

## پنج زندگی مثبت

■ کتابون خانجانی

روان شناس و روان‌درمانگر

## زنان خوب به بهشت می‌روند و زنان بد به همه جا

این عنوان کتابی است که در ۱۸ سالگی خواندم و در آن برهه برایم بسیار جالش برانگیز بود. نکته‌ای که توجهم را جلب می‌کرد و جالب به نظر می‌رسید، این بود که زنان بسیاری در برابر این کتاب مقاومت داشتند و نمی‌خواستند استقلال توضیح داده شده در آن را بپذیرند. این کتاب از زنان مطیع، آرام و وابسته‌ای می‌گفت که زن خوب تلقی می‌شوند و از زنان فاعل، عصبانی از شرایط و مستقلى که تعارضات جدی استقلال دارند. افرادی که اضطراب زیاد یا مسائل روانی خاصی دارند، سازش انتخاب می‌کنند. افرادی که اضطراب زیاد یا مسائل روانی خاصی دارند، در بحران‌ها دفاع‌های روانی ناپخته‌تری را انتخاب می‌کنند. یکی از دفاع‌های ناپخته ما در بحران‌ها، دو پاره‌سازی و دو قطبی کردن احساسات و افراد است؛ یعنی دو حس متضاد را تجربه می‌کنیم؛ از گروهی متنفر و عاشق گروه دیگری می‌شویم. در اتفاق‌ها و برهه‌های زمانی مختلف، شاهد این دو پاره‌سازی احساسات و دسته‌بندی افراد به دو گروه هستیم؛ دوست/دشمن، خوب/بد، زن خوب/زن بد و... می‌بینید چه نگرش مرزی وجود دارد؟ زن خوب و زن بد!؛ بهشت و همه جا! کلیشه‌های بسیاری برای خوب یا بد بودن و زن خوب یا زن بد بودن وجود دارد که ذهن مردم را از ویژگی‌های تعریف شده و انعطاف‌ناپذیر پر کرده است. همین نگرش باعث شده است برخی زنان با دریافت اندکی توجه، هوشمندی را کنار بگذارند و اخلاق و ارزش را اجبار بدانند یا ارزش‌های غلط و سخت را دست نیافتنی ببینند. اجبار، میل به فرار ایجاد می‌کند. وقتی مجبور باشیم بدون تفکر زن خوبی باشیم، ممکن است در ذهنمان زن خوب نبودن جذاب شود. اساسا زن خوب تعریف مشخصی دارد؟ زن خوب چیست؟ زن خوب چه ویژگی‌هایی دارد؟ آیا خودتان را زن خوبی می‌دانید؟

راستش را بخواهید من اعتقاد دارم زن آگاه، عاقل و بالغ مجموعه‌ای از تعارضات، ارزش‌ها، دوره‌ای‌ها، خطاها و ویژگی‌های نسبت داده شده به زن بد و... را به یدک می‌کشد ولی می‌تواند بر آنها غالب شود و اجازه نمی‌دهد مشکلات و تعارضات بر او غالب شوند. عنوان زن خوب و مقدس باعث می‌شود اشتباه‌ها و تمایلات دیگر برای زنان حس گناه ایجاد کنند.

زن خوب در دید جامعه مرد سالار، مطیع و وابسته است و متاسفانه جنگ با این رویکرد و موضع‌گیری مخالف، آسیب‌های جدی به زنان وارد می‌کند و خشم و اعتراض افسار گسیخته برایشان مشکلات متعددی به وجود خواهد آورد.

هر زنی، حتی زنائی که حداقل آسیب‌دیدگی روانی دارند، ممکن است تمایلات و تعارض‌های ناپسندی از دید جامعه داشته باشند اما چالش‌های اخلاقی و اشتباه‌ها نباید حس منفی در زنان ایجاد کند. در واقع، زنان باید با مدیریت هیجان‌ها و فشارهای عرف بتوانند خوب بودن را یک طیف بدانند و به خودشان اجازه خطا بدهند. منظور از یک طیف، این است که اگر خطی را در نظر بگیریم که زن ایده‌آل یک سر آن باشد، زن بد طرف دیگر است. البته افراد در قسمت‌های مختلفی از طیف قرار دارند و همزمان ویژگی‌های مثبت و منفی دارند. اگر نگرش دو پاره وجود داشته باشد، هر اشتباهی می‌تواند فرد را غرق در احساسات منفی کند. از آن طرف، وابستگی و مانند یک دختر بچه عمل کردن، تصور غلطی ایجاد کند که من زن خوب و مورد تایید جامعه هستم. نگرش به افراد و خودمان در یک طیف کمک می‌کند نگاهمان منطقی و به واقعیت نزدیک‌تر باشد. ما خانم‌ها باید به خودمان اجازه دهیم که خطا کنیم. باید به خودمان اجازه دهیم که کامل نباشیم و در نهایت باید توانایی‌ها، محدودیت‌ها و خواسته‌های خودمان را درست و کامل تشخیص دهیم. زنان نباید تحت‌تأثیر فشارها، به آسمان یا قعر چاه روند. مسیر رشد مسیر بدون مانعی نیست ولی هموارشدنی است. ■

## معرفی کتاب

## نکات بر تو بیماری های زنان

گستره علم زنان و مامایی بسیار وسیع است و از قبل از تولد تا دوره سالمندی زنان را شامل می‌شود. همان‌طور که در همه زمینه‌های علمی سرعت پیشرفت بسیار زیادی دیده می‌شود، افزایش علم و اطلاعات در عرصه رشته مامایی، زنان و زایمان و ناباروری نیز در سال‌های اخیر همگام با سایر علوم بسیار چشمگیر و حیرت‌انگیز بوده و م‌رهون تلاش و تحقیقات مداوم دانشمندان و محققان این رشته است. سال‌هاست که کتاب استاندارد نوآک در رشته زنان به عنوان یک مرجع پذیرفته شده است. کتاب نوآک، حجم نسبتا زیادی دارد و ممکن است مطالعه آن در فرصت محدود برای همه مقذور نشود.با توجه به پیشرفت‌های علمی اخیر و فرصت‌های محدود همکاران گروه پزشکی جهت مطالعه کتاب‌های مفصل موجود، ارائه خلاصه کتاب مرجع بیماری‌های زنان برک و نوآک در هر کارشناسی، کارشناسی ارشد و داوطلبان آزمون ورودی دوره‌های کارشناسی ارشد و دکتری هستند، محتوای کتاب به نحوی تهیه شده که هم برای دانشجویان دوره کارشناسی به عنوان یکی از کتاب‌های درسی مورد استفاده قرار گیرد و هم در دوره‌های آمادگی آزمون‌های ورودی قابل استفاده باشد. این کتاب ۲۰۹ صفحه داشته که توسط انتشارات آکادمی مامایی به چاپ رسیده است. گستره علم زنان و مامایی بسیار وسیع است و از قبل از تولد تا دوره سالمندی زنان را شامل می‌شود. همان‌طور که در همه زمینه‌های علمی سرعت پیشرفت بسیار زیادی دیده می‌شود، افزایش علم و اطلاعات در عرصه رشته مامایی، زنان و زایمان و ناباروری نیز در سال‌های اخیر همگام با سایر علوم بسیار چشمگیر و حیرت‌انگیز بوده و م‌رهون تلاش و تحقیقات مداوم دانشمندان و محققان این رشته است. سال‌هاست که کتاب استاندارد نوآک در رشته زنان به عنوان یک مرجع پذیرفته شده است. کتاب نوآک، حجم نسبتا زیادی دارد و ممکن است مطالعه آن در فرصت محدود برای همه مقذور نشود.با توجه به پیشرفت‌های علمی اخیر و فرصت‌های محدود همکاران گروه پزشکی جهت مطالعه کتاب‌های مفصل موجود، ارائه خلاصه کتاب مرجع بیماری‌های زنان برک و نوآک در هر ویراست آن یک نیاز مبرم برای جامعه پزشکی کشور به شمار می‌رود. کتاب حاضر، تمام فصول کتاب بیماری‌های زنان بر کث و نوآک را به طور خلاصه ارائه کرده است. با توجه به اینکه مخاطبان این کتاب، دانشجویان دوره‌های کارشناسی، کارشناسی ارشد و داوطلبان آزمون ورودی دوره‌های کارشناسی ارشد و دکتری هستند، محتوای کتاب به نحوی تهیه شده که هم برای دانشجویان دوره کارشناسی به عنوان یکی از کتاب‌های درسی مورد استفاده قرار گیرد و هم در دوره‌های آمادگی آزمون‌های ورودی قابل استفاده باشد. دانشجوین برای خرید این کتاب با شماره ۰۲۹۹۵۰۲۳۹۹، ۰۹۱۳۳۹۰۱۴۱۴ (قاری لشتنی) تماس بگیرند. این کتاب ۲۰۹ صفحه داشته که توسط انتشارات آکادمی مامایی به چاپ رسیده است. ■



## عکس و مکث



**قراردادن ۲۲۹۲ گلدان گیاه سبزه جای مخاطبین، در زمان تمرین گروه موسیقی برای بازگشایی اپرا و تئاتر، در سالن دل‌لوسوبو، بارسلون. این گیاهان به کادر پزشکی بیمارستان کلینیک بارسلون اهدا خواهد شد.**

## جامعه سالم

## باید سبک زندگی جدیدی را از سر بگیریم!

هفته گذشته، بحث لزوم تغییر شیوه زندگی در دنیای کروناپی را مطرح کردم و در این مطلب درباره بیم و هراس مردم با شنیدن آمار رسمی مبتلایان و افراد فوت شده به دلیل ابتلا به کرونا و لزوم تغییر شیوه زندگی برای پیشگیری از آسیب‌های جسمی و روانی می‌نویسم.
آمار اعلام شده به‌وسیله مسولان وزارت بهداشت و دولت، نشان می‌دهد که بیش از ۲۰۰ هزار نفر در کشور به کرونا مبتلا شده‌اند و علت اساسی شیوع این بیماری و کنترل نشدن آن، مراقب نبودن مردم، رعایت نکردن مسائل بهداشتی، استفاده نکردن از ماسک و دستکش و مهم‌تر از همه رعایت نکردن فاصله‌گذاری اجتماعی است.حضور دورروهمی‌ها، مراسم عروسی و عزا و جدی نگرفتن خطر ابتلا باعث شده آمارها بالا برود. درست است که در فرهنگ ما برگزاری و شرکت در مراسم سوگواری برای تسلی خاطر بازماندگان بسیار اهمیت دارد اما در شرایط فعلی با این کار سوگواران و خودمان را در معرض خطر قرار می‌دهیم.
باید فاصله‌گذاری اجتماعی را بسیار جدی بگیریم زیرا در غیر این صورت در جامعه شاهد افزایش مبتلایان به افسردگی، اضطراب، نگرانی و استرس خواهیم بود و این مساله شرایط خاصی را ایجاد می‌کند که مطلوب نیست. درحال حاضر باید به دنبال شیوه زندگی جدید باشیم؛ یعنی شیوه‌ای خاص برای فرد یا جامعه و رفتارهایی که خاص این زمان است. شیوه زندگی سلامت‌محور که لازم است برای آن برنامه‌ریزی کنیم و یک برنامه جدید به وجود بیاوریم.
نقش رسانه‌ها در این زمینه بسیار پررنگ است و باید برای توانمندسازی افراد، خانواده‌ها و اصلاح الگوی زندگی‌ها آگاهی‌رسانی کنند.

## مهارت زندگی مثبت

## ذهن آگاهی را تمرین کنیم!

حتما شما هم درباره ذهن آگاهی (Mindfulness) و فواید آن شنیده و سعی کرده‌اید، آن را در زندگی به کار ببرید. زندگی در دنیای سریع امروزی موجب عدم توجه به خودمان می‌شود و لازم است مهارتی برای غلبه بر آن بیاموزیم. ذهن آگاهی چیست؟

اغلب مردم ذهن آگاهی را با مراقبه و یوگا یکی می‌دانند درحالی‌که آنها تنها یکی از تمرین‌های موثر ذهن آگاهی هستند.

انجمن روان‌شناسی آمریکامی‌گوید: «ذهن آگاهی، آگاهی لحظه به لحظه از تجارب شخصی، بدون قضاوت است.» در واقع، ذهن آگاهی یعنی توجه آگاهانه در «همین جا و اکنون» که به ما نشان می‌دهد چه چیزی در بدن، احساسات، ذهن و جهان ما اتفاق می‌افتد. هنگامی که یک فرد ذهن آگاهی دارد، روی لحظه اکنون متمرکز بوده و سعی می‌کند به چیزی که در گذشته اتفاق افتاده یا ممکن است در آینده رخ دهد، فکر نکند و در مورد هیچ چیزی قضاوت نکرده و آنها را به عنوان «خوب» یا «بد» برچسب‌گذاری نکند. تحقیقات متعدد، ریشه ذهن آگاهی را در آموزه‌های بودا می‌دانند. بودا هدف از ذهن آگاهی را ۳ مورد می‌داند؛ شناخت ذهن یعنی احساس ما از خود و اینکه چه کسی هستیم، آموزش ذهن یعنی



■ دکتر بهروز بیرشک

روان‌شناس، استاد دانشگاه علوم پزشکی ایران

❖ ایجاد تعادل بین کار و زندگی در زندگی بسیار مهم است. بسیاری از ما به صورت افراطی به مسائل کاری می‌پردازیم و یادمان می‌رود همه زندگی کار نیست و باید تفریحی از کار و زندگی کرد، لذت‌بردن و رضایت را تجربه کنیم.

❖ مشکلات عاطفی جزئی از زندگی است و سلامت روانی ما به نحوی با چگونگی برخوردمان با این مشکلات و یافتن بهترین راه‌حل برای غلبه بر آنها بستگی دارد.

❖ توجه به معنویات و نگاه وجودی انسان به خود، هستی و اتصال به یک نیروی خارج از دنیای مادی باعث ایجاد حس آرامش می‌شود.

❖ انسان یک موجود اجتماعی است و در نتیجه به تعامل با آدم‌ها، زندگی مشترک و همکاری با دیگران نیاز دارد و باید این مورد را مدنظر قرار بدهیم.

❖ باید بدانیم که چه نوع تغذیه‌ای به سلامت جسم و روان ما کمک می‌کند. به خصوص در دوران کرونا باید توصیه متخصصان تغذیه را برای مقابله با ویروس کرونا جدی گرفت.

❖ نوع دوستی و کمک به دیگران بسیار اهمیت دارد. باید از این حالت فردیت بیرون بیاییم و تعامل درستی با انسان‌ها داشته باشیم و سعی کنیم به زندگی دیگران هم توجه داشته باشیم.

❖ شیوه زندگی‌مان را جدا تغییر بدهیم. به جای نشستن پای تلویزیون به فعالیت‌های دیگر بپردازیم. در صورت امکان یک مدت محدودی از خانه خارج شویم، با رعایت نکات لازم، فعالیت‌های اجتماعی داشته باشیم و با طبیعت هماهنگ شویم.

❖ در نهایت اینکه آنچه دوست دارید، انجام دهید اما انتخاب درستی داشته باشید و همه جواب‌ها را در نظر بگیرید. ■

## ترجمه: سارا حق‌بین

■ ترجمه: سارا حق‌بین

کشف بهتر روش‌های پرورش فضایل اخلاقی در خود و آزاد کردن ذهن که یعنی توانایی نجیبیدن به افکار و عملکردهای غیرمفید و احساسات ناخواسته.

اما مزایای ذهن آگاهی متعدد بوده و جنبه‌های مختلفی دارد که عبارتند از:

**فوایدعاطفی:** ذهن آگاهی منجر به کاهش افسردگی، کاهش تأثیر منفی نشخوارکنندگی رویدادهای منفی و عواقب آنها و در نتیجه کاهش

دردهای مزمن، شادی بیشتر و خواب بهتر می‌شود. **فوایدشناختی:** افراد با ذهن آگاهی بالاتر، حافظه و تمرکز بهتری نسبت به سایر افراد دارند.

**مزایای بین‌فردی:** رضایت بیشتر در روابط از طریق شناخت بهتر و پاسخ دقیق‌تر به احساسات در افرادی که ذهن آگاهی دارند، دیده می‌شود. **مزایای حرفه‌ای:** افزایش رضایت شغلی و کاهش استرس شغلی در این افراد دیده می‌شود.

**دلایل عملی:** آسان و ارزان بودن روش‌های ذهن آگاهی، قابلیت به کارگیری در هر مکان و زمان و برای همه افراد در هر سن و موقعیتی را فراهم می‌کند.

در ادامه، برای داشتن ذهن آگاهی، تمرین‌هایی را برایتان انتخاب کرده‌ایم که عبارتند از:

**۱.** تنفس ۳ ثانیه‌ای را تمرین کنید. در جایی آرام

## فکر مثبت | ۱۵

## حرف آخر

■ زهراسادات صفوی

## زندگی صحنه زیبای

### هنرمندی ماست...

هر چه بیشتر از آدمیت بو برده باشیم و هر چه بیشتر دوست بداریم، بیشتر غصه خواهیم داشت چون دیگر فقط به فکر خودمان نیستیم و بار رنج دیگران هم بر دوشمان خواهد بود. این احساس به معنی این نیست که چون همیشه در جهان آدم‌هایی با درد و رنج وجود دارد، شادمانی را حق خود ندانیم. راه چاره‌ساده‌است، می‌توانیم شادی‌آفرین زندگی دیگران باشیم و با شاد شدن آنها و کم کردن بار اندوه و دردشان، رضایت را مهمان قلبمان کنیم.

قرار نیست، معجزه اتفاق بیفتد و وقتی حالمان خوب نیست و به جای زندگی، روزمرگی می‌کنیم، شادی و احساس رضایت از جایی بیاید و قلبمان را نشانه برود. باید آن را درونمان ایجاد کنیم و هر چقدر خودخواه باشیم، اگر آدم‌های اطرافمان آزرده باشند، محال است ذره‌ای از دلمان هم که شده، مکنر نشود. پس باید راهی برای زندگی کردن یافت. باید راهی پیدا کرد برای اینکه صبح‌ها بتوانیم با امید چشم باز کنیم و شب‌ها با آرامش بخوابیم. وقتی قدمی برای کسی برمی‌داریم و دست یاری به سوی او دراز می‌کنیم، ناخودآگاه خودمان را ارزشمند می‌بینیم و دلمان قرص می‌شود که می‌توانیم نقش خودرا در جهان درست ایفا کنیم. نمایش درم

اینطور خدارا هم خوش می‌آید چون به دنیایش راهت داده که نقشت را در تمام سکانس‌های تلخ و شیرینش درست ایفا کنی و مطمئن باش وظیفه‌ای داری. نمی‌توانی بهانه بیابوری، چشم‌هایت را ببندی و بی‌تفاوت و بدون توجه به همبازی‌هایت در صحنه دنیا نقش بازی کنی. هیچ بازیگر تئاتری در صحنه نمایش اینگونه موفق نبوده چه رسد به تو که نقشت حقیقی است و نه فقط بازی. زندگی شبیه صحنه تئاتر است اما بازی ما در این صحنه پابرجا حقیقی است. تأثیر نشده باید راهی پیدا کرد، راهی برای اینکه صحنه زیبای هنرمندی‌مان با نغمه‌ای خوش جاودانه شود. ■

## ستون آخر

مادر ۴ فرزند است و شهری نابینا دارد که نمی‌تواند کار کند بنابراین چاره‌ای نیست غیر از اینکه سخت کار کند تا بتواند مخارج زندگی را تامین کند. در همه این سال‌ها شبانه‌روز خیاطی کرد و یک تنه با مشکلات جنگید اما مدتی بود ضعف و ناتوانی دستانش را لرزان کرده بود و دیگر نمی‌توانست مثل قبل قیچی به دست بگیرد و خیاطی کند. به پزشک مراجعه کرد و تشخیص داد شد که به سرطان رحم مبتلاست.

برای درمان این مادر ۲۸ جلسه پرتودرمانی تجویز شده که حدود ۴ میلیون و ۴۰۰ تومان هزینه دارد اما اگر نگاهی به سطرهای بالا بیندازی و دوباره خلاصه وضع زندگی او را بخوانی، خیلی راحت می‌توانی دریابی که حالا در خرج خورد و خوراک و نیازهای اولیه هم مانده‌اند چه برسد به هزینه درمان.

من و تو می‌توانیم سایه مادر را بالای سر فرزندان‌شان نگه داریم و از اندوه این خانواده کم کنیم. برای این کار کافی است وجه نقد را به کارت بانک پارسیان با شماره ۰۷۵۶-۸۰۱۱-۰۶۱۰-۶۲۲۱ به نام موسسه خیریه امدادگران عاشورا واریز کنی و با شماره تلفن ۷۵۹۸۳۰۰۰ (داخلی ۲) یا شماره همراه ۰۹۱۹۸۰۱۲۶۷۷ تماس بگیري. این بیمار با کد ۱۶۵۲۹ در موسسه امدادگران عاشورا شناخته می‌شود. ■

دوست گرامی!

شما می‌توانید آثار خود را در قالب عکس، نقاشی، داستان، شعر، خاطره و... با موضوع سلامت، معنویت و نیکوکاری حداکثر در ۵۰۰ کلمه به نشانی اینترنتی: [www.salamat.ir](http://www.salamat.ir) مربوط به صفحه فکرمثبت ارسال کنید تا در این صفحه با نام شما منتشر شود.