

به نام خدا

پیام منتشرآور

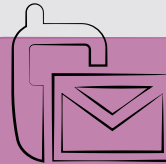
صاحب امتیاز: مرکز مشاوره دانشگاه تهران
مدیر مسئول: دکتر حمید یعقوبی
سرمدییر: حمید پیروی

همکاران این شماره: مریم نوری زاده،
فاطمه حسین پور، معصومه مایلی،
فرزانه محمدی، مهدیه تویسرکانی،
علی اکبر فروغی، مریم فامینی،
فرحناز رفیعی، دکتر باقر غباری بناب
ویراستار: سپیده معتمدی

تنظیم مطالب: مریم نوری زاده
امور اجرایی: علی صیدی، آزاده سعادت‌مند،
معصومه وقار

امور مشترکین: مریم فخاریان
تلفن: ۶۶۴۸۰۳۶۶

طراح گرافیک: امیر حسنی
تیراژ: ۲۰,۰۰۰ نسخه



خواهشمندیم با ارسال کد بهترین مقاله ماه و همچنین ارائه نظرات و پیشنهادات خود، ما را در راه بهتر شدن یاری نمایید.

پیام کوتاه
۰۹۳۵۲۵۰۰۴۶۸





به مناسبت هفته خوابگاه‌ها

زندگی گروهی یا زندگی در کنار دیگر دانشجویان یک بخش مهم از تجربه دانشگاهی شماست. در این دوران با گرفتن اتاق در خوابگاه دانشجویی نوعی از زندگی جمعی یا زندگی در کنار افراد دیگر را تجربه می‌کنید و بدین ترتیب در عین حال که تجربه‌های متفاوتی از زندگی با افراد مختلف بدست می‌آورید، فرصت پیدا می‌کنید، خود را در ارتباط با دیگران بیشتر و بیشتر بشناسید، توانائی‌ها و مهارت‌های سازگاری و اجتماعی خود را محک بزنید، با تعارض‌های خود کنار بیایید و با مسئولیت‌ها و وظایفی روبرو شوید که شما را برای یک زندگی مستقل آماده می‌سازد.

البته زندگی در چنین فضایی با حضور افراد مختلف، عقیده‌ها، ارزش‌ها و فرهنگ‌های متفاوت بروز اختلاف امری متداول است. حل اختلاف نیازمند تلاشی فعالانه در جهت کاهش فاصله‌ها از راه توافق، گذشت، حل مسئله، اغماض و احترام نسبت به تفاوت‌هاست. امیدواریم با کسب مهارت در زمینه‌های فوق و حل مشکلات موجود به شیوه‌ای کارآمد، در مسیر رشد شخصیتی و بالندگی گام بردارید.



استفاده از مهارت حل مسئله برای ایجاد سازگاری بیشتر در اتاق

۹۲۰۲۰۱

همه ما در زندگی فردی و اجتماعی خود با مسائل و مشکلات متعددی مواجه می‌شویم. در واقع، زندگی چیزی جز روند پیاپی مواجه شدن با مسائل و مشکلات و تلاش برای حل و فصل آنها نیست. وجود مشکل در زندگی امری طبیعی است و ما خواه ناخواه با مشکلات متعددی در زندگی خود مواجه می‌شویم. بنابراین به جای اینکه منفعلانه عمل کنیم و آرزو کنیم که ای کاش هیچ مشکلی در زندگی ما پیش نیاید، بهتر است یاد بگیریم که چگونه مشکلات خود را حل کنیم. اگر مسائل مهم زندگی حل نشده باقی بمانند موجب استرس، ترس و نگرانی و در نهایت فشارهای جسمانی می‌شوند. توانایی حل مسئله و تصمیم‌گیری ما را قادر می‌سازد تا به طور موثرتری مسائل زندگی را حل کنیم. حل مسئله فرایندی شناختی-رفتاری است که خود فرد آن را هدایت می‌کند. در واقع فرد می‌کوشد به کمک آن راه‌حل‌های موثر یا سازگارانه‌ای برای مسائل زندگی روزمره خویش پیدا کند.

حل مشکلات فراروی انسان تأثیر سازنده‌ای در ایجاد اعتماد به نفس و کسب آرامش دارد و به انسان نیروی ویژه و انگیزه‌ای مناسب برای مواجهه سازنده با مشکلات ارزانی می‌دارد. حل موفقیت‌آمیز مسائل زندگی به اعتماد به نفس بیشتر و آرامش فرد منجر می‌شود، در حالی که حل ناقص یا گره‌های ناگشوده بهداشت روان شخص را به طور جدی تهدید خواهد کرد.

به نظر می‌رسد انسان‌ها بسیاری از اوقات می‌توانند بی‌آنکه حل مسئله را به صورت مدون یا در کارگاه مهارت‌های زندگی آموخته باشند، مشکلات خود را حل کنند. اما از سوی دیگر، گاه انسان‌ها از حل مشکلات خود ناتوان‌اند، چون حل مسئله را به صورت یک مهارت نیاموخته یا تمرین نکرده‌اند. این مهارت در بالاترین سطح از فعالیت‌های شناختی انسان قرار دارد و نیازمند یک سلسله فعالیت‌های تخصصی و داشتن بسیاری از توانمندی‌های شخصیتی است. از طرفی توجه داشته باشید گاهی مسئله، کاملاً فردی است و یک نفر باید برای مسئله خودش تصمیم بگیرد و گاهی یک مسئله مشترک وجود دارد که باید سود طرفین لحاظ شود.



۱

مشکلات را در قالب نیازها تعریف کنید نه راه‌حل‌ها

تعریف مشکل در قالب نیازها اولین مرحله حل مسئله است. این فرایند مستلزم بیان نیازهای خود و گوش کردن انعکاسی است. دانستن ماهیت دقیق نیازهای فرد دیگر بسیار اهمیت دارد. استفاده از فرمول زیر می‌تواند مفید واقع شود:

من نیاز دارم که
(بیان هدف، نه یک راه حل)

مثال

من برای مطالعه، به سکوت احتیاج دارم.

۲

از طریق سیال سازی ذهنی راه‌حل‌های ممکن را بررسی کنید

پس از آن که مشکل به شکلی مناسب مشخص شد، جستجو برای راه‌حل‌های ممکن آغاز می‌شود. روش سیال‌سازی به معنای روش تولید سریع و فهرست کردن افکار مختلف بدون تشریح و ارزشیابی مزایای آنها تعریف شده است. بسیاری از مشکلاتی که حل نشدنی به نظر می‌رسند با استفاده از این روش به جای کیفیت، بیشتر روی کمیت کار کنید. اغلب ایده‌های مطرح شده در مراحل بعدی فرآیند حذف خواهند شد، اما شما بدون توجه به این مورد روی تولید انبوه کار کنید.

در این مرحله:

- ایده‌ها را ارزیابی نکنید
- توضیح ندهید و در پی توضیح نباشید
- افکار یکدیگر را توسعه دهید
- تمام ایده‌ها را یادداشت کنید
- به افراد به خاطر پیشنهادهایشان برچسب نزنید.

۳

راه‌حلی (یا ترکیبی از راه‌حل‌ها) را انتخاب کنید که نیازهای هر دو طرف را به بهترین وجه برآورده می‌کند و پیامدهایی احتمالی را کنترل می‌نماید.

در این مرحله زمان آن رسیده است که توضیحات لازم را برای راه‌حلی که در جریان سیال‌سازی ذهن پدید آمده‌اند، ارائه دهید. توضیح باید تا حد ممکن مختصر باشد.

- از طرف مقابل خود نیز سوال کنید کدام یک از راه‌های پیشنهاد شده را برای حل این مشکل می‌پسند.
- اعلام کنید از نظر شما کدام یک از راه‌حل‌ها بهتر است. مطمئن شوید که نیازهای شما برآورده می‌شوند.
- ببینید کدام انتخابها با یکدیگر همخوانی دارد، یا به عبارتی کدام راه‌حل برای هر یک از طرفین سود بیشتر و زیان کمتری دارد.
- به اتفاق درباره یکی از راه‌حل‌ها یا تعداد بیشتری از آنها تصمیم بگیرید.
- مطمئن شوید که سایر هم‌اتاقی‌ها نیز از راه‌حلی که به آن رسیده‌اید، رضایت دارند، زیرا اگر این راه‌حل، نیازهای آنها را نیز برآورده کند، انگیزه بیشتری برای اجرای آن وجود خواهد داشت.
- تلاش کنید انتخاب‌تان، نتیجه برنده-برنده داشته باشد.

۴

درباره این که چه کسی چه کاری را در کجا و چه موقع باید انجام دهد برنامه ریزی کنید.

برای این کار ابتدا لازم است که طرفین درگیر، تصمیم بگیرند که چه کسی باید چه کاری را، در کجا و تا چه زمانی انجام دهد. در این زمینه، گاه تعیین چگونگی اجرا (روش‌های مورد استفاده) مهم است. بهتر است از توافق حاصل شده و جزئیات آن یادداشت برداری شود.

۵

نقشه را اجرا کنید.

در این مرحله مهم است همه افراد به نشانه رضایت از تصمیم گرفته شده به اجرای وظایف محوله بپردازند. اگر همه افراد درگیر مسئله به طور کامل در فرایند حل مسئله شرکت کرده باشند و نیازهای آنان به وسیله این راه حل برآورده شده باشد، احتمال این که سهم خود از توافق‌نامه را انجام دهند افزایش می‌یابد. اگر گاهی افراد به وظایف خود عمل نکنند، استفاده از پیام‌های قاطعانه توأم با همدلی مناسب است.

۶

فرآیند حل مسئله را ارزیابی کنید و کمی بعد بررسی کنید و ببینید که این راه‌حل چقدر خوب از آب در آمده است؟

هنگامی که به پایان جلسه حل مسئله نزدیک می‌شوید، زمانی را برای بررسی میزان موفقیت این راه حل در نظر بگیرید. برخی نقشه‌ها در عمل و با گذشت زمان، موفقیت آمیز نیستند و چه به صورت یک کل یا جزء کارایی ندارند که در این صورت باید اصلاح یا با نقشه دیگری عوض شوند. اما اگر این راه‌حل کارایی خوبی دارد، چرا موفقیت در حل یک موضوع دشوار را جشن بگیریم؟ نکته قابل توجه در حل مسئله این است که پیش از شروع این فرایند، نگاه مثبت به موضوع داشته باشید، سخت نگیرید و مسائل را به فاجعه تبدیل نسازید. شما می‌توانید یکی از مسائل موجود بین خود و یک یا چند نفر از هم‌اتاقی‌هایتان را انتخاب کنید و مطابق با گام‌های ذکر شده مراحل حل مسئله را طی کنید. امیدواریم در این مسیر موفق باشید.



زندگی در خوابگاه حال و هوای خود را دارد. از یک طرف، فرصت آشنایی با فرهنگ‌ها و روحیات مختلف، گردهم‌آیی‌ها، دوستی‌ها و استقلال یافتن آن را دلپذیر می‌کند و از طرف دیگر، فضای اختصاصی شما محدود است. با افرادی معاشرت می‌کنید که از جنبه‌های مختلف با شما تفاوت دارند، از خانواده دور شده‌اید، غذایش به شما نمی‌سازد و ... همه این مسائل شما را با چالش روبه‌رو می‌کند. برای اینکه زندگی بهتری در خوابگاه داشته باشید، می‌توانید به توصیه‌های زیر فکر کنید و آنها را با هم‌اتاقی‌هایتان در میان بگذارید.



در اولین فرصت مناسب، درباره موضوعاتی مانند نظافت اتاق، وقت خواب و استراحت، مسائل مربوط به مهمان و برنامه غذا با یکدیگر صحبت کنید و به توافق برسید. هر قدر که این زمان نزدیک‌تر به شروع ترم باشد، احتمال پیش آمدن دلخوری‌ها کمتر می‌شود، زیرا هر کس می‌داند که چه نکاتی را باید رعایت کند. نگذارید که شروع صحبت درباره مقررات عمومی اتاق به بعد از روی دادن یک مشکل و پیش آمدن کدورت‌ها موكول شود. از قدیم گفته‌اند: «جنگ اول به از صلح آخر». در هنگام تصمیم‌گیری درباره این‌گونه مسائل، نظر همه اعضای اتاق را بپرسید و مراقب باشید که نظر خود را به جمع تحمیل نکنید. شاید شما عاداتی کاملاً شخصی برای مطالعه یا استراحت کردن داشته باشید که بقیه را بیش از حد محدود کند.

در صورت توافق دیگر اعضای اتاق، ساعتی را به دور یکدیگر نشستن، گفتگو و چای خوردن اختصاص دهید. این ساعت می‌تواند فرصتی برای انرژی گرفتن از جمع دوستان، رفع دلنگی‌ها و تبادل نظر باشد. اگر حساسیت خاصی درباره لوازم خود دارید، حتماً با دیگران درمیان بگذارید. برای مثال استفاده از دمپایی، نشستن روی تخت و مانند آن. شما حق دارید که از دیگران بخواهید این موارد را رعایت کنند، دیگران نیز حق دارند که از حساسیت‌های شما مطلع باشند. ممکن است پیش‌فرض آنها این باشد که شما با این حد از خودمانی بودن موافق هستید. اگر مایل نیستید که در غیاب‌تان از وسایل شما استفاده کنند، حتماً با آنها مطرح کنید و هر گونه رودربایستی را کنار بگذارید.

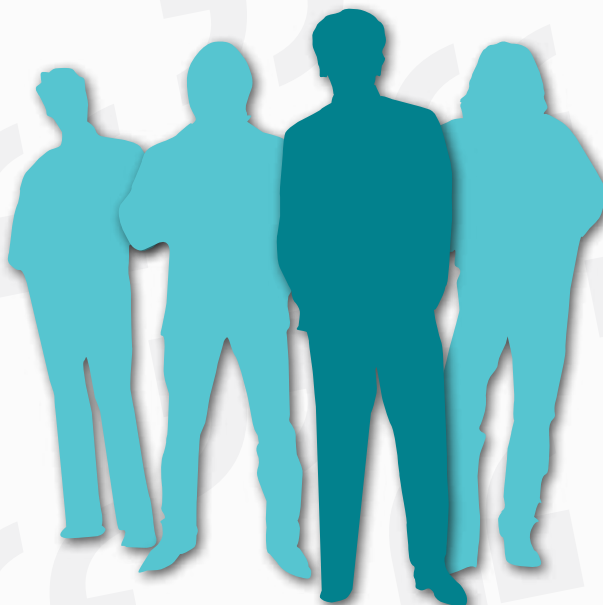
اینکه شما از دست هم‌اتاقی‌تان عصبانی شوید طبیعی است، اما خیلی مهم است که دلیل ناراحتی‌تان را به خود او بگویید و شکایتش را به هم‌اتاقی دیگران نکنید یا به قول معروف قاصد برایش نفرستید. به او بگویید از چه چیزی ناراحت شده‌اید و چه انتظاری از او دارید. گرچه این کار شجاعت و شهامت بیشتری لازم دارد، اما هم در تغییر رفتار او مؤثرتر خواهد بود و هم بلوغ فکری و عاطفی شما را نشان می‌دهد.

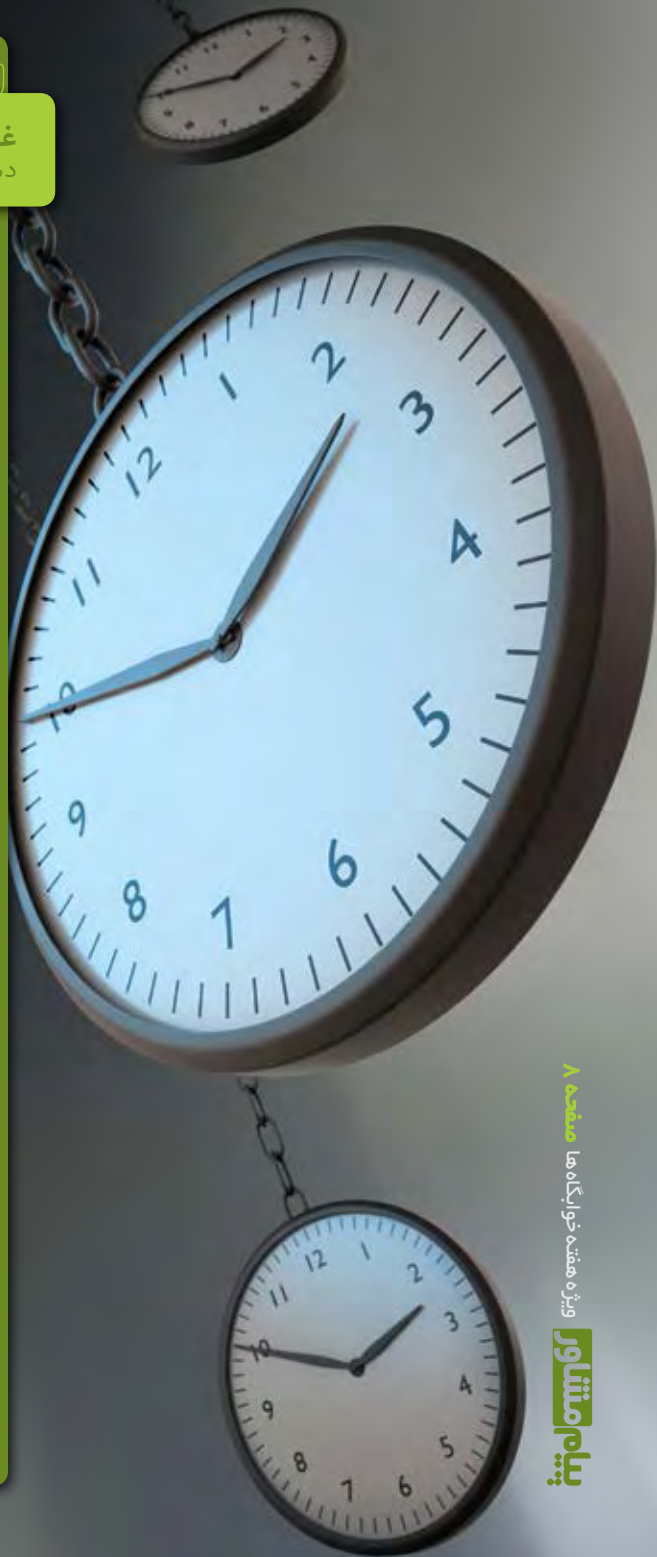
در کارها و تصمیمات شخصی هم‌اتاقی با هم‌اتاقی‌هایتان دخالت نکنید مگر اینکه از شما تقاضا کنند. به آنها توصیه و پیشنهاد نکنید. خوب است بپذیریم که هر کس مسئول کارها و تصمیمات خودش است و می‌داند قصد انجام چه کاری را دارد و یا در حال انجام چه کاری است. در تنظیم مقررات اتاق انعطاف‌پذیر باشید. به گونه‌ای که در موارد خاص مثل ایام امتحانات یا مهمان شدن یکی از اعضای نزدیک خانواده دوستان بتوانید از بعضی موارد چشم‌پوشی کنید.

هیچ‌گاه به هم‌اتاقی‌تان اصرار نکنید که مسائل خصوصی خود را با شما در میان بگذارد و خودتان هم سفره دل‌تان را سریع باز نکنید. ممکن است دوستی پیدا کنید که بتوانید بعضی از درددل‌هایتان را با او بگویید، اما پیدا کردن دوستی که هم قابل اعتماد باشد و هم بتواند شرایط شما را درک کند مدتی زمان می‌برد.

انتقاد پذیر باشید و به طور سازنده انتقاد کنید. یکی از بهترین راه‌های واکنش در برابر انتقاد، این است که بدون ناراحتی و موضع‌گیری تدافعی از هم‌اتاقی خود بخواهید انتقاد خود را بیشتر توضیح دهد. چنین برخوردی باعث می‌شود به عمق انتقاد پی ببرید. سعی کنید به سخنان او خوب گوش دهید و به جای دفاع سریع از خود، سؤالاتی را برای پی بردن به علت انتقاد طرح کنید. انتقاد از هم‌اتاقی، در میان جمع معمولاً به ایجاد احساس حقارت یا دست کم شرمندگی او می‌انجامد. چنین انتقادهایی در بیشتر مواقع موجب رنجش خاطر می‌شوند و نتیجه مطلوبی در پی ندارند. سعی کنید اگر انتقاد سازنده‌ای دارید، در خلوت انجام دهید. این روش گویای حسن نیت انتقاد کننده است و سازندگی بیشتری دارد.

در نهایت باید بپذیریم که همه قوانین تصویب شده ممکن است بر وفق مرادمان نباشد، اما برای ایجاد یک فضای آرام ملزم به رعایت آنها هستیم و باید انعطاف‌پذیر باشیم.





غلبه بر اهمال کاری دست به کار شوید

۹۲۰۲۰۳

اهمال کاری در لغت به معنای به تعویق انداختن کاری است که قصد انجام دادن آن را دارید. به عبارت ساده‌تر با اینکه عقل حکم می‌کند کاری را انجام دهید، آن را دائما به تاخیر می‌اندازید. اهمال کاری یک رفتار رایج است و در پیش گرفتن آن هر از چند گاهی مشکل ساز نیست، ولی برخی افراد بیشتر اوقات کارها را به تعویق می‌اندازند.

تغییر اهمال کاری دشوار است. چیزی نیست که همین الان تصمیم بگیرید آن را رها کنید و کاملا از شرش خلاص شوید. اهمال کاری عادت خودکار است که نیاز به فکر کردن و برنامه‌ریزی ندارد. این طور نیست یک روز صبح از خواب بلند شوید و بگویید فکر می‌کنم امروز دوباره اهمال کاری کنم. در واقع ممکن است کاملا عکس آن اتفاق بیافتد. روزتان را با این تصمیم آغاز می‌کنید که دیگر آن مسیر را در پیش نگیرید، ولی بدون آنکه متوجه باشید خودتان را درگیر آن می‌بینید.

آگاهی از چگونگی اهمال کاری و شیوه‌های مبارزه با آن، به شما در مدیریت اوضاع و ایجاد تغییرات پایدار کمک می‌کند. از این رو، مطالب مرتبط با این موضوع در دو بخش در اختیار علاقه‌مندان قرار می‌گیرد. در بخش اول با تعریف اهمال کاری و دلایل احتمالی آن بیشتر آشنا شده و در بخش دوم به تغییرات رفتاری پیشنهادی می‌پردازیم

به نظر شما برای اهمال کاری ممکن است چه دلایلی داشته باشیم؟

گاهی ممکن است با به تاخیر انداختن کارها تا حداکثر زمان ممکن بخواهیم با استرس و موضوعات ناخوشایند روبه‌رو نشویم. در این صورت اهمال کاری نوعی روش مقابله است.

گاهی تمایل به شروع یا اتمام کار نداریم، چون فکر می‌کنیم به معیارهای بلندپروازانه خود دست نمی‌یابیم. بنابراین برای عملکرد ضعیف خود دلایل و بهانه‌هایی سر هم می‌کنیم تا راهی برای محکوم کردن خود نداشته باشیم. «نتوانستم نمره خوب بگیرم چون وقت کم آوردم».

برخی اهمال‌کاران، چون در تجربه‌های قبلی‌شان توانسته‌اند در دقیقه نود کارشان را به اتمام برسانند، مجدداً کارهای خود را به تعویق می‌اندازند و تا دقیقه نود دست به کار نمی‌شوند و در حقیقت می‌خواهند به خود و دیگران ثابت کنند که با وجود فرصت اندک باز هم می‌توانند کار خود را انجام دهند و این مسئله را به عنوان یک امتیاز برای خود در نظر می‌گیرند در حالی که نه تنها کار دقیقه نود استرس بسیار بالایی دارد بلکه آن طور که فرد تمایل دارد نمی‌تواند به بهترین نحو انجام شود.

برخی اهمال‌کاران لذت‌جو هستند. آنها چون می‌دانند فرصت زیادی ندارند، فعالیت‌های لذت بخش‌تر را ترجیح می‌دهند.

برخی افراد نیز زمان انجام دادن هر تکلیف را کم برآورد می‌کنند و فرصتی را که دارند بیشتر برآورد می‌کنند. به علاوه، در مواقعی که باید کارهای زیادی انجام دهند در اولویت بندی مشکل دارند.

اهمال‌کاران کارهای زیادی به عهده می‌گیرند و با سرعت تمام کار می‌کنند، انرژی‌شان تمام می‌شود و در نهایت از توان می‌افتند و نمی‌توانند کارهای باقیمانده را انجام دهند.

دلایل شما برای اهمال کاری چیست؟ از چه کارها و فعالیت‌هایی اجتناب می‌کنید؟

پس از آنکه دلایل خود را برای اهمال کاری پیدا کردید و موارد به تعویق افتاده را شناسایی کردید، حال بررسی کنید و ببینید انجام این کار یا فعالیت چقدر برایتان ارزشمند است و چه تغییراتی را برایتان به ارمغان می‌آورد. برای حرکت در مسیر مبارزه با اهمال کاری به نکات صفحه بعد توجه کنید؛



۱ نگرانی را متوقف کنید. شما احتمالاً زمان بسیاری را صرف نگرانی در مورد کارهای سختی می‌کنید که در برابران قرار دارند. این زمان، از مدتی که صرف انجام دادن این کارها باید بکنید، بیشتر است. برای نشان دادن این نکته، زمانی را که صرف کامل کردن هر تکلیف دشوار می‌کنید، ثبت کنید.

۲ با گام‌های کوچک شروع کنید. زمانی که یک تکلیف ناخوشایند را آغاز می‌کنید، درمی‌یابید که آن قدر هم که فکر می‌کردید بد نیست. تکلیف را با گام‌های کوچک اما مرتبط به هم شروع کنید. مثلاً اگر قرار است مقاله‌ی بنویسید ابتدا فقط مقالات مفید را جدا کرده و در پوشه‌ای قرار دهید.

۳ هزینه‌ها را حساب کنید. فهرستی از همه‌ی جنبه‌های ناخوشایند فعلیتی که آن را به تعویق می‌اندازید تهیه کنید و در گام بعد فهرستی از پیامدهای انجام دادن آن را بنویسید. ناراحتی ناشی از انجام دادن فعالیت را در برابر هزینه‌ی تأخیر در نظر بگیرید و از خود بپرسید که کدام یک از این فهرست‌ها درجه بیشتری از ناخوشایند بودن را شامل می‌شوند. از این اطلاعات برای ترغیب خود به انجام دادن آن فعالیت استفاده کنید.

۴ پاداش‌های پنهان را بیابید. هر گونه تقویتی را که ممکن است از انجام ندادن کار دشوار کسب کنید، بیابید. برای مثال، با اهمال کاری ممکن است از احساس اضطراب یا شکست احتمالی اجتناب کنید. مزایای اجتناب را نیز بررسی کنید، ببینید پس از تکمیل تکلیف چه تغییراتی ممکن است روی دهد. برای مثال، موفقیت ممکن است شما را از توجه و همدردی دیگران محروم کند.

۵ با باورهای منفی مقابله کنید. آیا عباراتی از این قبیل به خود می‌گویید که «من هیچ راهی برای انجام دانش ندارم، اصلاً خوب نیست»، «من باید به طور کامل آن را انجام دهم»، «زندگی باید آسان باشد»، «من نمی‌توانم در حالی که در مقابل گروهی غریبه ایستاده‌ام صحبت

کنم»، «اگر موفق شوم، انتظار بیشتری از من خواهند داشت»، یا «شکست می‌خورم، پس چرا تلاش کنم؟»

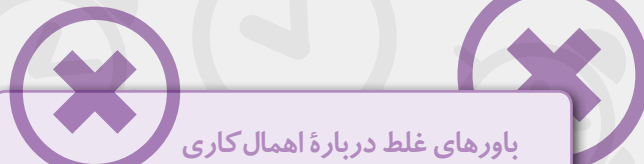
۶ مقاومت خود را دو چندان کنید. در کاری که مانع از شروع فعالیت شما می‌شود زیاده‌روی و آن را تشدید کنید. مثلاً اگر صبح به جای شروع تکلیف به خودتان در آینه خیره می‌شوید، بیشتر به این کار پردازید. با دقت تمام قسمت‌های صورتتان را برای چندین دقیقه واریس کنید. این کار را انجام دهید تا این که واقعاً برایتان خسته کننده شود و شروع تکلیف مورد نظر برایتان جذاب‌تر گردد.

۷ برای هر تأخیری مسئولیت‌پذیر باشید. با اهمال کاری فقط وقت گرانبهای خود را تلف می‌کنید. فهرستی از هر گونه اهمال کاری یا کناره‌گیری از فعالیت را تهیه و مشخص کنید که چقدر وقت صرف آنها می‌شود. همه‌ی آنها را با هم جمع کنید و فهرستی از فعالیت‌های لذت بخشی را بنویسید که می‌توانستید با انجام دادن کارهایتان شروع کنید.

۸ فعالیت ناخوشایند را به فعلیتی که می‌دانید آن را انجام می‌دهید، وابسته کنید. برای مثال، اگر پیاده‌روی برای شما ناخوشایند است، مسیر خود را به طرف سلف سرویس طوری انتخاب کنید که مجبور باشید پیاده‌روی کنید.

۹ به خودتان به خاطر انجام دادن فعالیت ناخوشایند پاداش دهید. به طور مثال پس از انجام یک پروژه به تعویق افتاده، برای خود هدیه‌ای هر چند کوچک ولی خوشایند تهیه کنید.

۱۰ تکلیف را تمام کنید. تا زمانی که بخش خاصی از تکلیف فعلی را تمام نکرده‌اید، از شروع تکلیف جدید اجتناب کنید. تمام کردن برخی کارها به خودی خود یک پاداش بزرگ است.



باورهای غلط درباره‌ی اهمال کاری

۱. از مصمیم قلب اعتقاد داشته باشید که اگر از اوضاع ناخوشایند و مشکلات اجتناب ورزید، آن وضع و مشکلات از بین خواهند رفت.
 ۲. فرض را بر این بگذارید که نمی‌توانید اوضاع را تغییر دهید. به عبارت دیگر فرض را بر این بگذارید که شرایط و مردم، کنترل اوضاع را در دست دارند نه شما.
 ۳. در زندگی خطر نکنید و چیزی را به احتمال، محول نکنید.
 ۴. از همه، حتی از کسانی که آنها را تا حالا ندیده‌اید توقع دارید داشته‌باشید.
 ۵. فرض را بر این بگذارید که شکست خوردن و طرد شدن بدترین اتفاق ممکن است و تحمل آنها را ندارید.
 ۶. از خودتان توقع داشته‌باشید که در تمام کارها صد در صد با کفایت و قابل باشید. از خودتان توقع کامل بودن داشته‌باشید. اگر کاری را به طور تمام و کمال انجام ندادید، خودتان را تحقیر کنید.
 ۷. فرض را بر این بگذارید که نمی‌توانید ناراحتی را تحمل کنید چون زندگی حداقل برای شما باید آسان و عادلانه باشد. هر وقت زندگی سخت و ناعادلانه شد، خودتان را ناراحت کنید.
 ۸. دائماً بگویید «همه چیز بی‌هیچ زحمتی درست خواهد شد».
 ۹. زیاد روی مشکلاتتان کار نکنید.
 ۱۰. برای تعلل کردن‌تان دلیل بسیار موجهی پیدا کنید و هرگز آن را کنار نگذارید.
 ۱۱. دائماً بگویید «فقط اگر» ولی در مورد آن کاری نکنید.
 ۱۲. فرض را بر این بگذارید که چون قبلاً تعلل کرده‌اید، شکست خورده‌اید و خرابکاری کرده‌اید، در آینده هم باید تعلل کنید، شکست بخورید و خرابکاری بکنید.
 ۱۳. به این افسانه‌ها در مورد تغییر اعتقاد داشته‌باشید:
 - خیلی پیر شده‌ام.
 - خیلی سخت است.
 - همین هستم که هستم.
 - اوضاع خود به خود عوض خواهد شد.
 - من احمق‌تر، ضعیف‌تر و بی‌انگیزه‌تر از آن هستم که بتوانم اوضاع را عوض کنم.
 - فردا شروع می‌کنم.
 - تمام کارها به موقع انجام خواهد شد.
 - لذت از دست رفته هرگز باز نخواهد گشت.
 - به مشکل فکر کن و منتظر معجزه باش.
- آیا شما نیز به این باورهای اشتباه اعتقاد دارید؟

گاهی اوقات وقتی انجام دادن کاری برایمان سخت است مجبوریم با یافتن دلیلی به خودمان روحیه دهیم و اسیر افکار منفی شویم. همین الان به اهمال کاری‌های اخیر خود بیاندیشید.

- سه دلیل بیاورید که بهتر است اهمال کاری را کنار بگذارید و دست به کار شوید.
- از بین آنها دلیلی را که بیشترین اهمیت را برایتان دارد انتخاب کنید و آن را برای خود تکرار کنید.
- دلایل‌تان را بروی کاغذ بیاورید، چرا خاتمه دادن به اهمال کاری برایتان مهم است؟

افکار اهمال کارانه ممکن است بسیار گمراه کننده باشند. این افکار گاهی به شما قول هم می‌دهند که ادامه پیدا نکنند! آنها به شما اطمینان می‌دهند که وقت کافی دارید، خیلی سخت گیر نباشید و مانند آن.

این افکار اغفال‌گران آشنای شما هستند، اگر می‌توانید خود را به اهمال کاری متقاعد کنید، عکس آن هم می‌تواند اتفاق بیافتد.

مچ افکار اغفال‌گر خود را بگیرید. شما از آنها باهوش‌ترید. آنها را یادداشت کنید و در لحظه بشناسید و پاسخ منطقی به آنها بدهید:

«ممکن است بتوانم کمی صبر کنم، اما نمی‌توانم کارم را رها کنم»، «پس کن»، «کاری رو که همیشه انجام می‌دهی نکن»، «این کار را باید انجام دهم. گذشت یک روز دیگر، انجام دادنش را راحت‌تر نمی‌کند».

حفظ ارزشها یا گذشتن از آنها؟

ارزش واژه‌ای است که در هر یک از علوم معنای خاص خود را دارد اما در علم جامعه‌شناسی ارزش به معنای خوب یا بد، شایسته یا ناشایست، مطلوب یا نامطلوب در نزد یک فرد یا گروه تعریف شده است. ارزش‌ها دقیقاً آن چیزهایی هستند که ما بیشترین بها را برایشان قائلیم. برایمان عزیز، قیمتی و مهم هستند و ما بدون آنها قادر به زندگی مطلوب نیستیم. ارزش‌ها به ما کمک می‌کنند بایدها و نبایدهای زندگی خود را بشناسیم، زندگی‌مان را معنا کنیم و هدف‌های خود را در زمینه‌های مختلف اخلاقی، مذهبی / معنوی، تحصیلی، شغلی، فرهنگی، مالی، ارتباطی و غیره بر مبنای این ارزشها استوار سازیم. وقتی ارزش‌های ما مشخص‌اند و به آنها باور داریم:

- هدف‌هایمان شفاف‌اند
- تصمیم‌گیری‌ها ساده‌ترند
- انتخاب‌ها آسان‌تر می‌شوند
- استرس‌ها کاهش می‌یابند

- در عوض وقتی اصول و ارزش‌های روشنی نداریم:
- در تعیین هدف‌های خود سردرگم می‌شویم
- در تصمیم‌گیری‌ها تردید داریم
- با انتخاب‌های خود در آرامش نیستیم
- در استرس و تشویش به سر می‌بریم



یکی از فضاهایی که فرهنگ‌های متفاوت کنار هم قرار می‌گیرند، محیط دانشگاه و به ویژه محیط خوابگاه‌های دانشجویی است.

فردی که تمام دوران کودکی و نوجوانی خود با اصول و ارزش‌ها و باورهای خاصی رشد یافته است در کنار افراد متفاوت با اصول، ارزش‌ها و باورهای متفاوت قرار می‌گیرد و چنانچه نسبت به آموخته‌های خود بینش و باور کافی نداشته باشد و عزت‌نفس ضعیفی نیز داشته باشد بدون تفکر، تأمل و بررسی تحت تاثیر فشار گروه قرار می‌گیرد و از اصول و ارزش‌های خود فاصله می‌گیرد.

اگر چه ارزش‌ها نسبی و تغییر پذیرند ولی تغییرات ناگهانی و بدون تفکر غالباً تعارضات زیادی را موجب می‌شود چرا که این تغییرات بدون ریشه‌اند و فرد آنطوری که باید دوستانش ندارد و قدرت دفاع از آنها را نیز ندارد. چنانچه در مورد اصول و باورهای خود دچار تردید شدید یا از طرف تعدادی از اطرافیان تحت فشار قرار گرفتید، ابتدا از خودتان پرسید: چقدر خودم را باور دارم؟ چقدر خودم را می‌شناسم؟ تا چه حد با باورهای خود آشنا هستم؟ ارزش‌های شخصی من چیستند؟ ارزش‌های خانوادگی من چیستند؟ تا چه حد ارزش‌های من و خانواده‌ام با آنچه مشاهده می‌کنم متفاوتند؟ در صورتی که از ارزش‌های خود و خانواده‌ام عبور کنم چه احساسی خواهم داشت؟ آیا می‌توانم از اصول، باورها و ارزش‌های جدید دفاع کنم؟

در عین حال لازم است دانشجویان بومی و غیربومی بدون تعصب و به دور از قضاوت، با تعارض‌های موجود برخورد سازنده داشته باشند. بدین منظور لازم است:



۱. خود را بهتر بشناسند

۲. عزت نفس خویش را تقویت کنند

۳. باورهای مذهبی و معنوی را در خود تقویت کنند

۴. در مواجهه با تفاوت‌های رفتاری، عقیدتی و به طور کلی فرهنگی قضاوت نکنند

۵. مهارت‌های قاطعیت ورزی و نه گفتن را بیاموزند

۶. بپذیرند که انسانها با هم متفاوت‌اند و این تفاوتها لزوماً به معنای خوبی یا بدی آنها نیست

۷. تعصب‌های بی‌دلیل و بدون پایه و اساس را کنار بگذارند و تفاوت بایدهای اخلاقی و بایدهای وابسته به فرهنگ خاص را بشناسند

۸. جهت‌گیری‌ها و برجسب‌های قومی و نژادی را رها کنند و پذیرای یکدیگر باشند

۹. با استفاده از تحقیر، طرد یا اجبار دیگران را برای پذیرش عقاید خود تحت فشار قرار ندهند

۱۰. با اصول و ارزش‌های به عاریت گرفته شده از خود واقعی خویش فاصله نگیرند

رفتار هر فردی بایستی متناسب با ارزش‌های واقعی او باشد. رفتارهایی که بر مبنای ارزش‌های به عاریت گرفته شده ابراز می‌شوند، مصنوعی و غیرصادق‌اند و احساس امنیت و آرامش را از فرد می‌گیرند.



۹۲۰۲۰۵

ناکامی در عشق پرونده‌ای در باب آسیب‌شناسی عشق

انسان بهنجار را کسی می‌دانند که در سه زمینه موفق باشد: کار، عشق و روابط عاطفی، و ارتباطات اجتماعی. بنابراین، یکی از پایه‌های سلامت روان عشق است. در ادبیات پارسی در وصف مفهوم عشق سخن‌ها رفته است، اما زمانی که از منظر علمی به مفهوم عشق می‌نگریم، زیبایی و لذتی که در اشعار شاعران و متون ادبی دیده می‌شود، کاهش می‌یابد. به واقع، از دیدگاه روان‌شناسی امکان شکل‌گیری آسیب‌هایی در این فرآیند وجود دارد که در این نوشته به اختصار به آن می‌پردازیم.

باید دانست که در عالم واقع، مرزبندی‌هایی به این دقت امکان‌پذیر نیست و درجاتی از هر یک از این موارد در همه افراد وجود دارد.

ناتوانی در عاشق شدن

به نظر می‌رسد گروهی از افراد نمی‌توانند عاشق دیگران باشند آنها توانایی همدلی کردن و نگران بودن برای دیگران را ندارند. اعتماد کردن به دیگران برای آنها دشوار است و توانایی نزدیک شدن به افراد را ندارند. در واقع انسان‌ها زمانی می‌توانند عاشق شوند که قادر باشند تا حدودی واقعیت وجودی دیگران را تحریف و آن را آرمانی کنند. این دسته از افراد به دلیل نگرش واقع‌گرایانه به دیگران، نمی‌توانند عاشق شوند و به همین سبب معمولاً مجرد می‌مانند و حتی اگر ازدواج کنند اشتیاق اندکی به طرف مقابل نشان می‌دهند. هر نوع رابطه نزدیک با دیگران، احساسات شدیدی را برمی‌انگیزاند. افرادی که در این گروه قرار می‌گیرند، نمی‌توانند این احساسات شدید را مدیریت کنند و از غوطه‌ور شدن در این احساسات یا رها شدن در آنها می‌هراسند، بنابراین از عشق اجتناب می‌کنند.

ناتوانی در خارج شدن از عشق

برخلاف آنچه به نظر می‌رسد، خارج نشدن از رابطه عاشقانه الزاماً مثبت نیست و ممکن است آسیب‌زا باشد. در شرایط بهنجار وقتی عشق بدون پاسخ می‌ماند به تدریج کم‌رنگ می‌شود و از بین می‌رود، در حالی که در گروهی از افراد، عشق بدون پاسخ، تشدید می‌شود. افرادی که در این گروه قرار می‌گیرند، برای تنظیم احساساتشان شدیداً به دیگران وابسته‌اند. نیاز آنها به محبت و تأیید دیگران در حکم مواد مخدر برای معتادان است. اعتیاد شدید به دیگری باعث شکل‌گیری تظاهرات رفتاری افراطی مثل التماس کردن و احساس اجبار برای نزدیک شدن به دیگران می‌شود. آنان فردی را که عشق آنها را بدون پاسخ گذاشته آرمانی می‌کنند و نمی‌توانند ناکامی حاصل از پذیرفته نشدن را تحمل کنند، مگر همراه با احساس خشم کشنده یا ناامیدی مطلق.

ناتوانی در باقی ماندن در عشق

گروهی از افراد توانایی برقراری رابطه نزدیک و عاشق شدن را دارند، اما بعد از مدتی، عشق آنها رو به زوال می‌رود و احساس مبهمی از نارضایتی از رابطه شکل می‌گیرد و این سؤال مطرح می‌شود که آیا برای یکدیگر مناسب‌اند یا خیر؟ چون این افراد آگاهی روشنی از علت این نارضایتی ندارند، برای توجیه آن به دنبال نقص و ایراد در طرف مقابل می‌گردند. در نهایت، پس از مدتی رابطه قطع می‌شود و این چرخه بارها و بارها با یک فرد یا با افراد متفاوت تکرار می‌شود. به نظر می‌رسد مشکل این افراد ریشه در اضطراب ناشی از نزدیکی بیش از حد دارد. به بیان دیگر عاشق شدن برای آنها یک موقعیت استرس‌زا تلقی می‌شود که مرزهای فرد را تهدید می‌کند. فرد نگران اسارت و حتی از دست دادن هویت خود در رابطه است، بنابراین از رابطه کنار می‌کشد، ولی چون تنهایی نیز برایش تحمل‌ناپذیر است، در الگوی دوری و نزدیکی با یک فرد یا افراد متفاوت نوسان می‌کند.

ناتوانی در احساس دوست‌داشتنی بودن

لازمه احساس دوست‌داشتنی بودن سطح متناسبی از دوست داشتن خود است. در غیر این صورت، فرد احساس دوست‌داشتنی بودن ندارد. هنگامی این وضع بدتر می‌شود که فرد همه محبت‌های دیگران را طرد و تخریب می‌کند. در این اوضاع این افراد برای حفظ برتری به دیگران، تلاش می‌کنند آنچه عشق ارزانی می‌دارد، نابود کنند. آنها دوست داشتن را به سخره گرفته و نفرت را آرمانی می‌کنند. در واقع، این افراد جنبه‌های دوست‌داشتنی خود را که می‌تواند به دلبستگی و وابستگی در رابطه بیانجامد، از بین می‌برند. این افراد عزت نفس شکننده‌ای پیدا می‌کنند که با اضطراب جدایی شدید همراه است.

وابستگی

یکی از ویژگی‌های زندگی سالم، رشد مداوم است. برخی از خصوصیات دوران کودکی از جمله وابستگی برای رشد و شکوفایی زندگی انسان ضروری است. اما وابستگی به دو شکل وابستگی سالم و ناسالم ظاهر می‌شود.

وابستگی ناسالم

روابط وابسته ناسالم مشخصه‌هایی دارند که

- برخی از آنها به شرح زیر است:
- ارتباط تنها راه ابراز وجود فرد است.
- عدم صداقت در ارتباط دیده می‌شود.
- ارتباط ضعیف و شکننده است.
- فقدان اعتماد به نفس مشاهده می‌شود.
- انحصارگرایی وجود دارد.
- تحقیر کلامی دیده می‌شود.

چه افرادی مستعد وابستگی ناسالم هستند؟

نوع برقراری ارتباط، ریشه در ویژگی‌های شخصیتی افراد دارد. ویژگی‌های شخصیتی که فرد را مستعد برقراری ارتباط وابسته ناسالم می‌کنند عبارت‌اند از:

- اعتماد به نفس پایین
- تمایل به کنترل دیگران
- تمایل به متابعت و پیروی از دیگران
- بیگانگی با احساسات خود

مشکلات ناشی از وابستگی ناسالم

وجود روابط وابسته ناسالم در زندگی فرد مشکلاتی را به دنبال دارد. افراد وابسته ناسالم اشخاصی مضطرب و نگران هستند و همواره از طرد شدن می‌ترسند. زمانی که مورد طردشدگی خیالی یا واقعی قرار می‌گیرند، افسرده شده و حتی تا مرز مشکلات جدی پیش می‌روند. حتی در صورت از هم پاشیده نشدن و تداوم ارتباط وابسته ناسالم، همواره احساس خلاء درونی و پوچی آنان را آزار می‌دهد.

مراحل شکل‌گیری وابستگی ناسالم

۱ باور ناتوان بودن: در این حالت فرد خود را شخصی ناتوان می‌داند که از انجام امور شخصی خویش و به طور کلی زندگی به تنهایی ناتوان است. این باور در خانواده شکل می‌گیرد و والدین ناکارآمد برای اعمال کنترل خود بر فرزندان‌شان چنین باوری را در ذهن آنان ایجاد و تقویت می‌کنند.

۲ میل به حمایت و ترس از ترک شدن: ذهنیت و باور ناتوان بودن سبب می‌شود فرد همواره احساس نیاز به حمایت دیگران نموده و همواره نگران باشد که حمایت مور نظر خود را از دست بدهد. خانواده ناکارآمد یا از طریق حمایت و مراقبت افراطی و یا به واسطه غفلت و نادیده انگاشتن فرزندان خود، میل به حمایت و ترس از طرد شدن را دامن می‌زند.

۳ رفتار دیگران محور: باور ناتوانی و میل افراطی به دریافت حمایت، ترس از طرد شدگی را ایجاد می‌کند. این میل و ترس، رفتاری را باعث می‌شود که متمرکز بر دیگران است. فرد برای یافتن حمایت از سوی دیگران تمام انرژی خود را صرف دیگران نموده و به دنبال آن است که دیگران را راضی نگه دارد و به هر قیمتی شده از طردشدگی رهایی یابد.

۴ فاصله گرفتن از خود: به مرور رفتار دیگران محور سبب می‌شود فرد از خود فاصله بگیرد و عملاً با آنچه می‌خواهد و احساس می‌کند، غریبه شود. علت این است که او بیش از خود به دیگران، نیازها و خواسته‌ها و احساسات آنان توجه دارد.

انواع وابستگی ناسالم

۱ وابستگی ناسالم ناتوان: در این حالت فرد به صورت مبالغه‌آمیزی خود را آسیب‌پذیر نشان می‌دهد و از این طریق خود را به دیگران می‌چسباند. با معرفی خود به عنوان فردی ضعیف و محتاج، رفتارهای کودکانه‌ای را به نمایش می‌گذارد و معمولاً می‌تواند افرادی را که رفتارهای حمایت‌گرانه افراطی و والدگونه دارند، به دام اندازد.

۲ وابستگی ناسالم خصمانه: این افراد با مرعوب کردن و ترساندن دیگران و با بروز خشم، به دیگران وابسته‌اند و از این طریق دیگران را کنترل می‌کنند. بازی ارتباطی این افراد با بازی ارتباطی وابستگان ناسالم «مردم راضی کن» که تسلیم بودن ویژگی ارتباطی آنهاست، جور شده و تداوم می‌یابد.

۳ وابستگی ناسالم پنهان: در این نوع وابستگی رفتار ظاهری فرد چندان نشانی از وابستگی ناسالم وی ندارد، اما روند این ارتباط نشان دهنده ناسالم بودن ارتباط است. وابسته ناسالم پنهان از طریق تمارض می‌تواند فرد وابسته ناسالمی را که قربانی بودن، هویت اوست، به دام اندازد و از طریق تظاهر به بیماری و جلب توجه و ترحم ارتباط را حفظ کند. اگر فردی را که دوست دارد از او دور شود، اعتراض نمی‌کند اما بیمار می‌شود، غذا نمی‌خورد و آنقدر ادامه می‌دهد که احساس گناه را در فرد مقابل ایجاد کند.

استقلال ناسالم

افراد مستقل ناسالم از بیان نقاط ضعف خود می‌هراسند و درخواست کمک از دیگران برایشان بسیار دشوار است. آنان بر این باورند که دیگران باید نیازشان را تشخیص دهند و تقاضای مستقیم آنها دلیلی ندارد. مستقلان ناسالم کمک خواستن از دیگران را نشانه ضعف خود می‌دانند و با کمک کردن مداوم و افراطی به دیگران، ضعف خیالی خود را می‌پوشانند. چنین افرادی آموخته‌اند که وجود آنها تنها در گرو دهنده بودن آنهاست و گیرنده بودن، آنها را نابود می‌کند. افراد مستقل ناسالم برخلاف وابستگان ناسالم که حد و مرزی برای خود ندارند، به جای حد و مرز، دیوارهای بتونی بلندی به دور خود می‌کشند و نمی‌گذارند که کسی به آنها نزدیک شود.



مراحل شکل‌گیری استقلال ناسالم

۱ نداشتن اعتماد و اطمینان: فرد مستقل ناسالم تجارب و یا باورهای مبتنی بر غیرقابل اعتماد بودن دیگران دارد. باور غیرقابل اعتماد بودن دیگران می‌تواند از طریق والدینی که خود مستقل ناسالم هستند به فرزند انتقال یابد.

۲ میل به فاصله گرفتن از دیگران: زمانی که فرد دیگران را قابل اعتماد نمی‌داند، تمایل دارد از آنها فاصله بگیرد تا به این ترتیب از احساس تلخ بی‌اعتمادی و احتمال صدمه از سوی دیگران در امان بماند.

۳ حصار کشیدن به دور خود: فرد مستقل ناسالم برای این که بتواند به راحتی از دیگران فاصله بگیرد، به دور خود حصارهای بلندی می‌کشد که نزدیک شدن به او را عملاً غیرممکن یا دشوار می‌سازد.

۴ قطع ارتباط با دیگران: داشتن حصارهای قوی و بلند، باعث می‌شود ارتباط فرد با سایرین قطع شود و به این ترتیب احساس ناامنی فرد، ظاهراً کاهش می‌یابد.

وابستگی سالم

وابستگی سالم عبارت است از توانایی ترکیب کردن صمیمیت و استقلال، تکیه کردن بر دیگران همراه با احساس قدرتمند اتکای به نفس و داشتن احساس خوب به هنگام طرح نیاز و خواسته‌های خود با دیگران. استفاده از واژه «توانایی» اشاره به این موضوع دارد که فرد وابسته سالم فردی فعال است و نوع رابطه نیز رابطه‌ای است که فرد در آن فعالانه ظاهر شده و توانایی آن را دارد که نوع رابطه را تعیین کند.



مهارت‌های لازم برای وابستگی سالم

۱ اندیشه پیوندجویانه: افراد مستقل ناسالم بر این باورند که کمک خواستن از دیگران به مفهوم عجز و ناتوانی است. اما واقعیت این است که کاری که انجام می‌دهیم از هویت ما جداست. کمک گرفتن یک نقش است که در برخی از شرایط ایفا می‌شود. چنانچه نقش را از هویت جدا کنیم با راحتی بیشتر می‌توانیم تقاضای کمک کنیم و این موضوع از ویژگی‌های افراد وابسته سالم است.

۲ حس همیاری: در وابستگی سالم با کمک گرفتن از دیگران احساس قدرتمندی بیشتری می‌کنیم و با کفایت‌تر می‌شویم.

۳ انگیزه و رشد: وابستگی سالم معطوف به هدف بوده و باعث رشد و تعالی فرد می‌شود. هدف از برقراری ارتباط، رشد فردی است و ارتباط به خودی خود هدف نیست.

۴ انعطاف‌پذیری: فرد وابسته سالم به گونه‌ای از دیگران تقاضای کمک می‌کند که آنها نیز در کمک به او احساس خوبی را تجربه می‌کنند. وابسته سالم در شرایط و زمان مناسب اقدام به این عمل می‌نماید.

همه با هم تفاوت داریم

مردی اسب سوار به دشت مسطح و پهناوری رسید. قصد داشت در آنجا کمی استراحت کند. از اسب پیاده شد و به دنبال جایی می‌گشت تا ریسمان اسبش را به آن بیند. به اطراف نگاهی انداخت، یک قطعه چوب نسبتاً بزرگ یافت. با تبر یک سر آن را کمی تراشید، آنگاه آن را به زمین گذاشته و محکم در زمین فرو کرد. آنگاه افسار اسب را به آن بست و با خیال راحت شب را به استراحت پرداخت. صبح که می‌خواست به راه بیفتد با خودش گفت من این چوب را پیدا کردم و به عنوان یک میخ خوب برای بستن اسبم از آن استفاده کرده‌ام. حالا هم آن را همین گونه می‌گذارم بماند. شاید آدم دیگری نیز بخواهد اسبش را به آن ببندد. بدین وسیله به او هم کمکی می‌شود.

اما نفر بعدی که از آنجا می‌گذشت اسب سوار نبود، بلکه مسافری بود که پیاده سفر می‌کرد. وقتی به دشت پهناور و محل استراحت رسید، دید یک چوب بزرگ همانند میخی در وسط زمین فرو رفته است. با خود گفت: اگر مردم شب یا نیمه شب از اینجا عبور کنند، این میخ را نمی‌توانند ببینند؛ پس پاهایشان به آن گیر کرده و زخمی می‌شوند و یا به زمین خواهند خورد. بنابراین او به خاطر حفظ سلامت دیگران میخ را به زحمت از زمین درآورد و به کناری انداخت. یکی دو روز بعد، مرد ماهیگیری از آن ناحیه می‌گذشت تا به کنار رودخانه رفته و تور

”

ماهیگیری خودش را نصب کند. چشمش که به چوب افتاد، آن را برداشت و با خود به کنار رودخانه برد. او پس از پهن کردن تور ماهیگیری در کنار رودخانه روی چوب نشست و از آن به عنوان یک صندلی استفاده کرد تا گل و لای کنار رودخانه و رطوبت به لباس و بدنش سرایت نکند و با خود گفت عجب چوب سودمندی، حالا به راحتی می‌توانم اینجا بنشینم و استراحت کنم. آخر روز وقتی که می‌خواست رودخانه را ترک کند با خود اندیشید: این چوب را همین جا می‌گذارم تا اگر کسی دیگری برای ماهیگیری آمد یک جای خشک برای نشستن داشته باشد.

چند ساعت بعد یک قایقران از رودخانه به سمت ساحل رودخانه آمد و به دنبال جایی می‌گشت تا قایقش را ببندد که متوجه چوب خشک و تمیز در کنار رودخانه شد. او نیز مانند مرد اسب سوار آن چوب را با سنگ محکم به زمین فرو کرده و قایق خود را به آن بست و به دنبال کارش رفت. وقتی می‌خواست برگردد، او نیز به این فکر کرد که ممکن است قایق سوار دیگری به اینجا بیاید و به آن نیاز داشته باشد. بنابراین چوب را همچنان فرو رفته در زمین برای استفاده فرد دیگری رها کرد و به سوی مقصد، پارو زان از ساحل رودخانه دور شد. روز بعد هیزم‌شکنی از کنار رودخانه می‌گذشت که چشمش به چوب افتاد. با خود گفت، عجب

چوب خشک و تمیزی. این چوب خیلی خوب و راحت بدون دردسر خواهد سوخت و امشب اتاق مادر پیرم را گرم خواهد کرد. هیزم‌شکن چوب را از زمین درآورده و آن را بر روی شانه‌اش گذاشته به منزل برد و آن را با تبر قطعه قطعه کرد و به اتاق مادرش برد تا در آن سرمای زمستان اتاق را گرم کنند.

تمام این ابرار از چوب به شکل سودمند استفاده کرده و هر کس با نیت خیر برای دیگری آن را مورد توجه قرار دادند. هر کدام از این افراد اقداماتشان هم عاقلانه و هم کاملاً سودمند بوده است. هر کدامشان با توجه به نیاز و دیدگاه خودشان از چوب به بهترین وجه بهره برده اند. هر کدامشان از چوب برداشت متفاوتی داشتند و نوع سودمندی و انتظاری که از آن داشتند نیز کاملاً با هم فرق داشت و به خاطر همین برداشت و انتظار متفاوت هر کدام اقدام خاص و متفاوتی با آن کردند. چه کسی می‌تواند قضاوت کند که کدام یک بهتر از چوب استفاده کردند و کدام یک کارشان غلط بوده؟ اصلاً می‌توان گفت که کدام کار درست است و کدام نادرست؟

به ارتباطات خود با دیگران توجه کنید و با نگاهی متفاوت به تفاوت‌های موجود بنگرید. همه با هم تفاوت داریم و این نشانه منحصر به فرد بودن هر یک از ماست.

”

عفو و گذشت

و تأثیر آن در بهبود روابط بین فردی

انسان ها در زندگی جمعی، در عین لذت بردن از معاشرت دیگران، در برخی مواقع دچار اختلاف و تعارض می گردند. این اختلافات اگر به موقع حل نشوند، موجب رنجش افراد از یکدیگر می شود و این رنجش در فرد احساسات منفی بسیاری را ایجاد می کند. جهت کاهش رنج ناشی از اختلافات بین فردی، روش های مختلفی وجود دارد مانند رعایت حقوق یکدیگر، احترام گذاشتن به باورهای یکدیگر، انتقاد کردن از رفتارهای مورد انتقاد (نه شخصیت فرد)، تکریم بدون قید و شرط افراد. با همه اینها، افراد در روابط بین فردی گاهی از یکدیگر می رنجند و این رنج در درون آنها جراحات های عاطفی و روانی ایجاد کرده و زندگی و مسایل شخصی آنها را تحت تأثیر قرار می دهد. یکی از روش ها و راه حل های ممکن برای رهایی از بار سنگین رنجی که در روابط بین فردی ایجاد شده است، بخشیدن دیگران است. بخشیدن فردی که موجب رنج ما شده، روش و سنت پیامبران بوده و خداوند نیز هم خود را عفو (بخشاینده) معرفی کرده است و هم اینکه ما را به بخشیدن دعوت کرده است. در برخی آیات به صراحت بر بخشیدن تأکید شده است:

«حُدِّ الْعَفْوُ وَأَمْرٌ بِالْعُرْفِ وَأَعْرِضْ عَنِ الْجَاهِلِينَ»

(اعراف، ۱۹۹)

«طریقه عفو و گذشت را نگاه دار و امر به معروف کن و از نادانان دوری گزین»

و در جای دیگر خداوند به پیامبر (ص) می فرماید:

«فَاصْفَحِ الصَّفْحَ الْجَمِيلَ»

(حجر، ۸۵)

«پس با گذشتی زیبا و دلنشین از مردم درگذر و آنان را مشمول عفو خود ساز».

گذشت نسبت به دیگران یعنی با وجود اقرار به رنج و درد ناشی از وجود خلاف در روابط بین فردی، فرد رنجیده خاطر نسبت به فردی که خلاقی از او سرزده، هیچگونه کینه ای در دل نمی پروراند و عملی متقابل به مثل از او سر نمی زند و نسبت به او با مهربانی، مودت و کرامت انسانی رفتار می نماید و خود را از بند کینه فرد مذکور آزاد می سازد. این همان توصیه مولانا برای رسیدن به درجات والای انسانی است:

رو سینه را چون سینه‌ها، هفت آب شو از کینها

وانگه شراب عشق را پیمانه شو، پیمانه شو

البته گذشت به این معنا نیست که در مقابل فردی که موجب رنج ما شده، خود را آسیب پذیر سازیم و به او اجازه دهیم که او در آینده دوباره رفتار و عمل نادرست خود را تکرار کند چرا که فرد زیرک دو بار از یک سوراخ گزیده نمی شود. این بخشیدن برای رشد معنوی و روانی خود ماست و افرادی که صمیمانه دیگران را می بخشند، خود را از رنج کینه رها می سازند و روابط بین فردی خود را با دیگران بهبود می بخشند.

وقتی از عفو و گذشت در روابط بین فردی صحبت می شود نیایستی فواید عفو و گذشت را منحصر به بهبود روابط خلاصه کرد. عفو و گذشت ابعاد بسیار گسترده تری دارد که از جمله ی این ابعاد می توان به رشد معنوی انسانها اشاره کرد. انسانها وقتی از لحاظ نوعی و فردی به شکوفایی معنوی نزدیک تر می شوند، جوانه های گذشت در آنها سر می کشد و بخشیدن از درون آنها رشد می کند.

مطالعه ادیان الهی نشان می دهد که بشر همراه با رشد معنوی توانسته است هدیه ی عفو و گذشت را از طریق رهنمود های وحیانی وارد زندگی جمعی خود نماید. در کتاب عهد عتیق (تورات) اهمیت عفو و گذشت به صورت برجسته ای مشاهده می شود. به هر حال در کتاب عهد جدید (انجیل)، بشر به حدی به ریشه معنوی نزدیک تر شده که آمادگی پیدا کرده است این مفهوم را از طریق میانجیگری حضرت مسیح وارد دایره ی معانی و معارف خود نماید. بنابراین در انجیل، هم تأکید به عفو و گذشت به صورت مستقیم دیده می شود و هم به صورت تلویحی از داستانهای مختلف آن و رفتارهای مختلف حضرت مسیح استنباط می شود. در دین اسلام حدود و ثغور عفو و گذشت هم به صورت مفهومی و هم به طریق مصداقی بیشتر روشن می شود و بسط متعالی تری در این مفهوم و نحوه ی به کارگیری آن به عمل می آید. نگاهی به سوره های مختلف قرآن و سیره پیشوایان مذهبی اهمیت این موضوع را روشن می نماید.

انسان رشد یافته به تدریج خطا پذیری نوع انسانی را می پذیرد و فلسفه ی توبه ی بنده و بخشایشگری خداوند را درک می نماید و به

”

به این نکته نیز بایستی اشاره شود که بخشیدن خود به اندازه بخشیدن دیگران و حتی بیشتر از آن اهمیت دارد. افرادی که به خاطر اشتباهات گذشته، مدام خود را سرزنش می نمایند اعتماد به نفس خود را خدشه دار نموده و نمی گذارند که روان آنان فرایند طبیعی درمان و عبور از گناه و خطا را طی نماید و به سوی فرایند رشد و کمال پیش رود. انسانهای رشد یافته می دانند همانطور که خداوند آماده بخشیدن گناه بندگان خویش است، آنان نیز بایستی این قدرت را داشته باشند که از اشتغال ذهنی به گناه و خطا عبور کنند و به رشد معنوی خود و به حرکت در صراط مستقیم ادامه دهند. و نگذارند که ذهن آنان بیش از اندازه به خطا متمرکز شود. هر چند که هر خطایی ما را از سلامت معنوی باز می دارد، تمرکز بر آن خطا و سرزنش بیش از اندازه در مورد آن نیز بازدارنده رشد معنوی است.

هر چند که اندیشیدن در مورد فواید گذشت، و هدایت انسان در جهت رشد معنوی، و تدبیر در مورد علت بخشایشگری خداوند انگیزه ی قدم برداشتن در راه گذشت را هموار می سازد، ولی فرایند روانشناختی عفو و گذشت نشان می دهد که اولاً افراد به تدریج و با تمرین می توانند خصیصه ی بخشایشگری را در خود رشد دهند و در ثانی نیاز به کمک درمانگر معنوی دارند که در عبور از مسیر رنج و رسیدن به بهشت آرامش آنان را یاری نماید.

تدریج به این نکته پی میبرد که برای رشد بیشتر اولاً بایستی به هنگام تخطی از قانون الهی به توبه روی آورد و امید به بخشندگی خداوند متعال داشته باشد تا اشتغال ذهنی به گناه او را از حرکت و معراج به سوی کمال معنوی باز ندارد، و در ثانی هنگام تخطی دیگران از رعایت حقوق او و رنجانیدن او آمادگی بخشیدن خطا را داشته باشد و کینه او را در دل نگیرد. خود را آزاد کردن از کینه دیگران علاوه بر اینکه به سلامت روانی و بهبود روابط بین فردی کمک می کند، باعث می شود که انسان در فرایند رشد معنوی بتواند گامهای استواری بردارد. البته بخشیدن دیگران به این معنا نیست که انسان از حقوق خودش دفاع نکند و آمادگی های لازم برای حفظ و صیانت از حریم قانونی خود را نداشته باشد بلکه به معنای دل مشغول نشدن به کینه ها به خاطر جفاکاری های گذشته است. عرفا زندگی را عبارت از سیر و سلوک و سفر دانسته اند و انسان را همیشه مسافر به طرف زیبایی های معنوی و در حال خود شکوفایی دیده اند. اشتغال ذهنی به کینه ها و تکرار ذهنی رنج و جفای حاصل از خطا کاری دیگران انسان مسافر را از سفر باز می دارد و به جای نگاه کردن به زیبایی های آینده او را در گذشته ی رنج آور محبوس می گرداند. بخاطر همین است که بسیاری از افراد برای رهایی از زندان کینه ها از خداوند کمک می خواهند.

“

هر چند که هر خطایی ما را از سلامت معنوی باز می دارد، تمرکز بر آن خطا و سرزنش بیش از اندازه در مورد آن نیز بازدارنده رشد معنوی است.

”