

چرخ ما نمی چرخد!

چرا تعدادی از افراد احساس خوشبختی نمی کنند؟



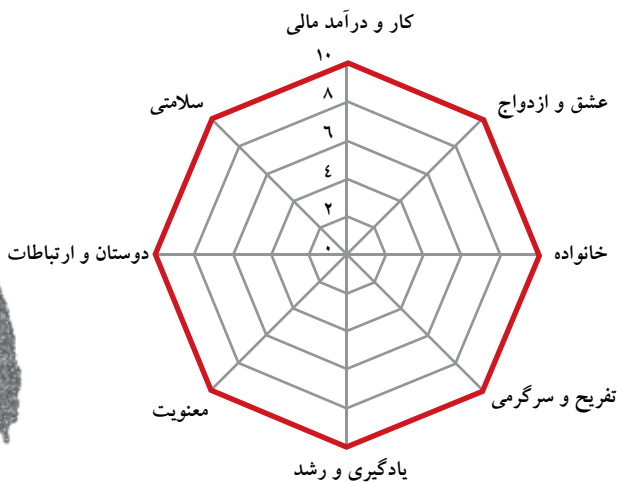
اکرم طالبی

دانشجوی دکتری مدیریت آموزش عالی دانشگاه علامه طباطبایی

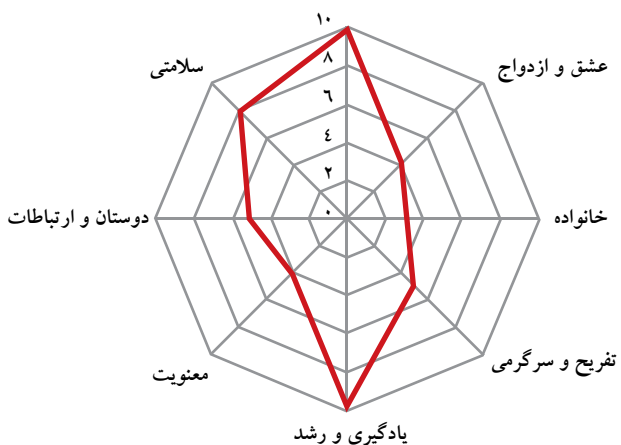
بر اساس علم روان‌شناسی نوین، تفاوت انسان با حیوان در قابلیت آگاهی بر خود (خودآگاهی) نهفته است (فری نژاد فتحی، ۱۳۹۹). که البته این موهبت ناشی از عقل و خرد است که خداوند به او عنایت کرده است. میزان آگاهی انسان در طول زندگی می‌تواند رشد کند. با رشد بینش، گرایش و توانمندی، انسان به انسانی دیگر و فراتر تبدیل می‌شود. چه نوع آگاهی باید رشد کند؟ چه توانمندی‌هایی برای تغییر و تحول انسانی لازم است؟ چرا بسیاری از افرادی که از وضعیت مالی مطلوبی برخوردارند، داروهای ضد استرس مصرف می‌کنند؟ بسیاری از افراد غرق در انواع لذت‌های زودگذر شده‌اند. افرادی که از کانون خانوادگی سالم برخوردارند، اما به سختی روزگار می‌گذرانند. برعکس این افراد هم وجود دارند؛ آنان که سطح درآمدی مطلوبی ندارند و زندگی شادی در کنار خانواده دارند. با توجه به ویژگی خاص انسان، «خودآگاهی»، توجه نکردن به چه مسئله‌ای باعث شده است افراد احساس خوشبختی نکنند؟

چرخه تعادل

از نظر گلاسر (۱۳۸۲)، هر فردی خود مسئول کلیه اعمالش، از جمله احساس خوشبختی یا متضاد آن است، دیگران فقط به او اطلاعات می‌دهند. اگر او خود و نیازهایش را نشناسد، رسالت خویش را پیدا نکرده و طبیعی است که توانمندی خود را در مسیر مناسب و متعادلی به کار نمی‌گیرد. دارن هاردی (۱۳۹۷) معتقد است، انسان برای داشتن زندگی متعادل باید تلاش کند. زندگی متعادل از دیدگاه وی هشت بعد دارد: کار و درآمد مالی، عشق و ازدواج، خانواده، تفریح و سرگرمی، یادگیری و رشد، معنویت، دوستان و ارتباطات، و سلامت، که به طور کلی چرخه‌ی زندگی نامیده می‌شوند. چرخه‌ی زندگی دوره‌هایی عقلانی-هیجانی است که فرد از دوران کودکی تا سال‌های بازنشستگی، به عنوان عضوی از خانواده، می‌گذراند (راه سعادت، ۱۳۹۹) و از یکسوی آن را چرخه‌ی تعادل می‌نامد.



شکل ۱. چرخه‌ی زندگی



شکل ۲. چرخه‌ی نامتعادل

همان‌طور که مشاهده می‌شود، رشد و توسعه‌ی فردی بر شعاع این چرخه و به مرور زمان اتفاق می‌افتد. در صورت توجه نکردن به یک بعد و تمرکز بیش از اندازه به سایر ابعاد، تعادل این چرخه به هم می‌خورد و فرد احساس رضایت نخواهد داشت؛ شکل ۲.

برای حفظ تعادل در چرخه لازم است ابعاد آن را بیشتر بشناسیم تا بتوانیم ارزیابی دقیق‌تری از وضعیت زندگی خویش انجام دهیم.

حال در چرخه‌ای خالی، مثل شکل ۱، در هر زمینه به خودتان نمره بدهید. مرکز چرخ را رضایتمندی صفر و محیط چرخ را رضایتمندی کامل در نظر بگیرید. دایره‌ی هاشورخورده‌ی کامل، نمایشگر خوشنودی کامل در تمام جنبه‌های زندگی است. برای بهبود ابعاد چرخه‌ی خود احساس رضایت و خوشبختی از دوره‌های توسعه‌ی فردی استفاده کنید. بدون شک آموزش‌گاران که دوره‌های توسعه‌ی فردی را گذرانده‌اند، از درصد درآمد، روابط عاطفی و سلامت و دیگر ابعاد چرخه، امتیازهای مناسبی دارا خواهند بود و می‌توانند مسیر زندگی مناسبی را به دانش‌آموزان خود نشان دهند.

ابعاد چرخه	توضیحات
کار و درآمد مالی	درآمد سالیانه‌ی شما چقدر است؟ کجا زندگی می‌کنید؟ چقدر پول نقد دارید؟ دارایی شما چقدر است؟ اگر بخواهید به سطح مالی زندگی خود نمره دهید، از ۱۰ چه نمره‌ای می‌دهید؟ آیا از شغل خود راضی هستید؟ درآمدهای شما خوب است؟ چقدر جای رشد و ترقی در شغل شما وجود دارد؟ همکاران و مشتریان شما چه کسانی هستند؟ آیا متناسب با توانمندی خود فعالیت می‌کنید؟ برای کسب ثروت بیشتر و افزودن به دارایی خود چه اقداماتی انجام داده‌اید؟
سلامت	آیا به بیماری مبتلا هستید؟ ورزش می‌کنید؟ احساس می‌کنید چقدر زنده می‌مانید؟ بدنتان را هر چند وقت یکبار چک می‌کنید؟ روزانه غذای خوب و آب کافی می‌خورید؟
خانواده	آیا می‌توانید به خانواده‌ی خود تکیه کنید؟ چند ساعت از روز را با خانواده می‌گذرانید؟ آیا با آن‌ها به تفریح می‌روید؟ برای در کنار آن‌ها بودن مشتاق هستید؟ آیا به خانواده‌ی خود افتخار می‌کنید؟ برای بهبود رابطه‌تان با خانواده چه اقداماتی انجام داده‌اید؟
عشق و ازدواج (روابط عاطفی مهم)	از ازدواج خود راضی هستید؟ در زندگی مشترک چقدر احساس یکنواختی می‌کنید؟ آیا ازدواج را نقطه‌ای درخشان و آرامش‌بخش در زندگی می‌دانید؟ آیا کسی را دارید تا به او عشق بورزید؟
یادگیری و رشد (توسعه‌ی فردی)	آیا همیشه در حال یادگیری هستید؟ به‌طور متوسط در ماه چه تعداد کتاب می‌خوانید؟ آیا به‌جای خواندن کتاب، زیاد تلویزیون می‌بینید؟ آیا در زمینه‌ی دانش و مهارت شغلی خود به‌روز هستید؟ آیا در حال یادگیری زبان جدید هستید؟
معنویت	چه قدر حضور خدا را در زندگی خود حس می‌کنید؟ چقدر به دیگران کمک می‌کنید؟ آیا انسان‌دوست هستید؟ آیا همدرد دیگران هستید؟ رابطه‌ی شما با خدا چگونه است؟
دوستان	چه تعداد دوست صمیمی دارید؟ آیا در مواقع غم و اندوه دوستانی دارید؟ دوستان شما چه کسانی هستند؟ آیا با داشتن دوست احساس تنهایی می‌کنید؟ چقدر از بودن با دوستان لذت می‌برید؟ دوستان شما چگونه افرادی هستند؟
تفریح و سرگرمی	چه میزان از وقتتان را به‌عنوان وقت آزاد و سرگرمی اختصاص می‌دهید؟ تعطیلات را چگونه می‌گذرانید؟ به کجاها سفر کرده‌اید؟ برای اینکه سرگرم و شاد باشید چه کارهایی می‌کنید؟

منابع

۱. بیتوته. ۱۳۹۹. برگرفته از سایت www.beytoote.com
۲. راه سعادت. ۱۳۹۹. برگرفته از سایت <https://meebrahimi.ir>
۳. فری‌نژاد فحیح، میترا (۱۳۹۹). برگرفته از سایت www.donya-e-egtesad.com
۴. گلاسر، ویلیام (۱۹۲۵). نظریه‌ی انتخاب. روان‌شناسی نوین. آزادی شخصی. ترجمه‌ی مهرداد فیروز بخت. انتشارات رسا. تهران.
۵. هاردی، دارن (۱۳۹۷). بهترین سال زندگی شما. ترجمه‌ی فاطمه آخوندی. انتشارات بوک‌تاب. قم.