

این شماره:  
اجتناب  
نکردن

اجتناب، انواع و اقسام

خیال کرده‌اید «اجتناب» فقط یعنی اینکه مثلاً شما از شنا کردن بترسید و به خاطر همین در شعاع ۵ کیلومتری هر گونه تجمع آب‌ها، از اقیانوس گرفته تا استخر سر پوشیده محله تان، ظاهر نشوید؟ نه جانم! اجتناب‌های آدمیزاد همان قدر پیچیده و متنوع هستند که مشکلات آدمیزاد. برای همین، انواع و اقسام اجتناب را برایتان ردیف می‌کنیم تا دستتان بیاید که شما هم بالاخره چند باری یکی از این اجتناب‌ها را تکب شده‌اید.

**انزوا:** بله جناب! انزوا خودش یک نوع اجتناب است دیگر. وقتی که شما خودت را حبس کنی گوشه اتاق شخصی‌ات و در را ببندی، وقتی که توی کلاس می‌روی آن آخرها تنهاترین صندلی را انتخاب می‌کنی، وقتی که مسیر پیاده رفتن به دانشگاه و دبیرستان را جوری انتخاب می‌کنی که چشم یک آدمیزاد هم به تو نیفتد، داری اجتناب می‌کنی دیگر! اجتناب از بودن با دیگران.

**اجتناب از صمیمیت:** حالا گیرم که تو از مسیرهای شلوغ عبور کردی، گیرم که در اتفاق به روی همه باز بود، گیرم که صندلی‌ات را عدل برداشتی وسط همکلاسی‌های عزیزت گذاشتی به نحوی که همه‌شان در شعاع ۲ متری‌ات قرار بگیرند و دستت به همه‌شان برسد، باز هم دلیل نمی‌شود که بگویم تو اجتناب نمی‌کنی. بعضی از آدم‌ها با دیگران رابطه برقرار می‌کنند اما هیچ وقت نمی‌گذارند این رابطه کمی از سطح بگو و بخند به عمق صمیمیت نزدیک شود. این آدم‌ها از صمیمیت می‌ترسند و به همین خاطر از آن اجتناب می‌کنند.

چرا اجتناب بد است؟

قبل از اینکه عیب‌های اجتناب را برایتان ردیف کنیم، خوب است بدانید که اجتناب همیشه هم بد نیست. فرق اینکه کی اجتناب خوب است و کی بد، خیلی ساده است. بعضی وقت‌ها مشکلات ما، تاثیر درازمدتی بر زندگی ما نمی‌گذارد؛ مثلاً یک نفر که در پیاده‌روی به ما تنه می‌زند یا کسی که روی صندلی عقب تاکسی جایی بیشتر از یک سوم اشغال کرده است (البته به شرط اینکه طرف همجنس خودمان باشد، فکر بد نکنید!) خیلی مشکل حادی در زندگی ما به وجود نمی‌آورند. در این موارد اگر به جای عصبانیت، بی‌خیال شدن و از خیر مساله گذشتن را هم انتخاب کنید، راه‌بدی نرفته‌اید اما وقتی که یک مشکل، تاثیر بلندمدتی بر زندگی ما می‌گذارد، بهتر است از این فرار همیشگی دست برداریم به این دلایل:

مشکلات خود به خود حل نمی‌شوند

یک چیزی در روان‌شناسی وجود دارد به نام «تفکر جادویی». این تفکر جادویی یعنی اینکه ما فکر کنیم بین چیزهایی که در واقعیت وجود دارند یک رابطه جادویی و غیرواقعی برقرار است. این تفکر در بچه‌های پیش از دبستان طبیعی است و در بزرگسالان فقط در بیماری روانی شدید، آدم‌ها این طور فکر می‌کنند. راستش را بخواهید اینکه ما فکر کنیم مشکلات خودشان در اثر گذشت زمان حل می‌شوند، یک جورهایی یعنی اینکه ما هم گریه به طور خفیف اما تفکر مان جادویی شده است. تا وقتی که ما از مشکلی اجتناب می‌کنیم؛ یعنی که داریم عمرش را زیادتر می‌کنیم و نه برعکس.



رو در رو نشدن با مشکلات و پاک کردن صورت مساله نمی‌تواند مشکلات ما را حل کند. چطور این کار را کنار بگذاریم؟

# از اجتناب، اجتناب کن!

سعید بی‌نیاز

خیلی از ما، در خیلی از موقعیت‌ها، از «رو در رو نشدن» با مشکلاتمان خوشمان نمی‌آید؛ دلمان می‌خواهد یک گوشه میدان بایستیم و مشکل خودش خود به خود حل شود؛ مثلاً چون از سخنرانی میان جمع می‌ترسیم، یک جورهایی کنفرانسمان را دودر می‌کنیم یا چون از صمیمی شدن با دیگران می‌ترسیم، اصلاً از همان اول با کسی رابطه برقرار نمی‌کنیم؛ یعنی اصلاً صورت مساله را پاک می‌کنیم. اجتناب در این جور موارد می‌شود یک راه حل موقت برای یک مشکل بلندمدت؛ راه‌حلی که ناموفق بودنش را همه روان‌شناس‌ها با انواع و اقسام دیدگاه‌ها قبول دارند. اجتناب با ریسک نکردن فرق دارد. ممکن است یک نفر، آدم ریسک‌کننده‌ای نباشد اما از مشکلاتش هم اجتناب نکند. در این شماره اول سال نو می‌خواهیم جای دوربین را کمی، فقط کمی بالاتر ببریم و از آن بالا به خودمان در حالی که داریم از مشکلاتمان فرار می‌کنیم نگاه کنیم. شاید به این نتیجه برسید که بد نیست در تصمیم‌های سال نو، رو به رو شدن با مشکلاتتان را هم بگنجانید؛ البته شاید!

## آمادگی برای روبه‌رو شدن با مشکلات از بی‌خیالی تا با خیالی

برای اینکه برای روبه‌رو شدن با مشکلات آماده شوید، می‌توانید تمام ۲۰۵ شماره قبل صفحه موفقیت را بخوانید! باور کنید! اصلاً اولین هدف این صفحه این است که شما کاری برای مشکلاتتان کنید و بی‌خیال دست روی دست نگذارید. اما اگر بخواهیم کمی ارفاق کنیم، می‌توانید برای مشکل انزو، شماره ۱۱۸ با موضوع تنهایی، برای مشکل اجتناب از صمیمیت، شماره ۱۹۲ با موضوع صمیمیت، برای مشکل فرار از خود، شماره ۱۲۳ با موضوع خود آگاهی و برای اجتناب از ابراز هیجان هم شماره ۱۴۲ با موضوع مدیریت خشم را بخوانید. غیر از این راه حل‌های طبقه‌بندی شده، ۲۰۵ راهکار اساسی هم داریم برای کسانی که مشکل اساسی آنها اجتناب است.

### ۱ مراقب باش!

نه منظورمان اصلاً «بچه‌ها مواظب باشید» و این نوع مراقبت‌ها نیست. یک واژه‌ای هست در زبان خارجی‌ها با عنوان «self-monitoring» که ترجمه‌اش کرده‌اند خود-نظارتی یا خود-مناظر از این واژه این است که ما کلاً مراقب زندگی خودمان باشیم و حواسمان باشد که زندگی‌مان دارد به کجا می‌رود. این مراقب بودن به همین راحتی‌ها هم نیست؛ یک مهارت است که به تدریج در وجود ما پرورش می‌یابد و خودش ۲ تا بخش دارد:

#### الف: در جست‌وجوی اطلاعات باش!

کسانی که مراقب خودشان هستند، نه تنها از مشکلاتی که پیش می‌آید اجتناب نمی‌کنند؛ بلکه قبل از اینکه اصلاً آن مشکل پیش بیاید در موردش اطلاعات جمع می‌کنند تا یک‌دفعه دست خالی نمانند. آنها حواسشان به زندگی‌شان هست؛ از تاریخ مصرف ماستی که از سوپری می‌خرند گرفته تا دانستن در مورد اثرات روانی زلزله.

#### ب: به احساسات توجه کن!

کسانی که مشکلی در حال وقوع دارند و می‌توانند آن را کنترل کنند، بهتر است به جای اجتناب، حواسشان باشد که کی از مشکل پیش می‌آید تا به موقع با آن مقابله کنند؛ مثلاً اگر واقعا از کنفرانس دادن می‌ترسیم، به احساساتی که موقع نزدیک شدن به روز کنفرانس پیش می‌آید توجه کنیم، ریشه این احساسات را در بیاوریم و راهی برای مدیریت کردن آنها پیدا کنیم. البته اگر مشکلی در کنترل ما نیست، گوش به زنگ بودن فقط حاملان را بدتر می‌کند.



### ۲ بی‌خیال نباش!

در مقابل کسانی که خیلی حواسشان به زندگی خودشان است، کسانی هم هستند که لاقط در دوره‌هایی از زندگی، به اصطلاح همه چیز را می‌سپارند دست سرنوشته ولی در واقع از روبه‌رو شدن با واقعیت خودشان اجتناب می‌کنند. این آدم‌ها اصلاً و البته عمداً حواسشان به خطرها و مشکلات دور و برشان نیست. وقتی هم که مشکلی پیش می‌آید انگار نه انگار که آن مشکل البته قابل حل، می‌تواند زندگی‌شان را زیر و رو کند؛ یک بی‌خیالی هیجانی حال به هم‌زنی دارند که بیابین. شمایی خیال نباشید یا اگر خیلی وقت است که بی‌خیالی، با کمک یک روان‌شناس حلش کنید.

### ۳ استارت بزنی!

اگر فقط بخواهیم یک توصیه به کسانی داشته باشیم که از یک موقعیت مشکل اجتناب می‌کنند، این است که به آنها بگویم بزنند به دل دریا و مشکل را تجربه کنند. کافی است استارت این کار را بزنید، ذهنتان خودش کارهای بعدی را می‌کند و می‌فهمد که مشکل فاجعه‌نیست.

چون می‌ترسیم یک منتقد تمام موجودیت ادبی‌مان را ببرد زیر سوال؛ تقاتر بازی نمی‌کنیم چون می‌ترسیم تماشاگران از ما خوششان نیاید؛ ورزش حرفه‌ای را دنبال نمی‌کنیم چون به هر حال برای تماشاگران جایی وجود دارد؛ در هیچ مسابقه علمی و فرهنگی فوق برنامه‌ای شرکت نمی‌کنیم چون می‌ترسیم از اینکه نظر داورها درباره عملکردمان منفی باشد و خلاصه اینکه هر چه کمتر جلو چشم باشیم راحت‌تریم!

### فرار از خود: بله، درست خواندید.

بعضی‌ها حتی از خودشان هم فرار می‌کنند. آنها خودشان را آن قدر دست بالا می‌گیرند و توقعاتشان را از خودشان زیاد می‌کنند که دیگر نمی‌توانند ضعف‌هایشان را ببینند. به همین خاطر آنها اصلاً آدم‌های مسؤلیت‌پذیری هم نیستند و با کوچک‌ترین حرفی از دیگران که ربطی به ضعف‌هایشان داشته باشد - مثلاً یک انتقاد کوچک - از کوره درمی‌روند. فرار از خود می‌تواند خودش را به صورت اقدام به خودکشی، اعتیاد یا حتی پر خوری افراطی نشان دهد.



**اجتناب از ابراز هیجان:** دیده‌اید بعضی‌ها همیشه وانمود می‌کنند که خونسرد هستند؟ دیده‌اید بعضی‌ها را که هیچ وقت کسی نه عصبانیتشان را دیده و نه فقهه خنده‌شان را؟ توی دور و بری هایتان کسی هست که استاد خودخوری باشد؟ این جور رفتارها هم یک نوع اجتناب است. اجتناب از ابراز کردن هیجان‌های منفی و مثبت؛ کاری که باعث می‌شود همیشه ما یک بمب با قابلیت انفجار هیجانی باشیم، از بس که ذره ذره هیجان‌هایمان را در خودمان ریخته‌ایم.

### اجتناب از تعارض با دیگران: این هم

یک جورش است. ما عمداً و آگاهانه چون می‌دانیم که یک موقعیت کاری یا تحصیلی باعث می‌شود که با دیگران اختلاف نظر داشته باشیم و احتمالاً مجبور شویم نظر آنها را بپذیریم، کلاً آن موقعیت‌ها را بی‌خیال می‌شویم. گرفتید که؟

### اجتناب از ارزیابی شدن: این یکی

خیلی رایج است. ما چون از احتمال نظر منفی دیگران در مورد خودمان می‌ترسیم، کلاً از هر موقعیتی که ما را در مقابل ارزیابی دیگران قرار می‌دهد، اجتناب می‌کنیم؛ کنفرانس نمی‌دهیم چون فکر می‌کنیم که شاید هم‌کلاسی‌ها مسخره کنند یا استاد خوشش نیاید، داستان‌ها و شعرهایمان را نمی‌دهیم چاپ کنند

### اجتناب فقط در کوتاه مدت جواب می‌دهد

اجتناب کردن اضطراب آدم را کم می‌کند. معلوم است وقتی که یک نفر از کنفرانس می‌ترسد، وقتی که کنفرانس را بپیچاند خیالش راحت‌تر است یا وقتی که یک نفر از نمره نگرستن در یک درس می‌ترسد و آن را حذف می‌کند، لاقط فعلاً دیگر اضطرابی در مورد آن درس ندارد. اما بالاخره چی؟ یک روزی باید آدم یک جایی در میان یک جمعی حرف بزند یا یک روزی قبل از فارغ‌التحصیل شدن باید آن درس کذایی را پاس کند. آن روز را چه کار می‌کنید؟ تازه اینها مشکلات ساده‌تری هستند. وقتی که آدم از صمیمیت با دیگران بترسد، چطور می‌خواهد فردا یک خانواده تشکیل دهد که اصل اولش صمیمیت با همسر است؟

### اجتناب، ما را از فیدبک

#### محروم می‌کند

اگر یادتان باشد همین چند شماره پیش، وقتی که مطلب در مورد پنجره چهارخانه وجود بود، گفتیم با فیدبک گرفتن از دیگران باعث می‌شود نسبت نقاط کور شخصیت‌مان آگاه شد؛ یعنی از چیزهایی در مورد درباره خودمان خبردار شویم که دیگران بهتر از خود ما در موردش می‌دانند. اجتناب باعث می‌شود که ما هم از فیدبک‌های مثبت و هم از فیدبک‌های منفی در مورد خودمان محروم شویم. کسانی که اجتناب می‌کنند، آن قدر به نقابی که روی

