



جنگ انفرادی باشنا

ترس های شخصی گاهی نمود جدی ندارند اما مثل خوره

بخشی از وجود توانایی آدم را قورت می دهند

به قصد ریختن ترسم در عمق آب، در جایی که اصلا آب عمیقی نبود خود را شناگر ماهری می دیدم. همه شناها را یک به یک امتحان می کردم ولی حتی یک بار هم به قسمت عمیق نرفتم. هر بار می گفتم دفعه بعد. تالبه استخر می رفتم و بعد آرام از همان جا خودم را به بیرون استخر دعوت می کردم. یک بار در استخر علامت های دور استخر را خواندم. هر دو طرف ۵ فوت بود. این یعنی همه استخر کم عمق است. با خیال راحت بار ها طول استخر را رفتم. چند روز پشت سر هم. روز آخر فهمیدم وسط استخر ۱۳ فوت عمق دارد. اصلا بیشتر استخر عمیق بود. با خودم گفتم این همه روز تمام این استخر ابار ها شنا کردم و این یعنی دیگر نخواهم ترسید. اما به محض رسیدن به میانه استخر نفسم به شماره افتاد. انگار هوایی که هر بار به ریه هایم فرو می دادم کم شده بود. انگار ریه هایم کوچک شده بود و به دست بعدی و نفس بعدی به زور می رسید. وقتی بالاخر به انتهای استخر رسیدم نفسم به شماره افتاده بود. بلند بلند هوا را به داخل ریه هایم فرو می کردم. نفسم که آرام شد نتوانستم حتی یک بار دیگر امتحان کنم. روی صندلی کنار استخر نشسته و به آب خیره مانده بودم. درونم چاه عمیقی دهان باز کرده بود و هی عمیق تر می شد و مراد خود فرو می برد. نقطه ضعفم

کاناپه

انگار هی بزرگ و بزرگ تر می شد و ترسم بیشتر و بیشتر. بعد تر بار ها و بار ها امتحان کردم. گویی لجاجت خاصی درونم همزمان قوی تر می شد. مثل شکست دادن دشمن فرضی شده بود. کم کم وقتی غریق نجات یا شناگر ماهری کنارم بود می زدم به دل آب عمیق. با خودم

می گفتم «موقع شنا به چیز دیگری فکر کن، به آب و عمق آب فکر نکن» ولی نمی شد. تمام وقت می دانستم که ترس آن جاست، نفسم به شماره می افتاد و کوک قلبم نامیزان می شد و به سختی به انتهای مسیر می رسیدم و هر بار از بار قبل حتی بدتر هم می شد. به هر چیزی فکر می کردم انگار آخرین فکر عمرم بود. نفسم بیشتر کم می آورد و قلبم بیتاب تر می شد. بعد تصمیم گرفتم دقیقا به ترسم فکر کنم، سر می خوردم و شروع به شنا می کردم. خط آبی وسط استخر را که می دیدم به خودم می گفتم: «خب وارد منطقه عمیق شدی، همین طور آرام ادامه بده. نفس بگیر دستت را آرام حرکت بده. دست بعدی. نفس بگیر. چند تا دست دیگر بیشتر نمانده» موقع برگشت هم می گفتم «سر بخوری نصف راه عمیق را رفتی. خب این هم خط آبی دیدی؟ رسیدی منطقه امن.» دیگر خبری از نفس نفس زدن و ضربان نامنظم قلب نبود. ترس آن جا بود. همان وسط ولی دست و پایش را بسته بودم. الان هر روز لا اقل روزی چند ساعت شنای کم و هنوز هم به ترسم فکر می کنم تمام مدت. اصلا همه این هایی را که نوشتم موقع شنا فکر کرده بودم. به خودم و ترسم و نحوه آشنایی مان. فکر کردم به جنگ طولانی مان و حالا همنشینی مسالمت آمیز مان. انگار آگاهی دوی هر ترسی است. آگاهی دست و پای ترس را می بندد و گوشه ای مهارش می کند. عین همین کار را سال ها قبل نزدیک چهارشنبه سوری و وقت تر قه بازی تجربه کرده بودم. به خیابان محل تجمع پسرهای دبیرستانی که می رسیدم، مدام می گفتم: «دختر همین الان ممکنه جلوی پات یه چیزی بتر که حواست باشه. حواست باشه. الان الان...» و وقتی ترقه ها زیر پام می ترکید، حتی سرم هم تکان نمی خورد. مسیرم را با همان سرعت و همان زاویه دید ادامه می دادم. بعد تر شنیدم که می گفتند «ولش کنید، این همون دختر نترسه است». آن ها چه می دانستند که درون این دختر به قول آن ها خفن چه آشوبی است. در ست مثل خامنی که بعد از شاروی صندلی کناری اش نشست و حرف ر سید به شنا کردن و ترس پرسش از آب. برای اولین بار بعد از سال ها مبارزه انفرادی با آب گفتم من هم از آب می ترسم. اول سری تکان داد و بعد با تعجب گفت: «شما که داشتی شنای کرم می کردی، خوب هم شنای کردی.» گفتم: «آره، شنای کم ولی می ترسم».

منبع:وبلاگ نویسنده

از زندگی به سر می برید با شناخت هویتی از

خودتان، روابط شخصی و متعهدانه ای را بنا کنید که از آن رضایت دارید یا روابط موجود را به سمت رضایت ترمیم کنید. این روابط می تواند از گروه دوستان تا ازدواج را شامل شود. ناتوانی در مدیریت این روابط می تواند به بی تعهدی، انزوا و هویت مخدوش بینجامد. این ماجرا می تواند زندگی انسان را در مراحل بعدی تحت تاثیر قرار دهد.

● **از ۴۰ تا ۶۵ سالگی** از این مرحله به بعد، آدم ها وارد دنیه دوم عمر می شوند. چهل سالگی، دوران بازبینی دهه های پیشین زندگی است. فرد در این دوره، در اندیشه خانواده و اجتماع است و می خواهد «اثر خوب» از خود به جا بگذارد. افراد در این دوره آگاهانه یا ناخودآگاه در این فکرند که چه نقشی در جهان دارند، آیا کار کردشان مثبت است و آن چه از آن ها باقی خواهد ماند، تحسین برانگیز است یا خیر؟

طبیعی ما به ترس، تلاش برای فاصله گرفتن از چیزهای ترسناک با

ساختن مانعی است که میان ما و آن چیزها حائل شود؛ اما چرا ما خودمان به دنبال این ترس و وحشت می رویم. دلیلیش این است که این تجربه ها به ما احساس مثبتی می دهند و می توان با آن احساس ملال آور «روزمرگی» را از میان برد.

● جذابیت های ترس

اما بخشی از جذابیت های ترس به زیبایی آن باز می گردد. در نگاه اول عجیب است اما می توان با نگاهی به آرای فیلسوفانی چون ادموند برک و امانوئل کانت این زیبایی شناسی را درک کرد. این که چرا به قول نیچه، جهان بسیاری از جذابیت هایش را از دست داده است چون ما دیگر به قدر کافی نمی ترسیم پرسشی است که ما را به چنین زیبایی شناسی رهنمون می کند. وقایع ترسناکی پیرامون مان رخ می دهد اما آدمی به تماشایش می نشیند. هواپیمایی غول پیکر به برجی چندده طبقه می کوید؛ انفجار رخ می دهد، شیشه ها می شکنند و به پایین سرازیر می شود و... ما به این تصاویر لذت می زنیم و البته از دیدنش لذت می بریم. برک برای تحلیل چنین ترسی از «امر زیبا و امر والا» سخن می گوید. برک معتقد است: «ما از تماشای چیزهایی که نه تنها خودمان از انجام شان عاجز هستیم بلکه دل مان می خواست اصلا انجام نشوند، احساس رضایت خاطر می کنیم.» سپس برک از یک منبع لذت زیبایی شناختی یاد می کند که به کلی از احساس لذت و وجد از تجربه امر زیبا متفاوت است؛ برک تاکید می کند: «قوی ترین تجربه های احساسی ما پیوندی با احساس تهدیدشدن دارند و همین احساس است که به سطح امر والا بر کشیده می شود؛ اما تفاوتی میان احساس ترس واقعی و تجربه نکردن امر والا وجود دارد. اگر معتقد هستیم زندگی و جان ما واقعا در خطر است، نمی توانیم هیچ احساس لذتی داشته باشیم، این احساس ترس یک تجربه صرفا هولناک است.» به باور برک، وقتی به آن امر والا، یا همان لذت ترس، می رسیم که ترس خیلی نزدیک مان نشود؛ عنصر فاصله باید در کار باشد. احساس امنیت می کنیم، تجربه امر والا مقدور و حالا تماشای انهدام یک برج، لذت آفرین می شود.

اولین بار وقتی فهمیدم ترسم از آب عمیق کمی عجیب است، نوجوان

بودم. کلاس های آموزش شنا ثبت نام کرده بود به گفته مربی ام بهترین بودم. اما به محض این که تمرین به قسمت عمیق استخر برده می شد، عضلاتم سفت می شد و ضربان قلبم نامنظم. به هر جان کندی بود خود را نفس نفس زان و در حالی که کلی آب خورده بودم به لبه استخر می رساندم. هر بار ترسم بیشتر می شد. بهتر بگویم هر چه بیشتر تمرین می کردم، شنا را اصولی تر یاد می گرفتم و شناگر بهتری می شدم ترسم بیشتر می شد. انگار قرار بود آب مرا ابلعد. خود را دره کوچکی می دیدم در وسط اقیانوسی بزرگ که دهان باز کرده و قصد بلعیدن مرا دارد. کلاس که تمام شد استخر را آرام بوسیدم و زیر تخت پنهانش کردم. شنا بلد بودم و همین کافی بود. ولی همیشه از زیر تخت صدایم می کرد، مثل وقتی که آشغال ها را زیر فرش پنهان می کنی، همه جا تمیز است ولی می دانی آن برآمدگی زیر فرش بیرون خواهد ریخت. یک روز کسی فرش را جابه جا خواهد کرد و آشغال ها دوباره همه خانه را فرا خواهد گرفت. برای همین دوباره شروع کردم. این بار اما

شیوا نصرتی

اولین بار وقتی فهمیدم ترسم از آب عمیق کمی عجیب است، نوجوان بودم. کلاس های آموزش شنا ثبت نام کرده بود به گفته مربی ام بهترین بودم. اما به محض این که تمرین به قسمت عمیق استخر برده می شد، عضلاتم سفت می شد و ضربان قلبم نامنظم. به هر جان کندی بود خود را نفس نفس زان و در حالی که کلی آب خورده بودم به لبه استخر می رساندم. هر بار ترسم بیشتر می شد. بهتر بگویم هر چه بیشتر تمرین می کردم، شنا را اصولی تر یاد می گرفتم و شناگر بهتری می شدم ترسم بیشتر می شد. انگار قرار بود آب مرا ابلعد. خود را دره کوچکی می دیدم در وسط اقیانوسی بزرگ که دهان باز کرده و قصد بلعیدن مرا دارد. کلاس که تمام شد استخر را آرام بوسیدم و زیر تخت پنهانش کردم. شنا بلد بودم و همین کافی بود. ولی همیشه از زیر تخت صدایم می کرد، مثل وقتی که آشغال ها را زیر فرش پنهان می کنی، همه جا تمیز است ولی می دانی آن برآمدگی زیر فرش بیرون خواهد ریخت. یک روز کسی فرش را جابه جا خواهد کرد و آشغال ها دوباره همه خانه را فرا خواهد گرفت. برای همین دوباره شروع کردم. این بار اما

از ۲۰ سالگی تا آخر عمر چه می گذرد؟



اریک اریکسون، روان شناس بزرگ آلمانی نظریه ای دارد به نام «مراحل رشد هشت گانه اجتماعی». او در این نظریه، زندگی همه انسان ها را به هشت قسمت تقسیم می کند: ۱- از تولد تا یک سالگی، ۲- سال دوم و سوم زندگی، ۳- سال سوم تا ششم زندگی، ۴- سال ششم تا دوازدهم زندگی، ۵- سال دوازدهم تا بیستم زندگی ۶- سال بیستم تا چهلیم زندگی ۷- سال چهلیم تا شصت و پنجم زندگی ۸- از شصت و پنج سالگی به بعد. سنین مطرح شده، تقریبی اند و معمولا مراحل هر سن از سال های قبل و بعدش کاملا جدا نمی شود. بنابر این می توان مثلا به جای ۲۰ تا ۴۰ از دوره جوانی و بزرگ سالی و به جای ۴۰ تا ۶۵ از میان سالی استفاده کرد.

هنر ترسیدن

ترس احساس عجیبی است چون هم از آن گریزانیم هم در تمنایش هستیم

علی بزرگیان



نقل قول از اف. ایچ. بردلی، فیلسوف بریتانیایی که می نویسد: «انسانی که دیگر نمی ترسد به چیزی هم اهمیت نمی دهد»، در فهم آن چه به آن ترس می گوئیم، راه گشاست. ترس جزو احساساتی است که در عین حال که هنگام مواجهه با آن به همه کاری دست می زنیم که از آن بگریزیم، تمایزش را هم داریم. لارس اسوندسن در کتابش، «فلسفه ترس»، به دنبال پاسخ به این پرسش هاست که چرا می ترسیم و چرا از ترس فرار می کنیم و چرا به آغوش ترس می رویم؛ می ترسیم، چون زندگی مان را در خطر می بینیم؛ در آغوشش می گیریم، چون از ملال زندگی روزمره هم در فراریم. در جریان زندگی روزمره ما دایم به قفل کردن در خانه هایمان، خوردن می وان و رفت و آمدهای کودکان مان و غیره توجه می کنیم. رسانه ها هم مدام به سبب خطری که هر لحظه ممکن است زندگی ما را تهدید کند هشدار می دهند اما شب بعد، به تماشای فیلمی ترسناک می نشینیم و از دیدن آن و ترسیدن مان لذت می بریم. زندگی روزمره ما پر است از این تناقض ها.

● منافع اقتصادی ترس

اسوندسن می نویسد: «تجهیزات و خدمات ایمنی از وجود مصرف کنندگانی ترس خورده و گرفتار هراس خبر می دهد؛ بنابراین، منافع اقتصادی کلانی هم در کار هراسان نگاه داشتن جمعیت خوابیده است.» آنچه ترس را از خشم، اندوه یا لذت و شادی متمایز می کند آن چیز در ذات خودش نیست بلکه در تفسیر ما از آن چیز است.

اسوندسن دو دلیل برای جذابیت ترس و ترسیدن اقامه می کند. یکی از دلایل این است که واکنش

در عصر اینستاگرام، مونا لیزا به ما چه می گوید؟



بسته ای برای آخر هفته ویژه آن ها که مطالعه را دوست دارند اما وقت ندارند



زوج جوانی جلوی جمعیت رفتند تا به نقاشی نگاه کنند. بعد از چند ثانیه، زن چرخید، رو به گوشی همراه خود لبخند زد و چند سلفی گرفت. بعد، گوشی را به همسرش داد، او هم چند عکس رسمی تر از او مقابل نقاشی گرفت. سپس، در آغوش هم چند سلفی دوتایی گرفتند، سر بر گردانند و نگاهی کوتاه به نقاشی کردند و دور شدند. خانم جانی لی که ۲۸ سال دارد در دو شانتهای تحلیل گر مالی است [در باره موقعیت تابلوی مونا لیزا] می گوید: «خیلی کوچک و به قدری هم شلوغ است که نمی توان برای دیدن جزئیات نزدیک شد.» او بدون آن که در نخستین مواجهه اش با مونا لیزا ی داوینچی تحت تاثیر قرار گرفته باشد، معتقد است:

«می توانستم آن ادریک کتاب یاروی اینترنت بهتر ببینم». بر خور داین زوج با این نقاشی ۵۰۰ ساله نشان می دهد که نسل دیجیتال، هنر را به طرقی کاملاً متفاوت تجربه می کند. تقریباً همه ۱۵۰ نفر مقابل تابلوی نقاشی، یا از خود اثر عکس می گرفتند یا از خودشان مقابل آن. در سال ۲۰۱۷، موزه لوور ۱/۸ میلیون بازدید کننده را جذب و به این ترتیب جایگاه همیشگی خود را به عنوان پربازدید کننده ترین موزه حفظ کرد. پرتیرزه مر موز وبی نهایت کپی شده داوینچی از زنی که گمان می رود لیزا گرالدینی، همسر تاجر پارچه فلورانس باشد، ستاره اصلی ماجرا است. این نقاشی رنگ و روغن روی چوب، در اوایل قرن شانزدهم کشیده شده است و در پوشش کنترل دما، پشت یک شیشه ضد گلوله و حائل امنیتی نمایش داده می شود. سال ها پیش از ظهور تور بیسم گسترده، گوشی های همراه و اپلیکیشن ها، والتر پاتر منتقد بریتانیایی، در سال ۱۸۷۳ این گونه ابدی بودن مونا لیزا را به قلم در آورد: «او از سنگ هایی که میانشان نشسته، کهن سال تر است؛ مانند خون آشام، چندین و چند بار مرده و مرز و را قبر را موخته است.» توصیف مشهور آقای پاتر از «ژکوند» حاکی از فرهنگی است که در آن تعداد انگشت شماری از خواص، ساعت ها با شاهکار های هنری سپری می کردند تا عمیق ترین معنای آثار را استنباط کنند اما باز تولید مکانیکی – و دیجیتال – چیز ها را تغییر داده است. جان بر جر، دیگر منتقد بریتانیایی در کتاب تاثیر گذار «شیوه های نگریستن» در سال ۱۹۷۲ نوشت: «در عصر باز تولید دیجیتالی، معنای نقاشی ها دیگر به آن ها متصل نیست؛ معنایشان قابل ار سال می شود.» به لوور برگردیم. میلیون ها بازدید کننده که سال ها از «گرد گالری» می گذرند تا به «مونا لیزا» برسند، تمایلی ندارند مقابل «بانوی صخره ها» مکث کنند، اثری که به طور حتم به داوینچی تعلق دارد و در اوایل دهه ۱۴۸۰ کشیده شده است. هر چند، احتمالاً خیلی از گردشگران نمی دانند اگر روزی روز گاری این نقاشی به بازار راه پیدا کند، به قیمت صدها میلیون دلار فروخته خواهد شد. دوله لیت، زن ۶۳ ساله ایتالیایی که از از دحام مقابل مونا لیزا تعجب کرده بود، گفت: «دست کم میلیون ها نفر می خواهند این نقاشی را ببینند.» او ۱۵ دقیقه پیش را به تأمل مقابل تابلوی بی از دحام «بانوی صخره ها» گذرانده بود. (بدون گرفتن عکس) او اضافه کرد: «امروز مردم به نقاشی نگاه می کنند و می توانند از آن عکس بگیرند و منتشر کنند. ما مجبور بودیم نقاشی را ببینیم و به حافظه مان بسپاریم.» محصور در آوازش به عنوان مشهور ترین نقاشی جهان و محصور در حفاظ امنیتی اش، مونا لیزا (با در نظر گرفتن همه نیات و اهداف از شمشند و معنادار) دیگر به عنوان یک اثر هنری اور جینال زیست نمی کند بلکه به یک ایده تبدیل شده است و فرصتی برای عکاسی.

بازی با موز

نوبت عکس

چند روز پیش اینستا لیشنی در مرز میان آمریکا و مکزیک اجرا شد که به کمک هنر، مفهوم مرز را بی معنی کرد. الکلنگ های صورتی که از میان فنس های فلزی مرز گذشته بودند، به کودکان دو سوی دیوار اجازه داد با هم بازی کنند و یکدیگر را ببینند. سازندگان این پروژه در انتقاد از سیاست های دیوار کشی ترامپ بیان کرده اند: «این دیوار ها نه تنها کشور ها را از هم جدا می کند بلکه در جدا کردن مذهب ها، شهر ها، همسایه ها، خانواده ها و کودکان از والدینشان نیز دخیل است.» دونالد ترامپ، در مبارزات انتخاباتی و دوران ریاست جمهوری خود، بار ها بر ساخت دیواری در مرز مکزیک و آمریکا تاکید داشت و هفته گذشته اجازه برداشت ۲/۵ میلیارد دلار از بودجه وزارت دفاع با عنوان مبارزه با مواد مخدر را برای ساخت دیواری به طول بیش از ۱۶۰ کیلومتر، از دادگاه ایالات متحده دریافت کرد. او در توییتهی، دریافت این مجوز را به یک پیروزی بزرگ تشبیه و ابراز خوشحالی کرده است. این اثر هنری موقتی با نام «Teeter-Totter Wall» اما جسورانه، پیروزی بزرگ را به سخره گرفته است.