



گفت و گویی درباره روابط سازنده با امیر حسین جلالی، روانپزشک

در جست و جوی «دیگری»

ارتباط و جست و جوی پاراسا انسان، موجودی اجتماعی و همواره در جست و جوی فردی برای برقراری گفت و گو است. زیرا حیات او بدون این گفت و گو و ارتباط سازنده، معنی نمی دهد. رابطه سازنده رابطه ای است که در آن، افراد، یکدیگر را به رسمیت می شناسند. این عقیده امیر حسین جلالی، روانپزشک است. او اعتقاد دارد مواجهه دو فرد با هم، به دلیل تفاوتها، منجر به نزاع و کشمکش دیدگاهها می شود و این امری ناگزیر است. در هر گفت و گو شاهد هموردی دو افق (Horizon) با پیش زمینهها، تجارب، فرهنگ، عقاید و باورها و به طور کلی، با دو دنیای متفاوت هستیم که در این کشمکش، هیچ یک دیگری برتری ندارد. اما آنچه

یک رابطه (بخوانید گفت و گو) را سازنده می کند، پذیرش این نکته است که دیگری می تواند و محق است که عقیده، باور و نگاهی سراسر متفاوت از ما داشته باشد. حال می توانیم درباره این اختلافها با هم تفاهت داشته باشیم. بر مبنای تشابهات و اتفاق نظرها، به بحث بنشینیم و گفت و گویی سازنده برقرار کنیم تا اختلاف نظرها را به حداقل برسانیم. جلالی معتقد است که اساسا گفت و گو، پیش شرط ارتباطی دو سوه است و ارتباط دو سوه به، با فرض به رسمیت شناختن یکدیگر، نمی تواند سازنده باشد. گفت و گوی ما را با امیر حسین جلالی ندشن، روانپزشک و استاد یار دانشگاه علوم پزشکی تهران می خوانید.

شناختن یعنی این که می پذیریم طرف مقابل ما شخصی است که می تواند ارزش های متفاوت از ما داشته باشد. باورها و سلاقی متفاوت از ما داشته باشد و در برخی موارد، به گونه ای دیگر بیندیشد. بعضی از ترجیح های ما را نپذیرد و البته ممکن است در بعضی زمان ها با ما همراه باشد. به عبارت ساده تر، به رسمیت شناختن دیگری، به رسمیت شناختن همه این موارد است که می پذیریم طرف مقابل ما در زمان هایی با ما هم رأی نباشد. نظر ما را نپذیرد یا سلیقه ما را تأیید نکند.

به رسمیت شناختن طرف مقابل چه اهمیتی دارد؟
خب زمانی که دو طرف یکدیگر را به رسمیت می شناسند، طبیعتاً می توانند مورد اختلاف هایشان گفت و گو کنند. در صورتی که اگر اختلاف نظر و رأی یکدیگر را نپذیرند و یکدیگر را به رسمیت نشناسند، نمی توانند در مورد اختلاف نظر و سلاقیشان با هم گفت و گو کنند و در این شرایط، هر کسی خود را بر حق می داند. این اتفاقی است که در حوزه اجتماعی هم می تواند بیفتد. یک طرف گفت و گو، خود را بر حق می داند و بقیه دارد که طرف مقابل باید با او هم عقیده و هم رأی بشود. این نگرش، به هیچ جای نمی رسد.

پس مهم ترین شاخصه برای سازنده بودن یک رابطه، این است که دو نفر تا چه اندازه می توانند با یکدیگر حرف بزنند و بر سر چیزهایی که با یکدیگر اختلاف دارند، گفت و گو کنند و رویکردی برای به حداقل رساندن اختلافها، اتخاذ کنند و از اشتراکاتشان

رابطه سازنده در نگاه شما، چه رابطه ای است؟
هر ارتباطی، دو بخش دارد یعنی در هر ارتباطی، دو نفر حضور دارند. همین نکته به ظاهر ساده، پیچیدگی رابطه را نشان می دهد. به عبارت دیگر، مادامی که تنها با خودمان سروکار داریم، با تعارضات خودمان روبرو هستیم. اما زمانی که با فرد دیگری ارتباط خود را آغاز می کنیم، در واقع دو نفر با دو جهان مختلف، با دو نوع از تجربه های مختلف روبرو می گردیم. هر یک از اینها طبیعتاً هیچ رابطه انسانی ای نمی تواند بدون دست انداز یا بدون تعارض اختلاف سلیقه و اختلاف نظر وجود داشته باشد. دو افق (Horizon) مختلف که نماینده دو جهان متفاوت هستند، در مقابل یکدیگر قرار دارند. دو فردی که هر کدام زندگی، تجربه، سنت، پیشینه، عقاید، تفکرات و نیازهای متفاوتی دارند، همواره یکدیگر می شوند.

قطعا در این مواجهه و هموردی، نزاع شکل خواهد گرفت و اساساً «باید» شکل بگیرد. به عبارت دیگر، زمانی که دو نفر وجود دارند، به این معناست که امکان تراحم، اختلاف، امکان تنش و نزاع نیز وجود دارد. اما نکته مهم این است که ارتباط سازنده، ارتباطی نیست که در آن، چنین چیزی جای وجود نداشته باشد.

این مقدمه را گفتیم تا بگوییم اتفاقاً ارتباط سازنده، به همین معناست. رابطه زنده و انسانی رابطه ای است که در آن، ناهمواریها و دست اندازها و اختلافها وجود داشته باشد. مثلی هست که می گویند، وقتی فردی رانندگی می کند، در جاده دست انداز وجود دارد. اگر بعد از مدتی احساس کردی که در جاده دست اندازی وجود ندارد باید بدانی که احتمالاً مرده ای! لذت زندگی و روابط انسانی نیز به همین نحو است.

چه چیزی رابطه را سازنده یا غیر سازنده می کند؟

نحوه رفع تنش و رویکرد نسبت به تنش و تعارض و حل اختلافهاست که یک رابطه را میان سازنده و غیر سازنده، انسان می دهد. هر اندازه که مکانیزم حل اختلاف و رفع یا کاهش تنش میان دو نفر، سازنده تر و پخته تر باشد، آن رابطه، سازنده تر است. منظور از مکانیزم های سازنده و پخته این است که وقتی دو نفر در یک رابطه با یکدیگر هستند، تنها زمانی می توانند رابطه سازنده شکل دهند که هر دو نفر بتوانند طرف دیگری را به رسمیت بشناسند. به رسمیت

لذا زمانی که ما احساس کنیم در یک رابطه، یک فرد بر دیگری ولولیت دارد، یک نفر دیده می شود و دیگری دیده نمی شود، یک جریان باشد و جریان دیگر حذف شود، به این معناست که این روابط، سازنده نیستند و در واقع، رابطه ای وجود ندارد؛ چون گفت و گویی وجود ندارد. همه چیز شکل «تک گویی» به خود گرفته و ارتباطی میان دو افق موجود نیست که بخواند سازنده باشد یا نباشد.

موانع یک ارتباط سازنده هم در واقع سلب هر آن چیزی است که در مورد شکل گیری گفت و گو گفتید؛ در ست است؟

بله. همین طور است. در واقع مانع بزرگی که وجود دارد این است که ما توان به رسمیت شناختن دیگری را نداشته باشیم. این، همان مهم ترین نکته در ایجاد یک ارتباط سازنده است. یعنی سلب این نکته که «دیگری می تواند ماهیت و موجودیتی جدا از ما داشته باشد»، چیزی است که ارتباط سازنده را از بین می برد. چرا گاهی دیگر را به رسمیت نمی شناسیم؟ زمانی که دیگری را به رسمیت نمی شناسیم، یعنی انسان ترسویی هستیم. معمولاً زمانی این اتفاق می افتد که به خود اعتماد نداریم و احساس ایمنی درونی نمی کنیم، نیاز داریم که دیگران، هم شکل ما باشند. اما زمانی که یک فرد با خودش، با باورها و هویتش احساس راحتی کند، امکان به رسمیت شناختن دیگری برایش موجود می شود. و همین موضوع، منجر به ایجاد تنوع و دگرگونی می شود. بنابراین، ترس و ناهمسانی، بزرگترین دلیل برای به رسمیت نشناختن دیگری است. و این به رسمیت نشناختن دیگری، بزرگترین مانع برای ایجاد ارتباطی سازنده است.

اگر ارتباط سازنده ایجاد شود، نتایج و ثمرات آن چه خواهد بود؟
انسان یک موجود اجتماعی است و طبق نظریات برخی از روانکاوان معروف، زیست-مایه یا آنچه که باعث حیات انسانی و تلاش های او می شود، جست و جوی «دیگری» و جست و جوی رابطه است. بنابراین اگر رابطه سازنده ای وجود نداشته باشد، اساساً حیات انسانی و روانی او با سلامت تهدید می شود. روابط سالم و سازنده، بنای سلامت روانی جامعه است.

دیدگاه

ارتباط سازنده زابیده یادگیری است

روشی برای بهره مندی از زندگی

مصطفی تبریزی
روانشناس



انسان به عنوان یک موجود اجتماعی تعریف شده است. یعنی نمی تواند انفرادی زندگی کند و حتماً باید با اطرافیان ارتباط داشته باشد. این ارتباط در ابتدا با مادر برقرار می شود و سپس با دیگر اعضای خانواده و همین طور که فرد رشد پیدا می کند، دایره ارتباطاتش با افراد دیگر گسترده و وسیع می شود که نهایتاً به کل جامعه تسری می یابد. فرد الگوهای ارتباطی را از اطرافیان یاد می گیرد که این الگوها می توانند سازنده یا مخرب باشند.

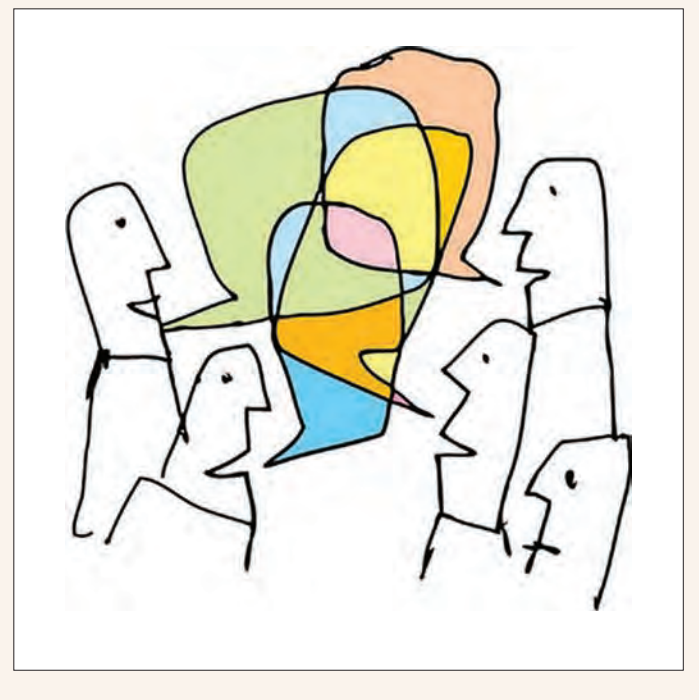
منظور از ارتباط مخرب این است که دو نفر یا چند نفر که با هم ارتباط دارند، از این رابطه آسیب می بینند که دلایل مختلفی می توان برای آن عنوان کرد؛ از جمله تعارض های فکری، رفتاری و فرهنگی. برعکس در ارتباط سازنده طرفین رشد می کنند و از این رابطه لذت

می برند. وقتی یکی شوخی می کند و هر دو طرف ارتباط می خندند، یعنی ارتباط میان آن دو سازنده است و به اصطلاح برای دوطرف، سوده تفاهمی در این رابطه ایجاد نشده است. اما وقتی یک طرف ارتباط، حرفی را به شوخی می زند و می خندد ولی طرف مقابل ناراحت و دلخور می شود یعنی دچار سوگیری شده و این رابطه مخرب است. بر همین اساس الگوهای ارتباطی، بسیار زیاد هستند. این الگوها می توانند کلامی یا غیر کلامی باشند یا می توانند فاصله ای باشند. برای مثال، شما با کسی که صمیمی هستید اگر از فاصله

ارتباط برقرار کردن در شخصیت همه انسانها وجود دارد و در طول زندگی و بر اساس تربیت و محیط رشدشان، برقرار کردن ارتباط با محیطهای بزرگتر اجتماعی را یاد می گیرند. وقتی کودکی می بیند پدر و مادرش با هم خوب صحبت می کنند و به خوب صحبت می کنند و به هم محبت و اظهار عشق می کنند، او نیز همین الگوها را یاد می گیرد و آن را تکرار می کند و برعکس وقتی کودکی در رابطه والدینش تحقیر، توهین و سرزنش را می بیند بالطبع همین الگوها را می آموزد.

جمعی از ارتباط سازنده برقرار کنیم، باید با فاکتورهای ارتباطی را بشناسیم. برای مثال، اگر فردی حس کند نمی تواند با یک جمعی مثلاً در دانشگاه یا مدرسه ارتباط درست برقرار کند، از آن جمع فاصله می گیرد. همین کناره گیری نوعی واکنش ارتباطی است که یکی از موانع رابطه سازنده تلقی می شود. یا این که وقتی فردی در جمعی در مقابل انتقاد کردن از شخصی سکوت می کند و در این بحث کلامی شرکت نمی کند، این هم می شود نوعی واکنش ارتباطی. در واقع ارتباط برقرار کردن در شخصیت همه انسانها وجود دارد و در طول زندگی و بر اساس تربیت و محیط رشدشان، برقرار کردن ارتباط با محیطهای بزرگتر اجتماعی را یاد می گیرند و همه چیز اکتسابی است. وقتی کودکی می بیند پدر و مادرش با هم خوب صحبت می کنند و به هم محبت و اظهار عشق می کنند، او نیز همین الگوها را یاد می گیرد و آن را تکرار می کند و برعکس وقتی کودکی در رابطه والدینش تحقیر، توهین و سرزنش را می بیند بالطبع همین الگوها را می آموزد. بنابراین، هم ارتباط سازنده زابیده یادگیری است و هم ارتباطات مخرب. موانع ارتباطی همین چیزهایی است که همه ما یاد گرفته ایم که مثلاً حاشیه برویم، بر حرفی کنیم، کتمان کنیم، دروغ بگوییم، وقتی باید صحبت کنیم سکوت می کنیم و وقتی نباید صحبت کنیم دیگه؛ در واقع چیزی از بیرون بر انسان تحمیل نمی شود. اگر مشکلی در ارتباطات انسانی در جامعه داریم به این دلیل است که یاد برقرار کنیم. این الگوهای

ارتباطی را می توان بسیار ریز کرد. برای مثال وقتی مادر در سنین پایین ارتباط لامسه ای با کودک دارد و بدن هر دو با هم ارتباط دارند، این باعث می شود کودک از گرمای بدن مادر لذت ببرد و احساس امنیت کند. این می تواند سرآغاز ارتباط عاطفی بسیار خوب باشد یا این که لحن کلام انسانها، در ارتباط بسیار موثر است. ممکن است یک کلام که در این جا کلام ارتباط خوبی است ولی لحن نمی تواند مفهوم پیام را برای گیرنده روشن کند و در نتیجه ارتباط، سازنده نخواهد بود. ارتباط سازنده در جامعه یعنی تک تک افراد می توانند در یک ارتباط خوب راندمان فعالیت هایشان را ارتقا دهند. راندمان تولید کار، تحصیل مهم تر از همه یکبار در اختیار ما است.



ادامه از صفحه ۹

ارتباط موثر را یاد نگرفته ایم

عدم فعالیت صحیح و عدم اثرگذاری این انجمن ها بدانیست؟
متأسفانه ما در تمام بخش ها و حوزهها، سیاست گذاران، نهادهای آموزشی، تصمیم سازان کلان، نهادهای اجتماعی و فرهنگی و حتی پدر و مادرها به ضرورت آموزش مهارت های زندگی توجهی نکرده ایم. انجمن ها و کانون های روانشناسی نیز به همین صورت. اما اشکال اصلی مدارس آموزش داده شود.

روانشناسان اجتماعی، اساتید و کارشناسان این حوزه در ایجاد شرایط فعلی تا چه اندازه سهم هستند. ما در کشورمان ده ها انجمن روانشناسی داریم، آیا نمی توان بخشی از کاستی های امروز را به واسطه

برقراری ارتباط موثر و ۳ غفلت عمده

احمد رضا محمدخانی | روانشناس کودک



کشفیده می شود. لذا برای این که شاهد برقراری ارتباط سازنده و موثر میان افراد جامعه باشیم، نیاز داریم که بسترهای مناسب برای این امر را فراهم کنیم. نخستین بستر مربوط به آرایه آموزش های علمی در حوزه مهارت های زندگی است. نخستین آموزش به صورت غیر مستقیم و در سنین طفولیت

طرف مقابل، درک پیام دیگران و تسادوم ارتباط است را فرامی گیرد. بنابراین باید در ابتدا آموزش مهارت های زندگی به ویژه در حوزه ارتباطات سازنده را به والدین آرایه داد و این آموزش ها حتی باید پیش از تولد فرزند باشد. مسئولیت گام بعدی برعهده نهادهای آموزشی است. متأسفانه نهادهای آموزشی رسمی و غیررسمی کشورمان در این حوزه غفلت های زیادی داشته اند. به صورتی که ما هیچ برنامه مدونی برای آرایه این مهارت ها به افراد در مراکز آموزشی مانند مدارس و دانشگاه ها نداریم. نهادهای آموزشی غیررسمی نیز اگر برنامه هایی را در دستور کار خود دارند، به صورت جامع، کامل و سراسری نیست و نمی توان انتظار تأثیرگذاری عمیق از اجرای این برنامه ها را داشت. مسئولیت بعدی برعهده نهادهای متولی امور فرهنگی و همچنین رسانه ها است. متأسفانه در رسانه های ما نیز شیوه برقراری ارتباط میان رسانه - فرد - نهادهای حاکمیتی و مسئولان به درستی به نمایش گذاشته نمی شود.

حاصل غفلت ها در این ۳ بخش، این است که اکثر افراد جامعه ما در ایجاد برقراری رابطه سازنده و موثر ضعف داشته و افزایش پرخاشگری های اجتماعی، ناهنجاری ها، عدم درک متقابل نتیجه همین امر است.

دریچه