



سرمقاله

فصلنامه دوستانه دینپژین

پژوهش‌های فلسفی و مطالعات فرهنگی
رتال جامعه‌شناسی

در سرمقاله پیشین از تغییر و ضرورت و اهمیت آن صحبت کردیم و مهم‌ترین و بارزترین تغییرات را تغییر خود در نظر گرفتیم. نیز گفتیم که برای ما مشاوران ضروری است که به‌طور مرتب به خودکاو و بازبینی خویش پردازیم و به تغییر خود بیندیشیم تا هم به عنوان یک انسان به شرایطی مطلوب دست یابیم و هم در جهت انجام دادن وظیفه خطیری که برعهده داریم، بتوانیم شرایط تغییر و تحول را در مراجعانمان (اعم از دانش‌آموزان، والدین، همکاران و...) فراهم آوریم.

در حقیقت، نقش ما مشاوران در اصلاح فرهنگ رفتاری، افکار، شناخت‌ها و... بسیار برجسته است.

از سویی، اساس اعزاز پیامبران الهی نیز همین اصلاح بشر بوده است تا بدین واسطه، موانع کمال‌خواهی فطری از میان برداشته شود. با طرح این مسئله، به موضوع فصل تابستان و فرصت مناسبی که این فصل برای ما مشاوران ایجاد می‌کند، می‌پردازیم و از اوقات فراغتی سخن می‌گوییم که می‌تواند گشاینده دریچه‌های درون‌کاو و تغییر به روی خود ما باشد. در این فصل مدارس و دانشگاه‌ها تعطیل می‌شوند و ما تقریباً خودمان هستیم و خودمان و خلوتی که با بال گشودن در آن، می‌توانیم تجدیدقوایی کنیم، به خودکاو پردازیم و ان‌شاء... با بهسازی و ارتقای خویش تا برای فعالیت مجدد آماده شویم.

به‌طور معمول، وقتی کتاب‌های مشاوره، روان‌درمانی و روان‌شناسی را ورق می‌زنیم و مطالعه می‌کنیم، و زمانی که صحبت از مشاوره به میان می‌آید و هنگامی که مسائل اخلاقی و حرفه‌ای مطرح می‌شود، اغلب سخن از مراجع، درمان‌جو، دانش‌آموز و... است و اینکه در رابطه با آنان چگونه عمل کنیم که اخلاقی و حرفه‌ای و علمی باشد. حتی زمانی که از ویژگی‌های مشاور سخن به میان می‌آید، بیشتر بُعد حرفه‌ای و شغلی او مورد توجه قرار می‌گیرد. همه این‌ها بیانگر آن است که ما مشاوران را اغلب از دریچه هویت شغلی‌مان می‌بینند و البته نگرش و نگاه خود ما مشاوران نیز بیشتر همین‌طور است اما به‌راستی اگر قرار است من مشاور چنین مسئولیت سنگینی داشته باشم، آیا لازم نیست پیش از هر عملی به بازنگری و بازبینی خود پردازم؟

من به عنوان یک انسان چه درکی از خود دارم و این درک تا چه حد روشن است؟ آیا تصویر مثبتی از خود دارم؟ آیا بین آنچه هستم (خود واقعی) و آنچه می‌خواهم باشم (خود آرمانی) تطابق و هماهنگی وجود دارد؟ آیا بین آنچه دیگران در مورد من فکر می‌کنند یا استنباطی که از من دارند (انعکاس نگاه دیگران) و آنچه واقعاً هستم، همخوانی هست؟ آیا اصولاً از خود رضایت دارم و اگر دارم، در چه زمینه‌هایی؟ نسبت به چه مسائلی احساس ناخوشایندی دارم؟ به عنوان یک فرد، چه مسئولیت‌ها و نقش‌هایی برعهده دارم؟ کدام نقش من برجسته‌تر و پررنگ‌تر و کدام کم‌رنگ‌تر و ضعیف‌تر است؟ چگونه به این شرایط رسیده‌ام؟ شکاف‌ها و خلأهای شخصیتی و ذهنی من کجا هستند؟

باید شکاف‌های خود را بیابیم و ببینیم چگونه می‌توانم آن‌ها را از میان بردارم. باید بتوانم نقش‌های مختلف خود را ببینم و آن‌ها را از هم متمایز کنم اما برای انجام دادن چنین کاری، لازم است اطلاعاتم را در زمینه‌های مختلف افزایش دهم، دست‌بندی کنم و سپس به توصیف و تبیین هر نقش برای خودم پردازم. اصولاً هر چه توجه ما به خودمان بیشتر باشد و بتوانیم چرایی‌های رفتارمان را بشناسیم و محدودیت‌ها و توانمندی‌هایمان را بشناسیم، بهتر می‌توانیم شکاف‌هایمان را حل کنیم، محدودیت‌ها را کاهش دهیم و از فشار آن‌ها رهایی یابیم. برای پرداختن به چنین مواردی، لازم است به خودکاو یا واکاوی در خود پردازیم.

خودکاو یعنی اینکه ببینم در ذهنمان چه می‌گذرد، به چه چیزهایی فکر می‌کنیم، حتی اینکه دغدغه‌های ما چه چیزهایی هستند، در مورد باورهای خود چه می‌دانیم، شناخت‌هایمان چگونه‌اند و در کجاها منفی و غیرمنطقی هستند. آیا این افکار، افکاری هستند که خود با بینش و بصیرت به آن‌ها رسیده‌ایم یا صرفاً براساس آنچه گفته‌اند و شنیده‌ایم، در ما شکل گرفته‌اند؟ آن‌ها را چقدر باید پردازش کنیم؟ چقدر نسبت به شناخت‌هایمان فرانشناخت داریم؟ چه قدر می‌توانیم آن‌ها را آسیب‌شناسی کنیم و به چه میزانی در بازسازی و بهسازی آن‌ها می‌کوشیم؟

معمولاً چه احساسات و هیجاناتی را تجربه می‌کنیم؟ آن‌ها را می‌شناسیم و درکشان می‌کنیم و می‌پذیریم. چقدر بین شناخت و هیجان خود تمایز قائل می‌شویم؟ چقدر بین هیجانات خود و هیجانات دیگران تفاوت می‌گذاریم؟ به عبارتی، چقدر تحت تأثیر هیجانات دیگران (اطرافیان، اطرافیان مهم زندگی خود، یعنی خانواده، دوستان و...) قرار می‌گیریم؟

نیازهای ما چه هستند و بر چه اساسی در ما ایجاد شده‌اند؟ انگیزه‌های ما کدام‌اند؟ افکار و استدلال‌ها و هیجانات ما در مورد این انگیزه‌ها کدام‌اند؟

مهم‌ترین اهداف و طرح‌های ما کدام‌اند؟ آیا برنامه‌ای برای تحقق بخشیدن به آن‌ها داریم؟ بین انگیزه‌ها و برنامه‌های ما چقدر همخوانی وجود دارد؟

انتظارات و خواسته‌هایمان چگونه‌اند و چگونه درباره آن‌ها عمل می‌کنیم؟

آیا مسیری که در آن گام برمی‌داریم با آنچه می‌خواهیم، هماهنگی دارد؟ و... ما مشاوران با این‌گونه چالش ایجاد کردن در مراجعان خود آن‌ها را به فکر وامی‌داریم تا جنبه‌های مختلف خودشان را به همخوانی برسانند.

و ان‌شاء... با خودکاو و به دنبال آن مراقبه‌های نفس خود، می‌توانیم شکاف‌های بین جنبه‌های مختلف خویش را حل کنیم تا به عنوان فردی اصیل‌تر، همخوان‌تر و توحید یافته‌تر شویم و در نهایت بتوانیم بهتر جریان پیدا کنیم. چرا که:

ذات نیافته از هستی‌بخش کی تواند که شود هستی‌بخش.

سردبیر