

**امید**

دکتر غلامحسین معتمدی پزشک و روانپزشکی است که علاوه بر طبابت دغدغه اصلی انسان، مرگ و امید انسانی را همیشه در تحقیقات و کارهای خودش مدنظر داشته و از این منظر نیازی به معرفی ندارد چراکه آثار ترجمه شده و تألیفی وی به وضوح نشان می‌دهد که دغدغه انسان با همه ابعاد وجودی و هستی‌شناسانه‌اش، برای او مهمترین معیار تحقیق و کار است. آنچه می‌خوانید حاصل گفت و گویی است با وی در باب ناامیدی این روزها و شوق به امید سازنده که در وجود همه ما وجود دارد.

**گفتگوی محمد میلانی با دکتر غلامحسین معتمدی با عنوان «امید»**

اشاره: شاید باورش مشکل نباشد اما تلخ است. اینکه امید اگر نباشد و ناامیدی بر وجود انسان ها غالب شود علاوه بر همه معضلات و مشکلاتی که پیش می‌آید، آدمی بیمار می‌شود. ناامیدی اینچنین می‌تواند اعماق وجود هر انسانی را به چالشی ناموزون بکشد. بدتر آنکه این بیماری می‌تواند جامعه و حتی ملتی را درگیر خود بکند. در طول تاریخ نمونه های متعددی وجود داشته و حتی دارد. اگر شباهتی ارگانیک میان انسان و جامعه اش وجود داشته باشد، اگر قایل براین باشیم که جامعه نیز همچون یک سیستم بدنی دارای اندام و کارکردهای مختص خودش است، پس بی علت نخواهد بود که ببذیریم جامعه و یا حتی فراتر، ملتی نیز اگر دچار ناامیدی شود می‌تواند خودش را درمان کند و راهی و روزنه ای به سوی امید برای خود پیدا کند. جامعه ای ایده آل و البته پویا چنین جامعه ای با چنین خصوصیتی است.

آنچه می‌خوانید گفت و گویی است برای سالنامه اعتماد که با دکتر غلامحسین معتمدی صورت گرفته، تا به اجمال ناامیدی و امید در انسان و اجتماع انسانی مورد بررسی قرار بگیرد.

دکتر غلامحسین معتمدی پزشک و روانپزشکی است که علاوه بر طبابت دغدغه اصلی انسان، مرگ و امید انسانی را همیشه در تحقیقات و کارهای خودش مدنظر داشته و از این منظر نیازی به معرفی ندارد چراکه آثار ترجمه شده و تألیفی وی به وضوح نشان می‌دهد که دغدغه انسان با همه ابعاد وجودی و هستی‌شناسانه اش، برای او مهمترین معیار تحقیق و کار است. آنچه می‌خوانید حاصل گفت و گویی است با وی در باب ناامیدی این روزها و شوق به امید سازنده که در وجود همه ما وجود دارد.

خیلی متشکرم که دعوت ما را برای این گفت و گو پذیرفتید. به عنوان پرسش اول مایل به سروقت علت اصلی این گفت و گو بروم. در کار حرفه ای شما به عنوان یک روانپزشک امید چه نقش و جایگاهی دارد؟

متأسفانه روان شناسی در سیر تاریخی خود با آن که در ابتدا با تمرکز بر انسان سالم و ویژگی های اروپا به وجود گذاشته بود پس از مدتی بیشتر به انسان بیمار و قراردادن او در یک چهارچوب آسیب شناختی معطوف شد. بنابراین مواجهه با ناامیدی که یکی از علائم بارز افسردگی و برخی دیگر از مشکلات روحی است پر رنگ تر شد. البته در افسردگی حتی بدون وجود عامل بیرونی ناامیدی در کنار سایر علائم و نشانه ها حضور می‌یابد و مواجهه دارویی و سایر اقدامات کمکی را لازم می‌سازد. از آن جا که امید یکی از عوامل اصلی زیستن و زنده بودن است با گسترش انواع روش های روان درمانی و مشاوره در هر موقعیت درمانی مورد توجه قرار گرفت، زیرا امید در حقیقت نظر به تغییر دارد و اساس این روش ها نیز چیزی جز تسهیل وقوع تغییر در بیماران و در جهت مثبت نیست. امروزه با ظهور روان شناسی مثبت گرا ما شاهد توجه و پژوهش بیشتر در مورد عواملی مانند شادی، رضایت، امید، خوش بینی، انگیزه بخشی و کارآمدی هستیم. لذا تحقیقات زیادی هم روی امید در ساحت روانی آن صورت گرفته است. بر اساس پژوهش های اخیر نمی‌توان امید را تنها یک احساس خوب دانست. بلکه امید در حقیقت یک نظام انگیزش شناختی پویاست و انواع نگرش ها و حالت های شناختی مرتبط با امید مورد توجه قرار می‌گیرد. ازین منظر احساسات از پی افکار می‌آیند و طبیعی است که پی آمد این نظام پویا بروز احساسات خوب و مثبت خواهد بود.

آیا آزمون ها و روش هایی برای اندازه گیری امید وجود دارد؟

بله امید را هم به صورت یک ویژگی شخصیتی پایدار و هم به صورت حالتی که هرکس در هر زمانی می‌تواند دارا باشد برآورد می‌کنند. سنج امید (The Hope scale) ابزار مناسبی برای این کار است که نشان می‌دهد در هر دو صورت فوق وجود امید با پی آمدهای مثبت همراه خواهد بود و مطالعات بر روی دانشجویان در ارتباط با دستاوردهای آکادمیک نشان دهنده ی نقش مثبت امید است. البته در قلمرو روان شناسی مثبت هم ارتباط مستقیم عواملی مانند امید و خوش بینی با سلامت جسمانی و روانی بیشتر و روابط بین فردی بهتر مورد تاکید قرار گرفته است. به این اعتبار شاید بتوان در تعریف انسان سالم از وجود امید هم سخن گفت.

ممکن است راجع به وجوه شناختی امید بیشتر توضیح دهید؟

ببینید امید داشتن تنها به حضور یک مفهوم ساده در ذهن بستگی ندارد. کسی که امید دارد و مصمم است که هدف اش را تحقق بخشد، از استراتژی های مختلف برای رسیدن به آن اهداف استفاده می‌کند. اهمیت امید در این است که اصولاً زندگی دشوار است. جایی خواندم که امید از رنج و زمان تشکیل می‌شود (نقل به مضمون). در زندگی موانع زیادی در پیش رو است و امید به افراد امکان می‌دهد که در مواجهه با مشکلات از یک مجموعه ی ذهنی و چیدمان استراتژیک هماهنگ با موقعیت برخوردار شوند و بنابراین شانس تحقق اهداف آن ها را افزایش می‌دهد. با این مقدمات می‌توان گفت امید بخشی از طبیعت انسان است که در تجربیات، شناخت و جهت گیری او نسبت به آینده متجلی می‌شود و در نتیجه حالتی از آگاهی است. امید درهم آمیخته با افکار احساسات و اعمالی است که رو به آینده دارند. به قول فیلسوف معاصر ریچارد رورتی امید فراروایتی است که مانند یک داستان در خدمت نوید یا منطق انتظار آینده ای بهتر است. امید نماینده اراده ی انسان برای رفتن به آن جا (نقطه ی هدف یا آینده) است.

پس به جاست و بی ربط نخواهد بود که به رابطه ی امید و زمان نیز بپردازید. چه نسبتی را میان امید و آینده می‌توان متصور شد.

بله، امید مفهومی انسانی است که نگاهش متوجه آینده و ترسیم وضعیتی مطلوب تر است. می‌توان گفت رابطه ی امید با گذشته سلبی است ولی در رابطه ی ایجابی با آینده قرار دارد. گذشته ی سرشار از ضعف، شکست، ناکامی، ناخشنودی و ناشادی سخت تبدیل به آینده ای می‌شود که خشت های آن از امید ساخته شده باشد. افسردگی یکی از نمونه های بارز این وضعیت است. گاهی از اصطلاحات امید مثبت و منفی صحبت می‌شود که البته به نظر من نوعی کج سلیقگی است. بهتر است ناامیدی را در برابر امید قرار داد. البته یک وجه دیگر زمان حضور امید در مراحل مختلف زندگی مانند کودکی، جوانی، میانسالی و سالمندی است که در هر دوره ای با اشکال و ویژگی های خاص آن روبه رو می‌شویم.

ارزیابی های آماری مربوط به امید چه تصویری را نشان می‌دهند؟

مناسفانه ارزیابی امید در سطح فردی نشان دهنده ی آن است که نیمی از مردم از سطح امید بالایی برخوردار نیستند. امید و ناامیدی یا یأس ریشه در واقعیت دارند و واقعیت هم معمولاً مبین ناامیدی است و یا فاصله ی زیادی با امیدهای ما دارد. به هر حال زندگی فردی و اجتماعی انسان همواره تحت تسلط دوگانه ی یأس و امید است. شناخت واقعیت اجتماعی نمی تواند حامل امید باشد. به قول ریکور ما دائماً در حال ازدست دادن میل به زندگی هستیم و مرتباً تبدیل به آدم های ناامیدی می شویم. اتفاقاً حضور امید در فضای روحی و اجتماعی در این جا اهمیت می یابد و آغاز می شود. زیرا امید همیشه منتقد وضع موجود است و در اعتراض به نظم مسلط وارد صحنه می شود و خواهان تغییر آن است. به قول لینگس امید همیشه علیه واقعیت است. در حقیقت پیوند محکمی میان امید و تغییر وجود دارد تا جایی که می توان گفت امید در نهایت چیزی جز تصور تحقق تغییر نیست. از طرف دیگر وقتی به این نتیجه می رسیم که نمی توانیم واقعیت را تغییر دهیم دستخوش یأس و حرمان می شویم. پژوهش های زیادی نشان می دهد که امید حتی در شرایط وخیم و نگران کننده هم وارد صحنه می شود، وقتی که نوعی عدم اطمینان به نسل به آینده وجود دارد و کارها خوب پیش نمی رود. البته این یک روی سکه است. در بسیاری از موارد هم واقعیت برنده است و افراد دچار نوعی یأس و احساس بی یابوری و بی پناهی مزمن می شوند و وجه انفعالی بر آن ها غلبه می یابد.

به نظر می رسد با طرح رابطه ی امید و واقعیت وارد بحث وجه اجتماعی امید شده ایم .

بله درست است. زیرا ما نمی توانیم امید فردی را از امید جمعی یا اجتماعی و حتی نهاد های امید در جامعه جدا کنیم. در حقیقت مساعی دوستان جامعه شناس هم که به امید می پردازند یافتن راهی برای افزایش پتانسیل امید در متن واقعیت ناامیدی است که بر جامعه تسلط دارد و ازین رو به اهمیت نهادهای اجتماعی در تقویت امید در جامعه توجه می کنند. دورکیم معتقد بود امید در جامعه ای تحقق می یابد که نظم جامعه یک چشم انداز کارکردی نوین را در مقابل اعضای آن قرار دهد که تحقق آن همانا تحقق امید آحاد آن جامعه است.

با توجه به نامرادی هایی که در جامعه ما وجود داشته و کماکان دارد. این روزها سطح ناامیدی به وضوح بخشی غالبی از جامعه ایرانی را معطوف و مشغول به خود کرده است. از سوی دیگر شیوع فعلی کروناویروس در سطح جهانی و بالطبع آن در کشورمان طبیعی است که راه برای تزریق امید یا افزایش امید از بطن و درون جامعه ما اتفاقی راحت و ساده نباشد. با توجه به چنین شرایطی وضعیت امید در جامعه ی ایران را چگونه ارزیابی می کنید؟

این کاریست که باید جامعه شناسان بر اساس بررسی های آماری و میدانی دانش بنیاد انجام دهند تا نتیجه ی قابل اتکایی داشته باشد. اما بدون شک حضور امید در سطحی پویا انعکاس خود را در پویایی آن جامعه پیدا می کند که چنین چشم اندازی مفقود است. در ارتباط با کرونا هم علاوه بر عوامل متعدد دیگر باید رابطه ی امید با مرگ مورد توجه قرار گیرد. می توان گفت تجسم مرگ به تنهایی موجب نابودی امید نمی شود، زیرا امید بیشتر متکی بر اعتماد به نفس افراد است. در این میان وجود شهادت ضرورت دارد. زیرا بدبینی نه تنها به هیچکس کمک نمی کند بلکه در بسیاری از موارد ناشی از قضاوت عقلانی نیست بلکه نشان دهنده بی اعتمادی به هرگونه عمل یا اقدام از پیش در نظر گرفته شده است.

پس براین مبنا باید و البته ضروری است که امید در جامعه ما ازایش پیدا کند. شما چه توصیه ای برای افزایش امید در سطح فردی و اجتماعی دارید؟

اولاً وقتی این همه از وجوه مثبت امید صحبت می کنیم به معنی آن نیست که همیشه از پس امید موفقیت حاصل می شود. اگر این طور بود این همه با توصیفاتمان مانند امید واهی، امید کاذب، امید نابه جا و ... روبرو نبودیم . اما همین شناخت امید از سویی و آموزش آن از سوی دیگر می تواند کمک کننده باشد. چه در عرصه فردی و چه در ساحت اجتماعی گام های مشابهی برای تحرک بخشیدن به امید وجود دارد. تعیین اهداف واقع بینانه، اراده لازم برای پی گیری اهداف مزبور، شناسایی راه ها و موانع رسیدن به اهداف و بالاخره عمل کارآمد برای تحقق بخشیدن به آن ها کارساز است. خوشبختانه امید هم مانند شادی قابل سرایت به دیگران و سرمایه ای است که همه می توانند از آن بهره مند شوند و با الگوسازی های لازم قابل تعمیم و گسترش در اجتماع است. جامعه شناسان از خوانش امید سخن می رانند که به کمک آن متن های ناامیدی موجود در فرد و جامعه قابل خواندن است تا خود این خوانش تجربه ای شود برای ارتقاء امید در سطح جامعه.