

مشاوره

۱ - هیچ رفتاری از انسان سر نمی‌زند مگر این که از یک پشتوانه شناختی برخوردار باشد؛ یعنی انسان هر رفتاری اعم از خوب و یا بد، درونی یا بیرونی، فردی و یا اجتماعی، در ارتباط با خداوند و یا در ارتباط با خود و دیگران و... را با شناختی که در ذهن خود دارد، انجام می‌دهد.

با عرض سلام و خسته نباشید. من جوانی ۲۲ ساله هستم که در سال ۷۷ ترک تحصیل کردم؛ زیرا درس ریاضی را هیچ وقت نمرهٔ بیش‌تر از ۲ نمی‌گرفتم. از این رو، ترک تحصیل و بطور کلی ترک همه واجبات کردم. این را صادقانه می‌گویم. من دارای ۳ برادر و ۳ خواهر هستم. خانوادهٔ ما مذهبی است؛ ولی من نمی‌دانم چرا این گونه شده‌ام. اولاً، نماز نمی‌خوانم و اگر هم بخوانم یک روز می‌خوانم، ۲ ماه نمی‌خوانم. روزه را هم مجبوری می‌گیرم. دوستان هم سن من ازدواج کرده‌اند. هر وقت آنان را می‌بینم، حسرت می‌خورم و چیزی که مرا خیلی ناراحت کرده، تقریباً شش ماهی است که در بند هوا و هوس افتاده‌ام و به دنبال نوارهای ترانه افتاده‌ام و کم مانده که در بند پدر از اینها گرفتار شوم. این مرا خیلی ناراحت کرده است. بسیار خجالتی هستم؛ یعنی وقتی دو نفر غریبه را می‌بینم، سرخ می‌شوم و عرق می‌ریزم. البته، اخیراً دنبال مسائل دیگری و... رفته‌ام. کارگر ساختمانی هستم. طوری که در نیمهٔ دوم سال بیکار هستم. برای کار به همه جا رفته‌ام و با پارتی بازی از شانس بد بیرونم کرده‌اند. امیدوارم راه چاره‌ای برای من پیدا کنید.

انسان معطوف: زنگنه



۲ - همچنین هر انسان عاقل و خردمندی برای هر کاری که انجام می‌دهد، دلیل و پشتوانه منطقی، عقلی، اجتماعی، الهی، فردی و... دارد و هیچ کاری را بیهوده انجام نمی‌دهد. به عبارت دیگر، هر کاری را برای بدست آوردن منفعتی و یا ترک ضرری انجام می‌دهد. گاهی کسب فواید یا ترک ضرر، فوری و فعلی است و گاهی هم دستیابی به آن در آینده امکان‌پذیر است. همچنین این فواید و ضررها گاهی معنوی و گاهی مادی است. فطرت انسان دنبال کسب کمال بیشتر و رسیدن به سرانجام خویش است و به صورت فطری از ضرر، خسارت و بدی‌ها گریزان است.

توجه به این نکته نیز ضروری است که انسان تا منفعت را نشناسد، در راه بدست آوردن آن تلاش نخواهد کرد و تا خسارت و ضرر را نشناسد، از آن اجتناب نمی‌کند.

حال با توجه به این مقدمات، خود شما قضاوت کنید که رفتارهای مورد اشاره در نامه، دارای منفعت هستند یا ضرر؟ در شأن شما جوان مسلمان هستند یا خیر؟ آینده شما در خطر است یا...؟ و...

البته، خود شما بدی رفتارها و اعمال خود را قبول دارید و به همین دلیل با ما مکاتبه کرده‌اید. امیدواریم که خبرهای بسیار خوشحال‌کننده از تغییر رفتار خود برآید بنویسید.

راه کارهای عملی تغییر رفتار:

۱ - قبل از هر چیز باور داشته باشید که می‌توانید رفتار خود را تغییر دهید؛ یعنی با اعتماد به نفس شروع کنید. از خداوند متعال کمک بگیرید و راه را ادامه دهید.

۲ - اگر قبول دارید که رفتارهای فعلی شما ناپسند هستند، تصمیم بگیرید و آنها را حذف و رفتار مطلوب را جایگزین آن کنید.

۳ - از افراد و انسان‌های موفق کمک بگیرید و بیش از گذشته، همراه آنان باشید. در جلسات و مهمانی‌ها خانوادگی، که افراد مذهبی حضور دارند، بیش‌تر شرکت کنید.

۴ - از رفت و آمد با جوانان و افرادی که رفتارهای ناپسند و عقاید نامطلوب دارند، اجتناب کنید. واقعاً این مثل معروف را که گفته می‌شود: «کمال هم نشین در من اثر کرد» را جدی بگیرید و از طریق هم نشینی با خوبان از کمالات آنان الگو گرفته و خود را به کمال برسانید؛ زیرا شما جوان عزیز، شایسته رسیدن به کمال حقیقی هستید.

۵ - به صورت جدی از بیکاری بپرهیزید و در حد توان تلاش کنید که به کاری مشغول باشید. حتی اگر به ظاهر کار پیش پا افتاده‌ای باشد. حتماً درس‌های خود را به صورت شبانه ادامه دهید. تلاش کنید، جدی باشید و پیگیری کنید، یقیناً می‌توانید کار پیدا کنید و به کارهای مفید مشغول باشید.

۶ - یکی از ابزارها و راه‌های مهم غلبه بر رفتارهای غلط فعلی، از جمله گوش دادن به نوارهای ترانه مبتذل و پسرانه زدن در کسج‌ها و... جایگزین این گونه رفتارها، با رفتارهای مطلوب، مفید و سازنده است. در اوقات بیکاری عصرانه به کارهای منزل پدری یا برادران خود بپردازید تا به انجام کارهای ناشایست و سوسه نشوید. همچنین برای اجتناب از نگاه به نامحرم، می‌توانید در صورت امکان شخص خاصی را نامزد کنید و با تمرکز خود بر نامزدتان از نگاه به اجنبی پرهیز نمایید. به هر حال، خداوند متعال و چاره ساز را ناظر و شاهد اعمال خود بدانید و پیوسته به فکر او باشید و رضای خالق را جلب کنید تا یاری تان کند؛ زیرا فرموده است: مرا اطاعت کنید، من هم شما را یاری خواهم کرد.

۷ - از این که کارگر ساختمانی هستید به هیچ عنوان ناراحت نباشید، زیرا با قدرت بازو و عرق پیشانی لقمه نان حلالی را بدست می‌آورید و برای مخارج زندگی روزانه خرج می‌کنید.

۸ - فراهم کردن مقدمات ازدواج و کمک گرفتن از والدین و برادرهای خویشتن یکی دیگر از راه‌های رسیدن به کمال و زمینه ساز تغییر رفتار است. به نظر می‌رسد، صادقانه به برادران خود بگویید که نیازمند ازدواج هستید و از آنان بخواهید در حد توان شما را در این زمینه یاری کنند. با توجه به این که برادران فهمیده و دانایی دارید، اگر حقیقت را با آنان در میان بگذارید و به صورت جدی، رفتارهایتان را تغییر دهید، آنان نیز به کمک و یاری شما خواهند شتافت.

محمد مهدی صفورایی