

# گفتوگو ضرورت حیات انسانی است

## نیلوفر حامدی

سلامت يك محصول اجتماعي است و باید جامعه را با گفتوگو محوري به سمت مهار خشونت و حل بحران پیش از وقوع آن هدایت کرد. از آنجایی که گفتوگو قلب ارتباطات صمیمی انسانی است و یقیناً پایه و اساسی است که دیگر جوانب بر آن بنا نهاده میشود؛ مهم‌ترین مهارت، مهارت گفتوگو یعنی انتقال ایده‌ها، افکار و احساسات و دریافت آنها از شخص مقابل است. علی نیکجو، متخصص اعصاب و روان در گفتوگو با «اعتماد» از ضرورت این مهارت و فقدان آن در زندگی روزمره ما می‌گوید. از اینکه یاد نگرفتن و به کار نبستن همین امر به ظاهر ساده چه تبعاتی برای جوامع انسانی ما می‌تواند به دنبال داشته باشد.

## آیا حرف زدن با دیگران را می‌توان به عنوان يك مهارت تعریف کرد؟

البته که این‌طور است. کلمه، ادبیات، مهارت‌های زندگی، مهارت ارتباط، تبدیل احساس به اسم، غنای کلام و مواردی از این دست از جمله ضروریات زندگی است. الزاماتی که مهم است همه ما نسبت به آنها آگاهی و اطلاعات لازم داشته باشیم. نه تنها در شکل زبانی بلکه در عمل و تعاملات گروهی و اجتماعی هم باید بتوانیم دانسته‌های خودمان را در این باره به کار ببریم. همه این مهارت‌ها جزو ضروریات مهم و اساسی زندگی ما هستند و نکته بسیار مهم درباره آنها این است که باید آنها را بیاموزیم.

**با توجه به تاکید خود شما مبني بر اینکه این يك مهارت است و باید آن را یاد گرفت، نحوه این آموزش و یادگیری چگونه است؟ بستر آن کجاست؟**

باید در دوران پیشا دبستان و دبستان تمامی این مهارت‌ها به ما

آموخته شود و متاسفانه می‌بینیم که در عمل این اتفاق رخ نمی‌دهد. اینکه پدر و مادر چگونه می‌توانند با هم به گفت‌وگو بنشینند. اینکه کودک ببیند هر يك از طرفین می‌تواند سخن صوابی در دل حرف دیگری بیابد و به او بازخورد دهد، اینکه بچه تجربه کند که در عین خاصمه می‌توان مقتدرانه اما بدون فحاشی دلسردی‌ها و دلخوری‌ها را مطرح کرد، الگویی عملی مناسبی است برای پرداختن به مجادلات برای فردای آن کودک. در واقع فضای خانه و خانواده همان بستر اولیه‌ای است که کودک می‌تواند تمامی مهارت‌های مرتبط با تعاملات اجتماعی را ببیند، الگوبرداری کند و در آینده خود به کار ببرد. البته که این الگوها در طول رشد تغییر می‌کنند و می‌تواند بهبود یابد اما هر اندازه که بستر اولیه یعنی خانواده در این زمینه قدرتمندتر عمل کند، کار آن کودک در آینده بزرگسالی‌اش راحت‌تر خواهد بود.

**بسیاری از مقالات از ابزار گفت‌وگو به عنوان یکی از مهم‌ترین روش‌های تعاملات انسانی برای جلوگیری از خشونت نام می‌برند. آیا شما هم با این گزاره موافقید؟**

ما در ابتدای مسیر گفت‌وگو هستیم. البته تاکید کنم حجم بالای منازعات و خشونت لخت در خیابان فقط به این دلیل نیست که ما نمی‌توانیم عصبیت را به کلمه تبدیل کنیم، بلکه تاب‌آوری ذهنی و ظرفیت‌پذیری روانشناختی ما نیز در شرایط اسفناك اقتصادی و وضعیت بی‌آیندگی دچار آسیب سهمگین شده است. در واقع در شرایط فعلی شاید گروه‌هایی هم باشند که به این مهارت‌ها تسلط خوبی داشته باشند اما شرایط اقتصادی و اجتماعی که در آن حضور دارند، کنترل موقعیت را از دست آنها خارج کرده باشد. در نتیجه با وجود اینکه می‌تواند حرف بزند و بشنود اما نمی‌تواند عصبیت درونی خودش را کنترل کند. از سوی دیگر، این مهارت‌ها فردی نیستند. اگرچه افراد باید آنها را در درون خود نهادینه کنند اما کاربرد آنها در فضای جمعی است که معنا پیدا می‌کند. پس اگر من به این مهارت آگاهی داشته باشم اما طرف مقابل چیزی از آن نداند، بازهم تعاملات ناقصی خواهیم داشت.

**با این وجود نظر شما نسبت به شرایط فعلی جامعه ما چیست؟ شرایط را چگونه ارزیابی می‌کنید؟**

با همه این اوصاف من به نسل جدید امیدوارم. نه به واسطه رویکرد آموزش‌های رسمی، بلکه به واسطه آگاهی پدر و مادرانی که به‌رغم همه

ناامني‌هايي كه ايشان را فراگرفته، تلاش مي‌کنند فرزندانشان تجاربي را زندگي کنند كه خود محروم مانده‌اند. خوشحالي من از اين است كه پدر و مادرهايي كه خود در محيط آسيبزا و پرتنش بزرگ شده‌اند، تلاش مي‌کنند فرزندانشان خود را با مفاهيم ارتباطي آشنا کنند. من هر قدر از حاكميت نااميد هستم، به فضاي عمومي، جامعه مدني و كوشش و منش جمعي اين مردم اميدوار هستم.

**نظر شما درباره فرادبي كه امر گفتوگو را پديده‌اي زينتي و غيرعملگرايانه مي‌دانند، چيست؟ چه پاسخي براي آن دسته‌اي داريد كه اساسا به کاربرد گفتوگو در جامعه واقعي نمي‌نهند؟**

بايد بگويم كه گفتوگو يك امر سازنده‌ي مانتاليستي نيست. ضرورت زندگي است. ضرورت حيات است. ناگزير رابطه است، اما توجه كنيم مقدمه گفتوگو و پيش‌شرط آن هم-شنوايي است، يعني فراهم آوردن فضايي براي شنيدن و شنيده شدن. كلام اگر فقط پرتاب شود اما توسط ديگري «به‌جا» آورده نشود، مأیوس‌كننده و ناكام‌كننده است. آن وقت به مرور به ضد خود بدل ميشود و جاي تشفي، خود جراحت ميشود.

**از نگاه شما پيامد جريان نيافتن امر گفتوگو، حرف زدن و شنيده شدن متقابل براي يك جامعه انساني چيست؟**

در سطح كلان وقتي مردم مي‌بينند كه به طرق مختلف از طريق صندوق راي يا رسانه مطالب منظور خود را مطرح مي‌كنند اما متناسب با خواست و دل نگراني‌هاي آنها شنيده نميشوند و فهميده نميشوند، سرخوردگي به بار مي‌آورد و خشمهاي فروخورده‌اي را رقم ميزند. در سطح خرد هم همين است. اينكه يكي از طرفين مدام «بگويد» اما طرف مقابل فعالانه گوش ندهد و بازخورد كلامي و عملي ندهد، گفتوگو را به شكست ميرساند.

**شما در بين مراجعين خود آيا كساني را**

## داشته‌اید که مهارت گفتوگو زندگی آنها را به سمت بحران برده بود؟

بله. مهارت گفتوگو در ذیل مهارت زندگی قرار می‌گیرد و مهارت زندگی در واقع آموختنی است. یک بخش زیادی از آن آموختنی و اکتسابی است؛ در جهت تسهیل زندگی است، در جهت تسهیل روابط است، در جهت تاب‌آوری زندگی است، در جهت سازندگی در عرصه زندگی است و در جهت productivity محسوب می‌شود. از این حیث مسلماً مهارت گفتوگو هم یک مولفه فوق‌العاده مهم در جهت تخفیف تنش‌ها در ارتباطات دوفره، چندنفره و خانوادگی محسوب می‌شود. طبیعتاً در چنین شرایطی بحران پیش می‌آید. کسی که قائل به گفتوگو نیست، به جای صحبت کردن خشونت می‌کند، به جای تعامل کتک می‌زند، زد و خورد می‌کند و به جای هرگونه تعاملی خشونت را ترجیح می‌دهد.

## آیا در خانواده عدم داشتن مهارت گفتوگو می‌تواند یکی از راه‌های منتهی به خشونت باشد؟

وقتی که شما از دوره کودکی؛ یعنی از نوع رابطه‌ای که پدر و مادر با هم داشتند یاد نگرفته باشید که چطور می‌شود با همدیگر حرف زد، یا در دوران پیشادبستان این را آموزش نداده باشند که چطوری می‌شود به احساسات هم احترام گذاشت و همین‌طور در دوره دبستان، خب همه اینها باعث می‌شود ما عملاً یکی از مهم‌ترین بازوهای اجرایی و ذهنی زندگی‌مان را از دست بدهیم و در واقع یک نوع معلولیتی پیدا بکنیم برای برقراری ارتباط، برای ادامه ارتباط و برای ایجاد محیطی که هم خودمان و هم پارتنرمان در آن احساس نسبی امنیت و آرامش کند. کودکی که گفتوگو را بلد نشده و در خانه‌اش هم گفتوگو جایی ندارد، ابزار دیگری جز خشونت ندارد که بتواند براساس آن کارش را پیش ببرد. او می‌بیند که خانواده در بیان خواسته‌هایشان فریاد می‌زنند، کتک می‌زنند، خودزنی می‌کنند. او هم درست به همان روش برخورد می‌کند. در برابر ممانعت از خرید یک اسباب بازی اول اصرار می‌کند، بعد فریاد می‌زند، بعد خودزنی می‌کند و بعد این خشم را در قالب مشت زدن به مادر یا پدر منتقل می‌کند و این درست همان چیزی است که دیده و یاد گرفته.

## به نظر شما برای جلوگیری از خشونت در خانه‌ها یا بروز خشونت خانگی چه باید کرد؟

بحث خشونت از چند زاویه قابل بررسی است؛ یکی به بیماری‌های حوزه اعصاب و روان یعنی کسانی که احساسات خُلقی یا mood disorder دارند بازمی‌گردد، اینها در کنترل تکانه‌های خشمشان یک نوع معلولیتی دارند. کسانی که نقص توجه، بیش‌فعالی و ADHD شدیدی دارند؛ کنترل خشم برای اینها دشوار است. کسانی که یک تیپ‌های اختلال شخصیتی مثل اختلال شخصیت

border line، مرزی یا آنتی‌سوشیال و ضداجتماعی دارند در واقع اینها نوع عملکرد lobe frontal مغزشان به نحوی هست که کنترل خشم در اینها مشکل است. اینها فقط از طریق گفت‌وگو قادر نخواهند بود که مسائل خودشان را حل‌وفصل کنند؛ بلکه حتما نیاز به دارو و حتما نیاز به روان‌درمانی‌های طولانی‌مدتی دارند. درمان مهم‌ترین اصل از پیشگیری از خشونت است، البته به شرط آنکه ما بپذیریم مهارتی را بلد نیستیم، نیاز به درمان داریم یا باید اصولی را برای زندگی کردن بیاموزیم.

## در جلساتی که برگزار می‌کنید، بیشتر کدام یک از زوجین قائل به گفت‌وگو نیست؟

اساساً آن چیزی که من بیشتر دریافت می‌کنم این است که خانم‌ها تمایل بیشتری دارند برای اینکه کمک حرفه‌ای دریافت بکنند برای اینکه تراپی بشوند، برای اینکه دارو بگیرند، برای اینکه با همسرشان وارد کاپل‌تراپی و زوج‌درمانی بشوند. نمی‌توانم خیلی متقن جواب بدهم، اما به نظرم جامعه زنان جامعه‌ای هست که در این حوزه دارد بیشتر خودش را به تکاپو وامی‌دارد برای اینکه بتواند رابطه را، زندگی را و آشیانه را از معرض خشم و از معرض فروپاشی نجات بدهد.

## در بین مراجعین شما آیا آماری وجود دارد که بگوید میزان خشونت در بین خانواده‌ها افزایش داشته؟

من در مناطقی که به لحاظ اجتماعی، اقتصادی و فرهنگی در سطح بالاتری هستند یا در مناطقی که به لحاظ اقتصادی در سطح پایین‌تری

هستند طبابت ميکنم و خب به طور كاملا جدي و به طور كاملا بارز و مشخي ميزان خشونت خانوادگي، نسبت به نسلهايي كه ما در آن بزرگ شديم كاهش پيدا كرده؛ اما همين ميزاني هم كه هست براي آسيب ديدن بچه ها و براي از بين رفتن زندگي كافي است. ولي الان ميزان خشونت هاي خانوادگي يك مقداري از آن وضعيت لخت و عريان، يك مقدار پيچيده تر و در واقع يك مقداري ذهني تر شده است.

## چگونه ميشود در مهارت گفتوگو بين خانواده ها تلاشي داشت؟ به عبارت ديگر اين تلاش از كجا آغاز ميشود؟

اين سوال؛ چند تا سطح دارد. يك بخشي اش برميگردد به نوع نگاه خود افراد و شكسته شدن هرچه بيشتر اين تابو كه مراجعه به روانپزشك و مراجعه به روانشناس به اين معناست كه در واقع ما يك بيماري خيلي بزرگي داريم و استيگمازدايي و انگزدائي از اين ماجرا. يك بخشي اش برميگردد به پوشش بيمه اي كه دولت بايد ايجاد بكنند كه خب واقعا اميد چندانتي به اين ماجرا نيست؛ يعني دولت براي معلولين جسماني كه خيلي روبه روي چشمت هستند چقدر امكانات بيمه اي تهيه ميكنند و چقدر آنها را تحت پوشش قرار ميدهد كه حالا براي اين بخش مسائل ذهني، يك بخشي هم برميگردد به تلاش امثال شما در ترويج اين موضوع كه ما براي زيستن در اين زندگي با همه بارهايي كه زندگي بر ما وارد ميكنند، نياز داريم كه به يك سلاح هايي مسلح بشويم به لحاظ روانشناختي و آن هم مستلزم اين است كه كمك حرفه اي بگيريم. آن بخشي از هزينه اي را كه خيلي از افراد خرج رنگ كردن مو يا درست كردن ناخن شان ميكنند يا چيزهايي شبیه به اين، اگر خرج رنگ پاشيدن به ذهن شان بكنند زندگي خيلي زيباتر، بامعنا تر و سازنده تر خواهد شد.

سلامت يك محصول اجتماعي است و بايد جامعه را با گفتوگو محوري به سمت مهار خشونت و حل بحران پيش از وقوع آن هدايت كرد. از آنجايي كه گفتوگو قلب ارتباطات صميمي انساني است و يقينا پايه و اساسي است كه ديگر جوانب بر آن بنا نهاده ميشود؛ مهم ترين مهارت، مهارت گفتوگو يعني انتقال ايده ها، افكار و احساسات و دريافت آنها از شخص مقابل است. علي نيكجو، متخصص اعصاب و روان در گفتوگو با «اعتماد» از ضرورت اين مهارت و فقدان آن در زندگي روزمره ما ميگويد. از اينكه ياد نگرفتن و به كار نبستن همين امر به ظاهر ساده چه تبعاتي براي جوامع انساني ما ميتواند به دنبال داشته

باشد .

□□□□□□ 1400 □□□□ 27 □□□□□□ □□□□□□:□□□□