



بخت و اقبال مغلوب اراده توست

مسئولیت صدر صدی زندگی‌ات را بر عهده بگیر

■ الهام شریفی نیا*

هر انسانی که به دنبال تکامل است، باید مسئولیت‌پذیر باشد و احساس مسئولیت را در خودش رشد دهد و تقویت کند. احساس مسئولیت یعنی احساس تعهد داشتن نسبت به اینکه من بر زندگی خودم و دیگران می‌توانم اثر گذار باشم، بنابراین برخی کارها را نباید انجام دهم و در عوض برخی کارها را متعهد هستم که از نظر انسانی انجام دهم، چون در زندگی من و زندگی انسان‌های دیگر می‌تواند اثرات مثبت داشته باشد. احساس مسئولیت چگونه می‌تواند رشد پیدا کند؟ به بیان دیگر چگونه می‌توانیم فرزندان مسئولیت‌پذیری پرورش دهیم؟ پیش از هر موضوعی باید به نقش پدر و مادر در تربیت و رشد یافتگی فرزندان تأکید کرد. کودکان همه چیز را از نحوه رفتار پدر و مادر خود می‌آموزند. در واقع آموزش مسئولیت‌پذیری به کودکان، از همان دو سال آغازین زندگی شروع می‌شود و پدر و مادر به صورت ناخودآگاه پیام‌هایی را به کودک خود القا می‌کنند. پدر و مادری که در رفتار و احساس مسئولیت‌پذیری خود مثال‌ها را از پدر و مادر یاد می‌گیرند و در نتیجه نسبت به آن بی‌توجه می‌شود، بنابراین باید با عملکرد خودمان احساس مسئولیت‌پذیری را در کودک رشد دهیم، نه با تذکر مداوم.

اگر می‌خواهیم احساس مسئولیت را در فرزند خود رشد دهیم، ابتدا باید اعتماد به نفس او را پرورش دهیم، بنابراین نباید او را سرزنش یا با هسلالاش مقایسه کنیم یا مدام حرفی را تکرار کنیم و تذکر دهیم، وقتی مدام جملهای را تکرار می‌کنیم، سیستم‌ادراکی کودک بسته و در نتیجه نسبت به آن بی‌توجه می‌شود، بنابراین باید با عملکرد خودمان احساس مسئولیت‌پذیری را در کودک رشد دهیم، نه با تذکر مداوم.

■ **برای تقویت حس مسئولیت‌پذیری، هدف گزینی کنیم**
ما چگونه می‌توانیم مسئولیت‌پذیری را در خودمان بالا ببریم و تقویت کنیم؟ در قدم اول باید هدف گزینی کنیم و پله پله مراحل را برای رسیدن به هدف تعیین نماییم. هر بار که موفق شدیم و یک مرحله را طی کردیم، به

سبک رفتار

ناف زندگی بعضی‌ها را بایی مسئولیتی بریده‌اند

■ نگین خلیج سرسکی

بعضی‌ها از پس مسئولیت کار دیگران را به گردن می‌گیرند دچار رمانتیسم گردن می‌شوند از طرفی گردن بعضی‌ها هم حساسی از بی مسئولیتی کلفت شده است و روی تو منطبق آنها سنگینی می‌کند. آنها بی مسئولیتی را حق مسلم خود می‌دانند و انگار لطف مکرر دیگران به حق مقرر آنها تبدیل شده است. جالب است که به راحتی می‌توانند بار خود را بر گردن دیگری انداخته و شب، سر آسوده بر بالین بگذارند. اصلاً ناف سبک زندگی بعضی‌ها را بایی مسئولیتی بریده‌اند.

■ ■ ■

■ **کارها را به امان خدا رها نکنیم**

بدون شک مسئولیت‌پذیری یکی از نقاط قوت موفقیت انسان‌های رشد کرده است. مسئولیت‌پذیری آدم را متعطف می‌کند تا در هر شرایطی از پس هر مسئولیتی برآید و جای پای خود را در مسیر رشد و کمال محکم بسازد. مسئولیت‌پذیری دلیلی برای اعتماد به نفس است. چون آن کسی که کار خود را انجام دهد و به کسی نسیارد دیگر زیر بار منت و درخواست و حرف‌های سنگین دیگران نمی‌رود.

مسئولیت‌پذیری آستانه آگاهی انسان را نیز بالا می‌برد. انسان مختار است و نباید به اجبار کاری را بر عهده بگیرد. بهتر این است که قبل از شروع هر کاری به انتهای آن فکر کنیم. وقتی با آگاهی و اختیار، کاری را آغاز می‌کنیم باید مسئولیت آن را نیز به عهده بگیریم و به پایان برسانیم، چراکه از قدیم گفته‌اند کار را آن کرد که تمام کرد. نمی‌شود که آتشی روشن کنی و خاموش کردن آن را به عهده دیگران یا به امان خدا بگذاری. بعضی وقت‌ها رشته کار را هم می‌گویم خدا خودش درست می‌کند. درست است که خدا مهربان و قدرتمند است، اما زمانی قدرت او دستگیر ما آدم‌ها است که خودمان کمر همت بسته باشیم و تلاش کنیم و از او عاقبت بخیری کار

سبک زندگی

سبک زندگی ۸۸۹۸۴۷۱

نگاه



دود خودببرترینی به چشم چه کسی می‌رود؟

خودشیفته‌ها خودشان را دوست ندارند!

■ **زهر اغفاری آثار**

یکی از مسیرهای رسیدن به کمال، باور این مطلب است که هیچ‌کس برتر از دیگری نیست و همه آدمیان با شناخت خوبستن و درک امور اطرافیان متوجه می‌شوند به طور قطع همه انسان‌ها

کامل‌کننده خصایص خوب و بد در وجود سایرین هستند و در تکمیل همین موضوع اگر هر انسانی با عمل به ویژگی‌های مثبت و پوشاندگی و تواضع در امور انسان‌های دیگر مسببر کمال را طی کند دیگر تعداد کمی از افراد به خودشیفتگی دچار خواهند شد. دلایل متعددی در به وجود آمدن خودشیفتگی دخیل است که می‌توانند به عنوان شاخ و برگ ریشه این عارضه مؤثر باشند. خالق تمامی موجودات آفریننده‌ای است که همگی آدمیان را در یک حد آفریده و بنده‌ای به درک درست و عمیق می‌رسد که بتواند با امور درست و انسانی شخصیتی قدرتمند برای خود بسازد نه اینکه با به کارگیری خلقیات منفی و بیمارگونه دچار توهم خودبزرگ‌بینی شود و افرادی را حقیر کند تا خود به آن حد از بزرگی که در تصور دارد دست

یابد.
تربیدی نیست که شخص خودشیفته در این عارضه خود نیز صدماتی را متحمل خواهد شد. مثلاً اگر شخصی وی را به حساب نیآورد یا آنکه توجه تمام و کمالی که مطابق خواسته‌اش باشد از دیگران

نبیند، عصبی می‌شود و افسار خلقیاتش را از دست می‌دهد.
■ **دود خودببرترینی در چشم خودشیفته‌ها**
طبیعتاً همه افراد تاحدی ویژگی‌های خودشیفتگی را دارا هستند اما در عین حال افرادی به طور خاص مبتلا به خودشیفتگی هستند، بدین معنا که خودببرترینی به یک رفتار بارز در شخصیت و خلق و خوی آنان بدل شده است. تمامی بیماران خودشیفته با یک احساس عمیق خودببرترینی و نوعی بی‌نظیر بودن قیلب تشخیص هستند.

در حقیقت برخی اینگونه می‌پندارند که

آدم‌های خاصی هستند که در تمامی

توانایی‌هایشان اغراق و غلو می‌کنند و محتاج توجه و تأیید و مهربانی افراطی هستند، بدین معنا که تمامی ویژگی‌های مثبت انسانی را برای خود دو یا چند برابر می‌خواهند که قطعاً نهادبنگی این باور که برترین فرد هستند برایشان دردسرساز خواهد شد. تحمل انتقاد برای این اشخاص بسیار سخت است و در مقابلش خشمگین می‌شوند و در ادامه فرد منتقد را به نادانی، عدم درک واقعیت و حماقت متهم می‌کنند.

بدین ترتیب فرد خودشیفته خودش را قوی، داناترین، کامل‌ترین و... قلمداد می‌کند و انتظار اطاعت و پیروی دیگران را نیز دارد و چون

گاهی دیگران نمی‌توانند خواسته‌های آنان را

برآورده کنند، به دلیل این که خودبزرگ‌بینی اشخص به قطع در تضاد با واقعیت است، روابط اجتماعی‌شان پای‌های سستی خواهد داشت و آسیب‌های زیادی خواهند دید. رفتار خود فرد به وجود آورنده ضعف‌های بسیاری خواهد بود و این در حالی است که هیچ آگاهی و بینش درستی نسبت به رفتارهای خود و بر خورد‌های دیگران ندارد. در نهایت دود خودببرترینی به چشم خودشیفته‌ها می‌رود.

■ **آیا خودشیفتگی درمان دارد؟**

روان درمانی اختلال خودشیفتگی بی‌نهایت مشکل است، چراکه باید برای بهبود حالشان دست از تمایلات خودشیفتگی بردارند تا بتوانند با درمانگر خود ارتباط برقرار کنند و این موضوع مستلزم آگاهی و بینش فرد نسبت به رفتار خودش است که در اکثر موارد مبتلایان آن را انکار می‌کنند.

از دیگر موارد درمان این عارضه، دارو درمانی همراه با روان درمانی و استفاده از ضد افسردگی‌ها برای بهتر شدن احساس طردشدگی و کنترل نوسانات خلقی فرد خودشیفته است، بنا بر این اوصاف اگر آدمی به دنبال رشد فکری باشد، بهتر است از این به بعد

بزرگدگی که بین ما و دیگران هیچ نقطه تمایزی وجود ندارد که مغرورمان کند. این جهل آدمیان است که باعث می‌شود گمان کنند

برتر از دیگران هستند. در حقیقت اگر حال و روزمان بهتر از دیگری هم باشد، جز این نیست که پاسخ این لطف جز فروتنی و تواضع بیشتر

در مقابل خداوند و بندگانش نیست. در خاتمه باید گفت خودشیفته‌ها بیش از هر کس به خودشان آسیب می‌زنند پس در حالی که فکر خود را تنها تما بتوانند با در مانگر خود از تساط برقرار کنند و این موضوع مستلزم آگاهی و بینش فرد نسبت به رفتار خودش است

نگاه



شما به تنهایی در مقابل کاری که می‌کنید، کاری که نمی‌کنید و حتی واکنش در برابر خردادی که برای شما اتفاق افتاده است، مسئول هستید. این طرز فکر قدرتمند، زندگی‌تان را متحول می‌کند. برخی افراد معتقدند آدم بدشانسی هستند. این تنها یک بهانه دیگر برای شانه خالی کردن از مسئولیت است

■ **انگشت اتهام را به سمت دیگران نگیریم**

این خیلی ساده است که انگشت اتهام را به سمت دیگران بگیریم. به عنوان مثال بگوییم: «من پیشرفت نمی‌کنم، چون رئیس بی‌عرضه‌ای دارم، اگر همکاری از پشت به من خنجر نمی‌زد، بدون تردید آن ترفیع

درجه به من می‌رسید، همیشه حالم بد است، چون

بچه‌ها دیوانه‌ام می‌کنند و...» در واقع اینکه انتظار داشته باشیم اطرافیانمان خودشان را تغییر دهند، ساده‌ترین راه‌حل است، اما راه درستی تغییر خودمان است. اگر ما روش خودمان را تغییر دهیم، مطمئناً شرایط پیرامون و افراد زندگی‌مان نیز تغییر می‌کنند، به همین دلیل به جای متهم ساختن دیگران، می‌توانیم روی انتخاب‌های خودمان متمرکز شویم.

■ **تو آدم بدشانسی نیستی، سرنوشت خودت را به دست بگیر**

اگر تا به حال برایتان پیش آمده که ترفیـک را عامل دیر رسیدن خودتان بدانید یا گفته باشید حالتان خوب نیست، چون بافرزند یا همسر یا همکاران مشکل دارید، مسئولیت صدرصدی زندگی‌تان را بر عهده نگرفتید! شما به تنهایی در مقابل کاری که می‌کنید، کاری که نمی‌کنید و حتی واکنش در برابر خردادی که برای شما اتفاق افتاده است، مسئول هستید. این طرز فکر قدرتمند، زندگی‌تان را متحول می‌کند. برخی افراد معتقدند آدم بدشانسی هستند. این تنها یک بهانه دیگر برای شانه خالی کردن از مسئولیت است. در واقع شانس چیزی نیست جز آماجی (پیشرفت شخصی) + نگرش‌ها (اعتقادات و طرز فکر) + فرصت (چیزهای خوبی که در مسیر شما قرار می‌گیرند) + عمل (کاری در خصوص انجام آنها). در واقع شانس، شرایط و موقعیت دیگر نباید بر ایمان‌اهمیتی داشته باشد. ما باید خودمان با قدرت نامحدودی که داریم، کنترل سرنوشتمان را در دست داشته باشیم. فقط در صورت داشتن این طرز فکر است که می‌توانیم احساس مسئولیت را در خود پرورش دهیم و به موفقیت نزدیک شویم.

■ **روانشناس و مشاور خانواده**



بعضی والدین فداکار هیچ مسئولیتی به فرزندان‌شان نمی‌دهند و یکدفعه در ۲۵سالگی می‌گویند: «دیگه مسئولیت از دواج و زندگی‌با خودت!» در حالی که کودک باید مسئولیت‌پذیری را در طول زندگی تمرین کند. اگر بخواهیم کودک کمان مسئولیت‌پذیری را در طول زندگی تمرین کند، اگر بخواهیم کودک کمان مسئولیت‌پذیر شود، باید فرصت دهیم کارهایی که به عهده‌اش است را خودش انجام دهد.

کارهایمان را به امان خدا و خلق خدا رها نکنیم



ما خیلی وقت‌ها کور زندگی خود و

بسیای زندگی دیگران هستیم. این یعنی واقعیت زندگی خود را نمی‌بینیم و فقط راه‌کار برای دیگران پیدا می‌کنیم

را دیدن یعنی یا به اندازه آرزوهای تلاش کن یا در حد توانایی‌ات آرزو کن.

خود انتظار بیش از حد نداشته باش. انتظار بیش از حد سطح توقع انسان را بالا می‌برد و چشم را به دیدن حقیقت می‌بندد. این امر باعث می‌شود واقع‌گرا نباشی و کاری را شروع کنی که از عهده‌آن بر نمی‌آیی و در میانه راه دست از تلاش کردن می‌کشی و از مسئولیت‌پذیری هم شانه خالی می‌کنی. پس مهم‌ترین گام در رسیدن به کمال