

سبک رفتار



اهمال کاری زندگی مان را نصف و نیمه کرده است

آدم ناتمام باشیم

■ سارا اسادات موسوی *

هر یک از ما در زندگی مسئولیت‌های مختلفی را به عهده داریم. برخی از آنها را خودمان تعیین کرده یا انتخاب می‌کنیم و برخی دیگر از این مسئولیت‌ها بر اساس نقش‌ها و جایگاه‌های اجتماعی ما به عهده‌مان گذاشته می‌شود. به هر حال چه این مسئولیت‌ها را خود انتخاب کرده یا نکرده باشیم، انجام آنها از ملزومات زندگی ما بوده و عدم رسیدگی به آنها به ایجاد ناپسامانی و اختلال منجر خواهد شد. از نظر روانشناسان مسئولیت پذیری یکی از مهم‌ترین ویژگی‌های فرد اخلاق‌مدار به شمار

■ همه ما کارهای ناتمام داریم

در جلسات مشاوره و درمان به وفور مشاهده می‌کنم زیربنای پریشانی و ناراحتیانی اغلب مراجعان عدم پیگیری و سهل‌انگاری آنان نسبت به کارهای ناتمام زندگی‌شان است. احساس شرمساری، خود سرزنشگری و بی‌زاری از خویشان، پیامدهای رنج اور این تعافل است که به خودی خود شرایط را برای شکست‌های بزرگ‌تر مهیا می‌سازد. همه ما کم و بیش پروژه‌های ناتمامی در زندگی‌مان داریم که یادآوری آنها می‌تواند ناخوشایند و تأسف‌انگیز باشد. کارهای ناتمام ما بخش اعظمی از انرژی‌مان را نگه می‌دارد و بدین ترتیب ما برای انجام بسیاری از فعالیت‌های سازنده و ضروری روزمره دچار کمبود انرژی می‌شویم.

زود خسته شدن، کسالت‌های بی‌دلیل، بی‌حوصلگی، از دست دادن ذوق و شوق و از بین رفتن نشاط می‌تواند پیامد رشد آنها کارهای ناتمام باشد. علایق و اهداف راها شده، روابط عاطفی نیمه‌کاره، پروژه‌های کاری ناتمام، ترک عادات ناپسند مثل بر خوری، کم تحرکی، ترک سیگار، پر خاشاگری و... همگی مصادیق کارهای ناتمام هستند.

■ در یک کلام، اهمال‌کار هستیم

به تعویق انداختن و سبک شمردن کارها در مفهوم عامیانه به تنبلی، بی‌مسئولیتی، بی‌عزضگی و بی‌خیالی تعبیر می‌شود. در روانشناسی محول کردن کارها به

سبک‌مدان

کاری دشوار اما شدنی

با توجه به اینکه عصر حاضر و دنیای امروزی با سرعت و شتاب بیشتری نسبت به گذشته در حال تغییر است توانمندی روانشناختی انسان در مواجهه با این پیچیدگی و سرعت امری ضروری است. مسئولیت‌پذیری و متعهد بودن افراد هر جامعه نسبت به وظایف و مسئولیت‌هایشان بی‌شک یکی از ارزش‌ها و سرمایه‌های آن جامعه محسوب می‌شود که نه تنها نوعی نگرش و انتخاب نیست، بلکه تکلیف و عملکردی ضروری است که ضامن سلامت، پیشرفت و بقای جوامع بشری است.

اهمال‌کاری و عدم پذیرفتن مسئولیت‌پذیری از مخرب‌ترین اختلالات رفتاری است که تبعات منفی و جبران‌ناپذیر بسیاری چه به لحاظ فردی و چه به لحاظ اجتماعی در بر خواهد داشت، بنابراین به کارگیری راهکار‌های گوناگون مانند درمان‌های فردی، آموزش‌های گروهی برای افراد و خانواده‌ها و تلاش در جهت فرهنگ‌سازی و آموزش مهارت‌های زندگی متخصصان روانشناسی برای عموم افراد جامعه ضروری است.

بدون شک رهایی از اهمال‌کاری بسی دشوار و طاقت‌فرساست و چیزی نیست که یکباره تصمیم بگیریم و به طور کل از دستش خلاص شویم، بلکه عادت رفتاری است که معمولاً به صورت ناھشیار انجام شده و فرد را درگیر می‌کند و درمان آن ندریجی است. بی‌شک هر فردی در طول زندگی خود ممکن است دچار اهمال‌کاری شود، لذا هدف حذف کامل این رفتار نیست، بلکه یادگیری نحوه کنترل آن است.

قطعا آنچه مراجعان را در روند درمان دلسرد می‌کند داشتن توقعات نامعقول و غیرمنطقی از نتیجه درمان است. به یاد داشته باشیم‌که برای دستیابی به نتیجه

آینده و به تعویق انداختن آنها «اهمال‌کاری» نامیده می‌شود. اهمال‌کاری همان تردیدی است که لحظه‌ای قصد انجام کاری را داریم به سرانجام می‌آید و ما را دچار دودلی و عقب‌نشینی می‌کند. بدون علت کاری را به بعد موکول می‌کنیم، در حالی‌که می‌دانیم به تاخیر انداختن آن پیامدهای ناخوشایندی در آینده برایمان خواهد داشت. در بسیاری از موارد به طور قطع مصمم به انجام کاری هستیم که می‌دانیم انجام آن برای ایندمنان نتیجه بخش خواهد بود، اما یا آن را بااگره انجام می‌دهیم یا هرگز انجام نمی‌دهیم. از اینکه آن را انجام نداده یا به تعویق انداخته‌ایم خود را سرزنش می‌کنیم و به خود قول می‌دهیم که از حالا به بعد مرتکب این رفتار نشویم اما زمانی نمی‌گذرد که در مواجهه با مشکلی دیگر باز هم اهمال‌کاری می‌کنیم.

به این ترتیب دچار یک چرخه معیوب خواهیم شد، یعنی کارمان را به تعویق می‌اندازیم و دچار شرمساری و احساس بی‌ارزشی می‌شویم و یقیناً فردی که دچار شرمساری و احساس حقارت یا عدم ارزشمندی است دچار اضطراب و افسردگی شده و قادر به انجام کارها و مسئولیت‌هایش نخواهد بود و این عدم توانمندی مجدداً منجر به اهمال‌کاری بیشتر خواهد شد و به همین صورت ادامه خواهد یافت و فرد را در گرداب بی‌اس و ناامیدی گرفتار خواهد ساخت.

می‌رود. هر اندازه فرد مسئولیت‌پذیرتر باشد، اخلاقی‌تر است. قطعاً انجام مسئولیت‌ها و کارهای روزمره از اولویت‌های هر یک از ما به شمار می‌رود. می‌دانیم حاصل بی‌تفاوتی نسبت به انجام این وظایف جز ناکامی و احساس پائس و سرخورگی نخواهد بود اما سؤال قابل تأمل این است که چرا با آنکه نسبت به پیامدها و عواقب این رفتار مان آگاه هستیم باز هم خواسته یا ناخواسته در دام این غفلت رنج آور افتاده، خود و اطرافیانمان را در معرض آسیب‌های ناشی از آن قرار می‌دهیم. بارها و بارها برای رسیدن به اهدافمان برنامه‌هایی در نظر می‌گیریم

■ وقتی خود کم بینی مانع حرکت می‌شود

یکی از عوامل اهمال‌کاری، خودکم‌بینی، احساس حقارت یا بی‌ارزشی است و فرد افسرده تحت تأثیر این هیجانات منفی، انگیزه و انرژی خود را جهت انجام کارهایش از دست می‌دهد. شخص ضعیف و خودکم‌بین خود را فردی ناتوان و فاقد استعداد می‌شرد که قادر به انجام کارهایش نیست و اغلب نسبت به آینده خوشبین نبوده و شکست را برای خود پیش‌بینی می‌کند. قطعاً وجود این دیدش‌ها و باورها فرد را از همه چیز باز می‌دارد و موجبات نگرانی، افسردگی، ناامیدی و ناتوانی را فراهم آورده و انسان را به سمت باخت سوق می‌دهد، بنابراین ترس از عدم موفقیت و احساس بی‌ارزشی از ارتباطی مستقیم با اهمال‌کاری داشته و فضا را برای رکود و بی‌انگیزگی آماده می‌سازد.

■ تن آسآها راه به جایی نمی‌برند

لذت جویی آنی، بی‌تابی و عدم صبر و تحمل در رسیدن به آرزوها و شتابزدگی برای دستیابی به خوشی‌های موقتی نیز از مهم‌ترین علل پیدایش اهمال‌کاری در افراد است. برخی افراد گمان می‌کنند برای رسیدن به خوشبختی، آرامش و موفقیت هیچ‌گاه نباید دچار رنجش و سختی شد و همیشه در حال فرار از رنج و سختی بوده و راحت‌طلبی و متوقع بودن از دیگران را خود تقویت می‌کنند. این خود یک باور غلط و غیرمنطقی است که انسان را به سمت تنبلی و تن آسایی سوق داده و موجبات خشم نسبت به

درد

اهمال‌کاری همان تردیدی است که لحظه‌ای قصد انجام کاری را داریم به سرانجام می‌آید و ما را دچار دودلی و عقب‌نشینی می‌کند. بدون علت کاری را به بعد موکول می‌کنیم، در حالی‌که می‌دانیم به تاخیر انداختن آن پیامدهای ناخوشایندی در آینده برایمان خواهد داشت. در بسیاری از موارد به طور قطع مصمم به انجام کاری هستیم که می‌دانیم انجام آن برای آینده‌مان نتیجه بخش خواهد بود، اما یا آن را بااگره انجام می‌دهیم یا هرگز انجام نمی‌دهیم

و اطمینان داریم که برای رسیدن به آرزوها و آرمان‌هایمان ملزم به انجام برخی کارها هستیم. بدیهی است برای حرکت از سمت شرایط موجود به سمت شرایط مطلوب نیازمند تلاش، پشتکار و گذراندن رنجی موقتی هستیم، اما عجیب است که اینگونه که انتظار داریم پیش نمی‌رود و خودمان را به انجام این فعالیت‌ها متعهد نمی‌دانیم و در نهایت رنج حاصل از این غفلت و عدم پیگیری به صورت‌های گوناگون بر رضا یتمندی‌ها از خود و زندگی‌مان تأثیرات منفی داشته و تعادل روانشناختی‌مان را را بر هم می‌زند.

دیگران را در آخر فراهم می‌آورد.

■ کمکالگراها از آن سوی یام می‌افتند

برخی افراد در انجام کارهایشان دچار تمام خواهی وسواس گونه هستند و از خود توقع دارند که کارهایشان از همه بهتر، کامل‌تر و بی‌نقص تر باشد و تمام انرژی خود را صرف بی‌عیب و نقص بودن کارها می‌کنند طوری که در مواجهه با کارهایشان دچار اضطراب، تشویش، نگرانی و حسستگی روانی می‌شوند. در این شرایط است که با یادآوری انجام کارها و مسئولیت‌هایشان با احساس رنجش، فشار روانی و بی‌زاری مواجهه شده و به سمت اهمال‌کاری و فرار از انجام آنها می‌روند و در واقع از آن سوی یام می‌افتند. فرد کمکالگرا در شناخت توانمندی‌ها، ظرفیت‌ها و نقاط ضعف خود ناتوان بوده و بیشتر از ظرفیتش از خود توقع دارد و همین امر موجبات نارضایتی از خود را در او فراهم می‌آورد. بی‌شک هر گاه در کاری به دنبال نتیجه‌ای بالاتر از میزان استعداد و توانایی خود باشیم، به جای آنکه به ادامه آن کار تشویق شویم و از انجام آن لذت ببریم، دچار آنزاج و بی‌زاری نسبت به آن می‌شویم و از انجام دادش می‌گریزیم، چراکه کارایی ما نمی‌تواند بیشتر از توانمندی‌مان باشد. ترس از نقص و احساس شرم هنگام بروز خطا و اشتباه از هیجانات منفی و آزاردهنده فرد کمکالگراست.

■ روانشناسن بالینی

سبک تربیت



مرور تجربه‌هایی از فنون فرزندپروری

تربیت کنیم، اما بدون اشک و فریاد

■ سیمین جم

فرزندپروری صحیح و اصولی از آن دست کارهای دشواری است که امروزه نه تنها دغدغه همه پدرها و مادرها و فعالان و کارگزاران آموزشی و پرورشی است، بلکه اهمیت موضوع، بسیاری از نویسندگان و پژوهشگران را به خود مشغول کرده است، تا جایی‌که وقت و انرژی بسیاری برای تألیف آثار کاربردی و مبتنی بر تجربه در این زمینه به خرج داده‌اند. در ادامه به گوشه‌ای از تلاش‌ها اشاره می‌شود و گزیده‌ای از فنون فرزندپروری از نگاه مؤلفان این حوزه آورده می‌شود.

■ بدون فریاد زدن تربیت کنیم

هال ادوارد رانکل در کتاب «تربیت بدون فریاد» تأکید می‌کند والدین باید سعی کنند در تمام لحظاتی که در کنار فرزندان خود هستند و به تربیت آنها می‌پردازند خونسردی خود را حفظ کنند. والدین همواره انتظار دارند فرزندانشان تغییر و به بهترین شکل ممکن رفتار کنند. البته که این خواسته نمی‌تواند غیرمنطقی باشد، اما الگوهایی که والدین برای رسیدن به این هدف به کار می‌گیرند معمولاً کاستی‌هایی دارد. این کاستی‌ها در عمل موجب می‌شود نتیجه دلخواه به دست نیاید. بعد از مدتی والدین از طرفی دلسرد و ناامید می‌شوند و از طرفی فضای خانه بسیار آشفته می‌شود. در برخی از خانه‌ها این قانون حکمفرما می‌شود که گویا هر که صدایش بلندتر است باید به او توجه شود. اینجاست جمله‌هایی می‌شنویم که فریاد می‌زند این راه‌حل‌شما برای برون رفت از این اوضاع چیست؟ مهم‌ترین پیام پدر یا مادری که فریاد می‌زند این است که من دیگر طاقتم تمام شده است یکی بر آرام کند. شاکر فنی می‌کند این پیام والدین به فرزندان در تثبیت جایگاه تربیتی‌شان به آنها کمک می‌کند؟ رانکل معتقد است چنانچه شما اصول تربیت بدون فریاد را در روابط خود می‌رسید که همواره آرزوی آن را داشته‌اید.

درد

لازمه تربیت کودکی ششاد، سالم، بااعتماد به نفس و مسئولیت‌پذیر،

دادن حق انتخاب به کودک و در عین حال محدودیت قائل شدن است. در چنین شرایطی می‌توان کودکی اهل همکاری و مسئولیت‌پذیر تربیت کرد، البته میزان انتظارات هم بسیار تأثیرگذار است، اگر انتظار رفتار نادرست داشته باشید، فرزندان احتمالاً مرتکب آن خواهند شد و بالعکس

■ با عشق و منطق تربیت کنیم

مبنای کتاب «تربیت کودک با عشق و منطق» نوشته «جیم فنی، فوستر کلاین» عشق، محبت و احترام است. امروزه والدین باید از روش‌های تربیتی نوینی برای پرورش کودکانی که در دنیا پیچیده و متحول امروزی زندگی می‌کنند، استفاده کنند. تربیت مؤثر بر پایه عشق و محبت استوار است. صمیمیتی که

آسان‌گیر نیست، بی‌احترامی را تحمل نمی‌کند، بلکه به عقیده نگارندگان، این عشق باید به حدی با نفوذ باشد که به کودکان اجازه ار تکاب خطا و کسب تجربه از خطاها را بدهد. بیشتر اشتباهات، برای کودکان عواقب منطقی را در می‌آورد که باعث متحول شدن آنها خواهد شد. نگرش اصلی نگارندگان کتاب حاضر حول این محور است که به کودکان اجازه دهیم همزمان با رشد جسمی به بلوغ و تکامل نیز برسند. بااین روش به آنها خواهیم موخت‌که مستقلانه تفکر، تصمیم‌گیری و زندگی کنند.

■ بچه‌ها را دوست داشته باشیم اما لوس نکنیم

نانسی سامالین در کتاب «دوست‌بدارید اما لوس