

در شماره قبلی مجله گفتیم که مانند سال که چهار فصل دارد، قدرت شخصی دارای چهار بخش است:

۱. مسئول باشید.
 ۲. انتخاب کنید.
 ۳. خودتان را بشناسید.
 ۴. قدرت را کسب کنید و از آن در ارتباطهایتان و زندگی‌تان استفاده کنید.
- در این شماره فصل اول را بررسی می‌کنیم.



رضا هاشمی

سحر به شدت عصبانی می‌شود. به اتاقش می‌رود و تلفن همراهش را به زمین می‌کوبد ... و آن را می‌شکند.

سحر قطعه‌های گوشی همراهش را نزد مادرش می‌برد و می‌گوید: «ببین وادارم کردی چه کار کنم!» گاهی وقت‌ها دیگران حرف‌هایی می‌گویند یا کارهایی می‌کنند که ما دوست نداریم. خشمگین و نومید می‌شویم. می‌کوشیم برای تلافی کاری کنیم و می‌اندیشیم کاری که انجام می‌دهیم تقصیر آن‌هاست. ما فقط مسئول رفتار خودمان هستیم. این مادر سحر نبود که سحر را واداشت تلفن همراهش را بشکند. سحر خودش مسئول رفتارش است. شیما و ندا اجازه ندارند تنها به فروشگاه‌های خارج از محله بروند. پدرشان فکر می‌کند آن‌ها برای این کار خیلی جوان‌اند و به آن‌ها سپرده این کار را نکنند.

یک روز ندا سعی کرد شیما را راضی کند تا برای خرید به فروشگاه بروند. وقتی شیما تردید نشان داد، ندا گفت: «این قدر بچه نباش. پدر هرگز نخواهد فهمید.»

کمی بعد پدرشان کاغذ رسید خرید را در ظرف آشغال پیدا کرد و گفت: «به شما گفته بودم که حق ندارید به تنهایی به فروشگاه‌های خارج از محله بروید. چرا به حرفم گوش نکردید؟»

شیما گفت: «تقصیر ندا بود. او مجبورم کرد.» گاهی وقت‌ها ما اجازه می‌دهیم مردم وادارمان کنند کاری را انجام دهیم که می‌دانیم نباید آن کار را بکنیم. فکر می‌کنید این موضوع موجب می‌شود برای کاری که انجام می‌دهیم دیگر ما مسئول نباشیم؟ (یا کمتر مسئول باشیم؟) اما این ندا نبود که شیما را وادار به سرپیچی از دستور پدرش کرد. ندا خود مسئول رفتار خودش است.

امین داد کشید: «مامان! سعید آخرین پیراشکی را خورد!» مادر سرزنش‌کنان به سعید گفت: «آن پیراشکی مال امین بود. مثل همیشه برای هر کدامتان سه تا خریدم.»

سعید پاسخ داد: «نمی‌خواستم آن را بخورم. منظور بدی نداشتم.» گاهی وقت‌ها کارهایی می‌کنیم که چون دل‌مان می‌خواهد، فکر نمی‌کنیم که بعد چه اتفاقی می‌افتد و آن کار چه اثری روی دیگران می‌گذارد. اما گفتن اینکه نمی‌خواستم و منظور بدی نداشتم، فایده‌ای



فصل اول: مسئول باشید

واقعیت: شما در قبال شخصی که هستید مسئولید و مسئولیت چگونگی زندگی‌تان به عهده شماست.

شاید فکر می‌کنید این درست نیست. چطور می‌توانید مسئول باشید در حالی که بزرگ‌ترها به شما می‌گویند چه کنید؟

بسیاری از جوانان در این باره گیج هستند. آن‌ها تفاوت «مسئول بودن»، «وظیفه‌داشتن» یا «رئیس بودن» را اشتباه می‌کنند.

سارا امروز عصر قرار است از برادر کوچکش نیما مراقبت کند. نیما می‌خواهد برنامه دلخواه تلویزیونی‌اش را تماشا کند. سارا هم می‌خواهد برنامه دلخواه تلویزیونی‌اش را تماشا کند. سارا به برادرش می‌گوید: «پدر و مادر گفتند که من مسئولم. تو باید به حرف من گوش کنی.»

سارا مسئول بودنش را بهانه قرار می‌دهد تا کار خودش را بکند. این معنا درست نیست. در ضمن به این معنا هم نیست که روی هر اتفاقی که برایتان رخ می‌دهد کنترل داشته باشید. شما روی خیلی از چیزهای زندگی‌تان نمی‌توانید کنترل داشته باشید؛ مثل آب و هوا؛ جایی که خانواده‌تان زندگی می‌کنند؛ مدرسه‌ای که می‌روید؛ مقدار تکلیفی که معلمتان به شما می‌دهد؛ و اینکه سایر مردم چه احساس و چه رفتاری داشته باشند.

واقعیت: تنها شما مسئول رفتار خودتان و احساس‌های خودتان هستید.

سحر می‌خواهد به خانه دوستش مینا برود. مانتویش را می‌پوشد و به طرف در می‌رود. مادرش می‌گوید: «اتاقت را مرتب کردی؟»

سحر قول می‌دهد: «وقتی برگشتم این کار را می‌کنم.» مادرش می‌گوید: «می‌خواهم همین حالا این کار را بکنی. وقتی کارت تمام شد می‌توانی برای بازی کردن بروی.»



مطلب دیگری هم هست که باید بدانید: مسئول بودن به معنای کامل بودن نیست. شما هنوز اشتباه‌هایی خواهید کرد. گاهی کارهایی می‌کنید که نباید می‌کردید. هیچ‌کس کامل نیست! نکته اینجاست که هر گاه اشتباه می‌کنید، مسئولیت اشتباهتان را بپذیرید. به اشتباهتان اعتراف کنید و معذرت بخواهید. اگر چیزی شکستید، پیشنهاد کنید که برای تعمیر کمک خواهید کرد یا به جای آن یکی دیگر تهیه می‌کنید. اگر چیزی را برداشتید که مال شما نبود، آن را برگردانید. سعی کنید هر کاری را درست انجام دهید.

مسئول احساس‌هایتان باشید

هیچ‌کس دیگری نمی‌تواند شما را وادار کند که تلفن همراهتان را بشکنید، یا از فرمان والدینتان سرپیچی کنید. در ضمن هیچ‌کس نمی‌تواند شما را وادار کند تا احساس خوش‌حالی یا غمگینی، هیجان یا خشم، کنج‌کاری یا بی‌حوصلگی یا هر احساس دیگری داشته باشید. شما مسئول احساس خودتان هستید.

اما گاهی وقت‌ها آنچه دیگران می‌گویند یا رفتاری که می‌کنند، روی احساس‌هایمان اثر می‌گذارد.

پدر **مجید** از او می‌پرسد: «وقتی از مدرسه برگشتی، دوچرخه‌ات را به انبار بردی؟»

مجید در حالی که تمام حواسش به کتاب مصوری است که در تلفن همراهش می‌خواند می‌گوید: «هنوز نه.»

مجید می‌خواهد وقتی بزرگ شد نقاش کتاب‌های مصور کودکان شود و عاشق نقاشی کردن است. پدرش داد می‌کشد: «هیچ‌وقت کارهایی را که باید بکنی، نمی‌کنی! می‌خواهم همین حالا بروی و دوچرخه‌ات را از سر راه برداری!»

به ناگاه مجید احساس می‌کند اذیت شده است و عصبانی می‌شود. چرا پدرش داد می‌کشد؟ انگار همیشه در حال داد کشیدن است! همیشه مجید را متهم می‌کند که کارهایش را به موقع انجام نمی‌دهد. داد کشیدن و حرف‌های پدرش روی احساس مجید اثر می‌گذارد و او احساس خشم و دلگیری می‌کند.

اما شاید مجید بیشتر وقت‌ها احتیاج به تذکر دارد تا کارهایش را انجام دهد. شاید عادت دارد بعضی کارها را زودتر از دیگر کارها انجام دهد؛ مثل نقاشی کردن. بنابراین وقتی می‌گوید: «هنوز نه» موجب می‌شود روی احساس پدرش اثر بگذارد و او احساس خشم کند.

ما می‌توانیم بیاموزیم تا این اثرها را نادیده بگیریم و به انتخاب و تصمیم خودمان، احساس خودمان را داشته باشیم.

در شماره‌های بعدی، در مورد فصل‌های دیگر قدرت شخصی صحبت می‌کنیم.

ندارد و آن کار به حالت اول بر نمی‌گردد. سعید برای رفتارش مسئول است. جوانان تنها کسانی نیستند که درگیر این مسائل می‌شوند. بسیاری از بزرگسالان هم مسئولیت رفتارشان را نمی‌پذیرند. شاید شنیده باشید که بعضی از بزرگ‌ترها می‌گویند: «متأسفم که سرت داد کشیدم. اما تو چنان عصبانی‌ام کردی که نتوانستم جلوی خودم را بگیرم.» یا می‌گویند: «من سر حال نبودم و تقصیر تو بود که با من بحث کردی.» یا می‌گویند: «قصدم نداشتم تماشای مسابقه‌ات را از دست بدهم. اما بعد از کار مجبور شدم به جلسه بروم.»

هر چند بزرگ‌ترها از لغت‌های متفاوتی استفاده می‌کنند، اما آنچه می‌گویند همان است که جوان‌ها می‌گویند: «من مسئول رفتار خودم نیستم.» حال شما می‌دانید که حقیقت ندارد. بنابراین بار دیگر که بزرگ‌سالی می‌گوید: «تو مرا وادار کردی آن کار را بکنم»، می‌توانید فکر کنید: «من تو را وادار به هیچ کاری نکردم. من فقط مسئول رفتار خودم هستم.» این یکی از راه‌هایی است که می‌توانید از حق خودتان دفاع کنید.

نکته مهم: اگر بخواهید می‌توانید منتظر بمانید تا اوضاع آرام شود. بعد با آن بزرگ‌سال در آن باره حرف بزنید و با کمک یکدیگر برای آینده برنامه‌ریزی کنید.

وقتی بدانیم - به واقع بدانیم - که ما خودمان مسئول رفتارمان هستیم، می‌توانیم تصمیم‌های مهمی بگیریم:

* می‌توانیم به انتخاب خودمان راست بگوییم، دروغ نگوییم، غلو نکنیم، قسه‌سازی نکنیم و بهانه نیاوریم.

* می‌توانیم به انتخاب خودمان مورد اعتماد و قابل اطمینان باشیم.

* می‌توانیم به انتخاب خودمان کنترل دست‌هایمان را در اختیار داشته باشیم؛ حتی وقتی خیلی عصبانی می‌شویم و دلمان می‌خواهد کسی را کتک بزنیم.

* می‌توانیم به انتخاب خودمان کارهای روزمره و تکلیف‌هایمان را انجام دهیم، بدون اینکه تذکر و نق‌نقی بشنویم.

به‌طور معمول مسئول بودن موجب می‌شود تا اتفاق‌های خوبی در خانه و مدرسه رخ دهد. هر چه بیشتر مسئولیت‌پذیر باشیم، مردم بیشتر به ما اعتماد می‌کنند و آزادی و امتیاز بیشتری می‌گیریم.

اما دلیل اصلی مسئول بودن این نیست. دلیل اصلی‌اش این است که برای شما بهترین روش رفتار است. مسئول بودن به شما کمک می‌کند احساس امنیت و اعتمادبه‌نفس درونی داشته باشید. به شما احساس توانایی درونی می‌دهد.

