ZENDEGI-SALAM
ضمیمه روزنامه خراسان
سه‌شنبه • ۱۵ آبان ۱۳۹۷
۲۷ صفر ۱۴۴۰ • ۶ نوامبر ۲۰۱۸
شماره ۱۹۹۵۷
۱۱۸۰

زندگی سلام

از دوره‌های ۷ ساله تکاملِ ذهن و شخصیت انسان در طول عمر، چه می‌دانید؟

گام به گام در مسیر زندگی

یاسمین مشرف | مترجم

پرونده

بسیاری از ما این باور قدیمی را که مبتنی بر تجربه پیشینیان است بارها شنیده‌ایم که: «همه سلول‌ها و اجزای بدن انسان، طی دوره‌های هفت‌ساله تغییر می‌کنند». تحقیقات علمی سال‌های اخیر اما حقایق مهم‌تری در این‌باره بیان می‌کند. این حقایق علاوه بر تغییرات جسمیِ هفت‌ساله، به تغییرات روحی‌وذهنی اشاره دارد که به نظر می‌رسد برای هر انسان، در فواصل زمانی هفت‌سال رخ می‌دهد. بنابراین اگر تا به حال فکر می‌کردید تغییرات قابل توجه جسم و روح و ذهن‌تان فقط مربوط به انتقال از مرحله نوزادی به کودکی یا از کودکی به نوجوانی است، در اشتباه هستید زیرا این تغییرات مدام در حال رخ دادن هستند، هرچند ما توجهی به آن‌ها نداشته باشیم. «رودلف اشتاینر»، فیلسوف، اندیشمند اجتماعی و روان‌شناس اتریشی با همراهی یک تیم متخصص و پس از تحقیقات عمیق، زندگی هر انسان را به مراحل هفت‌ساله‌ای تقسیم کرده‌است که هر مرحله، تغییر و تحولاتِ چشمگیر خودش را دارد و مهم است درباره آن، آگاهی داشته باشیم. آن چه در ادامه می‌خوانید نتایج بررسی‌های او به گزارش yourtango.com است که می‌تواند نکات زیادی درباره گذشته و آینده به ما بیاموزد.

تولد تا ۷ سالگی
ناخودآگاه شکل می‌گیرد

اولین دوره تکامل، از تولد تا هفت سالگی است. در این دوره مبنای سازوکار ذهن شکل می‌گیرد. هرچند در همین دوران هم، ذهن دارای خلاقیت، هوشمندی و شخصیت است اما توسعه و تطبیق نیافتن بدن با محیط و ابزارهای زندگی، آن را دچار محدودیت می‌کند. انگیزه و رفتارهای کودک در این سنین را غریزی مثل گرسنگی، درد و نیاز به محبت و حمایت شکل می‌دهد. بر این اساس، بسیاری از واکنش‌ها و رفتارهای ناخودآگاه فرد در این دوره و تحت تاثیر محیطی که در آن رشد می‌کند شکل می‌گیرد. به عنوان مثال بومیان قبیله‌ای وقتی یک سوسک چاق را می‌بینند خوشحال می‌شوند چون به چشم غذا به آن نگاه می‌کنند، اما فردی که در یک محیط شهری رشد کرده است با دیدن سوسک احساس چندش و ترس می‌کند. مهم است بدانیم این واکنش‌ها در مرحله کودکی در هر دوی این افراد شکل گرفته است. در این سنین غده تالاموس بزرگ‌تر است و مفاهیم اولیه و درست و نادرست بودن را در ذهن ما ایجاد می‌کند. بعد از این دوران تالاموس کوچک و این مفاهیم به کدهای اخلاقی که ما با آن‌ها زندگی می‌کنیم تبدیل می‌شود. جدای از همه این‌ها در این مرحله از زندگی است که درک اساسی ما از وجود چیزی به عنوان «من» شکل می‌گیرد.

۷ تا ۱۴ سالگی
احساسات را می‌شناسیم

در این سنین ما شروع به ربط دادن مسائل مختلف به احساسات‌مان می‌کنیم؛ یعنی به شکل خودآگاه متوجه می‌شویم هر مسئله‌ای ممکن است چه تاثیر روانی بر ما بگذارد و باعث بروز چه احساساتی شود. ضمن این که در همین سن، دندان‌های شیری می‌افتد و تغییرات جسمی مربوط به بلوغ آغاز می‌شود. اندازه غده تالاموس به تدریج کاهش می‌یابد و ما بر اساس کدهای اجتماعیِ محیطی که در آن متولد شده و رشد کرده ایم به درک بهتری از قابل قبول یا غیرقابل قبول بودنِ مفاهیم می‌رسیم. کودک یاد می‌گیرد که دنیای درونش را شکل و به آن سر و سامان بدهد. این دنیای درونی، شامل تعریفی که فرد از «قهرمان» دارد، درک و دریافت او از خطرات جهان و ایجاد یک تخیل قوی می‌شود.

۱۴ تا ۲۱ سالگی
جنس مخالف را کشف می‌کنیم

در این مرحله، ما به شکل تازه‌ای درباره خودمان کنجکاو می‌شویم، رابطه جدیدی با زندگی پیدا می‌کنیم و راجع به خودمان آگاه‌تر می‌شویم. آشنایی با علم و هنر شامل موسیقی، نقاشی، ادبیات و ایجاد روابط با دیگران بر پایه‌های جدید، باعث می‌شود گستره عواطف‌مان در همه جهات توسعه یابد. جنس مخالف را «کشف» می‌کنیم؛ به این درک می‌رسیم که جنس مخالف برای‌مان تمایلات و انگیزه‌های خاصی با خود به همراه دارد و این انگیزه‌ها به تمایلاتی محوری تبدیل می‌شود. به دلیل شکل‌گیری احساسات جدید، بسیاری از افراد در این سنین درباره روابط موجود در زندگی‌شان یا باورهایی که به آن بزرگ شده‌اند دچار تردید می‌شوند. همراه با حس استقلالی که در ۲۱ سالگی ایجاد می‌شود، در پایان این دوره انتظار می‌رود فرد مسیر زندگی خود را پیدا کرده یا دست کم این پرسش برایش مطرح شده باشد که مسیر زندگی‌اش چه مسیری خواهد بود.

۲۱ تا ۲۸ سالگی
خودمان را پیدا می‌کنیم

در این مرحله اصلاح و بازآرایی افکار و احساسات شکل می‌گیرد و ما برای ورود به مرحله بزرگ سالی آماده می‌شویم. حالا زیرساخت‌های شخصیت اجتماعی ما شامل مدرک تحصیلی، جایگاه شغلی، میزان درآمد و... ساخته شده و روابط جدیدی وارد زندگی‌مان شده است و ما انرژی زیاد و امید فراوانی برای ساختن آینده داریم. همزمان، به درک و بصیرت می‌رسیم و به اهمیت مدارا و سازگاری در روابط با دیگران که به نفع هر دو طرف باشد و احساس استقلال دوطرفه نیز از بین نرود پی می‌بریم. همچنین در این مرحله مشکلاتی که در دوران کودکی داشته ایم آثار خود را بروز می‌دهند و ما- گاهی حتی بدون این که متوجه شویم- با مشکلات و چالش‌هایی دست و پنجه نرم می‌کنیم که سال‌ها با آن‌ها همراه بوده ایم. این مشکلات و چالش‌ها معمولا در پی نحوه هدایت و مدیریت روابط‌مان با افراد بروز می‌کند و هرچند ما را با چالش مواجه می‌کند اما زمینه‌ای برای رشد فردی ما نیز فراهم می‌سازد.

۲۸ تا ۳۵ سالگی
خلاقیت‌مان شکوفا می‌شود

با گذشت سال‌ها، تغییراتی که بدن و روح و جسم‌مان تجربه می‌کند، کمتر و کمتر به چشم می‌آید اما همچنان وجود دارد. بیشتر افراد در این مرحله خلاقیت بیشتری نسبت به مراحل قبلی زندگی از خود بروز می‌دهند و محققان و مخترعان معمولا در این سنین به اوج خلاقیت و اکتشافات خود می‌رسند. بسیاری از معلمان فکر و اخلاق بشریت در طول تاریخ، در این سنین به حقایق بزرگ رسیده‌اند. محققان می‌گویند دلیل این موضوع این است که مغز ما حول و حوش ۳۵ سالگی به اوج فعالیت خود می‌رسد. در این سال‌ها ما به این درک می‌رسیم که احساسات‌مان چگونه در طول سال‌ها شخصیت‌مان را شکل داده‌اند. همچنین در این دوره است که بر اساس آن چه که خانواده، دوستان و جامعه به عنوان باورهای درست به ما آموخته‌اند، شروع به تفکیک آن چه که برایمان مناسب است و آن چه که ممکن است نامناسب و ناخوشایند باشد، می‌کنیم.

۳۵ تا ۴۲ سالگی
تجربه بحران و بی‌قراری

بسته به شرایط زندگی تا این سن، بیشتر آدم‌ها در این دوره یک‌جور احساس بی‌قراری را تجربه می‌کنند. معمولا در این سنین، یک تمایل ناگهانی برای به اشتراک گذاشتن دانسته‌ها و تجربیات زندگی با دیگران در افراد به وجود می‌آید و فرد احساس می‌کند که باید اثری از خود در جهان به جا بگذارد. در این سنین افراد در جایگاهی قرار می‌گیرند که می‌توانند به شکلی بی‌طرفانه و بدون خشم، نتایج انتخاب‌های شان در زندگی شامل رشته تحصیلی، روابط، کار، عادت‌ها و شیوه‌های تعامل با دیگران را به طور عینی بررسی و سعی کنند تغییرات کوچکی برای کمک به بهبود سبک زندگی‌شان ایجاد کنند و در این مرحله از زندگی است که ما کم کم درک می‌کنیم چه چیزهایی در زندگی واقعا راضی‌مان می‌کنند و چه چیزهایی برای‌مان راضی کننده نیست. دستاوردهای ذهنی فردهم حول و حوش همین دوره خود را نشان می‌دهد و راه‌هایی برای ابراز شدن می‌یابند.

۴۲ تا ۴۹ سالگی
رسیدن به درکِ تازه‌ای از عشق

فقط در این مرحله است که مغز و روح همه تجربیاتی را که تا کنون به دست آمده هضم می‌کند و این روند، با خودش میل به حرکت در یک مسیر جدید و کسب تجربه‌های جدید را به همراه می‌آورد. اگر تا این مرحله کسی نتوانسته باشد تاثیری بر جهان به جا بگذارد، پس از این قطعا همه تلاش خود را برای این کار خواهد کرد. با این حال، در این مرحله، بسیاری از مردم احساس می‌کنند که به انتهای راه رسیده‌اند و بر همین مبنا عمل می‌کنند و اگر احیانا بر مبنای این احساس عمل نکنند، این احساس از بین نمی‌رود و مدتی بعد با شدت بیشتری بازخواهد گشت. همچنین در این مرحله درک ما از مفهوم «عشق» به بلوغ می‌رسد و ما می‌آموزیم که چگونه بدون هیچ گونه چشمداشتی عشق بورزیم. اگر این اتفاق رخ ندهد معنایش این است که فرد هنوز درگیر چالش‌های مراحل قبلی است. شاید تعجب کنید اگر بدانید بسیاری از ما تا این مرحله هنوز گرفتار ترس‌ها و عواطف دوران کودکی هستیم! برخی افراد نیز در این مرحله نقش کلیشه‌ای را که تا کنون در جامعه داشته‌اند رها می‌کنند و زندگی‌شان را در مسیر جدیدی قرار می‌دهند.

۴۹ تا ۵۶ سالگی
سازگاری با شرایط جسمی جدید

در این سنین ما با وجود افول سلامت جسمی به اوج سلامت روحی و روانی خود می‌رسیم. درواقع افول سلامت جسمی باعث می‌شود بیشتر به درون‌مان توجه کنیم. هرگونه مشکل شخصیتی در این مرحله می‌تواند بسیار استرس‌زا باشد. همچنین در این مرحله، ما باید یاد بگیریم که با خودمان به شکل جدیدی زندگی کنیم، با بدن جدید و سالمندمان سازگار شویم و درک کنیم که عادت‌های مضری که تا کنون کسب کرده ایم، یک شبه از بین نخواهند رفت. اگر تا این مرحله موفق نشده‌ایم به اهداف خود برسیم، ممکن است دچار افسردگی شویم اما باید باور داشته باشیم که هنوز سال‌های زیادی از زندگی باقی مانده است.

۵۶ تا ۶۳ سالگی
من کی هستم؟

در این سنین ذهن تقریبا آرام می‌شود و ما شخصیتی را که داریم می‌پذیریم. با این حال، در این مرحله بسیاری از مسائلی که تا کنون پنهان بوده‌اند- به عنوان مثال محدودیت‌هایی که برای خود ایجاد کرده ایم- آشکار می‌شوند و ما اکنون می‌خواهیم خود را از آن‌ها خلاص کنیم. زندگی هم در این مرحله تغییر می‌کند، شرکت در فعالیت‌های گروهی برای‌مان سخت می‌شود و روابطی که تا کنون ما بخشی از آن بوده ایم، نیاز به ارزیابی دوباره پیدا می‌کنند. کارل یونگ، روان‌پزشک و نیچه نویسنده و فیلسوف، فرضیه‌های کاملی درباره این مرحله از زندگی ارائه کرده‌اند. مطرح شدن سوال «من کی هستم؟» در این سن، باعث می‌شود ما نگاه عمیق‌تری به روح‌مان داشته باشیم. هرچند همه این شرایط را تجربه نمی‌کنند، اما این دوره مهم‌ترین مرحله کشف خود برای بیشتر افراد است. رسیدن به چنین درکی از خود اغلب همراه با درد است، اما این درد برای درک و پذیرش جزئیاتی درباره این که ما که هستیم و رسیدن به انتخاب‌های آگاهانه جدید لازم است.

۶۳ تا ۷۰ سالگی
فرصتی برای مرگ‌اندیشی

در این سنین، ما راحت‌تر می‌توانیم دیگران را همان طور که هستند بپذیریم؛ تفاوت‌های خودمان با آن‌ها را مثبت ارزیابی می‌کنیم و بیشتر از این که بدی‌های دیگران را ببینیم، خوبی‌هایشان را می‌بینیم. همچنین در این مرحله می‌توانیم درک کنیم که بیشتر انتخاب‌هایی که تا کنون داشته ایم تحت تاثیر عوامل خارجی بوده‌اند و حالا که این فشارهای خارجی از بین رفته‌اند ما ناگهان احساس می‌کنیم راه‌ها و انتخاب‌های زیادی پیش روی‌مان قرار داشته و دارد. اگر در گذشته با مشکلات و ضعف‌های درونی‌مان درست مقابله نکرده باشیم این دوره برای‌مان گیج کننده خواهد بود. همچنین در این دوره به مرگ بیشتر فکر می‌کنیم و خواهان فاصله گرفتن از دنیای اطراف‌مان هستیم.

۷۰ تا ۷۷ سالگی
رضایت از موهبت زندگی

در این سنین متوجه جنبه‌های پنهان شخصیت‌مان که تا کنون آن‌ها را نادیده گرفته بودیم خواهیم شد. احساس عشق بی‌قید و شرط در ما رشد می‌کند و اگر چه بدن به تدریج ضعیف می‌شود، اما روح قوی‌تر می‌شود و نفوذ ما در نزدیکان‌مان افزایش می‌یابد. اگر قبل از رسیدن به این سن با آسیب‌هایی که در زندگی تجربه کرده ایم به شیوه سالمی برخورد کرده باشیم، برای ورود به این مرحله آماده خواهیم بود و در آن به آرامش خواهیم رسید. در این مرحله اتصال‌مان به گذشته جهان، اجداد‌مان و تاثیرات آن‌ها بر خودمان را احساس می‌کنیم و همه مقوله‌های چالش برانگیز مانند عشق یا هدف زندگی، کاملا واضح و شفاف برای‌مان جلوه خواهد کرد. حتی اگر نگاه به گذشته باعث شود که احساس تاسف کنیم، باید به یاد داشته باشیم چیزی به عنوان «زندگی کامل» وجود ندارد. ما به لطف موفقیت‌هایی که بیشتر از شکست‌های‌مان بوده‌اند به این نقطه و به این سن رسیده و سفر ویژه، چالش برانگیز و رضایت بخشی را تجربه کرده ایم.

[...]

مطرح شدن سوال «من کی هستم؟»، باعث می‌شود ما نگاه عمیق‌تری به روح‌مان داشته باشیم. رسیدن به چنین درکی از خود اغلب همراه با درد است، اما این درد برای درک و پذیرش جزئیاتی درباره این که ما که هستیم و رسیدن به انتخاب‌های آگاهانه جدید لازم است

جدول سخت [شماره ۴۶۴]

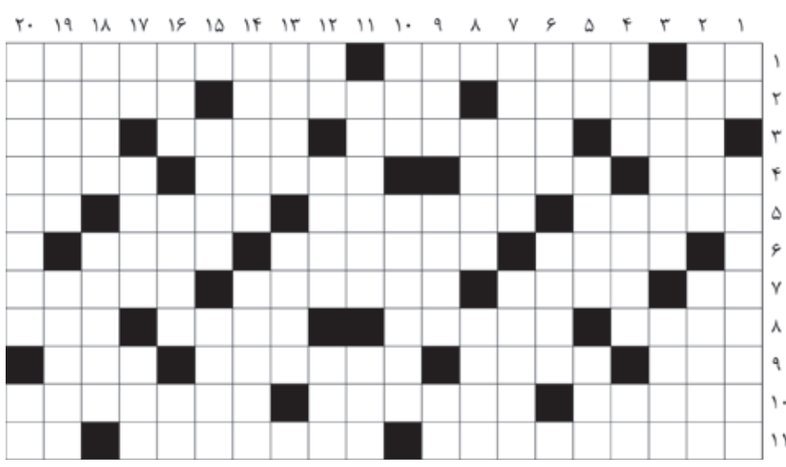
طراح جدول: بیژن گورانی

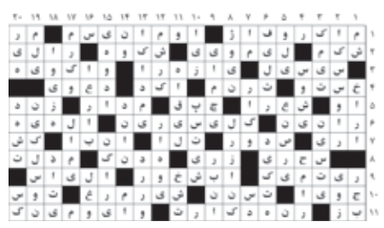
افقی

۱- قلب دوم- از سازهای زهی- رمانی از رومن رولان ۲- سیاستمدار فرانسوی قرن نوزدهم و ملقب به ببر فرانسه- کشور آفریقایی در همسایگی تانزانیا- نوعی پارچه نازک پشمی ۳- آسانی- دراز کشیده به پشت- چوبدستی بزرگ- از اسباب قالیبافی ۴- برنج شوشتری- بزرگ‌ترین شهر پرو- همسر گزیده- برج دیدنی فرانسه ۵- کلید- ترسیده- درخشان- رنج بی‌پایان! ۶- از آلات موسیقی- حرکت کردن در مسیر دایره‌وار- دارای تشدید ۷- سیلی- اصلاح سیاسی- سوره نود و چهارم قرآن- تیره و ظلمانی ۸- بتن مسلح- آش هفت دانه- میزان تغییر کمیتی مانند دما یا فشار- چینه دیوار ۹- واحد قدیمی اندازه‌گیری وزن- پشت نویسی سند تجاری یا مالی- دورو- خواهش نفسانی ۱۰- قرارداد صلح متفقین و متحدین در پایان جنگ جهانی اول- تکه‌دوزی در خیاطی- بیماری مخصوص جوندگان ۱۱- گروهی از حشرات با دگردیسی تدریجی- میزبان المپیک ۱۹۵۲- رشته باریک.

عمودی

۱- مکش سیگار- بخشی از مولد جریان مستقیم که یک‌سوکننده جریان است ۲- رشته‌هایی از پوست یا ساقه گیاه- هال ۳- پوشیده و پنهان- بنیان‌گذار ۴- پسوند شباهت- رویه لباس- پیش درآمد آشغال ۵- پسوند نسبت- نوعی رونداز- از اجزای شلوار ۶- میانه- قلعه‌زادگاه کوروش هخامنشی ۷- نفس سرزنش کننده آدمی- آهو ۸- سماروغ- تازه به راه افتاده ۹- فلزی نرم و بسیار سمی- مرکز استان مرکزی- نفی عرب ۱۰- واحد پول بلغارستان- نطق و خطابه ۱۱- امتحان- تنها ۱۲- عامل انتقال صفات ارثی- رعد- سر به راه ۱۳- سخنوران- باریک ۱۴- دارنده صفت‌های ناپسند- بسیار ضروری ۱۵- نوعی آش سرکه- امپراتور دیوانه روم باستان ۱۶- ترمیم پارگی پارچه- از ابزار حلاجی- پول آلبانی ۱۷- پهلوان- دشمنان- خطاب غیر مودبانه ۱۸- فراموشکار- گرداب ۱۹- ناسازگاری- گلی زیبا و خوشبو ۲۰- جوگندمی- بسیار سرد.





حل جدول شماره ۴۶۳

جدول متوسط [شماره ۷۲۵۴]

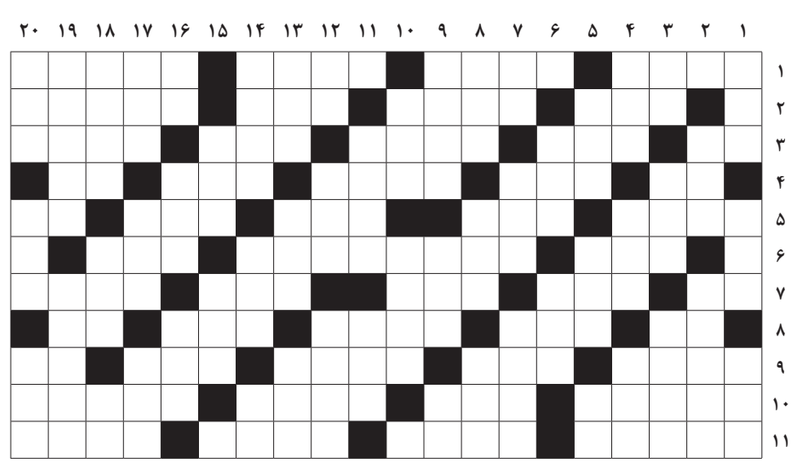
طراح جدول: مریم احمدی

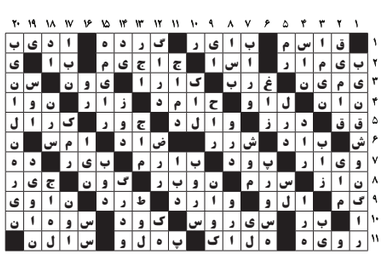
افقی

۱- قاضی ورزشی- جذاب- تمام- دلیجان ۲- ایتالیای سابق- طرب و شادی- ستون- گردن نهادن ۳- درخت زبان گنجشک- رنگ- محاسب- تظاهر به نیکویی- نیروی انتظامی جمهوری اسلامی ایران ۴- پسوند شباهت- خیزاب- پایتخت اروپایی- پرستار خارجی- بوی رطوبت ۵- پشیمان- معدن- نشانه- محصول آتش- برج داستانی ۶- خواهش- شهری در استان همدان- مسکوک نقره ۷- رایحه- نصف- پرنده آش سردکن- شُش- قدح ۸- پدر- درشت و خشن- آگاه- غوغا- چهره ۹- دینداری- شیشه آزمایشگاهی- فراز- درخشان- رود اروپا ۱۰- درختی پرشاخ‌وبرگ- پایین- پیرایه- اصول ۱۱- زردی- سمت راست- سهل- ابزار

عمودی

۱- بدطینت قصه‌ها- سره- از یک پدر و مادر ۲- چهارمین سوره قرآن کریم- مجبور ۳- پرگویی- ابوالبشر- پرچم ۴- واحد شمارش اجسام استوانه‌ای- سلاح کاشتنی- اسباب معاش ۵- شمع- لغزنده- تکرار حرف ۶- منقار پرنده- صندلی راحتی ۷- مساوی عامیانه- نوعی علامت جمع در فارسی- کاشف الکل ۸- جوانمرد- رنگین کمان- درخت انگور ۹- کتاب روسو- خاطر- برکت ۱۰- شوکت- تشنه فریب ۱۱- فقیر- کرشمه ۱۲- اگر- خوب- در سرزمین عجایب اورابجویید ۱۳- فریب- سگ بیمار- ندا ۱۴- بنیان‌گذار اتحاد جماهیر شوروی- عضو گزنده- اثر ۱۵- گندم سوده- قوم آتیلا ۱۶- گوشت ترکی- فایده- چرک ۱۷- طناب- فهم- سود حرام ۱۸- اکنون- خزنده گزنده- زائوتر سان ۱۹- مرده- سردار دلیر ایرانی ۲۰- مرغ سعادت- حاشیه- قصد





حل جدول شماره ۷۲۵۳