

چگونه دست‌یابی به یک انتخاب صحیح

- انتخاب فرایندی مبهم و پیچیده است. اصولاً انتخاب به علل متعددی بستگی دارد و با مشکلاتی نیز همراه است. برای مطالعه و بررسی عملی و عینی انتخاب باید به مسائل زیر توجه شود:
۱. کدام یک از خصوصیات فردی به‌طور قاطع در انتخاب تأثیر بیشتری می‌گذارد؟
 ۲. چه وجوه تمایزی بین انتخاب و ترجیح وجود دارد؟
 ۳. تعریف عملی و علمی انتخاب چیست؟
 ۴. چه شرایطی برای انتخاب لازم و ضروری است؟
 ۵. انتخاب را چگونه می‌توان اندازه گرفت و آزمون‌های مورد استفاده در سنجش آن باید چه خصوصیتی داشته باشد؟



مفاهیم انتخاب

درباره‌ی مفاهیم انتخاب عقاید متعددی از طرف دانشمندان ابراز شده است. تفاوت در تعاریف ارائه شده بر اثر دگرگونی در ساخت نظریه‌ها و نیز طرز تلقی صاحب نظریه از ماهیت انسان است. مثلاً گروهی از علما معتقدند، انسان موجودی است آزاد و تصمیم‌گیرنده، در حالی که گروهی دیگر انسان را موجودی وابسته و اسیر جبر می‌انگارند و معتقدند که باید فرد دیگری مثلاً مشاور، در تصمیم‌گیری فرد مستقیماً دخالت کند. برای آن که بتوانیم مفاهیم انتخاب را به خوبی تجزیه و تحلیل کنیم، بحث را در موارد زیر تعقیب می‌کنیم:

۱. آیا انتخاب به‌طور شانس و تصادفی انجام می‌گیرد یا این که متکی بر یک سلسله‌ی اصول است؟

۲. آیا انتخاب عقلانی است یا عاطفی؟

۳. آیا انتخاب آگاهانه است یا ناآگاهانه؟

۴. آیا انتخاب شغل فعالیت‌سازشی است یا ترکیبی؟

۵. آیا انتخاب شغل در یک زمان معین انجام می‌گیرد یا فرایندی

مداوم و طولانی است؟

۱ تصادفی یا اصولی بودن انتخاب: در این باره نظریه‌های مختلف جواب‌های گوناگون و متفاوتی را ارائه می‌دهند. در نظریه انتخاب به‌طور تصادفی، عقیده بر آن است که انسان به‌طور شانس و بدون اراده‌ی قبلی انتخاب می‌کند. در این حالت خواست و اراده‌ی فرد اهمیت ندارد و در برابر، اقبال و تصادف نقش مهمی را دارد. اگر این چنین باشد، انسان موجودی غیرفعال است و عوامل خارجی فعال هستند و رفتار او را تعیین می‌کند.

در مقابل این طرز تفکر، گروهی اعتقاد دارند، انتخاب هیچ‌گاه به‌صورت شانس و تصادفی نیست، بلکه انسان نقش اساسی و مهمی در آن دارد. به نظر پیروان این عقیده، ارگانیسم انسان در برابر محرک خارجی به ایجاد پاسخ مناسبی اقدام می‌نماید.

چنان‌چه محرک خارجی تغییر کند، پاسخ نیز تغییر می‌کند. لذا با شناخت محرک قبلی می‌توان پاسخ‌های احتمالی را پیش‌گویی و پیش‌بینی کرد. مثلاً با شناسایی وضعیت اجتماعی، فرهنگی و اقتصادی خانواده‌ها، می‌توان تا حدودی شغل آینده‌ی اعضای خانواده‌ها را پیش‌بینی کرد.

۲ آگاهانه یا ناآگاهانه بودن انتخاب: رفتاری آگاهانه است که انسان با خواست و اراده‌ی قبلی به انجام آن متمایل است. حال این سؤال مطرح می‌شود که: «آیا فرد هنگام انتخاب و تصمیم‌گیری کاملاً آگاه است؟» این سؤال پاسخ‌های متفاوتی دارد.

به نظر آدامس (۱۹۵۷)، رفتار آگاهانه دارای مشخصات زیر است:

۱. انسان می‌تواند پاسخ‌ها را تا حدود زیادی پیش‌بینی نماید و حتی آن‌ها را کنترل کند.

۲. فرد می‌تواند رابطه و هم‌بستگی بین پاسخ‌های احتمالی آینده با محرک‌های شناخته‌شده‌ی گذشته را تعیین کند.

۳. انسان می‌داند که محرک‌های گوناگون، پاسخ‌های متفاوتی خواهند داشت. در نتیجه فرد می‌تواند با تغییر محرک‌ها، پاسخ‌های مطلوبی به‌وجود آورد. به‌نظر آدامس، با توجه به عوامل فوق انتخاب شغل، رفتار و تلاشی آگاهانه است و انسان به خوبی می‌داند در جست‌وجوی چیست و چگونه باید آن را بیابد [شفیع‌آبادی، ۱۳۸۷: ۷۶-۷۵].

گیفتر برگ و همکاری‌اش نیز انتخاب را رفتار آگاهانه‌ای می‌پندارند و برای نقش فرد در فرایند انتخاب و تصمیم‌گیری، اهمیت فراوانی قائل‌اند. به عقیده‌ی این گروه، انسان به‌طور آگاهانه هدف‌های آینده را با توجه به واقعیات جسمانی، روانی، و اجتماعی مورد سنجش و ارزش‌یابی قرار می‌دهد. در صورتی که بین هدف‌های تعیین شده، و واقعیات هم‌خوانی موجود باشد، انسان روش تلاش و فعالیت خود را برای رسیدن به هدف‌های تعیین شده، معین و مشخص می‌کند. در نتیجه در تمام مراحل، خود انسان عامل فعال و تصمیم‌گیرنده و تعیین‌کننده است و می‌داند چه باید انجام دهد تا نتیجه‌ی مطلوب عایدش شود [پیشین].

به‌نظر فروید، انتخاب به‌طور ناآگاهانه صورت می‌گیرد. انسان از عوامل انتخاب و نیروهایی که باعث تلاش فرد در جهت انتخاب می‌شود، آگاهی ندارد. او معتقد است، فشار، اجبار و اضطراب انسان را وامی‌دارد تا انتخاب کند. برای مثال، اگر از فردی سؤال شود، آیا دلایل خاصی برای انتخاب شغل دارد یا نه، او جز دلایل اقتصادی و فشار اجتماعی چیز دیگری را به یاد نخواهد داشت. لذا به نظر فروید، علل رفتار دقیقاً برای فرد شناخته شده نیست و انسان هیچ‌گونه

گروهی از علما معتقدند،

انسان موجودی

است آزاد و

تصمیم‌گیرنده، در

حالی که گروهی

دیگر انسان را

موجودی وابسته و اسیر

جبر می‌انگارند و معتقدند

که باید فرد دیگری مثلاً

مشاور، در تصمیم‌گیری فرد

مستقیماً دخالت کند



آگاهی عمیقی از چگونگی و کیفیت اعمالش که انتخاب شغل یکی از آن‌هاست، ندارد [پیشین].

سوپر (۱۹۵۷) که نظریه رشدی و تکاملی را برای انتخاب ارائه کرده است اعتقاد دارد، انتخاب آگاهانه انجام می‌گیرد و فرد می‌تواند به‌طور آگاهانه به مطالعه و بررسی و حتی انتخاب دست بزند. از سوی دیگر، خویش‌پنداری حرفه‌ای یکی از مفاهیم بنیادی نظریه‌ی سوپر است. به نظر او انتخاب در دوره‌ی خردسالی تا حدود زیادی ناآگاهانه انجام می‌گیرد، در حالی که در دوره‌ی بزرگسالی انتخاب بیشتر با آگاهی توأم است.

۳ عقلانی یا عاطفی بودن انتخاب: تصمیمات عقلانی بر منطق و واقع‌بینی استوارند. فرد عقلانی به هنگام حل مشکل، راه‌حل‌های مختلفی را برای آن در نظر می‌گیرد. پس درباره‌ی هر یک از راه‌حل‌های آن به دقت می‌اندیشد و آن راهی را برمی‌گزیند که امکان عملی شدنش بیشتر است و نتایج بهتری به بار خواهد آورد. در مقابل، فرد عاطفی در ارضای نیازهایش به جنبه‌های احساسی توجه بیشتری دارد. فرد عاطفی بیشتر بر احساساتش تکیه می‌کند و از واقعیات دور است. نباید از این نوشته این‌گونه تصور شود که تصمیمات احساسی و عاطفی با عقل و منطق سازگاری ندارند، بلکه گاهی اتفاقاً کاملاً با منطق سازگارند [همان، ص ۷۶].

تحقیقی که نشان دهد انتخاب صرفاً باید عقلانی یا عاطفی باشد، وجود ندارد. می‌توان به جرئت گفت که عاطفه و عقل هر دو در انتخاب مؤثرند. انتخاب فرایندی است که از تعامل بین عقل و عاطفه به‌وجود می‌آید. برای نتیجه‌گیری دقیق‌تر درباره‌ی عقلانی یا عاطفی بودن انتخاب، علاوه بر تأکید بر تجربیات و مشاهدات، تحقیقات عینی‌تری نیز لازم است.

۴ سازشی یا ترکیبی بودن انتخاب: گینز برگ و همکارانش (۱۹۵۱) معتقدند: انتخاب فعالیتی سازشی است. بدین معنی که انسان از طریق انتخاب مناسب می‌خواهد آرزوهایش را برآورده سازد، رضایت به‌دست آورد و از رغبت و استعدادهایش حداکثر استفاده را بنماید و به ارزش‌های خود جامه‌ی عمل ببوشاند. در این حالت، انتخاب سازگار و هماهنگ با خواسته‌ها، رغبت‌ها و استعدادهای فردی است [همان، ص ۷۷].

به نظر سوپر (۱۹۵۳)، انتخاب به موازات رشد پیش می‌رود. رشد مداوم و فزاینده است و در خلال آن، شخصیت فرد به مرور زمان کامل‌تر می‌شود. انسان در جریان انتخاب آزاد است، به مطالعه، بررسی و حتی انجام مشاغل مختلف نیز بپردازد و ضمن کسب اطلاع و آگاهی، و شناسایی خصوصیات شخصی، دائماً انتخاب خود را تکامل دهد و بهبود بخشد. به عبارت دیگر، فرد از هر انتخابی چیزی

می‌آموزد و آموخته‌ها را در ارتباط با خصوصیات شخصی مورد سنجش قرار می‌دهد. سپس درباره‌ی آینده‌ی خود با توجه به تجربیات قبلی نتیجه‌گیری می‌کنند. لذا انتخاب فعالیتی تکاملی و ترکیبی است.

۵ آنی یا تکاملی بودن انتخاب: از نوشته‌های پارسونز چنین برمی‌آید که انتخاب در سن معینی انجام می‌گیرد. در این سن که معمولاً با پایان تحصیلات دبیرستانی هم‌زمان است، فرد به انتخاب دست می‌زند. به‌نظر پارسونز (۱۹۰۹)، انتخاب مهم‌ترین فعالیت دوران زندگی است و انسان باید خود را در لحظه‌ای برای انتخاب آماده کند. از سوی دیگر، کینز برگ و همکارانش (۱۹۵۱) فرایند تکاملی بودن انتخاب را پیشنهاد کرده‌اند. این عده با توجه به تحقیقات و مطالعات متعدد به این نتیجه رسیده‌اند که فرد در لحظه‌ی معینی از زمان به انتخاب موفق نمی‌شوند. بلکه انتخاب بر یک سلسله اصول و تصمیمات قبلی متکی است که در طول سالیان متمادی و به‌طور پیوسته و مداوم حاصل می‌شوند.

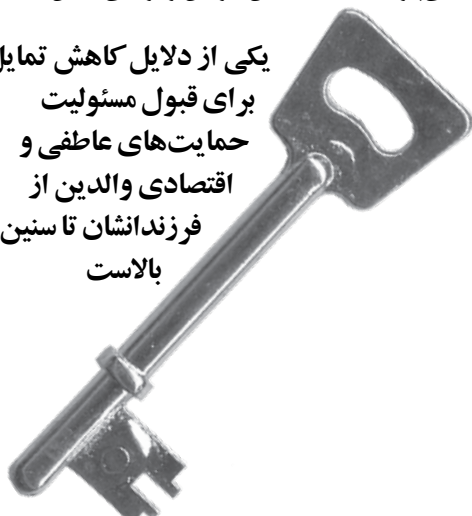
رابطه‌ی انتخاب با ترجیح

انسان اول موضوعی را ترجیح می‌دهد و بعد آن را انتخاب می‌کند. ترجیح یعنی درجه‌بندی به ترتیب اهمیت و تقدم برای فرد یعنی اگر کسی بخواهد که ترجیح خود را نسبت به موضوعات موجود در فهرستی مشخص کند، باید به ترتیب اهمیت و تقدم آن را بیاورد. به‌نظر سوپر ترجیح لازمی انتخاب و آمادگی برای اشتغال است. ترجیح را می‌توان به‌صورت دوست داشتن و علاقه به انجام کاری تعریف کرد، در حالی که انتخاب عبارت از امکان اشتغال به کاری در آینده است.

ابعاد انتخاب

● **شناسایی:** اولین بعد و رکن انتخاب مناسب، شناسایی در زمینه‌های گوناگون است. فرد باید اول خود را بشناسد تا بتواند انتخاب کند. برخی بر این عقیده‌اند که تا شناخت و شناسایی نباشد، انتخاب آغاز نمی‌شود. لذا می‌توان به این نتیجه رسید که انتخاب زمانی به وقوع می‌پیوندد که ابتدا انسان خودش و توانایی‌هایش را بشناسد. هر قدر

یکی از دلایل کاهش تمایل
برای قبول مسئولیت
حمایت‌های عاطفی و
اقتصادی والدین از
فرزندانشان تا سنین
بالاست



این شناسایی بیشتر و کامل تر باشد، انتخاب دقیق تر و مناسب تر خواهد بود.

● **خویشتن‌پنداری:** خویشتن‌پنداری حرفه‌ای، یعنی تصور اعتقادی که فرد در مورد خود دارد، لازمه‌ی پیدایش خویشتن‌پنداری حرفه‌ای آن است که فرد خود را موظف به انجام کاری در آینده بینداند و درباره‌ی آن بیندیشد. بنابراین، خویشتن‌پنداری گام و قدم بلندی در راه انتخاب است. چرا که با خویشتن‌پنداری حرفه‌ای انسان خود را از نظر روحی و روانی آماده‌ی انتخاب می‌بیند.

● **استقلال:** استقلال لازمه‌ی انتخاب است. هر زمانی که انتخاب مطرح می‌شود، بلافاصله استقلال به ذهن انسان می‌رسد. کودک و نوجوان برای تأمین نیازهای خود (مادی، روحی و روانی) به والدین نیاز دارد، ولی با گذشت زمان و افزایش سن، انسان به استقلال مالی می‌رسد و می‌خواهد متکی به خود باشد. نیاز به استقلال و رهایی از وابستگی‌ها، یکی از مهم‌ترین ارکان و ابعاد است که فرد را برای انتخاب مصمم و فعال تر می‌کند. به عبارت دیگر، با استقلال مادی انسان منفعل، یعنی کسی که دیگران برایش تصمیم می‌گرفتند، به انسان فعال، یعنی کسی که خودش درباره‌ی آینده‌اش تصمیم می‌گیرد، مبدل می‌شود و دست به انتخاب می‌زند.

مشکلات انتخاب

برای مشخص شدن موضوع به تقسیم‌بندی مشکلات انتخاب از دیدگاه‌های مختلف مبادرت می‌کنیم:

الف) تقسیم‌بندی ویلیامسون

اکثر مشکلات زاییده‌ی وضع روانی فرد و به نوبه‌ی خود در روابط اجتماعی انسان نیز تأثیر می‌گذارد و روابط فرد را با دیگران نامطلوب می‌سازند. روابط اجتماعی نامطلوب با دیگران و برخی عوامل اجتماعی نامطلوب دیگر بازدارنده‌ی انتخاب مناسب هستند [همان، ص ۸۷].

این مشکلات را به این صورت می‌توان فهرست کرد:

۱ **عدم انتخاب:** به عقیده‌ی ویلیامسون، کسی که با مشکل عدم انتخاب روبه‌رو است، درباره‌ی آینده‌ی خود هیچ تفکری ندارد و تاکنون درباره‌ی آن نیندیشیده است. چنین فردی ترجیح‌های خود را نمی‌شناسد و وجه تمایزی بین آن‌ها قائل نیست.

۲ **انتخاب مشکوک:** در این حالت فرد مطلبی را انتخاب کرده، ولی در مورد صحت و درستی آن به شدت مشکوک و مردد است. شک و تردید اصولاً به دلیل کافی نبودن اطلاعات است.

۳ **انتخاب نامعقول:** در این حالت هیچ‌گونه سازش و توافقی بین علائق و توانایی‌های فرد با ضروریات انتخاب وجود ندارد. لذا

انتخاب نادرست است و باید تغییر داده شود. در این حالت ممکن است، فرد به انتخابی دست زند که توانایی و استعداد آن را ندارد. اگر رغبت و استعداد هم جهت باشند، بیشترین موفقیت و رضایت از انتخاب حاصل خواهد شد.

ب) تقسیم‌بندی بوردین

به نظر بوردین، طبقه‌بندی و تعیین روش، مشاور را از سردرگمی و ندانم‌کاری رهایی می‌بخشد و او را در یافتن راه‌حل‌ها و پیشنهادات مفید و سازنده یاری می‌دهد. بوردین ضمن بحث درباره‌ی طبقه‌بندی و تعیین روش معتقد است، هر روش صحیح باید دارای سه معیار باشد:

● محقق و بررسی‌کننده را در تعیین مشکلات و کشف علل یاری دهد.

● هر طبقه در جدول ارائه شده باید مستقل از سایر طبقات و مستثنی از آن‌ها باشد.

● طبقه‌بندی مشکلات در روان‌درمانی و مشاوره زمانی مفید و قابل استفاده خواهد بود که پس از شناسایی و تشخیص هر مشکل، محقق نحوه‌ی کار کردن با فرد و مداوای مشکل را نیز پیشنهاد دهد [همان، ص ۸۹].

از نظر بوردین، مشکلات انتخاب به شرح زیر است:

۱ **وابستگی:** استقلال و اعتماد به نفس از عوامل مهم در تصمیم‌گیری و انتخاب است. در غیر این صورت، انسان وابسته به دیگران می‌شود و به جای این که خودش دست به انتخاب بزند، از دیگران می‌خواهد برایش انتخاب کند و تصمیم بگیرند.

۲ **کمبود اطلاعات:** نقصان اطلاعات و نیز ناآشنایی با خصوصیات فردی، یکی دیگر از مشکلات انتخاب است. برای جبران این مشکل باید با مشاوران حرفه‌ای و با روش‌های متعدد و متنوع، به شناسایی افراد و خصوصیات فردی آن‌ها پرداخت.

۳ **دلهره:** عوامل متعددی موجب اضطراب و دلهره در زمینه‌ی انتخاب می‌شوند. این عوامل مشکلات زیادی را در راه انتخاب برای افراد به‌وجود می‌آورند. مثلاً ممکن است فردی درباره‌ی آینده‌ی رشته‌ی تحصیلی خود مضطرب باشد و نداند که آیا شغل مناسبی را احراز خواهد کرد یا نه.

تقسیم‌بندی رایینسون

رایینسون (۱۹۵۰) مشکلات انتخاب را از دیدگاه خاص به شرح زیر مورد بررسی قرار داده است:

● **مشکلات سازشی:** ناراحتی‌های روحی و عاطفی موانعی را در راه انتخاب به‌وجود می‌آورند. فقدان اطلاعات حرفه‌ای، عدم سازش

بین استعداد و رغبت، و کمبود و فقدان هوش و استعداد کافی باعث مشکلات بسیاری در زمینه‌ی انتخاب می‌شود.

● **مشکلات بی‌مهارتی:** مهارت در تصمیم‌گیری از عوامل مهم انتخاب درست است و عدم مهارت کافی در تصمیم‌گیری، یکی از مهم‌ترین مشکلات انتخاب درست است. لذا توصیه می‌شود، مهارت در تصمیم‌گیری مناسب از همان اوایل زندگی به افراد آموخته شود. با پیدایش مهارت تصمیم‌گیری، رفتار بالغ که علائم آن عبارت است از استقلال، قبول خویشتن، داشتن فلسفه‌ای در زندگی، و قبول اجتماعی است به مرحله‌ی ظهور خواهد رسید و انتخاب به‌صورت مناسب و بهتری صورت خواهد گرفت.

● **مشکلات بی‌تصمیمی:** هر نوع شک و تردید و ناتوانی در انتخاب شغل، در زمره‌ی مشکلات بی‌تصمیمی انتخاب قرار می‌گیرد. بی‌تصمیمی باعث عدم انتخاب و در نتیجه موجب آماده نشدن ذهن و فکر برای انتخاب صحیح می‌شود. به‌نظر می‌رسد، گفتار و خواستار خانواده و دوستان می‌تواند بی‌تصمیمی و تردید فرد در انتخاب را باعث شود. اگر خواسته‌ها و علائق والدین با رغبت‌های فرد مغایرت داشته باشند، فرد در انتخاب مردد خواهد شد.

نقش خانواده در انتخاب

به گفته‌ی خانم بهرامی، کارشناس ارشد روان‌شناسی و مشاوره، پرهیز جوانان از مسئولیت‌پذیری به ضمیر ناخودآگاه آنان بازمی‌گردد. ایشان می‌گوید: «یکی از دلایل کاهش تمایل برای قبول مسئولیت حمایت‌های عاطفی و اقتصادی والدین از فرزندانشان تا سنین بالاست»

جوانان امروزی آن‌قدر از طرف خانواده حمایت شده‌اند که مجال برای مواجهه با مشکلات پیدا نکرده‌اند. همچنین، به‌دلیل تبدیل شدن نظام خانواده‌ها، از پدرسالارانه به فرزندسالارانه، و به‌دلیل قبول بیش از اندازه‌ی خواسته‌های جوانان از طرف خانواده‌ها، سن بلوغ

عاطفی جوانان افزایش پیدا کرده و باعث شده است، جوانان بسیاری از مهارت‌های زندگی را مانند گذشت، فداکاری، تلاش و انتخاب را نیاموزند. مسلم است، با بالاتر رفتن سن مسئولیت‌پذیری در جوانان و ترس از انتخاب، به‌صورت ترس از پذیرش و قبول تعهد پدیدار شده است [روزنامه‌ی همشهری، ۱۳۸۴].

اگر خانواده‌ها در سال‌های پیش‌بیشترین نقش را در انتخاب برای فرزندان خود داشتند، امروزه عمده‌ی تصمیم‌گیری‌های خانواده بر دوش فرزندان است. افزایش سطح آگاهی و تحصیلات، همچنین شرکت در امور اجتماعی، جوانان را بر آن داشته تا با رجوع به آگاهی‌های خود، مسئولیت انتخاب را به تنهایی بر دوش کشند؛ چرا که به دلیل فاصله‌ای که بین خود و اعضای خانواده‌شان احساس می‌کنند، فقط مایل‌اند از راهنمایی آنان استفاده کنند. با کم‌رنگ شدن و حتی گاهی حذف نقش والدین در امر انتخاب و رها شدن جوانان در امر انتخاب، می‌توان شاهد افزایش احتمال اشتباه بود.

اختلاف معیار و سلیقه در امر انتخاب بین جوانان امری طبیعی است که باید با چاره‌اندیشی به آن توجه بیشتری کرد. چرا که این اختلاف به معنای اختلاف سلیقه است. امر انتخاب برای جوانان امری حیاتی است که بدون بهره‌گیری از تجربیات بزرگان خانواده، احتمال شکست در آن چند برابر می‌شود. حضور والدین در کنار جوانان در تمام مراحل انتخاب کمک زیادی به کاهش اضطراب جوانان می‌کند. در صورتی که نگاه والدین از دید کاملاً سنتی خود فاصله بگیرد و برای جوانان شرایطی فراهم کند که بتوانند با حضور والدین و راهنمایی آنان دست به انتخاب بزنند، می‌توان شاهد کاهش اضطراب جوانان بود.

خانم دکتر کاظمی پور، نقش گروه‌های مرجع را مانند هنرمندان، مسئولان دولتی و استادان در جامعه ذکر می‌کند و می‌گوید: «توجهی زندگی این گروه‌ها در هر جامعه‌ای به‌صورت الگوی رفتاری در آن جامعه مطرح می‌شود. بسیاری از جوانان با تکیه بر همین الگوها، مسیر زندگی خود را انتخاب می‌کنند. اما متأسفانه امروزه با شکسته شدن بسیاری از هنجارهای جامعه، مانند ساده زیستن، حذف تشریفات و... توسط این افراد، جوانان بسیاری از الگوهای رفتاری خود را از دست داده‌اند. چه بسا جامعه نیاز به گروه‌های مرجع و مصلحین در جامعه را، امروزه بیش از پیش احساس می‌کند تا به جوانان در شناخت و دستیابی به کمال معرفتی یاری برساند [پیشین].

بدون تردید، حمایت‌های بیش از اندازه‌ی والدین از فرزندان تا سنین بالا، از طرفی سن مسئولیت‌پذیری آنان را افزایش می‌دهد و از طرف دیگر، جوان امروزی را با کوهی از نگرش‌های تردیدآمیز روبه‌رو می‌کند. در نتیجه، کار انتخاب برای او مشکل می‌شود.

سخت‌کوشی

و پرداخت

هزینه‌های لازم،

به انتخاب صحیح

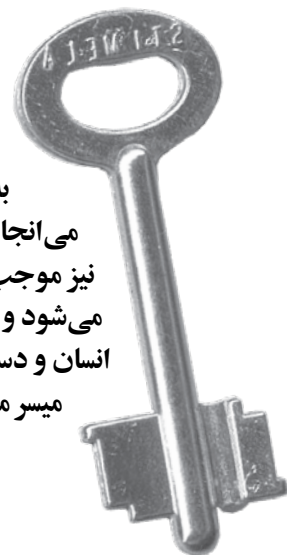
می‌انجامد و انتخاب صحیح

نیز موجب پذیرش مسئولیت

می‌شود و در نهایت آرامش

انسان و دستیابی به اهداف

میسر می‌شود



وقتی از انتخاب کردن طرفه می‌رویم، چه بهانه‌هایی می‌آوریم

۱ دیگران مقصرند: وقتی تلاش لازم و برنامه‌ی صحیح نداریم، ناگزیر انتخاب‌هایی گریبان‌گیرمان می‌شوند که ما را راضی نمی‌کنند. در این شرایط دیگران را مسبب این وضعیت می‌دانیم: یا پدر و مادرمان سخت‌گیر بوده‌اند، یا دوستانمان ناباب بوده‌اند، یا فرزند ناخلف داشته‌ایم و... به نظر این دسته از افراد، همه دست‌به‌دست هم داده‌اند تا آن‌ها را شکست دهند. یعنی این که فقط من که زحمتی برای انتخاب صحیح یا درست نکشیده‌ایم، بی‌تقصیرم!!

۲ زمین و زمان مقصرند: وقتی فعالیت‌های لازم و مشاوره‌های ضروری برای انتخاب‌هایمان را نداشته‌ایم، نتایج و مسئولیت انتخابمان را به همه کس و همه چیز نسبت می‌دهیم.

۳ شانس من بد است (بدشانسی): بعضی هم متوجه می‌شوند، مشکل خودشان هستند، ولی اگر اشاره کنند که کم‌زحمت کشیده‌اند، بی‌برنامه بوده‌اند، و... مجبور می‌شوند که خودشان را اصلاح کنند. پس بهتر است تقصیر را گردن شانس نیندازند تا خود را رها سازند و لذت‌های آنی را کسب کنند.

۴ هیچ فایده‌ای ندارد: این افراد مانند درماندگانی هستند که برای انتخاب بعدی خود نیز، همان نسخه‌ی بی‌فایده‌ی قبلی را اجرا می‌کنند. این‌ها با سیاه‌نمایی افراطی و بی‌نتیجه خواندن هر تلاشی، به همه می‌گویند که قصد ندارند در آینده مسیر خود را عوض کنند، از قبل می‌گویند که قصد زحمت کشیدن و پرداخت هزینه را ندارند و نمی‌خواهند که برای عوض شدن اوضاع زحمتی بکشند. اینان هم‌چون کودکی دست خود را در آتش می‌کنند، می‌سوزانند و گریه می‌کنند، لیکن دوباره همان کار را تکرار می‌کنند و نمی‌خواهند روش خود را تغییر دهند. این‌ها «انسان بدبخت» را به جای «انسان زحمت‌کش» یا «آرامش‌انسان» انتخاب کرده‌اند.

به‌طور خلاصه، هر یک از بهانه‌های بالا برای صاحبش احساس بدبختی، بیچارگی، مستأصل بودن، نگرانی، اضطراب، رنج، غصه، گریه و... می‌آورد. لذا قبل از این که مجبور باشیم به خاطر فرار از انتخاب، دچار بهانه‌تراشی و مشکلات ناشی از آن شویم، بیاییم برای انتخاب‌های خود، برنامه‌ریزی و مشورت کنیم و با تلاش و تکاپو به فعالیت بپردازیم.

با توجه به این که معیار انتخاب ممکن است لذت، منفعت یا مصلحت باشد، انسان باید بداند انتخاب کدام خواسته لذت یا منفعت بیشتری دارد، درد و رنجی را برطرف می‌کند و یا لذت و مصلحت ماندگاری دارد، به‌کارگیری یک نظام ارزشی صحیح در زندگی، بدون در نظر داشتن حقیقت مبدأ و معاد، کار بیهوده‌ای است.

نتیجه‌گیری

هر انتخابی بازتابی مثبت یا منفی دارد. انسان باید مسئولیت انتخاب خود را پذیرا باشد. اگر شما زحمات زیادی برای انتخاب صحیح بکشید، مسئولیت انتخاب خود را نیز می‌پذیرید. وقتی موفق می‌شوید، از این که بگویید: «من موفقیت کسب کردم»، خوش‌حال می‌شوید. یعنی خود را صاحب اختیار و متعهد به انتخاب خود می‌دانید. ولی اگر زحمتی نکشید، انتخاب‌هایتان محدود می‌شوند و تن به انتخابی می‌دهید که حاضر نیستید خود را مسئول آن بدانید. مفهوم مسئولیت‌پذیری انسان از این منظر نشئت می‌گیرد. آرامش انسان در سایه‌ی پذیرش مسئولیت حاصل می‌شود. و در نهایت به اهداف خود دست خواهید یافت. توضیح آن که سخت‌کوشی و پرداخت هزینه‌های لازم، به انتخاب صحیح می‌انجامد و انتخاب صحیح نیز موجب پذیرش مسئولیت می‌شود و در نهایت آرامش انسان و دستیابی به اهداف میسر می‌شود.

اگر نخواهیم که هزینه‌های متناسب با انتخاب خود را بپردازیم، به ناچار مستأصل و درمانده می‌شویم و یا این که می‌باید با انتخابی که دیگران برایمان می‌کنند، خود را اقناع کنیم، اما از درون مشکل خواهیم داشت. هر انتخابی مانند انتخاب همسر، انتخاب شغل، مسیر، هدف، شیوه‌ی زندگی و... همه و همه نیازمند صرف هزینه‌هایی خاص خود (ایجاد بستر و زمینه‌های لازم، برنامه‌ریزی، مشاوره با متخصص، سخت‌کوشی، استمرار، زمانبندی و...) هستند تا در پی چنین انتخابی، آرامش انسان تأمین شود. این میسر نمی‌شود، جز آن که خود تلاش کنیم.

منابع

۱. یاسان، احمد. فلسفه و علم و مقدمه‌ای بر فلسفه‌ی انتخاب. انتشارات بانک قلم. تهران. چاپ اول. ۱۳۸۰.
۲. شفیق‌آبادی، عبدالله. راهنمایی و مشاوره‌ی شغلی و حرفه‌ای. انتشارات رشد. تهران. چاپ اول. ۱۳۸۷.
۳. _____ . راهنمایی تحصیلی و شغلی. انتشارات پیام نور. تهران. چاپ چهارم. ۱۳۷۴.
۴. _____ . فنون و روش‌های مشاوره. انتشارات رز. تهران. چاپ هشتم. ۱۳۷۴.
۵. روزنامه‌ی همشهری، یکشنبه ۱۳۸۴/۳/۲۹.
۶. آقا زمانی کاشانی، اللوز. مقاله‌ی «انتخاب پراضطراب». پایگاه اطلاع‌رسانی. hamshahrian line.

7. www.hamshahrian line.ir

8. www.hamdardi.com

