

## گام به گام تا تغییر

از امروز دست کم بین نیم تا یک ساعت از وقت هر ادر شبانه روز به مطالعه اختصاص می دهیم. گرانی کتاب را بهانه نمی کنم. هم می توانم عضو کتابخانه شوم و هم از فضای مجازی استفاده کنم. در صورت امکان ساعت خاصی و ثابتی را در نظر می گیرم و اگر واقعا در طول روز این زمان ثابت وجود ندارد، شب ها بویس از اتمام کار هایم، پیش از خواب چند صفحه مطالعه را جدی می گیرم.

چند دقیقه کار های تان را متوقف کنید و این مطلب را بخوانید

# آشنایی با مسیر های معنادر زندگی

غلامرضا میناخانی، روان شناس بالینی- در داستان ها آمده است که «گروهی نادان در فضای باز آجر جابه جایی می کردند. کار همیشگی شان همین بوده که همه آجر ها را در یک گوشه از زمین روی هم بچینند و به محض تمام شدن، شروع می کردند به بردن آن ها به گوشه دیگر زمین. هر روز سال، آن ها مشغول همین کار بوده اند.

یک روز یکی از آن ها در دست در «نقطه عطف» زندگی اش می ایستد و از خود می پرسد چه کار دارد می کند و در شگفت می ماند که هدف از جابه جایی آجر ها چیست و از آن لحظه به بعد دیگر مانند گذشته از کار خود راضی نیست. احتمالا همه ما در لحظه هایی از زندگی مان با چنین موقعیت هایی روبه رور شده ایم. لحظه ها یا روز هایی که به فکر فرو رفته ایم که در حال چه کاری هستیم. گاهی اوقات به خود مان می آییم و متوجه می شویم که زندگی مان روند ثابت و تکراری دار و اصلا هم نمی دانیم از کجا شروع کردیم به این طور زندگی کردن. واکنش آدم ها به این نقطه عطف، اهمیت دارد. بعضی ها به مدل تکراری «بودن» شان ادامه می دهند. تغییر کردن برای آن ها دشوار است. آن ها تر جیح می دهند همان طور که همیشه زندگی کرده اند و همان طوری که «بلد» هستند، زندگی کنند و میل ندارند شکل تازه ای را یاد بگیرند. جواب آن ها به این لحظه های حساس زندگی شان منفعلانه است. ر هایش می کنند. «اوا» می دهند. اما برخی دیگر واکنش های متفاوتی به این ماجرا و به این لحظات دارند. آن ها احتمالا با خود می اندیشند که چگونه چنین «بحران» هایی را تبدیل به «فرصتی» برای اندیشیدن کنند. این دسته در دست همان هایی هستند که «قفتوس» وار از آتشی که می توانست آن ها را تبدیل به خاکستر کند، بیرون می آیند.

تمام این مقدمه را گفتیم تا به این جا برسیم که معنایی که آدم ها برای زندگی شان در نظر می گیرند، مدلی که آن ها برای حال و آینده خود در نظر می گیرند، خیلی به این بستگی دارد که با خود شان چگونه کنار آمده باشند. خیلی از آدم ها برای زندگی شان اهدافی دارند که اگر قرار باشد در ست بررسی شود، متوجه می شویم که با معنای زندگی کیلومتر ها فاصله دارد. معنای زندگی «خود انگیختگی» می باشد. «احساس عدلیت و قاعل» بودن می خواهد، معناداری برای هر فردی «متنصر به فرد» است، بنابراین احتمالا نمی توانیم یک معنا را برای عده زیادی از آدم ها در نظر بگیریم. معنای زندگی آدم ها ارتباط مستقیمی با مسیری دارد که آن ها برای زندگی شان انتخاب می کنند. گاهی، وقتی از آن ها در باره «چرایی» زندگی شان می پرسی، جواب های دم دستی و رایجی می دهند که من فکر می کنم اصلا به این فکر نکرده اند، در آن «غور» نکرده اند بلکه صرفا همان طوری زندگی می کنند که احتمالا کلیشه های رایج اجتماعی از آن ها می خواهد. مسیری که آدم ها برای زندگی شان انتخاب می کنند، دقیقاً نشان می دهد که زندگی آن ها معنا دار است یا نه؟ زندگی آن ها سالم است یا نه؟ زندگی آنها در راستای همانی است که باید باشد، یا همانی است که اجتماع، خانواده یا ویژگی های روانشناختی اش به آن ها گفته است؟ تر جیح می دهیم این مسیر ها را به ۳ دسته تقسیم کنیم.

### مسیر خانواده و اجتماع

آن هایی که این مسیر را انتخاب می کنند، هدف هایشان، ایده آل هایشان، آرزو هایشان و به طور کلی تمام آن چیزی که از زندگی می خواهند، شباهت عجیب و غریبی به آن چیزی دارد که خانواده و جامعه از آن ها خواسته اند. والدین آرزو داشته اند که فرزندشان در همان رشته تحصیلی که آن ها دوست داشته اند، تحصیل کند و تحصیل می کند. با دختر (پاسری) از دواج می کند که باب طبع والدینش است، طوری زندگی می کند که فامیل هایش می پسندند، همان طوری زندگی می کند که اجتماع از او می خواهد. «آرزوی او، آرزوی دیگری است». در این دسته، «خود انگیختگی» در پایین ترین سطح است. با وجودی که احتمالا فرد فکر می کند خودش این مسیر را انتخاب کرده، با وجودی که شاید فکر کند از آن چیزی که هست لذت می برد، ولی به احتمال زیاد در دنیای درونش اتفاق دیگری در حال رخ دادن است. او مسیرش را انتخاب نکرده بلکه خود را را راضی کرده است به شرایطی که در آن هست. برای همین لذت نمی برد از آن چیزی که هست.

### مسیر پاتولوژیک

در این مسیر، فرد به دنبال آن چیزی می رود که «آسیب های روانی» اش از او می خواهند؛ برای مثال فردی که احساس گناه بالایی دارد، با دیگران به گونه ای رفتار می کند که کمتر دچار این احساس گناه شود، ولی افسوس که این احساس همیشه هست و ادامه دار و امثلا فردی که یک نقص عمیق در دنیای درونش احساس می کند، آن طوری رفتار می کند، ارتباط برقرار می کند و به دنبال شغل و رشته ای می رود که آن نقص مذکور را پوشش دهد؛ مثلا فردی که آشناسی که احساس های «نقص و شرم» بالایی تجربه می کند، مکانیزم های دفاعی اتخاذ می کند که آن نقص و شرم را کامل بپوشاند؛ مثلا با «واکنش وارونه» به این احساس نقص، برای خود اعتماد به نفس غیر واقعی در ست کند، طوری که آدم ها احساس کنند که با یک خود شیفته طرف هستند. خود شیفته ها به واقع از یک نقص عمیق روانی، از یک دنیای تو خالی بر خور دار هستند. به واقع او را پاتولوژی هایش به پیش می برد، چه در شغلش، چه در روابطش، چه در فرزند پروری اش و به طور کلی در موقعیت های مختلف زندگی اش. یا مثلا فردی که خود را هم گسیختگی دارد، تمام تلاشش را می کند تا آن فردی را که در ارتباط با او است به هر شکل نگه دارد، حتی اگر رابطه آن قدر پرتنش شده باشد که حال هر دورا بد می کند.



مشاوره فردی

عبارت است از: طولانی کردن ساعات استراحت، بی اهمیت شمردن تأثیر اجرای تکلیف بر زندگی، بر آورد نادرست از دشواری تکلیف (بیش از حد دشوار یا آسان شمردن تکلیف)، فکر کردن در باره مشکل بدون اقدام خاصی، غرق شدن در خیال بافی، احساس ناتوانی و درماندگی در برابر کار های روزانه، بی حوصلگی، وقت کشی و اتلاف وقت مانند رفت و آمدها و گفت و گوهای بی هدف، اولویت دادن به کار های لذت بخش به جای کار سخت، گوش به زنگی برای دست از کار کشیدن یا شروع نکردن، جایگزین کردن امر مهم به جای امر مهم تر (مثل تمیز کردن اتاق به جای انجام تکالیف درسی)، تمرکز افراطی و گیر کردن در بخش کوچکی از تکلیف به جای انجام کامل آن و در نهایت انتقاد از خود با بر چسب هایی مانند تنبل، ناامید و بعد توجیه آن؛ مانند این که بگویید: خیلی تنبلم اما دست خوردم نیست، نمی توانم تغییر کنم. ما در ادامه به بیان روش های مقابله با این موضوع خواهیم پرداخت.

#### راهکار های مقابله با اهمال کاری

- ۱- مشخص کنید که دقیقا در چه زمان و چگونه اهمال کاری می کنید.
- ۲- به جای کمال گرایی، خود را به عنوان فردی دارای نقاط قوت و ضعف و توانایی های محدود بپذیرید. این باور نادرست که «باید تکلیف را عالی و بدون نقص انجام دهیم» موجب می شود که هر گز اقدام به اجرای آن نکنید.
- ۳- به جای این که فکر کنید باید کل تکلیف را انجام دهید، فکر «باید شروع کنم» را جایگزین فکر «باید تمامش کنم» کنید.
- ۴- افراد اهمال کار تصور می کنند که افراد موفق همیشه احساس اطمینان و اعتماد به نفس دارند و به راحتی به اهداف خود می رسند. در حالی که تنها تفاوت در این است که افراد موفق موانع را می پذیرند و در برابر مشکلات می ایستند، اما افراد اهمال کار از موانع اجتناب می کنند.
- ۵- مدیریت زمان را بیاموزید. نداشتن برنامه زمانی می تواند دلیلی برای اهمال کاری باشد.



مشاوره زوج

موارد دچار سوءظن و بدگمانی می شوند. چاره این مسئله نیز همان بیان و شفاف سازی است. از روش های متنوع کمک بگیرید: قدم سوم استفاده از روش های متنوع در ابراز محبت است. توصیه می شود زوجین خلایقیت به خرج دهند و ابراز محبت را به شکل های متنوعی انجام دهند. روش هایی همچون نوشتن نامه، ارسال پیامک، یادداشت گذاشتن روی آشیای منزل و اتاق خواب، ارسال ایمیل و... می تواند نیاز به دریافت محبت را به خوبی پاسخ دهد.

**قدر دان محبت همسر تان باشید:** قدم چهارم قدر دانی و تشکر از محبت و توجه همسر است. یکی از راه های شکل دادن رفتار اطرافیان مان قدر دانی و تشکر از رفتار های مثبت آن ها (هر چند که مقدار آن کم باشد) است. با این روش همسر شما کم کم متوجه می شود کدام یک از رفتار هایش چنین پاسخ مثبتی ایجاد می کند و آن رفتار را افزایش خواهد داد.

**یک طرفه به میدان محبت نروید:** قدم پنجم که مکمل قدم قبل است خودداری از مهرورزی یک جانبه و یک سو به است. معمولاً این تصور اشتباه وجود دارد که «من محبت می کنم تا همسر تغییر کند» یا «عشق من بالاخره او را عوض می کند». با این باور نادرست است. محبت یک سو به و همیشگی کم کم ناپایده گرفته می شود چرا که خاصیت سیستم روانی انسان این است که محرک های یکنواخت و تکراری را ناپایده می گیرد.

### چار دیواری

### کودک را به تکریم بزرگ باید کرد

**رهگذر-** زندگی به سبک رضوی بهشت آفرین است یعنی هم زندگی همین جهان را عطر بهشت می زند و هم ادامه این زندگی را با بهشت جاوید در آن دنیا گرم می زند. چار دیواری که بر اساس هندسه رضوی شکل بگیرد به جامعه هم جانی تازه خواهد بخشید.

در این باره چند شما را ی با هم سخن گفتیم و امروز کلام به «فرزند» می رسد که قرار است در خانواده پرورش پیدا کند و به مرایانی برای فراد تبدیل شود که خود محور یک زندگی تازه باشد.

امام رضا (ع) به تربیت فرزند از همان ابتدا تاکید دارند از اذان و اقامه ای که در گوش نواز خوانده می شود تا نامی که باید برایش انتخاب شود تا نقشه راهی که باید از نوزاد مرید بانیوی در تر از اسلاما بهرورد.

امام رضا (ع)، فرمود: «هنگام تولد فرزند در گوش راست او اذان و در گوش چپش اقامه بگویید.» امام (ع)، تکریم را راه اکبر سازی و اکبر سازی می دانند لذا اچنان با فرزند خردسال خویش رفتار می کنند تا در سنی باشد برای همه خانواده ها که راه در ست تربیت فرزند را فرا گیرند. به انسان های بزرگ هستند که کار های بزرگ انجام می دهند و از کوچک جز کوچکی نژاد و از بزرگ نیز جز بزرگی نمی توان انتظار داشت پس باید برای بزرگ سازی شخصیت فرزند اهتمام ورزید. چه احترام خواهی، احساسی انسانی است که کودک و جوان و بزرگ به آن توجه دارند و بی شک هر انسانی در هر مقطع سنی، با توجه به برداشتی که از ارزش و منزلت خویش دارد، برای خود احترام و شخصیت قائل است. هر انسانی خود را دوست دار و دو دوست دارد که مورد احترام دیگران واقع شود.

کودک و نوجوان برای خود احترام قائل است. بدین جهت رفتار احترام آمیز والدین و بر بیان نقش مؤثری در تربیت و رشد او دارد. امام رضا (ع) برای حضرت جواد (ع) احترام بسیار قائل بودند و از این شیوه مؤثر در تربیت فرزند بسیار بهره می بردند. محمد بن ابی عباد، می گوید: حضرت رضا (ع) همواره از فرزند بزرگوارش محمد، با کینه که نزد عرب علامت بزرگداشت و احترام است] نام می برد و می فرمود: ابو جعفر به من چنین نوشت و من به ابو جعفر چنین نوشتم. با آن که امام جواد (ع)، در مدینه به سر می برد و به لحاظ شناسنامه ای، کودک کی بیش نبود، حضرت رضا (ع) وی را بسیار احترام می می کرد و نامه هایی که از حضرت جواد (ع) به وی می رسید، با کمال بلاغت و نیکویی پاسخ می داد. این تکریم در سنی است که باید فرا گیریم و به یاد داشته باشیم، فردی که از کودک کی تکریم شود در بزرگی هم حرمت کرامت را نگه خواهد داشت و احادی چنین، جامعه کریمان را خواهند ساخت.

### پیامک های شما

۲۰۰۰۹۹۹



نوبستان عزیزی

برای آن که مشاوران و روان شناسان بتوانند پاسخ های مؤثرتری به سوالات و پیامک های شما بدهند، نیاز به اطلاعات بیشتری داریم؛ بنابراین همه را درج سوالات خود، سن، میزان تحصیلات، شغل، سطح اقتصادی، اجتماعی و فرهنگی خود و خانواده (همین اطلاعات را در پاورده فرستد مقابل خود)، بنویسید. لطفاً ابتدای پیامک خود کلمه «مشاوره» را بنویسید.

- مخاطبان گرامی، پیامک های شما رسید و در نوبت پاسخگویی مشاوران است:
- جوانی بیست و یک ساله و اهل روستا هستم. یک سال است که خدمت ر ا تمام کرده ام...
- پسری ۲۰ ساله و سرباز هستم با مدرک تحصیلی دیپلم. به دختر خاله ام علاقه مند شده ام که دو سال از من بزرگ تر است...
- آقای ۲۷ ساله هستم. به دختری ۱۴ ساله علاقه مند شده ام؛ ولی...
- پسری ۳۰ ساله هستم با تحصیلات دیپلم و شغل آزاد و از نظر اقتصادی، فرهنگی و اجتماعی متوسط. با دختری در همسایگی محل کارم آشنا شده ام...
- پسری ۲۱ ساله هستم. خیلی احساس تنهایی می کنم و غمگینم. بعضی وقت ها که به یاد گذشته می افتم...
- خانمی ۳۲ ساله هستم. ۴ سال پیش همسر فوت کرد بعد از یک سال به اصرار یکی از بستگان همسر، با او ازدواج کردم. در صورتی که...
- وقتی با شوهرم حرف می زنم بی جهت از خانواده اش تعریف و تمجید می کند و...
- ۳۷ ساله هستم. یک سال است که بیکارم تا قبل از آن در یک شرکت تجاری بین المللی، کارمند با درآمد عالی بودم؛ ولی...
- پسری ۱۹ ساله هستم. به دختری علاقه مند شده ام؛ ولی...
- من ۲۷ سال دارم. یک دختر ۷ ساله دارم. از وضع مالی مان راضی هستم...
- ولی...

نسیم احمدی، روان شناس بالینی

مخاطب گرامی! یکی از مهم ترین نکات در باره ابراز محبت و دریافت آن، تفاوت های زوجین است. در بسیاری از موارد یکی از زوجین به شیوه و روشی محبت می کند که خودش دوست دارد به همان شیوه محبت دریافت کند. مثلاً خانمی انجام کار های خانه یا کد بانو بودن را محبت می داند در حالی که همسرش نیاز مند محبت کلامی اوست یا مردی بیشتر کار کردن را اقدامی محبت آمیز به همسرش می داند اما همسر وی نیاز مند گفت و گوی محبت آمیز یا دریافت دیگر انواع محبت از جانب او است. راه دریافت محبت خود را مشخص کنید: قدم اول برای رفع چنین نقیصه ای این است که زوجین راه دریافت محبت خود را مشخص کنند؛ یعنی به صراحت و بدون پرده پوشی بیان کنند که به کدام نوع توجه و دریافت محبت نیاز دارند و تر جیح می دهند چگونه نیاز به محبت شان بر آورده شود که البته لازمه آن خود آگاهی زوجین است. بسیاری از زوجینی که یکدیگر را دوست دارند در مواقع زیادی از نیاز هم بی خبر هستند.

**مهر طلبی همسر تان را بشناسید:** قدم دوم مشخص کردن میزان مهر طلبی زوجین است. میزان مهر طلبی و نوازش جویی افراد متفاوت و بسیار محتمل است که زوجین به یک میزان مهر طلب نباشند. افراد مهر طلب معمولاً در صورت دریافت نکردن محبت مورد نیاز، احساس نا امنی می کنند و در برخی

