



پنجشنبه ۱۰ آذر ۱۴۰۱ - ۶ جمادی الاول ۱۴۴۴

## پیشنهادهایی برای بهتر شدن حال شما فشار روانی در برابر ورزش شکست می خورد

ورزش می تواند نقش مهمی در سلامت روان داشته باشد و حتی افسردگی و اضطراب را تسکین دهد. معمولاً در مورد فواید ورزش برای سلامت جسمانی مطالب زیادی شنیده یا خوانده ایم، اما اغلب ارتباط بین ورزش و سلامت روان نادیده گرفته می شود. مطالعات نشان می دهد ورزش قادر است از مشکلات سلامت روان قبل از شروع آنها جلوگیری کند. تحقیقات همچنین نشان می دهد ورزش می تواند علائم بسیاری از بیماری های روانی را بهبود بخشد...

# «بچه کمتر» که فخر ندارد!

در گفت و گو با سید مهدی ناظمی  
پژوهشگر حوزه فرهنگی مطرح شد  
«تک فرزندی و دوفرزندی»  
توهمی که حیثیت شده است

اسدالله افشار، نویسنده و پژوهشگر  
علوم تربیتی و خانواده در گفت و گو با «جوان»:  
چالش های شغلی زنان  
تمایل به فرزندآوری را  
کاهش داده است



روایت یک مادر ۳۵ ساله  
از زندگی با ۴ فرزند قد و نیم قد

## هر بچه روزی خودش را می آورد



پای خاطرات پرستار بازنشسته از تشریح خدمت به مردم در شب های خونین انقلاب ۵۷ تا حضور در مناطق جنگی

## رگ خواب بیماران در دستان او بود

یک سمت مرگ و یک سمت زندگی  
شما خستگی را  
خسته می کنید

اگر پرستار است، تعطیلی ندارد. شیفت های سنگین و شب بیداری ها به مرور فرسوده اش می کند. هر یک شبی که بیداری می کشد قدری از سلامتی خودش را در اختیار من و شما و عزیزان مان می گذارد. روزی چندین بیمار را مگر کنترل می کند و گزارش می نویسد و همه توقع دارند مقابل آنها خوشحال و خندان به نظر برسد که البته بی تأثیر در روحیه بیمار نیست. باید درک کنیم او جایی است که کفه غم هایش سنگین است. جایی که او هست یک سمت مرگ است و سمت دیگر زندگی و باید برای هر دو بخش آمادگی داشته باشد. ما نمی دانیم قبل از ما سمت زندگی بوده یا سمت مرگ!

ژنتیک، محیط، تربیت  
سهم واقعی شما  
در سر نوشت فرزندان  
چقدر است؟

### مهربانانه

برای فرستگان سپیدپوش که ولادت حضرت زینب (س) روز آنهاست

## دست های تو بهترین مرهم



### فریده آقابرابی

دخترم! حالا که حرفه عاشقی در پیش گرفته ای و خیال داری مثل فرشته های سپیدپوش، پرستار باشی، بگذار برایت از دنیای فرشته ها بگویم. اول اینکه اگر عشق ورزشیدن می دانی یا پیش بگذار. این هنر بدون عشق عین شکنجه است. باید قدرت همدردی داشته باشی. باید بتوانی همزمان هم درد زن خفته روی تخت را که ضجه می زند و به خود می پیچد را بفهمی، هم مصیبت همسرش را که ناشی از نگرانی است درک کنی و هم طوری رفتار کنی که آب توی دل دختر کش نکان نخورد و مطمئن باش همه چیز کنار تو آرام است.

باید با بیمار سالمندت مانند پدر و مادر خودت رفتار کنی. مبدا برایش پشت چشم نازک کنی یا به خاطر پیر بودن در وظایف کم بگذاری. حق حیات برای همه یکسان است. باید بلد باشی شبها خودت از درها بنالی ولی وقتی سر شیفت می روی و لباس سپید می پوشی، یک فرد روئین تن باشی. درها را کنار بگذاری و قهرمان بیمارهایت باشی. باید روی قدم های ترمین کنی که استوار و متین باشند که وقتی پایه بخش می گذاری دل مریض های غمگین به بودنت قرص شود. باید بتوانی تخلیلت را قوی کنی. زخم بیماریت را زخم خود تصور کنی و آرام ببندی. یا کودکی را به مثابه کودک خود بدانی و آرام برایش آمپول بزنی.

دخترم! در این هنر، باید عاشق مردمت باشی. چون اگر نباشی فقط به عشق شاغل بودن و حقوق، یا در این راه بگذاری، هنوز به نیمه نرسیده خسته می شوی و کم می آوری. پولی که می گیری در برابر عشقی که می دهی و جانی که وسط می گذاری هیچ است.

یادت باشد خیلی هایه نگاه مهربان و کلام دلنشینت امیدوارند تا با درد عزیزانشان کنار بیایند. بعضی ها رنجشان زیاد است. خانه زاد بیمارستان شده اند. آنقدر درد کشیده اند که تمام همکار هایت او را عضوی از

## چرا در تله «نقش ها» می افتیم؟

### حسن فرامرزی

ما معمولاً در زندگی دنبال این هستیم که نقش خود را به درستی ایفا کنیم اما کمتر در این خواسته به یک فضای مطمئن و با ثبات می رسیم. اگر دقت کنید اغلب این جان کندها هم به خاطر آن است که آدمها

حس می کنند هنوز نقش خود را در زندگی پیدا نکرده اند، با وجود آن که حتی ممکن است از بیرون این طور به نظر برسد که فرد در زندگی، نقش برجسته و مهمی ایفا می کند. مثلاً شغلی با پرستیژ اجتماعی بالا دارد، سیاستمدار ذی نفوذی است یا جراح و مهندس معتبر یا صاحب هر حرفه دیگری - اما خود آن فرد از درون حس می کند تهی و تو خالی است و هنوز به آن حس رضایت و خرسندی نرسیده است. اما ریشه این ناخرسندی کجاست؟ چرا ما این همه در ایفای نقش ها احساس محرومی و ناکامی داریم، حتی زمانی که از بیرون به نظر می رسد ما در به سرانجام رساندن نقش خود کامیاب بوده ایم؟

مولانا در یک بیت به این پرسش جواب می دهد، آنجا که می گوید: «اینها که مدام باید برای دیالیز بیایند یا کودک کان معصومی که در انتظار پیوند کلیه اند»

دخترم! آرام در گوشت گفت هزینه درمان ندارد، او را پول جور کردی بیا. مبدا در مهریانی کردن خسیس باشی یا میان بیماریها فرق بگذاری. دخترم! آدمها وقتی روی تخت بیمارستان می افتند دلشان نازک و قلبشان شکننده می شود. پیش از همیشه محبت لازم دارند. پس تو به جای خانواده شان در نبود آنها مهربان باش و یادت باشد دست محبت تو بهترین مرهم برای زخمها و دردهای آنان است.

اگر بیماری تنها و غریب بود و کسی برای ملاقاتش نیامد، یک لبخند مهمانش کن و نگذار در خودش فرو برود. قلب شکسته زودتر از دست شکسته آدم را از پا در می آورد.

دخترم! اگر انتخاب کردی که فرشته باشی مراقب تغذیه و سلامت باش. به خودت برس و هر روز ورزش کن. تو قرار است امید هزاران نفر باشی. پس سالم و زیبا و مهربان باش. خیلی وقتها در حقت ظلم می شود. آنطور که باید تکریمت نمی کنند، ولی تو نرنج و صبور باش. بدان که با خدا معامله کردای و مزدت را از همان نگاه های مهربان و دل قرص همراهان بیماریت بگیر!

اگر عاشقی، اگر می توانی دیگری را بر خودت ارجح بدانی، اگر می توانی کودک را در خانه تنها بگذاری تا کودکی در بیمارستان تنها نباشد، اگر می توانی نیمه شب آغوش برای بیمارانت بگشایی و محرم رازشان باشی، اگر می توانی اینلری، زینب گونه برای دردمندان داشته باشی، بس! الله.



اینه با صیقلی شدن و زودن زواند و زنگارها به این توانایی رسیده که می تواند نقش ها و صورتها را در خود بپذیرد. اما پرسش این است: از کجا اینه می تواند بدون جدال با نقش ها آن همه صورت و نقش را در خود گرد آورد؟ پاسخ معرکه ای که مولانا به این سؤال می دهد این است: اینه، بی نقش شد باید بها از نازک شد حاکی جمله نقشها

حرف مهم و کلیدی که مولانا با وام گرفتن از «تمثیل آینه» می زند در این نقطه خود را نشان می دهد: آینه با نقش جدال نمی کند، با نقش دست به یقه و در گیر نمی شود بنابراین حاکی جمله نقش هاست یعنی

### نیره ساری

از قدیم گفته اند: «به مالت نناز به شسی بند است، به حسنت نناز به تبی بند است». اعتماد به نفس در صورت داشته های معنوی عالی است، ولی از حد گذراندن آن، بدون برخورداری از داشته های درونی، زنده و خسته کننده است. خودمحموری یا خودشیفتگی، مصداق اعتماد به نفس بیش از اندازه است. غرور بیش از حد برای اتفاقات جاری، رفتار متکبرانه، پافشاری بر افتخارات خود و بی علاقه بودن به افتخارات دیگران، خودباوری بیش از حد، تلاش برای جلب توجه و به حساب نیاموردن دیگران، مواردی از مصادیق خودشیفتگی است.

خودشیفتگیها تنها خود را سزاوار توجه می دانند. ویژگی اصلی خودشیفتگی، تکبر است. این افراد درباره موفقیت های خود اغراق می کنند و معتقدند که آدم های خاصی هستند و تنها افراد خاصی می توانند در کسان کنند. خودشیفتگیها الزاماً خودخواه نیستند، اتفاقاً در برخی موارد دگرخواه هم هستند، اما این دگرخواهی برای خودشان است. محبت می کنند اما نکات کوچکی وجود دارد که با علم به این نکات تا افراد جذب خود کنند. گاهی وقتها چنان محبت می کنند که تصور می کنید که هیچ شخصی در دنیا مهربان تر از آنها نیست. در واقع خودشیفتگیها مهربان نیستند، باج عاطفی می دهند تا فرصت طلبی کنند. آنها می دانند چگونه بهترین ویژگی های خود را - بدون اینکه غرور و تکبرشان رو شود - به نمایش بگذارند. این یک استعداد ذاتی است که افراد خودشیفتگی از آن به نفع خود استفاده می کنند. به دردت متوجه شدید، این افراد به شکل خاصی رقابت طلبند و البته سوءاستفاده گر و فرصت طلب هم هستند. خودشیفتگیها در اطراف ما زیاد هستند. کم و زیاد قابل تشخیص هستند، اما قطعاً رفتارهای پنهانی وجود دارد که بعضاً افراد هم نمی دانند خودشیفتگیها. خودشیفتگی این روزها در روابط اجتماعی بسیار زیاد شده است و باعث فریب دیگران می شود. به طور مثال این افراد در ابتدای رابطه، خودشان را بسیار عالی و بی نقص نشان می دهند و درباره خوبی ها و موفقیت های خود به گونه ای باورپذیر صحبت می کنند که توجه شما جلب می شود. اشتباهاتش را نمی بیند و قبول نمی کند. خودش را

آینه را می خریم چون می دانیم آینه، صورت ندارد، ما آینه را می خریم چون می دانیم صورت آینه، بی صورتی است، نقش آینه، بی نقشی است. چرا ما آینه را می خریم؟ چون می خواهیم به نقش و صورت خودمان نگاه کنیم و چون می دانیم نگر بستن به نقش و صورت فقط و فقط از محل بی نقشی و بی صورتی ظاهر می شود بنابراین به سمت آینه خیزی داریم.

حال با این مقدمه به نظر می رسد پاسخ سؤال آغازین این مطلب به وضوح خود نزدیک شده است. از دیدگاه مولانا در صورتی می توان با خرسندی و بدون تقابل و اصطکاک به ایفای نقش پرداخت که خود را مساوی با نقش ندانست. در واقع اگر ما خود را با نقش ها مساوی و برابر بدانیم در دام آنها گرفتار خواهیم شد. مثل این است که یک آینه ناگهان خود را مساوی با آن نقش و صورتی بداند که منعکس می کند بلافاصله آینه، آن حالت مسیالیت فاصله گذاری بین خود و صورت و حاکی بودن نقش ها را از دست می دهد و به تصویر بی بی جان و مرده بدل می شود.

چرا ما گاهی به شدت احساس بی رمقی و بی جانی می کنیم؟ چون در هیاهوی نقش ها و صورتها خلوتی بی صورتی و بی نقشی را از دست می دهیم. چرا آن سکوت و خلوتی - که در حقیقت جان گرایی ماست - از دست می رود؟ چون فاصله میان ما و نقش ها از بین می رود، فاصله میان صورت و بی صورتی.

بی نقص می داند. هرگز عذرخواهی نمی کند. در نهایت اگر بخواهید او را ترک کنید، بسیار وحشت زده می شود و تمام تلاشش را می کند تا شما را برگرداند، اما دوباره متوجه می شوید که رفتار هایش عوض نشده است. او خودش را محق می داند که نباید تنها بماند. خودشیفتگیها در زندان خودبزرگ بینی محصور هستند.

تنها راه مقابله با خودشیفتگیها سیستم تدافعی است که بخشی از آن زبان بدن ماست. وقتی با آنها صحبت می کنید صاف بایستید و مستقیم در چشم آنها نگاه کنید. در واقع حس مقاومت و قدرت را باید از چشمان و زبان بدن ما بگیرند. سعی کنیم پایین یا اطراف را نگاه نکنیم. شاید این کار به اندازه صاف نگاه کردن به خورشید دشوار باشد اما اعتماد به نفس ما باعث عقب نشینی فرد خودشیفتگی خواهد شد. خودشیفتگی عزیز! احساسات و شعور دیگران را نادیده نگیر و خودت را برتر از هر کسی و مستحق هر گونه دلسوزی و در ترحم ندان. خودت را بشکن و ادعا را کنار بگذار تا در مهرورزی های اشتباه و ظاهری، شناخته نشوی!



توان تشخیص خودشیفتگیها را خواهید داشت. فرد خودشیفته اصرار می کند که باید حرف خودش پیش برود. دوستان صمیمی زیادی ندارد و اغلب تنها است. خودش را بالاتر از شما می بیند. در ادامه رابطه، بالاخره موفقیتی پیش می آید که شما را تحقیر و خرد می کند. در دعوا حتماً حرف خودش را پیش می برد. اشتباهاتش را نمی بیند و قبول نمی کند. خودش را