

# ۲۲م جشن ملی

مجلس شورای اسلامی و دولت اسلامی ایران  
مجلس شورای اسلامی و دولت اسلامی ایران

۲۲ بهمن ماه، مبارک باد!



## نسبم از آثار خوانندگان استفبال می کند



زیر نظر هیئت تحریریه  
طراح و گرافیک:  
سید عبد الله خدابنده

مجموعه پستی: ۱۳۳۰۶۴ می

شماره: ۳۳۴۴۳۲۶۷-۴

تلفن: ۳۳۴۴۴۸۸۶-۴

ایمیل: INFO@3RDIMAM.COM



شماره: ۵۵  
تلفن: ۳۳۴۴۴۸۸۶  
۱۳۹۱

# نسیب نوچهارم ۴۵

ماهنامه فرهنگی اجتماعی ویژه نوجوان - سال پنجم - بهمن ماه ۱۳۹۱

- |    |                                       |    |                                    |
|----|---------------------------------------|----|------------------------------------|
| ۳۲ | با ورزش سلول های مغزی خود را قوی کنید | ۴  | داستانک                            |
| ۳۴ | مصاحبه با یک نویسنده                  | ۶  | دانستنی های کوچک                   |
| ۳۵ | تاریخی ترین تصمیم                     | ۸  | همسایه خوب                         |
| ۳۶ | کار بد از همه بدتره ولی از تو بدتره!  | ۱۰ | ساعتی خود شناسی                    |
| ۳۸ | گیاهان قرآنی                          | ۱۲ | دکتری که حسابی بود                 |
| ۳۹ | هنر های آشپزباشی                      | ۱۴ | زبان سوره ها                       |
| ۴۰ | بخشش پیامبر                           | ۱۶ | راز عکاسی با موبایل                |
| ۴۱ | نه ماز                                | ۱۸ | دیزی می غلند و درش را پیدا می کند! |
| ۴۲ | شرشره                                 | ۲۰ | شعر                                |
| ۴۴ | زنگ تفریح                             | ۲۲ | بچه ها خبر!!!                      |
| ۴۶ | شیر بهترین نوشیدنی                    | ۲۸ | یک داستان شیرین                    |

## جملاتی درباره امید:

"بیشتر آدم ها بهمان آرزوی امید می گویند که چیزی به موفقیتشان برساند باشد.  
 "امید، دارویی است که شفا می دهد ولی دوز را قوی حاصل از می کند.  
 مشکلات زندگی گاهی مثل دلی از خاک بر سر ما میزنند و ما مثل همیشه دو انتخاب داریم. اول اینکه  
 اجازه بدهیم مشکلات ما رو رانده به گور، گداز و نوم اینکه ( مشکلات ماگویی بسیار برای سعادت  
 "بشر، از سحر کاره است اما دلقون نلده که آفتاب طوع نکند، به سحر اعتماد کنید.  
 "اگه به روز به به در بزرگ که به قلل بزرگ روی هست برهوردی تا امید نفس- چون آگه قرار بود اون در  
 و البته جملاتی به دنبال امیدتان!





## کباب‌باز

پسرک که قبل از آمدن به جبهه چوپان بود، صدای بز را از خود بز بهتر درمی آورد. هر وقت دلتنگ بزهایش می شد، می رفت توی یک سنگر و مع مع می کرد. یک شب، هفت نفر یعنی که آمده بودند شناسایی، با شنیدن صدا طمع کرده بودند کباب بخورند. هر هفت نفر را اسیر کرده بود و آورده بود عقبه توی راه هم کلی برایشان صدای بز در آورده بود. می گفت چوپانی همین چیزهایش خوب است.

## انجام وظیفه

رزمندگی نوجوان بسیجی تازه به جبهه آمده بود. او را به عنوان نگهبان در ورودی قرارگاه لشکر تعیین کرده بودند و بازرسی عبور و مرور خودروها را برعهده داشت.

«حاج حسین» به اتفاق دو نفر از مستولان لشکر در حالی که سوار ماشین بود، قصد داشت وارد قرارگاه شود ولی نگهبان تازه وارد که از روی چهره، حاجی و همراهانش را نمی شناخت، گفت: «کارت شناسایی!» حاج حسین گفت: «همراهان نیست.» دژیان گفت: «پس حق ورود ندارید!» یکی از همراهان خواست حاج حسین را معرفی کند اما حاجی با اشاره او را به سکوت فراخواند. اصرار کردن سودی نداشت. دژیان کارت شناسایی می خواست.

همراه دیگر حاج حسین که دیگر طاقتش تمام شده بود گفت: «طباب را بیانناز پریم حوصله نداریم» نگهبان در حالی که اسلحه را به طرف آنها نشانه رفت با لحنی خشن گفت: «بیلبل زوونی می کنیدا؟ زود بیایید پائین دراز بکشید روی زمین، کمی سینه خیز بروید تا با مقررات آشنا شوید!» حاج حسین با فروتنی خاصی که داشت به همراهان خود آهسته گفت: «هر کار می گوید انجام دهید.» و از خودرو پیاده شد. همراهان نیز به پیروی از ایشان همین کار را کردند. وقتی که پیاده شدند دژیان متوجه شد یکی از آنها یعنی حاج حسین، یک دست ندارد برای همین گفت: «خیلی غیب، تو سینه خیز نرو اما ده مرتبه بشین و پاشو!» در همین حال مسئول نگهبانی که در حال عبور از آن حوالی بود منظره را دید و سراسیمه و پرخاش کنان به طرف نگهبان نوجوان دوید و گفت: «برو کنار بگذار وارد شوند مگر نمی دانی ایشان فرمانده لشکر هستند؟!» با شنیدن این سخن، حالت بیم و شرمساری شدیدی در چهره دژیان پیدا شد. حاج حسین بدون آنکه ذره ای ناراحتی در چهره اش ظاهر شود با تبسمی حق شناسانه دژیان را در آغوش گرفت و بوسه ای از روی مهر بر چهره او زد و گفت: «انقلاباً وظیفه اش را خیلی خوب انجام داد.» و پس از سپاسگزاری از نگهبان نوجوان بسیجی به خاطر انجام وظیفه با او خداحافظی کرد و وارد قرارگاه شد.

## سعید و سعیده

رفتم اسمم را برای ثبت نام اعزام به جبهه بنویسم. گفتند سبت کم است. کمی فکر کردم. آدمم خانه شناسنامه‌ی خواهرم را برداشتم. «سعیده» را پاک کردم شد سعید. این بار ایراد نگرفتند. از آن به بعد دو تا سعید توی خانه داشتیم!

## غول اسیر

دو تا بچه، یک غول یعنی را همراه خودشان آورده بودند و های های می‌خندیدند.  
گفتم: «این کیه؟»  
گفتند: «عراقی.»  
گفتم: «چطوری اسیرش کردید؟»  
می‌خندیدند. گفتند: «از شب عملیات پنهان شده بوده تشنگی فشار آورده و با لباس بسیجی‌های خودمان آمده ایستگاه صلواتی شربت گرفته بعد پول داده بود. این طوری لو رفت.»  
هنوز می‌خندیدند.

## تیراندازی سخت

وسط عملیات یک دفعه تیربار ۳-۲ از کار افتاد. گفتیم: «چی شد؟» پسر گفت: «شلیک نمی‌کنه نمی‌دونم چرا؟»  
و ارسی کردیم. دیدیم تیربار سالم است. یک دفعه دیدیم انگشت سبابه‌ی پسر قطع شده. تیر خورده بود و نهمیده بود. با انگشت دیگرش شروع کرد.  
بعد از عملیات ناراحت بود. با انگشت باندپیچی شده. خواستیم دل‌داری بدهیم. گفتیم: «بابا بچه‌ها شهید می‌شن. یک بند انگشت که این حرف‌ها رو نداره!»  
گفت: «ناراحت انگشتم نیستم. آخه دیگه نمی‌شه راحت تیراندازی کرد. ناراحت اونم.»



# دانستنی‌های کوچک!



- شتر در هنگام تشنگی می‌تواند ۹۵ لیتر آب را در کم‌تر از ۳ دقیقه بنوشد.
- اولین اتومبیل را مظفرالدین شاه قاجار وارد ایران کرد.
- تنها قسمت بدن که خون ندارد قرنیه‌ی چشم است.
- با ۳۰ گرم طلا می‌توان نخی به طول ۸۱ کیلومتر درست کرد.
- یک دهم مردم جهان در جزیره‌ها زندگی می‌کنند.
- تعداد حشرات موجود در ۲/۵ کیلومتر مربع زمین کشاورزی از انسان‌های موجود در کل دنیا بیش‌تر است.
- هر فرد عادی در سرخود ۹۰ تا ۱۲۰ هزار رشته مو دارد.
- زنبور عسل دو معده دارد؛ یکی برای آبخار کردن عسل و یکی برای غذا.
- طول قد هر انسان سالم برابر ۸ و چوب دست خود اوست.
- طول رگ‌های بدن انسان حدود ۵۶ هزار کیلومتر است.
- میزان انرژی که خورشید در یک ثانیه تولید می‌کند برای تولید برق مورد نیاز تمام کشورهای جهان در مدت یک میلیون سال کافی است.
- خرس‌ها موجوداتی چمپ دست هستند.
- در فصل پائیز ۷۰۰ تا ۹۰۰ هزار برگ درخت بلوط می‌ریزد.
- مغز انسان بیش از سایر اعضای بدن کار می‌کند و بیش از ۲۰ درصد از انرژی بدن را مصرف می‌کند.
- هر یک لیتر بنزین معادل ۲۳/۵ تن گیاهان مدفون شده در قرن‌ها پیش است.
- ۹۰ درصد بیخ دنیا در سرزمین‌های قطبی است.
- وسعت و عرض کهکشان راه شیری حدود ۷۰ هزار سال نوری است.
- سرعت گردباد گاهی به ۳۰۰ تا ۴۵۰ کیلومتر در ساعت می‌رسد.
- عمیق‌ترین دریاچه جهان دریاچه بایکال در روسیه است که ۱۹۴۰ متر عمق دارد.
- حدود ۷ هزار نوع برنج مختلف در دنیا وجود دارد.
- یک میلیون کره به اندازه‌ی زمین در خورشید جای می‌گیرد.
- ۱۳۰۰ کره‌ی زمین در سیاره مشتری جای می‌گیرد.
- زنبورها از بوی عرق بدنشان می‌آید و به کسی که به نوعی بدنش بو دهد یا عطر و ادکلن زده باشد حمله می‌کنند.
- از بین رنگ‌ها رنگ سفید برای زنبور عسل آرامش‌دهنده و رنگ قهوه‌ای ناراحت‌کننده است.

● بدن زنبور داران در برابر نیش زنبورها مقاوم می‌شود و اغلب می‌توانند بیش از صد عدد نیش زنبور عسل را تحمل کنند و احساس ناراحتی هم نکنند.

● از آنجا که زنبور عسل بی‌نظمی را دوست ندارد، اگر جلوی کندوی آنها بایستید و مانع رفت و آمد آنها شوید به شما حمله خواهند کرد.

● نور خورشید فقط تا عمق ۴۰۰ متری آب دریا نفوذ می‌کند.

● رعد و برقی به طول ۱/۶ کیلومتر دارای الکتروسیسته کافی برای روشن کردن یک میلیون لامپ است.

● لایه‌ی پوستی که آرنج را پوشانده است هر ۱۰ روز یکبار عوض می‌شود.

● خون میگوها آبی رنگ است، عنکبوت‌ها خونی روشن و شفاف دارند.

● ۸۵ درصد گیاهان در اقیانوس‌ها رشد می‌کنند.

● زرافه تازه متولد شده ۲ متر قد دارد.

● مارها گوش ندارند و پا زبان می‌شوند، زیرا زبان آنها به امواج صوتی بسیار حساس است.

● عمیق‌ترین جای اقیانوس‌های جهان در اقیانوس آرام و عمق آن ۱۱ کیلومتر است.

● اسب ماده ۳۰ دندان و اسب نر ۳۶ دندان دارد.

● نوعی ماهی وجود دارد که با کمک باله‌هایش به سطح می‌آید و ۱/۵ دقیقه در هوا پرواز می‌کند و به شکار طعمه خود می‌پردازد.

● اختاپوس دارای بزرگ‌ترین چشمان است که گاهی به ۲۵ سانتیمتر یعنی اندازه‌ی یک توپ والیبال می‌رسد.

● مار آناکوندا تنها نمونه‌ی افعی است که بچه می‌زاید.

● خورشید روزانه معادل ۱۲۶ هزار میلیارد اسب بخار انرژی به زمین می‌فرستد.

● نمک بسیار بالای دریای بحرالمیت از زیست هر گونه ماهی در این دریا جلوگیری می‌کند.

● بهترین شکارچی در خشکی خرس قطبی است.

● خرس قطبی هنگامی که روی دو پا می‌ایستد حدود ۳ متر است.

● در بین انواع خرس، خرس پاندا بزرگ‌ترین چمچمه را دارد.

● خرس یا تمام سنگینی خود می‌تواند با سرعت ۵۰ کیلومتر در ساعت بدود.

● خرس بویایی خرس تقریباً ۱۰۰ برابر قوی‌تر از انسان است.

● خرس کوالا هر گز آب نمی‌نوشد و آب مورد نیاز خود را با خوردن برگ گیاهان تأمین می‌کند.

● یکی از رودهای کامبوج ۶ ماه سال از شمال به جنوب و ۶ ماه دیگر از جنوب به شمال جریان دارد.

● ظروف پلاستیکی تقریباً ۵۰ هزار سال در برابر تجزیه و فساد مقاومتند.

● در خط استوا، دمای هوا در تمام فصول سال تقریباً یکسان است.

● هر قتل شماره‌دار ممکن است یک میلیون رمز داشته باشد.



# همسایه‌ی خوب

1

زن و شوهر فرانسوی در کنار در خانه‌شان ایستاده بودند و با نگاه به مردی که اطراف خانه‌ی امام جمع شده بودند، آرام آرام با هم صحبت می‌کردند.

چند مدتی بود که امام خمینی، همسایه‌ی آنها در آن دهکده‌ی کوچک شده بود یا آمدن او «نوفل لوشاتوه شور» و نشاط عجیبی در آنها به راه افتاده بود. شخصیت‌های بزرگی که هیچ‌گاه گذرشان به آن دهکده نمی‌افتاد، یارها و یارها به آنها آمده بودند. تصویر نوفل لوشاتوه و امام، هر شب و روز در اخبار تلویزیون‌های سراسر دنیا نشان داده می‌شد.

آن زن و شوهر، در اولین روزهای ورود امام به آنها، از رفت و آمد جمعیت ناراحت شده بودند و حتی به خانه‌ی امام رفته و اعتراض هم کرده بودند. اما هر روز که می‌گذشت، علاقه‌ی آنها به امام بیشتر می‌شد. یک بار که مرد فرانسوی همراه جمعیت برای دیدار امام رفته بود، ناخودآگاه گریه‌اش گرفته بود. در دلش احساس محبت عجیبی نسبت به امام می‌کرد. چهره‌ی مهریاری و نورانی امام و آن نگاه کوتاهی که به چشم‌های او کرده بود تا نه دل او نلغزد کرده بود. کار به جایی رسیده بود که چند روز پس از عید تولد حضرت مسیح (ع)، او همراه عنطی همسایه‌ها، در جواب هدیه‌های امام، چند شاخه گل برای او برده بود و امام لبخند زنان از آنها تشکر کرده بود. انگار آنها از قدیم با هم دوست بودند و این دوستی هر روز عمیق‌تر می‌شد.

مرد فرانسوی به همسرش گفت: «احتمالاً روزهای آخری است که امام در اینجاست. ایشان تصمیم گرفته‌اند که به ایران برگردند.» همسر او آهی کشید و گفت: «متأسفانه نه، احساس می‌کنم بهترین دوستان من خواهند از اینجا بروند.»

در این موقع، مردی در حالی که بلند بلند به طرف زن و شوهر فرانسوی آمد، به ایرانی‌ها می‌خورد اما حرکتش اصلاً

شبیبه دوستان امام نبود. او نزدیک‌تر آمد و گفت: «منزل شما همین جاست؟»

مرد فرانسوی جواب داد: «بله، چطور مگر؟» مرد یا ناراحتی سیلی محکمی به صورت مرد فرانسوی زد. همسر او ناخودآگاه فریادی کشید. در یک لحظه، دور و بر منزل آنها شلوغ شد. جای سیلی آن مرد ناشناس، روی صورت مرد فرانسوی می‌سوخت. چند نفر از دوستان امام که مرد فرانسوی پارها آنها را دیده بود، به سرعت آن مرد ناشناس را گرفتند و بلند بلند به آنها فحش می‌داد. یکی از اطرافیان امام که از شدت عصبانیت برافروخته شده بود، به طرف مرد فرانسوی رفت و در حالی که با نگاهش با او لبراز هم‌دردی می‌کرد، گفت: «خیالی متأسفم، این نامرد، مأمور سفارت دولت شاه است. خواهش می‌کنم شما به پلیس شکایت کنید تا او را دستگیر کنند.»

مرد فرانسوی کمی فکر کرد و در حالی که لبخند پر لبانش تشسته بود، گفت: «نه دوست عزیز! من می‌دانم این کار از طرف سفارت ایران طراحی شده است، آنها می‌خواهند بگویند که با آمدن امام به اینجا، امنیت منطقه از بین رفته است. فرانسه هم نمی‌تواند چنین وضعی را تحمل کند. آن وقت برای امام مشکل ایجاد می‌شود. اگر من از این مرد شکایت کنم، فردا خبر آن در روزنامه‌های فرانسه منتشر می‌شود. همین غیر مناسب می‌شود که در مجلس فرانسه این مسئله را مطرح کنند که به خاطر سکونت امام در فرانسه، به یک فرانسوی توهین شده است. من امام را دوست دارم، من شکایتی از این مرد نمی‌کنم، او را رها کنید این کار بهتر است.»

2

شب عجیبی بود. همه‌ی کسانی که در لقاوتگاه امام در پاریس بودند، در اتاق امام جمع شده

بودند. امام با مهریاری، نگاهی

به یکایک یارانی که مدت‌ها همراه او بودند، انداخت و مثل همیشه با محبت از آنها تشکر کرد.

هنگامی که نگاه مهریاری امام به چهره‌ی کسانی که در اتاق بودند، می‌افتاد یا سرشان را پایین می‌انداختند و یا اشک در چشم‌هایشان می‌جوشید.

امام از این که آنها مدت‌ها از جان و دل، صمیمانه زحمت کشیده بودند تشکر کرد و بعد به خطرهایی که فردا ممکن بود برای او پیش بیاید اشاره کرد.

امام، پس از پانزده سال تبعید، به وطنش باز می‌گشت و احتمال هر گونه خطری برای او می‌رفت. امام با آرامش خاصی از چنانی سخن می‌گفت. همراهان امام با شنیدن حرف‌های ایشان، از لعل دل گریه می‌کردند. هیچ کس نمی‌خواست حرف‌های امام را قطع کند. اما همه‌ی آنها فکر می‌کردند که باید برای اولین بار روی حرف‌های امام، حرف بیاورند. هیچ کدام دوست نداشتند که امام با آنها این طوری صحبت کند.

اما امام وظیفه‌ی خود را انجام می‌داد و آهسته و شمرده یا لحن آرام و مطمئن می‌گفت: «شما با این هواپیما همراه من نباشید. چون احساس خطر هست. شما بگذارید این خطر، تنها برای من باشد.»

در این میان، ناگاه یکی از همراهان امام که کلرگر مبارزی از شهرستان گرمسار بود که از دست سلواک فرلری شده و مدتی در لقاوتگاه امام بود، در حالی که به شدت گریه می‌کرد، خود را روی زمین انداخت.

در این هنگام، گریه‌ی همراهان امام بیشتر



شماره ۶  
۱۳۸۱





در چهره‌ی همه‌ی همراهان امام، اضطراب  
خولنده می‌شد. در آن میان فقط چهره‌ی امام  
با آرامش خاص در هاله‌ی از نور می‌درخشید.  
این هاله‌ی نور را یکی از همراهان امام که پشت  
سر ایشان نشسته بود، در چهره‌ی درخشان  
امام - که نگاهش را پایین انداخته بود و به  
سوی طبقه‌ی بالای هواپیما می‌رفت - به روشنی  
می‌دید.

امام به آرامی به طبقه‌ی بالای هواپیما می‌رفت  
تا این بار پرفراز آسمان، با خدای آسمان‌ها  
صحبت کند.

امام از همراهانش جدا می‌شد تا آن‌ها  
در نماز شیش هیچ کس شاهدند  
و خدایش نباشد.

امام لیخند زنان در حالی که عیایش را روی  
شانه‌اش مرتب می‌کرد، گفت: **بِسْمِ اللَّهِ**



هواپیمای امام در اوج آسمان بود همه‌ی  
همراهان امام با دل‌های نگران مثل پروانه‌هایی  
بودند که دور امام را گرفته بودند. امام با آرامش  
خاصی در کنه‌های خود و خدایش فرو رفته بود  
و به آرامی لب‌هایش تکان می‌خورد و ذکر  
می‌گفت.

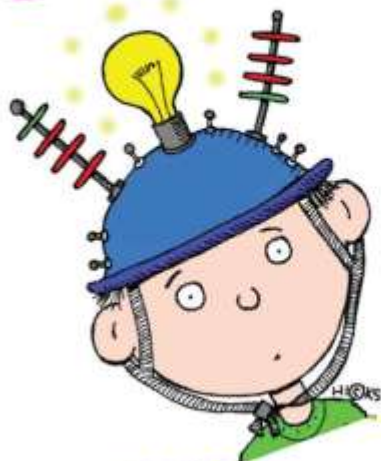
شد او با این حرکت، حرف دل

همه‌ی همراهان امام را زده بود.

امام نیز که ناگهان تحت تأثیر احساسات  
همراهان خود قرار گرفته بود، و همه‌ی آنها را  
پاران جنایی‌ناپذیر در آن پرواز خطرناک دیده  
بود، اجازتی پرواز همه‌ی آنها را داد.

با این خیر شادی عجیبی میان جمع افتاد  
و گریه‌ها و خنده‌ها با هم پیوند خورد. یکی از  
همراهان، یا خوشحالی دورین عکاسی را نشان  
داد و گفت: «چهاره دهید در این شبیه هر کدام  
تک‌تک با حضرت عالی، عکسی را به یادگار  
بگیریم؟»

# ساعتی



## بہتر از آن هستید کم فکر می کنید

بسیاری از مردم ارزیابی درستی از خود ندارند. برخی خودبزرگبین هستند. خود را موهبتی می دانند که خداوند نصیب عالمیان کرده و همه باید این را تشخیص بدهند و قدر آن‌ها را بدانند!

برخی دیگر خودشان را خیلی دست کم می گیرند و از مهارت‌ها و استعداد‌های خود چندان باخبر نیستند.

سازگاری با واقعیت، مستلزم برداشتی صحیح از واقعیت است. توهمات ما دریاره خودمان، چه به شکل خود بزرگبینی باشد چه بصورت دست کم گرفتن خود، در حکم موانعی برای سازگاری با واقعیت هستند.

شگفت این‌که آن‌هایی که خود را باهوش‌تر از آن‌چه هستند می‌پندارند، بر اثر اتفاق‌هایی که نادرستی ادعای برتری آن‌ها را ثابت می‌کند به‌خود می‌آیند (هرچند همیشه این‌طور نیست) اما در مورد آدم‌هایی که با اطمینان خود را کم‌تر از دیگران می‌دانند، حتی قاطع‌ترین دلایل مخالف هم شاید نتواند خودانگاره‌ی منفی آن‌ها را تغییر دهد. مراقب گرایش به دست کم گرفتن خود باشید. احتمالاً بهتر از آن هستید که فکر می‌کنید.

## ارزیابی خود

تا به حال از خود پرسیده‌اید که چرا به رغم تلاش انسان برای تعالی، پیشرفت انسان‌ها ناچیز به نظر می‌رسد؟

مادرم همیشه می‌گفت: مشکل این است که در مورد تأمین نیازهای مادی، همه فقط به خودشان فکر می‌کنند. اما صحبت از نیازهای معنوی که می‌شود به فکر تأمین نیاز دیگران می‌افتند!

مردم پر از عیب و نقص‌اند. اما من هم جزئی از این «مردم» هستم. بنابراین خیلی بهتر است که اول نقص‌های خودم را اصلاح کنم. اگر واقعا سعی می‌کردیم این کار را بکنیم، احتمالا متوجه می‌شدیم که این یک کار تمام وقت است و حتی شاید دیگر وقتی برای مان نمی‌ماند که دنبال نقص‌های دیگران بگردیم.

تنها در صورتی می‌توانیم از این دنیا جای بهتری برای زندگی بسازیم که تمام تلاش‌هایمان را، به جهت درست هدایت کنیم؛ یعنی به سمت خودمان.



## ترازنامه بنویسید!

نوشتن ترازنامه‌ی شخصی برای کسی که در طلب رشد شخصی است، تمرین بسیار خوبی است.

من تعجب می‌کنم که بعضی‌ها از نوشتن ترازنامه‌ی اخلاقی وحشت دارند. چنین آدم‌هایی می‌ترسند از کشف خطاهای بسیاری که مرتکب شده‌اند دچار افسردگی شوند. صادقانه بگویید چند درس با ارزش در زندگی گرفته‌اید که بدون مشقت به آن رسیده باشید؟ فهرستی از کارهایی که تشخیص می‌دهید اشتباه بوده تهیه کنید. از آن‌جا که به اشتباه بودن این کارها واقف هستید، به احتمال زیاد تکرارشان نخواهید کرد. درست به همین دلیل، این‌ها در حکم **بومه‌های** با ارزش و آموزنده هستند. خوشحال باشید.



# خودشناسی



## اجتناب از تغییر

گفتن ندارد که روان‌درمانی برای حل برخی مشکلات لازم است. اما گاهی بهترین نوع روان‌درمانی این است که به ما بگویند به جای گشتن به دنبال ریشه‌های عمیق مشکلاتمان، رفتارمان را تغییر بدهیم. زندگی به روال سابق طبیعتاً برای ما راحت است. اما اگر کمی استقامت به خرج دهیم، طولی نخواهد کشید که رفتارهای جدید برایمان راحت‌تر و عادی خواهد شد. و رفتارهای مخرب سابق از میان خواهد رفت.

## قابلیت‌های خود را شناسایی کنید

آدم‌های موفق هم گاهی شکست می‌خورند. یکی از تفاوت‌های آدم موفق و ناموفق این است که آدم موفق از تجربه‌ی شکست خوردن خود یاد می‌گیرد که چه کاری را خوب انجام نمی‌دهد. آن‌گاه با پی بردن به استعدادهایی که دارد، راه موفقیت را در پیش می‌گیرد. اما آدم ناموفق از تجربه‌هایش درس نمی‌گیرد و بارها و بارها همان اشتباهها را تکرار می‌کند.

وقتی همی شوت‌هایتان اوت می‌شود، از شوت زدن دست بکشید! بروید والیبال‌بست شدن یا حتی مثلاً ذرت فروشی را امتحان کنید! وقتی واقعیت سعی می‌کند چیزی به شما بگوید، گوش بدهید!

## از سعی کردن نترسید

وقتی سعی می‌کنید کاری را انجام دهید، دو احتمال وجود دارد: یا موفق می‌شوید یا شکست می‌خورید. شکست هیچ‌وقت خوشایند نیست، اما برخی شکست‌ها را می‌شود تحمل کرد، بنابراین خطرش را می‌پذیریم. گاهی هم تقریباً مطمئن هستید که شکست می‌خوریم، با این وصف باز هم خطر می‌کنیم چون امید کمی داریم که شاید موفق شویم.

وقتی سعی نمی‌کنیم کاری را انجام بدهیم، به این دلیل است که به امکان موفقیت هیچ‌امیدی نداریم. یا حتی اگر هم احتمال موفقیت را می‌دهیم، عواقب شکست چنان خائمان‌براننداز به نظرمان می‌رسد که خطرش را نمی‌پذیریم. وقتی هر دو این‌ها با هم وجود داشته باشد، عملاً صحبت از سعی کردن بی‌معناست. سعی نکردن عواقبی دارد که فراتر از منتفی شدن هر تغییر موفقیت‌آمیز است.





### شخصیت‌های بزرگ، همه

ارزشمند و قابل احترامند، اما بعضی از آنها، به خاطر ویژگی‌های منحصر به فردشان، جایگاه خاصی در تاریخ پیدا می‌کنند و خواندن و شنیدن زندگی آنها لطف و صفای دیگری دارد. در میان کتاب‌ها نیز بعضی از آنها ویژگی‌های برجسته‌ای دارند، به نحوی که از میان کتاب‌های دیگر متمایز می‌شوند و شوق خواندن دوباره و چندباره آنها، نصیب خوانندگان مشتاق می‌شود. کتاب «پروفسور حسایی» از همین دسته کتاب‌هاست. نویسنده گرانقدر این کتاب، سیدمحسن گلذات‌ساز در نوشتن زندگی پروفسور حسایی، چنان هنری به خرج داده است که به خاطر جذابیت، لطافت و صمیمیت این اثر تأثیرگذار و ماندنی، خواننده برای لذت عمیق و تأثیر زیادی که از خواندن کتاب نصیبش می‌شود، احتمالاً دوباره به سراغ آن خواهد رفت.

با خواندن این کتاب در همان صفحات اول متوجه می‌شویم که پدر پروفسور حسایی که سفیر ایران در «بیروت» بوده است، در کمال نایابوری، همسر و فرزندانش را در بیروت رها می‌کند و به تهران می‌آید تا مجدداً ازدواج کند! به این ترتیب، روزگار سخت خانواده حسایی در بیروت آغاز می‌شود. مادر مهربان و سختکوش پروفسور حسایی، با مشقت و زحمت فراوان، در شرایطی بسیار سخت، نگران درس و تحصیل فرزندان خویش است...

با هم قسمتی از این کتاب را می‌خوانیم؛

### مادر که می‌دید، بچه‌های

حاج علی به مدرسه می‌روند و درس می‌خوانند، به فکر افتاده بود که ما را هم راهی مدرسه کند، اما با کدام پول؟ بارها به حاج علی گفته بود: «حاج علی! خوش به حال تو و بچه‌هایت! بچه‌های تو به مدرسه می‌روند و درس درست و حسابی می‌خوانند. اما من نگرانم که این دو پسر، فردا که بزرگ شدند، به خاطر نخواندن درس مجبور به انجام کارهای پیش پا افتاده شوند.»

بالاخره دست به دامن حاج علی شد که جست‌وجو کند و اگر ممکن است، مدرسه‌ای مجانی پیدا کند. جست‌وجوی حاج علی باعث شد که سر از مدرسه‌ی کنش‌های فرانسوی بیروت در آوریم. این مدرسه شبانه‌روزی بود. نام ما را به این شرط در مدرسه نوشتند که تملیمات مذهبی بر ایمان اجباری باشد. باید شش شب در مدرسه می‌خواندیم و یک شب به خانه می‌آمدیم. این خبر واقعاً وحشتناک بود. مگر می‌شد؟! من و برادرم وقتی این شرط را شنیدیم، خیلی گریه و زاری کردیم. مگر می‌شد از کنار مادرمان درو شویم؟!

حاج علی هر طور بود، ما را راضی و روانه‌ی مدرسه کرد. موقع ورود به مدرسه، چهره مسئولان مدرسه ما را زهره‌ترک کرد. قیافه‌های جدی، عموماً استخوانی، خشن، اخمو، با لباس‌های دراز، لباس‌هایشان سیاه بود. به من و برادرم یک دست لباس مخصوص، ساده و کمی شبیه لباس خودشان، با پارچه‌ای

# دکتری که حسابی بود!