نگاه روز

مهارت همدلی

مرتضی مکری | روانپزشک-نگار

مهارت‌های زندگی، مجموعه توانایی‌هایی است که به انسان کمک می‌کند در جمع و اجتماعی که زندگی می‌کند، ارتباط بهتری داشته باشد. با فراگیری مهارت‌های زندگی فرد توانایی حل مشکلات شخصی و اطرافیانش را پیدا می‌کند و از آسیب‌های ناشی از ناتوانی در این زمینه، مصون می‌ماند. براساس تحقیقات علمی و تئوری‌های روانشناسی، فرد برای زندگی بهتر و برقراری ارتباطات موثر و سالم، نیازمند فراگیری ۱۰ مهارت اصلی است. این مهارت‌ها عبارت است از خودآگاهی، همدلی، روابط میان‌فردی، شیوه‌های برقراری ارتباط موثر و سالم، کاهش استرس‌های روحی، مدیریت هیجانات، حل مسائل و مشکلات فردی و گروهی، اتخاذ تصمیم‌گیری صحیح، تفکر صحیح و خلاقانه و تفکر نقادانه. هر کدام از این توانایی‌ها برای زندگی بهتر و بهتر زیستن یک ضرورت است و نمی‌توان یک یا چند مهارت را بر دیگر مهارت‌ها ارجح دانست. به‌عنوان نمونه، اگر فردی توانایی شناخت صحیح ضعف‌ها و قوت‌های خود (مهارت خودآگاهی) را نداشته باشد، نمی‌تواند تصویری صحیح و واقع‌بینانه از توانایی‌ها، پتانسیل‌ها و ظرفیت‌های درونی خود، داشته و در زندگی روزمره با مشکلات زیادی روبه‌رو می‌شود.

از سوی دیگر، توانایی درک مشکلات دیگران و تلاش برای رفع این مشکلات (مهارت همدلی) یا توانایی همکاری و تعامل با دیگر افراد جامعه (مهارت روابط میان‌فردی) یکی از ضروریات زندگی است. لذا هیچ‌یک از این توانایی‌ها را نمی‌توان بر دیگری ارجح دانست. تمام این توانایی‌ها نیز اکتسابی است و باید در یک فرآیند صحیح آموزشی، تربیتی و فرهنگی به افراد جامعه آموزش داده شود. البته برخی اوقات ممکن است در یک جامعه، مسائل و رخدادها به‌صورتی اتفاق بیفتد که نیاز در یک بخش بیشتر احساس شود. این رخدادها ارتباط بسیار نزدیک و تنگاتنگی با فرهنگ و آداب و رسوم آن جامعه دارد. شرایط امروز جامعه ما نیز که دارای فرهنگ و آداب و رسوم مختص به خود است، از عوامل دیگری به‌ویژه عوامل اقتصادی تاثیرات زیادی پذیرفته است. کانون خانواده در جامعه ایران اهمیت بسیار زیادی دارد و بخش مهمی از تربیت افراد در این نهاد شکل می‌گیرد. این درحالی است که مشکلات و معضلات اقتصادی و سختی تأمین معیشت و همچنین تغییر شیوه‌های زندگی به‌دلیل رشد تکنولوژی و ابزارهای ارتباطی نوین، آسیب جدی به کانون خانواده در ایران وارد کرده است. افزایش طلاق و به‌تبع آن افزایش تعداد فرزندان تک‌والدینی در جامعه و تاثیری که زندگی در این شرایط بر تربیت و روح فرزندان دارد، آسیب‌هایی است که خود را بر جامعه تحمیل کرده و روز به روز نیز افزایش می‌یابد. در این شرایط اگر بخواهیم یکسی از مهارت‌های زندگی که نیاز ضروری جامعه امروز است، نام برده شود، «مهارت‌همدلی» است. در این مهارت، فرد می‌آموزد که دیگران به‌ویژه نزدیکان خود را درک کند و با لحاظ کردن شرایط فرد مقابل، تصمیم بگیرد. در این مهارت فرد دوست‌داشتن دیگران را می‌آموزد.

بنابراین در شرایطی که به دلیل مسائل و مشکلات بیرونی، مانند معضلات معیشتی، به افراد یک خانواده سختی‌های بسیاری تحمیل شود، افراد با اتکا به این مهارت، می‌توانند مشکلات را بهتر از گذشته درک کرده و حل کنند.

هویت انسانی بدون دیگری «هیچ» است

سیاوش جمادی

۱۲

سهل ممتنع

مریم محمدخانی

۱۳

هویت‌گرایی در خاورمیانه در گفت‌وگو با علی فردوسی (بخش دوم و پایانی)

خطری که همه ما را تهدید می‌کند

نباید فرزندانمان را وابداریم با نیاکانمان صحبت کنند، باید نیاکانمان را وابداریم با فرزندانمان حرف بزنند

همین صفحه و صفحات ۱۰ و ۱۱

مسعود درفیعی طالقانی
دبیر گروه طرح نو

روز گذشته بخش نخست از گفت‌وگو با دکتر علی فردوسی مدیر دیار تمان تاریخ دانشگاه نوتردام را درباره مسأله هویت گرایی در خاورمیانه و ایران و بحران‌هایی که ما در پیامد این مسأله با آنها دست در گریبانیم، خواندید. بخشی که بیشتر پیرامون تعاریف از هویت، چیستی و کیستی ما گذشت و در پرسش پایانی به مسأله ایران و ایرانیان رسید. امروز اما در بخش دوم این گفت‌وگو به‌طور مشخص به مسأله ایران، هویت، چیستی و کیستی در ایران پرداخته‌ایم. آقای فردوسی در این گفت‌وگو چندان با مناقشات و صبوری به پرسش‌های پرتعداد این قلم پاسخ گفته است که خوانده علاقه‌مند یا خواندن متن، به صحت این موضوع پی خواهد برد. مسأله فردوسی در این گفت‌وگو رهایی انسان از هر قیدوبندی است که در نهایت، صلح و آرامش و امنیت وی را به مخاطره می‌اندازد، هرچند رسیدن به این سخن در حرف‌های این استاد تاریخ، از مسیری علمی و دقیق می‌گذرد که رویکردی اساساً ثباتی دارد. فردوسی معتقد است ما در ایران با عوارض عسرت‌تفکر و پیسی‌اندیشه مواجه هستیم و این همان چیزی است که با ما را به فخر کاذب یا به ننگ و خودزنی کاذب کشانده است. او با عبور از دلان‌های تودرتوی تعریف و بازتعریف هویت و کیستی ما، از لزوم و ضرورت پلورالیسمی در خاورمیانه سخن می‌گوید که تنها هم او می‌تواند جدال‌ها و حمام‌های خون در خاورمیانه را، نقطه پایانی باشد. فردوسی در این گفت‌وگو همچنین به وضع بی‌اعتمادی، فقدان همبستگی اجتماعی، پرخاشگری، رباکاری و اساساً آنومی در جامعه ایرانی نیز پرداخته است.

mass.rafi@gmail.com

iranews.net عکس

۹ اگر بخواهیم برگردیم به ریشه‌های خودمان، اصلا باید از کجا شروع کرد؟ ما ریشه از کجا گرفته‌ایم؟

امیدوارم توانسته باشم نشان بدهم که اصلا رفتن به سراغ اوضاع ما از مسیر مقوله «ریشه» کار بیهوده‌ای است، مگر آن که از «ریشه» تعریف جدیدی بدهیم که خیالبافی‌اش هیچ نسبتی با درخت نداشته باشد. ما نباید با «ریشه» به‌عنوان یک چیز بومی که در گذشته است، برخورد کنیم. در همان مقاله‌ای که من در آن سال‌ها پیش به جای عشق به وطن «ابتلا» به آن را گذاشتم، توضیح دادم که ما باید وطن را نه به‌عنوان امری پشت‌سر ملکه به‌عنوان امری پیش‌رو مفهوم‌بندی کنیم. آن سری فیلم‌های سینمایی یادتان هست که «مایکل جی فاکس» در آنها بازی می‌کرد، همان جوان همیشه پسرنمایی که متأسفانه عارضه پارکینسون به تنش افتاد؟ اسمشان «بک تو د فیوچر» بود. نمی‌دانم به فارسی چه می‌شود، «بازگشت به آینده» شاید؟ نسبت ما هم باید همین شکل نقیضی را داشته باشد. ما فقط می‌توانیم در اکنون با درواقع در آینده به گذشته برگردیم و نه از اکنون با در گذشته به گذشته. هویت‌گرایی درست نام همین کار عبث است: بازگشت به گذشته به مثابه گذشته. گذشته اما در زمان ماضی بازگشتنی نیست، دست‌کم تا آدم زنده است. ما گذشته‌مان را همیشه در درون امروزمان می‌خوانیم، چون ما به معنای سوژه همیشه و از پیش به اکنون‌مان الصاق شده‌ایم. هیچ راه فراری هم نداریم. اما برعکس، ما می‌توانیم گذشته‌مان را در درون یک اکنون همیشه درحال سوق به آینده و بنابراین زیر لوای یک آینده بالقوه بخوانیم و درواقع این همان کاری است که همه‌مان می‌کنیم. ما تاریخ را می‌خوانیم و بر سر معنای آن با هم بحث می‌کنیم چون آینده‌های متفاوتی را ممکن می‌دانیم، چون همگی ما فکر می‌کنیم که یک بالقوه‌ای در تاریخ هست که می‌تواند آینده ما باشد یا بالفعلی که باید آینده ما «باشد». حال چه این «باشد» و «باشد»، از جنس تکرار بدانیم و چه از جنس تفاوت، با تلفیقی از هر دو، بدون این نگاه کردن در و از درون اکنون و به قصد آینده به گذشته، گذشته چیزی جز تودای داده‌های نامتعین نخواهد بود، یا به قول خیام، در آن جا «با هفت‌هزار سالگان سر به سریم». این البته به مفهوم نفی واقعیت و مادیت تاریخ نیست و من این جا اصلا «فیخته»‌ای حرف نمی‌زنم، فقط می‌گویم ما همیشه از آن جا که ایستاده‌ایم، که یک بعد زمانی ناپذیر رو به آینده دارد، می‌توانیم به تاریخ نگاه کنیم، بی‌آنکه هرگز بتوانیم پایه‌ای که بر آن ایستاده‌ایم را به نام آینده‌مان بخوانیم و نه برعکس. ما نباید فرزندانمان را وابداریم با نیاکانمان صحبت کنند، بلکه باید نیاکانمان را وابداریم با فرزندانمان حرف بزنند. گذشته، همان‌طور که شعر «کلاسیک» فارسی، تنها می‌تواند ذیل تعریف وسیع‌تری که از جنس آینده است فهمیدنی شود. چون درواقع هم همین است. گذشته همیشه و از پیش از روزنه اکنون به سمت ما می‌آید، ذیل فهم ما، تئوری‌های ما، دغدغه‌های ما. هرگز نمی‌شود بعد از فروید، حافظ را طوری فهمید که پیش از فروید. هرگز نمی‌شود بعد از مارکس، بعد از آن که فهمید شرایط اقتصادی و سیاسی ردی روی شعر و زندگی می‌گذارند، خواجه حافظ را از طریق مولانا شمس‌الدین محمد فهمید. این مطلقا ناممکن است، همان‌طور که نمی‌شود بعد از پاستور و کشف نظریه میکروبی امراض، تاریخ طاعون عام، طاعون لوئیسط قرن هشتم هجری را آن طوری فهمید که قبل از پاستور. هر اکنونی همیشه گذشته را بهتر از خودش می‌فهمد؛ پس همین، دست‌کم به‌عنوان پاسخی به هویت‌گرایان و اهل اصالت‌والبخندی برلب، می‌گویم همه‌چیز ذیل اکنون، همه‌چیز برای آینده!

۱۰ در مقاله‌ای که اتفاقا سال گذشته خورشیدی بنا به سفارش این حقیر قبول زحمت کرده و با عنوان ایرانیان چه میراثی دارند، قلمی کردید، بحث را با پرسشی از ماجرای بنا در آوختن حسین منصور حلاج آغاز کردید که «ماجرو کدام دسته از آدم‌های آن معرکه بوده‌ایم...» حلاج، آنها که سنگ می‌زدند‌تش، یا تماشاچیان؟ می‌خواهم بپرسم این پرسش از خویشتن ناظر به کدام مسأله ما است؟ یعنی چه ضرورتی ایجاب می‌کند که چنین پرسشی را طرح کنیم؟ شما که در مقاله «ایرانیان چه میراثی دارند» چنین پرسشی را در آغاز طرح کردید، چه در سر داشتید؟

الان یادم نیست دقیقا چه نوشته بودم، اما این مثال سه‌دار آویختن حلاج موضوعی است که مدتی مطالعه می‌کردم، چون یکی از «تراما»های نسبت ما با حقیقت است، یکسی از تراماهای ماجرای اندیشه در جهان ما. شما اگر بخواهید کمی هم روانشناسی جمعی تاریخی در ادبیات بکنید ناچار می‌شوید با ماجرای حلاج و پژواک آن در خودآگاه و ناخودآگاه ادبیات فارسی و ماجرای حقیقت در ایران، کلنجار بروید. تراما هد تاثیری در اندیشه و رفتار می‌گذارد که پی بردن به آنها کار دقیق، روشمند و بدون پیشداوری‌ای می‌خواهد که ساختارش همان ساختار روانکاوی است.

ولی تا جایی که به فحوای گفت‌وگوی ما مربوط می‌شود موضوع درواقع برمی‌گردد به تمایز و نسبت میان چیستی و کیستی، یا شاید هویت. مطمئنا منظورتان این نبوده است که به عیب خاصی در میان ایرانیان اشاره کنیم. پس بگذارید توضیح بدهم.

ماجرای حلاج را اگر از تذکره الاولیاء عطار به خاطر بیاورید می‌بینید که ماجرای تلخ تنهایی و آسیب‌پذیری حقیقت است. ماجرای «پارسیا» به مفهومی که او کو هم مطرح کرد، یعنی ضرورت گفتن بی‌مداهنه حقیقت حتی به‌بهای جان. واقعا حلاج تنها بود، تنها ماند حضرت مسیح که هم یار خودش بهش خیانت کرد، هم قوم خودش او را دادند دست والی رومی و هم رومیان که می‌خواستند در مستعمره‌شان امنیت برقرار باشد. یعنی عالمی یک طرف بود و مسیح یک طرف. ماجرای حلاج هم ماجرای تنهایی حقیقت‌گو است و این که آمیان، به شکل کاملا قابل فهمی، چون در دسترس‌های حقیقت زیادند، از دست حقیقت‌گو به سنگ دمی آیند. بگذارید اصرار کنم که این یک موضوع بشری است. نه شرقی دارد و نه غربی. عطار هم ماجرا را جوری روایت می‌کند که نشان می‌دهد، نه تنها نمی‌کند و کشتن حلاج یک کار دسته‌جمعی بود، از آن کارهایی که «رنه ژیرار» دوست دارد تجزیه و تحلیل کند، بلکه برای تأکید بر تنهایی حلاج، یک تن در برابر کل جامعه، صوفی بزرگ، «شبلی» را هم می‌آورد سر صحنه که با جمع هم‌راهی کند. البته با اعتدال صوفیانه!

نکته جالب، اگر بشود این کار هولناک را جالب خواند، این است که در همه‌جا همان مردمی که حضرت مسیح را به صلیب کشیدند، با حلاج را به چنان نحو دراماتیکی کشتند، بعدها به این افراد به چشم قدیس نگاه می‌کنند. این یک ماجرای تکراری است. در آمریکا هم حالا یک روز تعطیل عمومی برای دکتر کینگ گذاشته‌اند! این به خودی خود جالب است. چون از نظر واقعیت ژنتیکی و جمعیت‌شناختی احتمال آن که آنها که حالا مسیحی هستند خلاف آنهایی باشند که حضرت مسیح را به صلیب کشیدند بیشتر از آن است که اخلاق شاگردانش. ولی آنچه از این هم جذاب‌تر می‌کند آن است که بسیاری از کسانی که امروز خودشان را مسیحی می‌دانند، اگر مسیح دوباره بازمی‌گشت همانجا دوباره به صلیبش می‌کشیدند، یعنی آن پدیده معروف «مسیح باز مصلوب». یعنی اگر مسیح همین امروز در امپراتوری سرمایه‌داری آمریکا پیدایش شود یک مک‌کارتی بازی‌ای سرش بیاورند که میرس برای یک لحظه هم فکر نکنید، چون این جادوگر اسی است و آزادی بیان، همین که حضرت مسیح پیدایش بشود، کلیساها و رسانه‌ها، همه «نظرسازان» تلویزیونی و السقفه‌ها، دسته‌جمعی استغفا می‌دهند و ظهور حضرت مسیح را اعلام می‌کنند حاضرم شرط ببندم که چنین استقبالی از منجی بشریت نخواهد شد. حرف‌های مردم را باور نکنید اگر گردیم به جهان خودمان نمی‌خواهم ماجرای عین القضات را پیش بکشم. کسی در ایران نیست که حافظ را روح حقیقت ندانند، حقیقت اسلامی-ایرانی، یا فقط اسلامی، یا فقط ایرانی، فرقی نمی‌کند. تنسی از فرهیخته‌ترین ایرانی هاحتی باشوق زایدالوصفی او را «ضدنگوی وجدان ملی» می‌دانند.

جامعه توانمند

توانمندی و کنترل اجتماعی

عباس جهانگیریان
نویسنده

جامعه توانمند بی‌تردید جامعه‌ای است که ابتدایی‌ترین اصول زندگی توأم با آرامش برای انسان در آن فراهم باشد. میسر شدن چنین زندگی‌ای، هم برعهده نهادهای اجرایی در یک کشور است و هم به عهده عموم شهروندان؛ با این حال نمی‌توان مسأله را بدون برآوردهای علمی و دقیق مورد بررسی قرار داد. پیش‌تر از آن که بشود سراغ از چنین رویکردی گرفت اما می‌توان به شواهدی چشم دوخت که کف جامعه مشهودند. وقتی به دوروبرم نگاه می‌کنم، وقتی در کوچه و خیابان قدم می‌زنم، یک چیز بیش از همه مشهود است؛ ما امروز نیازمند کنترل اجتماعی هستیم. شمار مأموران پلیس در جامعه به این معنا نیست که کنترل زیاد است همان‌طور که از سوی دیگر کم بودن پلیس هم به نشانه کمبودن کنترل نیست. وقتی به گذشته رجوع می‌کنیم متوجه می‌شویم امروز ما در ایران با یک جامعه نسبتا خشن مواجه هستیم. این درحالی است که وقتی کنترل اجتماعی افزایش پیدا می‌کند، جرایم و مجازات‌ها کاهش پیدا می‌کنند. کنترل اجتماعی وقتی در یک جامعه وجود دارد که افراد با نظر به شرایط اجتماعی که در آن زیست می‌کنند، حساسیت به خرج بدهند، به بیان دیگر کنترل اجتماعی معنای پلیسی‌شدن جامعه را ندارد بلکه به‌طور مشخص به معنای مشارکت فعال شهروندان در امور اجتماعی است. درحال حاضر افراد جامعه ما حساسیت خود را نسبت به محیط پیرامونی از دست داده‌اند و از طرفی گروه‌های ذینفوذ و مرجع که در کنترل اجتماعی موثر بودند اثرات خود را از دست داده‌اند. امروز همه نشانه‌ها در شهر گم شده‌اند و نمادی از آنها مشخص نیست که کنترل اجتماعی را ایجاد کند. طراحی امروز شهر تهران و سایر شهرهای ایران به صورتی است که نه‌تنها با لحاظ بصری به شهروندان لذت نمی‌دهد، بلکه روابط اجتماعی را هم تحت‌تاثیر قرار داده است. امروز وقتی وارد مترو می‌شویم ظهور این مسأله را به عینه شاهد هستیم. پیرمردی عصابه‌دست به تماشر میدانی جوان‌هایی مبدل می‌شود که روی صندلی نشسته‌اند و هرکدام هم موبایلی به دست گرفته‌اند. چه چیزی باعث شده رأفت و مهربانی مردم از بین برود و جای خود را به منیت و خودخواهی بدهد. وضعیت به گونه‌ای است که همسایه تحمل همسایه خودش را ندارد. وقتی به مناسبت اعیاد کم شمار موجود در تقویم، بناست افراد فامیل دور هم جمع شوند، همسایه زنگ در خانه همسایه را می‌زند و از این که ساعت ۱۱ شب صدای خنده آنها را می‌شنود شکایت دارد. این که ساده که از آن حرف می‌زنم موید این معناست که آستانه تحمل مردم پایین آمده است. کافی است به پرونده‌های مفتوح در دادگستری مراجعه کنید تا به حجم بالای تخاصم میان افراد جامعه پی ببرید. شمار پرونده‌های در جریان طلاق در کشور بین ۵ تا ۱۰ میلیون پرونده است. این آمار در مقایسه با تمام کشورهای منطقه بالاترین درصد را نشان میدهد. ما نیاز مند آسیب‌شناسی در این زمینه‌ها هستیم. ما باید به سوالاتی نظیر چرایی آمار بالای طلاق یا چرایی برخورد‌های عصبی در جوان‌ها پاسخ دهیم. باید بپرسیم چرا در پیاده‌روهای شهر چهره‌های عبوس در مقابلمان صف‌آرایی می‌کنند. اغلب مردم عبوس و بداخلاق هستند. محیط‌زیست و وضعیت آب‌وهوایی ما هم تاثیر خود را بر این عبوس بودن‌ها گذاشته‌اند. به گمان من از گل‌های مرتبط باید روی تمام این موارد مطالعه کنند و دریابند چطور می‌شود شهری با نشاط داشته باشیم تا هم به لحاظ بصری لذت ببریم و هم روابط اجتماعی مردم در آن تا حد امکان تصحیح شود.