

تاب‌آوری شرط مدیریت بحران هاست

زندگی همین است تاب‌بیاور و با خودت مهربان باش!

تاب‌آور یعنی کسی که در برقراری تعادل زیستی - روانی در شرایط دشوار، توانمند است.

۱ پنج ویژگی تاب‌آورها

دیدگاه روانشناسی، افراد تاب‌آور پنج ویژگی اصلی دارند: ۱) احساس ارزشمندی، پذیرفتن خود به عنوان فردی ارزشمند و احترام قائل شدن برای خود و توانایی‌هایتان. ۲) مهارت حل مسئله: بر خورداری از ذهنیتی تحلیلی - انتقادی نسبت به توانایی‌های خود، توانایی در پیدا کردن راه‌حل‌های مختلف درباره هر موقعیت یا مسئله خاص دارند. ۳) کفایت اجتماعی: مهارت ارتباط با دیگران در مواقع بحرانی از حمایت اجتماعی دیگران بهره بردن. ۴) خوش بینی: احساس امید و هدفمندی و باور به اینکه می‌توانند زندگی و آینده خود را کنترل کنند و موانع احتمالی نمی‌تواند آنها را متوقف کند. ۵) همدلی: تاب‌آورها دارای توانایی برقراری رابطه توأم با احترام متقابل با دیگران هستند که موجب به هم پیوستگی اجتماعی یعنی احساس تعلق به افراد، گروه‌ها و نهادهای اجتماعی می‌شود. به طور

شما هم می‌توانید تاب‌آور باشید

همه‌ما در وقایعی مثل جنگ، زلزله، سیل یا حتی فوت یکی از نزدیکان و دیگر اتفاق‌های خانوادگی یاد گرفته‌ایم یا حضور و کمک‌رسانی به افراد آسیب‌دیده دردی از آنها دوا کنیم. در واقع ماهیت حل یک بحران در ذهن ما یعنی همین دور هم جمع شدن و کمک دادن‌های مالی، روحی و... است. در این عصر که هر یک از انسان‌ها با مشکلات ریز و درشتی دست و پنجه نرم می‌کنند، بالطبع هیچ یک حال یکسانی را تجربه نکرده و وضعیت مشابهی ندارند. اما چنانچه انسان‌ها با مسئله مشابهی روبرو باشند، اما واکنش آنها به آن مسئله متفاوت باشد این موضوع به‌طور مستقیم به دلیل تفاوت در میزان تاب‌آوری‌شان است. در این نوشته می‌خواهیم ویژگی‌های انسان تاب‌آور را برای شما ترسیم کنیم تا بدانید برای تحمل و پذیرش مشکلات و مسائل زندگی، چه ویژگی‌هایی باید داشته باشید.

۱ شما هم می‌توانید تاب‌آور باشید

از منظر بهداشت روانی، تاب‌آوری به معنای توانایی مقابله با شرایط دشوار و پاسخ انعطاف‌پذیر به فشارهای زندگی روزانه است. تاب‌آوری، استرس را محدود نمی‌کند، مشکلات زندگی را پاک نمی‌کند، بلکه به افراد قدرت می‌دهد تا با مشکلات پیش‌رو مقابله سالم داشته باشند، بر سختی‌ها فائق آیند و با جریان زندگی حرکت کنند. برخی افراد به‌طور طبیعی دارای این ویژگی هستند، اما خبر خوب این است که این ویژگی در انحصار عده‌ای معدود نیست و به نظر متخصصان، سایر افراد نیز قادرند تاب‌آور شوند و با تاب‌آوری و آن را تقا دهند. به بیان دیگر فرد

زندگی ناگزیر وقایع دردناکی را ایجاد می‌کند. مشکل زمانی به وجود می‌آید که حاضر به پذیرش واکنش‌های هیجانی خودمان به مشکلات و دردها نباشیم. اینجا است که درد تبدیل به رنج می‌شود.



جستار

آیا افراد باز یگوش و اهل شیطنت قابل تحسین اند؟

شیطنت بد است اما نمونه خوب و دلچسب هم دارد

■ تلخیص: ساجده براتی

شیطنت عموماً رفتاری نادرست تلقی می‌شود و کسانی که شیطنت می‌کنند تنبیه می‌شوند. ولی وقتی داستان شیطنت‌کاری‌های برخی افسران را می‌شنویم لبخند می‌زنیم و هوش و جسارتشان را می‌ستاییم؛ مثل داستان دیدار اسکندر با دیوژن فیلسوف که اسکندر به او گفته بود هر آرزویی داشته باشد برآورده می‌کند و فیلسوف، که ظاهراً در آفتاب لمبیده بود، پاسخ می‌دهد «آرزویم این است از جلوی نور بروی کنار». چرا شیطنت دیوژن را تحسین می‌کنیم و به رفتار تحقیرآمیز او با اسکندر می‌خندیم؟ آیا ممکن است در شیطنت نوع خاصی از فضیلت نهفته باشد و افراد اهل شیطنت سزاوار ستایش باشند؟

الکس موران استاد فلسفه دانشگاه آکسفورد در مطلبی که در وبسایت «پان» منتشر شده به این موضوع پرداخته است. محمد ابراهیم باسط نیز آن را به فارسی برگردانده و در وبسایت ترجمان منتشر کرده است. آنچه می‌خوانید خلاصه جستارهایی از این مقاله است.

۱ داریم، اما بعد که بزرگ می‌شویم از دستش می‌دهیم. برای همین افراد اهل شیطنت، به دلیل اینکه توانسته‌اند این خلق و ور را در خودشان نگه دارند، ستایش برانگیزند.

افراد اهل شیطنت معمولاً حس شوخ‌طبعی بالایی دارند و این فضیلتی است که دیگر نیازی به تحسین ندارد. حس شوخ‌طبعی نه تنها جزو ضروری خوشبختی است، بلکه بهترین راه برای برخورد با بخش‌های تاریک زندگی است. بنابراین، شاید تعجبی نداشته باشد که شیطنت کردن و همچنین کمک به داشتن یک زندگی شاد حتی بتواند طعنه‌زدن به خود مرگ باشد.

۲ خوش دلسی افراد اهل شیطنت، همچنین، علاجه قدرتمند برای یکی از بدترین ردیلت‌های انسانی است، یعنی نوع خاصی از جدیت بیش از حد. برای نمونه، این ویژگی بارز افراد متعصب و مقرراتی است، دو تیپ شخصیتی به یک اندازه نامطوبع که آماده‌اند از آزار دیگران لذت ببرند. به همین طریق، جدیت بیش از حد برای افراد خودخواه ضروری است، چون خودخواهی محصور بیش از حد جدی گرفتن خوشتن است، ولی آدم اهل شیطنت نه متعصب است، نه مقرراتی، مسائل را آن قدر جدی نمی‌گیرد که کار به خنده‌سازد. به همین ترتیب، آدم اهل شیطنت معمولاً خودخواه هم نیست، چون این هم مستلزم نوعی از جدیت بیش از حد است که با سرشت او بیگانه است.

۳ در کل، اگر نگرش باز یگوشانه افراد اهل شیطنت را با نگرش کسانی که بنا به عادت، بیش از حد جدی‌اند مقایسه کنیم، اولی بیشتر یک زندگی شاد را در پی دارد و سبب افزایش شادی دیگران می‌شود. اگر کسی با شوخ‌طبعی و خالی از جدیت به مسائل نگاه کند، آنگاه نه فقط خودش با احتمال بیشتری شاد خواهد بود، بلکه منبعی برای شادی دیگران نیز خواهد شد. بنابراین، افراد اهل شیطنت را باید تحسین کرد، چون خلق و خویی دارند که بسیار بیشتر از خلق و خوی سایر افراد، موجب شادکامی انسان‌ها می‌شود. افراد اهل شیطنت دنیا را جذاب‌تر و جای بهتری برای زندگی می‌کنند.

۴ شیطنت اساساً رفتاری نادرست است و کسانی که دست به شیطنت می‌زنند، دست‌کم اگر گیر بیفتند، عموماً با تنبیه و سرزنش مواجه می‌شوند، نه تشویق و ستایش. پس چرا داستان شیطنت‌کاری‌ها غالباً واکنش مثبتی در ما ایجاد می‌کند؟ آیا ممکن است در شیطنت نوعی فضیلت وجود داشته باشد؟ البته، همه کارهای شیطنت‌آمیز یکسان نیستند. برای مثال، باشگاه بدنام بولینگتون آکسفورد را در نظر بگیرید که ظاهر اعضای آن یک بار یک ویولن متینقه ایتالیایی و بسیار ارزشمند را از سر شوخی شکستند. اگر این هم شیطنت به حساب آید، دیگر سخت است که با آن همدلی کنیم. قبول که این افراد احتمالاً ارزش آن ویولن را نمی‌دانستند و ظاهرأ بعدتر (مطابق رویه معمولشان هنگام تخریب اموال ارزشمند) چک کشیده‌اند تا خسارت را جبران کنند، ولی این فقط اوضاع را بدتر می‌کند، به جای اینکه از وخامت آن بکاهد. بنابراین، به نظر می‌رسد برخی از کارهای شیطنت‌آمیز، به جای ستوده شدن، باید محکوم شوند. در همین راستا، به نظر می‌رسد بدون قید برخی شرایط نمی‌توان از شیطنت به‌عنوان یک چیز کاملاً خوب صحبت کرد.

۵ با این حال، در ستایش شیطنت چیزهای زیادی می‌شود گفت و خیلی چیزها در افراد اهل شیطنت قابل تمجید است. در واقع، من معتقدم که افراد اهل شیطنت فضیلت‌های برجسته متفاوتی از خود بروز می‌دهند. اینجا قصد دارم چند مورد از اینها را به‌طور خلاصه بگویم و هم‌زمان برخی از اهداف و آثاری را که بر شیطنت مترتب است برجسته کنم. آنچه خواهید دید برخی از دلایل مهمی است که چرا شیطنت می‌تواند قابل تحسین باشد، و چرا شیطنت و افراد اهل شیطنت معمولاً به‌درستی سزاوار ستایش پنداشته می‌شوند.

۶ اساساً شیطنت یک جور در دست‌کردن از سر باز یگوشی و خوش دلی است، معمولاً با هدف سرگرم کردن افراد دخیل. بنابراین، این، جای تعجب نیست که یکی از فضیلت‌های اصلی اهالی شیطنت خلق و خوی باز یگوش و خوش‌دلی آنها باشد. خیلی از ما در کودکی چنین خلق و خویی

سفر به اردکان و دیدار از روستای خرائق

اینجا هم منار جنبان دارد حتی قدیمی‌تر از اصفهان

سال پیش هنوز خانه بسیاری از اهالی روستا بوده، یکی از جاذبه‌های جالب این منطقه است. مهم‌ترین جاذبه روستای خرائق، قلعه‌ای است که ظاهراً قدمتی ۴۵۰۰ ساله دارد. این روستا در قدیم مورد حمله راهزنان و دزدان بسیاری قرار می‌گرفت که باعث شد، اهالی روستا قلعه خرائق را بسازند و به‌مدت طولانی در آن زندگی کنند. جالب است بدانید این قلعه تاریخی از محسوب می‌شود که بسیار مورد توجه گردشگران اروپایی است و یکی از سازه‌های بزرگ خشتی ایران را نیز در خود جای داده است. با هم گشت و گذاری در این روستای زیبا داریم.

روستای تاریخی خرائق در شمال یزد و در ۷۰ کیلومتری شهرستان اردکان، در مسیر جاده اردکان به طبس قرار گرفته است. این روستا در مرکز بخش خرائق شهرستان اردکان قرار دارد و مکان‌های دیدنی زیادی از جمله یکی از قدیمی‌ترین و بزرگ‌ترین قلعه‌های مسکونی استان یزد را در خود جای داده است. از دیگر آثار تاریخی این روستا می‌توان به حمام، کاروان‌سرا، پل، مسجد و منار جنبان اشاره کرد که ثبت ملی شده‌اند. پس بی‌دلیل نیست که هر روزه گردشگرانی از سراسر جهان و به‌ویژه اروپا به بازدید این روستای تاریخی می‌روند.

در بازدید از این روستا می‌توانید از جاذبه‌های متعددی همچون کاروانسرای قدیمی خرائق، منار جنبان، مزار بابا خادم و... دیدن کنید و تجربه‌ای خاطر انگیز برای خود بسازید. بی‌شک تماشای بناهای تاریخی که تا ۳۰

خانه‌ها این فضا برای انبار علوفه و غلات بود. ارتباط با خانه‌ها تنها از طریق معابر درون قلعه وجود داشت و خانه‌ها یکدیگر را ندانستند.

یکی دیگر از جاذبه‌های روستای خرائق منار جنبان است. با شنیدن نام منار جنبان تصویری از منار جنبان اصفهان در ذهن همگان نقش می‌بندد؛ اما بهتر است بدانید این سازه تنها مناره‌ای نیست که در ایران می‌چند. منار جنبان که یکی از جاهای دیدنی خرائق به حساب می‌آید، بر فراز مسجد قرار دارد و از منار جنبان اصفهان قدیمی‌تر است.

قدمت بنای خورد، کاروان‌سرای نیز در روستای خرائق و بار ارتفاع ۱۵ متر از بام مسجد، جزو مرتفع‌ترین بناهای منطقه به شمار می‌رود. این منار جنبان سه طبقه، دو راه‌پله حلزونی برای رفت و برگشت دارد و به‌عنوان برج دیدبانی و فانوس کاربرد داشته است.

هم‌چنین مسجدی در مرکز قلعه خرائق وجود دارد که قدمت آن به قرن هشتم تا دهم هجری قمری می‌رسد. در کنار این مسجد، حسینیه‌ای با قدمت کمتر از مسجد به چشم می‌خورد. کاروان‌سرای نیز در روستای خرائق وجود دارد که قدمت بنای اولیه آن به دوره ساسانی می‌رسد. این کاروان‌سرا پس از تخریب بر اثر گذشت زمان به فرمان محمد ولی میرزا فرزند فتحعلی شاه مرمت شد و با عنوان کاروانسرای شاهزاده یا رباط شاهزاده به کار خود ادامه داد و امروزه محلی برای اسکان مسافران است.

در سفر به خرائق می‌توانید سوغاتی‌های خوشمزه‌ای همچون پسته و زردک (نوعی هویج) و همچنین دست‌یافته‌های زنان روستا از جمله چادر شب را به یادگار تهیه کرده و به رونق اقتصادی مردم بومی کمک کنید.

سبک تربیت

۵ بستر اصلی رشد جنسیت و هویت یابی جنسیتی در کودکان

پسر را پسرانه و دختر را دخترانه تربیت کنیم

هویت یابی جنسیتی یعنی هماهنگی و یکپارچگی ذهنی عاطفی فرد با کلیه جنبه‌های مرتبط با جنسیت خود. یعنی اگر جنسیت کودک دختر هست هماهنگی ذهنی عاطفی با دختر بودن داشته باشد و بالعکس. در کودکان باید تا پایان دوره کودکی شان ثبات جنسیتی شکل بگیرد. اولین مسئله در بسترهای رشد جنسیت رضایت از جنسیت است. یعنی از دختر یا پسر بودن خود رضایت کامل داشته باشیم. عوامل متعددی در رضایت از جنسیت مؤثر است که مهم‌ترین آنها رابطه عاطفی والدین با یکدیگر و محبت والدین به کودک می‌باشد.

۱ ایفای صحیح نقش پدر و مادری پدر اولین مرد زندگی دخترش و اولین مردی است که پسرش به عنوان الگو او را می‌بیند. اگر نقش‌هایشان

۲ دومین مورد در بسترهای رشد جنسیت، تعامل با والد هم‌جنس است. والد هم‌جنس برای کودک از حدود سه سالگی الگو می‌شود. دخترها کارهای مادر را تقلید می‌کنند و پسرها کارهای پدر را. یکی از مشکلات فعلی این است که پدرها به علت مشکلات اقتصادی کمتر در خانه حضور دارند و زمانی که حضور دارند هم نقش فعالی ندارند. همچنین مادرها، اکثراً به کارهای خود می‌پردازند و تعامل کمی با کودک دارند و به همین دلیل نقش‌های مردانه و زنانه از جلوی دید کودکان حذف می‌شود و در نتیجه خودباوری جنسیتی رخ نمی‌دهد.

۳ بازی‌ها و فعالیت‌های کودکان مورد سوم در بسترهای رشد جنسیت بازی‌ها و

۴ چهارمین مورد از بسترهای رشد جنسیت مربوط به پوشش و ظاهر کودک است. کاملاً طبیعی است که ظاهر دختر بچه‌ها با ظاهر پسر بچه‌ها متفاوت است. موی بلند، دامن و جوراب شلواری مخصوص دخترها، موی کوتاه و لباس مناسب برای پسرهاست و عریانی نه برای دخترها نه برای پسرها.

۵ هم‌بازی‌ها و دوستان کودک آخرین مورد در بسترهای رشد جنسیت، هم‌بازی‌ها و دوستان کودک می‌باشد. بازی کردن کودک با کودک غیر هم‌جنس تا سن مشخصی مشکلی ندارد اما هم‌بازی هم‌جنس مستمر داشتن به رشد و هویت جنسی‌شان بسیار کمک می‌کند.

۶ کارشناس ارشد مدیریت و برنامه‌ریزی آموزشی