

"شخصیت مهربان" از منظر روان شناسی:

تا این حد "مهربان" نباش!

نویسنده: داک رایینسون

ترجمه: فرید یاسمین

کانال تلگرام : @PDFsCom

مدخل

شما انسان مهربانی هستید و دائما سعی دارید تا رضایت خاطر دیگران را جلب کنید. چون چنین هستید، انتظاری از دیگران ندارید اما دائما میکوشید تا انتظارات آنان را برآورده کنید.

اعصابتان را کنترل میکنید و از رنجاندن دیگران پرهیز دارید. اگر کسی از سر جهل بر شما یورش آورد، آرامش خود را حفظ میکنید و همواره برای ارائه پند و اندرز به دیگران، آماده هستید. اگر از رفتار و گفتار یکی از دوستان خود آزرده خاطر شوید، ابا در مقام آزردن او بر نمی آئید. شما سخنی بر لب نمی آورید که باعث اندوه دیگران شود. به این ترتیب باید گفت: "شما واقعا انسان مهربانی هستید".

این کتاب بر تاثیرات "شخصیت مهربان" بر خویشتن و ارائه درک جدیدی از رفتارهای غالباً سازشکارانه افراد مهربان تمرکز دارد. انانی که سعی دارند همواره جواب مثبت دهند... دائما خواسته ها و انتظارات خود را پنهان میکنند و طبعا دچار انزوا میشوند... خشمگین هستند اما میکوشند تا خود را آرام جلوه دهند و مسئولیت هائی را به خود تحمیل میکنند که اساسا در حد توان شان نیست. نویسنده کتاب، این الگوی رفتاری را به زیان ما و دیگران میدانند و معتقد است که "شخصیت دائما مهربان" همواره دچار احساس شکست، ناتوانی و عدم اعتماد به نفس است.

در این کتاب، رفتار مهربانانه به عنوان خطاهای رفتاری مورد ارزیابی قرار میگیرد. در اینجا ما با رفتار هائی روبرو هستیم که شخصیت مهربان از روی حسن نیت انجام میدهد اما همین رفتارهای نیک منشا تاثیر معکوسی بر روابط شخصیت مهربان با دیگران بر جای میگذارد... شادی را از زندگی آنان می رباید و توان و انرژی فراوانی را سلب میکند.

خطاهای رفتاری شخصیت مهربان در این کتاب در ۹ سرفصل خلاصه شده و نویسنده میکوشد تا نشان دهد ما میتوانیم به مدد اندکی تفکر و تلاش، این نوع رفتارها را ترک کنیم.

نیز نویسنده معتقدست که زنان و مردان به یک اندازه در معرض خطر "شخصیت دائما مهربان" قرار دارند اما هریک با شیوه و دیدگاه متفاوتی با تعاملات اجتماعی همگام میشوند. به باور نویسنده، فشارهای اجتماعی باعث شده تا زنان بیش از مردان ناگزیر به رفتار مهربانانه شوند.

در هر حال، شخصیت مهربانانه زنانه یا مردانه، همواره ممکن است شما دچار این اشتباهات زیانبار ۹

مدخل

گانه شوید.

خطاهای ۹ گانه شخصیت مهربان

درباره عطوفت افراطی

از دوران طفولیت به ما آموخته اند که با برادران و خواهران خود سازگار باشیم. دوستان زیادی به دور خود گرد آوریم. خوب و مورد پسند جامعه رفتار کنیم. والدین ما غالباً ما را برای "بد طعم" بودن یا عطوفت افراطی پرورش نداده اند اما از ما خواسته اند تا دائماً از رنجاندن دیگران پرهیز کنیم و به یاری دیگران بشتابیم.

قبل از هر چیز باید دانست که عطوف، رفتاری کاملاً اشتباه نیست. چه آنکه ما طبیعتاً نسبت به افراد خانواده خود حساس هستیم و از نگاه روان شناسان، کمک به دیگران باعث سلامت و سعادت روانی شخص می شود. از سوی دیگر، عطوفت و مهربانی ما را از انتقادها، تنگناها و مخالفت های دیگران نجات می دهد. بعلاوه اینکه مراعات حال دیگران سبب می شود تا جامعه ای انسانی تر و جهانی متمدن تر و پر نشاط تر بنا کنیم.

مشکل عطوفت افراطی آنست که نتایج منفی به بار آورده و مسئولیت شخص را بیش از حد انتظار افزایش میدهد. دو خطای اول و دوم یعنی "عطوفت افراطی" و "کمال گرایی افراطی" ما را تحت فشار قرار میدهد و باعث فروپاشی شخص میگردد. این دو صفت، گران بارترین خطاهای شخصیت مهربان محسوب میشود و نیاز روانی ما به این دو صفت باعث میشود تا ۷ خطای دیگر را نیز مرتکب شویم. بنابراین اگر بتوانیم این دو خصیصه را کنترل کنیم، انرژی فراوانی برای رویارویی با ۷ خطای بعدی خواهیم یافت.

چهار خطای نخست، بار سنگینی بر دوش سلامت روانی ما تحمیل میکنند. چه آنکه ارتباط ما با جوانب عاطفی مان را مختل می سازد و این جوانب در روابط ما با دیگران نقش بسزائی ایفا میکنند. ما غالباً هنگامی که احساسمان در تضاد با صفت عطوفت قرار میگیرد، احساس را سرکوب میکنیم. به این ترتیب به ذهن خود آموزش میدهیم که بی تفاوتی پیشه کند. آنگاه احساساتمان را به اعماق ذهن فرو میفرستیم و این محل، جایگاه مناسبی برای احساسات نیست. از این روست که هر لحظه امکان انفجار احساسات، ما را تهدید میکند.

۳ خطای آخر، مصالح و منافع افراد مورد توجه ما را به مخاطره می افکند و باعث میشود تا مشکلات آنان پیچیده تر و بغرنج تر شود. در این حالت ما در حالی که حسن نیت داریم، بدون آنکه خود متوجه باشیم در امور دیگران دخالت کرده و به آنها امر و نهی میکنیم.

در حقیقت، ما از خطاهای ۹ گانه استفاده میکنیم تا مقبول طبع دیگران واقع شویم و از عذاب وجدان در امان باشیم. به دیگران کمک کنیم و از این حس رضایتمندی لذت ببریم. اما احیانا از نتایج اعمال و رفتار خود غافل می شویم. این کتاب قصد ندارد تا شما را از عطف و مهربانی باز دارد بلکه بلعکس، اما از شما می خواهد تا بین "عطف" و "صداقت"، توازن ایجاد کنید. برای این منظور، لازم است قبل از هر چیز، دیدگاه جدیدی نسبت به خود داشته باشید. با احساسات خود، در کمال صراحت و حساسیت روبرو شوید و در عین حالی که به آزادی و اراده دیگران احترام می گذارید، به آنان (در مورد نیازهای واقعی شان) یاری برسانید. پس از مطالعه این کتاب شما قادرید:

- (۱) خود را از پیمان شدن زیر بار توقعات دیگران در امان نگاه دارید.
- (۲) آنگاه که لازم است "نه" بگوئید و خود را از شر مسئولیت هایی که تاب تحمل آن را ندارید وارهانید.
- (۳) توقعات و انتظارات خود از دیگران را بیان کنید و شاهد برآورده شدن انتظارات خود باشید.
- (۴) خشم خود را بشکل مدیریت شده و بدون آسیب وارد آوردن به روابط شما با دیگران، بروز دهید.
- (۵) هنگامی که هدف هجوم یا انتقاد غیر عقلانی قرار می گیرید، از خود دفاع کنید.
- (۶) به دوستان و نزدیکانی که در حال نابود کردن خود هستند کمک کنید تا شخصیت خویش را بازسازی کنند.
- (۷) در برابر آنان که با رنج و اندوه دست به گریبان هستند، از قابلیت ها و توانائی های خود کمک بگیرید.

هرگز کامل و بی نقص نخواهی بود...

هیچگاه از غیر منتظره های ناگوار در امان نخواهی بود...

اما از عاداتی که بزودی از چنگال آنها رها خواهی شد، حیرت خواهی کرد...
انگاه به ارزش وجودی خود پی خواهی برد...
وانان که دوستشان می داری را به خود نزدیکتر خواهی یافت...
خواهی دید که کمک های تو به دیگران، حقیقتاً موثر واقع می شود...
و آنگاه، تو انسان مهربانی خواهی بود.

خطای اول: ایده آل گرایی

برخی اوقات، انرژی و وقت با ارزش خود را در پای ایده آل گرایی و کمال جوئی مفرط قربانی می کنیم. بعنوان یک "شخصیت مهربان" اصرار داریم تا هر عملی را به بهترین شکل به انجام برسانیم. از دیگران نیز انتظار داریم تا همواره وظایف خود را بدون عیب و نقص به انجام برسانند. این روحیه ایده آل گرایی، ما و اطرافیان ما را در تنگنا قرار میدهد. شاید دلیل این روحیه را نمیدانیم و یا آنکه ایرادی در این نحوه برخورد نمی بینیم اما بهترست بدانیم که اگر روحیه ایده آل گرایی خود را کنترل کنیم، آسوده تر خواهیم بود.

ایده آل گرایی بعنوان خصلت اجتماعی

برای خلاصی یافتن از خصلت ایده آل گرایی لازم است بدانیم که انسان ذاتا موجودی اجتماعی است و ایده آل گرایی، نوعی نیاز اجتماعی محسوب می شود. ما اجتماعی هستیم و این بدان معناست که برخی از جوانب مهم شخصیت ما فقط در روابط ما با دیگران، ظهور می یابد. آری ما "فرد" محسوب می شویم اما سلامت روانی ما به تعامل با دیگران بستگی تام دارد. بدون تعاملات گروهی و اجتماعی، سلامت روانی شخص به مخاطره خواهد افتاد. قرار گرفتن در یک گروه باعث میشود تا ما از حس رضایت ذاتی خود لذت ببریم و از عملکرد خود خرسند شویم. اگر دیگران از همکاری و مشارکت با ما سر باز زنند دچار احساس تنهایی و ناتوانی خواهیم شد. ما در حقیقت نوعی مجموعه دینامیک هستیم که در بر گیرنده همه کسانی است که بطور مستقیم و غیر مستقیم بر ما تاثیر (مثبت یا منفی) میگذارند. ما موجوداتی اجتماعی هستیم زیرا شخصیت و کاراکتر وجودی ما را خودمان نساخته ایم بلکه والدین، دوستان و جامعه در شکل گیری معیارها و باورهای ما نقش اصلی و اساسی داشته اند. معیارها و باورهای ما که اگر وجود نمی داشت شاید نمی دانستیم ما کیستیم و در چه جایگاهی ایستاده ایم.

خصلت ایده آل گرایی نیز از همین ناحیه سرچشمه میگیرد. ما میکوشیم تا "بهترین" باشیم و بدین ترتیب به دیگران ثابت کنیم که قضاوت های آنان (در مورد ما) نادرست است. در اینجا منظور از "آنان" تمام کسانی است که زندگی ما در خلال تعامل با آنان شکل می گیرد. اینان، همان کسانی هستند که بواسطه تاثیراتشان بر ما، درون ذهن ما زندگی میکنند. هیچ یک از ما امکان گریختن از ساکنان ذهن

مان را ندارد و تلاش ما برای ایده آل گرایی نیز در واقع تلاشی است برای دستیابی به حس رضایت درونی از طریق جلب رضایت دیگران.

خصلت ایده آل گرایی و پذیرش اجتماعی

نیروهای اجتماعی که خصائل ایده آل گرایانه ما را تغذیه میکند، نیروهائی است که باعث پذیرفته شدن شخص در محیط اجتماع می گردد. ما آموخته ایم که مهربان باشیم زیرا نیاز به پذیرفته شدن در محیط اجتماعی، هرگز ذهن خودآگاه ما را رها نمی کند. به همین اعتبار، همواره بگونه ای عمل می کنیم که باعث جلب محبت دیگران شویم. در واقع بجای آنکه به ما بیاموزند چگونه خویشتن را بپذیریم، به ما یاد داده اند که چگونه مورد پذیرش دیگران قرار گیریم و هنگامی که در این کارزار توفیقی حاصل نمی کنیم، دچار عذاب درونی می شویم.

مهربانی و عطوفت دو نیروئی است که ذهن ما را بر می آشوبد تا دست به دامان "ایده آل گرایی شویم و باور کنیم که:

"اگر فقط بتوانم رضایت آنان که دوستشان می دارم را جلب کنم، حس پذیرفته شدن در اجتماع باعث آرامش و شادی ام خواهد شد."

چراخصلت ایده آل گرایی، خطاست؟

"شخصیت مهربان" با خود نیاندیشده است که خصلت "ایده آل گرایی" به معنای:
-تلاشی ابلهانه و عقیم برای دستیابی به محالات است.

-باعث اضطراب دائم و تبدیل اضطراب به عذاب می شود.

-باور داشت آنکه: اگر خطائی مرتکب شوم، تو گوئی خواهی مرد!

-تلف کردن نیرو و عمر گران بار.

-به تأخیر انداختن پیوند های عمیق عاطفی

-ناخشنودی ما از کسانی که سعی در جلب رضایت آنان را داریم.

-ابتلا به برخی بیماری هائی که ممکن است حیات ما را به مخاطره افکند.

- پناه بردن به افراط کاری های بی منتها.
 - احساس حماقت کردن و انتقاد بیرحمانه از خویشتن.
 - واگذار کردن امور خود به گردن دیگران که ظلمی در حق آنان و ماست.
 - تلاشی که ما برای ایده آل گرایی به خرج می دهیم فقط در موارد ذیل، خطا محسوب می شود:
 - آنگاه که بشکل افراطی قصد داریم تا نظر دیگران را بخود جلب کنیم.
 - هنگامی که اساسا برای برآورده کردن خواست و توقعات دیگران، آمادگی نداریم.
 - هنگامی که در ایده آل گرایی غرق می شویم و همه امور را ختم به ایده ال ها میکنیم.
 - هنگامی که ایده ال گرایی باعث میشود تا دچار قضاوت نادرست در مورد خویشتن شویم و خویش را با معیار های نادرست بسنجیم.
 - آن زمان که انگیزه مهربابانه ما باعث می شود تا وقت، انرژی و هزینه ها را صرف اموری کم ارزش کنیم.
 - آنگاه که ایده ال گرایی مانع پیشرفت ما شود.
 - آنگاه که ایده ال گرایی سبب گردد تا بجای احساس رضایت (که مستحق آن نیز هستید) دچار احساس شکست و عدم محبوبیت شوید.
 - هنگامی که وقت ارزشمند خود را صرف ایده ال گرایی کنید و نه صرف اولویت های حقیقی.
 - هنگامی که احساس می کنید ناچارید تا هنجار های خویش و "من برتر" تان را با یکدیگر توأم کنید.
 - اگر به هیچ روی نمیتوانید خود و کسانی که برایتان اهمیت دارند را راضی کنید.
 - آنگاه که ایده ال گرایی، سلامت عاطفی و جسمی شما را به خطر اندازد.
 - آنگاه که تلاش ایده ال گرایانه شما باعث احساس نفرت نسبت به آن عمل شود.
- رهائی یافتن از خصلت کمال گرایی مفرط
- انسان دارای توانائی لازم برای پرهیز از خصلت کمال گرایی مفرط هست و این توانائی یکی از ارزشمند ترین قابلیت های انسان است. بدین منظور شما نیازمند به ۲ اقدام بنیادین هستید:

گام اول: باور داشته باشید که کمال گرایی مفرط، خطاست و این خصلت هدفی جز جلب توجه دیگران ندارد.

گام دوم: تصمیم بگیرید که خود را از شر این خصلت خلاص کنید. این تصمیم، نخستین گام در مسیر صحیح است.

رفتار های جایگزین کمال گرایی مفرط

باید دانست که شما قادر نخواهید بود تا یکباره رفتار کمال گرایانه خود را تبدیل به رفتار "رضایت از خویشتن" تبدیل کنید. چنین توقعی، خطاء و زورگویانه محسوب میشود. اما باید بکوشید تا به مدد رفتار هایی که ارزش های حقیقی شما را باز می نمایند، رفتار کمال گرایانه مفرط را ترک کنید. این روش به نفع مصالح و منافع شما نیز خواهد بود. هنگامی که رفتار کمال گرایانه خود را تحت کنترل دارید، میدانید که زمان مناسب برای بروز خصلت کمال گرایی کدام است و بلعکس، در چه مواردی نباید به چنین رفتاری متوسل شوید. چه زمان باید از امتیازات و قابلیت های خود استفاده کنید و چه زمان دست از فعالیت بکشید یا در چه مواردی اقدام کنید (حتی اگر باب طبع دیگران نباشد). این رفتار ها نشانه "آزادی و استقلال" حقیقی شماست و نشان میدهد که شما تحت تاثیر آموزه های نادرست اجتماعی قرار ندارید. آموزه هایی که به انسان ها حکم میکند دائما برای جلب رضایت دیگران، رفتار خود را کنترل و محدود کنند. چنین رفتاری مستلزم سه زیرساخت روانی است:

روان شناسی اعتماد متقابل

در دوران کودکی، انگیزشی که ما را به دنیای اطرافمان پیوند میدهد، "اعتماد" است. ما بر همین مبنا به والدین، نزدیکان، مدرسه و جامعه متصل هستیم. در دوران نوجوانی از شدت اعتماد کاسته می شود و شخص میکوشد تا استقلال را جایگزین اعتماد کرده و تقریبا در تمامی زمینه ها به خویشتن متکی گردد. از دوران بلوغ به بعد، خصلت اعتماد کودکانه و استقلال طلبی دوران نوجوانی را کنار گذارده و خصلت "اعتماد متقابل" جایگزین آن می شود. به این ترتیب، توازن کنش و واکنش پدید آمده و باعث رشد و سلامت شخصیت فرد خواهد شد. مهربانی مفرط و کمال گرایی افراطی باعث می شود تا شخص در دوران اعتماد کودکانه باقی مانده و از ارزش حقوق و اراده شخص کاسته شود. در مقابل،

تلاش برای جلب رضایت دیگران و پذیرفتن اراده جمع، ارزش فراوانی می یابد. به این ترتیب سعادت روانی و عاطفی شما منوط به اراده دیگران خواهد شد.

رفتار آزاد منشانه بدین معناست که شما صلاحیت و قابلیت آن را دارید که در آن واحد، شخصیتی اعتماد گرا و استقلال طلب از خود نشان دهید. یا به عبارت دیگر، خصلت اعتماد را تبدیل به اعتماد متقابل کنید.

بدین منظور، باید به ارزش های وجودی خود به عنوان یک شخص بالغ که به خود متکی است و مسئولیت زندگی خویش را بر دوش گرفته ایمان داشته باشید. باید دائماً درک کنید که دیگران تا چه حد میتوانند در اموری که به شما مربوط است، نقش داشته باشند. بعبارت دیگر، باید بیاموزید که چگونه فضای اعتماد متقابل بوجود آورید و کارکرد روانی خود را همانند یک فرد بالغ، رشد دهید.

زیرساخت اخلاقی منافع عمومی

این زیرساخت اخلاقی بدان معناست که اگر شما دائماً سعی در جلب رضایت دیگران داشته باشید، خود را به اسارت در آورده اید اما اگر هدف شما آن باشد که منافع همگان از جمله خودتان را مد نظر قرار دهید، رفتاری آزاد منشانه اتخاذ کرده اید.

قانون محبت

محبت در نخستین افق به معنای "پذیرش" است. کسانی که شما را دوست می دارند، در حقیقت شما را همانگونه که هستید، پذیرفته اند. قاعدتاً شما درک میکنید که دوستداران تان شما را علی رغم همه ضعف ها و کمبود های احتمالی تان پذیرفته اند. آنان می دانند که شما عاری از نقص و خطا نیستید و باید برای رشد شخصیت خود تلاش کنید. با این حال، خطاها و نقائص شما مانع علاقه آنان نخواهد شد. این فرایند را "محبت" یا "پذیرش بی قید و شرط کامل" می نامند زیرا:

- این الگوی پذیرش را نمیتوان نقد و یا درجه بندی کرد و یا سطوح بالاتری از محبت را طلب کرد.
- بر این مبناء، دیگران شما را بطور کامل می پذیرند و شما نیز دیگران را همانگونه که هستند، پذیرفته اید.
- "محبت" به اندازه کافی به ما کمک میکند تا به وضعیت بهتری دست یابیم.

- "پذیرش" به معنای اتصال یافتن به دیگران و عدم وجود خلاء در روابط ما با دیگران است.
 - باعث شادی و رضایتمندی - که بنیاد تجارب انسانی را شکل می دهد- خواهد شد.
 - منجر به "حس عدالت اجتماعی" خواهد شد و این حس، یک زیرساخت انسانی اساسی و کامل است.
- حد و مرزهای پذیرش مشروط
- انسانی که محیط فرهنگی و اجتماعی به او آموخته است تا بشکل افراطی، مهربان باشد، بطور غیر ارادی و ناخودآگاه این پیش فرض ها را پذیرفته است:
- "پذیرش مشروط"، قانون حیات است.
 - انسان باید تا جایی که امکان دارد از این قانون بهره ببرد.
- پذیرش مشروط، معمولاً به سه شکل تجسم می یابد:
- الف: "پذیرش محتمل" (ممکن است پذیرفته شوید و یا خیر)
- ب: "پذیرش موقت" (برای مدت محدودی پذیرفته خواهید شد و نه برای ابد)
- ج: "پذیرش محدود" (برخی از رفتارهای شما را میپذیرند و برخی را خیر)
- هنگامی که شخص به شکلی از اشکال فوق پذیرفته می شود، مورد ارزیابی و ارزش گذاری قرار می گیرد. در واقع دیگران با پذیرفتن شما میکوشند تا ارزش شما در چارچوب منافع خویش را ارزیابی کنند.
- معنای پذیرفته شدن در این پروسه آنست که: تا زمانی که به اصول و مبانی ما پایبند باشی، پذیرفته خواهی شد... تو را تحمل خواهیم کرد تا زمانی که کاسه صبرم لبریز شود... تو را می پذیرم بشرط آنکه رضایت خاطر مرا فراهم کنی.
- "پذیرش مشروط باعث می شود تا شما تمام توان خود را ابراز کنید اما در عین حال شما را از "پذیرش بی قید و شرط" که هر کسی آرزوی آن را در سر دارد، محروم خواهد کرد.
- به خاطر داشته باشید که پذیرش مشروط "نباید مسیر زندگی، شخصیت، احساسات، تعاملات شما با دیگران و هویت شما را به میل خود تغییر دهد.
- در اینجا ممکن است پرسیده شود: بنابر این چه جایگزینی برای اصل "پذیرش مشروط" وجود دارد؟!

محبت غیر مشروط

هنگامی که بین شما و دیگران رابطه مهر آمیز برقرارست، نیازی ندارید تا دائما برای جلب رضایت خاطر آنان تلاش کنید. بعبارت دیگر، شما این حقیقت ساده را پذیرفته اید که علی رغم کمبودها و نقائص تان، پذیرفته شده اید. به این ترتیب، شما باور دارید که صلاحیت و قابلیت پذیرفته شدن را دارید و نه تنها دیگران شما را همانگونه که هستید، پذیرفته اند بلکه خودتان نیز خویشتان را خواهید پذیرفت. این رابطه مبتنی بر محبت باعث می شود تا از فرو افتادن در دام: "کمال گرایی مفرط" و تلاش بیمارگونه برای جلب رضایت دیگران خلاصی یابید. اما سؤال آن است که "چگونه می توان مورد قبول دیگران واقع شد؟" پاسخ را در ادامه این گفتار خواهید یافت.

تعامل با ضعف ها

- اجازه دهید تا دیگران نقائص و ضعف های شما را ببینند. اگر دائما خود را نیرومند و بدون نقص جلوه دهید کسانی که قصد دارید بر آنها تاثیر بگذارید از پیرامون شما خواهند گریخت.
- به آنچه تعهد می کنید بیانید: قبل از انجام هر کاری از خود پرسید "اگر این عمل را بدون کمال گرایی انجام دهم، چه خواهد شد؟ یا اینکه" انجام این تعهد، سزاوار چه میزان وقت و تلاش است؟"
- با خودتان در مورد تلاش هایی که به نتیجه نرسیده گفتگو کنید تا قدرت تشخیص تان تقویت شود. توان خود را صرف اعمال بی ارزش نکنید.
- خودتان را به چهار میخ نقد نکشید. باور داشته باشید که شما نیز همچون دیگران هر روز مرتکب اشتباه می شوید و اگر بر خلاف میل دیگران رفتار کنید، دنیا به آخر نخواهد رسید.
- "نقد واقع بینانه" را بپذیرید. انتقاد هایی که از شما میکنند، ناخوشایند است و چون شما میکوشید تا محبوب دیگران باشید، تحمل انتقادها برایتان دشوارست اما به دیگران اجازه دهید تا از شما انتقاد کنند. به این ترتیب رابطه ما و دیگران بر اساس واقعیت ها و بدون نیاز به کمال گرایی افراطی شکل میگیرد.

● از کسانی که انتظار دارند دائما برای جلب رضایت شان اقدام کنید، برحذر باشید.

● از سه الگوی ذیل برای برقراری ارتباط با دیگران استفاده کنید تا در دام "کمال گرایی مفرط" گرفتار

نشوید:

رفتارتان را متناسب با نوع رابطه تان تنظیم کنید. با هر کس مطابق با نوع پیوندی که با او دارید برخورد کنید. مثلاً: با همسر و فرزندان و رئیس تان با ملایمت رفتار کنید. اگر برخورد شما با دیگران بگونه ای باشد که توقعات معقول و مناسب آنان را برآورده کند، مطمئن باشید که رفتار صحیحی داشته اید. اگر مرتکب اشتباه شدید، عذر خواهی کنید و هر گاه برایتان مقدور بود در صدد جبران اشتباه خود برآئید. به این ترتیب، رابطه خود با دیگران را از نابودی نجات خواهید داد. اگر در عذر خواهی تعلل و تاخیر کردید، به هر دو اشتباه خود اعتراف کنید و بخاطر خطاء و تاخیر تان پوزش بخواهید. اگر دیگران عذر خواهی شما را نپذیرفتند، به آنان اطلاع دهید که: " مایلید آن پیوند را حفظ کنید و اگر آنان عذر خواهی شما را نپذیرند، راه حل دیگری در اختیار ندارید."

به این ترتیب، شما خود را در معرض تمامی انتقادها قرار می دهید و می پذیرید که دنیای واقعی به اندازه دنیای رؤیاها بی نقص و کامل نیست. این رویکرد، ایده آل ترین نحوه برخورد در تعامل با دیگران است. با این تفصیل، از این پس شما در مسیر نوینی گام برمیدارید که بر طبق آن: قبل از پذیرفتن مسئولیتها بخوبی در مورد آنها می اندیشید. اگر احساس کردید که خصلت کمال گرایی مفرط به سراغتان آمده است، با خودتان رک و صریح سخن بگوئید.

بیش از حد به خودتان سخت نمی گیرید و خود را بی رحمانه مورد انتقاد قرار نمی دهید. با کسانی که بحق از شما انتقاد میکنند، مخالفت نمی کنید. از سه الگوئی که در سطور فوق ارائه شد در روابط خود با دیگران استفاده می کنید. اینک شما خواهید توانست ضعفها و نقائص خود را بپذیرید و در عین حال باور داشته باشید که شما شایستگی و صلاحیت لازم برای پذیرفته شدن را دارید.

خطای دوم: تحمیل مسئولیت

حتی هنگامی که نیتی خیرخواهانه در سر دارید، جسم شما تحت تاثیر فعالیت های شما قرار دارد. اگر فشاری که بر جسم خود تحمیل می کنید برای مدت طولانی ادامه یابد، دچار اختلالات روانی خواهید شد. اضطراب و پریشانی، ضعف حافظه و بدخوابی از جمله نشانه های ویران سازی بدن به دلیل پذیرفتن مسئولیت های خارج از توان ماست.

بنا بر عادت، معمولاً "شخصیت مهربان" همواره در تنگنا گرفتارست. اگر به دیگران "نه" بگویید، غالباً دچار عذاب وجدان شده و خود را بیرحمانه سرزنش میکنند. در مقابل اگر بکوشد تا رضایت خاطر همگان را جلب کند، زیر بار مسئولیت های کمرشکن رفته و زندگی خود را تبدیل به مرداب خستگی و پریشانی میکند.

شخصی که مسئولیت هایی فراتر از حد توان خود بر دوش می گیرد، همچنین دچار احساس "خشم فروخورده" در لایه های اعماق ذهن خود می شود. این خشم نه تنها متوجه کسانی است که مسئولیت ها را از ما طلب کرده اند بلکه به خود ما نیز یورش می آورد. خشم فروخورده سرانجام به بیماری افسردگی منتهی می شود. اصطلاح رایج در مورد این حالت، "بیش فعالی" است. باز تعریف "تحمیل مسئولیت"

انسان ها قصد دارند به دیگران و جامعه خود یاری برسانند و در بهبود شرایط زیست دیگران سهیم باشند. تا جایی که به حوزه عواطف مربوط است، این قصد و نیت ها، درخور ستایش و تکریم است. اما هنگامی که سخن از روانشناسی در میان است، نیت خیر نمی تواند شخص را از عوارض و بیماری ها مصون نگاه دارد.

هنگامی که به قصد پذیرفته شدن نزد دیگران در دام کمال گرایی مفرط می افتیم، میکوشیم تا اعجاب آورترین تصویر از خود را به دیگران ارائه دهیم و در این کارزار، گاه مسئولیت هائی را بر دوش می گیریم که اساساً خارج از حد توان ماست.

سخت کوشی لایتناهی (بیش فعالی)، هیچ توجیهی ندارد زیرا انسان ها طبیعتاً و به دلیل هویت انسانی شان مورد پذیرش و مهرورزی قرار می گیرند و نه به دلیل قربانی کردن خود زیر بار مسئولیت ها.

وظیفه ما آنست که پذیرفته شدن در جامعه را قبول و در سایه "آزادگی ناشی از مهرورزی" زندگی کنیم. در این صورت، شخص قادر خواهد بود تا از شدت فشارهای ناشی از کمال گرایی مفرط بر دوش خود بکاهد و از تحمیل مسئولیت های شاق بر خویشتن برحذر باشد.

فرایند تحمیل مسئولیت

نگارنده معتقد است که هر دو خطای مورد بحث یعنی "کمال گرایی مفرط" و "تحمیل مسئولیت"، ناشی از دو فرضیه اشتباه و رایج است. فرض نخست آنست که: "مهرورزی مشروط" یک قانون بنیادین حیات است و دوم آنکه: "هیچکس دلیلی ندارد تا شخصیت ما را انگونه که هست، محترم و شایسته تقدیر تلقی کند."

این دو باور ناصحیح باعث فروشکسته شدن "اعتماد به نفس" و "عزت نفس" نزد انسان ها میگردد. ریشه های فقدان اعتماد و عزت نفس در دوران کودکی در وجود ما کاشته میشود. والدین ما اغلب به ما اموخته اند که نباید سخن بگوئیم مگر آنکه از ما خواسته شود. آنان از ما انتظار دارند مطیع اوامر باشیم و همواره چشم به دستان آنها داشته باشیم. ذات کودکانه باعث می شود تا خویشتن را بر اساس معیار های والدینمان، ارزشگزاری کنیم. عبارتی، ما باور کرده ایم که به همان اندازه که والدین برای ما ارزش قائلند، ارزش داریم و نه بیشتر!

به این ترتیب، ضعف هایمان را بزرگ تر می بینیم و ارزش وجودی خود را کوچکتر تلقی می کنیم. این فرایند در دوران نوجوانی تشدید میشود. در این دوران، شخص بیش از پیش به ضعف ها و نواقص خود دل میزند و طبعاً معدل اعتماد به نفس وی نیز کاهش می یابد. نوجوان، ضعف های خود را با نقاط قوت دیگران مقایسه میکند و نتیجتاً، ضعف هایش به "بلندگوهای گوشخراش" که دائماً شخص را نهیب میزند، مبدل میشود. این فریادها میتواند کنترل رفتار، مسیر زندگی و باور های وی را به دست گیرد.

هنگامی که راز این فرایند بر ما آشکار می شود میتوانیم علت پذیرفتن مسئولیت های شاق را نیز دریابیم: "انسانی که خود را حقیر و ناچیز می شمارد، میکوشد تا بطلان این حکم را اثبات کند. ظاهراً ما فقط به درخواست های کسانی که قصد جلب توجه آنها را داریم پاسخ مثبت نمی دهیم بلکه علی رغم

تمامی مشغله هایمان، توقعات آنان را حتی قبل از آنکه درخواست شده باشد، برآورده می کنیم!"
چرا "خودباوری" نداریم؟

انسان ها معمولا خود را بر اساس تصویری که در دوران کودکی از خویشان داشته اند، ارزیابی و ارزشگذاری می کنند. دوران کودکی، در ذهن ما باقی خواهد ماند و همواره جزئی از کاراکتر و شخصیت ما خواهد بود. روان شناسان به ما توصیه میکنند که کودک درون خود را بشناسیم، درک کنیم و اجازه دهیم تا کودک درونمان با شخصیت فعلی ما درهم آمیزد تا نیاز های برآورده نشده دوران کودکی بر ما غلبه نیابد. به این ترتیب به انسان هائی رشد یافته و سالم مبدل خواهیم شد.

زیر ساخت های خود باوری

خودباوری یا تصویر شایسته ای که ما از خویشان داریم بر پایه سه زیرساخت رفتاری تشکیل می شود:
(۱) موفقیت بر مبنای معیار های اجتماعی

بخشی از خودباوری ما ناشی از موفقیت های تعریف شده از سوی جامعه است. بعنوان مثال، جامعه به ما آموخته است که زیبایی، تحصیلات عالی، ثروت و... نشانه ها و معیار های موفقیت است. بنابراین تا زمانی که بر طبق این معیارها عمل میکنید، مورد پذیرش قرار میگیرید. این پذیرش باعث میشود تا شما خود را باور داشته و ارزش هایتان را به دیگران اثبات کنید. همین فرایند است که موجب می شود تا دائما در مقام رقابت با دیگران برآئید. گاه نیز مسئولیت های خارج از حد توان را تقبل میکنید تا ثابت کنید " شایستگی " دارید.

(۲) خدمات عامه پسند

هنگامی که شخص در خدمات عامه پسند و خیریه مشارکت می کند، خویشان را ارزشمندتر می یابد. اما طی همین فرایند، گاه در دام مسئولیت های خارج از توان مان گرفتار می شویم. به این ترتیب، باور می کنیم که ارزش ما به مشغله دائم و فعالیت های بی حد و حصر و قربانی شدن بخاطر دیگران، بستگی دارد.

(۳) ارزیابی شدن به عنوان " انسان "

انسان ها می توانند بجای قربانی کردن خود، وقت و انرژی شان را در راه فعالیت های مسئولانه ای

که خود انتخاب کرده اند، صرف کنند. به عبارت دیگر، شما دارای شایستگی و اهمیت هستید حتی اگر ثروتمند و مشهور نباشید. این باور به شما کمک میکند تا از شر احساس حقارت ها خلاصی یابید و نیازی به قربانی کردن خود (زیر بار مسئولیت های خارج از توان) نداشته باشید. نیازی نیست تا شما "محبوبیت تحت فشار" بدست آورید تا به دیگران ثابت کنید انسان متمایزی هستید زیرا شما باور دارید که عملاً انسان متمایزی هستید.

تمرین های تقویت خودباوری

الف) به نقاط قوت خود ببالید: بجای آنکه دائماً به نقاط ضعف و شکست ها و ناکامی های تان بهاء دهید، به نقاط قوت خود تکیه کنید. قابلیت ها و وجوه تمایز خود را بر لوح ذهن تان حک کنید.

ب) "نه گفتن" را تجسم کنید: در ذهن تان موقعیت هایی را مجسم سازید که به دیگران پاسخ "نه" می دهید. احساس کنید که شما نیز میتوانید دارای "عنصر وجودی" و نقش تعیین کننده باشید.

ج) آمادگی برای "نه گفتن" در موقعیت های واقعی: بگونه ای رفتار کنید که نشان دهید شما اجباری به پذیرفتن تمام درخواست ها ندارید. بگوئید "نه" زیرا شما به اندازه کافی مشغله و مسئولیت دارید. به زندگی خود نظم دهید

در دنیای کنونی، نظم بخشیدن به زندگی نه تنها بی مورد و بی دلیل نیست بلکه نوعی مهارت ضروری برای تداوم حیات محسوب میشود. آری، زندگی چیزی بیشتر از "مدیریت وقت" است اما اگر نتوانید به حیات خود نظم و نسق دهید قادر به حفظ توازن و تعادل نخواهید بود و طبعاً نخواهید توانست راه خود را در دنیای کنونی بگشائید.

توازن در زندگی به شما امکان می دهد تا از افراط و تفریط در امان باشید (حتی اینکه تناقض ها را با هم سازگار سازید) بنابر این شما در مرز بین افراط و تفریط زندگی میکنید و از صفات گوناگون به شکل معتدل بهرمنند خواهید برد. به این ترتیب نیازی نخواهید داشت تا مثلاً در یک زمینه به رفتارهای افراطی متوسل شوید.

شما برای ایجاد تعادل و نظم در زندگی به این سه رکن نیازمند هستید:

(۱) چشم اندازی ارزشمند و دراز مدت برای زندگی خود تعیین کنید یا بعبارتی، مهم ترین رویکرد زندگی

تان را معین سازید. این رویکرد همان هدفی است که از نظر شما در اولویت قرار دارد. همین هدف است که به شما انگیزه میبخشد.

(۲) به انتظارات دیگران که ممکن است وقت و انرژی شما را به خود اختصاص دهد، هوشمندانه و با شفافیت پاسخ دهید.

- شما ناچار نیستید که به درخواست های دیگران فوراً پاسخ دهید. اگر قبل از اتخاذ تصمیم، با آنان مشورت کنید، طبعاً دچار دلخوری از شما نخواهند شد.

- قبل از تصمیم گیری در مورد درخواست ها و انتظارات دیگران، بخوبی بیاندیشید. در صورت لزوم "نه" بگوئید. مخالفت خود با درخواست ها و انتظارات دیگران را توجیه و تفسیر نکنید تا وام دار و مدیون جلوه نکنید.

- درخواست های نامتناسب، خارج از حد توان و ناخوشایند را رد کنید.

- اگر قرار است وظیفه یا مأموریتی را بر عهده بگیرید؛ در مورد جزئیات و آنچه که از شما انتظار دارند، توضیح بخواهید تا مورد سوء استفاده قرار نگیرید.

- هنگامی که مأموریت جدیدی بر عهده میگیرد، از مأموریتی که جذابیت کمتری برای شما دارد، صرف نظر کنید.

(۳) وقت خود را به شکل مؤثر و فعال تقسیم بندی کنید.

- در اینجا هدف آن است که زندگی خود را مرتب سازید و از مسیر اصلی منحرف نشوید. مثلاً آنکه بخش عمده ای از وقت خود را صرف کنکاش در ترس ها و دلشوره های تان نکنید.

- "مدیریت وقت" را خود به دست گیرید و نه آنکه بازبچه دست زمان و اوقات قرار گیرید. مطلوب آن است که شما وقت خود را صرف اهداف و اولویت های تان کنید. به یاد داشته باشید که حتی فعالیت های جذاب و دوست داشتنی نیز میتواند شما را خسته سازد. به این ترتیب از عهده انجام سایر اولویت ها برنخواهید آمد.

- "وقت" شما محدود است و ما در برابر دیگران مسئولیم تا وقت خود را به یک میزان به اولویت ها و غیر اولویت ها اختصاص ندهیم.

- "مدیر باشید" و نه کارمند: به عبارت دیگر، فقط انجام دهنده کار نباشید بلکه وقت را بشکل فعال مدیریت کنید. برای رسیدن به این هدف، به نکات ذیل عنایت ورزید:

- اولویت های روزانه خود را به ترتیب اهمیت، معین سازید.

- جدول فعالیت های روزانه را با توجه به هارمونی درونی تان تنظیم کنید (یا عبارتی فعالیت های روزانه را بگونه ای زمانبندی کنید که با اهداف، روحیات و حس آزادی شما بیشترین همخوانی را داشته باشد).

- همواره برای "غیر منتظره" ها آماده باشید و همگام با آنها برنامه ریزی کنید. در جدول زمانبندی روزانه، زمان هایی را برای "غیر منتظره ها" اختصاص دهید.

- فعالیت های ترکیبی را به اجزاء ساده تر تقسیم کنید تا انجام آنها آسان تر شود.

- برای هر فعالیت، زمان کاملاً کافی اختصاص دهید. و فعالیت هایی که ممکن است بیش از حد تصور شما نیاز به وقت داشته باشد را ارزیابی کنید.

- زمان ویژه استراحت را از مدت‌ها قبل، تعیین کنید.

اگر به زندگی خود نظم و ترتیب دهید، فروشکسته و خشمگین به رختخواب نخواهید رفت و صبح روز بعد با احساس افسردگی و خستگی از خواب برنخواهید خاست. هنگامی که باور دارید هیچکس کامل و بی نقص نیست، شما نیز در دام کمال گرایی مفرط گرفتار نخواهید شد. دائماً برای جلب نظر دیگران خود را قربانی نمیکنید زیرا قصد ندارید سرنوشت خود را با جلب نظر دیگران پی ریزی کنید. طبعاً نیازی به پذیرفتن مسئولیت های خارج از توان خود نخواهید داشت. در عوض به توانائی ها و ارزش های خود ایمان خواهید آورد و انرژی تان را صرف رشد و بهبودی خود و جامعه خواهید کرد.

خطای سوم: "خواسته هایم را بر زبان نمی آورم"

گاه "شخصیت مهربان" قادر نیست درخواست های خود از دیگران را بر زبان آورد زیرا بیم دارد که او را "فرصت طلب" قلمداد کنند و به درخواست او پاسخ منفی دهند. از سوی دیگر اگر او خواسته های خود را بیان نکند، دیگران فرض را بر آن قرار می دهند که وی چنین درخواستی ندارد و طبعاً در هر دو حالت، شخصیت مهربان به خواسته های خود نخواهد رسید!

در برخی حوزه های اجتماعی، امکانات چندانی برای ابراز خواسته ها وجود ندارد. شوربختانه ما غالباً در لحظه، متوجه آنچه که ما را از بیان خواسته هایمان باز می دارد نمی شویم. سکوت ما در این مواقع مانع از ابراز وجود و ایفای نقش موثر خواهد شد. حتی در این موارد نیز ما غالباً در نمی یابیم که چه اشتباهی مرتکب شده ایم. (معمولاً هنگامی که فرصت از دست رفت، به خود می آئیم.)

الگوهای سکوت در تعاملات

۵ الگوی تعاملات اجتماعی را میتوان مثال زد که مشمول سکوت و عدم ابراز درخواست های ماست. برخی از این الگوها به شکل فطری موجودست و برخی را از محیط پیرامون مان آموخته ایم. برخی را میتوان در درجه دوم اهمیت بشمار آورد و پاره ای از این الگوها به خوشبختی ما مرتبط است. تمامی این الگوها توسط ترس ها و ضعف های ما پی ریزی می شود:

تعاملی که دیگران را مکلف میکند

شما تمامی فعالیت هایتان را شخصا انجام میدهید. حتی اگر دچار مشغله فراوان باشید نیز از دیگران کمک نمی خواهید. بخوبی میدانید که دیگران می توانند با صرف اندکی وقت یا هزینه به شما کمک کنند اما مایل به بیان درخواست کمک نیستید.

تعامل بیمناک

شما از بیان خواسته خود ابا می کنید چون بیم دارید که درخواست شما باعث بروز کشمکش شود. ما از رفتاری که ممکن است دیگران را به خشم آورد بیزاریم زیرا به ما آموخته اند که این رفتار، زشت، واژگونه و یا اضطراب آورست.

تعامل زیانبار

فرض "شخصیت مهربان" آنست که همکاری با دیگران می تواند احتمال بروز خطاء را افزایش دهد بنابراین شما از پذیرفتن کمک دیگران سرباز میزنید تا به منافع و مصالح شما صدمه وارد نشود. به همین دلیل است که ترجیح می دهید به تنهایی فعالیت کنید.

تعامل سلطه پذیر

گاه بیم داریم که همکاری با دیگران موجبات گسترش سلطه نا محسوس دیگران بر ما را فراهم آورد و از انجائی که چالش کردن با افراد سلطه جو سودی دربر ندارد، از طرح درخواست خود پرهیز می کنیم. تعامل درخواستی

مثلا هنگامی که احساس می کنید نمی توانید نیاز یا خواسته خود را با همسرتان در میان بگذارید. گاه هنگامی که شخصیت مهربان از بیان خواسته های خود عاجز است، ناخودآگاه میکوشد تا خواسته های خود را بطور غیر مستقیم مطرح و دیگران را به کمک بطلبد. برای رسیدن به این هدف ممکن است آنان را آزرده و یا مؤاخذه کنیم. گاه نیز بجای طعنه و کنایه، انتظار داریم که آنان افکار ما را بخوانند و خواسته هائی که بر زبان نیاورده ایم را برآورده کنند. در صورتی که پاسخ مورد نظر را دریافت نکنیم، خشمگین می شویم. مجمل سخن آنکه: ما بیم داریم خواسته هایمان را با دیگران در میان بگذاریم. از ورود به چالش با دیگران یا تحقیر شدن هراس داریم و این هراس ها باعث شده تا دیگران ما را موجودی فروخته و غیر فعال تلقی کنند.

سکوت زیانبار در حوزه روابط اجتماعی

شخصیت مهربان در ۵ حوزه از روابط اجتماعی، از بیان خواسته ها و انتظارات خود پرهیز دارد و البته بهای سنگینی در قبال این سکوت خود خواهد پرداخت:

حوزه افراد ناشناس

این گروه از نگاه ما دارای تاثیر و اهمیت چندانی نیست. کارمند بانک، پیشخدمت رستوران و ... که ما با آنان به مهربانی رفتار می کنیم و انتظار داریم آنان نیز رفتاری مشابه در پیش بگیرند. معمولاً اگر چیزی از ما بخواهند، مخالفت نمی کنیم اما در مقابل اگر درخواست های خود را با آنان در میان نگذاریم ممکن است آنچه را که مستحق آن هستیم از دست بدهیم. (حق و حقوق مان ضایع شود)

حوزه همکاران

ما بطور روزانه با این گروه سرو کار داریم. تلاش چندانی برای شناخت روحیات آنان به خرج نمی دهیم اما آنان تاثیر مستقیمی بر فعالیت های شغلی ما دارند. روابط دوستانه ای با آنان داریم اما مایل به کنکاش در داستان زندگی آنان نیستیم و میل نداریم داستان زندگی خود را با آنان در میان بگذاریم. تنها توقع ما آن است که همکاران مان وظایف خود در قبال ما را به درستی انجام دهند. معمولا اگر خواسته ها و انتظارات خود را (محترمانه) با این گروه در میان بگذاریم پاسخ شایسته ای دریافت خواهیم کرد.

حوزه کارفرما و مدیران

در این گروه میتوان از کارفرمایان، مشتریان و رؤسای ما و تمامی کسانی که رابطه حساسی با آنان داریم، یاد کرد. چه بسا آنکه نام شما در فهرست اولویت های این گروه قرار داشته باشد اما شما عموما میل ندارید روابط تان با این گروه از مرز روابط رسمی فراتر رود چه آنکه این گروه از جایگاهی برخوردارند که می توانند قانونا از شما بهره کشی کنند. طبعاً اگر این گروه در صدد بدرفتاری با شما برآیند، آسیب های عمده ای به منافع شما وارد خواهد آمد. بنابر این دلایل فراوانی وجود دارد که به ما حکم میکند انتظارات و خواسته های خود را به روشنی برای دیگران توضیح دهیم.

حوزه دوستان

این میدان رقابت فقط شامل دوستان شما نیست بلکه همسایگان و آشنایان شما نیز در همین حوزه می گنجند. ما به شناخت روحیات این گروه اهتمام داریم. گاه درخواست ها و انتظارات سطحی و ساده ای نظیر تغییر رفتار و رویکرد را با آنان در میان میگذاریم. هنگامی که توقعات و خواسته های خود را برای این گروه بیان میکنیم، احساس قرابت و صمیمیت بیشتری نسبت به آنان خواهیم داشت.

حوزه خویشاوندان درجه اول

همسر و دوستان بسیار صمیمی نیز در همین طبقه قرار دارند. ما در برابر این گروه با شفافیت تام ظاهر میشویم. روابط ما و آنان بر پایه امانتداری و اعتماد استوارست و میزان علاقه خود به آنان را به روشنی بیان میکنیم. ما انتظار داریم که این گروه به تمامی خصوصیات ما اشراف داشته باشند. هنگامی که

درخواستی از آنان داریم به همان میزان که مشتاق درخواست خود هستیم (بویژه درخواست هایی که غیر معمول است) بیان آن درخواست با دشواری ممکن می‌گردد. باید به خاطر داشت که عدم بیان خواسته ها و انتظارات در مقابل این گروه، نتایجی بسیار بیرحمانه و رنج آور به بار خواهد آورد.

چرا از بیان خواسته های خود پرهیز داریم

برخی از مهمترین دلایل "سرکوب خواسته ها و توقعات" در شخصیت های مهربان، بدین شرح است: **آموزه های فرهنگی**

از دوران کودکی به ما آموخته اند که "آدم خوب" از دیگران درخواست نمی‌کند بلکه میکوشد تا درخواست های دیگران را برآورده کند. به این ترتیب ما فرض را بر آن قرار داده ایم که وظیفه داریم به خواسته های دیگران توجه کنیم و نه به خواسته های خود.

نشانگان ضعف

والدین مهربان ما معتقد بودند که انسان بالغ، قدرتمند است و نیازی به کمک دیگران ندارد. به همین اعتبارست که اغلب مردان دارای شخصیت مهربان، کمک خواستن از دیگران را نشانه ضعف خود بشمار می آورند. آنان غالباً فرد گرایی را به معنی "استقلال" میدانند.

ایا حق داریم؟

در دوران کودکی گاه درخواست هایی داشته ایم که با پاسخ توییح آمیز والدینمان روبرو شده است. به این ترتیب از بابت خواسته مان دچار احساس شرم و خجالت شده ایم. این برخوردها جزئی از مکانیزم "تضعیف عزت نفس" به شمار می آید و هنگامی که شخص به مرحله بلوغ میرسد همواره بیم دارد که خواسته هایش را حمل بر پر روئی، زیاده خواهی، نادانی و... تلقی کنند. به عبارت ساده تر، شخص باور دارد که استحقاق درخواست کردن از دیگران را ندارد.

ترس از پاسخ منفی

گاه از بیان خواسته های خود پرهیز میکنیم زیرا بیم داریم که دیگران با درخواست های ما موافقت نکنند. ریشه های این نوع ترس به دوران کودکی ما باز می گردد. کودک به دلیل آنکه مایل نیست حمایت و محبت دیگران را از دست دهد، از بیان خواسته ها و ادراکات خود پرهیز میکند. این عادت، از

حمایت های افراطی والدین و مراقبت بی حد و مرز از کودک نشأت میگیرد. کودکی که اصطلاحاً "لای پنبه بزرگ شده" در دوران بلوغ ارزشد و قدرت ریسک پذیری (نبرد با مخاطرات) محروم خواهد ماند.

چرا " سکوت " اشتباه است
زیرا:

-مانع شناخت است: سکوت و عدم ابراز خواسته ها باعث می شود تا دیگران فقط شناختی سطحی از شخصیت ظاهری شما بدست آورند. اینها تصاویری است که شما از خود ارائه میدهید تا مورد قبول دیگران واقع شوید اما بخاطر داشته باشید که این تصاویر، شناخت ناچیزی از شما بدست خواهد داد. -انحراف از اولویت ها: سکوت ما در برابر حقوق حقه مان نوعی توهین به توانمندی ها و شایستگی های ما برای دست یابی به زندگی بهتر است. به این ترتیب، انگیزه های ما برای دستیابی به کمال، ارضاء نخواهد شد و اولویت های حیات ما به حاشیه رانده خواهد شد.

-تحقیر حقوق: این اشتباه سبب می شود تا دیگران تصور کنند ما به حقوق خود اهمیت نمی دهیم. ما به دیگران سرویس می دهیم بی آنکه چشمداشتی از آنان داشته باشیم. ما به آنان اجازه می دهیم وظایف خود را بر گردن ما بیاندازند و از ما برای رسیدن به خواسته های خود بهره کشی کنند.

-هدر دادن انرژی: میزان عمده ای از انرژی ذهنی خود را صرف آرامش بخشیدن به خود میکنیم حال آنکه بهتر است این نیرو را برای بیان خواسته ها و انتظارات خود بکار گیریم.

-از دست رفتن حقوق: دیگران به حق و حقوق ما بی اعتنائی میکنند زیرا از خواسته ها و انتظارات ما بی خبرند. (یا آنکه انگیزه لازم را برای آنان ایجاد نکرده ایم) به همین دلیل، بیش از حد لازم دچار ناامیدی و یأس خواهیم بود.

گام هائی در مسیر اصلاح

●پیش از هر چیز به یاد داشته باشید که این گام های مقدماتی به خودی خود باعث حل مشکل " سکوت " نخواهد شد زیرا ترک این عادت به دشواری امکانپذیر است. ریشه عاداتی که تا بدین جا مطرح شد، در ساختار شخصیت ماست که ما را و میدارد تا بشکل افراطی، مهربان باشیم.

● باور داشته باشید که سکوت و عدم ابراز خواسته ها، خطاست و شما با این سکوت، به خویشتن ظلم کرده اید.

● تصمیم جدی بگیرید که هرگز این خطا را تکرار نخواهید کرد.

● از دیگران کمک بخواهید. برای آنان توضیح دهید که در بیان مافی ضمیر خود دچار مشکل هستید و به این ترتیب آنان را برای همکاری مهیا سازید.

● زبان تأکید و تصریح را بیاموزید: هنگامی که از شخصی درخواستی دارید، خواسته خود را به روشنی، با جملات مثبت و نه فرمایشی، بیان کنید مثلاً: "چقدر خوب بود اگر شما..."

● اگر بیم دارید که دیگران احساس کنند شما سعی دارید تا اراده خود را بر آنان تحمیل کنید، این

نگرانی را با آنان در میان بگذارید. مثلاً: "امیدوارم که مرا انسانی خودخواه قلمداد نکنید"

● اگر مطمئن نیستید که درخواست شما حق بجانب است یا خیر، درخواستتان را بشکل سؤال و خواهش مطرح کنید: مثلاً: "عذر میخوام، آیا امکان دارد..."

● برای پافشاری آماده باشید. اگر طرف مقابل از برآورده کردن خواسته شما ابا دارد، روش پافشاری را در پیش بگیرید... "میدانم که شما مخالفت میکنید اما من می خواهم..."

● از دیگران بخواهید تا خواسته های خود را با شما در میان بگذارند. اگر دیگران از هیبت شما واهمه دارند آنان را تشویق کنید تا خواسته هایشان را مطرح سازند. "مایلم درخواست شما را بدانم... لطفاً رودر بایستی نکنید"

● به خاطر داشته باشید که این تمرین ها بخودی خود سودی ندارد مگر آنکه شما عملاً خواسته هایتان را برای دیگران تشریح کنید. گاه احساس خواهید کرد که هنوز از بیان انتظارات و خواسته هایتان واهمه دارید اما این هراس به مرور زمان برطرف خواهد شد. به تدریج الگوی جدید تعامل با دیگران را خواهید آموخت و بیش از پیش از روابط خود با دیگران خشنود خواهید بود.

خطای چهارم: "فرو خوردن خشم"

"خشم" نوعی انگیزش درونی است که میتواند علل مختلفی داشته باشد. مثلاً هنگامی که احساس میکنیم مورد تهدید قرار گرفته ایم یا کسی قصد سوء استفاده از ما را دارد و یا اینکه با ما بدرفتاری شده است، دچار احساس خشم توأم با حس انتقامجویی خواهیم شد. همین حس است که ما را برای پاسخ دادن به اهانت ها، آماده میسازد.

ما به کرات و به دلایل مختلف - حتی نسبت به کسانی که بسیار دوستشان می داریم - خشمگین میشویم. طبعاً گروهی از ما بیش از دیگران دچار حملات خشم میشویم. میزان خشم نیز در حالات معین، یکسان نیست. ما شدت خشم را با واژه هائی نظیر: "دلخوری" "عصبیت" "جوش آوردن" به جوش آمدن خون" و... ابراز میکنیم. در این گفتار به حملات خشم روزانه که ما و روابط ما با دیگران را تهدید میکند، خواهیم پرداخت. چه آنکه اطرافیان ما هر روز مرتکب رفتار هائی می شوند که ممکن است ما را به خشم آورد. مثلاً:

- پست و مقامی که با عرق جبین بدست آورده ایم را از دست می دهیم.
- رانندگی بی پروا و شتابزده برادر
- مورد تمسخر واقع شدن در جمع دوستان
- شخصی شما را متهم میکند که قادر به کنترل خشم خود نیستید...
- چرا احساس خشم، خطاء نیست

نخست آنکه خشمیگین شدن به خودی خود، خطا نیست اما انتخاب نادرست، اشتباه است. هیچکس نمیتواند احساس خشم را انتخاب کند. هیچکس نیز نمی تواند به ما یاد دهد که چگونه خشمگین شویم. احساس خشم نوعی واکنش طبیعی درونی است. هورمون آدرنالین ترشح می شود و تراکم قند در خون افزایش می یابد.

دوم: خشمی که ما مد نظر داریم از "حس قضاوت فطری" در وجود ما (که میکوشد تا ما را محافظت کند) نشأت می گیرد.

سوم: خشم میتواند ما را به اهداف مفید و مشروع ما نائل کند. هرگاه دچار احساس شکست و

سر خوردگی می شویم، خشم ما را به تحرک و می دارد. خشم به ما کمک میکند تا رفتار دیگران نسبت به خود را تغییر دهیم. ایرادی که بر "شخصیت مهربان" وارد است آنست که وی با فرو خوردن خشم خویش به دیگران اجازه می دهد تا به حقوق حقه او تعدی کنند.

چهارم: دیدگاه خوشبینانه خشم نسبت به عدالت باعث خلق بسیاری از ارزشمندترین آثار ادبی و هنری در جهان شده است. "تاثیرپذیری" منشاء زیبا شناسی و خلاقیت هنری است.

کما اینکه بسیاری از تحولات سیاسی نیز از خشم سرچشمه می گیرد.

رفتار خطاء در برابر احساس خشم

"شخصیت مهربان" همواره از چالش آفرینی در مقابل اشخاص نامهربان حذر دارد زیرا:

● والدین مان به ما آموخته اند که ابراز خشم، نوعی رفتار کودکانه و نامقبول است.

● خشم نشانه بی فرهنگی و عقب افتادگی است.

● میل نداریم فرزندان مان چنین رفتاری را از ما بیاموزند.

● احتمالاً نسبت به علل برانگیخته شدن احساس "خشم آزار دهنده و توهین آمیز" دچار وسواس

هستیم.

● از واکنش احتمالی دیگران در برابر رفتار خشم آگین خود بیم داریم. ما دائماً مهربان هستیم و بجای

ابراز خشم، تمام توان خود را صرف فرو خوردن احساس خشم میکنیم.

چرا فرو خوردن خشم، خطاست

-فرو خوردن خشم، ما را متظاهر و ریاکار میکند:

در درون ما آتشی از خشم برپاست اما خود را آرام و صبور جلوه می دهیم!

-به روابط خود با دیگران آسیب وارد میکنیم:

هنگامی که یکی از دوستان شما باعث خشم شما میشود اما از ابراز خشم خود جلوگیری میکنید، آن

پیوند دوستانه ویران خواهد شد.

-احساس ویرانگر انتقامجوئی، تداوم می یابد:

احساس انتقامجوئی را نمیتوان سرکوب کرد. این احساس، باعث اتلاف انرژی ذهنی شخص می شود. شهید و شیرینی زندگی را تلخ میکند و ما را از حرکت در مسیر رشد و ترقی باز میدارد. چنانکه گفته شد، حس انتقامجوئی را نمیتوان به حال خود رها کرد. این حس، دیر یا زود دوباره شعله ور خواهد شد و در چهار الگوی ویرانگر، پدیدار خواهد شد:

(۱) واکنش های افراطی:

یکی از دوستان، به سردی با ما برخورد میکند و ما چنانکه گوئی از شدت خشم، منفجر شده ایم، واکنش افراطی نشان میدهیم زیرا ما به دلایل مختلف، خشمگین هستیم حال آنکه ممکن است برخی از این دلایل هیچ ارتباطی با رفتار آن دوست نداشته باشد.

(۲) فقدان شفافیت و صراحت:

همکار موفق خود را با حاشیه سازی و کنایه ها آزار می دهیم زیرا نسبت به او خشمگین هستیم. (۳) فرافکنی خشم:

از انجائی که نمیتوانیم خشم خود را در محیط کار ابراز کنیم، این خشم را در منزل خالی میکنیم. (۴) ابتلا به بیماری های روان تنی:

دانش پزشکی تصریح دارد که خشم فروخورده و یا خشم مزمن میتواند سلامت جسمی شخص را به خطر اندازد. "سردرد های پیایی، امراض قلبی، افسردگی، زخم های دستگاه گوارش" از جمله عوارض خشم مزمن است. خشم فروخورده و مزمن نه تنها روابط ما با درگران را تباه میکند بلکه جسم ما را به ورطه نابودی میکشاند.

تعامل با خشم

الف): نخستین گام در مقام تعامل با خشم آن است که خشم خود را در زمان وقوع، باور داشته باشید. (به خشمگین بودن خود معترف باشید) این باور به شما کمک میکند تا مرحله کنترل خشم را طی کنید و به منزلگاه فراخشم نائل شوید. بی شک در ابتدای امر برای شما دشوارست که خشم را یک "انرژی مفید" تلقی کنید زیرا ما همواره آموخته ایم که خشم جزء صفات نکوهیده انسانی است و در مقام سرکوب آن بر آمده ایم. بخاطر داشته باشید که هرگاه شما قادر شوید تا خویشتن و احساس خشم را

توأمان، بپذیرید، ترس از ابراز خشم را کاهش داده و یا بکلی رفع خواهید کرد.

ب) خویشتنداری را تمرین کنید: عجله نکنید! هدف آن است که بیاموزید چگونه خود را از قید و بند احساسات انتقامجویانه رهائی بخشید. در بحبوحه درگیری با احساسات انتقامجویانه، دقایقی به خود آرامش دهید تا خشم شما اندکی فروکش کند. (و نه آنکه احساس خشم را در وجود خود ذخیره کنید) شما به مرور زمان و در نهایت سادگی، کنترل خشم خود را بدست میگیرید تا شما را وادار به واکنش های عجولانه نکند. واکنش هایی که ممکن است در یک چشم برهم زدن باعث ویرانی روابط ارزشمند شما با دیگران شود.

ج) ایجاد فضای مناسب: اگر احساس میکنید که فضای موجود برای ادامه سخنان شما مناسب نیست، از محیط فاصله بگیرید.

د) ذهنیات خود را بنویسید: نوشتن آنچه که در ذهن دارید به شما کمک میکند تا مقصود و اهداف خود را بروشنی توضیح دهید. این روش همچنین به شما امکان میدهد تا شدت و حدت خشم خود را کاهش دهید.

بیان خشم

گام اول: صریح باشید

احساس خشم خود را صریح و روشن به طرف مقابل اعلام کنید. زمان و مکان مناسبی را انتخاب کنید و بطور خصوصی با طرف مقابل سخن بگوئید زیرا به ندرت ممکن است که سخن گفتن در جمع، مثر ثمر یا مناسب باشد. میتوانید آنچه در ذهن دارید را بصورت مکتوب برای شخصی که خشم شما را سبب شده ارسال کنید.

گام دوم: از نگرانی خود سخن بگوئید:

قبل از آنکه وارد بحث اصلی شوید، ابتدا بیاندهید که چرا از ابراز خشم خود بیم دارید و سپس این بیم و نگرانی را برای طرف مقابل توضیح دهید. اگر شما شجاعت این اقدام را داشته باشید. منافع متعددی نصیب شما خواهد شد. نخست آنکه اعتماد بنفس خود را تقویت کرده و شخصیت تکامل یافته ای از خود بروز میدهید. هنگامی که هم بیم و نگرانی هایتان را ابراز می کنید و هم احساس خشم تان را،

رفتاری کاملاً صادقانه، طبیعی و تاثیر گذار در پیش گرفته اید و این فرایند باعث می شود تا طرف مقابل درک عمیق تری از صفات ارزشمند اخلاقی شما بیابد. دیگر آنکه، با استفاده از این تکنیک، شما احساس بهتری نسبت به خود و عملی که انجام داده اید خواهید یافت. در این هنگام، احساس خواهید کرد که وجودتان لبریز از انرژی است و این انرژی به تکامل یافتن شخصیت شما کمک خواهد کرد.

گام سوم: موضوع را توضیح دهید

احساس خود نسبت به موضوعی که شما را خشمگین کرده است را توضیح دهید و نه احساس خود نسبت به کسی که خشم شما را برانگیخته است. بنا بر این، توهین، تحقیر و یا سرزنش نمیکنید.

گام چهارم: خواسته و انتظار خود را بیان کنید

شاید اولین توقع شما آن باشد که از شما عذرخواهی کنند. هدف آن است که به طرف مقابل بفهمانید او حرمت و احترام شما را رعایت نکرده است و این عمل نباید تکرار شود.

هنگامی که از دیگران میخواهید تا محترمانه با شما رفتار کنند، در واقع از آنان خواسته اید تا به بهترین شکل رفتار کنند بی آنکه آزادی و حریت آنان را مخدوش کرده باشید. شما به طرف مقابل خود امر و نهی نمیکنید بلکه انتظاراتتان را شرح میدهد. چه بسا آنکه طرف مقابل قصد ندارد که انتظارات شما را برآورده کند اما مهم آن است که آنان این انتظارات را درک کنند. رابطه صحیح، مستلزم آن است که شما رفتاری محترمانه داشته باشید و دیگران نیز حریم حرمت شما را رعایت کنند.

فرض کنید نتیجه مطلوب نمی گیرید!

-همواره کسانی هستند که احترام شما را مراعات نمیکنند و نشانه ای مبنی بر اینکه قصد دارند رفتار محترمانه ای نسبت به شما در پیش گیرند بروز نمی دهند اما حتی اگر آنان از شما عذرخواهی نکنند، رفتار صحیح شما باعث می شود تا احتمالاً در آینده از برخورد توهین آمیز نسبت به شما پرهیز کنند و این یکی از مهم ترین اهداف شماست.

-برخی دیگر، احتمالاً رابطه خود را با شما قطع نخواهند کرد اما راه هائی در پیش میگیرند تا رفتار خود نسبت به شما را توجیه کنند. آنان ادعا میکنند که منظور خاصی نداشته اند و موضوعی که شما را برافروخته کرده حاصل نوعی سوء تفاهم بوده است و نه بیشتر.

- کسانی نیز یافت می شوند که موضع خصمانه ای در پیش می گیرند و شما را خودخواه، ضعیف و ترسو قلمداد میکنند (چنانکه گوئی مشکل اصلی شما هستید!) حتی ممکن است بپذیرید که شما دچار مشکل هستید اما به یاد داشته باشید اگر خواستار رابطه سالم هستید باید به آنان بفهمانید که رفتارشان محترمانه نیست و شما حق دارید از آنان بخواهید که رفتارشان را تغییر دهند.

- اگر احیانا خشم خود را بشکل نادرستی ابراز کردید و قصد عذرخواهی داشتید، فوراً اقدام کنید. تا جایی که برایتان امکان دارد، صریح و روشن سخن بگوئید. اما اگر مطمئن هستید که با شما بدرفتاری شده است ابتدا نیازی نیست تا خشم خود را به کمک عذرخواهی، محدود و ملایم کنید. هدف از ارزشگزاری خشم آن است که بزرگوارانه و قدرتمند بروز یابد و بتواند رفتار دیگران نسبت به شما را تغییر دهد اما اگر آنان همچنان بر رفتار خود اصرار می ورزند لااقل از موقعیت هائی که به آنان فرصت بدرفتاری میدهد، دوری کنید.

خشم در حوزه های غیر حرفه ای

اگر نسبت به کسانی که در قید حیات نیستند یا دور از شما بسر می برند و از زندگی شما خارج شده اند، احساس خشم دارید چاره چیست و چگونه باید ذهن خود را از این تنگنا رهائی بخشید؟

روش های غیر ویرانگر

خشم خود را بدون ویرانگری بروز دهید: برخی معتقدند که این روش بیان خشم، رقت انگیز است اما بسیاری بر این باورند که کوبیدن بر بالشت و فریاد زدن در اتاق خالی به آنها کمک زیادی کرده است.

بخشش و تسامح

بیان خشم از طریق روش های غیر ویرانگر میتواند باعث تخلیه بخشی از فشار های درونی شما شود و در کوتاه مدت، مفید است اما این روش به درمان کامل شباهتی ندارد زیرا برخی از جنبه های خشم را معالجه نمی کند. در واقع در اینگونه موارد بهتر است کسانی که با شما بدرفتاری کرده اند را ببخشید و تسامح در پیش گیرید. ذهن انسان بطور طبیعی این آمادگی را دارد تا برای خروج از تنگنا ها و رها شدن از فشار های درونی به هر تدبیری متوسل شود و این خاصیت به شما امکان میدهد تا در اینگونه موارد، عفو و بخشش را در دستور کار خود قرار دهید. این نکات نیز میتواند دلایل محکمی برای بخشش و

عفو باشد:

- باور داشته باشید که هر کسی از جمله "شخصیت مهربان" نیز میتواند تا سر حد جنون دچار خودخواهی و بی نزاکتی باشد.

- همواره این امکان وجود دارد که ما نیز مرزهای حریم دیگران را زیر پا بگذاریم و به عفو و بخشش آنها نیازمند باشیم.

- علم به این نکته که کینه و حقد مدفون شده در ذهن میتواند صفا و سعادت زندگی را تیره و تار سازد. این کینه ها، به ما آسیب وارد می سازد و نه به کسانی که باعث ایجاد کینه شده اند.

اگر قادر به عفو نیستیم

گذشت و آسان گیری نسبت به دیگران، موضوعی حساس و سرنوشت ساز است. ما برای خلاصی یافتن از فشارهای روحی و برقرار ساختن آشتی درونی به گذشت و آسان گیری نیاز داریم. برای یک لحظه اجازه دهید تا احساسات منفی تان در آینه کینه و انتقامجویی ظهور یابد و سپس تصمیم بگیرید که آیا مایلید این احساسات منفی را همچنان به دوش بکشید یا خیر؟! اگر مایل نبودید، از خطای دیگران چشم پوشی کنید و انگاه احساسات فعلی تان را با احساسات منفی و انتقامجویان قبلی مقایسه کنید.

تکنیک گفتگو را بیازمائید

اگر مایل به مذاکره با طرف مقابل هستید اما آمادگی لازم را ندارید، یک گفتگوی تخیلی و ذهنی با او ترتیب دهید. در ذهن خود با کسانی که شما را آزرده اند گفتگو کنید.

عفو نمادین و رهائی از کینه

اگر هیچ یک از این تکنیک ها نتوانست شما را از ورطه کینه توزی رها سازد با یک دوست صمیمی گفتگو کنید (یا در جلسه گفتار درمانی حضور یابید) گفتگو با دیگران (و نه نامه نگاری) باعث تقویت حس شجاعت و صراحت خواهد شد. این تکنیک بیان ذهنیات به شما کمک میکند تا آگاهانه تر با موضوع برخورد کنید.

انتخاب روش مناسب برای کنترل حملات خشم و عصبیت مزمن به تفکر و صرف انرژی بستگی دارد.

در طی این مسیر، گام های نخست شما دشوار و حتی عذاب آور خواهد بود. حقیقت آن است که ما بسختی می توانیم عادات قدیمی خود را ترک کنیم اما به مدد کمی صبر، تأمل و تمرین قادر خواهیم بود تا عادات جدید و سازنده ای را جانشین عادات قدیمی خود کنیم. در این حالت، احساس طبیعی تری خواهید داشت و بخاطر تحولی که در خویش بوجود آورده اید، به خود خواهید بالید.

خطای پنجم: استدلال در برابر خشم

هنگامی که شخص احساس میکند مورد تهدید یا آزار قرار گرفته، پیامی از ذهن خود دریافت میکند که او را وادار به واکنش و دفاع (به هر قیمتی) خواهد کرد. ما قادر نیستیم زمان یا نوع حمله طرف مقابل را تعیین کنیم. معمولاً حمله خشم بسرعت شعله ور می شود و پس از مدت کوتاهی بشکل عصبانیت و عقب نشینی، فروکش میکند. نیز ممکن است طرف مقابل از طریق مراجع قانونی بر ضد شما اقدام یا با دیگران در این باره مشاجره کند. ناسزا گوئی، فریاد کشیدن، انفجار احساسات، توسل به نیرنگ انتقامجویانه از دیگر واکنش های احتمالی شخص در موقعیت خشم است. این واکنش ها باعث میشود تا شما آزرده خاطر شوید و احساس کنید که به اعتبار و جایگاه شما خدشه وارد آمده است.

"شخصیت دائماً مهربان" همواره می کوشد تا دیگران را راضی و خشنود نگاه دارد. بنابر این هیچگاه خشم خود را ابراز نمیکند. او حتی در برابر حملات خشم دیگران، رفتاری انفعالی از خود بروز می دهد. شخصیت دائماً مهربان تلاش میکند تا نشان دهد مستحق رفتار غضبناک طرف مقابل نیست. ما از کسی که دچار حمله خشم است توقع داریم تا منطق ما را بپذیرد حال آنکه او اساساً در وضعیتی نیست که به منطق پایبند باشد. ما بعنوان شخصیت دائماً مهربان بجای آنکه او را متوجه اشتباهش کنیم و منطق خشم او را به چالش بگیریم، میکوشیم تا رفتار او را، اندرزگوئی و نصیحت پراکنی قلمداد کنیم. بدان امید که امور به مجرای منطقی بازگردد و بتوانیم روابط خود با طرف مقابل را از نو پی ریزی کنیم. آنچه که ما آن را "دفاع منطقی" در برابر حملات خشم دیگران می نامیم، خطائی بیش نیست اما با توجه به آرمان های کمال گرایانه و تخیلی مان، قادر به درک این خطاء نیستیم. اینک قبل از هر چیز باید پرسید چرا انسان ها اینگونه رفتار می کنند؟

وقتی رفتار عقلانی، خطاست!

اعتقاد داریم که اگر استدلال های خود را برای طرف مقابل توضیح دهیم، او یکباره متوجه منطق ما خواهد شد. نیز آنکه اگر ما عقلانیت را در پیش گیریم، طبعاً کسی که به ما تهاجم آورده نیز بر پایه عقلانیت رفتار خواهد کرد. بنابر این اگر دلایل رفتار خود را برای وی شرح دهیم - علی رغم اختلاف نظری که بین ما وجود دارد - او قانع خواهد شد زیرا توافقی بر مبنای اختلاف عقیده پدید آمده است.

شخصی که دچار حمله خشم است قصد دارد تا سخن خود را به گوش ما برساند. به ما نشان دهد که آزرده خاطرست و حق دارد خشمگین باشد. اما هنگامی که شما شروع به بیان استدلال هایتان میکنید رفتاری بر خلاف آنچه که او انتظار دارد در پیش گرفته اید. او توقعات معینی دارد اما درمییابد که شما به توقعات او پاسخ نمیدهید. به این ترتیب، شما و طرف مقابل از دو زاویه کاملاً ناهمگون به ماجرا مینگرید.

قدم اول: دلایل رفتار تهاجمی را بشناسید

انسان ها به دلایل مختلف، دچار حملات خشم شده و رفتار تهاجمی در پیش میگیرند از جمله آنکه: رفتار شما را اشتباه برداشت کرده اند

شخص دچار نوعی بحران روحی یا عاطفی است و به همین دلیل قادر نیست تا در مورد رفتار دیگران به درستی قضاوت کند. نتیجه آنکه رفتار شما را نوعی تهدید یا توهین قلمداد کرده است.

اختلاف نظر

او دیدگاه شما در مورد سیاست، دین، احساسات و ... را نمی پسندد و طبعاً قادر نیست تا منصفانه بیاندیشد و احساسات خود را کنترل کند.

منافع

شخص بر این باورست که شما مانعی بر سر راه منافع و مصالح او هستید.

خبر

گاه ممکن است شخص به دلیل آنچه که در مورد شما شنیده است، دچار حمله خشم شود.

فرافکنی

شخص دچار احساس نارضایتی نسبت به خویش است اما نمیتواند خویشتن را سرزنش کند.

توقع

او درخواستی از شما دارد که شما نمیتوانید یا نمیخواهید آنرا برآورده کنید.

غلبه

وی از شما می‌هراسد زیرا گمان می‌برد شما بر زندگی او تسلط دارید.
کنترل

او مایل به کنترل شماست اما شما این امکان را به او نمیدهید.

کمال جوئی

شما را "شخص ایده‌ال" تصور کرده اما رفتار شما باعث می‌شود تا آرزوهای غیر منطقی وی نقش بر آب شود.

جنس

قبلاً بر اساس جنس، رویکرد جنسی، صفات فیزیکی و یا چیزی از این دست، در مورد شما قضاوت کرده است.

دارو

شخص داروهائی مصرف کرده که باعث بروز اضطراب و خشم شده است.

بیماری

ممکن است شخص دچار بیماری ذهنی یا اعتیاد بوده و یا قربانی رفتار خشونت آمیز دیگران باشد.

قدم دوم: علت را بیابید

اگر قادر باشید تا دلیل حمله خشم را معلوم سازید، برخورد موثرتری در پیش خواهید گرفت زیرا در برابر هر یک از عوامل خشم، واکنش متفاوتی میتوان بروز داد. بعنوان مثال اگر یک سوء تفاهم کوچک باعث حمله خشم شده باشد واکنش مناسب در برابر این حمله با واکنشی که در برابر یک بیمار عصبی اتخاذ میکنید، یکسان نیست.

قدم سوم: رویکرد

اگر چه ممکن است طرف مقابل شما، اتهامات بی منطق و بی اساسی را متوجه شما کرده باشد اما این اتهامات از نگاه او دارای معانی خاصی است.

متأسفانه شما عادت به رویارویی با "اختلالات کارکردی دوگانه" ندارید. از سوئی، حمله خشم را بی

منطق قلمداد میکنید اما در عین حال میکوشید تا از طریق گفتگوی منطقی، مشکل را حل کنید! اگر بتوانید این رویکرد خود را اصلاح کنید، برخوردی صبورانه تر و موثر تر از خود بروز خواهید داد. بنابر این در برخورد با دوستانی که مایل نیستید آنان را از دست بدهید به این دو نکته توجه خاص داشته باشید.

قدم چهارم: تقدم احساس

شخصی که دچار حمله خشم شده، ابتدا از نکته ای آزرده شده و سپس کنترل خود را از دست داده است. احساس آزردهگی او عینا همان اتهاماتی که به شما وارد میکند نیست. بنابر این شما نباید سرگرم پاسخگوئی به اتهامات شوید. واجب تر آنست که به احساس آزردهگی و رنجش طرف مقابل پاسخ دهید.

قدم پنجم: فعالیت پویا

هنگام رویارویی با حمله خشم، شما درگیر یک فرایند پویا (دینامیک) هستید و حساسیت، نرمخوئی و زمانبندی نقش مهمی در این فرایند ایفا میکند.

در خلال این فرایند دائما احساسات خود و نحوه بیان آنها را ارزیابی کنید. نیز آنکه تغییرات احساسات طرف مقابل در گذر زمان را زیر نظر بگیرید. (این تغییرات در واقع پاسخی است که شخص به رفتار شما میدهد) مضافا بر اینکه حالات عاطفی شخص به شما اعلام میکند که وی احتمالا قصد دارد چه واکنشی نسبت به شما بروز دهد و بر همین اساس شما میتوانید تعیین کنید که چه زمانی سخن بگوئید و چه زمانی عقب نشینی کنید.

نقشه جایگزین را اجراء کنید

قدم اول: گذشت زمان

در اینجا هدف اساسی این نیست که بر شخصی که به شما حمله آورده تسلط یابید یا اینکه از خویش دفاع کنید. هدف اصلی، کنترل واکنش های شما در برابر طرف مقابل است. شما آزرده و عصبی هستید و امکان دارد واکنش های شما از کنترل خارج شود. بنابر این به خود بگوئید: "آرام باش!" تا آرام شوید. آرامش به شما کمک میکند تا اوضاع را شفاف تر ببینید و واکنش مناسب تری اتخاذ کنید. قرار نیست که شما احساسات خود را تا ابد سرکوب کنید اما در عین حال قرار نیست که احساسات شما

از کنترل خارج شود. باید بدانید که لازم نیست تا بحران پدید آمده را فوراً حل کنید زیرا "واکنش موثر" مهمتر از "حل سریع" است. زمانی که با حمله چشم دیگران دست به گریبان هستید، گذر زمان به نفع شماست زیرا به شما امکان میدهد تا آرامش خود را بازیابید.

قدم دوم: احساسات خود را ابراز کنید

اما سعی نکنید تا مسئولیت احساس چشم طرف مقابل را بر گردن بگیرید یا در مقام حل مشکلات عاطفی او بایستد. منظور آن نیست که ابراز تاسف و عذرخواهی کنید یا برخوردی ترحم آمیز در پیش بگیرید و با او احساس همدردی کنید. بهترین رویکرد آن است که شما بازتاب دهنده احساسات طرف مقابل باشید. تفاوت این رویکرد با همدردی در آن است که "بازتاب عاطفی" همچون بالا رفتن از پلکان، شامل حرکت از یک مرحله به مرحله بعد است اما همدلی چنین نیست. بخاطر داشته باشید رویکرد شما باید بگونه ای باشد که بتوانید رابطه ای نزدیک و موثر با مهاجم برقرار کنید.

تکنیک "بازتاب عاطفی" را بیاموزید

در مرحله اول، برای آنکه بتوانید بازتاب دهنده عواطف طرف مقابل باشید، این نکات را مد نظر قرار دهید: نخست آنکه مسائل را از منظر چشم مهاجم بنگرید. از قوه تخیل تان کمک بگیرید و خود را جای او فرض کنید. این گام مهم به شما کمک میکند تا اوضاع را بهتر درک کنید.

در مرحله دوم، شما میباید احساسات مهاجم را به او بازتاب دهید. "بازتاب عاطفی" مستلزم احساس همدلی است. (همدلی به معنی شریک در عواطف) به عبارت دیگر شما نشان میدهید که برای شخص مهاجم احترام قائلید و انقدر به رنج او توجه دارید که بتوان شما را شریک غم بشمار آورد. همدردی کردن با مهاجم مستلزم آن است که به سخنان او و کلماتی که بکار میبرد گوش فرا دهید. به احساسات وی که پشت کلمات مخفی شده است دقت کنید. فرافروتن صدایش را مد نظر داشته باشید و به "زبان جسم" (حرکات بدن و چهره) او دقت کنید.

در مرحله سوم، شما میتوانید احساسات مهاجم را به او منعکس کنید. اگر شما بتوانید چشم خود را کنترل کنید و ماجرا را از زبان مهاجم بشنوید، قادر خواهید بود تا به او نشان دهید موضوع و علت

نگرانی او را درک میکنید. به این ترتیب شما توانسته اید تا حد زیادی شخص مهاجم را کنترل کنید زیرا او دریافته است که شما با جدیت به موضوع پرداخته اید و او لیاقت توجه شما را داشته است.

در مرحله چهارم، بکوشید تا از طریق پذیرفتن تجربه شخص مهاجم، احساسات او را تأیید کنید این البته به معنای موافقت با دیدگاه او یا عذرخواهی از وی نیست. تأیید احساسات یعنی آنکه شما میپذیرید که شخص مهاجم واقعا و حقا این احساسات را تجربه کرده و این نکته را ابراز میکنید. اگر بتوانید این چهار مرحله را با موفقیت اجرا کنید، شما مبدل به "قهرمان عاطفی" او خواهید شد و برقراری ارتباط با مهاجم با سهولت بیشتری امکانپذیر می شود. چه بسا آنکه این فرایند باعث آشتی و صلح فوری بین شما گردد اما حتی اگر چنین نتیجه ای حاصل نشود نیز شما موفق به جلب اعتماد مهاجم شده اید. به این ترتیب، فرصت آن را دارید تا در زمان مناسب مجددا با وی مذاکره کنید.

"بازتاب عاطفی" همچنین بدان معناست که شما به آزادی و اختیار طرف مقابل احترام می گذارید و یکی از ثمرات این تکنیک آن است که مهاجم را تشویق به رفتارهای مثبت میکند.

همواره بخاطر داشته باشید که ایجاد تحولات به منظور حل اختلافات بسیار کارساز تر از تلاش برای دفاع از منطق و دیدگاه شماست.

قدم سوم: ابراز تاسف

نشان دهید از اینکه مهاجم دچار احساس خشم است، متاسف و آزرده خاطر هستید. این به شما امکان میدهد تا گامی فراتر نهاده و به او ثابت کنید که برای احساساتش ارزش قائلید و صدای او شنیده شده است.

قدم چهارم: تبادل عاطفی

از مهاجم بخواهید که احساساتش را با شما در میان بگذارد. در واقع هدف شما آن است که الگویی برای گفت و شنود ایجاد کنید به این ترتیب هر یک از شما قادر خواهید بود تا زبان عواطف طرف مقابل را درک کنید مثلا میتوان به نوبت، احساسات خود را کامل و بدون آنکه سخن یکدیگر را قطع کنید، بر زبان آورید.

قدم پنجم: زمینه گفتگو را فراهم کنید

اگر شما صبورانه به سخنان مهاجم گوش کنید، او نیز راغب خواهد شد تا همانند شما عمل کند و روایت شما را بشنود. هنگامی که احساس کردید او آمادگی تعقل را دارد، دیدگاهتان را شرح دهید.

قدم ششم: توافق محدود

اگر دریافتید که مهاجم قادر به ارائه پاسخ مثبت نیست، شاید بتوانید زمینه را برای ایجاد "توافق بر سر اختلاف" یا توافق محدود، مهیا کنید. بازنگری در نقش شما در ماجرا ممکن است دوباره واکنش خشم آلود مهاجم را بدنبال داشته باشد. اگر چنین اتفاقی روی دهد، بمعنای آن است که باید وقت بیشتری صرف کنید و تکنیک "بازتاب عاطفی" را بمنظور ابراز احساسات خود بکار گیرید. شاید این تنها کاری است که از دست شما بر می آید بدان امید که او به دنیای تعقل باز گردد. اگر چه ممکن است چنین بازگشتی هیچگاه روی ندهد اما شما میتوانید همچنان در مورد تفاهم، سخن بگوئید.

با این حال، اگر فرض کنیم که هر دوی شما مایل به حل اختلافات هستید و مهاجم به تدریج آمادگی پذیرفتن استدلال را دارد، اما هنوز نظر شما را رد میکند، به یاد آورید که هدف اساسی شما ایجاد گفتمانی بر اساس توافق و تفاهم است. بنابر این بعد از آرام شدن محیط (و اگر احساس کردید که ناموفق بوده اید) عقب نشینی کنید. شما با این اقدام به مهاجم خود نشان میدهید که عدم توافق، امری طبیعی است و هر کس میتواند دیدگاه خاص خود را داشته باشد و آزادانه آن را بیان کند دیگران نیز در پذیرش نظر طرف مقابل، مختارند.

گام هفتم: خاتمه دادن به تهاجم

به مهاجم خود فرصت دهید تا رفتار تهاجمی خود را خاتمه دهد. چنین وقفه ای نشانگر عزت نفس شما و در عین حال نوعی احترام نسبت به شخص مهاجم محسوب میشود. تصمیم خود را صراحتاً اعلام کنید از او دعوت کنید که در بازسازی این رابطه مشارکت کند و اینکه مایل به بدرفتاری با او نیستید اقدامات شما در مواجهه با حملات خشم دیگران - موفق یا ناموفق - باعث احساس رضایت درونی شما خواهد شد. در گرماگرم حادثه ممکن است کنترل زبان و احساسات خود را از دست بدهید و سخنان نادرستی بر زبان آورید و یا مجال نیابید تا تمامی آنچه را در نظر داشتید، بیان کنید اما مطمئن باشید که شما تمامی تلاش خود را بکار بسته اید و بزودی روش های کارآمدتری برای مواجهه با

خطای پنجم: استدلال در برابر خشم

حملات خشم و دفاع عقلانی از خویشتن خواهید یافت.

خطای ششم: دروغ ساده

"شخصیت دائماً مهربان" دروغ نمیگوید اما بنا به ضرورت های مختلف، به بزرگ کردن حقائق عادت دارد. مثلاً هنگامی که قصد دارد تا در یک موقعیت تهدید آمیز بین دو نفر وساطت کند، و یا تعریف و تمجید از "اشخاص برانگیخته" در حالی که این سخنان هیچ معنایی برای آنان ندارد. گاه نیز شخصیت دائماً مهربان حقایق را پنهان میکند تا مانع از رویارویی با اشخاص مهم شود. در سایر مواقع، او با بزرگ کردن سخنانش قصد دارد تا عواطف سایر مهربانان را جلب کند.

ما دروغ میگوئیم زیرا گمان میکنیم که نمیتوانیم در آن واحد حقیقت را بر زبان آوریم و در عین حال، "مهربان" باشیم. اما باید دانست که دروغ نوعی شمشیر دو لبه است پس احتمال دارد همزمان به نفع و ضرر ما تمام شود. ما بطور طبیعی در موقعیت های گوناگون اجتماعی قرار میگیریم که ناچاریم بین حقیقت گوئی و مهربانی، یکی را انتخاب کنیم. هر دوی این انتخاب ها به یک اندازه، نامطلوب است. در این گونه بحران ها فرض ما بر این است که بیان حقیقت تناسبی با شخصیت مهربان ندارد بنابراین دست به دامن لفاظی و بزرگ کردن سخنان خود می شویم. باید دانست که این بحران ها در دو حالت روی میدهد نخست هنگامی که دیگران به تعهدات یا توقعات معقول ما عمل نکرده اند و دوم زمانی که ما از دیگران توقع پاسخی را داریم که منعکس کننده احساسات و افکار حقیقی ما نیست.

سه رویکرد در برابر حقائق

رویکرد اول: گریز از حقائق

گریختن از حقائق با تغییر دادن موضوع بحث و یا با استفاده از کلمات مبهم. این رویکرد اگرچه ما را برای مدتی از مهلکه خلاص کند، معمولاً رویکردی محکوم به شکست است. هنگامی که ما حقائق را از روابط خود با دیگران حذف میکنیم در واقع روند تکامل خود را ضایع کرده و هسته بحران را بدون راه حل به حال خود رها کرده ایم. این رویکرد از نگاه دیگران به معنی "چاپلوسی" است.

رویکرد دوم: بیان صریح حقائق

"شخصیت دائماً مهربان" حتی در گیرودار تنگنا های احمقانه نیز از بیان حقائق ابا دارد زیرا او آموخته است که بیان حقائق باعث رنجش دیگران خواهد شد. طبعاً در موقعیت های مهم و حساس، بیان

حقیقت عاقلانه ترین راهکار است زیرا در برخی موقعیت ها، نتایج پنهان کردن حقیقت بسیار ناگوارتر از صراحت لهجه خواهد بود.

رویکرد سوم: کمابیش حقیقت!

این رویکرد را "دروغ سفید" نامیده اند زیرا شخص میکوشد تا بخش های آزار دهنده حقائق را پنهان سازد و تنها به بیان حقائقی که دیگران را آزرده نمیکند، بسنده کند.

رویکرد چهارم: بیان هوشمندانه

حقائق را بطور کامل، فروتنانه و با حساسیت بیان کن و در عین حال، مهربان باش!

شخصیت مهربان میکوشد تا دروغ نگوید اما اگر این رویکرد را در پیش نگیرد، تلاش او سودی نخواهد داشت. الزامات و تعهدات خود را مشخص و مکتوب کنید.

تجاهل و بازی با کلمات، خطاست!

هنگامی که "شخصیت دائمی مهربان" در چنین تنگنایی قرار می گیرد، انتخاب هریک از این چهار رویکرد به زیان او تمام خواهد شد اما چاره ای جز انتخاب نیست. ما بعنوان شخصیت دائمی مهربان ترجیح می دهیم که با بزرگ کردن رویدادها، از کنار حقائق سلامت بگذریم.

احتمالا خواهیم گفت: حقیقت بدیهی آنست که "رویکرد دوستانه" بهترین تدبیرست. اما زمانی که در این کشاکش شکست میخوریم یا طرف مقابل حاضر به شنیدن سخنان ما نیست، رویکرد دوستانه را رها میکنیم و سرگرم دروغ پردازی های کوچک و ساده می شویم! ما دائما از حقیقت می گریزیم زیرا معمولا قادر نیستیم منافع و مصالح خود را تشخیص دهیم.

رویکرد جایگزین

از این پس هرگاه احساس کردید که در موقعیت بحرانی قرار دارید و ناچارید بین حقیقت و دروغ، یکی را انتخاب کنید از این راهکارها بهره بگیرید:

(۱) موضوع را چنانکه گوئی مشکل اساسی شماست، بنگرید: شما دارید که برخورد صادقانه با معایب یا توقعات نامعقول دیگران، به وجهه تان صدمه وارد آورد.

۲) قبل از هر سخنی، توضیح دهید که از بیان حقائق نامطلوب، اندکی بیم دارید.

۳) عوامل مختلف را مرور کنید تا دریابید چگونه و چه زمانی و کجا در مورد شخصی که شما را در این تنگنا قرار داده سخن بگوئید:

- در گذشته چه اتفاقی بین شما و شخص مذکور روی داده است؟

- چه کسان دیگری در جمع شما حضور داشتند؟

- او در مورد دیگران چگونه سخن میگوید؟

- وضعیت عاطفی او در این لحظه چگونه است؟

- شدت پیوند عاطفی بین شما و طرف مقابل تا چه حد است؟

- رابطه شما چه میزان رک گوئی را تحمل میکند؟

۴) مراتب احترام خود را نسبت به طرف مقابل شرح دهید. تصریح کنید که خواستار رابطه سالم و سازنده هستید. اگر پاسخ مثبت دریافت کردید، شروع به بیان حقائق کنید. در بیان حقائق، ذوق و سلیقه بخرج دهید.

"بحران صداقت" یعنی موقعیتی که شخص ناچارست بین حقیقت و محبوبیت یکی را انتخاب کند، به مدد راهکارهای سگانه فوق قابل کنترل است. اما ناگفته نماند که امکان پیشگیری (یا ممانعت از تشدید بحران) نیز وجود دارد. بدین معنا که هنگام شروع یک رابطه شغلی یا پیوند دوستانه، بنا را بر صداقت بگذارید و تاکید کنید که خواستار رابطه ای مبتنی بر صداقت هستید. به این ترتیب قادر خواهید بود از بروز برخی بحران ها جلوگیری کنید. هنگام آغاز معاشرت با دیگران از این جملات استفاده کنید:

- میخواهم صادق باشم اما تلاش میکنم تا احساسات دیگران را نیز مراعات کنم.

- چه خوب است که حقایق را به یکدیگر بگوئیم اما این مستلزم نگاه مسئولانه، تعهد و حساسیت در وجود هر دوی ماست.

- بهترست هدف از این رابطه را مشخص کنید. بالتبع ناچار نمیشوم که با بیان حقائق یا دروغ پردازی،

احساسات شما را جریحه دار کنم.

- هرگاه شما را آزرده یا اصرار و پافشاری هایم شما را در تنگنا قرار داد، لطفا صراحتاً به من خبر دهید. چنین جملاتی میتواند اساس یک رابطه سالم را برای شما پی ریزد و از انجائی که چنین رابطه ای بر پایه مسئولیت پذیری و آزادی ابراز احساسات استوارست احتمال بروز بحران صداقت " به حداقل میرسد.

علی رغم تمام آنچه که گفته شد، هرگز نمیتوان مانع از بروز تمامی "بحران های صداقت" شد. اما اگر بتوانید بر همه عناصر چنین بحرانی تسلط یابید - بسته به مکان، زمان و موقعیت - احتمالاً احساس خواهید کرد که میتوانید صادق و در عین حال، دوست داشتنی باشید. اگر بنا بر عادت شروع به بازی با کلمات و ماله کشی کردید، بهترین اقدام آن است که فوراً عذرخواهی کنید و تأکید کنید که قصد رنجاندن مخاطب را ندارید اما ناچارید که صادقانه سخن بگوئید.

خطای هفتم: نصیحت پراکنی

"شخصیت دائما مهربان" آرزو دارد که به کمک دیگران بشتابد و بدل و بخشش نصیحت یکی از اقدامات رایج در بین شخصت های دائما مهربان است. زمانی که از ما طلب پند و نصیحت میکنند و یا هنگامی که رفتار دیگران را نمی پسندیم فوراً سلاح نصیحت گوئی را به دست میگیریم. به محض آنکه احساس کنیم دیگران دچار مشکل هستند (با نیت خیرخواهانه) شروع به اندرز گوئی میکنیم تا نقش رهبریت را بردوش بگیریم. ما تلاش میکنیم آنان را وادار به انجام رفتار های مورد پسند خود کنیم و مشکلاتشان را بر طرف سازیم.

در اینجا قصد نصیحت گوئی نداریم اما میکوشیم تا شما را قانع سازیم هرگز (علی رغم تیات خیرخواهانه تان) و حتی اگر نصایح خود را کارساز قلمداد میکنید، اقدام به نصیحت پراکنی نکنید! چرا نصیحت پراکنی، خطاست؟

الف) این عادت به معنی تحقیر و تحمیق دیگران است. نصیحت پراکنی بدان معناست که مخاطب شما فاقد توان عقلی یا عاطفی برای حل مشکلات خود قلمداد میشود. به یاد داشته باشید که مخاطب شما در جستجوی یک احساس خوب است اما نصیحت گوئی شما او را به خواسته اش نخواهد رساند. آنچه که دیگران -واقعا- بدان نیاز دارند آن است که اجازه دهیم خودشان تصمیم بگیرند. زیرا انسان نیازمند تقویت و توسعه توانمندی های ذهنی، در مقام مراقبت از خویش است. هنگامی که ما دیگران را به باد نصیحت میگیریم، آنان را از مهارت در تصمیم گیری و احساس خوبی که بعد از اتخاذ تصمیم های صحیح نصیب شان می شود محروم میکنیم.

ب) شخصی که نصیحت بدل و بخشش میکند، انگیزه های پیچیده، متنوع و زیرکانه ای دارد. شاید انگیزه او، جلب توجه دوستان باشد. شاید ما بعنوان نصیحت گوی، قصد داریم دیگران را مدیون خود ساخته یا اعتمادشان را جلب کنیم. گاه هدف آن است که رابطه صمیمانه تری برقرار کنیم و یا آنکه از فرمان دادن به دیگران لذت میبریم. به عبارت دیگر ما در واقع به دیگران نصیحت ارزانی میکنیم زیرا این عمل، منافع و مصالح ما را برآورده میکند حال آنکه در ظاهر چنین به نظر می رسد که قصد ارائه خدمت به دیگران را داریم!

ج) نصیحت گوئی یکی از الگوهای سلطه بر دیگران محسوب می شود. "نصیحت" بذات خود حاوی دستورالعمل های اخلاقی است. ما دیگران را با کلماتی همچون "باید" و "نباید" تحت سیطره خود میگیریم. اگر به دستورات ما گوش فرا دهند، آنان را مدیون خود ساخته ایم و اگر عمل نکنند، ممکن است باعث رنجش یا خشم ما شوند. این فرایند، مانع از تحریک قوه خلاقیت و جستجوگری و اسباب تحقیر شخص خواهد شد. بنابر این شایسته نیست که مسئولیت مشکلات دیگران را بر دوش خود بگذاریم و یا آنکه با دخالت در امور دیگران، زمینه بروز کشمکش را فراهم آوریم.

د) ما همواره تلاش میکنیم تا رفتار نصیحت گویانه خود را توجیه کنیم. مثلاً می گوئیم: مردم از جمله کسانی که ما را محترم می شمارند یا کسانی که میخواهیم ما را تحسین کنند از ما درخواست پند و اندرز دارند. اما نصیحت خواهی آنان ممکن است ناشی از دلایل ذیل باشد:

۱) آنان به دلایلی از جمله تنبلی، نمیخواهند مسئولیت اعمال خود را برعهده بگیرند.

۲) تصور میکنند که قادر به حل مشکلات خود نیستند.

۳) قصد دارند سرزنش ها به هنگام اتخاذ تصمیم غلط را متوجه شخص دیگری کنند.

وقتی نصیحت جایز است

ارائه نصیحت در دو موقعیت مشمول استثناء و جایز بشمار می آید. موقیت نخست عبارتست از زمانی که در حوزه فعالیت حرفه ای، نیروهای تحت امر شما از عهده انجام کاری بر نمی آیند و فرصت نیز تنگ است. احتمالاً در چنین موقعیتی شما مجازید به کارگزاران خود راهکار ارائه دهید توجه داشته باشید که هدایت کردن افراد در مسیر صحیح یک نکته است و فعالیت گروهی به منظور کسب بهترین نتیجه، نکته ای کاملاً متفاوت.

مطمئن باشید نیروهای تحت امر شما با روحیه و توان بیشتری فعالیت خواهند کرد اگر شما به هر بهانه ای سفره امر و نهی را پیش روی آنها نگشائید.

دومین موقعیتی که شما میتواند به نصیحت گوئی مشغول شوید، مربوط به موقعیت های خاص و کاملاً اورژانسی است. به یاد داشته باشید که تحولات روزمره زندگی اجتماعی که همه ما روزانه با آن روبرو می شویم دلیل قانع کننده ای برای پهن کردن سفره پند و اندرز گوئی نیست.

رفتار جایگزین نصیحت گوئی

هنگامی که دوستان، اطرافیان و نزدیکان شما با مشکلی روبرو یا دچار احساس شکست و باخت میشوند از شما انتظار مهربورزی و همدلی دارند و نه توقع نصیحت گوئی.

انان انتظار دارند که همچنان در نظر شما ارزشمند قلمداد شوند و نه آنکه به آنان به چشم ربوتی که میتوان آن را برنامه ریزی کرد، بنگرید. اینک اگر شما از نصیحت گوئی پرهیز کنید به توقعات آنان پاسخ مناسب خواهید داد. به این ترتیب از بروز بحران در روابط خود با دیگران نیز پیشگیری خواهید کرد. کافیهست رفتار مناسب را جایگزین تکنیک نصیحت گوئی کنید. برای نیل به این هدف، ناگزیر به طی این ۵ مرحله هستید:

(۱) از مشکلات دیگران دور باقی بمانید. با دخالت نکردن در مشکلات انسان ها و رعایت حق آزادی انتخاب، به انان احترام بگذارید. معنای این سخن آن نیست که انسان هارا تنها بگذارید، از آنها دوری بجوئید، نسبت به سرنوشت شان بی تفاوت باشید، در تنگنا ها رهايشان کنید یا آنکه به سخنانشان گوش فرا ندهید. منظور آنست که مسئولیت زندگی دیگران را بر دوش خود نگذارید. به خود و انان با یک نظر بنگرید و باور داشته باشید که همگی شما انسان های مستقل و متساوی هستید. این رفتار به آنان ثابت می کند که شما برای شان احترام قائلید و حق تصمیم گیری را برای آنان محفوظ می شمارید. در واقع شما بحدی برای دیگران احترام قائلید که اجازه میدهید تا دیگران در مورد مشکلات خود ابتکار عمل بخرج دهند و نتایج تصمیمات خود را تجربه و تحمل کنند. به این ترتیب، شما به او کمک کرده اید تا اعتماد به نفس بیشتری کسب کند و بهترین عملکرد را ارائه دهد. وقتی شما برای زندگی دیگران تصمیم نمیگیرید، نگران تبعات پند و اندرز های خود نیز نخواهید بود.

(۲) "بازتاب عاطفی": شما این اجازه را دارید تا در احساسات دیگران شریک شوید و عواطف خود را به هنگام بروز مشکلات و تنگناها ابراز کنید. هنگامی که شخص با دشواری هائی روبرو میشود شما بعنوان "شخصیت دائما مهربان" بصرافت می افتید تا آنان را مورد لطف و ترحم قرار دهید اما بخاطر داشته باشید که حس ترحم به آنان کمکی نخواهد کرد. آنان چیزی بیش از ترحم را از شما انتظار دارند: اشتراک عاطفی و اینکه در لحظاتی که دچار احساس ضعف، شکست و شک هستند، شما را در کنار

خود بیابند. احساسی که شخص نسبت به خود دارد بر احساسی که نسبت به ما دارد تأثیر خواهد گذاشت و این تأثیرگذاری تا مدت‌ها بقوت خود باقی خواهد ماند. اگر رفتار شما نشانه رعایت حریم خصوصی و استقلال دیگران باشد در رویارویی با مشکلات خود توانمند تر ظاهر خواهند شد و به تداوم یافتن رابطه شان با ما علاقه بیشتری نشان خواهند داد.

۳) شخص را تشویق کنید تا دامنه تفکر خود را گسترده تر سازد و به راه حل های جدیدی دست یابد. بدین منظور میتوانید سوالاتی را برایش مطرح سازید. انسان ها گاه در یافتن راه حل مناسب برای مشکلات خود درمانده میشوند زیرا ذهن را در حول و همش مشک خود محدود میکنند. بنابر این اگر دامنه تفکرات شخص بازتر شود، به ایده های نوینی نیز دست خواهد یافت. از طرف مقابل در مورد راه حل های احتمالی سوال کنید. توجه داشته باشید که سوالاتی بیطرفانه مطرح کنید. در واقع شما امر و نهی نمیکنید، بجای آنان تصمیم نمیگیرید و مسئولیت حل مشکلات را بر عهده نگرفته اید. شما نقش یک حامی و کسی که در خلال حل مشکل در کنار آنان حضور دارد، ایفای نقش خواهید کرد.

۴) فراهم کردن اطلاعات مفید: اگر شخص در موقعیتی قرار دارد که در انتخاب راه حل دچار شک و تردید است، زمان ورود مهربانانه شما فرار سیده است. بدین منظور، بکوشید تا برخی اطلاعات مفید نظیر اسامی، شماره تلفن ها، لیست وظایف روزمره، دیدگاه ها و هر آنچه که به موضوع مرتبط است را در اختیار او قرار دهید. شاید در نگاه نخست چنین به نظر آید که ارائه اطلاعات تفاوتی با نصیحت گوئی ندارد اما توجه داشته باشید که ارائه اطلاعات به معنی امر و نهی و دخالت مستقیم در تصمیم گیری های اشخاص نیست. نه تنها این بلکه کمک کردن به شخص از طریق جمع آوری اطلاعات، نشانه احترام و ارزش است.

۵) همفکری هوشمندانه: در خلال گفتگوها بکوشید تا گام به گام مسیر صحیح تفکر و تصمیم سازی را پیش پای شخص قرار دهید. حتی میتوانید بگوئید که "تصمیم نگرفتن" در مورد راه حل ها نیز نوعی تصمیم گیری محسوب میشود. یادآوری کنید که گاه باید از تصمیم گیری شتاب زده پرهیز کرد. هدف شما در این فرایند، امر و نهی نیست بلکه قصد دارید تا به وی کمک کنید از موانع تصمیم گیری عبور کند. به این ترتیب به حق انتخاب او احترام گذاشته اید.

اگر راهکار های جایگزین "نصیحت" مؤثر نبود

اگر مخاطب شما قادر به تشخیص زمان و چگونگی برخورد با مشکل خویش نیست، تنها راه آن است که با وی و ناتوانی اش در مقام حل مشکل، مهربانانه و از سر لطف برخورد کنید. به این ترتیب اگر چه او نتوانسته راه حلی برای مشکل خود بیابد اما پیوند بین شما بقوت خود باقی خواهد ماند.

نصیحت به کودکان

"شخصیت دائماً مهربان" معتقدست که والدین وظیفه دارند از طریق نصیحت گوئی، فرزندان خود را کنترل کنند. برخی حتی گمان میبرند که بزرگترین وظیفه والدین در قبال فرزند، نصیحت گوئی است! شکی نیست که کودکان به حمایت و راهنمایی نیاز دارند. چه بسا آنکه کودکان نیز همچون بزرگسالان، خود را در معرض خطرات قرار دهند. در چنین مواردی مسلماً میتوان نصیحت و آگاهی رسانی را واجب دانست اما "موقعیت های مخاطره آمیز" بخش بسیار کوچکی از زندگی ما و فرزندانمان را شامل میشود. بنابر این نباید نصیحت گوئی را به الگوی اساسی زندگی روزمره خود و کودک تبدیل کنیم.

بعنوان گام نخست، ما چهارچوب هائی برای رفتارهای کودک تعیین میکنیم تا او را حتی المقدور از موقعیت های مخاطره آمیز دور نگاه دارد. به نظر میرسد که تأثیرات این چهارچوب ها و محدودیت ها اگر توأم با نصیحت نباشد به مراتب چشمگیرتر خواهد بود بعبارت دیگر، ما ناچاریم تا با ارائه اطلاعات و برشمردن مخاطرات و تشریح احساسات و توقعاتمان، کودک را هوشیار سازیم. این مکانیزم به کودک امکان میدهد تا انتظارات ما را بهتر درک کند و بی شک ارائه اطلاعات و مطرح ساختن انتظارات به مراتب بیش از امر و نهی هائی چون "بکن، نکن" مؤثر خواهد افتاد.

در دراز مدت امکان دارد کودک با مشکلی برخورد کند که قادر به تعامل با آن نیست اما خود را از منطقه خطر دور نگاه می دارد. در مورد کودکان نیز میتوان از راهکار های پنجگانه ای که قبلاً ذکر شد، بهره گرفت. به یاد داشته باشید که نصیحت گوئی با کودکان عیناً همان خطائی است که ما در مورد بزرگسالان مرتکب میشویم. با این تفاوت که کودکان بیش از بزرگسالان به رشد احساس استقلال نیاز دارند و به همین دلیل است که نصیحت گوئی میتواند باعث ایجاد حس تحقیر یا عذاب وجدان در کودکان شود.

نصیحت پذیری

گاه ممکن است این شما باشید که دچار مشکلی شده و به حمایت دیگران نیاز دارد. شاید با مشکلی دست و پنجه نرم میکنید و مایل نیستید در حل مشکل شما دخالت کنند. اینک میدانید که درخواست نصیحت از دیگران، شما را تحت سیطره آنان قرار میدهد. در چنین موقعیتی میتواند به دوستان خود بگوئید که مایل نیستید آنان بجای شما تصمیم بگیرند و یا با مشکل شما رودرو شوند اما میل دارید تا در کنار شما باشند و به شما در جمع آوری معلومات کمک کنند. ما همواره به دوستانی که چنین امادگی ای دارند نیاز داریم. نیز میتوانید از متخصصان مرتبط با موضوع (مثلا روان شناس، حقوقدان و...) بخواهید تا معلومات مفید را در اختیار شما قرار دهند و یا آنکه به شما بیاموزند چگونه میتوانید با قدرت بیشتری ظاهر شوید.

سخن آخر

بعنوان "شخصیت دائماً مهربان" شما به نصیحت کردن عادت دارید و احتمالاً بعد از این نیز گاه قادر به ترک عادت نخواهید بود. اگر چنین اتفاقی افتاد بخودتان سخت نگیرید. تاکید کنید که هیچ انسانی بدون نقص نیست. در انتظار فرصت بعدی باشید تا آموخته هایتان در مورد "رفتار جایگزین نصیحت" را به مرحله اجرا در آورید. بزودی توانائی شما در پرهیز از امر و نهی کردن به دیگران، افزایش خواهد یافت. و البته از این رویکرد خود رضایت خاطر بیشتری خواهید داشت.

خطای هشتم: نجات دادن دیگران!

یکی از واقعیتهای ملموس دنیای امروز، نابودی انسانها به دست خویشتن است. هریک از ما در پیرامون خود کسانی را سراغ داریم که فرصت‌های طلایی زندگی‌شان در زمینه تحصیل، اداره اموال، فعالیت حرفه‌ای و... را به دست خود ضایع کرده‌اند. کسانی که اوقات خود را به بطالت می‌گذرانند و سلامتی خویش را بر باد میدهند. این ویرانگری بدون وقفه ادامه دارد و آنان از اطرافیان نیز در این مسیر بهره‌برداری میکنند. چندانکه گوئی در بهره‌کشی از دیگران، تخصص دارند. نکته انجاست که شخصیت دائماً مهربان قصد نجات این گروه را دارد.

گروهی از انسانها به دلیل جهل یا حماقت، رفتار خود ویرانگرانه در پیش میگیرند. گاه این رفتارها ناشی از آسیب‌پذیری در گروه‌همگنان، آسیب‌های روانی یا نوعی اختلال مغزی است اما در هر حال اغلب مبتلایان به رفتارهای خود ویرانگر تحت تاثیر اعتیاد قرار دارند.

دلایل اعتیاد

این بیماری غالباً زمانی پای به دنیای شخص می‌گذارد که او قصد دارد نوعی رنج و درد را تسکین دهد. گاه شخص از طریق "مشارکت در فعالیت‌های جایگزین کوتاه مدت" (نظیر قمار و بی بندوباری عاطفی) به تسکین رنج خود مبادرت می‌ورزد و گاه سوء مصرف دارو یا استعمال مواد مخدر. گفتنی است که برخی از "فعالیت‌های جایگزین کوتاه مدت" نظیر قمار و یا ماجراجویی عاطفی، اخلاقاً مدموم است اما گاه فعالیت‌های فرد، ضدیتی با اخلاق ندارد. از جمله میتوان به فعالیت‌هایی چون غذا خوردن، شکار حیوانات، حل جدول، پرسه زدن در مراکز تجاری، استفاده از کامپیوتر و یا حتی تماشای تلویزیون اشاره کرد. این رفتارها بخودی خود نه از لحاظ شکل و نه از لحاظ محتوا منافاتی با اخلاق ندارد اما اگر اینگونه عادات به قصد فرار از رنج‌ها یا گریختن از زیر بار مسئولیت‌ها (نظیر تعهدات عاطفی، برنامه‌ریزی تحصیلی، تکاپوی ذهنی و...) دامنگیر شخص شده باشد جزء رفتارهای "خود ویرانگری" محسوب میشود.

هنگامی که رفتاری را به نیت فرار از رنج‌ها بر می‌گزینیم بیم آن وجود دارد که آن رفتار به عادت مزاحم مبدل شود. هریک از ما به نوعی و با درجات مختلف به عادت‌هایی دل بسته ایم.

اگرچه ممکن است زیان های این عادات و آسیب هائی که به روابط ما وارد میآورند ناچیز و کم اهمیت باشد اما این احتمال وجود دارد که چنین رفتار هائی در دراز مدت به اعتیاد و انحراف های ویرانگر مبدل شود. "رفتار انزواگرایانه متکرر" اگر به مرحله وابستگی غیر قابل کنترل جهش کند، مبدل به اعتیاد شده و عوارضی به مراتب رنج آور تر از رنجی که در پی تسکین آن بوده ایم به دنبال خواهد داشت.

خطای ناجیگری

اشنباهی که "شخصیت دائمی مهربان" مرتکب میشود آن است که بر نجات شخص مبتلا به اعتیاد پافشاری میکند. این رویکرد، خطاست زیرا اولاً شخصیت دائمی مهربان قادر به کنکاش در انگیزه و عامل اصلی اعتیاد نیست. بناراین از جنبه های روانی اعتیاد غافل خواهد ماند. ثانیاً، این فرایند نجات بخشی با امر و نهی و تحکم و حتی تهدید توأم است و هرچه بر تهدیدات افزوده میشود، مخالفت و مقاومت شخص معتاد فزونی می یابد. ثالثاً، ناجی در نهایت با بیمار همداستان شده و میکوشد تا مانع از افشای عوارض بیمار گردد. این فرایند نجات بخشی نه تنها به زیان تلاش های بیمار تمام میشود بلکه ذهن او را از اقدامات مناسب و مفید، منحرف میسازد.

شخصیت دائمی مهربان به هیچ روی قادر به درمان و نجات بیمار مبتلا به اعتیاد نخواهد بود. مهمترین نتایجی که رفتار "شخصیت دائمی مهربان" به بار خواهد آورد عبارتست از:

(۱) تشدید فرایند اعتیاد: رفتار سلطه گرایانه ناجی، ناخودآگاه باعث شدت گرفتن فرایند اعتیاد خواهد شد.

(۲) کاهش اعتماد به نفس: رفتار ما سبب میشود تا بیمار از توان و تحولی که در صورت ترک اعتیاد حاصل میکرد محروم و از اتکاء به خویشتن عاجز گردد.

(۳) فریبکاری: چه بسا آنکه انگیزه اصلی ما فراتر از داستان نجات (مثلاً تسلط یافتن بر بیمار) باشد.

(۴) عوارض: تلاش برای نجات بیمار، توان و انرژی ما را مستهلک میکند. این تلاش ها باعث تغییر رفتار بیمار نخواهد شد اما تاثیر نامطلوبی بر رفتار ما خواهد داشت.

بازآموزی فرایند نجات

اولین گام در مسیر اصلاح رفتار آن است که به خود قول دهیم از این پس برای نجات معتاد پافشاری نخواهیم کرد. این البته بدان معنا نیست که از بیمار مبتلا به اعتیاد پرهیز میکنید. شما همچنان نقش مهمی در فرایند درمان بر عهده خواهید داشت. در واقع شما از زمانی که رفتار نجات بخشی را کنار میگذارید به بیمار کمک میکنید.

پرهیز از نقش ناجی، به شما امکان میدهد بر ذهن و رفتار خود مسلط شوید به این ترتیب، رابطه ای متعادل و مناسب با بیمار برقرار خواهید کرد. هنگامی که بعنوان ناجی وارد معرکه میشوید تلاش میکنید تا رفتار دیگران را تغییر دهید اما هنگامی که از ایفای نقش ناجی پرهیز دارید، میکوشید تا رفتار خود را (تا جایی که به آنها مرتبط است) تغییر دهید. در این حالت شما به شخص کمک میکنید که - اگر اراده کند - رفتار خود را اصلاح کند.

رفتار جایگزین ناجیگری

سه گام به شما کمک میکند تا در دام رفتار های ناجیگرانه اسیر نشوید. این سه گام عبارتست از:

(۱) احساس تان آینه باورتان باشد: ما میکوشیم تا عزیزان خود را نجات دهیم زیرا هویت ما با هویت آنان درهم آمیخته است. هنگامی که در مقام نجات آنان شکست میخوریم، احساس میکنیم که ما نیز همانند آنان، بازنده هستیم. به عبارت دیگر ما نیز همچون بیمار مبتلا به اعتیاد، تحت سلطه بیماری قرار داریم. بنابر این بکوشید تا خود را موجودی ارزشمند، مستقل و منفصل از بیمار قلمداد کنید. زندگی شما مستقل از زندگی بیمار است و اجازه ندارید زندگی خود را تحت سیطره دیگران قرار داده و یا قربانی کنید. به قابلیت های خود در ارائه افکار و ایده های مفید، اعتماد داشته باشید.

(۲) اطلاع رسانی کنید: صرف نظر از اینکه بیمار تصور کند شما او را به حال خود رها کرده اید یا قصد اعمال فشار بر او را دارید، در مورد رویکرد و نحوه برخوردتان با بیماری اش، با او سخن بگوئید. این اقدام سودمند باعث کاهش فشار های عاطفی شما و افزایش هوشیاری و اراده خواهد شد.

(۳) از همگنان کمک بخواهید: اگر احساس کردید که دوباره رفتار های ناجیگرانه در پیش گرفته اید از کسانی که روحيات شما را درک میکنند کمک بخواهید تا وظایف و تعهدات شما در قبال بیمار را به شما گوشزد و اراده شما را تقویت کنند.

یاری رسانی بدون ناجیگری

مرحله اول: هنگام روبرو شدن با شخصی که رفتار خود ویرانگرانه در پیش گرفته، قبل از هر چیز در مورد راهی که در پیش گرفته و عواقب آن (بدون آنکه حکم صادر کنید) با وی سخن بگوئید. تاثیر این گفتگو افزایش خواهد یافت اگر زودهنگام، شفاف و مرزبندی شده باشد. سپس توضیح دهید که چه انتظاری از آنان دارید اما دستور صادر نکنید. به یاد داشته باشید که نصیحت کردن و برچسب زدن بر اشخاص، نه تنها سودی در بر ندارد بلکه عواطف منفی شخص را نیز بر می انگیزد. چنین رفتاری احتمالاً عادلانه نیز نیست.

مرحله دوم: شخصی که هنجارهای اجتماعی را نادیده میگیرد یا مرتکب اعمالی میشود که میداند برای او و اطرافیانش زیان دارد، دچار احساس ندامت خواهد شد. اگر احساس ندامت باعث شده تا شخص به رفتارهای خود ویرانگر پناه برد، میتوان از این احساس ندامت در جهت بهبودی شخص کمک گرفت.

احساس ندامت، نیروی کارآمدی است که میتواند باعث تغییر رویکرد و رفتار شود. مهم آن است که بجای گذر کردن از کنار این احساس، از این نیرو به سود بیمار بهره بگیرید. هنگامی که شخص دچار احساس ندامت است، اعتراف به عملی که انجام داده، نخستین مرحله از نجات او محسوب میشود. در مرحله دوم او باید خویشتن را ببخشد و متعهد شود که چنان اعمالی را تکرار نخواهد کرد. به یاد داشته باشید که اگر بعد از مرحله اعتراف به گناه، اقدام به توییح یا طرد بیمار کنید، این فرایند سودی به حال او نخواهد داشت.

هنگامی که در برابر احساس ندامت بیمار، از موضع "دوستدار بی قید و شرط" برخورد میکنید، وی خود را در شرایط جدید و بهتری خواهد یافت. این شرایط به او نشان میدهد که موفق به ایجاد الگوی شخصیتی جدیدی برای خود شده است. این فرایند در واقع همان چیزی است که بیمار را به رفتار مسئولانه ترغیب میکند.

مرحله سوم: "غلبه بر احساس خجالت" از جمله روش های کمک به بیمار مبتلا به رفتارهای خود ویرانگر محسوب میشود. باید دانست که احساس خجالت بسیار پیچیده تر از احساس ندامت است.

هنگامی که شخص مرتکب اشتباه میشود، دچار احساس ندامت می‌گردد اما هنگامی که خویشتن را اشتباه قلمداد میکند، دچار احساس خجالت خواهد شد. بعبارت دیگر، احساس ندامت به اعمال شخص نظر دارد اما احساس خجالت به "شخصیت" او یورش میبرد.

علی‌رغم پیچیدگی‌های هائی که بر احساس خجالت سایه افکنده، در برخی موارد این احساس را میتوان نشانه سلامت روانی محسوب کرد. مثلاً ما خود را به دلیل عدم توفیق در بدست آوردن آنچه را لایق خود می‌پنداریم دچار شرمساری میشویم. این احساس، طبیعی است و تأثیرات مثبتی بدنبال خواهد داشت. اما احساس شرمی که در اینجا منظور نظر است، نیروی بازدارنده از رفتارهای ویرانگر نیست بلکه احساس خجالت از آن جهت که شخص را از رفتارهای مثبت، صحیح و سازنده منع میکند، مد نظر است. این نوع شرمساری، معایب شخص را چنان مهم و بزرگ جلوه میدهد که صفات نیک و توانمندی‌های او جرأت ظهور نمی‌یابد. در موارد حاد، شخص خود را فاقد ارزش قلمداد کرده و دچار نفرت از خویشتن خواهد شد. اگر مرتکب اشتباهی شوند، چنان است که گوئی به نفرین گرفتار آمده است! آنان معتقدند که شایستگی تعریف و تمجید خاصی را ندارند (و بلکه لیاقت هیچ چیز را ندارند!) در دایره انتقاد از خویشتن گرفتارند و قادر به سهل گرفتن بر خویشتن نیستند. به این ترتیب دچار احساس حقارت شده و به رفتارهای ویرانگر روی می‌آورند. آنان از هر امکانی برای التیام بخشیدن به رنج درونی خود استفاده میکنند.

لازم به یادآوری است که هدف شما، نجات چنین شخصی نیست اما به عنوان یک "شخص" در کنار او حضور خواهید داشت. هوشیارانه به ناله‌های او گوش فرا دهید. صبور و مهربان باشید. در نهایت، مهر و عاطفه‌ای که شما به او هدیه می‌دهید ارزشمندترین کمکی است که در توان داشته‌اید.

در رهگذر گوش فرا دادن به سخنانش، می‌توانید ذهن او را به سمت منشاء این احساس شرم سوق دهید و او را از تونل هراسناکی که بدان گرفتار آمده به سوی روشنائی هدایت کنید. احتمالاً کارچندان آسانی نیست زیرا مردم معمولاً بسختی قادر به تعامل با احساس خجالت هستند. عوارض و آسیب‌های ناشی از احساس خجالت به مراتب عمیق‌تر از آسیب‌های ناشی از "احساس ندامت" است.

عوامل احساس خجالت

سه فرایند میتواند عامل ایجاد احساس خجالت باشد. این عوامل را بشناسید و در پروسه کمک به اشخاص از راهکارهای مناسب بهره بگیرید:

(۱) "نفرت و کینه اجتماعی" "کشمکش های قومی" و "تبعیض جنسیتی": شخص به دلیل رنگ پوست، جنس، لهجه، طبقه اقتصادی و... تحقیر میشود در اینگونه موارد، لازم است با سخنان مطمئن به شخص یادآوری کنید احساس خجالت او چندان مهم نیست و او میتواند خود را از شر این احساس برهاند.

(۲) بد رفتاری والدین نسبت به کودک: اگر مخاطب شما مورد تهدید یا طرد قرار گرفته و یا در دوران کودکی از بد رفتاری والدین و نزدیکان رنج برده است، از او بخواهید تا زخم های خود را بپذیرد و بجای تمرکز کردن بر مغایب خویش، به درمان آن زخم ها همت گمارد.

(۳) معیار های اجتماعی: معیارهای اجتماعی به ما میآموزد که نداشتن ثروت، شهرت و جایگاه اجتماعی نشانه شکست است. بسیاری از انسان ها بدین معیارها دل بسته اند و طبعا خود را شکست خورده تلقی میکنند. گاه دوستان و نزدیکان نیز دست به دست معیارهای اجتماعی میدهند و دائما شخص را سرکوفت میزنند.

به مخاطب خود یادآوری کنید که او شکست خورده و بازنده نیست. همه انسان ها دچار کمبود ها و نواقصی هستند اما این به معنای شکست نیست.

در مورد "اعتیاد ویرانگر" اقدام کنید

تداوم یافتن رفتار های ویرانگر تا جایی که به اطرافیان، زندگی زناشویی و فرزندان شخص لطمه وارد آورد، زنگ خطر اندوهباری است. اگر شما زود هنگام متوجه این رفتارها شوید و بتوانید از "احساس ندامت" بهره بگیرید و یا آنکه "احساس خجالت" وی را خنثی کنید ممکن است بتوانید شخص را قبل از نابودی کامل، از قید رفتارهای ویرانگر برهانید.

شاید به نظر آید که اقدامات شما، به اندازه کافی نجات بخش نیست و شما تمامی توان تان را برای نجات شخص بکار نبسته اید اما در عین حال میتوانید مطمئن باشید که باعث بدتر شدن اوضاع نیز نشده اید.

نیز ممکن است شخص مبتلا به رفتارهای ویرانگر تحت تاثیر عواطف، رفتار محترمانه، (و نه ناجیگرانه) شما قرار گیرد و مسیر زندگی اش را تغییر دهد. در این صورت شما نه تنها توازن حیات خود را حفظ کرده اید بلکه جایگاه شایسته ای نیز در ذهن دیگران یافته اید.

خطای نهم: حمایتگری از آنان که غمگین اند

این گفتار بر کسانی که به دلیل از دست دادن یک عزیز، غمگین هستند و به رفتار "خود ویرانگر" گرفتار آمده اند و نحوه مشارکت شما در اندوه آنان می پردازد.

"غم" عبارتست از "سازگاری رنج آور" که هر یک از ما بهنگام رویارویی با مصائب از خود بروز میدهیم. خوشبختانه چنین موقعیت هائی هر روز برای ما تکرار نمیشود اما میدانیم که دیر یا زود با چنین واقعیتی روبرو خواهیم شد.

هنگام مواجهه با مصائب، امیدواریم بتوانیم سخنان مناسبی بر زبان آوریم و راهی برای ایجاد آرام وقرار در ذهن دیگران بیابیم.

رفتار مناسب در مواجهه با شخصی که اندوهگین است مستلزم شناخت مکانیزم اندوه است.

مکانیزم اندوه

بسیاری معتقدند که "غم" یعنی اندوهگین شدن به دلیل از دست دادن یک چیز مهم و فرایندی است که به شخص کمک میکند تا شکیبیا و صبور باشد. بعلاوه اینکه "غم" در واقع سازوکار پذیرفته شده و مقبولی برای ابراز ناخرسندی است. هیچ فرمول یا نسخه ای برای شکیبیا ساختن انسان ها یا درمان سریع و ساده غم وجود ندارد. ما اندوه خود را در قالب الگوهای مختلفی که در محیط اطرافمان آموخته ایم ابراز میکنیم. غم در عین حال نوعی فرایند پویای بازسازی توانفرساست که چاره ای جز تحمل آن نداریم. مجموعه ای از واکنش های دفاعی ما در فرایند غم، بدین شرح است:

(۱) عدم پذیرش

(۲) خشم

(۳) درخواست

(۴) افسردگی

(۵) پذیرفتن

متخصصان در مورد ترتیب، نام گذاری و معنای هریک از این واکنش ها اختلاف نظر دارند. برخی معتقدند که افراد غمگین طبق این فهرست بندی از مراحل چهارگانه گذر نمیکنند. یا چه بسا آنکه این

۴ مرحله را بدون تفکیک - در آن واحد - تجربه کنند. اما در هر حال، شخص تا قبل از حصول به مرحله پنجم و پذیرفتن واقعیت (و بازگشت به زندگی عادی) ناچارست که ۴ مرحله فوق را (آگاهانه یا ناخودآگاه) بشکل معین و طی مدت معین پشت سر بگذارد.

از زمانی که "غم" را نوعی فرایند طبیعی، عادی و بخشی از عملیات مفید بازسازی روانی محسوب میکنیم قادر خواهیم بود در قبال دیگران صبور و فهیم باشیم. آنان تلاش میکنند تا پس از مصیبتی که متحمل شده اند، به زندگی عادی بازگردند. ما این توانائی را داریم که حتی در بدترین شرایط، به آنان برای گذر از مراحل ۴ گانه اندوه، یاری رسانیم.

روش های حمایت

حمایت ناآگاهانه در برابر شخصی که به مصیبتی دچار شده، رفتاری نادرست است زیرا این چیزی نیست که آنان از ما انتظار دارند. حمایتگری همچون نصیحتگری و ناجیگری باعث میشود تا شخص خود را درمانده و مفلوک تلقی کند. در عین حال باید اعتراف کرد که حمایتگری نوعی رفتار پسندیده اجتماعی محسوب می شود. بنابر این لازم است تا دقیقاً توضیح داده شود که چرا این رفتار، خطاست؟ بدین منظور، لازم است تا بر روش های ابراز حمایت، تاثیرات آن بر مخاطب و دلایل ناموفق بودن این روش ها نظری بیافکنیم.

ظهور قدرتمندانه: برخی بر این باورند که اگر خود را در برابر کسی که سوگوارست، قدرتمند جلوه دهند وی نیز بر ضعف خود غلبه کرده و از لاک غم بیرون خواهد آمد. گمان میبریم حضور قدرتمند ما باعث میشود تا طرف مقابل روی پای خود بایستد و اندوه را به دست فراموشی سپارد. وانمود میکنیم که بر اوضاع مسلط هستیم و تظاهر به شجاعت میکنیم. اما در حقیقت ما به توانائی خود در انتخاب مسیر صحیح و و یاری رساندن به دیگران تردید داریم!

رفتار تصنعی و نمایشی ما باعث میشود تا دیواری نامرئی بین ما و مخاطب ایجاد گردد. بدین ترتیب همچون موجودی غیر واقعی و ناشناخته جلوه خواهیم کرد.

از سوی دیگر، هنگامی که به غلط ما را قدرتمند تصور میکنند، بیش از پیش دچار احساس ناتوانی خواهند شد و این تصور، آنان را به احساس انزوا و حقارت رهنمون خواهد گردید.

سکوت: از یاد آوری خاطرات و آنچه که به مرگ مرتبط است پرهیز میکنیم زیرا گمان میبریم که سکوت ما از فزونی گرفتن رنج مخاطب جلوگیری میکند و به او امکان می دهد تا از مصیبتی که بر او وارد آمده فرار کند.

باید دانست که این رویکرد باعث میشود تا فرایند بازسازی روانی شخص مصیبت زده به تاخیر افتد زیرا ما باعث شده ایم تا او از رویارویی با حقیقت، اجتناب کند.

روش کلام مختصر: مصیبت بزرگی بر شخص وارد شده است. او احساس میکند که عزیز گران بهائی را از دست داده اما ما به بیان چند جمله ساده و مختصر - مثلا در مورد آب و هوا و برنامه تلویزیون - اکتفا میکنیم. در حالی که او در حالت شوک ناشی از خبر مرگ عزیزی بسر موب برد، جملات پیش پا افتاده ما باعث میشود تا ذهن او از سوگواری و غمخواری (یعنی فرایندی که بدان نیاز دارد) باز ماند. روش تخفیف: برخی گمان میبرند که اگر متوفی را نه با نام بلکه با صفات (نظیر پدر) یا ضمائر (مثلا او) متذکر شوند، از بار مصیبت کاسته می شود. این روش میتواند سه پیامد داشته باشد. نخست آنکه دوستان ما را رنجیده خاطر خواهد کرد. دوم آنکه اقدامات ما را بی ارزش و نامعتبر جلوه خواهد داد و سوم آنکه ممکن است آنان نیز به قصد کاستن از اندوه خویش همانند ما از صفات و ضمائر استفاده کنند و این عمل، اجازه نمیدهد تا آنان با احساسات رنج آور خویش رودرو شوند. این فرایند به زیان شخص مصیبت زده است زیرا او باید هر چه سریعتر از این مرحله عبور کند.

روش امید بخش: "تلاش میکنیم تا شخص مصیبت زده را به نقاط روش و امید بخش بشارت دهیم. حتی ممکن است نکاتی را به همین منظور، اختراع کنیم و تاکید می ورزیم که اوضاع بر وفق مراد است! خطای ناخودآگاه ما این است که رنج و اندوه مخاطب را بی دلیل و غیر ضروری جلوه داده ایم. این رویکرد سبب می شود تا شخص سوگوار قادر به تجربه و پردازش احساسات اندوه بار نشود.

روش نصیحتگری: نصایح ما به شخص سوگوار، مانع از آن میشود که ذهن وی برای یافتن راه حل ها به تکاپو افتد. این رویکرد، نوعی سلطه بر مخاطب محسوب می شود. چنین رویکردی به مراتب زیانبار تر از سایر روش هاست زیرا احتمالا باعث می شود تا مخاطب در طی فرایند غمخواری، راه را گم کند. حتی اگر نصایح ما منطبق بر عقل باشد نیز سبب می شود تا شخص از عهده مسئولیتی که در قبال

اندوه خود دارد، بگریزد. به این ترتیب ممکن است احساسات منفی دیگری از جمله "ناتوانی" یا "احساس گناه" را بر وی تحمیل کنیم.

روش خدمتگزاری: به شخص مصیبت زده تاکید میکنیم که با تمام وجود، آماده خدمتگزاری و حل مشکلات هستیم. به این ترتیب گوئی باور داریم که حل هیچ مشکلی خارج از توان ما نیست. از انجائی که چنین باوری صحت ندارد، دیر یا زود ناتوانی ما به اثبات میرسد. قادر به برآورده کردن خواسته های مخاطب نیستیم و احساس شکست را نیز بر رنج های مخاطب مان تحمیل خواهیم کرد. صرف نظر از نیت خیر خواهانه ما، هیچ یک از روش های معمول حمایت، قادر به کاستن از رنج های شخص سوگوار نخواهد بود. این رویکرد ها ما را همچون حامی دروغین جلوه داده، فرایند غمخواری را مختل کرده و مانع از مشارکت ما در حس اندوه مخاطب خواهد شد.

رفتار جایگزین

مرگ عزیزان سبب فروپاشی امنیت عاطفی انسان ها و آزردهی آنان میشود. در عین حال، سرعت حیات آنان کاهش می یابد (ویا حتی متوقف می شود) این توقف به شخص امکان میدهد تا حادثه را در ذهن خود پردازش کنند. این ساعات رنج اور را نمیتوان نادیده انگاشت و یا مختل کرد زیرا شخص سوگوار در حال بازسازی جوانب مختلف زندگی خود است. او چاره ای جز طی این مسیر و تن سپردن به بازسازی های ذهنی رنج آور ندارد. انسان سوگوار در عین حال به راهکار هائی برای ابراز اندوه و کاستن از بار سنگین غم نیاز دارد. میگویند: "بردباری یعنی بازسازی" و بازسازی همان فرایندی است که همه سوگواران خواستار آن هستند. این پروسه به شخص امکان میدهد تا زندگی را بدون متوفی ادامه دهند. وظیفه ما آن است که به مصیبت دیدگان در مسیر طی این پروسه یاری رسانیم. اگر قصد دارید تا روابط خود را با دیگرانی که برایتان اهمیت دارند عمیق تر سازید باید پیاموزید که چگونه در شرایط دشوار همواره کنار آنان حضور داشته باشید.

جانمایه پیوند حقیقی و انسانی ترین روش برای تحکیم روابط آن است که شما بطور مستمر در کنار آنان حضور یابید. صرف نظر از آنکه رابطه شما و شخص سوگوار تا چه حد صمیمی است بکوشید تا در این لحظات خاص او را تنها نگذارید. "حضور کامل" بمعنای دسترسی داشتن به شما در زمانی است که

اشخاص به حمایت عاطفی نیاز دارند و البته این حضور، خدمت کوچکی نیست. حضور خود را با سکوت آغاز کنید تا مخاطب شما شروع به ابراز احساساتش کند. حتی بعد از تخلیه احساسات، پرگوئی نکنید. هرچه کمتر سخن بگوئید موقعیت شما بهبود می یابد. لحظات سکوت و آرامش را با نجوا کردن مختل نکنید. "حضور کامل" همچنین بدین معناست که زمینه را برای ابراز عواطف اندوهبار مخاطب فراهم کنید. اجازه ندهید اندوه ایشان شما را در کام خود ببلعد یا توان شما را مستهلک سازد. به یاد داشته باشید حضور کامل به معنای تسلط بر دیگران نیست. هدف شما این نیست که توجه آنان را بخود جلب کنید بلکه مقصود آنست که آنان را از طریق مکانیزم تخلیه عواطف، سبکبار سازید.

حضور فیزیکی نقش و تاثیر شگرفی در تحکیم پیوند و یاری رسانی به سوگواران دارد. گاه آنان را به گرمی در آغوش خود بگیرید. ارتباط چشمی و استفاده از کلمات مناسب بمنظور همدردی نیز تاثیر مفیدی خواهد داشت.

شما اینک میدانید که چگونه به یاری مصیبت دیدگان بشتابید. در همین راستا از روش های ذیل نیز بهره بگیرید:

۱- سنت های رایج نظیر دست دادن و روبوسی

۲- همدردی در خصوص مصیبت وارده و اندوه آنان

۳- کمک داوطلبانه در امور اجرائی

۴- کاهش تنش در صورت لزوم

۵- تهیه یک غذا یا شیء زیبا

۶- (اگر تمایل داشتند) تبادل مفاهیم مذهبی

۷- تشویق به ابراز ناله، مطابق با عرف و موقعیت

شما بعنوان "شخصیت مهربان" گاه ناچارید تا به رنج های ناشی از مرگ عزیزان واکنش نشان دهید. این فرایند همچنین باعث تقویت اعتماد بنفس شما شده و پیوند های شما با دیگران را مستحکم تر خواهد ساخت. طی این فرایند، از رفتار خود احساس رضایت بیشتری خواهید داشت.

اشاره

این کتاب میتواند مرجعی برای اصلاح اشتباهات شما باشد. هرگاه احساس کردید مرتکب خطای رویکرد شده اید به مبحث مربوطه مراجعه و آموخته های خود را مرور کنید.

*زمانی که نیاز به اثبات وجود دارید و یا آنکه به اعتماد بنفس بیشتری نیاز می یابید به فصل اول و دوم مراجعه کنید. این بخش از کتاب به ارزش های وجودی شما پرداخته است.

*اگر قادر به ابراز احساس ترس یا خشم خود نیستید، فصول ۳ الی ۶ را مرور کنید تا مراحل رهایی از احساسات فروخته را باز شناسید.

*انگاه که بیم دارید در دام رفتار های ناجیگرانه گرفتار آئید، سه بخش پایانی کتاب میتواند شما را به مسیر صحیح باز گرداند.