ZENDEGI-SALAM
ضمیمه روزنامه خراسان

زندگی‌سلام
سه‌شنبه
۱۴ شهریور ۱۴۰۲
۱۹ صفر ۱۴۴۵
۵سپتامبر ۲۰۲۳
شماره ۲۵۲۲

ناگفته‌ها از تاب‌آوری

مفهوم تاب‌آوری که در سال‌های اخیر توجه زیادی را به خود جلب کرده، پیچیدگی‌های فراوانی دارد و در اصل برگرفته از فضای مهندسی است؛ چطور به آن دست یابیم؟

دکتر آسیه ملک‌دار | روان‌شناس و مدرس دانشگاه

محوری

همه ما در سفر زندگی لحظه‌های سخت و دشوار را تجربه کرده‌ایم. لحظه‌هایی که با بحران‌هایی مواجه شده‌ایم که از درون ما را لرزانده و شوک بزرگی را برای ما ایجاد کرده‌اند. احساسات ما دستخوش توفان‌های شدیدی شده‌اند و انگار در همان لحظه تمامی زندگی برای ما رنگ باخته است. در چنین شرایطی اگر سرمایه‌های درونی ما پشتیبان ما نشوند به‌راحتی در این بحران‌ها خواهیم شکست، اما این که چطور می‌توانیم در خودمان فضایی ایجاد کنیم تا احساسات ما چه مثبت و چه منفی، تعادل ما را بر هم نزنند و ما را زمین گیر نکنند، سوالی است که در ادامه به آن پاسخ خواهیم داد.

دسته‌بندی افراد در مقابله با مشکلات

در پاسخ به این سوال باید گفت انسان‌ها با سختی‌ها و ناهمواری‌های زندگی به گونه‌ای یکسان برخورد نمی‌کنند. برخی افراد بعد از تجربه ناملایمات در خودشان فرو می‌روند. برخی دیگر احساسات شدید خشم و پرخاشگری را از خود بروز می‌دهند و دسته دیگر نقش قربانی را ایفا می‌کنند و دیگران را مقصر اصلی می‌دانند، اما گروه دیگری هم هستند که سعی می‌کنند برای هماهنگی با واقعیت جدید به سرعت پریشانی خود را کنترل و به جای این که احساس عجز و ناتوانی کنند، با آرامش شرایط را مدیریت می‌کنند. بنابراین مهارت سازگاری و رویارویی با چالش‌ها و مشکلات و سختی‌ها از درون ما سرچشمه می‌گیرد و با ویژگی روان‌شناختی به نام تاب‌آوری ارتباط دارد.

تاب‌آوری در اصل مربوط به مهندسی است

تاب‌آوری از جمله مفاهیمی است که از فضای مهندسی گرفته شده است به این معنا که چطور ماده یا فلزی که با آن مواجه هستیم در شرایط مختلف محیطی و ارتعاشات مختلف می‌تواند دوام بیاورد و نشکند؟ همین مفهوم بعدها وارد حوزه روان‌شناسی شد. به این معنا که می‌توانیم درباره انسان هم چنین تعبیری داشته باشیم که چه اتفاقی می‌افتد که برخی افراد با پشت سر گذاشتن یک بحران، توانمندی‌های جدیدی را در خود کشف می‌کنند و بحران برای آن‌ها فرصتی است برای دیدن نادیده‌های وجودی‌شان، اما در مقابل برخی افراد بعد از بحران همان توانمندی‌های قبلی را هم از دست می‌دهند.

پیچیدگی‌های فراوان تاب‌آوری

مفهوم تاب‌آوری در سال‌های اخیر توجه زیادی را به خود جلب کرده و این موضوع به دلیل پیچیدگی‌های فراوانی است که دنیای امروز برای ما به ارمغان آورده است. تاب‌آوری مجموعه‌ای از توانمندی‌ها و ظرفیت‌های درونی فرد است که به او کمک می‌کند در شرایط سخت مقاومت کند و کمترین آسیب را ببیند و علاوه بر آن هنگام تجربه این شرایط به دنبال ارتقای توانمندی‌های خودش در ابعاد مختلف باشد. به نظر می‌رسد تاب‌آوری پدیده‌ای است که در داخل مغز اتفاق می‌افتد، یعنی پردازش‌هایی در داخل مغز انجام می‌شود که در نهایت فرد می‌تواند در برابر استرس‌ها دوام بیاورد و نشکند. تاب‌آوری نه تنها کمک می‌کند که از عهده موقعیت‌های سخت و دشوار برآییم، بلکه باعث می‌شود عملکرد ما به بالاترین سطح ارتقا یابد و سلامت روان و رضایتمندی ما را افزایش دهد.

تاب‌آوری چگونه در مغز ما پردازش می‌شود؟

مغز ما ۳ عملکرد مهم را انجام می‌دهد که شامل ۱-عملکردهایی که حال ما را خوب می‌کند (سامانه پردازش مثبت). ۲-عملکردهایی که حال ما را بد می‌کند (سامانه پردازش منفی) و ۳-عملکردهایی که به ما کمک می‌کند تا این دو را به درستی مدیریت کنیم (سامانه کنترلی). هر چقدر انسان‌ها خودآگاهی بیشتری نسبت به خود داشته باشند توانایی بهتری برای تفکیک این ابعاد خواهند داشت، یعنی اگر فرد بداند چه چیزهایی حال او را خوب و چه چیزهایی حال او را بد می‌کند قاعدتا سعی می‌کند مورد اول را تکرار و از مورد دوم پرهیز کند. بنابراین خودآگاهی یکی از مهارت‌هایی است که اگر در افراد بیشتر باشد تاب‌آوری بیشتری هم خواهند داشت. سعی کنید همیشه فهرستی از چیزهایی که حال‌تان را خوب می‌کند برای خودتان تهیه کنید. با انجام آن در شرایط عادی، می‌توانید از آن‌ها در شرایط بحرانی هم استفاده کنید.

۳ راهکار مدیریت حال بد

یکی از مواردی که ممکن است در ما احساس منفی ایجاد کند احساس ترس و اضطراب است. تفاوت این دو احساس در آن است که ترس در حیوان و انسان مشترک است، اما اضطراب از جمله مفاهیمی است که تنها مختص انسان‌هاست و حیوانات درکی از آن ندارند. ترس یک حس سریع و کوتاه است، اما اضطراب پدیده‌ای است که در طول زمان تجربه می‌شود و کندتر و مبتنی بر اطلاعات است. تفاوت دیگر این که ترس زمانی روی می‌دهد که خطری واقعی شما را تهدید کند، اما اضطراب درباره مسائلی است که ممکن است در واقعیت رخ ندهد. ترکیب خطر و قطعی نبودن رخداد آن، حس اضطراب را در ما ایجاد می‌کند. با توجه به تفاوت‌های این دو می‌توانیم برای مدیریت اضطراب از ۳ راهکار با رویکرد مدیریت ورودی اطلاعات که شامل قطعیت در آینده‌ای طولانی، قطعیت در لحظه و ورود نکردن اطلاعات است، استفاده و سعی کنیم با این ۳ راهکار حال بد خودمان را مدیریت کنیم.

موفقیت

۴ عادت ارتباطی آقایان که خانم‌ها را عصبانی می کند

ایجاد ارتباط کلامی درست برای پیشرفت یک زندگی مشترک موفق بسیار ضروری است، درحالی که بسیاری از زوج‌های جوان یا این مهارت را ندارند یا درباره آن دچار مشکل هستند. در ادامه به بررسی چهار عادت ارتباطی شوهرها می‌پردازیم که به رابطه عاشقانه زن و مرد صدمات جدی وارد می کند.

۱ **مردهایی که مبهم صحبت می‌کنند** | این دسته از آقایان کسانی هستند که وقتی از آن‌ها سوالی می‌شود، پاسخ درست و مشخصی نمی‌دهند و درواقع از هر چیزی که تعهد کلامی بدهد، بیزارند. چنین مردی معمولا با ابهام صحبت می کند و رفتارهای غیرواقعی دارد. توجه داشته باشید که مرد اسرارآمیز شخصیت آزاردهنده‌ای برای همسرش دارد؛ زیرا هیچ گاه نمی‌تواند از افکار و احساسات او مطمئن باشد. گاه ممکن است این میزان از مبهم بودن برای مرد نوعی تمهید امنیتی باشد، زیرا مردها به صورت ذاتی دوست ندارند مرتکب اشتباه شوند و گاه به صورت ناخودآگاه در گفت‌و‌گو مبهم می شوند تا بتوانند از خود محافظت کنند.

۲ **مردهایی که ساکت و عبوس می‌شوند** | بعضی از آقایان وقتی همسرشان دارد درباره احساساتش با او صحبت می کند، می‌نشینند و خوب گوش می‌دهند؛ اما وقتی نظرشان را می‌پرسند، چیزی نمی گویند و گویی حرف همسر خود را اصلا نشنیده‌اند. در این صورت مرد به یک شبح تبدیل می‌شود که در زندگی، حضوری شبیه نبودن دارد. ممکن است این رفتار در آقایان ناشی از احساس نگرانی، مقصر بودن یا سردرگمی باشد، بنابراین نمی‌توانند در این لحظه صحبت کنند و سکوت را ترجیح می‌دهند. اما آقایان! بهتر است بدانید در این لحظات، سکوت بدترین کاری است که می‌کنید تا جایی که ممکن است رفتار شما گستاخانه و توهین‌آمیز به نظر برسد و این احساس را به همسرتان بدهد که برای شما اهمیتی ندارد. در چنین شرایطی می‌توانید به جای سکوت کردن بگویید: «حرف‌های تو را شنیدم. می‌خواهم چند لحظه درباره آن فکر کنم.» تلاش کنید به نوعی با همسرتان ارتباط برقرار کنید، به او نزدیک شوید و بخواهید سوالش را تکرار کند.

۳ **مردهایی که خواسته‌های‌شان را مطرح نمی‌کنند** | چنین مردانی معمولا با زیرکی خواسته‌ها و نیازهای‌شان را از همسر خود مخفی می‌کنند و گاه به صورت ناخودآگاه می‌خواهند او را امتحان کنند. ممکن است تصور کنند که اگر همسرم من را دوست داشته باشد، به نیاز من پی می‌برد. توجه داشته باشید که همسرتان قدرت خواندن ذهن شما را ندارد؛ بنابراین شما ناامید می‌شوید و نتیجه می‌گیرید که او شخص مناسبی برای زندگی نیست. این یک راه کاملا اشتباه است. سعی کنید با بیان خواسته و نیازتان این فرصت را به همسرتان منتقل کند تا با برآورده کردن آن شما را خوشحال کند. وقتی درباره خواسته‌های‌تان با همسرتان صحبت می‌کنید، بیشتر به بیان جزئیات بپردازید.

۴ **مردهایی که همیشه بدترین شرایط را پیش‌بینی می‌کنند** | وقتی زنی به شوهرش می‌گوید می‌خواهد درباره موضوعی با او صحبت کند و مرد می‌گوید که او قصد دارد با به راه انداختن یک دعوای مفصل همه روزش را خراب کند، درواقع بدترین پیش بینی و واکنش را نشان می‌دهد. این کار، زن را بیش از حد عصبانی، افسرده و ناامید می‌کند. پیشنهاد ما به چنین مردی این است که لطفا در درجه اول قضاوت را کنار بگذارید. همسرتان را متهم نکنید و اجازه بدهید گفت و گو در شرایطی آرام شروع شود. اغراق نکنید و اگر کمی گریه کرد، به او نگویید تو عصبی و هیستریک هستی! به خود و همسرتان فرصت بدهید تا اوضاع بهبود یابد.

در نوشتن این مطلب از «فرارو» کمک گرفته شده است

تربیت فرزند

۱۰ علامت که نشان می‌دهد مامان خوبی هستید

۱ برای مادری بهتر شدن برنامه دارید.

۲ به حفظ انرژی روحی و جسمی خودتان اهمیت می‌دهید.

۳ فرزندان شما از هم‌صحبتی با شما احساس آرامش می کنند.

۴ به نیازهای فرزندتان توجه می کنید.

۵ به‌وقتش برای انجام کارها از دیگران به‌خصوص شوهرتان کمک می گیرید.

۶ شیوه تربیت فرزندان خود را بررسی می کنید.

۷ درگیر «مادر کامل» بودن نیستید.

۸ حتی اگر سرتان شلوغ باشد برای همسرتان هم‌وقت می گذارید.

۹ به فرزندان‌تان می گویید که دوست‌شان دارید.

۱۰ بچه‌های‌تان را با بچه‌های فامیل و آشنایان مقایسه نمی کنید.

اتاق مشاوره

آرزو دارم یک روزی آدم حسابی شوم

نمی‌دانم چرا اطرافیانم روی من حساب باز نمی‌کنند و همه من را ساده‌لوح و غیر آدم درست‌وحسابی خطاب می‌کنند. ۲۴ ساله‌ام. به نظرم گفته‌های چند نفر روی بقیه تاثیر گذاشته تا نظرشان درباره من تغییر کند. آرزو دارم یک روزی آدم حسابی شوم. چه کنم؟

دکتر حسین محرابی | روان‌شناس

مشاوره فردی

همین متن کوتاه پیامک‌تان و این که تا این حد تحت فشار روانی هستید، نشان می‌دهد شما فردی حساس و ریزبین هستید. البته منفی بودن نگاه‌تان به اطراف می‌تواند به عنوان برخی از علایم افسردگی تلقی شود و ممکن است شما به خاطر این اتفاقات دچار نوعی افسردگی شده باشید؛ چراکه حساسیت و زودرنجی هم جزو علایم این اختلال محسوب می‌شود. البته این مسئله به عنوان یک احتمال مطرح است و برای تشخیص درست و قطعی لازم است به روان‌شناس مراجعه کنید.

دیدگاه‌تان را به همه تعمیم ندهید

نکته دیگری که در متن ارسالی‌تان به آن اشاره کرده‌اید، این است که فکر می کنید همه شما را به عنوان یک فرد ساده‌لوح می‌بینند در حالی که ممکن است این موضوع واقعیت نداشته باشد و حتی اگر تعداد معدودی از اطرافیان‌تان تحت تاثیر حرف‌های آن فرد قرار گرفته باشند، شما نباید این دیدگاه را به همه تعمیم دهید. با این حال و هر چند اطلاعات زیادی از وضعیت شغلی و خانوادگی خودتان در اختیار ما قرار نداده‌اید، سعی می کنم چند نکته را خدمت‌تان بیان کنم.

خودتان را به دیگران ثابت کنید

گفته‌های دیگران را با رفتار درست و منطقی خنثی کنید. اگر باور دارید که سخنان آن چند نفر درباره شما درست نیست، در اولین مرحله سعی کنید ویژگی‌های منفی و غیرواقعی را که به شما نسبت داده شده با رفتارهای عقلانی و سنجیده به چالش بکشید و به همه ثابت کنید که آن صحبت‌ها واقعیت ندارد. به هر حال بیشتر انسان‌ها هر حرفی را بلافاصله باور نمی کنند و به‌طور نسبی درصدد راستی آزمایی برمی‌آیند.

توانمندی‌های خود را هم ببینید

در این فرایند ممکن است اعتماد به نفس خود را از دست داده باشید بنابراین نیاز دارید تا آن را به حدی برسانید که به تدریج خودباوری در شما شکل بگیرد. اگر به حد مطلوبی از خودباوری برسید، می‌توانید ویژگی‌های مثبت و توانایی‌های خود را ببینید و آن‌ها را تقویت کنید.

ما و شما

راه‌ارتباطی‌با زندگی‌سلام
پیامک ۲۰۰۰۹۹۹ و تلگرام ۰۹۳۵۴۳۹۴۵۷۶

*بعد از خواندن مطلب دیدار با پدربزرگ و مادربزرگ، گوشی را برداشتم و به پدربزرگم که در شهر دیگری تنها زندگی می کند، زنگ زدم. کلی سر به سرش گذاشتم و هر دو لذت بردیم. خواستم از شما تشکر کنم.

*من که همه پدربزرگ‌ها و مادربزرگ‌هایم فوت کرده‌اند، با خواندن پرونده زندگی سلام خیلی غمگین شدم و حسرت خوردم. روح همه درگذشتگان به خصوص پدران و مادران‌مان شاد. **محب علی**

*به بعضیا هم باید بگی اون دسته راهنما برای دکور نیست، ازش استفاده کن، قول می دم خراب نشه!

*لطفا نرمش‌های مخصوص کارمندانی را که با رایانه کار می کنند، آموزش دهید.

*عکس زندگی سلام که نوه‌ها مادربزرگ‌شان را می‌بوسیدند، خیلی قشنگ بود.

*درباره مطلب دیروز صفحه مشاوره باید بگویم همسر من نه تنها دنبال سوتی گرفتن از من نیست که حتی سوتی‌های من را هم می‌پوشاند. به این بهانه از او در این جا تشکر می کنم.

*بعضی روزها کیفیت چاپ روزنامه خیلی بد می‌شود. به خصوص سرگرمی‌های صفحه سرگرمی اصلا قابل تشخیص نیستند. لطفا پیگیری کنید. **سعید**

برگ سبز و سند کمپانی خودرو پراید جی ال ایکس آی مدل ۱۳۸۷ پلاک ایران ۷۴ - ۲۳۱ ن ۵۷ ش موتور ۲۷۳۰۱۷۹ ش شاسی S۱۴۱۲۲۸۷۸۹۷۶۵۲ بنام **رضا پرهیزکار تخم مرز** مفقود شده و فاقد اعتبار است
۳۴۰۶۷

سند برگ سبز و کارت پژو۴۰۵ مدل ۱۳۸۳ شماره پلاک ۷۷و ۴۱۴ ایران ۷۴ و شماره موتور ۲۰۰۸۵۳۸ و شماره شاسی ۱۳۲۰۰۱۷۹ به نام **علی کسرایی نیا** مفقود و فاقد اعتبار می باشد.
۳۴۲۱۲

پاسپورت عراقی اینجانبان ۱- **سالم ساده محمد** ۲ - **رسول عجیل عطیه** ۳- **سجاد حسین جابر** ٤- **جهاد حسین جابر** مفقود و فاقد اعتبار است از یابنده خواهشمند است به کنسولگری عراق تحویل دهد
۳۴۱۷۶

سند وبرگ سبزپراید صبا جی تی ایکس مدل ۷۷ سفید روغنی به شماره انتظامی ۴۲ایران ۲۷۰۱۷۱ به شماره موتور ۰۰۰۷۸۳۸۷ و شماره شاسی S۱۴۱۲۲۷۷۵۶۰۵۹۹ بنام **سید مهدی حسینی ثانی** مفقود وفاقد اعتبار است
۳۴۱۹۱

برگ سبز موتور طرنا ۱۲۵ CDI مدل ۸۷ به ش پلاک ۸۵۷-۵۹۹۶۱ به ش موتور ۲۹۵۰۶۴۷ به ش شاسی N1D***125B870۱۴۳۷ بنام **حسین باروئی** مفقود و فاقد اعتبار است
۳۴۱۶۲

برگ سبز و سند کمپانی موتورسیکلت احسان ۱۲۵ رنگ قرمز مدل ۱۳۸۹ به شماره انتظامی ۷۶۳ - ۴۸۸۴۵ به شماره موتور ۱۵۶FMI۰۱۲۴۵۸۳ به شماره تنه ۱۵۰۰۹۶۸E۱۲۵***N۲N به نام **ابراهیم عابدی** مفقود و فاقد اعتبار می باشد.
۳۴۱۵۳

برگ سبز، سند کمپانی و کارت پراید ۱۳۱ سفید مدل ۱۳۹۱ پلاک ایران ۳۶ - ۳۱۳ ب ۱۸ ش موتور ۴۶۴۴۴۳۱ ش شاسی S۱۴۱۲۲۹۱۱۰۴۸۷۰ بنام **ریحانه روزمک** مفقود شده و فاقد اعتبار است
۳۴۲۰۱

برگ سبز خودرو ۲۰۷ به ش پلاک ۱۲-۱۸۶د۵۶ به شماره موتور ۱۷۸B۰۰۷۷۴۹۵ به ش شاسی NAAR۰۳FE۲NJ۲۶۱۴۰۹ بنام **امیر مهدی کریمی نژاد** مفقود و فاقد اعتباراست
۳۴۱۶۸

برگ سبز، سند کمپانی و کارت خودرو تیبا ۲ سفید به ش پلاک ایران۷۴-۷۳۶س۲۶ به ش موتور M15/853۰۳۷۶ به ش شاسی NAS۸۲۱۱۰۰J۱۱۳۵۶۴۴ بنام **محمدعلی سرائی** مفقود و فاقد اعتبار است
۳۴۱۵۲

برگ سبز پراید سفید ۱۳۱ مدل ۹۴ دوگانه کارخانه ش انتظامی ایران ۱۲-۸۴۸ج۸۷ و شماره موتور ۵۳۵۲۳۷۴ و شماره شاسی NAS۴۱۲۱۰۰F۳۳۷۳۵۲۷ به نام **سید حسین حسینی** مفقود و فاقد اعتبار است.
۳۴۰۵۶

برگ سبز و سند کمپانی سواری تیبا ۲۳۱ بنزینی سفید شیری روغنی مدل ۱۳۹۱ به شماره انتظامی ۳۶ایران ۳۸۶ب ۳۸ به شماره موتور ۸۰۵۵۴۹۶ و شماره شاسی S۵۸۱۰۰۹۱۷۱۴۰۲۱ بنام **شرکت صنایع غذایی به آرا** سهامی خاص مفقود وفاقد اعتبار است
۳۴۱۴۴

یک نسخه از قرارداد واگذاری زمین در شهر جدید بینالود قطعه شماره ٤٩٥ از محله فرهنگیان، مسکونی از پلاک ۵۵ اصلی بخش ۵ مشهد، دارای شماره قرارداد ۳۱۷۹/۱۰۱/۹۲ مورخ ۱۳۹٤/۷/۵ به مساحت ۲۵۰ متر مربع به نام خانم مریم اسدالهی فرزند حسین علی به شماره شناسنامه ۹۰۶ و شماره ملی ۳۶۲۱۵۸۸٤۰۱ مفقود گردیده، از یابنده درخواست می شود که با شماره تلفن ۰۹۱۵۰۰۳۹۰٤۹ یا ۰۹۱۵۹٤۰۵۷۲۲ تماس حاصل فرمایید. بدیهی است قرارداد مذکور با دریافت المثنی از درجه اعتبار ساقط گردید.
۳۴۲۰۳

برگ سبزو کارت موتور سیکلت تکتاز مدل ۱۳۹٤ به شماره تنه ۹٤۰۷۸۱۶ وشماره موتور ۰۳۹۱۶۶ و شماره پلاک ۷۷۶-۸۱۲۳۷ بنام **سعید احمدی** مفقود گردیده و اعتبار ندارد.
۳۴۲۰۹

اصل سند کمپانی و برگ سبز خودرو پراید بشماره انتظامی ۵۹ ایران ۸۷۶ ب ۳٤ بشماره موتور ۰۰۶۵۲۳۵۲ و شماره شاسی S۱٤۱۲۲۸۲۱۹۳۶۲۵ مدل ۱۳۸۳ به مالکیت **حمیدرضا شاهینی** مفقود گردیده و از درجه اعتبار ساقط میباشد
۳۴۱۷۵

برگ سبز خودرو سواری پژو پارس نوک مدادی مدل ۱۳۸۱ به شماره انتظامی ۳۲-۷۳۲و ۵۸ و شماره موتور ۰۲۲۸۲۸۱۱۰۸۳۶ و شماره شاسی ۸۱۸۱۰۴۲۷ به نام **نجمه فرخی زاد** مفقود و فاقد اعتبار است
۳۴۱۶۱

برگ سبز و سند کمپانی خودروی نیسان وانت به شماره انتظامی ایران ۸۳-۵۲٤ و ۳۱ شماره موتور ۳۳۶۰۰۹ شماره شاسی J۰۲۵۳۰۲ به نام **محمد زارعی** مفقود و فاقد اعتبار است.
۳۴۱۳۴