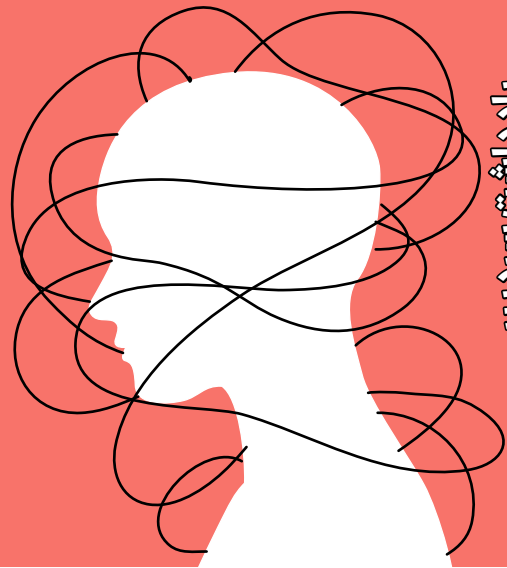


منشأ ناآرامی‌های فرد



هانیه‌ملکی



همه‌ی امور زندگی از یک منشأ ریشه می‌گیرند، فرایندی را طی می‌کنند و در نهایت در نقطه‌ای مستقر می‌شوند. چنانچه در امور مثبت و سازنده‌ی آدمی باشند، این سه مرحله به نشاط و امید خواهند افزود و اگر در امور منفی باشند، این سه ممکن است به ملال‌ها بیفزایند. اما چه باید کرد؟ زندگی با مثبت‌ها و منفی‌ها درآمیخته است و گاهی نیز رویدادهای منفی به عاقبت مثبت می‌انجامند و رویدادهای مثبت عاقبت به‌خیر نمی‌شوند.

حقیقتاً بستگی به این دارد که خود فرد تا چه حدی شایستگی اداره‌ی خود را دارا باشد. مدیریت خود شایستگی‌هایی می‌خواهد و این شایستگی‌ها نیز چندوجهی و چندلایه هستند. عوامل ناآرامی‌های روحی، و روانی و

فکری نیز نوعاً در این سه مرحله باید تحلیل شوند. مشاوره که در مقابل یک مراجع قرار می‌گیرد، بنا به موقعیت، باید هم «آغازین»، هم «فرایندنگر» و هم «فرجام‌اندیش» باشد. مورد و رویدادی نمی‌توان یافت که در این هندسه ننگجد و در مسیر دیگری تحلیل شود. بی‌تردید مصداق‌های این سه مرحله بنا به ماهیت مسئله فرق می‌کند، ولی اصل موضوع در همه‌ی امور یکسان است.

در واقع این مدلی است که بنا به تجربه‌ی انسان‌ها کشف شده است و در مواجهه با مسائل گوناگون زندگی به‌کار گرفته می‌شود. بر این اساس می‌توان گفت عوامل گوناگون ممکن است در پیدایش ناآرامی‌های یک فرد ایفای نقش کنند.

زمینه‌های تربیتی

انسان تا حدود زیادی محصول نوع تربیتی است که بر او اعمال شده است. وضع خانوادگی، نوع معلمی که او را آموزش داده و محیطی که در آن زیسته است، مجموعاً زمینه‌های تربیتی هر فرد را شکل می‌دهند. این‌که هرکس از چه نوع زمینه‌هایی برخوردار شود، غیرمترقبه و انتخاب نشده است. فرد پدر و مادر خود را انتخاب نمی‌کند، ولی پدر و مادر در موجودیت فرزند خود مداخله‌ی مستقیم دارند. این بخش از حیات انسان را از رموز تربیتی او باید دانست. زیرا انسان از والدینی که در انتخابشان نقشی نداشته است، باید اثر بپذیرد. ظاهراً در عالم تکوین و در پیوند و تسلسل نسل‌ها راهی جز این نیست و این استمرار نسلی باید تداوم داشته باشد. گاهی از طرف خانواده صفاتی در فرزند پدید می‌آیند که بذره‌های نیک‌بختی را در فرزندشان مستقر

می‌سازند و گاهی نیز ریشه‌های بدبختی‌ها در وجود فرد شکل می‌گیرد که به‌سایر رویدادهای زندگی جهت می‌دهد. البته در این مبحث هرگز قصد آن نیست که نوعی جبر محیطی پذیرفته شود.

اصولاً خداوند بندگان را طوری آفریده است که قادر هستند اسیر هیچ حصار و عاملی نشوند، ولی گاهی به دلایل ناخواسته در محدوده‌ای قرار می‌گیرند که برای نجات از آن باید مرارت‌هایی را تحمل کنند. البته گاهی همین مرارت‌ها به نردبان زندگی تبدیل می‌شوند و آدمی را ارتقا می‌بخشند.

تشخیص زمینه‌های ناآرامی‌های فردی مستلزم آن است که مشاور به‌طریق مقتضی با والدین مراجع ارتباط برقرار کند و داده‌ها و اطلاعاتی به دست آورد. البته این اقدام به شرایط و ماهیت مسئله ارتباط دارد که بصیرت مشاور تعیین‌کننده آن است.



خودفراموشی



آیا می‌شود خود را فراموش کرد؟ فراموشی خود یعنی غفلت از آنچه که فرد دارد و آنچه که بر او عارض شده است. گاهی فرد به دلیل ارزیابی نکردن رفتارهای خود و دچار شدن به روزمرگی‌ها دچار فراموشی می‌شود و نمی‌داند که خداوند قدرتی به نام اراده در وجود انسان قرار داده است که می‌تواند با سرپنجهٔ تدبیر و اراده، در جهت حل مسئله‌ها گام‌های اثرگذار بردارد؛ در واقع او را با خودش آشتی دهد. گاهی انسان با خودش قهر است، مرتب آزار

می‌بیند و نمی‌داند که علت اصلی آن گسستن از خود است. «واقعیت درمانی» از جمله رویکردهایی است که سبب خودشناسی ما در خیلی از معرفت‌ها می‌شود. همه‌چیز از خود آغاز می‌شود و چنانچه به خوبی شناخته شود، گویی که انسان بر تخت فرماندهی مستقر شده است و مانند یک حاکم عادل فرمان می‌دهد.

تأثیر دیگران

همهٔ ما با دیگران در ارتباط هستیم و تأثیر متقابل داریم. دیگران چه کسانی هستند؟ علاوه بر پدر و مادر و سایر اعضای خانواده، دیگران دوستان، آشنایان، خویشاوندان و سایر اعضای جامعه هستند. اینک با کدام دیگران در طول زندگی خود مواجه شویم، به موقعیت‌ها و شرایط بستگی دارد. اگر فرد حرافی باشیم، باید برخورد با دیگران را به شانش و اقبال نسبت دهیم و اگر واقع‌بین باشیم، باید بخشی از آن را به انتخاب‌های خود و بخشی را نیز به پیشامدهای غیرانتخابی نسبت دهیم. در هر حال هر چه باشد، دیگران بر ما تأثیر دارند و ما هم

بر دیگران اثر می‌گذاریم. گاهی جمع دوستان لطمه‌ای به روح و روان فرد وارد می‌کند که هیچ نیروی دیگری چنین قدرتی ندارد. انتخاب دوست از جمله هنرهای زیستن در دنیای امروز است. البته عکس آن نیز صادق است، گاهی از همراهان و هم‌سالان منفعی به ما می‌رسد که در پایان عمرمان ما را تغذیه می‌کند؛ نه منفعت مادی، بلکه منفعت فکری و نرم‌افزاری که گاهی کلید باز کردن قفل‌های زندگی می‌شود؛ ارزش‌ها، نگرش‌ها و مهارت‌های موردنیاز که گاهی از دوستان باکفایت به ما می‌رسد. در هر حال مشاور در بررسی‌های خود این عامل را نیز مدنظر خواهد داشت تا در محاسبات خود بگنجاند.



ضعف معنویت

منظور از معنویت، توانایی بهره‌مندی از عوامل غیرمادی فراتر از طبیعت در زندگی است. بی‌تردید اگر فرد به عالم بالا وصل شود و صرفاً به عوامل مادی و طبیعی قفل نشود، خیلی از راه‌ها به رویش گشوده می‌شوند. علت این است که اصولاً انسان موجودی زمینی نیست. در زمین خلق شده است نه برای زمین، بلکه برای سفر از زمین و دنیا. اگر انسان حقیقتاً این معنا را درک کند که «آنچه در زمین است، زینت زمین است، نه زینت جان‌های ما»، خیلی از گردنه‌های زندگی را با موفقیت عبور می‌کند. و اصلاً خیلی از موانع را که نه مانع، بلکه پله‌های نردبان به حساب می‌آورد که قابل فتح هستند. با قوت معنوی است که آدمی در زندگی یا به کشف راه‌های

موجود نائل می‌شود و یا راه جدیدی خلق می‌کند. معنویت همراه معرفت زوج توانمندی است که مهارت‌ها و توانایی‌های خرد و کلان می‌آفریند و به نشاط زندگی نیز می‌افزاید. بدین ترتیب باید نتیجه گرفت که مشاور باید نگاه چندوجهی داشته باشد و با عدسی‌های (لنزهای) متفاوت به امور بنگرد. چون عوامل مخل روح و روان متنوع هستند، نگرش مشاهده‌ای هم باید چندوجهی و متنوع باشد. بدیهی است که همهٔ توانایی‌ها یکجا در یک موقعیت ویژه به کار گرفته نمی‌شوند، ولی مجموعاً یک قرارگاه مشاوره‌ای تشکیل می‌دهند که بنا بر ضرورت گره‌گشایی می‌کند.

