

با صبر و تدبیر در برابر ناملایمات وجودمان را کامل تر و زیباتر کنیم

## سنگ‌ها تا صیقل نخورند گوهر نمی‌شوند

■ سلما سلطانی

«برای نزدیک شدن به حق باید قلبی مثل مخمل داشت، هر انسانی به شکلی نرم شدن را فرامی‌گیرد، بعضی‌ها حد نهای را پشت سر می‌گذارند، بعضی‌ها مرضی‌ها کشنده‌ها را، بعضی‌ها درد فراق می‌کشند، بعضی‌ها درد از دست دادن مال... همگی بلاهای ناگهانی را پشت سر می‌گذاریم، بلایسی که فرصتی فراهم می‌آورد برای نرم کردن

■ تولد دوباره یک سنگ

کافی است با لوپ که یک دره‌بین تخصصی و دقیق است به سنگ‌های قیمتی و زینتی نگاه کنید. تراش‌ها و تنظیم این خطوط تراش در کنار هم به‌طور مساوی و درست و

منظم.

یک سنگ به‌طور طبیعی، یعنی زمانی که از معدن استخراج می‌شود، تراش نخورده یا به اصطلاح تخصصی راف نامیده می‌شود. زمانی که به دست تراشکار سپرده می‌شود، با انجام مراحل خاص و دشواری، تقسیم، به ابزار و وسایل مخصوص برای استفاده‌های مختلف، تراشیده می‌شود که یکی از آن موارد استفاده، صنعت جواهرات است.

وقتی سنگ‌های گرانها و قیمتی را از دل معدن یا بستر رودخانه استخراج می‌کنند، برای شکل و فرم‌دادن و استفاده از آن می‌تراشند. تراشکار با ابزار و وسایل مخصوص این کار، از دل این سنگ‌های طبیعی و تراش نخورده (راف) سنگ زیبا و تراشیده شده‌ای در می‌آورد که درخشش و تلاوای بی‌ظنیری دارد.

ابزار و وسایلی دقیق و برنده و ساینده، از دستگاه برش سنگ و تراشه‌الماسه‌بگیر تا سنسباده و پرداخت و براق‌کننده و فرز... که با کمک‌هم به جان سنگ می‌افتند و پس از گذراندن مراحل طولانی و سخت، درست همان چیزی می‌شود که شما به آن جواهر می‌گویید.

اصولا تراشکارها پس از تقسیم و برش راف به قطعات مکعب مربع یا مستطیل شکل، آن را در یک جهت متمرکز و ثابت می‌دارند و با استفاده از دستگاه‌های تخصصی، تراش‌های دلخواه را با دقت و ظرافت خاص از جهات مختلف بر آن اعمال می‌کنند. یک تراشکار می‌داند که اگر رنگ یا طرحی روی قطعه مورد نظر وجود داشته باشد، باید آن را طوری تنظیم و ثابت کند که

تقریباً در مرکز آن بیفتند.

در سنگ‌های قیمتی و گرانبهارتر، هرچقدر سنگ بدون رگه، بدون ناپکی و به اصطلاح پاک‌تر باشد، مشخص است که برای پیدا کردن و تراش این سنگ زحمات زیادی‌تر کشیده شده و در اصل، طی فرآیند طولانی‌تری از تراش و طی زمان و زحمت‌خاص و ویژه‌تری، این سنگ به سنگ ناب‌تر و پاک‌تری مبدل شده است. سنگی با این ویژگی قطعاً از ارزش و قیمت بالاتری برخوردار است و درخشش و رنگ و لعاب خاص‌تری نسبت به‌بقیه انواع خود با درصد خلوص کمتر یا ناپاک‌تر دارد. قطعه‌نهایی، شاید یک هزارم قطعه مورد نظری باشد که برای تراش انتخاب شده، اما از دل آن چنین گوهری را استخراج کرده‌اند که صد البته در ابتدا اینچنین زیبا و درخشان نبوده است و چه بسا قطعاتی که در این فرآیند بجای تبدیل شدن به تراشی زیبا و درخشان، متلاشی و نابود شده‌اند.

■ من هم یک سنگ بودم

تعممی‌ایمن‌فکار به کسری از ثانیه از ذهنم عبور می‌کرد. به سختی‌های که در تمامی این سال‌ها پشت‌سسر گذاشته بودم، به تمام گلایه‌ها و گریه‌هایی که در تنهایی و خلوت و چه در جمع، واگویم کرده بودم... به اینکه آیا حقم بود یا نه و چرا و چگونه بر من گذشت... به خلوتم با خدا، به قول و قرارهایی که فقط اون می‌دانست. به همه و همه کسانی که در اشتباهات و اتفاقات بر من گذشته، به نوعی دخالت‌داشته یا مقصر بودند... به تمامی آنهایی که زخم زدن و رفتند، به کسانی که رهایشان کردم و گذر کردم و بخشیدم، به بارها و بارهایی که دلم شکست و غصه خوردم، اما دوباره جان گرفتم... به شکست‌های بی‌درپی، به تلخی‌هایی که دیدم و بلندشدن‌های بعد از آن حتی، به همین دیروز و حتی

۲

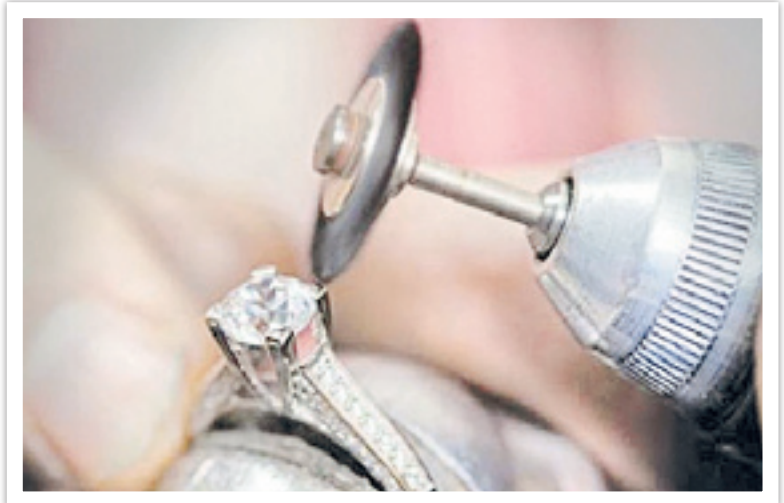
لحظه حال و مسائیل و مشکلاتی که در همین لحظه داشتم و از حلشان ناتوان بودم، فکر کردم... و به اینکه چرا «من»...؟ و چراهایی که بارها از خودت و خدای خودت می‌پرسی، پس کی تمام می‌شود. به خستگی‌هایم فکر کردم. به جا زدن‌هایم، به شب بیداری‌ها و افکار بهم ریخته و بی‌سروته، به انتخاب‌های اشتباه و فرصت‌های از دست رفته و به تمام ناگامی‌ها... به خنجرهای از پشت‌خورده و قضاوت‌هایی که غیر منصفانه... و به سنگ‌ها فکر کردم، به برش‌ها و سنسباده‌ها... و به صیقل خوردن‌ها... انکار من هم یک سنگ بودم.

■ در فالکاری، نقره خالص می‌شویم

نگین‌ها را برداشتم و یکی یکی روی پایه‌ای از طلا امتحان کردم. نگاهم به برق و جلالی طلا افتاد... یاد حرف‌های پدرم و داستانی که سال‌ها پیش برایم تعریف کرده بود، افتادم. آن سال پدرم سال سخت و طاقت‌فرسایی را از نظر کاری سپری می‌کرد، یکه و تنها، ولی هیچ‌وقت ندیدم گله‌ای یا شکایتی کنده... هیچ وقت ندیدم تنش و حساسیتی از این باب‌ت در خانه اتفاق بیفتد. پدرم صبور و آرام زمان را راهی می‌کرد و مادرم قوی و محکم در کنار پدر مثل یک حامی. وقتی از پدر اوضاع کاری و حال و احوال و شرایط را جویا شدیم خم به ابرو نیاورد و با لبخندی گفت: «وقتی نقره کار، نقره رو در کوره فالکاری می‌کنه، اون نقره رو در وسط شعله، جایی که داغ‌تر از همه جااست نگه می‌داره، تا همه ناخالصی‌هاش بسوزوه و از بین بیره. در تمام این مدت فالکارن نه تنها باید جلوی آتش‌شینه، بلکه باید چشمش تمام‌مدت به اون باشه چون اگر لحظه‌ای نقره رو رها کنه

۳

با لوپ به سنگی که انتخاب کرده بودم نگاه کردم، ایسن بار دقیق تر... این اصل بودن و اصالت داشتن و ارزشمند بودن سنگ بود که باعث شده بود یا ذره بین دقیق تری به آن نگاه کنم . پاک شدن و اصالت داشتن، زیبایی درونی و درخشش واقعی جز با گذر از سختی و صیقل، ممکن نبود . ممکن نبود خود به خود و اتفاقی چنین گوهری به این زیبایی به وجود بیاید و مسیری سخت را طی نکرده باشد.



## سبک زندگی

سبک زندگی ۸۸۴۹۴۷۱

۴

کسانی که تحمل ناملایمات و سختی‌های روزگار را ندارند یا دائم گله و شکایت می‌کنند و به دل زمانه و اطرافیان خود غر می‌زنند و به‌جای تکیه بر خدا و خویش، به دیگران برای رفع نیازها و مشکلات خود تکیه می‌کنند، شکننده و ضعیف هستند و همیشه جا می‌زنند و جا می‌مانند، از همه چیز...! این‌گونه افراد در میان اطرافیان خود جایگاهی از احترام و عشق ندارند و نمی‌شود به آنها تکیه کرد. اینها همان‌هایی هستند که همیشه اطرافیانشان را از رسیدن به هدف منع و با حسادت‌ها و قضاوت‌هایشان آنها را از مسیر اصلی دور می‌کنند و به‌جای اینکه مشکلات خود را گردن گرفته و حل کنند آن را به گردن دیگری می‌اندازند

دیده می‌شود، درخشش و رنگ سنگ‌های تزینتی و قیمتی است، ولی از دید و چشم کسانی که در این زمینه تخصص دارند، سنگ‌های بیشتر می‌کنند. از یک نگاه متفاوت و عمیق‌تر در درس‌های زیادی می‌شود از سنگ‌ها آموخت. سنسنگ‌های سخت و شکننده، سنگ‌های نرم و متعطف، سنگ‌های خام و صیقل خورده...

خود را گردن گرفته و حل‌کنند آن را به گردن دیگری می‌اندازند و از خود ساقط می‌کنند. کسانی که به‌جای درس گرفتن و تجربه‌ای گذاشته‌سوار بر مشکلات دیگران می‌شوند و با خودخواهی تمام انگشت اتهام و قضاوت‌شان به سمتی غیر از خودشان است و چه بسا از آن عمل خود بسیار خوشحال و راضی‌اند. آنها کسانی هستند که از شکست خوردن و زمین خوردن دیگران برای خوشحالی و بالا بردن خود استفاده می‌کنند.

■ و ما هم صیقل می‌خوریم و زیباتر می‌شویم

با لوپ به سنگی که انتخاب کرده بودم نگاه کردم، این‌بار دقیق‌تر. این اصل بودن و اصالت داشتن و ارزشمندبودن سنگ است که باعث شده بود بسا دره‌بین دقیق تری به آن نگاه کنم. پاک‌شدن و اصالت داشتن، زیبایی درونی و درخشش واقعی جز با گذر از سختی و صیقل، ممکن نبود. ممکن نبود خود به خود و اتفاقی چنین گوهری به این زیبایی به وجود بیاید و مسیری سخت را طی نکرده باشد. مسیری که هر لحظه آن رو به سمت بازآرزش شدن و قیمتی‌تر شدن می‌رود.

به خودم نگاه کردم... من حتی کسی که دیروز بودم، نبودم. حتی آدم لحظه قبل هم نبودم. احساس می‌کنم از آن لحظه تا کنون قوی‌تر شده بودم. با تجربه‌تر، پخته‌تر، بزرگ‌تر، آرام‌تر... . خودم را بهتر از قبل می‌شناسم.

می‌دانم وقتی خیلی حال دلم خراب می‌شود چگونه باید خود را آرام کنم. دیگر مثل سابق سریع نمی‌شکنم، مثل قبل خسته نمی‌شوم... . جا نمی‌زنم. می‌دانم همه چیز گذر است. ایمان دارم... . به خدایی که تمامی مشکلات دنیا را با این همه جزئیات و خصوصیات طراحی و رنگ‌آمیزی کرده و حواسش به همه چیز هست. خدا خوب و درست و به‌جا می‌چیند. همه چیز درست سر جای خودش. می‌دانم اصل اختیار انسان سسر جای خودش است، اصل انتخاب و استفاده از شعور. می‌دانم پای تمام مسئولیت‌ها و مشکلاتی که خود برای خود به‌وجود می‌آوریم باید بااستیم، اما برپم بواضح است که خدا در تمامی این مسیر و بیمودن تمامی مشکلات و سختی‌هایی که خود به‌اختیار انتخاب کرده‌ایم، رهایمان نمی‌کند.

با خود عهد کردم قوی‌تر، مصورتر، کم‌حرف‌تر و مهربان‌تر باشم... با خود عهد کردم به خود و تنها به‌عمل خود دقیق شوم و نه دیگران. قول دادم نگاهم را از دیگران و اعمال‌شان بردارم و اگر اصل عمل هستم، تنها به رفتار خود واقف باشم. تصمیم گرفتم پذیرشم را بالاتر ببرم. خودکلم را به خدای قادر و توانا بیشتر کنم و مطمئن باشم در پس تمامی مسائل یاریم می‌کند. حتی دمی و لحظه‌ای به باری و مهربانی‌اش شک نکنم و در آخر، کمی بیشتر از قبل خودم را دوست داشته باشم، اما خودخواه نباشم.

به صفحه تلویزیون خیره شده بودم، کتاب در دستم بود و حواسم به تبلیغی بود که از صفحه آن می‌گذشت. رندتر تین تاریخ قرن، ۹/۹/۹۹. به تاریخ‌های رند قبلی فکر کردم که هر کدام از همدیگر حدود ۱۰ یا ۱۱ سال اختلاف زمان داشتند. پس قرنی نگذشته بود، فقط تاریخ‌های رند همیشه برای مردم جذاب است. چه ازدواج‌ها که در این تاریخ‌ها ثبت می‌شود. چه کودکانی که در این تاریخ‌ها به دنیا می‌آیند و چه ثبت‌های معتبر دیگری که در این زمان‌های رند برای به ثبت رسیدن‌شان، سرد و دست می‌شکنند. حتی شاید خاطره‌های این روزهای کروناوی با این تاریخ رند بیوند بخورد و در ذهن ما حک شود.

بباید در این تاریخ‌های رند، اتفاق خوب و تغییرات مثبت و تصمیمات سازنده و اساسی برای خود و درون‌مان ثبت کنیم و رقم‌زینم و خودی جدید بسازیم.

نباید از گل به‌اونازکت‌ر گفت. دختر است دیگر! ازود می‌شکند. مادر امروزی در گوشش می‌خواند تو باید موفق باشی. باید ثابت کنی جنسیت و لطافت زنانه مانع موفقیت‌ه‌ت‌می‌شود. باید از پسر فلاتی موفق‌تر باشی. باید رشته‌بهتری قبول بشوی. از همان بچگی زمزمه‌خلووم‌دکتر و خاتم‌مهندس در خانه می‌پیچد. هر کس برایش آرزویی دارد. او از همان روزهاست که یاد می‌گیرد باید بی‌نقص باشد. باید در هر ص‌ص‌ای که‌با می‌گذارد، بهترین باشد. حق ندارد اگر وارد عرصه ورزشی شد نیمه‌های راه با پس بکشد. حق ندارد اگر از نقاشی خوشش نیامد آموزشش را تا رسیدن به نقطه ایده آل و برپایی نمایشگاه‌انفرادی رها کند. او باید برای اثبات قدرتش تلاش کند و همین فرقیه او را در دام کمال‌گرایی می‌اندازد. مدام با دیگران مقایسه می‌شود پس باید یک دست چند هندوا له بردارد. در هر کاری که قدم می‌گذارد باید بهترین باشد.

کمی بزرگ‌تر که می‌شوند درست در بحبوحه نوجوانی و حساسیت‌هایش کمال‌گرایی گری‌بانشان را می‌گیرد. باید بی‌نقص و بهترین باشند. بدون حتی یک کمال‌گرا می‌ترسند از غار تنهایی خود بیرون بیایند. ترجیح می‌دهند در ذهن خودشان یک قهرمان باشند تا اینکه در دنیای واقعی اشتباه کنند

و احقق به نظر برسند. می‌ترسند از اینکه پایین‌تر از تصور ذهنی دیگران باشند و ناتوانی‌شان برای بقیه رو شود. دخترها در چرخه معیوب مقایسه با توانایی مرد‌ها می‌افتند و برای اینکه خودشان را ثابت کنند، مجبور می‌شوند بی‌نقص باشند. مجبور می‌شوند بدون هیچ خواستن به راه ادامه دهند. خود‌تان اسب زیند و روحتان را شکنجه کنید. باید بدانید که نتوانستن هم حق شمامست. مثل هر انسان دیگر! شما هم حق دارید کنکور تان را خراب کنید یا در فلان مسابقه مقام نیاورید. حق دارید در انتخاب شریک زندگی دچار احساس شوید و اشتباه کنید. حق دارید مادر باشید، اما گاهی خطا کنید و در حد کمال نباشید.

قبله مقابل این دخترها که دست‌به‌به‌کار می‌زند تا خاص بوده و در بالاترین جایگاه باشند، دخترانی هستند که از ترس شکست دست به هیچ تلاشی نمی‌زنند. حس کمال‌گرایی و ترس از کنبد یا در فلان مسابقه مقام نیاورید. حق دارید در انتخاب شریک زندگی دچار احساس شوید و اشتباه کنید. حق دارید مادر باشید، اما گاهی خطا کنید و در حد کمال نباشید.

مقابل این دخترها که دست‌به‌به‌کار می‌زند تا خاص بوده و در بالاترین جایگاه باشند، دخترانی هستند که از ترس شکست دست به هیچ تلاشی نمی‌زنند. حس کمال‌گرایی و ترس از کنبد یا در فلان مسابقه مقام نیاورید. حق دارید در انتخاب شریک زندگی دچار احساس شوید و اشتباه کنید. حق دارید مادر باشید، اما گاهی خطا کنید و در حد کمال نباشید.

مقابل این دخترها که دست‌به‌به‌کار می‌زند تا خاص بوده و در بالاترین جایگاه باشند، دخترانی هستند که از ترس شکست دست به هیچ تلاشی نمی‌زنند. حس کمال‌گرایی و ترس از کنبد یا در فلان مسابقه مقام نیاورید. حق دارید در انتخاب شریک زندگی دچار احساس شوید و اشتباه کنید. حق دارید مادر باشید، اما گاهی خطا کنید و در حد کمال نباشید.

۴

برخی دخترها در چرخه معیوب مقایسه با مردها می‌افتند. آنها نیمی از انرژی خود را صرف مقایسه و مبارزه با دنیای مخالف می‌کنند و این موضوع آنها را از فرصت‌های طلایی برای پیروزی دور می‌کند. کافی است تفاوت‌ها را بپذیرند بدون اینکه سرخورده شده یا احساس شکست کنند، دنبال یک راه مطمئن برای رسیدن به هدف باشند. بگذارند موفقیت‌ها و آمار بالای پیروزی آنها را توصیف کند نه جنجال و کوبیدن بر طبل تبعیض‌های جنسیتی!

سبک تربیت



دوباره دختر بودن و دنیای دخترانه

## بر طبل تبعیض جنسیتی نکوب و به موفقیت‌هایت فکر کن!

■ مرضیه بامیری

دین اسلام دختر را نعمت و برکت می‌داند. پیامبر اکرم (ص) فرمود: «بهترین فرزندان شما دختران هستند». دختر بودن حس عجیبی است. از همان اول که به دنیا می‌آیی ناز و عشوه‌های دلبرانه‌ات پدر را مدهوش می‌کند. از همان اول می‌گویند دخترها بابایی هستند و آنها هم تافرستی به دست می‌آورند دختر ک را در آغوش می‌گیرند و به خاطر طبع لطیف دخترانه‌اش او را غرق بوسه می‌کنند. کمی بزرگ‌تر که شد سبک تربیتش با پسرها فرق می‌کند و دنیای دیگری شروع می‌شود.

به آرامش درونی است. کافی است خودشان را تحویل بگیرند و برای خوشحالی خودشان وقت بگذارند. دختران کمال‌گرا می‌خواهند بی‌نقص باشند. پس بارها دست به آزمون و خطا می‌زنند. تجزیه و تحلیل می‌کنند، اما کمتر عمل می‌کنند و فرصت‌ها را از دست می‌دهند. پیچیده‌اش نکنیم. بباید کمال‌گرایی را در کنکور و انتخاب سخل بررسی کنیم. دخترانی که در یک رقابت سخت و دشوار می‌خواهند بهترین کرسی‌ها را در بهترین دانشگاه‌های شهر تصاحب کنند، انقدر روی دندانه‌زنگی و مهندسی و... زوم می‌کنند که فرصت بسیاری از شغل‌ها را از دست می‌دهند. حاضرند دو سال در خانه بمانند و برای رسیدن به رتبه دلخواشان تلاش کنند، ولی به تغییر مسیر یا تغییر هدف فکر نکنند. به اینکه شاید یک رشته دیگر پولسازتر و بازار کارش بهتر باشد. دختران کمال‌گرا از بسک کردن و اشتباه کردن می‌ترسند، چراکه از شکست می‌ترسند. ترس از شکست هیچ وقت آنها را به‌عمل‌ن‌ترغیب نمی‌کند و همیشه ایده‌ها درنهمه‌هایشان در حد یک نظر به باقی می‌ماند.

بیرون بیایند. ترجیح می‌دهند در ذهن خودشان یک قهرمان باشند تا اینکه در دنیای واقعی اشتباه کنند و احقق به نظر برسند. می‌ترسند از اینکه پایین‌تر از تصور ذهنی دیگران باشند و ناتوانی‌شان برای بقیه رو شود. دخترها در چرخه معیوب مقایسه با توانایی مرد‌ها می‌افتند و برای اینکه خودشان را ثابت کنند، مجبور می‌شوند بی‌نقص باشند. مجبور می‌شوند بدون هیچ خواستن به راه ادامه دهند. فرض کنید در یک اداره استخدام شده‌اید. بساوا هستند، اما هیچ تجربه کاری ندارید. آیا می‌توانید بی‌رودربایستی از همکاران تان کمک بخواهید؟ می‌توانید در اشتباهات اولیه غنرخواهی کنید و دست از غرور بردارید؟ آیا می‌توانید در هر کجای زندگی که ایستاده‌اید اگر اشتباه کردید یا مسیر را غلط رفتید، بااستید و اشتباه را گردن بگیرید؟ آیا شده است که کاری که نامطمئن از موفقیتش هستید بزیند و آن را تا آخر پیش ببرید؟

مشکل دیگر مقایسه شدن با مردان است. چرا کمتر حقوق می‌گیریم؟ چرا کمتر دیده می‌شویم و چرا قدری‌ان‌ها کم‌تر از ما باشد در مورد زنان و دختران صورت نمی‌گیرد. آنها نیمی از انرژی خود را صرف مقایسه و مبارزه با دنیای مخالف می‌کنند می‌خواهند صدای مخالفت خود را به گوش جهان برسانند و این مبارزه، همیشگی آنها را از فرصت‌های طلایی برای پیروزی دور می‌کند. کافی است آنها تفاوت‌ها را بپذیرند و بدون اینکه سسر خورده شده یا احساس شکست کنند، دنبال یک راه مطمئن برای رسیدن به هدف باشند. نویسنده کتاب جذاب و پرطرفدار «شجاع باش دختر» در بخشی از کتابش می‌نویسد: حقیقتی لاینفک در و‌رای تمام این افسانه‌های کمال‌گرایی وجود دارد: بی‌نقصی کسی‌کننده است. ما مفهوم بی‌نقصی را هدف غایی می‌دانیم. بدون هیچ اشتباه بدون هیچ عیب یا کاستی، اما حقیقت این است که این عیب‌ها و کاستی‌ها هستند که ما را جالب و زندگی را غنی می‌کنند. پذیرفتن عیب و نقص لذت‌آفرین است. به علاوه اگر بی‌نقص باشید، امتوخن و تلاش کردن چه لذتی دارد؟» نویسنده ادامه می‌دهد: «جالب‌ترین افرادی که می‌شناسم عیب‌ها و خصلت‌های ویژه‌ای دارند که باعث می‌شود به شکل منحصر به فردی بی‌نظیر باشند. شجاعت چیزهایی را به زندگی شما اضافه می‌کند که کمال‌گرایی آنها را به حذف شدن از زندگی تان تهدید کرده است.» ما تفاوت‌های خود را می‌دانیم. کافی است کمی شجاع باشیم تا بتوانیم محیط پیرامون خود را تغییر دهیم. کافی است مثل هر انسانی‌نقص‌های خود را در درونمان بپذیریم. ما ترس‌ها و کمبودهای‌مان کنار بیایم. با قدرت تمام پیش برویم و بگذاریم موفقیت‌ها و آمار بالای پیروزی‌ها ما را توصیف کنند و نه جنجال و کوبیدن بر طبل تبعیض‌های جنسیتی!