

زندگی خوب، بر پایه ارتباط صحیح، شکل می گیرد (گفتگو با ابوالفضل تقی پور، کارشناس ارشد روان شناسی بالینی و مشاور)

نویسنده : به کوشش: محمدحسین قربانی

۸۰

[ابوالفضل تقی پور، ۳۶ ساله، کارشناس ارشد روان شناسی بالینی از انستیتو روان شناسی تهران، استاد دانشگاه های آزاد و پیام نور قم، مشاور فعال در صدای مشاور سازمان بهزیستی (تلفن ۱۴۸)، متأهل و دارای دو فرزند است.]

جناب آقای تقی پور! به نظر شما، به عنوان یک

کارشناس، آیا می توان بحث ارتباط با دیگران را با مقدمه ای درباره شناخت فرد از خودش و ارتباطش با خودش یا به تعبیری «خودسازی» شروع کرد؟

بله؛ حتماً! میل به تکامل، در همه انسان ها هست، در هر حوزه ای که باشند: هنرمندان، تجّار، پیشه وران، سیاستمداران، ورزشکاران و به طور کلی همه به دنبال تکامل و پیشرفت هستند که البته شرایط و لوازم خاصی را هم نیاز دارد و مسیری باز و ساده نیست. در هر رشته ای، پیشرفت، نیاز به حرکت و لوازم خاص آن و منابع دارد. انسان ها، موجودات ناقصی هستند و در بسیاری از موارد، نقص های ما می توانند موانعی در مسیر تکامل ما باشند. از طرفی هم توانایی های بالقوه زیادی داریم که برای بالفعل شدن، کافی نیست که تنها موانع از سر راه آنها برداشته شوند؛ بلکه باید تسهیلاتی هم فراهم شود تا توانایی های بالقوه، بالفعل شوند. خودسازی می تواند در این زمینه کمک شایانی به ما کند.

خود سازی، کمک می کند تا ضعف ها را بشناسیم، آنها را رفع کنیم و سپس آنها را به نقطه قوت تبدیل کنیم و نقاط قوت را هم بشناسیم و آنها را توقیف کنیم. خودسازی از این جهت که می تواند سرعت حرکت ما را در مسیری که به سمت کمال داریم، افزایش دهد، اهمیت دارد. مثلاً یک وکیل، باید خوب و مستدل صحبت کند. پس باید برود و تکنیک های روانی سخنوری و منطق را فرا بگیرد و نقایص خود را برطرف کند تا بتواند موفق باشد. اگر توانایی بالقوه زیادی در فرد باشد، ولی بالفعل نباشد، خودشناسی برای بالفعل شدن آن، کمک می کند و سرعت حرکت فرد را در رسیدن به هدف، بالا می برد.

همه افراد، نیازمند آن هستند که خودآگاهی شان را بالا ببرند و بین احساسات، افکار، نیازها، رفتارها، و شرایطی که به طور واقعی در زندگی همگان جریان دارد، هماهنگی ایجاد کنند.

چه راه کارهایی برای بهتر بودن رابطه فرزندان با

والدین، پیشنهاد می کنید؟

جواب شما را با توجه به نظریه اریک برن می دهیم. او در اجزای شخصیت، به سه نوع «من» معتقد است: من کودک، من بالغ و من والد. در دوران اول کودکی، من کودک، کاملاً مسلط است. از ۵ تا ۶ سالگی تا حدود بلوغ، من بالغ، مجال تسلط پیدا می کند و بعد از آن، من والد، خودش را نشان می دهد. به عقیده پیامبر(ص)، والدین، تا پایان ۶ سالگی باید کودک را سرور خودشان بدانند. بعد از پایان ۶ سالگی تا دوره بلوغ را دوره اطاعت و پذیرش و بعد از آن را دوره مشاوره و القاءات می نامند.

در دوره اول، والدین بایستی به فکر ارضای نیازهای من کودک باشند. در دوره دوم باید بایدها و نبایدها و درست ها و نادرست ها را در ذهن کودک، جا بیندازند (البته با کمک مدرسه) و در نوجوانی و جوانی، انتظار می رود که من بالغ، رشد کند. نوجوان هم تلاش می کند نشان دهد که بزرگ شده است. او یک آدم بزرگ است.

برن می گوید: باید در سن نوجوانی و جوانی، رابطه والدین با فرزند خود، رابطه بالغ با بالغ باشد. والدین دیگر نباید رابطه من کودک با من بالغ داشته باشند. مگر در موارد استثنایی. در رابطه بالغ - بالغ، طرفین به هم امر و نهی نمی کنند؛ بلکه نظرات یکدیگر را می پُرسند؛ برای نظر یکدیگر اهمیت قائل هستند و در مسائل مختلف به جای این که فقط یک راه حل را مطرح کنند، اجازه می دهند هر عضو خانواده، یک راه حل مطرح کند و نهایتاً با مشورت، یک راه حل را برمی گزینند.

مثلاً خانواده ای می خواهند بروند تفریح. اگر فرزند، زیر ۶ سال باشد، رابطه والد - کودک است. پس والدین هستند که تصمیم می گیرند کجا بروند؛ ولی اگر نوجوان یا جوان باشد، او هم صاحب نظر می شود و نظر می دهد. اصل کلی رابطه در محدوده سنی جوانی، باید داشتن رابطه بالغ - بالغ باشد.

رابطه مناسب با همسر، چگونه رابطه ای است؟

مقدمتاً باید گفت که هیچ اصل کلی ای در این زمینه وجود ندارد. هر زوجی، منحصر به فرد هستند و در مشاوره باید منحصر به فرد بودن زوج ها لحاظ شود. پس هر مشاوره ای متفاوت است. سؤال شما خیلی کلی است و من سعی می کنم طوری صحبت کنم که خواننده بتواند با توجه به شرایط خودش نتیجه گیری کند.

یک اصل مهم در این رابطه، اصل «نرخ رضایت - نارضایتی» است. برخی روان شناسان، این اصل را اصل «پاداش - تنبیه» هم نام گذاری کرده اند. یعنی: ما مادام که خودمان با خودمان رابطه داریم، آزادی عمل بیشتری داریم؛ برای این که تمام اعمال را آن طور که دوست داریم، انجام می دهیم؛ اما به محض این که پای یک نفر دیگر به

وسط می آید (که از نظر شخصیتی متفاوت است، از نظر علایق ممکن است تفاوت هایی با ما داشته باشد و همچنین از نظر فکری و خانوادگی و از جهات دیگری، با ورود چنین فردی، خواه ناخواه، بعضی موارد اصطکاک را به وجود می آید. مثلاً ممکن است کارهایی او بخواهد انجام دهد که مورد رضایت ما نباشد یا ما بخواهیم کاری بکنیم که چندان مورد رضایت او نباشد.

طبیعی است که زن و شوهرهایی که با دقت کافی همدیگر را انتخاب می کنند، انتظار می رود که مشترکات زیادی با هم داشته باشند؛ ولی هیچ زوجی نیستند که ۱۰۰٪ چیزهای که در یکی از آنها ایجاد رضایت می کند، در دیگری هم همین طور باشد. خواه ناخواه، مواردی پیش می آید که وقتی یکی از این دو نفر، راضی است، دیگری ناراضی باشد.

انتظار می رود در یک رابطه زناشویی صحیح و متعادل، نرخ رضایت و نارضایتی در طرفین، تعادل داشته باشد و به نفع رضایت طرفین، سنگینی کند. مرد یک ترازوی دو کفه برای خودش دارد و زن هم همین طور. نباید ترازوی زن، کفه رضایتش سنگینی کند و برای مرد، کفه نارضایتی اش، وگرنه، با گذشت زمان، اندکی صدای نارضایتی مرد درمی آید و یا بالعکس.

مثلاً مردی که تمایل دارد هفته ای سه یا چهار بار به پدر و مادرش سر بزند، خودش راضی است و فکر می کند لزوماً خانمش هم باید راضی باشد. خانمش یک بار یا دو بار راضی می شود؛ ولی کم کم و به مرور زمان، کفه نارضایتی خانم، سنگینی می کند. یا مثلاً در خانه، خانم می خواهد سریال ببیند و آقا برنامه ورزشی. خانم به نفع آقا کنار می کشد؛ ولی کفه نارضایتی اش سنگین می شود. با گذشت زمان و با این سنگینی نارضایتی در کفه ترازوی خانم و رضایت در ترازوی آقا، این زوج، دچار مشکل می شوند.

بنابراین، در یک رابطه زناشویی صحیح، طرفین، خواسته ها و تمایلات و برنامه هایشان را تعدیل می کنند، مُنتها در جهت رضایت دوجانبه و کاهش نارضایتی دوجانبه.

همین طور، در یک رابطه خوب، زن و شوهر باید با هم و با مشورت یکدیگر برنامه ریزی کنند؛ طوری که هم رضایت مرد و هم رضایت زن را به همراه داشته باشد. به عنوان مثال، یک جدول درست می کنیم. مرد، برنامه های مطلوب و زن، نیز برنامه های مطلوبش را می نویسد. برنامه هایی که مورد رضایت طرفین است، طبیعتاً در تدوین برنامه زندگی مشترک، لحاظ می شوند.

هر حرکتی که یکی از زوجین با آن مشکل دارد، باید به بحث و گفتگوی دو نفره گذاشته شود. آیا صلاح است برنامه ای را که یکی از زوجین عمیقاً به آن علاقه مند است، حذف کنیم یا این که می شود او هم به برنامه اش برسد و دیگری مقدار نارضایتی اش را کم کند. در این صورت، زوج ناراضی باید به آن کار، یک معنای مثبت بدهد

تا او هم اندکی راضی بشود و از طرفی زوج راضی باید کمی احساس رضایتش را در مورد آن کار، کم کند تا به توافق برسند.

مثلاً اگر خانمی دوست دارد به سینما برود و آقا دوست ندارد، اگر صلاح دیدند که حتماً به سینما بروند، آقا باید به سینما یک معنای خوب بدهد تا مثل قبل، از این کار، متنفر نباشد و خانم هم باید مقدار سینما رفتنش را کم کند. این، یک حرکت به سمت یکدیگر است. به این روش، کفه رضایت هر دو زوج، سنگین می شود. زوج های مشکل دار، یا هر دو کفه نارضایتی شان سنگین است و یا یکی از زوجین، راضی و دیگری ناراضی است. در زندگی، همیشه با قانون نمی شود جلو رفت. گاهی مدیریت لازم است.

دوست خوب کیست و یک رابطه مناسب با دوست چگونه باید باشد؟

اصولاً اشتباهی که اکثر روابط دوستانه را به شکست می کشاند، اسطوره سازی در روابط دوستانه است. باید این اسطوره ها از بین بروند. طرفین یک دوستی، باید متناسب با واقعیت پیش بروند. اسطوره در دوستی، شکل ایده آل شده یک رابطه است با دیگری. به عنوان مثال، دوست خوب، کسی است که هر وقت او را نیاز داشتی، به تو کمک کند. دید اسطوره ای می گوید: «در تمام مواردی که من مشکل دارم، دوستم باید به کمکم بیاید». این اشتباه است. اگر ما کمکی خواستیم و دوستان نتوانست کمکمان کنند، آیا دیگر آن فرد، دوست ما نیست؟ آیا ناتوانی او، به رابطه ما مشکل و خلل وارد می سازد؟ اکثر افراد در جامعه ما دوستان صمیمی ندارند و رابطه ها سطحی است؛ چون اسطوره ها به دلیل این که مطابق با واقعیت ما انسان ها نیستند، ما را از هم دور کرده اند.

خداوند می فرماید: «ما هیچ نفسی را تکلیف نمی کنیم مگر به اندازه وسعش». هر فردی یک ظرفیتی دارد. وقتی اسطوره سازی می کنیم، روی دیگری بیش از ظرفیتش حساب می کنیم؛ او را بیش از ظرفیتش دوست می کنیم و طبیعتاً بیش از ظرفیتش از او توقع خواهیم داشت. این توقع، با گذشت زمان، دیده می شود که طرف مقابل نمی تواند توقع ما را برآورده کند و در آن صورت، دیگر دوست اسطوره ای ما نیست و ما به دنبال دوست دیگر می رویم. یک دوست اسطوره ای هم اگر پیدا شود، بدون شک، آن دوست اسطوره ای در یک جای دیگری کم می گذارد یا کم می آورد یا کس دیگر را ناراضی می کند تا شما راضی تر شوید.

شکل صحیح رابطه با دوستان، خواستن دوستانی است مطابق با واقعیتشان. یک رابطه دوستانه صحیح، رابطه ای است که منافع هردو طرف در آن لحاظ شود و در آن، توقعاتی که از یکدیگر داریم، منطقی باشند، و در سطح ظرفیت طرفین باشد و بخصوص اجباری در این رابطه نباشد و آزادی و انتخاب در آن باشد.

در رابطه دوستانه نباید تعارف کرد. در رابطه دوستانه باید بدون تعارف، نیازها گفته شود و دیگری هم باید ظرفیت پذیرش و شنیدن این حرف ها را داشته باشد. اختیار، آزادی و عدم اجبار باید حتماً در رابطه های دوستانه لحاظ شود.

با افرادی که مخالف فکری ما هستند، چگونه رفتار کنیم؟

با توجه به پاسخ قبلی، در این مورد هم اسطوره ای دیده می شود. اعتقادات غلط، مشکل زاست. ما (به اقتضای تربیت فرهنگی و اجتماعی مان) فکر می کنیم هر چه می گوئیم باید طرف مقابل قبول کند. لذا اکثر ما دنبال انسان های موافق خودمان می گردیم. در یک رابطه صحیح با انسان های مختلف، به طور طبیعی پیش بینی می شود که ما با بعضی چیزهای طرف مقابل مخالف باشیم و او نیز احتمالاً با بعضی از چیزهای من مخالف خواهد بود. اگر این حق، مخالفت دوطرفه داده شود، این، خودش باعث می شود که رابطه ای دوستانه و محکم ایجاد شود. رابطه ای که در آن، دو نفر با بعضی اعتقادات هم مخالف اند، ولی با یکدیگر مسالمت آمیز زندگی می کنند. در این رابطه ها به خاطر یک صفت یا یک کار که ما با آن مخالفیم یا طرف مقابل با ما مخالف است، این رابطه ها به هم نمی خورد.

در جهان، سیستمی حاکم است متشکل از اجزای مختلف که اگر این اجزا در کنار هم باشند، جهان تشکیل می شود و ثبات و دوام دارد. یک نیرو این جهان را به طرف خود و نیرویی دیگر به طرف دیگر می کشد. برای این که این جهان به حیات خود ادامه دهد، لازم است این اجزا که گاهی در مقابل هم قرار می گیرند، هر دو وجود داشته باشند. پس شب باید باشد تا روز، معنا بگیرد. اگر روشن فکر کنیم، کسانی را که تاریک فکر می کنند، دوست خواهیم داشت؛ چون آن زمان، آنها مگمَل ما هستند. پس نمی توان انتظار داشت که ۱۰۰٪ افراد، روشن فکر باشند؛ چون جهان، سیستمی از اجزای مختلف است که حتی گاهی در تضاد با هم هستند.

در یک زندگی مطلوب که اسطوره ای نیست و مطابق واقعیات است، ما مخالف خود را دوست داریم و خوش حالیم که او در کنار ما هست؛ چون با وجود اوست که ما رشد می کنیم. پس مثلاً طرفداران پرسپولیس، استقلال را دوست دارند؛ چون با وجود آنهاست که تشویق پرسپولیس، معنادار و جالب می شود و بالعکس.

مشکل، زمانی پیش می آید که کسانی بخواهند مخالف را حذف کنند. این افراد، واقف نیستند به این که وجود مخالف، باعث رشد خواهد بود. اصولاً تمام تئوری های علمی ای که در طول تاریخ تحوّل پیدا کرده اند، به واسطه این بوده که کسانی با آنها مخالفت کرده اند. در قرون وسطا، در اروپا، رشد وجود نداشت؛ چون افراد حاکم، به حذف مخالفان پرداختند و به بهانه این که نظرات شما دانشمندان، پایه های دین مسیح را خواهد لرزاند و در تقابل با آن قرار دارد و مسیحیت را به انحراف خواهد کشاند، اجازه حرف زدن به کسی نمی دادند. بعدها رنسانس شد و حالا می بینیم که غرب، چه قدر از نظر علمی رشد کرده است. یازده قرن در اروپا، مخالف، اجازه حرف زدن پیدا نکرد و اروپایی ها در جهل و بی خبری و جنگ، غوطه می خوردند. در ایران هم همین طور بوده است. هر زمان که مخالف، عرصه ای و مجالی برای حرف زدن نداشت، کشور، دچار رکود شد.

در شکل صحیح ارتباط با مخالف، ما، هم به مخالفمان هویت می دهیم و می پذیریم که هستند و حق می دهیم که آنها مخالف باشند و هم این که می گردیم به دنبال مخالف ها تا از نظرات آنها باخبر شویم.

در روان شناسی اجتماعی، معتقدند که گروه هایی که مخالف خوان نداشته باشند، دچار تحجر خواهند شد، مثل گروه هیتلر. اگر در این گروه ها مخالف وجود داشت و نظر می داد، چه بسا آن فاجعه ها صورت نمی پذیرفت. ما به مخالف، اجازه حرف زدن می دهیم تا با هم رشد کنیم. البته او هم باید به ما حق بدهد (به عنوان مخالف خودش) و اجازه صحبت کردن بدهد و اجازه مخالفت کردن هم بدهد.

در رابطه زناشویی هم مخالفت، طبیعی است. اگر شما وارد جمعی شدید که دیدید همه افراد در بحث از یک موضوع همگی موافق اند، بدانید که به احتمال زیاد، هیچ کدام از آنها این موضوع را نفهمیده اند؛ چون در یک رابطه طبیعی، انسان ها، در خیلی موارد، ممکن است با هم اختلاف نظر داشته باشند و این، نتیجه طبیعی موهبت تفکر و تعقل است که مرز نمی شناسد.

در اطراف ما، موضوعات و ماهیت های زیادی هستند که هنوز علم به شناخت آنها نرسیده

است و ما به نام «ماوراء» از آنها یاد می کنیم. چگونه می توان با این موضوعات، ارتباط برقرار کرد؟

بسیاری از فلاسفه در طول تاریخ، هم به جسم و هم به روح، معتقد بودند و روح، چیزی است غیرمادی. پس همان طور که ما با یکدیگر به عنوان انسان ارتباط داریم، روح هایمان نیز با یکدیگر در ارتباط است و یک ارتباط روحی - روانی در میان ما برقرار است. با توجه به تحقیقات دانشمندان، تمام موجودات مادی در جهان، یک شعاع مغناطیسی در اطراف خود دارند و یک نوع سیگنال های مغناطیسی به جهان، ساطع می کنند. چیزهای زیادی است که چه بسا وجود دارند و ما یا مهارت به کارگیری آنها را نداریم و یا ابزارش را (مثل وسائلی که سال ها قبل نبودند). جهان، همان جهانی است که ۲۰۰۰ سال قبل بوده است؛ ولی قبلاً از اولین ابزارها و نیروها (مثلاً دستگاه های رادیولوژی و اشعه ایکس) استفاده نمی شده اند. پس در جهان ما، بسیاری چیزها وجود دارد که نه ما به وجود آنها واقفیم و نه ابزار استفاده از آنها را داریم، همچنان که هزار سال پیش، جاذبه زمین، شناخته نمی شد و محاسبه هم نمی شد.

ما باید بپذیریم که آنها وجود دارند و هر چیزی که وجود دارد، می تواند منشأ اثر باشد. آنچه که هست، می تواند

نقش ایفا کند و ما باید این را بپذیریم. پس ما می توانیم با آنها ارتباط برقرار کنیم. گاهی با قوانین و قواعد فیزیکی (مادی) نمی توان یک پدیده را تبیین کرد. چه چیزی این سناریوی جهان را هدایت می کند؟ آیا صرفاً با قوانین مادی می توانیم پدیده ها را تبیین کنیم؟

به نظر می رسد همان طور که ما امروز نسبت به انسان های سال های قبل، به خیلی چیزهای غیرمادی پی برده ایم و از آنها استفاده می کنیم، قطعاً چیزهایی هست که انسان های آینده می توانند کشف کنند و از آنها استفاده کنند. ما انسان های امروزی، حداقل می توانیم در فکرمان با آنها ارتباط برقرار کنیم.

تو آنی خواهی شد که فکر می کنی! این حرف را بسیاری از روان شناسان می گویند: «تو زندگی خود را در ذهنت می سازی». اعتقاد داریم که وقتی ما می خواهیم در آینده کار کنیم، سیگنال هایی از خود می فرستیم که این سیگنال ها در جهان، باقی خواهند ماند و این انرژی ها از بین نمی روند و این سیگنال ها می روند و می روند و در جایی از جهان، جایی برای خود باز می کنند و مثل بوم رنگ، یک روزی به ما برمی گردند.

بنابراین، جهان را نباید صرفاً یک جهان فیزیکی بدانیم؛ جهان، شامل فیزیک و متافیزیک است و همه باید ارتباطی با توجه به واقعیت جهان با جهان برقرار کنیم، مثل داشتن پارتی در اداره. مادام که او هست، وقتی ما بخواهیم در آن اداره شاغل شویم، وجود این پارتی به ما آرامش می دهد. اگر این شناخت نبود، این آرامش خیال نبود.

تعمیم این مطلب به جهان، به این صورت است که: اولاً در جهان، نیروهایی هست که بالقوه اند. ثانیاً آن نیروها به موقع عمل خواهند کرد و سیستم جهان را هدایت خواهند نمود؛ جهان مبتنی بر نظم که تمام اجزای آن دقیق است. وقتی به جهان مطمئن باشید، آرامش خیال خواهید داشت. ما در جریان زلزله بم دیدیم که به یکباره توانایی های بالقوه جامعه ما پیدا شدند و بالفعل شدند و به کمک مردم شتافتند. به قول ویلیام جیمز: «بسیاری از انسان ها، در محدوده بسیار باریکی از وجود بالقوه خودشان زندگی می کنند. مثل آنها مثل انسانی است که از تمام توانایی های بالقوه خودش صرفاً از انگشت کوچک خودش استفاده می کند» و می گوید: «در بحران ها و گرفتاری ها و مشکلات است که توانایی های بالقوه ما به کمک ما خواهند آمد» و به اعتقاد من، توانایی های بالقوه جهانی که ما در آن زندگی می کنیم، به کمک ما خواهند آمد.

ارتباط درست با خدا چگونه ارتباطی است؟

در قرآن داریم که انسان، فطرتاً موجودی است خدایی. ما وقتی به خودمان مراجعه می کنیم، متوجه می شویم که در دوره های مختلف زندگی، از بین همه چیزهایی که به دنبال آن هستیم، یک چیزی منزلت بالاتر دارد و مهم تر است. مثلاً در دوره تولد تا دو سالگی، شیر مادر. کودک، انگار که شیر مادر را می پرستد! رابطه با خدا را بر اساس رفتارهای پرستشگری می توان تحلیل کرد.

در ارتباط با خدا، دو چیز مهم است: اول این که آن چیزی که در ذهن ماست، عملاً خداست. و دوم این که رفتار پرستشگری ما به چه سمتی است؟ بحث جهاد اکبر، یعنی این که مبارزه با نفس، آن قدر مهم است که از مبارزه در راه خدا مهم تر است. علت، این است که این نقش (نفس) می تواند جای خدا را برای ما بگیرد. وقتی بخواهیم بدانیم خدای واقعی ما کیست، باید به رفتارهای پرستشگری خودمان نگاه کنیم.

رابطه با خداوند، سه خصوصیت دارد که در هیچ رابطه ای وجود ندارد: اول این که خدا همیشه است. شب و روز و نیمه شب و سحر و کلاً هر زمانی که بخواهی، در برابر توست. همیشه بوده و خواهد بود. هر لحظه که او را بخواهی، او هست و هیچ وقت نیست که نباشد. دوم این که قادر مطلق، اوست. یعنی هر چیزی که بخواهی، خداوند، قادر به انجام دادن آن است. هیچ محدودیتی ندارد.

انسان در رابطه با خداوند، هیچ محدودیت زمانی ندارد. از طرفی هر چه بخواهد، خداوند می تواند انجام دهد. سوم، عشق نامشروط است. خداوند بدون هیچ قید و شرطی به انسان، عشق می ورزد. ما را بدون شرط می پذیرد. پس عالی ترین سطح ارتباطی ای که انسان در آن ذوب می شود و به آرامش می رسد و آن آرامش مطلق که همگی دنبال آن هستیم، رابطه با خداست.

جناب آقای تقی پور! از این که وقت گران قدرتان را در اختیارمان قرار دادید، بسیار سپاس گزاریم.