

موسسه آموزش عالی رسام  
غیردولتی - غیرانتفاعی



سال اول شماره دو اسفند ۹۷

● فاطمه فاطمه است

● شناخت احساسات خود

● معرفی کتاب

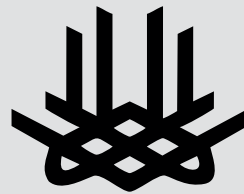


بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ



## فهرست مطالب

- ۳ ..... سخن سردبیر
- ۴ ..... فاطمه فاطمه است
- ۶ ..... شناخت احساسات خود
- ۸ ..... معرفی کتاب



موسسه آموزش عالی رسام  
غیردولتی - غیرانتفاعی



نشریه فرهنگی معرفت با حمایت های  
معاونت دانشجویی \_ فرهنگی دانشگاه رسام  
منتشر میشود.

طراح و صفحه آرا: غزاله فرهنگ

ارتباط با ما:

[rasamuniversity.info@gmail.com](mailto:rasamuniversity.info@gmail.com)

[www.rasam.ac.ir](http://www.rasam.ac.ir)

# سردبیر سخن

به لطف پروردگار و تلاش همکاران عزیز  
موجبات تهیه ی شماره ی دوم نشریه فرهنگی  
نیز فراهم شد. در این شماره سعی ما در بخش  
ارائه محتوا بیشتر بر این بود که اطلاعاتی  
کاربردی و مفید را در اختیار شما عزیزان قرار  
دهیم. که ترجیحا کمتر به آن پرداخته  
شده و یا حتی یادآوری آن ها نیز  
مفید و مهم باشد.

# فاطمه است فاطمه

به مناسبت ولادت حضرت فاطمه (س) و روز زن

مساله فوری تر را ایجاب می کند. بر آن شدم که به این (سوال مقدر) که امروز به شدت در جامعه ی ما مطرح است جواب بگویم که زنانی که در قالب های سنتی قدیم مانده اند، مساله ای برایشان مطرح نیست؛ و زنانی که قالب های وارداتی جدید را پذیرفته اند، مساله برایشان حل شده است. اما در میان این دو نوع (زنان قالبی)، آنها که نه می توانند آن شکل قدیم موروثی را تحمل کنند و نه به این شکل تحمیلی تسلیم شوند، چه باید بکنند؟ اینان می خواهند خود را انتخاب کنند، خود را بسازند.

الگو می خواهند، نمونه ایده آل. برای اینان مساله ی (چگونه شدن) مطرح است. فاطمه با بودن خویش، پاسخی به این پرسش است. فاطمه، چهارمین دختر پیامبر بزرگ اسلام بود و کوچکترین، هم دختر آخرین خانواده ای که پسری برایشان نمانده بود و هم در جامعه ای که ارزش هر پدری و هر خانواده ای به "پسر" بود. طبق قانون کلی جامعه شناسی، که "سود" به "ارزش" بدل می شود، "پسر بودن" خود بخود ذات برتری یافت، و دارای "فضائل"، ارزشهای معنوی و شرافت اجتماعی و اخلاقی و انسانی



«فاطمه فاطمه است»

این گویاترین عبارتی است که می توان برای توصیف یک فرا قهرمان زن به کار برد در عین حال مبهم است چرا که فاطمه بودن یک خاصیت منحصر به فرد است. اما وقتی این خاصیت شناسانده شود روح تمام زنان و مادران رنگی دیگر می گیرد. رنگ انسانیت، حق جویی، مهر و همه خوبی هایی که می توان در وجود اشرف مخلوقات الهی یافت. بخشی از متن کامل کتاب "فاطمه فاطمه است" یادگار مرحوم دکتر علی شریعتی برای درک بهتر مقام حضرت فاطمه (س) در ادامه می آید:

آن چه می خوانید، سخنرانی من است در موسسه ارشاد. ابتدا خواستم گزارشی بدهم از تحقیقات پروفیسور لویی ماسینیون درباره شخصیت و شرح حال پیچیده حضرت فاطمه (س)، و به خصوص اثر عمیق و انقلابی خاطره ی او در جامعه های مسلمان و تحولات دامنه دار تاریخ اسلام، اختصاصاً برای دانشجویانم در کلاس درس (تاریخ و شناخت ادیان) و (جامعه شناسی مذهبی) و (اسلام شناسی). به مجلس که آمدم، دیدم جز دانشجویان، بسیاری دیگر هم آمده اند. وجود جلسه

خود وی مردند. و اکنون تنها یک فرزند بیش ندارد، یک دختر، کوچکترینش. فاطمه وارث همه مفاخر خاندانش، وارث اشرافیت نوینی که نه از خاک و خون و پول که پدیده وحی است، آفریده ایمان و جهاد و انقلاب و اندیشه و انسانیت و ... محمد، نه به عبدالمطلب و عبدالمناف، قریش و عرب، که به تاریخ بشریت پیوند خورده و وارث ابراهیم است و نوح و موسی و عیسی و فاطمه تنها وارث او....

انااعطیناکالکوثر، فصل لربک و انحر. ان شانک هوالاتر. به تو کوثر عطا کردیم ای محمد پس برای پروردگارت نماز بگزار و شتر قربانی کن. همانا، دشمن کینه توز تو است!

فاطمه را این چنین است که «انقلاب» در عمق وجدان زمان پدید می آید!

اکنون، یک «دختر»، ملاک ارزشهای پدر می شود، وارث همه مفاخر خانواده می گردد و ادامه سلسله تیره و تباری بزرگ، سلسله ای که از آدم آغاز می شود و بر همه راهبران آزادی و بیداری تاریخ انسان گذر می کند و به ابراهیم بزرگ میرسد و موسی و عیسی را به خود می پیوندد و به محمد می رسد و آخرین حلقه این «زنجیر عدل الهی»، زنجیر راستین حقیقت، فاطمه است.

## مسجد، خانه فاطمه

هیچ جسدی را حق ندارند که در مسجد دفن کنند. و بزرگترین مسجد زمین مسجدالحرام است، کعبه. این خانه ای که حرم خداست و حریم خداست، قبله همه سجده ها، خانه ای که به فرمان او و بدست ابراهیم بزرگ برپا شده است و خانه ای که پیامبر بزرگ اسلام افتخارش و «رسالتش» آزاد کردن این خانه «آزاد» است و طواف برگرد آن و سجده به سوی آن. همه پیامبران بزرگ تاریخ خادم این خانه اند، اما هیچ پیامبری حق ندارد در اینجا دفن شود. ابراهیم آنرا بنا کرد و مدفنش آنجا نیست و محمد آنرا آزاد کرد و مدفنش آنجا نیست. در طول تاریخ بشریت، تنها و تنها یک تن از چنین شرفی برخوردار است، خدای اسلام از نوع انسان یکی را برگزید تا در خانه خاص خویش، در کعبه دفن شود. کی؟ یک زن، یک کنیز، هاجر. خدا به ابراهیم فرمان می دهد که بزرگترین پرستشگاه انسان را خانه مرا- کنار خانه این زن بنا کن. و بشریت، همیشه باید برگرد خانه هاجر طواف کند.

خدای ابراهیم، سرباز گمنامش را از میان این امت بزرگ یک زن انتخاب می کند، یک مادر آن هم یک کنیز. یعنی موجودی که در نظام های بشری از هر فخری عاری بوده است.

شد و به همین دلیل و به همین نسبت، «دختر بودن» حقیر شد و «ضعف» در او به «ذلت» بدل گردید، و «ذلت» او را به «اسارت» کشاند و «اسارت» ارزش های انسانی او را ضعیف کرد و آنگاه موجودی شد «مملوک» مرد، ننگ پدر، بازچه هوس جنسی مرد، «بز» یا «بنده منزل» شوهر! و بالاخره موجودی که همیشه دل «مرد خوش غیرت» را می لرزاند که «تنگی بالا نیورد» و برای خاطر جمعی و راحتی خیال پس چه بهتر که از همان کودکی زنده بگورش کند تا شرف خانوادگی پدر و برادر و اجداد همه مرد! لکه دار نشود. هر پدری دختری داشته باشد که بخواهد ماندگار شود، هر گاه (به یاد داماد می افتد، سه «داماد» دارد: یکی «خانه ای» که پنهانش کند، دومی «شوهری» که نگهش دارد، سومی «قبر»ی (که بیوشاندش، و بهترینشان قبر است)



تکیه قرآن و صراحت بیانش برای تحقیر و سرزنش و رسوا کردن کسانی است که در زنده بگور کردن دخترانشان مسائل اخلاقی و شرافتی و ناموسی را پیش می کشیدند، و این قساوت منشانه را که زاده دنائت و پستی و ترس از فقر و عشق به مال بود و حاکی از جبن و ضعف، با پرده های فریبنده ای می پوشاندند و با کلمات آبرومندانه شرافت و حمیت و ناموس و عفت و غیرت توجیه می کردند.

«ولاتقتلوا اولادکم من اطلاق، نحن نرزقکموا یا هم»  
«ولا تقتلوا اولادکم خشیه اطلاق، نحن نرزقهم و ایاکم، ان قتلهم کان خصا» کبیرا».

## فاطمه، تنها وارث محمد

اکنون محمد، پیامبر است، در مدینه، در اوج شکوه و اقتدار و عظمتی که انسان میتواند تصور کند. درختی که نه از عبدالمناف و هاشم و عبدالمطلب، که از نو روئیده است، بر زیر کوه، در حرا و سراسر صحرا را، چه می گویم؟ افق تا افق ز منی را... و چه می گویم؟ درازنای زمان را، همه آینده را تا انتهای تاریخ فرا می گیرد، فرا خواهد گرفت. و این مرد چهار دختر دارد. اما نه، سه تنشان پیش از

# شناخت احساسات خود

ارتباط برقرار کردن با خود به عنوان یک زن، معنادارترین رابطه‌ای است که می‌توانید در طول عمرتان تجربه کنید. چنانچه رابطه‌ی سالمی با خودتان داشته باشید، به ابزار لازم برای ایجاد رابطه‌های سالم با دیگران مجهز می‌شوید. بسیاری از مردم اهمیت ایجاد رابطه با خود را درک نمی‌کنند. تقویت ارتباط با خود تغییری سرنوشت‌ساز و مادام‌العمر را در زندگی‌تان ایجاد می‌کند.



## زندگی در لحظه حال را تمرین کنید

یکی از مهارت‌های زنانه‌ای که باید یاد بگیرید این است که در لحظه حال زندگی کنید. همه ما آدم‌ها آن‌قدر در بین افکار و مشغله‌های خود گم‌شده‌ایم که دیگر یادمان رفته از لحظه حال لذت ببریم. تمام فکر و ذکرمان شده اشتباهاتی که در گذشته مرتکب شدیم یا آرزوهایی که در آینده باید به آن‌ها برسیم؛ اما گذشته دیگر تمام‌شده و هیچ‌کس هم از آینده خبر ندارد. پس لحظه حال چه می‌شود؟ در بسیاری از جوامع مسئولیت مالی خانواده بیشتر

تمرین‌های ذهن‌آگاهی کمک به شما در شناسایی احساساتتان است. شما می‌توانید به‌عنوان یک زن احساسات خود را بشناسید و بدانید که کدام‌یک از آن‌ها در شما برجسته‌تر است. غم، شادی، ترس، ناراحتی، امید، خجالت، شرم و ... از جمله مواردی هستند که می‌توانید در شدت و میزان آن‌ها را در خودتان پیدا کنید و ببینید در ارتباط با همسر، شریک عاطفی‌تان یا به‌طورکلی دیگران کدام‌یک از این احساسات در شما پررنگ‌تر هستند. اینکار به شما کمک می‌کند که خیلی بهتر بتوانید احساسات خود را مدیریت کنید، زیرا به خوبی با آن‌ها آشنا هستید. به علاوه، شما می‌توانید احساسات خوشایند و مثبت خود را با هم شناسایی کنید و سپس ببینید که چه عواملی باعث شده است که آن‌ها ایجاد شوند. اینکار باعث می‌شود که به راحتی بتوانید هر زمان که خواستید احساسات مثبت را در خودتان ایجاد کنید.

احساسات و نظرات خود را در تمام کارهایی که انجام می‌دهید، بیان کنید تا منحصر به فرد بودن خود را نشان داده باشید؛ مد و سبکی که از آن پیروی می‌کنید، ذائقه‌ی غذایی‌تان، موسیقی مورد علاقه‌تان و هر آنچه که به شما مربوط می‌شود، نشان دهنده‌ی شخصیت و هویت‌تان است. شما در جهان آزادی زندگی می‌کنید که در آن می‌توانید خود واقعیتان، یعنی یک زن مستقل و باهوش باشید. اگر احساس کردید در شرایطی هستید که شما را تحت فشار می‌گذارند تا خود واقعیتان را سرکوب کنید یا شما را از آنچه شاداب و سرزنده نگه می‌دارد، محروم می‌کنند، اکنون زمان آن رسیده است که زن جنگ جوی درون‌تان را بیدار کنید و برای رسیدن به حقتان بجنگید.

از نظر روانی روی احساسات و هیجانات خودشان و مردان تأثیر مثبتی نخواهد داشت. اگر قصد دارید تا نظر مرد موردعلاقه‌تان را جلب کنید به شما پیشنهاد می‌کنیم که حتماً از رنگ‌های روشن و شاد استفاده کنید. لباس‌های خانگی رنگ و رو رفته هیچ مردی را مجذوب شما نمی‌کند. پس اگر متأهل هستید سعی کنید لباس‌های تمیز تن کنید و گاهی برای خرید لباس نظر همسرتان را هم جویا شوید؛ برای مثال اگر همسر شما خواست یک لباس رنگ بنفش برای شما بخرد با تمسخر نگویند: "اه این دیگه چه رنگ مسخره‌ایه. چه بی سلیقه‌ای" بلکه برعکس حتی شده به‌ظاهر بگویند: "وای آره این رنگی خیلی قشنگه اتفاقاً این رنگو نداشتیم". مطمئن باشید با این کار حس خوبی به همسر خود خواهید داد.

### به تفاوت قدرت زن با یک مرد

به‌طور کلی سیستم مغزی مردان با ساختار، منطق، احساسات و هیجانات اندک و آینده‌نگری بالا برنامه‌ریزی شده است و برعکس سیستم مغزی زنان را هیجانات و احساسات تشکیل می‌دهد. پس با این حساب چطور از یک زن می‌توان انتظار داشت که صفات مردانه داشته باشد و از یک مرد همیشه می‌گوییم در برقراری روابط دو قطب منفی یکدیگر را خیلی خوب جذب می‌کنند؟ پس منظور ما در این بخش این است که شما باید به‌عنوان یک زن بدانید که قدرت شما در مدیریت احساسات و شریک عاطفی‌تان است و قدرت مرد موردعلاقه‌تان نیز در برنامه‌ریزی و حساب و کتاب کردن برای ارتباط شما.

روی دوش مردان است، به همین دلیل آن‌ها مجبورند که دغدغه‌هایی مانند پس انداز کردن برای خرید خانه یا سرمایه‌گذاری را داشته باشند؛ به عبارت دیگر، شرایط اجتماعی، آن‌ها را هر چه بیشتر از لحظه حال دور می‌کند.

این آرزوها به‌هیچ‌عنوان ایرادی ندارد اما زمانی خطرناک می‌شوند که ارتباط فرد را با لحظه حال قطع کنند. تصور کنید اگر شما هم مانند شریک عاطفی خود غرق در تلاش برای رسیدن به آرزوهایتان شوید پس دیگر لذت‌های کوچک چه می‌شوند؟ شما به‌عنوان یک خانم این قدرت و مهارت را دارید که شریک زندگی‌تان را با خود همراه کنید و با حضور در لحظه حال هم به خودتان و هم به او آرامش هدیه دهید. مردها، دلبسته زنانی می‌شوند که در کنارشان به آرامش برسند. برای این کار نیاز است که اول خودتان بتوانید بودن در لحظه حال را تمرین کنید. گاهی چند ساعت در طول روز را به خودتان استراحت بدهید و به انجام تمرین‌های ذهن‌آگاهی و یوگا پردازید. آن‌ها را هر روز تمرین کنید و سعی کنید این روش را وارد زندگی مشترک‌تان نیز بکنید.

### در انتخاب لباس‌هایتان دقت کنید

مردها معمولاً حس بینایی بسیار قوی دارند و شاید به همین دلیل است که ظاهر خانم‌ها خیلی برایشان اهمیت دارد. زمانی که شما قصد ملاقات با مرد موردعلاقه‌تان را دارید چقدر در انتخاب لباس‌هایتان از رنگ‌های روشن استفاده می‌کنید؟ در جامعه ما بیشتر خانم‌ها معمولاً گرایش به پوشیدن لباس‌های رنگ تیره دارند و این مسلماً



# معرفی کتاب

## کتاب مامان و معنی زندگی:

پس از آشنایی کامل‌تر از دکتر «اروین یالوم» دریافتیم که بدون شک قصه‌گو، دقیق‌ترین تعریف از اوست؛ چرا که دکتر «یالوم» با قصه‌گویی هم‌چون شعبده‌بازی توانا به طرز شگفت‌آوری مفاهیم روان‌شناختی را به مخاطب ارائه می‌دهد.

۵ کتاب روانشناسی که برای زندگی بهتر باید بخوانید  
او با داستان‌های ساده و جالب و بدون استفاده از کلمات سنگین و تخصصی تجربیات بی‌ظنری در اختیار خوانندگان قرار می‌دهد، پس از این منظر طیف مخاطب‌های او را فقط متخصصین این رشته در بر نمی‌گیرند.

جالب است بدانید، او کتاب «مامان و معنی زندگی» را با داستانی از زندگی و یک رویای جالب از خودش شروع می‌کند. در شهربازی اروین در صف تونل وحشت می‌ایستد. «وارد ارابه می‌شوم، میله‌ی محافظ را پایین می‌آورم» و مادرش را در میان افراد ناظر می‌بیند. وقتی ارابه شروع به حرکت می‌کند وارد دهانه‌ای تاریک می‌شود. قبل از ورود خود را به عقب می‌کشد و قبل از ورود در تاریکی فریاد می‌زند: «مامان، به نظرت چطور بودم؟»

این قصه درباره‌ی این است که یالوم از خودش می‌پرسد، آیا کارهایی که من کرده‌ام در جهت رضایت مادرم بوده یا نه؟ سوالی که در ناخودآگاه همه‌ی ما وجود دارد. کافی است به زندگی شخصی‌مان نگاه کنیم، مدام دنبال تأیید شدن توسط دیگران هستیم.

البته که در این داستان مامان، نمادی از جامعه و تلاش در جهت کسب رضایت جامعه از من است.

اثر دکتر «اروین دی. یالوم»، شامل شش داستان روان‌درمانی است که چهار مورد از این داستان‌ها براساس واقعیت و تجربیات شخصی نویسنده نوشته شده‌است.

«اروین دی. یالوم» روان‌پزشک مشهور، اگزستانسیالیست (وجودگرا) و نویسنده‌ای آمریکایی است.

اما بیشتر ما ایرانی‌ها او را با کتاب «وقتی نیچه گریست» می‌شناسیم. نبوغ و خلاقیت این نویسنده در کتاب «وقتی نیچه گریست» به اوج می‌رسد. او واقعیت، خیال و اصول روان‌شناسی را در این کتاب، استادانه تلفیق کرده و اثری جذاب و تاثیرگذار خلق کرده است. پس از ترجمه‌ی این کتاب طرفداران او در ایران بسیار بیشتر از قبل شدند.

دوست روان‌شناس و البته کتاب‌خوانی دارم که وقتی از او خواستم تا تاثیرگذارترین نویسنده از منظر خودش را نام ببرد بدون معطلی نام «اروین دی. یالوم» را به زبان آورد. ولی راستش من با شنیدن نام «یالوم» کمی پکر شدم چون نام او را به عنوان یک روان‌پزشک موفق شنیده بودم اما وقتی دوست روان‌شناسم از لفظ شعبده‌باز درباره‌ی یالوم استفاده کرد حسابی درباره‌اش کنجکاو شدم.

پس از آن، با کمی جستجو، مصاحبه‌ای ویدیویی از «اروین یالوم» پیدا کردم که در آن گزارشگر از او می‌خواهد تا حس خود را در مقابل نام‌هایی چون نیچه، فروید، شو، پنهور بیان کند و او بی‌درنگ از لفظ نابغه در مقابل آن‌ها استفاده می‌کند؛ اما وقتی به اسم خود می‌رسد با کمی مکث از واژه قصه‌گو استفاده می‌کند.



داستان ششم (طلسم گربه‌ی مجار)، روایتی تخیلی است از بیماران‌ی که تصمیم می‌گیرند روند درمان خود را متوقف کنند.

دکتر یالوم چند سال پیش در صفحه اجتماعی‌اش گفته بود با این‌که ایران قانون کپی‌رایت ندارد اما از انتشار و محبوبیت کتاب‌هایش در ایران خرسند و راضی است و بعد از آن پذیرای سوال‌های ایرانیان شده بود تا در یک مصاحبه (به مناسبت انتشار یکی از کتاب‌هایش) آن‌ها را جواب دهد.

همان روز در پست دیگری گفته بود که از دریافت این همه پاسخ از ایران حیرت زده است و برایش تکان دهنده است و اظهار خوش‌بینی کرده بود که کشورها بالاخره راهی را پیدا می‌کنند تا راحت و آسوده و همراه با احترام در کنار همدیگر زندگی کنند.

شاید علت علاقه‌ی ایرانیان به این نویسنده این باشد که کمتر کسی در ایران مثل اروین یالوم، فکر می‌کند.

در نهایت باید گفت دکتر «اروین دیالوم»، قهرمان زندگی خیلی از آدم‌هایی است که نیاز به یک همراه معتمد و دانا در طول زندگی خود دارند. این نویسنده‌ی بزرگ، تاکنون الهام‌بخش افراد زیادی در سراسر دنیا بوده و زندگی‌های زیادی را متحول کرده است.



در این کتاب مرگ مسئله‌ی محوری است و یالوم به شدت از مرگ می‌ترسد و دنبال حضور مادر است و تایید مادر برایش تبدیل به امری حیاتی می‌شود.

البته در دیگر داستان‌های کتاب، شخصیت‌های اصلی که بیماران یالوم نیز محسوب می‌شوند هر کدام به نوعی با مرگ مواجه می‌شوند.

نامفهوم‌ی مرگ در زندگی انسان همیشه برایش حائز اهمیت بوده و او را به ترس انداخته است.

در داستان «مامان و معنی زندگی» راوی اول شخص و خود یالوم است. در داستان‌های دیگر دانای کل را داریم. این تغییر نگرش در داستان‌نویسی خیلی مهم است، چرا که یک بحث فلسفی است.

سرفصل‌های کتاب «مامان و معنی زندگی»

داستان اول (مامان و معنی زندگی)

داستان دوم (هم‌نشینی با پائولا)، داستان درباره‌ی زنی است که مبتلا به سرطان شده است و کاملاً واقعی است.

داستان سوم (تسکین از نوع جنوبی)، قصه درباره‌ی گروهی از بیماران درمانی بستری شده در بخش حاد بیمارستان است که با هدایت و روان‌درمانی دکتر، با یکدیگر آشنا می‌شوند و جنبه‌های مثبت فردی و جسمی خود را بیان می‌کنند.

داستان چهارم (هفت درس پیشرفته در درمان سوگ)، ماجرای زنی را می‌خوانیم که همسر خود را از دست می‌دهد. یالوم در این داستان با هفت درس به مخاطب برای کاهش رنج‌های خود راه کار می‌دهد.

داستان پنجم (روپارویی دو جانبه)، داستانی تخیلی از سرگذشت زنی است که زندگی اجتماعی خود را با توجه به تجربیات تلخ دوران کودکی‌اش دچار مشکل می‌بیند.