باید در رسیدگی به نیازهای خود و رسیدگی به نیازهای دیگری، به تعادل برسیم. به‌جای آن که به‌طور بی‌قید و شرط از فرد دیگری حمایت کنیم، به او راهکار و آموزش‌های لازم را بدهیم و زمینه‌های رشد او را فراهم سازیم

حال و روز آنانی که برای خواسته‌های دیگران خود را فراموش می کنند

فدای تو

گزارش

ایران واشقانی فراهانی
گزارش نویس

«از وقتی بی‌خیال حرف مردم شده‌ام، طعم متفاوت و دلچسب زندگی را چشیدم. وسواس‌گونه به تفکرات دیگران در مورد خودم اهمیت می‌دادم. بیش از حد نگران افکار دیگران بودم و تأثیرات منفی زیادی بر زندگی‌ام داشت. حالا انگار طناب‌ها را از دست و پاهایم باز کردم و در هوای تازه نفس می‌کشم. من با خودم به صلح رسیده‌ام...»

سارا صحبتش به اینجا که می‌رسد، آهی عمیق می‌کشد. از روزهای تلخ و پرحادثه زندگی‌اش به سرعت باد عبور می‌کند و کتاب زندگی‌اش را ورق می‌زند: زندگی را سخت می‌گرفتم. دائم خودم را در معرض قضاوت دیگران می‌گذاشتم. اگر این لباس را دوباره در میهمانی بپوشم، چه خواهند گفت؟ اگر ویترین زندگی‌ام را خوب نچینم، چه می‌شود؟ مدام با صورتم چالش و درگیری داشتم که فرم بینی یا زاویه صورتم مورد پسند باشد. اصلاً همیشه نگران و دلواپس نیشخند و تمسخر دیگران بودم و با این تصورها، بهترین روزهای زندگی‌ام را از دست دادم. حتی شریک زندگی‌ام را! فکر می‌کردم با این چیزها آبرویم خواهد رفت. اما من در واقع زندگی نکردم و خواسته‌های دیگران را محقق کردم. اهمیت‌دادن به نظر دیگران مانع رسیدن به رؤیاهایم شد. این زن بدون عزت نفس بر اساس خواسته‌ها و انتظارات دیگران زندگی کرده و حالا از اسارت رها شده است.

ریحانه هم یکی از آدم‌هایی است که برای دیگران زندگی کرده و تیپ شخصیتی مراقب را دارد. او در ۱۶ سالگی ازدواج کرده و حالا دارای سه فرزند است. اما به گذشته که برمی گردد، تمام زندگی‌اش به دنبال رضایت دیگران بوده است: «پرستارطور زندگی کرده‌ام تمام این سال‌ها را. هیچ وقت دنبال پاداش مادی نبودم اما همیشه دنبال رضایت درونی یا کمک به دیگران بوده ام. حتی موقع غذا کشیدن، گوشت و سهم زیاد غذا را نصیب دیگران کرده‌ام و خودم را با تکه‌های ته‌دیگ یا پس مانده غذای بچه‌ها سیر کرده‌ام.»

او به آرامی می‌گوید: «حتی موقع دعاکردن هم همیشه برای آنها خیر و اتفاق‌های خوب خواسته‌ام و برای خودم هیچ چیز نخواسته‌ام. بارها مشق بچه‌ها را نوشته‌ام تا در مدرسه مؤاخذه نشوند و خودم را درگیر مسائل شخصی‌شان کرده‌ام تا سپر بلایشان شوم. اما حالا می‌بینم به صورت افراطی در مسیر زندگی آنها قرار گرفته‌ام و دچار این هراس شده‌ام که اگر مراقب‌شان نباشم، حتماً اتفاقی برایشان می‌افتد. زندگی و شادی‌ام، وابسته به کار و موقعیت آنها شده و خودم را فراموش کرده‌ام تا به آنها عشق بدهم. احساس پوچی می‌کنم و عمرم را باخته‌ام. به جایی رسیده‌ام که نه مورد رضایت بچه‌هاست و نه رضایت خودم.»

دکتر مینا کمالی روانپزشک بالینی عقیده دارد که در واقع همه ما داریم آرزوهای یکی دیگر را زندگی می‌کنیم و شخصیت مراقب داریم. او می‌گوید: «از بیش از ۱۰ هزار نفر تست شخصیت گرفتم. نتیجه آزمون‌ها بیانگر این است که اغلب انسان‌ها سعی دارند آدم‌های اطرافشان را راضی نگه دارند و در جهت رضایت والدین، همسر، فرزند و حتی محیطی که در آن قرار گرفته‌اند، گام بردارند.»

> والدینی که کمال‌گرا هستند و آرزوها، رؤیاها، امیال، شاخص‌ها و ملاک‌های بالایی را برای بچه‌هایشان در نظر دارند: هرچند نیت‌شان خیرخواهانه است و می‌گویند سختی‌هایی که خودم کشیدم، فرزندم نبیند و می‌خواهند فرزندشان یک انسان کامل و بی‌نقص باشد اما نتیجه فرایند، مطلوب نیست

وی اشاره به والدینی دارد که کمال‌گرا هستند و آرزوها، رؤیاها، امیال، شاخص‌ها و ملاک‌های بالایی برای بچه‌هایشان در نظر دارند: «هرچند نیت‌شان خیرخواهانه است و می‌گویند سختی‌هایی که خودم کشیدم، فرزندم نبیند و می‌خواهند فرزندشان یک انسان کامل و بی‌نقص باشد اما نتیجه فرایند، مطلوب نیست. فرزندشان همواره احساس گناه سوزنده و کاذب دارد و با این احساس که زیر دین مانده و نتوانسته آرزوها و کارهای مورد انتظار آنها را برآورده کند، زندگی می‌کند. فرزندان در این رابطه، تکاپو و تقلا می‌کنند که رضایتمندی و تأیید پدر و مادر را به‌دست بیاورند و تمرین می‌کنند تا آنچه بشوند که انتظار می‌رود. اگر هم گاهی نسبت به والدین پرخاش می‌کنند، آسوده خاطرند که طردشان نمی‌کنند و بخشیده می‌شوند. اما همیشه این احساس گناه را نسبت به خود دارند. فرزندی که مدام تمرین می‌کند آنها را راضی نگه دارد، درون خودش ناراضی است. این حالت روحی همه آدم‌هایی است که نسبت به دیگران احساس دین می‌کنند و نسبت به خود احساس بدی دارند.»

دکتر کمالی ادامه می‌دهد: «همیشه این افراد در روابط بیرونی، ایثارگری نابجا می‌کنند چون ترس دارند که اگر ترشرویی کنند دیگران ترک و طردشان کنند. آنها برای همه، این جان نثاری و از خودگذشتگی را دارند چون یاد نگرفته‌اند برای خودشان و مراقب خودشان باشند و الگویی نداشته‌اند تا یادشان بدهد به دنبال اهداف و برنامه‌های خود باشند. یعنی تعادل بین مهربانی با خودشان و مراقبت و مهربانی با دیگران را یاد نگرفته‌اند. آنها چون در خانواده یاد نگرفته‌اند که احترام به خودشان را نگه دارند، دچار پرخاشگری‌های عاطفی- روانی می‌شوند.

این متخصص ترومای روانی عقیده دارد چیزی که در این فرایند اتفاق می‌افتد این است که همیشه روابط این فرد با دیگران، در موقعیت سرویس‌دهنده، ناجی، کمک‌دهنده و تحقق خواسته‌های دیگران بوده است، اما چون حرمتش حفظ و ایثارش جبران نشده است، حالت قربانی را دارد و به خود و دیگران بی‌احترامی می‌کند. او در واقع قربانی خواسته‌های دیگران شده است و حس خشم و ناکامی در وجودش باعث می‌شود با پرخاشگری با خود و دیگری مواجه شده و حتی بعد از تخلیه این احساسات، چون حس بد به خود دارد و چیزی در تعریف هویت از خود ندارد، باز دنبال آرزوهای دیگران و تحقق آنهاست.»

مینا کمالی روانپزشک بالینی با تأکید برای خروج از این تبادلات معیوب، توصیه می‌کند به جای اینکه باور کنیم قربانی هستیم، باید بدانیم در این جهان فرصت پیشرفت داریم و به جای پرخاشگری، خلاق باشیم. یعنی نیاز داریم جا بیندازیم که تعادل در مهربانی نسبت به خود و دیگری(شفقت نسبت به خود) و عزت نفس داشتن، یک ضرورت است. باید در رسیدگی به نیازهای خود و رسیدگی به نیازهای دیگری، به تعادل برسیم. به جای آنکه به طور بی‌قیدوشرط از فرد دیگری حمایت کنیم و یا سبب شویم که او مشکلاتش را به دوش دیگری بیندازد که باعث ایجاد روابط مخرب و آزاردهنده می‌شود، به او راهکار و آموزش‌های لازم را بدهیم و زمینه‌های رشد او را فراهم سازیم.

او تأکید دارد در فرایند شفقت کردن باید بیاموزیم هر چه برای محبت کردن یاد گرفته‌ایم، شخصی‌سازی کنیم: «ما برای ایجاد تعادل نیاز داریم شخصیت خودمان را پیدا کنیم. این انتظار غیرواقعی است که شخصیت خودمان را دوباره بسازیم، چرا که هر انسانی، مجموعه‌ای از ویژگی‌ها و توانایی‌ها دارد که نباید نادیده گرفت. اما باید برخی دغدغه‌ها و چالش‌های موجود شخصیتی را حل کرد.»

کمال نظری می‌گوید: «باید در جعبه ابزار مهربانی با خود، مهارت‌های مختلفی را بگنجانیم و در این فرایند انعطاف‌پذیر باشیم.»

زندگی کبری هم بر اساس خواسته و رضایت پدر همسرش دگرگون شد. نخستین فرزندش، با معلولیت ذهنی متولد شد. لقمه به دهان نمی‌برد، توانایی راه رفتن نداشت، خانه از صدای دویدنش خالی بود و بی‌حس در گوشه‌ای می‌خوابید. فقط گاهی کلماتی گنگ و نامفهوم بیان می‌کرد که سکوت خانه می‌شکست. اگر همه چیز روال معمولی داشت، حالا باید در کلاس سوم دبستان می‌نشست و جدول ضرب حفظ می‌کرد. اما حتی قدرت بلع نداشت و باید غذا را له کرده و در دهانش می‌گذاشتند. با وجود این، او با این موضوع کنار آمده و پسرش را هدیه آسمانی می‌داند، اما پدر بزرگ اصرار داشت دوباره صاحب فرزند شوند. دلش می‌خواست آنها برای روزهای پیری و ناتوانی، تکیه‌گاهی داشته باشند و چراغ خانه‌شان روشن شود از صدای خنده و شیطنت‌های فرزندی که قرار است وارث او باشد. زن جوان مستأصل بود. تمام وقتش را برای زنده نگه‌داشتن و رسیدگی به پسرک ناتوان به‌کار گرفته بود. اصلاً او را بیش از هر چه در زمین است، اصلاً زمینی نمی‌دانستش؛ فرشته‌ای است که راه آسمان را گم کرده و بر هستی این زن، خیمه زده است. اما برای دوام زندگی مشترک شان و اصرار پدرشوهرش، نگهداری از بچه معلولش را به بهزیستی سپرد و دوباره باردار شد.

زن با یادآوری آن روز بی‌اختیار اشک می‌ریزد: «شوهرم در پوست خود نمی‌گنجید اما پیش از آنکه تولد بچه‌ها را ببیند، در محل کارش دچار سکته قلبی شد و بدون خداحافظی رفت. من ماندم با دختران دوقلویم که هرگز مهر پدر را ندیدند و پسرک ناتوانی که از خانه‌ام بیرون راندم. حالا آرزوهای پدرشوهرم را زندگی می‌کنم و چیزی از خودم یادم نمی‌آید. زندگی‌ام آشفته شد و احساسم به دونیم شد. این روزمرگی من است...»

جدول سودوکو

ارقام ۱ تا ۹ را طوری در خانه‌های سفید قرار دهید که هر رقم در سطرها، ستون‌ها و مربع‌های کوچك ۳ در ۳ یکبار دیده شود

۴۳۴۶

آسان

۴					۳	۶	۹	
	۳	۱		۴	۹		۷	
				۷		۴		۱
۶					۴			
۷		۲	۹	۳	۶	۱		۵
			۸					۳
۱		۴		۹				
	۲		۵	۱		۹	۸	
	۹	۸	۴					۷

متوسط

۹			۶			۲		
۸		۴	۷			۶	۱	
				۵		۴		
			۹			۷	۲	
۴			۱	۲	۳			۸
	۲	۹			۷			
		۱		۳				
	۳	۸			۹	۵		۲
		۲			۵			۹

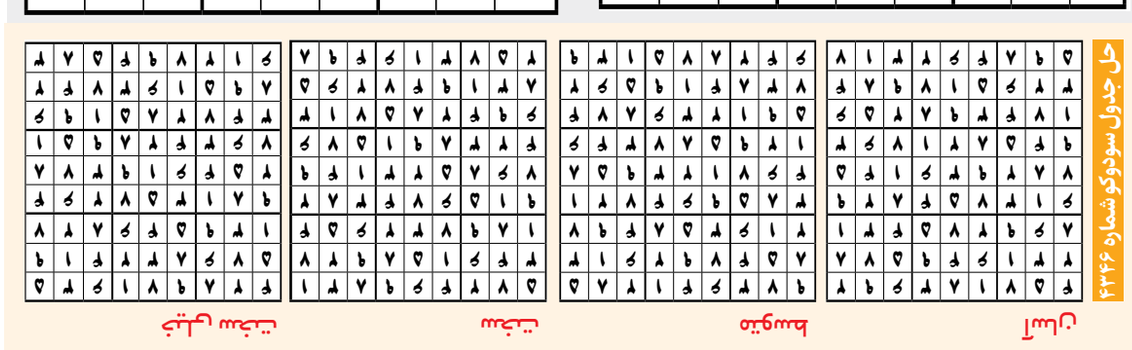
سخت

				۶			۳	
	۴					۹	۲	
		۹		۳				۴
		۵			۴			
۷		۸		۲		۱		۹
			۸			۵		
۶				۸		۷		
	۳	۱					۶	
	۵			۱				

خیلی سخت

	۲				۱			
	۷			۳		۴		۹
		۹	۵					۷
			۳				۶	
		۴	۶		۹	۳		
	۶				۸			
۳					۵	۱		
۸		۵		۶			۴	
			۷				۸	

حل جدول سودوکو شماره ۴۳۴۶



یک جدول با دو شرح

جدول روزنامه *ایران* دارای دو «شرح عادی و ویژه» است. در صورت تمایل به حل دو شرح ابتدا یکی از شرح‌ها را با مداد حل کرده و سپس با پاک کردن جواب شرح اول، به حل شرح دوم بپردازید.

۸۳۱۵

جدول عادی

افقی:

۱ - کشور اروپایی با پایتخت «بلفاست» - قورت دادن غذا
۲ - مسافر - موضوع سینمایی - یکای تراز فشار صدا
۳ - رخدادهای گزارشی - نقد کننده - شعله آتش
۴ - واحد طول - صوت تعجب - شب پیش‌رو - اندوهگین
۵ - پادشاه - میخ عرب - تکامل یافتگی و پیشرفت
۶ - مختل شدن رابطه میان دو نفر بر اثر رنجش - از صنایع شعر - چرک
۷ - پیل الکتریکی - استان «رشت» - ضمیر مفعولی
۸ - علم احصائیه - عید باستانی ایرانیان - ملجأ و جای امن
۹ - مقابل «شرق» - موجود آسمانی نکوسیرت - مریخ
۱۰ - حرف خطاب - بهتان - حل مشکل
۱۱ - یکی از دستبافته‌های سنتی ایران - پیشرفت - پیچش مو
۱۲ - تیره و تار - دریای ناآرام - زائوترسان - عقاید
۱۳ - نوعی اسباب‌بازی - دانش سخن - مجموعه ترانه‌های یک خواننده
۱۴ - زحمت و گرفتاری - شعبه‌ای از دریا بین دو خشکی - ساخته شده از آهن
۱۵ - آفتاب - کنایه از مشاجره

عمودی:

۱ - گاه قبل از طوفان برقرار می‌شود! - اثر دیدنی «سنگاپور»
۲ - سلول - جمله دستوری - ریاکار
۳ - هدایتگر و پیشوا - مقابل «درنگ» - ماشین سنگین مهندسی
۴ - شهر صنعتی استان قزوین - تکرار شده - پشته خاک - بس
۵ - پوشش سر بانو - دانا - چهار من تبریز
۶ - حصار و قلعه - لکن - الوار درختان سوزنی برگ
۷ - قدر و مرتبه - غذایی پرطرفدار - فناوری اطلاعات
۸ - نوک پرنده - چراگاه عشایر - بیگانگان
۹ - ساکت - نمایان - مخفف نگاه
۱۰ - فرودگاه بین‌المللی ساری - زمستان عرب - ضربه سر فوتبالیست
۱۱ - هالوژن نمک - امر به ماندن - دانه‌ای خوراکی
۱۲ - پسوند شباهت - پنهان کردن - فراهم - زره سنگ‌پشت
۱۳ - ترازنامه - موزیک نظامی - شهر دیدنی زنجان
۱۴ - تن‌پوش - ضد «گرما» - واحد شمارش هواپیما
۱۵ - یکی از شاهکارهای صادق هدایت - نام «رضاییان» بازیکن سپاهان

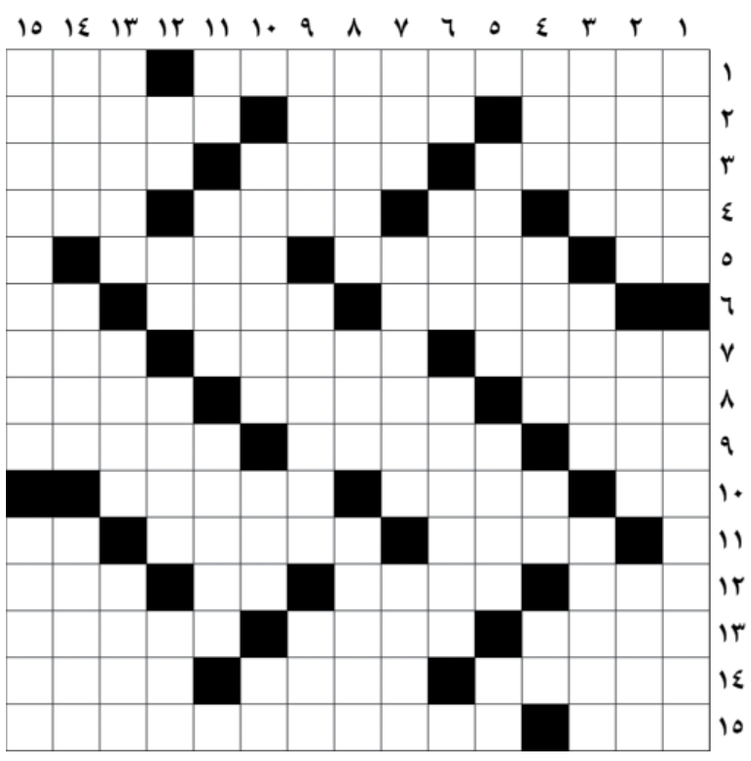
جدول ویژه

افقی:

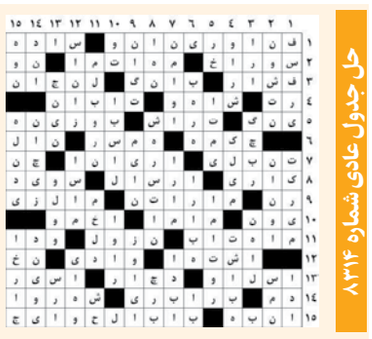
۱ - کتاب «ماریو سولداتی» - نامبارک
۲ - سخن‌چین - در یک جهت - سگی فضانورد
۳ - اختلال اضطرابی - توانایی - جایگزین
۴ - مشت تودهنی - نفس سوخته‌دلان - تنها - فرزند
۵ - همایش جهانی - اختراع «ویلیام کولین» - تخت حکومتی
۶ - نمایشنامه‌ای عاشقانه و تراژیک اثر «شکسپیر» - کمیاب - رود «روسیه»
۷ - آقای فرانسوی - به حد مطلوب نرسیده - مزد
۸ - زمان - ناپاکی - سیاهی شهر از دور
۹ - جواب مثبت - نادر و پیدا نشدنی - شهری در «ژاپن»
۱۰ - مانع آب - جسمی که حرارت یا جریان برق را از خود عبور ندهد - عنوان‌ها
۱۱ - جست‌وجو کننده - روشنایی‌ها - عدد ورزشی
۱۲ - گل ناامید! - شهر دوچرخه - تحریک کردن - طبل
۱۳ - مقصود - فیلم رحیم بهبودی‌فر - میل به غذا
۱۴ - کشور «وین» - گرسنگی انتخابی - یار صفا!
۱۵ - دارای ظاهر ناخوشایند - افتخار «دیوید مک‌میلان» در سال ۲۰۲۱ میلادی

عمودی:

۱ - سال‌ها - اثر «دینو بوتزاتی» نویسنده ایتالیایی
۲ - مشترک‌المنافع - آگاه - قشون جنگی
۳ - قاضی - زن صالح و متقی فرعون - دلیری و پررویی
۴ - مخفف از ما - پدر مرده - بانگ تیز - ویتامین نور خورشید
۵ - پادگان - جانشین - تردید
۶ - آبادی - مخمصه - ترمینال
۷ - تیر انداختن - سدی در آذربایجان شرقی - فتنه
۸ - قراول - کلام پرسش - پدر فریدون
۹ - قلعه - پلکان چوبی - جانور پیشانی سفید
۱۰ - از روی عاطفه - کتیبه - غذا قرمزکن!
۱۱ - پهلوان - کلمه افسوس - ضد «عَرضه»
۱۲ - عصاره میوه - برابر - بی‌خبر از پیاده - قالبی از طلا
۱۳ - جزیره ایرانی - گلی زینتی - وسیله‌ای برای جوشاندن آب
۱۴ - گماشته و نماینده - زنگ، جرس - بلی!
۱۵ - استانی در «اروگوئه» - روزنامه ژاپنی



حل جدول عادی شماره ۸۳۱۴



حل جدول ویژه شماره ۸۳۱۴