

# زندگی

## یادداشت

### عذاب وجدان بده والدگری کن

آیه طابقی  
دبیر گروه زندگی  
AVE.TAEBI@GMAIL.COM

بعضی از والدین به سیاست «عذاب وجدان بده والدگری کن» معتقدند و تعامل شان با کودکان را در همین مسیر پیش می‌برند. گاهی هم فرهنگ عمومی و شرایط اجتماعی این عذاب وجدان و احساس گناه را در ناخودآگاهمان فرو می‌کنند.

من هم از همان‌هایی هستم که از صبح با عذاب وجدان بیدار می‌شوم و شب با عذاب وجدان می‌خوابم. به‌عنوان یک خانم شاغل، که زمان حضورم در خانه و مسئولیتم بیرون از خانه با همسرم برابر است، احساس گناه زیاد از حدی را تجربه می‌کنم و می‌دانم این احساس مخصوص من نیست. اغلب زنان جامعه ما همین حس را دارند.

صبح اگر خواب بمانیم و کمی دیر بیدار شویم، این منم که عذاب وجدان می‌گیرم، اگر شام نداشته باشیم، وسیله‌ای در خانه نباشد، خانه بهم ریخته باشد یا ظرف‌ها نشسته و در سینک ظرفشویی تلنبار، باز هم من عذاب وجدان می‌گیرم. حتی اگر دخترم بیمار شود هم در اعماق ذهنم احساس گناه را می‌بینم.

می‌دانم که این حس درست نیست، حتی همسرم در طول این سال‌ها یکبار حرفی زده که کوچکترین اشاره‌ای به این موارد نداشته باشد و به احساس گناه من دامن زده باشد. برعکس کاملاً معتقد است، همان‌طور که هردو بیرون از خانه کار می‌کنیم و سهم درآمدی برابری داریم، کارهای خانه هم وظیفه هردو ما است.

اما من با این فرهنگ عمومی درگیرم، مدام با خودم در حال بحث و درگیری‌ام. کوچکترین اتفاقی بیفتد من یک ربط هرچند باریک بین خودم و آن اتفاق پیدا می‌کنم، دادگاهی تشکیل می‌دهم و در نهایت محکوم همیشگی این دادگاه منم.

اما تأثیر این سایه شوم روی زندگی، در حد یک حس تلخ و ذهن درگیر نیست، عذاب وجدان، تمام وجوه زندگی‌مان را تحت تأثیر قرار می‌دهد. اعتماد به نفس اولین قربانی عذاب وجدان است، حضور اجتماعی، فعالیت‌های شخصی یا حتی در جمع حاضر شدن موارد بعدی هستند و همین‌طور پیش می‌رود.

گاهی چنان خسته می‌شوم از این حس گناهکار بودن، که رگه‌هایی از ترس درباره هرکاری پیش رویم است نمایان می‌شود. دلم می‌خواهد بتوانم به صدای خودآگاه پیر خردمند توی سرم گوش بدهم و بلند تکرار کنم، من مقصر نیستم، اشتباهی نکردم، حق دارم خسته یا ناراحت باشم، حق دارم بی‌انرژی باشم.

می‌دانید کجا کار خراب‌تر می‌شود؟ آنجایی که عده‌ای از فعالان حقوق زنان می‌آیند و مثلاً در قالب حمایت از زنان می‌گویند «زن‌ها خیلی قوی و مستقل هستند که از پس همه کارهای زندگی یک تنه برمی‌آیند، هم بیرون از خانه کار می‌کنند هم کارهای خانه را می‌کنند، هم کودکان را تربیت می‌کنند». اما به نظر من این خودش عامل پررنگی در تشدید عذاب وجدان زنانه است. در لافافه می‌گویند اگر خسته شدی حرف نزن، وگرنه همه می‌فهمند قوی نیستی. حالا برای قوی نبودن عذاب وجدان بگیر.

خیلی از رفتارها، روحیه‌ها، حس‌ها یا اعتقادات ما همین‌طور است. ریشه در یک ناخودآگاه جمعی و فرهنگ عمومی دارد که گاهی نمی‌دانیم از کجا آمده، منطقی نیست و شاید اگر دقیق به آن فکر کنیم و زیر و بم‌اش را بیسنجیم، به هزاران دلیل دیگر آن دلایل یا منطق وجود خارجی ندارد.



صبح اگر خواب بمانیم و کمی دیر بیدار شویم، این منم که عذاب وجدان می‌گیرم، اگر شام نداشته باشیم، وسیله‌ای در خانه نباشد، خانه بهم ریخته باشد یا ظرف‌ها نشسته و در سینک ظرفشویی تلنبار، باز هم من عذاب وجدان می‌گیرم. حتی اگر دخترم بیمار شود هم در اعماق ذهنم احساس گناه را می‌بینم



## نوید شفعی روانشناس

آیا شما جزو افرادی هستید که همیشه نیمه خالی لیوان را می‌بینید یا نیمه پر آن را؟ مطالعات نشان می‌دهد هر دو دیدگاه تأثیر زیادی روی سلامت جسمی و روانی شما می‌گذارد. محققان به این نتیجه رسیده‌اند که مثبت‌اندیشی در زندگی باعث افزایش طول عمر فرد می‌شود. کسانی که در حوادث زندگی خود نیمه پر لیوان را می‌بینند معمولاً جسم سالم و روحی پر نشاط دارند، در عوض اندیشه منفی و بدبینی منجر به ضعف شدید سیستم دفاعی بدن انسان می‌شود و در مقابله با بیماری‌ها، توانایی خود را از دست می‌دهد. بنابراین بهتر است نگرش مثبت را به صورت یک عادت عمیق در وجودتان نهادینه کنید.

مثبت‌اندیشی به این معنا نیست



### فیلتر و صافی بد

آیا شما چیزهای خوب یک موقعیت را نادیده می‌گیرید و در موارد منفی غرق می‌شوید؟ مثلاً شما از یک شام خوب و سرگرم‌کننده در بیرون به همراه دوستان لذت می‌برید، اما رستوران در آخر شب صورت حساب اشتباهی از شما می‌گیرد. شما با احساس ناراحتی و عصبانیت به خاطر اشتباه پیش آمده آنجا را ترک می‌کنید و زمان خوبی را که در آنجا داشته‌اید فراموش می‌کنید و به عبارتی مشکل را بزرگ کرده و خوبی‌ها را توسط آن حذف کرده و نادیده می‌گیرید.



### تقصیر را گردن گرفتن

آیا تمایل دارید برای اتفاق بد یا ناامیدکننده‌ای که اتفاق می‌افتد تقصیر را گردن بگیرید؟ به‌عنوان مثال، یکی از دوستان دعوت شما را رد می‌کند، بنابراین شما فرض می‌کنید که به این دلیل است که آنها نمی‌خواهند وقت خود را با شما بگذرانند.



### پیش‌بینی فاجعه

به این معنی است که یک مانع و بدشانسی برایتان پیش می‌آید و سپس انتظار دارید که اتفاق بدتری بیفتد. به عنوان مثال، ماشین شما صبح روشن نمی‌شود، بنابراین فکر می‌کنید بقیه روز شما محکوم به فنا است.



### تفکر سیاه و سفید

آیا چیزها را خوب یا بد، بدون حد وسط می‌بینید؟ در این طرز فکر، اگر چیزها کامل و عالی نباشند، به‌طور خودکار بد محسوب می‌شوند. هنگامی که متوجه یک فکر منفی شدید، سعی کنید آن را متوقف کنید و تمرکز خود را به افکار مثبت معطوف کنید. منطقی به موقعیت فکر کنید. افکار منفی شما یک شبه از بین نمی‌روند. اما با تمرین، می‌توانید خود را طوری آموزش دهید که دیدگاه مثبت‌تری داشته باشید. به یاد داشته باشید، شما حقایق را نادیده نمی‌گیرید. شما فقط آنهایی را که خوب هستند در برمی‌گیرید.

# شاید فرصه دیگری پیش رفت زاویه‌نگارانت را عوض کن

هنگامی که به تفکر منفی غلبه و آگاهی پیدا کردید، وقت آن است که وجه مثبت را به رخ بکشید. می‌توانید یاد بگیرید که افکار منفی را به مثبت‌اندیشی تبدیل کنید. فرایند ساده است، اما زمان و تمرین می‌طلبید، بالاخره شما در حال ایجاد یک عادت جدید هستید. برای انجام این کار، این راه‌ها را امتحان کنید:

1

**روی چیزهای خوب تمرکز کنید**  
موقعیت‌های چالش‌برانگیز و وجود موانع بخشی از زندگی هستند. وقتی با چنین موقعیت‌هایی روبه‌رو می‌شوید سعی کنید روی بخش‌های خوب آن تمرکز کنید. این قسمت‌های خوب ممکن است بسیار جزئی و کم‌اهمیت به نظر بیایند. اگر به دنبال نقاط مثبت در قضیه‌ای باشید حتماً نکته‌های هر چند کوچک مانند بارقه خورشید از پشت ابر پیدا خواهید کرد. مثلاً اگر قرار کاری شما با فردی به ناگهان از طرف وی کنسل می‌شود در حالی که شما برای آن کلی برنامه‌ریزی کرده و وقت گذاشته بودید حتماً ناراحت می‌شوید ولی سعی کنید فکر کنید چقدر وقت آزاد پیدا کرده‌اید که می‌توانید آن را با دیدن فیلم و یا انجام کار مورد علاقه خود بگذرانید. این تفکر به نفع شماست زیرا شما قادر نیستید وضع را در آن شرایط تغییر دهید ولی می‌توانید از درون آن شرایط نامناسب، یک نکته مثبت بیابید و بابت آن خوشحال باشید.

2

### بهترین آینده خود را تصور کنید

در مورد چشم‌اندازی روشن برای آینده خود - شغل، روابط، سلامت، سرگرمی‌ها - با جزئیات فکر کنید و آن را یادداشت کنید. تحقیقات نشان می‌دهد وقتی تصور می‌کنید زندگی‌تان به‌خوبی پیش می‌رود، در زمان حال شادتر خواهید بود.

3

### با افراد مثبت‌اندیش معاشرت کنید

تأثیر همنشین برای هیچ کدام از ما پوشیده نیست. چه بخواهید و چه نخواهید بعد از مدتی شبیه نزدیک‌ترین افراد زندگی خود خواهید شد. اصلاً یکی از دلایلی که می‌گویند خانواده مهم‌ترین مکان برای شکل‌گیری شخصیت افراد

