

در گفت‌وگو با دکتر خدابخش احمدی، روانشناس و عضو هیئت علمی دانشگاه بقیه‌الله مطرح شد

انسان آگاه از بحران خودشکوفایی می‌آفریند

■ حسن فرامرزی

اگر انواع بحران‌ها را در زندگی نمی‌توان متوقف کرد، پس چطور با این بحران‌ها کنار بیاییم؟ به عبارت دیگر من چگونه می‌توانم در این دنیای پر از آشوب، واکنش خود را به گونه‌ای مدیریت کنم که اولاً معنای قرار گرفتن خود در این آشوب‌ها را متوجه شوم و در ثانی به درستی از آن گرداب بیرون بیایم؟

بخش دوم گفت‌وگوی ما با دکتر خدابخش احمدی، روانشناس و عضو هیئت علمی دانشگاه بقیه‌الله احتمالاً می‌تواند پیش‌شنهادهای عملی و کارا به مخاطب خود ارائه کند. در واقع این گفت‌وگو می‌خواهد به مخاطب نشان دهد اگر چه وسط تلاطم‌ها و طغیان‌های سرکش زندگی قرار گرفته‌است و موج‌های سهمگین به سوی او می‌آیند، اما در واقع از یک فراز بالاتر سرنوشت او به آمد و شد این تلاطم‌ها و موج‌ها بستگی ندارد، بلکه اکنون و سرانجام او به کنش و رفتاری بستگی دارد که در برابر موج‌های زندگی نشان می‌دهد.

سالمندانی که بسیار زودتر از موعد، دچار فرسودگی جسمی و ذهنی می‌شوند، افرادی هستند که در دوره جوانی و میان‌سال‌ی نوانسته‌اند آن حالت کنترل ذهنی را عهده‌دار شوند. فرض کنید من از نوجوانی و جوانی می‌توانستم این رویه را در خود به یک ملکه ذهنی تبدیل کنم که هیجان‌های خود را در

اختیار داشته باشم. میزان آرامشی که تک‌تک سلول‌های بدن من در این حالت تجربه می‌کند، مثل ذخیره برف برای روزهای تابستان است. سالمندی که دوره سالمندی غنی را تجربه می‌کند از آن ذخیره برف برمی‌دارد.

بله، شما سالمندان ششاد و ناشاد را به کرات دیده‌اید. سالمندان را به راحتی از چهره و رفتار آنها می‌توانید تمیز بدهید. سالمندان شاد نعمت بزرگی برای جامعه ما هستند. آنها عمر طولانی دارند، در حالی که کمتر مریض می‌شوند و همچنان که اشاره کردید، پدیده سالمندی سالم به یک‌باره روی نمی‌دهد. این افراد از دوره نوجوانی و جوانی روی خود کار کرده‌اند.

ممکن است برخی بگویند همه چیز برای این افراد فراهم بوده‌است.

کاملاً برعکس است. من هم می‌پذیرم که برخی چنین گمان می‌کنند که افراد شاد در برج عاج زندگی کرده‌اند و هیچ مانع و چالشی سر راهشان نبوده است، در حالی که زندگی اینگونه افراد مملو از چالش‌ها و بحران‌ها بوده، اما آنها توانسته‌اند از وسط گرفتاری‌ها با تجاربی ارزشمند

بیرون بیایند.
در واقع این شادی از شکم و بطن رنج حاصل شده‌است.

و فرد از رنج توانسته‌است حس تسلط داشتن بر خویشتر را بیرون بکشد. شما می‌بینید الان برخی از خانواده‌های مرفه، والدین سالمند خود را در خانه سالمندان می‌گذارند، این‌خانه‌ها از حیث امکانات و رسیدگی چیزی کم ندارند، اما می‌بینید آن سالمند به مرور دچار فروپاشی روانی و جسمی می‌شود، چون اینجا دیگر چیز شخصی برای او وجود ندارد و زندگی او کاملاً در کنترل یک مؤسسه است.

اتفاقاً افراد ناشاد کسانی هستند که یا به شکل عمیق درگیر بحران و چالش نبوده‌اند یا نتوانسته‌اند با موفقیت رنج‌های خود را پشت‌سر بگذارند. در مقابل افراد شاد را می‌بینید که از عهده رنج‌های خود برآمده‌اند.

در واقع بین شادی و عبور از بحران‌ها یک رابطه مستقیم وجود دارد.

بله، انسان رشد و تعالی خود را مدیون گذر درست از مشکلات است. اگر مشکلات و بحران‌ها نبود انسان رشد نمی‌کرد. موانع و چالش‌ها فرضی برای بهبودی و پیداری هستند. فرضی که انسان هم که تعالی را تجربه کرده‌اند، و رشد کند. تمام افرادی هم که تعالی را تجربه کرده‌اند، این رشد را از درون بحران بیرون کشیده‌اند. در شرایط عادی و رفاه ممکن است کسی به یک جایی برسد، اما متکامل و متعالی نمی‌شود و به آن خودشکوفایی نمی‌رسد. خودشکوفایی، محصول شرایط بحرانی است.

منظور تان از خودشکوفایی دقیقاً چیست؟

چون گاهی ممکن است این واژه صرفاً با موفقیت‌ها و جلوه‌های بیرونی خلط شود.

هر موفقیتی به معنای خودشکوفایی نیست.ای بسا کسانی که به موفقیت رسیده‌اند، اما پشت آن موفقیت، رانت و رابطه و سوءاستفاده و موج سواری بوده است. البته هیچ منعی ندارد که کسی خودشاخته و موفق هم باشد.

قرآن می‌گوید: وَلَتَنبُوْکُمْ بِشَئٍ مِّنَ الْخَوْفِ وَالْجَوْعِ وَنَقْصِ مِنَ الْأَمْوَالِ وَالْأَنْفُسِ وَالثَّمَرَاتِ وَبَشِّرِ الصَّابِرِينَ. این به آن

معناست که خداوند بحران را برای شناخت و آگاهی انسان قرار داده است. حالا چه آن چالش و بحران در قالب ترس باشد، چه مشکلات معیشتی، چه بیماری و چه بحران مالی و گرفتاری‌های مشابه دیگر. می‌بینید تقریباً بحرانی نبوده، نوعی در فهرستی که در این آیه مطرح شده نیامده باشد. پس نکته اینجاست انسان‌های متعالی انواع بحران‌ها را طی کرده‌اند تا به آن تعالی و رشد و خودشکوفایی برسند.

مولانا می‌گوید: این جفای خلق با تو در جهان / گر بدانی گنج زر آمدنهای آدم‌های شاد با امید، خوش‌بینی، توکل و تلاش، بحران‌ها را حل کرده‌اند. اگر شعله این امید و توکل در وجود فرد

زنده باشد مشکلی برای انسان به وجود نمی‌آید. از آن طرف سالمندان ناشاد همیشه درگیر هیجان‌های منفی

- خشم و نفرت وسیع - درون خود هستند. شما وقتی به زندگی سالمندان ناشاد نگاه می‌کنید، چه می‌بینید؟ فرد ۵۰، ۶۰ سال است که پر از خشم، گلايه، غم و دعوای درونی و بیرونی است و با این شیوه زندگی کرده و هیچ وقت

روبه‌رو شویم و این مسیر، صبر سبب است.

قدری این واژه صبر را باز کنید. وقتی مولانا در مثنوی معنوی می‌خواهد راه رهایی را توضیح دهد از واژه صبر استفاده می‌کند و آن را به عنوان کلید گشایش نام می‌برد، ولی به نظر می‌رسد بسیاری از ما ادراک درستی از صبر نداریم. یعنی گمان می‌کنیم که صبر را می‌شناسیم در صورتی که اصلاً ما با صبر بیگانه‌ایم.

به خاطر اینکه تجربه‌اش نکرده‌ایم و آن را با دانسته‌های خود اشتباه می‌گیریم. صبر یک رفتار فعالانه است و کسی می‌تواند به مفهوم واقعی صبر باشد که مسئولیت زندگی خود را پذیرفته باشد و کسی می‌تواند مسئولیت زندگی خود را بپذیرد که آغوش زندگی او برای عقل و ادراک باز باشد.

در واقع شما می‌گویید اگر فرد در مصایب، صبر را که یک کیفیت عمیق معرفی است و با تحمل کردن و تاب آوردن متفاوت است - مادر صبر درون خود را پر از خشم و اندوه نمی‌کنیم، بلکه کنش ما عاری از هیجان زندگی است و اعتماد به حق در آن موج می‌زند - پیشه خود سازد و با واسطه این صبر ققنوس وار از دل

عبور از هیجان‌ها. عقل زمانی فعال می‌شود که بتوانید از عهده هیجان‌های خود بر آید. صفحه حوادث روزنامه‌ها را نگاه کنید. کسانی که درگیر جنایتی شده‌اند و انسانی را به قتل رسانده‌اند، اگر فقط چند دقیقه خود را کنترل می‌کردند آن قاجسه روی نمی‌داد و فرد بسه راهکار مناسب‌تری برای حل مسئله‌اش می‌رسید. حالا نگاه کنید به ضرب نفوذی که این هیجان محوری در شکل‌گیری بحران‌ها و چالش‌های فرد و جامعه ایفا می‌کند.

مثلاً وقتی یک مدیر هیجان‌زده رفتار می‌کند، طیف‌های ویرانگری از خرابی‌ها را به بار می‌آورد و پایین‌دستی‌های خود را هم به زحمت می‌اندازد. حالا اصلاً یک مدیر نه، هستند، چقدر فرزندان خود را تحت فشار قرار می‌دهند. گیرم که لباس نو، گرما، سرما و سرپناه خوبی هم برای آنها فراهم کرده باشند. مثل این است که در و دیوار زندان آدم نقاشی شده باشد.

بله، همین‌طور است. ما هزینه‌های زیادی را در زندگی پرداخت می‌کنیم، صرفاً به این خاطر که نمی‌توانیم آگاهانه‌تر و خردمندانه‌تر با چالش‌های ریز و درشت زندگی خود برخورد کنیم. همچنان که اشاره کردید وقتی ما خود را تربیت نمی‌کنیم اثر آن تربیت نایافتگی در فرزندان ما هم به ظهور می‌رسد. وقتی پدر و مادر نمی‌توانند هیجان‌های خود را مدیریت کنند، فرزندان آنها در معرض آشوب‌ها و هیجان‌ها خواهند بود، بنابراین طبیعی است



نتوانند هیجان‌های خود را کنترل کنند از جامعه هم نمی‌توان انتظار داشت که هیجانی رفتار نکند. بخشی از خشخوشی که در این جامعه ما موج می‌زند، به خاطر هیجانی رفتار کردن مدیران ماست. مثل این است که والدین یک خانواده نمی‌توانند به شکل درست با فرزندان خود روبه‌رو شوند، طبیعتاً آن فرزندان درگیر خشم و خشونت خواهند بود.

رفتار معصومین مانع‌ونه عینی و عملی حیات صبورانه است. به عنوان یک روانشناس چه نکته‌هایی در این باب می‌توان گفت؟

تمام زندگی امامان و بزرگان ما مملو از رفتارهای صبورانه است. من فقط به یک نمونه اشاره می‌کنم. حضرت علی(ع) بعد از رحلت پیامبر در موقعیتی قرار می‌گیرند که دشواری آن برای ما به راحتی قابل درک نیست. تصور کنید که مولی‌المودین، واقعه غدیر را به تازگی پشت‌سر گذاشته‌اند و از طرف خدا و پیغمبر به عنوان امام امت معرفی شده‌اند و مسئولیت سنگین هدایت جامعه اسلامی به عهده حضرت گذاشته شده‌است، اما کسانی که اصحاب پیامبر نامیده می‌شدند حاکمیت را از حضرت سلب می‌کنند. ایشان ۲۵ سال در این وضعیت سخت و دشوار به سر می‌برند و صبر جمیلی را پیشه خود می‌کنند که بسیار سخت‌تر از صبر حضرت ایوب است. منش حضرت علی(ع) در این دوره یک درس شگفت و فوق‌العاده برای ماست که چطور می‌شود یک انسان در چنین موقعیتی که هیجان‌ها طوفان به پامی‌کنند از این انرژی در جهت رشد و تعالی جامعه بهره‌بررد و چقدر برکت از دل آگاهی

برخی چنین گمان می‌کنند که افراد شاد در برج عاج زندگی کرده‌اند و هیچ مانع و چالشی سر راهشان نبوده است، در حالی که زندگی اینگونه افراد مملو از چالش‌ها و بحران‌ها بوده، اما آنها توانسته‌اند از وسط گرفتاری‌ها با تجاربی ارزشمند بیرون بیایند

بیرون می‌آید، چقدر حضرت در زمین و نخلستان و آب سرمایه‌گذاری و ثمرات آن را به نفع مستخندان و فقرا وارد جامعه می‌کنند. این همه به خاطر آن است که یک انسان توانسته کیفیت صبر را ادراک کرده خود درونی کند.

بله، شما در آموزش و پرورش هیچ نمره‌ای به تفکر و اندیشه نمی‌دهید، در حالی که هنر اندیشیدن و تأمل کردن است که زندگی این دانش‌آموز را می‌سازد. در ادارات و سازمان‌های ما به تفکر، خلاقیت و عقلایت کارمندان به چشم بازده و اضافه کاری نگاه نمی‌شود. ما خواه ناخواه روی هم اثر می‌گذاریم. وقتی مدیری هیجانی رفتار می‌کند سازمان خود را هم درگیر می‌کند. حاکمیت صبور، مردمان صبور را تربیت می‌کند. وقتی یک وزیر تاب و تحمل چند لحظه صبور بودن و گوشوش کردن به انتقادات را ندارد، نمی‌توان انتظار داشت سازمان او کار چندانی را از پیش ببرد. البته صبر با گفتن و به در دیوار چسباندن پیش نمی‌رود با اجرا کردن این کیفیت در رفتار و منش است که نمره می‌دهد. والدین یا مدیران صبور درباره صبر حرف نمی‌زنند، بلکه این صبر بخشی از کنش و رفتار آنهاست.

مثل اینکه عطر بخشی از حضور گل است.

بله، آن گل دربار عطر حرف نمی‌زند، اجزایش می‌کند. وقتی مدیران ما هیجانی رفتار کنند، خواه ناخواه درگیر تبعیض خواهند شد و تبعیض یک عمل هیجانی است. مثلاً وزیر، داماد خود را به منصبی خواهد آورد که متعلق به او نیست، چرا؟ چون این وزیر از عهده هیجان‌های خود بر نمی‌آید. خب طبیعی است وقتی مدیران یک جامعه



پدر و مادرهای صبور عموماً فرزندان صبور و پدر و مادرهای هیجانی فرزندان هیجانی تربیت کنند

و البته نقش سازمان‌های آموزشی هم پررنگ است.

می‌تواند واقعیت صبر و گشایش‌های آن را تجربه کند.
چرا اولین واکنش ما به بحران هیجانی است. چرا این هیجان‌زدگی به سادگی ما، رفتار و کنش‌های ما را محاصره می‌کند؟

چرا این جوهره به راحتی در دسترس قرار نمی‌گیرد؟

هر متاع ارزشمندی بهایی دارد که شما برای دستیابی به آن باید آن بهار بپریدازید.

و بهای در دسترس قرار گرفتن عقل و خرد چیست؟