



شماره

شهربانو

۲۴ شهریور ۱۴۰۰
شماره ۱۴۴۴

(۲)



تکنم جاوید

کارشناس ارشد روانشناسی عمومی

(فروغ)

موج کمال گرایی، ما را غرق می‌کند

قدرت شما از خیلی عوامل بیرونی دیگر کمتر است. اگر فاصله میان خواسته من و واقعیت‌ها به قدری زیاد باشد که تلاش‌هایم بی‌نتیجه بماند، سرخوردگی، اضطراب مداوم و افسردگی را برایم به همراه خواهد آورد.

به‌ویژه این روزها که شبکه‌های مجازی و مشاهده دنیای دیگران خود به خود توقع ما را از زندگی بالا می‌برد، در وجود ما احساس نیاز به نوع دیگر زندگی ایجاد و وادارمان می‌کند که سعی بیهوده را آغاز کنیم. سعی بیهوده برای هدفی انجام می‌گیرد که به آن نیازی نداریم. کمال گرایی با مشکلاتی در حوزه سلامت عمومی از قبیل اختلال در خورد و خوراک، افسردگی، میگردن، اضطراب و اختلالات شخصیت مرتبط است. ادامه این وضعیت در طولانی مدت می‌تواند به کاهش کیفیت زندگی و آسیب به روابط با دیگران منجر شود.

کمال گرا بودن، اعتماد به نفس شما را نشانه می‌رود زیرا کمال گرایان، ارزش وجودی خود را به چیزی وابسته می‌دانند که در جست‌وجوی رسیدن به آن هستند و باور کرده‌اند دیگران نیز بر همین اساس، آن‌ها را قضاوت می‌کنند. به این دلیل که این افراد هرگز از داشته‌هایشان راضی نیستند و به دنبال بهتر می‌گردند، هرگز نمی‌توانند مطابق استانداردهایی که برای خودشان تعیین کرده‌اند زندگی کنند. اگر گرفتار چنین مشکلی شده‌اید مجال است از خودسرزنشی و انتقادات مداومتان خسته نشده باشید. البته که این فرصت کوتاه مجالی برای جزئیات این مشکل نیست بلکه بهانه‌ای که با دانستن آن به سراغ درمان آسیب‌های خود بروید.

رفاه بیشتر خواستن، به دنبال زندگی مدرن و امروزی رفتن، تلاش برای زیباتر شدن و خیلی‌های دیگر به همین سادگی‌ها نیست. یعنی اگر با همه رنج و سختی به دست آید، باز با دل خوش استفاده نمی‌شود. مسئله این است که دنبال بهترین‌ها و ایده‌آل‌ترین‌ها بودن آرامش را از آدم می‌گیرد.

در محیط پیرامون ما همه چیز در حال دگرگونی است و ما به‌گرد این تغییر نمی‌رسیم اما حال بد و بیقراری‌اش برای ما می‌ماند. از لحظه‌ای که دیگر داشته‌هایمان کافی نبود، معنی آرامش هم برایمان دگرگون شد. همین حالا از خودتان بپرسید: در کنار همه دارایی‌های مادی و معنوی‌تان چه چیزهایی در زندگی‌تان کم دارید؟ اگر کدام را داشته باشید خوشبخت‌تر خواهید شد؟ تحصیلات بالاتر، ازدواج، فرزند دختر یا پسر، یک خانه بزرگ‌تر، ماشین بهتر، شغل پردرآمدتر یا هزاران چیز دیگر؟ پاسخ این است که هیچ کدام.

تا زمانی که یاد نگرفته باشید از اکنون خود لذت ببرید، آینده نیامده هرگز شما را خوشحال نخواهد کرد. آن‌ها که از نظر ما از مادیات دنیوی بی‌نیازند هم حال درونی سرد و ناامیدی دارند. کمال گرایی با شما همان کاری را خواهد کرد که با آن‌ها کرده‌است.

آرمان‌ها موتور پویایی و تلاش ما برای تغییر وضع موجودند، اما شرطش این است که قابل دسترس باشند یا دست کم در چند مرحله به شرایط قابل دسترس تبدیل شوند. کمال گرایی یا ایده‌آل گرایی به تدریج شما را اندوهگین می‌کند زیرا از یک زمانی به بعد می‌بینید

(پرتو)

شب‌بنم کرمی
روزنامه‌نگار



اصلاح سبک زندگی گام نخست گذار از دوران کرونا

بیش از یک سال از اعلام رسمی شیوع ویروس کرونا در کشور می‌گذرد. عوارض این همه‌گیری برای اقشار مختلف بسیار ناگوار و ماندگار بوده است. از فوت نزدیکان و نبود شرایطی برای گذراندن دوره سوگواری و آثار روحی و روانی آن تا مشکلات اقتصادی، بیکاری، هزینه‌های درمان، خانه‌نشینی و نبودرفت‌وآمد و تفریح، محدودیت‌ها و قرنطینه و بسیاری از مشکلات بی‌شمار دیگر طاقت‌انگیزان روبرو شده است. اما بارها شنیده و گفته‌ایم که بانوان در هر نقشی بیش از همه اقشار دیگر، فشار مضاعف این چرخ‌دهنده‌های کشنده را تحمل کرده و بار آن را به‌دوش کشیده‌اند. هم‌چنین همواره آماج اخبار متضاد قرار گرفته‌اند و ناگزیر از حفظ سلامت خود و خانواده، باید خبر درست از نادرست را در زمان مناسب تشخیص و واکنشی صحیح از خود بروز دهند. بار تحصیل آنلاین فرزندان‌شان را به‌دوش می‌کشند و با توجه به مشکلات اقتصادی، سفره و سبب خانواده را مدیریت می‌کنند. از ورزش و تفریح و مسافرت و دورهمی‌های فامیلی و دوستانه دور مانده‌اند و باید ساعت‌های بیشتری را با فرزندان بی‌برنامه خود در منزل طی کنند و برایشان برنامه بترانند. این در حالی است که هریک از این موارد به‌تنهایی می‌تواند در بلندمدت عوارض جسمی و روحی سختی برای هر فردی به دنبال داشته باشد. بانوان یک‌تنه در تلاش هستند خانواده‌شان دوران گذار کرونا را به سلامت پشت سر بگذارند. اما این روزها نیز که برخی کشورها با واکنش‌های وسیع مردم به سوی دوران پساکرونا گام برمی‌دارند و هم‌زمان اخبار متناقض خوب و بدی به گوش می‌رسد، به نظر نمی‌آید از نگرانی و اضطراب زنان کشور ما چندان کاسته شده باشد. برخی منابع خبری از انتقال نیافتن ویروس کرونا از طریق سطوح می‌گویند اما همان‌ها بر ضد عفونی و شست‌وشوی مکرر دست‌ها تأکید دارند. گفته شده است آب استخر عامل انتقال نیست اما محیط استخرها و کمدها و تأسیسات دیگر می‌تواند محیطی برای تجمع باشد و تجمعات عامل شیوع بیشتر بیماری. اخبار متفاوتی از تزریق واکسن‌ها و بیم و امید می‌دهد که با خود آورده است هم تحمل شرایط درازمدت کرونایی را سخت‌تر می‌کند. در این میان، خشک‌سالی و برنامه‌های نامنظم قطعی برق و گاهی آب با وجود کووید ۱۹ و گرمای طاقت‌فرسای تابستان مشکلاتی مضاعف برای مادران است، زیرا برنامه‌های درسی و اوقات فراغتی آنلاین فرزندان با این موضوع ناسازگاری‌هایی دارد که باز هم به سرانگشت تدبیر همراه با استرس مادران باید حل شود. پیش‌گیری از آسیب دیدن احتمالی وسایل برقی گران‌قیمت منزل و کنترل مصرف برق و آب خانوار با وجود هوای داغ تابستان و شیوع بیماری کرونا هم وظیفه جدیدی به عهده بانوان است.

حقیقت این است که گفتن و نگاشتن درباره همه آنچه در این نوشتار آمد ساده است اما زنان به‌واقع در عمل از همه این فشارها و اضطراب‌ها آسیب دیده و به‌نوعی زیر حجم فراوان بار این مدل از زندگی به فراموشی سپرده شده‌اند. حتی فرزندان که تا دیروز انجام بسیاری از وظایف خود را به عهده می‌گرفتند، امروز به دلیل بودن مداوم در خانه و بی‌حوصلگی‌های حاصل از آن و به پشتیبانی حضور مادر، از زیر بار کارهای شخصی‌شان هم شانه خالی می‌کنند.

به‌یقین ادامه این روند آسیبی جبران‌ناپذیر برای زنان و هم‌چنین خانواده‌ها به دنبال دارد. از این‌رو، بانوان باید اندک‌اندک با تقسیم وظیفه در میان اعضای خانواده و ترکیب‌بندی جدیدی از برنامه زندگی به خود بیایند و به سلامت روح و روان و جسم خویش نیز توجهی ویژه داشته باشند. بنابراین پیاده‌روی روزانه، نرمش و مراوده با دوستان و اقوام مثبت‌اندیش با هر شیوه در دسترس و ممکن، کمک گرفتن از اعضای خانواده در انجام امور روزمره منزل، مطالعه و انجام فعالیت‌های شادی‌آور و انرژی‌زا و نوشیدن آب کافی و خوردن و خوراک مناسب را مهم‌ترین برنامه هر روز خود بدانند و با اصلاح کم‌هزینه و مفید سبک زندگی در کنار همه مسئولیت‌هایی که به‌عهده دارند، سطح سلامتی و شادابی‌شان را به نحوی بالا ببرند که بتوانند این انرژی مضاعف مثبت را به سایر افراد خانواده نیز منتقل کنند. فداکاری برای حفظ کانون خانواده قطعاً امری پسندیده است اما نه به بهای از دست رفتن وجود خودمان، که این موضوع به‌ازهم‌پاشیدگی این کانون مقدس نیز منجر می‌شود. از این‌رو، بهتر است خودمان را برای حفظ خانواده فدا نکنیم بلکه برای بقای آن‌ها سالم، شاداب و سرشار از انرژی باقی بمانیم.