



افرادی که همه اهداف شان دست نیافتنی است معمولاً شکست را بارها تجربه می کنند و در چرخه باطل بلندپروازی، شکست و ناامیدی می افتند

**دکتر پرستو امیری** | دکترای تخصصی روان شناسی سلامت

موفقیت

پسر یا دختر تان بهترین اسباب بازی های دنیا را ندارد؟ فرزندانش آموز یا دانشجوی تان به بهترین مدرسه یا دانشگاه نمی رود؟ خودتان بهترین گوشی را ندارید و بهترین خودرو را سوار نمی شوید؟ همسر تان بهترین همسر دنیا نیست و خانه تان، نه بزرگ است و نه در موقعیت مکانی ویژه ای قرار دارد؟ اگر پاسخ تان به همه این سوال ها بله است، پس احتمالاً طعم زندگی را برای خودتان تلخ و تلخ تر کرده اید. اما به نظر تان دلیش، نداشتن این هاست یا تصور این که باید بهترین چیزها را برای زندگی فراهم کنیم؟ در ادامه خواهیم گفت که بلندپروازی چیست، چه آسیب هایی دارد و چطور باید مدیریت شود.

❗ نسبی نه، فقط کامل و بی نقص!

حتماً افرادی را دور و بر تان دیده اید که خودشان را آدم های صفریاصدی (تفکر همه یا هیچ) توصیف می کنند؛ شاید هم خود شما جزو آن ها هستید که یا همه چیز را کامل و بی نقص می خواهید یا اصلاً نمی خواهند. موفقیت نسبی، پیشرفت نسبی، درس خواندن نسبی، دوست داشتن نسبی و در کل هیچ چیز نسبی و معمولی، کمال گر اهارا ارضی نمی کند. از نظر یک فرد کمال گرا همه امور، کار ها و انتخاب ها باید به بهترین شکل، کامل و بی نقص باشد. بنابر این در تعریف کمال گرایی می گوئیم: «کمال گرایی عبارت است از تعیین معیار های بسیار سخت گیرانه و بی نقص برای خود و لا گاهی دیگران) و تلاش شدید و بی رحمانه برای دستیابی به آن ها (هر چند گاهی برعکس اتفاق می افتد و افراد نه تنها تلاش نمی کنند بلکه به شدت اهمال کار می شوند). «همچنین کمال گر اها اغلب احساس ارزشمندی خود را تنها بر اساس میزان دستیابی کامل به این معیار ها تعیین می کنند.

• ارتباط های کلامی غلط و جایگزین صحیح آن

#### والدین و کودکان



## بعد از فوت پسر و نابینا شدن دخترم در تصادف

## یک لحظه آرامش ندارم

**دکتر رضا یعقوبی** | روان شناس سلامت

خانمی ۳۳ ساله ام، تا ۲ ماه پیش، دختری ۴ ساله و پسر ی ۱۱ ماهه داشتم. در زمان عبور از خیابان، با یک موتوری تصادف کردم و پسر م در جا فوت کرد. دخترم هم بسرش ضربه شدیدی خورد و هر دو چشمش را خالی کردیم. بعد از آن روز، یک لحظه آرام و قرار ندارم. کاش خودم هم با پسر م می مردم و این زندگی بر ایم تمام می شد. روز و شبم شده گریه و جیغ و داد. شوهر م که عاشقش هستم، بعد از دو ماه هنوز سیه شده که آن روز چه شده تا اذیت نشوم ولی دیگر تحمل این روز ها بر ایم غیر ممکن شده است. چه کنم؟

این اتفاق بسیار تلخ و غم انگیز بوده و احساسی که شما دارید، کاملاً طبیعی است و کنار آمدن با این شرایط قطعاً کار ساده ای نیست. در چنین شرایطی نمی توان انتظار داشت شما خونسرد باشید و تحمل این شرایط برای تان ساده باشد. با وجود این، برای این که با این واقعیت راحت تر کنار بیایید و شرایط را تحمل کنید، چند نکته را خدمت تان عرض می کنم.

#### مشاوره فردی

❗ فرصت سوگواری به خودتان بدهید  
این اتفاقی که برای شما افتاده، یک سوگ حل نشده است یعنی دچار غمی شده اید که هنوز گرفتار آن هستید. با توجه به این که فقط دو ماه از این اتفاق تلخ و ناگوار گذشته، طبیعی است که پذیرش این واقعیت برای شما سخت باشد و برای کنار آمدن با آن، نیاز به زمان بیشتری دارید و در این مدت نباید احساس غم خود را در سینه نگه دارید. انجام تشریفات سوگواری

❗ مگر بلندپروازی چیز بدی است؟  
معمولاً وقتی در باره کمال گرایی با ما راجعانم صحبت می کنم، می پرسند: مگر بلندپروازی چیز بدی است؟ هر کسی دوست دارد و باید تلاش کند در زندگی بهترین باشد و ... در روان شناسی آن چه برای ما مهم است، خوب یا بد بودن یک ویژگی نیست بلکه کار کرد و آثار آن است. کمال گرایی ناکارآمد، اغلب در افراد مشکلات زیادی ایجاد می کند. کمال گرایی استفاده از باید ها به طور انعطاف ناپذیر است. عزت نفس کمال گر اها وابسته به موفقیت های کامل است. کمال گرایی اجازه نمی دهد افراد از زندگی، تلاش، پیشرفت و دستاوردهایشان لذت ببرند.

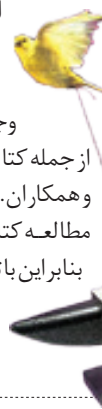
❗ از اضطراب و افسردگی تا اجتناب و اهمال کاری

کمال گر اها مدام در اضطراب، نگرانی، خشم، ناامیدی و افسردگی به سر می برند. از آن جا که معیار های آن ها، فراتر از منابع درونی و بیرونی و توانایی آن ها است و از طرف دیگر احساس ارزشمندی و عزت نفس شان وابسته به دستیابی به این اهداف کمال گر ایا نه است، مدام در این اضطراب و نگرانی به سر می برند که به اهداف شان نمی رسند و احساس شکست و خودسر ز نشی دارند. در این بین، داشتن معیار های بسیار بالا و سخت گیرانه، تعیین حجم زیادی از کار، احساس فشار برای انجام صدر صدی و بی نقص کار، پیش بینی منفی در باره نتیجه و ترس از شکست،

افراد کمال گر ا را به سمت اجتناب از انجام کار و اهمال کاری می کشاند. حتماً افرادی را دیده اید (یا شاید خودتان هم این جور باشید) که استاد برنامه ریزی و هدف گذاری هستند اما در نهایت هیچ کاری نمی کنند. آن ها هرگز شروع نمی کنند یا اگر شروع کنند خیلی زود و با کوچک ترین مانع یا نا کامی از کار خسته و نا امید می شوند و دست از تلاش بر می دارند. آن ها یا باید کار را به بهترین شکل انجام دهند یا اصلاً انجام ندهند (تفکر همه یا هیچ). مثلاً یا باید روزی یک ساعت در باشگاه ورزش کنند یا اصلاً ورزش نکنند (یک ورزش ۲۰ دقیقه ای در منزل از نظر آن ها بی فایده است!) یک خانم خانه دار کمال گر معتقد است یا باید یک مهمانی بی نقص و کامل تدارک ببیند یا اصلاً مهمان دعوت نکند (یک مهمانی ساده عصرانه در حالی که ظرف های نشسته هنوز توی ظرف شویی است یا خانه ۱۰۰ درصد مرتب نیست از نظر او یک شکست و آبروریزی است!) یک دانش آموز یا دانشجوی کمال گر ایا باید از صبح شروع به درس خواندن کند یا اگر چند ساعت مطالعه صبح را از دست داده باشد تا شب نمی تواند در س بخواند (چون معتقد است این روش در س خواندن نصفه و نیمه به در د نمی خورد!) بنابر این اجتناب و اهمال کاری در دراز مدت باعث تلنبار شدن کار ها، احساس شکست و نا کامی بیشتر، اضطراب و افسردگی بیشتر، ناامیدی و بی انگیزگی بیشتر و در نتیجه اهمال کاری بیشتر می شود و این گونه چرخه باطل کمال گرایی - شکست - خودسر ز نشی تداوم پیدا می کند.

❗ چرا باید تغییر کنیم؟

همان طور که دیدیم، بلندپروازی مر ضی نه تنها منجر به پیشرفت نمی شود بلکه با توجه به مشکلاتی که ایجاد می کند منجر به در جاز دن، هیچ کاری نکردن و شکست های متعددی شود. بنابر این اگر شما یک کمال گر اهستید یا باز بینی مجدد اهداف و معیار های سخت گیرانه خود، هدف گذاری واقع بینانه، انعطاف پذیری فکری به جای تفکر باید اندیشی و همه یا هیچ، تشویق خود و لذت بردن از تلاش و پیشرفت خود (نسبت به نقطه ای که الان در آن قرار دارید و نه نسبت به دیگران)، با کمال گرایی خود مبارزه کنید. همچنین در زمینه کمال گرایی کتاب های خودیاری وجود دارند که می توانید از آن ها کمک بگیرید از جمله کتاب «غلبه بر کمال خواهی» نوشته شافران و همکاران. اما فراموش نکنید که معمولاً افراد، تنها از مطالعه کتاب های خودیاری سود چندانی نمی برند بنابر این با توجه به ماهیت مزمن و مقاوم کمال گرایی، بهترین راه غلبه بر آن، کمک گرفتن از یک روان شناس است.



#### به جای اعلام ناگهانی برنامه تان به کودک زمان بدهید



حضور ی با روان شناس گفت و گو کنید تا او با استفاده از تکنیک های درمانی، هیجانات شما را تنظیم و از مشکلات بعدی پیشگیری کند.

با توجه به شرایط سخت فعلی تان و در صورتی که امیدتان را به زندگی از دست داده اید، باید دارو مصرف کنید. اگر فکر می کنید زندگی برایتان پوچ و بی معنا شده و انگیزه چندانی در زندگی ندارید، با مراجعه به روان پزشک در صورت صلاح دید وی، اقدام به مصرف دارو کنید تا از شدت احساسات ناخوشایندتان کاسته شود.

❗ حواس تان به دختر تان هم باشد

خودتان را همچون فردی در نظر بگیرید که از اتفاق ناگواری جان سالم به در برده و با این که آسیب زیادی دیده اید، به عنوان کسی که آسیب جسمی کمتری دیده باید به آینده امیدوار باشید و از کسانی که آسیب بیشتری دیده اند از جمله دخترتان، حمایت کنید تا بتوانند با این ضایعه کنار آیند و آن را تحمل کنند. شما موقعی می توانید از خانواده تان حمایت کنید که خودتان در وضعیت سالمی قرار داشته باشید. در این حادثه یک معنا پیدا کنید. این که دنیا گاهی همراه با اتفاقاتی است که ممکن است نا عادلانه به نظر برسد و تحمل این اتفاقات سخت است ولی غیر ممکن نیست.

#### قرار و مدار

#### روز گرفتن عکس پاییزی

مال و هوای کوچه ها، فلبون ها، پارک ها و ... مسایب پاییزی شده. پیشنهاد می کنیم با بچه ها تون، دوست، همسر، پدر و مادر و ... یک عکس پاییزی بگیرید و قابش کنید روی دیوار فون تون تا خاطره اش برای همیشه تو ذهن تون بماند



## مادر محترم، کودک ت سنگ

### صورت نیست!

واژه کودک ان والد گونه یا به تعبیر من «والدک» به بچه هایی تعلق می گیرد که کودکی نکرده اند یا عمر دوره کودکی آنان کوتاه بوده است. علت چیست؟ معمولاً تحمل بار مشکلات والدین. در این بین باید توجه داشت که کودک ان محرم اسرار و سنگ صبور مان نیستند. ما نمی توانیم (اجازه نداریم) مشکلات مان را به آن ها بگوئیم و مادری باشیم که در کشمکش های خود دنبال حمایت و قضاوت کودک کش است. هنگامی که والدین برای رسیدن به نیاز های برآورده نشده خودشان نیاز به عاطفه کودک خود دارند، این مشکل آغاز می شود. والدین به گونه ای غیر تعمدی از کودک برای برآورده شدن نیاز شان به گرمی و عشق استفاده می کنند و این امر به خصوص در بین مادران بیشتر رواج دارد. این موضوع سبب می شود کودک خیلی زودتر از موعد لازم تبدیل به یک والد شود. کودک ان با خوشحالی وارد نقش والدی خود یا پدر یا مادر شان می شوند و این بدان معنا نیست که این جایگاه را می خواهند، آنان به این رابطه کشانده می شوند. این موضوع نه تنها باعث ایجاد مشکلاتی در زندگی آینده کودک ان می شود مثل تبدیل به یک مراقب شدن، افسردگی یا تکانشی شدن، بلکه پیش از آن، این وابستگی والدین به آن ها اغلب باعث شکست در حدو مرز گذاری با کودک خواهد شد چرا که به ندرت با او مخالفت می کنند و در صورت اشتباه، به خورد مناسبی نخواهند داشت، به این دلیل که به عاطفه او نیاز دارند. این گونه کودک ان یاد می گیرند با دریغ کردن محبت می توانند هر آن چه می خواهند به دست آورند. با آن که کودک آگاه نیست که چه می کند ولی ناخود آگاه دار داز لحاظ هیجانی از والدین خود ر شوه می گیرد. واقعیت این است که کودک ان باید کودکی کنند. آسیب های خود را به فرزند مان منتقل نکنیم، بزرگ سال دیگری را برای بر طرف کردن این نیاز ها پیدا کنیم. کودک ان حقوق باز نشستگی، سیستم حمایتی و کمک طبی برای ضعف جسمی مان نیستند. کودک ان برای رشد خود فشار کافی را تحمل می کنند، بار خود را به دوش کودک نیندا زیم.

بر گرفته از کتاب مرز هایی برای کودک ان، نویسنده: هنری کلود و جان تاون سند

#### ما و شما

راه ارتباطی با زندگی سلام: پیامک ۰۹۳۵۴۲۹۴۵۷۶ و تلگرام ۰۹۳۵۴۲۹۴۵۷۶

\* من یک سال مند م و از سر بیکاری، تمام مطالب مرتبط با سال مند ان را در زندگی سلام خواندم. خوب بود اما عجیب بود که در مطلب صفحه سمت راستی گفته اید که پای تلویزیون ننشینید و در صفحه سمت چپ، گفتید که بشین و فیلم های قدیمی رو ببین. عمو جان، با خودت چند چندی؟

\* گفت و گو با چند نوجوان در باره مطالب کتاب درسی از این منظر بر ایم جالب بود که بچه ها این قدر کار شناسی شده نظر می دادند.

**جفایی، معلم دوره دبیرستان**

\* یادداشت روان شناس در پرونده مربوط به زار درمانی، خیلی تخصصی بود و به درد عموم مردم نمی خورد. خیلی از اصطلاحاتش رو نفهمیدم و کاربردی هم نبود. **آقای ۶۵ ساله**

\* برای پرونده زندگی سلام، جو الکی دادین که زیر ۱۶ ساله ها نخونین! ترسناک نبود اصلاً.

\* اون لحظه ای که برای خروج جن از بدن، طرف رو با چوب می زن خیلی جالب بوده! خوب بوده که «با بازار» خنده اش نمی گرفته!

\* پوره برنج و سبزیجات، فقط به در سال مند ان می خوره یا بقیه هم می تونن بخورن؟

\* عکس مطلب دکورا سبون های صمیمی، خیلی گرم و دوست داشتنی بود. واقعا تو خونه کوچیک شون، چه حس خوبی موج می زد.

\* من خودم یک دوره ای دچار جن زدگی در خواب می شدم ولی به مرور خوب شدم.

\* من پدر ملیحه ام که ۴ سالشه و از مطلب خاله بازی راک با دخترش خیلی خوشم اومد. تلاش می کنم هفته ای یک بار وقت بذارم و باهاش خاله بازی کنم.



زندگی سلام  
چهارشنبه  
۱۰ مهر ۱۳۹۸  
شماره ۱۴۳۳

#### مشاوره

#### بانوان

