

پرتوجفتایی

روزنامهنگار

همه ما گاهی وقت‌ها دچار اشتباه می‌شویم. اگر اشتباه نمی‌کردیم، هیچ‌گاه نمی‌توانستیم کاری را به پایان برسانیم اما نگاه ما به چنین اشتباهاتی است که تعیین می‌کند تسلیم خواهیم شد یا آن اشتباه فرصتی برای پیشرفت بیشتر ما خواهد بود. آنچه بیش از هر چیز در کاهش میزان اشتباهات‌مان تأثیر دارد، تغییر نگرش است و در این میان کلماتی که می‌گوییم شکل‌دهنده نگرش ماست، بنابراین برای ایجاد شرایط مناسب رسیدن به موفقیت، باید آگاهانه زبانی را به کار بگیریم که ما را به این هدف برساند. زمانی که اشتباهی می‌کنیم، اگر به خود بگوییم: «من هیچ‌وقت کاری را درست انجام نمی‌دهم» این احتمال که در تلاش‌های بعدی‌مان هم شکست بخوریم بالا می‌رود. در حالی که وقتی بی‌می‌پریم دچار اشتباهی شده‌ایم اگر به خود بگوییم: «من تصمیم‌های درستی می‌گیرم و از هر تصمیم، مطلب تازه‌ای می‌آموزم» آن‌گاه به مرور و با کسب تجربه‌های تازه، در زندگی قوی‌تر خواهیم شد. اگر متوجه تأثیر کلماتی که در زندگی روزانه استفاده می‌کنیم باشیم، به‌جای استفاده از کلمات و واژگانی که نیرو و انگیزه را تحلیل می‌برند، از کلمات نیروزا و قدرت‌آفرین استفاده می‌کنیم و زمانی که از چنین کلمات پر قدرتی استفاده می‌کنیم، کم‌کم شروع به خلق همان زندگی‌ای خواهیم کرد که آرزوی شما را داشتیم. بله، کلمات به تنهایی راهنمای رسیدن به موفقیت می‌شوند.

اثرات نگرش مثبت و منفی

نگرش صحیح، یکی از کلیدهای اصلی زندگی موفق است. توجه داشته باشید که نگرش شما همه‌واکنش‌ها و پیامدهای آنچه را انجام می‌دهید، تحت تأثیر قرار می‌دهد. در نتیجه، نگرش مثبت به شما پاری خواهد کرد که راه زندگی را با موفقیت انتخاب و طی کنید. در حالی که نگرش‌های منفی، شما را به مسیرهای ویرانگری می‌کشاند که در پایان باعث شکست خواهند شد. نگرش روشی است که شما برای رسیدن به هدفی انتخاب می‌کنید. وقتی طرز فکر و نگرش باز و مثبت داشته باشید قادر هستید تمام احتمالات شرایط را در نظر بگیرید، اما زمانی که فکری بسته و منفی داشته باشید، تجربیات‌تان به شدت محدود خواهد شد. مثبت‌نگری قلمرو احتمالات را باز می‌کند، در حالی که منفی‌نگری تمامی درها را می‌بندد. لزوماً این واقعیت نیست که ما را شکل می‌دهد، بلکه لنزی که ما توسط آن به دنیای اطراف نگاه می‌کنیم، واقعیت ما را شکل می‌دهد.

چگونه از مسیر درست به تغییر نگرش و موفقیت برسیم؟ قدرت شگفت‌انگیز کلمات



۹۰ درصد از شادی‌های طولانی‌مدت ما توسط فرایندهای ذهنی خودمان و نه دنیای اطراف، پیش‌بینی می‌شوند. اگر فرمول شادی و موفقیت خود را تغییر دهیم، می‌توانیم بر واقعیت زندگی‌مان نیز تأثیر گذار باشیم. از آنجا که نگرش منشأ تمام رفتارهای فردی و اجتماعی است، ناگزیریم برای دگرگون کردن نگرش‌ها ابتدا آن‌ها را بشناسیم. نگرش و رفتار در زندگی روزمره در هم تنیده شده‌اند. تغییر نگرش‌ها می‌تواند منجر به تغییراتی در رفتار شود و به عکس، تغییر در رفتار می‌تواند بر نگرش‌های فرد تأثیر گذارد.

گفت و گوی ذهنی را کنترل کنید

کلمات در ارتباطات ما و بهبود وضعیت نگرش، نقش مهم و اساسی به عهده دارند. کلمات نیرومندند؛ می‌توانند کمک‌کننده و یا بازدارنده باشند، موجب خشم و دلخوری و یا مسامحت و همکاری شوند، به صراحت پیام کمک کنند و یا به گیجی و سردرگمی دامن بزنند. چیزی که ما به خودمان می‌گوییم، همان چیزی است که ذهن ما باور می‌کند. درک ما واقعیت ما را شکل می‌دهد و اعتقاد ما، نتایج را خلق می‌کند.

جمله «من... هستم» را هر کدام از ما ممکن است در طول روز چندین بار به خودمان بگوییم. معمولاً پس از اینکه کاری را خراب می‌کنیم یا اشتباه انجام می‌دهیم از قدرت و انرژی

شد یا از فکرتان عبور کرد، از خودتان بپرسید: «به راستی، من چه می‌خواهم؟» در پاسخ به این سؤال، جمله‌ای جدید با واژگانی جدید خلق می‌شود. با تغییر واژگان، ارتعاش نیز تغییر می‌کند. بهترین خبر این است که شما در آن واحد تنها می‌توانید یک ارتعاش را آزاد کنید؛ چه بهتر که این ارتعاش مثبت باشد.

وقتی عبارت یا جمله‌ای را با پیشوند یا پسوند‌های منفی مانند نکن، نه و... به کار می‌برید، توجه و تمرکز خودتان را به سمت آنچه دوست ندارید و نمی‌خواهید، معطوف کرده‌اید. اگر در مواجهه با مشکلات از کلمه غیرممکن استفاده می‌کنید، شک نکنید که آن کار غیرممکن خواهد شد. اما اگر از کلمات برای ساختن استفاده کردید، شک نکنید که نتیجه همان چیزی خواهد بود که در نظر دارید. قدرتمندترین کلمات همان‌هایی هستند که در طول روز مدام با خود تکرار می‌کنید و مرتب آن‌ها را در ذهن مرور می‌کنید. این کلمات بیشترین تأثیر را در ذهن شما بر جای می‌گذارند. وقتی کلمه‌ای را به کار می‌برید، در واقع باور شما بر اساس آن کلمه شکل می‌گیرد و سپس همان باورها به صورت تجربه‌های زندگی خودشان را به شما نشان می‌دهند. اگر باور دارید که همیشه دچار مشکل خواهید بود، پس شک نکنید که تجربه شما در زندگی نیز نشان‌دهنده همین موضوع خواهد بود.

چگونه جملات منفی را کاهش دهیم؟

ابزاری ساده و کارآمد وجود دارد که کمک می‌کند با استفاده از قدرت کلام استفاده از جملات منفی را کاهش داده و کم‌کم آن را از بین ببرید. هر بار چنین جمله‌ای از دهان‌تان خارج

لنگرگاه

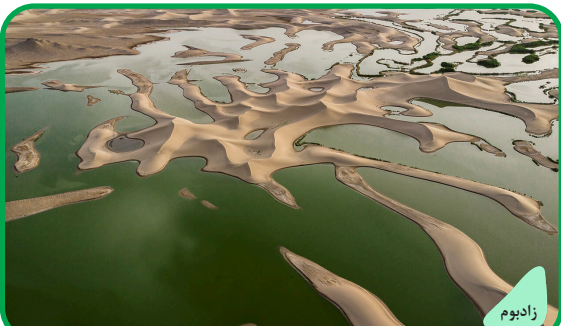
خانه‌ای از ابریشم



«خانه آوانسیان» در سال ۱۸۹۵ توسط آوادیس واردانیان که تاجر پنبه ابریشم از ارمنه ساکن در محله استادسرای رشت بود، احداث شد. با توجه به پیشه مالک طبقه همکف این بنا در حکم کارگاهی برای تولید ابریشم ساخته شد و سال‌ها در تملک آن خاندان بود. پس از آن اداره کل ارشاد اسلامی بنای موردنظر را خریداری کرد. این بنا تا سال ۱۳۸۳ پابرجا بود، اما بر اثر برف سنگین رشت سقف شرقی تالار این بنا تخریب شد و از بین رفت. این بنا دارای گچ‌بری‌های بسیار فاخر دوره قاجاری بوده و ایوان آن دارای ستون‌های چوبی با سرستون‌های تزئینی است. در شاه‌نشین، بخاری دیواری با گچ‌بری‌های پرکار به چشم می‌خورد که دهانه آتشدان آن، طاقی شکل است. تمام بازشوها دارای قوس نیم‌دایره با کتیبه خورشیدی است. بنای اولیه این عمارت دارای دو بخش است؛ بخش غربی متقارن و متشکل از سه اتاق با ارتباط مستقیم به ایوان که از جبهه جنوب نور می‌گیرند و بخش شرقی نیز دارای سه اتاق بوده که در حال حاضر دو اتاق به‌جای مانده از آن دارای وضعیت مناسبی نیست.

کف اتاق‌ها تخته‌کوب و سقف برخی اتاق‌ها با لایه‌ای از گچ پوشانده شده و برخی دیگر لمبه‌کوبی است. بخش شرقی بنا به دلیل نامعلومی در تراز بالاتری قرار گرفته و یکی از اتاق‌های این جبهه کاملاً تخریب شده است. خانه آوانسیان در رشت، میدان شهرداری، ضلع غربی مجتمع خاتم‌الانبیاء واقع شده، پس برای بازدید از آن تنها کافی است که خود را به شهر رشت برسانید.

دریاچه کویر - بیز



زادبوم

رواق



برای معقول و منطقی بودن بیش از هر چیز و هر کس باید به درونیات و روحیات خودم اشراف داشته باشم.

من فهمیده‌ام که...

راهکار

جدال با گرمای طاقت‌فرسا



احتمال گرم‌زدگی در روزهای تابستانی که گرما ممکن است به بیش از ۵۰ درجه سانتیگراد نیز برسد، زیاد است. با تغییر در سبک زندگی و برخی تدابیر ساده می‌توان از گرم‌زدگی و آسیب‌های ناشی از آن جلوگیری کرد. هر کدام از ما ممکن است

مجبور باشیم در روزهای گرم بیرون از خانه باشیم، پس لازم است با انجام کارهایی، خطر گرم‌زدگی را کاهش دهیم. در ادامه به برخی از این کارها اشاره خواهیم کرد.

یکی از این روش‌ها «هیدراسیون» است. برای جبران آب از دست رفته بدن باید بیش از حد معمول آب بنوشیم. علاوه بر آب، خاکشیر و آلبیمو نیز نوشیدنی‌های خنک و مناسبی‌اند که می‌توانند در جلوگیری از گرم‌زدگی مؤثر باشند. همچنین آب هندوانه برای خنکی و حفظ مایعات بدن، یکی از بهترین گزینه‌هاست. در عین حال میوه‌های تازه و سرد را می‌توان به‌صورت آسودتی خورد. حواس‌تان باشد لباس‌های سبک و نخی انتخاب کرده و از کلاه نقاب‌دار و کرم ضدآفتاب استفاده کنید. سعی کنید در ساعات خنک روز به ورزش رفته و مصرف غذاهای سبک، کم‌چرب و با ارزش غذایی بالا را در اولویت قرار دهید. در روزهای گرم پس از به‌خانه برگشتن، بیشتر از روزهای معمول استراحت کنید. در صورت داشتن هرگونه مشکل یا بیماری خاص، بهتر است با پزشک خود مشورت کرده و قبل از حضور در گرمای طاقت‌فرسای تابستانی از خطرانی که ممکن است شرایط غیرعادی برای شما ایجاد کند مطلع شوید.

اولین اسکوتر برقی دنیا - ایتالیا ۱۹۱۷



یادنگاره