



سپر عزت نفس در روزهای سخت

در شرایطی که انسان با چهره خشن ناامنی، ترس و اخبار جنگ روبه‌رو می‌شود، عزت نفس او به خطر می‌افتد اما چطور آن را حفظ کنیم؟

مجید حسین‌زاده | روزنامه‌نگار

محوری

عزت نفس همان نور درونی است که راهنمای انسان در تاریکی‌های سپه‌مگین زندگی می‌شود؛ آن شعله کوچک ولی استوار که حتی زیر فشار روانی اخبار جنگ و احتمالات تلخ آن، خاموش نمی‌شود. وقتی عزت نفس برقرار باشد، انسان حتی میان ویرانی، ارزش خویش را فراموش نمی‌کند؛ می‌داند که قربانی شرایط است، نه اسیر بی‌ارزشی. در این روزها حفظ عزت نفس به معنای حفظ انسانیت است؛ به معنای ایستادن بر مرز میان امید و یأس، میان زنده بودن و زیستن. این گوهر درونی، توان بازسازی روح زخمی را دارد و انسان را قادر می‌سازد تا پس از خاموشی توپ‌ها، همچنان قامت راست کند و به زندگی لیخن‌د بزند. در ادامه چند توصیه کاربردی برای حفظ عزت نفس در شرایط بحرانی داریم.

۱ تغییر عکس پروفایل با محتوای وطن پرستی

این کار ساده، نشانه‌ای از ایستادگی جمعی است. وقتی مردم ببینند میلیون‌ها نفر در فضای مجازی عکس پروفایل‌شان را تغییر داده‌اند، احساس تعلق و وحدت ملی در دل‌ها جان می‌گیرد. این کار نشان می‌دهد که حتی در دورترین نقاط کشور و دنیا، دل‌ها به هم گره خورده‌اند.

۲ انتشار پیام‌های حمایتی در شبکه‌های اجتماعی

در روزهای جنگ، نمادها همچون عکس پروفایل و پیام‌های حمایتی، کارکردی فراتر از ظاهر دارند؛ آن‌ها زبان خاموش همبستگی هستند. باز نشر پیام‌های امیدبخش و تشویق به مقاومت و صبر، همچون موجی آرامش‌بخش در فضای پر اضطراب مجازی جاری می‌شود. این محتوایی توانمندآید راه کسانی که در مناطق پرخطر با آسیب‌دیده هستند، منتقل کند.

از دنیای روان شناسی

راز جذاب‌ترین قد برای زنان و مردان از نگاه علم

جذاب‌ترین قد از نظر علم عدد ثابتی نیست اما می‌توان تخمینی نسبی از آن ارائه داد. برای بسیاری از زنان، مردی با قد حدود ۱۸۵ سانتی‌متر جذاب‌ترین گزینه است و برای مردان، زنی با قد ۱۶۵ سانتی‌متر در بالاترین سطح تر جیح قرار دارد. با این حال، این اعداد برای همه صدق نمی‌کنند و به عوامل شخصی و فرهنگی وابسته‌اند. پس واقعاً قد «ایده‌ال» چقدر است و چرا مردم تا این اندازه به آن اهمیت می‌دهند؟

تأثیر قد افراد در ترجیح قدی آن‌ها

مشخص کردن قدی که بیشترین جذابیت را دارد، کار ساده‌ای نیست چون سلیقه افراد تحت تأثیر عوامل مختلفی قرار می‌گیرد. اما برخی الگوهای عمومی وجود دارد که می‌توانند به تخمین این عدد کمک کند. دانشمندان نشان داده‌اند که قد ایده‌ال برای یک مرد حدود ۱۸۵ سانتی‌متر است. گرت استالپ، استاد علوم اجتماعی از دانشگاه خرونینگن هلند، در تحقیقاتش به نکته مهمی رسیده: «قد خود افراد، مهم‌ترین عامل در ترجیح قدی آن‌هاست». در یک مطالعه روی ۵۷۸۲ نفر این نتایج به دست آمد: زنان معمولاً مردانی را ترجیح می‌دهند که ۲۵ سانتی‌متر بلندتر از خودشان باشند؛ مردان ترجیح می‌دهند زنانی را انتخاب کنند که ۸ سانتی‌متر کوتاه‌تر از خودشان باشند.

چرا قد ایده‌ال برای همه یکسان نیست؟

استالپ تأکید می‌کند که نمی‌توان تنها یک عدد را به عنوان قد ایده‌ال معرفی کرد. این موضوع به دلایلی فراتر از میانگین‌گیری ساده برمی‌گردد. میانگین قد در کشورهای مختلف با یکدیگر تفاوت دارد و همین موضوع باعث می‌شود آن‌چه در یک جامعه جذاب به نظر می‌رسد، در جامعه‌ای دیگر معمولی یا حتی غیرجذاب باشد. از سوی دیگر، ترجیحات فردی هم نقشی جدی در انتخاب‌ها دارند و نمی‌توان سلیقه شخصی افراد را نادیده گرفت.

آیا قد در روابط عاشقانه اهمیت دارد؟

مطالعه‌ای جدید در دانشگاه آکستر دام

چیزی که انسان می‌تواند بر آن تکیه کند تا عزت نفس خودش را حفظ کند، ارزش‌های درونی و باورهای معنوی اوست. تقویت ایمان، مرور اهداف بلندمدت و تکیه بر معنای زندگی می‌تواند ستون محکمی برای ایستادگی روانی ما باشد.

ایجاد حس کنترل در کارهای کوچک

وقتی نمی‌توانیم بر کل شرایط مسلط شویم، بهتر است روی کارهای کوچکی که کنترلش در دست ماست، تمرکز کنیم. تنظیم برنامه روزانه، نظم در خواب و بیداری، رسیدگی به بهداشت فردی و انجام امور ساده اما مفید، به ما احساس توانمندی می‌دهد.

یادگیری مهارت‌های مقابله با اضطراب

در این شرایط، مهارت‌هایی چون تنفس عمیق، تمرکز بر لحظه حال، مراقبه و مدیریت افکار منفی می‌تواند تا حد زیادی به آرامش ذهنی کمک کند. آموزش این مهارت‌ها به اعضای خانواده به ویژه کودکان و نوجوانان، بسیار موثر است. **شرکت در فعالیت‌های حمایتی و کمک به دیگران** کمک کردن به دیگران، یکی از بهترین راه‌های حفظ عزت نفس است. فعالیت‌های داوطلبانه در حمایت از آسیب‌دیدگان، پخت غذا برای نیروهای امدادی، جمع‌آوری کمک‌های مردمی، آموزش مهارت به دیگران و حتی گفت‌وگوی امیدبخش با همسایگان، می‌تواند حس مفید بودن را در ما تقویت کند.

تقویت هویت ملی و فرهنگی

در چنین روزهایی، باید بیش از همیشه به هویت ملی و فرهنگی خود ببالیم. مرور تاریخ پرافتخار کشور، خواندن اشعار حماسی، شنیدن موسیقی‌های ملی و توجه به داستان‌های مقاومت ملت، انرژی‌بخش و هویت‌آفرین است.

مراقبت از جسم و روان

در شرایط اضطرابی، توجه به نیازهای جسمی هم به حفظ عزت نفس کمک می‌کند. خواب کافی، تغذیه مناسب، تحرک بدنی حتی در فضاهای محدود و پرهیز از پرخوری عصبی، می‌تواند توازن روانی ما را حفظ کند. همچنین لازم است به سلامت روانی خود و خانواده حساس باشیم و در صورت نیاز از مشاوران و روان‌شناسان داوطلب کمک بگیریم.

پذیرش واقعیت و انعطاف‌پذیری روانی

در نهایت، یکی از مهم‌ترین ارکان حفظ عزت نفس در شرایط سخت، پذیرش واقعیت موجود است. جنگ، مصیبت و رنج را نمی‌توان انکار کرد، اما می‌توان آموخت که چگونه با شرایط موجود سازگار شویم و از دل سختی‌ها، معنایی تازه برای زندگی بسازیم. انعطاف‌پذیری روانی یعنی توانایی خم نشدن زیر فشار حوادث و حفظ امید به فردای بهتر. جنگ آزمونی دشوار برای روح و روان هر انسانی است. اما با حفظ عزت نفس، حمایت از یکدیگر، تقویت هویت جمعی و اقدامات نمادین و عملی، می‌توانیم از این آزمون سر بلند بیرون آییم و فردای روشن‌تری را برای خود و نسل آینده بسازیم.

اتاق مشاوره

دختر ۴ ساله‌ام بعد از طلاقم آرامش ندارد

۹ ماه پیش طلاق گرفتم. الان در خانه پدرم زندگی می‌کنم. دختر ۴ ساله‌ام با من است. از زمانی که طلاق گرفتم، او دیگر مثل سابق آرامش ندارد. هر وقت ناراحت می‌شود، به من ضربه می‌زند. راهنمایی کنید.



صدیقه معدنی | کارشناس ارشد روان‌شناسی

مخاطب گرامی، فرزندان طلاق ممکن است هر یک از مشکلات‌شان را به شکل رفتارهای برون‌ریزانه مثل پرخاشگری، نافرمانی و لجبازی یا رفتارهای درون‌ریزانه مثل انزوا و اجتناب، افسردگی، احساس گناه و ناامیدی از خود نشان دهند. پرخاشگری در کودکان ممکن است بدنی، لفظی یا به صورت تجاوز به حقوق دیگران باشد. ظاهراً و طبق آن‌چه که شما در پیام‌تان گفته‌اید، پرخاشگری کودکان بیشتر بدنی است. در این باره چند توصیه برای شما داریم. **تفاوت بین احساس و رفتار را به کودک یاد بدهید** در گام اول تفاوت بین احساس و رفتار را به کودک خود بیاموزید. کودکان معمولاً در ک تفاوت میان احساس عصبانیت و رفتار پرخاشگرانه مشکل دارند. فرصت‌هایی را برای صحبت کردن درباره عصبانیت با کودک‌تان فراهم کنید و در موقعیت‌های مختلف احساس عصبانیت‌تان را به شکل کلامی بروز دهید. مثلاً موقع رانندگی بگویید: «وای! اون ماشین جلویی چقدر من را عصبانی کرد که فحش داد اما من با فحش جواب او را نمی‌دهم و فقط به او می‌گویم اصلاً از کارت خوشم نیامد». هنگامی که عصبانی می‌شوید و از کوره در می‌روید، مسئولیت رفتار خود را بپذیرید و بعد از کودک معذرت‌خواهی کنید و رفتار صحیح

روان شناسی

رنج‌بردن ۴۰ درصد سیگاری‌ها از ناتوانی

یک مطالعه جدید نشان می‌دهد که از هر ۵ فرد سیگاری، حدود ۲ نفر از نوعی ناتوانی رنج می‌برند. به گزارش مدیرمسئمت و در یک مورد از ۷ مورد، ناتوانی آن‌ها به قدری شدید است که در زندگی روزمره آن‌ها اختلال ایجاد می‌کند. تیم تحقیقات به رهبری «ژانت نووا کوویچ»، از مرکز کنترل و پیشگیری از بیماری‌های ایالات متحده، نتیجه گرفتند: «شیوع ناتوانی در بین بزرگسالانی که در حال حاضر سیگار می‌کشند، در مقایسه با افرادی که هرگز سیگار نکشیده‌اند، بیش از دو برابر است».

مشکلات مربوط به تفکر یا حافظه

محققان گزارش دادند که شایع‌ترین ناتوانی در بین افراد سیگاری، تحرک و مشکلات مربوط به تفکر یا حافظه بود. برای این مطالعه، محققان داده‌های جمع‌آوری‌شده بین سال‌های ۲۰۱۹ تا ۲۰۲۳ توسط نظرسنجی مصاحبه‌ملی سلامت را تجزیه و تحلیل کردند. در این نظرسنجی از افراد پرسیده شده بود که آیا سیگاری فعلی هستند یا سابقاً سیگاری بوده‌اند و همچنین مجموعه‌ای از سؤالات برای ارزیابی ناتوانی آن‌ها طراحی شده بود. تیم تحقیقات ناتوانی گزارش‌شده در بین حدود ۱۷۶۰۰ فرد سیگاری فعلی را با ۲۷۵۰۰ فرد سیگاری سابق و حدود ۹۱۰۰۰ نفر که هرگز سیگار نکشیده‌اند، مقایسه کردند.

نتایج این پژوهش

نتایج نشان داد که حدود ۴۰ درصد از ۲۵ میلیون سیگاری فعلی در موارد زیر «مشکلات جزئی»، «مشکلات زیاد» یا «مشکلات حاد که اصلاً نمی‌توانند کاری انجام دهند» دارند: تحرک که به عنوان مشکل در راه رفتن یا بالا رفتن از پله‌ها تعریف می‌شود؛ مشکل شناختی یا مشکل در به خاطر سپردن یا تمرکز؛ بینایی؛ یا مشکل در دیدن حتی هنگام استفاده از عینک؛ شنوایی یا مشکل در شنیدن حتی در صورت استفاده از سمعک؛ ارتباط یا مشکل در درک یا درک شدن توسط دیگران؛ مراقبت از خود یا توانایی شستن تمام بدن یا لباس پوشیدن. نتایج نشان داد سیگاری‌های فعلی دو برابر میزان شایع‌ترین ناتوانی‌ها را در مقایسه با افراد غیرسیگاری داشتند: تحرک (۸ درصد در مقابل ۴ درصد) و مشکلات شناختی (۴/۵ درصد در مقابل ۲ درصد). محققان بر انجام تحقیقات بیشتر در این زمینه تأکید دارند.

نکته‌ها

راهکارهای مؤثر برای تغییر عادت‌های ناسالم در خانواده



- ۱- آگاهی و پذیرش مشکل
- ۲- ایجاد هدف‌های مشترک
- ۳- الگو بودن برای یکدیگر
- ۴- ایجاد محیط حمایتی
- ۵- مهم بودن گام‌های کوچک
- ۶- تشویق به آموزش و یادگیری

موفقیت

کشف بهترین روش برای مدیریت زمان

پلتفرم راز از ژانویه تا دسامبر ۲۰۲۴ بررسی کرده‌اند. نتایج نشان داده که کارمندان پُر بازده، معمولاً در بازه‌های ۷۵ دقیقه‌ای کار کرده و پس از آن، ۳۳ دقیقه به استراحت واقعی می‌پردازند. این سومین باری است که این تحقیق انجام می‌شود. در دفعات قبلی، یعنی در سال‌های ۲۰۱۴ و ۲۰۲۱، نتایج متفاوتی به دست آمده بود. در سال ۲۰۱۴، الگوی بهینه شامل ۵۲ دقیقه کار و ۱۷ دقیقه استراحت بود. هفت سال بعد، در ۲۰۲۱، چرخه کاری مؤثر ۱۱۲ دقیقه کار و ۲۶ دقیقه استراحت معرفی شد.

نقش مهمی در تجدید قوا

روژن تالس توضیح داده که در سال ۲۰۲۱، دور کاری باعث شده بود که مرز میان زندگی و کار برای بسیاری از افراد از بین برود. او باور دارد که کار در محیط اداری معمولاً باعث می‌شود که افراد به شکل طبیعی‌تر و بیشتری استراحت کنند، مثلاً برای نوشیدن قهوه یا گفت‌وگو با همکاران. او تأکید کرده که این وقفه‌ها در نگاه اول شاید بی‌فایده به نظر برسند، اما نقش مهمی در تجدید قوا و حفظ سلامت روان کارکنان دارند. همچنین اشاره کرده که این وقفه‌ها، پویایی اجتماعی لازم در محیط کار را هم فراهم می‌کنند.

ما و شما

راه‌نمایی باز زندگی سلام پیامک ۰۹۳۵۴۳۹۴۵۷۶ و تلگرام ۰۹۳۵۴۳۹۴۵۷۶

• چه افراد عزیزی رو داریم در حملات وحشیانه رژیم نامشروع صهیونیستی از دست میدیم. روح‌شون شادو و نیروهای مسلح متشکریم که سخت در حال تلاش برای گرفتن انتقام هستند. • توصیه‌ها تون برای تغذیه ضد استرس و

• ۵ گام کاربردی برای کنترل تنش عصبی در صفحه سلامت خوب و کاربردی بود. • حس زیبایی بعد از دیدن طرح‌های صفحه آخر زندگی سلام در من ایجاد شد. • جانم فدای ایران و وطنم. • زندگی سلام. اخبار حوزه جنگ خیلی روان مردم رو تحت تأثیر قرار داده. • تلويزيون بايد براي آرامش بخشي به مردم فکری کنه. بکوب دارن جنگ رو پوشش خبری میدن که خوب نیست.



زندگی سلام
سه شنبه
۲۷ خرداد ۱۴۰۳
۲۱ ذی‌الحجه ۱۴۴۶
۱۷ ژوئن ۲۰۲۵
شماره ۳۰۱۳

برای ایران

