مهندس مهرزاد خرد رییس سازمان جهاد کشاورزی فارس:

خبرنگار...قداست قلم و رسالت خبرنگار بالاتر از آن است که بتوان آن را نگاشت و بر آن توصیف و توضیح رقم زد...

هفدهم مردادماه روز بزرگ و سترگ خبرنگار که به مناسبت سالروز شهادت شهید محمود صارمی نامگذاری شده است؛ فرصت مغتنمی است که این روز شکوهمند، روز حق گویی و حق جویی و روز پاسداشت قلم را به همه ی خبرنگاران، نویسندگان و روزنامه نگاران، صاحبان اندیشه و قلم و آزادگان عرصه ی اطلاع رسانی و نیز شما خبرنگار صدیق و شریف صمیمانه تبریک و تهنیت عرض نمایم. خبرنگار تجسم امانت، مسئولیت، تعهد، دلسوزی و وظیفه و وجدان بیدار جهان و تصویر گر زمان خویش هستند، زیرا همواره در عمق جامعه زندگی می کنند و سلامت فرهنگی و فکری هر جامعه ای، مرهون تلاش های شبانه روزی آنهاست. رشد و توسعه ی فرهنگی جامعه مستلزم عزم جدی خبرنگاران در آگاهی رسانی به مردم است. خبرنگاران راهیان وادی آگاهی و راویان عشق و آزادی و نیک اندیشان بلند نظر عرصه ی اطلاع رسانی اند.

از ایزد منان برای شما و همه ی مجاهدان و تلاشگران این عرصه توفیق و تداوم هدایت و سعادت و سرافزاری و سربلندی تمنا دارد.

احمد طایفی، مدیر روابط عمومی:

خبرنگاران، آموزگاران مکتب ایثار و آگاهی

۱۷ مرداد، سالروز شهادت خبرنگار شهید محمود صارمی، به نام «روز خبرنگار» نام گذاری شده است. این روز یادآور ایثار، تلاش و مجاهدت های وافر تلاشگرانی است که با نیت آگاهی بخشی به همنوعان و نشر نور حقایق بر صفحه ظلمات و تاریکی، قدم در عرصه اطلاع رسانی نهاده و همچون مشعلی فروزان، روشنی بخش راه گشته اند. روز خبرنگار نمادی از تلاش و ایثار قاصدانی است که صادقانه در فرآیند حساس و پیچیده مقابله با جنگ نرم، با سلاح قلم پای در سرزمین آگاهی گذاشته و با چشمانی بینا و زبانی صادق در عرصه اطلاع رسانی و بیان واقعیت ها، رسالت حرفه‌ای خود را با عشقی وصف ناپذیر دنبال می کنند. روز خبرنگار، هنگامه پاسداشت و ارج نهادن به زحمات ارزشمند و کوشش های صادقانه انسان های پاک و مجاهدان بی منتی است، که در کسوت مقدس و شرافتمندانه خبرنگاری، پر تلاش و بی آلایش و متعهدانه و منصفانه، گام در وادی مقدس قلم و بیان نهاده و با پیام رسانی صادق و روشنگری مشفقانه، مسیر رشد و بالندگی و شکوفایی نظام مقدس جمهوری اسلامی ایران را هموار می سازند. روز خبرنگار را به خبرنگاران این آموزگاران مکتب ایثار و آگاهی، تبریک عرض می کنم.

سال تولید ملی و حمایت از کار و سرمایه ایرانی

هشت گام موثر مبارزه با قاچاق کالا وحمایت از کالای ایرانی

چه بخواهیم و چه نخواهیم پدیده شوم قاچاق در کشور ما وجود دارد و آثار و عوارض سوء آن در همه جنبه های اقتصادی و اجتماعی و فرهنگی کشور قابل مشاهده است برای بر کندن ریشه شوم قاچاق کالا، باید دست به دست هم بدهیم و از راه های درست وارد شویم تا بتوانیم جلوی آن را بگیریم. شاید اصلی ترین گامهای دست یافتن به این هدف را بتوان به صورت زیر خلاصه کرد:

دست از کالای ایرانی برنداریم

تاکید بر مصرف کالای ایرانی، فقط توصیه ای برای مصرف کنندگان نیست. بلکه تولید کننده هم باید با ارائه کیفیت برتر و قیمت پایین تر، اجاره ندهد که مشتریان به کالای خارجی تمایل پیدا کنند. تولید کننده باید مصرف کننده را محترم بشمارد و کالای مرغوب به او بدهد و مصرف کننده هم باید تا جنس ایرانی هست، جنس خارجی نخرد. البته به این معنای آن نیست که مردم، چشم بسته کالای نامرغوب و گران بخرند. بلکه منظور این است که مشتریان ضمن خرید کالای داخلی، عیب و ایراد آن را هم بگیرند، انتقاد کنند و به تولید کنندگان داخلی برای بهبود کیفیت فشار بیاورند ولی دست از کالای ایرانی برندارند و از سوی دیگر همه دستگاههای اجرایی و تصمیم گیر باید از تولید داخلی و تولید کننده ایرانی حمایت جدی نمایند.

خرید کالای ایرانی ؛ افتخار ملی

در مبارزه با قاچاق باید از همه راه کارهای فرهنگی، سیاسی، اقتصادی، حقوقی ،جزایی و ..... بهره جست. قاچاق یک پدیده چند بعدی است و مبارزه باید همه ابعاد آن را فرابگیرد. در این مبارزه باید از کار فرهنگی، تبلیغات و آماده سازی فکر و رفتار نوجوان و حتی کودکان بهره جست و از تاثیر رسانه های دیداری و شنیداری و مکتوب برای اصلاح رفتار اجتماعی استفاده کرد. در این میان آموزش و پرورش ،وزارت ارشاد، صداو سیما، دستگاههای آموزش عالی، مطبوعات و.... می توانند نقش مهم و ارزنده خود را در این راه ایفا کنند تا ایرانی با افتخار از کالای ایرانی استفاده کند.

خرید کالای قاچاق - نابودی فرصتهای شغلی

بعضی تصور می کنند قاچاق فقط در مرز قاچاق است ! این حرف درست مثل این می ماند که بگوییم اگر قاتل فقط در محل قتل دستگیر شود، قاتل است و اگر از محل جنایت خارج شود. دیگر قاتل نیست. کالایی که از طریق غیر قانونی وارد شده و عوارض آن پرداخت نشده یا با مدارک جعل شده، به طور ناقص پرداخت شده، قاچاق است، حتی اگر در سطح شهر و بازار باشد و وزارت بازرگانی موظف است با شناسایی این کالاها در سطح بازارهای کشور، جلوی فروش آن را بگیرد؛ چرا که خرید کالاهای قاچاق برابر است با نابودی فرصتهای شغلی و اگر کالاهای قاچاق به وفور عرضه نشود خرید آن نیز کاهش می یابد.

خرید کالای ایرانی ، تشویق اقتصاد ملی

کسی که می خواهد برای راه اندازی صنعت، کشاورزی و یا دامپروری سرمایه گذاری کند، باید مطمئن باشد که با ورود افراد متقلب و متخلف به بازار و واردات بی رویه قاچاق، تولید او تحت فشار رقابت ناسالم، به تعطیلی نخواهد کشید.

بازرگان و تاجری که سرمایه خود را به بازار می آورد. باید مطمئن باشد که با واردت قاچاق یا ورود اجناس تقلبی به بازار توسط قاچاقچیان، ورشکست نمی شود. مصرف کننده ای هم که بازار می رود می خواهد، مطمئن باشد که در کیفیت و قیمت، سرش کلاه نمی گذارند. لازمه همه اینها نظارت دقیق دولت است.

در کشور هایی که اقتصاد قوی دارند. حتی انجام معاملات کوچک به دور از دید دولت، امری غیر ممکن است اما در کشورهایی که اقتصاد ضعیف دارند به راحتی می توان حتی با چمدان ،انبوه پول نقد را جابجا و با آن معامله مخفی ترتیب داد!

همه با هم کالای ایرانی

برای ریشه کن کردن قاچاق در کشور، نمی توان همه چیز را به حال خود رها کرد و اجازه داد فساد فراگیر شود، آن وقت با استفاده از زور و مجازات به برخورد با آن پرداخت. همه دستگاههای دولتی وظیفه دارند با اقدامات پیشگیرانه ،اجاره شکل گیری تخلف را ندهند و دامنه قاچاق را محدود کنند، در آن صورت هر چند نمی شود برخورد قضایی و انتظامی را تعطیل کرد،ولی طبیعی است که این برخوردها چاره ساز نخواهد بود.

بازدارندگی و پاسداری از حقوق مصرف کنندگان

مجازات و تنبیهات نه تنها باید قاطعانه اجرا شود، بلکه باید شدید و بازدارنده باشد. این درست نیست که با متخلفان کوچک فوراً برخورد شود و مجازات شوند و اموالشان مصادره شود، اما قاچاقچیان بزرگ و مفسدان اقتصادی دانه درشت در امان باشند و با هزار ترفند، خود را از مجازات در امان نگهدارند. مجازات متخلفان کوچک لازم است اما کافی نیست. چرا باید متخلفان کم اهمیت با سرعت مجازات شوند، ولی رسیدگی به پرونده های بزرگ، ماه ها و سال ها به طول بیانجامد و در نهایت هم به نتیجه ای نرسد ؟!

آنچه مسلم است بازدارندگی به نوعی حمایت و پاسداری از حقوق مصرف کنندگان است.

حمایت از کالای ایرانی ، پاسداری از اقتصاد ملی

اگر می خواهیم مردم گرفتار قاچاق نشوند، باید از کالای ایرانی به طور بی شائبه حمایت کنیم چرا که حمایت از تولیدات داخلی پاسداری از اقتصاد ملی و تداوم راه شهیدان است ؛ لذا ابتدا دولت باید دامان خودش را از آلودگی به معضل قاچاق پاک نگه دارد. گمرک ،نیروی انتظامی، دستگاه قضایی، سازمان نظارت و بازرسی تعزیرات حکومتی باید در نهایت پاکی، سلامت و درستکاری عمل کنند. با رسیدگی به موضوع معیشت مرزبانان، کارکنان گمرک، قضات و ماموران تعزیرات، می توان به این منظور رسید. اگر هم تخلفی از جانب آنان مشاهده شد باید قاطعانه تنبیه شوند.

مصرف کالای خارجی - بی کاری جوانان ایرانی

کنترل مرزها به عنوان مبدا ورود و خروج قاچاق، همیشه به عنوان رکن مبارزه محسوب می شود. رسیدگی به وضع زندگی مردم مرزی بسیار مهم است. نباید اجاره داد مرزنسینان ما در محرومیت باقی بمانند و به ابزار دست قاچاقچیان تبدیل شوند. که خود باعث محروم تر شدن آنان می شوند و نباید با مصرف کالاهای خارجی که منجر به بی کار شدن جوانان ایرانی می شود به محرومیت جوانان مرزنشین دامن زد بلکه با ایجاد مشاغل متعدد در روستاهای مرزی باید جلوی روز اوردن مردم به قاچاق را بگیریم. در مرزهای دریایی هم، تردد وسایل باید ساماندهی شود و مثل رفت و آمدهای هوایی و جاده ای منظم شود تا بی انضباطی ها و تخلفات قابل پیگیری باشند.

همه دستگاه ها باید هماهنگ حرکت کنند و اجازه ندهند متخلفان از شکاف های میان آآنان استفاده کنند همه دستگاهها باید سلیقه ها را کنار بگذارند و بر اساس یک دستورالعمل رفتار کنند. حتی اگر تصمیمی از نظر آنها اشتباه است و یا با سلیقه آنان موافق نیست، وقتی همه یکپارچه عمل کنند، غلط یا درستی آن تصمیم خیلی زودروشن می شود. همه باید بدانند که راه اصولی مبارزه با قاچاق و مصرف بی رویه کالاهای خارجی و مقابله صحیح با بحرانهای بیکاری، مصرف کالای داخلی است که اشتغال فرزندانمان و بیکاران جامعه را تضمین می نماید.

صابر سهرابی عضو کمیته فرهنگی مبارزه با قاچاق کالای شهرستان کازرون

کیفیت ارتباطات سازمانی در دانشگاه پیام نور

مهندس محمدجعفر شفیعی

فلسفه وجودی روابط عمومی، بخش کیفیت ارتباطات سازمانی و تعمیق آن است. بعبارت دیگر روابط عمومی نهادی است که موظف است کیفیت،ماهیت و چگونگی ارتباطات عمودی و سازمانی را برآورد کند و همچنین با تدوین راهبرد و برنامه مناسب در تدوین و گسترش آن بکوشد.

ظرف چندسال گذشته و براساس درک این امر گامهای مهمی در دانشگاه پیام نور برداشته شده است. دانشگاه پیام نور اکنون دارای یک خبرنگار اختصاصی است که اخبار و رویدادهای دانشگاه را پوشش داده و پخش می کند. علاوه بر این صدها نشریه و خبرنامه توسط مراکز روابط عمومی دانشگاه منتشر می شوند.

مورد اول یعنی خبرگزاری، بیشتر در صدر گسترش ارتباطات عمودی و نزدیکی با مردم است. در حالی که انتشار خبرنامه در جهت گسترش ارتباطات با ادارات و نهادهای دیگر صورت می پذیرد. مقایسه وضعیت روابط عمومی دانشگاه پیام نور با همین نهاد در دانشگاههای دولتی می تواند میزان اهمیت این نهادرا در دانشگاه پیام نور برای ما آشکار است.

اما با وجود این و با احتمال قریب به یقین،هنوز روابط عمومی های دانشگاه پیام نور تا رسیدن به نقطه آرمانی فاصله زیادی دارند، ماهیت و طبیعت روابط عمومی بیشتر در حیات سبک حرفه تجربی می گنجد تا یک رهیافت نظری ناب. و درست به همین خاطر آموزش و یادگیری روابط عمومی نیز بیشتر از راه تجربه ممکن است.

همانطور که در ابتدای این یادداشت ذکر شد یکی از وظایف اصلی و جوهری روابط عمومی سنجش ارتباطات است. یعنی بدست آوردن کسب میزان بازدهی ارتباطات.

در همین راستا یکی از وظایف نهاد روابط عمومی در دانشگاه پیام نور محاسبه میزان بازدهی ارتباطات است. بدون محاسبه این امر ممکن است اصرار بر روشهای قدیمی و نادرست و ناکارآمدی روابط عمومی منجر شود، به همین دلیل محاسبه بازدهی ارتباطات معمولا به یک دغدغه اصلی مدیران اداری تبدیل می شود. در دانشگاه نیز می توان با تهیه و تدوین پرسشنامه،صندوقهای ارتباط با مخاطبین و ... تا حدودی میزان موفقیت این ارتباطات را تخمین زد. دو هدف سنجش و تعمیق ارتباطات بصورت توام مورداستفاده قرار می گیرند. برای مثال سنجش و محاسبه ارتباطات فعلی اگر با بهبود رویه ها همراه نشود به صرف خود اقدام قابل اعتنایی نیست.

نگاهی گذرا به وضعیت دانشگاه پیام نور و جایگاه روابط عمومی مشخص می شود که این نهاد مکانی برای انعکاس فعالیتهای انجام شده در دانشگاه پیام نور است و در این مکان می توان ذهن مردم را به سوی یک تفکر جدید سوق داد و همچنین امید آن می رود تا با سنجش و تدوین مدوام ارتباطات در این نهاد عمومی، دانشگاه پیام نور به محیطی بسیار کارآمدتر و پر افتخارتر تبدیل شود.

تکنیک حذف خاطرات بد

عباس خادم الحسینی

همان طور که قبلاً هم اشاره ی مختصری کرده ام، یکی از راهکارها برای فراموش کردن خاطرات بد گذشته، فکر نکردن به آنها یا به عبارت علمی تر، قرار ندادن آنها در کانون توجه و تمرکز فکر است. البته در این مورد می توان گفت که مرور زمان یکی از تسهیل کننده های این امر است یعنی بر اثر گذشت زمان، خود به خود آن خاطره ی آزار دهنده از کانون توجه و تمرکز فکر کنار می رود و تأثیرات ذهنی اش نیز کم و کم تر می شود.

آنچه مسلم است این است که این کار، کاملاً آگاهانه و ارادی نیست. بدین معنا که اگر بخواهید صبر کنید تا مرور زمان، اثرات یک خاطره ی بد را از ذهن تان پاک کند، کارقدرتمندانه ای انجام نداده اید. علاوه بر این، گذشت زمان نیز تحت کنترل و اراده ی شما نیست.

من بارها در سخنرانی هایم بر این نکته تأکید کرده ام که انسان قدرتمند و موفق کسی است که خودش شخصاً فرماندهی ذهن و روان خود را به دست بگیرد و برخود و زندگی اش مدیریت کند. این که بنشینیم و دست روی دست بگذاریم تا مرور زمان برای مان کاری انجام دهد، رفتار مقتدرانه ای نیست.

اما با همه ی این حرف ها، گاهی اوقات به نظر می رسد که هر چه می خواهیم به خاطره ی بدی که در ذهن داریم فکر نکنیم، نمی شود و آن خاطره به طور ناخواسته و ظاهراً غیر ارادی، در کانون تمرکزمان قرار می گیرد و احساسات ما را تحت تأثیر خود قرار می دهد.

حال سوال این جاست که در چنین مواردی چه باید کرد ؟

از چه روشی می توان استفاده نمود تا بدون این که نیازمند گذشت زمان باشیم خاطره ی بدی که در ذهن داریم را محو و اثرات منفی آن را به حداقل برسانیم. برای غلبه بر این مساله سه راهکار (تکنیک) وجود دارد که قصد دارم آنها را در این کتاب به شما آموزش دهم.

لطفاً همچنان با من باشید.

۱-تغییر دادن کیفیت های فرعی تصویر ذهنی

برای تغییر دادن حس خود نسبت به یک رویداد می توان از عناصر زیر حسی کمک گرفت. عناصر زیر حسی در واقع همان کیفیت های فرعی تصاویر ذهنی هستند. برای درک بهتر این مطلب پیشنهاد می کنم چشمان خود را ببندید و به یکی از بهترین خاطرات خود فکر کنید و سعی نمایید فیلم آن را در ذهن تان ببینید.

آنچه با چشم درونی خود می بینید تصویر ذهنی شماست که از بخش حافظه‌ی تصویری مغزتان برای شما پخش می شود. به مشخصات تصویری این فیلم مثل میزان نور، شدت رنگ، وضوح و شفافیت تصویر، حالت صدا و... عناصر زیر حسی یا کیفیت های فرعی تصاویر ذهنی می گویند. نکته ی مهم و قابل توجه این است که با تغییر کردن این مشخصات، حس درونی شما نیز به سرعت تغییر خواهد کرد.

به طور کلی تصاویر ذهنی (چه به صورت واقعی باشند و چه به صورت ساختگی و خیالی) قدرت عجیب و حیرت آوری دارند و به راحتی قادرند افکار، نظرات، احساسات و حتی رفتارهای ارادی و غیر ارادی شما را تحت تأثیر خود قرار دهند.

ایجاد تغییراتی ساده در کیفیت های فرعی این تصاویر نیز می تواند تأثیرات عمیقی روی احساسات و روحیات شما داشته باشد و باعث به وجود آمدن یک حس خاص (مثبت یا منفی) در شما گردد. برای انجام این راهکار می توانید به روش زیر عمل کنید :

۱ .در یک مکان آرام و راحت بنشینید، پشت تان را به جای ثابتی تکیه دهید و از حلقه کردن دست ها در یکدیگر یا انداختن پاها روی هم خودداری نمایید. حال چشم های تان را ببندید و چند نفس عمیق بکشید.

کم کم نوبت به تمرکز روی فیلم خاطره ی بد تان می رسد. سعی کنید خاطره ی خود را از اول تا آخر در ذهن تان ببینید و صداهای آن را بشنوید.

در نظر داشته باشید که هر چه این فیلم را با جزئیات بیشتری ببینید تأثیر گذاری این تکنیک بیشتر خواهد بود.

۲ .وقتی یک بار فیلم را از ابتدا تا انتها مرور کردید دوباره برگردید اول فیلم تا این بار آن را با تغییری مختصر نگاه کنید. مثل کسی که کنترل تلویزیون را در دست گرفته و با فشار یک دکمه از شدت رنگ تصویر می کاهد، تصویر ذهنی خود را به تدریج کم رنگ کنید تا جایی که کاملاً سیاه و سفید شود. سپس یک بار دیگر آن را به صورت سیاه و سفید از اول تا آخر ببینید.

۳ .آیا تا به حال برای تان پیش آمده که مشغول تماشای تلویزیون باشید که ناگهان آنتن تلویزیون تکان بخورد و از کیفیت و شفافیت تصویر، کاسته شده یا به اصطلاح برفکی شود؟

در این مرحله باید همین کار را روی فیلمی که در ذهن تان در حال پخش شدن است انجام دهید. بدین صورت که همان فیلم سیاه و سفید شده را مجدداً از اول تا آخر ببینید منتها این بار با وضوح و شفافیت کمتر. یعنی آرام آرام آن را در ذهن تان برفکی وبی کیفیت کنید.

البته ممکن است انجام دادن این کارها در ابتدا کمی سخت به نظر برسد، خصوصاً این که باید چند کار را به طور همزمان روی فیلم ذهن تان انجام دهید. اما درنظر داشته باشید که با کمی تمرین کردن می توانید به مهارت و تسلط کافی و مورد نیاز، دست پیدا کنید. همانطور که با انجام تمرینات ورزشی، عضلات بدن خود را قوی و ورزیده می کنیم، برای قدرتمند شدن عضله های فکر و روان خود نیز چاره ای نداریم جز این که تمرین کنیم.

چندی پیش در یکی از سخنرانی هایم برای یکی از مخاطبان سوالی پیش آمد که آن را روی تکه کاغذی نوشت و روی میز تریبون گذاشت.

وی سوال خود را با جمله ی زیبا و پر مفهومی شروع کرده بود که برایم خیلی جالب توجه بود.

این دانشجوی خوش ذوق، یکی از اشعار فردوسی، این شاعر بزرگ پارسی گوی را دست کاری کرده و نوشته بود:

توانا بود هر که تمرین کند

با احترام به جناب فردوسی باید بگویم که دقیقاً همین طور است. راز توانایی، تمرین کردن است. بنابراین به شما اطمینان می دهم که با کمی تمرین می توانید در انجام این تکنیک کاملاً مسلط و ماهر شوید.

۴ .پس از این کار نوبت به کم کردن نور یا روشنایی فیلم می رسد. برای انجام این تغییر، دوباره فیلم خود را که اکنون سیاه و سفید و کمی برفکی است از اول نگاه کنید.

با این تفاوت که آرام آرام از نور آن بکاهید و صحنه را تاریک و تاریک تر نمایند.

البته تا جایی که هم چنان تصویر مشخص باشد اما با حداقل نور.

۵.سپس بروید به سراغ صدا. آیا تا به حال متوجه از تنظیم خارج شدن صدای یک موسیقی یا یک فیلم شده اید ؟ مثلاً این که صدای یک خواننده، بم تر یا زیرتر از حد طبیعی خود پخش شود.

حال از شما می خواهم همین کار را روی فیلم ذهن تان انجام دهید. البته با این توضیح که سعی کنید صداها تا حد امکان جدی، زمخت و یا ترسناک نشوند. می توانید صدای یک زن را با صدای یک مرد عوض کنید و بر عکس. لحن بیان افراد را نیز می توانید مضحک و غیر طبیعی جلوه دهید.

این کار (و نیز کارهای قبلی که انجام داده اید) شدت احساسات شما را به تدریج کاهش می دهد.

۶ .حالا نوبت به اندازه ی کادر فیلم تان می رسد. به فیلمی که در تماشاخانه ی ذهن تان پخش می شود توجه کنید. اندازه اش چقدر است ؟

آیا تمام صفحه ی نمایشگر ذهن شما را فرا گرفته است ؟ به تدریج اندازه ی کادر این فیلم را کوچک و کوچک تر کنید. البته نه آنقدر کوچک که دیگر قابل مشاهده و تشخیص نباشد.

۷.مکان، عنصر زیر حسی بعدی است که با تغییر دادن آن می توانید در شدت احساسات خود نقش داشته باشید.

در صفحه ی نمایشگر ذهن خود دقیق شوید و ببینید که فیلم شما در چه قسمتی از صفحه ی ذهن تان قرار دارد ؟

سمت چپ یا راست ؟

بالا یا پایین ؟

در وسط یا در گوشه ها؟

در هر حال این فیلم هر جا که هست جایش را عوض کنید و در جای جدید، آن را از اول تا آخر ببینید.

۸.حالا شما فیلمی دارید سیاه و سفید، کم نور و تاریک، پر از پارازیت و برفک، با کادری کوچک و صدایی مضحک و نامتناسب که در مکانی غیر از مکان طبیعی خودش در صفحه ی نمایشگر ذهن تان در حال پخش شدن است.

فقط یک کار دیگر مانده که باید روی این فیلم انجام شود و آن همان به هم ریختن تناسب اندازه هاست.

یکی از کارهایی که به وسیله ی آن می توانید نوع و شدت احساسات خود را تغییر داده و اثرات منفی یک خاطره ی بد را کاهش دهید، دست کاری کردن در تصاویر واقعی است به شکلی که از نظر اندازه و فرم، تناسبی با دنیای واقعیت نداشته باشد.

مثلاً می توانید پای یکی از کاراکترهای فیلم خود را پهن کرده و بینی اش را دراز کنید یا این که برایش دم و منقار بگذارید. این عدم تناسب می تواند به سرعت احساسات و حالات درونی شما را دستخوش تغییر و تحول قرار دهد.

حال برای آخرین بار فیلم خود را با تمام تغییراتی که در کیفیت های فرعی آن ایجاد کرده اید، از اول تا آخر ببینید و به حسی که نسبت به آن دارید دقت کنید.

مسلماً این حس جدید با آن حس قبلی که از مرور این خاطره به شما دست می داد کاملاً متفاوت است.

استفاده از این راهکار می تواند اثرات منفی یک خاطره ی بد، سخت و آزار دهنده را تا حد امکان کاهش دهد.

تذکر : از این راهکار برای خاطرات ناراحت کننده ای که در آنها مرگ و میر یکی از عزیزان تان وجود دارد استفاده نکنید.

برای خلاصی از اثرات چنین خاطراتی تکنیک دیگری وجود دارد که برای انجام آن باید به یک متخصص ذهن مراجعه کنید.

تشخیص من این است که آموزش این تکنیک که به آن پدیده ی سانسور ذهنی زمان می گویند ممکن است در حوصله ی خوانندگان این کتاب نگنجد.

علاوه بر این کسانی که بخواهند این تکنیک را بیاموزند الزاماً بایستی به برخی اصول روان شناسی و ساختارها و نحوه ی عملکرد مغز آشنا باشند.