

مدیریت اعصاب، کلام و رفتار

پژوهش‌ها، کشفیات جدید روانشناسی، معناشناسی و علم اعصاب، اهمیت دنیای ذهن انسان را به‌عنوان عامل مهم موفقیت و شکست، سلامت و بیماری، خلاقیت و تخریب، آرامش و ناآرامی، خوشی و ناخوشی، شادی و غم، وحدت و اختلاف و توافق و تعارض، مدنظر قرار داده‌اند.



پژوهش‌ها، کشفیات جدید روانشناسی، معناشناسی و علم اعصاب، اهمیت دنیای ذهن انسان را به‌عنوان عامل مهم موفقیت و شکست، سلامت و بیماری، خلاقیت و تخریب، آرامش و ناآرامی، خوشی و ناخوشی، شادی و غم، وحدت و اختلاف و توافق و تعارض، مدنظر قرار داده‌اند.

در این میان یکی از روش‌های علمی جدید درباره ذهن انسان این است: مدیریت اعصاب و کلام و رفتار. دکتر صمد شاه محمدپور، رئیس مرکز مطالعات راه روشن و دارای برد تخصصی از آمریکا، در مورد نحوه مدیریت بر خویشتن از طریق اعصاب و کلام و رفتار به هم‌شهری این‌طور توضیح می‌دهد: اعصاب، کلام و رفتار در واقع 3 بردار یک محور مختصات هستند؛

یعنی هر چیزی را بخواهیم در وجود انسان فرض کنیم، باید ببینیم این 3 محور به یک نقطه اشاره می‌کنند یا نه؟ اگر اشاره نمی‌کنند رفتار فرد رفتار انسانی نیست؛ مثلاً فکر و کلام فرد ممکن است خوب باشد ولی رفتارش نه.

وی در ادامه این‌طور توضیح می‌دهد: در اینجا شاید این سؤال پیش آید که اصلاً چطور فکر کنیم؟ مثلاً برای حل یک مسئله ما همیشه دنبال راه حل می‌گردیم ولی باید گفت که برای حل یک مسئله 5 مرحله وجود دارد که تنها یکی از آنها ارائه راه حل است.

دکتر شاه‌محمدپور خاطرنشان می‌کند: در حقیقت نخستین کار این است که مسئله موردنظر را در یک جمله تعریف کنیم چون خیلی از مسائل اصلاً آن چیزی نیستند که نشان می‌دهند. مرحله بعدی تجزیه و تحلیل آن مسئله است و در مرحله بعد باید این مسئله اندازه‌گیری و مقایسه شود.

به عقیده وی در واقع در این مرحله یقین پیدا می‌شود که نسبت به قبل، رفتار فرد در مقابل آن مسئله فرق خواهد داشت. با این حال رئیس مرکز مطالعات راه روشن، مرحله آخر را ارائه راه‌حل‌های مختلف می‌داند.

البته این هم پایان کار نیست چون باید دید روی راه‌حل انتخاب‌شده چقدر کنترل و نظارت وجود دارد؟ اگر این کنترل وجود نداشته باشد آن راه‌حل به هیچ وجه مناسب نیست». وی با اشاره به این عبارات ادامه می‌دهد: در مورد فکر کردن و ارائه راه‌حل اگر همین اتفاق برای حل یک مشکل طی شود، مسلماً برخورد ما در مورد مسائل مختلف با مردم دیگر فرق خواهد داشت. این 5 مرحله حتی اگر در زندگی خصوصی هر فردی نمود پیدا کند، تأثیرات آشکاری خواهد داشت.

تشخیص‌های وارونه

171«؛ مشکل ما این است که مشکلات و مسائل مختلف را وارونه تشخیص می‌دهیم. وقتی هم که با مشکل روبه‌رو می‌شویم نخستین کارمان ارائه راه‌حل است و این، بدترین نوع رفع مشکل است».

دکتر شاه‌محمدپور معتقد است: ما از رویکرد حل مشکلات خیلی دور شدیم و هنوز نمی‌دانیم که برخی از رفتارها مشکل ما را رفع می‌کنند نه حل. ولی ما خیلی اوقات تلاش بیهوده می‌کنیم که مشکلات را حل کنیم، در حالی که هیچ وقت این اتفاق نخواهد افتاد. مثلاً یکی از عزیزترین افراد زندگی‌مان فوت می‌کند.

بعضی اوقات سال‌ها سر این دست انداز زندگی صبر می‌کنیم، در حالی که باید حرکت کرد چون این مسئله، حل نشدنی است و فقط باید به رفع آن پرداخت. در این میان ظاهراً خیلی از رویکردهای روان‌شناسانه از دوره‌های قبل معتقدند که دست‌انداها باید حل شوند، در حالی که در حقیقت ایستادن روی این دست‌انداها ضربه‌های جبران‌ناپذیری به انسان می‌زند.

آرامش‌کذایی یا حقیقی؟

171«؛ در مورد رسیدن به آرامش هم متأسفانه این‌طور جاافتاده که مثلاً یکی از راه‌های رسیدن به آرامش یوگا است. در حالی که ما راه‌های رسیدن به آرامش را هم فراموش کرده‌ایم».

دکتر شاه‌محمدپور به این عبارات اشاره می‌کند و می‌گوید: یوگا می‌تواند راهی باشد که تا حدی در تمرینات فکری فرد برایش تمرکز ایجاد کند اما آرامش‌دهنده نیست.

آرامش قلبی‌ای که به انسان دست می‌دهد و هر چیزی نمی‌تواند آن را به هم بریزد، با این تمرینات فکری به دست نمی‌آید و احساس آن در مقابل حس یوگا که برای چند دقیقه فرد را به تمرکز و می‌دارد، اصلاً قابل مقایسه نیست.

البته ارائه این مثال از سوی این کارشناس به این معنی است که ما روی یک چیز اسم چیز دیگری را می‌گذاریم؛ البته به اشتباه و نتیجه این امر جز این نیست که ما از برداشت اشتباهمان انتظار اشتباه هم داشته باشیم.

وی در این باره توضیح می‌دهد: مثلاً یک رفتار اصلاً در جامعه ارزش نیست ولی به مرور به ارزش تبدیل می‌شود یا مثلاً سازگاری، یک

ارزش و نشانه هوش است ولي الان متأسفانه به يك ضدارزش تبديل شده است؛ البته سازگاري به اين معني كه به همه احترام بگذاريم بهرغم تفاوت‌هايي كه افراد با يكديگر دارند و همه را همانگونه كه هستند، بپذيريم كه اين نشانه هوش و ادب افراد هم هست. در مقابل عدم سازگاري منجر به اين مي‌شود كه ما حتي طريقه جر و بحث كردن با هم را هم بلد نباشيم. اين وضعيت درميان تمام افراد جامعه، در برخوردهاي خانوادگي و حتي در برخورد مديران با كارمندان‌شان زياد به چشم مي‌خورد، به طوري كه بيشتر تحقير كردن همديگر ديده مي‌شود تا اينكه اشتباهات را به هم يادآوري كنيم.

دنياي زنان و مردان

&171#; يكي ديگر از مشكلات ما اين باور اشتباه است كه زن و مرد هيچ فرقي با هم ندارند. اين حرف كاملا اشتباه است چون زن و مرد دو دنياي متفاوت دارند. به عقیده دكتر شاه‌محمدپور هرچه زن و مرد نسبت به دنياي هم آشنايي بيشتر داشته باشند، اختلافاتشان كمتر مي‌شود ولي متأسفانه اين تصور كه زن و مرد فرقي ندارند آن قدر تكرر شده كه دنياي اين دو فرد را با هم يكي کرده‌ايم.

وي معتقد است: ما خيلي خوب بلديم مدرن شويم ولي اصلا بلد نيستيم درست زندگي كنيم، پس اين پيشرفت‌ها چه ارزشي دارد؟ اين شناخت‌هاي بسيار ريز و معمولي، كل فرهنگ جامعه را مي‌سازند و نياز همه افراد جامعه هستند؛ حتي براي كساني كه با آنها آشنايي دارند چون بيشتر شبیه تذكّر هستند؛ تذكّر براي مسائلي كه به اشتباه در جامعه جا افتاده‌اند يا ارزش‌هاي اجتماعي كه تقويت نشده‌اند.

همشهری انلان - سمیه شرافتی