



۱۵

## چگونگی تحقیق روی مغزهای کوچک

یک متخصص صنایع غذایی در گفت وگو با ما از افزودنی‌ها و مواد نگه دارنده‌ای گفته است که در تولید برخی فرآورده‌های لبنی استفاده می‌شود

## لبنیات چطور ماندگار می‌شوند؟



# زندگی

دوشنبه ۱۳ بهمن ۱۳۹۹ :: شماره ۵۸۶۸



۱۶

## سایه هایپرمارکت بر سر فردوسی



یادداشت: معصومه تختی روان‌شناس

### معجزه بخشندگی

بخشش به عنوان یک فضیلت و ارزش اخلاقی در روابط انسانی مطرح است به ویژه جوامعی که فرهنگ دینی برآن حاکم است تاکید زیادی بر پرورش این صفت دارند و این صفت را بسیار ارج می‌نهند. زمانی که فرد منافع دیگران را بدون در نظرگرفتن هرگونه پاداش به منافع خود ترجیح می‌دهد در واقع فردی ایثارگر و بخشنده است. بخشندگی صفتی است که افراد از آن به فراخور سرشت و تربیت و شخصیت‌شان بهره‌مند هستند؛ بعضی کمتر و برخی بیشتر.

خبرخوب این است که می‌توان این صفت را همچون بسیاری از صفات در خود پرورش داد. در تعاملات اجتماعی بسیار پیش می‌آید که طرفین موجبات رنجش و دلخوری همدیگر را فراهم می‌کنند و هر چه ارتباطات نزدیک‌تر و صمیمانه‌تر باشد احتمال رنجش‌ها نیز بیشتر می‌شود. حال اگر برخورد‌های مقابله‌ای، واکنشی باشد بی‌تردید این روابط ارزشمند صدمه خواهد دید و به تبع آسیبی که به رابطه می‌خورد سلامت روان طرفین نیز آسیب می‌بیند، چرا که سلامت روابط نقش اساسی در سلامت روان ما دارد و هرگونه آسیبی که به روابط جدی و نزدیک ما وارد شود مستقیماً به روان ما منتقل خواهد شد.

یکی از روش‌های مقابله موثر با خطاهای دیگران بخشش است. متأسفانه به دلیل عدم درک درست این مفهوم بیشتر اوقات افراد نسبت به آن مقاومت دارند، چرا که بخشش را نشانه ضعف و عقب نشینی می‌دانند در حالی که از خود گذشتگی زمانی معنا پیدا می‌کند که فرد در جایگاه قدرت و توانمندی است و امکان انتخاب دارد؛ یعنی می‌تواند مقابله به مثل کند اما نمی‌کند.

از این منظر، فرد بخشنده نه تنها احساس ضعف نمی‌کند بلکه احساس شادمانی و سرور درونی دارد چرا که این حرکت، قدرت درونی وی را افزایش و جنبه‌های انسانی را رشد می‌دهد. بنابراین در بخشندگی دو مولفه اصلی وجود دارد: قدرت و آگاهی.

شواهد علمی حاکی از این است که هر چه انسان بخشنده‌تر باشد احساس ارزشمندی، اعتماد به نفس و سلامت روان وی نیز بیشتر است. همچنین این عملکرد در استحکام روابط و ایجاد صمیمیت و ترمیم روابط آسیب‌دیده بهتر عمل می‌کند. در واقع بخشندگی سود فردی و اجتماعی دارد، بنابراین منطقی است که خود و فرزندانمان را برای بخشندگی تربیت کنیم.

اشخاصی که معیارهای سختگیرانه دارند و از خود انتظار کمال و بی‌نقص بودن را دارند و به هنگام بروز خطا خود را تنبیه و سرزنش می‌کنند، معمولاً اشتباهات دیگران نیز نمی‌گذرند و آنان را مستوجب اشد مجازات می‌دانند. بنابر این اگر می‌خواهیم از خود، فردی بخشنده بسازیم بهتر است دیدگاهمان به انسان را واقع‌بینانه کنیم.

آلبینو گالوپینی، از فعالان اصلی انجمن زمین تخت‌گرایان ایتالیا در گفت‌وگوی اختصاصی با جام جم

## ناسا ما را فریب داده است!



آلبینو گالوپینی به صورت نمادین در حال سورخ‌نگ کردن زمین است!

۱۵

یک معلم‌سنندجی با گرفتن وام برای دانش‌آموزان بی‌بضاعت گوشی هوشمند خرید

## داستان یک بخشش



مریم خباز

جامعه

یک ماه قبل در ناحیه یک شهر سنندج، در یکی از هنرستان‌های دخترانه، بده بستان‌هایی رخ داده که تازه اکنون صدای خوشش بلند شده. نقش اول این داستان تا توانسته گمشده گمناهم بماند ولی دست بر قضا، حوادث طوری پیش رفته که مصاحبه‌ای در این صفحه با او انجام شود تا مردم ایران بدانند شب‌بازداران، یک بانوی فرهنگی با ۲۶ سال خدمت چه دل بزرگی دارد و چطور با دانش‌آموزانش همدلی و همراهی می‌کند. قصه او قصه بخشیدن است، قصه از خودکندن و به دیگران دادن، قصه همه آدم‌های نیکوکار این سرزمین که خودشان را ندید می‌گیرند و به دیگران فکر می‌کنند. گوشی‌هایی که به همت بانو اردلان برای دانش‌آموزان محروم هنرستان کیمیا خرید شده به چشم خودش کار کوچکی است چون در ذهن او، آن مرد که از آرتیه میلیاردری‌اش گذشته تا برای بچه‌های محروم ایران تبلت بخرد، آنقدر بزرگ است که خودش زیر سایه او گم می‌شود. شب‌بازداران اما انسانی خاص با دلی صیقل خورده است، دلی که می‌تواند برای همه ما الهام بخش باشد.

ماجرای خرید گوشی‌های هوشمند برای دانش‌آموزان هنرستان از کجا شروع شد؟

موضوع این بود که ۹ نفر از دانش‌آموزان مدرسه گوشی نداشتند و نمی‌توانستند از شبکه شاد و آموزش‌های مجازی استفاده کنند. این موضوع مرا آذیت می‌کرد و دنبال راهی بودم تا این مشکل را حل کنم. زمان گذشت تا این که نوبت دریافت وامی رسید که پرايش ۱۶ ماهه صبر کرده بودم. من درخواست وام داده بودم تا برای پسریم لپ‌تاپ بخرم اما وقتی وام به دستم رسید دودل شدم؛ یعنی میان پسریم و دانش‌آموزان مدرسه ماندم.

چه چیز شما را در انتخاب دودل کرد؟ من همیشه اخبار ۲۰:۳۰ را دنبال می‌کنم. یک روز گزارشی درباره آقای خیری پخش شد که یک میلیارد تومان به او اورت رسیده بود و قرار بود برای فرزندش یک خودروی شاسی‌بلند بخرد اما به جای این کار برای دانش‌آموزان بی‌بضاعت تبلت خریده بود. مرد با خنده می‌گفت وقتی در خانه از من پرسیدند خودروی شاسی‌بلند کو، گفتم پولش تمام شد و همه‌اش شد تبلت.

آن آقا وقتی حرف می‌زد حس خوشایندی داشت و آن حس به من منتقل شد و در من تحولی ایجاد کرد. همین باعث شد دودلی را کنار بگذارم و از پسریم به خاطر دانش‌آموزان بگذرم. در واقع ترجیح دادم به جای خوشحال کردن یک نفر، ۹ نفر دیگر را خوشحال کنم.

همسایه‌های پسران اعتراضی نداشتند؟ نه، آنها هم راضی بودند. با این که پسریم رشته معماری می‌خواند و به لپ‌تاپ نیاز دارد ولی گفت اشکالی ندارد، ان شاء... پولش جور می‌شود و من مطمئنم نیت که خیر باشد زودتر از موعد هم جور می‌شود.

مبلغ وام چه قدر بود؟ ۱۸ میلیون تومان.

چطور برای خرید گوشی آستین بالا زدید؟ وقتی وام را گرفتم و می‌دانستم که باید برای ۹ دانش‌آموز محروم گوشی‌های کاربردی بخرم به بازار رفتم و خیلی تفحص کردم تا گوشی‌های خوب که نرم‌افزار شاد روی آنها قابل اجرا باشد، پیدا کنم. سرانجام هفت گوشی به قیمت دومیلیون و ۹۰۰ هزار تومان خریدم. البته چون قبلاً به همکاران گفته بودم که شخصی نیکوکار ۱۸ میلیون تومان به من داده تا برای بچه‌های محروم بخرم، دو نفر از آنها نیز در این کار مشارکت کردند و دو گوشی دیگر به قیمت سه میلیون و ۲۰۰ هزار و سه میلیون و ۴۰۰ هزار تومان خریدند.

پس شما نا شناس کار می‌کردید، درست است؟ بله، دوست نداشتم کسی بداند که من دارم کاری انجام می‌دهم. برای همین گفتم یک خبر این مبلغ را به من داده تا برای دانش‌آموزان بی‌بضاعت خرج کنم.

وقتی گوشی‌ها را خریدید استقبال از این کار چطور بود؟ بچه‌ها که واقعا به وجد آمده بودند. روز

می‌کند و همه چارامی‌گیرد این حس خوب بخشش و کمک به بچه‌های بی‌بضاعت در هنرستان ما گسترده شد و کم‌کم تعداد همکارانی که داوطلب پرداخت ۵۰ هزار تومان در ماه شدند به ۳۰ نفر رسید.

پس این کار خیر مسری شد.

بله، آدم وقتی می‌بخشد ارضا می‌شود و از درون به رضایت می‌رسد. کار کردن برای رضای خدا و دیدن خنده بچه‌ها که ناشی از خوشحالی است حس فوق العاده‌ای دارد. در واقع باید بچه‌ها خوشحال شوند اما این خود تو هستی که خوشحال می‌شوی.

مدرسه شما در منطقه محروم سنندج واقع شده؟

نه ما در مرکز شهر، سه راه حافظ، جنب بانک خون هستیم که محله خوبی است اما بیشتر دانش‌آموزان ما از روستاها و مناطق محروم اطراف می‌آیند؛ در واقع بچه‌های مستضعف حاشیه‌نشین که مشکلات خانوادگی زیادی دارند و نیازهایشان فراوان است.

حالا این بچه‌ها بلند با گوشی هوشمند کار کنند؟

بله، وقتی گوشی‌ها را به آنها دادیم نرم‌افزار شاد را رویش نصب کردیم و طی دو جلسه کار با آن را به آنها یاد دادیم و حالا همه‌شان بلند با گوشی کار کنند و در آموزش‌های مجازی شرکت می‌کنند.

قبل از این که گوشی به دست بچه‌ها برسد آنها چطور درس می‌خواندند، آیا از هم‌کلاسی‌هایشان عقب‌نماندند؟

نه من و نه هیچ کدام از همکارانم اجازه ندادیم بچه‌ها از درس عقب بمانند. ابتدایه آنها گفتیم پای درس‌های تلویزیون بنشینند. بعد درس‌ها را به صورت جزوه در اختیارشان گذاشتیم و بچه‌ها از طریق درسنامه‌ها آموزش می‌دیدند. کار بعدی‌مان هم این بود که این دانش‌آموزان را با رعایت همه پروتکل‌های بهداشتی به مدرسه بیاوریم و به آنها آموزش حضوری بدهیم. همه این کارها روی هم باعث شد دانش‌آموزی از درس عقب نماند و احیاناً به فکر ترک تحصیل نیفتد.

اهدای گوشی‌ها از آنها و خانواده‌هایشان خواسته بودم به مدرسه بیایند و جعبه‌های گوشی را که گل زده بودم به آنها دادم. حس خوشایندی که آن روز ایجاد و باعث شد تا دوسه نفر از همکارانم پیشنهاد مشارکت در این کار را بدهند، به این ترتیب که در پرداخت اقساط وام کمک کنند، آخر من گفته بودم خیری که این پول را به من داده، وام گرفته است. با این که قبلاً دوست داشتم خودم به تنهایی این کار را انجام بدهم اما نمی‌شد جلوی نیکوکاری همکاران را هم گرفت. بنابراین توافق کردیم که آنها ماهی ۵۰ هزار تومان به یک حساب مشخص واریز کنند. اما مثل گیاهی که رشد

می‌توانستم با پول خودم همه چیز را بخرم، دوست دارم آنقدر داشته باشم که به همه کمک کنم. مدرسه ما به خیلی چیزها نیاز دارد و ای کاش می‌توانستم با پول خودم همه چیز را بخرم، دوست دارم آنقدر داشته باشم که به همه کمک کنم. مدرسه ما به خیلی چیزها نیاز دارد و ای کاش می‌توانستم با پول خودم همه چیز را بخرم، دوست دارم آنقدر داشته باشم که به همه کمک کنم.

شما خیلی راحت از پول می‌گذرید.

این پول‌ها که چیزی نیست، دوست دارم آنقدر داشته باشم که به همه کمک کنم. مدرسه ما به خیلی چیزها نیاز دارد و ای کاش می‌توانستم با پول خودم همه چیز را بخرم، دوست دارم آنقدر داشته باشم که به همه کمک کنم.

عکس: فرشید اردلان



عکس: فرشید اردلان