

بررسی راهکارها و مهارت‌های مواجهه با بحران‌های زندگی در گفت‌وگوی «جوان» با فرشید عبدی، روانشناس و پژوهشگر ذهن آگاهی



ذهن شفاف زیر سلطه اخبار منفی نمی‌رود

گفت‌وگو
حسن فرامرزی

بسیاری از ما معمولاً در وضعیت‌های بحرانی و چالش‌های بزرگ، وزن بیشتر را به همان چالش یا بحران می‌دهیم، اما به نظر می‌رسد تعالیم مربوط به ذهن آگاهی، حکمت و آموزه‌های معنوی، وزن بیشتری را نه به بحران و چالش، بلکه به پاسخی می‌دهند که ما در این شرایط به آن چالش یا بحران می‌دهیم. در شرایطی که سایه جنگ، ناامنی اقتصادی و هجوم بی‌وقفه خبرهایی که امنیت روانی جامعه را به شدت تهدید می‌کند، حفظ زندگی عادی و ارتباطات با کیفیت کار ساده‌ای نیست. تردیدی نیست زندگی بالای استرس و اضطراب، کیفیت زندگی‌مان را مختل می‌کند. در این شرایط چگونه می‌توانیم درست و منطقی رفتار کنیم؟ گفت‌وگویی با فرشید عبدی، روانشناس و پژوهشگر تعلیم ذهن آگاهی به این موضوع می‌پردازد.

وقتی فشارهای روانی در ما افزایش پیدا می‌کند، دقیقاً چه اتفاقی در روان و جسم ما می‌افتد؟

معمولاً این فشارها به تولید خشم و استرس منجر می‌شود. وقتی در میان فشارهای روانی، اجتماعی و محیطی هستیم، بدن و ذهن در برابر آنچه تهدید یا فشار شناسایی می‌کند، دچار نوعی التهاب روانی یا استرس می‌شود. البته اینکه استرس را مطلقاً غیر مفید بدانیم درست نیست. مسئله وقتی حاد می‌شود که این استرس دامنه‌دار و مزمن شود.

یکی از مهم‌ترین کارهایی که می‌توان در مهار استرس به ویژه در شرایط حاد و بحرانی، انجام داد، همدلی کردن با خویشتن یا نجاتگیدن با هیجان‌هایی است که تجربه می‌کنیم. مهم است که ما به خود حق بدهیم که دچار استرس یا خشم شده باشیم. بسیاری از خشم‌ها و استرس‌ها در ما دامنه‌دار می‌شود فقط به خاطر اینکه ما بلد نیستیم با خودمان در بحران همدلی کنیم. دقت کنید وقتی ما در بحران و چالش با خودمان همدلی نمی‌کنیم با هیجان‌های خود می‌جنگیم، یعنی فردا اینکه دچار استرس شده‌است، استرس می‌گیرد. اما اگر فرد به خود حق بدهد که استرس گرفته‌است یا هیجان دیگری مثل خشم یا حسرت یا نگرانی را تجربه می‌کند، در آن صورت استرس مثل سلول‌های معیوب نمی‌تواند در ذهن و روان فرد تکثیر پیدا کند، بلکه به سرعت فروکش می‌کند.

چنگیدن با هیجان، نه تنها با خسته کردن ما موجب ضعیف‌تر شدن ما می‌شود، بلکه به دلیل تمرکز بیشتر ما روی هیجان، فضا برای اوج گرفتن خشم و استرس آماده می‌شود.

در رسانه‌ها و کتاب‌های عامه‌پسند خیلی این موضوع را می‌بینیم که توصیه‌های زیادی برای رسیدن به آرامش و شادی می‌شود. چقدر واقع‌گرایانه و عملی است که ما به دنبال آرامش باشیم؟

تا حدی که منابع روانشناختی و ذهن آگاهی را مطالعه کرده‌ام و البته تجربیات زندگی‌ام تایید می‌کند، آرامش پدیده‌ای است که هر چه بیشتر در جست‌وجوی آن باشیم، بیشتر از آن دور می‌شویم. اگر هدف از زندگی را آرامش در نظر بگیریم، هیچ‌وقت به آرامش نمی‌رسیم.

پس هدف از زندگی چیست؟

زندگی قرار است ما را آگاه کند، نه اینکه به ما آرامش بدهد. البته به محض اینکه آگاه شویم... و البته این آگاهی یک طیف است... آرامش را هم تجربه خواهیم کرد.

چطور می‌توانیم در دل بحران‌های اقتصادی و اجتماعی، در دل تلاطم‌هایی که نگرانی و استرس ایجاد می‌کند، این آگاهی را حفظ کنیم؟

یکی از مهم‌ترین کارهایی است که ذهن‌مان را از روی مسائلی که مهم و زمان‌دار است... مثلاً وضعیت اقتصاد در شش ماه آینده چه خواهد بود؟ قدر خرید من در سال آینده چقدر کاهش پیدا خواهد کرد؟... که روی آنها کنترل نداریم، به سمت موضوعاتی برویم که می‌توانیم روی آنها کنترل داشته باشیم.

مثال می‌زنید؟

کار مفید کوچک روزهانه فرض کنید شما اوقات فراغت بسیار محدودی دارید، از طرف دیگر نیاز به انجام حرکات ورزشی منظم در طول هفته هم دارید که هم می‌تواند فشار جسمی و روانی را کم کند و هم حس خوشایندی را در جسم و روان آزاد کند. ما اگر بتوانیم به چنان ذهن منضبطی برسیم که اوقات فراغت بسیار محدود را به اوقات فراغت صفر ترجمه نکنیم، یعنی مثلاً از همان یک ساعت یا حتی نیم‌ساعت استفاده کنیم، ذهن‌مان را از روی مسائل مهم و زمان‌دار که کنترلی روی آن نداریم به سمت مسائل قابل برنامه‌ریزی و کنترل شمولند خواهیم داد و آثار بسیار مثبت آن در روان و به تبع آن در زندگی‌مان ظاهر خواهد شد.

آنچه در چالش‌ها و بحران‌ها به آن نیاز داریم، باز کردن فضاهای کوچک در زندگی به سمت تغییرات مثبت است. این فضاها هر اندازه هم که کوچک باشند، معمولاً اهمیت و ناکارآمدی تفسیر شود. برنامه‌ریزی روزهانه و انجام وظایف روزهانه هر چند کوتاه و کوچک باشند با معنا دادن به زندگی روزمره و به لحظات، حس مفید بودن را به فرد می‌دهد و موجب می‌شود مسائل و مشکلات زندگی خلل و اثر کمتری در زندگی ایجاد کنند. معمولاً این‌همه هم بحران‌ها را دشوار می‌کند این است که ما تصور می‌کنیم هیچ کاری از دست‌مان بر نمی‌آید و کنترل و مدیریتی در دل آن چالش یا بحران نداریم. اما وقتی به انضباط روانی و درونی رسیده باشیم، تعبیر و تفسیر دقیق‌تری از رخدادها داریم و همانطور که گفتیم مثلاً اوقات فراغت اندک را مساوی با اوقات فراغت صفر نخواهیم دانست، بنابراین روی همان اوقات فراغت کم سرمایه‌گذاری خواهیم کرد.

اما اگر ذهن‌مان غیر شفاف و غیر منضبط باشد، اوقات فراغت کم را معادل اوقات فراغت صفر خواهیم دانست، بنابراین هیچ کاری نخواهیم کرد و چون هیچ «جوان» با کاری نمی‌کنیم، احساس ناتوانی و انفعال خواهیم کرد. از طرف دیگر اینکه ما حس کنیم هیچ کاری از دست‌مان بر نمی‌آید و تنها نظاره‌گر شرایط هستیم، زمینه را برای تشدید مشکلات روانی بیشتر خواهد کرد.



نکته دیگری که می‌خواهم در این باره بگویم این است که وقتی ما خود را به یک منبع یا قدرت برتر متصل می‌دانیم، این برداشت منفی در روان ما که کنترلی بر زندگی‌مان نداریم، کاهش پیدا می‌کند. فعالیت‌های معنوی مانند نماز یا حتی مدیتیشن و ریلکسیشن یا جداسازی ذهنی ما از جریان زندگی، موجب می‌شود مسائل زندگی را بهتر کنترل و مدیریت کنیم. باور به این موضوع که همه اتفاقات زندگی ما تحت کنترل قدرت و عقل برتر قرار دارد، به میزان زیادی آسیب‌های روانی ما را در جریان اتفاقات می‌کاهد.

یعنی اعتماد کردن به آنچه که در زندگی پیش می‌آید، به...

رد پای حکمای ما در این بینش بسیار قوی است. مثلاً حافظ می‌گوید: «در طریقت هر چه نزد سالک آید خیر اوست / در صراط مستقیم دل کسی گمراه نیست» یا مثلاً جای دیگری می‌گوید: «قسم به دوست که غم پرده بر شما ندرد / اگر اعتماد بر الطاف کار ساز کنید»

بله، این اعتماد به قدرت برتر آثار روانی بسیار مثبتی دارد. مثلاً اینکه کسی واقعاً به این شناخت رسیده و که معتقد باشد امثال زندگی در مقابل قدرت برتر هیچ قدرتی ندارند، تأثیر مثبت فراوانی در کاهش استرس و اثرپذیری از تلاطم زندگی خواهد داشت.

چقدر در دل بحران می‌توانیم محیط‌های شخصی و خانگی را در جهت مهار آثار چالش‌ساز پدیده‌سازی کنیم؟

اکثر تصمیم‌گیری‌ها، قضاوت‌ها و حتی هیجان‌های ما از ادراک ناخودآگاه ما حاصل می‌شود. به عنوان مثال چشم انسان حتی وقتی به جای ثابت خیره می‌شود، باز هم هر ثانیه بارها جایجایی سریع و زیادی دارد و به صورت ناخودآگاه ریزترین حرکات را هم ادراک می‌کند. حال اگر ما در محیط شادی باشیم یا حتی وانمود به شادی کنیم، یعنی اجازه ندهیم این سد روانی شکسته شود، ادراکات ما به درون ما می‌گوید، احتمالاً اوضاع خوب است و همین استنتاج‌ها در افزایش خلق ما تأثیر قابل توجهی خواهد داشت. بالعکس اگر محیط‌مان پر از اخبار بد، چهره‌های عبوس و آدم‌های مضطرب باشد، سلامت روان‌مان تهدید خواهد شد.

در شرایط بحرانی امروز که اغلب خانواده‌ها درگیر اثرات بسیار مخرب تورم سنگین در اقتصاد کشور هستند، فعالیت بدنی چقدر می‌تواند نقش مثبتی در تاب‌آوری ایفا کند؟

موضوع اینجا است که وقتی شرایط سخت می‌شود، اغلب آدم‌ها متأسفانه اولین داشته‌هایی که قربانی می‌کنند، مربوط به سلامتی جسم و روان‌شان است. متأسفانه می‌گویند من دوشیفتم کاری نمی‌کنم، بنابراین هیچ وقتی برای ورزش نمی‌ماند یا در آمد من این قدر است، پس نمی‌توانم در فلان کلاس آموزشی شرکت کنم، در صورتی که هم می‌توان زمانی ولو محدود برای آن ورزش در نظر گرفت و هم

فکر می‌کنم فقط ماشین من خراب می‌شود، یا فقط من هستم که درگیر مشکلات اداری شده‌ام، یا فقط من هستم که از من سرتقت یا کلابرداری کرده‌اند. اما وقتی با افرادی نشست و برخاست کنیم که کمابیش وضعیتی مثل من دارند، خواهیم دید که آنها هم درگیر همان مسائلی هستند که من مبتلابه آنها هستم. بنابراین درد مشترک موجب نزدیکی افراد به همدیگر می‌شود و همین امر حس مثبت در ما ایجاد می‌کند که پس من در این درد تنها نیستم.

وقتی بحران‌ها یا چالش‌ها چه به صورت جنگ یا مسائل اقتصادی پیش می‌آید، یکی از عادت‌های ما مراجعه افراطی به شبکه‌های اجتماعی و خبرگزاری‌های آنلاین است. این آنلاین و در دسترس بودن بیش از حد چقدر می‌تواند سلامت روان ما را تهدید کند؟

رسالت رسانه‌ها عموماً درگیر کردن مخاطب با اخبار و جهت‌دهی به ذهن مخاطبان است. تقریباً در اکثر اوقات خبر خوب جذاب نیست و جذب مخاطب کمی دارد، لذا بنگاه‌های خبری با تولید خبر بد و ضریب دادن به اخبار بد در جهت جذب مخاطب بیشتر اقدام می‌کنند. لذا هر چه بیشتر پیگیر اخبار بشویم، بیشتر خبر بد می‌خوانیم و مضطرب‌تر می‌شویم.

خب چاره کار چیست؟ ما وسط این زندگی آنلاین قرار داریم و تصور زندگی ایزوله و دور از خبر دست‌کم برای من دشوار است.

به نظرم رابطه ما با خبر نیاز به اصلاح و بازسازی دارد. چون خیلی وقت‌ها خبر جایگزینی برای خبرهای روانی‌مان است. این موضوع را نباید دست‌کم گرفت. مثل وقتی که در بیخچال را باز بسته می‌کنیم فقط به خاطر اینکه حوصله‌مان سر رفته‌است. ما دقیقاً چنین نسبتی با شبکه‌های اجتماعی برقرار می‌کنیم، یعنی می‌خواهیم آن حفره روانی را که می‌تواند طیف وسیعی از احساس‌های مخرب باشد با خبر پر کنیم.

شما می‌گویید ما بیشتر خودمان را با خبر مشغول نگه می‌داریم تا اینکه واقعاً بخواهیم با خبر شویم؟

بله. در نگاه اول بی‌خبر بودن و ابهام موجب اضطراب بیشتر می‌شود. اما اگر کمی تحمل کنیم و اجازه بدهیم ذهن ما در وضعیت بحرانی یا چالش همچنان منضبط و شفاف باقی بماند. مثل وقتی که ما معتاد یک ماده یا شخصی یا وضعیت هستیم و با وجود آن که در دناک است اما خلاف عادت رفتار می‌کنیم... به مرور به کمتر خواندن اخبار عادت می‌کنیم و از زیر سلطه خبر منفی در زندگی‌مان بیرون می‌آییم یا دست‌کم نقش خبر منفی در ما کاهش قابل توجهی پیدا می‌کند.

ما خیلی وقت‌ها می‌خواهیم در وضعیت بحرانی درست و منطقی رفتار کنیم، اما به نظر می‌رسد عادت‌های پیشین ما اجازه نمی‌دهد ما از حلقه تصمیم‌های اشتباه بیرون بیاییم. چه کنیم تا از این حلقه بیرون بیاییم؟

اول اینکه عادت‌ها معمولاً می‌خواهند ما را در محدوده لذت‌ها نگه دارند، اما موضوع اینجا است که بهترین و گران‌ترین لذت‌ها هم بعد از یک مدت در جریان زندگی ما عادی می‌شوند. مکانیسم عادت‌ها به گونه‌ای است که می‌خواهند، خوبی‌های زندگی را بدی‌های جلوه بدهند و این دقیقاً نقطه مقابل چیزی است که ما در شرایط سخت و بحرانی به آن نیاز داریم، یعنی ما در وضعیت‌های ناپایدار نیاز داریم که خوبی‌های زندگی را ببینیم و سپاسگزار آن خوبی‌ها و داشته‌ها باشیم. اما روان و ذهنی که در عادت‌ها اسیر شده‌اند نمی‌تواند آن خوبی‌ها را ببیند، بنابراین سپاسگزار هم نمی‌تواند باشد. می‌خواهم بگویم وقتی اوضاع بد پیش می‌رود و عناصر لذت‌بخش زندگی ما تهدید می‌شود، اتفاقاً می‌تواند فرصت مناسبی برای قدرشناسی از نقاط خوب زندگی‌مان باشد.

نکته دیگر در این باره این است که ما باید وجود روح در زندگی‌مان را به رسمیت بشناسیم، چون در این صورت است که می‌توانیم با رنج کنار بیاییم. ملال زندگی مدرن و ملال رفاه‌زدگی بخشی از زندگی ما است. ما برای به دست آوردن چیزی تلاش می‌کنیم، استرس می‌کشیم، رنج قابل توجهی را بر خودمان هموار می‌کنیم و تازه اگر در بهترین حالت به اهدافمان برسیم، بلافاصله دنبال هدف بعدی می‌رویم.

در واقع پیشنهاد شما نوعی درون‌نگری است که ما متوجه باشیم چه فعل و انفعالاتی در ما اتفاق می‌افتد. بله، وقتی آگاهانه به استقبال این چرخه‌های روانی برویم، می‌توانیم با این رنج کنار بیاییم.

چطور می‌توان به این استقبال آگاهانه رسید؟

اگر به جریان زندگی اعتماد کنیم و اینکه خرد بالاتری این جریان را هدایت می‌کند، در آن صورت کل اتفاقات زندگی را خواهیم پذیرفت. اشکال ما سوا کردن زندگی به خوب و بد است. زمانی که دست از این سوا کردن برداریم، زندگی ما یک کل به هم پیوسته خواهد بود. وقتی عاشق چیزی یا کسی هستیم، فقط عاشق قسمت‌های خوب آن نیستیم، قسمت‌های بد را هم می‌بینیم ولی خیلی آزاردهنده نیست.

جالب است که مثلاً مولانا می‌گوید: «عاشقم بر لطف و بر قهرش به جسد» یا مثلاً حافظ می‌گوید: «گرم دشنام‌فرمایی و گرنفرتن دعا گویم / جواب تلخ می‌زیبد لب لعل شکر خارا» یا مثلاً سعدی می‌گوید: «عاشقم بر همه عالم که همه عالم از اوست».

ببینید ما زمانی می‌توانیم در تلاطم‌ها موفق عمل کنیم که فروتنانه اشکال را به خودمان برگردانیم. وقتی دیگران با نظام سیاسی هر عامل دیگری را مقصر بدانیم و کاری از دست‌مان بر نیاید، این فشار شدید باعث آسیب‌پذیرتر شدن ما می‌شود و به کوچک‌ترین استرسی ضریب می‌دهد، در حالی که اگر خود را مقصر بدانیم از آنجایی که در برابر خود توانایی اعمال فشار یا تغییر بیشتری داریم، این نگاه و رفتار احساس کنترل بر شرایط را افزایش و استرس را کاهش می‌دهد. البته البته باید منطقی و واقع‌بینانه به موضوع نگاه کرد. منظورم از مقصر دانستن خود، گرفتار شدن در خودسرزنی نیست، چرا که افراط در مقصر دانستن خود به مراتب مخرب‌تر از حالت اول است. منظورم این است که فرد آگاهانه مسئولیت خطای خود را بپذیرد بدون اینکه بخواهد روزه‌ها و ساعت‌های متمادی در رفتارهای خودتخریبی گرفتار شود.

“

ما در شرایط بحرانی به شدت نیازمند مدیریت کورتیزول هستیم، چون اگر ترشح کورتیزول بیش از حد و در ساعات و روزهای طولانی باشد، اثرات بسیار مخربی بر جسم و روان ما خواهد داشت. در این میان خوشبختانه ورزش و فعالیت بدنی با تنظیم کورتیزول -هورمون استرس- تأثیر استرس را کمتر می‌کند. وقتی فعالیت بدنی نسبتاً شدید داریم و بدن را به واسطه تمرین‌هایی وارد چالش می‌کنیم، اتفاقی که می‌افتد این است که بدن تصور می‌کند در برابر استرس داریم کاری انجام می‌دهیم، کاری در حال انجام است که اولاً برای آن انرژی قابل توجهی صرف کرده‌ایم و در ثانی همین فعالیت خسته‌مان کرده است، خستگی‌ای که می‌توان آن را یک خستگی خوشایند و لذت‌بخش دانست نه یک خستگی فرسایشی

“

یکی از مهم‌ترین کارهایی که می‌توان در مهار استرس به ویژه در شرایط حاد و بحرانی، انجام داد، همدلی کردن با خویشتن یا نجاتگیدن با هیجان‌هایی است که تجربه می‌کنیم. مهم است ما به خود حق بدهیم که دچار استرس یا خشم شده باشیم. بسیاری از خشم‌ها و استرس‌ها در ما دامنه‌دار می‌شود فقط به خاطر اینکه ما بلد نیستیم با خودمان در بحران همدلی کنیم. دقت کنید وقتی ما در بحران و چالش با خودمان همدلی نمی‌کنیم با هیجان‌های خود می‌جنگیم، یعنی فردا اینکه دچار استرس شده‌است، استرس می‌گیرد

“

احتمالاً بسیاری از ما این وضعیت را تجربه کرده‌ایم که وقتی ساعتی با دوستان همدل می‌نشینیم، احساس سبکی شعف‌انگیزی را تجربه می‌کنیم. انگار روزنه‌ها یا بارهایی را از دوش ما برداشته‌اند. این اتفاق به خاطر این است که ما در آن لحظه‌ها دست‌کم موقتا از مکانیسم مخربی که ما را به سمت تمرکز بر مشکلات و مسائل هل می‌دهد، رها می‌شویم. صحبت‌های همدلانه با دوستان تأثیر بسزایی بر کنترل ما بر هیجان‌های مخرب و منفی دارد