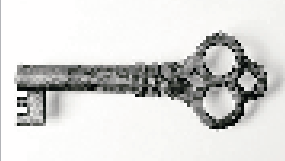


تلید زندگی موفق



کلید زندگی موفق و موفقیت در زندگی لازمه داشتن دانش بالا، ثروت زیاد، قدرت و مقام اجتماعی نیست، بلکه موفقیت یعنی خود باشیم ونه دیگری. موفقیت یعنی شناخت ارجحیت های زندگی و عملکرد براساس آن. موفقیت یعنی ساختن امروز برای فردای بهتر. موفقیت تجهیز امروز خود برای فردای پر بار.

♦♦♦

افسردگی



افسردگی اصولاً تفکر غلط و اندیشه غلطی است که اصلاً منطقی نمی باشد و بتدریج تمام وجود ما را در برمی گیرد و زندگی را برای ما غیر قابل تحمل می کند .

♦♦♦

آیا می دانستید؟

◀ آیا می دانستید که کیوتر تنها پرنده ای است ، که با مکیدن آب می نوشد ، پرندگان دیگر برای قورت دادن آب مجبورند سرشان را بالا بگیرند ؟
◀ آیا می دانستید که تجربه نشان داده است که مرغ با شنیدن موسیقی تخم بزرگتری می گذارد ؟
◀ آیا می دانستید که مورچه کارگر تا ۵سال و مورچه ملکه تا ۲۵ سال عمر می کند؟
◀ آیا می دانستید که طول زبان آفتاب پرست دو برابر بدنش است ؟

چقدر وقتی دبیرستان می رفتم به ریاضیات خود مغرور بودم . چقدر جبر بلد بودم . هر وقت مساله ای را نمی توانستم حل کنم حتما شب توی خواب حل می کردم . چقدر مساله هندسه حل کردم و قضیه حفظ کردم . توی کلاس ، بعضی ها هندسه بهتر از من بلد بودند ولی بیرون از کلاس، توی خانواده کمتر کسی به اندازه من بلد بود. بالاخره هم با همین سواد خیلی خوب توی جبر و هندسه و فیزیک و شیمی و همه درس هایی که بلد بود نشون لازم بود . دانشگاه قبول شدم. چقدر وقتی وارد دانشکده مهندسی شدم مغرور شدم. درصد کمی از جامعه می توانند مهندس باشند، یکی هم من. ما دانشجویان مهندسی واقعاً تافته جدا بافته ایم. هیچ کس به اندازه ما چیزی نمی فهمد. هیچ کس به اندازه ما بلد نیست مهندس باشد. هیچ کس توی کشور همتر از دانشجویان مهندسی ریاضی و فیزیک بلد نیست نمی داند ملکلر ها چطور ساخته می شوند و چطور در کنار هم جامدات، مایعات و گازها را می سازند و ترکیبات چگونه بوجود می آیند.

چقدر وقتی مهندس شدم مغرور شدم ما مهندس ها جامعه را می سازیم. همه ما مهندس ها همه کشور را می سازیم . همه سازندگی ها توسط ما مهندس هاست. بالاخره یک روز هم از شغل مهندس کارمندی استعفا دادم و به طور آزاد وارد صنعت شدم. تازه فهمیدم همه مهندس ها فقط توی کتاب ها باقی مانده اند و هیچ کدام شان از دانشگاه بیرون نیامدند. تازه فهمیدم همه سازنده ها همین دانشگاه ندیده هایی هستند که تنها چیزی که اصلا بلد نیستند ریاضی است. من مطمئنم همه ایشان سطح ورق مورد نیاز برای ساختن یک دستگاه را با کمی پایین و بالا محاسبه می کنند ولی هیچ کدامشان منطق مساحت را نفهمیده اند ؛ اینکه طول مستطیل ضریر در عرض آن می شود مساحت را همه سازندگان بلدند ولی چرایش را هیچ کدام بلد نیستند . عوضش من هرگز به اندازه یک تراشکار ساده ای که با ماشین تراش یا دستگاه فرن می تواند پیچیده ترین قطعات مهندسی را بسازد، نه مکانیک بلدم نه علم مواد. از اینکه من یک سازنده نیستم خجالت کشیدم و از اینکه هنوز هیچ کس منطق هندسه را به اندازه من بلد نیست، غرور داشتم. امروز آثار هنری را با چشمی دیگر می نگرم.

موفقیت فرد یا گروه؟

حکومت های پادشاهی ایران از خلفای عباسی- صفاریان و غزنویان گرفته تا دوره قاجار همه از فعالیت های جمعی ، دسته و گروه شدن مردم می ترسیدند و نگران جوشش و جنبش هایی از بطن این تجمع ها بودند. به همین دلیل نیز همه این حکومت ها از طریق ایادی و انصار خود سعی کردند بذبینی و بی اعتمادی را جایگزین تفاهم ، اعتماد و مشارکت گروهی کنند

ما آدم هایی فردگرا هستیم ، همه کیف ما از

زندگی خلاصه می شود در یک خلوت دنج بودن

مزارح.

حکومت های پادشاهی ایران از خلفای عباسی- صفاریان و غزنویان گرفته تا دوره قاجار همه از فعالیت های جمعی ، دسته و گروه شدن مردم می ترسیدند و نگران جوشش و جنبش هایی از بطن این تجمع ها بودند. به همین دلیل نیز همه این حکومت ها از طریق ایادی و انصار خود سعی کردند بذبینی و بی اعتمادی را جایگزین تفاهم ، اعتماد و مشارکت گروهی کنند. ما یاد گرفتیم فردگرا شویم و نسل آموخت با تکیه بر ضرب المثل هایی از جنس همین تفکر غالب مثل «هر کس به فکر خویش است و ... از

بسیاری از افراد ، دائماً نسبت به خود شک و تردید داشته ، کلیه رفتارها و حرکات خود را مدام زیر سوال می برند . شاید علت اینکه اطرافیان لدسون که همواره خواهان پوروش قدرت اعتماد به نفس بالا و خودباوری در آنها بو ده اند، به طور ناخواسته نوعی بلندپروازی و کمال طلبی را به آنها آموزش داده اند که کم کم آنقدر دست نیافتنی و دور به نظر رسیده است که منجر به ناکامی و سرخوردگی شده و در نتیجه احساس عدم اعتماد به نفس را ناشی شده است.

لازم است به خاطر داشته باشیم که ما قادر به درک برخی از پدرازش های درون ذهنی خود هستیم . بنابراین این می توانیم برخی آموزه های اشتباه خویش را مورد بازبینی قرار داده و اصلاح نماییم.

یکی از عواملی که سبب می شود نسبت به خود احساس منفی داشته باشیم این است که اجازه اشتباه کردن به خودمان ندهیم. به هر حال ممکن است به خاطر محدودیت هایی که در وجود ما قرار دارند و یا حوادثی که در راه رسیدن به هدف به وجود می آیند ، دستیابی به هدف مشکل و یا غیرممکن شود.

در این وضعیت ، داوری و قضاوت ارزشی دربارۀ خود و متهم نمودن خود به تبدیلی ، بی انضباطی و یا به طور کلی بد بودن" ثمره چندانی نخواهد داشت.

بهتر است که موقعیت فعلی را با توجه به گذشته و وضعیت خود بررسی نموده ، خود را آماده نماییم تا به بهترین شکل، آنچه را که از دست داده ایم جبران کنیم.

عامل دیگر در ایجاد احساس عدم خود باوری ، تعمیم دادن مشکلات و شکست ها به ضعف در تمام توانایی های وجودمان است . خود ما خوب می دانیم که

گمانه ها

زندگی بدون مصرف گرایی

◀ **من با همه سواد و غرور مهندسی ام هیچ پیمای برای آیندگان ندارم . اما وقتی در کارگاه یک استاد هنرمند قلمزنی ، به یک گلدان مسی می نگرم می بینم چگونه او یک مهندس علم مواد است که اشکال هندسی را با دقت تمام چنان نقش می دهد تا این گلدان پس از هزاران سال از دل خاک بیرون بیاید و همه تاریخ و اجتماع امروز ما را به اطلاع آیندگان برساند؛ شاید او صادق ترین وقایع نگار باشد**



امروز بر نقش یک فرش جوری دقت می کنم که در گذشته هرگز نمی دیدم . تقسیم یک مستطیل به اسلیم هایی که در نقشه فرش کامل، دقیق و بی غلط است فقط می تواند کار کسی باشد که منطق هندسه ، منطق ریاضی، منطق زندگی و منطق آفرینش را خیلی خوب می داند . امروز وقتی به کاشی کاری های یک بنای تاریخی می نگرم تازه می فهمم آن بنای کاشی کار که فقط یک دست لباس پلخووری داشته و تمام لباس های دیگرش گل آلود و خاک خورده و لعابدار بوده آنقدر از مهندسی می دانسته که بلد بوده است یک حاشیه را گرداگرد یک گنبد بگرداند و بعد از صد سال من مهندس هرگز نتوانم بفهمم از کجا آغاز نموده و به کجا ختم کرده است . چگونه کاشی هایی ساخته است که تعداد دقیق

چه دردناک پی بردم به جای

اینکه سازنده باشم، فقط یک

مهندس مصرف کننده هستم.

من فقط مصرف کننده

ریاضیات، هندسه، فیزیک،

شیمی و مکانیک بودم ، آن هم

فقط بر روی کاغذ

”قرایی مقدم“ ایجاد مسئولیت ها و گروه های جدیدی را طی سالهای اخیر یکی از راههای موثر در افزایش فعالیت گروهی می داند، اما معتقد است تا زمانی که شهردار مدرسه و یا شورای محلی ایجاد شود، ولی اختیارات لازم به آنها داده نشود ، هر چند اداره امور به دست خود بچه های مدرسه و یا اهالی یک محله است ، اما هیچ گاه این نوع از دموکراسی که گاهی حکومت و یا مسئولان آن را با گرفتن اختیارات محدود می کنند ،



♦

در موقعیت های فراوانی به درستی عمل کرده ایم و رفتارمان صحیح بوده است. بنابراین به جای تعمیم موقعیت کنونی به تمام زندگی ، آن را به صورت منفرد و تنها در نظر بگیریم و به بررسی ریشه های آن بپردازیم.

همچنین داشتن ایده های غیرممکن و دست نیافتنی، دقیقاً ادامه دادن همان اشتباهی است که دیگران ما را به آن تشویق کردند و از اعتماد به نفس ما کاستند.

لازم است تا اهداف و در عین حال توانمندی های خود را به خوبی بررسی نماییم . سپس با توجه به این دو، ایده آل مناسبی را برای خود برگزینیم که از طرفی کوچک و پیش پا افتاده و از طرف دیگر آنقدر دور و سخت نباشد که امکان دستیابی به آن وجود نداشته باشد.

سپس برای آن برنامه ریزی کنیم و قدم های مناسبی را در طول زمان برای رسیدن به آن برداریم.

سرخوردگی و کاهش اعتماد به نفس، مقایسه کردن خود با افرادی است که موقعیت متفاوتی از ما قرار دارند تا اینجا شاید اشکال خاصی وجود نداشته باشد. مساله مشکل ساز اینجاست که انتظار داشته باشیم تمام موفقیت ها و کامیابی های آنها شامل حال ما هم باشد و بدون طی کردن مسیر پر زحمتی که آنها پیموده اند ، یک شبیه هر صد ساله برویم و مثل آنها موفق و کامیاب شویم.

بهتر است به جای این توقع ناپجا، از افراد موفق الگو بگیریم و نحوه تلاش و پیگیری آنها را سرلوحه فعالیت های خود قرار دهیم

و با اعتماد به نفس و پشتکار ، به اهداف خود دست یابیم .

به خود اعتماد داشته باشیم، مثبت اندیش

باشیم و واقع بین.

آنها مقرنس ها یا شبستان های مسجد بزرگی را پوشش دهد .

دلم می خواهد برگروشر بایستم و ناگاه خود را روی خاک او ببفکنم و با تضرع او را صدا کنم: «جناب مهندس!» امروز وقتی در کنار پلی می ایستم که بیش از هزار سال در مسیر آب قرار گرفته و طغیان ها و خشکسالی ها را تجربه کرده است و هنوز استوار ایستاده تازه می فهمم آن معماری که این پل را ساخته چقدر مهندس بوده است.

امروز وقتی به یک موسیقی زیبا گوش می دهم ، تازه می فهمم سازنده آهنگ برجسته ترین استاد فیزیک دنیاست . به خوبی علم اصوات را می داند فرکانس ها را، تواتر، توالی ، تکرار، دامنه و همه امواجی که از راه گوش به همه زندگی آدم رسوخ می کند، همه را می داند. او یک دانشمند روان شناس ، جامعه شناس و سیاستمدار است. این دانشمندان ، هزاران سال بوده اند و گاهی ما مهندس ها به ژولیده بودن سر و روی آنها خندیده ایم، لمان خواسته است ما در دمی سرگرم کنند؛ شاید شب خوبی داشته باشیم.

من با همه سواد و غرور مهندسی ام هیچ پیمای برای آیندگان ندارم ، اما وقتی در کارگاه یک استاد هنرمند قلمزنی ، به یک گلدان مسی می نگرم می بینم چگونه او یک مهندس علم مواد است که اشکال هندسی را با دقت تمام چنان نقش می دهد تا این گلدان پس از هزاران سال از دل خاک بیرون بیاید و همه تاریخ و اجتماع امروز ما را به اطلاع آیندگان برساند؛ شاید او صادق ترین وقایع نگار باشد.

چه دردناک پی بردم به جای اینکه سازنده باشم، فقط یک مهندس مصرف کننده هستم. من فقط مصرف کننده ریاضیات،هندسه، فیزیک، شیمی و مکانیک بودم . آن هم فقط بر روی کاغذ. وقتی که مصرف می کنم به خوبی منطق همه را می دانم ، می فهمم چگونه این دانش ها حاکمان زندگی امروز ما هستند . در عوض امروز با چشم یک مهندس خاضعانه به همه آثار هنری می نگرم و هنرمند خالق اثر را به تنهایی چندین مهندسین می بینم و این زندگی را برایم لذت بخش می کند . خیلی بیش از آنکه قبلاً بوده است.

جلیل اوحدی

مهمترین و اولین گام برای

رسیدن به این اهداف؛ گنجاندن

مباحث مربوط به گروه در

محتوای کتاب های درسی و کار

گروهی خواستن و نمره تیمی

دادن به دانش آموزان

است

نمی تواند گروهی را تقویت کند. **ویژگی و قدرت گروه**

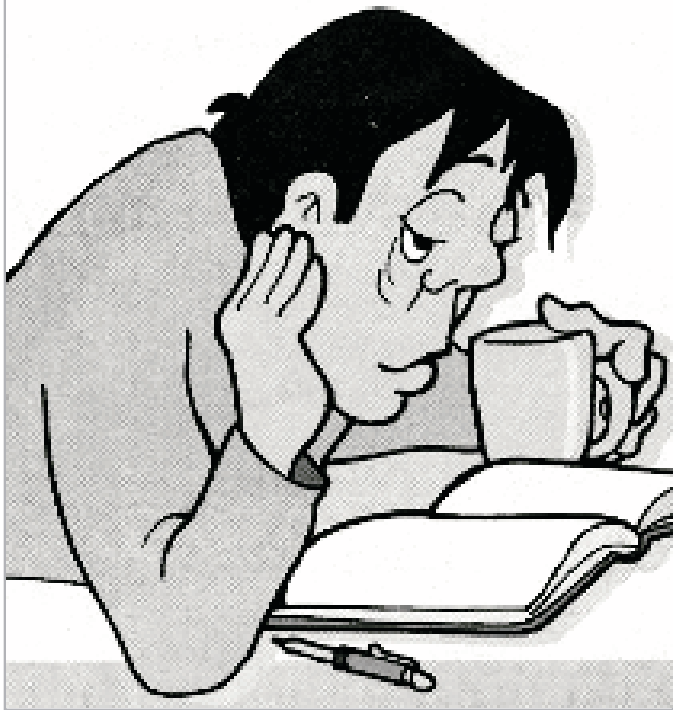
دکتر قرایی مقدم با اشاره به اینکه ما در ایران گروههای واقعی نداریم ، گفت: گروه تعریف و ویژگی خاصی دارد که معمولاً این ویژگی را در میان گروههای حتی خوجوش ایرانی نمی توان دید . اعضای یک گروه اهداف و احساسات مشترک دارند ، با دیدگر احساس همدلی می کنند و در نهایت هر فرد در گروه ، محدوده مشخص و ارتباط متقابل با دیگر

اعضا دارد . اما دکتر ”قرایی مقدم“ وجود و قدرت گروه ها را در دنیای کنونی یکی از ملزومات و قدرت سیاسی – اجتماعی و اقتصادی و حتی نظامی یک کشور می داند و می گوید:

گنیک های نوین مطالعه

و از میزان یادگیری خود مطلع شوید .
۱۴ . سئو الهایی را که قبلا طرح کرده بودید ، دوباره از خود بپرسید و پاسخ آنها را بیابید .
۱۶ . نقاط ضعف خود را مشخص نموده، روی آنها متمرکز شوید.

۱۵ . پیرامون آنچه خوانده اید، آزمون دهید



عذر نادانی جوان پذیرفته است زیرا دانش او محدود و محصور است

امام علی (ع):