



## بدترین مواجهه با شکست به شیوه «ریگانی»

باز یکن تیم صنعت نفت باز دست دادن پنالتی اش در دقیقه ۹۲، قاتل رو باهای فوتبالی مردم آبادان شد اما آیا خودزنی، شیوه درستی برای التیام این رنج درونی اش بود؟

پرستو عادل صدیق | روان شناس

محوری

گاهی فقط چند ثانیه کافی است تا همه چیز از دست برود؛ یک تصمیم نابهنگام، یک خطای کوچک یا رفتار اشتباهی که نتیجه ماه‌ها تلاش را زیر و رو می‌کند. درست مثل اتفاقی که برای «طالب ریگانی»، کاپیتان محبوب صنعت نفت آبادان افتاد. ضربه پنالتی اش در واپسین ثانیه‌ها از دست رفت و امید صعود تیمش به لیگ برتر بر باد رفت. صنعت نفت فقط چند ثانیه با لیگ برتری شدن فاصله داشت اما «ریگانی» ضربه را با پای چپ و با قدرت زیاد به گوشه بالای دروازه آویزد که توپ با بر خورد به تیر افقی دروازه به بیرون رفت و آب سردی روی پیکر بازیکنان، کادرفنی و هواداران این تیم ریخته شد. اما چیزی که از خراب شدن خود پنالتی تلخ تر بود، واکنش پس از آن بود: «خودزنی»، آن هم در مقابل دوربین‌ها و نگاه تماشاگران. اما چرا این رفتار اشتباه بود و ما هم بعد از یک شکست تلخ یا رفتار اشتباه، باید چطور این رنج درونی و احساس تلخ را التیام ببخشیم؟ به عبارت دیگر، وقتی زمین می‌خوریم، با خودمان چه کنیم؟

### تلاشی ناخودآگاه برای تخلیه رنج روانی

در روان شناسی، این رفتار ریگانی را که تصاویرش در شبکه‌های اجتماعی پر باز دید شد «خودآسیب‌زنی» می‌نامیم؛ اقدامی نه از روی میل به مرگ، بلکه تلاشی ناخودآگاه برای تخلیه رنج روانی است که تحمل آن دیگر ممکن نیست. اما باید دانست که خودزنی، برخلاف تصور برخی افراد، نه نشانه قدرت است، نه راهی برای جبران اشتباه؛ بلکه رفتاری مخرب و آسیب‌زا است که هم به روان لطمه می‌زند، هم به جسم. افرادی که به خود آسیب می‌زنند، معمولاً نمی‌خواهند بپذیرند. آن‌ها به دنبال راهی هستند

داده تصویری

والدین و فرزندان

به جای امر و نهی کردن دستوری با زبان شفصیت های محبوب کودک با او صحبت کنید



از دنیای روان شناسی

## نابود شدن مغز به خاطر خواب زیاد

نتایج پژوهشی جدید نشان می‌دهد خواب زیاد می‌تواند بر عملکرد مغز تأثیر منفی بگذارد. این اثر در افرادی که علایم افسردگی دارند، بیشتر دیده شده است. در این پژوهش که مرکز علوم سلامت دانشگاه تگزاس در سن آنتونیو انجام داده است، محققان ارتباط مدت خواب و عملکرد شناختی و نقش افسردگی را در این ارتباط بررسی کرده‌اند.

### تأثیر منفی خواب زیاد بر عملکرد شناختی

دکتر «سودها سشاردی»، نویسنده ارشد این مطالعه می‌گوید: «خواب طولانی بافت عملکرد شناختی کلی و ضعف توانایی‌های مانند حافظه، مهارت‌های دیداری-فضایی و عملکردهای اجرایی مرتبط است. این ارتباط در افرادی که علایم افسردگی دارند قوی‌تری مشاهده شد.»

### خواب بیشتر از ۹ ساعت

در این تحقیق، از داده‌های هزار و ۸۵۳ شرکت‌کننده در مطالعه قلب فرامین‌گهام استفاده شده است. میانگین سنی شرکت‌کنندگان نزدیک ۵۰ سال بوده و هیچ‌یک دچار زوال عقل یا سکنه مغزی نبودند. آن‌ها میزان خواب شبانه خود را گزارش کرده‌اند و بر همین اساس به ۳ گروه تقسیم شده‌اند:

افراد با خواب کوتاه (کمتر از ۶ ساعت)، افراد با خواب متوسط (۶ تا ۹ ساعت)، و افرادی که مدت طولانی‌تری می‌خوابند (بیش از ۹ ساعت). برای ارزیابی عملکرد شناختی شرکت‌کنندگان آزمون‌های روان‌شناختی هم انجام شد. علاوه بر این، شرکت‌کنندگان از نظر داشتن یا نداشتن علایم افسردگی و مصرف

وابستگی رفتاری و حتی آسیب‌های دایمی به بدن. هر بار خودزنی، در واقع حلقه رنج را تنگ‌تر و عمیق‌تر می‌کند.

### چرا خود را سرنش می‌کنیم؟

انسان‌ها به‌طور طبیعی تمایل دارند خود را مسئول اشتباهات بدانند، به‌ویژه وقتی پای اعتماد دیگران در میان باشد. اما خودسرنشی شدید، اگر با شرم‌مزن همراه شود، می‌تواند یکی از بسترهای اصلی شکل‌گیری خودآسیب‌زنی باشد. در چنین حالتی، فرد احساس می‌کند لایق بخشش یا مهربانی نیست و ناخودآگاه به دنبال تنبیه خود می‌گردد. در حالی که حقیقت این است: اشتباه، بخشی جدایی‌ناپذیر از انسان بودن است.

انسان‌های سالم، نه آن‌هایی هستند که هرگز نمی‌لغزند، بلکه کسانی‌اند که پس از لغزش، با خود مهربان‌تر بر خورد می‌کنند.

### پس از شکست، چگونه از خود مراقبت کنیم؟

۱- احساسات را بپذیر: خشم، اندوه یا شرم را انکار نکنید. احساسات وقتی نادیده گرفته شوند، پرخاشگر می‌شوند؛ وقتی پذیرفته شوند، آرام می‌گیرند.

۲- حرف بزنید: صحبت با یک فرد امن مانند دوست، مربی یا روان‌شناس می‌تواند ذهن آشفته را نظم ببخشد و مانع فروپاشی درونی شود.

۳- با خودتان مثل یک کودک زخمی رفتار کنید: درون هر فرد، کودکی است که گاه‌زمن می‌خورد. اگر کودکی زمین بخورد، او را در آغوش می‌گیرید، نه سرنش‌ناش. با خودتان هم چنین کنید.

۴- رفتار را نقد کنید، نه خودتان را: رفتار اشتباه را تحلیل کنید، اما عزت نفس‌تان را زیر سؤال نبرید. فرق است بین «اشتباه کردم» و «بی‌ارزشم».

۵- از بدنتان محافظت کنید: بدن، خانه روان ماست. خودزنی، خیانت به این خانه امن است. به‌جای آسیب، مراقبتش آن باشد؛ چون ابزار حرکت و جبران شماست.

۶- روش‌های سالم تخلیه هیجان را بیاموزید: تنفس عمیق، پیاده‌روی، نوشتن، هنر، مدیتیشن یا موسیقی، همگی ابزارهایی علمی و مؤثر برای آرام‌سازی ذهن‌اند.

۷- اگر احساس کردید از کنترل خارج شده‌اید، کمک بگیرید: روان‌درمانگر نه قاضی‌توست، نه واعظ؛ همراهی است برای بازسازی مسیر. کمک خواستن، نشانه‌ی سلامت روان است، نه ضعف. هیچ‌کس با یک شکست یا اشتباه، تعریف نمی‌شود. ما انسانیم؛ و انسان بودن یعنی افتادن، تجربه درد و دوباره برخاستن. مهم نیست زمین خوردید؛ مهم این است که پس از آن، با خودتان چگونه رفتار می‌کنید و چه تجربه‌ای برای تکرار نشدن آن فرامی‌گیرید.

اتاق مشاوره

## به خاطر توجه زیاد خانمم به مادرش

## تصمیم به طلاق گرفتم

تنه‌آ ماه‌از شروع زندگی مشترکمان گذاشته‌ام صبرم تمام شده و تصمیم به جدایی دارم. خاتمم بسیار زیاد و بیش از حد به مادرش توجه می‌کند و اصلا حواسش به من و حرف‌هایم نیست. قبل از طلاق، نکته‌ای برایم ندارید؟



زهره حسینی | مشاور و دانش‌آموخته دانشگاه علامه طباطبائی

مخاطب گرامی، خستگی شما که ناشی از فشار روانی ۴ ماه اخیر از دواج‌تان است، قابل درک است؛ اما به نظر می‌آید با توجه به شرایط فعلی‌تان باید چند نکته را مدنظر قرار دهید.

### امکان برداشت منفی وجود دارد

زمانی ما دچار ترس می‌شویم که آینده را مبهم ببینیم و شرایط موجود را تحت کنترل خود ندانیم. با توجه به این که هنوز مدت کوتاهی از دواج شما گذشته، امکان برداشت منفی و غلط از برخوردهای طرف مقابل وجود دارد چون آشنایی ما

از فرهنگ و رسوم طرف مقابل، محدود است و گاهی برداشت‌های به شدت منفی موجب موضع‌گیری منفی در ما می‌شود؛ بنابراین اجازه دهید آشنایی بیشتری نسبت به خانواده همسران بیابید تا ارزیابی درستی از زندگی مشترک فعلی‌تان داشته باشید و در ضمن،

از هوش مصنوعی بی‌رس

## فرزندم در مسواک زدن تنبلی می‌کند

فرزندم در برخی کارها خیلی تنبله. به‌طور مثال هرچی ازش می‌خواهم مسواک زدن رو جدی بگیره بازم تنبلی می‌کنه و تهش الکی می‌گه مسواک زدم. چی کار کنم که هم این موضوع رو جدی بگیره و هم آگه انجام نداد دروغ نگه.

این سؤال بسیار متداول و دغدغه‌ای است که بسیاری از والدین با آن مواجه هستند. تنبلی در کارهای ضروری مثل مسواک زدن معمولاً ترکیبی از کمبود انگیزه، ناآگاهی از اهمیت کار و گاهی مبارزه‌ای برای استقلال بچه‌هاست. در این جا چند راهکار برای شما که هم مسواک زدن را جدی بگیرد و هم راستگو باشد، پیشنهاد می‌کنم:

۱- **زبان کودک گانه**: بچه‌ها گاهی اهمیت کاری مثل مسواک زدن را به درستی درک نمی‌کنند. برای او توضیح دهید که مسواک زدن چه نقشی در سلامت دندان‌ها و جلوگیری از درد دارد. می‌توانید از عکس‌های ساده کودک‌کان با دندان خراب یا داستان‌های مرتبط استفاده کنید تا این مفهوم برایش ملموس شود.

۲- **آن را به یک بازی تبدیل کنید**: کودکان عاشق بازی هستند. مسواک زدن را به یک رقابت دوستانه یا بازی تبدیل کنید. به عنوان مثال: از یک تایمر (مثل ساعت شنی یا اپلیکیشن اختصاصی مسواک‌زنی) استفاده کنید و ببینید آیا می‌تواند ۲ دقیقه کامل مسواک بزند. به او اجازه بدهید که خودش زمان پایان را شروع بازی را اعلام کند. یا حتی از مسواک‌هایی با چراغ‌های جذاب، موزیک یا کاراکترهای مورد علاقه‌اش استفاده کنید.

۳- **آموزش تدریجی**: گاهی بچه‌ها به دلیل کمبود مهارت کافی یا احساس سختی کار، تنبلی می‌کنند. قدم به قدم به او کمک کنید تا مسواک زدن را یاد بگیرد و به تدریج مستقل شود.

۴- **استفاده از تشویق**: کودکان با تشویق بهتر واکنش نشان می‌دهند. هر بار که مسواک زد، به جای تذکر منفی، می‌توانید او را برای تلاش تشویق کنید. برای مثال: «چقدر خوب مسواک زدی! دندان‌ات حسابی تمیز شدن!» می‌توانید یک جدول امتیازی تهیه کنید که هر بار مسواک بزند، یک ستاره دریافت کند و پس از جمع شدن امتیازهایک جایزه کوچک (مثل کتاب، بازی، یا حتی یک خوراکی سالم) دریافت کند.

۵- **خودتان الگو باشید**: گاهی بچه‌ها وقتی می‌بینند والدین هم کارهایی مثل مسواک زدن را جدی انجام می‌دهند، انگیزه بیشتری پیدا می‌کنند. دندان‌های خود را جلوی او مسواک بزنید و بگویید که این کار مهم است. می‌توانید آن را به کار خانوادگی تبدیل کنید: «بیا با هم مسواک بزنیم!»

۶- **صبر داشته باشید**: تغییر رفتار یک فرایند زمان‌بر است و بچه‌ها نیاز به تکرار و تطبیق دادن دارند. اگر یک شب مسواک ن‌زد، ناامید نشوید و با آرامش تلاش کنید که دوباره او را به عادت خوب برگردانید.

نکته‌ها

## ۶ عادت افراد موفق برای سلامت روان شان

- ۱- برنامه‌ریزی هدفمند روزانه
- ۲- خواب کافی و ورزش منظم
- ۳- یادگیری راهکارهای مدیریت استرس
- ۴- ایجاد و حفظ روابط موثر و مثبت
- ۵- سیاست‌گذاری روزانه بابت داشته‌ها
- ۶- یادگیری مداوم و مطالعه

مشاوره زوجین

## ۳ زنگ خطر پایان یک رابطه عاطفی

وقتی خبر خوبی دارید یا وقتی روزی راپشت سر گذاشته‌اید، اولین کسی که به ذهنتان می‌رسد اوست. اما اگر حالا به جای شریکتان، به دوستان، خانواده یا حتی شبکه‌های اجتماعی روی می‌آورید، این زنگ خطر ی برای رابطه‌تان است. تصور کنید یک موفقیت بزرگ در کار به دست آورده‌اید. به جای اینکه فوری به همسرتان زنگ بزنید، به گروه دوستانه‌تان پیام می‌دهید، چون می‌دانید آن‌ها با ذوق بیشتری واکنش نشان می‌دهند. یادتز، حتی به اونمی‌گویید چون فکر می‌کنید اهمیتی نمی‌دهد. این فاصله عاطفی می‌تواند به مرور رابطه را شکننده‌تر کند.

۳- **دوری از همسر حس آزادی می‌دهد**: در روابط سالم، دوری موقت باعث دلنگنی می‌شود. وقتی چند روز از شریک عاطفی خود دور هستید، مشتاق اید دوباره او را ببینید. اما اگر وقتی از او دورید، احساس می‌کنید سبک‌تر و خوشحال‌ترید، این نشانه پایان رابطه عاطفی است. مثلاً، فرض کنید برای یک سفر کاری چند روز از شهر خارج شده‌اید. به جای اینکه دلتان برای شریکتان تنگ شود، حس می‌کنید آزادید بدون نیاز به وقتی به خانه بر می‌گردید، دوباره همان حس سنگینی و تنش بر می‌گردد. این حس آزادی در دوری، نشانه‌ای از ناراضی‌تی عمیق است.

ما و شما

راه ارتباطی: بازنگی سلام پیامک: ۰۹۳۵۳۹۴۵۷۶ و تلگرام: ۰۹۳۵۳۹۴۵۷۶

\* نسل جدید به خاطر استفاده از فضای مجازی، به شدت منزوی و گوشه‌گیر شده است. استفاده از فضای کار اشتراکی که تعامل با دیگران را به شدت کاهش می‌دهد، نگران‌کننده است. \* یکی از دلایل معتاد شدن دانشجویها، فشار زیادی که روی آن‌هاست. هم‌ا‌ز

لحاظ درسی، هم‌نگرانی بابت آینده و شرایط اقتصادی. \* به قیمت اجاره این فضا‌های اشتراکی برای کار بر اساس امکانات‌شون هم بهتر بود که اشاره می‌کردین. \* بیماری‌های روده و سرطانش، خیلی خطرناک هستن چون وقتی پیشرفته می‌شه، تازه علایم‌شون رو می‌بینیم و متوجه می‌شیم. مربوط به مطلب «وقتی دستگاه گوارش روده‌داری می‌کند!» در صفحه سلامت.

خانواده و مشاوره

- زندگی سلام
- سه شنبه
- ۳۰ دی‌پهشت ۱۴۰۲
- ۲۲ دی‌القمده ۱۴۴۶
- ۲۰
- شماره ۲۹۹۲