سنگ هم از آسمون بیاد، صخره که جا نمی زنه!

«تاب‌آوری» ویژگی شخصیتی گم شده و نیاز بیشتر انسان‌های پر توقع و ناز پرورده روزگار ماست

زهرا وافر | کارشناس ارشد روان شناسی بالینی

محوری

بهش گفتم: «قهوه‌ات سرد نشه!»، نگاه اندوهگین اش را دوخت به فنجان قهوه و گفت: «باور کن که این روزها، زندگی من حتی از این قهوه هم تلخ تره!» پرسیدم: «چرا؟» جواب داد: «روزهای سخت زیادی رو گذروندم. تجربه طلاق پر از حرف و حدیث، به مشکل خوردن با همکارهام، تموم نکردن دوره تحصیلی کارشناسی ارشد، فوت یکی از عزیزانم که تکیه گاهم بود و ... . مدت‌هاست که دیگه زندگی نمی کنم، فقط زندگی رو تحمل می کنم!» یک قاشق شکر ریختم داخل فنجان قهوه‌اش و با خنده گفتم: «خدا رو چه دیدی! شاید در عوض سال آینده پر از روزهای خوب باشه، پر از تغییرات مثبت در درون خودت و زندگیت!» با ناراحتی سری تکان داد و گفت: «من دیگه هیچ وقت اون آدم شاد و پرانرژی سابق نمیشم، من فقط یه آدم شکست خورده ام. دیگه هیچ چیز خوشحالم نمی کنه، به هیچ چیز نمی تونم امیدوار باشم...» جرعه آخر قهوه را سر کشید و با ژست روان شناسانه‌ای گفت: «یک فیلسوف معروف هست که یک جمله معروف داره: هر آن چه مرا نکشد، پس قوی ترم می کند» و بعدش هم رفت! مطلب امروزمان، نگاهی روان‌شناسانه به همین دیدگاه و نظر است.

انعطاف پذیری با تاب‌آوری فرق دارد

مفهوم جالبی در روان شناسی وجود دارد به نام «تاب‌آوری»؛ یعنی قابلیت بازسازی مجدد خود پس از سختی‌ها. مفهوم تاب‌آوری با مفهوم انعطاف‌پذیری در زندگی فرق دارد. انعطاف‌پذیری یعنی در جریان مشکلات زندگی، کمی خم بشوید و بعد دوباره به حالت اولت برگردید اما تاب‌آوری یعنی حتی اگر بر اثر شدیدترین مشکلات از هم فروپاشیدید، دوباره خودتان را بازسازی کنید، یعنی افتادن و دوباره بلند شدن. مثل همان ضرب‌المثل سرخپوستی که می گوید: «وقتی توفان می‌شود، اگر در برابر یک درخت ایستاده باشی و به شاخه‌های آن نگاه کنی، مطمئن می‌شوی که به زودی سقوط می کند اما وقتی به تنه درخت نگاه کنی، استواری اش را می بینی!» یا همان دیالوگ معروف فیلم راکی: «هیچ کس نمی‌تونه ضربه‌ای محکم‌تر از زندگی بهت بزنه، اصلا مهم نیست تو چقدر می‌تونی محکم ضربه بزنی، مهم اینه که تا چه حد می‌تونی ضربه بخوری و به مسیرت ادامه بدی، این‌طوری برنده میشی!»

ویژگی‌های روانی افراد تاب‌آور

با پرورش ویژگی تاب‌آوری در وجود خود، می‌توانید به جای سقوط از نردبان مشکلات، از آن‌ها برای بالا کشیدن خودتان به لحاظ روحی، روانی و معنوی استفاده کنید. حالا این سوال مطرح می‌شود که چطور می‌توانیم این تاب‌آوری را در وجود خودمان پرورش بدهیم؟ واضح است که باید اول ویژگی‌های روانی افراد تاب‌آور را بشناسیم تا بتوانیم به تاب‌آوری دست یابیم و آن‌ها را در خودمان پرورش بدهیم.

بازیگوش و دارای کنجکاوی بچگانه هستند | این افراد سوالات زیادی مطرح می کنند، می خواهند از هر چیزی سر در بیاورند، همچون کودکان از هر چیزی لذت می‌برند، از پدیده‌ها متعجب می‌شوند، تجربه می کنند، اشتباه می کنند، آسیب می بینند و می خندند و البته اشتباهات‌شان را تکرار نمی کنند.

از تجارب خود می‌آموزند | افراد تاب‌آور تجارب جدید و غیر منتظره را به سرعت درون سازی می کنند. مدام از خود می‌پرسند: «نکته جدید یا درسی که می‌توانم یاد بگیرم، چیست؟»

به سرعت خود را سازگار می کنند | به لحاظ هیجانی و ذهنی بسیار انعطاف‌پذیر هستند. با ویژگی‌های شخصیتی متناقض راحت هستند. می‌توانند قوی و لطیف، حساس و سخت، منطقی و شهودی، آرام و هیجانی، جدی و بازیگوش و ... باشند.

رابطه دوستانه یا عاشقانه خوبی دارند | پژوهش‌ها نشان می‌دهند که مردم در شرایط کاری دشوار و تخریب کننده، اگر رابطه دوستانه یا خانواده دوست داشتنی داشته باشند، استرس‌شان را بهتر مدیریت خواهند کرد و احتمال مریض شدن‌شان کمتر خواهد بود.

احساسات خود را صادقانه بیان می کنند | چنین افرادی می‌توانند خشم، عشق، تنفر، تحسین، غم و طیف وسیعی از هیجانات انسانی را به شکل صادقانه و راحت، تجربه یا بیان کنند. همچنین می‌توانند در شرایطی که لازم باشد، احساسات خود را به شکل آگاهانه بروز دهند.

خوش‌بین هستند | همیشه انتظار دارند که کارها خوب پیش برود. آن‌ها خوش‌بینی عمیقی دارند و به آینده امیدوارند. بدون یک نسخه از پیش تعیین شده می‌توانند کار کنند و هنگام بحران ثبات خود را حفظ می کنند.

برای بهتر شدن تلاش می کنند | آن‌ها تلاش می کنند در هر دهه از زندگی بهتر و بهتر شوند و به شکل روزافزونی از زندگی بیشتر و بیشتر لذت می‌برند. به طور کلی می‌توان گفت که کیفیت زندگی چنین افرادی روند صعودی و پیش رونده دارد. آن‌ها از خود می‌پرسند که آیا امروز بهتر از گذشته می‌توانم با مشکلات زندگی کنار بیایم؟

نکته

تاب‌آوری یک خصلت ذاتی نیست یعنی همه ما با پرورش ویژگی‌هایی که در این مطلب به آن‌ها اشاره شد، می‌توانیم به این خصلت کاربردی دست یابیم. فقط به مدتی تمرین نیاز است. باید این هنر را بیاموزیم که به مشکلات زندگی، به عنوان صحنه‌ای برای نبرد نگاه کنیم، نبردی که با تلاش و امید، مسلما ما پیروز آن خواهیم بود!

شوهرم رکورد جهانی تنبل بودن را شکسته است!

شوهرم احساسات من را نمی‌فهمد. در خانه هیچ کاری نمی کند و رکورد جهانی تنبل بودن را شکسته است! خیلی هم اهل سر کار رفتن نیست و هر روز، قبل از رفتن به سر کار غر می‌زند. ۲۹ ساله است و من ۲۱ ساله هستم. کلا به من اهمیت نمی‌دهد.

فریبا البرز | کارشناس ارشد مشاوره خانواده

مشاوره زوجین

با توجه به این که شوهرتان شما را درک نمی کند و بی مسئولیت است، کاملا قابل درک است که احساس ناخوشایندی در زندگی داشته باشید. در پیام خود به این مطلب اشاره کرده‌اید که همسرتان به احساسات‌تان اهمیت نمی‌دهد. شما در سنی قرار دارید که عواطف و احساسات نقش پررنگی در زندگی‌تان دارد. باتوجه به اختلاف سنی بین شما دو نفر، همسرتان این دوره را رد کرده و شاید گاهی عقاید شما را نتواند بپذیرد. اگر شما در حضور شوهرتان روی تفهیم احساسات خود پافشاری کنید و تعصب به خرج دهید و به دنبال ایجاد تغییر در وی باشید، شک نکنید که با مخالفت بیشتر روبه‌رو خواهید شد زیرا به گمان شوهرتان به عنوان یک مرد جوان این باور پیدا می‌شود که شما حس اقتدار مردانه ایشان را نشانه گرفته‌اید و به دنبال تخریب آن هستید.

چه باید کرد؟

در برابر شوهری که مسئولیت‌های خود را انجام نمی‌دهد، به چه راهکارهایی باید متوسل شد و چه کارهایی نباید کرد؟ برای پاسخ دادن به این سوال، راهنمایی‌های ما را بخوانید. **۱- مقابله به مثل و لجبازی نکنید**: در این شرایط اوضاع روز به روز بدتر می‌شود. انسان‌ها هرگز در فضای تحقیر و سرزنش و لجبازی، تغییر مثبتی نمی کنند. **۲- از جابه‌جایی نقش‌ها بپرهیزید**: این که یک زن، بی مسئولیتی شوهر خود را بپذیرد و تلاش کند خودش کارهای مربوط به همسر را انجام دهد و در واقع خودش ضعف زندگی را جبران کند، یک راهکار بسیار اشتباه است. **۳- صبور باشید**: اگر همسرتان انجام کاری را به تعویق انداخت، خودتان هرگز پیشقدم نشوید و مسئولیت آن را به عهده نگیرید بلکه سعی کنید زمان بیشتری را در اختیار او قرار دهید. تجربه نشان می دهد وقتی فرد به بن بست برسد، یعنی دقیقا زمانی که چاره‌ای نداشته باشد می‌تواند مسئولیت انجام کارها را به عهده بگیرد. در ضمن مصرانه از شوهرتان، انجام وظایفش را تقاضا کنید. **۴- این کلمات را نگویید**: استفاده از عباراتی مثل تو هرگز اهل کار نبوده‌ای، برو از بقیه یاد بگیر و ... هیچ گرهی از مشکلات شما باز نمی کند و گفتن مکرر آن باعث می‌شود شوهرتان واقعا قبول کند که فرد بی مسئولیتی است. برای تقویت صفت مسئولیت‌پذیری باید اهداف کوچک و قابل دسترسی انتخاب کنید؛ برای مثال اگر شوهر شما در کسب درآمد و تامین نیازهای مادی خانواده، بی مسئولیتی می کند، شما اول از خریدهای ضروری و ارزان قیمت شروع کنید و در گام نخست خریدهای غیر لازم را مطالبه نکنید.

وسواسی شدن در کمین همه!

این روزها برخی برای پیشگیری از ابتلا به کرونا دچار حالت‌های وسواسی شده‌اند که نیاز به مدیریت دارد

دکتر رضا یعقوبی | روان‌شناس سلامت

مشاوره فردی

همان‌طور که شاهد هستیم، بعضی افراد برای پیشگیری از ابتلا به کرونا و مراقبت از خود دچار حالت‌های وسواسی شده‌اند و زندگی‌شان از حالت عادی خارج شده است. مثلا به تازگی مراجعه‌ای داشتم که این روزها از رفتن به دست شویی عمومی (در محل کار یا ...) خودداری کرده یا مسافت بسیار طولانی را پیاده رفته که سوار تاکسی نشود. در موارد دیگر، فردی آن‌قدر شستن دست‌ها را ادامه داده و در یک روز این عمل را تکرار کرده بود که دست‌هایش زخمی شده بود! اهمیت این رفتارها از این نظر است که از حالت عادی خود خارج شده و می تواند برای فرد یا روابط او مشکل ایجاد کند. اما با تمام این تفاسیر چه می توان کرد و راه‌حل این مشکلات چیست؟

ریشه افکار وسواسی باید شناسایی شود

آن چه که می تواند در چنین شرایطی کمک کننده باشد، این است که بفهمیم ریشه این مشکل در چیست؟ اگر دقت کنید، رفتار وسواسی معمولا در افکار وسواسی ریشه دارد، طوری که اگر به یک فرد وسواسی بگویید چه در ذهن تو می گذرد به این اشاره می کند که بسیار نگران است که اتفاقی برایش بیفتد یا ممکن است ترس از ابتلا به بیماری یا حتی عواقب آن داشته باشد. این ترس‌ها گاهی تا حدی شدید است که کل زندگی تحت تاثیر قرار گرفته و ممکن است مرتب افکار مرگ در سر داشته یا حتی خواب بسیار آشفته‌ای را تجربه کند. شناسایی افکار منفی یا باورهای غیر منطقی فرد را آرام می کند و متوجه اشتباه بودن آن باورها و افکار می‌شود تا بتواند آن را تغییر دهد. اما اغلب به این راحتی این مشکل حل نمی‌شود و باید روی هیجانات فرد از جمله ترس و اضطراب کار کرد.

بدانید که ترس‌تان طبیعی است اما ...

معمولا کار کردن روی هیجانات به آن سادگی که از نامش پیداست، نیست. یعنی این که به فردی بگوییم نباید بترسی و این ترس توست که باعث این رفتار وسواسی شده، کافی نیست تا بتوانند او را از این رفتار بازدارد و وسواس‌اش را درمان کند. کار کردن روی ترس و اضطراب مستلزم طی کردن یک فرایند پیچیده روان درمانی است که باید در حضور روان شناس انجام شود.

با این حال، کمکی که فرد در چنین مواقعی می‌تواند به خودش بکند، این است که بداند بخشی از ترس و نگرانی‌اش کاملا طبیعی است و باید به آن توجه کند تا بتواند از خودش مراقبت کند و زمینه مبارزه با بیماری یا پیشگیری از آن را فراهم آورد. اما این ترس شدید فقط مربوط به این موقعیت یعنی بیماری نیست و می‌تواند ریشه در اتفاقات گذشته داشته باشد. منظور از اتفاقات گذشته همان رویدادهایی است که قبلا در زندگی مارخ داده و احساساتی همچون ترس ایجاد کرده ولی هیچ‌گاه به طور اصولی به آن پرداخته نشده است و حل کردن مسائل گذشته یکی از راه‌هایی است که می توان بر ترس‌های کنونی غلبه کرد.

نباید رفتارهای پیشگیرانه به وسواس دایمی تبدیل شود

ممکن است رفتارهای وسواس گونه باعث شود که حتی با نابودی ویروس کرونا، باز هم برخی از رفتارها مثل شستن وسواس گونه دست و اجسام و ... ادامه یابد و این ترس مدت‌ها در وجودمان ریشه داشته باشد. حواس‌مان باشد که انجام رفتارهای پیشگیرانه نقش زیادی در پیشگیری از یک بیماری دارد اما این اقدامات خود نباید مشکل تازه‌ای ایجاد کند. پیشنهاد می‌شود که اگر بروز چنین مشکلی را در خودتان احساس می کنید، این روزها کمتر در معرض اخبار ناراحت کننده قرار بگیرید و بیشتر اخباری را مطالعه کنید که حاوی اطلاعات مفید درباره پیشگیری یا درمان بیماری است.

شوهرتان بچه را لوس می کند؟

۲ عامل باعث می‌شود شیوه شما با شوهرتان برای تربیت فرزند تفاوت‌های زیادی داشته باشد

بانوان

تا به حال چند بار بر سر شیوه تربیت کودک با شوهر خود مشاجره کرده‌اید؟ چند بار پیش خود گفته‌اید که هرچه شما می‌ریسید، او پنبه می کند؟ اگر شما هم از این نجواها داشته‌اید، باید بدانید که تنها نیستید! دو مسئله عمده روی رفتار پدر و مادر با کودک تاثیر دارد: ۱ - تفاوت‌های شخصیتی زنان و مردان و ۲- مدت زمانی که والدین با کودک می گذرانند. به طور مثال، معمولا زنان به تغذیه سالم و آموزش صحیح وفادارند حال آن که مردان کمتر روی این موضوعات تمرکز می کنند. به همین دلیل است که شما خودتان را به سختی می‌اندازید تا خوراکی‌های خانگی تهیه کنید اما پدر با خوراکی‌های سوپر مارکتی کودک خود را شاد می کند یا با رفتارهایش، او را لوس می کند! مثال‌ها زیادند اما اگر روی این دو مسئله تمرکز داشته باشید، می‌توانید تفاوت‌ها را راحت‌تر مدیریت و تحمل کنید.

شما و همسرتان، ثمره ۲ تربیت متفاوت هستید؟

تصور کنید با مردی هندی ازدواج کرده‌اید؛ مطمئنا در مناسبات مختلف با تصمیمات متفاوت از فرهنگ، عرف و ذهنیت‌تان روبه‌رو خواهید بود. خب چه اتفاقی می‌افتد؟ فاجعه رخ می‌دهد؟ خیر تمام آن تفاوت‌ها نه تنها بحران نیستند که فرصتی برای یادگیری و رشد ابعاد مختلف کودک خواهند بود. پس به این موضوع دامن نزنید و سعی در پذیرش این تفاوت‌ها داشته باشید. اگر بخش‌هایی از آن‌ها همچنان غیر قابل پذیرش بودند، فقط روی موارد بسیار مهم سعی کنید به جمع‌بندی مشترک برسید.

شما ساز خود را می‌زنید و او ساز خود را؟

در بیشتر خانواده‌ها دو حالت وجود دارد؛ یا مادر نقش اصلی را دارد و پدر او را همراهی می کند و نظراتش را با مادر در میان می گذارد (گویی کودک یک مربی دارد) یا پدر و مادر هر دو در تربیت کودک سهیم‌اند. اگر شما به مدل اول نزدیک‌تر هستید، باید بدانید که این روشی سنتی است و در آن، مادران نقش محوری و بیشترین نقش تربیتی را دارند. پدرها ارتباط‌شان بیشتر برای بازی و فعالیت‌های حرکتی یا مادی است. به خاطر داشته باشید شما به تنهایی نمی‌توانید نیازهای عاطفی و روانی کودک را برآورده سازید. سعی کنید بیشتر با پدر صحبت کنید زیرا پدر و مادر هر کدام ویژگی‌هایی دارند که حذف‌شان کار را لنگ می کند. اگر به مدل دوم شبیه‌تر هستید، ایده‌آل است اما نیازمندترین و هماهنگی والدین. دقت کنید پدر و مادر نمی‌توانند به یک اندازه و به یک شکل نقش مراقبتی و نظارتی کودک را برعهده بگیرند. مسئولیت‌ها را با هم تقسیم کنید. مادر می‌تواند بهداشت فردی و نحوه غذا خوردن را آموزش دهد و پدر رفتار با دیگران یا بازی را. باید بر سر این تقسیم کار به تفاهم برسید و در حوزه‌های محول شده به یکدیگر اعتماد کنید.

هدف، تربیت اصولی فرزند باشد نه چیز دیگری

ممکن است خود را شبیه هیچ کدام ندانید؛ در این صورت بهتر است خود را به شیوه مشارکتی نزدیک کنید. شما می‌توانید کتاب‌های بسیار و مقالات معتبری را در این باره جست‌وجو کنید. گاهی فراموش می کنیم که هدف هر دوی ما تربیت هرچه بهتر فرزندمان است نه پیروز شدن در بحث و ثابت کردن این که من درست می گویم! مقصر دانستن و متهم کردن همسرتان یعنی قدم گذاشتن در یک جدال بی‌پایان! در یک تیم باشید. هرگاه از فرزندتان شنیدید که: «هر دوتان مثل هم هستید»، بدانید که در راه رسیدن به این هدف موفق بودید.

منبع: سلام آگاهی، آوا و چطور

*این «محمد نوری» چه رویی داره. رفته از وزیر پرسیده که میگن شما پرسپولیسی هستی، درسته یانه؟ داداش، این هارا به شما طرفدارهای استقلال میگن که به کادرفنی و بازیکن‌ها اعتراض نکنین.

*بعد از خواندن مطلب «اختلال پانیک را با کرونا اشتباه نگیرید» در صفحه خانواده، کارتشخیص برایم سخت‌تر شد که الان بعد از هر سرفه و عطسه، سرما خورده‌ام یا کرونا دارم یا پانیک یا...؟ واقعا چه وضع عجیبی داریم ما.

*ماجوان‌های پایین شهر، یک سرگرمی داشتیم که همین فوتبال بود. اونم تعطیل شد. حالا باید سریال‌های بی‌مزه و تکراری تلویزیون رو ببینیم. زندگی سلام، اعتراض ما رو به گوش آقایون برسون البته اگر گوش میدن.

*مطلب تخمه شکستن در صفحه سلامت خوب بود. ممنون.

*درباره پرونده بی‌مزه شدن لیگ باید بگم که حیف لیگ تعطیل شد و گرنه پرسپولیس تو همین امسال و در اسفند، جشن قهرمانی می‌گرفت.

*درباره مطلب در خانه ماندن در صفحه خانواده، الان همه سرگرم شبکه‌های اجتماعی هستن و بازی‌های رایانه‌ای. کی حوصله صحبت با خانواده داره؟ بهتر نبود چند تا پیج با حال و بازی جذاب معرفی می کردین؟

*جام رو دودستی دارن به پرسپولیسی‌ها میدن، بعد آقای درخشان میگه ثمره تلاش مونه. رو که نیست، سنگ پاست! بعید هم نیست که فدراسیون بگه چون لیگ تعطیل شده، پس پرسپولیس قهرمانه!