

پشت هر رنج یک اشتباه وجود دارد

مجموعه مقالات و مصاحبه‌های روانشناسی

فریبا شکيبا

نشر ذهن‌آویز

تهران، ۱۳۹۲

سرشناسه:
 عنوان و نام پدیدآور:
 پشت هر رنج یک اشتباه وجود دارد: مجموعه مقالات و مصاحبه‌های
 روانشناسی / فریبا شکبیا.
 مشخصات نشر:
 تهران: ذهن‌آویز، ۱۳۹۲.
 مشخصات ظاهری:
 ۵۱۲ ص.: مصور.
 شابک:
 978-600-118-142-9
 وضعیت فهرست‌نویسی: فیبا
 عنوان دیگر:
 مجموعه مقالات و مصاحبه‌های روانشناسی.
 موضوع:
 روان‌شناسی — روان‌شناسان — مصاحبه‌ها.
 ردیف‌بندی کنگره:
 ۱۳۹۲ ۷۷ ش ۲ ف / BF ۱۲۸
 ۱۵۰
 ردیف‌بندی دیویی:
 شماره کتابخانه ملی:
 ۳۳۲۶۷۵۸

پشت هر رنج یک اشتباه وجود دارد فریبا شکبیا

ویراستار: شهلا ارژنگ
 آماده‌سازی و اجرا: برمان آیش
 نمونه‌خوان: ناهید نوری
 طرح جلد: مرضیه شادکام
 مدیر تولید: عماد درنایی
 چاپ اول: زمستان ۱۳۹۲
 شمارنسخه‌های این چاپ: ۱۰۰۰
 حق چاپ برای نشر ذهن‌آویز محفوظ است
 لیتوگرافی: هنرگرافیک / چاپ: سهند
 صحافی: صحافی گسترش ۷۷۳۴۹۴۶۴
 مرکز پخش: مؤسسه گسترش فرهنگ و مطالعات
 تلفن و دورنگار: ۷۷۳۵۴۱۰۵
 آدرس اینترنتی: www.gbook.ir
 قیمت: ۲۰,۰۰۰ تومان

به نام یزدان پاک

تقدیم به هستی.....

تقدیم به فرد فرد مردم خوب سرزمینم...

مردمی که از عشق آتشین و سوزان آنان، دل در سینه، هرگز تاب و قرار ندارد.

تقدیم به همه پدران، مادران و مردان و زنان این سرزمین که همانند پدر و مادر مهربان، مقتدر و با صلابت خود و برادران و خواهران دلسوزم، عاشقانه دوستشان دارم...

چرا که همه از یک اصل و یک ریشه‌ایم.

و ریشه همه ما از اوست، خدایی که خیلی دوستش دارم...

همچنین تقدیم به

اسطوره عشق و پاکی...

جناب آقای محمد علیان

معلم فرزانه‌ای که به ما طریق سلوک را آموخت.

ما از او آموختیم برای درک حقیقت، برای درک خداوند و هستی و
در جهت رسیدن به آرامش و شادی، سلامت جسم و روان، و
رهایی و رستگاری؛ به تمامی انسان‌ها مسئولانه، خالصانه و
عاشقانه مهر بورزیم و از بس‌ها روی برتابیم چرا که پاکی و
خوبی دریچه‌ایست به سوی درک این حقایق که چشمان ما را به
مشاهده زیبای هستی می‌گشایند...

• اساتیدی که با آن‌ها مصاحبه شده است •

• دکتر علی بابایی‌زاد



• دکتر پیمان هاشمیان



• دکتر محمد رضا سرگلزایی



• دکتر ایرج وثوق



• دکتر جواد صالحی فدردی



• علی سیـران



فهرست

مقدمه ۱

بخش اول ۲۳

- مصاحبه با دکتر علی بابایی زاد: آیا بخش تاریک شخصیت خود را می شناسید؟ ۲۵
- فریبا شکبیا: نقش خودشناسی در سعادت و خوشبختی انسان ۳۰
- مصاحبه با دکتر علی بابایی زاد: برای دیگران زندگی می کنید یا برای دل خودتان؟ ۳۴
- مصاحبه با دکتر علی بابایی زاد: چرا برخی دیگران را در شکست های خود ۴۲
- مصاحبه با دکتر علی بابایی زاد: روان شناسی تحقیر ۵۰
- فریبا شکبیا: روان شناسی عیب جویی ۵۹
- مصاحبه با دکتر علی بابایی زاد: بررسی عوامل ایجادکننده خشم و عصبانیت ۷۵

- فریاشکیبا: مراقب پیام‌های پنهان و آشکار خطر آفرین جملات خود باشیم! ۸۳
- مصاحبه با دکتر پیمان هاشمیان: روان‌شناسی خساست ۹۸
- فریاشکیبا: انسان پرسشگر هرگز قضاوت نمی‌کند! ۱۰۵
- فریاشکیبا: چگونه جرأت‌مندانه رفتار کنیم؟ ۱۱۳
- مصاحبه با دکتر علی بابایی‌زاد: آموزش مهارت ابراز وجود، قاطعیت و جرأت‌مندی ۱۲۲
- فریاشکیبا: بررسی عوامل «روحیه غم‌پروری» ۱۳۱
- فریاشکیبا: در مواجهه با مشکلات، رفتارهای شما احساسی و هیجانی است یا... ۱۴۳
- فریاشکیبا: راز بزرگ! ۱۵۱
- فریاشکیبا: با اسیر انکار خود هستیم نه اسیر دل! ۱۵۴
- مصاحبه با دکتر محمدرضا سرگلزایی: براساس چه تصمیم‌گیری می‌کنیم؟ ۱۶۳
- فریاشکیبا: رعایت حریم خصوصی دیگران ۱۶۷
- مصاحبه با دکتر ایرج وثوق: هوش هیجانی ۱۷۳
- مصاحبه با دکتر ایرج وثوق: روان‌شناسی خواب ۱۸۱
- فریاشکیبا: هویت چیست؟ (قسمت اول) ۱۹۱
- مصاحبه با دکتر علی بابایی‌زاد: هویت چیست؟ (قسمت دوم) ۱۹۹
- مصاحبه با دکتر علی بابایی‌زاد: هویت چیست؟ (قسمت سوم) ۲۱۰
- مصاحبه با دکتر علی بابایی‌زاد: تفاوت عشق با وابستگی یا چسبندگی‌های عصبی ۲۱۸
- مصاحبه با دکتر جواد صالحی فدردی: تفاوت‌های عزت‌نفس و اعتماد به نفس، ۲۳۰
- مصاحبه با دکتر علی بابایی‌زاد: چرا برخی از انسان‌ها قادر به ابراز احساس و... ۲۴۳
- فریاشکیبا: مهربان باش اما با صلابت و اقتدار ۲۵۰
- مصاحبه با دکتر علی بابایی‌زاد: چرا لطف مکرر تبدیل به حق مسلم می‌شود؟ ۲۵۹
- فریاشکیبا: همه چیزدانی ۲۶۵
- فریاشکیبا: انسان عاشق نمی‌شود، بلکه به عشق تبدیل می‌شود! ۲۷۳
- فریاشکیبا: پیشگیری از افسردگی ۲۸۱
- فریاشکیبا: خطاهای شناختی ۲۹۸
- مصاحبه با دکتر ایرج وثوق و علی سیران: افکار اتوماتیک منفی ۳۰۷

منابع	۳۱۷
مکانیسم دفاعی چیست؟	۳۱۸
منابع	۳۲۹
مصاحبه با دکتر محمدرضا سرگلزایی: روابط خارج زناشویی	۳۳۰

بخش دوم: مهارت فرزندپروری ۳۴۷

مصاحبه با آقای دکتر ایرج وثوق: در روز پنجاه بار به فرزندانتان بگویید...	۳۴۹
مصاحبه با آقای دکتر ایرج وثوق: بگو چگونه پدر و مادری هستی...	۳۵۵
فرباشکیبا: والدین پسران با الگوهای نامهربان	۳۶۰
منابع	۳۶۹
فرباشکیبا: ذهن کودک مانند یک ضبط صوت عمل می کند!	۳۷۰
فرباشکیبا: آموزش مهارت حل مسئله از کودکی	۳۸۱
فرباشکیبا: تنبیه به چه معناست؟	۳۹۱
فرباشکیبا: اهمیت نوازش های کلامی	۴۰۰
فرباشکیبا: آموزش احترام و مسئولیت پذیری	۴۱۱
مصاحبه با دکتر علی بابایی زاد: چرا بچه ها پند و اندرز را دوست ندارند؟	۴۲۲
مصاحبه با آقای دکتر پیمان هاشمیان: چگونه از لجبازی و عصیانگری نوجوان...	۴۲۷
مصاحبه با آقای دکتر پیمان هاشمیان: فرزندان خود را به فکر کردن و حل مسئله...	۴۳۶
مصاحبه با آقای دکتر پیمان هاشمیان: لجبازی در کودکان	۴۴۴
مصاحبه با دکتر پیمان هاشمیان: روان شناسی زودرنجی و حساسیت	۴۵۳
مصاحبه با دکتر پیمان هاشمیان: با کودکانی که هر چیزی را می خواهند...	۴۶۰
منابع	۴۶۷
سخن پایانی	۴۶۹
از مقاله های فرباشکیبا: آیا در مشکلات خود متوقف شده اید؟	۴۷۱

آشنایی با اساتیدی که با آنها مصاحبه شده است

پشت هر رنج
یک اشتباه وجود دارد

مقدمه

سلام دوست عزیز...

نمی‌دانید الان که در آغازین مراحل نگارش این کتاب هستم، چقدر خوشحالم که بعد از ۶ سال انتظار این فرصت برایم پیش آمده تا بتوانم شور و اشتیاق خود را که حاصل تجربیات و تلاش پنج سال حرفه‌ی خبرنگاری بوده است، با همه‌ی شما نیکان و بزرگان تقسیم کنم.

شور و شوق نگارش این نوشتار فزون‌تر از آن است که خامه را یارای وصف آن باشد...

مطالب این مجموعه (که فعلاً جلد اول آن تقدیم می‌گردد)، حاصل بخشی از مجموعه مقاله‌ها و مصاحبه‌هایی است که اکثر آن‌ها طی چندین سال در روزنامه‌ها و مجله‌های سراسری ایران و خارج از کشور از قبیل روزنامه‌های همشهری، خراسان، شهرآرا و غیره و مجله‌های موفقیت، نگارستان (کانادا، تورنتو)، شوق حضور و غیره به چاپ رسیده است که از تمامی مدیران و دست‌اندرکاران روزنامه‌ها و مجله‌ها به ویژه از صاحب امتیاز و مدیرمسئول

مجله موفقیت، آقای احمد حلت و برادر بزرگوار ایشان آقای ابراهیم حلت آبادی فراهانی، رئیس شورای تحریریه و تیم موفقیت ایران و تمامی دوستان در هیأت تحریریه، کمال سپاس و تشکر را دارم که در این سال‌ها به ما فرصت عشق ورزیدن و بالیدن را بخشیدند.

مجموعه مقاله‌های این کتاب در دو بخش تهیه شده است؛ بخشی از آن‌ها شامل مصاحبه با روان‌شناسان و روان‌پزشکان برجسته کشورمان است که از زحمات همه‌ی این بزرگان سپاسگزارم و بخش دیگر شامل تجربیات و نظرات خود در زمینه‌ی مشکلات و آسیب‌های اجتماعی است - مشکلاتی که کمتر به آن پرداخته شده است.

در پایان، خدای نیکی دهش و دادار مهربانم را شاکرم. خداوندی که محبت و لطف بی‌وسعت و بی‌کران او همواره در این قلم بسیار کوچک جاریست که توانستم با یاری او بخشی از مسئولیت خود را در مقابل هموعان خود، که عاشقانه دوستشان دارم، به اتمام برسانم...

همچنین از جناب آقای فؤاد محتاجی شهری وکیل پایه یک دادگستری که در ویراستن و پیراستن کلام و به زیور طبع آراسته شدن این اثر از هیچگونه کوششی فروگذار نکرده‌اند و طی سال‌ها صمیمانه مرا یاری کردند، کمال تشکر را دارم.

اما هدف از چاپ این مجموعه، چندین دلیل اساسی داشته‌است که به‌طور خلاصه به چند عامل مهم اشاره می‌شود.

● نگاه عمیق و ریشه‌ای به مسایل و مشکلات و شناخت آنان با

توجه به زمینه‌های فرهنگی کشور خودمان.

در این کتاب برای نوشتن این مقالات در طی این سال‌ها همواره تلاش

شده است تا برای به دست آوردن این تجربیات، به جای رفتن به کتابخانه‌ها و کپی برداشتن از کتاب‌های ایرانی و خارجی و تقلید از آن‌ها، به میان مردم و خانه‌های آن‌ها رفته با نگاه عمیق و ریشه‌ای به نوع زندگی آنان و همچنین با شنیدن درد دل‌های کودکان، نوجوانان و دیگر مردمان خوبمان، ابتدا زمینه‌ی فرهنگی آن‌ها را شناخته و پس از دریافتن مشکلات خانواده‌ها، سعی شده با در میان گذاشتن آن‌ها با دیگر دوستان و روان‌شناسان و روان‌پزشکان و با بررسی و تحلیل عمیق و علمی ریشه‌های مشکلات و آسیب‌ها، نظرات و تجربیات متخصصان و خود را با ارائه‌ی یک راهکار و تکنیک، در اختیار شما مردم عزیزم بگذارم.

● پرهیز از سطحی‌گرایی و توجه به روان‌شناسی کاربردی.

در این مقاله‌ها همواره سعی شده از جملات شعاری، کلیشه‌ای و تکراری و سطحی از قبیل برای دیگران زندگی نکنید، چشم و هم‌چشمی نکنید، همدیگر را تحقیر نکنید، قصاصت نکنید و غیره خودداری کرده با مطالعه و روش پرسشگرانه‌ی علمی به عوامل و ریشه‌هایی که باعث ایجاد آن مشکلات شده‌اند، پرداخته شود. برای نمونه در مقاله‌ی «چرا انسان‌ها همدیگر را تحقیر می‌کنند؟» به این موضوع پرداخته شده است که از دیدگاه روان‌شناسی چه عواملی باعث می‌شود که انسان‌ها همدیگر را تحقیر کنند.

● شناخت و تقویت حس پرسشگری.

سؤال کردن یکی از قوی‌ترین ابزارهای تفکر عاقلانه و منطقی است؛

بنابراین سؤال کردن در هر زمینه‌ای به ویژه سؤال‌های دقیق، ژرف، اکتشافی و مثبت، کلید موفقیت، خوشبختی، سعادت و تکامل هر انسان است، زیرا باعث آشکار شدن حقیقت، عدم انحراف واقعیت هر زمینه‌ای در زندگی و متوقف نشدن در مسائل و مشکلات و از همه مهم‌تر رشد و تکامل انسان می‌شود که بررسی نقش اساسی و بنیادی «پرسش» در تمام زمینه‌ها، به ویژه در زمینه‌ی کشف حقیقت وجودی انسان و هدف از بودن و فلسفه‌ی هستی، موضوعی بسیار گسترده و وسیع می‌باشد که ما در مقاله‌ی «انسان پرسشگر هرگز قضاوت نمی‌کند»، صرفاً به نقش مثبت و سازنده‌ی آن در قضاوت کردن پرداخته‌ایم. کارکرد اساسی سؤال کردن تا حدی است که یکی از ویژگی‌های انسان از همان نوزادی، حس کنجکاوی و پرسش است اما متأسفانه به جای رشد و تقویت و پروراندن آن، این حس عمیق و باشکوه به دلیل تربیت نادرست از همان کودکی، توسط برخی از والدین، معلمان و عوامل دیگر سرکوب و به نابودی کشانده می‌شود. در اهمیت پرسشگری، ارسطو این اسطوره‌ی بزرگ فلسفه معتقد است: از آنجا که یکی از پایه‌های عقلانیت، پرسشگری است، پس انسان به اندازه‌ای که پرسش، نقد و شک می‌کند، خردمند است. او برای خردمند کردن مردم به آن‌ها یاد می‌داد که به باورها و افکاری که به آنان منتقل شده است و همچنین به دانسته‌های خود و اخباری که می‌شنوند تردید کنند و مدام درستی و نادرستی آن‌ها را به چالش بکشند.

بنابراین با توجه به اهمیت این موضوع، یکی از اهداف بزرگ و عمده، تبیین ارزش و جایگاه پرسشگری برای عموم مردم به ویژه دانشجویان رشته‌ی روان‌شناسی است.

به طور کلی در تمامی مقاله ها سعی شده برای آشنایی بیشتر با مفهوم «پرسشگری» با تمرین نگاه عمیق و ریشه ای به محیط و پیرامون خود، تمامی مسایل و مشکلات روان شناختی از قبیل تنبلی، بحران هویت، حسادت، خساست، لجبازی و... را از دیدگاه روان شناسی، با مطرح کردن پرسش های عمیق و موشکافانه، مورد بررسی قرار داد.

در زندگی شخصی خودم، در مواجهه با مشکلات، «پرسش» عصای جادویی من در زندگی بوده است. اگر غمگین بودم یا چیزی باعث ناراحتی جسمی یا روحی من می شد، سعی می کردم به جای فرافکنی و انداختن مشکل به گردن دیگران و عوامل دیگر، سؤال های زیر را از خودم بپرسم. در این لحظه آیا در حال غصه خوردن هستم یا در حال حل مسأله؟ چه عامل و یا آشنایمی باعث این ناراحتی من شده است؟ و اکنون چه چیزی را باید بیاموزم که تا کون نیاموخته ام؟ سپس با دقت روی آن موضوع عمیق می شدم، تمام جوانب و عوامل ایجادکننده آن را بررسی می کردم و در صورت عدم درک و شناخت آن عامل توسط خودم، آن موضوع را با خانواده، دوستان و با افراد دارای تجربه و یا یک مشاور و روان شناس مطرح کرده از آنان کمک می گرفتم. به اعتقاد دکتر ریموند چارلز بارکر نیز معنای برخورد با مسأله این نیست که باید کاری کرد؛ معنایش این است که باید چیزی آموخت.

● انتقال مفاهیم اساسی روان شناسی به زبان بسیار ساده.

در کنار اهداف نگارش این کتاب و از نقطه نظر بیان اهمیت تولید این اثر، یکی از اهداف دیگر، انتقال مبانی و مفاهیم اساسی روان شناسی در جهت ارتقاء سطح روان شناختی جامعه، به زبانی بسیار ساده، و در عین حال قابل دسترس برای مردم می باشد.

● شناخت روان‌شناسی مثبت‌گرا در فرهنگ غنی و پربار گذشته خودمان.

در مقاله‌ی «روان‌شناسان می‌گویند: شعر بخوانید» به‌طور مفصل به این موضوع پرداخته شده است که روان‌شناسی مثبت‌گرا که نقشی حیاتی و اساسی در موفقیت انسان دارد، از گذشته‌ی دور در فرهنگ غنی خودمان در اشعار شاعران بزرگی همچون مولانا، حافظ، سعدی و... وجود داشته است. همچنین در این مقاله به‌طور مفصل به این موضوع پرداخته شده است که زندگی ما صرفاً بازتاب اندیشه‌های ماست.

● ایجاد انگیزه در جهت ارتقاء فرهنگ کتاب‌خوانی و علاقه‌مندی به مطالعه.

نویسنده بر آن است تا با معرفی علل و عوامل آسیب‌زا به دلیل فقدان و یا سختی دسترسی به منابع، با ایجاد امکان و سهولت دسترسی به منابع و روش‌های کاربردی حل مشکلات، زمینه‌ای فراهم آورده باشد (به قدر وسع به قولی، آب دریا را اگر نتوان کشید، هم به قدر تشنگی باید چشید) جهت ارتقاء سطح انگیزه افراد و سوق دادن به مطالعه و بر همین مبنا نیز در پایان کتاب‌هایی جهت مطالعه معرفی شده است.

● مراجعه به مشاور یا روان‌شناس.

در جهت حل مشکلات زندگی و داشتن یک زندگی همراه با شادی و نشاط و پویایی، پیشنهاد جهت مراجعه به مشاور یکی دیگر از اهداف عمده این کتاب است. به باور من همان‌طور که جسم ما نیاز به مراقبت و رعایت بهداشت جسمی دارد، روح و روان ما نیز، احتیاج به مراقبت و

رعایت بهداشت روانی دارد. برای نمونه همانگونه که غذایی مسموم می‌تواند جسم ما را بیمار کند، اندیشه و باوری اشتباه، غیرمنطقی و غیرعقلانه نیز، روان ما را مسموم، افسرده و بیمار می‌کند که ممکن است ما از آن اطلاعی نداشته باشیم که در این‌گونه مواقع یک مشاور و یا یک روان‌درمانگر متعهد و متخصص با تشخیص این افکار و باورهای غلط می‌تواند به ما کمک کرده تا مشکلاتمان را حل کنیم.

همچنین گاه ممکن است مشکلات و گره‌های ظریف و حساسی در درون ما وجود داشته باشد که به دلیل پیچیدگی‌های مسائل روانی که ممکن است در کودکی و یا در گذشته برای ما اتفاق افتاده باشد، تشخیص آن مسایل که باعث آزار ما می‌شوند، از عهده ما خارج باشد. برای مثال، در مقاله‌های زیادی از قبیل «چرا لطف مکرر تبدیل به حق مسلم می‌شود؟» یا «روان‌شناسی تحقیر»، روان‌درمانگر با بررسی گره و عقده‌های روانی به این موضوع می‌پردازد که چه عواملی باعث آن مشکل شده است.

اما متأسفانه افراد زیادی تصور می‌کنند مراجعه به روان‌شناس نشان‌دهنده‌ی مشکل روانی است در صورتی که کاملاً برعکس، مراجعه به روان‌شناس نشان‌دهنده‌ی بلوغ فکری و روانی است.

در واقع، مشاور دوست آگاه و با تجربه‌ای است که در حل مشکلاتی که از عهده خودمان برنمی‌آید به یاری ما شتافته، ما با او در زمینه‌های متفاوت مشورت می‌کنیم.

البته گاه ما مایل هستیم به یک مشاور مراجعه کنیم اما حاضر نیستیم برای حل مشکلات خود و خلاص شدن از آن‌ها هزینه‌ای بپردازیم و حتی حاضر می‌شویم مشکلات خود را گاه تا آخر عمر به

سختی و محنت و رنج تحمل کنیم. اما زمانی که جسم ما بیمار می‌شود، حاضر می‌شویم برای درمان بیماری خود از هر راه که شده، هزینه‌های درمان را تهیه کنیم.

● شناخت اشتباهات زندگی برای رسیدن به موفقیت و خوشبختی.
 در نگاهی به فهرست کتاب شاید این موضوع به ذهن شما خواننده عزیز برسد که تعداد موضوعات آنچنان زیاد و پراکنده است که امکان پرداختن به آن‌ها به‌طور کامل نمی‌باشد. حق با شماست. اما هدف از این کتاب پرداختن به تمامی موضوعات زندگی به‌طور کامل و مفصل نیست چرا که به دلیل وسعت و گستردگی مطالب، مسلماً امکان پرداختن به آن‌ها در یک جلد وجود ندارد، بلکه افزون بر اهداف گفته شده، یکی از اهداف بسیار مهم آن، درک و شناخت اشتباهاتی است که معتقد است «پشت هر رنج و ناراحتی یک اشتباه وجود دارد». بنابراین این کتاب با این اعتقاد بزرگ، برای رسیدن به آرامش و موفقیت و خوشبختی، به نمونه‌هایی از این اشتباهات پرداخته است که ممکن است این «اشتباه» به دلایل زیادی ایجاد شود که به چند عامل آن اشاره می‌شود.

۱. نداشتن آگاهی و اطلاعات.

از آنجا که آگاهی تنها نجات‌بخش همه‌ی انسان‌ها می‌باشد، بنابراین یکی از عوامل مهمی که باعث ایجاد این اشتباهات می‌شود، نداشتن آگاهی و مطالعه در تمامی زمینه‌های مختلف زندگی است. برای مثال عدم آموزش مهارت فرزندپروری و یا عدم آگاهی از مسایل روابط

زناشویی باعث مشکلات بسیاری با همسر و فرزندان می‌شود که به چند نمونه از این مشکلات، در بخش «مهارت‌های فرزندپروری» و «روابط زناشویی»، اشاره شده است. همچنین موضوعاتی هم که در مجموعه مقاله‌های «هویت چیست؟» مطرح می‌شود نمونه مشکلاتی هستند که به دلیل نداشتن اهداف بزرگ و متعالی، جهان‌بینی و ایدئولوژی و از همه مهم‌تر به دلیل نداشتن دغدغه‌ی معنا و عوامل دیگر ایجاد می‌شود.

۲. همه‌چیزدانی.

احساس «من خودم همه‌چیز را می‌دانم و نیازی به فکر و اندیشه و مطالعه ندارم» یکی از آفت‌های بزرگ و ویرانگر زندگی است. این ویژگی یکی دیگر از عوامل ایجادکننده مشکلات است که دامنگیر افراد بسیاری در جامعه می‌باشد که به این موضوع هم، به‌طور مفصل در مقاله‌ی «همه‌چیزدانی، یکی از دلایل عدم مطالعه کتاب» اشاره شده است.

۳. روحیه‌ی غم‌پروری، پذیرفتن مشکلات و متوقف شدن در آن و نداشتن تلاش و پشتکار.

توقف در مشکلات و گذشته‌ی خود یکی از بزرگ‌ترین اشتباهاتی است که برخی در زندگی خود مرتکب می‌شوند. این گروه به جای حل مسأله و دست بردن نداشتن از تلاش و کوشش تا حل مشکل، با رویکردی هیجانی و غیرعقلانی، وقت خود را بیشتر به غصه خوردن و آه و ناله و افسوس و ناشکری می‌گذرانند. توماس ادیسون که ۹۹۹ روش را برای

اختراع برق امتحان کرد، معتقد است «لازمه‌ی موفقیت در توانایی تمرکز انرژی ذهنی، جسمی و بدون وقفه روی یک مسأله است بی‌آنکه احساس خستگی کنید». راز بزرگ موفقیت نیز به اعتقاد بزرگان، از دست دادن انگیزه، روحیه و شور و شوق اولیه خود پس از هر شکست می‌باشد. اما متأسفانه افراد زیادی وقتی با مشکلی مواجه می‌شوند به دلایل زیادی از جمله عدم شناخت و باور توانمندی‌ها و استعدادهای خود ترس، تنبلی و عدم تلاش و کوشش و پشتکار، عدم آموزش مهارت‌های ضروری زندگی، نداشتن ایمان و امید و موارد دیگر، با پذیرفتن مشکلات خود به عنوان مسأله‌ای «غیر قابل حل» در آن توقف کرده تا آخر عمر با رنج و سختی آن را تحمل می‌کنند. در صورتی که مشکلات، به باور من، نقطه‌ی عطف زندگی است که این نقطه درست آغاز سازندگی و شکوفایی استعدادهای منحصر به فردی است که در وجود همه‌ی انسان‌ها وجود دارد و فرد باید با استفاده از این توانمندی‌ها، قدرت و خلاقیت درونی خود، در جهت رشد و تکامل و شکوفایی خود گام برداشته زندگی خود را دگرگون کند و در مسیر دلخواه پیش براند.

برای نمونه اگر زندگینامه‌ی افراد بسیار موفق جهان به ویژه نویسندگان مشهور را مطالعه فرمایید، خواهید دید اغلب آنان زندگی بسیار سختی همراه با درد و رنج داشته‌اند و نقطه‌ی اقتدار و آغاز تغییر و تحول آنان دقیقاً همان مشکلات بوده است.

در مقاله‌ی «دلایل روحیه غم‌پروری» به‌طور مفصل به بخشی از عواملی پرداخته شده است که باعث روحیه غم‌پروری و توقف در مشکلات می‌شود.

۴. عدم کنترل بر زندگی خود.

خوشبختی و بدبختی ما را خودمان انتخاب می‌کنیم!

متأسفانه افراد زیادی در جامعه دیده می‌شوند که قادر به کنترل زندگی خود نیستند و عوامل بیرونی دیگری مانند همسر، خانواده و محیط و جامعه با ابزارهایی مانند ترس و تهدید و تحقیر، انتقاد و عیب‌جویی و عوامل دیگر آن‌ها را کنترل می‌کنند. در صورتی که سرنوشت زندگی در دست خودمان بوده و ما در بدترین شرایط قادر به کنترل زندگی خود هستیم و شادی و موفقیت و سعادت ما صرفاً بستگی به این دارد که ما در زندگی خود چقدر توانایی این را داریم که بتوانیم شرایط زندگی خود را کنترل کنیم.

افراد زیادی تصور می‌کنند ژنتیک، عوامل محیطی و دیگر عوامل در موفقیت ما بسیار مؤثر می‌باشند. اما طبق نظر روان‌شناسان، پژوهش‌ها نشان می‌دهد که اگر میزان شادی را یک دایره در نظر بگیریم، پنجاه درصد شادی ما را ژنتیک تعیین می‌کند، ده درصد آن را عوامل محیطی (وقایعی که در زندگی گذشته برای ما اتفاق افتاده است) تعیین کرده و چهل درصد نیز بستگی به انتخاب‌های خودمان دارد.

برای نمونه، حوادثی مانند از دست دادن والدین در کودکی، به دنیا آمدن با یک معلولیت، ورشکستگی، مورد سوءاستفاده جنسی و عاطفی قرار گرفتن، از دست دادن تمام زندگی در سیل و یا زلزله و موارد دیگر؛ همه این حوادثی که در طی زندگی ممکن است بر ما گذشته باشد نمی‌تواند سطح شادمانی ما را بیشتر از ده درصد تحت تأثیر قرار دهد.

حتی اگر این حوادث مثبت هم باشد، برای نمونه، در بهترین خانواده به دنیا آمده باشیم، بهترین پدر و مادر را داشته باشیم، در

بهترین مدرسه تحصیل کرده باشیم و یا در یک قصر با چند خدمتکار زندگی کنیم باز هم این وقایع همان ده درصد در شادمانی ما مؤثر است. به طور کلی ما روی آن ۱۰٪ و ۵۰٪ خیلی اختیار نداریم اما آن ۴۰٪ همیشه در اختیار ماست برای انتخاب شادی و خوشبختی.

برای مثال، همچنین برابر با پژوهشها اگر سه عامل ثروت، شهرت و زیبایی را با هم جمع کنیم این عوامل فقط می‌تواند ۷۰٪ به شادمانی ما بیفزاید.

بنابراین کسی که سعی می‌کند با عمل‌های متفاوت زیبایی رضایت و شادمانی خود را افزایش دهد باید بداند، با تمام این تلاش‌ها فقط میزان کمی از شادمانی را می‌تواند برای خود ایجاد کند.

منتها ما برای انتخاب‌های خود باید هزینه بپردازیم زیرا زندگی چیزی را به رایگان به ما نمی‌بخشد. برای به دست آوردن هر چیزی در زندگی باید با تلاش و کوشش و پشتکار بهای آن را بپردازیم. برای نمونه در طی تاریخ شیر زنان و مردان شجاع و غیرتمند زیادی وجود داشتند که برای به دست آوردن آزادی و زندگی دلخواه جان خود را قربانی کردند و هرگز زیر یوغ هیچ ظالمی قرار نگرفتند. درواقع، افرادی که تصور می‌کنند قادر به کنترل زندگی خود نیستند، اغلب کسانی هستند که حاضر به پرداختن هزینه‌های آن نیستند.

۵. ترس.

ترسی که در وجود برخی از افراد است یکی دیگر از ویژگی‌هایی است که باعث توقف در مشکلات می‌شود. افراد زیادی برای از دست ندادن شرایطی که فقط باعث زنده ماندن آن‌ها می‌شود نه زندگانی آنان، حاضر

می‌شوند آزادی و شادمانی خود را قربانی آن کنند و گاه تا آخر عمر، اسیر و دربند ترس‌های خود و آنانی باشند که مانع آزادی، رشد و موفقیت آن‌ها هستند. ترس یکی از عواملی است که باعث می‌شود دیگران کنترل زندگی انسان را در دست بگیرند. اما به راستی زندگی بدون آزادی چه لذت و مفهومی دارد؟

۶. عدم احساس مسئولیت پذیری در مقابل یکدیگر.

با نگاهی عمیق و ریشه‌ای به این موضوع به باور من، یکی از دلایل ایجاد مشکلات در جامعه و ارتباطات به دلیل احساس مسئولیت نکردن در مقابل هم و عدم علاقه به یکدیگر است که در مقاله‌ی «انسان عاشق نمی‌شود بلکه به عشق تبدیل می‌شود»، از بعد فردی، به برخی از عواملی پرداخته شده است که باعث می‌شود انسان‌ها در مقابل هم احساس مسئولیت نکنند.

به باور شما انسان آگاه چه کسی است؟

متأسفانه در ذهنیت افراد زیادی میزان آگاهی افراد صرفاً به میزان اطلاعات و علم و دانش و مطالعه و مدرک آنان سنجیده می‌شود. اما به نظر می‌رسد انسان آگاه، افزون برداشتن این اطلاعات، انسان بشردوست و نوع‌دوستی است که قادر است دیگران را همانگونه که هستند، بپذیرد و به آنان عشق بورزد. به بیانی دیگر میزان آگاهی افراد صرفاً به میزان معلومات و اطلاعاتی نیست که آنان به دست می‌آورند، بلکه به میزان عشقی است که نسبت به مردم خود دارد.

در واقع کسی که قادر به عشق ورزیدن نباشد، علم و دانش و

اطلاعات او چه ثمری خواهد داشت؟

اگر در کشوری دیده می‌شود که به‌رغم ثروت و استعدادهای درخشان و هوش بالا، مردم آن در سختی و تنگنا زندگی می‌کنند، یکی از دلایل آن خودخواهی و خودشیفتگی و عدم احساس مسئولیت پذیری در مقابل همدیگر است چرا که این افراد هرگز قادر به خلق نیستند. برای نمونه این افراد به جای خلق یک اثر مدام در حال تقلید و یادداشت برداشتن از کتاب‌های کشورهای دیگر هستند.

اما به نظر شما چه انگیزه‌ای باعث می‌شود یک مخترع شب و روز تلاش کند تا برای هموع قطع نخاع خود صفحه‌ای طراحی کند که با حرکات چشم کار می‌کند؟

با نگاهی به آثار این انسان‌های بزرگ در سراسر جهان، به یقین پشت تمامی آن‌ها عشقی بزرگ و سترگ وجود دارد چرا که تنها یک عاشق حقیقی و واقعی قادر به خلق می‌باشد. بنابراین کسی که دوستدار بشریت و مردم نیست، چنین فردی هرگز نخواهد توانست به کسی کمک کند زیرا هرگز قادر به خلق کردن نیست.

به‌طور کلی خلق یک شیوه نو، اختراع یک دستگاه نو و ارائه‌ی راهکاری نو برای حل مشکلات مردم، نیاز به عشقی اهرایی و ناب و خالص دارد. از بعد جامعه‌شناسی نیز به نظر من، رابطه‌ی انسانی و علاقه به دیگر انسان‌ها باعث نظم و شادی و نشاط در آن جامعه می‌شود زیرا کسی که قادر نباشد دیگران را دوست داشته باشد، به یقین وظایف انسانی، اصول اخلاقی و قوانینی را نیز که باعث نظم در یک جامعه می‌شود رعایت نمی‌کند و جامعه‌ی خود را به جای آبادانی، به تخریب و ویرانی می‌کشد.

افزون بر آن دشمنی، انتقام، نفرت، انزجار و کینه ورزیدن به اولین کسی که آسیب می‌رساند، خودمان هستیم زیرا هم روح و هم جسم ما را افسرده و بیمار می‌کنند. لویی‌زی هی در کتاب شفای زندگی می‌نویسد: «هر به اصطلاح بیماری را خود ما در تن خویش می‌آفرینیم. تن ما مانند هر چیز دیگر زندگی، بازتاب اندیشه‌ها و اعتقادات درونی ماست. در واقع، کسی که دیگران را دوست دارد، هم از سلامت روان و جسم برخوردار است و هم همواره در آرامش و در یگانگی با خدا و هستی قرار دارد.

به‌طور کلی آنچه انسان را بیمار، افسرده و ناتوان می‌کند، خودخواهی و خودشیفتگی، کینه و نفرت و به‌طور کلی نفس و دام‌هایی است که همواره بر سر هر انسانی گذاشته شده و بلای زمان ماست. به اعتقاد من در کل می‌توان گفت کیمیای سعادت، راز آرامش و شاد بودن، رابطه‌ی انسانی و عشق ورزیدن و دوست داشتن تک تک انسان‌های روی زمین و نیز داشتن احساس مسئولیت در مقابل خدا و یکدیگر است چرا که در حقیقت بین خدا و مردم هیچ فاصله‌ای نیست و کسی که عاشق و دوستدار حقیقی خداست، دوستدار بنده‌های او و خواستار شادی و خوشبختی آن‌ها نیز می‌باشد. همچنین هرگز به روح خداوندی که در وجود همه‌ی انسان‌ها نهفته، بی‌احترامی نکرده و آن‌ها را نیاززده و در مقابل سرنوشت آن‌ها، خانواده، دوست، خویشاوند و بقیه افراد جامعه احساس مسئولیت می‌کند. او می‌داند رضایت و خشنودی خداوند در خدمت به مردم می‌باشد. به قول سعدی این عارف بزرگ و شاعر شیرین سخن، عبادت جز خدمت به خلق نیست...

به جهان خرم از آنم که جهان خرم از اوست
 عاشقم بر همه عالم که همه عالم از اوست
 به غنیمت شمر ای دوست، دم عیسی صبح
 تا دل مرده مگر زنده کنی کین دم از اوست
 به حلاوت بخورم زهر که شاهد، ساقیست
 به ارادت ببرم درد که درمان هم از اوست
 غم و شادی بر عارف چه تفاوت دارد
 ساقیا باده بده، شادی آن، کین غم از اوست
 سعدیا گر بکنند سبیل فنا خانه عمر
 دل قوی دار که بنیاد بقا محکم از اوست

در مقاله‌ی «آموزش احترام و مسئولیت‌پذیری» از بعد فردی به برخی از عواملی اشاره شده است که باعث مسئولیت‌پذیری در افراد می‌شود.

۷. باورها و افکار اشتباه، غیرمنطقی، ناکارآمد و مخرب و شیوه‌های اشتباه زندگی.

به باور بزرگان و اندیشمندان جهان، بیشتر رنج‌ها و گرفتاری‌های انسان ریشه در اندیشه‌ها و باورهای اشتباه و همچنین تفسیرهای غلط از وقایع و روابط دارد که اغلب از آن اطلاع نداریم. در صورت خواستن یک زندگی همراه با شادمانی و آزادی و آرامش باید همواره باورهای خود را با به دست آوردن آگاهی و اطلاعات، زیر سؤال برده، درستی یا نادرستی آن‌ها را به چالش بکشیم. در «مجموعه مقالات افسردگی» به

بخشی از این باورهای غلط پرداخته شده است.

سبک و شیوه‌ی غلط زندگی نیز، یکی از اشتباهات رایج دیگر است که ممکن است برای نمونه، به‌طور موروثی از گذشتگان یا از والدین به ما به میراث رسیده باشد. در واقع، ما این باورها، الگوها و قالب‌های اشتباه و کهنه را به صورت ناآگاهانه از خانواده و گذشتگان خود گرفته از آن‌ها بدون تفکر، مطالعه و تحقیق تقلید می‌کنیم. البته منظور این نیست که شیوه زندگی تمام گذشتگان یا والدین غلط بوده است. منظور ما به چالش کشیدن شیوه‌ها و باورهایی است که باعث آزار و رنج ما می‌شوند. به قول برتولت برشت در کتاب آنکه گفت آری، آنکه گفت نه، فکر جدید، انسان جدید.

همچنین ویژگی‌هایی از قبیل دلهره و اضطراب، ترس و تعصب، زندگی مادی‌گرایی و چشم و هم‌چشمی و زندگی کردن برای دیگران و غیره نیز ممکن است از والدین به ما منتقل شده باشد که از آن آگاهی نداشته باشیم. در مقاله‌ی «برای دیگران زندگی می‌کنید یا برای خودتان؟» به یکی از این الگوهای غلط اشاره شده است.

۸. عدم آموزش مهارت‌های زندگی.

عدم مطالعه و عدم آموختن مهارت‌های زندگی، بزرگ‌ترین مشکلات و اشتباهات را در زندگی ما به وجود می‌آورد. برای مثال کسی که مهارت «کنترل خشم و عصبانیت» را نیاموخته است، ممکن است دست به رفتار و عملی بزند که گاه جبران آن بسیار پرهزینه باشد. به این موضوع هم به‌طور نمونه در مقاله‌ی «زبان گفت و گو و منطق، راهی برای جلوگیری از خشم و عصبانیت» پرداخته شده است.

۹. عدم خودشناسی و خودآگاهی.

در پایان می‌خواهم نکته‌ی بسیار مهمی را با شما در میان بگذارم و آن این است که این کتاب با این اعتقاد که «پشت هر رنج یک اشتباه وجود دارد» قصد ندارد در ما «احساس گناه» یا احساس «من بدم» و «من نمی‌دانم» را ایجاد کند. برعکس، هدف این کتاب، شناخت ظرفیت‌ها، کرامات، خلاقیت، نبوغ، توانمندی‌ها و قدرت‌های بی‌کران و بی‌همتا و بی‌نظیر و استعدادهای منحصر به فرد و یکتایی‌ست که در وجود همه‌ی ما انسان‌ها وجود دارد.

اما متأسفانه اغلب از آن آگاهی نداریم و در مواجهه با مشکلات در آن متوقف شده، ناامید و مأیوس می‌شویم و خود را افسرده و بیمار می‌کنیم.

هدف این کتاب، شکافتن پوسته‌های سختی است که بر روی آن گنجینه‌های ناب، باشکوه و گرانبهای درونی ما کشیده شده، تا با به کارگیری آن انرژی و نیروهای سحرانگیز و معجزه آسای درونی و همچنین با درک عمیق و ریشه‌ای مسایل و مشکلات زندگی و آموختن مهارت‌های لازم با ایمان به این جمله که «برای هر مسأله حداقل یک راه‌حل وجود دارد» تا رسیدن به خواسته‌ها و آرزوها و حل مشکلات خود دست از تلاش و کوشش و پشتکار بر نداریم. چرا که زندگی بسیاری از انسان‌ها، شایسته‌ی انسان «جانشین خداوند روی زمین» نیست.

اما چه عواملی باعث این عدم خودشناسی و خودآگاهی در ما شده است؟

دلایل زیادی وجود دارد که به باور من یکی از عوامل مهم، تربیت غلط برخی از والدین و عدم آموزش شیوه‌های درست فکر کردن و رشد

و پرورش خلاقیت در مدرسه و نظام آموزشی در هر جامعه است که خلاقیت بسیاری از ما را در جهت حل مشکلات و رسیدن به خواسته‌ها و آرزوها و یک زندگی با سعادت و موفق، سد کرده است.

در بخش مهارت فرزندپروری به شیوه‌هایی از این نوع تربیت‌های اشتباه دیکتاتوری و مستبدانه، توسط برخی از والدین و معلمان اشاره شده است. خودآگاهی و خودشناسی که اولین مهارت از دسته مهارت‌های زندگی است، جنبه‌های زیادی دارد که در بالا، صرفاً به یک جنبه‌ی آن (شناخت توانمندی‌ها و استعدادهای انسان)، اشاره شد. یکی از جنبه‌های دیگر که به اعتقاد من نقش بسیار بسیار مهمی در آرامش، موفقیت و خوشبختی ما دارد، شناخت ویژگی‌های شخصیتی است. عدم خودسازی به معنای رفع نقاط ضعف و تقویت نقاط قوت باعث بروز بسیاری از مشکلات به ویژه در روابط فردی و اجتماعی می‌شود.

اما متأسفانه اغلب به اهمیت آن توجهی نمی‌شود. برای نمونه افراد زیادی برای پیدا کردن همسر خود به دنبال یک فرد ایده‌آل می‌گردند اما به ویژگی‌های شخصیتی خود هیچ توجهی نمی‌کنند. این گروه به جای تغییر خود همواره به فکر عیب و ایراد گرفتن از آنان و تغییر دیگران، خانواده، دوستان و به‌طور کلی دنیا هستند. در این زمینه تولستوی، نویسنده‌ی بزرگ روسی می‌گوید: «هر کسی درباره‌ی تغییر جهان فکر می‌کند، ولی کمتر کسی است که درباره‌ی تغییر خودش بیندیشد.» بزرگ دیگری نیز در این باره می‌گوید: «ما نمی‌توانیم مشعلی در مسیر فرد دیگری قرار دهیم مگر ابتدا راه خود را روشن کرده باشیم.»

در این زمینه نکات بسیار ظریف و حساسی وجود دارد که به یکی از این نکات در مقاله‌ی «عیب‌جویی» و مقاله‌ی «رفتارهایی در ما که دیگران می‌بینند اما ما خودمان نمی‌بینیم!» پرداخته شده است.

از دیگر آثار مخرب عدم خودشناسی، عدم رشد روانی و خود یافتگی است که باعث بروز بسیاری از اشتباهات در زندگی می‌شود که به این موضوع در مقاله‌ی «چرا در شکست‌های خود دیگران را مقصر می‌دانیم؟» به‌طور مفصل پرداخته شده است. به‌طور خلاصه طبق این مکانیسم آنچه باعث می‌شود ما دیگران را مورد ضرب و شتم و تقصیر قرار دهیم مکانیسم دفاعی فرافکنی است. یعنی اگر مشکلی در درون فردی وجود دارد، آن را به دیگران منعکس می‌کند. در این‌گونه مواقع گفته می‌شود فرد مشکل خود را فرافکنی کرده است. در واقع فرد معتقد است این دیگران هستند که خوب نیستند، مشکل دارند و مقصر هستند. یعنی بدون اینکه خودمان بفهمیم، ناخودآگاه مشکل خود را به طرف مقابل منعکس می‌کنیم. به قول شاعر:

چرخ کجرو نیست تو کج بینی‌ای دور از حقیقت
گر همه کس را نکو خواهی برو خود را نکو کن

برای مثال افراد زیادی به همین دلیل عیب‌های خود را ندیده و دیگران را مقصر می‌دانند و در نتیجه مدام سعی در تغییر دیگران دارند. برای نمونه کسی را در نظر بگیرید که چندین بار در ازدواج خود شکست خورده. چنین فردی تصور می‌کند خود او از هر عیب و ایرادی مبرا باشد اما همسر او دارای عیب و ایراد است. مسلماً چنین افرادی به

جای خودسازی و تغییر و تعالی خود، به تغییر همسر خود مبادرت می‌ورزند. به ازدواج مجدد روی می‌آورند که ما به این موضوع به‌طور مفصل در اولین مقاله پرداخته‌ایم.

مکانیسم فرافکنی نیز یکی از دلایل عدم کوشش و تلاش برای حل مشکلات می‌باشد زیرا افراد زیادی در مواجهه با مشکلات مدام دنبال یک مقصر می‌گردند که ما در آن مقاله مفصل به این موضوع پرداخته‌ایم. به قول آلبرت آاینشتاین: «اگر می‌خواهید خوشبخت باشید، زندگی را به یک هدف گره بزنید، نه به آدم‌ها و اشیاء». گاهی نیز ممکن است مشکلات، به دلایل اختلالات شخصیتی مانند بدبینی، خودشیفتگی، حسادت، حساسیت و اختلالات دیگر به وجود آمده باشد که افراد به دلیل عدم خودشناسی با مشکلات زیادی مواجه می‌شوند. به یکی از این اختلالات در مقاله‌ی «روان‌شناسی حساست» پرداخته شده است.

این جمله یکی از دعا‌های همیشگی من است. «خدای مهربانم، به آگاهی ما بیفزا و برای آرامش‌مان، تصویر درونی ما را به خودمان نشان بده تا در مسیر تغییر، رشد و تکامل خود گام برداریم». آمین...

۱۰. عوامل بیرونی.

گاه ممکن است عواملی که باعث ایجاد رنج و ناراحتی در ما می‌شوند، واقعاً از خودمان نباشد. گاهی عوامل بیرونی مانند دیگران، مدرسه، جامعه و عوامل دیگر باعث ایجاد مشکلات می‌شوند؛ اما باز این خود ما هستیم که با آموختن مهارت‌های لازم بدانیم با این نوع رفتارها چگونه برخورد کنیم و مشکلات ایجاد شده را حل کنیم. به اعتقاد نیچه، این

اندیشمند بزرگ «ما در رویدادهای زندگی خود نقشی نداریم، اما در اینکه چگونه آن‌ها را تعبیر کنیم، مؤثر می‌باشیم.» و نیز به قول جی پی فرگاس: «این دیگران نیستند که ما را آزار می‌دهند؛ این ما هستیم که فکر می‌کنیم دیگران می‌توانند ما را آزار دهند.»

افزون بر موارد بالا، عوامل دیگری نیز وجود دارند که در مقاله‌های این کتاب و در ادامه، در مجموعه کتاب‌های دیگر، به آن پرداخته شده است.

فریبا شکیبا،

دانشجوی کارشناسی ارشد رشته مشاوره روانشناسی.

شماره تلفن نویسنده: ۰۹۱۵۱۱۲۰۲۰۵

Email: Fariba_shakiba@yahoo.com