"مصطفی رحماندوست" یک نسل اولی ۵۶ ساله

امید به آینده در نسل ما بیش تر بود

◄ من اهل موسیقی بودم،در کلوپ ها و جلسه های ادبی و هنری همراه با سایر دوستان شرکت می کردم و اوقاتم را می گذراندم . کوه نوردی

"مصطفی رحمان دوست"، شاعر کودکان، یکی از نسل اولی هاست. او الان ۵۶ ساله است. دوران جوانی خود را با آب وتاب تعریف می کند و آن دوران را از بقیه زمان ها حتی نسل حاضر بهتر می داند، او می گوید: زبان نسل حاضر را نمی فهمد؛ به عنوان یك نویسنده و شاعر بگویید در آن زمان چه کتاب هایی می خواندید ؟

من دو نوع کتاب می خواندم ،یکی رمان و داستان ودیگری کتاب های مذهبی برای اینکه بتوانم دلیل تازه ای برای عقایدم داشته باشم ،چون آن روزها همجه ی زیادی به اسلام وارد می شد.

این نوع کتابها جزء سلایق هم نسل هایتان هم بود؟

آن روزها هرکسی متناسب با تخصص و علاقه اش کتاب می خواند . من هم برای اینکه در جامعه آن زمان بتوانم درست حرکت کنم ،این گونه کتاب ها را می خواندم .آن روزها کتاب های ایدئولوژیک در بین جوانان طرفداران زیادی داشت.

فیلم های سال های جوانی شما چگونه بود ؟ شما چه نوع فیلم هایی می دیدید ؟

فیلم های آن زمان اکثرا سطح پایینی داشت و مثل امروز تقسیم بندی نداشت .آن زمان من فیلم های ایرانی را نمی دیدم چون با علایق و اعتقاداتم جور در نمی آمد گاهی پیش می آمد ویکی از دوستان از فیلمی تعریف می کرد،آن گاه همراه با سایر دوستان به تماشای آن فیلم می رفتیم .در حال حاضر فیلم ها و سریا ل های متنوع و با کیفیتی وجود دارد ،که در زمان ما اینگونه نبود.

در اوقات فراغت تان چه می کردید ؟

من اهل موسیقی بودم،در کلوپ ها و جلسه های ادبی و هنری همراه با سایر دوستان شرکت می کردم و اوقاتم را می گذراندم . کوه نوردی یکی دیگر از کارهای ما در هنگام فراغت بود.الان روزی ۱۶ ساعت کار می کنم .و دیگر وقتی برای فراغت ندارم .

اوقات فراغت نسل حاضر را چگونه می بینید ؟

موسیقی در فعالیت نسل حاضر جایگاه خوبی دارد ،اما، آنچه در نسل حاضر کمتر دیده می شود مطالعه وتفکر است .درصد کسانی که به دنبال اندیشه ای هستند خیلی کم است .در آن زمان ما با اینکه مسلمان بودیم ولی با مکاتب فکری و اسم های آن زمان آشنایی داشتیم .در آن زمان شهید " بهشتی"،کاپیتان مارکس را برای ما تدریس می کرد ، بحثی که خود مارکسیست ها هم خیلی آن رانمی خواندند ،نسل حاضر کمتر دنبال این چنین چیز هایی هستند.

روز و شبتان را چگونه می گذرانید؟

از نوجوانی من کار می کردم ، هم زمان درس هم می خواندم ،شرایط خانوادگی ام طوری بود که نیازی به کار نداشتم اما دوست داشتم که کارکنم .از تزریقات تا پانسمان و تعمیر لوازم برقی ،فعالیت هایی بود که انجام می دادم .حتی زمانی کارگری هم کرده ام.

درآمد شما چه میزان بود راضی بودید ؟

در دوران دانشجویی ماهانه ۴۰۰تومان درآمدداشتم،با این مبلغ کلی ول خرجی می کردم .تازه مبلغی هم باقی می ماند.

نسل شما چه لباس هایی می پوشید؟

آن زمان مد خاصی وجود داشت که اسم نمی برم البته مثل الان نبود که هر چند وقت یک بار مد عوض شود .هرکس به فراخور سلیقه اش ،لباسی می پوشید مثلا یقه پیراهن ها بزرگ بود و روی کت قرار می گرفت و...

من آن زمان تیپ اسپرت می زدم که آن زمان تیپ دانشجویی بشمار می رفت .در آن سال ها برای خودم کیف و کوله پشتی می دوختم و از آن استفاده می کردم .همیشه از این کار احساس افتخار می کردم.

در زمان شما پدیده چه بود ؟

شرکت در کلوپ ها و انجمن های اختصاصی و شرکت در این گونه اجتماعات پدیده بود.

تفاوت نسل های قبلی و فعلی را در چه می بینید؟

امید به آینده در نسل ما بیشتر بود،در آن زمان ما سر زنده تر از جوانان فعلی بودیم .آن روزها فکر می کردیم که باید خود را برای زندگی کردن ودرعین حال مبارزه با سختی ها و شرایط آن روز آماده کنیم .این مسئله باعث می شد تا احساس خوبی داشته باشیم .

چه توصیه ای برای نسل حاضر و نسل های بعدی دارید ؟

زندگی را جدی بگیرند ،زندگی پر از شادی های کوچک است .اگر این شادی های کوچک را کنار هم بگذاریم می شود یک شادی بزرگ.دنبال شادی ها و اهداف دست نیافتنی نباشید و جدیت زندگی را جدی بگیرید.

برای عروس و داماد

فرشته نجات

خیلی تودار بود . و قتی می آمد خانه ، عوض اینکه مشکلات و اتفاقاتی که در روز افتاده بود را تعریف کند ،بیشتر می خندید و شوخی می کرد .قرض داشت آن هم زیاد .

هر ماه حداقل پنجاه هزار تومان فقط قسط می داد .یک شب نزدیک موقعی که باید قسط می داد از سر شب جور دیگری بود .

البته باز هم می خندید و به روی خودش نمی آورد اما من فهمیدم که یک طوری شده . شب شد و خوابیدیم اما واضح بود که اتفاقی افتاده ،تا صبح می غلت زدو مچاله شد.یک ذره هم نخوابید .

صبح بعد از نماز سی هزار تومانی که جمع کرده بودم ،بردم وناگهانی گذاشتم جلویش .هاج و واج نگاهم کرد و گفت : اینها چیه ؟

گفتم: "بابا یه خورده هم ما رو داخل آدم حساب کن . اینقدر فکر و خیال ها و غصه هایت را تنهایی نخور .یک کم هم ما را تحویل بگیر وبا ما درد و دل کن."

بعدها هر وقت مشکلی پیش می آمد ، حقوقش عقب می افتاد یا چیز دیگر ،از در که می آمد تو می گفت : "یا قاضی الحاجات ،فرشته نجات را برسان ."

خوابگاههای دانشجویی نمونه کوچکی از جامعه ایرانی هستند

◄ خوابگاه های دانشجویی ،کلکسیون کوچکی از ایران هستند .از هر استانی یک نفر را می توان در آنجا یافت. تقریبا قوانین یکسانی بر خوابگاه های ایران حاکم است

روزهای آخر ترم ،وقت امتحانات که می رسد،خوابگاه یکباره انگار به خود می آید و بیدار می شود . چراغ های روشن و جنب و جوش دانشجوهایی که جزوه دست به دست می کنند ، انگار قرار است کم کاری های طول ترم را جبران کند.

عشق به ادامه تحصیل و ساختن آینده درخشان، بسیاری از جوانان را بعد از قبولی درکنکور خواسته یا نا خواسته به دیار غربت می کشاند.شهرهایی که ممکن است چند صد کیلومتر با محل زندگیشان فاصله داشته باشد.

محل اسکان آنها ساختمان هایی است که بسته به دانشگاه و رتبه آن متفاوت اند،هر چند بسیاری از دانشگاه ها یا خوابگاه ندارند یا فقط برای دختران است.

خوابگاه های بزرگتر که در مجتمع هایی متمرکز هستند ،مانند "کو ی دانشگاه تهران"خود به شهر کوچکی در دل شهر میزبان تبدیل شده اند.به گونه ای که ساکنان کوی ،وقتی می خواهند پای خود را از دروازه آن بیرون بگذارند،انگار که راهی سفر باشند ،می گویند "به شهر می رویم".

خوابگاه های دانشجویی ،کلکسیون کوچکی از ایران هستند .از هر استانی یک نفر را می توان در آنجا یافت. تقریبا قوانین یکسانی برخوابگاه های ایران حاکم است :

ساعت ورود وخروج محدود است،در صورتی که شب خارج از خوابگاه سپری شود باید به مسئولان از قبل اطلاع داده شود ،اگر میهمانی بخواهد برای چند ساعتی در خوابگاه باشد هنگام ورود باید کارت شناسایی به امانت بگذارد ،نظافت مکان های عمومی مثل کتابخانه و راهروهای خوابگاه به نوبت با خود دانشجویان است که هر اتاقی در روز بخصوصی عهده دار این امر است.

البته این قوانین درهریک از اتاق های خوابگاه ،تفاوت و تنوع بیشتری می یابند: ساعت خاموشی ساعت درس خواندن ،تقسیم وظایف برای نظافت اتاق (جارو زدن،شستن ظرفهاو...)،نوبت پختن غذا و قواعد دیگر با توافق هم اتاقی ها تعیین می شود.

خاموشی در زمان امتحان با روز های دیگر فرق می کند .یا به تفاهم می رسند با هم درس می خوانند و یا هر کدام به اتاق مطالعه می روند.

برای وارد شدن به خوابگاه دخترانه یکی از دانشگاه های سراسری باید از اتاق نگهبانی عبور کرد و از بدو ورود حضور پر رنگ قوانین و مقررات به چشم می آید.

دانشجویان ،ورود وخروج شان رابا کارت ویژه در دستگاهی ثبت می کنند.نام ومشخصات میهمانان هم پس از ارائه کارت شناسایی ،ثبت می شود.

البته اگر به نرده های کوی دانشگاه تهران که جا به جا در حاشیه بزرگراه چمران خم و شکسته شده اند نگاه کنید،متوجه می شوید که بعضی از میهمانان خوابگاه که در فصل امتحانات و برای تبادل جزوه پر شمارتر می شوند،راههایی برای "دور زدن"نگهبانان سختگیر یافته اند.

اما دقت و سختگیری در خوابگاه دختران ،معمولا بیشتر از خوابگاه پسران است.برای راحتی دانشجویان تمام کارکنان خوابگاه را خانمها تشکیل می دهند.

در راهرو های خوابگاه دختران ،پخچالها خارج از اتاق قراردارند و شماره اتا ق ها روی درشان نوشته شده است .جمله های زیبایی از بزرگان روی دراتاقها چسبانده شده که نمایانگر روحیه ساکنان هر اتاق است.

باید از روی تعداد زیادی کفش راه رفت تا به ا تاقی رسید .دریک نگاه وارد شدن به اتاق ،تعدادافرادمشخص می شود؛سه عدد تخت دو طبقه ،حداکثر شش نفر در اتاقی نسبتا کوچک.

ساختمان نو ساز است ولی اتاق ها با وسایل قدیمی پر شده اند .پنجره اتاق با پرده کرم رنگی که نیمه آویزان است و با کوچکترین فشاری کنده می شود تزئین شده .فرش قرمز اتاق کمی به آن گرما داده است.

سن وسال دخترهارا از چیدمان اتاقشان می توان فهمید .انتخاب رنگ رو تختی ها و نوع لباس هایی که روی جالباسی آویزان است و تزئین دیوارهای کنار تخت ها از نشانه هایی هستند که حال و هوای ساکنان اتاق را باز گو می کنند.

دیوارهای کنار تختها ،هر کدام روایتگر درد ودلی یا آرزویی هستند ؛عکسهای خانوادگی و تصاویری از زادگاه که نشانه از دلتنگی است یا پرچم کشور های نادیده ای مثل کانادا و بریتانیا .

نمایانگر ورود هماهنگ شدن شش نفر دریک اتاق،با روحیه و خواسته های ناهمگون کار دشواری است ،مخصوصا در زمان امتحانها.

یکی می خواهد بخوابد ،یکی می خواهددرس بخواند،یکی عادت دارد باصدای بلند درسهایش را مرور کند و یکی درسکوت وآرامش ولی نکته خوب خوابگاه ،حس رقابتی است که برای درس خواندن ایجاد می شود .

همه دخترهاشب امتحان را با دلشوره ای که دارند بیدار می مانندو با چشمانی که از کم خوابی قرمز شده است سر جلسه امتحان می روند.

بعد از گذراندن دهه امتحانات همه با لهجه های مختلفی که ارند یک حرف را می گویندو آن "دلتنگی" خانواده،شهر وحتی اتاقشان است .

فردای روزی که امتحان هایشان تمام می شود ،همه به شهرشان می روند وخوابگاه تا شروع ترم جدید برای یکماه در سکوتی غمناک فرو می رود.

■ باید از روی تعداد زیادی کفش راه رفت تا به ا تاقی رسید .دریك نگاه وارد شدن به اتاق، تعدادافرادمشخص می شود؛سه عدد تخت دو طبقه ، حداکثر شش نفر در اتاقی نسبتا کوچك. ساختمان نو ساز است ولی اتاق ها با وسایل قدیمی پر شده اند

دختر خانم ها ، آقاپسر ها ، قبل از ازدواج حتما رازتان را به هم بگویید

خانم های جوان اغلب از من می پرسندکه آیا از گذشته خود برای نامزدمان بگوییم یا نه ؟جواب این دسته از خانم ها آری است .

زیرا اصل مهم در پی ریزی یک زندگی صحیح صداقت است که اگر کسی آن را دقیقا رعایت نکند بالا خره روزی رازش فاش می شود.

بنابراین به صورت غده خطرناکی در می آید که محیط مناسبی برای خود نمایی پیدا می کند .اگر شما پیش از ازدواج ،شرح مختصر و مفیدی از گذشته خود را برای مرد بازگو کنید او قادر است در همان زمان یا تصمیم به ازدواج با شما را بگیرد یا منصرف شود .

اگر تصمیم گرفت با شما ازدواج کند ،هم شما دیگر نگران افشا شدن آن راز نیستید درنتیجه از اضطراب و نگرانی خارج می شوید،هم او خود را باشرایط موجود وفق خواهد دا د .اما اگر به او نگویید و خود بعدا پی به موضوع ببرد احساس فریب و گول خوردن می کند.او فکر می کند اگر آن را می دانست به ازدواج با شما تن در نمی داد در حالی که بسا پس از شنیدن آن نیز همین کار را می کرد که آن روز کرده است.

مثلا پسری قبلا به خواستگاریتان آمده ولی پس از چندی رابطه شما تیره شده و ازدواجتان بنا به دلایلی برهم خورده است

دختر باید شرایط قبلی خود را صادقانه با مرد در میان بگذارد و نگران نباشد که ممکن است خواستگاری منتفی گردد .

یا اگر دختر قبلا ازدواج دیگری داشته باید حتماآن راباخواستگارجدیدش در میان بگذارد بدیهی است که منظور از گذشته توضیح تمام جزئیات نیست .بلکه آن گذشته وحوادثی است که ازاهمیت خاصی برخوردارند . یعنی با نگفتن آنها احتمال می رود که ازدواج گذشته دستخوش بحران شود .

اما مردان جوان در این مورد چه باید بکنند؟ شما هم مثل زنان حتما شرح حال گذشته تان را با همسر آینده تان در میان بگذارید و صادقانه حتی به اشتباهات خود اعتراف کنید .ولی پس از اینکه ازدواج کردید از گذشته خود واز تجربه یا خاطره هایی که با دیگران داشته اید،یا اگر قبلا همسر داشته اید و از او خاطراتی به جا مانده است هیچ حرفی که کدورت آفرین باشدرا بر زبان نیاورید .

بعضی از مردان گاهی از روی نادانی و گاهی هم برای پز دادن و این که به همسرشان ثابت کنند که خیلی جذاب و مورد توجه بوده اند و به اصطلاح کشته مرده زیاد داشته اند اعترافاتی که همراه با گزافه گویی است می کنند که بعد ها باعث دردسرشان می شود .متاسفانه این عادت بسیار زشت ، یعنی به رخ کشیدن گذشته و شرح قهرمانی ها، هم بین پسران هم بین دختران رایج است . یعنی پس از ازدواج دائم به یکدیگر می گویند :((ما قبل از ازدواج با تو ،مورد توجه چندین نفر بودیم))

زن و شوهر پس از اینکه ازدواج کردند،دیگر نباید در این مقوله حرفی بزنند ،بالا خره هر کس قبل از تصمیم قطعی برای ازدواج ،مورد توجه آدم هایی بوده است.این که دیگر گفتن ندارد ،مخصوصا بعضی از آقاپسرها از خاطرات قبلی شان آنچنان با آب و تاب سخن می گویندکه استنباط می شود هر کدام از آنها "دون ژوان"های بزرگی بوده اند . بدیهی است اینگونه گفتارها روی حس روابط زن ومرد آثار سویی بر جا می گذارد.درست است که زن وشوهر صادقانه باید با هم برخورد کنند ،ولی صداقت همیشه باید بادرایت همراه باشد.وارد جزئیات شدن و گاهی آن را با لذت و شعف و بزرگنمایی شرح دادن ،کاملا غلط است . این گونه رفتارها موجب می شود که از احترام زن نسبت به مرد کاسته شود.همه مردم آنقدر دارای قدرت و بردباری نیستند که به گذشته ها کاری نداشته باشند و فقط شرایط حال همسرشان را در نظر بگیرند .

بعضی از خانم ها وقتی تحسین چنین زنانی را از زبان مردشان می شنوند ،در حالی که تظاهر به سکوت می کنند ،اما در باطن از شنیدن این مطالب رنج می برند و عاقبت هم به صورت واکنشی ناخوشایند آنها را بروز می دهند ،هیچ وقت شرایطی را فراهم نکنید که همسرتان مجبور شود خود را با دوستان سابق شما مقایسه کند.این کار باعث می شود زن جوان به رابطه خودش با شما به دیده تردید نگاه کند.

جوانی بهاری است ...

سید رضا هاشمی

جوانی بهاری است سرشار از چهچه بلبلان گلدوست و نغمه خوش‌آوای پرندگان و شرشر آرام آبشار شوروتوانایی .

جوانی ، آغاز یک راه است راهی بسوی سرزمین زندگی .

فرودگاه پروازی است برای پر گشودن به سمت آبی آینده .

سرچشمه زلال آرزو هاست مخزن الاسرار تمنا ها و امید هایی برای بالا رفتن دل نشین وشیرین از نردبان عمر .

جوانی ایستادن در نقطه اکنون و حرکت به کرانه های دامنه های آغاز است و شروع ارتفاعات قد کشیده به فرداهای نادیدنی .

جوانی احساس ناب خواستن ، توانستن است .

جوانی یعنی برنامه داشتن ، آماده شدن و رفتن .

جوانی یعنی پیروزی اگر قدم اول را ثابت و محکم برداریم حتما به قله ناز خواسته ها وآرزوهایمان می رسیم و گرنه در کمرکش کوهستان صعب روزگار وا می مانیم .

جوانی یعنی اوج .

اگر سفر زندگی ،کوله بارمان را از لوازم تک و خوب پر کنیم و باور داشته باشیم هیچ وقت نباید گرسنه و تنها بمانیم ودر هیچ بیابانی نباید از زور عطش و گرما له له بزنیم و شعاع سوزنده هیچ آفتابی نبایست نرمی آسمانی دلهایمان را بسوزاند

سینه سبزان ،بیاییم ،امروزمان را برای فردای نازنینمان پربار کنیم غنی سازی اورانیوم وجودمان را از یاد نبریم و تست های کنکور زندگی را صحیح ودرست بزنیم تا دانشجوی خوبی برای خودمان ، عمرمان و آرزوهای رنگارنگ پدر ومادرمان باشیم رسیدن به آرزوها محال نیست اگر که:

جریان خوب خدا را در لحظه لحظه سلولهایمان حس کنیم

سمت شرق دلهایمان را هر روزه با ایمان آب وجارو کنیم

باورداشته باشیم جوان ایرانی ،مرد میدان هاست نترسیم نهراسیم ، قوی و پولادین باشیم اگر صد بار افتادیم دوباره بپا خیزیم

توی بی راهه ها نلغزیم ودر واحه های سر گردانی گم نشویم و جاده آرام و مطمئن افق را فراموش ننماییم.

بزرگترها ،دستهای گرمشان نفس صبحگاه یشان ، نگاه نجیب و خواستنی آنها دررپه هایمان بدمیم و...به خدا عشق بورزیم که دوستدار زیبایی و مهربانی است.

انتقاد

اگر انتقاد به شیوه ای درست بیان نشود اثرات ناخوشایندی بر روابط اجتماعی و بین فردی ما می گذارد

اکثر مردم انتقاد را کار دشوار می دانند و از شنیدن آن به خصوص وقتی فرد انتقاد کننده نقش مهمی در زندگی شان داشته باشد ، مثلا رئیس ،دوست یا همسر آنها باشد ،ناراحت می شوند.

مردم اغلب عقیده دارند که انتقاد اظهار انتقاد فردی حتی بر قویترین روحیه ها اثر گذاشته و منجر به کاهش تدریجی اعتماد به نفس می شود .در حالیکه : انتقاد مثبت درجهت اصلاح ، بهبود بخشیدن وانتقال اطلاعات به دیگران است .

هنگامی که در مقام انتقاد از کسی بر می آییم ، عوامل بسیاری مثل لحن صدا ، حالت فیزیکی بدن وکلماتی که بکار می بریم در رساندن پیام ما دخالت دارد.

انتقاد مثبت یعنی توانایی تشخیص یادآوری دراین حالت از انتقاد کننده انتظار می رود همانطور که معایب چیزی را بیان می کند ،محاسن آن راهم بازگو نماید.

هدف از انتقاد مثبت

برقراری ارتباط ،تحت تاثیر قرار دادن و به تحرک وا داشتن انتقاد شونده است .

یعنی به فرد کمک می کند که

۱-اهداف و اعمال خود را واقع گرایانه بنگرد .

۲-تحمل خود را بالا ببرد .

۳-استعداد ها و مهارت های جدید در او بروز نماید .

وقتی در مقابل انتقاد از کسی بر می آییم لازم است قبل از هر چیز هدف خود را از انتقاد مشخص کنیم ، اصلاح رفتار یا رنجاندن طرف مقابل ، هدف ما از انتقاد کدام است ؟

در انتقاد کردن به طور مستقیم به کار یا رفتاری که قصد اصلاح آن داریم اشاره می کنیم و به هیچ عنوان شخصیت فرد را زیر سئوا ل نمی بریم .مثلا می گوییم "لباست کثیف است" نه اینکه " تو آدم بی نظمی هستی "

ضمنا به یاد داشته باشیم :

زمان بیان انتقاد خیلی مهم است .فردی که عصبی ، خشمگین ،نگران و تحت فشار روانی است نمی تواند به خوبی انتقاد را بپذیرد. همینطور این نقطه را بدانید که:

انتقاد یک اظهار نظر شخصی است .

هیچکس نمی تواند شما را مجبور به پذیرش انتقاد کند بلکه این شما هستید که با بررسی دقیق موضوع در قبول یا رد آن اختیار کامل دارید.

پذیرش انتقاد

پذیرش انتقاد به این معنی نیست که احساسات خود را نادیده بگیریم و وانمود کنیم با انتقاد کننده موافقیم .

بلکه به این معنی است که:

یاد بگیریم چگونه از انتقاد برای کمک به رشد خود وتغییرو اصلاح رفتار استفاده کنیم.

همینطور این طرز تلقی را که دیگران می خواهند خواسته های خود را به ما تحمیل کنند از سر بیرون کنیم .

اگر جنبه ای از رفتارتان در دفعات مختلف از طرف افراد مختلف مورد انتقاد واقع شد بدین معنی است که انتقاد آنان بی اساس نیست و باید به آن توجه کنید.

چگونگی مواجه شدن با انتقاد

در مقابل انتقاد : به دفاع برنخیزید. از انتقاد کننده بخواهید جزییات بیشتری را از انتقاد مشخص کند .کی؟ کجا؟ هنر گوش کردن و حضور ذهن خود را تقویت کنید .درست گوش کنید فرد مقابل چه می گوید .

راه حل انتقاد را بپرسید : اگر شما جای من بودید چه می کردید؟

رفتاری را که قرار است تغییر کند به قسمتها وموضوعات جداگا نه تقسیم کنید. با ایجاد مانع بر سر راه رفتار مورد انتقاد ،تکرار آن رامشکل کنید. مثلااگر از شما به خاطر سیگار کشیدن انتقاد شده برای خود مقرر کنید هرگز در جایی که سقف وجود دارد ، سیگار نکشید.پذیرش انتقاد به جا ،نشانه ای از انعطاف پذیری و سلامت روانی شخصی است که از او انتقاد شده است.