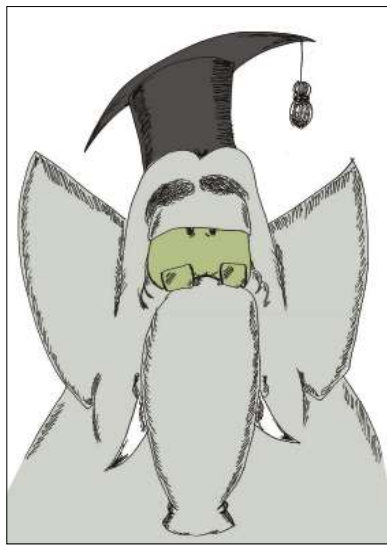


گاهنامه فرهنگی - دانشجویی فیل

سال اول، شماره سوم، پائیز ۹۸

سردبیر: پیمان حلیمی



پیمان حلیمی

ما همانیم که بودیم و محبت با قیست

الهه ناصحیان

غیبت یا غیبت

فاطمه پاک فطرت

چرا فیل

سینا شریفی

کاریکاتور

زهره عبدالهی

مردم چی میگن

زهره علی تنه

مهری لاینتهی

مهلا چنبری

حسیه

مصطفی شهرکی

استرس و راهکارهایی برای مقابله با آن

ب

فهرست مطالب

غیت یا غیت ۴

الهه ناصحیان

مهری لاینتهی ۶

زهرا علی تنه

ما همانیم که بودیم و محبت با قیست ۷

پیمان حلیمی

مردم چی میگن ۹

زهرا عبدالهی

چرافیل ۱۰

فاطمه پاک فطرت

استرس و راهکارهایی برای مقابله با آن ۱۲

مصطفی شهرکی

حسیه ۱۴

مهلا چنبری

صاحب امتیاز: کانون نشریه فیل
مدیر مسول و سردبیر: پیمان حلیمی
اعضای تحریریه: حایه تونسی،
فاطمه پاک فطرت، زهرا علی تنه،
امیر مهدی کاره



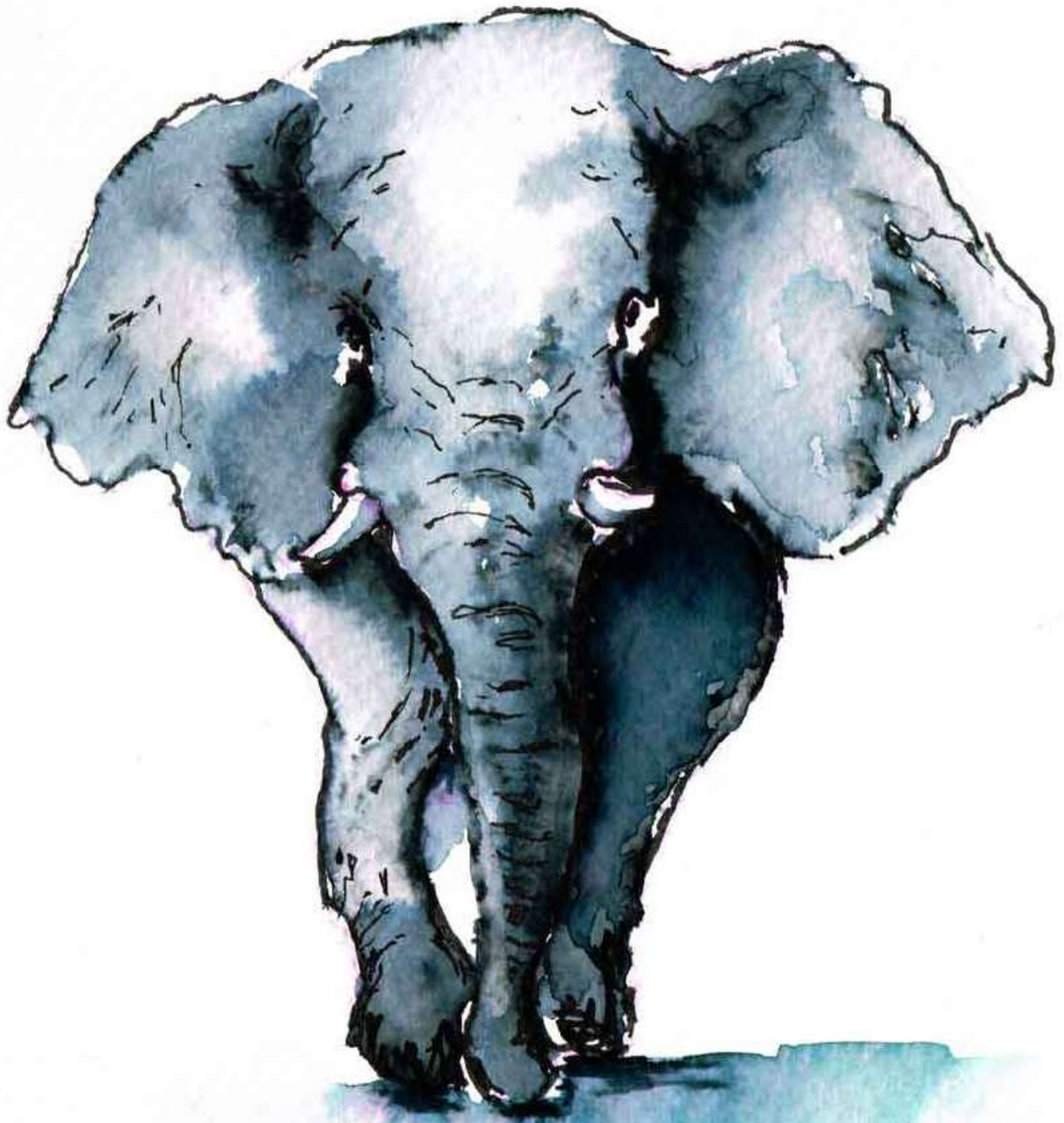


غیبت یا غیب

الیه ناصحیان

- پام گیر کرد به میلگرد، محکم زمین خوردم
سر تا پام پر شد از خاک
سر زانوم می سوخت ولی با یادآوری این قضیه که قراره با همین سر
و وضع وارد رستوران بشم درد زانوم رو فراموش کردم و یک ترس و
واهمه اومد سراغم،
واهمه وارد شدن به رستوران با این وضعیت و قضاوت‌هایی خواه نا
خواه در عرض چند ثانیه می‌شدم...
آدم‌های رستوران چند دقیقه‌ی پیش رو در کنار من نگذرونده بودن اون
ها نمیدونستن که من تلاش زیادی برای حفظ تعادل کم کردم
البته که بهشون حق میدادم چون آدم‌های رستوران خود خود من بودن
منی که کافی بود یک لحظه برگردم به عقب تا تمام برچسب‌هایی
که روی آدم‌ها زدم رو به یاد بیارم.
برچسب‌ها و قضاوت‌هایی که گاهی خیلی بی رحمانه بودن، بدون
هیچ شناخت و دلیلی به آدم‌ها نسبت می‌دادم
- فلانی کودنه
- فلانی از دماغ فیل افتاده
- فلانی چقدر جلف
قضیه این بود که من چند دقیقه‌ی پیش رو کنارشون نبودم، من نمیدونم
اخیرا تو
زندگیشون چه اتفاقاتی افتاده و من اصلا نمیدونم که چقدر تلاش
کردن برای حفظ تعادل زندگیشون و بنا به هر دلیلی نشده.
من فقط دارم همین الان که سر تا پا خاکی ان و شال به مضحک‌ترین
شکل ممکن روی سرشون افتاده رو میبینم.
چقدر میدونید از قضاوت؟
تا حالا مورد قضاوت قرار گرفتید؟
من؟؟
خب من اینقدر میدونم که اصلا حس خوبی نیست آدم‌ها من رو
قضاوت کنن بدون حتی یک لحظه فرصت برای ثابت کردن خودم،
من اینقدر میدونم که دوست ندارم قضاوت بشم، همین!!!!!!
واقعا چه اتفاقی میفته که ما به خودمون این اجازه رو میدیم که در
رابطه با پوشش مردم در رابطه با قیافه‌ی اون‌ها، لهجه شون و حتی
شکل زندگیشون به راحتی نظر بدیم؟؟
یعنی ما اینقدر بی نقص و کاملیم؟
چطور میشه که ما به یک باره این قدرت رو در خودمون میبینیم که
مردم رو دسته بندی کنیم؟؟
دسته بندی‌هایی با عناوین مختلف

- دسته‌ی امل‌ها
- دسته‌ی بیشعورها
صرفا به این دلیل که شبیه ما نیستند؟
به این دلیل که عقاید و تفکراتشون با ما متفاوت؟
همه‌ی این‌ها در حالی که ما فقط یک زاویه‌ی دید هستیم، همین
هیچ دو نفری شبیه هم نیستن، و این یک اصل ثابت شده‌اس.
اینقدر این دسته بندی‌ها و این قضاوت کردن‌ها ادامه پیدا می‌کنه که
یک ترس میاد به سراغمون.
ترس از زدن حرفامون که نکنه بی کلاس جلوه کنیم با گفتنشون، ترس
از پوشیدن لباس مورد علاقه مون که نکنه با اون لباس امل به نظر
برسیم، بعضی هامون واهمه داریم که بگیم کتاب مورد علاقه مون
شبهای پشاوره نکنه بگن فلانی متحجر، نکنه این... نکنه اون... نکنه
نکنه نکنه....
تو دانش ارتباطات به این ماجرا میگن مارییج سکوت، ما بدون اینکه
متوجه باشیم تو یک مارییج سکوت قرار میگیریم.
یادمون میره چی دوست داریم،
یادمون میره چطور زندگی کنیم که پر بشیم از حس خوب،
خیلی چیزا یادمون میره!
اما من میگم بیاییم یک» به من ربطی نداره «رو تمرین کنیم در برابر
رفتار و زندگی مردم، این تمرین حتی به خودی خود از یک» به تو
ربطی نداره «هم جلوگیری میکنه.
کتابی هست به اسم بیشعوری، اکثرا میخریم برای اینکه بیشعورهای
اطرافمون رو شناسایی کنیم، چیزی حدود ۱۰۰ صفحه از این کتاب رو
که میخوانیم تازه متوجه میشیم کتاب درباره این نیست که بیشعورا رو
شناسیم، در رابطه با اینه که چطور بیشعور نباشیم.
وظیفه ما فقط و فقط درست کردن خودمونه نه هیچ کس دیگه.
خلاصه که.....
شاید باید به آدم‌ها فرصت بدیم تا بتونیم قضاوت بهتری داشته باشیم...
شاید اصلا تو مقامی نیستیم که بخواییم کسی رو قضاوت کنیم...
شاید باید یک «# قضاوت ممنوع» بزاریم کنار نگاهمون به آدم‌ها
یا چی...؟



Kw

مهری لاینتهی

زهرا علی تنه

چشمانم هرروز بر روی سپیدی گیسوانت در جا میزنم ،
 نگاهت که بر تنم می دود خوشبختی راهش را در هستی ام پیدا می کند و عشق خلع سلاح می شود. راه
 که میروی آسمان بوسه میزند بر قدمهایت، جهان بوی غزل می گیرد و خورشید شرمسار می شود از
 مهرورزی اش.
 تو مرا با تمام فصل هایم می شناسی، در پاییزم باران می شوی،
 بهارم را شکوه می بخشی و همواره پناهی در عهدِ سردِ استیصالم!
 ای مصداق آیه «فتبارك الله احسن الخالقین» من در سایه ی جانی که در مسلکِ این عشق اسراف می کنی
 رشد می کنم ، جان می گیرم و هر بار جوانه میزنم.
 لب که می گشایی غنچه ها در دهانت بیدار می شوند و روح سرگردانم با عطرِ حرف هایت قرار می گیرد.
 مادرم به راستی که نطفه جهان به اعتماد حضور تو بسته شد و بهشت از مهرِ دستان تو سرچشمه گرفت
 ... من دریافته ام که جهان بدون تو چالهی تاریکی ست در دالانِ زمان با کوله باری از پریشانی بر شانه هایم
 ... من بیم دارم از دنیای بی تو،
 از حیاتِ بی روح، مرگِ امید و اشتیاق و جهانی که سرگشتی در آن مرز ندارد.
 نامت را که می نویسم، عشق می بارد از پیکره این صفحه، خورشید در قلبم هزار تکه می شود و سرودِ
 آرامش ، وزن می گیرد.
 پناهنده ماء و آغوشت می شوم در دورانی که خستگی امانم را می برد و تو را لطیف می خوانم بسانِ افتاب
 نواز شکرِ ظهر بر تن گلبرگ های سپیدِ رازقی،
 شفاف همچون انعکاس تلاء لو خورشید در شبم های صبحگاهی و زندگی بخش نظیر بارش باران بر
 رخسار چروکیده از عطشِ کویر.
 کاش تا موسمِ بودنم هر سپیده از شراب دوست داشتنت جرعه جرعه بنوشم،
 سرمست شوم از داشتنت و به پشتوانه گرمای حضورت قدم بگذارم در دنیایی که زمینش سوگوار است
 و آسمانش خشکیده .

ما همانیم که بودیم و محبت با قیست

پیمان حلیمی

می تو نم بگم به دلیل رفت و آمدهای زیادم با حمل و نقل عمومی، پارک ملت را بیشتر از پدرم می بینم. یکبار داشتم از کنار پارک ملت راه می رفتم که دیدم مردم دور یک مجسمه جمع شدند و چلیک چلیک عکس می گیرند. برای من جالب بود که چرا مردم باید با یک مجسمه عکس بگیرند! رفتم نزدیک تر. دیدم سعدی در کنار مجسمه اش ایستاده و مردم نفر به نفر می روند کنارش و عکس یادگاری می گیرند. با بدبختی خودمو رسوندم بهش و با هیجان سلام کردم. برگشت گفت: به به پیمان جان، سلام من به تو! خوبی؟ گفتم: «!!! شما منو از کجا می شناسی؟ گفت: اون نشریه کذایی فیل رو خوندم.

بدک نیست! تو رو از اونجا می شناسم؟ خودت خوبی؟

می دونین که، سعدی خیلی رک بود خداایامرز. گفتم خوبم، قربانت برم. اینجا کجا... نداشت حرفم تکمیل شود، برگشت گفت: «امکانش هست منو از این مسخره بازی بکشی بیرون؟» سرم را به نشانه تایید تکان دادم و با کلی بدبختی دختران علاقه مند به شعر و ادب را کنار زدم و اسنپ گرفتم و بردمش خانه مان.

جملات زیر مربوطه به گفت و گوی من و سعدیست که خوشحال می شوم مطالعه اش بکنین.

گفتم: «خب سعدی جان! چرا او مدی مشهد؟ شیراز کجا مشهد کجا؟»

سعدی گرد و خاک های روی لباسش را تکاند و گفت: «از هر چی آدم خسته شده بودم، او مدم مشهد که خستگیم در بره»

من که از صدای ترق ترق استخوان های سعدی، به دلیل دراز به دراز بودن حضرت مبارکشان در مدت نزدیک به هزار سال، ترسیده بودم گفتم: «خب چرا مشهد؟ میگن وقتی که از آدما خسته شدین سمت حسین فرار کنید.»

گفت: «خب یک دلیل دیگه هم داشتم.»

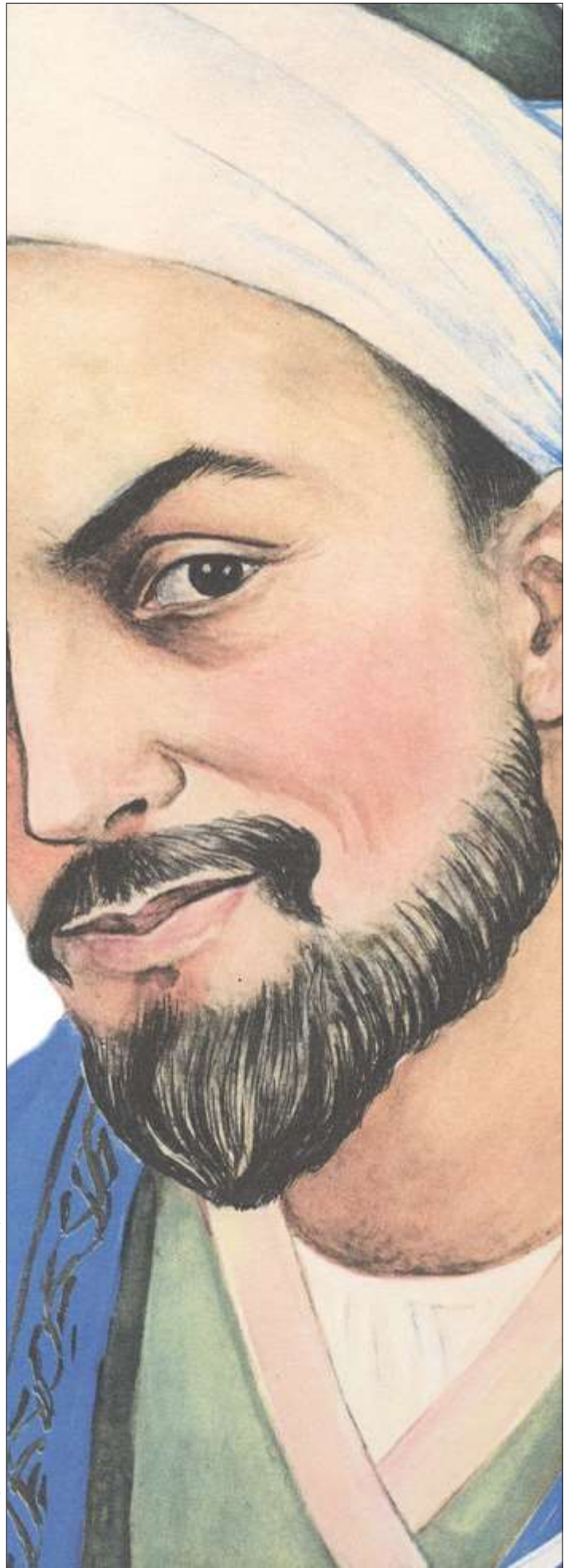
گفتم: «چی؟»

گفت: «خب احمق او مدم به تو سوژه مطلب بدم.»

گفتم: «ینی من اینقدر بدبخت شدم که سوژه مطلبم رو تو بدی؟ نمی خاد»

گفت: «... نزن، کاغذ بردار بنویس هر چی میگم.» سیگار شوروشن کرد و گفت و گفت.

«یکی از عوامل دعوی بین عقل و دل خودخواهی است. اینکه خودمان را فقط برای خودمان بخواهیم اساسا مشکل ساز نیست. مشکل از آنجایی شروع می شود که برای رسیدن به خود حقیقی مان از دوستان به عنوان نردبان استفاده می کنیم. این استفاده از دوستان می شود عامل





پیمان اینو نویس ولی از من بشنو که کینه از کدورت های کوچک شروع می شود.

واقعا خودخواهی می کنیم برای چی؟ شماها با احتساب عمر مفید و غیر مفیدمان ضرب در دو بیش از ۱۰۰ سال عمر نمی کنین. مگه انسان های این دور و زمونه مثل ما سالم زندگی می کنند که بخواهند ۲۰۰ سال عمر کنند؟

(وی پک سوم را از سیگار می گیرد و ادامه می دهد)

این دوست و آن دوست را پل خودمان قرار می دهیم که چی؟ نیاز عاطفی و مالی خودمان را در نبود شرایط دلخواه در یک مکان دور بوسیله دوستان ارضا می کنیم که چی شه؟ هیچی نمی شود!! من برای این دسته از افراد متاسفم (سعدی پک پنجم را می گیرد). هدف مقصد نیست، هدف راه است.

طمع دوست نه این بود و توقع نه چنین
مکن ای دوست که از دوست جفا نپسندند
ما همانیم که بودیم و محبت باقیست
ترک صحبت نکنند دل که به مهر آکنند
عیب شیرین دهان نیست که خون می ریزند
جرم صاحب نظرانست که دل می بندند

بعد از اینکه ماهها جای خودشان را به دوستانشان می دهند، بر می گردند و می گویند ببخشید، نباید اینجوری می شد! این اجبار کراحت داره! مگه روزست که باید حتما تو ماه رمضان بگیریم. هیچ دلیلی وجود نداره مگر یک چیز! نفع شخصی. فقط و فقط همین. نتیجه نفع شخصی در پی خودخواهی همان چیزی می شود که من تجربه کردم. بی اعتمادی! مگه چند سال زنده بودیم؟ مگه قرار است کجای دنیا را بگیریم. من سعدی ننوستم جایی رو بگیرم، شماها که هیچی!! دنبال چی می گشتند؟ دنبال عشق؟ دنبال پول؟ دنبال شهرت؟ دنبال اعتماد؟ دنبال چی؟ همه اینها را نفع شخصی بعد از چند ساعت گفت و گو با بعد خودخواهی به یقین می رسد.

من علت این خودخواهی رو می دونم! له له می زنیم برای رسیدن به مقصدی که وجود نداره و یا اگر وجود داره کاملا انتزاعی است. خودمون رو از بودن در کنار دوستانمان محروم می کنیم!

باور کنید که هدف مهم نبود و نیست. اگر هدف مهم تر بود خدا از همون اول آدم رو به زمین می فرستاد. اصلا خود خدا مسیر را بیشتر دوست داره. برای خدا مسیر جذاب تر تا هدف. باور کن. اصلا قضاوت و عداوت خدا در مسیر انجام می شه.

حرف های سعدی تمام شد. ازش پرسیدم: اگر اون آدمی که از نردبانت بالا رفته برگردد و برسد که...

نگاهی به من انداخت و اجازه نداد حرفم تمام شود. پک آخر را زد و خداحافظی کرد...

مردم چی میگن!!!!

زهره عبدالهی

به طرز تفکر مردم اختصاص میدیم، نقطه های سیاه تابلو بیشتر و بیشتر میشه و به جایی میرسه که کل تابلو پر از نقطه های سیاه شده. ورود بیش از حد تفکر مردم به زندگی مون ثمره ای نداره جز اینکه آروم آروم حس میکیم لذت زندگی و شادی های قشنگش رو از دست دادیم و با فکر اینکه مردم چی میگن، زندگی مون رو سرشار از دغدغه و گرفتاری کردیم.

هدف من تو این نوشته این نبود که بگم: ((مردم هیچ، تو فقط به خودت فکر کن)). چرا که این خودخواهی و غرور محضه. بودن ما وابسته به بودن مردمه. خانواده ما، فامیل، دوستان ما و حتی خودما همه بخشی از همین مردمیم. مردم باید نظر بدن تا ما بتونیم تصمیم درست رو بگیریم و البته که زندگی ما با وجود همین مردم هست که معنی پیدا میکنه. اما از یه جایی به بعد فکر کردن به اینکه مردم چی میگن روند عادی زندگی رو مختل میکنه و دیگه حق انتخاب رو از ما میگیره.

جایی خوندیم که نویسنده ای نوشته بود: ((گاهی تو به آسیب پذیری قرص جوشان میشوی و آدمها با حرفها و قضاوت هایشان مانند آب... نزدیکشان که می شوی نابودت میکنن)). آره با مردم و در کنار مردم بودن خیلی خوبه اما گاهی برای رسیدن به آرامش یه چیزهایی رو باید ندید و نشنید. به قول نویسنده دیگه ای اگه نگران حرف مردم نبودیم شاید مسیر زندگی مون جور دیگه ای رقم میخورد، دوست داشتن هامون رو جار میزدیم، لباسی که می پوشیدیم سلیقه واقعی خودمون بود، دل مون که می گرفت مهم نبود کجا بودیم بی دغدغه اشک می ریختیم و صدای خنده هامون تا آسمون هفتم می رفت.

هدف من این بود که بگم خودمون باشیم و برای خودمون زندگی کنیم و اینو بدونیم که هر کاری رو انجام بدیم، خوب یا بد، باز حرف مردم هست و ما توانایی اینو نداریم که برای تک تک آدمای کهری زمین دلیل بیاریم و خودمون رو بهشون اثبات کنیم. پس وقتی اطمینان دارم که تصمیم مون و کاری که انجامش میدیم درسته باید بی دغدغه به مسیرمون ادامه بدیم و یادمون باشه که ما آدمای همون روز اول متفاوت به دنیا اومدیم پس متفاوت هم فکر می کنیم.

تا حالا به این فکر کردین که اگه حرف مردم نبود مسیر زندگی مون چطور رقم میخورد؟ به این دقت کردین که ما آدمای چقدر متفاوت از هم فکر می کنیم و حرف می زنیم اما چقدر همین حرف زدن و طرز تفکر مون روی نحوه ی زندگی همدیگه اثر گذاره؟

آره ما آدمای با ویژگی های متفاوتی قدم تو دنیا میذاریم که یه سری از این تفاوتها مثل شکل و ظاهر مون از همون اول به چشم میاد اما یه سریاش مثل خلق و خو، استعدادها و طرز تفکر بطور بالقوه تو وجودمون هستن و گذر زمان هست که اونارو بالفعل می کنه.

آروم آروم بزرگ می شیم و اجتماعات بزرگ تر از خانواده مثل مدرسه، جمع های دوستانه، دانشگاه و محل کارو تجربه می کنیم. با بزرگ شدن مون خیلی چیزا روی طرز تفکر مون و مسیری که در اون قدم میذاریم اثر میذارن. آدمای زیادی سعی در تغییر مسیر ذهنی ما و شبیه کردن اون به افکار خودشون دارن و خیلی از افکار و کارها، درست یا غلط، از همون دوران کودکی به ما تحمیل شدن.

کمتر کسی می تونه بگه که از همون روزای اولی که تونست فکر کنه و حرف بزنه، جمله ی: ((مردم چی میگن)) یا ((مردم چی فکر میکنن)) رو نگفته باشه یا حداقل از اطرافیان نشنیده باشه.

اینم از همون طرز تفکرای غلطیه که از همون دوران کودکی در ذهن ما گنجوندنش. هرچی هم که بزرگتر می شیم، این طرز تفکر نقش مردم در زندگی مون رو پررنگ و پررنگ تر می کنه، تا اونجا که مردم بر کوچک ترین تصمیمات زندگی ما مثل انتخاب رنگ لباس تا مهم ترین و سرنوشت سازترین تصمیمات مثل انتخاب رشته و ازدواج تاثیر میذارن. مثال اون انتخاب رشته تجربیه فقط و فقط برای رسیدن به پزشکی. خیلی هانها از سر علاقه و استعداد که یا به اجبار پدر و مادر و یا برای برآورده کردن خواسته ی مردمی که از همون روز اول ورود به مدرسه او رو دکترا خوندن، به این رشته وارد میشن.

اینجاست که دیگه مردم مقصر و محکوم به دخالت در زندگی ما نیستن. خودمون هستیم که با طرز تفکر غلط مون، حق تفکر، حق انتخاب و حق تصمیم گیری رو از خودمون می گیریم و حقوقی که آزادانه و بی هیچ هزینه ای در اختیار داشتیم رو به مردم واگذار می کنیم. در تابلوی نقاشی هزار رنگ زندگی مون هرچی بخش بزرگتری رو

چرا فیل؟؟؟؟

فاطمه پاک فطرت

تقریباً یک سال پیش بود که به پیشنهاد چندی از دوستان قرار شد برای وارستگان نشریه دانشجویی بنویسیم. اوایل با یک گروه چند نفری شروع کردیم، گروهی که اکثرانه تجربه چندان‌ی داشتیم نه مهارت آنچنانی اما هر کس گوشه‌ای از کار را گرفت یکی گفت من نقاشی می‌کشم یکی متن نوشت یکی ویراستاری کرد و... خلاصه این که یا علی گفتیم تا یک اتفاق خوب را رقم بزنیم. زمان به مرور سپری شده و این خانواده نشریه نویس ما بزرگ و بزرگ‌تر شد حال شده ایم جمع نسبتاً بزرگی که با دیدن تک تک صفحات نشریه قلب‌هایمان مالا مال شادی می‌شود.

یکی از اولین موضوعاتی که در موردش زیاد بحث شد اسم نشریه بود، یک لیست بلند و بالا اسم پشت هم ردیف شد و در بین آن‌ها یک اسم بود که توجهات را به خودش جلب کرد و آن فیل بود؛ یک حیوان بی نهایت دوست داشتنی...

به نظر من طبیعتاً هیبت عظیم فیل باید خوف انگیز باشد، اما فیل حیوانی است آرام و باوقار که با وجود استواری قدم‌هایش سر به زیر می‌اندازد، با وجود جثه‌ی بزرگش به حیوانات کاری ندارد و روزگارش را با گیاه خواری می‌گذراند به همین دلیل است که ناخودآگاه ذهن همه‌ی ما به جای دیدن بدن زخمتش روح صلح طلبش را می‌بیند.

فیل در فرهنگ آسیای شرقی نماد خرد، دلسوزی، فداکاری، عظمت و اقتدار است. فرهنگ آسیا حتی جثه عظیم فیل را نشان از اصل و نسب شریف این جانور می‌داند و بعضی معتقد بودند که جهان بر پشت یک فیل است.

حالا به مناسب روز جهانی فیل (۱۲ آگوست) می‌خوایم بگیم چرا فیل؟؟؟

با توجه به تمام این خصوصیات در فیل بر آن شدیم که نشریه‌ای با عنوان فیل بنویسیم، نشریه‌ای که همچون خود فیل یک قلب خیلی خیلی بزرگ به وسعت روح لطیف جوانانمان دارد. نشریه نوشتیم و اسمش را گذاشتیم فیل؛ فیلی که نماد خرد است تا قدمی، هر چند کوچک، برای نجات جامعه از جهل برداشته باشیم. اسمش را گذاشتیم فیل تا جرقه‌ای باشیم برای آشتی دادن نسل جوان با چیزی به نام کاغذ. اسمش را گذاشتیم فیل تا هر چند ظاهر نشریه‌مان زمخت و قلم نویسندگانمان خام بود، اسم فیل به یادتان بیاندازد که ما قدم‌هایمان شاید یکم کند اما بسیار مصمم است.

اصلاً به نظر من همه نشریه‌های این دوره فیل هستند. با تمام بی‌مهری‌هایی که ما نسبت به آن‌ها داریم باز هم در کمال دلسوزی و فداکاری سعی می‌کنند، من و شما یعنی نسلی که از کتاب، مجله، نشریه، روزنامه خوانی فاصله گرفتیم را جذب کنند به سمتی که روشنایی دانایی را ببینیم؛ تا جامعه در تاریکی جهل غرق نشود، تا برای نسل بعد راهی مملوء نور به وجود آوریم نه ظلمات محض...

والان که فکر می‌کنم شاید واقعا بشه گفت که جهان بر پشت یک فیل است.

و در آخر این که خیلی از شماها شاید اولین باری باشد که نشریه ما را می‌خوانید و خیلی‌ها هم ممکن است هیچ‌وقت نخوانند، اما ما بازم از صمیم قلبمان فیل را می‌نویسیم و امیدواریم

مهر این فیل دوست داشتنی ما به دا، تک، تک، شماها بافتد.



استرس و راهکارهایی برای مقابله با آن

مصطفی شهرکی

سردتر می‌شوند) و به صورت آماده برای حمله و تهاجم یا فرار در می‌آید.

گام مقاومت: طی این مرحله که ممکن است از چند ساعت تا چند روز به طول انجامد، بدن عملاً برای مبارزه با عامل فشار بسیج است که اگر برای مدتی طولانی همچنان بسیج بماند، ذخایرش به تدریج تخلیه می‌شود. مانند کشوری که در حال جنگ است و توان خود را صرف می‌کند و ذخایرش به تدریج تمام می‌شود.

گام فرسودگی: بدین معنی است که انرژی بدن تمام و تا حد زیادی در برابر بیماری‌ها و بد کار کردن اعضایش آسیب پذیر شده است. این همان جایی است که بیماری‌ها آغاز به تظاهر می‌کنند و ممکن است از اضطراب، افسردگی، خستگی، عصبانیت، وسواس، پیری زودرس و سرماخوردگی، بی‌اشتهایی، دژگواری، سردرد، فشارخون بالا، سکته قلبی، روماتیسم، میگرن و آنفلوآنزا... آغاز به تظاهر کند.

۱- زمانی برای آرامش در نظر بگیرید:

فرقی نمی‌کند که سه بار در هفته به باشگاه ورزشی بروید، آخر هفته‌ها پیاده‌روی کنید، یوگا تمرین کنید یا شبی یک ساعت کتاب بخوانید؛ شما نیاز دارید که زمان و فضای برای آرامش ذهن خود و دور کردن افکار منفی در نظر بگیرید.

۲- کارها را به تعویق نیندازید

شما می‌توانید کارهای مهم و بزرگ را عقب بیندازید، اما نگرانی ناشی از انجام ندادن آن را نمی‌توانید به تعویق بیندازید. استرس ناشی از انجام ندادن وظایف در زمان مشخص، به سادگی قابل پیشگیری است؛ پس کارها را عقب نیندازید.

۳- همه چیز را بنویسید

اگر فراموش کردن چیزی، باعث ایجاد استرس در شما می‌شود، حتماً آن را روی کاغذ بیاورید یا جایی مطمئن یادداشت کنید. به این ترتیب چیزی را فراموش نمی‌کنید و در نتیجه استرس نمی‌گیرید.

دنیای امروز، دنیای سخت کار کردن و تلاش مداوم است. در محیط‌های کاری مختلف، ما با انواع مشکلات و دغدغه‌ها روبه‌رو هستیم. همه‌ی این مشکلات دست به دست هم می‌دهند تا استرس‌های گوناگون را در زندگی تجربه کنیم؛ استرسی که عامل بسیاری از بیماری‌هاست. اما برای مقابله با استرس که در دنیای امروز اجتناب‌ناپذیر به نظر می‌رسد، چه باید کرد؟

ابتدا بیایید تا با مفهوم و ساز و کار استرس کمی بیشتر آشنا شویم:

فشار روانی، تنیدگی یا استرس در روان‌شناسی به معنی فشار و نیرو است تنش و هر محرکی که در انسان ایجاد تنش کند، استرس زا یا عامل تنیدگی نامیده می‌شود. استرس یک فشار روانی و احساسی بیش از حد تحمل فرد است. در واقع استرس زمانی ایجاد می‌شود که ما نتوانیم با فشارهای کوچک کنار بیاییم. استرس در افراد مختلف متفاوت است، ممکن است عاملی برای فردی ایجاد استرس کند ولی در فرد دیگر، به هیچ عنوان استرس ایجاد نکند.

استرس سه مرحله مشخص دارد:

واکنش اخطار: از نظر فیزیولوژیک خبر ناگوار پس از شنیده شدن، به صورت اعلام خطر در مغز ثبت می‌شود، هیپوتالاموس احساسات و عواطف این خبر را تفسیر می‌کند. هیپوتالاموس اخطار الکتروشیمیایی به غدد هیپوفیز در مرکز جمجمه می‌فرستد، غدد هیپوفیز آغاز به ترشح هورمونی برای محرک قشر غدد فوق کلیوی می‌کند، غدد آدرنال فعال می‌شود و کورتیکوئید ترشح کرده در جریان خون می‌ریزد و این پیام‌هایی به سایر غدد در سراسر بدن می‌برد، در نتیجه، طحال برای عمل بسیج شده، گلبول‌های قرمز اضافی وارد جریان خون می‌شوند، اکسیژن و غذای اضافی وارد سلول‌های بدن می‌شود، قدرت لخته شدن خون ازدیاد می‌یابد، کبد، مواد قندی و ویتامین‌ها را رها می‌سازد، ضربان قلب بیشتر می‌شود، تنفس تغییر می‌کند، خون از پوست و احشاء به ماهیچه‌ها و مغز جاری می‌شود، دست‌ها و پاها

۴- درباره‌ی مشکلات تان صحبت کنید

سرخوردگی‌ها و ناراحتی‌های خود را حتی اگر هم کوچک هستند، بازگو کنید و درون خودتان نریزید. یاد بگیرید که نارضایتی و مشکلات تان را با یک فرد نزدیک و مورد اعتماد در میان بگذارید

۵- اهداف خود را اولویت‌بندی کنید

در مورد اینکه چه چیزی در زندگی واقعا برای تان اهمیت دارد و چه چیزی مهم نیست، به خوبی فکر کنید. روی مسائل مهم‌تر زندگی تمرکز کنید و برای رسیدن به اهداف مهم‌تر که تغییرات بزرگی در زندگی تان ایجاد می‌کنند، انرژی بیشتری بگذارید و مسائل بی‌اهمیت را فراموش کنید.

۶- برنامه ریزی روزانه داشته باشید

وقتی یک روال کاری منظم و برنامه‌ی روزانه داشته باشید، نگران این نیستید که بعدا چه پیش می‌آید. بعد از مدتی به این روال منظم عادت می‌کنید.

حسیه

مهلا چنبری

اینکه روحمان بی پروایانه پرواز نکند و در کار دیگران سرک نکشد... از افکارمان که بگذریم انتخاب پوشش و اختیار بدن و ظاهرمان هم به دست دیگران است مدام در تلاشیم برای تغییر خودمان و نزدیک تر کردنش به معیارهای زیبایی از پیش تعریف شده.

اگر این اسمش بردگی نیست پس چیست؟! احتما که نباید غلام کسی باشی و به زور به کار بگیری انسان میتواند در بند آزادی باشد ولی در نهایت اسارت به سر بید و گمان کند ازاد است. این جنس بردگی یعنی اسارت روح و ذهن و به مراتب سخت تر از بردگی کلاسیک است... حداقل در بردگی کلاسیک آثاری از زور و اجبار دیده می شود و مبارزاتی پیدا می شوند که برای گرفتن حقت بجنگند اما در بردگی عصر جدید این آثار در ذهن و روحمان یافت می شوند که حتی خودمان هم متوجهش نیستیم.

کاش مبارزاتی از جنس نلسون ماندلا و آبراهام لینکن برای نسل این روزهای منو تو هم به وجود می آمدند و حکم الغای بردگی در عصر جدید امضا می شد اما برای نسل از ما حاضر به هیچگونه تغییر و حرکت نیستیم به امضا رسیدن صدها حکم هم هرگز فایده ای نخواهد داشت.

باید از بنده اسارت دروغهایی که پدرانمان برای تسخیر رویاهایمان به ما تزریق کردند بیرون آییم و به تامل بر روی حقایق و نظریات جدید پردازیم.

به امید رهایی آزادگان در بند....

-همه تپشهایم تقدیم بر تو باد مظلوم ترین ازاده تاریخ-

گرفتن آزادی از مردمی که نمی خواهند برده بمانند سخت است اما دادن آزادی به مردمی که می خواهند برده بمانند سخت تر است. «مارتین لوتر کینگ»

تقدیم به آن ها که در راه مبارزه با بردگی جان خود را دادند و به ظاهر موفق شدند ولی هیچگاه نفهمیدند علی رغم مبارزات آن ها نسلی به وجود خواهد آمد که در عین آزادی سخت بردگی می کند و از بردگی خویش خیر ندارد...

در زندگی همیشه غمگین بودن از شاد بودن آسانتر است همانطور که تقلید کردن از ساختن راه های جدید و گزینه پردازی از رویا پردازی آسانتر است اما همیشه آسانترین ها بهترین ها نیستند؛ همانطور که کرم ابریشم باید مدت ها در پيله بماند و سختی بکشد تا به پروانه ای خوش نقش و نگار تبدیل شود.

در مدتی که در پيله می ماند رویاهایش بزرگ تر و پخته تر می شوند و عشقش به شمع هر روز بیشتر می شود و به محض رهایی از پيله خود را به شمع می رساند و می سوزد... این جنس رویاها و عشقها برای نسل سردرگمی مثل من که از آینده مبهمشان خبر ندارند و برای عاشق شدن و دل دادن اول حساب و کتاب می کنند سخت عجیب است...

نسلی که همان کودکی رویاهایمان را در پيله جا گذاشتیم و به دنبال رویاهای دیگران دودیم اما بر خلاف پروانه هرگز به وصال شمع نمی رسیم؛ عشق جو آن های نسل من و تو جنسش فرق دارد عشقهایمان مجازی است و قلبمان نه با دیدن یار بلکه با دیدن پست های یار میتپد و دیگر کیشومات نگاه معشوق نمی شویم.

نگاهمان در یک لحظه محو و شسته چندین نفر می شود و این را آزادی میدانیم اما خودمان هم میدانیم که همه این محوشدن ها غیر واقعیند و فقط برای اثبات اسارتیست که می پنداریم آزاد است...

من نمیگویم ما بازیگران زندگی خودمان نیستیم میگویم ما بازیچه های زندگی هستیم حتی زندگی خودمان نه زندگی دیگران...

همان هایی که رویاهایمان و علایقمان را به ما تحمیل کردند و به ما اموختند که رقصیدن قلم عاقبتش سانسور است پس قلمت را در جهتی حرکت بده که حذف نشوی.

