

خودم عامل خوشبختی یا بدبختی‌ام هستم



نکتم جاوید
کارشناس ارشد
روانشناسی عمومی

بدون گرفتن آمار رسمی می‌توانیم تخمین بزنیم که همگی همین‌طور هستیم. همه ما خود را معصوم و بی‌گناه و قربانی ظلم دیگران می‌دانیم و به اتفاق در تلاش برای تغییر رفتار اعضای خانواده، همسر، فرزند، همکار و شهروندان شهرمان هستیم. «دیگران» باید تغییر کنند. «بقیه» باید مسئولیت‌پذیر شوند. «آن‌ها» باید خودشان را اصلاح کنند. تقریباً همه زنان و مردانی که برای مشاوره به سراغ روان‌شناس می‌روند قصد دارند روش اصلاح اخلاق فرد دیگری را یاد بگیرند. همه آن‌ها از والدین، همسر و اطرافیان‌شان گله می‌کنند. انگار خودشان مانند یک نوزاد بی‌تقصیر و همچون یک عروسک بدون اراده و هیچ کاره‌اند. دیگران باید جور دیگری باشند تا ما احساس خوشبختی و خوشحالی کنیم! آن‌ها نمی‌دانند تنها کسی که می‌توانیم کنترلش کنیم خودمان هستیم. اگر رابطه ناموفقی داریم، باید فکر کنیم من چه طور می‌توانم رابطه را بهبود ببخشم، من چه نقشی در این ماجرا دارم و چه گونه می‌توانم به خودم کمک کنم احساس خوشحالی داشته باشم. این‌ها بخشی از جملات تئوری انتخاب است و جایگاه مهمی در روان‌شناسی دارد. ویلیام گلاس، نظریه‌پرداز این تئوری، به شدت معتقد است همه چیز از «انتخاب»‌های ما شروع می‌شود و اگر در باتلاق مشکلات گیر افتاده‌ایم، خودمان مقصریم.

ویلیام گلسر بر مبنای ۲ بعد بیرونی و درونی رفتارهایمان با کنترل درونی موافق‌تر است: «ممکن است پدر، مادر یا معلمی باشید که می‌خواهد کودک را وادار کند بهتر درس بخواند. شاید هم رئیسی باشید که زیردست خود را مجبور می‌کند کاری را انجام بدهد که از نظر او بی‌ارزش است. تا وقتی که معتقدیم می‌توانیم دیگران را کنترل کنیم یا دیگران ما را کنترل کنند، احساس بدبختی خاموش نخواهد شد.»

مشکلات ما با دیگران از جایی آغاز شد که تصور کردیم می‌توانیم آدم‌های دیگر را آن‌هم بر اساس تمایل خود تغییر بدهیم. شروع کردیم به کنترل دیگران و مدام رفتارهای نادرست آن‌ها را تذکر دادیم تا تغییر کنند و در مقابل، نه تنها دیگران به نظرمان بهتر نشدند بلکه ما نیز انرژی و توان خود را از دست دادیم و حالا احساس خستگی و افسردگی می‌کنیم.

این مشکل در زن‌وشوهرها بیشتر دیده می‌شود زیرا هنوز تصور سنتی ما این است که می‌توانیم شریک زندگی‌مان را بر اساس میل و اراده خود عوض کنیم. فرزند نوجوان من باید آن‌طور که من می‌خواهم تفریح کند و درس بخواند، دختر یا پسر من باید بر اساس نظر من ازدواج کند تا مطمئن باشم موفق می‌شود. این‌ها رفتارهای تخریب‌کننده‌ای هستند که باعث می‌شوند عامل شکست‌ها و بدبختی‌هایمان را دیگران بدانند و خودتان را یک قربانی بی‌گناه. نظریه انتخاب مخالف سنت کهنه و نخ‌نمای «من صلاح تو را می‌دانم» است. حقیقت این است که من جز خودم قادر به تغییر هیچ کس نیستم، آن‌هم در شرايطی که برایش تلاش کنم. باید باور کنید که خودتان همه اعمال از جمله احساس بدبختی را انتخاب می‌کنید. دیگران نه می‌توانند شما را خوشبخت کنند نه عامل بدبختی‌تان باشند.

این فرصت برای ذکر همه نکته‌های این نظریه کافی نیست. پس توصیه می‌کنیم کتاب «تئوری انتخاب» ویلیام گلسر را مطالعه کنید که متوجه نقش انتخاب‌های خود در زندگی‌تان شوید.



تئوری انتخاب

• نویسنده: ویلیام گلسر

شهربانو

۲شنبه
۷ تیر ۱۴۰۰
۱۷ ذی‌الحجه ۱۴۲۲ شماره ۴۴۰

(۷)

با نامم گلوبی تازه کن

شعر در پیچه‌ای است که زنان می‌گشایند رو به تنهایی هزاران ساله خود، رو به غربت شمعدانی‌ها در سایه آفتاب. انگار می‌خواهند غمی قدیمی و خاک‌خورده را از گوشه پستوی خاطرات بردارند و فریاد بزنند.

شهره شجیعی متولد ۱۳۵۹ است و از نوجوانی سرایش شعر را آغاز کرده است، شاعری دقیق و نکته‌بین که در نقد شعر هم با دانش و آگاهی سخن می‌گوید. او دانش‌آموخته مهندسی کشاورزی از دانشگاه فردوسی مشهد است و شعر را در دوران دانشجویی بسیار جدی‌تر دنبال کرده است. در سال ۱۳۸۴ از سوی دبیرخانه دائمی چاپ آثار ادبی دانشجویان، شعرهایش برگزیده شد و در مجموعه مستقلی با عنوان «تصویر برفک است» با مقدمه عنایت سمیعی به چاپ رسید. شعرهای این مجموعه در قالب سپید و با زبانی شفاف و تکیه بر عاطفه و ایماژهای شاعرانه در زمان خودش نامزد کتاب سال و جشنواره شعر فجر شد و در بین شاعران و شعردوستان جایگاه خوبی یافت. شهره شجیعی داوری جشنواره شعر فجر و برگزیده شدن در جشنواره شعر رضوی و دفاع مقدس را در کارنامه ادبی خود دارد و این سال‌ها حضوری مستمر در حوزه ادبیات داشته است. این شاعر هم‌اکنون با توجه به رخوت حوزه نشر شعر، رغبتی به چاپ آثار جدیدش ندارد و بیشتر ترجیح می‌دهد در فضای مجازی به شعر و نقد آثار بپردازد.

آه زمان‌گذشت

ولی جهان هنوز از عطر تو گنج است
و دلوایسی بزرگی ست کوچه
وقتی پروانه‌ها به سمت تو هجوم
می‌آورند
آسمان هم می‌خواهد بیفتد روی
پیراهنت
که ماه کاملی تو
شیار گونه‌ام دریاست
به لرزه می‌افتم
وقتی که پرچمت را بلند می‌کنی
روح در سینه‌ام جانمی‌گیرد
و قلبم کش می‌آید
لابه‌لای استخوان‌هایم معرکه‌ای
به‌پاست
از میان دیوارها دستی بالا می‌آید
و مشتی برگ زرد را روی سرم
می‌پاشد
عزیزم دستت را مثل ابری تکان بده
و با نامم گلوبی تازه کن
نامم را که می‌بری از شیار لبت
شبنمی می‌چکد

عشق آن‌طور که من می‌بینم

آبشاری قرمز است
که از دهان کوه بیرون می‌ریزد
با این دیوانه
که روی بلندترین قله می‌رقصد
از دره گرسنه‌ای که دهان باز کرده
حرف نزن
صدای جوییدن پلک‌هایم را
با دندان مورچه‌ها می‌شنوم
وقتی که تو در غاری عمیق
نشسته‌ای
و حرف نمی‌زنی
اگر دندان‌هایم یکی‌یکی بیفتند
اگر موهایم یک‌شبه سفید شوند
یا چهره‌ام ناگهان صدساله شود
باز تو را در میان کلمات تاریک
می‌پایم
و قلبم زودتر از من به تو
خواهد رسید

وام کم‌بهره ۵۰ میلیونی برای زنان سرپرست خانوار

حبیب‌ا... مسعودی فرید، معاون اجتماعی سازمان بهزیستی کشور، گفت: امسال مستمری زنان سرپرست خانوار تحت پوشش بهزیستی و کمیته امداد افزایش پیدا کرده است. مستمری یک خانواده زن سرپرست تک‌نفره به ۳۵۰ هزار تومان و مستمری یک خانواده زن سرپرست پنج‌نفره به یک میلیون و ۱۰۰ هزار تومان در ماه رسیده است. در بحث اشتغال نیز وام‌های کم‌بهره به مبلغ ۵۰ میلیون تومان با کارمزد ۴ درصد به خانواده‌های زن سرپرست تحت پوشش بهزیستی اعطا می‌شود.

