



درس‌هایی برای مراقبت از خود

از خود مراقبت کن

همه ما از چیزهایی که داریم مراقبت می‌کنیم. کیف، کتاب، دوچرخه، کفش، رایانه و تلفن همراه بخشی از وسایل شخصی‌مان هستند که از آنها مراقبت می‌کنیم و سعی می‌کنیم به آنها آسیبی نرسد.

تصور کنید ساعت‌تان را گم کرده‌اید یا رایانه شما آسیب دیده است. تلفن همراه شما به زمین افتاده و صفحه آن شکسته است. حتماً خیلی ناراحت می‌شوید و خودتان را سرزنش می‌کنید که اگر بیشتر دقت کرده بودم این اتفاق نمی‌افتاد.

کسانی هم هستند که ممکن است برای دفاع از خودشان در برابر خشونت، حمله، تجاوز، سرقت و زورگویی، فنون و مهارت‌های دفاع شخصی را یاد بگیرند و تمرین کنند.

ما در برابر سلامتی‌مان مسئولیت مهمی داریم. باید از سلامت بدن، روان و از سلامت اجتماعی‌مان مراقبت کنیم و خطراتی که ما را تهدید می‌کند بشناسیم و یاد بگیریم که چگونه از خودمان در برابر این خطرات مراقبت کنیم.

به خود اعتماد داشته باش

شاید شما هم کسانی را بشناسید که مدام می‌گویند «نه، کار سختی است» «نه، من نمی‌توانم» «من برای این کار ضعیفم». این دسته از افراد، معمولاً توانایی خودشان را دست کم می‌گیرند و به خودشان اعتماد ندارند. کسی با این طرز فکر اصلاً خودش را باور ندارد. همه را توانمند، موفق و بهتر از خودش می‌داند و خودش را فردی ضعیف، بی‌هیچ توانایی تصور می‌کند.

در نتیجه این چنین فردی، چون خودش را قبول ندارد، مدام به حرف‌های این و آن گوش می‌کند و آماده پذیرش هر حرف و پیشنهادی است. مثلاً اگر به او بگویند وقتی این قرص را بخوری جذاب و بانرژی می‌شوی، ممکن است قبول کند. در حالی که فرد با اعتماد به نفس، هر پیشنهادی را قبول نمی‌کند. چون توانایی‌های خودش را قبول دارد محکم و با اراده است و نیازی نمی‌بیند که به پیشنهادها کاذب روی بیاورد. شما جزو کدام دسته‌اید؟

فقط همین

همین که روز می‌رسد
همین که نور هست و آفتاب
همین که شب به شب مجال خواب هست
همین که فصل‌ها و رنگ‌ها
همین که آسمان و خاک و باد و آب هست
همین که این زمین....
تو را هزار بار شکر
تو را ... فقط همین!

فاطمه سالاروند

زندگی سلام

در میان برف‌ها کلاغ گفت:
«فصل سرد جاودانه است،
قارقار من
بهترین ترانه است.»
ناگهان دو دست سبز
برگ را شکافت
یک جوانه گفت:
«زندگی سلام!»
قارقار در نوک کلاغ ماند
آن جوانه فصل سرد را به انتها رساند.

منیره هاشمی

فقط بگو نه!

«رفیق ناباب». این پاسخی است که بسیاری از افراد معتاد و بزهکار، وقتی از آن‌ها پرسیده می‌شود که چرا گرفتار اعتیاد و بزهکاری شدید، به عنوان دلیل می‌آورند.

چرا رفیق ناباب ممکن است موجب خطری مثل اعتیاد شود؟ حداقل دو دلیل می‌تواند داشته باشد. اول اینکه دوست و رفیق اگر خوب انتخاب نشود، هم‌نشینی با او خطرناک می‌شود و دوم اینکه، فرد یاد نگرفته یا نمی‌تواند بگوید «نه!». چون تصور می‌کند اگر بگوید نه، دوستش را ناراحت می‌کند و او را از دست می‌دهد. دوستی که به او رفتار پرخطر پیشنهاد می‌دهد.

به نظر شما، از دست دادن دوستی که موجب خطر برای ما می‌شود، سخت‌تر است یا از دست دادن آینده که تحصیل، شغل و زندگی‌مان را شامل می‌شود؟ یادمان باشد گاهی وقت‌ها کافی است که فقط بگوییم «نه!» همین «نه» می‌تواند آینده ما را نجات دهد. در واقع، مواقعی هست که فاصله ما با آینده بهتر، فقط یک «نه» است.

درست یا غلط؟

خیلی از مسیرهای زندگی ما از همین نقطه شروع می‌شود. درست چیست؟ غلط کدام است؟ چه راهی را انتخاب کنیم که درست است؟ کدام راه ممکن است غلط باشد؟ کسی که پیش از هر کار یا تصمیمی، این سؤال را از خود بپرسد که آیا این تصمیم یا این کار من درست است یا نه؟ قدم اصلی را برداشته است. اما سؤال مهم‌تر این است که آیا اطلاعاتی که من برای این تصمیم کسب کرده‌ام یا به من می‌گویند، درست است یا نه؟ آیا می‌توانیم به این دلیل که دوستم می‌گوید انجام دادن این کار موجب شادی من می‌شود، آن را انجام بدهم و دیگر نیاز نیست که در مورد آن تحقیق کنم؟ آیا این پیشنهاد، دلایل و همین‌طور اطلاعاتی که در مورد پیشنهاد به من می‌دهد، درست است یا غلط؟ آیا اینکه دوست من می‌گوید مصرف این قرص موجب شادی و نشاط من می‌شود، درست است؟ و من باید این پیشنهاد را بپذیرم؟ یا اینکه باید درباره آن تحقیق کنم؟

یادمان باشد تحقیق کردن درباره درست یا غلط بودن هر کاری از قدم‌های مهمی است که موجب می‌شود از خودمان مراقبت کنیم.

