

سپک های برقراری

دانشجویان عزیز: خواهشمند است، بهترین مقاله این ماه را انتخاب و کد آن را به شماره ۰۴۶۸ ۲۵۰ ۰۹۳۵ sms نمایید.

نشریه مشترک دفتر مرکزی مشاوره وزارت علوم و مرکز مشاوره دانشگاه تهران
شماره ۸۸/سال دهم/اردیبهشت ماه ۱۳۸۹



فهرست:

- سبک های برقراری رابطه ۱
- نیازهای واقعی و بیمارگونه ۲
- نگرانی درباره همه چیز یا اضطراب فراگیر چیست؟ ۳
- تضاد رایج ۴

سبک های برقراری رابطه

کد مقاله: ۸۹۰۲۱

ارتباط، بالا رفتن احتمال برخورد مشابه در فرد مقابل، بی اعتمادی، و در نهایت قطع ارتباط بینجامد. در صورتی که برخورد صادقانه براساس الگوی قاطعیت چنین مشکلاتی را به میان نمی آورد.

از سوی دیگر، فرد قاطع می تواند آنچه را که در دل حس می کند به گونه روشن و مستقیم در ارتباطات منتقل کند. با اینکه پیامهای وی مستقیم است، اما بدون احترام نیست. در واقع قاطعیت هنر برقراری ارتباط و ارسال پیام به ترتیبی است که هم مستقیم و هم محترمانه باشد. خیلی از افراد به سبب دلمشغولی افراطی خود برای محترمانه برخورد کردن، به قدری پیامهای خود را غیرمستقیم منتقل می کنند که سبب پیچیدگی و قلب پیام می شود (پیام های کلی، ذهنی، نامشخص). اما ارسال پیام در الگوی قاطعیت به ترتیبی است که پیام در عین شفافیت و مستقیم بودن (جزئی، عینی، مشخص) در یک جو صمیمی و محترمانه ارسال می گردد.

از سوی دیگر، افراد قاطع درصدد کنترل کردن دیگران نیستند، و در ارتباط دامنه آزادیهای فردی و انتخاب های فرد مقابل را تا آنجایی که امکان دارد محدود نمی کنند. بدیهی است چنانچه محدودیتی هم برای فرد مقابل اعمال شود، این محدودیت تا حد امکان به صورت توافقی و با آگاهی متقابل اعمال می شود.

پرخاشگری نیز براساس ارتباطات صادقانه، مستقیم و مبهم، همراه با کنترل، و بدون احترام متقابل تعریف می گردد. رفتار فرد پرخاشگر از صداقت برخوردار است زیرا آنچه که در دلش می گذرد بی پروا در رفتارش نشان می دهد. از سوی دیگر، چنین فردی به صورت مستقیم برخورد می کند. اما در این برخورد مستقیم نه به خود احترام می گذارد و نه به دیگری. همچنین گفته های فرد پرخاشگر معمولاً روشن و شفاف نیست. کافی است وقتی خیلی عصبانی می شوید به حرفهایی که می زنید دقت کنید. فرد عصبانی معمولاً کلی گویی می کند و پیامهایی که به دیگران ارسال می کند به دلیل مبهم بودن ارزش خبری ندارد. از این روی پیام های یک فرد پرخاشگر معمولاً نامشخص و همچنین ذهنی است، اما ممکن است ماهیتی جزئی، و نه کلی، داشته باشد. برای مثال، مادری که از دست کودک خود عصبانی است و به وی می گوید «خیلی بچه بد و بی تربیتی هستی» در واقع هیچ گونه اطلاعات عینی و روشنی به فرزند خود ارائه نمی کند تا کودک بتواند آن را راهنمای سلوک خود قرار دهد. از دگر سوی، هدف اصلی فردی با سبک ارتباطی پرخاشگری، زورگویی و کنترل است، و این زورگویی و کنترل به نحو آشکار و مستقیمی ابراز می شود.

همانگونه که در شماره پیش، ذکر شد مولفه های یک رابطه رضایت بخش عبارتند از صداقت، صراحت، احترام و خودمختاری. براساس نوع ترکیب این مؤلفه ها با یکدیگر چهار سبک یا الگوی ارتباطی شکل می گیرد که عبارتند از: الگوی قاطع/ الگوی پرخاشگر/ الگوی سلطه گر/ الگوی سلطه پذیر، حال به شرح و توصیف این الگوها می پردازیم.

قاطعیت: برقراری ارتباط صادقانه، صریح (مستقیم و روشن)، توأم با احترام متقابل و اصیل، و خودمختاری متقابل (برد- برد).

پرخاشگری: برقراری ارتباط صادقانه، نیمه صریح (مستقیم و مبهم)، بدون احترام متقابل، و کنترل فرد مقابل (برد- باخت).

سلطه گری: برقراری ارتباط غیرصادقانه، غیر صریح (غیرمستقیم و مبهم) توأم با احترام ظاهری، و کنترل فرد مقابل (برد- باخت).

سلطه پذیری: برقراری ارتباط غیر صادقانه، غیر صریح (غیرمستقیم و مبهم) توأم با احترام (گاهی ظاهری و گاهی اصیل) به فرد مقابل، و خودمختاری فرد مقابل (باخت- برد).

همانگونه که در تعریف این سبک ها مشخص است، فردی که از قاطعیت برخوردار است، تا آنجا که ممکن است صادقانه ارتباط برقرار می کند. به عبارت دیگر، بین آنچه که در فکر و احساس فرد قاطع می گذرد و آنچه عملاً در رفتار وی متجلی می شود هماهنگی و توافق وجود دارد.

شایان ذکر است پیام یا رفتار غیرصادقانه به سبب تناقضی که در رفتار ایجاد می کند ممکن است برملا شود. خیلی اوقات ما به صورت شهودی احساس می کنیم فرد مقابل در رفتار خود صداقت ندارد، اما دلیلی هم نمی توانیم برای برداشت خود بیاوریم. گاهی برداشتهای شهودی ما اشتباه می کند، اما در برخی مواقع نیز درست از آب درمی آید زیرا تناقض در گفتار، لحن، و بدن فرد گاهی از ورای رفتار قابل تشخیص است. به عبارتی دیگر رنگ رخساره معمولاً خبر می دهد از سر درون. کودکان عموماً در تشخیص رفتار صادقانه از غیرصادقانه از مهارت بیشتری به نسبت بزرگسالان برخوردارند، اما در مجموع همه انسانها کم و بیش و به طور نسبی می توانند احساسات و افکار پنهانی را در دیگران تشخیص دهند.

حال تصور کنید فردی در نظام ارتباطی خود میان افکار و احساسات درونی و رفتار آشکارش (زبان بدن، لحن، و گفتار) هماهنگی وجود نداشته باشد. در این صورت کسانی که با وی ارتباط دارند به طور نسبی قادرند ناهماهنگی آنچه را که در دل وی می گذرد و آنچه که به دیگران در ظاهر نشان می دهد تشخیص دهند. همین مسئله ممکن است به پیچیده شدن

نیازهای واقعی و بیمار گونه

کد مقاله: ۸۹۰۳۲

احتمالاً درباره مفهوم اضطراب، علل بروز آن و چگونگی اثرگذاری آن بر انسان مطالبی خوانده و حتی نوشته اید. در این نوشتار کوتاه بر آن بودیم تا از زاویه ای متفاوت به چگونگی بروز اضطراب بپردازیم. اگر افراد را براساس معیارها و ضوابط تعیین شده، از نظر روانی و شخصیتی به بهنجار و نابهنجار تقسیم کنیم متوجه می شویم که نیازهای این افراد نیز به نیازهای واقعی و بیمار گونه تقسیم شده است. نیازها، تشنه‌هایی هستند که در نتیجه عدم تعادل زیستی فرد و محیط فیزیو-شیمیایی درون و بیرون از ارگانیزم به وجود می آید. نیازها گذرا هستند، یعنی وقتی ارضا می شوند موقتاً نیروی خود را از دست می دهند، اما بعد از مدتی احتمالاً دوباره باز می گردند.

مفهوم نیاز به معنای عام در مباحث بهداشت روان عمدتاً در رویکرد روان شناسان انسان گرا، به ویژه آبراهام مازلو، دیده می شود. همه ما برای رشد و نمو در تعامل و ارتباط با دیگران به ارضای نیازهای واقعی و گاه بیمار گونه خود می پردازیم.

مازلو در نظریه سلسله مراتب، نیازهای واقعی انسان را به ترتیب چیرگی آنها فهرست کرد:

۱) نیازهای فیزیولوژیک (۲) ایمنی (۳) محبت و تعلق پذیری (۴) احترام (۵) خود شکوفایی.

فرض بر آن است که برای ارضای نیازهای سطح بالاتر، نخست باید نیازهای سطح پایین ارضا شود. نیازهای سطح پایین بر نیازهای سطح بالا چیرگی دارند، بدین معنا که آنها باید ابتدا ارضا شوند. مثلاً کسی انگیزه خودشکوفایی پیدا می کند که قبلاً نیازهای فیزیولوژیک و ایمنی او ارضا شده باشد. بنابراین گرسنگی و ایمنی بر احترام و خودشکوفایی چیرگی دارند.

افرادی که شخصیت نابهنجار دارند نیازهای بیمار گونه ای دارند که ارگانیزم دائماً در پی ارضای این نیازها و در تلاش و صرف انرژی است، بنابراین در زندگی این افراد نیازهای بیمار گونه بسیاری مشاهده می شود که ممکن است با یکدیگر همپوشی نیز داشته باشند. همچنین یک فرد ممکن است بیش از یک نیاز داشته باشد. روانشناسان توصیه می کنند برای بهتر زیستن باید این نیازهای بیمار گونه را شناسایی و جهت رفع، کاهش و حذف آنها در مسیر زندگی تلاش کرد. این نیازها عبارت است از:

۱) **نیاز بیمار گونه به شهرت یا مقام اجتماعی:** برخی افراد می کوشند مهم و درجه یک باشند یا توجه دیگران را به خود جلب کنند.

۲) **نیاز بیمار گونه به استقلال و خود بسندگی:** بسیاری از افراد نیاز به کناره گیری از دیگران دارند و از این طریق می خواهند ثابت کنند که می توانند بدون دیگران روزگار خود را بگذرانند.

۳) **نیاز بیمار گونه به کمال و آسیب ناپذیر بودن:** عده ای سرسختانه می کوشند تا به کمال دست یابند و به این ترتیب دلیلی برای عزت نفس و برتری شخصی خود پیدا می کنند. آنها از اشتباه کردن یا نقایص شخصی می ترسند و به شدت تلاش می کنند ضعفهای خود را از دیگران پنهان کنند.

سلطه گری نوع دیگری از سبک برقراری ارتباط است که با پرخاشگری ارتباط تنگاتنگی دارد و معمولاً با آن مشتبه می شود، در حالی که این دو سبک به لحاظ تجلی تمایزهایی دارند. در سلطه گری نیز هدف کنترل و زورگویی است، منتها این کنترل نه به نحو آشکار، بلکه به صورت پنهان و با فریب، اعمال می شود. از این روی در سلطه گری (و البته تا حدی در پرخاشگری) یک دید غیرانسانی و ابزارگرایانه نسبت به انسانها، از جمله خود فرد سلطه گر، وجود دارد. فرد سلطه گر کسی است که خود و دیگران را یک شی می بیند نه یک انسان، و به صورتی که در بلند مدت به ضرر خود وی تمام می شود دیگران را استثمار می کند. از این روی، این الگوی ارتباطی براساس برخوردی غیرصادقانه، غیرمستقیم، پیچیده و توأم با احترام ظاهری افراطی با هدف فریب و استثمار دیگران مشخص می شود. پنهان کاری و فقدان صداقت اغلب از ترس است. بنابراین ترس از آینده و برملا شدن نیت پنهانی از ترس های همیشگی در سلطه گری است.

فرد کم رو یا **سلطه پذیر** کسی است که بسیار غیرمستقیم و مبهم برخورد می کند و از این روی پیامهایی که در رابطه خود با دیگران ارسال می کند، البته اگر ارسال شود، روشن نیستند. در عین حال ارتباط فرد سلطه پذیر در یک جو صمیمی و توأم با احترام متقابل صورت نمی گیرد، بلکه بدون توجه به حرمت خود، نگران بی احترامی نکردن به دیگران است و در این کار هم معمولاً به صورت اغراق آمیز عمل می کند.

ناتوانی در ابزار خواسته ها و تمایلات و عدم حفظ حرمت خود که وجه مشخصه اشخاص سلطه پذیر است، سبب شکل گیری تدریجی یک خشم پنهان و انباشته در آنها می شود. از این روی مشاهده رفتارهای انفجاری و مهارناپذیر در افراد سلطه پذیر، آنهم به صورت مبهم و گاهی جابجا شده به سوی اشخاص بی گناه (مثل همسر و فرزندان) قابل پیش بینی است. ضرب المثل «از آن ترس که های و هوی دارد، از آن ترس که سر به توی دارد» تا حدودی مصداق افراد کم رو است. زیرا سرکوبی و پنهان کردن افکار، احساسات و تمایلات، ظرفیت محدودی دارد و انباشته شدن آنها سبب تجمع و شکل گیری نیروهای مخربی می شود که تخلیه و افشای ناگهانی آنها ممکن است به نتایج بسیار ناگواری منجر شود.

آنچه در این چهار الگوی ارتباطی باید مورد توجه قرار گیرد، ماهیت و اهداف ارتباطی است. ماهیت ارتباط در قاطعیت، برد-برد و یا به عبارتی حفظ منافع هر دو طرف است. به عبارتی دیگر، مؤلفه های موجود در قاطعیت آن را به سبکی یاری بخش برای برقراری ارتباط بدل می کند. اما در پرخاشگری و سلطه گری هدف و ماهیت رابطه، برد-باخت و در کم رویی، باخت-برد است. نکته شایان توجه در این خصوص، این است که باخت-برد در کم رویی، به معنای دقیق کلمه انعکاسی از خود-شکست دهنی و در موارد مرضی، خود-تخریبی است که در آن بیمار، به صورت ناهشیار، با هدف آسیب رساندن به خود عمل می کند. اما در موارد نه چندان مرضی اما تا حدی سازش نایافته، افراد کم رو معمولاً در اثر توجه افراطی به اهداف کوتاه مدت و نه بلند مدت رفتار، به نحوی که به ضرر خودشان تمام شود ارتباط برقرار می کنند. بر همین اساس است که ماهیت رابطه در سلطه پذیری باخت-برد تلقی می شود. اما آنچه در اینجا شایان توجه است، این است که هر سه الگوی پرخاشگری، سلطه گری، و کم رویی در بلند مدت، باخت-باخت هستند، زیرا ارتباطی که به صورت دو جانبه و یاری بخش نباشد یا دوام نمی آورد و یا به صورتی مخرب ادامه می یابد.

۸) **پیامدهای استرس:** تنش همیشگی، مطمئن نشدن، دشواری در تمرکز و خوابیدن یا سردرد، دل درد، کلافه شدن از برنامه ها و حواس پرتی جزو پیامدهای استرس در این افراد است.

چه عواملی باعث مزمن شدن این اختلال می شود؟

این افراد همیشه نگران موضوعات مختلفی هستند. باور مثبت درباره سودمندی نگرانی موجب می شود که آنها همیشه نگران باقی بمانند. این افراد معتقدند اگر نگران نباشند، اتفاق بدی می افتد یا نگرانی درباره مسائل مختلف به آنها کمک می کند تا با مشکلات بهتر مقابله کنند. این باورهای مثبت درباره نگرانی می تواند به حفظ اضطراب و نگرانی در آنها بیانجامد. افرادی که اضطراب فراگیر دارند، ابهام را تحمل نمی کنند و اطمینان خاطر نداشتن درباره مسایل روزمره را بسیار استرس آمیز و غیرقابل قبول می دانند. نیاز به اطمینان خاطر و اطلاع از جزئیات هر فعالیتی، اضطراب زیادی در آنها به وجود می آورد. اجتناب شناختی یکی دیگر از مواردی است که این افراد آن را به کار می برند. اجتناب شناختی در کوتاه مدت موجب کاهش اضطراب می شود، ولی در درازمدت اضطراب را در آنها افزایش می دهد. فرونشانی تفکر یکی از اجتناب های شناختی است که برای فرار از موقعیت به کار گرفته می شود.

اضطراب فراگیر چگونه به وجود می آید؟

اضطراب فراگیر معمولاً در دوران جوانی آغاز می شود و مانند سایر مشکلات اضطرابی حاصل چندین عامل است:

۱- **عوامل ژنتیک و زیستی:** ژنتیک حدود ۳۲٪ در این اختلال نقش دارد. افرادی که دچار اضطراب فراگیر می شوند با یک آسیب پذیری ژنتیکی متولد می شوند که به صورت حساسیت بسیار زیاد نسبت به رویدادهای استرس آمیز ظاهر می شود.

۲- **اثر همتایان:** محتوای نگرانی ها در این اختلال اصولاً اجتماعی است و با اعتماد به نفس، جرات ورزی و روابط ارتباط دارد. همسالان ممکن است این نگرانی ها را تشدید کنند.

۳- **موضوعات مربوط به والدین:** رفتارهای خاص والدین مثل طرد، سبک تربیتی و کنترل شدید والدین ممکن است موجب شکل گیری اضطراب و نگرانی در این افراد شود.

۴- **رویدادهای زندگی:** رویدادهای منفی و استرس زا در دوران کودکی در شکل گیری این اختلال نقش دارد. تعداد این اختلالات اضطرابی ملاک نیست، یعنی نمی توان گفت هر چه میزان این رویدادهای استرس زا بیشتر باشد، احتمال ابتلا نیز بیشتر می شود، بلکه عامل مهم تر، واکنش منفی و هیجانی فرد به این رویدادها است.

چگونه می توان بر اضطراب فراگیر غلبه کرد؟

۱- **کاستن از نشانه های جسمانی اضطراب:** برای کنترل نشانه های جسمانی، می توان از تمرین تنفس عمیق استفاده کرد. بهتر است ابتدا این تمرین را به صورت خوابیده و سپس به صورت نشسته انجام دهید. ابتدا بر روی شکم دراز بکشید و سینه را به صورت صاف روی زمین قرار دهید و به آرامی تنفس کنید. وقتی به این تمرین عادت کردید این کار را به شکل نشسته انجام دهید. به طوری که هوا را به درون بکشید، با شمارش اعداد ۱

۴) **نیاز بیمار گونه به تحسین شدن:** افرادی که از نظر شخصیتی متزلزل اند به تحسین دیگران برای آنچه که دارند، و نه آنچه که هستند، نیاز دارند. عزت نفس کاذب آنها باید همواره با تحسین و تأیید دیگران تغذیه شود.

۵) **نیاز بیمار گونه به محبت و تأیید:** این نیاز به ویژه در بین جوانان شایع تر است. آنها در جستجو برای محبت و تأیید کورکورانه می کوشند دیگران را راضی و خشنود کنند. آنان سعی می کنند از توقعات دیگران بی چون و چرا پیروی کنند. آنها از ابراز وجود و از خصومت دیگران و احساس پرخاشگری در خود می ترسند.

هریک از این نیازها و حرکت در جهت برآوردن آنها ممکن است به تسکین موقت بیانجامد اما در نهایت این نیازها فرد را از شکوفا کردن خود واقعی دورتر و دورتر می کند و او را به گرداب آشفتگی و پریشانی می کشانند. در نهایت بهتر است با شناسایی به موقع این نیازهای کاذب، از جستجوی آسیب زا برای شهرت دست برداریم و بیزاری از خود را به پذیرفتن خود واقعی تبدیل کنیم.

نگرانی درباره همه چیز یا اضطراب فراگیر چیست؟

در حالی که بسیاری از افراد دارای نگرانی هایی هستند که می توانند از عهده آن برآیند، برخی از افراد نمی توانند به راحتی با آن کنار بیایند. این افراد پیوسته از موضوعاتی نگرانی دارند که مربوط به دیگران می شود و ربطی به آنها ندارد. نشانه های بارز کسانی که اضطراب فراگیر دارند، عبارت است از:

۱) **همیشه فهرستی از نگرانی های مختلف دارند:** موضوعات ممکن است هر روز تغییر کند. آنها همیشه می خواهند قبل از هر کاری از جزئیات آن آگاه شوند و همیشه سوالات متعدد دارند.

۲) **موضوعات نه چندان جدی را جدی می گیرند.**

۳) **توجه به آینده:** به این مسئله فکر می کنند که در آینده چه اتفاقاتی برای آنها روی می دهد.

۴) **ترس از عملکرد و اجرا:** کمال گرایی و ترس از اینکه کار اشتباهی انجام ندهند، همیشه با آنها است. این افراد همیشه در جستجوی اطمینان خاطرنند، از شکست می ترسند و از پیامدهای کمتر از حد عالی ظاهر شدن، نگران اند.

۵) **نگرانی درباره خانواده:** نگران افراد خانواده هستند. کوچکترین مسئله ای آنها را نگران می کند.

۶) **هراس اجتماعی:** ترس از اینکه دوستانشان آنها را دوست نداشته باشند یا از دست آنها عصبانی شوند، یکی از مسائل نگران کننده برای آنها است.

۷) **ترس از بیماری:** یک نشانه معمولی ممکن است نشانه بیماری تلقی شود. همیشه نگران وضع مالی خانواده و هزینه های پزشکی آن هستند.

سودمند: نگرانی های سودمند به نگرانی هایی گفته می شود که فرد به دنبال راه حل و اقدامات لازم برای رفع نگرانی است. در حالیکه نگرانی های غیرسودمند، نگرانی هایی است که هیچ گونه اقدامی را در بر نمی گیرد. یکی از راه هایی که میزان نگرانی های شما را کاهش می دهد، تمایز قائل شدن بین این دو نوع نگرانی و پرداختن بیشتر به نگرانی های سودمند است.

۵- غرق شدن در عدم اطمینان خاطر: کسانی که بسیار نگران اند، همیشه درصدد کسب اطمینان خاطرنند و چون این میزان اطمینان خاطر در دنیای واقعی اتفاق نمی افتد، همیشه نگران باقی می مانند. یک شیوه برای کاهش نگرانی، غرق شدن در ابهام و عدم قطعیت است. برای این کار، یک موضوع از موضوعاتی که شما را نگران می کند انتخاب کنید و نگرانی خود را به مدت ۲۰ دقیقه به صورت روزانه تکرار کنید. برای مثال به خود بگویید که "احتمال دارد در انجام آن کار موفق نشوم". این جمله را آنقدر تکرار کنید تا سطح اضطراب شما به نصف کاهش یابد. دقت داشته باشید که در هنگام انجام این تمرین جملات را به صورت طوطی وار تکرار نکنید و با انجام کارهای دیگر حواس خود را پرت نکنید.

و ۲ هوا را از ناحیه بینی به درون ریه ها و بعد از شمارش اعداد ۱ و ۲ آن را از دهان به بیرون بفرستید.

۲- فهرست پایش نگرانی ها: این تمرین را بایستی به صورت روزانه انجام دهید. فهرستی از نگرانی های روزانه خود تهیه کنید و میزان نگرانی از هر موضوع را تعیین کنید (۰ = کمترین نگرانی، ۱۰۰ = بیشترین نگرانی). همچنین می توانید درباره هر موضوع نگران کننده، مزایا و منافع آن نگرانی را بنویسید. سعی کنید موضوعات مشترک نگرانی های خود را بیابید.

۳- پیدا کردن شواهد برای منابع نگرانی: یکی از فوایدی که به شما در کاهش نگرانی کمک می کند، پیدا کردن شواهد برای هر نگرانی است. برای این کار لازم است که هر نگرانی را به یک پیش بینی تبدیل کنید. دقت داشته باشید که تا جایی که امکان دارد پیش بینی های خود را به صورت دقیق بنویسید. مرحله بعد از ثبت پیش بینی ها، بررسی این مسئله است که چه تعدادی از پیش بینی ها به واقعیت می پیوندند. بعد از انجام این تکلیف، متوجه می شوید که بسیاری از نگرانی های به حقیقت نمی پیوندند.

۴- تمایز قایل شدن بین نگرانی های سودمند و غیر

تضاد رایج

از مراجعان زیاد شنیده ام که می گویند:

من اصلاً برای فلانی اهمیتی قائل نیستم؛

به هیچ وجه قبولش ندارم؛

اصلاً برام مهم نیست که چه جور آدمی است؛

خیلی آدم حقیری است؛

ولی جالب توجه است که تمام جلسه را به صحبت درباره آن فرد می پردازند و در کمال شگفتی اظهار می دارند که به این فرد زیاد فکر می کنند و با آنکه این فرد را قبول ندارند، فکرشان به او مشغول است و نسبت به رفتارهای وی حساس اند. گویی او به گونه ای برایشان اهمیت دارد. این پرسش ممکن است مراجع را به خود آورد که اگر:

- تو فلانی را قبول نداری پس چطور تا این اندازه نسبت به رفتارهای او حساسی؟

- شما گفتید که فلانی اصلاً برایتان مهم نیست، پس چرا این قدر درباره او صحبت می کنی؟

با این دو سؤال فرد متوجه تضادی که با آن درگیر است می شود و به نوعی به خودشناسی می رسد. این که چرا باید کسی را که قبولش ندارم تا این اندازه برایم مهم باشد؟ نکند قبولش دارم و خودم هم خبر ندارم؟ یا اینکه مبدا به سبب خودخواهی، خود بزرگ بینی و توقع بیش از اندازه است که این فرد را قبول ندارم و درباره اش حساسم. این دیدگاه نسبت به دیگران ممکن است در تفکر همه یا هیچ ریشه داشته باشد، یعنی قبول داشتن کسی منوط به اینکه بی عیب و ایراد باشد و اگر کسی ایرادی دارد قابل دوست داشتن نیست. همین جا باید این سؤال را از خود پرسید که مگر خود ما کاستی ها و نواقصی نداریم؟ آیا این حق را به دیگران می دهیم که به سبب این کاستی ها ما را قبول نداشته باشند و هیچ اهمیتی به ما ندهند؟

به اعتقاد یونگ، روانشناس برجسته، هر آنچه که ما در خود نمی پسندیم و طرد می کنیم به بخشی از ناخودآگاه که «سایه» نام دارد می فرستیم.

بنابراین ویژگی ها و صفات ناخوشایند طرد شده در ناخودآگاه ما حضور دارند و از بین نرفته اند. حضور آنها ما را غلغلک می دهد و سعی می کنیم به کمک مکانیسم دفاعی فرافکنی آنها را به دیگران نسبت دهیم و آنها را به دلیل داشتن این ویژگی ها سرزنش کنیم، در حالی که علت خشم و تنفر ما از دیگران این است که ویژگی آنها یادآور چیزی است که ما در درون خود داریم ولی از آن آگاه نیستیم.

فهرستی از افرادی که آنها را قبول ندارید، تهیه کنید، آنگاه از خود بپرسید به چه دلیلی آن ها را قبول ندارید؟ در خودتان جستجو کنید آیا ویژگی هایی که در دیگران نمی پسندید در شما نیز وجود دارند؟ با خودتان صادق باشید. چند ویژگی منفی خود را نام ببرید. آیا به دیگران حق می دهید از شما به سبب این ویژگی ها متنفر باشند؟

اما درباره تضاد، با یک بررسی ساده متوجه این تضاد خواهید شد. با پی بردن به آن به این موضوع بیندیشید که چگونه این تضاد را در خود حل و فصل کنید.

دانشجویان عزیز

خواهشمند است،

بهترین مقاله این ماه را

انتخاب و کد آن را به

شماره ۰۹۳۵ ۲۵۰۰۴۶۸

sms نمایید.



صاحب امتیاز: مرکز مشاوره دانشگاه تهران

مدیر مسئول: دکتر حمید یعقوبی

سردبیر: حمید پیروی

همکاران این شماره:

دکتر نیما قربانی، مریم نوری زاده، دکتر شهربانو قهاری،

سیدحسن تقوی، فاطمه حسینی غفاری

ویراستار: سپیده معتمدی

تنظیم مطالب: مریم نوری زاده

گرافیک: حمیدرضا منتظری

امور اجرایی: علی صیدی، طاهره مهدیزاده، معصومه وقار انزایی

تیراژ: ۱۰۰/۰۰۰ نسخه

نشانی: تهران، خیابان ۱۶ آذر، خیابان ادوارد براون، پلاک ۱۵، مرکز مشاوره دانشجویی

تلفن: ۶۶۴۱۹۵۰۴ فکس: ۶۶۴۱۶۱۳۰

وب سایت مرکز مشاوره دانشگاه تهران: <http://counseling.ut.ac.ir>

وب سایت دفتر مرکزی مشاوره وزارت علوم: www.iransco.org