



از منظر روان شناسی چه کسی مسئولیت پذیری است؟ و اصلا معنای مسئولیت پذیری و حد و مرز آن کجاست؟

ریحانه نوذریان | کارشناس ارشد روان شناسی و واقعیت در مانگر

محوری

واژه مسئولیت پذیری، واژه غریبه‌ای برای ما نیست. در طول یک روز بارها و به شیوه‌های مختلف ممکن است آن را به کار ببریم، از دیگران توقع داشته باشیم که مسئولانه رفتار کنند یا نبود آن را مشاهده کنیم، اما چقدر خودمان به آن عمل می‌کنیم؟ چه کسی مسئولیت پذیر است؟ و اصلا معنای مسئولیت‌پذیری و حد و مرز آن کجاست؟

● معنای مسئولیت‌پذیری

مسئولیت‌پذیری عنصر اصلی سلامت روان و به تبع آن عامل مهم دستیابی به موفقیت و رضایت‌مندی است. معنای مسئولیت‌پذیری این است که من خودم مسئول زندگی، تصمیمات، اقدامات، رفتار ها و نتایج رفتار های خودیدانم، اما به هیچ وجه به معنی داشتن احساس گناه یا سرزنش خود نیست. انسان مسئول به طور دایم در حال ارزیابی خود و رفتار های خود است. او برای خود احترام قائل است و متوجه اثر گذاری رفتار ها و تصمیمات خود است.

● مادر چه حیطه‌هایی مسئولیت داردیم؟

قبل از هر چیز باید بدانیم که هر کدام از مادر چه حیطه‌هایی مسئولیت داریم؟ می‌توان گفت که مسئولیت‌پذیری، درک مفاهیمی است که در این مطلب به آن‌ها اشاره می‌شود.

خانمم برای نماز خواندن کاهل است

دو سال از شروع زندگی مشترک‌مان گذشته است. خودم اهل نماز اول وقت هستم اما متأسفانه همسر م راجع به نماز کاهل است و خیلی دوست دارم که بدون ایجاد تنش، این مسئله را حل کنم. یک بار هم سر این ماجرا جر و بحث مفصلی داشتیم اما بی‌فایده بود.



زهره حسینی | مشاور و دانش آموخته دانشگاه علامه طباطبائی

داشتن اشتراکات مذهبی برای ایجاد روابط صمیمانه و نزدیکی بیشتر زوج به یکدیگر مهم و اساسی است؛ بنابراین در بررسی ملاک‌های ازدواج به‌طور معمول، مشاوران به بررسی اختلاف و تفاوت‌های مذهبی دختر و پسر می‌پردازند و در صورت اهمیت رفتارهای مذهبی برای افراد، مشاور با مشاهده اختلافات مذهبی، پیامدهای چنین ازدواجی را به آن‌ها گوشزد و آن‌ها را متوجه آسیب‌های چنین ازدواجی مانند کاهش میزان صمیمیت و نزدیکی زوج، اختلاف و دوگانگی تربیتی در فرزندان، احتمال شکاف و فاصله بیشتر زوج به‌مرور زمان و... می‌کند. بااین حال، چند توصیه به شما داریم.

● نارضایتی‌تان طبیعی است اما...

البته شرایط شما قابل درک است. از آن‌جا که خود به نماز اهمیت می‌دهید، به‌طور طبیعی بی‌تفاوتی همسر تان در این باره شمارا رنج می‌دهد و موجب نارضایتی در زندگی مشترک شده است. به‌طور معمول افراد مذهبی در کنار فردی احساس نارضایت بیشتری می‌کنند که رفتارها و عقاید مذهبی مشترک بیشتری دارند؛ اما بهتر است به این نکته توجه کنید که شما دیگر در مرحله انتخاب نیستید و شرایط تان متفاوت است بنابراین باید تمام تلاش خود را بر حفظ و نگهداری ازدواج معطوف کنید. سعی در ایجاد فاصله یا تنش، تنها باعث سردی روابط شما با همسر تان و موجب احساس مقاومت بیشتر در الگوپذیری مذهبی از شما می‌شود. به‌طور معمول افراد خود را بیشتر شبیه فردی می‌کنند که به او علاقه بیشتری دارند.

ذهنم مدام در گیر مسائل بی‌اهمیت می‌شود

برای مدیریت ذهن و فکر، چه راهکارهایی را پیشنهاد می‌دهید؟ ۱۹ ساله‌ام و به جای فکر کردن به آینده و برنامه‌ریزی برای رسیدن به اهداف، ذهنم مدام در گیر مسائل بی‌اهمیت می‌شود. فکر کردن به چیزهایی که گاهی اصلا ربطی هم به من ندارد. چه کنم؟



عبدالحسین ترابیان | کارشناس ارشد روان شناسی

فکر کردن در مسیر رشد و تعالی خود و جامعه، عبادت است و فکرها و اندیشه‌های سازنده، بستر ساز رفتار و اقدامات مفید و عام‌المنفعه مای‌شود.

حال اگر از دست افکار پوچ و مزاحم رنج می‌بریم، ضرورت داردفکر اساسی انجام شود و روشه‌های این افکار شناسایی و خشکانده شود. افکار مزاحم می‌توانند به دلایل متعددی تولید شود و بر روحیه کارکرد روزانه ما تاثیر گذار باشد که در ادامه به اصلی‌ترین آن‌ها اشاره می‌شود.

● شاید احساس ناامیدی دارید

برخی افکار مزاحم ناشی از احساس ناامنی و ناامیدی است



● ویژگی‌های بارز انسان مسئولیت‌پذیر

انسان مسئولیت‌پذیر هموار در شرایط گوناگون صادقانه خود را ارزیابی می‌کند و به جای بازی کردن نقش قربانی که خود را ناتوان از هر گونه کنترلی بر زندگی خویش می‌داند، به دنبال یافتن یا ساختن راهی برای به‌دست آوردن کنترل موثر بر زندگی خویش است. فرد مسئولیت‌پذیر با پرسیدن سوال های در ست از خود، سعی می‌کند تا بیشترین و موثرترین راه را برای کنترل موثر بر زندگی پیدا کند. او به جای این پرسش که «چرا این قدر منفعل هستم؟» از خودش می‌پرسد: «چرا او چگونه خودم را این قدر منفعل کرده‌ام؟» او به جای شکایت از این که کسی در کش نمی‌کند، از خود می‌پرسد «چگونه شرایط را برای دیگران آن قدر سخت می‌کنم که نتوانند مرا درک کنند؟» او به جای سرزنش خود برای شکست در پروژه‌های کاری، از خودش می‌پرسد که چگونه در کارهای مختلف خودم را به شکست می‌کشانم؟

● درست است که همه چیز در کنترل ما نیست اما... مسائل مطرح شده به این معنا نیست که ما هیچ گاه قربانی اتفاقات یا تصادفات ناخواسته دنیای بیرون نمی‌شویم یا این که هر فردی مسئول تمام اتفاقات زندگی خود است. در واقع انسان ابر قدرت را یا قادر متعال نیست تا بتواند همه

اتفاقات را کنترل کند. ما در دنیای پر از محدودیت و اتفاقات ناخواسته زندگی می‌کنیم که بسیاری از مسائل خارج از کنترل ماست؛ اما برخی از مسائل در کنترل ماست. اگر ما خود را مسئول اتفاقات خارج از کنترل مان بدانیم یا آن‌ها را به خودمان نسبت دهیم، احساس کنترل موثر و سلامت روان خود را به خطر می‌اندازیم، اما برخی مسائل در کنترل ماست. اگر مسئولیت آن‌چه را که در کنترل خود داریم انکار کنیم، باز هم سلامت روان و احساس ارزشمندی خویش را به خطر انداخته‌ایم.

● حد و مرز مسئولیت‌پذیری را بدانیم

حالا سوال اساسی این است کدام امور در حوزه اختیارات من است و کدام امور نیست؟ بسیاری از اوقات افراد تصور می‌کنند مسئولیت‌پذیری به معنای قبول باید ها و نباید های جدید است؛ در حالی که مسئولیت‌پذیری ممکن است پاسخ منفی به وظایف، انتظارات، توقعات و تکالیفی باشد که نباید آن‌ها را می‌پذیرفتند. برای بسیاری از افراد پاسخ مثبت دادن به در خواست‌های غیر منطقی دیگران آسان‌تر و بی‌درستر از بیان خواسته و علایق واقعی خودشان است. در حالی که بر اساس تعریف مسئولیت‌پذیری، قبول وظایف و مسئولیت‌های دیگران، خودش مسئولیت‌گریزی است. همه ما باید حد و مرزهای خود را بشناسیم و درک کنیم که قلمرو مسئولیت‌مان کجا تمام می‌شود و قلمرو مسئولیت دیگری کجا شروع می‌شود. هر فرد در قبال نگرش، طرز فکر و اعمال و اقداماتی که در حوزه کنترل خودش است، مسئولیت دارد و مسئول رفتار، اقدامات، نگرش و افکار دیگران نیست زیرا قادر به کنترل هیچ کدام از آن‌ها نیست در حالی که فکر، عمل و نگرش خودش را در کنترل دارد.

● تأمین نیازهای من وظیفه فرد دیگری نیست

پذیرش مسئولیت‌نیا،ها، خواسته‌ها، تصمیمات و اقدامات خود با این فرض شروع می‌شود که من در نهایت مسئول شرایط وجودی خودم هستم و خدمت به من و تأمین نیازهایم وظیفه فرد دیگری نیست. در این بین اگر برای رسیدن به اهدافم نیازمند همکاری دیگران هستم، این وظیفه خودم است تا آن‌ها را با دلایل منطقی متقاعد کنم که همکاری با من نیازهای آن‌ها را نیز تأمین می‌کند و ضرری برایشان ندارد. مسئولیت‌پذیری به این معناست که باید پاسخ‌گوی انتخابات، تصمیمات و اقدامات خود باشم. من مسئول اعمال، افکار و اقدامات خود و همین‌طور مسئول پیامدهای اعمال خود نیز هستم. وقتی عمل یا رفتاری را انتخاب می‌کنم، لازم است پیامدهای مثبت یا منفی آن را نیز پیش‌بینی کنم، به این ترتیب نتایج حاصل از پیامدهای آن را هم انتخاب کرده‌ام این حقیقت را پذیرفته‌ام.

این نوشته و امادر کتاب «فضیلت گمشده» علی صاحبی است

قرار و مدار

روز نصب پرده سیاه جلوی در خانه

در ایام شهادت حضرت علی(ع)، مهلای متقیان، همراه همیشگی پیامبر اکرم(ص) و همسر حضرت زهرا(س)، یک پرده سیاه جلوی در فونه تون نصب کنین...

ما و شما

راه ارتباطی با زندگی‌سلام: پیامک ۰۹۹۹۲۰۰۰ و تلگرام ۰۹۳۵۴۲۹۴۵۷۶

* در باره پرونده «از قور باغه دوست داشتنی تا قرقی خودروها» می‌خواستم بگم که من دهه هفتادی هستم ولی پدرم در چگی من، یک زیان داشت که خیلی باهاش خاطره داریم. به ویژه دنده‌اش، خیلی باحال بود. یادش به خیر.

* بازی «نقطه نقطه تا نقاشی» در صفحه کودک از بین بقیه سرگرمی‌ها تون جالب‌تره. اگر هر روز چایش کنین، ایرادی داره؟

* شما که این همه اطلاعات در باره این ماشین‌های نوستالژیک دادین، باید می‌گفتین که این پیکان سال ۷۰، تقریباً یک میلیون تومان قیمت داشت اما الان، قیمت کف ماشین‌ها شده ۱۰۰ میلیون!

* مطلب «توصیه‌های جدید سازمان جهانی بهداشت در باره نحوه ضد عفونی لباس‌ها» در صفحه سلامت، عالی. سپاس از شما و زحماتی که برای شکست کرونا می‌کشید. * یک نکته در باره ماشین فولکس که در پرونده زندگی سلام بهش اشاره نکردین، سپرش بود. سپرش جوری بود که به هر چی می‌خورد، لهش می‌کرد! خیلی از آننده‌ها هم تا می‌دیدن که فولکس داره میاد، می‌زنن کنار!

* در جواب مخاطبی که گفته بود که کرونا هم چاق‌ها رو دوست نداره! خبر رژیم بگیر داداش. یک کمی کمتر بخور، افسوس نخور!

* ضمن عرض تسلیت ایام شهادت امام علی(ع)، بابت چاپ مطلبی از سبک زندگی حضرت(ع) خداوند خیرتان بدهد. هر چه قدر زندگی‌های امروزی ما از سبک زندگی اهل بیت(ع) دور شده، مشکلات مان هم بیشتر شده است. التماس دعا.

حاج آقای سردار

بعداً نه، همین الان انجامش بده!

یکی از رایج‌ترین دغدغه‌های مادران این است که چطور کودکشان را به انجام وظایفش ترغیب کنند

رفتارحمیزاده | مترجم

منبع: empoweringparents.com

این که کودکان در کارهای خانه مشارکت کنند، ایده‌ای است که در کلام بسیار عالی به نظر می‌رسد اما معمولاً به‌سادگی عملی نمی‌شود! بحث کردن درباره انجام وظایف کودکان در خانه امری شایع در میان خانواده‌ها است و اغلب با این پاسخ کودکان همراه است: «بعداً انجامش می‌دهم!» راهکارهایی که در این مطلب مطرح خواهد شد، می‌تواند در حل تدریجی این مشکل مؤثر باشد.

۱ عوامل حواس‌پرتی کودک را حذف کنید با توجه به گسترش لوازم الکترونیکی مانند تلفن همراه، تبلت و...، امروزه این وسایل معمولاً بیشترین حواس‌پرتی را در کودک ایجاد می‌کنند. لازم نیست کار با این وسایل را از برنامه کودک تان حذف کنید؛ بلکه کافی است آن‌ها در باره وظایف‌شان در خانه آگاه شوند و بیاموزند که تا پیش از انجام آن‌ها، حق بازگشت به چنین وسایلی را نخواهند داشت.

۲ یک بازه زمانی برای انجام وظایف کودک در نظر بگیرید

تعیین بازه زمانی روشی مناسب برای جلب موافقت کودک در انجام وظایف او به حساب می‌آید. مثلاً می‌توانید به او بگویید: «کار شستن بشقاب‌ها باید تا بیست دقیقه آینده شروع شود.» سپس اگر این زمان بندی از سمت او رعایت نشد، او باید یک ساعت زودتر به رختخواب برود یا زمان استفاده او از وسایل الکترونیکی در آن روز کاهش یابد. مزیت این روش آن است که لازم نیست مدام در حال تذکر دادن به فرزندان باشید؛ به جای آن شما عامل «زمان» را به عنوان عاملی تعیین‌کننده به کار می‌برید. می‌توان از عامل زمان برای ایجاد رقابت کودک با خودش نیز استفاده کرد. مثلاً به او بگویید: «بیا ببینم می‌توانی این کار را ظرف مدت پانزده دقیقه انجام دهی؟» و اگر آن وظیفه به شکل مناسب در آن بازه انجام شد، می‌توانید او را به روش‌های مختلف تشویق کنید.

۳ از پاداش مالی استفاده کنید

می‌توانید پولی را که به فرزندان می‌دهید با انجام وظایفش در خانه مرتبط کنید؛ بدین ترتیب

که اگر برای انجام کاری بیش از یک مرتبه به او تذکر دهید، او بخشی از این پول را از دست خواهد داد و یک مقدار از آن را حتماً کم کنید. می‌توانید این مقدار کسر شده را به خواهر یا برادرش که وظایفش را درست و به موقع انجام داده‌اند اختصاص دهید.

۴ یک قاعده تعیین کنید

این مورد می‌تواند شامل در نظر گرفتن یک زمان مشخص برای انجام کارهای خانه در کنار هم باشد؛ مثلاً عصرها در طول سال تحصیلی. شما باید قوانینی وضع کنید که صریح و روشن بیان کنند: پیش از شروع بازی رختخواب‌ها باید مرتب شوند، لباس‌ها در جای خود قرار گیرند و اتاق تمیز شود. از این طریق آن‌ها خواهند دانست که انجام وظایف پیش نیاز انجام فعالیت‌های دخواه‌شان است.

۵ وظایف کودک را به عنوان تنبیه در نظر نگیرید

شما باید به فرزندان بیاموزید که در خانه وظایفی دارد که در هر شرایطی از او انتظار می‌رود. فقط در صورتی می‌توانید وظایف را به عنوان تنبیه شدید کنید که کودک در ارتباط با خواهر یا برادرش خطایی مرتکب شده باشد. در این صورت وظایف خواهر یا برادر نیز بر عهده او خواهد بود؛ گویی کودک که آن‌ها بگوید: «من با تو بد رفتاری کردم. امروز وظایف را بر عهده می‌گیرم تا بدانی که عمیقاً متاسفم.»

نکته: در پایان خوب است بدانیم چدل با کودکان در زمینه انجام وظایف‌شان، تبدیل به یک عادت معیوب و یک چرخه بی‌حاصل خواهد شد. پس توصیه‌های بالا را جایگزین تذکر دادن‌های مداوم کنید.



زندگی‌سلام • پنج‌شنبه • ۱۸ اردیبهشت ۱۳۹۹ • شماره ۱۵۹۹

خانواده و مشاوره