

مغلطه‌ها رو بشناسیم (۴)

این هفته آخرین پی‌وی آموزش مغلطه‌رو داریم؛ کتابی که منبع من در نوشتن این مجموعه بود البته چیزهای بیشتری برای گفتن داره. پس اگه این سلسله مطالب براتون جالب بود، «مغلطه؛ راهنمای درست‌اندیشیدن» نوشته «جیمی وایت» رو بخونید. امروز می‌خوام درباره مغلطه «حق داشتن عقیده» صحبت کنم. فرض کن داری با دوست دربارۀ گرمایش زمین حرف می‌زنی. دوست معتقدۀ دلیل این گرما، بدرفتاری آدم‌ها با همدیگه است و چه می‌دونی مثلاً زمین داره مارو تنبیه می‌کنه! تو براش دلیل میاری که باورش غلطه و اون در جواب بهت میگه: «همه حق دارن هر عقیده‌ای که می‌خوان داشته‌باشن». البته همه کسانی که به این مغلطه متوسل میشن، اشتباه بودن باور هاشون به این تابلویی نیست ولی به‌هر حال «حق داشتن عقیده» و استفاده از اون برای توجیه و برنده شدن در بحث مغلطه‌ایه که تشخیص دادنش کمک‌کننده است. دوست با این حرف که حق داره به هر چیزی دلش می‌خواد اعتقاد داشته‌باشه، موضوع اصلی یعنی دلیل گرمایش زمین رو به حاشیه برده. حق داشتن عقیده، به‌طور مستقیم با دانش و معلومات در ارتباطه؛ یعنی تو وقتی استحقاق داشتن عقیده‌ای رو داری که دلایل خوبی براش داشته‌باشی و دلایل خوب هم یعنی شواهد مبتنی بر واقعیات و منطق نه «دوست دارم این‌طوری فکر کنم».



گفت‌وگو با یک گروه نوجوان درباره «غم»

چرا باید درباره غم حرف بزنیم؟

الیه توانا | روزنامه نگار

گفت و گو

این هفته یک سؤزه متفاوت برای گفت‌وگو پیدا کردیم؛ غم. حتما می‌پرسید این هم شد موضوع؟ خب، البته حرف زدن درباره ناراحتی خیلی کار مرسوم نیست. کسی دلش نمی‌خواهد به این‌طور چیزها، فکر و درباره‌شان صحبت کند اما چرا؟ اگر حرف نزنیم، پس چطور احساسات و هیجان‌هایمان را بشناسیم؟ چطور یاد بگیریم

فایده ناراحتی چیه؟

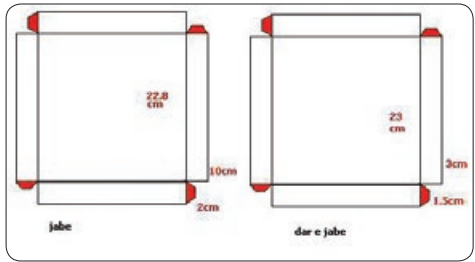
از بچه‌ها، می‌پرسم غم به چه دردی می‌خورد. شما هم به این سوال فکر کنید و جواب دوستان‌تان را بخوایند. ستایش، اولین داوطلب است؛ «غم» احساسی است که همه تجربه‌اش می‌کنند، برای هر کسی پیش می‌آید داشتن‌اش خیلی عادی است. بعضی وقت‌ها پیش نیاز داریم چون باعث می‌شود سبک شویم و حس بهتری پیدا کنیم». سوفیا حرف دوستش را کامل می‌کند: «غم به آدم قدرت می‌دهد که ناراحتی‌اش را تمام کند. بعد از غمگین شدن، می‌فهمیم که چطور باید از چیزهای ناراحت‌کننده دور شویم و بهشان فکر نکنیم. ظاهرش منفی است اما به آدم کمک می‌کند». محیا می‌گوید: «من هم با بچه‌ها موافقم. غمگین شدن به آدم کمک می‌کند حس بدش را خالی کند، بعد سبک شود و فراموشش کند».

گریه، کار بچه‌هاست؟

خب، بچه‌ها از این مرحله به خوبی رد شدند و حرف‌های جالبی زدند. شما به چه نتایجی رسیدید؟ حالا می‌خواهم بدانم دوست‌های نوجوان‌مان چطور ی ناراحتی‌شان را بروز می‌دهند. سوفیا شروع می‌کند: «من گریه می‌کنم. همه می‌گویند این کار بچه‌هاست ولی به‌نظم گریه کردن، یک کار طبیعی است و هیچ اشکالی ندارد. از این به بعد اگر کسی موقع ناراحتی مسخره‌ام کند، بهش می‌گویم این حس که فقط مال من نیست. تو هم داری ولی نشانش نمی‌دهی». ستایش می‌گوید: «من وقت غمگینی، اخمو و ساکت می‌شوم». محیا هم از روش مشابه دوست‌هایش استفاده می‌کند و خب با مشکلات آن‌ها هم مواجه می‌شود: «من هم گریه می‌کنم اما یواشکی. بعضی وقت‌ها حتی توی دلم گریه می‌کنم. دوست ندارم کسی ناراحتی‌ام را ببیند».

تجربه‌های بداندگشتی

زیباسازی اتاق با طاقچه‌های کاغذی



کمیک

اگر روزی به جشنواره فیلم فجر راه پیدا کردید

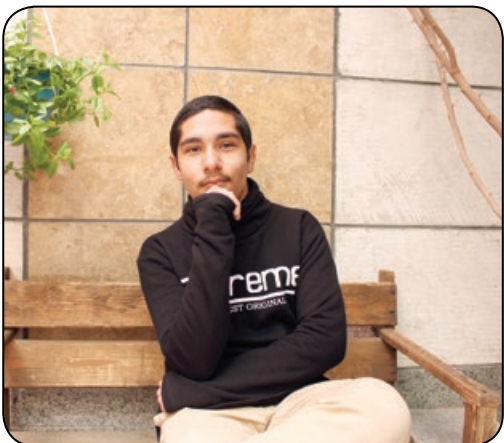


#حال_خوب

نوجوانان عزیز!

سلام، امیدوارم تو این روزها که آسمون این همه خوشگل و مهربون شده حال‌تون خوب باشه و از هوا کیف کنین. اسفند هم از راه رسید و چیزی به تموم شدن امسال نمونده. ۹۷، چطوری گذشت یا بهتره ببرسم چطوری گذروندیش؟ خب البته فکر کردن به روزهای پشت سر فایده‌ای نداره اما دست‌کم میشه با سنجیدن خوب و بدشون، برای روزهای در راه تصمیم‌های خوب گرفت. سال ۹۸، چه تصمیم‌های خوبی در انتظار تونه؟

شماره پیامک ۳۰۰۰۹۹۹
شماره تلگرام ۹۳۵۴۳۴۵۷۶
تلفن تحریریه ۰۵۱۳۷۲۳۴۰۰



علی ۱۶ ساله
میگه: «حال خوب‌یعنی بودن با بچه‌ها؛ چون یک کلمه ما می‌تونه جهان اون‌هارو بسازه».

مینی پرونده

چرامن...؟

مرجان دهقان | روزنامه نگار



بخشی از چالش‌های درونی ما معمولاً با باز شدن پای یک «چرا»ی جدید به مغزمان، شروع می‌شوند. گاهی این چراها درباره چیزهایی هستند که ما در آن‌ها قدرت انتخاب نداریم و کنترل‌شان از عهده‌مان خارج است. الگوی آشنای «چرا من...؟» از همین دست سوال هاست. «مریم میرزاخانی» نابغه ریاضی، وقتی در روزهای آخر زندگی‌اش با بیماری سرطان دست‌وپنجه نرم می‌کرد، با یکی از همین موقعیت‌ها مواجه شد. او می‌توانست مثل خیلی‌های دیگر از خودش یا دیگران بپرسد: «چرا این اتفاق باید برای من بیفتد؟» و روزها با بتش غصه بخورد، غر بزند یا مظلوم‌نمایی کند. واکنشی که احتمالاً خیلی‌ها را با او همراه می‌کرد و به همدردی و می‌داشت امانه‌ت‌ها چنین سوالی از کسی نداشت بلکه در جواب آن‌هایی که معتقد بودند این بیماری حقش نیست، گفت: «زندگی عادلانه نیست. وقتی در یک خانواده خوب و با هوش بالا به دنیا آمدم هم [عادلانه] نبود، پس حالا هم شکایتی ندارم». میرزاخانی می‌دانست این سوال‌ها دردی از او دوا نمی‌کند و اگر چه نتوانست سرطان را شکست دهد اما به خوبی از پس این موقعیت برآمد. چرا چرا کردن درباره مسائل که ما در آن‌ها تعیین‌کننده نیستیم، کمکی به حل‌شان نمی‌کند و حتی می‌تواند وضع را بغرنج‌تر کند. این قبیل سوال‌ها از اساس بی‌معنی هستند. اگر قرار باشد در مواجهه با هر اتفاقی موقعیتی از خودمان ببرسیم چرا، باید درباره تمام چیزهای خوبی که در زندگی داریم همین سوال را داشته‌باشیم. ما معمولاً خودمان را محق به داشتن همه چیزهای خوب می‌دانیم اما وقتی پای ناخوشی‌ها به میان می‌آید، بیشتر مان حاضر نیستیم آن‌ها را گردن بگیریم. در نتیجه سرو کله این چراها فقط در موقعیت‌های ناخوشایند زندگی پیدا می‌شود. بخش مهمی از کیفیت زندگی ما به سوال‌هایی بستگی دارد که با آن‌ها مواجه می‌شویم. تلاشی که برای رسیدن به جواب درست هر کدام از سوال‌هایمان می‌کنیم ما را به جلو حرکت می‌دهد و باعث می‌شود چیزهای بیشتری از زندگی دستگیرمان شود. کارکرد اصلی سوال در واقع همین است که ما را به جواب‌هایی منطقی برساند که در زندگی به دردمان بخورد اما «چرا من...؟» جوابی ندارد.

کلنجار رفتن و گلاویز شدن با چرایی چیزهایی که اتفاق افتادن‌شان دست ما نیست فقط انرژی‌مان را هدر می‌دهد و از راه‌حل دورمان می‌کند. این موقعیت‌های دوست‌نداشتنی نه تنها ما را به جای نمی‌رسانند بلکه آن قدر قدرت دارند که می‌توانند به راحتی ما را از پا درآورند و زمین‌گیرمان کنند. تنها کاری که در این شرایط ما می‌توانیم بکنیم، پذیرش و کنار آمدن با آن هاست. شاید در بعضی مواقع برای حل مشکلی مثل بیماری مریم میرزاخانی، کاری از دست‌مان بر نیاید اما همین که این واقعیت را بپذیریم قدم بزرگی در این باره برداشته‌ایم. هر تلاش بیهوده دیگری احتمالاً فقط باعث می‌شود که سخت‌تر با وضعیت‌هایی که مطابق میل‌مان نیستند کنار بیاییم.

حتی ممکن است هرگز نتوانیم آن‌ها را بپذیریم و همیشه به شکل مسئله‌ای حل‌نشده برای‌مان باقی بمانند که بخشی از قلب و مغزمان را بی دلیل درگیر خودشان کنند. بعضی وقت‌ها بدون این که متوجه باشیم، با روی آوردن به واکنش‌های غیرمنطقی و افسوس خوردن‌های بی‌جادر واقع درگیر تقلائی بی‌ثمر برای فرار از زیر بار سنگین این واقعیت شده‌ایم که گاهی زندگی بر وفق مراد ما نیست.



تجربه بداندگشتی امروز به شما یاد می‌دهد چطور بدون هزینه کردن و تنها با کمی خلاقیت به اتاق یا منزل‌تان رنگ و بوی تازه بدهید. برای ساخت قفسه‌های دکوری رنگارنگ، به مقداری مقوای ضخیم، چسب حرارتی یا چسب مایع قوی، کاغذ رنگی طرح‌دار و قیچی یا کاتر نیاز داریم. ابتدا طبق تصویر شماره یک الگو را با هر سایزی که مد نظرتان است، روی مقوا بکشید و برش دهید، سپس قسمت‌های مختلف آن را به هم بچسبانید تا شبیه یک جعبه شود. در نهایت با کاغذهای رنگی خوشگل‌ترش کنید. در مرحله بعد جعبه‌هایی را که درست کرده‌اید با چسب به یکدیگر بچسبانید و برای این که محکم شود، یکی دوساعت با گیره به هم متصل کنید. می‌توانید با توجه به فضای مد نظرتان چیدمان جعبه‌ها را انجام دهید.

ایده و اجرا: میرجانیان - مرادی