



آنان قربانی تصمیم‌های دنیا و دیگران نیستند!

تاب آور باشید و از خاکستر ناملایمات دوباره سر بر آورید

■ بنفشه قاسمی‌زاده*

زلزله، آتش‌سوزی، سیل، طلاق و جدایی، از دست‌دادن شغل، بیماری، از دست‌دادن عزیزان، تصادف، قطع اندام‌های بدن و… وقتی رخ دهد، همه افراد ابتدا دچار درد‌های عظیم روانی و به دنبال آن مشکلات جسمانی می‌شوند، اما قرار نیست زندگی متوقف شود. زندگی در جریان روزها به ما هشداری می‌دهد زندگی می‌گذرد، تو چرا نشسته‌ای؟ می‌توانی تا همیشه در سوگ و غم از دست داده‌هایت باقی بمانی و عمر ارزشمند را بیهوده بگذرانی اما زندگی هیچ‌گاه در طی این سفر، منتظر همسفر نمی‌ماند. بنابراین این تو هستی که از قفسار زندگی جا می‌مانی و دور و دور تر می‌شوی. زندگی یعنی زنده ماندن، نشانه زنده مانی حیات، کوشش، تحرک و امید است. به دره سر به سنگ می‌زند رونده باش / امید هیچ معجزی ز مرده نیست زنده باش!^۱

■ ■ ■

این انتخاب توست!

هنگام مواجهه با تلخ‌کامی‌های ناگزیر زندگی می‌توانی زندگی را رها کرده، در کنج عزلت به انتظار سرگ‌ زمانت را به انتها برسانی یا می‌توانی بعد از مدتی سوگواری برای دردهایت، برخیزی و معنای جدیدی به زندگی‌ات بدهی. این انتخابی توست که از خوشی‌ن خوشی‌چه بارویی بی‌افکنی!

فرآیند سازگاری خوب با استرس‌ها، دشواری‌ها، موانع و هر آنچه که انسان و زندگی انسانی را به نوعی تهدید می‌کند را تاب‌آوری گویند. به بیان دیگر تاب‌آوری چگونگی کنار آمدن افراد با سختی‌ها و مشکلاتی است که آنها را به شدت تحت تأثیر قرار داده است. مانند مرگ عزیزان، از دست‌دادن شغل، بیماری و… اینکه افراد بعد از مقابله با این رویدادهای سخت و بعضاً غیر قابل کنترل زندگی چگونه می‌توانند آن را پشت سر گذاشته و قوی‌تر از قبل، به شیوه زندگی گذشته خود برگردند. تاب‌آوری توانایی بازگشت به زندگی اولیه، پذیرش شرایط جدید و آغاز روال یک زندگی جدید است بدون عصبی بودن، تحریک‌پذیری، افسردگی، اضطراب، اجتناب از مشکلات، ناامیدی و… سازگاری و تطابق با شرایط جدید و دستیابی به موفقیت‌های خانوادگی، اجتماعی، حرفه‌ای و تحصیلی با برغم پشت سر گذاشتن دشواری‌های خاص زندگی.

زندگی پرگه‌ای آرام نیست

همه‌ما در زندگی با رویدادهایی مواجه می‌شویم که گاهی تحت کنترل و اراده ما بوده و گاه تحت کنترل ما نیستند اما به نحوی زندگی، سلامت و حتی جان ما را تهدید می‌کنند، مانند حوادث طبیعی، سیل، طوفان، زلزله و… که ممکن است به از دست‌دادن عزیزان و اطرافیان‌مان منجر شود یا حوادث غیرطبیعی مانند از دست دادن شغل، طلاق، دوری از عزیزان، بیماری، تصادف و… این‌ها همه بخشی از روح سرزنده زندگی است چراکه زندگی مانند یک برکه آرام نیست که گاهی نسیمی یا پر تاب سنگریزه‌ای کمی تلاطم در سطح آن ایجاد کند.

زندگی مانند جریان رودی خروشان است که گاه مسیرش را با آرامش در دشتی پهناور و گاه با تلاطم‌هایی عمیق در دل کوهستان طی می‌کند، با قدرت سر به سنگ می‌کوبد اما مسیر خود را از میان تخته سنگ‌ها باز می‌کند تا به دریا، اقیانوس و به عبارتی به کمال و ذات هستی پیوند خورد. در مسیر پر جوش و خروش رودخانه زندگی، همه ما نیاز داریم توانی برای گذشتن از موانع کوچک و بزرگ این مسیر داشته باشیم اما آنچه مسلم است این که افراد در مقابل این رویدادها واکنش‌های یکسانی نشان نمی‌دهند.

چگونه می‌توان قنوسی بود که…؟

بسیاری از افراد در زمان مواجهه با اتفاقات ناگوار زندگی به این می‌اندیشند که چگونه می‌توانند قنوسی باشند که از خاکستر آتش سر درمی‌آورد؟ این افراد معتقدند هیچ رویدادی نمی‌تواند مانعی بر سر راه اهداف‌شان و خوب زندگی کردن‌شان باشد بنابراین با قدرت از موانع بی‌شمار عبور می‌کنند و با هر بار گذر از دشواری‌های زندگی، بر قدرت‌تر از پیش می‌شوند.

این افسراد هر بار که با فقدان و از دست‌داندنی روبه‌رو می‌شوند، به جای چرایی‌ها به چگونگی‌ها می‌اندیشند و از خود می‌پرسند: «چگونه می‌توانم این مشکل را به پله‌ای برای صعود تبدیل کنم؟»، «چگونه می‌توانم معنای مثبتی در دل این رویداد تلخ بیابم؟»، «چگونه می‌توانم با وجود این درد، بیماری، فقدان، انسان‌بتری باشم؟»، «چگونه می‌توانم دوباره بر خیزم و از دل این درد، قوی‌تر و سربلندتر بیرون آیم؟» در مقابل افرادی هستند که تاب تحمل مشکلات و رویدادهای تلخ زندگی را نداشته و هر بار که با بیماری یا از دست‌داندنی روبه‌رو می‌شوند یا سعی می‌کنند از آن فرار کنند یا با پرسیدن سؤال‌هایی مانند «چرا باید این اتفاق می‌افتاد؟»، «چرا من؟»، «چرا این قدر بدبخت و بدشانسم؟» و «چرا همه این مشکلات باید بر سر من آوار شود؟» بیش از پیش در گیر ان مشکل می‌شوند.

قربانیان تصمیم‌های دنیا و دیگران!

آنان هنگام رویارویی با مشکلات، احساس تنهایی و بی‌پناهی می‌کنند. ذهن‌شان توان تجزیه و تحلیل شرایط را ندارد و آن‌قدر آن رویداد را بزرگ کرده و فاجعه‌اندیشی می‌کنند که حتی جرئت فکر کردن به راه حل و چگونگی عبور از آن موانع را نیز ندارند. خود را در مقابل مشکلات و دشواری‌های زندگی تنها و بی‌تکیه گاه دیده و هیچ اختیاری از خود و کنترلی بر زندگی‌شان ندارند.

فرآیند سازگاری خوب با استرس‌ها، دشواری‌ها، موانع و هر آنچه که انسان و زندگی انسانی را به نوعی تهدید می‌کند را تاب‌آوری گویند. به بیان دیگر تاب‌آوری چگونگی کنار آمدن افراد با سختی‌ها و مشکلاتی است که آنها را به شدت تحت تأثیر قرار داده است. مانند مرگ عزیزان، از دست‌دادن شغل، بیماری و… اینکه افراد بعد از مقابله با این رویدادهای سخت و بعضاً غیر قابل کنترل زندگی چگونه می‌توانند آن را پشت سر گذاشته و قوی‌تر از قبل، به شیوه زندگی گذشته خود برگردند. تاب‌آوری توانایی بازگشت به زندگی اولیه، پذیرش شرایط جدید و آغاز روال یک زندگی جدید است بدون عصبی بودن، تحریک‌پذیری، افسردگی، اضطراب، اجتناب از مشکلات، ناامیدی و… سازگاری و تطابق با شرایط جدید و دستیابی به موفقیت‌های خانوادگی، اجتماعی، حرفه‌ای و تحصیلی با برغم پشت سر گذاشتن دشواری‌های خاص زندگی.

فرآیند سازگاری خوب با استرس‌ها، دشواری‌ها، موانع و هر آنچه که انسان و زندگی انسانی را به نوعی تهدید می‌کند را تاب‌آوری گویند. به بیان دیگر تاب‌آوری چگونگی کنار آمدن افراد با سختی‌ها و مشکلاتی است که آنها را به شدت تحت تأثیر قرار داده است. مانند مرگ عزیزان، از دست‌دادن شغل، بیماری و… اینکه افراد بعد از مقابله با این رویدادهای سخت و بعضاً غیر قابل کنترل زندگی چگونه می‌توانند آن را پشت سر گذاشته و قوی‌تر از قبل، به شیوه زندگی گذشته خود برگردند. تاب‌آوری توانایی بازگشت به زندگی اولیه، پذیرش شرایط جدید و آغاز روال یک زندگی جدید است بدون عصبی بودن، تحریک‌پذیری، افسردگی، اضطراب، اجتناب از مشکلات، ناامیدی و… سازگاری و تطابق با شرایط جدید و دستیابی به موفقیت‌های خانوادگی، اجتماعی، حرفه‌ای و تحصیلی با برغم پشت سر گذاشتن دشواری‌های خاص زندگی.



سبک زندگی

سبک زندگی ۸۸۴۹۴۷۱

د

هنگام مواجهه با تلخ‌کامی‌های ناگزیر زندگی می‌توانی زندگی را رها کرده، در کنج عزلت به انتظار مرگ زمانت را به انتها برسانی یا می‌توانی بعد از مدتی سوگواری برای دردهایت، برخیزی و معنای جدیدی به زندگی‌ات بدهی. این انتخاب توست که از خوشی‌ستن خویش چه بارویی بی‌افکنی! فرآیند سازگاری خوب با استرس‌ها، دشواری‌ها، موانع و هر آنچه که انسان و زندگی انسانی را به نوعی تهدید می‌کند را تاب‌آوری گویند.

د

د

تاب‌آورها از حوادث فاجعه نمی‌سازند

توانایی تاب‌آوری همان‌طور که به افراد کمک می‌کند تا بهتر از سایرین بر دشواری‌های زندگی فائق آیند، به آنها کمک می‌کند که آن تجرب تلخ را به تجربه‌هایی مفید، مثبت و سازنده نیز تبدیل کنند. به بیانی دیگر تاب‌آوری هم در گذر از موانع زندگی به افراد کمک می‌کند و هم در تغییر نگرش افراد نسبت به آن موانع. افرادی که تاب‌آوری مطلوبی را در خود پرورش داده‌اند در برابر رویدادها و حوادث زندگی، انعطاف‌پذیر هستند و در زمان کمتری توان خود را برای باز یابی و ترمیم ضربه‌ها و آسیب‌های روانی که بر جسم و روان‌شان وارد شده، پذیرش و آغازی دوباره به کار می‌گیرند.

افرادی که تاب‌آوری را به عنوان یک سرمایه‌روانی ارزشمند درون خود دارند، افرادی هستند که احساس ارزشمندی می‌کنند. یعنی توانایی‌ها و نقاط قوت خود را شناخته و نقاط ضعف‌شان را پذیرفته‌اند و برای خود، خواسته‌ها و داشته‌هایشان احترام قائل هستند. بنابراین در مواقع مورد نیاز به جای فاجعه ساختن از حوادث، به توانایی‌هایشان برای حل و عبور از بحران اعتماد می‌کنند.

فکر می‌کنند روزگار با آنها چپ افتاده!

شاید بتوان گفت یکی از تفاوت‌های اساسی بین دو گروه در شیوه نگرش آنها به مشکلات زندگی و سؤالاتی است که از خود می‌پرسند. آنها از یک سو فکر می‌کنند زندگی خوب یعنی زندگی بی‌مشکل! گویی

در زمان آفرینش کسی این تعهد را به آنان داده که قرار است همه چیز باب میل‌شان پیش رود! پس برای زندگی‌شان برنامه‌ریزی‌هایی بدون در نظر گرفتن احتمالات کرده‌اند که اگر مانعی بر سر راه‌شان بیاید، دست از تلاش می‌کشند.

به همین دلیل مشکلات را نشانه‌ای از بدبختی، شوریختی، بدشانسی و چپ افتادن روزگار با خود می‌دانند و از سوی دیگر وقتی با رویداد تلخی روبه‌رو می‌شوند با پرسیدن سؤالات اشتباه از خود، بیشتر غرق مشکل شده و مانند فردی که در باتلاق دست و پا می‌زند، بیشتر به ماند

تیرگی‌ها می‌روند. بد نیست بدانیم پرسیدن سؤال‌های خوب و مناسب می‌تواند چراغ پرتوئی باشد که شب تاریک غصه را که بی‌سحر به نظر می‌رسد، بر ایمان روشن و پرتو کند.

تاب‌آوری خصوصی‌تی زنیکی یا ارثی نیست

افرادی با تاب‌آوری بالا می‌دانند که ما هیچ‌گاه نمی‌توانیم پاسخی برای تمام چرایی‌هایمان در بایم، اما می‌توانیم با اندیشیدن به چگونگی‌ها، مسئولیت تغییر را بر عهده گرفته و مسئولانه زندگی جدیدی برای خود بیافرینیم. خیر خوب آنکه تاب‌آوری یک

بهره‌مند نشوند. این گروه از افراد هدفمندتر، با انگیزه‌تر و امیدوارتر از دیگران هستند چون به توانایی خود برای کنترل شرایط دشوار اطمینان داشته، خواسته‌ها و اهداف‌شان را می‌شناسند و برای رسیدن به اهداف‌شان تلاش می‌کنند.

آنها درگیر گذشته و اتفاقات دردناک آن نیستند و از رویدادهای گذشته تجربه‌ای اندوخته و با خود به اکنون می‌آورند تا از آن بهره جویند. آنها خود را مسئول زندگی و شرایط‌شان می‌دانند و به خاطر مشکلات‌شان دست به سرزنش دیگران نمی‌زنند. آنان معنای سازنده‌ای برای زندگی خود دارند و تمام اینها باعث تاب‌آوری بیشتر در شرایط دشوار است.

پژوهش‌ها نشان داده است از میان تمام عوامل گفته شده داشتن روابط غنی و مطلوب با دیگران مهم‌ترین تأثیر را در افزایش تاب‌آوری افراد دارد. بر خورداری از روابط اجتماعی سالم و سازنده از منابع حمایتی ارزنده‌ای است که به وسیله آن افراد در شرایط دشوار زندگی می‌توانند با اعتماد و یاری جستن از آن خود را به سرعت بازیابی و ترمیم کرده و به زندگی عادی برگردند.

برای افزایش و تقویت این مهارت ارزشمند در خود، هر گاه در شرایط بسیار دشوار قرار می‌گیرید، فقط کافی است به جای تمرکز بر مشکل و فاجعه‌انگاری، کمی آرام گرفته و این سؤالات را از خود پرسید و به خود کمک کنید تا با حال خوب و انرژی بیشتری بر خاسته و برای عبور از بحران، به گام‌های مؤثر فرآیند حل مسئله وارد شوید:

۱. در این مشکل چه فرصتی وجود دارد که می‌توانم از آن به عنوان جنبه مثبت این اتفاق یاد کنم؟
۲. در این شرایط بحرانی، چه کاری می‌توانم انجام دهم که ضررها و آسیب‌های وارده را کاهش دهم؟
۳. چه افرادی هستند که برای گذر از این مانع می‌توانم از حمایت آنان برخوردار شوم؟

✽روانشناس

سبک مراقبت



مراقب مجرمان سایبری باشیم

خود سر عمل نکنید اگر طعمه فضای مجازی شدید

■ **سیدامیرحسین حسینی***
جرایم سایبری، نوعی از جرایم اینترنتی را می‌گویند و شامل مواردی هستند که در محیط سایبر و فضای مجازی به وجود می‌آیند. این فضا به صورتی است که کاربران می‌توانند به راحتی به هر نوع خدمات

اطلاعاتی الکترونیکی دسترسی پیدا کنند، حتی اگر این اطلاعات و خدمات در نقطه دیگری از هر جای دنیا واقع شده باشند. با گسترش فناوری‌های جدید و پیشرفت در زمینه اطلاعات نیاز به روش‌های نوین اطلاعاتی و ارتباطات بیش از پیش در میان جوامع احساس می‌شود. ■ ■ ■

با توسعه قابلیت‌های فضای مجازی، به‌خصوص نرم‌افزارها و امکانات موجود در تلفن‌های همراه، تحولی در زمینه انتقال اطلاعات به وجود آمد. در تعریف جرایم سایبری باید گفت هر فعل یا ترک فعلی که به وسیله سیستم‌های رایانه رخ می‌دهد جرم رایانه‌ای محسوب می‌شود، که به سه دسته تقسیم می‌شوند: دسته اول از جرایم رایانه‌ای و تجهیزات رایانه نظیر سرقت، تعریب و…، دسته دوم رایانه وسیله و ابزار از تکاب جرم باشد و از آن برای اعمالی نظیر جعل اسناد و مدارک و… استفاده شود و دسته آخر جرایم محض، جرایمی مثل هک یا ویروسی کردن که صرفاً در فضای سایبر (مجازی) اتفاق می‌افتد. فرایگر شدن استفاده از هک یا ویروسی کردن که صرفاً در فضای سایبر (مجازی) اتفاق می‌افتد. فرایگر شدن استفاده از فضای مجازی و راه‌های ارتباطی نوین سبب از بین رفتن فاصله‌های جغرافیایی و برقراری ارتباط بین نقاط جهان، هم فرصت‌هایی را برای تسریع و هم تهدیدهایی را برای امنیت اقتصادی، فرهنگی، سیاسی جوامع بشری فراهم آورده است. از جدی‌ترین این تهدیدات هم وجود آمدن و گسترش پذیردهای به نام جرایم سایبری است که در مقایسه با جرایم سنتی، هر روز به‌زدیگان بیشتری را درگیر نموده‌و همچنین روش‌های سنتی و دیرینه مقابله با این جرایم چندانی مفید و چاره‌ساز نیست.

از نظر حقوقی جرایم سایبری این‌گونه تعریف شده است: «هر اقدامی که از طریق فضای مجازی و با بهره‌گیری از ابزارهای اتصال به فضای مجازی صورت گرفته و حقوق شناسایی شده برای افراد را نقض می‌کند». به همین خاطر تنها جرایمی را شامل می‌شود که در فضای مجازی و با استفاده از ابزارهای اتصال به این فضا تکاپ یافته‌اند. جرایم سایبری دارای ویژگی‌هایی هستند که آنها را از جرایم دیگر متمایز کرده است:
۱- سرعت بسیار بالای مجرم در ارتکاب فعل مجرمانه در فضای مجازی که سبب به وجود آمدن صرفه‌جویی در هزینه‌های زمانی ارتکاب این نوع جرایم شده است.

۲- ناشناخته بودن شخصی که عمل مجرمانه را انجام می‌دهد زیرا به سکتی می‌توان فهمید که مرتکب این جرایم چه کسی بوده و از کدام نقطه دنیا مرتکب جرم شده است.

۳- حجم بالای جرایم در فضای سایبری، به گونه‌ای که ممکن است این جرایم به اشخاص متعددی خسارت وارد نموده و بزهدیدگان زیادی را شامل شود، نظیر هک حساب‌های بانکی.

۴- گسترش این جرایم به صورت فراملی، به‌گونه‌ای که افراد مختلفی از نقاط مختلف جهان می‌توانند جرایمی را در فضای مجازی مرتکب شوند.

۵- جرایم سایبری با توجه به غیرمولوس و نامحسوس بودن آنها قیح اخلاقی کمتری نسبت به جرایم سنتی نظیر دزدی و… در میان افراد دارند، زیرا جرایمی نظیر دزدی، چاقو کشی، قتل

د

فرآگیر شدن استفاده از فضای مجازی و راه‌های ارتباطی نوین سبب از بین رفتن فاصله‌های جغرافیایی و برقراری ارتباط با سایر نقاط جهان، هم فرصت‌هایی را برای نسل امروز به وجود آورده و هم تهدیدهایی را برای امنیت اقتصادی، فرهنگی، سیاسی جوامع بشری فراهم آورده است