

سبک نگرش



رستاهمسفری ایوان

مرز نیازهای ما تا کجاست؟

نیازهای مان را بشناسیم تا به شناخت خودمان برسیم

■ **بیل‌جعفری**

نیاز، همراه همیشگی ما بوده و هست؛ نیاز به اکسیژن برای زنده ماندن، نیاز به پوشش برای مصون ماندن از سرما و گرما، نیاز به تأیید شدن از سوی دیگران، نیاز به کمک کردن به خلائق، نیاز به بسیاری موارد دیگر که کم یا زیاد در هر موجودی به ویژه انسان دیده می‌شود. همه ما نیاز داریم به برآورده شدن این نیازها. نیازهایی که به حفظ ما در زندگی کمک می‌کنند. گاهی نیاز ما در برخی موارد بیشتر از برخی موارد دیگر

■ **با این همه نیاز چه کنیم؟**

نیازها قدرت ایسن را دارند که ما را آسیب‌پذیر کنند. می‌توانند برای ما منافذی باشند برای نفوذ سموم روحی و روانی. نیازها می‌توانند مخرب باشند و نابود کنند. از این‌رو چه باید کرد؟ آیا نیازها را باید از بین ببریم؟ باید نیازها را سرکوب کنیم؟ باید آنها را نادیده بگیریم؟ باید وجودشان را انکار کنیم؟ باید از خودمان دورشان کنیم؟ نیازها عوامل بدی برای زندگی ما هستند؟ باید از بیخ و بن در وجودمان از بین ببریم‌شان یا بی‌اثرشان کنیم؟ نیازها مایه رنجش ما در بی آن دردهای زندگی ما هستند؟ مانند مرتضی که تلاش می‌کند بدون هفته‌ها آب و خوراک کافی، به سر برسد، باید نیازها را در خود به ریاضت بکشانیم؟

اگر پاسخ این‌ها صحیح است، پس آفرینش ما که با نیاز همراه است، چه توجیحی پیدا می‌کند؟ آیا می‌توانیم از نیازها جدا شویم و به زندگی بدون نیاز برسیم؟ در مباحث مذهبی و دینی انسان موجودی نیازمند شمرده شده است که هر گز بی‌نیاز نخواهد بود. در این نگاه، تنها پروردگار عالمیان است که بی‌نیاز است. همان طور که در قرآن کتاب آسمانی دین اسلام در سوره توحید آمده است که: «خداوند بی‌نیاز است.» و در جای دیگری از همین سوره، در آیه آخر می‌گوید: «نه زاده و نه زاینده شده‌ است»

بنابر این از منظر دینی، ما مخلوقات نیازمندانی هستیم که با نیاز آفریده شده‌ایم. و تنها بی‌نیاز، پروردگار صمد است. پس تکلیف ما با این‌همه نیاز چیست؟ برای رنجش‌هایی که در پی نیازها پیدا می‌کنیم، چه کاری می‌توانیم انجام دهیم؟

قصه زندگی

■ **هما ایرانی**

نیازی که به درد دل کردن با دوستم داشتم، برایم ناراحت کننده بود. نه یک بار نه دو بار بلکه هر روز هفته گاهی روزی چند بار به او تلفن می‌زدم و با هم درد دل می‌کردیم. مدتی بود از او رفتارهایی دیده بودم که از دوستی‌مان پشیمانم کرده بود، اما باز هم به تلفن زن‌ها و درد دل‌هایم ادامه می‌دادم. او هر بار با حوصله به حرف‌های من گوش می‌داد و من هر بار از آن چه نه‌زاینده‌ام برایم پیش می‌آمد، از اتفاقات و مسائل مختلف زندگی‌م برایش می‌گفتم. او جوری حرف می‌زد و جوری برخورد می‌کرد که گویی تنها سنگ صبور و بی‌مشکل‌ترین فرد دنیاست.

هر بار پس از هر صحبتی که با هم داشتیم، احساسی عجیب به من دست می‌داد. احساسی ناخوشایند که دوستش نداشتم. هر بار که دلم می‌گرفت و دوباره با او تماس می‌گرفتم، پس از کمی حرف زدن و گفتن از وقایع روز، حس پشیمانی و دنامست در من بیبار می‌شد.

می‌دانستم نیاز به درد دل کردن یا او از سر تنهایی و ناراحتی و مشکلاتی است که در زندگی‌ام وجود داشت، برای همین هر بار غیرارادی و با کشتی خاص، به سوی تلفن کشیده می‌شدم و شماره او را می‌گرفتم. گاهی به خانه یکدیگر می‌رفتیم و در حالی که فرزندان‌مان در حال بازی و جست‌وخیز بودند، بسا یکدیگر حرف می‌زدیم و از مشکلات زندگی گلایه می‌کردیم. جالب اینکه بیشتر مشکلاتی که مطرح می‌شد از زندگی من بود و او درباره زندگی خود جوری حرف می‌زد که انگار بهترین و پایدارترین زندگی زناشویی و خانوادگی

فراموش کردن نیازها چه سودی دارد؟

آنهايي که در عالم معنا گذری یا دست‌کم مطالعه‌ای دارند، این را خوب می‌دانند که ما انسان‌ها به کره خاکی آمده‌ایم برای رشد، برای جلا و برای تکامل. در این منظر نیز نیازها عواملی مزاحم و سرکوبگر به نظر نمی‌رسند. بلکه عواملی برای ایجاد انگیزه در راه رشد به نظر می‌ایند. نمی‌شود گرسنگی را فراموش کرد به امید اینکه نیازمان به برخی نیازها کم شود. مثلاً گرسنگی را فراموش کنیم تا موادغذایی کمتری در جهان مصرف شود، دام و طیور کمتری ذبح شوند و مواد غذایی کمتری مصرف شود. آب و خاک کمتری در نتیجه این رفتار ما الوده شود و زباله کمتری هم تولید. طمع‌مان برای داشتن داشته‌های دیگر زندگی کم شود و نیاز به بسیاری فعالیت‌های دیگر که برای تهیه خورد و خوراک لازم است، از بین برود و... با فراموشی نیاز به گرسنگی شاید تا اندازه زیادی به آن چه مدنظر داریم دست پیدا کنیم، اما آیا این هدفی هم هست که برای زندگی خوب و درست به آن نیاز داریم؟

شاید بسیاری از افرادی که تمرینات مختلف خویشتن‌داری را انجام می‌دهند به کم کردن یا خنثی کردن نیازها تا اندازه زیادی دست پیدا کرده باشند، و شاید به متعادل کردن آن‌ها در این باره شاید بهتر باشد به این توجه کنیم که بررسی ما درباره نیاز، به گونه‌ای صورت می‌گیرد که قلب‌مسلم را راضی کند؟ مگر نه این است که رضایت قلب، نمام و مصداق رضایت پروردگار است، پس کشتن نیاز به چه کار ما می‌آید؟ چه بسا که نیاز دیگری در وجود ما به وجود آورد که زاینده‌حسرت‌ها و خواسته‌های ذهنی باشد و مشکل دیگری را برای ما درست کند.

روایتی از اعتماد و صداقت در عالم دوستی و رفاقت

سنگ صبور قلبابی



آورده است در اختیار او بگذارد. از ایسن‌رو نگران بود که همسرش آنها را در معاملات بی‌اساسی که انجام می‌داد از دست بدهد. آن روز به راستی نمی‌توانستم در آن کم‌کم که دلیل پنهان کاری او تا به آن روز چه بوده است! فقط از او پرسیدم، من تا به حال با تو صادق بودم، چرا تو تا به حال زندگی خودت را جور دیگری نشان می‌دادی؟ او در پاسخ گفت: به این خاطر که گفتن مشکلات دردی را از من دوانمی‌کرد!

احساس فریب و رودست خوردن پیدا کرده بودم، برای همین دیگر نمی‌توانستم مانند گذشته با اعتماد قبلی با او تماس بگیرم. احساس نیازی که به درددل کردن با او داشتم نیز، روزبه‌روز کمتر می‌شد. مدتی بعد با من

سبک زندگی

سبک زندگی ۸۸۴۸۴۷۱

درد

نیازها حرمت دارند چون باعث می‌شوند با پیدا کردن، بررسی و تشخیص آنها به «ما»ی بهتری تبدیل شویم. نیازهای واقعی به خودی خود می‌تواند به رشد ما کمک کند، اگر به درستی و در جای مناسب خود برآورده شود. ممکن است نیازهایی را در خود و زندگی خود احساس کنیم ولی بسا حل کردن آنها زندگی‌مان را پیش ببریم و بر تمام مشکلات ریز و درشت زندگی هم غلبه کنیم

نیازهای واقعی خود را بشناسیم

برخور یا چاق را بشویم، انگار دنیا روی سرمان خراب می‌شود. دل‌مان می‌خواهد از همه چیز فرار کنیم و به جایی پناه ببریم که هیچ حرف و عملی از کسی سر نزنند، تا شاید آرام شویم. ممکن است حتی شنیدن این سرزنش آنقدر سنگین باشد، که دل‌مان بخواهد از خودمان هم فرار کنیم یا اینکه تنها به خودمان پناه ببریم، چون بر این باور باشیم که هیچ کجا، پناه واقعی وجود ندارد. و با این باور بی‌اعتمادی به دیگران و محیط اطراف، دچار عذاب و رنج روحی و روانی باشیم.

است دست به خطاهایی بزنیم. این احساس می‌تواند به قدری قدرتمند باشد که عزت نفس و اعتماد به نفس ما را به حد چشمگیری پایین بیاورد. در این صورت می‌توانیم انتظار هر رفتار نادرستی را از خود داشته باشیم. احساس خلأ و کمبودی که در بی‌احساس نیازمند بودن پیدا می‌کنیم، مانند درجه‌ای سمی در روان و روح ما شکل می‌گیرد. ممکن است همه ما کم یا زیاد و درباره نیازهای مختلف این خلأ را احساس کرده باشیم. شاید برای بر کردن این خلأ و کمبود بخواهیم دست به رفتارها و حتی افکاری بزنیم که مناسب شأن و انسانیت ما نباشد. چیز است، نه انگار یا سرکوب، یا نادیده گرفتن آن. بنابر این شاید بتوان گفت که نیازها قابل احترام هستند و برای خود حرمت دارند. نیازها حرمت دارند چون باعث می‌شوند با پیدا کردن، بررسی و تشخیص آنها به «ما»ی بهتری تبدیل شویم.

شاید این درست باشد که بگوییم، نیازهای واقعی به خودی خود می‌تواند به رشد ما کمک کند. اگر به درستی و در جای مناسب خود برآورده شود. ممکن است نیازی در بخش‌هایی از زندگی، نتایج خوبی برای‌مان نداشته باشد. در این صورت شاید ما را دچار مشکلاتی کند. ممکن است نیازهایی را در خود و زندگی خود احساس کنیم ولی با حل کردن آنها زندگی‌مان را پیش ببریم و بر تمام مشکلات ریز و درشت زندگی هم غلبه کنیم. اما ممکن است در میان نیازها و در رویارویی با آنها خود را فردی نیازمند ببینیم. این احساس نیازمندبودن می‌تواند احساس درمندی و بیچارگی بسه ما بدهد. احساس‌های مخربی که قدرت به خطر کشیدن ما را قطع کرد و به این ترتیب آخرین تماس تلفنی‌مان را برساند.

■ **پیدا کردن راه‌حل‌ها از طریق بارش فکری**

آنچه در این گام به آن اهمیت داده می‌شود کمیت راه‌حل‌هاست نه کیفیت آنها. مفید بودن ناممکن بودن آنها در حقیقت از ابتدا به کیفیت این راه‌حل‌ها فکر نمی‌کنیم. بنابراین به

ذهن اجازه می‌دهیم به هر چیزی به عنوان یک راه‌حل ببیندیشد. معمولاً در این شرایط چون خلاقیت ذهن متوقف نمی‌شود راه‌حل‌های بسیاری از ذهن استخراج می‌شود که در میان آنها می‌توان راه‌حل‌های مناسب بسیاری یافت. بنابراین در این مرحله از تمام راه‌حل‌هایی که به ذهن‌تان می‌رسد صرف نظر از اینکه واقع گرایانه و ممکن یا غیر ممکن، احقانه، غیر واقعی و عجیب و غریب باشد را یادداشت کنید. توجه داشته باشید در این مرحله هیچ راه‌حلی نباید حذف شود و تمام راه‌حل‌ها باید روی کاغذ پیاده‌سازی شود. برای پیدا کردن راه‌حل‌های بیشتر می‌توانید از نظرات دیگران و حتی تخیل و تصورات خود استفاده کرده و شیوه‌های مختلف مواجهه با مشکل را بررسی کرده و راه‌حل ارائه دهید.

■ **انتخاب راه‌حل**

پس از نوشتن کلیه راه‌حل‌های موجود، از آنها فهرستی تهیه کنید و راه‌حل‌های غیر ممکن، غیر منطقی، غیر مفید و بی‌نتیجه را خط زده و سایر راه‌حل‌ها را از آنها تفکیک کنید. سپس از میان راه‌حل‌های باقیمانده آن راهی را که مزایای بیشتری داشته و هزینه کمتر و در توان شما دارد، انتخاب کنید. راه‌حل مطلوب راه‌حلی است که شما را به هدف‌تان رسانده و هزینه کمتری بر دوش شما و حتی اطرافیان‌تان بگذارد. همچنین پرداخت این هزینه باید در توان شما بوده و گرچه دشوار اما قابل قبول باشد. سپس از بین راه‌حل‌های باقیمانده، حداقل سه گزینه را انتخاب کنید.

■ **ارزیابی راه‌حل اجرا شده**

هیچ راه‌حلی را بدون ارزیابی رها نکنید. بعد از انجام راه‌حل، ارزیابی کنید که آیا این راه‌حل همان قدر که انتظار داشتید در حل مشکل شما مؤثر بوده یا خیر، آیا وضعیت ناسامان شما را بهبود بخشیده یا خیر و آیا راه‌حل دیگری می‌توانست با بهای کمتری شما را به خواسته‌تان که همان حل مسئله پیش آمده بود برساند یا خیر. مهارت حل مسئله گرچه در چند گام به ظاهر ساده خلاصه می‌شود اما به کارگیری آن و استفاده از آن در زندگی روزمره تمرین و ممارست بسیاری می‌طلبد. مثل هر مهارت آموزی دیگری، تنها با تکرار و تمرین است که شما می‌توانید این مهارت را کسب کرده و به رفتاری عادتسی در ذهن‌تان تبدیل کنید تا هر بار که با مشکلی روبه‌رو شدید بدون صرف وقت و هزینه، به سراغ این مهارت رفته و با ذهنی باز و خلاق همین حالا اقدام به مسئله‌گشایی کنید.

پژوهش‌ها نشان داده افرادی که توانایی کمتری برای کنار آمدن با مشکلات و مسائل‌شان دارند، بیشتر مستعد ابتلا به افسردگی هستند و همچنین کسانی که از روابط سالم و مطلوب برخوردار هستند کمتر مبتلا به اختلالات روانپزشکی خواهند شد. به بیان دیگر سلامت جسم و روان ما در گرو حضور داشتن در روابطی سالم، مطلوب و رضایت‌بخش است که ما را نسبت به ابتلا به انواع بسیاری از بیماری‌های جسمی و اختلالات روان پزشکی بیمه می‌کند. ***روانشناس**

■ **مرحله تصمیم‌گیری**

در این مرحله گزینه‌های باقیمانده را بررسی کرده و اگر راه‌حلی به نظر‌تان امکان‌پذیر نیست را حذف کنید. برای انتخاب بهترین راه‌حل از میان راه‌حل‌های موجود بهترین راه‌حل را انتخاب کنید که برای مدت طولانی‌تری بتواند مسئله را حل کند، قابلیت اجرایی بیشتری داشته باشد، از منابع لازم برای عملی کردن آن بهره‌مند باشید، زمان و توانایی کافی برای انجام آن داشته باشید، قابلیت پرداخت هزینه‌های آن را داشته باشید. به یاد داشته باشید در طول زندگی شما دائماً در حال انتخاب کردن هستید. در حقیقت لحظه‌ای نیست که انسان در حال انتخاب نباشد و بخش اجتناب‌ناپذیر انتخاب کردن، پرداختن هزینه و بهای آن است.

صداقت می‌تواند یکی از ارکان مهم پایداری در روابط باشد؛ عنصری که در رابطه ما وجود نداشت. از آن گذشته نیازم به درد دل کردن چیز بدی هم نبود، شاید کمی افراطی بر خودمی‌کردم، ولی باعث شد تا یار همیشگی‌ام را بیایم. نیازی که به هم صحبتی داشتم، کسی را که می‌توانستم به او تکیه کنم و صمیمانه و صادقانه یکدیگر را دوست بداریم پیدا کنیم. اگر این ویژگی در من نبود و این نیاز را درون خود احساس نمی‌کردم، شاید هرگز یسار زندگی‌ام را نمی‌یافتم. بنابراین این نیاز در زندگی‌ام کار‌های بزرگی برایم کرد، نگاهم را در روابط درست‌تر کرد و سرو سامانی به زندگی‌ام داد.

درد

پس از نوشتن کلیه راه‌حل‌های موجود، از آنها فهرستی تهیه کنید و راه‌حل‌های غیر ممکن، غیر منطقی، غیر مفید و بی‌نتیجه را خط زده و سایر راه‌حل‌ها را از آنها تفکیک کنید

سبک برنامه ریزی



تضمین سلامت روان با مهارت حل مسئله

همین حالا اقدام به مسئله‌گشایی کنید

■ **بنفشه قاسمی زاده***

اگر با مسئله و مشکلی مواجه شدید ابتدا سعی کنید مسئله پیش آمده را به‌طور واضح و شفاف بیان کنید. زمان کافی برای انجام این کار در نظر بگیرید و سعی کنید برداشت خود را از مشکل روی کاغذ پیاده کنید. نوشتن به‌شما امکان می‌دهد تا با نگاه باز تری به مشکل نگریسته و کلیه جوانب آن را بررسی کنید. چون تا هنگامی که دقیقاً ندانید با چه مشکلی روبه‌رو هستید، نمی‌توانید راه‌حل صحیحی برای آن پیدا کنید. برای این منظور می‌توانید به سوالاتی از این دست پاسخ دهید: «این مسئله با مشکل کی، کجا، چه‌طور و چرا ایجاد شده و چه کسانی را درگیر می‌کند؟» چه مشکلات فرعی با این مسئله مرتبط است؟ خود شما چه نقشی در به وجود آمدن این مشکل داشتید؟ و... گاهی اوقات در ک صحیح و تعریف درست مسئله می‌تواند کلید اصلی حل مشکل شمارا در خود داشته باشد.

شما هر انتخابی داشته باشید از سایر انتخاب‌های‌تان باید دست بکشید. مثلاً اگر انتخاب کنید با فرد مورد نظر‌تان ازدواج کنید، باید از سایر گزینه‌هایی که می‌توانید برای ازدواج داشته باشید چشم‌پوش کنید. یا اگر انتخاب کنید امروز نهار قرمه سبزی میل کنید، باید از سایر غذاها چشم‌پوشی کنید. در حقیقت یکی از معیارها برای یک انتخاب خوب آن است که راه‌حلی را انتخاب کنید که بهای آن کمتر بوده و پرداخت آن در توان شما باشد. این بهای گاهی اوقات مادی است و گاهی اوقات زمان، انرژی، افراد، مکان‌ها و سایر مواردی است که لازم است برای به دست آوردن خواسته‌تان از آنها اجتناب کنید.

■ **برنامه‌ریزی جهت اقدام عملی**

قدم بعدی برنامه‌ریزی برای انجام راه‌حل انتخابی است. این کار به شما کمک می‌کند کلیه جوانب ممکن راه‌حل‌تان را بررسی کرده و قبل از انجام آن در دنیای واقعی، آن را بسنجید. برای بهره بردن بیشتر از این مرحله می‌توانید از تکنیک‌های تجسم ذهنی استفاده کنید.

۴

مهمترین شمای می‌توانید در گام برنامه‌ریزی انجام راه‌حل را به گام‌های کوچک‌تر تقسیم کرده و هر گام را به دقت بررسی کنید که برای انجام آن به چه منابعی نیاز دارید و موفقیت در هر مرحله را کلید ورود به مرحله بعد قرار دهید. به این طریق شما می‌توانید به صورت واقع‌بینانه‌تری گام به گام تا حل مسئله خودتان را برنامه‌ریزی کرده و با دقت بیشتر موفقیت یا عدم موفقیت این راه‌حل را تعیین کرده و در صورت لزوم اصلاحات لازم را به انجام رسانید. در این مرحله طبق برنامه‌ریزی که در حله قبیل انجام دادید، گام به گام راه‌حل‌تان را اجرا کنید.

۵

هیچ راه‌حلی را بدون ارزیابی رها نکنید. بعد از انجام راه‌حل، ارزیابی کنید که آیا این راه‌حل همان قدر که انتظار داشتید در حل مشکل شما مؤثر بوده یا خیر، آیا وضعیت ناسامان شما را بهبود بخشیده یا خیر و آیا راه‌حل دیگری می‌توانست با بهای کمتری شما را به خواسته‌تان که همان حل مسئله پیش آمده بود برساند یا خیر. مهارت حل مسئله گرچه در چند گام به ظاهر ساده خلاصه می‌شود اما به کارگیری آن و استفاده از آن در زندگی روزمره تمرین و ممارست بسیاری می‌طلبد. مثل هر مهارت آموزی دیگری، تنها با تکرار و تمرین است که شما می‌توانید این مهارت را کسب کرده و به رفتاری عادتسی در ذهن‌تان تبدیل کنید تا هر بار که با مشکلی روبه‌رو شدید بدون صرف وقت و هزینه، به سراغ این مهارت رفته و با ذهنی باز و خلاق همین حالا اقدام به مسئله‌گشایی کنید.

■ **ارزیابی راه‌حل اجرا شده**

هیچ راه‌حلی را بدون ارزیابی رها نکنید. بعد از انجام راه‌حل، ارزیابی کنید که آیا این راه‌حل همان قدر که انتظار داشتید در حل مشکل شما مؤثر بوده

■ **مرحله تصمیم‌گیری**

در این مرحله گزینه‌های باقیمانده را بررسی کرده و اگر راه‌حلی به نظر‌تان امکان‌پذیر نیست را حذف کنید. برای انتخاب بهترین راه‌حل از میان راه‌حل‌های موجود بهترین راه‌حل را انتخاب کنید که برای مدت طولانی‌تری بتواند مسئله را حل کند، قابلیت اجرایی بیشتری داشته باشد، از منابع لازم برای عملی کردن آن بهره‌مند باشید، زمان و توانایی کافی برای انجام آن داشته باشید، قابلیت پرداخت هزینه‌های آن را داشته باشید. به یاد داشته باشید در طول زندگی شما دائماً در حال انتخاب کردن هستید. در حقیقت لحظه‌ای نیست که انسان در حال انتخاب نباشد و بخش اجتناب‌ناپذیر انتخاب کردن، پرداختن هزینه و بهای آن است.

۳

صداقت می‌تواند یکی از ارکان مهم پایداری در روابط باشد؛ عنصری که در رابطه ما وجود نداشت. از آن گذشته نیازم به درد دل کردن چیز بدی هم نبود، شاید کمی افراطی بر خودمی‌کردم، ولی باعث شد تا یار همیشگی‌ام را بیایم. نیازی که به هم صحبتی داشتم، کسی را که می‌توانستم به او تکیه کنم و صمیمانه و صادقانه یکدیگر را دوست بداریم پیدا کنیم. اگر این ویژگی در من نبود و این نیاز را درون خود احساس نمی‌کردم، شاید هرگز یسار زندگی‌ام را نمی‌یافتم. بنابراین این نیاز در زندگی‌ام کار‌های بزرگی برایم کرد، نگاهم را در روابط درست‌تر کرد و سرو سامانی به زندگی‌ام داد.

درد

پس از نوشتن کلیه راه‌حل‌های موجود، از آنها فهرستی تهیه کنید و راه‌حل‌های غیر ممکن، غیر منطقی، غیر مفید و بی‌نتیجه را خط زده و سایر راه‌حل‌ها را از آنها تفکیک کنید