

تفکر خردمندانه یک مهارت است



دکتر مهتاب علی نژاد
جامعه‌شناس

شما معلومات خود را از کجا به دست می آورید؟ از هم سخنی با فامیل، از تپاطات اجتماعی یا مطالعه فردی؟ در به روز کردن این معلومات از کدام یک از این منابع بیشتر استفاده می کنید؟ فکر می کنید معلوماتی که دارید برای زندگی روزمره شما کافی هستند؟ منابعی که از طریق آن ها اطلاعاتتان را تکمیل می کنید به گونه ای هستند که کاربردی باشند و بتوانید با استناد به آن ها برای مسائلی که در زندگی روزانه خود با آن ها درگیرید راه حل مناسب بیابید؟ آیا توانایی حل مسئله یا برقراری ارتباط مؤثر و مناسب با خانواده و جامعه را در شما ایجاد می کنند؟ به اندازه ای که ذوق فراگیری بیشتری را در خود احساس کنید و با خود بگویید: افزایش معلومات گشاینده مسیر حل مشکلات است. امروزه مشغله های زیاد زندگی مدرن و پیچیده شدن ارتباطات اجتماعی و لزوم استفاده از دانش و اطلاعات مرتباً به روزشونده، لزوم افزایش بهره مندی از منبع مطالعه فردی در کسب معلومات را به امری انکارناپذیر تبدیل کرده است. گاهی در زندگی شرایطی برایتان پیش آمده است که تجربه های بزرگ ترها یا مصاحبت با دیگران نتوانسته است گره از مشکل شما بگشاید، و خود را در مسیر زندگی روزمره ناتوان و مستأصل یافته اید.

➤ **گزیده هایی از یک متن بلند جلدشده پرپروش تأثیر دارند؟**

نیازی نیست مسئله پیچیده ای را تصور کنید. کافی است به چند نمونه از مشکلاتی که در برقراری ارتباط با فرزندان تجربه کرده اید مراجعه کنید و مرور کنید که چه گونه وقتی مادران از تجارب خودش در پرورش شما سخن گفته است، شما در پاسخ مادران گفته اید: بچه های این دوره و زمانه با ما متفاوت اند، روش های گذشته برای نسل امروز راهگشای نیست. امروزه نمی شود به کودک یا نوجوانی که حاضر است گرسنه بماند اما غذایی را که به آن علاقه ندارد نخورد گفت: آدم گرسنه که باشد سنگ هم جلوش بگذارند می خورد. خیر. کودک و نوجوان امروز با منطق خودش مقابل استدلال شما می ایستد و تا خواسته اش را به دست نیآورد، از موضع خود کوتاه نمی آید. اینجاست که شما به منابع کسب معلوماتتان رجوع می کنید تا ببینید کدام یک راهگشاترند. امروزه صفحات روان شناسی کودک و نوجوان در تلگرام و اینستاگرام و واتس اپ جای ویژه خود را در میان مادران پیدا کرده اند. مادرانی که مسئولیت پذیرند اما مستأصل، می کشند روش های پرورشی ای را در پیش بگیرند که با میزان حداکثری درک از فرزند همراه باشند تا بیاموزند چه گونه هم اقتدار خود را به عنوان والد بالغ و راهنما حفظ کنند و هم شخصیت فرزند را محترم

بدارند و به توافقی متقابل و مسالمت آمیز دست یابند. اما آیا گزیده هایی از یک متن بلند جداشده می توانند منطق پرورش صحیح را به مادران منتقل کنند یا مادران برای تضمین دستیابی به موفقیت نیازمند درک منطق راهکارهای ارائه شده در صفحات روان شناسی عمومی و تربیتی هستند؟

➤ **نیاز مطالعه فردی را جدی بگیرید:** کتاب بخوانید

چندی پیش در یک سالن زیبایی از گفت وگویی میان یک مادر با مادران دیگر متوجه شدم گویا فرزند این خانم فقط مواقعی تکالیف درسی اش را آماده می کند که توسط مادرش تنبیه فیزیکی شود. مادر جوان مستأصل بود. از طرفی تمایلی به تنبیه نداشت. از طرفی دیگر، فقط همین راه را برای غلبه بر لج بازی فرزندش می شناخت. خانم های جوان در برابر استیصال او سکوت کرده بودند اما خانم های مسن بر این عقیده بودند که تنبیه فیزیکی ابراردی ندارد وقتی برای آینده بچه لازم باشد. مهم آینده اش است و او را می خواسته. چنان که فرزندآن انسان وقتی بزرگ شدند چربی تنبیه شدن هایشان در کودکی را درک کردند. از مادر جوان پرسیدم: برای پرورش فرزندان



عکس: محمد غفوریان اشهرآرا

کتاب خاصی را مطالعه کرده اید؟ پاسخ منفی بود. مادر مشتاق به آموختن راهکارهای مناسب این نسل بود اما با کمبود وقت به دلیل شاغل بودن چه می کرد؟ از طرفی نمی دانست چه کتابی هایی مناسب هستند. مشکلی که شاید شما هم با آن در مسیر آموختن هایتان مواجه شده باشید. چه بخوانم؟ چه گونه بخوانم؟ با این حال، در نقطه مقابل مادرانی که نیاز به مطالعه فردی را به عنوان یک نیازمندی ضروری در مسیر پرورش فرزند در دوره کنونی می پذیرند، برخی نیز مراجعه به مشاوره یا صفحات رسانه های مجازی یا حتی نصایح فامیلی را کافی می دانند و خود را ملزم به مطالعه فردی نمی کنند. جدا از اینکه باید بیاموزد چه گونه کتاب های مناسب را بیابید، باید در گام نخست مسئله مطالعه فردی آری یا مطالعه فردی خیر را برای خودتان روشن کنید.

➤ **هرچه بیشتر بخوانید قدرت تشخیصتان بیشتر می شود**

می خواهید در کدام دسته قرار بگیرید؟ خوب است پیش از رای آری یا خیر، درباره چرایی لزوم مطالعه فردی در کنار سایر منابع کسب معلومات بیشتر بدانید. اگرچه ممکن است به نظراتان با توجه به زمان محدود و مسئولیت های زیادی که در بیرون و داخل منزل دارید کمک گرفتن از مشاوره یا استفاده از جملات



عکس: ژانلین است

داد. دارد. خواص سیاه دانه را برایش می گوید و بعد بی دلیل نوشتن را به او می دهد. زن دوباره لیخند می زند. اگر نفر بعدی نوشتن را به زن میان سال بدهد، دیگر بی برو برگرد نوبت من می رسد که به این بازی جواب مثبت داده بدم. اما مصرم که به نان شیم برسم. دارم دل دل می زنم که می بینم زن بعدی هم نوشتن را به او می دهد. حالا دیگر چشم های مهرطلب زن در انتظار بخشش جایگاه من است. نگاه می کنم به شاگرد ناوایی. از آن پسر بچه های سرتقی است که با چشم های روشننش همه جا را می کاود. یکهو داد می زنم: «آقا این چه وضعشه! چرا نوبتو یکی آقا یکی خانم نمی کنید؟ بابا مریم از بس معطل شدیم!» شاگرد یک نگاه به صف طولای زن ها می اندازد و پولم را با یخ گیر می گیرد و نان ها را صاف می گذارد کف دستم. نگاه پیروزمندانه ای به جمعیت خانم ها می اندازم. حالا دیگر هم نوبت زن میان سال پشت سرم شده، هم باقی خانم ها از این وضعیت راضی به نظر می رسند. چه چیز بهتر از این؟ یک تیر و ۲ نشان! نان ها را می گذارم توی پارچه ای و چشم هایم از شدت خوشحالی ریز می شود اما لیخندم پشت ماسک می ماند. سرمست به خانه برمی گردم.

شهرزاد



الهام یوسفی
مترجم

کهن الگوهای زنانه مسیری برای شناخت

نگاهی کوتاه به کتاب «نمادهای اسطوره ای و روان شناسی زنان»

➤ گاهی به دنبال پاسخ های جذاب و تاریخی برای پرسش هایی هستیم که درباره خودمان داریم. ما که هستیم؟ الگوی رفتارهای ما از کجا منشأ میگیرد؟ و کجای تاریخ و اسطوره باید به دنبال بخشی از خودمان بگردیم؟ احتمالاً شما هم واژه «آرکیتایپ» را شنیده اید. در فارسی به آن می گویند «کهن الگو». در واقع، گفته اند کهن الگوها انرژی هایی است که درون همه زنان یا مردان وجود دارد.

کتاب «نمادهای اسطوره ای و روان شناسی زنان»، نوشته خانم شینودا بولن، واکاوی این کهن الگوهاست. در این کتاب با ۷ نوع آرکیتایپ زنانه آشنا می شوید. ممکن است شما هم مثل نگارنده این متن کنجکاو باشید بیشتر درباره این نوع از روان شناسی بدانید و به این نوع از شناخت چندان خوش بین نباشید، اما با خواندن کتاب «نمادهای اسطوره ای و روان شناسی زنان»، هم با این نوع تفکر آشنا می شوید و هم اگر مایل باشید، می توانید به این واسطه خود را بیشتر بشناسید. در حقیقت، این شاخه از شناخت درونی، تالیفی از اسطوره شناسی و روان شناسی است. اسطوره های یونانی «ایلیاد و اوڈیسه» داستان الهه ها و خدایانی است که ممکن است ناشان را شنیده باشید: اتنا، آرتیمس و هستیا، و الهه های مردانه مثل ژئوس و هرمس و دیونیزوس. در روان شناسی یونگی، زندگی و رویکرد این الهه ها تمثیلی می شود برای فهم رفتارها و خلق و خوی درونی انسان ها. این مسیر در واقع استفاده از اسطوره و کاربرد دادن به آن در مسیر روان شناسی است که باعث می شود خود و اطرافیانمان را بهتر بشناسیم و چه بسا همین آگاهی باعث می شود هم خودمان و هم دیگران را بهتر درک کنیم. خانم بولن این کتاب را در ۲ جلد اسطوره های زنان و مردان نوشته است. کتاب اسطوره های زنان شامل ۱۴ فصل است که می توان آن را به ۲ بخش تقسیم کرد.

بخش اول مفاهیم کلی درباره آرکیتایپ ها، بخش دوم آشنایی با آرکیتایپ های زنانه و بخش سوم درباره سفر به قهرمانی زنان است. پیش می آید که زندگی پوچ و بی معنا به نظرتان برسد یا احساس کنید مسیر زندگی را اشتباه آمده اید. شاید در این مواقع با آگاهی از آرکیتایپ درونی تان و مقایسه آن با کارهایی که می کنید و نقش هایی که در زندگی ایفا می کنید، به خود کمک کنید و تا اندازه ای از گنجی نجات یابید. شاید این شناخت کمک کند در مسیر درستی در زندگی قدم بردارید، نه به این معنا که هیچ گاه احساس ناراحتی و ناامیدی نکنید یا مسیر زندگی تان به طرز معجزه آسایی عوض شود و در آغوش خوشبختی و سعادت بیفتید. نه! بلکه هر نوع شناختی و از جمله همین روش شناخت، کمک می کند شغل یا مسیرتان را طوری انتخاب کنید که تا حد امکان متناسب روحیات شما باشد. کمی هم درباره مؤلف اثر بذاریم: جین شینودا روان پزشک، تحلیلگر نیویونگی و نویسنده و سخن گوی بین المللی است. او نویسنده کتاب های بسیاری چون «حقیقت روان شناسی»، «اله های زن»، «خدایان در همه جا»، «حلقه قدرت»، «عبور از آوالون» است که به زبان های مختلف دنیا ترجمه شده است. یکی از اعضای برجسته انجمن روان پزشکی آمریکا نیز هست و استاد روان پزشکی سابق دانشگاه کالیفرنیا در سان فرانسیسکو، عضو هیئت مدیره بنیاد زنان و انجمن بین المللی فردی. خانم بولن دیپلمات هیئت روان پزشکی آمریکا و مغز و اعصاب است. البته فهرست موفقیت ها و تحسین هایی که دریافت کرده است بسیار مفصل است ولی ما به همین بسنده کردیم. در هر حال، این کتاب که به همت نشر «روشنگران و مطالعات آمریکا نیز هست و استاد روان پزشکی سابق دانشگاه کالیفرنیا در سان فرانسیسکو، عضو هیئت مدیره بنیاد زنان و انجمن بین المللی فردی. خانم بولن دیپلمات هیئت روان پزشکی آمریکا و مغز و اعصاب است. البته فهرست موفقیت ها و تحسین هایی که دریافت کرده است بسیار مفصل است ولی ما به همین بسنده کردیم. در هر حال، این کتاب که به

شهربانو

ضمیمه روزنامه شهرآرا

صاحب امتیاز:
شهرداری مشهد
مدیرمسئول و سردبیر:
سید هادی قیاضی
مسئول ضمیمه
حمیده وحیدی



نمادهای اسطوره ای و روان شناسی زنان

نویسنده: شینودا بولن