

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

روان نایمن زندگی را ناامن می‌کند

■ 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 اول گفت‌وگوی ما با دکتر خدابخش احمدی، روانشناس و عضو هیئت علمی دانشگاه بقیه‌الله احتمالاً می‌تواند پیشینه‌های 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 گرفته‌اند 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.

ما امروز به خاطر رویدادهایی که در زندگی مان اتفاق می‌افتد، سبک عادت‌های ذهنی خودمان و دیگران، شش‌تابی که در گوشت و پوست این زندگی موج می‌زند، وضعیت معیشت‌مان و نوع واکنشی که به این وضعیت نشان می‌دهیم، در گیر نوعی آشوب روانی هستیم که اجازه حتی یک نفس کشیدن آرام را از ما سلب کرده است. با این وضعیت چطور کنار بیاییم؟

مثال می‌زنید؟ در واقع همه هیجانات، ابتدائاً به صورت خشم ظهور می‌یابند، حتی لذت. کسی که به شدت خوشحال است، آن خوشحالی را به صورت خشم بیان می‌کند. کسی از کسی خوشش آمده به او مشت می‌زند یا نیشگون می‌گیرد یا سفت بغل می‌کند و بالا و پایین می‌برد. در واقع لذت و شادی هم اگر اوج زیادی داشته باشد به صورت خشم ظاهر می‌شوند. چرا در منابع ما به کظم‌غیض این همه اهمیت داده می‌شود؟ چون خشم آثار زیان‌بار زیادی دارد و قبل از اینکه به افراد دیگر آسیب بزند به خود فرد آسیب می‌زند. هورمون‌هایی که در زمان خشم ترشح می‌شود، مشکلات جسمی و روانشناختی متعددی برای افراد ایجاد می‌کند و حتی در درازمدت، ترکیب و اجزای صورت فرد را در اختیار می‌گیرد، طوری که شما وقتی به چهره یک فرد نگاه می‌کنید، متوجه می‌شوید هیجان غالب در او از چه جنس است.

خشم به راحتی می‌تواند مشکلات ریوی، قلبی و عروقی، گوارشی و سردرد ایجاد کند. وقتی استرس مداوم، شدید و مداوم باشد و فرد نتواند استرس خود را مدیریت کند، این استرس هیجانات مختلفی را تحریک می‌کند که یکی از آنها خشم است.

مواجهه افراد با این خشم چگونه است؟

معمولاً افراد از سه راه با این خشم رویه‌رو می‌شوند. یک راه این است که این خشم، بیرون‌ریزی نشود و در درون فرد حبس شود، اما خشمی که در درون فرد نهفته بماند بالایی بر خوردار باشد، تحمل فرد کاهش پیدا می‌کند و علائمی از آن فرسودگی در برابر استرس یا پاسخ‌های هیجانی ایجاد می‌کند که خشم یکی از این قبیل هیجانات است. البته چرخه هیجان‌ها

می‌تواند متعدد باشد؛ مثل شادی، لذت، غم، نفرت و ترس. با این همه خشم اصلی‌ترین هیجان است و معمولاً وقتی فرد دچار هیجان می‌شود آن هیجان‌ها با همه گوناگونی‌شان همراه با خشم هستند.



خوادمند شد. اگر این خشم در محیط کار بیرون‌ریزی شود در محیط کار بحران‌زا و حادثه‌آفرین خواهد بود و در نهایت اگر در جامعه ابراز شود، مشکلات اجتماعی و طیف مختلفی از خشونت‌ها را شکل خواهد داد. ممکن است سر یک موضوع نسبتاً بی‌اهمیت مثل بوق زدن یک ماشین یا جای پارک درگیری فیزیکی روی دهد یا احياناً این خشم ممکن است به سمت مسئولان حکومتی ابراز شود.

این نوع واکنش بیشتر در چه زمانی بروز پیدا می‌کند؟

معمولاً در استرس‌ها و بحران‌های کلان روی می‌دهد. مثلاً در زلزله خواه ناخواه انتظارات و توقعات از مسئولان و مدیران ارشد جامعه بالاتر می‌رود، چون فرد به یک‌باره با آشوب ویران‌کننده‌ای روبه‌روست و تقریباً در یک گنجی به سر می‌برد و عملاً تنها راهی که به ذهنش می‌رسد، تخلیه هیجان‌ها بر سر مدیران جامعه است.

راه سوم چیست؟

مدیریت خشم، سالم‌ترین روشی است که می‌تواند از سوی افراد اتخاذ شود. البته حل‌وفصل واقع‌بینانه استرس و خشم و راه‌حل‌های دم‌دستی و زودبازده ندارد، بنابراین نمی‌توانیم از همگان به ویژه در موقعیت‌های بحرانی انتظار داشته باشیم که خشم خود را به منطقی‌ترین شکل ممکن مدیریت کنند.

چرا مدیریت خشم پیچیده است؟

چون ابراز خشم یک فرآیند غریزی است، اما اینکه کسی بتواند خشم خود را مدیریت کند، مستلزم ممارسات، مطالعه، پیش و یادگیری است تا آرام‌آرام فرد بتواند راه مواجهه درست با خشم درون خود را به یک ملکه درونی تبدیل کند.

مهم‌ترین ویژگی در مهار و مدیریت خشم چیست؟

لازمه مدیریت خشم، افزایش ظرفیت افراد است. اگر این ظرفیت در فرد و جامعه افزایش نیابد، نمی‌توان انتظار داشت جامعه از عهده کنترل خشم خود بر آید. در هر صورت اگر فرد و جامعه نتواند راه مدیریت خشم را پیدا کند - چه این خشم را بیرون‌ریزی کند و چه درون‌ریزی کند - در نهایت هر دو این‌بیراهه‌ها حجم قابل‌توجهی از ویرانگری‌های روانی و جسمی، آشوب‌ها و تنش‌ها را در فرد و جامعه آزاد خواهد کرد، فرق نمی‌کند این آسیب خودزنی و خودکشی باشد یا دیگری و دیگر کسی هر دو بحران‌زاست.

پس اگر جامعه خشم خود را قورت دهد، این قورت دادن خشم ترسناک است.

ما نباید خوشحال باشیم که جامعه، خشم خود را قورت داده و در ادامه نتیجه بگیریم: «پس مسئله حل است». خودخوری و عصبیت پنهان منشأ انواع بیماری‌ها از جمله افسردگی، خودکشی و خودزنی است.

در اینجا می‌خواهم به نکته‌ای اشاره کنم. ببینید واژه‌ای که خیلی در ادبیات حاکمیتی و اجتماع ما مطرح و واژه قابل توجه روانشناختی است «احساس امنیت» است. البته امنیت دو بخش است؛ «امنیت واقعی» و «احساس امنیت». باید میان این دو تفکیک قائل شد، بنابراین ممکن است امنیت در یک جامعه پایین باشد، اما احساس امنیت بالا. شما مثلاً در آمریکا می‌بینید که شاخص امنیت پایین است، اما مجموعه‌ای از سیاست‌گذاری‌ها و نوع خاص فعالیت رسانه‌ها باعث شده احساس امنیت در این جامعه بالا باشد، در حالی که جامعه ما برعکس این حالت است. ایران به گواهی آمار و ارقام، جامعه‌ای با امنیت بالاست و میزان جرم و جنایت، خودکشی و دیگر کشتی در جامعه ما در مقایسه با بسیاری از جوامع غرب خیلی پایین است. شما می‌بینید مثلاً یک خانم تنها ساعت ۱۲ شب از یک فروشگاه خرید می‌کند یا با خودرو خود در خیابان‌ها حضور دارد. به ندرت در جامعه ایران جنایتی مشابه آنچه در غرب می‌بینیم، روی می‌دهد، اما با این حال احساس امنیت در جامعه ما پایین است.

چرا؟

عوامل متعددی دارد، اما یکی از مهم‌ترین آنها مشکلات ما در احساس هویت است. احساس هویت در احساس امنیت، نقش کلیدی دارد. اگر فرد به این نتیجه برسد که در جامعه، ارزش و احترام دارد، احساس هویت خواهد کرد و اگر این فرد احساس هویت کند، احساس تعلق خواهد کرد و احساس تعلق، اعتماد ایجاد می‌کند. این حلقه‌ها کاملاً در ارتباط با همدیگر عمل می‌کنند.

خب چرا این موضوع در ایران روی نداده است؟

کشورهایی مثل کشور ما که یک دوره طولانی دیکتاتوری را تجربه کرده‌اند و حتی برخی از قوانین و عادات و فرهنگ‌های آن دوره هنوز هم متأسفانه در فرد و جامعه جریان دارد، عملاً دچار تعارض‌هایی هستند، از طرف دیگر اهمیتی که ما به تکنولوژی و فناوری می‌دهیم از خیلی مطلب مهمی است که این پیام را به افراد جامعه بدهیم که تو مهم‌تر از ماشین هستی، اما شما نگاه کنید آیا این پیام را به فرد می‌دهیم؟ چند، قوانین و فرآیند درباره فناوری و ماشین وضع و اجرا می‌شود، چقدر دوربین نظارتی برای خودروها نصب شده یا چقدر به کیفیت آسفالت محل تردد خودروها اهمیت داده می‌شود، اما آیا به همان میزان به پیاده‌رو که محل تردد عابران است، اهمیت داده می‌شود.

الان در خیلی از نقاط شهر عملاً پیاده‌رو حذف شده است.

خب این پیام نامنی است که ما به فرد و جامعه می‌فرستیم که او بدون خودرو امکان جابه‌جایی و حرکت نخواهد داشت. در عمل توجه به ماشین از توجه به انسان‌ها جلوتر زده است و طبیعی است اینجا احساس هویت فردی، خانوادگی، اجتماعی، مذهبی و ملی زیر سؤال می‌رود.

گواهی حس می‌کنیم که پیوندی میان این هویت‌ها نیست.

در حالی که حضرت آقا فرمودند ایرانی اسلامی و افزودند: بین اینها نه نقطه و نه خط است، اما در بدنه جامعه ما ایرانی بودن یا اسلامی بودن یا مسلمان بودن در صورتی که هر دو یکی هستند و وقتی حقیقت و یگانگی این هویت‌ها مطرح شود، احساس امنیت افراد بالا می‌رود.

چه عامل دیگری در احساس امنیت افراد نقش دارد؟

عامل دیگر احساس کنترل است. هرچقدر ما احساس کنیم زندگی ما تحت کنترل ماست، احساس امنیت بیشتری خواهیم کرد. برعکس اگر ببینیم که زندگی از کنترل ما خارج شده است، احساس نامنی خواهیم کرد.

آیا شدنی است که بتوان زندگی را کنترل کرد؟

ما قطعاً نمی‌توانیم یک شرایط صددرصدی در این باره ایجاد کنیم. در آینده اتفاقاتی می‌افتد که در اختیار ما نیست. زلزله‌ای می‌آید و همه زیرساخت‌ها و ویران می‌کند. این زلزله نه تحت اختیار فرد است و نه تحت اختیار حکومت‌ها و سازمان‌ها. پس نمی‌توانیم یک کنترل صددرصدی روی زندگی مان داشته باشیم. از طرف دیگر هر چقدر میزان کنترل فرد به اجزای زندگی‌اش کم شود، احساس نامنی، استرس و اضطراب را شدیدتر تجربه خواهد کرد.

شما در واقع می‌گویید وقتی مثلاً نرخ تورم بالاست، فرد احساس نامنی می‌کند، چون حس می‌کند کنترلی بر قیمت‌ها ندارد.

بله همین‌طور است. مثلاً اگر بخش اشتغال یک کشور به گونه‌ای طراحی شده باشد که فرد بدانند شغل متناسب با توانمندی و تحصیلات او در آن بخش پیدا می‌شود، احساس امنیت و کنترل بر زندگی خواهد کرد، اما اگر



مدیریت خشم، سالم‌ترین روشی است که می‌تواند از سوی افراد اتخاذ شود. البته حل‌وفصل واقع‌بینانه استرس و خشم راه‌حل‌های دم‌دستی و زودبازده ندارد، بنابراین نمی‌توانیم از همگان به ویژه در موقعیت‌های بحرانی انتظار داشته باشیم که خشم خود را به منطقی‌ترین شکل ممکن مدیریت کنند



به میزانی که سالمندان وابسته به مراقبت می‌شوند، به لحاظ روانی، آسیب‌پذیری بیشتری پیدا می‌کنند، حتی اگر این مراقبت از سوی فرزندان آنها صورت گیرد. یعنی فرد می‌بیند دیگر در کوچک‌ترین اعمال و رفتارهای خود استقلال ندارد. می‌خواهد برود، نمی‌تواند. این می‌خواهد غذا بپزد، می‌خواهد بیرون برود، نمی‌تواند. این در واقع نوعی مرگ زودرس است و فرد حس می‌کند دیگر روی زندگی خود کنترل ندارد



هر چقدر ما احساس کنیم زندگی ما تحت کنترل ماست، احساس امنیت بیشتری خواهیم کرد. برعکس اگر ببینیم که زندگی از کنترل ما خارج شده است، احساس نامنی خواهیم کرد

اینگونه نباشد، دچار ناامنی ذهنی خواهد شد. مثلاً فرد نگاه می‌کند، می‌بیند قدرت خرید او در مقایسه با پنج سال پیش، یک سوم شده است. خب این واقعیت او را دچار ناامنی درونی می‌کند، چون احساس می‌کند که کنترل اوضاع از دست او خارج است. مثلاً پول جمع کرده بود که خانه‌ای بخرد، حالا می‌بیند با آن پول نمی‌تواند هیچ کاری انجام دهد.

در واقع شما می‌گویید مجموعه این اتفاقات افراد را سرخورده می‌کنند، به ویژه وقتی می‌بینند برخی با کم‌ترین زحمت به بیشترین بر خور داری‌ها دسترسی دارند. طبیعتاً این سرخورگی و افسردگی می‌تواند به خشم و یأس منجر شود. حال با آگاهی به این واقعیت، مسئولیت فرد و جامعه در این باره چیست؟

در دو بعد می‌توان به این سؤال پاسخ داد. اول اینکه دولتمردان و مدیران تلاش کنند ثبات نسبی در وضعیت اقتصادی جامعه پدید بیاورند یا با اعطای کمک‌های هدفمند بتوانند این پیام را به جامعه به ویژه دهک‌های پایین بدهند که آنها به حال خود رها نشده‌اند، بنابراین تثبیت مسائل خیلی مهم است. شما خودتان را جای افراد پر آور یا فعالان اقتصادی بگذارید که هر روز با تغییر قوانین مواجه می‌شوند. خب فرد در چنین شرایطی دچار مسائل مربوط به کسب و کار خود را حل کند و این کنترل نداشتن بر حوزه کاری به ناامنی‌های روانی و اجتماعی دامن خواهد شد.

بیا بیاید این فرض را داشته باشیم که اساساً قرار نیست به این زودی تغییر چندانی در پارامترهای اقتصادی به وجود بیاید. با علم به این موضوع فرد چطور می‌تواند فضای روانی خود را مدیریت کند؟

بخش مهم در این‌موضوع کنترل شخصی است، یعنی افراد تا آنجا که مقدور است بر زندگی، رفتارها و عکس‌العمل‌های خود کنترل داشته باشند.

مثلاً فرد نگاه کند، ببیند چطور افکاری که در ذهنش به وجود می‌آید مایه آزار و اذیت اوست یا چطور هیجان‌ها او را در اختیار می‌گیرند. اینکه فرد حس کند می‌تواند افکار و هیجان‌های خود را کنترل کند برای او بسیار آرامبخش خواهد بود. اینکه فرد حس کند می‌تواند مثل یک واحد بازرسی عمل کند و به یک‌سری افکار اجازه ورود بدهد و به یک‌سری افکار اجازه ورود ندهد، حس کنترل زندگی را به او خواهد داد. اینکه فرد خود را به گونه‌ای تربیت کرده باشد که کنترل هیجان‌های خود را در دست داشته باشد و مثلاً بدانند کجا و چقدر خشم خود را ابراز کند، به این معنی است که عقلانیت در فرد حاکمیت دارد.

پس حسن درونی کنترل زندگی می‌تواند سلامت روانی را در فرد ایجاد کند. مثل این است که کسی به من توهین می‌کند، اما من به یک ظرفیت درونی رسیده‌ام که به هم نمی‌ریزم.

بله، ببینید الان شما نگاه می‌کنید جامعه ما به سمت سالمندی حرکت می‌کند. کدام سالمندان، عمر طولانی و شادی را تجربه خواهند کرد. سالمندانی که بر زندگی شخصی خود کنترل بیشتری داشته باشند، به میزانی که سالمندان وابسته به مراقبت می‌شوند، ضعیف‌تر می‌شوند و به لحاظ روانی، آسیب‌پذیری بیشتری پیدا می‌کنند، حتی اگر این مراقبت از سوی فرزندان آنها صورت گیرد. یعنی فرد می‌بیند دیگر در کوچک‌ترین اعمال و رفتارهای خود استقلال ندارد. می‌خواهد به حمام برود، نمی‌تواند. می‌خواهد غذا بپزد، می‌خواهد بیرون برود، نمی‌تواند. این در واقع نوعی مرگ زودرس است و فرد حس می‌کند دیگر روی زندگی خود کنترل ندارد.

رسانه مشرق جوان