

قالب خودمانی

زندگی کجاست؟

به دنبال این سوال که «زندگی کجاست، خیلی‌ها باز سفر می‌کنند و از شهر و خانه و کاشانه‌شان دور می‌شوند و از کشورشایر می‌کنند به دنبال زندگی، زندگی‌ای که اصل اولش در نفس کشیدن است. در بودن، در حس کردن آنچه داریم و کسالتی که دوستشان داریم، در بارانی که می‌بارد، در برقی که روی زمین می‌شیند، در گوشتی که به ما لیخت می‌زند، در مادربزرگی که با انداختن زنده‌های تنبیه بر ایمان دعا می‌کنند... بهتر شدن زندگی یک چیز است و درک زندگی یک چیز؛ درکی که گاه ناداریم و با تغییر جنرالیا هم به آن دست پیدا نمی‌کنیم، چراکه زندگی می‌تواند هر جایی باشد و هیچ جایی نباشد؛ اگر ما اصل زندگی را بلد نباشیم و به دنبال چیزی که داریم تنها بابت عوض کنیم و وسیله و جاده...



من و سلامت جنسی

هیسا! دخترها فریاد نمی‌زنند

نویسنده: امضا محفوظ

این اولین بار است که جرات کرده‌ام درباره این موضوع بنویسم و حسن آن شبیه همان اولین باری است که جرات کردم از آن حرف بزنم، آن هم بعد از ۲۲ سال... سال‌هایی که به سختی گذشت و من انگار یک سنگ بزرگ را در تمام لحظه‌های زندگی بر شانه‌هایم گذاشته بودم... اما می‌خواهم بنویسم، شاید برای شما هم کمکی باشد، برای برداشتن این سنگی که می‌تواند خمتان کند و زمینتان بزند، بدون اینکه کسی از شما باخبر باشد... داستان از آنجا شروع شد که یک روز مادرم که برای مراقبت از پدرش باید به بیمارستان می‌رفت، مجبور شد من را پیش همسایه مورد اعتمادمان بگذارد؛ همسایه‌ای که پسر جوانی داشت که مثل برادر دوستش داشت. تقریباً ۹ ساله بودم و از اینکه در آن روزها مجبور بودم در خانه تنها بمانم، خوشحال بودم؛ چراکه خانم همسایه که خانه صدایش می‌کردم و ۲ پسرش که یکی از من کوچک‌تر بود و دیگری ۸ ساله از من بزرگ‌تر، خیلی به من توجه می‌کردند، تا اینکه یک روز مورد آزار و اذیت پسر بزرگ‌تر همسایه قرار گرفتم... گفتن چیزیجات هیچ کمکی نمی‌کند، فقط اینکه خاله و پسر کوچک‌تر از خانه بیرون رفتند و او که مثل همیشه نبود، بدنام را لمس کرد.

نمی‌دانستم چه اتفاقی افتاده، اما حس می‌کردم توی یک جوری کثیف آب افتادم، از همه می‌ترسیدم و به هیچ‌کس نمی‌توانستم بگویم چه اتفاقی افتاده، هرچند این اتفاق یکبار افتاد و من دیگر نتوانستم به خانه همسایه‌مان بروم و با هر ضرب و زوری بودم، مادرم را راضی کردم که در خانه تنها بمانم؛ شاید هم شانس آوردم که پدرم خوب شد و از بیمارستان مرخص، اما این حس همراه من بود. بی‌خوابی‌های شبانه، احساس ترس بیش از حد، احساس گناه بزرگ که من را ساکت‌تر می‌کرد و از پدر و مادرم دورتر. حتی دیگر دوست نداشتم به آفرین پدرم بروم چون می‌ترسیدم او متوجه شود، مادرم متوجه این دوری شده بود، اما به روی خودش نمی‌آورد. حتی می‌دیدم که دیگر نمی‌خواهم با خاله‌ها حرف بزنم یا وقتی به خانه ما می‌آمد، من مخفی می‌شوم، با اینکه سوال در چشم‌هایش بود، هیچ‌وقت دهنش باز نمی‌شد به پرسیدن سوال... سوالی که نمی‌دانم اگر می‌پرسید، من چه جوابی می‌دادم... نمی‌دانم اگر جواب می‌دادم، او چه عکس‌العملی نشان می‌داد... با همه اینها هنوز هم می‌گویم ای کاش پرسیده بودم و من جوابی داده بودم و قفل گفتن از آن اتفاق زودتر باز می‌شد...

من و سرطانات

سوزان سوتگ و سرطانات

سیماسوشن

تو بخ هر کسی به دنیای اطرافش یا دیگری متفاوت است. در واقع ما تنها با یک لیوان را بگیریم که پیم به لبه می‌خوریم، لیوان از دستم رها شد، افتاد و تمام آب که داشت، روی برگه‌های روی زمین ریخت؛ برگه‌هایی که حالا جهرای این نوشته‌هایم درم پخش شده بود. لیوان را که جان سالم به در برده بودم، برداشتم و به دیوار کوبیدم. نکته‌ش شاید این صحنه برای شما هم تکراری باشد. شاید برای شما هم پیش آمده که خشم خودتان را بر جسم می‌جانی خالی کرده باشی، لیوانی پرتاب کرده باشی و کافتری را مچاله کرده یا کارهایی شبیه اینها که به ما می‌گویند خشم‌مان را دریم سر چیزهایی اشتباه خالی می‌کنیم. یک پروریزی اشتباه. از جمله پروریزی‌های اشتباهی که من هم داشتم اما نشانه‌ای شد برای فکر کردن. درست همان روز که لیوان را کوبیدم به دیوار و شاهد خرد شدنش بودم، از خودم پرسیدم چرا و سعی کردم اتفاقی که دارد درون من می‌افتد، ببینم.

تمام بدنم گر گرفته بود. عصبانی بودم و بیشتر از عصبانی بودن حس داشتم که به من می‌گفت خشمگین هستم. خشمگین از چه؟ از قطع شدن بی‌موقع اینترنت که نگذاشته بود مطمئن از فرستادن؟ خشمگین از رئیس که مدام زنگ می‌زد و می‌پرسید چرا هنوز چیزی برایش نفرستادم؟ خشمگین از همسر که بدون توجه به ناراحتی من و قطع شدن اینترنت و این روز مهم که باید مطمئن می‌فرستادم، گذاشته بود و رفته بود؟ سوال آخر را که پرسیدم، آرام‌تر شده بودم. من خشمگین بودم و قطع شدن اینترنت چیزی که من را خشمگین می‌کرد، بی‌توجهی‌ای بود که صبح دیده بودم. همان چیزی که منشاء خشم‌های دیگر شده بود. خشم‌های خنده‌دار، کارهایی که با یادآوری‌شان به خنده می‌انجامد یا اینکه هنوز هم چیز آشفته بود اما یک چیز را یاد گرفته بودم: «شناسایی منبع خشم» حالا خرده‌های لیوان را جمع کردم و به خودم ایدئاری دادم که دیگر خشمم را بر سر وسایل و حتی آدم‌ها خالی نکنم. آدم‌هایی که شاید اگر باز هم بیشتر به آنها فکر کنیم، می‌بینم که می‌توانند منبع خشم ما نباشند...



ادامه دارد...

من و مهارت زندگی

مهارت کنترل خشم

نویسنده: لالف

می‌خواستم لیوان را بردارم که از دستم لیز خورد. می‌خواستم لیوان را بگیرم که پیم به لبه می‌خورم، لیوان از دستم رها شد، افتاد و تمام آب که داشت، روی برگه‌های روی زمین ریخت؛ برگه‌هایی که حالا جهرای این نوشته‌هایم درم پخش شده بود. لیوان را که جان سالم به در برده بودم، برداشتم و به دیوار کوبیدم. نکته‌ش شاید این صحنه برای شما هم تکراری باشد. شاید برای شما هم پیش آمده که خشم خودتان را بر جسم می‌جانی خالی کرده باشی، لیوانی پرتاب کرده باشی و کافتری را مچاله کرده یا کارهایی شبیه اینها که به ما می‌گویند خشم‌مان را دریم سر چیزهایی اشتباه خالی می‌کنیم. یک پروریزی اشتباه. از جمله پروریزی‌های اشتباهی که من هم داشتم اما نشانه‌ای شد برای فکر کردن. درست همان روز که لیوان را کوبیدم به دیوار و شاهد خرد شدنش بودم، از خودم پرسیدم چرا و سعی کردم اتفاقی که دارد درون من می‌افتد، ببینم.

تمام بدنم گر گرفته بود. عصبانی بودم و بیشتر از عصبانی بودن حس داشتم که به من می‌گفت خشمگین هستم. خشمگین از چه؟ از قطع شدن بی‌موقع اینترنت که نگذاشته بود مطمئن از فرستادن؟ خشمگین از رئیس که مدام زنگ می‌زد و می‌پرسید چرا هنوز چیزی برایش نفرستادم؟ خشمگین از همسر که بدون توجه به ناراحتی من و قطع شدن اینترنت و این روز مهم که باید مطمئن می‌فرستادم، گذاشته بود و رفته بود؟ سوال آخر را که پرسیدم، آرام‌تر شده بودم. من خشمگین بودم و قطع شدن اینترنت چیزی که من را خشمگین می‌کرد، بی‌توجهی‌ای بود که صبح دیده بودم. همان چیزی که منشاء خشم‌های دیگر شده بود. خشم‌های خنده‌دار، کارهایی که با یادآوری‌شان به خنده می‌انجامد یا اینکه هنوز هم چیز آشفته بود اما یک چیز را یاد گرفته بودم: «شناسایی منبع خشم» حالا خرده‌های لیوان را جمع کردم و به خودم ایدئاری دادم که دیگر خشمم را بر سر وسایل و حتی آدم‌ها خالی نکنم. آدم‌هایی که شاید اگر باز هم بیشتر به آنها فکر کنیم، می‌بینم که می‌توانند منبع خشم ما نباشند...

ادامه دارد...

من و سلامت روان

حال من خوب می‌شود آیا؟

بهزاسدی

آنچه گذشت: این روزها همه جا می‌توانم درباره «روانشناسی» بشنوم، بخوانم و ببینم. رادیو، تلویزیون، مطبوعات و حتی شبکه‌های اجتماعی... پر شده‌اند از متن‌های کوتاه و بلند و حتی نوشته‌های یکی‌دو خطی که با عنوان روان‌شناسی به مخاطبان عرضه می‌شوند.

شورت بعضی مشاورها و روانشناسها آنقدر زیاد شده که دیده شده‌اند خیلی از کسانی که فلاحه به این علم و تاثیر آن باور نداشته‌اند، سراغش می‌روند و فکر می‌کنند راه حل تمام مشکلات شخصی و خانوادگی شان را در این رشته و با کمک کارشناسان این پیدا خواهند کرد و زندگی شان دگرگون خواهد شد. شاید این تصور اشتباه نباشد اما چندان واقع‌بینانه نیست. یکی از تفاوت‌های اصلی مراجعه به روان‌شناس با پزشک و حتی روان‌پزشک این است که معمولاً به زودی به نتیجه نمی‌رسد. یکی از روانشناسان شما فرد آگاهی باشد و علاوه بر شنیدن و همدلی، شما را روانکاوی و تحلیل هم بکند و مسیر درستی را پیش برود، ممکن است پس از چند جلسه بیش از آنکه احساس خوبی داشته باشید، حالتان بد شود و کاملاً به هم بریزد.

نمی‌دانم کسی این آگاهی را به افراد می‌دهد یا برای بیشتر مردم روان‌شناسی همان جمله‌های زیبا و حل اختلافات زناشویی است؟ قبل از اینکه دورهای روانکاوی را شروع کنید، این را بدانید که وقتی بهفهمید ریشه بیشتر مشکلات بزرگ‌سالی‌تان در کدام وقتی یا اشتباه دوره کودکی‌تان است، حال خوبی نخواهد داشت. وقتی بدانید شما آن آدمی که فکر می‌کردید، نیستید، شما با غریبی پیدا خواهید کرد. وقتی دریابید بخشی از مشکل شما با همسر یا اطرافیان به‌دلیل بازی‌های درونی و ناخودآگاه خودتان است، کنار آمدن با واقعیت سخت خواهد بود. وقتی متوجه شوید برای حل مشکلات راه‌های دیگری وجود دارد، ممکن است امید خود را از دست بدهید و رو به روی شدن با ضمیر ناخودآگاه، موضوع حساسی است. حرف‌های روان‌شناسان، فرس و شریک نیست که خورده شود و اثر کند. پیش از شروع دوره‌های موثر مشاوره، باید برای چالش‌های بزرگ آماده شوید.

ادامه دارد...

پیشنهاد خودمانی

کارت‌هایی برای شاد کردن دل بچه‌ها

نیلا افشار

در همه جای دنیا موسسه‌های خیریه برای جلب مشارکت‌های مردم به منظور انجام کارهای خیرخواهانه معمولاً راه‌هایی را در نظر می‌گیرند که نه تنها برای کسی که به او کمک می‌کند، سودمند است؛ بلکه برای او روی دوش کمک‌کننده هم برمی‌دارد. مثلاً خیلی‌ها می‌توانند به پزشکان بدون مرز کمک کنند، یا این روش که پول کارت دعوت‌های عروسی خود را به آنها می‌دهند و در قبالت کارت می‌گیرند. به این کار هم به آنها کمک کرده‌اند و هم کارت‌های عروسی و جشن تولد... را فراهم کرده‌اند.

جالب اینکه موسسه محکم هم چنین کاری کرده و شما با سفارش کارت‌های محکم برای دعوت عزیزان و آشنایان و شریک کردن آنها در بهترین لحظات زندگی‌تان مانند عروسی، تولد و جشن‌های موفقیت می‌توانید حسن نام کمک به همسوز را همسوز مراسم خود کنید و روزهایی پر از امید به بهبودی راه کودکان محکم هدیه دهید، چراکه تمام عواید حاصل از این کارت‌ها برای تأمین هزینه دارو و درمان کودکان مبتلا به سرطان اختصاص می‌یابد. برای اطلاعات بیشتر در این زمینه با شماره ۳۳۰۱۲۷۹ تماس بگیرید.

ادامه دارد...

Advertisement for Darooxane Shabaneh Rozeh (داروخانه شبانه روزی طسوج) featuring a large 'Tasooj' logo and contact information for Dr. Jamal Al-Din Asad Abadi (دکتر جمال‌الدین اسدآبادی).

Advertisement for Darooxane Aniseh (داروخانه آنیس) featuring a stylized 'Aniseh' logo and contact information for Dr. Tahmineh Karami (دکتر تهمینه کریمی).