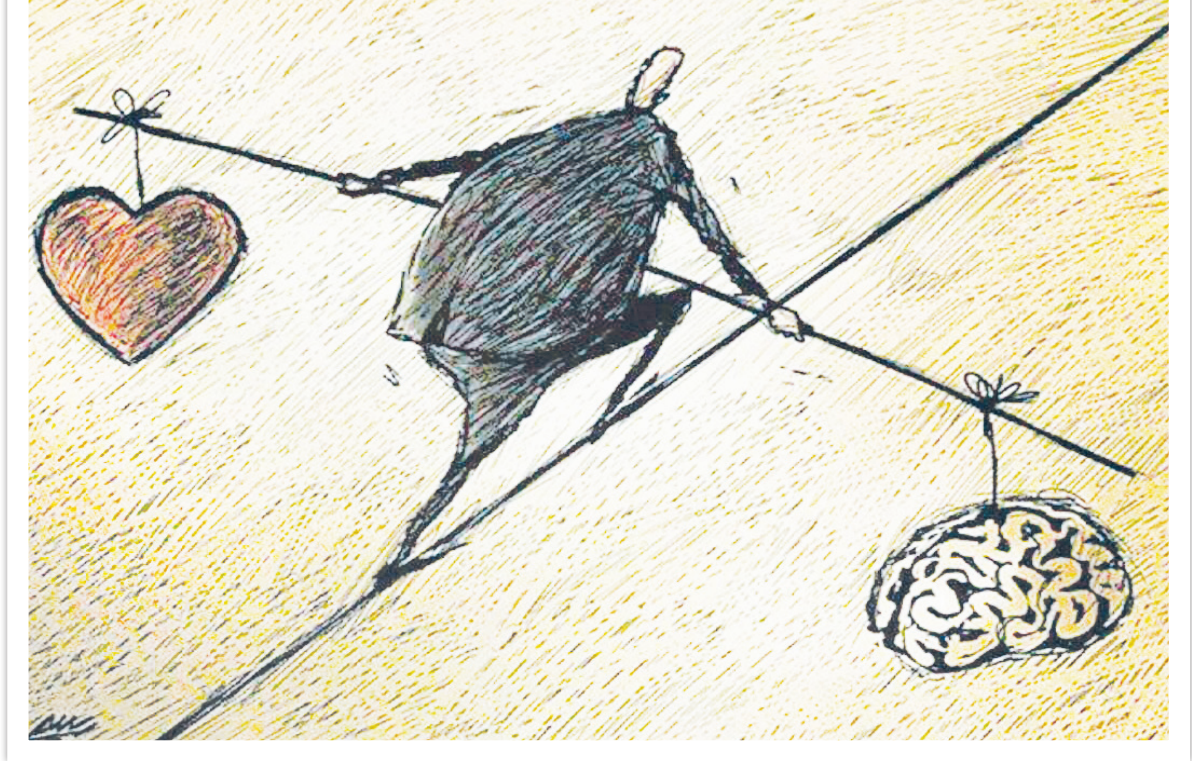


سیک آرامش



بررسی چالش تعادل در زندگی فردی و اجتماعی در گفت‌وگو با مینا خان بابایی، مشاور و روانشناس

گاهی سر در گمی‌ها مسیر رسیدن به تعادل می‌شود

■ **لیلا جعفری**

گاهی تعادل‌مان در زندگی به هم می‌خورد. گاهی نمی‌دانیم چرا کمتر یا بیشتر از آنچه که واقعی مان می‌کند، انجام می‌دهیم؛ گاهی دلیل افراط و تفریط خودمان را نمی‌دانیم، فقط می‌دانیم که تعادل در زندگی یا کار از دستمان رفته است. «روی هم رفته گاهی لازم است سردرگمی‌ها و تناقضاتی را تجربه کنیم تا به تعادل نزدیک شویم. در واقع ممکن است به وجود آمدن یک سردرگمی موجب شود که تعادل را در زندگی‌مان برقرار کنیم.» این‌را میناخان بابایی، مشاور وروانشناس و پژوهشگر در گفت‌وگو با ما می‌گوید. وی معتقد است توانمندی و مهارت ما در مواجهه با مشکلات و استرس‌ها برای رسیدن به آرامش و نقطه تعادل بسیار تعیین‌کننده است. این مشاور در ادامه این گفت‌وگو درباره چالش تعادل و چگونگی برخورد با آن به نکاتی می‌پردازد که می‌خوانید.

وقتی سر در گمی منتهی به تعادل می‌شود

خان بابایی با اشاره به اهمیت سردرگمی در مقطعی از رشد انسان، توضیح می‌دهد: «زآن پیازه نظریه پرده‌ها رشد شناختی در حوزه کودک مطرح می‌کند که کودک که برای اینکه به مراحل رشدی بالاتر برسد، باید دچار سردرگمی شود، چنانچه در انجام تکلیف شناختی- برای بی بردن به مساوی بودن دو ظرف باریک و پهن که به مقدار مساوی آب می‌گیرند- کودک دچار سردرگمی می‌شود که کدام ظرف بزرگ‌تر است، ظرف باریک‌چون بلندتر است یا ظرف پهن که عرضش تر است؟ یعنی کودک با روش قبلی‌اش قادر به حل مسئله نیست و این موضوع باعث می‌شود کودک تغییر روش داده و به راه‌حل مناسب دست یابد و بگوید یکی از ظرف‌ها باریک‌تر و یکی دیگر پهن‌تر است، اما با هم مساوی هستند. پس این موضوع کودک را به حرکت به سوی تعادل می‌برد؛ نام این تکنیک تعادل است. ما نیز در زندگی شخصی‌مان رویدادهای متفاوت را تجربه می‌کنیم و این امر ما را در مسیر رشد و پیشرفت قرار می‌دهد؛ به این صورت که وقتی در زندگی با شکستی مواجه می‌شویم و تعادل‌مان به هم می‌خورد به این فکر می‌افتیم که چگونه خودمان را به حالت تعادل برگردانیم. وقتی برای فردی شکستی پیش می‌آید، سعی می‌کند برای جبران آن شکست و برگشت به حالت عادی تلاش کند. ممکن است او در حین این تلاش افق‌های تازه‌ای از زندگی را تجربه کند. این تجربیات تازه به خودی خود می‌تواند به رشد فرد کمک و روش صحیح را کشف کند؛ بنابراین می‌شود گفت در این بین رشد شخصی فردی برای او رخ می‌دهد. آدیسون مخترع بزرگ، برای اختراع لامپ، ۹۹۹ بار متحمل شکست شد و خودش عنوان کرده است که من شکست نخوردم، بلکه ۹۹۹ روش را یاد گرفتم که لامپ با آنها ساخته نمی‌شود.»

معیارهای سنجش تعادل در زندگی چیست؟

ما در زندگی شخصی خود معیارهایی را برای تعادل در نظر می‌گیریم. خان بابایی در این‌باره می‌گوید: «در علوم مختلف معیارهایی برای سنجش تعادل وجود دارد و در علم روانشناسی نیز معیاری داریم که براساس آنها می‌توانیم بسنجیم که فرد موردنظر تعادل روانی دارد یا نه. این معیارها می‌تواند به وسیله مصاحبه، آزمون‌ها و راه‌های دیگری باشد که روانشناس یا روانپزشک مورد استفاده قرار می‌دهد. در علم به نوعی شاخص و معیاری برای سنجش تعادل وجود دارد و تنها مختص به علم روانشناسی نیست. مثلاً در اخلاق الگویی دینی معرفی می‌شود و براساس آن تعادل بودن رفتارهای اخلاقی افراد را می‌شود سنجید. همانگونه که در علم روانشناسی نیز معیارهایی برای سنجش رفتار داریم که طبق آنها می‌شود متعادل بودن یا پهنجاری یا ناپهنجاری و غیره را در رفتار افراد سنجید.»

وی در ادامه می‌گوید: «ما آدم‌ها در زندگی ملاک‌هایی

سیک زندگی

سیک زندگی ۸۸۴۹۴۷۱

د

هیجان مدار بودن به این معناست که می‌خواهیم آرامش از دست رفته را به خودمان برگردانیم تا متعادل شویم. به این منظور می‌توانیم از دو راه اقدام کنیم، مثبت یا منفی. مثلاً شخصی سیگار می‌کشد یا به مصرف الکل و موادمخدر روی می‌آورد یا رفتارهایی از این قبیل انجام می‌دهد، ولی ممکن است فردی از طریق مثبت مثلاً درد دل کردن، دعا کردن و راه‌های دیگر، خودش را به تعادل برساند که این در حقیقت روی مثبت هیجان‌مداری محسوب می‌شود

د

از موارد که به وسیله آنها به خود آسیب می‌زنیم پیش می‌آید؛ مانند پر خوری. در پر خوری، نیز فرد با وارد کردن موادغذایی به معده به نوعی به خود آرامش روانی می‌دهد و از استرس‌هایش می‌کاهد. در پی این رفتار، آرامش کاذبی به فرد وارد می‌شود. این رفتار به خودی خود با مشکلات جسمانی که برای فرد پیش می‌آورد و آسیب روحی که به فرد وارد می‌کند، رفتار هیجان‌مدار از نوع منفی محسوب می‌شود.»

در جست‌وجوی راه‌حل برای مسئله

کارشناس روانشناسی در توضیحی روش مسئله‌مداری را روشن می‌کند و می‌گوید: «درباره مسئله‌مداری می‌شود این را گفت که در این روش به حل مسئله می‌پردازیم. می‌خواهیم راهکاری پیدا کنیم تا مسئله پیش آمده را حل کنیم. ممکن است برای پیدا کردن راهکار مناسب مشورت بگیریم و به راه‌حل مناسب برای تعدیل یا حل مسئله دست پیدا کنیم.»

بهترین شیوه برخورد با مشکل و استرس

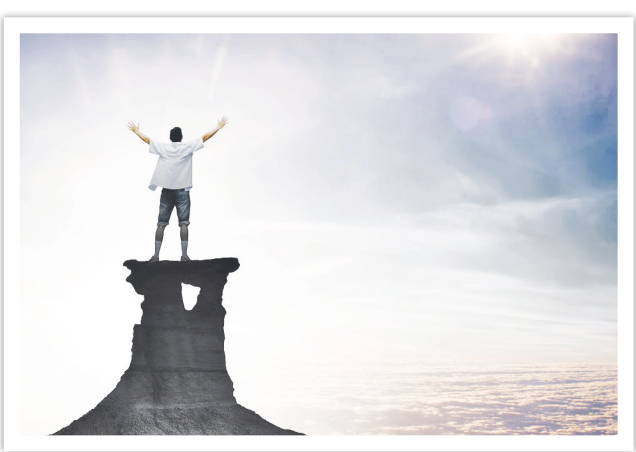
خان بابایی بهترین نوع برخورد با مشکلات و استرس‌ها را بهرگیری صحیح از هر دو روش می‌داند و می‌گوید: «در هنگام مواجهه با شرایط دشوار و استرس‌ها و شرایطی از این قبیل بهتر است در ابتدا از طریق هیجان‌مداری مثبت، استرس‌های‌مان را کاهش دهیم. چون در صورتی که به آرامش نسبی نرسیم و در شرایط استرس باقی بمانیم، ممکن است هرگز به سراغ راهکار منطقی هم نرویم. در پی آن اشتیاقی برای حل مسئله هم پیدا نکنیم و مشکلاتی که باعث ایجاد استرس در ما شده‌است، در جای خود و به همان شکل باقی بماند. برای همین در ابتدا رسیدن به آرامش نسبی و سپس پرداختن به حل مسئله بهترین گزینه است.»

وی با در نظر گرفتن مثالسی در این‌باره می‌گوید: «به طور مثال فردی که در کتکوار دانشگاه پذیرفته نشده است و یک سال زمان خود را از دست رفته می‌بیند، ممکن است آرامشش را از دست داده و استرس زیادی پیدا کند. این فرد در ابتدا راه‌حلی پیدا می‌کند برای تخلیه استرس‌هایی که پیدا کرده است، مثلاً در مراجعه به مشاور و با راهکار درد دل کردن استرس‌هایش را تخلیه کند. یا حتی با صحبت کردن با مادر و پدر یا دوستان و عزیزانش به یک آرامش نسبی برسد. این فرد با درد دل کردن برون‌بیزی هیجانی پیدا کرده و به این ترتیب امکان اینکه منطقی لازم را به دست آورد، پیدا می‌کند. در این صورت می‌تواند راهکارهای منطقی را از راه‌هایی که در اختیارش است پیدا کند و به حل مسئله بپردازد، مثلاً راهی برای بهتر و درست‌تر درس خواندن و قبولی در کتکوار سال آینده در این صورت با آرامش در جریان منطقی و عاقلانه حل مسائل قرار می‌گیرد، اما اگر شخص در هنگام شکست یا موقعیت پر تنش، استرس‌هایش را تخلیه نکند و نتواند به آرامشی که لازم دارد دست پیدا کند، در واقع همچنان درگیر هیجانات باقی می‌ماند و ممکن است دچار احساس گناه و ملامت خود نیز شود. در این صورت ممکن است فرد تنها نتواند به راه‌حل منطقی برسد و به خوبی شرایط را مدیریت کند که شاید تأثیرات سوءاسترس را نیز بر چشمش تجربه کند. بسیاری از دردهای عضلانی، سردردها، مشکلات قلبی و برهم خوردن تعادل در جسم، برخی از این موارد است که معمولاً افراد پراسترس آنها را تجربه می‌کنند.»

خان بابایی خصوصیات و توانایی‌های افراد را در این زمینه مفصلاً توضیح می‌دهد. وی می‌گوید: «باید این را در نظر گرفت که افراد در مواجهه با فشارها متفاوت هستند. برخی می‌توانند خودشان را آرام کنند و برخی دیگر قادر به این کار نیستند. خود فشار را اندازه و میزان آن در کنار خصوصیات فردی مدیریت شرایط نقش مهمی دارد. حتی ممکن است گاهی آن قدر دچار بحران شویم که نتوانیم با آن کنار بیایم. در این صورت توصیه علم روانشناسی این است که به مشاور رجوع شود.»

یکشنبه ۲۵ خرداد ۱۳۹۹ | ۲۲ شوال ۱۴۴۱ |

نگاه



تاب‌آوری در گذشتن از اوج و فرود زندگی

بازگشت به تعادل را فریاد بزن!

■ **حسین گل‌محمدی**

زندگی فرساز و نشیب‌هایی دارد که ممکن است گاهی اوقات ما را در بلندی‌ها و پستی‌هایش حل کند. گاهی حل نشدن و تنها همراه شدن با این فراز و نشیب‌ها کار طاقت‌فرسایی است که به راستی هر کسسی از پس آن بر نمی‌آید. گاهی وقتی به اوج می‌رسیم توان همراه بودن با آن را نداریم و در آن فرو می‌رویم. مثلاً ممکن است لقبی خوشایند مانند «انسان نمونه» در کاری یا حرفه‌ای به ما بدهند و ما از بابت داشتن این لقب چنان در هویتی که به ما می‌دهد، فرو رویم که خودمان را تنها با آن لقب معنادار ببینیم و خودمان را تا وقتی که بدون آن لقب بودیم، به یاد نیاوریم. مثلاً ممکن است به ما القایی هدیه شود مانند بزرگ، زیبا، مهربان، نیک‌رفتار، قdblند، خوش‌فکر، دانشمند، فرهیخته، اصیل و... و ما چنان آن القاب را از خود درونی کنیم که انکار از روز نخست با همین القاب از شکم مادر زاده شده‌ایم. در نقطه مخالف آن نیز ممکن است نشیب‌های زندگی، خود را غرق شده و مغلوب بینداریم. به‌طور مثال در شکست‌های مختلف زندگی مانند طلاق، ورشکستگی مالی، تنهایی‌های مفرط، طرد شدن، مشکلات تحصیلی و... چنان با این مشکلات همسو شویم که خود را در آنها غرق شده ببینیم. این غرق شدن می‌تواند برای ما خطرناک باشد؛ چون در این صورت ممکن است خود را باخته بدانیم و دست به خطاهای بزرگی بزنیم. خطاهایی که گاه برای ما نتایج و حال بد به ارمغان می‌آورد.

سیل فقط اشیاء و اموال زندگی‌مان را از ما گرفته است و زندگی هنوز ادامه دارد. از این رو دوباره فرزندانم را در آغوش بگیریم و نوازش کنیم و روی مهربان خود را به پروردگار نشان دهیم. به این ترتیب تعادل از دست رفته را به یاد آوریم و خود را در پذیرش شرایط پیش آمده، اما بسیار دشوار ببینیم. وقتی در سختی‌های گوناگون زندگی نمی‌توانیم خودمان را پیدا کنیم و به نوعی درک و تمرکزمان را از شرایط پیش آمده از دست می‌دهیم، تعادل خود را از دست داده‌ایم؛ از این‌رو شاید بزرگ‌ترین لطفی که بتوانیم به خود کنیم این باشد که خودمان را به برداشتن شرایط بازگردانیم.

تلاش افراد به‌طور معمول در داشتن تعادل در موارد مختلف زندگی است. مصداق این را می‌شود در زندگی خود دید. به نظر می‌رسد تلاش ما برای برقراری تعادل یک امر فطری یا ذاتی است، ولی گاهی این را از یاد می‌بریم یا با مسائل مختلفی که در زندگی پیش می‌آید، خواسته یا ناخواسته از تعادل خارج می‌شویم. در علوم مختلفی بشری برقراری تعادل و حفظ آن یکی از اهداف بوده است. ادیبان الهی نیز حفظ تعادل در زندگی را یکی از مموارد مهم دانسته و درباره آن، توصیه‌ها و رهنمودهای فراوان داشته‌اند.

این حدیث نیز از ایشان روایت می‌شود که درباره رعایت اعتدال نقل شده است: «انسان نه امساک کند و نه اسراف، نه بخل بورزد و نه اتلاف. راه میانگین بهترین راه کارهاست.»

در این مقوله همچتین از امیرمؤمنان علی(ع) احادیث ارزشمندی وجود دارد.

ایشان در حدیثی می‌فرمایند: ایم زندگی دو روز است، یک روز سود و روزی دیگر به زیان تو. در این یکی افراط و سبک‌سکنی و در آن دیگر غم و اندوه به خود راه مده.

آن امام در حدیث دیگری می‌فرمایند. در امور خود، به تعریفی که چه عبادتی، هر دو در حد وسط و اعتدال باش.

از حضرت علی(ع) در حدیث دیگری آمده است: بداه به حال آدم اسراف‌کارا و تا چه اندازه از اصلاح نفس خود به دور و از فرصت جبران گذشته‌اش فاصله گرفته است.

امام علی همچنین می‌فرمایند: کسی که از جاده اعتدال بیرون شد راه تعدی و تجاوز را پیش خواهد گرفت. به نظر می‌رسد با کمی تأمل در باب تعادل در زندگی با تکیه بر همین چند حدیث، بتوان نگاه مناسب و درست‌به حفظ تعادل‌های زندگی داشت. شاید در برخی شرایط زندگی که با بحران‌هایی همراه است،

حفظ کنترل درونی و شخصی خود به راستی سخت باشد و گاهی طاقت‌فرسا، اما با داشتن آگاهی‌های لازم و زمینه درونی مناسب، شاید بتوان حتی در سخت‌ترین شرایط تعادل درونی و در واقع «خود» را از دست نداد. در این صورت می‌توان امیدوار بود که بتوان درست‌عمل و تعادل خود را حفظ کرد و دوباره خودمان بمانیم و آنچه از ما می‌تواند باشد، انجام دهیم؛ جوری که پایین‌تر یا دور از شأن ما نباشد.

د

وقتی در سختی‌های گوناگون زندگی نمی‌توانیم خودمان را پیدا کنیم و به نوعی درک و تمرکزمان را از شرایط پیش آمده از دست می‌دهیم، تعادل خود را از دست داده‌ایم