

۵ ماجرای باورنکردنی اما الهام بخش

۸۰ دقیقه تنفس زیر یک لایه یخ؛ زندگی در وسط اقیانوس بیش از ۷۶ روز و... داستان‌هایی از فائق آمدن بر سخت‌ترین لحظات زندگی است

صادق جهانی|خبرنگار

موفقیت

همه انسان‌ها در زندگی خود با شرایط و موقعیت‌های سخت مواجه می‌شوند. عده‌ای از افراد با دست کم گرفتن خود اجازه موج سواری به این شرایط را می‌دهند و در نتیجه با ناکامی و شکست مواجه می‌شوند. کسانی هم هستند که با نیروی اراده و تلاش و امید به زندگی بر سخت‌ترین و پیچیده‌ترین موقعیت‌های زندگی غلبه می‌کنند و هیچ‌گونه تردیدی برای نیل به موفقیت و پیروزی به خود راه نمی‌دهند. در ادامه می‌خواهیم نسما را با پنج داستان باورنکردنی درباره کسانی آشنا کنیم که با امیدواری و تکیه بر توانایی‌شان بر سخت‌ترین شرایط زندگی فائق آمدند....

۱ آنا بنگهولم

۸۰ دقیقه تنفس زیر یک لایه یخ

بنگهولم در حین اسکی در یک دامنه شیب‌دار کوهستانی با از دست دادن کنترل و تعادل خود درون یک چاله آب تقریباً یخ زده سقوط می‌کند. در حالی که سرو بدن این زن زیر یک لایه یخ زده قرار داشته، توانسته است با پیدا کردن یک حباب هوا بین یخ و آب ۸۰ دقیقه تنفس کند و زیر یخ زنده بماند تا یکی از دوستانش به‌دانش برسد. زمانی که این اسکی باز را به بیمارستان رساندند وی عملاً مرده بود، اما سه ساعت بعد و در کمال ناباوری قلب‌وی شروع به‌تپش کرد. امید به زندگی تنها سلاح آن‌ادر مقابل این حادثه سهمگین زندگی‌اش بوده است.



۲ داگلاس ماسون طی کردن ۵۰۰ کیلومتر در بیابانی یخ‌زده این دانشمند استرالیایی به همراه دو نفر از همکاران یک پروژه علمی-اکتشافی عازم قطب شمال شدند. در راه بازگشت یکی از همکاران داگلاس همراه با سورتمه و بخش زیادی از تجهیزات و ذخیره غذایی‌شان در یک شکاف یخی می‌افتد و جان‌ش را از دست می‌دهد. برای بازگشت به پایگاه، داگلاس و همکار دیگرش مجبور بودند بیابانی یخ‌زده به طول ۵۰۰ کیلومتر را بپیمایند. آن‌ها تنها برای یک سوم از مسیر خود آذوقه داشتند. در ادامه مسیر و به دلیل نبود امکانات کافی همکار دیگر داگلاس هم جان می‌دهد. داگلاس با وجود آن‌که تنها مانده بود و از شدت سرما انگشتانش زخمی شده و عفونت کرده بود از زندگی ناامید نمی‌شود و به راه خود ادامه می‌دهد تا به پایگاهی که کشتی بازگشت به استرالیا در آن جامستقر بود، می‌رسد اما زمانی به این پایگاه می‌رسد که خبر ناامیدکننده دیگری می‌شود. کشتی آن جارت‌ر که کرده این دانشمند چاره‌ای جز انتظار یک ماهه برای بازگشت کشتی و ماندن در یک خانه با امکانات حداقلی نداشته است اما موفق به انجام این کار می‌شود و زنده به شهرش برمی‌گردد.

۳ مانورو پراسپری از نده ماندن در بیابان بدون آب و غذا این دوندۀ دوی مارا تن بیش از یک هفته و بدون در اختیار داشتن مواد غذایی در بیابان صحرای آفریقا در کمال تعجب زنده مانده است. او که در مسابقات دوی مارا تن شرکت کرده بود با کم کردن مسیر مسابقه بیش از ۲۸۰ کیلومتر از مسیر اصلی دور می‌شود و به دلیل گرمای شدید فقط صبح‌ها می‌توانسته پیاده‌روی کند و همچنین برای رفع گرگسنگی خود مجبور شده به شکار خفاش‌ها روی بیاورد. در نهایت بعد از ۱۰ روز، گروهی صحرانوردی با بیابان نشین وی را پیدا و به بیمارستان منتقل می‌کنند. وی حدود ۲۰ کیلوگرم از وزن خود را در این مدت از دست داده بود. دوسال بعد وی بار دیگر در مسابقات مارا تن دوومیدانی صحرانشرکت کرد و این بار مسابقه را به پایان برد و درصحت و سالم به خانه بازگشت.

پسر ۴ ساله‌ام، همه را با مشت و لگد می‌زند

شاید دنبال جلب توجه است

علت دیگر پر خاشگری کودک در دزن دیگران شاید به دلیل فقدان توجه به او باشد و در این شرایط باز دزن دیگران می‌خواهد در کانون توجه شما و اطرافینش قرار گیرد بنابراین به این رفتار اشتباه خود ادامه می‌دهد. در همین خصوص توصیه می‌شود که به اندازه و به هنگام، نیاز عاطفی کودک را تا همین کتیم تا با پر خاشگری دنبال جلب توجه نباشد.

اطرافیان به این رفتارش می‌خندند؟

برخی کودکان همه رفتارهایشان حتی زدن دیگران موضوع خنده و سرگرمی بزرگ‌ترها تلقی می‌شود و این خنده در قبال رفتار کودک باعث تشویق وی و تقویت رفتار پر خاشگرانه‌اش می‌شود. همان گونه که توجه به رفتارهای مثبت کودک و تشویق او باعث تقویت و افزایش تکرار آن رفتار می‌شود، بی‌توجهی به رفتارهای نامطلوب مثل زدن و... می‌تواند به صورت تدریجی رفتار

شما یا پدرش پر خاشگر نیستید؟

کودکان پر خاشگر احتمالاً اطرافیان پر خاشگری دارند و کودک در برابر پر خاشگری بزرگ‌ترها، احساس ناکامی یا به تقلید از آنان برای رسیدن به خواسته‌های خود پر خاشگری می‌کند. بنابراین و در این شرایط، برخورد آرام و پرهیز از پر خاشگری با کودک رویه اور تغییر می‌دهد.

همسر م حتی در خانه هم ماسک می‌زند!

مردی ۴۲ ساله هستم و همسر ۳۷ ساله است. حدود دو ماه پیش، دایی همسر م به خاطر کرونا فوت کرد. بعد از آن اتفاق، همسر م بیش از حد به مسائل بهداشتی توجه می‌کند. هر وقت از سر کار به خانه می‌رسم، می‌گوید تا حمام نرفتی با من حرف نزن. حتی در خانه هم ماسک می‌زند و می‌گوید که شاید شما (من و دو پسر م)، ناچار باشید. خسته شدم از این شرایط. حال خودش هم خوب نیست. چه کنیم؟



صدیقه معدنی | کارشناس ارشد روان شناسی



مخاطب گرامی، و سواس و دقت نظر همسر شما برای رعایت بهداشت پس از فوت دایی‌شان تا حدی طبیعی است و نیاز به گذر زمان دارد تا این و سواس تعدیل شود. با این حال، چند توصیه به شما برای مدیریت شرایط پیش آمده داریم.

این خودمراقبتی نوعی سوگواری است

قبل از هر چیز توجه داشته باشید که این خودمراقبتی شدید به نوعی سوگواری ایشان برای دایی فوت شده‌شان است. ترس از مردن از طریق این بیماری (کرونا)، اضطراب، افسردگی، و سواس مزمن و نگرانی درباره سلامت و، انکش‌های روانی شایع ناشی از اضطراب ابتلا به بیماری کروناست. استرس ناشی از این بیماری، سیستم

۴

استیو کالاها ن بیش از ۷۶ روز در وسط اقیانوس



در سال ۱۹۸۲ یک قایقران آمریکایی به نام استیو کالاها ن در طی مسیر خود با یک توفان دریایی مواجه و قایقش غرق می‌شود. وی توانست با سوار شدن بر قایق بادی یدکی، خود را نجات دهد و بدون این‌که بتواند مسیر مشخصی برای خود انتخاب کند در دل اقیانوس سرگردان می‌شود. ۷۶ روز بعد قایق بادی استیو به سواحل ماری‌گلانت در کارائیب می‌رسد. سپس ماهیگیران محلی توانستند او را که بخش زیادی از وزن خود را از دست داده بود نجات دهند. وی بیش از ۳۲۰۰ کیلومتر را با قایق بادی خود طی کرده بود. جالب است بدانید وی در ساخت فیلم «زندگی پی» نقش مشاور آنگلی، کارگردان فیلم رابر عهده داشت.

وسنا و لویج اسقوط از ارتفاع

۱۰ هزار متری



در ۲۶ انویه ۱۹۷۲، یک هم‌انداز هواپیما به نام وسنا و لویج اشتباهی سوار پرواز کپنهاگن به بلگراد شد. وقتی که هواپیما در ارتفاع ۲۲ هزار پایی (تقریباً ۱۰ هزار متری) قرار داشت بمبی که در قسمت بار هواپیما تعبیه شده بود، منفجر شد. هواپیما در یک منطقه کوهستانی سقوط کرد و ۲۷ نفری که سوار هواپیما بودند جان خود را از دست دادند. وسنا و لویج تنها بازمانده این حادثه بود. بعد از این سقوط وحشتناک، پاهای سه مهره پشت او شکست و مجبور شد که مدت‌ن‌یاد در بیمارستان بماند. تمام مهر ستارها و پزشکانی که او را دیده‌اند، از امید بالای او به درمان و انگیزه‌اش برای خوب شدن شگفت زده شده بودند. جراحی‌های بسیاری روی او انجام شد و وی در نهایت توانست بار دیگر روی پای خود بایستد و راه برود. اسم او در کتاب کوردهای گینس به عنوان زنی که از بلندترین ارتفاع بدون استفاده از چتر نجات پرش داشته و زنده مانده ثبت شده است.

در تهیه این مطلب از منابعی مثل «روزیاتو» کمک گرفتیم

قرار و مدار

روز یاد گرفتن یک سوال هوش

امروز یک سوال هوش که از نظر خودتون جالب و چالش‌زاست، یاد بگیرین و بعدش هر وقت همه

اعضای خانواده‌تون دور هم

جمع شدن، مطر مش

کنین. فقط فیلی

سفت نباشه و

جوابش رو هم

زودلو ندین...

ما و شما

راه‌ر تباطی باز زندگی سلام: پیامک ۹۹۹۲۰۰۰

و تلگرام ۹۵۷۶۴۵۷۶۳۹۴۳۵۰۹

✳️عکس چاپ شده در صفحه اول زندگی سلام، چشم‌نواز بود. وقتی عکسش این قدر جذابه، آدم سوسه‌میشه که بره از نزدیک این مسجذ زیبارو ببینه.

✳️در باره این چالش مومو، یک سری از دوست‌های من، عکس پروایل واتس‌اپ شون رو همین شکل مومو گذاشتن. منظور شون چیه، نمی‌فهم!

✳️به‌نظر همون کاشی‌ورودی مسجد صورتی که در وسط صفحه چاپ شده، ۱۲ سال کار داره تا به اون زیبایی‌ترین بشه اما شما نوشتین که این مسجد بی نظیر رو در دوره قاجار در ۱۲ سال ساختن.

✳️الان همه جانوشتن که انسولین نیست، بعد شما در صفحه سلامت مطلب چاپ کردین «پاسخ به اساسی‌ترین سوالات در باره انسولین»! وقتی که نیست، به‌نظر مهم‌هم نیست که در باره‌اش اطلاعات داشته باشیم.

✳️آن‌چه در صفحه اول زندگی سلام در پرونده «مسجد صورتی، شاهکار معماری» دیدم، انکار درباری رنگ‌ها بود.

✳️پاسخ مشاور به سوال مخاطبی که گفته بود دختر مورد علاقه‌ام خودروی شاسی بلندو خانه لاکچری داره، اشتباهه بود، ۱۰۰ درصد اشتباهه بود. به‌نظر من، این‌پسر جوان باید دانشش را امتحان کند. مخالف خوشبختی جوان‌ها نباشیم. **ماوشما**: چون آرزوی ما خوشبختی جوان هاست وقتی یک‌پسر ۱۸ ساله بدون تثبیت هویت اقتصادی واجتماعی می‌گوید عاشق یک دختر ثروتمند ۲۸ ساله شده، وظیفه ماست به‌او بگویم چنین انتخابی اشتباهه است.

روش شرمنده‌سازی را فراموش کنید

۵ توصیه به مادرانی که دوست دارند رابطه خود با پسران نوجوان‌شان را بهبود ببخشند



ترگس عزیزی | کارشناس ارشد مشاوره منبع: theguardian.com

رابطه با فرزندان نوجوان پیچیدگی‌ها و مشکلات خاص خود را دارد. در این بین اما شاید بتوان گفت که رابطه مادر و پسر نوجوان و در کنار آن پدر و دختر نوجوان از نظر نداشتن تجربه مشترک در برخی زمینه‌ها دشواری‌های بیشتری دارد. در این مطلب می‌خواهیم نکاتی را مرور کنیم که می‌تواند به مادران کمک کند تا رابطه بهتری با پسران نوجوان خود داشته باشند.

تماش چشمی توصیه نمی‌شود.

۴ دوستان پسران را بهتر بشناسید

به‌طور مثال سعی کنید فضای خانه را طوری فراهم کنید که پسر نوجوان‌تان بتواند از دوستانش در خانه پذیرایی کند البته با رعایت کامل پروتکل‌های بهداشتی و مثلاً در حیاط خانه و با حفظ دقیق حریم خانواده و... برای این موضوع مهم است که نوجوان شما در عین حال که قوانین خانه‌رامی‌داند، از آزادی عمل نسبی برای دعوت از دوستانش بر خوردار باشد. یادتان باشد که یکی از بهترین راه‌های پیشگیری از رفتارهای خطرناک نوجوانان نزدیک بودن به آن‌هاست. علاوه بر این هر چه بتوانید دوستان پسران را بهتر بشناسید، شناخت بهتری از پسر خود به دست خواهید آورد.

۵ از قدرت داستان‌ها غافل نشوید

بسیاری از والدین تصور می‌کنند با ورود فرزندان به دوره نوجوانی، دوره داستان‌گویی آن‌ها هم به‌انتهای می‌رسد. در حالی که داستان‌ها و خاطرات والدین به شرط رعایت برخی نکات برای نوجوانان بسیار جذاب است و می‌تواند هنوز هم ابزار تربیتی خوبی باشد. برای پسر نوجوان خود داستان‌هایی از مردانی که تصور می‌کنید می‌توانند الگوی خوبی برای او باشند، تعریف کنید اما دقت کنید که در این داستان‌ها کلنل‌های این مردان برای انتخاب مسیر درست در زندگی را به‌شکلی واقعی به نمایش بگذارید. نوجوانان وقتی بشنوند که دیگران هم دچار وسوسه‌شدند و برای انتخاب مسیر درست دشواری کشیده‌اند، احتمال بیشتری دارد که برای انتخاب مسیر درست، دشواری‌ها را تحمل کنند.

۱ به‌او یادآوری کنید که در حال یادگیری است

بخش قابل توجهی از اشتباهات دوره نوجوانی به دلیل رشد مغز و هورمون‌های بدن اوست. به‌عنوان مثال مطالعات نشان می‌دهد به‌واسطه نوع تحول مغز در این دوره، تصمیم‌های هیجانی و بدون فکر، اتفاقی معمول در این دوره است. صحبت مادر با پسر درباره ویژگی‌های دوره رشد و تغییرات مغز و... می‌تواند نشانگر همدلی مادر با پسر باشد و باعث شود تا پسر اعتماد بیشتر به مادر خود پیدا کند.

۲ روش شرمنده‌سازی را فراموش کنید

از استفاده از جملات سرزنش‌آمیز که باعث شرمندگی او می‌شود، خودداری کنید چرا که به‌کار بردن این جملات نه تنها در طولانی‌مدت باعث بهبود رفتار نمی‌شود که اوضاع را بدتر می‌کند. یادتان باشد وقتی نوجوان احساس بدی نسبت به خود پیدا کند، احتمال این که انتخاب‌های اشتباه‌تری انجام دهد، افزایش می‌یابد.

۳ تذکرات متعدد را رها کنید

شکایت کردن مکرر از رفتار ناپسند یک پسر نوجوان، نمونه بارز ز آب در هاون کوبیدن است. اگر می‌خواهید حرف‌ها و تذکرات شما موثر باشد، دفعات آن را کاهش دهید. در زمان بیان، به تن صدای خود دقت کنید و مراقب باشید صحبت شما حالت ناله پیدا نکند. زمان‌بندی مناسب برای بیان موضوع داشته باشید و در نهایت به این نکته توجه کنید که هنگام تذکر دادن به یک نوجوان

نامناسب کودک را از بین ببرد.

نوزادی به جمع‌تان اضافه نشده؟

گاهی علت پر خاشگری کودک ناشی از تولد فرزند دوم است که برای کودک ۴ ساله یک حادثه است چون به‌طور ناگهانی همه توجه‌ها به سوی نوزاد جلب می‌شود و کودک احساس ناامنی می‌کند و برای جلب توجه، پر خاشگر خواهد شد. در این صورت، ضرورت دارد والدین بیش از گذشته، کودک‌اول را مورد توجه قرار دهند.

در جمع هم به‌او توجه کنید

اگر کودک شما در جمع خانوادگی که کودک‌ان دیگری هم حضور دارند، مورد بی‌توجهی قرار می‌گیرد یا به کودک‌ان دیگر بیشتر توجه می‌شود، این خطا نیز می‌تواند به احساس ناکامی و پر خاشگری کودک بینجامد. در نهایت فراموش نکنیم برای هر تغییر در کودک‌ان باید والدین رفتار خود را بررسی کنند و آن را تغییر دهند چون کودک‌ان از عمل‌مال‌گویی‌گیرند، پیروی می‌کنند و صرفاً نصیحت زیاد کار ساز نیست.

رعایت پروتکل‌های بهداشتی، شست‌وشوی دست‌ها و زدن ماسک و رعایت فاصله در بیرون و شست‌وشو و ضد عفونی خریدهایی که از بیرون به منزل می‌آورید، ضروری است.

خودتان را احساس به‌ماجرانسان دهید

در کلام هم با همسرتان در خصوص جلوگیری از ابتلا به کرونا خود را هم‌رای و حساس نشان دهید. احتمالاً همسرتان از شما در این باره مطمئن نیست و رفتاری دیده‌یا کلامی شنیده که باور ندارد شما هم به اندازه ایشان مراقب خودتان باشید. باید کمی بگذرد شما با رفتار و کلام‌تان به او ثابت کنید که شما هم مراقب خود و خانواده هستید، رعایت می‌کنید و اوضاع را تحت کنترل دارید تا شدت رفتار ایشان در خصوص دوش گرفتن هر روز ه شما سلب شود.

انرژی مثبت را به فضای خانه‌تان بیاورید

از آن جایی که عوامل روان‌شناختی مثبت با استرس رابطه منفی دارد، سعی کنید هیجانات مثبت و حس امید و شادکامی را در خانه بالا ببرید. از کارهایی همچون تفریح تولدها (همسر و فرزندان)، سالگرد ازدواج‌تان، خرید شیرینی و گل برای همسرتان و دادن پیام‌های عاشقانه کمک بگیرید تا حسن توجه و علاقه‌مندی‌تان را به خانم‌تان ابراز کنید. با این اتفاق، عزت نفس همسرتان بالاتر می‌رود و جریان این حس در فضای خانه حال به‌چه‌حال البته شمارا هم بهتر می‌کند.



زندگی سلام •
سه شنبه •
۲۹ مهر ۱۳۹۹ •
شماره ۱۷۳۳ •

خانواده و مشاوره



بانوان