

پنل جامع علوم انسانی

چگونه می توان فردی سرزنده و امیدوار بود؟

الن زنی است که در زندگی مشکلات زیادی دارد. وی زمانی فرد فعالی بود. با یک استاد دانشگاه ازدواج کرد و اکنون مادر دویچه است. چندی پیش همسرش بسختی زمین خورد، به طوری که بر تعادل وی اثر گذاشت و باعث شد از آن به بعد نتواند بخوبی و روانی صحبت کند و از آنجا که توان پرداخت هزینه‌های سنگین بیمارستان را نداشت، شوهرش را به خانه آورد.

دنیاى الن از هم پاشیده بود. ولسی‌وی تسلیم نشد بلکه با اتخاذ تدابیر و روش‌های ابتکاری به سازش همسرش با زندگی روی صندلی چرخدار کمک کرد، او را در نوشتن کتابی درباره تجربیاتشان جهت دل و جرات دادن به افرادی با دشواریهای خودشان یاری کرد. گذشته از همه اینها با بردن شوهرش به کنسرت، تئاتر و سفر بر روی دریای کارائیب به وی اطمینان داد که زنده است و باید زندگی کند. راه رفتن و صحبت کردن را به وی یاد داد و در این ضمن به فکر مسافرت به استرالیا افتادند.

سیدنی نمونه دیگری از افرادی است که دچار مصائب و مشکلات زیادی هستند. وی در جزیره‌ای در باهاماس بزرگ شده است. در ۱۶ سالگی در حالی که فقط یک سال و نیم از دوران عمرش را درس خوانده بود و با ۳ دلار پول به نیویورک آمد. ابتدا در یک اتاق زیر شیروانی می خوابید و کارش ظرفشویی بود، و در حالی که کمترین اطلاعاتی از هنرپیشگی نداشت به سراغ تئاتر سیاهپوستان آمریکا رفت که در روزنامه آگهی‌های استخدام هنرپیشه داده بود. در هنگام مصاحبه وقتی نتوانست تمام لغات نمایشنامه را بخواند کارگردان امتحان وی را متوقف کرد و گفت: "وقت مرابیشتر از این تلف نکن".

مرد جوان مضمتر از همیشه از تئاتر خارج

شد. رادیویی خرید و ساعتها به صدای مردم گوش کرد و سعی نمود تا به وضوح و روانی آنها کلمات را ادا کند. در رستورانی که کار می‌کرد، پیشخدمتی یافت که به او بهتر و روانتر خواندن را آموزش داد. مدتی بعد به تئاتر سیاهپوستان آمریکا بازگشت و مسئولان را متقاعد کرد تا به وی اجازه دهند دوره هنرپیشگی را بگذرانند. بنابراین تصمیم گرفت تا نه تنها بهترین هنرپیشه سیاهپوست شود بلکه بهترین هنرپیشه جهان گردد. این فرد کسی نیست جز سیدنی پواتیه هنرپیشه برجسته و معروف آمریکایی که برای رسیدن به هدف و آرزویش راه طولانی و سختی را طی کرده است.

چنین افرادی، اشخاص سرزنده و فعالی هستند که در موقعیتهای سخت و دشوار گرفتارند و شجاعانه بر آنها غلبه می‌کنند. بیماری، حوادث و بلاهای ناگهانی به آنها فشار می‌آورد و غم و اندوه و شکست آنها را مورد هجوم قرار می‌دهد. ولی آنها نه تنها زنده می‌مانند و به زندگی‌شان ادامه می‌دهند بلکه با کمک روشی که از طریق آن به زندگی‌شان عمق و معنی می‌بخشند با فشارهای عصبی و غصه‌ها مقابله می‌کنند و با شجاعت و بیاحتیاجی به زندگی‌شان ادامه می‌دهند متخصصین دریافته‌اند که نحوه برخورد انسان با مشکلات از خود مشکلات اهمیت بیشتری دارد. افرادی که بعد از بروز حادثه‌ای زنده می‌مانند فراگیری نحوه برخورد با مشکلات را قبل از ظهور بحران آغاز می‌کنند. با نگاهی به چشم انداز خاص آنها به زندگی می‌توانیم یاد بگیریم که فردی همیشه زنده و امیدوار و فعال باشیم.

شاد باشید

فرد همیشه سرزنده و فعال از زندگی لذت

یک حقیقت است، هیچکس شاد به دنیا نمی‌آید بلکه خود انسان است که خودش را شاد و خوشحال می‌کند.
تغییر و تحول را بپذیرید

اکثر مادر هنگام بروز حوادث هیچ کاری را بهتر از این نمی‌دانیم که دیگران را مقصر بروز مشکلات بدانیم، ولی فرد امیدوار و سرزنده با هیچکدام از این موارد برخورد نمی‌کند. ایجاد تحول و بروز مشکل در زندگی بستگی به خواست ما دارد. آیا خواهان آنیم یا نه؟ پس تغییر و دگرگونی را بپذیرید ولی نه با کناره‌گیری و دوری بلکه با مشتاقانه آموختن از آن. آنچه که به نظر فاجعه و مصیبت می‌آید ممکن است به بهترین چیزی که برای ما اتفاق افتاده است تبدیل شود. تسلیم نشوید

فرد سرزنده و امیدوار علیرغم محاصره از سوی موانع و مشکلات، بدون توجه به اینکه چگونه اتفاقات و حوادث علیه او عمل می‌کنند، به آنچه که باید انجام دهد عمل می‌کند. صدای آقای بیل گارگان در واقع وسیله و ابزار اصلی شغل وی که هنرپیشگی است می‌باشد. چندسال پیش به طور ناگهانی مبتلا به سرطان شد. حنجره‌اش را از دست داد، بنابراین سالها تلاش کرد تا توانست مجدداً صحبت کند و بالاخره به سخنرانی پرداخت و بقیه عمرش را به کمک به افرادی چون خودش گذراند.

سعی و تلاش همیشه موجب از میان بردن درد و رنج نمی‌شود، ولی آنها را تحمل پذیرتر می‌کند و در نهایت رضایت خاطر بیشتری را فراهم می‌آورد. هیچوقت از خود نپرسید: "آیا شکست خورده‌ام؟ بلکه سؤال کنید: "بعد از این چکار کنم؟"

می‌برد، حتی زمانی که مشکلات مانند خار و خاشاک در یک قطعه زمین لم یزرع سراز بطن زندگی به در می‌آورند. هر روز را همانطور که پیش می‌آید همراه با تمام رنجها، شادیهها ناامیدیهها و شگفتیههای می‌گذرانند. وقتی نمی‌توانند به موفقیت بزرگی دست یابند به همان توفیقهای اندک اکتفا می‌کنند و ظاهراً می‌دانند که کجا به دنبال جرقه و کورسوئی از هیجان و شادی و نیز لحظه‌ای زیبایی بروند.

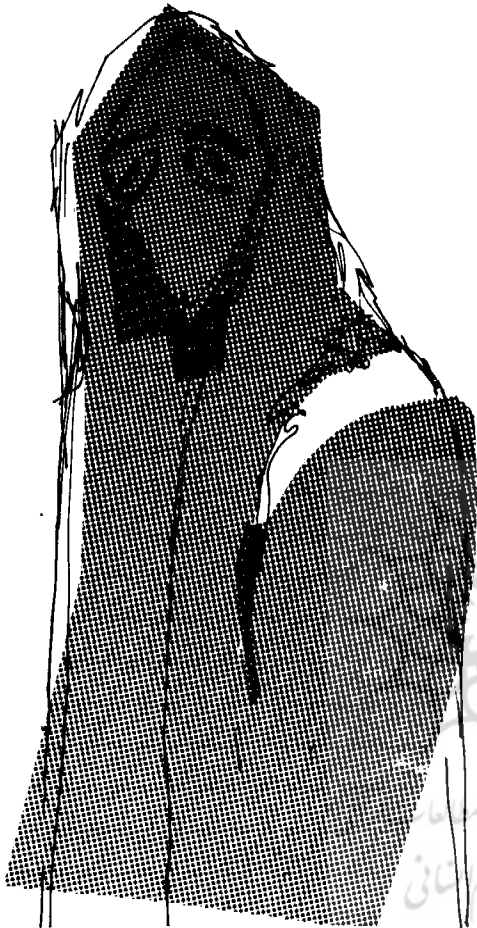
چنین افرادی حتی لذتها و زیباییهای کوچک و اندک را هم مطرح می‌کنند و در نظر دارند: غروب برافروخته خورشید، نمشی که در کنار جاده محل کارشان روئیده، شب هنگام در حالی که خسته از کار بازگشته‌اند، بیداری مانند نا مهناب را از میان درختان تماشا کنند.

زنی رامی شناسم که پزشکش به او گفته بود به سرطان استخوان مبتلاست و این بیماری می‌تواند مهلک و کشنده باشد. این زن به جای آنکه خود را با غم و اندوه و بیماری محاصره کند شروع به مسافرت از یک کشور به کشور دیگر کرد. بلیط‌های تئاتر خرید و مجلات مختلف را آبونه شد. در اوایل سال ۱۹۸۰ برای بار دوم ازدواج کرد. وی بیش از انتظار پزشکش زنده مانده است و خودش می‌گوید در طول روز وقت کافی برای انجام کارهایی که دلش می‌خواهد ندارد. افراد سرزنده و امیدوار، یک نوع اشتیاق و استعدادی برای زندگی و استفاده از تمام لحظات آن دارند. وقت و زمان را آنطور که هست گرامی می‌دارند و خوشبختیها و لذات نهفته در هر روز را هر چند اندک هم که باشد پیدا می‌کنند.

ناتانیل براندن که یک روانشناس است می‌گوید: "رنج‌کشیدن - سهلترین فعالیت‌های بشر است و شاد بودن مشکلترین آنها". این

به‌دیگران کمک کنید

دوران طفولیتش ، فرد بدبخت و تیره روزی بود و هنوز هم گاهی اوقات غرق در ترحم نسبت به خودش می شود . وی قادر نیست تا شغل و نیز



رابطه نزدیکی با کسی داشته باشد. میلارنیومن و برناردیوکو ویتز در کتاب " چگونه بهترین دوست خودتان باشید؟ " می نویسند: " راز زندگی در سخت نگرفتن آن و کاهش یا متوقف کردن شکایاتتان نهفته است ". آنها هشدار می دهند که اگر انرژی‌مان را صرف عصبانی شدن با مردمی که ما را ناامید می کنند بکنیم ، در آن

اخیرا " با را ننده تا کسی بی برخورد کردم که آدمی خونگرم و دوست داشتنی بود و مرا با کتا بهاویسته‌های زیادی که به همراه داشتم سوار کرد . از او تشکر کردم و پرسیدم آیا از کارش راضی هست یانه . وی گفت الان ، نه و توضیح داد که همسرش هفته پیش در یک حادثه کشته شده‌است . من از ادب و تواضعی که در چنین چهره دردمندی وجود داشت ، متعجب شدم . وی بسادگی گفت : " تقصیر شما نیست که زن من مرده است ، پس چرا باید تلافی آن را سر شما درآورم ؟ "

فردی که دچار مشکلات است زندگی با دیگران را گرمی می دارد . گرچه در صورت نیاز از دیگران تقاضای کمک می کند ولی غم و اندوه خود را بر سر دیگران خالی نمی کند . به جای این کار وی بر این باور است که مشکلات کمکش می کنند تا دوران مشقت و سختی دیگران را درک کند . چنین فردی یک ایثارگر و کمک کننده است . باول والبری می نویسد : " ارزش واقعی عشق ، خاصیت حیانبخشی و زنده دلی زیادی است که ایجاد می کند . محققین دانشگاه دیوک دریافتند که یکی از بهترین پیش بینیها درباره سلامت ، شادی و زندگی طولانی همانا تمایل به کمک به افراد غریبه است . وقتی مشکلات و غم و غصه‌ها در تلاشند تا بر شما غلبه کنند ، در این باره فکر کنید که چگونه می توانید به شخص دیگر کمک کنید . "

دور زمان حال زندگی کنید

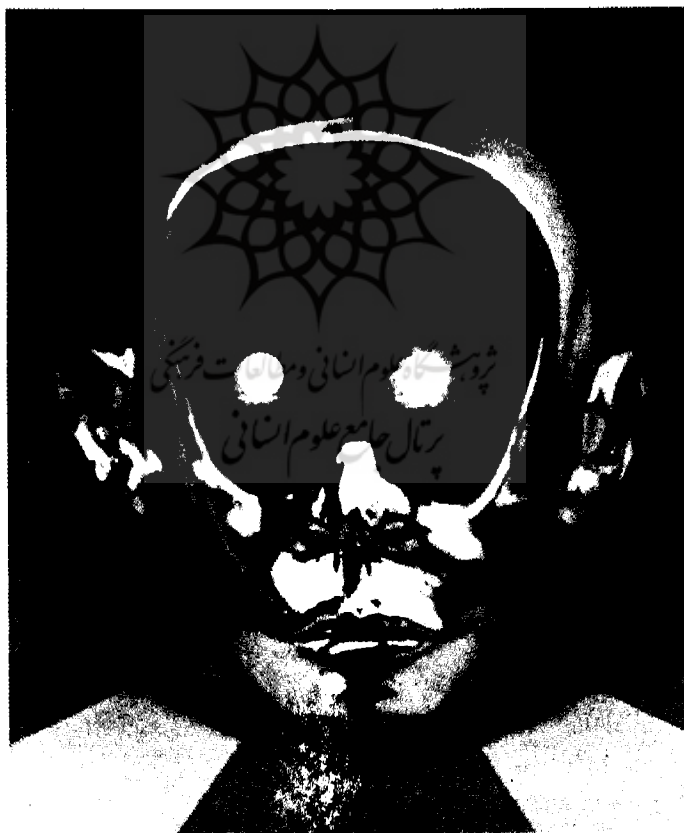
زنی را می شناسم که الان ۶۰ سال دارد و در



- ۱ - خشم ، که می تواند به صورت پاسخهایی مانند گریه و فریاد و یا حبس نفس ظاهر شود .
- ۲ - عشق و محبت که می تواند واکنشهایی مانند شل شدن عضلات یا باز کردن پنجه ها را به همراه داشته باشد .
- ۳ - ترس که می تواند در اثر بوجود آمدن صدای مهیب و یا از دست دادن نقطه اتکاء بوجود آید .
- عاطفه ترس :
- ترس را می توان یکی از حالات عاطفه ای

عواطف و هیجانات در زندگی انسان نقش عمده ای را ایفا می نمایند . بطور کلی عاطفه را می توان یک نوع حالت روانی دانست که در نتیجه یک محرک خارجی ظاهر شده عکس العمل های گوناگونی در فرد ایجاد می نماید . بعقیده واتسن ، بروز این نوع عکس العمل ها در دوران خردسالی برای دفعات متوالی می تواند عاملی باشد برای شرطی شدن فرد نسبت به آن محرک . این نوع عکس العمل ها بنا بر تقسیم بندی واتسن به قرار زیر است :

شناخت ترس و عوامل ایجاد کننده آن



ساخته ذهن او، در تاریکی به سراغش بیایند او را به وحشت می‌اندازد، چرا که احساس ضعف او ایجاب می‌نماید که خود را در مقابل آن جاندار خیالی عاجز بیاید.

مورد دیگری از این جمله، ترس از صدهای بلند می باشد که می توان گفت که علت آن این است که کودک به علت سن کم، بسیار کم تجربه می باشد و بنا براین بخاطر ناآشنایی با صدهای مختلف، به محض شنیدن آنها ممکن است تصور نماید که این صدا مربوط به آن جاندار خیالی ساخته ذهن اوست.

ترس بطور کلی به سه دوره سنی تقسیم می - شود که در زیر با آنها اشاره می گردد:

۱ - از بدو تولد تا ۱۸ ماهگی

۲ - از ۲ سالگی تا ۵ سالگی

۳ - از نوجوانی به بعد

دوره اول ترس یعنی از بدو تولد تا ۱۸ ماهگی ترس کودک بیشتر ناشی از ناآشنایی او با محیط اطرافش می باشد. مانند ترس از غریبه یا ترس از محروم شدن از محبت والدین، ترس از سرو صدا و امثال اینها.

چون در این دوره بواسطه آنکه کودک بیشتر اوقات خویش را در آغوش پدر و مادر می گذراند و همچنین قادر به تشخیص پدر و مادر و اشخاص غریبه می باشد، لذا برای آن که از محبت والدین محروم نشود، از غریبه ها دوری می -گزیند یا احساس خجالت یا ترس می نماید.

دومین دوره از ترس که بین سنین ۲ تا ۵ سالگی وجود دارد، اکثرا " جنبه اکتسابی دارد. مانند ترس از جانوران موذی، که واکنشهای کودک ممکن است بصورت فریاد زدن، ترکردن بستر و یا لکنت زبان ظاهر شود. ترسهای این دوره شامل ترس از تنهایی نیز می باشد. چراکه

دانست که در آن فرد یا کودک احساس ناامنی شدید می کند.

اگر عامل بوجود آورنده ترس، به عبارت دیگر انگیزه ترس، غیر معقول باشد، ترس را ترس مرضی یا فوبی (PHOBIA) می نامند، که این بیشتر به دوران طفولیت بستگی دارد. (بعنوان مثال کودک ممکن است از درخت بیفتند و در دوران بزرگسالی از برگ درخت وحشت داشته باشد).

بنابه نظریات بعضی از دانشمندان ترس در کودک بیشتر جنبه اکتسابی دارد تا وراثت. بعنوان مثال: والدین، کودک را از موجودی خیالی مانند "لولو" می ترسانند، حال آنکه اگر چنین چیزی مطرح نمی شد، کودک نیز در ذهن خود چنین موجودی را تصور نمی کرد. البته این نوع خاص، قابل برطرف شدن است، چراکه کودک در بزرگسالی با مقایسه ترس خود با دیگران بر آن غلبه خواهد کرد.

از اولین علائم فیزیکی ترس، شدت ضربان قلب، اتساع چشم ها و لرزش بدن می باشد که در اینجا روی علل فیزیولوژیک آنها بحثی نمی - شود.

البته گذشته از اکتسابی بودن ترس، بعضی از انواع ترس هانیز وجود دارند که نمی توان قاطعانه گفت که آنها نیز اکتسابی می باشند. به عنوان مثال ترس از تاریکی در کودکان از جمله اینگونه ترس ها می باشد. علت این ترس می - تواند این باشد که چون در تاریکی فعالیت بینایی انسان تا حد زیادی کاهش می یابد (با توجه به اینکه بینایی ۸۰% ادراک انسانی را شامل می شود) لذا کودک در خود تا حدی احساس ضعف می نماید و از اینکسه مبادا موجوداتی مانند "لولو" و یا هرشی، ترسناک

دست می دهد و همین امر موجب می شود که در فرد نوعی ترس از اجتماع بوجود آید .

به عقیده بعضی از روانشناسان این نوع ترس و با عبارتی بهتر، خجالت، در پسران بیش از دختران می باشد، چرا که در امور اجتماعی بویژه در انتخابهای افراد، پسران باید قدم به جلو نهند اما در مورد دختران این گستردگی وجود ندارد. بخصوص در حوامعی که اعتقادات مذهبی مردم اهمیت ویژه‌ای دارد .

اضطراب نوعی ترس می باشد که عامل بوجود آورنده آن در آینده وجود دارد و ناشی از عدم اطمینان فرد به خود یا دیگران می باشد. اغلب، اضطراب با حالات مختلف عصبی در حرکات فرد ظاهر می شود. به عنوان مثال حرکات پا به هنگام نشستن، بازی کردن با دستها و پیریدگی رنگ و پیریشانی و افسردگی نیز نوعی به هم خوردگی روانی است که عامل بوجود آورنده آن در گذشته اتفاق افتاده است. در این حالت، عکس العمل ها تاحدی با حالت اضطراب متفاوت است. مثلاً " پیریدگی رنگ به چشم نمی خورد یا لرزش دست و پا دیده نمی شود، اما نوعی حالت رکود و بی حالی در فرد احساس می شود .

کلیه این ترسها (ترسهای دوره سوم) ممکن است به مرور زمان برطرف شده و فرد بر همه آنها مسلط شود. چون اجتماعی شدن یک امر شرطی است بنابراین فرد باید برای غلبه بر ترس خویش با شرکت مداوم در مراسم اجتماعی، بتدریج اعتماد به نفس لازم را کسب نماید .

البته ذکر این نکته حائز اهمیت است که ترس از لحاظ درمان پذیری به دودسته مزمن و زودگذر قابل تقسیم بندی است. در صورت مزمن بودن ترس، باید به روانپزشک مراجعه نمود .

کودک در این سن هنوز به موجودات ساخته ذهن خود یا دیگران اعتقاد دارد و چون در تنهایی احساس ضعف می کند لذا دچار ترس می شود .

لازم به تذکر است که چون قسمت عمده شخصیت فرد تا سنین ۵ سالگی شکل می گیرد پس باید به ترسهای که در این دوره ظاهر می شوند نیز توجه خاصی مبذول داشت و باید تا آنجا که ممکن است از روش های مختلف گفتاری برای درمان این نوع ترس اقدام کرد و گرنه ممکن است منجر به ترسهای مرضی (فوبی) شود .

از جمله این روشها می توان، نقل داستانهای کودکانه را نام برد، که در آن قهرمان داستان کودکی شبیه به کودک مزبور بوده و کلیه صفات پسندیده را دارا می باشد. نقل این داستانها تاثیر بسزائی در تربیت کودک دارد. و ایسن شاید به این علت است که در کودک نوعی رقابت با قهرمان داستان ایجاد می نماید. در نقل این داستانها باید تا آنجا که امکان دارد سعی کرد که قهرمان داستان با کودک مورد بحث همجنس باشد تا تاثير بیشتری داشته باشد .

دوره بعدی ترس، مربوط به سنین نوجوانی است که نقش والدین در مواجهه شدن با فرزندان شان بسیار اهمیت دارد و باید والدین از خویش، خونسردی و شکیبایی نشان دهند. ترسهای این دوره بیشتر به صورت، خجالت و اضطراب، پیریشانی و افسردگی ظاهر می شوند .

در این دوره نوجوان بیش از پیش به خود فکرمی کند، در نتیجه ممکن است که توجه به نقاط ضعف خویش کرده و درباره آن زیاد فکر نماید. همچنین تغییرات و رشد جسمی فسررد سبب توجه بیش از حد فرد به خویشتن می شود. در نتیجه فرد اعتماد به نفس خود را تا حدی از

شناخت علل بوجود آورنده ترس

اگر اعتراض نماید محبت والدین نسبت به او کمتر شده، پرخاشگری بیشتر خواهد شد و اگر اعتراض نکند بازهم پرخاشگری وجود دارد. در نتیجه در کودک نوعی تضاد ناشی از پرخاشگری و از دست دادن محبت والدین بوجود می آید که سبب ترس بیشتر کودک می شود و شاید عامل مهمی باشد که کودک در بزرگسالی نیز قدرت اظهار نظر نداشته باشد.

خود پرستی نیز می تواند سبب بروز ترس شود. چرا که فرد خود پرست بواسطه آنکه کلیه اهدافش سود رسانی به خویشان است لذا دست به انجام اموری می زند که در نظر جمع، این امور ناخوشایند است، لذا ترس فرد از جمع پیش می آید.

جنبه ارثی بودن ترس نیز در ایجاد ترس بی تأثیر نمی باشد که البته این نوع ترس نیز قابل درمان می باشد. شاید بتوان گفت که رایجترین نوع درمان این قبیل ترس ها استفاده از روش هیپنوتیزم است.

همچنین ترس از ترس نیز عامل مهمی است برای ترسو شدن کودک. چرا که فرد از اینکه در نزد دیگران ابراز ترس نماید و توسط آنان ترسو خوانده شود نیز احساس ترس می نماید، و باید کوشید که فرد اعتماد بنفس لازم را به دست آورد. گرچه بعضی افراد برای دوری گزیدن از این قبیل نسبت ها دست به انجام کارهایی می زنند که حتی ممکن است منجر به مرگ آنها شود.

حالات بروز ترس

بطور کلی ترس در انسان به دو صورت نشان

بقیه در صفحه ۵۵

عوامل بوجود آورنده ترس در انسان نامحدود می باشد، اما باید تاحاتی که امکان دارد این عوامل را خلاصه نمود.

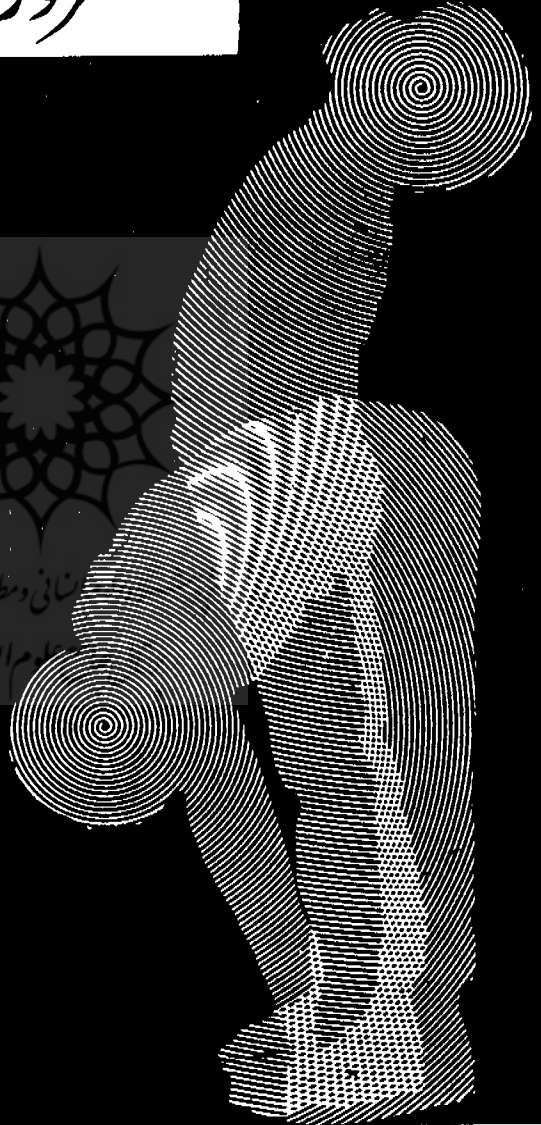
یکی از مهمترین عوامل ایجاد کننده ترس در انسان، شرطی شدن ترس است. مثلاً کودکی که هر روز به علت گرسنگی، انتظار زیادی برای غذا خوردن می کشد، برای غلبه بر رنج درونی خود یا احتمالاً برای جلب توجه دیگران، متوسل به گریه می شود. این موضوع اگر دفعات زیادی تکرار شود، سبب وحشت کودک از گرسنگی می گردد.

مورد دیگر، می تواند پاره شدن ناگهانی رشته محبت والدین به فرزندان باشد، کوچکترین مورد آن را می توان نخستین روز ورود کودک به دبستان دانست. در این روز کودکان بسیاری به چشم می خورند که با چشمانی اشک آلود به مدرسه وارد می شوند. کودکی که دائماً "تحت نظر والدین خویش بوده و از محبت بی دریغ آنان برخوردار بوده است، تحمل دوری از آنانرا ندارد.

عامل دیگری که باعث تشدید ترس کودک می شود، استنتاج از او درباره علت آن ترس می باشد. این عمل نه تنها ترس کودک را درمان نمی کند، بلکه در واقع تأکیدی است بر اینکه آن شیء یا موجود، ترسناک می باشد. همین طور باعث می شود که کودک بیش از پیش به آن توجه نماید.

همچنین تضادهای وحشت انگیز نیز می تواند، عامل بروز ترس باشد. مثلاً کودکی که خود را در معرض پرخاشگری والدین می بیند می خواهد اعتراض نماید، اما احساس می کند که

ضرورت ورزش



چگونگی استفاده از فرصتها در پیشبرد آمادگی بدن

چه خوب است آدمی در اوقاتی از زندگی روزمره خویش، مبادرت به امر ورزش نموده و به یک رژیم غذایی صحیح و متناسب عادت کند چراکه بدینوسیله می تواند گامهای اساسی در جهت آمادگی جسمانی خود بردارد.

بدیهی است رعایت رژیم غذایی متناسب و انجام حرکات ورزشی در آغاز روز، ضامن ناهمین درصدی از سلامتی انسان خواهد بسود حتی المقدور باید به آن عمل شود. تذکر این نکته لازم است که وقتی صحبت از رژیم غذایی متناسب با بدن به میان می آید، نباید این امر مشتبه گردد که با مسائل، ذهنی برخورد شده و گفته شود که رعایت چنین دستوراتی در جامعه ما با توجه به شرایط فرهنگی و اقتصادی برای آحاد کشور مقدور نیست در صورتی که عمل به چنین دستوراتی علاوه بر اینکه در صدر اسلام از جانب پیامبر (ص) به امت توصیه می شد، در زمان ائمه معصومین (ع) نیز جزو دستورات بهداشتی بوده است که به شیعیان توصیه می-گردیده است و مشروح آنها نیز در کتبی چون طب النبی، طب الصادق و طب الرضا یافت می شود که با مراجعه به آنها مطالب روشنتر می گردد.

عنوان کردن رابطه رژیم غذایی متناسب با آمادگی جسمانی یک باب نوینی در این فصل باز خواهد کرد که آن را نیز صراحتاً " می توان از دستاوردهای استعمار غرب به شمار آورد. نسکیلاتی چون حمام سونا و نظایر آن با هزینه ها و امکانات سرسام آور و کلان آنچنانسی

که صرف ناهسیس و احداثشان می شد و نیروی انسانی شاغل در این مکانها و در اختیار گرفتن بهترین امکانات و آنها را در انحصار قشر خاص و مرفه جامعه قرار دادن مدتی ذهن انسان متفکر را به خود مشغول می دارد. واقعا " این امکانات درجه جهات مثبت دیگری چون احداث مدارس در دهات دور افتاده یا احداث بیمارستان و کلینیک یا سایر حوائج بشمار و ضروری جامعه می توانست مصرف گردد و جان چه انسانهایی از این راه بیمه می شد.

وقتی مشکلات زندگی را در نزد اقشار مختلف جامعه بررسی می کنیم می بینیم خانم یا آقای مرفه سرمایه دار و اخیانا " فربه از جافی وعدم تناسب اندام رنج می برد و برای جبران آن به وسایلی چون حمام سونا و ماساژ متوسل می شود و شما بهتر می دانید که هر جلسه ماساژ چه مخارجی را در بر دارد، غافل از اینکه در همان زمان چه انسانهایی در ممالک جهان سوم و کشورهای عقب مانده و مستضعف دیگر از شدت ضعف و گرسنگی چشمانشان از حلقه بیرون آمده و شکمهایشان از هوا باد کرده است و خدای - داند چه تعداد از آنها روزانه تلف می شوند. و حال آنکه می شود با داشتن رژیم غذایی مناسب و مساعد با وضعیت بدنی، خود را از حمام سونا و دیگر وسایل و امکانات بی نیاز کرد و مخارج آن را نیز در جهت ناهمین نیازهای ابتدایی قشر مستضعف و مستمند جامعه خود مصروف داشت.

قبل از آنکه به پاره ای از دستورات ورزشی روزانه اشاره گردد، به یک مورد از دستورات بهداشتی و به عبارت دیگر رژیم غذایی مناسب که توسط رسول اکرم (ص) صورت می گرفت - لطفا " ورق بزنید

انسان، و تحول اوضاع در قرن حاضر، تنها در اجتماعات کنونی ورزش جابگویی تنظیم کار از گانه‌های اساسی بدن خواهد بود. و نیز همانطور که میدانید در زمانهای گذشته تمرین قسمتی از کار شخصی بود، اما امروزه باید آنرا جستجو کرد و به وجود آورد. از نظر علوم ثابت شده که تمرین باید مرتب و منظم، لذت بخش، جدی و متناسب با بنیه و سن و زمینه‌های ذاتی فرد باشد.

از نظر فیزیولوژیکی (علم فعالیت‌های بدنی) یک شخص می‌تواند احتیاجات ورزشی خود را با راه‌های گوناگون برطرف نماید که عبارتند از گردش، حرکت، باغبانی، پریدن، دویدن، بازی‌های تفریحی، انواع ورزش‌های با اسباب و بدون اسباب، میدانی و سالنی، تمرینات آمادگی و بالاخره مسابقات. قابل توجه است که هر قدر حرکات و تمرینات توارم با خوشی و تفریح و نشاط باشد به همان اندازه مفیدتر خواهد بود. نظر قریب باتفاق کارشناسان تربیت بدنی، بهداشت روانی، جانورشناسی و روانشناسی بر اینست که ورزش و حرکاتی که بازی نامیده می‌شوند هر اندازه توارم با تفریح باشد از انواع دیگر مفیدتر خواهد بود.

قدرت و توانائی همه مردم یکسان نیست و در این رهگذر عوامل متعدد سبب متفاوت بودن آن هستند که به عنوان مثال مسئله بهداشت و تغذیه، سوابق ارثی و بیماری و آمادگی محیط را می‌توان متذکر شد. پس باید در انتخاب نوع ورزش و تمرینات بدنی نکات لازم و ضروری را در نظر گرفت، گاهی برای فردی تمرینات شدید نه لازم است نه عاقلانه و مسلم است هر قدر شخص مسن تر گردد، باید به همان اندازه فعالیت‌های پررور از برنامه کار و ورزش او کاسته گردد.

می‌پردازیم. در روایت آمده است:

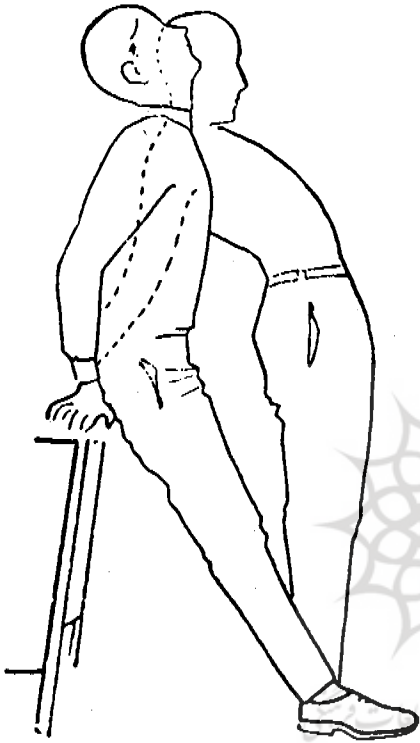
امیری به خاطر عشق و علاقه به پیامبر اسلام (ص) طیبی به مدینه فرستاد و فرمان داد که در آن شهر به معالجه بیماران بپردازد. طیبی مدتی در مدینه به سر برد، اما در آن وقت بیماری به او مراجعه نکرد، طیبی به حالت متعجب خدمت پیامبر (ص) شکایت برده و علت عدم رجوع مردم آن شهر را جویا می‌شود، حضرت می‌فرماید: علت اینکه مردم جهت درمان به شما مراجعه نکردند، این است که من به مردم گفته‌ام قبل از اینکه گرسنه بشوند، چیزی نخورند و قبل از سیر شدن دست از غذا بردارند. به همین جهت است که مردم کمتر گرفتار درد ورنجند، و کمتر بیمار می‌شوند.

طیبی عرضه داشت اصل طب و بهداشت را به ایشان تعلیم کرده‌ای و اگر مردم به این دستور عمل کنند از آلام جسمی دور خواهند بود. چنانچه این دستور و دستورات دیگر رسول اکرم (ص) که در کتاب ارزنده طب النبوی آمده است به وسیله مسلمین رعایت شود نه تنها دچار مرض نخواهند شد بلکه جسم سالم و نشاطی خواهند داشت. دستور استفاده از اطعمه و اشریه مناسب را خداوند در قرآن مجید برای بشر توصیه فرموده‌اند، مذهب این بشر خاطی است که به آن عمل نمی‌کند و در نتیجه بدنش دچار بیماری می‌گردد.

در ذیل به نمونه‌هایی از دستورات ورزشی اشاره می‌کنیم که بیشتر مربوط به شهرنشینان است، چرا که روستائیان عملاً کارهایی انجام می‌دهند که نیاز بدنی خویش را تأمین می‌کنند.

با توجه به سیستم زندگی ماشینی کنونی و عدم تغییرات بیولوژیکی سه هزار سال اخیر

کرده سعی کنید تهیگاه را تا حد امکان از صندلی بلند کنید و در همین حالت انقباض ، شش ثانیه نگهدارید . این ورزش قدری مشکل است و باید کم کم خود را به انجام آن عادت داد .



شنا از پشت به میز

به فاصله نیم متر (یا قدری کمتر و بیشتر به نسبت قدتان) از پشت به طرف میز بایستید و دست ها و کف پاها را به میز برسانید و بعد در حالی که سر را به عقب می دهید سعی کنید خود را تا آنجا که ممکن است از میز دور ببرید ، در همین حال انقباض ، شش ثانیه نگهدارید .

انتخاب نوع تمرین برای افراد عادی و ورزشکاران کمال اهمیت را دارد چون بایستد توانائی انجام آنرا داشته باشند و بدنشان بتواند فشار وارده را تحمل کرده و دچار ناراحتی نگردند .

پاره‌ای از دستورات ورزشی در زندگی روزانه جوامع شهری

۱ - چنانچه راهپیمائی با گامهای تند انجام گیرد ، یک ورزش عالی محسوب می‌گردد . اگر از وسایل نقلیه جهت رفتن به محل کار و یا مقاصد دیگر استفاده می کنید بدن نیست قسمتی از مسیر خود را پیاده و با قدمهای سریع بپیمائید .

۲ - در هیچ فرصتی از پیاده روی کوتاهی ننمائید .

۳ - حتی المقدور برای رفتن به طبقات دیگر ساختمان چند طبقه به جای استفاده از آسانسور از اندام خود کمک بگیرید .

۴ - دراموری چون نقل و انتقال اشیاء سنگین به جای کشیدن و یا غلطاندن سعی نمائید عضلات بازوان را به کار انداخته و آنرا از زمین جدا کنید .

۵ - هنگامی که پشت میز اداره و یا یک کار نشسته و ساعتها مشغول کار هستید با انجام حرکاتی که ذکر آن خواهد رفت عضلات بدن خود را به کار بگیرید و به این طریق موجبات از بین رفتن خستگی و کوفتگی را فراهم سازید . (ایست ورزشی) .

شنا از روی صندلی

همینطور که نشسته اید دستها را به صندلی بگیرید و پاها را درحالی که عضلات شکم را به شدت به داخل فشار می دهید از زمین بلند

از تملق و خفت سردر آوردن و زبان بیچارگی
گشودن؛

– تن دادن به رفتاری پست مخصوصاً "بدان
خاطر که شخصیتش براو کوچک آمده؛

– و برعکس در مواردی از تکبر سردر آوردن و
حالتی خود پرستانه به خود گرفتن؛

– و بالاخره تجارب نشان داده اند جنین
افرادی در حال و یا آینده برای اثبات شخصیت
خود به زور متوسل می شوند، داد و فریاد به راه
می اندازند، خود را به زمین می کشند، درها را
بهم می زنند، شیشه ها را می شکنند، خرابکاری
می کنند، محیط رعب و وحشت پدید می آورند و
حتی ممکن است جرمی را مرتکب شوند و گناه آن
را به گردن دیگران اندازند و یا برعکس گناه
ناکرده را برگردن گیرند.

فردا.

جرائم و جنایاتی که در سنین نوجوانی و بعد
از آن از افراد سر می زند اغلب ریشه در گذشته
زندگی دارد و بررسیهای بالینی درباره مجرمان
این مسأله را ثابت کرده است.
امیرالمؤمنین علی (ع) هم فرنها پیش از این
فرموده بود آن کس که شخصیتش براو خوار آید
از شرش در امان میماند (من هانت علیه نفسه
فلاناً من شره)

تحقیر و ایجاد قالب ها

از مهمترین اثرات تحقیرها ایجاد قالبهای
فکری است که دارای دوگونه اثرات مثبت و منفی
است.

۱ – درجهت مثبت

تحقیرها و سرکوب کردنها گاهی ممکن است
دارای جنبه مثبت بوده، آثار سازندهای از خود
برجای گذارد. مثلاً "تحقیرها خود عاملی
گردند برای ایجاد حرکتی جدید و تلاش پایان
ناپذیری جهت غالب آمدن بر کمبودها و
بارسانی هائی که از آن بحث به میان می آید.
آنها که در سنین رشدند و بیدار دلند سعی
دارند از این جریان منفی نامساعد بهره بگیرند
و خود را بسازند، و یا شخصیت خود را در خلاف
جهتی رشد دهند که از آن تقبیح می شود و یا به
کاملتر ساختن و آراستن خود چنان بپردازند که
سخن دیگران را به کذب و شایعه بدل سازند.

۲ – درجهت منفی

تحقیرها، را اغلب موارد اثرات منفی از خود
برجای می گذارند تا حدی که گاهی ممکن است

اثرات تحقیر در سنین مختلف

اثر تحقیر در سنین مختلف یکسان نیست، در
سنین خردسالی یک گونه اثر دارد و در سنین
کودکی و نوجوانی اثری دیگر. کودک در سنین
خردسالی تحقیرها را هضم وجود خود می کند
و بتدریج عزت نفس خود را از دست می دهد.
حتی کم کم ممکن است متقاعد شود که فردی
پست و زبون است و توسری خوردن حق اوست.

اما در سنین تمیز تا پایان کودکی ممکن است
از خود دفاع کند و یا از ترس تن به تسلیم دهد
بدون اینکه مسأله باورش شود. ولی در سنین
نوجوانی و بلوغ در مقابل آن موضع سختی می –
گیرد و اهانت و تحقیر به خود را نمی بخشد، اگر
چه عامل آن پدر یا مادر باشد. برای او اصل
اساسی انتقام گیری است اگر امروز میسر نشد

۱- اثر آن در زندگی کنونی

تحقیر کودک این زبان را دارد که شخصیت او را می شکند، عزت نفس او را سرکوب می سازد در کودکان ضعیف و ترسو، جرات و شهامت را می کشد، احساس سرفرازی و محبوبیت او را زائل می سازد، قایل بهای فکری و برانگیزی را در ذهن او پی ریزی می کند و احساس پوچی و هیچی و زمانی هم بذرکینه و انتقام را در مزرعه دلش می کارد.

۲- اثر آن در زندگی آینده

تحقیر امروز والدین یا دیگران زندگی آینده کودکان را هم به مخاطره می اندازد. اغلب فریبانیان جامعه، کسانی هستند که شخصیت درهم شکسته و تحقیر شده‌ای دارند، در سنین کودکی توسری خورده‌اند و بارها مورد تحقیر قرار گرفته و دم برنیاورده‌اند.

ماحتی در مشاغل و پست‌ها با دودسته از افراد مواجهیم: دسته‌ای که خود را پست و زیرین می بینند و احساس می کنند که نمی توانند از عهده کاری برآیند، و دسته‌ای دیگر که دچار احساس غلبه و خود را برتر از آنچه که هستند می شناسند و این هر دو می تواند زائیده احساس کهنتری در گذشته باشد.

بسیاری از آنهاحتی اگر بزرگ هم بشوند بدنبال مشاغل آبرومند نیستند، فقط به کارهایی می پردازند که بی سروصدا باشد و تنها لقمه نانی را برایشان تاءمین کند. اغلب آنها افرادی عصبی، حساس، پرخاشگر، خشمگین یا کناره گیر و بیکارمانند. در حق انتخاب و امانده‌اند و برای موفقیت خویش تلاشی ندارند.

دختری از بس تحقیر شده خود را فردی جدا بدبخت و بیچاره بشناسد و با فردی دیگر باورش شود که الحق دلیل است و حق خود نمی داند که از جای برخیزد و از خود دفاع کند.

این احساس ها به حدی می رسند که او دیگر خود را نمی شناسد و از خود بیگانه می گردد. به اصطلاح روان شناسان شخصیت انسانی خود را از دست می دهد و به سم آخری می زند. احساس این می شود که آب از سرما گذشته چه بکنی وجه صدنی!! و شما میدانید چنین احساسی حطری آفرین است.



اثر تحقیر در زندگی کودک

تحقیرها و سرکوب کردن ها لافلاقل دودسته آثار در زندگی کودک دارند، بخشی از آن به زندگی حال و امروزشان مربوط است و بخشی به زندگی آینده و فردایشان.

آری، اگر مسأله را نیکو بشکافیم بسیاری از والدین تحقیر کننده ستمکارند زیرا زمینه را برای رشد جرائم و انحراف فرزندشان فراهم می‌سازند. در عرصه حیات خانوادگی والدین قهرمان داستانند، ستمگرانه حمله می‌کنند و در معرکه درگیریها پیروز و سربلند بیرون می‌آیند. اما نمی‌اندیشند این امر به چه بهائی تمام می‌شود و وزیر دستان ناچه حد و رشکسته افتاده می‌شوند.

اگر پدران و مادران بدانند با عمل خود موجبات چه بدبختی هائی را برای فرزندانشان فراهم می‌کنند و چه عوارض و خطراتی را برای جامعه پدید می‌آورند، قطعاً دست از عمل ناروای خود برمی‌دارند و یا در صورت مسامحه با دیدن عوارض رفتارشان گرفتار عذاب وجدان خواهند شد.

اصل در تربیت فرزندان

اصل در تربیت فرزندان پذیرش و قبول آنها به همان صورتی که هستند و احترام به آنهاست که از جلوه‌های مهم آن توجه به ادب و تربیت آنان می‌باشد. امیرالمؤمنین (ع) فرموده‌اند هیچ میراثی چون ادب و تربیت برای فرزندان نیست (لامیراث کالادب).

همچنین در تربیت آنها اصل بر این است که به تمنیات آنها به شرطی که صدمه آفرین نباشد توجه گردد. تقدیر و تحسین، زمینه سازی برای موفقیت و ارضای خودنمائی آنها از وظایف والدین و مربیان است و در سایه آن می‌توان

تحقیرها آثار و عوارضی از خود برجای می‌گذارند که بسیاری از آنها فقط بروز و ظهور ندارند ولی اگر فرصت و امکانی برایشان پدید آید خود را نشان می‌دهند. اینان صدمه و ضربه ناشی از تحقیر را در ضمیر خود نگهداشته و در دوره‌های بعدی حیات آنها را به صور مختلف بروز می‌دهند.

آنان بعدها ممکن است برای جبران حقارت به اقدامات خطرناک دست بزنند، از خود اعمال خلاف اخلاق و رفتار نشان دهند. حتی برخی از آنان برای جلب توجه ممکن است دیگران را به مسخره گیرند، ادای دیگران را درآورند، رفتار دلچکی داشته باشند، به تظاهر و خودنمائی بپردازند.

بررسیهای جرم شناسان نشان می‌دهد که تحقیر شدگان امروز جنایتکاران فردا هستند و گاهی هم ممکن است افرادی بی قید و بی تفاوت شوند. در جامعه سروگردنی افراشته دارند ولی از ماهیت انسانی شان خبری نیست. عقده

حقارتشان زمینه را برای انفجارها و ناپایداری کردن آنها فراهم می‌کند و گاهی هم ممکن است اسیر لشکر جنگیزی شوند و ۱۹ تن در برابر یک تن دلبه‌مرگ نهند.

اینان اگر بزرگ شوند در جوانی و حتی در چهل سالگی هم از راه خشم و زودخورد و فحش به پیش می‌روند، اگر در سیاست وارد شوند راه و روش منطقی در پیش نمی‌گیرند و بالاخره اگر قدرتی بیابند از آن برای فرونشاندن خشم و عقده حقارت خود بهره می‌گیرند، حتی در محیط خانواده و در باره همسر و فرزندان خویش.

مسئولیتی به آنان سپرد واز آنان موفقیت خواست .

باید با کودک همگام و همبازی شد ، حتی به آنان سلام کرد ، محبت و نوازش نشان داد ، تا حدی که او احساس کند سری درمیان سرها دارد و وجودش مایه ارزش و احترام و گرمی و صفای زندگی است . وهم در بازیها موجداتی فراهم کنیم که او برنده باشد نه بازنده ولی این امر نه به صورت مداوم ، بلکه بصورت متناوب .

توصیه‌های اسلامی

اسلام را در این زمینه توصیه‌های بسیاری است ، از جمله توجه به کودک به عنوان امانت خدا احساس مسئولیت در ولایت و سرپرستی او ، قبول آنچه که در امکان کودک است ، به حساب آوردن او در میان جمع و زندگی ، تاءبید او بهنگامی که

کاری درست انجام داده ، حمایت او در تنگناها توجه به علل و انگیزه‌های رفتارش در مواقع خطا ، داشتن نقش هدایت برای کودک و . . . همچنین اسلام می خواهد موجدات سازندگی ورشد او را از هر حیث فراهم آوریم ، او را شاداب و دلخوش سازیم ، عنوان آقا و خانم را بر اسمش بیفزائیم ، نیازهایش را در حد امکان برآوریم . تنبیه ما به هر طوری که انجام گردد برای سازندگی او باشد نه شکستن مقاومت و سرکوب کردن او ، در آنگاه که کودکی مستحق تنبیه می شود باید آن را عادلانه و خود را درخور آن بداند .

در عین حال این نکته را هم مورد نظر داریم که محبت ما به افراط کشانده نشود و او را پرتوقع و اهل افاده بار نیاورد که چنین فردی بیش از دیگران در معرض تحقیرها و سرکوب شدن هاست . همین که کودکی خواسته‌ای دارد و برآورده نمی شود گمان دارد که او را مورد اهانت قرار داده‌اند .

دکتر علی قائمی

بقیه از صفحه ۲۷

داده می شود :

۱ - ترس معمولی

۲ - ترس مرضی (فوبی)

ترس معمولی که بهتر است آنرا " واهمه " بنامیم احساس هرگونه ناامنی در برابر بروز حوادث می باشد . این نوع ترس همیشه مضر نبوده ، بلکه در حد اعتدال ، مفید نیز می باشد . مثلا ترس از تصادف در رانندگی و آهسته راندن یعنی اگر جنبه احتیاطی مسئله مورد نظر باشد مشکلی پیش نخواهد آمد . مانند بعضی از انواع ترسهایی که در بالا بررسی شد .

ترس مرضی (فوبی) که علل روانی یا مرضی

دارد و یک نوع ترس بی دلیل می باشد . این نوع ترس ریشه در گذشته فرد داشته و اگر شدید باشد موجب مرگ آنی فرد می شود . مثلا شخصی را در نظر بگیرید که در گذشته ، یکی از اعضای خانواده‌اش در اثر برق گرفتگی فوت نموده‌است این شخص ممکن است که از آن به بعد نسبت به کلیه وسایل برقی ابراز ترس نماید . معمولا این نوع ترس در جوامع پیشرفته و متمدن بیشتر به چشم می خورد ، چرا که جنگ و گریزهایی که در این جوامع برای ارضای امیال و خواسته‌ها وجود دارد ، سبب آن می شود که فرد بسوی کارهایی متمایل شود که نتایج ناگوار به همراه دارد .

يك دختر نابینای یزیدی، در مدت ه ماه دوره اول ابتدایی را با موفقیت چشمگیر به پایان رساند یزیدت واحد مرکزی خیر:

گرچشم سر مرا نبود هیچ باک نیست

چون دل ز نور حق شده روشن جو جلا چراغ

شعراز نگارنده

۱ - نخست آنکه هر شنونده‌ای

از شنیدن این خیر مهیج به‌دهنش
این نیت تداعی گردید که:

خداگر ببندد بحکمت دری

برحمت گشاید در دیگری

اگر مشیت الهی ویا هر علت

دیگر چشم جهان بین این فرزند

عزیز ما را بسته است، در عسوس

بروردگار چشمه‌های درخشان

دیگری مانند حافظه، هوش

استعداد و از همه مهمتر ویا لاتر

اراده و اعتماد بنفس را در دل و

نهاد او گشوده تا بتواند از انبوه

همگنان خود که از چشم سرب‌خور-

دارند هزاران گام فراتر نهد و یا

قدم‌های سریع و استوار خود را به

ابتدائی را بیاری معلمی اینارگر

بخوبی فرا گرفته، بگونه ایکه توانسته

است در آزمون آن دوره با معدلی

بالا موفق به اخذ گواهینامه

پنجم ابتدائی گردد!! این خیر

اعجاب انگیز و فرح‌بخش که می -

تواند درسی بسیار آموزنده و مفید

برای تگتک نوجوانان و جوانان

محصل ما در سراسر میهن

اسلامیمان باشد، نگارنده را بر

آن داشت که این واقعه را از چند

بعد مورد بررسی و تجزیه و تحلیل

قرار دهد.

از صدای جمهوری اسلامی ایران

مرکز تولید یزد گزارشی مهیج و

مسرت بخش که بعقیده نگارنده

برای همه معلمان و متعلمان سراسر

کشور بسیار آموزنده بود پخش شد

بدینقرار: که از خانواده‌های محترم

دختری نوجوان ویا بهتر بگویم

فرشته‌ای روشندل، از دو چشم

نابینا در مدتی کوتاه دوره پنجاه

کاروانیان علم و دانش رساند و از آنان هم فراتر رود!

و خداوند متعال چنین قدرت نمائی کند که این دختر روشندل نوجوان قادر شود باروشنی درون برتریگی و ظلمت برون چیره و پیروز گردد. و مایه تحسین و اعجاب دیگران شود.

الَّذِينَ جَاهَدُوا فِينَا لَنَهْدِيَنَّهُمْ سُبُلَنَا
قرآن کریم

۲ - دوم اینکه به ایمان و ایثار آن جوانمرد نیکو و نیکو خصال و خیراندیش یعنی آن آموزگار محترم و ارجمندش باید صد درود و آفرین گفت که چون فرشته نجات به یاری این دختر مصمم و با استعداد و نابغه شتافته و استعداد و نبوغ او را دریافته و آنها را از قوه بفعل درآورده و شکوفا ساخته است.

و بحق درباره چنین آموزگار فداکاری باید گفت:

میرزاد دستی که مر دوستان را
دوای دل و راحت جان شود

۳ - و سوم اینکه: درست است که این نابغه دختر از هوش و ذکاوت سرشار و حتی شاید خارق - العاده برخوردار است اما فراموش نکنیم که در جای جای میهن اسلامیان کم نیستند نوجوانان و

حوانانیکه از استعداد های گوناگون برخوردارند اما مئاف سفا نه خود آنان ونه اولیاء آنها نخواسته و در نتیجه نتوانسته اند از این عطیه خدادادی استفاده و بهره برداری کنند!!

۴ - آنچه بیشتر از هوش و استعداد و نبوغ ذاتی در این دختر نوجوان قابل دقت و حالب توجه است اعتماد بنفس و امید سرشار اوست و بعقیده این نگارنده همین امر موجب موفقیت فعلی و آینده او می باشد، زیرا وقتی گزارش گزار شکوفه امید گلزار میهن اسلامی ما سؤال می کند که برای آینده خود چه در نظر داری؟ او با پاسخی که سرشار از عزم و اراده و نشاءت گرفته از همتی بلند است می گوید:

"می خواهم بتحاصلات خود ادامه دهم تا پزشک شوم که باشعقل پزشکی بتوانم بعنوان فردی مفید به هم میهنان خود خدمت کنم!! و بر همه ما شنوندگان این گزارش و بویژه معلمان است که برای موفقیت این فرزند ایران و اسلام دعا کنند و ایجاب می کند که هر معلمی که با خانواده این فرزند عزیز تماس دارد از بذل هرگونه یاری راهنمایی و آموزش وی دریغ نوزند.

در پایان مقال نگارنده بعنوان معلمی سالخورده به تک تک

نوجوانان و جوانان دانش آموز در سراسر میهن اسلامیان توصیه می کنم که سرگذشت این دختر روشندل باید درسی مهیج و محرک برای آنان بوده باشد بویژه برای آن عده معدودی از نوجوانان و جوانان دانش آموزیکه در خواب

غفلت و تنبلی بسر می برند. و نکته دیگر اینکه همه مادران و پدران و جوانان محصل بدانند که هوش و استعداد و ذکاوت و حتی نبوغ هرگاه تواءم با سعی و عمل و جدیت نباشد کار ساز و چاره ساز نخواهد بود. زیرا در طی قسرون و اعصار چه بسا افرادی بسیار با هوش و استعداد بوده اند که این نیروی خدا دادی را با غفلت و تنبلی و تن پروری چون آبی زلال بشوره زارها کرده و به باد فنا داده اند و برعکس افرادی کند ذهن بسیار دیده شده است که در اثر سعی و جدیت مداوم و شبانه - روزی و عشق و علاقه به کسب علم و دانش خود را به مدارج عالی علمی رسانیده و در زمره دانشمندان و علما بشمار آمده اند و در این باره چه خوش سروده است شاعر نامی ایران حکیم نظامی گنجوی که:

ای بسا تیز طبع گاهل کوش
که شد از کاهلی سفال فروش

وی بسا کوردل که از تعلیم
گشت اقصی القضاة هفت اقلیم



هنر، مبدل می‌گردد. هنر نمایش نظامی است که از ترکیب همه هنرها به وجود آمده است. و به همین لحاظ، برنامه ریزان فرهنگی و هنری را اعتقاد بر این است: هنگامی که هنر نمایش در کشوری رشد و تعالی نیابد، سایر هنرها نیز دچار وقفه و رکود می‌شوند. چنانکه عکس این قضیه نیز صحت دارد.

✱ هنر نمایش را يك ركن تمدن نیز خوانده‌اند. زیرا تمدن هر ملت، تابعی از کیفیت و کمیت (۱) علم، (۲) تکنولوژی، (۳) فلسفه و (۴) هنر آن ملت به شمار می‌آید. تمدن به خودی خود اعتباری ندارد، مگر آنکه عناصر هستی بخش آن (علم، تکنولوژی، فلسفه و هنر) وجود داشته باشند.

نمایش نیز يك هنر است و از آنجایی که جامع‌ترین هنر مخلوق بشر به شمار می‌آید، و از آنجایی که آینه‌ای در برابر هستی است، پس یکی از ارکان تمدن بشری نیز به حساب می‌آید.

✱ هنر نمایش را بخشی از فلسفه و ادب - به معنای کلی آن - نیز برشمرده‌اند. از زمان «ارسطو» تا «سارتر» - یعنی حدود دو هزار و دویست سال - بزرگترین متفکران جهان، بخشی از تفکر خود را به بحث و فحوص در کمیت، کیفیت، اهمیت و جوب، و به طور خلاصه «جراحی»، «چگونگی»، هنر نمایش اختصاص داده‌اند. و اگر خود نیز - مانند «سارتر» و «کامو» - اهل ذوق بوده‌اند، به نوشتن چند نمایشنامه هم دست یازیده‌اند.

بدین ترتیب ملاحظه می‌شود که هنر نمایش همیشه در بخشی از ذهنیت بزرگترین متفکران جهان قرار داشته است.

✱ گفته‌اند که هنر نمایش نوعی نقد و نظارت اجتماعی، و حافظ مفاهیم اخلاقی و انسانی، يك جامعه به شمار می‌آید.

مثلاً در زمینه «تئوری کمدی» گفته‌اند که این هنر با خندیدن بر ضعف‌ها، کزای‌ها و خبط‌های انسانی، این امور را تقیح کرده و در واقع حافظ قوت‌ها، راستی‌ها و درستی‌های رفتار آدمی می‌گردد.

ممکن است در يك نمایشنامه کمدی، به رفتار يك تاجر

هنر نمایش

چند نکته دربارهٔ خاصیت و اهمیت هنر نمایش

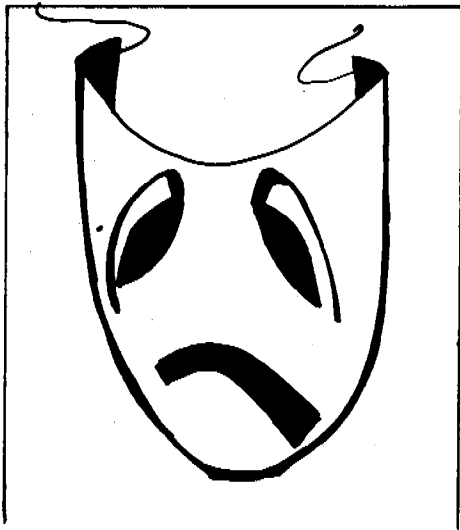
دربارهٔ خاصیت و اهمیت هنر نمایش بسیار گفته‌اند و نوشته‌اند. و به طور خلاصه می‌توان گفت که این هنر از نظر عقلی تجربه‌ای آموزنده، و از نظر عاطفی برانگیزاننده، و از نظر احساس سرگرم‌کننده و از نظر زیبایی محفوظ‌کننده است.

نمایش يك «هنر» است و هنر به خودی خود پدیده‌ای بزرگ، انسانی و بسیار ارجمند است. اما علاوه بر این، هنر نمایش خاصیت و اهمیت ویژه خود را دارد که در این نوشته کوتاه به چند مورد آن اشاره می‌کنم:

✱ گاهی انسان، طبیعت، جامعه و تاریخ را مجموعاً «هنسی» خوانده‌اند و احتمالاً به همین اعتبار هنر نمایش - تئاتر - را: «آینه‌ای در برابر هستی» لقب داده‌اند. زیرا در این آینه: هستی (انسان، طبیعت، جامعه و تاریخ) متجلی می‌گردد. آری، در این هنر بزرگ، عقل، احساس، عاطفه و شهردی که هر انسان نهفته است باهم همدست، همیا و همدستان شده و مقطعی مهم از تجربهٔ انسانی را خلق می‌کنند.

گفته‌اند و به درستی هم گفته‌اند، که صحنهٔ تئاتر، دنیایی کوچک است که در آن انسان - در تمامیت خویش - بخشی از تجربهٔ انسانی را بازی می‌کند. تا انسانی دیگر - تماشاگر - آن تجربهٔ انسانی را مشاهده‌کنند و آن را شهادت دهد.

✱ هنر نمایش را «مادر» یا خلاصه همهٔ هنرها نیز خوانده‌اند. زیرا در آن همهٔ هنرها حضور داشته و تشریک مساعی می‌کنند: شعر، موسیقی، نقاشی، حرکات موزون، معماری و... هر کدام به تنهایی هنری کاملند، اما هنگامی که به عرصهٔ هنر نمایش وارد می‌شوند، هر کدام به صورت یکی از عناصر تشکیل‌دهندهٔ این



بیستم، از هنر نمایش در جهت تبلیغ عقاید خود و نهیج افکار عمومی استفاده کرده اند.

• و بالاخره آنکه هنر نمایش را نوعی سرمایه گذاری درازمدت فرهنگی دانسته اند که نهایتاً سود اقتصادی به بار خواهد آورد.

هنر نمایش مانند چراغ است که سطح نور و فروغ يك جامعه را افزایش می دهد، و میزان شعور و آگاهی جامعه را رشد و تعالی می بخشد، در چنین جامعه ای اصولاً سطح علم و فرهنگ جامعه را رشد و تعالی صعود می کند و نتیجتاً در آن جامعه ریاضیدا مبتکرین، مخترعین، جامعه شناسان، هنرمندان، زبان شناسان و... فراوان به وجود می آیند.

به این اعتبار در بسیاری از کشورهای پیشرفته جهان، بودجه نسبتاً کلانی به امر گسترش و پرورش هنر نمایش اختصاص داده می شود. قطعاً چنین سرمایه گذاری به هدر نمی رود، بلکه در درازمدت به صورت پیشرفت های علمی، تکنولوژیکی، فرهنگی و اجتماعی مبدل گردیده و از نظر اقتصادی نیز سودآور خواهد گردید.

نادرست و یا يك نظامی ترسو، و یا قاضی ناعادل و یا معلم بی علم خندیده شود. این خنده سبب می گردد تا امانت در تاجرو شجاعت در نظامی و عدالت در قاضی و علم در معلم به صورت يك اصل عدول ناپذیر و مطلوب، تثبیت گردد و نهایتاً از آنهايي که امانت، شجاعت، عدالت و علم را حفظ کرده اند تقدیر شود.

• هنر نمایش را يك رسانه آموزشی نیز دانسته اند. امروزه بسیاری از مراکز آموزشی معتبر جهان، محتوای درسی خود را با روش های نمایشی به شاگردان انتقال می دهند، زیرا به عقیده بسیاری از آموزشکاران، انسان در حالت نشاط و سرگرمی، قدرت یادگیری بیشتری از خود بروزمی دهد. و چنین حالت نشاط و سرگرمی در شیوه های نمایشی وجود دارند.

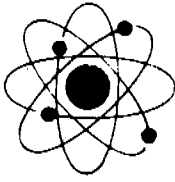
• گفته اند که هنر نمایش خاصیت روان درمانی نیز دارد. به زبان دیگر، روان انسانی در اثر این تجربه بالوده و آرام می گردد. «ارسطو» در قرن چهارم پیش از میلاد، چنین نظر داد که تماشای تراژدی، در انسان ایجاد «خوف» و «شفقت» می کند که این دو حالت روحی، نهایتاً سبب «کاتارسیس» - که نوعی تزکیه روحی است - می گردد... باری، امروزه روان کاوان و روان شناسان، با کاربرد هنر نمایش در درمان بسیاری از روان پریشانی ها دست یازیده اند و به اهمیت کار خود اذعان دارند. و می توان گفت که پدیده «پسیکو درام» به همین اعتبار مطرح گ دیده است.

• گفته اند که هنر نمایش شعور، وجدان و فهم انسانی را وسعت می بخشد و بر حساسیت وحدت آن می افزاید.

در توجیه این ادعا آورده اند که انسان به دو گونه «آگاهی» نیازمند است: (۱) آگاهی «درونی» - وجدان، یا خودشناسی - و (۲) آگاهی بیرونی، علم انسان به طبیعت و جامعه. و از آنجایی که در تجربه هنر نمایشی والا و راستین، انسان با حقیقت زندگی و سرنوشت مواجه می گردد و از آنجایی که در این «آینه کوچک» بخشی از هستی متجلی می شود، پس در این تجربه انسانی، شعور، وجدان و فهم بشری افزایش و گسترش می یابد.

• هنر نمایش را يك وسیله تبلیغی و تهیجی نیز دانسته اند. آنهايي که مصالح نظری و احتمالاً مطامع علمی داشته اند، به فکر استفاده از این هنر در جهت افکار و اعمال خود افتاده و به این فکر جنبه عمل بخشیده اند. بسیاری از ایدئولوژی های قرن

باید به خانواده برگشت و همبجارا باید خانواده ساخت
مدرسه را، کوچه را، بازار را، ادارات را، دولت را و دنیا را.

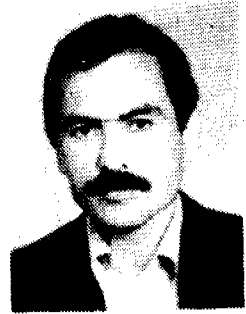


سگفتی های جهان علم

برخورد نمودم که در آن عددی معرفی شده بود که ظاهراً "خواص حیرت انگیز وی نظیری داشت. پس از چندماه یکی از متخصصین و دانشمندان دانشگاه اکسفورد انگلستان بنام (ریچارد دایز) با استفاده از کامپیوتر به عدد دیگری دست یافته بود که دقیقاً "خصوصیات و ویژگیهای عدد فوق را دارا بود و بنا به اظهار دست اندرکاران مجله یاد شده که حملگی از اسانید و دانشمندان عالی رتبه جهانی در رشته ریاضیات می باشند، تنها همان دو عدد دارای چنین خواصی هستند و هیچ عدد دیگری با این خصوصیات شناخته نشده است.

دبیر موفق گنبدی ادامه داد: من به سهم خود و به لحاظ علاقه شدید و برانگیخته شدن حس کنجگاویم مدتها روی این دو عدد و خواص آن کار کردم، تا اینکه به این مهم دست یافتم که اعداد بی نهایتی هستند که این خاصیت را دارند و این کشف خود را با استفاده از قضیه "فرما" ثابت نمودم. همچنین ادعا کردم که اعداد بدست آمده از این فرمول تشکیل یک سری (رشته) را می دهند و خواص دیگر این اعداد را نیز که مربوط به دوره تناوب اعداد مناسوب است، مطرح نمودم. آقای بابکی ادامه داد: من طی نامه ای فرمول و تعدادی از اعداد مورد نظر را به نشریه ممتیکال اسپکترم ارگان

گفتگو با دبیر ریاضیات مینو دشت، کاشف بین المللی اعداد حلقوی



اخیراً "خبر موفقیت و کشف یک فرمول جدید در ریاضیات تئوریک توسط یک دبیر زحمتکش ترکمن بنام اسماعیل بابکی منتشر شد.

لذا بنا به وظیفه جهت گفتگو با کاشف جوان و دبیر زحمتکش گنبدی به سراغ وی رفتیم. وی در ارتباط با سؤال مطروحه چنین توضیح داد: من به واسطه علاقه وافری که نسبت به مطالعه، کاوش و بررسی مسائل رشته تخصصی ام، ریاضیات داشته و دارم، از بدو فارغ التحصیل شدن از دانشگاه، اوقات فراغتم را به این کار اختصاص داده ام. در مورد چگونگی آشنایی با مقوله مکشوفه و نحوه کشف اظهار داشت: مدت ها قبل در یکی از شماره های نشریه ممتیکال اسپکترم به مطلبی

نشان دهنده بروز حساسیت ناشی از وجود مواد شیمیائی درمواد غذایی بیماران می باشد. پزشکان دانشگاه کالیفرنیا در سانفرانسیسکو ضمن تایید نظریه متخصصین با انجام آزمایش بسیار بروی ۱۸ بیمار این نظریه را به اثبات رساندند.

خاطر نشان می سازد، تحقیقات درمورد حساسیت های غذایی را آکادمی الرژیک آمریکا با دوهزار و پانصد پرسنل برعهده دارد.

مصرف سبزیجات از ابتلا به سرطان جلوگیری می کند

پژوهشگران ژاپنی معتقدند، مصرف مداوم سبزیجات تازه از ابتلای انسان به سرطان جلوگیری می کند و خطر ایجاد تومور را در افراد معتاد به سیگار کاهش خواهد داد.

روزنامه "ژاپن تایمز" بر اساس تحقیقی که اخیراً توسط یک تیم پزشکی دردانشگاه "ناگویا"ی ژاپن انجام گرفته نوشته است، وجود میزان زیادی ماده "بتاکاروتین" در سبزیجات می تواند اثرات سوء ناشی از دود سیگار را در جریان خون محدود سازد.

"بتاکاروتین" ماده زرد رنگ ویا قرمز رنگی است که معمولاً در هویج و سبزیجات با رنگ سبز تیره موجود است و در بدن به ویتامین "ا" تبدیل می شود. این پژوهشگران می گویند "بتاکاروتین" به مجاری لنفاوی بدن مصونیت می دهد و از اکسیده شدن جلوگیری می کند. "بتاکاروتین" همچنین از سرطان ریه که معمولاً در اثر استعمال زیاد دخانیات ایجاد می شود جلوگیری می کند.

تخصصی دانشگاه "شفیلد" انگلستان ارسال داشتیم. آنها نیز در جواب ضمن تأیید، این کشف را اعداد حلقوی نامگذاری کردند. مکتشف مینودشتی دریایان اضافه کرد: من از اینکه ثبت این کشف جدید بنام جمهوری اسلامی ایران موجب برسرزبانها افتادن نام مقدس اسلام و ایران در کلیه مجامع جهان خواهد شد، بسیار خرسند شده، لذا موفقیت خود را اعلام نموده و سپس یک نسخه از ابداع خودم را جهت نشریه رشد ریاضی نیز فرستاده ام.

افزایش بیماریهای ناشی از مواد شیمیایی

استفاده بی رویه از کودهای شیمیائی و استفاده از مواد شیمیائی در مواد غذایی به منظور بالا بردن کیفیت آن از نظر طعم، رنگ و بوی سبب افزایش انواع مختلف بیماری بویژه حساسیت درجهان شده است.

به گزارش واحد مرکزی خبر متخصصین پس از آزمایشهای مختلف به این نتیجه رسیده اند که گوشت دامها به دلیل استفاده دام از علوفه آلوده به مواد شیمیائی و تزریق هورمون، الرژی زا است و ایجاد حساسیت می کند که این حساسیتها بویژه در سالهای اخیر افزایش یافته است.

متخصصین معتقدند، تشابه علائم بیماریهای ناشی از مصرف مواد غذایی آلوده به مواد شیمیائی، با امراض عصبی و داخلی، پزشکان را در تشخیص و درمان این بیماریها دچار اشکال کرده است.

علائمی مانند سردرد، بی خوابی، تپش قلب گرفتگی و آبریزش بینی، افسردگی، نفخ شکم عصبانیت، ناتوانیهای جنسی و شب ادراری

کمبود نسبی یید آثار خود را می‌تواند در بزرگسالی به صورت مطلوب نبودن فعالیت‌های درسی و شغلی نشان دهد که اینها هم جامعه را در دور دردناک بی‌سوادی یا کم‌سوادی و فقر قرار می‌دهد.

افزودن ید به نمک طعام یا آب آشامیدنی سالیانه پنج سنت برای هر نفر خرج برمی‌دارد. با ۱۰۰ سنت در سال می‌توان هزینه‌های تزریق روغن یدیزه شده راتاء‌مین کرد که تا پنج سال مصونیت می‌دهد. مصرف کیسول ید حدود دو سال مصونیت ایجاد می‌کند.

تقریباً "یک‌ششم مردم جهان از این امکانات سساده و ارزان برخوردارند: بیش از ۳۰۰ میلیون تن در چین، ۳۰۰ میلیون نفر در دیگر کشورهای آسیایی، ۱۰۰ - ۶۰ میلیون نفر در آفریقا، ۶۰ میلیون در آمریکای لاتین و نیز بعضی گروه‌های محدود در اروپا.

امپایشگری از اختلالات ناشی از کمبود ید عملاً "کارآسانی نبوده است. اگر قانونی بگذرانند که به نمک طعام حتماً "ید افزوده شود، بدان معنی نیست که تولید کنندگان آن را اجرا کنند. در یک کشور فقیر هزینه‌های افزودن ید به نمک و بسته بندی آن به طوری که ید آن حفظ شود، ممکن است خودش مسئله‌ای باشد. و اگر نمک

برسد. کمبود جدی ید درموقع تولد، بچه‌ها را درخطرکرتینسیم قرار می‌دهد و حتی کمبود نسبی آن هم خود را درسنین بزرگسالی نشان می‌دهد. دراین حالت کارهای درسی مطلوب نیست و در بزرگسالی نیز فعالیت‌های شغلی موفق نخواهد بود، و اینها هم جامعه را در دور دردناک بی‌سوادی (یا کم سوادی) و فقر گرفتار می‌کنند.

تلاش فراوان و گسترده‌ای در بسیاری از کشورهای جهان آغاز شده تا حداکثر ظرف ده سال یکی از مهمترین علل ناتوانیها و بیماریها، که همان اختلالات ناشی از کمبود ید در بدن است، از میان برداشته شود.

انسان در تمام طول زندگی فقط به اندازه یک قاشق چایخوری ید نیاز دارد، ولی اگر ید به میزان کافی به فرد نرسد آسیبهای بسیار ناپذیری به مغز و کل بدن وارد خواهد آمد. در نواحی مرتفع و جاهایی که بارش باران سیل ید را از خاک می‌شوید چاه‌ها رشد کافی نمی‌کنند، از لحاظ ذهنی عقب مانده می‌شوند و احساس بی تفاوتی مانند و رحرکات، صحبت کم کردن یا شنیدن نمی‌توانند به حد عادی

دچار نقصان عقل هستند.

۶۲

ارزان بدون ید هم در بازار باشد
مشتربهای کمی حاضر می شوند
پول بیشتری بپردازند و نمک یددار
بخرند ، مگر اینکه کاملا " از منافع
آن آگاه باشند . در حوامعی که
مثلا به کمبود ید هستند ، مردم
اغلب متوجه نیستند که مسئله و
اشکالی وجود دارد . برای مثال
یک بررسی در پرو نشان داده است
که ۶۰ درصد مردم کرتینیسیم یا
گواتر را (که تورم غده تیروئید
در زیر گلوست) به عنوان بیماری
نمی شناسند :

قدیمهای اول در مبارزه با
اختلالات ناشی از کمبود ید نشان
داده که چه آسان می توان به
نتایج خیلی خوب رسید :

دریابوای گینه نو و بعضی
قسمتهای اندونزی ، بونان ، چین
و نیال برنامه های تولید نمک
یددار همراه با تزریق روغن
یدیزه شده ، کرتینیسیم را بکلی از
میان برداشت .

تیمهای واکسیناسیون در نیال
کپسولهای ویتامین آ و ید را تا

دورترین روستاهای نواحی
کوهستانی با خود برده است .

در سال ۱۹۸۳ دولت برزیل
شروع به دادن یدات پتاسیم به
طور رایگان به تولید کنندگان نمک
نمود . بررسیهای اخیر در یک
ایالت آنجا معلوم کرده که میزان
گواتر در بچه های مدرسه ای از ۸۵
درصد به ۱۰ درصد کاهش یافته
است .

در هند از سال ۱۹۸۳ تولید
نمک یدیزه شده هفت برابر شده
و دولت درصداست که تا سال
۱۹۹۲ کل نمک مصرفی جامعه را
یدیزه کند .

بولیوی از سال ۱۹۸۴ تولید
نمک یدیزه شده را چهار برابر کرده
و اتحادیه های تولید کنندگان را بر
آن داشته که تا سال ۱۹۹۱ کل
نمک مصرفی کشور را یدیزه
نمایند . بعلاوه ، سرویسهای
بهداشتی و ۱۲۰۰۰ داوطلب
کپسولهای روغن یدیزه شده را
توزیع می کنند . برای نمونه در ماه
اوت سال ۱۹۸۸ ، کپسولهای ید

میان ۱/۵ میلیون نفر یعنی یک
چهارم کل جمعیت بولیوی توزیع
شد .

در ماه مارس ۱۹۸۷ ، سازمان
ملل متحد آغاز مبارزه ای همه جانبه
با اختلالات ناشی از کمبود ید را
که ده سال ادامه خواهد یافت
اعلام نمود . در بیانیه سازمان
ملل چنین آمده بود :

" پایین آوردن میزان گواتر به
۱۰ درصد در ده سال کاملا ممکن
و شدنی است . پیشگیری
از اختلالات ناشی از کمبود ید و
کنترل آن ، به سبب تاءثیر قاطعی
که بر کیفیت زندگی ، تولید مثل و
قدرت تحصیل میلیونها تن از مردم
دارد ، سهم شایان توجهی در
رسیدن به هدف " سلامتی برای
همه تا سال ۲۰۰۰ " خواهد
داشت . "

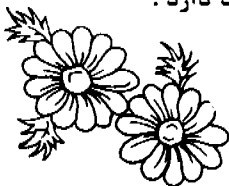
— کرتینیسیم : عقب افتادگی
مادرزادی ناشی از کم کاری غده
درقی ، ناشی از کم کاری غده
تیروئید .

هر چه بزرگتر حرکت جوانان با ما پیشگین او خواهد شد
باید با او آموخت که بتواند در هر موقع خود را گسترش دهد

روبرو شود. دکتر آرنولد هوچینگر در کتاب "علاقه به زندگی" می‌نویسد: "مردم اگر همدنی داشته باشند و نسبت به کاری که می‌کنند عقیده و ایمان داشته باشند، بدون خستگی به کار و شغلشان می‌پردازند."

در موقع بروز حادثه جلیقه نجات یک فرد زنده از چیزهایی فاسد نشدنی ساخته شده است که در اطراف وی قرار دارند مثل کتاب، موسیقی ایمان به خدا، هدف و رؤیا و خیال. مدتها قبل کتابی درباره شکار می‌خواندم که الان نویسنده‌اش را فراموش کرده‌ام، وی در آن کتاب نوشته بود: "من سعی کردم بدون رؤیا و خیال راه بروم ولی بشدت زمین خوردم."

سرزندگی و امیدوار بودن چندان آسان نیست ولی ارزش تلاش و کوشش را دارد. اگر بتوانیم دردوران سختی و گرفتاری بخوبی زندگی کنیم و از تمام استعدادها و توانائیهایمان استفاده نمائیم، در آن صورت چیزی با ارزش ظهور پیدا می‌کند و به خوبی و زیبایی معمولی اضافه می‌شود. این تمایل و اشتیاق در مبارزه و ضربه زدن به سختیها، دشواریها و فتح و سرکوبی ضعفها انسان را به تاریخ طول و دراز می‌برد و آن چیز فریاد موفقیت قهرمانانه‌ای است که درون همه ما وجود دارد.



صورت فرصتی برای دستیابی به آنچه نیاز داریم نخواهیم داشت. فردریک بوچزدر کتاب *Hungering Dark* می‌نویسد: "هیچکدام از مسا نمی‌توانیم دیروز را تکرار کنیم یا فردارا آنطور که می‌خواهیم شکل و فرم بخشیم. تنها امروز مال ماست و این مالکیت مدت زیادی ادامه نمی‌یابد و یکباره از دست می‌رود و هرگز دوباره آن را به دست نمی‌آوریم."

از رؤیاپردازی نهراسید

تری کینگ در حالی که دوران آموزش نظامی برای جنگ ویتنام را می‌گذراند، بر اثر شلیک گلوله به صورتش نابینا شد. وی نزدیک رودخانه زندگی می‌کرد و آرزو داشت تا یک قایق داشته باشد ولی قادر به خرید آن نبود. بنابراین تصمیم گرفت تا یکی برای خودش بسازد. ولی یک فرد نابینا چگونه می‌تواند یک قایق بسازد؟ کینگ داوطلبی را از جامعه نابینایان پیدا کرد که متن یک کتاب قایق سازی را بر روی نوار کاست پیاده کرده بود. تری بعد از آنکه به نوار گوش داد، مقدمات ساخت یک قایق ۳۳ فوتی را در عقب خانه‌اش تهیه کرد. گرچه او همیشه به فردی جهت رهبری و هدایت نیاز داشت ولی شاد و خوشحال بود زیرا ساختن قایق بزرگترین چالشی است که او می‌توانست در زندگی با آن

خوانندگان گرامری

در جمله مرداد ماه ۶۹، کلمه "خسوف" به صورت "خسوفیت" نوشته شده بود که بدین وسیله ضمن عرض پوزش اصلاح می‌شود.