

# شکست بخوریم اما نشکنیم

بعضی‌ها ظرفیت بیشتری برای تحمل ناکامی و شروع دوباره بعد از شکست را دار ند اما این ظرفیت از کجایم ی‌د؟



نگار فیض آبادی | کارشناس ارشد روان شناسی بالینی

مخوری

عنوان‌های جذابی مثل «۱۰ راه برای رهایی از احساس شکست، خدا حافظی همیشگی با ناکامی و...» به درد افسانه‌هایی می‌خورد که جایی در زندگی واقعی ندارد. واقع‌بینانه‌ترین حقیقت این است که «باد همیشه در جهت میل ما نمی‌وزد». بنابراین همه ما شکست و ناکامی را تجربه می‌کنیم. زیرا زندگی به هیچ‌کسی تضمین نداده است که همواره گل‌وبلبل باشد تا خم به ابروی‌مان نیاید!

❖ **ناکامی، پرتکرارترین واقعه زندگی**

«شکست‌هایی را که تجربه کرده‌است فهرست می‌کند و با گلابه می‌گوید که از این همه احساس شکست به ستوه آمده‌ام». این می‌تواند خلاصه یک خطی زندگی بسیاری از ما باشد. شروع کوبنده‌ای خواهد بود اگر بگویم برای درنکشیدن در زندگی فقط دور او وجود دارد: بر گشتن به ر حم مادر؛ جایی که تمام نیازهایمان بی‌هیچ کوششی برآورده می‌شد و دومی هم «مردن» است! فقط با مرگ است که با هیچ مشکلی مواجه نمی‌شویم چه برسد به این که بخواییم از آن شاک‌ی شویم. تارو زی که زنده هستیم ناکامی را تجربه می‌کنیم؛

یعنی زمانی که موانع غیر قابل حلی در مقابل اهدافمان قرار می‌گیرد. از قطع شدن اینترنت خانه تا همین پاندمی سمج کرونا، مثال‌هایی هستند که نشان می‌دهد روزانه ده‌ها مانع سر راه هدف‌های ما قرار می‌گیرد. به همین دلیل است که می‌گویند، ناکامی، پرتکرارترین واقعه زندگی انسان هاست.

❖ **افزایش ظرفیت تحمل ناکامی**

انسان‌ها بر اساس تفاوت‌های فردی‌شان، احساس شکست را منحصر به فرد تجربه می‌کنند. یعنی قرار نیست بعد از بیکاری، پریشانی دو نفر مثل هم باشد. بعضی‌ها

کنترل نسبی بر محیط و حل مشکلات، حس خودکارآمدی و خودارزشمندی و... از کودکی پایه‌ریزی می‌شود. گاهی برخی از این دوسته کودک در بزرگ‌سالی، ناراضی‌اند چون ناخواسته و مدام در شرایط ناکام‌کننده قرار می‌گیرند. نوعی اجبار به تکرار برای این که این بار بتوانند از پس شکست جدید ب‌آیند. اما گویی عواملی از درون مداخله می‌کندو نمی‌گذار د فرد کامیابی و حس خوشایند بعد از آن را تجربه کند. فهم و تحلیل دلایل به کمک در مانگر کمک می‌کند تا شخص بتواند خود ارزشمندی و کامیابی را تجربه کند.

❖ **میل تو یا آرزوهای بر باد رفته دیگران؟**

گاهی احساس ناکامی می‌کنیم چون به اهدافمان نرسیدیم. اما سؤال مهم این است که آیا زندگی‌مان را بر مبنای خواسته‌های اصیل خودمان تنظیم کرده‌ایم یا می‌خواهیم آرزوهای بر باد رفته والدین‌مان یا دیگران را برآورده کنیم؟ وقتی امیال مامعلق به دیگران باشد، ممکن است انگیزه‌مان را از دست‌دهیم و دست‌از تلاش بکشیم. چون اساسا این میل مانست. پس خیلی مهم است که از خودمان بپرسیم آیا قرار است همانی بشویم که عمیقا می‌خواهیم یا یک نسخه کپی از دیگران؟ وقتی در زمین میل دیگران بازی کنیم، احتمال بی‌انگیزی، شکست و مایوس شدن هم وجود دارد. در واقع این مهم‌ترین قاعده بازی است!

❖ **فرا فکنی را فراموش نکنید**

برای این که در مقابل موانع کمتر پریشان شویم، لازم است ظرفیت تحمل ناکامی را افزایش دهیم؛ یعنی بتوانیم حالت‌های منفی جسمی و روانی را تحمل کنیم و بپذیریم (البته نه به معنای تسلیم شدن). در وهله اول باید موانع درونی‌مان را بشناسیم؛ چه تعارض‌هایی هست که ما را مغلوب شکست‌ها می‌کند؟ آیا خودمان را مستحق شرایط بهتر می‌دانیم تا برای آن تلاش کنیم؟ هر قدر که فرا فکنی (نسبت دادن نقص‌های درونی به بیرون از خودمان) بیشتری داشته باشیم، کمتر می‌توانیم در مسیر بهبودی قدم بزنیم. چون حاضر نیستیم مسئولیت زندگی و مخلفاتش! (بخوانید مشکلاتش) را بپذیریم. ناکامی می‌تواند ناشی از سدهای محیطی

یا تعارض‌های درونی باشد. خودتخریبی، سرزنش خود و دیگران، مقایسه با دیگران، بی‌تفاوتی، پر خاشگری، افسردگی، اغراق یا کوچک شمردن شکست، نشخوارهای فکری، واپس‌روی و... تعدادی از واکنش‌هایی هستند که به ناکامی می‌دهیم. نگرش‌تان درباره شکست را چطور ارزیابی می‌کنید؟ آیا شکست را یک اتفاق قابل تحلیل و آموزش‌نده می‌دانید یا هویت خودتان را معادل شکست می‌دانید؟ پاسخ این سوال هم در کسب یک خودآگاهی نسبی کمک‌کننده خواهد بود.

❖ **احساسات‌تان را به‌روی خودتان بیاورید**

گاهی هم سعی می‌کنیم هیجان‌های ناخوشایندی را که ناشی از ناکامی هستند احساس نکنیم. یعنی به‌روی خودمان نیاوریم که غمگین، خشمگین و ناامید هستیم. تا وقتی احساس‌شان نکنیم، نمی‌توانیم آن‌ها را بپذیریم. بدیهی است که بدون پذیرش نمی‌توانیم مسئولیت آن را بپذیریم و در نهایت کاری هم برایش انجام نمی‌دهیم. پس این قاعده انگیزشی که اگر زمین خوردی، دوباره بلند شو، امیدوار باش، خواستن توانستن است و... شبیه یک پرده سیاه است که جلوی چشم ما را می‌گیرد و نمی‌گذار د واقعیت تلخ را ببینیم. گاهی لازم است بعد از زمین خوردن بنشینیم؛ زخم‌مان را با کمک کسی ترمیم کنیم و بعد به مسیر طی شده‌نگاهی ببندازیم.

❖ **کم‌نیاوریم، همین!**

برای داشتن احساس بهتر، لازم است پاسخ‌های کارآمدی را جایگزین واکنش‌های قبلی کنیم که شامل این موارد هستند: پذیرش هیجان‌های ناخوشایند، شفقت یا مهربانی با خود، قبول مسئولیت، بررسی موانع، استفاده از منابع حمایتی (خانواده، دوستان، روان‌شناس)، یادگیری از تجربه ناکام‌کننده، برنامه‌ریزی برای تغییر شرایط و انجام راه‌حل‌های مفید. به‌هر حال همواره یک خبر خوب و بد وجود دارد که مهربان‌ترین و ظالم‌ترین فرد نسبت به خودمان، همان تصویری است که در آینه می‌بینیم. حالا که سکه زندگی، روی ناخوشی هم دارد، تصویر داخل آینه را در باییم تا مقابل در ده‌ای واقعی، کم‌نیاوریم!

### قرار و مدار

**روز دست‌کشیدن از غذا به محض سیر شدن**

**یکی از عادت‌های غذایی نامناسب بسیاری از ما اینه که بعد از سیر شدن از خوردن ناهار یا شام به دلایل مختلف، دست از غذا نمی‌کشیم و به خوردن ادامه می‌دهیم. امروز به محض احساس سیر شدن، دست از غذا بکشین و تلاش کنین این عادت فوب رو هر روز تکرار کنین.**

### ما و شما

راه‌ار تباطی بازندگی سلام: پیامک ۲۰۰۰۹۹۹  
و تلگرام ۰۹۳۵۴۳۹۴۵۷۶

❖ زندگی سلام، معمولاً فرصت ندارم که صفحه اولت را کامل بخوانم اما در سه‌روز اخیر، آن قدر موضوعاتش برام جالب بود که نتوانستم به‌خوندن یک‌بادو قسمتش اکتفا کنم. پرونده‌های نام‌گذاری بر اساس سریال دل، دل‌تنگی مادران شه‌دا و حالا هم مارگزیده‌نر مین‌درباران، خسته‌نیاشین.

❖ شوخی‌ها در باره پیش‌بینی نحوه برگزاری بازی‌های المپیک ۲۰۲۰ به‌خصوص کنشتی ووزنه‌برداری در

صفحه دار کوب جالب بود.

❖ درباره مطلب «چرا بعضی‌ها با کودک‌آزاری تفریح می‌کنند؟» می‌خواستم بگم که بله، بعضی بزرگ‌ترها هستن که بچه کوچ‌ک را برای خندیدن اطرافیان‌شان اذیت می‌کنن و این خیلی ناراحت‌کننده‌است.

❖ بعد از خواندن صحبت‌های عسکر، دلم خیلی به حالش سوخت. به‌نظرم تنها مشکلش اینه که بدش‌انسه و این مسئله هیچ دلیل علمی نداره.

❖ درباره روماتیسم و لوپوس مطلب بنویسید.

❖ ساعت خواب‌من، کلا برعکس پروفیسور پرویز کردوانی عزیزاست. ایشان از ۱۰ می‌خوانن تا ۳ صبح، من از ۳ صبح می‌خوابم تا ۱۰ ظهر! شباهت‌مون هم اینه که من دقیقا مثل پروفیسور، همیشه سرگنه‌هستم!

❖ کاش از عسکر در پرونده زندگی سلام می‌پرسیدین که مارگزیده‌شدن در دنا کتره یا تحمل زخم‌زبان‌های مردم؟ واقعا سواله برام.

## در عقد هستیم و باردار شدم، چه کنم؟

دو سال است که با همسر م در عقد هستیم و حدود یک ماه قبل فهمیدم باردار شدم. حاضر م بدون مراسم به منزل مان برویم، اما خانواده ام می‌گویند چیزی بات آماده نیست و خانواده شوهر م می‌گویند تا کرونا تمام نشود و مراسم نگیرند، نمی‌شود به خانه خودتان بروید. فعلاً نمی‌توانیم به خانواده علت اصرار مرا بگویم. چه کنم؟



رضانبیایی | روان‌شناس عمومی

بی‌تردید شما میل دارید این موهبت آسمانی را به دنیا آورید و شاکر باشید. شمان و شوهر رسمی هستید و شرعاً و اخلاقاً هیچ خطایی نکردید، فقط قدری بی‌احتیاطی در زمان فرزندآوری داشته‌اید که نباید بگذارد این موضوع تبدیل به بحران شود. در قدم اول و بدون تردید، والدین شما باید این موضوع را بدانند البته یک واسطه تاثیر گذار و ریش سفید باید به والدین دو طرف در یک جلسه خصوصی، موضوع را طرح و همفکری کنند که این اتفاق، چگونه زوجیت شما را به خطر نیندازد و با اعلام رسمی به اقوام و خویشان برای مراسم عروسی زودتر شمارا روانه‌خانه وزندگی خودتان کنند؟ البته در همین باره چند مسئله حائز اهمیت است.

❖ **با خانواده‌ها به توافق برسید**

اول این که در شرایط کنونی چه از بعد هزینه ناگهانی و آمادگی نداشتن خانواده خودتان و چه از بعد احتمال آلودگی به ویروس کرونا قابل توجیه است که مراسم عروسی بر گزار نشود و در نهایت خانواده‌ها توافق کنند که هزینه مراسم را صرف خریدهای خود روج برای رفتن به خانه‌شان کنند. البته می‌شود مراسم در حد چند نفر با رعایت پروتکل‌های بهداشتی بر گزار کرد تا خانواده شوهرتان هم رضایت دهند.

❖ **به اقدام‌های اشتباهی فکر نکنید**

در مجموع کار اصلی واسطه‌وریش سفید، متوجه ساختن والدین شما و همسرتان به حل مسئله است به‌روش مسالمت‌آمیز و در اسرع وقت، نه خدایی نکرده حذف مسئله که باید دقت کنید موجب عصبی شدن و تشدید آشفتگی شما نشود و دست به اقدام اشتباهی مثل سقط جنین نزنید. متأسفانه ممکن است خدایی نکرده در این روزها به فکر سقط جنین بیفتید که باید بدانید این کار تبعات حقوقی، کیفری، شرعی و همچنین مشکلات بسیار برای بارداری بعدی خواهد داشت. قوانین سقط جنین اصلاً به زوج اجازه چنین کاری نمی‌دهد مگر در چند مورد که شامل شما نخواهد شد مثلاً این که ادامه بارداری موجب بیماری جسمی مادر و به خطر افتادن جان وی شود که با تایید پزشک متخصص آن هم از مجاری قانونی امکان پذیر خواهد بود و چند مورد دیگر. بنابراین مراقب باشید که فشار این ماجرا باعث نشود تصمیمی بگیرید که بعدها پشیمانی هیچ سودی نخواهد داشت.

❖ **مهارت حل مسئله را جدی بگیرید**

شماره ابتدای مسیر زندگی مشترک هستید. اگر زوج‌ها به حل مسئله باور پیدا کنند، بی‌تردید با همکاری و همفکری موفق خواهند شد از مشکلات عبور کنند بنابراین از اصرارهای بدون دلیل و گاه دستوری به والدین‌تان بدون دادن توضیحات شفاف و منطقی بپرهیزید که موجب دفاع و مقاومت بیشتر والدین همسرتان و حتی والدین خودتان خواهد شد. کمک گرفتن از یک مشاور خانواده متعهد توصیه می‌شود.

احساس آرامش می‌کنند و برایشان مهم است و دوست دارند در محیطی پیر از آرامش، شادی و امنیت زندگی کنند.

کشیدن پنجره و در بزرگ در این نقاشی، نشان دهنده نیاز ارتباطی و حمایتی کودک، روحیه بازی، میل به تقسیم و مشارکت در روابط و مسئولیت گرفتن همراه با تایید از طرف پدر و مادر است.

**توصیه‌هایی به والدین باران خانم**

نوع رفتار و گفتار والدین، بیشترین تاثیر را روی رفتار و کردار کودک دارد. به دلیل هوش محیطی بالایی که باران جان دار دو حواسش به همه رفتارها، گفتارها، نگاه‌ها و حرف‌ها و احساسات اطرفیان هست، صحبت با او با صدای بلند، مشاخره یا تنش (پر خاشگری)، مقایسه یا سرزنش کردن نباید در رفتار با او مشاهده شود. شما به عنوان پدر یا مادر باید وقت بیشتری را صرف ابراز محبت به او کنید، در آغوش گرفتن (بوسیدن، نوازش کردن) و حرف زدن درباره آرزوها، اهداف، بازی‌ها، حتی کتاب خواندن و ساختن کار دست‌ر ا در برنامه قرار دهید. به فرزندتان مسئولیت دهید. از عهد‌دار کردن مسئولیت کوچک که در توانش باشد شروع کنید تا اعتماد به نفس و استقلال بالاتری کسب کند.



۶- محل قرار گرفتن درخت در سمت چپ صفحه، معمولاً توسط کودکانی کشیده می‌شود

که تا حدی مستقل اما خواهان تضمین‌های ایمن‌کننده و نیاز شدید به حمایت مادرانه، حتی در خانه و در مبادلات اجتماعی هستند. همچنین ویژگی دیگر این درخت یعنی تنه بزرگ آن، نیروی پایداری را القای کند بدان معنی که باران جان دوست دارد نیرو و قدرت داشته باشد، حال

ممکن است برای صحبت کردن در خانه یا در ارتباط‌های اجتماعی به آن نیاز داشته باشد.

۷- روی درخت، سیب نقاشی کرده که نماد عشق، محبت، دوست داشتن و دوست داشته شدن است و او دوست دارد مورد تشویق، تایید و تقدیر و تعریف، تمجید و احترام قرار گیرد.

۸- استفاده زیاد از رنگ قرمز تا زیر ۶ سالگی از یک سو مبین نیرومندی امیال، انرژی هیجانی زیاد و از

سوی دیگر مبین خشم و گاهی پر خاشگری است. استفاده از رنگ قرمز برای رنگ‌آمیزی خانه، یک زمینه تحریک‌پذیری در آن خانه یا خانواده را نشان می‌دهد.

استفاده از رنگ قهوه‌ای در کودکان تا قبل از ۵ سالگی معمولاً به علت سخت‌گیری برای نظافت در دوران کودکی است که نیاز به مدیریت دارد.

۹- خانه، اولین مکانی است که کودک کان در آن می‌شود؛ پس بهتر است از لباس‌های تنگ استفاده کنید تا ظاهر تان بهتر نشان داده شود.

**رنگ‌های طیف ز مینی**

پوشیدن لباس‌هایی با رنگ‌های خاکستری، زیتونی، سبز تیر، پسته‌ای و قهوه‌ای برای همه افراد مناسب نیست و چهره را پیرتر نشان می‌دهد.

**کتهای طرح‌دار پشمی**

پوشیدن کت طرح‌دار پشمی یا فاستونی شمارا پیرتر و ظاهر تان را قدیمی‌تر نشان می‌دهد پس بهتر است از لباس‌های ساده و کلاسیک بدون طرح استفاده کنید.

## باران خانم مستقل و پرنرژی

آنالیز روان‌شناسی نقاشی دختری ۵ ساله که نکات جالبی درباره ویژگی‌های شخصیتی‌اش دارد

دکتر فریده ناصری | روان‌شناس بالینی

در تفسیر نقاشی کودک باید جنبه‌های مختلفی از نقاشی را مد نظر قرار داد که عبارت‌اند از: رنگ، محتوا، فضای به کار گرفته شده و خطوط (یا همان اشکال). نقاشی کودک کان، یک ارتباط مستقیم با بخش ناخودآگاه آن‌ها دارد و حاوی اطلاعات روان‌شناختی زیادی است. در این بین و حتماً در زمان ارسال نقاشی به شماره تلگرامی ۰۹۳۵۴۳۹۴۵۷۶ این عبارت را هم بنویسید: «مربوط به قسمت تحلیل روان‌شناسانه نقاشی» و علاوه بر نام، سن فرزندتان را هم حتماً ذکر کنید. امیدوارم هفته بعد، تحلیل نقاشی فرزند شما چاپ شود.

**آنالیز روان‌شناسانه نقاشی باران خانم ۵ ساله**

۱- در نگاه اول به این نقاشی، به نظر می‌رسد که باران خانم دختری پرنرژی و مهربان است که پدر و مادرش را خیلی دوست دارد. او هوش محیطی و هوش هیجانی بسیار بالایی دارد، از اعتماد به نفس خوبی برخوردار است و برون‌گراست.

۲- همان‌طور که می‌بینید، خورشید دقیقاً در وسط کاغذ نقاشی ترسیم شده که بیانگر رابطه خوب باران خانم با پدرش است. او پدر را خیلی دوست دارد. کشیدن خورشید در نقاشی بیانگر داشتن احساس امنیت، خوشحالی و قدرت است. باران خانم پدر را به‌صورت درونی الگوی خویش قرار داده‌است و بیشترین تاثیر را از کلام و چشمان پدر می‌گیرد.

۳- ابر، سرچشمه حیات است و کشیدن آن در

باتوان

مال مرادی | روزنامه‌نگار

اشتباه در انتخاب لباس می‌تواند شما را مسن تر نشان دهد اما انتخاب صحیح لباس می‌تواند شما را سن واقعی خود کوچک‌تر نشان دهد. این موضوع برای خانم‌هایی که تصمیم به حضور در یک دوره‌ی زنانه با رعایت پروتکل‌ها را دارند، معمولاً از اهمیت بسیاری برخوردار است.

**۱ دامن راسته گشاد**ا پوشیدن

دامن‌های گشاد، سن شمارا بالاتر نشان می‌دهد پس برای جوان‌تر به نظر رسیدن و جذاب‌تر بودن بهتر است دامن‌تان کاملاً اندازه شما باشد و در قسمت پایین کاملاً تنگ نباشد.

**۲ ساپورت طرح‌دار**ا اگر

می‌خواهید سن تان بیشتر به نظر نرسد بهتر است ساپورت‌های طرح‌دار نپوشید. به جای این ساپورت‌ها می‌توانید برای استفاده روزانه از ساپورت‌های ساده استفاده