



تاب‌آوری در بهتر زیستن ما چه تاثیری دارد؟

همه ما در دوران زندگی مان با افرادی مواجه شده‌ایم که با وجود مشکلات بسیار توانسته‌اند رشد و پیشرفت زیادی در زندگی داشته باشند و خیلی راحت از پس فشارهای فراوانی که در محیط خانواده، شغل، دانشگاه، ازدواج، دوستان و... وجود دارد، برمی‌آیند. این افراد در برابر سختی‌های ادامه‌دار زندگی مقاومت می‌کنند و در واقع تاب‌آور هستند. بهبود شرایط نگران‌کننده و ارتقا و رشد جنبه‌های مختلف زندگی و شخصیت افراد از نکات مهم در ارتباط با تاب‌آوری است. این ویژگی می‌تواند یک انتخاب مشترک میان همه افراد باشد، ما در شرایط سخت باید تاب‌آوری را به رسمیت بشناسیم تا اگر به قدرت ما آسیبی وارد شده است، بتوانیم جلوی تهدید، چالش و اضطراب و استرس بایستیم.

پیش از مواجهه با بحران جدید، برخی از افراد مسائل و مشکلاتی هم از گذشته به همراه داشته‌اند و در امنیت و آسایش از نظر بهزیستی روان‌شناختی و اجتماعی نبوده‌اند و باید از طریق تاب‌آوری با تلاش، صحت و سلامت از دست رفته را بازیابی کنند.

افرادی که در کودکی به آنها اجازه احساس ناکامی داده شده، تجربه دشواری را داشته‌اند و گاهی دیرتر به تقاضاهایشان رسیده‌اند و والدین به این ترتیب برای آنها برنامه‌ریزی می‌کنند، بهتر آموخته‌اند که تاب‌آورانه رفتار کنند و خویشتن‌داری داشته باشند.

چگونه می‌توانیم فرد تاب‌آوری باشیم؟

افراد تاب‌آور، می‌توانند توانایی‌های خود را شناسایی کنند و آن گروه از توانایی‌هایی را که به حل مسائل آنها کمک می‌کنند، می‌شناسند و از آنها استفاده می‌کنند. یکی از مهم‌ترین دارایی‌های آنها وجود حمایت بیرونی است که مشخصاً به وجود یک فرد خیرخواه، مهربان و امن اشاره می‌کند که علاوه بر افراد خانواده می‌تواند دوست، معلم، مربی، همکار، مشاور و... باشد. در واقع فرد می‌گوید من کسی را دارم که مرا دوست دارد، برای مسائلم دغدغه دارد و زمانی که با چالشی روبرو شوم، کنارم است.

افرادی که ویژگی تاب‌آوری دارند، می‌دانند چه کسی هستند و چه چیزی می‌خواهند و در واقع برای زندگی خود معنا و مفهومی و ترسیم کرده‌اند و در مسیر رسیدن به آن در تلاشند. آنها به زندگی و آینده خوش بین هستند و مهارت‌های زندگی را به خوبی یاد می‌گیرند و آنها را به کار می‌برند.

نتیجه تاب‌آوری چیست؟

در تاب‌آوری، هدف ما پس گرفتن قدرت از دست رفته، تغییر و نوازش قسمت‌های زخمی‌مان است. زمانی که این شیوه را پیش بگیریم، بهتر می‌توانیم توقعات خود را کاهش دهیم و فرصت نه شنیدن را در خود تقویت کنیم. رعایت این نکات تاثیر بسزایی در ایجاد احساس ارزشمندی، کارآمدی، هویت، تصمیم‌گیری و آگاهی از این نکته دارد که ما قربانی شرایط نیستیم. ■

معرفی کتاب

مسائل جنسی کودکان

با گسترش تکنولوژی و وسایل ارتباط جمعی، کودکان به راحتی و تنها با فشار یک دکمه می‌توانند از محتوای جنسی بی‌شماری مطلع شوند. علاوه بر آن، رسانه‌ها خبر از کاهش شیوع بیماری‌های جنسی و افزایش کودکان آزاری و سوءاستفاده‌های جنسی از کودکان در سراسر دنیا می‌دهند. همچنین می‌دانیم که روش‌های سنتی پیشین و نادیده‌گرفتن کنجکاوی‌های کودکانه درباره مسائل جنسی یا هرگونه برخورد شدید با آن، نه تنها پاسخگوی نیازهای نسل امروز نیست بلکه می‌تواند بر روند تربیتی آنها تاثیر منفی بگذارد و زمینه‌ساز بسیاری از انحرافات فکری در آینده شود. مهم شمردن احساسات کودک و توجه و حمایت والدین موجب می‌شود کودک هر زمان که احساس ناخوشایندی نسبت به موضوعی داشت آن را قبل از هر کسی با پدر و مادرش در میان بگذارد و کودکی که به خود و والدینش اعتماد دارد، می‌تواند با جسارت نه گفتن را یاد گرفته و به کسی اجازه سوءاستفاده ندهد.

مهم‌ترین دغدغه‌های تربیت جنسی فرزندان از نگاه والدین شامل این موارد است: کنجکاوی‌ها و پرسش‌های جنسی کودکان را چگونه پاسخ دهیم؟ آموزش مسائل جنسی از چه سنی باید آغاز شود؟ مسائل جنسی را چگونه به کودکان آموزش دهیم؟ وظیفه آموزش جنسی کودکان برعهده کیست؟ مهم‌ترین اشتباهات والدین در تربیت جنسی کودکان چیست؟ راهکارهای اثربخش کدامند؟ والدین هیچ‌گاه نمی‌توانند کودک خود را از همه مشکلات و خطرات دور کنند اما می‌توانند کودک خود را به شکلی تربیت کنند که آنها بتوانند در مقابل خطرات و تهدیدات به بهترین شکل از خود دفاع کنند. کتاب تربیت جنسی کودکان در ۷ فصل با شعر و بازی و تمرین و راهنمایی‌های متعدد به والدین می‌آموزد که چگونه کودک قوی و آگاه تربیت کنند. این کتاب نوشته دکتر مجتبی امین‌زاده توسط نشر قطره در ۱۴۲ صفحه به چاپ رسیده است. ■



عکس و مکث



پلیس راهور تهران اعلام کرده بیرون انداختن ماسک از پنجره خودرو تخلف محسوب می‌شود و راننده جریمه خواهد شد. جریمه اعلام شده ۳۰ هزار تومان خواهد بود که برای راننده ماشین ثبت خواهد شد.

جامعه سالم



دهد، از ظاهرش تعریف کرد. هرگز خودش را با نفر سوم مقایسه نکرد زیرا اعتقاد داشت باید بر عهدشکنی همسرش و رابطه خودشان متمرکز باشد. دلیل پیش رفتن ما در کار همین واقع‌گرایی بود. اوایل تصور می‌کردم دفاع روان یا مقاومت اوست ولی به تدریج متوجه شدم واقعا تمرکزش بر سطح نیست. بیشتر ما بر سطح تمرکز می‌کنیم تا اعتماد به نفس آسیب‌دیده و آسیب‌ناشی از خودشیفتگی مان را التیام دهیم. نفر سوم مهم نیست. واکنش همسرمان و رابطه او با ما مهم است.

خانم الف می‌گفت همسر من به من دروغ گفته و پنهان‌کاری کرده است. او در برخورد با نفر سوم هیچ سوالی نپرسیده چون اعتقاد داشت مشکل را خودش و همسرش باید حل کنند. این یعنی بازی نخوردن از نفر سوم که با افشاکاری سعی در تحقیر و بازی دادن همسر یک مرد دارد.

واقعیت این است که ما دنبال خاص بودن و برتر بودن همسرمان هستیم حتی اگر عاشق او نباشیم. نفر سوم ما را به این اشتباه می‌اندازد که او برتر و بهتر است در حالی که اینطور نیست پس باید ویژگی‌های خودشیفتگی مان را با درمانگرمان حل کنیم و ببینیم کجای کار می‌لنگد. همسرمان واقعا دیگر عاشق ما نیست و رابطه درست نمی‌شود؟ همسرمان آسیب‌های روانی دارد که نمی‌تواند وفادار باشد؟ پویایی رابطه تغییر کرده است؟ آیا رابطه بهبود یافته‌ است؟ طلاق راه بهتری است؟ رابطه آسیب‌های مقطعی دیده و امکان تغییر و بهبود وجود دارد؟

پیمان‌شکنی یک بحران است که می‌تواند آسیب‌های کودکی و مشکلات دیگر را در ما شدت ببخشد. مراجع من که زنی توانا و قوی بود، به دلیل بی‌اعتمادی مقطعی به همسرش، علاوه بر مشکلات عاطفی دچار مشکلات دیگر هم شده بود که شرایط را دشوارتر می‌کرد. بحران‌ها می‌توانند مشکل ایجاد کنند یا مشکلات دیگر را افزایش دهند. در چنین شرایطی باید از درمانگر فردی جز درمانگر زوج کمک گرفت.

هیچ بحرانی قابل پیش‌بینی نیست ولی می‌توان توان‌روانی را افزایش داد. خانم الف نه تنها مشکلات را حل و فصل کرد بلکه به مرحله بخشش رسید. البته بخشش به معنای این نیست که اشتباه همسرتان را نادیده بگیرید. ■

ترجمه: سارا حق‌بین

- ❖ **پذیرش؛** برای بخشش باید گذشته را بپذیرید زیرا اتفاق افتاده و قابل برگشت نیست. البته این موضوع به معنای پذیرش شکست نیست.
- ❖ **مدیریت عواطف؛** مدیریت عواطف به شما کمک می‌کند احساسات خود را مدیریت کنید، نه اینکه آنها را سرکوب کنید. بهتر است از احساسات خود آگاه شوید، آنها را شناسایی و نامگذاری کنید.
- ❖ **تغییر دیدگاه؛** تغییر دیدگاه‌ها به شما کمک می‌کند عقب بایستید و افکار و احساسات خود را مشاهده کنید. آگاهی از احساس بسیار متفاوت از تجربه آن است و می‌تواند فاصله روانی لازم برای حرکت به جلو را فراهم کند.
- ❖ **همدلی و شفقت؛** همدلی به شما کمک می‌کند آنچه را که دیگری تجربه می‌کند، احساس کنید و دلسوزی شما را ترغیب می‌کند که برای کاهش آن رنج، اقدامی انجام دهید.
- ❖ **مسئولیت‌پذیری؛** مسئولیت‌پذیری در برابر خود، اعمال، احساسات، افکار و رفتار خود. به جای اینکه با ترس یا فرار عکس‌العمل نشان دهید و انکار کنید که شما هیچ قدرتی در اتفاقات ندارید، باید اقدامی انجام دهید تا از رفتارهای مکرر و مضر جلوگیری کنید. ■

منبع: positivepsychology.com

به معنای حق دادن به فرد پیمان‌شکن نیست. به هر حال او بی‌وفایی کرده ولی به معنای محق دانستن خودمان هم نیست. گاهی همسر به‌علت تعارضات روانی خود رابطه‌ای موزنی می‌خواهد و گاهی به‌علت مشکلات در رابطه با ما و گاهی هر دو عامل. مهم بررسی این عوامل در زوج‌درمانی است.

اگر متوجه پیمان‌شکنی همسرمان شدیم چه کنیم؟

به روی او نیاوردن، راهکار نادرستی است. این روش زنان منفعّل و سنتی بود که می‌توسیدند همسرشان را از دست بدهند و می‌خواستند روی همسرشان به آنها باز نشود. با این روش به جز خشم سرکوب‌شده و آسیب‌های جسمی و روانی نتیجه‌ای ندارد.

واقعیت این است که کنار آمدن با پیمان‌شکنی همسر بسیار دشوار است، گویی سانحه‌ای رخ داده و باورهای فرد، دنیایش و رویکردش به زندگی آسیب دیده است. اتفاق‌های پنهانی عشق، اعتماد و صمیمیت را تهدید کرده و امنیت را یکباره به چالش می‌کشد.

بهترین کار این است که ابتدا با فردی امن یا درمانگر فردی صحبت کنیم و اوج خشم و عصبانیت را به همسرمان نشان ندهیم. گاهی دعوی شدید اجتناب‌ناپذیر است ولی فایده‌ای ندارد. هر چقدر آرام‌تر باشیم و شرایط را کنترل کنیم، به نفعمان است. هنگام عصبانیت و خشم‌ت نه همسرمان پاسخ مناسب و آرام‌کننده‌ای می‌دهد، نه ما جوابی که لازم داریم، می‌گیریم.

در این مواقع مهم‌ترین سوال مردان این است که همسر من با آن مرد رابطه جنسی داشته؟ و سوال زنان این است که همسر عاشق آن زن بوده؟ آن زن دیگر زیباتر و بهتر بوده؟ واقعیت این است که در اغلب موارد این سوال‌ها پاسخی ندارند. پیمان‌شکنی در بیشتر موارد به‌علت زبیبی بیشتر فرد دیگر یا بهتر بودنش اتفاق نمی‌افتد.

مراجعه‌اشکنیم که «خانم الف» خطایش می‌کنم. اولین بار که در تمام زندگی‌ام از یک زن شنیدم نفر سوم خوشگل و جذاب بوده است، از زبان خانم الف بود. به جای اینکه هنگام صحبت از آن زن القاب نامحترمانه به او نسبت

ازدواج یک پیمان دوطرفه است که در آن قرار است تعهد، صمیمیت، اعتماد، عشق و روابط خصوصی فقط بین دو نفر باشد. حالا در این میان به هر دلیلی ممکن است یکی از طرفین یا هر دو پیمان‌شکنی کنند. معمولا کسانی که این مشکل را تجربه می‌کنند، دنبال راهکار می‌گردند. بهترین راه این است که خدمات زوج‌درمانی و روان‌درمانی فردی دریافت کنید و یادتان باشد این تصور که پس از پیمان‌شکنی نمی‌توانیم ازدواجمان را نجات دهیم، غلط است. گاهی روابط زناشویی پس از عهدشکنی و با ورود زوج‌درمانگر و درمانگر فردی بهتر می‌شود. از طرفی، هیچ چیزی فراموش نمی‌شود بلکه فقط التیام می‌یابد.

در این متن با کسب اجازه از مراجع سابقم و با حفظ رازداری و پنهان‌ماندن مشخصات، از مواجهه خوب ایشان و نجات زندگی زناشویی‌شان خواهم گفت.

انواع پیمان‌شکنی یا روابط خارج زناشویی

پیمان‌شکنی جسمی یا جنسی؛ اگر یکی از طرفین رابطه جنسی را با فرد دیگری تجربه کند، پیمان‌شکنی کرده است؛ چه یک بار باشد چه در یک برهه. در این موارد وابستگی عاطفی خاص و رابطه عاشقانه‌ای وجود ندارد. اغلب برای خانم‌ها این رابطه همسرشان بیشتر از عشق به زنی دیگر قابل‌بخشش است ولی بیشتر مردان نمی‌توانند رابطه جنسی همسرشان را با دیگری تحمل کنند.

پیمان‌شکنی عاطفی؛ گاهی خانم یا آقا به فرد دیگری علاقه‌مند می‌شود. در این حالت ممکن است جذابیت همسر کاهش یابد و جذابیت نفر سوم بیشتر شود و حتما بخش‌هایی از روان همسر پیمان‌شکن درگیر بخش‌هایی از روان نفر سوم است و با او رابطه عاطفی دارد.

پیمان‌شکنی ترکیبی؛ یکی از طرفین هم‌نفر سوم را دوست دارد و هم با او رابطه جنسی دارد. هر چه رابطه با نفر سوم طولانی‌تر باشد، آسیب و خشم همسرش بیشتر خواهد بود ولی حتی در این حالت هم اگر بگوییم همسر از دست رفته، اشتباه است زیرا با توجه به نوع تعامل قبلی بین ما و همسرمان، وارد رابطه دیگری شده و ممکن است با تغییر پویایی رابطه، تعامل درست شود. البته این

مهارت زندگی مثبت

بخشش، ما را قوی‌تر می‌کند!

«اگر نسبت به کسانی که باعث رنج و عذاب می‌شوند احساسات بدی داشته باشم، این کار تنها آرامش روانی من را از بین می‌برد اما اگر آنها را ببخشم، ذهنم آرام می‌شود.»

دلایی لاما

حفظ کردن ناراحتی‌ها، خشم‌ها و دلخوری‌ها یکی از عوامل آسیب‌های روانی و جسمی است. اگرچه ممکن است هر فردی با رنج بزرگی در زندگی روبرو شده باشد، بهتر است آنها را رها کند و ببخشد زیرا بخشش برای سلامت روانی و جسمی فواید مبینی دارد.

بخشش یک روند است که می‌تواند برای تمام سطوح درد و ناراحتی به کار برود. یافته‌ها حاکی از آن است که بخشش، سلامت روان‌شناختی و فیزیولوژیکی را بهبود می‌بخشد و در برابر ناراحتی‌های آینده محافظت می‌کند. بخشش باعث می‌شود افراد از نظر عاطفی قوی‌تر شوند، اعتماد به نفس بیشتری را تجربه کنند و به طور فزاینده‌ای خوش‌بین باشند. قدرت بخشش، در بعضی مواقع به طرز دردناکی دشوار است اما می‌تواند زندگی را تغییر دهد و موجب داشتن دیدگاه مثبت‌تر و شادتر از زندگی شود.

فکر مثبت | ۱۵

حرف آخر

زهرا سادات صفوی

مردی از جنس بلور

رفته بودم مصاحبه. با یک جراح قرار مصاحبه داشتم که در رشته خودش از پیشروها بود. پزشکی فرهیخته، موفقی و در جایگاه اجتماعی و علمی بالا که در رشته و شهرش آوازه‌ای دارد.

آمد؛ همانطور که حدس می‌زدم، با کلاس و پوشیده در لباس‌هایی که چشم‌نه‌چندان کنج‌کاو من به شناخت و کندوکاو برنده‌ها، مارک بودش را تشخیص داد.

نشستم و بر خورد سرد ابتدایی و معارفه نه چندان صمیمی همان بود که انتظارش را داشتم اما به پانزده دقیقه نرسید که فهمیدم قضاوت‌گر خوبی نبوده‌ام. سردی رفتارش از غرور نبود. از روزهایش گفت، از کودکی پر مشقت، از اینکه با وجود همه سختی‌ها درس خوانده و همان سال اول در رشته پزشکی قبول شده، اما به دلیل فقر نتوانسته ثبت‌نام کند. از سختی‌های کنکور دوباره و قبولی و روزهای سخت اینترنتی در شهری نزدیک میدان جنگ.

چشم‌هایش برق زد وقتی از موفقیت‌هایی گفت که با جنگیدن و بدون پشتوانه به آنها رسیده بود و تار شد وقتی از سنگ‌اندازی و رابطه‌هایی گفت که به ضابطه‌ها می‌چربیدند.

از ذهنم گذشت چه خوب که هر چه سختی بوده، بالاخره به پایان رسیده و حالا لابد همه آن سختی‌ها جبران شده اما یک جادرمیانه مصاحبه‌جمله‌هایش باز هم کار مرا به محاکمه قضاوت‌هایم کشاند. جایی که ناگهان نه فقط چشم‌ها که تمام صورت مرد به ظاهر روبرو تیره شد و با وجود همه خودداری‌اش، روح عزاداری را دیدم که با درد از مرگ فرزند جوان موفقت گفت و اینکه در این یک سال بعد او تدریس و کار برایش ممکن نبوده است.

مصاحبه تمام شد و من باز هم ایمان آوردم نباید به آنچه با چشم‌هایم می‌بینم، اعتماد کنم. چشم‌هایم مردی را می‌دید که استوارانه می‌رفت اما حال‌امی‌دانستم که واقعیتش این نیست. و باز یاد گرفتم همه آدم‌ها در بالاترین جایگاه هم که باشند، کمک‌می‌خواهند حتی اگر در حد نگاهی پراز تسلی باشد؛ دریغ نکنیم. ■

ستون آخر

سید رحیم یک پدر جوان ۳۱ ساله است که در روستایی از توابع شهر اراک زندگی می‌کند و کیست که نداند مردمان روستائین کمتر رنگ راه به خود دیده‌اند. چه رسد به اینکه بیمار باشند و توان کار هم نداشته باشند. آقا رحیم نزدیک یک سال است که دقیقاً چنین وضعی دارد. او به سرطان ریه مبتلاست. تا به حال ۳ بار شیمی‌درمانی شده و هر ۳ هفته یکبار باید داروی برنوتوسکی‌مب تزریق کند که قیمت بالایی دارد. فقط در تیر ماه نزدیک ۱۸ میلیون تومان هزینه دارو و ۳۴ میلیون تومان هزینه شیمی‌درمانی و درمان‌های قرض گرفته است.

او همسر و فرزندش ناچار حلال‌درخانه پدری زندگی می‌کنند اما دیگر برای ادامه درمان راه به جایی ندارد. غصه بدی مردم و تامین هزینه درمان این خانواده را مستاصل کرده اما من و تو می‌توانیم کمی از بار غمشان کم کنیم. برای این کار لطفاً به هر اندازه که می‌توانی، وجه نقد را به کارت بانک پارسیان با شماره ۰۷۵۶-۸۰۰۱-۶۲۲۱-۰۶۱۰ به نام موسسه خیریه امدادگران عاشورا واریز کن و با شماره تلفن ۰۲۰۰۰۷۵۹۸۳۰۰۰ (داخلی ۲) یا شماره همراه ۰۹۱۹۸۰۱۲۶۷۷ تاساس بگیر. این بیمار با کد ۲۵۵۲۴ در موسسه امدادگران عاشورا شناخته می‌شود. ■

دوست گرامی!

شما می‌توانید آثار خود را در قالب عکس، نقاشی، داستان، شعر، خاطره و... با موضوع سلامت، معنویت و نیکوکاری حداکثر در ۵۰۰ کلمه به نشانی اینترنتی: www.salamat.ir مربوط به صفحه فکرمثبت ارسال کنید تا در این صفحه با نام شما منتشر شود.