

## پرتوجفتایی

روزنامه‌نگار

شاید شما هم از آن دسته افرادی باشید که دوست دارند در زندگی بهترین خودشان باشند. این سبک زندگی کردن به شجاعت نیاز دارد نه فقط به این دلیل که سخت است، بلکه به این دلیل که شما را از دیگران متمایز خواهد کرد. اما راهکار اینکه بتوانیم این گونه زندگی کنیم چیست؟ بدون شک مسیرهای زیادی پیش روی ما خواهد بود که با قدم برداشتن در آن‌ها می‌توانیم به رضایت درونی برسیم و احساس کنیم که در حال تجربه بهترین نسخه خود هستیم.

عامل تعیین کننده و مهم در این میان رعایت «انضباط فردی» است. عاملی که بسیار حائز اهمیت و مؤثر بوده و پایه و اساس قدم گذاشتن به سبک زندگی ایده‌آل است. اینکه تا چه اندازه در کار و زندگی‌مان موفق باشیم، به میزان توانایی در کنترل احساسات و افکارمان ارتباط دارد. انضباط شخصی بر همین اصل تأکید داشته و به افراد کمک می‌کند تا با کنترل خشم‌ها، احساسات و افکار منفی در هر کاری به موفقیت برسند. این راه به خاطر داشته باشید که ترس از شکست است که ما را از شروع کارهای بسیاری باز می‌دارد.

## تعریف انضباط فردی چیست؟

به فرایند کنترل احساسات و عواطف درونی برای غلبه بر ضعف‌ها و ترس‌ها، انضباط شخصی می‌گویند. انضباط فردی یعنی رها کردن هر چیزی که دارید و آگاهی از اینکه چه چیزی را باید حفظ کنید. تناقضی در کار نیست و تنها هدف، حفظ تعادل است. در مقابل بعضی چیزها مقاومت کرده و بعضی چیزها را دنبال می‌کنیم. در همه چیز با اعتدال پیش می‌رویم، عمداً و معقولاته، بدون اینکه تحت تأثیر قرار گرفته و کنترل خودمان را از دست بدهیم. اعتدال محرومیت نیست، بلکه فرمان دادن به خود از لحاظ بدنی، ذهنی و معنوی است. بنابراین انضباط هم دوراندیشانه است و هم جبری، احتمال موفقیت شما را بیشتر کرده و تضمین می‌کند که در صورت بروز موفقیت یا شکست (یا هر اتفاقی که بیفتد)، شما عالی هستید. عکس آن نیز صادق است؛ فقدان انضباط شما را در معرض خطر قرار می‌دهد و بر ماهیت‌تان اثر سوء می‌گذارد.

وقتی با احساسات منفی مقابله و خودمان را مجبور به انجام کاری کنیم که از شروع‌اش ترس داریم، نشان دهنده انضباط شخصی است. انضباط شخصی اعتماد به نفس می‌آفریند و اعتماد به نفس کلید موفقیت در هر کاری است. همین که باور داشته باشیم قادر به انجام کاری هستیم، به احتمال بسیار قوی در آن کار موفق خواهیم بود.

## راهکاری که شمارا در زندگی توأم با موفقیت به پیش خواهد راند

«انضباط فردی»  
کاتالیزور پیروزی

انضباط شخصی به ما می‌آموزد که در چه زمانی کدام کار را انجام دهیم تا به هدفمان برسیم. اطمینان داشته باشید که با رسیدن به انضباط شخصی می‌توانید بدون زحمت فراوان و آزمودن راه‌های مختلف به موفقیت برسید.

## دشواری‌های مسیر را بشناسید

عادت‌ها، احساسات، الگوها و خاطرات ما در بخشی از مغز شکل می‌گیرند که نزدیک به جمجمه است. این در حالی است که فرایند تصمیم‌گیری در بخش کاملاً متفاوتی صورت می‌گیرد. به عبارت دیگر وقتی یک رفتار تبدیل به عادت می‌شود، مغز ما آن رفتار را به صورت اتوماتیک انجام می‌دهد و از مهارت‌های تصمیم‌گیری استفاده نمی‌کند. برای همین تغییر دادن این عادت‌ها کار بسیار دشواری است و نباید انتظار داشت که رسیدن به انضباط فردی خیلی سریع و راحت باشد. فرقی نمی‌کند در چه سطحی از حرفه خود قرار دارید یا در چه صنعتی فعال هستید. انضباط شخصی یا نظم شخصی خصیصه‌ای است که

باید با گذر زمان توسعه پیدا کند. با رشد و توسعه انضباط فردی، چه در فرایند جست‌وجوی شغل و چه در نقش فعلی، می‌توانید با موفقیت هدف‌گذاری کنید و به اهداف شغلی و شخصی خود برسید. انضباط شخصی رفتاری است که نیازمند یادگیری است و افراد با گذشت زمان و از طریق تمرین و تکرار، در آن مهارت پیدا می‌کنند. می‌توانید برای افزایش انضباط فردی از روش‌های اثبات‌شده‌ای استفاده کنید که برای کسب کنترل بهتر و بهبود روتین روزمره به کار می‌روند. اغلب اولین مانع برای بهبود انضباط شخصی، پنداشت ذهنی ما از محدودیت‌ها و توانایی خود برای متمرکز کردن انرژی و زمان‌مان روی کار خاصی است. زمانی را اختصاص دهید به این که تفکر‌تان را درباره کارهایی که می‌توانید و نمی‌توانید انجام دهید، به چالش بکشید؛ این کار اولین قدم در راستای بهبود انضباط فردی شماست.

## باشکست خوردن کنار بیایید

اگر رعایت نظم در پروژه یا تکلیف خاصی برای‌تان دشوار است،

راهی پیدا کنید که از طریق آن بتوانید تمرکز خود را دوباره به دست بیاورید. برخی اوقات، دور شدن از کار و پیاده‌روی یا انجام فعالیت دیگری، برای مدت کوتاهی مسودمند است؛ بعد از آن می‌توانید با انرژی و انگیزه تازه‌ای به کار خود برگردید.

همچنین، داشتن انضباط شخصی بیشتر نیازمند این است که بتوانید کوتاهی‌های خود را ببخشید. ممکن است حتی با بهترین نیت‌ها هم گاهی کاری را در سست انجام ندهید یا حتی شکست بخورید، اما نکته مهم برای تقویت انضباط فردی، تاب‌آوری شما و ادامه مسیر است. از اشتباهات خود درس بگیرید و کار خود را با دانش بیشتری ادامه دهید. شما باید تصمیم بگیرید که نظم شخصی را در خود بنا کنید و رشد دهید. تنظیم اهداف روشن و تهیه برنامه قوی از چیزی که امیدوارید به آن برسید، بسیار ضروری است. وقتی متوجه شدید که می‌خواهید به کجا برسید، متمرکز ماندن و منحرف نشدن از مسیر برای‌تان راحت‌تر می‌شود. مثل هر مهارت دیگری، باید هر روز انضباط فردی را تمرین کنید. در رابطه با کار، با داشتن انتظارات روشن از خود سعی کنید برنامه‌ای برای رسیدن به هدف و نظم شخصی داشته باشید که می‌دانید می‌توانید به آن‌ها برسید.

تقسیم ساعات کاری به بخش‌های کوچک‌تر می‌تواند به شما کمک کند تا روی تکالیف خاص تمرکز بیشتری داشته باشید. به علاوه، شکستن اهداف بلندمدت به اهداف کوتاه‌مدت می‌تواند باعث حفظ انگیزه‌تان شود، زیرا می‌توانید از پیروزی‌های کوچک در طول مسیر لذت ببرید. انضباط شخصی نیازمند کمال‌گرایی نیست. این که به برخی از اهداف‌تان نرسید یا نتوانید تمرینات را به درستی انجام دهید، هیچ اشکالی ندارد. شکست بخشی طبیعی از موفقیت است. نکته مهم ادامه مسیر رو به جلو و نزدیک شدن به اهداف است. شکست‌ها را به رسمیت بشناسید، به پیروزی‌های‌تان پاداش دهید و هرگز تسلیم نشوید.

## با کارهای کوچک شروع کنید

حال که متوجه شدید انضباط شخصی چیست، در یافتید که مهارت یافتن در انضباط شخصی چالش بزرگی است. اما اجرای تمرینات ساده، توسعه فعالیت‌های تکراری و نظم یافتن در حوزه‌ای خاص می‌تواند به شما کمک کند تا به سمت چالش‌های بعدی حرکت کنید و انضباط فردی خود را بهبود دهید. در ابتدا، با کارهای کوچک شروع کنید و به عادت‌های روزانه‌ای اکتفا کنید که احساس خوب به پایان رساندن کاری را به شما القای کنند. انضباط فردی در واقع جنگی است که شما بر علیه خودتان آغاز کرده‌اید و بدون تردید در این مسیر با فرازونشیب‌ها و چالش‌های بسیاری روبه‌رو خواهید شد. مهم این است که اجازه ندهید این احساسات مقطعی شما را خشمگین، کلافه یا سر در گم کنند و راه رسیدن شما به اهداف‌تان را سد کنند.

## لنگرگاه

## معماری شگفت‌انگیز قاجاری



میبد، شهر بناهای عجیب و زیباست. کبوترخانه‌ها از مکان‌هایی هستند که امروزه کمی عجیب و غریب به نظر می‌رسند، اما در زمان خود از معروف‌ترین و کاربردی‌ترین بناهای موجود در برخی شهرهای ایران محسوب می‌شدند. برج کبوترخانه میبد که قدمت آن به دوران قاجار برمی‌گردد، در جنوب شرقی باروی قدیم شهر میبد (محل کنونی فرمانداری میبد) قرار گرفته است. این بنا یکی از شگفتی‌های معماری ایرانی به شمار می‌آید که یکی از اهداف مهم ساخت آن، جمع‌آوری کود کبوتران بوده است. آن‌ها از این کودهای بسیار اسیدی و فوق مرغوب برای صنعت کشاورزی و بهبود کیفیت خاک استفاده می‌کردند.

این بنا به صورت مدور ساخته شده و با ارتفاع ۸ متر، گنجایش ۴ هزار لانه برای کبوتران مهاجر را داشته است. البته هر لانه بیش از یک کبوتر را در خود جای داده و تعداد کبوتران این برج به ۲۵ هزار نیز می‌رسیده است. این برج دارای پوشش گنبدی شش‌ضلعی است که اطراف آن دارای تزئیناتی از گچ است.

بنای برج کبوترخانه میبد به خوبی مرمت شده و جذابیت شهر میبد را دوچندان کرده است. به محض اینکه وارد شهر میبد شوید، برج‌های روی سقف کبوترخانه نظرتان را جلب خواهد کرد. آدرس و مسیر دسترسی به این برج خیلی سراسر است. کافی است ابتدا خودتان را به میدان شهرداری یا میدان کوزه برسانید و از تقاطع زیر گذر بلوار مدرس، به سمت برج حرکت کنید.

برداشت برگ سبز چای - گیلان



زادبوم

## من فهمیده‌ام که...

نه موفقیت الزماً رسیدن به هدف است نه شکست پایان مسیر؛ شجاعت ادامه دادن مهم است.

رواق



## راهکار

## موزیک درمانی کن



همه ما در طول عمر حداقل یک‌بار با یک موزیک یا ملودی ارتباط عاطفی برقرار کرده‌ایم و اثبات شده که این تأثیر بسیار زیادی در سلامت روان ما دارد. تحقیقات نشان داده که موسیقی و موزیک تأثیر خوبی بر درمان افسردگی و اضطراب می‌گذارد و باعث حفظ روحیه بیمار و افزایش انگیزه او برای ادامه دادن روند درمانی می‌شود.

شاید به تنهایی حلال مشکل نباشد و شما نیاز دارید برای درمان افسردگی به مشاور روانشناس مراجعه کنید، اما این نکته که موسیقی درمانی در کنار روند درمان به سرعت آن کمک خواهد کرد بسیار قابل توجه است. همچنین پرهیز از گوش دادن به موزیک‌هایی که یادآور خاطرات تلخ هستند یا باعث افت انرژی شما می‌شوند نیز توصیه می‌شود.

کم کردن حمله‌های عصبی، کاهش انقباض‌های عضلانی، کاهش استرس، بالا رفتن انگیزه و شوق و تخلیه هیجان برخی از فواید درمان افسردگی به کمک موزیک درمانی است. موسیقی درمانی در خواب نیز تأثیرگذار است.

برخی موسیقی‌های بی‌کلام مخصوص خواب ساخته می‌شود و به افراد کمک می‌کند که یک خواب راحت و آرام را تجربه کنند. در درمان بی‌خوابی‌های ناشی از استرس و اضطراب نیز خوابیدن با موزیک مخصوص و یا بیدار شدن با یک موزیک پرانرژی توصیه می‌شود.

اولین دستگاه خودپرداز دنیا [۱] کالبرنیا ۱۹۶۶



یادنگاره

## برگی از ادبیات



## نگاه به ردپای دیگران

آدم مگر چه می‌خواهد؟ ناسی و آبی و جایی برای خواب! اما گویا آدم‌ها معنای زندگی را نفهمیده بودند. نان بیشتر، آب بیشتر و جای بیشتر. آدم‌هایی که هر روز از کنار حرم می‌گذشتند. هر کدام برای خود دنیایی ساخته بودند و در آن زندگی می‌کردند. چقدر عالم‌شان حقیر بود. وقتی به من می‌رسیدند، دست ته‌جیب‌شان می‌کردند و دنبال خرده فلس‌های‌شان می‌گشتند؛ تازه اگر به این نتیجه می‌رسیدند که به گدایی آس و پاسبی چیزی ببخشند. آن وقت‌ها معنای زندگی برایم فقط در نگاه به ردپای دیگران و چشم داشتن به دست آن‌ها خلاصه می‌شد. وقتی آدم‌ها می‌آمدند. آسمان برای من رنگارنگ بود و وقتی نبودند حتی اگر خورشید در بلندای خود قرار می‌داشت، همه جا تاریک به نظر می‌آمد.

ابتدای محله مشرق، منتهی به ورودی باب شیخ طوسی، جای بساط من بود؛ زیر انداز پارهای و لباسی کهنه. با متکایی رنگ و روخته که کمک می‌کرد تا همان جا بساطم را پهن کنم و بخورم و بخوابم. احدی حق نداشت سلطنتم را تصاحب کند. گداهای دیگر می‌دانستند که نباید به مملکت من نزدیک شوند. اعتقاد داشتند گداهای بی‌مقدار تازه کار لایق محل‌های پرفرت و آمد نیستند. به نظرم گدای نوپا باید کارش را از گوشه‌ای خلوت آغاز می‌کرد تا به درستی بیاموزد که گدا بودن آداب و ویژه خودش را دارد. اگر گدا هستی، نباید به چیز دیگر فکر کنی. وقتی آدم‌ها دست در جیب‌شان می‌کنند، باید شروع کنی به دعا کردن برای‌شان. باید از او ممنون باشی که با دیگران فرق دارد و حاضر شده از خودش بگذرد و روزی رسان تو باشد.

با همه این اوصاف آدم‌ها با هم فرق داشتند. بسیاری که کمک می‌کردند، از من گذارت بودند. دست در جیبش می‌کرد و با مظلوم‌نمایی ادای گشتن به دنبال پول را در می‌آورد و در آخر با منت، خرده فلسی در کاسه می‌انداخت و راهش را می‌کشید و می‌رفت و از بادی که به بغیب داده بود، معلوم می‌شد در این فکر است که چه گلی به سر خود زده!

از کتاب «کهنشان نیستی» نوشته محمدهادی اصفهانی

## گذرگاه کهنسالی

روش بر خورد صحیح  
با سالمندان

سالمندی یکی از دوره‌های سنی است که به ناگاه قرار نیست افراد در این دوره نادان و بی‌توان شوند. در خیلی کشورها استفاده از نیروهای بازنشسته برای توانمند ماندن آن‌ها پروژه‌ای جدی است که نتایج خوبی دارد. زمانی که افراد سالمندان توانایی خودشان را نادیده می‌شوند، احساسات پیچیده‌ای را تجربه می‌کنند که باعث می‌شود کم‌کم از نظر روحی فرسوده‌تر شوند. رفتار دیگران هم خیلی مؤثر است. اگر با سالمندان رفتاری از روی ترحم شود، آن‌ها بهتر از هر کسی این واقعیت را درک می‌کنند و از اینکه موقعیت قابل ترحم دارند سخت دلگیر می‌شوند. اگر بدانیم که این رفتار باعث پسرقت آن‌ها می‌شود، احتمالاً از این کار دست خواهیم کشید. سالمندانی که حس توانمندی بیشتری داشته باشند و مسئولیت‌هایی در زندگی بر عهده آن‌ها باشد، سالمندی با کیفیت‌تری را سیری می‌کنند.

سالمندان و کودکان شکننده‌تر از جوانان و میانسالان هستند. سالمندان به علت کهولت می‌توانند سلامتی کلی خود را به علت‌های کوچک از دست بدهند. اگر سالمندی در اطراف خود داریم، بیش از سایر اعضای خانواده مراقب سلامت او باشیم. به خاطر تغییر شرایط زندگی و کم‌مشغله‌تر شدن نسبت به گذشته‌ها، این افراد تا حدی دچار کاهش اعتماد به نفس می‌شوند. بنابراین همواره در تلاش‌اند و با این درگیری ذهنی می‌کوشند که به خود و اطرافیان بگویند هنوز هم مانند گذشته فرد مؤثری هستند. شما باید در هنگام مراقبت از سالمندان را اولویت قرار دهید؛ چرا که در غیر این صورت مراقبت به کاری تمام‌وقت برای شما تبدیل می‌شود، شما باید حتماً حد و حدود را با سالمند تعیین کنید، در صورت عدم انجام این کار دچار خستگی و آشفتگی می‌شوید.