بود. برای نمونه کسی که از چیزی مثل ارتفاع می‌ترسد، حین خواندن ستون طنز روزنامه خبری از ترسش

نیست، چون به آن فکر نمی‌کند. اما تنها زمانی می‌توانید سیستم انرژی مختل‌شده‌ی بدن‌تان را به تعادل بازگردانید که روی مشکل به‌وجودآورنده‌ی این اختلال تمرکز کنید. اگر روی مشکل خاصی که سیستم انرژی بدن‌تان را مختل کرده است متمرکز نشوید، «ای اف تی» اثر نخواهد کرد.

#### ۴. انجام ضربات

در زنجیره‌ی ضربات «ای اف تی» باید به پایانه‌های ۹ نقطه از نقاط «مریدین» آهسته ضربه بزنید. در مجموع ۱۲ نقطه‌ی «مریدین» اصلی به‌صورت متقارن در دو طرف بدن وجود دارد که هرکدام‌شان به یکی از اندام‌های داخلی مربوط هستند. اما در «ای اف تی» بیشتر روی این ۹ نقطه کار می‌شود:

لبه دست (KC): این نقطه در قسمت گوشتی لبه‌ی خارجی دست، در جایی بین بالای مچ و پایه‌ی انگشت کوچک، قرار دارد. KC همان قسمتی از دست است که با آن در کاراته برای شکستن اجسام ضربه وارد می‌کنند.

بالای سر (TH): اگر از بالای سر یک گوش‌تان را با خطی به گوش دیگری‌تان وصل کنید و خط دیگری هم از بینی تا پشت گردن‌تان بکشید، نقطه‌ی TH درست در محل تلاقی این دو خط خواهد بود.

ابرو (EB): این نقطه در ابتدای ابرو درست بالای کناره‌ی بینی قرار دارد.

گوشه‌ی چشم (SE): این نقطه روی استخوان لبه‌ی خارجی گوشه‌ی چشم قرار دارد.

زیر چشم (UE): این نقطه روی استخوان زیر چشم حدود ۵/۲ سانتی‌متر پایین‌تر از مردمک قرار دارد.

زیر بینی (UN): این نقطه در محدوده‌ی کوچک بین انتهای بینی و بالای لب بالایی قرار دارد.

چانه (Ch): این نقطه دقیقاً روی چانه نیست، بلکه بین فرورفتگی چانه و لب پایینی قرار دارد.

ابتدای ترقوه (CB): این نقطه در محل تلاقی جناغ، ترقوه و دنده‌ی اول قرار دارد. برای جابجایی این نقطه ابتدا انگشت اشاره‌تان را روی شکاف U شکل بالای استخوان سینه قرار دهید، (تقریباً جایی که گره کراوات قرار می‌گیرد). انگشت‌تان را از پایین همین قسمت U شکل حدود ۵/۲ سانتی‌متر به سمت ناف حرکت دهید. این نقطه با اینکه دقیقاً روی ترقوه نیست، برای راحتی به این اسم شناخته می‌شود.

زیربغل (UA): این نقطه حدود ۱۰ سانتی‌متر پایین‌تر از زیربغل قرار دارد.

از نقطه KC در لبه‌ی دست شروع کنید و هم‌زمان جمله‌ای که را در مرحله قبل ساختید، نیز ۳ بار تکرار کنید. سپس به هرکدام از نقاط زیر به همین ترتیبی که آمده است، ۷ بار ضربه بزنید:

ابرو، گوشه چشم، زیر چشم، زیر بینی، چانه، ابتدای ترقوه، زیر بغل.

پس از ضربه‌زدن به نقطه زیربغل زنجیره‌ی ضربات را با ضربه‌زدن به نقطه‌ی بالای سر تمام کنید. همین‌طور که نقاط ضربه را یکی‌یکی دنبال می‌کنید، جمله یادآوری را که همان کوتاه‌شده‌ی جمله تأکیدی مرحله‌ی قبل است با خودتان تکرار کنید. برای مثال اگر جمله‌تان این بود: «باینکه به‌خاطر بیماری مادرم ناراحتم، عمیقا و کاملا خودم را می‌پذیرم»، جمله یادآوری‌تان می‌تواند این باشد: «ناراحتم که مادرم مریض است». این جمله را در نقاط ضربه با خودتان بگویید. زنجیره ضربات را هم می‌توانید دو تا سه بار تکرار کنید.

#### ۵. ارزیابی دوباره شدت مشکلات

در پایان دوباره ببینید که به مشکل‌تان از ۰ تا ۱۰ چه نمره‌ای می‌دهید. حالا این نمره را با نمره‌ای که پیش از انجام ضربات به مشکل‌تان داده بودید، مقایسه کنید. اگر هنوز به نمره ۰ نرسیده‌اید، می‌توانید این فرایند را دوباره تکرار کنید.

ای اف تی چقدر مؤثر است؟

«ای اف تی» در درمان سربازان و نظامیان جنگی مبتلا به اختلال استرس پس از حادثه (PTSD) با موفقیت امتحان شده است. در جریان پژوهشی که در سال ۲۰۱۳ انجام شد، پژوهشگران تأثیر «ای اف تی» را روی عده‌ای از سربازان مبتلا به PTSD بررسی و نتیجه‌ی درمان‌شان را با سایر کسانی که با روش‌های استاندارد درمان شده بودند، مقایسه کردند. در عرض فقط یک ماه از استرس روان‌شناختی کسانی که تحت درمان «ای اف تی» قرار داشتند، به‌میزان قابل توجهی کاسته شد. همچنین مشاهده شد که بیش از نیمی از گروه آزمایش «ای اف تی» دیگر به معیارهای PTSD نمی‌خوردند.

«ای اف تی» در برخی موارد به عنوان درمان جایگزین روی بهبود علائم اضطراب نیز مؤثر بوده است. در پژوهشی که در سال ۲۰۱۶ در زمینه‌ی بررسی مقایسه‌ای میزان اثربخشی «ای اف تی» و سایر گزینه‌های استاندارد در درمان علائم اضطراب انجام شد، پژوهشگران کاهش قابل توجهی در اضطراب کسانی که تحت



درمان «ای اف تی» قرار گرفته بودند، مشاهده کردند. اما این نتایج کافی نیستند و هنوز هم به پژوهش‌های بیشتری برای مقایسه‌ی «ای اف تی» با سایر روش‌های شناخت‌درمانی نیاز داریم.

«ای اف تی» جزو درمان‌های جایگزین طب فشاری است که برای بازگردانی تعادل به سیستم انرژی بدن استفاده می‌شود. این روش روی سربازان جنگی مبتلا به PTSD امتحان شده و در این افراد در بهبود اضطراب، افسردگی، درد جسمی و بی‌خوابی تا حدودی مؤثر بوده است. پژوهشگران در تلاش‌اند تا اثربخشی این روش را روی سایر اختلالات و بیماری‌ها نیز بسنجند. اما از آنجایی که تأثیر این روش روی بسیاری از وضعیت‌ها هنوز مورد مطالعات پژوهشی کافی قرار نگرفته است، شاید بهتر باشد که برای رفع علائم‌تان از همان روش‌های سنتی و استاندارد استفاده کنید. اگر هم تصمیم به امتحان کردن این درمان جایگزین دارید، توصیه می‌شود که ابتدا با پزشک‌تان مشورت کنید تا مبادا علائم‌تان با انجام این روش بدتر شوند.

#### • مقابله با حسادت به موفقیت دیگران با ۵ راهکار کاربردی

حسادت، احساسی طبیعی است که هر کسی آن را تجربه می‌کند. اما اگر آن را کنترل نکنید به خشم و تلخی تبدیل می‌شود. در نتیجه این احساسات منفی و مخرب، گرفتار افکار ناخوشایندی می‌شوید که اوضاع احساسی‌تان را به مراتب بدتر خواهد کرد. افراد بسیاری به دلیل اینکه نمی‌توانند با دوستان یا همکاران خود رقابت کنند، زندگی خود را موفقیت‌آمیز نمی‌بینند. اما چگونه می‌توان این حس حسادت به موفقیت دیگران را از بین برد؟ در این قسمت ۵ راهکار مفید برای مقابله با حسادت به موفقیت دیگران را معرفی خواهیم کرد.

از مهم‌ترین تاثیرات شبکه‌های اجتماعی این است که احساس خشم و رنجش را شدت می‌بخشند. فقط دو دقیقه جست‌وجو در این شبکه‌ها، شما را متقاعد می‌کند که دوستان‌تان از شما شادتر و سالم‌تر هستند. چراکه آن‌ها معمولاً آخرین عکس‌های تعطیلات‌شان را در این شبکه‌ها می‌گذارند و زندگی و بخت خوب‌شان را به همه اعلام می‌کنند. اما بررسی‌ها نشان داده است که حسادت به دوستان با مشاهده‌ی شبکه‌های اجتماعی، فرد را به سمت افسردگی هدایت می‌کند. اگر به همکاران‌تان که ارتقاء یافته یا رئیس‌تان که خودروی گران‌قیمتی دارد، حسادت کنید و به‌طور کلی از موفقیت‌های دیگران دچار عذاب و رنجش شوید، سلامتی، روابط اجتماعی و حرفه‌تان را به‌خطر می‌اندازید. این نوع حسادت‌ها، توان ذهنی‌تان را از

کار می‌اندازد و شما را از رسیدن به توانایی‌های بالقوه‌تان بازمی‌دارد. در ادامه، ۵ روش دوری از حسادت به موفقیت دیگران ارائه شده که به وسیله آن‌ها می‌توانید از این احساس مخرب رها شوید:

### ۱. خودتان را با دیگران مقایسه نکنید

ممکن است با تماشای شبکه‌های اجتماعی خیلی راحت به این فکر بیفتید که «خانواده‌ی من آن قدر شاد نیستند» یا «خانه‌مان به شیک‌ی خانه دوستانم نیست.» اما بدانید زندگی، رقابت نیست. مقایسه‌ی بین خود و دیگران، درست مانند مقایسه‌ی سیب با پرتقال است. نوع زندگی هر کس منحصر به فرد اوست و شما باید برای خود و فردیت‌تان ارزش و احترام قائل شوید. هر بار که متوجه شدید، دارید زندگی‌تان را با زندگی دیگری مقایسه می‌کنید، به خودتان یادآور شوید که شما در مسابقه نیستید. وظیفه‌ی شما این است که بدون توجه به اطرافیان‌تان، کارهای خود را به بهترین شکل ممکن انجام دهید.

### ۲. شیوه تفکرتان را تغییر دهید

یکی از راهکارهای مقابله با حسادت به موفقیت دیگران تغییر شیوه تفکر است. تصور اینکه فرصت‌ها نادر هستند، ذهن را چنان بیمار می‌کند که فرد را به سمت افکار پلید، مانند آنچه که در فیلم «سالار مگس‌ها» مشاهده شد، هدایت می‌کند. (در سالار مگس‌ها، شخصیت‌های داستان به سمت توحش پیش می‌روند). البته این روشی است که معمولاً شرکت‌های تولید محصولات به کار می‌برند تا شما را متقاعد کنند، عرضه کالایی بسیار کم و نامحدود است و شما را وادار می‌کنند قبل از هر کسی، حریصانه آن کالا را بخرید.

اگر همسایه‌تان ثروتمند است، تصور نکنید او تمام منابع پولی دنیا را به خودش اختصاص داده و شما هیچ راهی برای پولدار شدن ندارید. یا اگر ارتقاء شغلی موردنظرتان نصیب همکاران شده، شاید بتوانید آن سمت را در سازمان یا شرکتی دیگر به دست آورید. حتی گاهی اوقات با سمت‌هایی عالی‌تر از چیزی که تصور می‌کردید، برخورد خواهید کرد.

ممکن است فکر کنید در طول عمرتان فقط یک‌بار فرصتی مناسب به دست می‌آورد یا موفقیت دیگران چیزی است که هرگز نمی‌توانید به آن دسترسی داشته باشید. اما واقعیت این است که کمتر چیزی در دنیا وجود دارد که کمیاب باشد. البته «زمان» چیزی است که همیشه محدودیت دارد و هر دقیقه‌ای را که با حسادت نسبت به موفقیت دیگری هدر دهید، ۶۰ ثانیه‌ای است که برای همیشه از دست داده‌اید.

### ۳. به تمام جنبه‌های زندگی توجه کنید

زندگی هیچ کس کامل نیست. اما مشاهده‌ی تصاویر کوچکی از زندگی افراد، ممکن است باشکوه‌تر از آنی باشد که حقیقت داشته باشد؛ به‌ویژه اگر این تصاویر را در شبکه‌های اجتماعی می‌بینید. فقط به‌دلیل اینکه همکاران در آمد بیشتری دارد، یا همسایه‌تان جذاب‌تر است، به این معنا نیست که او زندگی بی‌نظیری دارد.

به‌جای اینکه روی بخش خوب زندگی فرد دیگری متمرکز شوید، زندگی او را از بُعد وسیع‌تری ببینید و چشم‌انداز مناسب‌تری داشته باشید. شما نمی‌دانید که دیگران ممکن است در زندگی چه سختی‌هایی را متحمل شوند. حتی اگر ظاهر زندگی فردی بدون مشکل به‌نظر بیاید، مسلماً نمی‌دانید ممکن است آن فرد گرفتار چه مشکلات ذهنی و روحی باشد.

۴. بر سر اینکه چه چیزی منصفانه است، تصمیم‌گیری نکنید

گاهی اوقات وسوسه می‌شویم آنچه را که عادلانه می‌دانیم، به همه چیز تعمیم دهیم. مثلاً «او شایسته‌ی این ارتقاء نبود، چون به‌اندازه‌ی من کار نمی‌کند.» یا «او وقتی با کارمندانش مانند آشغال رفتار می‌کند، سزاوار داشتن کسب و کار موفق نیست.»

حقیقت این است که قرار نیست همیشه زندگی، منصفانه (طبق چیزی که از انصاف می‌شناسید) پیش برود. اصرار بر اینکه شما شایستگی بیشتری نسبت به دیگری دارید، فقط وقت و انرژی‌تان را هدر می‌دهد. مواردی را که از کنترل‌تان خارج است، بپذیرید و روی بهترین کسی که می‌توانید باشید، متمرکز شوید. در این راه هم دائماً به خودتان امتیاز ندهید تا در صورت امتیازهای کم دچار افسردگی نشوید.

۵. خودتان معرفی تازه از موفقیت داشته باشید

تعریف مناسب و تازه از موفقیت یک راهکار مناسب برای مقابله با حسادت به موفقیت دیگران است. وقتی تشخیص دهید که با کسی در رقابت نیستید، نمی‌توانید از او ناراحت و عصبانی باشید. درحقیقت، وقتی به زندگی خود، همچون فرصتی برای همکاری و نه رقابت بنگرید، می‌توانید موفقیت‌های دیگران را هم جشن بگیرید. برای خود تعریفی از موفقیت داشته باشید و ارزش‌های خود را بشناسید. بدانید که دیگران هم برای رسیدن به موفقیت‌هایشان در تلاش هستند. در ضمن دستاوردهای آنها به‌معنای نابودی موفقیت‌های شما یا دست کم گرفتن آنها نیست.

به مسیر رسیدن به موفقیت‌های خود توجه کنید. تنها کسی که باید خود را با آن مقایسه کنید، فقط خود دیروزتان هستید. هر روز کمی بهتر از روز قبل باشید. با این روش دیگر موفقیت‌های دیگران را تهدید نمی‌بینید.

### • کودک درون چیست؛ ۷ جمله‌ای که باید به کودک درون خود بگویید

تابه حال شده از خود بپرسید که چرا پیشرفت نمی‌کنید؟ چرا فرصت‌های خود را خراب می‌کنید و خیلی سریع جا می‌زنید؟ خود را سرزنش می‌کنید، عصبی می‌شوید و خودانتقادی مخرب دارید؟ درون همه ما کودکی وجود دارد که گاهی زخم خورده و آزار دیده است و ما برای فراموش کردن دردی که به او تحمیل کرده‌ایم، سعی می‌کنیم کودک درون خود را فراموش کنیم. اما سخت اشتباه می‌کنیم. کودک درون ما در ناخودآگاه‌مان زندگی می‌کند و روی تصمیماتی که در زندگی می‌گیریم اثر می‌گذارد. در این قسمت شما را با مفهوم روانشناسی کودک درون و ارتباط با آن، رابطه‌ی کودک درون و بزرگسالی و ۷ جمله مهمی که باید برای رشد فردی و افزایش اعتماد به نفس به کودک درون‌تان بگویید، آشنا خواهیم کرد.

#### کودک درون چیست؟

همان‌طور که فروید هم عنوان کرده است، بیشتر اختلالات روانی و الگوهای رفتاری مخرب، کمابیش به این بخش ناخودآگاه وجودمان مرتبط هستند. همه ما روزگاری کودک بودیم و همچنان این کودک را درون خود نگه داشته‌ایم. با وجود این، بیشتر بزرگسالان از کودک درون خود بی‌خبر هستند و این ناآگاهی ریشه بسیاری از مشکلات عاطفی، رفتاری و دشواری‌ها در روابط است.

واقعیت این است که بسیاری از افراد به اصطلاح بزرگسال، به‌هیچ‌وجه فردی بزرگسال و بالغ به‌شمار نمی‌آیند. بیشتر ما پا به دوران بزرگسالی می‌گذاریم، اما با تعریف روانشناسی اصلاً بزرگ نشده‌ایم. بزرگسال واقعی کسی است که مسئولیت‌های خود را نسبت به کودک درونش بشناسد، بپذیرد و برای انجام آنها متعهد شود؛ در واقع بزرگسال کسی است که مسئولیت کودک درون خود را به‌عهده بگیرد و به آن عشق بورزد. در بیشتر بزرگسالان، چنین شرایطی هرگز دیده نمی‌شود. کودک درون بیشتر آنها، مطرود و مغفول و تنها می‌ماند. علت این است که جامعه به ما حکم می‌کند که بزرگ شویم و رفتارهای کودکانه را کنار بگذاریم.

به ما یاد داده‌اند که برای بزرگ‌شدن، کودک درون خود را سرکوب کنیم. با این سرکوب، بی‌گناه‌بودن، شادی، احساسات، بازی‌گوشی و هیاهوی کودکی هم در ما کشته می‌شود. کودک درون در صورت

سرپاماندن، تمام این ویژگی‌های مثبت را تقدیم زندگی تان می‌کند. البته در کنار تمام ویژگی‌های مثبتی که حضور کودک درون به همراه دارد، نقاط کور و منفی نیز با وجود آن دیده می‌شود. برای نمونه ترس‌ها، نگرانی‌ها و ضربه‌هایی که در کودکی خورده‌ایم، همگی همچنان به‌طور بالقوه در نهاد ما وجود دارند. برخی از بزرگسالان معتقدند که همه‌ی این نقاط منفی را رفع کرده و پشت سر گذاشته‌اند، ولی چنین چیزی حقیقت ندارد.

رابطهٔ کودک درون و بزرگسالی چیست؟

همان‌طور که گفتیم تمام ترس‌ها و نگرانی‌های کودک درون، همراه با شادی‌ها و نقاط مثبت در بزرگسالی هم وجود دارند. اما برخی از بزرگترها خیال می‌کنند که دیگر خبری از تجربه‌های قدیم کودکی‌شان وجود ندارد. بسیاری از مواقع، این کودک کم‌سن درون افراد است که زندگی‌شان را کنترل می‌کند؛ کودکی زخم‌خورده که در جلد بزرگسالی ظاهر می‌شود و سکان را به‌دست می‌گیرد. برای مثال بچه‌ای ۵ ساله سکان اراده‌ی فردی ۴۰ ساله را در دستان خود می‌گیرد. در چنین وضعیتی دیگر آن آدم بزرگ ۴۰ ساله نیست که تصمیم می‌گیرد. بلکه با کودکی ۵ ساله طرف هستیم که ترسیده، عصبانی، زخم‌خورده و آسیب‌دیده است. چنین کودکی با این ویژگی‌ها به دنیای بزرگسالان فرستاده می‌شود تا مسئولیت‌های بزرگسالانه را تجربه کند. شما چه فکر می‌کنید؟ کودکی ۵ ساله می‌تواند وارد روابط آدم‌بزرگ‌ها بشود؟ حرفه و شغل پیشه کند و مستقل باشد؟ این چیزی است که در زندگی روزانه بسیاری از ما اتفاق می‌افتد و مدام بی‌آنکه دلیلش را بدانیم از خود می‌پرسیم: چرا همیشه احساس ناامنی می‌کنم؟ عصبی هستم و می‌ترسم؟ چرا احساس گمگستگی و تنهایی وجودم را در برمی‌گیرد؟

همهٔ این‌ها به‌خاطر این است که کودکی کنترل شما را برعهده گرفته که بدون حمایت و مراقبت در دنیای بزرگسالان پرسه می‌زند. چنین مشکلی که در بیشتر مراجعان به روان‌درمانگران دیده می‌شود، با اختلال چندشخصیتی متفاوت است. این مشکل، مشکلی رایج و آزاردهنده است که با بهره‌مندی از علم روانشناسی و بدل شدن به بزرگسالانی که علاوه بر گذر از مرزهای سنی، شناخت خوبی هم از خود دارند، می‌توان آن را حل کرد.

چه‌طور با کودک درونمان کنار بیاییم؟

قبل از هر چیز باید نسبت به وجود کودک درون آگاه بشوید. واقف‌نبودن به حضور آن موجب می‌شود که کنترل رفتارهایتان به دست این کودک بیفتد. در گام بعدی باید کودک درون خود را جدی بگیریم و

برقراری ارتباط با او را شروع کنیم. باید به او گوش بدهیم تا احساساتش را شناسایی کنیم و ببینیم که به چه چیزهایی نیاز دارد. نیازهای این کودک (عشق، پذیرش، حمایت، درک، پرستاری) درست مانند نیازهای ما در کودکی‌مان است. در بزرگسالی هم دوست داریم تمام این مراقبت‌ها از ما به‌عمل آید و در تلاشی مذبحانه دیگران را مجبور به انجام این کارها می‌کنیم. آنچه در کودکی از والدین و سایرین دریافت نکرده‌ایم، اکنون به‌شکل نیازی زنده و پابرجا در زندگی‌مان وجود دارد. تمام غم‌ها، ناامیدی‌ها و افسردگی‌های گذشته با ما همراه هستند. با بزرگ‌شدن تمام تجربه‌های ناخوشایند زندگی شبیه قرصی تلخ از سوی ما بلعیده می‌شود. مهم نیست که چقدر باهوش، جذاب یا معنوی و خوب هستیم. درهرحال با بزرگ‌شدن تمام آن تجارب ناخوشایند که نتیجه‌ی قصور والدین و مراقبین‌مان در کودکی بوده‌اند، ما را همراهی خواهند کرد. چیزی که باید درنظر داشته باشیم، این است که گذشته‌ها گذشته است. نباید در بزرگسالی به‌دنبال تحمیل وظایف انجام‌نشده والدین‌مان به دیگران باشیم و طلبکار اطرافیان فعلی‌مان بشویم. باید بپذیریم که دردهایی وجود دارد که میراث گذشته‌هاست و حال برای رفع و رسیدگی به دردها و کودک درون‌مان نیاز به مسئولیت‌پذیری داریم. در رشته روانشناسی با یادگیری سعی در مرتفع‌ساختن مشکلات می‌شود. در این مورد هم روانشناسی به بزرگسالان پیشنهاد می‌کند تا شیوه‌ی مراقبت از کودک درون خود را یاد بگیرند. باید یاد بگیرند که درست مانند یک مراقب آگاه از کودک درون خود محافظت کنند. ساختارها، چهارچوب‌ها، مرزها و محدودیت‌هایی برای آن تعیین کنند و در کنار این نظم تربیتی به عشق ورزیدن و پرستاری پایه‌های اساسی زندگی کودک درون را بنا کنند. برای اینکه ارتباط درستی میان کودک درون و بزرگسال موردنظر شکل بگیرد، نیاز به شکل‌گیری و خلق گفت‌وگویی درست و سازنده میان آن‌ها وجود دارد.

کودک درون خود را بهتر بشناسیم

رفتارها و عادت‌های مخرب به‌شکل‌های متنوعی ابراز می‌شوند: خودتخریبی، ناامیدی، پرخاشگری توأم با خشونت و ... . معمولاً رفتارهای مخرب در بزرگسالان به‌شکل اوقات‌تلخی‌های کودکانه و خودشیفتگی ناشیانه بروز می‌کند. از سایر عواقب این رفتارها می‌توان به درماندگی و نیازمندی، ترس از طردشدن و وابستگی اشاره کرد. گاهی نیز شاهد بی‌مسئولیتی و عدم پذیرش بزرگسالی با عصبیت و پرخاش هستیم. به این حالت سندروم «پیتِر پِن» می‌گویند. یعنی حالتی که فرد بزرگسال دوست ندارد، بزرگ‌شدن خود را بپذیرد و مسئولیت‌هایش در دنیای بزرگسالان را جدی بگیرد.

در خلال بحث‌های روان‌شناسی درباره‌ی زنان و مردانی که دوست ندارند پا به دنیای بزرگسالان بگذارند، بحث کودک درون پیش می‌آید. اما واقعا چنین چیزی وجود دارد؟ چرا باید به آن اهمیت بدهیم؟ در پاسخ باید گفت که بله، کودک درون وجود دارد. البته نه به این معنا که در کنار اعضا و جوارح درونی‌مان برای نمونه در گوشه‌ای از شکم یا جایی حوالی لوزالمعده باید شاهد کودک درون باشیم. خیر! کودک درون، مفهومی انتزاعی و استعاره‌ای است. دراصل، واقعیتی روانشناسانه است و از قدرت بسیار بالایی برخوردار است.

با گفتن این ۷ جمله به کودک درون خود، عشق، شادی و آرامش بیشتری را احساس خواهیم کرد. در این صورت است که اعتمادبه‌نفس بیشتری خواهیم داشت و دلسوزتر و مهربان‌تر هم می‌شویم. دکتر «استیو مارابولی» (Steve Maraboli) می‌گوید: ما خراب نشده‌ایم که نیاز به تعمیر و دستکاری داشته باشیم. ما به‌طور بی‌نقصی، پر از نقص هستیم و البته به‌طرز شگفت‌انگیزی قدرتمند برای درنوردیدن مرزها و کارهای مختلف.

این تجربه را جدی بگیرید

یکی از افراد بسیار موفق در زمینه‌ی تجارت و اقتصاد از تجربه‌ی خود در زمینه‌ی اهمیت کودک درون این‌گونه می‌گوید:

مادرم در ۶ سالگی مرا ترک کرد. من تنها شدم و احساس کردم که دیگر هیچ‌چیز وحشتناک‌تری برای آزارم در زندگی رخ نخواهد داد. پس همه‌ی امیدم را معطوف به پدرم کردم و تلاشم این بود که در مدرسه خوب درس بخوانم و برای خودم فردی موفق بشوم. واقعا هم خوب عمل کردم. در مدرسه، دانش‌آموزی معروف و موفق بودم و بعدها در دانشگاه و رشته‌ی تجارت بسیار عالی عمل کردم. شغلی که انتخاب کردم هم شغلی پردرآمد بود و راضی‌کننده. اما رضایتی که در ظاهر ایجاد شده بود، فقط ظاهری بود. یعنی چیزی در عمق وجودم مرا به تغییر تشویق می‌کرد. انگار تمام ثروت و موفقیتی که داشتم، رضایتی که پدرم از من داشت و ... هیچ‌وقت آن طور که باید مرا شادکام نکرده بود. پس در ۲۹ سالگی با وجود تمام مخالفت‌های پدرم، دل را به دریا زدم و در رشته‌ی هنر کار و تحصیلم را پیش گرفتم. من شور و اشتیاق خود در زندگی را با هنر یافته بودم. من متوجه شدم که با یافتن شجاعت و قدرت برای طی کردن مسیرهای کمتر طی شده باید کودک درون زخمی و ترسوی خود را درمان کنم. اگر شما هم احساس گم‌گشتگی، تنهایی، حقارت و ترس از دست دادن تأیید دیگران را دارید، باید بیشتر به کودک درون‌تان توجه کنید؛ کودکی که احساس ناامنی را تجربه می‌کند و معتقد است، آن‌قدرها که باید خوب نیست. تجربه‌ی من را

مرور کنید و مطمئن باشید که شروع خوبی برای حرکت در مسیری زیبا و آفتابی است. به کودک درون خود ۷ جمله زیر را بگویید و دوستش داشته باشید:

۱. دوستت دارم

همه ما در کودکی فکر می‌کردیم که باید به اهدافی رفیع دست پیدا کنیم. همگی می‌خواستیم نمرات خوب بگیریم، تیم درست کنیم و رهبر باشیم، جا پای خواهر و برادرهای بزرگ‌ترمان بگذاریم و ... فکر می‌کردیم با این کارها دوست‌داشتنی می‌شویم. احتمالاً خیلی از ما والدینی نداشته‌ایم که اهمیت دوست‌داشته‌شدن و رای انجام کاری خاص را بدانند و به ما بگویند، همین‌طور که هستیم هم دوست‌داشتنی و عزیزیم. برخی از ما هم والدینی داشته‌ایم که ابراز عشق و محبت را نشانه‌ی ضعف و دورشدن از ابهت می‌دانستند. با وجود همه‌ی این تجارب، ما اکنون می‌توانیم به خودمان گوشزد کنیم که عزیز و دوست‌داشتنی هستیم. هر وقت که از جلوی آینه عبور می‌کنیم یا هر زمان دیگری باید به خود یادآوری کنیم که دوست‌داشتنی هستیم. عشق کلید درمان همه‌ی دردهاست. به خود بگویید: دوستت دارم. همین و تمام!

۲. من تو را درک می‌کنم و صدایت را می‌شنوم

دقت کرده‌اید، گاهی اوقات سرخورده و غمگین می‌شویم، اما سعی می‌کنیم به روی خودمان نیاوریم و قوی جلوه کنیم. این رفتار ریشه در کودکی ما دارد. یعنی زمانی که کسی با بی‌رحمی در برابر گریه کردنمان فریاد زده که: «بس می‌کنی گریه‌ت رو یا کاری کنم که دیگه هیچ‌وقت گریه‌ت بند نیاد.»

ما با شنیدن چنین جمله‌ای دیگر گریه نمی‌کردیم، اما احساسات و سرخوردگی شکل گرفته در آن لحظات برای همیشه در قلبمان جا خوش کرده‌اند و اگر تلاشی آگاهانه برای بهبود آن زخم‌های درونی به کار نگیریم، همیشه زندگی و تصمیم‌گیری‌هایمان تحت‌الشعاع آن قرار خواهند گرفت. بنابراین لازم است با کودک درون خود مهربان باشیم و به او بگوییم که صدایش را می‌شنویم، او را درک می‌کنیم و باهم می‌توانیم از خلال سردی‌ها و سیاهی‌ها عبور کنیم.

۳. این حق تو نبود

در کودکی بارها پیش می‌آید که احساس می‌کنیم، بچه‌ی بدی هستیم و لایق طردشدنیم. اما این موضوع به هیچ‌وجه درست نیست. واقعیت این است، افرادی که ما را آزار داده‌اند، رفتار و روش دیگری بلد نبوده‌اند. برای مثال کتک مفصلی که از مادر نوش‌جان کرده‌ایم، به این خاطر نبوده که ما مستحق چنین تنبیه



بی‌رحمانه‌ای بوده‌ایم. علت این است که مادرمان در کودکی تجربه‌ی مشابهی داشته و یاد نگرفته که شیوه‌ی برخورد با ما در آن موقعیت خاص چه بوده است. همه‌ی کودکان پاک و بی‌گناه هستند و به‌هیچ‌وجه مستحق تنبیه، طردشدن، مورد سوءاستفاده قرار گرفتن و ... نیستند. کودکان گناهی بر گردن ندارند. ما این موضوع را زمانی متوجه می‌شویم که از آن دوران سال‌ها فاصله گرفته‌ایم.

#### ۴. ببخشید

یکی دیگر از جملاتی که باید به کودک درون خود بگوییم «ببخشید» است. گاهی اوقات فکر می‌کنیم که باید مدام برنده باشیم و بر دستاوردهایمان اضافه و اضافه‌تر کنیم. این رویکرد بعضاً به دورشدن ما از فرزندان و اطرافیانمان می‌انجامد و باعث می‌شود تا به کار و ...، بیش‌ازحد لازم بها بدهیم. همه‌ی این رفتارها ریشه در کودکی‌مان دارد. در کودکی ارزش‌هایی به ما القا می‌شود که تمام دوران بزرگسالی را تحت‌الشعاع خود قرار می‌دهد. برای مثال در کودکی به ما دیکته شده که باید همیشه اول باشی، مدام در رقابت و تلاش باشی و ... به همین خاطر از خیلی لذت‌ها در زندگی جا می‌مانیم. اگر کمی فکر کنیم، متوجه می‌شویم که یک معذرت‌خواهی بزرگ به کودک درون خسته خود بدهکار هستیم.

#### ۵. من تو را می‌بخشم

یکی از سریع‌ترین روش‌هایی که می‌توانیم خود را به قهقهه‌ها بکشانیم، حسرت‌خوردن و شرمندگی از خود است. گاهی اوقات بیهوده تمام گناهان عالم و آدم را به پای خود می‌نویسیم. درحالی‌که ما ذره‌ای کوچک در این جهان پهناور هستیم و آنچه به‌عنوان واکنش از خود نشان می‌دهیم، بسیار بی‌منظورتر از آن است که عواقب وحشتناکی به‌وجود بیاوریم. اگر یادتان باشد، در بند نخست این متن درباره‌ی تجربه‌ی فردی نوشتیم که مادرش در ۶ سالگی او را ترک کرده بود. او در جای دیگری از خاطراتش می‌گوید: در ۱۴ سالگی، یک شب مادرم به خانه بازگشت و شب را در اتاق من خوابید. من و مادرم کنار هم خوابیده بودیم و من خیلی وول می‌خوردم. مادرم بی‌طاقت و عصبانی به من که کودکی مضطرب و مشوش بودم گفت که این کار را متوقف کنم. من که دل‌شکسته و ناراحت بودم، شب بعدی روی در اتاقم نوشتم که کسی بی‌اجازه حق ورود ندارد. بعد از چند سال دوری از مادرم، در آن شب، پدرم به من اطلاع داد که از مادر جدا شده است. من رفتار خود را مسبب طلاق‌شان می‌دانستم و به‌عنوان یک کودک هرگز فکر نکرده بودم که واکنش کودکانه من دلیل این جدایی نبوده است. طلاق والدین من نتیجه‌ی اختلافی ۸ ساله بود. اما من خود را گناهکار می‌دانستم. حال که فکر می‌کنم، متوجه می‌شوم که من یک کودک بی‌گناه بودم و در این داستان تقصیری نداشتم. همه‌ی ما چنین هستیم و گاهی خود را مسبب چیزهایی می‌دانیم که

تقصیر ما نبوده است. برای تمام لحظاتی که کودک درون خود را ترسانده و او را مقصر اعلام کرده‌ایم، باید بگوییم: من تو را می‌بخشم، تقصیر تو نبوده است.»

۶. از تو متشکرم

باید به کودک درون خود بگوییم: «از تو متشکرم». این تشکر به‌خاطر تمام لحظاتی است که تسلیم نشده و با شجاعت و پشتکار ما را همراهی کرده است. حتی اگر لحظات دردناکی را از سر گذرانده‌ایم، باز هم باید از کودک درون بی‌دفاع خود برای همراهی و بقا تشکر کنیم. کودک درون ما نیازمند احترام، محبت و درک است. نباید او را قضاوت کنیم و آزارش بدهیم.

۷. تو تمام تلاشت را کرده‌ای

همه ما در لحظاتی از زندگی، خود را برای اشتباهات و نقص‌هایمان سرزنش می‌کنیم. خود را در گوشه‌ی رینگ می‌گذاریم و با سرسختی مورد بازخواست قرار می‌دهیم که چرا چنین نکرده‌ای و چنان نشده است. این رفتار کودک درون‌مان را آزار می‌دهد. باید پذیرفت که تمام تصمیمات و واکنش‌های ما نتیجه‌ی افکار، شرایط و عناصر و عوامل محیطی و درونی گسترده‌ای بوده که در آن زمان تحت تأثیرشان بوده‌ایم. پس نباید حسرت خورد و ناراحت بود. ما همیشه همانی بوده‌ایم که باید و می‌توانستیم. پس باید به کودک درون‌مان بگوییم: «تو تمام تلاشت را کرده‌ای.»

## • بحران هویت و راهکارهایی برای رفع آن

احتمالاً قبلاً عبارت «بحران هویت» را شنیده‌اید و می‌دانید بحران هویت به چه معناست. ولی این ایده از کجا آمده است؟ چرا افراد به این نوع بحران‌های شخصی مبتلا می‌شوند؟ آیا این مسئله فقط در سال‌های نوجوانی اتفاق می‌افتد؟ این مطلب را بخوانید تا با بحران هویت بیشتر آشنا شوید. همچنین در این بخش خواهید دید چطور می‌توان مشکل بحران هویت را حل کرد.

عبارت بحران هویت برای اولین بار در کتاب اریک اریکسون (Erik Erikson) معرفی شد. اریک اریکسون روان‌شناس اعتقاد دارد تشکیل هویت یکی از مهم‌ترین بخش‌های زندگی فرد است. از نظر اریکسون داشتن هویت مستقل یکی از مهم‌ترین بخش‌های دوران نوجوانی است. ولی او اعتقاد دارد که به‌وجود آمدن و رشد هویت فقط به دوران نوجوانی محدود نمی‌شود. هویت در تمام طول زندگی تغییر و رشد

می‌کند. هر چالشی که با آن روبه‌رو می‌شوید، هر تجربه جدیدی که در زندگی خود دارید باعث می‌شود هویت شما کمی تغییر کند.

- مفهوم بحران هویت

آیا از نقش خود در زندگی مطمئن نیستید؟ آیا احساس می‌کنید «خود واقعی‌تان» را نمی‌شناسید؟ اگر پاسخ شما به این سؤالات مثبت است، ممکن است دچار بحران هویت شده باشید. اریک اریکسون عبارت بحران هویت را برای اولین بار مطرح کرد. او اعتقاد دارد این یکی از مهم‌ترین مشکلاتی است که فرد در زندگی ممکن است به آن دچار شود. طبق گفته اریکسون بحران هویت زمانی اتفاق می‌افتد که فرد نگاه عمیقی به «خود» می‌اندازد و خود را تحلیل می‌کند. علاقه‌ی اریکسون به هویت از دوران کودکی آغاز شد. او در خانواده‌ای یهودی بزرگ شد. ظاهر او شبیه اسکاندیناویایی‌ها بود، ولی همیشه حس می‌کرد که نه به یهودی‌ها تعلق دارد و نه به اسکاندیناویایی‌ها. او بعدها تحقیقاتی در مورد زندگی فرهنگی سرخ‌پوستان یوروک در شمال کالیفرنیا انجام داد. همچنین تحقیقات اریکسون در مورد قبیله‌ی سرخ‌پوستی سو در داکوتای جنوبی کمک کرد تا ایده خود را در مورد رشد و بحران هویت بهتر تعریف کند.

- تعریف اریکسون از بحران هویت

«هویت یعنی حس شخصی و ویژگی‌های ملموس ما در مورد یگانگی و تداوم خودمان. هویت همچنین یعنی عقاید ما در مورد یگانگی و تداوم تصویری که از جهان اطرافمان داریم. این یکی از ویژگی‌های زندگی با اعتمادبه‌نفس و پرآرامش است. برای همین هم کسی که تازه خودش و جامعه‌ی خود را کشف کرده خیلی از پیدا کردن این ویژگی لذت می‌برد. می‌توانیم ببینیم که او یگانگی بی‌همتایی را پیدا کرده و هرگز آن را از دست نخواهد داد. این یعنی او نوع بدن، اخلاق، استعدادها، نقطه‌ضعف‌ها، الگوها و ایده‌آل‌هایش را کشف می‌کند. او می‌تواند بین الگوهای موجود برای موقعیت‌های شغلی، ارزش‌های زندگی، معلم‌ها، دوستان و اولین رابطه‌ها یکی را انتخاب کند» (اریکسون، ۱۹۷۰).

- تحقیقاتی در مورد هویت

اریکسون مراحل را برای رشد روان‌شناختی تعریف کرده است. طبق گفته‌ی او بحران هویت در سال‌های نوجوانی اتفاق می‌افتد. در این سال‌ها افراد با تضاد هویت و سردرگمی نقش درگیر می‌شوند. جیمز ماریکا محقق است که تئوری‌های اولیه‌ی اریکسون را گسترش داد. ماریکا و همکارانش می‌گویند با متعهد شدن به یک هویت می‌توانید تعادل بین هویت و سردرگمی را به‌وجود بیاورید. ماریکا همچنین روشی را برای

مصاحبه با افراد ابداع کرد. این مصاحبه هویت افراد را می‌سنجد و چهار وضعیت مختلف را برای هویت افراد تعریف می‌کند. این روش سه حوزه‌ی مختلف عملکرد را بررسی می‌کند: نقش حرفه‌ای، عقاید، ارزش‌ها و جنسیت.

- وضعیت‌های هویت

موفقیت در کسب هویت: این وضعیت وقتی به وجود می‌آید که شخص هویت‌های مختلف را بررسی می‌کند و به یکی از آن‌ها متعهد شده است.

ضرب‌الاجل: این وضعیت وقتی به وجود می‌آید که فرد به صورت فعال هویت‌های مختلف را بررسی کرده، ولی هنوز به یک هویت متعهد نشده است.

سلب حق: این وضعیت وقتی به وجود می‌آید که فرد بدون بررسی هویت‌های مختلف به یکی متعهد شده است.

سردرگمی هویت: این وضعیت وقتی اتفاق می‌افتد که نه بحران هویت و نه تعهد به هویت وجود دارد.

محققان به این نتیجه رسیده‌اند، آن‌هایی که کاملاً به یک هویت متعهد شده‌اند، از بقیه‌ی افراد سالم‌تر و خوش‌بخت‌تر هستند.

افرادی که در وضعیت سردرگمی هویت هستند، معمولاً احساس راحتی نمی‌کنند. آن‌ها نمی‌توانند یک هویت را برای خود نگه دارند. امروزه دنیا به سرعت در حال تغییر است. برای همین هم بحران هویت نسبت به دوران اریکسون بیشتر اتفاق می‌افتد. این مشکلات فقط مخصوص سنین نوجوانی نیستند. افراد در برهه‌های مختلفی از زندگی خود این مشکل را تجربه می‌کنند؛ مخصوصاً زمان‌هایی که فرد تغییرات بزرگی را در زندگی خود تجربه کرده است. مثلاً وقتی کسی شغل خود را تغییر داده، رابطه‌ی جدیدی را شروع کرده، ازدواجش را پایان داده یا به تازگی بچه‌دار شده است. برای قدرت بخشیدن به هویت شخصی خود می‌توانید جنبه‌های مختلف «خود» را در حوزه‌های مختلف بررسی کنید. این حوزه‌ها شامل نقش شما در محل کار، در خانواده و در رابطه‌های عاطفی می‌شوند. البته روش‌هایی هم هستند که می‌توانند به شما در رفع این مشکل کمک کنند.

خودتان را بشناسید

۱. هویت خود را بررسی کنید

بررسی هویت یکی از معمول‌ترین کارها در دوران نوجوانی است. نوجوانان معمولاً هویت‌های مختلف را امتحان می‌کنند. آن‌ها ارزش‌هایی را آزمایش می‌کنند که با ارزش‌های خانوادگی آن‌ها متفاوت هستند. این یکی از مهم‌ترین بخش‌های بزرگ‌شدن است. بدون این بررسی، بزرگسالان ممکن است هویتی پیدا کنند که خودشان آن را انتخاب نکرده‌اند. اگر تابه‌حال در زندگی خود هویت‌تان را بررسی نکرده‌اید، هنوز هم دیر نیست. اگر حالا این کار را انجام دهید به حل مشکل بحران هویت خود کمک زیادی کرده‌اید. در مورد ویژگی‌ها و خلقیاتی فکر کنید که «خود» امروز شما را نشان می‌دهد. ارزش‌های خود را بررسی کنید. کدام برای شما از همه مهم‌تر است؟ کدام اصول زندگی شما را تعریف می‌کنند؟ چطور به این اصول رسیده‌اید؟ چه کسی بیشترین تأثیر را در به‌وجود آمدن این اصول داشته است؟ ببینید این ارزش‌ها و اصول در طول زندگی شما تغییری داشته‌اند یا نه؟ ببینید تغییری کرده‌اید یا نه؟ از خود بپرسید چرا؟

۲. ببینید چه چیزی شما را پایبند می‌کند

همه ممکن است گاهی اوقات احساس سرگشتگی کنند. وقتی این احساس را پیدا کردید باید ببینید در زندگی روزمره چه چیزی شما را پایبند می‌کند. برای خیلی از افراد پایبندکننده‌ترین چیز رابطه‌ی آن‌ها با دیگران است. دوستان، اقوام، همکاران و همسر همگی شبکه‌ای از روابط را تشکیل می‌دهند که ما انتخاب می‌کنیم در اطراف‌مان داشته باشیم.

در مورد روابطی فکر کنید که برای شما مهم هستند. به این فکر کنید که این روابط چه تأثیرات مثبت یا منفی روی شما داشته‌اند.

حالا به این فکر کنید چرا این روابط برای شما اهمیت دارند. چرا این افراد را انتخاب کرده‌اید؟

اگر این روابط شما را پایبند نمی‌کنند، به‌دلیل آن فکر کنید. آیا شما هستید که نمی‌خواهید به دیگران نزدیک شوید؟ آیا این اخلاق خود را دوست دارید؟ یا می‌خواهید آن را تغییر دهید؟

از خودتان صادقانه بپرسید که اگر رابطه با این افراد در زندگی‌تان وجود نداشت، هنوز هم چنین شخصیتی را داشتید؟

۳. علایق خود را بررسی کنید

علاوه‌بر روابط، علایق شخصی هم می‌توانند شما را در زندگی پایبند کنند. آگاهانه یا ناآگاهانه، روابط و علایق شخصی، بیشتر زمان شما را خارج از کار و مدرسه به خود اختصاص می‌دهند.

ممکن است به خاطر شخصیت و هویت خود این علایق را انتخاب کرده باشید یا ممکن است علایق‌تان هویت شما را شکل داده باشند. به هر حال این‌ها برای درک شما از خودتان ضروری هستند.

فکر کنید اوقات فراغت خود را چگونه می‌گذرانید. کدام سرگرمی‌ها یا علایق هستند که بیشترین زمان و انرژی شما را به خود اختصاص می‌دهند.

حالا به این فکر کنید که چرا این علایق برای شما مهم هستند. آیا همیشه به این‌ها علاقه داشته‌اید؟ آیا از وقتی جوان‌تر بودید این علایق به شما هویت داده‌اند؟ آیا اخیراً به آن‌ها علاقه‌مند شده‌اید؟ چرا از اول به این موارد علاقه‌مند شدید؟

از خودتان صادقانه بپرسید که بدون این علایق، آیا باز هم همین هویت را داشتید؟

۴. بهترین «خودتان» را در آینده تصور کنید

وقتی بهترین حالت خودتان را در آینده تصور می‌کنید، به خودتان مطمئن‌تر می‌شوید و احساس امنیت بیشتری در مورد خودتان دارید. این تمرین شما را مجبور می‌کند تا خود کنونی‌تان را بررسی کنید. می‌توانید در مورد نسخه‌های مختلف خودتان یادداشت بردارید. می‌توانید واقع‌بینانه تلاش کنید به آنچه در نظر دارید برسید.

۲۰ دقیقه وقت بگذارید تا تمرین تصور کردن را انجام دهید.

خودتان را در آینده‌ی نزدیک تصور کنید. روی جنبه‌های مختلف زندگی‌تان تمرکز کنید. تصور کنید که این جنبه‌ها از زندگی‌تان به خوبی پیش رفته‌اند.

جنبه‌های مختلف زندگی را که برای خودتان تصور کرده‌اید بنویسید.

به این فکر کنید که چگونه می‌توانید این تصورات را به واقعیت نزدیک کنید. هر وقت حس می‌کنید گیر کرده‌اید یا در زندگی سردرگم شده‌اید، به تصورات‌تان فکر کنید. آینده‌ای را که برای خودتان تصور کرده‌اید، به خاطر بیاورید. از این تصویر استفاده کنید تا به خودتان مسلط شوید.

بهبود بعد از تغییر یا ازدست دادن کسی

۱. زندگی‌تان را ارزیابی کنید

از دست دادن کسی یا ایجاد تغییراتی در زندگی می‌تواند خیلی دردناک باشند، ولی این اتفاقات همچنین فرصت‌های تازه‌ای را در اختیار ما می‌گذارند. به کمک این فرصت‌ها می‌توانیم ببینیم چه کسی هستیم و چه می‌کنیم.

احتمالاً رؤیاهای و اهداف شما امروز یا پنج یا ده سال پیش فرق دارند. ممکن است به خاطر عادت به شرایط موجود یا موقعیت زندگی متوجه این تغییرات نشده باشید.

گاه ممکن است کسی را از دست دهید یا تغییر ناگهانی در زندگی‌تان ایجاد شود. پس از آن به‌عنوان فرصتی برای بازبینی و بررسی زندگی‌تان استفاده کنید. مثلاً خیلی از افراد مرگ عزیزان را به‌عنوان هشدار می‌بینند؛ هشداری که به آن‌ها می‌گوید زندگی‌شان را تغییر دهند و اهداف بلندمدت‌شان را به تأخیر نیندازند. از دست دادن شغل هم می‌تواند تکان‌دهنده باشد. می‌توانید به دنبال شغلی بگردید که شادی و رضایت بیشتری به شما بدهد.

صادقانه از خودتان بپرسید که اهداف و رؤیاهای امروزتان با اهداف و رویاهای دیروز یکی هستند یا نه. اگر نیستند، جایی برای اهداف و رؤیاهای جدید در زندگی‌تان پیدا کنید.

## ۲. خودتان را برای تغییر آماده کنید

افراد زیادی از تغییر می‌ترسند؛ مخصوصاً تغییرات بزرگی که احتمالاً همه‌ی زندگی را تغییر می‌دهند ترسناک هستند. ولی تغییر خیلی هم بد نیست. در واقع طبیعی است که شرایط ما تغییر کند. برخی کارشناسان توصیه می‌کنند وقتی تغییراتی در زندگی به وجود می‌آیند، هویت خود را هم نسبت به آن عوض کنید. مقاومت در برابر تغییرات خیلی مفید نیست.

از خودتان بپرسید که ۱۰ یا ۲۰ سال دیگر افسوس می‌خورید که از فرصت‌ها استفاده نکرده‌اید یا زندگی‌تان متفاوت نبوده است.

به خودتان اجازه دهید وارد فرایند خودشناسی شوید. ببینید در زندگی چه می‌خواهید. ببینید چطور می‌توانید از وضعیت کنونی به سمت اهداف خود حرکت کنید.

وقتی آینده‌ی خود را تصور می‌کنید، فراموش نکنید که آن فرد خود شما در آینده هستید. انتظار نداشته باشید در آینده فرد متفاوتی باشید. به خاطر داشته باشید، تجربه شما را عاقل‌تر می‌کند. در آینده اطلاعات بیشتری خواهید داشت و در عین حال از خود واقعی‌تان هم خیلی دور نخواهید بود.

### ۳. بهبودی بعد از تغییر یا از دست دادن کسی

برخی افراد که شغل خود را از دست داده‌اند، ممکن است دچار بحران هویت شوند. آن‌ها نمی‌دانند چه کار کنند و چطور دوباره به زندگی خود مسلط شوند. برخی کارشناسان پیشنهاد می‌کنند یکی از بهترین کارها این است که به دنبال موقعیت‌های دیگر بگردید. می‌توانید تلاش کنید همان کار را در موقعیتی دیگر انجام دهید.

می‌توانید در حوزه‌ی تخصصی خود کار آزاد انجام دهید. ممکن است موقعیت ایده‌آلی نباشد، ولی می‌توانید در حوزه‌ای که دوست دارید کار کنید. این کار هدف جدیدی به شما می‌دهد.

از ارتباطات خود استفاده کنید. برخی شرکت‌ها آگهی استخدام را فقط در میان آشنایان خود منتشر می‌کنند. برای همین هم، ارتباط با سایر حرفه‌ای‌های این حوزه می‌تواند خیلی مفید باشد. این ارتباط فرصت‌های جدیدی را به شما می‌دهد. بدون وجود این ارتباطات احتمالاً این فرصت‌ها را به دست نمی‌آوردید. این کار به شما کمک می‌کند حس کنید بخشی از جامعه‌ی حرفه‌ای‌های حوزه‌ی خود هستید. سرگرمی‌های جدیدی را امتحان کنید. این سرگرمی‌ها می‌توانند شما را به اهداف‌تان نزدیک کنند. تکرار کارهایی که سال‌ها انجام می‌داده‌اید، شما را به جایی نمی‌رساند. بنابراین سخت تلاش کنید تا تغییرات لازم را به وجود آورید.

هدف خود را کشف کنید

#### ۱. از ارزش‌های خود پیروی کنید

ارزش‌های شما نقش مهمی در هویت و شخصیت شما دارند. این ارزش‌ها هستند که از جنبه‌های مختلف هویت شما را شکل می‌دهند. یکی از راحت‌ترین روش‌ها برای پیدا کردن هدف زندگی این است که همیشه از ارزش‌های خود پیروی کنید.

اگر مهربانی و دل‌سوز بودن بخشی از ارزش‌های شماست، راهی پیدا کنید که هر روز کاری از روی مهربانی و دل‌سوزی انجام دهید.

اگر دین یکی از ارزش‌های شماست، فرائض دینی را مرتب ادا کنید.

اگر عضوی از جامعه بودن یکی از ارزش‌های شماست، سعی کنید همسایه‌های خود را بهتر بشناسید. می‌توانید ماهی یک بار با آنها دورهمی داشته باشید.



## ۲. کاری انجام دهید که به آن علاقه‌مند هستید

اگر به شغل خود علاقه‌مند هستید، انجام دادن آن شما را خوشحال می‌کند. اگر به شغل خود علاقه‌ای ندارید هم اشکالی ندارد. می‌توانید خارج از حوزه‌ی کاری، علائق خود را پیدا کنید. علاقه داشتن به چیزی می‌تواند به شما احساس خوشبختی دهد. علایق شما می‌توانند هدف زندگی شما باشند.

کاری را که دوست دارید انجام دهید. کاری که باعث خوشبختی شما می‌شود. البته به شرطی که کار مورد علاقه‌تان امن و قانونی باشد. دلیلی ندارد انجام کارهای مورد علاقه‌تان را به تاخیر بیندازید. خیلی افراد حتی راهی پیدا می‌کنند که علائق خود را به شغل مستقل تبدیل کنند. کار سختی است. اولین قدم این است، وقت بگذارید و کاری را که دوست دارید انجام دهید.

اگر هم‌اکنون به هیچ کاری علاقه‌مند نیستید، کاری را پیدا کنید. ارزش‌های خود را بررسی کنید. ببینید ممکن است از چه کارهایی لذت ببرید. سرگرمی جدیدی برای خود پیدا کنید. یاد بگیرید موسیقی بنوازید. به یک کلاس هنری بروید. به فروشگاه وسایل سرگرمی بروید و از فروشنده کمک بخواهید.

## ۳. بیرون بروید

برخی افراد حس می‌کنند بیرون رفتن به آنها هدف و خوشبختی می‌دهد. حتی درمان‌های طبیعت‌تراپی هم وجود دارند. این درمان‌ها با فعالیت‌هایی مانند طبیعت‌گردی و اردو رفتن به فرد کمک می‌کنند. افراد با استفاده از این درمان‌ها می‌توانند بر مشکلات روان‌شناسی و اعتیادها غلبه کنند.

از طریق اینترنت می‌توانید پارک‌ها و مناظر طبیعی نزدیک خانه‌تان را پیدا کنید. فقط نکات ایمنی را با دقت رعایت کنید. اگر تابه‌حال این کار را نکرده‌اید یا به منطقه آشنا نیستید، حتما کسی را با خود ببرید.

## ۴. بهانه‌ی معنویت خود را پیدا کنید

همه نمی‌توانند با دین ارتباط برقرار کنند. تقید به دین حتما نمی‌تواند به زندگی همه‌ی افراد هدف دهد. ولی برخی افراد حس می‌کنند جامعه‌ی دینی می‌تواند آنها را به چیزی فراتر از خودشان متصل کند. حتی برنامه‌های معنوی غیردینی مانند یوگا و مدیتیشن تأثیرات مثبتی روی سلامت روان‌شناختی فرد می‌گذارند.

از مدیتیشن استفاده کنید تا تمرکزتان بیشتر شود. هدفی را در ذهن داشته‌باشید. مثلا تمرکز خود را روی پیدا کردن هدفی برای زندگی‌تان بگذارید. بعد روی تنفس خود تمرکز کنید. فکرهای خارجی را که وارد

ذهن می‌شوند متوقف کنید. از طریق بینی نفس بکشید. روی دم و بازدم تمرکز کنید. تا هر وقت می‌توانید یک جا بنشینید. سعی کنید هر بار مدت‌زمان مدیتیشن خود را بیشتر کنید.

درمورد ادیان مختلف در سرتاسر جهان مطالعه کنید. هر دینی ارزش‌ها و عقاید مخصوص به خود را دارد. برخی از این ارزش‌ها با ارزش‌های شما هماهنگ هستند.

با دوستان یا اقوام خود که مذهبی هستند صحبت کنید. آنها می‌توانند مواردی را به شما توصیه کنند. به کمک این افراد می‌توانید عقاید و اعمال ادیان مختلف را بررسی کنید.

سعی کنید هویت خود را تقویت کنید

#### ۱. روی روابط خود کار کنید

دوستان، خانواده و همسر می‌توانند به زندگی خیلی افراد ثبات ببخشند. داشتن رابطه‌ی قوی با خانواده و دوستان می‌تواند به شما کمک کند هویت ثابت‌تری داشته باشید. این افراد کمک می‌کنند تا شما احساس تعلق کنید.

به دوستان و اعضای خانواده‌ی خود پیام بدهید یا زنگ بزنید. با افرادی که گهگاه می‌بینید و همچنین افرادی که هر روز می‌بینید ارتباط برقرار کنید.

به دوستان و اعضای خانواده‌ی خود ابراز علاقه کنید. به آنها بگویید دوست دارید تا زمان بیشتری با آنها بگذرانید.

برنامه بریزید و با آنها به کافی‌شاپ، رستوران یا سینما بروید. یا سفری هیجان‌انگیز را با آنها برنامه‌ریزی کنید. وقت و انرژی خود را روی تقویت روابطتان بگذارید. این کار باعث می‌شود خوشحال‌تر باشید و به خودتان مطمئن‌تر شوید.

#### ۲. به رشد شخصی خود برسید

بینید به چه چیزی اهمیت می‌دهید؛ رشد شخصی، دین، ورزش، فلسفه، هنر، سفر یا هر چیز دیگری. به دنبال علایقتان بروید. اجازه دهید هویت و شخصیت شما به وسیله‌ی علایقتان تغییر کند. خودتان را نسبت به آنها انعطاف‌پذیر کنید. قبول کنید چیزهایی که برای شما لذت‌بخش هستند ارزشش را دارند. اطرافتان را با این چیزها پر کنید و هر روز یا هر هفته با آنها سروکار داشته باشید.

### ۳. برای موفقیت تلاش کنید

یکی از بهترین روش‌های تقویت هویت، تلاش و موفقیت در زمینه‌ی کاری است. مهم نیست چه شغلی دارید. اگر سخت کار کنید موفق می‌شوید. البته زندگی فقط کار نیست. کار کردن به شما شخصیت و هدف می‌دهد.

اگر از شغل خود راضی نیستید، به دنبال کار جدیدی بگردید. برخی کارهای جدید به آموزش و تحصیل نیاز دارند. برخی از آنها را می‌توانید با مهارت‌های کنونی خود انجام دهید. داشتن شغلی که از آن لذت می‌برید، حس هدفمندی و خوشبختی زیادی به شما می‌دهد.

#### • اصالت داشتن به چه معناست؛ چگونه خودمان باشیم؟

تا به حال شده احساس کنید نقابی به صورت دارید؟ شاید احساس می‌کنید باید به شیوه‌ای خاص در حضور رئیس‌تان عمل کنید یا چیزهای خاصی به همکاران‌تان بگویید تا مقبول واقع شوید. به جای اینکه خودتان باشید دائماً نقشی را بازی می‌کنید تا با دیگران هماهنگ باشید یا بر آن‌ها تأثیر بگذارید.

اکثر ما در برهه‌ای از زمان چنین موقعیت‌هایی را تجربه کرده‌ایم. به جای اینکه به شیوه‌ای واقعی عمل کنیم، به دیگران چیزی می‌گوییم که دوست دارند بشنوند و برخلاف ماهیت واقعی خودمان عمل می‌کنیم. به طور خلاصه غیرواقعی زندگی می‌کنیم. زندگی و کار به این صورت خسته‌کننده، ناامیدکننده و محدودکننده است. در ضمن ما را از دستیابی به پتانسیل واقعی‌مان هم باز می‌دارد. نقطه‌ی مقابل این مسئله، زندگی و کار به صورت اصیل و واقعی است. وقتی به خود اجازه می‌دهیم تا خودمان باشیم، می‌توانیم آزاد و رها از ایده‌ها و انتظارات دیگران زندگی کنیم و می‌توانیم مسیر خود را در زندگی انتخاب کنیم.

در این جا، اصالت را به طور عمیق‌تری بررسی می‌کنیم. واقعی بودن چیست، شامل چه چیزی است و چگونه می‌توانیم در زندگی خود واقعی‌تر به نظر برسیم.

#### اصالت داشتن چیست؟

به نظر می‌رسد به تعداد روان‌شناسان و فیلسوفان و عالمان و محققان، تعاریف متفاوتی از اصالت وجود دارد. با این حال، تعریف متداول این است که اصالت داشتن به معنی زندگی مطابق با ارزش‌ها و اهداف خود و نه مطابق با ارزش‌ها و اهداف دیگران است. به زبان ساده‌تر، اصالت یعنی پایبند بودن به شخصیت،

ارزش‌ها و روح خود و در عین حال بی‌توجهی به فشارهای تحمیلی. وقتی اصالت دارید یعنی با خودتان و دیگران صادق هستید و مسئولیت اشتباهات‌تان را می‌پذیرید. ارزش‌ها، آرمان‌ها و اعمال‌تان با هم تناسب دارند. در نتیجه، به عنوان فردی حقیقی و اصیل شناخته می‌شوید و دوست دارید تا پیامدهای پایبند بودن به آنچه که فکر می‌کنید درست است را بپذیرید.

چرا اصیل باشیم؟

واقعی زندگی کردن همیشه آسان نیست. گاهی اوقات پایبند بودن به آنچه که می‌دانید درست است، یعنی با جمعیتی مخالفت کنید. این کار یعنی غیرمتعارف بودن، خود را در معرض احتمال آسیب از طرف دیگران قرار دادن و انتخاب مسیر سخت‌تر.

از یک سو این کار به معنی از دست دادن برخی فرصت‌هاست. شما باید این مسئله را بپذیرید. با این حال، در بلندمدت احتمال دارد که فرصت‌های بسیار بیشتری برای‌تان فراهم شود، فرصت‌هایی که برای کسی که بی‌ثبات، آشفته، مردد یا غیرواقعی است فراهم نباشد. زندگی واقعی داشتن، نسبت به پنهان کردن شخصیت حقیقی، ثمربخش‌تر هم هست. وقتی واقعی زندگی می‌کنید، نباید نگران آنچه گفته‌اید یا نگفته‌اید، چگونه عمل کرده‌اید یا اینکه آیا کار درست را انجام داده‌اید یا خیر باشید. زندگی واقعی یعنی اینکه بتوانید به خودتان و انگیزه‌هایتان اعتماد کنید. واقعی بودن مزایای دیگری نیز دارد:

اعتماد و احترام: وقتی به خودتان پایبند هستید، نه تنها به قضاوت‌ها و تصمیم‌هایی که می‌گیرید اعتماد می‌کنید، بلکه دیگران نیز به شما اعتماد می‌کنند. آنها به خاطر اینکه شما پای ارزش‌ها و باورهایتان می‌ایستید به شما احترام می‌گذارند.

اخلاق‌مداری: وقتی اصالت دارید، اخلاق‌مداری هم دارید. در انجام کارهای صحیح تردید نمی‌کنید، پس نباید هیچ‌گاه از خودتان انتقاد کنید. آن کسی که هستید، آنچه انجام می‌دهید و آنچه بدان باور دارید، همگی کاملاً منطبق با یکدیگرند.

توانایی مقابله با مشکلات: وقتی با خودتان و دیگران صادق باشید، به جای اینکه از مشکلات طفره بروید یا اصلاً آنها را نادیده بگیرید، قدرت و آزادی عمل برای مقابله‌ی سریع با آنها را دارید.

محقق ساختن پتانسیل‌ها: وقتی به خودتان اعتماد دارید و آنچه که فکر می‌کنید درست است را انجام می‌دهید، می‌توانید همه‌ی پتانسیل‌هایتان را در زندگی محقق سازید. به جای اینکه به دیگران اجازه دهید آنچه برای‌تان مناسب است را به شما اختصاص دهند، خودتان کنترل زندگی‌تان را به دست می‌گیرید.

اعتماد به نفس و عزت نفس: وقتی واقعی و حقیقی هستید و کار درست را انجام می‌دهید، می‌توانید به خودتان اطمینان کنید که تصمیم درست را می‌گیرید. این امر به نوبه‌ی خود منجر به اعتماد به نفس و عزت نفس، خوش‌بینی و رضایت بیشتر از زندگی هم می‌شود.

استرس کمتر: اگر هر روز آنچه را می‌گفتید که بدان باور داشتید، به خود پایبند بودید و مطابق با این امر رفتار می‌کردید، چه احساسی داشتید؟ خوشحالی و عزت نفسی که حس خواهید کردید را تصور کنید. خودتان بودن استرس بسیار کمتری نسبت به زمانی دارد که کسی دیگری باشید.

توجه: صداقت بخش مهمی از اصالت است. با این حال، بین صداقت و راستگویی با دیگران، تفاوت زیادی وجود دارد. دکتر هریت لرنر (Harriet Lerner) در کتاب «The Dance of Deception» بین این مفاهیم تمایز قائل می‌شود. وی می‌گوید صداقت گاهی اوقات نشان‌دهنده‌ی افکار و احساسات سانسور نشده‌ی ماست، در حالی که حقیقت نیازمند ظرافت، زمان، مهربانی و همدلی با شخص دیگری است. ما باید سعی کنیم تا همیشه نسبت به افراد پیرامونمان راستگو باشیم؛ چرا که برخی افراد گاهی صداقت بی‌رحمانه را تهاجمی، قضاوت‌کننده و حتی خودخواهانه می‌دانند. صداقت سانسور نشده می‌تواند روابط و حرفه‌ها را هم به خطر بیندازد.

#### اصالت نداشتن در نقش‌های مختلف

اگر مثل بسیاری از مردم هستید، پس شما هم هویت‌های مختلفی در کار و زندگی شخصی‌تان دارید. مثلاً رهبر گروه خود هستید، همکار یا دوست همکاران هستید، عضو گروهی برای رئیس‌تان و کارشناسی برای مشتریان‌تان هستید. از آنجایی که نقش‌های مختلفی برای ایفا کردن در زندگی دارید، برای اینکه واقعی باشید آیا باید در همه‌ی این نقش‌ها به یک شکل عمل کنید؟

این پرسش مهمی است؛ به ویژه به این دلیل که به نظر می‌رسد بیشتر ما «خودهای» به ظاهر متعارضی داریم. در فصلی با عنوان «اصیل بودن» در کتابی با عنوان «Handbook of Positive Psychology» دکتر سوزان هارتر (Susan Harter) استدلال می‌کند که شخصیت‌های ما نمی‌توانند ثابت باشند. پس باید منعطف باشیم و این انعطاف‌پذیری به ما امکان تغییر و رشد و محقق ساختن فرصت‌های جدید را

می‌دهد. با این حال، خود واقعی ما فارغ از اینکه در چه موقعیتی هستیم، ثابت باقی می‌ماند. فقط به این خاطر که نقش‌های مختلفی داریم؛ به این معنی نیست که باید هر بار نقاب متفاوتی به صورت داشته باشیم.

چگونه اصیل باشیم؟

شما یک شبه خود واقعی‌تان را پیدا نمی‌کنید و شکل نمی‌دهید. در عوض، این فرایند کشف به صورت مادام‌العمر ادامه دارد. مراحل زیر را برای شروع طی کنید:

۱. مطابق با ارزش‌هایتان زندگی کنید

با اصالت زندگی کردن یعنی اینکه مطابق با ارزش‌ها و باورهای زندگی کنید که بیشتر از همه برای شما عزیز بوده و منشأ اهداف شخصی‌تان هستند. قدم اول شما شناسایی ارزش‌های اصلی و سپس تعهد به زندگی و کار مطابق با آنهاست. سپس باید اهداف شخصی و اهداف حرفه‌ای را مشخص کنید که با این ارزش‌ها مطابقت دارند.

گاهی اوقات باید تصمیمی بگیرید که به لحاظ اخلاقی چالش‌برانگیز است؛ این جاست که دانستن ارزش‌های اصلی کمک‌تان می‌کند تا کار درست را انجام بدهید.

۲. شکاف را شناسایی کنید

آیا شکافی بین کسی که اکنون هستید و کسی که فکر می‌کنید می‌توانید باشید وجود دارد؟ برای مثال آیا در محل کار نقابی به صورت دارید؟ شاید زمانی که با اعضای گروه‌تان هستید خشن‌تر از حد معمول باشید؛ چرا که فکر می‌کنید این گونه است که مدیران کارها را انجام می‌دهند. شاید بسیار پرحرف هستید، چون نمی‌خواهید دیگران فکر کنند که خسته‌کننده‌اید، یا شاید لبریز از ایده‌هایی هستید که هیچ‌گاه آنها را به اشتراک نمی‌گذارید چون می‌ترسید که اعضای گروه آنها را رد کنند و این کار باعث می‌شود احساس سرکوب شدن و ناراحتی داشته باشید.

سعی کنید با نوشتن فهرستی از واژه‌هایی که توصیف‌کننده‌ی ویژگی‌های شخصی که می‌دانید می‌توانید باشید، این شکاف‌ها را پیدا کنید. همچنین فکر کردن درباره‌ی اینکه تا چه حد این ویژگی‌ها منعکس‌کننده‌ی شخصیت واقعی‌تان هستند می‌تواند بسیار مفید باشد. سپس واژه‌ای از این فهرست را که می‌خواهید با آن شروع کنید انتخاب کنید. برای مثال شاید بخواهید «صریح‌تر» باشید. از تکنیک‌های

تعیین اهداف شخصی استفاده کرده و تصمیم بگیرید هر روز بر روی این مسئله کار کنید. واقع بینانه تر آن است که اهداف کوچک تری مشخص کنید و هر بار بر روی یک ویژگی کار کنید، تا اینکه بخواهید یک باره کل زندگی تان را دگرگون کنید.

#### ۳. اخلاق مدارانه زندگی کنید

توسعه و حفظ اخلاق مداری شجاعت می خواهد. با تحلیل انتخاب های روزمره تان شروع کنید. اغلب بر اساس شهودتان می دانید که انتخاب های درست و غلط کدامند. هدف تان یاد گرفتن چگونگی گوش دادن به آن «صدای کم درون تان» است. حس ناراحتی که به شما می گوید جایی از کار اشتباه است. هر انتخابی را که می کنید بررسی کرده و از خود بپرسید کدام انتخاب باعث می شود حس خوبی نسبت به خودتان داشته باشید. زندگی اخلاق مدارانه به این معنی هم هست که مسئولیت کارهایتان از جمله اشتباهات تان را بپذیرید. مسئولیت انتخاب هایتان را بر عهده بگیرید و سعی کنید هر گونه نقص و عیبی را برطرف کنید.

#### ۴. صادقانه ارتباط برقرار کنید

ارتباط صادقانه یعنی گفتن آنچه که باور دارید، ضمن آنکه به نیازها و احساسات دیگران احترام می گذارید. این کار مستلزم هوش هیجانی و مهارت های خوب ارتباطی است. به این معنی هم هست که نباید با دیگران بازی نکنید. آنچه در ذهن تان است را بگویید و از اشارات سری یا تدابیر دیگری برای انتقال منظور خود استفاده نکنید. ارتباط صادقانه به معنی سر قول بودن هم هست. اگر به کسی قول می دهید، این قول را پیمانی تخطی ناپذیر در نظر بگیرید. هیچ گاه قولی ندهید که نمی توانید به آن عمل کنید.

#### ۵. فرضیه پردازی نکنید

فرضیه پردازی درباره ی دیگران در زندگی آسان است. جایی که قضاوت لازم نیست، قضاوت خود را بیان نکنید. اجازه دهید اعمال دیگران معرف آنها باشند، و سعی کنید حرف آنها را همان گونه که هست بپذیرید. متوجه خواهید شد که اگر تلاش کنید تا در قبال دیگران ذهنی باز داشته باشید، آنها نیز همین رفتار را با شما خواهند داشت.

#### ۶. اعتماد به نفس به وجود بیاورید

واقعی بودن مستلزم قدرت شخصیت است به ویژه زمانی که دیگران به شما فشار می آورند تا به گونه ای عمل کنید که می دانید اشتباه است. به همین دلیل است که باید روی ایجاد اعتماد به نفس کار کنید.

درکی قوی از خود و قاطعیت لازم برای پافشاری بر موضع‌تان، به شما کمک می‌کند تا در موقعیت‌های چالش‌برانگیز موفق شوید.

۷. احساسات خود را مدیریت کنید

وقتی واقعی زندگی می‌کنید، نیازهای دیگران را در نظر می‌گیرید و تلاش می‌کنید با احترام رفتار کنید. در موقعیت‌های استرس‌زا، این یعنی بدانید چگونه باید احساسات‌تان را کنترل کنید. این بخش مهمی از واقعی زندگی کردن است، چون نشان می‌دهد که قدرت و احترامی درونی برای اطرافیان‌تان دارید و مهارتی است که ارزش به وجود آمدن را دارد؛ چرا که در همه‌ی جوانب زندگی و حرفه‌تان به شما خدمت خواهد کرد.

**توجه:**

همان‌طور که قبلاً گفتیم، اصیل بودن یعنی برخی فرصت‌های کوتاه‌مدت را ناگزیر از دست می‌دهید. بالاخره همیشه وسوسه می‌شوید که خودتان را بزرگ‌تر و جذاب‌تر نشان دهید، و شاید کمی اغراق کنید تا این فرصت‌های به ظاهر عالی را به دست آورید. در واقعیت، مواقعی وجود دارد که این کار جواب می‌دهد. هر چند در مواقع دیگر با صورت به زمین می‌خورید و اعتبار خود را نابود می‌کنید. در هر صورت، با این کار خود را آماده‌ی شادی بلندمدت نکنید. معمولاً کار بهتر این است که ارزش‌ها و نقاط قوت واقعی خود را درک کنید و بعد هم سخت تلاش کنید تا فرصت‌هایی را پیدا کنید که این ارزش‌ها و نقاط قوت برای موفقیت‌شان واقعا مهم هستند. (ایجاد استراتژی شغلی برای این مسئله مفید است.) این گونه شما می‌توانید هم‌زمان واقعی، خوشحال و موفق باشید.

❖ **میانه‌کار**

تا این جا درباره‌ی مطالب زیادی مانند «چگونه مستقل باشیم؟»، «چگونه شخصیت قوی داشته باشیم؟»، «چگونه اراده‌ی قوی داشته باشیم؟»، «چگونه روحیه‌ی قوی داشته باشیم؟»، «هفته‌ی عادت گفتاری افراد خیلی دوست داشتنی»، «۱۵ راز افرادی که متقاعد کردن دیگران را خوب بلدند»، «۱۰ روش خارق‌العاده برای بهبود تفکر خلاق»، «هشت عادت مخربی که خلاقیت را نابود می‌کنند»، «یادگیری E5»، «مسیر یادگیری»، «مدل جامع مغزی هرمان»، «۱۳ عادت کسانی که دلسوز خودشان هستند»، «خستگی تصمیم‌گیری»، «بحران هویت»، «اصالت داشتن» و کلی مطلب دیگر صحبت کردیم اما اصلاً گمان نکنید



که به پایان فصل دو رسیده‌ایم. هنوز باید درباره «ایلان ماسک» و «ثروتمند شدن» حرف بزنیم! به عبارت دیگر در «میانه کار» هستیم.

### ✓ بشنو از ایلان ماسک چون حکایت می‌کند

چند نقل قول از ایلان ماسک:

«من تا حالا هیچ کتابی در مورد مدیریت زمان نخوانده‌ام»

«افراد بهتر کار می‌کنند وقتی بدانند هدف چیست و چرا. مهم است که افراد صبح‌ها برای سر کار آمدن اشتیاق داشته باشند و از کار کردن لذت ببرند»

«من فکر می‌کنم این بهترین نصیحت است: مدام به این فکر کن که چگونه می‌توانی کارها را بهتر انجام دهی و خودت را زیر سوال ببری»

«اگر کسی فکر می‌کند که ترجیح می‌داد در بخش دیگری از تاریخ بود، احتمالاً دانش‌آموز خیلی خوبی در درس تاریخ نیست. قدیم‌ها زندگی افتضاح بود. مردم خیلی کم می‌دانستند و شما احتمالاً در سن جوانی به خاطر بیماری وحشتناکی می‌مردید. احتمالاً الآن دندان هم نداشتید. اوضاع به خصوص برایتان بد بود اگر زن بودید.»

«بزرگترین اشتباه در استخدام یک نفر این است که بیش از اندازه روی استعدادهای فردی تمرکز کنی و شخصیت او را به اندازه کافی بررسی نکنی. من فکر می‌کنم این مهم است که فرد، قلب مهربانی داشته باشد.»

«کمپانی‌های عالی براساس محصولات عالی ساخته شده‌اند»

«هر محصولی که برای عمل کردن نیاز به دفترچه راهنما داشته باشد، محصولی شکست خورده است»

«زندگی بیش از اندازه کوتاه است که کینه‌های بلند مدت داشته باشی»

«وقتی چیزی به اندازه کافی مهم باشد، آن را انجام می‌دهی حتی اگر شانس برد زیادی نداشته باشی»

«اگر سعی داری شرکتی ایجاد کنی مثل پختن کیک است، باید تمام مواد اولیه را به نسبت درست داشته باشی»

«پافشاری بسیار مهم است. نباید تسلیم شوی مگر این که مجبور به تسلیم شدن شوی»

## توصیه‌هایی از ایلان ماسک برای موفقیت بیشتر:

از نظر ایلان ماسک، کسب توانایی‌های لازم در کنار حمایت عاطفی قوی، از مهم‌ترین عوامل موفقیت در کارآفرینی و زندگی شخصی هستند. ایلان ماسک یکی از کارآفرینان موفق ایالت متحده‌ی آمریکا است. او به دلیل موفقیت‌هایی که به صورت متناوب کسب می‌کند، روند معمول کارآفرینی را برای دیگر افراد قدری مشکل کرده است. از این رو برخی او را یک اخلاص‌گر در ایجاد کسب‌وکار می‌دانند. او بنیان‌گذار و مدیرعامل دو شرکت بزرگ تسلا و اسپیس‌ایکس است. او همواره چشم‌اندازی روشن برای فردایی مدرن در نظر دارد و هیچ‌گاه از پیگیری ایده‌های خلاق خود باکی ندارد. بر اساس گزارش جولای سال ۲۰۱۸، دارایی ماسک ارزشی بیش از ۲۰ میلیارد دلار دارد. بنابراین، او به طور قطع برنامه و روشی درست را در کارآفرینی پیش گرفته است. در این جا به بررسی نکته‌هایی می‌پردازیم که او را در این موفقیت به اوج رسانده است.

- با کسب دانش و آگاهی به قدرت برسید

در شبکه‌ی خبری سی‌ان‌بی‌سی شایعه‌ای اعلام شد مبنی بر اینکه ماسک در سن ۹ سالگی دایره‌المعارف بریتانیکا را به طور کامل خوانده است. در نوامبر سال ۲۰۱۷ نیز در مصاحبه‌ای که در مجله‌ی موسیقی رولینگ استون صورت گرفت او اذعان داشت که با کتاب بزرگ شده است. هرچه دانش بیشتری کسب کنید بهتر است. بنابراین، برنامه‌ای متناوب و منظم برای کتاب‌خوانی داشته باشید.

- از فرصت امروز استفاده کنید

ماسک سال ۲۰۱۴ در جشن فارغ‌التحصیلی خود در دانشگاه کالیفرنیا جنوبی، به دانش‌آموزان مدرسه‌ی کسب و کار مارشال گفت: «اکنون زمان و سن مناسب برای ریسک کردن است. کار جسورانه‌ای انجام دهید. مطمئن باشید که هرگز از انجام آن پشیمان نخواهید شد.»

لزومی ندارد که تا بزرگ‌شدن، زمان رسیدن موقعیت مناسب یا کسب تجربه‌ی کافی صبر کنید. همین امروز کارها را از سر بگیرید و منتظر نتیجه‌ی آن باشید.

- هرگز از رویاهایتان دست نکشید

ماسک برای اینکه یکی از موفق‌ترین کارآفرینان در هر بازه‌ی زمانی محسوب شود قدم به قدم پیش رفته است؛ اما در طول این مدت با شکست نیز بیگانه نبوده است. به عنوان مثال، ماسک با سمت مدیرعاملی

در اولین شرکت خود به نام زیپ ۲ و سپس در شرکت پی پال که بنیان گذار آن‌ها بود، با شکست مواجه شد. عدم موفقیت او تاحدی بود که از ۱۰ شرکت انتخاب شده در سال ۱۹۹۹، این دو شرکت او از جمله بدترین ایده‌های کارآفرینی معرفی شدند.

علاوه بر این، در سال ۲۰۰۰، ماسک در طول سفری که به برزیل و آفریقای جنوبی داشت مبتلا به نوع مستعدی از بیماری مرگ‌آور مالاریای مغزی شد. تنها تعداد کمی از سختی‌هایی که او در زندگی شخصی یا شغلی خود مجبور به تحمل آن‌ها بود، به‌تنهایی می‌تواند بسیاری از افراد را از پا دریاورد؛ اما مقابله با این چالش‌ها او را قوی‌تر از قبل می‌کرد.

- پیشگام باشید

ایلان ماسک کسب‌وکار خود را تقریباً در جهتی پیش می‌برد که هیچ مرد یا زنی تا به حال در آن مسیر قدم نگذاشته است. او در سال ۲۰۰۲ فضاپیمای شرکت اسپیس‌ایکس را با ماموریت اسکان در سیاره‌های دیگر به فضا گسیل کرد. حتی سازمان فضایی ناسا نیز تا به حال نتوانسته است چنین شاهکاری را انجام دهد. پیشگامی در کسب‌وکار همیشه به این معنا نیست که باید افراد را با جهان ناشناخته‌ی دیگری آشنا کنید. درس‌های زندگی ماسک را به‌عنوان یک پیشگام و نه یکی از طرفداران او، در زندگی شخصی خود اعمال کنید.

- از انتقادهای و پیشنهادهای دیگران استقبال کنید

ماسک می‌داند که با وجود تمام موفقیت‌هایی که کسب کرده است ایده‌های او تنها ایده‌ی مورد توجه افراد نیست. او از نظرخواهی از طرفداران خود درباره‌ی موضوع‌های مختلف در شبکه‌ی اجتماعی توییتر کناره‌گیری نمی‌کند. او حتی درباره‌ی مسائل خاص شرکت تسلا نیز سوال‌هایی را مطرح می‌کند. ماسک این قدرت و توانایی را دارد که بدون توجه به نظرهای افراد دیگر، ایده‌های خود را در کسب‌وکار پیش ببرد؛ اما او این کار را انجام نمی‌دهد. با استفاده از نظرسنجی، توصیه‌های دیگر افراد را در زندگی شخصی خود به‌کار ببرید؛ اما به نظرهای پیشنهادی به‌دقت گوش کنید و به‌طور سطحی از کنار آن‌ها عبور نکنید.

- برای مشتری و خود ارزش قائل شوید

ماسک در سال ۲۰۱۸ در یکی از ایمیل‌های داخلی شرکت تسلا که توسط سایت خبری الکتراک به‌دست آمده است عقیده‌ی خود را این‌گونه مطرح کرد: «زمانی که تشخیص می‌دهید با رفتارتان در موقعیت فعلی هیچ ارزش افزوده‌ای برای مشتری ندارید، کارهایی از قبیل بیرون رفتن از جلسه یا قطع کردن تلفن

بی ادبی به شمار نمی‌آیند. بلکه رفتار بی ادبانه آن است که شخصی را در انتظار نگه دارید و وقت او را تلف کنید.»

به خودتان اطمینان داشته باشید. قطعاً آنقدر باهوش هستید که ایده‌های بسیاری برای عرضه دارید. زمانی که در شغلی مهارت‌تان مورد نیاز نیست یا به هیچ عنوان از آن قدردانی نمی‌شود، در نهایت ادب عذر خود را بخواهید و آن محل را ترک کنید. به جای آن فکر خود را در جایی متمرکز کنید که ایده‌ها و نوآوری‌هایتان در آنجا ارزشمند هستند.

- کارها تا آخرین مرحله پیگیری کنید

حتی ماسک نیز از طردشدن از سوی کارفرمایان مستثنی نبوده است. او در مصاحبه‌ای که در سال ۲۰۱۲ با کارآفرین و سرمایه‌گذار، کوین رز، داشت یکی از این تجربه‌های خود را تعریف کرد. طبق گفته ماسک، او در سال ۱۹۹۵ از شرکت نت‌اسکیپ درخواست شغل کرد؛ اما وقتی پاسخی دریافت نکرد به ساختمان شرکت رفت و در لابی آن مدت‌ها به انتظار نشست. چراکه او آنقدر خجالتی بود که نمی‌توانست از کسی سوالی بپرسد.

- مشکلات را خودتان حل کنید

در دسامبر سال ۲۰۱۶ ماسک در ترافیک سنگین لس‌آنجلس معطل شده بود. او از اینکه نمی‌توانست در برابر ترافیک کاری انجام دهد احساس عجز و ناتوانی می‌کرد. بلافاصله در شبکه‌ی مجازی برای طرفداران خود توییت گذاشت که «ترافیک خیابان دیوانه کننده است. از این رو، قصد دارم دستگاه حفاری تونل بسازم و همین حالا انجام کارهای آن را شروع کردم.» بیشتر مردم در برابر ترافیک تنها گله و شکایت می‌کنند؛ اما ماسک به جای شکایت‌های بیهوده اقداماتی در این راستا انجام داد. در ماه می سال ۲۰۱۸، اولین مرحله از ساخت دستگاه حفاری تونل او تقریباً به‌طور کامل به اتمام رسید. دیدگاه آینده‌نگرانه‌ای که ماسک دارد در جاهایی بیش از ترافیک کاربرد دارد. زمانی که مانعی شما را به عقب می‌راند راهی برای مقابله با آن بسازید.

- مراقب از دست رفتن زمان باشید

بدون شک ماسک کارهای زیادی برای انجام دادن در روز دارد. برای افزایش بهره‌وری، او در برنامه‌ی خود وقفه‌های پنج دقیقه‌ای ایجاد می‌کند. این مدت زمان‌های کوتاه باعث می‌شود که او کارهایش را به‌درستی انجام دهد. زمان واحدی ارزشمند است که نمی‌توانید آن را به عقب بازگردانید. در طول روز زمان بسیاری

برای انجام کارها دارید. بنابراین فقط اطمینان حاصل کنید که آن زمانها را برای انجام آن دسته از کارهای شخصی یا شغلی اختصاص می‌دهید که اهمیت بسیاری دارند.

- به آرمان‌های چند ساله خود بها بدهید

ماسک در مصاحبه‌ای که در نوامبر ۲۰۱۷ با مجله‌ی رولینگ استون داشت ضعف عاطفی شدید خود را برملا کرد که از چند هفته پیش با آن مواجه بود. این افت روحی او احتمالاً به دلیل جدایی او از امبر هیرد، بازیگر معروف هالیوود، بوده است. در طول این مدت او سرگرم راه‌اندازی پروژه‌ی تولید تسلا مدل ۳ بود. بنابراین، در چنین شرایطی او مجبور بود از افکاری که در سر داشت بیرون بیاید و به کارهای شرکت بپردازد. او در آن مصاحبه گفته بود: «در آن دوران مجبور بودم که خودم را به لحاظ روحی و فکری تقویت کنم. برای این کار به تغذیه‌ی خودم اهمیت می‌دادم و با افراد روشن‌فکر و مثبت‌اندیش وقتم را می‌گذراندم و به خودم می‌گفتم «من تمام این افراد را که مرا دوست دارند و به من وابسته‌اند در زندگی دارم؛ پس تنها نیستم و می‌توانم با قدرت بیشتر به کارهایم ادامه دهم.»

زمانی که در شرایط سختی به سر می‌برید، این نگرش را در زندگی‌تان اعمال کنید. خود را با سیستم حمایتی و عاطفی قوی احاطه کنید که به‌سادگی از میان نمی‌رود. به این صورت، تمرکز بیشتری در کارهایتان خواهید داشت.

- ارتباطات پایدار و بلند مدت داشته باشید

ماسک در مصاحبه‌ی نوامبر ۲۰۱۷ با مجله‌ی رولینگ استون حرف دل خود را آشکارا به زبان آورد و گفت: «من هرگز با تنها زندگی کردن احساس خوشحالی و خوشبختی نخواهم کرد.»

پول می‌تواند بیشتر چیزهایی را که دوست دارید بخرد، اما عشق را نمی‌تواند. همیشه برای افرادی که صمیمیت بیشتری با آنها دارید وقت بگذارید. چراکه جشن گرفتن موفقیت‌تان در تنهایی و به‌دور از همه، هیچ‌گونه شادی به‌همراه نخواهد داشت.

- از خطاها و اشتباه‌ها درس بگیرید

نه تنها ایلان ماسک که هیچ یک از انسان‌ها کامل نیستند. آغاز سال ۲۰۱۸ میلادی برای مدیرعامل شرکت تسلا زمان پراسترسی بود. علت آن پیش آمدن مسائلی در مدل ۳ بود که تولید آن را به تاخیر می‌انداخت. او در برنامه‌ی صبحگاهی «سی‌بی‌اس» به میزبانی گایل کینگ، در طول دیداری که از

کارخانه‌ی سیلیکون‌ولی تسلا صورت گرفته بود این‌گونه بیان کرد: «من باید بدانم چطور می‌توان بهتر عمل کرد؛ به این صورت در رسیدن به اهداف‌مان نیز عملکرد بهتری خواهیم داشت.» تجربه مبنا و اساس تمام آموزش‌ها است. هر خطا و اشتباه فرصتی را برای رشد فراهم می‌آورد. پس از آن‌ها برای قوی‌تر شدن هر چه بیشتر استفاده کنید.

### قوانین سه‌گانه ایلان ماسک برای افزایش شجاعت:

۱- بزرگ‌ترین ریسک هر فرد این است که هیچ ریسکی انجام ندهد

این روزها شرایط دنیا به‌گونه‌ای شده است که هیچ چیزی ثابت ندارد. ایلان ماسک معتقد است تا زمانی که ریسک کردن ضرر بزرگی به زندگی فرد نمی‌زند باید این کار را انجام دهد، نکات جدید یاد بگیرد و رو به جلو حرکت کند. او همچنین معتقد است هر فردی باید طرز فکر معمولی خود را تغییر دهد تا بتواند به موفقیت‌های بزرگ دست پیدا کند. به‌عنوان مثال او به خودش یک مهلت صدروزه داد تا بتواند شبکه‌ی برق جنوب استرالیا را با ساختن بزرگ‌ترین کارخانه‌ی باتری دنیا تعمیر کند و در صورتی که نتواند این کار را انجام دهد، خودش باید تمام هزینه‌ها را متحمل شود. این اعمال فشار از طرف خودش باعث شد بتواند پروژه را با موفقیت به پایان برساند. هر شخص با تعیین کردن چنین چالش‌هایی برای خودش می‌تواند فاصله‌ی میان حرف و عمل را کاهش دهد.

۲- شکست پیشگام

یکی از مهم‌ترین و معروف‌ترین کتاب‌ها در میان کارآفرینان، مدیتیشن (Meditations) نوشته‌ی مارکوس اورلیوس است. این کتاب روی یک محتوای محتاطانه تمرکز کرده است و می‌گوید: «شما روی مغز خود قدرت کنترل دارید، نه حوادثی که در پیرامون شما رخ می‌دهند. اگر این موضوع را متوجه شوید، به قدرت بالایی دست پیدا خواهید کرد.» ایلان ماسک از معدود افرادی است که این طرز تفکر را در زندگی خود پیاده کرده است. داستان او مدلی برای غلبه بر موانع، جنگیدن برای چیزی که به آن باور دارد و تسلیم نشدن است. شکست خوردن و اشتباه کردن هیچ ایرادی ندارد و باعث نمی‌شود چیزی از ارزش‌های انسانی یک فرد کم شود. ایلان ماسک در یکی از مصاحبه‌های خود با شبکه‌ی CNN گفت: «زمانی که می‌خواستیم دو شرکت تسلا و اسپیس‌ایکس را راه‌اندازی کنم، به این فکر می‌کردم که فقط ۵۰ درصد شانس موفقیت دارم. هیچ‌گاه نتوانستم خودم را قانع کنم که ایده‌ام صد درصد به موفقیت خواهد رسید. با خودم فکر

می‌کردم احتمالاً این کار جواب نمی‌دهد اما ارزش امتحان کردن را دارد؛ زیرا نتیجه‌ای که از آن حاصل می‌شود اهمیت بالایی دارد.»

### ۳- روحیه وایکینگی

ایلان ماسک نه‌تنها در صحبت بلکه در عمل بسیار شجاع است و طی یک روش سیستماتیک از شکست برای چرخش سریع استفاده می‌کند. او می‌گوید: «چرا باید از انجام دادن کاری تنها به این دلیل بترسیم که امکان شکست خوردن وجود دارد. اگر اجدادمان این طرز تفکر را داشتند، امروزه چیزی به نام کشور آمریکا وجود نداشت.» ایلان ماسک عزت و استقامت فوق‌العاده زیادی در مواجهه با تهدیدات شدید دارد. او همیشه در حال قدم گذاشتن به دنیای ناشناخته‌ها و استقبال کردن از فرصت‌های جدید است. اعتقادات عمیق، خوش‌بینی (انتظار برای اتفاقات خوب)، پایداری (تعهد به هدف و تسلیم نشدن) و انعطاف‌پذیری (توانایی انطباق سریع با موانع) از جمله ویژگی‌های ایلان ماسک و هر کارآفرین موفق دیگری در دنیا است. حال که سال ۲۰۱۷ تمام شده است، شما چه تعهداتی برای ورود به سال جدید آماده کرده‌اید؟ تمایل ذاتی هر انسانی به این صورت است که در نقطه‌ی امن فعلی خود باقی بماند و اتفاقاتی را که برایش رقم می‌خورد بپذیرد. تا به حال چند بار به ایده‌های بزرگی فکر کرده‌اید که می‌توانند شرایط زندگی شما را از این رو به آن رو کنند؟ البته قدم گذاشتن به دنیای ناشناخته‌ها کار ساده‌ای نیست. ایلان ماسک معتقد است امتحان کردن کارهای جدید هیچ ضرر جدی به زندگی شخص وارد نخواهد کرد. پشیمانی و شکست اصلی تنها زمانی حاصل می‌شود که هیچ موقع ندانیم امتحان کردن کارهای جدید چه احساسی دارد.

### ✓ ویژگی‌های رفتاری، نقاط قوت و ضعف افراد دارای تیپ شخصیتی INTJ

چه فرد جوانی باشید که قصد دارد جایگاه خودش را در این دنیا پیدا کند و چه فردی باشید که می‌خواهد بداند مسیری که تاکنون پیموده درست بوده است یا نه، بسیار مهم است که به درک درستی از خود و ویژگی‌های رفتاریتان دست پیدا کنید که موفقیت یا شکستتان را در هر کاری پیش‌بینی می‌کنند. بسیار مهم است که درک کنید چه چیزی واقعاً برایتان اهمیت دارد. زمانی که به درک درستی از نقاط ضعف و قوت خودتان رسیده و به این آگاهی برسید که چه چیزی واقعاً برایتان ارزشمند است، می‌توانید شغلی را انتخاب کنید که نیازهای روانی‌تان را ارضا کند. به طور کلی INTJ ها دارای ویژگی‌های رفتاری زیر هستند:

## دو درصدی‌ها

- توانایی درک مسائل و مفاهیم پیچیده را دارند
- به عملی کردن ایده‌ها گرایش دارند
- مهارت بالایی در برنامه‌ریزی استراتژیک دارند
- آینده‌نگر هستند

- درک خوبی از هدف و مسأله اصلی دارند

- غریزه و شمی بسیار قوی دارند

- برای نظر و عقاید خود بیش از دیگران ارزش قائلند

- از چالش‌های پیچیده و تئوری لذت می‌برند

- خیلی زود از انجام کارهای روتین خسته می‌شوند

- برای کارآیی و دانش ارزش قائلند

- در مقابل ناکارآمدی و آشفتگی صبر کمی دارند

- استانداردهای بالایی برای زندگی خود دارند

- افرادی محافظه‌کار و کناره‌گیر هستند

- آرام و تحلیلگر هستند

- افرادی به شدت منطقی هستند

- اصیل و مستقل هستند

- ذاتاً رهبر و مدیر هستند

- خلاق، باهوش، نوآور و کاردان هستند

- از تنها کار کردن لذت برده و در کارهای فردی عملکرد بهتری دارند

INTJ ها بیش از هر تیپ شخصیتی دیگری در درک تئوری‌ها و مفاهیم پیچیده و به کار بردن آن‌ها در مسائل برای یافتن راه‌حلی طولانی مدت و مناسب مهارت دارند. مهارت برنامه‌ریزی INTJ ها باعث شده



تا تعادل مناسبی میان اشتیاق و میل به عمل در آن ها برقرار بشود. در نتیجه فرد INTJ در انجام کارهایی که نیاز به تحلیل و بررسی داشته و استقلال و فردگرایی در آن ها وجود دارد بهترین عملکرد را خواهد داشت.

### ✓ رشته‌های تحصیلی پیشنهادی برای INTJها

معماری، هنر، زیست شناسی، شیمی، مدیریت، سیستم‌های اطلاعاتی، روانشناسی، جرم‌شناسی، زمین‌شناسی، اقتصاد، مدیریت منابع انسانی، طراحی داخلی، ریاضی، تربیت‌بدنی، تکنولوژی پزشکی، مدیریت منابع طبیعی، برنامه ریزی شهری، ارتباطات، فیزیک، جامعه‌شناسی

### ✓ مشاغل مناسب برای INTJها

تحقیقات نشان داده است که تیپ‌های شخصیتی مختلف تمایل دارند پیشنهادات واضح و مجزایی برای انتخاب شغل مناسب خود داشته باشند. ما ویژگی‌های شخصیتی هر تیپ را جمع‌آوری کرده و براساس آن پیشنهاداتی برای انتخاب مناسب‌ترین شغل با توجه به مدل هر فرد ارائه دادیم. همچنین در این لیست مشاغلی واقعی را عنوان کرده‌ایم که تیپ‌های مختلف شخصیتی به طور عملی در آن ها موفق بوده اند. این مشاغل تنها به عنوان پیشنهاداتی مناسب ارائه شده اند و شامل آنالیز و بررسی کاملی برای هر فرد نیستند. در نتیجه انتخاب هر کدام از این شغل‌ها تضمینی برای موفقیت یا شکست در آن ها نیست و می‌توانید از این لیست به عنوان مرجع اطلاعاتی خود بهره ببرید. پیشنهاد ما برای شناخت و انتخاب بهترین شغل این است که درک درستی نسبت به خود و توانایی‌هایتان پیدا کنید تا بتوانید بهترین تصمیم را اتخاذ کنید.

INTJها معمولاً به رقابت‌های حرفه‌ای علاقه‌مندند و در آن عملکرد بسیار خوبی دارند. توانایی بالای آن‌ها در جذب و درک مفاهیم پیچیده و تبدیله‌شان به نظراتی واضح و قابل اجرا باعث شده تا با دیگر تیپ‌های شخصیتی تقریباً غیر قابل رقابت باشند. INTJها می‌توانند مسائل جانبی و حواس‌پرت‌کن در هر موقعیتی را نادیده گرفته و مسئله اصلی را شناسایی کرده تا بتوانند به راه‌حلی موثر و قابل اجرا دست پیدا کنند. چالش اصلی INTJها این است که برای شنیده شدن ایده‌های خلاقشان نیاز به یک شنونده صمیمی و مشتاق دارند و ایجاد رابطه‌ای صمیمی و محبت‌آمیز از نقاط قوت افراد این تیپ شخصیتی محسوب

نمی‌شود. INTJها در ابتدای مسیر شغلی خود از انجام کارهای پیش‌پا افتاده و رد شدن‌های مکرر رنج می‌برند تا زمانی که بتوانند توانایی‌هایشان را به مهارت‌هایی تبدیل کنند که باعث دیده شدنشان بشود.

آن‌ها ترجیح می‌دهند به تنهایی و یا در گروه‌های کوچکی کار کنند که بتوانند از نهایت خلاقیت خود بهره برده و همکاران و کارفرما مزاحمتی در روند کارشان ایجاد نکنند. به همین دلیل INTJها به ندرت جذب مشاغل مدیریتی و کارهایی می‌شوند که نیازمند برقراری ارتباط دائم با همکاران و افراد دیگر باشند. افراد این تیپ شخصیتی مشاغل فردگرتری مانند مکانیکی، وکالت، مشاور آزادکار و یا مهندسی نرم‌افزار را ترجیح می‌دهند.

از آن جایی که INTJها استانداردهای بسیار بالایی برای خود دارند خیلی زود احترامشان را نسبت به همکار و یا کار فرمای ناکارآمد خود از دست می‌دهند.

آن‌ها برای ذوق و قریحه، اراده، خرد و فداکاری دیگران ارزش زیادی قائلند و معتقدند همه باید کارهای خود را با بالاترین استاندارد ممکن اجرایی کنند. با رشد کسب و کار و افزایش اعتبار فرد INTJ، پیچیدگی پروژه‌ها و کارهای او بیش از پیش خواهد شد. INTJها خواهان رشد و تکامل و رو به رو شدن با چالش‌های جدید هستند و برای رسیدن به این مقصود خودشان را در معرض موقعیت‌های استراتژیک و فعال قرار می‌دهند.

با وجود این که INTJها اهمیتی به دیده شدن نمی‌دهند از کار کردن بر روی ایده‌هایشان لذت برده و معمولاً در سمت‌های کمتر برجسته اما تأثیرگذاری چون مدیریت پروژه، مهندسی سیستم، استراتژیست بازاریابی، تحلیل سیستم و استراتژیست نظامی مشغول به کار می‌شوند. هدفمندی، خلاقیت و بصیرت INTJها باعث شده تا بتوانند در مشاغلی که نیازمند تفکر و دانش هستند موفق عمل کنند. INTJها می‌توانند در هر فعالیتی که به آن علاقه‌مندند عملکرد خوبی از خود نشان بدهند. مشاغل پیشنهادی برای INTJها شامل موارد زیر می‌شود:

دانشمند، مهندس، پروفیسور و معلم، دکتر عمومی/دندانپزشک، استراتژیست سازمانی، مدیریت و سرپرستی کسب و کار، رهبر نظامی، وکیل یا قاضی، برنامه‌نویس کامپیوتر، تحلیل‌گر سیستم و متخصص کامپیوتر، هنر، نویسندگی

چهار شغلی که INTJها باید از آن‌ها دوری کنند:

۱. پذیرش: مشاغلی که نیازمند انجام وظایف سرپرستی هستند، مثل پاسخگویی به تلفن، پذیرش مراجعان و تهیه اطلاعات در رابطه با سازمان برای مراجعان و دیگر شرکت‌ها برای INTJها انتخاب مناسبی به شمار نمی‌آیند. پاسخگویی دائم به تلفن‌ها و خوش‌آمدگویی به مراجعان برای INTJهای علاقه‌مند به تحلیل و

حل مسائل چندان جذابیتی نخواهد داشت. با وجود این که منشی و دیگر افرادی که در پذیرش کار می‌کنند با دستگاه‌هایی مثل اسکنر، ماشین فکس، کامپیوتر و دیگر تجهیزات اداری سر و کار دارند، این موضوع برای INTJها کافی نیست و این افراد ترجیح می‌دهند کارهای پیچیده‌تری را به وسیله دستگاه‌ها به انجام برسانند.

## ۲. خدمات تفریحی

طراحی و مدیریت فعالیت‌های تفریحی مثل طبیعت گردی، تفریحات آبی، سفرهای فرهنگی و غیره به صورت داوطلبانه و یا به عنوان شغلی دارای درآمد گزینه جذابی برای INTJها نخواهد بود. INTJها درونگرا بوده و ترجیح می‌دهند به تنهایی کار کنند، اما چنین کارهایی نیازمند برقراری ارتباطات زیاد با افراد مختلف است. با وجود این که این کار نیازمند برنامه‌ریزی (نقطه قوت INTJها) است، نیاز آن به برقراری ارتباط میان فردی باعث شده تا برای INTJهای فردگرا انتخاب خوبی محسوب نشود.

## ۳. دستیار معلم

یک دستیار معلم باید در امر تدریس و آماده سازی مطالب درسی به او کمک کند و از آن جایی که این کار نیز نیازمند برقراری ارتباطات زیاد است گزینه مناسبی برای INTJها به شمار نمی‌آید. با وجود این که ساختارمند بودن INTJها باعث موفقیتشان در چنین کاری می‌شود، برقراری ارتباط با تعداد زیادی از دانش‌آموزان بخش نامناسب چنین شغلی برای افراد این تیپ شخصیتی است.

## ۴. دستیار پزشکی

درست مثل گزینه دستیار معلم، یک دستیار پزشکی باید به انجام بهتر وظایف پزشک اصلی کمک کند. دستیار پزشک باید سوابق و اطلاعات بیماران و اطلاعات شخصی آنان را جمع‌آوری و ثبت کرده و در آزمایش و تست بیماران به پزشک اصلی یاری رساند. با وجود این که در چنین کاری جنبه‌های تکنیکال نیز وجود دارد، INTJها ترجیح می‌دهند در کارهای چالش برانگیزتری مشارکت داشته باشند.

## • ۱۰ قانون موفقیت برای INTJها

۱. نقاط قوتتان را پرورش دهید. کارهایی را انجام دهید که به تقویت شم قوی و توانایی‌های منطقی‌تان کمک می‌کنند. دنیای شگفت‌انگیز علم، ریاضی، حقوق و پزشکی را کشف کنید.

۲. با نقاط ضعف‌تان روبه‌رو شوید. نقاط ضعف‌تان را همان‌گونه که هستند ببینید و در جهت رفع آن‌ها تلاش کنید. به جای رد کردن نظریات و ایده‌های دیگران شرم و ایده‌های خود را مورد قضاوت قرار ندهید.

۳. افکار‌تان را بیان کنید. سعی کنید شرم خود را درک کرده و از مزایای بیان افکار و نظریات‌تان بهره ببرید. بیان کردن ادراکات و دانسته‌های شمی‌تان تمرین ارزشمندی برای شما خواهد بود. نوشتن افکار‌تان نیز می‌تواند راه بسیار مؤثری برای بیان خودتان باشد.

۴. پذیرا باشید. عقاید و افکار جدید را صرفاً به این خاطر که از فرد گوینده آن‌ها خوشتان نمی‌آید و یا به این دلیل که خودتان آن‌ها را می‌دانید رد نکنید. هر فردی چیزی برای عرضه کردن دارد و هیچکس همه چیز را نمی‌داند.

۵. زمانی که عصبانی شوید باخته‌اید. اشتیاق و جدیت شما دارایی‌های ارزشمندی هستند، اما زمانی که در دام خشم بیافتید این اشتیاق تنها به عاملی تخریبگر تبدیل خواهد شد. یادتان باشد که احساس خشم و عصبانیت عاملی تخریب‌کننده در روابط به شمار می‌آید و می‌تواند به شدت به دیگران آسیب بزند. قبل از این که خشم خود را بر سر دیگران آوار کنید، روی خودتان کار کرده و کنترل این خشم را بیاموزید. می‌توانید یاد بگیرید که از اختلاف نظر و مخالفت‌های دیگران برداشت شخصی نکنید.

۶. در روابط‌تان، خودتان باشید. از خودتان توقع نداشته باشید که فردی خونگرم و احساساتی باشید. یادتان باشد درک شما از دنیا از طریق مغزتان صورت می‌گیرد نه قلبتان. شما توقع دارید که اعمال‌تان شخصیت شما را به عزیزانتان بشناسانند. این موضوع برای بعضی افراد کافی نیست. از نیازهای احساسی دیگران آگاه شوید و عشقتان را به روش خودتان ابراز کنید. در یک کلام خودتان باشید.

۷. روی خودتان حساب کنید. مشکلات زندگیتان را گردن افراد دیگر نیاندازید. برای یافتن راه حل درون خودتان را جستجو کنید. هیچکس به اندازه شما کنترلی روی زندگیتان ندارد.

۸. متواضع باشید. به همان شدتی که دیگران را مورد قضاوت قرار می‌دهید افکار و عقاید خودتان را نیز قضاوت کنید.

۹. به دنبال جنبه‌های بهتر باشید. خودتان و دیگران را با گشتن به دنبال مشکلات و بدی‌ها تحت استرس قرار ندهید. در هر مسأله‌ای در کنار جنبه‌های بد و منفی، جنبه‌های خوب و مثبت نیز وجود دارد.

یادتان باشد شرایط مثبت در نتیجه نگرش مثبت ایجاد می‌شوند. انتظار بهترین‌ها را داشته باشید تا بهترین‌ها برایتان اتفاق بیافتند.

۱۰. منزوی نباشید. ارزش اجتماعات و دنیای اطرافتان را درک کنید و به شیوه خودتان با آن‌ها تعامل داشته باشید. به گروه‌ها و مجامعی بپیوندید که علایقی مشترک با شما دارند. با افرادی که ظرفیت و درک بالایی داشته و علاقه‌مند به رقابت هستند دوست شوید. به شیوه خودتان فردی برون‌گرا باشید.

## ❖ پایان کار

به بخش پایانی فصل دوم رسیدیم؛ در این جا می‌خواهیم درباره ثروتمند شدن مطالبی را ارائه کنیم.

### • ثروتمند کیست و ثروتمند بودن بر اساس چه معیارهایی تعیین می‌شود؟

شاید تا به حال بارها برایتان پیش آمده باشد که از خود بپرسید ثروتمندان چگونه زندگی می‌کنند و طرز فکر آن‌ها نسبت به زندگی چگونه است؟ اصلاً ثروتمند کیست و برای اینکه فردی را ثروتمند بدانیم، چه معیارهایی وجود دارد؟ در ادامه، با توجه به سه عامل درآمد، نحوه زندگی و دارایی خالص به تعریف ثروتمند می‌پردازیم و دیدگاه‌های مختلف در این باره را بررسی می‌کنیم.

اگر اتفاقی ده نفر را از خیابان انتخاب کنید و از آن‌ها بپرسید که دوست دارند ثروتمند باشند یا نه، احتمالاً پاسخ هر ده نفر آنها مثبت خواهد بود. ولی اگر از همان ده نفر بپرسید که «ثروتمندی» به چه معنایی است، پاسخ هر ده نفر آنها متفاوت خواهد بود. احتمالاً به نظر یکی از آن‌ها ثروتمندی یعنی داشتن یک میلیون دلار پول؛ در حالی که نظر فرد دیگری این است که ثروتمندی یعنی داشتن ده میلیون دلار پول و شاید دیگران پاسخی دهند که فقط محدود به داشتن پول نباشد. به نظر آن‌ها ثروتمندی یعنی داشتن خانه‌ای بزرگ، کشتی، هواپیمای شخصی و شاید فقط داشتن یک خانه راحت و بیمه سلامتی خوب و مطمئن. ولی درحقیقت ما هنوز به معنای واقعی ثروتمندی پی نبرده‌ایم. چون افراد دیدگاه‌های مختلفی نسبت به معنای ثروتمندی دارند. اگر ثروتمند شدن یکی از اهداف مالی زندگی‌تان است، باید مفهوم دقیق ثروتمندبودن را بفهمید. شما به ایده‌ای روشن از تصوراتتان راجع به نوع ثروتمندی خود نیاز دارید. شما می‌توانید با کمک برنامه‌ای از قبل تعیین شده رؤیای خود را به واقعیت تبدیل کنید.

تعریف مفهوم ثروتمندی بر مبنای درآمد

مردم آمریکا هنگام بحث در مورد ثروتمندی بر داشتن مقدار درآمد بالا تأکید زیادی می‌کنند. برای مثال

معترضان در تظاهرات وال استریت شعار سر می‌دادند و می‌گفتند: «ما جزو گروه ۹۹٪ هستیم» و خود را از گروه ۱٪ که در سال ۲۰۱۲ به‌طور میانگین دارای درآمد ۱.۳ میلیون دلار از مؤسسه سیاست اقتصادی بودند، جدا می‌کردند. این مقدار پول تقریباً سه برابر درآمد ۹۹٪ بقیه بود. لازم به ذکر است که گروه ۱ درصدی به نام ثروتمندان خیانتکار در جامعه آمریکا شناخته شده‌اند. به هر حال تعریف ثروتمندی با استفاده از این روش ایراداتی دارد. اول از همه اینکه میانگین درآمد سالانه‌ی گروه ۱٪ پر درآمد خیلی کمتر از افراد پردرآمدی که به ده‌ها میلیون نفر رسیده است، افزایش می‌یابد. حداقل میزان درآمد افراد گروه ۱٪ و مقدار درآمدی که فردی برای عضویت در این گروه باید داشته باشد، خیلی کمتر از ۳۸۵۱۹۵ دلار مؤسسه سیاست اقتصادی است. مسلماً هنوز هم مقایسه‌های زیادی بین این میزان پول و ۴۳۷۱۳ دلار میانگین درآمد بقیه‌ی افراد آمریکا انجام می‌شود. در هر صورت، این یافته متعلق به کل کشور و مخصوصاً گروه ۱٪ بوده و نشانگر این است که درآمد این افراد می‌تواند بیشتر یا حتی کمتر از این مقدار هم باشد. در ایالت آرکانزاس، افرادی با میزان درآمد بیشتر از ۲۲۸۲۹۸ دلار جزو گروه ۱٪ پردرآمد به‌شمار می‌روند؛ درحالی‌که در ایالت کنیتکت افراد با درآمد بالای ۶۷۷۶۰۸ دلار جزو گروه ۱٪ هستند. راه زیادی در پیش دارید تا بفهمید چرا نظرهای مختلفی راجع به میزان درآمد لازم برای ثروتمند شدن وجود دارد. برای مثال در سال ۲۰۱۲ زمانی که اوپاما، رئیس‌جمهوری آمریکا تصمیم گرفت که مالیات افراد را با درآمد بالاتر از ۲۵۰۰۰۰ دلار افزایش دهد، فیشال تایمز (یکی از خبرگزاری‌های آمریکا) اظهار داشت که خانواده چهار نفره برای تأمین هزینه‌های مالیات، مسکن، خوراک، حمل‌ونقل، آموزش و پرورش، مراقبت و تربیت کودکان و... نیاز به این درآمد دارد. این خانواده در صورت قطع یا کاهش این درآمد زندگی سختی را خواهد داشت و دیگر به داشتن ویلا، عضویت در باشگاه‌های معروف، پوشیدن لباس‌های مارک‌دار قادر نخواهد بود یا به عبارتی صاحب یک زندگی اشرافی و مجلل نخواهد شد. سرانجام رئیس‌جمهوری و نمایندگان مجلس، قانون دیگری را تصویب کردند که در آن فقط مالیات خانواده‌هایی با درآمد بالای ۴۵۰۰۰۰ دلار افزایش پیدا می‌کرد. تصویب این قانون جدید تأثیر زیادی در شناخته شدن افراد ثروتمند آمریکا داشت. به هر حال، این قانون هم نتوانست ایراد تعریف مفهوم ثروتمندی را با استفاده از میزان درآمد رفع کند. اگر شما درآمد زیادی داشته باشید و تمام آن مقدار را خرج کنید، در آخر هیچ پس‌اندازی نخواهید داشت. به این معنی است که اگر شما به‌طور غیرمنتظره شغل خود به‌عنوان تنها منبع درآمدتان از دست بدهید، یک شبه تمام چیزهای زندگی‌تان را از دست می‌دهید. نظر بسیاری از مردم راجع به ثروتمندی تعریفی نیست که طبق آن، تغییری کوچک هنگام قرارگیری در شرایط بحرانی باعث نزدیک شدن به ورشکستگی یا ورشکستگی شود.

## تعریف مفهوم ثروتمندی بر مبنای دارایی یا ارزش خالص

سرمایه‌گذارانی با سرمایه‌ی خالص بالای ۵ میلیون دلار معتقدند که درآمد معیار خوبی برای تعریف مفهوم ثروتمندی نیست. در بررسی بیش از ۱۱۰۰ سرمایه‌دار توسط اسپکتروم گروپ، فقط ۶ درصد از آن‌ها با معیار درآمد مطابقت داشتند و ثروتمند به‌شمار می‌آمدند. در مقابل عده‌ی زیادی باور دارند که برای تعریف ثروتمندی باید به دارایی خالص مردم (کل دارایی آن‌ها منهای بدهی‌های پرداخت‌نشده‌ی آن شخص) تمرکز کرد. این در حالی است که تعدادی از سرمایه‌گذاران ثروتمند معتقدند که مفهوم ثروتمندی را می‌توان با معیار پول بیان کرد و آن‌ها مخالفت زیادی در مورد مقدار پول لازم برای ثروتمندی دارند. وقتی اسپکتروم گروپ از سرمایه‌داران ثروتمند می‌پرسد که چه مقدار پول برای ثروتمندی نیاز است، آن‌ها نظرات مختلفی در حد فاصل ۱ میلیون دلار تا بیشتر از ۵ میلیون دلار راجع به مقدار این پول دارند. مطالعات دیگری نشان می‌دهد که بعضی از سرمایه‌داران با اینکه مقدار پول لازم برای ثروتمندی را کسب کرده‌اند، ولی باز هم ادعای ثروتمندی ندارند، چون آن‌ها انتظار دارند درآمدشان افزایش بیابد و سرمایه‌شان توسعه پیدا کند.

## مفهوم ارزش خالص

معمولاً اقتصاددانان با مطالعات اسپکتروم گروپ موافق بوده‌اند و تعریف مفهوم ثروتمندی بر مبنای ارزش یا سود خالص را بهترین تعریف از ثروتمندی می‌دانند. هر چند آن‌ها بر این تأکید دارند که ارزش خالص فقط مربوط به دارایی‌هایتان نیست، بلکه بدهکاری‌ها و قرض‌های شما را هم شامل می‌شود. برای محاسبه‌ی ارزش خالص‌تان باید تمام دارایی‌ها، سرمایه‌ها، حساب‌های بانکی، خانه، ماشین و بقیه‌ی چیزها را باهم جمع کنید و تمام بدهی‌های خود را از جمله وام دانشجویی، مالیات پرداخت‌نشده و... از آن مقدار کم کنید.

نظریه‌ی بالا در مورد ارزش خالص به این معنی است که حتی افرادی که زندگی لوکس، خانه‌های مجلل بزرگ و ماشین‌های تشریفاتی و گران‌بها دارند، لباس‌های مارک‌دار می‌پوشند و مهمانی‌های آن‌چنانی برپا می‌کنند، لزوماً خود را فردی ثروتمند نمی‌دانند. اگر خانه و ماشین‌های خودشان را بابت وام‌های هنگفت‌شان پرداخت کنند، تساوی حقیقی بین مردم برقرار خواهد شد. چیزهایی که این افراد مالک حقیقی‌شان هستند، در واقع می‌تواند خیلی کمتر از این مقدار هم باشند. البته مهم نیست که بابت خرید لباس‌های مارک‌دار و مد روز چه هزینه‌ای صرف کرده‌اند، دارایی‌های زیادی داشته‌اند و مهمانی‌های آن‌چنانی می‌گیرند؛ شاید این چیزها به‌معنای داشتن ثروت و سرمایه نیست.



درعوض، افرادی با وضع مالی متوسط هم می‌توانند دارایی خالص زیادی کسب کنند. سرمایه‌گذاری به نام وارن بافت نمونه‌ی قدیمی و خوبی برای نظریه‌ی بالاست. با اینکه او توانسته با کسب ارزش خالص بیشتر از ۶۰ میلیون دلار، خود را به‌عنوان یکی از پولدارترین افراد دنیا معرفی کند، ولی طبق گفته‌های اینوستو پدیا (نام یک خبرگزاری) وارن بافت هنوز هم در همان خانه‌ای که در سال ۱۹۵۸ به قیمت ۳۱۵۰۰ دلار در شهر اوماها خریداری کرده است، زندگی می‌کند. او علاقه‌ای به خرید ماشین‌های مجلل و گرانبها نداشت و مراسم عروسی دومین ازدواج خود را در سال ۲۰۰۶ در ساده‌ترین و مختصرترین حالت در خانه دخترش برگزار کرد.

### ارزیابی ارزش خالص

با اینکه سرمایه‌داران معتقدند که تعریف مفهوم ثروتمندی بر مبنای ارزش خالص بهترین روش تعریف ثروتمندی است، ولی حتی در صورت داشتن ارزش خالص چندین میلیونی هم خود را فردی ثروتمند نمی‌دانند. اتحادیه‌ی بانک‌های سوئیس در سال ۲۰۱۳ در یک تحقیق از اداره‌ی دارایی به این نکته پی برد که ۲۸٪ از سرمایه‌داران با سرمایه‌ی ۱ الی ۵ میلیون دلاری به این سؤال که شما خود را فردی ثروتمند می‌دانید یا نه، جواب مثبت داده‌اند و ۶۰٪ از سرمایه‌داران با سرمایه‌ی بیش از ۵ میلیون دلار به این سؤال پاسخی مثبت دادند. آن‌ها به اینکه چگونه می‌توان فردی ثروتمند شد، پاسخ‌های مختلفی می‌دادند. ۱۶٪ از آن‌ها این‌گونه پاسخ دادند که ثروتمندی یعنی رسیدن به میزان خاصی از ارزش خالص که احتمالاً بقیه‌ی افراد حتی با وجود رسیدن به این مقدار ارزش خالص باز هم خود را فردی ثروتمند نمی‌دانند. به‌رحال بسیاری از پاسخ‌های رایج این بود که ثروتمندی به‌معنای نداشتن هیچ‌گونه محدودیت مالی در انجام کارهاست. به عبارتی دیگر، این افراد مولتی‌میلیونر به‌دلیل نداشتن توانایی برآورده‌کردن تمام خواسته‌هایشان، خود را فردی ثروتمند تلقی نمی‌کنند. طبق این تعریف، ثروتمندی هم به مقدار پولی که دارید و هم به کارهایی که می‌خواهید انجام دهید، بستگی دارد. اگر شما زندگی‌ای راحت و متوسط از نظر مالی می‌خواهید به چیزی بیشتر از آن‌چه وارن بافت انجام داد، نیاز ندارید ولی اگر شما زندگی‌ای بسیار رؤیایی مثل زندگی دونالد ترامپ توقع دارید، برای رسیدن به آن باید بخت و اقبال بلند مثل اقبال ترامپ داشته باشید.

### مقایسه ارزش خالص

کارشناسان با مطالعه نتایج یک مطالعه دیگر از طریق پژوهش‌های انجام‌شده در مورد افراد با دارایی بیش از یک میلیون دلار که خود را ثروتمند نمی‌دانند، متوجه شدند که این افراد فقط با کسانی در ارتباط



هستند که ثروت آن‌ها بیشتر از دارایی‌های خودشان است. طبق نظر محاسبه‌کننده‌ی ارزش خالص شانگی پرسونال فیننس که بر اساس اطلاعات حاصل از فدرال رزرو به‌دست آمده، این افراد میلیونر ثروتمندتر از ۹۰٪ کل مردم آمریکا هستند و حتی طبق اسامی افراد ثروتمند دنیا و در سنجش جهانی آن‌ها پول بیشتری نسبت به ۹۹.۴٪ بقیه‌ی مردم دنیا دارند.

در مطالعات انجام‌شده توسط شبکه‌ی خبری سی‌ان‌بی‌سی مشخص شده که فقط ۹٪ افراد میلیونر خود را جزو ثروتمندان و افراد طبقه‌ی بالا دانسته‌اند و ۸۴٪ آن‌ها خود را فردی در طبقه‌ی متوسط می‌دانند. کارشناسان اقتصادی دلیل دیدگاه‌های این‌چنینی را در این می‌دانند که افراد ثروتمند فقط خود را با افرادی ثروتمند مثل خودشان مقایسه می‌کنند و با بقیه‌ی افراد دنیا مقایسه نمی‌کنند. حتی فقط ۱۱٪ مردم آمریکا با دارایی خالص بیش از ۵ میلیون دلار که جزو ۰.۸٪ ثروتمند مردم آمریکا و جزو ۰.۰۶٪ ثروتمند مردم دنیا هستند، خود را فردی ثروتمند می‌دانند.

این‌که افراد میلیونر و حتی مولتی‌میلیونر هم خود را جزو ثروتمندان نمی‌دانند، شما باید از آن‌ها بپرسید که چه مقدار دارایی برای ثروتمند شدن لازم است؟ در مطالعات وال‌استریت ژورنال (پایگاه خبرگزاری آنلاین) اکثر مردم معتقد بودند که برای ثروتمند شدن باید حداقل دو برابر دارایی فعلی را داشته باشند. افرادی با درآمد سالانه ۱۰۰۰۰۰ دلار معتقد بودند که برای ثروتمند شدن باید ۲۰۰۰۰۰ دلار درآمد کسب کنند. آن افرادی هم که سالانه ۳ میلیون دلار ارزش خالص کسب می‌کردند، باور داشتند که باید سالانه ۶ میلیون دلار کسب کنند تا فردی ثروتمند تلقی شوند.

پس برای پاسخ به اینکه چه مقدار دارایی خالص، فردی را ثروتمند می‌کند، باید سؤال دیگری بپرسیم که آن‌ها خود را با چه افرادی مقایسه می‌کنند؟ خود را با گروه ۰.۱٪ ثروتمند دنیا صاحب ارزش خالص ۷۷۰۰۰۰ دلار مقایسه می‌کنند یا با افرادی مقایسه می‌کنند که با دارایی خالص ۸ میلیون دلار جزو ۰.۱٪ ثروتمندترین افراد آمریکا هستند. در صورتی که شما علاقه‌مند رسیدن به طبقاتی بالاتر از وارن بافت هستید، ثروتمند بودن امری دسترس‌ناپذیر به‌نظر خواهد رسید.

تعریف مفهوم ثروتمندی بر مبنای نوع زندگی

تعریف مفهوم ثروتمندی به‌وسیله‌ی درآمد و مقدار ارزش خالص تعریفی ناکارآمد است. امیدواریم بتوانیم با استفاده از معیار نوع و شرایط زندگی به تعریف درستی از مفهوم ثروتمندی برسیم. پژوهشی که واشنگتن پست در سال ۲۰۱۲ -زمانی که یک میلیونر به نام میت رومنی برای ریاست جمهوری اقدام کرد- نشان

می‌دهد حتی افرادی که رومنی را به‌عنوان فرد ثروتمند بی‌لیاقتی که توانایی حل مشکلات مردم آمریکا را نداشت، مسخره و تحقیر می‌کردند، خودشان مخفیانه خواستار داشتن خانه‌های بزرگ، ماشین‌های گران‌قیمت و پارکینگ‌هایی مجهز به آسانسور برای حمل خودروهایشان بودند. باین‌حال بسیاری از افراد ثروتمند دیگر با دیدگاهی متفاوت به مفهوم ثروتمندی نگاه می‌کردند. در یک نظرسنجی در سال ۲۰۱۴ که اسپکتروم گروپ بر روی ثروتمندترین سرمایه‌داران آمریکا انجام داد، پاسخ آنها این بود که صاحب کشتی یا اتومبیل‌هایی گران‌تر از ۵۰۰۰۰ دلار نبوده‌اند و سالانه مبلغی بیشتر از ۱۰۰۰۰ دلار برای خرید طلا و جواهرات خرج نمی‌کنند. ۶۰٪ این افراد به سفرهایی علاقه داشتند که سالانه بابت آنها مبلغی بالغ بر ۱۰۰۰۰ دلار را اختصاص می‌دادند. افراد ثروتمند دیگری هم وجود دارند که مانند دونالد ترامپ فکر می‌کنند و به داشتن زندگی پرزرق‌وبرق علاقه دارند. در عوض افرادی هم مثل وارن بافت فکر می‌کنند و به جنبه‌های دیگری از مفهوم ثروتمندی بیشتر از جنبه‌های ظاهری‌اش اهمیت می‌دادند.

امنیت

۸۰٪ از سرمایه‌داران آمریکا در پاسخ به سؤال اسپکتروم گروپ گفتند که ثروتمندی در آمریکا به‌معنای داشتن امنیت بیشتر است. افرادی که برای کسب درآمد تلاش زیادی می‌کنند و تمام یا حتی بیشتر از آن را خرج می‌کنند، روزهای خود را صرفاً بابت پرداخت چک و قبض‌هایشان سپری می‌کنند و پیشامدهای غیرمنتظره و ناگهانی مثل تصادف یا ابتلا به بیماری خاص زندگی آنها را به سمت ورشکستگی سوق خواهد داد. ولی در عوض افراد ثروتمند مطمئن هستند که هیچ اتفاق ناگواری اعم از آتش‌سوزی خانه یا حتی از دست‌دادن شغل نیز نمی‌تواند زندگی آنها را تحت‌تأثیر قرار دهد.

آسایش

در تحقیقات یوبی‌اس در سال ۲۰۱۳ مشخص شد که ده درصد مردم معتقد بودند که ثروت یعنی فراهم‌کردن زندگی آرام و راحت برای خود و نسل‌های بعدی. آنها آرزوی داشتن زندگی آرام و راحت را به همراه تفریحات ساده مثل دیدن برنامه‌های ورزشی تلویزیونی یا خوردن غذاهای خانگی شبیه زندگی بافت داشتند.

زمان

برخی نیز اظهار داشتند که زمان همان پول بوده و خریدن زمان یکی از مهم‌ترین کارهایی است که پول می‌تواند برای شما انجام دهد. تورستین وبلن اقتصاددان قرن نوزدهم در کتاب خود به نام «تئوری گروه

دارای اوقات فراغت» نوشت: افراد اشرافی زمان من کسانی تلقی می‌شوند که زمان خیلی کمی را صرف کار می‌کنند و اوقات فراغت بیشتری دارند. در گزارش‌های دیگر یوبی‌اس ۱۰٪ از افراد نیز دیدگاهی شبیه به چنین دیدگاهی داشتند و معتقد بودند که ثروتمندی یعنی بعد از کنار گذاشتن شغل خود دوباره مجبور به کار کردن نباشید.

## آزادی

شاید پذیرفته‌ترین تعریف برای مفهوم ثروتمندی تعریفی باشد که مارک ویکتور، هانسن و روبرت جی آلن در کتاب (وان مینت میلیونر) آورده‌اند و طبق آن آزادی به معنای ثروتمندی است. احتمالاً این ایده همان نظر سرمایه‌داران در مطالعات یوبی‌اس باشد که می‌گفتند ثروتمندی یعنی نداشتن هیچ محدودیت مالی و اقتصادی در انجام فعالیت‌های خود. ثروتمندی به این معنا است که برای انجام هر کاری که دوست داری، آزادی لازم را داشته باشی و بتوانی کارهایی را که دوست داری بدون نگرانی راجع به هزینه‌هایش انجام بدهی یا اینکه بتوانی شغلت را بدون نیاز به آن کنار بگذاری و کارهایی را که از انجام آن‌ها لذت می‌بری، انجام دهی.

## ثروتمندی یعنی رضایت از زندگی خود

نتایج حاصل از مطالعات اسپکتروم گروپ و یوبی‌اس این بود که ثروتمندی فقط به رقم دارایی‌تان یا کارهایی که قصد انجامش را دارید، بستگی ندارد. درآمد، ارزش خالص و نوع و شرایط زندگی هر سه راه‌هایی برای سنجش ثروتمندی هستند، ولی هیچ‌یک از آن‌ها اساس و معنای واقعی ثروتمندی نیستند. داشتن آزادی (آزادی مالی) عاملی مهم برای ثروتمندی محسوب می‌شوند. ثروت به این معنی است که شما به جای اجبار برای کارکردن و کسب پول زیاد، بتوانید زندگی‌تان را با انجام کاری که دوست دارید سپری کنید.

با این دیدگاه به ثروت نگاه کنید که ثروتمندی یعنی رضایت از زندگی خود و زندگی به هر شکلی که شما را شاد و خوشحال کند. اگر با این دیدگاه به مفهوم ثروتمندی نگاه کنید، دیگر برای رسیدن به زندگی باب میل خود مجبور به میلیونر شدن نخواهید بود و فقط داشتن مقدار پولی که نیازهایتان را رفع کند، کافی خواهد بود. اگر فکر می‌کنید که داشتن درآمد سالانه‌ی ۱۵۰۰۰ دلار شما را از زندگی راضی می‌کند، پس این مقدار پول برای ثروتمند شدن شما کافی است. گاهی حتی ممکن است که داشتن پول زیادتر باعث شود که شما به‌سختی بتوانید از زندگی‌تان راضی شوید. برای مثال یک‌سوم افراد در تحقیقات

اسپکتروم گروپ اظهار داشتند که زندگی ثروتمندان سرشار از آسودگی و سرخوشی است، ولی درصد بالاتری نزدیک به ۴۰٪ معتقد بودند که زندگی افراد ثروتمند بفرنج و سخت است. در حالی که ۲۸٪ بر این عقیده بودند که ثروت بیشتر سبب حمایت بیشتر هم می‌شود و فقط ۲۰٪ بنا داشتند که ثروتمندی سبب لذت بیشتر از زندگی می‌شود. شاید انجام تمام فعالیت‌های مالی مثل کسب درآمد، سرمایه‌گذاری و پس‌انداز پول جزو اهداف زندگی برخی از مردم باشد اما اگر این افراد ثروت خود را به‌عنوان قسمتی از هدف اصلی‌شان و دلیل رضایت آنان از زندگی‌شان از دست بدهند، دچار آشفتگی و حیرت خواهند شد. وارن بافت یکی از افرادی بود که دیدگاهش درباره‌ی ثروتمندی بسیار متفاوت با دیدگاه‌های دیگر بود. او یک‌بار در مجله‌ای بیان کرد که مجلل و مرفه‌ترین زندگی، آن زندگی است که تو در آن بتوانی کارهایی را که بسیار دوست داری، انجام دهی. به‌عبارت‌دیگر، برای ثروتمند شدن کافی است به انتخاب خودت زندگی کنی و برای ثروتمندی مجبور نباشی میلیونر شوی.

همان‌طور که دیدید ثروتمندی معناهای مختلفی دارد. فهمیدن اینکه ثروتمندی در نظر شما به چه معنی است، اولین قدم برای تحقق آرزوی ثروتمند شدن است. با فهمیدن این نکته می‌توانید بهترین راه‌ها را برای رسیدن به اهداف‌تان انتخاب کنید. اگر شما باور دارید که در صورت داشتن یک مقدار درآمد مشخص می‌توان ثروتمند شد باید در جست‌وجوی شغلی با آن میزان درآمد باشید و بدانید که چه شرایطی لازمه‌ی اشتغال به آن شغل است. همچنین می‌توانید با کمک انجام کارهای جانبی و سرمایه‌گذاری‌ها نیز، پول اضافی و بیشتری به‌دست آورید. در صورتی که شما معتقد هستید که ثروتمندی یعنی کسب مقدار معینی ارزش خالص، باید برای رسیدن به هدف‌تان در یک بازه‌ی زمانی محدود و مشخص، میزان پول پس‌اندازی هر ماه و مقدار سودی را که باید از سرمایه‌گذاری‌ها کسب کنید، محاسبه کنید. اگر رویای یک زندگی مجلل و اشرافی را دارید، باید برای خودتان مشخص کنید که کدام‌یک از جنبه‌های آن زندگی برای شما مهم است. باید بدانید که شما دقیقاً چه چیزی از ثروتمندی می‌خواهید (داشتن یک خانه‌ی بزرگ یا یک کشتی، پوشیدن لباس‌های مارک‌دار مد روز و یا داشتن سفرهای دور دنیا) و بعد باید به‌دنبال راهکاری برای تأمین بودجه‌ی لازم باشید. نهایتاً اگر رویای شما از ثروتمند شدن داشتن یک زندگی آرام بدون هیچ دغدغه‌ی مالی است، باید بدانید که زندگی ایدئال‌تان چه شکلی است. اگر شما آرزوی داشتن شغلی را دارید که درآمد کمی دارد، در صورتی می‌توانید به آن بپردازید که سطح مخارج و انتظارات‌تان را از زندگی به پایین‌ترین حد ممکن برسانید. شاید معنای حقیقی ثروتمند بودن این است که پول کمتری را خرج کنید. شکل رویای شما از ثروتمندی شبیه چیست؟

## • ۱۰ نکته برای اینکه مثل ثروتمندان پس انداز کنید

کمتر کسی پیدا می‌شود که داشتن پول بیشتر را دوست نداشته باشد. اگر گاهی اوقات با خود فکر می‌کنید که چگونه افراد ثروتمند و موفق پول بسیاری دارند، تا انتهای این مطلب همراه ما باشید. در اینجا ۱۰ نکته‌ای را فهرست کرده‌ایم که با کمک آن‌ها می‌توانید مانند ثروتمندان پس انداز کنید. یا بهتر است بگوییم طوری پس انداز کنید که ثروتمند شوید.

### ۱. مراقب خرج‌های کم اهمیت باشید

همه ما موقع سرمایه گذاری و خریدهای بزرگ مراقب هستیم اشتباه نکنیم. اما هنگام هزینه‌های به ظاهر ناچیز بی‌دقت می‌شویم. اما مسلماً پول‌هایی را هم که صرف هزینه‌های کم‌اهمیت می‌شوند می‌توان پس انداز کرد و همین پول‌ها پس از مدتی تبدیل به مبلغ قابل توجهی می‌شوند.

### ۲. روی آینده متمرکز شوید

هزینه کردن برای چیزی که دوست داریم ساده و آسان است اما در پایان متوجه می‌شوید کلی خرج روی دست خودتان گذاشته‌اید. فرقی نمی‌کند که چقدر درآمد دارید. بهتر است به جای رضایت و خشنودی در زمان حال، بر آینده متمرکز شوید. شما می‌توانید در جوانی بی‌پولی را تحمل کنید اما تحمل بی‌پولی در دوران سالمندی سخت است.

### ۳. به خاطر مردم کالاهای غیرضروری نخرید

با وجود اینکه همه ما دوست داریم از همسین و سال‌ها و دوستانمان به خاطر وسایلی که داریم باز خورد خوبی دریافت کنیم، اما باید حدودمرزی برای خود تعیین کنیم. باید کالاهایی که لازم دارید بخرید اما نه اینکه آن‌ها را به خاطر تأثیرگذاری روی دیگران تهیه کنید. در غیراین صورت هیچ محدودیتی در خرید کردن نخواهید داشت.

### ۴. هزینه‌هایتان را کاملاً مشخص کنید

زندگی مدرن امروز هزینه‌های بسیاری روی دستمان می‌گذارد که اگر برای پول و درآمد خود برنامه ریزی و بودجه‌بندی نکنیم، تمام پولمان خرج می‌شود. در مورد مقدار درآمد و هزینه‌های خود دقت کنید. ثروتمندان می‌دانند پولشان از کجا می‌آید و به کجا می‌رود.

با استفاده از برنامه اکسل می‌توانید حساب درآمد و هزینه‌های خود را داشته باشید.

۵. سخت‌کوش باشید

برخلاف این تصور که ثروتمندان فقط تفریح می‌کنند و از زندگی‌شان لذت می‌برند، حقیقت این است که آنها حتی بیشتر از افراد معمولی سخت‌کوشی به خرج می‌دهند و کار می‌کنند. حداقل در زمانی که در سن بازدهی قرار دارند بسیار کار می‌کنند. بنابراین، برای افزایش درآمد تلاش کنید و وقتی درآمادتان بیشتر شد، حتی بیش از گذشته پس‌انداز کنید. سوفیا ورگارا، پردرآمدترین بازیگر کلمبیایی، می‌گوید: «تجارت را دوست دارم و واقعیت این است که بیش از اینکه خرج کنم پس‌انداز می‌کنم، سرمایه‌گذاری می‌کنم، برای آینده برنامه‌ریزی می‌کنم و همیشه به‌دنبال فرصت‌ها هستم و حتی بیش از تصور افراد کار می‌کنم.»

۶. بیشتر درآمد خود را پس‌انداز کنید

باز هم ممکن است ما فکر کنیم، ثروتمندان همیشه در حال ولخرجی و اسراف پول‌هایشان هستند. نه، این‌طور نیست. دقیقاً به همین دلیل است که همچنان پولدار باقی می‌مانند. آن‌ها همیشه بیشتر درآمدشان را پس‌انداز می‌کنند. بنابراین، شما هم بخش قابل‌توجهی از درآمادتان را پس‌انداز کنید. با این کار هیچ موقع با بی‌پولی مواجه نمی‌شوید.

۷. هنگام خرید، تخفیف بگیرید

ثروتمندان دوست دارند که پول‌شان بیشترین قدرت را داشته باشد. آن‌ها همیشه برای بالابردن قدرت و ارزش پول‌شان به سراغ خرید کالاهایی می‌روند که تخفیف داشته باشد و در معامله‌هایی وارد می‌شوند که سود خوبی داشته باشد.

۸. پس‌اندازهایتان را عاقلانه خرج کنید

ما معمولاً به مقدار پول‌های اندکی که خرج می‌کنیم اهمیت نمی‌دهیم. اما همین پول‌های اندک وقتی روی هم جمع شوند، به مبلغی قابل‌توجه تبدیل می‌شوند. هر قدر بیشتر این پول‌های اندک را جمع کنید، به پول بیشتری دست می‌یابید. بهترین کاری که با پس‌اندازتان می‌توانید انجام دهید این است که آن را به‌درستی سرمایه‌گذاری کنید و از نتیجه آن حیرت‌زده شوید. حتی اگر کمترین مقدار پول خود را سرمایه‌گذاری کنید، به نتیجه‌ای مطلوب می‌رسید. البته برای عملی کردن چنین صرفه‌جویی و سرمایه‌گذاری‌ای باید آموزش دید. اما وقتی بتوانید این کار را انجام دهید، از منطقی خرج کردن‌تان، نسبت به خرج کردن غیرمنطقی، رضایت بیشتری خواهید داشت.

۹. از فرمول میلیونرها استفاده کنید

معمولا مردم به طور طبیعی فکر می کنند می توانند، پس از برطرف کردن نیازهای ضروری خود، باقیمانده پولشان را پس انداز کنند. اما سبک کار یک ثروتمند عکس این است. می توان نام این کار را فرمول میلیونرها گذاشت. فرمول میلیونر به این شکل عمل می کند: به محض کسب درآمد، درصدی از آن را برای برگرداندن به جامعه اختصاص دهید و درصد خاصی را هم برای اهداف مالی تان سرمایه گذاری کنید. سپس باقیمانده آن را خرج کنید. ابتدا خرج و سپس پس انداز نکنید. آنچه بعد از پس انداز برایتان باقی می ماند خرج کنید.

۱۰. جلوی خرج های بیهوده را بگیرید

ثروتمندان بابت کارهای غیر ضروری هزینه نمی کنند. آنها در مورد پرداخت هزینه ها بسیار دقت می کنند و جلوی خرج هایی را که می توانند می گیرند. مراقب هزینه های بسیار کم هم باشید. یک نشت کوچک در کشتی موجب غرق شدن آن می شود.

### • ۱۶ شخصیت برجسته که به رغم ترک تحصیل، موفق و ثروتمند شدند

اغلب ما معتقدیم راه علم آموزی و پیشرفت از مدرسه و دانشگاه می گذرد اما با خواندن این متن ممکن است کمی نظرمات تغییر کند. قرار است از کسانی صحبت کنیم که علی رغم ترک تحصیل، موفق و ثروتمند شده اند. کسانی که به واسطه تلاش، انگیزه و استعداد ذاتی، بدون تحصیلات به پیروزی های گوناگون رسیده اند و برخی نیز در مقاطعی به مدرسه بازگشته اند. در این نوشته با افراد مشهوری آشنا می شوید که قبل از رسیدن به موفقیت و شهرت، ترک تحصیل کرده اند. شاید درهای موفقیت تنها با یک کلید باز نمی شوند.

۱. توماس ادیسون

کسی هست که ادیسون مشهور را نشناسد؟ او بیش از هزار اختراع مهم در کارنامه ی خود دارد که لامپ رشته ای معروف ترین آنهاست. ادیسون به خاطر اختراعاتش، جوایز متعددی از آن خود کرده است. او به خاطر بیماری اش دیر به مدرسه می رود و در آنجا نیز عملکرد بسیار ضعیفی از خود نشان می دهد. عملکرد بد ادیسون در حدی بوده که یکی از معلم ها او را «خرفت» خوانده است. ادیسون مدرسه را ترک می کند، اما مادر او که خود آموزگار بوده است، وظیفه ی آموزش او را برعهده می گیرد و به این شکل، یکی از معروف ترین مخترعان جهان با کمک مادری دانا در مسیر رشد و شکوفایی قرار می گیرد.

## ۲. بنجامین فرانکلین

بنجامین تجربه‌های مختلفی در زمینه‌های گوناگون دارد، مانند: سیاست، دیپلماسی، نویسندگی، اختراع و... او همچنین نگارش اعلامیه استقلال آمریکا را در کارنامه‌ی خود دارد. اما در فهرست بلندبالای فعالیت‌ها و مقامات او، خبری از فارغ‌التحصیلی از دبیرستان به چشم نمی‌خورد. فرانکلین در خانواده‌ای بسیار پرجمعیت به دنیا آمده بود که ۲۰ فرزند داشت. او پانزدهمین و کوچک‌ترین پسر بود. در ۱۰ سالگی، مدرسه را به خاطر کار در چاپخانه برای پدرش و بعدها برادرش ترک کرد.

## ۳. بیل گیتس

بیل گیتس از بنیان‌گذاران مایکروسافت و یکی از ثروتمندترین افراد جهان است. حتما می‌گویید: «خودمان می‌دانیم»، اما شاید نمی‌دانید که بیل گیتس در سال‌های آغازین دانشگاه، هاروارد را به همراه دوستش پل آلن ترک کرد تا به برنامه‌نویسی نرم‌افزارها بپردازند و مایکروسافت را بنیان‌گذاری کنند.

## ۴. استیو جابز

استیو جابز، این مدیر ارشد اجرایی شرکت اپل که از معروف‌ترین چهره‌های حوزه فناوری هم هست، بعد از یک نیم سال تحصیلی در کالج رید در شهر پورتلند ایالت اورگن آمریکا از این کالج استعفا داد و بعدها فقط در بعضی کلاس‌های خوشنویسی این کالج شرکت کرد. جالب اینجاست که همین هنر به جابز توانایی فوق‌العاده‌ای در ایده سبک حروف چندگانه‌ای را بخشید که در کامپیوتر مکینتاش دیده می‌شود.

## ۵. آلبرت اینشتین

آلبرت اینشتین شهرت و جایگاهی پیدا کرد که به هیچ‌وجه در مدرسه به آن دست نیافته بود؛ مجله تایم، او را «مرد قرن» خواند. البته این سلطان فیزیک، برنده جایزه نوبل و صاحب نظریه‌ی نسبیت، مدرسه را در ۱۵ سالگی ترک کرد. یک سال بعد، تصمیم گرفت به تحصیل بازگردد و به همین دلیل مجبور شد در آزمون معتبر مؤسسه‌ی فناوری فدرال سوئیس شرکت کند که متأسفانه قبول نشد. اینشتین به مدرسه‌ی عادی بازگشت، دیپلم گرفت و در آزمون ورودی کنکور نیز برای بار دوم پذیرفته شد.

## ۶. جان راکفلر

جان دیویس راکفلر، درست ۲ ماه قبل از فارغ‌التحصیلی از دبیرستان، مدرسه را ترک کرد و به کالج کسب‌وکار فالسام مرکانتیل پیوست. این میلیاردر معروف در سال ۱۸۷۰، شرکت نفتی استاندارد اویل را



تأسیس کرد. تا قبل از تعطیلی شرکت به دست دولت به خاطر انحصاری کردن بازار، او میلیاردها دلار درآمد به دست آورده بود. راکفلر ۴۰ سال پایانی زندگی خود را صرف حمایت از سلامت و تحصیل کرد. ترک تحصیل او فقط برای خودش منفعت نداشت، بلکه هزاران نفر را از شرایط خوب تحصیلی بهره‌مند کرد.

#### ۷. والت دیزنی

در سال ۱۹۱۸، والت دیزنی که سال‌ها بعد جایزه‌ی اسکار را برد، در نوبت شبانه‌ی کالج هنرهای زیبای شیکاگو تحصیل می‌کرد. دیزنی که یکی از کارآفرینان برتر جهان هم هست، در ۱۶ سالگی مدرسه را ترک کرد و به ارتش پیوست، اما از آنجا که سن او برای حضور در ارتش کم بود، با شناسنامه‌ای جعلی به صلیب سرخ ملحق شد. او را به فرانسه فرستادند و مسئول رانندگی آمبولانسی شد که پر از تصاویر کارتونی بود. کارتون‌هایی که بعدها به شخصیت‌های داستانی انیمیشن‌هایش تبدیل شدند. والت دیزنی بعد از اینکه به مولتی‌میلیونر و صاحب شرکت والت دیزنی، تبدیل شد، جوایز متعددی از جمله مدال آزادی ریاست‌جمهوری را دریافت کرد. همچنین در ۵۸ سالگی، مدرک دیپلم افتخاری دبیرستان را به او اهدا کردند.

#### ۸. ریچارد برانسون

سر ریچارد برانسون بریتانیایی به معنای واقعی کلمه، ثروتمندی خودساخته است. او بنیان‌گذار شرکت‌های زنجیره‌ای ویرجین است و تجربه‌های گوناگونی در تجارت دارد. ریچارد به زمینه‌های بسیار متنوعی از کسب‌وکار سر زده است، مثلاً یکی از فعالیت‌های متنوع و گسترده‌ی او عبارت است از احداث شرکتی توریستی برای ثبت‌نام از کسانی که از علاقه و استطاعت مالی برای سفر به فضا برخوردارند. از آنجا که ریچارد به اختلال نارساخوانی مبتلا بود، دانش‌آموز خوبی نبود و مدرسه را در ۱۶ سالگی ترک کرد. او اولین کسب‌وکار خود را با راه‌اندازی مجله‌ای درباره‌ی نوجوانان آغاز کرد.

#### ۹. جورج برنز

جورج هنرمندی موفق در عرصه‌های گوناگون بود، همچون نمایش، کمدی، تلویزیون و... او بیش از ۹ دهه، در رسانه‌ها حضوری موفق و فعال داشت. بعد از فوت پدرش، مدرسه را در سال چهارم ترک کرد و به مشاغلی نظیر فروش روزنامه، پادویی، واکس‌زدن و... مشغول شد. کمی بعدتر او و همکارانش در فروشگاه آب‌نبات‌فروشی تصمیم گرفتند در قالب گروهی نمایشی، به فعالیت در حوزه‌ی تئاتر روی بیاورند. گروه بعد از مدتی از هم پاشید، اما جورج همچنان با همراهی افراد مختلف به شکل گروهی، نمایش اجرا

می‌کرد و معمولاً فرد بامزه گروه بود تا اینکه در سال ۱۹۲۳ با گریسی آلن ملاقات کرد. آن دو ازدواج کردند و گروه نمایش ۲ نفره‌ی خود را با محوریت گریسی به‌عنوان فرد بامزه‌ی گروه دایر کردند. این زوج فعالیت‌های هنری خود را در تئاتر، تلویزیون و... تا سال ۱۹۵۸ ادامه دادند، یعنی زمانی که گریسی بازنشست شد. اما بعد از آن نیز جرج به‌تنهایی، سرگرم فعالیت‌های هنری بود. او تقریباً تا آخرین ماه‌های مرگش در سال ۱۹۹۶ همچنان فعال بود.

۱۰. کلنل ساندرز

کلنل هارلند ساندرز تحصیل نکرد، اما یکی از برترین‌ها در کسب‌وکار مواد غذایی و تهیه مرغ سوخاری بود. وقتی ۶ ساله بود، پدرش فوت کرد و از آن‌جا که مادرش بیرون از خانه کار می‌کرد، مجبور بود برای اهل خانه آشپزی کند. او مدرسه ابتدایی را ترک کرد و در مشاغل گوناگونی مانند فروشنده بیمه، آتش‌نشان و قایقران کار کرد. بعدها به‌طور مکاتبه‌ای مشغول تحصیل شد و مدرکی در رشته حقوق دریافت کرد. تجارب بسیار او در زمینه آشپزی و کسب‌وکار به او کمک کرد بتواند یکی از موفق‌ترین شرکت‌های صنایع غذایی یعنی کی اف سی را مدیریت کند.

۱۱. چارلز دیکنز

چارلز دیکنز معروف، نویسنده‌ی آثار معروفی چون داستان دو شهر، الیور توئیست، سرود کریسمس و... فقط تا زمانی که به مدرسه رفت که پدرش را به‌دلیل قرض به زندان نینداخته بودند. او در ۱۲ سالگی مدرسه را کنار گذاشت و در کارگاه چکمه‌سازی مشغول به فعالیت شد. بعدها چارلز به کار در دادگاه پرداخت و تجربه‌هایی به‌عنوان تندنویس دادگاه و گزارشگر جریان دادرسی کسب کرد. در ۲۲ سالگی روزنامه‌نگار شد و موضوعات پارلمانی و انتخاباتی را مخابره کرد. اولین مجموعه از نوشته‌های او با نام طرح‌های بُز، در سال ۱۸۳۶ منتشر شد. «بُز» نام مستعار خود دیکنز بود. در همان سال، اولین رمان او موسوم به آقای پیک‌وپیک نیز انتشار یافت.

۱۲. التون جان

التون جان یکی از مشهورترین چهره‌های موسیقی جهان است و میلیون‌ها نسخه از کارهای او تاکنون در جهان به‌فروش رفته و درآمد بسیار بالایی داشته است.

در ۱۱ سالگی از طریق بورسیه‌ی تحصیلی، برای تحصیل و یادگیری پیانو، وارد کالج سلطنتی لندن شد، اما دروس پیانونوازی کلاسیک برای التون جذابیت نداشت. او راک‌اند رول را ترجیح می‌داد. از این‌رو کالج

را ترک کرد و شروع به نواختن به سبک مورد علاقه اش در یکی از کافه ها کرد. در ۱۷ سالگی، گروه موسیقی خود را تشکیل داد و نام آن را «بلوزولوژی» گذاشت. این گروه خیلی زود مشهور شد و توانست با خوانندگان و نوازندگان معروفی همکاری و تورهای موسیقی برگزار کند. آلبوم او در سال ۱۹۷۰ منتشر شد و اولین تک آهنگش در بدو انتشار در دسته‌ی بهترین‌ها قرار گرفت.

#### ۱۳. ری کراک

ری کراک یکی از معروف‌ترین افراد در زمینه‌ی کسب و کار است. او مک دونالد را احداث نکرده است، ولی علت شکوفایی و ترقی این فروشگاه‌های زنجیره‌ای غذا، کسی جز او نبوده است. او در طول زندگی خود بیش از ۵۰۰ میلیون دلار درآمد به دست آورد. مجله‌ی تایم، راک را یکی از اثرگذارترین افراد حوزه‌ی صنعت در قرن بیستم دانست. او نیز در ۱۵ سالگی مدرسه را به قصد شرکت در جنگ جهانی اول ترک کرد و با جعل سن خود، در صلیب سرخ به عنوان راننده پذیرفته شد. البته قبل از اعزام به منطقه‌ی جنگی، جنگ پایان یافت.

#### ۱۴. هری هودینی

هودینی در یک کلام یعنی جادو. او قبل از اینکه به شعبده‌بازی معروف تبدیل شود، اریک ویز نام داشت. هودینی نیز در ۱۲ سالگی مدرسه را ترک کرد و به مشاغلی گوناگون از جمله دستیار قفل‌ساز و ... سرک کشید. در ۱۷ سالگی، با دوست خود جک هیمن که او نیز به شعبده‌بازی علاقه داشت، گروهی به نام «برادران هودینی» تأسیس کردند. این نام یعنی هودینی برگرفته از نام شعبده‌باز معروف، رابرت هودینی بود. فعالیت‌های بی‌نظیر او و چالش‌هایی که در شعبده‌بازی رو می‌کرد و از آنها با موفقیت بیرون می‌آمد، او را به افسانه بدل کرد.

#### ۱۵. رینگو استار

ریچارد استارکی که به رینگو استار معروف است، درامر (طبل‌زن) معروف گروه موسیقی بیتلز است. او در سال ۱۹۴۰ در لیورپول به دنیا آمد. آپاندیس او پاره شد و ماه‌ها به کما رفت و به این ترتیب ماه‌ها مشغول فرایند بهبود و درمان شد. او از درس و تحصیل به شدت عقب افتاده بود. ریچارد نیز در ۱۵ سالگی مدرسه را ترک کرد و در ۱۷ سالگی در حالی که برای یک شرکت مهندسی کار می‌کرد، به یکی از گروه‌های موسیقی پیوست. او تلاش کرد به طور خودآموز، نواختن درامز را یاد بگیرد. اولین درامز او را ناپدری اش برای او

خرید. رینگو به گروه‌های مختلفی پیوست تا اینکه نهایتاً در سال ۱۹۶۲ به گروه بیتلز ملحق و به یکی از افسانه‌ای‌ترین درامرهای جهان تبدیل شد.

۱۶. پرنسس دایانا

دایانا اسپنسر، ملکه‌ی ولز در مدرسه‌ی سلامت غرب تحصیل می‌کرد و عملکرد بسیار ضعیفی داشت. او در تمام دروس ناموفق عمل کرد و نتوانست نمره‌ی قبولی بگیرد. در ۱۶ سالگی مدرسه را ترک کرد و برای اتمام تحصیلات نیمه‌کاره‌اش، روانه‌ی مدرسه‌ای در سوئد شد. بعدها آنجا را نیز رها کرد. وی درعین حال، خواننده‌ی آماتور خوبی بود و می‌خواست بالرین شود. دایانا در مهدکودکی مشغول به کار شد. او در آن مرکز نگهداری و مراقبت، به‌عنوان دستیار فعالیت می‌کرد. اما واقعیت این است که او مربی مهدکودک نبود، زیرا هیچ مهارتی نداشت که بتواند آن را به دیگران بیاموزد. مرکزی هم که از آن نام برده می‌شد، در واقع مهدکودک نبود. در سال ۱۹۸۱، دایانا در ۱۹ سالگی با پرنس چارلز ازدواج کرد و سال‌های کار کردن تحت هر عنوانی برای او پایان یافت. بد نیست بدانید یکی از ویژگی‌های جالب پرنسس دایانا، لبخند جذاب او بود.

## • ۷ درس موفقیت از زبان دیویس راکفلر ثروتمندترین مرد تاریخ امریکا

شناخت کارآفرینان برتر جهان و داستان موفقیت آنها برای اغلب ما حقیقتاً جذاب است. نقش مهم افرادی همچون بیل گیتس و استیو جابز در ساختن جهانی مملو از فناوری که با سرعتی شگفت‌انگیز در حرکت است انکارنشده‌ی است. ما هر لحظه از روز خود را به‌طور مستقیم یا غیرمستقیم با محصولات اپل و مایکروسافت می‌گذرانیم، خواه در حیطه‌ی کاری‌مان باشد و خواه در مجموعه سرگرمی‌هایمان قرار گیرد. به‌خاطر همین تاثیرات است که بسیاری از ما به‌دنبال آموزه‌های موفقیت از زندگی این بزرگان هستیم. بیاید در این قسمت کمی از مایکروسافت و اپل فاصله بگیریم و سری به جان دیویس راکفلر (۱۸۳۹ تا ۱۹۳۷) بنیانگذار استاندارد اویل (Standard Oil) و یکی از معروف‌ترین تاجران و خیرین ایالات متحده، بزنیم. زندگی راکفلر برای کسانی که به‌دنبال موفقیت هستند، آموزه‌های فراوانی دارد.

بسیاری از نویسندگان در جست‌وجوی راز موفقیت، شرکت‌های اپل و مایکروسافت و دیگر شرکت‌های حوزه فناوری را تجزیه و تحلیل کرده‌اند. مثلاً اگر در وبسایت آمازون به‌دنبال کتابی درمورد استیو جابز، این مدیر عامل افسانه‌ای اپل باشید، بیش از ۱۴۰۰۰ نتیجه خواهید یافت! اما بعضی اوقات از خواندن نوشته‌های تکراری درباره‌ی این بزرگان خسته می‌شویم. شاید چنین حسی را درباره‌ی جابز و گیتس و

دیگر رهبران صنعت فناوری تجربه کرده باشید. اما خوشبختانه تاریخ پر از نمونه‌های الهام‌بخش است. شما در وبسایت چطور نیز می‌توانید مقالات زیادی را درمورد بسیاری از کارآفرینان موفق همچون ریچارد برانسون، کارلوس اسلیم، ایلان ماسک و ... پیدا کنید. در ادامه، درس‌هایی از زندگی راکفلر را با هم مرور می‌کنیم.

۱. وقتی به موفقیت می‌رسید، انتظار انتقاد هم داشته باشید

راکفلر و شرکایش یکی از بزرگ‌ترین شرکت‌ها در تاریخ آمریکا را ایجاد نمودند. استاندارد اوایل در اواخر قرن نوزدهم، بیشتر صنعت نفت آمریکا را از آن خود کرده بود و کنترل قابل توجهی نیز بر خطوط راه‌آهن داشت. منتقدان، طی سال‌ها انتقادات تندوتیزی از روش‌های راکفلر کرده و به شخصیت وی حمله کرده‌اند. گرچه برخی از آنها انتقادهای سازنده و درستی بودند، اما بیشترشان با اغراق بیان می‌شدند.

شما هم اگر می‌خواهید در مسیر بزرگان گام بردارید، باید انتظار انتقادات تندوتیز را نیز در این مسیر داشته باشید.

۲. انتظار گمنام بودن طولانی را داشته باشید

آیا می‌دانستید که راکفلر کار خود را به عنوان کارمند آغاز کرد؟ راکفلر در نوجوانی در شرکت کوچکی به نام هیوت و تاتل در کلیولند کار می‌کرد. او چندین سال در همانجا کار کرد و صحت صورت حساب‌ها را بررسی می‌کرد، از مشتریان پول دریافت می‌نمود و به رشد آن شرکت کمک می‌کرد. راکفلر طی این دوران، باورهایی را در خود شکل داد که بعدها موفقیتش را رقم زدند، او درک عمیقی از سود و زیان در کسب‌وکار به دست آورد. اگر شما هم در گمنامی کار می‌کنید، به دنبال راه‌هایی باشید که بتوانید بیشترین استفاده را از شرایط خود ببرید. انجام چنین کاری چالش‌برانگیز است، اما مثال راکفلر نشان می‌دهد که غیرممکن نیست.

۳. دستاوردهای خود را جشن بگیرید

آیا می‌دانستید که افراد بسیار بلندپرواز و دستاوردگرا، اغلب در بزرگداشت موفقیت‌های خود مشکل دارند؟ خیلی‌ها معتقدند اگر می‌خواهید به موفقیت دست پیدا کنید، شاید اختصاص زمان به جشن گرفتن کار درستی نباشد! اما نظر راکفلر در این مورد چیست؟ راکفلر در روز ۲۶ سپتامبر ۱۸۵۵، زمانی که اولین حقوقش را گرفت، آن را با نام «روز کار» به‌عنوان آغازی برای مسیر طولانی خود به سوی استقلال مالی جشن گرفت. جشن گرفتن یک نقطه‌ی عطف، مثل تاریخ انتشار نخستین کتاب یا گرفتن اولین حقوق،

به شما انرژی می‌دهد و تشویق‌تان می‌کند تا در مسیری که پیش‌رو دارید محکم‌تر قدم بردارید. سپاسگزاری باعث می‌شود شادی درونی شما بیشتر شود، پس چرا دستاوردهای خود را جشن نمی‌گیرید؟

۴. دارایی‌هایتان را مسئولانه مدیریت کنید

راکفلر به مدیریت هزینه‌های شخصی خود نیز معروف بود. در زمانه‌ای که ثروتمندان قایق‌های تفریحی، واگن‌های اختصاصی و لباس‌های گران‌قیمت می‌خریدند، راکفلر از چنان ریخت‌وپاش‌هایی امتناع می‌کرد. در زمانه‌ی ما چنین رویکردی، بازی دفاعی مالی نامیده می‌شود و بخش مهمی از دستیابی به موفقیت است. شما هم باید دارایی‌های خود را مدیریت کنید بنابراین بد نیست با شیوه‌های مدیریت مالی شخصی آشنا شوید. شاید بتوان گفت که راکفلر یکی از برترین سرمایه‌گذاران بخر و نگه‌دار بود. او طی دهه‌ها، هرگز سهام استاندارد اوایل را نفروخت. در عوض، ثروتش با گذشت زمان به‌طور مداوم افزایش می‌یافت. درمقابل، برادرش ویلیام، توجه کمتری به دارایی‌های بلندمدت داشت. ران چرنو (Ron Chernow) نویسنده‌ی داستان زندگی راکفلر، در کتابش با عنوان تیتان (Titan) به این نکته جالب اشاره می‌کند: «از آنجا که ویلیام از زیر بار وام رفتن برای ساخت خانه‌اش امتناع می‌کرد، علی‌رغم توصیه‌ی برادرانه‌ی جان، ۵۰۰۰۰ دلار از سهام استاندارد اوایل را به برادرش فروخت. این تصمیم نابخردانه ویلیام، در تفاوت عظیمی که در ثروت این دو برادر شکل گرفت، سهم عمده‌ای داشت.»

۵. هنر معامله را بیاموزید

معامله‌ای که به‌خوبی برنامه‌ریزی و اجرا شود، می‌تواند سکوی پرتاب شما باشد. راکفلر به‌منظور گسترش استاندارد اوایل در سرتاسر آمریکا، بارها و بارها معاملات موفقیت‌آمیزی با شرکت‌های رقیب، شرکا و راه‌آهن داشت. درحقیقت برخی از وفادارترین مدیران استاندارد اوایل، در اصل از شرکت‌های رقیب آمده بودند. چه در حال مذاکره برای خرید یک خانه باشید و چه افزایش درآمدهایتان از راه فریلنسینگ، در هر حال اعتماد به نفس بالا و مهارت انجام معاملات عالی، از جمله عوامل موفقیت شما محسوب می‌شوند. در سال‌های بعد، برخی از معاملات راکفلر به خاطر منصفانه نبودن‌شان موردانتقاد قرار گرفتند. به عقیده‌ی من این دلیل فوق‌العاده‌ی دیگری برای یادگیری هنر معامله است؛ خودداری از انجام معامله‌ی نادرست.

۶. ممکن نیست به تنهایی همه چیز را بدانید

من عاشق یادگیری و پرورش مهارت‌هایم هستم. احتمالاً شما هم که در حال خواندن این مقاله‌اید، تشنه‌ی

آگاهی هستید. اما دنیا بسیار پیچیده است، بنابراین واجب است تا یاد بگیریم که چگونه از توان متخصصین، اهرم موفقیتی برای خودمان بسازیم. وقتی راکفلر استاندارد اوایل را ساخت، توانایی‌های برجسته‌ای در مدیریت، سازمان‌دهی و مذاکره داشت. اما تحقیق و توسعه نفت و محصولات مرتبط را به متخصصین آن حوزه واگذار کرد. بعدها هم دستیاران و مشاورینی را به خدمت گرفت تا در برنامه‌ریزی کارهای بشردوستانه کمکش کنند. اگر بخواهیم موفق شویم، باید از قدرت متخصصین بهره ببریم. ابتدا خودتان با تمام وجود روی مسئله کار کنید تا بتوانید به پرسش‌های درست در آن زمینه دست پیدا کنید، بعد هم کمک گرفتن از متخصصین، استراتژی موفقیتی است که می‌تواند روند پیشرفت‌تان را به‌طور چشمگیری تسریع کند.

۷. محدودیت‌های پول را درک کنید

تا اوایل دهه‌ی ۱۹۰۰، راکفلر پرونده‌های قضایی، تحقیقات و پوشش رسانه‌ای منفی را با خود یدک می‌کشید. این فشار همیشگی به این معنا بود که او نباید در منظر عمومی ظاهر شود و در نتیجه، چیزهای مهمی مثل ملاقات با نوه‌هایش را از دست می‌داد. ناامیدکننده‌تر اینکه کمک‌های خیریه‌ی او نیز تحت سوءظن عمومی بودند و اغلب موردانتقاد قرار می‌گرفتند. درحقیقت ثروت عظیم وی این مشکلات را رفع‌ورجوع نمی‌کرد.

پول هم مانند قدرت سیاسی یا شهرت، می‌تواند مزایای شگفت‌انگیزی داشته باشد. راکفلر روی هم‌رفته در مدیریت پول و ثروت خود موفق بود. مثلاً کمک‌های او در ایجاد دانشگاه شیکاگو و دانشگاه راکفلر که موسسه‌ی تحقیقاتی پیشرویی در نیویورک است، بسیار موثر بودند. با هر معیاری که حساب کنیم، بخشش او تاثیر مثبتی بر دنیا داشت.

حالا نوبت شماست! کدام‌یک از این جنبه‌های زندگی راکفلر برایتان الهام‌بخش است؟

### • ۱۰ ایده به ظاهر احمقانه‌ای که صاحبانشان را ثروتمند کرد

«ایده‌ی تو احمقانه است.» آیا تا به حال کسی به شما گفته است که ایده‌ی کسب‌وکارتان موفق نخواهد بود؟ ایده‌ی شما بیش از حد عجیب، خاص یا متفاوت است؟ در این جا باید دست به معامله و ریسک بزنید و این را هم بدانید که موفقیت شما در کارآفرینی شدیداً به میزان پافشاری شما بر پیروی از علایق و متعهد ماندن به ایده‌تان بستگی دارد. جز این، تنها چیزی که اهمیت دارد، این است که مشتریانی پیدا کنید که تمایل داشته باشند برای محصول شما پول کافی خرج کنند تا کسب‌وکار شما رشد سالمی داشته باشد.

در ادامه، فهرستی از ایده‌های به ظاهر احمقانه ارائه می‌کنیم که همه‌شان در واقعیت، موفق بوده‌اند. اگر این فهرست، متقاعدتان نکرد که علاقه‌ی شخصی‌تان را دنبال و آن را به کسب‌وکار تبدیل کنید، احتمالاً هیچ چیز دیگری نمی‌تواند شما را متقاعد کند.

### ۱. وبسایت I Do, Now I Don't

زمانی که نامزد جاش آپرمن، پس از سه ماه نامزدی او را ترک کرد، جاش به شدت غمگین شده بود. تمام چیزی که نامزدش برای او باقی گذاشته بود، حلقه نامزدی بسیار گران‌قیمتی بود که ماه‌ها برای خرید آن پول جمع کرده بود، اما زمانی که حلقه را به مغازه‌ی جواهرفروشی برد که بفروشد، شدیداً تعجب کرد؛ آن‌ها برای حلقه‌ای که او بیش از ۱۰ هزار دلار خریده بود، حاضر بودند فقط ۳۵۰۰ دلار پرداخت کنند. در نتیجه او تصمیم گرفت وبسایت I Do, Now I Don't را راه‌اندازی کند. این وبسایت به افراد این امکان را می‌دهد که حلقه‌ی ازدواج یا سایر جواهرات‌شان را به دیگر کاربران سایت بفروشند، بدون اینکه نیازی به مراجعه به مغازه‌ی جواهرفروشی داشته باشند.

### ۲. مکانی برای خرد کردن

آیا تاکنون عمداً بشقابی را شکسته‌اید؟ درباره‌ی زمانی صحبت می‌کنم که استرس یا عصبانیت، شما را فرا گرفته و شروع می‌کنید به شکستن وسایل درون اتاق. هنگامی که این وسایل خرد می‌شوند، احساس رضایت واقعی به شما دست می‌دهد. احساس بسیار خوبی دارد؛ درست است؟ حتی ممکن است احساس کنید استرس یا عصبانیت‌تان بلافاصله فروکش کرده است. ایده اصلی «مکانی برای خرد کردن» همین است. این کسب‌وکار در توکیو راه‌اندازی شده است و به مشتری‌ها اجازه می‌دهد وارد این مکان شوند، بشقاب یا فنجان‌ها را که می‌خواهند خریداری کنند و آن را روی یک دیوار بتنی خرد کنند. آنها می‌توانند فحش بدهند، پاهایشان را به زمین بکوبند یا هر کار دیگری که فکر می‌کنند در کاهش استرس‌شان مؤثر است، انجام دهند.

### ۳. هندوانه مکعبی شکل

هندوانه‌های بزرگ و گرد، به‌خوبی در قفسه‌ی فروشگاه‌ها و یخچال‌ها قرار نمی‌گیرند. در نتیجه به‌جای اینکه هندوانه را از زندگی‌مان حذف کنیم، می‌توانیم به‌سراغ ایده‌ی کارآفرین‌های ژاپنی برویم. آنها راه‌حلی پیدا کردند که می‌توانستند با استفاده از آن، هندوانه‌ی مربعی تولید کنند. این محصول با استقبال بسیار خوبی روبه‌رو شده و در سراسر جهان به‌سرعت فروش می‌رود. چرا این ایده را در منطقه‌ی خودتان اجرا



نمی‌کنید؟ حتی آموزش آنلاین برای این کار هم در دسترس است. اگر تجار ژاپنی توانسته‌اند از این راه پول در بیاورند، چرا شما نتوانید؟

۴. صفحه اصلی میلیون دلاری

پیکسل کوچک‌ترین واحد در صفحه‌نمایش‌هاست. در سال ۲۰۰۵، ایده‌ی کسب‌وکار منحصر به فردی به ذهن دانشجویی کارآفرین رسید. او تصمیم گرفت تبلیغات وب‌سایتش را به صورت بسته‌های ۱۰ پیکسلی بفروشد، مانند تابلوهای تبلیغاتی که بر اساس متر مربع فروخته می‌شود. هر صفحه‌ی ال‌سی‌دی معمولی می‌تواند ۱۰۲۴ پیکسل نمایش دهد. معنای این حرف این است که خرید فضایی به اندازه‌ی یک عکس پروفایل، هزینه‌ی بسیار زیادی به همراه خواهد داشت. اما این ایده با استقبال خوبی مواجه شد و در کمتر از یک سال، وب‌سایت میلیون دلاری تبدیل به ترکیبی از تبلیغات مختلف شد که به نظر می‌رسید فردی نابینا آنها را کنار هم چیده است. جالب است بدانید درآمد ناخالص این وب‌سایت به ۱,۰۳۷,۱۰۰ دلار رسیده است.

۵. جاذبه مثبت

بسیاری از زوجها تلاش می‌کنند به مبنایی مشترک برسند، مثل یک عادت یا طنز تلویزیونی که مورد علاقه‌ی هر دو نفر باشد. یکی از ایده‌های خوب برای یک وب‌سایت دوست‌یابی، این است که افرادی را به هم معرفی کند که مطمئن باشد به شکلی مثبت باهم تطبیق دارند، اما چگونه تطبیقی؟ برای یک وب‌سایت خلاق، این تطبیق، عبارت بود از ابتلا به ویروس ایدز. پاول گراوس و برندن کوچلین وب‌سایت [PositivesDating.com](http://PositivesDating.com) را در سال ۲۰۰۵ راه‌اندازی کردند. این وب‌سایت به صورت بی‌نام، صرفاً افراد مبتلا به ویروس ایدز را به هم معرفی می‌کرد. در طی چند سال، این وب‌سایت موفق شده بود بیش از ۵۰ هزار عضو جذب کند.

۶. جناغ پلاستیکی

آیا انسان‌ها این قدر در جست‌وجوی خوش‌شانسی‌اند که احساس کنند به جناغ مصنوعی احتیاج دارند؟ ظاهراً چنین است (سنت شکستن جناغ به تمدن ایتروسک که بیش از ۷۰۰ سال پیش در ایتالیا زندگی می‌کردند مربوط می‌شود. آن‌ها بر این باور بودند که پرندگان قدرت پیش‌بینی آینده را دارند و شکستن جناغ آنها و نگه داشتن آن نزد خود می‌تواند خوش‌اقبال را برای آن‌ها به ارمغان بیاورد). ایده تأسیس کارخانه تولید جناغ مصنوعی به ذهن کن‌آرونی رسید و او تصمیم گرفت نیاز جهانی به این محصول را

تأمین کند. این کارخانه اکنون روزی ۳۰ هزار جناغ پلاستیکی تولید می‌کند که هر کدام را به قیمت ۳ دلار می‌فروشد.

#### ۷. عینک آفتابی برای سگ

توسعه صنعت مراقبت از حیوانات خانگی رشد بسیار زیادی داشته است و در همه اقسام توسعه پیدا کرده است: از تختخواب تا لباس. اما عینک آفتابی برای سگ چیز بسیار عجیبی است. این طور که پیداست، برای هر چیزی بازاری وجود داد. برای سگ‌هایی که زیاد به نور آفتاب عادت ندارند، عینک آفتابی راه حل مناسبی است. شرکت تولیدکننده عینک آفتابی برای سگ‌ها مورد توجه شبکه‌های خبری قرار گرفت و حتی شبکه‌ی نشنال جئوگرافی نیز به آن پرداخت. در دوره‌ی فیس‌بوک، تصاویر جذاب سگ‌هایی که عینک آفتابی زده بودند، باعث افزایش فروش این محصول شد.

#### ۸. تعطیلات کاری

بیشتر افراد به تعطیلات می‌روند تا از نگرانی‌های محیط کارشان فاصله بگیرند، اما وبسایت «تعطیلی تعطیلات» ایده‌ی متفاوتی را دنبال می‌کند. این شرکت به شما پیشنهاد می‌کند که از زمان‌های بی‌ارزش‌تان برای امتحان کردن شغلی جدید و ترجیحاً شغل مورد علاقه‌تان استفاده کنید. آیا همیشه در آرزوی این بوده‌اید که در مزرعه‌ای واقعی محصول برداشت کنید؟ متصدی کفن و دفن چطور؟ این وبسایت که در سال ۲۰۰۴ تأسیس شده است، اکنون بیش از ۱۲۵ شغل منحصر به فرد را پیشنهاد می‌کند که می‌توانید آنها را امتحان کنید. همچنین بیش از ۳۰۰ راهنما در آن وجود دارد که به شما کمک می‌کنند این شغل‌ها را تجربه کنید.

#### ۹. نامه بابانوئل

بسیاری از افراد بر این باورند که کریسمس جنبه تجاری پیدا کرده است، به ویژه زمانی که بابانوئل بطری‌های بزرگ نوشیدنی در دست می‌گیرد و اسباب‌بازی‌های مختلفی به مردم می‌فروشد. اما ارسال نامه‌ی بابانوئل، تجاری‌ترین جنبه‌ی این جشن است: یک آدرس پستی فرضی در قطب شمال ثبت می‌کنید و بعد، ۱۰ دلار پول می‌پردازید تا برای کودکان معصوم و ساده، نامه‌ای از طرف بابانوئل فرستاده شود. اما چه کسی حاضر است برای چنین چیزی پول پرداخت کند؟ جالب است بدانید از زمان راه‌اندازی نامه‌ی بابانوئل چیزی حدود ۲۰۰ هزار نفر این نامه‌ها را سفارش داده‌اند و بیش از ۲ میلیون دلار برای خوشحال کردن کودکان در روز کریسمس پول خرج شده است.

## ۱۰. آکواریوم بدون ماهی

«بوم‌سپهر بسته» نوعی حیوان خانگی عالی برای قرن بیست و یکم است. این حیوان خانگی از این جهت عالی است که نیازی به خوابیدن، آب‌دادن، راه‌رفتن یا حمام کردن ندارد، به این دلیل که بوم‌سپهر چیزی جز آکواریوم بدون ماهی نیست. هر گوی شیشه‌ای، شامل اکوسیستمی خودبسنده است که در آن، میگوی کوچکی از خزهای که با نور خورشید رشد می‌کند، تغذیه می‌کند. هیچ کثیفی و زحمتی در کار نیست و البته هیچ هیجانی هم ندارد.

نتیجه اخلاقی این داستان‌ها چیست؟ بازار، درست مانند انسان‌ها مدام در حال دگرگونی است. چیزی که ما امروز آن را بی‌مصرف می‌دانیم، ممکن است فصل بعد به پرفروش‌ترین کالای بازار تبدیل شود. این موضوع ممکن است به نوآورانه بودن محصول، سرگرم‌کننده بودن تولید آن یا صرفاً احمقانه بودن ایده آن مربوط باشد. فقط، به یاد داشته باشید که در بازار، همیشه جایی برای ایده‌های ناب کسب و کار وجود دارد، چیزی که می‌تواند برای شما موفقیت به همراه بیاورد و همچنین می‌تواند پای شما را به این فهرست باز کند.

### • جذب ثروت با ۶ قانونی که در زندگی کمک‌تان می‌کند

«خانواده‌ی من هیچ‌وقت پول نداشت و همه چیز به سختی به دست می‌آمد. زمانی که من موفق شدم هزینه‌های مدرسه کسب و کارم را پرداخت کنم، همسر سابقم من را از خانه بیرون کرد. آخرین سرمایه‌گذاری‌های پرخطری که انجام دادم، به شدت شکست خوردند و مجبور شدم برای تأمین هزینه‌های مدرسه فرزندم خانه ساحلی‌ام را بفروشم. چه زمانی قرار است برای من اتفاق خوبی بیفتد؟ کی قرار است من میلیونر شوم؟» این‌ها داستان‌هایی بود که مشتری‌ام برایم تعریف می‌کرد. در این مطلب می‌خواهیم درباره جذب ثروت صحبت کنیم.

من به او گفتم: «شما برای چیزهایی که ندارید کارهای بسیار زیادی انجام می‌دهید. هنگامی که روی نداشته‌هایتان تمرکز می‌کنید، تنها باعث می‌شود که بیشتر آن را نداشته باشید. این قانون جذب است: روی هر چیزی که تمرکز کنید، گسترش پیدا می‌کند. در نتیجه اگر می‌خواهید چیزی را از زندگی‌تان حذف کنید، روی آن تمرکز نکنید.»

او از من پرسید: «چگونه وضعیت مالی‌ام را نادیده بگیرم؟»

در پاسخ به او گفتم: «تو این کار را نمی‌کنی و حتی نمی‌توانی چنین کاری انجام دهی، چراکه این

قوی‌ترین فکری است که در سرت پرورش می‌دهی. سعی نکن آن را نادیده بگیری، بلکه تلاش کن آن را با اندیشه‌ی دیگری جایگزین کنی.»

اگر یک اندیشه باعث می‌شود که احساس بدی پیدا کنی، آن را با اندیشه‌ی دیگری جایگزین کن که باعث می‌شود احساس بهتری پیدا کنی. او گفت: «آیا از من می‌خواهید وانمود کنم که فرد ثروتمندی هستم؟ واقعا چنین انتظاری دارید؟» با لبخند به او پاسخ دادم: «در واقع درست حدس زده‌ای. اکنون یاد می‌گیری که چگونه در بازی زندگی موفق باشی. کافی است که قوانین این بازی را بیاموزی.»

قوانین جذب ثروت

۱. سخت‌کوشی و مصمم‌بودن اهمیت بسیار زیادی دارد اما این فقط نیمی از معادله است

اگرچه سخت‌کوشی یکی از عوامل موفقیت است، اما به‌تنهایی کافی نیست، باید کاری کنید که تلاش‌تان به‌خوبی جواب بدهد. شما مسئول این هستید که خودتان را در مسیر رؤیاهایتان قرار بدهید و برای رسیدن به آنها تلاش کنید. تلاش بخش بسیار مهمی از معادله‌ی شماست، اما همه‌ی آن نیست. نه‌تنها لازم است برای پول‌درآوردن سخت کار کنید، بلکه باید این احساس را در خودتان ایجاد کنید که شایسته‌ی رسیدن به آن نیز هستید. افراد درباره‌ی خودشان و توانایی‌هایشان تردید دارند. مسئله فقط این نیست که سخت کار کنید، بلکه باید هوشمندانه‌تر کار کنید و به خودتان، دانش‌تان و شایستگی‌هایتان اعتماد داشته باشید. بسیاری از افراد به این موضوع دقت نمی‌کنند و مجبور می‌شوند وارد نبردی سخت با خودشان شوند، اما هنگامی که به خودتان باور داشته باشید، می‌توانید زندگی رؤیایی خود را بسازید و قوانین بازی زندگی را به سود خودتان به‌کار بگیرید.

۲. جهان ماشین‌کپی بزرگ است

جهان کلمات، افکار و اعمال شما را کپی می‌کند و آن‌ها را در تجربه‌های بعدی به شما باز می‌گرداند. از خودتان بپرسید تفکرتان چگونه است؟ گفتار شما چگونه است؟ عمل کردن شما چگونه است؟ انرژی و افکاری که از شما در جهان پخش می‌شود، در نهایت به خودتان باز می‌گردد. در نتیجه اگر بر چیزی تمرکز کرده‌اید که در زندگی‌تان با مشکل مواجه شده است، شما احتمال بیشتر شدن آن را افزایش می‌دهید.

۳. اگر انرژی خود را روی چیزی بگذارید که آن را نمی‌خواهید، باعث می‌شود آن چیز را بیشتر از پیش داشته باشید

این مورد ربطی به قانون مورفی ندارد. اگر این احتمال وجود دارد که چیزی درست پیش نرود، این اتفاق تنها یک احتمال نیست بلکه چیزی قریب‌الوقوع است، چرا که شما تکانه‌ی قابل‌توجهی پشت این تفکر که اتفاق بدی رخ خواهد داد، قرار داده‌اید و در نتیجه چنین اتفاقی می‌افتد. به یاد داشته باشید که همیشه چیزی را که به آن فکر کنید به دست می‌آورید، چه آن را بخواهید و چه نخواهید.

۴. اگر چیزی را می‌خواهید این احساس را در خودتان ایجاد کنید که واقعا آن را دارید

از آن جا که چیزی را به دست می‌آورید که روی آن تمرکز کرده باشید، چرا به جای ترس‌ها، افکارتان را روی چیزهایی که می‌خواهید، متمرکز نکنید؟ خود را در شرایطی تصور کنید که همه‌ی چیزهایی را که می‌خواهید در اختیار دارید. اگر روی چیزهایی که خواستارش هستید تمرکز کنید، در این صورت تکانه‌ای در پشت این افکار ایجاد می‌کنید. من از او پرسیدم: «من فکر می‌کنم تو به دنبال پول و آزادی‌ای هستی که همراهش می‌آورد، درست است؟» او در پاسخ گفت: «درست است، آیا همه‌ی افراد این‌گونه نیستند؟» با لبخند گفتم: «شاید، اما تو فردی منطقی هستی، پس چرا روی افکاری تمرکز می‌کنی که معکوس آن را برای تو به همراه می‌آورد؟»

۵. ما در جهانی زندگی می‌کنیم که در آن چیزهای مشابه همدیگر را جذب می‌کنند

ما از قوانین جهان جدا نیستیم. هر چیزی که در جهان وجود دارد، مشابه خود را جذب می‌کند. «پس تو در وضعیتی قرار داری که به خاطر وضعیت مالی‌ات تأسف می‌خوری و همه‌ی آن به بچگی‌ات باز می‌گردد. در نتیجه، جهان نیز به سادگی همه‌ی این افکار، کلمات و رفتارها را به تجربه‌های آینده‌ات باز می‌گرداند و تو در تعجب هستی که چرا وضعیت آن‌طور که تو می‌خواهی، تغییر نمی‌کند. تو در تعجب هستی که چرا در جذب ثروت موفق نیستی.»

۶. این به جذب مربوط می‌شود و نه عمل کردن

اگر در زندگی به چیزی دست پیدا می‌کنی به این دلیل نیست که لیاقت آن را داشته‌ای، بلکه به این دلیل که با آن متناسب هستی. من به او گفتم: «ترس تو از اینکه نتوانی به اندازه‌ی کافی پول در بیاوری بسیار قوی است. این تفکر به قدری قوی است که توانسته است، ذهنیت فقر را در تو ایجاد کند. این باوری مستحکم در وجودت است که تو نمی‌توانی به رفاه مالی برسی. بچگی تو باعث شده است که این ذهنیت در تو قوت بگیرد و مانند نواری مدام در ذهنت تکرار می‌شود. این تنها چیزی است که جهان از تو می‌شنود، پس جلوی آن را بگیر.» من از او پرسیدم: «آیا آماده هستی که این نوار را متوقف کنی و

یک داستان جدید بنویسی؟» هر زمان که آماده بودی جنگ با خودت را متوقف کنی، زندگی جدیدت آغاز خواهد شد. «مسئله این نیست که پول در بیاوری یا نه، اینکه درباره‌ی خودت و زندگی‌ات چگونه فکر می‌کنی، تجربه‌ی بعدی‌ات را مشخص خواهد کرد. آیا احساس می‌کنی که می‌توانی آن را به اتمام برسانی؟ آیا احساس خوشبختی می‌کنی؟ آیا فکر می‌کنی در زندگی حرفه‌ای یا شخصی‌ات به موفقیت بزرگی دست پیدا کرده‌ای؟ آیا روابطی داری که از داشتن آنها احساس رضایت می‌کنی؟ آیا در خودشناسی پیشرفت کرده‌ای؟ آیا به خودت باور داری و آیا باور داری که لیاقت همه‌ی چیزهایی را که می‌خواهی، داری؟»

اما راهی برای تغییر این بازی وجود دارد. روی سلامتی و دانش‌تان تمرکز کنید، چراکه شما را برای کسب همه‌ی چیزهایی که می‌خواهید آماده می‌کند و موجب جذب ثروت می‌شود. ثروت به این دلیل که شما کار خاصی انجام داده‌اید جذب‌تان نمی‌شود، بلکه به این دلیل جذب می‌شود که به خودتان اجازه داده‌اید، احساس ثروتمند بودن کنید. در اینجا سه عملی را معرفی می‌کنیم که به کسب موفقیت و جذب ثروت کمک می‌کنند.

چگونه از قوانین جذب ثروت استفاده کنیم؟

روی چیزهایی که ندارید یا هرگز نمی‌توانید آنها را داشته باشید تمرکز نکنید. جهان چیزی را به سمت‌تان می‌فرستد که روی آن تمرکز می‌کنید. دیگر بر شکست خوردن تمرکز نکنید. زمانی که پولدار شدید، هیجان‌زده شوید و روی کارهایی که می‌خواهید انجام دهید تمرکز کنید.

توجه خود را از روی چیزهایی که شما را ناراحت می‌کنند بردارید و آنها را با اندیشه‌های خوشایندتر جایگزین کنید. اگرچه تمرکز روی اندیشه‌های منفی آسان‌تر است، اما نمی‌توانند چیزی را که به دنبال آن هستید، برای شما به‌ارمغان بیاورند. اگر اندیشه‌ای شما را ناراحت می‌کند، آن را با اندیشه‌ی دیگری که باعث می‌شود حس بهتری داشته باشید جایگزین کنید. این اندیشه‌ی تازه می‌تواند در جهت چیزی که می‌خواهید، تکانه‌ای ایجاد کند. اندیشه‌ی جدید نباید موضوع اندیشه‌ی پیشین را داشته باشد. بلکه فقط کافی است اندیشه‌ی بهتری باشد. هدف این است که با استفاده از افکار، جنبش شما بیشتر شود. جنبش بیشتر، همیشه و در همه‌ی حوزه‌های زندگی منجر به نتایج بهتری می‌شود.

توجه داشته باشید که شما نباید وقوع چیزی را محقق کنید، بلکه فقط باید شرایط را برای وقوع آنها فراهم کنید. سعی کنید احساس خوبی در خودتان ایجاد کنید. هنگامی که حس خوبی دارید، می‌توانید تحرک بیشتری داشته باشید، افراد بهتری را به خود جذب کنید و در جذب موقعیت‌های بهتر، موفق‌تر

عمل کنید. چنین معادله‌ای نه تنها در جذب ثروت بیشتر کمک‌تان می‌کند، بلکه عشق و خوشحالی بیشتری نیز به سراغ شما می‌آید.

### • بزرگترین تفاوت‌های مهم بین ثروتمندان و فقرا چیست؟

به نظر شما ثروتمندان و فقرا چه تفاوت‌هایی با یکدیگر دارند؟ هرگاه خود را سرزنش یا از شرایط شکایت می‌کنید، در واقع نتیجه‌ی شرایط مالی خود را می‌بینید. شما می‌توانید فقیر یا ثروتمند باشید، اما نمی‌توانید هر دوی آنها باشید. ثروتمندان عاداتی دارند که موجب موفقیت آنها شده است. در ادامه‌ی این مطلب، به ۱۳ تفاوت مهم ثروتمندان و فقرا اشاره می‌کنیم.

۱. ثروتمندان با پول بازی می‌کنند تا برنده شوند، فقرا با پول بازی می‌کنند تا آن را از دست ندهند

هدف ثروتمندان این است که دارایی زیادی داشته باشند. بسیاری از ثروتمندان، از دارایی‌هایشان برای کمک به دیگران نیز استفاده می‌کنند. یکی از اصول کسب موفقیت که به مردم آموزش داده می‌شود این است: «اگر ستاره‌ها را هدف بگیرید، دست کم می‌توانید ماه را بزنید.» فقرا حتی تلاش نمی‌کنند سقف خانه‌شان را هدف بگیرند و تعجب می‌کنند که چرا نمی‌توانند موفق باشند.

۲. ثروتمندان خود را متعهد کرده‌اند که ثروتمند شوند، فقرا می‌خواهند که ثروتمند شوند

دلیل اصلی اینکه بیشتر افراد نمی‌توانند به چیزی که می‌خواهند دست پیدا کنند، این است که نمی‌دانند دقیقاً چه چیزی می‌خواهند. ثروتمندان به روشنی می‌دانند که می‌خواهند ثروتمند باشند و تردیدی در این خواسته‌شان راه نمی‌دهند. آنها کاملاً خودشان را متعهد کرده‌اند ثروت زیادی به دست آورند. تا زمانی که کارهایشان قانونی و اخلاقی باشد، هر کاری می‌کنند تا دارایی زیادی به دست آورند. ثروتمندان پیام‌های مغشوش به جهان ارسال نمی‌کنند اما فقرا این کار را انجام می‌دهند. موارد زیر، سطوح مختلف «خواستن» هستند:

۱. من می‌خواهم ثروتمند شوم.

۲. من ثروتمند شدن را انتخاب می‌کنم.

۳. من متعهد می‌شوم که ثروتمند شوم.

معنای واژه‌ی متعهد شدن این است که «خود را بی‌قید و شرط وقف کنیم». در نتیجه نباید هیچ تردیدی داشته باشید. باید از همه‌ی چیزهایی که در اختیار دارید استفاده کنید تا ثروتمند شوید. باید هر کاری

که لازم است، انجام بدهید. این روشی است که جنگجوها استفاده می‌کنند. هیچ عذر، اگر، اما و شایدی قابل قبول نیست و شکست پذیرفته نمی‌شود. شیوه‌ی جنگجوها بسیار ساده است: «یا ثروتمند خواهم شد یا در حال تلاش برای ثروتمند شدن خواهم مُرد.»

باتوجه به چیزی که من به تجربه دریافته‌ام، ثروتمند شدن نیازمند تمرکز، شجاعت، دانش، تخصص، به کار بستن همه‌ی تلاش‌ها، رها نکردن کار و البته یک ذهنیت غنی است. آیا حاضرید روزی ۱۶ ساعت کار کنید؟ ثروتمندان حاضرند. آیا حاضرید هفت روز هفته را کار کنید و گاهی وقت‌ها بیشترِ آخر هفته‌ها را نیز سرکار باشید؟ ثروتمندان حاضرند. آیا حاضرید مدتی خانواده و دوستان‌تان را نبینید و سرگرمی‌ها و عادات‌تان را کنار بگذارید؟ ثروتمندان حاضرند. آیا حاضرید تمام وقت، انرژی و سرمایه‌ی اولیه‌تان را بدون هیچ‌گونه تضمینی برای بازگشت به کار بگیرید؟ ثروتمندان حاضرند.

بسیار ساده است، باتوجه به ارزشی که در بازار ایجاد کرده‌اید، سهم شما به‌طور مستقیم پرداخت می‌شود. می‌خواهید چگونه زندگی کنید؟ می‌خواهید چگونه بازی کنید؟ می‌خواهید در لیگ‌های بزرگ بازی کنید یا در لیگ‌های کوچک؟ در تیم‌های اصلی یا تیم‌های فرعی؟ می‌خواهید در بازی‌های بزرگ شرکت کنید یا بازی‌های بی‌اهمیت؟ این تصمیمی است که شما باید بگیرید. زندگی شما فقط به خودتان مربوط نمی‌شود بلکه شامل همکاری با دیگران نیز می‌شود. زندگی شما عبارت است از انجام درست مأموریت‌تان و دلیلی که برای آن پا به هستی گذاشته‌اید. شما به این جهان آمده‌اید تا ارزش خود را به آن اضافه کنید. بیشتر افراد آنچنان مشغول به خود هستند که همه چیز در اطراف‌شان در حال چرخیدن است. اما اگر واقعا می‌خواهید ثروتمند شوید همه چیز فقط به شما مربوط نمی‌شود. لازمه‌ی ثروتمند شدن این است که به زندگی دیگران نیز ارزش اضافه کنید. به این ترتیب بخشی از زندگی شما شامل این می‌شود که داشته‌هایتان را با دیگران به اشتراک بگذارید. معنای این حرف این است که می‌خواهید بازی‌های بزرگی انجام بدهید. نتیجه‌ی فرعی این کار این است که هرچه از نظر ذهنی، احساسی، روحی و مالی ثروتمندتر شوید، افراد بیشتری به شما کمک می‌کنند.

۳. ثروتمندان فرصت‌ها را می‌بینند، فقرا موانع را؛ ثروتمندان رشد بالقوه را می‌بینند، فقرا شکست‌های بالقوه را؛ ثروتمندان بر روی پاداش‌ها تمرکز می‌کنند، فقرا بر روی خطرها

ثروتمندان مسئولیت اتفاقاتی را که در زندگی‌شان می‌افتد، برعهده می‌گیرند و با این ذهنیت عمل می‌کنند: «این به‌خوبی کار خواهد چون وادارش می‌کنم درست کار کند.» یک کار هرقدر هم که به طول بینجامد،



ثروتمندان خود را متعهد به انجام آن می‌دانند. آنها در نهایت می‌گویند: «اگر تو این کار را انجام ندهی، پس چه کسی می‌تواند انجامش بدهد؟»

۴. ثروتمندان روی خواسته‌هایشان تمرکز می‌کنند اما فقرا بر روی چیزی که نمی‌خواهند، متمرکز می‌شوند. آیا می‌دانید که هیچ مسیر مستقیمی در این دنیا وجود ندارد؟ زندگی بر روی خطوط مستقیم و بی‌عیب حرکت نمی‌کند. حرکت آن بیشتر شبیه یک رودخانه‌ی پُرپیچ و خم است. در بیشتر موارد تنها می‌توانید انحنای پیش‌رو را ببینید و تا زمانی که به پیچ بعدی نرسید، نمی‌توانید ادامه‌ی مسیر را مشاهده کنید. هرگاه افرادی را دیدید که به آنچه شما آرزو دارید، رسیده‌اند، برای‌شان دعا کنید. اگر فردی را می‌بینید که خانه‌ی زیبایی دارد، از آن خانه تعریف کنید و به آن فرد تبریک بگویید. اگر ماشین زیبایی می‌بینید، از آن ماشین تعریف کنید و به صاحبش تبریک بگویید. اگر فردی را می‌بینید که خانواده‌ی دوست‌داشتنی دارد، برای آن فرد و خانواده‌اش دعای خیر کنید.

از همین الان از شما می‌خواهم تمرین کنید دیدگاه‌های منفی دیگران را به خاطر بسپارید و هرگز مانند آنها نباشید. انرژی مثبت و منفی، هردو مسری‌اند. من باور دارم که افکار منفی آفت ذهن هستند. آنها باعث می‌شوند به جای اینکه تلاش کنید، شکایت کنید؛ به جای اینکه کار مؤثری بکنید، دست‌پاچه شوید و به جای اینکه به انجام کاری ترغیب بشوید، ناامید شوید. به این ترتیب آیا واقعا می‌خواهید به افراد منفی‌گرا نزدیک شوید؟!

۵. ثروتمندان تقریبا همیشه به دنبال پیشرفت و ارتقا هستند

آنها مشتاق هستند که محصولات، خدمات و ایده‌هایشان را با اشتیاق و هیجان ارتقا بدهند. تنفر از توسعه و پیشرفت، یکی از بزرگ‌ترین موانع در برابر موفقیت است. افرادی که با فروش و گسترش دادن ایده‌ها و محصولات‌شان مشکل دارند، معمولا ورشکسته می‌شوند.

۶. فقرا هرکاری می‌کنند تا از مشکلات دوری کنند

فقرا هنگامی که با یک چالش مواجه می‌شوند، از آن فرار می‌کنند. رمز موفقیت در فرار کردن از مشکلات نیست، شما باید به اندازه‌ای رشد کنید که از مشکلات‌تان بزرگ‌تر شوید. اگر در زندگی‌تان با مشکل بزرگی روبه‌رو هستید، تنها معنی‌اش این است که فرد بزرگی نیستید. اگر می‌خواهید یک تغییر پایدار ایجاد کنید، بر بزرگی مشکل‌تان تمرکز نکنید، بلکه روی بزرگی خودتان تمرکز کنید.

۷. ثروتمندان و افراد موفق راه حل محور هستند

ثروتمندان وقت و انرژی شان را صرف می کنند تا برای چالش های پیش رو پاسخ هایی پیدا و سیستم هایی خلق کنند و مطمئن شوند آن مشکل دیگر اتفاق نمی افتد. تصور کنید ظرفی برای نگهداری ثروت تان دارید. اگر ظرف شما کوچک باشد و پول زیادی داشته باشید، چه اتفاقی خواهد افتاد؟ ظرف شما سرریز خواهد شد، پول مازاد بیرون می ریزد و پول تان را از دست خواهید داد. شما نمی توانید بیشتر از ظرف تان پول داشته باشید. در نتیجه باید ظرف بزرگ تری داشته باشید. در این صورت نه تنها ثروت بیشتری خواهید داشت، بلکه می توانید ثروت دیگران را نیز به خود جذب کنید.

۸. ثروتمندان از مشکلات نه فرار می کنند و نه شکایت

ثروتمندان جنگجویان مالی هستند. اگر شما در مدیریت مشکلات و غلبه بر موانع استاد باشید، چه چیزی می تواند جلوی موفقیت تان را بگیرد؟ بله درست است، هیچ چیز! اگر چیزی نتواند جلوی شما را بگیرد، مهارنشده می خواهید بود.

۹. ثروتمندان سخت کار می کنند و باور دارند به خاطر تلاشی که می کنند و ارزشی که برای دیگران به همراه می آورند، پاداش خوبی به دست خواهند آورد

فقرا نیز سخت کار می کنند اما چون احساس بی ارزش بودن می کنند، بر این باورند که برای تلاش شان شایسته دریافت پاداش زیادی نیستند. تلاش کنید واقعا ثروتمند شوید و به افرادی که فرصت های چندانی در زندگی شان نداشته اند، کمک کنید. اگر وسیله ای دارید که می توان از آن پول زیادی به دست آورد، از آن استفاده کنید. دریافت یک حقوق ثابت هیچ اشکالی ندارد، به شرط اینکه متناسب با توانایی و ارزش آفرینی شما باشد.

۱۰. ثروتمندان خودشان و ارزش هایشان را باور دارند

اما افراد فقیر این گونه نیستند و به این دلیل همواره به دنبال تضمین هستند. تنها راه برای اینکه متناسب با ارزش واقعی تان به شما پول داده شود، این است که براساس نتایج کارت تان به شما پول بدهند. آیا به دنبال یک شغل موفق هستید یا می خواهید رابطه ی نزدیکی با خانواده تان داشته باشید؟ هردو! آیا می خواهید بر روی کسب و کارت تان تمرکز کنید یا تفریح و سرگرمی داشته باشید؟ هردو! آیا می خواهید پول داشته باشید یا زندگی تان معنادار باشد؟ هردو! آیا می خواهید پول زیادی به دست بیاورید یا کاری را که عاشقش هستید انجام بدهید؟ هردو! فقرا معمولا یکی از این دو را انتخاب می کنند اما ثروتمندان هردو را. بگذارید صریح

حرف بزنم، پول مهم است. گفتن اینکه پول به اندازه‌ی چیزهای دیگر مهم نیست، حرف خنده‌داری است. مثل این است که بگوییم دست‌هایتان مهم‌ترند یا پاهایتان؟! آیا نمی‌شود هر دویشان مهم باشند؟! پول آزادی به همراه می‌آورد، آزادی برای خرید چیزهایی که می‌خواهید و آزادی برای انجام کارهایی که دوست دارید. پول به شما اجازه می‌دهد از ساده‌ترین چیزها در زندگی لذت ببرید و نیز برای شما این فرصت را فراهم می‌کند که به دیگران کمک کنید تا نیازهای ضروری‌شان را تأمین کنند. مهم‌تر از همه اینکه اگر پول داشته باشید، انرژی‌تان صرف نگرانی بابت بی‌پولی نمی‌شود.

۱۱. فقراً معمولاً پول‌شان را به‌خوبی مدیریت نمی‌کنند یا همه‌ی پول‌شان را تحت کنترل ندارند

شما را نمی‌دانم اما در جایی که من در آن درس خواندم مدیریت مالی به‌عنوان یکی از دروس اصلی ارائه نمی‌شد. در عوض، مطالبی درباره‌ی جنگ‌های تاریخی به من آموزش داده شد، چیزی که هرگز در زندگی‌ام از آن استفاده نکرده‌ام! بزرگ‌ترین تفاوت میان موفقیت مالی و شکست مالی در چگونگی مدیریت مالی است. بسیار ساده است، برای اینکه پولدار شوید باید پول‌تان را به‌خوبی مدیریت کنید. گفتن اینکه «به محض اینکه پول کافی به‌دست بیاورم، مدیریت مالی را آغاز می‌کنم» درست مثل گفتن این است: «به محض اینکه ۱۰ کیلوگرم وزن کم کنم، ورزش و رژیم غذایی را شروع می‌کنم.» پیش از اینکه پول زیادی به‌دست بیاورید، لازم است مهارت‌ها و عادت‌های مدیریت پول کم را یاد بگیرید. پول بخش بسیار مهمی از زندگی شماست و زمانی که بتوانید امور مالی را تحت کنترل خود بگیرید، در همه‌ی بخش‌های زندگی‌تان پیشرفت خواهید کرد. این نکته را می‌توان به این صورت بیان کرد: «پول‌تان را کنترل کنید در غیر این صورت، پول شما را کنترل می‌کند.» برای کنترل کردن پول، باید آن را مدیریت کنید.

۱۲. ثروتمندان کاری می‌کنند پول برای‌شان کار کند، درحالی‌که فقرا برای پول کار می‌کنند

ثروتمندان هر دلار را همچون دانه‌ای در نظر می‌گیرند که می‌توانند آن را بکارند و صد دلار برداشت کنند، سپس آن را دوباره بکارند و هزار دلار دیگر به‌دست آورند. فقرا پول‌شان را سرمایه‌گذاری نمی‌کنند و تمام طول زندگی‌شان مشغول کار کردن هستند تا پول به‌دست بیاورند.

۱۳. ثروتمندان علی‌رغم ترس‌شان، دست‌به‌کار می‌شوند، اما فقرا اجازه می‌دهند ترس متوقف‌شان کند

باید بدانید که لازم نیست برای رسیدن به موفقیت، از ترس‌ها خلاص شوید. ثروتمندان و افراد موفق نیز ترس‌ها، شک‌ها و نگرانی‌های خودشان را دارند، اما اجازه نمی‌دهند که این احساسات جلوی‌شان را بگیرند. افراد ناموفق ترس‌ها، شک‌ها و نگرانی‌هایی دارند و به‌خاطر آنها از ادامه‌ی مسیر باز می‌مانند.

لازم است تمرین کنید که با وجود ترس، شک، نگرانی، عدم قطعیت و ناراحتی، مسیرتان را ادامه بدهید و حتی هنگامی که حوصله‌ی انجام هیچ کاری ندارید، دست‌به‌کار شوید. اگر فقط بخواهید کارهای ساده را انجام بدهید، زندگی سختی خواهید داشت، اما اگر برای انجام کارهای دشوار اشتیاق داشته باشید، زندگی ساده‌ای در انتظارتان خواهد بود. این‌که در مواجهه با سختی‌ها متوقف شوید یا به راهتان ادامه بدهید، کاملاً به تصمیم خودتان بستگی دارد. اگر می‌خواهید ثروتمند شوید، کاری را انجام بدهید که ثروتمندان انجام می‌دهند.

### • چگونه به کمک هوش مالی ثروت آفرینی کنیم؟

هوش مالی مفهومی ذهنی است که با استفاده از آن می‌توان به موفقیت‌های مالی دست پیدا کرد. تفاوت در میزان هوش مالی افراد به تنوع دیدگاه آن‌ها نسبت به پول و تفاوت در رفتارهای مالی آن‌ها بستگی دارد. با اینکه در مدارس توجه کمی به این بخش از ساختار ذهنی افراد شده، نکته امیدوارکننده این است که می‌توان هوش مالی را تقویت کرد و از آن به‌عنوان دارایی ارزشمندی برای رسیدن به ثروت و حفظ ثروت استفاده کرد.

#### هوش مالی

سعی کنید با دقت به این سؤال پاسخ دهید: به نظر شما داشتن یک ماشین فوق‌العاده گران‌قیمت، برای شما سرمایه است یا نوعی بدهی محسوب می‌شود؟ البته داشتن یک ماشین لوکس مطمئناً لذت‌بخش خواهد بود اما هنگام پاسخ‌گویی به این سؤال به لذت آن فکر نکنید. افرادی که دارای هوش مالی بالایی هستند در جواب خواهند گفت که داشتن ماشین گران‌قیمت، یک بدهی محسوب می‌شود چرا که علاوه بر خواب سرمایه، هزینه‌های زیادی برای نگهداری از آن باید پرداخت شود. اما کسی که هوش مالی کمتری دارد به ماشین خود به چشم یک سرمایه نگاه می‌کند و بالا رفتن قیمت آن را نیز بدون توجه به تورم یک نوع سود تلقی می‌کند. این تفاوت دیدگاه در زمینه‌های مالی ناشی از اختلاف میزان برخورداری از هوش مالی است. هوش مالی ما، در واقع آن بخشی از هوش ماست که برای حل مسائل مالی مورد استفاده قرار می‌گیرد. با وجود هوش مالی می‌توان از فرصت‌ها، حتی آنهایی که دیگران قادر به دیدن‌شان نیستند، به بهترین شکل استفاده کرد.

هوش مالی، رفتار شما با پول است

آیا تا به حال به این موضوع فکر کرده‌اید که چرا برخی افراد به راحتی پول در می‌آورند و در مقابل برخی دیگر به رغم تلاش‌های مستمر باز هم نمی‌توانند به راحتی پول در بیاورند؟ امیدوارم جواب شما وجود یا عدم وجود شانس نباشد. از طرفی توانایی وارد کردن جریان پول به چرخه‌ی زندگی و کنترل سرعت این جریان نیز به ذکاوتی بستگی دارد که با هوش عمومی افراد تفاوت دارد. ممکن است شما از آن دسته افرادی باشید که به راحتی کسب درآمد می‌کنید اما همیشه فاصله‌ی زیادی تا ثروتمند شدن دارید. مجموعه‌ی رفتارهایی که با پول دارید، نشان‌دهنده‌ی میزان برخورداری شما از هوش مالی است. رابرت کیوساکی یکی از نویسندگان مطرح در این زمینه، در یکی از کتابهایش پول را اینگونه توصیف می‌کند: «پول مانند سگ دست‌آموز شماست؛ اگر بتوانید رفتار صحیحی با او داشته باشید، هر زمان که برایش تکه چوبی بیندازید خیلی سریع می‌رود و آن را برایتان می‌آورد، پول هم دقیقاً همین کار را می‌کند.»

کسب درآمد بیشتر

بارها دیده‌ایم افرادی را که از نظر تحصیلی جزء نفرات ممتاز نبوده‌اند اما به کمک برخورداری از هوش مالی بالا توانسته‌اند درآمد ماهیانه‌ی بالایی داشته باشند. تمامی افراد فارغ از مدرک تحصیلی‌شان می‌توانند از این هوش برخوردار باشند یا آن را تقویت کنند. هوش مالی شامل اطلاعات و تجاربی است که در وارد کردن جریان پول به چرخه‌ی زندگی‌تان، ریسک‌های عاقلانه، برنامه‌ریزی‌های بلندمدت برای سرمایه‌گذاری، تصمیم‌گیری هدفمند و افزایش درآمد به شما کمک می‌کند. اگر هوش مالی خود را تقویت کنید و تصمیمات درستی اتخاذ کنید، موفقیت‌تان تضمین شده است.

محافظت از ثروت و حفظ آن

درآمد ما همیشه برای مخارج ما هزینه می‌شود اما اینکه چطور و چه موقع خرج می‌شود اهمیت بسیار زیادی دارد. افرادی که از هوش مالی مناسبی برخوردار نیستند، حتی اگر ثروتمند هم باشند در حفظ سرمایه‌ی خود ضعیف عمل می‌کنند و در نهایت مجبور می‌شوند پول خود را در حساب‌های بانکی قرار داده و به سودی ناچیز بسنده کنند یا اینکه با اتخاذ تصمیماتی اشتباه بخشی از سرمایه یا تمامی آن را از دست بدهند. در مقابل کسی که دارای هوش مالی بالایی است به سودهای ناچیز بانکی رضایت نخواهد داد و به گونه‌ای سرمایه‌گذاری می‌کند تا علاوه بر تأمین امنیت سرمایه‌اش، سود خوبی به دست آورد.

چگونه هوش مالی خود را تقویت کنیم؟

بدون اغراق هوش مالی را می‌توان به عضلات بدن تشبیه کرد. شما می‌توانید هوش مالی‌تان را مانند عضلات بدن تقویت کنید. تقویت هوش مالی تنها از طریق آموزش و تمرین صورت می‌گیرد. شما باید روش‌های مختلف در این زمینه و اصول آن را فرا بگیرید و مطابق با این آموزه‌ها رفتار خود را با پول تغییر بدهید.

توجه به افراد موفق

یکی از کارهایی که شما می‌توانید برای افزایش هوش مالی خود انجام بدهید این است که از عملکرد و رفتار افراد ثروتمند و موفق الگوبرداری کنید. داستان زندگی افراد موفق و میلیاردرهای خودساخته را مطالعه کنید و از شکست‌های آنها درس بگیرید و اشتباهات آنها را تکرار نکنید. فقط به دنبال این نباشید که مواردی مشابه خود را در بین آنها هدف قرار دهید، با دیدگاه‌ها و رویکردهای متفاوت افراد موفق آشنا شوید تا در مواجهه با شرایط متفاوت به درستی عمل کنید.

کاهش بدهی‌ها

همانند افراد با هوش مالی بالا، همواره تلاش کنید که بدهی‌های خود را کاهش دهید. اگر زمانی مجبور شدید زیر بار بدهی بروید به گونه‌ای برنامه‌ریزی کنید که با سودی که از سرمایه‌گذاری‌های هوشمندانه‌ی خود به دست می‌آورید این بدهی‌ها را تسویه کنید. بدهی بار سنگینی بر روی دوش شماست؛ به همین دلیل قبل از تصمیم‌گیری برای هر خریدی سعی کنید که مناسب‌ترین قیمت و شرایط پرداخت را در نظر بگیرید.

تعیین اهداف

اهداف مالی ارتباط مستقیمی با طرح‌های اجرایی شما در زمینه‌های مالی دارند. اهداف مالی خود را به دو دسته‌ی کوتاه‌مدت و بلندمدت تقسیم کنید. تعیین این اهداف به شما کمک می‌کند که از مسیر مطلوب منحرف نشوید و در طول هر ماه و حتی در طول هر روز و هر ساعت بر روی دستیابی به این اهداف تمرکز کنید. این نکته را در نظر داشته باشید که تنها هدف‌گذاری منجر به موفقیت شما نمی‌شود و شما باید برای رسیدن به اهداف خود تلاش کنید، در برابر شکست‌ها و مشکلات مقاومت کنید تا موفقیت حاصل شود. علاوه بر تعیین هدف، برای مسائل مالی خود طرح عملیاتی جامعی داشته باشید.

پس انداز برای سرمایه‌گذاری در آینده

به‌طور مرتب بخشی از درآمد خود را پس انداز کنید. چیزی که شما را از افرادی با هوش مالی پایین متمایز می‌کند، هدف شما از پس انداز کردن است. شما صرفاً نباید به این دلیل پس انداز کنید که در آینده اندوخته‌ای برای پیش‌آمدها یا فرصت‌های احتمالی داشته باشید، بلکه این کار را با این امید انجام دهید که در آینده آن را به جریان بیندازید و به‌وسیله‌ی آن سرمایه‌گذاری‌های مناسبی انجام دهید.

داشتن استراتژی خرج کردن

درباره‌ی هر مبلغی که قرار است خرج کنید با دقت و تأمل رفتار کنید. چراکه هر خریدی هرچند کوچک می‌تواند پیامدهایی داشته باشد، از طرفی با خرج کردن پول‌تان به‌صورت غیر ضروری ممکن است در آینده فرصت‌های سرمایه‌گذاری را از دست بدهید. سعی کنید با تمرکز و فکر کردن، پیامدهای احتمالی خرج کردن پول‌تان را پیش‌بینی کنید و سپس برای خرج کردن یا نکردن پول خود، تصمیم بگیرید. اصول پول خرج کردن را یاد بگیرید و نیازهای خود را دائماً اولویت‌بندی کنید.

عطش یادگیری

کسی که دارای هوش مالی بالاست و ثروت زیادی دارد با کسب اطلاعات و یادگیری در مورد یک کسب‌وکار جدید روحش تازه می‌شود، چراکه حس می‌کند دریچه‌ای جدید برای موفقیت به‌سوی او باز شده است. همیشه به‌دنبال یادگیری در زمینه‌های مختلف باشید و هیچگاه حس نکنید که همه چیز را می‌دانید.

روابط اجتماعی

شاید هدف نهایی در این راستا همان ثروتمند شدن باشد، اما مسیرهای رسیدن به این هدف بسیار متنوع است. سعی کنید با افرادی ارتباط برقرار کنید که آنها نیز مسیر موفقیت مالی را طی کرده‌اند و تلاش کنید با ایجاد ارتباطی مؤثر با آنها، بر آگاهی و اطلاعات مالی خود بیفزایید.

### • به مارک زاکربرگ سلام کنید

تعجب نکنید؛ مارک زاکربرگ هم یک INTJ است. مارک زاکربرگ، جوان‌ترین میلیاردر جهان، مؤسس و بنیان‌گذار بزرگ‌ترین شبکه اجتماعی جهان - فیس‌بوک - با ماهانه نزدیک به ۲ میلیارد کاربر فعال است. مارک الیوت زاکربرگ در تاریخ ۱۴ می ۱۹۸۴ در شهر کوچک وایت پلینز نیویورک، در یک خانواده

تحصیل کرده به دنیا آمد. او چهارمین فرزند و تنها پسر ادوارد زاکبرگ دندان‌پزشک و کارن کمپنر روانشناس بود. سه خواهر بزرگ او رندی، دانا و امیل زاکبرگ بودند.

#### - کودکی و نوجوانی

مارک از دوره دبستان از کامپیوتر استفاده می‌کرد و نرم‌افزار می‌نوشت و خیلی زود استعداد خود را در این زمینه نشان داد. او با کمک پدرش ادوارد، برنامه‌نویسی بیسیک آتاری را شروع کرد. یادگیری و پیشرفتش به قدری سریع بود که پدرش مجبور شد یک مدرس متخصص برنامه‌نویسی به نام دیوید نیومن را استخدام کند تا به او آموزش دهد. نیومن کار دشواری به‌عنوان یک معلم در پیش داشت، چون پیشرفت مارک سریع‌تر از آن بود که فکرش را می‌کرد و درنهایت باید تلاش می‌کرد شاگرد نابغه‌اش از او جلو نیفتد. مارک در سن ۱۲ سالگی با استفاده از مبانی برنامه‌نویسی بیسیک آتاری، یک نرم‌افزار پیام‌رسان خانگی به نام زاگنت ساخت که تمام کامپیوترهای خانه و مطب پدرش را به هم متصل می‌کرد و اجازه می‌داد پیام‌ها بین خانه و مطب منتقل شوند. زاگنت به‌نوعی نسخه ابتدایی مسنجر AOL است که سال‌ها بعد وارد بازار شد. مارک برای تفریح، برنامه‌ی بازی‌های کامپیوتری را تغییر می‌داد و آن‌ها را به نسخه‌های پیشرفته‌تری تبدیل می‌کرد.

مارک در دوران دبیرستان، به آکادمی معتبر فیلیپس اکستر در نیوهامپشایر رفت و در رشته‌های علوم ادبیات نتایج فوق‌العاده‌ای کسب کرد، علاقه‌اش به ادبیات کلاسیک بسیار زیاد بود و شیفته ایلید و اودیسه هومر بود؛ به‌طوری‌که هم‌زمان با دبیرستان در ادبیات کلاسیک هم دیپلم گرفت. او کاپیتان تیم شمشیربازی مدرسه بود، ولی بیش از هر چیزی مجذوب برنامه‌نویسی و توسعه نرم‌افزار شده بود. در همان دوران او یک نرم‌افزار پخش رسانه‌ای هوشمند به نام سیناپس برای فایل‌های صوتی MP3 توسعه داد. این برنامه به‌دقت لیست آهنگ‌های کاربر را بررسی می‌کرد و حدس می‌زد آهنگ‌های بعدی موردعلاقه شخص چیست. شرکت‌های مایکروسافت و AOL علاقه شدید خود را به این برنامه نشان دادند؛ ولی مارک مؤدبانه پیشنهاد خرید آن‌ها را رد کرد و درخواست آن‌ها برای همکاری را نپذیرفت. این غول‌های آی‌تی تنها شرکت‌هایی نبودند که پیشنهادهای وسوسه‌کننده‌ای به او دادند و او بارها با پیشنهاد همکاری شرکت‌های بزرگ کامپیوتری و برنامه‌نویسی مواجه شد.



در سال ۲۰۰۲ پس از فارغ‌التحصیلی از فیلپس اکستر، مارک زاکبرگ وارد دانشگاه هاروارد شد. در سال دوم حضورش در هاروارد به چهره معروف برنامه‌نویسی کمپ دانشگاه تبدیل شده بود. او برنامه‌ای دانشگاهی به نام CourseMatch نوشته بود که به دانشجویان کمک می‌کرد در مورد انتخاب واحد خود با توجه به انتخاب‌های کاربران دیگر تصمیم‌گیری کنند و همچنین گروه‌های مطالعاتی تشکیل دهند.

- فیس مش، سایت سرگرمی

دانشجویان هاروارد کتابچه‌هایی به نام فیس‌بوک داشتند که دربرگیرنده عکس و اسامی افرادی بود که در خوابگاه دانشجویی زندگی می‌کردند. بر همین اساس مارک وب‌سایتی طراحی کرد که به‌طور تصادفی عکس چهار دانشجو را انتخاب می‌کرد و از کاربران می‌خواست به فرد موردعلاقه خود رأی بدهند. اگرچه مارک گفته بود این وب‌سایت را صرفاً برای سرگرمی طراحی کرده است؛ ولی خیلی زود بین دانشجویان به شهرت رسید. این وب‌سایت ابتدا به خاطر حجم بالای دانلودها، سرور وب‌سایت دانشگاه هاروارد را دچار اختلال کرد و دانشجویانی را که می‌خواستند از اینترنت استفاده کنند، به دردسر انداخت. همچنین عده‌ای از دانشجویان تمایل نداشتند عکسشان بدون اجازه وارد وب‌سایت شود و زاکبرگ مجبور شد برای اقداماتش از همه عذرخواهی کند. درنهایت دانشگاه وب‌سایتی را به علت شهرت فراگیرش مسدود کرد و به او اخطار انضباطی داد. با این حال این تجربه باعث شد مارک به علایق و نیازهای سرگرمی جامعه پی‌ببرد.

- هاروارد کانکشن

حدود ده ماه قبل از ماجرای فیس مش، دیویا نارندرا، یکی از دانشجویان دانشگاه هاروارد، ایده یک شبکه اجتماعی بین دانشجویی را مطرح کرده بود و برای اینکه کسی از خارج دانشگاه وارد این شبکه نشود، قرار بود از ایمیل رسمی دانشگاه به‌عنوان نام کاربری استفاده شود. شرکای او دانشجویان دوقلو، تایلر و کامرون وینکلووس بودند که پدرشان هاوارد وینکلووس مشاور مالی موفق بود و پول و توجه زیادی برای پسرانش صرف می‌کرد. بنابراین آن‌ها برای تأمین سرمایه اولیه شبکه اجتماعی مشکلی نداشتند. پس از بسته شدن سایت فیس مش، نارندرا با مارک گفتگو کرد و پروژه‌اش را هاروارد کانکشن نامید (که بعدتر به کانکت یو تغییر نام داد) و اذعان کرد هدف وب‌سایت این است که دانشجویان عکس و نام و اطلاعات شخصی و لینک‌های مفید خود را ارسال کنند. وظیفه‌ای که به عهده مارک قرار گرفت برنامه‌نویسی وب‌سایت با یک منبع کد ویژه بود که بتواند سرعت سیستم را تا جایی که ممکن است بالا ببرد. زاکبرگ پس از یک

ملاقات خصوصی با نارندرا و دوقلوهای وینکلووس موافقت کرد با آن‌ها همکاری کند؛ هرچند در برآورد پتانسیل شرکای خود دچار تردید بود. زمانی که کار پروژه‌ی هاروارد کانکشن آغاز شد، ایده‌ی یک شبکه اجتماعی فوق‌العاده به ذهن مارک رسید.

#### - طلوع فیسبوک

در ۴ فوریه سال ۲۰۰۴ مارک برنامه‌نویسی وبسایت جدیدی را با دامنه [thefacebook.com](http://thefacebook.com) شروع کرد. چهار نفر از دوستانش (ادواردو ساورین، اندرو مک کالم، کریس هیوز و داستین موسکوویتز) او را در این کار همراهی می‌کردند. این وبسایت در ابتدا برای دانشگاه هاروارد طراحی شد؛ اما مدتی بعد در کالج‌ها و دانشگاه‌های دیگر هم توسعه یافت. پروژه اجتماعی آن‌ها خیلی سریع رشد کرد و مارک تصمیم گرفت دانشگاه را ترک کند و تمام وقت خود را به این وبسایت اختصاص دهد. در این زمان فیس‌بوک به روی تمامی دانشجویان باز شد. شرط اصلی داشتن یک ایمیل قابل دسترس آموزشی بود و هنگام ثبت نام کاربران باید یک فرم اطلاعات شخصی را پر می‌کردند و یک عکس از خودشان به‌عنوان تصویر نمایه می‌فرستادند. اگر کسی به‌جای عکس واقعی خود از آواتار استفاده می‌کرد، پروفایلش حذف می‌شد.

در تابستان همان سال مارک با پیتر تیل ملاقات کرد و توانست او را راضی کند مبلغ ۵۰۰ هزار دلار روی فیس‌بوک سرمایه‌گذاری کند. او و تیمش به خانه کوچکی در پالوآلتو نقل مکان کردند که تبدیل به دفتر کاری آن‌ها شد. هنگامی که زاکربرگ و شریکش ادواردو ساورین متوجه شدند که ۴۰۰۰ کاربر در فیس‌بوک نام‌نویسی کرده‌اند، تصمیم گرفتند برنامه نویسان جدیدی به خدمت بگیرند. یکی از این افراد همسایه مارک، دارن مسکوویتز بود که قبل از این سرویس فیس‌بوک را برای دانشجویان دانشگاه کلمبیا، استنفورد و ییل راه‌اندازی کرده بود. مارک قصد داشت دوباره به دانشگاه برگردد؛ ولی با پیشرفت فیس‌بوک از این کار منصرف شد و تصمیم گرفت در کالیفرنیا بماند.

در اولین عرضه سهام فیس‌بوک، مارک زاکربرگ با ۵۰۳.۶ میلیون سهم ۶۰ درصد آرای شرکت را از آن خود کرد و مرد شماره یک فیس‌بوک شد. پس از او ادواردو ساورین با ۳۵ درصد و مسکوویتز با ۵ درصد آرا در رتبه‌های بعدی شرکت قرار گرفتند. کریس هیوز هم به‌عنوان رابط مطبوعاتی فیس‌بوک انتخاب شد. در پایان سال ۲۰۰۴ شمار کاربران فیس‌بوک به بیش از یک میلیون کاربر رسید.

برای توسعه فیس‌بوک و تجهیز آن به امکانات جدید نیاز به سرمایه‌گذاری بیشتری بود. اکسل پارتنر و گریلوک پارتنر به ترتیب به میزان ۱۲.۷ میلیون دلار و ۲۷.۵ میلیون دلار روی فیس‌بوک سرمایه‌گذاری

کردند. خیلی زود فیس‌بوک از مرزهای دانشگاهی و آموزشی فراتر رفت و یک سال بعد وب‌سایت برای تمامی افراد بالای ۱۳ سال آزاد شد. تب فیس‌بوک فراگیر شده بود.

مهم‌ترین ویژگی فیس‌بوک این بود که افرادی که در دنیای واقعی باهم دوست بودند، می‌توانستند به واسطه فیس‌بوک به‌طور آنلاین باهم در ارتباط باشند. مخاطبان فیس‌بوک رشد چشمگیری داشتند، ولی هنوز مشخص نبود شرکت به چه طریقی می‌خواهد کسب درآمد کند. اولین ایده آگهی‌های تجاری و تبلیغاتی بود. با توجه به اینکه مخاطبان فیس‌بوک اطلاعات کاملی از خودشان در اختیار این سایت می‌گذاشتند، مشخص بود هرکسی به چه تبلیغاتی مرتبط می‌شود. گرچه زاکبرگ علاقه‌ای نداشت صفحات وب‌سایتش را از آگهی‌های تجاری پر کند.

هنگامی که شمار کاربران فیس‌بوک از مرز ۵۰ میلیون نفر گذشت، شرکت‌های بزرگ برای خرید آن با هم به رقابت پرداختند. یاهو با پیشنهادی ۹۰۰ میلیون دلاری در صدر خریداران قرار گرفت ولی زاکبرگ با هیچ‌کدام موافقت نکرد. او در یک مصاحبه استدلال خود را این‌طور توضیح داد:

«دغدغه ما پول نیست. هدف من و همکارانم این است که یک جریان باز اطلاعات را در اختیار مردم قرار دهیم. برای ما ایده مالکیت یک شرکت بزرگ مدیا، آنقدرها ایده جذابی نیست.»

- شکایت حقوقی از فیس‌بوک

در سال ۲۰۰۶ برادران وینکلووس و دیویا نارندرا، زاکبرگ را به سرقت ایده‌ی خود متهم کردند. آن‌ها ادعا می‌کردند مارک را برای تکمیل پروژه هاروارد کانکشن استخدام کرده‌اند؛ ولی او به تعهداتش عمل نکرده و در افتتاح فیس‌بوک از منبع اصلی اطلاعاتی آن‌ها استفاده کرده است. مارک زاکبرگ از رسانه‌ها خواست این شکایت را منتشر نکنند. او به روزنامه‌نگاران نشان داد چه فعالیت‌هایی برای هاروارد کانکشن انجام داده است و اینکه این شبکه اجتماعی هیچ رابطه‌ای با فیس‌بوک ندارد. در اقدامی غیراخلاقی، یکی دیگر از دانشجویان هاروارد به نام جان تامسون مدعی شد تأسیس فیس‌بوک یکی از ایده‌های او بوده و با انتشار این مطلب در روزنامه‌ها زاکبرگ را به شدت رنجاند. دوقلوهای وینکلووس و نارندرا پرونده‌ای علیه مارک زاکبرگ به راه انداختند؛ اما دادگاه ادعای آن‌ها را رد کرد. در سال ۲۰۰۹ زاکبرگ حاضر شد برای حل‌وفصل ماجرای دادگاه، مبلغ ۴۵ میلیون دلار (۲۰ میلیون دلار نقد و باقی آن از سهام فیس‌بوک) به هاروارد کانکشن که حالا کانکت یو نام داشت بپردازد و به این ترتیب پرونده بسته شد. در آن زمان کانکت یو کمتر از صد هزار کاربر و فیس‌بوک بیش از صد و پنجاه میلیون مخاطب داشت. دوقلوهای وینکلووس

که هنوز آرام نشده بودند، شکایت دیگری را به دادگاه تجدید نظر تسلیم کردند؛ ولی دادگاه درخواست محاکمه مجدد را نپذیرفت. وکیل آن‌ها مدعی بود این تصمیم دادگاه درست نیست و مارک زاکربگ در سال ۲۰۰۸ اطلاعات نادرستی در مورد ارزش مالی فیس‌بوک به دادگاه ارائه کرده است. در ۱۷ می ۲۰۱۱ آن‌ها دعوی دیگری علیه مارک زاکربگ به دیوان عالی کشور تسلیم کردند که آخرین تلاش آن‌ها برای برگزاری دادگاه تجدید نظر بود.

- بیل گیتس و فیسبوک

در سال ۲۰۰۷ اتفاق مهمی در فیس‌بوک رخ داد. مایکروسافت ۱.۶ درصد از سهام فیس‌بوک را به مبلغ ۲۴۰ میلیون دلار از آن خود کرد. تحلیلگران می‌گفتند ارزش کل فیس‌بوک در این زمان به ۱۵ میلیارد دلار رسیده است. پس از این معامله، بیل گیتس حساب کاربری خود را در فیس‌بوک باز کرد. او عادت داشت هرروز چندین ساعت از وقت خود را در فیس‌بوک بگذراند و با مردم سراسر دنیا در ارتباط باشد؛ ولی بعد از مدتی به علت اینکه تعداد مردمی که می‌خواستند با او گفتگو کنند خیلی زیاد بود، حساب کاربری خود را بست. توان فیزیکی و بدنی او اجازه نمی‌داد با همه مردم چت کند. گیتس کمپین بزرگی برای فیس‌بوک در سراسر جهان به راه انداخت که برای مایکروسافت از اهمیت ویژه‌ای برخوردار بود و بزرگ‌ترین توافق تبلیغاتی با شبکه‌های اجتماعی تا سال ۲۰۱۱ به حساب می‌آمد.

- فیس‌بوک چگونه درآمدزایی می‌کند؟

در سال ۲۰۱۳ حجم معاملات در گردش فیس‌بوک ۷.۸۷ میلیارد دلار و ارزش خالص درآمد این شرکت به ۱.۵ میلیارد دلار می‌رسید. نرخ رشد این شرکت نیز طی سه سال شش برابر شده بود. درآمد اصلی فیس‌بوک از تبلیغات متنی در صفحات شبکه‌های اجتماعی به دست می‌آید. تعداد روزافزون کاربران و زمانی که آن‌ها در این وب‌سایت صرف می‌کنند، به درآمدهای حاصل از تبلیغات تبدیل شده است. ۰.۸۵٪ درصد از جریان نقدی درآمد شرکت در سال گذشته از طریق تبلیغات متنی به دست آمده است. مابقی درآمد فیس‌بوک هم به واسطه خرید و فروش مجازی از طریق این وب‌سایت تأمین می‌شود.

- خرید اینستاگرام، آکیولس ریفت و واتساپ

مارک زاکربگ یک استراتژیست بزرگ است که شرکت‌های مستقل را خریداری می‌کند تا زیر چتر فیس‌بوک به فعالیت‌های خود ادامه دهند. در آوریل سال ۲۰۱۲ او اینستاگرام را که بزرگ‌ترین برنامه اشتراک‌گذاری عکس‌های تلفن همراه است، خریداری کرد. اینستاگرام در آغاز یک اپلیکیشن iOS بود که

توسط مایک کریگر و کوین سیستم برنامهنویسی شده بود. در حال حاضر این برنامه برای سیستمعامل اندروید نیز در دسترس است. در ماه مارس سال ۲۰۱۴ او اقدام به خرید شرکت آکیولس ریفت و امتیاز هدست واقعیت مجازی کرد. این شرکت توسط پالمر فریمن لاکی رهبری می‌شد و زاکبرگ برای خرید آن ۲۰۰ میلیون پول نقد پرداخت و ۲۳.۱ میلیون دلار از سهام فیس‌بوک را واگذار کرد. در صورتی که این شرکت در آینده نقطه عطفی داشته باشد، فیس‌بوک ۳۰۰ میلیون دلار دیگر نیز پرداخت خواهد کرد. در اکتبر ۲۰۱۴، مارک زاکبرگ پروژه واتساپ را به مبلغ ۲۲ میلیارد دلار خریداری کرد که ۵۹.۴ میلیارد دلار آن نقد و مابقی از سهام فیس‌بوک پرداخت شد. واتساپ یک اپلیکیشن مسنجر پیام‌رسان است که در سال ۲۰۰۹ توسط یان کوم و بریان اکتون راه‌اندازی شده است.

- پروژه Internet.org

اواخر ماه اوت سال ۲۰۱۳، زاکبرگ در یک پست عمومی فیس‌بوک از راه‌اندازی پروژه Internet.org خبر داد. اولین هدف این پروژه این بود که دسترسی ۵ میلیارد نفر را به اینترنت امکان‌پذیر کند. دیگر اهداف آن ایجاد اشتغال و تأسیس بازارهای جدید بود.

- مارک زاکبرگ مرد سال مجله تایم ۲۰۱۰

در ژانویه ۲۰۱۰، مجله تایم مدیرعامل، بنیان‌گذار و میلیاردر ۲۶ ساله فیس‌بوک را به‌عنوان شخصیت سال انتخاب کرد. رقیبان او در این سال عبارت بودند از جیمز کامرون و جولیان آسانژ (بنیان‌گذار ویکی لیکس). با این حال مجله تایم زاکبرگ را به‌عنوان قهرمان خود انتخاب کرد. ریچارد استنگل سردبیر تایم گفت: شبکه اجتماعی زاکبرگ همه انسان‌های دنیا را به هم متصل کرده است. فیس‌بوک سومین کشور بزرگ جهان است که شهروندان را به‌خوبی می‌شناسد و هیچ دولتی در دنیا به پای او نمی‌رسد.

محبوبیت زاکبرگ به‌قدری زیاد بود که در سال ۲۰۱۰، دیوید فینچر فیلم شبکه اجتماعی را بر اساس زندگی دانشجویی او و خلق فیس‌بوک ساخت و مجله فوربز او را با ثروت ۴ میلیارد دلار به‌عنوان جوان‌ترین میلیاردر دنیا معرفی کرد. در همان سال فیس‌بوک اولین هکتون خود را برگزار کرد و بسیاری از اعضای فیس‌بوک، برنامه‌نویسان و مبتکران توسعه نرم‌افزار در آن شرکت کردند. هدف زاکبرگ پیدا کردن و کشف افراد با استعدادی بود که قادر باشند یک‌شبه یک پروژه‌ی خوب راه‌اندازی کنند. نتیجه این بود که مجله Vanity Fair زاکبرگ را به‌عنوان اولین نفر از لیست ۱۰۰ شخصیت تأثیرگذار عصر اطلاعات انتخاب کرد. او همچنین در تحقیق سالانه New Statesman به‌عنوان شانزدهمین چهره تأثیرگذار جهان شناخته

## دو درصدی‌ها

شد. در سال ۲۰۱۵ در فهرست ثروتمندترین مردان آمریکا، زاکبرگ با ثروتی معادل ۴۰.۳ میلیارد دلار در جایگاه هفتم قرار داشت.

### - زندگی شخصی

زاکبرگ نخستین بار در سال ۲۰۰۳ با پریسیلا چان ملاقات کرد. چان متولد بوستون آمریکا بود و پدر و مادرش از پناهندگان ویتنامی-چینی بودند. چان از اولین افرادی بود که به فیس‌بوک پیوست؛ یعنی درست یک روز پس از راه‌اندازی رسمی این شرکت به عضویت آن درآمد. در ۱۹ می سال ۲۰۱۲ مارک زاکبرگ با پریسیلا چان در پالوآلتوی کالیفرنیا ازدواج کرد و در دسامبر سال ۲۰۱۵ آن‌ها اعلام کردند که صاحب دختری به نام ماکسیما چان زاکبرگ شده‌اند.

### - اهداف بشر دوستانه

از اولین سال‌هایی که مارک زاکبرگ در مسیر ثروت قدم گذاشت، میلیون‌ها دلار صرف اقدامات بشردوستانه کرد. در سپتامبر سال ۲۰۱۰ او صد میلیون دلار برای حمایت از مدارس دولتی نیوجرسی اهدا کرد و در دسامبر همان سال تعهدنامه نیکوکاری را امضا کرد که تضمین می‌کرد ۵۰ درصد ثروت خود را در طول دوران زندگی‌اش به خیریه اهدا می‌کند. از دیگر امضاکنندگان این عهدنامه می‌توان به بیل گیتس، جرج لوکاس و وارن بافت اشاره کرد. پس از به دنیا آمدن دخترش، او و همسرش عهد کردند ۹۹ درصد سهام فیس‌بوک خود را به بهبود پتانسیل‌های انسانی، برابری و توسعه جهانی اختصاص دهند.

### - سخنان به یاد ماندنی

بزرگ‌ترین ریسک، ریسک نکردن است. در دنیایی که به سرعت در حال تغییر است، تنها استراتژی شکست خوردن، ریسک ناپذیری است.

سریع حرکت کن و همه چیز را به هم بریز. تا زمانی که هنجارشکن نباشید، نمی‌توانید پیشرفت کنید.

سؤال این نیست که ما می‌خواهیم چه کاری برای مردم انجام دهیم؛ بلکه این است که مردم می‌خواهند چه چیزی از خودشان بگویند.

اگر محصولی داشتید که از آن راضی بودید، باید همه چیز را بر رشد آن محصول متمرکز کنید.

ما فیس‌بوک را به‌عنوان یک شرکت تأسیس نکردیم. هدف ما یک مأموریت اجتماعی بود: اینکه جهان را محیطی بازتر و مردم را به هم مرتبط‌تر کنیم.

یکی از قوانین کسب و کار این است که اگر شما اول کارهای ساده تر را انجام دهید، می توانید به پیشرفت قابل توجهی برسید.

هدف ما ساختن یک پلتفرم نیست، بلکه این است که از همه آنها رد شویم.

این هم از فصل دوم؛ فصلی که نوشته شد تا به شما در کسب استقلال و خودساختگی یاری برساند، حالتان را بهتر کند و طرز فکری را که طرز فکر صحیح بوده و شایسته شما است به شما ارائه نماید. فصل دو را با ایلان ماسک شروع کردیم و با مارک زاکربرگ به پایان رساندیم، امیدوارم مطالب آن برای شما مفید بوده باشد. در فصل بعد با من همراه باشید.

## فصل سه: رازهای امیلی برونته

تا این جا بیشتر دربارهٔ مردان دارای شخصیت INTJ صحبت کرده‌ایم؛ البته خانم‌ها باید به نویسنده حق بدهند و این اتفاق را یک بی‌احترامی یا بی‌اعتنایی تلقی نکنند. همان‌طور که قبلاً هم گفته شد تعداد خانم‌های دارای شخصیت INTJ واقعاً کم است و صد البته این تعداد کم، از ارزش تأثیراتی که بانوان INTJ در طول تاریخ بر جای نهاده‌اند نمی‌کاهد. امروز جمعیت زنان باید بداند که اگر توانسته از استبداد و سیاست‌های غلطی که مدت‌ها بر ذهن بشر جا خشک کرده بود و این اجازه را به زن نمی‌داد که در انتخابات شرکت کند برهد، آن را مدیون زنان INTJ ای مانند سوزان آنتونی است. سوزان آنتونی از بنیان‌گذاران اولین جنبش اعتدال (خویشتن داری با) زنان به همراه الیزابت کدی استانتون به عنوان رئیس بود. در سال ۱۸۸۰ او به همراه ماتیلدا جوسلین گیج، الیزابت کدی استانتون نمایندگی انجمن ملی حق رأی زنان را در کنوانسیون جمهوری خواهان در شیکاگو، ایلینوی و کنوانسیون دموکرات‌ها در سینسیناتی در ایالت اوهایو به‌عهده داشت. او همچنین از مؤسسان مجله حقوق زنان، انقلاب بود. او بین ایالات متحده و اروپا مسافرت می‌کرد، و به‌طور متوسط ۷۵ تا ۱۰۰ سخنرانی در سال انجام می‌داد. او یکی از حامیان مهم در رهبری به رسمیت شناخته شدن و تصویب حقوق زنان دولت آمریکا بود. سالگرد تولد او در ۱۵ فوریه به عنوان روز سوزان آنتونی در ایالت فلوریدای ایالات متحده گرامی داشته می‌شود.

در این فصل می‌خواهم به شما بیاموزم مردم را مثل کتاب‌ها و مجلات بخوانید و آن‌ها را تجزیه و تحلیل کنید. فکر می‌کنید محال است؟ نه! انسان‌های خردمند بلدند این کار را بکنند و این هنری است که نابغه‌ها دارند. اگر دقت کرده باشید من دارم با هر فصل شما را یک قدم به بی‌نظیر بودن نزدیک می‌کنم. در پایان و بعد از اتمام مطالعهٔ این کتاب به کسی تبدیل خواهید شد که «باید» تبدیل شوید و آن موقع است که دیگر کسی جلودارتان نخواهد بود. جهان بندهٔ شما خواهد شد.

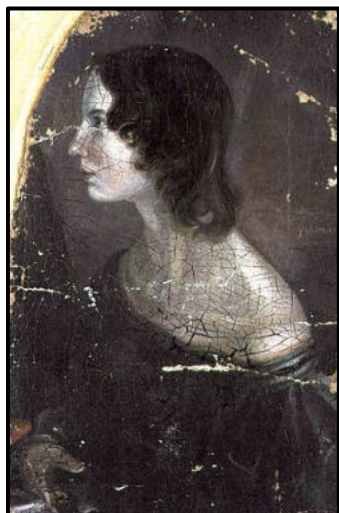
- می‌تونم مثل یه مجله بخونمت / خنده‌دار نیست (که چطور) شایعات به پرواز در میان؟ / و می‌دونم که راجع به من شنیدی / پس هی ... بیا دوست بشیم [آهنگ Blank Space، تیلور سوئیفت]

احتمالاً سوال می‌کنید چرا در عنوان این فصل اسم امیلی برونته آمده و او کیست؟ واضح است که شخصیت او INTJ است. امیلی جین برونته (به انگلیسی: Emily Jane Brontë) (زاده ۱۸۱۸ در ثورتن یورک‌شر - درگذشته ۱۸۴۸ در هاورث یورک‌شر) داستان نویس و شاعر بریتانیایی است. رمان بلندی‌های بادگیر او



اثر بسیار معروفی است. به نظر بعضی از منتقدان ادبی شخصیت کتی بسیار شبیه خود امیلی و شاید هیت کلیف نماینده آن دسته از مردانی باشد که امیلی قادر به دوست داشتن آنها بود. کتاب بلندی‌های بادگیر (یا عشق هرگز نمی‌میرد) شهرتی جهانی یافته‌است. امیلی برونته اشعار بسیاری نیز سروده‌است. برخی از اشعار او به همراه اشعار دو خواهر دیگرش، شارلوت برونته و آن برونته در یک مجموعه به چاپ رسید.

از رمان امیلی برونته می‌توان دریافت که او مردان را مثل مجله می‌خوانده.



در واقع این توانایی اکثر خانم‌های دارای شخصیت INTJ است؛ آنها بقیه انسان‌ها و مخصوصاً آقایان را تجزیه و تحلیل می‌کنند و این آنالیز به شدت دقیق است. این که شما بتوانید بفهمید در ذهن بقیه چه می‌گذرد به ظاهر یک توانایی ماوراء طبیعی است اما باور کنید چیزی ماورای طبیعت وجود ندارد و در این مورد در فصل بعد مفصل صحبت خواهیم کرد. فصل بعد به احتمال زیاد باورهای بنیادین شما را با «حقیقت» زیر و رو خواهد کرد.

در این جا می‌خواهیم از این توانایی فوق‌العاده امیلی برونته و به عبارت دقیق‌تر «بانوان INTJ» استفاده کرده و «انسان‌خوانی» کنیم.

### • دیوانگی از نوع INTJ

نمی‌دانم آهنگ‌های «Sleeping with sirens» را شنیده‌اید یا نه اما به نظرم مطالعه اشعاری که این گروه به کار می‌برند از لذت‌بخش‌ترین کارها است. آنها در آهنگ‌هایشان «دیوانگی» را به بند می‌کشند و می‌گذارند در خدمت شنونده باشد. در آهنگ‌های آنها درس‌های عمیقی نهفته است که یک INTJ می‌تواند استخراج کرده و در زندگی به کار گیرد. البته در این قسمت نمی‌خواهیم درس‌پند و خلاق بدهیم. هدف این است که شما این اشعار را بخوانید و سعی کنید از آنها لذت ببرید. این همه چیز است که می‌خواهم حس کنید: دیوانگی از نوع INTJ.

#### ۱. همش رو پشت سر بذار

[شعر ۱]

بهم بگو وقتی به زندگی‌م نگاه می‌کنی چی می‌بینی؟

## دو درصدی‌ها

من فقط یه انسانم، پس خیلی ازم توقع نداشته باش

من ایمانم رو از دست دادم، به چی تبدیل شدم؟

فکر نکنم بتونم از دست چیزی که قراره واسم پیدای امنیت داشته باشم

آیا من رو به خاطر خواهی آورد، اگه به سمت آسمون بالا برم؟ (بمیرم)

و درباره من چی فکر می‌کنی

اگر همش رو پشت سر بذارم؟ وقتی که همش رو پشت سر بذارم؟

[شعر ۲]

اگه امشب تسلیم بشم شگفت‌زده می‌شی؟

به سختی نفس می‌کشم، می‌خوام از دردی که درونم حس می‌کنم خلاص بشم

اما به خاطر آدمایی که دوستشون دارم از پا نمی‌افتم

پس تا اون روز لعنتی که نور رو ببینم می‌گم حالم خوبه

آیا من رو به خاطر خواهی آورد، اگه به سمت آسمون بالا برم؟

و درباره من چی فکر می‌کنی

اگر همش رو پشت سر بذارم؟ وقتی که همش رو پشت سر بذارم؟

[Bridge]

اگه گمون می‌کنی که هیچی نیستی

اگه می‌خوای از شر خودت خلاص بشی

من زمانی که ناامید می‌شی امید تو خواهم بود

ما با هم، تنها نیستیم

تو تنها نیستی

آیا من رو به خاطر خواهی آورد، اگه به سمت آسمون بالا برم؟

و درباره من چی فکر می‌کنی

اگر همش رو پشت سر بذارم؟ وقتی که همش رو پشت سر بذارم؟

## ۲. هرگز کافی نیست

[شعر ۱: کلین کوئین]

وقت بیدار شدنه، زندگیت شروع شده

اما اگه دست من بود، خورشید رو خاموش می کردم

چون به هیچ کس اهمیت نمی دم

نمی تونم مثل بقیه تقلبی باشم

پس بهم بگو، چه قدر بها داره؟

«راز» رو بهم بده

اگه حقیقت رو بهت بگم آیا باورش می کنی؟

آیا من تنها کسی هستم که باید به هیولایی که بهش تبدیل شدم نگاه کنم؟ (آیا بقیه مقصر نبودن؟)

وقتشه بلند بشم، مدت زیادی پایین بودم

من رو از سرم ببر بیرون، نمی تونم تنهایی انجامش بدم

این حس شبیه نزدیک شدن دیوارها بهمه

چطوری این راه رو به پایان رسوندم؟

به من یه «علت» بده

بهم چیزی بده تا بتونه خونریزی رو متوقف کنم

آیا من تنها کسی هستم که باید به هیولایی که بهش تبدیل شدم نگاه کنم؟ (آیا بقیه مقصر نبودن؟)

تا قبل از این که نتیجه سرت بیاد نمی دونی چی کار کردی

هرگز نمی دونی چرا تا وقتی همه چیز کامل میشه این اتفاق میفته

باید به چیز بیشتری برای باور کردن وجود داشته باشه

اما اون هرگز و هرگز برای من کافی نیست

اگه می تونستیم برای دنیا قانون بذاریم چطوری انجامش می دادیم؟

## دو درصدی‌ها

بهترین چیز برای باور کردن، اگه بتونیم باهاش رو به رو بشیم

اینه که بار روی دوش خودمونه، نمی‌بینی؟

هرگز و هرگز برای من کافی نبود

[بنجی مادر]

شاید درد فقط برای این بود که منو به جلو هل بده

اگه می‌تونستم به درون نگاه کنم و یه جورایی شجاعت رو ببینم

نمی‌تونم همین‌طوری بشینم و این فانتزی‌های لعنتی رو زندگی کنم

حالا می‌چرخم، به آینه نگاه می‌کنم

زندگی سرگرم‌کننده است و درد شفاف‌ترش می‌کنه

پس قلبم داره برای محبت دادن به هر کی که می‌بینم تقلا می‌کنه

[کلین کوئین]

تا قبل از این که نتیجه سرت بیاد نمی‌دونی چی کار کردی

هرگز نمی‌دونی چرا تا وقتی همه چیز کامل میشه این اتفاق میفته

باید به چیز بیشتری برای باور کردن وجود داشته باشه

اما اون هرگز و هرگز برای من کافی نیست

اگه می‌تونستیم برای دنیا قانون بذاریم چطوری انجامش می‌دادیم؟

بهترین چیز برای باور کردن، اگه بتونیم باهاش رو به رو بشیم

اینه که بار روی دوش خودمونه، نمی‌بینی؟

هرگز و هرگز برای من کافی نبود

۳. گم شدن چه حسی داره

[شعر ۱]

زندگی راه رفتن روی یک طناب نازکه

هیچی همراهت نیست و چشمات بستن

راه زیادیه، راه زیادی در پیشه  
من، آره، من یه کم دیوونم  
ولی آیا واقعاً می‌تونم سرزنشم کنی؟  
راه زیادیه، راه زیادی در پیشه  
به ازای هر قدمی که برمی‌دارم  
دو قدم به عقب برمی‌گردم  
مثل یه مشته که به صورتت بخوره  
من ضربه‌چاقوییه که از پشت بهت بخوره  
مثل یه ضربه‌ست که به سر وارد بشه  
من ضربه‌چاقوییه که از پشت بهت بخوره  
مثل چکشیه که به سرت اصابت کنه  
چرا نمی‌تونم بفهمم که  
دستام خونیه؟  
حالا روی لبه ایستادم  
و هیچ جایی رو ندارم برم  
این حسیه که بهم دست می‌ده، این حسیه که بهم دست می‌ده  
چه حسی داره اگه گم بشی

[شعر ۲]

توی یه اقیانوس گیر افتادم  
تو آب دست و پا می‌زنم اما بی‌فایده‌ست بی‌فایده  
راه زیادیه، راه زیادی در پیشه  
چرا من همیشه در آستانه‌گم کردن همه چیزم؟  
آیا فقط دارم وقتمو تلف می‌کنم؟

راه زیادیه، راه زیادی در پیشه  
به ازای هر قدمی که برمی‌دارم  
دو قدم به عقب برمی‌گردم  
مثل یه مشتته که به صورتت بخوره  
من ضربهٔ چاقویییه که از پشت بهت بخوره  
مثل یه ضربه‌ست که به سر وارد بشه  
چرا نمی‌تونم بفهمم که  
دستام خونیه؟  
حالا روی لبه ایستادم  
و هیچ جایی رو ندارم برم  
این حسیه که بهم دست می‌ده، این حسیه که بهم دست می‌ده  
چه حسی داره اگه گم بشی  
و راه زیادیه، راه زیادی در پیشه  
و راه زیادیه، راه زیادی در پیشه  
چرا این کار رو با خودم می‌کنم؟  
چرا خودمو تو جهنم می‌اندازم؟  
و آیا زمانی می‌رسه که بفهمم  
چرا دستام خونیه؟  
من ضربهٔ چاقویییه که از پشت بهت بخوره  
مثل یه ضربه‌ست که به سر وارد بشه  
چرا نمی‌تونم بفهمم که  
دستام خونیه؟  
حالا روی لبه ایستادم

و هیچ جایی رو ندارم برم

این حسیه که بهم دست می‌ده، این حسیه که بهم دست می‌ده

چه حسی داره اگه گم بشی

گم بشی

#### ۴. موافقت با مخالفت

[آغاز]

اه، بیا دیگه

[شعر ۱]

شاید باید یه ذره بیشتر به اون چه بقیه فکر می‌کنن اهمیت بدم

اما من واسه هیچ کس وقت ندارم، جز برای خودم

وضعیتی که من دارم مثل آب و هوا متغیره

تو می‌تونی خورشید رو واسه خودت نگه داری

چون من با شب راحت‌ترم

فکر می‌کنی از من بهتری؟

چیزی رو که می‌بینی دوست نداری؟

به نظرم بهترین کار اینه که با مخالفت موافقت کنیم (با اختلافات کنار بیایم)

من کارم رو خوب انجام می‌دم

هرگز ازت کمک نمی‌خوام

به نظرم بهترین کار اینه که با مخالفت موافقت کنیم (با اختلافات کنار بیایم)

[شعر ۲]

قلب من مثل آستین پاره شده یه ژاکته

اما با نخ و سوزن اون رو سر جاش می‌دوزم

زندگی کوتاه‌تر از اونیه که بخوای به هر چیزی اهمیت بدی

## دو درصدی‌ها

پس تو می‌تونی به درخشیدن توی خورشید ادامه بدی

ولی من شب رو ترجیح می‌دم

فکر می‌کنی از من بهتری؟

چیزی رو که می‌بینی دوست نداری؟

به نظرم بهترین کار اینه که با مخالفت موافقت کنیم (با اختلافات کنار بیایم)

من کارم رو خوب انجام می‌دم

هرگز ازت کمک نمی‌خوام

به نظرم بهترین کار اینه که با مخالفت موافقت کنیم (با اختلافات کنار بیایم)

[Bridge]

فکر می‌کنی من اشتباه می‌کنم

این باعث نمی‌شه تو درستکار بشی

دیگه نباید پات رو از گلیمت درازتر کنی

همون سمتی که هستی بمون

فکر می‌کنی از من بهتری؟

چیزی رو که می‌بینی دوست نداری؟

به نظرم بهترین کار اینه که با مخالفت موافقت کنیم (با اختلافات کنار بیایم)

من کارم رو خوب انجام می‌دم

هرگز ازت کمک نمی‌خوام

به نظرم بهترین کار اینه که با مخالفت موافقت کنیم (با اختلافات کنار بیایم)

[پایان]

مخالفت با موافقت

مخالفت با موافقت



## ۵. شکست دادن من

[آغاز]

تو نمی‌تونی منو شکست بدی

من از این که تلاش کنم و چیزی رو که واقعیه حس کنم نمی‌ترسم

من شرمسار نیستم، نمی‌تونی منو شکست بدی

[شعر ۱]

این دو سال آخر زندگی من پر بوده از اشتباهات

سعی دارم خودم رو گول بزنم، اما هرگز فراموش نمی‌کنم

زمانی رو که گم شدم، دردی رو که کشف کردم

اما وقتی موقع جنگ میشه باید از سرزمین خودت دفاع کنی

ریه‌هام پر از دودن

شعله‌ای درون قلبمه (شعله‌ای در قلبم)

و بعد از همه این کارها و حرف‌ها

تو نمی‌تونی منو شکست بدی

نمی‌تونی از پس من بر بیای

من از این که تلاش کنم و چیزی رو که واقعیه حس کنم نمی‌ترسم

من شرمسار نیستم، نمی‌تونی منو شکست بدی

زمانی که همه امید از دست رفته باشه، من از قبل قوی‌تر خواهم بود

من نمی‌ترسم، تو نمی‌تونی شکستم بدی (آره)

[شعر ۲]

همه داروها و حتی شهرت در کل اهمیتی ندارن

پس من درون بطری‌ای که بهم حس کوچکی می‌ده

شنا می‌کنم

## دو در صدی‌ها

برای غرق کردن شیاطین درونم هم‌چنان به صدایشون گوش می‌دم

دوباره و دوباره و دوباره، بازم پشتم دیواره

من فقط رو راستم

سعی می‌کنم بهترین کار رو بکنم (بهترین کار)

و بعد از همه این کارها و حرفها

تو نمی‌تونی منو شکست بدی

نمی‌تونی از پس من بر بیای

من از این که تلاش کنم و چیزی رو که واقعیه حس کنم نمی‌ترسم

من شرمسار نیستم، نمی‌تونی منو شکست بدی

زمانی که همه امید از دست رفته باشه، من از قبل قوی‌تر خواهم بود

من نمی‌ترسم، تو نمی‌تونی شکستم بدی (آره)

[Bridge]

پایین

دود درون ریه‌هام

شعله‌ای درون قلبمه (شعله‌ای در قلبم)

و بعد از همه این کارها و حرفها

تو نمی‌تونی منو شکست بدی

نمی‌تونی از پس من بر بیای

آره نمی‌تونی شکستم بدی

من از این که تلاش کنم و چیزی رو که واقعیه حس کنم نمی‌ترسم

من شرمسار نیستم، نمی‌تونی منو شکست بدی

زمانی که همه امید از دست رفته باشه، من از قبل قوی‌تر خواهم بود

من نمی‌ترسم، تو نمی‌تونی شکستم بدی (آره)

## • زبان بدن

یکی از ساده‌ترین راه‌ها برای آنالیز افراد دیگر نگاه کردن به زبان بدن آن‌ها است. این که چگونه یک فرد خود را نگه می‌دارد، حرکت می‌کند و حتی حرف می‌زند می‌تواند اطلاعات زیادی در مورد او به شما بدهد. هر کس تفاوت‌های زیادی بین طرز رفتار خود دارد و هیچ راه دقیقی برای گفتن این که چه چیزی فرد را می‌سازد وجود ندارد. هنوز نشانه‌های مشابه بسیاری در میان گروهی از افراد وجود دارد که می‌توانند به شما دیدی عمیق از عملکرد فرد بدهند. آسان نیست چون با آگاه شدن از زبان بدن خودتان شروع می‌شود. برای درک و تلاش برای غلبه بر معمایی که مرتبط با زبان بدن است، باید بیش از حد آگاه باشید. وقت آن است که بر روی آگاه شدن از بدن خود کار کنید. برای این که یاد بگیرید چه چیزی باعث می‌شود فرد براساس زبان بدنی خود با دیگران متفاوت شود، باید ابتدا به خودتان نگاه کنید و بررسی کنید که چگونه بدن خود را نگه دارید. برخی افراد ممکن است بیشتر از افکار خود از حرکات خود آگاه باشند. زنان احتمالاً بیشتر به خاطر جامعه پدرسالارانه‌ای که ما در آن بزرگ شده‌ایم، از بدن خود و فضایی که اشغال کرده‌اند، آگاه خواهند شد.

همه هنوز ممکن است در مواجهه با روشی که بدن خود را نگه می‌دارند مشکل پیدا کنند. شما می‌توانید هنگام تلاش برای حفظ آگاهی، تمرکز خود را از دست بدهید و با بدن و حرکات خود بیش از حد ناامن شوید. در این بخش به اصول اولیه زبان بدنی می‌پردازیم و همچنین پایه‌ای برای این که چطور می‌توانید دیگران را آنالیز کنید، ارائه می‌دهیم. زمانی که شما حرکات بدن فرد دیگر را بهتر بشناسید، می‌توانید درک کنید که چه چیزی او را منحصر به فرد می‌کند. هرچه بیشتر درباره یک فرد بدانید، بهتر می‌توانید بهترین استراتژی متقاعد کردن را نتیجه بگیرید.

## - تفاوت‌های فرهنگی

هر فردی متفاوت است و گاهی اوقات این که چگونه یک فرد بدن خود را نگه می‌دارد، معنای متفاوتی نسبت به کسی دارد که به یک شکل ایستاده‌است. زبان بدنی افراد با هم متفاوت است، بنابراین مهم است که یاد داشته باشید که همه چیز در مورد حرکات بدن برای هر فرد ۱۰۰ درصد درست نیست. این مهم است که به هنگام صحبت با افراد مختلف به یاد داشته باشید برخی فرهنگ‌ها وجود دارند که تواضع را تمرین می‌کنند، پس لمس کردن ممکن است کاملاً ممنوع باشد. دیگر فرهنگ‌ها ممکن است برای بیان احساساتشان از طریق بدن بازتر باشند، پس مهم است که فرهنگ را به یاد داشته باشید وقتی که در مورد این فکر می‌کنید که یک فرد چطور ممکن است از بدنش استفاده کند.

- مطالعه حرکات سایرین

زمانی که از حرکات بدن و آنچه که ممکن است نشان دهد آگاه شدید، می‌توانید شروع به مطالعه آن در هنگام تعامل با افراد مختلف بکنید. هر کسی که با او در تماس هستید از بدنش برای نشان دادن چیزهای مختلف استفاده می‌کند. برخی از مردم بسته هستند و برخی دیگر ممکن است باز باشند؛ این‌ها تفاوت‌های کوچکی هستند که تنها با مشاهده زبان بدن فرد می‌توانید تشخیص دهید. هنگام مطالعه افراد دیگر و خودتان، مهم است که سعی کنید به طور طبیعی نیز عمل کنید. به راحتی می‌توانید بیش از حد از حرکات خود آگاه شوید اما بدانید که مجبور نیستید بدن خود را به روش خاصی نگه دارید. هیچ‌کس به اندازه دیگران از حرکات بدن شما آگاه نیست، بنابراین در پایان روز حرکات خود را زیاد بررسی نکنید. با این حال، زمانی که شروع به مطالعه حرکات بدن دیگران بکنید، متوجه خواهید شد که چقدر می‌توانید آن‌ها را بشناسید. برخی چیزها ممکن است بعد از ملاقات با افراد مختلف شروع به ایجاد حس کنند. دانستن زبان بدنی یک فرد و داشتن بینش در مورد این که چرا ممکن است یک حرکت مشخص بدنی را انجام دهد، به شما این امکان را می‌دهد که او را بهتر درک کنید. این کار به شما قدرت بیشتری برای متقاعد کردن آن‌ها می‌دهد. شاید دوست داشته باشید وقتی که یه معامله بزرگ را انجام می‌دهید، پر از اعتماد به نفس باشید. شاید متوجه شده باشید که باید در مورد دوستان خاصی که خجالتی و یا عصبی به نظر می‌رسند راحت‌تر باشید. آگاه شدن از زبان بدنی خود در ابتدا می‌تواند ترسناک باشد اما در نهایت با نحوه حرکت خود، راحت خواهید بود. برای این که تمرین کنید با بدن خود راحت باشید، سعی کنید در مقابل آینه خود را بررسی کنید. وقتی شام می‌خورید، تلویزیون تماشا می‌کنید، یا حتی در رختخواب لم می‌دهید، آینه را آماده کنید تا ببینید چگونه بدن خود را نگه دارید. زمانی که از دیدگاه یک غریبه در مورد نحوه حرکت خود آگاه می‌شوید، خواهید دید که دیگران نیز چطور حرکت می‌کنند.

- تماس چشمی

ارتباط چشمی یکی از بزرگ‌ترین سرنخ‌هایی است که می‌توانید از آن برای مشخص کردن این که یک فرد واقعا چگونه است، استفاده کنید. مهم است که از استفاده خود از ارتباط چشمی نیز آگاه شوید چون به دیگران نشانه‌های شخصیت و طبیعت واقعی شما را نشان می‌دهد.

سال‌های پایانی قرن بیستم شاهد ظهور نوع جدیدی از دانشمندان اجتماعی یعنی متخصصین رفتارهای غیر کلامی بود. همانگونه که برخی افراد از تماشای پرندگان و مشاهده رفتار آن‌ها لذت می‌برند، این دانشمندان افراد را در فعالیت‌های اجتماعی، کنار دریا، تماشای تلویزیون، اداره، یا هر جایی زیر نظر

داشته و از تماشای نشانه‌های غیر کلامی افراد لذت می‌برند. یک متخصص رفتارهای غیر کلامی مثل یک دانشجوی علوم رفتاری است که می‌خواهد درباره اعمال هموعان خود و سرانجام رفتارهای خود و چگونگی بهبود رابطه اش با دیگران چیزهایی بیاموزد. شگفت‌انگیز است که در طی میلیون‌ها سال زندگی بشر جنبه‌های غیر کلامی ارتباطات او فقط از دهه ۱۷۰۶ میلادی به طور جدی مورد مطالعه قرار گرفته و عامه مردم از وجود آنها زمانی آگاه شدند که جولیوس فست کتابی درباره زبان بدن منتشر کرد. این کتاب خلاصه‌ای از کارهایی بود که دانشمندان رفتارگرا تا آن زمان درباره ارتباط‌های غیر کلامی انجام داده بودند و حتی امروزه بیشتر افراد از وجود زبان بدن و اهمیت آن در زندگی خود بی‌خبرند. چارلی چاپلین و بسیاری از بازیگران دیگر فیلم‌های صامت پیشتازان مهارت‌های ارتباط غیر کلامی بودند، این مهارت‌ها تنها وسیله ارتباط بر روی صحنه بود. هر بازیگر بر اساس توانایی استفاده موثر از زبان بدن و اطوارها به بازیگر خوب یا بد تقسیم می‌شد. زمانی که فیلم‌های ناطق متداول شد و در نتیجه جنبه‌های غیر کلامی رفتار اهمیت خود را از دست داد بسیاری از بازیگران فیلم‌های صامت به فراموشی سپرده شدند و کسانی که مهارت‌های کلامی خوبی داشتند پا به عرصه ظهور نهادند.

تا آنجا که به مطالعه علمی زبان مربوط می‌شود شاید بتوان گفت که مهم‌ترین کار انجام شده قبل از قرن بیستم کتاب بیان احساسات در انسان و حیوان اثر چارلز داروین در سال ۱۸۷۲ بود. این آغاز مطالعات حالت‌های چهره و زبان بدن بود. از آن زمان تا کنون محققین تقریباً یک میلیون نشانه‌های غیر کلامی را مشاهده و ثبت کرده‌اند. آلبرت محرابیان متوجه شد که از میزان تاثیر کلی یک پیام، هفت درصد کلامی (فقط کلمات)، سی و هشت درصد آوایی (از جمله تَن صدا) و پنجاه و پنج درصد آن غیر کلامی است. پروفیسور ببرد ویسل نیز تخمین زد که تقریباً به همین اندازه از ارتباط‌های غیر کلامی بین انسان‌ها مبادله می‌شود. او برآورد کرد که یک انسان به طور متوسط روزانه حدود ده دقیقه صحبت می‌کند و یک جمله معمولی حدود ۲/۵ ثانیه زمان می‌برد. او نیز مانند محرابیان دریافت که بخش کلامی یک گفت‌وگوی چهره به چهره کمتر از سی و پنج درصد و بخش غیر کلامی آن بیش از شصت و پنج درصد است.

بیشتر محققین توافق نظر دارند که کانال کلامی اساساً برای انتقال اطلاعات به کار می‌رود، در حالی که کانال غیر کلامی برای تبادل نگرش‌های بین فردی و در برخی موارد به عنوان جایگزینی برای پیام‌های کلامی استفاده می‌شود. صرف نظر از فرهنگ، کلمات و حرکات با چنان هماهنگی اتفاق می‌افتند که یک فرد با تجربه و آموزش دیده می‌تواند با گوش دادن به صدای یک نفر بگوید که او چه حرکاتی را

انجام می‌دهد به همین گونه، ببرد ویسل قادر بود با نگاه کردن به حرکات یک شخص در حال صحبت بگوید او به چه زبانی صحبت می‌کند. بسیاری از مردم به سختی می‌پذیرند که ما از نظر زیست‌شناختی هنوز یک حیوان هستیم. ما نیز چون گونه‌های دیگر حیوانات تحت تاثیر قوانین زیست‌شناختی هستیم که کنش‌ها، واکنش‌ها و زبان بدن ما را کنترل می‌کنند. موضوع جالب این است که انسان به‌ندرت از این واقعیت آگاه است که داستانی را به زبان می‌آورد و حرکات، اداها و اطوارهای او داستان دیگری را بیان می‌کنند.

- ادراک‌گری، بصیرت و حدس زدن

از نظر فنی هنگامی که ما شخصی را ادراک‌گر یا دارای بصیرت می‌نامیم که توانایی او را در خواندن و تشخیص نشانه‌های غیر کلامی و مقایسه آن‌ها با نشانه‌های کلامی باور داریم. به عبارت دیگر هنگامی که می‌گوییم من حدس می‌زنم یا احساس می‌کنم که فلان شخص دروغ می‌گوید، در واقع منظورمان این است که زبان گفتاری او با زبان بدن همخوانی ندارد. این همان چیزی است که گویندگان از آن به عنوان آگاهی شنونده یاد می‌کنند. به عنوان مثال اگر شنوندگان در حالی بر روی صندلی‌های خود نشسته باشند که چانه‌هایشان پایین و دست‌هایشان بر روی سینه‌هایشان باشد یک گوینده باهوش باید احساس کند که سخنان او مورد استقبال مخاطبانش نبوده است. او باید بداند که باید از روش دیگری برای جلب توجه مخاطبان استفاده کند. در حالی که یک سخنران نه چندان هوشمند صرف نظر از واکنش مخاطبان به صحبت‌های خود ادامه می‌دهد. خانم‌ها معمولاً تیزبین‌تر از آقایان هستند و این حقیقت باعث شده است که زنان دارای قدرتی باشند که به آن شهود زنانگی می‌گویند. زنان یک توانایی ذاتی برای گرفتن و تفسیر علایم غیر کلامی و همچنین چشمان تیزبین برای دیدن نکته‌های ریز دارند. به همین دلیل است که شوهران کمی می‌توانند به زنان خود دروغ بگویند و از معرکه جان سالم بدر برند و بر عکس

بیشتر زنان قادرند شوهر خود را گول بزنند بدون این که شوهر متوجه شود. این قدرت شهودی زنانه به‌ویژه در زنانی که کودکانی را به دنیا آورده‌اند مشهود است. این مادران در چند سال اول زندگی کودک خود صرفاً از کانال غیرکلامی برای ارتباط با او استفاده می‌کنند و شاید به همین دلیل است که زنان غالباً در مذاکرات تیزبین‌تر از مردان هستند.

- علائم ذاتی، موروثی، آموخته و فرهنگی

تحقیق‌ها و بحث‌های زیادی بر سر این موضوع شده است که آیا علامت‌های غیرکلامی ذاتی، موروثی، آموختنی یا اکتسابی هستند. شواهد لازم از مشاهده افراد نابینا و یا ناشنوایی که قادر نبودند از کانال‌های دیداری یا شنیداری نشانه‌های غیرکلامی را یاد بگیرند، از مشاهده رفتاری افراد با فرهنگ‌های مختلف در سراسر جهان و همچنین از مطالعه نزدیک‌ترین گونه جانوری به انسان یعنی میمون‌ها جمع‌آوری گردید. نتایج این تحقیق نشان می‌دهد که برخی حرکات در هر مقوله‌ای جای می‌گیرند. به عنوان مثال کودکان پستانداران با توانایی مکیدن به دنیا می‌آیند، که نشان می‌دهد این توانایی ذاتی یا موروثی است. دانشمند آلمانی ایبل - ایسفلدت دریافت خندیدن کودکانی که نابینا و ناشنوا به دنیا می‌آیند مستقل از یادگیری با تقلید است، که به این معنی است که این حرکات نیز باید ذاتی باشند. اکمن، فرایسن و سورنسون برخی نظرات داروین درباره حرکات ذاتی را با مطالعه حالت‌های چهره افراد زیادی از فرهنگ‌های مختلف مورد بررسی قرار دادند. آن‌ها متوجه شدند که هر فرهنگ برای نشان دادن هیجان از حرکات چهره اصلی یکسانی استفاده می‌کنند که به این نتیجه‌گیری منجر شد که این حرکات باید ذاتی باشند. هنگامی که دست‌هایتان را روی سینه‌تان به روی هم می‌گذارید آیا دست راست را روی دست چپ خود قرار می‌دهید یا دست چپ را روی دست راست؟ بیشتر افراد تا زمانی که امتحان نکنند نمی‌توانند با قاطعیت جواب بدهند. هنگامی که یکی از این روش‌ها برای فرد کاملاً عادی و راحت است روش دیگر کاملاً غیر عادی و ناراحت است. شواهد نشان می‌دهد که این موضوع می‌تواند دلیلی بر موروثی بودن این حرکت باشد که تغییر پذیر نیست. هنوز بحث بر سر این موضوع ادامه دارد که آیا برخی حرکات و حالات بدنی از جنبه فرهنگی آموخته شده تبدیل به عادت می‌شوند و یا موروثی هستند. به عنوان مثال اکثر آقایان هنگامی که کت یا پالتوی خود را می‌پوشند ابتدا دست راست خود را در آستین فرو می‌برند در حالی که اکثر خانم‌ها ابتدا آستین دست چپ را می‌پوشند. هنگامی که یک زن و مرد در یک خیابان شلوغ از کنار هم رد می‌شوند مرد معمولاً بدن خود را به سمت زن متمایل می‌کند در حالی که زن معمولاً بدن خود را عقب می‌کشد. آیا این زن برای محافظت از خود این کار را به طور غریزی انجام می‌دهد؟ آیا این واکنش ذاتی زنانه است یا او این عمل را با تماشای ناخود آگاه زنان دیگر یاد گرفته است؟ بیشتر رفتار غیر کلامی ما آموخته شده است و معنی بسیاری از حرکات و حالات بدنی ما منشاء فرهنگی دارند. اجازه دهید نگاهی بر این جنبه‌های زبانی بیاندازیم.

- برخی حرکتهای اصلی و خواستگاه آنها

بیشتر حالت‌های ارتباطی اصلی در سراسر جهان یکسان است. هنگامی که مردم خوشحال هستند می‌خندند؛ و وقتی غمگین یا خشمگین هستند اخم کرده و چهره در هم می‌کشند. تکان دادن سر معمولاً در همه جای جهان به معنی بله و تایید است. به نظر می‌رسد این حرکت جنبه ذاتی داشته و توسط افراد نابینا و ناشنوا هم مورد استفاده قرار می‌گیرد. سر تکان دادن به طرف بالا یا از این طرف به آن طرف نشانه خیر یا مخالفت است و جنبه جهانی داشته و ممکن است در زمان نوزادی آموخته شود. وقتی که نوزاد شیر خواری به اندازه کافی شیر خورده باشد سر خود را از این طرف به آن طرف تکان می‌دهد که به معنی رد کردن سینه مادرش باشد. وقتی همان نوزاد به اندازه کافی غذا خورده باشد سرش را تکان می‌دهد تا به معنی رد کردن قاشق غذا باشد. این کودک به این طریق به سرعت یاد می‌گیرد تا مخالفت خود را به همین روش نشان دهد. منشاء برخی حرکات و حالات ما را می‌توان در اجداد اولیه انسان یافت. نشان دادن دندان‌ها که در گذشته برای حمله به کار می‌رفته هنوز هم توسط انسان‌های امروزی به شکل فشردن دندان‌ها برای نشان دادن حالت خصمانه به کار می‌رود با وجود این که دیگر این دندان‌ها برای حمله به کار نمی‌روند. لبخند زدن از ابتدا به عنوان یک حالت تهدید آمیز به کار می‌رفت، اما امروزه همراه با حالت‌های دیگر برای بیان شادی به کار می‌رود. بالا انداختن شانه‌ها نیز مثال خوبی از یک حالت همگانی است که به کار می‌رود تا نشان دهد که یک فرد نمی‌داند شما چه می‌گویید. این یک حالت چند گانه است که از سه قسمت اصلی تشکیل شده است: کف دست‌های باز، شانه‌های قوز کرده و ابروهای بالا انداخته. همان‌گونه که زبان کلامی در فرهنگ‌های مختلف با هم متفاوت اند زبان غیر کلامی نیز ممکن است چنین باشد. در حالی که یک حالت یا حرکت ممکن است در یک فرهنگ خاص متداول بوده و تفسیر روشنی داشته باشد، ممکن است در فرهنگ دیگر بی معنی بوده یا کاملاً متضادی داشته باشد. به عنوان مثال، تفسیرها و کاربردهای سه حالت متداول انگشت یعنی حلقه، بلند کردن انگشت شصت و علامت V را در نظر بگیرید.

- حلقه یا حالت «OK»

این علامت در قرن نوزدهم در ایالات متحده آمریکا ظاهراً توسط روزنامه نگارانی متداول شد که تلاش می‌کردند با استفاده از اختصارات عبارتهای رایج را کوتاه کنند. نظرات بسیار متفاوتی درباره این که OK اختصار چه کلماتی است وجود دارد، برخی معتقدند OK ممکن است اختصار all correct به معنی کاملاً صحیح باشد که اشتباهاً به صورت oll correct نوشته می‌شده است. در حالی که برخی دیگر می‌گویند



OK متضاد knock – out (پیروزی) است که اختصار آن K.O می‌باشد. نظریه متداول دیگر این است که این علامت اختصار Old kinderhook و برگرفته از مکان تولد یکی از روسای جمهور آمریکا در قرن نوزدهم است که عادت داشت در مبارزات انتخاباتی خود از سر واژه‌ها استفاده کند. این که کدام یک از این نظریه‌ها درست است ممکن است هرگز مشخص نشود، اما به نظر می‌رسد که علامت حلقه بیانگر حرف O در OK باشد. اگر چه معنی OK برای تمام انگلیسی زبان‌ها روشن است به سرعت در اروپا و آسیا هم متداول شده اما در بعضی جاها معانی دیگری دارد. بعنوان مثال، در فرانسه OK به معنی صفر یا هیچ چیز است؛ در ژاپن می‌تواند معنی پول بدهد و در برخی کشورهای خاورمیانه به این معنی است که فرد مورد نظر همجنس باز است. برای اجتناب از استفاده نابه‌جا از این علامت و سوء تعبیرهای احتمالی باید به مفهوم آن در یک فرهنگ خاص توجه داشت.

#### - علامت انگشت شست

در بریتانیا، استرالیا و زلاند نو بلند کردن انگشت شست سه معنی دارد؛ معمولاً این علامت توسط افرادی که سر جاده‌ها می‌ایستند و قصد دارند سوار اتومبیل‌های عبوری شوند برای نشان دادن مسیر مورد نظر به کار می‌رود و وقتی انگشت به طور قائم رو به بالا باشد نشانه توهین است و به معنی sit-on this یا up yours است. همچنین در برخی کشورها مثل یونان این علامت به معنی پیشنهاد برقراری رابطه جنسی است. بنابراین تصور کنید اگر یک استرالیایی در یونان از این علامت استفاده کند چه سوء تفاهمی پیش خواهد آمد. وقتی ایتالیایی‌ها از یک تا پنج را می‌شمارند از این علامت به عنوان یک و در ادامه از انگشت اشاره به عنوان دو استفاده می‌کنند، در حالی که اکثر استرالیایی‌ها، امریکایی‌ها و انگلیسی‌ها یک را با انگشت اشاره و دو را با انگشت میانی می‌شمارند. در این مورد انگشت شست نشان دهنده عدد پنج می‌باشد. انگشت شست در ترکیب با حالت‌های دیگر کاربردهای دیگری نیز دارد و آن نشانه قدرت و برتری یا در موقعیت‌هایی است که شخص سعی می‌کند دیگران را تحت نفوذ خود در آورد.

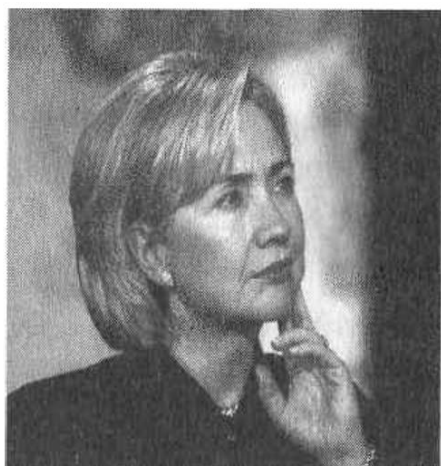
#### - علامت V

این علامت در بریتانیا، استرالیا و زلاندنو متداول است و به معنی up yours تعبیر می‌شود. وینستون چرچیل در طی جنگ جهانی دوم V به معنی Victory یعنی پیروزی را رایج ساخت، اما او این علامت را در حالی که کار می‌برد که کف دست به سمت بیرون بود، در حالیکه اگر کف دست به سمت خود شخص باشد معنی توهین‌آمیزی دارد. هر چند در بسیاری از قسمت‌های اروپا علامت V در حالی که کف دست به سمت داخل باشد هنوز هم به معنی پیروزی است، بنابراین اگر یک انگلیسی این علامت را به قصد

توهین به یک اروپایی به کار برد فرد اروپایی متعجب می‌شود که منظور او کدام پیروزی است. همچنین این علامت در اروپا معنی دو می‌دهد بنابراین اگر فرد اروپایی یک متصدی رستوران باشد ممکن است تصور کند که منظور فرد انگلیسی مثلاً دو عدد نوشیدنی است. این دو نمونه نشان می‌دهد که سوء تعبیرهای فرهنگی این علایم می‌تواند نتایج شرم‌آوری به بار آورد و لذا قبل از نتیجه‌گیری عجولانه درباره زبان بدن یا حالت‌های یک فرد ابتدا باید به پیشینه فرهنگی او توجه داشت.

- مجموعه‌ای از حالت‌ها

یکی از جدی‌ترین اشتباهاتی که ممکن است یک فرد کم‌تجربه مرتکب شود تفسیر یک حالت به طور مجزا و جدای از حالت‌ها و شرایط دیگر باشد. به عنوان مثال خاراندن سر ممکن است دلایل مختلفی از قبیل شوره سر، کک، عرق، تردید فراموشی و یا دروغ‌گویی داشته باشد و این بستگی دارد که این عمل همراه با چه رفتارهای دیگری در همان زمان اتفاق بیافتد، بنابراین ما باید همیشه مجموعه‌ای از حالات و رفتار را در کنار هم در نظر بگیریم. زبان بدن نیز همچون هر زبان دیگری از واژگان، جملات و علائم نوشتاری تشکیل شده است، تنها زمانی که کلمات در کنار هم و در یک جمله به کار روند می‌توان معنی آن‌ها را به طور کامل فهمید. حالات و اشارات هم به صورت جمله به کار می‌روند و بی‌شک حقایقی را درباره احساسات و نگرش‌های یک فرد بیان می‌کنند. فرد تیزبین و فهیم کسی است که می‌تواند جمله‌های غیر کلامی را خوانده و آن‌ها را با جمله‌های کلامی هماهنگ سازد. تصویر زیر دو حالت انتقادی را نشان می‌دهد. حالت اصلی حالت دست به چهره



و در حالی است که انگشت اشاره رو به بالا

به سوی گونه است و انگشت دیگر روی دهان

قرار گرفته و انگشت شست زیر چانه قرار

می‌گیرد. دلیل دیگر که این شنونده نسبت

به گوینده حالت انتقادی دارد این است که

پاهای او بر روی همدیگر و دست‌ها روی سینه (حالت دفاعی) قرار دارند در حالی که سر و چانه رو به پایین هستند (حالت خصمانه). این جمله غیر کلامی چیزی شبیه به این می‌گوید: «من چیزهایی را که تو می‌گویی دوست ندارم و با آن موافق نیستم.»

- سازگاری

اگر شما به عنوان گوینده از فردی که در شکل قبل نشان داده شده است می‌خواستید تا نظرش را در باره حرف‌های شما بگوید و او می‌گفت که با شما موافق نیست، جملات کلامی او با جملات غیر کلامی‌اش متناسب بود. اما اگر می‌گفت که از صحبت‌های شما لذت برده است، دروغ گفته بود زیرا کلماتش با حالاتش همخوان و سازگار نبودند. تحقیق نشان می‌دهد که علامت‌های غیر کلامی تقریباً پنج برابر کانال کلامی تاثیر گذار است و هنگامی که این دو همخوان نباشند مردم به پیام غیر کلامی اتکا می‌کنند و پیام کلامی را نادیده می‌گیرند. اغلب سیاستمداران عالی‌رتبه‌ای را می‌بینیم که در حالیکه پشت میز خطاب قرار گرفته و دست‌های خود را بر روی سینه تا کرده (دفاعی) و چانه‌شان رو به پایین (انتقادی یا خصمانه) افتاده است، به شنوندگان خود می‌گویند که پذیرای ایده‌های جوانان بوده و افرادی آزاد اندیش‌اند. این افراد ممکن است تلاش کنند تا مخاطبین خود را نسبت به رویکرد انسانی و گرم خود متقاعد کنند در حالی که ضربه‌های محکمی بر میز می‌کوبند. زیگموند فروید مشاهده نمود که یک بیمار در حالی که به زبان بیان می‌کرد که از ازدواج خود راضی است، ناخودآگاه حلقه ازدواج خود را در انگشتش جلو و عقب می‌کرد. فروید به اهمیت این عمل غیر ارادی آگاه بود و هنگامی که مشکلات ازدواج خود را بروز داد متعجب نشد. کلید تفسیر دقیق زبان بدن مشاهده مجموعه حالات و تناسب بین کانال‌های ارتباطی کلامی و غیر کلامی است.

- زبان اشاره در محیط

علاوه بر توجه به مجموعه حالت‌ها و همخوانی کلام و حرکات بدن، تمامی حالت‌های اشاره ای باید در محیطی که در آن جاری می‌شوند مورد بررسی قرار گیرند. اگر به عنوان مثال در یک روز سرد زمستانی در یک ایستگاه اتوبوس شخصی دست‌ها و پاهای خود را در هم گره زده و نشسته باشد، به احتمال بسیار زیاد به دلیل سرما است و نه حالت دفاعی. اما اگر مثلاً در پشت یک میز و در حالیکه شما سعی می‌کنید ایده ای را مطرح کنید و یا کالایی را به او بفروشید چنین حالتی دارد به این معنی است که آن شخص در آن موقعیت، احساسی منفی یا دفاعی دارد.

- سایر عوامل موثر در تفسیر

مردی که بسیار شل دست می‌دهد احتمالاً به داشتن شخصیتی ضعیف متهم می‌شود. اما اگر فردی ورم مفاصل داشته باشد اینگونه دست دادن را احتمالاً به خاطر پرهیز از درد محکم دست دادن انجام می‌دهد.

به همین گونه هنرمندان، موسیقی‌دان‌ها، جراحان و کسانی که کارهای ظریف انجام می‌دهند معمولاً ترجیح می‌دهند که دست ندهند، اما اگر مجبور شوند با کسی دست دهند معمولاً از دست دادن محکم اجتناب می‌کنند. کسانی که لباس‌های نامناسب یا تنگ می‌پوشند ممکن است قادر نباشند بعضی حرکات را انجام دهند و این مسئله می‌تواند بر کاربرد زبان بدن تاثیر بگذارد. البته این موضوع در مورد تعداد کمی از افراد صادق است اما در نظر گرفتن تاثیراتی که ناتوانی‌های جسمانی می‌تواند بر حرکات بدن داشته باشد اهمیت دارد.

#### - مقام و قدرت

پژوهش‌های زبان شناختی نشان داده است که رابطه مستقیمی بین مقام، قدرت و جایگاه یک فرد در اجتماع با نوع واژگان مورد استفاده او وجود دارد. به بیان دیگر هر چقدر شخصی جایگاه اجتماعی یا مدیریتی بالاتری داشته باشد بهتر می‌تواند با استفاده از واژگان ارتباط برقرار کند. پژوهش‌های غیر کلامی نشان داده است که همبستگی زیادی بین تسلط یک فرد بر زبان گفتاری و میزان زبان اشاره ای که آن فرد در انتقال پیام به کار می‌برد وجود دارد. این بدین معنی است که موقعیت اجتماعی و قدرت یک شخص مستقیماً با تعداد حرکات بدنی و اشاراتی که او به کار می‌برد مرتبط است. فردی که جایگاه بالایی در اجتماع یا رده‌های مدیریتی دارد می‌تواند از زبان گفتاری بیشتری استفاده کند در حالی که فردی که تحصیلات کمتری دارد بیشتر بر زبان اشاره ای تکیه می‌کند. به عنوان یک قانون کلی هر چقدر یک فرد جایگاه اجتماعی - اقتصادی بالاتری داشته باشد کمتر از حالات بدن و زبان اشاره ای صحبت می‌کند. سرعت این حرکات و میزان روشنی آن‌ها برای دیگران نیز با سن فرد ارتباط دارد. به عنوان مثال اگر یک کودک پنج ساله به والدین خود دروغ بگوید، بلافاصله دهان خود را با یک یا هر دو دست خواهد پوشاند. پوشاندن دهان با دست در هنگام دروغ گفتن در سراسر زندگی فرد ادامه می‌یابد، اما سرعت آن معمولاً تغییر می‌کند. هنگامی که یک نوجوان دروغ می‌گوید، او نیز چون کودکی پنج ساله دست خود را بر دهان می‌گذارد، اما به جای پوشاندن کامل دهان فقط با انگشتان خود اطراف دهان را می‌مالد.

هنگامی که یک فرد بزرگسال دروغ می‌گوید؛ مغزش به او دستور می‌دهد تا درست مثل کودک پنج ساله و فرد نوجوان برای جلوگیری از گفتن دروغ دهان خود را بپوشاند، اما در آخرین لحظه دست از چهره دور شده و در عوض فرد دروغ‌گو بینی خود را لمس می‌کند.

## - جعل کردن زبان بدن

سوالی که معمولاً مطرح است این است که آیا امکان دارد زبان بدن را جعل کرد؟ پاسخ این سوال «خیر» است، زیرا به دلیل فقدان تناسب‌های بین حالات زبان اشاره، علامت‌های بسیار کوچک و کلمات به زبان آمده این کار ممکن نیست. به عنوان مثال، کف دست‌های باز نشان صداقت است اما هنگامی که یک دروغ‌گو کف دست‌های خود را باز کرده و به شما لبخند می‌زند، نشانه‌های کوچک موجود در حالت او عدم صداقتش را آشکار می‌سازد. مردمک چشمان فرد دروغ‌گو ممکن است کوچک شوند، یک ابرو ممکن است بالا برود یا گوشه دهان او ممکن است پرش داشته باشد و این نشانه‌ها با حالت کف دست‌های باز و لبخند صمیمانه متناقض‌اند. نتیجه این که گیرنده پیام احتمالاً چیزهایی را که می‌شنود باور نخواهد کرد. به نظر می‌رسد مغز انسان ساز و کاری داشته باشد که هر گاه یک سری پیام‌های غیر کلامی ناهمخوان را دریافت می‌نماید آن‌ها را با عنوان شیب یا انحراف ثبت می‌کند. هر چند مواردی وجود دارد که برای به دست آوردن امتیازاتی خاص، زبان بدن عمداً جعل می‌شود. به عنوان مثال مسابقات انتخاب زن نمونه سال را در نظر بگیرید که در آن هر یک از شرکت‌کنندگان می‌کوشد با اجرای حرکات بدنی که یاد گرفته است احساس گرمی و صمیمیت را از خود بروز دهد و تا جایی که این فرد در این کار موفق باشد امتیازاتی را از داوران خواهد گرفت. اما حتی افراد خبره هم می‌توانند مدت زمان کوتاهی زبان بدن را جعل کنند با به عبارتی تظاهر کنند ولی بدن سرانجام نشانه‌هایی مستقل از اعمال هشیارانه فرد از خود بروز خواهد داد. بسیاری از سیاستمداران در جعل زبان بدن برای جلب نظر و اعتماد رای دهندگان خبره‌اند و کسانی را که بتوانند چنین عملی را با موفقیت انجام دهند دارای قدرت «فرّه» (charisma) هستند. چهره بیش از هر قسمت دیگر بدن، برای کتمان دروغ‌گویی به کار می‌رود ما برای کتمان دروغ‌های خود لبخند زده، سر تکان داده و چشمک می‌زنیم، اما از بدشاندگی بدن ما حقیقت را می‌گویند و بین حالت‌های بدن و علائم چهره ما تناسب و همخوانی وجود ندارد. به طور خلاصه جعل زبان بدن برای مدت طولانی مشکل است، اما یادگیری حالت‌های مثبت و به کارگیری آن‌ها برای ارتباط با دیگران و حذف حالت‌های منفی مفید است. احساس راحتی کردن در کنار دیگران قابل پذیرش و تحمل بودن برای دیگران بسیار جالب است.

- چگونه دروغ‌های موفقیت‌آمیز بگوییم

مشکل دروغ‌گویی این است که ذهن نیمه هوشیار ما به‌طور خودکار و مستقل از دروغ‌های کلامی ما عمل می‌کند، بنابراین زبان بدن دروغ‌ما را آشکار می‌سازد. به همین دلیل است که افرادی که به ندرت

دروغ می‌گویند صرف‌نظر از این‌که دروغ آن‌ها چقدر واقعی و متقاعد کننده بنظر برسد به سادگی لو می‌روند. زمانی که آن‌ها شروع به گفتن دروغ می‌کنند، بدنشان نشانه‌های متناقضی را از خود بروز می‌دهد و این نشانه‌ها این احساس را به وجود می‌آورند که این فرد حقیقت را نمی‌گوید. در حین گفتن دروغ ذهن نیمه هوشیار انرژی عصبی از خود منتشر می‌کند که به عنوان حالتی در انسان نمود پیدا می‌کند که با گفته‌های فرد دروغ گو در تناقض قرار می‌گیرد. افرادی چون سیاستمداران، وکلا، بازیگران و مجریان تلویزیونی که شغل آن‌ها ایجاب می‌کند دروغ بگویند، حالت‌های بدنی خود را پالایش کرده‌اند به حدی که تشخیص دروغ گویی آن‌ها برای مردم عادی مشکل بوده و به سادگی به دام آن‌ها می‌افتند. آن‌ها دروغ‌های خود را به دو روش پالوده می‌کنند. اول سعی می‌کنند و تمرین می‌کنند احساس خود را با حالت صحیح تطبیق دهند، اما این کار در دراز مدت و با گفتن دروغ‌های بی‌شمار موفقیت آمیز خواهد بود. دوم، آن‌ها می‌کوشند بیشتر حالات خود را چه مثبت و چه منفی در هنگام دروغ گویی حذف کنند، اما این کار هم بسیار دشوار است.

این آزمایش ساده را یک بار امتحان کنید. به دوست خود یک دروغ عمدی بگویید و آگاهانه تلاش کنید تا حالت‌های بدن خود را سرکوب کرده و از چشم دیگران پنهان کنید. حتی هنگامی که حالت‌های بدنی اصلی را سرکوب می‌کنید، حالت‌های کوچک و جزئی از بدن شما منتشر خواهد شد. این حالت‌های جزئی عبارتند از لرزش ماهیچه‌های صورت، باز شدن و بسته شدن مردمک چشم، عرق کردن پیشانی، قرمز شدن گونه‌ها، بالا رفتن تعداد پلک زدن و نشانه‌های جزئی بسیار دیگر که دروغ گویی را بر ملا می‌سازد. تحقیقی که با استفاده از دوربین‌های کم سرعت انجام شده نشان می‌دهد که این حالت‌های جزئی می‌توانند در کسری از ثانیه اتفاق بیافتند و تنها افراد خبره و متخصص می‌توانند این حالت‌ها را مشاهده کنند. بهترین مصاحبه‌گران و فروشندگان کسانی هستند که توانایی ناخودآگاه خود در تشخیص این حالت‌های جزئی را در یک برخورد چهره به چهره افزایش داده‌اند. بنابراین برای اینکه یک فرد بتواند بطور موفقیت آمیزی دروغ بگوید باید قادر باشد بدن خود را پنهان و دور از چشم دیگران نگه دارد. به همین دلیل است که در بازجویی‌های پلیس متهم را در یک مکان باز و یا در زیر نور چراغ قرار می‌دهند به گونه‌ای که تمامی بدن او برای بازجویان قابل رویت باشد. به‌طور طبیعی اگر شما پشت یک میز نشسته باشید و قسمتی از بدنتان ناپیدا باشد، یا به یک دیوار یا پنجره بسته خیره شوید دروغ گفتن آسان‌تر خواهد بود.

- چگونه زبان بدن را بیاموزیم

روزانه پانزده دقیقه را صرف مطالعه حالت ها و رفتارهای دیگران و علاوه بر آن آگاهی هوشیارانه از حالت های خود بکنید. بهترین مکان برای مطالعه رفتار دیگران جایی است که مردم یکدیگر را ملاقات کرده و با هم تعامل دارند. یک فرودگاه مکان خوبی برای مشاهده مجموعه کاملی از حالت ها و رفتارهای انسان است. در این جا افراد آشکارا اشتیاق، خشم، اندوه، شادی، بی صبری و بسیاری از احساسات دیگر خود را نشان می دهند. کارکردهای اجتماعی، همایش های شغلی و مهمانی ها نیز موقعیت های بسیار خوبی برای این کار هستند. با یادگیری زبان بدن، می توانید به مهمانی رفته، تنها در گوشه ای بنشینید و با مشاهده حالات و زبان بدن دیگران اوقات هیجان انگیزی داشته باشید. تماشای تلویزیون نیز روش خوبی برای یادگیری ارتباط غیرکلامی است. صدای تلویزیون را ببندید و سعی کنید صحبت های گوینده را حدس بزنید. با بلند کردن صدای تلویزیون بعد از هر پنج دقیقه می توانید میزان دقت و درستی درک خود از صحبت های گوینده را امتحان کنید. با تمرین این کار می توانید این توانایی را در خود ایجاد کنید که مثل انسان های ناشنوا تمامی یک برنامه را بدون شنیدن صدای آن بفهمید.

- قلمروها و حوزه ها

هزاران کتاب و مقاله درباره این که جانوران، پرندگان و ماهی ها برای خود قلمرو دارند و از آن محافظت می کنند نوشته شده، اما فقط در سال های اخیر کشف شده است که انسان ها نیز قلمرو دارند. زمانی که این موضوع مشخص شد و کاربردهای آن نیز دانسته شد، نه تنها می توان درباره رفتار خود و دیگران شناخت کافی داشت، بلکه می توان واکنش های چهره به چهره دیگران را پیش بینی کرد. ادوارد تی هال که یک انسان شناس آمریکایی بود یکی از پیشروان مطالعه نیازهای فضایی بشر در اوایل دهه ۱۹۶۰ بود که اصطلاح مجاورت را ابداع کرد. تحقیق های او در این حوزه به شناخت جدیدی از رابطه ما با هم نوعان خود منتج شده است. هر کشور یک قلمرو دارد که دارای مرزهای مشخصی است که توسط نگهبانان مسلح محافظت می شود. در داخل هر کشور قلمروهای کوچک تری وجود دارد که ممکن است به شکل ایالت، استان و یا فرمانداری باشد که هر یک از آن ها نیز شامل قلمروهای کوچک تری به نام شهرستان و شهر می باشند. شهرها نیز به خیابان ها، محله ها و کوچه ها و ساختمان ها تقسیم می شوند. ساکنان هر قلمرو نوعی وفاداری نامحسوس نسبت به قلمرو خود دارند که برای محافظت از آن گاه به وحشی گری و کشتن دیگران نیز روی آورده اند. قلمرو همچنین ناحیه یا فضایی است که یک شخص ادعا می کند به او تعلق دارد و مثل این است که عضوی از بدن او می باشد. هر فرد قلمرو فردی متعلق به خود را دارد که کلیه



اموال شخصی او از قبیل خانه که توسط دیوار احاطه شده، داخل اتومبیل، اطاق خواب یا صندلی خصوصی او را شامل می‌شود و بنابر آنچه دکترهاال کشف کرد، یک فضای (حریم) مشخص پیرامون بدن ما را نیز شامل می‌شود.

#### - فضای شخصی حریم

بیشتر جانوران فضای مشخصی در اطراف بدن خود دارند که آن را به عنوان فضای شخصی یا حریم خود می‌دانند. میزان گستردگی این فضا به میزان شلوغی محیطی بستگی دارد که این جانور در آنجا رشد کرده است. شیری که در مناطق دور افتاده آفریقا زندگی می‌کند ممکن است قلمرویی به شعاع پنجاه کیلومتر یا بیشتر داشته باشد که این مسافت به تعداد شیرهای موجود در آن منطقه بستگی دارد و هر شیر قلمرو خود را با ادراک کردن یا مدفوع کردن در اطراف مرزهای آن مشخص می‌کند. از طرف دیگر شیری که در قفس پرورش یافته به دلیل محدودیت فضا و شلوغی ممکن است قلمرویی در حد چند متر داشته باشد.

انسان نیز چون جانوران دیگر حباب هوای قابل تحمل متعلق به خود را دارد که اندازه آن به تراکم جمعیت محیطی بستگی دارد که در آن رشد یافته و به هر جا که برود آن را با خود می‌برد. بنابراین، این حریم شخصی از جنبه فرهنگی تعیین می‌شود در حالی که بعضی فرهنگ‌ها مثلاً ژاپن به شلوغی عادت دارند، برخی دیگر فضاهای باز وسیع را ترجیح می‌دهند و دوست دارند این فاصله را حفظ کنند. مرتبه اجتماعی می‌تواند بر فاصله‌ای که یک فرد نسبت به دیگران می‌ایستد تاثیر داشته باشد.

#### - فاصله حوزه‌ها

شعاع حباب هوای اطراف افراد طبقه متوسط سفید پوستی که در امریکای شمالی، انگلستان، استرالیا و زلاندنو زندگی می‌کنند تقریباً به یک اندازه است. این فاصله را می‌توان به چهار حوزه تقسیم کرد.

#### ۱. حوزه صمیمی (بین ۴۵ - ۱۵ سانتی‌متر)

در بین تمام حوزه‌ها این مهمترین حوزه است و شخص به گونه‌ای از آن حفاظت می‌کند که گویی دارای خود او است. تنها کسانی که از نظر عاطفی با شخص نزدیک باشند مجاز به ورود در این حوزه هستند. این افراد عبارتند از عاشقان، والدین، همسر، فرزندان، دوستان نزدیک و بستگان.



۲. حوزه شخصی (۱۲۲ - ۴۶ سانتی متر)

این فاصله ای است که شخص در مهمانی های غیر رسمی، مهمانی های اداری، کارکردهای اجتماعی و گردهمایی های دوستانه رعایت می کند.

۳. حوزه اجتماعی (۳/۶ - ۱/۲۲ متر)

شخص در این حوزه با فاصله از غریبه ها می ایستد. افرادی از قبیل لوله کش، نجار، پستیچی، مغازه دار محل، کارمندان جدید در محیط اداری و افرادی که به خوبی نمی شناسد.

۴. حوزه عمومی (بیش از ۳/۶ متر)

هنگامی که گروه زیادی از افراد را مورد خطاب قرار می دهیم، این فاصله مناسبی است که باید انتخاب کنیم.

- کاربردهای عملی فاصله حوزه ها

معمولاً به یکی از دلایل زیر یک شخص به حوزه صمیمی ما وارد می شود. اول: وارد شونده یک دوست نزدیک یا یکی از بستگان است، یا ممکن است در پی برقراری ارتباط جنسی باشد. دوم: شخص وارد شونده ممکن است انگیزه خصمانه و قصد حمله داشته باشد، در حالی که ممکن است ورود غریبه ها به حوزه شخصی یا اجتماعی خود را تحمل کنیم، ورود یک غریبه به حوزه صمیمی باعث ایجاد تغییرات فیزیولوژیک در درون بدن ما می شود. ضربان قلب تندتر می شود. آدرنالین موجود در خون ما افزایش می یابد و در حالی که خود را برای مبارزه یا فرار آماده می کنیم میزان خون ارسالی به مغز ما بیشتر می شود. این به این معنی است که گذاشتن دست به حالتی دوستانه بر روی شانه یا دور بدن یک فرد که به تازگی با او آشنا شده اید، احساس منفی در او نسبت به شما ایجاد می کند حتی اگر برای ناراحت نکردن شما به شما لبخند بزند و وانمود کند که از این کار شما لذت می برد. اگر می خواهید دیگران در کنار شما احساس راحتی کنند، قانون طلایی حفظ فاصله ها را همیشه به خاطر داشته باشید. هر چقدر رابطه شما با دیگران صمیمی تر باشد اجازه دارید، که به آنها نزدیک تر شوید. به عنوان مثال؛ یک کارمند جدید ممکن است احساس کند که رفتار همکارانش با او سرد است، اما آن ها تا زمانی که او را بهتر بشناسند وی را در فاصله حوزه اجتماعی نگه می دارند. در زمانی که این فرد برای همکارانش بهتر شناخته شود، فاصله قلمرو بین آن ها با او کاهش یافته تا اینکه سرانجام اجازه می یابد به حوزه های شخصی و حتی در بعضی موارد حوزه های صمیمی آن ها نیز وارد شود.

یکی از موارد استثنا درباره قانون فاصله به جایگاه اجتماعی افراد بستگی دارد. مثلاً یک مدیر عالی رتبه شرکت ممکن است در تعطیلات آخر هفته با یکی از کارمندان زیر دست خود به ماهیگیری رفته باشد، در این حالت هر یک از آن‌ها ممکن است به حوزه شخصی و یا صمیمی دیگری وارد شود. اما در محیط اداری این مدیر، دوست زمان ماهیگیری را در فاصله اجتماعی نگه می‌دارد تا قوانین نانوشته مراتب اجتماعی را رعایت کرده باشد. ازدحام در کنسرت‌ها، سینماها، آسانسورها، قطارها و اتوبوس‌ها ورود به حوزه صمیمی افراد دیگر را اجتناب‌ناپذیر می‌کند، اما مشاهده واکنش‌های دیگران جالب است. فهرستی از قوانین نانوشته وجود دارد که هنگامی که مردمان دارای فرهنگ غربی با چنین موقعیت‌های پر ازدحامی مواجه شدند رعایت می‌کنند. این قوانین عبارتند از:

۱. شما مجاز نیستید با هیچ کس، حتی با کسانی که می‌شناسید، صحبت کنید.

۲. همیشه باید از چشم دوختن در چشم دیگران اجتناب کنید.

۳. شما باید یک چهره بی تفاوت و بی احساس از خود نشان دهید.

۴. اگر کتاب یا روزنامه ای دارید باید وانمود کنید که عمیقاً غرق در مطالعه هستید.

۵. هر چقدر تعداد جمعیت بیشتر باشد شما کمتر اجازه دارید بدن خود را حرکت دهید.

۶. در داخل آسانسور شما باید شماره طبقات را نگاه کنید.

اغلب ما کلماتی چون بد بخت، غمگین و افسرده را برای توصیف کسانی می‌شنویم، که مجبورند در ساعات شلوغ با وسایل نقلیه عمومی به سر کار خود بروند. این بر چسب‌ها به خاطر حالت بی‌احساسی است که بر چهره این افراد مشخص است، اما این قضاوت اشتباه است. تنها چیزی که این شاهدین مشاهده می‌کنند رعایت قوانین نانوشته مربوط به رفتار در مکان‌های اجتماعی شلوغ است. وقتی ما در آسانسور، سینما، اتوبوس یا مکان‌های عمومی شلوغ دیگر هستیم باید به گونه‌ای رفتار کنیم که انگار افراد دور و بر ما اصلاً وجود ندارند.

در سال‌های اخیر دولت‌ها و برنامه‌ریزان شهری متوجه شده‌اند که تراکم شدید جمعیت و ساختمان‌های مسکونی، افراد را از حوزه شخصی آن‌ها محروم می‌سازد. پیامدهای ازدحام بیش از حد جمعیت بر روی گوزن‌های یک جزیره در آمریکا مورد مطالعه قرار گرفت. این گوزن‌ها به طور دسته‌جمعی می‌مردند در حالی که غذا به وفور وجود داشت و هیچ نشانه‌ای از بیماری و یا شکار وجود نداشت. تحقیقات نشان داد

که علت مرگ گروهی این گوزن ها ترشح بیش از حد آدرنالین در اثر فشار روانی حاصل از محرومیت از حوزه شخصی در اثر تعداد زیاد جمعیت بود. تحقیقات مشابهی بر روی خرگوش ها و موش ها هم انجام شد و نتایج مشابهی به دست آمد. در نهایت مشخص شد غده های آدرنال نقش مهمی در تنظیم رشد، تولید مثل و میزان مقاومت دفاعی بدن ایفا می کنند. بنابراین تراکم بیش از حد جمعیت باعث ایجاد واکنش فیزیولوژیک فشار روانی شد که با عوامل دیگری از قبیل گرسنگی، عفونت، یا مورد تهاجم قرار گرفتن متفاوت است. شاید به همین دلیل باشد که مناطق پر جمعیت شهری میزان خشونت و جنایت بیشتری دارند. بازجویان پلیس از این روش (شکستن حریم) برای درهم شکستن مقاومت متهمان مورد پرسش استفاده می کنند. پلیس متهمان را بر روی صندلی های ثابت بدون دسته، در یک منطقه باز اطاق نشانده و در هنگام پرسیدن سوالات حوزه های صمیمی و بسیار صمیمی متهم را مورد تهاجم قرار می دهند و در آن جا می مانند تا وی پاسخ دهد. با این روش در مدت زمان کوتاهی مقاومت درونی متهم در هم می شکند.

#### - آیین های فضایی

هنگامی که شخصی در میان افراد غریبه در مورد فضا یا ناحیه ای مثلاً یک صندلی در سینما یا بر سر میز کنفرانس ادعا داشته باشد این کار را به شیوه ای قابل پیش بینی انجام می دهد. این فرد معمولاً به دنبال یافتن وسیع ترین فضای موجود بوده و صندلی وسط را انتخاب می کند. هدف از این کار آوردن دیگران از طریق نزدیک شدن بیش از حد یا دور شدن بیش از حد از آنها نیست. اگر شما در سینما صندلی را انتخاب کنید که در وسط ردیف نبوده و به شخصی که از قبل نشسته بسیار دور باشد آن شخص ممکن است آزرده خاطر شده و یا اگر بیش از حد نزدیک باشد ممکن است از شما بترسد.

#### - عوامل فرهنگی تأثیرگذار بر فاصله ها

یک زوج جوان دانمارکی که به شهر سیدنی در استرالیا مهاجرت کرده بودند به عضویت یک باشگاه درآمدند. چند هفته پس از عضویت در این باشگاه چند تن از خانم های عضو باشگاه گله مند بودند که مرد دانمارکی بیش از حد به آنها نزدیک می شود، بنابراین آنها از حضور این مرد احساس راحتی نمی کنند، به همین طریق چند تن از مردان عضو باشگاه شکوه داشتند که زن دانمارکی با استفاده از علایم غیر کلامی به آنها نشان داده است که می توانند با او رابطه داشته باشند. این موقعیت بیانگر این حقیقت است که فاصله صمیمی برای اروپایی ها بین ۳۶ تا ۲۶ سانتی متر و در برخی فرهنگ ها حتی از این مقدار هم کمتر است. زوج دانمارکی در فاصله ۲۵ سانتی متری کاملاً احساس راحتی می کردند و از این واقعیت که فاصله

۱۰ سانتی‌متری استرالیایی‌ها را نادیده گرفته بی‌خبر بودند. آن‌ها همچنین بیشتر از استرالیایی‌ها در چشمان دیگران خیره می‌شدند که این مسئله باعث قضاوت اشتباه در مورد آن‌ها شد. ورود به قلمرو صمیمی فردی از جنس مخالف روشی برای نشان دادن علاقه به آن فرد است و معمولاً «پیشروی» نامیده می‌شود. اگر پیشروی به درون حوزه صمیمی پذیرفته نشود، فرد پیش‌رونده باید به عقب برگردد تا فاصله لازم را حفظ کند. اگر پیشروی پذیرفته شود فرد دیگر جایگاه خود را حفظ کرده و به فرد پیش‌رونده اجازه می‌دهد، تا در قلمرو صمیمی او بماند. آن چیزی که برای زوج دانمارکی یک برخورد اجتماعی عادی بود توسط استرالیایی‌ها به عنوان عملی با انگیزه‌های جنسی تفسیر شد. دانمارکی‌ها فکر می‌کردند رفتار دوستان استرالیایی‌شان سرد و غیر دوستانه است زیرا روبه عقب رفته و فاصله خود را حفظ می‌کردند. من در یک کنفرانس در ایالات متحده متوجه شدم هنگامی که مهمانان آمریکایی با یکدیگر ملاقات و گفتگو می‌کردند فاصله ۱۲۲ - ۴۶ سانتی‌متری را رعایت کرده و بر جای خود ثابت می‌ماندند. اما هنگامی که یک ژاپنی شروع به صحبت با یک آمریکایی کرد هر دو به آرامی شروع به حرکت در اطراف اطاق کردند. در حالی که فرد آمریکایی به تدریج به سمت عقب می‌رفت و فرد ژاپنی به طرف او جلو می‌رفت. این کار تلاشی بود از جانب هر دو نفر برای حفظ فاصله‌ای که بر طبق فرهنگ خودشان در آن احساس راحتی می‌کردند. فرد ژاپنی برای حفظ فاصله ۲۵ سانتی‌متری مورد نیاز خود پیوسته به جلو می‌رفت، اما با این کار ناخودآگاه باعث نادیده گرفتن فاصله مورد نیاز فرد آمریکایی می‌شد و به همین دلیل فرد آمریکایی برای حفظ فاصله حداقل ۱۰ سانتی‌متری مورد نیاز خود به عقب می‌رفت. شاید به همین دلیل است که در مذاکرات تجاری آسیایی‌ها و اروپایی‌ها یا آمریکایی‌ها با نوعی سوء ظن به همدیگر نگاه می‌کنند. اروپایی‌ها و آمریکایی‌ها، آسیایی‌ها را احساساتی و زود آشنا و آسیایی‌ها آن‌ها را سرد و بی‌احساس می‌نامند. ناآگاهی از تفاوت فاصله‌ها در فرهنگ‌های مختلف می‌تواند به آسانی به سوء تفاهم و ایجاد باورهای غلط درباره افرادی از آن فرهنگ‌ها شود.

- فاصله‌های شهری و روستایی

مقدار فاصله شخصی مورد نیاز برای یک فرد با تراکم جمعیت منطقه‌ای که آن فرد در آن‌جا پرورش یافته مرتبط است. کسانی که در مناطق کم جمعیت روستایی رشد کرده‌اند فاصله شخصی بیشتری نیاز دارند تا کسانی که در مناطق پر جمعیت شهری. تماشای این‌که یک شخص در هنگام دست دادن به چه اندازه دست خود را دراز می‌کند نشان می‌دهد که آیا او اهل یک شهر بزرگ است یا یک ناحیه دور افتاده روستایی. ساکنان شهرها فاصله خصوصی ۴۶ سانتی‌متری خود را دارند؛ و این فاصله تقریباً به اندازه

فاصله دست دادن دو فرد شهری است. این فاصله امکان می دهد تا دو نفر در منطقه بی طرف با همدیگر دست بدهند. افرادی که در روستاها یا شهرهای کوچک بزرگ شده اند ممکن است فاصله ای تا ۱۰۰ سانتی متر و یا بیشتر داشته باشند و این فاصله ای است که افراد روستایی معمولاً در هنگام دست دادن رعایت می کنند. افراد روستایی تمایل دارند در هنگام دست دادن محکم بر سر جای خود ایستاده بدن خود را تا حد لازم خم کنند تا بتوانند با کسی دست بدهند. در حالی که یک فرد شهری برای دست دادن و احوال پرسی به جلو می آید. افرادی که در نواحی دور افتاده و بسیار کم جمعیت رشد یافته باشند ممکن است، به یک فاصله شخصی ۶ متری نیاز داشته باشند. این افراد ترجیح می دهند با کسی دست ندهند و به جای آن از فاصله ای دور به او دست تکان دهند. این اطلاعات مثلاً برای فروشندگان شهری که برای معامله با کشاورزان به مناطق روستایی می روند بسیار مفید است. با توجه به این که فاصله شخصی یک کشاورز ممکن است بین ۲۰۰ - ۱۰۰ سانتی متر یا حتی بیشتر باشد، دست دادن با او می تواند به معنی نادیده گرفتن این فاصله و در نتیجه آزردهی خاطر او شود. این فروشندگان همگی بر این باورند که بهترین روش برای احوال پرسی با یک کشاورز که در منطقه ای دور دست زندگی می کند دست تکان دادن از فاصله ای دور است.

#### - قلمرو و مالکیت

دارایی های تحت تملک فرد نیز قلمرو خصوصی او را تشکیل می دهند که هر شخص برای حفظ آن ها مبارزه خواهد کرد. این دارایی ها از قبیل خانه، دفتر کار، اتومبیل و غیره بیانگر نوعی قلمرو هستند که هر یک از آن ها با مرزهایی از قبیل دیوار، نرده و یا در مشخص می شوند. هر قلمرو ممکن است چندین قلمرو فرعی داشته باشد. به عنوان مثال در یک خانه شاید بتوان آشپزخانه را قلمرو خصوصی مادر دانست که هر کس به این قلمرو تجاوز کند او اعتراض خواهد کرد. پدر خانواده ممکن است صندلی مخصوص به خود را داشته باشد و یک مدیر هنگام کنفرانس بر صندلی مخصوصی می نشیند که هر یک از این ها نمونه ای از قلمرو خصوصی این افراد می باشند. این مکان ها معمولاً از طریق استفاده مکرر از آن ها یا گذاشتن وسایل شخصی بر روی آن ها یا در نزدیکی آن ها مشخص می شوند. اگر سرپرست یک خانواده از یک مهمان بخواهد که بنشیند و این مهمان ناآگاهانه بر روی صندلی وی بنشیند، او کاملاً به خاطر نادیده گرفتن قلمرو خصوصی اش ناراحت می شود. بهترین روش برای اجتناب از چنین موقعیتی رسیدن این سوال ساده است: صندلی شما کدام است؟

- اتومبیل

روان شناسان متوجه شده اند که افرادی که رانندگی می کنند واکنشی کاملاً متفاوت با رفتار اجتماعی معمولی شان در مورد قلمرو خود نشان می دهند. به نظر می رسد که اتومبیل تاثیر تشدید کننده ای بر اندازه فضای شخصی دارد. در بعضی موارد این فضا تا ده برابر حد معمول افزایش می یابد، به گونه ای که راننده تا فاصله ۱۰ متری از جلو و عقب اتومبیل را متعلق به خود می داند وقتی که این فاصله توسط راننده دیگری نادیده گرفته شود، حتی اگر هیچ خطری هم وجود نداشته باشد، راننده اول خشمگین می شود. این موقعیت را مثلاً با زمانی که دو نفر می خواهند وارد آسانسور شوند مقایسه کنید. اگر فردی با عجله و قبل از شخص جلویی وارد آسانسور شود برگشته و از او معذرت خواهی می کند.

اتومبیل برای بعضی افراد مثل یک پيله یا یک پناهگاه است که می توانند خود را از جهان بیرون در آن پنهان کنند. به طور خلاصه، دیگران بر اساس احترامی که شما برای فضای خصوصی شان قائل می شوید شما را می پذیرند و یا نمی پذیرند. به همین دلیل است که مردم معمولاً آدم‌های بی نزاکتی را که در برخوردشان با دیگران معمولاً با کف دست به پشت آن‌ها می زنند یا قسمتی از بدنشان را لمس می کنند دوست ندارند. از آن جایی که عوامل زیادی بر میزان فاصله بین اشخاص تاثیر می گذارد، قبل از قضاوت درباره حفظ این فاصله توسط افراد مختلف باید این عوامل را در نظر داشت.

- حالت‌های کف دست

در طول تاریخ، دستان باز نشانه حقیقت، صداقت، وفاداری و تواضع بوده است. بسیاری از سوگندها در حالی یاد می شوند که کف دست بر روی قلب قرار دارد و هنگامی که کسی در دادگاه شهادت می دهد کف دست خود را باز و در هوا نگاه می دارد، کتاب مقدس را در دست چپ نگاه داشته و کف دست راست خود را به گونه ای بالا نگه می دارد که اعضای دادگاه آن را ببینند. در برخورد های روزانه، مردم معمولاً در دو موقعیت کف دست خود را باز نگه می دارند. یکی کف دست رو به بالا است که مشخصه یک فرد گدا است که از شما تقاضای پول یا غذا می کند و دیگری کف دست به سمت پایین است که به معنی محدود کردن و کنترل کردن و پایین آوردن است یکی از مهم‌ترین روش ها برای تشخیص صداقت افراد نشانه‌های کف دست است. انسان ها برای نشان دادن صداقت و تواضع خود کف دست هایشان را نشان می دهند. این عمل نیز مثل بسیاری دیگر از حرکات زبان بدن کاملاً ناآگاهانه است هنگامی که کودکی دروغ می گوید یا چیزی را پنهان می کند. معمولاً دستان خود را پشت سر پنهان می کند به همین گونه

هنگامی که شوهری که شب را با دوستان خود به گردش رفته، و می خواهد این کار خود را از همسرش پنهان کند معمولاً دوستان خود را در جیب فرو برده و یا در زیر بغل خود می گذارد و سعی می کند کار خود را توضیح دهد. بنابراین پنهان کردن دست‌ها ممکن است به همسر بفهماند که شوهرش حقیقت را پنهان می کند. فروشندگان معمولاً وقتی می خواهند درستی دلایل نخریدن کالایشان توسط مشتری را بیازمایند به دست های خریدار نگاه می کنند.

- استفاده عمدی از کف دست به منظور گول زدن

خواننده ممکن است سوال کند اگر من با دوستان باز دروغ بگویم مردم دروغ‌های مرا باور می کنند؟ پاسخ به این سؤال هم بلی و هم خیر است. اگر شما آشکارا دروغ بگویید و دستهایتان باز باشد ممکن است در نظر شنونده دروغگو به نظر بیایید زیرا بسیاری از حالات دیگر که باید برای اثبات صداقت شما مشهود باشند وجود ندارند و حالت‌های منفی که در هنگام دروغ گفتن از شما بروز می کنند مشهود و در نتیجه با حالت دوستان باز در تناقض اند. همان‌گونه که قبلاً گفته شد دروغگویان حرفه‌ای کسانی هستند که هنر هماهنگی زبان غیر کلامی با زبان کلامی خود را تقویت کرده‌اند. اما این امکان وجود دارد که با تمرین دوستان باز در ارتباط با دیگران خود را مورد اعتماد تر جلوه دهید؛ متقابلاً هر چقدر استفاده از دوستان باز بیشتر شود، تمایل به دروغگویی کمتر می شود. جالب است بدانید که برای بیشتر مردم دروغ گفتن با دوستان باز مشکل است و دوستان باز در حال ارتباط با دیگران می تواند مانع دادن اطلاعات غلط توسط دیگران به شما شده و آن‌ها را ترغیب کند با شما رو راست باشند.

- قدرت کف دست

یکی از قوی ترین علامت های غیر کلامی توسط کف دست ارسال می شود. اگر از این حالت به درستی استفاده شود، به صاحب آن اقتدار و قدرت نفوذ بر دیگران را می دهد سه نوع حالت کف دست وجود دارد که عبارتند از: کف دست روبه بالا، کف دست رو به پایین و کف دست بسته در حالی که انگشت اشاره باز است. تفاوت‌های بین این سه وضعیت در مثال زیر مشخص شده است.

به شخصی می‌گویید جعبه ای را برداشته و آن را به مکان دیگری در همان اطاق منتقل کند. فرض می‌کنیم که شما از همان لحن صدا، همان کلمات و همان حالات چهره استفاده کرده و فقط وضعیت کف دست خود را تغییر می دهید. حالت کف دست رو به بالا به عنوان یک حالت متواضعانه و غیر تهدید آمیز و یادآور حالتی است که یک گدا در خیابان به کار می‌برد. کسی که از او خواسته شده جعبه را جا به جا



کند، احساس نخواهد کرد که این تقاضا با فشار و از موضع برتری انجام شده و در نتیجه احساس تهدید نخواهد کرد. وقتی که کف دست رو به پایین باشد بیانگر نوعی اقتدار است. شخصی که از او درخواست شده تا جعبه را جابه جا کند احساس خواهد کرد که به او دستور داده شده و بنابراین یک احساس منفی در او ایجاد خواهد شد. به عنوان مثال، اگر فرد مورد نظر همکار و هم رتبه شما باشد احتمال دارد که تقاضای شما را انجام ندهد. اگر آن شخص زیر دست شما باشد این فرمان را اجرا خواهد کرد زیرا شما مافوق او هستید.

#### - دست دادن

دست دادن یادگیری از زمان انسان های غار نشین است وقتی که آن‌ها به همدیگر می‌رسیدند برای آن‌که نشان دهند که مسلح نیستند و چیزی را پنهان نکرده اند دستان خود را به هوا بلند کرده و کف دستان خود را نشان می‌دادند این حالت در طی قرن‌ها تغییر کرد و حالت‌هایی چون دست بر روی قلب و بسیاری از حالت‌های دیگر به وجود آمد. یکی از اشکال مدرن این مراسم احوالپرسی باستانی، دست دادن است.

#### - دست‌های آمرانه و فرمانبرانه

با در نظر گرفتن چیزهایی که قبلاً درباره تاثیر یک فرمان داده شده در حالت های کف دست رو به بالا و کف دست رو به پایین گفته شد، اجازه دهید ارتباط این دو را با دست دادن بررسی کنیم. تصور کنید که شما کسی را به تازگی برای اولین بار ملاقات کرده و به حالت معمول با هم دست می‌دهید. با دست دادن با این فرد شما یکی از سه برداشت را درباره او خواهید داشت، اول: نفوذ. «این فرد قصد دارد مرا تحت نفوذ خود قرار دهد، بهتر است مراقب باشم» دوم: تواضع. «من می‌توانم این فرد را تحت نفوذ خود قرار دهم او هر کاری که من بخواهم انجام خواهد داد» سوم: برابری. «من این شخص را دوست دارم. با هم به خوبی کنار خواهیم آمد» این برداشت‌ها به طور ناخودآگاه منتقل می‌شوند و با تمرین و کاربرد هوشیارانه آن‌ها، تکنیک‌های دست دادن می‌تواند تاثیر مستقیمی بر نتیجه ملاقات چهره به چهره با دیگران داشته باشد. نفوذ یا سلطه از طریق چرخاندن دست به گونه ای که کف دست رو به پایین و پشت دست رو به بالا باشد منتقل می‌شود. نیازی نیست که کف دست شما کاملاً رو به زمین باشد، همین‌که دست شما نسبت به دست فرد دیگر رو به پایین باشد کافی است و این مفهومش این است که شما می‌خواهید کنترل را در دست داشته باشید. مطالعات انجام شده در مورد تعدادی از مدیران موفق نشان می‌دهد که اکثر آن‌ها نه تنها در دست دادن پیش قدم بوده اند، بلکه از دست دادن نوع اول (نفوذ) استفاده کرده‌اند. تواضع: حالتی است که در هنگام دست دادن شما کف دست خود را رو به بالا و پشت



دست خود را رو به پایین نگاه می دارید و مفهوم آن این است که می خواهید کنترل موقعیت را به طرف مقابل بسپارید. هنگامی که دو فرد با نفوذ با هم دست می دهند هر یک از آن‌ها می کوشد دست دیگری را به حالت فرمانبرانه در آورد که بر سر این کار یک مبارزه نمادین شکل می گیرد. نتیجه این کار باقی ماندن هر دو دست در وضعیت عمودی است، در حالی که هر یک از آن‌ها می کوشد احساس احترام را نسبت به دیگری منتقل کند. این حالتی از دست دادن است که یک پدر به پسر خود می آموزد و به او می گوید «مثل یک مرد دست بده» وقتی کسی به حالت آمرانه با شما دست می دهد، برگرداندن آن به حالت متواضعانه نه تنها مشکل بلکه بسیار واضح است. یک تکنیک ساده برای خنثی کردن حالت آمرانه وجود دارد که علاوه بر بازگرداندن کنترل وضعیت به نفع شما، می تواند شما را قادر سازد تا طرف مقابل را با نادیده گرفتن فضای شخصی او بترسانید. برای کامل کردن این تکنیک خنثی سازی باید در حالی که برای دست دادن به طرف فرد مقابل می روید پای چپ خود را پیش بگذارید. سپس پای راست خود را جلو بیاورید به طرف چپ و به جلوی فرد مقابل و به درون فضای شخصی او حرکت کنید. حالا پای چپ خود را در امتداد پای راست قرار داده تا این حرکت را کامل کنید سپس دست آن فرد را تکان دهید. این تاکتیک به شما امکان می دهد تا دست خود را مستقیم کرده و یا دست طرف مقابل را به حالت متواضعانه در آورید و زیر پا گذاشتن فاصله صمیمی فرد مقابل کنترل موقعیت را به دست بگیرید. روش دست دادن خود را بررسی کنید که آیا هنگامی که دست خود را برای دست دادن دراز می کنید پای چپ خود را پیش می گذارید یا پای راست تان را. بیشتر مردم راست پا هستند و بنابراین انعطاف پذیری و فضای کمی برای حرکت در داخل محدوده دست دادن دارند، این یک نقص است و به طرف مقابل امکان می دهد تا کنترل اوضاع را به دست بگیرد. تمرین کنید تا بتوانید با پای چپ خود به محدوده دست دادن وارد شوید، خواهید دید که این کار برای خنثی کردن حالت غالب فرد مقابل و به دست گرفتن کنترل موقعیت کاملاً آسان است.

- چه کسی پیش قدم می شود؟

اگر چه دست دادن با کسی که برای اولین بار ملاقات می کنید یک رسم پذیرفته شده است، اما موقعیت هایی وجود دارد که پیشقدم شدن در این کار عاقلانه نیست. با در نظر گرفتن این که محکم دست دادن نشانه خوش آمد گویی است، قبل از انجام این کار پرسیدن چند سؤال از خودتان بسیار مهم است. آیا واقعاً من خوش آمده‌ام؟ آیا این شخص از دیدن من خوشحال است؟ به کارآموزان فروشنده‌گی آموزش داده می شود که اگر با یک خریدار که بدون قرار قبلی ملاقات می کنند در دست دادن پیش قدم شوند، ممکن

است یک احساس منفی در او به وجود آید و مجبور به انجام کاری شود که نمی خواهد. در چنین مواردی بهتر است که منتظر پیش قدم شدن طرف مقابل ماند و اگر او پیش قدم نشود بهتر است به سر تکان دادن به علامت احوالپرسی اکتفا کرد.

#### - سبک‌های دست دادن

سبک کف دست رو به پایین تهاجمی‌ترین سبک دست دادن است زیرا شانس رابطه برابر را به طرف مقابل نمی‌دهد این سبک در مردان پرخاشگر و سلطه جویی متداول است که همیشه در این کار پیشقدم می‌شوند و دیگران را مجبور به اتخاذ وضعیت متواضع می‌کنند. چندین روش برای مقابله با این سبک دست دادن وجود دارد. شما می‌توانید از تکنیک قدم برداشتن به سمت راست استفاده کنید. اما بعضی وقت‌ها به دلیل قوی بودن و محکم دست دادن طرف مقابل، این کار مشکل است. یک روش ساده برای این کار، گرفتن روی دست طرف مقابل و تکان دادن آن است. با این روش شما طرف غالب محسوب می‌شوید و در حالی که دست شما بر روی دست او قرار داشته و کف دست شما به سمت پایین است کنترل دست طرف مقابل را به دست می‌گیرید. البته چون این روش دست دادن گستاخانه است در کاربرد آن بسیار محتاط بود. دست دادن دستکشی بعضی اوقات دست دادن سیاستمدار نامیده می‌شود. فرد پیش قدم سعی می‌کند در طرف مقابل این احساس را القا کند که او قابل اعتماد و صادق است، اما وقتی از این تکنیک برای کسی استفاده کنید که تازه ملاقات کرده‌اید، ممکن است تاثیر معکوس داشته باشد در این حالت آن فرد مظنون و محتاط می‌شود. این سبک دست دادن باید فقط با کسانی به کار رود که آن‌ها را به خوبی می‌شناسید. شاید هیچ نوع دست دادن به اندازه نوع ماهی مرده به‌ویژه هنگامی که دست سرد و مرطوب باشد کسل کننده نیست. این نوع دست دادن عمدتاً به این دلیل که کف دست به راحتی می‌تواند به سمت بالا برگردانده شود نشانه شخصیت ضعیف فرد است. شگفت انگیز این که بسیاری از افراد که از این نوع دست دادن استفاده می‌کنند از مفهوم آن بی‌خبرند. دست دادن «انگشت خردکن» مشخصه انسان‌های متجاوز و مهاجم و خشن است متأسفانه هیچ روش موثری برای مقابله با این نوع دست دادن وجود ندارد. هدف اصلی این دست دادن دور نگاه داشتن طرف مقابل از ورود به حوزه صمیمی آن فرد است. البته این نوع دست دادن ممکن است توسط افرادی که در مناطق دور افتاده روستایی پرورش یافته و فاصله شخصی بزرگی دارند به کار گرفته شود. اما روستاییان در هنگام دست دادن معمولاً کمی به جلو خم شده و یا روی یک پای خود می‌ایستند. گرفتن نوک انگشتان فرد مقابل نوع دیگری از دست دادن است که اگر چه ممکن است به نظر آید که کاربر آن نسبت به طرف مقابل علاقه‌مند و مشتاق است،

اما در حقیقت اعتماد به نفس کافی ندارد. هدف اصلی این نوع دست دادن هم دور نگاه داشتن فرد مقابل در یک فاصله مناسب از خود است. کشیدن دست طرف مقابل به سمت خود می تواند به یکی از دو معنی زیر باشد. یا کاربر این نوع دست دادن، تنها هنگامی احساس امنیت می کند که در فضای شخصی خود باشد و یا از فرهنگی می آید که در آن حوزه صمیمی کوچک است و به نظر خود معمولی رفتار می کند. هدف از دست دادن با دو دست نشان دادن صمیمیت، اعتماد و عمق احساسات نسبت به طرق مقابل است. در اینجا به دو نکته مهم باید توجه داشت، اول: از دست چپ برای انتقال بیشتر احساسات به طرف مقابل استفاده می کنیم و میزان آن بستگی دارد که دست چپ خود را در کجای دست راست طرف مقابل (مچ، ساعد، بازو و یا شانه) قرار می دهیم. به عنوان گرفتن آرنج نشان دهنده احساسات بیشتری از گرفتن میچ است و گرفتن شانه احساسات عمیق تری از گرفتن بازو را نشان می دهد. دوم: استفاده از دست چپ بیانگر ورود به حوزه صمیمی طرف مقابل است. در مجموع گرفتن میچ و آرنج طرف مقابل بین دوستان نزدیک و بستگان قابل قبول است گرفتن بازو و شانه بین اشخاصی قابل قبول است که رابطه عاطفی عمیقی داشته باشند. سیاستمداران برای وانمود کردن به داشتن علاقه شدید به مردم معمولاً با رای دهندگان از این نوع دست دادن استفاده می کنند.

- مالیدن کف دستها به همدیگر

مالیدن کف دستها به همدیگر روشی است که مردم به زبان غیر کلامی انتظارات مثبت خود را بیان می کنند کسی که تاس می ریزد آن را به نشانه انتظار برنده شده در کف دستهای خود می مالد، مجری برگزاری جلسات دستهای خود را به هم مالیده و اعلام می کند مشتاقانه منتظر شنیدن صحبت های سخنران بعدی هستیم، پیشخدمتی که سر میز شما می آید و کف دستهایش را به هم می مالد انتظار دریافت انعام دارد. سرعت مالیدن کف دستها به هم نشان می دهد که او انتظار دارد چه کسی از این نتایج مثبت بهره ببرد. فرض کنید می خواهید خانه ای بخرید و به یک دفتر معامله املاک مراجعه می کنید، پس از توصیف منزل مورد نظر خود، اگر نماینده دفتر دستهای خود را به سرعت به هم مالیده و بگوید یک مورد مناسب برای شما دارم نشانه این است که شما از این معامله سود خواهید برد. اما اگر کف دستهایش را به آرامی به هم بمالد به این مفهوم است که فروشنده از این معامله سود خواهد برد و این معامله به نفع شما نیست. البته باید همیشه موقعیت را در نظر داشت مثلاً اگر کسی در سرمای زمستان در ایستگاه اتوبوس دستهای خود را به هم بمالد مفهوم آن گرم کردن خود است. مالیدن انگشت شست به انگشت های دیگر یا انگشت اشاره معمولاً به معنی انتظار دریافت پول تفسیر می شود. این کار

معمولاً توسط فروشندگانی انجام می‌شود در حالی که به مشتریان خود مثلاً می‌گویند من ۱۶ درصد زیر قیمت به تو می‌فروشم و یا کسی که می‌خواهد از دوستش پول قرض بگیرد قصد پس دادن آن را ندارد.

- دست‌های در هم گره خورده

در ابتدا به نظر می‌رسد که این حالت نشانه اعتماد به نفس است زیرا اکثر کسانی که از این حالت استفاده می‌کنند لبخند می‌زنند و شاد بنظر می‌رسند اما در بعضی مواقع این حالت می‌تواند نشانه درماندگی یا نگرش خصمانه باشد. این حالت سه وضعیت اصلی دارد؛ دستان در هم گره خورده در جلوی صورت، دست‌هایی که روی میز قرار دارد و دست‌هایی که در جلوی شما آویزان است. به نظر می‌رسد که همچنین رابطه‌ای بین ارتفاعی که دست‌ها نگه داشته می‌شوند و شدت حالت منفی شخص وجود داشته باشد؛ به این معنی که کنترل کسی که دستانش را بالا نگه داشته مشکل‌تر از کسی است که دستانش پایین است.

- دست‌های برج مانند

حالت‌های بدنی به صورت گروهی به کار می‌روند و در تفسیر آن‌ها باید مجموع این حالت‌ها و موقعیتی که در آن‌ها اتفاق می‌افتد را در نظر گرفت. این حالت می‌تواند به عنوان یک استثناء در نظر گرفته شود زیرا معمولاً به طور مستقل جدا از دیگر حالت‌ها به کار می‌رود در حقیقت افراد دارای اعتماد به نفس، ما فوق یا کسانی که بسیار کم از زبان بدن استفاده می‌کنند این حالت را به کار می‌برند. مدیران معمولاً در هنگام دادن دستورات به زیر دستان خود از این حالت استفاده می‌کنند. این حالت دو شکل دارد: برج افراشته یا رو به بالا که معمولاً در هنگام بیان دیدگاه‌ها و عقاید به کار می‌رود؛ و برج رو به پایین که معمولاً در هنگام گوش دادن به صحبت‌های دیگران استفاده می‌شود. زنان معمولاً از برج رو به پایین و مردان از برج رو به بالا استفاده می‌کنند اگر در هنگام استفاده از حالت برج رو به بالا سر به سمت عقب کشیده شده باشد نشانه غرور و تکبر است.

- گرفتن مچ، دست و بازو

معروف است که خانواده سلطنتی انگلستان عادت دارند در هنگام راه رفتن سر خود را بالا گرفته چانه خود را به جلو داده و با یک دست، دست دیگر را در پشت سر بگیرند. این حالت در بین افراد دیگری از جامعه هم متداول است، به عنوان مثال برخی پلیس‌های در حال گشت زدن، مدیران مدرسه در حال قدم زدن در حیاط مدرسه، افسران عالی‌رتبه نظامی و افراد قدرتمند دیگر نیز به کار می‌رود. بنابراین این حالت نشان دهنده برتری و اعتماد به نفس شخص می‌باشد. علاوه بر این، این حالت به کاربران اجازه

می دهد تا شکم و سینه خود را که دلالت از بی باکی دارد به دیگران نشان دهند تجربه نشان داده است که اگر زمانی که شما در موقعیت های اضطراب آور بوده و تحت فشار عصبی قرار دارید از این حالت استفاده کنید احساس آرامش و اعتماد به نفس کرده و از فشار روانی خلاص می شوید.

#### - جلوه های شست

در کف بینی، شست نشانه قدرت شخصیت و اراده است و استفاده شست ها در زبان غیر کلامی با این موضوع موافقت دارد. استفاده از آن ها نشانه سلطه، برتری و حتی تهاجم است؛ حالت شست یک حالت ثانویه بخشی از یک مجموعه است. جلوه های شست نشانه های مثبتی هستند، حتی در مواردی که توسط یک مدیر خونسرد در برخورد با زیر دستانش مورد استفاده قرار گیرد. این حالت همچنین در بین افرادی که لباس های گران قیمت می پوشند متداول است. شست ها، نشان دهنده برتری بوده و حتی زمانی که با پیام های کلامی کاملاً متناقض همراه باشند به اندازه کافی روشن و گویا هستند. به عنوان مثال وکیل مدافعی را در نظر بگیرید که در حالی که یقه خود را با دست گرفته و سر خود را به عقب خم کرده رو به هیئت منصفه کرده و می گوید «خانم ها و آقایان با کمال تواضع از شما تقاضا می کنم...» این سخنان با ژستی که او گرفته کاملاً متناقض است و هیئت منصفه احساس خواهد کرد که او در حرف هایش صداقت ندارد. انگشت های شست معمولاً از جیب افراد بیرون می ماند، بعضی وقت ها این انگشت ها به شیوه ای پنهان کارانه برای پنهان کرن نگرش سلطه جویانه فرد مورد نظر در جیب عقب فرو می رود. زنان سلطه جو و پرخاشگر هم از این حالت استفاده می کنند. دست های زیر بغل در حالی که انگشت ها به سمت بالا قرار دارد حالت متداول دیگری است. این حالت یک نشانه دو گانه است که شامل یک حالت دفاعی یا منفی (دست های زیر بغل) به اضافه یک حالت برتری طلبی (شست های رو به بالا) است. شست همچنین می تواند به عنوان نشانه ای برای مسخره کردن و بی احترامی به کار رود، در این حالت شست برای اشاره به یک شخص دیگر به کار می رود، به عنوان مثال هنگامی که یک مرد به طرف دوستش خم شده و در حالی که با انگشت شست به همسرش اشاره می کند و می گوید می دونی، زن ها همه مثل هم هستند، قصد او مسخره کردن همسرش است. بنابراین با شست به زنان اشاره کردن، به ویژه توسط یک مرد آزار دهنده است. این حالت در بین زنان زیاد معمول نیست، اگر چه بعضی اوقات برای اشاره به شوهر خود یا کسانی را که دوست ندارند استفاده می شود.

#### - گول زدن، شک کردن، دروغ گفتن

چگونه می توانید بفهمید که کسی دارد دروغ می گوید؟ تشخیص حالت گول زدن غیر کلامی یکی از

مهم‌ترین مهارت‌هایی است که می‌توان یاد گرفت. وقتی که ما حرف‌هایی غیر واقعی می‌شنویم معمولاً با دست گوش‌های خود را می‌پوشانیم، وقتی سخن دروغی را به زبان می‌آوریم با دست دهان خود را می‌گیریم، وقتی نمی‌خواهیم شاهد دیدن صحنه‌ای ناخوشایند باشیم با دست چشمان خود را می‌پوشانیم. کودکان این کارها را آشکارا انجام می‌دهند، اما هر چه انسان بزرگتر می‌شود، حالت‌های دست به چهره پیچیده‌تر و غیر آشکارتر شده، اما باز هم در هنگام دروغ گفتن اتفاق می‌افتد. گول زدن همچنین می‌تواند به معنی شک، تردید، دروغ‌گویی و اغراق باشد. همیشه وقتی کسی دست خود را به چهره می‌گذارد نشانه دروغ‌گویی نیست. این عمل ممکن است نشان دهنده این باشد که شخص در حال گول زدن شما است. برای اثبات شک خود باید به مشاهده بیشتر مجموعه حالت‌ها ادامه دهید. در حقیقت نباید حالت دست به چهره را به تنهایی مورد تفسیر قرار داد. محققین آمریکایی متوجه شدند که پرستارانی که درباره سلامتی بیماران خود به آن‌ها دروغ می‌گفتند بیشتر از پرستارانی که حقیقت را به بیماران خود می‌گفتند از حالت دست به چهره استفاده می‌کردند.

#### - نگهبان دهان

نگهبان دهان یکی از محدود حالت‌هایی است که در بزرگسالان نیز به اندازه کودکان آشکار است. دست دهان را می‌پوشاند و شست بر روی گونه فشار داده می‌شود در حالی که مغز در حالت نیمه هوشیار به آن یاد می‌دهد تا بکوشد سخنان گول‌زننده را سرکوب کند. بعضی وقت‌ها ممکن است این حالت با چند انگشت بر روی دهان یا حتی یک مشت بسته بر روی دهان اجرا شود، اما معنی آن یکسان است. بسیاری از افراد سعی می‌کنند حالت نگهبان دهان را با یک سرفه دروغین پنهان کنند. اگر کسی که مشغول صحبت کردن است از این حالت استفاده کند، نشان دهنده دروغ‌گویی او است. اگر در حالی که به سخنان شما گوش می‌کند دهان خود را با دست بپوشاند، نشان می‌دهد که او احساس می‌کند شما دارید دروغ می‌گویید. یکی از ناخوشایندترین صحنه‌ها برای یک سخنران این است که ببیند شنوندگان از این حالت استفاده کرده‌اند. در چنین حالتی باید به سخنان خود پایان داد و یا این‌که از آن‌ها خواست تا اگر انتقادی یا اعتراضی به سخنان شما دارند ابراز کنند یا اگر سوالی دارند بپرسند.

#### - لمس کردن بینی

لمس کردن بینی در واقع یک شکل پیشرفته پنهان کردن حالت نگهبان دهان است. این حالت ممکن است از چند مالش آرام بینی و یا یک لمس سریع تقریباً غیر قابل تشخیص آن، تشکیل شده باشد. برخی خانم‌ها برای پاک نشدن آرایش چهره خود با احتیاط چند ضربه آرام به بینی خود می‌زنند. یک توضیح

برای من علت لمس کردن بینی این است که، در حالی که فکر منفی وارد مغز می شود، حالت نیمه هوشیار مغز به دست دستور می دهد تا جلوی دهان را بگیرد اما در آخرین لحظه برای این که این عمل کمتر مشهود باشد، دست از سمت چهره دور شده و به جای آن بینی با سرعت لمس می شود. توضیح دیگر این است که دروغگویی باعث احساس سوزش در پایانه های عصبی بینی شده و خاراندن بینی بدین علت است. اما غالباً سؤال می شود اگر کسی واقعاً بینی اش بخارد چه؟ پاسخ این است که کسی که بینی اش بخارد برای برطرف کردن خارش آن با فشار بینی خود را می مالد و یا می خاراند، اما در حالت دروغگویی این مالیدن با خاراندن بینی بسیار سبک است. این حالت هم مثل حالت نگهبان دهان می تواند هم توسط گوینده و هم توسط شنونده مورد استفاده قرار گیرد.

- مالیدن چشم

این حالت در واقع تلاش مغز برای جلوگیری از دیدن اعمال ناشایست از قبیل حقه بازی، دروغ گویی و شک است. انسان ها معمولاً در هنگام دروغ گویی چشم های خود را شدیداً می مالند و اگر دروغ خیلی بزرگ باشد معمولاً چشمان خود را به نقطه ای دور و یا به کف اطاق می دوزند.

- خاراندن گوش

این حالت در واقع کوششی از جانب مغز برای جلوگیری از شنیدن کلمات ناصحیح است. این حالت شکل تغییر یافته دو دست روی گوش گذاشتن کودکان است. گونه های دیگری از مالیدن گوش شامل فرو کردن انگشت در سوراخ گوش ها یا خم کردن لاله گوش بر روی سوراخ ها و پوشاندن آنهاست. حالت آخر نشانه این است که شنونده به اندازه کافی گوش داده و دیگر تمایلی به گوش دادن ندارد و در عوض می خواهد صحبت کند.

- خاراندن گردن

در این حالت انگشت اشاره دستی که با آن می نویسید ناحیه زیر گوش و یا یک طرف گردن را می خاراند. نکته جالب این است که شخص معمولاً حدود پنج بار این کار را تکرار می کند. این حالت نشانه ای از شک و تردید است و معمولاً مشخصه افرادی است که می گویند «مطمئن نیستم موافق باشم». این حالت به ویژه هنگامی که زبان کلامی آن را نقص کند، مثلاً وقتی شخصی می گوید می فهمم چه احساسی دارید بسیار جالب است.



- کشیدن یقه

تحقیق نشان داده است که دروغ گفتن باعث ایجاد نوعی احساس سوزش و خارش در ناحیه صورت و گردن می‌شود و برای فرو نشانیدن آن به مالیدن یا خاراندن آن قسمت نیاز است. به نظر می‌رسد که این دلیل قانع کننده‌ای باشد برای این که چرا برخی افراد هنگامی که دروغ می‌گویند یقه خود را می‌کشند. در واقع وقتی کسی دروغ بگوید و متوجه شود که به او شک کرده‌اند در ناحیه گردن عرق می‌کند. البته کشیدن یقه در هنگام خشم شدید و درماندگی هم به منظور راحت تر نفس کشیدن به کار می‌رود.

- انگشتان در دهان

انگشتان معمولاً موقعی که انسان زیر فشار باشد در دهان گذاشته می‌شوند. این حالت در واقع یک تلاش ناخود آگاه برای احساس امنیت به شیوه کودکی است که سینه مادر خود را می‌مکد. کودکان و نوجوانان انگشت شست خود را جایگزین سینه مادر می‌کنند و بزرگسالان چیزهایی از قبیل سیگار، پیپ، قلم را علاوه بر انگشتان خود در دهان قرار می‌دهند. در حالی که بیشتر حالت‌های دست بر دهان نشانه دروغ‌گویی و گول زندگی است، اما گذاشتن انگشت در دهان نشان دهنده نیاز درونی به امنیت خاطر و اطمینان است. در هنگام بروز چنین حالتی باید به فرد مورد نظر اطمینان خاطر و آرامش داد.

- تفسیر درست و تفسیر غلط

توانایی تفسیر دقیق حالت‌های دست بر چهره در شرایط معین نیازمند صرف زمان و مشاهده بسیار است. ما می‌توانیم با اطمینان فرض کنیم زمانی که یک شخص یکی از حالت‌های دست بر چهره را استفاده می‌کند یک فکر منفی به ذهنش خطور کرده است. اما سؤال این است که این فکر منفی چیست؟ این فکر می‌تواند شک، نیرنگ، تردید، اغراق، بدبینی و یا دروغ‌گویی باشد مهارت واقعی، تفسیر توانایی درک نشانه‌های منفی است. بهترین کار که می‌توان در این مورد انجام داد تجزیه و تحلیل حالت‌هایی است که قبل از حالت دست بر چهره می‌آیند و تفسیر این حالت با توجه به آن حالت‌هاست. به عنوان نمونه، یکی از دوستان من که با هم شطرنج بازی می‌کنیم وقتی که از حرکت دادن مهره‌ای مطمئن نیست گوش خود را می‌مالد یا بینی خود را لمس می‌کند. اخیراً من متوجه حالت‌های دیگری از او شدم که می‌توانم تفسیر کرده و به نفع خودم از آن‌ها استفاده کنم. من کشف کردم که هرگاه من مهره‌ای را لمس می‌کنم تا آن را حرکت دهم فوراً حالت‌هایی را به خود می‌گیرد که نشان می‌دهند درباره حرکت من چه فکری می‌کند. اگر او در صندلی بنشیند و به صندلی تکیه کند (اعتماد به نفس)، می‌توانم تصور کنم که حرکت



مرا پیش بینی کرده و ممکن است درباره حرکت خلاف آن هم فکر کرده باشد. اگر به محض اینکه من مهره ام را لمس می کنم، او دهان خود را بپوشاند، یا بینی یا گوش خود را بمالد، به این معنی است که او در مورد حرکت من یا حرکت خودش یا هر دو آنها تردید دارد. این به این معنی است که هر چقدر بتوانیم حرکات بیشتری بعد از واکنش منفی او انجام دهیم، به همان میزان شانس موفقیت من بیشتر است.

#### - حالت های گونه و چانه

گفته می شود یک گوینده خوب کسی است که به طور غریزی می داند چه وقت شنوندگان او مشتاق به شنیدن صحبت هایش هستند و چه موقع خسته شده اند و باید حرف هایش را قطع کند. یک فروشنده خوب احساس می کند که آیا خریدار احتمالی از کالای مورد نظر خوشش آمده یا خیر. حالت های دست به گونه و دست به چانه می تواند به فروشنده بفهماند که او موفق بوده است یا خیر.

#### - خستگی

وقتی که شنونده ای دست خود را زیر چانه خود می گذارد نشانه این است که از سخنان گوینده خسته شده و این تلاش برای بالا نگه داشتن سر و جلوگیری از خواب رفتن است. خستگی مفرط و بی علاقه ای به سخنان گوینده زمانی مشهود است که سر به طور کامل روی دست قرار گرفته باشد و شدیدتر از آن هنگامی است که سر بر روی میز قرار گرفته و فرد خرناس بکشد. زدن با انگشتان بر روی میز و زدن کف پا به زمین گاهی اوقات توسط سخنرانان حرفه ای به غلط به عنوان خستگی تفسیر می شود، اما در حقیقت این ها نشانه های اهمیت اند. زمانی که شما به عنوان گوینده متوجه این علائم شدید، باید کاری کنید تا توجه این افراد را به سخنان خود جلب کنید تا مانع تاثیر منفی این حرکات بر دیگران شوید. مخاطبینی که نشانه های خستگی و بی قراری را با هم از خود نشان می دهند به این مفهوم است که گوینده باید به صحبت های خود خاتمه دهد. قابل توجه است که سرعت زدن بر روی میز یا کف اطلاق با میزان بی قراری شخص ارتباط دارد هر چقدر این سرعت بیشتر باشد میزان بی قراری او بیشتر است.

#### - ارزیابی

ارزیابی با گذاشتن دست به حالت بسته بر روی گونه در حالی که انگشت اشاره رو به بالا قرار دارد نشان داده می شود. اگر شخصی علاقه خود به گوش دادن را از دست بدهد اما به خاطر ادب بخواهد وانمود کند که علاقه مند به گوش دادن است، این وضعیت مقداری تغییر کرده و چانه بر روی کف دست قرار

می‌گیرد. نشانه علاقه و توجه واقعی زمانی است که دست بر روی گونه قرار بگیرد، نه آن‌که سر بر روی دست. زمانی که انگشت اشاره به طور عمودی رو به بالا و بر روی گونه قرار گرفته و انگشت شست بر زیر چانه باشد، شنونده دیدی منفی و یا انتقادی نسبت به گوینده یا موضوع او دارد. ممکن است انگشت اشاره به عنوان تداوم افکار منفی غالباً بر روی چشم گذاشته شده یا آن را بمالد. از آن‌جایی که حالت فرد بازتاب دهنده نگرش اوست، هر چه این حالت بیشتر ادامه یابد، دیدگاه منفی بیشتر باقی خواهد ماند. وجود این حالت در بین شنوندگان نشانه این است که گوینده باید فوراً اقدامی مناسب برای جلب توجه شنوندگان و یا پایان دادن به سخنرانی خود انجام دهد. یک عمل ساده مثل دادن چیزی به شنونده می‌تواند باعث تغییر این وضعیت شود. این حالت اغلب با حالت علاقمندی اشتباه می‌شود، اما قرار گرفتن چانه بر روی انگشت شست که مشخصه حالت انتقادی است تفاوت را آشکار می‌سازد.

- ضربه‌زدن به چانه

اگر قرار است برای گروهی از مردم سخنرانی کنید، در حالی که ایده‌ای را مطرح می‌کنید آن‌ها را به دقت تماشا کنید، چیز جالبی خواهید دید. اکثریت قریب به اتفاق شنوندگان یک دست خود را به طرف چهره خود آورده و شروع به بروز حالت‌های ارزیابی خواهند کرد. وقتی که به قسمت نتیجه‌گیری سخنرانی خود می‌رسید و از آن‌ها می‌خواهید که پیشنهادها و انتقادهای خود را مطرح کنند حالت‌های ارزیابی از بین خواهند رفت. یک دست به سمت چانه خواهد رفت و حالت ضربه‌زدن به چانه شروع خواهد شد. این ضربه‌زدن به چانه به این مفهوم است که شنونده در حال تصمیم‌گیری است. اگر به عنوان مثال به دنبال این حالت دست‌ها و پاها بر روی هم قرار بگیرند و شنونده به پشتی‌صندلی تکیه دهد این زبان غیر کلامی به معنی «نه» است اما اگر شنونده در حالی که نشسته به سمت جلو متمایل شود به معنی «آری» است.

- انواع حالات تصمیم‌گیری

افراد عینکی در هنگام تصمیم‌گیری به جای ضربه‌زدن به چانه ممکن است عینک را از چهره برداشته و یک دسته آن را در دهان خود قرار دهند. کسی که پیپ می‌کشد ممکن است در این هنگام پیپ خود را در دهان قرار دهد که نشانه این است که او از تصمیم خود مطمئن نیست و این عمل مانع تصمیم‌گیری فوری او می‌شود. از آن‌جایی که حرف زدن با دهان پر عادت خوبی نیست، گذاشتن چیزی در دهان می‌تواند توجه خوبی برای فرار از تصمیم‌گیری فوری باشد.

- ترکیب حالت‌های دست بر چهره

بعضی وقت‌ها حالت‌های خستگی، ارزیابی و تصمیم‌گیری با هم بروز می‌کنند، که هر یک از آن‌ها بخشی از افکار فرد را نشان می‌دهد. نشان می‌دهد که حالت ارزیابی و تصمیم‌گیری با هم انجام می‌شود. این فرد در حالی که پیشنهاد مطرح شده را ارزیابی می‌کند، در همان حال مشغول تصمیم‌گیری است. وقتی که این فرد توجه خود را نسبت به گوینده از دست می‌دهد، سر او به تدریج بر روی چانه قرار می‌گیرد.

- خارانیدن سر و ضربه زدن به آن

یکی از حالت‌های رایج در هنگام دروغ گفتن، مالیدن پشت گردن با کف دست است. شخصی که در حال دروغ گفتن است معمولاً از نگاه کردن به دیگران طفره رفته و به پایین نگاه می‌کند. البته این حالت به هنگام عصبانیت و درماندگی هم به کار می‌رود. البته در این حالت ابتدا فرد مورد نظر با کف دست خود ضربه ای به پشت گردن زده و سپس شروع به مالیدن آن می‌کند. تصور کنید که مدیری از کارمند خود می‌خواهد که کاری را انجام دهد و کارمند فراموش می‌کند. وقتی مدیر از کارمند می‌پرسد که نتیجه چه شد؛ کارمند فراموشکاری خود را با زدن ضربه ای با کف دست به سر خود (پیشانی یا پشت گردن) نشان می‌دهد، گویی که به طور نمادین خود را تنبیه می‌کند. اگر چه زدن بر سر فراموشکاری را نشان می‌دهد، اما همچنین نشان‌دهنده احساسی است که آن فرد نسبت به شما و موقعیت خودش دارد. اگر او به پیشانی خود ضربه بزند نشانی این است که ترسی از این وضعیت ندارد، اما اگر ضربه را به پشت گردن خود بزند نشانه این است که از عواقب این فراموشی می‌ترسد. کسانی که بنابر عادت پشت گردن خود را می‌مالند بیشتر دیدگاه‌های منفی و انتقادی دارند و کسانی که پیشانی خود را می‌مالند بیشتر انسان‌های سرخوش و بی‌خیال هستند.

### ✓ ۲۳ ترفند زبان بدن که شما را دوست‌داشتنی می‌کند

زبان بدن یک ارتباط غیرکلامی است که ما به صورت خودآگاه یا ناخودآگاه از آن استفاده می‌کنیم. این ارتباط غیرکلامی شامل ارسال و دریافت سیگنال‌های بدون کلام می‌شود. گفته می‌شود که ارتباطات خوب پایه و اساس رابطه‌های موفق است، بنابراین توانایی شناخت و استفاده درست از رابطه‌ی غیرکلامی یا همان زبان بدن ابزار قدرتمندی است که به شما این امکان را می‌دهد که منظور واقعی‌تان را به فرد مقابل برسانید و تعامل با دیگران را به یک تجربه‌ی آسان و لذت‌بخش تبدیل کنید. در این نوشته با ۲۳ ترفند زبان بدن آشنا می‌شوید که شما را دوست‌داشتنی می‌کند.

شما در طول روز سیگنال‌هایی را به مردم ارسال می‌کنید، بدون این‌که توجهی به آن‌ها داشته باشید. نحوه‌ای که چشمان‌تان را حرکت می‌دهید و نحوه‌ای که با کسی دست می‌دهید نمونه‌های این سیگنال‌ها هستند. ممکن است با استفاده از زبان بدن، سیگنال‌های ناخودآگاهی را ارسال کنید که یا سبب شوند دیگران شما را بیشتر دوست داشته باشند یا حداقل حرف شما را به واسطه دریافت آن سیگنال‌ها، اجمالاً درست فرض کنند. هر زمان که درباره این مهارت‌ها صحبت می‌کنم، همیشه یک یا دو نفر هستند که از «اثر گذاشتن» بر دیگران به وسیله زبان بدن (ترفندهای روانی) احساس راحتی نمی‌کنند.

فریبندگی همیشه هم بد نیست

«اثر گذاشتن»، تغییر رفتار یا تفکر دیگری است. «فریبندگی»، دانسته اثر گذاشتن است. شاید وقتی واژه «فریبندگی» را بشنوید، فوراً افکار منفی به سراغ‌تان بیاید، اما دست نگه دارید. فریبندگی به معنی دستکاری در برداشت و حس دیگران، لزوماً بد نیست. آنچه بد است، نیت‌های بد انسان‌ها است.

نمونه ۱: فرد موذی فریبنده

انسان بد، بد است و انسان بدی که فریبکاری می‌کند واقعا مشکل‌ساز است. برای نمونه:

دختر بدجنسی که قصد دارد جایگاه اجتماعی همکلاسی دوست‌داشتنی‌اش را پایین بیاورد.

او به همکلاسی‌هایش می‌گوید که این دختر دوست‌داشتنی کار بدی کرده است.

در نتیجه کل کلاس دختر دوست‌داشتنی را کمتر دوست خواهند داشت.

و حالا دختر دوست‌داشتنی غمگین می‌شود.

نمونه ۲: فریبندگی دوستانه

فریبندگی می‌تواند حال و روز هر کسی را در موقعیت خاصی بهتر کند.

آدم خوش‌گذران یک فریبنده باتجربه است.

او تصادفاً به شخصی تنه می‌زند.

او به نحو آرامش‌بخشی لبخند زده و عذرخواهی می‌کند، حتی اگر خودش مقصر نباشد.

به این ترتیب آدم خوش‌گذران با درایت و فریبندگی خود از وقوع یک دعوا جلوگیری می‌کند و شب

خوشی را می‌گذرانند.

همانطور که در این دو نمونه مشاهده کردید، مشکل دختر بدجنس در نمونه‌ی ۱، فریبندگی و دستکاری در موقعیت نبود. مشکل، نیت بد و دروغ او بود.

درخواست من: نیت‌های خوب داشته باشید

فرض را بر این می‌گذارم که شما از این ترفندها با نیت‌های خوب استفاده خواهید کرد و لطفا همین کار را بکنید.

بخش اول: نگرش و زبان بدن

ذهن آدمی همواره به دنبال قضاوت کردن است. این ویژگی ما در فرایند تکامل باعث بقای ما شده است. ما در یک چشم به هم زدن قضاوت می‌کنیم:

آیا این فرد تهدیدی برای جان من است؟

آیا این فرد جذاب است؟

آیا این فرد برای بقای (اجتماعی) من فایده‌ای دارد؟

به این گزینه توجه کنید، اما بدون شناخت بهتر فرد، هرگز تحت تاثیر آن عمل نکنید. ترفندهای زیر به شما کمک خواهند کرد تا به شیوه‌هایی رفتار کنید که دیگران برداشت خوبی از رفتار شما داشته باشند. این بخش منحصرآ درباره‌ی زبان بدن نیست، بلکه این نگرش‌ها به طور ناخودآگاه بر زبان بدن شما تأثیر خواهند گذاشت.

۱. احساس امنیت کنید و از خود اطمینان نشان دهید

این نگرش آنقدر مهم است که باید یک مقاله‌ی کامل را به آن اختصاص داد. شما نمی‌توانید ۱۰۰٪ اوقات از این نگرش برخوردار باشید. به‌علاوه، قطعاً مواردی هست که مطمئن به نظر رسیدن به شما مزیت دوست‌داشتنی بودن را می‌دهد، اما نگرش عنوان شده روی هم رفته درست است.

دو نکته را باید در این خصوص در نظر بگیرید:

سعی کنید مسائل ناراحت‌کننده را برطرف کنید:

## دو درصدی‌ها

برای من پوست بد یک مسئله بود که آن را برطرف کردم.

مسئله‌ی دیگر انتخاب لباس بود که آن را با به همراه بردن یکی از دوستانم هنگام خرید، حل کردم. به خودتان احساس امنیت را یاد بدهید:

من از کتاب‌های صوتی خودآموزی که دانلود کردم چیزهای زیادی آموختم.

هیكل متناسب داشتن کمک زیادی به من کرد. کتاب «بدن چهار ساعته» یا خلاصه‌اش را بخوانید.

۲. همه دوست هستند، مگر غیر از این ثابت شود

چرا پیش از آن که اصلاً پلی ساخته باشید، دست به تخریب آن بزنید؟ اصلاً منطقی به نظر نمی‌رسد:

شما می‌توانید همه چیز را به دست آورید

شما هیچ چیزی برای از دست دادن ندارید

به زودی خواهید فهمید که آیا فرد جدیدی که وارد زندگی‌تان شده، می‌خواهد یا می‌تواند یک دوست خوب باشد یا نه.

۳. همه لایق احترام هستند، مگر غیر از این ثابت شود

در این جا نیز، با احترام گذاشتن به دیگران یا چیزی به دست می‌آورد یا اصلاً چیزی را از دست نمی‌دهید. این به آن معنا نیست که تمام روز باید تملق کسی را بگویید، بلکه به این معنا است که نباید کسی را از سر باز کنید یا کاری کنید که احساس کم‌اهمیت بودن داشته باشند.

۴. همه را دوست بدارید، مگر ثابت شود لیاقتش را ندارند

غریبه‌ها استحقاق این را دارند که به آن‌ها فرصت اثبات حقانیت‌شان را بدهید. در دنیای ما هر کس می‌تواند چیزی باشد که در ظاهر نیست. من انسان‌های نفرت‌انگیزی را دیده‌ام که در ظاهر، مهربان به نظر می‌رسیدند و میلیاردرهایی که مثل کودکان هیجان‌زده رفتار می‌کردند. به قول یک ضرب‌المثل قدیمی: «به جلد یک کتاب دقت کنید، اما پیش از قضاوت کردن حتماً چند ورق از آن را بخوانید.» فرد نفرت‌انگیز یا میلیاردر هیچ کدام از دیگری «بهتر» نیستند. اما بودن در کنار یکی من را ناراحت و بودن در کنار دیگری به من احساس لذت و اشتیاق می‌دهد.

۵. همیشه به این فکر کنید که چه کاری می‌توانید برای دیگران انجام دهید

وقتی با کسی برخورد می‌کنید، فکر نکنید که «او چه کاری می‌تواند برای من انجام دهد؟»، بلکه به این بیندیشید که «من چه کاری می‌توانم برای او انجام دهم؟» کمک کردن به دیگران بهترین راهی است که آن‌ها را به کمک کردن به خود شما ترغیب می‌کند و این وضعیتی است که همه در آن برنده خواهند بود. توجه کنید که نمی‌گوییم نصیحت بی جا کنید تا خودتان را باهوش جلوه دهید. تنها زمانی به مردم کمک کنید که واقعا باور دارید زندگی آن‌ها با آگاهی، کمک یا تماسی که شما به آن‌ها پیشنهاد می‌کنید، بهتر خواهد شد. پیشنهاد کمک بدهید، اما اصرار نکنید. مختصر و مفید سخن بگویید و اجازه دهید آن‌ها تصمیم بگیرند که پیشنهاد کمک شما را بپذیرند یا نه.

بخش دوم: حالت بدن

بدن شما دائما در حال فرستادن سیگنال به افرادی است که با آن‌ها برخورد می‌کنید. حالت بدن بر قضاوت‌های عجولانه‌ی افراد درباره‌ی شما، همینطور بر تصور شما از خودتان اثر می‌گذارد. افزون بر این، حالت درست بدن برای کمر شما هم خوب است، پس چه چیز بهتر از این؟

۱. صاف اما راحت بایستید

برای یافتن یک حالت بدنی مثبت، موارد زیر را دنبال کنید:

پاهایتان را هنگام ایستادن به عرض لگن‌تان باز کنید، قد خود را تا جای ممکن بالا بکشید، تصور کنید از سر در حال کشیده شدن به بالا هستید، حالا این حس بلند بودن را حس کنید اما شانه‌هایتان را شل کنید، گردن‌تان را سفت نگه ندارید و به سرتان طوری زاویه بدهید که برای نگاه کردن در چشمان فردی با قد متوسط مجبور نباشید به بالا یا پایین نگاه کنید.

چند توصیه:

هنگام حفظ حالت بدن، تا جای ممکن راحت باشید. باد به سینه‌تان نیاندازید. قفسه سینه باید صاف باشد، درست مانند وقتی که روی زمین دراز کشیده‌اید. شانه‌هایتان را کمی به عقب بکشید.

۲. صاف بنشینید اما خشک نباشید

وقتی شروع به صاف نشستن کنید، خواهید دید که جثه اغلب افراد، با صاف نشستن کوچک می‌شود.

## دو درصدی‌ها

وقتی با این حالت صاف پشت میز می‌نشینید، فوراً احساس بلند بودن خواهید کرد. پشت‌تان را صاف، اما تا جای ممکن راحت نگه دارید.

۳. همیشه در بخش میانی بدن‌تان کمی کشش داشته باشید

ماهیچه‌های شکم، کمر و ناحیه‌ی مرکزی بدن‌تان هرگز نباید هنگام ایستادن یا نشستن شل باشند. به طور کلی ماهیچه‌های شکم و مرکز بدن‌تان را تحت کمی فشار قرار دهید. این امر نه تنها بر حالت بدن شما اثر خوبی می‌گذارد، بلکه با وقار راه رفتن را برای شما آسان می‌کند.

۴. پاهایتان را به عرض لگن از هم جدا کنید

طرز قرار گرفتن پاها چیزهای زیادی را درباره‌ی شما فاش می‌کند. این یک علم دقیق نیست، اما معمولاً نزدیک هم بودن پاها حاکی از ناامنی است، در حالی که فاصله داشتن آن‌ها از هم نشان‌دهنده‌ی اعتماد به نفس است. نزدیک بودن و دور بودن بیش از اندازه‌ی پاها از هم، می‌تواند بازتاب بدی روی شما داشته باشد. سعی کنید پاهایتان به اندازه‌ی عرض لگن یا کمی بیشتر از هم فاصله داشته باشند، نه بیشتر.

بخش سوم: وارد شدن به یک اتاق

لحظه‌ای که وارد یک اتاق می‌شوید لحظه‌ای است که خودتان را در معرض قضاوت افرادی که در اتاق هستند قرار می‌دهید. حتماً از این فرصت استفاده کنید. شاید بعضی از افراد، تکنیک‌های افراطی مثل خرامیدن را توصیه کنند، اما این توصیه در همه‌ی موقعیت‌ها نتیجه نمی‌دهد.

۱. طوری لبخند بزنید که خوشحالی‌تان را از بودن در آن جمع نشان دهد

صرف نظر از این که واقعاً خوشحال هستید یا نه، هنگام ورود به یک اتاق لبخند بزنید. طوری لبخند بزنید که انگار واقعاً از آنچه می‌بینید لذت می‌برید. در این کار افراط نکنید. با صدای بلند نخندید. لبخندتان به گونه‌ای باشد که انگار پس از چند روز بارانی به بیرون قدم گذاشته‌اید و متوجه درخشش زیبای آفتاب شده‌اید.

۲. با حاضران سلام و احوالپرسی کنید

منحصرأ با یک شخص خاص سلام و احوالپرسی نکنید. با صدای بلند یا به تک‌تک افراد سلام نکنید، مگر این که این نوع رفتار مورد پسند آن‌ها باشد. در غیر این صورت، هنگام نگاه کردن به افراد حاضر در اتاق، لحظه‌ای بی‌حرکت بمانید یا به آهستگی قدم بردارید.



- ارتباط چشمی برقرار کنید

به جماعت حاضر در اتاق چنان سریع نگاه نکنید که انگار به اشیاء نگاه کرده‌اید. در چشم افراد نگاه کنید و اگر کسی چشم در چشم شما دوخت، به او لبخند بزنید. کاری کنید که دیگران احساس کنند یک فرد مثبت وارد اتاق شده است.

- حوصله به خرج دهید

این کار نه تنها نشان‌دهنده اعتماد به نفس شماست، بلکه حاکی از یک نگرش باز و پذیرا نیز می‌باشد.

۳. برای دوستان (فرضی) دست تکان دهید

انسان‌ها به طور ذاتی افرادی را که دوستان زیاد دارند، دوست داشته یا به آن‌ها احترام می‌گذارند. وقتی پا به اتاقی می‌گذارید و روال عادی «سلام و احوالپرسی» را انجام می‌دهید، به دنبال آن برای دوستانتان دست تکان دهید و مثلاً بگویید: «الان میام پیشت!» مسئله این است که نباید برای دست تکان دادن برای دوستان فرضی، استرس داشته باشید. من در مناسبت‌های بزرگ همیشه این کار را می‌کنم. یادتان باشد که آدم پشت سرش را نمی‌بیند. اگر برای فردی که وجود خارجی ندارد و فرضاً پشت سر فرد روبه‌روی شما است دست تکان دهید، فرد روبه‌رو نمی‌داند که شما در اصل برای هوا دست تکان داده‌اید. این کار نتایج جالبی دارد:

مردم تصور می‌کنند شما افراد حاضر را می‌شناسید

شما زمان بیشتری دارید تا با آرامش به اطراف نگاه کنید

شما احساس اعتماد به نفس بیشتری می‌کنید

نکته این جاست که با ترس دست تکان ندهید. این کار را با اطمینان کامل انجام دهید. جوری دست تکان دهید که انگار بهترین دوستان آن طرف اتاق است و شما تلاش می‌کنید به او بگویید فوراً خود را به او می‌رسانید.

بخش چهارم: آداب دست دادن

۱. محکم و در عین حال آرام دست دهید

مردها به ویژه به نحوه دست دادن حساس هستند. دست دادن ضعیف یا مثل «ماهی مرده» فوراً درجه

دوست‌داشتنی بودن شما را پایین می‌آورد.

فقط شما دست‌تان را جلو نیاورید. دست دادن یک کار گروهی است.

فشار دست‌تان طوری باشد که انگار دسته‌ی یک ماهیتابه سنگین را گرفته‌اید.

اگر کسی مثل «ماهی مرده» دستش را به سمت شما آورد، دستش را سخت فشار ندهید.

۲. هنگام دست دادن ارتباط چشمی برقرار کنید

نگاه کردن به اطراف، ناخودآگاه بار منفی به همراه می‌آورد:

شما برای فردی که با او دست می‌دهید احترام قائل نیستید یا حواستان به او نیست؛ شما چیزی برای مخفی کردن دارید. به اندازه‌ای به چشمان فرد مقابل نگاه کنید که رنگ چشمان او را بخاطر بسپارید. زل نزنید و فقط لحظه‌ای به چشمان او بنگرید.

۳. طوری لبخند بزنید گویی دیدن آن‌ها روز خوبی را برای شما رقم زده است

هنگام نگاه کردن به چشمان فردی که با او دست می‌دهید طوری لبخند بزنید که گویی چیزی در چشمان او می‌بینید که شما را خوشحال می‌کند. با صدای بلند نخندید و فقط لبخند بزنید.

بخش پنجم: موضع‌گیری بدنی

این‌که موقعیت و موضع بدن خود را چگونه و کجا تعیین کنید در چگونگی برداشت دیگران از شما اثر می‌گذارد. موضع‌گیری بدنی به همراه حالت بدن ابزارهای قدرتمندی هستند.

۱. موضع‌گیری باز داشته باشید

وقتی با فردی صحبت می‌کنید، حالت بدن‌تان را طوری نشان دهید که به روی آن فرد باز و پذیرا باشد. به عبارت دیگر، موقعیت بدن‌تان ترجیحاً «در معرض» باشد، برای نمونه قفسه سینه‌تان را با دست‌هایتان نپوشانید و قوز نکنید. با رعایت این نکات اعتماد و راحتی خود را به فرد مقابل نشان می‌دهید.

۲. زاویه بدن خود را به سمت فردی که با او صحبت می‌کنید تنظیم کنید

این یک تغییر نامحسوس است، اما اطمینان از اینکه بدن شما به هم‌صحبت شما «اشاره می‌کند»، مهم است. اگر زاویه بدن‌تان دور از فرد مقابل باشد، حاکی از ترس، عدم‌امنیت و بدگمانی است.

۳. به اشیاء تکیه ندهید

تکیه دادن به یک شیء (برای نمونه دیوار) حاکی از بی‌اعتنایی و احتمالاً احساس ناامنی است. هر زمان که امکانش را دارید با یک حالت بدن خوب بایستید. سعی کنید یک «حالت بدن خنثی» و البته راحت را به خود بگیرید.

۴. وقتی به چیزی تکیه می‌دهید، حالت بدن را فراموش نکنید

اگر بنا به هر دلیلی مجبور به تکیه دادن به چیزی می‌شوید، حالت بدن خوب‌تان را حفظ کنید. قوز نکنید.

بخش ششم: صورت

صورت شما ناحیه‌ای با سیگنال‌های بسیار است. در حقیقت، در زمینه حرکات ریز صورت که افراد به طور ناخودآگاه از خود بروز می‌دهند، تحقیقات بسیاری انجام شده است. انسان‌ها بدون این که بدانند اطلاعات زیادی را از این طریق منتقل می‌کنند. شما می‌توانید با استفاده از صورت‌تان، اطلاعات زیادی درباره خودتان به مردم بدهید.

۱. چهره‌ای شاد را به نمایش بگذارید

تا به حال از «سندروم صورت خونسرد» چیزی شنیده‌اید؟ برخی افراد ادعا می‌کنند که صورت خونسردشان ناراحت یا عصبانی به نظر می‌رسد و این حالت سبب می‌شود دیگران آن‌ها را به عنوان یک خطر اجتماعی تلقی کنند. شما طبیعتاً تمایل نخواهید داشت با فردی که این نوع حالت صورت را دارد، صحبت کنید. گرچه، این حالت اصلاً تهدیدی برای دیگران نیست، مگر برای روابط اجتماعی خود فرد. حتماً سعی کنید صورت عادی شما (برای نمونه وقتی با لپ‌تاپ کار می‌کنید) اگر هم شاد نیست، لااقل راحت به نظر برسد. یک ترفند آسان این است که حالتی به خودتان بگیرید که انگار چیز سرگرم‌کننده‌ای را یافته‌اید.

۲. تماس چشمی را ناگهان قطع نکنید

مردم عادت دارند اگر با کسی چشم در چشم شدند، چشم از آن فرد برداشته و به جای دیگری نگاه کنند. سعی کنید این کار را نکنید. تماس چشمی را حفظ کنید و لبخند بزنید. مردم اغلب خودشان نگاه‌شان را بر می‌گردانند، گرچه برخی هم چشم از شما بر نخواهند داشت. تماس چشمی فواید متعددی دارد: مردم شما را فردی بی‌آلایش در نظر می‌گیرند. شما اعتماد به نفس بیشتری احساس خواهید کرد.

لطفا توجه کنید که وقتی به تماس چشمی فردی با تماس چشمی خودتان پاسخ می‌گویید، حتما لبخند بزنید. نگاه بی‌تفاوت می‌تواند بسیار ناخوشایند باشد.

### ۳. لبخند بزنید

یک ترفند آسان برای لبخند زدن وجود دارد: تصور کنید در حال تماشای چیزی هستید که واقعا دوست دارید. لبخند زدن به معنی حرکت دادن اجزای صورت به یک شیوه‌ی خاص نیست، بلکه به معنی حس کردن شادی و اجازة‌ی ابراز آن توسط صورت است.

بخش هفتم: تکنیک‌ها و عادات

در این‌جا به برخی نکات خواهیم پرداخت که انجام دادن آن‌ها مستلزم به کارگیری اطلاعات محاوره‌ای و ارتباطی شما است.

### ۱. کارهای طرف مقابل را قرینه کنید

یک تکنیک قدرتمند که بسیار درباره آن تحقیق شده، قرینه کردن است، گویی شما آینه فرد مقابل هستید و کارهای او را تقلید می‌کنید. مردم هنگامی در کنار شما احساس راحتی بیشتری می‌کنند و شما را بیشتر دوست خواهند داشت که شبیه آن‌ها رفتار کنید. برای نمونه:

آن‌ها دست به سینه هستند؟ شما هم دست به سینه باشید.

آن‌ها به پای راست‌شان تکیه دادند؟ شما هم به پای راست‌تان تکیه دهید.

آن‌ها یک لیوان آب در دست دارند؟ شما هم یک لیوان آب در دست بگیرید.

نکته اینجا است که نباید لو بروید. لحظه‌ای که فرد مورد نظر متوجه رفتار تقلیدآمیز شما شود، این تکنیک قدرت خود را از دست می‌دهد.

### ۲. حرکات قرینه‌ای

همانند مورد بالا، در این‌جا هم نباید لو بروید. گاهی، نکات ظریف اثرات بزرگی به جا می‌گذارند:

با او در حال نوشیدن قهوه هستید. او فنجان را برمی‌دارد که قهوه بنوشد؟ شما هم این کار را انجام دهید.

او لبخند می‌زند؟ شما هم لبخند بزنید (این کار آسانی است).

او اندکی به شما نزدیک تر می شود. شما هم این کار را انجام دهید.

بار دیگر تکرار می کنم که لو نروید و مصنوعی رفتار نکنید. از این تکنیک باید مرتباً و بدون جلب توجه استفاده کنید.

## ✓ رمزگشایی در ارتباط چشمی؛ ۷ حقیقت جذاب درباره معانی مختلف نگاه کردن

چرا تماس چشمی در ارتباط غیرکلامی اهمیت دارد؟ برای یافتن اهمیت این موضوع، باید به چشم به عنوان یک ابزار نگاه کنیم و ببینیم از آن چه استفاده‌هایی می شود. متأسفانه امروزه گوشی‌های هوشمند گوی سبقت را از انسان‌ها ربوده‌اند و مجالی برای برقراری ارتباط چشمی آن‌ها به هم نمی‌دهند. دریغ کردن نگاه، راهی برای نشان دادن خشم و غضب است، موقع پنهان کردن دروغ در چشم طرف نگاه نمی‌کنیم، خیره نگاه کردن نوعی تجاوز به حریم شخصی انگاشته می‌شود و به‌طور کلی با نوع نگاه‌مان می‌توانیم سبب شادی، غم، ترس و تعجب دیگران شویم. می‌توان گفت یک جفت سلاح قدرتمند در اختیار داریم که نوع استفاده از آن به خودمان بستگی دارد. ارتباط چشمی بیش از حد، به‌طور غریزی با گستاخی، خصومت یا تکبر در ارتباط است؛ اما در محیط کاری، ارتباط چشمی بیش از حد ممکن است با نیت عمدی برای تسلط یافتن، ترساندن، تحقیر کردن یا القای حس «معیوب بودن» به فرد مقابل، همراه باشد. بنابراین، اگر هنگام برقراری ارتباط چشمی با دیگران، یکی از این مقاصد را در سر دارید، بهتر است از این کار اجتناب کنید. از سوی دیگر، ارتباط چشمی کم هم می‌تواند شما را معذب، بی‌میل یا ریاکار نشان دهد. برای مثال، یک بیمارستان بزرگ محلی در تحلیل شکایات بیماران دریافت که ۹ نامه از ۱۰ نامه شکایت، به ارتباط چشمی ضعیف پزشک با بیمار اشاره دارند، نقطه ضعفی که از دید عموم، به‌خاطر اهمیت ندادن یا فقدان توجه پزشک به بیمار است. مدت زمان مناسب برای برقراری ارتباط چشمی‌ای که سبب ایجاد حس توجه و اعتماد دوطرفه می‌شود، بسته به موقعیت، محیط، نوع شخصیت، جنسیت و تفاوت‌های فرهنگی، مختلف است. اگرچه طبق یک قاعده کلی، ارتباط چشمی مستقیم حین یک مکالمه که بین ۳۰ درصد تا ۶۰ درصد از مدت زمان مکالمه متغیر باشد، یک جو صمیمی و پربار را ایجاد می‌کند. در نظر داشته باشید که وقتی شنونده هستید، ارتباط چشمی‌تان بیشتر و وقتی گوینده هستید، ارتباط چشمی‌تان کمتر می‌شود.

آیا حقایق زیر را درباره ارتباط چشمی می‌دانستید؟

ارتباط چشمی یک حس پیوند قدرتمند و ناخودآگاهانه ایجاد می‌کند و این پیوند حتی با چشمان نقاشی

شده یا عکس گرفته شده هم برقرار می‌شود، حقیقتی که توسط محققان دانشگاه کورنل (Cornell) ثابت شد. این محققان نگاه خیره خرگوش کارتونی روی جعبه‌های کورن فلکس تریکس (Trix) را دستکاری کردند و از گروهی از بزرگسالان خواستند یکی از آن‌ها را انتخاب کنند. چیزی که این محققان دریافتند مطابق انتظارشان بود. جعبه‌ای که اغلب بزرگسالان انتخاب کردند، جعبه‌ای بود که خرگوش روی آن، مستقیم در چشمانشان نگاه می‌کرد.

زمانی که از موضوعات شرم‌آور، ناراحت‌کننده یا غم‌انگیز صحبت می‌کنیم یا در حال زیر و رو کردن افکار و احساسات درونی‌مان هستیم، ارتباط چشمی‌مان کم می‌شود.

هنگام صحبت با افرادی که دوست‌شان داریم، تحسین‌شان می‌کنیم یا زیردست‌شان هستیم، ارتباط چشمی‌مان زیاد می‌شود. در مکالمات صمیمانه‌تر، طبیعتاً بیشتر به هم نگاه می‌کنیم و خیرگی نگاه را مدت زمان بیشتری حفظ می‌کنیم. در واقع، بر اساس میزان ارتباط چشمی، روابط را قضاوت می‌کنیم. هر چه ارتباط چشمی بیشتر باشد، رابطه نزدیک‌تر است.

زنان بیشتر از مردان با فردی که در حال صحبت با او هستند، ارتباط چشمی برقرار می‌کنند. این یکی از دلایلی است که زنان مکالمه رو در رو را ترجیح می‌دهند و مردان به صحبت کردن در حالت ایستاده کنار هم قانع هستند.

مردم معمولاً در آسانسور، مترو، اتوبوس‌ها و قطارهای شلوغ، از ارتباط چشمی اجتناب می‌کنند. در آسانسور که مقابل در می‌ایستیم و در مکان‌های دیگر به گوشی‌های هوشمندمان زل می‌زنیم، چون وسیله‌ای است برای کنترل عدم امنیتی که از ترس حمله شدن به حریم شخصی‌مان احساس می‌کنیم. پیشخدمت‌ها از عدم ارتباط چشمی به عنوان یک ترفند استفاده می‌کنند تا به مشتریان این سیگنال را ارسال کنند که: «من آنقدر سرم شلوغ است که الان نمی‌توانم به کار تو رسیدگی کنم». کارمندان هم اغلب با پیدا شدن سر و کله رئیس، به‌ویژه وقتی به نظر می‌رسد او سؤال سختی دارد یا به دنبال داوطلب برای انجام کاری است، نگاه‌هایشان را از او می‌دزدند. (دانش‌آموزان هم وقتی معلم می‌خواهد درس جلسه‌ی قبل را بپرسد، از این ترفند استفاده می‌کنند!)

مهم‌ترین بخش از زبان بدن که نشان می‌دهد فرد در حال دروغ گفتن است، اجتناب او از برقراری ارتباط چشمی است. برخی از افراد (به‌ویژه کودکان) نمی‌توانند هنگام دروغ گفتن، مستقیم به چشمان شما نگاه کنند. اما بسیاری از افراد (به‌ویژه گستاخ‌ترین آن‌ها) برای «راست جلوه دادن» دروغ‌شان، بیش از حد



ما می‌گوییم تمرکز داشته باشیم. ما اغلب به حالات صورت و زبان بدن این افراد نگاه می‌کنیم و به درستی حدس می‌زنیم که افسرده هستند، بیمارند، خوشحال هستند یا ناراحت و خشمگین اند. حالا فکر کنید یک نفر بازیگر خوبی باشد و بتواند احساسات خود را پنهان کند. در این شرایط که سرنخ‌های بصری و احساسی در صورت فرد وجود ندارد چگونه می‌توان ذهن فرد را خواند.

واقعیت این است که برای خواندن ذهن افراد نیاز به داشتن مهارت‌های زیادی نیست. تنها چیزی که نیاز دارید انگیزه ای برای یادگیری و تمایل و اشتیاق برای درک شرایط افراد است. واضح است که قبل از دستیابی به این مهارت، باید کمی تمرین کنید. اما لازم نیست یک گوی بلورین، کارت‌های مخصوص یا لباس‌های عجیب و غریب داشته باشید. شما باید بتوانید ذهن خود را از تمامی حواس پرتی‌های موجود خالی کنید. برای برخی از افراد توسعه این مهارت به زمان زیادی نیاز خواهد داشت. ممکن است بخواهید در کلاس‌های یوگا شرکت کنید تا قدرت تمرکز بر روی کارهای خود را به دست آورید. این کار نه تنها به شما کمک می‌کند بر روی ذهن و انرژی خود تمرکز داشته باشید بلکه انعطاف پذیری خوبی در اختیار شما قرار می‌دهد.

اگر دوست دارید ذهن دیگران را بخوانید، می‌توانید برای آغاز کار ترفندها و نکاتی را دنبال کنید. این ترفندها توسط بهارا روانشناس مشهور توسعه داده شده بود. مشتریان بهارا شامل مشهورترین و ثروتمندترین چهره‌های شناخته شده در حوزه سرگرمی و نمایش‌های تجاری هستند. شما باید این نکات را در خانواده یا در میان دوستان خود تمرین کنید. ممکن است بعد از آغاز تمرین متوجه نتایج سریعی شوید اما انجام آن به زمان زیادی نیاز خواهد داشت.

#### ۱. روح خود را باز کنید

علاوه بر پاک کردن ذهن از تمامی افکار مزاحم و استرس‌ها، شما باید انرژی خود را به روی افراد و احتمالاتی که در اطرافتان وجود دارد باز کنید. در مورد هیچ چیزی فکر نکنید. باید در زمان حال حضور داشته باشید. ذهن و روح شما باید با انرژی دریافتی از افراد و اطراف غرق شود. تمرینات یوگا یک روش آموزشی عالی برای انجام این کار است. شما می‌توانید آن را در منزل و در یک اتاق آرام نیز تمرین کنید. زمانی که می‌خواهید بر روی افکار و انرژی خود تمرکز کنید مطمئن شوید که کسی در اتاق حضور ندارد.

#### ۲. دیدن و ندیدن

چند لحظه از زمان خود را برای دیدن فردی که در نزدیکی شما نشسته است صرف کنید. یک تصویر



لحظه‌ای و ذهنی از ساختار صورت، موها، چشم‌ها، ژست، زبان بدن و سایر جزئیات آن‌ها بگیرید.

هر چیز دیگری که در اطراف این فرد وجود دارد را مشاهده کنید. باید یک ستون ذهنی داشته باشید که نشانه‌های موجود در هر شخص را با سایر چیزهایی که متعلق به او نیست جدا می‌کند. فرد را از صندلی که بر روی آن نشسته است یا دیواری که به آن لم داده است جدا کنید. تمامی این موارد باید به یک روش خاص تصویرسازی شود بنابراین می‌توانید انرژی که در اطراف شما تولید می‌شود را احساس کنید.

۳. بر روی فرد تمرکز کنید

خوب حالا تمرکز خود را به صورت فرد اختصاص دهید. به صورت مستقیم به چشم‌های فرد به مدت ۱۵ ثانیه نگاه کنید. سعی کنید به صورت طولانی مدت به چشم طرف مقابل زل نزنید. در غیر این صورت انرژی دریافتی از فرد مختل می‌شود و فرد مقابل احساس راحتی نخواهد داشت. بعد از گذشت ۱۵ ثانیه، به طرف دیگری نگاه کنید. یک تصویر ذهنی از چهره و چشم‌های فرد بسازید. انرژی این فرد چگونه است؟ حالا ساکت بنشینید و اجازه دهید افکار و احساسات فرد مقابل تمامی ذهن و روح شما را پر کند. حالا به درستی می‌توانید فرایند خواندن ذهن را آغاز کنید.

۴. مکالمه و گفت‌وگویی را آغاز کنید

در این مرحله می‌توانید افکار و احساسات یک فرد را کشف کنید. شما می‌توانید موضوع دلخواه خود برای مکالمه را انتخاب نمایید. از آن‌ها در مورد کار یا زندگی شان سوال کنید. افکاری که به ذهن شما خطور می‌کند ممکن است دقیقاً همان افکاری باشد که به ذهن فرد دیگر می‌آید. می‌توانید بلافاصله چیزی که فکر می‌کنید طرف مقابل در حال فکر کردن به آن است را بیان کنید. اگر حافظه خوبی داشته باشید، می‌توانید این افکار را ذخیره کنید تا بعداً تمامی احساسات خود در مورد افکار فرد مورد نظر را جمع‌آوری نمایید. نکته کلیدی این است که هر فکری که در این نقطه به ذهنتان خطور می‌کند را محترم بشمارید و از آن استقبال کنید. حتی اگر این افکار تیره و مزاحم هستند باز هم اجازه ورود آن‌ها را بدهید. برای انجام این کار، شما باید ذهن خود را برای هر نوع احتمالی باز نگه دارید. ممکن است هیچ سرنخی در مورد این که فرد مورد نظر افسرده است از قبل نداشته باشید و این کمی آزاردهنده خواهد بود. بهتر است در مورد برخی از شرایط اطلاعاتی داشته باشید تا بتوانید به فرد مورد نظر کمک کنید.

سایر ترندها و تکنیک‌ها

ترندهای دیگری وجود دارد که می‌توانید از آن به نفع خود استفاده کنید. زمانی که توانایی‌های خود را

برای تمرکز بر روی افکار و احساسات دیگران افزایش دادید، می‌توانید از ترفندهای موجود استفاده کنید و یک تصویر روشن از چیزهایی که در ذهن فرد مقابل می‌گذرد به دست آورید. این ترفندها می‌تواند شانس موفقیت شما را افزایش دهد.

### هوش هیجانی

اگر فردی را که در حال صحبت با او هستید را می‌شناسید، می‌توانید از او بپرسید که آیا احساس یکسانی با شما دارند یا خیر. باید در این مسیر صبور باشید. بیشتر افراد در برچسب گذاری و مشخص کردن احساسات خود زیاد خوب نیستند. آن‌ها ممکن است زمانی که واقعا استرس و اضطراب دارند احساس عصبانیت بکنند. زمانی که آماده رفتن به یک موضوع دیگر هستند ممکن است احساس عصبی بودن و ناراحتی داشته باشند. اگر فردی که با او صحبت می‌کنید با احساس شما موافق بود، در مورد دلیل این موضوع از او سوال کنید. در نهایت شما می‌توانید پیشنهادهای خود در مورد کارهای بعدی برای افزایش یا کاهش این احساسات را ارائه کنید. این موضوع بیشتر شبیه خواندن روان انسان‌هاست تا خواندن ذهن اما بدون شک یکی از روش‌های کلیدی برای توسعه مهارت‌های طبیعی است.

### توسعه مهارت‌های شنیداری

آیا می‌دانید افرادی که ارتباط خوبی با دیگران دارند چه مهارتی را بیشتر از سایر مهارت‌های موجود تقویت کرده‌اند؟ بله درست حدس زدید. این افراد شنوندگان خوبی هستند. زمانی که فردی صحبت می‌کند، کاملاً همراه او باشید. تنها به خاطر پاسخ دادن به صحبت‌های آن‌ها گوش ندهید. اگر به درستی به حرف‌های او گوش دهید قادر خواهید بود هر چیزی که می‌گوید را پردازش کرده و درک نمایید. همچنین باید به دنبال حرف‌هایی باشید که فرد مقابل دوست ندارد به زبان بیاورد. اگر فردی نتوانسته است روز خوبی داشته باشد حتماً دلیلی برای این امر وجود دارد. گوش دادن دقیق به شما کمک می‌کند دلایل این امر را کشف کنید. برای موفق شدن در این کار، باید یاد بگیرید بیشتر از چیزی که فرد به زبان می‌آورد بشنوید. به افراد و احساسات آن‌ها گوش دهید.

### احساسات طرف مقابل را نادیده نگیرید

دلیل این که بیشتر افراد امروزه نمی‌توانند همدردی خوبی با یکدیگر داشته باشند این است که آن‌ها این شرایط را انتخاب می‌کنند. ما بیشتر اوقات احساسات طرف مقابل را نادیده می‌گیریم. هر چقدر این نادیده گرفتن طولانی‌تر باشد، ارتباط کم رنگ تر می‌شود. به جای فکر کردن در مورد ایمیل جدید از طرف

رییس خود یا خوردن شام، در مورد احساسات خود فکر کنید. بر اساس یافته‌های روانشناسی، هر چقدر بیشتر به احساسات خود پاسخ دهید بیشتر قادر خواهید بود به احساسات و افکار دیگران پاسخ دهید.

### نتیجه‌گیری

خواندن ذهن کاری است که هر کسی می‌تواند آن را انجام دهد و مربوط به افراد خاصی نیست. ممکن است در آغاز کار موفقیت چشمگیری به دست نیاورید اما با تمرین و تکرار قادر خواهید بود پیشرفت کنید. هرگز از توانایی جدید خود برای سوء استفاده کردن از افراد استفاده نکنید. اگر قادر هستید به خوبی احساسات آن‌ها را تشخیص دهید، پس می‌توانید از آن در یک روش مثبت استفاده کنید. سعی کنید از توانایی خود برای کمک به افراد استفاده کنید. افرادی که قادر به خواندن ذهن افراد هستند می‌توانند دوستان عالی باشند.

این هم فصل سه از کتاب دو درصدی‌ها؛ در این فصل سعی شد شما با زبان بدن آشنا شوید و بتوانید با تجزیه و تحلیل انسان‌های دور و برتان، آن‌ها را مثل کتاب و مجله بخوانید، بفهمید در ذهن و فکرشان چه می‌گذرد و چگونه می‌توانید روش‌های مختلف را بر روابط بین خودتان و آن‌ها اعمال کنید. به شما یاد داده شد چه زبان بدنی را انتخاب کنید تا برای سایر مردم دوست‌داشتنی باشید و نیز چه تفکری در قبال آن‌ها داشته باشید تا راحت‌تر با ایشان کنار بیایید. هم‌چنین درباره یکی از مهم‌ترین قسمت‌های تجزیه و تحلیل مردم یعنی «ارتباطات چشمی» صحبت کردیم.

## فصل چهار: رازهای نیچه

این فصل قرار نیست تنها در مورد نیچه باشد؛ این فصل به طور کلی درباره فلسفه و ارتباط آن با تیپ شخصیتی INTJ است. در این فصل درباره فلسفه حرف خواهیم زد و سعی می‌کنیم شما را با فیلسوف‌های معروف INTJ و طرز فکر (و البته شخصیت آن‌ها) آشنا سازیم. آشنایی و مطالعه این موارد به شما کمک خواهد کرد با ذهنیت کسانی که شخصیت مشابه با آن‌ها دارید، بیشتر آشنا شده و خود را بهتر و بیش از پیش کشف کنید.

### • قدم اول: فریدریش ویلهلم نیچه

فریدریش ویلهلم نیچه (به آلمانی: Friedrich Wilhelm Nietzsche) (زاده ۱۵ اکتبر ۱۸۴۴ – درگذشته ۲۵ اوت ۱۹۰۰) فیلسوف، شاعر، منتقد فرهنگی، جامعه‌شناس، آهنگساز و فیلولوژیست کلاسیک بزرگ آلمانی و استاد لاتین و یونانی بود که آثارش تأثیری عمیق بر فلسفه غرب و تاریخ اندیشه مدرن بر جای گذاشته‌است. در سال ۱۸۶۹ با ۲۴ سال سن، به گرسی فیلولوژی کلاسیک در دانشگاه بازل دست یافت که جوان‌ترین فرد در نوع خود در تاریخ این دانشگاه به‌شمار می‌رود. در سال ۱۸۷۹ به خاطر بیماری‌هایی که در تمام طول زندگی با او همراه بود، از سمت خود در دانشگاه بازل کناره‌گیری کرد و دهه بعدی زندگانی‌اش را به تکمیل هسته اصلی آثار خود که تا پیش آن به نگارش درآورده بود، اختصاص داد. او بیماری خود را موهبتی می‌داند که باعث زایش افکاری نو در وی شده‌است. در سال ۱۸۸۹ در سن ۴۴ سالگی، قوای ذهنی‌اش را به‌طور کامل از دست داد و دچار فروپاشی کامل ذهنی گردید. او سال‌های باقی‌مانده عمر را تحت مراقبت مادرش (تا زمان مرگ او در سال ۱۸۹۷) و پس از آن خواهرش الیزابت فورستر-نیچه گذراند و سرانجام در سال ۱۹۰۰ در گذشت. شاکله اصلی نوشته‌های نیچه از جدل فلسفی، شاعری، نقد فرهنگی و قصه تشکیل شده و در کنار آن به‌طور گسترده‌ای نیز به هنر، لغت‌شناسی، تاریخ، دین و دانش پرداخته شده‌است. نوشته‌های او در عین آن‌که سرشار از جملات قصار و گوشه کنایه است، شامل مباحث بسیار دیگری همچون اخلاق، زیبایی‌شناسی، تراژدی، معرفت‌شناسی، خداناباوری و خودآگاهی نیز می‌گردد. بنیان‌های اصلی فلسفه او عبارتند از نقدهایی تند علیه حقیقت مطلق در دفاع از منظرگرایی، انگاره «آپولونی و دیونوسی»، نقدهایی تبارشناسانه بر دین و اخلاق مسیحی و نظریه او در این رابطه تحت عنوان «اخلاق ارباب-برده‌ای»، تصدیق زیبایی‌شناسانه هستی و وجود در واکنش به پدیده «مرگ خدا» و بحران عمیق هیچ‌انگاری، و تعریف سوژه بشری به عنوان تجلی‌گاه اراده‌های متنازع و در-

کشاکش که در مجموع با عنوان «اراده قدرت» شناخته می‌شود. نیچه در آثار بعدی‌اش مفاهیم تأثیرگذاری همچون «آبر-مرد» و «بازگشت جاودان» را مطرح کرد و به‌طور فزاینده‌ای با قدرت‌های خلاقه فرد به عنوان نیرویی برای غلبه بر پیش‌فرض‌های اجتماعی، فرهنگی و اخلاقی و نیل به ارزش‌های نو و سلامتِ زیبایی‌شناسانه درگیر شد و به غور و تفحص در باب آن‌ها پرداخت.

پس از درگذشت نیچه، خواهر او الیزابت فورستر-نیچه متصدی و ویراستار دست‌نوشته‌های او شد و شماری از آثار منتشرنشده او را جهت تطابق با ایدئولوژی ملی‌گرایانه آلمانی شخصی‌اش بازنویسی کرد، و در عین حال دیدگاه‌های صریح او را که به روشنی در تضاد با یهودستیزی و ملی‌گرایی بودند دچار واگردانی، پیچیدگی و غموض کرد. آثار نیچه در ویراست‌های چاپی الیزابت به فاشیسم و نازیسم ارتباط داده شد، اما شماری از پژوهشگران قرن بیستم چنین خوانشی از آثار نیچه را به چالش کشیدند و ویراست‌های اصلاح‌شده آثار او به زودی عرضه گردید. اندیشه‌های او در دهه ۱۹۶۰ بار دیگر به محبوبیت رسید، و از آن زمان تاکنون تأثیری عمیق بر اندیشمندان حوزه‌های فلسفه (به خصوص مکاتب فلسفه قاره‌ای همچون اگزیستانسیالیسم، پست‌مدرنیسم و پسا-ساختارگرایی)، هنر، ادبیات، روانشناسی و فرهنگ عامه در قرن بیستم و بیست و یکم گذاشته‌است. از مشهورترین عقاید وی نقد فرهنگ، دین و فلسفه امروزی بر مبنای سؤالات بنیادینی درباره بنیان ارزش‌ها و اخلاق بوده‌است. نوشته‌های وی سبک تازه‌ای در زبان آلمانی محسوب می‌شد؛ نوشته‌هایی بسیار ژرف و پر از ایجاز، آمیخته با افکاری انقلابی که نیچه خود روش نوشتاری خویش را گزین گویی‌ها می‌نامید. یکی از مشهورترین جملات او «خدا مرده‌است» می‌باشد که بحث‌های فراوانی را پدیدآورده است.

## زندگی

او در ۱۵ اکتبر ۱۸۴۴ در شهر کوچک روکن واقع در لایپزیک پروس به دنیا آمد. به دلیل مقارنت این روز با روز تولد فریدریش ویلهلم چهارم، پادشاه وقت پروس، که در روز تولد نیچه چهل و پنج ساله می‌شد، پدر او که معلم چند تن از اعضای خاندان سلطنت بود، نام کوچک پادشاه را بر فرزند خود نهاد (نیچه بعدها بخش میانی نام خود ویلهلم را حذف کرد).

والدین او کارل لودویگ نیچه (۱۸۴۹-۱۸۱۳) که کشیشی لوتری و سابقاً یک معلم بود و فرانسیسکا نیچه (۱۸۹۷-۱۸۲۶) یک سال پیش از متولد شدن نیچه در سال ۱۸۴۳ ازدواج کردند. آن‌ها صاحب دو فرزند دیگر نیز شدند: الیزابت فورستر-نیچه متولد ۱۸۴۶ و پسری دیگر به نام لودویگ جوزف متولد ۱۸۴۸. وقتی نیچه پنج سال داشت، پدرش بر اثر یک ناخوشی مزمن مغزی درگذشت. شش ماه پس از آن فرزند

آخر خانواده لودویگ جوزف در دو سالگی فوت کرد. نیچه پس از آن همراه با خانواده به ناومبورگ نقل مکان کرد. در آنجا با مادر بزرگِ مادری و دو عمهٔ مجرد نیچه زندگی می‌کردند. پس از فوت مادر بزرگش در سال ۱۸۵۶، به خانهٔ اصلی خود که هم‌اکنون به موزه و مرکز مطالعات نیچه بدل شده‌است نقل مکان کردند. نایجل راجرز و مل تامپسون در کتاب فیلسوفان بد کردار نشان می‌دهند که نیچه دائماً بیمار بوده و سردرد داشته و اگر بر اثر بیماری سفلیس نمی‌مرد، می‌شد نتیجه گرفت که او در هنگام مرگ هنوز پسر بوده‌است. نیچه چند مورد به زنانی مثل لو سالومه و کازیمیا واگنر ابراز عشق کرده بود اما همه این موارد با تلخی پایان یافت و مخصوصاً خیانت لو سالومه و دوستش پل ری به او ضربه بسیار محکمی به او وارد آورد که بیماری او را تشدید کرد. در اواخر عمر نیچه خواهرش از او مراقبت می‌کرد که او هم حداکثر استفاده را از عواید فروش آثار او برد. نیچه در ده سال آخر عمرش عملاً مجنون بود.

### تحصیلات

او در ابتدا در یک مدرسه پسرانه و پس از آن مدرسه‌ای خصوصی مشغول به تحصیل شد، و در همان‌جا با افراد همچون گستاو کروگ، رادولف واگنر و ویلهلم پیندر که از خانواده‌های بسیار محترم بودند رابطه دوستی برقرار کرد. در سال ۱۸۵۴ به دبیرستان معروف دوم‌گیمنازیوم (Domgymnasium) در ناومبورگ وارد شد. بعداً به خاطر خدمتی که پدرش به عنوان کشیش به دولت کرده بود، بورسیه تحصیل در مدرسه پفورتا (Pforta) که از شهرتی جهانی برخوردار بود به او پیشنهاد گردید. او به این مدرسه منتقل گردید و در میانهٔ سال‌های ۱۸۵۸ تا ۱۸۶۴ در آن‌جا به تحصیل مشغول شد. در همان‌جا با افرادی همچون پائول یاکوب دویسن و کارل فون گرسدورف دوست شد. او همچنین اوقاتی را به شاعری و نگارش موسیقی می‌گذراند. او تابستان‌ها در ناومبورگ هدایت یک انجمن ادبی و موسیقایی به نام «گرمانیا» (Germania) را بر عهده داشت. نیچه در مدرسه پفورتا توانست بنیه‌ای قوی در چندین زبان - یونانی، لاتین، عبری و فرانسوی - کسب کند و این‌گونه قادر به مطالعهٔ منابع دست اول مهم شود. او در این دوران برای نخستین بار دوری از خانواده را در محیط محافظه‌کارانهٔ یک شهر کوچک تجربه کرد.

نیچه در پفورتا تمایل به دنبال کردن موضوعاتی داشت که معمولاً نامناسب و ناشایست توصیف می‌شدند. در همین دوره، با آثار شاعر تقریباً ناشناختهٔ آن عصر، فریدریش هولدرلین، آشنا شد و از او به عنوان «شاعر محبوب» خویش یاد کرد، و در مقاله‌ای که در باب او نوشت، بیان داشت که این شاعر مجنون، آگاهی را به «متعالی‌ترین کمال» خود رسانیده‌است. معلّمی که مقالهٔ نیچه را تصحیح کرد نمرهٔ خوبی به کار او داد، اما از سویی به نیچه توصیه کرد که در آینده، خود را به نویسندگانی سالم‌تر، با بیانی روشن‌تر

و البته «آلمانی» تر مشغول کند. او همچنین در این دوره با ارنست اورتلپ که شاعری غیرعادی، کافرکیش و اغلب مست و لم‌یعقل بود آشنا گردید که جسدش چند هفته پس از ملاقات با نیچه جوان در یک آبراهه پیدا شد. احتمالاً او بوده‌است که نیچه را با موسیقی و آثار ریچارد واگنر آشنا کرده‌است. شاید تحت تأثیر اورتلپ بود که روزی نیچه و یکی از همکلاسانش به نام ریشر، مست و مخمور به مدرسه بازگشتند و در آن وضعیت با یک معلم روبه‌رو شدند، که همین امر باعث تنزل نیچه از تراز اول بودن در کلاس و مخدوش شدن وجهه‌اش به عنوان یک دانش‌آموز نمونه و کامل گردید.

پس از فارغ‌التحصیلی در سپتامبر ۱۸۶۴، به امید رسیدن به مقام کشیش پروتستان، در دانشگاه بن به تحصیل الهیات و فیلولوژی کلاسیک مشغول شد. او و دوپسن دوره‌ای کوتاه به عضویت انجمن برادری بوشن‌شافت (Burschenschaft) در فرانکونی درآمدند. پس از یک ترم تحصیل، نیچه به مطالعات الهیاتی خویش پایان داد و ایمان و اعتقادات مسیحی خویش را رها کرد. در همان دوران نگارش مقاله خود با عنوان «سرنوشت و تاریخ» در سال ۱۸۶۲، نیچه استنباط کرده بود که تعالیم بنیادین مسیحیت تحت تأثیر پژوهش‌های تاریخی بی‌اعتبار گشته‌است؛ اما از سویی به نظر می‌رسد در همین دوران کتاب «زندگی مسیح» نوشته داوید اشتراوس نیز بر نیچه جوان تأثیری عمیق بر جای گذاشته‌است. افزون بر این، کتاب «جوهر مسیحیت» نوشته لودویگ فوئرباخ که در آن نویسنده استدلال کرده‌است که مردم خدا را آفریده‌اند بر نیچه تأثیرگذار بود. در ژوئن ۱۸۶۵، نیچه در نامه‌ای به خواهر شدیداً مذهبی خود خبر از رها کردن ایمان مذهبی خویش داد. نیچه در بخشی از این نامه چنین می‌نویسد: «و این‌گونه راه‌ها از یک‌دگر جدا افتد: اگر طالب خوشی و آرامش روح هستی، پس ایمان داشته باش. لیک اگر طالب آنی که مُرید حقیقت باشی، پس تحقیق و جستجو کن...»

در ۱۷ اوت ۱۸۶۵، بن را ترک کرد و رهسپار دانشگاه لایپزیک شد تا تحت نظر فریدریش ویلهلم ریچل به مطالعه لغت‌شناسی بپردازد. در آنجا بود که با هم‌کلاسی خود اروین روده پیوند دوستی نزدیکی برقرار کرد. نخستین آثار او در حوزه لغت‌شناسی به‌زودی در همین دوران ظاهر شدند. او در سال ۱۸۶۵ تمامی آثار آرتور شوپنهاور را مطالعه کرد. او بیداری علایق فلسفی خود را مرهون مطالعه کتاب «جهان همچون اراده و تصور» اثر شوپنهاور می‌دانست؛ و بعدها تصدیق کرد که او یکی از معدود اندیشمندان است که برایشان احترام قائل است، و بخش «شوپنهاور همچون آموزگار» را در کتاب «تأملات نابهنگام» به افتخار او به نگارش درآورد. او در دانشگاه لایپزیک با فلسفه یونان نیز آشنا گردید. او در سال ۱۸۶۶ کتاب «تاریخ ماتریالیسم» نوشته فریدریش آلبرت لانگه را مطالعه کرد. شروحنی که لانگه در این کتاب در باب فلسفه



ضد-ماتریالیستی کانت، خیزش ماتریالیسم اروپایی، علاقه روبرشد اروپا به دانش، نظریه فرگشت چارلز داروین، و طغیان‌های عمومی علیه سنت و سلطه ارائه کرده بود شدیداً نیچه را مجذوب خود ساخت. محیط فرهنگی عصری که در آن می‌زیست، نیچه را بیش از پیش تهییج کرد که افق‌های مطالعاتی خود را به فراسوی حوزه‌های لغت‌شناسی بسط دهد و مطالعات فلسفی‌اش را همچنان دنبال کند، هر چند او ارایه توضیحی فرگشتی در باب حس زیبایی‌شناسانه بشری را ناممکن می‌دانست. او در سال ۱۸۶۷ برای یک سال خدمت داوطلبانه در توپخانه ارتش پروس در ناومبورگ ثبت‌نام کرد. در این دوران، او در میان هم‌قطاران تازه‌واردش به عنوان بهترین سوارکار شناخته شد، و افسران او پیش‌بینی کردند که او به‌زودی به مقام فرماندهی دست خواهد یافت. با این حال، در مارس ۱۸۶۸ هنگام پریدن بر زین اسب سینه‌اش با قاش زین برخورد پیدا کرد و ماهیچه‌های سمت چپ آن از دو ناحیه دچار پارگی شد؛ این مسئله باعث شد که توانایی راه رفتن را برای ماه‌ها از دست بدهد. از همین رو، نیچه بار دیگر توجه خود را به مطالعات پیشین خویش معطوف کرده و آن‌ها را در سال ۱۸۶۸ تکمیل کرد، و بعدها در همان سال برای نخستین بار با ریچارد واگنر ملاقات کرد.

استادی در بازل

نا حدودی به واسطه حمایت‌های ریچل، نیچه در سال ۱۸۶۹ پیشنهادی قابل توجه برای مقام استادی لغت‌شناسی کلاسیک در دانشگاه بازل سوییس دریافت کرد. در آن زمان نیچه تنها ۲۴ سال داشت و هنوز نه دوره دکتری خود را به پایان رسانیده بود و نه گواهی شایستگی علمی دریافت کرده بود. در این جا نیز باز با حمایت‌های ریچل از سوی دانشگاه لایپزیک به او دکترای افتخاری داده شده بود. این پیشنهاد در زمانی به او ارائه شد که او داشت به تغییر رشته از لغت‌شناسی به علوم تجربی فکر می‌کرد، لیک به هر روی، او این پیشنهاد را پذیرفت. تا به امروز، هنوز هم نام نیچه در فهرست جوان‌ترین استادان ثابت علوم کلاسیک به چشم می‌خورد. او در این دوران آشنایی نزدیکی با «یاکوب بورکه‌هارت» نویسنده کتاب «تمدن فرهنگی رنسانس در ایتالیا» داشت. او هوادار فلسفه آرتور شوپنهاور فیلسوف شهیر آلمانی بود و با واگنر آهنگساز آلمانی دوستی نزدیکی داشت. وی بعدها گوشه انزوا گرفت و از همه دوستانش روی گردان شد. او در طول دوران تدریس در دانشگاه بازل با واگنر آشنایی داشت. قسمت دوم کتاب تولد تراژدی تا حدی با دنیای موسیقی «واگنر» نیز سروکار دارد. نیچه این آهنگساز را با لقب «مینوتار پیر» می‌خواند. برتراند راسل در «تاریخ فلسفه غرب» در مورد نیچه می‌گوید: «ابرمرد نیچه شباهت بسیاری به زیگفرید (پهلوان افسانه‌ای آلمان) دارد فقط با این تفاوت که او زبان یونانی هم می‌داند.» با رسیدن به اواخر دهه ۱۸۷۰



نیچه به تنویر افکار فرانسه مشتاق شد و این در حالی بود که بسیاری از تفکرات و عقاید او در آلمان جای خود را در میان فیلسوفان و نویسندگان پیدا کرده بود.

ترک شهروندی آلمان

در سال ۱۸۶۹ نیچه شهروندی «پروسی» خود را ملغی کرد و تا پایان عمرش بی سرزمین ماند. او در حالی که در آلمان، سوئیس و ایتالیا سرگردان بود و در پانسیون زندگی می‌کرد بخش عمده‌ای از آثار معروف خود را آفرید.

تغییر نام

نیچه ادعا کرد که دارای تباری از یک خانواده سرشناس لهستانی است و بر این مسئله اصرار زیادی نیز ورزید. از او نقل شده است که نوشته: «آلمان دارای ملتی بزرگ است چرا که مردمانش خون لهستانی در رگ‌هایشان جاریست... من به لهستانی تبار بودن خود افتخار می‌کنم.» نیچه نوشت: «به من گفته شده که نیاکامم از سرشناسان لهستانی بوده‌اند که حدود یک‌صد سال پیش به واسطه باورهای مذهبی‌شان (پروتستان در لهستان اکثریت کاتولیک) مجبور به ترک خانه و سرزمینشان شدند؛ نامشان بعد از مهاجرت، آلمانی‌مآب می‌شود و از نیتسکی (Niëtzky) به نیچه (Nietzsche) تغییر داده می‌شود. «لو آندره آس سالومه» دختر یک افسر ارتش روسیه بود که به دردناک‌ترین عشق نیچه بدل شد. او می‌گوید: «من در مقابل چنین روحی قالب تهی خواهم کرد» و «از کدامین ستاره بر زمین افتادیم تا در این جا یکدیگر را ملاقات کنیم.» این‌ها نخستین جملاتی بود که نیچه در نخستین ملاقاتش با سالومه بر زبان آورد.

جنون و مرگ

در باب شروع جنون نیچه روایتی معروف وجود دارد که می‌گوید روز سوم ژانویه ۱۸۸۹ نیچه در میدان کارلو آلبرتوی تورین داشت قدم می‌زد که با صحنه شلاق زدن یک اسب توسط یک کالسکه‌چی روبه‌رو گردید. نیچه با دیدن این صحنه منقلب می‌شود و به سوی آن حیوان می‌شتابد: نیچه گریان گردن اسب را در آغوش می‌گیرد و با مهربانی نوازش می‌کند؛ و پس از چند لحظه در برابر چشمان حیرت‌زده کالسکه‌چی و ناظران ناگهان نقش بر زمین می‌شود. جنون و کسوف معنوی نیچه با این اتفاق در میدان کارلو آلبرتو آغاز می‌شود. نیچه زندگی شخصی پر تلاطمی داشت و چندان با زنان هم میانه‌ای نداشت. نیچه دائماً بیمار بوده و سردرد داشته و این سردردها را نتیجه زایش افکار نو می‌دانسته‌است. در اواخر عمر نیچه خواهرش از او مراقبت می‌کرد. نیچه در ده سال آخر عمرش عملاً مجنون بود. برخی روان‌پزشکان

هم‌عصر نیچه به ویژه پزشکان معالج او علت دیوانگی نیچه را فلج تدریجی مغزی ناشی از عفونت سیفلیس دانستند. بنا بر این نظریه، طی سال‌های ۱۸۶۴ تا ۱۸۸۸ نیچه ابتدا در یکی از روسپی‌خانه‌های اروپا به سیفلیس مبتلا شده و سپس دچار فلج مغزی گردیده‌است. مدتی این تشخیص معیار عام و خاص بود و تا اواسط قرن بیستم بسیاری به آن استناد می‌کردند؛ موردی که بعداً هم از لحاظ روان‌شناختی و هم پزشکی به چالش کشیده شد. الیزابت فورستر-نیچه خواهر او معتقد بود عامل جنون او استعمال کلورال (نوعی مسکن که نیچه برای دردهای خود استفاده می‌کرد) است. او همچنین مدعی بود که کار فکری شدید نیز در آشفتگی‌های ذهنی برادرش نقش زیادی داشته‌است. برخی پژوهشگران از جمله پییر کلوئسفسکی به دیوانگی ساختگی نیچه اعتقاد دارند. بنا بر این نظریه، نیچه توطئه کرده و طبق برنامه‌ای از پیش تنظیم‌شده طوری نقش بازی کرده‌است که با وانمود کردن خود هم جامعه و هم زمانه خود را دست بیندازد. این نظریه با استناد به برخی پاره‌نوشت‌های نیچه بیش از پیش تقویت می‌شود. مثلاً او در کتاب «سپیده‌دم» چنین می‌نویسد:

«تقریباً در همه‌جا جنون و دیوانگی راه اندیشه جدید را باز می‌کند... قدیمی‌ها فکر می‌کردند که آن‌جا که جنون ظاهر می‌شود ذره‌ای نبوغ و خردمندی نیز همراه آن است... وقتی انسان برتر می‌خواهد یوغ اخلاق حاکم را متلاشی و قانونی جدیدی را وضع کند ناچار است دیوانه شود؛ یا اگر واقعاً دیوانه نباشد [با رجوع به متن کتاب مشخص می‌شود که نیچه زیر عبارت «اگر واقعاً دیوانه نباشد» خط کشیده‌است!] خود را به دیوانگی بزند... مشاهده می‌شود که حتی نوآوران علم عروض مجبور شده‌اند نگرش شاعری تازه خود را زیر نقاب جنون پنهان و مطرح کنند... چگونه می‌توان دیوانه شد وقتی دیوانه نباشی و شجاعت وانمود کردن به آن را نداشته باشی؟... ای نیروهای الهی به من دیوانگی عطا کنید، آری دیوانگی عطا کنید تا بتوانم بالاخره خودم را باور کنم! آری به من هذیان، تشنج، روشنایی و تاریکی بدهید...»

نیچه در ادامه می‌نویسد که در یونان باستان سه شیوه جنون وجود داشته‌است: جنون ساختاری (وجودی)، جنون عمد (ارادی) و جنون ساختگی (تظاهر). در گفتار دیگری از همین اثر، نقش مؤثر جنون در تغییر و تحول جامعه سنتی مطرح شده‌است: «تمامی رهبران معنوی ملت‌ها به عوامل دیوانگی و شهادت متوسل می‌شدند و با تغییر آداب و رسوم جامعه روند را کد آن را متحول می‌کردند.»

نیچه در کتاب «دانش طربناک» می‌گوید که مردم عوام اشخاص برجسته و تاریخ‌ساز را دیوانه می‌پندارند: «به چشم عوام، احساسات والا و سخاوتمندانه فاقد فایده عملی و در نتیجه به دور از واقعیت است...»

آدم‌های حقیر، آدم نجیب و بزرگ‌منش را دیوانه می‌پندارند، چون او سرشتِ نامعقول‌تری دارد. کشش انسان‌های برتر به طرف چیزهای استثنائی است، چیزهایی که هیچ جذابیتی برای سایر مردم ندارد.»

او همچنین در نامه‌ای به پیتر گاست صمیمی‌ترین دوست خود می‌نویسد: «هر روز بیشتر به این واقعیت پی می‌برم که زندگی را نمی‌توان تحمل کرد مگر دیوانگی چاشنی آن باشد.»

به باور میشل فوکو، یکی از مهم‌ترین شخصیت‌های مرزی در تاریخ جنون که برحسب شرایط مربوط به عصر روزگار خود وارد مرحله جنون گردیده، بی‌شک نیچه است. یکی از مهم‌ترین مقولات انسان‌شناسی ساحتی از وجود انسانی است که در برزخی از عقل و عشق، سکر و صحو یا خرد و جنون به سر می‌برد. انسان‌هایی از آنان به «انسان‌های مرزی» تعبیر می‌شود، محصول عدم تعین به جغرافیای معنوی خاص می‌باشند و در تعبیر عرفانی، به عقلاءالمجانین شهرت یافته‌اند. این بُعد وجودی انسان را از آن لحاظ می‌توان به انسان‌های مرزی تعبیر کرد، که در وجود آنان، جدال میان «جهان‌های موازی» مشاهده می‌شود؛ لذا زمانی که از تجربه‌های عالم معنا در عالم ناسوت سخن می‌گویند یا بنا بر منطق آن جهان متعالی و شهودی در این جهان ناسوت عمل می‌کنند، توسط انسان‌ها متهم به جنون می‌گردند. خاطره‌ای از روزهای اول جنون نیچه وجود دارد که نظریه «دیوانگی عرفانی» را مطرح می‌کند. زمانی که نیچه دیوانه می‌شود اوربک از دوستان صمیمی‌اش او را با قطار به شهر بازل برمی‌گرداند (دهم ژانویه ۱۸۸۹). در ایستگاه قطار پروفیسور ویل به پیشواز آن‌ها می‌آید تا شخصاً نیچه را در کلینیک فریدمات بستری کند. نیچه فوراً ویل را می‌شناسد و می‌گوید: «آقای ویل؟ آری، شما روانپزشک هستید. چند سال پیش با هم درباره دیوانگی عرفانی بحث کردیم و موضوع بحث ما دیوانه‌ای به نام آدولف ویشر بود که این‌جا زندگی می‌کرد.» ویل بدون این‌که سخنی بر لب بیاورد حرف‌های او را با سر تأیید می‌کند. بدین ترتیب مشخص می‌شود که نیچه با مفهوم «دیوانگی عرفانی» آشنایی داشته و با پروفیسور ویل در این‌باره گفت‌وگو کرده بود. پژوهش‌های پزشکی نیز چالش‌هایی را در باب نظریه نقش سیفلیس در جنون نیچه مطرح می‌کنند. در پژوهشی که توسط پزشکی آمریکایی به نام لئونارد ساکس به انجام رسیده‌است، بیان شده‌است که عامل جنون او آن‌طور که پیشتر تصور می‌شد بیماری سیفلیس نبوده، بلکه سرطان مغزی از نوع دیر-پیش‌رونده آن بوده‌است. به گفته دکتر ساکس نشانه‌هایی که نیچه از خود بروز می‌داده‌است هیچ‌کدام با علائمی که امروزه برای تشخیص بیماری سیفلیس کاربرد دارد مثل بی‌حالتی چهره و نامفهومی گفتار، مطابقت ندارد. ساکس اضافه می‌کند که در اواخر قرن نوزدهم بیش از ۹۰ درصد مبتلایان به سیفلیس پیشرفته سریعاً ناتوان می‌شدند و ظرف پنج سال پس از تشخیص بیماری می‌مُردند؛ این در حالی است

که نیچه یازده سال همچنان زندگی کرد. به گفتهٔ دکتر ساکس پزشکان نیچه احتمال می‌دادند که او به سیفلیس مبتلا نشده باشد، اما از ارائه تشخیصی جایگزین برای بیماری او ناتوان بودند. به گفتهٔ دکتر ساکس این عقیده که نیچه از روسپیان سیفلیس گرفته، برای نخستین بار در سال ۱۹۴۷ اظهار شد. لانگ-آیک‌بام در کتابی که در محکومیت نقش نیچه در فلسفه نازیسم نوشته بود، مدعی می‌شود که زمانی عصب‌شناسی برلینی به او گفته‌است که نیچه «در روسپی‌خانه‌ای واقع در لایپزیک وقتی که دانش‌آموز بود خود را گرفتار سیفلیس کرده و به‌خاطر این بیماری توسط دو پزشک لایپزیک تحت درمان قرار گرفته‌است.» «به‌طور عجیبی این خبر واحد که نیچه سیفلیس داشته‌است و در کتاب اساساً مشکوک و غیرمعتبر لانگ-آیک‌بام مطرح شده بود، به کرات مورد استناد قرار گرفته‌است.» نیچه در ۲۵ اوت سال ۱۹۰۰ در وایمار درگذشت.

فلسفه

- آپولونی و دیونوسی

آپولونی و دیونوسی یک مفهوم دو-وجهی فلسفی است که بر اساس شماری از چهره‌های اسطوره‌ای یونان باستان یعنی آپولون و دیونیسوس شکل گرفته‌است. هر چند این دیدگاه به‌طور معمول به کتاب معروف نیچه «زایش تراژدی» نسبت داده می‌شود، اما هولدرلین نیز پیشتر در باب آن‌ها در اشعار خویش سخن گفته بوده، همچنین وینکلمان که از باکوس که نام رومی دیونیسوس است، پیش از نیچه چیزهایی بیان کرده بوده‌است. یک سال پیش از انتشار زایش تراژدی، نیچه نوشتاری را تحت عنوان «در باب موسیقی و واژه‌ها» به نگارش درمی‌آورد. او در این نوشتار به ارائه داوری‌ای شوپنهاوری در باب موسیقی می‌پردازد که موسیقی بیانی است بنیادی از جوهرهٔ هر چیز. در وهلهٔ دوم نیز شعر غنایی و درام قرار می‌گیرد که از موسیقی مشتق شده‌است و تجلی‌هایی پدیدار از اشیا ارائه می‌دهد؛ و به این‌گونه با نظر گرفتن این فرایند، تراژدی از دل موسیقی زاییده می‌شود. نیچه در بخش‌های ابتدایی زایش تراژدی داستانی اسطوره‌ای را از یونان باستان ذکر می‌کند که در آن حکایت تلاش‌های شاه میداس در جنگل برای شکار سیلنوس، همزاد دیونیسوس، روایت می‌شود. پس از سال‌ها تلاش، شاه میداس بالأخره سیلنوس را در جنگل به چنگ می‌آورد و از او این سؤال را می‌پرسد که خواستنی‌ترین و بهترین چیز در زندگی برای آدمی چیست. سیلنوس در ابتدا سکوتی گزنده اختیار می‌کند؛ و در نهایت با فشارهایی که از سوی شاه میداس بر او وارد می‌شود، با خنده‌ای گستاخانه این‌گونه لب به سخن می‌گشاید که «آه، ای نژاد مصیبت‌زدهٔ فانی... چرا مرا وادار به بیان چیزی می‌کنید که به صلاح شماست هرگز آن را نشنوید؟ خواستنی‌ترین و بهترین چیز

مطلقاً از دسترس شما خارج است: زاده نشدن، نبودن، هیچ بودن. اما در درجه دوم بهترین و خواستنی ترین چیز همانا... هر چه زودتر مُردن است.» نیچه بر آن است که یونانیان به خوبی وحشت هستی و وجود را درک می کردند؛ از همین رو برای برای پوشاندن این حقیقت تلخ (حقیقت دیونیسوسی هستی)، هنرهای زیبا و خدایان المپی خویش را همچون یک لُقافه و استتارِ رویاگونه (وجه آپولونی فرهنگ یونانی) آفریدند. نیچه در تراژدی کلاسیک آتن شکلی هنری را می یابد که در آن بدبینی و تولدستیزی موجود در «خردِ سیلنوس» استعلا می یابد. تماشاگران یونانی با کنکاش در ورطه تاریک رنج های بشری که توسط شخصیت های تراژدی بر صحنه بازنمایی می شد، شادمانه و با شور و حالی وصف ناپذیر به زندگی آری می گفتند و آن را شایسته و سزاوار زیستن می یافتند. زمینه اصلی ای که در کتاب زایش تراژدی به آن پرداخته می شود این است که هنرهای دراماتیک و به طور خاص تراژدی ها حاصل تلفیق انگیختارهای هنری دیونیسوسی و آپولونی هستند. او در ادامه استنباط می کند که چنین تلفیق ظریفی در هنرهای دراماتیک از دوره تراژدی نویسان یونان باستان تاکنون شکل نگرفته است. در اینجا آپولون بازنماینده هماهنگی، تکامل، شفافیت و منطق است؛ در حالی که دیونیسوس در سویی دیگر بازنماینده بی نظمی، مستی، عواطف، خلسه ها و جذبه های بشری است. نیچه برای بیان تفکر خویش از این دو نیروی متقابل استفاده می کند چون جهان ذهن و نظم از یک سو، و جهان شور، حرارت و بی نظمی و هرج و مرج از سوی دیگر، پایه های بنیادین فرهنگ یونانی را شکل می دادند. طرف آپولونی جهانی رؤیاگونه و مملو از توهمات است؛ و طرف دیونیسوسی حالتی است سرمستانه، که آزادی غرایز و کنار زدن مرزها و محدودیت ها را بازنمایی می کند. در این فاز دیونیسوسی انسان همچون یک ساتیر ظاهر می گردد. او بازنماینده وحشت ناشی از اضمحلال اصل تشخیص و در عین حال تصویرگر کسی است که از این اضمحلال لذت می برد. نتیجه ای که از این دو بنیان فلسفی حاصل می شود، بازنمایی شرایط شناختی و ادراکی ای است که از طریق عوالم هنر خود را به عنوان قدرت طبیعت در انسان متجلی می سازد. نتیجه حاصل از تقابلات آپولونی و دیونیسوسی در دل کشمکش ها و تعاملات تراژدی آشکار می شود: قهرمان تراژیکِ درام یا همان شخصیت اول داستان، در تلاش است تا سرنوشت پر آشوب و نامتعادل (وجه دیونیسوسی هستی او) خویش را تعادل و انتظام (وجه آپولونی هستی او) ببخشد؛ هر چند در نهایت ناکام از دنیا می رود. مانند آنچه در شخصیت هملت به عنوان نمونه ای از یک روشنفکر می بینیم که اراده تصمیم گیری ندارد، از همین رو برنهادی زنده از یک انسان عملگرا می تواند به شمار رود، نیچه چنین استنباط می کند که یک شخصیت دیونیسوسی در نهایت به این درک می رسد که اعمال او توان ایجاد تغییر در تعادل جاودانه موجود در هستی را ندارند، و همین حقیقت او را آنچنان دلزده و رنجور می سازد که توان انجام هرگونه عملی در کلیت آن

از او سلب می‌شود. هملت در این دسته قرار می‌گیرد؛ او به واسطه شخصیت «روح» در داستان به حقایق فراطبیعی نظر کرده، او به معرفت صحیح دست یافته‌است و می‌داند که در هیچ‌یک از اعمال او توان تغییر آن موجود نیست. این نوع تراژدی برای مخاطبان درام زمینه درک جوهره‌ای پنهان را که نیچه آن را یگانگی نخستینی می‌نامد و خود باعث احیای طبیعت دیونیزی می‌گردد، فراهم می‌آورد. نیچه این یگانگی نخستینی را همچون فزونی نیروها، و تجربه سرشاری و غنای حاصل از سودا تعریف می‌کند. حالات سودایی در این‌جا همچون یک سرمستی و به عنوان عاملی تعیین‌کننده در شکل‌گیری شرایط فیزیولوژیکی که فرد را قادر به آفرینش هنری می‌کند، ظاهر می‌شود. برانگیختگی‌ای که در چنین حالاتی به فرد دست می‌دهد، میل و اراده هنری را در او فزونی می‌بخشد:

در این حالت شخص هر چیزی را خارج از سرشاری درونی خویش، غنا می‌بخشد: هر آنچه را که می‌نگرد، هر آنچه را که بیرون از خویش اراده می‌کند، در نظرش گسترش یافته، قدرتمند، استوار و سرشار از نیرو جلوه‌گر می‌شود. فرد در این وضعیت چیزها را دچار استحاله و تغییر می‌کند، تا آنجا که به آیین قدرت او در بیرون بدل می‌شوند – آنچنان که گویی آن‌ها بازتاب‌هایی از تمامیت او هستند. انتظار می‌رود که این فرایند به تمامیتی که همان «هنر» است، منتج شود. نیچه مصمم است که در آثار آیسخولوس و سوفوکل می‌توان اوج آفرینش هنری و ظهور حقیقی تراژدی را مشاهده کرد. به زعم او، از دوران اورپید است که شاهد شروع تنزل تراژدی هستیم. نیچه به استفاده اورپید از عقلگرایی و اخلاقگرایی سقراطی در تراژدی‌هایش انتقاد وارد می‌کند و بیان می‌دارد که اضافه کردن اخلاق و عقل تراژدی را از بنیان‌های اصلی خود دور می‌کند و آن تعادل استواری را که میان عناصر دیونیزی و آپولونی در آن شکل گرفته‌است، برهم می‌زند؛ سقراط تا آن اندازه بر منطق تأکید می‌کرد که ارزش اسطوره و رنج بردن را به حوزه‌های معارف بشری بسط و تقلیل داد. افلاطون نیز این خط مشی را در دیالوگ‌های خویش ادامه داد که خود باعث شد دنیای مدرن میراث‌دار منطقی شود که به قیمت چشم‌پوشی از انگیختارهایی که تنها در دل انشقاق موجود میان عناصر دیونیزی و آپولونی یافت می‌شود، به دست آمده‌است. تمام این موارد، نیچه را به این نتیجه‌گیری می‌رساند که فرهنگ اروپایی از زمان سقراط تنها جلوه‌ای آپولونی داشته و از همین رو در سطحی نازل و ناسالم به حیات خود ادامه داده‌است. نیچه همچنین بر این نکته تأکید دارد که وجه دیونیزی بدون چاشنی آپولونی فاقد ساختاری شایسته برای به وجود آوردن هنری منسجم خواهد بود، و وجه آپولونی نیز بدون چاشنی دیونیزی از شور و وجدی ضروری در بطن خویش بی‌نصیب خواهد ماند. تنها با محقق شدن تعادلی زیبا و ظریف، یعنی تعامل متقابل این نیروها است که شاهد ظهور هنری اصیل که همانا بازنماینده تراژدی واقعی یونانی است خواهیم بود.

بازگشتِ جاودان (که با عنوان عود جاودان نیز شناخته می‌شود) مفهومی فرضی است که بیانگر این مسئله است که هستی رجعت یافته و همچنان به رجعت یافتن‌های پیاپی خود به صورتی مشابه و یکسان در قالب فضا-زمان بی‌کرانه برای دفعات بی‌شمار ادامه خواهد داد. بازگشت جاودان مفهومی کاملاً فیزیکی و مادی است و شامل هیچ‌گونه تلقی تناسخی و ماورائی که با دخالت روح به وقوع می‌پیوندد نمی‌شود، بلکه بازگشتی است در قالب پیکرهای مادی مشابه و یکسان. نیچه برای نخستین بار به این اندیشه در قالب داستانی تمثیلی در بخش ۳۴۱ کتاب «دانش طربناک» اشاره می‌کند؛ او همچنان علاوه بر دیگر اشاراتی که به این مفهوم در آثار گوناگون خود داشته، در فصل «مشاهده و معما» از کتاب «چنین گفت زرتشت» نیز به این اندیشه بازمی‌گردد. نیچه از این مفهوم با عنوان اندیشه‌ای بالقوه «هراسناک و فلج‌کننده» یاد می‌کند و بیان می‌دارد که بارِ آن بر دوش فرد «سنگین‌ترین وزنه» ای است که می‌توان در تصور آورد. میل به بازگشت جاودانه تمام رویدادها به تصدیق مطلق زندگانی و حیات می‌انجامد که خود واکنشی است متقابل به ستایش‌های شوپنهاور نسبت به انکار اراده و میل حیات. در اندیشه نیچه، به منظور درک کامل و همه‌جانبه بازگشت جاودان، و نه اتخاذ موضعی منفعلانه بلکه ادراک آن با تمام وجود، نیاز هست که فرد اندیشه باستانی Amor Fati به معنای «عشق سرنوشت» را در خود پرورش دهد. هایدگر در نوشته‌های خویش در باب نیچه بیان می‌کند که نیچه برای نخستین بار در آثار خویش از این مفهوم بیشتر به عنوان پرسشی فرضی یاد می‌کند تا مُسلم پنداشتن آن به عنوان یک حقیقت. به نظر هایدگر، آنچه که در تفکر مدرن از اهمیتی شایان برخوردار است همین بار سنگینی است که به واسطه پرسش عود جاودان تحمیل می‌شود - صرف نظر از آنکه آیا چنین تلقی‌ای صحیح است یا خیر: «شیوه‌ای که نیچه در اینجا برای نخستین ارائه خود از اندیشه «بزرگترین بار» [عود جاودان] ارائه می‌کند، برای ما روشن می‌سازد که این «اندیشه تمام اندیشه‌ها» در عین حال «مشقت‌بارترین اندیشه» نیز هست.»

نیچه نه تنها قائل به این است که جهان در قالب فضا-زمانی بی‌کرانه در حال عود و بازگشت است، بلکه گمان می‌کند که اشکال گوناگونی از حوادثی که در گذشته رخ داده‌است، ممکن است در موقعیت‌هایی گوناگون بار دیگر به وقوع بپیوندد؛ از همین رو «تمامی ترتیباتی که پیشتر بر روی زمین وجود داشته‌است، می‌بایست هنوز هم رخ بدهد...»؛ و با ظهور هر صورتی از یک واقعه، انتظار می‌رود که مقادیر معینی از آگاهی و معرفت که باعث بهبود شخص می‌گردد به دست آید. الکساندر نیهاماس در کتاب خویش با عنوان «نیچه: زندگی همچون ادبیات» سه شیوه نگرش به اندیشه بازگشت جاودان را ارائه می‌دهد: «(الف)



زندگانی من به صورتی کاملاً یکسان و مشابه دچار عود و بازگشت خواهد شد.» این تلقی خوانشی کاملاً جبری از این اندیشه ارائه می‌دهد. «(ب) زندگانی من ممکن است به صورتی کاملاً یکسان و مشابه دچار عود و بازگشت گردد.» این تلقی به‌طور نسبی بیانگر یک نوع کیهان‌شناسی است، اما از آنچه نیچه در بخش ۳۴۱ اثر خویش دانش طربناک به آن پرداخته‌است، بازمی‌ماند؛ و در نهایت «(ج) اگر قرار باشد که زندگانی من دچار عود و بازگشت شود، این فرایند تنها می‌تواند به صورتی یکسان و مشابه روی دهد.» نهادها نشان می‌دهد این تفسیر سوم ماهیتی کاملاً مستقل از فیزیک دارد و حقایق کیهان‌شناسی را مد نظر خویش قرار نمی‌دهد. نهادها در پایان چنین نتیجه‌گیری می‌کند که اگر قرار بر این باشد که اشخاص خود را بر اساس افعال خویش پی‌بریزند، تنها با زندگی کردن صورتی عودکننده از افعال و عملکردهای گذشته‌شان است که قادر خواهند بود خویشان را در شرایط کنونی خود حفظ کنند. این اندیشه نیچه در تقابل با اندیشه تاریخی رستگاری و نجات قرار می‌گیرد.

#### - منظرگرایی

نیچه بر آن است که مرگ خدا در نهایت منجر به از دست دادن هر گونه چشم‌انداز جهان‌شمول در باب چیزها، و به موازات آن هر گونه فهم و درک منسجم از حقیقت عینی می‌شود. نیچه به‌شخصه اندیشه وجود یک حقیقت عینی و خارجی را رد می‌کند و بر آن است که معرفت و شناخت مشروط و مقید است و وابسته به چشم‌اندازها و علایق ناستوار و متغیر چیزها. از این امر می‌توان بازنگری مدام قواعد (چه فلسفی و چه روش‌های علمی و غیره) را بر اساس مقتضیاتی که چشم‌انداز هر دوره و شخص ایجاب می‌کند، استنباط نمود. این تلقی فلسفی و معرفت‌شناسانه «منظرگرایی» خوانده می‌شود. نیچه در «چنین گفت زرتشت» بیان می‌کند که بر بلندای هر شخص بزرگی لوحی از ارزش‌ها آویخته شده‌است. او اشاره می‌کند که آنچه میان اشخاص گوناگون مشترک است، گرمی‌داشت و آفرینش ارزش‌ها است، هر چند ارزش‌های مورد نظر از شخصی به شخص دیگر متفاوت باشند. نیچه اعلام می‌دارد که آنچه شخصی را بزرگ می‌گرداند نه محتوی و مضمون عقاید او که خود عمل ارزش‌آفرینی او است. از همین رو، اهمیت ارزش‌هایی که یک جامعه در صدد بیان آن است، به اندازه اهمیت میل و اراده جمعی آن جامعه برای تحقق آن ارزش‌ها نیست. از نظرگاه نیچه، میل و اشتیاق اساسی‌تر از ارزش ذاتی و فی‌نفسه اهداف است. عنصر اصلی اراده و میل است، فارغ از محتوی و مضمون ارزش‌ها و اهداف. «تا کنون هزار هدف وجود داشته، چون هزار فرد وجود داشته‌است. تنها جای یک یوغ برای هزار گردن خالی است: جای یک هدف خالی است. بشر هنوز هیچ هدفی ندارد.» نیچه این عبارت را تحت عنوان «هزار و یک هدف» بیان می‌کند.



این اندیشه که زین پس یک دستگاه ارزشی بر دیگر دستگاه‌ها برتری‌ای ندارد، هر چند شاید به‌طور مستقیم به نیچه منسوب نشده باشد، اما مبدل به پیش‌فرضی رایج در علوم اجتماعی مدرن گشته‌است. ماکس وبر و مارتین هایدگر این اندیشه را جذب کردند و آن را شخصی‌سازی کرده و به مالکیت خویش درآوردند. این تلقی تمام تلاش‌های فلسفی و فرهنگی این دو شخصیت و همچنین چشم‌انداز سیاسی‌شان را شکل داد. به عنوان مثال، وبر با تکیه بر منظرگرایی نیچه معتقد است که هنوز نیز می‌توان از عینی‌گرایی سخن گفت، تنها با این پیش‌فرض که چشم‌انداز، ارزش یا هدفی خاصی پیش از آن بنیان نهاده شده باشد. یچه در کتاب «فراسوی نیک و بد» ضمن نقد فلسفه سنتی دکارت، کانت و افلاطون، به انگاره «شی فی‌نفسه» و «می‌اندیشم پس هستم» به عنوان تلقی‌هایی ابطال‌ناپذیر مبتنی بر پذیرش خام‌دستانه انگاره‌ها و مغالطات پیشینی حمله می‌کند. السدیر مک‌این‌تایر، فیلسوف نامدار اسکاتلندی، نیچه را در تاریخ فلسفه در جایگاهی عالی قرار می‌دهد. او در عین نقد نیچه و پوچ‌گرایی به عنوان نشانه‌های از یک زوال کلی، او را به‌خاطر بازشناخت انگیختارهای روانشناسانه‌ای که در پس فلسفه اخلاقی کانت و هیوم نهفته‌است، ستایش می‌کند: «چرا که فهم این مسئله واضح‌تر از هر فیلسوف دیگری، دستاورد تاریخی نیچه بود... که نه تنها آنچه به نظر می‌رسید گریزی بر عینی‌گرایی است، در حقیقت نموده‌ایی از امیال ذهنی بود، بلکه ماهیت مسائلی که برای فلسفه ایجاد می‌کرد نیز وضعیتی این‌گونه داشت.»

#### - معرفت‌شناسی و زبان‌شناسی

نیچه در کتاب «در باب حقیقت و دروغ در مفهومی غیراخلاقی» به ارائه گزارش و همچنین نقدی در باب نگرش‌های معاصر به حقیقت و مفاهیم می‌پردازد و بدین‌گونه چنین استنباط می‌کند که این نگرش‌ها از خود ایجاد و به وجود آوردن زبان، نشات می‌گیرند.

«هر واژه‌ای بی‌درنگ به مفهومی بدل می‌شود، تا آن‌جا که گویی قرار نبوده‌است یادآور تجربه‌ای یگانه و کاملاً شخصی و اصیل باشد که زایش خود را بدان مدیون است؛ بلکه انگار می‌بایست با موارد بی‌شمار و کم و بیش همانندی - که به معنای واقعی کلمه یکسان نیستند - تطابق بیابد؛ به عبارتی دیگر با بسیاری موارد ناهمسان. در حقیقت هر مفهومی از همسان‌سازی مواردی ناهمسان سرچشمه گرفته‌است.»

به عقیده پل اف. گلن نیچه در این‌جا چنین استنباط می‌کند که «مفاهیم استعاراتی هستند که با واقعیت تطابق ندارند.» نیچه می‌نویسد که هر چند مفاهیم در حقیقت استعاراتی هستند که توسط بشر ابداع شده‌اند (به واسطه موافقتی همگانی برای تسهیل بر قراری ارتباط)، اما انسان‌ها پس از ابداع آن‌ها، این حقیقت را به دست فراموشی سپردند و و باور کردند که این آن‌ها «حقیقی» و مطابق با واقعیت هستند.

به زعم نیچه حقیقت در واقع:

« سپاهی است متحرک از استعارات، کنایه‌ها و انسان‌نگاری‌ها - کوتاه سخن آنکه مجموعه‌ای است از روابط انسانی که فزونی گرفته، دچار جابجایی گشته و با آرایه‌هایی بیانی و شاعرانه تزیین شده‌است، و پس مدت‌های مدیدی استفاده از آن، برای فرد به نظر پایدار، قانونمند و الزام‌آور می‌رسد: حقایق توهماتی هستند که فرد فراموش کرده‌است که این همان چیزی است که آن‌ها هستند، استعاراتی فرسوده که دارای هیچگونه نیروی حس‌انگیزی نیستند؛ سکه‌هایی که تصویر خود را از دست داده‌اند و همینک تنها به چشم فلز به آن‌ها نگریسته می‌شوند، و نه دیگر سکه.»

چنین دیدگاه‌هایی از او در باب حقیقت و ارتباط آن با زبان انسان، تأثیری خاص بر نظریه‌پردازان پست‌مدرنیسم بر جا گذاشته‌است؛ و همین نوشته «در باب حقیقت و دروغ در مفهومی غیراخلاقی» یکی از آثاری است که بیشترین تأثیر را در شهرت نیچه (شهرتی هر چند مورد اختلاف) به عنوان «سلسله‌جنبان پست‌مدرنیسم» داشته‌است.

#### زیبایی‌شناسی موسیقی

نگرش نیچه به موسیقی برآیندی است از نظرگاه او به فلسفه فرهنگ. نیچه در ابتدا برتری و تفوق موسیقی کلاسیک اروپا را می‌ستاید. در این دوره او جنبه‌های غیرعقلانی نبوغ آهنگسازانی را که با بازآفرینش نیروهای دیونیسوسی به اصلاح اضافات جنبه عقلانی و خشک فرهنگ اروپایی کمک می‌کنند ستایش می‌کند. اما نیچه سرانجام از این موضع خود بازمی‌گردد و با حملاتی سخت و دامنه‌دار به موسیقی واگنر، مشخصه‌های «والا»یی را که با آن موسیقی هنری و کلاسیک را شناسایی می‌کنند مورد رد و انکار قرار می‌دهد. او معیارهای زیبایی‌شناسانه‌ای را که تا حد زیادی کانتی است در عالم هنر و موسیقی رد می‌کند و موسیقی عوام پسند افرادی همچون ژرژ بیزه و اوپرای کارمن او را می‌ستاید و سادگی و حس‌انگیز بودن آن را ارزش تلقی می‌کند.

#### نظریه در مذهب

نیچه بر خلاف آنچه تصور می‌شود بیشتر بر اساس حرکت جمعی جامعه پیش می‌رود و مرگ یک ملت را مُردن آرمان‌ها و ارزش‌های انسانی می‌پندارد و همین را دلیلی مستحکم بر نفوذ مذهب و نابودی پیشروی می‌داند؛ او مذهب را زاده خیال می‌داند و تا آنجا پیش می‌رود که می‌گوید: تمامی قلمرو اخلاق و دین

ذیل این برداشت از علت‌های زاده‌ی خیال جای می‌گیرد و شناخت انسان را زیباترین می‌داند، به جای آنچه توهم مذهبی می‌نامیم که باید اطاعت بی‌چون‌وچرا داشت.

ابر-انسان معنای زمین

فلسفه‌ی وی متأثر از عقاید داروین است؛ و مفهوم ابر انسان او بر مبنای نظریه تکامل داروین طرح‌ریزی شده‌است. در برابر ابر-انسان واپسین انسان قرار دارد که معتقد به برابری انسان‌ها است. ابر-انسان کسی است که، فراسوی نیک و بد زندگی می‌کند و انسان اخلاقی را پشت سر گذاشته‌است. او مفهوم ابر-انسان را اولین بار در شاهکار خود چنین گفت زرتشت مطرح می‌سازد که یکی از مفاهیم بنیادین فلسفه‌ی اوست. وی ستایشگر نبوغ و نکوهشگر دموکراسی و برابری انسان‌هاست.

چکیده‌ی نظریات

انتقاد با لحنی گزنده از تلقی ارزش و ضد ارزش در جامعه پیام محوری نیچه است. این پیام با مرگ فراروایت در فلسفه‌ی پست مدرنیته به منصفه ظهور رسید. ارزش و ضد ارزش در اراده معطوف به قدرت نهفته‌است، به طوری که گاه خود ما فریب ظاهر حقیقت‌طلبی و عدالت‌خواهی نمادین خود را می‌خوریم، اما داوری ارزشی ما در پس میل به قدرت قرار دارد.

آثار

- فراسوی نیک و بد

این کتاب در اصل در ۱۸۸۶ از پی «چنین گفت زرتشت» چاپ شد. این اثر را به نوعی بیان تمامی آنچه که در چنین گفت زرتشت آمده‌است اما به زبانی دیگر می‌دانند. آنچه که نیچه در زرتشت به زبانی شاعرانه و فشرده به طوری غیرمستقیم بیان کرده بود، در این کتاب بیانی دیگر یافته‌است. خود نیچه در نامه‌ای به یاکوب بورکه‌هارت در سپتامبر ۱۸۸۶ می‌نویسد: «خواهش می‌کنم این کتاب را بخوان. اگر چه همان چیزهایی را می‌گوید که زرتشت من گفته‌است، اما به زبانی دیگر، بسیار دیگر.»

- در باب حقیقت و دروغ در مفهومی غیراخلاقی

در باب حقیقت و دروغ در مفهومی غیراخلاقی که با عنوان در باب حقیقت و دروغ در مفهومی فرا اخلاقی نیز شناخته می‌شود، نوشتاری است فلسفی اثر فریدریش نیچه. این اثر در سال ۱۸۷۳، یک سال پس از نوشتن زایش تراژدی به نگارش درآمد، اما در دوران حیات نیچه هرگز به انتشار نرسید. در بخش اعظمی

از این اثر به پرسش‌هایی معرفت‌شناسانه در باب ماهیت حقیقت و زبان، و چگونگی ارتباط آن‌ها با شکل‌گیری مفاهیم پرداخته می‌شود.

#### - واپسین شطحیات

واپسین شطحیات کتابی است شامل یادداشت‌های دوران بیماری فریدریش نیچه، که توسط یوهان خوک زبانشناس دانشگاه لیدن هلند جمع‌آوری شده و در سال ۱۹۹۸ زیر عنوان «من مرده‌ام چون احمقم» به چاپ رسیده‌است. نویسنده اصلی عنوان «یادداشت‌های بیماری» را بر اثر خود گذارده که مترجم فارسی بنا بر ذوق خود عنوان «واپسین شطحیات» را برای آن برگزیده است. در واقع این نوشته تنها اثری از نیچه است که توسط او بین سال‌های ۱۸۸۹ تا ۱۸۹۷، یعنی دوران کسوف معنوی‌اش، به تحریر درآمده و می‌توان آن را به نوعی واپسین نوشته‌های او دانست.

#### - اراده قدرت

سال دقیق نگارش این اثر مشخص نیست و در واقع هیچ وقت توسط خود نیچه به صورت یک کتاب در نیامد و دست کم صورتی از یک طرح بوده که نیچه در پی تکمیل آن برآمده بود. سرانجام نخستین بار به همت «پیتر گاست» و «ارنست و اوت هورنه فر» در سال ۱۹۰۱ (یک سال پس از مرگ نیچه) جمع‌آوری، تنظیم، تدوین و منتشر شد.

#### - آرمان زهد

پیش‌انگاره نیچه در رساله «آرمان زهد» چنین است: گناهکاری انسان نه یک واقعیت، که تفسیر یک واقعیت است.

### ✓ فراسوی نیک و بد

آنچه که در پی می‌آید نگاهی است نسبتاً کامل به کتاب فراسوی نیک و بد از نیچه.

بخش اول: مقدمه‌ای درباره کتاب فراسوی نیک و بد

الف. از میان کتاب‌های نیچه، کتاب فراسوی نیک و بد را مهم‌تر، عمیق‌تر و البته زنده‌تر از دیگر کتاب‌های او دیدم. عنوان فرعی کتاب، درآمدی به فلسفه آینده است و حتماً چنین نیز هست. اگر بر اساس مبانی فلسفه پسامدرن به ماجرا نظر اندازیم، به جرأت می‌توانم گفت که فراسوی نیک و بد، از نخستین کتاب‌های و یا شاید نخستین کتاب، پسامدرن فلسفی است.

ب. فلسفه و اندیشه نیچه، فلسفه و اندیشه تناقضات است و من بر این رأی خود پافشاری می‌کنم. لیکن بر آن نیستم که این تناقضات، چیزی از ارزش و بزرگی اندیشه‌های نیچه می‌کاهند. اما غرض اصلی‌ام از گفتن این موضوع این است که از آن‌جا که نیچه کتب متعددی دارد، عقاید او در یک کتاب ممکن است با عقاید او در کتابی دیگر متضاد باشند. جالب است که گه‌گاه حتی در یک کتاب معین نیز تناقضات آشکاری وجود دارد.

ج. نیچه گزین‌گویه‌نویس بود و عمده‌ترین علت وجود تناقضات در کتاب‌هایش، البته به نظر من، همین سبک گزین‌گویه‌نویسی اوست. عمده‌ترین اندیشه‌های نیچه در این کتاب وجود دارند و من در این بخش، صرفاً به کتاب فراسوی نیک و بد توجه خواهم داشت. کتابی که نیچه خود چند سال بعد در آنک انسان، آن را نقدی بر فلسفه، سیاست و هنر مدرن دانست و آن را پس از مرحله‌ی آری-گویی، مرحله‌ی نه-گویی به هرآن‌چه که هست و نمی‌بایست باشد، معرفی نمود.

د. نقد نیچه از «حقیقت»، علم و علم‌باوری، اخلاق و دموکراسی، سخن او را بسی به سخنان پسامدرن این قرن و قرن پیشین نزدیک می‌سازد، و البته روی خوش نشان دادن اشخاصی هم‌چون فوکو و دلوز به نیچه را می‌باید با همین منظر نگاه کرد. لیکن تأکید بیش از حد نیچه بر طبیعت‌گرایی و یا طبقاتی کردن جامعه، او را از سخن پسامدرن دور می‌سازد. با همه این احوال، نیچه نقطه عطفی در فلسفه غرب به‌شمار می‌رود و به‌نظر می‌رسد در آینده بیش از آن‌چه که به او توجه شده، به او توجه شود.

ه. کتاب فراسوی نیک و بد از نه بخش تشکیل شده و تمامی مطالب کتاب به‌صورت گزین‌گویه و همراه با نثری پخته و شیواست. نکات مهم کتاب را در سه بخش، تحت عناوین درباب حقیقت و فلاسفه، درباب اخلاق و نکات متفرقه، بازگو خواهم کرد.

بخش دوم: در باب حقیقت و فلسفه

«دروغ را شرط زندگی شمردن، بی‌گمان، ایستادن در برابر احساس‌های ارزشی رایج است به‌طرزی خطرناک؛ و فلسفه‌ای که چنین خطری کند، تنها از این راه است که خود را در فراسوی نیک و بد می‌نهد.» (فراسوی نیک و بد، گزین‌گویه ۴، صفحه ۳۱)

الف. در باب حقیقت

۱. نقد مفهوم حقیقت، که امروز بسی آشنا به‌نظر می‌رسد، را تا به‌حد بسیاری به نیچه مدیونیم. البته من نظریات نیچه در باب حقیقت را به انحای مختلفی دیده‌ام. گاه چنان سخن می‌گویند که تو گویی حقیقتی

در پسِ پشتِ کلمات و چشم‌اندازهایِ ما وجود دارد، لیکن ما را به آن راهی نیست و گاه چنان سخن می‌گوید که گویی در پسِ پشتِ استعاره‌ها و واژگان و البته تفاسیر، حقیقتی وجود ندارد. هستند کسانی که می‌گویند آن حقیقتی که نیچه، گویا در پسِ پشتِ تفاسیر، به آن قائل است یک حقیقتِ استعاره‌ست. خواه این باشد یا خیر، نیچه، بالخاصه در دربابِ درست و نادرست به مفهومی غیراخلاقی، چنین گفت زرتشت، فراسوی نیک و بد و یادداشت‌هایِ موسوم به ارادهٔ قدرت نقدهایِ محکمی بر حقیقت دارد.

۲. نقدِ نیچه از حقیقت، اخلاق و دیگر موارد را می‌باید پاسخی به دو پیش‌فرضِ او دانست. نخست مرگِ خدا و دوم تأکیدِ او بر قدرت. مرگِ مفهومِ خدا از برایِ نیچه موضوعِ پیشِ پا افتاده‌ای نبود. مگر نه آن که پشتوانهٔ صدقِ قضایایِ واضح و متمایزِ دکارتی، یک خدایِ خیرخواه و غیر فریبکار بود؟ اگر خدا دیگر آن پشتوانه را نتواند فراهم آورد، می‌توان به همه چیز شک کرد، یا به عبارتِ بهتر انکار کرد، که نیچه نیز چنین کرد.

۳. آغازِ کتابِ فراسوی نیک و بد، پرسشی نو و مهم را دربردارد. نیچه نمی‌پرسد حقیقت چیست، چنان که پیشینیان او می‌پرسیدند، بل پرسشیِ او این است که «به‌راستی چیست این که در ما می‌خواهد «رو به سوی حقیقت» داشته باشیم؟... آیا این مسئله‌ی «ارزشِ حقیقت» بود که در برابرِ ما گام نهاد و یا این ما بودیم که در برابرِ آن گام نهادیم؟»

۴. پاسخِ نیچه در کتابِ فراسوی نیک و بد به پرسشِ فوق، پاسخی‌ست بس عمل‌گرایانه. او بر آن نیست که بشر حقیقت را از برایِ خودِ حقیقت می‌خواهد، بل بر این عقیده است که «.. نادرستی یک حکم به هیچ‌وجه موجبِ ردِ آن نمی‌شود؛ ... مسئله این است که باید دید آن حکم تا کجا پیش‌برنده‌ی زندگی و نگه‌دارنده‌ی زندگی و هستی نوع است و چه بسا پرورنده‌ی نوع؛ ... زیرا انسان نمی‌تواند زندگی کند مگر با اعتبار دادن به افسانه‌هایِ منطقی، با سنجشِ واقعیت با میزانِ جهانیِ یکسره ساختگی و مطلق و یکی‌باخود، با تحریفِ دائمیِ جهان به وسیله‌ی اعداد- پس ردِ حکم‌هایِ نادرست به معنایِ رد و نفیِ زندگی است»

۵. گفتنِ این که نادرستیِ یک حکم موجبِ ردِ آن نمی‌شود بل باید ارزشِ آن حکم را از برایِ زیستن مد نظر قرار داد، معنایش این نیست که درستیِ حکم صرفاً در سومند بودنِ آن است، بلکه به این معنی‌ست که ما، خواه‌ناخواه، چنین می‌کنیم و این‌جا، به‌نظرِ من، نیچه حقیقتِ ابژکتیو را انکار نمی‌کند. در مثل، او در جایِ دیگری از همین کتاب می‌گوید «چه بسا چیزی درست باشد اما بی‌اندازه زیان‌مند و خطرناک. آری، شاید این خصلتِ بنیادیِ هستی باشد که اگر کسی به معرفتِ کامل در موردِ آن دست یابد، به نابودی

می‌رسد- تا بدان‌جا که قدرتِ هر روح را با این سنجه می‌توان سنجید که تابِ چه اندازه از «حقیقت» را دارد، و یا به زبانی روشن‌تر، تا چه اندازه نیاز دارد که حقیقتِ آبکی و بزک شده و شیرین شده و تیزی گرفته و دروغ‌آمیز باشد». در این‌جا می‌توان تأکیدِ نیچه بر وجودِ حقیقتی ابژکتیو، ناسودمند، و البته دسترسی‌ناپذیر، را دید.

۶. از نگاهِ نیچه، مفاهیمِ تفکرِ ما، که همان مفاهیم و واژگانِ زبانی باشند، راه به جهان نتوانند برد. زیرا «این ماییم که علت، تسلسل، تقابل، نسبیت، اجبار، شمار، قانون، آزادی، انگیزه، و غایت را جعل کرده‌ایم؛ و هنگامی که این جهانِ نشانه‌ها را به‌نامِ «در-خویش» (فی‌نفسه) در اشیاء جای می‌دهیم و با آن‌ها می‌آمیزیم، یک‌بارِ دیگر همان کاری را می‌کنیم که همیشه کرده‌ایم، یعنی افسانه‌پردازی».

۷. در واقع با مفارقت‌سازیِ مفاهیمِ اندیشه از جهان و انکارِ تطابقِ آن‌ها می‌توان در حقیقی بودنِ خودِ جهان نیز تردید کرد. اصلاً «از کجا که جهانی که به ما مربوط می‌شود، افسانه نباشد؟ و اگر کسی بپرسد: «ولی مگر هر افسانه‌ای از آن افسانه‌پردازی نیست؟» آیا نمی‌توان سرراست پاسخ داد که: از کجا معلوم است؟ مگر این «از آن» خود چه بسا از آن همان افسانه نیست؟ آیا جایِ آن نیست که فاعل، و نیز مسند و مفعول را اندکی به‌شوخی بگیریم؟ مگر فیلسوف نمی‌باید خود را از ایمان به دستورِ زبان فراتر برد؟»

۸. خلاصه آن‌که، سوایِ چیزی که در بندِ ۵ گفتم، حقیقت از نظرگاهِ نیچه بشری است، البته «بسیار بشری». اگر حقیقت بشری است و همچنین ما تنها آن گزاره‌هایی که در تأییدِ زندگی، و شاید قدرت، هستند را درست می‌انگاریم، پس لازم می‌نماید حقیقت چشم‌اندازی و تأویلی باشد، و نه مطلق.

ب. در باب علم و دانشمند

۹. چنان‌که گفتم، حقیقت به رأیِ نیچه تفسیری و تأویلی است و نه مطلق. نیچه خطاب به دانشمندان و فیزیک‌دانانی که سخن از قانون‌مندیِ جهان می‌رانند می‌گوید سخنِ آن‌ها تأویل و تفسیر است و بس و چه بسا کسی دیگر تواند آمد که تفسیری دیگر از طبیعت ارائه دهد. نیچه از خود مثال می‌زند که تفسیری متفاوت از فیزیک‌دانان از جهان دارد. او طبیعت را قانون‌مند نمی‌بیند، بل بر این عقیده است که در طبیعت، قانونی وجود ندارد و صرفاً خواستِ قدرت وجود دارد. لیکن نیچه در این‌جا آن استدلالِ کلاسیک بر ضدِ نسبی‌باوری را این‌گونه پاسخ می‌دهد که «گیرم که این سخن نیز جز یک تفسیر نباشد، و شما سخت مشتاق اید که این دلیل را بر ضدِ آن بیاورید، باشد، چه بهتر».

۱۰. علم، جهان را نمی‌شناسد، بل آن را تفسیر می‌کند. آن هم تفسیری بشری: «اکنون چه بسا در پنج

شش مغز این اندیشه دمیده است که فیزیک نیز جز برداشت و گزارشی از جهان نیست (به تناسبِ وضعِ بشری) ما! با اجازه! و نه آشکارگریِ آن»

۱۱. نمی‌بایست دانشمند را فردی فرابشری دانست. او از تمایلات و جامعه و فرهنگ و سیاست، و خلاصه زندگی، آزاد و رها نیست. او را یارایِ آن نیست که در آزمایشگاه خارج از پیش‌فرض‌ها و تمایلات تحقیق کند و حقیقت را دودستی تقدیمِ نوعِ بشر گرداند، آن‌هم صرفاً از برایِ دانش، از برایِ میلِ به حقیقت و از برایِ کمک به نوعِ انسان! دانشمند «مردی است اهلِ کار و کوشش و صبورانه پذیرایِ جایگاهِ خویش در دستگاه، با توانایی‌ها و نیازهایِ یک‌دست و میانه، که همپایگانِ خویش و نیازهایِ همپایگانِ خویش را به‌غریزه می‌شناسد. مثلاً، نیاز به آن یک ذره استقلال و یک تکه علفزارِ سبزی که بی آن فراغِ بال برایِ کار کردن فراهم نخواهد بود؛ آن طلبِ افتخار و اعتبار (که بنایِ کارِ خود را از آغاز و بالاتر از هرچیز بر نام و نام‌آوری می‌گذارد)، آن خورشیدِ نیک‌نامی، آن محک‌زدنِ دائمیِ ارزش و سودمندیِ خویش برایِ چیرگی بر آن بی‌اعتمادیِ درونی، که در ته دلِ همه‌ی مردمانِ وابسته و جانورانِ گله‌ای نشسته است، پیوسته ضروری است» این‌گونه سخنان می‌توانند سخنانِ لیوتار و فایرابند را پیشِ چشم آورند.

۱۲. دانشمند، به‌صرفِ آن‌که دانشمند است، تنها در پیِ کسبِ علم و دانش و حقیقت نیست، او نیز دلبستگی‌هایی دارد. او را یارایِ آن نیست که از پول و خانواده و شهرت و سیاست فارغ باشد. همین سخنان است که نیچه را بسی از برایِ فلاسفه و اندیشمندانِ که مدرنیته و عینیتِ علم را به پرسش گرفته‌اند، مهم می‌گرداند. نیچه در کتاب فراسوی نیک و بد - علاوه بر دانشمندان - بر فلاسفه نیز نقدهایی دارد، چه‌بسا نقدهایی کوبنده‌تر.

ج. در باب فلاسفه

۱۳. به‌زعمِ نیچه، عقایدِ فلاسفه، عقایدی برآمده از تفکر و استدلالِ آگاهانه نیستند. او بر این رأی است که «بیش‌ترین اندیشه‌هایِ آگاهانه‌ی یک فیلسوف را غرایزِ او نهانی هدایت می‌کنند و به راه‌هایِ معین می‌کشانند. همچنین در پسِ تمامیِ منطق و حکومتِ مطلقِ ظاهریِ آن بر جنبشِ (اندیشه) ارزش‌گذاری‌ها ایستاده است، ... نیازهایِ فیزیولوژیک برایِ نگه‌داشتِ نوعی خاص از زندگی». این عقیده، نیچه را به بیانِ این جمله وامی‌دارد «... که هر فلسفه‌ی بزرگ تاکنون ... چیزی نبوده است جز اعترافاتِ شخصی مؤلفاش و نوعی خاطره‌نویسیِ ناخواسته و نادانسته».

۱۴. فیلسوف گمان می‌برد فارغ از تاریخ و جغرافیا در حالِ اندیشیدن است. او، هم‌چون نیایِ فلسفه



مدرن، بر این پندار است که او را یارای پاک کردن پیش‌پنداشته‌هاست و بنا نهادن پایه‌ای تازه به‌مثابه‌ی نقطه‌ی ارشمیدسی. لیکن این پنداری بیش نیست. فیلسوف، با مفاهیم و پرسش‌های اندیشمندان پیش از خود می‌اندیشد. فیلسوف، اگر پاسخ می‌دهد، در حال پاسخ‌دادن به پرسش‌های پیش از خود است. او حتی اگر در حال پرسیدن پرسشی نوین است، در واقع، در حال واکنش‌نشان‌دادن به مفاهیم و دغدغه‌هایی است که اندیشمندان پیشین از برای او به یادگار گذاشته‌اند. فیلسوفان «... به‌ضربِ جاذبه‌ای ناپیدا هر بار از نو در همان مدار (پیشین) به گردش می‌افتند: آنان هر قدر خود را با اراده‌ی سنجش‌گر و سیستم‌سازِ خویش از یک‌دیگر جدا احساس کنند، باز چیزی در ایشان هست که آنان را هدایت می‌کند، چیزی که ایشان را با نظمی معین از پی یک‌دیگر می‌کشاند- و این نیست مگر سیستمی بودن و خویشاوندی مفاهیم‌شان»

۱۵. نیچه اغلب فلاسفه‌ی پیش از خود را فلاسفه‌ای جزمی می‌داند که کم‌تر اهل شک هستند. لیکن اگر فلاسفه‌ی پیشین فلاسفه‌ای جزمی بوده‌اند، در عوض نیچه فلاسفه‌ی آینده را فلاسفه‌ای بهتر می‌بیند. او به آنان امید دارد. به‌زعم او، فلاسفه‌ی آینده اهل جزمیت نخواهند بود. حقیقت‌شان را مطلق و همگانی نخواهند دانست. انسان‌هایی آزاده‌جان خواهند بود، و به اصول برابری و دموکراتیک اروپایی باور خواهند داشت.

۱۶. لیکن سوای پیش‌بینی فلاسفه‌ی آینده، یعنی پس از نیچه، او چند ویژگی از ویژگی‌های فلاسفه‌ی راستین و حقیقی را برمی‌شمرد. مهم‌ترین ویژگی فیلسوف، از نگاه نیچه، این است که او آفریننده‌ی ارزش‌هاست. او به ارزش‌های پیشین نه می‌گوید و ارزش‌های نو می‌آفریند. فیلسوف راستین، فرمانده است و نه فرمان‌بر. فیلسوف راستین خواست حقیقت‌اش خواست قدرت است، زیرا خود نیک آگاه است که انگیزه‌ی حقیقت‌خواهی همین است و بس. فیلسوف راستین «... در مقام انسانی که ناگزیر از آن فردا و پس فرداست، خود را همواره با امروز خویش در ستیز یافته است و می‌باید بیابد: دشمن او همواره آرمان امروز بوده است»

۱۷. نقد نیچه از حقیقت محدود به کتاب فراسوی نیک و بد نیست؛ اما در کل نقد او از حقیقت و فلاسفه و دانشمندان، راه را بسی بازتر از پیش کرد تا در قرن بیستم، اندیشه‌ی انتقادی خود را متوجه این موارد گرداند و آنان را بی‌انتقاد و مصون از نقد نداند. در دو بخش بعد به دیگر نقدهای نیچه بر موضوعات مختلف اشاره خواهیم کرد.

«همه اخلاقیاتی که، به قول معروف، خطاب‌شان به فرد است به خاطر «سعادت» او - چیزی نیستند جز مثنی اندرز در مورد رفتار، به نسبت درجه‌ای از خطر که شخص در زندگی با خویش در پیش گرفته است. چیزی نیستند جز دستورهایی بر ضد شورها و گرایش‌های خوب و بد او تا آن جا که در آن گرایش‌ها، خواست قدرت و میل سروری وجود دارد»

الف. اخلاق گله‌ای

۱۸. فراسوی نیک و بد بیش از همه نقدی‌ست بر اخلاق. خصومت نیچه با اخلاق با تمامی اخلاق‌ها نیست. او خصم جدی تمامی اخلاق‌هایی‌ست که فرد را در گله حذف کرده و ارزش‌ها را همگانی و مطلق می‌کنند. نیچه با استفاده از پیش‌فرض‌های طبیعت‌گرایی، خواست قدرت، روح آری‌گوش‌اش به زندگی و چند پیش‌فرض دیگر، بر اخلاق‌های پیش از خود می‌تازد، زیرا به قول خودش «اخلاق در اروپای امروز، اخلاق حیوان گله‌ای است».

۱۹. عقیده به نابرابری آدمیان، طبیعت فارغ از ارزش‌های انسانی، روح سروری‌جو و قدرت‌طلب آدمی و همچنین آری‌گوشی به شور زیستن، نیچه را وامی‌دارد که به اخلاق مسیحی، که به قول او همان اخلاق افلاطونی است که باور دارد قوانین اخلاقی عینی و جهان‌شمول هستند، و اخلاق کانتی حمله برَد. در این بین، او با فایده‌باوری انگلیسی‌ها نیز گلاویز می‌شود.

۲۰. نیچه در فراسوی نیک و بد - چه در اخلاق، چه در فرااخلاق و چه در روانشناسی اخلاق - استدلال‌هایی علیه واقع‌باوری اخلاقی و همچنین مطلق بودن اخلاق دارد. من در این جا، پیش‌فرض‌هایی که نیچه از آن‌ها برای طرد و رد اخلاق استفاده کرده را، مختصراً، ذکر می‌کنم. البته پیش‌فرض‌هایی که صرفاً در کتاب فراسوی نیک و بد موجودند.

ب. طبیعت و خواست قدرت

۲۱. از مهم‌ترین پیش‌فرض‌های نیچه در طرد و رد اخلاق، طبیعت‌گرایی او و تأکید-اش بر قدرت‌خواهی موجودات، اعم از جاندار و بی‌جان، است. او در کتاب فراسوی نیک و بد بر این رأی است که «اگر جهان را از درون بنگریم، اگر جهان را برحسب «وجه دریافتنی» آن تعریف کنیم و توضیح دهیم - چیزی نخواهد بود مگر خواست قدرت».

۲۲. عقیده به خواستِ قدرت، نیچه را به این رأی سوق می‌دهد که «... زندگی در ذاتِ خویش، از آن خویش کردن است و آسیب‌رساندن و چیره‌گشتن بر آن‌چه بیگانه است و ناتوان‌تر؛ سرکوفتن است و سخت‌بودن و صورت‌هایِ خویش را به‌زور خوراندن و به تنِ خویش اندر کشیدن و، کم‌تر و ملایم‌تر از همه، بهره‌کشیدن - ... «بهره‌کشی» خاصِ جامعه‌ای فاسد یا ناقص یا ابتدایی نیست، بلکه به ذاتِ زندگی تعلق دارد و کارکردِ بنیادیِ ارگانیک است؛ پیامدِ همان خواستِ قدرت است که خود همان خواستِ زندگی است».

۲۳. نیچه، که زندگی را بهره‌کشی از ناتوان‌تر می‌داند، چگونه می‌تواند به رحم و ترحم و لبخند از روی مهربانی و دست‌نوازش بر سرِ فقرا و بیماران کشیدن آری بگوید؟

ج. نفی ارادهٔ آزاد

۲۴. تعدادِ کسانی که آزادیِ اراده را شرطِ لازم از برایِ هرگونه «تو باید» می‌انگارند بسیار زیاد است. نیچه نیز از این کسان است. او در جای‌جایِ آثار-اش آزاد بودنِ اراده را به ریشخند گرفته است.

۲۵. به‌زعمِ نیچه، انسان معجونی‌ست از شورها و عواطف و غرایز، و در این میان یک عقلِ فارغ از عواطف وجود ندارد که ورایِ آن‌ها بایستد و یکی را بر دیگری ترجیح دهد. دستِ آخر، ما کاری را انجام می‌دهیم که عاطفه‌ی قوی‌تر خواسته است: «خواستِ چیرگی بر یک خواهشِ نفسانی، در نهایت، جز خواسته‌ی یک یا چند خواهشِ دیگر نیست».

۲۶. به رأیِ او، احساسِ اراده‌کردن از برایِ تجربهٔ اراده کافی نیست: «در هر اراده‌کردنی، نخست، چند احساس وجود دارد، یکی احساسی از حالتی که از آن دور می‌شویم و دیگر احساسی از حالتی که بدان نزدیک می‌شویم و نیز احساسی از همین «دوری» و «نزدیکی» و آن‌گاه، همراهِ آن احساسی در ماهیچه، که بی‌آن که «دست‌وپا» را بجنبانیم، برحسبِ عادت، همین که «اراده کنیم»، کارِ خود را آغاز می‌کند. بنابراین، هم‌چنان که احساس - و در واقع، چندگونه احساس را - جزءِ اراده می‌دانیم، در مرتبه‌ی دوم، اندیشه را نیز باید جزئی از آن بدانیم. در هر عملِ ارادی یک اندیشه‌ی فرمان‌روا وجود دارد. و نباید گمان کرد که این اندیشه را چنان از «اراده» جدا می‌توان کرد که جز اراده چیزی به‌جا نماند! سوم این که اراده همتافتی از احساس و اندیشه نیست، بلکه بالاتر از همه، یک شور است، و به‌ویژه شورِ فرماندهی است. آن‌چه «آزادیِ اراده» نامیده می‌شود در اساس شورِ برتری نسبت به کسی است که می‌باید فرمان برد: «من آزادم»، «او می‌باید فرمان برد» - این آگاهی در هر اراده‌ای نهفته است. ... کسی که اراده می‌کند

در درون خود چیزی را فرمان می‌دهد که از آن فرمان می‌برند یا گمان می‌کند فرمان می‌برند. ... از آن‌جا که ما در هر مورد هم فرمانده‌ایم و هم فرمان‌بر، و در مقام فرمان‌بر، احساس‌های اجبار، انگیزش، فشار، مقاومت، و حرکت را می‌شناسیم، که چه بسا یک‌راست پس از عمل اراده آغاز می‌شود؛ از سوی دیگر، از آن‌جا که عادت داریم به نام مفهوم ترکیبی «من» این دوگانگی یعنی حضور فرمانده و فرمان‌بر در وجود واحد را نادیده بگیریم و خود را در این‌باره بفریبیم، سلسله‌ای از نتیجه‌گیری‌های نادرست و در پی آن ارزش‌گذاری‌های دروغین به اراده نسبت داده می‌شود- تا بدان‌جا که آن کسی که اراده می‌کند، از ته دل باور دارد که اراده برای عمل کافی است. ... خلاصه، آن کس که اراده می‌کند با اطمینان نزدیک به یقین باور دارد که اراده و عمل به‌نحوی یکی هستند و او پیروزی و انجام‌یافتگی اراده را به خود اراده نسبت می‌دهد و از این‌رو، از افزونی احساس قدرت در خویش، که با هر پیروزی همراه است، لذت می‌برد»

۲۷. انسان چون احساس می‌کند که کارهایی که عضلات و ماهیچه‌های‌اش انجام می‌دهند حاصل اراده اویند، بر این پندار می‌رود که در واقع نیز چنین است. در صورتی که چنین نیست. آدمی از همین احساس بر این پندار می‌رود که هموست که، در مقام فکر فرمان‌دهنده، به عضلات و ماهیچه‌های فرمان‌بر دستور می‌دهد و این‌گونه خود را «من» فرمانده تلقی می‌کند، و دوگانگی حضور فرمانده و فرمان‌بر را نادیده می‌گیرد. همین احساس خود را فرمانده پنداشتن، اولاً معلول شور فرمان دادن است و ثانیاً علت احساس فرد و البته لذتی‌ست که آدمی پس از انجام کار احساس می‌کند. خلاصه «آزادی اراده- عبارتی است برای بیان آن وضع پیچیده‌ی خشنودی از خواستن، که دستور می‌دهد و در همان حال خود را با فرمان‌بر یکی می‌کند و با این کار از چیرگی بر موانع لذت می‌برد، ولی نزد خویش گمان می‌کند که به‌راستی این اراده‌ی او است که بر موانع چیره می‌شود»

۲۸. پس از ذکر آن که نیچه انسان را، نه برخوردار از عقل بلکه، معجونی از شورها می‌داند و پس از بیان تبیین نیچه از برداشت ما انسان‌ها از اراده، اکنون نوبت آن است که اضافه کنم به‌زعم نیچه آزادی اراده با مفهوم «علیت» سازگار نیست. در واقع، اعمال ما علت دارند، از این‌روی آزاد نیستند. او، آزادی اراده را به‌مثابه «علت خود بودن» می‌بیند: «...آرزوی به‌گردن گرفتن مسئولیت تام و تمام کردار خویش و بی‌گناه شمردن خدا و جهان و پیشینیان و اتفاق و جامعه، چیزی کم از آرزوی علت‌بالذات بودن نیست»  
د. عقیده به خویشتن‌خواهی

۲۹. از دیگر پیش‌فرض‌های نیچه در رد اخلاق در کتاب فراسوی نیک و بد عقیده او مبنی بر خویشتن‌خواهی انسان‌هاست. به اعتقاد نیچه، انسان‌ها در هر کاری، خواه‌ناخواه، منافع خود را می‌جویند و

این مورد با اخلاقی زیستن در تنافی است. هر کس در پی منافع خویش است و از برای این امر به دنبال استدلال و منطق می‌گردد تا آن را به اصطلاح اخلاقی سازد: «... هر کسی که فداکاری کرده باشد می‌داند که در عوض چیزی را می‌خواسته و آن را به دست آورده است - چه بسا چیزی از خود را در برابر چیزی از خود - یعنی این جا دست از چیزی برداشته تا آن جا چیز بیش‌تری داشته باشد»

۳۰. عقیده به خویشتن‌خواهی و در پی منافع خود بودن، به این معنی است که دگردوستی و دگرخواهی، در ابتدا پاسخی به خوددوستی و خودخواهی است. از این‌روی، آن کس که داعیه‌ی خدمت به دیگری دارد، در ابتدا در خدمت تمایلات خود است: «چه؟ یک مرد بزرگ؟ من که جز یک نمایش‌گر آرمان‌های خویش نمی‌بینم»

#### ه. نقد واقع‌باوری اخلاقی

۳۱. تا بدین‌جای کار بسی مشهود است که نیچه اخلاق را نه در بیرون بلکه در درون انسان می‌بیند. او جایگاهی عینی و مطلق از برای چیزی به‌نام اخلاق قائل نیست. نقد او از واقع‌باوری اخلاقی، در واقع نقد او از اخلاق افلاطونی - مسیحی است. به‌زعم نیچه «چیزی به‌نام پدیده‌ی اخلاقی وجود ندارد، آن چه هست تفسیر اخلاقی پدیده‌هاست».

۳۲. اخلاق، یک «وضع» است، وضعی تاریخی، روانشناختی و اجتماعی. از این‌روی «آن چه یک زمانه شر می‌شمرد، بسا پژوهاکی است بیگانه از آن چه روزگاری خیر شمرده می‌شد»

۳۳. اخلاق را به‌مثابه یک «وضع» در نظر گرفتن، به‌منزله انکار هرگونه جایگاه بیرونی برای اخلاق است، بیرون از تاریخ، بیرون از جغرافیا و البته بیرون از انسان. اخلاق، وسیله‌ای است برای حفظ اجتماع از گزندهای کسانی که ممکن است اعمال‌شان برای جامعه خطرناک باشد. اخلاق، ناشی از ترس جامعه از این افراد است، از این‌روی «... ترس مادر اخلاق است»

۳۴. اما، درباب اخلاق‌باوری فلاسفه چه می‌توان گفت؟ نیچه در کتاب فراسوی نیک و بد بر این رأی است که فلاسفه، برای آن که چه کاری اخلاقی است دلیل آورده‌اند، لیکن پیشاپیش وجود خود اخلاق را فرض گرفته‌اند: «... هر فیلسوفی تاکنون باور داشته است که برای اخلاق حجت آورده است، اما (وجود) خود اخلاق را «مفروض» گرفته‌اند. ... آن چه را که فیلسوفان «حجت اخلاق» نامیده‌اند و برای فراهم‌آوردن‌اش کوشیده‌اند، اگر نیک بنگریم، در آن جز صورتی عالمانه از ایمان درست به اخلاق حاکم نمی‌بینیم، یعنی وسیله‌ی تازه‌ای برای بازگویی آن، و همچنین این حجت خود واقعیتی است وابسته به یک دستگاه معین».

۳۵. خلاصه آن که اخلاق امری الهی، مطلق و ازلی نیست. اخلاق بشری است و زاده‌ی تاریخ و فرهنگ و از همه مهم‌تر فیزیولوژیکِ طبایع پست. اخلاق، یا به عبارتِ بهتر اخلاقِ گله‌ای، نگاه‌دارنده‌ی جامعه است. نیچه با طردِ اراده‌ی آزاد، با اخلاقِ کانتی و با طردِ واقع‌باوریِ اخلاقی و اخلاق را همچون دشمنِ زندگی دیدن، با اخلاقِ افلاطونی-مسیحی به مبارزه برمی‌خیزد. او بر آن است که در اخلاق‌های موجود، هرآن‌چه که فرد را در فراسویِ گله قرار دهد، بد و شر است. اخلاق، معیاری است از برایِ ضعفا تا با توسل به آن، خویشتن را با اقویا برابر ببینند. به اعتقادِ نیچه، از دلایلِ آفرینشِ خدایان، یکی همین برابرخواهی است. خدا، معیاری تواند بود تا در مقابلِ آن، طبایعِ پست، خود را با طبایعِ شریف برابر ببینند. از همین‌روست که نیچه، عقایدِ دموکراتیک و سوسیالیستی را همان عقایدِ مسیحی می‌بیند.

و. اخلاق به منزلهٔ آفریدهٔ ناتوان

۳۶. اگر زندگی در ذاتِ خود یعنی سخت‌بودن و آسیب‌رساندن به دیگری، لذا «حکمِ اخلاقی کردن و به حکمِ اخلاقی محکوم کردن، آن انتقامِ لذت‌بخشی است که تنگ‌جانان از آنان که گشاده‌جان‌ترند می‌گیرند؛ و نیز جبرانی است برای این خسران که طبیعتِ لطفی چندان در حقِ ایشان نکرده است؛ و سرانجام، فرصتی است برای دست‌وپا کردنِ معنویتی برای خویش و تعالی یافتنی- زیرا بدخواهی معنویت‌بخش است. آنان در ته‌دل از این شادند که سرانجام ملاکی وجود دارد که در برابرِ آن ملاک، آنانی که غرقِ در ثروت‌ها و امتیازهای معنوی هستند، با ایشان در یک صف می‌ایستند»

۳۷. عقیده به اخلاق به منزلهٔ آفریده‌ی ناتوانان نیچه را وامی‌دارد که به دو گونه اخلاق معتقد باشد: اخلاقِ بردگان و اخلاقِ سروران. او تمامی فرهنگ‌های پیشین را کشاکشِ میانِ این دو نوع اخلاق می‌بیند، سهل است، این کشاکش را درونِ هر انسانِ جزئی نیز مشاهده می‌کند.

۳۸. اخلاقِ بردگان، اخلاقِ رحم و ضعف است. «چشمانِ بنده به فضایلِ قدرت‌مندان خوشبین نیست. ... اخلاقِ بردگان به ذاتِ اخلاقِ سودمندی است. این است خاستگاهِ آن ضدیتِ نامدار میانِ «خیر» و «شر»: شر (نزدِ اینان) چیزی است که در آن احساسِ قدرت و خطر می‌شود، نوعی خاص از ترس‌انگیزی و زرنگی و توانایی، که جایی برای خوارشماری (خویش) باقی نمی‌ماند. بنابراین، بنا به اخلاقِ بردگان، «شر» چیزی است ترس‌انگیز».

۳۹. انسانِ خوب در اخلاقِ بردگان، فردی است بی‌آزار، مهربان، انسانی ساده که به فقرا و ضعفا لبخند می‌زند و به آنان کمک می‌کند، انسانی ست دلسوز و نوع‌دوست. او به برابریِ آدمیان باور دارد و تأکیدش

بر حفظ صلح و دوستی است. از نبرد و ستیز و قدرت روی گردان است و بر رحم و شفقت اصرار می‌ورزد. اخلاق بردگان را می‌توان غالب اخلاق‌های موجود دانست، بالخاصه اخلاق مسیحی. دشمنی نیچه با مسیحیت از همین جاست.

۴۰. اما در برابر اخلاق بردگان، اخلاق سروران و مهتران و انسان‌های شریف و والا قرار دارد. «در اخلاق والایان) پست می‌شمارند اهل ترس و لرز را و مردم کوچک را و سودجویان تنگ‌نظر را! همچنین بدگمانان کوته‌نظر و به خاک‌افتندگان و آدمیان سگانی را که می‌گذارند با ایشان بدرفتاری شود، و نیز چاپلوسان گداصفت را و بالاتر از همه دروغ‌گویان را. مهزادگان همه ایمان دارند که مردم عوام همه اهل دروغ‌اند»

۴۱. اخلاق سروران به انسان‌های والا متعلق است. اما انسان والا کیست؟ «انسانی که از نوع والا است خویشتن را تعیین‌کننده‌ی ارزش‌ها احساس می‌کند. او نیازی به آن ندارد که دیگران او را تأیید کنند. او حکم می‌کند که «هرچه مرا زیان رساند، به‌ذات زیان‌بار است.» او خود را چنان کسی می‌شناسد که نخست شرف هر چیزی را بدان می‌بخشد. او ارزش‌آفرین است. او هر آن‌چه را که پاره‌ای از وجود خویش بداند، شرف می‌نهد: چنین اخلاقی خود بزرگ‌داشتن است. در پیش‌نمای چنین اخلاقی احساسی از پری و قدرت ایستاده است که خواهان سرریز شدن است، ... انسان والا نیز نگون‌بختان را دستگیری می‌کند، اما نه از سر دلسوزی، یا کمابیش نه، بلکه از سر زوری که فزونی قدرت به او می‌آورد»

۴۲. خواست قدرت در انسان والا، صرفاً سختگیری بر دیگران نیست، او بیش از هر چیز به‌خود سخت می‌گیرد. اما در عین حال، به خویشتن خویش آری می‌گوید و تن خود را حقیر و پست نمی‌شمارد. او بر فراغت از دلبستگی‌ها تأکید ندارد، شور زیستن دارد، غرایز را محکوم نمی‌کند و به زندگی آری می‌گوید. او فارغ از خیر و شر گله‌ای است. «او هرگز خوش ندارد به «بالا» بنگرد- بل خوش دارد که فراروی خویش را افقی و آرام بنگرد! یا فرو بنگرد- او خود را در بلندی می‌داند.»

۴۳. اعتقاد نیچه به نابرابری آدمیان، به این که برخی کسان والای اند و برخی کسان پست، به این که جهان ما نه جهان رحم و مهربانی بل جهان زور و قدرت و سختی است، او را به نوعی آریستوکراسی سیاسی سوق می‌دهد.

بخش سوم: نکات متفرقه‌ی کتاب فراسوی نیک و بد نیچه

«امروزه هر دیدگاه فلسفی که اختیار کنیم و از هر پایگاهی که بنگریم، بی‌چون‌وچراترین و استوارترین واقعیتی که چشم ما می‌تواند در دیدرس خود داشته باشد همانا خطا بودن جهانی است که به زیستن در



آن باور داریم و برای این امر دلیل پشتِ دلیل می‌یابیم؛ دلیل‌هایی که می‌خواهند ما را وسوسه کنند تا در «ذاتِ اشیاء» یک اصلِ گمراه‌کننده بشناسیم».

الف. انکار سوژه

۴۴. سوژه دکارتی-کانتی، سوژه‌ی فارغ از مکان و زمان، سوژه‌ی خودآگاهِ مختار، در قرنِ بیستم بارها موردِ حمله قرار گرفت. اما نیایِ مهاجمانِ سوژه، نیچه است. او از نخستین کسانی است که سوژه‌ی حساب‌گر را به ریشخند گرفته است. ردِ مفهومِ سوژه، از همان پیشگفتارِ کتاب آغاز می‌شود که در آن جا، نیچه سوژه یا «من» را خرافه می‌داند و مایهٔ آزار.

۴۵. در گزین‌گویهٔ شانزدهم کتاب، نیچه با ردِ مفهومِ «من» در پسِ پشتِ «می‌اندیشم»، به مبارزه با سنتِ دکارتیِ پیش از خود همت می‌گمارد. او بر آن است که «این من هستم که می‌اندیشم، که چیزی در اساس باید باشد تا بیندیشد و اندیشیدن فعلی است و عملی از سوی وجودی که علتِ آن به‌شمار می‌آید، که یک «من» در کار است»، از جمله تصدیق‌های نسنجیده به‌شمار می‌رود.

۴۶. تصدیق بر وجودِ «من» در پسِ پشتِ احساسات و افکار، تصدیقی نسنجیده است، زیرا فیلسوف فریبِ دستورِ زبان را خورده است. او گمان برده که «من» شرطِ لازمِ اندیشیدن است، در صورتی که چنین نیست: «... اگر بگوییم که موضوعِ «من» شرطِ محمولِ «می‌اندیشم» است، واقعیت را واژگونه کرده‌ایم. او می‌اندیشد: اما این که «او» درست همانِ «من» نامدارِ قدیمی است یا نه؛ نرم‌نرمک بگوییم، که این نیز تنها یک فرض است، یک ادعاست، و به هیچ‌وجه «یقینِ بی‌واسطه» نیست. و اما در موردِ این «او می‌اندیشد» نیز گزاره‌گویی شده است: این «او» تعبیری است از جریانِ اندیشه و در خودِ جریانِ جایی ندارد. در این مورد نیز بر حسبِ عادتِ دستورِ زبانی نتیجه‌گیری می‌شود که: اندیشیدن فعل است و هر فعلی فاعلی دارد، در نتیجه-»

۴۷. نقدِ نیچه از سوژه با نقدِ او از اراده‌ی آزاد بی‌ارتباط نیست. در قسمتِ مربوط به اراده‌ی آزاد گفتم که به‌زعمِ نیچه در پسِ پشتِ غرایز و عواطفِ ما، یک «من» فارغ از عواطف وجود ندارد که عاطفه‌ای را به عاطفه‌ای دیگر ترجیح دهد.

ب. در تأیید مهران سالاری [= آریستوکراسی]

۴۸. در فصلِ پیشین گفتم که عقیده به وجودِ طبایعِ پست و والا، نیچه را بر آن می‌دارد که قدرت و حکومت را لایقِ طبایعِ والا و شریف ببیند. به رأیِ او «آن‌چه نوعِ برتری از انسان را خوراک است یا مایه‌ای



جان‌فزا، نوعی بسیار دگرگونه‌تر و پست‌تر را می‌باید هم‌چون زهر باشد. ... کتاب‌هایی که برای همه‌ی عالم نوشته می‌شوند، همیشه بوی گند می‌دهند: بوی مردمِ کوچک به آن‌ها چسبیده است»

۴۹. این یک واقعیت است که نیچه هرکسی را که تأثیرِ بیش‌تری بر او نهاده، بیش‌تر موردِ حمله قرار داده است. تأثیرِ او از افلاطون، اسپینوزا، کانت و شوپنهاور غیرقابلِ انکار است، درعین حال حمله‌ها و طعنه‌گفتن‌های او به اینان بسیار است. عقیده به مهان‌سالاری، نیچه را بیش‌تر به افلاطون نزدیک می‌کند. هرچند انسان‌هایِ والا و مهان در نزدِ ایشان، ویژگی‌هایِ آن‌چنان مشترکی ندارند.

۵۰. نیچه در کتاب فراسوی نیک و بد اعتقاد دارد که «هرگونه تعالی نوع «بشر» تاکنون کارِ جامعه‌ی مهان‌سالار بوده است- و همواره چنین خواهد بود: یعنی جامعه‌ای که باور دارد میانِ انسان و انسانِ نردبامی بلند از رده‌بندی و گوناگونی ارزش برقرار است؛ جامعه‌ای که به هر معنا به بردگی نیاز دارد». نیچه هیچ‌گاه از سخن گفتنِ دربابِ «بردگی»، «بهره‌کشی»، «از میان بردنِ ناتوانان» و از این قبیل اکراه نداشته است.

۵۱. تأییدِ نیچه بر اشراف‌سالاری، نقدِ او از دموکراسی خواهی را به همراه دارد. دموکراسی، خواهانِ برابری است و این چیزی است که از برایِ نیچه قابلِ هضم نتواند بود. دموکراسی، آرمانِ حیوانِ گله‌ای است، همان آرمانی که نیچه از نیت و هدف‌اش، از آغاز و پایان‌اش، بیزار است. این بیزاری، شاملِ هرگونه عقیده‌ی سوسیالیستی نیز می‌شود: «تباهی جمعی انسان تا بدان پایه که امروز در چشمِ ابلهان و بی‌مغزان سوسیالیست «انسانِ آینده» و آرمانِ ایشان می‌نماید- این تباه و پست شدنِ انسان تا حدِ حیوانِ گله‌ای کامل (یا به‌گفته‌ی ایشان، تا حدِ انسانِ «جامعه‌ی آزاد»); این کار، یعنی حیوانی کردنِ انسان تا حدِ حیوانی گورزاد و دارایِ حقوقِ برابر، ممکن است، شکی در این نیست! اما کسی که تا بیخ و بنِ این امکان را اندیشیده باشد، با نوعی دیگر از تهوع آشنا می‌شود که دیگر کسان نمی‌شناسند - و چه بسا با وظیفه‌ای تازه!»

ج. در نقد مسیحیت و بودیسم

۵۲. در فصلِ پیشین گفتم که نقدِ نیچه از اخلاق، مهم‌ترین پیش‌فرضِ او از برایِ نقدِ او از مسیحیت است. نیچه مسیحیت، و گاهی بودیسم، را ادیانِ گله‌هایِ ضعیف و رنجور می‌بیند که عقیده‌شان این است که زندگی رنج است و می‌باید بر یک‌دیگر رحم آورد. این دو دین، دو دینِ «نه-گو» به زندگی و سرزندگی و غریزه هستند. نقدِ نیچه، بیش از بودیسم، متوجهِ دینِ اروپا و کودکی و نوجوانیِ خودِ اوست، یعنی مسیحیت.

۵۳. به‌زعمِ نیچه «ایمانِ مسیحی از آغاز قربانی می‌طلبد: قربانی کردنِ همه‌ی آزادی، همه‌ی غرور، همه‌ی یقین به روحِ خود؛ همچنین برده‌گشتن و خود را به سخره‌گرفتن و مثله‌کردن». مسیحیت، اخلاقِ روگردانی از زمین و چشم به آسمان دوختن است و این با رویه‌ی نیچه در تنافی است. زمین را می‌باید پاس داشت و از هرآن‌چه آرمانِ فرازمینی و الوهی و آسمانی چشم می‌باید پوشید.

۵۴. به‌رأیِ نیچه، مسیحیت پرورش‌دهنده‌ی گله‌هایِ ضعیف و برده‌صفت است. کارِ مسیحیت، به افول نشانیدنِ اروپاییان بوده است، «یعنی خرد کردنِ نیرومندان و پوچ کردنِ امیدهایِ بزرگ و به تردید افکندنِ لذتِ (زیستن در هوای) زیبایی، و بدل کردنِ هرآن‌چه خودکامه و مردانه و پیروزگرانه و سروری‌خواهانه است، بدل کردنِ همه‌ی غرایزی که خاصِ والاترین و نیک‌ازکارآمده‌ترین نوعِ «انسان» است، به سست‌رأیی و عذابِ وجدان و خودویران‌گری؛ و نیز واگرداندنِ تمامی عشق به آن‌چه زمینی است و عشق به فرمان‌روایی بر زمین، به نفرت از زمین و آن‌چه زمینی است. آری- این است وظیفه‌ای که کلیسا به عهده گرفت و می‌بایست به عهده گیرد، تا آن‌که با ارزیابی او سرانجام معنایِ «انسانِ والاتر» با «بریدن از جهان» و از «عالمِ جسمانی» درهم جوشید و به‌صورتِ یک احساسِ درآمد.»

د. در نقد انگلیسی‌ها

۵۵. جهانِ انگلیسی، جهانِ سودنگری و فردباوری است. جهانِ عقلِ ابزاری و حساب و کتاب است. به رأیِ نیچه، فلاسفه‌ی اخلاقیِ انگلیسی «در آثارشان نه یک ایده‌ی تازه یافت می‌شود نه بیانی ظریف‌تر از یک ایده‌ی کهنه یا آب و تاب دادنِ آن، نه یک شرحِ تاریخیِ واقعی از آن‌چه پیش از این اندیشیده‌اند: بر روی هم، نوشته‌هایی ناگوار، اگر که ندانیم که آن را چگونه با کمی بدجنسی چاشنی بزنیم. زیرا در وجودِ این اخلاق‌نویسان (که اگر قرار باشد آثارشان را بخوانیم با تأمل باید خواند) آن ردیلتِ قدیمیِ انگلیسی رخنه کرده است که نام‌اش (حرف زدن به) زبانِ زرگری است و عبارت است از ریاکاریِ اخلاقی، که خود را زیرِ ظاهرِ علمیِ تازه پنهان کرده است؛ اما در باطن از درگیری با یک عذابِ وجدان خالی نیست...».

۵۶. نیچه، علاوه بر اخلاقِ انگلیسی، به تجربه‌باوریِ انگلیسی نیز حمله می‌برد. او، با استدلالی که بی‌شباهت به عقایدِ فلاسفه‌ی پسامدرن نیست، حس‌گرایی و تجربه‌باوریِ امثالِ لاک را به ریشخند می‌گیرد: «فلسفیدن... نوعی نیاگراییِ درجه یک است. باز نمودنِ همانندیِ شگفتِ خانوادگی میانِ تمامیِ فلسفه‌ی هندی، یونانی، و آلمانی کاری است ساده. آن‌جا که خویشاوندیِ زبانی در کار باشد، به‌سببِ وجودِ فلسفه‌ی همگانیِ دستورِ زبان، مرادم فرمان‌رواییِ ناآگاهانه‌ی کارکردهایِ یکسانِ دستورِ زبان و هدایت شدن به دستِ آن‌هاست، ناگزیر همه‌چیز از پیش برایِ رشدِ یکسان و پیاپی سیستم‌هایِ فلسفی آماده است،

چنان که گویی راه به روی امکاناتِ دیگرِ تفسیرِ جهان بسته می‌شود. فیلسوفانِ حوزه‌ی زبان‌هایِ اورال-آلتایی (که مفهومِ «سوژه» در آن زبان‌ها بسیار کم‌رشد است)، به چشمی دیگر «به جهان» می‌نگرند و آنان را در راه‌هایی جز راه‌هایِ ملت‌هایِ هندی، ژرمنی یا مسلمانان می‌توان یافت: نیرویِ کشنده‌ی برخی از کارکردهایِ دستورِ زبان، در نهایت، همان نیرویِ کشنده‌ی ارزش‌گذاری‌هایِ فیزیولوژیک و شرایطِ نژادی است. - همین بس برایِ ردِ نظریه‌ی بسیار سطحیِ لاک درباره‌ی خاستگاهِ ایده‌ها»

۵۷. زبان از پیش به ما بخشیده می‌شود. زبان، وسیله‌ی انتقالِ تفکر نیست، آن‌گونه که امثالِ لاک می‌پندارند، بل خودِ تفکر است. ایده‌ها به وسیله‌ی زبان شکل می‌گیرند و نه آن‌گونه که امثالِ لاک می‌پندارند، یعنی بر اثر تجربه و حواسِ بیرونی و درونی.

۵۸. خلاصه‌ی داستان آن که فریدریش نیچه در کتاب فراسوی نیک و بد بسی بر انگلیسی‌ها، از بیکن گرفته تا میل، می‌تازد. او بر آن است که انگلیسی‌ها اصلاً اهلِ فلسفه نیستند. «بیکن مظهرِ حمله به روح فلسفی است؛ و هابس و هیوم و لاک، برای مدتی بیش از یک قرن، مایهٔ تباهی و پستیِ ارزشِ مفهومِ «فلسفه» بوده‌اند. در برابرِ هیوم بود که کانت علم برداشت و قد برافروخت؛ در حقِ لاک بود که شلینگ توانست بگوید، «من لاک را به چیزی نمی‌گیرم». هگل و شوپنهاور (همراه با گوته) در موردِ احمقانه کردنِ جهان با مکانیکی کردنِ آن به شیوه‌ی انگلیسی هم‌صدا بودند. ... از ویژگی‌هایِ چنین نژادِ غیرفلسفی آن است که سخت به مسیحیت می‌چسبد، زیرا برایِ دستیابی به «اخلاق» و آدمیت به انضباطِ مسیحی نیاز دارد».

ه. در باب زنان

۵۹. تفاسیرِ متفاوتی هرآن در موردِ عقایدِ نیچه در بابِ زنان سربرمی‌آورد. لیکن، به نظرِ من - لااقل در کتاب فراسوی نیک و بد - نیچه به صراحت بر جنس و طبیعتِ زن می‌تازد. فی‌المثل در جایی که می‌گوید «بلاغت در آشپزخانه؛ زن در مقامِ آشپز؛ تهی مغزیِ هولناکی که با آن خورد و خوراکِ خانواده و آقایِ خانه فراهم می‌شود! در کله‌ی زن اگر فکری می‌بود در طولِ هزاران سالی که پخت‌وپز به عهده‌ی او بوده است، می‌بایست واقعیاتِ اساسیِ فیزیولوژی را کشف کرده و همچنین فنِ درمان را به اختیار درآورده بوده باشد. دست‌پختِ بدِ زنانه، به علتِ غیبتِ محضِ عقل در آشپزخانه سبب شده است که رشدِ بشر این‌همه به‌درازا بکشد و این‌همه آسیب بیند: امروز هم وضع چندان بهتر نیست»، چه نکتهٔ مثبتی بر لهِ زن، از این سخن، بیرون می‌توان کشید؟

۶۰. نیچه در گزین‌گویی‌ای دیگر از کتاب فراسوی نیک و بد - به‌صراحت - فکر امکان‌ات یکسان برای زن و مرد را نشانه‌ای از سبک‌مغزی می‌داند. او بر این نظر است که «... خیال حقوق یکسان، آموزش و پرورش یکسان، خواسته‌ها و وظایف یکسان برای آن دو در سر پروراندن - این‌ها همه نشانه‌ی سبک‌مغزی است».

۶۱. هر صورت، هر اندازه هم که فردریش نیچه به‌صراحت علیه زن سخن گفته باشد، باز هم نمی‌توان سخنان او را نیش‌دارتر از سخنان سلف خود، یعنی شوپنهاور، دانست، حتی اگر بگویید «زن را با حقیقت چه‌کار! از ازل چیزی غریب‌تر و دل‌آزاتر و دشمن‌خوتر از حقیقت برای زن نبوده است - هنر بزرگ او دروغ‌گویی است، و بالاترین مشغولیت‌اش به ظاهر و زیبایی».

۶۲. در کلیت ماجرا، نیچه کتاب فراسوی نیک و بد بیش‌تر با شرقی‌ها و یونانیان باستان هم‌عقیده است: «... مردی که جان و خواهش‌هایش ژرفایی دارد و همچنین از آن نیک‌خواهی ژرف بهره‌مند است که از خود سخت‌گیری و جدیت نشان تواند داد و (باطن آن) به آسانی با (ظاهر) آن سخت‌گیری و جدیت اشتباه تواند شد، چنین مردی درباره‌ی زنان جز به شیوه شرقی نمی‌اندیشد: «او می‌باید زن را ملک خویش بداند، همچون مالی که در صندوق باید گذاشت و قفل کرد، همچون چیزی که سرنوشت‌اش خدمت‌گزاری است و در این کار می‌باید به کمال رسد. در این باب می‌باید به خرد عظیم آسیا تکیه کرد، به برتری غرایز آسیا، چنان‌که یونانیان، این بهین وارثان و شاگردان آسیا، پیش از این می‌کردند - همانانی که، چنان‌که همه می‌دانند، از روزگار هومر تا پریکلز، هر چه کار فرهنگ‌شان بالا می‌گرفت و قدرت‌شان افزوده می‌شد، گام به گام در برابر زنان سخت‌گیرتر می‌شدند، خلاصه، شرقی‌تر. اینک این کار چه ضروری، چه منطقی، و از نظر انسانی نیز چه دلپسند بود - نکته‌ای است که هر کس باید پیش خود در آن تأمل کند».

✓ فردریش نیچه و نسبی‌گرایی؛ حقیقت همچون بازی استعاره‌ها

پس از سوفسطاییان در سال ۵۰۰ پیش از میلاد، تا اواخر قرن نوزدهم و اوایل قرن بیستم، فیلسوفی بزرگ سربرنیاورد که تماماً در برابر مفهوم «حقیقت» بایستد و آن را به «قدرت» و «تفسیر» و «کارایی» تقلیل دهد. اما نیچه آمد و پتک خود را بر سر حقیقت زد و آن را مفهومی خودساخته از سوی آدمی دانست، مفهومی که آدمی آن را بر جهان «شدن» بار می‌کند. عقاید نیچه در باب حقیقت موجب شدند که راه برای بسی فلاسفه دیگر در قرن بیستم باز شود تا حقیقت را بکوبند و آن را به چیزهایی دیگر جز حقیقت احاله کنند. در ادامه به طور مختصر به ارتباط نیچه و حقیقت خواهیم پرداخت و به صورت موجز خواهیم گفت که کلیت اندیشه فردریش نیچه در باب حقیقت چه بود. نیچه، آن‌طور که از بسیاری از گزین‌گویی‌های

او برمی‌آید، به حقیقتی عینی و فارغ از نیازها و چشم‌اندازهای ما باور نداشت. او حقیقت را ابزاری از برای حفظ زندگی و افزایش احساس قدرت می‌دید. رد و طرد حقیقت عینی از سوی او، وی را به چشم‌اندازگرایی سوق داد؛ یعنی فرا و ورای چشم‌اندازها و نگرگاه‌های انسان‌ها حقیقتی وجود ندارد. البته ذکر این نکته لازم می‌نماید که در گزین‌گویی‌های نیچه خلاف این موضوع نیز وجود دارد. منظور این است که بعضی گزین‌گویی‌ها نشان از آن دارند که نیچه حقیقت عینی را قبول دارد، لیکن بر این نظر است که انسان را بدان راهی نیست. همین امر، بسیاری از مفسران اندیشه‌ی او را برآن کرده تا توجیهی برای این تناقض دست و پا کنند. فارغ از آن که این مورد چه توجیهی می‌تواند داشته باشد، آن چه که اهمیت دارد این است که نقد نیچه از حقیقت، راه را برای نقد مفهوم حقیقت توسط بسیاری از فلاسفه اندیشمندان بعدی، خصوصاً پسامدرن‌ها، هموارتر کرد.

سال‌ها پیش از نگارش فراسوی نیک و بد، نیچه در جزوه‌ای کوتاه به نام «در باب حقیقت و دروغ به مفهومی غیر اخلاقی»، کلمات و واژگان ما را تنها استعاره دانست. او در آن رساله، حقیقت را بازی استعاره‌ها معرفی کرد و با این کار، پیش‌قدم بسیاری از اندیشمندان پسامدرن گردید:

«همگی بر این باوریم که به هنگام سخن گفتن از درختان، رنگ‌ها، برف و گل‌ها، چیزی در مورد نفس اشیاء می‌دانیم؛ و با این حال صاحب هیچ نیستیم، مگر استعاره‌هایی برای اشیاء- استعاره‌هایی که به هیچ وجه با پدیده‌های اصلی تطابق ندارند. ... تکوین زبان، هیچ‌گاه به طرزی منطقی بسط نمی‌یابد، و همه‌ی آن مواد خام درونی و بیرونی که افزار و دستمایه‌های بعدی جویندگان حقیقت- دانشمندان- و فیلسوفان اند، اگر نگوییم از هپروت، بی‌گمان از ذات اشیاء نتیجه نمی‌شوند.»

در کل، به صورت بسیار کلی، به نظر نیچه انسان در حال بار کردن مفاهیم خودساخته‌ی خود بر تغییر و تبدل جهان، یا همان «شدن» است و این امر ناشی از خواست قدرت است:

«شما خواست و ارزش‌های خود را بر رود «شدن» نشانده‌اید؛ و آن چه مردم به نام «نیک و بد» بدان باور دارند خواست قدرتی کهن را بر من آشکار می‌کند.»

می‌بینید که از نظرگاه فردریش نیچه مفاهیمی که ما به کار می‌بریم مفاهیمی اند که خود ساخته‌ایم و گمان برده‌ایم که به واسطه‌ی این مفاهیم توانایی این در ما هست که به آن چه حقیقت نام دارد دست یابیم، ولی این گونه نیست:

«این ماییم که علت، تسلسل، تقابل، نسبیت، اجبار، شمار، قانون، آزادی، انگیزه، و غایت را جعل کرده‌ایم؛

و هنگامی که این جهانِ نشانه‌ها را به نامِ «در-خویش» (فی‌نفسه) در اشیاء جای می‌دهیم و با آن‌ها می‌آمیزیم، یک‌بار دیگر همان کاری را می‌کنیم که همیشه کرده‌ایم، یعنی افسانه‌پردازی.»

گفته شد که نیچه فرا و ورای چشم‌اندازهای انسان به حقیقتی باور نداشت. او در «ارادهٔ قدرت» در همین باب می‌نویسد: چند نوع چشم وجود دارد. حتی ابوالهول چشم دارد- و در نتیجه چند نوع «حقیقت» هست، و در نتیجه هیچ حقیقتی در کار نیست.

این گزاره صراحتاً بر این عقیده تأکید دارد که چندگانگی حقیقت ما را به نبود حقیقتی فرای این چندگانگی می‌کشاند. از نظرگاه نیچه در بسیاری از گزین‌گویه‌ها، حقیقتی عینی در کار نیست که بخواهیم با ابزارهای گوناگون به دنبال آن باشیم و بیابیمش.

اما در برخی گزین‌گویه‌ها نیز چیزهایی وجود دارند که نشان می‌دهند نیچه به حقیقتی عینی باور داشته ولیکن ما انسان‌ها را قادر به یافتن آن نمی‌دیده است. از جمله: چه‌بسا چیزی درست باشد اما بی‌اندازه زیان‌مند و خطرناک. آری، شاید این خصلتِ بنیادی هستی باشد که اگر کسی به معرفتِ کامل در مورد آن دست یابد، به نابودی می‌رسد- تا بدان‌جا که قدرتِ هر روح را با این سنجه می‌توان سنجید که تابِ چه اندازه از «حقیقت» را دارد، و یا به زبانی روشن‌تر، تا چه اندازه نیاز دارد که حقیقتِ آبکی و بزک شده و شیرین شده و تیزی گرفته و دروغ‌آمیز باشد.

اما در کل، چه فردریش نیچه به حقیقتی عینی باور داشته باشد چه نه، آن‌چه که قابل انکار نیست این است که نزد نیچه حقایق ما آدمیان یکسان اند و هیچ یک بر دیگری برتری ندارند. آن‌چه که یک فیلسوف می‌گوید صرفاً تفسیری ست و آن‌چه که دانشمند می‌گوید نیز. سخن عالمان با سخن فلاسفه تفاوتی ندارد چرا که دانشمندان نیز عقایدشان تفسیر اند و بس: «اکنون چه‌بسا در پنج شش مغز این اندیشه دمیده است که فیزیک نیز جز برداشت و گزارشی از جهان نیست (به تناسبِ وضعِ بشری) ما! با اجازه! و نه آشکارگری آن.»

بحث می‌توان کرد در باب این‌که آیا از نظرگاه فردریش نیچه هیچ حقیقتی عینی و مطلق در کار نیست یا آن که در کار هست و ما را بدان راهی نیست؟ این موضوع مهم است ولیکن در این مختصر جای بحث ندارد. تنها از باب به پایان بردن بحث می‌توان گفت که نیچه در ماه‌های پایانی هوشیاری خود عقیده‌ای به حقیقتِ عینی نداشت و عمدتاً بر این باور بود که: «ملاک حقیقت در افزایش قدرت نهفته است»

## ✓ وقتی نیچه گریست

وقتی نیچه گریست با عنوان فرعی رمانی درباره وسواس نام کتابی بسیار معروف از روان‌پزشک به نام آمریکایی اروین یالوم است. این رمان در مورد برخورد خیالی فردریش نیچه فیلسوف آلمانی و دکتر یوزف برویر است. یوزف برویر از اساتید فروید، پدر علم روان‌کاوی، بوده و در علم طب بسی بلند آوازه است. در این نوشته پس از بیان خلاصه کتاب وقتی نیچه گریست برخی از بهترین جملات وقتی نیچه گریست نقل خواهد شد؛ با این توضیح که تمامی اسامی خاص داخل گیومه قرار دارند اشاره به شخصیتی واقعی دارند و مابقی اسامی خاص اسامی شخصیت‌های داستان روایت شده در کتاب وقتی نیچه گریست هستند.

### ۱. ملاقات نخست سالومه با دکتر برویر

در ابتدای این رمان دختری به نام لوسالومه به دکتر برویر مراجعه می‌کند و در ملاقات با او، از وی درخواست می‌کند تا فردی به نام نیچه را، که روزی فلسفه‌ی آلمان را دگرگون خواهد ساخت، و در صورت غفلت از او آینده‌ی فلسفه‌ی آلمان به خطر می‌افتد، مداوا کند. «لوسالومه» نام دختری است که سال‌های بسیار با «فردریش نیچه» در ارتباط بوده و تأثیر بسیار زیادی بر تمامی جوانب زندگی او برجای نهاده است. اگرچه نیچه‌ی خیالی این رمان، همانند «نیچه»، دچار سردردهای شدید است اما لوسالومه فکر می‌کند که برویر قادر به درمان بیماری جسمانی او نیست چرا که در طول بیست و چهار ماه بیست و چهار نفر از بهترین پزشکان او را معاینه کرده و قادر به درمان سردردهای شدید او نشده بودند. سالومه به این منظور به برویر مراجعه کرده تا مشکل روانی نیچه را درمان کند، چرا که او اخیراً سخنانی ابراز کرده بوده که نشان از ناامیدی مفرط او تا حدی داشته که به سمت خودکشی سوقش دهد. نیچه‌ی رمان وقتی نیچه گریست نباید متوجه مراجعه‌ی سالومه به برویر شود، زیرا در این صورت درمان را نخواهد پذیرفت.

### ۲. مشکل روانی دکتر برویر

در این بین دکتر برویر خود درگیر مشکلی است که زندگی او را تحت تأثیر قرار داده و برایش به صورت معضلی پیچیده درآمده است. او چندی پیش توانسته با استفاده از تجربه‌ی خود در زمینه‌ی مسائل روانی دختری به نام برتا که دچار هیستری بوده را درمان کند و اکنون او آن‌چنان به برتا علاقه‌مند شده که نمی‌تواند لحظه‌ای از او غافل شود و گمان می‌کند رهایی از او غیرممکن است. از سوی دیگر او پس از ملاقات با سالومه و آشنایی با شخصیت آزادش به او نیز علاقه‌مند می‌شود! او حتی در ناخودآگاه در ذهن جدایی از همسر خود، آواره‌شدن فرزندان‌شان و مهاجرت به آمریکا برای زندگی با برتا را تجسم می‌کند و



در این در حالی ست که رابطه‌ او با ماتیلدا همسرش نیز به سردی گراییده است.

۳. برویر درمان بیماری نیچه را می‌پذیرد

در ملاقاتی که او در دفتر خود با سالومه دارد از حقایق زندگی او، نیچه و پل ره، که تصمیم به تشکیل خانواده‌ای سه‌نفره داشته‌اند اما به‌واسطه‌ی تفرقه‌افکنی‌های الیزابت خواهر نیچه که سالومه را روسپی و پل را یک یهودی پست به حساب می‌آورده، و بدبین شدن او به سالومه و پل که منجر به شکست خوردن این تصمیم شده آگاه می‌شود. نیچه با شکستی که از این رابطه خورده دچار مشکلات روانی شدیدتر می‌شود. در پایان آن ملاقات سالومه دو کتاب نیچه یعنی کتاب‌های «دانش طربناک» و «انسانی، زیادی انسانی» را به برویر می‌دهد و از او می‌خواهد تا در اختیار داشتن این کتب را نیز از او پنهان نگاه دارد. برویر که در ابتدا از پذیرش درمان مشکل روانی نیچه سرباز می‌زند، پس از مشاهده‌ی نامه‌ی واگنر به نیچه، و به سبب علاقه‌ی بسیار خود به این موسیقی‌دان، به اهمیت شخصیت او پی برده و رضایت به تلاش برای کمک به حل مشکل نیچه می‌دهد.

۴. رابطه‌ برویر و فروید در وقتی نیچه گریست

در این بین یالوم به شرح رابطه برویر با فروید می‌پردازد که همانند بسیاری از وقایع کتاب وقتی نیچه گریست بسیار نزدیک به رابطه‌ی حقیقی «برویر» و «فروید» است. فروید دوست خانوادگی آن‌ها ست و رابطه‌ی گرم پسر و مادرگونه با ماتیلدا دارد. برویر در یکی از ملاقات‌های خود با فروید بار دیگر از کابوسی سخن می‌گوید که آن را پیش‌تر نیز برای فروید بازگو کرده بوده. «فروید» در بررسی خواب‌ها و ارتباط آن‌ها با ضمیر ناخودآگاه فرد تحقیقات بسیاری انجام داده و نظریات خاص خود را در این باب دارد. برویر خواب می‌بیند که زمین زیر پای او می‌لرزد، او با سرعت بیرون می‌دود تا برتا را بیابد و در آن حین زیر پای او خالی شده و او با سقوط مسافت چهل پایی به سمت سنگی سقوط می‌کند و در کنار آن متوقف می‌شود. البته برویر از بیان نام برتا نزد فروید خودداری می‌کند و از او کمک می‌خواهد تا معمای این کابوس را برای او روشن سازد. فروید که اعتقاد به اهمیت اعداد در خواب‌ها دارد به برویر می‌گوید که عدد چهل نشان از شمار سال‌های زندگی برویر دارد و درحقیقت نیز چنین است. در ادامه‌ی داستان برویر بارها متوجه گذر عمر و نزدیک شدن به مرگ می‌افتد و نسبت به این حقیقت احساس خوشایندی ندارد، اما بعدها «آخرین پاداش مرده این است که دیگر نمی‌میرد» نیچه در او کارگر افتاده و در حل این مشکل به کمکش می‌آید.



۵. نخستین ملاقات نیچه با برویر

دست‌آخر نیچه می‌پذیرد که به ملاقات دکتر برویر رفته و بار دیگر شانس خود را برای مداوای بیماری آزاردهنده‌اش امتحان کند. در ملاقات نخستین او با دکتر برویر، برویر متوجه شخصیت متفاوت نیچه می‌شود و تلاش می‌کند تا با درایت، درمان تقریباً ابداعی خود را آغاز کند. در اولین ملاقات گذشته از بررسی سوابق پزشکی نیچه و معاینه‌ی او سخنانی بین برویر و نیچه در مورد خلقت خدا توسط انسان، ضرورت تلاش انسان برای شناخت خود و آخرین بلا بودن امید به میان می‌آید و سخنان نیچه بر برویر که تاحدی فلسفه می‌داند اثر می‌گذارند. نکته‌ی جالب دیگر در این ملاقات تقاضای نیچه از برویر مبنی بر این است که او با ناشر دو کتاب نیچه تماس گرفته و از او تقاضای خرید آن‌ها را داشته باشد تا شاید ناشر به اعتبار درخواست شخصیت مهمی مانند دکتر برویر کتاب‌ها را به دیگران نیز نشان دهد، چرا که تا آن زمان افراد معدودی آن دو کتاب را خریده و خوانده بودند.

۶. درمان نیچه با استفاده از «فلسفه نیچه»

برویر در گفت‌وگویی با فروید تلاش می‌کند تا راه مناسبی برای حل مشکل نیچه بیابد و دست‌آخر به این نتیجه می‌رسد که با استفاده از فلسفه خود نیچه و «کالبدشکافی اخلاقی» علاوه بر دانش پزشکی خود بیماری او را درمان کند. در ملاقات بعدی برویر با نیچه، برویر با اعلام سخنی به‌زعم خود نابه‌جا، نیچه را به سمت دستیابی به نتیجه‌ای می‌رساند که به دنبال آن بیماری خود را نه یک معضل آزاردهنده که یک فرصت بیاید. برویر به نیچه می‌گوید که برخی اوقات افراد خود انتخاب می‌کنند بیمار باشند چرا که از این راه به خواسته‌های دیگری می‌رسند. نیچه با شنیدن این سخن به این نتایج می‌رسد که بیماری او باعث شده تا پس از حملات میگردن توانایی ذهنی بیشتری برای تفکر داشته باشد و علاوه بر این به سبب بیماری از خدمت سربازی معاف شود و همچنین با ضعفی که در بینایی داشته قادر به مطالعه‌ی بسیاری از آثار بزرگان نبوده و در نتیجه خود مجبور به تفکر شود و پس از آن نیچه به این نتیجه‌ی معروف می‌رسد که «آنچه که مرا نکشد قوی‌ترم می‌سازد» و بیماری خود را یک موهبت می‌داند. این ملاقات با گفت‌وگوهایی فلسفی در راستای درمان مشکل نیچه ادامه پیدا می‌کند تا جایی که نیچه نسبت به انگیزه‌ی برویر بدگمان شده و ادامه‌ی سخن با او را تعبیر بر تفویض قدرت به برویر می‌کند و در نتیجه از ادامه درمان سرباز زده و از مطب دکتر خارج می‌شود.

۷. نیچه درمان بیماری برویر را می‌پذیرد

برویر درحالی‌که که از ادامه‌ی کار مداوای نیچه ناامید شده، ناگهان توسط مالک مسافرخانه‌ای که نیچه در آن اقامت داشته از حمله‌ی عصبی او آگاه شده و برای درمان‌اش به آن مسافرخانه می‌شتابد و تمام تلاش خود را برای نجات جان و بهبود حال نیچه به‌عمل می‌آورد و بدین ترتیب بار دیگر امید برای ادامه‌ی رابطه با نیچه، که برای برویر فایده‌ای بیش از مداوای یک بیمار را دارد، زنده می‌شود. برویر با ارائه پیشنهادی به نیچه از ترک ونیز و سفر او به بازل جلوگیری می‌کند. پیشنهاد این است که نیچه در مقابل درمان می‌گرن نیچه بیماری روانی برویر، ترس از ناامیدی و مشکلی که درمورد برتا دارد را درمان کند. در حقیقت برویر خود را نمونه‌ی بشری می‌داند که به عقیده‌ی نیچه خدا را کشته و به پوچ‌گرایی مبتلا شده و اینک درمانی برای این بیماری ندارد و از نیچه می‌خواهد که با آزمایش روی او درمانی برای این مشکل بشر، یعنی ناامیدی مطلق ناشی از پوچی، بیاید. نیچه سرانجام این پیشنهاد برویر را می‌پذیرد.

۸. در ادامه نیچه با نام مستعار به کلینیکی منتقل می‌شود تا در آن‌جا تحت درمان برویر قرار گیرد و درضمن طی ملاقات‌های آن دو با یکدیگر نیچه به درمان بیماری برویر بپردازد. از آن‌جا که یکی از بزرگ‌ترین مشکلات برویر مسئله‌ی احساس او به برتا است، بسیاری از سخنان این دو در آن کلینیک حول محور میل جنسی می‌گردد. در مکالمه‌های طولانی‌ای که در ادامه‌ی کتاب وقتی نیچه گریست بین نیچه و برویر ردوبدل می‌شوند به نکات متعددی اشاره می‌گردد که ذکر تمامی آن‌ها در این نوشته نه میسر است و نه به‌جا. اشاره به جایگاه قدرت در روابط جنسی، ارتباط جنسی با زنان و مرگ و همچنین کابوس برویر با برتا که علاوه بر نام بیمار مورد علاقه‌ی او نام مادر-اش نیز هست، بازگشت ابدی نیچه، مشکل آزادی زنان و ارتباط آن با جسارت انسان برای به‌دست‌گرفتن سرنوشت خود و بسیاری موارد دیگر نمونه‌هایی از این نکات هستند. پس از آن که مشکل برویر تقریباً برطرف می‌شود نویسنده نوبت را به دست نیچه می‌دهد تا از موقعیت مشابه خود سخن بگوید و برتا را با سالومه مقایسه کند. او سرخوردگی از رابطه با سالومه را یکی از وقایع تأثیرگذار بر زندگی خود می‌بیند و بدینی خود نسبت به زنان را به این اتفاق نسبت می‌دهد. در نهایت هم مشکل جسمی نیچه تا حد زیادی بهبود می‌یابد و هم وسواس‌های فکری آن دو نسبت به زنان زندگی‌شان که ظاهراً در داستان حالتی نمادین نیز دارند برطرف می‌گردد. برویر به زندگی خانوادگی خود بازگشته و رابطه‌ای بهتر با ماتیلدا برقرار می‌کند و نیچه درمی‌یابد که تصور اشتباهی در مورد سالومه داشته است.

حال که نگاهی به خلاصه کتاب وقتی نیچه گریست داشتیم، نوبت به نقل جملات زیبای کتاب وقتی نیچه گریست رسیده است.

۱. «باید بگویم که مقصود من از زندگی، چیزی کاملاً متفاوت است.» نیچه در حالی که با انگشت با شکم‌اش می‌زد، ادامه داد: «پروتوپلاسم بیچاره! من، چرایی در زندگی دارم، بنابراین با هر چگونه‌ای خواهم ساخت. تنها ده سال دیگر پیش رو دارم، فرصتی برای انجام یک مأموریت.»

۲. «بارقه‌ای از لذت حیوانی که ساعاتی آکنده از بیزاری از خویشتن و زدودن بوی نفرت‌انگیز جفت‌گیری پروتوپلاسمی را به دنبال می‌آورد، از نظر من نمی‌تواند راه دستیابی به - چه اصطلاحی را به کار بردید؟ - تمامیت موجود زنده» باشد.»

۳. «گاهی آموزگاران باید سخت‌گیری کنند. پیام‌های دشوار را باید به مردم داد، زیرا زندگی دشوار است، مردن نیز.»

۴. «دستیابی به حقیقت از عدم اعتقاد و تردید آغاز می‌شود، نه از میلی کودکانه که کاش این‌طور می‌شد! آرزوی بیمار شما برای سپردن خویش به دستان خداوند، حقیقت ندارد. تنها یک آرزوی کودکانه است و نه بیش‌تر! میل به نامیرایی، همان میل کودک است به بقای همیشگی‌نوک پستان برجسته‌ی مادر، این ماییم که نام «خدا» بر آن نهاده‌ایم! ... مطمئنم شما نیز تصدیق می‌کنید که ما خود خدا را آفریده‌ایم و اکنون نیز همگی دست به دست هم داده و او را کشته‌ایم.»

۵. «حقیقت خود مقدس نیست. آن چه مقدس است، جست‌وجویی است که برای یافتن حقیقت خویش می‌کنیم! آیا کاری مقدس‌تر از خودشناسی سراغ دارید؟ کارهای فلسفی من، به تعبیری از ماسه ساخته می‌شوند؛ دید من مرتباً تغییر می‌کند. ولی یکی از جملات ماندگار من این است: «بشو آن که هستی!» بدون حقیقت چگونه می‌توان فهمید کیستیم و چیستیم؟»

۶. نیچه تقریباً فریاد زد: «امید؟ امید مصیبت آخرین است! در کتابم، انسانی، زیادی انسانی، اشاره کرده‌ام که وقتی جعبه پاندورا باز شد و بلایایی که زئوس در آن گنجانده بود، به جهان آدمیان فرار کردند، یکی که از همه ناشناخته‌تر بود، در جعبه باقی ماند: این آخرین بلا، امید بود. از آن پس انسان این جعبه و امید درون‌اش را به اشتباه، صندوق‌چه‌ی نیک‌اقبالی می‌داند. ولی ما از یاد برده‌ایم که زئوس آرزو کرده بود آدمی همچنان به آزار خویش ادامه دهد. امید بدترین بلاست، زیرا عذاب را طولانی می‌کند.»

۷. مردن دشوار است. من همیشه معتقد بوده‌ام که آخرین پاداش مرده این است که دیگر نخواهد مرد!

۸. [نقل از لوکرتیوس:] «هرجا که مرگ باشد، من نیستم. هرجا که من هستم، مرگ نیست. پس چرا نگران باشم؟».

۹. (به نقل از برویر در گفت و گو با فروید): «به خودش دروغ گفته باشید، زیگ؟ [منظور از زیگ همان زیگموند فروید است.] مگر می‌شود به خود دروغ گفت؟ در این صورت، چه کسی دروغ‌گوست و به چه کسی دروغ گفته می‌شود؟».

۱۰. (به نقل از فروید در گفت و گو با برویر): «... یک نفر می‌خواهد از پلی عبور کند و به دیگری نزدیک‌تر شود. وقتی نفر دوم او را به انجام این عملی که خود اراده کرده است، تشویق می‌کند، نفر اول دیگر نمی‌تواند قدم بردارد. زیرا حالا این طور به نظر می‌آید که تسلیم دیگری شده است. قدرتی که هر چه نزدیک‌تر برود، بیش‌تر اسیرش خواهد شد».

۱۱. (به نقل از برویر در حال خواندن کتاب انسانی زیادی انسانی): «... خطای بزرگ‌ترین فیلسوفان در این بوده است که از بررسی انگیزه‌های شخصی خود غفلت کرده‌اند، او معتقد است برای کشف حقیقت، فرد بایستی در ابتدا خویشتن را به‌درستی بشناسد. برای رسیدن به چنین مرحله‌ای، باید از چشم‌اندازهای روزمره و حتی از زمان و مکان خویش رها شد و از دور به ارزیابی خویش پرداخت!».

۱۲. «... شما مشتاق گفت و گویی هستید که چیزی در آن پنهان نشود. من معتقدم که نام واقعی چنین موقعیتی، دوزخ است. آشکار کردن خویش بر دیگری، پیش‌درآمد خیانت است و خیانت، بی‌زاری می‌آورد، این طور نیست؟».

۱۳. «بله من باید بیماری‌ام را تقدیس کنم، زیرا تمرینی است برای تن در دادن به رنج وجود».

۱۴. «... در انگیزه‌های خود غور کنید! درخواهید یافت که هیچ‌کس، هرگز کاری را تنها به خاطر دیگران انجام نداده است. همه‌ی اعمال ما خودمدارانه‌اند، هر کس تنها در خدمت خویش است؛ همه تنها به خود عشق می‌ورزند. ... شاید به کسانی می‌اندیشید که به آنان عشق می‌ورزید. بیش‌تر غور کنید تا دریابید که آن‌ها را دوست ندارید: آن‌چه دوست می‌دارید، حس مطبوعی است که از عشق ورزیدن به آن‌ها در شما ایجاد می‌شود! شما اشتیاق را دوست دارید، نه کسی را که اشتیاق برمی‌انگیزد...».

۱۵. «عاشق کسی نیست که عشق می‌ورزد: بلکه هدف‌اش، تصاحب معشوق است. آرزوی‌اش این است که دنیا را از کالای گران‌بهای خود محروم سازد. او همچون روحی لئیم و اژدهایی است که از گنج زرین خود

پاسداری می‌کند! به جهان عشق نمی‌ورزد، بر عکس، نسبت به دیگر مخلوقات جان‌دار، یکسر بی‌تفاوت است. ...».

۱۶. «اگر برگزیدید که از اندک افرادی باشید که در لذت رشد و شادمانی‌رهایی از خدا شریک هستند، پس باید خویش را برای مهیب‌ترین رنج‌ها آماده کنید. این دو به هم پیوسته‌اند و تجربه‌ی یکی بدون دیگری ممکن نیست! اگر رنج کم‌تری می‌طلبید، باید همچون رواقیون عقب‌نشینی کنید و از لذت برتر چشم‌پوشید.».

۱۷. «اگر مالک طرح زندگانی خویش نباشی، اجازه داده‌ای که وجودت یک تصادف قلمداد شود.».

۱۸. «تا زنده‌ای زندگی کن! اگر زندگی‌ات را به کمال دریایی، وحشت مرگ از بین خواهد رفت! وقتی کسی به‌هنگام زندگی نمی‌کند، نمی‌تواند به‌هنگام بمیرد.».

۱۹. «... چه می‌شد اگر دیوی تو را می‌گفت که باید زندگی‌ای را که در آن هستی و پیش از این آن را زیسته‌ای، دوباره و دوباره زندگی کنی؛ و هیچ چیز تازه‌ای نیز در آن نخواهد بود؛ هر غم و هر مسرت کوچک یا بزرگی که در زندگی داشته‌ای، به سوی تو بازخواهند گشت، با همان توالی و تسلسل، حتی این باد و آن درخت‌ها و آن سنگ لغزنده، حتی گورستان و بیمش، حتی این لحظه‌ی لطیفی که من و تو، بازو به بازو، این کلمات را نجوا می‌کنیم؟».

۲۰. «برهان [منظور ایده‌ی بازگشت ابدی است] بسیار پیچیده است. هنوز ناتمام است و سال‌ها کار می‌طلبد. و حالا در نتیجه‌ی این گفت و گو، مطمئن نیستم لازم باشد زمان را به تکمیل این برهان فلسفی اختصاص دهم، شاید دیگران هم با پریشانی از آن استقبال کنند. شاید آن‌ها هم مانند تو در ریزه‌کاری‌های برهان، دربمانند و اهمیت پیامدهای روان‌شناختی بازگشت ابدی را نادیده بگیرند.».

۲۱. «بله، بازگشت ابدی به این معناست که هرگاه عملی را برمی‌گزینی، باید بتوانی آن را برای همه ابدیت برگزینی. این مسأله در مورد هر عملی که انجام نشود، هر فکری که به سخن درنیاید و هر گزینه‌ای که از آن اجتناب شود هم صدق می‌کند. همه‌ی زندگی نازیسته، درون تو جمع خواهد شد و تا ابد زیسته خواهد شد. و ندای وجدانت که به آن بی‌اعتنا بوده‌ای، تا ابد بر سرت بانگ خواهد زد.».

۲۲. «... من به شاگردانم می‌آموزم که نباید زندگی را با نوید زندگی دیگری در آینده اصلاح کرد یا از بین برد. آن‌چه جاودانه است، این زندگی و این لحظه است. هیچ زندگی دیگر، هدفی که این زندگی رو

به آن داشته باشد یا قضاوت و دادگاهی در میان نیست. این لحظه تا ابد خواهد بود و تو، به تنهایی، تنها شنونده‌ی خویش هستی».

سخن آخر در مورد کتاب وقتی نیچه گریست

وقتی نیچه گریست داستانی است که با خواندن آن می‌توان با دید گسترده‌تری به جهان نگریست. غور در برخی از مفاهیم ارائه‌شده در وقتی نیچه گریست که در حقیقت از اندیشه‌های اصلی نیچه برگرفته شده‌اند، مانند بازگشت ابدی، می‌تواند حتی مسیر زندگی اندیشمند را تغییر داده و آینده‌ی او را به شکل دیگری رقم زند.

### • قدم دوم: فریدریش هگل

گئورگ ویلهلم فریدریش هگل (تلفظ آلمانی: [ˈɡeɔrək ˈvɪlhɛlm ˈfʁiːdʁɪç ˈheːɡəl]) فیلسوف بزرگ آلمانی و یکی از پدیدآورندگان ایده‌آلیسم آلمانی بود. هگل ملزومات ایده‌آلیسم مطلق را ایجاد کرد. تاریخ‌گرایی و ایده‌آلیسم او انقلاب عظیمی در فلسفه اروپا به وجود آورد و سنگ بنای مارکسیسم و فلسفه قاره‌ای شد.

هگل در ۲۷ اوت ۱۷۷۰ میلادی در اشتوتگارت، در خانواده‌ای مؤمن به تعلیمات مسیحی شاخه لوتری به دنیا آمد. از کودکی در زمینه‌های گوناگونی مانند ادبیات، فلسفه و موضوعات مختلف دیگر، به مطالعه می‌پرداخت و در این کار از حمایت و تشویق مادرش - که سهم فراوانی در پرورش فکری وی در کودکی داشت - برخوردار بود. پدر او از کارمندان دولت بود. هگل یکی از شش فرزندی بود که پدر و مادرش به دنیا آوردند اما فقط یک خواهر و یک برادرش تا بزرگسالی زنده ماندند. خانواده او ارزش زیادی برای آموزش و فرهنگ قائل بودند. هگل در سه سالگی به مدرسه‌ای رفت که به آن مدرسه آلمانی می‌گفتند و در ۵ سالگی وارد مدرسه لاتین شد. او پیشتر از مادرش لاتین آموخته بود و به همین خاطر صرف ابتدایی کلمات لاتین را می‌دانست. در واقع شیفتگی هگل برای آموختن در طول عمرش، با آموزه‌های مادرش در خانه آغاز شده بود. در سال ۱۷۸۴ هگل برای ادامه تحصیل به دبیرستان ایلوستره رفت و در آنجا کمی با مفاهیم عصر روشنگری آشنا شد. هگل شیفته آثار اسپینوزا، کانت، روسو و گوته بود. از سال ۱۷۸۸ او تحصیلات دینی خود را در مدرسه دینی پروتستان توبینگر در شهر توبینگن ادامه داد؛ جایی که با فیلسوف آینده فردریش شلینگ و شاعر بزرگ آلمان فریدریش هولدرلین هم‌کلاس و دوست شد. این سه تن به انقلاب فرانسه، به عنوان بزرگترین واقعه عصرشان، توجه ویژه‌ای داشتند، روزنامه‌های فرانسوی را پی‌گیری

می کردند و باشگاهی برای بحث و مطالعه پیرامون ادبیات انقلابی به راه انداختند. پس از فراغت از تحصیل در توپینگن در سال ۱۷۹۳، هگل شغلی به عنوان معلم سرخانه در شهر برن پیدا کرد. او در مدت اقامت در برن مطالعاتش را ادامه داد و آثار زیادی نوشت. مهم‌ترین نوشته او در این مدت زندگی مسیح بود. همچنین مجموعه‌ای از دست‌نوشته‌های او با عنوان استقرار شریعت در مذهب مسیح در همین دوران نوشته شد که هیچ‌کدام از آن‌ها چاپ نشد. در سال ۱۷۹۷ او در پاسخ به پیشنهاد کاری هولدرلین به فرانکفورت نقل مکان کرد. در مدت اقامت هگل در فرانکفورت، شلینگ که با حضور در فضای روشنفکری ینا و تأثیرپذیری از فیخته، رشد کرده بود و به عنوان استاد در دانشگاه ینا مشغول تدریس بود، از هگل دعوت کرد که در کنار او در دانشگاه مشغول به کار شود. به این ترتیب در سال ۱۸۰۱، هگل در ۳۱ سالگی مشغول تدریس فلسفه در دانشگاه شد. اواخر همان سال هگل اولین کتاب فلسفی خود را با نام تفاوت دستگاه‌های شلینگ و فیخته در فلسفه منتشر کرد. هگل و شلینگ همچنین تا سال ۱۸۰۳ مجله‌ای را به نام نشریه انتقادی فلسفه منتشر کردند. هگل در سال ۱۸۰۵ در دانشگاه ینا به مقام استادی ارتقاء یافت و ۲ سال بعد، درست در زمانی که سپاه ناپلئون ینا را اشغال می‌کرد، اثر ارزشمندش را با نام پدیدارشناسی روح منتشر کرد. پس از پیروزی فرانسه بر پروس و تعطیلی دانشگاه‌ها او به دنبال شغل به شهر بمبرگ رفت و در آن‌جا به عنوان ویراستار روزنامه مشغول به کار شد. در همین سال فرزند غیرقانونی او، لودویگ فیشر به دنیا آمد. پس از آن، در سال ۱۸۰۸، هگل به نورنبرگ رفت و تا سال ۱۸۱۶ در دبیرستانی به تدریس پرداخت. در این مدت او ازدواج کرد، صاحب دو فرزند به نام‌های کارل فریدریش ویلهلم و ایمانوئل توماس کریستین شد و دومین اثر بزرگ خود را با نام علم منطق منتشر کرد. در سال ۱۸۱۶، کرسی استادی فلسفه در دانشگاه هایدلبرگ به هگل پیشنهاد شد. او به هایدلبرگ رفت و تا سال ۱۸۱۸ که در دانشگاه برلین مشغول به تدریس شد، در همان‌جا ماند. او در مدت اقامت در هایدلبرگ کتاب دائرةالمعارف علوم فلسفی را منتشر کرد. در برلین او بر همان کرسی‌ای نشست که از سال ۱۸۱۴ -سال مرگ فیخته- خالی مانده بود و تا پایان عمر همان‌جا ماند. هگل در مدت استادی در برلین، سخنرانی‌های زیادی در حوزه‌های فلسفه، تاریخ، هنر، دین و فلسفه تاریخ داشت؛ به طوری که شهرت او و شناخته شدن فلسفه هگل به عنوان یک مکتب فلسفی به همین دوران بازمی‌گردد. در سال ۱۸۲۱ او اثر ارزشمند دیگرش را به نام عناصر فلسفه حق منتشر کرد. هگل در سال ۱۸۳۰ رئیس دانشگاه برلین شد و بالاخره به سال ۱۸۳۱ به سبب شیوع وبا در ۱۴ نوامبر فوت کرد. دست‌نوشته‌های زیادی بعد از مرگ از او به جای مانده بود که به مرور تنظیم شد و به صورت کتاب‌های مختلف انتشار یافت. هگل در طول زندگی خود تنها چهار کتاب منتشر ساخت:



پدیدار شناسی روح، علم منطق، دایره المعارف علوم فلسفی، عناصر فلسفه حق، ارباب و بنده وی هم چنین شماری مقاله نیز به چاپ رساند. آثار هگل مشهور به مشکل فهم بودن هستند.

### فلسفه هگل

هگل را می توان آخرین فیلسوف مکتب ایدئالیسم دانست.

– هگل از دید مارکس: مارکس از بزرگترین شاگردان هگل و از جمله کسانی است که فلسفه او را با توجه به نظرات خود باز تعریف کرد. مارکس به اعتقاد خود هگل را از روی سر، بر روی پاهایش قرار داد. بدین معنا که فلسفه و روش او را که دیالکتیک بود به نحوه پویاتری سرانجام بخشید. مارکس روش دیالکتیک هگل را که بر اصل تضاد برقرار بود در عرصه زندگی بشری وارد کرد. دیالکتیک فلسفه هگل عبارت بود از انتزاعی که در هنگام رویارویی دو نیروی متضاد در وقایع تاریخی و رویدادهای تعیین کننده در تاریخ به وجود می آمد. او می گوید دیالکتیک، هم نهاده مقابل ها یا ضدهاست. هر مفهوم که ما درباره آن می اندیشیم، در آغاز، محدودیت های خود را به ما نشان می دهد و به ضد یا مقابل خود یا به نفی خود تحول می یابد. برای فهم بهتر مطلب می توان مثال ملموسی زد: یک آونگ را در نظر بگیرید هر گاه از تعادل خارج شود به اوجی در یک سمت می رسد سپس با سرعتی افزوده به سمت دیگر خواهد رفت و اگر نیرویی به آن وارد نشود این بار کمتر از بار قبل منحرف می شوند تا در نهایت به تعادل می رسد. همین در جامعه انسانی از مسائل اجتماعی تا مسائل روزمره و تصمیمات ساده اتفاق می افتد. بدین معنی که هر تصمیمی وقتی در یک سمت از واقعیت قرار می گیرد منجر به صحیح به نظر رسیدن سمت دیگر واقعیت می شود ولی به هر حال روزی این نوسان به تعادل (یافتن واقعیت) می انجامد. هگل آخرین فیلسوف دستگاه ساز تاریخ فلسفه غرب است. اطلاعات وسیع او در جمیع معارف بشری در خور تحسین است. نظام فکری او بر اساس دیالکتیک مبتنا یافته است. البته ریشه های دیالکتیک را از فلسفه کانت دانسته اند اما تفاوت عمده دیالکتیک هگلی این است که مقولات و مفاهیم انتزاعی مندرج در دیالکتیک او منبعث و موجود در هم اند. سه پایه هایی که هگل ترتیب می دهد همگی ارتباطی معرفتی با هم دارند و از هم جدا نیستند. حال آنکه مقولات کانت صرفاً بر اساس تعیین خود فیلسوف در کنار هم قرار گرفته اند. از خصوصیات مقولات هگل این است که او از جنس به نوع می رسد و سپس هر نوعی را جنسی تازه می انگارد و از آن به انواع پست تر پی می برد. مثلاً اولین سه پایه فلسفه هگل، «هستی، نیستی، گردیدن» است. او از هستی آغاز می کند. او می گوید هستی اولین و روشن ترین مفهومی است که ذهن بدان باور دارد و می تواند پایه مناسبی برای آغاز فلسفه باشد. اما هستی در خود مفهوم متضاد خویش یعنی نیستی را دربردارد. هر هستی در خود



حاوی نیستی است. هستی او دارای هیچ تعینی نیست و مطلقاً نامعین و بی شکل و یکسره تهی است و به یک سخن خلاء محض است. این خلاء محض همان نیستی است. پس هستی نیستی است و نیستی همان هستی است. این گذر از هستی به نیستی به گردیدن می انجامد و سه پایه کامل می شود. مقوله سوم نقیض دو مقوله دیگر را در خود دارد ولی شامل وجوه وحدت و هماهنگی آنها نیز هست. بدین گونه گردیدن هستی ای است که نیستی است یا نیستی ای است که هستی است. به دیگر سخن هگل معتقد بود هستی بر اصل تضاد قائم است. «هر آنچه در عالم خلقت می بینیم دارای ضدی است. شما نمی توانید به بی نهایت بدون نهایت و به زندگی بدون مرگ بیندیشید. مرد مرد است زیرا زن نیست. هر شیئی بدان سبب خود اوست که چیز دیگری نیست». اساس عقیده هگل بر سه اصل استوار است: وضع (برنهاد، قضیه یا thesis)، وضع مقابل (برابر نهاده، نقیض یا anti-thesis) وضع جامع (هم نهاده، پیوند یا تلفیق یا synthesis). «هر وضعی دارای وضع مقابل خود است. اما هر چیزی نه تنها ضد خود را دربردارد بلکه ضد خود است. هستی، نزاع قوای مخالف است برای ترکیب آنها به صورتی واحد. وضع از یک سو و وضع مقابل از سوی دیگر با هم در کشمکش هستند و از ترکیب آنها وضع جامع نتیجه می شود». عقل گرایان اصولی را در مورد ذات جهان و نحوه شناخت عالم عنوان می کردند (وضع)، تجربه گرایان برخی از این اصول را رد کرده و دلایل خود را می آوردند (وضع مقابل) در نهایت رمانتیسیسم بود که حالت کامل تری را پیشنهاد نمود (وضع جامع که شامل عقل، تجربه و احساس بود).

- تاریخ و مردان بزرگ تاریخ در اندیشه هگل

از نظر هگل «خدا مطلق است و مطلق مجموع اشیاء تکامل یافته. خدا عقل است و عقل بنای قانونی طبیعی است که حیات و روح به موجب آن در حرکت است. خدا روح است و روح زندگی است، تاریخ تکامل روح یعنی رشد حیات است. حیات در آغاز نیروی مبهمی بود که از خود آگاه نبود. جریان تاریخ عبارت از این است که حیات یا روح از خود آگاهی یابد و آزاد شود. آزادی جوهر حیات است همچنان که کشش جوهر آب است. تاریخ رشد و تکامل آزادی است و غایتش آن است که روح کاملاً و با آگاهی از خود آزاد گردد». وی روح جهانی (world spirit) یا عقل جهانی را مجموعه مظاهر انسانی می داند. حقیقت را در ذهن انسان می داند در نتیجه حقیقت مافوق عقل انسان را نفی می کند. فلسفه هگل را شاید نتوان در اصل فلسفه نامید بلکه تحلیل روند رو به جلوی تاریخ و یا نحوه بحث در مورد علوم یا نظریات است. فلسفه هگل در مورد ماهیت حیات به ما نمی آموزد بلکه نحوه سودبخش بودن تفکر را یاد می دهد. از نظر فلاسفه دیگر، انسان به شکل مطلق بحث می شود بدون اینکه معرفت را در بعد زمان در

بر بگیرد. ولی هگل می گوید شناخت انسان از جهان از نسلی به نسل دیگر کامل تر می شود مثل رودخانه‌ای که به مرور تا رسیدن به دریا پر آب تر می شود. او نظر دیگری نیز دارد. هر چیزی مطلقاً نه خوب نه بد، نه درست و نه نادرست است. فلسفه ارسطویی یا افلاطونی، عقل گرایی یا تجربه گرایی هر کدام تا حدی درست و تا حدی نادرست هستند. هر کدام بخشی از واقعیت را بیان می کنند. هگل اندیشه را «روح زمانه» می نامید. از نظر او همه افکار و احساسات یک زمان روح آن عصر را تشکیل می دهد و هر چیزی در تاریخ نتیجه آن است. «مردان بزرگ تنها وقتی مؤثر بوده اند که ندانسته آلت «روح زمان» شده اند. اگر مرد فوق العاده‌ای با روح زمان سازگار نباشد ضایع می گردد و بهتر آن است که هرگز نمی بود. آن فرزندی که نابغه می شمارندش از پیشینیانش بزرگتر نیست؛ این پیشینیان هر کدام سنگی بر روی بنا نهاده اند و نابغه خلف این خوشبختی را دارد که آخر از همه می رسد و سنگ آخر طاق بنا را می گذارد و بنا به نام او تمام می شود. چنین اشخاصی از افکار کلی که در زوایای وجودشان است آگاهی ندارند ولی نیازمندی‌های زمان را خوب می شناسند و می دانند که دنیا مستعد قبول چه چیزی است. از این روی مردان بزرگ آفریننده نیستند بلکه قابله‌اند و زمانه را کمک می کنند تا آنچه را که از مدتی پیش در رحمش رشد کرده است بزاید». در حقیقت هگل معتقد بود این تاریخ است که مردان بزرگ را می سازد نه بالعکس. از نظر وی روح جهانی سه مرحله دارد: در مرحله اول روح جهانی در مرحله فردی به خودآگاهی می رسد (مرحله ذهنی) در مرحله دوم خودآگاهی در خانواده، جامعه و دولت اتفاق می افتد (مرحله عینی) در مرحله سوم روح جهانی به والاترین شکل ممکن می رسد و به شکل هنر، دین و فلسفه نمود پیدا می کند. در این سه مرحله است که به خودآگاهی می رسد و مرحله سوم حالت یا مرحله مطلق است.

### • قدم سوم: ژان پل ساتر

ژان-پل شارل ایمار ساتر (به فرانسوی: Jean-Paul Charles Aymard Sartre) (زاده ۲۱ ژوئن ۱۹۰۵ – درگذشته ۱۵ آوریل ۱۹۸۰) فیلسوف، اگزیستانسیالیست، رمان نویس، نمایش نامه نویس و منتقد فرانسوی بود.

ساتر در روز ۲۱ ژوئن ۱۹۰۵ در پاریس به دنیا آمد. پدرش «ژان باپتیست ساتر» (۱۸۴۷-۱۹۰۶) افسر نیروی دریایی فرانسه بود و مادرش «آنه ماری شوایتزر» (۱۸۸۲-۱۹۶۹) دختر عموی «آلبرت شوایتزر» پزشک معروف، برنده جایزه صلح نوبل است. پانزده ماهه بود که پدرش به علت «تب» از دنیا رفت. پس از آن مادرش به نزد والدینش در مودون بازگشت. پدر بزرگش «شارل شوایتزر» یکی از عموهای آلبرت شوایتزر در مدرسه به آموزش زبان آلمانی اشتغال داشت. ژان در خانه زیر نظر او و چند معلم خصوصی

دیگر تربیت شد و در خردسالی خواندن و نوشتن (فرانسه و آلمانی) را فراگرفت. در کودکی چشم راستش دچار آب مروارید شد، به تدریج انحراف به خارج پیدا کرد و قدرت بیناییش را از دست داد. تا ده سالگی بیشتر خانه‌نشین بود ارتباط بسیار کمی با مردم داشت. همانگونه که خود در کتاب «کلمات» دوران کودکی‌اش را بیان می‌کند، کودکی تیزهوش اما گوشه‌گیر بود و سال‌های کودکی را بیش از هر جا میان انبوه کتاب‌ها به خواندن آثار مهم ادبی و تاریخی گذرانده‌است. پس از آن به مدرسه لیس هنری هشتم رفت. دوازده سال بود که مادرش دوباره ازدواج کرد و با همسر جدیدش که یکی از دوستان قدیمی پدر ژان بود به شهر «لا روشل» نقل مکان نمود. این اقدام موجب نفرت سارتر از مادرش شد. تا ۱۵ سالگی برای تحصیل به مدرسه‌ای در «لا روشل» رفت اما تحمل شرایط مدرسه و رفتارهای خشونت‌آمیز دانش آموزان دیگر برای او بسیار دشوار بود. ژان در سال ۱۹۲۰ به یک مدرسه شبانه‌روزی در پاریس فرستاده شد. در آن جا با یکی از همکلاسی‌هایش به نام «پل نیزان» آشنا شد که این آشنایی به یک رفاقت درازمدت انجامید. نیزان در معرفی ادبیات معاصر به سارتر نقش بسزایی داشت. در سال ۱۹۲۲ موفق به گرفتن دیپلم شد، پس از آن تصمیم گرفت به همراه «نیزان» در «دانشسرای عالی پاریس» در رشته آموزگاری ادامه تحصیل دهد. ۱۹۲۴ در امتحان ورودی از ۳۵ نفر قبول شده نهایی، رتبه هفتم را به دست می‌آورد. به همراه نیزان دست به انتشار مجله‌ای در دانشسرا می‌زند. چهار سال بعد در امتحانات نهایی رشته فلسفه مردود می‌شود. دلیل رد شدن نیز عقیده سارتر در مورد فلسفه بود. او عقیده داشت «فلسفه فهمیدنی است، نه حفظ کردنی». سال بعد (۱۹۲۹) در امتحانات نهایی جایگاه نخست نصیب سارتر می‌شود و «سیمون دوبووار» و «ژان ایپولیت» و «پل نیزان» مقام‌های بعدی را کسب می‌کنند.

سیمون دوبووار، فیلسوف، نویسنده و فمینیست فرانسوی همراه و همدم مادام‌العمر او بود. آشنایی این دو به سال ۱۹۲۹ و زمان آمادگی دوبووار برای امتحانات فلسفه در سوربن بازمی‌گردد. سیمون دوبووار دختر ناز پرورده‌ای که تحت سلطه قرار داده‌ای مذهب کاتولیک بود بعد از آشنایی با سارتر شدیداً و عمیقاً به او دل بسته می‌شود و تا آخر عمر با او همراه می‌ماند هر چند که این رابطه در سال‌های پایانی عمر سارتر تا حدودی ضعیف می‌شود. پس از اتمام تحصیلات در دبیرستان‌های «لو آور» و «لیون» به تدریس فلسفه پرداخت. پس از مدتی تصمیم گرفت که برای کامل شدن تحقیقاتش در زمینه فلسفه پدیدارشناسی هوسرل راهی آلمان شود. با استفاده از یک بورس تحصیلی به آلمان رفت و در برلین به ادامه تحصیل پرداخت. در این جا بود که آشنایی عمیق‌تری با آثار فیلسوفان بزرگی همچون مارتین هایدگر (فلسفه اصالت وجود یا اگزیستانسیالیسم) و ادموند هوسرل (فلسفه پدیدارشناسی) پیدا کرد. اما پس از چندی تاب تحمل حکومت آلمان نازی را نیاورد، به پاریس برگشت و کار تدریس فلسفه را دنبال نمود.

سارتر از کودکی در پی کسب شهرت بود. به همین دلیل به نویسندگی روی آورد. با این همه مدت‌های مدیدی نوشته‌هایش یکی پس از دیگری از سوی ناشران بازگشت داده می‌شدند و او بدین خاطر نتوانست به آرزوی دیرینه‌اش جامه عمل بپوشاند. اما در ۱۹۳۸ و با نگارش نخستین رمان فلسفی‌اش با نام «تهوع» به شهرتی فراگیر دست یافت. در این رمان تکان دهنده دلهره وجود و بیهودگی ذاتی هستی، با جسارتی بی‌سابقه ترسیم شده‌است. پس از آن، نگارش مجموعه‌ای از داستان‌ها با نام «دیوار» (۱۹۳۹) را آغاز کرد که به دلیل شروع جنگ جهانی دوم ناتمام ماند. سارتر در دوره‌ای از زندگی خود به مصرف روان‌گردانی به نام مسکالین روی آورده و با دگرگونی‌های روانی حاصل از آن به تمرکز بر تجربه‌های شخصی‌اش می‌پرداخته‌است. سارتر تا آخر عمر با سیمون دوبوار ارتباط داشت اما آن‌ها که ازدواج را یک امر بورژوازی می‌دانستند، تا آخر عمر با هم ازدواج نکردند.

#### - فعالیت‌های ادبی

به‌طور کلی دو دوره در زندگی حرفه‌ای سارتر وجود داشت. اولین دوره زندگی حرفه‌ای او دوره پس از نوشتن اثر معروف‌اش، هستی و نیستی، بود و نوشتن رمان تهوع. سارتر به آزادی بنیادی انسان اعتقاد داشت و باور داشت که «انسان محکوم به آزادی است.» در دومین دوره حرفه زندگی‌اش، سارتر به‌عنوان روشن‌فکری فعال از نظر سیاسی شناخته می‌شد. سارتر از طرفداران کمونیسم بود، هرچند که هرگز به‌طور رسمی به عضویت حزب کمونیست فرانسه درنیامد. وی بیشتر عمر خویش را صرف مطابقت دادن ایده‌های اگزیستانسیالیستی‌اش کرد. سارتر معتقد بود که انسان باید خود سرنوشت‌اش را تعیین کند. وی هم‌چنین، مطابق با اصول کمونیسم، باور داشت که نیروهای اقتصادی-اجتماعی جامعه که از کنترل انسان خارج هستند، نقشی حیاتی در تعیین مسیر زندگی اشخاص دارند. در سال ۱۹۶۴ جایزه ادبی نوبل به سارتر تعلق گرفت، ولی او از پذیرفتن این جایزه خودداری کرد. او در نامه‌ای که به آکادمی نوبل نوشت توضیح داد که نمی‌تواند جایزه را بپذیرد و نمی‌خواهد که هرگز نامش در فهرست دریافت‌کنندگان آن جایزه قرار گیرد. سارتر به‌عنوان یک نویسنده نمی‌خواست نامش با سازمانی مرتبط گردد.

#### - نقد

برخی فیلسوفان معتقدند که سارتر در کارهایش مفاهیم متناقضی را در کنار هم قرار داده‌است. برای مثال هربرت مارکوزه معتقد بود که افکار سارتر متناقض و بیش از حد ایدئال‌گراست و این ایدئال‌گرایی خلاف ادعای سارتر در مورد واقع‌گرایی است. هم‌چنین، ریچارد وولهایم و توماس بالدوین نشان می‌دهند که نقد سارتر از فروید در واقع بر اساس یک تفسیر اشتباه از کارهای فروید بنیان نهاده شده‌است.

از سال ۱۹۷۳ به بعد تقریباً تمامی قدرت بینایی خود را از دست داده بود و دیگر قادر به نوشتن نبود، با این همه او سعی می‌کرد با انجام مصاحبه‌ها، دیدارها و حضور در مراسم کماکان چهره‌ای فعال و اجتماعی از خود نشان دهد. برای نمونه ملاقات او با «آندریاس بادر» زندانی سیاسی و عضو «فراکسیون ارتش سرخ» (RAF) در «زندان اشتوتگارت» (آلمان) توجه همگان را برانگیخت. ۱۹۷۹ در یک کنفرانس مطبوعاتی جنجالی به حمایت از آوارگان جنگ ویتنام (Boat people) پرداخت. در جایی دیگر از مبارزه مردم ایران علیه محمدرضا شاه پهلوی و آزادی زندانیان سیاسی و همچنین مبارزه مردم شیلی علیه دیکتاتوری آگوستو پینوشه طرفداری نمود. در سال ۱۹۸۰ روزنامه «نوول آبرواتور» اقدام به انتشار گفتگوی سارتر با «بنی لویس» – فیلسوف و نویسنده – نمود که شگفتی همگان از جمله دوبرار را به همراه داشت. سارتر در این مصاحبه به بحث در مورد نکاتی همچون «روابط میان فردی و شرایط اجتماعی» پرداخت. این گفت‌وگو تا حدی نشانگر تطابق نظریات سارتر و لویس بود.

– درگذشت

ژان-پل سارتر در ساعت نه شب روز ۱۵ آوریل ۱۹۸۰ در سن ۷۵ سالگی در بیمارستان بروسه پاریس در پی خیز ریوی از دنیا رفت. او حتی تا پایان عمر یک چهره سرشناس جهانی باقی‌ماند؛ خبر درگذشت او به سرعت در سراسر جهان پخش شد و حدود ۵۰ هزار نفر در پاریس در مراسم خاکسپاری اش شرکت کردند، در حالی که بیش از ده سال از افول سارتر در فرانسه گذشته بود. این مراسم پرجمعیت‌ترین تشییع جنازه یک فیلسوف در قرن بیستم بود؛ از این نظر می‌توان او را به ولتر – فیلسوف بزرگ عصر روشنگری فرانسه – تشبیه نمود. خاکستر او در گورستان مون‌پارناس در حوالی محل زندگی دوران پیری اش در محله‌ای از پاریس به خاک سپرده شد، جایی که ۶ سال بعد همسفر زندگی اش سیمون دو بووار به همراهش آرمید. ۳ سال پس از مرگ سارتر، سیمون دو بووار کتابی با نام تشریفات خداحافظی در مورد مرگ وی منتشر کرد. یک هفته بعد از مرگ سارتر روی جلد هفته‌نامه نوول آبرواتور که سارتر به آن علاقه داشت و واپسین گفتگوهایش هم در آن منتشر شده بود، بر زمینه سرمه‌ای تیره تصویر درشتی از چهره سال خورده سارتر چاپ شد، و زیر آن با حروف سفید واپسین عبارت کتاب واژه‌ها آمد: «تمامی یک انسان، از تمامی انسان‌ها ساخته شده و برابر کل آن‌ها ارزش دارد، و ارزش هر یک از آن با او برابر است.»

• قدم چهارم: هراکلیتوس

هراکلیتوس، هراکلیت یا هرقلیطوس (به یونانی: Ἡράκλειτος ὁ Ἐφέσιος, Hērákleitōs ho Ephésios) (۴۷۵-۵۳۵ ق. م) از فیلسوفان ایونایی دوره پیشا سقراطی است، که بنا بر گفته کاترین آزبورن نویسنده و فیلسوف انگلیسی می‌توان او را تأثیرگذارترین فیلسوف این دوره نامید. وی شاهزاده افسوس بود و می‌بایست فرمان‌روای افسوس می‌شد، اما از این سمت به نفع برادرش کناره گرفت. او از هم‌شهریانش بی‌زاری می‌جست، و آنان را مورد تحقیر و توهین قرار می‌داد. وی حتی هومر و فیثاغورس که پیش از خودش می‌زیستند را نیز از نقد و تحقیر مستثنی نمی‌کرد و معتقد بود هومر را بایستی از میان صفحات کتاب بیرون کشید و تازیانه زد. هراکلیتوس به همین دلیل بی‌زاری از مردم، محل اقامتش را ترک کرد و در کوه‌ها و دشت‌ها زندگی‌اش را ادامه داد. وی در این مدت، از گیاهان کوهی تغذیه می‌کرد، که همین عمل، باعث ابتلایش به بیماری استسقا شد که از همان بیماری نیز درگذشت.

هراکلیتوس پایداری و ثبات در عنصرهای جهان را رد می‌کرد و معتقد بود همه چیز در جهان در سیلان است؛ تا آنجا که وی گفته‌است: «هیچکس نمی‌تواند در یک رودخانه دوبار گام بنهد». با وجود تغییر و سیلانی که از نظر هراکلیتوس در تمامی چیزهای جهان وجود دارد، وی لوگوس را تنها چیز ثابت و ایستای جهان می‌دانست. پژوهشگران لوگوس مورد اشاره هراکلیتوس را «قانون حاکم بر جهان» می‌دانند. قانونی که تضاد، نمود اصلی آن است. ستیز و کشاکش میان اضداد، از نظر هراکلیتوس یگانه واقعیت و عدالت جهانی بود. به همین ترتیب، هراکلیتوس حتی جنگ را نیز عدالت و امری عمومی می‌دانست. وی را به دلیل نظری که در مورد ستیز اضداد داشت، پایه‌گذار دیالکتیک می‌دانند.

هراکلیتوس با دین‌های رایج در زمان خود میانه‌ای نداشت و به آن‌ها بی‌اعتقاد بود. گویا وی دینی مخصوص به خود داشته که گونه‌ای از همه‌خدایی بوده‌است. برتراند راسل معتقد است اگر هراکلیتوس از عموم مردم متنفر نبود و از آنان دوری نمی‌جست، حتی می‌توانسته یک مصلح دینی باشد. از لحاظ اخلاقی نیز هراکلیتوس، اخلاق ریاضت‌کشی در مقابل شهوات را می‌ستود. از نظر او روح انسان از آتش و آب تشکیل شده، و روح با رفتن به دنبال شهوات، مرطوب شده، و از عنصر آتش‌اش کاسته می‌شود. به عبارتی وی معتقد بود رفتن به دنبال شهوات، مساوی با مرگ نفس است.

گفته می‌شود هراکلیتوس در زمان حیاتش کتابی با نام درباره طبیعت نگاشته بود، اما از آن کتاب تنها تعداد ۱۳۰ پاره در نوشته‌های نویسندگان بعدی به‌جامانده، که گاهی تنها از یک جمله تشکیل شده‌اند. بنابر گفته مورخان، این کتاب از سه بخش به‌نام‌های طبیعیات، اخلاق و سیاست تشکیل شده‌بود.

به هراکلیتوس در یونان باستان، لقب فیلسوف تاریخ داده بودند. دلیل دادن این لقب به هراکلیتوس، بیان ناروشن، و ابهام آمیز وی بود. چنانچه حتی سقراط و ارسطو نیز به ابهام گفتار وی اشاره کرده اند. هراکلیتوس بر فیلسوفان پس از خود تأثیرات بسیاری گذاشت. افلاطون در دوران جوانی، در مکتب کراتولوس که از جانشینان هراکلیتوس بود، آموزش دیده بود، و به همین دلیل می توان او را شاگرد غیر مستقیم هراکلیتوس دانست. ارسطو معتقد است تأثیری که افلاطون از فلسفه هراکلیتوس گرفت، موجب شکل گیری نظریه مثل گردید. هگل نیز معتقد است که در کتاب منطق اش، از تمامی گزاره های هراکلیتوس تأثیر گرفته است.

- منابع زندگی و نظریات هراکلیتوس

منابع دست اول

در منابع دست اول که زندگی و گفته های هراکلیتوس را نقل کرده اند، می توان به نوشته های افراد زیر اشاره کرد:

ثئوфраستوس (۲۸۷-۳۷۲ ق. م)، شاگرد ارسطو بود و کتابی به نام آموزه های طبیعت شناسان گردآوری کرده بود. از این کتاب تنها یک فصل به نام «درباره حواس» بازمانده است، که بخش هایی از آموزه های هراکلیتوس را دربردارد.

پلوتارک، (حدود ۴۶-۱۲۷ میلادی) از تاریخ نگاران، زندگی نامه نویسان و مقاله نویسان یونانی، که در میان نوشته هایش، نوشتاری با نام پیرامون باورهای فیلسوفان بازمانده است. چندین جمله از هراکلیتوس در این کتاب نقل شده است.

همچنین مارکوس اورلیوس، (۱۲۱ میلادی تا ۱۸۰ میلادی) امپراتور رواقی روم، نیز در رساله اش با نام تأملات پاره هایی از اندیشه های هراکلیتوس را نقل کرده است، که به جهت هم اندیشی اش با هراکلیتوس دارای اهمیت است.

سکستوس امپیریکوس، پزشک و فیلسوف شکاک، در کتابش با نام علیه ریاضی دانان اشارتی به هراکلیتوس می کند و در کتاب دیگرش با نام طرح شک گرایی جملاتی از هراکلیتوس را نقل می کند.

کلمنت اسکندرانی، (۱۵۰ تا ۲۱۵ میلادی) از پدران یونانی زبان کلیسای کاتولیک است. وی در سه نوشتار برانگیزاننده، مربی و جنگ جملاتی از هراکلیتوس را نقل کرده است که بسیار سودمند هستند.

دیوگنس لائرتیوس، (نیمه نخست سده سوم میلادی) زندگی نامه نویس فیلسوفان یونانی، منبع بسیار



مهمی برای اندیشه‌ها و باورهای هراکلیتوس است. وی در کتابِ نهمِ خود، به زندگی و نظراتِ هراکلیتوس اشاره می‌کند؛ که نشان می‌دهد وی به منابعی دسترسی داشته، که آن منابع دیگر امروز در دسترس نیستند.

#### منابع دست دوم

کتابِ هرمان دیلس، با نام پاره‌های پیشاسقراطی، از مهم‌ترین منابع دست دوم به حساب می‌آید. وی در این کتاب بر اساس ترتیب الفبایی مأخذها، پاره‌هایی که از اندیشمندان پیشاسقراطی گردآوری کرده را شماره‌گذاری کرده‌است.

پس از دیلس، دو مکتب در ترجمه و تفسیر آرایِ هراکلیتوس به وجود آمد: «مکتب انگلیسی» و «مکتب آلمانی». مکتب انگلیسی که افرادی همچون اینگرم بایواتر، جان برنت، ویلیام گاتری و جفری کرک در آن جای می‌گیرند، سعی می‌کند اندیشه‌های هراکلیتوس را به همان‌گونه که بوده‌است بیان و ارائه کند. اما مکتب آلمانی که افرادی همچون شلایرماخر، لاسال، هگل و نیچه آن را نمایندگی می‌کنند، به اندیشه‌های هراکلیتوس، رنگی از اندیشه‌های خویش می‌زنند و چندان برای ارائه آراءِ حقیقی هراکلیتوس تلاش نمی‌کنند.

#### فلسفه پیش از هراکلیتوس

فلسفه و نخستین فیلسوفان یونانی در ایونیه، در غرب آناتولی، در سدهٔ ششم پیش از میلاد پدیدار شدند. این مکان در آموختن دانش به یونانیان بسیار پراهمیت است، چنان‌که می‌توان گفت ایونیه، مهدِ تفکر یونانی است؛ و از طرفی می‌توان همین لقب را به میلِتوس داد و گفت میلِتوس نیز مهدِ تفکر ایونیه است. میلِتوس زادگاه نخستین فیلسوفِ شهیرِ ایونیه است: تالس. ارسطو فیلسوفان میلِتوس را طبیعت‌گرا معرفی می‌کند، چراکه آنان سعی می‌کردند جهانی را که به‌ظاهر بی‌نظم به‌نظر می‌رسید، با اصولی ساده توضیح دهند؛ به عبارتی آنان همه‌چیز در جهان را قابل توضیح می‌دانستند. منشأ نخستین، آرخه، از حوزه‌هایی بود که فیلسوفان میلِتوسی در مورد آن تحقیق می‌کردند. آنان در پی توجه به تغییراتِ جهان، به این موضوع توجه کردند که ورای تمامی این تغییرات، نهایتاً یک چیز ثابت و پایدار بایستی وجود داشته باشد که خمیرمایهٔ تمامی چیزهاست. به این ترتیب هر کدام از این فیلسوفان، عنصری را به عنوان منشأ نخستین چیزها معرفی می‌کردند، و در اینکه کدامین عنصر خمیرمایهٔ چیزهاست، با یکدیگر اختلاف داشتند؛ اما نهایتاً تمامی آن‌ها در یک چیز با یکدیگر توافق داشتند: مادی بودن منشأ نخستین. از میان فیلسوفان



میلتوسی تالس آب را و آناکسیمنس هوا را به‌عنوان منشأ نخستین معرفی کردند. شهر میلتوس در سال ۴۹۴ ق.م. به‌دست هخامنشیان ویران شد، و با آن که این شهر ۲۵ سال بعد دوباره ساخته شد، اما دیگر بخاطر فلسفه شهرت نیافت. از آن پس برای مدتی کانون فعالیت‌های فلسفی به منطقه یونانی‌نشین جنوب ایتالیا، مگنا گراسیا، انتقال یافت. موضوعات فلسفی‌ای که میلتوسی‌ان به آن می‌پرداختند نیز جای خود را به تفکراتی از قبیل سرنوشت روح داد. فیثاغورس از جمله فیلسوفانی است که در جنوب ایتالیا اقامت داشت. راسل می‌گوید که ورود ریاضیات در فلسفه، به‌عنوان استدلال استنتاجی، از فیثاغورس آغاز می‌شود. همچنین راسل وی را تأثیرگذارترین شخص در عالم تفکر می‌داند، و توضیح می‌دهد آنچه به‌عنوان مکتب افلاطونی شناخته می‌شود، در واقع مکتب فیثاغوری است. فیثاغورس به تناسخ باور داشت و بنابراین انسان را فناپذیر می‌دانست. وی معتقد بود انسان‌ها کارگزاران اخلاق در جهانی هستند که از لحاظ اخلاقی قطب‌بندی شده‌است؛ و با این تفکر زمینه‌ساز به‌وجود آمدن فلسفه اخلاق توسط سقراط و افلاطون شد. ادوارد هوسی حتی شالوده تفکرات پارمنیدس و امپدوکلس را تفکرات فیثاغوری می‌داند. تفکرات کسنوفانس در برابر تفکرات فیلسوفان میلتوسی قرار می‌گیرد و در واقع واکنشی نسبت به آن تفکرات به حساب می‌آید. وی نظری شکاکانه نسبت به واقعیت جهان داشت و می‌پنداشت کشف حقیقت امکان‌پذیر نیست و هیچ راهی برای فهم آن وجود ندارد. کسنوفانوس را بنیان‌گذار مکتب الئایی می‌دانند، اما کاپلستون معتقد است از آن‌جا که هیچ مدرکی وجود ندارد که وی به الئا رفته باشد، بنابراین تنها می‌توان او را حامی و مشوق این مکتب دانست. پس از این که ایونیه به تصرف سپاهیان کوروش درآمد، اهالی ایونیه از این مناطق گریختند و الئا یکی از کوچ‌نشین‌هایی بود که به دست ایونیان، در جنوب ایتالیا تأسیس شد. در این شهر مکتب فلسفی‌ای به وجود آمد که نام خود را از همین شهر گرفت، و به مکتب الئایی شهرت یافت. از مهم‌ترین نمایندگان مکتب الئا را می‌توان به پارمنیدس و زنون اشاره کرد. الئیایان، «گردیدن» و «شدن» را انکار کردند و معتقد بودند که «هستی» یگانه حقیقت جهان است. آنان تمامی تغییرات را فریبنده می‌دانستند، که این تفکرشان متضمن خوار شمردن تجربیات حسی بود.

- زندگی‌نامه

هراکلیتوس در شهر افه‌سوس، در سواحل ایونیه، در خانواده‌ای اشرافی چشم به جهان گشود. پدرش، بلوزون یا بلیزون، از نوادگان آندروکلس بود، که این شخص، خود پایه‌گذار مهاجرنشین محل اقامت‌شان در افه‌سوس؛ و فرزند کودروس، از حکام آتن بود. تاریخ دقیق زاده شدن هراکلیتوس مشخص نیست؛ اما دیوگنس لائرتیوس می‌گوید که «هراکلیتوس در المپیاد شصت و نهم شکوفا شده بود». شکوفا شدن در

زبان یونانی، به معنای رسیدن به چهل سالگی بوده؛ و با توجه به اینکه المپیاد شصت و نهم حدود سال‌های ۵۰۴ تا ۵۰۱ پیش از میلاد برگزار شده، بنابراین تاریخ زاده شدنِ هراکلیتوس بایستی میان سال‌های ۵۴۴ تا ۵۴۱ پیش از میلاد بوده باشد. مقام پادشاهی در خاندانِ هراکلیتوس موروثی بود و وی به عنوان فرزند ارشد خانواده، قانوناً باید شخص اول شهر می‌شد، اما وقتی نوبت به او رسید ترجیح داد که به سود برادرش کناره‌گیری کند، در فقر زندگی کند و زیر رواق معبد آرتمیس در افه‌سوس به مطالعه بپردازد. گفته شده که وی با گروهی پسر بچه به معبد آرتمیس رفت تا با آن‌ها تاس بازی کند؛ و زمانی که مردم گرد او جمع شدند و او را تماشا کردند، گفت: «ای بیچارگان! چرا در حیرتید؟ این بهتر از دخالت بی‌جا در امور عمومی جمع شما نیست؟» هراکلیتوس هرگز به هوس قدرت نیفتاد، و در پاسخ به اینکه چرا از مناصب سیاسی که به او پیشنهاد می‌شد چشم می‌پوشید؛ می‌گفت: «روانم از جاه‌طلبی‌های ناشایست و سیری‌ناپذیر که حسادت‌ها را برمی‌انگیزد، گریزان است.»

- دعوت شدن به دربار داریوش

معروف است که داریوش هخامنشی برای هراکلیتوس نامه‌ای نوشت و او را به دربار خویش فراخواند، اما هراکلیتوس دعوت داریوش را نپذیرفت و گوشه‌نشینی را به هم‌نشینی با شاهنشاه هخامنشی برگزید. متن نامه‌ای که داریوش خطاب به هراکلیتوس نوشت، و پاسخی که هراکلیتوس به وی داد را دیوگنس لائرتیوس چنین نقل می‌کند: «دروید داریوش، فرزند ویشتاسپ، بر هراکلیتوس، حکیم افه‌سوس باد! تو رساله‌ای به نام در باب طبیعت به رشته تحریر درآورده‌ای که درک و تفسیر آن دشوار است. به نظر می‌رسد در بعضی قسمت‌ها، اگر به صورت کلمه‌به‌کلمه تفسیر شود، حاوی تأملی ژرف در کل جهان و آنچه در آن روی می‌دهد است، که متکی بر نیرویی عمیقاً الهی است؛ اما در بسیاری قسمت‌ها حکم به صورت تعلیق درآمده، به طوری که حتی آنان که در ادبیات تبحر دارند از فهم تفسیر صحیح اثر تو درمانده‌اند؛ لذا داریوش شاه، فرزند ویشتاسپ، امیدوار است که از تعلیمات و فرهنگ یونانی تو بهره‌مند شود. پس هر چه سریع‌تر برای دیدن من به کاخ بیا. زیرا مردم یونان معمولاً به حکیمان خود توجهی نشان نمی‌دهند؛ و نیز به قواعد فوق‌العاده ایشان که باعث شنیدن و آموختن بهتر می‌شود، بی‌اعتنایی می‌کنند. اما در بارگاه من همه‌گونه مزایا و گفتگوی روزانه خوب و ارزشمند برای تو مهیا خواهد بود، و نیز زندگی‌ای مطابق با نظرات شما.»

«دروید هراکلیتوس افه‌سوسی بر داریوش شاه، فرزند ویشتاسپ باد! انسان‌های روی زمین از حقیقت و عدالت کناره می‌جویند، در حالی که به خاطر حماقتی دهشتناک، خود را وقف ارضای حرص و عطش شهرت می‌کنند. اما من با فراموش کردن تمام شرارت‌ها، از دل‌زدگی عمومی که ارتباط تنگاتنگی هم با

حسادت دارد، خود را دور نگه می‌دارم و از آن‌جا که از شکوه و جلال وحشت دارم، نمی‌توانم به ایران بیایم، به قلیلی قانع خواهم بود، زیرا که آن قلیل، موافق عقایدِ خودم است.»

داریوش درویشی، پژوهشگر فلسفه، معتقد است که با تطبیق دادنِ متنِ این دو نامه، با ادبیاتی که دو نویسنده در دیگر نوشته‌هایشان به کار برده‌اند، در اصالت داشتنِ این نامه‌ها تردیدهایی به وجود می‌آید؛ و از طرفی ابرازِ علاقهٔ داریوش به بهره‌مندی از فرهنگِ یونانی، آن هم در آستانهٔ جنگی بزرگ میان ایرانیان و یونانیان، بسیار بعید به نظر می‌رسد. ایونیه در زمان حیاتِ هراکلیتوس در تصرف هخامنشیان بود. بنابراین از نظر درویشی اگر داریوش خطاب به هراکلیتوس نامه‌ای نوشته‌باشد، این نامه بایستی خطاب به شهروندی ایرانی نوشته شده‌باشد، نه یونانی. با این حال طبقِ نظرِ درویشی، می‌توان پیوند و ارتباط میانِ دربارِ داریوش با هراکلیتوس را پذیرفت، اما متنِ این دو نامه پذیرفتنی نیست.

- مرگ

هراکلیتوس به خاطر بیزاری از همشهریانش، افسوس را ترک کرد و در کوه‌ها آواره شد. او با تغذیه از گیاهان و علف‌ها زندگیِ خود را ادامه می‌داد و به همین دلیل به بیماریِ استسقا دچار شد. هراکلیتوس برای درمانِ بیماری‌اش به شهر، پیشِ پزشکانِ بازگشت و برای پزشکانِ چيستانی طرح کرد و پرسید آیا آنان می‌توانند پس از بارانی شدید، خشک‌سالی به وجود بیاورند؟ پزشکانی که مخاطبِ هراکلیتوس بودند از این جمله چیزی متوجه نشدند، پس هراکلیتوس به طویله‌ای رفت و خود را در آن‌جا زیرِ پهنِ گاوها دفن کرد، با این گمان که رطوبتِ سمی از بدنش خارج شود. اما این عمل در درمانِ بیماری‌اش فایده نکرد و در نهایت از این بیماری درگذشت. هرچند روایاتی نیز وجود دارد که براساسِ آن‌ها هراکلیتوس از بیماریِ استسقا شفا یافته، و به دلیلِ ابتلا به بیماریِ دیگری جان باخته‌است.

- آثار

کتابی با نام دربارهٔ طبیعت را به هراکلیتوس نسبت می‌دهند. دربارهٔ طبیعت نامی است که مورخین باستانی برای کتاب‌های بیشترِ پیشاسقراطیان ذکر کرده‌اند. دیوگنس لائرتیوس اما می‌گوید که دیودوتوس نام کتاب را چنین گزارش کرده‌است: سکانی بی‌نقص برای هدایت زندگی، و تأکید کرده‌است که کتابِ هراکلیتوس دربارهٔ طبیعت نبوده‌است، بلکه دربارهٔ حکومت بوده، و قسمت‌هایی از آن که به طبیعت اشاره دارد، تماماً از روی تمثیل است.

در صحت این مدعا که هراکلیتوس چنین کتابی نوشته‌باشد، اختلاف نظر وجود دارد. در واقع از ارسطو

به بعد همواره به این کتاب اشاره شده‌است؛ اما عده‌ای با توجه به شکل پاره‌هایی که از هراکلیتوس بر جای مانده، مدعی هستند این کتاب نوشته هراکلیتوس نیست. چراکه این پاره‌ها به هیچ‌وجه همانند یک متن تنظیم‌شده نیستند و بیشتر شبیه به گفته‌هایی از هراکلیتوس هستند که وی در زمان‌ها و مکان‌های مختلفی به زبان آورده‌است، و به‌وسیله شاگردانش در زمان حیات یا اندکی پس از مرگش جمع‌آوری شده‌اند. البته برخی با اشاره به نخستین پاره‌ای که از هراکلیتوس باقی مانده‌است، استدلال می‌کنند که با توجه به دقتی که در تنظیم این پاره وجود دارد، می‌توان نتیجه گرفت که این پاره بخشی از یک کتاب بوده‌است. برخی دیگر نیز برای اثبات اینکه هراکلیتوس خود، این کتاب را نوشته، به متن برجای مانده از ارسطو اشاره می‌کنند، که ارسطو در آن به نوشته هراکلیتوس اشاره می‌کند. کتاب درباره طبیعت بر اساس گفته‌های پیشینیان، از سه بخش تشکیل شده‌است: «طبیعیات»، «اخلاق» و «سیاست». هرچند به نظر می‌رسد که این تقسیم‌بندی، تقسیم‌بندیِ رواقیان باشد، نه تقسیم‌بندی‌ای که خود هراکلیتوس کرده باشد. گفته می‌شود که هراکلیتوس کتاب خود را به معبد بزرگ آرتامیس در افه‌سوس سپرده‌است. این گفته به نظر قابل قبول می‌آید، چراکه یکی از خدماتی که معابد در زمان باستان انجام می‌دادند، به‌امانت گرفتن پول و اشیای گران‌بهای مردم بوده‌است. به‌علاوه هیچ کتاب‌خانه‌ای نیز در زمان هراکلیتوس وجود نداشته‌است. از کتابی که هراکلیتوس نوشته‌بود، حدود ۱۳۰ پاره باقی مانده‌است. در مورد نسبت دادن برخی از پاره‌های برجای مانده، به خود هراکلیتوس و اصالت آن‌ها تردید وجود دارد. برخی از محققین نیز تعدادی از پاره‌ها را به دو پاره تقسیم کرده‌اند؛ به همین دلیل تعداد پاره‌ها را برخی از محققین بیش از ۱۳۰ و برخی کم‌تر از این تعداد ذکر کرده‌اند، بنابراین در مورد تعداد پاره‌هایی برجای مانده از هراکلیتوس نمی‌توان با قطعیت صحبت کرد. همچنین ترتیب و شماره‌گذاری پاره‌ها را نیز محققان مختلفی مانند دیلس یا بایواتر به شکل‌های گوناگونی انجام داده‌اند.

- سبک گفتار

هراکلیتوس بیانی ناروشن و مبهم داشت که به‌نظر می‌رسد این روش را به‌عمد انتخاب کرده بود. وی اهمیتی نمی‌داد که دیگران، سخنانش را می‌فهمند یا نه؛ چنان‌که گفته‌است: «خداوندی که الهاماتِ سروشِ دلفیوس از اوست، نه می‌گوید و نه پنهان می‌کند، تنها نشانه‌ای به‌دست می‌دهد.»

او معتقد بود که در کلماتش یک راز و سری است که افراد می‌بایست در ورای کلمه‌ها این سر را بجویند، رازی که تمام هستی در آن نهفته‌است. هراکلیتوس این راز را ساخته فکر خودش نمی‌دانست، بلکه این قانون هستی است که در سخن وی از پوشیدگی بیرون می‌آید و ظهور می‌کند. چنان‌که می‌گوید:

«دانایی، نه گوش دادن به من، بلکه به لوگوس است و همسخن شدن با اوست که همه چیز یکی است»  
گاتری (محقق کلاسیک اسکاتلندی) دلایل ناروشن صحبت کردنِ هراکلیتوس را این گونه بیان می کند:

۱. دید تحقیرآمیز نسبت به مردم؛ چراکه وی با به کارگرفتنِ زبانی که احمق‌ها قادر به درک آن بوده‌اند، از ارزش خود می کاسته‌است.

۲. ناکافی بودنِ زبانِ آن عصر برای بیانِ اندیشه‌های وی؛ چراکه اندیشه‌های او نسبت به دیگران موشکافانه‌تر بوده‌است.

۳. اعتقادِ هراکلیتوس مبنی بر دانستنِ حقیقتِ مطلق؛ چراکه همین اعتقاد، منجر به بیانی پیامبرگونه از جانبِ هراکلیتوس می شده، و نه بیانی مناظره‌ای.

گفته می شود که اوی ریپیدس از کتابِ هراکلیتوس، نسخه‌ای را در اختیار سقراط قرار داد، و از وی خواست تا نظرش را در مورد کتاب بازگو کند. سقراط در پاسخ چنین گفت: «آنچه می فهمم عالی است؛ به جرأت می گویم آنچه هم نمی فهمم عالی است؛ ولی تنها یک غواصِ دلوسی می تواند ژرفایِ آن را دریابد.»

افلاطون و ارسطو نیز به دشوارنویسیِ هراکلیتوس اشاره می کنند و آن را مورد نقد قرار می دهند. به طور مثال ارسطو می گوید مشخص نیست اشاراتِ هراکلیتوس در نوشته‌هایش به گذشته مربوط می شود یا به آینده و به خاطر همین ابهام، تعیین معنای دقیق نوشته‌های او بسیار دشوار است. برای نمونه او این جمله را از هراکلیتوس نمونه می آورد: «مردم همواره خود را نسبت به لوگوس (اندیشه، منطق و قانون نهفته در هستی) به بی خبری می زنند.»

و توضیح می دهد که مشخص نیست که «همواره» به چه زمانی اشاره می کند؛ و به همین دلیل دارای ابهام است. هراکلیتوس به سبب اخلاق تند، و شیوهٔ دشوار بیان مطالبش، در یونان باستان مشهور به فیلسوف تاریک یا فیلسوف گریان شد. اما برخی از فیلسوفان همچون لوکرتیوس و هگل انتسابِ لقب تاریک به هراکلیتوس را مورد انتقاد قرار می دادند. به طور مثال لوکرتیوس معتقد بود که نادانان، هراکلیتوس را تاریک خوانده‌اند، در حالی که او برای دانایانِ یونان تاریک نبوده.

- آراء دربارهٔ مردم

دیل معتقد است که هراکلیتوس از همشهریانش به شکل بیمارگونه‌ای بیزار بود. از او دربارهٔ عموم مردم و همشهریانش نقل شده که:

« فرومایگان بی‌شمارند، آن‌ها که ارزشی ندارند، اندک.»

«بیشتر مردم، همچون گله حیوانات، جز سیر کردن شکم اندیشه‌ای ندارند.»

«انسان‌ها فهم و تمیزی از خود نشان نمی‌دهند، خواه پیش از آنکه چیزی به آن‌ها آموخته شود خواه پس از آن، گرچه بیدارند اما توجه به کاری که انجام می‌دهند، ندارند، همان‌گونه که آنچه را در خواب می‌کنند را از یاد می‌برند.»

«بهتر آن است که همهٔ مردان بالغ افسوس خود را به دار آویزند و شهر را برای پسرانی که ریش ندارند خالی بگذارند.»

شاید از مهم‌ترین دلایل بیزاریِ هراکلیتوس از همشهریان‌ش، اخراجِ هرمودوروس، دوستِ صمیمی‌اش، از شهر باشد. هرمودوروس حاکم شهر افسوس و از هواخواهانِ هخامنشیان بود. زمانی که ایونیه بر حکومتِ ایرانیان شورید، مردم افسوس وی را از حکومت برداشتند و سپس تبعید کردند. او حتی از متفکران پیشین نیز با تحقیر سخن می‌گفت: «دانش‌اندوزی، هوش و شعور نمی‌آورد. اگر جز این بود؛ هزیود، فیثاغورس، کسنوفانس و هکاتئوس هم باهوش می‌شدند!» با این وجود هیچ سخنِ صریحی از هراکلیتوس در نقد از فیلسوفانِ میلئوسی دیده نمی‌شود. این مورد را می‌توان این‌گونه تفسیر کرد که وی آنان را متفکرانی داناتر و مترقی‌تر از دیگر متفکران می‌دانسته‌است. برتراند راسل در کتاب تاریخ فلسفهٔ خود می‌نویسد که هراکلیتوس تنها از یک فرد به نام تئوتاموس به نیکی یاد کرده، و چون در پی دلیل این تحسین بگردیم، می‌بینیم که او گفته‌است: «بیش تر مردم بدنند!»

\_ فلسفه

لوگوس در یونانِ باستان به معناهای مختلفی به کار می‌رفته که از آن جمله می‌توان به گزینش، سخن گفتن و شمارش اشاره کرد. کنستانتین بودوریس معتقد است که بایستی میان چهار معنای لوگوس تفاوت قایل شویم:

گفتار

لوگوسِ مشترک و عام روح (به عنوان نوعی ساختار و کیفیت روح)

امر مشترک و عام جامعه انسانی، یعنی دولت و کشور

لوگوسِ مشترک و عام همه چیزها

در نگاه نخست چنین به نظر می‌رسد که لوگوس در جملاتی که از هراکلیتوس بازمانده است، معنای «می‌گوید» می‌دهد، و مفهوم کلی آن این است که: «هراکلیتوس می‌گوید...» اما داریوش درویشی معتقد است از آن جایی که کلمه لوگوس در پاره‌های زیادی به کار برده شده، این عقیده در مورد لوگوس مورد قبول نیست. گاتری نیز بر آن است که وجود لوگوس مستقل از اظهارات هراکلیتوس است؛ و همچنین اعتقاد دارد حتی زمانی که هراکلیتوس واژه لوگوس را در مفهوم خاص فلسفه خود به کار می‌گیرد، آن را از کاربردهای متعارف متمایز نمی‌کند. البته به اعتقاد درویشی هراکلیتوس کلمه لوگوس را از معنایی که یونانیان باستان منظور می‌کرده‌اند، در معنایی ژرف‌تر و البته به صورت رمزی-تمثیلی به کار برده است. وی اظهار می‌کند که با بررسی بیشتر قطعات بازمانده از هراکلیتوس، نمادهایی به دست می‌آیند که به وضوح به لوگوس اشاره دارند. به طور مثال او از این پاره‌ها یاد می‌کند: «دانایی، یک چیز است: شناختن خردی که به وسیله آن، همه چیز بر همه چیز فرمان می‌راند.»

«از همه کسانی که سخنان‌شان را شنیده‌ام، هیچ کس نبود که دریافته باشد حکمت از همه چیز جداست.» درویشی سپس توضیح می‌دهد که با توجه به این که از نظر هراکلیتوس، تنها چیز ثابت و ایستا در جهان، زمانی که تمامی چیزها در حال دگرگونی‌اند، لوگوس است، می‌توان نتیجه گرفت که مراد هراکلیتوس از لوگوس، قانون است. وی همچنین اضافه می‌کند که باید توجه داشت، قانونی که هراکلیتوس مد نظر دارد، قانونی نیست که وضع شود، بلکه قانونی است که یافته می‌شود. از دیدگاه گاتری لوگوس امری است که برای همگان مشترک است، و با اندیشه و تفکر انسانی در رابطه می‌باشد. وی آن را «قانونی که جهان را نظم می‌دهد، و قانونی که اذهان انسانی می‌تواند آن را درک کند» معرفی می‌کند. نتیجه‌ای که گاتری، با توجه به پاره‌های بازمانده از هراکلیتوس، در باره لوگوس می‌گیرد این است که لوگوس یک امر واحد و حقیقتی پاینده است که هم الهی است، و هم عقلی؛ این امر واحد ما را احاطه کرده، و مسبب نظم کیهانی است. به اعتقاد گاتری بلاهت انسان‌ها از طریق عناصر درون‌شان می‌تواند لوگوس را تغییر دهد. چراکه لوگوس، آتش، گرم و خشک است، و رطوبت و سردی درون ما لوگوس را فاسد می‌کند. جفری کرک نیز در باره لوگوس می‌گوید: «طریق سازمان یافته‌ای که همه اشیا بدان طریق کار می‌کنند؛ طرح، قاعده، حتی قانون، خلاصه‌های ممکن‌اند. اعتقاد من این است که اگر عبارت مایه زحمت «فرمول‌های اشیا» را ترجمه لوگوس بدانیم با ابهام کمتری مواجه خواهیم شد.» گاتری همچنین معتقد است با آن که از دیدگاه هراکلیتوس، لوگوس امری همگانی است، اما هراکلیتوس به شکل متناقضی بیان می‌کند که تنها شخصی است توانسته است لوگوس همگانی را کسب کند، و تقصیر و اماندن از لوگوس، تنها و تنها متوجه اشخاص است، بدان جهت که گمان می‌کنند همه آنچه می‌بینند، حقیقت است.



دو پارهٔ بازمانده از هراکلیتوس می‌گوید:

«خران، گاه را به زر ترجیح می‌دهند.»

«طلاجویان، زمین را بسیار می‌کاوند و اندک می‌یابند.»

درویشی از این گفته‌ها برداشتی تمثیل‌گونه دارد، به این شکل که: خران، را اشاره به کسانی می‌داند که یافته‌های عمومی را به دریافت‌های فلسفی رجحان می‌دهند و طلاجویان را اشاره به فیلسوفانی می‌داند که به دنبال یافتنِ لوگوس هستند، اما موفق به یافتنِ آن، به آن شکلی که هراکلیتوس دریافته‌است، نمی‌شوند. محققانی هم‌چون شرف‌الدین خراسانی، آن قانون یا لوگوسی که هراکلیتوس می‌گوید را «تناقض و تضاد در هستی» می‌دانند. اما بر اساس دیدگاه‌های هراکلیتوس، تناقض و تضاد، با وجود این که یکی از مصداق‌های قانون به‌شمار می‌رود، ولی یگانه و یژگیِ آن قانونِ حاکم بر جهان نیست. گاتری دربارهٔ لوگوس معتقد است که لوگوس نه تنها قانونِ همهٔ «شدن‌ها» در جهان است، بلکه قانونِ ستیزه و تنشِ هم‌زمانِ اضداد نیز هست.

### آتش

هراکلیتوس آتش را منشأ نخستین، و همهٔ چیزهای دیگر را برخاسته از آن می‌دانست. پیش از وی، تالس، آب را منشأ نخستین می‌دانست، و آناکسیمنس نیز هوا را به عنوان منشأ نخستین معرفی کرده بود. نظری که هراکلیتوس ارائه کرد، صرفاً ایجادِ تغییر در منشأ نخستین یا عنصر اولیه نبود. البته یافتنِ ماده‌ای که ذات و تشکیل‌دهندهٔ همهٔ چیزهایِ دیگر موجود در جهان باشد، در معرفی کردنِ آتش به این عنوان، مؤثر بوده؛ اما این مورد، تنها دلیل برای این انتخاب نبوده‌است. از مهم‌ترین اصولِ فلسفهٔ هراکلیتوس، ستیز و کشاکش میان چیزها است؛ و آتش ماده‌ای است که برای زنده‌ماندنِ خویش، دیگر ماده‌ها را نیز به آتش تبدیل می‌کند؛ و چنانچه این تغییر و تبدل را انجام ندهد، خواهد مرد؛ بنابراین آتش با فلسفهٔ هراکلیتوس هماهنگی ویژه‌ای دارد، که عناصری مانند «آب» یا «هوا» از این هماهنگی برخوردار نیستند. گفته می‌شود هراکلیتوس فرایندِ بوجود آمدنِ چیزها از آتش را فرایندی چرخه‌ای می‌دانست و معتقد بود زمانی که سال بزرگ سپری شود تمامی اشیاء دوباره به آتش تبدیل می‌شوند. منابعی مانند کنسورینوس با نسبت دادنِ نظریهٔ سال بزرگ به هراکلیتوس، از قولِ وی بیان کرده‌اند که هراکلیتوس زمان آن را ۱۰'۸۰۰ سال تخمین زده‌است. بر اساس این منابع هراکلیتوس معتقد بوده‌است که سال بزرگ، زمانی است که طی آن، خورشید، ماه و دیگر ستارگان به جای‌گاهی که پیش از آن در زمان معین قبلی بوده‌اند، بازمی‌گردند. این



شرح از فلسفه هراکلیتوس که فنای چرخه‌ای و متناوب جهان به وسیله آتش را دربردارد، نخستین بار توسط ثئوفراستوس بیان شده است و پس از آن در تمامی شرح‌های ادوار بعدی راه یافته است. در مورد این که آیا این نظریه از هراکلیتوس است یا خیر، توافق عامی وجود ندارد. گاتری معتقد است پاره‌های بازمانده از هراکلیتوس با نظریه حریق بزرگ جهانی سنجش ناپذیر است. وی از این پاره استفاده می‌کند: «این نظام جهانی را، که برای همگان همان است، هیچ‌یک از خدایان یا آدمیان نساخته است، بلکه همواره بوده و هست و خواهد بود: آتشی همیشه زنده، که فروزان است در اندازه‌هایی، و خاموش است در اندازه‌هایی.»

گاتری این پاره را ضد شرح ثئوفراستوس از فلسفه هراکلیتوس درباره حریق جهانی می‌داند. وی توضیح می‌دهد که می‌توان استدلال کرد، آتش که بر اساس نظر هراکلیتوس، جوهر اساسی جهان است، با حریق‌های متناوب نه از بین می‌روند و نه به وجود می‌آید، بلکه تنها در تجلیات خود تغییر می‌کند. گاتری بر آن است که مقصود هراکلیتوس از این پاره، توصیف کیهان در حالت کنونی‌اش است: آتش به تناوب در بخش‌هایی مختلفی از کیهان فروزان است (آتش یا بخار داغ) و در بخش‌های دیگر خاموش (آب یا خاک). کاپلستون نیز معتقد است که نسبت دادن نظریه حریق بزرگ جهانی به هراکلیتوس مشکوک است. کاپلستون می‌گوید نفس این نظریه با گفته‌های هراکلیتوس متناقض است. کاپلستون استدلال می‌کند: از آن جا که هراکلیتوس، وجود تغییر و تحول برای وجود «واحد» (آتش جهانی) را لازم و ضروری می‌داند؛ اگر تمامی چیزها در دوره‌هایی پشت سر هم، در نهایت به آتش تبدیل شوند، خود آتش نیز خواهد مُرد؛ چرا که همان‌گونه که گفته شد، تغییر و تبدیل برای زنده ماندن آتش ضروری است. درباره نقش آتش در مابعدالطبیعه هراکلیتوس نیز دو تعبیر رایج است. در تعبیر نخست، او قائل به آرچه بودن آتش شناسانده می‌شود؛ ولی در تعبیر دوم، برخی پژوهشگران این نظر را رد می‌کنند و معتقدند هراکلیتوس به هیچ اصل نخستینی باور ندارد. در واقع، آتش پیروز کشمکش عناصر اربعه نیست؛ بلکه آن عنصری است که خود را در اجرام دستخوش تغییر، بروز می‌دهد. در حالی که نوعی استمرار و ثبات در ذات یا خواص اشیای مادی وجود دارد، مایه مادی جهان دستخوش تغییر و تحول دائمی است. درویشی اعتقاد دارد که هراکلیتوس برخلاف دیگر فیلسوفان ایونی که یکی از عناصر را آغازگر چرخه عناصر در طبیعت می‌دانستند، هیچ‌کدام از این عناصر را منشأ نخستین نمی‌دانسته است. بلکه آتش در نزد هراکلیتوس نماد مادی جنبش و سیلان می‌باشد. به‌طور مثال، وی به این جملات اشاره می‌کند:

«[آتش،] نیازمندی و بی‌نیازی [است].»

«آتش از مرگ زمین می‌زید، و هوا از مرگ آتش؛ آب از مرگ هوا می‌زید و زمین از مرگ آب.»

«مرگ ارواح، آب شدن است و مرگ آب، زمین شدن؛ اما آب از زمین، و روح از آب برمی‌آید.»

«راه بالا و راه پایین یکی و همان است.»

«[در محیط یک دایره،] آغاز و پایان یکی است.»

- تغییر و تحول دائمی

با توجه به اینکه ستیز و کشمکش میان اضداد، اساس متافیزیک هراکلیتوس است، تغییر و تحول چیزها در نزد هراکلیتوس ضروری و گریزناپذیر است. این کشمکش، که هیچ‌گاه باز نمی‌ایستد و پیروز هم ندارد، تنها شکل دوام و بقاست. در واقع متافیزیک هراکلیتوس زیر سلطه عدالت جهانی قرار دارد و همواره از پیروزی نهایی یکی از اضداد و پایان یافتن ستیز جلوگیری می‌کند. به گفته هراکلیتوس: «نمی‌توان در یک رودخانه دو بار پا گذاشت، چرا که هنگامی که برای بار دوم از آن عبور می‌کنیم، دیگر نه آن رودخانه رودخانه قبلی است و نه تو آن آدم قبلی.» در نظر او، آنچه یگانه و پایدار می‌نماید، در واقع یگانگی زودگذر اضداد و یگانگی پیش از بازگسستن است. بر این اساس در دیدگاه هراکلیتوس، اصل با «شدن» است؛ و «بودن» وهم و گمان ذهن است. او «شدن» را ذات هستی می‌داند. اعتقاد هراکلیتوس به تغییر جهانی در جمله «همه چیز در جریان است» بیان شده است، اما راسل در اصالت داشتن این جمله تردید می‌کند. راسل معتقد است سخنان هراکلیتوس از طریق نقل قول‌هایی که افلاطون و ارسطو، به‌منظور رد کردن سخنان این فیلسوف کرده‌اند، به ما رسیده است؛ بنابراین ممکن است این جمله از پشت حجاب بدخواهی و کینه‌توزی به ما رسیده باشد. راسل تصریح می‌کند که هراکلیتوس با تمام اعتقادی که به تغییر دارد، باز به یک چیز جاویدان قائل است، و آن آتش جاویدان است که هیچ‌گاه خاموش نمی‌شود: «یک آتش زنده جاوید بوده است و اکنون هست و همیشه خواهد بود.»

کاپلستون این نکته را بیان می‌کند که دگرگونی همیشگی چیزها، موضوع جدیدی نبود، و فیلسوفان ایونی پیش از هراکلیتوس نیز به این مورد اشاره کرده بودند و این موضوع را دریافته بودند؛ بنابراین نسبت دادن این نظر به هراکلیتوس چندان وجهی ندارد، چراکه برخلاف تأکیدی که هراکلیتوس بر پیام مخصوص خود به بشر دارد، این کلام جدیدی نیست، و البته با دیگر جنبه‌های فلسفه‌اش نیز متناقض است. همچنین باید در نظر داشت که حس گذرا بودن سرشت اشیاء، و تغییر و تبدل یافتن آنان به چیزهای دیگر، اندیشه بیشتر یونانیان را همواره به خود مشغول ساخته بود. این نکته در این جمله هرودوت نیز به خوبی بیان

شده است: «برای بسیاری، دولت‌هایی که زمانی بزرگ بودند، کوچک شده‌اند و آن‌هایی که پیش از این کوچک بوده‌اند در زمانِ من بزرگ شده‌اند.» برخلافِ کاپلستون و راسل، گاتری افلاطون را برحق می‌داند و باور دارد که افلاطون شناختِ دلپذیری از هراکلیتوس داشته‌است، بنابراین آموزه تغییر و تحول به هراکلیتوس تعلق دارد و این آموزه در اندیشه وی موقعیتی مرکزی را داراست. بر اساس گفته گاتری، از افلاطون به بعد تمامی منابع این آموزه که «همه چیز در جهان در حال سیلان است» را به هراکلیتوس نسبت داده‌اند، و این امر بسیار بعید است که گفته شود افلاطون هراکلیتوس را بد تفسیر کرده‌است، و مفسران یونانی بعدی نیز، با وجود اینکه به کتابِ هراکلیتوس دسترسی داشته‌اند، تنها از افلاطون پیروی کرده‌اند. گاتری توضیح می‌دهد که آموزه سیلانِ همیشگی چیزها، پیوستگی نزدیکی با نظریه یکسانی اضدادِ هراکلیتوس دارد، چراکه تغییر حالتی دوری دارد: از «الف» به «ب» و دوباره بازگشت به «الف». در نگر هراکلیتوس تمامی چیزها از اضداد تشکیل شده‌اند، و بنابراین دارای تنشی درونی هستند. این کشاکشِ جاویدان میان اضداد، هستهٔ دوم اندیشهٔ هراکلیتوس را تشکیل می‌دهد. اضداد در حال ستیز به اتفاق، حرکت و تحولی پدید می‌آورند که خود گونه‌ای از هماهنگی است. برای نمونه می‌توان به کمانِ بزه‌ای اشاره کرد که بر روی زمین افتاده‌است. این کمان دائماً از دو سمت نیرویی بر زه وارد می‌کند، و آن را می‌کشد. اما در نهایت این کمان در حالتی پایدار و هماهنگ دیده می‌شود. در جهان وحدت، وجود دارد، اما این وحدت، از کثرت حاصل شده‌است؛ و البته گاه به نظر می‌رسد که هراکلیتوس وحدت را از کثرت اساسی‌تر می‌داند. هراکلیتوس اضداد را یکسان می‌دانست، بدین معنی که بعضی از اضداد در یک امتداد هستند و در پی یکدیگر می‌آیند؛ همچون شب و روز، و تابستان و زمستان. گروهی از اضداد نیز فقط در نظر مردم ارزش‌های متفاوتی دارند؛ چنان‌که در نظر هراکلیتوس نیک و بد، مرگ و زندگی، و هستی و نیستی در واقع یکی هستند و خواص و اختلافِ آن‌ها اعتباری است. همچنین برخی از موضوعاتِ موردِ تجربه نیز نسبی هستند؛ همچون آبِ دریا که هم‌زمان پاک‌ترین و ناپاک‌ترین آب‌هاست؛ این آب را ماهیان می‌نوشند و برایشان گواراست، اما همان آب برای انسان‌ها خطرناک و غیرِ آشامیدنی است. بعضی از اضداد نیز در واقع فقط جنبه‌های مختلف از چیزی یکسان هستند؛ همچون بالا و پایین در مسیر یک جاده. هراکلیتوس در پاره‌ای گفته‌است: «در نظر خدا، همه چیز عادلانه و خوب و درست است؛ ولی انسان برخی چیزها را درست و برخی را نادرست می‌داند.» جنگ و ستیز در نظر هراکلیتوس نیرویی هدایت‌گر و آفریننده است؛ تا آن‌جا که وی از جنگ به‌عنوان «پدر و پادشاهِ همه‌چیز» نام می‌برد و آن را در جای زیوس می‌نشانند. به‌علاوه هراکلیتوس به شدت از هومر انتقاد می‌کرد که چرا در یکی از اشعارش آرزو کرده که «عاقبت روزی ستیزه بین انسان‌ها و خدایان به پایان رسد». هراکلیتوس می‌گوید: «وی ندانسته برای

نابودی جهان دعا می‌کرد؛ زیرا اگر دعای او مستجاب می‌شود، همه چیز از میان می‌رفت. «چراکه به تصریح هراکلیتوس: «جنگ امری عمومی است و ستیزه عدالت است.»

کاپلستون معتقد است که می‌توان گفت واقعیت در نگاه هراکلیتوس یکی است، و البته هم‌زمان بی‌شمار است. به عبارتی وحدت (این‌همانی) در کثرت (این‌نه‌آنی) یگانه واقعیت هستی می‌باشد. هراکلیتوس را می‌توان پایه‌گذار دیالکتیک دانست. این مفهوم در سده نوزدهم در فلسفه هگل و سپس به صورت کامل‌تری در فلسفه مارکس خود را نشان می‌دهد.

### - اخلاق

روح در نظر هراکلیتوس ترکیبی از آتش و آب است. از میان این دو، آتش شریف است و آب پست. وی روحی که بیشتر از همه آتش دارد را روح خشک می‌نامد؛ و معتقد است اگر عنصر آتش روح انسان را ترک کند، عناصر بی‌ارزشی مانند آب و خاک جای آن را می‌گیرند. برای روح انسانی مرطوب و تر شدن، لذت بخش است، اما مرطوب شدن روح، مرگ روح است و بنابراین خشک نگاه داشتن روح، صلاح و مصلحت انسان است. اخلاق هراکلیتوس، از آن‌جا که یک ریاضت‌کشی غرورآمیز است، شباهت زیادی به اخلاق نیچه دارد. برای هراکلیتوس، نیرویی که از خودداری برای انجام شهوات به‌وجود می‌آید، قابل احترام است، اما از خود شهوات متنفر است. چنان‌که می‌گوید: «روح خشک، خردمندترین و بهترین ارواح است.» او سرچشمه بدبختی و بدی را در بشر گستاخی یا غرور می‌داند و معتقد است اگر بشر، خود را به خوبی بشناسد، دچار سرکشی نمی‌شود. به همین علت چنین اظهار می‌کند: «من در جستجوی خود بوده‌ام.»

### - دین و خدا

به نظر می‌رسد که هراکلیتوس نسبت به دین‌های زمان خود خصومت می‌ورزیده، با دید انتقاد به آن‌ها می‌نگریسته، و برای مراسم و آیین‌های دینی احترامی قایل نبوده‌است. البته راسل معتقد است که وی دینی مختص خود داشته و تنها نسبت به معتقدات مردم ابراز بی‌زاری می‌کرده‌است. راسل در این مورد می‌گوید: «اگر هراکلیتوس چنان از توده مردم متنفر نبود که نتواند به تبلیغ نظریات خود بپردازد، می‌توانست یک مصلح دینی باشد.» وی انتقادات تندی نیز به خدایان المپ و آیین‌های دینی مربوط به آن‌ها بیان می‌کرد، که اگر ساکن آن بود یقیناً به مرگ محکوم می‌شد:

«جهان توسط هیچ‌یک از این خدایان ساخته نشده‌است.»

«دعا برای این مجسمه‌ها خواندن، مثل آن است که به جای صحبت با اهل خانه، با خود خانه حرف بزنید.»

«با لکه‌دار کردن خود به خونی که می‌ریزند [قربانی کردن حیوانات] خود را از خون‌هایی که ریخته‌اند [قتل انسان‌ها] تطهیر می‌کنند، چنان‌که به گل و لای آلوده باشند و بخواهند با گل و لای خود را پاک کنند.»

کاترین آزبرن برخلاف دیگران معتقد است که بسیاری از گفته‌های هراکلیتوس، که از آن‌ها نقد و ریشخندِ مناسب دینی برداشت می‌شود، در واقع گفته‌هایی هستند که در اهمیتِ بسترِ مذهبی بیان شده‌اند. وی معتقد است که هدفِ هراکلیتوس توضیح دادنِ این مورد است که منطقِ دیگری در مناسبِ دینی حکم‌فرماست. منطقی که اگر از دیدگاهِ مذهبی بررسی شود بی‌معنا نیست. چراکه هراکلیتوس معتقد است منطقِ رفتارهای مذهبی با منطقِ رفتارهای روزانهٔ انسان‌ها متفاوت است، و نباید با آن‌ها مقایسه شود. آزبرن این پاره‌ها را از هراکلیتوس نقل می‌کند:

«شیوهٔ انسانی هیچ معنایی ندارد، اما شیوهٔ آسمانی معنا دارد.»

«شیوهٔ زندگی برای انسان‌ها، خدای انسان‌ها است.»

آزبرن معتقد است که این برداشت از گفته‌های هراکلیتوس، با دیگر قسمت‌های فلسفهٔ هراکلیتوس نیز هماهنگ است؛ چرا که براساسِ این برداشت، گفته‌های هراکلیتوس، اشاره به وجود تفاوت‌هایی دارد که در عین حال «یکی» هستند. هراکلیتوس حتی در پارهٔ دیگری، دو خدایِ هادس و دیونوسوس را یکی می‌داند: «اما برای کسانی که جنجال برپا می‌کنند و برای لنایا مراسم جشن می‌گیرند، هادس و دیونوسوس یکی است.»

گاتری نیز موافق است که هراکلیتوس مخالفِ مراسم و آیین‌های مذهبی نیست، بلکه فقدانِ بصیرت را در این مراسم و مناسب نکوهش می‌کند. به طور مثال گاتری می‌گوید از نظر هراکلیتوس مراسم مذهبی دیونوسوسی که آلتِ دیونوسوس در آن پرستش می‌شده، تنها زمانی شرم‌آور است که معنای این اعمال فهمیده نشود.

گاتری همچنین می‌گوید که هراکلیتوس معتقد به فناپذیری نفس و زندگی پس از مرگ بوده‌است. البته وی تأکید می‌کند که پاره‌های بازمانده از هراکلیتوس اظهارات مستقیمی در موردِ فناپذیری ارائه نمی‌کنند، اما نابودیِ کامل، پس از مرگ، با قانونِ تغییر و تحولِ دائمی که هراکلیتوس آموزش می‌داد، دارای تناقض است. از نظر گاتری، هراکلیتوس به چرخه در زندگی معتقد بوده‌است؛ چراکه در پاره‌های بازمانده از وی آمده‌است: «آب شدن برای روح‌ها مرگ است.»

«... اما از خاک، آب برمی‌آید و از آب، روح.»

به این ترتیب نفسی که احمقانه زیستن را انتخاب کند، آب خواهد شد و این چرخه ادامه خواهد داشت. اما نفسی که شایسته و درست زیسته باشد می‌تواند خود را از این چرخه برهاند، و با لوگوسِ آتشین تماس برقرار کند؛ چراکه هراکلیتوس معتقد است:

«روح خشک، خردمندترین و بهترین است.»

واژهٔ خدا در گفته‌های هراکلیتوس بسیار مورد استفاده قرار گرفته‌است، که البته این واژه جدای از واژهٔ خدایان به کار گرفته شده. به نظر می‌رسد منظوری که هراکلیتوس از واژهٔ «خدا» در نظر داشته، مفهوم عدالت جهانی، و تصویری همه‌خدایی بوده‌است.

- شناخت‌شناسی

هراکلیتوس دریافت‌های حسی را منشأ شناخت می‌دانست؛ چرا که معتقد بود: «برای چیزهایی که می‌توان دید، شنید و آموخت، ارزش قائل می‌شوم.» البته گویا وی دریافت‌های حسی را به‌تنهایی برای همگان، منبع مناسب شناخت نمی‌دانسته‌است. به عبارتی هراکلیتوس، برای شناخت حقیقی، علاوه بر حواس پنج‌گانه ذهن انسان‌ها را نیز لازم می‌دانسته‌است؛ چرا که در یکی از جملات بازمانده از او چنین آمده‌است: «چشمان و گوش‌ها، گواهان بدی برای انسان‌ها هستند؛ اگر [آن انسان‌ها] روح بربر داشته‌باشند.» با توجه به معنای لفظ بربر در میان یونانیان باستان، که به مفهوم کسی است که زبان یونانی را می‌شنود، اما از درک آن عاجز است، می‌توان نتیجه گرفت که در نظر هراکلیتوس نیز صاحبان روح بربر، کسانی هستند که داده‌های حسی را دریافت می‌کنند، اما از درک و فهم آن‌ها عاجز هستند؛ در نتیجه به شناخت حقیقی نمی‌رسند. اما آن چیزی که با شناخت حقیقی، کشف می‌شود، در یک تعبیر «لوگوس» است، و در تعبیر دیگر، «شدن» چیزها در جهان است.

- ستاره‌شناسی

دیوگنس لائرتیوس در میان شرح عقاید هراکلیتوس، بخشی از عقاید هراکلیتوس دربارهٔ ستاره‌شناسی را بیان می‌کند که از قرار زیر است: «بخارها از روی زمین و نیز دریا برمی‌خیزند؛ بخارهای دریایی خالص و درخشان هستند، و بخارهای زمینی تاریک. آتش از بخارهای درخشان تغذیه می‌شود و عنصر رطوبی از بخارهای دیگر. وی ماهیت محیطی که ما را احاطه کرده مشخص نمی‌کند. با این حال، می‌گوید که در آن کاسه‌هایی وجود دارند که تقعر آن‌ها به سوی ما است و در آن‌ها بخارهای درخشان جمع شده و شعله

آتش تولید می‌کنند. این‌ها ستارگان‌اند. شعله‌های خورشید گرم‌ترین و درخشان‌ترین آن‌ها هستند؛ سایر ستارگان از زمین دور هستند و به همین سبب نور و گرمای کم‌تری به آن می‌دهند. منطقه‌ای که ماه، که نزدیک‌ترین ستاره به زمین است، از آن عبور می‌کند خالص نیست. با این حال، خورشید در منطقه‌ای آرام و روشن حرکت کرده، و فاصله مناسب را با ما حفظ می‌کند. به همین علت است که نور و حرارت بیشتری به ما می‌دهد. کسوف و خسوف زمانی رخ می‌دهد که کاسه‌ها به سمت بالا می‌گردند؛ اشکال مختلف ماه به سبب چرخش تدریجی کاسه‌ها در محل خویش است. روز و شب، ماه‌ها، فصول و سال‌ها، باده‌ها و باران‌ها و دیگر پدیده‌های مشابه، توسط بخارهای مختلف توجیه می‌شوند. بدین صورت که بخار درخشان، کره تهی خورشید را مشتعل می‌سازد، روز را پدیدمی‌آورد، و بخار متضاد با آن، هنگامی که غلبه یابد، شب را به وجود می‌آورد؛ افزایش گرما به واسطه بخار درخشان، تابستان را پدیدمی‌آورد، در حالی که غلبه رطوبت به واسطه بخار تیره، زمستان را موجب می‌گردد.» گاتری این عقاید را، عقایدی عجیب می‌خواند و آن‌ها را هوشمندانه نمی‌داند. وی می‌گوید در این شرح هراکلیتوس پدیده‌های گوناگون را تحتِ علتِ واحدِ کلی‌ای درمی‌آورد، چراکه این ویژگی هراکلیتوس است که در توضیح جزئیات کم‌حاصله است. گاتری همچنین معتقد است که هراکلیتوس از این پدیده‌ها برای حمایت از آموزه سیلان جهانی خویش بهره برده، و برخلاف فیلسوفان میلِتوس به تبیین همه پدیده‌های ممکن فیزیکی علاقه‌ای نداشته‌است. به‌علاوه گاتری احتمال می‌دهد که هدف هراکلیتوس از توضیحاتش در مورد خورشید، این بوده که بیان کند علت پدیدآمدن شب و روز امری واحد (خورشید) است.

### • قدم پنجم: مارتین لوتر

مارتین لوتر (به آلمانی: Martin Luther) (زاده ۱۰ نوامبر ۱۴۸۳ در آیسلبن آلمان – درگذشته ۱۸ فوریه ۱۵۴۶) کشیش متجدد و مترجم انجیل به زبان آلمانی و یک اصلاح‌طلب مذهبی بود. او یکی از تأثیرگذارترین شخصیت‌ها در تاریخ آیین مسیحیت و از پیشوایان نهضت اصلاحات پروتستانی به‌شمار می‌رود. در ۳۱ اکتبر ۱۵۱۷، مارتین لوتر تحت تأثیر اندیشه‌های اراسموس و انسان‌گرایان، اعتراض‌نامه ۹۵ ماده‌ای خود را به سردر کلیسای خود آویخت و در آن عمل پاپ و همچنین آلبر، شه‌ریار براندنبورگ را در فروش بهشت و بخشش گناهان محکوم کرد. لوتر پایه مذهب جدید را برخواست و تقدیر الهی گذاشت و مریدان خود را از هر واسطه یا تلاش برای دگرگون کردن سرنوشت خویش بر حذر داشت. آرامگاه او در شهر ویتنبرگ است. مارتین لوتر در اواخر عمر به‌شدت یهودستیز شد و در نوشته‌های خود توصیه کرد که خانه‌های یهودیان نابود شده، کنیسه‌های آنان سوزانده شده، اموال آنان ضبط شده و آزادیشان سلب



گردد. این نوشته‌ها باعث شده‌است که امروزه او شخصیت بسیار بحث‌برانگیزی باشد.

## - زندگی

مارتین لوتر، فرزند هانس، کارگر معدن و همسرش مارگارت لیندهمان، است. مارتین دوران تحصیلات مقدماتی را در شهرهای مانزفلد، ماگدبورگ و آیزناخ به پایان رسانید و از سال ۱۵۰۱ به تحصیل در دانشگاه ارفورت در رشته هنر پرداخت و پس از کسب مدرک لیسانس به خواسته پدرش در رشته حقوق ثبت‌نام کرد که پس از دوماه ترک تحصیل نمود. ظاهراً وقوع یک رعد و برق باعث تغییر مسیر زندگی مارتین شد. وحشتی غیرقابل توصیف وجودش را فراگرفت، به درگاه خدا پناه آورد و به آنای مقدس قسم خورد که می‌خواهد تارک دنیا شود. دوهفته بعد در تاریخ ۱۷ ژوئیه ۱۵۰۵ وارد خانقاه آگوستین در ارفورت شد. پس از کسب رتبه کشیشی و آغاز تحصیلات خود در رشته الهیات در سال ۱۵۱۱ به رم فرستاده شد. پس از بازگشت از رم، به شورای کلیسائی ویتنبرگ منتقل گردید. لوتر در سال ۱۵۱۲ به دریافت درجهٔ دکترا در رشته الهیات و کرسی استادی نایل شد. پیوند تنگاتنگ اعتقاد درونی و شخصی مارتین لوتر با تفسیر کتاب مقدس، او را به‌این باور رساند که هیچ انسانی باتکیه بر توانائی خود و روش‌های کلیسایی، قادر به ایستادگی بر درگاه خدا و دریافت شفا و رحمت نیست. لوتر به این باور می‌رسد که انسان‌ها براساس اعمال خود و توجیه آن به درگاه خدا ناتوانند تا بخششِ وی را به دست آورند بلکه این لطف الهی است که شامل حال بندگان خواهد شد و آن‌ها باید باتواضع، رحمت خدا را قبول نمایند. در سال‌های ۱۵۱۳ - ۱۵۱۸، لوتر در طول تدریس بخش‌هایی از کتاب مقدس (مزامیر - رومیان - غلاطیان - رساله به عبرانیان) هرچه بیشتر به اختلاف‌نظر خود با کلیسای سنتی پی برد ولی هیچ‌گاه به جدائی از کلیسا نیندیشید. در سال ۱۵۱۷ (احتمالاً در ماه اکتبر)، طبق رسوم دانشگاهی آن دوره، به‌منظور ایجاد بحث، اعلامیه‌ای مبنی بر ۹۵ تز در زمینه کاربرد دریافت مالیات از طرف کلیسا و نقش پاپ، صادر کرد. این اعلامیه که در افکار عمومی با اقبال و طرفداری از لوتر همراه بود، آغاز جنبش اصلاحات (رפורماسیون) محسوب می‌شود. کلیسای رم، لوتر را کافر اعلام کرد و خواهان تحویل وی به رم و مجازات نامبرده شد. فریدریش سوم، حاکم ساکسونی با سیاست بی‌طرفانه‌ای موفق شد که محاکمه و بازجوئی لوتر را از رم به آگسبورگ منتقل کند و لوتر توسط نماینده پاپ، اسقف توماس کایتان بازجویی شد. لوتر از پس‌گرفتن نظرات خود سر باز زد و بازجویی بدون نتیجه ماند. حکمران نیز از تحویل لوتر به کلیسای رم خودداری نمود. در مباحثه عقیدتی که در لایپزیک بین لوتر و استاد الهیات و مفسر انجیل یوهان اک (Johann Eck) انجام گرفت، لوتر در مقابل سؤالات، معصومیت پاپ را زیر سؤال برد. پاسخ شورای کلیسایی به گردن‌کشی لوتر، مصوبه



پاپ و حکم تبعید وی بود که نامبرده به جای رعایت مهلت شصت‌روزه، نامه‌ای به نجیب‌زادگان مسیحی ملت آلمان ارسال و مصوبه پاپ را در برابر دروازه شهر ویتنبرگ همراه با رسالات احکام شرعی به آتش کشید. با این عمل، جدائی لوتر از کلیسای رومی مسجل گردید. هم‌زمان با تاجگذاری کارل پنجم در شهر آخن به تاریخ ۲۳ اکتبر ۱۵۲۰، به لوتر اجازه داده شد که به منظور رعایت سلسله مراتب سلطنتی و دریافت مصونیت سیاسی، در مجلس حکومتی شهر ورمز برای پاسخ‌گویی به جرایمش، حاضر شود. در دو جلسه متوالی، مارتین لوتر از مواضع خود به‌ویژه در ارتباط با رسالات رفورماسیونی، نامه سرگشاده به «نجیب‌زادگان مسیحی ملت آلمان» و تشبیه مسؤولان کلیسای رم به زندان‌بانان بابلون و نظریه «آزادی یک انسان مسیحی»، دفاع نمود و هرگونه عقب‌نشینی از جایگاه عقیدتی خود را منتفی اعلام کرد. فرمان دادگاه علیه لوتر و طرفدارانش در سرتاسر منطقه حکومتی آلمان رسمیت یافت و از آن پس زندگی لوتر در خطر قرار گرفت. فریدریش سوم برای خنثی کردن توطئه‌های احتمالی علیه لوتر، مخفیانه در راه بازگشت از ورمز، دستور ربودن وی را صادر کرد. لوتر، به مدت ده ماه در وارتبورگ با نام مستعار زندگی می‌کرد. در این فرصت، مارتین لوتر ترجمه «عهد جدید» را آغاز نمود و این کار را در مدت کوتاه یازده ماه به پایان رساند (از ماه مه ۱۵۲۱ تا مارس ۱۵۲۲). در سال ۱۵۲۵ هم‌زمان با انقلاب دهقانی در آلمان، جنبش اومانیسیم مسیحیان و نظرات آزادی‌خواهی در عمل اراسموس فن روتردام، همچنین جنبش تجددخواهی اسپیریتوالیسم که همگی از پشتیبانان لوتر بودند، مورد انتقاد وی قرار گرفتند و بدین ترتیب لوتر خط تمایزی بین خود و دیگران ترسیم نمود.

– زندگی زناشویی با کاترین

در تاریخ ۱۳ ژوئن ۱۵۲۵، لوتر با کاترینا ون بورا ازدواج و طی زندگی مشترک خود دارای سه پسر و سه دختر شدند. سال‌های اول رفورماسیون صرف استحکام پایه‌های داخلی جنبش شد که در این راه لوتر از کمک‌های فیلیپ ملانشتون بهره‌مند گردید. در این مقوله می‌توان از تغییر مراسم شکرگزاری، برقراری روابط اداری و بازرسی سایر مناطق تحت پوشش رفورم، نام برد. در همین فاصله مارتین لوتر ترجمه کتاب مقدس و ساختن بسیاری از اشعار مذهبی را به پایان رساند. در ژانویه ۱۵۴۶ به شهر آیسلبین مسافرت نمود تا در مسئله گراف فن مانسفلد نقش میانجی را ایفا نماید. مارتین لوتر در اثر بیماری قلبی که از مدت‌ها پیش آزارش می‌داد در همان شهر درگذشت. جسد وی به ویتنبرگ منتقل و در تاریخ ۲۲ ژوئیه ۱۵۴۶ در کلیسای بزرگ شهر به خاک سپرده شد.

- عقاید لوتر

عقیده مذهبی لوتر به پولس رسول و واژه چلیپا بازمی‌گردد. مذهب پروتستان برخلاف کلیسای کاتولیک، معتقد به بخشودگی مؤمنان به پشتوانه اجرای اوامر سنتی کلیسا نبوده بلکه هر انسانی که با اعتقاد و ایمان راستین به گناهان خود اعتراف و طلب آمرزش نماید، حقانیت و عدالت، شامل حالش خواهد شد. واسطه بین خدا و انسان تنها عیسی مسیح است که همزمان هم بشر بود و هم خدا (ناسوتی و لاهوتی) و به خاطر گناه انسان‌ها مصلوب گردید. عناصر اصلی الهیات لوتر در این فرمول قابل نمایش است: «تنها مسیح، اعتقاد، بخشش، کتاب» («*solus Christus, sola fides, sola gratia, sola scriptura*»)

عقیده او بر این است که: «ایمان، فقط ایمان برای نجات انسان کافی است.» لوتر از هفت اصل عبادتی در کلیسای کاتولیک فقط دو اصل آن یعنی غسل تعمید و عشای ربانی را قبول داشت. وی معتقد بود که تنها آن دو در کتاب مقدس تأیید شده‌است. در آیین عشای ربانی تبدیل عنصر نان و شراب به جسم و خون مسیح، را تقریباً پذیرفت و در همین موضوع با تسوینگلی، دیگر بنیادگرای سوئیسی مناقشه سختی داشت که حضور مسیح را نمادین می‌دانست. وی همچنین به کشیش بودن همه مؤمنان اعتقاد داشت. وی که هم عصر با نیکلاس کوپرنیک ستاره شناس لهستانی بود پس از با خبر شدن از نظریه خورشید مرکزی وی با آن شدیداً مخالفت کرد.

- خدمات ادبی لوتر به فرهنگ و زبان آلمانی

مارتین لوتر تا سال ۱۵۲۰، آثار کتبی خود را به زبان‌های لاتین و آلمانی منتشر می‌نمود. این آثار، بیشتر شامل نامه‌نگاری‌های او است. از خدمات مهم لوتر، توسعه زبان آلمانی به وسیله چاپ متعدد نوشته‌هایش می‌باشد. از تعداد ۹۳۵ نوشتاری که در سال ۱۵۲۳ به چاپ رسید، تعداد ۳۹۲ عدد آن متعلق به لوتر بود. لوتر انجیل را به زبان آلمانی ترجمه کرد. اگرچه ترجمه او نخستین ترجمه آلمانی نبود، اما به مهم‌ترین و چالش‌زاترین ترجمه زمانه تبدیل شد. دلیل آن این بود که لوتر دست خود را برای مداخله در آیات کتاب مقدس باز گذاشت. نمونه این مداخله حذف آیات ۷ و ۸ از رساله اول یوحنا بود که لوتر اعتقاد داشت، آیاتی جعلی هستند. ترجمه آلمانی او از انجیل، تا زمان مرگش چهارصد بار تجدید چاپ گردید. این موفقیت در گرو تسلط لوتر به زبان‌های مختلف و شناخت وی از علم کلام در الهیات بود. او همچنین زبان آلمانی را در ردیف سه زبان مقدس و مورد احترام، شامل زبان عبری، زبان یونانی، و زبان لاتین قرار داد. در این راستا لوتر از به کار بردن سبک نوشتار اداری و روش نویسندگان و واعظان زمان خود، کناره گرفت و در نامه‌ای سرگشاده به مترجمین پیشنهاد می‌کند که در ساختن جملات و به کاربردن لغات جدید و

قابل فهم برای مردان و زنان عامی، دقت لازم را مبذول دارند. سبک نگارش لوتر و تناسب گفتار و نوشتار وی با درک مردم عادی، مورد اقبال و تأیید قرار گرفت و تأثیری سازنده بر زبان و ادبیات آلمانی نو نهاد. شایان ذکر است که خدمات لوتر در این زمینه گرچه با فعالیت‌های یاکوب گریم هم‌سو ارزیابی شده‌است لیکن از نظر محتوا و حجم، با آن قابل سنجش نمی‌باشد. آثار ادبی لوتر همیشه تحت‌الشعاع فعالیت‌های مذهبی و در رتبه پائین‌تری قرار داشته‌است. سبک نثرنویسی لوتر (لاتین و آلمانی) بیشتر تابع شکل‌های سنتی مانند رسالات، پند و موعظه، مباحثه و افسانه (ترجمه داستان‌های ازوپ به زبان آلمانی) می‌باشد. بیش از ۲۵۰۰ نامه و کتاب به نام: گپ‌های دور میزی (Tischreden / Colloquia Doct) از جمله آثار او می‌باشد. لوتر پدیدآورنده آوازه‌های کلیسای پروتستان نیز می‌باشد. وی توجه خود را به مزامیر و سرودهای قرون وسطا معطوف و با ترجمه و تغییراتی در نظم آن‌ها، به مذهب جدید اضافه نمود. ارج نهادن لوتر به هنر موسیقی در کلیسای پروتستان و باور به اهمیت آن از نظر مذهبی (برخلاف نظریه مونتسلر - سوینگلی - کالوین)، نقطه عطفی در موسیقی کلیسایی محسوب می‌گردد.

#### - یهودی‌ستیزی

مارتین لوتر نوشته‌های زیادی در مورد یهودیان دارد و بعضی کتاب‌های او مستقیماً در مورد آنان است. لوتر برخورد زیادی با یهودیان در زندگی شخصی خود نداشت و بیشتر دیدگاه‌های او مربوط به دیدگاه‌های مذهبی است. او یهودیان را به خاطر رد کردن عیسی مسیح کافر می‌دانست. در ابتدا او دیدگاه‌های مثبت تری نسبت به یهودیان داشت. به‌طور مثال او در سال ۱۵۲۳ نوشته‌است که عیسی نیز یهودی زاده بود ولیکن این نوشته‌ها بیشتر به دلیل مسیحی کردن یهودیان بود. بعد از این‌که موفق نشد یهودیان را مسیحی کند نظراتش نسبت به آنان منفی تر شد. مهم‌ترین اثرات لوتر در مورد یهودیان کتابی به نام «درباره یهودیان و دروغ‌های آنان» و کتاب دیگری به نام «درباره نام و نسل مقدس مسیح» است. در این کتاب‌ها لوتر گفت که یهودیان دیگر قوم برگزیده خدا نیستند و بلکه قوم شیطان هستند. او پیشنهاد کرد که کنیسه‌ها سوزانده شوند، کتاب‌های دینی یهودیان نابود شود، جلوی درس دادن خاخام‌ها گرفته شود و اموال و خانه‌های آنان غارت گردد. به نظر رابرت مایکل، جمله مارتین لوتر که در آن گفته بود «ما مقصر هستیم که آن‌ها (یهودیان) را نمی‌کشیم»، تشویق به قتل بود. بعضی از یهودیان وضعیت بد خود را در آلمان آن زمان، تقصیر مارتین لوتر می‌دانستند. به‌طور مثال جوزل روشیم که تلاش کرد یهودیان ساکسونی را نجات دهد در مورد او گفته‌است «آن روحانی که نام او مارتین لوتر بود - که خدا او را به جهنم بفرستد - کتاب‌های بسیار کفرآمیزی نوشت و نوشت که هر کس به یهودیان کمک کند گناه بزرگی مرتکب

شده است». جوزل از شهر استراسبورگ خواست که چاپ شدن کتاب‌های لوتر را ممنوع کند. تأثیر لوتر حتی بعد از مرگ او نیز باقی بود. در بسیاری از ایالت‌هایی که لوتران شده بودند یهودیان چندین بار اخراج شدند. کتاب‌های لوتر در زمان آلمان نازی مجدداً مورد توجه قرار گرفتند. بسیاری از کتاب‌های ضدیهودی چاپ شده در آلمان نازی دارای اشارات به لوتر بود. ولیکن بعضی از محققین اعتقاد دارند که آثار لوتر بیشتر جنبه مذهبی و نه نژادی دارد، زیرا او معتقد بود که یهودیان می‌توانند با مسیحی شدن رستگار شوند. از سال ۱۹۸۰ کلیساهای لوتران بسیاری از کتاب‌های مارتین لوتر را حذف کرده و از نوشته‌های او، به‌خصوص در مورد یهودیان، استفاده نمی‌کنند.

– آثار منتشر شده لوتر

نامه‌های لوتر در ۶۷ جلد، ارلانگن ۱۸۲۶ میلادی

مجموعه آثار انتقادی لوتر، وایمار ۱۸۸۳ میلادی

مباحث لوتر بین سال‌های ۱۵۳۵ و ۱۵۴۵ میلادی در دانشگاه ویتنبرگ، ۱۸۹۵ میلادی

آثار منتخب، در یازده جلد

نوشتارهای منتخب، ۱۹۸۲ میلادی

اصول اصلاحات، ۱۹۸۳ میلادی

درباره یهودیان و دروغ‌های آنان، ۱۹۷۱ میلادی

### • و اما فلسفه زندگی

زندگی، آفرینش، جهان هستی، این همه دغدغه و مشکلات، این همه لذت و شادی و ... این‌ها مواردی است که بشر در کلیه زمان‌ها با آن روبه‌رو شده است، اما واقعا چرا؟ شاید شما هم تا به حال به این موضوع فکر کرده باشید، که مولانا می‌گوید: از کجا آمده‌ام آمدنم بهر چه بود؟

در همین راستا، قصد داریم به فلسفه زندگی و دیدگاه‌های مختلف پیرامون هدف زندگی پرداخته و همچنین دیدگاه‌های متفکران بزرگ جهان درباره هدف از زندگی را بررسی نماییم.

فلسفه زندگی به مقوله هدف یا اهداف زندگی و حیات انسان در این جهان می‌پردازد. یک هدف، موقعیت مکان-زمانی است که یک نمود (جاندار یا غیر جاندار) را بر آن است که به آن برسد. به عبارتی و در یک جمله، نتایج مورد انتظار یک رفتار را هدف می‌گویند. از نظر روان‌شناسان، هدف محرک بیرونی است.

محرک می‌تواند مادی و ملموس باشد مانند افزایش دستمزد، یا غیر ملموس مانند قدردانی از تلاش کارکنان یا به دست آوردن قدرت که در برانگیختن و شدت بخشیدن به انگیزه‌ها و نیازها و در نتیجه فعال کردن رفتارهای آدمی به همان اندازه محرک‌های ملموس مهم است. (البته، هدف زندگی را می‌شود هدف آفریننده انسان از آفرینش او فرض کرد یا هدف خود انسان از ادامه زندگی و این، دو دسته نگاه بسیار متفاوت را ایجاد می‌کند).

- دیدگاه اسلام پیرامون هدف زندگی

باور به وجود جهانی جز جهان مادی و زندگی و بودن پس از مرگ.

در دین‌های ابراهیمی (اسلام/ مسیحیت و یهودیت) و مزدیسنا (زرتشتی) باور بر این است که دنیا کشتزار آخرت است و بر پایه کارهای ما در دنیا در آخرت ما یا به بهشت می‌رویم یا به دوزخ. به طور کلی قرآن دو هدف عمده را پیگیری می‌کند که عبارت از نجات انسان از جهل و ظلم و هدایت او به صراط مستقیم در دین‌های بودایی و هندویسم و برخی دین‌های آفریقایی باور بر تناسخ است. یک گونه از تناسخ را می‌توان این گونه گفت که زندگی مراحل مختلفی دارد. پایین‌ترین آن‌ها نیستی و سپس به ترتیب جمادات، گیاهان/ جانوران/ انسان و بالاتر از آن خداست که در دین بودا آن را نیروانا می‌خوانند. برای نمونه اگر انسان فرد بدی بوده باشد به مرحله پایین‌تر یعنی حیوانات نزول می‌کند. اگر هم که خوب بوده باشد به بی‌نهایت (خدا یا نیروانا) می‌پیوندد و پس از آن دیگر نه نزول خواهد کرد و نه صعود و همیشه در آن سطح باقی خواهد ماند. باید توجه داشت که پایین‌ترین سطح یعنی نیستی نیز همین‌گونه است که پس از رسیدن به آن همیشه در آن سطح باقی خواهد ماند. تناسخ گونه‌های دیگری با تفاوت جزئی با گونه گفته شده دارد.

- دیدگاه عقلی

این روش تعیین هدف زندگی یا سعادت انسان، ریشه در نگرش یونانی دارد و عده‌ای از اندیشمندان با به‌کارگیری قواعد منطق و با مفروضات و براهین، سعادت را تعریف کرده‌اند. برای نمونه ارسطو سعادت را چنین تعریف می‌کند: «فعالیت عقلانی توأم با عالی‌ترین و کاملترین فضایل در تمام عمر» و استدلال می‌کند که «فضیلت ملکه‌ای است که منحصراً موقوف به اراده ماست و متضمن حدّ وسطی از لحاظ ماست که از راه تعقل مشخص می‌شود» و به دو نوع اخلاقی و عقلانی تقسیم می‌گردد. چنین روشی بعدها مورد استفاده حکمای ایرانی، چون ابوعلی سینا و ملاصدرای شیرازی قرار گرفت. از دیدگاه این فلاسفه (که یکی از دیگر نامداران آن‌ها نیز اسپینوزا بوده است) با شروع از بدیهیات و تعریف امور کلی مثل سعادت،

می‌توان تکلیف تمامی امور زندگی انسان را مشخص کرد.

- دیدگاه عرفانی

واژهٔ عرفان به معنی شناخت شهودی است که به ارتباط مستقیم و بدون میانجی انسان با وجود کل (خدا) می‌انجامد. از نظر عرفا، انسان می‌تواند با کشتن نفس (رها شدن از نفس اماره) و طی مراحل سیر و سلوک عرفانی، از حالت خودی به بی‌خودی و خلسه رسیده و به خدا بپیوندد و با او یکی شود (حصول به نفس ناطقه). ابوعلی سینا گفته است:

چو بوعلی می‌ناب ار خوری حکیمانه ... بحق حق که وجودت شود به حق ملحق

مرگ برای عارف آغاز یک زندگی جدید روحانی و «نیستی عین الیقین هستی است.» مولانا جلال الدین بلخی این‌گونه می‌گوید:

پس عدم گردم عدم، چون ارغنون ... گویمت انا الیه راجعون

و یا عطار نیشابوری می‌گوید:

هر که در دریای گل گم بوده شد ... عاقبت گم بود و او آسوده شد

هر که او رفت از میان اینک فنا ... چون فنا گشت از میان اینک بقا

- شادخواری

شادخواری (لذت‌گرایی) می‌گوید هدف زندگی فقط لذت بردن و خوشی است و تنها در این جهان است و بس و هیچ و پوچ است و سخن گفتن از معنی و مقصود زندگی تلاشی است بیهوده. خیام می‌گوید:

خیام اگر ز باده مستی خوش باش ... گر با صنمی دمی نشستنی خوش باش

پایان همه عمر جهان نیستی است ... پندار که نیستی چو هستی خوش باش

۱۶ متفکر بزرگ جهان درباره هدف از زندگی چه می‌گویند؟

۱. دالایی لاما

«شاد بودن، هدف واقعی زندگی است.»

قدیسی به نام دالایی لاما، با نام تنزین جیاتسو، در حال حاضر رهبر بوداییان تبت است. دالایی لاما در

واقع لقی است که به رهبران بوداییان داده می‌شود، تنزین جیاتسو یک طیب روح است و پیام همیشگی‌اش صلح و شفقت برای تمام مردم دنیاست.

«من معتقدم هدف واقعی زندگی، شاد بودن است. هسته وجودی ما قناعت است و من با توجه به تجربه ناچیزم دریافته‌ام، هر چه بیشتر به خوشحالی دیگران توجه کنیم، احساس خوب‌تری درون‌مان ایجاد می‌شود. حس محبت به دیگران خودبه‌خود ذهن را آرام می‌کند و ترس و ناامنی از شما دور می‌شود و این احساس به شما قدرت می‌دهد با هر گونه مانعی که با آن روبه‌رو می‌شوید، مقابله کنید و این منشأ اصلی موفقیت در زندگی است، چون ما تنها موجودات روی زمین نیستیم. این اشتباه است که همه آرزوهایمان در شادمانی خودمان خلاصه شود. البته نباید بیرون از خودمان به دنبال خوشحالی باشیم، این رمز گسترش آرامش درونی است.»

۲. استیو پاولینا (Steve Pavlina)

«هدف از زندگی، کشف و تجربه است.»

استیو پاولینا در ۱۹ سالگی در یک سلول انفرادی زندانی شد، ولی تصمیم گرفت به دنبال رشد شخصیتی خود برود. در نهایت، تبدیل به یکی از بزرگ‌ترین وبلاگ‌نویسان موفق دنیا در زمینه توسعه فردی شد. اگر می‌خواهید سری به وبلاگ او بزنید توصیه می‌کنم حتماً وقت‌تان را تنظیم کنید، چون محتوای وبلاگ او به شدت اعتیادآور است.

۳. بایرون کیتی (Byron Katie)

«برای درک بهتر این که هدف از زندگی چیست، باید بدانیم واقعا هدف از زندگی چه چیزی نیست.»

بایرون کیتی فردی به شدت افسرده بود که دست به خودکشی هم زده بود، اما زمانی که به درستی درک کرد چگونه می‌تواند زندگی‌اش را تغییر دهد، توانست به تمام رنج‌هایش غلبه کند. چیزی که او درک کرده بود این است: «زمانی که افکار بد را باور کنید، باعث ناراحتی‌تان می‌شوند، اما اگر به آن‌ها اهمیت ندهید دیگر رنج نمی‌برید. این یک فرآیند بسیار ساده و در عین حال بسیار قدرتمند است، اما مطمئن باشید، جواب می‌دهد! من به شدت توصیه می‌کنم که فقط «خوب» فکر کنید.»

۴. کریس گیل‌بیو (Chris Guillebeau)

«هدف از زندگی، شاید یک جفت چکمه و گربه‌ها باشند.»

جواب کریس شاید کمی عجیب باشد، اما تعجب نکنید، چون خودش هم آدم خاصی است. او نمونه‌ی زنده و واقعی کسی است که می‌تواند به شما ثابت کند دلیلی ندارد، در زندگی از همان رویه‌ای پیروی کنید که دیگران پیروی می‌کنند. لزومی ندارد مثل دیگران باشید. این مرد یاغی معتقد است اگر بخواهی، می‌توانی اجازه ندهی هیچ عامل بیرونی تو را محدود کند و بال و پرت را ببندد. این مرد تمام کشورهای دنیا را دیده است، هر ۱۹۳ کشور جهان را، پس طبیعی است که حداقل یکی دو راز درباره‌ی زندگی بداند. می‌توانید ویدیو او به نام چکمه‌ها و گربه‌ها (boots and cats) را در اینترنت ببینید.

۵. کریستی ماری شلدون (Christi Marie Sheldon)

«تنها هدف زندگی که می‌تواند ارضاکننده‌ی روح آدمی باشد، عشق است. اجازه بدهید آنچه روح‌تان را لبریز از شادمانی می‌کند راه را به شما نشان بدهد. این تمام کاری است که باید انجام بدهید؛ فرصت‌ها را رهبری کنید!»

کریستی مهارت جالبی دارد. فقط کافی است به یک نفر نگاه کند تا بفهمد او هدفی در زندگی‌اش دارد یا نه. او یک انرژی درمان‌گر پیشرو و همین‌طور یک متخصص کشف و شهود است. رسالت او در این جهان فرستادن عشق و انرژی مثبت برای همه‌ی انسان‌هاست!

۶. متیو سیلور

«خداوند به ما قدرت تصمیم‌گیری و اراده داده است، اما باید از قلب‌مان برای یافتن آن استفاده کنیم.»

اگر روزی در شهر نیویورک مردی را دیدید که زیرپوشش را دور یک حیوان پیچیده و پرسه می‌زند، آهنگ‌های سرگرم‌کننده می‌سازد و به شما می‌گوید دم را غنیمت بشمارید، بدانید متیو را دیده‌اید! او یک آرتیست خیابانی شناخته‌شده است، اما معمولاً با یک دیوانه اشتباه گرفته می‌شود. به جرأت می‌توان گفت، متیو که پیام‌آور عشق و زندگی کردن در لحظه و اکنون است در شهر شلوغ و بی‌دروپیکری مثل نیویورک از همه عاقل‌تر به حساب می‌آید.

۷. رالف اسمارت (Ralph Smart)

«باور دارم هدف از زندگی این است که به بهترین نسخه‌ی خودمان تبدیل شویم.»

رالف کسی است که عمیقاً در مفهوم زندگی غرق شده است و ما را تشویق می‌کند از تمامی تصورات و ادراکات فراتر برویم. او از طریق کانال یوتیوبش به نام اینفینیت واترز (Infinit Waters) به افراد کمک



می کند تا بتوانند آگاهی خود را گسترش دهند و پتانسیل واقعی خود را به کار بیاندازند.

۸. پارکر هسر (Parker Heuser)

«هدف از زندگی کشف محیط اطرافتان است، کشف خودتان و آنچه آموخته‌اید. پیرو قلبتان و تکامل معنوی خود باشید.»

پارکر و دوستانش، الکسی، گمبل و مکس گاتفیلد، افراد پرنرژی در زندگی هستند! افراد زیادی در شبکه‌های اجتماعی از ویدیوهای ماجراجویانه و پراشتیاق آن‌ها برای سرگرمی الهام می‌گیرند. می‌توانید ویدیوی «۳ سال مسافرت در ۳ دقیقه» آن‌ها را ببینید و لذت ببرید. این ویدیو حال شما را خوب می‌کند و سر شوقتان می‌آورد.

می‌خواهم کمی درباره‌ی پاسخ پارکر با شما صحبت کنم؛ دوستان عزیزم محیط اطرافتان را کشف کنید، درباره‌ی جهان بیاموزید، هر کشور دیگری را که می‌توانید ببینید، دانش خود را با درک ساز و کار ذهن و این‌که چگونه می‌توانید توانایی ذهن و استعدادتان را بالاتر ببرید، گسترش دهید. خودتان را کشف کنید، ببینید به چه چیزهایی علاقه دارید؟ چه چیزی برای‌تان خوب است؟ بزرگ‌ترین تفریح‌تان چیست؟ آیا به معنای واقعی زنده هستید و زندگی می‌کنید؟ پیرو قلب خود باشید، کارهایی را انجام دهید که خوشحالتان می‌کند، روح‌تان را مثل یک پروانه پرواز دهید و مثل یک جسم شناور، احساس سبکی کنید و در نهایت با آگاهی حقیقی در پی تکامل معنوی خود باشید. واقعیت انسان روح اوست، نه جسم مادی‌اش و زندگی که ما می‌شناسیم فقط یک گام به سوی تکامل معنوی بشری است؛ بنابراین هدف از زندگی این است که برای بهتر شدن هر کاری که می‌توانیم انجام دهیم و در نهایت با آگاهی حقیقی خود را برای زندگی بعدی آماده کنیم.

۹. بری دونپورت (Barrie Davenport)

«هدف از زندگی، آگاهانه و عاشقانه زیستن در لحظه است، بی‌پروا عشق ورزیدن، همیشه آموختن و به دنبال ماجراجویی و رشد بودن و گسترش صلح و مهربانی در تمام طول مسیر زندگی.»

بری مشتاق کمک به افرادی است که می‌خواهند خودشان را پیدا کنند. او به آن‌ها کمک می‌کند شور و اشتیاق بیشتری در زندگی داشته باشند. توصیه‌های عملی و کاربردی او به افراد کمک می‌کند، الهام‌بخش روح خود باشند و آن‌ها را برای حرکت در مسیر مورد نظرشان هدایت می‌کند.

۱۰. گری واینرچوک (Gary Vaynerchuk)

«هدف از زندگی میراثی است که مثل ستاره شمالی همه خانواده‌ی مرا در آینده هدایت خواهد کرد.»

گری مؤسس یک کمپانی سریال‌های بلند و کارفرمای یک رسانه اجتماعی است. او عاشق به واقعیت تبدیل کردن احساسات است. تمام سعی او این است که به انسان‌ها نشان بدهد در این عصر اینترنت هیچ بهانه‌ای برای انجام ندادن کارهایی که خوشحال‌مان می‌کند وجود ندارد.

۱۱. جاستین ماسک (Justine Musk)

«هدف از زندگی ترویج استعدادها و موهبت‌های خود و تلاش برای کسب دانش درونی و ارتقا روح تان در تمام مدت عمر است: این هدف، چیزی است که شما زمانی و در جایی انجامش می‌دهید و ماهیت شما را نمایان می‌کند. این خدمتی است که دیگران به شما می‌کنند. مراقبت از خودتان در واقع مراقبت از جهان است.»

کسی که زندگی را این‌گونه می‌بیند، شخصی است که تصادف اتومبیل او را بیدار کرد. وقتی ۸ سال از زندگی مشترکش با کارآفرین برجسته، ایلان ماسک گذشت، او حس کرد که نقش او فقط یک همسر خوشگل و جذاب در حاشیه است. پس تصمیم گرفت در سایه همسر موفقش نماند و خودش رهبر داستان زندگی خود باشد و امروز او یک نویسنده با استعداد، قدرتمند و پرشور است.

۱۲. الکس بلک ول (Alex Blackwell)

«هدف از زندگی عشق ورزیدن بدون توقع و رسیدن به این باور است که شما همیشه شایسته دریافت عشق هستید.»

الکس در آستانه طلاق دریافت که باید تغییرات اساسی در زندگی خود ایجاد کند. هر چند او نتوانسته بود ازدواجش را نجات دهد (و آن را تبدیل به یک چیز خوشحال‌کننده کند)، اما تصمیم گرفت تجربیاتش را در اختیار دیگران قرار بدهد. او در وبلاگ خودش، آشکارا و صادقانه تجربیات سفرهایش برای ایجاد تغییرات مثبت در زندگی با دیگران به اشتراک می‌گذارد.

۱۳. ویل مایکل (Will Mitchel)

«هدف از زندگی، خودشکوفایی است؛ شکل دادن جهان در نگاه‌مان از طریق دستیابی به آنچه پتانسیل واقعی ماست.»

ویل از ۱۲ سالگی و از زمانی که مدرسه می‌رفت کسب و کار خود را ساخت، او یک کارآفرین اینترنتی است و هم اکنون با بهترین دوستش، کایل اشنرودر، «بروس استارت‌آپ» را با هدف کمک به کاربایی و ساختن کسب و کار موفق برای افراد راه‌اندازی کرد. پیام اصلی این استارت‌آپ این است: شما نیازی به کار ندارید.

۱۴. جاشوا بیکر (Joshua Becker)

«هدف از زندگی، خدمت به دیگران است.»

چند سال پیش، جاشوا و خانواده‌اش از شر بیش از ۷۰ درصد از اموال و دارایی‌های خود خلاص شدند. آن‌ها دریافته بودند چیزهای کمتر به معنای زندگی بیشتر است. حالا این معلم (گوروی) مینیمالیست به افراد در ساده‌تر کردن زندگی‌شان کمک می‌کند تا اجازه بدهند فضای بیشتری برای چیزهای واقعا مهم‌تر باز شود.

۱۵. لومینیتا ساویز (Luminita Saviuc)

«هدف از زندگی دوست داشتن حقیقی است.»

او کیست؟ لومینیتا در هدف خلاصه می‌شود. کلمات او که حاصل معرفت و حکمت هستند، مانند یک عصای جادویی قلب مردم سراسر جهان را لمس می‌کند. اگر هنوز او را نمی‌شناسید توصیه می‌کنم مقاله محبوب او را با عنوان «۱۵ چیزی که برای شاد بودن باید ترک‌شان کنید» بخوانید که بیش از ۲/۱ میلیون بار در فیس بوک به اشتراک گذاشته شده است.

هدف از زندگی چیست؟ عشق... عشق حقیقی. به یک عاشق واقعی تبدیل شوید و آنگاه از خود پرتوهای عشق را به اطراف بتابانید. به کسانی که دوست‌تان دارند، عشق بورزید و همین‌طور به کسانی که دوست‌تان ندارند! لازم نیست حتما سزاوار عشق ورزیدن باشند، باید عشق بورزید، چون این تنها چیزی است که می‌توانید به دیگران ببخشید. به دنبال فرصت برای عشق ورزیدن باشید، بدون توجه به این که در کجا یا مشغول چه کاری هستید. شاید نتوانید به کسی کمک کنید، اما می‌توانید یک عشق پر قدرت را بعد از چیزهایی که می‌بینید و انجام می‌دهید، حس کنید.

زندگی عشق است و عشق زندگی است، وقتی عشق بیشتری در رگ‌های ما جاری شد، تبدیل به نشاط بیشتر می‌شود، دید ما را روشن‌تر می‌کند و این وقتی ساده‌تر می‌شود که نه تنها به قلب و روح خودمان،

بلکه به قلب و روح هر موجود زنده‌ای که روی این سیاره زندگی می‌کند، متصل شویم. در وهله اول ممکن است آدم‌ها بسیار متفاوت از یکدیگر به نظر برسند، اما هسته وجودی همه ما یکسان است. هسته وجودی همه ما یکی است، همه ما از یک مسیر عمیق و قدرتمند با یکدیگر در ارتباطیم. اساس هسته وجودی ما یکسان است، همه ما از یک نوع نژاد بشر هستیم. هیچ جدایی به جز جدایی که در ذهن ما و از روی ترس از وابستگی شکل می‌گیرد، وجود ندارد. اگر اجازه بدهیم عشق به قلبمان بازگردد، همه با عشق یکی می‌شویم و زندگی‌مان از همان نقطه دوباره آغاز می‌شود، پس این خود ما هستیم که دنیای اطرافمان را می‌شناسیم و در نهایت درک می‌کنیم که ما در این جهان زندگی می‌کنیم و این جهان هم در ما خلاصه می‌شود... همه ما یکی هستیم.

۱۶. برندان بیکر (Brendan Baker)

«هدف از زندگی ساختن چیزی متفاوت است، متفاوت و مثبت!»

برندان در جوانی در شغلش به موفقیت رسید. او خیلی زود دریافت، رسیدن به موفقیت لزوماً رسیدن به شادمانی برابر با دیگران نیست. مفهومی که او به آن دست یافت باعث شد به دیگران در جهت منافعشان کمک کند. این می‌تواند به معنای چیزی متفاوت در یک فرد، جامعه، محیط زیست یا کل جهان باشد. زندگی واقعی زمانی آغاز می‌شود که به هدف والاتری، فراتر از خودتان متصل می‌شوید.

سؤال بزرگی که در پاسخی ساده نهفته است

ممکن است هدف از زندگی، سؤال دشواری به نظر برسد. بسیاری از ما احتمالاً زمان بیشتری را صرف فکر کردن به این پرسش خواهیم کرد. اما با نگاهی به پاسخ‌های داده شده، می‌بینیم چندان هم پیچیده به نظر نمی‌رسد. خدمت به دیگران، عشق بی‌قید و شرط، تصور کردن و درک همه‌ی پتانسیل وجودی‌مان. همه این‌ها در یک چیز خلاصه می‌شود: احساس خوب! وقتی خوب درباره‌اش فکر کنیم، می‌بینیم چه چیزی بهتر از حس شور و شوق و داشتن هیجان در کل زندگی است؟ این که کسی را دوست داشته باشیم و بدانیم که او هم ما را دوست دارد؟ چه چیزی بهتر از حس زنده بودن، آزادی و پرنرژی بودن در تمام زندگی است؟ برای من، وجود هزاران هزار احساس خوب که در تمام مدت عمرم در این سیاره وجود دارد، دلیل خیلی خوبی برای زندگی است.

## • افسردگی INTJ: ذهن منطقی در برابر افکار غیر منطقی

حس می کنی از درون خالی هستی ...

بی رغبتی و مالخولیا پای ثابت روز هایت شده اند ...

در حس خوب نوستالوژی «روز های خوب قدیم» اغراق می کنی ...

کارهایی که قبلاً لذت بخش بودند، دیگر جذاب نیستند ...

زیر چشم‌هایت از کم‌خوابی یا خستگی پف کرده اند ...

ممکن است همه این نشانه‌ها را بشناسی، INTJ عزیز، و احتمالاً این نشانه‌ها برایت شبیه رمز و راز باشند. اما چگونه می‌شود که می‌توانی احساسات را کنترل کنی اما این را نه؟ افسردگی به نحوی قوی‌تر و بزرگتر است و یک جایی در اعماقت دفن شده است که ذهن آگاه و منطقی تو، نمی‌تواند به آن دست پیدا کند و حلش کند.

- دلایل اصلی ایجاد افسردگی در یک INTJ چه هستند؟

خب ما، همه چیز را از چند زاویه به طور همزمان می‌بینیم؛ یعنی هر اتفاق یا نظر یا سناریو منفی را چندین بار می‌بینیم (بررسی می‌کنیم). ما به راحتی چیزهای بد را بیشتر از باقی مردم می‌بینیم که منطقی‌اً این ویژگی باعث آرامش ذهنمان نمی‌شود. از طرفی کمال‌گرا هستیم و خب حتماً تا الان متوجه شده‌ای که دنیا خیلی از کامل بودن فاصله دارد. ناقص بودن ما را آزار می‌دهد و در همین راستا همیشه در حال بهبود خودمان و محیط اطرافمان هستیم تا جایی که تلاشمان از تواناییمان پیشی بگیرد. عیب‌های خودمان را با دقت می‌توانیم پیدا کنیم و در رفع آن‌ها غرق بشویم، اما تمرکز روی عیب‌ها می‌تواند موجب عدم رضایت ما از زندگی یا به طور کلی، از هستی بشود. معمولاً درست فهمیده نمی‌شویم. جامعه، ایده‌های درخشانمان را، فارغ از این که چه قدر از نظرمان منطقی هستند، درک نمی‌کند. این کار ما را برای بهبود حوزه‌هایی که جامعه بر آن‌ها، ارزش‌های اخلاقی و رفتاری استانداردش را دیکته می‌کند، سخت می‌کند. این ارزش‌های استاندارد، به اندازه ایده‌های خلاقانه و نوآورانه‌ای که ما می‌پسندیم، پایه‌های منطقی ندارند؛ برای همین ما همیشه حس می‌کنیم یک تنه، در برابر کل دنیا ایستاده‌ایم. توانایی پیش‌بینی دقیق و برنامه‌ریزی آینده، برای ما هزینه دارد. معمولاً در ذهنمان زندگی می‌کنیم، یعنی جایی که می‌توانیم سناریوها، ایده‌ها، پروژه‌ها و نقشه‌های احتمالی برای آینده را بسازیم. اما برایمان ممکن است سخت باشد که روند برنامه‌ریزی و تفکرمان را برای لذت بردن از لحظه حاضر قطع کنیم. ما معمولاً

برای کم بودن پیشرفت‌مان در مسیر رسیدن به اهداف بلند مدت‌مان حس گناه و نارضایتی می‌کنیم؛ زیرا برنامه ریزی برای آینده، برایمان به مراتب مهم‌تر یا جذاب‌تر از اجرایی کردن آن شده است. در بیشتر موارد، وقتی هنگام پیاده کردن نقشه‌هایمان در دنیای واقعی، متوجه این سختی می‌شویم، به جای آن که با دنیای واقعی، یعنی جایی که نقشه‌ها باید پیاده بشوند، روبه‌رو بشویم، به ذهنمان پناه می‌بریم.

- یک INTJ افسرده چگونه رفتار می‌کند؟

نارضایتی یا بی‌تفاوتی در بلند مدت ما را به سمت زیر سوال بردن هدف از زندگی هدایت می‌کند. وقتی افسرده می‌شویم، کارهای روزانه و حتی خود به‌سازی برایمان خسته‌کننده می‌شوند و دیگر علاقه‌ای به آن‌ها نداریم. ما هنگامی که برایمان منفعتی نباشد، کار نمی‌کنیم که این باعث کاهش عملکردمان و ایجاد سکون در ما می‌شود. کارهایی که لذت بخش بودند برایمان بی‌رنگ و کدر می‌شوند. زمانمان را بیشتر به کارهایی شبیه وبگردی، تحقیقات، فیلم دیدن یا به نوشیدن سپری می‌کنیم تا جذابیت و لذتی که قبلاً تجربه کرده‌ایم را دوباره به دست بیاوریم. این دست از کارها، باعث عیب‌جویی از خودمان به خاطر هدر دادن زمانمان در فعالیت‌های بی‌فایده می‌شود که تنها اوضاعمان را بدتر می‌کند. مکانیزم پایه ما برای مقابله با تقریباً همه چیز، تفکر و بررسی با سپری کردن زمانی در تنهایی‌مان است اما در بعضی موارد خب این ممکن نیست. فعالیت‌های حیاتی شبیه خرید خوراکی یا سرکار رفتن اجتناب‌ناپذیر هستند. ما وقتی از افسردگی رنج می‌بریم، ممکن است مقداری غیر دوستانه و بدبین بشویم. نظرات منتقدانه ما (معمولاً با توان تخریب بمب‌هسته‌ای برای افراد احساسی) گریبان‌گیر هر کسی که جلوی راهمان قرار بگیرد، می‌شود. این طعنه‌های مهار نشده و بدبینی تشدید شده، ممکن است منجر به آسیب رساندن به روابطمان با افرادی که دوستشان داریم، اعضای خانواده یا همکارانمان بشود.

- آیا INTJ‌ها در هنگام افسردگی از کسی کمک می‌خواهند؟

ما کمک گرفتن از خارج را دوست نداریم و ترجیح می‌دهیم خودمان با افسردگی دست و پنجه نرم کنیم. متقاعد کردن ما به کمک گرفتن از متخصصین (مشاوران و روانکاوها و ...) تقریباً غیر ممکن است. اما چرا؟

در وهله اول، افسردگی شبیه یک مسأله است که باید حل شود و ما INTJ‌ها به خودمان برای توانایی قدرتمند حل مسأله‌ای که داریم مغروریم. حل یک مسأله، مخصوصاً نوع دشوار آن، یک دستاورد است و به عنوان یک INTJ دوست نداریم تجربه و افتخار آن را با کس دیگری شریک شویم. علاوه بر این، به

عنوان یک قانون کلی بیشتر INTJ ها، به اندازه ای که برای تحقیقات خودشان احترام قائل اند، برای صاحبان مشروعیت (در اینجا متخصصین) احترام قائل نیستند. به عنوان یک قانون کلی، یک INTJ به ذکاوت کسی احترام نمی گذارد و اعتماد نمی کند مگر که آن فرد دستاوردهای خود را معرفی کند (به تعبیری خود را اثبات کند). در وهله دوم، ما فکر می کنیم هر مسأله ای یک پاسخ دارد و ما می توانیم آن را بدون کمک به دست بیاوریم. کمک خواستن ممکن است به نظر برساند که مساله خیلی سخت بوده یا ما به اندازه کافی باهوش نبوده ایم که به راه حل خودمان برسیم. در وهله سوم، ما باور داریم که بهتر از هر کس دیگری می توانیم خودمان را درک کنیم. این طبیعت ماست که دنیای درون خودمان را عمیقاً تحلیل کنیم. توانایی ما در تحلیل خودمان جدا دیوانه وار است اما هر آنچه در ذهنمان و افکارمان عمیق تر می شویم، سوالات بیشتر و سخت تر می شوند.

- نکات عملی برای نبرد یک INTJ با افسردگی

۱. خودت را تحلیل کن: به عنوان یک INTJ، قدرت این را داری که روانشناس خودت باشی چون می توانی از تمام زوایا به خودت نگاه کنی و افکارت را تحلیل کنی. سعی کن چیزهایی که باعث نارضایتی ات می شوند و چگونگی رفعشان را تحلیل کنی. اما وحشت نکن اگر تنها با منطق نتوانستی افسردگی ات را زمین بزنی، افسردگی به ضمیر ناخودآگاه ریشه می دواند و این آسان نیست که با افکارت در ضمیر آگاه روی آن تاثیر بگذاری.

۲. مثبت فکر کردن را تمرین کن: من نمی گویم بیرون بروی و از درخشش آفتاب در آسمان لذت ببری، اما بعضی نقاط هستند که می توانی بهبودشان بدهی. برای مثال، به عنوان یک INTJ معمولاً شکست هایت و بخش های ناموفق زندگی ات را تحلیل می کنی. تحلیل رویداد های گذشته و یادگیری از شکست ها چیز با ارزشی است اما احتمالاً از مرز تحلیل رد می شوی و بر حس گناه و پشیمانی مرتبط با این رویداد ها تمرکز می کنی. فقط باید به جزئیات این اشتباهات تا جایی پردازی که به تو کمک کنند تا پیشرفت کنی، تمرکز نکردن روی حس گناه و پشیمانی، وضعیت کلی ات را بهبود می دهد. یادت باشد هیچ آدم ایده آلی در دنیا وجود ندارد و تو هم از این قاعده مستثنی نیستی.

۳. روی نقاط قوتت تمرکز کن: خیلی از ما، بر بهبود و رفع نقاط ضعفمان تمرکز می کنیم، اما این موجب یک دستاورد قابل توجه نمی شود. وقتی اهداف متمرکز روی رفع نقاط ضعف باشند، در اصل متوسط بودن را هدف گرفته ای که این دلگرم کننده (جذاب) نیست. همچنین، بهبود و رفع نقاط ضعف، هدف دست یافتنی و پایان پذیری نیست. به عنوان یک INTJ، مهارت های نادر و خاصی داری، روی استفاده از

این توانایی‌ها تمرکز کن.

۴. اهداف را تعیین کن و شروع کن: همه ما، دائماً در حال برنامه ریزی هستیم و هیچ وقت این روند قرار نیست به پایان برسد. تمرکز بر بهبود چیزها و شروع عملی برنامه‌ها، یک ضربه اساسی به افسردگی است.

۵. کمتر نوشابه بنوش: در بعضی موارد، ما زیاد نوشابه می نوشیم تا به طور موقت از مشکلات فرار کنیم. این که در رویداد های اجتماعی نوشابه بنوشی و ذهن را آرام کنی مشکلی ندارد اما ازدیاد در مصرف آن به نظر افسردگی را بیشتر می کند.

۶. به اندازه کافی بخواب: ما معمولاً شب‌ها بیدار هستیم، صبح‌ها خواب‌آلودیم و شب‌ها قهقهه می شویم. دنیا برای صبح بیدارها ساخته شده است که می توانند خودشان را با روتین روزانه هماهنگ کنند. این برای ما خیلی دشوار است که برنامه خوابمان را منظم کنیم اما ساعت خوابی نامنظم به شبکه عصبی ما آسیب می زند.

۷. ورزش کن: البته که ورزش ذهنی اولویت اصلی یک INTJ است اما ما نیاز داریم بدنمان را هم تمرین بدهیم. ورزش منظم استرس را به طور کلی کاهش می دهد و به افزایش کیفیت خواب کمک می کند. همچنین، ورزش کردن توجه را به اجرای آنی روتین فیزیکی جلب می کند و حواس را از تفکرات منفی پرت می کند.

۸. مصرف کافئین را کم کن: کافئین خیلی زیاد باعث افزایش اضطراب می شود و به حس بی قدرتی منجر می شود.

۹. آموزش های آنلاین ببین: آموزش های آنلاین تو را راهنمایی می کنند بدون آن که نیازی به تعامل اجتماعی باشد.

۱۰. از منابع مرتبط استفاده کن.

۱۱. از متخصصین کمک بگیر: همیشه یادت باشد، مجبور نیستی تنها بجنگی. اگر افسردگی ات حس کردی از کنترل خارج شده است، ممکن است منابع و کمکی که یک متخصص در اختیارت قرار می دهد، پاسخی که دنبالش هستی را در بر داشته باشد.



• ۳۰ نکته ارزشمند پیش از رسیدن به ۳۰ سالگی

روند پیشرفت زندگی به سمت جلو به گونه ای است که هر مرحله از آن مسیری به سمت آموختن، یادگیری و کسب تجربه بیشتر تلقی می شود. زمانی که در کودکی تنها یک بار با حرارت شدید گاز برخورد می کنید، برای تمام عمر آن را به خاطر خواهید سپرد. اما تمام درس های زندگی به این خوبی به یاد و خاطر افراد نمی مانند و بسته به اهمیت و سنی که روی می دهند، تفاوت هایی دارند.

برخی از عادات وجود دارند که اگر در سنین پیش از ۳۰ سالگی آموخته شوند، افراد را برای ورود به مراحل بعدی زندگی آماده تر می سازند. در ادامه به بررسی ۳۰ مورد از این آموزه ها پرداخته و به اجمال دلایل آن ها را مورد بررسی قرار می دهیم.

- پیشرفت فردی

۱. عادات شما می توانند سبب موفقیت یا شکست شما شوند. هر قدمی که برمی دارید آجری را برای ساخت خانه ای که تمثیلی از وجود خودتان است، فراهم می آورید. بنابراین برای انجام این کار مصمم باشید.

۲. شما آنچه می خوانید هستید. اگر بدن شما انعکاسی از آنچه می خورید باشد، ذهن تان نیز، انعکاس آنچه می خوانید است. بنابراین تلاش کنید تا آن را تنها با آبنبات های نه چندان مناسبی چون شبکه های اجتماعی تغذیه نکنید.

۳. نمی توانید مسیر زندگی خود را با هیچ فردی دیگری مقایسه کنید. هر کدام از ما چالش های مربوط به زندگی شخصی خودمان را داریم و در پس منحصر بفرد بودن این مسیرها، دلیلی وجود دارد. به درس هایی که تنها مخصوص زندگی شما هستند توجه و تمرکز داشته باشید.

۴. حلقه اطراف شما، تیم رویایی تان است. اگر در اطراف خود افراد منفی را جمع کرده باشید، رویاهایتان از بین خواهند رفت. حال آنکه اگر اطرافتان از افراد مثبت پر شده باشد، دسترسی به رویاهایتان امکانپذیرتر خواهد بود. پس این برعهده شماست که تیم رویایی خودتان را بسازید.

۵. زندگی تان نتیجه میزان شناختی است که از خود دارید. این امر همواره به به شناخت از خودتان باز می گردد. هر اندازه از ترس ها، ضعف ها، چالش ها و در کل از خود آگاهی بیشتری داشته باشید، شادتر خواهید بود.

- تولید

۱. سرمایه گذاری بر وقت تان، چگونگی سرمایه گذاری شما بر اموال تان را نیز نشان می دهد. افراد باهوش و ثروتمند از ارزش زمان آگاهی دارند. آن‌ها هر لحظه، دقیقه، ساعت، هفته، ماه و سال را برای سرمایه گذاری بیشتر غنیمت می دانند. شما هم باید همین کار را انجام دهید.

۲. برای تولید بیشتر، باید از عواملی که حواس تان را پرت می کند، پرهیز کنید. تولید به معنای انجام همزمان چند کار نیست. برعکس کاملاً معنای معکوسی دارد. در واقع مفهوم واقعی آن، انجام کارهای کمتر اما با کیفیت و نتیجه بهتر است.

۳. اگر آنچه را که باید به انجام برسانید به ثمر نرسد، نترسید. عمدتاً ما از انجام کارهایی که نمی خواهیم انجامشان دهیم، پرهیز می کنیم. بدتر آنکه شک داریم که آیا اصلاً می توانیم آن کارها را انجام دهیم. به همین دلیل هم انجام کارهای تازه و ایده های جدید فشار فراوانی را به ما وارد می آورد. اما برای انجام کارها، باید با چنین مسائلی روبرو شوید.

۴. کار نیکو کردن از پر کردن است. برای به ثمر رساندن کاری تنها نباید با یک یا دو بار انجام آن انتظار به ثمر رسیدنش را داشت باشید بلکه باید به طور مداوم و در طولانی مدت آن را پیگیری کرد.

۵. اگر آماده شکست خوردن شوید، شکست خواهید خورد. اگر در راه موفقیت قدم نگذاشته باشید، نمی توانید انتظار موفقیت را نیز داشته باشید. آنچه امروز انجام می دهید آینده شما را خواهد ساخت.

- روابط

۱. مهم ترین فردی که در زندگی باید با او رابطه برقرار کنید، خودتان هستید. بدون آن که با خود رابطه خوبی داشته باشید، سایر روابط زندگی تان با مشکل روبرو خواهد شد. بنابراین از خودتان آغاز کنید.

۲. رابطه پدیده ای دو طرفه است. رابطه باید دو طرفه باشد و در یک رابطه سلامت، هر دو طرف باید احساس بهتری داشته باشند.

۳. اعتماد در عمل به اثبات می رسد نه در حرف. آنچه دیگران می گویند یا قول می دهند، نمی تواند ملاکی برای یک رابطه تلقی شود بلکه این رفتار و برخورد یک فرد است که همه چیز را در مورد او به شما می گوید.

۴. یک رابطه حقیقی همچون زدن یک پل است. مهم نیست که این رابطه، کاری، دوستی و یا هر نوع

رابطه دیگری باشد، در نهایت باید همچون پلی به اتصال و همراهی بیانجامد.

۵. هر رابطه ای بالا و پایین های خاص خودش را دارد. نزاع و عدم توافق از عوامل غیرقابل انکار در هر رابطه ای است و چگونگی حل کردن آن در عین حفظ احترام متقابل است که اهمیت دارد. با این روش هر دو طرف شنیده و درک خواهند شد.

- سلامت

۱. بدن شما معبد شماست. بنابراین به درستی با آن برخورد کنید.

۲. از مصرف بیش از اندازه شکر پرهیز کنید. مصرف بیش از اندازه شکر و غذاهای فرآوری شده، سبک صحیح و سلامتی برای زندگی به شمار نمی آیند. در حقیقت بدن تان، انعکاسی از شما، عاداتتان، برخوردتان با شخص خودتان و چیزهای دیگر است.

۳. بی خوابی باعث افتخار نیست. اینکه به دیگران بگویید شب قبل تنها سه ساعت خوابیده اید، اتفاقی نیست که باعث افتخارتان باشد بلکه نشانه ای از عدم وجود تعادل و بی ثباتی شما به شمار می آید. زندگی همچون یک دوی مارتون است بنابراین لزومی ندارد که با حداکثر سرعت بدوید.

۴. فعالیت بدنی، کلید سلامت فردی است. اهمیتی ندارد که چه اندازه مشغله دارید، مراقبت از سلامتی تان لازم و ضروری است. بنابراین باید فعالیت بدنی داشته باشید و این کار برای آینده شما سرمایه گذاری بزرگی به شمار خواهد آمد.

۵. قهوه به خودی خود خوب اما مصرف بیش از اندازه آن مضر است. اگر برای برطرف کردن آثار بی خوابی و چشمان قرمز شده و خواب آلود خود دائم قهوه میل می کنید، باید بدانید که باید در وضعیت خواب خود تجدید نظری بوجود آورید.

- کار

۱. با میانبر زدن به جایی نمی رسید. برای موفقیت های کاری میانبری وجود ندارد. باید سرمایه گذاری های لازم بر خودتان را انجام داده و به مهارت های تان بافزایید. سپس اجازه دهید که کارها به خودی خود پیش بروند.

۲. اعتبار شما همه چیزتان است. اینکه بتوانید ارتباط خود با کارمندان، شرکا و افرادی که در گذشته با

آن‌ها در ارتباط کاری بوده اید را حفظ نمایید، بر اعتبار شما افزوده و موفقیت های شغلی را برای تان در آینده به همراه خواهد داشت.

۳. بیش از آنچه در گذشته انجام داده اید، آن چه اکنون مشغول انجام آن هستید، ارزشمند است. در دنیای کنونی و عصر دیجیتال، با ورود برندهای شخصی فراوان، اینکه اکنون چه کسی در مرکز توجه قرار دارد، از اهمیت برخوردارست. پس آنچه بیشترین تاثیر بر روند زندگی کاری تان دارد، آنچه اکنون انجام می دهید است.

۴. به تمسخر یا تشویق دیگران بیش از اندازه اهمیت ندهید. متقاعد کردن دیگران برای نشان دادن توانمندی‌هایتان، ارزش چندانی ندارد بلکه اهمیت دارد که در یک کار گروهی، چه اندازه گوش فرامی‌دهید، می‌آموزید و مهم تر اینکه به توانمندی‌هایتان می‌افزایید.

۵. راهبر بودن تنها در دست داشتن سکان مدیریتی قلمداد نمی‌شود. اینکه سمت دهان پرگنی داشته باشید، بدان معنا نیست که دیگران همیشه به آنچه می‌گویید گوش می‌کنند و یا حتی شما را جدی می‌گیرند. برای آنکه بتوانید به طور موثر یک تیم را رهبری کنید، شروع به بالابردن استانداردهایتان کنید.

- موفقیت

۱. به انجام رساندن کاری به بهترین نحو تمرکز کنید نه نتیجه کامل نهایی. منظور از این امر نگاهی یک جانبه برای رسیدن به محصول و هدف نهایی نیست بلکه برداشتن هر قدم با داشتن هدف است. این که چگونه چیزی را خلق کنید که ارزش ارائه به دیگران را داشته باشد، ارزشمند تلقی می‌شود.

۲. بدانید که تشویق و قدرانی دیگران زودگذر است. بله دریافت تعریف و تمجید از سوی دیگران موجبات شادی افراد را فراهم می‌آورد اما در واقع هدف نهایی برای رسیدن به موفقیت طولانی مدت به شمار نمی‌آید. آنچه به زندگی شما ارزش می‌دهد، تعریفی است که خودتان از کیفیت زندگی خود دارید و تا چه اندازه و بر چند فرد دیگر تاثیرگذار هستید.

۳. غره شدن به پیشرفت‌ها و توفیق‌های زندگی به تنهایی خطرناک است. اینکه تا چه اندازه به موفقیت دست یافته اید و چقدر در دنیای بیرون توفیق یافته اید مهم است اما همواره به رضایت درونی خود نیز بیاندیشید.

۴. به آخرین ریسکی که در زندگی تان کرده اید نظر افکنده و وضعیت خود را با آن بسنجید. اگر می‌خواهید

به موفقیت های طولانی مدت دست پیدا کنید، باید بتوانید به طور مداوم ریسک هایی را در زندگی تان انجام دهید در غیر این صورت توانمندی های شما را کد باقی می ماند.

۵. بدانید که فردی جوان تر از شما، در حال تلاش برای رسیدن به نقطه ای است که شما اکنون در آن قرار دارید. بدانید که هر فردی می تواند به بالاترین نقطه قله برسد اما سخت ترین بخش این است که بتواند خود را در آن اوج نگه دارد.

### • تصمیمات مهم شما در سال جدید! برای INTJ ها

از این که برای سال جدید خبرهای بدی به شما بدهم بیزارم اما تصمیم های قاطعی را که سال پیش گرفته اید را به یاد دارید؟ شما حدود ۱/۱۲ شانس عمل کردن به هر کدام از آن ها را خواهید داشت. در واقع، اگر برای سال پیش رو، سه تصمیم جدید بگیرید تنها ۰/۰۵۷۹ درصد، شانس عمل کردن به هر سه آن ها را دارید. در حقیقت، عمل کردن به تصمیم هایتان را حدوداً سه هفته بعد از آغاز سال رها یا فراموش خواهید کرد. این روز تاریک، روزی است که به نظر می رسد اراده اغلب افراد به پایان می رسد. به عنوان یک انسان که مرتب تصمیم های جدید می گیرد و آن ها را رها می کند، این ارقام هوشیار کننده است. برای عموم تیپ های شخصیتی این سوال مطرح است که آیا اغلب افراد در ترک عادات بد خود و یا جایگزینی عادات بهتر ناتوان هستند؟ و یا نوع تصمیمی که می گیرند موجبات شکست را فراهم می کند.

تصمیمات رایج: «امسال سخنور بهتری خواهم شد، کارهای بیرون از خانه بیشتری انجام خواهم داد، وضعیت اشتغال خود را بهبود خواهم بخشید، سالم تر خواهم شد، ارتباطات اجتماعی ام را افزایش خواهم داد، ثروتمندتر خواهم شد، فردی مناسب برای ازدواج پیدا خواهم کرد و یک سیستم برای سازماندهی زندگی ام خواهم ساخت و موارد مرتبط با بهبود فردی ...»

دلایل شکست شما: خودسازی و بهبود فردی فعالیتی درخور تحسین است، اما فعالیت هایی که لیست کرده اید، تصاویری کلی و فوق العاده بزرگ اند. بدون تردید، تمرکز روی جزئیات برای یک INTJ کار سختی است، اما هیچ اتفاقی نخواهد افتاد مگر این که سعی کنید تا در لحظه اکنون زندگی کنید.

در سال جدید: شما اغلب در دنیای دور و فرضی آینده خود زندگی می کنید به طوری که از گذر زمان حال غافل هستید. این موضوع را با اضافه کردن کمی احساس به تصمیم های سالیانه تان تصحیح کنید. هوش تند و تیز شما باعث می شود که در رأس چیزها قرار بگیرید، که می توانید کمتر برنامه ریزی کرده و بیشتر زندگی کنید.

## فصل پنجم: رازهای من و شما

این فصل برای من و شما است؛ برای ما INTJها. در این فصل درباره هر آنچه تاکنون باقی مانده و از قلم افتاده باشد یاد خواهیم گرفت. همه سعی خودم را کرده‌ام تا فصل حاضر بهترین فصل کتاب باشد و از خواندن آن لذت ببرید. با من همراه باشید.

### • آشنایی با INTJهای معروف

پیش از این با چندین تن از INTJهای مشهور آشنا شدیم. در این قسمت می‌خواهیم با افراد بیشتری از تیپ شخصیتی خودمان آشنا شده و دانش خود را درباره حالات و شرایط مختلفی که INTJها در آن قرار می‌گیرند افزایش بدهیم.

#### ✓ ولادیمیر لنین

ولادیمیر ایلیچ اولیانوف معروف به لنین (به روسی: Владимир Ильич Ленин) (زاده ۲۲ آوریل ۱۸۷۰ – درگذشته ۲۱ ژانویه ۱۹۲۴) نظریه‌پرداز حزب کمونیسم و انقلابی کمونیست روسی، رهبر انقلاب ۱۹۱۷ روسیه و بنیانگذار دولت اتحاد جماهیر شوروی سوسیالیستی بود. لنین فرقه کمونیستی - بلشویکی را بنیان گذاشت و آن را به حزبی مبدل کرد باعث ایجاد انقلاب اکتبر ۱۹۱۷ شد تا نخستین حکومت سوسیالیستی جهان اعلام موجودیت کند. هسته مرکزی حکومتی که لنین به وجود آورد چیزی بود که نهایتاً به اتحاد جماهیر شوروی سوسیالیستی تبدیل شد که به رغم همه مشکلات و موانع دوام آورد. لنین و رهبران کمونیست کشور، روسیه را از جنگ جهانی اول بیرون کشیدند و در جنگ داخلی پیروز شدند. - دوران کودکی و نوجوانی

لنین در ۲۲ آوریل سال ۱۸۷۰ یعنی یک سال قبل از کمون پاریس، در شهر کوچک سیمبرسک (اولیانوفسک) در خانواده‌ای مرفه و تحصیل کرده چشم به جهان گشود. ولادیمیر سومین فرزند از شش فرزند خانواده اولیانوف بود.

پدرش یک خرده بورژوازی لیبرال و معلم ریاضی و مادرش دختر یک پزشک آلمانی بود و به همین جهت لنین در تمام مدت عمر به آلمانی‌ها و طرز تفکر آلمانی که مارکس مولود آن بود به دیده اغماض می‌نگریست و از اشتباهات آنان چشم‌پوشی می‌کرد.

لنین در دبیرستان شاگرد ممتاز بود و قوه استدلال درخشانی داشت ولی در عین حال بچه‌ای موذی بود. در چهارده سالگی به خواندن آثار ممنوعه نویسندگان روسی پرداخت همچنین آثار هگل و کلاوس ویتس (Clauswitz) را خواند و نسبت به تشکیلات حزب سوسیال دموکرات آلمان احساس تحسین پیدا کرد در واقع او به فرهنگ آلمان و افکار فلاسفه آن کشور دل بسته بود. در ۱۶ سالگی پدر خود را از دست داد. در سال ۱۸۸۷ وقتی ۱۷ ساله بود برادر بزرگش الکساندر به اتهام شرکت در سوء قصد به تزار الکساندر سوم بازداشت و به دار آویخته شد. گفته‌اند که اعدام برادر، بر لنین جوان تأثیر عمیقی باقی گذاشت. در همین سال ۱۸۸۷ لنین دیپلم تحصیلات متوسطه اش را با مدال طلا و تقدیر از کرنسکی مدیر دبیرستان دریافت کرد. پسر همین کرنسکی بعدها در تاریخ انقلاب روسیه نقش مهمی ایفا کرد.

اولیانوف جوان در دانشکده حقوق کازان نام‌نویسی کرد و شاهد تظاهرات دانشجویان بود و پس از مدتی خود رهبری دانشجویان آشوب طلب را بر عهده گرفت و به پخش اعلامیه و سخنرانی پرداخت. اما جالب اینجاست که عزیزترین و محبوب‌ترین کتاب ولادمیر یک کتاب روسی نبود بلکه یک کتاب آمریکایی بود. چنین چیزی مطابق میل و خواسته والدین ولادمیر لنین بود که خودشان و بچه‌هایشان را از مباحث خطرناک سیاسی دور نگه دارند. او در اواخر دوره نوجوانی اش روی آثار چرینشفسکی، کارل مارکس، پلیخانف، کاوتسکی متمرکز بود. باید به خاطر داشت قبل از این که نویسندگان مذکور روس و آلمانی بر لنین تأثیر بگذارند، یک نویسنده خانم آمریکایی (هریت پیچر استو) بر ذهن جوان وی تأثیری عمیق گذاشته بود. لنین عمدتاً از طریق مطالعه کتاب به این ایده‌ها و عقاید مذکور دست یافت.

- مبارزات دانشجویی

در دانشگاه با دانشجویان مخالف حکومت آشنا شد و به مبارزه سیاسی روی آورد. به خاطر فعالیت سیاسی غیرقانونی و همکاری با دانشجویان چپ‌گرا، چند بار دستگیر و سرانجام از دانشگاه اخراج شد. با شور و علاقه فراوان به خواندن آثار مارکس پرداخت. امتحانات حقوق را در سن پترزبورگ گذراند و سپس با محافل کارگری تماس گرفت و به آن‌ها اصول مارکسیسم را آموخت و یک روزنامه انقلابی انتشار داد. اما به‌زودی «برادر کسی که به‌دار آویخته شده بود» از طرف پلیس تزاری بازداشت و مدت کوتاهی تبعید شد ولی بعداً به دانشگاه بازگشت. یک‌بار دیگر پلیس تزاری او را بازداشت کرد و این بار به سه سال تبعید در سبیری محکوم شد. ولادمیر اولیانوف دوران تبعید خود را در شوشنسکویه گذراند و در آن‌جا چندان هم به او بد نگذشت زیرا در خانه یک دهقان ثروتمند اقامت می‌کرد خوب غذا می‌خورد در تابستان شنا می‌کرد و در زمستان یخ بازی می‌کرد روزها با سگش به پیاده‌روی می‌پرداخت و سرش را با سبزی‌کاری گرم

می‌کرد و ماهی هشت روبل پول تو جیبی داشت. هر کتابی می‌خواست در دسترسش بود و به این جهت طی اقامت در سیبری اولین کتابش را تحت عنوان رشد سرمایه‌داری در روسیه نوشت. وی به سال ۱۸۹۳ به شهر سن پترزبورگ نقل مکان کرد که در آن زمان مرکز افکار چپ و جنبش انقلابی بود. او در این شهر خود را وقف مبارزه کرد، با متفکران و فعالان تحول‌خواه روسیه مانند گئورگی پلخانف آشنا شد و در مطبوعات چپ به تبلیغ ضرورت انقلاب کارگری در روسیه پرداخت. لنین در آخر سال ۱۸۹۵ بار دیگر دستگیر شد. نخست سالی در زندان گذراند و سپس در دادگاه به سه سال تبعید در سیبری محکوم شد. در تبعیدگاه نخستین آثار نظری مستقل خود را نوشت که او را در میان هواداران جنبش کمونیستی به شهرت رساند. او اندیشه کارل مارکس را بهترین راهنمای عمل برای جنبش کارگری خواند و تبلیغ عقاید او را وظیفه تمام انقلابیون دانست. لنین در دوران تبعید در سال ۱۸۹۸ با یک دختر جوان مبارز به نام نادژدا کروپسکایا که از فعالان جنبش چپ بود و حاضر شده بود در تبعید به وی ملحق شود، ازدواج کرد. آن دو، پس از پایان تبعید لنین در سال ۱۹۰۰ روسیه را ترک کردند و سال‌های بعد را در اروپا، عمدتاً سوئیس و اتریش به سر بردند.

#### - فعالیت سیاسی در اروپا

لنین روزنامه ایسکرا (به فارسی: اخگر) را در اروپا منتشر کرد و در آن به نشر اخبار جنبش کارگری روسیه و تبلیغ انقلاب پرداخت. روزنامه که مخفیانه به روسیه می‌رسید، از سال ۱۹۰۲ به صورت ارگان اصلی حزب سوسیال دموکرات کارگری روسیه درآمد. این حزب برای سرنگونی تزار در روسیه و پایه‌گذاری یک نظام سوسیالیستی فعالیت می‌کرد و با جنبش کمونیسم بین‌الملل روابط نزدیک داشت.

دومین کنگره حزب سوسیال دموکرات کارگری روسیه در سال ۱۹۰۳ در لندن پایتخت بریتانیا برگزار شد. در بحث پیرامون تدوین شعارهای مرحله‌ای مبارزه با حکومت تزاری، لنین موضعی رادیکال اتخاذ کرد و هر شعاری غیر از «سرنگونی رژیم تزاری و تشکیل حکومت کارگری» را «سازش با طبقات استثمارگر و خیانت به منافع طبقه کارگر» خواند. او با همراهان خود که بلشویک (اکثریت) نامیده شدند، جناح رادیکال حزب را تشکیل دادند.

به نظر مخالفان لنین در حزب (منشویک‌ها) زمینه‌های عینی و ذهنی انقلاب در روسیه فراهم نبود. در برابر آن‌ها لنین معتقد بود که «انقلابیون حرفه‌ای» وظیفه دارند که توده‌های زحمتکش را برای کسب قدرت با توسل به «قهر انقلابی» آماده کنند.



مخالفت بلشویک‌ها با کادرهای قدیمی حزب (منشویک)، نخست به رقابت، و سرانجام به دشمنی تا انشعاب کامل از حزب در سال ۱۹۱۲ انجامید. این بزرگ‌ترین انشعاب در جنبش سوسیالیستی روسیه بود که پیامدهای زیادی برای ادامه تئوری و عمل انقلابی در این کشور به دنبال داشت. لنین در انقلابی که در سال ۱۹۰۵ در روسیه درگرفت، و با خشونت سرکوب شد، نتوانست نقش مهمی ایفا کند. او به شکل خستگی ناپذیر به فعالیت سیاسی ادامه داد. بلشویک‌های طرفدار او شبکه زیرزمینی مجهزی در داخل روسیه تشکیل دادند و به ترویج افکار کمونیستی در میان کارگران، سربازان و روشنفکران دست زدند. در سال ۱۹۱۴ روسیه که در بحران اقتصادی بی‌کرانی فرورفته بود، وارد جنگ جهانی اول شد. دولت تزاری که از رساندن آذوقه و تجهیزات به سربازان ناتوان بود، در جبهه جنگ با بی‌نظمی و نافرمانی ارتشیان، و در داخل کشور با اعتراض گسترده شهروندانی روبرو بود که از فساد و استبداد حاکمان به جان آمده بودند.

- دو انقلاب پیاپی در فوریه و اکتبر ۱۹۱۷

مبارزه مردم برای دستیابی به آزادی و بهروزی شکل‌های رادیکال‌تر و گسترده‌تری به خود گرفت. در فوریه سال ۱۹۱۷ تزار نیکلای دوم در برابر اعتراضات عمومی از سلطنت خلع شد. مجلس روسیه (دوما) حاکمیت را به یک دولت موقت سپرد.

انقلاب فوریه پیروزی بزرگی برای مردم روسیه به‌شمار می‌رفت. دولت موقت با برنامه‌ای دموکراتیک، با هدف برقراری آزادی‌ها و حقوق دموکراتیک، بر سر کار آمد. آزادی‌های سیاسی برقرار شد. تقریباً تمام احزاب روسیه، حتی بلشویک‌ها از دولت موقت پشتیبانی کردند. همه امید داشتند که با سقوط تزاریسم، نظامی قانونی و مردم‌گرا به قدرت برسد که به نابسامانی‌های کشور پایان دهد.

لنین که در تبعید از تحولات روسیه باخبر شده بود، راه بازگشت به میهن را در پیش گرفت. او پس از ورود به روسیه در آوریل ۱۹۱۷ در نخستین اقدام، سیاست حزب را به باد حمله گرفت و مشی تازه‌ای برای بلشویک‌ها تصویب کرد. او دولت موقت را «نوکر بورژوازی» خواند و حمایت از آن را خیانت به زحمتکشان دانست. به نظر او کارگران باید مبارزه مستقلی شروع کنند، انقلاب بورژوازی را با انقلابی پرولتاری تکمیل کنند و به سوی کسب انحصاری حاکمیت و تشکیل یک نظام سوسیالیستی پیش بروند. با گسترش آزادی‌های مدنی، کارگران و سربازان ناراضی در شهرهای گوناگون روسیه شوراهایی را (سوویت) تشکیل داده بودند که فعالیت آزاد و علنی داشتند. آن‌ها خواهان تعمیق دستاوردهای انقلاب فوریه بودند. رهنمود لنین برای بلشویک‌ها در این مرحله عبارت بود از: نفوذ در شوراهای، طرح شعارهای تند انقلابی، به دست گرفتن رهبری شوراهای و هدایت آن‌ها به سوی قیام مسلحانه.

طی چند ماه بلشویک‌ها توانستند رهبری را در دو شورای بانفوذ پتروگراد و مسکو به دست گیرند. اقدامات دولت موقت به رهبری الکساندر کرنسکی برای رویارویی با اقدامات لنین و یاران بلشویک او ناکام ماند. کمونیست‌ها (حزب بلشویک) پرشمار نبودند، اما با تکیه بر شبکه فعالی از اعضای جدی و با پشتکار، که لنین آن‌ها را «انقلابیون حرفه‌ای» می‌خواند، قادر بودند تا ۲۵ هزار نفر را در پتروگراد مسلح کنند. در شامگاه ۲۴ اکتبر بلشویک‌ها در پتروگراد قیام مسلحانه اعلام کردند. «گاردهای سرخ»، دسته‌های مسلح کارگران، سربازان و روشنفکران به پادگان‌ها و اداره‌های دولتی حمله بردند، مراکز حساس را به تصرف درآوردند و وزرای دولت موقت را در «کاخ زمستانی» دستگیر کردند. در پاسخ به فراخوان لنین و بلشویک‌ها که شعار «تمام قدرت به شوراها» را طرح کرده بودند، «کنگره سراسری شوراها روسیه» با بلشویک‌ها اعلام همبستگی کرد. شورای پتروگراد حاکمیت کشور را به «شورای کمیسرهای خلق» به رهبری لنین واگذار کرد. لنین در جلسه شورا نطقی هیجان انگیز ایراد نمود و به عنوان رئیس نخستین دولت سوسیالیستی جهان زمام امور را به دست گرفت. او هدف دولت تازه را «حاکمیت کارگران و دهقانان» و برپایی نظام سوسیالیستی در روسیه اعلام کرد. بلشویک‌ها مقاومت رقبا و مخالفان خود را در هم شکستند و قدرت خود را گسترش دادند. آن‌ها در عین حال توانستند با طرح شعارهای انسان دوستانه و عدالت خواهانه بسیاری از روشنفکران و بخشی از لایه‌های محروم و ستم دیده را به سوی جنبش خود جلب کنند. در دسامبر ۱۹۱۷ لئون تروتسکی کمیسر خلق در امور خارجی، از جانب دولت انقلابی روسیه در جریان عهدنامه برست - لیتوفسک با آلمان و اتریش قرارداد آشتی امضاء کرد. این گام مهمی بود در تحکیم پیروزی بلشویک‌ها. در برابر پیروزی برق آسای «سرخ‌ها» مخالفان نظام بلشویک جبهه متحدی از «ارتش سفید» را تشکیل دادند و با حمایت کشورهای غربی به نبرد با نظام انقلابی پرداختند. ارتش سرخ که با درایت تروتسکی بسیج و مجهز شده بود، در جنگ‌های شدید و خونین موفق شد تا پایان سال ۱۹۲۰ پیروزی بلشویک‌ها را مسجل سازد. لنین که طی سوء قصدی در سال ۱۹۱۸ به سختی زخمی شده بود، در دو سال آخر زندگی عملاً از هدایت حزب و کشور ناتوان مانده بود. رهبری حزب به دست دو تن از یاران نزدیک او افتاد که با هم دشمنی دیرین داشتند: لئون تروتسکی و ژوزف استالین. پس از مرگ لنین در ژانویه ۱۹۲۴، استالین مدعی جانشینی او شد. او با توطئه‌های زیرکانه و رشته‌ای از تصفیه‌های خونین، تروتسکی و سایر رقبا را از سر راه خود برداشت و در سال‌های بعد نظامی برافراشت که یکی از مخوف‌ترین رژیم‌های تاریخ شناخته شد و به عقیده بسیاری از کمونیست‌ها، دیگر ربطی به آموزه‌های مارکس یا حتی لنین نداشت.

- مواضع سیاسی و مطبوعاتی لنین

لنین دریافته بود که برای دستیابی به انقلابی عظیم به کمک انقلابیون حرفه‌ای نیاز دارد برای همین به سوئیس رفت تا با گریگوری پلیخانف تبعید شده، ملاقات نماید. سپس به دیدار دیگر طرفداران اصلاحات سیاسی که در پاریس و برلین اقامت داشتند، شتافت. وی در دوران تبعید با دختری به نام نادژدا کرپسکایا ازدواج کرد که حاصل آن فرزندى در برندااشت. لنین پس از آزادی در سال ۱۹۰۰، روسیه را ترک کرد و در سال ۱۹۰۲ در زوریخ روزنامه اخگر را انتشار داد. در جریان انقلاب ۱۹۰۵ به روسیه بازگشت ولی پس از شکست نهضت به فنلاند گریخت. در سال‌های تبعید به سازماندهی حزب خویش پرداخت و نظریات خود را از طریق مقالاتش در روزنامه اخگر انعکاس می‌داد. لنین پس از پیروزی انقلاب روسیه در ۱۶ دسامبر ۱۹۱۷ اعلامیه‌ای خطاب به مسلمانان روسیه و مشرق زمین منتشر کرد «... ما اعلام می‌کنیم که عهدنامه سری راجع به تقسیم ایران محو و پاره گردید و همین که عملیات جنگی خاتمه یافت قشون روس از ایران خارج می‌شود و حق تعیین مقدرات ایران به دست ایرانیان تأمین خواهد گردید».

- بازتاب اکتبر در جهان

انقلاب اکتبر یکی از رویدادهای مهم قرن گذشته‌است. در ایران برخی از روشنفکران متجدد که کشور را با شرایطی آشفته و بحران زده روبه‌رو می‌دیدند، با شور و شوق از تحولات همسایه شمالی استقبال کردند. برخی از نویسندگان و گویندگان در مدح اکتبر و رهبر آن شعر و خطابه سرودند. از جمله میرزاده عشقی و محمدتقی بهار. بسیاری از مبارزان مردم دوست مانند حیدرخان عمواغلی، احسان‌الله خان، میرزا کوچک خان جنگلی و شیخ محمد خیابانی تحت تأثیر جنبش بلشویک‌ها، به هواداری از حکومت شورایی پرداختند.

- لنین‌یسم

اندیشه لنین در نزد برخی به عنوان «مارکسیسم دوران امپریالیسم یا آخرین مرحله سرمایه‌داری» به شهرت رسید و به عنوان شالوده نظری انترناسیونالیسم پرولتری و کار پایه ایدئولوژیک بسیاری از احزاب و جنبش‌های کمونیستی جهان شناخته شد. اندیشه لنین بر پایه برتری طبقه کارگر و حقانیت تاریخی آن استوار است. به نظر لنین طبقه کارگر حق دارد برای انجام رسالت تاریخی خود، به سلطه طبقات دیگر پایان دهد و سیادت مستقل خود را، که همان دیکتاتوری پرولتاریا است، مستقر سازد. افزار کارگران برای رسیدن به این هدف حزب طبقه کارگر است که به گفته لنین «آگاه‌ترین عناصر طبقه کارگر» در آن گرد

آمده و متشکل شده‌اند. پس از مرگ لنین و با عروج ژوزف استالین، دیکتاتوری بزرگی در شوروی به پا شد و در عین حال این کشور با پیشرفت چشمگیر اقتصادی به ابرقدرتی در سطح جهان بدل شد. به ویژه پس از پیروزی در جنگ جهانی دوم و علی‌رغم تلفات انسانی بسیار سنگین در طول جنگ، شوروی به یکی از دو قطب جهان معاصر تبدیل گشت. این حکومت در اوایل دهه ۹۰ و پس از یک سری اصلاحات که توسط گورباچف، آخرین رهبر شوروی، انجام شده بود از هم فروپاشید.

- مرگ

لنین دو سال قبل از مرگ، سه سکتة ناتوان‌کننده مغزی را تجربه کرد. در آن زمان با پزشکان برجسته اروپایی مشورت شد و آن‌ها تشخیص‌های متنوعی را مطرح کردند: خستگی شدید عصبی، مسمومیت مزمن ناشی از سرب گلوله‌ها باقی‌مانده در بدن، تصلب شریان‌ها یا آرتریواسکلروز و نوعی از اختلال عروقی و پرده‌های مغز ناشی از سیفیلیس به نام *Endarteritis luetica*. تشخیص آخر به خاطر تطابق نداشتن با کالبد شکافی لنین و همچنین منفی بودن آزمایش سیفیلیس در او، نامحتمل بود. با این همه به لنین محلول‌هایی حاوی آرسنیک که درمان رایج سیفیلیس در آن زمان بود، تزریق می‌شد.

در ساعات پایانی عمر، لنین دچار تشنج شدیدی شد. نمونه‌برداری از جسد لنین نشان داد که شریان‌های منتهی به مغز او تقریباً به صورت کامل مسدود بودند، اما چرا لنین با اینکه ظاهراً عوامل خطر سکتة مغزی را نداشت، اینچنین شریان‌هایش درگیر بودند؟ حتی گفته می‌شود وقتی انبرک جراحی به شریان‌های او برخورد می‌کرد، صدایی مثل سنگ شنیده می‌شد که نشانه رسوب شدید کلسیم در جدار شریان‌ها بود.

ناخوشی شدید لنین از سال ۱۹۲۱ شروع شده بود، در سه سال آخر عمر، حال لنین به صورت فزاینده‌ای رو به وخامت می‌رفت، او در نامه‌ای که به ماکسیم گورکی نوشته بود، اظهار کرده بود که به شدت احساس خستگی می‌کند، نمی‌تواند بخوابد و سردردهای وحشتناکی دارد و نمی‌تواند هیچ کاری کند.

لنین در ۲۱ ژانویه ۱۹۲۴ در گورکی (اکنون نیژنی‌نووگورود) درگذشت. علت رسمی مرگ او ابتلا به یک بیماری علاج‌ناپذیر از عروق خونی ثبت شده‌است. جسد لنین را پس از مرگ مومیائی کردند و در زیر بقعه موسوم به قبر سرخ در خارج کاخ کرملین گذاشتند، همه روزه زیارتگاه مورد احترام هزاران نفر از معتقدان و پیروان وی می‌گشت. نقش صورت وی به ضمیمه نقش صورت مارکس و انگلس نیز بر روی پرچم‌های بسیار به عنوان «یک سه‌گانه غیرقابل اعتراض نوین رستگاری» درآمده بود.

✓ چستر آلن آرتور

چستر آلن آرتور (به انگلیسی: Chester Alan Arthur) (زاده ۵ اکتبر ۱۸۲۹ - درگذشته ۱۸ نوامبر ۱۸۸۶)، وکیل و سیاست مدار آمریکایی، بیست و یکمین رئیس جمهور ایالات متحده آمریکا از حزب جمهوری خواه بود. از وی بابت امضای لایحه راه ندادن چینی ها در دوران ریاست جمهوری اش انتقاد می شود. لایحه راه ندادن چینی ها اولین قانونی بود که به منظور پیشگیری از مهاجرت گروه قومی مشخصی به آمریکا اجرا شد.

چستر آلن آرتور در سال ۱۸۷۱ از سوی گرانت به سمت تحصیل دار بندر نیویورک منصوب شد. این سمت زمینه حمایت گسترده گروه نیویورکی ها را به نفع وی فراهم آورد، اما هیس در سال ۱۸۷۷ خواستار تحقیق در فعالیت های این گروه شد و یک سال بعد آرتور از سمت خود معلق شد. پس از مرگ کارفیلد آرتور که معاونت وی را بر عهده داشت، رئیس جمهور آمریکا شد. وی در پی از دست دادن حمایت گروه نیویورک و ناکامی در جلب حمایت اصلاح طلبان از نامزدی برای انتخابات سال ۱۸۸۴ بازماند. او دو سال پس از برگزاری این انتخابات در نیویورک درگذشت.

✓ وودرو ویلسون

توماس وودرو ویلسون (به انگلیسی: Woodrow Wilson) (زاده ۲۸ دسامبر ۱۸۵۶ - درگذشته ۳ فوریه ۱۹۲۴) بیست و هشتمین رئیس جمهور ایالات متحده آمریکا از حزب دموکرات بود که از سال ۱۹۱۳ تا ۱۹۲۱ در این مقام باقی ماند. او که متولد استنتون، ویرجینیا بود، اوان زندگی را در آگوستا، جورجیا و کلمبیا، کارولینای جنوبی گذراند.

ویلسون دکترای علوم سیاسی را از دانشگاه جانز هاپکینز دریافت کرد، و در مؤسسات آموزشی گوناگونی به عنوان استاد و دانشور کار کرد تا این که به عنوان رئیس دانشگاه پرینستون برگزیده شد، سمتی که از ۱۹۰۲ تا ۱۹۱۰ آن را در اختیار داشت. در انتخابات سال ۱۹۱۰، او به عنوان ۳۴مین فرماندار نیوجرسی از حزب دموکرات برگزیده شد و از سال ۱۹۱۱ تا ۱۹۱۳ در این سمت مشغول به کار بود. ویلسون هنگام رقابت برای ریاست جمهوری در سال ۱۹۱۲، از یک شکاف در حزب جمهوری خواه سود برد، شکافی که باعث شد او با کسب چهل درصد از آراء، شمار زیادی از آرای الکتورال را برنده شود. او نخستین جنوبی بود که از سال ۱۸۴۸ به ریاست جمهوری برگزیده می شد، و به یاری کنترل حزب دموکرات بر کاخ سفید و کنگره بر اثر پیروزی در انتخابات ۱۹۱۲، او از نیروهای رهبری کننده جنبش ترقی خواه بود.

ویلسون در هنگام تصدی بر ریاست جمهوری سخنرانی وضعیت کشور آمریکا، را که از سال ۱۸۰۱ انجام نشده بود دوباره رایج کرد. او با هدایت کنگره که اکنون دیگر در دست دمکرات‌ها بود، بر تصویب سیاست‌های قانون‌گذارانه ترقی خواهانه که تا زمان نیو دیل در ۱۹۳۳ تکرار نشدند نظارت کرد. از جمله این قوانین لایحه فدرال رزرو، لایحه کمیسیون فدرال تجارت، لایحه ضد تراست کلیتون و لایحه وام مزرعه فدرال بود. ویلسون که یک ماه پس از تصویب متمم شانزدهم قانون اساسی ایالات متحده آمریکا به قدرت رسیده بود، کنگره را به جلسه‌ای ویژه فراخواند که نتیجه کار آن لایحه درآمد ۱۹۱۳ بود که بار دیگر مالیات برآمد را وضع کرد و تعرفه‌ها را پایین آورد. او از طریق تصویب لایحه ادمسون، و اعمال روز کاری ۸ ساعته برای راه‌آهن، به یک اعتصاب در راه‌آهن و بحران اقتصادی متعاقب آن پایان داد. در آستانه وقوع جنگ جهانی اول در سال ۱۹۱۴، ویلسون سیاست بی‌طرفی اختیار کرد و در مواجهه با انقلاب مکزیک سیاست پرخاشگرانه‌تری اتخاذ کرد.

ویلسون در انتخابات ریاست جمهوری ۱۹۱۶ با چارلز ایوانز هیوز فرماندار سابق ایالت نیویورک مواجه شد. او نخستین دمکراتی از زمان اندرو جکسون شد که با اکثریت اندک به دوره مجدد برگزیده می‌شد. دور دوم ویلسون تحت‌الشعاع ورود آمریکا به جنگ جهانی اول قرار گرفت. در آوریل ۱۹۱۷، با از سر گرفته شدن جنگ زبرداری از سوی آلمان، ویلسون از کنگره خواست به منظور «امن ساختن جهان برای دمکراسی» جنگ اعلام کند. آمریکا با وجود عدم ائتلاف رسمی در کنار متفقین عملیات نظامی انجام داد. همچنین در ۱۹۱۷، او از اعطای بست به نیکلای دوم و خانواده اش که در انقلاب فوریه آن سال سرنگون و در مارس آن سال مجبور به استعفا شده بودند سرباز زد، تصمیمی که سال بعد با تیرباران خانواده رومانوف مجادله‌برانگیز شد. طی جنگ، ویلسون بر دیپلماسی و ملاحظات مالی تمرکز کرد و استراتژی نظامی را به ژنرال‌ها خصوصاً جان جی. پرشینگ محول کرد. آمریکا با اعطای میلیون‌ها دلار وام به بریتانیا، فرانسه و دیگر متحدین به تأمین مالی تلاش‌های جنگی آنان کمک کرد. تا تابستان ۱۹۱۸، سربازگیری اجباری از طریق لایحه خدمت‌گزینشی، ۱۰۰۰۰ سرباز تعلیم دیده تازه‌نفس را هر روز به فرانسه اعزام کرد. در جبهه خانگی، او مالیات بر درآمد را زیاد کرد، میلیاردها دلار از طریق خرید اوراق قرضه لیبرتی توسط مردم قرض کرد، هیئت صنایع جنگ را به پا کرد، همکاری سندیکاها را ترویج داد، از طریق کنترل مستقیم ویلیام جی. مک‌آدو، وزیر خزانه داری، بر نظام راه‌آهن کشور کشاورزی و تولید غذا را تنظیم کرد. او که پرسببترینی معتقد بود، اخلاق را وارد بین‌الملل‌گرایی خود کرد، ایدئولوژیی که امروزه از آن به «ویلسونینیسیم» یاد می‌شود—یک سیاست خارجی کنشگر که کشور را به ترویج دمکراسی جهانی فرامی‌خواند. ویلسون به دلیل حمایت از جامعه ملل در سال ۱۹۱۹ جایزه صلح نوبل را برنده شد.

ویلسون در اولین دوره ریاست جمهوری کنگره دمکرات را متقاعد کرد برنامه‌ای را تصویب کند که اندک رئیس‌جمهورانی توانسته‌اند همتای آن را اجرا کنند، و تا زمان تصویب نیودیل در ۱۹۳۳ بی‌همتا بود. این برنامه شامل لایحه فدرال رزرو، لایحه کمیسیون تجارت فدرال، لایحه ضد تراست کلیتون، لایحه فدرال وام کشاورزی و مالیات بر درآمد بود. کار کودکان در ۱۹۱۶ حذف شد ولی دادگاه عالی آمریکا آن را در ۱۹۱۸ خلاف قانون اساسی دانست. ویلسون کاری کرد کنگره لایحه ادمسون را تصویب کند که بارکاری ۸ ساعته را بر راه‌آهن تحمیل می‌کرد. ویلسون که ابتدائاً با حق رای زنان همدل نبود، پس از این که فشار عمومی قانعش کرد که مخالفت با آن عقلانی نیست از حامیان عمده آن شد. گرچه به آفریقایی آمریکاییان قول داد «با آنها برای پیشبرد منافع نژادشان در آمریکا منصفانه رفتار می‌شود...»، دولت ویلسون سیاست جداسازی نژادی کارمندان فدرال را پیاده‌سازی کرد. گرچه به‌عنوان رئیس‌جمهور یک غول رؤیایی لیبرال مدرن پنداشته می‌شود، در زمینه پیاده‌سازی روابط بین نژادی، ویلسون «در اندیشه و سیاست‌هایش عمیقاً نژادپرست بود، و علی‌الظاهر با این وضع راحت بود.»

ویلسون در سال ۱۹۱۹ دچار یک نوع بیماری که موجب فلج شدن وی گردید شد و فعالیت‌هایش محدود شدند. مهم‌ترین ابتکار وی ایجاد جامعه ملل پس از پایان جنگ جهانی اول بود، که دارای ۱۴ ماده بود. اگرچه این پیمان چندان نتیجه بخش نبود و حتی خود آمریکا نیز به آن نپیوست، ولی زیربنای ایجاد سازمان ملل متحد پس از پایان جنگ دوم جهانی شد.

✓ جان اف. کندی

جان فیتزجرالد کندی (به انگلیسی: John Fitzgerald Kennedy) (زاده ۲۹ مه ۱۹۱۷ - درگذشته ۲۲ نوامبر ۱۹۶۳) سی و پنجمین رئیس‌جمهور ایالات متحده آمریکا بود.

او از ۱۹۶۱ تا زمان به قتل رسیدنش در ۱۹۶۳ ریاست جمهوری آمریکا را به عهده داشت. در طول جنگ جهانی دوم در اقیانوس آرام نوبان بود و به خاطر شجاعت در نجات جان سربازانش مدال گرفت. کندی هنگام آغاز ریاست جمهوری ۴۳ سال داشت و از این رو جوان‌ترین رئیس‌جمهور تاریخ آمریکاست (پیش از او این عنوان از آن فرانکلین روزولت بود).

از اتفاقات مهمی که در دوران ریاست جمهوری او افتاد می‌توان به تهاجم ناموفق به خلیج خوک‌ها، بحران موشکی کوبا، ساخته شدن دیوار برلین، آغاز مسابقه فضایی، اولین اتفاقات جنگ ویتنام و جنبش حقوق مدنی آمریکا اشاره کرد. کندی رکوردهای دیگری نیز دارد. او تنها کاتولیک رومی است که به ریاست



جمهوری رسیده، اولین رئیس‌جمهور آمریکا که متولد قرن بیستم بود، آخرین رئیس‌جمهوری که در طول دوره‌اش به قتل رسید، آخرین کاندید حزب دموکرات از شمال آمریکا که به ریاست جمهوری رسید و آخرین کسی که هنگام انتخاب شدن عضو مجلس سنا بود.

کندی در ۲۲ نوامبر ۱۹۶۳ در سن ۴۶ سالگی به قتل رسید. این جوان‌ترین سن مرگ برای یک رئیس‌جمهور آمریکاست. قتل او یکی از اتفاقات مهم تاریخ آمریکا است، زیرا این قتل باعث مطرح شدن و به نوعی محبوبیت بیشتر او در آمریکا شد و باعث شد او الهام بخش نسل‌های متعددی باشد.

- تولد، کودکی و تحصیلات اولیه

کندی در بروکلین از ایالت ماساچوست به دنیا آمد. والدین او جوزف پ. کندی و رز فیتزجرالد بودند. بعدها فاش شد کندی در جوانی از یک بیماری کمیاب به نام «آدیسون» رنج می‌برده‌است. این بیماری و دیگر بیماری‌های او در زمان زندگی‌اش از عموم پنهان نگاه داشته می‌شد. کندی در یکی از مهم‌ترین مدارس آمریکا، مدرسه «چواته» در کانکتیکات، تحصیلاتش را انجام داد و در سال ۱۹۳۵ فارغ‌التحصیل شد. قبل از ثبت نام در کالج او یک سال را در لندن و در «مدرسه اقتصاد لندن» دوره‌ای در اقتصاد سیاسی زیر نظر «هارولد لاسکی» گذراند. در پاییز ۱۹۳۵ او به دانشگاه پرینستون رفت اما به علت بیماری یرقان مجبور به ترک آنجا شد. پاییز سال بعد او به کالج هاروارد رفت. او در خلال مدتی که در هاروارد درس می‌خواند دو بار به اروپا و بریتانیا رفت. در این مدت پدر او سفیر آمریکا در بریتانیای کبیر بود. در ۱۹۳۸، کندی پایان‌نامه خود تحت عنوان «چرا انگلستان خوابید؟» را نوشت. این اثر در مورد نقش انگلستان در توافق‌نامه مونیخ بود. او در ژوئن ۱۹۴۰ با نشان «کام لائود» و لیسانس مسائل بین‌الملل از هاروارد فارغ‌التحصیل شد. در همین سال پایان‌نامه او به عنوان کتاب انتشار یافت و از پرفروش‌ترین کتاب‌های سال شد.

- خدمت نظامی

در بهار ۱۹۴۱، کندی برای ارتش آمریکا داوطلب شد، اما تقاضای او به علت مشکلات پزشکی‌اش رد شد؛ اما در سپتامبر همان سال او در نیروی دریایی آمریکا استخدام شد. این استخدام به این علت ممکن شد که کندی از نفوذ مدیر «او ان آی» (دفتر اطلاعات نیروی دریایی) که زمانی کارمند جوزف کندی در سفارت بود، استفاده کرد. او در این دوران با درجه سربازی (درجه انساین) در دفتری خدمت می‌کرد که کارش تهیه بولتن و اطلاعات برای دبیرخانه نیروی دریایی بود. در همین زمان بود که پرل هاربر مورد



حمله قرار گرفت. همچنین در همین دوران بود که کندی رابطه عاشقانه‌ای را با «اینگا آرواد»، جاسوس نازی، آغاز کرد. گرچه این رابطه مدتی بعد و پس از انتقال کندی به دفتر «او ان آی» در کارولینای جنوبی پایان یافت. کندی ابتدا دوره‌هایی در مدرسه آموزشی دفترداران ذخیره نیروی دریایی و مرکز آموزشی اسکادران قایق‌های «پی تی» گذراند و پس از آن به پاناما و جبهه اقیانوس آرام در جنگ اعزام شد. او در جبهه اقیانوس آرام در چندین نبرد شرکت کرد، به درجه ستوانی رسید و فرماندهی یک قایق پی تی را در دست داشت. در ۲ اوت ۱۹۴۳ قایق کندی، پی تی ۱۰۹، در نزدیکی‌های نیو جورجیا (نزدیکی جزایر سلیمان) مشغول انجام عملیاتی نظامی بود که توسط یک ناو ژاپنی نابود شد. در این حادثه پشت کندی که از قبل نیز دچار مشکلاتی بود بیشتر مصدوم شد. با این حال و با همین پشت آسیب دیده کندی یک مرد زخمی دیگر را نیز به دوش کشید و سه مایل در اقیانوس شنا کرد تا به جزیره‌ای برسد. به خاطر این اقدام او مدال نیروی دریایی را دریافت کرد. او در زمان خدمت در جنگ جهانی دوم همچنین نشان‌های «قلب ارغوانی»، «مدال کمپین آسیا-اقیانوس آرام» و «مدال پیروزی جنگ جهانی دوم» را کسب کرد. او در اوایل سال ۱۹۴۵، چند ماه پیش از تسلیم ژاپن از خدمت مرخص شد. سال‌ها بعد در مه ۲۰۰۲ در یک سفر اکتشافی در جزایر سلیمان بقایای کشتی پی تی ۱۰۹ یافت شد.

- آغاز فعالیت سیاسی

پس از جنگ جهانی دوم کندی وارد جهان سیاست شد. این تا حدودی به علت پر کردن جای خالی برادرش، «جوزف پ. کندی پسر» بود که علی‌رغم امیدهای زیادی که خانواده به او بسته بود، در جنگ کشته شد. در ۱۹۴۶، «جیمز مایکل کورلی» نماینده مجلس منطقه‌ای که کندی در آن زندگی می‌کرد و جوی شدیداً طرفدار حزب دموکرات داشت، شهردار بوستون شد و از نمایندگی استعفا داد. کندی خود را کاندید مجلس کرد و با اختلاف زیادی رقیبش از حزب جمهوری خواه را مغلوب کرد. کندی دو بار دیگر نیز انتخاب شد اما در این مدت با رهبری حزب دموکرات و هری ترومن اختلافاتی داشت.

کندی در ۱۲ سپتامبر ۱۹۵۳ با «ژاکلین لی بویر» ازدواج کرد. او در دو سال اول ازدواجش عمل‌های نخاعی بسیاری انجام داد و بارها به مرگ نزدیک شد و معمولاً در سنا حاضر نمی‌شد. در این دوره او کتابی تاریخی به نگارش درآورد که در سال ۱۹۵۷ جایزه پولیتزر را به خاطر آن دریافت کرد.

- پشتیبانی خانواده کندی از مک کارتی

سناتور جوزف مک کارتی با خانواده کندی ارتباط خوبی داشت. حتی قبل از شهرت مک کارتی او از دوستان

نزدیک جوزف پ. کندی بود. جوزف کندی هزاران دلار به مک‌کارتی کمک کرده و یکی از مهم‌ترین طرفدارانش بود. مک‌کارتی در اواخر دهه ۴۰ میلادی، بارها مهمان کندی‌ها بود و در دوره‌ای با «پاتریشیا کندی» (خواهر جان کندی) رابطه داشت. در سال ۱۹۵۳ به درخواست جوزف پ. کندی، مک‌کارتی، رابرت کندی را در سن ۲۷ سالگی در رده‌ای بالا استخدام کرد. در ۱۹۵۴ وقتی سنا تصمیم به محکومیت مک‌کارتی داشت، سناتور کندی به تناقضی برخورد. او در این زمان گفت: «چگونه می‌توانم رای به اخراج جو مک‌کارتی بدهم، آن هم برای کارهایی که او در زمانی انجام داده که برادر خودم جز خدمه‌اش بوده‌است؟»

گرچه در آن زمان رابرت کندی با یکی از خدمه مک‌کارتی، روی کوهن، مشکلاتی پیدا کرده بود و از همکاری با مک‌کارتی استعفا داده بود. جان کندی پیش‌نویسی از سخنرانی در دفاع از اخراج مک‌کارتی را نوشت اما هرگز آن را ایراد نکرد. وقتی سنا در ۲ دسامبر ۱۹۵۴ به اخراج مک‌کارتی رأی داد کندی در بیمارستان بود و هرگز، چه در آن زمان و چه بعدها، اعلام نکرد که اگر در سنا بود به چه چیز رأی می‌داد.

- دوره سناتوری در دهه ۵۰ میلادی

کندی از ۱۹۵۳ تا ۱۹۶۰ به مدت هفت سال سناتور بود. در ۱۹۵۲، کندی با شعار «کندی بیشتر به ماساچوست خدمت خواهد کرد» خود را کاندید سنا کرد. او با حدود ۷۰ هزار رأی بیشتر بر «هنری کابوت لودج پسر»، کاندید حزب جمهوری‌خواه، پیروز شد و به سنا راه یافت. در ۱۹۵۶ کندی در مجمع ملی حزب دموکرات خود را کاندید نیابت ریاست جمهوری کرد، اما شکست خورد و به جای او سناتور ایالت تنسی، «استس کفائور»، انتخاب شد؛ اما تلاش‌های انتخاباتی او برای گرفتن این مقام باعث افزایش شهرتش در درون حزب گردید. در ۱۹۵۸، کندی اولین ویراست از کتابش، «ملت مهاجرین» را منتشر کرد.

- انتخابات ریاست جمهوری ۱۹۶۰

در ۱۹۶۰، کندی اعلام کرد که قصد دارد برای ریاست جمهوری آمریکا کاندید شود. در انتخابات اولیه درون حزبی او رقبایی چون سناتور هیوبرت هامفری از مینه‌سوتا، سناتور لیندون ب. جانسون از تکزاس و «آدلای استیونسون»، کاندید حزب دموکرات در انتخابات‌های ۱۹۵۲ و ۱۹۵۶ را در مقابل خود می‌دید. کندی در چند منطقه کلیدی مانند ویسکانسین و ویرجینیای غربی در انتخابات اولیه پیروز شد. از آن جایی که ویرجینیای غربی به ایالتی با مردم محافظه‌کار و غالباً پروتستان مشهور بود که احتمال می‌رفت که به

کندی کاتولیک رأی ندهند او به معدنی در این ایالت رفت و از کارگران معدن خواست به او رأی دهند. پس از پیروزی کندی در ویرجینیا بسیاری بر سر قبول او به عنوان کاندیدا موافقت کردند. در ۱۳ ژوئیه ۱۹۶۰ حزب دموکرات رسماً اعلام کرد که کندی کاندید ریاست جمهوری این حزب است. کندی علی‌رغم جدال‌هایی که با جانسون در انتخابات اولیه داشت از او تقاضا کرد که به عنوان نایب رئیس جمهور به همراه او کاندید شود. او برای پیروزی در انتخاباتی که به نظر می‌آمد از سال ۱۹۱۶ به این طرف نزدیک‌ترین انتخابات باشد، به محبوبیت جانسون در جنوب نیاز داشت. مهم‌ترین مسائل انتخاباتی در آن سال شامل چگونگی به حرکت درآوردن دوباره اقتصاد، کاتولیک بودن کندی، کوبا و چگونگی رقابت فضایی و موشکی با شوروی می‌شد. او برای این که اذهان را از فکر این که کاتولیسیم رومی او بر تصمیم‌گیری‌هایش تأثیر می‌گذارد رها کند، در ۱۲ سپتامبر ۱۹۶۰ سخنرانی معروفی در هوستون، تگزاس ایراد کرد؛ «من کاندیدای کاتولیک نیستم. من کاندیدایی از حزب دموکرات هستم که اتفاقاً کاتولیک نیز هست! در مسائل عمومی من از طرف کلیسایم صحبت نمی‌کنم و کلیسا نیز از طرف من صحبت نمی‌کند.»

در سپتامبر و اکتبر کندی به همراه کاندیدای حزب جمهوری خواه، ریچارد نیکسون که پیشتر سمت معاون آیزنهاور را داشت، مناظراتی تلویزیونی برگزار کرد که اولین مناظرات تلویزیونی ریاست جمهوری در تاریخ آمریکا بودند. معروف است که نیکسون در این مباحثات عصبی و خیس عرق بود در حالی که کندی آرام و با متانت بود و همین از عوامل پیروزی او شد. بعضی‌ها حتی می‌گویند در مباحثات رادیویی نیکسون تأثیرگذارتر از کندی بود اما در تلویزیون این برعکس بود. به‌رحال این مناظرات تلویزیونی نقطه مهمی در تاریخ سیاسی آمریکا هستند زیرا از این به بعد بود که تلویزیون نقش مهمی در سیاست بازی کرد و جلوه خوب مقابل دوربین از ملزومات کاندیداهای ریاست جمهوری شد. در انتخابات نهایی در ۸ نوامبر ۱۹۶۰، کندی در جدالی بسیار نزدیک، نیکسون را مغلوب کرد.

کندی در ۲۰ ژانویه ۱۹۶۱، به عنوان سی و پنجمین رئیس‌جمهور آمریکا سوگند یاد کرد. او در سخنرانی افتتاحیه معروفش از آمریکایی‌ها خواست که شهروندانی فعال باشد. او گفت: «نپرسید کشورتان چه می‌تواند برای شما بکند، بلکه پرسید شما چه می‌توانید برای کشورتان بکنید». او همچنین از ملل دنیا خواست که به هم بپیوندند تا با «دشمنان مشترک انسان: استبداد، فقر، بیماری و خود جنگ» بجنگند.

- سیاست‌های خارجی

در ۱۷ آوریل ۱۹۶۱، کندی دستور حمله به کوبا به منظور تسخیر این کشور را صادر کرد. با همکاری سازمان سیا، ۱۵۰۰ تبعیدی کوبایی که در آمریکا آموزش دیده بودند تحت عنوان «بریگاد ۲۵۰۶» به

قصد براندازی حکومت کاسترو به جزیره رفتند اما سیا پشتیبانی مردمی کاسترو را دست کم گرفته بود. مردم بر خلاف انتظار از این حمله استقبال نکردند. در دو روز بعد و تا ۱۹ آوریل، دولت کاسترو اکثر تبعیدی‌های مهاجم را دستگیر کرده یا کشته بود و کندی برای آزادی ۱۱۸۹ نفر باقی‌مانده مجبور به مذاکره با کوبا شد. پس از گذشت ۲۰ ماه کوبا با دریافت محموله‌های غذا و دارو به ارزش ۵۳ میلیون دلار مهاجمان را آزاد کرد. این یک رسوایی بزرگ برای کندی بود اما او تمام مسئولیت آن را پذیرفت. در ۱۳ اوت ۱۹۶۱، دولت آلمان شرقی شروع به ساختن دیوار برلین و جدایی برلین شرقی از قسمت غربی این شهر کرد. این امر به علت حضور نظامی آمریکا در برلین غربی بود. کندی مدعی شد که این بر خلاف توافقات «چهار قدرت» است ولی با این حال جلوی احداث و پیشروی آن تا طول ۱۵۵ کیلومتری را نگرفت و مخالفتی جدی با این قضیه نکرد. بحران موشکی کوبا در ۱۴ اکتبر ۱۹۶۲ شروع شد. این بحران وقتی شروع شد که هواپیماهای جاسوسی آمریکایی از پایگاه‌های موشک‌های هسته‌ای میان‌برد شوروی در کوبا تصاویری تهیه کردند که استقرار موشک‌های شوروی در کوبا را مشخص می‌نمود. کندی در مقابل دوراهی مهمی قرار گرفته بود. اگر آمریکا به این پایگاه‌ها حمله می‌کرد جنگ جهانی هسته‌ای با شوروی به سادگی آغاز می‌شد و اگر دست به هیچ اقدامی نمی‌زد باید خطر وجود سلاح‌های هسته‌ای در چند کیلومتری خودش را می‌پذیرفت. خطر دیگر این بود که آمریکا به عنوان نیروی ضعیف‌تر، آن‌هم در نیم‌کره خودش، شناخته شود. بسیاری از مقامات نظامی و کابینه کندی خواستار حمله هوایی بودند اما کندی تنها دستور به قرنطینه دریایی داد و تمام کشتی‌ها را مورد بازرسی قرار داد. او شروع به مذاکراتی با شوروی کرد و تنها یک هفته بعد با رهبر وقت شوروی، نیکیتا خروشچف، به توافق رسید. خروشچف توافق کرد که موشک‌ها را از کوبا بیرون ببرد و آمریکا قول داد که هرگز به کوبا حمله نکند. همچنین در بند مخفی توافق قرار بر این شد که آمریکا تا شش ماه دیگر موشک‌های خود را از ترکیه خارج کند. پس از این حادثه که بیش از هر زمانی (حتی تا به امروز) در تاریخ، جهان را به جنگ هسته‌ای نزدیک کرد، کندی در مقابله با اتحاد شوروی بیشتر مراقب بود و تصمیم و سیاست بسیار خوبی را در این موضوع بسیار خطرناک و حساس اتخاذ کرد. کندی با اعلام این که «آنانی که انقلاب صلح‌آمیز را غیرممکن کنند، انقلاب خشونت‌آمیز را گریزناپذیر می‌کنند» با کمونیسم در آمریکای لاتین مبارزه می‌کرد. او «اتحاد برای پیشروی» را تأسیس کرد و کمک‌های مالی بسیاری به کشورهای آمریکای لاتین داد تا از انقلاب‌های کمونیستی در آن‌ها جلوگیری کند. او برای جا افتادن «اتحاد برای پیشروی» با فرماندار وقت پورتوریکو، «لوئیز مونوژ مارین»، همکاری نزدیکی داشت. مثال دیگری از باور ظاهری کندی به قدرت غیرنظامی برای پیشرفت جهان تأسیس «نیروهای صلح» بود. در این برنامه که تا به امروز نیز ادامه دارد، آمریکایی‌های

داوطلب به ملل در حال توسعه جهان در اموری چون تحصیلات، کشاورزی، پزشکی و ساخت و ساز کمک می‌کردند. کندی همچنین در مقابله با کمونیسم از نیروی نظامی محدودی استفاده می‌کرد، اما به‌هرحال او نیز همچون رؤسای جمهور قبلی در مقابله با گسترش کمونیسم مصمم بود و پیرو سیاست‌های قبلی آمریکا حمایت اقتصادی، سیاسی و نظامی از حکومت ویتنام جنوبی را ادامه داد. این حمایت شامل فرستادن مشاوران نظامی و نیروهای ویژه به منطقه نیز می‌شد. حضور آمریکا در منطقه مدام افزایش می‌یافت تا این‌که در دوره پس از کندی نیروهای رسمی آمریکا رسماً در جنگ ویتنام درگیر شدند. در ۲۶ ژوئن ۱۹۶۳، کندی به دیدار برلین غربی رفت و سخنرانی بسیار معروفی در ضدیت با کمونیسم ایراد کرد. هنگام سخنرانی کندی بعضی از مردم در سمت دیگر دیوار در برلین شرقی تجمع کرده بودند و با تشویق کندی عدم تمایل خود به تحت کنترل شوروی بودن را ابراز می‌کردند. کندی ساخت دیوار برلین را به عنوان مثالی از شکست کمونیسم عنوان کرد و گفت: «آزادی مشکلات بسیار دارد و دموکراسی کامل نیست، اما ما هیچ‌وقت مجبور به ساختن دیواری برای نگه‌داشتن مردمان در کشور نبوده‌ایم!». این سخنرانی به خاطر جمله «ایش بین این برلینر» (به آلمانی: Ich bin ein Berliner) (در آلمانی: «من شهروندی از برلین هستم») که از سوی کندی ایراد شد، بسیار معروف است. کندی همچنین پیشنهاد دهنده اصلی «معاهده محدودیت آزمایش» را داشت که طبق آن آزمایش اتمی در زمین، در اتمسفر و زیر آب ممنوع بود و تنها آزمایش‌های زیرزمینی مجاز شمرده می‌شدند. آمریکا، بریتانیا و شوروی هر سه این معاهده را امضا کردند و در اوت ۱۹۶۳ کندی آن را به قانون رسمی تبدیل کرد. او این معاهده را از بزرگ‌ترین دستاوردهای دوران خود می‌دانست. او در سال ۱۹۶۳ در سفر به ایرلند به همراه رئیس‌جمهور وقت ایرلند، آامون ده والرا، «بنیاد آمریکا و ایرلند» را تأسیس کردند. هدف این بنیاد ایجاد ارتباط بیشتر بین آمریکایی‌های ایرلندی‌الاصل و کشور ایرلند بود.

- سیاست‌های داخلی

کندی برای اشاره به برنامه داخلی خود از عبارت «خط مقدم جدید» استفاده می‌کرد. او از تخصیص بودجه فدرال به تحصیلات و مراقبت‌های پزشکی برای سالمندان و دخالت دولت در مبارزه با بحران اقتصادی خبر داد. کندی همچنین قول پایان تبعیض نژادی را داد. دادگاه عالی آمریکا در ۱۹۵۴ حکم به ممنوعیت جداسازی نژادی در مدارس عمومی را داده بود، اما هنوز نه تنها بسیاری از مدارس از این قانون سرپیچی می‌کردند، بلکه هنوز بسیاری از اتوبوس‌ها، رستوران‌ها، سینماها و دیگر اماکن عمومی نیز جداسازی می‌شدند. کندی مبارزه رسمی برای حقوق مدنی را در کمپینی در سال ۱۹۶۲ برای

رای‌دهندگان سیاه‌پوست آغاز کرد. در ۱۹۶۲، «جیمز مردیث» تصمیم گرفت که در دانشگاه می‌سی‌سی‌پی تحصیل کند، اما دانش‌آموزان سفیدپوست مانع او شدند. کندی ۴۰۰ مارشال فدرال و ۳۰۰۰ نیروی رسمی را به دانشگاه فرستاد تا از اینکه مردیث به راحتی اولین کلاس خود را می‌گذراند، اطمینان کسب شود. کندی همچنین مارشال‌های فدرالی را برای دفاع از «رانندگان آزادی» منصوب کرد. کندی از حقوق مدنی و انتگراسیون نژادی دفاع می‌کرد و در کمپین انتخاباتی‌اش در ۱۹۶۰ به «کورتا اسکات کینگ»، همسر مارتین لوتر کینگ پسر که در زندان به سر می‌برد، تلفن کرد که باعث محبوبیت بیشتر او بین جامعه سیاه‌پوستان شد؛ اما کندی وقتی به ریاست جمهوری رسید مخالفت‌هایی با جنبش حقوق مدنی ابراز کرد. او معتقد بود که این جنبش تنها سفیدپوستان جنوبی را بیشتر عصبانی می‌کند و تصویب قانون‌های حقوق مدنی در کنگره‌ای که اکثریتش با دموکرات‌های جنوبی بود را سخت‌تر می‌کند. در ۱۱ ژوئن وقتی فرماندار وقت آلاباما، جورج والاس از ورود دو دانشجوی سیاه به دانشگاه آلاباما جلوگیری کرد. کندی، مارشال‌های فدرال خود را برای مقابله با او به آلاباما فرستاد. عصر همان روز کندی سخنرانی معروفی در تلویزیون و رادیو در دفاع از حقوق مدنی ارائه داد. کندی، پیشنهاد تصویب قانونی را داد که بعدها و پس از مرگ او به عنوان «اعلامیه حقوق مدنی ۱۹۶۴» معروف شد. در ۱۹۶۳، کندی پیشنهاد اصلاحاتی مالیاتی را داد که در پس از مرگش و در ۱۹۶۴ توسط کنگره تصویب شدند. این یکی از بزرگ‌ترین کاهش‌های مالیاتی در تاریخ آمریکا بود که حتی از کاهش مالیاتی ریگان در ۱۹۸۱ نیز فراتر است.

- حمایت از برنامه‌های فضایی

کندی مصمم بود که آمریکا باید در مسابقه فضایی پیروز باشد. اتحاد شوروی در دانش فضایی از آمریکا جلوتر بود و کندی دریافت که آمریکا نمی‌تواند به پای شوروی برسد. او در سخنرانی در دانشگاه رایس در ۱۹۶۲ گفت: «هیچ ملتی که انتظار رهبری ملل دیگر را داشته باشد نمی‌تواند از این مسابقه فضایی عقب بماند» و «ما می‌خواهیم در این دهه به ماه برویم و این‌ها، نه به خاطر این که این‌ها کارهای آسانی هستند که به این خاطر که کارهایی سخت هستند!». کندی از کنگره خواست که بودجه‌ای به ارزش بیش از ۲ میلیارد دلار را برای پروژه آپولو تصویب کند. هدف این پروژه فرستادن انسان به کره ماه پیش از پایان دهه بود. در ۱۹۶۹، شش سال پس از مرگ کندی و پس از صرف ۱۱ میلیارد دلار، این هدف با قدم گذاشتن نیل آرمسترانگ و باز آلدترین به کره ماه برآورده شد. قطعه‌هایی از سخنرانی روز ۲۵ مه ۱۹۶۱ کندی در مورد قصد آمریکا برای فرود آمدن بر ماه در ترانه «آپولو» که توسط گروه آلن پارسونز پراجکت در ۱۹۹۶ خوانده شد استفاده شده‌اند.

- انتصاب در دادگاه عالی

کندی دو نفر را به دادگاه عالی آمریکا منصوب کرد؛ «بیران رایموند وایت» و آرتور جوزف گولدرگ (هر دو انتصاب به سال ۱۹۶۲).

- زندگی اجتماعی و خانواده

کندی و همسرش «جکی» (ژاکلین) نسبت به رئیس‌جمهوری‌ها و بانوان اول پیشین آمریکا بسیار جوان بودند و در محبوبیت بیشتر به ستاره‌های موسیقی و سینما می‌ماندند تا سیاستمداران. مدل‌های لباس آنان همه جا استفاده می‌شد و نشریات عامه‌پسند از عکس‌های آنان پر بود. کندی فضا و محیط کاخ سفید را عوض کرد. او باور داشت که کاخ سفید باید مکانی برای جشن گرفتن تاریخ، فرهنگ و دستاوردهای آمریکا باشد و هنرمندان، نقاشان، نویسندگان، دانش‌مندان، شاعران، موسیقی‌سازان، بازیگرها، برندگان نوبل و ورزشکاران بسیاری را به کاخ سفید دعوت می‌کرد. ژاکلین کندی نیز با تعویض فضای هنری و مبلمان کاخ سفید تقریباً تمام اتاق‌هایش را مجدداً تزئین کرد.

همچنین حضور دو فرزند جوان کندی، «کارولین» و «جان کندی پسر»، فضای کودکانه‌تری به کاخ سفید آورد. کندی‌ها بیرون محوطه کاخ سفید یک کودکستان، استخر شنا و خانه درختی تأسیس کردند. در پشت این ظاهر پر زرق و برق کندی‌ها مشکلات کمی نیز نداشتند و با تراژدی‌های خانوادگی بسیاری روبه‌رو بودند. ژاکلین در ۱۹۵۵ موردی از سقط جنین داشت و در ۱۹۵۶ دختر مرده‌ای به دنیا آورد. (این دختر بدون نام بود و در گورستان ملی آرلینگتون در کنار والدین‌شان به خاک سپرده شده اما می‌گویند که کندی‌ها می‌خواستند نام او را «آرابللا» بگذارند). تراژدی دیگر مرگ کودک تازه به دنیا آمده‌شان «پاتریک بویر کندی» در اوت ۱۹۶۳ بود. کاریزمای کندی و خانواده او باعث شد که دوره ریاست جمهوری او را با نام «کاملات» بشناسند. این نام‌گذاری وقتی اعتبار بیشتری یافت که بعدها بیوه کندی از علاقه شوهرش به نمایش موزیکالی به همین نام در برادوی صحبت کرد.

- ترور و پیامدهای آن

کندی در روز جمعه ۲۲ نوامبر ۱۹۶۳ در ساعت ۱۲:۳۰ بعد از ظهر در دالاس، تگزاس به قتل رسید. «لی هاروی اسوالد» در ساعت ۷ بعد از ظهر همان روز به جرم قتل یک مأمور پلیس دالاسی مجرم شناخته شد و در ساعت ۱۱:۳۰ شب به‌عنوان قاتل رئیس‌جمهور معرفی شد. اسوالد تنها دو روز بعد در ایستگاه پلیس دالاس توسط «جک روبری» به قتل رسید.



«لی هاروی اسوالد» اعلام کرد که او به کسی تیراندازی نکرده و مدعی شد که دارند از او به عنوان «طعمه» استفاده می‌کنند. او مدعی شد که عکسی که او را با سلاح قتاله نشان می‌داد جعلی است و صورت او را به بدن کس دیگری چسبانده‌اند. به دلیل مرگ او، بی‌گناهی یا مجرمی‌اش هرگز در دادگاهی اثبات نشد. بعضی منتقدان می‌گویند که اسوالد هیچ نقشی در این ترور نداشته‌است. پنج روز پس از مرگ اسوالد رئیس‌جمهور جدید، لیندون ب. جانسون، «کمیسیون وارن» را تشکیل داد تا پرونده این ترور بیشتر بررسی شود. این کمیسیون نتیجه گرفت که اسوالد به تنهایی در قتل دست داشته‌است. تحقیقاتی که بعدها در دهه هفتاد توسط «کمیته انتخابی مجلس برای ترورها» صورت گرفت نیز قاتل بودن اسوالد را تأیید کرد، اما این کمیته ادعا کرد که او احتمالاً تنها بخشی از دسیسه برای قتل رئیس‌جمهور بوده‌است. با این حال این کمیته مدرکی دال بر شرکت کس دیگری در این دسیسه ارائه نکرد. منتقدان تئوری‌های بسیاری در چگونگی دقیق قتل کندی و مسئولان آن ارائه کرده‌اند که با همدیگر و با گزارش‌های رسمی دولت بسیار متفاوت هستند. از مهم‌ترین مسائلی که مطرح می‌شود می‌توان به تعداد گلوله‌ها، جهتی که گلوله‌ها از آن شلیک شدند، و این که کدام یک از گلوله‌ها به رئیس‌جمهور و کدام به فرماندار «جان کانلی» برخورد کرده، اشاره کرد. تئوری‌های مختلف هر کدام کسی را مسئول مرگ کندی می‌دانند. معروف‌ترین این مسئولان فرضی از این قرارند: سیا، مافیا، کاگب، موساد، اشراقیون، فیدل کاسترو، لیندون ب. جانسون (نایب رئیس‌جمهور) و نوعی ائتلاف نظامی-صنعتی به رهبری ژنرال‌های ارتش. فیلمی به نام جی اف کی توسط الیور استون در سال ۱۹۹۱ و در همین رابطه ساخته شده‌است. موضوع سریال ۱۱/۲۲/۶۳ و همچنین فیلم پارکلند در همین رابطه است.

- میراث و خاطره

تلویزیون مهم‌ترین منبع خبری آخرین اخبار از قتل جان اف. کندی بود تا جایی که روزنامه‌های فردا بیشتر از این که به عنوان منبعی برای اخبار باشند برای یادگاری مناسب بودند. شبکه‌های تلویزیونی آمریکا برای اولین بار به پوشش خبری ۲۴ ساعته روی آوردند. تشییع جنازه کندی و قتل لی هاروی اسوالد به‌طور مستقیم از تلویزیون آمریکا و بعضی کشورهای دیگر پخش شدند. می‌توان گفت که از همین جا بود که تلویزیون به عنوان یک منبع خبری مهم در مقابل روزنامه‌ها قد علم کرد.

در ۱۴ مارس ۱۹۶۷ بدن کندی به قبر و مکان یادبودی همیشگی در گورستان ملی آرلینگتون انتقال داده شد. سفیر سازمان ملل، آدلای استیونسون، اعلام کرد که «همه ما اندوه مرگش را تا روز مرگ خود به همراه خواهیم داشت». کندی به همراه همسر و کودک مرده‌شان به خاک سپرده شده و قبر برادرانش



رابرت و ادوارد نیز همان نزدیکی هاست. قبر او با «شعله جاودان» تزیین شده است. بسیاری از سخنرانی‌های کندی، به خصوص سخنرانی افتتاحیه‌اش، از معروف‌ترین سخنرانی‌های تاریخ به‌شمار می‌روند و با وجود دوران نسبتاً کم ریاست جمهوری وی و عدم تغییر قانونی مهمی در زمان او معمولاً در کنار آبراهام لینکلن، جورج واشینگتن و فرانکلین د. روزولت به عنوان یکی از بهترین رئیس‌جمهورهای تاریخ آمریکا از طرف مردم برگزیده می‌شود.

یاد کندی به طرق مختلفی در فرهنگ آمریکا زنده نگاه داشته شده است. به افتخار یاد او، در ۲۴ دسامبر ۱۹۶۳، فرودگاه بین‌المللی «آدلایواید» نیویورک به فرودگاه بین‌المللی جان اف. کندی تغییر نام داد. ناو جنگی «یواس اس جان اف. کندی» در ۳۰ آوریل ۱۹۶۴ به یاد او شروع به کار کرد. دانشگاه جان اف. کندی در ۱۹۶۵ در پلزن هیل، کالیفرنیا تأسیس شد. خانه او در بروکلین، ماساچوست جلوه‌ای تاریخی و ملی به‌شمار می‌رود. کیپ کاناورال در ۱۹۶۳ به کیپ کندی تغییر نام داد اما بعدها و در ۱۹۷۳ دوباره به نام اصلی‌اش برگشت. همچنین صدها مدرسه در سراسر دنیا به افتخار کندی نامگذاری شده‌اند. «انجمن اخوت فی کاپا تتا» در انستیتو پلی تکنیک ووستر به کندی مقام «برادر» را اعطا کرد. در ایران یک میدان در ابتدای بزرگراه شهید چمران (پارک وی سابق) پس از ساخت به یادبود وی «میدان کندی» نام‌گذاری گردید که پس از انقلاب ۱۳۵۷ ایران به «میدان توحید» تغییر نام داده شد. کندی پس از مرگ و در ۱۹۶۳ مدال رئیس‌جمهوری آزادی را دریافت کرد و چهره او هنوز زینت‌بخش سکه نیم‌دلاری در آمریکا است.

– انتقادات

با وجود این که می‌توان کندی را از محبوب‌ترین ریاست‌جمهوری‌های تاریخ آمریکا خواند بسیاری از منتقدان بر این باورند که او لیاقت این محبوبیت را ندارد. آنان ادعا می‌کنند که او جوان و کاریزماتیک بود ولی فرصتی برای دستاوردهای بسیار در زمان ریاست جمهوری خود نیافت. با قبول این دلیل باید گفت که محبوبیت او بیشتر به این دلیل بود که بسیاری از برنامه‌هایی که نهایتاً بسیار به نفع مردم آمریکا شدند در زمان او آغاز گشتند. بر خلاف اکثر رئیس‌جمهوران آمریکا دوران ریاست جمهوری او تقریباً از جنجال‌ها و رسوایی‌های مختلف به دور بود. اعلامیه حقوق مدنی که او در ژوئن ۱۹۶۳ به کنگره داد بعدها توسط برادرش رابرت اف. کندی تا حدودی به کار بسته شد و در زمان لیندون ب. جانسون در ۱۹۶۴ کاملاً عملی شد. زندگی خصوصی کندی نیز مورد انتقادات و گفتگوهای بسیاری است. مشکلات جدی سلامتی او که از عموم مردم پنهان می‌ماند (برای مثال بیماری آدیسون او)، داروهای بسیاری که مصرف

می‌کرد، سابقه طول و درازش در روابط عشقی پس از ازدواج همچون شایعاتی درباره ارتباط با مرلین مونرو (ستاره سینمای آن دوره) و ارتباطات غیرمستقیم با بعضی جنایت‌کاران از مسائلی است که منتقدان در مورد آن‌ها نوشته‌اند. کتاب «طرف سیاه کاملاوت» (۱۹۹۸) از سیمور هرش اثری کاملاً انتقادی به زندگی خصوصی کندی است. «یک زندگی ناتمام» (۲۰۰۳) از «رابرت دالک» یک بیوگرافی بی‌طرفانه‌تر است اما اطلاعات و جزئیات بسیاری راجع به مسائل سلامتی کندی دربردارد. یکی از معروف‌ترین منتقدان کندی نوآم چامسکی است. کتاب او «تفکری دوباره به کاملاوت: جی اف کی، جنگ ویتنام و فرهنگ سیاسی آمریکا» (۱۹۹۳) تصویری جدید و کاملاً متضاد با تصویر عمومی دوران کندی می‌دهد. این کتاب بیشتر سیاست‌های کندی را نقد می‌کند و از زوایای تازه‌ای به نقد کندی می‌پردازد. به‌طور مشخص، چامسکی و بسیاری دیگر افزایش حضور نظامی آمریکا در ویتنام تحت تأثیر کندی را از کارهای منفی او می‌دانند.

به هر حال با این وجود و انتقاداتی که به هر رئیس‌جمهوری می‌تواند وارد شود، در کل کندی را از محبوب‌ترین و بهترین رؤسای جمهورهای تاریخ آمریکا می‌دانند که امروزه نیز نام کندی‌ها بیش از هر رئیس‌جمهوری در تاریخ آمریکا در بین مردم یاد می‌شود و محبوبیت و نفوذ خانواده اشرافی آن‌ها نیز هر دوره بیشتر از قبل هم می‌شود! ضمن این‌که او رئیس‌جمهوری بود که محبوبیت فراوانی علاوه بر آمریکا در کشورهای دیگر جهان به خصوص مردم آلمان داشته و دارد.

✓ توماس جفرسون

توماس جفرسون (به انگلیسی: Thomas Jefferson) (زاده ۱۳ آوریل ۱۷۴۳ در شهر شِدولِ مستعمره ویرجینیا - درگذشته ۴ ژوئیه ۱۸۲۶) یکی از متفکرین اصلی و بنیانگذاران آمریکا (برای ترویج ایده‌آل‌های جمهوری‌خواهی در آمریکا)، نویسنده اصلی اعلامیه استقلال ایالات متحده آمریکا و از ۱۸۰۱ تا ۱۸۰۹ میلادی دو دوره متوالی چهار ساله سومین رئیس‌جمهور آمریکا بود.

وی هم‌چنین، باستان‌شناس، دیرین‌شناس و نویسنده بود. او دانشگاه ویرجینیا را در سال ۱۸۱۹ میلادی، بنیان نهاد.

- تولد و کودکی

توماس جفرسون در ۱۷۴۳ در مستعمره ویرجینیا در آمریکای بریتانیا در خانواده‌ای نزدیک به اشخاص برجسته ویرجینیا به دنیا آمد. وی سومین فرزند از هشت فرزند خانواده بود. مادر وی جین رندولف دختر

ایشام رندولف (ناخدای کشتی و گاهی کشاورز) بود. پدر وی پیتر جفرسون از نژاد ویلزی یک نقشه‌بردار، کشاورز و بازرس کشاورزی البه مارله در ویرجینیا بود. زمانی که سرهنگ ویلیام رندولف در ۱۷۴۵ درگذشت پدر توماس وظیفه نگهداری از مزرعه تاکاهو، املاک ویلیام رندولف و پسر خردسال وی توماس مان رندولف را به دست گرفت. همان سال خانواده توماس به تاکاهو تغییر مکان دادند و به مدت ۷ سال در آن جا ماندند تا زمانی که به خانه خود در البه مارله بازگشتند تا در آن جا پیتر به مقام کلنی (مقامی مهم در آن زمان) دست یابد.

#### - تحصیل

در سال ۱۷۵۲ وی در مدرسه‌ای محلی به مدیریت ویلیام داگلاس تحصیل کرد. وی در سن نه سالگی خواندن به زبان‌های فرانسوی، لاتین و یونانی را آغاز کرد. در سال ۱۷۵۷ زمانی که چهارده سال داشت پدرش درگذشت و به وی ۲۰ کیلومتر مربع زمین و تعداد بسیاری برده ارث رسید. وی خانه خود را در آن جا بنا کرد که بعدها با نام مانتیسلو شناخته شد. از ۱۷۵۸ تا ۱۷۶۰ در مدرسه وزیر فرهیخته جمیز مائوری (James Maury) در گوردونزویل ویرجینیا به تحصیل پرداخت. با زندگی با خانواده مائوری از تحصیلات کلاسیک و تاریخ و علوم بهره‌مند شد. در سال ۱۷۶۰ وی در ۱۶ سالگی وارد کالج ویلیام و مری شد و در آن جا به تحصیل رشته حقوق زیر نظر استاد خود جورج وایت پرداخت و با بالاترین افتخارات فارغ‌التحصیل شد. سپس در دانشکده فلسفه همان دانشگاه، زیر نظر استاد خود ویلیام اسمال به مطالعه ریاضیات، متافیزیک و فلسفه پرداخت. ویلیام اسمال، توماس جفرسون را با نوشته‌های نویسندگان تجربه‌گرای بریتانیا مانند جان لاک، فرانسیس بیکن و آیزاک نیوتن آشنا کرد. توماس جفرسون این سه نفر را «بزرگترین مردانی که جهان زاییده‌است» خواند. وی همچنین به نواختن ویولن و خواندن تاسیتوس و هومر روی آورد. وی در سال ۱۷۶۲ با بالاترین نمرات فارغ‌التحصیل شد و در ۱۷۶۷ به هیئت وکلای ویرجینیا پیوست.

#### - خانواده

در یکم اکتبر ۱۷۶۵ بزرگترین خواهر وی در سن ۲۵ درگذشت. توماس برای مدتی برای مرگ وی سوگوار بود. زیرا خواهر وی، خود نیز روشن‌فکر و همفکر توماس بود. وی هر سال با پرونده‌های قضایی زیادی سر و کار داشت. در ۱۷۷۲ با مارتا ویلز اسکلتون بیوه، ازدواج کرد و او را برای زندگی به یک خانه کوهستانی نیم‌ساخته در مانتیسلو برد.

توماس جفرسون در سال ۱۷۸۵ و پس از بنجامین فرانکلین به عنوان سفیر آمریکا در امپراتوری اول فرانسه برگزیده شد. حمایت وی از افزایش اقتدار دولت مرکزی باعث شد تا جرج واشینگتن در سال ۱۷۸۹ وی را به عنوان وزیر امور خارجه ایالات متحده آمریکا برگزیند. همدلی او با انقلاب فرانسه منجر به اختلاف با الکساندر همیلتون شد و کناره‌گیری از این سمت در سال ۱۷۹۳ شد.

به روشنی می‌نوشت هر چند سخنران خوبی نبود اما در کنگره ویرجینیا از قلم به جای زبان برای بیان باورهای خود استفاده می‌کرد. او در ۳۳ سالگی اعلامیه استقلال آمریکا را طرح‌ریزی کرد. در سال‌های بعد تلاش او بر این بود که نظراتش را به واقعیت بدل کند. مهم‌ترین کار وی در این سال‌ها نوشتن لایحه آزادی مذهبی برای ایالت ویرجینیا بود که در ۱۷۸۶ تصویب شد. در زمان بروز اختلافات سیاسی در میان دولتمردان و دو حزب اصلی حزب دموکرات-جمهوری‌خواه و حزب فدرالیست، جفرسون رهبری جمهوری‌خواهان همدل با آرمان‌های انقلاب فرانسه را بر عهده گرفت. توماس جفرسون مخالف فدرالیسم و دولت مرکزی مقتدر و مدافع حقوق ایالت‌ها بود. در اوج درگیری‌های حزبی توماس جفرسون در یک نامه محرمانه نوشت: «من در حضور خدای سوگند خورده‌ام که دشمن همیشگی هرگونه خودکامگی در اندیشه بشر باشم».

با وجود عدم تمایل چندان برای نامزد انتخابات ریاست جمهوری سال ۱۷۹۶ آمریکا شد. جان آدامز پیروز این انتخابات شد ولی جفرسون توانست برای معاونت ریاست جمهوری، رای کافی کسب کرد. در آن زمان به دلیل نقصی که در قانون اساسی وجود داشت با وجود آن که رقیب انتخاباتی جان آدامز بود، به معاونت او برگزیده شد.

در سال ۱۸۰۰ نقص موجود در قانون اساسی آمریکا باعث ایجاد مشکل جدی‌تری شد. درحالی‌که جمهوری‌خواهان سعی داشتند رئیس‌جمهور و معاون او هر دو از حزب خودشان باشند جفرسون و آرون بر رای برابری برای رسیدن به مقام رئیس‌جمهور داشتند. در آن زمان بر اساس قانون اساسی، مجلس نمایندگان ایالات متحده آمریکا مسئول رسیدگی و حل این مشکل بود. با وجود اختلافات گذشته، الکساندر همیلتون با جفرسون، از انتخاب جفرسون پشتیبانی کرد و بدین ترتیب توماس جفرسون به عنوان سومین رئیس‌جمهوری آمریکا برگزیده شد.

جفرسون نخستین رئیس‌جمهور ایالات متحده آمریکا است که مراسم تحلیف ریاست‌جمهوری خود را

در شهر واشینگتن، دی.سی. به جا آورد. جفرسون علایق و مهارت‌هایی متفاوت در زمینه‌های مختلف از امور آموزشی گرفته تا معماری و موسیقی داشت. جفرسون در حالی دور دوم ریاست جمهوری خود را در سال ۱۸۰۹ به پایان رساند که تلاش کرده بود کشورش را از درگیر شدن در جنگ‌های ناپلئون در اروپا برحذر دارد. مهم‌ترین وقایع در طول ریاست جمهوری وی خرید ایالت لوئیزیانا در ۱۸۰۳ و سفر اکتشافی لوئیس و کلارک (۱۸۰۴-۱۸۰۶) هستند. از دیگر اقدامات او در دوران ریاست جمهوری می‌توان به کاهش هزینه‌های ارتش و نیروی دریایی، کاهش بودجه، کاهش مالیات بر ویسکی، کاهش بدهی‌های کشور تا یک سوم، و سرکوب دزدان دریایی مزاحم کشتی‌های آمریکایی در دریای مدیترانه بودند. با این‌که در قانون اساسی آمریکا تبصره‌ای در مورد تملک اراضی جدید پیش‌بینی نشده بود، جفرسون در ۱۸۰۳ اقدام به خرید ایالت لوئیزیانا از ناپلئون بناپارت کرد.

توماس جفرسون به همراه مارتین ون بیورن تنها کسانی هستند که توانسته‌اند به عنوان دبیر دولت آمریکا، معاون رئیس‌جمهور ایالات متحده آمریکا و رئیس‌جمهور آمریکا خدمت کنند.

به عنوان یک سیاست‌مدار فیلسوف وی حامی روشنگری بود و بسیاری از رهبران روشن‌فکر در بریتانیا و فرانسه را می‌شناخت. وی کشاورزان مستقل که در زمین خود کشت می‌کنند را به صورت نمونه ایده‌آلی برای ارزش‌های جمهوری خواهی می‌دید و معتقد بود که خط مشی سیاسی دولت باید به سود وی باشد. وی به شهرها و سرمایه‌گذاران بی‌اعتماد بود و طرفدار حقوق ملت و یک دولت فدرال به شدت محدود شده بود. دموکراسی جفرسونی به نام وی نامگذاری شده‌است. وی همچنین به همراه جیمز مدیسون پایه‌گذار حزب دموکرات-جمهوری خواه است که به مدت ۲۵ سال سیاست‌های آمریکا را قبضه کرده بود. وی همچنین فرماندار ایالت ویرجینیا (۱۷۷۹-۱۷۸۱) در زمان جنگ و نخستین دبیر دولت آمریکا (۱۷۸۹-۱۷۹۳) و دومین معاون رئیس‌جمهور ایالات متحده آمریکا (۱۷۹۷-۱۸۰۱) بود.

- دادارباوری

همانند دیگر بنیان‌گذاران آمریکا، توماس جفرسون، یک دادارباور بود که خرد را برتر از وحی انگاشته و دکترین‌های سنتی مسیحیت، از جمله تولد عیسی از دختری باکره، گناه نخستین و رستاخیز مسیح را مردود و غیر منطقی می‌پنداشت. در عین‌اینکه جفرسون به انگاره‌های ارتدکس مسیحیت باور نداشت، مردی معتقد به اخلاقیات و معنویات بود.

تحت تأثیر شیمیدان و فیلسوف بریتانیایی، جوزف پریستلی، جفرسون بخشی از نبوغ شگفت‌انگیز و

بی‌همتای خود را صرف شناخت ویژگی‌های شخصیتی تاریخی مسیحیت، عیسای ناصریه کرد. جفرسون معتقد بود که پیام عیسی توسط یکی از حواریونش بنام «پولس» به همراه چهار نویسنده انجیل عهد جدید و اصلاح‌گران پروتستان، به ورطه فساد و تباهی کشانده شده‌است. بر اثر این نگرش، هنگامی که رئیس‌جمهور آمریکا بود، تیغی برداشته و به جان انجیل افتاد و قسمت‌هایی را که اشاره به معجزه و موارد ماوراءالطبیعه داشت از انجیل بُرید و به زباله‌دان انداخت و تنها بخش‌هایی را دست نخورده گذاشت که به تمثیل و مسائل اخلاقی مربوط بود. حاصل و برآمد این کار، نوشتاری شد با فرنام «فلسفه عیسای ناصریه» و تأکیدی بر باور جفرسون که عیسی نه ملکوتی بود و نه الهی، بلکه آموزگاری بود برای عقل سلیم که تلاش خود را بر اخلاقیات متمرکز کرده بود. بعدها، بر پایه انجیل‌های یونانی، لاتین، فرانسوی و انگلیسی، پژوهشی را به ثمر رساند با فرنام «زندگی و اصول اخلاقی عیسی» که به انجیل جفرسون شناخته می‌شود. او به یکی از دوستانش گفته بود: «من یک مسیحی واقعی هستم که پیرو دکترین‌های اخلاقی عیسی است.» برای جفرسون، معجزه، پوچ و بی‌معنی بود. او، پیام‌های اخلاقی عیسی را مرکز ثقل باورهای خود قرار داده بود...

وی حامی جدایی دین از سیاست و نویسنده قانون آزادی ادیان ویرجینیا بود. از دید جفرسون، جدایی دین از سیاست، راهی برای محو مذهب نبود. بلکه این کار، ضامن حفظ حقوق تمامی مذاهب در جامعه بود. او میان داشتن اندیشه مذهبی و اعتقاد به سکولاریسم تضادی نمی‌دید. او تلاش خود برای وارد کردن جدایی دین از نهاد دولت در قانون اساسی ایالات متحده آمریکا و اجرایی کردن آن در ویرجینیا از سال ۱۷۸۶ را یکی از سه کار عظیم در همه عمر خود می‌خواند.

- سال‌های آخر

جفرسون در مانتیسلو بازنشسته شد تا بتواند زمان بیشتری برای فکر کردن درباره‌ی طرح‌های بزرگ خود برای دانشگاه ویرجینیا داشته باشد. یک اشراف‌زاده فرانسوی بیان داشت که «او خانه و اندیشه‌اش را در بلندی قرار داده‌است که از آن جا می‌تواند جهان را با دید دیگری ببیند».

- درگذشت

توماس جفرسون در چهارم ژوئیه ۱۸۲۶، درست پنجاه سال پس از امضای اعلامیه استقلال ایالات متحده آمریکا که خود از پایه‌گذاران این اعلامیه بود در شهر مانتیسلو ایالت ویرجینیا در سن هشتاد و سه سالگی درگذشت. او وصیت کرده بود که بر روی سنگ مزارش بنویسند: «بنیان‌گذار قانون آزادی مذهب و جدایی

### ✓ جیمز ناکس پولک

جیمز ناکس پولک (به انگلیسی: James K. Polk) (زاده ۲ نوامبر ۱۷۹۵ - درگذشته ۱۵ ژوئن ۱۸۴۹) یازدهمین رئیس جمهور آمریکا بود. او که از حزب دموکرات بود مابین سال‌های ۱۸۴۵ تا ۱۸۴۹ میلادی ریاست جمهوری آمریکا را بر عهده داشت.

جیمز ناکس پولک آخرین نفر از طرفداران جکسون بود که به کاخ سفید راه یافت. جیمز پولک نوامبر سال ۱۷۹۵ در کارولینای شمالی به دنیا آمد. پولک در تحصیلات کوشا و جدی بود و سال ۱۸۱۸ با درجه ممتاز از دانشگاه کارولینای شمالی فارغ‌التحصیل شد. به عنوان وکیلی جوان، پس از ورود به دنیای سیاست، از دوستان اندرو جکسون شد. در مجلس نمایندگان بین سال‌های ۱۸۳۵ تا ۱۸۳۹ رئیس بود و پس از آن فرماندار تنسی شد. در انتخابات سال ۱۸۴۴ دموکرات‌ها، پولک را برای نامزدی مقام معاونت ریاست جمهوری و مارتین ون بورن را به عنوان نامزد احراز مقام ریاست جمهوری در نظر داشتند. هنری کلی نیز نامزد حزب ویگ بود. ون بورن و کلی هر دو ترجیح می‌دادند در تبلیغات انتخاباتی درباره توسعه‌طلبی سکوت کنند. در نتیجه اعلام کردند که مخالف الحاق تگزاس به خاک آمریکا هستند. در این میان پولک صریحاً و به‌طور علنی گفت که تگزاس باید دوباره به خاک آمریکا ضمیمه شود و اورگان نیز مجدداً تصرف شود. جکسون سالخورده به‌درستی دریافت که مردم موافق توسعه خاک آمریکا هستند و از حزب خواست‌گزینش نامزدی را که به سرنوشت آشکار ملت متعهد باشد، در نظر گیرند. در کنوانسیون حزب دموکرات این دیدگاه غالب شد و به همین دلیل جیمز پولک را به عنوان نامزد دموکرات‌ها معرفی کردند. ویگ‌ها با تمسخر می‌پرسیدند که جیمز پولک کیست؟ و دموکرات‌ها پاسخ می‌دادند او نامزدی است که موافق توسعه خاک آمریکا است. جیمز پولک، هنری کلی نامزد ویگ‌ها را شکست داد و یازدهمین رئیس‌جمهوری آمریکا شد، در آن زمان جمعیت آمریکا ۲۳ میلیون و ۱۹۱ هزار و ۸۷۶ نفر بود. مسئله تگزاس مورد توجه جنوبی‌ها بود و مردم شمال به سرنوشت اورگان علاقه‌مند بودند اما جیمز پولک کالیفرنیا را نیز می‌خواست. پیش از آن که جیمز پولک کار خود را به عنوان رئیس‌جمهوری آغاز کند، کنگره طی مصوبه‌ای پیشنهاد الحاق تگزاس را تصویب کرد و در حقیقت جیمز پولک وارث احتمال جنگ با مکزیک شد.

موضع جیمز پولک در قبال قضیه اورگان این‌طور نشان می‌داد که پولک خطر جنگ احتمالی با بریتانیا را نیز پذیرفته‌است. دموکرات‌ها مدعی تمامی منطقه اورگان بودند، که از شمال کالیفرنیا تا عرض جغرافیایی



۴۰-۵۴ درجه، یعنی مرز جنوبی آلاسکا که در آن زمان متعلق به روسیه بود را در بر می‌گرفت. افراط‌گرایان شعار می‌دادند که «یا ۴۰-۵۴ درجه یا جنگ»، اما پولک از واقعیت‌های دیپلماتیک آگاهی داشت و می‌دانست با هیچ جنگ کوتاه مدتی نمی‌توان تمامی اورگان را بدست آورد. خوشبختانه پولک و بریتانیایی‌ها هیچ‌کدام طالب جنگ نبودند. او برای معامله با بریتانیایی‌ها پیشنهاد داد تا مرزهای کانادا در امتداد مدار جغرافیایی ۴۹ درجه از کوه‌های راکی تا اقیانوس آرام، گسترش یابد. بریتانیایی‌ها ابتدا این پیشنهاد را رد کردند و پولک تهدید کرد در این صورت آمریکا مدعی تمام منطقه می‌شود. در نهایت بریتانیایی‌ها مدار جغرافیایی ۴۹ درجه را پذیرفتند اما قرار شد دماغه جنوبی جزیره ونکوور را نیز شامل شود. این پیمان سال ۱۸۴۶ امضا شد.

الحاق کالیفرنیا به خاک آمریکا اندکی دشوارتر بود. پولک هیأتی را به مکزیک فرستاد تا به مکزیک پیشنهاد کنند در ازای دریافت ۲۰ میلیون دلار و بخشیدن بدهی‌ها و خسارت‌هایی که آمریکا مدعی آن بود، کالیفرنیا و نیومکزیکو به آمریکا داده شود. هیچ رهبر مکزیکی نمی‌توانست از نصف کشورش صرف‌نظر کند و همچنان بر سر قدرت بماند از همین رو هیئت اعزامی پولک در مکزیک پذیرفته نشدند و پولک ژنرال زاخاری تیلور را به منطقه مورد اختلاف فرستاد. نیروهای مکزیکی این اقدام را تجاوز تلقی کرده و به نیروهای ژنرال تیلور حمله کردند. کنگره اعلام جنگ کرد و با وجود مخالفت اغلب شمالی‌ها، کنگره از اقدام نظامی پشتیبانی کرد. نیروهای آمریکایی پس از پیروزی‌های مکرر، مکزیکو سیتی را اشغال کردند. در نهایت سال ۱۸۴۸، مکزیک از نیومکزیکو و کالیفرنیا صرف‌نظر و در عوض ۱۵ میلیون دلار دریافت کرد. پریزیدنت پولک مناطق وسیعی را به خاک آمریکا افزود که بهای آن تسریع، جنگ شمال و جنوب بر سر مسئله توسعه برده داری بود. پولک در حالی دفترش را ترک کرد که از کار سخت و زیاد به‌شدت فرسوده و بیمار شده بود. جیمز پولک نزدیک به ۳ ماه بعد از اتمام دوره ریاست جمهوری‌اش در نشویل تنسی در گذشت.

### ✓ کالوین کولیج

جان کالوین کولیج (به انگلیسی: Calvin Coolidge) /'ku:lɪdʒ/ (زاده ۴ ژوئیه ۱۸۷۲ - درگذشته ۵ ژانویه ۱۹۳۳) سی‌امین رئیس‌جمهور ایالات متحده آمریکا (۱۹۲۹-۱۹۲۳) بود. کولیج که وکیلی جمهوری‌خواه و اهل ورمانت بود، در سلسله مراتب سیاست ایالتی ماساچوست ترقی کرد و نهایتاً فرماندار آن ایالت شد. مدیریت اعتصاب پلیس بوستون در سال ۱۹۱۹ از سوی او، توجه ملی را به سوی او جلب کرد و باعث شد او به عنوان مرد اقدام‌های قاطع مشهور شود. اندک زمانی بعد، او در سال ۱۹۲۰ به عنوان



۲۹مین معاون رئیس‌جمهور برگزیده شد و پس از مرگ ناگهانی وارن جی. هاردینگ در سال ۱۹۲۳ به ریاست جمهوری رسید. او که در سال ۱۹۲۴ در انتخابات ریاست جمهوری به پیروزی رسید، به عنوان یک محافظه‌کار حامی دولت کوچک و نیز شخصی که بسیار کم حرف می‌زده، گرچه حس طنز خوبی داشته، مشهور شد. کوليج اعتماد عمومی به کاخ سفید را پس از رسوایی‌های سلف خود بازگرداند، و با محبوبیت قابل توجهی این منصب را ترک کرد. آن طور که یک زندگی‌نامه‌نویس کوليج بیان کرده، «او روح و امیدهای طبقه متوسط را تجسم بخشید، توانست آمال آنان را درک کرده و نظر آن‌ها را بیان کند. این که او روح متوسط را نمایندگی کرد قانع‌کننده‌ترین برهان بر قوت اوست.» متأسفانه بازنشستگی کوليج نسبتاً کوتاه بود و او در سن ۶۰ سالگی در سال ۱۹۳۳، کمتر از دو ماه پیش از این که جانشین مستقیمش، هربرت هوور، منصب را ترک کند درگذشت. او چهارمین رئیس‌جمهور از پنج رئیس‌جمهوری است که در دوره جانشین مستقیمشان درگذشته‌اند. برخی بعدتر از کوليج به عنوان بخشی از نارضایتی عمومی از دولت لسه فر انتقاد کردند. در دوره دولت رونالد ریگان محبوبیت او دچار تحولی مجدد شد، ولی ارزیابی نهایی از ریاست جمهوری او بین کسانی که کاهش اندازه برنامه‌های دولتی توسط او را تأیید می‌کنند و آنانی که معتقدند دولت فدرال باید بیشتر در تنظیم و کنترل کردن اقتصاد درگیر باشد، دو دسته است.

#### ✓ دوايت آيزنهاور

دوايت ديويډ آيزنهاور (به انگلیسی: Dwight David "Ike" Eisenhower) معروف به «آیک» (زاده ۱۴ اکتبر ۱۸۹۰ – درگذشته ۲۸ مارس ۱۹۶۹) ژنرال پنج ستاره و سیاست‌مدار آمریکایی بود که از سال ۱۹۵۳ تا ۱۹۶۱ به عنوان سی و چهارمین رئیس‌جمهور ایالات متحده آمریکا مشغول به فعالیت بود.

او در طول جنگ جهانی دوم عنوان «ژنرال ارتش» را دارا بود و فرمانده عالی نیروهای متفقین در اروپا بود. آيزنهاور از حزب جمهوری‌خواه بود. در سال ۱۹۵۰ هری ترومن از ژنرال آيزنهاور که سمت‌های نظامی متعددی را تا آن زمان تجربه کرده بود، خواست تا ریاست نیروهای ناتو را در اروپا بپذیرد. وی دو سال بعد در کنوانسیون حزب جمهوری‌خواه به عنوان نامزد این حزب برای انتخابات ریاست جمهوری معرفی شد. وی سپس «آدلای استیونسون»، رقیب خود در انتخابات ۱۹۵۲ را شکست داد و رئیس‌جمهور آمریکا شد. آيزنهاور طی دو دوره تصدی مقام ریاست جمهوری آمریکا، سیاست‌های داخلی را تعدیل کرد. وی معتقد بود که در عصری که ملی‌گرایی نوین، تکثیر موشک‌های اتمی و سفرهای فضایی رواج پیدا کرده است، باید در جست‌وجوی صلح بود. او درصدد بود تا اتحاد آمریکا را با کشورهای هم‌پیمان تقویت کرده و واشینگتن

را برای مقاومت در برابر تهاجم «سرخ» به اروپا، آسیا و آمریکای لاتین آماده نگه دارد. مطابق با دکتترین آیزنهاور در سال ۱۹۵۷، سطح تعهدات آمریکا به امور کشورهای خاورمیانه افزایش یافت. آیزنهاور در ۲۰ ژانویه ۱۹۵۳ میلادی، ریاست جمهوری آمریکا را در دست گرفت. دوايت آیزنهاور در ۲۸ مارس ۱۹۶۹ در سن ۷۸ سالگی بر اثر نارسایی قلبی درگذشت.

## ✓ ال گور

آلبرت آرنولد گور جونیور (به انگلیسی: Albert Arnold Gore, Jr.) (۳۱ مارس ۱۹۴۸) مشهور به آل گور، فعال محیط زیست و سیاستمدار آمریکایی برنده جایزه صلح نوبل است. وی از ۱۹۸۳ تا ۱۹۸۵ نماینده مجلس نمایندگان آمریکا از ایالت تنسی و از ۱۹۸۵ تا ۱۹۹۳ سناتور این ایالت بود. او همچنین به عنوان معاون رئیس جمهور ایالات متحده آمریکا بین سالهای ۱۹۹۳ تا ۲۰۰۱ در دوره ریاست جمهوری بیل کلینتون خدمت کرده است.

وی در مجلس سنای ایالات متحده آمریکا لویحی را برای توسعه فناوری اطلاعات و ارتباطات پیشنهاد داد. بخصوص لایحه موسوم به «لایحه گور» برای ایجاد «زیرساخت ملی اطلاعات» (National Information Infrastructure (NII) ایالات متحده آمریکا ارائه شد، که با عنوان «قانون پردازش با کارایی بالا» (HPCA) به تصویب رسید و هدفش «تضمین استمرار رهبری ایالات متحده در پردازش با کیفیت بالا» بوده است. وی از اصطلاح بزرگراه اطلاعاتی استفاده کرد و در زمانی که معاون رئیس جمهور ایالات متحده بود نقشی مهم در توسعه زیرساخت اینترنت داشت. ال گور در انتخابات ریاست جمهوری سال ۲۰۰۰ از سوی حزب دموکرات آمریکا نامزد بود ولی در انتخاباتی که یکی از نزدیکترین رقابت‌های ریاست جمهوری در تاریخ بود، گور برنده مجموع آرای مردمی، اما بازنده کالج انتخاباتی با نسبت ۴ بر ۵ شد و در نتیجه انتخابات را به جورج بوش باخت. او از جمله مشهورترین فعالان غیردولتی در باب مسائل صلح جهانی و محیط زیست به خصوص مسئله گرم شدن زمین است. در سال ۲۰۰۷ ال گور همراه با مجمع بین‌المللی تغییرات آب‌وهوایی، که یک هیئت بین دولتی در رابطه با تغییرات اقلیمی است برنده جایزه صلح نوبل شد. وی همچنین برای مستندش به نام یک حقیقت ناراحت‌کننده در باب اثر گلخانه‌ای و گرم شدن زمین موفق به دریافت جایزه اسکار بهترین فیلم مستند شده است.

ال گور همچنین عضو هیئت‌مدیره شرکت اپل و مشاور ارشد گوگل است.

ال گور زاده واشینگتن دی سی، و فرزند دوم از دو فرزند آلبرت گور پدر، نماینده مجلس ایالات متحده

و بعدها سناتور ایالات متحده از تنسی، و پائولین لافن گور، نخستین حقوق‌دان زن از دانشگاه خود بوده‌است. او تا حدودی از مهاجران اسکاتلندی-ایرلندی است که برای اولین بار در اواسط قرن ۱۷ در ویرجینیا مستقر شدند، و بعد از جنگ انقلاب به تنسی نقل مکان کردند. خواهر بزرگتر او نانسی لافن گور، که در سال ۱۹۳۸ متولد شده‌بود، در سال ۱۹۸۴ در اثر سرطان ریه درگذشت. در طول سال‌های تحصیل ال گور با خانواده‌اش در فیرفکس هتل در بخش دیپلمات‌نشین در واشینگتن دی سی زندگی می‌کردند. در طول ماه‌های تابستان، او در مزرعه خانوادگی خود در کارتیج، تنسی، که در آن گورها (خانواده گور) به کشت تنباکو و یونجه و پرورش احشام مشغول بودند کار کرده‌است. گور در سال‌های ۱۹۵۶ تا ۱۹۶۵ در مدرسه سنت آلبانز، که یک پیش‌دانشگاهی روزانه و مدرسه شبانه‌روزی غیرانتفاعی پسرانه در واشینگتن دی سی بود تحصیل می‌کرد. او کاپیتان تیم فوتبال بود، در تیم دو و میدانی پرتاب دیسک می‌کرد. وی همچنین در بسکتبال، فعالیت‌های هنری و دولتی شرکت می‌کرد او دبیرستان را به عنوان نفر بیست و پنجم از کلاس ۵۱ نفره خود به پایان رساند و برای دانشگاه هاروارد تقاضای پذیرش کرد که پذیرفته شده و از آنجا فارغ‌التحصیل شد.

✓ کالین پاول

کالین لوتر پاول (به انگلیسی: Colin Powell) (زاده ۵ آوریل ۱۹۳۷) شصت و پنجمین وزیر خارجه آمریکا بود که از ۲۰ ژانویه ۲۰۰۱ تا ۲۳ ژانویه ۲۰۰۵ تحت فرمان رئیس‌جمهور جرج دابلیو بوش همکاری می‌کرد. او در ۱۶ دسامبر ۲۰۰۰ توسط بوش کاندیدا شد و پس از گرفتن رأی اعتماد از مجلس سنای آمریکا این مقام را در اختیار گرفت. با گرفتن مقام وزارت امور خارجه، او به بالاترین مقام رسمی دولتی که تا آن زمان به یک «آفریقایی-آمریکایی» رسیده بود دست یافت. پس از او جانشینش، کاندالیزا رایس نیز از سیاه‌پوستان آمریکا بود و در این مقام با او مشترک است. پاول وقتی در ارتش آمریکا خدمت می‌کرد از سال ۱۹۸۷ تا ۱۹۸۹ مشاور امنیت ملی و از ۱۹۸۹ تا ۱۹۹۳ رئیس ستاد مشترک ارتش آمریکا بود و برنده دو نشان افتخار آزادی رئیس‌جمهوری شده‌است.

کالین لوتر پاول در سال ۱۹۳۷ در خانواده‌ای جاماییکایی-تبار در شهر نیویورک آمریکا به دنیا آمد. او در ژوئن ۱۹۵۸ از کالج شهری نیویورک با مدرکی در زمین‌شناسی فارغ‌التحصیل شد و همزمان به ستاد دانشجویی نیروهای رزرو ارتش آمریکا پیوست. او بعدها در رشته مدیریت کسب‌وکار در دانشگاه جرج واشینگتن نیز به تحصیل پرداخت. پس از آن برای ۳۵ سال در ارتش آمریکا خدمت کرد و درجه ژنرال چهار ستاره را کسب کرد. از ۱ اکتبر ۱۹۸۹ تا ۳۰ سپتامبر ۱۹۹۳ به عنوان دوازدهمین رئیس ستاد

مشترک ارتش (ایالات متحده آمریکا) و در این زمان مدیریت ۳۸ بحران از جمله عملیات طوفان صحرا در جنگ خلیج فارس را بر عهده داشت. او همچنین دکترین پاول را تدوین کرد.

#### ✓ هیلاری کلینتون

هیلاری داین رادام کلینتون (به انگلیسی: Hillary Rodham Clinton؛ زاده ۲۶ اکتبر ۱۹۴۷ در ایالت ایلینوی) (نام تولد: هیلاری داین رادام) سیاستمدار آمریکایی و نامزد حزب دموکرات برای ریاست جمهوری ایالات متحده آمریکا در انتخابات ریاست جمهوری سال ۲۰۱۶ بوده است که در مقابل رقیب جمهوری خواهش؛ دونالد ترامپ شکست خورد. او نخستین نامزد زنی است که توانسته به چنین جایگاهی در یکی از احزاب اصلی آمریکا برسد. او در دولت باراک اوباما رئیس‌جمهور سابق آمریکا، از سال ۲۰۰۹ تا ۲۰۱۳ به عنوان ۶۷مین وزیر امور خارجه ایالات متحده آمریکا فعالیت کرد. کلینتون از سال ۲۰۰۰ تا ۲۰۰۹ به عنوان سناتور ایالات متحده از نیویورک، از ۱۹۹۳ تا ۲۰۰۱ در دوره ریاست جمهوری شوهرش بیل کلینتون، به عنوان بانوی اول ایالات متحده و در دوره فرمانداری او از ۱۹۷۹ تا ۱۹۸۱ و از ۱۹۸۳ تا ۱۹۹۲ به عنوان بانوی اول آرکانزاس فعالیت کرده است.

هیلاری رادام که اهل منطقه کلان‌شهری شیکاگو است، در سال ۱۹۶۹ از کالج ولزلی که در آن‌جا نخستین دانشجوی سخنران مراسم دانش‌آموختگی شد، فارغ‌التحصیل شد. او در سال ۱۹۷۳، جی.دی. خود را از مدرسه حقوق ییل دریافت کرد. پس از گذراندن مدت کوتاهی به عنوان مشاور حقوقی در کنگره ایالات متحده آمریکا به آرکانزاس نقل مکان کرد، و در ۱۹۷۵ با بیل کلینتون ازدواج کرد. او در ۱۹۷۷ مدافعین کودکان و خانواده‌های آرکانزاس را بنیان گذاشت، در ۱۹۷۸ نخستین رئیس زن ابرشرکت خدمات قانونی شد، و در ۱۹۷۹ نخستین شریک زن شرکت حقوقی روز شد. او به عنوان بانوی اول آرکانزاس از ۱۹۷۹ تا ۱۹۸۱، و از ۱۹۸۳ تا ۱۹۹۲، رهبری کارگروهی را بر عهده داشت که سامانه مدارس دولتی آرکانزاس را اصلاح کرد، و در هیئت مدیره ابرشرکت‌هایی چون وال‌مارت عضو بود.

ابتکار اصلی او به عنوان بانوی اول ایالات متحده، برنامه مراقبت بهداشتی کلینتون ۱۹۹۳ بود که از به رای گذاشته شدن در سنا بازماند. در سال‌های ۱۹۹۷ و ۱۹۹۹ او نقشی رهبری‌کننده در دفاع از ایجاد برنامه ایالتی بیمه سلامت کودکان، لایحه فرزندخواندگی و خانواده‌های ایمن، و لایحه استقلال نگهداری از کودکان بی سرپرست ایفا کرد. او به عنوان نخستین بانوی اولی که برای ارائه توضیحات به دادگاه احضار شده، در سال ۱۹۹۶ در برابر هیئت منصفه فدرال در خصوص مجادله وایتواتر شهادت داد، گرچه حین ریاست جمهوری همسرش در این خصوص یا دیگر تحقیقات هرگز اتهامی متوجه او نشد. ازدواج او با

رئیس‌جمهور در پی رسوایی جنسی بیل کلینتون سال ۱۹۹۸ سوژه توجه گسترده عمومی شد، و نقش کلی او به عنوان بانوی اول با پاسخ قطبیده جامعه آمریکا مواجه شد. کلینتون پس از نقل مکان به نیویورک، در سال ۲۰۰۰ به عنوان نخستین سناتور زن از نیویورک، و نخستین بانوی اولی که برای منصب انتخابی رقابت کرده به سنای ایالات متحده برگزیده شد. در پی حملات ۱۱ سپتامبر، او به جنگ افغانستان و قطعنامه عراق رای موافق داد و از آن حمایت کرد، ولی متعاقباً با نحوه اجرای جنگ عراق از سوی دولت جرج بوش و نیز بیشتر سیاست‌های داخلی دولت بوش مخالفت کرد. کلینتون در سال ۲۰۰۶ بار دیگر به سنا برگزیده شد. او در رقابت برای کسب نامزدی حزب دمکرات در انتخابات ریاست جمهوری ۲۰۰۸، از هر نامزد زن دیگری در طول تاریخ انتخابات مقدماتی نماینده‌های گزیننده به مراتب بیشتری برنده شد ولی در نهایت نامزدی را به اوباما باخت.

کلینتون به عنوان وزیر امور خارجه در دولت اوباما از ژانویه ۲۰۰۹ تا فوریه ۲۰۱۳، جلودار پاسخ آمریکا به بهار عربی و مدافع مداخله نظامی در لیبی بود. او مسئولیت کاستی‌های امنیتی مرتبط با حمله ۲۰۱۲ بنغازی، که منجر به مرگ کارکنان کنسولگری آمریکا شد را پذیرفت، ولی از اقدامات شخصیش در آن خصوص دفاع کرد. کلینتون «قدرت هوشمند» با ترکیب قدرت نظامی و دیپلماسی و توانایی‌های آمریکا در اقتصاد، فناوری و دیگر زمینه‌ها را به عنوان استراتژی اعمال رهبری و ارزش‌های آمریکایی قلمداد می‌کرد. او از رسانه‌های اجتماعی برای مخابره پیام آمریکا به خارج استفاده کرد. کلینتون به سازمان‌دهی رژیم تحریم‌های بین‌المللی و منزوی کردن دیپلماتیک ایران، در تلاش برای مجبور ساختن آن کشور به محدودسازی برنامه هسته‌ای‌اش کمک کرد، این تلاش‌ها نهایتاً منجر به توافق بین‌المللی برنامه جامع اقدام مشترک در سال ۲۰۱۵ شد. او در پی ترک این منصب در پایان دوره اول ریاست جمهوری اوباما پنجمین کتاب خود را نوشت و پیش از اعلان دومین رقابت خود برای کسب نامزدی حزب دمکرات در انتخابات ریاست جمهوری سال ۲۰۱۶، در آوریل ۲۰۱۵، برای رخدادهای متعددی سخنرانی کرد. کلینتون پس از کسب بیشتر آرا و دلگت‌ها در انتخابات مقدماتی سال ۲۰۱۶ حزب دمکرات، رسماً نامزدی حزب خود را برای ریاست جمهوری آمریکا در ۲۸ ژوئیه ۲۰۱۶ پذیرفت. او سناتور ایالات متحده تیم کین را برای رقابت به همراه خود برای سمت معاون رئیس‌جمهور ایالات متحده آمریکا برگزید. کلینتون نخستین زنی شد که از سوی یکی از احزاب اصلی آمریکا برای ریاست جمهوری نامزد شده‌است. او در پلتفرم انتخاباتی خود بر افزودن بر درآمدها، بهبود و اصلاح امور مالی کمپین‌های انتخاباتی و وال استریت تأکید کرده‌است. او موافق فراهم آوری راهی برای شهروند کردن مهاجرین غیرقانونی و حفاظت از حقوق زنان و دگرباشان است و از فراهم آوردن آمادگی پیش از مدرسه همگانی و مرخصی با حقوق پس از زایمان برای

والدین حمایت می‌کند. کلینتون این انتخابات را با کسب آرای کمتر مجمع‌گزینندگان نسبت به دونالد ترامپ واگذار کرد ولی آرای مجموع مردمی بیشتری از او به دست آورد.

- اوایل زندگی

وی فرزند نخست دروتی و هیو رادام بود. هیلاری و برادرانش تونی و هیو در بریج پارک در حومه شهر شیکاگو در ایالت ایلینوی رشد یافت. بعد از پایان تحصیلات در کالج ولزلی در رشته علوم سیاسی در سال ۱۹۶۹ وارد مدرسه حقوق دانشگاه ییل شد، و در این مکان برای نخستین بار با بیل کلینتون آشنا شد. او در سال ۱۹۷۳ مدرک جی دی را از همین دانشگاه دریافت کرد.

- ازدواج، خانواده، کار حقوقی و بانوی اولی آرکانزاس

پس از مردود شدن در آزمون کانون وکلای واشینگتن، دی.سی. و قبولی در آزمون آرکانزاس تصمیم گرفت از «قلبش و نه سرش پیروی کند» او به دنبال بیل کلینتون به آرکانزاس رفت. در ۱۹۷۴ رادام به فایتویل نقل مکان کرد، و یکی از تنها دو عضو زن هیئت علمی مدرسه حقوق دانشگاه آرکانزاس شد. بعد از مدتی در آرکانزاس در کنار بیل کلینتون که فعالیت زیادی را برای تبدیل شدن به یک سیاستمدار حرفه‌ای آغاز کرده بود مشغول شد. بیل کلینتون و هیلاری در سال ۱۹۷۵ با هم ازدواج کردند. هیلاری در سال ۱۹۷۶ عضو هیئت علمی دانشکده حقوق دانشگاه آرکانسا و همچنین عضو مؤسسه حقوقی (Rose law) شد. در سال ۱۹۷۴ در اوج رسوایی واترگیت، هیلاری به عنوان دستیار کمیته قضایی کاخ سفید که پیرامون ریچارد نیکسون تحقیق می‌کرد مشغول کار شد. در سال ۱۹۸۰ بیل و هیلاری صاحب دختری به نام چلسی شدند. در این موقع همسرش بیل کلینتون به عنوان دادستان کل و بعد از مدتی فرماندار آرکانزاس انتخاب شد هیلاری به مدت ۱۲ سال بانوی اول آرکانزاس بود. او همچنین هوادار سرسخت تأمین رفاه برای کودکان و آموزش و پرورش مناسب و استاندارد بود.

با انتخاب بیل کلینتون به عنوان ریاست جمهوری، هیلاری، بانوی اول کشور شد. او همچنان فعالیت‌های عام‌المنفعه خود را ادامه داد در سال ۱۹۹۳ مسئول گروه ویژه با نام (Health Care Reform) که وظیفه اصلاحاتی را در بخش سلامت جامعه را بر عهده داشت انتخاب شد.

- رسوایی لوینسکی

در سال ۱۹۹۸ وقتی تحقیقات فاش کرد رئیس‌جمهور با مونیکا لوینسکی از کارآموزان کاخ سفید رابطه خارج از ازدواج داشته‌است، رابطه کلینتون‌ها در مظان تردید واقع شد. وقایع پیرامون رسوایی جنسی بیل

کلینتون نهایتاً منجر به استیضاح بیل کلینتون از سوی مجلس نمایندگان شد. وقتی اتهامات علیه شوهر هیلاری کلینتون علنی شد، او اظهار کرد که این اتهامات ناشی از یک «توطئه گسترده دست راستی» هستند، و تهمت‌های لوینسکی را جدیدترین بخش از یک رشته تهمت‌های طولانی، سازمان دهی شده توسط دشمنان بیل کلینتون تا هر خلافی از سوی شوهرش توصیف کرد. او بعدتر گفت که ادعاهای ابتدایی شوهرش که هیچ رابطه‌ای به وقوع نپیوسته بوده، او را به اشتباه انداخته بوده‌است. پس از این که شواهد روابط کلینتون با لوینسکی غیرقابل مناقشه شد، هیلاری کلینتون بیانیه‌ای علنی منتشر کرد و بر تعهد او به ازدواجشان تأکید کرد، ولی گزارش شده که به‌طور خصوصی از او شدیداً عصبانی بوده و مطمئن نبوده می‌خواهد ازدواجشان باقی بماند. واکنش‌های عمومی متفاوت بود: برخی زنان استحکام و وقار او در امور خصوصی علنی شده را ستودند، برخی با او به عنوان قربانی رفتار بی‌عاطفه شوهرش هم‌دردی کردند، دیگران او را به عنوان مؤید بی‌ملاحظگی شوهرش مورد انتقاد قرار دادند، و دیگران او را متهم به ماندن در ازدواجی شکست خورده به منظور روشی برای حفظ یا حتی پیشبرد نفوذ سیاسی خودش مورد انتقاد قرار دادند. میزان رضایت عمومی از او حین این وقایع به ۷۰ درصد رسید، بالاترین میزانی که هرگز او مورد رضایت عمومی بوده‌است. او در خاطرات سال ۲۰۰۳ خود تصمیمش را برای ماندن در ازدواج مرتبط با «عشقی که دهه‌ها پایدار مانده بود» دانست و افزود: «هیچ‌کس مرا بهتر از بیل نمی‌فهمد و بهتر از او نمی‌تواند مرا بخنداند. حتی پس از همه این سال‌ها او هنوز جذاب‌ترین، نیروبخش‌ترین و سرزنده‌ترین شخصی است که هرگز دیده‌ام.»

– سناتور ایالات متحده

در پی اعلام بازنشستگی دانیل پاتریک موینیهان از سناتوری نیویورک، چهره‌های برجسته دمکرات چون چارلز بی. رنگل از کلینتون خواستند برای کرسی او در انتخابات سال ۲۰۰۰ به رقابت بپردازد. پس از تصمیم او برای نامزدی، کلینتون‌ها در سپتامبر ۱۹۹۹ خانه‌ای در شمال نیویورک در چاپاکوا، نیویورک خریداری کردند. او نخستین بانوی اول آمریکا شد که برای یک مقام انتخابی نامزد می‌شد. در انتخابات سراسری او در برابر ریک لیزیو نماینده جمهوری خواه حوزه انتخابیه دوم نیویورک در مجلس نمایندگان قرار گرفت. در جریان مبارزات انتخاباتی مخالفان کلینتون را از آنجا که هرگز در نیویورک نه زندگی کرده بود و نه پیش از این رقابت در سیاست این ایالت شرکت کرده بود، به خانه به دوشی متهم کردند. در سال ۲۰۰۰ هیلاری کلینتون به عنوان سناتور ایالت نیویورک انتخاب شد و یکی از اولین زنان منتخب در مجلس سنای ایالات متحده آمریکا بود.



در پی حملات ۱۱ سپتامبر کلینتون خواستار دریافت بودجه برای بهسازی نیویورک سیتی و ارتقای امنیتی در ایالتش شد. تلاش او به همراه سناتور ارشدتر نیویورک چاک شومر در تأمین ۲۱ میلیارد دلار بودجه برای بازسازی جایگاه مرکز تجارت جهانی کلیدی بود. کلینتون به لایحه میهن‌دوستی در اکتبر ۲۰۰۱ رأی داد. در سال ۲۰۰۵ که لایحه باید تمدید می‌شد، او پیش از رأی به منظور رفع دغدغه‌ها در خصوص آزادی‌های مدنی در آن کار کرد، و سپس به نفع لایحه جدیدی در پی سازش حاصل شده در مارس ۲۰۰۶ رأی داد که حمایت اکثریت بزرگی را به دست آورد.

کلینتون قویاً از مداخله نظامی آمریکا در افغانستان در سال ۲۰۰۱ حمایت کرد و گفت این اقدام فرصتی برای مبارزه با تروریسم و در عین حال ارتقای زندگی زنان افغانی است که در دولت طالبان در رنج هستند. کلینتون در اکتبر ۲۰۰۲ به قطعنامه جنگ عراق که به رئیس‌جمهور جرج دبلیو بوش اجازه استفاده از نیروی نظامی علیه عراق را می‌داد رأی موافق داد.

- مبارزات ریاست جمهوری سال ۲۰۰۸

هیلاری کلینتون پس از یک مبارزه انتخاباتی درون حزبی که ۱۸ ماه به طول انجامید، در تاریخ ۷ ژوئن ۲۰۰۸ اعلام کرد که به تلاش‌های خود برای احراز سمت اولین رئیس‌جمهور زن آمریکا پایان داده‌است و از باراک اوباما برای احراز مقام ریاست جمهوری ایالات متحده آمریکا حمایت کرد.

- وزیر امور خارجه

در اول دسامبر سال ۲۰۰۸ باراک اوباما به‌طور رسمی هیلاری کلینتون را به عنوان وزیر خارجه دولت خود معرفی کرد. کلینتون در ۲۱ ژانویه ۲۰۰۹ از سنا رأی اعتماد گرفت و همان روز به عنوان وزیر امور خارجه سوگند خورد و از سنا استعفاء داد. او نخستین بانوی اول سابق است که در کابینه ایالات متحده آمریکا کار کرده‌است. کلینتون در یکی از مصاحبه‌های خود با بی‌بی‌سی فارسی و صدای آمریکا به حمایت ایالات متحده از تجمعات سیاسی داخلی ایران پرداخت و گفت: «از درون جنبش اعتراضی این صدا شنیده می‌شد که آمریکا باید مواظب باشد که طوری عمل نکند که عامل و حامی اصلی این جنبش جلوه کند چون اعتبار جنبش و امنیت هواداران آن به خطر می‌افتد. مثلاً در لیبی، مخالفان قذافی اعلام کردند که از هرگونه حمایت خارجی استقبال می‌کنند و ما هم حمایت کردیم، اما رهبران اعتراضات ایران چنین استقبالی نمی‌کردند.»

با گسترش اعتراضات بهار عربی در سراسر منطقه، کلینتون در صف مقدم پاسخ آمریکا به آن قرار داشت،



پاسخی که او نیز قبول داشت که گاهی ضد و نقیض بود، از برخی حکومت‌ها حمایت می‌کرد در حالی که از معترضین علیه برخی دیگر حمایت می‌کرد. با وقوع جنگ داخلی لیبی تغییر موضع کلینتون در حمایت از مداخله نظامی او را در ردیف سفیر آمریکا در سازمان ملل سوزان رایس و سامانتا پاور از چهره‌های شورای روابط خارجی قرار داد و نقطه چرخشی کلیدی در غلبه بر مخالفت درونی در دولت از سوی گیتس وزیر دفاع، مشاور امنیتی تامس دانیلن، و جان برنان مشاور ضد تروریسم در جذب حمایت اعراب و تأیید سازمان ملل برای مداخله نظامی در لیبی (۲۰۱۱) بود.

در ۱۱ سپتامبر ۲۰۱۲، کنسولگری آمریکا در بنغازی، لیبی مورد حمله قرار گرفت که منجر به مرگ کریستوفر استیونز سفیر آمریکا و سه آمریکایی دیگر شد. حمله و سؤالات پیرامون امنیت کنسولگری آمریکا و توضیحات متغیر در پی آن در خصوص آنچه رخ داد، در آمریکا از نظر سیاسی مجادله برانگیز شد. کلینتون در ۱۵ اکتبر گفت او در خصوص مسئله قصورهای امنیتی مسئولیت می‌پذیرد، با این وجود توضیحات متفاوت ناشی از گیجی اجتناب ناپذیر مه جنگ در پی حوادث این چنینی بوده‌است. در ۱۹ دسامبر هیئتی به رهبری تامس آر. پیکرینگ و مایک مولن گزارش خود را در این خصوص منتشر کرد. این گزارش شدیداً از مسئولین وزارت امور خارجه در واشینگتن به دلیل بی‌توجهی به درخواست برای نگهبانان بیشتر و ارتقای امنیتی و قصور در تأمین رویه‌های امنیتی در محیطی که امنیتش در حال کاهش بود، انتقاد کرد. انتقادات متمرکز بر دفتر امنیت دیپلماتیک و دفتر امور خاور نزدیک بود، چهار مسئول وزارت خارجه در سطح دستیار وزیر و پایین‌تر در نتیجه آن از مقام خود برکنار شدند. کلینتون گفت نتایج این گزارش را می‌پذیرد و این که تغییراتی برای پیاده‌سازی پیشنهادها در دست اقدام است. کلینتون در ۲۳ ژانویه ۲۰۱۳ در برابر کنگره در خصوص حمله بنغازی شهادت داد. او از اقداماتش در پاسخ به واقعه دفاع کرد و با وجود پذیرش مسئولیت رسمی، گفت از قبل هیچ نقش مستقیمی در مباحثات خاص در خصوص امنیت کنسولگری نداشته‌است. جمهوری خواهان کنگره او را در موارد متعدد مورد چالش قرار دادند که گاهی باعث پاسخ‌های احساسی یا عصبی از سوی او شد. او در روز ۳۱ دسامبر ۲۰۱۲ در بیمارستان پرسبیتترین نیویورک به دلیل عارضه لخته خونی بستری شد. او هم چنین اواسط ماه دسامبر هنگامی که در خانه تنها بود به دلیل درمان یک ویروس معده دچار بیهوشی شد. درمان وی روز ۱۳ دسامبر آغاز و از او خواسته شد تا سفر به آفریقای شمالی و خاورمیانه که برای هفته بعد از آن تنظیم شده بود را لغو کند. هیلاری کلینتون روز جمعه اول فوریه ۲۰۱۳ به‌طور رسمی از سمت خود به عنوان وزیر خارجه آمریکا کناره‌گیری کرد. جان کری در کابینه جدید باراک اوباما جایگزین خانم کلینتون شد.

استفاده کلینتون از عامل انتقال پیغام (سرور) شخصی در سراسر دوره‌اش به عنوان وزیر امور خارجه، به جای سرور وزارت، به دلیل دغدغه‌ها در خصوص امنیت ایمیل‌هایی که او ارسال و دریافت کرده بود، موجود بودن و حفظ آن‌ها به منظور درخواست‌های قانون دسترسی آزاد به اطلاعات و دفتر ملی بایگانی و مدارک آمریکا، و این که آیا اقدامات او هیچ‌یک از قوانین، مقررات یا دستورالعمل‌های فدرال را نقض کرده، توجه گسترده عمومی را برانگیخت. کلینتون در پاسخ گفت که او چند ماه پیش تر همه ایمیل‌های مرتبط با کارش در وزارت امور خارجه را در پی درخواست آن‌ها تحویل داده و می‌خواهد که آن‌ها علناً منتشر شوند، ولی گفت هیچ ایمیل شخصی را تحویل نخواهد داد و آن‌ها را حذف کرده‌است. کمیته منتخب مجلس نمایندگان در خصوص حمله به کنسولگری آمریکا در بنغازی درخواست کرد سرور ایمیل او به منظور راستی آزمایی اظهاراتش به‌طور مستقل بررسی شود ولی وکیل کلینتون گفت که همه ایمیل‌های باقی‌مانده حذف شده و دیگر موجود نیست. برخی کارشناسان، مقامات، و نمایندگان کنگره بیان داشتند که استفاده وی از نرم‌افزار پیامرسانی شخصی و حذف نزدیک به ۳۲۰۰۰ ایمیل که او شخصی تلقیشان می‌کرده، ناقض پروتکل‌ها و رویه‌های وزارت خارجه، و قوانین و مقررات فدرال در خصوص مدیریت مستندات بوده‌است. این باعث شروع تحقیق اف‌بی‌آی در خصوص نحوه نگهداری اطلاعات طبقه‌بندی شد.

- بنیاد کلینتون

پس از ترک وزارت امور خارجه، این اولین بار پس از سی سال بود که او هیچ مقام دولتی نداشت. با این که جز استراحت برنامه‌ای برای آینده اش نداشت، شروع به کار بر جلد دیگری از خاطراتش کرد و به همسر و دخترش به عنوان عضوی از بنیاد کلینتون پیوست. او در آن‌جا بر تلاش‌های بر توسعه امور کودکان تمرکز کرد و در زمینه تلاش جهانی برای نام‌نویسی دختران در مدارس راهنمایی تلاش کرد. بنیاد شروع به پذیرش کمک‌های مالی از دولت‌های خارجی که از زمانی که او وزیر بود متوقف شده بود، کرد. او همچنین شروع به سخنرانی‌های پولی کرد و حدود \$۲۰۰'۰۰۰ برای هر سخنرانی دریافت کرد. او همچنین به نیابت از بنیاد، برخی سخنرانی‌های غیرپولی را انجام داد. در سپتامبر ۲۰۱۴ دختر او دختری به نام شارلوت به دنیا آورد. در آوریل ۲۰۱۵ هیلاری با شروع مبارزات انتخاباتی از بنیاد کلینتون استعفاء داد و بنیاد اعلام کرد دیگر فقط از شش کشور اروپایی و استرالیا کمک مالی می‌پذیرد.

- مبارزات ریاست جمهوری ۲۰۱۶

کلینتون در ۱۲ آوریل ۲۰۱۵، از طریق انتشار یک ویدئو کاندیداتوری خود در انتخابات ریاست جمهوری سال ۲۰۱۶ را اعلام کرد. کلینتون انتخابات مقدماتی آیوو را با اختلاف نزدیکی نسبت به برنی سندرز

برنده شد. او در نیو همپشر، با بیش از ۲۰ درصد اختلاف رقابت را واگذار کرد. نهایتاً او با کسب ۱۷ میلیون رای و ۲۲۱۹ دلگت در برابر ۱۳ میلیون رای و ۱۸۳۲ دلگت رقیبش برنی سندرز نامزدی حزب دمکرات در انتخابات ریاست جمهوری را به دست آورد.

#### - مواضع سیاسی

سازمان‌های گوناگون سعی کرده‌اند با استفاده از رأی‌های کلینتون در سنا جایگاه او در طیف سیاسی را به‌طور علمی اندازه‌گیری کنند. نشنال ژورنال در مطالعه‌ای منتشره در سال ۲۰۰۴، درجه ۳۰ را به کلینتون تخصیص داد، (در این درجه‌بندی ۱ لیبرال‌ترین و ۱۰۰ محافظه‌کارترین است) رده‌بندی‌های بعدی نشنال ژورنال کلینتون را در سال ۲۰۰۶ در جایگاه سی و دومین و در سال ۲۰۰۷ در جایگاه شانزدهمین سناتور لیبرال قرار داد. تحلیلی در دانشگاه استنفورد در سال ۲۰۰۴ او را در جایگاه ششمین تا هشتمین سناتور لیبرال قرار داد. در سیاست خارجی، کلینتون در اکتبر ۲۰۰۲ به قطعنامه مجوز استفاده از نیروی نظامی علیه عراق در سنا رای موافق داد، رأیی که بعدتر گفت از آن «افسوس» می‌خورد. در سال ۲۰۱۲ او موافق مسلح کردن جنگجویان شورشی سوریه بود و خواهان برکناری بشار اسد از قدرت شده‌است. او حامی بمباران یوگسلاوی توسط ناتو در سال ۱۹۹۹ و مداخله نظامی به رهبری ناتو در لیبی در سال ۲۰۱۱ به منظور سرنگونی معمر قذافی رهبر لیبی بود. کلینتون موافق حفظ نفوذ آمریکا در خاورمیانه است. او به کمیته روابط عمومی آمریکا و اسرائیل گفته، «آمریکا هرگز وقتی پای امنیت و بقای اسرائیل در میان باشد بی‌طرف نخواهد بود.» کلینتون از حق اسرائیل برای دفاع از خود در جریان جنگ اسرائیل و لبنان ۲۰۰۶ و نبرد ۲۰۱۴ اسرائیل و غزه حمایت کرده‌است. او از راه حل دو دولت بین اسرائیل و فلسطینیان حمایت می‌کند. او خود را «حامی سرسخت و تزلزل‌ناپذیر امنیت و ایمنی اسرائیل» می‌خواند. او عدم حمایت از برخی شورشیان معتدل سوری را باعث بروز خلأ قدرت و ظهور دولت اسلامی می‌داند. کلینتون همچون بیشتر دمکرات‌های عالی‌رتبه خواهان اقدام حکومتی برای مقابله با تغییر اقلیمی است. او از سیاست سقف و تجارت (cap and trade) که در چارچوب آن شرکت‌ها می‌توانند با مبادله اعتبار کربن از انتشار گازهای گلخانه‌ای بکاهند، حمایت کرده‌است. کلینتون از تصمیم اجرایی رئیس‌جمهور اوباما برای تغییر سیاست مهاجرتی حمایت کرده‌است. افراد نزدیک به او، سیاست اقتصادی او را بالا بردن حداقل دستمزد، بستن راه‌های گریز مالیات ابرشرکت‌ها کاستن از مالیات طبقه متوسط و سرمایه‌گذاری بر زیرساخت‌ها اعلام کرده‌اند. او از قانون ۲۰۱۰ داد-فرنک به منظور شدیدتر کردن مقررات مالی حمایت کرده ولی به دلیل پیوندهای گسترده خانواده اش با بخش مالی از جمله ایراد سخنانی در قبال دریافت پول در وال استریت

در معرض انتقاد قرار گرفته‌است. او از سوی مجله فوربس به عنوان پنجمین زن قدرتمند جهان در سال ۲۰۱۲ انتخاب شد.

- مکتوبات

وی در ۱۰ ژوئن ۲۰۱۴ کتاب خاطراتش را تحت عنوان «انتخاب‌های سخت» منتشر کرد. بنگاه انتشاراتی سایمون و شوستر، یک میلیون نسخه از کتاب خاطرات کلینتون را چاپ کرد.

✓ دونالد رامسفلد

دونالد رامسفلد (به انگلیسی: Donald Rumsfeld) (زاده ۱۹۳۲ در شیکاگو، ایلینوی) سیاست‌مدار جمهوری خواه آمریکایی است. وی دو بار در مقام وزیر سازمان وزارت دفاع ایالات متحده آمریکا انجام وظیفه کرده‌است. بار اول وی سیزدهمین وزیر دفاع کابینه جرال فورد بین سال‌های ۱۹۷۵-۱۹۷۷ بود، و بار دوم بین سال‌های ۲۰۰۰-۲۰۰۶ در کابینه جرج واکر بوش. او همچنین چهار مرتبه وکیل مجلس نمایندگان آمریکا بوده و در کابینه ریچارد نیکسون نیز عهده‌دار سمت‌های بالایی بوده‌است. رامسفلد نماینده ایالات متحده آمریکا در ناتو نیز بوده و بین سال‌های ۱۹۵۴ تا ۱۹۵۷ هوانورد نیروی دریایی ایالات متحده آمریکا بود. وی فارغ‌التحصیل رشته علوم سیاسی دانشگاه پرینستون است و در این سال‌ها در دانشگاه به ورزش کشتی علاقه داشته و فعال بوده‌است. وی صاحب ۳ فرزند و ۶ نوه است.

- کتاب دانسته‌ها و نادانسته‌های دونالد رامسفلد

رامسفلد در کتاب دانسته‌ها و نادانسته‌ها از حدود نیم قرن فعالیت سیاسی و نظامی خود، جزئیات زیادی را بازگو کرده و به موضوعات مختلفی، از جنگ عراق گرفته تا زندان گوانتانامو، اشاره کرده‌است. او که از جنجالی‌ترین چهره‌های دولت جورج واکر بوش بوده، معتقد است که «وقتی زیاد مورد انتقاد قرار نمی‌گیری، یعنی که کار چندانی انجام نمی‌دهی.»

- کودکی تا بزرگسالی وی

وی پس از سپری کردن دوران کودکی‌اش در خانواده‌ای متوسط در ایلینوی می‌نویسد و خاطراتش در دوران رکود اقتصادی آمریکا و جنگ جهانی دوم را بازگو می‌کند. او می‌نویسد که در جوانی در پرینتسون تحصیل کرده و در نیروی دریایی به خلبانی مشغول شده‌است. دونالد رامسفلد که در سی سالگی به مجلس نمایندگان آمریکا راه یافته، از خاطراتش به عنوان یک جمهوری خواه در کنگره آمریکا در دوران کندهی و

جانسون می نویسد. رامسفلد می نویسد که درست پس از بحران جنگ ویتنام، به عنوان جوان ترین وزیر دفاع آمریکا منصوب می شود. همچنین او در زمان انتصاب مجددش به وزارت دفاع در دولت بوش پیرترین وزیر دفاع آمریکا شناخته شد. خاطرات او از دوران ریاست جمهوری ریچارد نیکسون و جerald فورد، بخش دیگری از کتاب دانسته ها و نادانسته ها را تشکیل می دهد. رامسفلد نوشته است که در دوران رونالد ریگان، در ۲۰ دسامبر سال ۱۹۸۳ طی مأموریتی ویژه با صدام حسین دیدار کرده است. وی از مخالفان حمله آمریکا به عراق بود و برعکس معتقد بود که باید سر مار (کنایه از ایران) را پهن کرد، همان چیزی که ملک عبدالله پادشاه عربستان سعودی نیز بعدها گفته بود.

- در فرهنگ عامه

مستندناشناخته شناخته شده ۲۰۱۳ (به انگلیسی The Unknown Known) به کارگردانی ارول موریس در رابطه با زندگی کاری دونالد رامسفلد از دهه ۱۹۶۰ تا زمان حمله به عراق در سال ۲۰۰۳ است.

✓ جولیا گیلارد

جولیا ایلین گیلارد (به انگلیسی: Julia Eileen Gillard) (زاده ۲۹ سپتامبر ۱۹۶۱ در ولز، بریتانیا) سیاستمدار استرالیایی است. او که در دو دانشگاه آدلاید و ملبورن تحصیل کرده در سال ۱۹۸۶ از دانشگاه ملبورن فارغ التحصیل شده است.

جولیا گیلارد از سال ۲۰۰۶ با تیم متیسون، شریک زندگی اش، زندگی می کند ولی هنوز ازدواج نکرده است. وی خود را شخصی غیر مذهبی معرفی کرده است. گیلارد از این نظر که به صراحت در مورد زندگی شخصی خود صحبت می کند در ردیف سیاستمداران نوظهوری محسوب می شود که سنت های خانوادگی استرالیا را به چالش کشیده اند. او در سال ۲۰۱۰ به عنوان بیست و هفتمین نخست وزیر استرالیا انتخاب و اولین نخست وزیر زن تاریخ این کشور شد.

✓ ابیگیل آدامز

ابیگیل آدامز (انگلیسی: Abigail Adams؛ ۲۲ نوامبر ۱۷۴۴ - ۲۸ اکتبر ۱۸۱۸) همسر جان آدامز، دومین رئیس جمهور ایالات متحده آمریکا، دومین بانوی اول ایالات متحده و مادر جان کوئینسی آدامز، ششمین رئیس جمهور ایالات متحده آمریکا بود.

- کودکی و خانواده

ابیگیل آدامز در ناحیه قلمروی کلیسای وابسته به فرقه کانگروگیشنال و پیروان آن در ویموث ماساچوست متولد شد. والدین او ویلیام اسمیت (۱۷۸۳-۱۷۰۷) و الیزابت (نا کوینسی) اسمیت بودند. ابیگیل نتوانست به طور رسمی به مدرسه برود، چرا که در دوران کودکی به دفعات بسیار بیمار می شد و همین بیماری‌ها یکی از دلایلی بود که او را از رفتن به مدرسه و تحصیل وا داشت.

- ازدواج و فرزندان

ابیگیل اسمیت در سال ۱۷۵۹ زمانی که ۱۵ سال داشت، برای اولین بار جان آدامز را ملاقات کرد. جان به همراهی دوستش ریچارد کرانچ به خانه اسمیت‌ها رفته بودند. کرانچ با ماری اسمیت، خواهر بزرگ‌تر ابیگیل نامزد بود و آن‌ها بعدها والدین حاکم فدرال لیام کرانچ شدند. در ۱۲ سال ابیگیل صاحب شش فرزند شد.

در سال ۱۷۸۴، ابیگیل و دخترش نبی، به ست دیپلماتیکی همسرش در پاریس پیوستند. همسرش و پسر بزرگش جان کوینسی در پاریس بودند. ابیگیل از سفر دریایی بلند مدت وحشت داشت، اما پس از این سفر، سفر دریایی را تجربه ای جالب دانست. جان آدامز در ۴ مارس سال ۱۷۹۷ به عنوان دومین رئیس جمهور ایالات متحده در فیلادلفیا آغاز به کار کرد.

ابیگیل آدامز در خانه اش در ۲۸ اکتبر ۱۸۱۸ به علت تب حصبه درگذشت. او در کنار همسرش و در نزدیکی پسرشان جان کوینسی در مقبره ای واقع در اولین ناحیه کلیسای ایالت (که با نام «کلیسای رئیس جمهوران» شناخته می شود) در کوینسی ماساچوست، دفن شد. او ۷۳ ساله بود و دقیقاً ۲ هفته تا ولد ۷۴ سالگیش مانده بود. آخرین سخنان او اینگونه بود: «دوستان من، عزیزترین دوستان من، اندوهگین نگردید. من برای رفتن آماده ام. و جان، طولی نخواهد کشید.»

- دیدگاه‌های سیاسی

ابیگیل آدامز در مورد سختی‌ها و نگرانی‌هایی که به عنوان یک زن در قرن ۱۸ متحمل شده بود نوشته بود. و مدافع حقوق مالی زنان متاهل، موقعیت‌های بیشتر زنان به ویژه در حوزه تحصیلات بود. به اعتقاد وی، زنان نباید قوانینی را ارائه دهند که نه به نفع آن‌ها باشد و نه بر خلاف رضایت آن‌ها از نقش ساده همسر بودن باشد.

آدامز معتقد بود که برده داری شر و تهدیدی برای آزمایش های دموکراتیک آمریکا بود. طبق نامه ای که در تاریخ ۳۱ مارس سال ۱۷۷۶ نوشت، توضیح داد که به «شور و شوق آزادی» که اکثر ویرجینی ها دارند، شک دارد چراکه ادعا می کنند که آن ها انجام داده اند، زیرا آن ها «آزادی موجودات را محروم می کنند». برنامه نخستین همسر تحت برنامه سکه های ۱ دلاری ریاست جمهوری، به بخشی از وزارت خزانه داری ایالات متحده اجازه می دهد تا نیم انس از سکه های طلای ۱۰ دلاری، و کپی های برنزی را برای احترام به همسران اول ایالات متحده صادر کند. سکه ابیگیل آدامز در ۱۹ ژوئن ۲۰۰۷ منتشر شد و فقط در ساعاتی فروخته شد. تصویر او در حالی که مشهورترین نامه خود را به جان آدامز می نویسد، در پشت سکه زده شد.

#### ✓ مایکل دوکاکیس

مایکل دوکاکیس (انگلیسی: Michael Dukakis؛ زاده ۳ نوامبر ۱۹۳۳) از ۱۹۷۵ تا ۱۹۷۹ و از ۱۹۸۳ تا ۱۹۹۱، ۶۵مین و ۶۷مین فرماندار ماساچوست بود. او طولانی ترین دوره فعالیت را در بین فرمانداران ماساچوست داراست و دومین فرماندار یونانی آمریکایی در تاریخ آمریکا پس از اسپرو اگنو است. مایکل متولد برکلی بود و قبل از ورود به ارتش ایالات متحده در کالج سوارثمور حضور داشت. پس از فارغ التحصیلی از دانشکده حقوق هاروارد، او در انتخابات مجلس نمایندگان ماساچوست شرکت کرد و از سال ۱۹۶۳ تا ۱۹۷۱ در این مجلس نماینده بود. او در انتخابات ۱۹۷۴ ماساچوست برنده انتخابات شد، اما در سال ۱۹۷۸ خود را برای نامزد شدن ادوارد جی کینینگ کنار کشید. دوکاکیس از سال ۱۹۸۳ تا ۱۹۹۱ به عنوان فرماندار در ماساچوست مشغول بود و به عنوان فرماندار دوران رشد اقتصادی شناخته می شد و در همین رابطه به او عنوان «معجزه ماساچوست» را دادند. دوکاکیس بر اساس محبوبیت خود به عنوان فرماندار، نامزدی ریاست جمهوری دموکرات را برای انتخابات ریاست جمهوری سال ۱۹۸۸ به دست آورد؛ ولی با شکست به نامزد جمهوری خواه، معاون وقت ریاست جمهوری، جرج هربرت واکر بوش از به این سمت بازماند.

#### ✓ آگوستوس

گایوس اکتاویوس تورینوس (به لاتین: Gaius Octavius Thurinus) بنیان گذار پرنکیپاته و نخستین امپراتور روم بود. آگوستوس زمام امور امپراتوری روم را از ۲۷ قبل از میلاد تا لحظه مرگ در ۱۴ پس از میلاد بر عهده داشت. وی از نوادگان برادری ژولیوس سزار که وارث و جانشین او بود و در هنگام مرگ سزار در یونان مستقر بود. اوکتاویوس پس از مرگ سزار و هنگامی که مارکوس آنتونیوس زمام امور رم را

به دست گرفت، به رم آمد و به جنگ با او پرداخت. سیسرون سخن سرای مشهور رومی در این زمان چهارده خطابه، ضد آنتونیوس و به حمایت اکتاویوس ایراد کرد که بعداً باعث قتل او توسط آنتونیوس (با سکوت اکتاویوس) گردید. در نبردی که در شهر مدن (Modene) میان طرفداران جمهوری به رهبری پانسا و هیرویوس دو کنسول روم و اکتاویوس علیه آنتونیوس جانشین خودخوانده سزار رخ داد، ارتش جمهوری پیروز شد. پانسا و هیرویوس کشته شدند و اکتاویوس پیروزی را تصاحب کرد. بعدها آنتونیوس ابتدا با لپیدوس سپس با اکتاویوس متحد شدند، تا علیه آخرین بقایای جمهوری در فیلیپی بجنگند.

- حکومت سه نفره

با وساطت لپیدوس حکمران اسپانیا، اکتاویوس با آنتونیوس مصالحه کرد و این سه تن دومین حکومت سه نفری را تشکیل دادند. آنان خزانه‌های خویش را سامان دادند و حقوق سپاهیان را پرداخت کردند و اسامی ۳۰۰ سناتور و ۲۰۰۰ بازرگان را برای کشتن اعلام کردند و برای هر یک ۲۵۰۰۰ درهم پاداش قرار دادند و خونبارترین حکومت هراس را در تاریخ روم برقرار کردند. نام سیسرون در صدر فهرست محکومان توسط آنتونیوس قرار داده شد و اکتاویوس واکنشی نشان نداد و سربازان آنتونیوس او را با وضع دردناکی کشتند و سرش را به دار کشیدند.

در سال ۴۲ پیش از میلاد، اکتاویوس و آنتونیوس در تعقیب کاسیوس و بروتوس از کشتندگان سزار به مقدونیه رفتند و آنان پس از مدتی مقاومت خودکشی کردند. اکتاویوس به رم بازگشت اما آنتونیوس از آسیا به مصر رفت و در آنجا به همراه کلئوپاترا به خوش‌گذرانی پرداخت و حتی از پذیرفتن همسرش (خواهر اکتاویوس) نیز خودداری کرد. اکتاویوس در ایتالیا مشغول تحکیم استحکامات گردید و چون میانه او و لپیدوس بر سر سیسیل به هم خورد و لپیدوس خود را آماده مقاومت در برابر اکتاویوس نمی‌دید، از کار کناره گرفت و امور را به اکتاویوس سپرد.

- نبرد با مارکوس آنتونیوس

در این زمان چون مارکوس آنتونیوس در جنگ برابر اشکانیان شکست خورده بود و عده بسیاری از سپاهیان خود را از دست داده بود و به علت نپذیرفتن خواهر اکتاویوس توسط او، روابط او و اکتاویوس به تیرگی گرایید. در سال ۳۲ پیش از میلاد اکتاویوس با سمت کنسولی فرماندهی کشتی‌های جنگی و سپاهیان رومی را به عهده گرفته و به سوی یونان حرکت کرد تا کار را با آنتونیوس که در یونان بسر می‌برد یک‌سره کند. در سال ۳۱ پیش از میلاد در ناحیه آکتیوم (Actium)، ساحل غربی یونان، در یکی



از قاطع‌ترین نبردهای تاریخ، نیروی دریایی آنتونیوس و ملکه مصر مرکب از ۵۰۰ کشتی جنگی که ۱۰۰'۰۰۰ پیاده و ۱۲۰۰۰ سوار آن را حمایت می‌کردند، شکست داد. آنتوان و کلئوپاترا به مصر گریختند و اکتاویوس در تعقیب آنان وارد مصر شد. آنتونیوس چون سستی ملکه و نیروهای خود را دید، خودکشی کرد و ملکه هم پس از دستگیری و اسارت این کار را کرد. مصر به فرمان اکتاویوس یکی از ایالات روم گردید.

#### - امپراتوری

اکتاویوس مایل نبود با عنوان سلطنت حکومت کند و با پیشنهاد سنا لقب آگوستوس (Augustus) را که خاص خدایان بود، پذیرفت. او عنوان امپراتور را به عنوان خود افزود. اکتاویوس یکی از مهم‌ترین گسترانندگان امپراتوری روم بود. او برای توسعه و حفظ قلمروی روم لژیون‌های ثابتی را به استخدام روم درآورد و تعدادی زیادی لژیون جدید را تأسیس کرد. وی الگوی نظامی مهمی را بر مبنای تقسیم ارتش روم در بریتانیا، حوزه راین، حوزه دانوب، ارتش فرات، ارتش مصر و ارتش آفریقا پدید آورد.

#### - صلح با ایران

روابط ایران و روم نخستین بار در سال ۹۶ پیش از میلاد و در جریان جنگ‌های مهردادای مربوط به دودمان پنتوس در اناتولی شکل گرفت و از همان زمان در وضعیت حساس و شکننده‌ای بود. با این حال تا سال ۵۳ پیش از میلاد و نبرد حران کار به درگیری نظامی نکشید. پس از شکست تحقیرآمیز رومیان در حران که علاوه بر شکست، منجر به از دست رفتن تعداد زیادی از درفش‌های عقاب‌نشان رومی نیز شده بود، مارکوس آنتونیوس به بهانه گرفتن انتقام کراسوس و پس گرفتن درفش‌ها به ایران لشکر کشید. با این حال او نیز به سختی شکست خورد. پس از دو شکست پیاپی رومیان در حمله به ایران به دست مارک آنتونی و کراسوس، آگوستوس تصمیم گرفت تا از طریق دیپلماسی با شاهنشاهی اشکانی صلح کند. سرانجام در سال بیستم پیش از میلاد گفتگوها میان ایران و روم به نتیجه رسید و فرهاد چهارم صلح را پذیرفت. فرهاد همچنین درفش رومیان را که در نبرد حران میان کراسوس و سورنا به دست ایرانیان افتاده بود را به امپراتوری روم بازگرداند. این صلح پایانی بر نخستین دور از جنگ‌های ایران و روم بود؛ جنگ‌هایی که مقدر بود تا هفت قرن پس از آن ادامه پیدا کند. این دستاورد بزرگی برای روم و احتمالاً بزرگترین دستاورد دیپلماتیک دوران آگوستوس در طول زندگی اش بود. درفش‌های شاهی در دوران باستان از اهمیت بسیار بالایی برخوردار بودند و افتادن درفش روم به دست دولت تیسفون یک تحقیر تاریخی برای روم به‌شمار می‌رفت. در واقع رومیان از اینکه انتقام کراسوس را از طریق جنگ بگیرند ناامید شده بودند

و در همین راستا اکتاویوس پس گرفتن درفش کراسوس را به عنوان یک پیروزی در برابر ایران جلوه داد. او حتی صحنه بازپس‌گیری درفش امپراتوری از ایران را بر روی زره خود حک کرد.

- مرگ

او در سال ۱۴ میلادی و در سن ۷۶ سالگی درگذشت و با جلال و شکوه در مقبره خود در شان دومارس مدفون شد. مجلس سنا برای او لقب آپوتئوز (Apotheose) را تصویب کرد و در ردیف خدایان قرار گرفت.

### ✓ هانیبال

هانیبال یا حنبعل (۲۴۷ - ۱۸۳ پ. م) سیاست‌مدار، فرمانده نظامی و ژنرال کارتاژی بود که حرکت بزرگ ارتشش از اسپانیا به رم، پس از رد شدن از کوه‌های آلپ، بعد از گذشت بیش از دو هزار سال هنوز از بزرگ‌ترین دستاوردهای نظامی تاریخ شمرده می‌شود. طبق افسانه‌ها وقتی هامیلکار، پدر هانیبال می‌خواست برای فتح اسپانیا و جنگ با روم حرکت کند، هانیبال که آن زمان یازده ساله (به روایتی نه ساله) بود از او خواست تا او را نیز با خود ببرد، هامیلکار موافقت کرد ولی با این شرط که هانیبال سوگند یاد کند که تا زمانی که زنده است با روم دشمن باشد (به روایتی انتقام کارتاژ را از روم بگیرد). هانیبال این سوگند را در مذبح (بعل همان) یاد کرد و با پدرش به اسپانیا رفت و در سراسر عمرش به این سوگند وفادار ماند. پس از مرگ هامیلکار در اسپانیا، پسرخوانده و دامادش هاسدروبال و پس از او هانیبال فرمانده نظامی کارتاژ شد. آن زمان او بیست و شش ساله بود و نیز در زمان او بود که دومین جنگ پونیک (جنگ‌های میان کارتاژ و روم) در سال ۲۱۸ پیش از میلاد آغاز گشت و هفده سال به طول انجامید. او پس از اجرای نقشه متهورانه گذشتن از آلپ و وارد شدن به خاک ایتالیا، با استفاده از نبوغ خود ضربات مهلک و شکست‌های قطعی بر پیکره ارتش روم وارد کرد. معروف‌ترین جنگ او نبرد کانی در سال ۲۱۶ پیش از میلاد بود که ارتش دشمن را محاصره و نابود کرد. اما کارتاژ به خوبی از فرمانده جنگی خود حمایت نکرد و سرانجام با اینکه هانیبال هرگز شکست نخورده بود، در جنوب ایتالیا تنها ماند. رومی‌ها توانستند دوباره متصرفات هانیبال را آزاد کنند و پس از شکست‌های پی در پی کارتاژ در اسپانیا، روم اسپانیا را باز پس گرفت و پا در خاک آفریقا گذاشت. کارتاژ، هانیبال را به سرعت به کشور فرا خواند. سرانجام در نبرد زاما هانیبال برای اولین و آخرین بار شکست خورد و کارتاژ مجبور شد تحت پیمان صلح، امتیازات فراوانی را به روم بدهد، طوری که روم قدرت اول منطقه مدیترانه شد.

ولادیمیر ولادیمیرویچ پوتین (به روسی: Владимир Владимирович Путин)، متولد ۷ اکتبر ۱۹۵۲ و رئیس‌جمهور فعلی روسیه است. او دومین و چهارمین رئیس‌جمهور روسیه بعد از فروپاشی اتحاد جماهیر شوروی است. او رئیس‌حزب روسیه واحد (از ۱۵ آوریل ۲۰۰۸) است. پوتین از اوت ۱۹۹۹ تاکنون همواره پست ریاست‌جمهوری یا نخست‌وزیری روسیه را در اختیار داشته‌است.

#### - زندگی‌نامه

او متولد ۷ اکتبر ۱۹۵۲ در شهر لنینگراد است. ولادیمیر پوتین به عنوان رئیس‌جمهوری پُرکار شناخته می‌شود که اقتصاد روسیه را از بحران شدید دهه ۱۹۹۰ به ثبات و رشد قابل توجه در قرن بیست و یکم هدایت کرده‌است. پوتین پیش از ریاست‌جمهوری روسیه، سابقه همکاری با کاگب را در دوران شوروی در کارنامه خود دارد. همچنین عده‌ای او را به عنوان ورزشکارترین رئیس‌جمهور دنیا می‌شناسند. او همچنین جزو ثروتمندترین سیاستمداران روسیه است. در روز ۹ اوت ۱۹۹۹ پوتین، رئیس وقت اداره اطلاعات و امنیت روسیه «اف‌اس‌بی» (جانشین کاگب) و رئیس شورای امنیت فدراتیو روسیه، به عنوان یکی از سه معاون سرگی استپاشین، نخست‌وزیر وقت روسیه برگزیده شد، اما تنها ساعاتی بعد با سقوط دولت استپاشین، به مقام کفالت نخست‌وزیری رسید و عصر همان روز بوریس یتسین، رئیس‌جمهور وقت روسیه که اوضاع جسمی اش رو به وخامت بود، او را به عنوان جانشین خود به مردم روسیه توصیه کرد. پیرو حوادث این روز، کمتر از یک هفته بعد، پوتین از پارلمان روسیه به عنوان نخست‌وزیر رأی اعتماد گرفت، در آخرین روز این سال، ۳۱ دسامبر ۱۹۹۹ رسماً کفیل ریاست‌جمهوری شد، پستی که به او کمک کرد در انتخابات ماه مه ۲۰۰۰ بر رقبای سرشناسی مانند پریماکوف و یوری لوزکوف پیروز شود.

در دور اول ریاست‌جمهوری پوتین، اقتصاد روسیه به مدت هشت سال پیاپی رشد کرد، و تولید ناخالص داخلی مورد اندازه‌گیری در برابری قدرت خرید ۷۲٪ رشد کرد. این رشد نتیجه رشد قیمت کالاها، قیمت‌های بالای نفت، و سیاست‌های مالی و اقتصادی محتاطانه بود. به دلیل محدودیت قانون اساسی روسیه بر دوره‌های ریاست‌جمهوری، پوتین قادر به شرکت در انتخابات سال ۲۰۰۸ برای سومین دوره پیاپی نبود. دمیتری مدودف، در آن انتخابات پیروز شد و پوتین را به نخست‌وزیری منصوب کرد. پوتین در سال ۲۰۱۲ با کسب ۶۴٪ آرا برای سومین بار به ریاست‌جمهوری روسیه برگزیده شد. سقوط قیمت نفت و تحریم‌های بین‌المللی اعمال شده بر روسیه در آغاز سال ۲۰۱۴ در پی انضمام کریمه به روسیه و مداخله نظامی روسیه در اوکراین منجر به کاهش ۳/۷٪ ای رشد در ۲۰۱۵ شد. در دوره رهبری پوتین

روسیه در زمینه‌های شاخص مردم‌سالاری و شاخص احساس فساد جایگاه پایینی داشته‌است.

#### - فعالیت سیاسی

پوتین پس از فارغ‌التحصیلی از دانشگاه لنینگراد از طرف کا.گ. ب دعوت به همکاری شد و بین سال‌های ۱۹۸۵ تا ۱۹۹۰ از سوی این سازمان در آلمان خدمت کرد، وی از سال ۱۹۹۰ تا ۱۹۹۹ پست‌های مختلفی را از مشاور رئیس دانشگاه دولتی لنینگراد تا دبیرکلی شورای امنیت ملی روسیه را تجربه کرد و سرانجام در اوت ۱۹۹۹ به مقام نخست‌وزیری روسیه رسید، در دسامبر همان سال و در پی استعفای بوریس یتسین به عنوان رئیس‌جمهوری موقت روسیه برگزیده شد و در مارس ۲۰۰۰ طی انتخابات ریاست جمهوری، رئیس‌جمهور روسیه شد، وی در انتخابات سال ۲۰۰۴ نیز در سمت خود ابقا شد و سرانجام در ماه مه سال ۲۰۰۸ در دولت تازه به قدرت رسیده دیمیتری مدودف پست نخست‌وزیری روسیه را به عهده گرفت. وی در انتخابات سال ۲۰۱۲ روسیه نیز با کسب ۶۳ درصد آرا به عنوان سومین بار رئیس‌جمهور روسیه گردید. در دوره تصدی پوتین از سال ۲۰۰۱ تا ۲۰۰۷، اقتصاد روسیه به‌طور متوسط ۷٪ در سال رشد کرد، و تبدیل به هفتمین اقتصاد بزرگ دنیا از نظر قدرت خرید شد. تولید ناخالص داخلی نامی روسیه ۶ برابر شد و از رتبه ۲۲ م جهان به ۱۰ م رسید. در سال ۲۰۰۷، تولید ناخالص داخلی روسیه از جمهوری شوروی فدراتیو سوسیالیستی روسیه در سال ۱۹۹۰ بیشتر شد، که به معنای غلبه کردن بر پیامدهای ویرانگر بحران مالی ۱۹۹۸ روسیه و رکود پیشتر در دهه ۱۹۹۰ بود. در هشت سال صدارت پوتین، صنعت، و نیز تولید، ساختمان، درآمدهای واقعی، اعتبار و طبقه متوسط به‌طور قابل توجهی رشد کرد. پوتین به دلیل محو دادوستد پایاپای گسترده و رشد دادن اقتصاد در پی آن ستوده شده‌است. به هر حال مشکل تورم همچنان پابرجا ماند. پوتین یکی از حامیان دیپلماسی جهانی دو قطبی با محوریت آمریکا و روسیه است. به دنبال بحران کریمه در ۱۶ مارس ۲۰۱۴ یک همه‌پرسی از مردم کریمه برای پیوستن به روسیه برگزار گردید. ۸۱ درصد واجدان شرایط در این انتخابات شرکت کرده و ۹۶/۷۷٪ به جدایی این شبه جزیره از اوکراین و الحاقش به روسیه رأی مثبت دادند. ولادیمیر پوتین در روز ۱۸ مارس رسماً سند الحاق کریمه به روسیه را امضا کرد و کریمه را جزء جدایی ناپذیر روسیه خواند.

#### - زندگی شخصی

او در راندن انواع و اقسام وسایل نقلیه مهارت دارد. وی زیردریایی هسته‌ای، هواپیما، لوکوموتیو و کامیون‌های غول‌پیکر را نیز به تنهایی هدایت کرده‌است.

پوتین از معتقدان کلیسای ارتدکس روسیه است.

او جو دو کاری ماهر است، روزانه یک ساعت در استخر محل سکونت‌اش شنا می‌کند و به بوکس، کونگ‌فو، موای تای و بسیاری دیگر از هنرهای رزمی علاقه‌مند است.

پوتین در سال ۲۰۱۳ پس از اتمام دیدار از یک نمایشنامه اعلام نمود به صورت توافقی قصد طلاق گرفتن از لودمیلا پوتینا را دارد. آن‌ها ضمن اینکه جدایشان را متمدنانه خواندند عامل اصلی آن را نداشتن وقت برای یکدیگر قلمداد کردند.

#### ✓ سامانتا پاور

سامانتا پاور (انگلیسی: Samantha Power؛ زاده ۲۱ سپتامبر ۱۹۷۰) یک سیاست‌مدار اهل ایالات متحده آمریکا است که در کابینه باراک اوباما، نماینده دائم آمریکا در سازمان ملل متحد بود.

#### ✓ مارتینا ناوراتیلووا

مارتینا ناوراتیلووا (چکی: Martina Navrátilová; با نام اصلی Martina Šubertová; زاده ۱۸ اکتبر ۱۹۵۶) بازیکن بازنشسته تنیس اهل چکسلواکی (با تابعیت آمریکایی) است. وی ۱۸ گزند اسلم در بخش انفرادی، ۳۱ عنوان دو نفره زنان و ۱۰ عنوان دو نفره مختلط ۱۰ برنده شده‌است و دوازده بار به فینال قهرمانی ویمبلدون رسیده‌است که شامل نه سال متوالی از ۱۹۸۲ تا ۱۹۹۰ می‌شود. همچنین نه بار قهرمانی تک‌نفره زنان را در کارنامه دارد.

#### ✓ بابی فیشر

رابرت جیمز بابی فیشر (به انگلیسی: Bobby Fischer) (زاده ۹ مارس ۱۹۴۳ در شیکاگو، ایلینوی - مرگ ۱۷ ژانویه ۲۰۰۸ در ریکیاویک) شطرنج‌باز و قهرمان سابق جهان بود. بسیاری از استادان شطرنج معاصر فیشر در این‌که او بهترین شطرنج‌باز تاریخ بوده‌است اجماع دارند. بابی فیشر در سال ۱۹۵۸ در پانزده سالگی درجه استادبزرگ شطرنج را کسب کرد که رکوردی در آن زمان محسوب می‌شد. وی در مسابقات اینترزونال و تورنمنت کاندیداتوری قهرمانی شطرنج جهان در سال‌های ۱-۱۹۷۰ بیست مسابقه پیاپی را با پیروزی پشت سر گذاشت که هیچگاه در تاریخ شطرنج تکرار نشده‌است. وی در سال ۱۹۷۲ در مسابقه قهرمانی جهان بر بوریس اسپاسکی غلبه کرد و نخستین و تنها آمریکایی شد که به این عنوان می‌رسد. فیشر از آن زمان تا سال ۱۹۹۲ در هیچ مسابقه‌ای شرکت نکرد. وی عنوان خود را در سال ۱۹۷۵ در پی

اختلاف با فدراسیون بین‌المللی شطرنج در مورد شرایط برگزاری مسابقه قهرمانی جهان از دست داد و پیشنهادهای مالی هنگفتی را برای انجام این مسابقه رد کرد. فیشر در سال ۱۹۹۲ مسابقه‌ای نمایشی با بوریس اسپاسکی در یوگسلاوی برگزار کرد. کشوری که آن زمان تحت تحریم اقتصادی آمریکا قرار داشت. وی پس از آن در خارج از کشورش فراری بود و در سال ۲۰۰۴ به دلیل سفر با گذرنامه تقلبی در ژاپن دستگیر شد و در سال ۲۰۰۵ اجازه ترک ژاپن به مقصد ایسلند را پیدا کرد. کشوری که مسابقه قهرمانی جهان او با بوریس اسپاسکی در آن جا برگزار شده بود و در آن زمان تابعیت خود را به او داد تا از تحویل او به آمریکا جلوگیری کند.

- زندگی

رابرت در شیکاگو، ایلینوی آمریکا متولد شد. پدرش هانس گرهارد فیشر، زیست‌فیزیکدان آلمانی، و مادرش رجینا وندر فیشر، شهروند آمریکایی از تبار یهودی بود. او در سن ۱۴ سالگی قهرمان شطرنج آمریکا شد و پس از آن ۸ بار دیگر به این مقام دست یافت. او در سال‌های ۱۹۷۲ تا ۱۹۷۵ میلادی قهرمان شطرنج جهان بود. در سال ۱۹۷۲ و در مسابقات قهرمانی شطرنج جهان ۱۹۷۲، بوریس اسپاسکی را با ۷ برد، ۳ باخت و ۱۱ تساوی در جنجالی‌ترین رویارویی تاریخ شطرنج که به نام رویارویی قرن شناخته شد شکست داد. علت اهمیت این رقابت جنگ سرد و رقابت‌های سیاسی بین ایالات متحده و اتحاد جماهیر شوروی بود. سه سال بعد او بخاطر اعتراض به فیده حاضر به دفاع از عنوان قهرمانی خود در مقابل آناتولی کارپف نشد و عنوان قهرمانی را به کارپف واگذار کرد.

فیشر با مهره سفید تقریباً همیشه با حرکت e4 بازی را آغاز می‌کرد و با مهره سیاه در جواب e4 به دفاع سیسیلی و در جواب d4 به دفاع هندی‌شاه روی می‌آورد. پیروزی‌های او اغلب با حملات ناگهانی یا ضدحمله به دست می‌آمد و نه با جمع کردن تدریجی برتری‌های کوچک، هرچند از نظر پوزیسیونی هم بازی او مطلوب می‌نمود.

بابی فیشر در ۹ ژوئن ۱۹۹۶ در بوئنوس آیرس یک کنفرانس خبری برگزار کرده و در آن نوعی جدیدی از شطرنج را معرفی کرد که اکنون با نام شطرنج ۹۶۰ شناخته می‌شود. تفاوت اصلی این شطرنج با شطرنج کلاسیک در این است که مطالعه گشایش‌ها و به حافظه سپردن حرکات و پوزیسیون‌ها که یکی از مهم‌ترین بخش‌های شطرنج روز دنیا است در آن عملاً ناممکن است و از حرکت اول تا حرکت آخر بازیکنان باید به استراتژی خود متکی باشند و نه الگوهای فکری شناخته شده در بازی شطرنج. بابی فیشر در کنفرانس خبری خود هنگام معرفی این شطرنج جدید، اعلام کرد که در این بازی خلاقیت و مهارت از حافظه و

آنالیز اهمیت بیشتری پیدا می‌کند. وی مدعی شد در حال حاضر بسیاری از مسابقات حتی رقابت قهرمانی جهان میان کاسپاروف و کارپف از پیش تعیین می‌شوند در حالی که در این نوع از شطرنج تعیین بازی از قبل غیرممکن است. وی همچنین گفت بازی شطرنج امروزه به یک کار دشوار تبدیل شده‌است در حالی که او شطرنج را انتخاب کرده تا کار نکند! وی در سال ۲۰۰۶ در یک مصاحبه تلفنی گفت که با پیشرفت دانش گشایش‌ها و حفظ کردن کتاب‌های گشایشی در صورتی که بهترین بازیکنان تاریخ شطرنج دوباره زنده شوند توانایی رقابت با شطرنج‌بازان امروز را ندارند: «اکنون یک جوان چهارده‌ساله یا کوچک‌تر فقط با حفظ کردن کتاب‌های گشایش می‌تواند یک برتری گشایشی مقابل کاپابلانکا داشته باشد.» وی ادامه داده بود که «امروزه شطرنج کاملاً مرده است و فقط حافظه و تباتی است. یک بازی ترسناک بدون هیچ خلاقیتی.»

- جنجال‌ها

بابی فیشر پس از انجام مسابقه‌ای در سال ۱۹۹۲ میلادی در یوگسلاوی سابق، به دلیل تخطی از مقررات تحریم یوگسلاوی سابق توسط آمریکا، بر اساس قوانین ایالات متحده آمریکا تحت تعقیب قرار گرفت. در سال ۲۰۰۵ میلادی، کشور ایسلند به وی «شهروندی» آن کشور را اعطا کرد تا مانع از استرداد وی به آمریکا شود. وی به دلیل سخنان یهودستیزانه و انکار هولوکاست و همچنین حمایت از حملات ۱۱ سپتامبر گروه القاعده در آمریکا، مورد انتقاد شدید قرار داشت.

- مرگ

بابی فیشر در سن ۶۴ سالگی و بر اثر بیماری کلیوی در ایسلند درگذشت.

- تألیفات

بابی فیشر نویسنده کتاب‌های زیر است:

بابی فیشر شطرنج یاد می‌دهد - ۱۹۸۲

شصت بازی به یادماندنی من - ۲۰۰۹

✓ لانس آرمسترانگ

لانس ادوارد آرمسترانگ (به انگلیسی: Lance Armstrong) (زاده ۱۸ سپتامبر ۱۹۷۱ در تگزاس، آمریکا) دوچرخه‌سوار مشهور آمریکایی‌ست. وی در سال ۱۹۹۷ به تیم ملی دوچرخه‌سواری آمریکا پیوست و از



## دو درصدی‌ها

سال ۱۹۹۹ تا ۲۰۰۵ عنوان قهرمانی مسابقات تور دو فرانس را از آن خود کرد که تمامی این عناوین پس از گزارش آژانس مبارزه با دوپینگ آمریکا از وی پس گرفته شد و از شرکت در تمام مسابقات رسمی دوچرخه‌سواری برای همیشه محروم گردید.

### - اوایل زندگی

آرمسترانگ در ۱۸ سپتامبر ۱۹۷۱ در بیمارستان متدیست در شمال دالاس (پلانو، تگزاس) متولد شد. مادر او لیندا گیل یک منشی و پدر او ادی چارلز گاندرسون یک روت منیجر در اخبار صبحگاهی دالاس بود. جد او پسر یکی از مهاجران نروژی بود. والدین او زمانی که لنس دو ساله بود از هم جدا شدند و پدرش صاحب دو فرزند از رابطه دیگری می‌باشد. مادرش تا مدت‌ها یک تنه و با پشتکاری مثال‌زدنی زندگی لنس را تأمین می‌کرد و در حالی که در ابتدا در یک فروشگاه مرغ سوخاری کار می‌کرد، توانست یک مدیر حسابرسی در یک شرکت مخابراتی شود. مادر او بعدها با تری کیت آرمسترانگ که یک عمده فروش بود ازدواج کرد، کسی که در سال ۱۹۷۴ لنس را تحت سرپرستی خود گرفت.

### - بیماری سرطان

در سال ۱۹۹۶، لنس به تدریج متوجه علائمی در بدنش شد: تورم بیضه‌ها، خستگی، سوزش نوک سینه‌ها، سرفه، درد کمر. ابتدا او همه این علائم را به یک آنفلوآنزای ساده و خستگی ناشی از مسابقات منتسب کرد. چند روز بعد از جشن تولدش در همین سال، او دچار سرفه همراه با ترشحات خونی شد، باز هم او این ترشحات خونی را به سینوزیت نسبت داد، اما چند روز بعد درد و تورم شدید بیضه‌ها او را مجبور کرد به پزشک مراجعه کند. در اکتبر ۱۹۹۶، پس از ۲۵ سال، سرطان بیضه پیشرفته (مرحله سه) در آرمسترانگ تشخیص داده شد. در حالی که سرطان او در حال گسترش به مغز، ریه‌ها و شکم بود. در اولین ملاقاتش با ارولوژیست جیم ریوز در آستین تگزاس، او در حین سرفه خون بالا می‌آورد و یک بیضه متورم و ملتهب داشت. در سوم اکتبر، آرمسترانگ برای خارج کردن بیضه بیمارش تحت جراحی اریکتومی قرار گرفت. عمل جراحی دومی هم برای خروج متاستازهای مغزی در مورد او انجام شد و بعد از آن دوره سخت شیمی درمانی جهت او شروع شد. در آن زمان دکتر ریوز در یک مصاحبه در مورد شانس بهبودی آرمسترانگ گفته بود «تقریباً هیچی». ما به لنس گفته بودیم ۲۰ تا ۵۰ درصد شانس بهبودی دارد تا به او امید بدهیم. اما با این نوع سرطانی که او دارد و با توجه به اشعه ایکس و آزمایش خون گرفته شده، باید گفت تقریباً هیچ امیدی وجود ندارد». پس از دریافت نامه‌ای از یک متخصص غدد در دانشگاه وندربیلت، دکتر استیون وولف و صحبت با او، آرمسترانگ به مرکز پزشکی دانشگاه ایندیانا در ایندیانا پولیس رفت.



او تصمیم گرفت که باقیمانده دوره درمانش را در آنجا دنبال کند. این تصمیم در نهایت حرفه دوچرخه سواری او را نجات داد. آخرین شیمی درمانی آرمسترانگ در تاریخ ۱۳ دسامبر ۱۹۹۶ انجام شد. در فوریه ۱۹۹۷، اعلام شد که او سرطان را شکست داده است. اما مدت کوتاهی پس از آن خبر رسید که او قرار داد خود را با تیم کوفیدیس لغو کرده است.

#### - اتهام دوپینگ

آژانس مبارزه با دوپینگ آمریکا در گزارشی یک هزار صفحه‌ای لانس آرمسترانگ را متهم کرد که پیچیده‌ترین و حرفه‌ای‌ترین دوپینگ تاریخ ورزش را انجام داده است. گزارش آژانس ضد دوپینگ آمریکا شامل شهادت با قید سوگند بیست و شش نفر - از جمله پانزده نفر هم تیمی‌های سابق او بود. در پی این اتهام فدراسیون بین‌المللی دوچرخه سواری، با تأیید محرومیت‌های آژانس ضد دوپینگ آمریکا، آرمسترانگ را تا آخر عمر از فعالیت‌های مرتبط با دوچرخه سواری محروم کرد و تمام عنوان‌های او را پس گرفت و اعلام کرد که تمامی عنوان‌هایی که این اسطوره بزرگ دوچرخه سواری از ژانویه سال ۱۹۹۸ میلادی به بعد کسب کرده، به خاطر استفاده پیگیر از مواد انرژی‌زا از درجه اعتبار ساقط است. تیم هرمان وکیل در توصیف گزارش گفته است: «قضایوت یک طرفه و شتابزده بوده است.» آرمسترانگ پس از انتشار گزارش آژانس ضد دوپینگ آمریکا، اظهارنظری نکرد، اما از ریاست بنیاد خیریه سرطان «لایو استرانگ» استعفا داد و در این باره گفت: برای حفظ بنیاد از هرگونه آثار منفی ناشی از جنجال‌های حرفه دوچرخه سواری من، تصمیم گرفتم از ریاست بنیاد سرطان کناره‌گیری کنم.

#### ✓ آرتور اش

آرتور اش (به انگلیسی: Arthur Robert Ashe, Jr) (زاده ۱۰ ژوئیه ۱۹۴۳ - درگذشته ۶ فوریه ۱۹۹۳)، تنیس‌باز برجسته سیاه‌پوست آمریکایی بود. او در ریچموند ایالت ویرجینیا به دنیا آمد و رشد کرد. او در دوران بازی خود سه بار عنوان مسابقات بزرگ جهانی تنیس، مشهور به گرنداسلم، را برد.

آرتور اش به خاطر خون آلوده‌ای که در جریان یک عمل جراحی در سال ۱۹۸۳ دریافت کرد به بیماری ایدز مبتلا شد و در سال ۱۹۹۳ میلادی درگذشت.

زمانی که آرتور اش به دلیل تزریق خون آلوده حین عمل جراحی به بیماری ایدز مبتلا شد، طرفداران او از سرتاسر جهان نامه‌هایی محبت‌آمیز برایش می‌فرستادند. یکی از دوستداران وی در نامه خویش نوشته بود: «چرا خدا تو را برای ابتلا به چنین بیماری خطرناکی انتخاب کرده؟»

آرتور اش، در پاسخ این نامه چنین نوشت: «در سرتاسر دنیا بیش از پنجاه میلیون کودک به انجام بازی تنیس علاقه‌مند شده و شروع به آموزش می‌کنند. حدود پنج میلیون از آن‌ها بازی را به خوبی فرا می‌گیرند. از آن میان قریب ۵۰۰ هزار نفر تنیس حرفه‌ای را می‌آموزند و شاید ۵۰ هزار نفر در مسابقات شرکت می‌کنند. ۵ هزار نفر به مسابقات تخصصی‌تر راه می‌یابند. ۵۰ نفر اجازه شرکت در مسابقات بین‌المللی ویمبلدون راه می‌یابند. ۴ نفر به مسابقات نیمه‌نهایی راه می‌یابند. و ۲ نفر به مسابقات نهایی. وقتی که من جام جهانی تنیس را در دست‌هایم می‌فشردم هرگز نپرسیدم که خدایا چرا من؟ و امروز وقتی که درد می‌کشم، باز هم اجازه ندارم که از خدا بپرسم چرا من؟»

✓ ایوان لندل

ایوان لندل (انگلیسی: Ivan Lendl؛ زاده ۷ مارس ۱۹۶۰) یک بازیکن تنیس اهل چکسلواکی است.

✓ آیزاک نیوتن

سر آیزاک نیوتن (به انگلیسی: Sir Isaac Newton) (۴ ژانویه ۱۶۴۳-۲۰ مارس ۱۷۲۷) ریاضیدان، فیزیک‌دان، اخترشناس، متخصص الهیات و نویسنده (در روزگار خود شناخته شده به عنوان یک فیلسوف طبیعت) اهل انگلستان بود که به عنوان یکی از مؤثرترین دانشمندان کل تاریخ و یک شخصیت کلیدی در انقلاب علمی شناخته می‌شود. کتاب وی شاهکار اصول ریاضی فلسفه طبیعی که برای اولین بار در سال ۱۶۸۷ منتشر شد، مبانی مکانیک کلاسیک را بنا نهاد. همچنین او سهم بزرگی در نورشناسی ایفا کرد. او و گوتفرید لایبنیتس، به‌طور هم‌زمان و مستقل حساب دیفرانسیل و انتگرال را ایجاد کردند.

نیوتن فرمولی برای قوانین حرکت و گرانش جهان وضع کرد که دیدگاه غالب علمی را تا پیش از ارائه نظریه نسبیت تشکیل می‌داد. نیوتن از برهان‌های ریاضی پیرامون گرانش برای اثبات قوانین حرکت سیاره‌ای کپلر استفاده کرد. او با بررسی و تشریح جزر و مد، مسیر پرواز دنباله‌دارها، پیش‌روی محوری و سایر پدیده‌ها، تردید در مورد درستی خورشید مرکزی بودن منظومه شمسی را از بین برد. او نشان داد که حرکت اشیا روی زمین و اجرام آسمانی می‌تواند با اصول مشابهی محاسبه شوند. استنباط نیوتن مبنی بر اینکه زمین کروی با حالت تخت (شعاع قطبی کمتر از شعاع استوایی) است، با اندازه‌گیری‌های هندسی توسط موپرتوئی، لا کانداماین و سایرین تأیید شد و اکثر دانشمندان اروپایی را بر برتری مکانیک نیوتنی بر سیستم‌های قدیمی متقاعد ساخت.

نیوتن اولین تلسکوپ بازتابی کاربردی را ساخت و نظریه پیشرفته‌ای از نور مبنی بر مشاهده تجزیه نور سفید در منشور به طیف‌های مرئی، ایجاد کرد. بررسی‌های او در مورد نور در کتاب مؤثرش اپتیکس جمع‌آوری و در سال ۱۷۰۴ منشر شد. او همچنین قانون تجربی سرد شدن را فرمول بندی کرد، نخستین محاسبه نظری سرعت صوت را انجام داد و مفهوم سیال نیوتنی را تعریف کرد. او به عنوان یک ریاضیدان نیز در مطالعه سری توانی، تعمیم دادن بسط دوجمله‌ای به توان‌های غیر عدد صحیح و ایجاد کردن روشی برای تقریب زدن ریشه‌های یک تابع نقشی قابل توجه در پیشبرد ریاضی ایفا کرد.

نیوتن از اعضای کالج ترینیتی و دومین دارنده کرسی ریاضیات لوکاسین در دانشگاه کمبریج بود. او فرد مذهبی‌ای بود که برخلاف تعهد عمیقش به دین با عقاید معمول مسیحیان مخالف بود، به طوری که تثلیث را غیر عامیانه و دور از دیدگاه عموم رد کرد. برخلاف اعضای دانشکده کمبریج در آن دوران، وی از پذیرفتن دستوره‌های مقدس کلیسای انگلستان امتناع کرد. علاوه بر کارهای مربوط به علوم ریاضی، وقت زیادی را برای مطالعه علم کیمیا و شرح تاریخ مطابق کتاب مقدس صرف کرد. اما بیشتر کارهای او در این زمینه‌ها تا مدت‌ها پس از مرگش منتشر نشد. او از دید سیاسی و شخصیتی با حزب ویگ گره خورده بود. نیوتن دو دوره کوتاه در سال‌های ۱۶۸۹-۹۰ و ۱۷۰۱-۰۲ به عنوان عضوی از پارلمان دانشگاه کمبریج خدمت کرد. در سال ۱۷۰۵ نیز توسط ملکه آن عنوان شوالیه دریافت کرد. او سه دهه پایانی عمرش را در لندن، در جایگاه‌های ناظر (۱۷۰۰-۱۶۹۶) و ارباب (۱۷۲۷-۱۷۰۰) ضرابخانه سلطنتی و همچنین رئیس انجمن سلطنتی (۱۷۲۷-۱۷۰۳) گذراند.

- زندگی‌نامه

آیزاک نیوتن در نیمه شب سال نو ۱۶۴۲ زاده شد. او کودکی زودرس و به قدری رنجور بود که پزشکان به زنده ماندنش امید چندانی نداشتند. پدرش که کشاورزی مرفه بود سه ماه پیش از تولد او از دنیا رفته بود و هانا، مادرش، مجبور بود این کودک رنجور را به تنهایی بزرگ کند. خانه مادری او در وولزثروپ بزرگ و راحت بود. آن‌ها فقیر نبودند، اما بزرگ کردن آیزاک که کودکی رنجور بود برای مادری تنها آسان نبود.

در سال تولد آیزاک نیوتن، جنگ‌های داخلی انگلستان آغاز شد. نبردهای خونینی میان گارد سلطنتی و طرفداران مجلس درگرفت. جنگ که تمام شد، نیوتن شش ساله بود.

چندپاره‌شدن کشور، که از رویدادهای مهم تاریخ آن به‌شمار می‌رفت، آن‌را جولان‌گاه پروتستان‌ها کرد. بیشتر مردمان محل زندگی نیوتن (لینکلن‌شر) طرفدار مجلس بودند، ولی خانواده او طرفدار پادشاه بود.

این مشکلات سیاسی بر زندگی او تأثیر فراوان داشت. در این هنگام مادر او قصد ازدواج دوباره کرد و به محل زندگی ناپدریش رفت و او را نزد مادربزرگش نهاد. او هیچگاه با مادربزرگش صمیمی نبود و همیشه از ناپدریش بیزار بود. در خانه مادربزرگش بیشتر روز را به ساخت الگوهای مکانیکی می‌پرداخت. او علاقه زیادی به این کار داشت.

نیوتن در ده سالگی شاهد مرگ ناپدری‌اش، و از آن بسیار خوشحال بود، چرا که از او بیزار بود. با مرگ ناپدری، مادرش به وولزثروپ بازگشت. دو سال بعد نیوتن وارد دبیرستان گرانثام شد. حال او با عمومیش در شهر زندگی می‌کرد. نیوتن کم‌جان بود و نمی‌توانست در بازی‌های خشن شرکت کند. در چهارده سالگی او یک روز با یکی از بچه‌های قلدر مدرسه گلاویز شد و بینی او را شکست. این اتفاق او را به یک قهرمان تبدیل کرد و باعث تشویق دیگر بچه‌ها و دلگرمی او شد.

آیزاک جوان در ۱۶۶۱، در هجده سالگی وارد دانشگاه کمبریج شد اما مادر او نمی‌توانست مخارج دانشگاه را پردازد. از این رو وی به گروه «سابسایزرها» پیوست. سابسایزرها دانشجویانی بودند که به جای پرداخت شهریه، اتاق‌ها را نظافت می‌کردند یا در سالن غذاخوری، پیش خدمت می‌شدند.

در یکشنبه‌ای در اواخر بهار ۱۶۶۴ آیزاک و دوستش، جان ویکنز به سیرکی که به‌تازگی در کمبریج برپا شده بود رفتند. در این سیرک آیزاک متوجه چیز درخشنده‌ای شد. آن چیز یک منشور بود. او دریافت که با آن منشور می‌تواند آزمایش‌های جالبی کند. از این رو بی‌درنگ آن را خرید. مردم آن زمان فکر می‌کردند که اثر رنگین‌کمانی از خواص منشور است و تابش نور به منشور این خاصیت را از درون منشور آزاد می‌کند. نیوتن دست به چندین آزمایش زد و از چند منشور استفاده کرد. نتایج او امروزه، بخشی از قوانین فیزیک هستند. او پی برد که «آن‌چه ما از چیزها می‌بینیم، بازتاب نور از سطح آن‌هاست».

نیوتن پس از این موفقیت‌های علمی در ۱۶۶۵ مدرک لیسانس علوم انسانی گرفت. حال او می‌توانست چهار سال دیگر در کالج ترینیتی تحصیل کند. او مایل بود از این پس به مسئله جاذبه پردازد. اما در این سال طاعون در انگلستان شایع شد. به همین دلیل دانشگاه تعطیل شد و نیوتن به لینکلن‌شر بازگشت.

نیوتن در این فکر بود که چگونه سیاره‌ها بر مدار خود پیرامون خورشید می‌گردند بی‌آنکه نیرویی در کار باشد. او هنگامی که در باغ خانه مادری خود در حال فکر به این بود، سیبی از درخت فرو افتاد و او پی برد که دلیل افتادن سیب، همان دلیل گردش سیاره‌ها به دور خورشید است. خورشید نیروی کششی به سیاره‌ها وارد می‌کند، و همان نیرو را زمین به ماه. اما پرسشی دیگر برای وی پیش آمد؛ چرا سیاره‌ها به

روی خورشید فرو نمی‌افتند؟ او چند روز به این فکر کرد اما پاسخی نیافت. درست همان زمان که او بار و بنه خود را برای بازگشت به دانشگاه کمبریج می‌بست، پاسخ را یافت. او بازی بچه‌ها در مدرسه را به‌خاطر آورد. بازی این‌گونه بود که بازیکن باید سطل آبی را در هوا می‌چرخاند، و برنده کسی بود که سطل را، بدون اینکه آب از آن بریزد، در هوا بچرخاند. نیوتن دلیل چرخش سیاره‌ها به‌دور خورشید، بدون آنکه بر خورشید فرو افتند را دریافته بود. این پدیده که نیازمند سرعت جانبی است، در اثر یک نیروی مرکزگراست. او پس از چند آزمایش کشف کرد که نیروی جاذبه از قانون عکس مجذور فاصله پیروی می‌کند.

در زمان گالیله فقط تلسکوپ‌های شکستی وجود داشت که بزرگ‌نمایی و وضوح خوبی نداشتند. نیوتن با استفاده از نبوغ و تجربه‌اش در ساخت مدل‌های مکانیکی، تلسکوپ بازتابی را، که انقلابی در علم به‌شمار می‌رفت می‌شد، اختراع کرد. نیوتن برای اختراع تازه‌اش مشهور شد و پس از چندی به انجمن سلطنتی پیوست. او در اولین سخنرانی‌اش با دانشمند بزرگ هم عصرش یعنی رابرت هوک دیدار کرد و میان این دو مشاجره درگرفت. هوک خود را درباره نور، خبره می‌دانست و نظرات نیوتن را رد می‌کرد. پس از چندی، نیوتن فیزیک را رها کرد و به کیمیاگری (پایه شیمی امروز) پرداخت. اما در این بین هانا، مادر او درگذشت. این مسئله او را تا مدتی از پرداختن به دانش بازداشت. در ۲۸ آوریل ۱۶۸۶ نیوتن کتاب اصول ریاضی فلسفه طبیعی را چاپ کرد و نسخه اول آن را به انجمن سلطنتی فرستاد. اما در نیمه‌شب همان روز هوک مدعی شد که قوانین نیوتن را قبلاً کشف کرده‌است. در ۱۶۹۶ نیوتن رئیس ضرابخانه سلطنتی، و چند سال بعد سرپرست انجمن سلطنتی شد. در این مدت او متقاعد شد که اکتشافات خود در زمینه نور را به نام «نورشناخت» منتشر کند. یک سال بعد، ملکه آن به او لقب شوالیه (سر) داد. آیزاک نیوتن در ۲۰ مارس ۱۷۲۶ یا ۱۷۲۷ درگذشت.

- از کودکی تا استادی

پس از به پایان بردن آموزش‌های آغازین در مدرسه گرنتم، نیوتن در ۱۶۶۱ به سفارش عمویش، که در کالج ترینیتی دانشگاه کمبریج درس خوانده‌بود، وارد آن جا شد. در آن دوران درس‌ها بیشتر بر پایه آموزه‌های ارسطو بود، اما نیوتن ترجیح می‌داد که با اندیشه‌های پیش‌گامانه فیلسوفان نوگرایی چون دکارت، گالیله، کوپرنیک و کپلر آشنا شود. در ۱۶۶۵ او قضیه دو جمله‌ای در جبر را کشف کرد. یافته‌ای که بعدها به ابداع حساب دیفرانسیل انجامید. نیوتن نخستین مدرک دانشگاهی خود را در ۱۶۶۵ دریافت کرد اما وقتی می‌خواست به دوره کارشناسی ارشد وارد شود، دانشگاه کمبریج بر اثر همه‌گیری طاعون در لندن بسته شد و نیوتن به روستایش بازگشت. در دو سال بعد، او در خانه‌اش به مطالعات خود در حساب،

نورشناسی و گرانش ادامه داد. در همین دوران مرخصی اجباری بود که نیوتن نظر خود را دربارهٔ گرانش پایه ریخت. بر اساس داستانی مشهور، روزی نیوتن زیر یک درخت سیب نشسته بوده که ناگاه سیبی به زمین افتاد، و او به یکی‌بودن نیروی گرانش در زمین و آسمان پی برد. این داستان در واقع اغراق‌شدهٔ خاطره‌ای است که نیوتن نقل کرده بود. بعدها، او اقرار کرد که داستان افتادن سیب، ساختگی بوده و کشف جاذبه به تحقیقات پیشین او برمی‌گردد، و او این داستان را برای جلب توجه مردم ساخته‌است. سال‌ها بعد در ۱۵ آوریل ۱۷۲۶، او به دوست نویسنده‌اش ویلیام استاکلی گفت: «این رخداد این پرسش را به ذهنم آورد که چرا سیب همیشه یک‌راست به پایین می‌افتد؟ چرا به جای حرکت به سمت مرکز زمین، به طرف‌های دیگر یا به بالا نمی‌رود؟» (برداشته از کتاب «یادداشت‌هایی از زندگانی سر آیزاک نیوتن») پس از برطرف شدن خطر طاعون در ۱۶۶۷، نیوتن به کمبریج بازگشت و عضو کالج ترینیتی شد و در ۱۶۶۸ با دریافت مدرک فوق لیسانس و کرسی استادی لوکازین جایگاه خود را محکم کرد.

- اوج فعالیت‌های علمی

در دههٔ ۱۶۶۰ میلادی نیوتن دربارهٔ شکست نور تحقیق می‌کرد. او دریافت که اگر نور سفید از یک منشور بگذرد، به طیفی از رنگ‌ها تجزیه می‌شود، و این‌که با قرار دادن وارونهٔ منشور مشابه دیگری در مسیر نور تجزیه‌شده، می‌توان رنگ‌های طیف را بازترکیب کرد و به نور سفید رسید. او دلیل تشکیل طیف را چنین توجیه می‌کرد؛ نور جریانی از ذرات کوچک است که به خط مستقیم در فضا حرکت می‌کنند و با گذر از یک ماده شفاف مانند منشور به ماده‌ای دیگر، این ذرات بسته به نوع لرزش خود با زاویه‌های گوناگون می‌شکنند. در نتیجه ذرات نور سفید از هم جدا شده به شکل طیف هفت رنگ ظاهر می‌شوند. این ویژگی در تلسکوپ‌های شکستی، به پراکندگی نور می‌انجامد؛ لبه‌های عدسی‌های این تلسکوپ‌ها مانند منشور عمل کرده و نور سفید را به صورت طیف درمی‌آورند و در تصویر تلسکوپ حاشیه‌های رنگی پدید می‌آورند. برای حل این مشکل نیوتن در ۱۶۶۸ تلسکوپ بازتابشی را، که جیمز گرگوری اسکاتلندی پیش‌تر طراحی کرده بود، کامل کرد و آن را همراه با تحلیل دقیق قوانین بازتابش و تجزیهٔ نور به انجمن سلطنتی پیش نهاد. کار نیوتن با مخالفت رابرت هوک فیزیکدان روبرو شد. هوک و کریستیان هویگنس هلندی در آن زمان صاحب تئوری موجی نور بودند که نیوتن آن‌را نمی‌پذیرفت. چندی بعد نیوتن بر پایه نظرات خود کتابی دربارهٔ نورشناسی به نام «اپتیکس» نوشت؛ ولی از بیم مخالفت‌های هوک، آن‌را تا ۱۷۰۴، که خود رئیس انجمن سلطنتی شده و رابرت هوک نیز در گذشته بود، منتشر نکرد.

در ۱۶۸۴ نیوتن که مطالعات خود را دربارهٔ گرانش و چگونگی حرکت سیاره‌ها کامل کرده بود، رساله‌ای دربارهٔ آن نوشت که با توجه ادموند هالی ستاره‌شناس انگلیسی روبرو شد. با تشویق و پی‌گیری او سرانجام نیوتن کتابش با نام «اصول ریاضی فلسفهٔ طبیعی» را کامل و با سرمایه هالی منتشر کرد. این کتاب بر جهان علم به ویژه فیزیک اثری بزرگ گذاشت و برخی آن را برترین کتاب علمی تاریخ دانسته‌اند.

یوهانس کپلر ستاره‌شناس آلمانی در ۱۶۰۹ نظریهٔ انقلابی خود را دربارهٔ حرکت سیاره‌ها پیش نهاد. در آن زمان هنوز یافته‌های کوپرنیک مقبولیت عام پیدا نکرده بود و بیشتر مردم بر این باور بودند که سیاره‌ها، خورشید و دیگر ستارگان به دور زمین می‌گردند. کپلر در کتاب خود به نام «هیئت جدید» تمام این پندارها را در هم ریخت. او با بهره‌گیری از نتایج رصدهای استادش تیکو براهه و مشاهدات خود ثابت کرد که سیاره‌ها نه به دور زمین، که گرد خورشید می‌گردند و مدار آن‌ها نیز بر خلاف تصور رایج دایره‌ای نیست بلکه بیضوی است. کپلر نتوانسته بود توضیح دهد که چرا مدار سیاره‌ها به این شکل است و چه نیرویی آن‌ها را به حرکت درمی‌آورد. همچنین مشخص نبود که چرا سرعت مداری سیاره‌ها وقتی به خورشید نزدیک‌ترند، افزایش می‌یابد. نیوتن در کتاب «اصول ریاضی فلسفه طبیعی»، معروف به «پرنسیپیا» (Principia)، به این پرسش‌ها پاسخ گفت. او ثابت کرد که نیروی کشش میان اجسام آسمانی، بر پایهٔ قانون عکس مربع عمل می‌کند؛ یعنی مقدار نیروی گرانش میان خورشید و سیاره برابر است با عکس مجذور فاصله آن‌ها. او با تحلیل ریاضی نشان داد که قانون عکس مربع، ناگزیر مسیر حرکت سیاره‌ها را بیضوی می‌سازد. او حساب دیفرانسیل را در این زمان پی ریخت. آنگاه گام بلند دیگری برداشت و قانون گرانش عمومی را کشف کرد که به موجب آن هر جسمی در عالم به هر جسم دیگری نیروی کششی وارد می‌کند و مقدار این نیرو محاسبه‌پذیر است.

#### - قوانین نیوتن در حرکت اجسام

در بخش دیگری از پرنسیپیا، نیوتن چگونگی حرکت اجسام را با سه قانون توصیف کرده است. این قوانین آن قدر همه‌فهم و آشکارند که امروزه کسی گمان نمی‌برد نیازی به کشف شدن داشته باشند. با این حال نیوتن نخستین کسی بود که با نبوغ خود به آن‌ها پی‌برد و چیستان حرکت جسم را حل کرد.

قانون اول نیوتن (قانون لختی): هر جسم در سکون یا حرکت یکنواخت در راستای خط مستقیم، به همان حالت می‌ماند مگر در اثر نیروهای بیرونی ناچار به تغییر آن حالت شود.

قانون دوم نیوتن (رابطهٔ نیرو و شتاب): کل نیروی وارد بر یک جسم برابر است با حاصل ضرب جرم آن



جسم در شتاب آن.

قانون سوم نیوتن (قانون کنش و واکنش): هرگاه جسمی به جسمی دیگر نیرو وارد کند جسم دوم نیز نیرویی به همان اندازه (مقدار) ولی در خلاف جهت بر جسم اول وارد می‌کند.

مجموعه قوانین سه‌گانه حرکت و قانون گرانش عمومی، اساس فناوری مدرن هستند و با پیدایش فرضیه‌های تازه‌تر از اهمیت آن‌ها کاسته نشده‌است.

- پذیرش مناصب حکومتی و ریاست انجمن سلطنتی

در کنار کارهای علمی، نیوتن از مسئولیت‌های حکومتی نیز روی گردان نبود. او در ۱۶۸۹، ۱۷۰۱ و ۱۷۰۲ به نمایندگی مجلس برگزیده شد. اگر چه تنها چیزی که در این سه سال در مجلس بر زبان آورد، درخواست بستن پنجره‌ها بود. در ۱۶۹۶ با فرمان چارلز مونتاگو رئیس خزانه‌داری انگلستان، نیوتن ناظر ضرابخانه سلطنتی شد و سه سال بعد در ۱۶۹۹، مدیر آن شد. اگرچه نیوتن چنین مشاغلی را بیشتر برای سرگرمی می‌پذیرفت ولی گفته‌اند که در این مقام وظیفه خود را «با شایستگی تمام» انجام می‌داد. از ۱۷۰۳ تا پایان عمر، نیوتن رئیس انجمن سلطنتی بریتانیا و همچنین یکی از اعضای فرهنگستان علوم فرانسه بود. او در ۱۷۰۵ از سوی ملکه آن به مقام شوالیه (شهسواری) رسید. آیزاک نیوتن در ۸۴ سالگی در لندن درگذشت. پیکر وی را در کلیسای وست مینیستر به خاک سپردند. او نخستین دانشمندی بود که به این افتخار رسید.

- زندگی شخصی

نیوتن شخصیتی آشکارا غیرعادی داشت، بیش از اندازه استثنایی اما تک‌رو، سرد، بدعق، تا حدی پارانوید و به حواس‌پرتی و انجام کارهای غیرعادی معروف بود. او تا جایی پیش رفت که یک بار سنجاقی دراز را در کاسه چشم خود، بین چشم و استخوان کاسه چشم و تا جای ممکن نزدیک به عقب چشم خود فروبرد و به اطراف چرخاند تا ببیند چه می‌شود، اگرچه به گونه‌ای معجزه‌آسا، چیزی نشد. در موردی دیگر، تا جایی که می‌توانست تاب بیاورد به خورشید خیره شد تا ببیند چه اثری بر بینایی می‌گذارد؛ این بار نیز آسیب ماندگار ندید ولی مجبور شد چند روزی در یک اتاق تاریک بماند تا چشمانش به وضعیت عادی برگردند. هرچند نیوتن بیشتر برای آثار علمی شهرت دارد اما تعدادی از رساله‌های وی درباره تفسیر کتاب مقدس شهرت دارند. وی خود را از اندک افراد زمانه می‌دانست که از سوی خدا برای تفسیر کتاب مقدس برگزیده شده بودند. وی مانند بسیاری دیگر از هم‌وطنان هم‌عصرش از ستاینندگان آثار جوزف مید بود.



نیوتن تأکید زیادی بر تفسیر مکاشفه یوحنا داشت و یادداشت‌های فراوانی درباره این بخش از انجیل دارد. وی تثلیث را باور نداشت. او نیمی از عمر خود را به کیمیاگری و کارهای خودسرانه دینی گذراند و سال‌های سال به مطالعه نقشه طبقه همکف معبد گمشده سلیمان در بیت‌المقدس گذراند (و زبان عبری را هم برای همین فرا گرفت) تا سرنخ‌های ریاضی برای پیدا کردن تاریخ دومین بازگشت مسیح و پایان جهان را در آن پیدا کند. او به کیمیاگری نیز دل بسته بود تا جایی که تجزیه یک رشته از موی سر نیوتن در دهه ۱۹۷۰ میلادی نشان داد که جیوه مانده در آن، چهل برابر میزان عادی است، که این، حواس‌پرتی او را نیز توجیه می‌کند که گاهی هنگام بیدار شدن، ساعت‌ها فراموش می‌کرد که باید از رختخواب برخیزد، و نشسته در تختش در اندیشه‌های خود غرق می‌شد.

#### - اختلافات علمی

ایزاک نیوتون با لایبنیتز بر سر اینکه کدام‌یک زودتر حساب دیفرانسیل و انتگرال را ابداع کرده‌است، اختلاف داشت و هنگامی که لایبنیتز از آکادمی علوم سلطنتی درخواست کرد که کمیته‌ای بی‌طرف برای بررسی آن دست به کار شود، نیوتون که رئیس آکادمی بود کمیته‌ای از دوستان خود را برای این کار برگزید. در نتیجه لایبنیتز به سرقت فکری محکوم شد. تحقیقات آینده نشان داد که نیوتون اولین کسی بود که به حساب دیفرانسیل و انتگرال دست یافت. درگیری دیگری نیوتون با رابرت هوک بر سر کشف قوانین سه‌گانه حرکت پیش‌آمد. مدارک تازه به دست آمده نشان می‌دهد حق با هوک بوده‌است.

#### ✓ جان فوربز نش

جان فوربز نش جونپور (به انگلیسی: John Forbes Nash, Jr) (زاده ۱۳ ژوئن ۱۹۲۸ - درگذشت ۲۳ مه ۲۰۱۵) ریاضی‌دان نابغه و برجسته آمریکایی و برنده جایزه نوبل اقتصاد بود. وی به مدت بیش از ۳ دهه به بیماری روان‌گسیختگی (اسکیزوفرنی) از نوع پارانوئید مبتلا بود.

#### - بیماری

جان نش صداهایی غیرواقعی را می‌شنید که او را از خطراتی موهوم می‌ترساندند و وادارش می‌کردند کارهایی برخلاف خواسته‌اش انجام بدهد. رفته رفته بر شدت توهمات او افزوده شد و زندگی‌اش در آستانه فروپاشی قرار گرفت. کرسی استادی خود را در دانشگاه از دست داد و بالاخره در بیمارستان بستری شد ولی در این دوران همسرش کنار او بود و به او بسیار کمک کرد. پزشکان، بیماری‌اش را نوعی اسکیزوفرنی پارانوئید تشخیص دادند که با افسردگی خفیف و کاهش اعتماد به نفس همراه شده بود.

## دو در صدی‌ها

او با تمام توان سعی کرد تا ذهن خود را ذره ذره اصلاح کند. این فرایند جبرانی چیزی نزدیک به ۳۰ سال از بهترین سال‌های عمر او را گرفت اما امید و اراده‌ای که او از خود نشان داد، کار خودش را کرد و ریاضی‌دان نابغه بالاخره از بند بیماری نجات پیدا کرد. خودش این‌طور می‌نویسد:

به مرور زمان سعی کردم بخش بیمار ذهن خودم را شناسایی و پاک کنم. سعی کردم رفته رفته ذهنیت عالمانه‌ای را که از قبل داشتم، بازسازی کنم. این کار خیلی طول کشید، خیلی چیزها را از من گرفت اما فکر می‌کنم الان دیگر بخش اعظم آن هذیان‌ها و آن توهمات را دور ریخته‌ام. اینکه در این سن و سال هنوز می‌توانم یک ریاضی‌دان و تئوریسین فعال باشم، به این معنی است که من در مبارزه با بیماری‌ام موفق شده‌ام.

جان فوربز نش خود را از درون تاریک خود بیرون کشید و با جنگ با تخیلاتش دنیای واقعی را پذیرفت. او برای مبارزه با بیماریش مانند دیگر بیماران، قسمت دوست داشتنی وجودش را به قبول واقعیت بخشید.

– خانواده

در خصوص فداکاری بسیار آلیشیا در دوران بیماری جان نش، در فیلم ذهن زیبا بسیار اغراق شده‌است؛ در حالی که واقعیت این بود که وقتی حال جان رو به بهبود نرفت، آلیشیا عاقبت طاقتش را از دست داد و در ۱۹۶۲ از جان نش جدا شد و هفت سال بعد در ۱۹۷۰ تنها به جان اجازه داد تا در خانه وی زندگی کند. نش دارای ۲ فرزند پسر است. فرزند اولش که درست هم‌زمان با شروع بیماری پدر به دنیا آمد، ریاضی‌دان است و درست مانند پدر، به بیماری اسکیزوفرنی پارانویید مبتلاست. او نیز سال‌هاست که تحت نظارت و درمان پزشکان قرار دارد.

– موفقیت‌های حرفه‌ای

او در تکامل نظریه بازی‌ها نقش بسیار مؤثری داشت و به خاطر تلاش‌هایش در این زمینه، در سال ۱۹۹۴ به همراه راینهارد سیلتن و جان هارسانی برندهٔ جایزهٔ نوبل اقتصاد شد. او در سال ۱۹۹۹ از دانشگاه کارنگی ملون، دکترای افتخاری علوم و تکنولوژی دریافت نمود. او همچنین در سال ۲۰۰۳ از دانشگاه فدریکوی دوم ناپل (ایتالیا) دکترای افتخاری اقتصاد و در سال ۲۰۰۷، از دانشگاه آنتورپ (بلژیک) دکترای افتخاری دیگری در همین رشته (اقتصاد) دریافت داشت. او یکی از معروف‌ترین استادان ریاضیات دانشگاه پرینستون بود.

تعادل نش یعنی موقعیت‌هایی که در آن‌ها انتخاب شما وابسته به انتخاب دیگران نیز هست. سال‌ها پیش آدام اسمیت پدر علم اقتصاد مطرح کرد که در رقابت، انگیزه‌های فردی به اهداف مشترک کمک می‌کند و بهترین نتایج موقعی پدید می‌آید که هر کسی کاری را که برای خودش بهترین است، انجام دهد. سال‌هاست این تفکر اساس تصمیم‌گیری‌های مهم اقتصادی است و در کلاس‌های درس اقتصاد این نظریه به عنوان بنیاد علم اقتصاد و یک اصل کامل تدریس می‌شود. جان نش سرانجام در سال ۱۹۹۴ به دلیل تلاش‌های ارزنده‌ای که در زمینه تکامل نظریه بازی‌ها انجام داد، جایزه نوبل اقتصاد را دریافت کرد. او نظریه خود را چنین مطرح کرد که «بهترین نتایج موقعی حاصل می‌شوند که هر کس آنچه را که برای خود و گروه بهترین است، انجام دهد.» او مسئله همکاری را در نظریه بازی‌ها گسترش داد و نشان داد که اگر افراد همکاری کنند و نفع گروه را نیز در نظر داشته باشند، به بیشترین منافع و سود برای خود و گروه دست می‌یابند. این موضوع از طریق مثال معمای زندانی‌ها (prisoners dilemma) بهتر روشن می‌شود. معمای زندانی‌ها نشان می‌دهد که چگونه دو نفر در همکاری، برای اینکه خود به سود بیشتری برسند، به خودشان ضرر می‌رسانند؛ درحالی‌که می‌توانند هر دو نتایج بهتری به دست آورند. این معما به این ترتیب است: دو نفر که به جرم شرکت در یک سرقت مسلحانه بازداشت شده‌اند، جداگانه مورد بازجویی قرار می‌گیرند و به هر کدام از آن‌ها جداگانه چنین می‌گویند: اگر دوستت را لو بدهی و علیه او شهادت دهی و او سکوت کند، تو آزاد می‌شوی ولی او به پنج سال حبس محکوم خواهد شد. اگر هر دو یکدیگر را لو بدهید و علیه یکدیگر شهادت دهید، هر دو به سه سال حبس محکوم خواهید شد. اگر هیچ‌کدام همدیگر را لو ندهید و سکوت کنید، هر دو به یک سال حبس محکوم خواهید شد. در این جا به نفع هر دو زندانی است که حالت سوم را انتخاب کنند و بنا بر نظریه جان نش آنچه را به نفع خود و گروه است، انتخاب کنند ولی چون هر کدام از آن‌ها تنها به فکر خود و به دنبال کسب بهترین نتیجه برای خود یعنی آزاد شدن است و به طرف مقابل نیز اعتماد ندارد، دوست خود را لو می‌دهد و هر دو ضرر خواهند کرد که البته حالت منطقی نیز همین است (چون از تصمیم همدیگر خبر ندارند). یعنی از دید هر زندانی جدا از اینکه زندانی دیگر کدام حالت (شهادت یا سکوت) را انتخاب کند، برای او بهتر است که شهادت داده و زندانی دیگر را لو دهد اما نتیجه خلاف این می‌شود و هر دو ضرر می‌کنند که معما در همین جا است. اگر هر دو از تصمیم هم مطلع بودند و می‌توانستند با هم همکاری کنند، نتیجه بهتری به دست می‌آمد اما چون دو زندانی از تصمیم همدیگر اطلاع ندارند، تنها نفع خود را در نظر می‌گیرند و هر کدام از آن‌ها علیه دیگری شهادت می‌دهد و در نهایت هر دو ضرر می‌کنند. دلیل این است که در موقعیت‌هایی که علاوه بر

خود فرد، انتخاب دیگران و اطلاع از انتخاب دیگران نیز اهمیت دارد، همکاری می‌تواند سودبخش باشد؛ همان چیزی که جان نش مطرح کرد. نظریه بازی‌ها در تلاش است تا موقعیت‌هایی را که در آن منافع افراد در تضاد است مدل سازی کند. این موقعیت زمانی پدید می‌آید که موفقیت فرد و تصمیم او وابسته به تصمیم و استراتژی‌هایی است که طرف مقابل انتخاب می‌کند و هدف نهایی نظریه بازی‌ها یافتن استراتژی بهینه برای بازیکنان است.

کار مهمی که جان نش انجام داد و تا پیش از او در نظریه بازی‌ها مطرح نشده بود، یعنی آن چیزی که این نظریه آن را کم داشت، مسئله تعادل بود و اینکه هر بازی در نهایت یک تعادل دارد که این تعادل می‌تواند برد یا باخت باشد. البته جان نش مطرح کرد هر بازی می‌تواند هر دو سر برد یا هر دو سر باخت نیز باشد اما در هر صورت بازی تعادل دارد. به بازی‌هایی که در آن‌ها همیشه یک برنده و یک بازنده وجود دارد در اصطلاح بازی‌های با مجموع صفر می‌گویند؛ مانند شطرنج اما به بازی‌هایی که این‌گونه نیستند و هر دو طرف می‌توانند سود ببرند، بازی‌های با مجموع غیر صفر می‌گویند. جان نش کار زیادی روی تعادل در بازی‌های عدم همکاری انجام داد که بعدها به تعادل نش معروف شد. نظریه بازی‌ها در موضوعات بسیاری از جمله نحوه تعامل تصمیم‌گیرندگان در محیط رقابتی و به‌ویژه در بازارهای انحصار چندجانبه که تعداد اندکی تصمیم‌گیرنده حضور دارند و نحوه واکنش و تصمیم دیگر بازیکنان اهمیت می‌یابد، کاربرد فراوانی دارد. همچنین نظریه بازی‌ها علاوه بر اقتصاد در دیگر علوم رفتاری همچون علوم سیاسی، روان‌شناسی، جامعه‌شناسی، فلسفه و منطق نیز کاربرد دارد. حتی در زیست‌شناسی هم برای تحلیل تکامل و تحلیل رفتار نزاع برای بقا، از نظریه بازی‌ها استفاده می‌شود.

- سینما

کتاب ذهن زیبا که در ۱۹۹۸ میلادی منتشر شد و نیز فیلمی با همین نام با بازی راسل کرو در نقش نش و کارگردانی ران هاوارد که در ۲۰۰۱ به نمایش درآمد، درباره زندگی او ساخته شده است. این فیلم برنده چهار جایزه اسکار از جمله جایزه اسکار بهترین فیلم شد. همچنین مستند جنون درخشان که نگاه دقیق‌تر و وفادارتری به زندگی او داشته است، در مورد اوست.

- درگذشت

در تاریخ ۲۳ مه ۲۰۱۵، جان نش و همسرش آلیشیا از فرودگاه به سمت خانه آلیشیا در نیوجرسی در حرکت بودند که تاکسی آن‌ها تصادف کرد. علت تصادف تاکسی حامل وی و همسرش عدم کنترل خودرو

توسط راننده تاکسی هنگام سبقت اعلام شد. جان نش یک هفته پیش از مرگ به همراه لویی نیرنبرگ که سال‌ها با هم کار کرده بودند به نروژ سفر کرده بود تا جایزه آبل را از هارالد پنجم، پادشاه نروژ، دریافت کند. آن‌ها در روز حادثه از نروژ به آمریکا بازگشته بودند.

### ✓ استیون هاوکینگ

استیون ویلیام هاوکینگ (انگلیسی: Stephen William Hawking؛ زاده ۸ ژانویه ۱۹۴۲ - درگذشته ۱۴ مارس ۲۰۱۸) فیزیکدان نظری، کیهان‌شناس و نویسنده انگلستانی و مدیر تحقیقات مرکز کیهان‌شناسی نظری در دانشگاه کمبریج بود. که بیش از چهل سال، سابقه فعالیت علمی داشت. کتاب‌ها و همایش‌های او را به یک چهره محبوب، تبدیل کرده بود. او عضو جامعه سلطنتی هنر و نیز، عضو ثابت جامعه اسقفان دانشمند بود و در سال ۲۰۰۹ مدال آزادی ریاست جمهوری آمریکا را گرفت. هاوکینگ، سی سال، از ۱۹۷۹ تا یکم اکتبر ۲۰۰۹، دارنده کرسی ریاضیات لوکاس بود. وی به خاطر فعالیت در کیهان‌شناسی و گرانش کوانتومی به ویژه درباره سیاه‌چاله، شناخته شده است. کتاب تاریخچه زمان او که با رکوردی ۲۳۷ هفته‌ای پرفروش‌ترین کتاب در بریتانیا باقی‌ماند باعث شهرتش شد. همچنین، کتاب طرح بزرگ او که در اواخر سال ۲۰۱۰ به چاپ رسید پس از چند روز به یکی از پرفروش‌ترین کتاب‌های آمازون تبدیل شد. هاوکینگ دچار بیماری اسکروز جانبی آمیوتروفیک بود و از هر گونه حرکت ناتوان بود؛ نه می‌توانست بنشیند، نه برخیزد، و نه راه رود. حتی قادر نبود دست و پایش را تکان بدهد یا بدنش را خم و راست کند و حتی توانایی سخن گفتن نیز نداشت. وی، با وجود توانایی‌های فراوان در کیهان‌شناسی، جایزه نوبل نگرفت.

- زندگی‌نامه

۱۹۴۲ تا ۱۹۵۹: تولد و کودکی

استیون هاوکینگ در ۸ ژانویه ۱۹۴۲ در شهر دانشگاهی آکسفورد از فرانک و ایزابل هاوکینگ زاده شد. استیون در روزهای جنگ جهانی دوم به دنیا آمد. خانه والدین وی در هایگیت در شمال لندن واقع بود. فرانک و ایزابل هاوکینگ، برای اطمینان یافتن از تولد بدون خطر و سالم نخستین فرزندشان تصمیم گرفتند پیش از به دنیا آمدن او موقتاً به آکسفورد بروند. ایزابل در آکسفورد پسرش را به سلامت به دنیا آورد. این روز مصادف بود با سالروز مرگ گاليله، که دقیقاً سیصد سال پیش از آن، در ۱۶۴۲ اتفاق افتاده بود. بنابر تصادفی دیگر، نیوتون حدود همان روزها در همان سال به دنیا آمده بود. وی از همان زمان به

علم ریاضیات علاقه داشت و آرزوی دانشمند شدن را در سر می‌پروراند، اما در مدرسه یک شاگرد خود سر و به خصوص بدخط شناخته می‌شد. او هرگز خود را در محدوده کتاب‌های درسی مقید نمی‌کرد، بلکه چون با مطالعات آزاد سطح معلوماتش از کلاس بالاتر بود همیشه سعی داشت در کتاب‌های درسی اشتباهاتی را یافته و با معلمان به جروب‌بحث بپردازد. پدر و مادرش از طبقه متوسط بودند و زندگی ساده در خانه‌ای شلوغ و فرسوده اما مملو از کتاب، عادت به مطالعه را در فرزندانشان تقویت می‌کرد. فرانک پدر خانواده پزشک متخصص در بیماری‌های مناطق گرمسیری بود و به همین جهت نیمی از سال را به سفرهای پژوهشی در مناطق آفریقایی می‌گذراند. این غیبت‌های متوالی برای بچه‌ها چنان عادی شده بود که تصور می‌کردند همه پدرها چنین وضعی دارند. در عین حال غیبت‌های پدر نوعی استقلال عمل و اتکا به نفس در بچه‌ها ایجاد می‌کرد. در سن هشت سالگی، هاوکینگ و خانواده‌اش به شهر سنت آلبنز، شهری در ۳۲ کیلومتری شمال لندن رفتند. استیون در آن جا به بهترین مدرسهٔ محلی رفت و از همان آغاز، نبوغ خود را نشان داد. استیون به علوم طبیعی علاقه‌مند شد و حتی یک آزمایشگاه علمی در خانه دایر کرد. استعداد پنهان وی به یک تکان و ضربه نیاز داشت تا خود را آشکار کند. این اتفاق در شانزده سالگی او افتاد، که در حال آماده شدن برای امتحانات ای‌لِوِل بود. در سال ۱۹۵۸ پدر هاوکینگ به یک سمت تحقیقاتی در هند گمارده شد و خانواده تصمیم گرفت دست به ماجراجویی بزند و تا هند با اتومبیل خود برود. اما یک اتفاق نومیدکنندهٔ بزرگ رخ نمود، همهٔ اعضای خانواده نمی‌توانستند در این سفر شرکت کنند و باید استیون را باقی می‌گذاشتند تا امتحان‌های ای‌لِوِل خود را بدهد و نزد خانوادهٔ همفتری، که از دوستان نزدیک‌شان بودند، ماند. جا گذاشته شدن هاوکینگ از سوی خانواده‌اش ممکن است هر تأثیری بر او نهاده باشد، اما باعث شد نفوذ نیروی خرد وی در زندگی‌اش برانگیخته و تحریک شود. پدرش از وی خواسته بود به مطالعهٔ زیست‌شناسی بپردازد، تا حرفهٔ او را از حوزهٔ پزشکی تعقیب کند. استیون بیشتر به ریاضیات گرایش و علاقه داشت، که در این درس از همه بهتر بود؛ اما پدرش ریاضی خواندن را راه پیمودن به سوی بن‌بست می‌دانست که فقط به تدریس ختم می‌شود. سرانجام آنان به سازش رسیدند، قرار شد استیون ریاضیات، فیزیک و شیمی را مطالعه کند. وی تمام تلاش و دقت خود را وقف درس‌هایش برای امتحان ای‌لِوِل کرد، یک امتحان اولیه هم برای آزمون ورودی آکسفورد در پیش داشت که هدف آن شرکت در آزمون واقعی سال بعد بود. در اتفاقی نامنتظره، استیون از پس امتحان آکسفورد چندان خوب برآمد که یک کمک هزینهٔ تحصیلی به او عطا شد.

۱۹۵۹ تا ۱۹۶۳: آغاز تحصیلات عالی

استیون هاوکینگ در هفده سالگی به کالج دانشگاه آکسفورد وارد شد تا در آن جا به تحصیل علوم طبیعی، با تأکید بر فیزیک بپردازد. او از همان زمان به اختریفیزیک و کیهان‌شناسی علاقه‌مند شد زیرا در خود کنجکاو شدیدی می‌یافت که به رمز و راز ستارگان و آغاز و انجام کیهان پی ببرد. سال‌های دهه ۶۰ عصر طلایی کشف فضا، پرتاب اولین ماهواره‌ها و سفر فضانوردان به کره ماه بود و بازتاب این وقایع تاریخی در رسانه‌ها جوانان را مجذوب می‌کرد. به‌علاوه، استیون از کودکی عاشق رمان‌های علمی‌تخیلی بود و مطالعه آن‌ها نیز بر اشتیاق او به کسب معلومات بیشتر در فیزیک، نجوم و علوم دیگر می‌افزود. بسیاری از دانشجویان سال اول حدود یک سال و نیم از استیون هفده ساله بزرگ‌تر بودند، و کسانی هم تا سه سال مسن‌تر، و دو سال خدمت سربازی خود را هم طی کرده بودند. وی قسمت عمده وقت خود را در سال اول در اتاقش می‌گذرانید. علائق هاوکینگ متوجه دنیای بزرگ‌تر پیرامونش بود، و این حوزه را به دقت و مشتاقانه مطالعه می‌کرد، حتی تا انجام رصدهای شبانه هم پیش می‌رفت. وی در آستانه امتحانات نهایی یک شب را تا صبح نخوابید، و در نتیجه پاسخ تعدادی از سؤال‌ها را به هر ترتیبی که شده، داد. نمره‌های نهایی‌اش در مرز بین اول و دوم قرار گرفت. مطابق معمول در این مورد، برای مصاحبه فراخوانده شد تا در مورد سرنوشتش تصمیم بگیرند. در این هنگام اعتماد به نفس ویژه وی برگشته بود. وقتی درباره برنامه‌هایش از او پرسیدند، پاسخ داد: «اگر شاگرد اول شوم به کمبریج راه پیدا می‌کنم. اگر شاگرد دوم شوم در آکسفورد خواهم ماند. از این رو انتظار دارم مرا شاگرد اول کنید.»

به قول برمن:

«مصاحبه‌کنندگان به اندازه کافی از خرد و هشیاری برخوردار بودند که تشخیص دهند دارند با کسی صحبت می‌کنند که از اکثرشان بسیار باهوش‌تر است.»

هاوکینگ شاگرد اول شد، و در پاییز سال ۱۹۶۲، در بیست سالگی به ترینیتی هال کمبریج وارد شد. ورودش به آکسفورد خیلی ناخوشایند بود؛ ورودش به کمبریج بسی بدتر اتفاق افتاد. در همان ابتدا، پی برد که با همه این‌ها فرد هویل تصمیم گرفته او را به عنوان دانشجوی خود نپذیرد. دستیار هویل به عنوان استاد راهنمای وی برگزیده شد. به غرور هاوکینگ ضربه سختی وارد آمد: این بی‌اعتنایی و تحقیر را هرگز فراموش نکرد. در دوره فوق‌لیسانس کمبریج، هاوکینگ دیگر آن دانشجوی درخشان دوره لیسانس نبود.



در سال آخر تحصیل هاوکینگ در آکسفورد در پاگرد پله‌ها زمین‌خورده و سرش به زمین اصابت کرده بود. در نتیجه، اندکی حافظه‌اش را از دست داده بود. دوستانش گمان می‌کردند که این اتفاق ناشی از مستی او بوده‌است اما این تنها باری نبود که او از پله‌ها افتاده بود و گاهی هم گره زدن بند کفش‌هایش برایش دشوار شده بود. هاوکینگ در رفتن از پله‌ها مواظب خودش بود، اما آن دشواری بستن بند کفش کماکان باقی بود. وقتی در پایان نخستین نیمسال تحصیلی یعنی در ژانویه ۱۹۶۳ در آغاز بیست و یک سالگی در کمبریج به خانه رفت، پدرش تصمیم گرفت او را برای معاینه به بیمارستان ببرد. نتیجه فراتر از بدترین کابوس‌هایی بود که ممکن بود به سراغ کسی بیاید. آزمایش‌هایی که روی او انجام گرفت علائم بیماری بسیار نادر و درمان‌ناپذیری به نام ALS را نشان داد. این بیماری بخشی از نخاع و مغز و سیستم عصبی را مورد حمله قرار می‌دهد و به تدریج اعصاب حرکتی بدن را از بین می‌برد و با تضعیف ماهیچه‌ها فلج عمومی ایجاد می‌کند به طوری که به مرور توانایی هر گونه حرکتی از شخص سلب می‌شود. معمولاً مبتلایان به این بیماری بی‌درمان مدت زیادی زنده نمی‌مانند و این مدت برای استیون بین دو تا سه سال پیش‌بینی شده بود. هاوکینگ به کمبریج بازگشت، به حالت افسردگی سیاه و هراسناکی فرورفت. چندین ماه به ندرت خانه اجاره‌ای خود را ترک کرد. تمام چیزی که از این اتاق به بیرون راه می‌یافت، نوایی بود که از صفحه‌های موسیقی واگنر گسیل و بطری‌های خالی ودکا که بیرون گذاشته می‌شد. نومیدی و اندوه عمیقی استیون را دربرگرفت. ناگهان همه آرزوهای خود را بر باد رفته می‌دید؛ دوره دکترا، رؤیای دانشمند شدن، کشف رمز و راز کیهان، همگی به صورت کاریکاتورهایی درآمدند که در حال دورشدن از او بودند. به جای همه آن خیال‌پردازی حالا کاری به جز این از دستش بر نمی‌آمد که در گوشه‌ای بنشیند و دقیقه‌ها را بشمارد تا دو سال بعد با فلج عمومی بدن زمان مرگش فرا برسد. به اتفاقی که در دانشگاه داشت پناه برد و در تنهایی ساعت‌ها متفکر و بی‌حرکت ماند. خودش بعدها تعریف کرده‌است که آن شب دچار کابوسی شد و در خواب دید که محکوم به اعدام شده‌است و او را برای اجرای حکم می‌برند و در آن موقعیت حس کرد که هر لحظه زندگی چقدر برایش ارزشمند است. بعد از بیداری به یاد آورد که در بیمارستان با یک جوان مبتلا به بیماری سرطان خون هم‌اتاق بوده و او از فرط درد چه فریادهایی می‌کشید. پس خود را قانع کرد که اگر به بیماری بدون درمان مبتلا است اما لاقل درد نمی‌کشد. به علاوه طبع لجوج و نقادش که هیچ چیز را به آسانی نمی‌پذیرفت هشدار داد که از کجا معلوم پیش‌بینی پزشکان درست باشد و چه بسا که از نوع اشتباه‌های کتب درسی باشد.



۱۹۶۴ تا ۱۹۶۵: آشنایی با جین وایلد

آنچه به او قوت قلب و اعتماد به نفس بیشتری برای مبارزه با ناامیدی و بدبینی داد آشنایی اش در همان ایام با دختری به نام جین وایلد بود. دختری که در مهمانی سال نو با او دیدار کرده بود، در کمبریج به دیدنش رفت. او فقط هیجده سال داشت. وی درس‌های ای لول را در دبیرستان سن‌آلبانز نزد خود می‌خواند، و قصد داشت سال بعد به دانشگاه لندن برود. جین دختری کم‌رو و خجالتی بود. وقتی هاوکینگ نخستین بار به او گفته بود که دارد کیهان‌شناسی می‌خواند، او بعداً ناگزیر به فرهنگ لغات مراجعه کرد تا بفهمد کیهان‌شناسی به چه معناست. جین به خداوند اعتقاد داشت، و طبعاً خوش‌بین بود. وی معتقد بود که هر چیزی برای هدف و منظوری به وجود آمده و در واقع آفریده شده‌است؛ و مهم نیست که رویدادهای نامناسب و نامطلوب چگونه جلوه می‌کنند، ممکن است چیز خوب و مطلوبی از دل آن‌ها به وجود آید و رخ بنماید. هاوکینگ از دیرباز اعتقاد به خدا را وانهاده بود، اما نگرش جین به نظرش آشنا آمد و در دلش نشست. او یک‌دنده و لجوج بود، و همیشه یک‌دنده بوده‌است، همین امر راز کامیابی و توفیق او بوده‌است. چرا حالا باید دگرگون و متحول می‌شد. او طی دو سال با اشتیاق و پشتکار این برنامه را عملی کرد در حالی که رشد بیماری را در عضلاتش شاهد بود و ابتدا به کمک یک عصا و سپس دو عصا راه می‌رفت. ازدواجش با جین در سال ۱۹۶۵ صورت گرفت. از نظر هاوکینگ، این اتفاق «همه چیز را تغییر داد.» وی اکنون چیزی داشت که به خاطرش زندگی کند. اما اگر قرار بود ازدواج کند، پس باید شغل و پیشه‌ای می‌داشت و اگر باید به کاری مشغول می‌شد، به درجه دکتری نیاز داشت. هاوکینگ بار دیگر اعتماد به نفس خود را به دست آورد، و دست به کار اندیشیدن درباره موضوع مناسبی برای پایان‌نامه دکتری خود شد. خود را خوشبخت می‌دانست.

۱۹۶۵: شروع دوباره به زندگی

هاوکینگ در ۱۹۶۵، در بیست و سه سالگی، کار برای دریافت دکتری تخصصی را آغاز کرد، و در ژوئیه همان سال ازدواج کرد. در پاییز جین برای گذراندن واپسین سال دانشگاهش به لندن رفت که در روزهای آخر هفته به کمبریج برمی‌گشت. هاوکینگ به خانه‌ای از یک ردیف خانه‌های هم شکل و کنار یکدیگر، به فاصله حدود هزار متری از بخش ریاضیات کاربردی و فیزیک نظری اسباب‌کشی کرد و مقداری از پول مراسم عروسی را بابت خرید یک خودرو سه‌چرخه پرداخت کرد تا بتواند با آن تا رصدخانه‌ای که در حومه شهر واقع بود، رفت‌وآمد کند. اراده مصمم هاوکینگ برانگیخته شد، و نیروی مغزش را به‌طور کامل، بدون کم‌ترین پریشانی حواس، متمرکز کرد؛ و باید هم این شرایط فراهم می‌آمد. زیرا مسائلی که وی اینک

متوجه آن‌ها شده بود از جمله پیچیده‌ترین و بلندپروازانه‌ترین مسائل در کل حوزه کیهان‌شناسی به‌شمار می‌آمدند. از اواخر دهه ۶۰ برای نقل مکان مجبور به استفاده از صندلی چرخدار شد زیرا قدرت تحرک از همه اجزای بدنش بجز دو انگشت دست چپش سلب شده بود. او با این دو انگشت می‌توانست دکمه‌های رایانه بسیار پیشرفته‌ای را فشار دهد که اختصاصاً برای او ساخته بودند که به جایش حرف می‌زد و رابطه‌اش را با دنیای خارج برقرار می‌کرد زیرا استیون از سال ۱۹۸۵ قدرت گویایی خود را هم از دست داده بود.

- درگذشت

هاو کینگ صبح روز چهاردهم مارس ۲۰۱۸ (۲۳ اسفند ۱۳۹۶) در ۷۶ سالگی در منزلش واقع در کمبریج درگذشت. فرزندانش جهت بزرگداشت او بیانیه‌ای منتشر کردند. خاکستر وی در کلیسای وست‌مینستر لندن و در نزدیکی آرامگاه آیزاک نیوتن و چارلز داروین به خاک سپرده شد. بر روی سنگ قبر وی، معادله تابش هاو کینگ که مهمترین دستاورد علمی او بود حک شده است.

- زمینه‌های پژوهشی

رساله دکترای استیون هاو کینگ با عنوان «خواص جهان‌های در حال بسط» در سال ۱۹۶۶ نوشته شده است و در دسترس عموم قرار دارد. هاو کینگ در ۲۴ سالگی زمانی که دانشجوی فوق لیسانس هال ترینیتی کمبریج بود این پژوهش ۱۳۴ صفحه‌ای را نوشت. زمینه پژوهشی اصلی وی کیهان‌شناسی و گرانش کوانتومی است. از مهم‌ترین دستاوردهای وی مقاله‌ای است که به رابطه سیاه‌چاله‌ها و قانون‌های ترمودینامیک می‌پردازد. او نشان می‌دهد که سیاه‌چاله‌ها بعد از مدتی به وسیله زوج‌های ذرات مجازی که در افق رویداد آن تشکیل می‌شود، نابود می‌شوند که همین زوج ذرات پیش‌بینی می‌کند که سیاه‌چاله‌ها باید امواجی از خود تابش کنند، که امروزه این امواج به نام تابش هاو کینگ (و گاهی تابش بکستین-هاو کینگ) خوانده می‌شوند.

مقاله مشترک استیون هاو کینگ و پنروز که در سال ۱۹۷۰ منتشر شد و ثابت می‌کرد که اگر نسبیت عام درست باشد و جهان دارای آن مقدار ماده که مشاهده می‌کنیم باشد، باید تکینگی انفجار بزرگ در گذشته رخ داده باشد. او با کیپ ثورن درباره این که ماکیان ایکس یک سیاه‌چاله نیست یک شرط‌بندی علمی داشته است. او همچنین طرف بازنده در نبرد مشهور هاو کینگ-ساکسیند است.

وی که به دلیل ابتلا بیماری ای ال اس (اسکلروز جانبی آمیوتروفیک)، امکان تحرک نداشت، از سیستمی

که با استفاده از هوش مصنوعی تولید شده بود برای صحبت کردن استفاده می‌کرد. بیماری ای ال اس باعث تخریب پیشرونده و غیرقابل ترمیم دستگاه عصبی مرکزی فرد می‌شود. به همین دلیل صدای او آهنگی رباتیک داشت. هاوکینگ اذعان می‌کرد که صدایش هنوز کمی رباتی است اما تأکید می‌کرد که به دنبال صدایی «طبیعی‌تر» نیست: «این صدا حالا به نشانه من تبدیل شده و حاضر نیستم آن را با یک صدای طبیعی با لهجه بریتانیایی عوض کنم.» او می‌افزاید که شنیده کودکانی که به صدای کامپیوتری نیاز دارند ترجیح می‌دهند صدایی شبیه به او داشته باشند. شرکت بریتانیایی سویت کی در ساخت این دستگاه مشارکت داشته‌است. تکنولوژی هوش مصنوعی این شرکت (که در حال حاضر به عنوان اپلیکیشن صفحه کلید در تلفن‌های هوشمند به کار گرفته می‌شود)، یاد می‌گرفت که هاوکینگ چطور می‌اندیشد و بر این اساس واژه‌ای را پیشنهاد می‌داد که این دانشمند قصد استفاده از آن را داشت.

- باورها

هاوکینگ می‌گوید: «تفاوت میان گذشته و آینده از کجا ناشی می‌شود؟ قوانین علم میان گذشته و آینده تمایزی قایل نمی‌شود، با این حال در زندگی عادی تفاوتی عظیم میان گذشته و آینده وجود دارد. ممکن است ببینید یک فنجان از روی میز به زمین بیفتد و تکه‌تکه شود اما هرگز شاهد آن نخواهید بود که فنجان تکه‌های خود را جمع کند و به بالا بپرد و بر روی میز برگردد. افزایش بی‌نظمی یا به اصطلاح آن آنتروپی چیزی است که گذشته را از آینده متمایز می‌کند و به زمان جهت می‌دهد. هاوکینگ زمانی عقیده داشت که گسترش جهان هستی متوقف و جهان دوباره جمع می‌شود. او بعدها گفت که اشتباه می‌کرده‌است.»

وی گفته‌است تلاش‌ها برای آفریدن هوش مصنوعی، تهدیدی برای وجود بشر است. توسعه کامل تکنولوژی هوش مصنوعی می‌تواند پایان نژاد بشر باشد. هشدار این دانشمند در دربارهٔ تکنولوژی‌ای است که خود او نمونه‌ای ساده از آن را برای برقراری ارتباط (سخن گفتن) استفاده می‌کند. هاوکینگ می‌گوید نسخه‌های ابتدایی هوش مصنوعی که تاکنون ابداع شده‌اند مفید بوده‌اند با وجود این، از تبعات آفرینش تکنولوژی‌ای که بتواند با انسان برابری کند یا از او پیشی بگیرد ابراز نگرانی کرده‌است. «چنین موجودی می‌تواند روی پای خودش بایستد هر بار با شتابی بیشتر خود را از نو طراحی کند. بشر که به دلیل محدودیت‌های بیولوژیک سرعت کمتری دارد بدون توانایی رقابت عقب خواهد ماند.»

او از قول مدیر ستاد ارتباطات دولت بریتانیا دربارهٔ این که اینترنت مرکز مشترک تروریست‌ها شده‌است

هشدار می‌دهد و می‌گوید: «شرکت‌های اینترنتی باید برای مقابله با این تهدیدها بیشتر تلاش کنند اما مشکل آن جاست که بدون فدا کردن حریم خصوصی و آزادی بتوان این کار را عملی کرد.»

وی اعلام کرده که یک سیاهچاله کوچک به اندازه یک کوه پرتو ایکس و پرتو گاما از خود به اندازه ۱۰ میلیون مگاوات ساطع می‌کند که برای تأمین برق تمام جهان کافی است. هاوکینگ خودش هشدار داده که احتمالاً بسیار سخت خواهد بود که بدون آنکه این انرژی به انسان‌ها آسیب بزند و تمدن بشری را نابود کند، بتوان از آن استفاده کرد و سیاهچاله را به اصطلاح تحت کنترل خود درآورد. یک راهکار این است که سیاهچاله در مدار زمین و فاصله مناسب از ما قرار بگیرد تا بتوان از انرژی ساطع شده استفاده کرد. هنوز اما کسی در دنیا نتوانسته است سیاهچاله کوچک را پیدا کند.

هاوکینگ خود را یک بی‌خدا می‌دانست و علاوه بر رد وجود خدا، اعتقاد به جهان آخرت و زندگی پس از مرگ را هم داستان‌های کودکان می‌شمرد. هاوکینگ درباره وجود خدا می‌گوید: «پیش از آن که ما علم را بفهمیم، طبیعی بود که به خلقت جهان توسط خدا باور داشته باشیم. اما امروز علم توضیح متقاعدکننده‌تری ارائه می‌کند.» هاوکینگ که در کتاب پر فروش تاریخچه مختصر زمان به بازخوانی ذهن خدا اشاره کرده بود: «اگر ما بتوانیم فرضیه‌های لازم برای توضیح هر پدیده و ماده موجود در هستی را کشف کنیم این کشف یک پیروزی نهایی برای خرد انسانی است بدین معنی که ما می‌توانیم فکر خدا را بخوانیم.» بعداً در پاسخ به این پرسش که اگر به وجود خدا باور ندارد، دلیل اشاره اش به «بازخوانی ذهن خدا» چه بوده، توضیح می‌دهد: «منظور من از بازخوانی ذهن خدا این بود که ما هر چیزی را که خدا می‌توانست بداند، می‌دانستیم اگر خدایی وجود داشت؛ اما خدایی وجود ندارد. من یک بی‌خدا هستم.» در کتاب طرح عظیم نیز به این موضوع اشاره می‌کند که برای توضیح عالم هستی نیازی به یک آفریدگار نیست. همچنین وی به صراحت عنوان کرده است که اعتقاد به وجود بهشت یا حیات پس از مرگ در حقیقت «افسانه‌ای» است برای مردمانی که از مرگ می‌هراسند. او با صراحت می‌گوید که پس از آخرین فعالیت مغز انسان، دیگر حیاتی برای آن وجود ندارد. هاوکینگ در مصاحبه‌ای در سال ۲۰۱۴ با نشریه ال‌موندو، به طور قطع وجود خدا را انکار کرده و می‌گوید: «ال‌موندو [به معنای جهان در اسپانیایی] حاصل پدیده‌های علمی قابل توضیح است.» و «طبیعی است که پیش از درک دانش به خلق هستی به دست یک خداوندگار باور داشته باشیم. اما اکنون و در این عصر، دانش توضیحی مجاب‌کننده‌تر در اختیار ما قرار می‌دهد.» سپس خبرنگار «ال‌موندو» بازم از نظریه پیشین هاوکینگ در کتاب «تاریخچه مختصر زمان» مبنی بر «کمک دانش به درک اندیشه خداوندگار توسط بشر» پرسیده است. هاوکینگ در پاسخ

توضیح داد: «منظور من در آن جا این بود که اگر بر همه چیز عالم شویم، به درک اندیشه خداوند نیز نائل خواهیم آمد، با این قید که اساساً خدایی وجود داشته باشد، که این چنین نیست. من خداناباور هستم.»

هاو کینگ در سال ۱۹۶۸ در کنار طارق علی و ونسا ردگریو در تظاهرات علیه جنگ ویتنام در لندن شرکت کرد.

هاو کینگ در مه ۲۰۱۳ با تصمیم به عدم شرکت در همایش سالانه فردای پیش رو که هر ساله به میزبانی شیمون پرز در اورشلیم برگزار می‌شود به جمع کمپین تحریم‌کنندگان علمی اسرائیل پیوست.

وی در سال ۲۰۱۴ خواستار پایان دادن به جنگ داخلی سوریه شد: «ما باید از هوش انسانی‌مان برای پایان دادن به این جنگ بهره ببریم. من پدر، وقتی رنج کشیدن بچه‌های سوری را می‌بینم، با خود می‌گویم: دیگر بس است.»

وی در ۳۰ می ۲۰۱۵ گفت دونالد ترامپ نامزد نهایی جمهوری خواهان یک عوام فریب است که همیشه به فکر منافع خودش است. او گفت هیچ استدلالی برای موفقیت‌های وی ندارد.

وی از رای‌دهندگان انگلیسی خواست تا در همه‌پرسی ۲۳ ژوئن برای ابقای کشورشان در اتحادیه اروپا رأی دهند. وی اهمیت ماندن انگلیس در اتحادیه اروپا را به دلایل امنیتی و اقتصادی محدود نکرد و تأکید کرد که این امر برای پیشبرد پژوهش‌های علمی انگلیس اهمیت بسیاری دارد. وی افزود: روزهایی که می‌توانستیم روی پای خودمان و در برابر دنیا بایستیم به اتمام رسیده‌است. باید برای امنیت و تجارت‌مان جزء اتحادیه گروهی از ملت‌ها باشیم.

استیون هاو کینگ در رابطه با حق پایان دادن داوطلبانه به زندگی برای بیماران لاعلاج معتقد است:

فکر می‌کنم کسانی که بیماری لاعلاج دارند و درد زیادی تحمل می‌کنند باید این حق را داشته باشند که زندگی‌شان را تمام کنند و کسانی که به آن‌ها کمک می‌کنند نباید تحت تعقیب قرار بگیرند. اجازه نمی‌دهیم که حیوانات زجر بکشند، پس چرا انسان‌ها باید زجر بکشند؟

البته او اضافه می‌کند که باید شرایطی وجود داشته باشد که تضمین شود زندگی کسی برخلاف خواسته خودش گرفته نشود.

✓ جان مینارد کینز

جان مینارد کینز (به انگلیسی: John Maynard Keynes)، (زاده ۵ ژوئن ۱۸۸۳ - درگذشته ۲۱ آوریل ۱۹۴۶)، یکی از اقتصاددانان برجسته قرن بیستم محسوب می‌شود.

- زندگی

کینز در ۵ ژوئن ۱۸۸۳ در انگلستان متولد شد. خانواده وی از طبقه متوسط جامعه محسوب می‌شدند. جان مینارد کینز فرزند نوپل کینز اقتصاددان مشهور است و از این نظر با جان استوارت میل که او نیز فرزند جیمز میل اقتصاددان مشهور قرن نوزدهم پدر و فرزند اقتصاددان بوده‌اند قابل مقایسه است. وی پس از اتمام تحصیلات متوسطه به دانشگاه ایتون راه یافت و از آنجا در سال ۱۹۰۲ به دانشگاه کمبریج رفت. وی پس از اتمام تحصیلات خود در کمبریج، در اداره هندوستان وزارت دفاع انگلستان به‌عنوان کارمند جزء مشغول به کار شد. کینز در سال ۱۹۰۹ به کمبریج بازگشت و به‌عنوان دانشیار ارشد کالج کارش را شروع کرد و در سال ۱۹۱۱ نیز سردبیری یک مجله اقتصادی را پذیرفت.

کینز، در زمان جنگ جهانی اول در خزانه‌داری انگلیس مشغول به کار بود و پس از جنگ، ریاست هیئت نمایندگی خزانه‌داری انگلیس در کنفرانس صلح پاریس را بر عهده داشت. در سال ۱۹۱۹ نماینده وزیر دارایی در شورای عالی اقتصاد انگلستان شد؛ ولی خیلی زود از این سمت کناره‌گیری نمود. چون توصیه‌های او در مورد نحوه دریافت غرامت جنگی از دولت آلمان مورد پذیرش مقامات انگلیسی واقع نشد. او معتقد بود که میزان غرامت پرداختی توسط آلمان باید به ۲ میلیارد پوند محدود شود چون آلمان شکست خورده توان پرداخت مبلغ بیشتری را ندارد. وی پس از استعفا به نوشتن کتاب پیامد های اقتصادی صلح مشغول شد که در مدت کوتاهی پس از انتشار به فروش فوق العاده ای دست یافت و تبدیل به یکی از تاثیر گذارترین کتاب های قرن بیستم شد. او در این کتاب به انتقاد از سیاست های رهبران متفقین در قبال آلمان جنگ زده پرداخت.

وی در سال ۱۹۲۵ با لیدیا لوپوکووا ازدواج کرد. لیدیا، یک بالرین روس بود و تحصیلات بسیار کمی داشت. اما به عقیده کینز از روحی آزاد بهره‌مند بود. آن‌ها از این ازدواج صاحب فرزندی نشدند.

کینز در سال ۱۹۳۶ کتاب نظریه عمومی اشتغال، بهره و پول را منتشر نمود که یکی از تأثیرگذارترین کتاب‌های اقتصادی قرن بیستم محسوب می‌شود.

کینز که از سال ۱۹۳۷ به بیماری قلبی مبتلا شده بود، در ۲۱ آوریل ۱۹۴۶ در خانه روستایی خود در

ساسکس، تیلتون در گذشت. او پس از مرگ سوزانده شد و خاکسترش در بلندی‌های منطقه به باد سپرده شد.

## - نظرات

پیش از کینز، تصور عمومی اقتصاددانان بر آن بود که نوسان‌های اقتصادی، عدم تعادل‌هایی هستند که در کوتاه‌مدت توسط مکانیزم بازار اصلاح می‌شوند و شرایط اشتغال کامل مجدداً احیا می‌شود. اما کینز معتقد بود که این چرخه‌های مخرب ممکن است در بلندمدت برگشت‌ناپذیر باشند و لذا دولت می‌بایست برای رسیدن به اشتغال کامل در اقتصاد دخالت نماید. کینز برخلاف نظریات اقتصاد کلاسیک، منتقد رویکرد به اقتصاد آزاد و سپردن اقتصاد به نیروهای بازار بود. وی این نظریه را که جامعه در حالت تعادل به اشتغال کامل می‌رسد رد کرد و اعتقاد داشت که سطح اشتغال با میزان تولید و میزان تقاضای مؤثر (یعنی میزان خرید کالاها و خدمات) ارتباط مستقیم دارد؛ بنابراین وی معتقد بود که برای کاهش بی‌کاری، دولت می‌بایست اشتغال ایجاد نماید؛ هرچند که این اشتغال غیرمولد باشد.

جان مینارد کینز برای روزولت توضیح داد که برای ایجاد «مجموع تقاضا» ی کافی که مانع انجماد اقتصاد شود باید دولت‌ها از این به بعد با خرج بسیار بیشتر از درآمد، قدرت خرید جدید (یعنی شغل جدید) ایجاد کنند. پس از این، خرج بیشتر از درآمد در دولت‌ها به یک سیاست همیشگی تبدیل شد و کسری بودجه روزبه‌روز بیشتر شد. وقتی از کینز می‌پرسیدند که در درازمدت این افزایش شدید کسری بودجه تا کی می‌تواند ادامه پیدا کند، این جواب معروفش را تحویل می‌داد که «دیر یا زود همه رفتنی‌اند». جان مینارد کینز، در سال ۱۹۴۴، در کنفرانس برتون وودز که صندوق بین‌المللی پول را به وجود آورد، از طرف انگلیسی‌ها و هری دکستر وایت از طرف آمریکایی‌ها سرسختانه معتقد بودند که آزادسازی حساب سرمایه زیان بار است و به هر قیمت باید از آن اجتناب شود. به نظر آنان این اقدام کشورها را از پیگیری سیاست‌های مستقل اقتصادی باز می‌دارد. مهم‌تر آنکه کینز عقیده داشت بازارها غیرعقلانی هستند. ذهنیت مردم منجر به خوش‌بینی حاد می‌شود و گسترش بیش از حد آن به بدبینی عمیق می‌انجامد که تداومی درازمدت دارد. دولت‌ها بایستی از شهروندان خود در مقابل افسارگسیختگی ارواح شرور مراقبت کنند. چنان‌که در طرح کینز آمده‌است «اعتقاد عموم بر این است که کنترل حرکت سرمایه، چه به داخل و چه به خارج، باید ویژگی دائمی اقتصاد پس از جنگ باشد». این استدلال تعیین‌کننده در بند ششم از بندهای موافقت‌نامه صندوق بین‌المللی پول که بر ابزارهای کنترلی سرمایه تأکید دارد ملحوظ شده (و اکنون صندوق بین‌المللی پول خواهان حذف آن است).



## – اقتصاد کینزی

اقتصاد کینزی نظریه‌ای در اقتصاد کلان است که بر پایه ایده‌های جان مینارد کینز بنا شده است. اقتصاددانان کینزی‌گرا استدلال می‌کنند که تصمیمات بخش خصوصی گاهی اوقات ممکن است منجر به نتایج غیرکارا در اقتصاد کلان شود و بنابراین از سیاست‌گذاری فعال دولت در بخش عمومی حمایت می‌کنند. این سیاست‌گذاری‌ها شامل سیاست‌های پولی که توسط بانک مرکزی اعمال می‌شود، یا سیاست‌های مالی حکومت که به قصد پایدار کردن چرخه تجاری انجام می‌شود، باشد. کینزگرایی ملی، نوعی سیاست اقتصادی-سیاسی است که در تلاش است در درون نظام سرمایه‌داری با ارائه مجموعه‌ای خدمات رفاهی-اجتماعی و کنترل نسبی اقتصاد توسط دولت از بروز بحران‌های ادواری و غیرادواری نظام اقتصادی سرمایه‌داری جلوگیری کند.

## ✓ لیزه مایتنر

لیزه مایتنر (به آلمانی: Lise Meitner) (۱۹۶۸-۱۸۷۸) فیزیک‌دان اتریشی، و بعدها سوئدی بود.

## – زندگی‌نامه

او در سال ۱۸۷۸ در خانواده‌ای هشت نفری به دنیا آمد و با تمام مشکلاتی که به خاطر زن بودنش بر سر راه ورود وی به دانشگاه وجود داشت، در سال ۱۹۰۱ وارد دانشگاه وین شد. در این دانشگاه، تحت نظارت لودویگ بولتزمان یکی از فیزیکدانان به نام دنیا در رشته فیزیک تحصیل کرد و در سال ۱۹۰۷ دکترای خود را گرفت. لیزه به همراه همکارش اتو هان اولین کسانی بودند که شکافت هسته‌ای را توضیح دادند. آن‌ها در سال ۱۹۳۹ در مجله طبیعت (Nature) مقاله معروف خود را در مورد شکافت هسته‌ای ارائه دادند و بدین ترتیب راه را برای استفاده از این انرژی گشودند. به همین دلیل پس از جنگ جهانی دوم به مایتنر لقب «مادر بمب اتمی» داده شد. در سال ۱۹۴۴ جایزه نوبل شیمی به اتو هان داده شد گرچه بسیاری مایتنر و هان هردو را شایسته دریافت این جایزه می‌دانستند.

## – جوایز

کمیته جایزه نوبل شیمی در سال ۱۹۴۴ زحمات لیزه مایتنر را در رابطه با شکافت هسته‌ای نادیده گرفت و جایزه را به اتو هان داد. اتو هان، درباره اشتباه و سهم مایتنر هیچ سخنی به زبان نیاورد. این سکوت هان تاثیر زیادی بر مایتنر گذاشت و باعث شد که او دیگر با هان به صورت اشتراکی به کار نپردازد.



با این که مایتنر جایزه نوبل را نبرد ولی بسیاری از جوایز مهم را دریافت کرد که از جمله مهم‌ترین آن‌ها می‌توان به این موارد اشاره کرد: جایزه ماکس پلانک که در سال ۱۹۴۹ در آلمان دریافت کرد و جایزه انریکو فرمی که در سال ۱۹۶۶ از کمیسیون انرژی اتمی ایالات متحده دریافت کرد. در سال ۱۹۹۷ عنصر ۱۰۹ جدول تناوبی به افتخار او مایتنریوم نامیده شد.

✓ نوربرت وینر

نوربرت وینر (به انگلیسی: Norbert Wiener) (زاده ۲۶ نوامبر ۱۸۹۴ - درگذشته ۱۸ مارس ۱۹۶۴) یک ریاضی‌دان آمریکایی بود. نوربرت وینر در سال ۱۸۹۴ در کلمبیا، در ایالت میزوری یا میسوری ایالات متحده آمریکا زاده شد. نوربرت نخستین فرزند لئو وینر لهستانی یهودی و مادری آلمانی و یهودی بود. وی در ۱۹۱۲ در سن ۱۸ سالگی از دانشگاه هاروارد دکترای ریاضی گرفت. از سال ۱۹۱۹ معلم و از سال ۱۹۳۲ استاد مؤسسه فناوری ماساچوست (MIT) بود. در منطق ریاضی و فیزیک نظری کار می‌کرد و در سال‌های ۱۹۳۹ تا ۱۹۴۵ در دوران جنگ جهانی دوم در شبکه‌های الکتریکی و ماشین‌های محاسبه به خصوص در ارتباط با ماشین‌های بالیستیکی، کار می‌کرد. در فاصله سال‌های ۱۹۴۵ تا ۱۹۴۷ که در مکزیک کار می‌کرد به فکر یگانه کردن دانش‌هایی افتاد که کارشان مطالعه روند حفظ و به‌کارگیری آگاهی‌ها و جهت دادن به آن‌ها و مدیریت و کنترل است و این دانش جدید را «سیبرنتیک» نامید. وی درباره خود نوشته:

به این دلیل ریاضی رو آوردم که خواست پدرم بود ولی به همان اندازه در خود کشش عمیقی نسبت به فعالیت‌های عملی احساس می‌کردم، کمابیش چهار ساله بودم که خواندن را یاد گرفتم، ۹ سالم بود که وارد دبیرستان شدم. بیماری چشم داشتم، به قدری بد می‌دیدم که پزشکان می‌ترسیدند به کلی بینایی خود را از دست بدهم و به همین علت موقعیت خاصی در میان بچه‌ها داشتم. پدرم نیرومند بود کار او در ترجمه بیست و چهار جلد آثار تولستوی از روسی به انگلیسی و در عرض دو سال کاری فوق‌العاده و خارج از نیروی عادی یک انسان بود. بهترین مربی من در کمبریج، برتراند راسل بود، با راهنمایی او بود که به منطق ریاضی پرداختم و یک رشته از مسایل کاملاً کلی مربوط به فلسفه ریاضی و فلسفه دانش را به‌طور عام آموختم. راسل مرا قانع کرد که بدون آشنایی جدی با خود ریاضیات نمی‌توان به فلسفه ریاضی پرداخت. به کلاس‌های درس هاردی می‌رفتم و متوجه شدم که او تنها یک معلم نمونه نیست بلکه در ضمن دانشمندی است که هر جوان ریاضی‌دان شهرت طلبی می‌تواند او را به عنوان الگو برای خود انتخاب کند.

داوید هیلبرت نیز معلم من بود هیلبرت به حل پیچیده‌ترین مسایل در همه شاخه‌های ریاضیات معاصر دست می‌زد و با توانایی حیرت‌انگیزی غیرعادی‌ترین اندیشه‌های به کلی انتزاعی را با موضوع‌های مشخص فیزیکی و علمی پیوند می‌داد. وقتی در کمبریج بودم، راسل نه تنها اهمیت واقعی ریاضیات را به من شناساند بلکه مرا به ضرورت پیوند ریاضیات با فیزیک هم متقاعد کرد سپس وینر به واقعه جنگ جهانی اول می‌پردازد و اضطراب‌های ناشی از آن را چنین بیان می‌کند: جنگ برای آمریکایی‌ها چند سالی دیرتر از اروپایی‌ها شروع شد ولی من از اوت سال ۱۹۱۴ بی‌وقفه در اندیشه آن بودم.

سپس وینر به کارهای اولیه خود در ریاضیات اشاره می‌کند و از ناکامی‌های حاصل در این مسیر حرف می‌زند: در آن زمان در ریاضیات بسیار ولی بی‌حاصل کار می‌کردم می‌خواستم مهارت و تجربه‌ای را که در تفکر انتزاعی از راسل آموخته بودم در زمینه توپولوژی به کار ببرم توپولوژی رشته خاصی از ریاضیات است که سر و کار آن با اشکال هندسی است و ویژگی‌های کلی آن اشکال را بررسی می‌کند. آن گاه وینر برای این که نشان دهد نواخ به درد کارهای جنگی نمی‌خورند داستان به پشت جبهه رفتن خود را تعریف می‌کند: من و گروهی از ریاضی دانان لشکری و کشوری در مرکز آزمایش تیراندازی، واقع در آبردین در ایالت مریلند مشغول به کار شدیم کار ما این بود که جدول تیراندازی توپ‌ها را تنظیم کنیم بیش از شش ماه در آبردین بودم ابتدا به صورت شخصی و سپس به صورت سرباز. روشن شد که کودکان نابغه اصلاً به درد کارهای جنگی نمی‌خورند در تمام موارد دچار خطاهای بزرگ می‌شدم و اگر چه معلوم بود موارد مزبور کاملاً غیرارادی و از شرارت نیست ولی به هر حال تأثیر نامطلوبی بر جای می‌گذاشت. نمی‌توانستم با دوستانم کنار بیایم. در فوریه ۱۹۱۹ به علت بی‌لیاقتی از کار در ارتش معاف شدم. چند ماهی را با نوشتن مطلب برای روزنامه گذراندم و بعد دو اثر درباره جبر نوشتم.

وینر سرانجام در مارس سال ۱۹۶۴ در سن ۶۹ سالگی در شهر استکهلم کشور سوئد درگذشت. به افتخار این دانشمند فقید، جایزه‌هایی با عنوان «جایزه نوربرت وینر در ریاضیات کاربردی» در سال ۱۹۶۷ توسط مؤسسه فناوری ماساچوست (MIT) اهدا شد.

- جوایز

وینر جوایز زیر را برده است:

برنده بوچر مموریال پرایز در سال ۱۹۳۳

برنده ناشنال مدال آو ساینس در ۱۹۶۳

جایزه نوبرت وینر در ریاضیات کاربردی (Norbert Wiener Prize in Applied Mathematics) در ۱۹۶۷ که به از سوی بخشیده شد

هم چنین یک دهانه برخورد شهاب سنگ در ماه به نام وینر نام گذاری شده است.

✓ آین رند

آین رند (به انگلیسی: Ayn Rand) با نام کامل آلیسا زینوفیونا روزنباوم (۲ فوریه ۱۹۰۵ در روسیه - ۶ مارس ۱۹۸۲ در ایالات متحده آمریکا) رمان نویس، فیلسوف، نمایشنامه نویس، و فیلمنامه نویس روسی - آمریکایی بود. رمان های پر فروش آین رند. سرچشمه و اطلس شورید، و نقش او در ایجاد و پیشبرد نظام فلسفی که خود آن را «عینیت گرایی» (آبژکتویسم) نام داده بود بیشترین نقش را در شناساندن وی داشته اند. رمان های سرچشمه و اطلس شورید مضمون هایی فلسفی دارند و همچنین عناصر علمی-تخیلی و رمانتیک دارند.

در سال ۱۹۵۷ او شناخته شده ترین اثر خود، رمان اطلس شورید را منتشر کرد. پس از آن به سیک غیرداستانی روی آورد تا فلسفه خود را ترویج کند، مجله های خود را منتشر کرد، و مجموعه مقالات بسیاری را تا زمان مرگش در سال ۱۹۸۲ منتشر کرد. رند از عقل به عنوان تنها شیوه کسب دانش دفاع می کرد و دین و ایمان را رد می کرد. او از خودپرستی عقلایی و اخلاقی دفاع می کرد، و ایثار را رد می کرد. در سیاست، او شروع زور را غیر اخلاقی می دانست و رد می کرد و با جمع گرایی و دولت گرایی و نیز با آنارشیسم مخالف بود، در عوض از سرمایه داری لسه فر که آن را نظامی مبتنی بر به رسمیت شناختن حقوق فردی تعریف می کرد حمایت می کرد. در هنر، رند مروج واقع گرایی رمانتیک بود. او منتقد سفت و سخت بیشتر فیلسوفان و سنت های فلسفی که می شناخت بود. به جز ارسطو و برخی ارسطوگرایان و لیبرال های کلاسیک. هر چند رند لیبرترینیسم را مرتبط با آنارشیسم و مردود می دانست. اما حمایت وی از لیبرالیسم کلاسیک و سرمایه داری لسه فر باعث شده جایگاه ویژه ای بین طرفداران جنبش لیبرترین داشته باشد. با این حال در مورد ارزش ادبی آثار رند بین منتقدین اختلاف نظر وجود دارد و آثار فلسفی وی از نظر آکادمیک یا کاملاً رد شده یا با بی اعتنایی مواجه شده است. گرچه علاقه دانشگاهیان به آثار او در دهه های اخیر افزایش یافته است.

- کودکی و خانواده

رند با نام آلیسا زینوویونا روزنباوم (روسی: Алиса Зиновьевна Розенбаум) در ۲ فوریه ۱۹۰۵ در

یک خانواده بورژوازی یهودی روس که در سن پترزبورگ زندگی می‌کردند به دنیا آمد. او بزرگترین دختر از سه دختر زینووی زاخاریویچ روزنباوم و همسرش آنا بوریسوونا (سابقاً کپلن) بود که یهودیانی نه چندان مقید بودند. زینووی روزنباوم داروساز و از اهالی کسب و کار موفق بود که نهایتاً مالک یک داروخانه و ساختمان محل آن شد. رند که نسبت به هنرهای آزاد اشتیاق داشت، بعدتر گفت که مدرسه را چالشگر نیافته و از سن هشت سالگی شروع به نوشتن نمایشنامه و از سن ده سالگی شروع به نوشتن رمان کرد. بهترین دوست او در دبیرستان معتبر استونینا الگا، خواهر کوچکتر ولادیمیر ناباکوف بود. این دو دختر به سیاست علاقه بسیاری داشته و در عمارت ناباکوف به بحث می‌پرداختند: ناباکوف از پادشاهی مشروطه و رند از ایده‌آل‌های جمهوری خواهانه دفاع می‌کرد.

- انقلاب فوریه

او در هنگام انقلاب فوریه در ۱۹۱۷، دوازده ساله بود و از الکساندر فیودورویچ کرنسکی در برابر تزار نیکلای دوم حمایت می‌کرد. در گیرودار انقلاب، کمونیست‌ها داروخانه و کسب و کار داروسازی پدر او را با توجیه «نفع مردم» توقیف و مصادره کردند. این کار باعث شد رند از کمونیسم و شوروی متنفر شود و تأثیر زیادی بر دیدگاه او تا پایان عمر بگذارد. او این نفرت را به هر نوع جمع‌گرایی، هر تلاشی برای توزیع ثروت، هر نوع مقررات، و حتی انسان‌دوستی تعمیم داد و به جای آن، خودپرستی و خودخواهی را ستایش کرد.

- زندگی در آمریکا

او در ۱۹۲۶ به آمریکا رفت. در آن جا با کار در سینمای آمریکا، زندگی خود را می‌گذراند تا این که رمان سرچشمه او منتشر شد و به موفقیت رسید. این کتاب به همراه *اطلس شورید* او را به چهره‌ای سرشناس و نامی آشنا برای مردم آمریکا بدل کردند.

- فلسفه

رند فلسفه خود را عینیت‌گرایی (آبژکتویسیسم) می‌دانست و ماهیت آن را مفهوم انسان به عنوان یک موجود قهرمانانه، و خرسندی او را مقصود اخلاقی از زندگی، و دستاوردهای تولیدی را بزرگترین فعالیت او، و خرد را هدف غایی او توصیف می‌کرد. او عینیت‌گرایی را یک فلسفه نظام‌مند می‌دانست و در خصوص متافیزیک، معرفت‌شناسی، فلسفه اخلاق، فلسفه سیاسی و زیبایی‌شناسی موضوعی را بیان کرد. او لیبرترینیسم را با آنارشیسم مرتبط دانسته و آن را محکوم می‌کرد. او آنارشیسم را نظریه خامی مبتنی بر ذهنیت‌گرایی می‌دانست که در عمل تنها می‌تواند به جمع‌گرایی بینجامد و آن را محکوم می‌کرد.

رند مهم‌ترین مشارکت‌هایش در فلسفه را «نظریه مفاهیم، علم اخلاق و کشف این مسئله در سیاست [توسط خود] که شر - نقض حقوق - از آغاز زور تشکیل می‌شود» می‌دانست. او اعتقاد داشت که معرفت‌شناسی شاخه‌ای بنیادین از فلسفه است و دفاع از خرد را تنها جنبه مهم فلسفه خود می‌دانست و می‌گفت: «من در درجه اول، مدافع سرمایه نیستم بلکه مدافع خودپرستی هستم؛ و «در درجه اول» مدافع خودپرستی نیستم بلکه مدافع خردم. اگر کسی برتری خرد را بشناسد و به‌طور پیوسته اعمال کند مابقی در پی می‌آید.»

#### - تأثیرپذیری

رند، ارسطو را بیش از همه بر خود اثرگذار می‌دانست و می‌گفت در تاریخ فلسفه او تنها سه تن را توصیه می‌کند - ارسطو، توماس آکویناس و آین رند. در ۱۹۵۹ در گفت‌وگویی با مایک والاس در پاسخ به این سؤال که فلسفه اش از کجا آمده چنین پاسخ داد: «از ذهن خودم، با اقرار دین فقط به ارسطو، تنها فیلسوفی که بر من اثر گذاشته است. باقی فلسفه‌ام را خودم ساختم.» به هر روی در آغاز او ملهم از فریدریش نیچه بود و دانشوران نشانه‌هایی از اثرگذاری نیچه را در یادداشت‌های اولیه رند در دفترچه یادداشت‌های او و در نوشته‌هایی در ویرایش نخست ما زندگان (که رند بعدها در آن بازبینی کرد) و در شیوه کلی نگارش او یافته‌اند. به هر روی، هنگامی که رند سرچشمه را نوشت، مخالف آرای نیچه شده بود. میزان اثرگذاری نیچه بر کارهای رند حتی سال‌های ابتدایی عمرش مورد مناقشه است. از جمله فیلسوفانی که رند خوارشان می‌شمرد، ایمانوئل کانت بود که او را «هیولا» خوانده است. گرچه فیلسوفانی چون جرج والش و فرد سدون استدلال کرده‌اند که او کانت را بد تفسیر می‌کرد و در تفاوت‌هایشان اغراق می‌کرد.

#### - واقع‌گرایی

رند در متافیزیک از واقع‌گرایی (رنالیسم) هواداری می‌کرد و هرچیزی را که عرفانی یا فراطبیعی می‌دانست از جمله همه اشکال دین، را رد می‌کرد. در معرفت‌شناسی، او همه دانش را مبتنی بر درک حسی، که اعتبارش را بر اساس اصل موضوع می‌دانست. او عقل را «استعداد فکری» توصیف می‌کرد و در کارکرد آن می‌گفت: «ماده فراهم آمده از حس‌های انسان را می‌شناسد و به کار می‌گیرد.» او همه ادعاهای غیرادراکی یا دانش پیشینی از جمله «غریزه»، «شهود»، «وحی»، یا هر گونه «شناخت صرف» را رد می‌کرد. او در کتاب خود به نام آشنایی با معرفت‌شناسی ابژکتیویستی، نظریه‌ای در خصوص شکل‌گیری مفهوم ارائه داد و گزاره تحلیلی-گزاره ترکیبی را رد کرد.

- زیبایی‌شناسی

زیبایی‌شناسی رند، هنر را یک «بازآفرینی گزیده از واقعیت بر پایه قضاوت‌های ارزشی متافیزیکی یک هنرمند» تعریف می‌کرد. به اعتقاد رند، هنر به مفاهیم فلسفی به شکلی واقعی که به آسانی قابل جذب است، امکان ارائه شدن می‌دهد و بدین ترتیب یکی از نیازهای حس آگاهی انسان را برطرف می‌سازد. گونه هنری که رند به عنوان نویسنده، بیش از همه بر آن تمرکز داشت ادبیات بود که در خصوص آن رمانتیسیسم را شیوه‌ای می‌دانست که درست‌تر از همه وجود اختیار آزاد انسان را بازتاب می‌دهد. او شیوه خود در ادبیات را «رنالیسم رمانتیک» توصیف می‌کرد.

- اقتصاد

فلسفه سیاسی رند بر حقوق فردی (منجمله حقوق مالکیت) تأکید می‌کرد و او سرمایه‌داری لسه فر را به این دلیل تنها نظام اجتماعی اخلاقی می‌دانست که در نظر او تنها نظامی است که مبتنی بر حفاظت از آن حقوق است. او مالیات و هر نوع توزیع ثروت را دزدی می‌خواند. مخالفان افزایش مالیات ثروتمندان، اغلب شعارهای خود را از رند وام می‌گیرند و این افزایش مالیات را «توقیف»، «غارت» و «دزدیدن» پول‌های خود می‌خوانند. او کار کارگران را بی‌ارزش می‌دانست و می‌گفت در اصل، روسای آن‌ها تولید می‌کنند.

- سیاست

او با حکومت مداری که در نظر او در بر گیرنده حاکمیت دینی، پادشاهی مطلقه، نازیسم، فاشیسم، کمونیسم، سوسیالیسم دمکراتیک، و دیکتاتوری است مخالفت می‌ورزید. رند معتقد بود حقوق را باید یک دولت محدود مشروط به قانون به اجرا درآورد. گرچه دیدگاه‌های سیاسی وی اغلب محافظه کار یا لیبرترینیسم طبقه‌بندی می‌شوند، او واژه «رادیکال» را برای سرمایه‌داری ترجیح می‌داد. او با محافظه‌کاران روی پروژه‌های سیاسی کار می‌کرد؛ ولی با آنان بر سر دیگر مسائل نظیر دین یا اخلاق، اختلاف نظر داشت.

- اخلاق

در اخلاق، رند حامی خودپرستی عقلایی و خودگرایی اخلاقی (منفعت شخصی عقلایی) به عنوان اصل اخلاقی راهنما بود. او نوع‌دوستی را «شر» و «نفرین عالم» می‌نامید. او می‌گفت فرد باید «برای خاطر خود وجود داشته باشد، نه خود را برای دیگران قربانی کند نه دیگران را برای خود». او در کتابی به نام فضیلت خودخواهی از خودپرستی به این عنوان یاد کرد و در آن با توصیف یک نظریه فرااخلاقی که مبنای اخلاقی بودن را نیازهای «بقای انسان توسط انسان» قرار می‌داد راه حل خود را برای مسئله باید-هست ارائه کرد.

او ایثار اخلاقی را به دلیل ناسازگاری با ملزومات زندگی و سعادت بشری محکوم می‌کرد و معتقد بود که آغاز زور شر و غیرعقلایی است و در اطلس شورید نوشت که زور و عقل متضاد هم‌اند.

- جامعه

رند نخبه‌گرا بود. او به تنبل‌ها و افراد بدون جاه‌طلبی توهین می‌کرد و آن‌ها را سربار، انگل، دست دوم، زالو و غارتگر می‌خواند. او افراد ناموفق، و حتی معلولان و کودکان را تحقیر می‌کرد. رند با جمع‌گرایی مخالف بود. او باور نداشت نوع بشر ذاتاً و طبیعتاً خودخواه است. او شواهد علمی را می‌پذیرفت که انسان در دوره گردآوری-شکار باید با بقیه همکاری می‌کرده تا اجتماعشان زنده بماند. اما می‌گفت فرگشت تمدن به جایی رسیده که دیگر نیازی به این رفتار «بدوی» نیست و باید از نظر اخلاقی از آن پرهیز کرد. کتاب‌های آین رند از پر فروش کتاب‌های تاریخ هستند. بر پایه یک نظرسنجی در آمریکا کتاب اطلس شورید پس از انجیل، دومین کتابی بوده که زندگی خوانندگان را تغییر داده‌است. او در کتاب‌های خود تلاش داشته بگوید که خودخواهی، خوب است.

- اثرگذاری سیاسی

گرچه رند خود برچسب‌های «محافظه‌کار» و «لیبرترینیسم» به خود را رد می‌کرد و اثرات ادامه‌داری بر راست و لیبرترینیسم داشته‌است. جیم پاول، از اعضای پیوسته ارشد مؤسسه کیتو، رند را یکی از سه مهم‌ترین زن (در کنار رز وایلدر لین و ایزابل پترسن) لیبرترینیسم آمریکایی مدرن می‌داند. دیوید نولان یکی از بنیانگذاران حزب لیبرترین آمریکا می‌گوید که «بدون آین رند، جنبش لیبرترین وجود نمی‌داشت.» برایان دوهرتی روزنامه‌نگار در تاریخ خود از جنبش لیبرترین، او را «اثرگذارترین لیبرترین سده ۲۰ (میلادی) بر عموم در کل» توصیف کرده‌است. جنیفر برنز زندگی‌نامه‌نویس او را «ماده مخدر دروازه ورود به زندگی برای راست» خواند.

او از سوی ویلیام باکلی، جونیر و دیگر مشارکت‌کنندگان در مجله نشنال ریویو با مخالفت شدید مواجه بود. آن‌ها انتقادهای بسیاری در دهه‌های ۱۹۵۰ و ۱۹۶۰ علیه او منتشر کردند. با این وجود، اثرگذاری او در میان محافظه‌کاران، باکلی و دیگر نویسندگان نشنال ریویو را مجبور کرد در این که تصورات سنتی مسیحیت و فضیلت می‌تواند با حمایت از سرمایه‌داری تلفیق شود، بازنگری کنند.

به نوشته تام لندن در بی‌بی‌سی، نوشته‌های رند یکی از منابع پیدایش نظریه «نئولیبرالیسم» است که تأثیر عمیقی بر فرهنگ خودخواهی در جهان غرب و سیاست‌مدارانی چون مارگارت تاچر نخست‌وزیر

بریتانیا و رونالد ریگان رئیس‌جمهور ایالات متحده آمریکا گذاشته‌است. مارگارت تاچر در جایی گفته بود: «چیزی به اسم جامعه وجود ندارد.» این گفته او عبارتی از کتاب فضیلت خودخواهی آین رند است. بسیاری از سیاستمداران در سخنان خود از ایده‌های رند، گرت‌برداری می‌کنند. این ایده که فقرا مستحق فقر خود هستند یکی از عوامل اصلی افزایش نابرابری در نظام‌های نئولیبرالیست است. نمونه دیگر آن در پیش گرفتن سیاست‌های تنبیهی برای کسانی که از خدمات رفاهی دولت استفاده می‌کنند است. یکی از نزدیکترین پیروان آین رند، آلن گرینسپن است. او نزدیک به بیست سال، تا سال ۲۰۰۶، به عنوان رئیس بانک مرکزی آمریکا (فدرال رزرو) و در راس نظام اقتصادی آمریکا قرار داشت. لندن دنباله‌روی او از فلسفه سرمایه‌داری بی‌قید و بند رند (لسه فر) و بدون نظارت و آزادی «بازار آزاد» را یکی از دلایل بروز بحران مالی ۲۰۰۸-۲۰۰۷ می‌داند.

- نویسندگان

گور ویدال در مورد فلسفه رند می‌نویسد: «فلسفه آین رند، در بی‌اخلاقی تقریباً کامل است و شمار زیاد مخاطبانش، آن را بدیمن‌تر می‌کند و نشانه این است که ما به مرحله اجتماعی تازه و نامعمولی قدم می‌گذاریم... به عقیده من توجیه و تجلیل طمع و خودپرستی فقط غیراخلاقی نیست بلکه شر است.»

- پایان زندگی

آین رند همیشه مددکاران اجتماعی و پرستاران را تحقیر و مایه شرم و خجالت می‌دانست. زیرا کار آن‌ها کمک به مردم نیازمند و بیمار است و از این راه پول می‌گیرند. او در سال‌های پایانی خود بیمار شد و زندگی سخت و دردناکی داشت. برای همین، نیاز به دریافت کمک از همین کسانی پیدا کرد که در همه زندگی خود سرزنش و تحقیر می‌کرد.

✓ ویلیام باکلی، جونیر

ویلیام فرانک باکلی، جونیر (انگلیسی: William Frank Buckley, Jr؛ ۲۴ نوامبر ۱۹۲۵ - ۲۷ فوریه ۲۰۰۸) یک روزنامه‌نگار، مجری تلویزیون، پدیدآور و رمان‌نویس اهل ایالات متحده آمریکا بود. وی همچنین برنده جوایزی همچون نشان افتخار آزادی رئیس‌جمهوری شده است.

✓ آیزاک آسیموف

آیزاک آسیموف (به روسی: Исаак Юдович Азимов، زاده ۲ ژانویه ۱۹۲۰ - درگذشته ۶ آوریل ۱۹۹۲)



میلادی) نویسنده آمریکایی روسی تبار گونه‌های علمی، علمی-تخیلی، خیال‌پردازی و استاد بیوشیمی در دانشگاه بوستون بود. شهرت اصلی او بیشتر به دلیل نگارش مجموعه کتاب‌های بنیاد است. قوانین سه‌گانه رباتیک وی از شهرت جهانی برخوردار است و دانشنامه بریتانیکا وی را واضع واژه رباتیک در زبان انگلیسی می‌شناسد. وی، بیش از ۵۰۰ عنوان کتاب در تمام دسته‌های اصلی رده‌بندی دیوئی (به جز فلسفه) دارد و سیارک آسیموف ۵۰۲۰ به افتخار وی، نامگذاری شده‌است. آسیموف، کلارک و هاین‌لاین به عنوان سه نویسنده بزرگ گونه علمی-تخیلی شناخته می‌شوند.

#### - زندگی

او در پتروویچی، استان اسمولنسک در شوروی (روسیه امروزی) در یک خانواده آسیابان یهودی، متولد شد. در پنج سالگی خانواده‌اش به آمریکا مهاجرت کردند. از آن‌جا که در خانه، با او به زبان‌های ییدیش (زبان یهودیان اروپای شرقی) و انگلیسی صحبت می‌کردند، به هر دو زبان، روان سخن می‌گفت؛ اما روسی نیاموخت.

خواندن را از پنج سالگی آموخت و از آن هنگام در امور اداره مغازه لبنیات‌فروشی به خانواده کمک می‌کرد. خود وی سحرخیزی‌اش در سال‌های آینده را مرهون همین کمک‌ها و تلاشش برای راضی کردن پدر به این‌که تنبل نیست می‌دانست. در همان مغازه مجله‌های علمی-تخیلی هم فروخته می‌شد و آیزاک کوچک آن‌ها را می‌خواند. در حدود یازده سالگی او شروع به نوشتن داستان کرد و چند سالی بیشتر نگذشته بود که توانست داستان‌هایش را به مجله‌های عامه پسند بفروشد. در ۱۸ سالگی نخستین داستان‌ش را به نام «گشتی در حوالی سیارک وستا» نوشت که در شماره اکتبر ۱۹۳۸ مجله داستان‌های حیرت‌آور چاپ شد. سه سال بعد، در سال ۱۹۴۱ داستان دیگری با عنوان شبانگاه به مجله داستان علمی - تخیلی حیرت‌آور فروخت که در آن زمان برترین مجله در این عرصه بود. مجله داستان علمی - تخیلی حیرت‌آور برای هر کلمه یک سنت پرداخت می‌کرد. آسیموف در مورد این داستان چنین می‌گوید: «پس برای یک داستان ۱۲ هزار کلمه‌ای ۱۲۰ دلار باید می‌گرفتم ولی وقتی چک ۱۵۰ دلاری دریافت کردم گمان کردم اشتباه شده و پس از تماس با سردبیر دریافتم که او آنقدر از داستان خوشش آمده که یک چهارم سنت برای هر کلمه فوق‌العاده پرداخت کرده‌است.» او از ابتدا نبوغ خود را در آموختن نشان داد. او چند کلاس را یک مرتبه بالا رفت و در ۱۵ سالگی دیپلم گرفت. او در ۱۹۳۹ از دانشگاه کلمبیا فارغ‌التحصیل شد و به سال ۱۹۴۸ دکتری بیوشیمی‌اش را اخذ کرد. پس از اخذ مدرک، عضو هیئت علمی دانشگاه بوستون شد. از سال ۱۹۵۸ تدریس را کنار گذاشت و به صورت تمام وقت به نوشتن پرداخت (درآمد نویسنده‌گی‌اش از

حقوق دانشگاه بیشتر شده بود). با داشتن حق تصدی حتی در چنین شرایطی عضو هیئت علمی باقی ماند (همین حق تصدی در کتاب آزمایش مرگ نقش مهمی بازی می‌کند). در ۱۹۷۹ دانشگاه به پاس نوشته‌هایش او را به استاد تمام ارتقا داد. وی دو بار ازدواج کرد، بار دوم با جانت ا. چپسون (که او نیز یک نویسنده سبک علمی-تخیلی است) و دو فرزند داشت.

زندگی عادی او چنین بود که راس ساعت ۶ صبح بیدار شود و در ساعت ۷:۳۰ پشت ماشین تحریر خود بنشیند و تا ۱۰ شب کار کند. آسیموف در جلد نخست زندگی‌نامه خود با عنوان «خاطره‌ای هنوز سرسبز» که در سال ۱۹۷۹ منتشر شد، توضیح داده که چگونه نویسنده‌ای وقت‌شناس شده‌است.

پدر روسی او در بروکلین چند دکان شیرینی فروشی داشت که از ساعت ۶ صبح تا ۱ نیمه شب باز بودند. آیزاک نوجوان هر صبح ساعت ۶ از خواب برمی‌خواست تا روزنامه پخش کند و هر بعد از ظهر تند از مدرسه بازمی‌گشت تا به پدرش کمک کند و اگر چند دقیقه دیر می‌کرد پدرش او را سرزنش می‌کرد که بچه تنبلی است. پس از گذشت ۵۰ سال آسیموف در زندگینامه‌اش از این عادت چنین یاد می‌کند: «برای من مایه غرور است که هر چند ساعت شماطه داری دارم اما هیچ‌گاه آن را کوک نمی‌کنم و ساعت ۶ صبح خود از خواب بیدار می‌شوم، من هنوز به پدرم ثابت می‌کنم که آدم تنبلی نیستم.»

آسیموف دچار ترس از فضاهای باز بود و جاهای کوچک و بسته را ترجیح می‌داد. اگر چه آسیموف درباره سفرهای فضایی در دنیاهای ناشناخته و به مدت سال‌های نوری بی‌شمار نوشت، ولی خودش از پرواز کردن با هواپیما اکراه داشت. بن بوا، ویراستار آثار او گفته‌است: «آیزاک می‌گوید دوست دارد در فضا و در پهنه آسمان‌ها پرواز کند، اما فقط در تخیلش.» جلوه این ترس را می‌توان در داستان غارهای پولادی (جزوه سری روباتی آسیموف) مشاهده کرد که در آن تمام جمعیت زمین در شهرهای بسته و زیرزمینی در فضاهای کوچک زندگی می‌کنند. آسیموف دچار ترس از پرواز هم بود و در تمام عمرش تنها دو بار با هواپیما مسافرت کرد، که هر دو بار آن اجباری و غیرقابل اجتناب بود. در همان کتاب غارهای پولادی، ایجاه بیلی (قهرمان اصلی این کتاب و کتاب‌های خورشید عریان و روبات‌های سپیده‌دم) دچار ترس از پرواز است و آسیموف نیم صفحه‌ای را به شرح چگونگی ترس و احساس بیلی می‌پردازد. او از ۱۹۸۵ تا پیش از مرگش رئیس انجمن امانیست‌های آمریکا بود. بعد از مرگش جای او را دوست و همکار نویسنده‌اش کورت وانگات گرفت. او همچنین دوست نزدیک جین رودنبری (نویسنده اصلی داستان‌های پیش‌تازان فضا Star Trek) هم بود و در وهله اول او علمی-تخیلی بودن ایده‌های رودنبری را برای مسؤلان کمپانی پارامونت تأیید کرد. بعدها در یکی از قسمت‌های سریال شخصیتی روباتی معرفی شد که به یاد آسیموف

مغز پوزیترونی داشت، که البته این تنها شباهت آن به روبات‌های آسیموف بود. آیزاک آسیموف در ششم آوریل سال ۱۹۹۲ درگذشت. در آن هنگام، استنلی، برادر ایزاک آسیموف، علت مرگ او را نارسایی کلیه و قلب اعلام کرد. ۱۰ سال پس از مرگ آسیموف، همسرش، جانِت، اعلام کرد در هنگام عمل قلب، به دلیل تزریق خون آلوده ایزاک آسیموف به بیماری ایدز مبتلا شده بود. اما در آن زمان پزشکان به دلیل نگرانی از واکنش عمومی و تنگ نظری برخی افراد نسبت به مبتلایان این بیماری، از خانواده او خواستند که از اعلام این خبر خودداری کنند. سرانجام ۱۰ سال پس از مرگ او، در حالی که بسیاری از پزشکان معالج او نیز درگذشته بودند، جانِت و فرزند او، روبین تصمیم گرفتند، موضوع ابتلای او به بیماری ایدز را به اطلاع عموم برسانند.

- افتخارات

داستان‌های علمی - تخیلی آسیموف جایزه‌های متعددی برد: ۵ جایزه هوگو که با انتخاب خوانندگان اعطا می‌شود و سه جایزه نبولا که از طرف نویسندگان علمی - تخیلی اعطا می‌شود. تریلوژی یا داستان‌های سه‌گانه او که داستان یک امپراتوری کهکشانی در آینده‌است و از کتاب‌های «بنیاد» (۱۹۵۱)، «بنیاد امپراتوری» (۱۹۵۲)، و «بنیاد دوم» (۱۹۵۳) تشکیل یافته‌است جایزه هوگو سال ۱۹۶۶ را به عنوان بهترین مجموعه داستان علمی - تخیلی برای او به ارمغان آورد. او همچنین جایزه استاد بزرگ را که انجمن نویسندگان علمی تخیلی آمریکا به پاس یک عمر فعالیت موفقیت‌آمیز در زمینه داستان‌نویسی علمی - تخیلی اعطا می‌کرد در سال ۱۹۸۷ به دست آورد.

- آثار

پرکاری آسیموف حیرت‌آور است. وی نزدیک به ۵۰۰ کتاب در دامنه گسترده‌ای از موضوعات، از کتاب‌های کودکان گرفته تا کتاب‌های درسی دانشگاهی نوشته‌است. بیشترین شهرت وی شاید به خاطر داستان‌های علمی - تخیلی بود و نقش او به عنوان یک نویسنده پیش‌تاز، در بالا بردن داستان‌های علمی - تخیلی از سطح مجلات بی‌ژرفا به سطح فکری مربوط به جامعه‌شناسی و تاریخ و ریاضیات و علم باشد. آسیموف همچنین داستان‌های اسرار گونه و معما گونه نیز نوشته‌است. از وی کتاب‌هایی در نقد مسائل فیزیک، شیمی، زیست‌شناسی، اخترشناسی، طنز، شکسپیر، کتاب مقدس و موضوعات زیاد دیگر نیز چاپ شده‌است.

- قوانین رباتیک

آسیموف با کمک ویراستار انتشارات دابل دی سه قانون برای ربات‌های پوزیترونی خود تدوین کرد که به قوانین رباتیک آسیموف مشهور شدند. قوانینی که همه ربات‌ها در آثار آسیموف (و حتی بسیاری جاهای دیگر، حتی گاهی در صنعت) ملزم به پیروی از آن‌ها به‌طور غریزی هستند:

۰. یک ربات نباید به بشریت آسیب بزند.

۱. یک ربات نباید با ارتکاب عمل یا خودداری از انجام عملی باعث آسیب دیدن یک انسان شود مگر این که قانون صفرم نقض شود.

۲. یک ربات باید از فرمان‌های انسان‌ها تبعیت کند مگر این که آن فرمان‌ها در تعارض با قانون نخست باشد.

۳. تا هنگامی که قانون صفرم یا نخست یا دوم زیر پا گذاشته نشده است؛ ربات باید وجود خود را حفظ کرده و در بقای خود بکوشد.

- پیش‌بینی‌ها

وی در مقاله‌ای در سال ۱۹۶۴ پیش‌بینی‌های خود را در مورد جهان در ۵۰ سال آینده یعنی سال ۲۰۱۴ تشریح کرده بود. او این مطالب را به مناسبت افتتاح نمایشگاه بین‌المللی سال ۱۹۶۴ در نیویورک نوشته بود. هر چند موضوع اصلی این نمایشگاه بین‌المللی که به مدت تقریباً یک سال دایر بود «صلح از طریق تفاهم متقابل» بود، ولی امروزه بیش از هر چیز دیگری آن نمایشگاه را به خاطر پیش‌بینی‌هایش از آینده فناوری به یاد می‌آورند.

پیش‌بینی‌های آسیموف در سال ۱۹۶۴ برای ۵۰ سال آینده (۲۰۱۴)

ارتباطات، صوتی - تصویری شکل خواهد گرفت و با استفاده از تلفن علاوه بر صدای طرف دیگر، می‌توان تصویر او را نیز دید.

برقراری تماس مستقیم تلفنی با هر نقطه‌ای در جهان، حتی مرکز هواشناسی در قطب جنوب، میسر خواهد شد.

ربات‌ها در سال ۲۰۱۴ نه عمومیت خواهند یافت و نه کارشان عالی خواهد بود، ولی وجود خواهند داشت.

صفحات قابل آویختن به دیوار جای تلویزیون‌های معمولی را خواهند گرفت ولی مکعب‌های شفاف که امکان دیدن تصویر به شکل سه بعدی را فراهم خواهد کرد به مرور عرضه خواهند شد.

مکالمه و تماس با کره ماه دیگر چندان دشوار نخواهد بود.

وسایلی برای آشپزخانه طراحی و ساخته خواهند شد که «غذاهای آماده» را مهیا خواهند کرد، آب را گرم کرده و با آن قهوه درست خواهند کرد.

حداقل یک یا دو مورد گیاه آزمایشگاهی که از انرژی نهفته در ستاره‌ها تغذیه می‌کنند وجود خواهد داشت.

برای ساختن خودروهایی که توسط یک ربات هدایت خواهند شد، تلاش‌های زیادی صورت خواهد گرفت.

تمام جمعیت جهان به‌طور یکسان و کامل از تمام وسایل و تکنولوژی جدید در آینده بهره‌مند نخواهند

شد. درصد بیشتری به نسبت امروزه از به‌کارگیری این وسایل محروم خواهند بود. هر چند از نظر امکانات

مادی زندگی آن‌ها ممکن است به نسبت امروز وضعیت بهتری داشته باشند ولی از تازه‌ترین امکانات خلق

شده توسط تکنولوژی عقب خواهند ماند.

- گفتارها

هر دینی مانند یک خیال‌پردازی است برای دیگران؛ اما برای معتقدین آن، حقیقت مقدس مطلق است.

من نیکبخت بوده‌ام که با ذهنی پر تکاپو و کارآمد و با قدرتی برای واضح اندیشیدن و توانایی برای ابراز

چنان اندیشه‌هایی زاده شده‌ام.

برای من مایه غرور است که هر چند ساعت شماطه داری دارم اما هیچ‌گاه آن را کوک نمی‌کنم و ساعت

۶ صبح خود از خواب بیدار می‌شوم، من هنوز به پدرم ثابت می‌کنم که آدم تنبلی نیستم.

اگر پزشکم به من بگوید، بیش از پنج دقیقه زنده نیستم، وقتم را تلف نخواهم کرد، سریع‌تر تایپ می‌کنم.

✓ جین آستن

جین آستن (به انگلیسی: Jane Austen)، (۱۶ دسامبر ۱۷۷۵ - ۱۸ ژوئیه ۱۸۱۷) نویسنده قرن هجدهم

و نوزدهم انگلیسی است که آثارش ادبیات غرب را سخت تحت تأثیر قرار داد. شناخت او از زندگی زنان و

مهارتش در گوشه‌وکنایه‌ها، او را به یکی از مشهورترین رمان‌نویسان عصر خودش تبدیل کرده‌است.

جین آستن در ۱۶ دسامبر ۱۷۷۵ در استیونتون، همپشر، جنوب شرقی انگلستان، به دنیا آمد. او هفتمین فرزند یک کشیش ناحیه بود. در سال ۱۸۰۱ که پدرش بازنشسته شد، خانواده آستن به بث نقل مکان کرد. پدرش در سال ۱۸۰۵ از دنیا رفت و جین آستن و مادرش چندبار نقل مکان کردند، تا سرانجام در سال ۱۸۰۹ در نزدیکی التن در همپشر ماندگار شدند. جین آستن در همین محل ماند و فقط چند بار به لندن سفر کرد. در مه ۱۸۱۷ به سبب بیماری به وینچستر کوچ کرد تا نزدیک پزشکش باشد، و در ژوئیه ۱۸۱۷ همان‌جا درگذشت. جین آستن چند سالی از عمر خود را در شهر باث سپری کرد و این شهر به عنوان محل اقامت او مشهور است. مؤسسه‌ای به نام «مرکز جین آستن» در خیابان «گی» در مرکز شهر باث موجود است که هر سال جشنواره‌ای به نام جشنواره جین آستن در این شهر برگزار می‌کند. رمان‌های جین آستن از پرخواننده‌ترین آثار در ادبیات جهان‌اند و حدود دویست سال است که نسل‌های پیاپی با کشش و علاقه روزافزون، رمان‌های او را می‌خوانند.

جین آستن در دوران نوجوانی نوشتن رمان را آغاز کرد. او در شش رمان درباره زندگی در اواخر قرن هفدهم و اوایل قرن هجدهم نوشت. چهار تا از این کتاب‌ها در یک دوره چهار ساله منتشر شدند که نشان دهنده سرعت نویسنده در نگارش بود. عقل و احساس، غرور و تعصب، مانسفیلد پارک و اما کتاب‌هایی بودند که در زمان حیات او چاپ شد. دو کتاب دیگر او پس از مرگش منتشر شد. کتاب هفتم او هیچ‌گاه به پایان نرسید. آستن در دورانی که زنده بود کتاب‌هایش را بدون نام چاپ می‌کرد و هیچ‌کس نمی‌دانست که نویسنده کتاب، چه کسی است. جین آستن، بر خلاف قهرمان‌های رمانش، در طول عمر ۴۱ ساله‌اش هرگز ازدواج نکرد.

- سبک نگارش آستن

جین آستن با نگارش چهار رمان عقل و احساس، غرور و تعصب، منسفیلد پارک و اما به ترتیب در سال‌های ۱۸۱۱، ۱۸۱۳، ۱۸۱۴ و ۱۸۱۶ در زمان حیات جین آستن نام خود را به‌عنوان نویسنده‌ای صاحب‌سبک به ثبت رساند. رمان‌های نورثنگرابی و ترغیب در سال ۱۸۱۸، یعنی بعد از مرگ نویسنده، به چاپ رسیدند. دو اثر به نام‌های لیدی سوزان و واتسن‌ها که ناتمام مانده‌است نیز از کارهای اولیه جین آستن باقی مانده‌است. او پیش از مرگ مشغول نوشتن رمانی به نام سندیتن بود که قسمت‌های پراکنده آن در دست است. وی با خواندن کتاب‌های متفاوت یادگرفت از چه چیزهایی پرهیز کند تا داستان‌هایش جالب و خواندنی شوند. به همین دلیل سبک جین آستن در شیوه نگارش منحصر به فرد است و صدای راوی رمان

را با عمیق‌ترین احساسات شخصیت‌های قصه پیوند می‌زند. بطوریکه با خواندن داستان‌های وی می‌توان پا جای پای شخصیت‌های رمان‌های او گذاشت. جین آستن در محیطی نسبتاً منزوی زندگی کرد و اوقات خود را بیشتر به نوشتن گذراند. به نظر نقادان، او نبوغی دووجهی داشت: هم طنز قدرتمندی داشت و هم اخلاقیات و روحیات آدم‌ها را خوب می‌شناخت. این دو وجه در نوشته‌های او نیز تجلی یافته‌است. زندگی اجتماعی و خانوادگی محملی است که نویسنده به کمک آن، با ژرف اندیشی، دربارهٔ انسان‌ها و روابط آن‌ها قضاوت می‌کند و نظر می‌دهد. جین آستن، غالباً زنان نویسنده هم دوره خودش را به خاطر سبک دراماتیک و خسته‌کننده قصه‌های عاشقانه در رمان‌هایشان دست می‌انداخت.

- درگذشت

جین آستن در ۱۸ ژوئیهٔ ۱۸۱۷ در ۴۱ سالگی درگذشت و در کلیسای وینچستر به خاک سپرده شد. علی‌رغم تلاش‌های مورخان، هنوز علت مرگ وی مشخص نشده‌است.

- بزرگداشت

همه قبول دارند که او هیچگاه در دوران عمرش، اعتباری را که لایقش بود دریافت نکرد. بر اساس رمان‌های فراموش‌نشده جین آستن تاکنون نمایش‌های متعدد، اقتباس‌های تلویزیونی و چندین فیلم سینمایی ساخته شده‌است. سریال گم‌شده در آستن (Lost in Austen) بر اساس رمان غرور و تعصب وی ساخته شده‌است.

با گذشت حدود ۲۰۰ سال از مرگ جین آستن عکس او روی اسکناس ۱۰ پوندی جدید بریتانیا چاپ شد تا نشانی باشد از تأثیری که او از خود به جای گذاشته‌است. در آوریل سال ۲۰۱۳، بانک مرکزی انگلستان اعلام کرد که از سال ۲۰۱۶ پشت اسکناس‌های ۵ پوندی تصویر وینستون چرچیل، نخست‌وزیر دوران جنگ را به جای تصویر الیزابت فرای، شخصیت خیر بریتانیایی چاپ می‌کند. با این اقدام دولت انگلستان، یعنی حذف الیزابت فرای، دیگر تصویر هیچ زنی بر اسکناس‌های پوند باقی نمی‌ماند. البته این به جز تصویر ملکهٔ بریتانیا است که بر روی همهٔ اسکناس‌های پوند چاپ بانک مرکزی انگلستان قرار دارد. در پی تهیهٔ یک طومار اینترنتی با امضای ۳۵ هزار نفر از معترضان به حذف تنها زن اسکناس‌ها و همچنین تهدید به اقدام قانونی در این باره، قرار است از سال ۲۰۱۷ تصویر نویسندهٔ قرن نوزدهمی جین آستن به جای چارلز داروین بر پشت اسکناس ۱۰ پوندی چاپ شود.

در ژوئیهٔ ۲۰۱۷ به مناسبت دویستمین سالروز درگذشت جین آستن، برنامه‌های متعددی در زادگاهش

## دو در صدی ها

برپا شده است. در بیزینگ استوک، در نزدیکی خانه کودکی جین آستن درست در جایی که زمانی پاتوق آستن بود از مجسمه برنزی او رونمایی شد.

در ژوئیه ۲۰۱۷ و در آستانه دویستمین سالگرد درگذشت جین آستن نامه‌ای از او به قیمت دویست هزار دلار در یک حراجی به فروش رفت. این نامه با تاریخ نگارش ۳۰ اکتبر ۱۸۱۲ که به خواهر زاده اش نوشته، با بیانی طعنه‌آمیز دیدگاه وی به سبک کار ریچال هانتر، نویسنده رمان‌های گوتیک آن دوران را نشان می‌دهد.

✓ اچ. ال. منکن

اچ. ال. منکن (انگلیسی: H. L. Mencken؛ زاده ۱۲ سپتامبر ۱۸۸۰ درگذشته ۲۹ ژانویه ۱۹۵۶) خبرنگار، طنزپرداز، و منتقد اهل ایالات متحده‌ی آمریکا بود.

✓ سون تزو

سون تزو (زاده ۵۴۴، مرگ ۴۹۶ (پیش از میلاد)) نویسنده چینی کتاب هنر رزم (به چینی: 兵法) بود. این کتاب چینی باستانی اثر بسیاری بر فن جنگ گذارد. او همچنین یکی از نخستین واقع‌گرایان در نگره رابطه‌های فرا میهنی بود. نام راستین او سون وو بود و سون تزو که معنای استاد سون را می‌داد لقب افتخاری او بود. خود وو در زبان چینی معنای جنگی را می‌دهد. سون تزو را همچنین با نام محترمانه چانگ چینگ (Cháng Qīng) نیز می‌خوانند.

- زندگی

سون تزو در سده ۶ (پیش از میلاد) در ایالت وو در کشور چین یک ارتشتار بود. وی همدوره با اندیشمند چینی کنفوسیوس بود. او از یک خاندان نجیب‌زاده بی‌زمین بود که در دگرگونی‌های تاریخی چین جایگاه خود را از دست داده بودند. سون تزو برعکس بسیاری از هم‌رسته‌های خود که به آموختن دانش می‌پرداختند، رو به مزدوری و جنگ آورد. او به خدمت هلو که سرگرم جنگ با ایالت چو بود درآمد. او که همیشه در آرزوی آشتی و زندگی‌ای آرام بود با پایان پیروزی بر چو به ناگاه ناپدید شد.

- هنر رزم

کتاب او که در چینی Sunzi bingfa (سونزی بینگفا) خوانده می‌شود و معنای شیوه‌های جنگی یا روش‌های به‌کارگیری نیروها را می‌دهد نخستین بار در ۱۷۲۲ به فرانسوی برگردان شد و این نخستین



باری بود که این کتاب به زبانی اروپایی برگردان می‌شد. نام این کتاب در فرانسوی Art Militaire des Chinois گذارده شد و این نام در گزینش نام انگلیسی کتاب درآینده-The Art of War- اثر گذارد. این کتاب یکی از خواستنی‌ترین مجموعه‌های جنگی در تاریخ بوده‌است. در نزد چینیان باستان این کتاب شیفته‌کننده و یکی از مهم‌ترین‌های کتاب‌ها در ادبیات چینی‌است. گفته می‌شود که مائو تسه‌دونگ و ژوزف استالین هر دو در هنگام جنگ این کتاب را می‌خوانده‌اند.

## - هنر جنگ

از نظر سون تزو، به عنوان اسطوره استراتژی پردازان، ایجاد عدم تقارن در جنگ کلید پیروزی خواهد بود. در واقع از نظر وی ایجاد یا کشف عدم تقارن‌ها و عدم تشابه‌ها بین طرفین درگیری در نهایت منجر به پیروزی خواهد شد فقط مهم است چه کسی سریع‌تر به این عدم تشابهات پی برده یا چه کسی سریع‌تر از این عدم تشابهات بهترین بهره‌برداری را در صحنه نبرد یا دیپلماسی ببرد. هنر جنگ را می‌توان به عنوان نمونه بسیار خوبی از آموزه‌های جنگ نامتقارن یا حداقل تعریف مشخص و واضح از «جنگ نامتقارن» در دوران کهن تلقی نمود. اولین نکته‌ای که سان تزو روشن می‌کند این است که نامتقارن‌ها را می‌توان در ابعاد و حوزه‌های مختلفی یافت یا خلق نمود.

سان تزو، موارد اعمال فشار مختلف و بالقوه‌ای را در درگیری نشان می‌دهد که با آن می‌توان در سطوح مختلف تاکتیکی، سیاسی و استراتژیکی جنگ تأثیر گذاشت؛ وی همچنین به مکانیسم و دینامیک‌های فیزیکی، مکانی، روحی و شناختی جنگ اشاره کرده و تأکید می‌کند که با تسلط بر عوامل فوق ذکر می‌توان به وضعیت و شرایط نامتقارن دست یافت و در نهایت بر نتیجه یک درگیری تأثیر شگرفی نهاد. از نظر سان تزو، جنگ یک رقابت چند سطحی و چند بعدی است که عملیات نظامی و جنگ واقعی فقط یک بخش مهم از آن است، ولی همچنان تنها بخش آن نیست و جنگ را وسیع‌تر از میدان کارزار می‌داند.

سون تزو برای حکومت‌داری و ابعاد مختلفی که جنگ در آن رخ می‌دهد چشمان تیزبینی دارد. وی معتقد است که در حین درگیری ابعاد سیاسی، دیپلماسی، اقتصادی و روحی حذف نخواهند شد و در واقع او در خصوص توجه انحصاری به یک روی سکه در جنگ که همان بعد خاص نظامی است هشدار می‌دهد.

در نتیجه او به تعهدات، زیرساخت‌های ملی، رهبری سیاسی، اقتصادی و نظامی می‌پردازد و به انسجام پیوندها در عین حال یگانی رهبری جنگ، اعتماد بین رهبران نظامی و نیروهایشان و نیز روحیه نیروهای

نظامی می‌پردازد.

## ✓ چارلز داروین

چارلز رابرت داروین (به انگلیسی: Charles Robert Darwin) (زاده ۱۲ فوریه ۱۸۰۹ انگلستان - درگذشته ۱۹ آوریل ۱۸۸۲، انگلستان) زیست‌شناس و زمین‌شناس انگلیسی بود که بیش از هر چیز برای یافته‌هایش در زمینه علم فرگشت شناخته می‌شود. او این ایده را مطرح کرد که تمام گونه‌ها دارای نسبی مشترک هستند؛ این نظریه امروزه توسط دانشمندان پذیرفته شده‌است و یکی از مفاهیم بنیادی دانش به شمار می‌آید. داروین نظریه خود مبنی بر اینکه این تبارزایش فرگشت نتیجه پروسه‌ای به نام انتخاب طبیعی بوده‌است که در آن، تلاش برای بقا تاثیر مشابه‌ای بر روی اصلاح‌نژاد انتخابی در زادگیری گزینشی دارد را نخستین بار در مقاله‌ای مشترک با آلفرد راسل والاس مطرح نمود. از داروین به عنوان یکی از مهم‌ترین انسان‌های تاریخ بشر یاد می‌شود.

در سال ۱۸۵۹، یک سال پس از انتشار مقاله‌ای مشترک با والاس، داروین کتاب خاستگاه گونه‌ها را منتشر کرد و شواهد خود مبنی تکامل را در آن شرح داد؛ تا دهه هفتاد قرن ۱۹ میلادی، فرگشت به عنوان یک «فکت» در میان قشر تحصیل کرده پذیرفته شد، گرچه برخی نیز نظریه‌های ارائه شده دیگر - که نقش مهمی برای انتخاب طبیعی قائل نبودند - را قبول داشتند. با این وجود، پس از ارائه سنتز مدرن در اوایل قرن بیستم، اجماعی در میان دانشمندان پدید آمد و انتخاب طبیعی به عنوان پایه و اساس مکانیزم فرگشت پذیرفته شد. این کشف علمی داروین ضمن پیوند دادن تمام علوم زیستی به یکدیگر، تنوع زیستی را نیز توضیح می‌دهد.

- از کودکی تا دانشگاه

چارلز رابرت داروین در ۱۲ فوریه ۱۸۰۹ در خانواده پزشکی ثروتمند از شروزبری در شهرستان شروپ‌شر در انگلستان متولد شد. او پنجمین فرزند خانواده بود. پدرش رابرت داروین و مادرش سوزانا وِجوود هر دو از خانواده‌های اصیل انگلیسی مسیحی یونیتارین بودند. او نوه دو شخصیت مهم مدافع لغو برده‌داری، از طرف پدرش اراسموس داروین و از طرف مادرش جوزایا وِجوود بود.

هر دو خانواده تا حد زیادی مسیحی یونیتارین بودند، گرچه وِجوودها در بین خود انگلیکان‌ها را پذیرفته بودند. رابرت داروین، که خود نسبتاً آزاداندیش بود، فرزندش چارلز را در نوامبر ۱۸۰۹ برای غسل تعمید به کلیسای سنت چادانگلیکان، شورشبری، برد، اما چارلز و خواهران و برادرانش با مادرشان به کلیسای

یونیتارین می‌رفتند. چارلز هشت‌ساله پیش از سال ۱۸۱۷ و پیوستن به مدرسه روزانه‌ای که توسط واعظ کلیسایش اداره می‌شد، به تاریخ طبیعی و جمع‌آوری مطالبی در مورد آن علاقه داشت. ژوئیه همان سال مادرش درگذشت. از سپتامبر ۱۸۱۸ او به برادر بزرگترش اراسموس در مدرسه شبانه‌روزی انگلیکن شروزبری در شهر همسایه پیوست.

در اکتبر ۱۸۲۵ پس از صرف یک سال کارآموزی در کنار پدرش به همراه برادرش اراسموس برای تحصیل به دانشکده پزشکی دانشگاه ادینبرو رفت (که در آن زمان بهترین دانشکده پزشکی انگلستان بود). اما خشونت عملیات جراحی باعث شد که آموختن پزشکی را رها کند و در عوض نزد یک برده سیاهپوست آزاد شده به نام جان ادمونستن که چارلز واترتن را در جنگل‌های بارانی آمریکای جنوبی همراهی کرده بود، در مدت تقریباً ۴۰ جلسه روزانه یک ساعته تاکسیدرمی بیاموزد.

در دومین سال حضور در دانشگاه چارلز به جامعه پلینیان، یک گروه دانشجویی تاریخ طبیعی پیوست. در این گروه دانشجویان رادیکال دموکرات با دیدگاه‌های ماتریالیستی، مفاهیم مذهبی رایج از علم را به چالش می‌کشیدند. داروین به رابرت ادموند گرانت در پژوهش‌هایش در کالبدشناسی و چرخه زندگی بی‌مهرگان دریایی در خور فورث کمک کرد. او در ۲۷ مارس ۱۸۲۷ کشفیات خودش را در مورد اینکه تخم‌های سیاه یافت شده در پوسته صدف چروک تخم‌های زالوی اسکیت بودند در پلینیان ارائه کرد. روزی گرانت ایده‌های تکاملی لامارک را ستایش کرد. داروین از جسارت گرانت شگفت‌زده شد، اما به تازگی ایده‌های مشابهی در مجله‌های پدر بزرگش اراسموس خوانده بود. داروین از درس تاریخ طبیعی که رابرت جیم‌سان ارائه می‌داد خسته شد. درس زمین‌شناسی جیم‌سان شامل بحث بین نپتونیسیم و پلوتونیسیم بود. داروین طبقه‌بندی گیاهان را یادگرفت و به کلکسیون موزه دانشگاه-که در آن زمان یکی از بزرگترین موزه‌های اروپا بود - کمک می‌کرد.

انصراف داروین از تحصیل پزشکی پدرش را ناراحت کرد و او با قاطعیت چارلز را به کالج مسیح دانشگاه کمبریج فرستاد تا به عنوان اولین گام برای کشیش انگلیکن محلی شدن لیسانس بگیرد. چون داروین در امتحان پایانی فاقد صلاحیت لازم تشخیص داده شد، در ماه ژانویه ۱۸۲۸ به دوره عادی پیوست. او سوارکاری و تیراندازی را به مطالعه ترجیح می‌داد. پسرعمویش ویلیام داروین فاکس او را به عنوان عاشق دیوانه و مشهور جمع‌آوری سوسک معرفی کرد؛ داروین این کار را مشتاقانه دنبال می‌کرد، تعدادی از یافته‌های او در کتاب نقاشی‌هایی از حشرات بریتانیا اثر جیمز فرانسیس استفنز چاپ شد. داروین دوست نزدیک و دنباله‌رو پروفیسور گیاه‌شناسی جان استیونز هنسلو شد و با دیگر روحانیون طبیعت‌گرای برجسته

ملاقات کرد. این روحانیون کار علمی را به عنوان الهیات طبیعی مذهبی می‌پنداشتند. داروین برای دانشجویان به عنوان «مردی که با هنسلو قدم می‌زند» شناخته شد. داروین زمان نزدیک شدن امتحانات خود را وقف مطالعه کرد و زبان و منطق کتاب «اثبات مسیحیت» نوشته ویلیام پیلی (چاپ ۱۷۹۴) او را خشنود ساخت. داروین در امتحانات پایانی‌اش در ژانویه ۱۸۳۱ عملکرد خوبی داشت و در بین ۱۷۸ داوطلب دوره عادی نفر دهم شد.

داروین مجبور بود تا ژوئن ۱۸۳۱ در کمبریج بماند. او کتاب الهیات طبیعی و یا مدارک وجود خدا و صفات او نوشته ویلیام پیلی را مطالعه کرد (که اولین بار در سال ۱۸۰۲ چاپ شده بود)، و موجب بحث در مورد طرحی الهی در طبیعت شد و توضیح می‌داد که سازگاری عمل خداوند از طریق قوانین طبیعی است. او کتاب جدید جان هرشل مباحثی مقدماتی در مورد مطالعه فلسفه طبیعی (۱۸۳۱) را خواند. این کتاب بالاترین هدف فلسفه طبیعی را درک چنین قوانینی از طریق استقرا و برپایه مشاهده توصیف می‌کرد. داروین کتاب روایت شخصی سفرهای علمی الکساندر فون هومبولت بین سال ۱۷۹۹ تا ۱۸۰۴ را هم خواند. داروین با «اشتیاقی سوزان» از هومبولت الهام گرفته و برای دیدن تریف به همراه تعدادی از هم‌کلاسی‌هایش و پس از فارغ‌التحصیلی و مطالعه تاریخ طبیعی در مناطق گرمسیری برنامه‌ریزی کرد. برای آمادگی در درس زمین‌شناسی آدام سجویک شرکت کرد و سپس در ۴ اوت به همراه او به مسافرت دو هفته‌ای رفت تا از چینه‌های ولز نقشه‌برداری کنند.

- سفر با بیگل

پس از ترک سجویک در ولز، داروین هفته‌ای را با دوستان دانشجوییش در بارموث گذراند و سپس ۲۹ اوت به خانه برگشت متوجه نامه‌ای از هنسلو شد که در آن به او پیشنهاد داده بود به عنوان یک طبیعی‌دان (گرچه ناکامل) با هزینه اضافی خودش در کشتی اچ‌ام‌اس بیگل کاپیتان رابرت فیتزروی همراه شود و تأکید کرده بود که این موقعیتی برای یک جنتمن است و نه یک «گردآورنده صرف». این کشتی به مدت چهار هفته به یک سفر اکتشافی رفت تا نقشه ساحل آمریکای جنوبی را تهیه کند. رابرت داروین به برنامه پسرش، سفر دریایی دو ساله، اعتراض کرد چون آن را اتلاف وقت می‌دانست، اما برادر زنش جوزایا وچ‌وود دوم او را متقاعد کرد که موافقت کرده و هزینه مشارکت فرزندش را بپردازد. داروین مراقب بود که کارش را خصوصی انجام دهد تا بتواند به مجموعه خود کنترل داشته باشد و قصد داشت آن را برای یک مؤسسه علمی بزرگ نگه دارد. پس از تاخیرهایی سفر با کشتی ۲۷ دسامبر ۱۸۳۱ شروع شد و پنج سال طول کشید. همان‌طور که فیتزروی خواسته بود داروین بیشتر این مدت را در خشکی صرف پویش‌های

زمین‌شناختی، بررسی سنگواره‌ها و مطالعه بر روی ارگانسیم‌های زنده کرد، در حالیکه کشتی بیگل سواحل رابرسی و نقشه‌برداری می‌کرد. داروین از مشاهدات و نظریات نظری خود یادداشت‌های دقیقی برداشت، و با فواصلی در طی سفرش نمونه‌هایش را با نامه‌هایی به کمبریج و از جمله یک کپی از کتابسفر بیگل را برای خانواده‌اش فرستاد. او کمی در زمین‌شناسی، گردآوری سوسک و کالبدشکافی بی‌مهرگان دریایی تخصص داشت، ولی در بقیه موارد مبتدی بود و با مهارت نمونه‌هایی را برای ارزیابی متخصصین گردآوری کرد. داروین علی‌رغم ناراحتی شدید از دریاگرفتگی در عرشه کشتی یادداشت‌های فراوانی نوشت. بیشتر یادداشت‌های جانورشناسی او در مورد بی‌مهرگان دریایی بود و با پلانکتون شروع می‌شد که در دوره آرام گردآوری شده بود.

داروین در اولین توقف خود در ساحل شهر سانتیاگو در تشکیل شده از کیپ ورد متوجه شد که نوار سفید روی صخره‌های سنگ آتشفشانی حلزون دریایی هستند. فیتزروی اولین جلد کتاب اصول زمین‌شناسی چارلز لایل را به او داده بود که در آن مفاهیم همدیس‌گرایی و تغییرات تدریجی سطح زمین را طی دوره‌های زمانی طولانی توضیح می‌داد. داروین چیزها را به روش لایل دید و به نظریه‌پردازی و نوشتن کتابی در مورد زمین‌شناسی فکر کرد. هنگامی که به برزیل رسیدند، داروین از وجود جنگل‌های گرمسیری خوشحال شد، اما از دیدن برده‌داری متنفر بود و در مورد این موضوع با فیتزروی بحث کرد. نقشه‌برداری در جنوب پاتاگونیا ادامه یافت. آن‌ها در بایا بلانکا توقف کردند، و در صخره‌های نزدیک پونتا آلتا داروین فسیل‌های زیادی از استخوان‌های پستانداران منقرض شده به همراه صدف‌های دریایی جدید را کشف کرد، که انقراض‌های جدید را بدون هیچ نشانه‌ای از تغییرات آب‌وهوایی یا بلایای طبیعی نشان می‌داد. او بزرگ‌دد کمتر شناخته‌شده‌ای را به وسیله یک دندان و ارتباطش با زره استخوانی تشخیص داد، ابتدا به نظرش می‌رسید مشابه یک نمونه غول‌آسا از زره آرمادیلو محلی است. یافته‌هایش زمانی که به انگلستان رسیدند توجه زیادی را جلب کرد.

در اسب‌سواری‌هایش به همراه گاوچوها در داخل کشور برای کشف زمین‌شناسی و جمع‌آوری فسیل‌های بیشتر، داروین در مورد هر دو هم افراد بومی و هم مردم ساکن در مستعمرات در زمان انقلاب بینش اجتماعی، سیاسی و انسان‌شناسی کسب کرد و متوجه شد دو نوع پرنده ریاقلمروهای جداگانه ولی دارای اشتراک دارند. زمانی که بیشتر به طرف جنوب رفتند دشت‌هایی را دید که به شکل پلکانی و از سنگریزه‌های گرد و حلزون‌های دریایی و بیش از حد معمولی مرتفع بودند و یک سری برآمدگی‌هایی را نشان می‌دادند. او دومین جلد کتاب لایل را خوانده و نظر او در مورد «مراکز خلقت» گونه‌ها را پذیرفت،

اما کشفیات و نظریه خود او ایده‌های لایل را در مورد انقراض آرام و تدریجی گونه‌ها را به چالش می‌کشید. سه نفر از اهالی فوجی روی عرشه کشتی در اولین سفر بیگل گرفته شده بودند، سپس در طی اقامت یک‌ساله در انگلستان برای مبلغ شدن تحت آموزش قرار گرفته بودند. داروین رفتار آن‌ها را دوستانه و خودشان را متمدن یافت، با این حال در تیرا دل فوئگو با وحشیان بدبخت و خواری مواجه شد که از حیوانات اهلی وحشی‌تر بودند. او متقاعد شد، که علی‌رغم تنوع، همه انسان‌ها منشأ مشترکی به هم وابسته بودند و استعداد تکامل و متمدن شدن را داشتند. بی‌شبهت به دوستان دانشمندش، اکنون او باور داشت که هیچ شکاف غیرقابل عبوری بین انسان و حیوان وجود ندارد. یک سال بعد مأموریت تبلیغی رها شد، آن سه فرد اهل فوجی که آن‌ها را جیمی باتن می‌نامیدند، مثل بومی‌ها زندگی می‌کردند، زن داشتند و دلشان نمی‌خواست به انگلستان برگردند.

داروین در شیلی زمین لرزه‌ای را تجربه کرد و نشانه‌های بالا رفتن زمین را دید از جمله بستری از صدف‌های سیاه که روی بالاترین امواج قرار گرفته بودند. در بالای کوه‌های آند حلزون‌های دریایی و چندین فسیل از درختانی که در سواحل شنی رشد کرده بودند مشاهده کرد. او نظریه پردازی کرد که به هنگام بالا آمدن زمین جزایر اقیانوسی پایین رفته و آب‌سنگ‌های مرجانی دور آن‌ها رشد کرده و آب‌سنگ‌های حلقوی را تشکیل می‌دهند.

در زمین‌شناسی جزایر گالاپاگوس جدید، داروین به دنبال شواهدی برای متصل کردن حیات وحش به نظریه قدیمی «مرکز آفرینش» بود، و متوجه شد که مرغ‌های مقلد به آن‌هایی که در شیلی بودند مربوطند ولی جزیره به جزیره فرق می‌کنند. او شنیده بود که تغییرات جزئی در شکل لاک پشت‌ها نشان می‌دهد که مال کدام جزیره هستند، اما حتی پس از خوردن لاک‌پشت‌های خوراکی به عنوان غذا نتوانست آن‌ها را جمع‌آوری کند. در استرالیا، کانگوروهای موش‌وار کیسه‌دار و نوک‌اردکی‌ها چنان غیرعادی به نظر می‌رسیدند که داروین فکر کرد دو موجود تقریباً متمایز هستند. او بومیان استرالیا را شوخ‌طبع و خوشحال یافت و به کاهش جمعیت آن‌ها توسط ساکنان اروپایی استرالیا اشاره کرد. فیتزروی در مورد چگونگی تشکیل آب‌سنگ‌های حلقوی جزایر کوکوس را مورد بررسی قرار داد و یافته‌هایش تئوری داروین را تأیید کرد. فیتزروی شروع به نوشتن کتاب داستان‌های سفر با کشتی بیگل کرد و پس از خواندن خاطرات داروین پیشنهاد کرد که او هم آن‌ها را چاپ کند. سرانجام کتاب سفر بیگل داروین هم در جلد سوم جداگانه‌ای از خاطرات سفر با کشتی بازنویسی شد.

در کیپ‌تاون داروین و فیتزروی جان هرشل ملاقات کردند، او اخیراً نامه‌ای به لایل نوشته و نظریه

همدیس‌گرایی او را تحسین کرده‌بود و آن را گشایش گمانه‌زنی‌های جسورانه در مورد «آن راز رازها»، جایگزینی گونه‌های منقرض شده با دیگر گونه‌ها به عنوان روشی طبیعی در مقایسه با روند معجزه‌آسا نامیده‌بود. زمانی که کشتی در حال بازگشت به خانه بود و داروین یادداشت‌هایش را مرتب می‌کرد نوشت: اگر شک در حال افزایش من در مورد مرغ‌های مقلد، لاک‌پشت‌ها و گرگ جزیره فالکلند صحیح باشد، چنین حقایقی نظریه تثبیت گونه‌ها را تضعیف می‌کند و سپس پیش از تضعیف با احتیاط «خواهد» افزود. بعدها نوشت: به نظر من چنین حقایقی نوری روی منشأ گونه‌ها بیندازند.

- آغاز نظریه تکامل داروین

زمانی که کشتی در دوم اکتبر ۱۸۳۶ به فالموث، کورنوال رسید، تقریباً در مراکز علمی مشهور بود چون هنسلو در دسامبر ۱۸۳۵ با دادن جزوه نامه‌های زمین‌شناسی داروین به طبیعی‌دانان منتخب شهرت شاگرد سابقش را گسترش داده بود. داروین به خانه‌اش در شربری رفته و خویشاوندانش را دید، سپس برای دیدن هنسلو با عجله به کمبریج رفت، هنسلو به او توصیه کرد طبیعی‌دانانی را پیدا کرده و برای مجموعه‌ای که گردآوری کرده کاتالوگی فراهم کند و موافقت کرد برای گونه‌های گیاهی این کار را انجام دهد. پدر داروین ترتیب سرمایه‌گذاری را دارد تا پسرش بتواند دانشمند مستقلی شود، و داروین هیجان‌زده و با افتخار در موسسات اطراف لندن می‌گشت تا متخصصانی را برای توصیف مجموعه‌هایش پیدا کند. جانورشناسان کار را با تأخیر زیادی انجام می‌دادند و بیم آن می‌رفت که بسیاری از نمونه‌ها در انبار بمانند. چارلز لایل با اشتیاق داروین را برای اولین بار در ۲۹ اکتبر ملاقات کرد و طولی نکشید که او را به کالبدشناس در حال پیشرفت ریچارد اوون معرفی کرد. اوون برای کار با استخوان فسیل‌هایی که داروین گردآوری کرده بود امکانات کالج سلطنتی جراحان انگلستان را بکار گرفت. او با کمال شگفتی متوجه شد که فسیل‌ها متعلق به گونه‌هایی است که نسلشان منقرض شده‌است. موجودات غول‌پیکری مثل تنبل زمینی و نیز بزرگند، فسیل‌ها شامل اسکلت تقریباً کاملی از اسکلی دوتریوم و جمجمه‌ای در اندازه اسب آبی و مشابه جونده‌ای به نام کمان‌دندان و شبیه غولی برگچه‌خوار بودند. قطعات اسکلت همان‌طور که داروین ابتدا فکر می‌کرد، واقعاً مال شیاردندان، موجود عظیم‌الجثه شبیه آرمادیلو، بودند. این موجودات منقرض شده با گونه‌های زنده در آمریکای جنوبی مرتبط بودند. در اواسط دسامبر داروین مقیم کمبریج شد تا کار بر روی مجموعه‌هایش را سازماندهی کرده و یادداشت‌های سفرش را مرور کند. او در اولین نامه‌اش شواهدی از بالا آمدن منطقه وسیعی از زمین آمریکای جنوبی را ارائه کرد و با حمایت مشتاقانه لایل آن را در ۴ ژانویه ۱۸۳۷ برای انجمن زمین‌شناسی لندن خواند. در همان روز، گونه‌های پستاندار و



پرندهٔ مجموعه‌اش را در انجمن زمین‌شناسی لندن به نمایش گذاشت. در مدتی کوتاه جان گولد پرنده‌شناس اعلام کرد پرنده‌گان گالاپاگوس که داروین فکر می‌کرد ترکیبی از توکای سیاه، سینه‌سرخ و سهره باشند، در واقع دوازده گونهٔ متفاوتِ فنچ هستند. در ۱۷ فوریه داروین به عنوان عضو شورای انجمن زمین‌شناسی انتخاب شد، و لایل سخنرانی خود در مقام رئیس انجمن زمین‌شناسی را به یافته‌های ریچارد اوون دربارهٔ مجموعه سنگواره‌های داروین اختصاص داد، با تأکید بر این مطلب که پیوستگی جغرافیایی گونه‌ها نظریات همدیس‌گرایی او را تأیید می‌کنند.

اوایل مارس داروین به لندن نقل مکان کرد تا نزدیک محل کارش باشد. داروین به دایرهٔ اجتماعی دانشمندان لایل و متخصصانی مثل چارلز بیچ، کسی که خداوند را برنامه‌ریز قوانین توصیف می‌کرد، پیوست. داروین با برادر آزاداندیش خود اراسموس بخشی از دایرهٔ حزب ویگ و دوست نزدیک هریت مارتینو نویسنده باقی ماند. مارتینو براساس قانون بحث‌برانگیز حزب ویگ با نام اصلاحات قوانین ضعیف موجب ارتقای مالتوسیانیسم شد که معتقد بود افزایش جمعیت موجب فقر بیشتر و توقف رفاه می‌گردد او هم چنین به عنوان یک یونیتارین، به پیامدهای رادیکال تراجهش گونه‌ها که توسط گرانت و جراحان جوانتر تأثیر گرفته از ژفروآ ارتقا یافته بود خوشامد گفت. تراجهش مورد لعن انگلیکان مدافع نظم اجتماعی بود، اما دانشمندان مشهور علناً و بی‌پرده در مورد موضوع بحث می‌کردند و علاقهٔ گسترده‌ای به نامهٔ جان هرشل وجود داشت. هرشل در نامه‌اش رویکرد لایل را تحسین می‌کرد و آن را راهی برای یافتن دلیل طبیعی منشأ گونه‌های جدید می‌دانست.

گولد داروین را ملاقات کرده و به او گفت مرغ‌های مقلد جزیره گالاپاگوس نه گونه‌ای مرغ مقلد بلکه گونه‌های جدا شده و متفاوت از مرغ‌های جزایر دیگر هستند و پرنده‌ای را که داروین یک الیکایی تصور می‌کرد در گروه فنچ قرار داشت. داروین فنچ‌ها را با نام جزایر محل زندگی‌شان نامگذاری نکرده بود، بلکه با توجه به یادداشت‌های دیگران در کشتی، از جمله فیتزروی، او نام جزایر را به گونه‌ها اختصاص داد. دو ریا هم از گونه‌های متمایز بودند، و در ۱۴ مارس داروین اعلام کرد چگونه با رفتن به سمت جنوب پراکندگی آن‌ها تغییر کرد.

- دستاوردهای علمی پیش از ارائه نظریه فرگشت

در تمام طول سفر، داروین همواره از حمایت‌های استاد سابقش برخوردار بود. هنسلو ترتیب چاپ نوشته‌های داروین را می‌داد و سنگواره‌های جمع‌آوری شده را در اختیار زیست‌شناسان معتبر می‌گذاشت؛ به طوری که وقتی در دوم اکتبر ۱۸۳۶ بیگل به بریتانیا بازگشت، داروین در جمع دانشمندان شهرتی پیدا



کرده بود. او پس از دیداری از خانه و ملاقات با پدر به لندن رفت و گروهی از بهترین زیست‌شناسان را گرد آورد تا بر روی نمونه‌های گیاهی، جانوری و زمین‌شناختی جمع‌آوری شده مطالعه کنند. هنسلو داروین را به ریچارد اوون زیست‌شناس معروف معرفی کرد. وقتی اوون در کالج پادشاهی جراحان بر روی مجموعه سنگواره‌های داروین کار کرد با کمال شگفتی متوجه شد که آن متعلق به گونه‌هایی از جوندگان گول‌پیکر و تنبل‌هاست که نسلشان منقرض شده‌است. این کشف بیش از پیش بر اعتبار داروین افزود. در ۱۷ فوریه ۱۸۳۷ لایل سخنرانی خود در مقام رئیس انجمن زمین‌شناسی را به یافته‌های ریچارد اوون دربارهٔ مجموعه سنگواره‌های داروین اختصاص داد با این مضمون که گونه‌های منقرض شده با گونه‌های فعلی همان منطقه در ارتباطند. در همان جلسه داروین به عنوان عضو شورای انجمن زمین‌شناسی برگزیده شد. نگارش کتابی دربارهٔ زمین‌شناسی آمریکای جنوبی و تألیف کتاب چند جلدی «جانورشناسی کشتی بیگل» از جمله دیگر پروژه‌هایی بود که داروین در آن مشارکت کرد. فعالیت‌های علمی شدید داروین تا اواسط ۱۸۳۷ ادامه یافت. در این زمان او به توصیه پزشکان از فشار کار کم و برای استراحت در ییلاق اقامت کرد. این مرخصی یک ساله فرصت مناسبی برای وی بود تا بیش از پیش روی موضوع مورد علاقه‌اش یعنی تحقیق در مورد نظریه فرگشت متمرکز شود.

- پیدایش نظریه فرگشت

داروین ابتدا به هیچ وجه در پی به چالش کشیدن فرضیهٔ ثبات گونه‌ها نبود ولی ادامهٔ تحقیقات سؤالات بی‌پاسخ زیادی پیش پایش می‌گذاشت. یک سال پیش از شروع سفر، کتاب جنجال‌برانگیزی از چارلز لایل منتشر شده بود به نام «اصول زمین‌شناسی» که داروین نسخه‌ای از آن را همراه خود داشت. نویسنده در این کتاب مدعی شده بود که سطح زمین بر اثر فرایندهای تدریجی تغییر می‌کند و دگرگونی پوسته زمین جریانی یکنواخت در طبیعت در طول تاریخ این کره‌است. وی توضیح می‌دهد که هر نوع موجود زنده ابتدا در مرکزی رشد می‌کند و از آن نقطه پخش شده‌است و نشان داد که مدتی دوام آورده تا تدریجاً از بین رفته و جای خود را به انواع دیگر داده‌است و آن را اصل مراکز آفرینش می‌نامد. از این رو او نتیجه گرفت که پیدایش انواع جدید جریانی پیوسته و یکنواخت در طول تاریخ زمین است. این نظریات که کاملاً بر خلاف باورهای رایج زمانه بود، سر و صدای زیادی در محافل علمی برانگیخت. داروین با بررسی لایه‌های سنگی و سنگواره‌ها در نقاط مختلف شواهد زیادی در تأیید نظریات لایل یافت. در جزایر گالاپاگوس او فسیل‌هایی بسیار نزدیک ولی نه کاملاً همانند با اشکال زنده پیدا کرد. وی مشاهده کرد که لاک‌پشت‌های ساکن در هر جزیره اندکی با لاک‌پشت‌های جزیره مجاور متفاوتند و سپهره‌های جزیره‌های مختلف تفاوت

کمی با یکدیگر دارند. از نظر داروین بهترین توضیح آن بود که گونه‌ها تغییر می‌کنند و اعضای هر گونه نیای مشترکی دارند.

چهل سال پیش از او دانشمندی به نام تامس مالتوس در مقاله‌ای مدعی شده بود که سرعت رشد جمعیت آدمیان بیش از میزان تولید غذاست و چنانچه جمعیت بشر به طریقی کنترل نشود، با گذشت چند دهه غذای کافی برای همگان وجود نخواهد داشت و آدمی مجبور است برای به دست آوردن آن مبارزه کند. داروین دریافت که آموزه‌های مالتوس نظریات او را تکمیل می‌کند. او نتیجه گرفت که پس از ایجاد تغییر در موجودات زنده، انواعی که با محیط طبیعی ناسازگار گشته‌اند حذف می‌شوند و انواعی که تغییراتشان آن‌ها را با محیط طبیعی سازگارتر کرده‌است، جای آن‌ها را می‌گیرند. داروین این پدیده را انتخاب طبیعی نامید. از سال ۱۸۳۶ تا ۱۸۵۸ داروین مخفیانه و در اوقات فراغت روی نظریه انقلابییش کار می‌کرد. او دیگر به وجود فرگشت موجودات زنده یقین پیدا کرده بود ولی از آن بیم داشت که با علنی کردن آن از سوی گروه‌های تندرو به کفرگویی متهم شود. او که می‌دانست با مطرح شدن نظریه‌اش چه جنجالی در جامعه و محافل علمی بر پا می‌شود، کوشید با انجام دادن آزمایش‌های فراوان روی گیاهان و جانوران و استفاده از تجربیات پرورش‌دهندگان کبوتر و خوک شواهد کافی و علمی برای نظریه‌اش فراهم آورد.

- ارائه نظریه فرگشت

پژوهش‌های داروین به آرامی پیش می‌رفت. در سال ۱۸۴۲ مقاله خلاصه‌ای از نظریه‌اش تألیف کرد و در سال ۱۸۴۴ رساله‌ای ۲۴۰ صفحه‌ای درباره انتخاب طبیعی نوشت. با وجود اصرار دوستان، وی همچنان در انتشار گسترده نظریاتش مردد بود و نتایج تحقیقات خود را فقط با برخی همکاران نزدیکش همچون چارلز لایل و جوزف دالتون هوکر در میان می‌گذاشت؛ اما دریافت نامه‌ای در ژوئن ۱۸۵۸ داروین را واداشت تا تردیدهایش را کنار بگذارد. نویسنده نامه زیست‌شناس جوانی بود به نام آلفرد راسل والاس که در بورنئو کار می‌کرد. او نیز درباره فرگشت به همان اندیشه‌های داروین رسیده بود. داروین ظرف دو هفته مقاله‌ای تهیه کرد و همراه با مقاله والاس به «انجمن علمی لینیان» (Linnean Society of London) فرستاد. دوستانش ترتیبی دادند که هر دو مقاله با هم عرضه شود اما همراه با مدارکی که حق تقدم داروین را ثابت کند. داروین که اراده‌اش بر اثر آگاهی از وجود رقابت برانگیخته شده بود پس از ارائه مقاله شروع به نوشتن کتابی کرد با عنوان «پیرامون آغاز گونه‌ها به وسیله انتخاب طبیعی یا بقای نژادهای اصلح در تنازع برای بقا». در این کتاب که بعدها به عنوان «آغاز گونه‌ها» مشهور شد، وی کوشید نظریه فرگشت به وسیله انتخاب طبیعی را توضیح دهد و مدارک علمی برای آن ارائه کند.

- نظریه داروین-والاس

نظریه داروین-والاس بر اساس سه مشاهده و دو نتیجه کلی حاصل از این مشاهددها، پایه گذاری شده است. مشاهده: اگر مقاومت محیطی نباشد، هر نوع جاندار، به قاعده تصاعد هندسی افزایش می یابد. به گفته دیگر، جمعیتی که در سال اول تعداد افرادش را دو برابر می سازد، بالقوه می تواند تعداد افرادش را در سال دوم، چهار برابر و در سال سوم، هشت برابر کند.

مشاهده: اما در طبیعت، اگرچه گاه تغییراتی در اندازه جمعیت گونه ها رخ می دهد، اندازه جمعیت هر گونه از جانداران، در خلال مدتی طولانی ثابت می ماند.

نتیجه: پیداست که همه گامت ها به زیگوت تبدیل نمی شوند، همه زیگوت ها به صورت جانداران بالغ در نمی آیند و همه افراد بالغ باقی نمی ماندند و تولید مثل نمی کنند؛ بنابراین بایستی تنازع برای بقا در میان باشد.

مشاهده: همه افراد یک نوع جاندار نظیر یکدیگر نیستند، بلکه نسبت به هم تفاوت های فردی عمده ای نشان می دهند.

نتیجه: بنابراین، در تنازع بقا، افرادی که دارای تفاوت های مساعدترند، مزیتی در رقابت با دیگران خواهند داشت. پس تعداد بیشتری از آنها باقی می ماندند و فرزندان پرشمارتری تولید خواهند کرد.

چنان که دیده می شود، داروین و والاس محیط را علت اصلی انتخاب طبیعی می دانستند، یعنی محیط کم کم جانداران دارای صفات نامساعد را از میان می برد و جانداران دارای صفات مساعد را حفظ می کند. پس از گذشت نسل های زیاد و متوالی و تأثیر مداوم انتخاب طبیعی، سرانجام گروهی جاندار یک صفت یا تعدادی صفات جدید و مساعد را به درجه ای خواهد رساند که به صورت گونه ای جدید، از گونه اجدادی ظاهر خواهد شد.

- دیدگاه دینی چارلز داروین

چارلز داروین در نوجوانی با هدف تبدیل شدن به یک روحانی انگلیکن به دانشگاه کمبریج رفت. اما به تدریج عقاید مذهبی خود را از دست داد. او بخشی از عقاید خود را در کتاب زندگی نامه خود آورده است. داروین در صفحه ۸۵ و ۸۷ کتاب خود می نویسد: « من سزاوار این هستم که به عنوان یک خداپاور شناخته شوم. این نتیجه گیری تا آن جا که به یاد دارم در ذهنم پرنگ بود، زمانی که در حال نوشتن

کتاب منشا انواع بودم. و به تدریج با تمام شدن کتاب این نتیجه گیری در من، ضعیف و ضعیف تر شد» داروین در ادامه می گوید: «ولی به هیچ روی مشتاق نبودم که باور خویش را از دست بدهم با این همه ناباوری بر من غلبه کرد تا این که تمام وجودم را فرا گرفت. این تحول چنان آهسته رخ داد که من حتی یک لحظه هم احساس نکردم که تصمیم نادرستی گرفته ام. در واقع من درست نمی فهمم که چرا باید یک آدم آرزو داشته باشد که مسیحیت بر حق باشد، از قرار معلوم بر اساس نص صریح متن [انجیل] باید گفت آدم هایی که ایمان نداشته باشند، از جمله پدرم برادرم و تقریباً همه دوستانم باید تا ابد مجازات گردند. و بنابراین چنین آموزه ای یک آموزه نفرت انگیز است. با این حال داروین در سال ۱۸۷۹ در نامه ای به یکی از دوستان خود می نویسد: «در شدیدترین نوسان‌هایم، هرگز یک آتئیست به معنای منکر وجود خدا نبوده‌ام. فکر می کنم به طور کلی و هر چه سنم بیشتر می شود، اما نه همیشه، واژه آگنوستیک توصیف درست تری از وضعیت ذهنی من به دست می دهد»

- آنچه که داروین گفت

داروین از روی آزمایش‌هایش در مورد پرورش جانوران و مشاهده طبیعت متوجه شد که زادگانی بیشتر از آنچه زنده می ماندند به وجود می آیند. این موضوع در مورد گیاهان و جانوران از درختان تا فیل‌ها و هرچه که بین آنهاست، صادق بود. بعضی از جانوران میلیون‌ها تخم با هزاران لارو تولید می کنند، و برخی گیاهان میلیون‌ها هاگ یا دانه ایجاد می کنند، اما خوشبختانه اکثریت عظیمی از این تولیدمثل اضافی به دوران بلوغ نمی رسد.

نیروی مشاهده صبورانه و دقیق داروین منتهی به تشخیص این شد که در طبیعت تفاوت‌هایی وجود دارد. در توله‌های یک سگ، بچه‌های ماهی کپور، افراد کشتی چسب یا گل ثعلب هیچگاه دو فرد شبیه همدیگر نیستند. جوانه زدن دانه‌های یک گیاه، نهال‌های متفاوتی به وجود می آورند. نبوغ داروین در این بود که فهمید این تولیدمثل اضافی به تفاوت‌ها مربوط می شود. سرانجام او به این تشخیص رسید که برای به دست آوردن منابع در طبیعت رقابت وجود دارد و این که تفاوت‌هایی که بهتر از همه با محیط خود سازگاری یافته‌اند افرادی را که کمتر سازگاری یافته‌اند از میدان به در می کنند.

از آن جایی که محیط زیست این انتخاب را انجام می دهد، او آن را انتخاب طبیعی نامید در برابر انتخاب مصنوعی که توسط پرورش دهندگان انجام می شود. این فرایند به انشقاق همراه با تغییر منجر می شود که تعریف او از تکامل بود. امروزه از دانش ژنتیک، که در زمان داروین ناشناخته بود، برای درک شیوه کار این فرایند استفاده می شود. انشقاق همراه با تغییر را می توان به شکل تغییر در تکرر ژن‌ها توصیف کرد،

تغییری در نسبت یک ژن تغییر یافته در بین تمام شکل‌های احتمالی دیگر همان ژن. انتخاب طبیعی تولید مثل افتراقی است. با بیان دیگر، در یک محیط زیست یک شکل بیشتر از شکل‌های دیگر زادگان خود را به جا می‌گذارد. محیط زیست عامل انتخاب‌کننده است. داروین هیچ اطلاعی از منبع این تغییرات نداشت و هیچ راهی وجود نداشت تا او بفهمد که این تغییراتی را که او در آزمایش‌هایش بر روی پرورش جانوران مشاهده می‌کند اشتباه‌های شیمیایی، یا تغییرهای ناگهانی موروثی در یک ژن (جهش) هستند. به‌طور خلاصه تکامل عبارت است از انشقاق همراه با تغییر (تغییر در توالی ژن‌ها) که در اثر انتخاب طبیعی (تولیدمثل افتراقی) پیش می‌آید، و بر روی تغییراتی که در نتیجه جهش و عوامل دیگر ایجاد شده است اثر می‌گذارد، در حالی که محیط زیست کار انتخاب طبیعی را انجام می‌دهد.

#### ✓ الویس کاستلو

دکلن پتریک مک‌منس (به انگلیسی: Declan Patrick MacManus) که بیشتر به اسم الویس کاستلو شناخته می‌شود خواننده و ترانه‌نویس انگلیسی است. کاستلو به عنوان یکی از پیشگامان سبک پاب راک در اواسط دهه هفتاد به شهرت رسید و بعدها با موسیقی پانک راک و موج نو نیز همراهی کرد. موسیقی کاستلو به بسیاری از سبک‌های مختلف تقسیم شد؛ تا جایی که یکی از منتقدین او را «دانشنامه پاپ» که می‌تواند «دوباره گذشته را در شمایل خود نقش کند» معرفی کرده است.

#### ✓ جی - زی

شان کوری کارتر (به انگلیسی: Shawn Corey Carter) (زاده ۴ دسامبر ۱۹۶۹)، مشهور به جی-زی (به انگلیسی: Jay-Z) رپر و تاجر آمریکایی است. او یکی از پرفروش‌ترین موسیقیدانان طول تاریخ است، که بیش از ۱۰۰ میلیون ضبط از او به فروش رفته است، در حالی که ۲۱ جایزه گرمی برای موسیقی‌اش دریافت کرده است. ام تی وی در سال ۲۰۰۶ او را در رتبه «برترین رپر طول تاریخ» قرار داد. در سال ۲۰۱۷، فوربز ثروت او را ۸۱۰ میلیون دلار تخمین زد، که او را تبدیل به دومین هنرمند ثروتمند هیپ-هاپ تبدیل کرده است. جی-زی همیشه در جایگاه یکی از بهترین رپران تاریخ بوده است. همچنین، سه آلبوم از او در فهرست ۵۰۰ آلبوم برتر تمام اعصار رولینگ استون قرار گرفته است.

به‌عنوان یک تاجر و سرمایه‌گذار، جی-زی یکی از مالکان باشگاه ورزشی ۴۰/۴۰ نیویورک و همچنین سازنده کمپانی لباس روکاورز است. او رئیس سابق دف جم رکوردینگز و مؤسس مشترک کمپانی موسیقی «راک-ا-فلا» و مؤسس کمپانی «راک نیشن» می‌باشد. به‌عنوان یک هنرمند، او رکورد بیشترین تعداد

آلبوم‌های شماره ۱ در بیل‌بورد ۲۰۰ را با ۱۳ آلبوم در اختیار دارد. او همچنین دارای چهار شماره ۱ در بیل‌بورد هات ۱۰۰ است، که یکی از آن‌ها به‌عنوان هنرمند اصلی و سه آهنگ دیگر همراه با ماریا کری، بیانسه و آلیشا کیز می‌باشد.

همراه با موفقیت مالی و موسیقی عالی‌اش، جی-زی به خاطر کارهای نزع‌گونه همراه با دیگر رپرهای همانند جنگ موسیقی جی-زی و ناس شناخته می‌شود. جی-زی در ۱۱ دسامبر ۲۰۰۹ به عنوان ۱۰امین موفق‌ترین هنرمند دهه ۲۰۰۰ از طرف مجله بیل‌بورد انتخاب شد. همچنین ۵مین خواننده مرد تک برتر و ۴مین رپر برتر بعد از امینم، نلی و فیفتی سنت. همچنین وی در جایگاه ۸۸م عالی‌ترین هنرمندان تاریخ که توسط رولینگ استون تنظیم شده بود قرار گرفت. جی‌زی در آوریل ۲۰۰۸ همراه با خواننده آر اند بی، بیانسه ازدواج کرد. آن‌ها یک دختر با نام بلو آبیوی کارتر دارند که در ۷ ژانویه ۲۰۱۲ به دنیا آمد و در ۱۳ ژوئن ۲۰۱۷ نیز صاحب دو فرزند دوقلو به نام‌های سر کارتر (به انگلیسی: Sir Carter) و رومی (به انگلیسی: Rumi) شد.

- سال‌های اولیه

شاوون کارتر در بروکلین، نیویورک به دنیا آمد و در خانه‌های ماریا، که یک پروژه مسکن‌سازی در محله بدفورد-استایوسنت بروکلین بود بزرگ شد. جی‌زی و سه خواهر و برادرش پس از ترک پدر خانواده، ادنیز ریوز، توسط مادرشان بزرگ شدند. در ۳۳ سالگی جی‌زی، ادنیز را ملاقات کرد و او را بخشید. مدت کوتاهی بعد، در سال ۲۰۰۳، ریوز به دلیل نارسایی کبد درگذشت. او در اشعار خود مدعی است که در سال ۱۹۸۲ و در سن ۱۲ سالگی به‌شانه برادرش به خاطر دزدیدن جواهراتش شلیک کرده‌است. جی-زی در دبیرستان الی ویتنی در بروکلین همراه با رپر آینده، ای زد تا زمانی که دبیرستان تعطیل شد حضور داشت. پس از آن در دبیرستان فنی و حرفه‌ای جرج وستینگهاوس در مرکز بروکلین حضور داشت که با رپرهای و دوست‌های آینده خود نوتوریوس بی. آی. جی و باستا رایمز هم‌مدرسه‌ای شد. او همچنین در دبیرستان مرکزی ترنتون در ترنتون، نیوجرسی مشغول به تحصیل شد که فارغ‌التحصیل نشد. در یکی از آهنگ‌های او به این نکته اشاره کرد که به فروش کراک کوکائین مشغول بوده‌است. همچنین او گفته‌است که سه دفعه در طول زندگی‌اش تیر خورده‌است.

مطابق با گفته‌های مادرش، گلوریا کارتر، جی-زی در کودکی برادران و خواهرانش را شب با صدای طبل از میز آشپزخانه بیدار می‌کرد تا این‌که او برایش یک بوم‌باکس در روز تولدش خرید که علاقه‌اش به موسیقی را نشان بدهد. او در کودکی سبک آزاد را با نوشتن متن آهنگ‌ها و تقلید از خوانندگان بزرگ

موسیقی در همان زمان شروع کرد. در محله‌ش، کارتر با نام «جازی» شناخته می‌شد، نام خودمانی که در نهایت او آن را در حرفه موسیقی‌اش گسترش داد و به «جی-زی» تغییر داد. همچنین این نام خودمانی، ادای احترامی به مربی موسیقیش، جاز-او نیز است. در ۱۸ جولای ۲۰۱۳، او اعلام کرد که خط ربط بین نامش را پاک کرده و ترجیح می‌دهد با نام «جی زی» شناخته شود. جی-زی در چندین جنگ رپ در مقابل رپ‌هایی چون ال ال کول جی در اوایل دهه ۹۰ شرکت کرده و برنده شده بود که نقشه‌ای برای شروع کارهای آینده‌اش شده بود. او در سال ۱۹۹۴ اولین بار به مورد توجه عموم قرار گرفت که در آلبوم «بیگ ددی کین» ظاهر شد و در همین زمان به «بیگ ددیز هایپ من» یا کمکیار بیگ ددی معروف شد، اگرچه او توضیح داد که به‌طور رسمی کمکیار او نبوده‌است و او فقط به صورت کمی در استیج ظاهر می‌شد. اولین رپ رسمی او با نام «نمی‌توانم با آن بیایم» (به انگلیسی: I Can't Get With That) بود که بعدها موزیک ویدئویی برای آن ساخته شد.

#### - زندگی شخصی

جی-زی با خواننده آمریکایی آر اند بی، بیانسه ازدواج کرده‌است. در سال ۲۰۰۲، جی-زی و بیانسه برای آهنگ «۰۳' زیبا و کلاید» همکاری کردند. همچنین جی-زی در تک‌آهنگ پرترفدار «مجنون عشق» و همچنین آهنگ «آن گونه این را دوست داری» از اولین آلبوم بیانسه، به طرز خطرناکی عاشق، حضور داشت. در دومین آلبوم بیانسه، زادروز، جی-زی در آهنگ‌های پرترفدار سال ۲۰۰۶ یعنی «دژا وو» و «ترفیع تو» حضور پیدا کرد. در ویدئو آهنگ دوم، بیانسه به طرز خنده داری شروع به تقلید از ظاهر جی-زی می‌کند. این زوج معمولاً از گفتگو کردن درباره‌ی رابطه‌شان خودداری می‌کنند. بیانسه اظهار کرد که او باور دارد که عمومی نکردن گفتگو درباره‌ی روابطشان، به آن‌ها کمک شایانی کرده‌است. همچنین جی-زی در یک مقاله مجله پپیل گفت: «ما با روابطمان بازی نمی‌کنیم». آن‌ها به دور از توجه رسانه‌ها و عموم با یکدیگر قرار عاشقانه می‌گذاشتند و در آوریل ۲۰۰۸ با هم ازدواج کردند. در ۲۲ آوریل ۲۰۰۸ ازدواج آن‌ها به اطلاع عموم رسید. اما بیانسه انگشت عروسی ۵ میلیون دلاری خود را که توسط لورین شوارتز طراحی شده بود تا کنسرت فشن راکس که در ۵ سپتامبر ۲۰۰۸ برگزار شد رونمایی عمومی نکرد.

بیانسه و جی زی به عنوان قدرتمندترین زوج در لیست ۱۰۰ زوج با بیشترین نفوذ سال ۲۰۰۶ مجله تایم جای گرفتند. در ژانویه ۲۰۰۹ فوربز آن‌ها را با درآمد مجموع ۱۶۲ میلیون دلار به عنوان پردرآمدترین زوج هالیوود رده‌بندی کرد. همچنین سال بعد نیز با درآمد مجموع ۱۲۲ میلیون دلار در جایگاه اول لیست قرار گرفتند.



در مراسم جایزه ام‌تی‌وی ۲۰۱۱، مشخص شد که بیانسه باردار است و در ۷ ژانویه ۲۰۱۲، در بیمارستان لنوکس هیل نیویورک، او دختر خود را با نام بلو آیوی کارتر به دنیا آورد. در ۹ ژانویه ۲۰۱۲ جی‌زی ترانه «شکوه» را منتشر کرد، ترانه مخصوص برای فرزندشان که بر روی وب‌سایت اجتماعی‌اش قرار گرفت.

- آلبوم‌ها

جی‌زی دارای ۱۲ آلبوم استودیویی، ۴۶ تک‌آهنگ و ۴ آلبوم همکاری است.

### ✓ لودویگ فان بتهوون

لودویگ فان بتهوون (به آلمانی: Ludwig van Beethoven) (غسل تعمید در ۱۷ دسامبر ۱۷۷۰ - درگذشته ۲۶ مارس ۱۸۲۷)، موسیقی‌دان و آهنگ‌ساز اهل آلمان بود. وی شخصیتی مهم در انتقال بین دوره‌های کلاسیک و رمانتیک در موسیقی کلاسیک بود و یکی از بزرگترین آهنگسازان اروپایی به حساب می‌آید. زندگی حرفه‌ای او معمولاً به دوره‌های «اولیه»، «میانی» و «پایانی» تقسیم می‌شود. دوره «اولیه» معمولاً تا سال ۱۸۰۲ ادامه دارد، دوره «میانی» از سال ۱۸۰۲ تا ۱۸۱۲ و دوره «پایانی» از ۱۸۱۲ تا زمان مرگ وی در سال ۱۸۲۷ است. او در طول زندگی خود و در میان سایر آثار، نه سمفونی، پنج کنسرتو پیانو، یک کنسرتوی ویولن، سی و دو سونات پیانو، شانزده کوارتت زهی، دو مس و اپرای فیدلیو را خلق کرده‌است.

بتهوون در بن متولد شد. استعداد موسیقی‌اش در سنین کودکی آشکار بود، در ابتدا توسط پدرش یوهان فان بتهوون به سختی و فشرده آموزش داده می‌شود. وی بعداً توسط آهنگساز و رهبر ارکستر، کریستیان گوتلوب نیفه موسیقی آموخت که تحت نظارت او نخستین اثر خود، مجموعه‌ای از واریاسیون‌ها برای ساز شستی‌دار را در سال ۱۷۸۳ منتشر کرد. او توسط «مادر دوم» خود «هلن فان برونینگ» که فرزندان شوهرش را با آموزش پیانو و رفتار محبت‌آمیز، دوست می‌داشت، از زندگی خانگی ناکارآمد رهایی یافت و در سن ۲۱ سالگی، به وین نقل مکان کرد و در آن جا آموختن آهنگسازی را با یوزف هایدن ادامه داد. وی سپس به عنوان یک پیانیست چیره‌دست شهرت پیدا کرد و به‌زودی توسط «کارل آلویس، شاهزاده لیخنوفسکی» برای آهنگ‌سازی مورد حمایت قرار گرفت، که نتیجه آن ساخت سه «تریو پیانو اپوس ۱» (اولین کارهایی که او با اپوس نامگذاری کرد) در سال ۱۷۹۵ شد.

اولین اثر بزرگ ارکسترال بتهوون، سمفونی شماره ۱، در سال ۱۸۰۰ خلق شد؛ و در سال ۱۸۰۱، شش «کوارتت زهی، اپوس ۱۸» ساخت. ناشنوایی وی در این سال‌ها رو به وخامت می‌گذاشت، اما همچنان به



فعالیت‌اش ادامه داد و سمفونی‌های سوم و پنجم خود را به ترتیب در سال ۱۸۰۴ و ۱۸۰۸ منتشر کرد. کنسرتو ویولن در سال ۱۸۰۶ ساخته شد. وضعیت جسمانی وی تا سال ۱۸۱۱، با ناشنوایی تقریباً کامل، وخیم‌تر شد، و بتهوون از اجرای موسیقی و حضور در مجامع عمومی خودداری می‌کرد. آخرین کنسرتو پیانوی وی (شماره ۵ معروف به «امپراتور») در آن سال با اجرای اولیه توسط پیانیست معروف، آرشیدوک رودولف به نمایش درآمد.

بتهوون بعد از دور شدن از جامعه، بسیاری از تحسین‌برانگیزترین آثار خود مانند: سمفونی‌های بعدی، موسیقی مجلسی و سونات‌های پیانو را در این دوره تألیف کرد. تنها اپرای وی «فیدلیو»، که برای اولین بار در سال ۱۸۰۵ اجرا شده بود، سال ۱۸۱۴ در نسخه نهایی آن تجدید نظر شد، میسا سولمنیس را در سال‌های ۱۸۱۹-۱۸۲۳ ساخت، و آخرین سمفونی ساخته او، «سمفونی شماره ۹ (۱۸۲۴-۱۸۲۲)»، یکی از اولین نمونه‌های سمفونی با گروه کر است. آخرین کوارتت‌های زهی (۱۸۲۶-۱۸۲۵) از جمله دستاوردهای نهایی بتهوون است. وی سرانجام پس از چند ماه بیماری و بستری، در سال ۱۸۲۷ درگذشت. آثار بتهوون در همه سبک‌ها همچنان اصلی‌ترین رپرتوار موسیقی کلاسیک در نظر گرفته می‌شود. همچنین از او به‌عنوان کسی که رابطه دلدسرساز با معاصرانش داشته‌است، یاد می‌کنند.

#### - تاریخچه و زندگی اولیه

بتهوون در شهر بن آلمان متولد شد. پدرش، یوهان فان بتهوون یک موسیقیدان از شهر مشلان در ایالت «دوشی برابانت» اتریش (منطقه ولامس کنونی) و مادرش ماریا ماگدالنا کوریش فان بتهوون بود. پدر بزرگ پدری‌اش لودویگ فان بتهوون (۱۷۱۲-۱۷۷۳)، در سال ۱۷۳۳ از فلاندر به بن نقل مکان کرده بود. لودویگ (پدر بزرگ) به عنوان خواننده باس در دربار «کلمنز اوگست» (الکتور کلن)، اسقف اعظم و برگزیده الکتور کلن، مشغول به کار بود، سرانجام در سال ۱۷۶۱ به‌عنوان کاپل‌مایستر (مدیر موسیقی) منصوب و پس از آن نوازنده برجسته‌ای در بن شد. پرتراهی که در آخر عمر سفارش داده و در اتاق وی قرار گرفته، از نوه‌اش (بتهوون) به عنوان استعدادی از میراث موسیقی خود به نمایش گذاشته بود. لودویگ یک پسر به نام یوهان داشت که در همان مؤسسه موسیقی به عنوان خواننده تنور کار می‌کرد و برای تکمیل درآمد خود به او ساز شستی‌دار و ویولن آموزش می‌داد. یوهان در سال ۱۷۶۷ با ماریا ماگدالنا کوریش ازدواج کرد. او دختر «هاینریش کیویچ» (۱۷۰۱-۱۷۵۱)، سرآشپز در دربار اسقف اعظم «کلیسای تریر» بود. بتهوون از حاصل این ازدواج، در بن متولد شد. هیچ سابقه معتبری از تاریخ تولد وی در دست نیست. با این حال، ثبت نام وی از غسل تعمید، در مدارک یک کلیسای کاتولیک در ۱۷ دسامبر ۱۷۷۰، بر جای

مانده‌است. از آنجایی که فرزندان آن دوره به‌طور سنتی روز بعد از تولد در کشور کاتولیک «راین» غسل تعمید می‌شدند، مشخص است که خانوادهٔ بتهوون و معلمشان یوهان آلبرشتسنبرگر، روز تولد او را در ۱۶ دسامبر جشن گرفته‌اند. اکثر محققان ۱۶ دسامبر ۱۷۷۰ را به عنوان تاریخ تولد او پذیرفته‌اند. این خانواده صاحب هفت فرزند شد که چهار تن از آنان در کودکی درگذشتند. آنان که باقی ماندند عبارت بودند از سه برادر به نام‌های «لودویگ»، کاسپار کارل (۱۷۷۴-۱۸۱۵) و «نیکولوس یوهان» (۱۷۷۶-۱۸۴۸).

اولین معلم موسیقی بتهوون پدرش بود. وی بعدها معلمان محلی دیگری نیز داشت: «ژیل ون دن ایدن» (نوازنده ارگ دربار، وفات ۱۷۸۲)، «توبیاس فردریش پفیفر» (یک دوست خانوادگی که شهریه آموزش ساز شستی‌دار او را پرداخت می‌کرد)، و «فرانتس روانتس» (از بستگانی که او را در نواختن ویولن و ویولا راهنمایی می‌کرد). از ابتدا روش تدریس بتهوون که از پنج سالگی‌اش شروع شد، سخت و شدید بود و اغلب او را به گریه می‌انداخت. دخالت و بی‌خوابی‌های استادش «پفیفر»، باعث می‌شد در اواخر شب جلسات نامنظمی برگزار کند و بتهوون جوان از تختخوابش به طرف ساز کشیده می‌شد. استعداد موسیقی او در سنین جوانی آشکار بود. یوهان با آگاهی از موفقیت‌های لئوپلد موتسارت در این زمینه به همراه پسرش ولفگانگ آمادئوس موتسارت و دخترش ماریا آنا موتسارت، کوشش کرد تا پسرش را به عنوان یک کودک نابغه معرفی کند، و ادعا کرد که بتهوون در اولین اجرای عمومی‌اش در مارس ۱۷۷۸، شش ساله (او هفت ساله بود) بوده که نام وی روی پوسترها قرار گرفته است.

بن ۱۷۹۲ - ۱۷۸۰

مدتی پس از سال ۱۷۷۹، بتهوون تحصیلات خود را با مهمترین معلم خود در بن، کریستیان گوتلوب نیفه، که در آن سال به عنوان نوازندهٔ ارگ دربار معرفی شده بود، آغاز کرد. «نیفه» آهنگسازی را به او آموخت و تا مارس ۱۷۸۳ به او کمک کرد تا اولین اثر خود را با نام «واریاسیون‌ها روی ساز شستی‌دار، وو ۶۳»، نوشته و منتشر کند. (کارهای اولیه و بدون شماره بتهوون امروزه با عنوان «Woo» ذکر شده‌است، و بدون شمارهٔ اپوس است). بتهوون خیلی زود با «نیفه» به عنوان دستیار ارگ‌نواز، در ابتدا بدون دستمزد (۱۷۸۱)، و سپس به عنوان یک کارمند حقوق‌بگیر (۱۷۸۴) دربار که توسط کاپل‌مایستر و رهبر ارکستر آندره‌آ لوکزی اداره می‌شد، شروع به کار کرد؛ که حاصل آن سه سونات پیانوی نخستین وی است، و گاه به دلیل اهدا به «ماکسیمیلیان فردریش» (۱۷۰۸-۱۷۸۴) از امرای انتخابگر، به این عنوان (انتخابگر) نیز شناخته می‌شود، این کار در سال ۱۷۸۳ منتشر شد.

جانشین «ماکسیمیلیان فردریش» به عنوان منتخب بن، ماکسیمیلیان فرانتس، جوان‌ترین فرزند ملکه

اتریش، ماریا ترزا بود و او تغییرات چشمگیری را در بن انجام داد. وی با تکرار تغییراتی که در وین توسط برادرش یوزف دوم انجام شده بود، اصلاحاتی را مبتنی بر فلسفه روشنگری و افزایش حمایت از آموزش و هنر ارائه داد. بتهوون نوجوان تقریباً یا مطمئناً تحت تأثیر این تغییرات بود. او همچنین ممکن است در این زمان تحت تأثیر ایده‌های برجسته در فراماسونری باشد، زیرا «نیفه» و دیگرانی که در اطراف بتهوون بودند، اعضای بخش محلی انجمن ایلومیناتی بودند. «نیفه» مستقیم از بتهوون حمایت می‌کرد و او را به عنوان ارگ‌نواز اول دربار منصوب کرد.

بتهوون در دسامبر ۱۷۸۶، برای اولین بار با هزینه کارفرمای خود به وین سفر کرد، ظاهراً به امید آموزش موسیقی از موتزارت بوده‌است. جزئیات رابطه آن‌ها نامشخص است، از جمله این که آیا آن‌ها واقعاً ملاقات داشته‌اند. بتهوون در مه ۱۷۸۷، با آگاهی از اینکه مادرش بیمار است، سریعاً به بن بازگشت. مادرش پس از مدت کوتاهی درگذشت و اعتیاد الکلی پدرش عمیق‌تر شد. در نتیجه وی مسئولیت مراقبت از دو برادر کوچک‌تر خود را به عهده گرفت و پنج سال دیگر در بن اقامت گزید.

او در این سال‌ها به چند نفر معرفی شد که در زندگی‌اش اهمیت داشتند. فرانتس گرهارد و گلر، دانشجوی جوان پزشکی، وی را با خانواده «فان برونینگ» (یکی از دختران «برونینگ» در نهایت با «وگلر» ازدواج کرد) معرفی کرد. او غالباً از خانه «فان برونینگ» دیدن می‌کرد، جایی که به برخی از کودکان پیانو آموزش می‌داد. در آن‌جا با ادبیات آلمانی و کلاسیک آشنا شد. محیط خانوادگی «فان برونینگ» آرام‌بخش‌تر از خانه خودش بود، که به‌طور فزاینده‌ای زوال پدرش در آن حاکم بود. وی همچنین مورد توجه گنت «فردیناند فان والدشتاین» قرار گرفت که در دوره اقامت بتهوون در بن، به عنوان دوست و پشتیبان مالی‌اش محسوب می‌شد.

در سال ۱۷۸۹ پدر بتهوون بالاجبار از خدمت در دربار بازنشسته شد. بتهوون با نوازندگی ویولا در ارکستر دربار، کمک بیشتری در کسب درآمد برای خانواده کرد. او در آنجا با انواع اپرا از جمله سه مورد از «موتزارت» که این دوره در ارکستر دربار اجرا می‌شدند، آشنا شد. وی همچنین با آنتونین رایشا، آهنگساز، نوازنده فلوت و ویولون که تقریباً هم سن خودش بود، آشنا شد. «رایشا» خواهرزاده «یوزف ریپچا» رهبر ارکستر دربار بود.

از سال ۱۷۹۰ تا ۱۷۹۲، او تعدادی اثر (که هیچ‌کدام در آن زمان منتشر نشده بودند) را تألیف کرد که نشان دهنده دامنه و بلوغ رو به رشد بتهوون است. موسیقی‌شناسان تمی شبیه به سمفونی سوم را در مجموعه‌ای از واریاسیون‌های نوشته شده در سال ۱۷۹۱ شناسایی کرده‌اند. احتمالاً به توصیه «نیفه» بود

که بتهوون اولین حق‌الزحمه‌های خود را دریافت کرد. مقامات شهرداری در بن مأمور شده بودند که به مناسبت وفات یوزف دوم در سال ۱۷۹۰ و الحاق متعاقب آن برای لئوپولد دوم به عنوان امپراتوری روم مقدس، قطعه کانتات سفارش دهند. بتهوون دو «کانتات» برای امپراتور ساخت که هرگز در آن زمان اجرا نشدند و تا دهه ۱۸۸۰ از بین رفتند. آنها به نظر برامس، کاملاً مشخص «طریق و طریق بتهوون» بودند و به عنوان پیام‌آوری از این سبک بودند که موسیقی او را از سنت کلاسیک متمایز می‌کرد. بتهوون احتمالاً برای اولین بار در اواخر سال ۱۷۹۰ (حدود کریسمس)، هنگامی که یوزف هایدن در راه سفر به لندن در بن توقف می‌کند، به وی معرفی شد. یک سال و نیم بعد در ژوئیه سال ۱۷۹۲، آن‌ها در هنگام بازگشت هایدن از لندن به وین، در زمانی که بتهوون در ارکستر «رودوت در گودسبرگ» نوازندگی می‌کرد، در بن دیدار کردند. احتمالاً در آن زمان تمهیداتی برای تحصیل بتهوون نزد استاد قدیمی انجام گرفته است.

وین ۱۸۰۲ - ۱۷۹۲

نوامبر ۱۷۹۲، بتهوون در پی شایعاتی درباره جنگ ائتلاف اول، بن را به مقصد وین ترک کرد. او اندکی پس از ورودش فهمید که پدرش در گذشته است. موتسارت نیز اخیراً در گذشته بود. گنت «والدستین»، در یادداشت خداحافظی خود با بتهوون، نوشت: «با تلاش و کوشش بی‌وقفه روح موتسارت را از طریق دست‌های هایدن دریافت خواهید کرد». بتهوون طی سال‌های بعدی، به احساسات گسترده‌ای مبنی بر این‌که او جانشین موتسارت است، با مطالعه روی کارهای آن استاد و نوشتن آثار با طعم کاملاً مشخص موتزرتی، به این تشویق‌ها پاسخ داد.

بتهوون تصمیم نداشت که بلافاصله موقعیت خود را به عنوان آهنگساز تثبیت کند، بلکه وقت خود را به مطالعه و اجرای موسیقی گذراند. تحت نظر هایدن آموزش دید، و به دنبال تسلط بر کنترپوان بود. وی همچنین نزد ایگناتس شوپانتسیگ ویولون می‌آموخت. همچنین در اوایل این دوره، به دریافت دروس آموزشی گاه‌به‌گاه از آنتونیو سالییری می‌پرداخت که در درجه اول با سبک و ترکیب آواز ایتالیایی آشنا شود. این رابطه حداقل تا ۱۸۰۲ و احتمالاً تا اواخر سال ۱۸۰۹ ادامه داشت. با عزیمت هایدن به انگلستان در سال ۱۷۹۴، انتظار می‌رفت انتخاب بتهوون، بازگشت به خانه خود در بن باشد. او در عوض تصمیم گرفت که در وین بماند و آموزش خود را در کنار یوهان آلبرشتس برگر و سایر معلمان ادامه دهد. در هر صورت تا این زمان باید برای کارفرمای او روشن شده باشد که بن نیز مانند اکتبر ۱۷۹۴ توسط فرانسوی‌ها سقوط کند، و به‌طور یقین برای بتهوون که هیچگونه دستمزدی دریافت نمی‌کرد، ضرورت و الزامی برای بازگشت نبود. با این حال، تعدادی از اشراف وین توانایی او را به رسمیت شناختند و از وی حمایت مالی

نیز کردند، از جمله شاهزاده «جوزف فرانتس فون لوبکوویتس»، «کارل آلویس، شاهزاده لیخنوفسکی» و بارون «گتفرید فان سویتن».

تا سال ۱۷۹۳، وی به عنوان بداهه‌نواز در تالارهای تأسیس شده توسط اشراف نوازندگی می‌کرد، و اغلب آثار یوهان سباستیان باخ، شامل: پرلود، فوگ و کلاویه خوش‌آهنگ را اجرا می‌کرد. دوست وی «نیکولوس سیمروک» شروع به انتشار آثار او کرده بود. اعتقاد بر این است که اولین انتشار یافته‌ها مجموعه‌ای از واریاسیون‌ها است. تا سال ۱۷۹۳، او شهرت خود را در وین به عنوان یک نوازندهٔ چیره‌دست پیانو تثبیت کرده بود، اما ظاهراً از انتشار آثارش خودداری می‌کرد تا بتواند با ظهورِ نهایی آن‌ها، تأثیر بیشتری بگذارد. در مارس ۱۷۹۵، اولین اجرای عمومی بتهوون در وین بود، کنسرتی که در آن نخستین بار یکی از کنسرتو پیانوهای خود را اجرا کرد. مشخص نیست که آیا این کنسرتو پیانو شماره ۱ بوده یا کنسرتو پیانو شماره ۲. مدارک مستند نامشخص است و هر دو کنسرتو در وضعیت تقریباً مشابهی قرار داشتند (که برای چندین سال کامل نبود و منتشر نشده بود). اندکی پس از این اجرا، او ترتیب انتشار اولین آهنگ‌های خود را با یک شماره به نام اپوس اختصاص داده‌است، سه تریوی پیانو، که این آثار را به حامی خود شاهزاده «لیخنوفسکی» اهدا کرد و دارای موفقیت مالی برایش بود که این سود برای بتهوون، تقریباً برای تأمین هزینه‌های زندگی یک سالِ او کافی بود.

بتهوون شش کوارتت زهی اول خود را (اپوس ۱۸) بین سال‌های ۱۷۹۸ و ۱۸۰۰ (به سفارش و اهدا شده به «شاهزاده لوبکوویتس») ساخت و در سال ۱۸۰۱ منتشر شدند. اجرای اولیه در سال‌های ۱۸۰۰ و ۱۸۰۳، با نخستین سمفونی‌های اول و دوم همراه بود. وی به عنوان یکی از مهم‌ترین نسلِ آهنگسازان جوانِ کشور، پس از هایدن و موتزارت شناخته شد. او همچنان به نوشتن در فرم‌های دیگر ادامه داد، سونات‌های پیانویی را که می‌ساخت مانند «پاتتیک، اپوس، ۱۳»، به‌طور گسترده‌ای شناخته شد، که «باری کوپر» آن را «فراتر از آثار قبلی، توانایی شخصیت، عمق احساسات، سطح اصالت و مهارت در موتیف و تنالیت» از طرف بتهوون دانست. وی همچنین «سپتت، اپوس ۲۰» خود را در سال ۱۷۹۹ به پایان برد که یکی از آثار محبوبِ او در طول عمرش بود.

در دوم آوریل ۱۸۰۰، وی برای نخستین بار سمفونی اول خود را در سالن بورگ‌تئاتر، همراه با رپرتوار گسترده‌ای از آثار هایدن و موتزارت، همچنین سپتت و یکی از کنسرتوهای پیانو (سه اثر بعدی همه منتشر نشده‌اند) را به اجرا گذاشت. این کنسرتو که مجلهٔ آلمانی «روزنامه عمومی موسیقی»، آن را «جالب‌ترین کنسرتو در مدت زمانی طولانی» توصیف کرده بود. این کنسرتو بدون اشکال هم نبود، یکی از انتقادات

این بود که «نوازندگان به خود زحمت ندادند که به تکنواز توجه کنند». موتسارت و هایدن تأثیرگذاری غیرقابل انکار در کار بتهوون داشتند. به عنوان مثال گفته می‌شود که کوئینتت برای پیانو و سازهای بادی بتهوون شباهت بسیار خوبی با کوئینتت برای پیانو و سازهای بادی موتسارت با همان تنظیمات دارد، اما ملودی‌های بتهوون، «بسط و گسترش» موسیقی، استفاده از مدولاسیون، بافت و توصیف احساسات، و همه این روش‌ها، سبک او را از موتسارت جدا کرده و تأثیر برخی از کارهای اولیه خودش را که برای اولین بار منتشر شده بود، افزایش داد. در اواخر سال ۱۸۰۰، بتهوون و آثار قبلی‌اش مورد توجه حامیان بتهوون و ناشران موسیقی قرار گرفت.

بتهوون در ماه مه ۱۷۹۹، به دختران «آنا برونسویک» (گنتس مجارستان)، ساز پیانو آموزش می‌داد. در این مدت، او عاشق دختر کوچک‌تر یوزفینه برونسویک شد. در میان سایر دانش آموزانش، از سال ۱۸۰۱ تا ۱۸۰۵، فردیناند ریس را آموزش داد که به آهنگساز تبدیل شد و بعدها در مورد روابطشان خاطرات نوشت. کارل چرنی جوان، که بعد از آن معلم موسیقی مشهوری شد، از سال ۱۸۰۱ تا ۱۸۰۳ با بتهوون تحصیل کرد. در اواخر سال ۱۸۰۱، او از طریق خانواده «برونسویک» با یک گنتس جوان به نام جولیتا گویچاردی آشنا شد. وی نوامبر ۱۸۰۱، در نامه‌ای به دوست خود فرانتس گرهارد وگلر، از عشق خود به «جولی» اشاره می‌کند، اما اختلاف طبقاتی را مانع از این می‌داند که موضوع را دنبال کند. وی بعدها سونات پیانو شماره ۱۴ را به او اهدا کرد که امروزه معمولاً با نام «سونات مهتاب» شناخته می‌شود.

وی در بهار سال ۱۸۰۱، ساخت یک باله به نام «آفریدگان پرومئوس»، را به پایان رساند. این اثر اجراهای بی‌شماری را در سال ۱۸۰۱ و ۱۸۰۲ به دست آورد، و با عجله به انتشار یک تنظیم پیانویی پرداخت تا از محبوبیت اولیه این اثر بهره ببرد. در بهار سال ۱۸۰۲، سمفونی شماره ۲ را تکمیل کرد و برای اجرا در کنسرتی که لغو شده بود، در نظر گرفت. این سمفونی به جای تعهدی بود که از یک کنسرت لغو شده به وجود آمده بود و پنجم آوریل ۱۸۰۳ در «تئاتر ان د وین» برای نخستین بار به اجرا درآمد. در آن کنسرت، کنسرتو پیانو شماره ۳ و قطعه اورتوریوی «مسیح بر کوه زیتون» نیز اجرا گردید. واکنش‌ها درهم آمیخته بود اما کنسرت موفقیت مالی داشت، و او توانست سه برابر هزینه یک بلیط معمولی را مطالبه کند.

روابط تجاری بتهوون با ناشران نیز در سال ۱۸۰۲، هنگامی که برادرش کاسپار که پیش از این به طور اتفاقی به او کمک کرده بود، بهبود پیدا کرد، و شروع به ایفای نقش یک بزرگ‌تر در مدیریت امور وی کرد. کاسپار علاوه بر مذاکره در مورد قیمت‌های بالاتر برای آثاری که اخیراً ساخته شده‌است، فروش برخی

از آهنگ‌های منتشر نشده قبلی وی را نیز آغاز کرد و او را (بر خلاف ترجیح بتهوون) تشویق کرد که همچنین آهنگ‌سازی و رهنویسی از آثار محبوب خود را برای سایر سازهای ترکیبی تنظیم کند. بتهوون به این درخواست‌ها پاسخ مثبت داد، زیرا او نتوانست مانع از فعالیت ناشران دیگر برای انجام تنظیم‌های مشابه آثار او شود. بتهوون در هنگام نزول تدریجی شنوایی‌اش، با شکل شدیدی از وزوز گوش روبه‌رو می‌شود که مانع شنیدنش می‌شد. در اوایل سال ۱۸۰۱، وی برای دوستانی که علائم و مشکلاتی را که در هر دو شرایط حرفه‌ای و اجتماعی برایش ایجاد شده بود، نامه نوشت (گرچه احتمالاً برخی از نزدیکان وی قبلاً از این مشکلات آگاه بودند). به هر روی، علت ناشنوایی وی ناشناخته مانده‌است، اما با گمانه‌زنی‌های مختلفی به بیماری‌هایی مانند: تیفوس، خود ایمنی، لوپوس و حتی عادت وی در غوطه‌ور کردن سرش در آب سرد برای بیدار ماندن نسبت داده شده‌است. بیماری پاژه نیز یکی دیگر از دلایل احتمالی ناشنوایی وی ذکر شده‌است.

۱۸۱۲ - ۱۸۰۲

وی به توصیه پزشک خود از آوریل تا اکتبر ۱۸۰۲ به یک شهر کوچک اتریش «هایلیگنشتاد»، در خارج از وین، سفر کرد تا تلاش کند خود را با شرایط جدید وفق دهد. در آنجا او تصمیم می‌گیرد که نامه‌ای به برادران خود بنویسد که به وصیت‌نامه هایلیگنشتات معروف گشت. در این نامه وی به وضوح افکار خودکشی و تصمیم به متوقف کردن زندگی خود را به دلیل ناشنوایی ثبت می‌کند. کم‌شنوایی او مانعی برای آهنگ‌سازی‌اش نمی‌شود، اما نوازندگی در کنسرت‌ها، یک منبع درآمد سودآوری بود که به‌طور فزاینده‌ای برایش دشوار می‌شد. پس از تلاش ناموفق در سال ۱۸۱۱ برای اجرای کنسرتو پیانو شماره ۵، که شرح آن در خاطرات کارل چرنی نوشته شده‌است، او دیگر در ملاء عام موسیقی اجرا نکرد، تا این که رهبری اولین اجرای سمفونی نهم در سال ۱۸۲۴ را به عهده گرفت که این امر مشکلاتی در علامت‌دادن وی به نوازندگان ایجاد کرد و باعث نگرانی رهبر دیگر این کنسرت، «مایکل اوملاوف» شد.

بازگشت وی به وین از «هایلیگنشتاد»، با تغییر در سبک ویژه‌ای از موسیقی همراه شد و این زمان به عنوان آغاز «دوره میانی» یا «قهرمانانه» وی معرفی شده‌است. طبق روایت «کارل چرنی»، بتهوون گفت: «من از کارهایی که تاکنون انجام داده‌ام راضی نیستم. از این پس قصد دارم راهی جدید را طی کنم». این مرحله «قهرمانانه» در بسیاری کارهای خیلی خاص تنظیم شده‌است که روی یک گام بزرگ است. اولین کار بزرگ و استفاده از این سبک جدید سمفونی سوم در می بمل ماژور، معروف به اروئیکا بود. این اثر طولانی‌تر و بزرگتر از هر سمفونی قبل از آن بود. هنگامی که در اوایل سال ۱۸۰۵ به اجرا درآمد، با



استقبال کمی روبرو شد. تعدادی از شنوندگان به طولانی‌بودن آن اعتراض کردند یا ساختار آن را اشتباه درک می‌کردند، در حالی که برخی دیگر آن را شاهکار می‌دانستند. بعضی از آثار دوره میانی بتهوون متأثر از هایدن و موتزارت بوده‌است. سمفونی شماره ۸، «کوارتت‌های رازوموفسکی، اپوس ۵۹»، سونات پیانو شماره ۲۱، سونات پیانو شماره ۲۳، «مسیح بر کوه زیتون»، کنسرتو ویولون، اپرای فیدلیو و بسیاری از آثار دیگر، تحت تأثیر این دو آهنگساز بوده‌است.

در این مدت درآمد وی از چاپ و اجرای کارهایش، و از طرفدارانش که برای او اجراهای خصوصی و نسخه‌هایی از آثاری را که برای یک دوره انحصاری قبل از انتشار منتشر کرده بودند، حاصل شده‌است. برخی از حامیان اولیه وی، از جمله «شاهزاده لوبکوویتس» و پرنس «لیخنوفسکی»، علاوه بر راه‌اندازی کارها و خریدن آثار منتشر شده، به وی دستمزد سالیانه نیز پرداخت می‌کردند.

شاید مهم‌ترین حامی اشرافی وی، آرشیدوک رودولف جوانترین فرزند امپراتور لئوپولد دوم بود که در سال ۱۸۰۳ یا ۱۸۰۴ شروع به آموختن پیانو و آهنگسازی نزد وی کرد. روحانی کاردینال و آهنگساز با هم دوست شدند و جلسات آن‌ها تا سال ۱۸۲۴ ادامه یافت. بتهوون ۱۴ اثر خود از جمله «تریو پیانو، اپوس ۹۷» (۱۸۱۱) و میسا سولمنیس (۱۸۲۳) را به «رودولف» اهدا کرد.

در اوایل سال ۱۸۰۴، با تغییر مدیریت در «تئاتر ان د وین»، جایگاه بتهوون در آن مکان پایان یافت. او مجبور شد به همراه دوستش «استفان فان برونینگ» به‌طور موقت به حومه وین سفر کند. این سفر برای مدت زمانی موجب کندی کار بر روی اپرای «فیدلیو» شد که بزرگترین کار او محسوب می‌شد. اجرای این اثر مجدداً توسط اداره سانسور اتریش به تأخیر افتاد و سرانجام در نوامبر ۱۸۰۵ در خانه‌هایی که به دلیل جنگ ائتلاف سوم و اشغال شهر توسط فرانسه تقریباً خالی از سکنه بودند، اجرا شد. این کنسرت علاوه بر اینکه یک شکست اقتصادی محسوب شد، نسخه «فیدلیو» نیز یک شکست اساسی بود و بتهوون شروع به تجدیدنظر در آن کرد.

در پاییز سال ۱۸۰۸، پس از رد تقاضا برای یک شغل در تئاتر سلطنتی، وی پیشنهادی را از برادر ناپلئون بناپارت، «جخومه بناپارت» و سپس پادشاهی وستفاليا دریافت کرد، تا بتواند دستمزد خوبی دریافت کند. سمت او به عنوان کاپل‌مایستر در دربار کاسل بود. برای ترغیب بتهوون به ماندن در وین، «شاهزاده کینسکی»، «آرشیدوک رودولف» و «شاهزاده جوزف فرانتس فون لوبکوویتس» به نیابت از دوستان آهنگساز، قول دادند که مستمری (۴۰۰۰ فلورین) را در سال به او پرداخت کنند. تنها «آرشیدوک رودولف» سهم خود را از این حقوق در تاریخ توافق شده پرداخت کرد. «کینسکی» که بلافاصله به نظام



وظیفه فراخوانده شده بود، کمکی نکرد و خیلی زود پس از افتادن از اسب خود درگذشت. «لوبکوویتس» در سپتامبر ۱۸۱۱ پرداخت خود را متوقف کرد و هیچ جانشینی هم برای ادامه حمایت پیدا نشد. بتهوون پس از ۱۸۱۵، بیشتر به فروش حق تألیف آثار خود و مستمری کم، متکی شد. در ماه مه ۱۸۰۹، هنگامی که نیروهای مهاجم ناپلئون وین را به توپ بسته بودند، به گفته فردیناند ریس، بتهوون بسیار نگران این بود که این سروصدا آنچه را که از شنوایی او باقی مانده بود نابود کند، به همین جهت در زیرزمین خانه برادرش پنهان می‌شد و گوش‌هایش را با بالش می‌پوشانید. آثار دوران میانی بتهوون، جایگاه او را به عنوان یک استاد تثبیت کرد. سال ۱۸۱۰، در یک بررسی از کارهای وی که توسط ارنست هوفمان انجام گرفت، همراه با هایدن و موتزارت از او به عنوان یکی از سه آهنگساز بزرگ موسیقی رمانتیک یاد شد. «هافمن» سمفونی شماره ۵ وی را «یکی از مهم‌ترین آثار عصر» نامید.

در بهار ۱۸۱۱ وی به شدت دچار بیماری، سردرد و تب شدید شد. به توصیه پزشک، شش هفته را در آبگرم شهر تپلیتسه در بوهم گذراند. زمستان بعدی نیز که مشغول کار روی سمفونی هفتم بود، دوباره بیمار شد و پزشک وی دستور داد تابستان سال ۱۸۱۲ را در آبگرم «تپلیتسه» بگذراند. مسلم شده است که او هنگام اقامت در «تپلیتسه»، اقدام به نوشتن نامه‌ای عاشقانه با عنوان «معشوقه جاودانی» نموده است. هویت گیرنده نامه مدتی طولانی مورد بحث بوده است. کاندیداها شامل: ترزه مالفاتی، یوزفینه برونسویک، «آنا ماریا آوردی» و «آنتونی برنتانو» می‌شوند. بتهوون در «تپلیتسه» با گوته که مایل بود با او آشنا شود، ملاقات کرد. این دیدار خوشایند هیچ‌کدام از دو طرف نبود. بتهوون نبوغ او را تحسین می‌کرد ولی گوته اخلاق تند و رفتار بتهوون را نمی‌پسندید. گوته هیچ‌گاه در باره آثار بتهوون اظهار نظر نکرد و در عین حال مخالفتی هم از خود بروز نداد. وی اعتقاد داشت که موسیقی بتهوون هیجان زیادی دارد و ممکن است آرامش او را که طی سالیان دراز و با رنج به دست آورده بود، برهم زند. مندلسون می‌نویسد: گوته ابتدا نمی‌خواست که اثری از بتهوون بشنود، اما بالاخره مجبور شد که به آن تن دردهد و موومان اول سمفونی شماره پنج را بشنود. این آهنگ به شدت در او تاثیر کرد ولی گوته نمی‌خواست که هیجانش نمایان شود و گفت: «این آهنگ هیچ تاثیری ندارد جز این که فقط شخص را به تعجب می‌اندازد» کمی بعد گفت: «این آهنگ پر عظمت و شگفتانگیز بود، گویی تمام بنای ساختمان می‌خواست فرو بریزد».

بر خلاف گوته، بتهوون هیچ‌گاه در خدمت اشراف وین نبود و بر این اعتقاد بود که «هنرمندان به اندازه اشراف قابل احترام‌اند». در یکی از روزهای ملاقات گوته با بتهوون در سال ۱۸۱۲، چنین نقل می‌کنند: «روزی گوته و بتهوون در کوچه‌های وین در حال قدم‌زدن بودند. جمعی از اشراف‌زادگان وینی از مقابل

آن دو در حال عبور از همان کوچه بودند. گوته به بتهوون اشاره می‌کند که بهتر است کناری بروند و به اشراف‌زادگان اجازه عبور دهند. بتهوون با عصبانیت می‌گوید که «ارزش هنرمند بیشتر از اشراف است. آن‌ها باید کنار روند و به ما احترام بگذارند». گوته بتهوون را رها می‌کند و در گوشه‌ای منتظر می‌ماند تا اشراف‌زادگان عبور کنند. کلاهش را نیز به نشانه احترام برمی‌دارد و گردنش را نیز خم می‌کند. بتهوون با همان آهنگ به راهش ادامه می‌دهد. اشراف‌زادگان با دیدن بتهوون کنار می‌روند و راه را برای عبور وی باز کرده و به وی ادای احترام می‌کنند. بتهوون هم از میان آن‌ها عبور می‌کند و فقط کلاهش را به نشانه احترام کمی با دست بالا می‌برد. در انتهای دیگر کوچه منتظر گوته می‌شود تا پس از عبور اشراف‌زاده‌ها به وی بپیوندد. وی در اواخر اکتبر سال ۱۸۱۲، با برادرش «نیکولاوس یوهان» دیدار کرد. وی آرزو داشت که یوهان به زندگی مشترک با «ترزه اوبرمایر»، زنی که قبلاً فرزند نامشروع داشته، پایان دهد. ولی قادر به متقاعد کردن یوهان برای پایان دادن به این روابط نبود و از مقامات محلی و مذهبی درخواست وساطت کرد. اما سرانجام یوهان و ترزه در ۹ نوامبر با هم ازدواج کردند.

۱۸۲۲ - ۱۸۱۳

در اوایل سال ۱۸۱۳، ظاهراً بتهوون دوره عاطفی سختی را پشت سر گذاشت و فعالیت آهنگسازی او کاهش یافت. ظاهر شخصی وی مانند: نظم و ظرافت، رفتارهای عمومی در بین مردم (به‌خصوص هنگام صرف غذا) تخریب شد. او از برادرش (که از بیماری سل رنج می‌برد) و خانواده اش مراقبت کرد، زحمت و هزینه‌ای که اظهار می‌داشت او را بی‌پناه گذاشته‌است.

در ژوئن ۱۸۱۳، پس از ایجاد ائتلافی توسط نیروهای تحت رهبری آرتور ولزلی و خبری مبنی بر شکست نیروهای ناپلئون در شهر بیتوریا، بتهوون را تحریک کرد تا سمفونی نبرد معروف به «پیروزی ولینگتون» را بنویسد. این اثر نخستین بار در ۸ دسامبر به همراه هفتمین سمفونی وی در یک کنسرت خیریه برای قربانیان جنگ اجرا شد. اجرای این اثر مورد استقبال قرار گرفت و محبوب شد، احتمالاً به دلیل روش برنامه‌نویسی آن بوده که سرگرم‌کننده و آسان برای درک بود. این برنامه اجراهای مکرری در کنسرت‌های ژانویه و فوریه ۱۸۱۴ داشت. محبوبیت تجدید شده بتهوون منجر به تقاضای احیای «اپرای فیدلیو» شد که سومین نسخه اصلاح شده در افتتاحیه ژوئیه، با استقبال خوبی روبرو شد.

در تابستان ۱۸۱۴، بتهوون برای اولین بار و پس از پنج سال کم‌کاری یک سونات پیانو (شماره ۲۷، اپوس ۹۰) را آهنگسازی کرد. این اثر به سبک قابل توجهی نسبت به سونات‌های قبلی او رمانتیک بود. وی همچنین مانند بسیاری از آهنگسازانی بود که موسیقی را به صورت وطن‌پرستانه برای سرگرمی بسیاری

از سران دولت و دیپلمات‌هایی که به کنگره وین که از نوامبر ۱۸۱۴ آغاز شده بود، موسیقی می‌ساخت. مجموعه قطعات «به عزیزان دور، اپوس ۹۸» و مجموعه فوق‌العاده قطعات دوم با شعر «امیدواری، اپوس ۹۴» (۱۸۱۵)، در مقایسه با اولین تنظیم آن در سال ۱۸۰۵ (هدیه‌ای برای یوزفینه برونسویک)، «خیلی دراماتیک‌تر ... و تمام روح این اثر، صحنه‌پرایی» است.

بین سال‌های ۱۸۱۵ و ۱۸۱۷ کارایی بتهوون دوباره کاهش یافت. وی بخشی از این توقف را یک بیماری طولانی مدت (که او آن را «تب التهابی» نام نهاده بود) می‌دانست که از اکتبر ۱۸۱۶ شروع شده و بیش از یک سال ادامه داشت. زندگی‌نامه‌نویسان دلایل مختلف دیگری را نیز مطرح کرده‌اند که در کاهش فعالیت وی نقش داشته‌است، از جمله آن‌ها علاقه‌های او را به عشق و سیاست‌های سانسور سخت دولت اتریش می‌دانستند.

بیماری و مرگ برادرش کاسپار در اثر بیماری سل نیز ممکن است نقش داشته باشد. «کاسپار» مدتی بیمار شده بود و بتهوون در سال ۱۸۱۵ هزینه کمی در مراقبت از خودش خرج کرد. پس از درگذشت کاسپار در ۱۵ نوامبر ۱۸۱۵، بتهوون بلافاصله در یک درگیری حقوقی طولانی با همسر کاسپار یوهانا فان بتهوون، برای گرفتن سرپرستی فرزندشان «کارل»، پس از نه سالگی بود. بتهوون «یوهانا» را به دلیل مدیریت مالی و اخلاقی جزو والدین ناسالم قلمداد می‌کرد (او قبل از ازدواج با کاسپار، دارای یک فرزند نامشروع بود و محکومیت کیفری سرقت نیز داشت). وی موافقت «کاسپار» را برای حضانت تنها پسرش جلب کرده بود. با یک شبه وصیت‌نامه دیرهنگام از کاسپار، باعث شد سرپرستی مشترک را به وی و یوهانا بدهند. در حالی که بتهوون موفق شد خواهر و برادرش را در فوریه ۱۸۱۶ از حضانت خارج کند، پرونده برادرزاده‌اش تا سال ۱۸۲۰ به‌طور کامل حل نشده بود، و او غالباً به دنبال دادخواهی و دیدار با «کارل»، ابتدا در یک مدرسه غیرانتفاعی و سپس در بهزیستی بود. بتهوون عشق و علاقه شدیدی به برادرزاده‌اش کارل داشت و در این راه از هیچ کوشش و فداکاری دریغ نمی‌کرد، به همین خاطر متحمل رنج و سختی‌های زیادی شد. خود وی می‌نویسد:

ای خدای من! ای مدافع و نگه دار من! ای تنها پناه من! تو از اعماق دلم باخبری و تو می‌دانی چقدر از کسانی که بر سر «کارل» من، گنجینه گران‌بهای من، با من نزاع و کشمکش می‌کنند رنج می‌برم. ای وجودی که نمی‌دانم تو را چگونه بنامم. فریاد مرا بشنو و خواهش سوزان این بدبخت‌ترین مخلوقات خود را برآور.

در اوایل سال ۱۸۱۸ سلامتی وی مقداری بهبود یافته بود، و برادرزاده وی در ژانویه همان سال به او ملحق

شد. در یک روندِ نزولی، شنوایی‌اش بدتر شده بود و مکالمه‌وی نیز دشوار شد و نیاز به استفاده از دفترچه یادداشت برای مکالمه داشت. مدیریت خانواده نیز تا حدودی بهبود یافته بود. «نانت استریچر»، که در طول بیماریِ بتهوون از او مراقبت کرده بود، همچنان به حمایت خود ادامه داد. بازدهیِ موسیقی او در سال ۱۸۱۸ هنوز هم تا حدودی کاهش یافته بود، اما آثار و آهنگ‌هایی ساخته شد، مانند سونات پیانو شماره ۲۹، و همچنین طرح‌هایی برای دو سمفونی وجود داشت که سرانجام در حماسه نهم تجلی یافت. در سال ۱۸۱۸، او مجدداً گرفتار پروسه‌های حقوقی پیرامون «کارل» شد. سیستم قضایی اتریش دارای یک «قانون عرفی» برای دادگاه نجیب‌زادگان و بسیاری از دادگاه‌های دیگر برای غیر اشراف‌زاده‌ها بود که از جمله آن‌ها می‌توان به «دادگاه مدنی» دادستان وین اشاره کرد. بتهوون ضمن ارائه شواهد به دادگاه نجیب‌زادگان، نتوانست اشراف‌زادگیِ «کارل» را ثابت کند و به تبع آن، در ۱۸ دسامبر ۱۸۱۸ این پرونده به دادگاهی مدنی منتقل شد، و در آن‌جا وی تنها سرپرستی خود را از دست داد. او سپس درخواست تجدید نظر داد و سرپرستی مجدد را به دست آورد. در طول سال‌های بعد، بتهوون به‌طور مکرر در زندگی برادرزاده خود دخالت می‌کرد، کاری که «کارل» احساس می‌کرد رفتارِ مغرورانه‌ای است. بتهوون بعدها «کارل» را شایسته عشق و محبت خود ندانست و در نامه‌ای به او می‌نویسد: «... اگر باید یکبار دیگر هم مزد رنج‌های من، حق‌ناشناسی و ناسپاسی باشد، بسیار خوب. اگر بنا هست که رشته ارتباط ما گسیخته شود، چنین باشد! تمام مردم بی‌طرفی از این ماجرا باخبر شوند، از تو نفرت خواهند داشت...».

نامه‌های بتهوون به کارل، دردناک و غم‌انگیز است و در شکلی ساده‌تر و تاثیرگذارتر، شبیه نامه‌های میکِل‌آنژ به برادرانش است. بتهوون آرزو داشت و سعی می‌کرد برادرزاده‌اش تحصیلات عالی داشته باشد یا تاجری معروف شود، اما در این راه ناکام ماند و کارل بیشتر وقت خود را در قمارخانه‌ها می‌گذراند و از دیگران پول قرض می‌گرفت. بتهوون در نامه‌ای دیگر به او می‌نویسد: «... برای شخص فاسدی چون تو ضرری نخواهد داشت که بکوشی ساده و با حقیقت باشی، دل من از رفتار مزورانه‌ای که با من داشته‌ای رنج‌ها برده‌است و به آسانی نمی‌توان از یاد برد...». با این حال مهر و محبت او به کارل باعث می‌شود که او را ببخشد و برایش بنویسد: «... پسر عزیزم! دیگر یک کلمه حرف هم لازم نیست، به آغوش من بازگرد، دیگر هیچ حرف تندی از من نخواهی شنید...». در اظهاراتی که به کارل نسبت داده شده‌است گفته‌است: «من خراب و فاسد شده‌ام، عمویم می‌خواست بهترین باشم». و سرانجام کارل در تابستان ۱۸۲۶ تصمیم گرفت با شلیک گلوله‌ای به مغز خود، زندگی‌اش را پایان دهد، اما وی از این حادثه جان سالم به‌در برد ولی بتهوون را تا آستانه مرگ از غصه به پیش برد. رفتار کارل در مرگ بتهوون بی‌تأثیر نبود و کسی که بتهوون آرزو داشت هنگام مرگ در بالین او باشد و چشم‌های او را ببندد، حضور نداشت و آن کسی نبود

که بتهوون «پسرم» می‌نامید. بتهوون در سال ۱۸۱۹، کار بر روی واریاسیون‌های دیابلی و میسا سولمنیس را شروع کرد و در طی سال‌های بعد سونات‌ها و باگاتل‌های پیانو را برای برآوردن مطالبات ناشران و نیاز به درآمد، آهنگسازی کرد. وی دوباره در سال ۱۸۲۱ برای مدت طولانی بیمار شد و تحویل قطعه «میسا سولمنیس» را در سال ۱۸۲۳، سه سال پس از موعد مقرر به اتمام رساند. در حدود سال ۱۸۲۲، برادرش «یوهان» شروع به کمک به وی در امور تجارت کرد، از جمله وام‌هایی در مقابل مالکیت برخی از آثار به او پرداخت کرد.

۱۸۲۷ - ۱۸۲۲

در سال ۱۸۲۲، دریافت دو حق‌الزحمه، چشم‌انداز مالی بتهوون را بهبود بخشید. «انجمن فیلامونیک سلطنتی» در لندن پیش‌پرداختی برای سمفونی ارائه داد و شاهزاده «نیکلاس گلیتسین» از سن پترزبورگ پیشنهاد داد دستمزد بتهوون برای سه کوارتت زهی را بپردازد. این اولین حق‌الزحمه برای تحقق سمفونی نهم بود که نخستین بار به همراه «میسا سولمنیس» در ۷ مه ۱۸۲۴ در سالن «تئاتر گرنترتور» وین اجرا شد، که باعث تحسین فراوان «روزنامه عمومی موسیقی» (چاپ آلمان) شد و نوشت: «نبوغی وصف ناشدنی از دنیای جدید را به ما نشان داد». کارل چرنی نوشت که این سمفونی: «چنین روحیه‌ای تازه و پر جنب و جوش، واقعاً جوانی را تنفس می‌کند ... به همان اندازه قدرت، نوآوری و زیبایی مانند همیشه (آمد)، از سر این مرد ویژه، اگرچه او یقیناً گاهی اوقات موهای کلاه‌گیسی خود را تکان می‌داد». بر خلاف کنسرت‌های قبلی که پرسودتر بود، از این کنسرت پول زیادی به دست نیامد، زیرا هزینه‌های اجرای آن به‌طور قابل توجهی بیشتر بود. دومین کنسرت در تاریخ ۲۴ ماه مه، که در آن تهیه‌کننده حداقل هزینه را برای او تضمین می‌کرد، برگزار شد اما از این کنسرت موفقیتی حاصل نشد. برادرزاده‌اش «کارل» متذکر شد که «بسیاری از افراد (قبلاً) از کشور رفته بودند». این آخرین کنسرت عمومی بتهوون بود.

سپس بتهوون به نوشتن کوارتت‌های زهی برای شاهزاده «نیکلاس گلیتسین» روی آورد. این مجموعه از کوارتت‌ها، معروف به «آخرین کوارتت‌ها»، فراتر از چیزی بود که در آن زمان نوازندگان یا شنوندگان انتظار داشتند. آهنگساز لویی اشپور، آنها را «غیرقابل کشف، وحشت‌آلود» نامید. نظرها پس از اولین استقبال مبهم، بسیار تغییر کرد. فرم‌ها و ایده‌های این اثر الهام‌بخش آهنگسازی چون: ریشارد واگنر و بلا بارتوک شد و به این شیوه کار ادامه دادند. از «آخرین کوارتت‌ها»، چهاردهمین کوارتت (در دو دیز مینور، اپوس ۱۳۱)، مورد علاقه بتهوون و گزینه اول او بود؛ که وی به عنوان کاملترین اثر مجرد خود ارزیابی می‌کرد. آخرین آرزوی موسیقایی شوبرت شنیدن «کوارتت اپوس ۱۳۱» بود؛ که در ۱۴ نوامبر ۱۸۲۸، پنج

روز قبل از مرگش انجام داد. بتهوون «آخرین کوارتت‌ها» را هنگام ناخوشی نوشت. در آوریل ۱۸۲۵ او در بستر افتاد و حدود یک ماه بیمار بود. این بیماری یا به عبارت دقیق‌تر پس از بهبودی از این بیماری، به خاطر می‌آورد که باعث شد موومان آهسته کوارتت پانزدهم را به خوبی تکمیل کند و به پایان برساند، او این قسمت را «شکرگزاری مقدس» به الوهیت خواند. وی در ادامه تکمیل کوارتت‌هایی را که اکنون شماره آن‌ها سیزدهم، چهاردهم و شانزدهم نامیده می‌شود، به پایان رساند. آخرین کاری که بتهوون تمام کرد، موومان نهایی کوارتت سیزدهم بود که یک قطعه جایگزین به جای قسمت دشوار فوگ بزرگ نوشت. اندکی پس از آن، در دسامبر سال ۱۸۲۶، بیماری وی دوباره همراه با استفراغ و اسهال که تقریباً باعث پایان زندگی او شد، رخ داد. در سال ۱۸۲۵، نه سمفونی او در یک دوره برای اولین بار توسط ارکستر گواندهاوس لایپزیک تحت رهبری «یوهان فیلیپ کریستیان شولتز» اجرا شد. این دوره کنسرت در سال ۱۸۲۶ بار دیگر تکرار شد. در ۳۱ ژوئیه ۱۸۲۶، برادرزاده بتهوون که پس از شلیک به خود جهت خودکشی، زنده مانده و در خانه مادرش بهبود یافته بود، با بتهوون آشتی کرد، اما «کارل» اصرار داشت به ارتش بپیوندد و آخرین دیدارش با بتهوون، ژانویه سال ۱۸۲۷ بود.

#### - بیماری و مرگ

در اواخر پاییز ۱۸۲۶، بتهوون در راه بازگشت از سفری از بیلاق‌های اطراف وین، به شدت دچار سرماخوردگی و سینه‌پهلو شد و در منزلش بستری گردید. برادرزاده‌اش را در پی طبیب فرستادند اما نقل می‌شود که وی این مأموریت را فراموش کرده و پس از دو روز به یاد می‌آورد که چه کاری داشته‌است. بتهوون در هنگام بستری بدون پرستار بود و برادرزاده‌اش نیز مشغول بازی بیلارد بود و پول‌هایی هم که از بتهوون می‌گرفت، خرج قمار می‌کرد. سرانجام مستخدم میخانه‌ای که «کارل» در آنجا قماربازی می‌کرد، طبیبی را به بالین بتهوون فرستاد. پزشک که او را با صورت برافروخته و تنگی نفس شدید مشاهده کرد، برای مشورت از جراح معروف شهر کمک خواست و بتهوون تحت عمل جراحی قرار گرفت. او چهار بار در تاریخ‌های ۲۰ دسامبر ۱۸۲۶، ۸ ژانویه، ۲ فوریه و ۲۷ فوریه ۱۹۲۷، تحت عمل جراحی قرار گرفت و جسم نیرومند وی به مدت سه ماه با بیماری دست و پنجه نرم می‌کرد.

در این زمان خیلی از دوستان بتهوون او را فراموش کرده بودند و اگر کمک‌های دوستان انگلیسی وی نبود، آخرین روزهای زندگی‌اش با فلاکت بیشتری سپری می‌شد از اواخر فوریه، حال بتهوون رو به وخامت گذاشت، یوهان نپوموک هومل کدورت‌های خود را با بتهوون به فراموشی سپرد و به همراه همسرش در ششم مارس، به دیدار بتهوون شتافت. وی پس از دیدن بتهوون نتوانست مانع از ریختن اشک خود شود.

فردیناند هیلر که در زمان بیماری و چند روز قبل از مرگ، به ملاقات بتهوون آمده بود، می‌گوید:

بتهوون در حالی که لباس خاکستری بلندی به تن داشت و کفش‌های بزرگی تا زانو پوشیده بود، جلوی پنجره دراز کشیده بود و نمی‌توانست چیزی بگوید. قطرات عرق روی پیشانی او چون مروارید می‌درخشید. همسرِ هومل دستمالی خیس کرده روی پیشانی‌اش گذاشت. من هیچ‌گاه نمی‌توانم نگاهی که در کمالِ حق‌شناسی به ما افکنده بود، فراموش کنم. در این هنگام بتهوون قلم برداشت و وصیت‌نامهٔ مختصری به برادرزاده‌اش (کارل) نوشت.

بتهوون بیشتر ماه‌های باقی‌مانده از عمرش در بستر بود و بسیاری از دوستانش برای ملاقات به آنجا می‌آمدند. وی در ۲۶ مارس ۱۸۲۷ در سن ۵۶ سالگی درگذشت. دوست وی «آنسلم هوتنبرنر»، که در آن زمان حضور داشت، گفت که در لحظهٔ مرگ، طوفان و رعدوبرق وجود داشت. کالبدشکافی آسیب‌قابل توجهی در کبد را نشان می‌داد، که ممکن است به دلیل مصرف سنگینِ الکل باشد. همچنین آسیب‌دیدگی اعصاب شنوایی و سایر اعضای بدن نیز مشاهده شد.

در مراسم تشییع جنازهٔ بتهوون در ۲۹ مارس ۱۸۲۷، حدود بیست هزار نفر حضور داشتند. فرانتس شوبرت، که مشعل‌دار این مراسم بود، سال بعد درگذشت و در کنار او دفن شد. تشییع پیکر وی پس از خواندن مناجات و دعای آمرزش در «کلیسای مقدس»، به گورستان اختصاصی در قبرستان «واهرینگ»، شمال غربی وین، منتقل و به خاک سپرده شد. در سال ۱۸۶۲، چند سال پس از خاک‌سپاری بقایای جسد وی برای مطالعه مجدد نبش قبر شد و در سال ۱۸۸۸ به گورستان «زنترالفریدوف» وین منتقل شد.

در مورد علت مرگ وی اختلاف‌نظر وجود دارد: سیروز، سیفلیس، هیپاتیت آ، مسمومیت سرب، سارکوئیدوز و بیماری ویپل، همه پیشنهاد شده‌اند. دوستان و بازدیدکنندگان قبل و بعد از مرگ وی چین‌هایی از موی او برداشتند که برخی از آن‌ها نیز حفظ شده‌اند و مورد تجزیه و تحلیل بیشتر قرار گرفته‌اند، همان‌طور که قطعات مجمله نیز در هنگام بازبینی در سال ۱۸۶۲، برداشته شده‌است. برخی از این تجزیه و تحلیل‌ها منجر به ادعاهای بحث‌برانگیزی مبنی بر اینکه وی با دوزهای زیاد از درمان‌هایی مبتنی بر سرب، که تحت تجویز پزشک بوده، به‌طور تصادفی، مرگ وی بر اثر سم بوده‌است. در سال ۲۰۱۲، در پی سرقت‌های سنگین آرامگاه‌های سایر آهنگسازان مشهور وین، آرامگاه وی نیز مورد بررسی قرار گرفت و مشخص شد که دندان‌های وی به سرقت رفته‌است.



مردی کوتاه قد با هیکلی درشت که موهای سیاه، زبر، وزکرده و شانه نخورده‌اش، مارهای مدوسا را به یاد می‌آورد. پیشانی برجسته‌ای داشت و رنگ چشمانش به سیاهی می‌زد اما در واقع سبزِ خاکستری بود، نیرویی که از چشمانش شعله می‌زد هر کسی را جذب می‌کرد. بینی کوتاهی داشت و به پوزه شیر شباهت داشت. دهانش ظریف بود و فک‌های محکمی داشت اما لب پایینی او بر روی لب بالا قرار می‌گرفت. چاله‌ای در سمت راست چانه‌اش وجود داشت که تقارن صورتش را تغییر داده بود. رنگ صورتش سرخ آجری بود که در دوران تنهایی و بیماری، رنگ‌پریده و به زردی می‌زد. مشه‌لس می‌گوید: «تبسمی قشنگ داشت و به هنگام صحبت اغلب لحنی گرم و تشویق‌آمیز داشت اما خنده‌اش ناخوشایند، شدید و کوتاه بود و به صورتش حالت عجیب و خاص می‌داد.» هنگامی که ایده‌ای به او الهام می‌شد حالت صورتش تغییر می‌کرد و در این حالت اگر در حال عبور از کوچه و خیابان بود، به دیگران طعنه می‌زد. وقتی پیانو می‌نواخت و کسی سرزده وارد می‌شد، از خشم صورتش برافروخته، رگ‌هایش متورم و با لب‌های لرزان، حالت جادوگری را داشت که در چنگال ارواح و شیاطین اسیر شده باشد. «ژولیوس بندیکت» از معاصران بتهوون چهره او را همچون صورتک‌های ساخته شکسپیر و شبیه شاه لیر توصیف کرده‌است. بتهوون از بیست سالگی با شنوایی و درد مزمن معده، مشکل داشت. وی همان‌طور که در وصیت‌نامه هایلینگنشتات نوشته‌است، قصد خودکشی داشت. او اغلب غیرقابل تحمل بود. با این وجود در طول زندگی خود، دایره نزدیک و فداکارانه‌ای با دوستانش داشت، تصور می‌شود که وی دارای قدرت شخصیتی جذابی بوده‌است. و دوستان او در تلاش برای کمک به وی برای کنار آمدن با ناتوانی‌ها و مشکلاتش به رقابت می‌پرداختند.

منابع نشان می‌دهد که او برای اصحاب قدرت و مقامات اجتماعی ارزشی قایل نمی‌شد. همچنین تماشاگرانی که هنگام اجرای او گپ می‌زدند و یا توجهی به او نداشتند، اجرای پیانو را متوقف می‌کرد. در مهمانی‌ها و محفل‌های شبانه، اگر ناگهان و بدون برنامه از وی می‌خواستند که پیانو بنوازد، از انجام این کار خودداری می‌کرد. سرانجام، پس از درگیری‌های بسیار، آرشیدوک ردودلف حکم داد که قوانین معمول آداب و رسوم دربار، برای بتهوون اعمال نمی‌شود.

بتهوون عاشق طبیعت بود و بخش زیادی از وقت خود را در پیاده‌روی در کشور گذراند. او غالباً وین را برای کار در مناطق روستایی ترک می‌کرد. وی آرامش خود را تنها در طبیعت می‌جست. «چارلز نیات» موسیقیدان بریتانیایی که در سال ۱۸۱۵ با بتهوون آشنا شده بود، می‌نویسد: «هیچ‌کس را ندیده‌است که همچون او عاشق طبیعت باشد، گل‌ها و ابرها را دوست بدارد، مثل این‌که در طبیعت زندگی می‌کرد.»



بتهوون خودش می‌نویسد: «در این دنیا هیچ‌کس نیست که به اندازه من بیلاق را دوست بدارد، هر درخت به اندازه یک انسان برایم عزیز و دوست‌داشتنی است». در سال ۱۸۰۴، توجه وی به آرمان‌های عصر روشنگری جلب شد. هنگامی که جاه‌طلبی‌های امپراتوری ناپلئون روشن شد، بتهوون عنوان صفحه «سمفونی سوم» را در دست گرفت و نام بناپارت را با عصبانیت مخدوش کرد که سوراخی در کاغذ ایجاد شد. وی بعداً عنوان این اثر را به «سمفونی اروئیکا... آهنگ‌سازی برای تجلیل از یادبود یک مرد بزرگ» تغییر داد و آن را دوباره به حامی خود، شاهزاده «جوزف فرانتس فون لوبکوویتس» اهدا کرد و برای اولین بار در کاخ وی اجرا شد. بتهوون بیشتر اوقات با خویشاوندان و بقیه مردم نزاع و با آنان به تلخی برخورد می‌کرد. شخصیت بسیار مرموزی داشت و برای اطرافیانش به‌مانند یک راز باقی ماند. لباس‌هایش اغلب کثیف و به‌هم‌ریخته بود. در آپارتمان‌های بسیار به‌هم‌ریخته زندگی می‌کرد و بسیار تغییر مکان می‌داد. طی ۳۵ سال زندگی در وین حدود ۳۰ بار مکان زندگی‌اش را تغییر داد. در معامله با ناشرانش همیشه بی‌دقت بود و اکثر اوقات مشکل مالی داشت.

#### – زنان و عشق

بتهوون دارای روحیه‌ای جدا از روابط غیراخلاقی بود و از افکار ناروا و به‌دور از نزاکت بی‌زاری می‌جست و عشق را به صورت پایان‌ناپذیری مقدس می‌شمرد. حتی گفته می‌شود که وی کار موتزارت را به خاطر ساختن اپرای دون ژوان نابخشودنی می‌دانست و گفته‌است که او با این کار نبوغ موسیقی و بزرگی خود را آلوده کرده‌است. فرانتس گرهارد وگلر می‌گوید: «هرگز بتهوون را خالی از عشق شدید و آتشین ندیده‌است، و این عشق‌ها همچنان که پیدا است، همیشه در کمال عفاف و پاکی بوده‌اند». آنتون شیندلر دوست نزدیک بتهوون می‌نویسد: «او سراسر عمرش را به پاکی و عفاف دوشیزه‌وار گذراند و هرگز ضعف نفسی نداشت که به خاطر آن وجدانش در خور ملامت باشد».

وی در ۳۰ سالگی با دو دوشیزه جوان دیدار می‌کند که تأثیر برجسته‌ای در زندگی او داشته‌اند و از همه روابط عاشقانه او پررنگ‌تر هستند؛ هر دو از خانواده اشرافی، هر دو شیفته موسیقی و با وجود این، درست نقطه مقابل یکدیگر بودند. «ترزه برونسویک» ۲۰ ساله سری چون ایفی‌ژنی داشت. او دورانی بس آرمانی را در قصر خانوادگی در مجارستان گذرانده بود. وقتی بتهوون با «ترزه» آشنا شد، مدتی در وین به او درس پیانو داد. گاهی هر درس چهار ساعت به طول می‌انجامید. ترز فکری آسمانی و دور از امیال روان‌تنی داشت. درباره بتهوون کمتر حرف می‌زد. نه به نام و نه به هدیه‌ای اشاره نمی‌کند.

دوشیزه جوان دیگری، در انتظار جایگزینی برای نخستین عشق بود. او ۱۶ سال داشت و نامش جولیتا

گیچاردی است. از خانواده گنت‌های میلان بود. چنین به نظر می‌رسد که برای هم‌آغوشی با نابغه سرکش آفریده شده‌است؛ با چهره مطبوع و رنگ‌پریده، بعد از افسردگی‌ها و رنج‌های بی‌شمار. بتهوون لبخند زندگی را در آغوش این دختر بازیافت. بتهوون به دوستش فرانتس گرهارد وگلمر می‌نویسد:

به دست دختری جوان و پرستیدنی همه چیز دگرگون شده‌است. او مرا دوست دارد و من هم او را. پس از دو سال، اکنون این نخستین باری است که دمی راحت و آسایش احساس می‌کنم. شاید ازدواج بتواند مرا خوشبخت سازد. بدبختانه او از طبقه من نیست و در این صورت ازدواج برایم ناممکن است. باید تلاش بیشتری بکنم.

ولی آن دوشیزه به‌زودی پرستش‌کننده دیگری یافت، برازنده و عالی، ۱۸ ساله و از طبقه خودش؛ نامش «گنت فون گالنبِrg» و از اشراف قدیمی بود. دخترک را که در پی عشق می‌گشت و ناگهان با نابغه‌ای برخورد نموده بود در یک غرقاب عجیبی غوطه‌ور ساخت. او سال‌های بعد، روی دفتر نتهای خود نوشت: بتهوون با کم‌ترین صدایی برمی‌خاست و می‌رفت؛ خیلی زودرنج بود. دفترهای نته را پرت می‌کرد و پاره می‌کرد، ولی مهربان و احساساتی بود و غالباً لباس محقرانه‌ای می‌پوشید. پرده از احساسات دیگری برداشته نمی‌شود. آنچه روشن است، این است که جولیتا ازدواج می‌کند و قبل از عزیمت به ناپل، اغلب با بتهوون در تالارهای اشرافی وین برخورد داشت. در همان دوران بود که بتهوون سونات مهتاب را تصنیف و به وی تقدیم کرد. گویچاردی گرچه معشوقه بتهوون بود اما هیچ‌گاه علاقه جدی به وی نداشت. در مقابل آنتون شیندلر منشی و زندگی‌نامه‌نویس وی از قول بتهوون اظهار داشت که «وقتی که جولیتا به وین بازگشت، گریه‌کنان نزد من آمد، ولی من از او بیزار بودم».

نامه تاریخی عاشقانه‌ای که از بتهوون است، در این دوران نوشته شده‌است؛ ولی این نامه‌ای است یکتا که برای هیچ‌کس فرستاده نشد. این نامه بدون تاریخ، که تحت عنوان «معشوقه جاودانی» مشهور گشته، بعد از مرگ آهنگ‌ساز در دفتر نته وی پیدا شده و سال‌ها بعد انتشار یافته‌است. کاملاً یقین نیست که این نامه را به خاطر جولیتا نوشته باشد، و کوشش کارشناسان در این زمینه به جایی نرسیده‌است و گمان جمیع آنان بر این است که این نامه احتمالاً خطاب به تمامی زنان است. بررسی‌های کارشناسی دقیق نشان داده‌است که نامه در ماه ژوئن در طول دو روز نگارش یافته و سه بار قطع شده و از نو ادامه یافته‌است. در این نامه معشوقه در واقع گمنام است. بتهوون هرگز این نامه را برای گیرنده‌ای نفرستاد، ولی آنقدر مهم تشخیص داده‌است که در سراسر عمرش آن را محفوظ نگه داشته‌است.

«آنتونی برنتانو» که ده سال از آهنگ‌ساز جوان‌تر بود، توسط بتینا فون آرنیم به خانواده‌اش معرفی شد.

به نظر می‌رسد که آنتونی و بتهوون در طول ۱۸۱۲-۱۸۱۱ با هم رابطه داشته‌اند. آنتونی در اواخر سال ۱۸۱۲ با همسرش وین را ترک کرد و هرگز با بتهوون ملاقاتِ دوباره نداشت (یا ظاهراً این‌طور به نظر می‌رسد)، اگرچه در سال‌های بعد بتهوون با علاقه‌مندی از او نوشت و صحبت می‌کرد. «مینارد سولومون» موسیقی‌شناس در کتاب زندگی‌نامه بتهوون مفصل توضیح داده و اظهار داشته که ثابت شده‌است نامه بدون تاریخ، که تحت عنوان «معشوقه جاودانی» مشهور گشته، گیرنده‌اش آنتونی بوده‌است. از دیگر پیشنهادها برای دریافت نامه یوزفینه برونسویک، «جولیتا گویچاردی» و ترزه مالغاتی بودند. «یوزفینه برونسویک» پس از مکالمات پرشور بتهوون با وی، سرانجام او را به این نتیجه رساند که یوزفینه نمی‌تواند وی را دوست داشته باشد، با این حال پس از ترک وین و سفر به بوداپست، مکاتبات بتهوون با وی ادامه داشت.

«ترزه مالغاتی» خواهرزاده پزشک بتهوون بود و در سال ۱۸۱۰ او را پیشنهاد کرده بود. وی ۴۰ ساله و ترزه ۱۹ ساله بود، این پیشنهاد رد شد. اکنون قطعه پیاوینی برای الیزه اهداشده به ترزه، او را به یاد می‌آورد.

ناشی‌گری بتهوون در رفتار با زنان، ارتباط او را با آن‌ها بسیار مشکل می‌ساخت؛ اغلب به دام عشق زنانی می‌افتاد که ازدواج با آن‌ها برای او محال بود. وی همیشه آرزوی رویاهای شیرین و خوشبختی در برابرش قرار می‌گرفتند و همیشه هم با ناکامی، شکنجه روحی و سختی‌های زیاد همراه بود. به این دلیل منبع الهام و سرچشمه پرفراز و نشیب آثارش را باید در همین روحیه او جستجو کرد که با تسلسلی از عشق و امید بود و همواره نیز با ناکامی روبرو می‌شد. این هیجانات که در طبیعت او وجود داشت، تا لحظه مرگش فروکش نکرد.

- ناشنوایی

از سال ۱۷۹۶ تا ۱۸۰۰ ناشنوایی تدریجی بتهوون شروع شد. گوش‌هایش مدام صدا می‌کرد و درد معده هم بیشتر او را ناراحت می‌کرد. تا چند سال درد خود را از دوستانش پنهان می‌کرد و از اجتماع گریزان بود، اما در سال ۱۸۰۱ دیگر نتوانست این راز را مخفی نگه دارد و طی نامه‌هایی به دوستانش آن را بر ملا کرد. وی در این نامه‌ها درد و رنج خود را چنین بیان می‌کند:

«... بتهوون تو فوق‌العاده بدبخت است، بدان که گرمی‌ترین قسمت وجودم، سامعه‌ام، بسیار آسیب دیده است ... آثار این بیماری را می‌دیدم و آن را پنهان می‌کردم، اما وضع از همیشه بدتر شده است ... آیا شفا

خواهم یافت؟ طبعاً امیدوارم، اما خیلی کم، چنین بیماری‌هایی درمان ناپذیرند، چقدر زندگی من تلخ خواهد بود، زیرا مجبورم از تمام کسانی که دوستشان دارم و برایم عزیز هستند، دوری کنم ...»

غم و اندوه بتهوون از این تلخی، در چند قطعه از آثارش مانند «سونات پیانو، اپوس ۱۳» به خوبی آشکار است؛ و شگفتی در این است که این غم در همه آثار این دوره وجود ندارد، مانند سمفونی شماره ۱، که در سال ۱۸۰۰ ساخته شده و دارای نشاطِ جوانی است. شاید مهلتی می‌خواست تا با این مصیبت خو بگیرد، گرچه بتهوون آنقدر به شادی نیاز داشت که اگر نمی‌یافت، آن را خلق می‌کرد. چرنی اظهار داشت که بتهوون گفتار و موسیقی را به‌طور معمول تا سال ۱۸۱۲ هنوز می‌توانست بشنود. اما بتهوون قبلاً در سال ۱۸۰۶ شروع به آشکاری این مسئله کرده بود، هنگامی که او در مورد طرح‌های موزیکال خود کار می‌کرد، خاطرنشان کرد: «بگذار ناشنوایی‌های شما دیگر راز نباشد، حتی در هنر».

در نتیجه کم‌شنوایی بتهوون، یادداشتهای مکالمه وی یک منبع کتبی غنی و منحصر به فرد است. دوستان او که عمدتاً در ده سال گذشته زندگی او رابطه داشتند، در این کتاب‌ها نوشتند تا بتهوون بداند که آن‌ها چه می‌گویند، و سپس به صورت شفاهی یا دفترچه یادداشت پاسخ می‌داد. این دفترچه یادداشت‌ها حاوی مباحثی در مورد موسیقی و سایر موارد هستند که بینش و تفکر او را نشان می‌دهد. آن‌ها منبع تحقیق برای چگونگی اجرای موسیقی وی و همچنین درک او از رابطه‌اش با هنر هستند. از مجموع ۴۰۰ یادداشت گفتگو که توسط زندگینامه‌نویس وی «الکساندر ویلوک تایر» به تحریر درآمده، گفته می‌شود ۲۶۴ یادداشت نابود شده است (و یا دیگران تغییر داده‌اند)، این کار را به آنتون شیندلر وزیر امور خارجه نسبت می‌دهند که پس از مرگ نویسنده خاطرات، با این آرزو که فقط یک زندگی‌نامه ایده‌آل از آهنگساز زنده بماند، بقیه یادداشت‌ها را از بین برده است. (مورخ موسیقی «تئودور آلبرخت» با این داستان مخالفت می‌کند). با توجه به اظهارات بتهوون در مورد شروع ناشنوایی‌اش، تقریباً می‌توان حدس زد که بیشترین آثاری که وی خلق کرده است، در دوران کم‌شنوایی یا ناشنوایی او بوده است. از سال ۱۷۹۶ که درد گوش او شروع شد، فقط اولین اثرش که «سه قطعه تریو» نام دارد، قبل از ۱۷۹۶ ساخته شده و سپس دومین ساخته او «سه قطعه سونات» بود که در مارس ۱۷۹۶ منتشر شده است. بتهوون پیش از آنکه به ناشنوایی کامل برسد، صداهای کوتاه و پرتنین را بهتر از صدای بلند می‌شنید. نقل شده است که او برای نواختن پیانو از چوب نازک و درازی استفاده می‌کرد که یک سر آن را روی جعبه پیانو و سر دیگر چوب را میان دندان‌هایش قرار می‌داد تا بهتر بشنود. مجموعه بزرگی از سمعک‌های بتهوون مانند شاخ مخصوص گوش را می‌توان در موزه خانه بتهوون در بن، آلمان مشاهده کرد.

- میراث

بنای یادبود بتهوون در بن به مناسبت هفتاد و پنجمین سالگرد تولدش در اوت سال ۱۸۴۵ رونمایی شد. این نخستین مجسمه ساخته شده از آهنگساز در آلمان بود و همراه با پرده برداری، جشنواره موسیقی نیز برگزار شد، و این انگیزه‌ای برای ساخت بسیار شتابزده «تالار بتهوون» در بن شد (به درخواست فرانتس لیست، در کمتر از یک ماه طراحی و ساخته شد). در سال ۱۸۴۲، مجسمه موتسارت در سالزبورگ اتریش رونمایی شده بود، اما وین تا سال ۱۸۸۰، با مجسمه به بتهوون احترام نمی‌گذاشت. او تنها نامی است که دارای یک لوح حکاکی شده روی یکی از کتیبه‌های تالار ارکستر سمفونیک بوستون است. جاهای دیگر خالی ماندند، زیرا احساس می‌شد تنها محبوبیت بتهوون است که دوام خواهد داشت.

یک موزه به نام «خانه بتهوون» در محل تولد وی و در مرکز شهر بن وجود دارد. از همان سال ۱۸۴۵ این شهر میزبان یک جشنواره موسیقی به نام «جشن بتهوون» بوده‌است. این جشنواره در ابتدا نامنظم بود اما از سال ۲۰۰۷ همه ساله برگزار می‌شود.

در محوطه دانشگاه سن خوزه، کالیفرنیا، یک «مرکز تحقیقاتی و میزبان سخنرانی‌ها و اجراهای اختصاصی مربوط به زندگی و آثار بتهوون» به عنوان موزه فعالیت می‌کند. این تنها مؤسسه در نوع خود در آمریکای شمالی است و بزرگ‌ترین مجموعه آثار و یادگاری‌های بتهوون را در خارج از اروپا در اختیار دارد.

سومین دهانه بزرگ روی سیاره عطارد به افتخار او نامگذاری شده‌است، همان‌طور که یک سیارک، بتهوون ۱۸۱۵ نام گرفت.

نسخه دست‌نویس اصلی سمفونی ۹ بتهوون، که در کتابخانه دولتی برلین نگهداری می‌شود، در سال ۲۰۰۱، در حافظه جهانی یونسکو ثبت شد.

یک نسخه ضبط فونوگرافی از سمفونی شماره ۵، همراه با نمونه‌های گسترده‌ای از تصاویر، صداها، رایج، زبان‌ها و موسیقی زمین، در سال ۱۹۷۷ با کاوشگر وویجر، به فضا فرستاده شد.

✓ گلن گولد

گلن هربرت گولد (به انگلیسی: Glenn Herbert Gould) (زاده ۲۵ سپتامبر ۱۹۳۲ - درگذشته ۴ اکتبر ۱۹۸۲) نوازنده پیانو اهل کانادا بود. او یکی از مشهورترین و پراوازه‌ترین نوازندگان پیانو قرن بیستم شناخته می‌شود که عمدتاً به خاطر تأویل‌هایش از آثار باخ به این شهرت رسید. ویژگی منحصر به فرد

نوازندگی گولد دقت تکنیکی بالا و شیوایی در بیان ساختار پلی فونیک موسیقی باخ است. او به اکثر آثار موسیقایی دوره رمانتیک از جمله لیست، شومان و شوپن بی‌اعتنایی می‌کرد. اگرچه بیشتر ضبط‌هایش از موسیقی باخ بود ولی رپرتوار گسترده‌ای نیز داشت که شامل بتهوون، هایدن و برامس می‌شد، از دوران پیش از باروک آهنگسازانی همچون سویلینک، گیبونس و برد، و از موسیقی قرن بیستم هیندمیت، شونبرگ و اشتراوس را در بر می‌گرفت. گولد به خاطر رفتارهای عجیب و خاصش نیز معروف است، از تأویل‌گری‌های غیر معمولش گرفته تا حرکاتی که در هنگام نوازندگی پشت کیبورد انجام می‌داد و زندگی و رفتار شخصی‌اش. از ۳۱ سالگی صحنه کنسرت را رها کرد تا بر روی ضبط در استودیو و پروژه‌های دیگر تمرکز کند. او در مجله‌های موسیقی نویسنده پرکاری بود و در آن‌ها درباره تئوری موسیقی و فلسفه موسیقایی خودش می‌نوشت.

به عنوان یک آهنگساز، کمتر برجسته بود و خیلی از این پروژه‌ها را ناتمام باقی گذاشت. گلن گولد علاوه بر نوازندگی پیانو به رهبری ارکستر و تهیه و اجرای برنامه‌های رادیویی و تلویزیونی و نوشتن درباره موسیقی نیز می‌پرداخت. سبک کار او اغلب غیر متعارف بود و گاه با انتقاد روبرو می‌شد. در بعضی از اجراها، بر خلاف اصل اثر، با صدای خود کار نوازندگی را همراهی می‌کرد.

#### - کودکی

نام پدر او راسل هربرت گولد و مادرش فلورنس اما گولد بود. پدر بزرگ مادری‌اش عموزاده آهنگساز نروژی ادوارد گریگ می‌شد. علاقه و استعداد گولد به موسیقی خیلی زود معلوم شد. والدینش هر دو اهل موسیقی بودند. مخصوصاً مادرش که گلن را به خاطر پیشرفت‌های اولیه‌اش در موسیقی تشویق می‌کرد. قبل از به دنیا آمدنش، مادرش قصد داشت او را به یک موسیقیدان موفق تبدیل کند، به همین دلیل از دوران حاملگی سعی داشت گلن را با موسیقی آشنا کند. در سه سالگی، گوش موسیقی‌اش کشف شد. او حتی قبل از این‌که بتواند خواندن و نوشتن کلمات را بیاموزد، خواندن نت‌های موسیقی را فراگرفت. گفته می‌شود گولد جوان وقتی پشت پیانو می‌نشست و تک‌نتی را می‌نواخت، برای مدتی طولانی تا لحظه خوابیدن کامل صدای نت کاملاً به صدای آن متمرکز می‌شد، کاری که پدرش می‌گفت بچه‌های معمولی انجام نمی‌دهند. علاقه گولد به پیانو هم‌زمان با علاقه‌اش به آهنگسازی بیشتر می‌شد. او قطعات کوچک تصنیفی خودش را برای خانواده، دوستان و حتی گردهمایی‌های بزرگ‌تر (همچون در سال ۱۹۳۸ در کلیسایی در نزدیکی خانه‌شان) اجرا می‌کرد. در شش سالگی در کنسرتی از یک نوازنده مشهور شرکت کرد که تأثیر عمیقی بر وی گذاشت. او بعداً تجربه‌اش را شرح داد:

هوفمان بود که می‌نواخت. فکر می‌کنم آخرین اجرایش در تورنتو بود، و احساس غیر قابل وصفی در من ایجاد می‌کرد. تنها چیزی که می‌توانم به خوبی از آن به یاد آورم این بود که وقتی داشتند با ماشین مرا به خانه برمی‌گرداندند، من در حالت شگفت‌انگیز نیمه هشیاری بسر می‌بردم که در آن می‌توانستم همه صداهای لذت بخشی را که در ذهنم گذر می‌کرد بشنوم. تمام آن صداها ارکستری بودند، ولی این من بودم که همه آن‌ها را می‌نواختم، و ناگهان من دیگر هافمن بودم. مسحور شده بودم.

به عنوان یک کودک، مادرش به او درس پیانو می‌داد. در ۱۰ سالگی در کنسرواتوار موسیقی تورنتو حاضر می‌شد. تئوری موسیقی را از ژوزف اسمیت، ارگ را از سیلوستر و پیانو را نزد گرو فرا می‌گرفت. گولد توانست تکنیکی بدست آورد که او را توانا می‌ساخت که هم‌زمان با رعایت فاصله دقیق نت‌ها و وضوح آن‌ها با تمپوی خیلی سریع بنوازد. مسلماً موقعیت کم ارتفاعی که صندلی مخصوصش به وجود می‌آورد به او اجازه می‌داد کنترل بیشتری بر روی کیبورد داشته باشد.

#### - گولد پیانیست

گولد اظهار داشته‌است که او تقریباً هیچ وقت روی پیانو تمرین نکرده‌است؛ او برای مطالعه در موسیقی خواندن آن را به نواختن آن ترجیح می‌داد و این تکنیکی بود که از گرو آموخته بود. تمرین‌های او بر بیان موسیقایی متمرکز بود و کمتر مکانیکی بود. او ممکن است کنایه دار در مورد تمرین کردنش صحبت کرده باشد، ولی به هر حال مدارکی وجود دارد که نشان می‌دهند او به سختی تمرین می‌کرده‌است، و بعضی اوقات خودش مشق‌های خودش را تمرین می‌کرده و تکنیکش را کامل می‌کرده. او بیان کرده‌است که نیاز پیانیست‌های دیگر به تمرین مداوم برای تقویت تسلطشان بر ساز برای ساعت‌های طولانی را نمی‌فهمد. به نظر می‌رسد گولد می‌توانسته‌است بدون دسترسی به ساز و به‌طور ذهنی تمرین کند. گولد نه تنها می‌توانست یک رپرتوار گسترده را از روی حافظه بر روی پیانو اجرا کند بلکه می‌توانست دامنه وسیعی از تنظیم‌های آثاری ارکستری و اپراها برای پیانو را نیز از روی حافظه اجرا کند. او می‌توانست با یک نگاه به حافظه بسپارد و یکبار یکی دوستانش را به چالشی دعوت کرد و از او خواست نام هر قطعه‌ای که می‌خواهد بگوید که او نتواند بلافاصله از روی حافظه بنوازد.

گولد درباره پیانو گفته‌است، «سازی نیست که عشق و علاقه خیلی زیادی نسبت به آن داشته باشم... [اما] تمام عمرم این ساز را نواخته‌ام، و بهترین وسیله ایست که می‌توانم ایده‌هایم را با آن بیان کنم.» گولد به داشتن تخیلی واضح و روشن شناخته می‌شد. شنوندگانش بعضی از تأویل‌هایش را دارای خلاقیت



هوشمندانه می‌دانستند و برخی دیگر را به کلی عجیب و غریب برمی‌شمردند. پیانو نوازی او مخصوصاً در پاساژهای دارای کنترپوان، وضوح، پختگی و دقت بسیار بالایی داشت.

### ✓ اریک ساتی

اریک ساتی (به فرانسوی: Alfred Éric Leslie Satie) آهنگ‌ساز فرانسوی در ۱۷ مه ۱۸۶۶ در هنفلور به دنیا آمد و در ۱ ژوئیه ۱۹۲۵ در پاریس درگذشت. ساتی مدتی نوازنده پیانوی یک کافه بود. بعضی از تکنیک‌های ساتی ممکن است بر بهترین دوستش دبوسی که دو ژیموندپدی ساتی را به صورت ارکستر درآورد تأثیر گذارده باشد. موسیقی ساتی غالباً فکاهی و هجوی با عنوان‌های غیرمعمول مثل دوئت پیانو به نام سه قطعه به شکل گلابی می‌باشد؛ و علاوه بر موسیقی پیانو، چندین باله، ترانه و آثار بزرگ‌تری مانند درامای سمفونیک سقراط را نوشت.

### - زندگی

نخستین درس‌های موسیقی خود را از یک نوازنده ارگ در هنفلور گرفت سپس نزد همسر دوم پدرش که یک نوازنده و آموزگار پیانو بود به فراگیری ادامه داد در ۱۸۷۹ ساتی وارد کنسرواتوار پاریس می‌شود ولی ۲ سال و نیم بعد به دلیل بی‌استعدادی اخراج می‌گردد! ساتی در سال ۱۸۸۵ بار دیگر وارد هنرستان موسیقی می‌شود ولی این بار هم نمی‌تواند نظر مثبت استادان خود را جلب کند بنابراین تصمیم می‌گیرد به خدمت ارتش در آید اما خیلی زود متوجه می‌شود که برای این کار ساخته نشده‌است. ساتی بیشتر زندگی خود را با مشکلات مالی سپری کرد همچنین باورهای مذهبی ژرفی داشت که در زندگی او تأثیرهای فراوان داشت. او در حالی که با بسیاری از هنرمندان زمان خود از جمله کلود دبوسی، موریس راول، استفان مالارمه، پل ورلن، و پابلو پیکاسو آشنا بود و خود را به عنوان آهنگساز به جامعه شناسانده بود در سال ۱۹۰۵ با نام‌نویسی خود در مدرسه ونسان دندی «اسکولا کانتروم» برای درس گرفتن از آلبر روسل در کنترپوئن همه را شگفت زده کرد. ساتی همچنین از بنیان‌گذاران گروه «شش» بود ولی به سرعت خودش از این گروه خارج شد، دیگر آهنگ‌سازان این گروه ژرژ اریک، لویی دوره، آرتور هونگر، ژرمن تایفر، فرانسیس پولنک، و داریوش میو بودند. او بسیاری از آثار خود را بدون خط میزان می‌نوشت و در اجرای آثار خود سبک ویژه‌ای داشت. بسیاری از آهنگ‌سازان هم دوره‌اش و آهنگ‌سازانی که بعد از او آمده‌اند از او تأثیر پذیرفته‌اند از آن جمله جان کیچ، دبوسی، راول و پولنک.



راجر جرج واترز (به انگلیسی: George Roger Waters) (زاده ۶ سپتامبر ۱۹۴۳) خواننده، ترانه‌سرا، نوازنده گیتار بیس و آهنگ‌ساز انگلیسی است. در سال ۱۹۶۵ او در کنار نیک میسن و ریچارد رایت و سید برت گروه پینک فلوید را بنیان نهادند. خلاقیت واترز در پدیدآوردن سبک خاصی از موسیقی سایکدلیک راک موج جدیدی را در جامعه موسیقی دهه ۶۰ و ۷۰ میلادی به راه انداخت. از واترز به عنوان یکی از خلاق‌ترین آهنگسازان، ترانه سرایان و تهیه‌کنندگان تمام تاریخ موسیقی راک یاد می‌کنند.

- سال‌های اولیه

واترز با نام اصلی جورج راجر واترز در کمبریج بزرگ شد. پدرش اریک فلچر واترز یک کمونیست و صلح طلب تند و تیز بود و در جنگ جهانی دوم جنگید و در نبردی در آنزیو در سال ۱۹۴۴، وقتی که راجر تنها ۵ ماه داشت، کشته شد. راجر به این فقدان در برخی از آثار خود، به خصوص برش نهایی که سال ۱۹۸۳ عرضه شد (که آن را به پدرش تقدیم کرد) و ترانه‌ای به نام وقتی ببرها آزاد شدند و در فیلم دیوار اشاره کرده‌است. هرچند وی درباره‌ی شخصیت مادر در این فیلم، گفت که شباهتی به مادر خودش ندارد. بدگمانی به پادشاه و دولت، نظام آموزشی و سازمان‌های لشکری، در اکثر نوشته‌های واترز مشهود است. این موضوع به‌طور واضح در وقتی ببرها آزاد شدند، نشان بر این داشت که واترز به چه می‌اندیشد و چه کسی را مسئول قربانی شدن پدرش در آنزیو می‌داند:

«و شاه جورج پیر و مهربان، برای مادرم پیام فرستاد، وقتی که خبر مرگ پدرم را شنید. یادم میاد که اون شکل یه طومار بود و طلا کوب شده بود، فقط همین؛ و من یه روز توی کشوی عکس‌های قدیمی پیداش کردم، پنهان شده بود؛ و هنوز هم هر وقت یادم میاد چشمم خیس میشند، اعلی‌حضرت اون رو با مهر لاستیکی مخصوصش مهر زده بود. همه جا تاریک بود و زمین یخ بسته بود وقتی که ببرها آزاد شدند؛ و هیچ‌کس از هنگ ارتش سلطنتی انگلستان زنده نموند. آن‌ها پشت سر جا مانده بودند، بیشتر مرده بودند و بقیه هم جان می‌کنند؛ و چنین بود که فرماندهی کل پدرم رو ازم گرفت.»

- پینک فلوید

او بین سال‌های ۱۹۶۶ تا ۱۹۸۵ به عنوان عضوی از گروه پینک فلوید و در پوشش نوازنده گیتار بیس و خواننده فعالیت می‌کرد. پس از جدایی سید برت، وی به عنوان ترانه‌سرا و مفهوم‌دهنده اصلی آلبوم‌های پینک فلوید نقش عمده‌ای ایفا کرد و توانست در دهه ۷۰ میلادی همراه با پینک فلوید، با عرضه آلبوم‌های

مفهومی نیمه‌تاریک ماه، کاش این‌جا بودی، جانوران و دیوار موفقیت‌های بین‌المللی چشمگیری به دست آورد؛ به‌طوری‌که تا سال ۲۰۱۳، این آلبوم‌ها بیش از ۲۵۰ میلیون نسخه در سرتاسر جهان فروخته‌اند که از این تعداد تنها ۷۴/۵ میلیون نسخه مختص ایالات متحده بوده‌است. واترز در سال ۱۹۸۵ قصد انحلال پینک فلوید را داشت اما به دلیل اختلافات ایجاد شده بین اعضا پیرامون این مبحث، کار به دادگاه کشیده شد که در نهایت اعضا باقی‌مانده توانستند در سال ۱۹۸۷ حق استفاده از نام پینک فلوید را بدست آورند. حدود هجده سال تمام اعضا هیچ اجرایی با حضور هر چهار عضو پینک فلوید نداشتند. در سال ۱۹۸۰ واترز با ساخت یکی از آهنگ‌های کارتون انیمالیمپیک‌ها در ساخت موسیقی فیلم هم همکاری کرد.

- فعالیت انفرادی (۱۹۸۴ - اکنون)

واترز پس از ترک گروه، پروژه شخصی خود را شروع کرد و به ساخت آلبوم‌های استودیویی مزایا و معایب اتواستاپ زدن، رادیو کیاس و تفریح تا سرحد مرگ و اجرای کنسرت به صورت انفرادی روی آورد. او یکی از بزرگ‌ترین کنسرت‌های تاریخ به نام دیوار برلین را در سال ۱۹۹۰ (میلادی) برگزار کرد که حدود ۲۰۰'۰۰۰ شنونده آن را از نزدیک به تماشا نشستند. او در سال ۱۹۹۶ وارد تالار مشاهیر راک اند رول ایالات متحده شد و در سال ۲۰۰۵ به تالار مشاهیر راک اند رول انگلستان راه پیدا کرد. در سال ۲۰۰۵، وی آپرایی به نام سا ایرا را نوشت که از موضوع انقلاب کبیر فرانسه الهام گرفته شده‌است. اواخر همان سال، ۲ ژوئیه در لندن، واترز در کنسرت لایو شرکت کرد و پس از ۲۴ سال، اجرایی را در کنار سه عضو دیگر پینک فلوید انجام داد. واترز از سال ۱۹۹۹ چندین تور به صورت شخصی برگزار کرده و در تور ۲۰۰۶-۲۰۰۸ به صورت کامل آلبوم پینک فلوید، نیمه تاریک ماه، را زنده اجرا کرد. او تور دیوار خود را در سال ۲۰۱۰ آغاز کرد و در سال ۲۰۱۱ گیلیمور و میسن برای اجرای آلبوم در لندن به او پیوستند. این تور او در سال ۲۰۱۳ به پرسودترین تور برگزار شده توسط یک هنرمند تک‌نفره تبدیل شد.

وی ترانه‌هایی نیز برای فیلم‌های «وقتی که باد می‌وزد» - ۱۹۸۶، ساخته جیمی تی مورا کامی، «رفتار مضطربانه» - ۱۹۹۸ ساخته دیوید ناتر، «قدرت ذهن» - ۱۹۹۸ ساخته رابرت رودریگز، «افسانه ۱۹۰۰» - ۱۹۹۸ ساخته جوزپه تورناتوره، «شغل ایتالیایی» - ۲۰۰۳ ساخته گری گری، «روز، شب بخیر» - ۲۰۰۳ ساخته مارکو بلوچیو، «قلاب و وال‌ها» - ۲۰۰۵ ساخته نوح بامبچ، «د. ی. و. ا. ن. ه.» - ۲۰۰۵ ساخته ژان مارک واله، «اربابان شهر سگی» - ۲۰۰۵ ساخته کاترین هاردویک، «رفتگان» - ۲۰۰۶ ساخته مارتین اسکورسیزی و «آخرین میمزی» - ۲۰۰۷ ساخته رابرت شای نیز اجرا کرده‌است.

در سی‌امین سال‌گرد انتشار آلبوم دیوار راجر واترز قصد دارد به مناسبت این سال‌گرد، پاییز امسال توری

را برگزار کند و آلبوم «دیوار» را مانند یک داستان بر روی صحنه ببرد تا نسل جدید نیز با این آلبوم کم‌نظیر آشنا شوند. تور دیوار از ۱۵ سپتامبر امسال در شهر تورنتوی کانادا آغاز می‌شود و سپس در تاریخ ۱۵ دسامبر در آمریکا ادامه پیدا می‌کند و در نهایت به اروپا می‌رود.

#### - زندگی شخصی

واترز تاکنون چهار بار ازدواج کرده‌است: بار نخست در سال ۱۹۶۹ با دوست دوران کودکی خود «جوادی تریم» ازدواج کرد که از این پیوند هیچ فرزندی ندارد و آن‌ها در سال ۱۹۷۵ از او جدا شد. یک سال بعد و در ۱۹۷۶، او با «کارولین کریستی» ازدواج کرد که حاصل این ازدواج اولین فرزند او، هری واترز، است که تبدیل به یک نوزانده کیبورد شد و از سال ۲۰۰۶ راجر را در تورهایش همراهی می‌کند. همچنین از این ازدواج آن‌ها صاحب دختری به نام ایندیا واترز شدند که به عنوان یک مدل حرفه‌ای کار می‌کند. راجر و کارولین در سال ۱۹۹۲ از یکدیگر جدا شدند. او در سال ۱۹۹۳ با «پریسکیلا فیلیپس» ازدواج کرد که آن‌ها پیش از طلاق در سال ۲۰۰۱، از این پیوند صاحب فرزندی به نام جک فلتچر شدند. واترز در سال ۲۰۱۲ با بازیگر و فیلم‌سازی به نام «لوری درنینگ» ازدواج کرد آن‌ها در سال ۲۰۱۵ از هم جدا شدند.

#### - فعالیت‌ها و دیدگاه‌ها

واترز در سال ۲۰۰۶ میلادی، به درخواست فلسطینی‌ها، کنسرتش را از شهر تل‌آویو در اسرائیل، به دهکده عرب‌نشین نوه شالوم منتقل کرد.

#### - آلبوم‌ها

مزایا و معایب مفت‌سواری (۱۹۸۴)، رادیو کیاس (۱۹۸۷)، تفریح تا سر حد مرگ (۱۹۹۲)، سا ایرا (اپرا) (۲۰۰۵)، این زندگی است که ما واقعاً می‌خواهیم؟ (۲۰۱۷)

#### ✓ دن اکروید

دن آیکروید (به انگلیسی: Dan Aykroyd) (زاده ۱ ژوئیه ۱۹۵۲) کمدین، بازیگر و فیلم‌نامه‌نویس کانادایی است. از فیلم‌های او می‌توان به چاپلین، نفرین عقرب یشمی، نامادریم یک بیگانه است، اماکن تجاری، احساس مینه‌سوتا و ۵۰ قرار اول و سریال عامل ناشناخته اشاره کرد.

#### ✓ راسل کرو

راسل ایرا کرو (به انگلیسی: Russell Ira Crowe) بازیگر، تهیه‌کننده و نوازنده است. او یک شهروند

نیوزلندی است، اما بیشتر عمرش را در استرالیا زندگی کرده‌است. او برای نقش‌اش به عنوان فرمانده رومی، ماکسیموس دسیموس مِردویس در فیلم حماسی، گلا دیاتور (فیلم ۲۰۰۰) که توسط ریدلی اسکات ساخته شده، مورد توجه بین‌المللی قرار گرفته‌است. همچنین برای این فیلم جایزه اسکار بهترین بازیگر نقش اول مرد، جایزه سینمایی انتخاب منتقدان برای بهترین بازیگر مرد، جایزه امپراتور برای بهترین بازیگری نقش اول مرد، جایزه محفل منتقدان فیلم لندن برای بهترین بازیگر نقش اول مرد را برنده شد و کاندیدای ۱۰ جایزه دیگر برای بهترین بازیگر نقش اول مرد شد. او در سال ۱۹۹۹ در فیلم نفوذی به عنوان افشاگر شرکت تنباکو جفری ویگارد ظاهر شد. کرو برای این فیلم ۵ جایزه بهترین بازیگر نقش اول مرد را دریافت کرد و کاندیدای ۷ جایزه دیگر با عنوان بهترین بازیگر نقش اول مرد شد. در ۲۰۰۱، کرو تجسم ریاضیدان و برنده جایزه نوبل، جان اف نَش، در فیلم زندگی‌نامه‌ای، یک ذهن زیبا بود که جوایز متعددی برای او به ارمغان آورد. از جمله: جایزه بفتای بهترین بازیگر نقش اول مرد، جایزه گلدن گلوب بهترین بازیگر مرد فیلم درام و جایزه انجمن بازیگران فیلم برای بهترین بازیگر مرد. دیگر فیلم‌های راسل کرو شامل: رومپِر استومپِر (۱۹۹۲)، محرمانه لس آنجلس (۱۹۹۷)، ناخدا و فرمانده: آخر دنیا (۲۰۰۳)، مرد سیندرلایی (۲۰۰۵)، گانگستر آمریکایی (۲۰۰۷)، وضعیت فعلی (۲۰۰۹)، رابین هود (۲۰۱۰)، بینوایان (۲۰۱۲)، مرد پولادین (۲۰۱۳) و نوح (۲۰۱۴). در ۲۰۱۵ کرو اولین فیلم‌اش را به نام آب‌شناس، که در آن بازی هم می‌کرد را ساخت. این کار کرو برایش چندین ستایش در طول حرفه‌اش به دست آورد و او شد جز ستارگان پیاده‌روی مشاهیر هالیوود. سه نامزدی اسکار متوالی (۱۹۹۱-۲۰۰۱)، یک جایزه گولدن گلوب برای بهترین بازیگر مرد، یک بفتای، و یک جایزه اسکار. کرو همچنین از سال ۲۰۰۶ صاحب تیم South Sydney Rabbitohs در لیگ ملی راگبی (NRL) است.

- اوایل زندگی

راسل کرو در ۷ آوریل ۱۹۶۴ در شهر ولینگتون، نیوزلند متولد شد، پسر ژاکلین ایون و جان الکساندر کرو، پدر و مادر وی هر دو در کار سینما بودند؛ پدرش همچنین مدیر یک هتل بود. پدر بزرگ مادری کرو، استن ویمس، فیلم‌بردار بود که او یک جایزه برای فیلم‌برداری فیلم جنگ جهانی دوم را برد. پدر بزرگ پدری کرو، جان دابلدی کرو، اهل ورکسام در ولز، همچنین مادر بزرگ مادر بزرگ مادرش مائوری بود. کرو همچنین انگلیسی، آلمانی، ایرلندی، ایتالیایی، نوروژی، اسکاتلندی، سوئدی و اصل نسب ولزی دارد. راسل یک رشته کریکت به نام عموش ساخته‌است. زمانی که او چهار ساله بود، خانواده‌اش حرکت کردند به سیدنی، استرالیا، جایی که والدین‌اش حرفه‌شان را در یک مجموعه تنظیم غذا دنبال کردند.

## - فعالیت هنری

اولین حضور حرفه‌ای وی، بازی در اپیزودی از سریال تلویزیونی نیروی جاسوس بود در حالی که تنها ۶ سال داشت. از ۱۲ سالگی به‌طور جدی آموختن حرفه‌ای بازیگری را آغاز کرد و آن را تا ۱۸ سالگی ادامه داد. اولین نقش‌های مهمش در درام‌هایی مانند عبور (۱۹۹۰) و مدرک بود. او با ایفای نقش از یک نژادپرست روانی در ساخته‌ی فری رایت به نام رمپراستار شهرت جهانی یافت. او با کمک شارون استون به هالیوود راه یافت و با بازی در فیلم برنده و بازنده (۱۹۹۵) کار خود را در هالیوود آغاز کرد. او با بازی در فیلم گلا دیاتور (۲۰۰۰) به چهره‌ای جهانی تبدیل شد. هر چند در سال ۱۹۹۷ با بازی در فیلم محرمانه لس آنجلس خود را به عنوان یک بازیگر طراز اول مطرح نمود. راسل کرو تنها بازیگری است که ۵ فیلم او در ۷ سال متوالی نامزد جایزه بهترین فیلم سال شده‌اند که سه سال آن متوالی بوده‌است. در سال ۱۹۹۹ برای فیلم نفوذی اولین نامزدی اسکار خود را تجربه کرد. او در این فیلم با یکی از بزرگ‌ترین بازیگران تاریخ سینما یعنی آل پاجینو هم‌بازی بود. این فیلم در ۷ رشته نامزد جایزه اسکار بود. در سال ۲۰۰۰ در یکی از فیلم‌های به یاد ماندنی سینما بازی کرد. گلا دیاتور فیلمی بود که برای او جایزه اسکار را به خاطر یک نقش آفرینی ماندگار به ارمغان آورد. در سال ۲۰۰۱ در فیلم ذهن زیبا نقش آفرینی برجسته‌ای انجام داد و برای سومین سال متوالی نامزد جایزه اسکار شد و نام خود را در کنار بازیگران بزرگی همچون مارلون براندو و آل پاجینو که سه سال متوالی نامزد اسکار شده بودند دید که البته به آن نرسید. این سه فیلم او نامزد جایزه بهترین فیلم سال نیز بودند که دو فیلم آخر یعنی گلا دیاتور و ذهن زیبا برنده بهترین فیلم سال شدند.

## ✓ جودی فاستر

آلیشیا کریستین فاستر معروف به جودی فاستر (به انگلیسی: Alicia Christian "Jodie" Foster) (زاده ۱۹ نوامبر ۱۹۶۲) بازیگر، کارگردان و تهیه‌کننده آمریکایی، برنده دو جایزه اسکار، سه جایزه بفتا و یک جایزه گلدن گلوب است.

جودی فاستر بازیگری خود را از سه سالگی آغاز کرد. اولین نقش مهم او در سال ۱۹۷۶ در نقش یک فاحشه خردسال، در فیلم راننده تاکسی بود که توانست نامزد جایزه اسکار بهترین بازیگر نقش مکمل زن شود. او جایزه اسکار بهترین بازیگر نقش اول زن را در سال ۱۹۸۸ برای بازی در فیلم متهم دریافت کرد. او با درخشش در فیلم سکوت بره‌ها در نقش کلاریس استارلینگ، یک مأمور اف‌بی‌آی، که به دنبال افشای راز چند قتل زنجیره‌ای بود، تحسین منتقدان بین‌المللی را برانگیخت و دومین جایزه اسکار خود را به‌عنوان

بازیگر نقش اول زن دریافت کرد. تنوع نقش‌هایی که او ایفا کرده بسیار بالا است و از ژانرهای وحشت، ظالمانه و تخیلی گرفته تا احساسی و طنز و کودکانه را شامل می‌شود. از میان فیلم‌های او که به موفقیت تجاری دست یافته‌اند می‌توان به تماس (۱۹۹۷)، اتاق وحشت (۲۰۰۲)، نقشه پرواز (۲۰۰۵)، مرد نفوذی (۲۰۰۶) و شجاع (۲۰۰۷) اشاره کرد. جودی فاستر برنده چندین جایزه معتبر از جشنواره‌های جهانی، همچون دو جایزه اسکار، سه جایزه بفتا، دو گلدن گلوب، یک جایزه بازیگران انجمن و جایزه انتخاب مردمی شده‌است.

- زندگی‌نامه

فاستر در لس‌آنجلس، کالیفرنیا به دنیا آمد. مادرش اولین برندی آلمانی و پدرش لوسیوس فیشر فاستر یک سرهنگ آمریکایی بود که پیش از تولد جودی از همسرش جدا شد. فاستر در کودکی به بازی در آگهی‌های بازرگانی پرداخت و از همان کودکی در برنامه تلویزیونی دوریس دی شو (به انگلیسی: The Doris Day Show) به اجرای برنامه پرداخت. اولین سابقه بازیگری او در سینما به فیلم تلویزیونی تهدید در کوهستان (به انگلیسی: Menace on the Mountain) بازمی‌گردد که در سال ۱۹۷۰ توسط شرکت والت دیزنی پیکچرز عرضه شد. او در مدرسه ابتدایی زبان فرانسه را آموخت و در سال ۱۹۸۰ به زبان فرانسوی مسلط شد. وی بعدها در چند فیلم فرانسوی نیز ظاهر شد. سپس وارد دانشگاه پیل شد و نخست مدرک کارشناسی خود را در رشته ادبیات دریافت کرد و نهایتاً از همین دانشگاه موفق به دریافت مدرک دکتری ادبیات با درجه بسیار خوب شده‌است.

✓ استنلی کوبریک

استنلی کوبریک (به انگلیسی: Stanley Kubrick) (زاده ۲۶ ژوئیه ۱۹۲۸ - درگذشته ۷ مارس ۱۹۹۹) کارگردان و تهیه‌کننده آمریکایی بود. بیشتر فیلم‌های کوبریک، اقتباس‌های ادبی هستند. فیلم‌های کوبریک معمولاً جنجالی و همین‌طور مورد ستایش منتقدان واقع شده‌اند. کوبریک به دقت بودن و به نمایش درآوردن همه جزئیات دقیق در فیلم‌هایش معروف بود. به همین دلیل روش او در فیلمسازی کند و طولانی بوده، تا آنجا که گاهی میان دو فیلم او سال‌ها وقفه می‌افتاده‌است. او در طول ۴۸ سال کارگردانی، تنها ۱۳ فیلم بلند ساخت. سبک‌های گوناگون فیلم‌هایش و یگانه بودنش، چه در روش فیلمسازی و چه از نظر شخصیتی، او را مشهور ساخته‌است. استنلی کوبریک یکی از اندک کارگردانان کمال‌گرا در تاریخ سینما به‌شمار می‌آید. او از اندک کارگردان‌هایی بود که همواره در انتخاب فیلمنامه ریسک می‌کرد. او فیلم‌های خود را در ژانرهای گوناگونی می‌ساخت.

- زندگی نامه

استنلی کوبریک در سال ۱۹۲۸ در منهتن نیویورک به دنیا آمد. او اولین فرزند از خانواده چهار نفره ژاک کوبریک و همسرش گرتروود بود. خواهرش باربارا در سال ۱۹۳۴ به دنیا آمد. اجداد کوبریک از مهاجران یهودی ساکن اتریش بودند. پدر او، ژاک، پزشک بود و آنها در موقع تولد استنلی در آپارتمانی در خیابان کلینتون ۲۱۶۰ در برانکس زندگی می کردند. پدرش در دوازده سالگی شطرنج را به او آموخت که در سراسر زندگی اش به عنوان یک علاقه ماندگار شد. در سیزده سالگی، پدرش به عنوان هدیه تولد یک دوربین گارفلکس به او داد که توجه استنلی جوان را به عکاسی سوق داد. در نوجوانی به موسیقی جاز علاقه پیدا کرد و مدت کمی هم به عنوان یک نوازنده درام مشغول بود. در دوران دبیرستان، کوبریک با دوربین هدیه پدرش، به طور جدی به عکاسی پرداخت و به زودی به عنوان عکاس رسمی مدرسه شناخته شد. بعد از فارغ التحصیلی، عکس های خود را برای مجله نیویورکی لوک فرستاد. پس از مدتی به بازی حرفه ای شطرنج روی آورد و در همین حال فروش عکس به مجله لوک را نیز ادامه می داد، او در سال ۱۹۴۶ به عنوان یکی از خبرنگاران تمام وقت مجله شناخته شد. در شش سال فعالیت کوبریک در مجله لوک او عکس های بسیاری از مناظر و وقایع در آمریکا گرفت. او در این سال ها با «توبا متر» ازدواج کرد و به دهکده گرنویچ واقع در نیویورک نقل مکان کرد. او با دیدن فیلم های سینمایی در نیویورک، تحت تأثیر کارگردانی قرار گرفت.

- دوران فیلم سازی

در سال ۱۹۵۱ «الکس سینگر» دوست کوبریک او را تشویق کرد که یک فیلم کوتاه برای شرکت March of Time بسازد. کوبریک موافقت کرد و با هزینه شخصی فیلم روز نبرد را ساخت. اگرچه پخش کننده در همان سال کارش را تعطیل کرد، اما کوبریک توانست فیلم را به قیمت ۱۰۰ دلار به شرکت «آر.ک. او» (به انگلیسی: RKO) بفروشد. کوبریک کار در مجله لوک را رها کرد و دومین فیلم کوتاهش را با نام کشیش پرنده در همان سال و با سرمایه گذاری RKO ساخت. سومین فیلمش «دریانوردان» اولین فیلم رنگی او به مدت ۳۰ دقیقه، تبلیغی برای «اتحادیه جهانی ملوانان» بود. این فیلم ها همراه با چند فیلم کوتاه دیگر که اکنون باقی نمانده اند، تنها آثار او در گونه سینمای مستند بودند. او همچنین دستیار کارگردان یکی از قسمت های برنامه تلویزیونی اتوبوس همگانی درباره زندگی آبراهام لینکلن بود.

هراس و هوس در سال ۱۹۵۳ اولین فیلم داستانی کوبریک بود. هراس و هوس، داستان گروهی سرباز بود که در جنگی خیالی پشت خطوط دشمن گیر افتاده بودند. در پایان آن ها درمی یافتند که تصویر دشمنان



در واقع همان تصویر خودشان است (بازیگران دو نقش یکی بودند). کوبریک و همسرش توبا متز تنها عوامل فیلم بودند و داستان را دوست کوبریک «هوارد ساکлер» نوشته بود که بعدها نویسنده موفق شد. فیلم با برخورد خوبی مواجه شد اما توفیق تجاری نیافت. بعدها وقتی کوبریک کارگردان مهمی شد آن را اثر یک تازه‌کار که باعث خجالت او است نامید و نگذاشت که در هیچ‌جا به عنوان آثار قبلی او نمایش داده شود. بعدها به شکل غیررسمی به صورت DVD منتشر شد.

زندگی مشترک او با «توبا» دوست دوران مدرسه‌اش هم‌زمان با ساخت هراس و هوس پایان یافت. او با «روت سوبوتکا» رقصنده اتریشی در سال ۱۹۵۴ ازدواج کرد. او باید در فیلم بعدی کوبریک با نام بوسه قاتل (۱۹۵۵) هنرنمایی می‌کرد. بوسه قاتل، همانند هراس و هوس فیلمی کوتاه با زمانی کم‌تر از یک ساعت بود؛ و همانند آن با توفیق تجاری و انتقاد کمی مواجه شد. فیلم داستان مشت‌زن سنگین‌وزنی است که در پایان دوران حرفه‌ای خود درگیر یک جنایت می‌شود. این دو فیلم با سرمایه خانوادگی خود کوبریک تهیه شدند.

- اولین فیلم حرفه‌ای

آکس سینگر، کوبریک را به تهیه‌کننده جوانی به نام «جیمز بی. هریس» معرفی کرد و آن دو برای تمام عمر دوست هم باقی‌ماندند. شرکت مشترک آن دو هریس-کوبریک، تهیه‌کننده سه فیلم بعدی او بود. آن دو حقوق کتاب شکست کامل (به انگلیسی: Clean Break) نوشته «لیونل وایت» را خریدند، کوبریک و «جیم تامپسون» آن را به داستانی درباره سرقت از یک مسابقه که پایان وحشتناکی دارد تبدیل کردند. «استرلینگ هیدن» در این فیلم بازی کرد.

کشتن اولین فیلم کوبریک با بازیگران و دست‌اندرکاران حرفه‌ای بود. فیلم به‌خوبی از روش داستان‌گویی غیرخطی استفاده کرده بود که در دهه ۵۰ نامتداول بود و اگرچه توفیق تجاری نیافت ولی با تحسین منتقدان مواجه شد. تحسین زیاد از فیلم توجه استودیوی «مترو گلدوین مایر» را جلب کرد و به او پیشنهاد ساخت دو فیلم‌نامه که در اختیار آن‌ها بود داده شد. کوبریک داستان «رازهای آشکار» نوشته نویسنده آلمانی «اشتفان تسوایگ» را انتخاب کرد. اما آن‌ها پیش از ساخت به توافق نرسیدند.

✓ جیمز کامرون

جیمز فرانسیس کامرون (به انگلیسی: James Cameron) (زاده ۱۶ اوت ۱۹۵۴) کارگردان اهل کانادا است که بیشتر فیلم‌های مهیج و تخیلی می‌سازد.



او در شهر کوچکی به نام کپوس کیسینگ در حومه انتاریو کانادا، نزدیک آبشار نیاگارا، به دنیا آمد. در پانزده سالگی هم‌زمان با تحصیلات متوسطه فیلم یک ادیسه فضایی (استنلی کوبریک) را دید و به سینما علاقه‌مند شد. خودش در این باره گفته‌است: «با دیدن این فیلم به فیلمسازی علاقه‌مند شدم. نمی‌توانستم تصور کنم که کوبریک چگونه این کارها را انجام داده‌است. مایل بودم آنچه را او انجام داده بود فرا بگیرم. چاره‌ای نبود جز اینکه دوربین سوپر هشت پدرم را قرض بگیرم و سعی کنم با سرعت‌های مختلف از اشیای دور و اطرافم فیلمبرداری کنم، و بعد نتیجه را روی پرده ببینم. او یک بار در زمانی که مسئول جابجایی غذای مدارس بود به سینما می‌رود و فیلم جنگ ستارگان را می‌بیند و زمانی که بیرون می‌آید به دوست خود می‌گوید: باید این فیلم را من می‌ساختم.»

اکنون وی یکی از کارگردانان صاحب سبک و خلاق هالیوود به‌شمار می‌رود که نویسندگی و کارگردانی دومین و سومین فیلم پر فروش تاریخ سینما (آواتار و تایتانیک) را در پرونده دارد.

- سفر به دراز گودال ماریانا

او سومین نفری است که توانسته با زیر دریایی خود به دراز گودال ماریانا - که ۱۱۰۰۰ متر عمق دارد - در سال ۲۰۱۲ سفر کند. او توانست ۲ ساعت در گودال، داخل زیر دریایی بماند و بازگردد.

- ورود به سینما

در ایام نوجوانی خانواده‌اش به دهکده آرنج در جنوب کالیفرنیا نقل مکان کرد، و چندی بعد با خواندن کتابی درباره فیلمنامه‌نویسی با همکاری یکی از دوستانش یک فیلم‌نامه ده دقیقه‌ای نوشت، و آن را به طریقه ۳۵ میلی‌متری فیلمبرداری کرد. کامرون با این فیلم در رشته‌های جلوه‌های ویژه، تمهیدات سینمایی و شیشه شفاف دست به آزمایش و تجربه زد. خودش گفته‌است: «به کتابخانه USC رفتم و هر چه مربوط به تکنولوژی فیلم بود پیدا کردم و خواندم. از صفحات کپی می‌گرفتم و از صفحات دیگر یادداشت برمی‌داشتم. در تکنولوژی سینما مجانی فارغ‌التحصیل شدم. در دانشکده ثبت نام نکرده بودم، بلکه تمام اوقات در کتابخانه بودم. معمولاً کوهی از کاغذ و پوشه در کنارم بود تا بیاومزم که جلوه‌های ویژه چگونه انجام می‌شوند.» کامرون پس از پایان تحصیلات به هالیوود رفت و در دهه هشتاد به عنوان فیلمنامه‌نویس و کارگردانی فن‌آور شناخته شد.

کامرون مانند بسیاری از کارگردان‌های آمریکایی فعالیت خود را از کمپانی «نیو ورلد پیکچرز» که متعلق به کارگردان آمریکایی راجر کورمن بود، آغاز کرد. کورمن به دلیل مشکلات فراوان که با صاحبان پر قدرت

استودیوها، انجمن تولیدکنندگان و انجمن پخش و توزیع فیلم در آمریکا داشت، کمپانی «نیو ورلد پیکچرز» را تأسیس کرده بود و هم به تهیه فیلم‌های تجاری پرفروش می‌پرداخت، و هم امکان تهیه فیلم‌های هنری فیلم سازان اروپایی مثل فرانسو تروفو، فدریکو فلینی و اینگمار برگمن را فراهم کرد. جنگ فراسوی ستارگان نخستین فیلمی بود که کامرون در آن به عنوان طراح و سازنده صحنه‌ها از خود ابتکار عمل نشان داد، و در به تصویر کشیدن فیلمنامه‌ای که جان سی لز با الهام از فیلم هفت سامورایی نوشته بود قدرت استعداد و خلاقیت خود را به کار گرفت. کهکشان وحشت و فرار از نیویورک (۱۹۸۱) فیلم‌های دیگری هستند که کامرون در برنامه‌ریزی تولید و مسئولیت جلوه‌های ویژه آن‌ها همکاری داشت. در چنین موقعیتی راجر کورمن فرصتی طلایی برای کامرون فراهم کرد تا نخستین فیلم خود را در سال ۱۹۸۱ به نام پیرانا ۲: تخم ریزی کارگردانی کند. قسمت اول این فیلم جان سی لز و جودانته با الهام از آرواره‌ها (فیلمی از استیون اسپیلبرگ) نوشته و ساخته بودند. پیرانا ۲ فیلمی با ساختار سینمایی ضعیف بود و در نمایش عمومی از جهت تجاری با شکست رو به رو شد. جیمز کامرون پس از شکست پیرانا ۲ گفت: به آدمی شباهت داشتم که زیر آب مانده‌است. می‌دانستم که اگر قرار باشد روزی دوباره پشت دوربین فیلمبرداری قرار بگیرم، بایستی فیلمی برای خود بسازم؛ بنابراین شروع به نوشتن فیلم‌نامه کردم. من در جلوه‌های ویژه سابقه مفیدی داشتم؛ بنابراین طبیعی بود که سراغ فیلمنامه‌ای با موضوعی علمی و خیالی بروم، و چون می‌دانستم قادر نیستم برای تهیه این فیلم بیشتر از سه تا چهار میلیون دلار فراهم کنم داستانی علمی و خیالی نوشتم که ماجرای آن در دوره معاصر می‌گذرد.

فیلم دوم کامرون ترمیناتور یا نابودگر بود که کامرون آن را با بازی آرنولد شوارتزنگر، مایکل بین، لیندا همیلتون و پل وینفیلد ساخت.

برای تولید ترمیناتور ۶ میلیون دلار هزینه شد، و وقتی فیلم در سال ۱۹۸۴ درست به آستانه انتخابات ریاست جمهوری آمریکا به نمایش درآمد کنایه‌ای بر «طلوع» عصر زمامداری رونالد ریگان قلمداد شد، و از آرنولد شوارتزنگر به عنوان مخوف‌ترین فرانکشترین نیم قرن اخیر سخن گفته شد.

پس از موفقیت غیرمنتظره ترمیناتور، که ۸۴ میلیون دلار درآمد داشت، کامرون در نوشتن فیلم‌نامه رمبو: اولین خون قسمت دوم (۱۹۸۵) با سیلوستر استالونه همکاری کرد و سپس در سال ۱۹۸۶ دنباله بیگانه (فیلم) را تحت عنوان بیگانه‌ها را با بازی سیگورنی ویور، کاری هن و مایکل بین ساخت.

فیلم بعدی جیمز کامرون ورطه نام داشت. ورطه در سال ۱۹۸۹ با بازی ادهریس، مری الیزابت و مایکل بین شناخته شد.

نابودگر ۲: روز داوری پر آوازه‌ترین فیلم کامرون تا آغاز دهه نود میلادی است. او که ترمیناتور را با هزینه‌ای بالغ بر شش میلیون دلار ساخته بود، در حرکتی بلند پروازانه ترمیناتور ۲ را با هزینه‌ای بالغ بر یکصد میلیون دلار ساخت.

دروغ‌های حقیقی فیلم دیگری از جیمز کامرون است که او در سال ۱۹۹۴ با بازی آرنولد شوارتزنگر، جیمی لی کرتیس و تام آرنولد با هزینه‌ای بالغ بر یکصد و بیست میلیون دلار ساخت.

و اما تایتانیک ساخته جیمز کامرون است که با فروش افسانه‌آیش کامرون را در مقام یکی از ثروتمندترین مردان جهان قرار داد.

پس از این‌که کشتی اقیانوس پیمای تایتانیک در سال ۱۹۱۲، با وزن شصت هزار تن و دویست و هفتاد متر طول، که از بلندترین آسمان خراش‌های آن روزهای نیویورک بلندتر بود، به آب انداخته شد و چند روز بعد با ۲۲۴۳ نفر مسافر و خدمه، بر اثر برخورد با کوه یخ در اقیانوس اطلس زیر آب فرورفت، و ۱۵۱۳ نفر جان خود را از دست دادند. این حادثه اندوه‌بار به موضوع جذابی برای سینماگران درآمد تا فیلم‌هایی از این ماجرا عرضه کنند. نجات یافتگان از تایتانیک (۱۹۱۲)، تایتانیک (هربرت سپلین، ۱۹۴۳)، شب به یاد ماندنی (جرج روی هیل، ۱۹۵۷)، شب به یاد ماندنی (روی وارد بیکر، ۱۹۵۸)، تایتانیک (نسخه موزیکال)، مالی براون غرق ناشدنی (چارلز والتر، ۱۹۶۴) و شب یخی (نسخه آلمانی) فیلم‌هایی هستند که پیش از فیلم پر خرج و جاه طلبانه کامرون ساخته و عرضه شدند.

آنچه باعث ساخته شدن این فیلم توسط جیمز کامرون شد، در کلام خود او آشکار است: «دهم آوریل ۱۹۱۲. تکنولوژی آرزوی دو دهه انسان را با نمایش معجزه‌ای با شکوه تحقق می‌بخشد. در آن زمان چه چیز بهتر از به آب انداختن تایتانیک بزرگ‌ترین و باشکوه‌ترین وسیله نقلیه ساخته شده توسط انسان، می‌توانست نشانه تفوق انسان بر طبیعت باشد، اما فقط چهار روز و نیم بعد رؤیای انسان فرو می‌ریزد. افسانه این بانوی دریاها، کشتی رؤیاها، در کابوسی هولناک به پایان می‌رسد، و توان شکست ناپذیر انسان در برابر چشمان وحشت زده دو هزار و پانصد مسافر مغلوب ضعف‌های همیشگی انسان می‌شود، و آنچه باقی می‌ماند تکبر، بی‌خیالی، آز و آسوده طلبی است که مسبب این فاجعه بود.»

فیلم موفق دیگر کامرون فیلم آواتار بود. فیلم نه تنها پرفروش‌ترین فیلم سال ۲۰۰۹ بود، بلکه پرفروش‌ترین فیلم تمام تاریخ سینماست. این فیلم علمی تخیلی باعث شد که کامرون برای بار دوم (بعد از تایتانیک) برای بدست آوردن جایزه گلدن گلوب بهترین کارگردانی به روی سن برنده برود. او همچنین برای اسکار

بهترین کارگردانی نیز کاندید شد هر چند که به همسر سابقش کاترین بیگلو و فیلم موفق او (مهلکه) باخت. کامرون قرار است ادامه آواتار را در چهار قسمت بسازد که دومین قسمت آواتار در دسامبر سال ۲۰۲۱ اکران می‌شود. او برای نوشتن فیلم‌نامه سایر قسمت‌ها از جاش فریدمن، ریک جافا، آماندا سیلور و شین سالرنو دعوت به همکاری کرده‌است. در سال ۲۰۱۳ ثروت وی بالغ بر ۹۰۰ میلیون دلار تخمین زده شده‌است.

#### - زندگی شخصی

وی تاکنون پنج بار ازدواج کرده‌است. ابتدا با شارون ویلیامز (۱۹۷۸-۱۹۸۴) سپس با گیل آن هرت (۱۹۸۵-۱۹۸۹) بعد با کاترین بیگلو (۱۹۸۹-۱۹۹۱) کارگردان برنده جایزه اسکار و لیندا همیلتون ستاره فیلم‌های ترمیناتور و نابودگر ۲: روز داوری (۱۹۹۷-۱۹۹۹) ازدواج کرده‌است. از سال ۲۰۰۰ وی با سوزی آمیس بازیگر و مدل آمریکایی ازدواج نموده‌است.

#### - ادای احترام

کامرون پس از مرگ جیمز هورنر دوست و همکار آهنگساز خود در تاریخ ۲۴ ژوئن ۲۰۱۵ به وی ادای احترام کرد و این حادثه را به همسر و نزدیکان او تسلیت گفت. هورنر در ساخت موسیقی متن فیلم‌های بیگانه‌ها، تایتانیک و آواتار با کامرون همکاری داشت.

#### ✓ آرنولد شوارتزنگر

آرنولد آلویس شوارتزنگر (به آلمانی: Arnold Alois Schwarzenegger) (زاده ۳۰ ژوئیه ۱۹۴۷) مدل، تهیه‌کننده، کارگردان، تاجر، سرمایه‌گذار، نویسنده، سیاستمدار، بازیگر، فعال محیط زیست، پدید آور، ورزشکار و بدن‌ساز اتریشی-آمریکایی، برنده جایزه گلدن گلوب بازیگری است. او رکورد دار ۷ بار قهرمانی در مسابقات مستر المپیا است و پس از لی هینی و رونی کلمن بیشترین تعداد قهرمانی در این رقابت‌ها را داراست. وی فرماندار سابق ایالت کالیفرنیا است. او پیش از این‌ها در سمت ریاست شورای ریاست جمهوری در تناسب اندام و ورزش در زمان جرج بوش بوده‌است. در سال ۲۰۰۶ به عنوان محبوب‌ترین سیاستمدار سال انتخاب شد. مجله تایم در لیستی با عنوان تایم ۱۰۰ او را دو بار در سال‌های ۲۰۰۴ و ۲۰۰۷ در فهرست صد شخصیت تأثیرگذار و بانفوذ جهان قرار داد.

او ۷ بار قهرمانی در مسابقات مستر المپیا (معتبرترین مسابقات پرورش اندام) در سال‌های ۱۹۸۰، ۱۹۷۵، ۱۹۷۴، ۱۹۷۳، ۱۹۷۲، ۱۹۷۱، ۱۹۷۰ را دارد و یکی از پرافتخارترین قهرمانان جهان است.

او بدنسازی را از ۱۳ سالگی شروع کرد و در ۲۲ سالگی اولین قهرمانی خود را در مستر المپیا به دست آورد. البته در سال ۱۹۶۹ و در ۲۳ سالگی در مستر المپیا مقام دوم را به دست آورد. طبق گفته خود آرنولد او زیاد طعم شکست را در مسابقات نچشیده است و واقعاً نیز همچین است زیرا از ۲۵ مسابقه رسمی و بین‌المللی که داشته است فقط ۲ مسابقه حرفه‌ای را اول نشده است و در آن دو مسابقه به مقام ۲ رسیده است. نام او در کتاب رکوردهای گینس به عنوان بهترین و کامل‌ترین بدن انسانی آمده است. آرنولد شوارتزنگر قادر بود تا وزنی معادل ۶۸۳ پوند (۳۰۹ کیلوگرم) را بالا بلند کند. امروزه بدنسازان سراسر دنیا در جشنواره کلاسیک آرنولد رقابت می‌کنند. این جشنواره در واقع یک همایش سالانه ورزش‌های چندرشته‌ای است که در شهر کولومبوس ایالت اوهایو آمریکا برگزار می‌شود. اندازه بدن او در زمانی که در اوج شهرت و قهرمانی بود بدین شرح است:

بازو: ۵۷ سانتی‌متر، سینه: ۱۴۶ سانتی‌متر، کمر: ۸۵ سانتی‌متر، ران: ۷۴ سانتی‌متر، ساق پا: ۵۰ سانتی‌متر، وزن بدن: ۱۰۸ کیلوگرم، قد: ۱۸۸ سانتی‌متر

- مسابقات آرنولد کلاسیک

آرنولد کلاسیک با نام جدید جشنواره ورزشی آرنولد یک همایش سالانه برای ورزش‌های گوناگون است که به یاد آرنولد شوارتزنگر نام‌گذاری شده و تمرکز آن بر روی بدن‌سازی و مسابقه تناسب‌اندام و فیگور می‌باشد. این همایش در انتهای فوریه یا ابتدای مارس در شهر کلمبوس ایالت اوهایو برگزار می‌گردد.

- زندگی شخصی

او هم‌اکنون ۴ فرزند دارد (۲ دختر و ۲ پسر) و همسر او نیز ماریا شرایور کندی (خواهرزاده جان. اف. کندی) بود. این دو در سال ۲۰۱۱ از هم جدا شدند. از بهترین دوستان او می‌توان به فرانکو کلمبو، فرانک زین، چارلز گینز و جورج باتلر اشاره کرد که در دوران ورزشی زندگی او خیلی تأثیرگذار بودند...

- زندگی سیاسی

او در هفتم اکتبر ۲۰۰۳ فرماندار کالیفرنیا به جای گری دیویس شد و در هفدهم نوامبر ۲۰۰۳ سوگند خورد تا راه گری دیویس را ادامه دهد. در شانزدهم سپتامبر ۲۰۰۵ اعلام کرد که می‌خواهد در سال ۲۰۰۶ دوباره فرماندار کالیفرنیا شود. او در سال ۲۰۰۵ بهترین و محبوبترین سیاست‌مدار سال انتخاب شد. آرنولد حقوق سالانه ۱۷۵ هزار دلار حاصل از فرماندار شدن را قبول نکرد و تمام این پول را به سازمان‌های خیریه

اهدا کرد. مردم از او به عنوان فرشته نجات کالیفرنیا نام می‌بردند که همانند ترمیناتور با مشکلات مبارزه می‌کرد.

- ابهامات رئیس جمهور شدن

نیویورک پست در سال ۲۰۱۳ مدعی شد شوارتزنگر قصد اقدام برای پست ریاست جمهوری ایالات متحد را دارد ولی طبق قانون کلیه نامزدین باید زاده آمریکا باشند.

- دیدگاه‌های سیاسی

آرنولد شوارتزنگر سیاستمدار عضو حزب جمهوری‌خواه ایالات متحده آمریکا است و نامزد حزب جمهوری‌خواه فرمانداری کالیفرنیا بوده‌است و سعی می‌کند راه رونالد ریگان رئیس‌جمهور سابق ایالات متحده را ادامه دهد. در طی انتخابات ریاست‌جمهوری ایالات متحده آمریکا (۲۰۱۶) اعلام کرد که به دونالد ترامپ رأی نمی‌دهد و جمهوری‌خواه ترامپی نیست. او از جمهوری‌خواهان خواست تا به ترامپ رأی ندهند و در رقابت‌های مقدماتی هم از جان کیسیک حمایت کرد. او از منتقدان دولت ترامپ و دیدگاه‌های آن در رابطه با محیط زیست و گازهای گلخانه‌ای است. درگیری او با دونالد ترامپ حاشیه‌های زیادی ایجاد کرده‌است. او دربارهٔ لیبرال شدن خود می‌گوید:

«من در سال ۱۹۶۸ بدون داشتن هیچ پولی به آمریکا رفتم، در آن وقت رقابت بر سر ریاست جمهوری نیکسون و هامفری بود؛ و زمانی که نیکسون در سخنرانی انتخاباتی خود دربارهٔ کاهش مالیات، افزایش قدرت ارتش و آزادی صحبت کرد فهمیدم او یک لیبرال است، از آن روز تصمیم گرفتم یک لیبرال باشم و این موضوع تا امروز ادامه دارد.»

- فعالیت‌ها و سوابق سیاسی

او فرمانداری ۸ سال ایالت کالیفرینای آمریکا را در کارنامه سیاسی خود دارد.

قبل از رسیدن به فرمانداری کالیفرنیا او ریاست شورای آمادگی جسمانی و ورزش ریاست جمهوری را در زمان جورج بوش پدر برعهده داشت و نیز به عنوان مشاور ستاد انتخاباتی وی فعالیت می‌کرد. از سال ۱۹۹۳ تا ۱۹۹۴ سفیر ایالات متحده آمریکا در صلیب سرخ بود.

او رئیس شورای آمادگی جسمانی و ورزش ایالت کالیفرنیا در زمان فرمانداری پیت ویلسون بود.

در سال ۲۰۱۰ او به عنوان فرماندار کالیفرنیا و با حمایت سازمان ملل متحد سازمانی با نام آر ۲۰ با هدف کاهش انتشار گازهای گلخانه‌ای، بهبود سلامت عمومی، ایجاد شغل و کاهش فقر تأسیس نمود که اداره آن سازمان را برعهده گرفت.

- کتاب‌ها

آرنولد شوارتزنگر کتاب زندگی‌نامه خود تحت عنوان یادآوری مطلق را به نگارش درآورد و در سال ۲۰۱۲ منتشر کرد. علاوه بر آن آرنولد، نویسنده چندین کتاب دیگر در زمینه بدنسازی است که می‌توان به کتاب دائرةالمعارف بدنسازی که مجموعه مقالات و تجربیاتش در زمینه بدنسازی را گردآوری کرده، اشاره کرد.

- ثروت

بعد از جدایی از همسرش ماریا شریور در سال ۲۰۱۱ میزان ثروت شوارتزنگر ۴۰۰ میلیون دلار تصور می‌شد و طبق مالیات سال ۲۰۰۶ میزان ثروت او تا ۸۰۰ میلیون دلار تخمین زده می‌شد. طلاق او از همسرش ماریا شرایور تأثیر بدی در میزان ثروت او داشت به طوری که بابت جدایی از همسرش حدود ۱۰۰ میلیون دلار غرامت پرداخت کرد. در سال ۱۹۹۷ شوارتزنگر ۳۸ میلیون دلار پولش را برای خرید جت شخصی صرف کرد. شوارتزنگر یک بار درباره دارایی‌هایش گفت: پول شما را خوشحال نمی‌کند. من الان پنجاه میلیون دلار دارم؛ ولی وقتی ۴۸ میلیون دلار داشتم خوشحال تر بودم. او همچنین ذکر کرد: من میلیون‌ها دلار پول به عنوان تاجر در گذر زمان کسب کردم.

- دستمزد

اولین دستمزد شوارتزنگر برای فیلم هرکول در نیویورک ۱۲۰۰۰\$ بود. وی ۲ بار در سال‌های ۱۹۹۱ و ۲۰۰۳ برای فیلم‌های ترمیناتور ۲ و ترمیناتور ۳ رکورد دستمزد در هالیوود را از آن خود کرد. آرنولد این روزها برای هر فیلم پنج میلیون دلار و مقداری از درآمد فیلم را دریافت می‌کند. او بزرگ‌ترین اکشن کار کل تاریخ هالیوود است به دلیل بازی در فیلم‌های نظیر نابودگر، دروغ‌های حقیقی، کماندو، یادآوری مطلق و ده‌ها فیلم اکشن دیگر. آرنولد شوارتزنگر برای نابودگر ۳ دستمزد ۲۹'۲۵۰'۰۰۰ دلار را دریافت کرد. همچنین او حق امتیاز ۲۰٪ در باکس آفیس جهانی که بیش از ۳۸۰ میلیون دلار بود، دریافت کرد. برای فیلم یادآوری کامل نیز ۱۵٪ از فروش فیلم و برای فیلم دوقلوها ساخته ایوان رایتمن ۳۳/۱۳٪ فروش کل فیلم را طلب کرد. با این حساب دستمزد او در سینما بیش از ۳۱۰ میلیون دلار است.

✓ میشل اوباما

میشل لاوون رابینسون اوباما (به انگلیسی: Michelle LaVaughn Robinson Obama) (زاده ۱۷ ژانویه ۱۹۶۴ در شیکاگو، ایلینوی) وکیل، نویسنده آمریکایی است که به مدت هشت سال بانوی اول ایالات متحده آمریکا بود. او در سن ۲۸ سالگی با باراک اوباما ازدواج کرد و نخستین بانوی اول آمریکایی آفریقایی تبار در تاریخ ایالات متحده آمریکا می‌باشد. میشل و باراک اوباما از ازدواج خود دو دختر دارند. او دانش آموخته دانشگاه پرینستون و دارای دکترای حقوق از دانشگاه هاروارد است. او به محیط زیست علاقه‌مند است. بسیاری از سبزیجات مصرفی خانواده اوباما در باغچه سبزیجات میشل اوباما در محوطه کاخ سفید به عمل می‌آمد. وی به زنبورداری علاقه‌مند است و در کاخ سفید نیز زنبورداری می‌کرد. وی در انتخابات ۲۰۱۶ ایالات متحده آمریکا از حامیان هیلاری کلینتون بود که در حمایت از او چندین سخنرانی داشت. او در این سخنرانی‌ها مواضع تندی علیه ترامپ نامزد جمهوری‌خواه داشت. میشل اوباما در فهرست نظرسنجی سالانه زن تحسین شده (en) سال ۲۰۱۸ به عنوان مقام اول انتخاب شد. پیش از این و برای ۱۶ سال متوالی، هیلاری کلینتون در صدر این فهرست قرار داشت.

میشل اوباما در ۱۱ ژانویه ۱۹۶۴ در شیکاگو به دنیا آمد. پدرش از کارکنان تصفیه‌خانه آب و مادرش تا پیش از دبیرستان او به خانه‌داری مشغول بود.

✓ اشلی اولسن

اشلی اولسن (به انگلیسی: Ashley Olsen) (متولد: ۱۳ ژوئن ۱۹۸۶) بازیگر، طراح مد، تهیه‌کننده و نویسنده آمریکایی است. او مؤسس برند تجملاتی مد The Row است. او خواهر مری کیت اولسن و الیزابت اولسن است. از جمله فیلم‌هایی که او در آن بازی کرده می‌توان به دقیقه نیویورک اشاره کرد.

✓ آنجلا لنسبوری

دام آنجلا بریجیت لنسبوری (به انگلیسی: Dame Angela Brigid Lansbury) (زاده ۱۶ اکتبر ۱۹۲۵) بازیگر انگلیسی است.

- جوایز و افتخارات

وی برنده ۶ جایزه گلدن گلوب است و نخستین بار در سومین مراسم گلدن گلوب در سال ۱۹۴۵ برنده بهترین بازیگر زن در نقش مکمل می‌شود و دومین بار در بیستمین مراسم گلدن گلوب برنده می‌شود.



آنجلا لنسبوری چهار بار توانسته است برای مجموعه تلویزیونی قتل برنده جایزه گلدن گلوب شود. او نخستین بار در سال ۱۹۸۴ برای بازی در مجموعه تلویزیونی قتل برنده شد سپس در سال‌های ۱۹۸۶ و ۱۹۸۹ و ۱۹۹۱ نیز این عنوان را تکرار کرد و برنده بهترین بازیگر نقش اول زن در یک سریال تلویزیونی - درام شد.

وی ۹ بار پیچی از سال ۱۹۸۴ میلادی تا ۱۹۹۲ میلادی برای بازی در مجموعه تلویزیونی قتل کاندیدای دریافت گلدن گلوب شد وی یک بار دیگر و برای ۱۰مین بار در سال ۱۹۹۴ نیز کاندیدای دریافت گلدن گلوب برای سریال «قتل» شد.

#### ✓ جولیا استایلز

جولیا استایلز (به انگلیسی: Julia Stiles) (زاده ۲۸ ژوئیه ۱۹۸۱) بازیگر آمریکایی است. از فیلم‌های او می‌توان به برتری بورن، شاهزاده و من، سوء رفتار، متعلق به شیطان و جیسون بورن اشاره کرد.

#### ✓ هیدی لامار

هدویگ اوا ماریا کیسلر (به آلمانی: Hedwig Eva Maria Kiesler) (زاده ۹ نوامبر ۱۹۱۴ - درگذشته ۱۹ ژانویه ۲۰۰۰) بازیگر و مخترع اتریشی-آمریکایی بود. بعد از دوره کوتاه بازیگری در آلمان که شامل بازی در فیلم وجد یا خلسه (۱۹۳۳) که در برگیرنده صحنه بحث برانگیز عشق بازی بود، مخفیانه به پاریس نقل مکان کرد. در پاریس او با رئیس وقت شرکت مترو گلدوین مایر، لویی بی میر ملاقات نمود که به وی پیشنهاد قرارداد بازیگری فیلمی در هالیوود را ارائه نمود، جایکه وی از دهه ۱۹۳۰ تا دهه ۱۹۵۰ تبدیل به ستاره سینما شد.

لامار در فیلم‌های بسیاری ایفای نقش کرد که شامل است بر الجزایر (۱۹۳۸)، من این زن را می‌گیرم (۱۹۴۰)، رفیق ایکس (۱۹۴۰)، زندگی با من (۱۹۴۱)، سامسون و دليلة (۱۹۴۹). کارگردان مکس راینهاردت او را زیباترین زن در کل اروپا خوانده بود جمله‌ای که به صورتی وسیع توسط بسیاری از تماشاگران و منتقدان او مورد تأیید قرار گرفت.

در آغاز جنگ جهانی دوم لامار با قصد کمک به متفقین جنگ جهانی دوم پارازیت رادیویی دول محور را مشکلی عمده به حساب آورد و به همراه تنظیم‌کننده موسیقی، جورج آنتهیل، روش مخابرات طیف گسترده و پرش فرکانسی را به عنوان فناوری برای غلبه بر این مشکل ابداع نمود. با این حال نیروی دریایی

ایالات متحده تا دهه ۱۹۶۰ از این فناوری استفاده نکرد، اساس روش ابداعی وی امروزه در وای-فای، بلوتوث، و سی دی ام ای به کار می‌رود.

- زندگی نامه

هدی لامار در نهم نوامبر ۱۹۱۳ در وین به دنیا آمده پدرش بانکدار و مادرش پیانیست بود لامار که نام اصلی او «هدویگ اوا ماری کیسلر» است علاوه بر کار بازیگری در فیلم، به تکنولوژی هم علاقه داشت و با ابداعی در زمینه رمزگذاری به تحقق ساخت تلفن همراه کمک بسیار کرد. بازی لامار در فیلم *Extase* = اکستازی = وجد = خلسه محصول ۱۹۳۳ برای جامعه سنتی آن زمان غیرمعمول بود و خشم کلیسا را برانگیخت. از دو سالگی مورد توجه یک کارگردان تئاتر که با خانواده آنان دوستی داشت قرار گرفته بود. از ده سالگی به نواختن پیانو و رقص باله مشغول شد و در فیلم‌های آلمانی در کناره ستاره‌های بزرگ ایفای نقش می‌کرد. اما بی شک خاطره انگیزترین حضور وی در سینما، ایفای نقش دلیله در فیلم حماسی سامسون و دلیله اثر کارگردان شهیر سینما سیسیل ب دومیل بود که او توانست با ایفای نقش یک زن بسیار زیبا، فریبنده و اغواگر که قهرمان شکست ناپذیر فیلم را به تباهی می‌کشاند هنر خود در عرصه بازیگری را به منصفه ظهور گذارد.

- اختراع

با وجود شهرت هدی لامار در دنیای سینما، او در دنیای کامپیوتر به خاطر اختراعش که پایه مخابرات طیف گسترده شد شهرت دارد. این تکنیک پایه فناوری‌های مدرن مانند بلوتوث و شبکه بی‌سیم است. گرچه لامار هیچ گونه آموزش رسمی نداشت و آموزشش عمدتاً به صورت خودآموز بود، او در اوقات فراغت خود روی سرگرمی‌ها و اختراعات مختلف کار می‌کرد، که شامل یک چراغ ترافیک پیشرفته و قرصی بود که در آب برای تولید نوشیدنی گازدار به کار می‌رفت؛ که البته مورد دوم ناموفق بود؛ لامار خودش می‌گفت که این نوشیدنی مزه *Alka-Seltzer* (en) می‌دهد. در طول جنگ جهانی دوم، لامار متوجه شد که اژدرهایی که به صورت رادیویی کنترل می‌شوند و در جنگ‌های دریایی مهم هستند، می‌توانند به راحتی دچار خطا شوند و در نتیجه این نوع اژدر در مسیر درست حرکت نکنند.

با توجه به دانش او در مورد اژدرها که از شوهر اولش آموخته بود، او به فکر ایجاد یک سیگنال فرکانس که ردیابی یا گرفتار نمی‌شود افتاد. او با دوستش جورج آنتیل که آهنگساز و پیانیست بود تماس گرفت تا به او برای ساخت دستگاهی برای انجام این کار کمک کند و او با هماهنگ سازی یک مکانیسم پیانو

کوچک با سیگنال‌های رادیویی موفق به انجام این کار شد. آنان پیش‌نویسی از طرح‌های خود تهیه کردند که بعداً آن را به عنوان اختراع ثبت کردند. اختراع آنان در ۱۱ اوت ۱۹۴۲ ثبت شد؛ که البته نامی که در این سند استفاده شد، نام او پس از ازدواج بود که به صورت هدی کیسلر مارکی (به انگلیسی: Hedy Kiesler Markey) نوشته شده‌است. شایان ذکر است که این اختراع از نظر فناوری پیاده‌سازی امری پیچیده بود، به علاوه ارتش آمریکا علاقه‌ای به استفاده از این‌گونه تجهیزات در خارج از مراکز نظامی اش نداشت.

#### ✓ کریستوفر نولان

کریستوفر ادوارد نولان (به انگلیسی: Christopher Edward Nolan) (زاده ۳۰ ژوئیه ۱۹۷۰) کارگردان، فیلم‌نامه‌نویس و تهیه‌کننده بریتانیایی - آمریکایی است. او یکی از مهمترین کارگردانان حال حاضر دنیاست و فیلم‌هایش با استقبال بسیار مثبت تماشاگران و منتقدان همراه بوده‌است. آثار او تاکنون بیش از ۴ میلیارد دلار فروخته‌اند و ۲۶ نامزدی اسکار به دست آورده‌اند. بعد از ساخت فیلم کم‌هزینه تعقیب (۱۹۹۸)، نولان با ساخت ممنوتو (۲۰۰۰) توجهات را به سوی خود جلب کرد. موفقیت او در ساخت فیلم‌های مستقل، شانس ساخت فیلم‌های بی‌خوابی (۲۰۰۲) و پرستیژ (۲۰۰۶) را به وجود آورد، که هر دو هم در گیشه و هم در نظر منتقدان موفق بودند. او همچنین خالق سه‌گانه شوالیه تاریکی، که از لحاظ تجاری، هنری و نقد موفق بود، از دیگر آثار او فیلم علمی تخیلی تلقین (۲۰۱۰) و میان‌ستاره‌ای (۲۰۱۴) و دانکرک (۲۰۱۷) است. نولان در بسیاری از آثارش، فیلم‌نامه را به همراهی برادرش، جاناتان نوشته و به همراه همسرش، اما توماس، کمپانی سینکاپی فیلمز را تأسیس کرده‌است. فیلم‌های نولان در مورد مفاهیم و ایده‌های فلسفی و اجتماعی، واکاوی اخلاق انسانی، ساختار زمان، انعطاف‌پذیری حافظه و هویت شخصی است. او بیشتر ترجیح می‌دهد فیلم‌هایش در استودیو فیلم‌برداری نشوند و در لوکیشن‌های طبیعی این کار انجام شود.

#### - زندگی

نولان در لندن به دنیا آمد. پدرش (برندن جیمز) که بریتانیایی بود در زمینه تبلیغات کار می‌کرد. مادرش اهل آمریکا و مهماندار هواپیما و معلم انگلیسی بود. او مدام بین لندن و شیکاگو، ایلینوی در حال رفت‌وآمد بود و تابعیت بریتانیا و آمریکا را دارد. نولان یک برادر بزرگتر به نام متیو و یک برادر کوچک‌تر به نام جاناتان دارد. نولان فیلم‌سازی را از سن ۷ سالگی و با دوربین ۸ میلی‌متری پدرش آغاز کرد. او با فیلم‌برداری از اسباب‌بازی‌هایش فیلم می‌ساخت. از ۱۱ سالگی تصمیم گرفت تا فیلم‌سازی حرفه‌ای شود. نولان به کالج دانشگاهی لندن رفت و رشته ادبیات انگلیسی را انتخاب کرد. علت انتخاب این دانشگاه،

ساختمان‌های مجهز فیلم‌سازی‌اش بود. نولان در دوران دانشجویی رئیس انجمن فیلم دانشگاه بود و به همراه همسرش اما توماس، فیلم‌های ۳۵ میلی‌متر نمایش می‌داد و با استفاده از پول آن در طول تابستان، فیلم‌های ۱۶ میلی‌متر می‌ساخت. او با اما توماس ازدواج کرد، کسی که در دانشگاه لندن با او آشنا شد زمانی که فقط ۱۹ سال داشت او به عنوان تهیه‌کننده در تمام فیلم‌های نولان کار کرده است و آن‌ها باهمدیگر شرکت تولید فیلم Syncopy Inc را تاسیس کردند.

- حرفه

بعد از فارغ‌التحصیلی، نولان به کارگردانی ویدئوهای شرکتی و تبلیغاتی روی آورد. او همچنین سومین فیلم کوتاه خودش، دودلباگ (۱۹۹۷) را ساخت. این فیلم مردی را نشان می‌دهد که در جست‌وجوی یک حشره است و زمانی که می‌خواهد او را بکشد، متوجه می‌شود که آن تصویر کوچک‌تری از خودش است. در این دوره، هیچ استودیویی پروژه‌های نولان را قبول نمی‌کرد. او خودش با عبارت «کوله‌باری از نامه‌های مردودی» از آن دوره یاد می‌کند که باعث جهش او به سمت فیلم‌سازی شد. او در این باره ادامه می‌دهد «در بریتانیا مشارکت مالی بسیار محدود است. راستش را بخواهید همه‌اش پارتی‌بازی است. هیچ وقت از طرف صنعت فیلم بریتانیا حمایت نشده‌ام.» در سال ۱۹۹۸، نولان اولین فیلم بلندش را با سرمایه خودش و همکاری دوستانش ساخت. تعقیب درباره یک نویسنده بی‌کار (جرمی تئوبالد) است که به امید یافتن ماجرای برای نوشتن رمان، به تعقیب آدم‌های مختلف می‌پردازد، تا این که کار دست خودش می‌دهد و وارد یک مسئله جنایی می‌شود. این فیلم از تجربه زندگی نولان در لندن و دستبرد زدن سارقان به آپارتمان‌های الهام گرفته است. او در این باره گفته است: «رابطه جالبی میان شخصی غریبه که به دارایی‌های شما دست پیدا می‌کند و تعقیب کردن افراد مختلف در شلوغی وجود دارد؛ هر دو باعث می‌شوند شما از مرزهای روابط اجتماعی عادی عبور کنید.» بودجه تعقیب تنها ۳۰۰۰ پوند بود و فیلمبرداری آن در طول یک سال، در آخر هفته‌ها انجام می‌شد. برای صرفه‌جویی در مصرف فیلم، هر صحنه پیش از فیلم‌برداری به‌طور اختصاصی تمرین می‌شد تا اطمینان حاصل شود که نهایتاً دو برداشت انجام شود. نولان، اما توماس و جرمی تئوبالد تهیه‌کنندگان این فیلم بودند و نولان به تنهایی کار نویسندگی، فیلمبرداری، تدوین و کارگردانی فیلم را بر عهده داشت. تعقیب در جشنواره‌های مختلف به نمایش درآمد و چندین جایزه نیز نصیبش شد. همچنین منتقدین از آن استقبال کردند. نیویورکر نوشت این فیلم «پژواکی از فیلم‌های کلاسیک هیچ‌کاک» بود ولی «تحیف‌تر و خبیث‌تر». در ۱۱ دسامبر ۲۰۱۲، این فیلم بر روی دی‌وی‌دی و بلو-ری به عنوان بخشی از مجموعه کرایتریون عرضه شد.

موفقیت تعقیب باعث شد فرصت ساخت ممنتو (۲۰۰۰) برای نولان به وجود آید. در یک سفر جاده‌ای از شیکاگو به سمت لس‌آنجلس، برادرش جاناتان، ایده «ممنتو موری» را به نولان ارائه کرد. مردی که از اختلال حافظه کوتاه‌مدت رنج می‌برد و از یادداشت‌ها و خالکوبی برای پیدا کردن قاتل همسرش استفاده می‌کند. نولان بر اساس این ایده، فیلم‌نامه‌ای نوشت که داستان در آن برعکس روایت می‌شود. آرون رایدر، از مدیران نیومارکت فیلمز درباره آن گفت: «[فیلم‌نامه ممنتو] احتمالاً نوآورانه‌ترین فیلم‌نامه‌ای است که دیده‌ام.» برای ساخت این فیلم بودجه‌ای ۴/۵ میلیون دلاری در اختیار نولان قرار گرفت. ممنتو با بازی گای پیرس و کری-ان ماس در سپتامبر ۲۰۰۰ در جشنواره بین‌المللی فیلم ونیز به نمایش درآمد و تحسین منتقدان را برانگیخت. جو مورگنسترن در وال استریت ژورنال نوشت: «به خاطر نمی‌آورم فیلمی چنین زیرکانه، به طرز غریبی تأثیرگذار و به شکل ماهرانه‌ای بامزه به نظر آمده باشد.» بیل اسمیت در کتابش فلسفه نئونوار مقایسه‌ای با مقاله جان لاک به نام مقاله‌ای درباره فهم انسان انجام می‌دهد که در آن این نظر ارائه می‌شود که آگاهی ما هویت ما را شکل می‌دهد؛ موضوعی که نولان در این فیلم حول آن سیر می‌کند. این فیلم در گیشه موفق بود و جایزه و نامزدی‌های زیادی کسب کرد. از جمله نامزدی جوایز گلدن گلوب و اسکار برای بهترین فیلم‌نامه، جایزه ایندیپندنت اسپیریت برای بهترین کارگردانی و بهترین فیلم‌نامه و نامزدی جایزه انجمن کارگردانان آمریکا. ممنتو از نظر بسیاری از منتقدین یکی از بهترین فیلم‌های دهه ۲۰۰۰ میلادی است. استیون سودربرگ که تحت تأثیر ممنتو قرار گرفته بود، نولان را برای کارگردانی تریلر روانشناسانه بی‌خوابی (۲۰۰۲) استخدام کرد که در آن آل پاچینو، رابین ویلیامز و هیلاری سوانک به ایفای نقش پرداختند. وارنر برادرز به دنبال کارگردان باتجربه‌تری بود، اما سودربرگ بر روی نولان پافشاری کرد. بودجه این فیلم ۴۶ میلیون دلار بود. بی‌خوابی که بازسازی یک فیلم نروژی به همین نام از سال ۱۹۹۷ بود، با فروش ۱۱۳ میلیون دلار در گیشه موفق بود. راجر ایبرت فیلم را به خاطر ارائه دیدگاه‌های جدید راجع به اخلاقیات و گناه ستود. اریک اسکلدبرگ کارگردان نسخه نروژی فیلم از نسخه نولان راضی و آن را «فیلمی ماهرانه و هوشمندانه با کارگردانی که به خوبی از عهده کار برآمده» توصیف کرد. ریچارد شیکل از مجله تایم بی‌خوابی را «جانشین ارزشمند» ممنتو دانست.

بعد از بی‌خوابی نولان قصد داشت فیلمی راجع به زندگی هاوارد هیوز و با بازیگری جیم کری بسازد. او فیلم‌نامه را نوشته بود، ولی وقتی متوجه شد مارتین اسکورسیزی در حال ساخت زندگی‌نامه هیوز (هوانورد) است این پروژه را کنار گذاشت. بعد از رد کردن پیشنهاد کارگردانی فیلم تروی، نولان بر روی اقتباس سینمایی از رمان کلید خیابان نوشته روث رندال کار کرد، ولی بعد از این که احساس کرد این فیلم شبیه کارهای قبلی‌اش خواهد شد، پروژه را کنار گذاشت. اوایل سال ۲۰۰۳، نولان به وارنر برادرز پیشنهاد ساخت

فیلم جدید بتمن را داد. او که مجذوب این شخصیت و داستانش شده بود، می‌خواست فیلم را طوری به صورت یک درام کلاسیک بسازد تا یک فانتزی کمیک‌بوکی. بتمن آغاز می‌کند که بزرگ‌ترین پروژه نولان تا آن زمان بود، در ژوئن ۲۰۰۵ اکران شد و در نظر منتقدین و گیشه موفق بود. این فیلم با بازی کریستین بیل در نقش اول، به همراه مایکل کین، گری الدمن، مورگان فریمن و لیام نیسون، این مجموعه را احیا کرد. این فیلم داستان خاستگاه بروس وین را از وحشتش از خفاش‌ها، مرگ والدینش، سیر تبدیل شدن او به بتمن و مبارزه‌اش با رأس‌الغولی که می‌خواهد گاتهام را نابود کند، بازگو می‌کند. منتقدین عمق روانشناسانه و ارتباط آن با دوره معاصر را ستودند. بتمن آغاز می‌کند هشتمین فیلم پرفروش سال ۲۰۰۵ در ایالات متحده و نهمین فیلم پرفروش جهان در آن سال شد. همچنین نامزد دریافت جایزه اسکار بهترین فیلمبرداری و سه جایزه بغا گردید. پیش از بازگشت به مجموعه بتمن، نولان فیلم حیثیت (۲۰۰۶) را ساخت. این فیلم که اقتباسی از رمان کریستوفر پریست می‌باشد، درباره دو شعبده‌باز رقیب در قرن نوزدهم میلادی است. در سال ۲۰۰۱، زمانی که فیلم بی‌خوابی در مرحله پس‌تولید قرار داشت، نولان از برادرش جاناتان برای نوشتن این فیلم‌نامه درخواست کمک کرد. فیلم‌نامه این فیلم حاصل همکاری پنج‌ساله این دو برادر است. در ابتدا نولان می‌خواست این فیلم را در سال ۲۰۰۳ بسازد، اما بعد از این که با پروژه بتمن آغاز می‌کند موافقت شد، آن را به تعویق انداخت. کریستین بیل و هیو جکمن نقش‌های اصلی این فیلم را ایفا کردند. حیثیت در نظر منتقدین موفق بود و در گیشه ۱۰۹ میلیون دلار فروخت. این فیلم نامزد دریافت جایزه اسکار بهترین فیلمبرداری و بهترین طراحی صحنه نیز شد.

در ژوئیه ۲۰۰۶، نولان اعلام کرد دنباله بتمن آغاز می‌کند، شوالیه تاریکی نام خواهد داشت. نولان می‌خواست در این فیلم با گسترش فضای دید، کیفیت نوآوری آن را افزایش دهد و داستانی بسازد که به گفته خودش «داستان یک جنایت بزرگ است، جایی که در آن با پلیس، سیستم قضایی، شورشگر، مردم فقیر و ثروتمند و جنایتکاران مواجه می‌شوید.» این فیلم در سال ۲۰۰۸ منتشر شد و هم‌اکنون از آن به عنوان یکی از بهترین فیلم‌های دهه ۲۰۰۰ میلادی و یکی از بهترین فیلم‌های ابرقهرمانی ساخته شده یاد می‌شود. مانولا دارگیس از نیویورک تایمز نوشت که «این فیلم در شکاف بین هنر و صنعت، شعر و سرگرمی شکل گرفته و بسیار عمیق‌تر و تاریک‌تر از هر فیلم کمیک‌بوکی دیگر در هالیوود است.» راجر ایبرت از شیکاگو سان-تایمز گفت شوالیه تاریکی «گام فراتر از داستان اقتباسی و نسخه‌های پیشین نهاده و به تراژدی مسحورکننده‌ای بدل گشته‌است.» شوالیه تاریکی در طول اکرانش چندین رکورد گیشه‌ای را جابه‌جا کرد. در آمریکای شمالی ۵۳۴'۸۵۸'۴۴۴ دلار و ۴۶۹'۷۰۰'۰۰۰ در دیگر کشورها فروخت و فروش فیلم مجموعاً به ۱'۰۰۴'۵۵۸'۴۴۴ دلار رسید. شوالیه تاریکی نخستین فیلمی بود که بخش‌هایی از آن به

وسیله دوربین آی‌مکس ۷۰/۱۵ میلی‌متری فیلم‌برداری شد. در هشتاد و یکمین دوره جوایز اسکار این فیلم نامزد دریافت هشت جایزه شد که جایزه بهترین بازیگر مکمل مرد برای هیت لجر و جایزه بهترین تدوین صدا را از آن خود کرد.

بعد از موفقیت شوالیه تاریکی، وارنر برادرز با نولان برای ساخت فیلم تلقین قرارداد امضاء کرد. نولان فیلم‌نامه این اثر را به تنهایی نوشت و این فیلم را «اکشن علمی‌تخیلی که در معماری ذهن واقع شده» توصیف کرد. پیش از اکران فیلم، منتقدانی همچون پیترو ترورس و لو لومینیک سوالاتی مطرح کردند که آیا اعتماد نولان به هوش بینندگان فیلم، در گیشه به ضررش تمام خواهد شد یا نه. با حضور لئوناردو دی‌کاپریو در نقش اول، این فیلم در ۱۶ ژوئیه ۲۰۱۰ اکران شد و در گیشه و نظر منتقدان به موفقیت چشمگیری دست یافت. ریچارد روپر از شیکاگو سان-تایمز به فیلم نمره «A+» داد و آن را یکی از بهترین فیلم‌های قرن خواند. مارک کرم‌د تلقین را بهترین فیلم سال ۲۰۱۰ نامید و گفت: «تلقین گواهی است بر این که مردم احمق نیستند، سینما آشغال نیست و امکان این که هنر و بلک‌باستر با هم ترکیب شوند، وجود دارد.» جان دیویس اعلام کرد که این فیلم باعث خواهد شد استودیوها به سمت محتوای اورجینال پیش بروند. «می‌توانم به شما قول بدهم که هم‌اکنون رؤسای استودیوها در حال دیدار هستند و به یکدیگر می‌گویند که برای فیلم‌های تابستانی نیاز به ایده‌های نو داریم، به مفاهیم اورجینال مثل تلقین احتیاج داریم.» این فیلم در مجموع ۸۲۰ میلیون دلار فروش داشت و نامزد دریافت هشت جایزه اسکار از جمله بهترین فیلم شد. تلقین موفق به کسب جوایز اسکار بهترین فیلم‌برداری، بهترین صداگذاری، بهترین تدوین صدا و بهترین جلوه‌های ویژه شد. نولان همچنین نامزد دریافت جوایز گلدن گلوب، انجمن کارگردانان، انجمن تهیه‌کنندگان و انجمن نویسندگان آمریکا شد. هنگامی که تلقین در مرحله پس‌تولید قرار داشت، نولان در مستند این سایه‌های فوق‌العاده (۲۰۱۱) که درباره اهمیت فیلم و ذخیره فیلم‌ها در فهرست ملی ثبت فیلم بود، ظاهر شد. او همچنین در مستند در کنار هم (۲۰۱۲) که درباره تاریخچه و اهمیت دو شیوه فیلم‌برداری بر روی فیلم و دیجیتالی بود، حضور یافت.

در سال ۲۰۱۲ نولان سومین و آخرین فیلم بتمن به نام شوالیه تاریکی برمی‌خیزد را کارگردانی و سه‌گانه‌اش را کامل کرد. اگرچه در ابتدا برای ساخت این فیلم دچار تردید شده بود، اما پس از این که به همراه برادرش و دیوید اس. گویر داستانی برای آن ساخت، احساس کرد که می‌تواند این مجموعه را با موفقیت به پایان برساند. شوالیه تاریکی برمی‌خیزد در ۲۰ ژوئیه ۲۰۱۲ اکران و منتقدان آن را تحسین کردند. اندرو اوهریر از سالون نوشت: «اگر شوالیه تاریکی برمی‌خیزد فیلمی فاشیستی است، مسلماً بهترین



فیلم فاشیستی و تاریک‌ترین، هیجان‌انگیزترین و مشوش‌سازترین فیلمی است که تاکنون ساخته شده.» همانند قسمت قبلی، فیلم عملکرد خوبی در گیشه داشت و به سیزدهمین فیلم تاریخ تبدیل شد که از فروشش از مرز ۱ میلیارد دلار می‌گذرد. هنگام نمایش شبانه این فیلم در یکی از سینماهای آرورا، کلرادو، فرد مسلحی به روی تماشاگران آتش گشود و ۱۲ نفر را کشت و ۵۸ نفر را زخمی کرد. نولان با انتشار بیانیه‌ای تأسفش را از این اتفاق ابراز کرد و آن را فاجعه‌ای غیرقابل تحمل خواند.

در طول جلسات بحث درباره داستان شوالیه تاریکی برمی‌خیزد گویر از ایده‌اش برای به تصویر کشیدن سوپرمن در دنیای مدرن با نولان سخن گفت. نولان که تحت تأثیر آن قرار گرفته بود، ایده ساخت فیلم مرد پولادین (۲۰۱۳) را با برادران وارنر در میان گذاشت و این شرکت هم نولان را به عنوان تهیه‌کننده و گویر را به عنوان نویسنده این فیلم استخدام کرد. نولان برای کارگردانی این فیلم زاک اسنایدر را بر پایه فیلم‌های ۳۰۰ و نگهبانان و «استعداد ذاتی‌اش برای مواجهه با ابرقهرمانان به عنوان شخصیت‌های واقعی» پیشنهاد کرد. این فیلم با بازی هنری کویل، ایمی آدامز و مایکل شنون اکران شد و بیش از ۶۶۰ میلیون دلار فروخت، اما از منتقدان نظرات متفاوتی دریافت کرد. همچنین نولان و توماس تهیه‌کنندگان اجرایی فیلم برتری بودند. این فیلم اولین فیلم بلند والی فیستر مدیر فیلمبرداری اکثر فیلم‌های نولان بود. این فیلم که بر پایه فیلم‌نامه‌ای از جک پگلن ساخته شده، درباره دو دانشمند است که برای ساخت ماشینی که دارای ادراک و هوش جمعی است تلاش می‌کنند. برتری با بازی جانی دپ، ربکا هال و پل بتانی در ۱۸ آوریل ۲۰۱۴ منتشر شد و نظرات عموماً منفی‌ای از منتقدان دریافت کرد.

در ژانویه ۲۰۱۳، نولان اعلام کرد که او فیلم علمی‌تخیلی میان‌ستاره‌ای را کارگردانی خواهد کرد. جاناتان نولان پیش‌نویس‌های اولیه فیلم‌نامه را نوشته بود و در اصل قرار بود استیون اسپیلبرگ آن را کارگردانی کند. این فیلم که بر پایه نظریات کیپ تورن، فیزیکدان نظری ساخته شده، «ما را به سفر قهرمانانه میان‌ستاره‌ای می‌برد که دورتر از ادراک علمی ماست.» متیو مک‌کانهی، ان هتوی، جسیکا چستین، بیل ایروین و الن برستین در این فیلم به ایفای نقش پرداخته‌اند و همچنین این اثر اولین همکاری نولان و هویته ون هویتما به‌شمار می‌آید. پارامونت پیکچرز و برادران وارنر تهیه‌کننده و توزیع‌کنندگان این فیلم بود. میان‌ستاره‌ای ۵ نوامبر ۲۰۱۴ اکران شد و نظرات مثبتی از سوی منتقدین دریافت کرد. همچنین فروش خوبی در گیشه داشت و جمعاً ۶۷۰ میلیون دلار فروخت. میان‌ستاره‌ای بیشتر به خاطر دقت علمی بالایش مورد تحسین قرار گرفت؛ پروسه تولید فیلم منجر به منتشر شدن دو مقاله علمی گردید و ژورنال آمریکایی فیزیک پیشنهاد کرد که این فیلم برای آموزش در دانشگاه‌ها به نمایش درآید. بنیاد فیلم آمریکا



(AFI) میان ستاره‌ای را یکی از بهترین فیلم‌های سال ۲۰۱۴ نامید. در هشتاد و هفتمین دوره جوایز اسکار این فیلم موفق به دریافت جایزه بهترین جلوه‌های ویژه و نامزدی دریافت جوایز بهترین موسیقی متن، بهترین صداگذاری، بهترین تدوین صدا و بهترین طراحی صحنه گردید. نولان و توماس تهیه‌کنندگان اجرایی فیلم *بتمن و سوپرمن: طلوع عدالت* بودند. این فیلم دنباله مرد پولادین بود و دومین فیلم در دنیای سینمایی مشترک دی‌سی کامیکس به حساب می‌آید. به گفته چارلز روون نولان به عنوان مشاور در این پروژه مشارکت داشتند.

فیلم *دانکرک کریستوفر نولان* در تابستان سال ۲۰۱۷ اکران شد و توانست در مجموع بیش از ۵۲۶.۹ میلیون دلار در سراسر جهان فروش کند که این فیلم موفق شد نامزد دریافت ۸ جایزه اسکار شود که ۳ جایزه نیز این فیلم از مراسم اسکار ۲۰۱۸ دریافت کرده است. جدیدترین ساخته کریستوفر نولان فیلم *انگاشته* است که به یک اثر اکشن و عظیم توصیف شده که اتفاقات آن در سراسر جهان جریان دارد و موضوع فیلم نیز جاسوسی بین‌المللی عنوان شده است. *هویت و ون هویتما*، فیلمبردار فیلم *دانکرک*، بار دیگر با نولان در فیلم *انگاشته* همکاری خواهد کرد و او وظیفه فیلمبرداری این فیلم را بر عهده خواهد داشت.

### • زندگی مخفی INTJ

شاید زمانی که این کتاب را خریدید تصور می‌کردید که توسط یک متخصص دارای مدرک با سی سال تجربه نوشته شده است. اما این طور نیست؛ فقط جهت اطلاع گفتم!

قبل از این که براساس این بخش از کتاب دو درصدی‌ها تصمیمات مهمی در مورد زندگی بگیرید، بهتر است از موارد زیر آگاه باشید:

افسانه: مولف صلاحیت آن را دارد که به من در مورد زندگی ام مشاوره دهد.

حقیقت: نویسنده آدم بی‌عیب و خطایی نیست و او هم قبلاً در زندگی اشتباه کرده است.

افسانه: نویسنده حتماً یک مدرکی دارد.

حقیقت: بله اما نه در *آی/ان تی جیولوژی* (این اسم من درآوردی است).

افسانه: این قسمت با زحمت زیاد و تحقیقات فراوان نوشته شده است.

حقیقت: این قسمت به طور اتفاقی مورد تحقیق قرار گرفت. نویسنده یکی از ده‌ها کتاب موجود در هر حوزه را مطالعه می‌کند که برای بقیه به دلایل مختلف غیرقابل دسترس هستند. این یک واقعیت در زندگی است که مطالعات با یکدیگر در تعارض هستند و نویسنده از این که پس از تحقیقات بیشتر معلوم شد که اطلاعات این قسمت اشتباه بوده‌است، اندکی تعجب نخواهد کرد. علاوه بر خطاهای واقعی، بدون شک خطاهای متعددی که از قلم افتاده باشند، وجود دارد. در واقع، تمام چیزی که شما به دست می‌آورید، مجموعه‌ای از چیزهایی است که من در زمانی که به طور اتفاقی در میان راهروهای دانش پیش می‌رفتم، کشف نمودم. تلاش‌های کمی برای تایید آنچه شما با بررسی منابع متعدد می‌خوانید صورت گرفته است. تنها امید من این است که اطلاعات تایید نشده به طور تصادفی انتخاب شوند و اصلاً به هیچ اطلاعاتی ترجیح داده نشوند. شاید الآن با خود می‌گویید «خدا را شکر که حداقل این قسمت توسط یک ویراستار و نه نویسنده بررسی شده» که باید خدمتتان عرض کنم ویراستاری این بخش برعهده خودم بوده است! تنها چیزی که می‌توانم بگویم این است که باید احتیاط کنید - خواننده باید مراقب باشد. پیشاپیش به خاطر اشتباهاتی که در این قسمت صورت گرفته (یا صورت نگرفته!) عذرخواهی می‌کنم.

یادداشت‌های استنادی: چیز دیگری که باید از آن آگاه باشید این است که من در واقع تمام مطالعاتی که در این قسمت به آن‌ها اشاره کرده‌ام را نخوانده‌ام. در برخی موارد، من صرفاً چکیده را خواندم، اما نه کل مقاله تحقیقی (چون در دسترس نبود). در موارد دیگر، مطالب جالب اما غیرقابل دسترسی در کتاب‌ها یا مقالات دیگری که من خواندم توصیف شده بودند.

هیچ عملکرد شناختی در ساخت این قسمت گنجانده نشده است: مطالعات زیادی وجود دارند که به من دلیل می‌دهند تا باور کنم که عملکردهای شناختی وجود ندارند. از این رو من آن‌ها را در نظر نگرفته‌ام.

✓ مقدمه

زمانی که یک INTJ در مورد موضوع مورد علاقه خود هیجان زده شود، اطلاعات را با تمام شور و شوق یک آمیب گرسنه جذب خواهد کرد. بنابراین پاهای کاذب خود را آماده کنید، زیرا ما قصد داریم اطلاعات مربوط به یکی از نادرترین و منحصر به فردترین شخصیت‌های روی زمین را بررسی کنیم. با بررسی سریع برخی از جنبه‌های اساسی شخصیت INTJ شروع می‌کنیم، سپس نگاهی عمیق‌تر به رفتارهای جذاب این نوع می‌اندازیم. INTJها نسبت به تئوری‌ها، ایده‌ها و تمام انواع موضوعات انتزاعی با علاقه فراوان کنجکاو می‌شوند. آن‌ها اغلب در زمینه‌های پیشرفته و نوآورانه یافت می‌شوند که در آن‌ها می‌توانند ذهن تیز خود را بر روی چالش‌های ذهنی پیچیده متمرکز کنند. آن‌ها به طور مداوم اطلاعات را جمع‌آوری می‌کنند و

همه آن‌ها را در چارچوب ذهنی خود از حقایق و ایده‌ها برای مراجع آینده قرار می‌دهند. آن‌ها تمایل به تمرکز بر روی اصول فراگیر به جای مثال‌های واحد دارند. برای یک INTJ، زندگی یک آزمایش عظیم است که در آن هدف بهبود مستمر همه چیز در اطراف خود است - پروژه‌ها، ابزارها، روابط، نظریه‌ها، سازمان‌ها. آن‌ها به دنبال این هستند که در هر کاری که انجام می‌دهند، شایستگی داشته باشند و نیاز بی‌وقفه آن‌ها به بهبود به این معناست که خوب بودن هرگز به اندازه کافی نیست. برای آن‌ها یک اشتباه به اندازه کافی بد است، اما ارتکاب اشتباه برای بار دوم غیرقابل‌تصور است. به دلایل واضح، INTJ تمایل به داشتن استانداردهای بالا دارد. INTJها از خودشان و دیگران انتقاد می‌کنند، و بیشتر احتمال دارد که یک نقص در طرحی را نشان دهند تا یک ویژگی خوب را تحسین کنند. همانند همه INTJها، INTJها نیز کمی وقت صرف فکر کردن در مورد هر ایده‌ای می‌کنند که در حال حاضر علاقه آن‌ها را جذب می‌کند؛ این می‌تواند منجر به حواس‌پرتی شود. با این حال، در حقیقت INTJها یکی از انواعی هستند که بیش‌ترین توانایی را برای تمرکز دارند، و پروژه‌های مورد علاقه خود را با تمرکز کامل دنبال می‌کنند. افراد INTJ را محافظه‌کار، منزوی و تا حدی مرموز ارزیابی می‌کنند. مردم مانند یک دسته غریبه هستند که شناختن INTJها کار راحتی برایشان نیست. INTJها یک دایره محکم و صمیمی را ترجیح می‌دهند؛ کم حرف می‌زنند اما سخنان خردمندانه بر زبان می‌رانند. INTJها هدفگرا می‌باشند. آن‌ها ترجیح می‌دهند برنامه‌ریزی کنند و به صورت سیستماتیک کار را انجام دهند تا این که فی‌البداهه عمل کنند. آن‌ها پروژه‌های خود را به طور موثر و طبق برنامه به پایان می‌رسانند. INTJ وابستگی را رد می‌کند و به دنبال خودکفایی و به گونه‌ای فردگرایی بی‌قید و شرط است. INTJ اغلب عقاید منحصر به فردی دارد که از طریق تفکر طولانی به آن‌ها می‌رسد.

#### - رویکرد حل مشکل

بخش TJ یک INTJ توانایی تصمیم‌گیری و رهبری را به مجموعه رفتارهای فرد اضافه می‌کند. کروگر مک توسن (۱۹۸۸) یک آزمایش جالب بر روی تکنیک‌های حل مساله از هر نوع انجام داد. آن‌ها گروهی از مهندسان را انتخاب کردند و آن‌ها را به چهار گروه تقسیم کردند: SP، SJ، TJ، و NTP. این تیم‌ها وظیفه جمع‌آوری یک نسخه از مدل «لگو من» را داشتند که به عنوان مرجع تعیین شده بود. چالش اصلی جمع‌آوری نسخه در کوتاه‌ترین زمان با مهلتی یک ساعته بود.

نکته جالب در مورد این رقابت این است که اگرچه هدف جمع‌آوری هرچه سریع‌تر «لگو من» بود، اما هیچ محدودیتی برای زمان برنامه‌ریزی وجود نداشت مگر همان یک ساعت مهلت. بنابراین یک تیم می‌تواند

## دو درصدی‌ها

۴۵ دقیقه برنامه‌ریزی و ۱۵ دقیقه مونتاژ را انجام دهد و همچنان تیمی را که ۲۰ دقیقه برنامه‌ریزی و ۱۶ دقیقه مونتاژ را انجام می‌دهد شکست دهد. این آزمایش نتایج بسیار جالبی به بار آورد:

SP: ۴ دقیقه برنامه‌ریزی، ۳۰ دقیقه گردآوری، ۱ خطا، در کل ۳۴ دقیقه

SJ: ۱۷ دقیقه برنامه‌ریزی، ۱۵ دقیقه گردآوری، ۰ خطا، در کل ۳۲ دقیقه

NTP: ۳۱ دقیقه برنامه‌ریزی، ۹ دقیقه گردآوری، ۱ خطا، در کل ۴۰ دقیقه

TJ: ۲۶ دقیقه برنامه‌ریزی، ۴ دقیقه گردآوری، ۰ خطا، در کل ۳۰ دقیقه

TJ دست آخر مسابقه را برد؛ از برنامه‌ریزی گرفته تا اجرا، آن‌ها کارآمدترین گروه‌ها بودند. (آن‌ها همچنین موفق به منحرف کردن یکی از اعضای خود شدند، چیزی که هیچ کدام از گروه‌های دیگر انجام ندادند) مانند تمام TJها، INTJها یک گروه تک فکری هستند که بر نتایج تمرکز دارند. این رویکرد را با رویکرد SP مقایسه کنید، که اساساً راه‌حل «اجبار بی‌رحمانه» را از طریق آزمایش سریع به کار می‌برد؛ INTJها کسانی هستند که قبل از اقدام به حل مشکل آن را ارزیابی می‌کنند (بیش از کار برای برنامه‌ریزی وقت می‌گذارند) و SJها کسانی‌اند که برای برنامه‌ریزی و کار به طور مساوی وقت می‌گذارند. حال این یک سوال جالب است - با این فرض که رویکرد TJ از هر لحاظ کارآمدتر بود، چرا نیروهای تکامل برای ایجاد نسخه‌ای از بشریت که صرفاً TJ است همگرا نشدند؟

پاسخ این است که هر یک از استراتژی‌های مختلف حل مسأله مورد استفاده توسط گروه‌ها در یک شرایط خاص مفید است.

به عنوان مثال، استراتژی برنامه‌ریزی تحت شرایط غیرقابل پیش‌بینی به خوبی عمل می‌کند و در آن طرح‌ها قبل از اتمام، منسوخ می‌شوند. یا، اولویت NTP زمانی خوب عمل می‌کند که زمان بررسی یک مشکل به طور طولانی وجود داشته باشد. اما شاید این واقعیت که TJ اغلب در موقعیت‌های رهبری قرار می‌گیرد، این را نشان می‌دهد که این اولویت در تکمیل وظایف برنامه‌ریزی شده‌است که اهداف و مهلت مشخصی دارند.

- سیاست‌های INTJ

آیا می‌دانستید که تیپ شخصیتی و سیاست به هم مربوط هستند؟ حس کردن با موضع سیاسی محافظه‌کارانه‌تری مرتبط است، در حالی که شهود با موضع سیاسی لیبرال‌تری در ارتباط است.

به علاوه، افراد رک گزارش داده‌اند که علاقه سیاسی بالاتری نسبت به افراد احساسی دارند. یک بررسی درباره نوع شخصیت و وابستگی احزاب سیاسی آمریکا نشان داد که INTJها ۱۹٪، دموکرات، ۴۰٪ جمهوری خواه و ۴۱٪ مستقل بودند. به نظر می‌رسد که تاثیر جمهوری خواهان به خاطر اولویت TJ شان باشد، توسط این واقعیت آشکار شد که چهار نوع برتر با جهت گیری محافظه کارانه، همگی TJ بودند:

ESTJ: ۴۶ درصد جمهوری خواه

ISTJ: ۴۲ درصد جمهوری خواه

INTJ: ۴۰ درصد جمهوری خواه

ENTJ: ۴۰ درصد جمهوری خواه

در این جا چهار نوع برتر برای جهت گیری سیاسی «مستقل» آورده شده است:

INTP: ۴۹ درصد / ENTP: ۴۵ درصد / INTJ یا ISFJ: ۴۱ درصد / INFP: ۴۰ درصد

انواعی که بیشتر متمایل به گزینه مستقل هستند همچنین علاقه دارند که ارزش بالایی برای «استقلال» در زندگی شخصی خود قرار دهند و در کنار INTP ها که ارزش «استقلال» را در بالاترین رتبه قرار می‌دهند و به طور معمول ENTP و INFP قرار می‌گیرند. یکی از تفاوت‌های جالب بین INTJ و STJ این است که در حالی که هر دو گروه طرفدار جمهوری خواهان هستند، STJ از جهت گیری مستقل بیشتر از همه نوع اجتناب می‌کند در حالی که INTJ کاملاً آن را می‌پذیرد.

در یک تحقیق معلوم شد INTJ بودن یک فرد با مخالفت او با سقط جنین ارتباط مستقیم دارد.

- چهره مرده

این حالت چهره در واقع یک خیرگی نیست، بلکه چهره خنثی INTJ است. اثر اشتباه یک چهره، با ارتباط مستقیم و مداوم، سکوت طولانی و صورت کاملاً عاری از تأثیر ایجاد می‌شود؛ چنین چهره‌ای ممکن است با چهره یک فرد افسرده اشتباه گرفته شود. به نظر می‌رسد فرد INTJ از چشمانش بیشتر به عنوان ابزاری برای جست‌وجو در افکار دیگران استفاده می‌کند تا به عنوان عاملی برای آشکار کردن افکار خود؛ ترکیب تیزهوشی و احتیاط در چشمان یک INTJ به طور قابل توجهی بیشتر مستعد شرمسار کردن بقیه است تا تشویق کردن آن‌ها برای ایجاد ارتباط. این عدم وجود هر گونه نشانه‌های عاطفی است که باعث می‌شود INTJ کمتر از حد خشنود به نظر برسد، حتی اگر نه شاد باشد، نه غمگین و نه ناراحت.

زنان و مردان INTJ به طور یکسان این حالت را نشان می‌دهند. ممکن است طرز نگاه و حالت چهره یک INTJ باعث شود بقیه فکر کنند او با ایشان دشمنی دارد، در حالی که INTJ فقط دارد به این می‌اندیشد که چرا رو می‌زنی دارای طرح شطرنجی است!

همانند تمام آداب و رسوم، INTJها نسبت به صحبت‌های کوچک نیز بی‌علاقه هستند، به این معنی که هر روز در مورد همکاران، اتومبیل، کباب، گردش‌ها و غیره غر می‌زنند. آن‌ها از این که دغدغه مردم چیزهایی مثل زبان داشتن یا نداشتن دلفین‌ها و یا نحوه نقض قوانین فیزیک در فیلم جنگ ستارگان باشد دیوانه می‌شوند. از آن‌جا که INTJ به شدت به جزئیات روزمره زندگی افراد دیگر علاقه‌مند نیست، تمایل ندارد که نام‌ها، چهره‌ها، و اطلاعات شخصی را به یاد بسپارد. یک INTJ ممکن است به مرور زمان بیاموزد که در هنگام حرف زدن با مردم علائم و صداهایی از خود بروز دهد که بقیه فکر کنند دارد گوش می‌دهد و می‌فهمد اما در اصل INTJ در درون، در حال اندیشیدن درباره‌ی تابعی کاربردی در یک زبان برنامه‌نویسی می‌باشد. INTJها نیمی از اطلاعاتی که دریافت می‌کنند را ذخیره نمی‌کنند و به راحتی آنچه را که می‌شنوند فراموش می‌کنند زیرا آن را نسبتاً غیر جالب می‌دانند.

فرض کنید یک INTJ در یک بازی نه چندان جدی، مجبور شود مطالبی را با چند هم‌گروهی به اشتراک بگذارد، به نظرتان این فعالیت به او کمک خواهد کرد بقیه اعضای گروه را بشناسد؟ خیر. چون مدت کوتاهی پس از پایان فعالیت، او نام و جزئیات شخصی هر فرد را از مغزش پاک خواهد کرد. این پدیده‌ای است که در واقع برای همه INTJها اعمال می‌شود. آنچه می‌خواهم بگویم این است که یک INTJ می‌تواند سرعت نور را به یاد آورده و عددی چند رقمی را حفظ کند اما نام شخصی را که هر روز می‌بیند فراموش نماید. انگار INTJها طراحی شده‌اند تا به جای ذخیره و پردازش اطلاعاتی درباره‌ی افراد، به ایده‌ها پردازند.

- رسانه‌های ارتباط جمعی

آیا تا به حال به ارتباط میان تیپ شخصیتی و فیسبوک، لینکدین و توییتر فکر کرده‌اید؟ نظرسنجی سال ۲۰۱۱ از ۱،۷۸۴ آمریکایی برخی روابط جالب را بین تیپ شخصیتی و استفاده (نگرش) رسانه‌های اجتماعی نشان می‌دهد. به طور کلی EFها بیشتر از ITها از رسانه‌های اجتماعی استفاده می‌کردند. با این وجود ۶۸ درصد از INTJها گزارش دادند که یک حساب فیسبوک داشتند. آن‌ها از نظر احتمال داشتن حساب فیس بوک در رده هفتم قرار داشتند در حالی که نظرسنجی خلاف این امر را نشان داد؛ INTJها در رده دوم بودند.

برخی استدلال می‌کنند که شبکه‌های اجتماعی راه خوبی برای ملاقات با افراد جدید است. اما تنها ۱۴٪ INTJ و INTP ها این را باور داشتند - پایین‌ترین نوع. در واقع، حدود ۵۰٪ از INTJ ها گفتند که این راه خوبی برای ملاقات مردم نیست. به نظر می‌رسد که INTJ ها خیلی اهل شبکه‌های اجتماعی نیستند؛ هر چند آن‌ها را روی کامپیوتر یا گوشی هوشمندشان نصب کرده باشند. اما چرا؟ آیا INTJ ها رسانه‌های اجتماعی را اتلاف وقت تلقی می‌کنند؟ باید گفت حدود ۴۵٪ آن‌ها استفاده از رسانه‌های اجتماعی را مفید می‌دانستند. بنابراین INTJ ها استفاده از رسانه‌های ارتباط جمعی را الزاماً اتلاف وقت تلقی نمی‌کنند. آنچه نهایتاً نتیجه‌گیری می‌شود این است که INTJ ها ترجیح می‌دهند از شبکه‌های اجتماعی بیشتر برای تفریح و دنبال کردن علایق و سرگرمی‌ها استفاده کنند تا موارد کاری. (دانستن این مطلب خالی از لطف نیست که حدود ۴۰٪ از INTJ ها (بیشتر از همه انواع) در مورد این سوال که آیا شبکه‌های اجتماعی راه خوبی برای برقراری ارتباط با آنچه که در جهان در جریان است، هستند، بی‌طرف بودند).

- مذهب

معروف است که تیپ شخصیتی INTJ «بی‌خداترین نوع» است؛ با این حال برخی تحقیقات خلاف این امر را ثابت کرده‌اند. مثلاً در یک رأی‌گیری از ۳۰۳۶ فرد INTJ مشخص شد که ۶۴.۴ درصد آن‌ها به یک قدرت معنوی بالاتر اعتقاد دارند (که ممکن است آن را خدا یا هر چیز دیگر بنامند). بررسی بیوگرافی INTJ ها نشان می‌دهد آن‌ها اغلب یا بی‌خدا هستند و یا در صورت ایمان به قدرت معنوی بالاتر آن را فارغ از باورهای دینی ادیان ابراهیمی و یا سایر اعتقادات مذهبی رایج می‌دانند. به عبارتی باور آن‌ها هر گونه اعتقاد مذهبی را که با منطق جور در نمی‌آید رد می‌کنند و یا با باوری معقول جایگزین می‌نمایند.

گرچه INTJ بودن یا نبودن «بارون دولباخ» مشخص نیست اما بررسی زندگی INTJ ها نشان می‌دهد عقاید دینی و مذهبی آن‌ها/کثراً با عقاید «دولباخ» مطابقت دارد. پل آنری دیتريش، بارون دولباخ دانشمند و فیلسوف قرن هجدهم میلادی آلمانی-فرانسوی است. کتاب منظومه طبیعت از آثار اوست.

در ادامه بخش‌هایی از کتاب «منظومه طبیعت» آورده شده است. قابل ذکر است که هدف از این بخش به هیچ وجه تحمیل عقیده خاصی به شما نیست و همان طور که قبلاً هم گفته شد باید محتاط و مراقب باشید. هدف اصلی از بیان بخش‌هایی از کتاب «منظومه طبیعت» آشنا ساختن شما با چارچوب کلی و اساس باورهای مذهبی غالب افراد دارای تیپ شخصیتی INTJ است؛ شاید آنچه در ادامه می‌آید با عقاید شما مطابقت داشته باشد و شاید هم غیر از این باشد.



▪ بخش‌هایی از کتاب «منظومه طبیعت»

- نکاتی برای عموم

افشای موهوم‌پرستی، نادانی و ساده‌لوحی و اصلاح شرایط نسل بشر آرزوی قلبی هر ذهن بشردوستی است. نژاد انسان توسط سامانه‌های تصویرسازی، فریب خورده و غمگین است. انسان آموخته هر چیز مهمی را به اعتقاد در تعالیم مذهبی پیوند دهد و جشنواره‌های مذهبی برگزار کند. ناچیزترین ناسازگاری‌ها در بین افراد متعصب مذهبی سبب عصبانیت آن‌ها و به زیرافکندن پرچم انسانیت توسط ایشان شده‌است و بدین ترتیب در طول تاریخ جنگ‌های بسیاری میان انسان‌ها صورت گرفته که هیچ دلسوزی، شفقت و رحمی در آن‌ها موج نمی‌زند. سیستم‌های مذهبی گوناگون که بشر را برای یافتن ایمان گمراه ساخته‌اند چیزی جز افسانه‌ها و دروغ‌های تحمیل شده توسط خیالات، رویاها و افراد متعصب نادان، ضعیف و زودباور نیستند و این حقیقتی است که تاریخ پیش‌روی چشمانمان قرار داده است. افراد بسیاری در نتیجه تعصبات مذهبی یا به صلیب کشیده شده‌اند، یا سرشان از تنشان جدا شده، یا طناب اعدام دور گردشان حلقه زده و یا در محبس‌های تاریک جان داده‌اند و همه این‌ها جز به ضرر انسان نیست. تا زمانی که فضا را از غبار موهوم‌پرستی پاک نسازیم و کشیش‌بازی‌ها، آخوندبازی‌ها و خاخام‌بازی‌ها ادامه داشته‌باشند، نسل بشر روی آرامش را نخواهد دید. عده بسیاری از خیرخواهان صادق و با استعداد نسل بشر از هوش، فهم و ادراک والای خود برای مقابله با عقاید تعصب‌آمیز دینی که جز بدبختی و آزار برای انسان در پی نداشته‌اند، برای نجات بشریت استفاده کرده و می‌کنند.

ترکیب قدرت حاکمان و عالمان دینی، عده زیادی از کارهای آزادی‌خواهانه را نابود ساخته و به دست فراموشی سپرده است و خصومت بدخواهان باعث نشناخته شدن نویسندگان مبارز گشته است. نابود ساختن و از بین بردن این منابع بدبختی و شرارت، قصد ناشر از انتشار کتاب «سیستم طبیعت» است که از آثار نویسندگانی مشهور می‌باشد؛ کسی که نوشته‌های او که عجز مذهب را آشکار کرده بود در گمنامی بود لیکن اکنون به بهترین حالت در اختیار شما است. ناشر مطالعه کتاب سیستم طبیعت «بارون دولباخ» را به تمامی آزادی‌خواهان (به معنای واقعی آزادی‌خواهی و نه صرفاً اعتقاد به عقاید معمول در باب آزادی که از کهنگی پوسیده‌اند) توصیه می‌کند زیرا مشهورترین بیانی از پوچی‌های مذهب است که تاکنون به رشته تحریر درآمده است.

زندگی ما به حق یک سیستم طبیعت است. انسان این‌جا با همه ارتباطاتش محاصره شده است؛ هم با ارتباطاتی که با هم‌نوعانش دارد و نیز با ارتباطاتی با موجودات معنوی‌ای که توسط مریدان سیستم



خیال‌پردازی و پدیدآورندگان مدینه فاضله دینی تصور شده‌اند. این کار عظیم به ریشه همه شرارت‌ها و زیان‌های ناشی از موهوم‌پرستی مذهبی تیشه می‌زند. این کتاب حاوی ناب‌ترین اخلاقیات است و به ما می‌آموزد با هم مهربان باشیم و با شادی در کنار سایر جوامع به هم‌زیستی مسالمت‌آمیز بپردازیم؛ به ما می‌آموزد بخشنده و کریم باشیم زیرا لطف، لطف ایجاد می‌کند و از این رو هر فرد برای شاد کردن دیگری پیش‌قدم می‌شود و در نهایت همه در سعادت انسان سهیم خواهند شد. اجازه دهید کسانی که معتقدند نوشته‌های ایرادگیر دارای فساد بوده و اخلاق را نقض می‌کنند، «سیستم طبیعت» را مطالعه کنند تا به مبرا بودن آن از فریب و تزویر پی‌برند؛ آن‌ها خواهند آموخت تهمت زدن به پیروان فلسفه و کتبی مانند «سیستم طبیعت» بی‌جا بوده و کتاب حاضر ستایش ایشان را برخواهد انگیخت. خوانندگان این کتاب به جای تعصب کورکورانه و دشمنی‌ورزی، مشتاق درمان عداوت حاصل از نفاق مذهبی و دینی خواهند بود و این اشتیاق را در سایرین نیز ایجاد خواهند کرد. اما مهم‌تر از هر چیز، این کتاب برای کسانی است که به دنبال «دانشنامه حقیقت» هستند؛ این کتاب برای کسانی است که از مرگ هراس دارند یا از داستان‌های ترسناک یک خدای کینه‌توز و انتقام‌جو بیمناک هستند. این افراد هستند که باید چنین کتابی را بخوانند و در صورتی که اندکی بینش داشته باشند شک‌هایشان برطرف خواهد شد. با یک استدلال ژرف، شدیدترین تبعیض، تیزترین و هجوآمیزترین سخن طعنه‌آمیز می‌تواند به اعتبار یک نویسنده بیفزاید و آن موقع است که ما حقا به بارون دولباخ به عنوان شریف‌ترین فیلسوف درود خواهیم فرستاد. او جز «سیستم طبیعت» نویسنده بسیاری از کتاب‌های معروف است که از جمله آن‌ها می‌توان «حس خوب»، «تاریخ طبیعی موهوم‌پرستی»، «نامه‌هایی به یک متعصب» و تعداد دیگری کتاب منتشر شده را نام برد. زندگی‌نامه نویسان دولباخ را مردی دارای استعدادهای عالی و متنوع، بخشنده و خوش‌قلب توصیف کرده‌اند و از نامه‌های Reverend Laurence Sterne می‌توان دریافت دولباخ ثروتمند، دانش‌آموخته و تحصیل کرده بوده و حتی در خانه‌اش چند روز در هفته برای دانش‌پژوهان و دانشوران تنگدست گشوده بوده است. Davenport می‌گوید «دولباخ آثار زیادی دارد که همه بی‌نام (یا با نام مستعار) منتشر شده‌اند».

- سخنان مولف

منشأ غم و اندوه بشر ناآگاهی او از طبیعت است. لجبازی‌ای که او از آن دست نمی‌کشد و عقاید کورکورانه‌ای که وهم و خیال او را اشباع ساخته‌اند، طوری که وجود و هستی خود را با آن‌ها ادغام ساخته، نتیجه‌ای جز تعصبی که ذهنش را منحرف کرده و مانع از توسعه آن می‌شود ندارد. این لجبازی انسان را برده تخیلات کرده و برایش ناراحتی ابدی مقرر داشته است. او چون کودکی است که نیازمند تجربه است

و پر از عقاید بیهوده و بی‌اساسی است که چون خمیرمایه‌ای می‌باشد که بشر را با همه دانسته‌ها و معلوماتش ترکیب می‌کند؛ ترکیب حاصل مبهم و تیره و تار است و نیز تردیدبرانگیز و اشتباه می‌باشد. انسان از ایده‌های خود برای نفوذ در دیگران استفاده می‌کند، کسانی که خود نیز درگیرند و یا سعی می‌کند از این ایده‌ها برای فریب بقیه استفاده کند. برای حذف این ظلم تاریک، باید موانع موجود بر سر راه بهبود شرایط انسان و رها کردن او از ابرهایی از تخیل و موهومات که وی را احاطه کرده‌اند از میان برداشته شوند. رها کردن بشر از این دخمهٔ پر پیچ و خم جزیرهٔ کورت نیازمند سرنخی از Ariadne و نیز همهٔ عشقی است که او می‌تواند به تزه پاتیتوس (قهرمان یونانی فاتح آمازون‌ها) ارزانی دارد؛ این کار چیزی بیش از یک تقلای معمولی می‌طلبد - در واقع نیاز به مصمم‌ترین و بی‌واهمه‌ترین جرأت و شجاعت دارد - بدون یک پشتکار قوی برای عمل (برای اندیشیدن انسان به خود) هیچ نتیجه‌ای حاصل نخواهد شد. انسان باید دیدگاه‌هایی که با آن‌ها سازگاری پیدا کرده را با دقت زیاد آزمایش کند؛ او باید بداند سمی‌ترین تیغ‌ها متعلق به زیباترین گل‌ها هستند، این‌ها همان گل‌هایی می‌باشند که ساقه‌ها و برگ‌های خود را دور او حلقه کرده و با شاخ و برگ بسیار بر او احاطه پیدا می‌کنند، جلوی رشدش را می‌گیرند و درخشندگی فکر او را به تاریکی مبدل می‌سازند. ممکن است تازگی میوه‌های این گیاهان او را بفریبند و او چنان مجذوبشان شود که آن گیاهان را آبیاری، تغذیه، کشت و ترویج کند و آن موقع است که کندن ریشه‌ها کار دشواری خواهد بود. انسان به دنبال تجاوز کردن از دایرهٔ معلومات خود است: علی‌رغم فرمان عقلی مکرری که از تجارب جاه‌طلبانهٔ احمقانه‌اش جلوگیری می‌کند، او هنوز برای دستیابی به ناممکن‌ها تقلا می‌کند؛ می‌کوشد تجسس خود را روی ماوراء دنیای مرئی پیاده سازد و لذا بدبختی را در سرزمین‌های خیالی جذب می‌کند. متأسفانه انسان قبل از این که یک فیلسوف تجربی باشد یک دانشمند علوم ماوراء طبیعی است؛ او حقایق آشکار دنیا را به کناری می‌نهد و شروع به اندیشیدن و تخیل‌پردازی دربارهٔ جانوری افسانه‌ای با سر شیر، بدن ببر و دم مار می‌کند. او از کسب تجربه برای پاسخ به حدس‌هایش فروگذاری می‌کند و در عوض به افراط در فرضیه‌پردازی می‌پردازد. انسان جرأت نمی‌کند دلیل، برهان و شعور خود را ترویج کند زیرا از اولین روزها، آموخته این کار گناه است. او تظاهر می‌کند از سرنوشت خود در منزل و مسکن نامعلومی واقع در زندگی‌ای دیگر باخبر است اما برای مهیا ساختن اسباب شادی خود در دنیایی که در آن سکونت دارد تنبلی می‌کند. درواقع انسان مطالعهٔ طبیعت را خوار می‌شمرد، حتی اگر میزان این تحقیر کم باشد؛ ترجیح او دنبال کردن ارواحی است که ترسناک، خیره‌کننده و هیجان‌انگیزند و به مسافری می‌ماند که راه را گم کرده و درون باتلاقی کثیف در حال فرورفتن به پایین است. انسان می‌تواند با قدم برداشتن در مسیر حقیقت امیدوار باشد به هدف «شادی» دست یابد. مهم‌ترین وظیفهٔ ما جست‌وجو برای

یافتن روش‌های از بین برنده پندارهای بیهوده‌ای است که نتیجه‌ای جز گمراهی مان ندارند. از بین برندگان چنین شرارت‌هایی باید درون خود طبیعت واقع شده باشند؛ طبیعت متشکل از اجتماع منابع خودش است لذا معقول است که انتظار داشته باشیم پادزهر شرارت‌های حاصل از تعصب بی‌بینش را در آن بیابیم. زمان یافتن درمان‌های موجود در طبیعت فرارسیده است؛ زمان بهتر نگرستن به چهره شرارت برای بررسی آن و موشکافی کردن روبنایش فرارسیده است. «علت»، همراه با تجربه وفادار راهنماکننده‌اش، باید به سنگربندی آنان که سعادت بشری را فدای منافع شخصی خود ساخته‌اند حمله کند. برای نیل به این هدف، «علت» باید به جایگاه شایسته خود بازگردد؛ باید آن را از دست دسته شرارت رها ساخت. زمان طولانی‌ای برای انجام این کار اهمال شده است آن‌چنان که امروز بشر دیوانه‌وار برده کذب و دروغ گشته است. نباید بیش از این به تعصب کورکورانه فرصت رشد و ترویج داده شود. حقیقت تغییرناپذیر و ثابت است - و لازمه بشر است و هرگز نمی‌تواند به او گزند برساند؛ نیاز انسان به چیزی دیر یا زود او را از آن چیز آگاه خواهد کرد و او را وادار به تصدیقش خواهد نمود. پس اجازه دهید آن را برای انسان‌ها کشف کنیم، اجازه دهید درخشش آن را بر جاده تاریک جاری سازیم و دلرباییش را بنمایانیم. این تنها روشی است که بشر می‌تواند با آن از موهوم‌پرستی نامطبوعی که او را به غم مبتلا ساخته و بر چهره حقیقت نقاب زده رهایی یابد. دشمنانی که قدرت آن‌ها در گرو نادانی بشریت و ناآگاه نگه داشتن ایشان است برای هر شرایطی برنامه‌ریزی کرده‌اند تا این نادانی را در ذهن انسان‌ها توسعه و گسترش دهند. حقیقت با این موجودات گمراه سخن نمی‌گوید، صدای او تنها به گوش ذهن‌های بخشنده و خوگرفته با اندیشه و تأمل می‌رسد؛ همان افرادی که حساسیت آن‌ها سبب تأسف و سوگواریشان برای رگبار مصائبی که توسط حکومت‌های سیاسی و مذهبی ستمگر و مستبد بر زمین می‌بارد می‌شود.

این حکومت‌ها و این دسته از افراد هستند که بشر را، در هر سنی که باشد، به غم و اندوه دچار می‌سازند؛ آن‌ها توسط عالمان دینی و کاهنان تأیید می‌شوند و مردم را برای بردگی آماده می‌کنند. باید برده‌داری را که مردم تقریباً همه کشورها بدان دچار شده‌اند برانداخت. طبیعت طوری طراحی شده که مردم با آزادی کامل شادی را دنبال کنند. باید جلوی کشت و کشتارهای مذهبی‌ای را که تقریباً در هر اقلیمی وجود دارند و مذهبی که موجب ترس و وحشت مردم شده و نیز ایشان را قربانی موجودات خیالی می‌کند گرفت و با کلاهبرداران دیرینه‌ای که چون شکنجه‌گرانی وحشی، به قتل و رقم زدن تراژدی‌های دهشتناک می‌پردازند تا به خیال خودشان خدایان آسمان را خشنود سازند مقابله کرد. تعصب مذهبی و دینی نادانی خلق می‌کند و انسان را در مورد وظایف بدیهی و آشکار، حقوق واضح خود و نیز قابل شرح‌ترین حقایق مردد و دو دل می‌سازد. به طور خلاصه، انسان تقریباً در هر جایی یک برده محقر است که از عظمت باطن،

از علت و از فضیلت تهی شده است و همچون زندانی‌ای گشته که هرگز به وی اجازه دیدن نور روز داده نشده است. پس بیاید برای پراکندن ابرهای نادانی و از میان بردن مهی که انسان را از سفر کمال بر حذر می‌دارد، جلوی پیشرفتش را می‌گیرد، از قدم زدن استوار او در پیاده‌روی زندگی با گام‌های محکم جلوگیری می‌کند کوشش کنیم. بیاید با شجاعت به او الهام ببخشیم - و با احترام گذاشتن به «علت» او - به او اجازه دهیم با کنکاش کردن تجربه‌اش بیاموزد و بیش از این، یک ساده‌لوح و خیال‌پرداز منحرف باقی نماند. امید است انسان پیش‌داوری‌های کودکانه خود را کنار بگذارد، بیاموزد اخلاقیاتش را بر روی طبیعت خود، خواسته‌های خود و مزایای حقیقی جامعه بنا سازد، به خود عشق بورزد، با شادی دادن به دیگران به دنبال نشاط حقیقی برود، بیش از این خود را سرگرم خطرناک و بیهوده بودن نکند و به موجودی بافضیلت، منطقی و معقول که در شاد بودن شکست نمی‌خورد مبدل شود. اگر انسانی حتماً می‌خواهد خیالات واهی داشته باشد، باید یاد بگیرد به دیگران اجازه دهد خیالات واهی‌شان را به سبک خودشان ایجاد کنند؛ هیچ چیز غیرمادی‌تری نسبت به روش تفکر انسان درباره موضوعات غیرقابل فهم و استدلال، نیست. مجاز بودن یا نبودن تخیل انسان مشروط بر آن است که دادن جسم خارجی به آن سبب آسیب به سایرین و صدمه زدن به آن‌ها نگردد. مهم‌تر از همه باید به انسان آموخته شود که عادل بودن، مهربان بودن و صلح‌طلب بودن بیشترین اهمیت را در این جهان دارند. یک محک منصفانه درباره اصول «فضیلت» نشان خواهد داد که هدف آن بازگرداندن حقیقت به معبد مناسب خود برای ساختن محرابی است که پایه‌های آن عبارتند از اخلاق، علت و عدالت.

در این معبد مقدس فضیلت با حقیقت محافظت می‌شود، با تجربه پوشیده می‌شود و درخشندگی آن از دور روی انسان‌های محفوظ افکنده می‌شود. همان کسانی که تحت این درخشش قرار دارند باید یک دوران جدید را آغاز کنند؛ آن هم با تعبیر عمومی این باور که خوشحالی، حقیقت‌نهایی وجود انسان، هرگز نمی‌تواند به دست آورده شود مگر با ترویج آن برای هم‌نوع خود. انسان‌های ضعیف و کهنسال هشدار داده‌اند که مرگ به سرعت به ما نزدیک می‌شود؛ من به عنوان نویسنده و کسی که تنها هدفش در زندگی ترویج شادی در میان هم‌نوعان خود بوده، رسماً به این اندیشه اعتراض دارم. تنها جاه‌طلبی من استحقاق داشتن جهت‌قبولی حقیقت و تلاش صادقانه و مخلصانه برای یافتن آن بوده است. من برای کسانی که جهت شنیدن صدای حقیقت کر هستند و تنها براساس علایق پست و فرومایه خود یا تعصبات مهلک خویش به قضاوت می‌پردازند نمی‌نویسم؛ آثارم رنجش و بانگ این افراد را سبب می‌شود و وقتی در طول حیاتم حقیقت را فریاد می‌زنم دچار وحشت و ترس می‌شوند.

## - فصل یک: درباره طبیعت

درباره طبیعت و قوانین آن - درباره انسان، درباره روح و توانایی آن - درباره عقاید «ابدیت» - درباره شادی انسان‌ها همواره خود را با رها کردن تجربه‌ها برای پیروی از سیستم‌های خیال‌پردازی می‌فریبند. انسان کار طبیعت است: او در طبیعت وجود دارد، مطیع قوانین آن است و نمی‌تواند خود را از آن‌ها دور سازد، حتی نمی‌تواند در فکر نیز ماورای آن گام بردارد. تمایل ذهن او برای ظاهر شدن در ماورای دنیای مرئی بیهوده و پوچ است، همواره یک نیاز مبرم او را وادار به برگشت می‌کند. برای موجودی که توسط طبیعت ایجاد شده و توسط قوانین آن محدود گشته است چیزی فراتر از آنچه او را تشکیل داده نیست. موجوداتی که انسان برای خود تصویر کرده و آن‌ها را متعلق به جهان ملکوتی می‌پندارد همواره از چیزهایی که او از قبل دیده متشکل هستند، اما ناممکن است که او ایده‌درستی درباره محل زندگی آن‌ها یا روش و رفتارشان داشته باشد. هیچ چیزی خارج از طبیعت که بتواند همه موجودات را دربرگیرد وجود ندارد. انسان برای انکار این حقیقت ایده‌هایی نادرست درباره موجوداتی که می‌توانند او را شاد یا غمگین کنند تعریف می‌کند؛ در حالی که باید طبیعت را مطالعه کند، قوانین آن را بررسی نماید، در باب انرژی‌های آن تفکر کند و قواعدی را که بر اساس آن‌ها عمل می‌کند را مشاهده کند. او باید خود این کشف‌ها را انجام دهد و تسلیم حکم آن شود؛ کاری که هیچ کس دیگری نمی‌تواند برایش انجام دهد. انسان باید با رضایت خود بپذیرد که نادانی سبب مخفی شدن او از خودش می‌گردد. بدون شکایت تسلیم حکم بایستگی جهانی شوید که هرگز نمی‌تواند در قوه ادراک شما جای گیرد؛ حتی هرگز نمی‌توانید از زیر سلطه آن قوانینی که توسط هستی خودتان به شما تحمیل شده‌اند خارج شوید. قائل شدن تمایز بین انسان فیزیکی و معنوی به‌طور آشکار سوء استعمال از اصطلاحات است. انسان یک موجود فیزیکی خالص و ناب است: انسان معنوی چیزی بیشتر از انسان فیزیکی‌ای که تحت تأثیر مشاهدات خود و اثرات و رخدادهایی که از اندام‌ها و بخش‌های مختلف بدن او برمی‌خیزند قرار داشته، نیست. آیا اندام‌های بدن انسان که در تعامل و ارتباط با یکدیگرند محصول طبیعت نیستند؟ آیا واکنش نشان دادن به چیزی و برانگیخته شدن توسط آن فیزیکی نیست؟ فعالیت‌های مرئی انسان و نیز رخدادهای درونی، آرزوها، تمایلات و افکار وی همه تأثیرات طبیعی هستند که مکانیسم‌های عجیب و غریب و برانگیزش‌های بشر در رابطه با آنچه توسطش احاطه شده مربوط به آن‌ها می‌باشد. ذهن انسان‌ها توانایی آن را دارد تا آن‌ها را تغییر داده یا به کمال برساند و بسیار شادشان کند. هم‌چنین می‌تواند توسط کسانی که بر انسان حکومت می‌کنند یا از او بردگی می‌کشند تسخیر شده و در جهت ناآگاه نگه داشتن بشر مورد استفاده قرار گیرد. هدف همه بازخوردهای انسان، همه دانش او،

همه آنچه هست و همه آنچه خواهد بود کسب شادی است و این چیزی می‌باشد که خصوصیات طبیعت بشر او را بدان سوق می‌دهد. هر کاری که او می‌کند، هر چیزی که بدان می‌اندیشد، هر چیزی که هست و هر چیزی که خواهد بود چیزی بیشتر از آنچه طبیعت او را از آن ایجاد نموده نمی‌باشد. ایده‌های او، تمایلات و عملکردهای او تأثیرات ضروریِ چگونگی‌ها و کیفیت‌های ریخته شده در وی و موقعیت‌های مقرر در او توسط طبیعت می‌باشند. به طور خلاصه، «هنر» چیزی جز کنش طبیعت توسط ابزارهای ساخته شده توسط خودش نیست.

طبیعت انسان را برهنه و بینوا به این جهان فرستاد تا در آن مسکن گزیند: او به سرعت یاد گرفت برهنگی خود را برطرف سازد و جان‌پناهی برای حفظ خود از تغییرات آب و هوایی و گزندها بیابد. به تدریج با خانه‌سازی و اهلی ساختن حیوانات آشنا شد؛ آموخت برای ساخت البسه از ابریشم و کتان کارگاه‌ها و بعدها کارخانه‌ها را تأسیس کند، انسان به استخراج آهن، مس، طلا و ذخایر زیرزمینی و فسیل‌ها پرداخت. از منابع به دست آمده برای ساخت مصالح جهت ساخت منازل مستحکم و سایر موارد مورد نیاز خود بهره جست و رفته رفته آن‌ها را زیباتر و کارآمدتر کرده و هم‌چنان به این کار ادامه می‌دهد. برای تصمیم‌گیری دربارهٔ باور به موجود تعالی‌ای بفرز این جهان خاکی انسان باید دربارهٔ همهٔ تغییراتی که در طول پیشرفت خود تا رسیدن به شهرنشینی و نقطهٔ حاضر متحمل شده تأمل و تفکر کند. انسان در هنگامی که برهنه در جنگل احساس درد می‌کرد و به دنبال غذا بود نسبت به جامعهٔ متمدنی که پر از آسودگی و راحتی است نسبت به قوانین طبیعت مطیع‌تر نبود و می‌توان گفت هر چه تجارب بیشتری کسب کرد بیشتر به آسودگی‌ها و نعمات دست یافت؛ حالا او در نقطه‌ای قرار دارد که هر روز هزاران خواستهٔ جدید داشته و هزاران کشف جدید می‌کند و هزاران سبک و روش جدید ایجاد می‌کند تا به خواسته‌هایش پاسخ دهد. همهٔ گام‌های برداشته شده توسط انسان برای تنظیم وجود او یک موفقیت طولانی‌مدت، متشکل از علل و تأثیراتی می‌باشند که چیزی جز توسعهٔ نخستین انگیزهٔ اعطا شده به انسان توسط طبیعت نیستند. حیوان سادهٔ مشابهی که دارای فضیلت باشد می‌تواند از ساده‌ترین خواسته‌ها به پیچیده‌ترین آن‌ها برسد؛ این نتیجهٔ اجتناب‌ناپذیر طبیعت او است. پروانه‌ای که ما زیباییش را تحسین می‌کنیم از یک تخم بی‌جان و غیرجذاب آغاز می‌شود. در مرحلهٔ بعد کرمی پدیدار می‌شود، این کرم پيله‌ای دور خود می‌تند و پس از مدتی از پيله بیرون آمده و حشره‌ای زیبا با بال‌های جذاب به وجود می‌آید. در گام بعد پروانه به تولیدمثل و گسترش می‌پردازد و بعد عمر او آنچنان که طبیعت به او تحمیل کرده پایان می‌یابد.



چنین فرایند و جریانی در مورد گیاهان نیز برقرار است و می توان آن را در توالی ای از آمیزش های در اصل متصل به هم درخت صبر (داربو) دید که پس از سال های بسیار گل هایی تولید می کند که نشان از نابود شدن او می دهند. آنچه بیان شد در باب بشر نیز صادق است؛ کسی که در تمامی انگیزش ها و تغییرات، دستخوش و متحمل چیزی می شود و هرگز کاری نمی کند مگر براساس قوانینی که برای سازمان او و آنچه از آن مرکب شده است وضع شده باشد. انسان فیزیکی کسی است که با استفاده از حواس خود به فهم و درک می رسد. انسان معنوی کسی است که با دلایل فیزیکی کار می کند و به همین جهت است که تعصباتش مانع از آگاهی وی می شوند. انسان وحشی کودکی است خالی از تجارب که از تعقیب شادی خویش عاجز است زیرا هنوز نیاموخته چگونه در برابر انگیزش هایی که از سایر موجودات دریافت می کند مقاومت کرده و پایداری ورزد. انسان متمدن، کسی است که تجربه و زندگی اجتماعی را کسب کرده و روش های شاد کردن خود را می داند؛ زیرا آموخته در برابر تکانه هایی که موجودات خارجی به او وارد می سازند و سبب از بین رفتن آسایش وی می شوند مقاومت کرده و ایستادگی نماید. انسان روشن فکر انسانی است که به بلوغ و کمال رسیده است، او لبریز از تعقیب شادی خود است زیرا آموخته است تا آزمایش کند، درباره خودش بیندیشد و از آن اندیشه برای سوء استفاده از دیگران استفاده نکند چرا که می داند اشتباه بودن این کار مکرراً اثبات شده است. انسان شاد کسی است که می داند چگونه از فواید طبیعت بهره ببرد، به بیان دیگر او کسی است که برای خودش می اندیشد. او برای خوبی هایی که دارد سپاس گزار است، او به آسایش دیگران حسادت نمی کند، او کسی است که برای جست و جوی مزایای تصوراتی که در ورای فهم او قرار دارند افسوس نمی خورد. انسان غمگین کسی است که از مزایای طبیعت لذت نمی برد، او کسی که دیگران را برای فکر کردن درباره خودش رنج می دهد، او خوبی های خود را نادیده می گیرد، او در یک جست و جوی بی ثمر به دنبال فواید تخیل پردازی است، او به طور بی نتیجه به دنبال طفره رفتن از پیگرد عمل خود است. نیاز است محققان همیشه به تجارب و فلسفه طبیعی توجه داشته باشند: این ها همان چیزهایی اند که انسان باید مذهب خود را (و نیز دولت سیاسی، هنر، علم، لذاذ و بدشانسی هایش را) با رایزنی درباره شان به آزمایش بکشند. تجربه ثابت می کند طبیعت با قوانین ثابت، یک شکل و ساده کار می کند. انسان با حواس خود به این طبیعت جهانی محدود شده است و با همین حواس است که اغلب به اسرار آن نفوذ می کند. به خاطر برخورداری از اسرار است که انسان باید باید درباره قوانین طبیعت تجربه کسب کند؛ متأسفانه هرگاه انسان در کسب تجربه شکست خورده و یا آن را نیمه کاره رها می کند شروع به گمراهی کرده و خیال پردازی وی سبب سرگردانی و سردرگمی اش می شود. انسان هرگز خود را نمی فریبد مگر هنگامی که از برگشتن و نگرستن به طبیعت و رایزنی درباره قوانین

آن فروگذاری کند و برای فراخوانی تجارب جهت یاری رساندن اهمال بورزد. به خاطر علاقه به تجربه است که انسان ایده‌های ناقصی را از ماده، از خواص آن، از ترکیبات آن، از نیروی آن، از طرز عملکرد آن یا انرژی‌هایی که از ماهیت آن منشأ می‌گیرند شکل می‌دهد. با خواستن چنین تجربه‌ای تمام جهان برای او چیزی جز منظره‌ای وسیع از فریب نیست. ساده‌ترین نتایج برای آدمی چون عجیب‌ترین پدیده‌ها جلوه می‌کنند؛ همه چیز باعث تعجب او می‌شود، چیزی نمی‌فهمد و تسلیم هدایت کنش‌های خویش از علاقه داشتن به آن‌ها به خیانت به آن علایق می‌شود. او نسبت به طبیعت نادان است. انسان دربارهٔ قوانین طبیعت دچار اشتباه شده است؛ او در مورد روال ضروری‌ای که طبیعت برای هر چیزی که دارد تعیین کرده است تفکر نمی‌نماید. با اشتباه کردن دربارهٔ طبیعت انسان دربارهٔ خود دچار کج‌فهمی شده است؛ در نتیجه همهٔ سیستم‌ها، همهٔ حدس‌ها و همهٔ استدلال‌های او چیزی بیش از چرندیات نیستند. همهٔ این موارد پر از تعصبند و به همین خاطر است که انسان در بدبختی گرفتار شده است. او طبیعت را نادیده گرفته، او قوانین آن را نفهمیده، او خدایانی از نامعقول‌ترین انواع ممکن را خلق کرده است و این تبدیل به تنها هدف او برای نیل به امید شده؛ در حالی که از همین خدایان در ترس و هراس است و آن‌ها بشر را به لرزه و رعشه می‌اندازند وی امید دارد با اعتقاد به آن‌ها به آرامش برسد. انسان تحت نفوذ موجودات خیالی و زادهٔ وهمی که خودش آن‌ها را خلق کرده قرار گرفته است؛ چه مجسمه‌های سنگی باشند و چه کنده‌های چوبی، چه خدایان آسمانی باشند، چه فرشتگان و چه شیاطین. انسان به تنهایی می‌تواند همهٔ این چیزها را ایجاد کند، به آن‌ها اعتقاد پیدا کند و ترویجشان کند. آیندگان وی، او را به خاطر حماقتش مسخره خواهند کرد زیرا تجربه آن‌ها را به جلوگیری از ترس بیهوده در باب پرستش نابه‌جایشان آگاه خواهد ساخت. آن‌ها از افسانه‌شناسی باستانی با همهٔ زرق و برق‌هایش روی‌گردان خواهند شد زیرا آن را پر از نادانی خواهند یافت. انسان درنیافت که طبیعت با توزیعات آن برابر است. طبیعت هنگامی که موجودات را به وجود می‌آورد یا آن‌ها را از بین می‌برد، زمانی که باعث رنج می‌شود و مخلوقات را سازماندهی می‌کند کاملاً خالی از نیکی و بداندیشی بوده و تنها از ضرورت و قوانین ثابت پیروی می‌کند. انسان درک نمی‌کند این در کنه طبیعت است که به وفور به دنبال ارضای خواسته‌هایش باشد، برای دردهایش درمان بیابد و همهٔ این‌ها را برای شاد ساختن وی انجام دهد؛ در عوض بشر این موارد را از موجودات تخیلی می‌داند و آن‌ها را مورد ستایش قرار می‌دهد. این که انسان چیزی فراتر از خود را تصور کرده و آن را مایهٔ سعادت خود پنداشته سبب تیره‌روزی وی شده است. واضح است که به دلیل ناآگاهی از طبیعت انسان نیروهای غیرواقعی‌ای را که سبب ترس وی شده و لرزه بر اندامش می‌اندازند مدیون موجودات خیالی می‌داند و آن‌ها را ستایش می‌کند که این سرچشمهٔ نگون‌بختی او است.



انسان برای نیاز به فهم طبیعت عجیب و غریب خود، تمایلات مناسب خویش، خواسته‌ها و حقوقش از به جامعه سقوط کرده است؛ در واقع از آزادی به بردگی افکنده شده است. او طراحی وجود خویش را از یاد برده است، مجبور شده تمایلات قلبی طبیعی خود را خفه کند و آسایش خود را فدای هوس‌ها و تمایلات فکری رهبران کند؛ رهبرانی که یا توسط خودش انتخاب شده‌اند و یا بدون هیچ‌گزینش و آزمایشی به قدرت رسیده‌اند. انسان خط‌مشی حقیقی اتحاد را از یاد برده - درباره هدف اصلی دولت‌ها دچار اشتباه شده است. او صدای بلند طبیعت را که اعلام می‌کند قیمت همه سرافکنندگی‌ها محافظت و شادی است محقر شمرده است: هدف اصلی از تشکیل حکومت‌ها و تحت سیطره قرار گرفتن سودهای انحصاری برای عاملان قدرت و دولت نیست. انسان به حاکمان خود قدرت داد اما در زمان مستبد شدنشان آن‌ها را برکنار نکرد و همین موضوع باعث شد فکر کنند از طبقه خاص و بلند مرتبه‌ای هستند و حتی خود را خدایان روی زمین خواندند. حاکمان از نادانی مردم سوء استفاده کرده و از غرور و تعصب ایشان سود بردند، مردم را فاسد کرده و آن‌ها را بدسگال و شرور ساختند و در کل ملت‌ها را برده خود کرده و دچار بدبختی نمودند. انسان توسط طبیعت برای بردن نهایت لذت از آزادی و کاوش در قوانین طبیعت با آرامش، برای جست‌وجوی رازهای آن و وفاداری همیشگی به تجاربتش نامزد شد. اما انسان از تذکرات طبیعت خودداری کرده و با نادانی غیرمعمور ناشی از ماهیت عجیب خود به بردگی و دولت‌مندی ضعیف دچار شد. انسان با برداشته‌های اشتباه، در نادانی قومیتی باقی‌ماند و این جهالت، بین او و سایر هم‌نوعانش مانا و پایدار گشت. بشر در رابطه با وظیفه خود در قبال خویش دچار اشتباه شد، و از این رو وظیفه خود در قبال دیگران را نیز به اشتباه متوجه شد. او یک برآورد اشتباه از آنچه برای سعادتش نیاز بود به عمل آورد و درک نکرد چه چیزی به خودش بدهکار است؛ افراط‌هایی که باید از آن‌ها دوری می‌کرد، اشتیاق‌هایی که باید با آن‌ها مقابله می‌کرد، انگیزش‌هایی که باید از آن‌ها پیروی می‌کرد تا شادی خود را رقم بزند، آسایش خود را افزایش دهد و به سود و فایده واقعی دست یابد. بنابراین بی‌نظمی‌های انسان، زیاده‌روی‌ها و بی‌عدالتی‌های او و شهوترانی‌های شرم‌آورش قطاری را تشکیل دادند که صدای خشنش در گوش او پیچید و او را به فساد و تباهی کشید و به سرعت سعادت ابدی او را در خطر واقعی قرار داد. لذا این جهالت آدمی است که مانع از دستیابی او به اخلاقیاتش شده است. حکومت‌های فاسدی که مردم برگزیده‌اند علاقه‌مندند آن‌ها را از رسیدن به وظیفه‌اش بازدارند حتی وقتی بشر از آن وظایف آگاه باشد. جهالت آدمی تاریخی طولانی دارد، او به آرامی و با شک و دو دلی گام‌هایی برای بهبود اوضاع برداشته است و همه این‌ها به دلیل بی‌توجهی به مطالعه طبیعت، موشکافی قوانین آن، تحقیق درباره منابعش و کشف خصوصیات آن است. تنبلی انسان او را مجاز ساخته تا به جای پیروی از تجاربتی که نیازمند فعالیت هستند به پیروی از

عقاید پیشینیان روی آورد و نیز به جای هدایت شدن توسط «علت» خود که نیازمند به کار بستن اندیشه و تأمل است توسط جریان عادی هدایت شود. حماقت انسان و احترام وسواسی او برای روزگار باستان از جهالت پدرانیش و رسوم پوچ آن‌ها نشأت می‌گیرد. ترس‌هایی که مردم را تسخیر نموده بود سبب می‌شد آن‌ها هر تغییر مفیدی را از جانب خدایان بدانند. انسان از آزمایش شدن هراسناک بوده و هست زیرا از کفرگویی در قبال خدایان در هراس است مبدا آسایش و راحتی خود را از دست بدهد؛ او زودباور بوده و به نصایح علاقه‌مند است و به کسانی که در تلاشند خطر راهی را که به آن گام نهاده به او نشان دهند بی‌اعتنایی می‌کند. به این دلیل است که ملت‌ها اغلب در بی‌حالی و مرگ تقریبی به سر می‌برند و تحت سوء استفاده‌هایی که قرن به قرن توسط حاکمان از آن‌ها می‌شود به ناله و شکایت می‌پردازند. با وجود نیاز به انرژی، نیاز به مشورت دربارهٔ تجارب و درمان‌های بشر، فلسفهٔ طبیعی، کشاورزی، رنگ‌آمیزی و خلاصه همهٔ علوم سودمند که مدت طولانی‌ای مانع نفوذ بوده‌اند، پیشرفت اندکی داشته‌اند؛ کسانی که این علوم را اثبات می‌کنند اغلب ترجیح می‌دهند قدم در راه‌های قدیمی بگذارند و به جای این که راه جدید خودشان را ایجاد کنند تا آخر آن‌ها را طی کنند. آن‌ها تخیلات و یاوه‌گویی‌ها و حدس‌های بی‌خود خویش را نسبت به استخراج اسرار طبیعت با تجارب آزادی‌خواهانه ترجیح می‌دهند. به‌طور خلاصه انسان‌ها، از تنبل‌ها تا آدمکش‌ها، با خیال‌پردازی، تعصب به خرج دادن، با عادت کردن، و مهم‌تر از همه با تحت نفوذ قرار گرفتن (که خوب می‌داند چگونه انسان را بفریبند) به انکار شواهد حواس خود که در همهٔ اعمالشان دربارهٔ آن‌ها راهنمایی شده می‌پردازند. امروزه سیستم‌های خیال‌پردازی و موهوم‌پرستی‌ها جای تجربه، اندیشه و «علت» را گرفته‌اند. انسان توسط ترس‌هایش گیج شده، با چیزهای جالب سرمست شده، با تنبلی از کار افتاده و با تجاربش احاطه شده است؛ در حالی که به زودباوری و ساده‌لوحی مبتلاست نمی‌تواند آن را ترک کند و در نتیجه خام و بی‌مهارت گشته است. از این جهت به اغلب دیدگاه‌های مسخره و مضحک خود حیات بخشیده یا بدون آزمودنشان با آن‌ها سازگاری یافته است؛ از وجود موجودات خیالی و ماورایی تا ایده‌های احمقانه دیگر. انسان طبیعت را فراموش کرده و از قوانین آن غفلت کرده است لذا تجربهٔ خود را محقر شمرده است، علت خود را رها کرده و با چیزهای عجیب و ماوراء طبیعی اشباع گشته است. ترس‌های بشر سبب شده بلوغ او برای مدت‌های طولانی به تأخیر افتد و از این رو دردسرهای زیادی در هدایت او از حالت کودکی به حالت بلوغ و کمال وجود دارد. انسان اغلب جز فرضیه‌های نارس و بیهوده که هرگز جرأت آزمایششان با اصول و اثبات را نداشته است، چرا که آن‌ها را مقدس و روحانی پنداشته و تصمیم گرفته به جای شک کردن در آن‌ها تخیلات را جایگزین اغلب حقایق کامل کند، دستاوردی نداشته است. نادانی او را تبدیل به موجودی ساده‌لوح کرده است. بشر با ساخت و پرداخت

عجایب و غرایب، کنجکاووی خویش را فروخورده است. زمان به دیدگاه‌های انسان تداوم بخشیده و او حدس و گمان‌های خود را از تباری به تبار دیگر به عنوان وقعت پذیرفته است. یک نیروی ظالمانه آدمی را در بند خیالات و تصوراتش محبوس ساخته است تا بردهٔ جامعه باشد. در طول تاریخ همهٔ علوم انسانی مبدل به ترکیبی از تاریکی، کذب و تناقض‌گویی شدند در این جا بود که نور ضعیف حقیقت توسط طبیعت به انسان تابانده شد و او هیچ چاره‌ای جز پذیرفتن آن برای پاسخگویی به دردها و رنج‌های خود نداشت و ندارد. انسان باید دانش خود را به کار گرفته و الزام برگشت به ابتکارات خود را درک نماید.

وظیفهٔ ما است ابرهای تعصب را پراکنده و دربارهٔ دیدگاه‌های انسان فکر کنیم و به مشاهدهٔ سیستم‌های متنوع او پردازیم. باید با یک تخیل آشفته و بی‌نظم مخالفت کنیم، به کسب تجربه پردازیم و برای راهنمایی شدن گوش به طبیعت که آگاهی‌دهنده‌ای پایدار است بسپاریم.

### ✓ INTJ و عشق

قرار گرفتن INTJها در یک رابطهٔ عاطفی ممکن است موضوع چالشی‌ای باشد. مشکل این جاست که باورهای اشتباه- اما رایج- بسیار زیادی در مورد تیپ INTJ در رابطه عاطفی و در ارتباطات روزمره وجود دارد که بخش زیادی از آنها نادرست هستند.

طبیعتاً مواردی مثل این که گفته شود INTJها فاقد احساس هستند یا در رابطه عاطفی ضعیف عمل می‌کنند لزوماً صحیح نیست.

موردی که باید در مورد تیپ INTJ بدانیم این است که این تیپ عموماً مسائل اطراف خودش را به چشم یک موضوع تحلیلی جالب می‌بیند که لازم است با صرف وقت و تعیین استراتژی مناسب آن‌ها را به خوبی جلو برد.

طبیعی است که چنین دیدگاهی در یک ارتباط عاطفی، همیشه بهترین رویکرد نیست. اقتضای رابطه عاطفی در وهله اول، تحلیل و تفکر استراتژیک نیست و لازم است در کنار این‌ها به موارد دیگری هم مجهز بود.

ابراز احساسات INTJها عموماً درونی است و کمتر پیش می‌آید که شکل بیرونی و فعال به خودش بگیرد. به همین جهت ممکن است دیگران فکر کنند رابطه عاطفی برای این تیپ چندان مهم نیست.

در واقع شاید باور این موضوع که INTJها هم می‌توانند وارد مسائل عاطفی و عشقی شوند برای دیگران

کمی سخت باشد.

INTJها ممکن است خودشان هم متوجه باشند که روحیه آن‌ها با یک فرد عاشق پیشه احساساتی بسیار فاصله دارد. اما این دلیل نمی‌شود که آن‌ها وارد رابطه عاطفی نشوند یا نخواهند عشق را تجربه کنند.

به همین دلیل در این جا راهکارهایی را با هم بررسی می‌کنیم تا این چالش ارتباطی برای تیپ INTJ راحت‌تر حل شود.

### ۱. حرف بزنید

دنیای یک INTJ بسیار شبیه یک آتش‌فشان خفته است. شاید از بیرون چیزی به نظر نرسد و یا همه چیز آرام باشد اما جوشش اصلی در دنیای درونی آن‌ها اتفاق می‌افتد.

در واقع اگر چیزی در ظاهر مشاهده نمی‌شود، به معنی این نیست که آن چیز وجود ندارد. این مسئله خصوصاً در مورد INTJها صحیح است. درک احساسی آن‌ها کاملاً درونی است و کمتر پیش می‌آید که بروز و نمود بیرونی پیدا کند.

اما مسئله این جاست که معمولاً INTJها به کلمات مناسبی برای ابراز این احساساتِ خروشان درونی مجهز نیستند.

دوست داشتن از نظر یک INTJ مسئله‌ای سطحی و سرسری نیست، آن‌ها بیم این را دارند که احساساتشان نسبت به یک آدم ناشی از یک میل و خواسته زودگذر باشد، به همین دلیل مدت زیادی صبر می‌کنند و احساسشان را بروز نمی‌دهند.

در واقع بازگو کردن احساسات و ابراز علاقه به نظر INTJها مسئله مهمی نیست. آن‌ها معتقدند چیزی که برای خودشان واضح است را چرا باید بیان کرد؟

حرف نزدن INTJها ممکن است برای دیگران و خصوصاً شریک عاطفی‌شان تعجب‌آور و نگران‌کننده باشد. به خصوص افرادی با ترجیح F به شدت از کلمات عاشقانه و احساسی انگیزه می‌گیرند و در صورت فقدان اظهار نظرهای صمیمانه ممکن است فکر کنند واقعاً چیزی در رابطه‌شان کم است.

بنابراین سعی کنید احساس درونی‌تان را «به زبان بیاورید» و آن‌ها را با کلماتی صمیمانه بیان کنید. دقت کنید لازم نیست ادای کسی را در بیاورید. خودتان باشید، اما احساساتان را بیان کنید و آن را پیش خودتان نگه ندارید.

## ۲. از فرصت‌های دو نفره غافل نشوید

در رابطه عاطفی، رفتار شما بیش از کلماتتان عشق و علاقه شما را می‌رساند. لزومی ندارد همیشه به صورت کلامی عشق و علاقه‌تان را به شریک عاطفی‌تان ابراز کنید. خصوصاً از فرصت‌های دونفره‌ای که در رابطه عاطفی وجود دارد نهایت استفاده را ببرید. قدم زدن‌های دونفره، دوچرخه‌سواری دونفره، مسافرت دونفره و خلاصه مواردی که خودتان حتماً با خلاقیت بیشتر می‌توانید به آن برسید!

موضوع این است که رابطه عاطفی، نیاز به چنین آداب و رسومی هم دارد و صرفاً یک مشارکت کاری روتین بین دو نفر آدم نیست! مراقب باشید رابطه‌تان بیش از اندازه یکنواخت و خشک نشود.

## ۳. مناسبت‌ها مهم هستند؛ آن‌ها را جدی بگیرید

در میان تیپ‌های شخصیتی، INTJها با احتمال کمتری نسبت به بقیه تیپ‌ها ممکن است مناسبت‌های احساسی مثل روز تولد یا روز عشاق را به خاطر بسپارند، یا به آن اهمیتی بدهند. چون دلیل قانع‌کننده‌ای برای آن نمی‌بینند. البته INTJها به مرور و وقتی به مرز پختگی برسند طبیعتاً متوجه می‌شوند که چنین مناسبت‌هایی برای بقیه مهم است و دیگران دوست دارند این روزها را جشن بگیرند، به هم تبریک بگویند و برای هم کادو بخرند.

## ۴. ارتباط عاطفی صفحه شطرنج نیست

INTJها به روابط عاطفی‌شان هم مثل سایر موقعیت‌های زندگی‌شان نگاه می‌کنند و می‌خواهند آن را هم بر اساس طرح و برنامه راهبری پیش ببرند. فکر می‌کنید INTJها چطور وارد مقوله‌های عاطفی می‌شوند؟ بر خلاف بقیه که ممکن است با دیدن شخص مورد نظرشان، به او علاقه‌مند شوند و تصمیم بگیرند به مرور با او صمیمی‌تر شوند، INTJها یک نقشه از پیش برنامه‌ریزی شده در ذهن دارند. آن‌ها اول تصویری از شخص ایده‌آلشان در ذهن ترسیم می‌کنند که ویژگی‌ها مورد نظر آن‌ها را دارد. بعد از آن فرایند قرارهای عاطفی را به بازهای هدفمند تقسیم می‌کنند تا از هر قرار ملاقات به یکی از پرسش‌های ذهنی‌شان پاسخ داده شود. و در نهایت تصمیم می‌گیرند که آیا فرد مورد نظر برای آن‌ها مناسب هست یا خیر. آن‌ها این پروسه را به چشم یک مأموریت نگاه می‌کنند: «مأموریت پیدا کردن شریک عاطفی!»

بر خلاف تعجب INTJها، روش بقیه مردم در ارتباطات عاطفی معمولاً چنین نیست. اغلب مردم وارد رابطه عاطفی می‌شوند تا احساس خوبی از خودشان داشته باشند و احساس خوب و پشتیبانی عاطفی را به شریکشان بدهند.

آن‌ها دوست دارند لحظات خوشی را در کنار شریک عاطفی‌شان تجربه کنند و خاطرات خوبی در کنار هم بسازند. مردم دوست دارند در رابطه عاطفی‌شان به خاطر خودشان مورد پذیرش و علاقه طرف مقابل قرار بگیرند و معمولاً علاقه‌ای به کنترل شدن از جانب طرف مقابل ندارند. مسئله این جاست که در یک رابطه عاطفی باید تلاش کنید یک ارتباط همدلانه و متقابل با شریک عاطفی‌تان برقرار کنید و با آن‌ها مثل مهره‌های شطرنج رفتار نکنید.

۵. قرار ملاقات با شریک عاطفی‌تان را با یک مصاحبه استخدامی اشتباه نگیرید

INTJها به طور طبیعی نیاز به یک شریک ذهنی دارند. یعنی کسی که به اندازه کافی باهوش، خوش‌فکر و خلاق باشد و از طرفی شخصیتی مستقل داشته باشد و افکار هوشمندانه شریک INTJ اش را تحسین کند. اغلب INTJها خیلی زود متوجه می‌شوند که طرف مقابلشان چنین ملزوماتی را دارد یا خیر و وقت خودشان را با شخصی که از نظر آن‌ها ذهن قوی‌ای ندارد تلف نمی‌کنند. INTJها اهل تعارف نیستند و حاضر به بازگشت به مرحله پایین‌تر نیستند. گاهی به نظر می‌رسد که INTJها برای انتخاب ایده‌آل‌ترین گزینه، قرارهای ملاقات (date) با شریک عاطفی‌شان را با یک ارزیابی همه‌جانبه اشتباه گرفته‌اند. ممکن است آن‌ها شخص مقابل را با سؤالات مهم و اساسی کلافه کنند. منظور ما از سؤالات مهم و اساسی، مشابه سؤالاتی است که در یک جلسه مصاحبه استخدامی از آدم پرسیده می‌شود. در حقیقت INTJها بر این باورند که با این روش و با پرسیدن چنین سؤالات سنگین و پیچیده‌ای بهتر می‌توانند گزینه ایده‌آل‌شان را پیدا کنند. پیشنهاد ما به INTJها این است که کمی از سرعتشان بکاهند! در یک قرار ملاقات، خصوصاً در برخوردهای اولیه خوب است کمی فضا را تلطیف کنید. از علاقه‌مندی‌های معمولی طرف مقابل بپرسید (فیلم، موزیک، کتاب و ...)، هر کسی در این مورد حرفی برای گفتن دارد. از طرفی وقتی در مورد چنین موضوعات معمولی صحبت کنید، طرف مقابل را دچار استرس بیجا نخواهید کرد. با مطرح کردن همین موضوعات ساده، اگر می‌بینید طرف مقابل مهارت کلامی خوبی ندارد یا سلیقه او و دیدگاه‌هایش در همین زمینه‌ها با شما سازگار نیست، این می‌تواند اطلاعات خوبی برای شما باشد و نیازی به پرداختن به مسائل اساسی‌تر نیست.

اما اگر می‌بینید گفتگوی شما در مورد همین موضوعات ساده، خیلی خوب و نرم پیش می‌رود و در حین گفتگو متوجه اشتراک دیدگاه‌های خودتان با طرف مقابل شدید بدانید که ارزش این را دارد که برای این رابطه وقت بیشتری بگذارید.

پس فراموش نکنید که در برخوردهای ابتدایی با سؤالات سنگین و پیچیده فضای قرار را برای خودتان و

طرف مقابل پر تنش نکنید.

۶. غرق در تحلیل نشوید، چون فرصت را از دست می‌دهید

معمولاً INTJها به دلیل ترجیح ساختارگرایی (J) دوست دارند تکلیف موضوعات سریع‌تر مشخص شود. اما این فقط در صورتی صحیح است که به خوبی در مورد موضوعی فکر کرده باشند. تا قبل از این که INTJها درباره موضوع به طور کامل تحقیق نکرده‌اند، تصمیمی نمی‌گیرند و خودشان را مشغول دریافت اطلاعات تازه می‌کنند. این مسئله ممکن است مشکل‌ساز باشد. چون معمولاً INTJها زمان نسبتاً زیادی را صرف بررسی جزء به جزء موضوعات پیچیده و نسبتاً اساسی رابطه می‌کنند. مثلاً احساسات و عواطف خودشان را بررسی می‌کنند، می‌خواهند ببینند عشق و علاقه در وجود آن‌ها چقدر رخنه کرده و مسائلی مثل این‌ها... همین ممکن است مدت زمان زیادی را از آن‌ها بگیرد و در نتیجه طرف مقابل آن‌ها نسبت به INTJها سرد شود یا این که احساس بلاتکلیفی کند و در نتیجه بخواهد خودش را از این بلاتکلیفی نجات دهد. بنابراین لازم است زمان زیادی را صرف تحلیل نکنید و بیش از اندازه محافظه‌کار نباشید. گاهی اوقات لازم است با اندک اطلاعاتی که در دست دارید تصمیمی بگیرید و به پیش بروید. در غیر این صورت ممکن است گزینه‌های خوبی را از دست بدهید.

۷. غرور و تکبر را کنار بگذارید

یک راه مطمئن برای خراب کردن رابطه عاطفی این است که خودتان را باهوش‌تر، خلاق‌تر، منطقی‌تر و با اهمیت‌تر از طرف مقابلتان بدانید. این که مدام بخواهید شریک عاطفی‌تان را کنترل کنید یا او را در حالت بازجویی قرار دهید، فرضیه‌ها و باورهای او را رد کنید یا به چالش بگیرید و بدتر از همه، خودتان را در هر موضوعی حق به جانب بدانید حتی اگر به قیمت آزرده‌گی طرف مقابل تمام شود. این‌ها اصلاً روش خوبی برای پیش بردن یک رابطه عاطفی نیست! هیچ کس از یک فرد متکبر که همیشه خود را محق می‌داند خوشش نمی‌آید و چنین رابطه‌ای خیلی زود به شکست ختم می‌شود. در رابطه عاطفی لازم نیست دیدگاه‌های خودتان را به طرف مقابل تحمیل کنید یا ارزش‌ها و باورهای او را به چالش بگیرید. احترام به دیدگاه‌های طرف مقابل را تمرین کنید و خودتان را از نظر ذهنی برتر ندانید.

۸. گاهی اوقات باید آگاهانه از برخی موارد چشم‌پوشی کنید و آن‌ها را نادیده بگیرید

یکی از ویژگی‌های INTJها صراحت و شفافیت آن‌ها در حرف زدن است. این تیپ معمولاً آن چه در ذهن دارد را بیان می‌کند. در کنار این‌ها INTJها معمولاً روحیه‌ای انتقادی هم دارند و اهل بحث و نقد هستند.



گاهی اوقات ممکن است همه این‌ها شکل جر و بحث به خودش بگیرد و INTJها مدام از شریک عاطفی‌شان ایراد بگیرند و به او بگویند چه کاری درست است و چه کاری غلط است. آن‌ها گاهی خیلی راحت از دیگران انتقاد می‌کنند و آن چیزی که به نظرشان درست است را بیان می‌کنند. اگر چنین چیزی در مورد شما صحیح است، فراموش نکنید کمی انتقاد می‌تواند در رابطه عاطفی سازنده باشد اما تکرار آن به صورت مداوم می‌تواند برای شریک عاطفی شما به شدت کلافه کننده باشد و رابطه را در مسیر ناسالمی قرار دهد. اگر مدام ضعف‌ها و اشتباهات شریک عاطفی‌تان را به چالش بگیرید و بخواهید - از نظر خودتان - او را در مسیر صحیح قرار دهید، ممکن است او را به شدت دل‌زده و آزرده کنید و این برای یک رابطه عاطفی اصلاً خوب نیست. انتقاد کردن مداوم و غر زدن در مورد همه چیز، در یک رابطه عاطفی موضوع خوشایندی نیست و ممکن است به زودی رابطه شما را با شکست مواجه کند. پس مراقب باشید که لحن شما طعنه و کنایه نداشته باشد و دست از انتقاد کردن مداوم بردارید.

۹. لوس بازی و سرگرمی هم بخشی از رابطه عاطفی است

ممکن است INTJها با جنبه‌های فان و تفریحی رابطه عاطفی چندان میانه خوبی نداشته باشند. ذهن منطقی آن‌ها به دنبال این است که هر چیزی در رابطه‌شان کاربردی مشخص و سودمند داشته باشد و از هرگونه اتلاف وقت بی‌مورد فراری هستند. INTJها باید دقت کنند که استدلال، تعمیر لوازم منزل و خریدن روزنامه اصلاً رمانتیک نیست! و رابطه عاطفی سالم، گاهی اوقات هم نیاز به فضایی رمانتیک - که از نظر INTJها بی‌فایده است - دارد. خریدن گل، هدیه‌های کوچک و دست‌ساز هنری، عروسک‌های بامزه، خندیدن‌های الکی و تیک زدن‌های عاشقانه با شریک عاطفی - شاید از نظر INTJها لوس و بی‌فایده باشد - اما فضای رابطه را رمانتیک و دوست‌داشتنی‌تر می‌کند. از شهود و خلاقیتتان برای طراحی چنین سناریویی در رابطه عاطفی استفاده کنید تا رابطه‌تان خشک نباشد.

۱۰. رابطه عاطفی نیاز به مراقبت همیشگی دارد

روغن موتور ماشین باید هر چند وقت یک بار عوض شود، سیستم پکیج منزل باید به طور مرتب بازرسی شود، سازهای موسیقی هر چند وقت یک بار باید کوک شوند و خلاصه هر سیستم پویا و زنده‌ای در دنیا نیاز به مراقبت و نگهداری دارد. رابطه عاطفی هم طبیعتاً از این قاعده جدا نیست. قدر موقعیتتان را در یک رابطه عاطفی بدانید و خوشحال باشید از این که این فرصت را دارید تا شریک عاطفی‌تان را با انجام کارهایی کوچک شاد و خوشحال کنید و به او حمایت عاطفی بدهید. وقتی به زندگی‌تان غنای عاطفی



می‌بخشید طبیعتاً جذابیت‌های زندگی برای شما بیشتر خواهد شد. رابطه عاطفی یعنی پویایی پس تک بعدی به آن نگاه نکنید.

### ✓ تیپ INTJ و دو مدل رفتاری غیرمتمايز: صریح و پذیرا

در این جا منظور از شخصیت T فردی است که احتمال درک و تحت تأثیر عواطف منفی قرار گرفتن در او بیشتر از شخصیت A است و منظور از شخصیت A فردی است که عمل‌گرایی، صراحت و شفافیت او بیشتر از فرد T است.

چند وقت پیش داشتم در سایت یکی از محققان برجسته MBTI و شخصیت‌شناسی به نام دکتر A.J. Drenth مطالبی را مطالعه می‌کردم که یک مقاله تحلیلی جالب توجهم را جلب کرد. در این مقاله در مورد واریانت‌های (شاخه) تیپ شخصیتی که مبحث کاملاً جدید در حوزه MBTI هست صحبت شده بود. البته من از چندی قبل با مبحث واریانت‌ها آشنا بودم و اطلاع داشتم که این موضوع توسط سایت مشهور ۱۶ personalities مطرح شده و البته به احتمال زیاد تاریخچه تحقیقاتی مستندی هم دارد. بر اساس نظر این سایت هر تیپ شخصیتی علاوه بر چهار ترجیح متداول MBTI، یک واریانت هم دارد که درست مثل ترجیحات، دارای دو قطب است. یعنی مثلاً وقتی داریم در مورد ترجیحات حرف می‌زنیم و می‌گوییم قطب مقابل درون‌گرایی، برون‌گرایی است، واریانت تیپ هم یک دو قطبی است که یا Assertive است یا Turbulent. به اعتقاد دکتر درنت این دو کلمه از لحاظ معنایی با هم تقابل ندارند و اگر بنا بود مثل ترجیحات نقطه مقابل یکدیگر باشند، احتمالاً باید شاهد دو کلمه (Passive و Assertive) یا (Turbulent و Stable) می‌بودیم. اما مسئله‌ای که برای ما اهمیت دارد تحلیل این تئوری و استفاده از نتایج کاربردی آن در زندگی روزمره و در ارتباطات است. در این قسمت می‌خواهیم در مورد واریانت‌های تیپ شخصیتی INTJ با هم صحبت کنیم، که عمدتاً بازآفرینی مقاله سایت دکتر درنت است.

اما قبل از آن لازم است توضیحاتی در مورد مفهوم دو حرف T و A بدهم با این پیش فرض که من کاری به ترجمه آن‌ها ندارم و بلکه قصد دارم در مورد مفهوم آن‌ها در تئوری واریانت تیپ توضیح بدهم. کلمه Turbulent در این نظریه به اشخاصی گفته می‌شود که آمادگی آن‌ها برای تجربه احساسات و عواطف ناخوشایند مثل خشم، عصبانیت، غم، افسردگی و ... زیاد است و در بحران‌ها و حوادث پایداری عاطفی آن‌ها ضعیف‌تر است. این افراد عواطف (عموماً منفی) را عمیق‌تر و از فاصله‌ای نزدیک‌تر تجربه می‌کنند. در نقطه مقابل افراد Assertive کسانی هستند که صراحت آن‌ها بیشتر است، عمل‌گراتر هستند و به سادگی خودشان را در معرض تجربه احساسات ناخوشایند قرار نمی‌دهند.

حالا بپردازیم به توضیح خصوصیات تیپ INTJ-A و INTJ-T. شاید بتوان گفت INTJها تئوریست‌ترین تیپ شخصیتی در MBTI هستند. همیشه و در همه ادوار متفکران، استادان و دانشمندان بزرگی از این تیپ بوده‌اند. این تیپ درست مثل INTPها در دنیای ذهنی خودشان زندگی می‌کنند و اغلب مواقع به مسائل و چالش‌هایی که در ذهن دارند فکر می‌کنند. بزرگ‌ترین هدف یک INTJ هماهنگی با بینش و شهود درونی خودش است. شهود درونی به INTJها کمک می‌کند موقعیت‌ها را بهتر درک کنند و یک قالب تحلیلی برای فهم دنیای اطرافشان ایجاد می‌کند تا ارتباط بین رویدادهای مختلف را بهتر متوجه شوند. شهود برای INTJها مثل یک قیف عمل می‌کند، آن‌ها در ابتدا زنجیره بزرگ و وسیعی از اطلاعات را مشاهده می‌کنند و در نهایت به درک و دریافتی آنی از یک موقعیت یا رویداد می‌رسند. از طرفی مکانیسم یافتن پاسخ سؤالات یا مشکلات هم برای INTJها به همین شکل است.

#### تیپ شخصیتی INTJ با واریانت T

میزان جستجوهای کاربران در گوگل نشان می‌دهد از نظر تعداد تقریباً با آمار یکسانی از INTJهای نوع T و A مواجه هستیم. البته مسئله Turbulent و Assertive یک موضوع کاملاً شگفت‌آور و یک کشف عجیب نیست. کافی است بدانیم که شاخص T به درون‌گرایی INTJها وابسته است و با خصوصیات و صفات به دست آمده از درون‌گرایی سنجیده می‌شود. بسیاری از INTJها افرادی با روحیه «به شدت حساس» هستند. اگر چه حساس بودن آن‌ها چندان از جنس عاطفی بودن و ابراز گر بودن نیست، اما آن‌ها این روحیه (یعنی حساس بودن) را به شیوه‌های دیگری نشان می‌دهند. مثلاً یک INTJ ممکن است خیلی سریع از بودن در یک جمع شلوغ خسته شود و به نوعی احساس گیجی کند. در نتیجه آن‌ها نسبت به محرک‌های بیرونی و محیطی (مثل جاهای شلوغ و پر سر و صدا) حساس هستند. این مسئله می‌تواند به ایجاد حالت‌هایی از استرس و تنش درونی در آن‌ها منجر شود. اما باید دقت کرد که این مدل حساسیت یک جنبه مثبت و روشن هم دارد که اغلب توسط دیگران نادیده گرفته می‌شود. در واقع این میزان از حساسیت نسبت به محرک بیرونی به این معناست که INTJها چقدر متوجه ظرائف و ریزه‌کاری‌های یک موقعیت هستند که اغلب از چشم دیگران مخفی می‌ماند. که این همان ویژگی «مشاهده‌گر» بودن INTJهاست که در کنار شهود این تیپ به آن‌ها کمک می‌کند یک موقعیت را درک و تفسیر کنند.

#### شخصیت INTJ با واریانت A

واریانت A در INTJها ارتباط بسیار زیادی با ساختارگرا بودن یا حرف J در تیپ شخصیتی آن‌ها دارد. به

این معنی که این تیپ افکار و قضاوت‌هایش را برون‌ریزی می‌کند. به همین دلیل است که دیگران معمولاً INTJها را افرادی صریح و یک‌دنده می‌بینند. چون INTJها اغلب در مورد دیدگاه‌ها و باورهایشان صریح هستند و آن‌ها را به راحتی ابراز می‌کنند. البته این تیپ در ارتباطات عادی و معمولی اجتماعی چندان درگیر نمی‌شود و ممکن است بقیه احساس کنند ارتباط اجتماعی INTJها کمی ضعیف است، اما منظور ما این است که وقتی بحثی علمی در جریان باشد یا INTJها درگیر یک بحث عمیق و مورد علاقه‌شان باشند، به راحتی در مورد افکار و قضاوت‌هایشان صحبت می‌کنند و آن‌ها را برون‌ریزی می‌کنند. در واقع بحث‌های علمی، فلسفی و اغلب پیچیده و سنگین زمین بازی امن INTJهاست و به خوبی قادرند در این زمین خودنمایی کنند و در بحث‌ها شرکت کنند. معمولاً هم چیزی ارزشمند برای اضافه کردن به بحث دارند. به همین دلیل است که مثلاً اغلب INTJها در مصاحبه‌های استخدامی خیلی خوب ظاهر می‌شوند و به خوبی می‌توانند در مورد مهارت‌ها و توانایی‌هایشان حرف بزنند. در پایان باید اضافه کنم که شاخص A و T هر دو بخشی از شخصیت INTJ هستند و این دو واریانت به ترجیح درون‌گرایی و ساختارگرایی آن‌ها بر می‌گردد. همه INTJها ممکن است ویژگی‌هایی از هر دو شاخص را- کم یا زیاد- از خودشان نشان دهند.

### ✓ نگاهی به فرایندهای ذهنی INTJها

INTJها دنیای درونی بسیار عمیقی دارند. شهود INTJها گاه به حدی قوی است که می‌خواهند تمام احتمالات ممکن را در خصوص یک موقعیت و سرانجام احتمالی آن بررسی کنند. INTJها این احتمالات را بررسی می‌کنند و در هر مرحله یکی از گزینه‌ها یا سناریوها را حذف کرده و در نهایت محتمل‌ترین حالت را در نظر می‌گیرند. INTJها از این قابلیت استفاده می‌کنند و دوست دارند با این روش به نوعی آینده را پیش‌گویی کنند. گاهی اوقات بعضی از INTJها به قدری غرق در دنیای درونی‌شان هستند و به آن ایمان دارند که ممکن است برداشت‌ها و تعاریف آن‌ها از واقعیت‌ها، در مقایسه با بقیه مردم متفاوت باشد. این ذهنیت معمولاً باعث می‌شود INTJها تخیل غنی داشته باشند که به واسطه آن ایده‌های بکر و متمایز ارائه می‌کنند. متمایز از این جهت که معمولاً زاویه دیدشان با بقیه مردم متفاوت است، چون خودشان را محدود به شیوه خاصی از فکر کردن نمی‌کنند. به همین دلیل گاهی اوقات INTJها موفق به انجام کارهایی می‌شوند که بقیه معتقدند نشدنی و غیرممکن است یا ارزش تلاش کردن ندارد. نکته مهم این است که در صورتی که INTJها ارتباطاتشان را محدود کنند و با دیگران تعامل نداشته باشند، این خلاقیت و تخیل عملاً به ضررشان تمام می‌شود، چون این تیپ برای خلاقیت نیاز به دریافت ورودی‌های

ملموس از دنیای بیرون دارد. بازخورد گرفتن از دنیای بیرون به INTJها کمک می‌کند ایده‌های واقعی‌تر و عملی‌تری ارائه کنند. یک استراتژی بسیار مناسب برای INTJها این است که این تیپ تلاش کند یک ورژن کوچک و پایلوت از ایده‌ای که در ذهن دارد را در دنیای بیرون خلق کند و بعد رفته‌رفته این ورژن آزمایشی را کامل‌تر و دقیق‌تر کنند. INTJها باید تلاش کنند با سند و فکت و تا حد ممکن یک خروجی ملموس پیش ببرند، نه اینکه صرفاً ایده‌هایی در ذهن داشته باشند، چون در این صورت ممکن است هیچوقت دست به کار نشوند. داشتن یک خروجی واقعی کمک می‌کند تا بازخوردی که از دیگران می‌گیرند اثربخش‌تر باشد. چون گاهی INTJها حتی در انتقال منظورشان هم مشکل دارند به همین دلیل این تیپ باید تلاش کند آنچه در ذهن دارد را تا حد ممکن با ادبیاتی مستند و ملموس بیان کند. INTJها عاشق این هستند که فرایندها را اندکی بهبود بدهند، چیزها را ذره‌ای بهتر کنند. آن‌ها این قابلیت را دارند که ده قدم جلوتر را هم ببینند و دوست دارند شغلشان طوری باشد که بتوانند از این قابلیت آینده‌نگری و بهتر کردن چیزها استفاده کنند. مشاغلی مثل مهندسی، طراحی محصول، معماری و علوم تجربی. ضمن اینکه یکی دیگر از علاقه‌مندی‌های آنان این است که بتوانند برای مسائل و موضوعات واقعی کلان در دنیای بیرون - مثل آلودگی هوا و شلوغی شهرها - راه حلی پیدا کنند.

INTJها جنبه‌هایی از افراط و تفریط دارند؛ به این صورت که اگر کاری که انجام می‌دهند مورد علاقه‌شان باشد و خودشان آن را انتخاب کرده باشند، آن را با جان و دل انجام می‌دهند و معمولاً نتایج درخشانی از آن کسب می‌کنند. کاری که از نظر آن‌ها درست باشد با جدیت و تعهد بالایی انجام می‌شود. اما برعکس اگر کاری را دوست نداشته باشند، نسبت به آن بی‌تفاوت می‌شوند یا با دلخوری آن را انجام می‌دهند یا اینکه موقع انجام آن به قسمت‌های کم‌اهمیت توجه می‌کنند و قدرت ارزیابی‌شان را از دست می‌دهند، مثلاً نمی‌توانند تشخیص دهند که هدف اصلی و نهایی پشت این کار چیست و خودشان را درگیر جزئیات کم‌اهمیت کار می‌کنند. در نتیجه بهتر است INTJها زودتر به این خودآگاهی برسند و بتوانند بین کارهایی که ترجیح می‌دهند انجام دهند و کارهایی که کم‌تر به انجام آن‌ها علاقه دارند تفکیک قائل شوند. چون در این صورت هم خودشان از سردرگمی حاصل از انتخاب‌های نادرست بیرون می‌آیند و هم کمک بزرگی به کارفرما می‌کنند.

INTJها از اینکه می‌بینند نفر بالاسری‌شان دقیقاً نمی‌داند دارد چه کار می‌کند و بی‌هدف در حال پیشروی است بسیار کلافه می‌شوند. البته INTJها به مرور زمان متوجه این می‌شوند که سبک رهبری بعضی از

افراد با آن‌ها متفاوت است و به این تفاوت احترام می‌گذارند. اما زمانی که واقعاً بحرانی به وجود بیاید و فرد بالاسری به دلیل عدم کفایت قادر به برطرف کردن آن نباشد INTJها واقعاً کلافه می‌شوند.

وقتی نوبت به تصمیم‌گیری در مورد موضوعات مهم می‌رسد INTJها ترجیح می‌دهند به خوبی در مورد موضوع فکر کنند. وقتی کار به مراحل اجرایی می‌رسد معمولاً ترجیح INTJها این است که در هر مرحله فقط روی یک پروژه تمرکز کنند و پس از تمام شدن آن به سراغ کار بعدی بروند. این رویکرد به INTJها کمک می‌کند در هر مرحله عیب‌های احتمالی را به خوبی شناسایی کنند و برای رفع آن اقدام کنند یا اینکه در نقشه و برنامه‌شان تجدیدنظر کنند و یا آن را اصلاح کنند. اگر قرار باشد INTJها در مورد موضوع یا تصمیم مهمی نظرشان را بگویند معمولاً دوست دارند مدت زمانی کافی برای فکر کردن در مورد آن در اختیارشان گذاشته شود و ترجیح می‌دهند به جای اینکه فوراً نظر نهایی‌شان را در مورد موضوع اعلام کنند یک یا دو روز در مورد آن فکر کنند.

### ✓ نکاتی دربارهٔ اعتماد به نفس در INTJها

من از مدت‌ها قبل با نظریه تیپ‌های شخصیتی آشنا شدم و بسیار کنجکاو و مشتاق بودم که هر چه بیشتر با این نظریه آشنا شوم. نظریه‌ای که به اعتقاد من کمک می‌کرد با جنبه‌های پیچیده‌تر و دور از دسترس‌تر رفتار انسان آشنا شوم. متوجه شدم که تیپ شخصیتی ام INTJ است. تیپی که عاشق کسب دانش و شایسته بودن است. تقریباً هر مقاله‌ای که در مورد تیپم به دستم می‌رسید را مطالعه می‌کردم و به طرز عجیبی اغلب مواردی که در مورد این تیپ گفته شده بود، در مورد من هم صادق بود. جز یک مورد! و آن هم قسمت‌هایی بود که اشاره می‌کرد اعتماد به نفس INTJها گاهی به حدی زیاد است که منجر به نوعی خودپسندی و نگاه از بالا به پایین در این تیپ می‌شود، راستش این مورد اصلاً در مورد من درست نبود. البته فکر نکنید اعتماد به نفس پایینی دارم یا آدم خجالتی‌ای هستم؛ نه! اتفاقاً ارتباطات اجتماعی خوبی هم دارم. حتی گاهی اوقات به این نتیجه می‌رسیدم که شاید برون‌گرا باشم. اما با اعتماد به نفس و نگاه از بالا به پایین؟ این اصلاً با من جور در نمی‌آمد. کافی بود خارج از محدودهٔ امن خودم قرار بگیرم، مثلاً بخواهم برای یک جمعیت صحبت کنم؛ بلافاصله لرزش دست و عرق از کف دست و پیشانی شروع می‌شد و دیگر آن آدم آرام و منتقد و سخنور که در خلوت یا در حلقهٔ امن خودم هستم، نبودم. درست یک کاریکاتور از ران ویزلی موقع مواجه شدن با عنکبوت‌ها را تصور کنید! (ران ویزلی: یکی از کاراکترهای مجموعه داستان‌های هری پاتر که به شدت از عنکبوت‌ها می‌ترسید)

جلوتر رفتم و با INTJهای دیگر هم مواجه شدم و تجربهٔ آن‌ها هم با نسبت و تقریب خوبی مثل خودم

بود. آن‌ها هم مثل من چندان با متن توضیحات تپیشان در خصوص داشتن اعتماد به نفس فراوان موافق نبودند. (توضیح: گاهی اوقات و در بعضی متن‌های توضیحات تیپ شخصیتی INTJ، گفته می‌شود که این تیپ بالاترین میزان اعتماد به نفس را در میان تیپ‌های شخصیتی MBTI دارد) به همین دلیل تصمیم گرفتم منابع بیشتری را مطالعه کنم و ببینم موضوع چیست. آنچه در ادامه می‌خوانید چکیده نکاتی است که در این مدت دریافتیم که در شش نکته بیان می‌کنم:

۱. اگر موفق هستید یعنی اعتماد به نفس دارید

منبع کسب اعتماد به نفس برای INTJها دو چیز است: اول اینکه عملکرد خوب و راضی‌کننده‌ای در کارها داشته باشند و ثانیاً بتوانند به اهدافی که برای خودشان تعیین کرده‌اند برسند و خواسته‌ها و آرزوهایشان را محقق کنند. وقتی هیچکدام از این‌ها را نداشته باشید اعتماد به نفس شما به سرعت افت می‌کند. خیلی اوقات پیش می‌آید که من به دلیل اینکه نتوانسته‌ام در محل کار آن عملکرد درخشان و مورد انتظار خودم را داشته باشم احساس کم‌ارزش بودن کرده‌ام. یا زمان‌هایی که نمی‌توانم به طور کامل برای فرزندانم وقت بگذارم به سرعت این احساس به من دست می‌دهد که چه مادر بی‌کفایتی هستم. یا اگر فرصت نکنم به پدر و مادرم سر بزنم خودم را سرزنش می‌کنم که چرا یک آخر هفته را برای این کار خالی نکرده‌ام. یا اگر نتوانم برای گفتگو و رسیدگی به شوهرم زمان کافی بگذارم باز همان احساس منفی و سرزنش‌کننده به سراغم می‌آید. یا موقعی که می‌بینم این ماه هم نتوانستم به وزن دلخواهم برسم و این چرخه احساس کم‌ارزشی به همین شکل ادامه پیدا می‌کند. خلاصه مطلب اینکه، کسب دستاورد و محقق کردن اهداف، موتور انگیزه‌بخش INTJهاست و وقتی INTJها به اهدافشان می‌رسند و مطابق برنامه پیش می‌روند اعتماد به نفس بالایی دارند. این تیپ باید برنده شود تا احساس برنده بودن کند. اعتماد به نفس برای INTJها یعنی انجام موفقیت‌آمیز برنامه‌های از قبل تعیین شده، یعنی مسئولیت‌پذیری.

۲. اعتماد به نفس یعنی وقتی به ندای دلت گوش می‌دهی

INTJها ممکن است خصوصیات مثبتی در حوزه‌های مختلف داشته باشند، اما یکی از این ویژگی‌ها که توجه من را جلب می‌کند «مصمم بودن» و «قاطعیت در اجرایی کردن» تصمیم‌هاست. من خودم قبل از این که بخواهم کاری را انجام بدهم خیلی در مورد آن فکر می‌کنم، اما وقتی می‌دانم چیزی درست است و زمان درست آن الان است، دیگر تعلل نمی‌کنم، دیگر دنبال اطلاعات و تحلیل‌های بیشتر نمی‌روم چون اعتقاد درونی دارم که کاری که دارم انجام می‌دهم درست است و نیازی به محافظه‌کاری و تحلیل بیش از اندازه نیست. وقت را برای فکر کردن تلف نمی‌کنم و کار را انجام می‌دهم و اهمیتی به این نمی‌دهم که

نمی‌دانم چه چیزی در انتظارم است. به خودم می‌گویم پیش می‌روم چون می‌دانم این کار درست است. همین ایمان و اعتقاد درونی به چیزی که مرا قلقلک می‌دهد و دنبال کردن آن است که باعث می‌شود اعتماد به نفس من بسیار زیاد شود و با روحیه‌ای بالا کارهایم را انجام دهم. شاید بپرسید چرا گوش دادن به ندای درونی می‌تواند اعتماد به نفس ایجاد کند؟ شاید خیلی نتوان با قاطعیت پاسخ این پرسش را داد اما نکته‌ای که به نظر من وجود دارد این است: وقتی درگیر تحلیل بیش از اندازه می‌شویم عملاً وارد چرخه‌ای بی‌پایان شده‌ایم که مدام دوست داریم جنبه‌های مختلف را تحلیل کنیم و معمولاً هر چقدر جلوتر می‌رویم احساس می‌کنیم جنبه‌های بیشتری را باید در نظر بگیریم و در نتیجه، اقدام را به تأخیر می‌اندازیم و فقط تردیدها و ابهام‌ها بیشتر می‌شود.

اعتماد به شهود و ندای درون حتماً باید با عقلانیت همراه باشد و البته با گذشت زمان با پختگی بیشتری هم همراه خواهد شد. اما چیزی که با اطمینان نسبی می‌توان گفت این است که اغلب INTJها وقتی بین تحلیل و عمل‌گرایی نوعی تعادل ایجاد می‌کنند با روحیه و اعتماد به نفس بسیار بیشتری پیش خواهند رفت.

۳. اعتماد به نفس یک طیف است، صفر و یکی نیست

خیلی وقت‌ها می‌شود تعریف ساده و عمومی‌ای از اعتماد به نفس ارائه داد، اما در مورد موضوعی که ما بررسی می‌کنیم ماجرا کمی نسبی است. یعنی اعتماد به نفس بیشتر به صورت یک طیف در نظر گرفته می‌شود و ممکن است هر کدام از ما در برخی حوزه‌ها میزان بالایی از اعتماد به نفس را تجربه کنیم در حالی که شاید در زمینه‌های دیگر چنین نباشد.

مثلاً خود من مثل اغلب INTJها نسبت به زمینه تخصصی و دانش خودم اعتماد به نفس زیادی دارم. من می‌دانم در چه زمینه‌هایی تخصص و آگاهی بیشتری دارم و کجاها بهتر عمل می‌کنم.

اما مسئله «اعتماد به نفس اجتماعی» موضوع متفاوتی است و شخصاً برای من چالشی است. شاید وقتی قرار است یک مکالمه را با یک فرد ناشناس شروع کنم چندان به طور طبیعی مایل به این کار نباشم و ارتباطات گسترده اجتماعی با طیف وسیعی از افراد نقطه قوت من نباشد.

بنابراین وقتی نگاه طیفی به مفهوم اعتماد به نفس داریم بهتر می‌توانیم آن را مدیریت کنیم و بشناسیم. مثلاً اعتماد به نفس اجتماعی، عاطفی، علمی، جسمی و ... اما نکته اینجاست که INTJها عادت به خود-ارزیابی دارند و وقتی در یکی یا چند تا از این زمینه‌ها موفق عمل نمی‌کنند فرض را بر این می‌گذارند که



## دو درصدی‌ها

به طور کلی افراد بی‌اعتماد به نفسی هستند، در حالی که طبق نگاه طیفی ممکن است فقط در یک یا دو زمینه فاقد اعتماد به نفس لازم باشند.

### ۴. شکست خوردن برای INTJ‌ها راهی است به سوی قدرت

در مورد خودم (به عنوان یک INTJ) باید بگویم هر بار که شکست می‌خورم سعی می‌کنم رشد کنم و چیزی جدید از آن یاد بگیرم. اما موضوع مواجه شدن با شکست برای یک INTJ ظریف‌تر از این است. من از شکست خوردن نفرت دارم. شکست برای من موضوع سنگینی است و با تمام توانم سعی می‌کنم هیچ‌وقت شکست نخورم. دقیقاً به همین دلیل است که بعد از هر شکست سعی می‌کنم توانمندی خودم را افزایش بدهم تا دفعه بعد بهتر عمل کنم و دیگر هراس مواجهه با شکست را نداشته باشم. در واقع اینجا موضوع پذیرفتن شکست نیست، بلکه مسئله این است: باید آنقدر خوب عمل کنم که احتمال شکست خوردن را به صفر برسانم. این مسئله از یک جهت قابل تأمل است: دانش و آگاهی، موتور اعتماد به نفس INTJ‌هاست. اغلب زمانی که یک INTJ متوجه ضعف آگاهی یا دانش خودش در یک موضوع با اهمیت می‌شود، زمانی است که اعتماد به نفسش کاهش می‌یابد و شروع به خود-تحلیل‌گری و تردید می‌کند. معمولاً وقتی که یک INTJ شکست می‌خورد از محدوده امن خودش خارج می‌شود و سعی می‌کند با کسب دانش و آگاهی لازم، دفعه بعد بهتر از قبل عمل کند. در واقع شکست، مسیر را برای بهتر شدن و بهتر عمل کردن هموار می‌کند و نوعی محرک برای افزایش شایستگی است.

### ۵. دیگران ظاهر تو را قضاوت می‌کنند

گاهی اوقات این ظاهر آرام و منس و رفتار خونسرد INTJ‌هاست که باعث می‌شود دیگران نوعی اعتماد به نفس و حتی غرور یا تکبر را از رفتار این تیپ بگیرند. در واقع لحن آرام و پاسخ‌های کوتاه INTJ‌ها، دیگران را به سمتی می‌برد که چنین برداشتی می‌کنند.

خلاصه اینکه خیلی وقت‌ها مسئله اعتماد به نفس بر اساس ظاهر بیرونی افراد قضاوت می‌شود. یک INTJ ممکن است خودش را فرد با اعتماد به نفسی نداند اما نوع رفتار و ظاهر او حکایت دیگری دارد. از طرفی INTJ‌ها در وانمود کردن هم خوب عمل می‌کنند و مثلاً اگر نخواهند دیگران چیزی را بفهمند به خوبی از عهده مخفی کردن آن بر می‌آیند.

حالا اگر یک INTJ واقعی باشید می‌گویید اصلاً چه اهمیتی دارد؟ برای من مهم نیست که دیگران «فکر



کنند» من آدم با اعتماد به نفسی هستم یا نه! در واقع اغلب INTJها دوست ندارد رفتار ناخالص و غیرصادقانه‌ای (آن هم برای مدت طولانی) از خودشان نشان دهند.

طبیعتاً من هم از شما نمی‌خواهم رفتاری فریبکارانه از خودتان نشان دهید. من فقط دارم کارکرد این موضوع را روشن می‌کنم که حتی اگر وانمود کنید اعتماد به نفس دارید، احتمال اینکه دیگران این قضیه را در مورد شما INTJ باور کنند وجود دارد و دلیل آن هم سبک و طرز رفتار و خلق و خوی آرام خونسرد شماست.

۶. اعتماد به نفس با خود-تحلیل‌گری رابطه عکس دارد

برای مدتی طولانی من فکر می‌کردم اعتماد به نفس پایینی دارم و این را به عنوان یکی از نقاط ضعف خودم می‌دانستم. بعدها متوجه شدم که مسئله اعتماد به نفس پایین من نیست، بلکه من موضوعات را بیش از اندازه پیچیده می‌کنم و گاهی یک مسئله بسیار ساده و پیش‌وپا افتاده را هم مدت‌ها در ذهنم تحلیل می‌کنم نوعی آگاهی و خود-انتقادگری.

مثل هر INTJ دیگری، من حساسیت زیادی روی اشتباهات خودم دارم و از خودم توقعات و انتظارات سنگینی برای حرکت کردن در مسیر درست مد نظر خودم دارم. قبلاً گاهی می‌شد که هفته‌ها خودم را بابت یک اشتباه سرزنش می‌کردم، در حالی که مثلاً همان اشتباه اگر از شخصی دیگر سر می‌زد چندان اهمیتی نداشت و کسی اصلاً یادش هم نمی‌ماند و به واسطه تخیل قوی‌ای که به عنوان یک INTJ داشتم فکر می‌کردم دیگران هم دقیقاً به شدت خودم، دارند در ذهنشان من را قضاوت می‌کنند.

اشتباهاتی که از من سر می‌زد خیالی و ساخته و پرداخته ذهن من نبود، اما مشکل این بود که «برداشت» و تفسیر من از آن اشتباهات بی‌اندازه اغراق‌آمیز و غیر واقعی بود. در واقع بیش از حد لازم یک موضوع را در ذهنم حمل می‌کردم.

و اکنون معتقدم این خود-آگاهی زیاد ریسک و خطر بالایی هم با خودش به همراه می‌آورد. بنابراین معتقدم گاهی لازم است آگاهانه این خود-آگاهی را کم‌رنگ و یا حتی خاموش کنم چون در غیر این صورت منتقد درونی من، مرا به سمت تردید نسبت به توانمندی‌هایم می‌کشاند و فرصت اقدام و عمل‌گرایی و در نتیجه خلق نتیجه مطلوب را از من خواهد گرفت.

## ✓ تیپ شخصیتی INTJ و استرس

تیمی تحقیقاتی علل و اثرات استرس را در تعدادی از مشاغل برجسته در ایالات متحده بررسی کرد. در زیر به تعدادی از مشاغل معمول که طبق درک تیپ‌های شخصیتی مایرز-بریگز انتخاب شده‌اند، اشاره می‌شود. شایان ذکر است، این اطلاعات، براساس داده‌های جمع‌آوری شده از بیش از هشت هزار نفر، که مورد ارزیابی رسمی مایرز-بریگز قرار گرفتند و همچنین بررسی‌هایی که تیم تحقیقاتی در مورد نوع شخصیت و مشاغل انجام داده‌اند، به دست آمده است. حتی اگر شما کسی را در این مشاغل نمی‌شناسید و یا با تیپ‌های شخصیتی مایرز-بریگز آشنایی ندارید و کسی را با این ترجیحات نمی‌شناسید، بخش زیر را مطالعه کنید تا دیدگاه جدیدی درباره چیزهایی که به دیگران استرس می‌دهند و چگونگی واکنش آن‌ها نسبت به آن، به دست آورید. خود-آگاهی همیشه از خودتان آغاز می‌شود، اما جنبه‌ی دیگر خودآگاهی، درک این موضوع است که شما چه تفاوت‌هایی با دیگران دارید.

### تیپ‌های شخصیتی INTJ

افرادی که دارای ترجیحات INTJ هستند، از این‌که از نظر فکری به چالش کشیده شوند و از کار کردن در محیط‌هایی که به سرعت در آن پیشرفت کنند، لذت می‌برند. آن‌ها به کار کردن با افرادی که صاحب نظرانی در حوزه‌ی خود هستند، تمایل زیادی دارند. آن‌ها ترجیح می‌دهند به صورت مستقل و با ایجاد فرصت‌هایی برای توسعه‌ی ایده‌های خود کار کنند. ذات خیال‌گرای آن‌ها نشان می‌دهد که مشتاق هستند از کارهای نظری و مفهومی لذت ببرند. صنایع علمی و فنی از صنایع جذاب برای INTJها به شمار می‌روند. شایع‌ترین مشاغلی که افراد با تیپ‌های شخصیتی INTJ جذب آن‌ها می‌شوند، عبارتند از: محقق نقشه‌برداری، مدیر علوم طبیعی، دانشمند پزشکی، دانشمند گیاه‌شناسی، مهندس هسته‌ای، مشاور مدیریت و معمار یا یک مدیر یا ناظر معماران. اما به خاطر داشته باشید، فقط به این دلیل که شما ترجیحات INTJ دارید، به این معنا نیست که شما همیشه در یکی از مشاغل بالا موفق خواهید بود. بلکه به این مفهوم است که افراد INTJ این مشاغل را نسبت به دیگران بیش‌تر انتخاب می‌کنند زیرا نیازمندی‌ها و سبک کار این مشاغل با نقاط قوت شخصیت آن‌ها هم‌راستا است. نکات زیر را در خصوص تیپ شخصیتی INTJ که در میان روان‌پزشکان رایج‌تر است، مطالعه کنید. (این نوع شخصیت در بین دانشمندان علوم پزشکی نیز رایج است):

تحت شرایط عادی:

متفکران مستقل و منطقی، حل‌کنندهٔ خلاقانهٔ مشکلات، به احتمال زیاد توضیحات و ساختارهای مفهومی و نظری را ارج می‌نهند، داشتن بصیرت در خصوص مفاهیم و پیامدهای بلند مدت، توانایی موثر برای یافتن اصل (قلب) مشکلات، ساده‌سازی موضوعات پیچیده، عدم علاقه به محیط‌های پرسروصدا، آشفته و به هم ریخته در محل کار یا منزل و دوری گزیدن از آن

دیگران در مورد آن‌ها می‌گویند:

دارای بصیرتی ناخودآگاه در مورد افراد و موقعیت‌ها، آینده‌گرا و رویایی، به شدت متمرکز بر آن‌چه فکر می‌کنند یا انجام می‌دهند، صریح، رک و خودسر، در زمان‌های مختلف گوشه‌گیر و به ظاهر غیرقابل دسترس، گاهی سرسخت و انعطاف‌ناپذیر

نشانه‌های استرس:

وسواس فکری نسبت به برخی جنبه‌های جهان بیرونی، از دست دادن تمرکز، آشفته و به هم ریخته شدن، واکنش بیش از حد بر آنچه که مردم می‌گویند یا انجام می‌دهند، سرزنش دیگران برای اشتباهات جزئی یا خطاهای واقعی، ارائه یک نظریه پیچیده برای توضیح یک یا دو واقعیت مجزا

چه چیزهایی باعث استرس می‌شود:

بمباران شدن با واقعیات و جزئیات، مجبور بودن برای تطبیق خود با تغییراتی در برنامه‌های روتین، مواجه شدن با موانع در دنیای بیرونی - ترافیک، خرابی تجهیزات، وقفه‌ها، تاخیر در پروازها، مجبور بودن برای داشتن تعامل بیش از حد با افراد و گروه‌ها، کنار آمدن با جمعیت، هیاهو، سردرگمی، محیط‌های هرج و مرج، برخورد با افراد بی‌سواد، سیستم‌های غیر منطقی، مورد انتقاد قرار گرفتن از لحاظ حرفه‌ای، زمانی که صلاحیت و شایستگی‌شان مورد حمله قرار گیرد، شناخته نشدن

نکاتی جهت مدیریت استرس:

خودتان را درگیر فعالیت‌های مثبتی کنید و کارهای مفیدی را به انتها برسانید مانند: تمیز کردن کمد، مرتب‌سازی عکس‌ها و تعمیر کردن چیزها، قدم‌هایی برای شفاف‌تر کردن برنامه‌هایتان بردارید و به تعهد خود برای انجام این کار پایبند باشید، یک گام به عقب بردارید و از منطق خود برای تحلیل وضعیت

استفاده کنید، کارها را به وظایف ساده‌تر و قابل مدیریت‌تری تبدیل کنید، به خودتان یادآوری کنید که این نیز بگذرد.

بدترین روش‌های مقابله با استرس:

رد کردن کمک مردم اگر خودشان پیشنهاد بدهند که به آن‌ها گوش بدهید؛ امتناع از پذیرش یا درخواست کمک برای کاستن از حجم باری کاریتان.

چگونه دیگران می‌توانند بیشتر مفید باشند:

احساسات آن‌ها را تایید کنید، حتی اگر «اغراق آمیز» به نظر برسند؛ به صورت فیزیکی حضور داشته باشید اما مشاوره ارائه نکنید و یا به آن‌ها نگویید که چه کار باید بکنند.

دیگران چگونه می‌توانند اوضاع را بدتر کنند:

آن‌ها را برای پاسخ دادن یا تصمیم گرفتن تحت فشار قرار دهید؛ درخواست کنید که اجتماعی شوند، کمک و نصیحت ناخواسته پیشنهاد دهید، به این که ممکن است جایگزین‌هایی نیز وجود داشته باشند که کارساز باشند، اشاره کنید.

### ✓ ۵ تصور نادرستی که باعث هدر رفتن فرصت‌های زندگی‌مان می‌شود

بسیاری از کسانی که نوجوانی و جوانی را پشت سر گذاشته‌اند و وارد دوره میان‌سالی شده‌اند، معتقدند با تصور ثبات وضع فعلی، در مدیریت فرصت‌های زندگی و توجه به انتخاب دقیق اهداف خود، به اندازه کافی تلاش نکرده‌اند. به ندرت می‌توان کسی را یافت که با عاقبت‌اندیشی و چشم‌پوشی از لذت‌های آنی یا به تعویق انداختن آن لذت‌ها، خود را برای تجربه موفقیت در سال‌های آتی آماده کند. با این توضیحات، سؤال اساسی این است: «چرا پس از عبور از مرز سی‌سالگی، ناگهان چشم باز می‌کنیم و می‌بینیم هنوز دستاوردی درخور توجه کسب نکرده‌ایم؟» پرسش مهم دیگر نیز این است: «آیا راهی برای جبران آن یا امیدی برای شروع دوباره زندگی می‌توان متصور بود؟» همراه ما باشید تا پاسخ این پرسش‌ها را باهم مرور کنیم.

۱. فکر می‌کنیم همواره فرصت کافی برای آزمون و خطا داریم

به جرئت می‌توان گفت قسمت عمده‌ای از تصمیم‌ها و انتخاب‌های ما، پیش از این، موضوع انتخاب دیگران

نیز بوده است؛ به عنوان مثال، ما اولین کسی نیستیم که قصد مهاجرت داریم یا اولین کسی نیستیم که می‌خواهیم شریک زندگی‌مان را انتخاب کنیم یا بخواهیم از او جدا شویم. هیچ‌کدام از انتخاب‌های ما مستقل نیست؛ به بیان دیگر، هر انتخاب ما، خواه‌ناخواه بر انتخاب‌های بعدیمان تأثیر می‌گذارد. بر همین اساس، می‌توان عمل تصمیم‌گیری را به یک زنجیر و هر انتخاب را به حلقه‌ای از این زنجیر تشبیه کرد؛ با این اوصاف، هرچه آگاهی ما بیشتر باشد، می‌توانیم از خطرات و تبعات نامطلوب انتخاب‌های نادرست، جلوگیری کنیم.

واضح است که برای موفقیت در امر تصمیم‌گیری، توجه به تجربیات مفید دیگران و استقبال از آن تجربه‌ها، بسیار راهگشا خواهد بود؛ زیرا شریک‌شدن در آموخته‌های افراد دیگر، به ما کمک می‌کند تا آسان‌تر و با سرعت بیشتری به سوی حل مسائل و تحقق اهداف‌مان حرکت کنیم. با وجود این، ذهنیت بسیاری از ما مثل سنگ، شکل‌ناپذیر و نامنعطف است؛ طوری که حتی اگر تجربه‌های زندگی به میخ‌هایی آهنین تبدیل شوند، به ذهنیت سنگی‌مان نفوذ پیدا نمی‌کنند.

برای مثال، هر سال مرگ‌ومیر افراد زیادی در سراسر کشور را به علت گازگرفتگی شاهد هستیم؛ اما معمولاً این‌گونه مسائل، زمانی در کانون توجه ما قرار می‌گیرند که در برابر برخی از اشتباه‌ها بهایی گزاف پرداخت کنیم که تا مدت زمانی طولانی، حتی شاید تا پایان زندگی، با وجود تلاش شدید، از بند پیامدهای منفی‌شان نتوانیم خلاص شویم.

البته لازم است که در الگوبرداری از رفتار افراد صاحب‌تجربه، براساس ضابطه‌ها و معیارهای قابل‌قبول و متناسب با نیازمان عمل کنیم؛ زیرا هرکدام از ما علایق، توانمندی‌ها، مصلحت‌ها و اولویت‌های منحصربه‌فرد خودمان را داریم؛ در نتیجه، شراکت در آموخته‌ها و اندوخته‌های کسی که با عینک خاص خودش به مسائل ما نگاه می‌کند، مستعد زیان و پشیمانی است.

## ۲. به سرمایه‌های دیگران دل خوش کرده‌ایم

یکی از مهم‌ترین دلایل کم‌کوشی و اهمال‌کاری ما در امر تجربه‌اندوزی و عاقبت‌اندیشی، دل‌خوش‌کردن به چیزهایی است که مالکیت‌شان نه در دست ما که در اختیار دیگری است؛ مثل کسی که با تکیه بر ثروت والدین خود، از تن‌دادن به مهارت‌آموزی و تلاش برای کسب استقلال رأی و عمل، سر باز می‌زند. کافی است چنین کسی یک لحظه به این فکر کند که در مواقعی خاص، والدین او نتوانند یا نخواهند از او پشتیبانی کنند. واقعا چه چیزی می‌تواند در این وضعیت بحرانی، او را استوار نگه دارد؟

به‌عنوان مثالی دیگر، فردی با تکیه به اینکه یکی از بستگان یا آشنایان دفتر خدمات ساختمانی دارد، رشته‌ی مهندسی عمران را انتخاب می‌کند. حال اگر به هر دلیل، شخص مدنظر نتواند یا نخواهد از این مهندس عمران آینده، در دفتر ساختمانی خود استفاده کند، تکلیف چیست؟

گذشته از این، باید بدانیم کمتر کسی را خواهیم یافت که بی‌عوض، سرمایه‌ی خود را در اختیار ما قرار دهد. حتی گاهی اوقات، والدین‌مان رفاه مطلوب و رشک‌برانگیزی برایمان فراهم می‌کنند، اما مشروط به اینکه مثلاً با کسی ازدواج کنیم که خودشان مدنظر دارند، یا شغل و رشته‌ای را بپذیریم که خودشان پیشنهاد می‌کنند.

در این وضع، برخی از ما، حاضر نیستیم چنین انتخاب‌هایی را به والدین خود یا به هر فرد دیگر واگذار کنیم. اگر جزو این دسته از افراد باشیم، در صورت امکان، برای پرهیز از تجربه‌ی گرفتاری در چنین تنگناهایی، باید از همین الان دست‌به‌کار شویم. هیچ‌کس نمی‌داند در آینده چه اتفاقی خواهد افتاد. در این میان کسی می‌تواند با رخدادهای پیش‌بینی‌ناپذیر احتمالی آینده، مؤثرتر مقابله کند که در ارزیابی فرصت‌ها و گزینش آنها دقت نظر بیشتری به خرج داده باشد.

۳. با مسئولیت‌گریزی، اشتباهات خود را تکرار می‌کنیم

اگر در میان اطرافیان خود، کسی را یافتیم که بی‌چک‌وچانه، به اشتباه‌های خود اقرار کرده و برای جبران آنها تلاش می‌کند، شایسته است که قدر او بدانیم. اگر گفته شود: «اقرار به اشتباه، از اشتباه‌نکردن دشوارتر است.» به‌سادگی نمی‌توان صحت این حکم را زیر سؤال برد؛ زیرا پذیرفتن اشتباه، لااقل در ظاهر، ما را در موضع ضعف و سلطه‌پذیری قرار می‌دهد؛ همچنین مسئولیت جبران اشتباه و پرهیز از تکرار آن را بر دوش ما می‌گذارد. ما با توسل به مکانیسم‌های دفاعی، آگاهانه یا ناآگاهانه می‌کوشیم از پیشامد چنین وضعی دوری کنیم. اما به فرض جستن از بند مسئولیت‌پذیری، آیا حذف مسئله، موجب حل و فصل آن می‌شود؟ کسی که از پذیرفتن مسئولیت امتناع می‌کند، برای آسودگی و عافیت‌خواهی خود یک قدم مثبت برداشته است؛ اما عاقبت، بهای این امنیت‌طلبی و تن‌پروری را به هر طریق ممکن خواهد پرداخت. از مهم‌ترین نشانه‌های ابتلا به چنین عارضه‌ای، گزیده‌شدن متعدد از یک سوراخ است. در این حال، گویی مسائل حل‌نشده‌مان مثل یک لشکر نادیدنی، ما را محاصره کرده‌اند، و ما نیز برای خروج از این وضع، مدام با چشمان بسته به در و دیوار می‌زنیم. بی‌تردید نتیجه‌ی اسارت در این چرخه‌ی رفتاری، سرگردانی، واماندگی و فرسودگی است.

آنگاه، در ادامه‌ی این وضع، به بازی کردن نقش قربانی روی می‌آوریم. همواره خود را بازنده و مظلوم جلوه می‌دهیم تا با ایجاد احساس گناه در دیگران، حل مسئله را به آنها واگذار کنیم.

این یک مکانیسم دفاعی و یک ابزار کنترل است. در این صورت، وقتی چنین چکشی به‌دست می‌گیریم، خواسته یا ناخواسته همه را به‌شکل میخ می‌بینیم؛ طوری که در گردهمایی‌ها و دوره‌می‌ها قصه‌ای تکراری برای تعریف داریم. گله می‌کنیم که این روزها همه میخ شده‌اند!

۴. به حرف مردم بیش از اندازه اهمیت می‌دهیم

واقعیت آن است که نه قرار است دیگران را شبیه خود کنیم، نه لازم است خود مشابه آنها بشویم؛ اما چرا بسیاری از ما، مشتاق پیچیدن نسخه برای دیگران یا دریافت تأیید از ایشان هستیم؟ در جواب باید گفت ظاهراً تأیید دیگران، سند خدشه‌ناپذیری برای صحیح‌بودن عقیده و عملکرد فعلی ماست. هرکس ما را تأیید می‌کند، گویی زیر برگه‌ی عقیده و عملکرد ما را مهر می‌زند. چه بسیار فرصت‌ها و سرمایه‌هایی که به باد فنا داده‌ایم یا می‌دهیم تا تأیید دیگران را دریافت کنیم. تأیید دیگران به ما القا می‌کند که ما پذیرفتنی و خواستنی هستیم. این مسئله، ما را از تلاش و تقلا و تردید در عقاید و تصحیح عملکردمان باز می‌دارد. به گفته‌ی david mcrahey نویسنده کتاب *you are not so smart*: «ذهن انسان، بیشتر به دنبال امنیت می‌گردد تا واقعیت. و امنیت از تأیید دانسته‌های قبلی حاصل می‌شود.» همچنین، نقل به مضمون، بنا بر گفته‌ی برتراند راسل: «بسیاری از ما به مسیر اشتباه خود ادامه می‌دهیم؛ چون برایمان دشوار است به تاول‌های کف پای خود بگوییم مسیر را اشتباه آمده‌ایم.»

۵. به جای موفق‌شدن دنبال موفق‌بودن هستیم

یکی از مهم‌ترین عوامل پریدن مان از این شاخه به آن شاخه، ناآشنایی با انگیزه‌های واقعی مان است. ما گم‌کرده‌ای داریم که هر بار نشانه‌های وجود آن را در چیزی یا در جایی تشخیص می‌دهیم. بعد که به آن نزدیک می‌شویم، می‌فهمیم انگار چندان هم هدف خوشایندی را نشان نکرده‌ایم. باز شبیحی از گم‌کرده‌ی خود را در چیز دیگری می‌بینیم و بی‌برنامه به سمت آن کوچ می‌کنیم. با گذشت زمان، در صورت استمرار این عادت رفتاری مان، ناگهان چشم باز می‌کنیم و می‌بینیم زمان و انرژی خود را هدر داده‌ایم؛ ولی همچنان هزار کار ناتمام و هزار آرزوی ناکام داریم.

برخی از افراد به گفته‌ی حافظ به خود نهیب می‌زنند: «بِطالتم بس، از امروز کار خواهم کرد». اما برخی دیگر در سراشیبی نابودی و تباهی فرو می‌افتند. یا منزوی می‌شوند یا متوقع. شاید هم به

نصیحت‌کننده‌هایی تبدیل شوند که انتظار دارند فرزندان یا بازماندگان‌شان به‌جای آن‌ها موفق شوند. عده‌ای دیگر، باز به اشتباه خود ادامه می‌دهند؛ درحالی‌که به‌ظاهر فکر می‌کنند مشغول جبران گذشته‌اند؛ اما غافل از اینکه در بسیاری از موارد، نمی‌توان ره صدساله را یک‌شبه رفت؛ زیرا موفقیت یک فرایند است نه یک رخداد. به‌عنوان مثالی عینی و ملموس، فرض کنید یک خانم چهل‌ساله، تا به این سن، به ازدواج و فرزندآوری بی‌اعتنا بوده یا به هر دلیل، در به‌دست‌آوردن چنین موقعیتی ناموفق بوده است؛ اما اکنون، پس از ازدواج، آیا می‌تواند با هدف به‌دنیا آوردن فرزندان بیشتر، طی بارداری‌های متعدد، متوقع باشد که به‌جای نُه ماه، در عرض دو ماه وضع حمل کند؟ گاهی اوقات، از دست‌دادن فرصت‌ها، دایره‌ی انتخاب‌های ما را چنان محدود می‌کند که حتی تصور خروج از این محدودیت‌ها، ناممکن به‌نظر می‌رسد.

این هم از فصل ۵؛ در این فصل سعی شد شما با زندگی افراد معروف INTJ آشنا شوید و به علاوه نکات و مطالب بیشتری درباره‌ی شخصیت خود بیاموزید. اکنون که در این نقطه قرار گرفته‌اید باید بدانید هرگز مانند کسی که قبلاً بوده‌اید نخواهید بود؛ شما هوش و حافظه‌ای بهتر از تسلا دارید، استقلال، اعتماد به نفس و توان خود ساختگی شما برتر از ایلان ماسک است، شما می‌توانید مردم را آنالیز کنید و مانند کتاب بخوانید، شما جهان بینی خاص خود را دارید و هر چه را ببینید به دنبال «حقیقت» و «معنا»ی آن خواهید گشت و همین‌ها است که شما را از بقیه متمایز می‌کند. شما اکنون در مرحله‌ای قرار دارید که می‌توانید هر چه را می‌خواهید به خاطر بسپارید و تا هر موقع خواستید در حافظه نگه دارید، شما می‌توانید هر کاری خواستید (در هر زمینه‌ای که باشد) انجام دهید و در آن موفقیت کسب کنید. دیگران دیگر مانع کار شما نخواهند بود چون این شما هستید که آن‌ها را مانند مهره‌های شطرنج جابه‌جا می‌کنید. شما در حال حاضر هر چه بخواهید بکنید می‌توانید انجام دهید. شما همان INTJ فوق‌العاده هستید که تاریخ این قرن و قرن بعد را خواهد ساخت؛ حال بقیه هر چه می‌خواهند درباره‌تان بگویند، بگویند. شما یک INTJ هستید. این جهان به INTJها مدیون است و به شما نیز مدیون خواهد بود. هیچ اهمیتی ندارد که هم‌کلاسی‌هایتان مسخره‌تان می‌کنند، همکارانتان می‌گویند عجیبید، خانواده و جامعه شما را از خود می‌رانند و...؛ چون شما می‌دانید برای چه این‌جا هستید و قرار است چه کار کنید. همان افرادی که امروز شما را تحقیر می‌کنند پس از موفقیتتان شما را تحسین خواهند کرد. پس از همین لحظه آن‌ها را از زندگی خود حذف کنید. شما برای کم بودن خلق نشده‌اید؛ شما برای «خلق کردن» این‌جا هستید.



## حرف آخر

---

... و طوفان که فرونشست یادت نمی‌آید چی به سرت آمد و چه طور زنده مانده‌ای  
در حقیقت حتی مطمئن نخواهی شد که طوفان واقعاً به سر رسیده. اما یک چیز مشخص است؛  
از طوفان که در آمدی، دیگر همان آدمی نخواهی بود که به طوفان پا نهاده بودی.  
معنی طوفان همین است.

---

وای!

آیا می‌توانیم پرواز کنیم؟ آیا می‌توانیم به دور دست‌ها پر بکشیم؟

من در لبه ایستاده‌ام

و هزاران ستاره در آسمان می‌درخشند

چگونه ممکن است از این زیباتر شود؟

و این باعث می‌شود به این فکر کنم که...

آیا تا به حال در زندگی‌ام تا این حد احساس بی‌نهایت بودن کرده‌ام؟

و آیا اصلاً ممکن است به عقب برگردم؟

می‌خواهم پرواز کنم

آماده‌ام تا دیوارهایی را که در درونم ساخته بودم بشکنم

می‌خواهم پرواز کنم و همهٔ تکه‌های قلب شکسته‌ام را

امشب به هم بچسبانم

آیا می‌توانیم پرواز کنیم؟ آیا می‌توانیم به دور دست‌ها پر بکشیم؟

(و من این جا هستم تا به شما بگویم: بله!)