

مدیریت بر خویشتن

دکتر صمد شاه محمدپور - سمیه شرافتی

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 بی‌پهوده می‌کنیم که مشکلات را حل کنیم، در حالی که هیچ وقت این اتفاق نخواهد افتاد ...

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 راه حل انتخاب شده 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 پنج مرحله حتی اگر در زندگی خصوصی هر فردی نمود پیدا کند، تأثیرات آشکاری خواهد داشت.

«تشخیص‌های وارونه»

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.

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 بی‌پهوده 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 دست‌انداز زندگی صبر می‌کنیم، در حالی که باید حرکت کرد چون این مسئله، حل

تشدنی 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.

«راه رسیدن به آرامش»

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. 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

پژوهش‌ها، کشفیات جدید روانشناسی، معنائشناسی 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، کلام و رفتار.

دکتر صمد شاه محمدپور، رئیس مرکز مطالعات راه روشن و دارای یورد تخصصی از آمریکا، در مورد نحوه مدیریت بر خویشتن بر طریق اعصاب و کلام و رفتار اینطور توضیح می‌دهد:

اعصاب، کلام و رفتار در واقع سه بردار یک محور مختصات هستند؛

یعنی هر چیزی را بخواهیم در وجود انسان فرض کنیم، باید ببینیم این سه 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

پنج مرحله وجود

دارد که تنها یکی

از آنها ارائه راه حل

است.

دکتر شاه‌محمدپور

خاطر نشان می‌کند:

در حقیقت نخستین

کار این است که

مسئله موردنظر را در

یک جمله تعریف کنیم

چون خیلی از

مسائل اصلاً





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 اصلا قابل مقایسه نیست. البته ارائه این مثال 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. مثلا یک رفتار اصلا در جامعه ارزش نیست ولی به مرور به ارزش تبدیل می‌شود یا مثلا سازگاری، یک ارزش و نشانه هوش است ولی الان متأسفانه به یک ضارزش تبدیل شده است! البته سازگاری به این معنی که به همه احترام بگذاریم به‌رغم تفاوت‌هایی که افراد با یکدیگر دارند و همه را همانگونه که هستند، بپذیریم که این نشانه هوش و ادب افراد هم هست. در مقابل عدم‌سازگاری منجر به این می‌شود که ما حتی طریقه جر و بحث‌کردن یا هم را هم بلد نیاشیم. این وضعیت درمیان تمام افراد جامعه، در برخورد‌های خانوادگی و حتی در برخورد مدیران با کارمندان‌شان زیاد به چشم می‌خورد، به‌طوری که بیشتر تحقیر کردن همدیگر دیده می‌شود تا اینکه اشتباهات را به هم یادآوری کنیم.

« دنیای زنان و مردان »

یکی دیگر از مشکلات ما این باور اشتباه است که زن و مرد هیچ فرقی با هم ندارند. این حرف کاملا اشتباه است چون زن و مرد دو دنیای متفاوت دارند. هرچه زن و مرد نسبت به دنیای هم آشنایی بیشتری داشته باشند، اختلافاتشان کمتر می‌شود ولی متأسفانه این تصور که زن و مرد فرقی ندارند آن‌قدر تکرار شده که دنیای این دو فرد را با هم یکی کرده‌ایم. درواقع، ما خیلی خوب بلدیم مدرن شویم ولی اصلا بلد نیستیم درست زندگی کنیم، پس این پیشرفت‌ها چه ارزشی دارد؟ این شناخت‌های بسیار ریز و معمولی، کل فرهنگ جامعه را می‌سازند و نیاز همه افراد جامعه هستند؛ حتی برای کسانی که با آنها آشنایی دارند چون بیشتر شبیه تذکر هستند؛ تذکر برای مسائلی که به اشتباه در جامعه جا افتاده‌اند یا ارزش‌های اجتماعی که تقویت نشده‌اند.

مدیریت اعصاب، کلام و رفتار تفاوت‌های اساسی با برنامه‌ریزی عصبی و کلامی دارد که در اختصار به آن ان‌ال‌بی گفته می‌شود که از جمله آنها می‌توان به اومانیستی (انسان محوری) بودن ان‌ال‌بی در تدوین و تنظیم و طبقه بندی نیازهای انسانی اشاره داشت. اگر چه شباهت‌هایی در بعضی اسامی، باب‌های ورودی به حریم درونی انسان یا مسائل پیرامونی او را در این مقوله به چشم می‌خورد اما بسیاری از راهکارها و قطعا مقصد و مقصود این دو موضوع کاملا جدا از هم است.

در مدیریت اعصاب، کلام و رفتار می‌کوشیم با تعریف اولیه از انسان با طبقه‌بندی وجودی او آشنا شده آنگاه اقدام به تدوین، تنظیم و طبقه بندی نیازهای او نماییم، تا تصویر واضحی از تعریف خوشبختی را متصور شویم؛ چرا که هر وجه از وجوه مختلف انسان اقتضای خاص خود را دارد، لذا در این مدیریت ما انسان را به منشوری با پنج وجه اصلی ترسیم می‌نماییم.

۱/ ماده (حیات وجودی - مواد و عناصر تشکیل‌دهنده جسم انسان)

۲/ گیاه (حیات اولیه و نیازهای مربوط به آب، غذا، اکسیژن)

۳/ حیوان (حیات متحرک - استفاده از امیال غریزی)

۴/ تعقل (حیات متوسط - درباره خود اندیشیدن و تعریف محیط پیرامون خود)

۵/ روح (حیات متعالی - ودیعه خاص خداوند در انسان - حس تعالی خواهی و جاودانه بودن)

در این طبقه‌بندی، بعد ماده، گیاه و حیوان بودن را به طبیعت تعبیر کرده و وجوه مربوط به تعقل و روح را به فطرت تعبیر می‌نماییم تا در سایه این تعابیر درک مشترکی از موضوعات مختلف داشته باشیم. بنا بر آنچه گفته شد انسان موجودی است که تمام شئون او باید با طبیعت و فطرت منطبق باشد، در غیر این صورت انسان از مسیر انسانیت و ساختار زندگی تعریف شده از طرف خالق خود منحرف خواهد شد.

علم مدیریت اعصاب، کلام و رفتار می‌کوشد با طراحی سیستمی مبتنی بر این دو وجه اساسی (طبیعت و فطرت) نیازهای انسانی را در هر برهه از زمان، مکان و شرایط، شناسایی کند و پاسخگو باشد. در این تقسیم‌بندی به هم تنیده ما نیازهای اساسی انسان را از چهار

در مدیریت اعصاب، کلام و رفتار می‌کوشیم با تعریف اولیه از انسان با طبقه‌بندی وجودی او آشنا شده آنگاه اقدام به تدوین، تنظیم و طبقه بندی نیازهای او نماییم، تا تصویر واضحی از تعریف خوشبختی را متصور شویم ...

منظر بررسی خواهیم نمود که عبارتند از: ارتباطات، موفقیت، آرامش، معنویت. براساس نیاز سنجی انجام شده در جامعه جوان فعلی شروع بحث با موضوع ارتباطات و زیرساخت‌های مربوط به آن (ارتباط کلامی، دیداری، شنیداری) شروع خواهد شد و در ادامه به ارتباطات خاص (همسر، فرزند، محیط کار و دوستان) خواهیم رسید. هدف از ارائه مطالب مدیریت اعصاب، کلام و رفتار ارائه راهکارهایی علمی و عملی است تا خوانندگان محترم بتوانند از زندگی خود بهترین بهره را ببرند چرا که خداوند همه ما را لایق نیک بختی آفریده و مستعد خوشبختی نیز ساخته است. پس بکوشیم نعمات خدادادی خود را حفظ نماییم.