

# باورهای ناکارآمد درباره ناکامی



تبدیل شکست به فاجعه، ناچیز شمردن توانایی‌های خود برای کنار آمدن با آن و ... تصوّر اتّی اشتباه درباره ناکامی است که نیاز به اصلاح فوری دارد

دکتر پرستو امیری | متخصص روان‌شناسی سلامت

محوری

«ناکامی» چالشی دایمی در زندگی است. ما از لحظه تولد ناکامی را تجربه می‌کنیم؛ هر دره، هر نیاز یا خواسته و میل ارضا نشده، هر احساس ناخوشایند و منفی، یک ناکامی است. در این بین به نظر می‌رسد، برخی افراد راحت‌تری می‌توانند ناکامی‌ها را تجربه و تحمل کنند اما برای برخی تحمل ناکامی به قدری دشوار است که به نبردی بین آن‌ها و زندگی تبدیل شده است. گویی برای این افراد، ارضا نشدن هر نیاز، تاخیر در رسیدن به خواسته‌ها، هر گونه طرد شدن و نه شنیدن از سمت دیگران، هر مانع در راه رسیدن به اهداف، هر شکست کوچک و تطابق نداشتن کامل زندگی با خواسته‌ها و آرزوهای‌شان، یک ناکامی غیر قابل تحمل تلقی می‌شود اما چرا! این مسئله نیاز به مدیریت دارد و باید چه کرد؟

#### ❶ از ناکامی تا افسردگی و ناامیدی

ناتوانی در تحمل ناکامی به‌آشفتگی در هیجانات، عملکرد و روابط منجر می‌شود. نپذیرفتن ناکامی به عنوان تجربه‌ای پرتکرار و اجتناب‌ناپذیر در زندگی، حتی باعث می‌شود فرد در مواجهه با آن به‌ورطه افسردگی و ناامیدی سقوط کند، همیشه نسبت به دیگران و جهان احساس خشم و کینه داشته باشد، خود را ناتوان و ضعیف ببندار دیبا به مرور از هر موقعیتی که در آن احتمال ناکامی وجود دارد، اجتناب کند. جالب است بدانید که نداشتن تحمل ناکامی یکی از دلایل اهمال کاری است زیرا تلاش کردن، رنج کشیدن،



انجام کارهای ناخوشایند، احتمال شکست خوردن، تحمل خستگی و دست کشیدن از لذت‌ها به منظور رسیدن به اهداف، برای فردی که تحمل ناکامی را ندارد، شر ایطی بسیار ناخوشایند و غیر قابل تحمل تلقی می‌شود و از آن‌ها اجتناب می‌کند.

#### ❷ چرا در تحمل ناکامی، ناتوانیم؟

والدینی که در کودکی به صورت افراطی نیازهای فرزند خود را تامین و در برابر هر تجربه ناخوشایندی از کودک محافظت می‌کنند، در واقع او را در یک دنیای خیالی و همیشه کامیاب کننده بزرگ کرده و فرصت تجربه ناکامی‌های بهینه را که برای رشد تاب‌آوری و سرسختی کودک ضروری است،

از او می‌گیرند. یک عامل مهمی که به مرور زمان در افرادی که تحمل ناکامی را ندارد، شکل می‌گیرد و تشدید می‌شود، باورهای غلط و ناکارآمد درباره ناکامی است. در واقع این افراد، باورهای ناکارآمدی درباره خودشان، دیگران و رویدادهای زندگی دارند. آن‌ها موقعیت‌های ناکام‌کننده را یک فاجعه و توانایی خود در کنار آمدن با این موقعیت‌ها را بسیار ناچیز می‌شمارند. آن‌ها گمان می‌کنند، نیازها و خواسته‌های‌شان باید حتما و فوراً ارضا شود؛ باید به تمام اهداف‌شان برسند؛ نباید هیچ احساس منفی مانند رنج، خستگی، ناامیدی، غم یا اضطراب را تجربه کنند؛ در زندگی‌شان همیشه باید لذت و شادی و آرامش باشد در غیر این صورت باور دارند که زندگی بدی دارند؛ هر کسی که به خواسته‌های آن‌ها جواب رد بدهد یعنی دوست‌شان ندارد و برای آن‌ها ارزشی قائل نیست؛ و زندگی و جهان را به‌طور کلی ناکام‌کننده و ناامیدکننده می‌بینند.

#### ❸ چه کار می‌توان کرد؟

از آن‌جا که نداشتن تحمل ناکامی یک سازه مهم در به‌خطر افتادن سلامت روان انسان است و افراد را در معرض خطر اختلالاتی چون افسردگی، اختلالات اضطرابی یا افت عملکرد شغلی، خانوادگی و اجتماعی قرار می‌دهد، باید فکری به حال آن کرد.

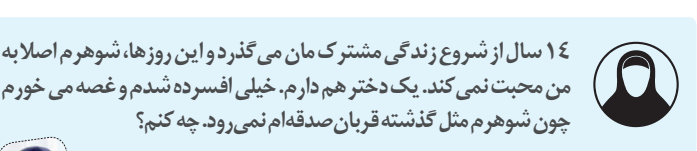
#### تغییر باورهای ناکارآمد درباره ناکامی

همان‌طور که گفتیم باورها نقش اساسی دارند؛ بنابراین در گام اول باورهای ناکارآمد درباره خودتان، دیگران و رویدادهای ناکام‌کننده زندگی را پیدا و آن‌ها را با باورهای واقع‌بینانه جایگزین کنید. قرار نیست همه نیازها و خواسته‌های ما ارضا شوند؛ قرار نیست ما به همه اهدافمان برسیم؛ ناکامی، اضطراب، خستگی، درد، غم، شکست و نرسیدن هم بخشی از زندگی است نه تمام آن و ما هم در برابر سختی‌ها و ناکامی‌ها آن‌قدرها که گمان می‌کنیم ضعیف و ناتوان نیستیم.

#### تجدید نظر روی رفتارهای مان

بعد از تغییر باورهای ناکارآمد، روی رفتارهای ناکارآمدمان تجدیدنظر کنیم. اغلب افراد با تحمل ناکامی پایین، از هر چالشی اجتناب می‌کنند و نمی‌دانند با این فرار کردن‌ها، شانس رشد و کسب تجارب موفقیت‌آمیز را هم از خود گرفته و بیش از پیش خود را در ناامیدی فرو برده‌اند. بنابراین مواجهه با دشواری‌ها و ناکامی‌ها را به عنوان یک تمرین رشدی نگاه کنید. از موقعیت‌هایی که به‌طور متوسط برای شما دشوار هستند، شروع کنید و رنج مواجهه با آن‌ها را به عنوان یک رنج معنادار برای رسیدن به اهداف‌تان بپذیرید.

## شوهرم مثل گذشته قربان صدقه‌ام نمی‌رود و غصه می‌خورم



۱۴ سال از شروع زندگی مشترک مان می‌گذرد و این روزها، شوهرم اصلا به من محبت نمی‌کند. یک دختر هم دارم. خیلی افسرده شدم و غصه می‌خورم چون شوهرم مثل گذشته قربان صدقه‌ام نمی‌رود. چه کنم؟



بنفشه دولت‌آبادی | روان‌درمانگر و کارشناس ارشد مشاوره خانواده

مشاوره زوجین

مخاطب گرامی، یکی از رایج‌ترین شکایت‌های زوج‌ها، بی‌محبتی و بی‌تفاوتی همسرشان

است که البته می‌توانند با بر خوردهای صحیح، عشق و محبت همسرشان را به‌خود جلب کنند. معمولاً همان‌طور که شما هم اشاره کردید، روزهای اول زندگی زوج‌ها به خوبی سپری می‌شود و حرف‌های عاشقانه و ابراز احساسات در بین آن‌ها موج می‌زند اما طبیعتاً فتره رفته محبت‌ها کم‌رنگ می‌شود و زن که تحمل کمی در برابر کمبود محبت

همسرش دارد و سرشار از احساسات است، با این روند نه تنها از زندگی ناامید می‌شود بلکه حس می‌کند همسرش دیگر او را دوست ندارد و احساس افسردگی می‌کند.

در ادامه چند توصیه به شما داریم.

#### ❶ این مشکل باید ریشه‌یابی شود

این مسئله بی‌شک می‌تواند دلایل مختلفی داشته باشد و صرفاً دلیل آن به بی‌علاقه شدن همسرتان بر نمی‌گردد. به‌طور مثال می‌تواند به خاطر فشارهای زندگی یا شرایط سخت و موقتی باشد که برای همسرتان پیش آمده است که شما از آن

#### فرهنگ شهروندی

## ۵ توصیه برای زمان‌های انتظار در مطب پزشک



آله توّان | روزنامه‌نگار

منتظر نشستن در مطب پزشک، از سخت‌ترین انواع انتظار است؛ منشی برای ساعت ۴ به شما وقت می‌دهد و پزشک –بعضی‌های‌شان البته– که تنها آدم مشغله‌دار جهان است، ساعت ۷ می‌آید و تا نوبت به شما برسد، احتمالاً یک ساعت دیگر طول می‌کشد و شما در این ساعت‌های کش‌دار باید درونگرانی و کلافگی دست‌وپنجه نرم می‌کنید. حالا این وسط بعضی از مراجعان منتظر، وضع را از اینی که هست، سخت‌تر هم می‌کنند. چطور به مصائب منتظر بودن در مطب پزشک دامن نزنیم؟

#### ❶ درباره دلیل مراجعه دیگران به مطب، سوال

نکنید. پرسیدن «چی شده؟» و «کجاست درد می‌کنه؟» و «چندوقته حالت بده؟» در حوزه وظایف پزشک است. شاید بعضی‌ها از درد دل کردن استقبال کنند اما خیلی‌ها هم از حرف زدن راجع به مسائل خصوصی‌شان با غریبه‌ها خوش‌شان نمی‌آید.

بیماری مشترک به آن معنی نیست که همه مبتلایان، آن را مشابه هم از سر می‌گذرانند پس لطفاً خاطره بستری شدن همسایه‌تان یا فوت

دوست‌تان را بر اثر ابتلا به بیماری خاصی که دیگران به دلیل درگیری با آن‌ها در میان نگذارید. از خودرومانی‌های‌تان با دیگران حرف نزنید.

وقتی کسی به پزشک مراجعه می‌کند، یعنی راه درمان مشککش را در تخصص او پیدا کرده‌است بنابراین بی‌خیال توصیه کردن فلان دمنوش و بهمان داروی گیاهی به آن‌ها شوید.



عکس تزیینی است

مرخصی ساعتی گرفته‌اید و باید فوراً برگردید سر کار؟ بچه‌تان توی خانه تنهاست؟ جای پارک پیدا نکرده‌اید؟ هیچ کدام از این‌ها زیرپا گذاشتن نوبت دیگران را توجیه نمی‌کند. دم منشی را دیدن و بین مریض وارد اتاق پزشک شدن و بهانه «فقط یه سوال از آقای دکتر دارم» حق دیگران را ضایع می‌کند و غیر اخلاقی است. بقیه منتظران توی مطب هم کلی از این دلایل دارند ولی خودشان را به شمار جج نمی‌دانند.

حالا که این همه نکته را رعایت کرده‌اید حواس‌تان به ملاحظات عمومی فضاهای همگانی هم باشد تا منتظر پزشک بودن را برای دیگران

حالا که این همه نکته را رعایت کرده‌اید حواس‌تان به ملاحظات عمومی فضاهای همگانی هم باشد تا منتظر پزشک بودن را برای دیگران طاقت فرساتر نکنید؛ با صدای بلند یا کنار دستنی‌تان یا تلفن همراه‌تان حرف نزنید و بدون هندز فری، ویدئو نبینید و به دیگران زل نزنید.

## اعتیاد در کمین سلبریتی‌ها پس از دوران اوج!

واکاوی دلایل این که چرا برخی سلبریتی‌ها و آدم‌های سرشناس پس از دوران اوج خود به اعتیاد رو می‌آورند؟



فاطمه محمدی | کارشناس ارشد روان‌شناسی بالینی

دلایل مختلفی برای ابتلای سلبریتی‌ها به اعتیاد وجود دارد که برخی به شخصیت فرد و برخی به عوامل محیطی مربوط است؛ در این مطلب به بررسی دلایل مختلف این موضوع می‌پردازیم.

#### ❶ نیاز به قدرت که دیگر پاسخ داده نمی‌شود

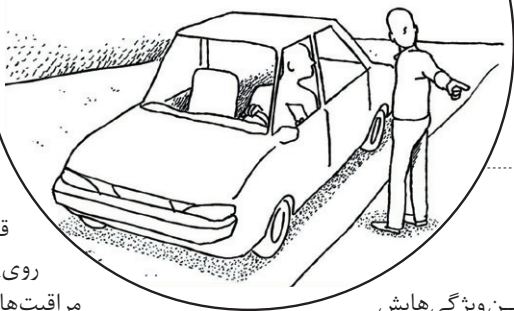
اعتیاد در سلبریتی‌ها بعد از دوره اوج کاری، اتفاقی است که بارها خبرساز شده و با توجه به این که سلبریتی‌ها الگوهای رفتاری برای برخی جوانان هستند، بررسی علل ایجاد این شرایط الزامی است. در تبیین این علل می‌توان به این نکته اشاره کرد که اصولاً هر نوع شخصیتی به سمت شغلی خاص گرایش دارد و به آن سمت هدایت می‌شود بنابراین می‌توان گفت برخی از سلبریتی‌ها، شخصیتی با نیاز به قدرت و تمایلات خودشیفتگی بالا دارند. حال فرض کنید شما یک سلبریتی با تمایل کسب قدرت زیاد هستید و در شغلی که به دست آورده‌اید، این نیاز به شکل مطلوبی ارضای می‌شود اما بعد از مدتی شما به حاشیه‌ر انده می‌شوید و دیگران نیازهایی که برای شما حیاتی است، برآورده نخواهد شد؛ چه می‌کنید؟ چطور با این نیازها کنار می‌آیید؟ استفاده از مواد مخدر همان میزان حس قدرت را برای فرد به ارمغان می‌آورد اما در یک زمینه مخرب که به مرور زمان فرد را نابودی می‌کشاند.

#### ❷ محیط هم تأثیر گذار است؟

علاوه بر ویژگی‌های شخصیتی فرد، محیط هم نقش موثری در ابتلای فرد به اعتیاد دارد، به این معنا که هر چه فرد با افراد مصرف‌کننده

#### فوت نکته

بهتر است یک بار پرسی تا این که یک راه را دوبار اشتباه بروی



محققان دانشگاه فلوریدای جنوبی کشف کردند که خواب بهتر باعث بهبود ذهن‌آگاهی روز بعد می‌شود که دارای مزایای قابل توجهی در سلامت روان است. این گروه تحقیقاتی بر مطالعه روی پرستاران متمرکز شد زیرا آن‌ها بزرگ‌ترین گروه متخصصان مراقبت‌های بهداشتی هستند که به خواب مطلوب شبانه نیاز دارند. آن‌ها تشخیص دادند که مشکلات خواب در بین پرستاران شایع است، به‌ویژه در طول بیماری همه گیر کووید ۱۹ که باعث فشار بر خدمات بهداشتی در سراسر جهان شد. آن‌ها ۶۱ پرستار را به مدت دو هفته با تجزیه و تحلیل سلامت خواب آن‌ها بررسی کردند و دریافتند هنگامی که پرستاران نیم ساعت خواب اضافه نسبت به روال طبیعی گذشته زندگی‌شان داشتند، هوشیاری آن‌ها هنگام پرستاری بیشتر و بهتر است و کسانی که به‌زیستی ذهنی بهتری دارند، ۶۶ درصد کمتر علایمی بی‌خوابی را تجربه می‌کنند. همچنین از شرکت کنندگان خواسته شد سه بار در روز و به مدت دو هفته به سولات هوشیاری و خواب‌آلودگی روزانه پاسخ دهند که شامل سؤالاتی از قبیل «آیا من کاری به‌طور خودکار انجام می‌دادم، بدون این که از آن چه انجام می‌دادم آگاهی داشته باشم؟» و «آیا برای من سخت است روی آن چه اتفاقی می‌افتد، تمرکز کنم؟» و ... است. محققان معتقدند که یافته‌های آن‌ها می‌تواند بینشی در باره ایجاد استراتژی‌های بهتر برای بهبود وضعیت روانی همه افراد بر اساس الگوی خواب‌شان فراهم کند. در این پژوهش به میزان خواب مناسب اشاره نشده است.

محققان دانشگاه فلوریدای جنوبی کشف کردند که خواب بهتر باعث بهبود ذهن‌آگاهی روز بعد می‌شود که دارای مزایای قابل توجهی در سلامت روان است. این گروه تحقیقاتی بر مطالعه روی پرستاران متمرکز شد زیرا آن‌ها بزرگ‌ترین گروه متخصصان مراقبت‌های بهداشتی هستند که به خواب مطلوب شبانه نیاز دارند. آن‌ها تشخیص دادند که مشکلات خواب در بین پرستاران شایع است، به‌ویژه در طول بیماری همه گیر کووید ۱۹ که باعث فشار بر خدمات بهداشتی در سراسر جهان شد. آن‌ها ۶۱ پرستار را به مدت دو هفته با تجزیه و تحلیل سلامت خواب آن‌ها بررسی کردند و دریافتند هنگامی که پرستاران نیم ساعت خواب اضافه نسبت به روال طبیعی گذشته زندگی‌شان داشتند، هوشیاری آن‌ها هنگام پرستاری بیشتر و بهتر است و کسانی که به‌زیستی ذهنی بهتری دارند، ۶۶ درصد کمتر علایمی بی‌خوابی را تجربه می‌کنند. همچنین از شرکت کنندگان خواسته شد سه بار در روز و به مدت دو هفته به سولات هوشیاری و خواب‌آلودگی روزانه پاسخ دهند که شامل سؤالاتی از قبیل «آیا من کاری به‌طور خودکار انجام می‌دادم، بدون این که از آن چه انجام می‌دادم آگاهی داشته باشم؟» و «آیا برای من سخت است روی آن چه اتفاقی می‌افتد، تمرکز کنم؟» و ... است. محققان معتقدند که یافته‌های آن‌ها می‌تواند بینشی در باره ایجاد استراتژی‌های بهتر برای بهبود وضعیت روانی همه افراد بر اساس الگوی خواب‌شان فراهم کند. در این پژوهش به میزان خواب مناسب اشاره نشده است.

ما و شما
<p>راه ارتباطی با زندگی سلام</p> <p>پیامک ۰۹۲۵۴۳۹۴۵۷۶ و تلگرام ۲۰۰۰۹۹۹</p>

❖ درباره پرونده زندگی سلام، این دوچرخه‌هایی که یکی از لاستیک‌هایش خیلی بزرگ‌تر از اون یکی بوده، واقعا استفاده می‌شده یا فقط برای سیرک بوده؟ من تصور می‌کنم فقط به در دسیرک می‌خوره!

❖ متأسفانه سرانه مطالعه کتاب در کشور ما پایین‌ه و هیچ کارشناس و مسئول دلسوزی هم پیدا نمی‌شه که به ریشه‌یابی دلایل این ماجرا بپردازه. چرا ما ایرانی‌ها به کتاب خوندن علاقه نداریم؟ یک مقصرش آموزش پرور شه قطعاً.

❖ در ایران نه تنها مسیر جذاب برای دوچرخه‌سواری نداریم که متأسفانه در کوچه و خیابان، به دوچرخه‌سوارها کمتر توجه می‌شه و واقعا دوچرخه‌سواری در ایران، خطرناکه.

❖ مطلب «افزایش انگیزه به روش اسکوچیچ» در صفحه خانواده خیلی جالب بود. به خصوص که خیلی ساده و شفاف به موضوع تلقین از منظر روان‌شناسی پرداخته شده بود. امیدوارم تیم ملی به خصوص در بازی مقابل انگلیس و آمریکا، موفق بشه.

برگ سبز و سند کمپانی و کارت سوخت خودرو و وانت مزدا ۱۶۰۰ مدل ۱۳۷۲ به شماره انتظامی ایران ۴۲-۱۲۷ ب ۲۹ به شماره موتور ۲۱۰۸۹۵ به شماره شاسی ۱۷۲۶۰۱۷۲۶ بنام علی اکبر شهرباری مفقود شده و فاقد اعتبار است ۱۳۸۶/۱۲/۱۴

برگ سبز خودرو MVMX33 مدل ۹۷ به شماره انتظامی ۱۰-۴۳۱۰ ۸۹ و به شماره موتور MVM484FBDJ019984 به شماره شاسی NATCGBAY14J1020753 بنام محمدحسین اسلامی مهر مفقود و فاقد اعتبار است ۱۳۸۵/۱۲/۱۴



زندگی سلام • چهارشنبه • ۲۹ فروردین ۱۴۰۱ • شماره ۲۱۳۹

### خانواده و مشاوره