



چه کنیم تا شخصیت پخته ای پیدا کنیم؟!

دکتر فریدون ضرغام
روانپزشک (اصفهان)

بسیاری از شکست‌ها و توفیق‌های ما در زندگی بستگی دارد به اینکه چگونه در برابر حوادث ناگوار و ناخوشایند زندگی از خود عکس‌العمل نشان می‌دهیم. عکس‌العمل‌های ما در برابر چنین حوادثی اگر پخته و رشد کرده باشند، حاصل آن بسیار بهتر از موقعی است که رفتار و عکس‌العمل‌های ما بچگانه و رشد نکرده باشد در اینجا در خصوص شناخت شخصیت خواستگاران و کسانی که تحت نظر شما کار می‌کنند می‌تواند مفید واقع شود، برخی از افراد همیشه رفتار کودکانه دارند و هر اندازه که سنشان زیادتر بشود، باز در رفتارشان تاثیری نخواهد کرد، اینان در واقع بوقت بزرگی به همان طریقی رفتار می‌کنند که در کودکی آن را یاد گرفته‌اند، و با اصطلاح در دوران بلوغ عقلی و فکری رفتاری خام و آمیخته با احساسات تند و تیز دارند.

ممکن است بپرسید چگونه می‌شود فهمید که یکی پخته است و دیگری خام و ناپخته: راهش این است که به طرز رفتار افراد و هم‌نوعان خود توجه کنید. شما باید با کسانی که رفتارشان غیر معقول و یا ناراحت‌کننده می‌بینید مدارا کنید. گاه پیش می‌آید که کسی بخواهد با شما بسردی رفتار کند و یا بکوشد شما را خوار و حقیر نماید و یا بیهوده با شما دشمنی کند.

در چنین مواردی خود داری بسیار لازم است، زیرا چنین رفتارهایی موجب خشم ما می‌شود و ما برای اینکه خشم خودمان را آشکار نسازیم باید خوددار باشیم. به همین دلیل است که اگر می‌خواهید بدانید پخته هستید یا نه، هر وقت که دیدید کسی

با این همه کسب پختگی چندان مشکل نیست. برای بدست آوردن پختگی فقط کافی است که شخص تمام هم‌وغم خود را متوجه این امر سازد که در برابر حوادث رفتار پخته از خود نشان دهد.

حوادث ناگوار زندگی در واقع در حکم بوته آزمایش است. بنابراین ما زمانی می‌توانیم مثل یک شخص پخته عمل کنیم که همین نقش‌هایی را که در لباس یک آدم پخته، عامدا و عالما از خود نشان دهیم، رفته رفته ملکه ذهن خود کرده و به عبارت دیگر جزو طبیعت و سرشت خویش در می‌آوریم. خامی و ناپختگی تقریباً معلول این امر است که شخص عمدا نمی‌خواهد مسوولیت‌های ناشی از پختگی و رشد را بپذیرد.

وقتی که می بینید کسی باشما آن چنان اختلاف عقیده یا سلیقه دارد که تحملش برایتان ممکن نیست لااقل می توانید این موضوع را به خودتان بقبولانید که وی حق دارد در زندگی برای خودش عقایدی داشته باشد و با رفتار تان این موضوع را به او نشان بدهید. به عبارت دیگر می توانید به دیگران نشان بدهید که با وجود اختلاف عقیده قادر خواهید بود همدیگر را قبول داشته باشید.

راه دیگری که برای ارزیابی میزان پختگی فرد وجود دارد همان چیزی است که شاعر چنین گفته "دوست آن باشد که گیرد دست دوست در پریشان حالی و درماندگی". البته بسیار آسان است که به اشخاص نصیحت کنیم که بوقت رو برو شدن با مشکل چنین و چنان کنید و خونسردی و شهامت را از دست ندهید و یا آنها را به حال خود گذاریم و یا به خویشتن بگوییم که افراد وقتی که گرفتارند دلشان نمی خواهد که کسی پایپچشان بشود. نتیجه چنین رفتاری آن است که اشخاص گرفتار غالباً آن طور احساس می کنند که دوستانشان آنها را فراموش کرده اند و کسی حاضر به همدردی با آنها نیست.

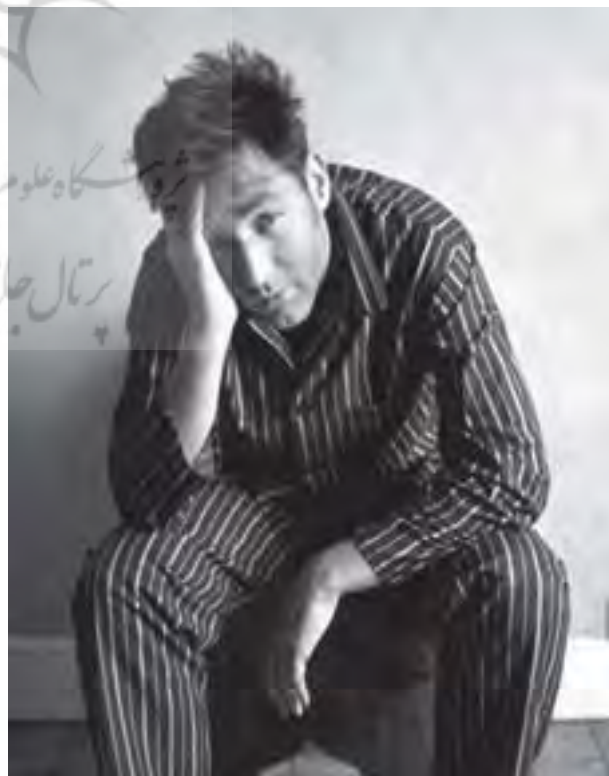
افرادی که واقعا پخته هستند، به وقت گرفتاری به فریاد دوستان خود می رسند، نسبت به گرفتاری آنها اظهار تاسف می کنند و

یا چیزی موجب تحریک شما شده است، به بینید می توانید به اصطلاح اهمیت بدهید.

یک فرد پخته چون در زندگی دارای نقشه و برنامه خاص است به هر بادی از جای نمی جنبد و دامن اختیار از کف نمی نهد. فراموش نکنید که اگر مدتی کوشش کنید که به وقت خشم آرام و متین جلوه کنید، آن وقت رفته رفته خواهید دید که این آرامش و متانت همان طوری که قبلاً گفتیم، عادت و جزو طبیعت ثانوی شما شده است، احساسات ما غالباً تحت تاثیر رفتارهای جسمانی مان هستند.

افکار خودتان را متوجه مسایل و مشکلاتی نکنید که موجب می شوند فلان شخص مرتکب فلان رفتار بشود. سعی کنید به بینید علت و انگیزه رفتار او کدام است، با مردم مودب و قابل معاشرت دوست باشید و آن چنان رفتار کنید که آنان احساس کنند حاضرید با آنها کنار بیایید.

خشونت یا خوشایند بودن دیگران غالباً غیر ارادی و غیر عمدی است و هیچ بعید نیست که از کم رویی و یا از عدم اعتماد به نفسشان در معاشرت با ما سر چشمه بگیرد. زیرا ممکن است از لحاظ کسی که شمارا بخوبی نمی شناسد، یک شخص کاملاً خشن و خطرناکی جلوه کنید.





عقلانه این است که درباره سوء تفاهم احتمالی با هم بحث کنید تا راه دیگری برای بهتر کردن روابطه تان با هم پیدا نمایید و به قول شاعر رشته پاره شده محبت تان را آن چنان محکم بهم گره بزنید که موجب نزدیکی بیشترتان شود.

آدم پخته همیشه حاضر است گذشت کند و از خر شیطان پایین بیاید تا راهی برای صلح و آشتی پیدا شود، زیرا آن قدر اعتماد به نفس دارد که بفهمد این مقدار گذشت نشانه‌ی ضعف نفس نیست. علت اقدام ما برای سوء تفاهم این است که لااقل می دانیم که اشتباه کرده ایم و یا شرمنده ایم که فلان اقدام از ما سر زده است و یا پاس احترام دوست را نگاه نداشته ایم.

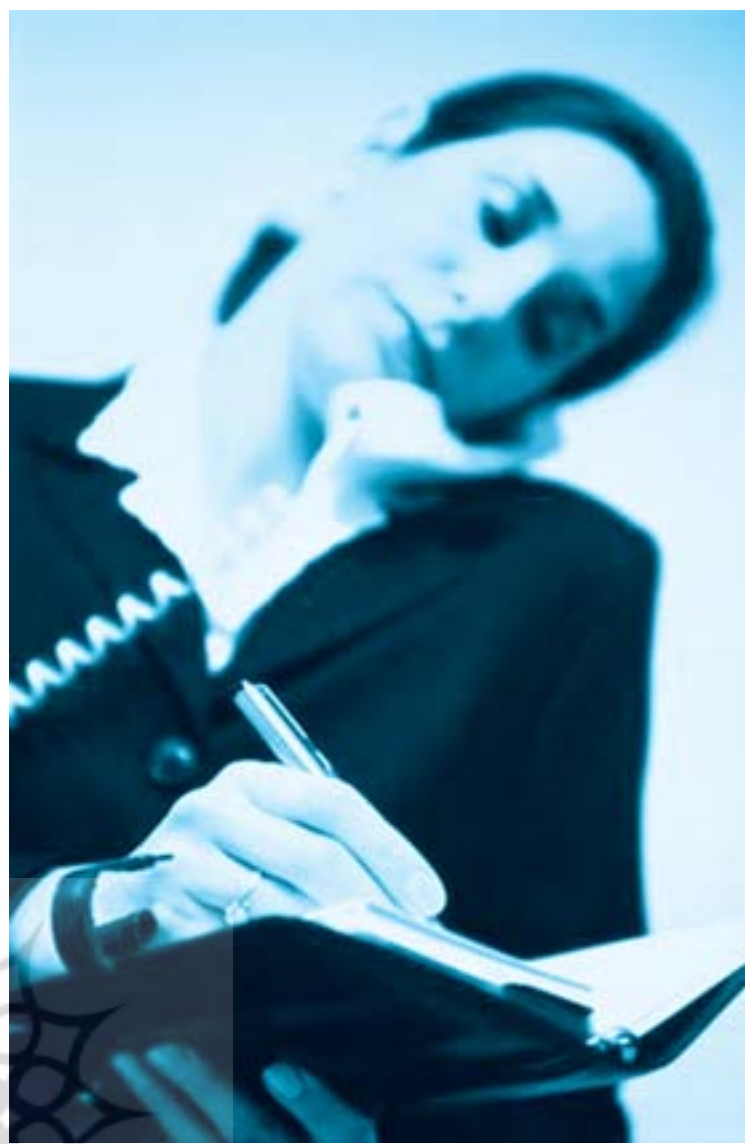
و حال آن که بدترین عکس العمل و رفتار در این مواقع آن است که بکوشیم خطای خود را ندیده گرفته و بدان اعتراف نکنیم. از علایم مشخصه افراد خام و ناپخته در این است که فکر می کنند هیچ وقت خطا نمی کنند و اگر کسی ایرادی بکارشان بگیرد ناراحت می شوند و چنین احساس می کنند که در معرض تهدید و توهین قرار گرفته اند. شخصی که واقعا پخته است، می داند که ممکن است خطا بکند و مثل هر شخص دیگری گاه مرتکب اشتباه بشود و چند سوء تفاهم کوچک به حسن روابطه اش با دیگران لطمه نمی زند...

این است که به شما توصیه می کنم: خیلی سریع به خطاهای

بدون اینکه بیهوده از اهمیت مشکلات بکاهند و یا اینکه در این باب داد سخن بدهند که چگونه مثلاً رفیق گرفتار می توانست کاری کند که چنین گرفتاری و مشکلی برایش پیش نیاید و یا اینکه چگونه رفیقش می تواند بالبخند این مشکلات را بر طرف سازد، عوض همه این اقدامات، وقت خود شان را در اختیار رفیقشان می گذارند و حتی حاضر می شوند با تن دادن به سختی به رفیق گرفتارشان کمک کنند. عین همین جریان وقتی که سوء تفاهمی بین شما و یک دوست یا آشنا رخ داده است پیش می آید، آدم ناپخته و خام خودش را کنار می کشد و حاضر نمی شود حتی یک قدم در راه رفع سوء تفاهم بردارد، حال آن که شخص پخته و بالغ پیوسته می کوشد تا نخستین قدم را در این راه بردارد. این از ترس است که شخص با این امید که گذشت زمان موجب فراموشی می شود، از حوادثی که برایش پیش می آید فرار کند، زیرا در واقع هیچ این طور نیست. هم چنین به هیچ وجه نباید در اهمیت حوادثی که پیش آمده راه افراط و تفریط را در پیش گیرد و یا مثلاً بگوید که دوستی بالاتر از هر چیزی است

(موقعی که بین شما و دوست خودتان سوء تفاهمی ایجاد شده، یا اینکه مدعی شوید که بالاتر از دیگری هستید و غیره. تنه راه





مثل وظایف خوشایند به عنوان جزیی از زندگی می‌پذیرد. در مواقعی که با چنان وظایف دشواری روبرو هستید عوض آن که بنشینید و پیوسته به دشواری و ناخوشایندی کار توجه کنید بی‌درنگ آن را شروع نمایید. هر چه زودتر شروع و تاریخی را برای پایان داد آن معین نمایید. همه هم و غم خودتان را متوجه این کار کنید ولی آن که فرصت چون و چرا در این باب بخود بدهید به طور خود کار تا آنجا که برایتان مقدور است بدان ادامه بدهید. هیچ کس نیست که در زندگی با دلسردی و نومیدی روبرو نشده باشد، لیکن معلوم نیست که همه در برابر نومیدی‌های زندگی، رفتاری پخته از خود نشان داده باشند. وقتی که با نومیدی روبرو شدید هیچ لازم نیست که خشمگین شوید و یا دل به حال خودتان بسوزانید و احساس مظلومیت کنید و یا اینکه چنین فکر کنید که این تنها شما هستید که دچار بد اقبالی شده‌اید.

فرد پخته کسی است: که در چنین مواردی فقط فکرش متوجه این باشد که با کمک به تجزیه و تحلیل بی به علل مشکلات و ناامیدهای خود برده بکوشد تا از اشتباهاتش درس عبرتی بگیرد و همان طوری که گفتم علل مشکلاتش را پیدا کند، ولی شکست را با خوشرویی قبول می‌کند و چنین اعتقاد دارد که این شکست‌های تجزیه و تحلیل شده مقدمه پیروزی نهایی است که در آینده نصیبش خواهد شد. او به خوبی می‌داند که شکست گاه مقدمه پیروزی است به قول عوام "عدو شود سبب خیر اگر خدا خواهد" پختگی و خامی افراد را می‌شود از چگونگی رفتارشان در زمانی که باید تصمیمی بگیرند و یا مسوولیت‌های جدیدی را قبول کنند، درک و ارزیابی کرد.

وحشت کردن از مسوولیت از علایم آشکار خامی و ناپختگی است، شاید خودتان را آن قدر وسیع و بزرگ تلقی کنید که از تحمل هیچ باری در نمی‌ماند، کسی که به زندگی پشت می‌کند نمی‌تواند از خامی بیرون آید، مگر ممکن است کسی که از آب می‌ترسد و نمی‌تواند خودش را به آب بزند، شنا یاد بگیرد؟ هر چه بیشتر در راه استقلال از وظایف زندگی بکوشید به همان نسبت پخته‌تر خواهید شد.

در مواقعی که باید تصمیم بگیرید، چشم و گوش‌تان را کاملاً باز کنید و شرایط کار را بسنجید و با حوصله و فراغ بال جنبه‌های موافق و مخالف کار را زیر و رو بنمایید، وحشت نکنید و از عجله نیز خودداری نمایید تا به قول معروف پشیمان نشوید. با کسانی

خود اعتراف کنید، و پوزش بخواهید و بگویید که اشتباهتان را رفع خواهید کرد، مثلاً گفتن این جمله "از دستم چه کاری در این باره ساخته است، بگویید تا انجام دهم" بسیار مفید و سلامت بخش است زیرا همین جمله موجب می‌شود که طرف سطح توقعش را از شما به حداقل تقلیل دهد. سعی کنید اقدامی که موجب بروز کدورت بین شما و دوستتان شده است دیگر از شما سر نزنند و اگر خیلی حساس هستید بد نیست درباره علت بروز اشتباه و چگونگی آن اندکی فکر کنید. به طرف مقابل نشان بدهید که واقعا خواهان آن هستید که حسن نیت‌تان را به او به اثبات برسانید، در خانواده نیز گاه پیش می‌آید که کار مشکل و خوشایندی به ما محول می‌شود. خیلی آسان می‌توان از زیر بار چنین کاری شانه خالی کرد و به عذرهایی متوسل شد و آن را به عهده اعضا دیگر خانواده گذاشت.

اگر می‌خواهید شما فرد پخته ای باشید: باید به خودتان یاد بدهید که از چنین وظایفی در محیط خانوادگی اجتناب نکنید، زیرا شخص پخته کسی است که وظایف ناخوشایند زندگی را



که صلاحیت دارند مشورت کنید، آدم پخته از جمله صفاتش این است که عقلش خوب کار می‌کند و این فروتنی را دارد که بفهمد دیگران غالباً بهتر از او می‌دانند، وقتی که تصمیمشان را گرفتند بی درنگ بدان عمل نمایند. اگر در این هنگام افکار دیگری توام با تردید و دودلی عارضتان شود که شما را شکنجه بدهند، این‌ها علامت ناپختگی و خامی است. به تصمیم گرفتن عادت کنید، هر چند که گاه اشتباه کنید، زیرا تصمیم گرفتن و انجام دادن کار پختگی شما را زیاد و زیادتر خواهد کرد.

بالاخره وقتی که دچار یاس و یا جراحی عاطفی و روانی می‌شوید نیز باید پختگی خودتان را بروز بدهید. در زندگی روزمره حتی المقدور متعارف و عادی باشید. از محبت و هم‌دردی دیگران استقبال کنید، لیکن آنها را مجبور نکنید که علیرغم میل و

خواست خودشان تصمیمی بگیرند، درباره ناراحتی خود حرف ننید مگر وقتی که در این باره از شما تحقیق یا سوال بکند. اقدام برای جلب محبت و توجه دیگران علامت پختگی نیست.

علامت پختگی این است که شخص به دنیای اطراف خود توجه کند و به کار و تفریح خود علاقه داشته باشد. البته قبول این موضوع در آغاز مشکل است،

ولی حقیقت این است که مصیبتی که برای شما پیش آمده به اندازه دانه ارزنی در کار دنیا اثری ندارد، لیکن در هر حال وجود شما برای این جهان مهم است و شما نقش در آن نقش خود را دارید.

وقتی که زمانه شما را در بوته آزمایش قرار می‌دهد، به همان روش رفتار کنید که یک آدم پخته عمل می‌کند، یقین داشته باشید که از ثمرات نیک پختگی بهره‌مند خواهید شد.

منبع:

رواندرمانی برای همه دکتر ایرج پورباقر

