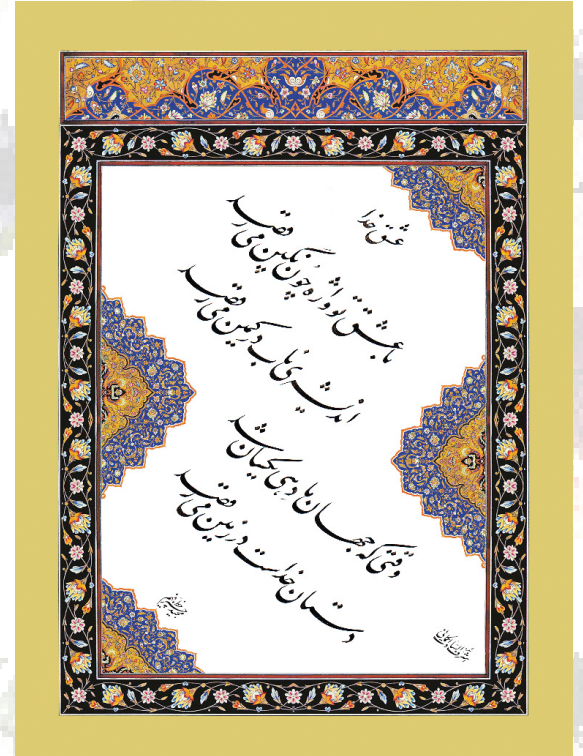


اشرف السادات کامانی



سارا سینیکی

لای احساس تو با بونه عریان گل کرد
نفسی خسته و افسرده و گریبان گل کرد
موج موهای تو در دست نسیمانه شعر
رنگ دریا شد و موج و پریشان گل کرد
ساحل چشم من از غم متلاطم شده بود
شاخه عشق من از حسرت پنهان گل کرد
خیره بر دورترین نقطه شب بودم که
ماه بین شب موهای تو خندان گل کرد
مستم چشمان توأم شعر برام بنویس
شاید این بار غزل در خط پابان گل کرد



محمدامین فصیحی «سینا»

رحمی ای شیزده‌ها آه! امانم بدهید
گم شدم در شبتان راه نشانم بدهید
بگذارید به خوناب عطش غسل کنم
من نگفتم که درین مخصه نامم بدهید
جشن خاموشی‌تان آه! چه زجرى دارد
من غزل زاده‌ام امکان بیانم بدهید
نابردار صفتان! صدق اگر صید شماست
دست کم با سخنی کذب توانم بدهید
آرش بخت عجیب خودم اینک یاران!
در چنین لحظه مسموم کامانم بدهید



م.ح صدیپور «وستا»

«فصل ستاره‌ها»
ای کاش سراب، چشمه‌ساران می‌شد
صد پنجره باز رو به دالان می‌شد
عمری به سیاهچاله ماندیم ای کاش
ذهی تو و من ستاره‌باران می‌شد
هرچند عبور، پشت درها خفته است
در سینه هنوز صحبتی ناگفته است
معلوم نشد روح کدامین باهم؟!
تا پله «نردبانان» آشفته است
خودخواسته یا به شهر پردرد زدیم
تا دره دون به سردی سرد زدیم
باقی زغرورمان دگر هیچ نماند!
تا تکیه به شانه‌های نامرد زدیم!
با فقهه‌ای به چاه‌ها می‌خندند
باتیزی آن نگاه‌ها می‌خندند!
مشکوک به فوت لحظه‌هایم گاهی؟!
تا بر سرمان «کلاه»ها می‌خندند!؟

منتظر داستان و اشعار شما هستیم
لطفاً مطالب خود را با درج شماره تلفن به دفتر روزنامه یا آدرس الکترونیکی ذیل ارسال نمایید.
ضمناً روزنامه در ویرایش مطالب ارسالی، آزاد است و مطالب ارسالی برگشت داده نمی‌شود.
tolou.news@yahoo.com
کارشناس (این شماره) سرویس ادبی - هنری: اشرف‌السادات کامانی

روانشناسی

چگونه در روزهای سخت قوی‌تر زندگی کنیم



ناف خود را به طرف ستون فقرات عقب بکشید و شانه‌ها را به سمت عقب کشیده و سینه را به طرف جلو بیاورید.

در ردیف و صف جلو قرار بگیرید
اکثر مردم در مدرسه، اداره و جلسات ترجیح می‌دهند در ردیف عقب قرار گیرند چون از مورد توجه قرار گرفتن وحشت دارند و در واقع «اعتمادبه‌نفس» ندارند. تصمیم بگیرید برای رفع آن در ردیف جلو بنشینید و بر ترس خود غلبه کنید. نکته دیگر آنکه افراد با اعتمادبه‌نفس بالا سریع راه می‌روند، آن‌ها همیشه جایی برای رفتن و دیدن دارند. حتی اگر عجله ندارید با انرژی حرکت کنید این باعث می‌شود مهم به نظر برسید.
با صدای بلند، جسورانه و جذاب صحبت کنید
اگر جزو گروهی هستید که از صحبت کردن با صدای بلند در جمع وحشت دارید از همین حالا شروع کنید. سعی کنید با لحن جسورانه، جذاب صحبت کنید؛ از این روش نه تنها اعتمادبه‌نفس خود را بالا می‌برید بلکه در جمع دوستانه محبوب‌تر نیز می‌شوید.
فراموش نکنید در هر موقعیت لازم است از نوع مناسبی از لحن و گفتار بهره ببرید. ما از یک نوع گفتار برای یک پیرمرد و یک کودک استفاده نمی‌کنیم. برای این منظور ابتدا به تمرین گوش کردن و سپس مزه مزه کردن گفتار بپردازید. در این تمرینات آنچه را می‌آموزید به عمل درآورده و آنچه مناسب است را استفاده کنید. در این بین نکات مهمی مثل قاطعانه بودن به‌جای تهاجمی؛ محکم اما مؤدب را فراموش نکنید.
سخنران خود باشید
۳۰ تا ۶۰ ثانیه از سخنرانی‌هایی که اهداف و آرزوهای شما را در بردارد بر روی کاغذ بنویسید و آن را در جلوی آینه یا صدای بلند مانند یک سخنران بازگو کنید حتی می‌توانید در ذهن خود نیز آن را مرور کنید. شاید این کار برایتان قدری خنده‌دار به نظر برسد اما باور کنید که می‌تواند معجزه‌ای را در بالا بردن اعتمادبه‌نفسان ایجاد کند.
سیاسگزار باشید
به‌جای آن‌که به نداشته‌ها و نقاط ضعف خود تأکید کنید لیستی از چیزهایی که دارید تهیه کنید و هر روز زمانی را به قدرانی و سیاسگزار اختصاص دهید. موفقیت‌های گذشته، مهارت‌های منحصربه‌فرد و حرکت‌های مثبت خود را مرور کنید.
از دیگران تعریف کنید
وقتی ما نسبت به خود احساس مثبت نداریم به توهین و غیبت دیگران می‌پردازیم. برای تغییر آن باید یاد بگیرید از دیگران تعریف و از شایعه‌پراکنی در مورد دیگران خودداری کنید. با یافتن بهترین‌ها در دیگران بهترین‌ها را در خود می‌یابید.
سخن آخر این‌که یادتان باشد طولانی‌ترین مسیرها با یک قدم کوچک آغاز می‌شوند و اگر صبور و ثابت‌قدم باشید، می‌توانید به راحتی اعتمادبه‌نفسان را زیاد کنید.

در نظر داشته باشید که درک ما از خودمان تأثیر زیادی روی نوع نگرش دیگران دارد زیرا آدم‌ها همان‌طوری راجع به ما فکر می‌کنند که ما در مورد خودمان فکر می‌کنیم. در این بین عوامل زیادی وجود دارند که تحت کنترل ما هستند و می‌توانیم با رعایت آن اعتمادبه‌نفسمان را بالا ببریم. این چند روشی که برای‌تان شرح داده‌ایم، می‌تواند در زندگی شما تفاوت بزرگی را به وجود بیاورد. امتحانش ضرری ندارد!
بیوتنه: اعتمادبه‌نفس یک‌جور طرز فکر مثبت راجع به خودتان و توانایی‌هایتان است و درست همان موقعی که همه‌چیز به هم می‌ریزد، می‌تواند به فریادتان برسد و به شما کمک کند تا در برابر مشکلات قوی باشید. بزرگ‌ترین و موفق‌ترین آدم‌هایی که می‌شناسیم هم گاهی اوقات دچار کمبود اعتمادبه‌نفس می‌شوند. برای تقویت اعتمادبه‌نفس، مثل هر توانایی و مهارت دیگری باید تمرین داشته باشید تا بتوانید آن را مدیریت کنید، اما وقتی بتوانید خودتان افسار را به دست بگیرید، پیشرفت می‌کنید و زندگی‌تان از این‌رو به آن رو می‌شود.
چگونه اعتمادبه‌نفس خود را اندازه بگیریم؟
اعتمادبه‌نفس همان‌طور که گفته شد، بسته به موقعیت و مهارت موردنظر متفاوت خواهد بود. برای اینکه با اعتمادبه‌نفس خود و نقاط قوت و ضعف خود آشنا شوید، به نکات زیر توجه کنید:
- چقدر برای خودتان اهمیت قائل هستید؟
- چقدر به خودتان می‌پردازید؟
- تا چه میزان مهارت‌های خود را می‌شناسید؟
- در چه مکان‌هایی اعتمادبه‌نفس بالاتری دارید؟
- در کنار چه افرادی اعتمادبه‌نفس بیشتری دارید؟
- در چه مکان‌هایی بیشتر نیاز به اعتمادبه‌نفس را در خود حس می‌کنید؟
برای اینکه بتوانید به ارزیابی دقیقی از میزان اعتمادبه‌نفس خود دست یابید لازم است که به یک روانشناس بالینی مراجعه کنید. روانشناس با انجام آزمون‌های روانی و مصاحبه‌های بالینی می‌تواند اطلاعات دقیق‌تری در این باره به شما ارائه کند.
لباس مناسب به تن کنید
وقتی که شما خوب به نظر برسید دیگران دید متفاوتی نسبت به شما پیدا می‌کنند. با حمام و مرتب کردن سروصورت و پوشیدن لباس تمیز می‌توانید اعتمادبه‌نفس لازم را کسب کنید اما آراستگی به این معنا نیست که پول زیادی خرج کنید. می‌توانید به‌جای تهیه انبوهی لباس ارزان‌قیمت، چندتکه لباس باکیفیت مناسب خریداری کنید و با این کار ظاهر خود را آراسته‌تر کنید.
وقتی ظاهرتان خوب باشد احساس بهتری نسبت به خودتان خواهید داشت. زندگی و کارتان را جوری نظم و ترتیب بدهید که درخور شخصیت شما باشد و احساس بهتری نسبت به خودتان پیدا کنید، همه این‌ها باعث تقویت اعتمادبه‌نفس شما می‌شود. لباس‌تان باید طوری باشد که موفقیت را نشان بدهد. لوازم شخصی شما نشان‌دهنده شخصیت‌تان هستند پس در انتخابشان دقت کنید.
به نحوه ایستادن خود توجه کنید
اگر با سستی و بی‌حالی و شانه‌های افتاده صحبت می‌کنید، وقتی نسبت به آنچه انجام می‌دهید علاقه نشان نمی‌دهید و به خودتان عشق نمی‌ورزید این به این مناسبت که شما اعتمادبه‌نفس کافی ندارید. در هنگام صحبت کردن صاف بایستید، سرتان را بالا بگیرید و تماس چشمی داشته باشید. با تمرین این موارد نه تنها احساس مثبتی در دیگران نسبت به خود ایجاد می‌کنید بلکه احساس قدرت بیشتری نیز می‌کنید.
باید با اعتمادبه‌نفس بالا رفتار کنید سعی کنید با تمرین و ممارست راست ایستادن را تمرین کنید برای راست ایستادن سعی داشته باشید

در در و رنج به شیوه عجیبی می‌تواند احساس سیاسی‌گاری ما را نسبت به لحظه‌ها خوشی و لذت، عمیق‌تر و بیشتر کند. انگار تمام احساس ما با یک دریافت هیجانی جدید، تقویت می‌شود و می‌توانیم نعمات داشته‌های زندگی‌مان را ببینیم و تحسین کنیم و از آنها برای بهتر کردن وضعیت انگیزه بگیریم. زندگی هیچ‌وقت تجربه طیف یکپوختی از هیجان‌ناست، بلکه خوشحالی و غم شانه‌به‌شانه هم در کنار ما حرکت می‌کنند.
نمی‌توانید موفقیت‌هایی که مسئولیت آن را نمی‌پذیرید را تغییر دهید. سگموند فریود گفته است، «بیشتر آدم‌ها واقعاً خواهان آزادی نیستند، زیرا آزادی مسئولیت‌پذیری طلب می‌کند و بیشتر آدم‌ها از مسئولیت می‌ترسند.» نگذاریم ما هم این‌طور باشیم. هنگامی که افراد دیگر را به خاطر اتفاقاتی که برایشان افتاده است تقصیر کار می‌کنیم، از مسئولیت شانه خالی می‌کنیم.
اشتباه نکنیم، قیمت خوشحالی و خوشی، مسئولیت‌پذیری است. به‌محض این‌که از مسؤل کردن آدم‌ها و چیزهای دیگر برای خوشی‌مان دست بکشیم، شادتر و خوشبخت‌تر خواهیم شد. چنانچه اکنون عمیقاً هستیم، تقصیر کار کس دیگری نیست.
به هر مشکل مانند یک تکلیف مدرسه نگاه کنید. از خودتان سؤال کنید، «این وضعیت چه درسی می‌خواهد به من بدهد؟» هر موقعیتی در زندگی ما درسی برای آموختن دارد. برخی از این درس‌ها این‌ها هستند: قوی‌تر شوید. شفاف‌تر ارتباط برقرار کنید. به عزیزان اعتماد کنید. عشقتان را ابراز کنید. ببخشید. بدانید چه زمان فراموش کنید. چیزی جدید را امتحان کنید.
خودتان را از اشخاص منفی دورنگه دارید. هر موقع که منفی‌های زندگی را از خودتان دور کنید، جا برای مثبت‌ها باز خواهد شد. زندگی بسیار کوتاه است که بخواید وقتتان را با آدم‌هایی بگذرانید که خوشبختی و شادی را از شما می‌گیرند. از اشخاص منفی دوری کنید برای این‌که آن‌ها اعتمادبه‌نفس و عزت‌نفس شما را از بین خواهند برد. خودتان را با اشخاص مثبتی مشغول کنید که بهترین‌ها را در شما می‌بینند.
شما تنها نیستید، همه مشکلاتی دارید
از نگرانی برای یکی از دوستانتان نتوانید بخوابید. مشکل برای جمع‌وجور کردن خودتان بعد از این‌که کسی ناراحتان می‌کند. حس کم بود به خاطر این‌که کسی آن‌قدر دوستان نداشته که با شما بماند. ترس امتحان کردن چیزی تازه به خاطر ترس از شکست. هیچ کدام از این‌ها به معنی دیوانه یا ناکارآمد بودن شما نیست. تنها به این معنی است که شما یک انسان هستید و مانند بقیه انسان‌ها برای درست کردن خودتان به قدری زمان احتیاج دارید. شما تنها نیستید. هرچقدر هم که دربارۀ موقعیتی که در آن دچار شده‌اید حس ترس و ناراحتی کنید، خیلی‌های دیگر هم آن بیرون و وضعیت شبیه شما دارند.
بزرگ‌ترین ترس‌هایمان اصلاً وجود ندارند
هنگامی که زندگی دشوار می‌شود، دنبال کردن قلیمان و برداشتن یک گام دیگر کار سختی می‌شود ولی بدتر این است که اجازه دهیم دروغ‌های ترس جلو ما را بگیرد. با این‌که ترس می‌تواند ترسناک باشد و بیش از هر نیروی دیگری در دنیا انسان‌ها را شکست می‌دهد، ولی به آن میزان که به نظر می‌رسد هم قوی نیست. ترس فقط به همان اندازه که ذهن ما اجازه می‌دهد، قوی می‌شود. هنوز هم می‌توانیم کنترل اوضاع را به دست بگیریم.
رمز کار این است که ترس‌مان را شناخته و مستقیم با آن برخورد نماییم. برای به کرسی نشاندن حرفمان به وی باید سخت سعی کنیم؛ زیرا اگر این کار را نکنیم، خودمان را در برابر حملات آینده ترس قرار خواهیم داد. برای این‌که هیچ‌وقت به‌درستی با حریفمان برخورد نکرده‌ایم. اگر با ترس‌مان روبرو شویم می‌توانیم به آن ضربه بزنیم. شجاع باشیم! و یادمان باشد که شجاعت به این معنی نیست که ترسیم، شجاعت یعنی اجازه ندهیم ترس جلو ما را بگیرد و نگذارد در زندگی‌مان جلو روی.

به چه دلیل برخی از اشخاص چالش‌ها و سختی‌های زندگی را قبول می‌کنند و با آنها کنار می‌آیند و تعدادی دیگر در برابر سختی‌ها زود تسلیم می‌شوند؟ رمز کنار آمدن با سختی‌ها، صبر است. صبر مهارتی است که می‌توانید آن را یاد بگیرید.
آنچه شما را نکشد، قوی‌ترتان می‌کند. (نیچه)
بیوتنه: زندگی می‌تواند با سختی‌ها و حوادثش ما را غافلگیر کند و اغلب هم به نظر می‌رسد همه مصیبت‌ها ناگهان و همزمان ظاهر می‌شوند و می‌توانند این حس را به ما بدهند که هیچ‌وقت این توفان سهمگین تمام نخواهد شد. ولی چنانچه یاد بگیرید با دردها و سختی‌ها چطور برخورد کنید و چطور اجازه ندهیم ذهنمان آغاز به ساختن سناریوهای ترسناک کند، به‌جای این‌که تسلیم و ناامید و مغلوب شویم می‌توانیم موج‌سواری را یاد بگیریم و جان سالم به دربریم.
همه‌چیز بستگی به اطمینان شما به خودتان و ظرفیت‌تان نه تنها برای نجات پیدا کردن، بلکه برای رشد و شکوفا شدن دارد. در این مطلب با ما همراه باشید تا به شما بگوییم به چه واحدهای سازنده‌ای برای تسکین ترس‌ها و ایمان آوردن به توانایی‌تان در غلبه بر هر چالشی در زندگی احتیاج دارید.
به چیزهایی فکر کنید که دارید، نه چیزهایی که ندارید
شما همانی هستید که هستید و همان چیزهایی را دارید که همین حالا دارید. آن‌قدرها هم نمی‌تواند بد باشد زیرا اگر غیرازاین بود قادر به خواندن این مقاله در این لحظه نبودید. مسئله مهم این است که یک فکر مثبت پیدا کنید که الهام‌بخش شماست و به شما برای جلو رفتن در زندگی انگیزه می‌دهد. به این فکر بچسبید و روی آن تمرکز کنید. ممکن است فکر کنید که چیزهای زیادی ندارید یا اصلاً هیچ‌چیز ندارید، ولی ذهنتان را دارید که می‌تواند به شما انگیزه دهد. برای پیش رفتن در زندگی همین برایتان کافی است.
گاهی وقت‌ها شکست خواهید خورد هرچه زودتر این مسئله را قبول کنید، زودتر می‌توانید در زندگی پیش بروید. هیچ‌گاه نمی‌توانید ۱۰۰٪ مطمئن شوید که کاری مؤثر خواهد بود ولی می‌توانید ۱۰۰٪ مطمئن باشید که هیچ کاری نکردن هیچ تأثیری نخواهد داشت. کاری انجام دادن حتی اگر اشتباه باشد بسیار کارآمدتر از هیچ کاری نکردن است. پس از منطقه امتنان بیرون بیایید و امتحان کنید. یا موفق می‌شوید و یا یک درس زندگی می‌گیرید. در هر دو حال برنده خواهید بود.
مشکلاتان را بزرگ‌تر از چیزی که هست نکنید
نباید بگذارید یک ابرسیاه همه آسمان‌تان را بپوشاند. خورشید مدام در حال تابش روی بخشی از زندگی‌تان است. گاهی وقت‌ها باید احساساتان را فراموش نموده و به این فکر کنید که سزاوار چه چیزهایی هستید. **اجازه دهید درد و لذت هم‌زمان وجود داشته باشند**
هیچ کس دوست ندارد بیمار باشد یا بیست‌وچهار ساعت شیانه‌روز و هفت روز هفته رنج بکشد و غصه بخورد، بنابراین فاصله گرفتن از هر چیزی که عذابتان می‌دهد، چیز بدی نیست. حتی در دشوارترین وضعیت هم لحظه‌هایی از لذت وجود دارند. قرار است به پزشک مراجعه کنید و دلهره دارید؟ از یک دوست بخواید همراهی‌تان کند و قرار بگذارید بعدازآن با هم کسی قدم بزنید، چیزی بخورید، خرید یا سینما بروید و یا هر کار دیگری که به شما روحیه می‌دهد و حالتان را خوب می‌کند انجام دهید.
چنانچه دوران دشوار پس از به هم خوردن رابطه‌ای را می‌گذرانید و حتی به سختی می‌توانید لیخت بزنید، در انتظار نمایانید زمان رنجتان کاملاً تمام شود تا به زندگی معمولی برگردید، کاری کنید که از منزل بیرون بروید و سرگرم فعالیت بشوید. چندساعتی هر کاری دلتان می‌خواهد انجام دهید، در کتاب‌فروشی‌ها بچرخید، به تماشای یک فیلم کمدی بروید یا با یک تور یک‌روزه کمی تفریح کنید. این کار شما به معنی بی‌درد بودن یا انکار مشکلات نیست، بلکه چندساعتی به خودتان استراحت می‌دهید و با اندکی لذت و تفریح، انرژی‌تان را شارژ می‌کنید.