# یه کم با خودت عشق و حال کن!

**شفقت به خود مفهوم نوظهوری در عالم روان‌شناسی است و افراد دارای این ویژگی هم از نظر روانی سالم‌ترند و هم راحت‌تر با مشکلات کنار می‌آیند**

زهرا وافر | کارشناس ارشد روان‌شناسی

**محوری**

**تا به حال پیش آمده است که با خودتان دعوا کنید؟ سر خودتان فریاد بکشید و حتی به خودتان ناسزا بگویید؟ شده وقتی کاری را درست نمی‌توانید انجام دهید، به خودتان بگویید «بی عرضه» یا «دست و پا چلفتی»! یا این که وقتی شکست می‌خورید از خودتان متنفر شوید و به خودتان بگویید «وای بر من»! اگر تجربیاتی از این قبیل دارید به شما پیشنهاد می‌کنیم، حتما ادامه این مطلب را بخوانید.**

### شفقت به خود یعنی چه؟

شفقت به خود مفهوم نوظهوری در عالم روان‌شناسی است. روان‌شناسان معتقدند افرادی که شفقت به خود دارند، هم از نظر روانی سالم‌ترند، هم راحت‌تر می‌توانند شکست را تحمل کنند و هم به طور کلی انسان‌های موفق‌تری هستند. اگر بخواهیم این مفهوم را به زبان ساده برای شما بیان کنیم، باید بگوییم شفقت به خود یعنی با خودمان مثل یک دوست رفتار کنیم. همان گونه که هنگام مشکلات و شکست‌ها با یک دوست صمیمی صحبت می‌کنیم، او را دلداری می‌دهیم و سعی می‌کنیم حرف‌هایی بزنیم که از ناراحتی او بکاهیم، باید با خودمان هم همین گونه صحبت کنیم.

### افرادی که این ویژگی را ندارند

شاید شما هم دیده باشید افرادی را که اگر در امتحان به جای نمره ۱۸، ۲۰ بگیرند خودرا به خنگ بودن محکوم می‌کنند یا وقتی در زندگی به یک مشکل یا بیماری مبتلا می‌شوند، خود را بدشانس‌ترین و بدبخت‌ترین موجود روی کره زمین می‌دانند. برخی از افراد هم به خاطر کوچک‌ترین خطای ناخواسته‌ای که مرتکب می‌شوند به شدت در برابر دیگران شرمگین می‌شوند و خود را بی‌عرضه خطاب می‌کنند. این افراد در واقع از سطح پایین شفقت به خود رنج می‌برند. زمانی که ما به یک روان‌شناس مراجعه می‌کنیم، فارغ از نوع درمانی که روان‌شناس به کار می‌گیرد، یکی از مهم‌ترین مسائلی که باعث بهبود حال ما می‌شود، این است که روان‌شناس با ما با شفقت و مهربانی صحبت می‌کند. او ما را می‌پذیرد بدون این که ما را قضاوت یا محکوم کند. زمانی که شما یاد بگیرید شفقت به خود داشته باشید در واقع درمانگر خود می‌شوید.

### ۳ مولفه اصلی شفقت به خود

شفقت به خود از سه مولفه اصلی تشکیل شده است که در ادامه به آن‌ها اشاره می‌شود.

**۱ با خودتان مهربان باشید:** بزرگ‌ترین مانع شفقت به خود برای مردم این است که فکر می‌کنند اگر با خودشان مهربان باشند، انگیزه‌هایشان تحلیل می‌رود یعنی تلاشی برای موفقیت نمی‌کنند و به هدف‌هایشان نمی‌رسند. اما اتفاقا تجربه ثابت کرده است که شفقت به خود باعث رسیدن به اهداف می‌شود. وقتی ما با روش رایج خودانتقادگری خشن (سخت‌گیری به خودمان) به خود انگیزه می‌دهیم، اگر شکست بخوریم یا دچار خطایی شویم، به خوبی قبل کار نمی‌کنیم و حتی ممکن است از ترس شکست دوباره کار را رها کنیم. به این ترتیب اعتماد به نفس خود را در انجام کارها از دست می‌دهیم. اما شفقت به خود به شما کمک می‌کند هنگام شکست از خود حمایت کنید و احساس نکنید به خاطر شکست ارزش شما کم شده است. مثلا با خود بگویید این هم یک تجربه است و شکست که آخر دنیا نیست. کسانی که شفقت به خود بیشتری دارند، وقتی شکست می‌خورند قادرند سریع‌تر خود را جمع و دوباره امتحان کنند.

**۲ باور کنید که مشکلات مختص شما نیست:** انسانیت مشترک یعنی قبول این مسئله که در دو رنج و شکست بخشی از تجربه مشترک انسانی است. این «انسان» است که آزار می‌بیند، درد می‌کشد و شکست می‌خورد. «انسان» است که آرزوی عشق و رزی دارد، می‌تواند شاد باشد و از رنج‌ها رها شود. انسانیت مشترک یعنی من هم مثل هر انسان دیگری شکست خوردم، شاید به این دلیل که در آن زمان دانش کافی نداشتم یا خسته بودم. واقعیت این است که همه ما گاهی شکست می‌خوریم و شکست دردناک است. شاید اگر بیشتر تلاش می‌کردیم می‌توانستیم موفق شویم، اما خب نکردیم، انسان همین است! همه مردم ناکامل‌اند و زندگی‌های کاملی ندارند و در این مسئله ما تنها نیستیم، بلکه با همه انسان‌های روی زمین مشترکیم! اجازه ندهید در این چاله بیفتید که بگویید فقط من این طور هستم یا فقط من در زندگی چنین مشکلاتی دارم!

**۳ احساسات‌تان را بپذیرید:** ذهن آگاهی یعنی توانایی در لحظه بودن، همان گونه که واقعا رخ می‌دهد. یعنی هنگام بروز احساسات منفی و لحظات دشوار، به جای غرق شدن در دشواری فقط به خودتان بگویید من الان لحظات سختی دارم. به خودتان از بیرون نگاه کنید و ببینید چه اتفاقی در حال رخ دادن است. به جای این که در گیر شویم و بخواهیم با احساسات منفی بجنگیم، از بیرون به قضیه نگاه کنیم و به دنبال عقلانی‌ترین و بهترین راهکار باشیم. احساسات خود را به همان شکل که هست درک کنید، نه احساسات خود را سرکوب یا انکار و نه بزرگ‌نمایی و اغراق کنید.

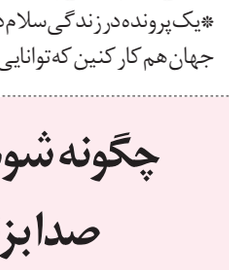
### یک توصیه به والدین

نکته بسیار مهمی که ما می‌توانیم از نظریه شفقت به خود بیاموزیم، این است که از ابتدا فرزندان‌مان را طبق این ایده پرورش دهیم. با فرزندان‌مان برخوردها و گفت‌وگوهای مشفقانه داشته باشیم و به آن‌ها یاد آور شویم که در هر صورت مورد علاقه ما خواهند بود، چه نمره آن‌ها ۲۰ باشد و چه ۱۵، ما آن‌ها را دوست داریم و از آن‌ها حمایت می‌کنیم. اگر ضعف یا مشکلی دارند، به آن‌ها یاد آور شویم بچه‌های زیادی هستند که ممکن است همین ضعف‌ها را داشته باشند، همه انسان‌ها نقص‌هایی در وجود خود یا در زندگی دارند، اما در نهایت همه باید در مسیر بهتر شدن تلاش کنند. جملاتی که ما هنگام سرزدن خطا از فرزندان‌مان به آن‌ها می‌گوییم، توسط آن‌ها درونی می‌شود و در آینده، به خودشان همین جملات را خواهند گفت، پس دقت کنیم از ابتدا از جملاتی استفاده کنیم که موجب پرورش خودانگاره ضعیف و شکننده در آن‌ها نشود.

**قرار و مدار**

**روز تحقیق درباره موضوع مورد علاقه**

امروز درباره یکی از موضوعاتی که بهش علاقه دارین، کمی تحقیق کنین و با کمک سایت‌های معتبر، کتاب‌ها، آدم‌های موفق در اون زمینه و ... اطلاعات‌تون رو بالا ببرین. یادتون نره هیچ‌کدوم از ما بی‌نیاز از مطالعه و تحقیق نیستیم...



**ما و شما**

راه ارتباطی با زندگی سلام: پیامک ۲۰۰۰۹۹۹ و تلگرام ۰۹۳۵۴۳۹۴۵۷۶

*درباره مطلب صفحه سلامت می‌خواستم بگم که مشکل دندان بچه‌های امروزی، مسواک زدن اشتباهی نیست، این قطره‌های آهن است که دندان‌ها را سیاه و پوسیده می‌کند.

*در پرونده غذافروشان خیابانی نوشته‌اید که مردم ایران تجربه بسیار کمی در این حوزه دارند. سوالم این است آیا تا حالا در مشهد به طرقبه و شاندیز سر زدید یا نه؟ پر است از دکه‌ها و گاری‌های فروش آش و بلال و سوسیس سوخاری و....

*به به، چه صفحه خوشگلی در زندگی سلام چاپ کردین. جالبه که تو همه دنیا، ساندویچ کثیف طرفدار داره.

*تصویر داستان مورچه ماجرا جو در صفحه کودک، شبیه وقتی بود که یک نفر با مونوپاد می‌خواد سلفی بگیره!

*سلام، خسته نباشید. در روزنامه ۲۴ اردیبهشت از چندتا ماشین که خاطراتی داشتیم مخصوصا پیکان در زندگی سلام مطلبی زدید که جالب بود.

*یک پرونده در زندگی سلام درباره عجیب‌ترین آدم‌های جهان هم کار کنین که توانایی خارق‌العاده دارند.

بانوان

## چگونه شوهرمان را صدا بزنیم؟

زینب طباطبایی

**تا حالا به این موضوع فکر کرده‌اید که چگونه باید شوهر گرامی‌تان را صدا بزنید؟ در این مطلب خیلی خلاصه و کاربردی می‌خواهیم درباره این موضوع صحبت کنیم.**

**در محیط عمومی:** باید با شوهرتان به توافق برسید که در محیط‌های عمومی، محل کار و مهمانی‌ها چگونه همدیگر را صدا بزنید. حساسیت‌های همسر باید در این خصوص جدی گرفته شود. بیشتر آقایان دوست ندارند همسرشان وارد محل کار آن‌ها شود و در جمع همکاران بگوید: سلام جوجوی من! از او بپرسید دوست دارد در موقعیت‌های عمومی با چه نام یا عنوانی مورد خطاب شما قرار بگیرد و همان را عمل کنید.

**در محیط خانواده:** در محیط خانواده که فضا صمیمی‌تر است می‌توانید از الفاظ رمانتیک‌تر استفاده کنید ولی باز هم باید مطمئن شوید همسرتان دقیقا با چه مواردی مشکل ندارد. ممکن است بگوید دوست دارم اسم خودم را صدا بزنی. ممکن است اسم شناسنامه‌اش را دوست نداشته باشد و بخواهد با نام جدید توسط همسرش صدا زده شود. ممکن است القاب و عناوینی مانند عزیزم، عشقم، عمرم، آقای من و... مطرح شود. بر اساس سلیقه و احساسات او، می‌توانید هر از گاهی کلماتی به کار ببرید که حس عاشقانه به او دست دهد: دلربای من، آرامش، سرور من، نفس و .... گاهی می‌توانید بر اساس ویژگی‌های خاص او، اسم‌های دوست داشتنی درباره‌اش به کار ببرید: هنرمند من، چشم عسلی، ورزشکار من، دانشمند دوست‌داشتنی و....

**نکته:** در منزل و جلوی فرزندان‌تان همدیگر را با القاب و عناوین عاشقانه صدا کنید تا هم حس اطمینان به فرزندان‌تان منتقل شود و هم آن‌ها نیز نحوه رفتار با همسر را بیاموزند اما در این باره خیلی هم افراط نکنید.

**صدا زدن باید با احترام صورت بگیرد:** احترام اصل اساسی زندگی مشترک است و همه چیز حتی صدا زدن همسر باید با احترام صورت بگیرد. حفظ احترام مهم‌ترین عامل آرامش در زندگی است. غیر از کلماتی که همسرتان را با آن صدا می‌زنید، لحن و زبان بدن‌تان هم بسیار مهم است که عشق و دوستی و علاقه را به طرف مقابل منتقل کند. نامی که همسرتان را با آن در محیط خانه صدا می‌زنید، روی تلفن همراه‌تان ذخیره نکنید. شاید همسرتان دوست نداشته باشد وقتی به شما زنگ می‌زند و شما در محیط کارتان هستید، کلماتی مانند «مربای من» روی گوشی‌تان نقش ببندد و بقیه آن را ببینند.

**در تهیه این مطلب از سایت «سواد زندگی» کمک گرفته شده است.**

نکته

## چگونه از مجوز داشتن یک مرکز مشاوره مطمئن شویم؟

درمان روان‌شناختی یا همان روان‌درمانی، فرایندی است که توسط درمانگر دوره دیده برگزار می‌شود و هدف آن ایجاد تغییر رفتار یا بهبود در مشکلات و وضعیت فرد است. روان‌درمانی، روشی آگاهانه و عمدی است که فرد با کمک این فرایند می‌تواند مشکلاتش در رفتار، شخصیت، افکار و شناخت‌هایش را بهبود ببخشد. در این حرفه همچون بسیاری از شغل‌های دیگر، متاسفانه عده‌ای سودجو با روان مردم بازی می‌کنند که گاهی خطرناک‌تر از بازی با جان آن‌هاست. بنابراین افراد برای دریافت خدمات مراکز مشاوره زیر نظر سازمان بهزیستی به عنوان یکی از متولیان این کار، باید به مراکز مشاوره دارای پروانه فعالیت از این سازمان یا سایر نهادهای مجاز مراجعه و از مراجعه به مراکزی که مشاورانش صلاحیت شغلی و اخلاقی ندارند، پرهیز کنند. مشاوران و روان‌شناسان شریف به ویژه در این برهه که در روزهای دشوار کرونایی هستیم، تمام تلاش‌شان را برای بالا بردن سلامت روان هموطنان‌مان به کار گرفته‌اند. در روزهایی که نیاز بیشتری به کاهش آلام خانواده‌هایی وجود دارد که دچار سوگ یا مشکلات خانوادگی شده‌اند. همچنین و بنا به گفته عضو کمیته مقابله با کرونا در تهران، ۵۰ درصد از بهبودیافتگان کرونا در تهران دچار مشکلات روحی شده‌اند (منبع خبر: ایرنا) بنابراین نیاز بیشتری برای مراجعه به مشاوران در گوشه و کنار کشور وجود دارد. در این بین و طبق اطلاعیه جدید سازمان نظام روان‌شناسی و مشاوره، به منظور حفاظت از حقوق مراجعان محترم تقاضا داریم شهروندان عزیز برای استفاده از خدمات روان‌شناسی و مشاوره به روان‌شناسان و مشاوران دارای پروانه اشتغال و نیز مراکز خدمات روان‌شناسی و مشاوره‌ای مورد تایید سازمان نظام روان‌شناسی و مشاوره کشور مراجعه کنند. اسامی روان‌شناسان و مشاوران دارای پروانه اشتغال و نیز مراکز معتبر خدمات روان‌شناسی و مشاوره مورد تایید سازمان نظام روان‌شناسی و مشاوره در سایت www.pcoiran.ir ارائه شده است. همچنین با هدف حمایت از حقوق مشاوران و شهروندان گرامی، نشانی مراکز دارای مجوز از بهزیستی در سایت behzisti.ir به تفکیک استان‌های مختلف در دسترس عموم مردم قرار دارد.

## والدینم اصرار دارند در این شرایط کرونایی به دیدن‌شان برویم

**مادر و پدر من بسیار مسن و بیمار هستند. من و خواهر و برادرانم به اندازه توان‌مان به آن‌ها در خرید منزل و ... کمک می‌کنیم تا در این روزها که آمار مبتلایان به کرونا دوباره بالا رفته از خانه خارج نشوند، اما آن‌ها اصرار دارند ما برای ناهار و شام به منزل‌شان برویم و اگر قبول نکنیم، ناراحت می‌شوند، در حالی که ما نگران سلامتی آن‌ها هستیم.**

فریبا البرز | کارشناس ارشد مشاوره خانواده

**مشاوره خانواده**

شما در پیام خود از توجه و مراقبت فراوانی که خواهرها و برادرها در حق والدین خود دارند، گفته بودید. به شما تبریک می‌گویم که احسان را در حق والدین خود انجام می‌دهید. سالمندان در این دوره از زندگی، روحیات بسیار شکننده و حساسی پیدا می‌کنند. مطمئنا تحمل این شرایط برای فرزندان گاهی سخت و طاقت‌فرسا می‌شود اما چاره‌ای نیست جز مدارا کردن و رعایت حال آن‌ها.

**دنبال مجاب کردن آن‌ها نباشید**

در پیامک‌تان گفته‌اید که والدین‌تان اصرار دارند در این روزها به خانه‌شان برویم و احتمالا شما هم نگران هستید که شاید ناقل کرونا باشید. به طور کلی از بحث و جدل در این باره بپرهیزید و دنبال مجاب کردن آن‌ها نباشید. ممکن است آن‌ها به لحاظ ذهنی، کشش این استدلال‌ها را نداشته باشند. آن‌ها فقط دنبال توجه و محبت شما هستند بنابراین تکریم و احترام به آن‌ها را جدی بگیرید. انجام کارهای‌شان باید با حفظ عزت و احترام آن‌ها باشد. مطمئن باشید اخم و بی‌محلی شما را می‌فهمند. طرز فکر و توقعات آن‌ها را به سخره و مضحکه نگیرید.

**نگذارید منزوی شوند**

کارهایی که آن‌ها را خوشحال می‌کند، شناسایی کنید. شاید برای کسی کتاب خواندن باشد، برای دیگری بازی فکری یا برای کسی از اخبار روزمره گفتن. اگر امکانش هست، گاهی از طریق تماس یا ارتباط به وسیله شبکه‌های اجتماعی، همراهی‌شان کنید. این روزها به تنهایی و سکوت‌شان توجه کنید و اجازه ندهید منزوی و تنها شوند.

**بیشتر از گذشته با آن‌ها مشورت کنید**

هر روز از طریق تماس تلفنی یا حالت بهتر آن یعنی تصویری با آن‌ها صحبت کنید و گاهی نشان دهید به نظر و مشورت آن‌ها نیاز دارید. این کار به آن‌ها حس ارزشمندی را القا می‌کند. خیلی مهم است که احساس کم شدن توانمندی‌هایشان به آن‌ها دست ندهد.

**با رعایت مسائل بهداشتی، به دیدن‌شان بروید**

ملاحظات شما در این ایام بیماری کرونا و ترس برای در خطر افتادن سلامتی آن‌ها کار خوبی است که شما رعایت می‌کنید اما به نظر نمی‌رسد که اگر گاهی و به نوبت (همه خواهر و برادرها با هم نروید) برای یک وعده غذایی به منزل آن‌ها سر بزنید، مشکلی ایجاد شود. البته با ملاحظه این که از سالم بودن خود اطمینان یابید و رعایت اصول بهداشتی را در نظر داشته باشید. به طور مثال، از ماسک استفاده کنید، فاصله اجتماعی را رعایت کنید، نوه‌ها را توجیه کنید که سمت آن‌ها نروند و....

## دختر مورد علاقه‌ام می‌خواهد همه چیز را به همسرم بگوید

**یک سال پیش با خانمی در فضای مجازی آشنا شدم. به من پیام داد که نیاز به کمک دارد و من هم نتوانستم درخواست اش را رد کنم. او معتاد بود و کمکش کردم تا ترک کرد. حالا به او علاقه‌مند شده ام ولی امکان ازدواج ندارم چون همسرم راضی نمی‌شود. حالا تهدید کرده که همه چیز را به همسرم می‌گوید. شب‌ها از استرس، خوابم نمی‌برد. چه کنم؟**

دکتر هادی غلام‌محمدی | مشاور خانواده

**مشاوره فردی**

گاهی بروز یکسری اشتباهات موجب می‌شود که آرامش و احساس امنیت در زندگی مشترک جای خود را به ترس، اضطراب و تنش دهد. زمانی که رابطه این چنینی در معرض تهدید قرار می‌گیرد، طبیعی است که ما به هم می‌ریزیم و تلاش خواهیم کرد تا از آسیب دیدن آن جلوگیری کنیم. پنهان کردن این موضوع از شریک زندگی‌تان باعث شده است الان دچار مشکل شوید. با این مقدمه نکات قابل تاملی را خدمت‌تان ارائه می‌کنم، امید است که بتواند کمک کننده باشد.

**به همسرتان بگویید که اشتباه کردم**

شما در شرایطی تصمیم به کمک به یک دختر گرفته‌اید که متاسفانه حواس‌تان به زندگی مشترک فعلی و متاهل بودن‌تان نبوده است! به عبارتی همسرتان به عنوان شریک زندگی شما از این موضوع آگاهی ندارد. شاید اگر به ایشان از تصمیم‌تان برای کمک می‌گفتید، وی نظر دیگری داشت و سرانجام بهتری برای آن دختر رقم می‌خورد. با این حال، از الان به بعد حواس‌تان باشد که شما یک زندگی مشترک دارید و باید مشورت و همکاری با همسرتان را مدنظر قرار دهید. پس بهتر است که در این باره با همسرتان در فضایی امن و صادقانه به گفت‌وگو بنشینید و به دنبال این باشید که به اشتباه خود در این زمینه اعتراف کنید و سعی در تبرئه کردن خود نداشته باشید.

**ارتباط‌تان را ادامه ندهید**

یکی از نکاتی که بیان کردید تهدید آن خانم به افشای رابطه با شماست؛ ادامه پاسخ‌دهی به تهدید ایشان باعث می‌شود که سایه تهدیدهایش برای همیشه بر رابطه شما و زندگی مشترک‌تان حکم‌فرما باشد و این بدان معنی است که اگر شما باز هم به این تهدید پاسخ دهید باید همچنان در استرس بمانید و فقط مواجه شدن شما با موضوع را به تاخیر انداخته‌اید. ترس شما از این که همسرتان متوجه این رابطه شود، تنها عاملی است که دختر مورد علاقه‌تان از آن برای مجبور کردن شما به ادامه رابطه با خود استفاده می‌کند.

**مسئولیت رفتار اشتباه‌تان را بپذیرید**

باید بپذیریم که شرایط سختی دارید. به قول خودتان شب‌ها خواب ندارید، ترسیده‌اید، به آن دختر هم علاقه‌مند شدید و..... با این حال، باید مسئولیت تصمیم اشتباه‌تان و شروع یک رابطه فرا ناشویی را بپذیرید. در پایان این را هم بدانید که به راحتی نمی‌توان به سوال شما پاسخ داد و پیچیدگی‌های زیادی در پاسخ به این سوال وجود دارد. قبل از این که بخواهید تصمیم نهایی را بگیرید، حتما با یک مشاور مشورت کنید.

ارسال سوالات به صفحه خانواده
پیامک: ۲۰۰۰۹۹۹
تلگرام: ۰۹۳۵۴۳۹۴۵۷۶