

شب همیشه به تمامی شب نیست
چرا که من می گویم
چرا که من می دانم
که همیشه در اوج غم
یک پنجره باز است
پنجره‌ای روشن و همیشه هست
روباهایی که پاسبانی می دهند
آرزویی که جان می گیرد...

پل الوار



ادبی و هنری



رضا شایسته نیا

شب به آغوش سرد پنجره‌ها وام می‌داد آسمانش را
مرد در وسعت سیاهی شب دوره می‌کرد داستانش را

چشم او روبه‌روی آینه‌ها مرگ را در خودش ورق می‌زد
دشنه دردهای بی‌درمان بوسه می‌داد استخوانش را

باغ شب شوره‌زار گریه مرد در فلق زرد و در شفق خون بود
هق‌هق گریه‌های دائم مرد برده از کف دگر امانش را

ولگد کوب عقده‌های قدیم زیر شب چکمه‌های وحشی مرگ
در وجودش چشید هی تف کرد طعم خونابه دهانش را

هق‌هق مرد و رقص منته شب در کبودی نیمه مهتاب
انجماد سیاه رنگ زمین یخ گرفته تمام جانش را

گریه مرد و رقص اشک اتفاقی پر از نیاپدها
اتفاقی که موج می‌انداخت دامن درد بیکرانش را

درد تلفیق گریه و خنده‌ست اشک گرم و صدای فیهقه مرد
شب به فانوس درد آذین بود تا مزین کند جهانش را

محمد رئیسی

خاطره‌ها
آخرین یادگار
می آیند
می‌روند
جام به دست
تلف و شیرین
تصویرهای ماندگار
می‌چشانند
در گلو خشک شب‌هنگام
و در عمق تنهایی
منزه‌ها را
و باز به یاد می‌آورم ...

فریدون مشیری

کاش می‌دیدم چیست
آنچه از عمق تو تا عمق وجودم جاریست
آه وقتی که تو لبخند نگاهت را
می‌تابانی
بال مؤگان بلندت را
می‌خواهانی
آه وقتی که تو چشمانت
آن جام لبالب از جان دارو را
سوی این تشنه‌ی جان سوخته می‌گردانی

شریعت ادیبی
«ادبیه»

مادر

ای باعثِ روح هست و بودم
هر ذره ز جسم خاکی من
کای مادر نازنین و خوبم
بودی تو ز لطف و مهر لبریز
هر درد و الم به جان خریدی
هنگام غم و به گاه ایثار
هر گز نشود ز خاطرم دور
من نیز به سبب خویش از مهر
این شوق لقای چون مه تو
نام تو و یاد تو شب و روز
ای آنکه گنه نماز و تسبیح
گر ز آنکه گنه نبود این کار
دائم که ز هستت تُست بودم
کرده است «ادبیه» یاد مادر

سر چشمه گلشن وجودم
فریاد زنده ز تار و بودم
تا چشم به روی تو گشودم
در پرتو مهر تو غنودم
کردی تو بسی زیان به سودم
من بار غم تو می‌فزودم
هر بند که از تو می‌شودم
با روح تو عهد بسته بودم
بس خواب ز دیده می‌ربودم
چون ذکر نای حق سرودم
تعلیم نموده‌ای سجودم
بر خاک تو سجده می‌نمودم
ای کاش که بعد تو نبودم
نیکست اگرش چنین ستودم

در پنجه باد،
رقص شیطانی خواهش را، در آتش سبز!
نور پنهانی بخشش را، در چشمه مهر!
اهتزاز ادبیت را می‌بینم!!
بیش از این، سوی نگاهت، نتوانم نگریم!
اهتزاز ادبیت را یارای تماشایم نیست!
کاش می‌گفتی چیست
آنچه از چشم تو تا عمق وجودم
جاریست!؟

سیده علی موسوی

بر است از دوست دارم نگاه‌هایی که می‌دانی
اگرچه این نگاه‌ها را نه می‌بینی نه می‌خوانی

نگاهم دزدکی همواره می‌آید به دنبال
ببخشایم برای این تعاقب‌های پنهانی

فراقت تلخ و اشکم شور؛ اما یاد تو شیرین
هوای بی‌تو بودن سخت دلگیر است و طوفانی

مرا یاد تو می‌اندازد آن غمناله مرغی
که عمری در حصار انتظار افتاده زندانی

غروب جمعه‌ها دانند حس بی‌تو بودن را
چه سنگین است روی شانه‌ام این حس ویرانی

شدم همرنگ تنهایی و هم‌بوی فراموشی
و انگاری که تاریخم رسیده رو به پایانی

چه خالی هست جایبت بین بغض بی‌قرار و من
بیا رنگین کمانم شو در این دنیای بارانی

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: **تیه خسروی**

چند نشانه عجیب استرس را به خاطر بسپارید

اختلال مو کنی چیست؟



نشانه‌های استرس

اگر در دوره‌ای از زندگی‌تان استرس مداوم و طولانی‌مدت را تجربه کرده باشید، به احتمال زیاد متوجه تأثیر آن بر فعالیت‌ها و سلامت جسمی و روحی‌تان شده‌اید. بسیاری از افراد بدون آنکه برای کاهش استرس خودکار اقدام کنند، این دوره را تحمل می‌کنند و به پیامدهای آن توجهی ندارند.

اگر استرس به‌موقع کنترل نشود، روزبه‌روز تشدید خواهد شد و اثرات زیان‌باری بر بدن خواهد داشت. اگر شما نیز تاکنون کاری برای کاهش استرس خود نکرده‌اید، از همین امروز برای درمان آن اقدام کنید. اگر هر یک از این علائم را دارید، برای درمان استرس اقدام کنید.

علائم استرس عصبی:

کهیر از نشانه‌های استرس

اگر کهیر را تجربه کرده باشید، به احتمال زیاد می‌دانید که این برجستگی‌های قرمز رنگ خارش‌دار تا چه اندازه آزاردهنده هستند. کهیر معمولاً به دلیل حساسیت بدن به ترکیباتی آگزژی‌زا به نام هیستامین (Histamine) که در بسیاری از غذاها وجود دارد ایجاد می‌شود اما اگر سابقه آگزژی ندارید و به‌طور ناگهانی روی پوستتان کهیر ظاهر شد، علت آن می‌تواند استرس باشد.

هنگامی که دچار استرس می‌شوید (خواه مدتی کوتاه، خواه مدتی طولانی) سیستم ایمنی بدن ضعیف می‌شود و بدن برای مقابله با این مشکل، هیستامین آزاد می‌کند. در صورتی که استرس بر طرف نشود، واکنش‌های آگزژیک بدن سبب بروز کهیر خواهد شد. در این حالت حتی عواملی مانند سرما، گرما، صابون‌ها و لوسیون‌ها (که قبلاً فرد نسبت به آنها حساسیت نداشته) نیز ممکن است پوست بدن را تحریک کنند.

تیک چشم از علائم استرس

وقتی ما دائماً تحت استرس قرار می‌گیریم، بدن ما به صورت‌های متفاوتی از خود واکنش نشان می‌دهد. پرش چشم می‌تواند یکی از نشانه‌های استرس در ما باشد.

سررد از دردهای ناشی از استرس

به گفته دکتر تاد شوات Todd Schwedt، مدیر مرکز سردرد دانشگاه واشنگتن، مواجهه غیرمنتظره با استرس می‌تواند بی‌درنگ باعث میگرن شود. هر روز به‌اندازه کافی بخوابید و مطابق برنامه غذا بخورید تا سایر محرک‌های میگرن را به حداقل برسانید.

جوش زدن از علائم استرس

همیشه این تصور وجود دارد که جوش‌ها مخصوص نوجوانان هستند، اما افراد بزرگسالی که قربانی استرس و همچنین بدغذایی شده‌اند نیز جوش می‌زنند. زمانی که بدن تحت استرس باشد، صورت جوش می‌زند که در واقع جوش‌های عصبی محسوب می‌شوند.

بی‌خوابی علائم استرس بالا

ایسومتیا یا بی‌خوابی یکی از مشکلات رایج این روزهاست. همه ما باید هر شب حدود هشت ساعت بخوابیم، اما اگر به‌سختی به خواب می‌روید و زمانی که خواب چشمانتان را می‌رباید، بیدار می‌شوید و این بیدار شدن‌ها چند بار در طول شب رخ می‌دهد، نشان می‌دهد که دچار استرس هستید. بدون شک چنین وضعیتی انرژی و تمرکز روزانه شما را کاهش می‌دهد.

می‌کنند. به‌عنوان مثال هنگامی که کسل هستند یا در حال خواندن یا تماشای چیزی هستند.

معمولاً فرد بسته به وضعیت و موقعیت‌های گوناگون هر دو حالت ارادی و غیرارادی را تجربه می‌کند. البته برخی وضعیت‌ها محرک هستند مانند دراز کشیدن روی دست یا شانه کردن مو.

علل وسواس مو کنی (تریکوتیلومانی):

بر اساس تحقیقات انجام‌شده، وسواس مو کنی (تریکوتیلومانی) دارای عامل ژنتیکی و وراثتی است. ولی آمادگی ژنتیکی تنها فاکتور پیدایش این مشکل نیست و عوامل دیگری هم مانند خلق‌وخو، محیط و میزان استرس خانواده در پیدایش این مشکل دخالت دارند.

محققان فرضیات چندی را برای پیدایش این مشکل بیان نموده‌اند. من‌جمله آنکه، زمانی که شخص استرس دارد و تنش در بدن وی زیاد می‌شود، کندن مو سبب احساس آرامش شده و تنش را کاهش می‌دهد. درد کمی که بعد از کندن مو به وجود می‌آید، سبب تخلیه انرژی روانی و حس آرامش و لذت می‌شود. در عین حال، مو کندن شیبه یک فعالیت ذهنی آگاهانه باعث تمرکز بر روی دست شده و باعث می‌شود اضطراب از بین برود یا کاهش یابد.

توضیح دیگری که محققان بیان می‌دارند آن است که افزایش استرس در توانایی کنترل تکانه‌ها تداخل ایجاد می‌کند. در این حالت، استرس مثل صدای اضافی در مغز توصیف می‌شود که مداوماً افزایش می‌یابد. هر چه این صدا افزایش یابد، حتماً مغز انرژی کمتری برای تصمیم سازی دارد. در این شرایط، رفتارهای تکانه‌ای در شخص ظاهر می‌شود.

درمان وسواس مو کنی

درمان

تحقیقات در زمینه درمان اختلال کندن مو محدود هستند. با این حال، بعضی از گزینه‌های درمانی در کاهش کسیدن موهای بیماران و یا متوقف کردن کامل کسیدن مو، کمک بسیاری به بیماران نموده‌اند.

روان‌درمانی

انواع درمان‌هایی که امکان دارد برای تریکوتیلومانی مؤثر باشند، عبارت‌اند از:

آموزش معکوس کردن عادت. این رفتاردرمانی، درمان اولیه برای اختلال کندن مو است. شما یاد می‌گیرید چطور موقعیت‌هایی که در آن احتمالاً موهای خود را می‌کشید را شناسایی کنید و رفتارهای دیگر را جایگزین کنید. به‌طور مثال، می‌توانید دستان خود را برای کمک به توقف میل و یا هدایت دست خود از موها، مشت کنید. درمان‌های دیگر هم امکان دارد همراه با آموزش معکوس کردن عادت استفاده شود.

شناخت درمان. این درمان می‌تواند به شناسایی و بررسی باورهای تحریف‌شده‌ای که در مورد موهایتان داشته‌اید، کمک کند.

قبول و تعهد درمانی. این درمان می‌تواند به شما کمک کند یاد بگیرید که قبول کنید موهای خود را دست نزنید.

درمان‌هایی که به سایر اختلال‌های روان‌پزشکی که اغلب در رابطه با اختلال کندن مو مرتبط هستند، مثل افسردگی، استرس یا سوءاستفاده مواد، کمک می‌کنند، می‌توانند بخش مهمی از درمان باشند.



اختلال مو کنی (به انگلیسی: trichotillomania) کندن مکرر موی خویش است. اختلال وسواس مو کنی یا تریکوتیلومانی، یک اختلال روانی محسوب می‌شود که شخص میل افراطی به کندن موی سر، ابرو، مژه و دیگر نقاط بدن خود دارد و نمی‌تواند در مقابل این رفتار اجباری مقاومت کند.

اختلال مو کنی، به‌ویژه در زمان‌هایی که دچار تنش می‌شوید، شدت پیدا می‌کند. از دست دادن بخش قابل‌توجهی از موها و متوسل شدن بهترفدهایی برای مخفی کردن این مسئله، با تبعات اجتماعی منفی همراه است.

علائم اختلال مو کنی

- کندن مداوم مو، به‌خصوص از سر، ابرو و مژه‌ها، ولی می‌تواند شامل دیگر نقاط بدن هم شود و در دوره‌های مختلف موهای قسمت‌های متفاوتی کنده شود.
- حس تنش بی‌اندازه قبل از کندن مو یا در زمان سعی برای جلوگیری از کندن مو
- حس لذت یا آسایش بعد از کندن مو
- نبودن قابل‌توجه مو، مثل نقاط کچلی روی سر و نبود مو در دیگر بخش‌های بدن مثل مژه‌ها و ابروها
- تمایل به نوع خاصی از مو
- جویدن یا خوردن موی کنده شده
- بازی کردن با موی کنده شده یا مالیدن آن به‌صورت و لب‌ها
- سعی‌های مداوم برای توقف رفتار مو کنی بدون موفقیت در آن
- مشکلات و استرس زیاد در محل کار، مدرسه و وضعیت‌های اجتماعی به علت احتیاج به کندن مو و ناتوانی در انجام آن جلوی جمع

وسواس مو کنی

مو کنی ناشی از تریکوتیلومانی به دسته‌های زیر تقسیم می‌شود:

- ارادی: برخی اشخاص برای از بین بردن تنش یا پریشانی به‌طور عمدی موی خود را می‌کنند- به‌عنوان مثال، تنش ناشی از ایستادگی در برابر کندن مو خود سبب کندن مو می‌شود. برخی از اشخاص آداب خاصی برای کسیدن مو دارند، مثل انتخاب مو از بین چندین مو یا جویدن موها.
- غیرارادی: برخی اشخاص بدون این‌که متوجه شوند این کار را