

آنها که سلاحشان آشتی با همه است

فردی را تصور کنید که سوار بر دوچرخه از مسیری پر از مناظر زیبا می‌گذرد. او از هر چیزی که می‌بیند، لذت می‌برد و به نظرش همه چیز خوشایند و دلپذیر می‌آید و شاد است.



فردی را تصور کنید که سوار بر دوچرخه از مسیری پر از مناظر زیبا می‌گذرد. او از هر چیزی که می‌بیند، لذت می‌برد و به نظرش همه چیز خوشایند و دلپذیر می‌آید و شاد است. افراد صلح‌جو همین احساس را دارند. آنها از محیط اطرافشان همیشه راضی هستند. به طبع، کار، زندگی، دانش، رضایت بخش، است. خود را هرگز از محیط زندگی‌شان جدا نمی‌بینند و با آن احساس یگانگی دارند و به‌طور طبیعی این کیفیت از یکتایی را تا آنجا که در توان دارند، حفظ می‌کنند. افراد صلح‌جو همیشه طالب صلح و هماهنگی با دیگران هستند. نسبت به زندگی بسیار خوشبین هستند. آنها از هر نوع کشمکش، چه درونی و چه بین فردی، به هر قیمتی که شده دور می‌مانند.

گاهی اوقات زندگی را چنان شیرین تصور می‌کنند که مشکلات آن را به کلی نادیده می‌گیرند و با این روش می‌خواهند آرامش و آسودگی خاطرشان را از دست ندهند. البته گاهی هم ممکن است با انکار مشکلات به خود و اطرافیان شان صدمه بزنند.

آنها را می‌توان تا اندازه‌ای درونگرا نامید، زیرا حتی اگر وجودشان پر از اضطراب و نگرانی باشد، اما با این حال در ظاهر بسیار آرام به نظر می‌رسند. صلح‌جوها از آنجا که نمی‌خواهند آرامش‌شان به هم بریزد تا جایی که می‌توانند از احساسات تند و شدید، تحریک‌ها و خشونت‌ها دوری کرده و حتی این نوع احساسات را در وجود خود نیز انکار می‌کنند. با قرار گرفتن در محیط تمام تلاش خود را به کار می‌گیرند تا هماهنگی بسیاری در محیط به وجود آورند و ممکن است این کار را با کمک کردن به دیگران و تسلی کسانی که دچار صدمات روحی شده‌اند، انجام دهند. افراد صلح‌جو همیشه به دنبال استقلال و آزادی فردی هستند و می‌خواهند که در آرامش و آزادی عمل برای رسیدن به اهداف شان تلاش کنند، اما از آنجا که می‌ترسند با بیان استقلال‌طلبی‌شان، هماهنگی و آرامش موجود بین روابط خود با دیگران را از دست بدهند، این خواستشان را سرکوب می‌کنند و دقیقاً به همین دلیل هم از ابراز عقیده مخالف خود نسبت به دیگران امتناع می‌ورزند.

این افراد در روابطشان همیشه به دنبال هماهنگی و توافق هستند و از کوچک‌ترین انتقاد آزاده خاطر می‌شوند و دوست دارند در کنار کسانی باشند که همیشه از جملات دلگرم‌کننده استفاده می‌کنند. در مباحثه‌ها شرکت فعالی دارند، اما هرگز با کسی برخورد نمی‌کنند و اگر عقیده‌ای خلاف میلشان باشد، فقط محیط را ترک می‌کنند و درگیر جر و بحث نمی‌شوند.

در روابطشان معمولاً وفادار، حامی، دلگرم‌کننده، نرم و ملایم و مهربان هستند و هرگز درباره دیگران قضاوت نمی‌کنند. آنها توانایی بالایی در دیدن جنبه‌های مختلف یک مساله دارند. همیشه در کنار جمع هستند و از دیدن زیبایی‌ها لذت می‌برند.

جنبه‌های مثبت افراد صلح‌جو

آنها بسیار خونسرد، ملایم، خلاق و مستقل هستند. از تعادل فکری و رضایت بالایی برخوردارند و با دیگران می‌توانند روابط عمیق دوستانه‌ای برقرار سازند. بسیار سرزنده و به محیطی که در آن هستند نشاط و شادی می‌بخشند. آنها دیگران را بخوبی درک می‌کنند و پذیرای آنها هستند و از نظر احساسی رفتاری باثبات و متانت دارند.

به خود و دیگران اعتماد می‌کنند و حمایتگر هستند. معمولاً روی دیگران اثرات درمانی و آرام‌کننده‌ای داشته و بین گروه‌های مختلف هماهنگی مناسبی به وجود می‌آورند و باعث شکل‌گیری اجتماعات می‌شوند.

جنبه‌های منفی شخصیت افراد صلح‌جو

آنها از کشمکش می‌ترسند و به همین دلیل با دیگران سازش می‌کنند تا جایی که ممکن است آرزوها و خواسته‌های آنها را بر خواسته‌های خود ترجیح دهند. گاهی اوقات برای این‌که آرامش‌شان به هم نریزد، حتی ممکن است در برابر کارهایی که نمی‌خواهند، پاسخ مثبت بدهند و همیشه در نقش‌های قراردادی فرو می‌روند. اگرچه افرادی فعال هستند، اما در عین حال می‌توانند رفتاری بی‌خیال، عجول و بی‌توجه از خود بروز دهند. از آنجا که دوست ندارند خود را درگیر مشکلات کنند گاهی اوقات آنها را بی‌مسئولیت در قبال مسائل و همچنین راحت‌طلب می‌بینید. آنها مشکلات را نادیده می‌گیرند و خود را درگیر تخیلات کرده و از اندیشه و تفکر درست دوری می‌کنند. به نوعی آنها حقیقت را وارونه جلوه می‌دهند و از کنار مشکلات پیش‌آمده با بی‌تفاوتی عبور می‌کنند و بعضی مواقع به دنبال راه‌حل‌های جادویی هستند. با تمام وجود می‌خواهند که معجزه‌ای رخ داده و مشکلی خود به خود حل شود. با به تعویق انداختن کارها و احساس مسئولیت نکردن ممکن است دیگران را بشدت عصبانی کنند.

آن روی سکه صلح‌جوها

برخی از افراد صلح‌جو، ممکن است از نظر شخصیتی تاثیر چندانی نداشته و سرکوب شده و خنثی باشند. معمولاً آنها از رویارویی

با مشکلات بشدت می‌ترسند. از هر چیزی که احساساتشان را تحت تاثیر قرار دهد می‌گریزند و چون نمی‌خواهند آرامش‌شان به هم بریزد، حتی ممکن است اطرافیان‌شان را نادیده بگیرند و برخلاف میل باطنی‌شان از آنها دور شوند. حتی امکان دارد وقتی آرامش دلخواهشان را از دست بدهند، براحتی دچار اختلال‌های روانی مانند شیذوفرنی و اختلال شخصیت وابسته شوند.

چگونه هم صلح‌جو باشیم و هم قدرتمند؟

حضور واقعی: سعی کنید به قیمت از دست دادن خواسته‌های خود به دنبال حفظ صلح و آرامش نباشید. با خود بیندیشید آیا برای این‌که کشمکش پیش نیاید و دیگران شما را انسان خوبی بدانند، ارزش دارد که مدام از خواسته‌های دیگران تبعیت کنید؟ در کنار دیگران بودن این نیست که خودتان را فراموش کنید، شما باید خودتان باشید و حضور واقعی در کنار بقیه داشته باشید. ممکن است مجبور باشید برخی تضادها را تحمل کنید، اما از احساس این‌که خودتان هستید و مجبور نیستید از تمایلات‌تان دور باشید لذت خواهید برد.

روبه‌رو شدن با مشکلات: اگرچه این کار می‌تواند برای شما بسیار سخت و دردناک باشد، اما باید یاد بگیرید که با مشکلات‌تان روبه‌رو شوید. باید صادقانه بیندیشید که چگونه می‌توانید از پس مشکلات برآیید. در برابر آنها احساس مسئولیت کنید و خودتان را کنار نکشید. به جای خیالپردازی و فرار از آنها، روش‌های حل مساله را بیاموزید و روی برطرف کردن آنها متمرکز شوید. به این ترتیب دیگران شما را عضوی فعال می‌بینند و برای‌تان احترام قائل خواهند شد. سعی کنید تحت هر شرایطی از لحاظ ذهنی و فیزیکی با محیط اطراف خود در ارتباط موثر باشید.

احساسات منفی و خشم: احساسات منفی هر کس نیز بخش غیرقابل انکار وجودش بوده و روی خود و اطرافیانش بسیار اثرگذار است. اگر این احساسات منفی شوند در مواقعی که هرگز تصورش را هم نمی‌کنید خود را نشان می‌دهند. افراد صلح‌جو به دلیل این‌که جلوی بروز این احساسات خود را می‌گیرند گاهی آنها را به طور انفجاری بروز می‌دهند و تاثیر بسیار بدی روی روابط با اطرافیانشان می‌گذارند. بهترین کار این است که اجازه دهید احساسات‌تان همان‌طور که هستند بیان شوند.

تصمیم‌گیری و طفره: برای این‌که مدام از انجام دادن مسئولیت‌هایتان طفره نروید و از تصمیم‌گیری نهراسید، ابتدا اهداف مورد نظرتان را روشن کنید و بدانید که واقعا چه می‌خواهید و بعد برای رسیدن به آن اهداف روش‌های مناسبی برگزینید و تصمیم‌گیری درست را یاد بگیرید. می‌توانید در مورد موضوعات کم‌اهمیت‌تر تصمیم‌گیری را تمرین کرده تا هنگام رویارویی با مسائل بزرگ‌تر مشکلی در این کار نداشته باشید. البته چیدن برنامه روزانه کمک می‌کند که در انجام دادن کاری طفره نروید و بموقع به تمام کارهایتان برسید. هر زمان هم کاری را به اتمام رساندید به خودتان جایزه بدهید.

عزت نفس: هرگاه در روابط‌تان با دیگران دچار مشکل می‌شوید به خاطر راضی نگه داشتن آنها به هر قیمتی خودتان را از ارزش و اعتبار نیندازید. اگر کسی برای شما و خواسته‌های منطقی‌تان ارزش قائل نیست، لیاقت در کنار شما بودن را ندارد، بنابراین به این رابطه پایان دهید و قبل از این‌که رابطه دیگری را شروع کنید روی نقاط ضعف و قوت رابطه قبلی‌تان متمرکز شده و با بررسی آنها، در رابطه جدیدتان روش بهتری در پیش گیرید.

ورزش: برنامه‌های ورزشی و تحرک می‌تواند در بالا بردن روحیه افراد بسیار موثر باشد، بنابراین حتما یک برنامه ورزشی داشته باشید. ورزش‌هایی مانند تای‌چی و دیگر ورزش‌های رزمی برای افراد صلح‌جو مناسب‌ترین ورزش‌ها هستند.

enneagraminstitute / مترجم: نادیا زکالوند