

چه تصویری از خودت داری؟ فکر می‌کنی می‌توانی؟ یا مدام دچار تردید می‌شوی و درباره‌ی خودت ساز مخالف می‌زنی؟ تا به حال شده در دور باطل «نمی‌توانم، پس انجام نمی‌دهم» بیفتی؟ شده است دست خودت را بگیری و یک روز از این دور باطل بیرون بیایی و به هویت مثبتی از خودت برسی؟ ایمان بیاور که با کمی حوصله و درایت می‌توانیم، هویت‌های منفی خود و دیگران را به هویت‌های مثبت تبدیل کنیم. چه‌طور؟ راهش چیزهایی است که در این گفت‌وگو می‌خوانی.

با دکتر **عبدالله شفیع آبادی** که دکترای مشاوره و راهنمایی آموزش و استاد و معاون آموزشی «دانشگاه علامه طباطبائی» است، حرف‌هایی زده‌ایم از این دست!

مشکلات اجتماعی شوند و آسیب‌های اجتماعی به آن‌ها وارد بیاید و یا وارد بیاورند. و از هویت موفقیت کسانی می‌توانند برخوردار باشند که در جامعه کارهای خیر و نیک و صحیح انجام می‌دهند و به گفته‌ی خودمان بهداشت روانی خوبی دارند.

**آیا شغل من هم، هویت من است؟ اگر تصور من در کودکی همیشه این باشد که معلم یا خلبان شوم، می‌توانم براساس این تصور در بزرگسالی یک هویت شغلی پیدا کنم؟**

آدم از خودش می‌پرسد: آیا من می‌توانم در این رشته موفق شوم؟ آیا من می‌توانم این درس را بخوانم؟ و آیا می‌توانم این نمره را به دست بیاورم؟ یا می‌گوید: بله! حتماً می‌توانم. آدم قاطعی هستیم، توانمندی‌اش را هم داریم، علاقه‌مند هم هستیم، پس حرکت می‌کنم به سوی انجام آن و درنهایت می‌توانم موفق شوم. و اگر هویت منفی تحصیلی داشته باشد، می‌گوید: نه این سخت است، اصلاً از عهده‌ی من ساخته نیست، من کشش ندارم، مغزم به این چیزها نمی‌رسد و اصلاً در حد توانمندی من نیست! اولین اقدام او حرکت نکردن است. وقتی حرکت نکرد،

**وقتی می‌گوییم «هویت»، از چه حرف می‌زنیم؟**

هویت یعنی کل هستی فرد. آن برداشتی که انسان از خودش در حیطه‌های متفاوت می‌تواند داشته باشد. بعضی‌ها هویت و شخصیت را با هم یکی گرفته‌اند. می‌گویند شخصیت همان هویت است. شخصیت، مجموعه‌ی وجود یک فرد در ابعاد جسمانی، روانی، اجتماعی، ذهنی و تعبیه‌ی زمینه‌هاست، و برداشت‌های انسان از خودش و تصویری که انسان در یک لحظه از خودش دارد، هویت اوست.

**یعنی اگر تصور من از خودم، تصور یک آدم موفق، با اعتماد به نفس و مهربان باشد، هویت من هم همین است؟**

هویت آن قدر اهمیت دارد که رفتارهای ما را تحت تأثیر خودش قرار دهد. عملکرد ما و حرکات ما ناشی از آن هویتی است که ما در مورد خودمان متصوریم. اتفاقاً برخی از روان‌شناس‌ها و روان‌درمان‌ها هستند که به هویت معنایی خاص می‌دهند. مثلاً **ویلیام گلاسر** که نظریه‌ی واقعیت‌درمانی یا کنترل را مطرح می‌کند، می‌گوید: هویت ما که در یک معنای عام، شخصیت ماست، در درون ما و خانواده شکل می‌گیرد. آن وقت چارچوب رفتارهای ما هم در آینده مشخص می‌شود.

**گفت‌وگو با دکتر عبدالله شفیع آبادی**

# دور باطل را بشکن

هاله عرب

ایست کرده و ایست هم همیشه مساوی است با مرگ و عدم موفقیت. در انسان‌های موفق، ارتباط مستقیمی هست بین رشته‌ی تحصیلی و شغلی که بعداً انتخاب می‌کنند. پس تحصیلات می‌تواند در هویت مثبت مؤثر باشد. اگر فرد در جهت درست و مناسب حرکت کند، در نهایت منجر می‌شود به هویت مثبت شغلی.

**پس هویت شغلی هم مثبت و منفی دارد؟**

نظریه‌پردازهایی که در زمینه‌ی اشتغال و مشاوره‌ی شغلی و یا راهنمایی‌های شغلی کار می‌کنند اعتقاد دارند، شغلی که ما انتخاب می‌کنیم، رابطه‌ی مستقیمی دارد با برداشتمان از خویش‌خویش. یعنی وقتی یک نفر می‌خواهد خلبان شود، اول خودش را تصور می‌کند، با تمام ویژگی‌های شغلی یک خلبان! مثلاً می‌گوید: خلبان IQ در این حد می‌خواهد، خب من دارم. مثلاً سرعت عمل می‌خواهد در این حد که من دارم. بعد می‌رود مقایسه می‌کند که چه قدر بین

ما دو نوع تشکیل هویت داریم که یکی هویت مثبت است و دیگری هویت منفی؛ یا به اصطلاح هویت موفقیت و هویت شکست. یعنی انسان‌هایی که از خودشان برداشت‌های منفی دارند، کسانی هستند که با توجه به برداشتی که دارند، به کار و عمل دست نمی‌زنند و در نهایت موقعیتشان به شکست می‌انجامد. و آن نوع دوم که انسان‌های موفق هستند، با هویت موفقیت، کسانی هستند که از خودشان برداشت‌های مثبت دارند، به توانمندی‌های خودشان ایمان دارند، در کار خود و جامعه اخلاق ایجاد نمی‌کنند و در نتیجه می‌گویند، آدم‌های موفق هستند.

**پس می‌شود مجموعه‌ی آدم‌های موفق و شکست‌خورده‌ی جامعه را با این الگو تقسیم‌بندی کرد؟**

دقیقاً. هویت شکست در نهایت انسان‌هایی را به بار می‌آورد که دارای مشکلات شخصیتی هستند. ممکن است گرفتار اعتیاد و

این‌ها هماهنگی وجود دارد. آن وقت می‌گوید: پس من می‌توانم خلبان شوم و یا معلم شوم. این جاست که می‌گوییم، آن خودپنداری‌های فرد و تصوراتی که از خودش دارد، می‌تواند تعیین‌کننده‌ی شغل آینده‌اش باشد. حالا اگر من هویت منفی و شکست‌خورده در باب آن مشغول داشته باشم، خوب قطعاً به سمت آن‌ها نخواهم رفت. و اگر هویت مثبت داشته باشم، می‌توانم قطعاً به سمت آن‌ها بروم.

### کودکی آدم چه قدر هویت‌ساز است؟

هویت در یک لحظه ساخته نمی‌شود؛ در طول زمان ساخته می‌شود. همین هویت شغلی که شما گفتید، در دوره‌ی رؤیایی درست می‌شود. رؤیایی یعنی تا سن ۱۰ سالگی؛ این‌که به ما تا سن ۱۰ سالگی چه تصویری نسبت به مشاغل می‌دهند. یعنی مثلاً من در خانواده امکان تجربه‌ی چه جور کارهایی را دارم یا مرا از چه کارهایی منع می‌کنند. آیا کودکستان‌ها و مدارس ابتدایی ما در این هویت‌یابی شغلی نقش دارند؟ یک نفر که در کودکستان هویت موفقیت پیدا می‌کند، مربی کودکستان با او چه‌طور برخورد کرده است؟ اگر بچه در کاری اشتباه کرد، به او گفته است، تو به درد نمی‌خوری؟ تو هیچ وقت آدم نمی‌شوی؟ برو بشین کنار؟ خوب یک بچه‌ی شکست‌خورده هیچ وقت دیگر احساس و جرئت اقدام به کار را هم پیدا نمی‌کند. یا این‌که می‌آید و هم‌گام با او می‌گوید: آفرین پسرم یا دخترم، بخشی از کار را درست انجام دادی، بیا بقیه را با هم انجام بدهیم. و وقتی انجام داد، بگوید: دیدی می‌توانی؟

هویت واقعا از دوران کودکی شکل می‌گیرد. بعد از این‌که دوره‌ی رؤیایی طی شد، بچه می‌رسد به سن ۱۱ سالگی و با این پیش‌زمینه‌ی

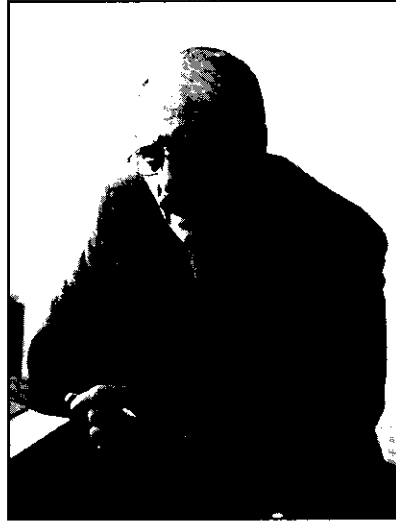
قوی وارد دوره‌ی نوجوانی می‌شود که من هم توانمندی‌اش را دارم. در دوره‌ی نوجوانی ادامه می‌دهد و در دوره‌ی جوانی می‌شود سازنده. ولی اگر من در دوره‌ی رؤیایی با یک شکست و تحقیر بالا بیایم، قطعاً معلوم است که چه می‌شود. هیچ بیچاره‌ام. نمی‌توانم! دچار جرم و جنایت می‌شوم. حتی از نظر جرم‌شناسی هم، سیستم تربیتی در دوران کودکی فوق‌العاده مهم است.

### پس مشاوران مدرسه در دبیرستان‌ها هنوز فرصت دارند که به هویت‌سازی مثبت بچه‌ها کمک کنند؟

چرا که نه؟ من به مشاوران عزیز و همکاران خوبم پیشنهاد می‌کنم، بیاییم مثبت‌ها را مینا بگیریم و منفی‌ها را در نظر داشته باشیم و به تدریج اصلاح کنیم. یعنی مشاور اگر می‌خواهد در ارتباط با هویت‌یابی کار اساسی و بنیادی انجام دهد، می‌تواند به عنوان یک رفتار مشاوره‌ای، هر دانش‌آموز را با نقاط منفی و مثبتش در نظر بگیرد. بنده، شما و دیگران منفی‌هایی داریم که قبول می‌کنیم. مثبت‌هایی را هم داریم که می‌پذیریم. اگر ما بخواهیم هویت مثبت را تقویت یا بازسازی کنیم، راهش این است که بیاییم کار را از مثبت‌ها شروع کنیم. مثبت‌ها را تقویت کنیم، در عین حالی که منفی‌ها را هم فراموش نمی‌کنیم. مثلاً دانش‌آموزی می‌آید که هزار و یک درد دارد و یک نقطه‌ی مثبت. اگر من مشاور متمرکز شوم روی مشکلاتش، از تقویت نقطه‌ی مثبتش می‌مانم. مثلاً در انجمن اولیا و مربیان دو جور می‌توانند با والدین برخورد کنند: برخورد با والدین دانش‌آموزان خطاکار، درس‌نخوان و... با



بیان این که بجهت تنبل است، دیر می‌آید، کله می‌شکند. بخاری چیه می‌کند و غیره. و یا این که بگویند: خب خیلی خوش آمدید. از قبل هم بروند و بگردند، چند نکته‌ی مثبت پیدا کنند. قطعاً هر انسانی نکات مثبت دارد، منتها باید گشت و پیدا کرد. باید پیدا کنم و به پدر و مادر بگویم و از آن‌ها تشکر کنم. بگویم: بچه‌ی شما دارای این نکات مثبت است. خط خوبی دارد، انضباطش خوب است، یا مدیریت خوبی دارد. اگر ۲۰ نفر را دستش بدهی، راحت می‌برد و می‌آورد. خوب اذان می‌گوید یا قرآن می‌خواند. همه که نباید در درس خوب باشند. وقتی این‌ها را می‌گویید، پدر و مادر اصلاً جان می‌گیرند. می‌گویی این نکات مثبتش است. می‌خواهیم یا شما مشورتی داشته باشیم که این یک مورد را چه کار کنیم.



هویت هستند، خودشان را آدم‌های بی‌خودی می‌دانند؛ خودشان را آدم‌های غیرمفید و ناکارامدی می‌دانند. همین ناکارآمد دانستن، دور باطلی را به وجود می‌آورد. من ناکارامدم، پس کاری نمی‌کنم. چون کاری نمی‌کنم، پس موفق نمی‌شوم و احساس می‌کنم ناکارامدم. یک دور باطل به وجود می‌آید که باید بشکند. یکی از راه‌های شکستن دور باطل مذکور این است که فعالیت را به فر و واگذار کنیم تا ببیند این دور باطل جایی می‌شکند. می‌آییم فعالیت‌ها را درجه‌بندی می‌کنیم؛ به قول معروف: گام به گام. از گام کوچک شروع می‌کنیم، چه در ارتباط با دوست‌یابی، چه در ارتباط با اشتغال یا تحصیل.

مشکل بزرگ ما در نظام آموزشی این است که ما به نتیجه‌ی کار ارزش می‌دهیم، نه به فرایند کار. یعنی می‌ایستیم تا اگر نتیجه‌ای که می‌خواستیم حاصل شد، اعلام کنیم، موفقیم. آن قدر می‌ایستیم و منتظر می‌مانیم تا برسد. اگر نزدیک هم شد و یک میلی‌متر فاصله داشت، از نظر ما هنوز هیچ اتفاقی نیفتاده است. این غلط است. نتیجه برای ما مهم است، در حالی که آن چه ما را به نتیجه می‌رساند، فرایند است. یعنی آیا این فرد دارد تلاش می‌کند؟ و آیا در مسیر تلاش راهنمایی لازم را می‌گیرد؟

### راهی برای تبدیل هویت شکست‌خورده به هویت موفق هست؟

بله، این راه که هویت شکست‌خورده را به هویت موفق تبدیل کنیم. در هر سنی این اهمیت دارد که طعم موفقیت را به فرد بچشاییم. در خانواده هم همین طور است. یک خانم چرا در خانه احساس شکست می‌کند؟ برای این که ممکن است هیچ‌گاه توسط بزرگان خانواده مورد تشویق قرار نگرفته باشد. از صبح تا غروب زحمت می‌کشد و شب که همسرش خانه می‌آید، می‌گردد تا یک نکته‌ی منفی پیدا کند. تمام زحمات او انگار که توی سرش خورده است.

با فرد بحران‌زده باید گام به گام عمل کرد. یعنی بغلش کنیم تا اولین گام را بردارد. بعد دومین گام را برمی‌داریم و کم‌کم اجازه می‌دهیم، مستقل شود. چون استقلال همیشه با سن فرد و رشد حاصل نمی‌شود. به میزان تلاشی که برای رسیدن به آن انجام می‌دهی، مرتبط است ولی کار ما خیلی مشخص است. اگر من از اول از دانشجوی تازه‌وارد به دانشگاه فنی انتظار داشته باشم، نقشه‌ی یک ساختمان ۱۰ طبقه را بکشد و نتواند بکشد و بگویم تو هیچ وقت مهندس نمی‌شوی، همه چیز را خراب کرده‌ام. ولی اگر گام به گام بیاییم، ۱۰ طبقه که هیچ ۶۰ طبقه، هم می‌تواند برایمان بسازد. باید کمک کنیم که انسان‌های ساخته شوند.

### حالا اگر مشاوران در این دوره به دانش‌آموزانی برخورد کنند که از گذشته‌شان هویت منفی با خودشان آورده باشند، باید چه کار کنند؟

اگر می‌خواهیم مشاوره کنیم، باید از گذشته عبرت‌گیری کنیم. یعنی اگر من گذشته را به عنوان یک مشاور بررسی می‌کنم، به این دلیل است که می‌خواهم ببینم، در گذشته چه باید می‌شد که نشد تا نگذارم در آینده آن چیز دیگر تکرار شود. مثلاً ما نمی‌توانیم، یا فردی که در گذشته مردود شده است، بنشینم و هم‌نوایی و گریه و زاری کنیم. به این ترتیب، هیچ دردی درمان نمی‌شود. باید پرسید: خب پسرم یا دخترم، در گذشته چه برنامه‌ریزی داشتی که این مشکل پیش آمد و قبول نشدی. باید ببینم، کجای این گذشته را می‌توانم عوض کنم. این می‌شود نگاه به گذشته.

نکته‌ی بعدی که ما باید توجه کنیم، این است که نگاه به گذشته با یک دید عبرت‌گیری و سازندگی در آینده همراه باشد. من شعاری دارم و می‌گویم: «در حال زندگی کن.» واقعاً آن چه که برای ما اهمیت و واقعیت دارد، همین الان است. همین الان است که من و شما در حضور هم نشسته‌ایم و صحبت می‌کنیم. یک دقیقه‌ی قبل گذشت. از گذشته گیر عبرت. یعنی برای عبرت‌گیری، گذشته فوق‌العاده مهم است و نیاز به تحلیل روان‌شناسانه و روان‌درمان‌گرایانه دارد. اما برای آینده برنامه‌ریزی کنیم. پس در حال زندگی کن، از گذشته عبرت بگیر و برای آینده برنامه‌ریزی کن.

### حالا اگر بخواهیم زاویه‌ی نگاهمان را تغییر دهیم و کلان‌تر به قضیه نگاه کنیم چی؟ منظورم افرادی است که این سن را رد کرده‌اند و در کشف نقش و تعهد به نقش، دچار مشکل هستند و دچار بحران هویت شغلی‌اند. با این بحران چه کنیم؟

با استفاده از نظریه‌ی واقعیت‌درمانی، انسان‌هایی که دچار بحران