



دانشگاه گیلان

زیتون

نشریه دانشجویی زیتون

شماره هفتم / آذرماه ۹۹

آنچه در این شماره خواهید خواند:

خودت را به فنا نده!

من دلتنگ کسے نیستم!

فال حافظ برای متولدین هر ماه

روانشناسی رنگ‌های شب یلدا

ممنون که شهرمان را زیبا می‌کنید

طراح جلد: سعید عطایی



زیتون

بسم الله الرحمن الرحيم

نشریه دانشجویی زیتون

شماره هفتم / آذرماه ۹۹

فهرست:

تاریخچه‌ی شب یلدا

ممنون که شهرمان را زیبا می‌کنید

باز یلدا شد

زمستان!

روانشناسی رنگ‌های شب یلدا

موفقیت برای توست!

شب چیست؟

من دلتنگ کسی نیستم!

فال حافظ برای متولدین هر ماه

معرفی فیلم یه حبه قند

خودت را به فنا نده!

صاحب امتیاز: کانون شعر و ادب

پردیس امام علی (ع) رشت

مدیرمسئول و سردبیر: سعید عطایی

دبیر کارگروه فنی: فاطمه نقی‌زاده

دبیر کارگروه هنری: محدثه قاسمیان

دبیر کارگروه فرهنگی-اجتماعی:

فاطمه نقی‌زاده

دبیرکارگروه ادبی: امین معتمد

طراح جلد و صفحه‌آرا: سعید عطایی

تصویرساز: رقیه عباداللهی

عکاس: یاسمن مهدی‌پور

فضای مجازی: فاطمه نصری

ویراستار: فاطمه نقی‌زاده

تیم تحریریه:

علیرضا واحدی‌فر / محمدرضاجمالی

سجاد حسین‌پور / زهرا هادی‌پور

محدثه غلامزاده / فاطمه نقی‌زاده

سعید عطایی / گوهر قوامی

ابوالفضل بیگدلی

احمدرضا بابایی

۴

۶

۸

۹

۱۰

۱۱

۱۲

۱۳

۱۴

۱۵

۱۶





[@zeytoon_jornal](https://www.instagram.com/zeytoon_jornal)



[@zeytoon_jornal](https://www.instagram.com/zeytoon_jornal)



www.zeytoonjournal.blog.ir



باسمه تعالی

از انتشار هفتمین شماره از نشریه‌ی دانشجویی زیتون، آن هم در کم‌تر از دوهفته پس از انتشار آخرین شماره، در پوست خودمان نمی‌گنجیم. تیم زیتون، فرارسیدن شب یلدا را به تمام دانشجویان گرامی در سراسر میهن عزیزمان، ایران، تبریک می‌گوید.

امیدواریم همانطور که رسیدن شب یلدا را جشن می‌گیریم، روزی بیاید که رفتن ویروس کرونا را جشن بگیریم.

از اینکه ما را حمایت می‌کنید، ممنونیم. سیگنال‌های انرژی مثبتتان همواره به کالبد زیتون می‌رسد. به عنوان عضو کوچک خانواده‌ی زیتون، از تمام تیم که برای این شماره زحمت کشیدند، کمال تشکر و قدردانی را دارم.

و من الله التوفیق و علیه التکلان

سعید عطایی

مدیرمسئول و سردبیر نشریه‌ی دانشجویی زیتون

پیام تبریک

نشریه دانشجویی زیتون، درخشش دانشجومعلم‌ان دانشگاه فرهنگیان گیلان را در سی‌امین جشنواره‌ی قرآن و عترت دانشگاه فرهنگیان خدمت ایشان تبریک عرض می‌نماید.

خانم فاطمه راسخ‌محمدی‌پور رتبه اول حفظ کل قرآن
خانم فاطمه نصری رتبه اول قصه‌گویی
خانم معصومه امیدی رتبه دوم سبک زندگی اسلامی
آقای مهدی عبرتی رتبه دوم قرائت ترتیل قرآن کریم
خانم فائزه زارعی‌نژاد رتبه سوم عکاسی
خانم سارا قلی‌زاده رتبه سوم حفظ بیست جزء
خانم مهتاب باباخان‌زاده رتبه سوم پرسمان معارفی
خانم فاطمه زادفلاح رتبه پنجم حفظ پنج جزء
آقای محمدهادی ساجدی رتبه پنجم حفظ پنج جزء

موفقیت و سربلندی شما را آرزو می‌کنیم.

نشریه دانشجویی زیتون



تاریخچه‌ی شب یلدا

۴

شماره هفتم / آذرماه ۹۹

نشریه دانشجویی زیستون

قبل خود را برای آن آماده می‌کنند و حتی بازارها تحت تاثیر این روز مهم قرار می‌گیرند (البته الان بازار زیاد تحت تاثیر قرار نمی‌گیرد). از جمله کارهایی که در این شب انجام می‌شود این است که خانواده‌ها به دور هم جمع می‌شوند و با درست کردن کرسی، گرمی را به اعضای خانواده‌ی خود هدیه می‌دهند. فلسفه‌ی جمع شدن اعضای خانواده به دور هم این است که در حین نبرد ایزد مهر و اهریمن اعضای خانواده در کنار هم این شب طولانی را همراه با احساس امنیت بگذرانند و خود را برای فصل سرما آماده سازند. هندوانه، انار (که قرمزی آنها نماد مهر و گرما است)، آجیل و خشکبار، سبزی پلو با ماهی، خشیل، خورشت ناردون و... به عنوان شام، از جمله ملزومات و مهمات این شب به شمار می‌رود (که اگر ایزد مهر شکست خورد، حداقل دلی از عزا درآورده باشند). شاهنامه‌خوانی از دیگر رسومی‌ست که از دیرباز در میان ایرانیان رایج بوده و بخش جدایی‌ناپذیر شب یلداست. در این شب پدربزرگ‌ها و مادربزرگ‌ها به نقل کردن داستان‌هایی می‌پردازند که از گذشته‌های دور به صورت سینه‌به‌سینه نقل شده و گوش دادن به آنها واقعا دلنشین است. مرسوم است که در این شب بزرگ خانواده تفأل به دیوان حافظ می‌زند و اهل ذوق و شاعری، سروده‌های خود را برای دیگران می‌خوانند. در این زمینه یک باور وجود دارد که در این شب نباید بیش از ۳ بار به دیوان حافظ تفال زد، چرا که ممکن است حافظ از آن شخص دلخور گردد (از منم یکی یه سوال رو چهار بار پرسه ناراحت می‌شم 😊). در مجموع این‌ها آداب‌هایی هستند که از فرهنگ باستانی مهر در میان مردم باقی مانده و هر سال با شب یلدا نو می‌شوند. از جمله تفاوت‌های شب یلدا در گذشته و اکنون می‌توان به مواردی چون کمرنگ شدن نقش خانواده در این شب زیبا، تا آنجا که افراد ترجیح می‌دهند به تنهایی این شب را سپری کنند، حذف شدن کرسی‌های گرمی که در وسط اتاق برپا می‌شد و یا حتی مراسم آتش‌بازی که در برخی نقاط ایران اجرا می‌شد، اشاره کرد. (یه راهکار جدید برای گذروندن این شب طولانی اینه که جدیداً تخمه ژاپنی

شب چله یا شب یلدا یکی از سنتی‌ترین آداب و رسوم ما ایرانی‌هاست. اما چقدر درباره‌ی این شب می‌دانیم؟ برای آشنا شدن با این شب تاریخی، باید کتاب تاریخ را ورق بزنیم و به سال‌های خیلی دوری سفر کنیم. این شب در سال ۵۰۲ پیش از میلاد و در زمان داریوش یکم

به صورت رسمی وارد تاریخ ایران باستان شد. در زمان‌های قدیم به دلیل آنکه مردم بیشتر از همه به کشاورزی می‌پرداختند، وضعیت آب‌وهوایی برای آنها اهمیت ویژه‌ای داشت و به همین دلیل اکثر مراسم‌ها، داستان‌ها و سنت‌های آن زمان متناسب با تغییرات آب‌وهوایی و فصلی بود.

درباره‌ی جنبه اعتقادی این شب می‌توانیم بگوییم که در گذشته‌های دور، مردم متوجه این موضوع شدند که کوتاه‌ترین روزها، آخرین روز پاییز و شب اول زمستان است و بعد از آن بلافاصله روزها به تدریج بلندتر و شب‌ها کوتاه‌تر می‌شوند. از آنجایی که در فصل‌هایی که دارای روزهای طولانی‌تری بودند، آنها بیشتر می‌توانستند از نور خورشید استفاده کنند، نور خورشید را به عنوان نماد نیکی و تاریکی شب را به عنوان نماد اهریمن در نظر گرفتند که این موضوع همسو با آیین مهرپرستی و زرتشت است. بر اساس روایاتی که وجود دارد در این شب ایزد مهر با اهریمن تاریکی وارد نبرد می‌شود که در پایان اهریمن تاریکی شکست می‌خورد و ثمره‌ی این پیروزی، طولانی‌تر شدن روزهاست. از جمله مهم‌ترین آداب و رسومی که برای این شب وجود دارد، رسم شب‌نشینی شب چله است که بزرگان هر خانواده از چندین هفته



زمانی که تاریکی همه جا را می‌پوشاند، تو آن ستاره‌ای باش که می‌درخشی؛ ایمان داشته باش که مهرت تمام عالم را فرا می‌گیرد.

می‌آرن که تا دو روز فقط یک مشت بتونی بخوری؛ این تغییر رو دلم نیومد نگم)

همانطور که پیش‌تر گفته شد تاریکی نماینده‌ی اهریمن بود و چون در طولانی‌ترین شب سال، تاریکی اهریمنی بیشتر از هر وقتی ادامه پیدا می‌کرد، این شب برای ایرانیان نحس بود و چون فرا می‌رسید، برای مبارزه با اهریمن آتش روشن می‌کردند و به جشن و پایکوبی می‌پرداختند و از این طریق تولد خورشید و مهر را گرامی می‌داشتند. جالب است بدانید که رسم برافروختن آتش، در بیشتر جشن‌های ایرانی و با هدف مبارزه با اهریمنان انجام می‌گرفته‌است. پس حتی اگر شمعی در دست دارید آن را برافروزید و با اهریمن تاریکی بجنگید.

۵

نشریه دانشجویی زیتون

شماره هفتم / آذرماه ۹۹

نویسنده: علیرضا واحدی‌فر



ممنون که شهرمان را زیبا می کنید!

مصاحبه با مجید نظری

که بتوانم بدون واسطه، به مردم از فرهنگ ایرانی پیام‌هایی برسانم. الان با توجه به بازار و مافیای موسیقی، همه تبلیغات را روی کارهای سطح پایین متمرکز می‌کنند و گوش مردم به شدت به ابتذال عادت کرده‌است. بعضی‌ها به من می‌گویند که چرا کنسرت نمی‌گذارم، اما موسیقیدان‌های از ما قدیمی‌تر و حرفه‌ای‌تر کنسرت می‌گذارند و سالن‌شان پر نمی‌شود؛ چون مردم آن‌ها را نمی‌شناسند. حتی اسمشان را هم نشنیده‌اند! مثلاً هرگز اسم "پرویز مشکاتیان" را نشنیده‌اند! یا "محمد رضا لطفی" و یا "استاد حسین علیزاده" را نشنیده‌اند اما اسم "محمد علیزاده" را شنیده‌اند. چرا؟ این خنده‌دار است. همین اتفاق باعث شده من بیایم و اجرا کنم و برای موسیقی ایرانی مخاطب جذب کنم تا موسیقی اصیل ایرانی و موسیقی تامل‌برانگیز را تا جایی که توان داشته باشم به گوش مردم برسانم.

از نظر من این شیوه‌ی اجرا بسیار کارآمد است زیرا بدون واسطه‌است، نه تبلیغاتی دارم و نه به هیچ سازمان و ارگانی وصل‌ام که از آن طریق بخواهم برسانم. در دل جامعه و وسط خیابان کارم را انجام می‌دهم و خیلی لذت می‌برم

- سلام. لطفا خودتان را برای خوانندگان ما معرفی کنید و به ما بگویید که از چه زمانی فعالیتتان را در زمینه‌ی موسیقی شروع کردید؟

سلام. من مجید نظری هستم، متولد ۲۸ خرداد ۱۳۷۳. از حدود ۹ سالگی نواختن سنتور را شروع کردم و ادامه دادم. در ابتدا در کنار درس خواندن به موسیقی هم می‌پرداختم و نزد اساتید درس موسیقی یاد می‌گرفتم. اول رشته‌ام در دانشگاه مهندسی بود اما انصراف دادم و وارد دانشگاه موسیقی شدم و اکنون ۵-۴ سال است که کل زندگی‌ام را صرف موسیقی کرده‌ام.

- ممکن است از افتخاراتتان در زمینه‌ی موسیقی برای ما صحبت کنید؟

درباره‌ی افتخاراتم در زمینه‌ی موسیقی، نمی‌توانم جواب کاملی بدهم؛ زیرا در ایران جشنواره‌ی موسیقی معتبری وجود ندارد. افتخار من شاگردی کردن نزد اساتید حرفه‌ای است، مثل استاد تقی‌زاده، استاد کامکار، اساتید دانشگاه گیلان و ...

در جشنواره‌های مختلف هم شرکت کرده‌ام و مقام و لوح تقدیر کسب کرده‌ام. در جشنواره‌ی موسیقی تئاتر هم اول شدم. البته این را هم باید بگویم، (که ممکن است حرف دل خیلی از موسیقیدان‌های ما باشد) اگر در کشور جشنواره‌هایی بود که در آن می‌توانستیم بدون باندبازی و مافیای رقابت سالم داشته باشیم و از آن طریق من مقامی کسب می‌کردم به آن بیشتر افتخار می‌کردم.

- چرا همیشه به اینجا می‌آیید و برای مردم شهر، سنتور می‌نوازید؟

دلیل اینکه اجرای خیابانی سنتور را انجام می‌دهم و با عشق و علاقه آن را دنبال می‌کنم این است

۶

شماره هفتم / آذرماه ۹۹

نشریه دانشجویی زی‌تون



- بعضی از اهالی موسیقی، این کار شما را ناپسند می‌دانند و عقیده دارند که این نوع اجرا، ارزش موسیقی را پایین می‌آورد، نظر شما در این باره چیست؟

از اهالی موسیقی، اکثر آن‌هایی که این نوع موسیقی را ناپسند می‌دانند، آدم‌های سطح پایین موسیقی ایرانی‌اند؛ موسیقیدان‌های حرفه‌ای کشور، که با آن‌ها برخورد داشته‌ام، همگی به من انرژی مثبت داده‌اند و من بیشتر از کسانی انرژی منفی گرفته‌ام که در جایگاه یک هنرجو بوده‌اند و من را قضاوت کرده‌اند.

در کل، موسیقی و هنر مبحثی است برای آگاه‌سازی؛ برای لذت قشر خاصی نیست که بگوئیم موسیقی جایش در خیابان نیست و باید برای کسی آن را نواخت که می‌فهمد. اتفاقاً کسی که این حرف را می‌زند، خودش نمی‌داند که موسیقی چیست! هر کسی می‌تواند در هر جایی موسیقی را بشنود و از آن لذت ببرد و موسیقی متعلق به هیچ قشر خاصی نیست.

- آیا شما عنوان "نوازنده خیابانی" را می‌پسندید و دوست دارید که با این عنوان شناخته شوید؟

من در وهله‌ی اول یک نوازنده‌ی موسیقی اصیل ایرانی هستم. خیابان به نظرم یک برجسب نیست؛ یک سن اجراست. یک تریبون بدون واسطه است و همانطور که گفتم حذف شدن واسطه خیلی هم مفید است؛ من هیچ وقت به دنبال مخاطب خاص و گذاشتن کنسرت نبودم؛ حتی اگر ۵ نفر هم از طریق این جریان بدون واسطه به موسیقی اصیل ایرانی علاقمند شوند، برایم مهم و ارزشمند است.

- تاکنون، برای شما در حین اجرا اتفاق جالب و شیرینی افتاده که بخواهید برامون تعریف کنید؟

در مورد اتفاقات شیرین، باور کنید آنقدر اتفاق شیرین در تک‌تک روزهای اجرای من می‌افتد که اگر بخواهم بگویم خیلی طولانی می‌شود و حتی اگر یکی از آن‌ها را بخواهم بگویم در حق بقیه ظلم می‌شود. مخصوصاً در این زمینه، بچه‌ها و واکنش‌هایشان هم برایم خیلی جالب و شیرین است.

- آیا تابحال عوامل سدمعبر شهرداری و یا ارگان‌های دیگری، مانع کارتان شده‌اند؟

بله! در واقع هر روز یک ارگان به ما گیر می‌دهد؛ یک روز امنیت اخلاقی، یک روز سدمعبر... بسته به هر شهری، یک ارگان بیشتر مانع کار ما می‌شود. حتی ممکن است دستور زندانی شدن ما را بدهند؛ مثلاً من در سال ۹۶ سه روز به جرم خدشه‌دار کردن عفت عمومی بازداشت شدم. ولی در سال‌های اخیر، شاید با توجه به بیشتر شدن نوازندگان، کمی برخورد بهتر شده و بیشتر در حد ترساندن ما است و دستور به بازداشت نوازندگان خیابانی کمتر شده‌است.

- شما فکر می‌کنید که مردم درباره‌ی موسیقی خیابانی چه نظری دارند؟ خیلی از افراد هستند که به موسیقی ما توجه دارند، به ما انرژی مثبت و روحیه می‌دهند و در کنار این‌ها، افرادی هم هستند که نسبت به ما ترحم می‌کنند؛ مثلاً فکر می‌کنند ما مشکل مالی داریم که موسیقی خیابانی را اجرا می‌کنیم. یا مثلاً به من می‌گویند که جایگاه تو اینجا نیست؛ من با توجه به علاقه‌ام به سنتور و موسیقی می‌گویم که جایگاه من همین جاست و من از این کار نهایت لذت را می‌برم.

ما نوازندگان برای این کار وقت می‌گذاریم و طبیعی است که بخواهیم از آن پولی دربیاریم و خرج کنیم اما به این معنی نیست که ما نیاز مالی داریم. همچنین ما به دنبال ترحم نیستیم و اصراری بر پول گرفتن از مردم نداریم. همین که مردم از کنار من رد می‌شوند و لذت می‌برند و به موسیقی من گوش می‌دهند برای من بسیار ارزشمند و مهم است.

در انتها باید بگویم که من اکثراً از مردم عشق و روحیه گرفته‌ام و کسانی که به من انرژی منفی داده‌اند خیلی کم بودند و الان هم در رشت، مردم آگاهی بیشتری نسبت به کار ما دارند و کمتر به فکر ترحم نسبت به ما هستند و من سعی می‌کنم از طریق رسانه‌ها مثل پیج اینستاگرامم و یا مصاحبه با شما این آگاهی را در مردم بیشتر کنم.

- در آخر، آیا دغدغه‌ای در حوزه‌ی فرهنگ و موسیقی دارید که بخواهید با ما به اشتراک بگذارید؟

وقتی به طور آکادمیک تاریخ هنر را مطالعه کنیم، مشخص می‌شود که ادبیات و زبان هر کشور و موسیقی آن کشور به صورت کاملاً پایاپای با هم حرکت می‌کنند. خاستگاه یک موسیقی اگر با زبان آنجا یکی باشد، باعث موفقیت در آن حوزه از موسیقی می‌شود؛ مثلاً نمی‌توان شعر حافظ را با سبک راک یا جاز خواند. مبحث نگران‌کننده برای من، این است که همانطور که ادبیات و زبان فاخر ما در حال نابودی است و دچار گسست فرهنگی هستیم، به همان میزان وضعیت موسیقی ما نیز رو به افول می‌رود. مثلاً کسانی که حافظ نمی‌خوانند هیچ‌وقت نمی‌توانند موسیقی شجریان را درک کنند زیرا این دو به هم پیوسته و مرتبط‌اند.

اگر کسی بگوید که مثلاً موسیقی سنتی ایرانی را درک نمی‌کند و نمی‌تواند گوش بدهد، او هرگز نمی‌تواند با موسیقی باخ و بتهوون و به طور کل با موسیقی فاخر ارتباط برقرار کند. اگر اکنون بازار موسیقی ما انقدر سطح پایین شده و موسیقی مبتذل خوراک فکر و روح مردم ما شده، به این دلیل است که ادبیات و زبان ما مهجور مانده و کسی به آن توجهی نمی‌کند و دیگر مردم به فکر مطالعه نیستند.

مصاحبه کننده: فاطمه تقی‌زاده



در انزوای سکوت، در اوج بی خبری
نگاہ کردم و دیدم تویی کہ می گذری

به انتظار نشستم دوبارہ یلدا شد
دوبارہ می شکم من، دوبارہ بی خبری

از آن زمان کہ تو رفتی شبیہ مجنونم
اسیر قصہی دنبالہ دار در بہ دری

تکان دہندہ ترین غم! تو موقع رفتن
به یادگار سپردی غبارِ چشمِ تری

ہمیشہ آنکہ بماند شکستہ بال و پرش
تو رفتہ ای و برایم نماندہ بال و پری

تو ابتدای زمستان پر شر و شوری
من انتہای بد این خزان بی ثمری

تو کیستی؟ کہ از عشقت شکست ہر قلمی
کہ ریخت خون دلی و بہ دار رفت سری

صدای در زدن آمد؛ صدای خاطرہ ہا
خدا کند کہ تو باشی غم مرا ببری

ہمیشہ معجزہ کردی، دوبارہ معجزہ کن
خبر بیاور از آن غم نماندہ ہیچ اثری

مواظب دل من باش، امید شب ہایم!
مرا تو در شب یلدا ز خاطرت نببری

بیا کہ در بغلت باز منزوی بشوم
کہ انزوادی بو زنجانی شاعرین ہنری

شاعر: ابوالفضل بیگدلی



آمدی گیسو سپیدِ سرد رخسارم، زمستان!
ماه‌ها از شوق دیدار تو بیدارم، زمستان!

بوته‌ای خشکیده بودم در خزانی بی تفاوت
خواب دیدم در دلت باغ سپیدارم، زمستان!

باز هم ماندم کنار پنجره تا تو بیایی
خوب می‌دانم اسیر فصل تکرارم، زمستان!

مثل تو یك‌رنگ و بی‌آلایشی را دوست دارم
از دورویی‌ها و بدذاتی چه بیزارم، زمستان!

کاش بر سوز دلم سرمای جانسوزت نشیند
باز هم مثل تو هرشب ساده می‌بارم، زمستان!

شاعر: گوهر قوامی



موفقیت

برای توست!

نویسنده: محمدرضا جعاله



ما انسان‌ها مهم نیست که کی هستیم، مهم اینه که چه کاری رو انجام می‌دیم؛ مهم نیست در گذشته چه کارهایی انجام دادیم و چه انسانی بودیم، مهم کاری هست که الان می‌خواهیم انجام بدیم و تصمیم داریم چه نوع آدمی باشیم!

مهم نیست دیگران درباره‌ی ما چه فکری می‌کنند، تاییدمون می‌کنند یا ازمون انتقاد می‌کنند؛ مهم اینه که ما از خودمون و زندگیمون راضی باشیم. مهم نیست چه محدودیت‌هایی داریم؛ مهم اینه که چه ایده‌ها و امکاناتی داریم!

پس از الان شروع کن؛ هنوز دیر نشده و به اون چیزی که می‌خواهی می‌تونی برسی. به حضورت در این دنیا افتخار کن چون خدای مهربونی که تو رو به این دنیا آورده همیشه حواسش بهت هست و بهترین اتفاقات رو برات رقم می‌زنه!

زندگی همه‌ی انسان‌ها فراز و فرود بسیاری داره و خواهد داشت و این فراز و فرود غیرقابل نادیده گرفتن و متوقف کردنه؛ اما ما انسان‌ها محکوم به تلاش کردن و صبور بودن‌ایم؛ البته گاهی اوقات در مسیر زندگی خسته می‌شیم و از حرکت کردن باز می‌ایستیم و گاهی هم احساس ناتوانی کل وجودمون رو فرامی‌گیره و دچار روزمرگی و تسلیم شدن می‌شیم اما همواره و هر لحظه در فکر تغییر شرایط و شروع به حرکت کردن و ادامه دادن راه هستیم؛ البته نکته هم همین‌جاست! جایی که به فکر حرکت و تغییر هستیم اما نمی‌دونیم چطور و از کجا باید شروع کنیم.

در این شرایط افکار منفی و مایوس‌کننده ما را احاطه می‌کنه و خاطرات شکست‌ها و نرسیدن به اهداف موردنظر از جلوی چشم ما می‌گذره. دقیقاً در همین‌جاست که نیاز به حامیان و خانواده احساس می‌شه و نقش آنها برجسته می‌شه؛ آنها باید در این لحظات سرنوشت‌ساز بتوانند نقطه‌ی شروع رو به فرد نشان بدهند و مسیر شروع حرکت رو هموار کنند و تا محکم

شدن گام‌های فرد از او پشتیبانی کنند و روحیه و شجاعت لازم را از پیرامون به او تزریق کنند. حال پس از حمایت خانواده و اطرافیان، دوباره نقش خود فرد پررنگ می‌شه و موضوع اعتماد به نفس و خودباوری به میدان عمل میاد که فرد باید در این مرحله با استفاده از گام‌های کوچک اما مطمئن و صبر کردن، به اعتماد به نفس و خودباوری برسه و کم‌کم و آرام‌آرام اهداف و گام‌های خودش رو بزرگ‌تر کنه و از افکار منفی و اضطراب‌های نابه‌هنجار دوری کنه. پس از این مرحله فرد باید مراقب غرور حاصل از این موفقیت‌ها باشه و اگر گرفتار این غرور نابه‌جا شد گویی که در دریایی از مشکلات غرق شده و باید از اول آغاز کنه. البته در صورت گذر از مرحله‌ی فوق او به مرحله‌ای می‌رسه که می‌تونه مسیر جدیدی به سوی موفقیت باز کنه و زندگی جدیدی پر از شادی و رضایت رو آغاز کنه.

۱۰

شماره هفتم / آذرماه ۹۹

نشریه دانشجویی زیتون



روانشناسی رنگ‌های شب یلدا

نویسنده: سجاد حسین‌پور

شب یلدا یا شب چله یکی از کهن‌ترین جشن‌های ایرانی است. در این جشن، طی شدن بلندترین شب سال و به دنبال آن بلندتر شدن طول روزها در نیم‌کره شمالی، که مصادف با انقلاب زمستانی است، گرمی داشته می‌شود. به دلیل دقت گاه‌شماری ایرانی و انطباق کامل آن با تقویم طبیعی، همواره و در همه سال‌ها، انقلاب زمستانی برابر با شامگاه سی‌ام آذرماه و بامداد یکم دی‌ماه است. جشن شب چله، همچون بسیاری از آیین‌های ایرانی، ریشه در رویدادی کیهانی دارد. خورشید در حرکت سالانه خود، در آخر پاییز به پایین‌ترین نقطه‌ی افق جنوب‌شرقی می‌رسد که موجب کوتاه شدن طول روز و افزایش زمان تاریکی شب می‌شود. اما از آغاز زمستان یا انقلاب زمستانی، خورشید دگرباره به سوی شمال‌شرقی باز می‌گردد که نتیجه‌ی آن افزایش روشنایی روز و کاهش تاریکی شب است. اما موضوع اصلی این نوشته این است که از بُعد روانشناسی رنگ‌ها، به تحلیل عناصر تشکیل‌دهنده‌ی شب یلدا بپردازیم. قاعدتا با بردن نام "شب یلدا"، خوراکی‌های معروفی که در این شب خانواده‌ها در کنار خانواده میل می‌کنند، یادآوری می‌شود؛ حال با این اوضاع کرونایی، بد نیست که به این موضوع بپردازیم که چرا گذشتگان، این شب را با این خوراکی‌ها و وسایلی همراه می‌کردند و هر کدام نشان‌دهنده‌ی چیست؟

II

است، مطابقت دارد.

رنگ **سبز** پوسته‌ی این میوه، نماد تازگی، تعادل و تجدید حیات است و مانند بهار روح و جان را تازه می‌کند. از دیدگاه روانشناسی رنگ سبز متعادل‌کننده‌ی قلب و احساسات است؛ این رنگ میان عقل و دل تعادل ایجاد می‌کند. همچنین سبز رنگی عاطفی و مثبت است، به ما توانایی عاشق شدن و پرورش بی‌قید و شرط خود و دیگران را می‌دهد. یک صلح‌طلب طبیعی است و از احساسات شدید و فدا شدن اجتناب می‌کند. این رنگ احساس عشق به طبیعت، خانواده، دوستان و حیوانات و خانه را ترویج می‌دهد. حال اگر این رنگ جز رنگ‌های موردعلاقه‌ی شما به حساب می‌آید می‌توان گفت شما این خصوصیات را دارا هستید:

شما فردی مهربان، بخشنده، واقع‌بین، فروتن و عاشق طبیعت هستید. شما باثبات و متعادل‌اید یا به دنبال تعادل می‌گردید. اگرچه در حین جست‌وجوی این تعادل ممکن است آشفته و مضطرب شوید. در زمان بحران خوب است که اطرافتان این رنگ وجود داشته باشد تا بتوانید با آرامش مشکل را حل کنید.

حال می‌توان با توجه به دوره‌هایی که خانواده‌ها در قدیم برای شب یلدا برقرار می‌کردند، برداشت کرد که قصد اصلی آنها دور هم جمع شدن اقوام و دیدوبازدیدها بوده‌است و با توجه به حس سرزندگی‌ای که رنگ‌های شب یلدا به دنبال داشته، نسل‌های مختلف یک فامیل دور هم جمع می‌شدند و نشان می‌دادند که بدون در نظر گرفتن سن و سال، همگی به دنبال پویایی و تلاش‌اند و به آینده‌ی روشن و شیرین امیدوار هستند.

یادمان باشد در شب یلدای امسال، با نرفتن به دیدار بستگان می‌توانیم علاقه‌ی خودمان به آنها ابراز نماییم.

در این شب، مردم معمولا انار، هندوانه، چای و اگر ساکن استان گیلان باشید می‌دانید که **کدو (کوبی)** هم میل می‌کنند.

در وهله‌ی اول سراغ انار می‌رویم:

این میوه در سفره‌ی شب یلدا نماد شادی و زایش است. رنگ قرمز نماد انرژی، جنگ، خطر، قدرت، عزت و بزرگی، میل، اشتیاق و عشق است. ما در روانشناسی هر طیف رنگ نمایانگر یک ویژگی است:

رنگ **قرمز-روشن** نماد شادی، شور، حساسیت و عشق است. رنگ **قرمز-تیره** نیز نماد قدرت اراده، خشم، رهبری، شجاعت و اشتیاق است. رنگ قرمز باعث آزاد شدن آدرنالین در خون شده، انرژی را افزایش می‌دهد، ضربان قلب را بالا برده و باعث افزایش فشارخون می‌شود و حتی جالب این است که این رنگ به عنوان رنگی پرترفدار بین مردم شناخته می‌شود تا حدی که حتی در فرهنگ مردم روسیه این رنگ، به عنوان رنگ زیبایی شناخته می‌شود. افرادی که به رنگ قرمز علاقه دارند، بسیار فعال و پرجنب‌وجوش هستند.

پس در کل می‌توان به این نتیجه رسید که دلیل انتخاب این میوه و رنگ آن در این شب، انگیزه به تکاپو و حرکت به سوی جلوی ایرانیان بوده و سعی داشتند با این خوراکی‌ها آخرین شب پاییز را به اتمام برسانند که نوید فردایی بهتر را برای آنها می‌دهد. هندوانه

یکی از ارکان سفره‌ی شب یلدا، میوه‌ی هندوانه است که همیشه با توجه به سلیقه‌ی زنان ایرانی به شیوه‌های جذابی تزیین می‌شود. اما چرا هندوانه؟ هندوانه یادآور گرمای تابستان و حرارت است. باور بر این است که اگر مقداری هندوانه در شب یلدا بخورید در سراسر زمستان طولانی، سرما و بیماری بر شما غلبه نخواهد کرد و این باور، با خواص هندوانه که سرشار از ویتامین‌های A و B و C





شب، خلقت دوباره ایست؛ وقتی ست که
جسم رو به زوال می‌رود و فرق میان
آدم‌ها در سیاهی شب، رو به تباهی
می‌رود و روح از چنگال جسم، می‌زند
بیرون. چه کسی می‌تواند آدم‌ها را در
شب از هم بازشناسد؟

شب چیست؟!

شب قهر معشوقه ایست سرکش؛ طولانی
و لایتناهی. چه کسی می‌تواند تاب
بیاوردش؟

شب بوسه‌ی ترک شده‌ی آخرین دیدار
است؛ یک مرگ تدریجی. چه کسی
می‌تواند روزی صد بار آرزوی جبرانش را
نکند؟

شب قهوه‌ایست کلاسیک؛ تلخی‌اش را به
فراموشی می‌سپاری و آرامشش را راهی
رگ‌هایت می‌کنی. چه کسی می‌تواند آن
را سر بکشد؟

شب حاصل کبودی رنج‌هایی‌ست که
کشیده‌ای؛ پشتت را زخمی کرده‌اند و
حالا داری تاوانشان را پس می‌دهی و
درد می‌کشی. چه کسی می‌تواند
ماحصل یک‌زخم را تاب بیاورد؟

شب مأمن چادر مادری‌ست، برای
فرزندانی انزواطلب؛ اما در حصار
غریبه‌ها. چه کسی می‌تواند تاریکی آن
را هضم کند؟

شب چیست؟ مگر نه این است که شب
تصویری از تنهایی‌ست... .

نویسنده: زهرا هادی‌پور



من دلتنگ کسی نیستم!

کتاب ادبیات فارسی رو باز کرد و رو فرش گل‌گلی قرمز اتاقش گذاشت. مداد مشکی و مداد گلی رو دستش گرفت؛ هیچ‌وقت از خودکار خوشش نمی‌اومد، می‌گفت مداد سیاه و مداد گلی دلی‌تره!

چند صفحه‌ای ورق زد و سرش رو بالا آورد، بافت موهایش رو کنار زد و گفت: اینجا چیزی کم نشده؟! مادر بزرگ بافتنی قرمزش رو یکی‌رو، یکی‌زیر کرد و بافت. نگاهی انداخت و گفت: من که چیزی حس نمی‌کنم...

دوباره موشکافانه به کتابش نگاه کرد و گفت: ولی یه چیزی کم شده مادر جون!

نخ و دور انگشتش پیچید و گفت: چی؟ بلند شد، پرده‌ها رو کنار زد و راه نمایش برگ‌های زرد و نارنجی رو باز کرد؛



گفت: نمی‌دونم ولی این برگ‌ها، این هوای سرد و دلگیر، این بغض آسمون انگار... بیخیالش مادر جون.

سمت کتابش رفت و نشست، مادر جون نگاه زیرچشمی بهش انداخت و گفت: دلی که تنگ می‌شه، وقت‌وبی‌وقت می‌گیره و...

پرید وسط حرفش و گفت: من دلتنگ کسی نیستم.

مادر جون لب‌خندی زد و گفت: این جملات من رو یاد خودم می‌اندازه که می‌گفتم دلتنگی واسه آدم‌های عاشق نیست. آدم خوبه یاد دلبرش رو مثل شال‌گردنی که خودش زیروبم بافتنش رو یاد گرفته، بندازه دور گردنش؛ بدون هر ردیف با چه احساسی کامل شده تا دیگه دلتنگ نشه.

نفس عمیقی کشید و گفت: می‌دونی مادر؟! اصل حرفم اینه بافتنی بوی دلتنگی می‌ده! نخ رو دوباره دور انگشتش پیچوند...



نویسنده: محدثه غلام‌زاده



فال حافظ



برای متولدین هرماه

فروردین: جست‌وجو در احوالات دیگران کاری بیهوده است. وقت خود را به تجسس در خصوص کسانی که با تو ارتباطی ندارند تلف نکن و از گفتن هر حرفی در حضور هر کسی خودداری کن، هرچند که او به نظر محرم راز آید. به زودی بهار عمر به تو روی می‌آورد (فرصتی که دیگر تکرار نخواهد شد)، از آن نهایت استفاده را ببر و از هم‌اکنون خود را مهیا کن. (غزل ۲۸۵ از دیوان حافظ)

اردیبهشت: نیتی در دل داری و برای رسیدن به آن خود را منزوی و تنها کرده‌ای. هرچه که داشته‌ای در راه حصول این نیت خالصانه بکار گرفته‌ای اما تاکنون نتیجه‌ای نگرفته‌ای و این باعث شده دیگران تلاش تو را بیهوده تصور کنند. مهم این است که تو تمام تلاش خود را می‌کنی و همان طور که می‌دانی جوینده یابنده است. (غزل ۳۶۵ از دیوان حافظ)

خرداد: بخت و اقبال به شما روی آورده‌است. همه‌ی عوامل دست به دست هم داده‌اند تا زندگی به کام شما گردد. اکنون زمان مساعد برای انجام هر کاری در اختیار شما قرار گرفته‌است و همه چیز موافق میل شماست. وقت آن است که عزم خود را راسخ کنی و بدون فوت وقت و با تمام نیرو به سوی اهداف خود گام برداری. (غزل ۳۶۲ از دیوان حافظ)

تیر: به زودی از منبعی که هیچ توقعش را نداری خبری بسیار نیکو به تو خواهد رسید و موفقیت‌های بزرگ (مالی یا عشقی) به تو روی می‌آورد. بدان که در قاموس طبیعت هیچ کاری بی‌علت نیست و این مژده پاسخ کارهای نیکی است که پیش از این انجام داده‌ای. پس از این نیز در راه خدمت به بندگان خدا کوشا باش تا موفقیت‌هایت روزافزون گردد. (غزل ۹۳ از دیوان حافظ)

مرداد: تصمیم اشتباهی گرفته‌ای و راهی را به خطا رفته‌ای که خود نیز به اشتباهت اعتقاد داری. دست از این تردید و دودلی بردار و همین امروز یک تصمیم صحیح بگیر که این تصمیم روند زندگی تو را آن‌چنان تغییر خواهد داد که همگان نسبت به تو دچار رشک و حسد شوند. از این راه بازگرد و هرگز اشتباهت را تکرار نکن. (غزل ۲۶۳ از دیوان حافظ)

شهریور: پس از مدت‌ها اکنون فکر و ایده‌ی جدیدی به سر شما افتاده‌است که نیرویی تازه به شما بخشیده. بدان که عملی کردن این کار سختی و مشقات بسیاری دارد. ولی آنچه عایدت می‌شود خستگی تمام این سختی‌ها را از تنت بدر خواهد کرد. تو چون ذات پاک و خوبی داری به موفقیت خواهی رسید و خدا یاریت خواهد کرد. (غزل ۱۱۰ از دیوان حافظ)

۱۴

شماره هفتم / آذرماه ۹۹

نشریه دانشجویی زیتون



مهر: گذشته‌ای بسیار خوب و شاد داشته‌ای و اکنون با خاطرات گذشته زندگی می‌کنی که این هیچ کار خوبی نیست. باید بدانی که زندگی رو به آینده جریان دارد. گذشته هرچه بود گذشت و دریغ آن را خوردن کاری عبث است. اکنون وقت آن رسیده که به فردای خود بنگری و زندگی‌ت را دوباره بسازی. رازی که در دل نهفته داری نزد خود نگه دار که محرم راز بسیار کم پیدا می‌شود. (غزل ۱۰۳ از دیوان حافظ)

آبان: برای تو زمان عیش و کامیابی فرا رسیده‌است، اما بدان که در پیشگاه الهی همه‌ی انسان‌ها یکسان هستند و دنیا رهگذری است که باید از آن گذشت. پس غصه کم و زیاد دنیا را مخور که فانی است و برای آنکه گنج بیابی باید رنج تحمل کنی ولی اکنون که دور به دست توست هرگز زیادی‌روی مکن که هر اوج، افولی به دنبال خواهد داشت. (غزل ۲۵ از دیوان حافظ)

آذر: انسانی ساده‌دل، با محبت و دوستی یکرنگی. با تلاش و کوشش بسیار جای خود را در میان مردم باز کرده‌ای. تحمل سختی‌ها و مبارزه با مشکلات نشانه‌ی لیاقت توست. مطمئن باش با همه سادگی با توجه به این توانایی‌ها به موفقیت‌های بزرگ خواهی رسید، پس در مقابل غم و غصه پایداری کن. (غزل ۳۶۴ از دیوان حافظ)

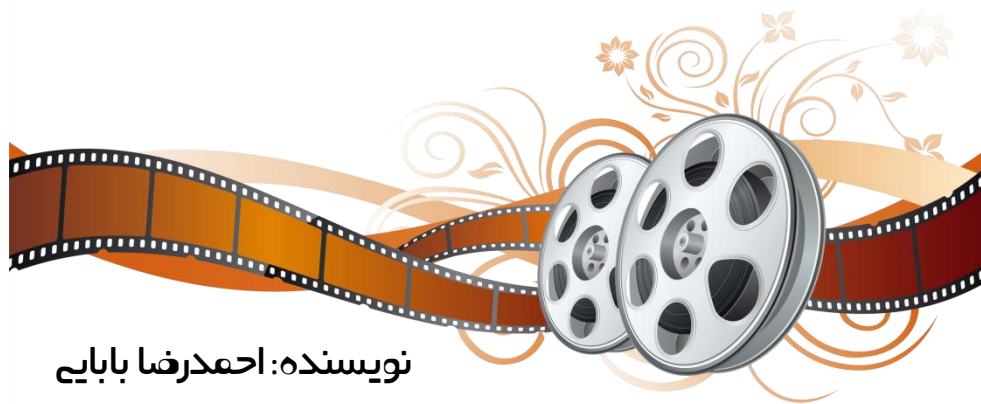
دی: زندگی پر دردسر و پرغم‌وغصه‌ای داری اما هرگز شکوه نمی‌کنی و راز دل خود را با کسی نمی‌گویی. هرچه تلاش کرده‌ای به نتیجه مطلوب نرسیده‌ای، اما بدان که به زودی آرزوهایت تحقق خواهند یافت، به شرط آن که چون گذشته در مقابل مشکلات صبر و پایداری از خود نشان دهی. (غزل ۲۳۴ از دیوان حافظ)

بهمن: اگر با دیده‌ی باز و حقیقت‌بین به اطراف خود بنگری، خواهی دید که همدرد تو بسیارند. با دیدن آنها درس صبر و تحمل بیاموز و بدان که بی‌رنج هیچ گنجی میسر نمی‌شود. اگر طالب گل هستی بلای خار را باید تحمل کنی، ولی هرگز ناامید نشو زیرا همیشه امید گشایشی وجود دارد که تو از آن بی‌خبری، پس ناامیدی تو بیهوده است. (غزل ۴۶۵ از دیوان حافظ)

اسفند: کسی را در نظر داری ولی در دل سپردن به او دچار تردید هستی. خیالت راحت باشد می‌توانی به او اطمینان کنی. او فرد لایقی است ولی دوستان نابابی در گرد او جمع شده‌اند که باید سعی کنی آنها را از او جدا کنی و این میسر نمی‌شود مگر آنکه آن‌چنان به او محبت نمایی که او را از مهر و محبت دوستان ناهلش بی‌نیاز سازی. (غزل ۴۴۶ از دیوان حافظ)



معرفی فیلم



نویسنده: احمد رضا بابایی

میرکریمی نام این فیلم را به پیشنهاد دخترش و قطعه شعری که دوستش از اشعار چاپ نشدهی سهراب سپهری برای او فرستاده بود انتخاب کرد: «زندگی جیره‌ی مختصریست/ مثل یک فنجان چای/ و کنارش عشق است/ مثل یک حبه قند/ نوش جان باید کرد»

قطعاً همه‌ی ما وقتی نام قند و شیرینی به گوشمان می‌خورد کاممان شیرین می‌شود اما در این فیلم، یک حبه قند کام بسیاری را تلخ می‌کند. چطور؟! می‌توانید فیلم را تا آخر ببینید و پی ببرید که چگونه این اتفاق رخ می‌دهد.

امیدوارم از تماشای این فیلم لذت ببرید و همینطور درس عبرتی شود تا با قند حرکات آکروباتیک نکنید!)

فیلم سینمایی "یه حبه قند" به کارگردانی و تهیه‌کنندگی رضا میرکریمی در سال ۱۳۹۰ ساخته شده است که ژانری خانوادگی و اجتماعی دارد. از ستارگان این فیلم می‌توان به نگار جواهریان، فرهاد اصلانی و رضا کیانیان اشاره کرد.

این فیلم توانسته رضایت ۹۲ درصد کاربران گوگل را جلب کند و همچنین از دیدگاه کاربران imdb امتیاز ۷.۲ از ۱۰ را کسب کرده که این امتیازات و رضایتمندی حکایت از داستانی جذاب دارد.

روایت "یه حبه قند" علاوه بر جوایز مختلفی که در جشنواره‌های داخلی و بین‌المللی گرفت، به عنوان نماینده‌ی رسمی ایران برای بخش بهترین فیلم خارجی‌زبان در مراسم اسکار هشتاد و پنجم نیز معرفی شد. اما یک روز پس از معرفی‌اش، به منظور تحریم مراسم اسکار تصمیم بر این شد که فیلم "یه حبه قند" در این مراسم حضور پیدا نکند!

اتفاقات و ماجراهای این فیلم حول خانه‌ای قدیمی در شهرستان یزد می‌چرخد. خانه‌ای که با ورود میهمانان و اعضای خانواده سکوتش شکسته می‌شود.

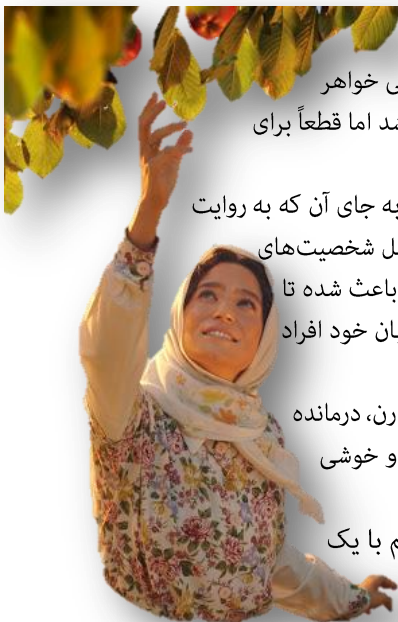
داستان اصلی فیلم درباره‌ی دختری جوان به نام "پسندیده" (نگار جواهریان) است که در خانواده‌ای سنتی بزرگ شده و به زودی قرار است با پسری ازدواج کند که اکنون در خارج از کشور اقامت دارد. شکل این ازدواج کمی متفاوت است و عروس خانم از راه دور به عقد آقا داماد درخواهد آمد و پس از آن عازم خارج می‌شود.

چهار دختر دیگر این خانواده نیز به همراه همسر و فرزندانشان برای همراهی مادر در مراسم عروسی خواهر کوچکترشان (پسندیده) در خانه حضور دارند. این اقامت شاید برای افراد بزرگسال موجب دردسر باشد اما قطعاً برای کودکان خانواده، خاطره‌ای شیرین و به یادماندنی خواهد بود.

شیوه‌ی روایت داستان از میرکریمی در این فیلم، بی‌سابقه است؛ او تمام توان خود را به کار گرفته تا به جای آن که به روایت یک داستان واحد و یکنواخت بپردازد، فضایی شلوغ و پربازیکر را تصویرسازی کند و داستان را در خلل شخصیت‌های فیلم تعریف کند. او هیچ شخصیتی را در فیلم به حال خود رها نکرده است؛ این سبک روایت باعث شده تا مخاطب گوش‌هایش را تیز کند تا ببیند هر شخصیت چه چیزی برای گفتن دارد و ماجرای کلی را از زبان خود افراد خانواده بیرون بکشد.

فیلم "یه حبه قند" از معدود فیلم‌های ایرانی است که جامعه‌ی سنتی ایران را در مواجهه با جامعه‌ی مدرن، درمانده و عقب‌افتاده نشان نمی‌دهد. در این فیلم مردم جامعه‌ی سنتی ایران به دور از مدرنیته، زندگی خوب و خوشی در کنار یکدیگر دارند.

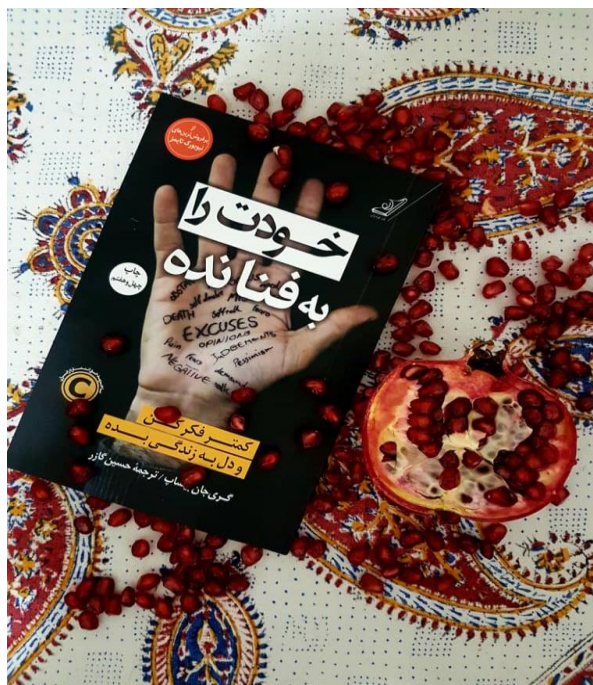
از جذابیت‌های دیگر تماشای فیلم "یه حبه قند"، می‌توان به بی‌شیله‌پيله بودنش اشاره کرد. فیلم با یک داستان روان و ساده شروع می‌شود و حرفش را هم به سادگی به مخاطب می‌زند.



معرفی کتاب

خودت را به فنا نده!

نویسنده و عکاس: احمد رضا بابای



معرفی کتاب داریم؛ چه معرفی کتابی!!

قرار است در فضای دوستانه و خودمانی، کتابی را معرفی کنم که شما را از افکار منفی و طاقت فرسا نجات خواهد داد و قطعاً بعد از خواندن آن سطح استرس و فشارهای ذهنی‌تان کاهش پیدا خواهد کرد.

همه‌ی ما در زندگی علاوه‌بر مکالمه با دیگران، با خود نیز مکالمه می‌کنیم؛ فرقی ندارد که درون‌گرا باشیم یا برون‌گرا، متفکر باشیم یا عمل‌گرا. نگران نباشید؛ این علائم دیوانگی نیست و اگر کنترل شده و به‌اندازه باشد، مفید نیز خواهد بود.

اما خدا نکند که این خودگویی و مکالمه‌ی درونی فقط منفی و بدون توقف باشد؛ آن وقت می‌شود بلای جانتان؛ بلایی که تا شما را از پای درنیاورد و به فرد شکست‌خورده‌ای تبدیل نکند، بیخیالتان نخواهد شد! (نکند تلاش‌هایم بیهوده باشد. من خیلی بدرندخور هستم. آنقدرها که دیگران می‌گویند خوب نیستم، تنبلم و...)

کتاب "خودت را به فنا نده" در قالب ۹ فصل و با متنی محاوره‌ای به کمکتان خواهد آمد که از شر این افکار مخرب خلاصی یابید. این کتاب اثری از "گری جان بی شاپ" سخنران انگیزشی و متخصص علوم خودپروری، اهل گلاسکوی اسکاتلند است که توسط حسین گازر ترجمه شده‌است. نسخه‌ای که اکنون از نشر کوله‌پشتی به فروش می‌رسد، ۱۳۶ صفحه دارد و با توجه به حجم نسبتاً کم و متن روانی که دارد، خسته‌تان نخواهد کرد.

یکی از موارد جالبی که در این کتاب وجود دارد این است که در ابتدای هر فصل، نویسنده در کنار عنوان فصل، جمله‌ای تاثیرگذار آورده‌است. به عنوان مثال:

فصل اول: شروع کار

"این کتاب، سیلی دنیاست تا بیدار شوی و توانایی‌هایت را کشف کنی، خودت را به فنا ندهی و بهترین خودت در زندگی باشی"

فصل هفتم: من مصمم هستم.

"بزرگ‌ترین موفقیت‌ها از سختی‌ها، بی‌اطمینانی و ریسک زاده می‌شود."

درون کتاب "خودت را به فنا نده" چه می‌گذرد!؟

این کتاب انگیزشی دقیقاً همانند دستی عمل می‌کند که شما را از زمین بلند خواهد کرد و مثل مربیان گشتی با دو دست بر صورت شما سیلی‌ای می‌زند تا هشیار شوید و به خودتان بیایید:).

گاهی اوقات برایمان پیش می‌آید که برای هدفی که در ذهن داریم می‌جنگیم و بی‌وقته تلاش می‌کنیم. تلاش می‌کنیم که بر فشارها و استرس‌هایی که از جانب محیط و نفس سرزنشگرمان بر ما وارد می‌شود غلبه کنیم، اما از تلاش خسته می‌شویم و در نهایت خود را تسلیم می‌کنیم. چه چیزی باعث می‌شود که تسلیم شویم و دیگر ادامه ندهیم؟! پاسخ: مکالمات درونی منفی و افکار مخرب.

کتاب خودت را به فنا نده به شما یاد خواهد داد که چگونه در برابر این تفکرات ایستادگی کنید و خود را از منجلا ب نومیدی نجات دهید. این کتاب قرار نیست وردی به شما یاد دهد تا با "اجی مجی لاترجی" معجزه کنید؛ اما می‌تواند هشیارتان کند تا کمتر خودگویی‌های بی‌حاصل و منفی را به خورد ذهنتان دهید.

به طور کلی، گری جان بی شاپ سعی دارد که شما ذهنتان را به تنظیمات کارخانه برگردانید و به اصطلاح ریستش کنید و با الگوها و مفهوم‌های مناسب‌تری آن را بازسازی کنید. این فرایند تغییر، قطعاً کیفیت زندگی‌تان را بهتر می‌کند و افکارتان را رشد و پرورش می‌دهد.

*امیدوارم که از مطالعه‌ی این کتاب لذت و بهره‌ی کافی را ببرید و به جای تفکر زیاد، بیشتر دل به زندگی دهید:)

IV





عکاس: یاسمن مهدی پور