

حال خوب

آرامش در کنترل خشم



نتایج پژوهشی که اخیراً منتشر شده نکته‌های جالبی دارد. این پژوهش اشاره می‌کند که با هر بار کنترل خشمی که در شما اتفاق می‌افتد آرامش بیشتری را تجربه می‌کنید. در این خبر آمده است: کنترل خشم باعث بازسیم‌کشی مغز می‌شود، قشر پیش‌پیشانی را برای حفظ آرامش تقویت می‌کند و واکنش پذیری آمیگدال (مرکز هشدار مغز) را کاهش می‌دهد در نتیجه همدلی و دلسوزی افزایش می‌یابد.

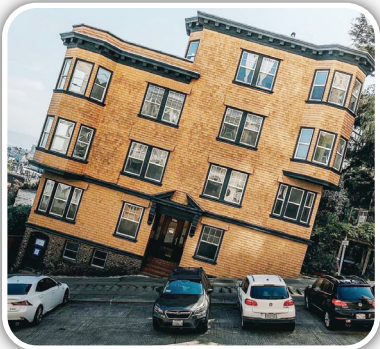
چنین خبری در وضعیت امروز جامعه که میزان خشم مردم تقریباً در حال رشد است و کنترل روی آن کم اتفاق می‌افتد، می‌تواند بسیار کارگشا باشد. شهروندان چرا خشم خود را کنترل نمی‌کنند؟ ممکن است یا آموزش ندیده‌اند و یا فایده چنین امری را نمی‌دانند. شاید هم می‌خواهند یا خالی کردن خشم، خود را تسکین بدهند، در حالی که کاملاً برعکس است. اگر خاطرات مانده باشد در برخی کشورها اتاقک‌ها و فضاهایی برای تخلیه خشم، ضربه‌زدن به اشیاء و... در نظر گرفته شده است، در حالی که همان موقع نیز عده‌ای منتقد چنین رویه‌ای بودند و می‌گفتند طبق نظریه‌های رفتارشناسی در روانشناسی، این موارد باعث تقویت رفتار می‌شود و در نتیجه آن را جدی‌تر و بیشتر می‌کند.

پل زاگو، نویسنده و پژوهشگر فرانسوی که کتاب‌هایش به فارسی هم ترجمه شده تعبیر جالبی در این باره دارد. او می‌گوید: روان انسان مانند یک باتری است که هر رفتار کنترل نشده‌ای، از جمله خشم و عصبانیت می‌تواند انرژی آن را تخلیه کند. وقتی که انرژی این باتری تخلیه شود شما عملاً تهی می‌شوید و حتی قدرت اراده‌تان نیز تحلیل می‌رود. به واقع او اشاره می‌کند قدرت اراده نیروی ذخیره‌ای دارد که همان انرژی‌های ذخیره شده در این باتری‌های روانی است که به به وقتش، تحت فرمان ضمیر خودآگاه و هشیار از آن استفاده می‌کنیم. پس کنترل خشم، هم منجر به آرامش می‌شود و هم تقویت قدرت اراده.

حضرت امیر(ع) در این باره حدیثی دارند که اصل کلام را منتقل می‌کند. حضرت می‌فرماید: «خشم خود را فرو خور که من جرعه‌ای خوش عاقبت‌تر و گوارتر از آن ندیده‌ام.» شاید در ابتدای امر متوجه کلیت این کلام نشویم اما وقتی به اوردها و دستاوردهای کنترل خشم بیشتر دقت کنیم، خاصه بخش‌های علمی آن، متوجه می‌شویم که چرا کنترل خشم چنین گوار است و منجر به تولید آرامش، جاذبه روانی، قدرت اراده و... در زندگی روانی ما می‌شود؛ امری که اگر از آن مطلع باشیم در زندگی‌های دردم روانی امروز می‌تواند باعث کنترل بیشتر خشم‌مان شود.

دور دنیا

شهر کج!



نه، اینها صحنه‌هایی از فیلم «پنسیشن تلقلین» نیست و عکاس هم دوربینش را کج نکرده است! اینجا سان فرانسیسکو است؛ شهری که جاذبه زمین در آن انکار دوجر دیگری عمل می‌کند و قوانین فیزیک دوباره نوشته شده‌اند. این تصاویر حیرت‌انگیز که در نگاه اول شبیه یک خطای دید به نظر می‌رسند، واقعیت روزمره زندگی در یکی از مشهورترین شهرهای جهان هستند.

راز این معماری شگفت‌انگیز در جغرافیای شهر نهفته است. سان فرانسیسکو روی بیش از ۴۰ تپه طبیعی بنا شده و معماران آن به جای جنگیدن با طبیعت و تلاش برای صاف کردن زمین، تصمیمی هوشمندانه گرفته‌اند: «کنترل آمدن با تپه‌ها» آنها خانه‌ها را اطوری طراحی کرده‌اند که با شیب تند خیابان‌ها هماهنگ باشند. نتیجه، بناهایی است که به شکلی هنرمندانه و گاهی ترسناک روی شیب نه‌استند و خیابان‌هایی مثل «لامبارد» را خلق کرده‌اند که با پیچ‌وخم‌های عجیبش، خود به یک جاذبه گردشگری جهانی تبدیل شده است. و زندگی و حتی قدم زدن در این خیابان، تجربه‌ای سورئال و فراموش‌نشدنی است؛ گویی در دنیایی زندگی می‌کنید که کمی از محور اصلی خود خارج شده است.

داستان باستان

به بهانه افتتاح رسمی موزه بزرگ مصر سری به این موزه و چند موزه بزرگ باستانی ایران و جهان می‌زنیم

سیدسروش طباطبایی پور | روزنامه نگار | شبیه‌ای که گذشت، کشور مصر تعطیل رسمی بود، اما نه به‌خاطر مناسبتی رسمی و از پیش تعیین شده، بلکه به‌خاطر افتتاح رسمی موزه بزرگ مصر؛ موزه‌ای به وسعت ۵۰۰ هزار مترمربع؛ یعنی دوبرابر موزه لوور فرانسه. مصر موزه بزرگ بین ۱۰۰ تا ۱۰۰ هزار گنجینه را در دل خود جای داده است. این پروژه عظیم به ارزش یک میلیارد دلار، امروز پس از ۲۷ دهه انتظار در هایش را به‌طور رسمی روی



پرژه ساخت این موزه در سال ۲۰۰۲ میلادی اعلام شد و قرار بود در سال ۲۰۱۲ افتتاح شود، اما بارها به‌دلیل هزینه‌های هنگفت، اشفته‌های سیاسی، کرونا و درگیری‌های منطقه‌ای به تعویق افتاد. ۱۲ گالری اصلی موزه که سال گذشته افتتاح شدند، آثار تاریخی از دوران پیشاتاریخ تا عصر روم را به‌صورت موضوعی و دوره‌ای به نمایش می‌گذارند. ۲۰ تالار ویژه نیز به مجموعه ۵۰۰۰ اثر متعلق به توت‌عنخ‌آمون اختصاص یافته‌اند که برای نخستین‌بار از زمان کشف آرامگاه او توسط هاورد کارتر در سال ۱۹۲۲ در شهر لوس‌آنجلس، به‌طور کامل به نمایش درمی‌آیند؛ از جمله مجسمه عظیم ۸۳ تنی رامسس دوم با قدمت ۲۲۰۰ سال و قایق ۴۵۰ ساله متعلق به خوفو، فرعونی که ساخت آرام‌ها به او نسبت داده می‌شود.

« ابرموزه‌ای در قاره آفریقا موزه مصر

« دسترسی به فرهنگ‌های باستانی در قاره اروپا موزه بریتانیا

یکی از بزرگ‌ترین و قدیمی‌ترین موزه‌های جهان، موزه بریتانیاست با بیش از ۸ میلیون اثر تاریخی و فرهنگی از سراسر جهان که قدمت برخی از آنها به ۱۰ هزار سال پیش هم می‌رسد. این موزه در سال ۱۷۵۳ میلادی در لندن تأسیس شد و هدف تأسیس آن از ابتدا، دسترسی آزاد به دانش و فرهنگ برای همگان بوده است. آثار موجود در این موزه از تمدن‌های مصر باستان، یونان، روم، بین‌النهرین، ایران، هند، چین، آفریقا و آمریکای باستان گردآوری شده‌اند.



منشور کوروش مربوط به ۲۵۰۰ سال پیش

مجسمه‌های مرمرین باستانی در آکروپولیس آتن

ساختمان موزه به سبک معماری نئوکلاسیک در سال ۱۸۵۲ تکمیل شد.

« فرهنگ ایران باستان در قاره آسیا موزه ملی ایران

موزه ایران باستان در ایران، گنجینه‌ای باشکوه است که آثار انسان خردمند در فلات ایران از دوره پارینه سنگی تا اسلامی را در دل خود جای داده است. در طبقه اول آن آثار دوره پارینه سنگی را خواهید دید. در طبقه همکف همان ساختمان، آثاری را از اواخر هزاره چهارم پیش از میلاد تا دوران ساسانی می‌بینید و در ساختمان مجاور می‌توانید از هنر اسلامی ایران بازدید کنید. این موزه بیش از ۳۰۰ هزار اثر ارزشمند را در خود جاذبه که یکی از قدیمی‌ترین آنها، مربوط به ابزارهای سنگی مربوط به ۶۰۰ هزار سال پیش از فلات ایران است.



بنای موزه ایران باستان ساخته شده به سال ۱۳۱۶ خورشیدی

پیکر سفالی مارلیک از دوره آهن

مجسمه مفرغی بزرگ‌زاده اشکانی مربوط به حدود ۵۰ سال پیش از میلاد

« مرکز پژوهشی باستانی در قاره آمریکا موزه متروپولیتن

موزه متروپولیتن در منهتن نیویورک در سال ۱۸۷۰ میلادی تأسیس شده و آثار هنری و تاریخی را از سراسر جهان در خود جای داده است. علاوه بر آثار هنری مدرن مثل برخی نقاشی‌های پیکاسو، پولاک و ماتیس، در این گنجینه می‌توانید آثار باستانی مربوط به مصر باستان، آثار چینی و ژاپنی و حتی ایرانی را ملاحظه کنید.