

کودک درونت را در آغوش بگیر

سرویس زندگی

گاهی اوقات زخم‌های کودکی تا بزرگسالی در روانمان می‌ماند و در ما احساس شرم ایجاد می‌کند. با پذیرش شرم و در آغوش گرفتن کودک درون می‌توانید از احساس شرم رها شوید. شاید احساس خجالت یا حقارتی که داریم را شرم تعریف کرد. شرم را می‌توان به عوامل گوناگون ربط داد. اما ناگفته نماند شرم یکی از عواملی است که در ماندگاری یا همان بقای ما نقش دارد. انسان‌ها برای جامعه‌پذیری و پذیرفته شدن از سوی دیگران از احساسی مانند شرم بهره می‌برند. شرم شامل احساسات منفی نسبت به خود می‌شود و اگرچه فرد می‌تواند توسط همسالان یا به طور کلی جامعه شرمندۀ شود، شرم را می‌توان به صورت مخفیانه نیز تجربه کرد.

نشانه‌های شرم

همه ما ممکن است شرم را تجربه کنیم؟ پیتر برگین روان‌پزشک در کتاب گناه، شرم، اضطراب فهرستی از واکنش‌های شرمسارانه را ارائه کرده است: احساس حساس بودن، احساس عدم قدردانی، سرخ شدن غیر قابل کنترل، احساس استفاده‌شدن، احساس طردشدن، احساس می‌کنید تأثیر کمی دارید، نگرانی از اینکه دیگران در مورد شما چه فکری می‌کنند، نگرانی از اینکه با شما محترمانه رفتار نمی‌شود، احساس می‌کنید دیگران از شما سوء استفاده می‌کنند، می‌خواهید حرف آخر را شما بزنید، افکار یا احساسات خود را به اشتراک نمی‌گذارید زیرا می‌ترسید خجالت بکشید، ترس از نامناسب بودن یا احمق به نظر رسیدن، نگران شکست خوردن بیشتر از انجام یک کار غیر اخلاقی، کمال گرا بودن، احساس یک فرد خارجی یا اینکه متفاوت هستید یا کنار گذاشته شده اید، احساس مشکوک بودن یا اینکه نمی‌توانید به دیگران اعتماد کنید، نمی‌خواهید در مرکز توجه قرار بگیرید، می‌خواهید مردم را دور کنید یا خود را کنار بکشید، احساس اینکه نمی‌توانید خود واقعی خود باشید، تلاش برای پنهان کردن خود یا نامحسوس بودن، از دست دادن هویت، احساس ناکافی بودن، احساس پشیمانی از جمله آن‌اند.

شرم در مقابل گناه

شرم با گناه دو مقوله جدا از هم هستند. شخص زمانی احساس گناه می‌کند که عمل اشتباهی را انجام داده و نسبت به آن احساس پدی داشته باشد. اما شرم امر دورنی است که به شخصیت شما ربط دارد و فکر می‌کنید غیرقابل قبول است. ربطی به انجام کار اشتباه ندارد. معمولاً احساس شرم زمانی روی می‌دهد که درک می‌کنید که به اندازه کافی خوب نیستید.

عوامل روان نژندی مانند احساس افسردگی، اضطراب و اعتماد به نفس پایین را می‌توان یکی از عوامل شرم حل نشده در بزرگسالی دانست. شرم همچنین ممکن است نشانه برخی از تشخیص‌های سلامت روان، مانند بدشکلی بدن، یا محصول یک تجربه آسیب‌زا، مانند تجاوز جنسی باشد. اما با همه آنچه که گفته شده است اگر زمانی خدای نکرده خودتان را زیر زره بین برده و بر خود بسیار سخت می‌گیرید لحظه‌ای درنگ کنید ارزیابی سختگیرانه به شما این را القا می‌کند آدم بد یا بی‌ارزشی هستید. در حالی که شما باارزشید.

یکی از روش های که درمانگران سال‌ها به مراجعان آموزش می‌دادند این بود که «کودک درون خود» را تقویت کنند و این راهبرد درمانی در موارد بسیاری اثربخش

واقع می‌شد اما شما بیاموزید که با خود با مهربانی و شفقت برخورد کنید. مهربانی با خود به ما کمک می‌کند تا با رنج کودکی خود ارتباط عمیق‌تری برقرار کنیم. در نقش یک پدر مهربان و مشفق به کودکی خود سرزنش و خاطرات خود را به یاد آورید اگر به خاطر سوءاستفادهٔ جسمی، جنسی، هیجانی و بی‌توجهی رنج می‌بری. این بار کمی با فاصله دستی برس‌ر کودکی خود بکشید به این ترتیب با یادآوری خاطرات، احتمال تجربهٔ مجدد تروما کاهش می‌یابد و این امکان را به فرد می‌دهد که خود او محافظ و مراقب عاشقی باشد که در کودکی به آن نیاز داشت. این مراقب به او کمک می‌کند تا زخم‌های خویش را التیام بخشد و بیاموزد که اکنون با خود مهرورانه‌تر و عاشقانه‌تر رفتار کند.

چگونه شرم‌تان را درمان کنید؟

حالا که با کودک درونتان مهربان شدید جستجو کنید نخستین بار که احساس شرم کردید چه زمان بوده است شرم‌تان از کجا تقذیه می‌شده است. فهم اینکه منبع شرم‌تان کجاست راه را برای آشتی کردن با شرم فراهم می‌کند. تشخیص شرم یکی از راههای موثر از بین بردن شرم است. از دیگر راههای تشخیص شرم این است. به احساس خود توجه داشته باشید. و بفهمید

چه زمانی احساس شرم می‌کنید؟ هنگام احساس شرم چه واکنشی نشان می‌دهید یا چه احساس متفاوتی به شما دست می‌دهد؟ اگر بتوانید بیاموزید که احساس گناه خود را از شرم جدا کنید، این یکی از اولین قدم‌ها برای کاهش شرم به طور کلی خواهد بود. اکنون که شرم خود را شناسایی و تأیید کردید، زمان آن فرا رسیده است که برای پذیرش آن تلاش کنید. شاید این کار غیرممکن به نظر برسد، اما برای رهایی از شرم لازم است که این احساسات را از درون خود بیرون بیاورید.

طبیعی است که هنگام انجام این کار دچار مشکل شوید. مهم است که به خودتان عشق و پذیرش نشان دهید و اطراف‌تان را با کسانی که همین موارد را به شما نشان می‌دهند احاطه کنید. شما به افرادی نیاز دارید که شما را بدون قید و شرط بپذیرند. اگر چنین چیزی در زندگی شما وجود ندارد، آن را در بین دوستان، خانواده یا حتی یک گروهی حمایتی جست‌وجو کنید.

به یاد داشته باشید که وقتی احساس شرم می‌کنید، عشق شما به خودتان باید بی‌قید و شرط باشد. با خودتان و با دیگران صادق باشید. از شرمی که احساس می‌کنید اجتناب نکنید، بلکه در مورد احساسات خود صحبت کنید و آن‌ها را در فضای امنی که ایجاد کرده‌اید به اشتراک بگذارید. / ایسنا

صورت می‌گیرد تا به آنها کمک کرده تا از حداکثر توان خود استفاده کنند. برای رشد مهارت درک دیگران باید این راه‌ها را امتحان کنید؟ افراد را به خاطر نقاط قوت و دستاوردهایشان پاداش دهید و تحسین کنید و بازخوردهای سازنده ای برای بهبود عملکرد آن‌ها ارائه دهید. در حد توان خود، به منظور پیشرفت افراد، به آن‌ها آموزش دهید.

گرایش به خدمت رسانی

از عناصر کلیدی مهارت همدلی گرایش به خدمت رسانی است، این مهارت بیشتر در موقعیت‌های شغلی آشکار می‌شود.

اعمال تنوع

عنصر تنوع در همدلی نیز بیشتر در موقعیت‌های شغلی کاربرد دارد. اختصاص دادن جایگاه لازم به افراد و استفاده توانایی های افراد تا از فرصت‌ها بهتر استفاده کنند توانایی اعمال تنوع است. افرادی که در به کارگیری تنوع خوب هستند، تعصب، ناپردباری و کلیشه را زیر سؤال می‌برند فضای کاری را فراهم می‌کنند که برای همه امن و قابل احترام باشد.

آگاهی سیاسی در همدلی

آگاهی سیاسی به معنی پاسخ‌گویی به عواطف و احساسات گروهی و درک قدرت ارتباطات است که به مهارت همدلی منجر می‌شود. آگاهی سیاسی به افراد کمک می‌کند تا به طور مؤثرتری در روابط سازمانی قرار بگیرند و از موقعیت‌هایی که افراد دیگر در آنها شکست خورده‌اند، آگاه شوند و در نتیجه، درس‌گرفته و از تکرار آن جلوگیری می‌کنند.

مشاوره

تاثیر استفاده کمتر از شبکه‌های

اجتماعی بر افزایش اعتماد به نفس

سرویس زندگی

متخصصان در جریان مطالعه‌ای تحقیقاتی در یکی از دانشگاه‌های کانادا مشاهده کرده‌اند که فشار روانی بر زنان جوانی که به صورت مداوم در حال مقایسه ظاهر خود با دیگران هستند، بسیار بالاست.

گروهی از دختران جوان در کانادا که در این مطالعه تحقیقاتی شرکت کرده‌اند، از تأثیر مخرب شبکه‌های اجتماعی در زندگی‌شان گفته‌اند از جمله اینکه استفاده از شبکه‌های اجتماعی توانایی آنان در ایجاد روابط را کاهش داده، خواب آنان را مختل کرده و همچنین سبب شده که حتی به خودکشی بیاندیشند. در این مطالعه ۶۶ دانشجوی رشته روانشناسی دانشگاه «یورک» تورنتو به دو گروه تقسیم شدند.

دسترسی گروه اول به مدت یک هفته به فیس‌بوک، تیک‌تاک، اینستاگرام و سایر شبکه‌های اجتماعی قطع شد و گروه دیگر طبق روال معمول به این شبکه‌ها دسترسی داشتند. پیش از آغاز مطالعه نیز با شرکت‌کنندگان هر دو گروه مصاحبه و سوالاتی مانند میزان تمرکز، اعتماد به نفس و نگرش نسبت به ظاهر فیزیکی از آنها پرسیده شد.

مثلا اینکه چقدر از اندام خود راضی هستند؟ آیا دوست دارند مانند مدل‌های مجلات به نظر برسند؟ چقدر در روز شکل ظاهری بدن خود را با اینفوئنسرهای شبکه‌های اجتماعی مقایسه می‌کنند؟ نسبت به فرم بدن خود شرم دارند؟

به گفته «جینفر میلز»، استاد روانشناسی که این پژوهش را سرپرستی می‌کرد، پاسخ‌ها شوکه‌کننده بود و از اثرات مخرب بزرگی خبر می‌داد که اغلب در تحقیقات روانشناسی نادیده گرفته می‌شوند. حتی پس از اصلاحات آماری که تنوع طبیعی در نحوه تفکر افراد در مورد شکل بدن‌شان را در نظر گرفته بود، بین دو گروه مطالعه شده، تفاوت آشکاری وجود داشت. بدین ترتیب که اعتماد به نفس و نگرش نسبت به خود در گروهی که در یک هفته از شبکه‌های اجتماعی استفاده نکرده بودند به میزان قابل توجهی بهتر بود. میلز که بیش از دو دهه است در مورد نقش هدفمند رسانه‌های اجتماعی بر زنان و به خصوص تأثیر آن بر اختلالات زنان تحقیق کرده است، می‌گوید: این موضوعات پیش از فراگیر شدن اینترنت تا امروز که استفاده از شبکه‌های اجتماعی به طور چشمگیری اجتناب‌ناپذیر شده، وجود داشته است. البته در آن زمان، فقط می‌توانستید تعداد محدودی از دقایق با ساعات خود را صرف خواندن مجلات مد و زیبایی کنید و این مجلات دست کم فقط یک بار در هفته منتشر می‌شدند، اما حالا هر لحظه در معرض خواندن و دیدن مطالب از این دست هستند.

این استاد روانشناسی همچنین معتقد است، پرهیز از مراجعه به شبکه‌های اجتماعی به تنهایی عامل تغییر در ارزش‌های روانشناختی در بین زنان جوان نخواهد شد بلکه پیامدهای آن، منجر به تغییرات در سبک زندگی فرد می‌شود. به گزارش دویچه وله، عدم استفاده از چنین شبکه‌هایی افراد را به ملاقات بیشتر حضوری با دوستان، خواب با کیفیت و بودن در هوای تازه و ورزش نیز سوق می‌دهد؛ فعالیت‌هایی که به اثبات برای سلامت جسم و روان نقش بسیار مهم و سودمندی ایفا می‌کنند. هدف نهایی از این مطالعه این است که آگاهی مردم نسبت به خطرات ناشی از استفاده کنترل‌نشده از شبکه‌های اجتماعی افزایش یابد.

شکل‌گیری اعتماد به نفس

از دوران کودکی

سرویس زندگی

یک روانشناس بالینی کودک و نوجوان گفت: مهم‌ترین بخش زندگی افراد که از دوران کودکی شکل می‌گیرد داشتن اعتماد به نفس است.

لیلا شقاقی روانشناس بالینی کود و نوجوان در گفتگو با باشگاه خبرنگاران جوان اظهار کرد: یکی از مهم‌ترین پایه‌های زندگی افراد که از کودکی شکل می‌گیرد اعتماد به نفس است. این موضوع نقش مهم و به سزایی در شکل‌گیری سلامت اجتماعی، روحی، روانی، ذهنی دارد. پدر و مادر باید همه جوره بدون چشم‌داشتی به کودک خود محبت کرده تا به اندازه کافی اعتماد به نفس را درون خود تقویت کند.

او گفت: البته ناگفته نماند نادیده گرفتن، انتقاد، تمسخر، سرزنش کردن و کوچک شمردن احساسات کودکان، پیام‌های ویرانگری برای کودکان خواهد داشت. زمانی که کودکان احساساتشان به رسمیت شناخته نمی‌شود، کودک باور می‌کند که فرد مهمی نیست و باورهای ناکارآمدی در ذهن او ساخته خواهد شد. به همین صورت اعتماد به نفس کودک روز به روز کاهش پیدا می‌کند و در نوجوانی و بزرگسالی هم براساس آن باورها روابط و زندگی خود را پیش خواهد برد.

شقاقی تصریح کرد: این موقعیت‌های آشنا زمانی شکل می‌گیرند که یک فرد با اعتماد به نفس و عزت نفس پایین تحت تأثیر باورهای ناسالم دوران کودکی دچار طرحواره‌های ناسازگار شود. طرحواره‌ها باورهای عمیق هر فردی هستند که پایه تصمیم‌گیری‌ها و انتخاب‌های او را تعیین می‌کنند الگوها و چهارچوب‌هایی که یک فرد براساس آن رفتار می‌کند.

او گفت: طرح‌واره‌های ناسازگار باعث آسیب‌های متوالی در زندگی یک فرد خواهد شد. این موضوع موجب ایجاد احساس ناکافی بودن در فرد خواهد شد. بی‌اعتمادی باعث نگاه منفی نسبت به دیگران می‌شود و فرد احساس می‌کند از دیگران ضربه خواهد خورد. طرحواره وابستگی باعث نیاز دائمی یک فرد به دیگران می‌شود. طرحواره آسیب‌پذیری باعث احساس عدم امنیت فرد نسبت به خود و پیرامونش می‌شود. طرحواره‌های ناسازگار مختلفی وجود دارد که تله‌هایی محسوب می‌شوند که زندگی افراد را تحت تأثیر قرار داده و با زخم‌های عمیق موجب عدم رضایت و خوشبختی در افراد می‌شوند. این طرحواره‌ها عمدتاً با سبک تربیتی پدر و مادر و تجربه‌های ناخوشایند شکل می‌گیرند.

سرویس زندگی

همدلی یکی از نیازهای اساسی انسان است. ما نیاز داریم وقتی می‌گیریم کسی ما را در آغوش بکشد یا دستمالی به ما بدهد تا اشک‌هایمان را از چشمانمان پاک کنیم. آیا همدلی به کالای نایاب تبدیل شده است؟ آیا امروزه کسی نیست به حرف دلمان گوش بسپارد یا اگر امروز به قصه دلمان گوش سپرد فردا باز چون قصه ما را فراموش می‌کند. همدلی یک نیاز لوکس در دنیای روحمان نیست که اگر نباشد هیچ مشکلی برای ما پیش نمی‌آید. همدلی نیاز امروز و فردا ماست. ما نیاز داریم وقتی می‌گیریم کسی ما را در آغوش بکشد؟ دستمالی به ما بدهد تا اشک‌هایمان را از چشمانمان پاک کنیم. همدلی را راه رفتن با کفش‌های دیگران می‌دانند. آموزش همدلی باید از دوران کودکی آغاز شود اما این سخن به این معنی نیست که آموزش همدلی فقط به کودکان اختصاص دارد و در سنین دیگر نمی‌توان همدلی را آموخت. افراد می‌توانند همدلی را در خود تقویت کنند هر چند بعضی‌ها براساس برخی تحقیقات شواهدی را مبنی بر ژنتیکی بودن آن یافته‌اند. همدلی نیز مانند دیگر ویژگی روانی انسان در مغز، بدن و تاریخ تکامل بشر، ریشه‌های عمیقی داشته باشد.

همدل کیست؟

با این مقدمه نخست باید ببینیم همدلی چیست؟ روانشناسان در تعریف همدلی بر این نکته پای فشرده‌اند که همدلی به‌معنای

عناصر همدلی از دیدگاه روان‌شناسان چیست؟

اگر می‌خواهید بدانید که آیا انسان همدل