

## پرتوجتایی

روزنامهنگار

حتماً شما هم بارها و بارها در کتاب‌ها خوانده‌اید یا از روانشناسان و روانپزشکان شنیده‌اید که عدم اعتماد به نفس چگونه می‌تواند روابط اجتماعی و زندگی کاری شما را تحت تأثیر قرار دهد. معضلی که موجب می‌شود حتی در روابط شخصی نیز با چالش‌هایی مواجه شوید و امکان آنچه در راستای پیشرفت و تعالی فردی برای تان مفید و مؤثر است را از دست بدهید. همه ما کم‌وبیش می‌دانیم که فقدان اعتماد به نفس چه آسیب‌هایی به کیفیت زندگی ما خواهد زد، پس باید با خودمان روراست باشیم و اگر خودمان را گرفتار این آسیب می‌دانیم، هر چه زودتر قدم‌هایی مفید برداشته و از رنج دائمی که ناخودآگاه به آن دچار هستیم فاصله بگیریم. آنچه در اینجا بسیار حائز اهمیت خواهد بود، این است که پیش از به کارگیری راه‌حل‌هایی برای کاهش ضعف در اعتماد به نفس باید با ساز و کارهای آن آشنا شویم. این شناخت ما را برای خواهد کرد که متوجه شویم در چه مسیری قرار داریم و برای بهبود اعتماد به نفس خود چه کارهایی باید انجام دهیم.

## عواقب خطرناک کمبود اعتماد به نفس

اگر اعتماد به نفس در هر یک از ما کاهش یابد یا از بین برود، عواقب خطرناکی خواهد داشت. کمبود اعتماد به نفس طیف وسیع و متنوعی از مشکلات را ایجاد می‌کند؛ از ناتوانی در برداشتن قدمی کوچک که می‌تواند حسرتی عاطفی به طول عمر انسان ایجاد کند، تا تقب‌نشینی در موقعیت حساس کاری که فرصت‌سوزی و خس‌رآن را باعث می‌شود. به باور بسیاری از روانکاوان برتر و مشهور جهان، زندگی ما در ابعاد مختلفی می‌تواند به‌خاطر کمبود اعتماد به نفس تحت تأثیر قرار بگیرد؛ خواه در مسیر شغلی و ارتباط با همکاران، خواه در زندگی شخصی و یا رابطه با دوستان و اعضای خانواده. عدم اعتماد به نفس عموماً از دوران کودکی سرچشمه می‌گیرد. نیاز به دوست داشته شدن یا در مرکز توجه قرار گرفتن، یکی از مضلّاتی است که در کودکی جوانه می‌زند و در سنین بالاتر به‌درختی تنومند و سموم‌تبدیل می‌شود. گاهی خصوصیّتی ناشیست همچون «خودشیفتگی» روی دیگری از عدم اعتماد به نفس است که باعث می‌شود انسان به‌طور نامعمول به یک وجه وجود خود تکیه کند و آزار اطر اقیان و در پی آن خودآزاری را به همراه آورد. پس لازم است تابیش از هر چیزی با واقعیت و خطرات این آسیب‌روحي مواجه شده و تلاش کنیم که آن را بپذیریم.

## در مسیر خودباوری

این موضوع بر کسی پوشیده نیست که ما توانایی داریم تا کیفیت کلی زندگی خود را به‌طور چشمگیری، بسیار سریع‌تر از آنچه تصور می‌کنیم، بهبود ببخشیم. در حقیقت تمام آنچه به آن نیازمندیم عبارت است از: میل به تغییر، تصمیم به عمل، نظم در اعمال رفتارهای جدیدی که تصمیم به انجام آن‌ها گرفته‌ایم و عزم راسخ و مقاومت تا زمانی که به نتایجی که قصد داریم، دست یابیم. ما باید با بهره‌گیری از کتاب‌ها و شنیدن حرف‌های متخصصان روانکاوی، تلاش کنیم که تصویر شفاف‌تری از موفقیت خود و چگونگی ساختن زندگی دلخواه‌مان به دست بیاوریم. بسیاری از ما فقط آرزوی رسیدن به خودباوری را در سر می‌پرورانیم و در جهت رسیدن به آن هیچ اقدام عملی خاصی انجام نمی‌دهیم. در اکثر مواقع ما معمولاً مترصد راحت‌ترین فرصت برای انجام کارهایمانیم، زیرا اغلب این دلهره را داریم که اگر بی‌مهیا با دست به اقدامی بزنیم، ممکن است خرابی به بار بیاوریم و شکست بخوریم. ما اغلب وقت خود را در تکرار مکرات زندگی تلف می‌کنیم؛ زیرا همواره از خطاها و اشتباهات خود هراس داریم. هنگامی که

سر به بالین می‌گذاریم، خواب از سرمان می‌پرد و افسوس می‌خوریم که ای کاش این قدر سطح خودباوری مان پایین نبود تا سبب شود این گونه فرصت‌ها را از دست بدهیم. ای کاش کارها را به‌نحو شایسته‌تری انجام می‌دادیم. پس گام نخست تلاش برای «خودباوری» است و توجه به این نکته که برای رسیدن به خودباوری از چه مسیرهایی باید عبور کنیم و دقیقاً چگونه می‌توانیم برای ایجاد تحول بهتر در زندگی، وارد عمل شویم. میزان خودباوری شما عبارت است از اینکه شما چقدر برای خود ارزش قائل هستید. اگر سطح خودباوری شما پایین است به این معناست که سال‌ها نسبت به خود سخت‌گیر بوده‌اید. هر بار که دست به کاری می‌زنید، خودتان را کوچک می‌شمارید و ارزش کار خود را نادیده می‌گیرید. در مورد این موضوع فکر کنید؛ حتی وقتی کاری را به درستی انجام می‌دهید، از خودتان انتقاد می‌کنید و به این می‌اندیشید که چگونه به‌نحو بهتری می‌توانستید آن را انجام دهید. وقتی کاری را اشتباه انجام می‌دهید، احساس می‌کنید که هرگز نمی‌توانید هیچ کاری را درست انجام دهید و دائم خود را بی‌ارزش و کوچک جلوه می‌دهید. اکنون به این سؤال پاسخ دهید؛ آیا در پیش گرفتن روش بالا نسبت به خود هیچ

## دریچه

## بررسی اهمیت «اعتماد به نفس» در روابط اجتماعی و زندگی شخصی

## به خودت اعتماد کن!

کمکی به شما کرده است؟ آیا نحوه برخورد عنوان شده در بالا هیچ گره‌ای از مشکلات شما را باز کرده است؟ آیا با اتخاذ چنین رویکردی نسبت به خود، حال شما بهتر شده است؟ آیا با چنین روشی کیفیت زندگی شما به سمت بهتر شدن رفته است؟ اگر شما یک ابر انسان باشید که از طریق منفی رشد می‌کنند، پرواضح است که پاسخ شما به تمام سوالات بالا یک «نه» قاطع باشد. مسئله این است که وقتی مانسبت به خود احساس بدی داریم و خود را تحقیر می‌کنیم و دست کم می‌گیریم، روند و روش فکری خود را به شکلی نامطلوب خدشه‌دار می‌کنیم. این امر منجر می‌شود که ذهنیت ما با افکار منفی بسته شود و روش فکری ما همواره در جهت منفی سوق گیرد. وقتی مدام به خود تلقین می‌کنیم فردی بی‌کفایت و بی‌ارزشیم، نتیجه چیزی جز این نیست که به ما احساس حقارت و سرخوردگی دست دهد و خود را در انجام امور ضعیف و ناتوان ببینیم. پیداست که داشتن چنین رویکردی نسبت به خود هیچ گره‌ای را از مشکلات شما باز نخواهد کرد. پس همین حالا شروع کنیم و در مسیر خودباوری قدم برداریم که این ابتدای رسیدن به وضعیت مطلوبی است که نیل به اعتماد به نفس نصیب‌مان خواهد کرد.

## برگی از ادبیات



## گرسنگی، کتاب و نان!

گرسنگی قیمت‌ها را به من یاد داد. فکر نان تازه مرا کاملاً از خودبی‌خود می‌کرد. من غروب‌ها ساعت‌های متمادی بی‌هدف در شهر پرسه می‌زدم و به هیچ چیز دیگر فکر نمی‌کردم به جز نان چشم‌هایم می‌سوخت. زانوهایم از ضعف خم می‌شد و حس می‌کردم چیزی مثل گرگ درنده در وجودم هست. آن وقت‌ها، وقتی در خانه خودمان زندگی می‌کردم، کتاب‌های پدرم را بلند می‌کردم تا نان بخرم. کتاب‌هایی که او خیلی به آن‌ها علاقه داشت. کتاب‌هایی که در زمان تحصیلش به‌خاطرشان، گرسنگی را تحمل کرده بود. کتاب‌هایی که بابتشان پول ۲۰ عدد نان را پرداخته بود، من به قیمت نصف نان، می‌فروختم. من کتاب‌ها را بدون انتخاب، برمی‌داشتم. معیار انتخاب من، تنها قطر آن‌ها بود؛ پدرم آن قدر کتاب زیاد داشت که فکر می‌کردم کسی متوجه نخواهد شد. تازه بعداً فهمیدم که او، تک‌تک کتاب‌هایش را همچون چوپانی که گله گوسفندانش را می‌شناسد، می‌شناخت. یکی از این کتاب‌ها، خیلی کوچک و کهنه و زشت بود. من آن را به قیمت یک قوطی کبریت فروختم. اما بعد اطلاع پیدا کردم که ارزش آن، یک واگن پر از نان بوده است. بعدها، پدرم از من تقاضا کرد که به زانه فروش کتاب‌ها را به او واگذار کنم. او با گفتن این جمله: از شرم صورتش سرخ شد و به این ترتیب، خودش کتاب‌ها را می‌فروخت و پول را برایم پست می‌کرد و من با آن، برای خودم نان می‌خریدم. آن وقت‌ها پدرم همیشه می‌نوشت که یک‌بار برای دیدنم خواهد آمد تا ببیند من چگونه زندگی می‌کنم؛ اما او نیامد. هروقت که به خانه‌مان می‌رفتم از من می‌پرسید که شهر چگونه است و من می‌بایستی برایش از بازار سیاه تعریف می‌کردم. از خوابگاه کارآموزان، از کار و اموات و مبهوت سرش را تکان می‌داد و وقتی من از گرسنگی‌ام حرف می‌زدم – خیلی در این باره صحبت نمی‌کردم، اما بعضی مواقع از دهنم در می‌رفت – آن وقت پدر با عجله به آشپزخانه می‌رفت و برایم هر چه خوردنی بود می‌آورد. سیب‌بان، مارگارین، و بعضی وقت‌ها هم سیب‌زمینی می‌پرید و در ماهیتابه می‌گذاشت تا سیب‌زمینی سرخ کرده درست کند.

از کتاب نان سال‌های جوانی، نوشته هاینریش بل

## گذرگاه تقویم



## روزی برای پهلوانان نیکومنش

پهلوان در نزد ایرانیان، مردی است تنومند که اخلاق نیکویی دارد. در حقیقت خلق نیکو بوده که یک پهلوان را حقیقتاً «پهلوان» می‌کرده است. قدمت فرهنگ پهلوانی را می‌توان تا ایران باستان دنبال کرد، زمانی که پهلوانان نیرومند در برابر اهریمن‌ها مقاومت می‌کردند و به جنگ با آنها می‌رفتند. در شاهنامه فردوسی، قصه پهلوانان بسیاری همچون زال و رستم را شنیده‌ایم. پهلوانانی که از نظر اخلاقی سرآمد بوده و پشت‌سر گذاشتن تمرین‌های سخت، برای پیروزی جبهه خیر علیه شر، وارد میدان نبرد می‌شدند. پس از ورود دین مبین اسلام، آداب اسلامی با این ورزش عجین شد و با تأثیرپذیری از سرشت جوانمردی امام علی (ع) و با توجه به فرهنگ ایرانی و اسلامی به مسیر خویش ادامه داد و اکنون به عنوان میراث اصیل ایرانی در جهان مطرح است. شالوده زورخانه و ملزوماتش نه فقط جایگاه بالابردن توانمندی جسم که کلاس درس اخلاق نیز هست؛ چرا که آیین و مکتب ورزش زورخانه‌ای، خودپرستی و غرور را از بدترین صفات می‌داند و به همین دلیل در تلاش است تا تواضع و فروتنی را علاوه بر تنومندی در ورزشکاران ایجاد کند. اگر ورزشکاری در این آیین به مقام قهرمانی برسد، از تکبر و غرور دور باشد و در مقابل همه مردم و استادان خود، فروتن بوده و رفتار و کردار نیکویی داشته باشد، به مقام پهلوانی هم نائل می‌شود. ۱۷ شوال مصادف با ۸ خردادماه، روز فرهنگ پهلوانی و ورزش زورخانه‌ای است. فرهنگ پهلوانی ایران باستان با ورود اسلام و تأثیرپذیری از سرشت جوانمردی امام علی (ع)، اکنون به‌عنوان میراث اصیل ایرانی اسلامی در جهان مطرح است. درج و تصویب «روز ملی فرهنگ پهلوانی و ورزش زورخانه‌ای» در تقویم رسمی کشور، با هدف پاسداری و ترویج فرهنگ ارزشمند پهلوانی و جوانمردی و همچنین در راستای اهداف یونسکو در زمینه حفاظت از میراث فرهنگی ناملموس انجام شده است.

## لنگرگاه

## روستایی حیرت‌آور در دل ابرها



قطعا شما هم شگفت‌زده خواهید شد زمانی که در روستایی

سرسبز و پر از ابر قدم بزنید و

با مردمان مهربان محلی آشنا

شده و طعم لذت‌بخش لبنیات

خاص سنتی را بچشید. برای

تجربه کردن تمام این موارد

کافی‌است به «مازیچال» در

شهر کلاردشت استان مازندران سفر کنید. با سفر به این روستای

دوست‌داشتنی می‌توانید در یک نگاه چالوس، رامسر و دریای آبی

شمال را مشاهده کنید. مازیچال، نام دهکده‌ای زیبا در نزدیکی

کلاردشت است که با ارتفاع ۲۶۰۰ متری، شما را بالاتر از ابرها

نگه می‌دارد.

این روستا از مقاصد گردشگری و جاهای دیدنی کلاردشت در استان

مازندران به‌شمار می‌رود. ایستادن در ارتفاعات مازیچال و نگاه به

اقیانوس ابر مقابل چشم‌تان، احساسی وصف‌ناشدنی را برای شما به

همراه خواهد داشت. اگر به دلایل طبیعی نیز پدیده اقیانوس ابر تشکیل

نشود، وسعت دیدتان از چالوس تا نزدیکی‌های رامسر خواهد بود. در

فصل پاییز، جنگل‌های ابتدای جاده منظره‌ای زیبا و رؤیایی دارند و در

بهار، ارتفاعات پوشیده از گل‌های فصلی زیباست و مناظر بر فی قله‌های

اطراف جلوه‌نمایی می‌کند. مناسب‌ترین فصل نیز برای اقامت شبانه،

تابستان است. با تمام این اوصاف بهترین زمان سفر به مازیچال از نیمه

بهار آغاز می‌شود و تا اواخر تابستان ادامه می‌یابد. برای سفر به این مکان

زیبا از جاده چالوس به مرزن‌آباد بروید، سپس به سمت کلاردشت تغییر

مسیر دهید. از میدان اصلی کلاردشت حدود هفت کیلومتر در جاده

عباس‌آباد برانید تا به ابتدای جاده مازیچال برسید.

## کاروبار

## کسب و کاری به درخشانی طلا



در گذشته نه‌چندان دور شیوه

آموزش در طلاسازی موروثی

و به‌صورت استاد شاگردی

بوده و بسیار طول می‌کشید تا

کارآموزی بتواند به‌عنوان نیروی

ماهر مشغول به کار شود. اما در

سال‌های اخیر آموزشگاه‌های

خصوصی و فنی‌وحرفه‌ای خدمات

آموزشی را به علاقه‌مندان این رشته ارائه می‌دهند. برای وارد شدن به این

حوزه به کمی ذوق و مقدار زیادی بردباری نیاز دارید. در گام نخست باید

دوره‌های ساخت طلا را یاد بگیرید. هزینه آموزشگاه‌های جواهرسازی

متغیر است و حداقل هزینه‌ای که شما برای دوره‌ای یک‌ساله باید

بپردازید نزدیک به ۳ میلیون تومان است. جواهرسازی در منزل علاوه بر

اینکه جزئی از صنایع دستی محسوب می‌شود، فعالیتی بسیار سودمند

برای ذهن نیز هست؛ زیرا هر قطعه مثل پازلی است که می‌تواند به‌اشکال

مختلف در کنار دیگر قطعات قرار گیرد. این رشته هنری برای افرادی با

ذهن خلاق بسیار مناسب است. آموزش جواهرسازی در منزل می‌تواند

برای شما مسیر شغلی مناسبی باشد، چون خیلی از افراد به دنبال

استفاده از جواهرات دست‌ساز هستند. در واقع جواهرات قبلاً فقط

نمادی از وضعیت مالی مرفه و به‌نوعی امنیت مالی بود، اما امروزه علاوه

بر جنبه مالی، بیشترین استفاده جواهرات در مد و زیبایی است. بنابراین

در صورتی که جواهرسازی در منزل را به‌صورت تخصصی یاد بگیرید و

خلاقیت و ذوق هنری نیز داشته باشید، این شغل می‌تواند نقش مهمی

در پیشرفت‌تان داشته باشد. بازار کار جواهرسازی در منزل بسیار پربازده

است و از آنجایی که این کار نیازی به فراهم کردن محیط کار بزرگ ندارد،

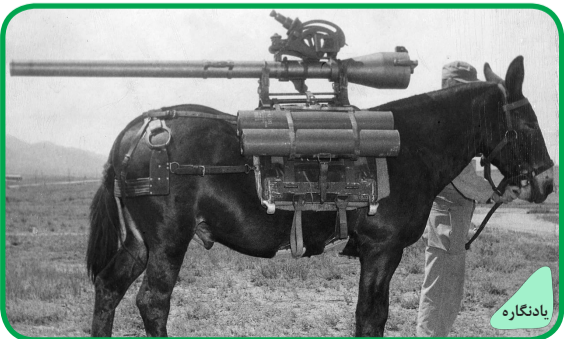
به آسانی می‌تواند با وسایل اولیه ساده شروع شود.

## من فمیده‌ام که...

پیشرفت روزانه کوچک، در طولانی‌مدت  
متجر به نتایج خیره‌کننده‌ای در راستای  
تعالی من خواهد شد.

رواق

نصب اسلحه و مهمات بر روی یک فاطر در جنگ جهانی اول - ۱۹۱۸



یادنگاره

مراسم کلاب‌گیری - دودانگه ساری



زادبوم