



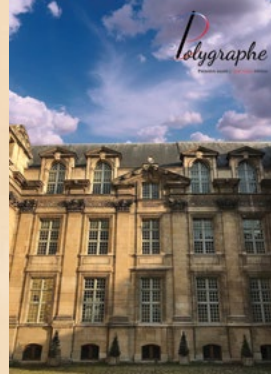
Polygraphe

Deuxième année | Quatrième édition | L'automne 2022

Polygraphe

Revue numérique de l'Association scientifique
d'étudiants de la langue française
de l'université Allameh Tabataba'i.

Deuxième année | Quatrième édition | L'automne 2022



عکس روی جلد: کتابخانه ملی فرانسه

Professeur consultant :

Mme le Docteur Sherkat Moghaddam

Rédacteurs en chef :

Arezou Rafei, Sara Khiabanchian, Yasaman Afsari

Responsable en charge :

Fatemeh Esnaashari

Mis en page :

Atelier LOGOS

Collaborateurs de l'édition actuelle :

Zahra Nikoushoar | Shekoofa Mesgarlou | Saba Nafar | Shania Barzegar
Sahar Azizian | Mahsa Sotoudeh | Mobina Abbasi | Bahar Barzehkar
Fatemeh Alashti | Tannaz Mahmoudi Shayesteh | Zahra Pak | Nika Esmaeili
Fatemeh Hosseinzade | Mehraban Jourablou | Atie Shokouhi
Maedeh Alhouei Nazari

Telegram : @atu_asef

Instagram : asef.atu

E-mail address: Polygraphe.atu@gmail.com



ÉTUDE ANALYTIQUE.....	4
POURQUOI TOUT LE MONDE FAIT DES LISTES	
چرا همه لیست کارهای روزانه‌شان را می‌نویسند	12
LES ÉMOTIONS DE BASE & ET LES INTERACTIONS SOCIALES	
احساسات اساسی و تعاملات اجتماعی	22
MANGER PLUS « DURABLE » C'EST FORCÉMENT PLUS CHER ?	
آیا تغذیه‌ی «پایدار» لزوماً گران‌تر است؟.....	32
COMMENT SE CONSTRUIT LE CARACTÈRE?	
شخصیت چگونه شکل می‌گیرد؟.....	40
L'INTÉRÊT ET SES LIENS AVEC L'APPRENTISSAGE	
علاقه و ارتباط آن با یادگیری	48
MINIMALISME	
مینیمالیسم	60
12 STRATÉGIES QU'UTILISENT LES THÉRAPEUTES POUR GÉRER LEUR COLÈRE	
۱۲ راهکاری که درمانگران برای مدیریت خشم ارائه می‌دهند	70
LES ŒUVRES DE CINQ GRANDS PHOTOGRAPHES FRANÇAIS	
آثار پنج عکاس برتر فرانسوی	11,21,31,47,59



ÉTUDE ANALYTIQUE

des problèmes de la traductique
dans deux nouvelles françaises en utilisant
« google traduction »



🔍 Search Google or type a URL



Zahra Nikoushoar
Étudiante en master de
traduction
Université Allameh Tabataba'i



Shekoofa Mesgarlou
Étudiante en
master de traduction
Université Allameh Tabataba'i

Résumé :

La traductique, ou la traduction machine, est une sorte de traduction par laquelle nous pouvons faciliter le processus de la traduction. Dans ce travail de recherche, nous allons vérifier les difficultés ou les problèmes que la machine, « google traduction », pourrait rencontrer lorsqu'elle fait la traduction. De plus, nous allons analyser quelques phrases que nous avons tirées de deux nouvelles françaises et ensuite, les problèmes que la machine va rencontrer en les traduisant. En fait, cette recherche est basée sur les phrases dont les traductions ne sont pas bien faites par la machine.

Mots-clés : traductique, problèmes et difficultés, nouvelle française, google traduction

Introduction

La traduction automatique (TA), c'est la traduction faite par la machine ou l'ordinateur. On l'appelle aussi la traductique. Cette façon de traduire pourrait aider l'homme à traduire plus rapidement. En fait, celui-ci a commencé à utiliser la machine afin d'informatiser la traduction. Dans cette sorte de traduction, c'est la machine qui fait tout le travail de reproduction du texte de départ. Nous avons aussi une autre expression dans le domaine de la traductique qui s'appelle TAO ou la traduction assisté par ordinateur. Dans ce modèle, c'est l'homme qui fait la traduction et à certains moments de son travail, il emploie la machine pour qu'il puisse améliorer sa traduction. Mais comme il est évident, la machine est un objet qui ne comprend rien et pour avoir de bons résultats, il faut que nous la donnions des renseignements nécessaires concernant les langues données. Donc, il est possible qu'elle fasse des erreurs lorsqu'elle traduit le texte source. Alors, nous pouvons dire que l'homme devrait intervenir et faire une post-édition, sauf dans les micro-domaines de spécialité qui peuvent être traduits correctement. En d'autres termes, jusqu'à aujourd'hui, la machine ne peut pas nous donner des traductions à 100 % satisfaisantes. Ce qui est remarquable dans ce domaine d'étude, c'est la question des problèmes de l'ordinateur en faisant la traduction automatique. Mais quels sont ces problèmes ?

En fait, ces difficultés ou problèmes pourraient concerner les différentes sortes d'ambiguïtés y compris, l'ambiguïté catégorielle, sémantique ou de structure.

Pour résoudre ces problèmes, nous devrions employer les techniques linguistiques afin d'ajouter des renseignements nécessaires dans le dictionnaire du système. Dans cet article, nous allons vérifier les problèmes et les erreurs de la traduction des textes français en langue persane faite par la machine ou « google traduction », concernant les discours d'Emmanuel Macron sur la vaccination en France et aussi une nouvelle de « Ce qui change en France à partir de ce 1er janvier » par l'agence de presse RFI. Généralement, nous allons analyser différentes phrases ou mots qui ne sont pas bien traduits ou même, des expressions qui sont bien traduites par la machine grâce aux renseignements que les linguistes informaticiens ont bien ajoutés dans le dictionnaire du système. Alors, nous allons voir qu'il y a des choses que la machine ne serait pas du tout capable de les distinguer, même si on lui donne des informations nécessaires. Aussi, on va voir des différentes ambiguïtés qu'un machine pourrait confronter après avoir reçu le texte ou la phrase par le traducteur.

Développement

En général, nous avons neuf catégories grammaticales en français. Tous les mots dans une langue donnée appartiennent à au moins une catégorie grammaticale. Cependant, lors de la traduction machine, cela pourrait poser des difficultés. Les problèmes que la catégorie grammaticale pose pour un mot dans le traitement automatique des langues ou dans le processus de la traduction, c'est que nous pouvons avoir un même mot qui s'écrit de la même façon mais qui appartient à deux ou plusieurs catégories grammaticales. En fait, on les appelle « les homographes catégoriels ».

En donnant un exemple que nous avons trouvé dans notre nouvelle française, nous allons vérifier ce problème qui concerne l'homographe catégoriel.

Moi, je ne suis pas pour emmerder les Français. من، من برای عصبانی کردن فرانسوی ها نیستم.

Dans cette phrase, nous pouvons trouver deux problèmes. L'un de ces problèmes, c'est la traduction du mot « pour » qui n'est pas traduit d'une façon correcte. En fait, le mot « pour » en français a plusieurs sens dans cette langue, soit en français. Alors, nous pouvons le considérer comme un homographe. Cela pourrait être une préposition et aussi un adjectif. Selon cette phrase, ce mot-là est un adjectif dont le sens c'est « موافق ». Mais la machine a considéré ce mot comme une préposition. Alors, nous n'avons pas un bon résultat. Une solution pour résoudre ce problème, c'est d'ajouter sa catégorie grammaticale devant chaque mot dans une langue donnée dans le dictionnaire du système qui s'appelle « catégorisation ».

L'autre problème, c'est la traduction des mots « moi » et « je ». En persans, nous n'utilisons pas ce mot, deux fois. Donc ce n'est pas bien traduit en persan. Donc, il faut dire à la machine qu'en langue persane cette sorte de traduction n'est pas courante.

Cette sorte d'analyse, est considéré comme une analyse que la machine n'est pas capable de la réaliser lors de la traduction. En fait, imaginez que nous avons une phrase à côté d'une autre. Si dans la deuxième il existe un pronom qui fait référence à un mot dans la phrase précédente, la machine ou l'ordinateur ne peut pas trouver l'antécédent de ce pronom -là. Alors, il faut savoir que la machine n'a pas cette capacité de faire une analyse inter-phrasique. Encore, nous allons la voir dans une phrase de cette nouvelle française.

Je peste toute la journée contre l'administration quand elle les bloque.

وقتی دولت آنها را مسدود می کند، تمام روز را آزار می دهم.

Cette phrase est exactement la phrase suivante de « Moi, je ne suis pas pour emmerder les Français. » qui est traduite en langue persane. Ici, nous voyons le pronom « les » à la fin de la phrase française. Comme c'est évident, la machine n'a pas pu trouver à quoi fait allusion ce pronom qui réfère à « les Français » qui se trouve dans la phrase précédente et nous ne pouvons pas effectivement attendre la machine de trouver et traduire tous les antécédents de chaque pronom dans la phrase.

Nous allons vérifier cette sorte d'analyse dans un autre exemple cité dans le texte.

Je ne vais pas les mettre en prison, je ne vais pas les vacciner de force.

Avant de vérifier cette phrase, il faut dire que le site de cette nouvelle française a lui-même traduit ce texte en persan. Donc, nous allons d'abord voir la traduction de ce site afin de voir si c'est bien traduit ou ce n'est pas traduit correctement. C'est un autre discours d'Emmanuel Macron. Aussi, nous avons ce pronom « les » qui fait allusion au mot « les Français ». Voici la traduction du site que nous en avons déjà parlée.

Comme vous voyez, le traducteur a bien traduit le pronom « les » et c'est bien marqué que l'antécédent ce sont les peuples français et le lecteur va tout de suite comprendre la référence. Maintenant, nous allons voir ensemble la traduction faite par la machine ou « google traduction ».

من آنها را به زندان نمی اندازم، من آنها را به زور واکسینه نمی کنم.

Alors, il faut dire que la machine n'a pas pu encore reconnaître l'antécédent de ce mot-là.

Deuxième analyse

Dans cette partie, nous analysons comparativement le texte original de l'actualité

« Ce qui change en France à partir de 1er janvier » avec la traduction de l'agence de presse RFI en persan et aussi sa traduction automatique.

Le titre de cette actualité, c'est « ce qui change en France à partir de 1er janvier ».

RFI a traduit en persan :

ممنوعیت بسته‌بندی پلاستیکی در فرانسه از اول ژانویه ۲۲۰۲ آغاز شد.

Mais Google traducteur traduit cette phrase :

آنچه در فرانسه از اول ژانویه امسال تغییر می‌کند.

Nous voyons que RFI n'a pas traduit mot à mot le titre en persan et le traducteur de cette agence de presse l'a changé. D'autre part, Google le traduit sans aucun changement dans le sens et justement, la phrase ou à vrai dire, la traduction a été écrite selon les règles syntaxiques en persan.

Dans le texte original, auteur a écrit :



À compter du 1er janvier 2022, c'est aussi la fin des emballages en plastique à usage unique. C'est l'une des mesures phares pour lutter contre les déchets plastiques. Fin des emballages autour des journaux et magazines qui sont distribués. La fin également des jouets en plastique offerts dans les menus pour enfants. Les emballages plastiques utilisés pour certains fruits et légumes seront interdits dans les épiceries et dans les rayons des supermarchés français. Une mesure qui figure dans le texte issu de la loi anti-gaspillage votée début 2020. Ils sont une trentaine de fruits et de légumes concernés par la fin des emballages plastiques. Par exemple, concombres et brocolis ne seront plus sous film cellophane. Pommes, poires ou kiwi ne seront plus vendus emballés dans des barquettes plastifiées. Des produits que ces consommatrices avaient pourtant l'habitude d'acheter.

Le traducteur de RFI a traduit ce texte :

دولت فرانسه که پیش از این قوانینی را با هدف حفظ منابع طبیعی و تنوع زیستی به تصویب رسانده بود، اعلام کرد که قانون منع استفاده از بسته‌بندی پلاستیکی باریک مصرف برای بسیاری از میوه‌ها و سبزیجات را از روز شنبه اول پیش از اجرایی شدن قانون منع استفاده از بسته‌بندی پلاستیکی در فرانسه، یازدهم دی ماه، به اجرا می‌گذارد. شهروندان این کشور بیش از ۳۰ نوع میوه و سبزی از جمله سیب، گلابی، کیوی، خیار، کلم بروکلی

از ۱ ژانویه ۲۰۲۲، بسته بندی پلاستیکی یکبار مصرف نیز به پایان رسیده است. این یکی از اقدامات شاخص برای مبارزه با زباله های پلاستیکی است. پایان پیچیدن روزنامه ها و مجلاتی که توزیع می شود. پایان اسباب بازی های پلاستیکی در منوی کودکان نیز بسته بندی پلاستیکی مورد استفاده برای برخی از میوه ها و سبزیجات در فروشگاه های مواد غذایی و در قفسه های سوپرمارکت های فرانسوی ممنوع خواهد شد. اقدامی که در متن حاصل از قانون ضد زباله که در اوایل سال ۲۰۲۰ به تصویب رسید، ظاهر می شود. حدود ۳۰ میوه و سبزیجات تحت تأثیر پایان بسته بندی پلاستیکی قرار دارند. به عنوان مثال، خیار و کلم بروکلی دیگر در سلفون پیچیده نمی شوند. سیب، گلابی یا کیوی دیگر به صورت بسته بندی شده در سینی های روکش پلاستیکی فروخته نمی شود. محصولات که این مصرف کنندگان به خرید آن عادت داشتند.

را با بندی بسته پلاستیکی خریداری می کردند. به گزارش رادیوی المللی بین فرانسه، این قانون که برای مقابله با زباله‌های پلاستیکی و حفظ محیط زیست به تصویب رسیده است، علاوه بر میوه و سبزیجات شامل بسته‌بندی روزنامه‌ها و مجلات و همچنین اسباب‌های بازی پلاستیکی برای کودکان نیز می‌شود.

Et Google traducteur traduit le texte :

Comme nous voyons, le traducteur n'a pas respecté les ordres des phrases dans le

texte original. Il y a aussi quelques mots dans la traduction comme « دولت فرانسه » et « به گزارش رادیوی بین المللی فرانسه » qui montrent que ce texte n'est pas traduit exactement de texte original et le traducteur a ajouté quelques phrases ou mots pour mieux lire. Cependant

il a essayé de transférer le concept général de l'actualité quoiqu'il n'ait pas traduit mot à mot.

Mais Google a traduit comme toujours mot à mot et ça n'a pas changé les ordres des phrases. D'autre part, lorsque nous traduisons un texte et il y a quelques verbes qui sont répétitifs, nous pouvons les supprimer dans la traduction persane et écrire le verbe à la fin de phrase. Mais Google traducteur ne le fait pas et ça écrit tous les verbes. Dans le texte de l'actualité, il y a une citation mais le traducteur de RFI n'a pas montré que ces phrases sont de qui ou à vrai dire, qui a annoncé cette statistique.

Conclusion

Dans cette recherche, nous avons tenté de présenter d'abord une définition brève de ce qui est la traduction faite par la machine ou la traduction automatique qui aide l'homme à traduire des textes plus rapidement. Cependant, il faut savoir que la machine est une chose qui n'a pas de capacité à comprendre toutes les choses dans la phrase. Donc, comme nous avons déjà dit, la machine a besoin des informations de toutes les parties et tous les mots qui existent dans la phrase que le traducteur lui donne afin de la traduire facilement et sans aucun problème. Ce qui est aussi remarquable concernant la traduction automatique ou TA, c'est que chaque machine a un dictionnaire dans son système dans lequel il existe toutes les informations nécessaires que le traducteur informaticien lui a déjà donnée afin de les traduire. Alors, c'est un dictionnaire qui contient les catégories grammaticales de chaque mot dans une langue donnée et aussi sa signification. Mais, on sait que dans la langue française nous avons neuf catégories grammaticales et si on veut ajouter toutes ces informations, cela pourrait prendre beaucoup de temps et beaucoup de place. Donc, il faut un dictionnaire qui contient des formes canoniques des mots. Comme par exemple, pour les verbes, la forme canonique, c'est l'infinitif. Mais, comme on a vérifié dans cet article, il y a des problèmes que la machine n'est pas du tout capable de les distinguer. Par exemple, dans le processus de la traduction, nous pourrions avoir des pronoms qui sont utilisés au lieu des noms qui sont déjà cités dans la phrase ou des phrases suivantes.

Nous avons déjà vu que le système de traitement automatique n'a pas le pouvoir de reconnaître l'antécédent de ce pronom-là et par conséquent, il ne faut pas attendre que la machine trouve l'antécédent de ce pronom pour nous, y compris les traducteurs. Il y avait aussi des autres problèmes que la machine peut se confronter lors de la traduction. Nous avons donc parlé de ces problèmes et aussi les façons de les résoudre pour que l'on aura des traductions assez satisfaisantes. Comme l'exemple, nous pouvons dire que lors de la traduction, la machine pourrait confronter par des ambiguïtés sémantiques ou aussi des ambiguïtés catégorielles. C'est-à-dire, dans la langue française surtout, il existe des mots qui font partie d'un ou de plusieurs catégories grammaticales et qui peuvent être considérés comme un problème pour la machine. Pour résoudre ce problème-là, il faut ajouter toutes les catégories grammaticales possibles pour un mot dans le dictionnaire du système pour que la machine puisse comprendre le sens de ce mot-là dans la phrase. Aussi, dans la

langue française ou même dans les autres langues, un mot pourrait avoir plus d'un sens et cela dépend de la phrase dans laquelle ce mot a été utilisé. C'est aussi le même cas pour le sens d'un mot. La machine doit avoir toutes les significations possibles de ce mot dans son système pour être capable de distinguer le sens correct selon la phrase et aussi le contexte.

Donc, pour chaque ambiguïté, nous pouvons donner des informations à la machine et les ajouter dans le dictionnaire du système afin d'avoir le résultat le plus proche de notre attente.

Bibliographie

- 1_ <https://translate.google.com/>
- 2_ <https://www.rfi.fr/fa/%D8%AC%D9%87%D8%A7%D9%86/20220101-%D9%85%D9%85%D9%86%D9%88%D8%B9%DB%8C%D8%AA-%D8%A8%D8%B3%D8%AA%D9%87-%D8%A8%D9%86%D8%AF%DB%8C-%D9%BE%D9%84%D8%A7%D8%B3%D8%AA%DB%8C%DA%A9%DB%8C-%D8%AF%D8%B1-%D9%81%D8%B1%D8%A7%D9%86%D8%B3%D9%87-%D8%A7%D8%B2-%D8%A7%D9%88%D9%84-%DA%98%D8%A7%D9%86%D9%88%DB%8C%D9%87-%DB%B2%DB%B0%DB%B2%DB%B2-%D8%A2%D8%BA%D8%A7%D8%B2-%D8%B4%D8%AF>
- 3_ <https://www.google.com/amp/s/amp.rfi.fr/fr/france/20211231-ce-qui-change-en-france-%25C3%25A0-partir-de-ce-1er-janvier>
- 4_ <https://www.rfi.fr/fr/france/20220104-emmanuel-macron-les-non-vaccin%C3%A9s-j-ai-tr%C3%A8s-envie-de-les-emmerder>
- 5_ <https://www.rfi.fr/fa/%D9%81%D8%B1%D8%A7%D9%86%D8%B3%D9%87/20220105-%D8%A7%D9%85%D8%A7%D9%86%D9%88%D8%A6%D9%84-%D9%85%D8%A7%DA%A9%D8%B1%D9%88%D9%86-%D9%85%D9%86-%D9%88%D8%A7%D9%82%D8%B9%D8%A7-%D9%85%DB%8C-%D8%AE%D9%88%D8%A7%D9%87%D9%85-%D8%B1%D9%88%DB%8C-%D8%A7%D8%B9%D8%B5%D8%A7%D8%A8-%D9%88%D8%A7%DA%A9%D8%B3%D9%86-%D9%86%D8%B2%D8%AF%D9%87-%D9%87%D8%A7-%D8%B1%D8%A7%D9%87-%D8%A8%D8%B1%D9%88%D9%85>



Edvard Boubat-Paris-1923

POURQUOI TOUT LE MONDE FAIT DES LISTES

چرا همه لیست کارهای روزانه‌شان را می‌نویسند

Écrit par **Frédérique Boursicot**

به قلم فردریک بوریسیکو



Saba NAFAR
Étudiante de la
langue française
Université
Allameh Tabataba'i

Impossible pour certains de commencer leur journée sans énumérer les tâches à réaliser. Mais les « to-do lists¹ » nous font-elles du bien ?

برای برخی از افراد، غیر ممکن است که روز خود را بدون فهرست کردن وظایفی که باید انجام دهند، آغاز کنند؛ اما آیا « لیست کارهای روزانه^۱»، برای ما مفید است؟

L'encre de votre liste de bonnes résolutions 2021 n'est pas encore sèche que déjà plane le doute sur la possibilité de leur réalisation. Pourtant, chaque année, nous reprenons la plume pour coucher sur le papier nos objectifs, nos envies, nos projets pour l'année.

هنوز جوهر فهرست تصمیمات مهم و خوب شما، که همچنان در سال ۲۰۲۱ تحقق پیدا نکرده، خشک نشده است؛ با این حال هر سال دوباره قلم به دست می‌گیریم تا اهداف، خواسته‌ها و پروژه‌هایمان را برای سال پیش‌رو یادداشت کنیم و روی کاغذ بیاوریم.

Cette pratique est une activité millénaire. Derrière les signes mystérieux gravés sur des tablettes d'argile sumériennes retrouvées en Irak², les plus anciens écrits humains connus, se cache une comptabilité faite d'inventaires de marchandises : sacs de grains, têtes de bétail....

این کار از زمان‌های گذشته وجود داشته است؛ به‌طورمثال، بر روی لوح‌های گلی سومری^۲ که در عراق یافت شده است، نشانه‌های اسرارآمیزی حک شده، که به عنوان قدیمی‌ترین نوشته‌های بشری وجود دارد. این نوشته‌ها فهرست حساب و موجودی کالا مانند کیسه‌های غلات و سرهای دام‌ها و ... را نشان می‌دهد.

1. Une to-do list, ou liste de tâches, est un procédé qui se veut simple et efficace pour gérer les tâches d'un projet. Ces tâches peuvent être indépendantes ou devoir, au contraire, être accomplies dans un certain ordre.

۱. فهرست کارها یا لیست وظایف، فرآیندی ساده و موثر برای مدیریت وظایف است. این وظایف می‌توانند مستقل باشند، یا برعکس، به ترتیب خاصی انجام شوند.

2. Sa photo est visible en fin d'article

Cinq mille ans plus tard, les listes ont inondé le Web et nos vies. Le site Topito³ en recense ainsi plus de 27 000, de la très sérieuse « Top 20 des citations de Churchill⁴ » aux plus loufoques.

پنج هزار سال بعد، لیست‌ها به وبسایت‌ها و زندگی بشر سرازیر شدند؛ مثلاً سایت توپیتو^۳ بیش از ۲۷۰۰۰ مورد عنوان، از جدی‌ترین موضوعات مثل « ۲۰ نقل قول برتر چرچیل^۴ » گرفته تا مضحک‌ترین آن‌ها را لیست کرده‌است.

Pourquoi mettre le monde en listes ?

« Elles offrent une grille de lecture agréable et simplifiée de notre monde chaotique », explique Laurent Moreau⁵, cofondateur du site. Des listes, il en existe de toutes sortes : classements de lois, catalogues littéraires, etc., mais la plus populaire d'entre elles est celle que nombre d'entre nous rédigent tous les jours : la to-do list ou, en français, la « liste des choses à faire ».

چرا باید از همه چیز فهرست نوشت؟

لوران مورو^۵، یکی از بنیان‌گذاران سایت، به این سوال پاسخ داده‌است: « در واقع وبسایت ما یک فهرست مطالعه‌ی دل‌پذیر و ساده از این‌دنیای پرهرج‌ومرج و آشفته ارائه می‌دهد.»

فهرست‌های متنوعی در مورد طبقه‌بندی قوانین، دسته‌بندی ادبی و... وجود دارد؛ اما محبوب‌ترین آن‌ها، لیست کارهای روزانه، یا به زبان فرانسوی «فهرست کارهایی که باید انجام شود» است، همان لیستی که بسیاری از ما هرروز می‌نویسیم.

Ses adeptes ne jurent que par elle.

« C'est une sorte de Jiminy Cricket⁶ qui me souffle avec bienveillance : n'oublie pas de faire ça », dévoile Maroussia, 37 ans, photographe.

« Rédiger une liste fait baisser immédiatement mon niveau de stress. »

3. Topito est un groupe d'infodivertissement français spécialisé dans la réalisation de classifications en tout genre, créé en 2006 par Benoît Parizot et Laurent Moreau, deux anciens salariés de Yahoo!.

۳. سایت توپیتو یک وبسایت فرانسوی اطلاعات سرگرمی است، که متخصص در تولید انواع طبقه‌بندی است؛ در سال ۲۰۰۶، توسط بنوئا پاریزو و لوران مورو، دو کارمند سایت یاهو ایجاد شد.

4. Sir Winston Churchill, est un homme d'État et écrivain britannique. Il joue notamment un rôle décisif dans la victoire des Alliés lors de la Seconde Guerre mondiale

۴. سر وینستون چرچیل سیاست‌مدار و نویسنده بریتانیایی است. او نقش تعیین‌کننده‌ای، به‌ویژه، در پیروزی متفقین در طول جنگ جهانی دوم داشت.

5. Laurent Moreau est l'un des fondateurs de Topito. Il trie, liste et classe tous les sujets qui lui passent par la tête. Il ne change pas le monde, mais y participe activement.

۵. لوران مورو یکی از بنیان‌گذاران سایت توپیتو است. او تمام موضوعاتی را که به ذهن می‌رسد، مرتب می‌کند، فهرست و طبقه‌بندی می‌کند. او جهان را تغییر نمی‌دهد، بلکه فعالانه در آن فعالیت می‌کند.

6. Jiminy Cricket est un personnage de fiction qui apparaît la première fois dans le dessin animé de Walt Disney Pinocchio, sorti en 1940. C'est un criquet habillé en costume et représentant la bonne conscience de Pinocchio. Il est aussi un compagnon comique et plein de sagesse qui accompagne Pinocchio dans ses aventures.

۶. جیمینی جیرجیرک شخصیتی خیالی است که برای اولین بار در انیمیشن والت دیزنی پینوکیو (سال ۱۹۴۰) ظاهر شد. او جیرجیرکی کت و شلوار پوشیده است و نماینده‌ی گرایش پینوکیو به کارهای درست است. او هم‌چنین همراهی بانمک و خردمند است که پینوکیو را در ماجراجویی‌هایش همراهی می‌کند.



طرفداران این روش کارایی آن را تضمین می‌کنند.

ماروسیا، عکاس ۳۷ ساله، می‌گوید: «راستش، نوشتن کارهای روزانه، در زندگی شما، یک جورایی نقش جیمینی جیرجیرک^۶ را در پینوکیو دارد؛ با مهربانی و به آرامی در گوش شما می‌گوید: یادت نره این کار رو انجام بدی ها!»
«نوشتن یک لیست، بلافاصله سطح استرس و نگرانی من را کاهش می‌دهد.»

Pourquoi écrire ce que nous devons accomplir nous soulage-t-il ?

« Chaque nouvelle tâche à effectuer est envoyée dans notre “cloud” mental et vient augmenter la charge cérébrale », analyse Thierry Hergueta^۷, psychothérapeute.

چرا نوشتن آنچه باید انجام دهیم، به ما آرامش می‌دهد؟

تیری هرگوتا^۷، روان‌درمانگر، این مسئله را مورد بررسی قرار می‌دهد و می‌گوید: «هر کار جدیدی که باید انجام شود، به "فضای ابری" ذهن ما فرستاده می‌شود و بار مغز را افزایش می‌دهد.»

Notre esprit a tendance à être obsédé par les tâches qui ne sont pas finies. On nomme ce phénomène « l'effet Zeigarnik^۸ », du nom de la psychologue russe qui remarqua, en 1927, que les serveurs de café retenaient les commandes tant qu'elles n'étaient pas servies, pour les oublier aussitôt après.

7. Psychologue dans le département des maladies cognitives et comportementales à l'hôpital de la Salpêtrière à Paris, il a été formé par Jon Kabat Zinn et Zindel Segal à la pratique de la pleine conscience.

۷. وی در بیمارستان سالپترییر پاریس روان‌شناس بخش بیماری‌های شناختی و رفتاری است. جان کابات زین و زیندل سگال به او در حوزه ذهن آگاهی، آموزش داده‌اند.

8. Bljuma Voulfovna Zeigarnik, née le 9 novembre 1900, et décédée le 24 février 1988 à Moscou, est une psychologue russe. Sa découverte la plus largement connue est celle de l'effet Zeigarnik.

۸. بلوما زیگارنیک، (زاده ۹ نوامبر ۱۹۰۰ - درگذشته ۲۴ فوریه ۱۹۸۸ در مسکو) یک روان‌شناس روسی بود. شناخته‌شده‌ترین کشف او اثر زیگارنیک است.

ذهن ما تمایل دارد مشغول کارهای ناتمام شود؛ این پدیده « اثر زیگاریک^۸ » نام دارد؛ خانم زیگاریک، روان‌شناس روسی، در سال ۱۹۲۷، متوجه شد که پیش‌خدمت‌های کافه‌ها، سفارش‌ها را تا زمان سرو آن‌ها به یاد دارند و بلافاصله پس از آن، فراموش می‌کنند.

Pour en avoir le cœur net, elle donna à des enfants et à des adultes, lors d'une expérience, une série de travaux (colliers de perles, puzzles...), dont certains restèrent inachevés. À la fin, les participants se souvenaient deux fois plus des tâches en suspens que des autres.

او برای اطمینن، طی آزمایشی به کودکان و بزرگسالان یک‌سری وظیفه ساده، مانند درست کردن گردنبند مروارید یا پازل داد و برای گروهی از افراد تکه‌هایی از پازل یا مروارید را برداشت تا کار آن‌ها ناتمام بماند؛ در پایان، شرکت‌کنندگانی که وظایفشان کامل نشده بود، دو برابر سایرین جزئیات کار را به خاطر می‌آوردند.

La psychologue en conclut alors que l'inachèvement d'une tâche créait une tension intérieure. Une tension tellement inconfortable qu'elle peut nous pousser à agir de façon irrationnelle, comme l'a démontré le psychologue David Rosebaum, de l'université de Pennsylvanie^۹, lors d'une expérience révélatrice.

زیگاریک، به این نتیجه رسید که ناتمام ماندن یک کار باعث ایجاد شدن تنش درونی در شخص می‌شود. این تنش به قدری عذاب‌آور است که می‌تواند موجب شود ما از خود رفتاری غیرمنطقی نشان دهیم؛ دیوید روزمبوم، روان‌شناس دانشگاه پنسیلوانیا^۹، این واقعیت را طی آزمایشی هدفمند ثابت کرد.

Dans son étude, publiée en 2014 dans Psychological Science^{۱۰}, le chercheur avait disposé deux seaux d'eau à deux endroits différents d'une allée. L'un était plus près de l'arrivée, l'autre plus proche des étudiants.

در تحقیق او که سال ۲۰۱۴، در سایت Psychological Science منتشر شد، پژوهش‌گر دو سطل آب را در دو مکان مختلف کوچه قرار داد؛ یکی از سطل‌ها نزدیک ورودی و دیگری، نزدیک دانش‌آموزان بود.

Il demanda à ces derniers de rapporter au bout du chemin l'un des seaux, au choix. Surprise : la plupart d'entre eux optèrent pour le seau le plus proche d'eux et le portèrent donc sur une plus grande distance.

او از دانش‌آموزان خواست یکی از سطل‌ها را به دلخواه به انتهای مسیر برگردانند؛ اکثر دانش‌آموزان، در کمال ناباوری، سطلی که نزدیک‌شان بود را انتخاب کرده و آن را در کل مسیر طولانی حمل کردند.

Pour justifier leur option, ils ont dit avoir cherché à se débarrasser au plus vite de la tâche à effectuer... L'effort physique leur semblait préférable à la tension mentale qui apparaît lorsque l'on doit se souvenir de quelque chose à faire.

9. L'université de Pennsylvanie est une université privée américaine dont le siège est à Philadelphie. Fondée en 1740, elle est l'un des plus anciens établissements d'enseignement supérieur aux États-Unis.

۹. دانشگاه پنسیلوانیا یک دانشگاه خصوصی آمریکایی است که دفتر مرکزی آن در فیلادلفیا قرار دارد. این دانشگاه در سال ۱۷۴۰ تأسیس شد و یکی از قدیمی ترین موسسات آموزش عالی در ایالات متحده است.

10. Psychological Science, revue phare de l'Association for Psychological Science, est une revue scientifique mensuelle par SAGE Publications. C'est l'une des revues les plus influentes en psychologie.

۱۰. Psychological Science مجله شاخص انجمن علوم روان‌شناسی است، این مجله علمی، ماهانه توسط انتشارات SAGE منتشر می‌شود. این مجله یکی از تأثیرگذارترین مجلات در حوزه روان‌شناسی است

DES LISTES



آن‌ها برای توجیه کردن انتخاب‌شان گفتند که می‌خواستند هرچه سریع‌تر از شر وظیفه‌شان خلاص شوند؛ ترجیح می‌دادند به جای تحمل فشار روانی حاصل از به‌خاطر سپردن این کار، تلاش بدنی بیشتری کنند.

Le problème est que nous avons tous en tête des dizaines de tâches à réaliser. « Nous ne pouvons prêter une attention consciente qu'à une seule chose à la fois, déclare le professeur de psychologie E. J. Masicampo, de la Wake Forest University de Caroline du Nord¹¹.

مشکل این‌جاست که همه‌ی ما ده‌ها وظیفه در ذهن داریم که باید انجام دهیم.

پروفسور ای. جی. ماسیکامپو، روان‌شناس، از دانشگاه ویک فارست^{۱۱} واقع در کارولینای شمالی اظهار دارد: « ما در آن‌واحد فقط می‌توانیم به یک چیز توجه آگاهانه داشته‌باشیم.»

Nos multiples objectifs se retrouvent donc à lutter égoïstement entre eux pour accéder aux ressources de notre esprit. Ce qui nous empêche de nous concentrer correctement. » Une fatalité ? Non.

بنابراین، اهداف مختلف ما خود را در حال مبارزه خودخواهانه با یک‌دیگر برای رسیدن به منابع ذهن می‌بینند؛ چه چیزی ما را از درست تمرکز کردن باز می‌دارد؟ تقدیر؟ نه.

11. L'université de Wake Forest est une université privée fondée en 1834 et installée dans la ville de Winston-Salem en Caroline du Nord. Dans les années 2000, elle accueille plus de 4 400 étudiants avec un campus de 1,4 km.

۱۱. دانشگاه ویک فارست یک دانشگاه خصوصی است که در سال ۱۸۳۴ تاسیس شد و در شهر وینستون-سالم، کارولینای شمالی واقع شده‌است. در دهه ۲۰۰۰، پذیرای بیش از ۴۴۰۰ دانشجو با محوطه ۱,۴ کیلومتری بود.

Le chercheur américain et son confrère Roy Baumeister¹² ont montré, dans une étude de 2011, que le simple fait d'établir un plan d'action pour les tâches à effectuer – et donc de les écrire – suffit à libérer des ressources cognitives.

روی بامستر^{۱۲}، پژوهش‌گر آمریکایی، و همکارش طی یک مطالعه در سال ۲۰۱۱ نشان دادند کار ساده‌ای که برای بهتر تمرکز کردن می‌توان انجام داد، برنامه‌ریزی کردن و نوشتن کارهایی است که باید انجام شوند. همین کار برای آزاد کردن منابع شناختی کافی است.

« Dans notre expérience, les participants ayant planifié la réalisation de leurs tâches non achevées présentaient des niveaux de concentration et de performance proches de ceux ayant achevé leurs tâches », explique-t-il.

او توضیح می‌دهد: «طبق تجربه‌ی به‌دست آمده از آزمایش، شرکت‌کنندگانی که برای کامل کردن کارهای ناتمام خود برنامه‌ریزی کرده‌اند، سطوح تمرکز و عمل‌کردی نزدیک به افرادی که کارهای خود را تکمیل کرده‌اند، نشان می‌دهند.»

Quand la dopamine¹³ s'en mêle, cocher peut devenir une addiction

À l'efficacité de la liste, s'ajoute le plaisir de cocher ou de rayer une tâche réalisée. « Rayer, tout est là, confirme Maroussia, il m'arrive même de cocher la liste de mon compagnon ! »

ورود دوپامین به این پروسه، می‌تواند باعث شود به علامت‌زدن کارها اعتیاد پیدا کنیم

لذت علامت‌زدن یا خط‌زدن کار تکمیل‌شده را می‌توان به کارایی لیست اضافه کرد؛ ماروسیا، این موضوع را تایید می‌کند و می‌گوید: «همه‌چیز در علامت‌زدن خلاصه می‌شود؛ من حتی لیست دوستم را هم برایش خط می‌زنم.»

Une joie qui peut virer à l'obsession : « Si j'exécute quelque chose qui n'était pas marqué, avoue Dominique, 60 ans, vendeuse à domicile, je l'ajoute à ma liste pour pouvoir le barrer. »

البته این لذت می‌تواند به نوعی وسواس تبدیل شود؛ دومینیک، مشاور املاک ۶۰ ساله، به این مسئله اعتراف می‌کند و می‌گوید: «اگر کاری را انجام دهم که در دفتر یادداشت نکرده‌باشم، آن را به لیستم اضافه می‌کنم تا بتوانم خطش بزنم.»

Pour comprendre ce comportement, il faut regarder du côté de la dopamine. Ce neurotransmetteur est diffusé dans le cerveau dès que nous accomplissons quelque chose, telle une récompense, d'où son surnom d'hormone du bonheur. Il faut alors rester ferme afin de ne pas tomber dans l'addiction !

برای درک کردن این رفتار باید نگاهی به اثرات دوپامین بیندازیم. دوپامین به محض انجام کاری به عنوان پاداش

12. Roy Baumeister est un américain et titulaire d'un M.A. de l'Université Duke (1974-1976), il obtient son doctorat au Département de psychologie de l'Université de Princeton en 1978.

۱۲. روی بامستر یک روانشناس آمریکایی است و دارای مدرک کارشناسی ارشد از دانشگاه دوک (۱۹۷۴-۱۹۷۶) بود، او در سال ۱۹۷۸ دکترای خود را در گروه روان‌شناسی در دانشگاه پرینستون گرفت.

13. La dopamine est un neurotransmetteur, c'est-à-dire une molécule qui transmet des informations entre les neurones.

۱۳. دوپامین یک انتقال‌دهنده عصبی است، یعنی مولکولی که اطلاعات را بین نورون‌ها منتقل می‌کند.

در مغز آزاد می‌شود؛ از این رو به آن هورمون شادی نیز می‌گویند. پس باید قوی بمانیم تا دچار اعتیاد به دوپامین نشویم!

Sources de plaisir, nos listes peuvent aussi nous tyranniser. « Si je ne lis pas mon agenda, j'oublie les rendez-vous qui y sont inscrits, même les plus importants », se désole Dominique.

منابع لذت، یا همان لیست‌ها، می‌توانند ما را برده‌ی خود کنند. دومینیک با اظهار تأسف می‌گوید: « اگر سر رسیدم را نخوانم، قرارهایی را که در آن نوشته‌ام، حتی مهم‌ترین‌شان را، فراموش می‌کنم.»

Et face aux catalogues sans fin, où se côtoient le futile et le crucial, le listeur perd parfois courage. « Certains se retrouvent avec des listes kafkaïennes contenant 200 items, explique Thierry Hergueta. Soit ils en viennent à bout, au prix d'une grande fatigue et d'une énergie énorme, soit la liste devient une source d'angoisse. »

در مواجهه با فهرست‌های بی‌پایان، جایی که موارد بیهوده در کنار مسائل حیاتی قرار دارند، افراد گاهی پشت‌کار خود را از دست می‌دهند. تیری هرگوتا شرح می‌دهد: « برخی لیست‌ها، مانند نوشته‌های کافکا، کابوس‌مانند هستند؛ به طوری که حاوی حدوداً ۲۰۰ مورد مختلف‌اند.»

«افراد در نهایت به دلیل صرف انرژی بسیار زیاد دچار خستگی شدید می‌شوند و فهرست برایشان به منبعی از اضطراب تبدیل می‌شود.»

Mais le problème, au fond, est-il que nous rédigeons trop de listes ou que nous avons trop de choses à faire ? Pour éviter la submersion, les experts en organisation recommandent de faire coïncider nos tâches avec nos objectifs profonds, pas seulement avec ce qui est attendu de nous. Peut-être serait-il temps d'alléger nos listes ?

اما در آخر مسئله این است که لیست‌های زیادی می‌نویسیم یا این که کارهای زیادی برای انجام دادن داریم؟ برای جلوگیری از غرق شدن در برنامه، کارشناسان سازمان توصیه می‌کنند که وظایف را طوری بنویسیم تا با اهداف اصلی ما نیز مطابقت داشته باشند و صرفاً کارهایی نباشند که از ما انتظار می‌رود انجام دهیم. شاید وقت آن رسیده‌است که لیست‌های خود را بازنگری و سبک‌تر کنیم!

Quelles listes faites-vous ?

Sur quoi portent les to-do lists que vous réalisez le plus souvent ? (plusieurs réponses possibles).

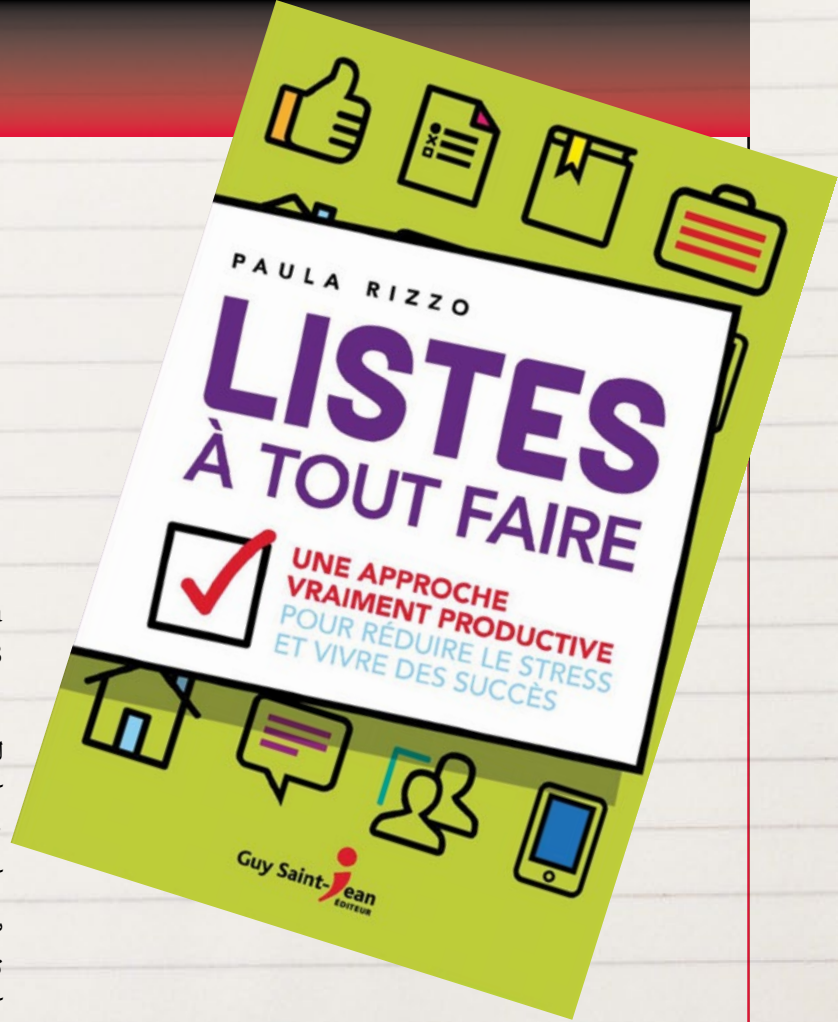
اغلب، لیست کارهای روزانه شما، شامل چه مواردی است؟
(پاسخ‌های گوناگون قابل قبول است).

Les courses 82 %

Les tâches à effectuer aujourd'hui ou dans les jours suivants 62 %

Les affaires à emporter en vacances 52 %

L'organisation de sa journée de travail 48%
 Les préparatifs de Noël 47 %
 Les livres à lire 33 %
 Les films et séries à voir 29 %
 La préparation d'un événement 29 %
 Les réparations à faire dans la maison 24 %
 Les menus de la semaine 16 %
 Je ne fais jamais ce type de liste 4 %
 * Sondage réalisé sur le site Internet de Ça m'intéresse auprès de 282 participants du 3 au 11 décembre 2019.



لیست خرید ۸۲٪
 کارهایی که باید امروز یا طی چندروز آینده انجام شوند
 ۶۲٪
 کارهایی که باید در تعطیلات انجام شوند ۵۲٪
 سازمان‌دهی کردن روز کاری خود ۴۸٪
 تدارکات برای کریسمس ۴۷٪
 کتاب‌هایی که باید بخوانید ۳۳٪
 فیلم‌ها و سریال‌هایی که باید ببینید ۲۹٪
 آمادگی برای یک رویداد ۲۹٪
 تعمیرات منزل ۲۴٪
 برنامه‌ی غذایی هفته ۱۶٪
 من هرگز لیست نمی‌نویسم ۴٪

* این نظرسنجی، از ۳ تا ۱۱ دسامبر ۲۰۱۹، در وبسایت سامانترس، میان ۲۸۲ شرکت‌کننده انجام شد.

Lister ses rêves les plus fous

Nager avec des dauphins, apprendre le japonais, sauter en parachute... Voici quelques items stars des milliers de bucket lists – des énumérations des choses à réaliser avant de mourir – que l'on trouve en ligne.

بلندپروازانه‌ترین رویاهای خود را فهرست کنید

شنا کردن با دلفین‌ها، یادگیری زبان ژاپنی، چتربازی و... در اینجا چند مورد برجسته، از هزاران فهرست آرزوها یا فهرست کارهایی که قبل از مرگ باید انجام دهید، آورده شده‌است، که ما به صورت آنلاین گردآورده‌ایم.

Le terme vient de l'expression anglaise to kick the bucket (littéralement « mettre un coup de pied dans le seau ») dont l'équivalent serait « passer l'arme à gauche ».

این مفهوم در واقع از اصطلاح انگلیسی to kick the bucket (ترجمه تحت‌اللفظی آن « لگد زدن به سطل » است). می‌آید و معادل اصطلاح « نفس آخر را کشیدن » است.

Elle s'est répandue après avoir donné son titre à un film de 2007 (en français Sans plus attendre¹⁴), où les personnages incarnés par Jack Nicholson¹⁵ et Morgan Freeman¹⁶, malades, décident de vivre leurs rêves durant le temps qu'il leur reste.

این اصطلاح انگلیسی از زمانی که به عنوان نام یک فیلم در سال ۲۰۰۷ انتخاب شد، گسترش یافت (در زبان فرانسوی، «بدون انتظار بیش تر^{۱۴}» ترجمه شد).

در این فیلم، شخصیت‌هایی که جک نیکلسون^{۱۵} و مورگان فریمن^{۱۶} بازی می‌کنند، بیمار هستند؛ آن‌ها تصمیم می‌گیرند در مدت زمانی که هنوز زنده‌اند، رویاهای خود را به واقعیت تبدیل کنند.

Certains détestent ce concept et crient au cliché, d'autres y voient un outil de réflexion sur sa vie.

بعضی افراد از مفهوم این فیلم متنفرند و می‌گویند که کلیشه‌ای است؛ دیگران آن را ابزاری برای تأمل در زندگی خود می‌دانند.

Source :

<https://www.caminteresse.fr/insolite/pourquoi-tout-le-monde-fait-des-listes-11132170/>
https://fr.wikipedia.org/wiki/Wikip%C3%A9dia:Accueil_principal
<https://www.lecteurs.com/auteur/laurent-moreau/3155734>
<https://www.deboecksuperieur.com/auteur/thierry-hergueta>
<https://www.babelio.com/auteur/Roy-F-Baumeister/191034>
<https://sante.journaldesfemmes.fr/fiches-anatomie-et-examens/>
<https://www.frenchlearner.com/expressions/>
<https://dic.b-amooz.com/fr/dictionary/>
<https://abadis.ir/>
<https://fa.wikipedia.org/>

14. Sans plus attendre, est un film américain de Rob Reiner sorti en 2007.

۱۴. بدون انتظار بیشتر، فیلمی آمریکایی محصول سال ۲۰۰۷ توسط راب راینر است..

15. Jack Nicholson, né le 22 avril 1937 à Neptune, au New Jersey, est un acteur, réalisateur et scénariste américain.

۱۵. جک نیکلسون، متولد ۲۲ آوریل ۱۹۳۷ در نیپتون، نیوجرسی، بازیگر، کارگردان و فیلم‌نامه‌نویس آمریکایی است.

16. Morgan Freeman, né le 1er juin 1937 à Memphis (Tennessee), est un acteur, réalisateur et producteur de cinéma américain.

۱۶. مورگان فریمن متولد ۱ ژوئن ۱۹۳۷ در ممفیس (تنسی) بازیگر، کارگردان و تهیه‌کننده سینمای آمریکا است.



Henri Cartier-Bresson-Paris



Shania Barzegar
Étudiante en
master de didactique
Université de Téhéran



Sahar Azizian
Étudiante en
master de traduction
Université Tarbiat Modares

LES ÉMOTIONS DE BASE & ET LES INTERACTIONS SOCIALES

احساسات اساسی و تعاملات اجتماعی

Si l'on est d'accord pour reconnaître l'existence des émotions de base, telles qu'elles sont définies par Ekman, il reste à préciser leur place dans la vie sociale. Qu'est-ce qui les déclenche ? que font alors ceux qui les vivent ? avec quelles conséquences!?

اگر وجود عواطف اساسی را، همانطور که اکمن آن‌ها را تعریف کرده است به رسمیت بشناسیم، باید جایگاهشان را در زندگی اجتماعی مشخص نماییم.

این‌که چه چیزهایی آن‌ها را برمی‌انگیزد؟ زندگی کسانی که این احساسات را تجربه می‌کنند چگونه است؟ و چه عواقبی دارند؟

Répondre à ces questions n'est pas simple car l'approche expérimentale en est complexe: d'abord pour des raisons déontologiques évidentes, mais aussi pour des raisons pratiques: arriver à provoquer en laboratoire de la colère ou de la tristesse par exemple n'est guère réalisable de façon systématique.

پاسخ به این سوالات به دلایل اخلاقی آشکار و همچنین به دلیل تجربیات عملی آسان نیست، زیرا دارای رویکرد تجربی پیچیده‌ای می‌باشند!
برای مثال، برانگیختن عواطفی چون خشم و اندوه در آزمایشگاه به روش سیستماتیک به سختی عملی می‌شود.

Aussi, en 1979, un groupe de chercheurs européens s'est réuni sous l'égide du Laboratoire Européen de Psychologie Sociale de la Maison des Sciences de l'Homme à Paris et a décidé d'aborder le problème par la méthode des questionnaires.

همچنین، در سال ۱۹۷۹، گروهی از محققان اروپایی تحت حمایت آزمایشگاه روان‌شناسی اجتماعی اروپایی به نام خانه علوم انسانی در پاریس گرد هم آمدند و تصمیم گرفتند با روش پرسشنامه به بررسی این مسئله بپردازند.

Après des discussions et des essais préliminaires, quatre émotions furent retenues : la Joie, la Tristesse, la Peur, la Colère. Un questionnaire a été construit recouvrant pour chaque émotion trois domaines : (1) les "antécédents", c'est-à-dire la situation et les événements ayant déclenché l'émotion, (2) les réactions dans leurs divers aspects aussi bien mentaux, verbaux, non-verbaux, corporels, (3) les modes de contrôle et de résolution de l'épisode.

پس از بحث و بررسی و آزمایش‌های مقدماتی، چهار حس شادی، اندوه، ترس و خشم انتخاب شدند. سپس پرسشنامه‌ای طراحی شد که برای هر یک از این احساسات سه حوزه‌ی زیر را پوشش می‌داد:
۱. مقدمات، که به معنی موقعیت و رویدادهایی است که موجب برانگیخته شدن احساسات می‌شود.
۲. واکنش‌ها در جنبه‌های مختلف خود، مانند واکنش‌های ذهنی، کلامی، غیر کلامی و فیزیکی
۳. حل موضوع مورد نظر

Le questionnaire, traduit dans chacune des langues européennes, a été administré à 780 sujets. Les résultats exposés en détails dans une monographie intitulée 'Experiencing emotion' ont été publiés en 1986 par Cambridge University Press et la Maison des Sciences de l'homme de Paris. J'en rapporterai ici quelques faits intéressants pour notre propos.

این پرسشنامه که به تمام زبان‌های اروپایی ترجمه شده، میان ۷۸۰ نفر پخش شده است. نتایج به تفصیل در یک تک نگاری با عنوان "تجربه احساسات" در سال ۱۹۸۶ توسط انتشارات دانشگاه کمبریج و خانه‌ی علوم انسانی در پاریس منتشر شد.
در این جا به نکات جالبی من باب این موضوع اشاره خواهیم کرد.



Les grandes émotions ne sont pas

Une première constatation apparaît : chez un même sujet, les grandes émotions de base ne sont pas fréquentes, en tout cas pas quotidiennes. Si l'on demande à brûle pour point à quelqu'un de se remémorer une situation où il a ressenti récemment une des quatre émotions indiquées, les réponses montrent une grande dispersion dans le temps.

عدم تکرر هیجانات قوی

مشاهدات اولیه نشان داد که در موضوع مورد آزمایش، هیجانات قوی و اساسی در زندگی روزمره مکرر نیستند. اگر از کسی بخواهیم موقعیتی را به یاد بیاورد که به تازگی یکی از چهار حواس ذکر شده را تجربه کرده است، خواهیم دید که پاسخ ها پراکندگی زمانی دارند.

Ainsi, dans le mois qui précède, seulement les trois quarts des sujets déclarent avoir éprouvé de la Colère et de la Joie, et un tiers de la Tristesse et de la Peur, pour les autres cela excède le mois. Pas plus de 10% des sujets disent avoir vécu une émotion notable le jour même ou la veille du questionnaire.

بنابراین در ماه گذشته، تنها سه چهارم افراد مورد آزمایش بیان می کنند که خشم و شادی را تجربه کردند، یک سوم دیگر این افراد اندوه و ترس را تجربه کردند، و زمان تجربیات باقی افراد بیش از یک ماه گذشته است. کمتر از ۱۰٪ از افراد مورد آزمایش بیان کردند که در روز آزمایش یا روز پیش از آن، احساسات قابل توجهی را تجربه کرده بودند.



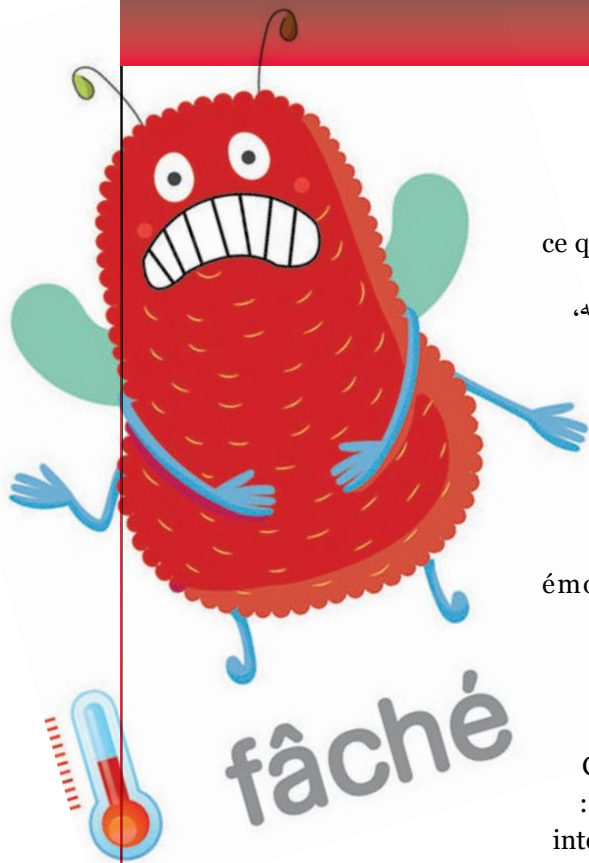
Les grandes émotions sont souvent déclenchées dans un contexte d'interactions sociales.

هیجانان قوی عمدتاً در زمینه‌ی تعاملات اجتماعی ایجاد می‌شوند.

Par exemple, pour la joie, on relève le plus souvent "les relations avec amis", "les rencontres amicales", "les expériences de réussite"; pour la tristesse : "les problèmes avec les amis", "les décès de personnes proches"; pour la peur: "les incidents de trafic routier", "l'agression physique par autrui", "la peur des inconnus"; et pour la colère : "le manquement de se conformer aux normes de la part de proches, d'amis ou d'autrui", et "le sentiment d'être victime d'injustice" .

به عنوان مثال احساس "شادی"، در موقعیت‌هایی چون: "روابط با دوستان"، "برخوردهای دوستانه"، و "تجربیات موفقیت آمیز" پدید می‌آید.
 احساس "اندوه"، در شرایطی مانند: "مشکلات با دوستان" و "مرگ افراد نزدیک" ایجاد می‌شود.
 احساس "ترس" به هنگام "تصادفات جاده‌ای"، "تهاجم فیزیکی توسط دیگران" و "ترس از ناشناخته‌ها" به وجود می‌آید.
 و احساس "خشم" در مواردی مثل "عدم رعایت استانداردها از سوی بستگان، دوستان یا دیگران" و "احساس قربانی شدن در بی عدالتی" پدیدار می‌گردد.

Dans ces différents types de situations antécédentes, on perçoit que sont pratiquement toujours en jeu, un besoin, une attente ou un objectif de première importance pour le sujet!:



ce que Frijda appelle un "intérêt" ("concern").

در این موقعیت‌های متفاوتی که گفتیم، متوجه می‌شویم که تقریباً همیشه، یک نیاز، یک انتظار و یا یک هدف در الویت مطرح است. چیزی که فریدا (روانشناس آلمانی) آن را "علاق" (نگرانی) می‌نامد.

C'est la satisfaction ou la non-satisfaction de ces "intérêts" qui seraient à l'origine de l'induction émotionnelle.

رضایت یا عدم رضایت این علاق، منشأ القای عاطفی انسان است.

Ces "intérêts" peuvent se regrouper en trois grands types : les intérêts personnels, les intérêts relationnels et les intérêts sociaux.

Les intérêts personnels sont à la fois liés à l'intégrité physique et à l'intégrité psychologique. Ainsi, y trouve-t-on les problèmes de protection ou de satisfaction corporelles, satisfaction des besoins élémentaires aussi bien que sauvegarde de l'estime de soi et de l'idéal du Moi.

Les intérêts relationnels traduisent les liens fondamentaux, familiaux, amicaux, amoureux qui sont à la base de la cohésion des différents groupes sociaux.

این «علاق» را می‌توان در سه گروه اصلی دسته بندی کرد:

۱. علاق شخصی
۲. علاق ارتباطی
۳. علاق اجتماعی

علاق شخصی هم به سلامت جسمانی و هم به سلامت روانی مرتبط است. بنابراین مشکلات ایمنی، ارضای جسمانی، ارضای نیازهای اساسی و همچنین حفاظت از عزت نفس و آرمان ایگو در رابطه با این علاق هستند. علاق ارتباطی به "پیوندهای اساسی، خویشاوندی، دوستانه و عاشقانه" که اساس انسجام گروه های مختلف اجتماعی است، گفته می‌شود.

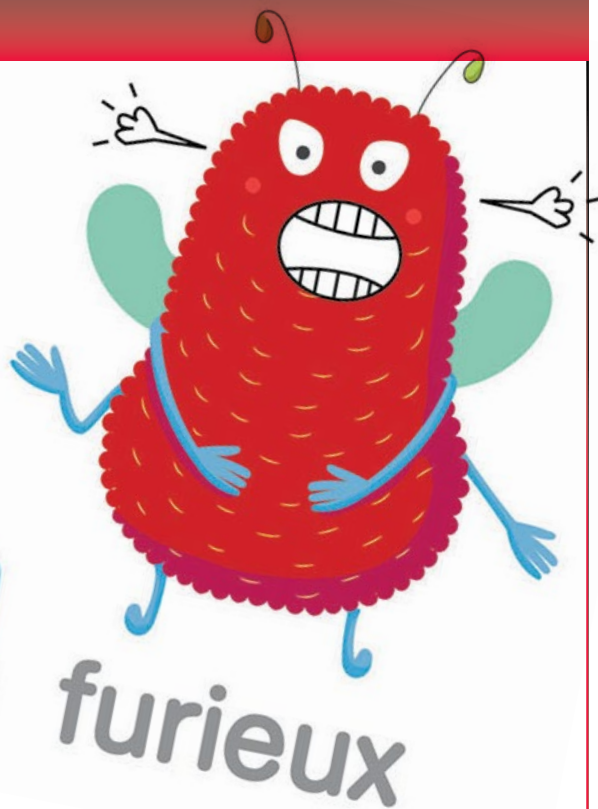
Les intérêts sociaux, sont, au-delà des intérêts relationnels précédents, liés aux attentes du respect des normes et de la justice, qui perpétuent l'"ordre social". Il apparaît que la satisfaction et la protection corporelles, ainsi que la self-estime sont à la source, plus particulièrement, de la Joie et de la Peur, tandis que les besoins relationnels le sont pour la Joie et la Tristesse, et le respect des normes sociales pour la Colère. Enfin, c'est la Tristesse qui est la plus "empathique": environ 20% des cas rapportés sont liés à des expériences (deuils et séparations) affectant une autre personne.

علاق اجتماعی فراتر از علاق ارتباطی است. این علاق با "انتظار احترام به هنجارها و عدالت" که موجب

تداوم "نظم اجتماعی" است، ارتباط دارد.

به نظر می‌رسد که رضایت و محافظت جسمانی و همچنین عزت نفس، منبع احساساتی چون شادی و ترس هستند، در حالی که نیازهای ارتباطی، مرتبط به احساسات شادی و اندوه هستند و احترام به هنجارهای اجتماعی در رابطه با احساس خشم می‌باشند.

در نهایت احساس "غم و اندوه" بیشتر از مابقی احساسات، دیگران را تحت تاثیر قرار می‌دهد. حدود ۲۰٪ از موارد گزارش شده مربوط به تجاربی است که دیگر افراد را نیز درگیر خود می‌کنند؛ مانند سوگواری و جدایی.



La régulation et le contrôle sont intimement mêlés à l'expression.

Certaines "réactions" ont déjà un rôle dans l'homéostasie individuelle, telles les "réactions expressives de décharge" comme pleurer, crier ou frapper et laisser s'exprimer les affectes, qui permettent un état de soulagement cathartique bénéfique.

در هم تنیدگی بیان با تنظیم و کنترل.

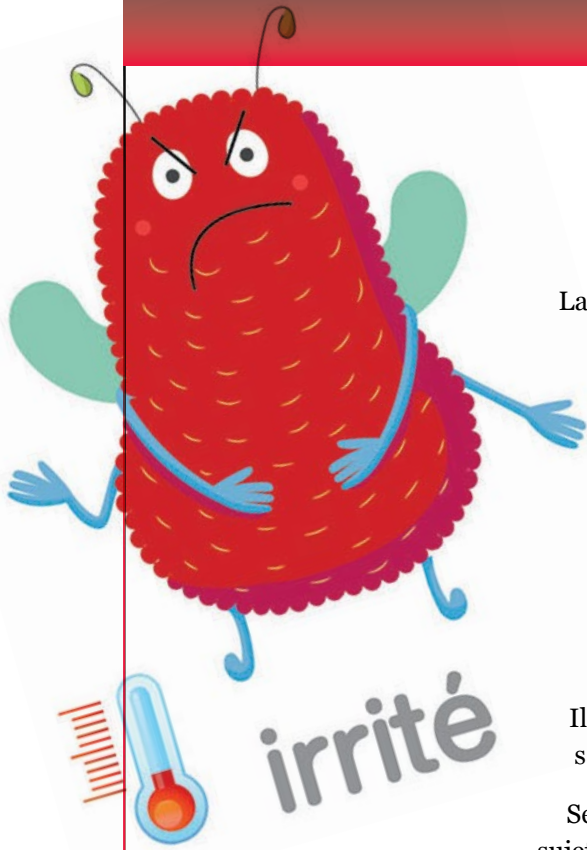
برخی از "واکنش‌ها" از پیش در هموستاز فردی (به معنای ثابت نگه داشتن مواد موجود در محیط داخلی بدن) نقش دارند، مانند "واکنش‌های معنی دار که فرد با آن واکنش خودش را تخلیه می‌کند" مانند گریه کردن، فریاد زدن، ضربه زدن و ابزار احساسات که در تسکین فرد مفید هستند.

Les deux aspects contrôle individuel et contrôle social sont souvent intimement mêlés, et la "Réaction" apparente est le résultat de la conjonction à la fois de la tendance expressive spontanée et de son contrôle:

اغلب دو جنبه کنترل فردی و کنترل اجتماعی کاملاً با هم ترکیب می‌شوند، واکنش ظاهری در واقع نتیجه پیوند هم‌زمان واکنش معنا دار غیر ارادی و کنترل آن می‌باشد:

il y a ainsi très souvent non successivité mais simultanéité des réactions et du contrôle qui sont alors indissociables.

بنابراین غالباً واکنش‌ها و کنترل‌هایی که غیرقابل تفکیک هستند، مشاهده می‌شوند.



La parole elle-même peut être considérée de deux manières : soit comme objet de la régulation, mais aussi comme instrument de la régulation, le sujet utilisant alors l'activité parolière comme moyen de réduire la tension.

گفتار می‌تواند از دو جهت مورد بررسی قرار گیرد: به عنوان موضوعی قابل تنظیم و یا همچنین به عنوان ابزاری برای تنظیم گفتار و نیز برای کاهش تنش‌های کلامی.

Il y a des différences individuelles et des différences entre sexes.

Selon le nombre et la nature des symptômes évoqués, les sujets ont pu être classés en trois groupes :

تفاوت‌های فردی و جنسیتی نیز مورد بحث هستند. بر اساس تعداد و ماهیت علائم برانگیخته شده، افراد را می‌توان به سه گروه دسته بندی کرد:

les "sensitifs" qui manifestent de nombreux symptômes, les "internaliseurs" qui manifestent une prédominance de symptômes somatiques, les "externaliseurs" qui manifestent surtout des comportements verbaux et/ou non verbaux.

“افراد حساس” که واکنش‌های زیادی را از خود نشان می‌دهند. “افراد درون ریز” که حواس جسمی در آنها غالب است، “افراد برون ریز” که عمدتاً رفتارهای کلامی (پرفرفی) و یا غیر کلامی (سکوت) از خود بروز می‌دهند.

Les sensitifs et les internaliseurs auraient tendance à vivre des expériences émotionnelles plus intenses et corollairement font plus d'effort pour en maîtriser les manifestations que les externaliseurs chez qui la décharge prévaudrait sur le contrôle.

افراد حساس و افراد درون‌ریز تمایل دارند تجارب عاطفی شدیدتری داشته باشند و در نتیجه تلاش بیشتری برای کنترل احساسات ظاهری خود نسبت به افراد برون‌ریز، که تخلیه احساسات در آنها بر کنترل احساسات غالب است، انجام می‌دهند.

Il faut aussi remarquer d'importantes différences individuelles dans ce que nous avons appelé l'"Organisation Verbo-Viscéro-Motrice", c'est-à-dire la distribution de différents niveaux de réactivité selon les individus : certains sont très verbalisés et motorisés, d'autres peu, et sur le plan des réactions végétatives il en est de même

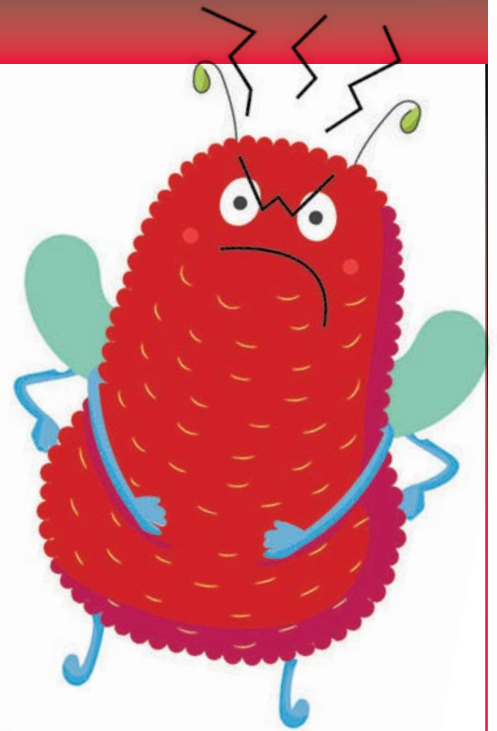
همچنین لازم است به تفاوت‌های فردی مهم که آن را سازمان Verbo-viscero-motor نامیده‌ایم، توجه شود. یعنی بخش سطوح مختلف پاسخگویی در بین افراد. برخی بسیار کلامی و مکانیزه هستند، برخی دیگر کم می‌باشند و در گونه‌های گیاهی نیز به همین شکل است.

toutes les combinaisons sont possibles. Si l'on ajoute qu'outre cet aspect distributionnel quantitatif, chaque personne a aussi des spécificités qualitatives en ce qui concerne la nature de ses gestes, mimiques, postures et qualités vocales.

همه ترکیب‌ها امکان پذیر می‌باشند. اگر اضافه کنیم که علاوه بر این جنبه کمی، هر فرد با توجه به ماهیت ژست‌ها، حالات چهره و کیفیت‌های صوتی خود دارای ویژگی‌های کیفی است.



en colère



Rouby en utilisant la méthode du différenciateur sémantique d'Osgood, des connotations du type "actif-passif", "bon-mauvais", "dominant-dominé". Cela rejoint les notions de profils ou d'Ethos interactionnels qui jointes à celle d'Organisation Verbo-Viscéro-Motrice pourrait faire évoquer celles de Tempérament.

روبی با استفاده از روش تمایز معنایی از گود، مفاهیمی مانند "فعال - منفعل"، "خوب-بد"، "مسلط" را به کار برد، این‌ها به مفاهیم مقطع‌ها یا اخلاق تعاملی که به سازمان Verbo-Viscero-Motor مربوط است، می‌پیوندد و خلق و خو را برمی‌انگیزد.

On voit donc une nouvelle question surgir : si l'on admet, qu'au cours d'une chaîne interactionnelle apparaissent à certains moments précis des émergences affectives accompagnées par des manifestations végétatives souvent associées à des manifestations vocales et motrices, on doit admettre que ces manifestations comportementales non seulement sont liées à l'affect momentané mais contribuent aussi à entretenir un mode existentiel plus global et plus permanent qui entre également dans le champ de la vie affective.

بنابراین سوالی جدید مطرح می‌شود: اگر بپذیریم که در طول یک زنجیره تعاملی در لحظات دقیق خاصی ظهور عاطفی همراه با بروز احساسات اغلب با واکنش‌های صوتی و حرکتی خود را نشان می‌دهند، باید بپذیریم که این ابراز احساسات رفتاری نه تنها به عاطفه لحظه‌ای مرتبط هستند، بلکه به حفظ حالت وجودی دائمی تر کمک می‌کنند که در حوزه زندگی عاطفی نیز وارد می‌شود.



Enfin le genre apparaît aussi comme étant un paramètre discriminant : les femmes expriment leurs affects avec plus d'intensité que les hommes. Ces derniers se présentent comme plus stoïques, vivant plus calmement les expériences aussi bien de Joie que de Tristesse, tandis que les premières sont généralement plus sensibles particulièrement à la Peur et à la Tristesse. Bien entendu l'origine de ces différences prête à discussion.

در نهایت، به نظر می‌رسد جنسیت نیز یک پارامتر متمایز کننده است، زنان احساسات خود را شدیدتر از مردان ابراز می‌کنند.

مردها خود را بردبار تر نشان می‌دهند و شادی و اندوه را با آرامش بیشتری تجربه می‌کنند، در حالی که زنان عموماً نسبت به ترس و اندوه حساس تر هستند. البته منشأ این تفاوت‌ها نیز خود جای بحث دارد.

Source :

Psychologie des émotions et des sentiments, Jack Consier 2015



Brassai - Le ruisseau serpente - Paris

**MANGER
PLUS « DURABLE »
C'EST FORCÉMENT
PLUS CHER ?**

**آیا تغذیه‌ی «پایدار»
لزوماً گران‌تر است؟**



Mahsa Sotoudeh
Étudiante de la langue française
Université Allameh Tabataba'i



Mobina Abbasi
Étudiante de la langue française
Université Allameh Tabataba'i

En modifiant petit à petit le contenu de ses repas (plus de légumes secs et de féculents, plus de fruits et légumes, moins de viande et de poisson, moins de boissons sucrées et produits ultra-transformés...) et en réduisant le gaspillage alimentaire, il est possible d'améliorer la qualité nutritionnelle de son assiette et de réduire petit à petit l'impact de son alimentation sur la planète sans pour autant alourdir son budget courses.

با اصلاح تدریجی محتوای وعده‌های غذایی (حبوبات و غذاهای نشاسته‌ای بیشتر، میوه و سبزیجات بیشتر، گوشت و ماهی کمتر، نوشیدنی‌های شیرین کم‌تر و محصولات فوق فرآوری شده و ...) و کاهش دورریز مواد غذایی، می‌توان ارزش غذایی هر وعده را افزایش داد. به دنبال آن بدون اینکه هزینه‌ی خرید ارزاق افزایش پیدا کند، می‌توان تأثیرات تدریجی مخرب بر روی کره‌ی زمین را کاهش داد.

Manger « durable », ça veut dire quoi ?

L'alimentation durable, c'est quoi ? C'est une alimentation respectueuse de l'environnement, accessible économiquement et socialement équitable, qui vise à nourrir les femmes et les hommes en qualité et en quantité suffisante, aujourd'hui et demain.

تغذیه « پایدار » به چه معناست؟

تغذیه پایدار چیست؟ تغذیه‌ای است که به محیط زیست احترام می‌گذارد، از نظر اقتصادی در دسترس و از نظر اجتماعی عادلانه است، که هدف آن تغذیه با کیفیت و کمیت کافی برای همگان در حال و آینده است.

La consommation durable comprend deux principales dimensions : **mieux acheter et mieux consommer.**

- Mieux acheter en sélectionnant les produits les meilleurs pour la santé, qui ont le moins d'impact sur l'environnement et qui respectent les producteurs. Par exemple en achetant des produits locaux et/ou de saison, issus de pratiques agricoles responsables comme **l'agriculture biologique** ;
- Mieux consommer en cuisinant des recettes variées et équilibrées, en augmentant la part de produits végétaux dans son assiette, en évitant le gaspillage alimentaire ou en privilégiant des emballages réutilisables.

مصرف پایدار دو بعد اصلی دارد: **خرید بهتر و مصرف بهتر**

- خرید بهتر که همان انتخاب بهترین محصولات برای سلامتی است. که در عین حال محصولاتی هستند که کمترین تاثیر را بر محیط‌زیست دارند و به تولیدکنندگان احترام می‌گذارند. به عنوان مثال می‌توان با خرید محصولات محلی و/یا فصلی، از شیوه‌های کشاورزی پایدار مانند کشاورزی بیولوژیکی حمایت کرد.
- با دستورالعمل‌های غذایی متنوع و متعادل می‌توان کیفیت مصرف را ارتقا داد. همچنین با رعایت موارد زیر می‌توان مصرف بهینه را در پیش گرفت: افزایش سبزیجات در وعده غذایی / پرهیز از اسراف مواد غذایی / اولویت قرار دادن بسته بندی‌هایی که قابل استفاده مجدد هستند.



Manger durable sans se ruiner, c'est possible !

Acheter des fruits et légumes de saison, souvent moins chers et meilleurs pour la planète

Les produits de saison sont bien souvent plus économiques, et souvent meilleurs pour la planète !

تغذیه پایدار بدون ورشکسته شدن هم ممکن است!

خرید میوه ها و سبزیجات فصلی اغلب ارزان تر بوده و برای کره‌ی زمین بهتر هستند. محصولات فصلی اکثرا مقرون به صرفه‌تر هستند و کم‌تر به کره‌ی زمین آسیب می‌زنند.

Consommés rapidement après leur récolte, les fruits et les légumes de saison sont souvent moins chers à produire car ils n'ont pas besoin d'être conservés dans des chambres froides. À la différence des produits hors-saison qui eux ont un fort impact environnemental car, souvent, ils poussent sous des serres chauffées très consommatrices d'énergie.

میوه‌ها و سبزیجات فصلی که بلافاصله پس از برداشت مصرف می‌شوند، اغلب ارزان‌تر هستند زیرا نیازی به نگهداشته شدن در سردخانه‌ها ندارند. چون برخلاف محصولات غیرفصلی با اثرات مخرب بسیار بر روی محیط‌زیست هستند. به این دلیل که محصولات غیرفصلی اکثرا در گلخانه‌های گرم رشد می‌کنند که باعث مصرف انرژی زیادی می‌شوند.

Des tomates en été, des endives en hiver... En faisant attention à la saisonnalité des produits que vous achetez, vous ferez aussi du bien à votre porte-monnaie ! Consultez notre Calendrier de saison pour découvrir les produits à consommer ce mois-ci.

اگر به خریدن محصولات فصلی توجه کنید، به سود کیف پولتان هم عمل می‌کنید! مانند خرید گوجه‌فرنگی در تابستان و کاسنی‌فرنگی در زمستان... تقویم فصلی ما را بررسی کنید تا بدانید کدام محصولات را در این ماه مصرف کنید.



Éviter le gaspillage alimentaire pour faire des économies et limiter ses déchets

En France, le gaspillage alimentaire représente 30 kg par personne et par an, dont 7 kg de produits qui n'ont même pas été déballés. Et gaspiller de la nourriture coûte cher : environ 100€ par personne et par an.

برای صرفه جویی، از هدر رفتن مواد غذایی خودداری کنید و مقدار زباله‌های خود را هم محدود کنید.

در فرانسه، ضایعات غذایی ۳۰ کیلوگرم برای هر نفر در سال است که ۷ کیلوگرم آن شامل محصولاتی است که بسته‌بندی نشده‌اند. هدر دادن محصولات غذایی هزینه‌های هنگفتی را در پی دارد: حدود ۱۰۰ یورو برای هر نفر در سال.

Il existe plusieurs petites astuces qu'on peut adopter au quotidien pour éviter le gaspillage alimentaire :

- **Planifier ses menus sur la semaine et faire une liste de courses :** cela permet d'éviter d'acheter en surplus et de laisser des aliments périmer dans le réfrigérateur ou au fond des placards. Pour vous aider à planifier vos repas et n'acheter que le nécessaire, essayez la Fabrique à Menus : c'est aussi un bon moyen de manger mieux en variant son alimentation sur la semaine.
- **Penser à cuisiner les restes :** vous avez fini votre repas mais vous avez encore des aliments de côté ? Au lieu de les jeter, pensez à cuisiner les restes ! Voici quelques idées de recettes : un cake façon pizza ou un gratin de pâtes !
- **Et si vous vous essayiez à la cuisine zéro déchet ?** Découvrez toutes les petites astuces pour éviter le gaspillage en cuisine !

چندین نکته کوچک وجود دارد که می‌توانید به صورت روزانه برای جلوگیری از اسراف مواد غذایی از آنها استفاده کنید:

- **طرح‌ریزی هفتگی منوی غذایی و تهیه‌ی یک لیست خرید:** این کار از خرید اضافی و گذشتن تاریخ انقضای مواد غذایی در یخچال یا انتهای کابینت جلوگیری می‌کند. برای کمک به برنامه‌ریزی وعده‌های غذایی‌تان و تنها خرید آنچه نیاز دارید روش (La Fabrique a Menus) را امتحان کنید: که همچنین راه خوبی برای بهتر غذا خوردن به وسیله‌ی تغییر رژیم غذایی‌تان در طول هفته است.
- **به پخت‌وپز باقی‌مانده‌ی غذای‌تان فکر کنید:** غذای‌تان را تمام کرده اید اما هنوز غذا کنار‌تان است؟ به جای دور ریختن آن‌ها، یادتان باشد که باقی‌مانده آن‌ها را بپزید! در اینجا چند ایده برای دستور پخت وجود دارد: یک کیک به سبک پیتزا یا یک گراتن پاستا!
- **آیا آشپزی بدون زباله را امتحان کرده‌اید؟** تمام ترفندهای کوچک را برای جلوگیری از زباله در آشپزخانه پیدا کنید!

Réduire sa consommation de viande, c'est bon pour soi et pour l'environnement

Pour rester en bonne santé, il est recommandé de privilégier la volaille et de limiter les autres viandes (porc, bœuf, veau, mouton, agneau, abats) en ne dépassant pas 500g par semaine - cela correspond à environ 3 ou 4 steaks.

کاهش مصرف گوشت برای شما و محیط زیست مفید است

برای سالم ماندن، توصیه می‌شود از طیور استفاده کنید و مصرف گوشت‌های دیگر (گوشت خوک، گاو، گوساله، گوسفند، بره، احشام) را به حداکثر ۵۰۰ گرم در هفته محدود کنید - این معادل حدود ۳ یا ۴ استیک است.

On peut varier son alimentation et réduire sa consommation de viande ou de charcuterie en alternant avec des légumes secs (lentilles, haricots rouges, haricots blancs, pois chiches...) accompagnés de féculents complets (riz complet, pâtes complètes, semoule complète...). En plus d'être plus économiques, ils sont bons pour la planète et permettent de découvrir de nouvelles recettes !

Changer ses habitudes prend du temps. On peut y aller petit à petit, en réduisant progressivement sa consommation de viande et en testant par exemple nos recettes végétariennes.

می‌توانیم رژیم غذایی خود را تغییر دهیم و مصرف گوشت یا غذاهای سرد خود را با جایگزین کردن حبوبات (عدس، لوبیا قرمز، لوبیا سفید، نخود و غیره) همراه با نشاسته سبوس‌دار (برنج سبوس‌دار، ماکارونی سبوس‌دار، ماکارونی سبوس‌دار، سبوس‌دار) کاهش دهیم. آنها علاوه بر مقرون به صرفه‌تر بودن، برای کره‌ی زمین مفید هستند و به شما امکان می‌دهند دستورالعمل‌های غذایی جدیدی را پیدا کنید.

تغییر عادات زمان می‌برد. می‌توانید کم‌کم مصرف گوشت خود را کم کنید و مثلاً دستورالعمل‌های غذاهای گیاهی ما را امتحان کنید.

Les produits bio ne sont pas toujours plus chers

On peut trouver des produits bio dans des gammes de prix semblables aux produits non bio, c'est-à-dire sans label, notamment pour les produits bruts ou peu transformés. Pour les produits alimentaires issus de l'agriculture biologique, les différences de prix dépendent des circuits de distribution, des magasins, ainsi que de la saison, surtout pour les fruits et légumes ! Les produits bios ne sont pas systématiquement plus chers. Un conseil : comparez les prix au kilo.

Consommer plus « durable », ça n'est pas forcément plus cher. Il existe de nombreuses petites astuces à adopter au quotidien pour manger mieux, en prenant des initiatives bonnes pour la planète, sans se ruiner.

محصولات ارگانیک همیشه گرانتر نیستند

شما می‌توانید محصولات ارگانیک را در محدوده قیمتی مشابه محصولات غیر ارگانیک، یعنی بدون برچسب، به خصوص برای محصولات خام یا کم فرآوری شده بیابید. برای محصولات غذایی حاصل از کشاورزی ارگانیک، تفاوت قیمت‌ها به کانال‌های توزیع، فروشگاه‌ها و همچنین فصل بستگی دارد، به خصوص برای میوه‌ها و سبزیجات! محصولات ارگانیک به طور سیستماتیک گران‌تر نیستند. یک توصیه: قیمت هر کیلو را مقایسه کنید.

مصرف بیشتر « محصولات پایدار » لزوماً گران‌تر نیست. نکات کوچک زیادی برای بهتر غذا خوردن، با به خرج دادن ابتکاراتی که برای سیاره زمین مفید است و آن را نابود نمی‌کند، وجود دارد که باید آنها را در زندگی روزانه سازگار کنیم.

Que vous ayez l'habitude de l'utiliser ou que vous ayez envie de la découvrir pour la première fois, vous devrez attendre quelques semaines avant de retrouver la Fabrique à menus (merci pour votre patience).

Grâce à un nouveau questionnaire de personnalisation, elle vous permettra de générer des menus sains et gourmands tenant compte de :

چه به استفاده از منوی غذایی ما عادت داشته باشید و چه بخواهید برای اولین بار آن را امتحان کنید، باید چند هفته صبر کنید تا منوی جدید تنظیم شود. (از شکیبایی شما متشکریم)

با کمک یک پرسشنامه شخصی جدید، به شما این امکان داده می‌شود غذاهای سالم و لذیذ را با در نظر گرفتن



موارد زیر انتخاب کنید: سبک زندگی شما: به ایده‌های منوی غذایی برای ناهار و شام نیاز دارید؟ یا فقط برای شام به آن نیاز دارید؟ برای یک نفر یا برای چند نفر؟ به هر حال شما قادر خواهید بود بهترین گزینه را در منوی جدید ما انتخاب کنید.

Votre mode de vie : besoin d'idées de menus pour le midi et le soir ? ou uniquement pour le soir ? pour une seule personne ou pour plusieurs ? vous pourrez choisir la meilleure option dans la nouvelle Fabrique à menus.

سبک زندگی شما: به ایده‌های منوی غذایی برای ناهار و شام نیاز دارید؟ یا فقط برای شام به آن نیاز دارید؟ برای یک نفر یا برای چند نفر؟ به هر حال شما قادر خواهید بود بهترین گزینه را در منوی جدید ما انتخاب کنید.

• **Vos préférences alimentaires :** il sera maintenant possible de générer des menus sans porc, ou sans viande, puis viendront les menus 100% végétariens.

ترجیحات غذایی شما: اکنون می‌توانید غذاها را بدون گوشت خوک یا کلا بدون گوشت انتخاب کنید، پس چشم‌تان به غذاهای ۱۰۰٪ گیاهی می‌افتد.

• **Vos habitudes alimentaires :** plutôt entrée / plat ? plat / dessert ? ou entrée / plat / dessert ?

عادات غذایی شما: پیش غذا و غذای اصلی / غذای اصلی و دسر / یا پیش غذا ، غذای اصلی و دسر؟

Le temps que vous avez à disposition pour cuisiner au quotidien : avec des menus rapides pour tous ceux qui n'ont pas le temps de cuisiner au quotidien ou des recettes un peu plus longues pour ceux qui peuvent passer plus de temps derrière les fourneaux.

زمانی که برای پخت و پز روزانه نیاز دارید: با دستور غذایی سریع برای همه کسانی که وقت پختن غذای روزانه ندارند یا نمی‌توانند برای پخت غذاهایی که دستورالعمل طولانی‌تر دارند زمان بیشتری را پشت اجاق گاز بگذرانند.



Vos objectifs nutritionnels : pour aller vers une alimentation équilibrée la nouvelle Fabrique à menus vous aidera à atteindre petit à petit les recommandations alimentaires. Vous ne mangez pas encore des légumes secs ? Pas d'inquiétude, la nouvelle Fabrique à menus sera là pour vous accompagner et vous pourrez décider d'intégrer petit à petit plus de légumes secs à votre alimentation, quand vous serez prêt et à votre rythme. Idem pour les féculents complets, ou si vous souhaitez réduire votre consommation de viande... vous nous indiquerez les recommandations que vous souhaitez atteindre et à quel rythme, et la nouvelle Fabrique à menus générera pour vous des menus qui vous aideront à atteindre ces objectifs petit à petit.

اهداف غذایی شما: برای حرکت به سمت یک رژیم غذایی متعادل، منوی جدید ما به شما کمک می کند تا به تدریج به توصیه های غذایی مناسب خود برسید. هنوز حبوبات نخوردید؟ نگران نباشید، این منو برای همراهی شما خواهد بود و شما می توانید زمانی که آماده و طبق برنامه هستید، تصمیم بگیرید که به تدریج حبوبات بیشتری را در رژیم غذایی خود اضافه کنید. اگر می خواهید مصرف غذاهای نشاسته ای و یا گوشتی خود را کاهش دهید، این برنامه به کمکتان می آید. کافیتست به ما بگویید که به کدام برنامه و با چه سرعتی می خواهید برسید، سپس این منوی جدید، غذاهایی را برای شما پیشنهاد می کند که به شما کمک کند تا به آن اهداف برسید.

Des courses à faire pour préparer les menus : la nouvelle Fabrique à menus vous permettra de générer automatiquement la liste de courses correspondant aux menus que vous aurez choisis, au nombre de repas et de personnes que vous aurez indiqués. Pratique!

خرید برای تهیه غذاها: منوی جدید به شما این امکان را می دهد که به طور خودکار لیست خرید مربوط به غذاهایی را که انتخاب کرده اید، تعداد وعده های غذایی و تعداد افرادی را که مشخص کرده اید، انتخاب کنید. تمرین کنید!

Nous avons hâte de vous présenter la nouvelle Fabrique à menus et vous remercions pour votre patience.

Nous mettons tout en œuvre pour que la Fabrique à menus revienne vite, elle devrait être de nouveau accessible en mai 2022.

مشتاقانه منتظر معرفی برنامه غذایی جدید به شما هستیم و از شکیبایی شما سپاسگزاریم.

ما هر کاری از دستمان بر بیاید انجام می دهیم تا اطمینان حاصل کنیم منوی ما به سرعت باز می گردد و در ماه می ۲۰۲۲ دوباره در دسترس خواهد بود.

Source:

<https://www.mangerbouger.fr/>

COMMENT SE CONSTRUIT LE CARACTÈRE?

شخصیت

چگونه شکل می گیرد؟



Bahar Barzehkar
Étudiante de la
langue française
Université Allameh Tabataba'i



Fatemeh Alashti
Étudiante de la
langue française
Université Allameh Tabataba'i



Influencé par les gènes ,il est modelé par le cercle familial ,l'école ,les relations avec les pairs ,mais surtout les expériences uniques vécues par chacun.

Elle a une forte personnalité » , « Il est vraiment soupe au lait »... Qui n'a jamais été affublé d'une expression toute faite sur son caractère ? D'après le psychiatre Jean Cottraux, la personnalité correspond aux réactions (émotives, cognitives et comportementales) face à l'environnement qui caractérisent chaque individu. En clair, elle détermine nos manières habituelles de raisonner, ressentir, être et réagir ! Le terme englobe le tempérament —bagage génétique et physiologique fourni à la naissance — et le caractère —qui s'acquiert tout au long de l'existence. Le comportement —la face émergée de l'iceberg— est la manifestation de la personnalité.

شخصیت تحت تأثیر ژن‌ها و در کانون خانواده، مدرسه، روابط با هم‌سالان و مهم‌تر از همه، تجربیات منحصر به هر فرد شکل می‌گیرد.

«او شخصیت محکمی دارد»، «او بسیار گوشت تلخ است»... برای همه‌ی ما پیش آمده است که جملاتی از این قبیل در توصیف اشخاص شنیده باشیم. به گفته‌ی ژان کوتراکس^۱، متخصص روانپزشک، شخصیت همخوان با واکنش‌هایی (اعم از عاطفی، شناختی و رفتاری) است که فرد نسبت به پیرامون خود دارد. از این رو شخصیت تعیین کننده طرز فکر کردن، حس کردن و نوع بودن و عکس‌العمل نشان دادن ما است. واژه‌ی شخصیت شامل خلق و خو^۲ - توشه‌ی ژنتیکی و فیزیولوژیکی ارائه شده در بدو تولد - و شخصیت - که در طول زندگی به دست می‌آید- است. رفتار، فقط بخشی از شخصیت است که متجلی می‌شود.

Au Ier siècle après J.-C., le médecin grec Galien s'était déjà interrogé sur l'origine de nos attitudes. En s'inspirant des travaux d'Hippocrate, il avait proposé quatre tempéraments: sanguin, flegmatique, colérique et mélancolique. Aujourd'hui, parmi les courants tentant de déchiffrer la personnalité, c'est le modèle en cinq facteurs— dit Big Five —qui fait l'unanimité. La personnalité de chacun résulte d'une combinaison unique entre cinq traits, développés à des degrés divers: l'extraversion, le caractère consciencieux, l'agréabilité, le névrosisme et l'ouverture. Prenons le cas de l'extraversion: elle va d'un pôle extraverti (score de 100) à un pôle introverti (0). Entre ces deux extrêmes il existe presque autant de nuances possibles que d'individus ! Certaines facettes entrent aussi en synergie ». Une personne à la fois impulsive et colérique aura des réactions plus tranchées et se montrera plus entêtée que si elle ne présente qu'un seul de ces traits », explique Jean-Pierre Rolland, docteur en psychologie et spécialiste de la personnalité.

در قرن اول میلادی، جالینوس طبیب یونانی، جویای منشأ نگرش ما بود. او با الهام از مطالعات بقراط، اخلاط اربعه را مطرح کرد: دم^۳، صفرا^۴، سودا^۵ و بلغم^۶. در میان جریان‌هایی که امروزه سعی در رمزگشایی شخصیت دارند، مدل پنج عاملی شخصیت -معروف به Big Five- مورد پذیرش اکثریت است. شخصیت هر فرد از ترکیب

1. Jean Cottraux

۲. یا به تعبیر طب سنتی خلط. م.

3. Sanguin
4. Colérique
5. Mélancolique
6. Flegmatique

منحصربه‌فردی از این پنج ویژگی ناشی می‌شود. این پنج شاخص در درجات مختلف برون‌گرایی، با وجدان بودن، دلپذیر بودن، روان رنجور خوبی و انعطاف‌پذیری تعریف شده‌اند. برای مثال حالت برون‌گرایی را در نظر بگیرید که از یک قطب برون‌گرا (۱۰۰) به یک قطب درون‌گرا (۰) کشیده شده است. بین این دو حد تقریباً به تعداد تمام اشخاص درجات متفاوت وجود دارد! برخی وجوه با یکدیگر هم‌افزایی می‌کنند. ژان پیر رولان با مدرک دکترای روان‌شناسی و متخصص شخصیت در این باره توضیح می‌دهد: «فردی که همزمان تکانشی و آتشی مزاج (صفرایی) است، واکنش‌هایش آنیتر، و لجوج‌تر از شخصی است که فقط یکی از این ویژگیها را دارد.»

Pourquoi des jumeaux aux gènes identiques, élevés ensemble, ne développent-ils pas des caractères similaires ? La recette de la personnalité reste bien mystérieuse. Quelle est la part des gènes, transmis par les parents ? Quel rôle joue l'éducation ? « De nombreuses études sur les jumeaux ont montré que la part d'hérédité avoisine 40 % », précise Jean-Pierre Rolland. Certains traits se transmettent plus que d'autres: l'ouverture s'hérite à 61 %, le côté consciencieux et l'extraversion à 44 %, selon des travaux de l'université de Vancouver menés auprès de 250 paires de jumeaux en 2013. Une étude de 1980 a aussi révélé que la recherche de sensations est héritable à 78 % ! Cependant, chacun hérite de façon très variable des traits des ascendants. En effet, un enfant reçoit la moitié de l'ADN de chacun de ses parents, mais lors de la reproduction les fragments d'ADN peuvent se recombiner pour former les nouveaux chromosomes, ce qui engendre un patrimoine unique.

چرا دوقلوهای با ژن‌های یکسان که با هم بزرگ شده‌اند، شخصیت مشابهی ندارند؟ کارکرد شخصیت تا به امروز مبهم است. کدام بخش ژن‌ها توسط والدین منتقل می‌شود؟ تربیت چه نقشی ایفا می‌کند؟ ژان پیر رولان تبیین می‌کند: «مطالعات متعدد روی دوقلوها نشان می‌دهد سهم وراثت حدود ۴۰٪ است.» برخی صفات بیش از سایرین منتقل می‌شوند: طبق تحقیقات دانشگاه ونکوور بر روی ۲۵۰ جفت دوقلو در سال ۲۰۱۳، انعطاف‌پذیری تا ۶۱٪ و با وجدان بودن و برون‌گرایی تا ۴۴٪ به ارث می‌رسد. همچنین تحقیقی در سال ۱۹۸۰ نشان داد که هیجان‌خواهی تا ۷۸٪ ارثی است! با این حال، هرکس صفات اجدادش را به روشی بسیار تغییرپذیر به ارث می‌برد. در واقع، هر کودک نیمی از DNA را از هر یک از والدین دریافت می‌کند، اما در طی فرآیند تولید مثل، قطعات DNA می‌توانند مجدداً ترکیب شوند و کروموزوم‌های جدیدی را تشکیل دهند که میراثی منحصر به فرد ایجاد می‌کنند.



L'éducation a très peu d'impact sur l'enfant

Les traits de caractère s'inscrivent au plus profond de notre cerveau. En combinant questionnaires et IRM sur 116 personnes, le chercheur en neurosciences américain Colin DeYoung a mis en évidence des corrélations entre la structure du cerveau et quatre des cinq facettes de la personnalité. Par exemple, les extravertis possèdent un plus gros cortex orbitofrontal médian, une zone impliquée dans le circuit de la récompense. Quant au caractère consciencieux, il est associé à de nombreuses connexions entre des régions impliquées dans la planification et l'autodiscipline, comme le cortex préfrontal latéral et le cortex temporal médian.

تربیت تأثیر بسیار اندکی بر کودک دارد

ویژگی‌های شخصیتی در اعماق مغز ما نهفته شده است. کالین دی یانگ^۷، عصب‌شناس آمریکایی، با ادغام پرسش‌نامه و ام آر آی ۱۱۶ نفر، ارتباط میان ساختار مغز و چهار شاخص از پنج عامل شخصیت را مطرح کرد. به عنوان مثال، برون‌گراها قشر اوربیتوفرونتال مدیال^۸ - ناحیه‌ای که در سیستم پاداش مغز^۹ نقش دارد - بزرگ‌تری دارند. و اما باوجدان بودن، وابسته به ارتباط کثیر میان نواحی‌ای که در برنامه‌ریزی و خودسامان‌دهی نقش دارند، مانند قشر پیش‌پیشانی جانبی^{۱۰} و لوب گیجگاهی مدیال^{۱۱} است.

Reste la question essentielle: est-ce le cerveau qui influence la personnalité ou l'inverse ? En tout cas, rien n'est fixé à la naissance et le cadre de vie pèse fortement dans la construction de la personnalité. « La plupart des hommes importants auraient pu devenir de grands criminels s'ils avaient grandi dans un environnement différent », conclut Richard Tremblay, chercheur en psychologie à l'université de Montréal, dans une étude sur les comportements agressifs des enfants. Ainsi 60 % de notre personnalité est déterminée par des modifications biologiques aléatoires encore mal connues, mais aussi par l'éducation et les expériences de chacun.

این سوال اساسی باقی می‌ماند که آیا مغز بر شخصیت تأثیر می‌گذارد یا بالعکس؟ هیچ چیز از بدو تولد ثابت نمی‌ماند و چارچوب زندگی شکل‌گیری شخصیت را به شدت تحت‌الشعاع قرار می‌دهد. ریچارد ترمبلی^{۱۲}، محقق روانشناس دانشگاه مونترال، طی مطالعه‌ای در باب رفتارهای پرخاشگرانه در کودکان چنین نتیجه‌گیری می‌کند: «بسیاری از انسان‌های بزرگ اگر در محیط متفاوتی بزرگ می‌شدند، می‌توانستند تبهکاران بزرگی شوند». بنابراین ۶۰٪ شخصیت ما به وسیله تغییرات بیولوژیکی تصادفی‌ای که هنوز به درستی شناخته نشده‌اند و همچنین توسط تحصیلات و تجربیات فردی تعیین می‌شود.

7. Colin DeYoung

8. Cortex orbitofrontal médian

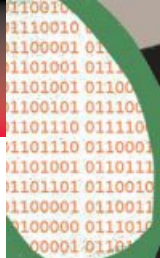
9. Le circuit de la récompense :

ساختارهایی مغزی که در برابر محرک‌های تقویت‌کننده یا لذت بخش مانند مواد مخدر و یا داروهای اعتیاد آور فعال می‌شوند و عامل ایجاد لذت در مغز هستند. م.

10. Le cortex préfrontal latéral

11. Le cortex temporal médian

12. Richard Tremblay



Jusque dans les années 1990, les psychologues pensaient que les parents jouaient un rôle crucial. Un dogme battu en brèche. Mis à part des cas extrêmes, l'« éducation parentale » ne se répercute que sur 10 % de la personnalité, « estime dans une récente étude le spécialiste de la génétique comportementale de l'université de Saint-Louis (Missouri) Brian Boutwell. Pour preuve : des jumeaux monozygotes ont des personnalités aussi proches, ou pas, qu'ils aient été élevés dans la même famille ou pas ! Encore plus éclairant : les personnalités de frères et sœurs adoptifs, donc sans patrimoine génétique commun, sont modestement corrélées pendant l'enfance, puis la ressemblance s'amenuise à l'adolescence. Plus on avance vers l'âge adulte, plus l'héritage familial s'allège. En effet, même des événements communs à toute la fratrie (tel le divorce des parents) sont vécus différemment par chacun et n'ont alors pas le même impact sur la personnalité. En fait, c'est surtout « l'environnement non partagé », c'est-à-dire hors de la famille, qui influe (relations avec les copains, pratique sportive, école, expériences uniques...). Pour la sociabilité, par exemple, il pèse pour 56 %, contre 1 % pour le cercle familial. De même, fumer augmente l'impulsivité et le « neuroticisme » (l'état anxieux), selon des chercheurs de l'université du Missouri.

تا دهه ۱۹۹۰ روانشناسان معتقد بودند که والدین نقش تعیین کننده‌ای ایفا می‌کنند؛ اما این تعصب از بین رفت. در مطالعات اخیر برایان بوتول^{۱۳}، متخصص ژنتیک رفتاری از دانشگاه سنت لوئیس (میسوری)، نشان داد که جدا از موارد افراطی تربیت، والدین تنها ۱۰٪ از شخصیت فرزندان را تحت تأثیر قرار می‌دهند. شواهدی مانند اینکه دوقلوهای تک تخمکی^{۱۴} چه در یک خانواده بزرگ شده باشند چه نه لزوماً شخصیت مشابهی ندارند؛ یا مدرک واضح‌تر اینکه شخصیت خواهر و برادرهای ناتنی، بدون میراث ژنتیکی مشترک، در دوران کودکی نسبتاً شبیه به هم است، سپس در نوجوانی این شباهت کاهش می‌یابد، بیانگر این است که هرچه سن بالاتر می‌رود، تأثیر میراث ژنتیکی خانواده کم‌رنگ‌تر می‌شود. در واقع، حتی رویدادهای مشترک (مانند طلاق والدین) توسط هر یک از خواهر و برادر به گونه‌ای متفاوت تجربه می‌شود و بنابراین تأثیر یکسانی بر شخصیت ندارند. در واقع تأثیر عمده متعلق به «محیط غیر مشترک» یا همان به‌دور از خانواده است. (روابط با دوستان، مدرسه، تجربیات منحصر به فرد و ...). برای مثال برای اجتماعی شدن، ۵۶٪ تأثیر محیط در برابر ۱٪ تأثیر کانون خانواده است. همین‌طور به گفته‌ی محققان دانشگاه میسوری، سیگار کشیدن باعث افزایش تکانشگری و «روان‌رنجوری» (اضطراب) می‌شود.

Si la personnalité évolue assez peu tout au long de la vie, les comportements, eux, varient selon les jours. Notre conduite résulte en effet de l'interaction entre le caractère et la perception d'une situation. Dans le cerveau se déclenche un enchaînement « cognition-émotion-action ». « Ainsi, une personne irritable a de fortes chances de s'emporter à la moindre contrariété. Mais tout dépend de son humeur. En fonction de la journée qu'elle vient de passer, un évier rempli de vaisselle sale peut passer inaperçu ou provoquer une colère noire.

شخصیت در طول زندگی اندکی تغییر می‌کند، اما رفتارها روزانه دستخوش تغییر می‌شوند. رفتار ما ناشی از تعامل بین شخصیت و درک ما از یک موقعیت است. در مغز، یک توالی « شناخت-احساس-عمل » به‌کار می‌افتد. بنابراین کوچک‌ترین رنجشی می‌تواند یک فرد تحریک‌پذیر را خشمگین کند. اما همه‌چیز به خلق او بستگی دارد. با توجه به روزی که پشت سر گذاشته، یک سینک پر از ظرف کثیف می‌تواند نادیده گرفته شود یا خونس را به جوش بیاورد.

13. Brian Boutwell

۱۴. دوقلوهای همسان. م.



Certains traits de personnalité permettent de prédire en partie le comportement

«De faibles scores en” agréabilité “et en caractère consciencieux risquent d’entraîner une attitude contre-productive au travail comme une tendance à provoquer des conflits ou un manque d’engagement ,» précise Jean -Pierre Rolland .Pour autant ,nous ne sommes pas des machines » ! Nous mettons en place une adaptation caractéristique ,c’est-à-dire une réaction par laquelle s’exprime ,ou non ,un trait de personnalité selon le contexte ,poursuit le spécialiste .Un extraverti qui se retrouve gardien de phare peut éprouver de l’inconfort. Mais comment va s’exprimer cette gêne ? Comment va t-il se comporter ? Rien n’est joué» . En somme ,malgré un déterminisme lié aux gènes mais aussi à un environnement plus ou moins choisi, chacun garde des leviers pour mettre en retrait ou en valeur certaines facettes de son caractère.

برخی از ویژگی های شخصیتی می توانند تا حدی به پیش بینی رفتار کمک کنند

ژان پیر رولان در این باره می گوید که امتیاز پایین در « دلپذیر بودن» و با وجدان بودن می تواند منجر به نگرش زیان بار در محیط کار مانند تمایل به ایجاد تعارض یا عدم تعهد شود. وی همچنین می گوید: با این وجود، ما ماشین نیستیم! ما نوعی سازگاری شخصیتی خاصی را پیش میگیریم که از ورای آن یک ویژگی شخصیتی نسبت به شرایط ابراز می شود یا پنهان می ماند. یک برونگرا را تصور کنید که نگهبان فانوس دریاییست. او ممکن است احساس ناراحتی کند. اما این ناراحتی چگونه بیان خواهد شد؟ او چگونه رفتار خواهد کرد؟ در این باره قطعیتی وجود ندارد. به طور خلاصه، علی رغم یک جبر مرتبط با ژن ها و همچنین پیرامون کم و بیش انتخاب شده، هر فرد اهرم هایی برای کمرنگ یا پررنگ کردن جنبه های خاصی از شخصیت خود دارد.

9 à 25 % de personnalités pathologiques

Ils sont dépendants ,bipolaires ,antisociaux ...Selon les études 9 ,à % 25 des individus auraient une personnalité à problèmes .Il n'existe pas de rupture entre la personnalité dite générale et la personnalité pathologique ,celle-ci étant une configuration extrême d'un trait)telle une instabilité émotionnelle proche de .(100 L'Association américaine de psychiatrie a défini dix types de personnalités pathologiques .Par exemple ,un individu « borderline ,« impulsif ,ne contrôle pas ses émotions et a tendance à voir tout en noir ou en tout blanc .L'antisocial ,lui ,se moque des normes et des règles ,éprouve peu de regrets pour les conséquences de ses actes ,mais fait preuve de charme ,voire de manipulation .Pour le paranoïaque ,la loyauté paraît louche ,et toute remarque anodine est perçue comme une attaque .Si des thérapies peuvent aider à gommer ces traits ,c'est d'autant plus difficile qu'un individu présente rarement un seul trouble .Un antisocial par exemple risque fort d'être aussi borderline.

Par Maylis Jean-Préau et Caroline Péneau

۹ الی ۲۵٪ شخصیت‌های پاتولوژیک^{۱۵}

این دسته شامل اختلالات شخصیتی‌ای همچون وابسته،دوقطبی،ضداجتماعی و... می‌شود. طبق مطالعات، ۹ تا ۲۵٪ از افراد دارای شخصیت مشکل‌ساز هستند.

هیچ مرز مشخصی میان شخصیت به اصطلاح معمولی و شخصیت پاتولوژیک وجود ندارد. شخصیت پاتولوژیک پیکربندی افراطی‌ای از یک ویژگی است. (مثلاً بی‌ثباتی عاطفی نزدیک به ۱۰۰)

انجمن روانپزشکی آمریکا ده تیپ شخصیتی بیمارگونه تعریف کرده است. به عنوان مثال، یک فرد دچار اختلال شخصیت مرزی، تکانشی است، احساسات خود را کنترل نمی‌کند و تمایل دارد همه چیز را سیاه یا سفید ببیند.

از سوی دیگر، فرد ضداجتماع هنجارها و قوانین را به سرخه می‌گیرد و احساس پشیمانی چندانی نسبت به عواقب اعمال خود نشان نمی‌دهد، اما قادر به فریفتن و حتی دستکاری روانشناختی^{۱۶} دیگران است.

برای فرد پارانوئید، وفاداری مشکوک به نظر می‌رسد، و هر اظهار نظر بی‌ضرر برایش به عنوان یک حمله تلقی می‌شود. همچنین این را در نظر بگیرید که این افراد به ندرت تنها با یک اختلال مواجه می‌شوند. به عنوان مثال یک فرد ضداجتماعی به احتمال زیاد دچار اختلال شخصیت مرزی نیز هست. بنابراین حتی اگر درمان‌ها بتوانند به کمرنگ کردن این صفات کمک کنند، کار همچنان سخت است.

Source:

<https://www.caminteresse.fr/sante/comment-se-construit-le-caractere-116176/>

۱۵. بیمارگونه. م.

16. Manipulation

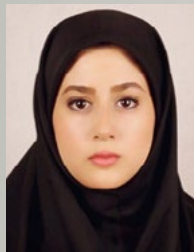
دستکاری روان‌شناختی (مهندسی افکار عمومی به انگلیسی): (manipulation) نوعی از تأثیر اجتماعی است که هدف آن تغییر رفتار یا ادراک دیگران به‌ویژه عوام از طریق تاکتیک‌های غیرمستقیم، فریبکارانه یا ناشایست است. با پیشبرد منافع دستگیرنده، غالباً با هزینه دیگری، چنین روش‌هایی می‌تواند سوء استفاده تلقی شود. م.



MARC RIBOUD - 1923 - Notre Dame de Paris

L'INTÉRÊT ET SES LIENS AVEC L'APPRENTISSAGE

علاقه و ارتباط آن با یادگیری



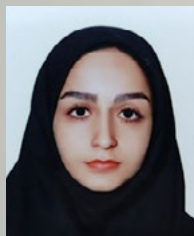
Tannaz Mahmoudi Shayesteh
Étudiante de la
langue française
Université Allameh Tabataba'i

Introduction

مقدمه

La notion d'intérêt dans l'apprentissage est à la fois simple et mystérieuse : c'est à la fois facile de ressentir que quelque chose ne nous intéresse pas, et difficile de savoir pourquoi. À l'école, les élèves se doivent d'être intéressés. Ils doivent notamment :

مفهوم علاقه در یادگیری هم ساده و هم مرموز است. احساس اینکه چیزی محبوب ما نیست در آن واحد آسان و چرایی آن سخت است. در مدرسه دانش آموزان باید خود را علاقه مند نشان دهند. آن‌ها باید به طور قابل توجهی:



Zahra Pak
Étudiante de la
langue française
Université Allameh Tabataba'i



- s'engager dans l'apprentissage ;
- être attentifs ;
- maintenir leur travail avec une intensité suffisante et mener les activités à leur terme ;
- souvent, travailler aussi après les cours ;
- ne pas abandonner en cas de mauvaise note ;
- faire des efforts, etc.

-متعهد در یادگیری

-دقیق باشند

- کار خود را با شدت کافی حفظ کنند و فعالیت‌های خود را پیش ببرند

- اغلب بعد از کلاس‌های خود، روی درسشان کار کنند

- در صورت گرفتن نمره ی بد، تسلیم نشوند

- تلاش کنند و غیره

Une définition de l'intérêt

L'importance de la prise en compte de l'intérêt dans l'éducation est connue depuis longtemps. Des philosophes comme Comenius, Rousseau, et plus récemment Dewey l'ont montré. L'intérêt est une variable motivationnelle dont la recherche a montré qu'elle avait cinq grandes caractéristiques:

تعریفی برای علاقه

اهمیت در نظر گرفتن علاقه به آموزش از دیرباز شناخته شده است. فیلسوفانی مانند کمپوس، روسو و اخیراً دویی، این مساله را نشان داده اند. علاقه یک متغیر انگیزشی است که تحقیقات نشان داده است دارای پنج ویژگی اصلی است.

- il est dépendant du contenu
- به محتوا بستگی دارد.
- "il implique une relation particulière entre une personne et un environnement et est soutenu par l'interaction"
- شامل رابطه‌ای خاص بین فرد و محیط است و توسط تعامل پشتیبانی می شود.
- il a des composantes affectives et cognitives (qu'on ne peut séparer)
- دارای مولفه‌های عاطفی و شناختی است (که نمی توان آن‌ها را از هم جدا کرد).
- on n'est pas toujours conscient de son intérêt quand on est engagé dans une activité : on peut être tellement absorbé qu'on n'est pas capable de réflexion métacognitive.
- وقتی درگیر فعالیتی هستیم همیشه از علاقه خود آگاه نیستیم: می توانیم به قدری جذب فعالیتی شویم که قادر به اندیشه‌ی فراشناختی نباشیم.



- l'intérêt a des bases physiologiques et neurales: l'activation du cerveau diffère selon qu'on a ou pas de l'intérêt pour l'activité engagée (impliquant, notamment, des mécanismes de récompense).

-علاقه دارای پایه های فیزیولوژیکی و عصبی است، فعال سازی مغز بسته به اینکه فرد به فعالیتی که در حال انجام شدن است علاقه داشته باشد یا نه، متفاوت است.

L'intérêt émotionnel

Le premier type d'intérêt est lié à l'émotion, à la curiosité, au plaisir de lire et de découvrir de nouvelles connaissances. Il a été montré qu'ajouter, dans un texte, des phrases, des images non centrales pour la compréhension du texte, peuvent le rendre plus intéressant. Le lecteur serait content, donc plus attentif, il apprendrait donc plus et mieux. Les phrases intéressantes, qu'elles soient par ailleurs importantes ou non, seraient majoritairement rappelées. Les magazines "people", mais aussi la plupart des journaux de vulgarisation scientifique, utilisent ce genre de propositions.

علاقه ی عاطفی

اولین نوع علاقه با احساسات، کنجکاوی، لذت خواندن و کشف دانش جدید مرتبط است. نشان داده شده است که افزودن جملات و تصاویری که در درک متن اصلی نیستند، می تواند متن را جذاب تر کند. برای خواننده جذاب تر به نظر می رسد، بنابراین توجه بیشتری می کند، در نتیجه بیشتر و بهتر یاد می گیرد. عبارت جالب، چه مهم باشند و چه نباشد، بیشتر و بهتر به خاطر سپرده می شوند. مجلات "People" و همچنین اکثر مجلات علمی مشهور از این نوع پروپوزال استفاده می کنند.

L'intérêt cognitif

علاقه شناختی

L'intérêt cognitif, lui, est lié aux interconnexions que l'on construit à la lecture, à la structure du texte. Il est relié à de très nombreuses variables, que nous n'explorerons pas toutes dans ce document :

علاقه شناختی به پیوندهای متقابلی که هنگام خواندن ایجاد می شود و به ساختار متن و همچنین به متغیرهای زیاد دیگری مرتبط است که همه آنها را در این متن بررسی نمی کنیم.

- la connaissance que l'on a du sujet, ou degré de familiarité : bas, quand notre niveau de connaissance est faible, haut, quand il est fort ;
- le degré d'incertitude généré par le texte, un peu d'incertitude peut augmenter l'intérêt du texte ;
- la cohérence avec ce qui précède : lorsque l'information lue peut être reliée aux parties précédentes du texte, sans être trop similaire, cela augmente l'intérêt du texte ;
- le caractère concret du texte : un texte évoquant des images concrètes, sans changer le sens principal du texte, est plus intéressant qu'un texte abstrait.

- دانشی که فرد از موضوع دارد یا میزان آشنایی با متن: کم، وقتی سطح دانش ما کم است، زیاد، وقتی سطح دانش بالا است.

- میزان تردید به وجود آمده نسبت به متن، عدم قطعیت و شک کم تر می تواند علاقه به متن را افزایش دهد.

- انسجام با موارد گفته شده در متن: هنگامی که اطلاعات خوانده شده، بدون شباهت چشم گیر، با قسمت های قبلی متن در ارتباط است می تواند علاقه به متن را افزایش دهد.

- ملموس بودن متن: متنی که دارای تصاویر ملموس است، بدون تغییر معنای اصلی متن، از یک متن انتزاعی جالب تر است.

Les effets des détails séduisants

Peut-on dire que les textes "habillés" de détails séduisants sont lus plus volontiers, donc mieux mémorisés ? Une étude a manipulé les types d'intérêt (cognitif vs. émotionnel) dans un texte scientifique explicatif à propos de la météorologie et les risques associés à la foudre. Des étudiants ont été placés dans 4 modalités :

تأثیرگذاری جزئیات جذاب

می‌توان گفت که متونی که مملو از جزئیات جذاب هستند راحت تر خوانده و در نتیجه بهتر به ذهن سپرده می‌شوند. یک مطالعه انواع علاقه (شناختی در مقابل احساسی) را در متون علمی توضیحی درباره ی هواشناسی و خطرات مربوط به رعد و برق را مورد بررسی قرار داد. دانش آموزان در ۴ گروه قرار گرفتند:

- lire un texte présentant un intérêt cognitif simple, par exemple "L'éclair résulte de la différence de charge électrique entre le nuage et le sol"
- lire un texte présentant un intérêt émotionnel, soit le texte de base avec des détails séduisants (DS), censé rendre le texte plus intéressant.
- lire le texte de base avec des illustrations séduisantes (c.-à-d., décoratives non directement reliées au contenu du texte, comme le sont nombre d'illustrations dans les manuels scolaires) ;
- lire le texte de base avec du texte et des illustrations séduisantes.

- خواندن یک متن با علاقه‌ی شناختی ساده، به عنوان مثال "رعد و برق ناشی از تفاوت بار الکتریکی بین ابر و زمین"

- خواندن یک متن با علاقه احساسی، یعنی متن اصلی با جزئیات جذاب که قرار است متن را جالب تر کند.





- خواندن یک متن با تصاویر جذاب (تصاویری که به طور مستقیم با محتوای متن ارتباط ندارد، مانند مثال‌های بسیار در کتاب‌های درسی).

- خواندن متن اصلی با متن و تصاویر جذاب.

Leurs performances étaient mesurées selon trois paramètres : le rappel des idées importantes du texte (rappel), leur transfert dans des résolutions de problèmes (transfert), et l'intérêt des textes. Dans tous les cas, les étudiants du groupe "texte de base" (intérêt cognitif) ont de meilleures performances en rappel et transfert, le groupe ayant les performances les plus faibles en rappel et transfert étant le groupe ayant le texte et les illustrations séduisantes.

عملکرد آن‌ها بر اساس سه پارامتر سنجیده می‌شود. یادآوری ایده‌های مهم متن (یادآوری)، انتقال آن‌ها در حل مشکلات (انتقال) و علاقه‌مندی به متون. در همه موارد، دانش‌آموزان گروه «متن پایه» (علاقه‌شناختی) عملکرد بهتری در یادآوری و انتقال متن دارند. گروهی که ضعیف‌ترین عملکرد را در یادآوری و انتقال داشتند مربوط به گروه متن و تصاویر جالب بودند.

Selon les auteurs, il semble que les DS font chez le lecteur une sorte de diversion, en les faisant se centrer sur des éléments non pertinents (c'est-à-dire, annexes) de la situation. Ils construisent ainsi un réseau d'idées à partir des éléments séduisants, ratant ainsi les idées principales de base. Pour autant, les quatre types de matériel ont été évalués comme également intéressants par les étudiants.

به گفته‌ی نویسندگان، به نظر می‌رسد که گروه دوم (علاقه‌احساسی) خواننده را با تمرکز بر عناصر نامربوط (یعنی پیوست‌ها)، از موضوع اصلی منحرف می‌کنند. بنابراین آن‌ها شبکه‌ای از ایده‌ها را با عناصر جذاب می‌سازند، بنابراین با این کار ایده‌های اصلی از به نتیجه نمی‌رسد. با این حال، هر چهار نوع مطالب برای دانش‌آموزان به یک اندازه جالب ارزیابی شدند.

Une étude montre justement qu'associer une image non informative à un contenu textuel permet de renforcer la croyance en ce contenu, en procurant au lecteur un contexte sémantique riche, et renforçant la véracité des faits présentés.

مطالعه‌ای نشان می‌دهد که درواقع همراه شدن تصویری غیر آموزشی با محتوای متنی، به وسیله فراهم آوردن محتوای معنایی غنی برای خواننده و تقویت راستی حقایق ارائه شده، امکان بالا بردن اطمینان به این محتوای را فراهم می‌سازد.



Les effets des détails concrets

Une autre étude montre que le fait qu'un texte présente des faits concrets plutôt qu'abstrait le rend un peu mieux compréhensible et mémorisé. Voici deux exemples :

تأثيرات جزئیات عینی

یک متن بیشتر واقعیت‌های عینی را ارائه می‌دهد تا انتزاعی، مطالعه دیگری این امر را قابل فهم‌تر و به خاطر سپردن آن را کمی ساده‌تر می‌سازد. در این جا دو نمونه داریم:

- **Texte concret :** "G. O'Keeffe était capable de détecter de l'art partout où elle se trouvait : elle a acheté une maison parce qu'elle aimait sa double porte au bout d'un long mur d'adobe."
- **Texte abstrait :** "La carrière de G. O'Keeffe se confond presque entièrement avec l'histoire américaine de l'art moderne, et cette dernière partage son monde intérieur avec les premiers peintres modernes."

• **متن عینی:** "ج. اُکیف قادر بود هنر را در هر جایی که باشد، کشف کند: او خانه‌ای خرید چرا که درهای دوتایی آن را در انتهای دیواری بلند خشتی دوست داشت."

• **متن انتزاعی:** "کار ج. اُکیف تقریباً به طور کامل با تاریخ هنر مدرن آمریکایی ادغام می‌شود؛ و این آخرین، دنیای درونی خود را با نخستین نقاشان مدرن به اشتراک می‌گذارد."

Les auteurs de cette étude montrent que c'est moins la familiarité du texte que son caractère concret qui va jouer sur sa compréhensibilité, donc sur son intérêt.

نویسندگان این مطالعه نشان می‌دهند که این آشنایی کمتر متن است تا ماهیت عینی آن که بر قابل فهم بودن و در نتیجه علاقه به آن تاثیر می‌گذارد.



Liens causaux entre intérêt et connaissance

Intérêt et connaissance sont des phénomènes très intriqués, à tel point qu'il est difficile de dire si c'est l'intérêt qui permet de porter une meilleure attention à la connaissance, ou bien si c'est la réussite dans un domaine qui, en retour, cause de l'intérêt. Peu d'études ont tenté d'y voir plus clair sur ce sujet. Une récente recherche apporte quelques éléments. Leurs auteurs ont testé des élèves de collège en géographie/géologie (tectonique des plaques), et on séparé les groupes selon leur niveau d'intérêt (bas vs. haut intérêt, évalué par questionnaire) et de connaissances (faible et élevé) pour le sujet. Les résultats montrent que les participants dans le groupe "connaissances élevées" ont un niveau d'intérêt plus élevé que les élèves du groupe "connaissances faibles", et que les différences d'intérêt sont dues à la différence de niveau de connaissances.

پیوندهای سببی میان علاقه و دانش

علاقه و دانش، پدیده‌های بسیار در هم تنیده‌ای هستند، تا حدی که نمی‌توان گفت آیا این علاقه است که امکان بیشترین توجه به دانش را فراهم می‌سازد، یا موفقیت در زمینه‌ای است که در مقابل، موجب علاقه می‌شود. مطالعات اندکی تلاش کرده‌اند تا این موضوع را روشن‌تر سازند. اخیراً، تحقیقی چندین مورد را مشخص کرده است. نویسندگان آن‌ها، دانش‌آموزان مدرسه عالی را در زمینه جغرافیا و زمین‌شناسی (زمین‌ساخت بشقابی) مورد آزمایش قرار دادند، و گروه‌ها را بر اساس میزان علاقه‌شان (علاقه کم و علاقه زیاد، ارزیابی شده توسط پرسشنامه) و دانش (ضعیف و قوی) برای موضوع مورد نظر مجزا کردند. نتایج نشان می‌دهد که شرکت‌کنندگان در گروه "دانش قوی" نسبت به دانش‌آموزان گروه "دانش ضعیف"، سطح علاقه بیشتری دارند و تفاوت در علاقه به علت تفاوت سطح دانش است.

Ainsi, ce ne serait pas l'intérêt qui stimule l'acquisition de connaissances, mais le contraire. Ce résultat important a des implications pour l'enseignement. Il signifie que l'enseignant, s'il parvient à mettre ses élèves en situation de réussite en les guidant et leur procurant les rétroactions nécessaires, peut parvenir à les intéresser à un contenu, même s'ils ne le sont pas initialement.

در نتیجه، این علاقه نیست که موجب ترقی دانش می‌شود، بلکه برعکس است. این نتیجه مهم، استدلالاتی برای آموزش به همراه دارد. بدین معنا که اگر مدرس، دانش‌آموزان خود را با راهنمایی و فراهم آوردن بازخوردهای لازم به موفقیت برساند؛ می‌تواند آن‌ها را به محتوایی علاقه‌مند سازد، حتی اگر در آغاز علاقه‌مند نباشند.



L'ennui à l'école

En plus des définitions sur l'intérêt, il peut aussi être fructueux, a contrario, de définir l'ennui à l'école. Là aussi, il existe assez peu de travaux sur la question. Une étude sur l'ennui de l'écolier montre les résultats ci-dessous, non dépendants du niveau scolaire des élèves :

- 64 % des élèves (9-12 ans) déclarent ne pas s'ennuyer en classe ;
- 31 % un peu ;
- 5 % souvent ou toujours

کسالت در مدرسه

علاوه بر تعاریف علاقه، بر عکس، تعریف کسالت در مدرسه نیز می‌تواند نتیجه بخش باشد. در این جا نیز تحقیقات کمی در خصوص این پرسش وجود دارد. مطالعه‌ای با موضوع کسالت دانش‌آموزان، بدون در نظر گرفتن پایه مدرسه آن‌ها، نتایج زیر را نشان می‌دهد:

- ۶۴٪ از دانش‌آموزان (۹ تا ۱۲ سال) اعلام کردند که در در کلاس کسل نیستند.
- ۳۱٪ از آن‌ها کمی کسل هستند.
- ۵٪ از آن‌ها اغلب یا همیشه کسل هستند.

Leloup a réalisé une enquête sur la représentation du cours ennuyeux auprès d'élèves et d'enseignants de lycée. Elle montre que les représentations du cours idéal vs. réel sont identiques chez les élèves et les enseignants – les premiers insistant sur les aspects affectifs, les

derniers sur le cognitif. Chacun fait le minimum :

لُوپ نظر سنجی در خصوص بازنمود دروس کسالت‌آور میان دانش‌آموزان و مدرسین انجام داد. نتایج نشان می‌دهد که بازنمود دروس ایده‌آل در برابر دروس واقعی برای دانش‌آموزان و مدرسین تمیز ناپذیر است. دانش‌آموزان بر جنبه‌های احساسی اصرار می‌ورزند و مدرسین بر جنبه‌های شناختی. هر یک حداقل این موارد را انجام می‌دهند:

- Les enseignants reconnaissent ne pas (toujours) passionner les élèves, mais les font travailler ;

- Les élèves reconnaissent suivre le cours, ou au moins prendre des notes.
- مدرسین اعتراف می‌کنند که (همیشه) دانش آموزان را علاقه‌مند نمی‌سازند، بلکه آن‌ها را وادار به فعالیت می‌نمایند.
- دانش آموزان اعتراف می‌کنند که کلاس‌ها را دنبال یا حداقل یادداشت برداری می‌کنند.

L'ennui viendrait donc plus du décalage entre l'idéal et la réalité de chaque cours : il n'y aurait pas d'ennui si ce qui est fait en classe correspond à ce que l'on attend.

در نتیجه، کسالت بیشتر از اختلاف میان ایده‌آل و واقعیت هر کلاسی ناشی می‌شود: اگر مطابقتی میان آن‌چه در کلاس صورت می‌گیرد با آن‌چه مورد انتظار است، وجود داشته باشد، کسالتی وجود نخواهد داشت.

Ce que l'on peut faire Comment susciter l'intérêt ?

Nous l'avons vu plus haut, les enseignants ont un rôle à jouer pour susciter l'intérêt de leurs élèves.

چه کاری می‌توانیم انجام دهیم؟ چگونه علاقه ایجاد کنیم؟

همانطور که در بالاتر خواندیم، مدرسین نقشی کلیدی در برانگیختن علاقه دانش آموزان خود دارند.

- tout d'abord, il convient ne ne pas se focaliser trop sur l'effet de nouveauté. D'une part, il n'est pas durable, et il est préférable d'ancrer l'intérêt des élèves dans les points



suivants, plus durables et pouvant conduire à un intérêt individuel ;

- donner de l'autonomie aux élèves pour qu'ils choisissent des activités qui les intéressent, et leur procurent un sentiment de compétence ; cela nécessite de leur donner de la latitude dans leur travail, mais aussi du temps ;
- les aider à maintenir leur attention dans des tâches difficiles et complexes, pour qu'ils puissent poser des questions, notamment sur l'intérêt et l'utilité de l'activité ;
- favoriser le travail en groupe permet une construction collaborative des connaissances, ce qui entraîne de l'intérêt ;
- au fur et à mesure que leur intérêt se développe, passer d'une aide externe (par l'enseignant) à une aide plus interne, par l'élève lui-même. Ce passage est nécessaire pour passer d'un intérêt situationnel à un intérêt individuel.

• پیش از هر چیزی، لازم است که بیش از حد بر تاثیر تازگی تمرکز ننمایید. به علاوه، ماندگاری ندارد و بهتر است علاقه دانش آموزان را نسبت نکات زیر که ماندگارتر هستند و می توانند منجر به علاقه شخصی شوند، ثابت نگه داریم.

• توانمند سازی دانش آموزان به منظور انتخاب فعالیت هایی که به آنها علاقه مند هستند و به آنها احساس مهارت می دهد؛ این امر مستلزم دادن آزادی عمل در کارشان و همچنین زمان است.

• به آنها در جهت حفظ توجهشان در کارهای سخت و پیچیده کمک کنید، به طوریکه بتوانند سوالاتی به ویژه در خصوص علاقه و کارایی فعالیت بپرسند.

• حمایت از کار گروهی، امکان شکل گیری مشارکتی دانش را فراهم می سازد، که منجر به علاقه می شود.

• هر قدر علاقه آنها بیشتر شود، از کمک خارجی (توسط مدرس) به کمکی بیشتر درونی، توسط خود دانش آموز روی آورند. این گذر برای عبور از علاقه کاری به علاقه ی فردی لازم است.

Source :

http://espe-rtd-reflexpro.u-ga.fr/docs/sciedu-general/fr/latest/interet_apprentissage.html



Robert Doisneau



MINIMALISME

مینیمالیسم

Nika Esmaeili
Étudiante de la
langue française
Université Allameh Tabataba'i

Pour réduire votre anxiété, optez pour une garde-robe!

"De nos jours, la santé mentale et le bien-être sont plus que jamais au cœur de nos préoccupations."

Fatemeh Hosseinzade
Étudiante de la
langue française
Université Allameh Tabataba'i

Aurore Bardey, Burgundy School of Business

برای کاهش اضطراب یک کمدمینیمال انتخاب کنید!

"این روزها سلامت روان و رفاه، بیش از هر زمان دیگری در کانون دغدغه‌های ما قرار دارد."

Mehraban Jourablou
Étudiante de la
langue française
Université Allameh Tabataba'i

اُرور بارده، مدرسه کسب و کار بورگونی

La crise sanitaire et la montée de l'écoanxiété ont exacerbé les symptômes dépressifs ces dernières années. Depuis début 2020, la prévalence globale des troubles majeurs aurait ainsi augmenté de 29,8 % chez les femmes et de 24 % chez les hommes. Fatigue, troubles du sommeil, maux de tête, nausées, palpitations cardiaques, sensation d'étouffement : la liste des symptômes est malheureusement longue.

بحران سلامت و افزایش اضطراب زیست‌محیطی در سال‌های اخیر باعث تشدید علائم افسردگی شده‌است. در نتیجه، شیوع جهانی اختلال افسردگی عمده (ماژور) از ابتدای سال ۲۰۲۰، ۲۹.۸٪ در زنان و ۲۴٪ در مردان افزایش یافته است. خستگی، اختلالات خواب، سردرد، حالت تهوع، تپش قلب و احساس خفگی از علائم افسردگی عمده هستند. فهرست علائم این بیماری بسیار طولانی است.

Fort heureusement, la liste des outils pour diminuer l'anxiété est encore plus longue : écouter de la musique ou faire du sport, se passer les mains sous l'eau froide, pratiquer la méditation pleine conscience et se couper des réseaux sociaux. Notre équipe de recherche a récemment pu mettre en évidence une nouvelle manière d'apaiser notre stress et d'améliorer notre bien-être. Selon nos conclusions, la solution se trouve... dans notre garde-robe minimaliste.

اما خوشبختانه، هنوز ابزارهای زیادی برای کاهش اضطراب وجود دارد. برای مثال گوش دادن به موسیقی، ورزش کردن، گرفتن دست‌ها زیر آب سرد، تمرین مدیتیشن ذهن آگاهی و استفاده نکردن از شبکه‌های اجتماعی. گروه پژوهشی ما اخیراً توانست راه جدیدی برای آرام کردن استرس و بهبود رفاه ارائه دهد. بر اساس نتیجه پژوهش ما، راه‌حل داخل کمد مینیمال قرار دارد.

Qu'est-ce que le minimalisme ?

Vivre avec les choses nécessaires est le mode de vie d'un minimaliste. La vie en mode minimaliste ne demande que très peu de moyens. Quelques vêtements, un smartphone, un ordinateur portable et quelques meubles devraient faire l'affaire pour vivre épanoui.

مینیمالیسم چیست؟

زندگی کردن با چیزهای ضروری، سبک زندگی یک فرد مینیمالیست است. این سبک زندگی، به وسایل کمی نیاز دارد. چند دست لباس، یک گوشی هوشمند، یک لپ‌تاپ و چند وسیله خانه برای یک زندگی شاد کافی است.

Un minimaliste n'a pas besoin de s'acheter le dernier tee-shirt de marque ou le jean tendance. Il n'a pas non plus besoin de dépenser une fortune pour changer sa garde-robe chaque saison même s'il en a les moyens. Acheter le dernier iPhone 13 ne sera pas non plus son projet tant que son smartphone actuel est bien fonctionnel.

یک فرد مینیمالیست نیازی ندارد آخرین تی‌شرت مارک دار یا شلوار جین مد روز را بخرد. همچنین، او حتی اگر توانایی مالی داشته باشد، لزومی نمی‌بیند هر فصل هزینه زیادی را صرف عوض کردن لباس‌های کمد خود کند. تا وقتی گوشی هوشمندش کار کند، خریدن آیفون ۱۳ در برنامه‌ی او نیست.

Ce style de vie va au-delà de l'image que la société nous donne d'une vie belle. Avec le minimalisme, on découvre que le bonheur ne se mesure pas forcément au nombre de choses que l'on possède ni à l'argent qu'on a. Ce qui compte vraiment, ce n'est pas la quantité, mais



la qualité. Dans un style de vie minimaliste, on choisit de laisser de côté toutes ces choses dont on a peut-être un peu besoin, mais qui ne sont ni indispensables ni vitales.

این سبک زندگی چیزی فراتر از تصویری است که جامعه از یک زندگی زیبا به ما ارائه می‌دهد. از طریق مینیمالیسم متوجه می‌شویم که شادی لزوماً با میزان دارایی و پول ما سنجیده نمی‌شود. چیزی که واقعاً اهمیت دارد، کیفیت است نه کمیت. در سبک زندگی مینیمال، ما تصمیم می‌گیریم هر آنچه را که شاید کمی به آن نیاز داشته باشیم اما برایمان ضروری و حیاتی نیست، کنار بگذاریم.

Quels sont les avantages d'être minimaliste ?

- Créer de la place pour ce qui est important
- Posséder de la haute qualité
- Avoir plus de liberté
- Économiser de l'argent
- Être plus productif
- Être plus heureux.
- Avoir plus de tranquillité d'esprit

مزایای مینیمالیست بودن چیست؟

- ساختن فضا برای هر آنچه که مهم است.
- برخورداری از کیفیت بالا
- داشتن آزادی بیشتر
- صرفه‌جویی و پس‌انداز پول
- افزایش بهره‌وری
- افزایش شادی
- داشتن آرامش بیشتر

Comment avoir une garde-robe minimaliste améliore-t-il la qualité de vie ?

En période pré-Covid, nous avons recruté un groupe de dix jeunes femmes qui ont accepté de participer à notre étude pendant trois semaines. Ces dix jeunes femmes aimaient acheter de nouveaux vêtements et suivre les dernières tendances, triaient leurs déchets sans pour autant développer une conscience vraiment écologique, et présentaient une anxiété modérée, voire assez élevée. L'étude a commencé par un tri des garde-robes de chacune des participantes – ce qui représente déjà un travail considérable.



چگونه داشتن یک کمد لباس مینیمال کیفیت زندگی را بهبود می بخشد؟

ما در دوران پیش از کرونا گروهی ده نفره از زنان جوان را انتخاب کردیم که موافقت کردند در پژوهش سه هفته‌ای ما شرکت کنند. این ده زن جوان علاقه‌مند به خرید لباس‌های جدید، دنبال کردن آخرین مد و تفکیک زباله بدون داشتن آگاهی زیست محیطی بودند و اضطراب متوسط تا زیادی را از خود بروز می‌دادند. پژوهش با دسته‌بندی کمد هر یک از شرکت کنندگان آغاز شد که نشان‌دهنده حجم قابل توجهی از کار است.

Grâce à ce tri, chaque participante, avec notre aide, a constitué sa garde-robe minimaliste ; c'est-à-dire une garde-robe d'environ 35 vêtements et accessoires. Nos participantes ont ensuite utilisé cette garde-robe dans leur vie de tous les jours pendant trois semaines. À l'issue de cette période, toutes nos participantes ont exprimé (1) un gain de temps dans leur vie quotidienne, (2) une meilleure connaissance de soi, et (3) une baisse de leur stress.

به لطف این دسته‌بندی، هر یک از شرکت کنندگان با کمک ما یک کمد مینیمال تشکیل داد؛ یعنی کمدی که به طور تقریبی شامل ۳۵ دست لباس و لوازم تزئینی شخصی است. سپس شرکت کنندگان به مدت سه هفته، روزانه از این کمد استفاده کردند. در پایان این دوره، همه‌ی شرکت کنندگان اظهار داشته‌اند که استفاده از کمد مینیمال باعث صرفه‌جویی در وقت، خودشناسی بهتر و کاهش استرس شده است.

Une plus grande sérénité

Ces sentiments ont commencé à se manifester dès la première semaine de notre étude. En plus d'une baisse de stress, nos dix participantes ont dit avoir plus de clarté dans leur pratique vestimentaire. Avoir une garde-robe minimaliste leur a permis de prendre plus rapidement des décisions dans leur pratique vestimentaire, en passant moins de temps à penser à assortir leur tenue, couplé avec le plaisir d'avoir une garde-robe organisée, assortie et claire. Une participante en témoigne :

آرامش بیشتر

این احساسات در هفته‌ی اول تحقیق نمایان شد. علاوه بر کاهش استرس، ده شرکت‌کننده بیان کردند که در تمرین انتخاب لباس خود، پیش‌زمینه و آگاهی بیشتری دارند. داشتن کمد مینیمال به آن‌ها این امکان را می‌دهد تا در انتخاب لباس‌شان سریع‌تر تصمیم بگیرند، زمان کمتری صرف فکر کردن برای انتخاب آن‌ها کنند و هماهنگی و انتخاب درست همراه با لذت داشتن کمدی منظم را تجربه کنند. نظر یکی از شرکت‌کنندگان:

"Je ne savais même pas le nombre exact de vêtements que j'avais dans mon placard. Mais maintenant je peux vous dire que j'ai 20 vêtements dans ma garde-robe ; il est clair que ma garde-robe "d'avant", c'était du gâchis. Maintenant, c'est plus simple et plus clair pour moi de choisir des vêtements lorsque je m'habille".

«من از تعداد دقیق لباس‌های خود اطلاعی نداشتم. اما حالا می‌دانم ۲۰ لباس در کمدم دارم. مشخص است که کمد قبلی من یک فاجعه بود. حالا وقتی لباس می‌پوشم، انتخاب لباس برای من راحت‌تر و واضح‌تر است.»

Qui plus est, ces trois semaines ont également développé un sentiment de meilleure connaissance de soi chez nos participantes. Ce sentiment était couplé avec un sentiment de détachement face aux tendances à suivre, notamment via les réseaux sociaux. Une autre participante le confirme :

این دوره همچنین احساس خودشناسی بهتری را در شرکت‌کنندگان ایجاد کرد. احساس خودشناسی بهتر، موجب بی‌رغبتی آن‌ها نسبت به شبکه‌های اجتماعی شد. یکی دیگر از شرکت‌کنندگان این موضوع را این‌گونه تایید می‌کند:





"Maintenant, après cette expérience, j'ai l'impression de mieux me connaître, d'acheter des vêtements qui me conviennent mieux... Si vous savez ce que vous aimez, vous ne gaspillerez pas autant... vous faites une consommation ciblée. Et vous vous sentez bien mieux."

« حالا، بعد از این تجربه، به خود شناسی رسیده‌ام. لباس‌هایی تهیه می‌کنم که بیشتر به من می‌آیند... لباس‌های بلااستفاده‌ی کمدم کمتر شده‌اند. اگر بدانید چه چیزی را دوست دارید، هدفمند خرید می‌کنید و احساس بهتری خواهید داشت.»

Une Garde-robe minimaliste c'est quoi ?

La garde-robe minimaliste c'est un vestiaire imaginé par saison (Automne, Hiver, Printemps, Eté) composé de pièces faciles à porter tous les jours. Une garde-robe minimaliste est composée d'un maximum de 30 pièces (pantalons, tops, robes...) qui vous accompagneront durant une saison. Des modèles facilement mixables, qui vous permettent de créer une multitude de tenues mais surtout un vestiaire avec des pièces dont vous ne vous lasserez jamais! Une garde-robe minimaliste est surtout imaginée en fonction de votre colorimétrie, morphologie et votre style vestimentaire ! C'est un dressing personnalisé!

کمد لباس مینیمال چیست؟

کمد مینیمال شامل لباس‌هایی متناسب با هر فصل است که هر روز پوشیده می‌شوند. یک کمد لباس مینیمال حداکثر از ۳۰ دست لباس شامل شلوار، پیراهن و غیره تشکیل شده است که استایل شما را برای یک فصل همراهی می‌کند. مدل‌هایی که به راحتی قابل ترکیب هستند و به شما امکان می‌دهند سبک‌های پوششی زیادی بسازید، اما مهم‌تر از همه لباس‌هایی است که هرگز از آن‌ها خسته نخواهید شد! یک کمد لباس مینیمال پیش از هر چیز با توجه به رنگ شناسی، فرم بدن و سبک لباس شما چیده می‌شود و در واقع یک اتاق پرو شخصی است.



Pourquoi avoir une garde-robe minimaliste ?

Gagner du temps car le matin plus de stress concernant vos tenues, finalement vous n'avez que des modèles facilement mixable et que vous aimez. Consommer moins mais mieux car votre vestiaire est composé de pièces que vous allez porter ! Je souligne cela, car souvent nous avons beaucoup de modèles mais finalement nous portons toujours les mêmes. Donc allons à l'essentiel ! Consommer mieux aussi car les modèles que vous achèterez seront plus équitables, plus éthiques, mieux fabriqués et dans de meilleurs tissus.

چرا کم‌لباس مینیمال داشته باشیم

برای صرفه جویی در زمان، چرا که صبح‌ها دیگر استرسی برای انتخاب لباس تجربه نخواهید کرد و در نهایت فقط مدل‌هایی که به آن علاقه‌مندید و قابل ترکیب شدن هستند خواهید داشت. لباس‌های که به بهترین شکل ممکن می‌پوشید، چرا که کم‌لباس شامل لباس‌هایی است که واقعا کاربردی و مورد استفاده هستند. روی این موضوع تأکید می‌شود، زیرا اغلب ما مدل‌های زیادی داریم اما در نهایت همان همیشگی‌ها را می‌پوشیم. بیایید دست به کار شویم! بهتر لباس بپوشید چرا که از این به بعد مدل‌های اصولی‌تر با پارچه‌های مرغوب خواهید داشت.

C'est quoi le style ?

Le style ou avoir du style c'est ni plus ni moins que votre personnalité qui se dégage de vos vêtements ! C'est une partie de vous que vous voulez montrer au monde. C'est votre moi intérieur ! Et s'il vous plait, arrêtons de penser que parce que vous avez le dernier jean à la mode, la dernière robe, ou la dernière couleur du moment vous avez du style ! C'est FAUX, vous êtes "dans la tendance" ! Car finalement il y a tellement de personnes qui sont "hors des tendances" et qui ont tellement de style, de personnalité que cela n'a rien à voir avec le fait d'avoir des pièces "à la mode".

استایل یا سبک پوشش خاص چیست؟

استایل یا سبک پوشش خاص بیانگر بخشی از شخصیت شماست که از طریق لباس شما نمایان می‌شود. سبک پوشش شما در واقع بخشی از خود درونی شماست که می‌خواهید به دنیا نشان دهید. به مد روز فکر نکنید، زیرا اگر صاحب یک سبک خاص باشید، در حقیقت جدیدترین شلوار جین، جدیدترین لباس و رنگ سال را به تن دارید. این اصطلاح که شما "پیرو مد روز" هستید اشتباه است؛ زیرا در نهایت افراد زیادی هستند که "خارج از مد روز" صاحب سبک پوششی خاصی هستند و این موضوع ارتباطی به داشتن لباس‌های "به روز" ندارد.

Enfin, les dix participantes ont exprimé moins de stress et une plus grande sérénité après seulement trois semaines de garde-robe minimaliste. L'une d'entre elles le reconnaît.

در نهایت، ده شرکت‌کننده با داشتن کمد مینیمال، تنها به مدت سه هفته، میزان کمتری از استرس و آرامش بسیار بیشتری را تجربه کردند. یکی از شرکت‌کنندگان خود را این‌گونه ارزیابی می‌کند:

« Je me sens moins stressée car j'ai moins d'options vestimentaires et c'est donc plus facile de me préparer pour le travail. Normalement, si je portais la même chose pour travailler, je me serais sentie stressée, mais au bout de trois semaines j'ai ressenti moins de stress, même si je portais les mêmes vêtements... La garde-robe minimaliste a globalement réduit mon anxiété ».

«من استرس کمتری دارم؛ چون برای انتخاب لباس گزینه‌های کمتری پیش رویم است و در نتیجه برای آماده شدن برای محل کار راحت‌تر هستم. در حالت عادی، اگر برای کار یک لباس مشخص بپوشم، استرس می‌گیرم. اما در انتهای سه هفته، با اینکه فقط یک لباس پوشیده بودم، اضطراب کمتری داشتم. کمد مینیمال در نهایت اضطراب من را کم کرد.»

Cette première étude a montré que seulement trois semaines de garde-robe minimaliste pouvaient contribuer à diminuer l'anxiété, amener une plus grande sérénité et connaissance de soi, et même à augmenter la réflexion écologique des dix participantes.

این تحقیق اولیه نشان داد که تنها سه هفته استفاده از کمد مینیمال می‌تواند به کاهش اضطراب، آرامش بیشتر و شناخت خود منتهی شود و حتی تأثیرات اقتصادی نیز بر این ده شرکت‌کننده بگذارد.

Comment le minimalisme peut simplifier le quotidien

Ca ne saute pas aux yeux immédiatement... Le changement, la mise en place de nouvelles habitudes ne simplifie pas vraiment la vie au premier abord... Mais pourtant, On gagne du temps en rendant nos journées plus simples.

مینیمالیسم چگونه زندگی روزانه را ساده‌تر می‌کند؟

این کار یک شبه اتفاق نمی‌افتد. تغییرات و عادات جدید از همان ابتدا شکل نمی‌گیرند. با این حال، با ساده کردن روزمان، زمان بیشتری ذخیره می‌کنیم.

Un des moyens simples de gagner du temps est d'éviter d'en perdre en gérant trop de choses: les objets, les activités, les tâches... La multiplication de toutes les sollicitations, infos, objets et obligations est notre ennemie.

یکی از راهکارهای ساده برای ذخیره‌ی زمان، جلوگیری از هدر دادن آن با رسیدگی به موارد مختلف است. اشیاء، فعالیت‌ها، کارها و چند برابر شدن تمام خواسته‌ها، اطلاعات، اهداف یا وظایف، دشمن اصلی ما هستند.

C'est mathématique:

- Moins d'objets à ranger = plus de place et de visibilité pour ce qui est utilisé = gain de temps pour les trouver et les sélectionner.
- Mais aussi, moins d'objets à déplacer = gain de temps pour faire le ménage

شبیه یک معادله‌ی ریاضی است:

اشیاء کمتر برای مرتب کردن = فضای بصری بیشتر برای اشیاء قابل استفاده = زمان بیشتر برای یافتن و گزینش آنها

و همچنین: مرتب کردن اشیاء کم‌تر = زمان بیشتر برای سایر کارها

Le minimalisme est synonyme de moins d'achats. Certes on va parfois opter pour des produits de meilleure qualité et plus cher, mais ils seront aussi plus pérennes donc renouvelés moins souvent. De plus, l'autre économie à ne pas négliger est celle de votre énergie!

معنای مینیمالیسم خرید کمتر است. قطعاً گاهی برای خرید محصولات با کیفیت ولی با قیمت بیشتر تردید داریم. ولی باید توجه کرد که این محصولات مدت بیشتری عمر می‌کنند و دیرتر نیاز به جایگزینی دارند.

Et les hommes ?

Elle ouvre ainsi la porte à de nouvelles pistes de recherche : peut-on réduire l'écoanxiété avec un mode de vie minimaliste ? Quel est l'impact psychologique à long terme d'une garde-robe minimaliste ? Les hommes montreraient-ils les mêmes résultats ? Peut-on quantifier cette baisse d'anxiété après plusieurs semaines de garde-robe minimaliste ?

و اما مردان...

این تحقیق مسیر را برای سایر تحقیق‌ها نیز هموار می‌کند. آیا می‌توان با زندگی مینیمال اضطراب زیست‌محیطی را کاهش داد؟ تأثیر روانشناسی کم‌مینیمال در بلندمدت چیست؟ آیا این نتایج برای مردان هم به همین شکل بوده است؟ آیا می‌توان این کاهش اضطراب را در بلندمدت اندازه‌گیری کرد؟

Pour répondre à ces nouvelles questions, notre équipe de recherche souhaite poursuivre à une plus grande échelle ses observations relatives aux impacts des garde-robes minimalistes. Si vous aussi vous voulez tenter l'aventure d'une garde-robe minimaliste, n'hésitez pas à nous contacter !

برای پاسخ به این پرسش‌های جدید تیم محقق ما سطح گسترده تری از بررسی‌های مربوط به تأثیرات کم‌مینیمال را ادامه می‌دهد. اگر شما هم می‌خواهید در ماجراجویی کم‌مینیمال شرکت کنید، حتماً با ما در ارتباط باشید.

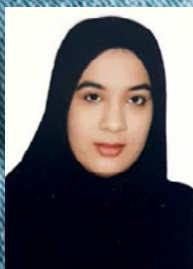
Source :

<https://www.caminteresse.fr/psychologie/pour-reduire-votre-anxiete-optez-pour-une-garde-robe-minimaliste-11184315/>

<https://the-bodyguard.fr/minimaliste-definition-et-explication/>

<https://www.atode.fr/marque-ethique-2/garde-robe-minimaliste/>





Ate Shokouhi
Étudiante de la
langue française
Université Allameh Tabataba'i



Maedeh Alhouei Nazari
Étudiante de la
langue française
Université Allameh Tabataba'i

12 stratégies

qu'utilisent les thérapeutes
pour gérer leur colère

۱۲ راهکاری که درمانگران برای
مدیریت خشم ارائه می دهند

Amy Serin, neuropsychologue clinicienne, fait remarquer quelques bons comportements et astuces soufflées par la neuroscience peuvent permettre à n'importe qui de réfréner ces élans négatifs pour retrouver calme et capacité à penser clairement. Quels sont donc les secrets de nos thérapeutes pour surmonter un élan de fureur? Nous leur avons demandé les pistes les plus utiles:

یک عصب‌روانشناس^۱ بالینی به نام امی سرین، به چند رفتار مناسب و نکات مبتنی بر ترفندهای علوم عصب شناسی اشاره دارد که می‌تواند به افراد برای یافتن آرامش، ایجاد توانایی در بهتر فکر کردن و مهار انرژی‌های منفی کمک کند. بنابراین راز درمانگران برای غلبه بر موجی از خشم چیست؟ این افراد سودمندترین راهکارهای آن را به ما معرفی کرده‌اند:

1. Appliquer la technique "STOP"

"Pour passer la crise, ma méthode se résume en ces quatre lettres", nous déclare Katie Leikam, une thérapeute spécialement axée sur la communauté LGBT, propriétaire du cabinet True You Southeast (Decatur, Géorgie).

۱. از شگرد stop استفاده کنید:

کتی لیکام، درمانگر و صاحب شرکت تورو یو سوئیست^۲ واقع در دکاتور گرجستان^۳ با تمرکز ویژه بر روی جامعه‌ی ال جی بی تی ها^۴ بیان می‌کند: «روش من برای عبور از بحران را می‌توان در چهار حرف خلاصه کرد:

Chacune correspond à une étape:

S: dire stop;

T: marquer un temps d'arrêt pour respirer à fond et vous ancrer dans l'instant présent;

O: observer ce qui vous entoure;

P: penser une réponse après avoir intégré toutes les informations utiles.

هر کدام به یک مرحله مربوط می‌شود:

S: بگو STOP (توقف)

T: مدتی مکث کرده، نفس عمیق بکشید و خودتان را در لحظه کنترل کنید؛

O: آنچه را که در اطرافتان قرار دارد، بررسی کنید؛

P: پس از جمع‌آوری تمام اطلاعات مفید مورد نیاز برای یک پاسخ صحیح، فکر کنید.»

۱. Neuropsycholog.؛ گرایشی از روان‌شناسی آزمایشی که به مطالعه‌ی تأثیراتی که ساختار و عملکرد مغز در شکل‌گیری فرایندهای روانشناختی ایجاد می‌کند، می‌پردازد. م

2. True You Southeast.

3. Decatur, Géorgie.

۴. LGBT: این عبارت یک سرواژه است که نمایانگر افراد غیردگرجنس‌گرا و غیرهم‌سوجنسی می‌شود و زیرمجموعه‌های بیشتری نیز دارد. م.

5. S: say.

6. T: think.

7. O: observe.

8. P:plaining.

"Je prends le temps de juguler ma colère, me demander d'où elle vient, observer ce qui s'est vraiment passé et penser une réponse appropriée. Ce simple processus m'a été d'un grand secours."

«من برای کنترل خشمم وقت می گذارم، از خود می پرسم منشأ آن چیست؟ و با مشاهده‌ی اینکه واقعاً چه اتفاقی افتاده است، به یک پاسخ مناسب فکر می‌کنم. این فرایند ساده کمک شایانی به من کرده است.»

2. Réfléchir avant d'agir

Dès que la moutarde lui monte au nez, Meg Josephson, une psychothérapeute new-yorkaise, "compte jusqu'à trois, examine objectivement les faits et [se] demande: 'Ai-je vraiment des raisons de m'emporter comme ça?'"

۲. قبل از عمل، فکر کنید:

مگ جوزفسون، روان درمانگر نیویورکی، هنگامی که خشم همانند خردل که بینی‌اش را می‌سوزاند او را تحت تأثیر قرار می‌دهد، می‌گوید: «تا سه بشمار، واقعیت‌ها را بررسی کن و از خودت بپرس: "آیا واقعا دلیلی برای بروز عصبانیت خود به این شکل دارم؟"»

Elle envisage ensuite les conséquences de laisser libre cours à sa contrariété. "On évite ainsi des paroles excessives, susceptibles de laisser des marques durables sur une relation."

او سپس با در نظر گرفتن عواقب آن، به خودش این امکان را می‌دهد تا فقط کمی دلخور باشد: «این روش از گفتن حرف‌های بیهوده‌ای که ممکن است اثرات پایدار بر روی یک رابطه داشته باشد، جلوگیری می‌کند.»

3. Utiliser ses sens comme un dérivatif

Lorsque la rage l'envahit, Daniella Bloom, conseillère conjugale et familiale agréée à Encino (Californie), contre-attaque en s'oxygénant à fond: lente et profonde inspiration par le nez, puis expiration par la bouche. "L'impact est direct sur le cerveau, qui passe d'une réaction de combat ou de fuite à une détente permettant de prendre les choses plus sereinement."

۳. از احساسات به عنوان یک منحرف‌کننده‌ی ذهن استفاده کنید

دانیلا بلوم، مشاور ازدواج و خانواده و دارای مجوز در انیسینو (کالیفرنیا) هنگام هجوم خشم، با اکسیژن رسانی کامل آن را خنثی می‌کند: آهسته و عمیق از طریق بینی نفس کشیده، سپس بازدم را از ناحیه دهان انجام می‌دهد. وی می‌گوید: «این روش تأثیری مستقیم روی مغز دارد که به جای ترغیب فرد به مجادله و یا فرار، وی را به آرامش سوق می‌دهد. این آرامش امکان حل مسائل را با خیالی آسوده‌تر فراهم می‌کند.»

Autre astuce encore plus utile: elle mobilise ensuite ses sens, détachant ainsi son attention de ce qui l'exaspère. "Je peux sortir prendre l'air, frapper le trottoir du pied pour évacuer mon agressivité, inhaler une huile essentielle apaisante ou me tourner vers mes playlists de musique douce sur Pandora ou Spotify."

از دیگر ترفندهای کاربردی او این است که احساساتش را متمرکز کرده و توجه خود را از آنچه موجب عصبانیتش شده است، دور می‌کند: «من می‌توانم برای قرار گرفتن در هوای آزاد بیرون بروم، با راه رفتن در پیاده‌روها خشم و عصبانیت را ریز پا بگذارم، رایحه‌ای آرامش بخش استنشاق کنم و یا به لیست‌های پخش موسیقی ملایم در پاندورا یا اسپاتیفای^۹ مراجعه کنم.»

4. S'offrir une diatribe mentale

"On dit souvent que les sentiments refoulés ne meurent jamais, et cela s'applique tout particulièrement à la colère", estime Ti Caine, un hypnothérapeute et conseiller de vie qui exerce sa technique de visualisation de l'avenir (Future Visioning) dans son cabinet de Sherman Oaks, en Californie. Selon lui, chercher à tout contrôler peut avoir des conséquences néfastes; il est préférable de vivre et d'accepter ses émotions en leur laissant l'espace pour s'exprimer.

۴. اجازه دهید ذهنتان خود را بروز دهد

تی کین، یک هیپنوتراپیست^{۱۰} و مشاور زندگی که تکنیک چشم‌انداز آینده (آینده نگری^{۱۱}) را در مطب خود در شرمین اوکس کالیفرنیا انجام می‌دهد، می‌گوید: «اغلب می‌گویند که احساسات سرکوب شده هرگز نمی‌میرند، و این مورد به ویژه در رابطه با خشم نیز صدق می‌کند.» به گفته‌ی وی، تلاش برای کنترل همه‌چیز می‌تواند پیامدهای زیان‌باری داشته باشد؛ بهتر است افراد احساسات خود را در زندگی بپذیرند و بستر لازم را برای بروز آن‌ها فراهم کنند.



۹. دو برنامه‌ی پخش و فهرست‌بندی موسیقی بر مبنای سبک مورد نظر مخاطب.

10. Hypnothérapeute.
11. Future Visioning.

Pour autant, il est souvent contre-productif de se livrer sur le vif à son irritation.

Sa solution: user des pouvoirs de l'esprit. Il conseille ainsi de se défouler à travers un scénario mental, par exemple en s'imaginant en train de passer un savon à la personne qui nous met les nerfs en pelote — au lieu de le faire en réalité. Videz votre sac exactement comme vous seriez tenté de le faire face à elle.

با این وجود، اغلب افراط در تحریک کردن احساسات و بروز آن‌ها نتیجه‌ی عکس دارد.

راه حل آن استفاده از قوای ذهن می‌باشد. او همچنین توصیه می‌کند که از طریق یک سناریوی ذهنی خودتان را از قید و بندهای موجود رها کنید؛ تصور کنید شخصی که شما را عصبانی کرده است، مورد سرزنش قرار می‌دهید، جای آنکه در واقعیت خودتان او را سرزنش کنید. خودتان را در ذهنتان جوری خالی کنید که هنگام روبه‌رو شدن با آن شخص دلتان می‌خواهد.

5. Mettre une distance entre soi et sa colère

"Il est essentiel de créer une séparation entre émotion et réaction, car c'est cette dernière qui peut parfois vous attirer des ennuis", explique Danielle Swimm, une psychothérapeute qui suit des patients atteints de troubles du comportement alimentaire dans son cabinet Collide Behavioral Health, à Annapolis (Maryland).

۵. بین خود و خشم خود فاصله بیندازید

دانیل سویم، روان‌درمانگری که در مطب مربوط به سلامت رفتاری در برخوردار^{۱۲} خود در آنابولیس^{۱۳} (مریلند^{۱۴})، بیماران مبتلا به اختلالات غذایی را درمان می‌کند، توضیح می‌دهد: «ایجاد جدایی بین احساس و واکنش ضروری است، زیرا این دومین مورد است که گاهی اوقات می‌تواند شما را به دردمسر بیانندازد.»

Selon elle, ce temps de latence permet de faire baisser la vapeur, évitant ainsi d'être dans l'excès. "Mes moyens favoris: aller marcher un peu ou faire un tour en voiture, respirer profondément, me poser un délai avant de faire quoi que ce soit."

به گفته‌ی وی، ایجاد فاصله‌ی زمانی بین بروز احساس و واکنش، شدت عصبانیت را کاهش داده و موجب اجتناب از افراط و تفریط در عمل می‌شود: «روش‌های محبوب من پیاده‌روی یا دور زدن با ماشین، نفس عمیق کشیدن و قبل از انجام هرکاری در مدت زمانی مشخص آن را بررسی کردن، است.»

Par exemple, elle attend toujours une journée avant de répondre à un email qui l'aurait rendue furieuse. "J'arrive ainsi à réfléchir de manière plus rationnelle au lieu de me laisser emporter."

به عنوان مثال، او همیشه قبل از پاسخ دادن به ایمیلی که او را عصبانی کرده است، یک روز صبر می‌کند: «پس به جای اینکه اجازه دهم عصبانیت من را جلو ببرد، منطقی‌تر فکر می‌کنم.»

12. Collide Behavioral Health.

13. Annapolis.

14. Maryland.

6. Analyser les raisons de sa réaction

Selon Kryss Shane, professionnelle de la santé mentale spécialisée dans les questions d'orientation et d'identité sexuelle, un peu d'introspection permet de distinguer une frustration très temporaire d'un sentiment bien plus profond.

۶. دلایل واکنش را تجزیه و تحلیل کنید

طبق سخنان کریس شین، متخصص سلامت روان^{۱۵} که در مسائل مربوط به گرایش‌های جنسیت تخصص دارد، کمی درون‌نگری می‌تواند یک ناامیدی بسیار موقت را به عنوان احساسی تشخیص دهد که خیلی عمیق‌تر است.

«Face à une irritation fugace, il suffit souvent de respirer à fond et de se poser un instant pour retrouver ses esprits. Sinon, il existe aussi une variété d'options.» Elle recommande par exemple à ses patients de faire du sport, d'évacuer leurs émotions à travers un journal ou de chanter à tue-tête. Quant à elle, elle a trouvé sa parade idéale: «Pour moi, c'est la danse qui fonctionne le mieux. Bouger sur une musique que j'adore me libère souvent de toute contrariété.»

«هنگام مواجه شدن با یک تحریک زودگذر، اغلب کافی است، نفس عمیقی کشیده و لحظه‌ای مکث کنید تا حواس خود را به دست آورید. در غیر این صورت، گزینه‌های مختلف دیگری نیز وجود دارد.» به عنوان مثال، او به بیماران خود توصیه می‌کند تا ورزش کنند و احساسات خود را از طریق روزنامه یا با صدای بلند آواز خواندن تخلیه کنند. در این مورد، او روش ایده‌آل خود را یافته است: «برای من رقص بهترین کار است. اغلب حرکت و تکان خوردن با آهنگی که مورد علاقه‌ام است، هرگونه ناراحتی را در وجود من از بین می‌برد.»



15. professionnelle de la santé mentale spécialisée.

7. Travailler sa respiration

LeKisha Y. Edwards Alesii, psychologue agréée et propriétaire du Centre de santé et de bien-être émotionnel de Durham (Caroline du Nord), compte aussi sur cette méthode pour mieux gérer un afflux d'émotions.

۷. روی تنفس خود کار کنید

لکیشا ادوارد الیزی، روانشناس دارای مجوز و صاحب مرکز سلامت و بهزیستی عاطفی در دورهام^{۱۶} کارولینای شمالی^{۱۷} برای کنترل بهتر هجوم احساسات بر این روش متکی است.

"Quand la rage commence à monter — avec toutes ses manifestations physiques: crispation, débit de parole accéléré, souffle court, discours intérieur tournant au négatif —, je respire profondément, me focalisant sur cette activité grâce à des techniques de pleine conscience qui m'ancrent dans l'instant présent."

«هنگامی که خشم موجب افزایش تمام علائم فیزیکی که شامل فن بیان، گفتار شتابزده، تنگی نفس و منفی گویی با خود می‌شود، با کشیدن نفس عمیق و از طریق تکنیک‌های ذهنی روی این فعالیت تمرکز کرده و آرامش خود را در لحظه حفظ می‌کنم.»

Elle combat de tels épisodes par la prévention.

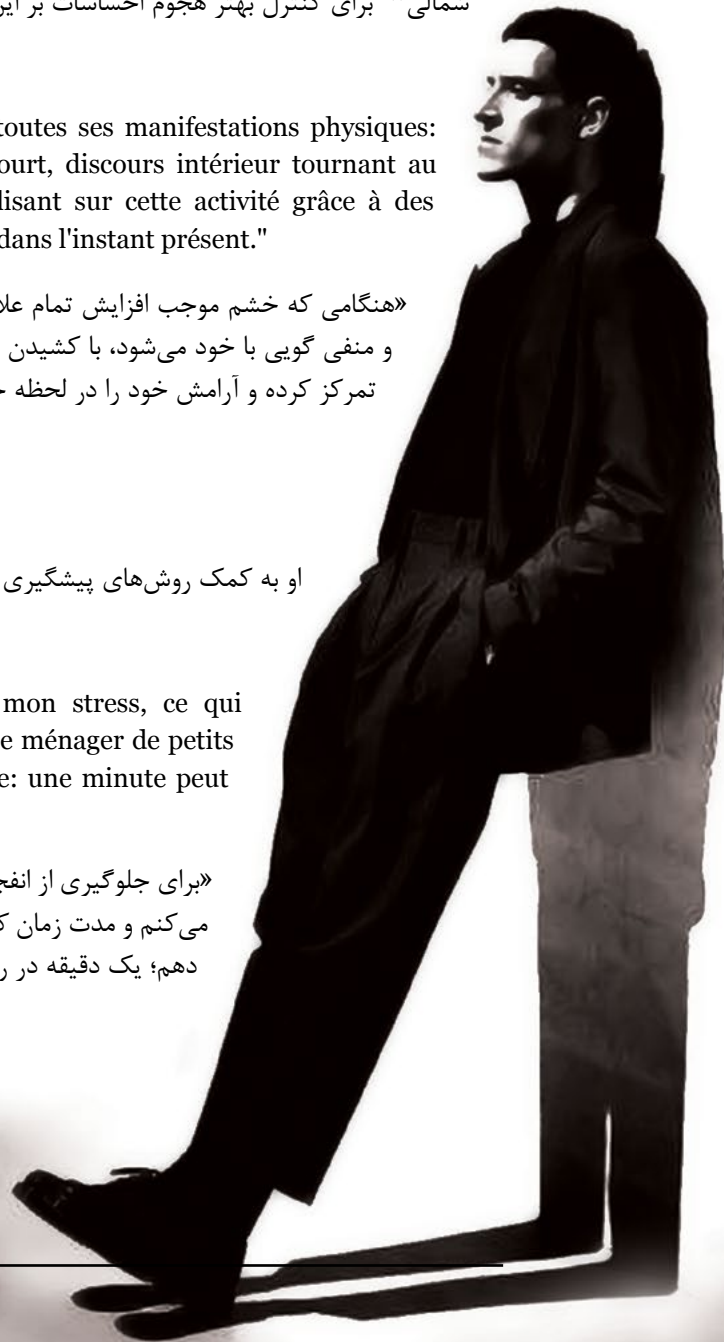
او به کمک روش‌های پیشگیری با چنین لحظاتی مبارزه می‌کند.

"J'anticipe en limitant autant que possible mon stress, ce qui m'empêche de finir par exploser. J'essaie de me ménager de petits temps de relaxation tout au long de la journée: une minute peut suffire."

«برای جلوگیری از انفجار خشم خود به سرعت استرس خود را حداقل امکان محدود می‌کنم و مدت زمان کوتاهی را در طول روز برای ریلکس کردن به خود اختصاص دهم؛ یک دقیقه در روز هم می‌تواند کافی باشد.»

16. Durham.

17. Caroline du Nord.



8. Prendre une minute pour se concentrer sur autre chose

Kari Ann Greaves, fondatrice et directrice du cabinet Reflections Counseling and Consulting Services de Wethersfield (Connecticut), s'accorde une "minute de pause": petite marche, verre d'eau fraîche ou simple pastille de menthe.

۸. یک دقیقه برای تمرکز روی چیز دیگری وقت بگذارید

کاری آن گریوز، مؤسس و مدیر مرکز خدمات بهداشت روان در منطقه‌ی وترزفیلد ایالات متحده^{۱۸} کنتیکت^{۱۹} برای خود "یک دقیقه استراحت" در نظر می‌گیرد: یک پیاده روی کوتاه، یک لیوان آب سرد یا یک آبنبات نعنائی ساده.

"[Cela] me permet de me détendre et de penser à autre chose. Je peux alors laisser retomber la pression et reprendre le cours de mes activités, quitte à revenir au problème plus tard."

«این رفتارها به من امکان می‌دهد تا آرام بوده و به چیزهای دیگری فکر کنم، سپس با رهایی یافتن از فشارهای موجود روند فعالیت‌هایم را از سر بگیرم، حتی اگر مدتی بعد دوباره به سراغ مشکل برگردم.»

9. Dépasser ses idées reçues

Crystal I. Lee, psychologue à Los Angeles et propriétaire du cabinet LA Concierge Psychologist, souligne que nous sommes souvent trop prompts à juger un fait ou une personne qui nous contrarie.

۹. از چیزی که به ذهنتان می‌رسد، فراتر بروید

کریستال آی لی، یک روانشناس در لس آنجلس و صاحب‌الای کنسیژ سایکولوژیست^{۲۰} اشاره می‌کند که اغلب برای قضاوت یک واقعیت یا شخصی که ما را ناراحت کرده و به ما آزار رسانده است، خیلی عجله می‌کنیم.

19. Connecticut.

20. LA Concierge Psychologist.



"Prenez quelqu'un qui me ferait une queue de poisson: je peux considérer tout de suite que c'est un insupportable chauffard, mais aussi m'efforcer d'imaginer ses raisons. En partant du principe que si ça se trouve, il se précipite pour rejoindre un proche hospitalisé, je vois ma fureur s'évaporer."

«فرض کنید یک نفر سبقت خطرناکی از من بگیرد. من می توانم فوراً قضاوت کنم که او یک راننده عجول است، اما با فکر کردن به دلایل او با فرض اینکه اگر او برای رسیدن به یکی از عزیزانش که در بیمارستان بستری است عجله می کند، میبینم که عصبانیت من فروکش می کند.»

10. Changer son énervement en moteur

La politique m'inspire souvent un vrai sentiment de révolte. J'essaie alors d'en tirer la force de changer les choses", déclare Amy Bishop, conseillère conjugale et familiale au sein du cabinet Springs Therapy, à Colorado Springs (Colorado).

۱۰. عصبی بودن خود را به یک موتور تبدیل کنید.

امی بیشاپ، مشاور ازدواج و خانواده و اسپرینگز تراپ^{۲۱} واقع در کلرادو اسپرینگز^{۲۲} می گوید: «سیاست اغلب به من احساس یک شورش واقعی را القا می کند. سعی می کنم از آن نیرو گرفته و همه چیز را تغییر دهم.»

21. Springs Therapy.

22. Colorado Springs.

Ainsi, lorsque les informations la font trembler de rage, elle fait un don à une campagne ou une cause qui lui tient à cœur ou bien prend contact avec le représentant de sa circonscription.

بنابراین، هنگامی که اطلاعاتی سبب می شود تا از شدت خشم بلرزد، به یک کمپین یا هدف موردعلاقه اش کمک مالی می کند یا با نماینده ی منطقه ی خود تماس می گیرد.

"Cela me permet de rediriger toute cette énergie négative."

«این کار به من اجازه می دهد تمام انرژی های منفی را از خود دور کنم.»

11. Remettre en cause ses impulsions

Larry Stybel, un psychologue agréé exerçant à Boston au sein du centre OptiMindHealth, commence par imaginer ce qu'il serait tenté de dire ou de faire sur l'instant. Puis il dissèque cette réaction à travers trois questions: "Est-elle judicieuse? Est-ce à moi d'en prendre la responsabilité? Est-ce impératif dans l'immédiat?"

۱۱. انگیزه های آنی خود را زیر سؤال ببرید

لری استیبل، روانشناس دارای مجوز که در بوستون^{۲۳} با مرکز اپتیمایندهلث^{۲۴} کار می کند، با این تصور که هنگام وسوسه شدن چه چیزی بگوید یا چه کاری را انجام دهد، این واکنش را از طریق سه سوال تشریح و بازبینی می کند: «آیا عاقلانه است؟ آیا مسئولیت آن برعهده ی من است؟ آیا در حال حاضر ضروری است؟»

Passer par ces étapes ne suffit pas à le calmer totalement, mais assez pour éviter toute réaction impulsive. "Pour préserver son équilibre psychique, il est essentiel de ménager du temps entre stimulus et action."

طی کردن این مراحل برای آرام کردن کامل او کافی نیست؛ اما برای جلوگیری از هر گونه واکنش تحریک آمیز کفایت می کند. «برای حفظ تعادل روانی خود، صرف وقت بین محرک و عمل ضروری است.»

12. Rassembler ses pensées

"J'ai pu constater qu'il était toujours très utile de se poser pour réfléchir", indique Adrienne Alexander, une experte certifiée en gestion et résolution des conflits exerçant à Atlanta.

23. Boston.

24. OptiMindHealth.



۱۲. افکار خود را جمع آوری کنید

آدرین الکساندر^{۲۵}، کارشناس قضایی دارای گواهی مدیریت و حل اختلافات و فعال در آتلانتا^{۲۶} می‌گوید: «من به صراحت می‌توانم بگویم که نشستن و فکر کردن به موضوع همیشه مفید است.»

Impossible de revenir sur des paroles prononcées dans l'emporment; mieux vaut pour elle formuler ses griefs par écrit.

پس گرفتن کلماتی که در عصبانیت می‌گوییم، غیرممکن است. پس بهتر است تا ناراحتی‌ها را با نوشتن روی کاغذ بیان کنیم.

"Vous ne pouvez pas imaginer le nombre de messages et de textes hargneux que j'ai rédigés sur mon ordinateur sans jamais les envoyer à personne. Il est bien plus facile de se défouler ainsi pour mieux les effacer ensuite que d'essayer après coup de réparer un malentendu, ou de faire oublier des paroles qu'on n'aurait jamais dû prononcer."

«نمی‌توانید تصور کنید که چقدر پیام‌ها و متن‌های پر خاشگرانه در رایانه‌ام نوشته‌ام اما هرگز برای کسی ارسال نکردم. معقولانه‌تر است تا با این روش تمدد اعصاب کنیم و در آینده آن‌ها را پاک کرده یا سعی در جبران سوء تفاهم‌های پیش آمده داشته باشیم و یا عملی را انجام دهیم تا مردم کلماتی را که هرگز نباید گفته می‌شد، فراموش کنند.»

Source:

https://www.huffingtonpost.fr/amp/2018/10/27/12-strategies-qu-utilisent-les-therapeutes-pour-gerer-leur-colere_a_23571588/

25. Adrienne Alexander.

26. Atlanta.

