

انسان زمانی با بحران میانسانی روبه‌رو می‌شود که احساس می‌کند به نیمه راه زندگی رسیده و فرصت حضورش در این دنیا رو به پایان است. معمولاً این دوره با اضطراب و افسردگی همراه است و اگر فرد نتواند در گذشته‌اش دستاوردی رضایت‌بخش بیابد، یا ناامیدی و سرگشتگی مواجه می‌شود. دکتر فرید براتی، روانشناس، بحران میانسانی را دوره‌ای می‌داند که قوای شناختی و عقلانی فرد به تراز ی بالاتر از گذشته رسیده و دغدغه‌اش دستاورد عملی شده و چگونگی پیمودن باقی عمر است. وی راه گذر از این بحران را توجه میانسالان به داشته‌های زندگی‌شان و پرهیز آنها از غرق شدن در احساس حسرت بر نداشتنه‌های داند.

■ آیا بحران میانسانی مبنای علمی دارد؟ و اگر دارد تعریف دقیق آن چیست؟

بحران میانسانی به یک معنا، یعنی طبق نظریه‌پردازانی که در گذشته انجام شده، مبنای علمی دارد. اینکه می‌گوییم به یک معنا، دلایل است که برخی افراد اساساً این مقوله را رد می‌کنند. اما با نگاه به منابع علمی می‌بینیم که یونگ، روانشناس مشهور و صاحب‌نظر، نخستین کسی بود که درباره بحران میانسانی صحبت کرد و گفت افراد در آستانه دهه چهارم زندگی‌شان یعنی در آستانه چهل تا پنجاه سالگی، دچار بحرانی معنوی می‌شوند و از خودشان می‌پرسند حاصل این ۴۰ سال گذشته چه بوده؟ چه شده؟ من کجا هستم؟ و ممکن است تجدید نظری در مورد جنبه‌های زندگی برایشان پیش بیاید یا نگاه‌شان به زندگی و فلسفه زندگی عوض شود. یونگ بروز چنین امری را بحران میانسی نامید. اما مراد از بحران در این عبارت، معنای دقیق بحران نیست و بیشتر داللت دارد بر رسیدن به سطح بالاتری از «شناخت». این موضوع مورد تأیید مطالعات علمی قرار گرفته و در اینجا کاری به مقوله بحرانی بودن یا نبودن آن نداریم اما این یک یافته علمی است که افراد از ۴۰ سال به بالا هم به لحاظ اینکه قوای شناختی و عقلانی‌شان بر اثر تجربیات زندگی گسترش پیدا کرده، وارد تراز بالاتری از قوای شناختی و عقلانی می‌شوند و این دقیقاً چیزی است که در اشعار چهل سالگی شالمو هم هست که می‌گوید «من آن مفهوم مجرد را جستم‌ام». آن مفهوم مجردی که شاعر می‌گوید همین بحران میانسانی به نظر می‌رسد.

■ اگر اسمش را بحران نگذاریم، می‌توانیم بگوییم «تجدید نظر طلبی» است؟

بله، تجدید دیدگاه در فلسفه زندگی و در واقع اینکه نگاه من به زندگی چه بوده و حالا برای آینده‌از آن درس بگیرم. یعنی یک نوع تغییر نگاه یا رویکرد یا تغییر پنداشت به سال‌های باقی‌مانده زندگی است.

■ بسیاری از بزرگان هم وقتی به چهل سالگی می‌رسیدند، «کسی» می‌شدند.

این هم می‌تواند مستندی باشد اما نه مستند علمی بلکه مستند میدانی یا حکایتی. احتمالاً یونگ به واسطه تجربه اولیا، پیامبران و بزرگان از این منظر وارد این بحث شده و از بحران میانسانی صحبت کرده؛ چون در واقع همانطور که می‌دانید یونگ به بحث‌های معنوی خاصه با نگاه‌های غربی و شرقی بسیار علاقه‌مند بود. روانشناس معتقدند این تغییر دیدگاه تغییر ایده یا در حقیقت تغییر فلسفه زندگی برای فرد پیش می‌آید و لزوماً با بحران همراه نیست. چرا که وقتی ما از بحران حرف می‌زنیم حدی از تنش و فشار مطرح می‌شود ولی در باطن امر ممکن است اینطور نباشد و آن تغییر نگاه روی بدهد. بنابراین

گزارش

گروه علم و زندگی | شاید فکر کنید «هرگز برای من اتفاق نمی‌افتد»، اما قدر با زود «بحران میانسانی» سر اهاتان سبز خواهد شد. به‌ناگاه هر چه که خودتان را در دهه‌های گذشته وقفتش کردید، زیر سوال می‌برید؛ نقشه‌های پر جزئیاتی که ریخته‌اید دیگر برای‌تان معنا و مفهومی ندارند. بدون انگیزه فعالیت می‌کنید، دست به تغییرات بزرگ می‌زنید و نمی‌دانید آیا دوباره ذهنیتی که از خودتان داشتید یا هدف‌تان را به دست می‌آورید یا نه.

خوب‌بخشانه تنها نیستید. دیگرانی پیش از شما بودند که چنین بحران‌هایی را تجربه کرده‌اند و با شهامت آن را از سر گذرانده‌اند. ۱۵ عضو شورای مربیان «فوربز» نشانه‌های بحران میانسانی را همراه با بهترین توصیه‌ها برای گذر موفقیت‌آمیز از این مرحله برشمرده‌اند.

بی تفاوت هستید

در حال حاضر در مورد همه چیز یک «اه» زیر لب می‌گویید. توصیه کارآمد این است که قدر داشته‌های زندگی‌تان را بدانید و هر روز قدمی برای رسیدن به زندگی بآب میل‌تان بردارید. قاطعانه رو به جلو پیش بروید، گذشته را به گذشته بسپارید و رهایش کنید. قدرت شما در لحظه حال است، نه دیروز و نه فردا. امروز چه کاری از دست‌تان برمی‌آید؟ پرورش عادت منتهی به خلق زندگی یا میل‌تان می‌شود.

از بیرون آمدن از رختخواب بیم‌دارید

وقتی از خودتان می‌پرسید چرا و نمی‌دانید چطور به این مرحله رسیدید، یا نمی‌خواهید از رختخواب بیرون بیایید، نشانه‌ای قطعی از نیاز به تغییر در آینده پیش روی چشم شماست. بسیاری از بحران‌های میانسانی ویرین پرزرق‌وبرق ریخت‌وپاش هاست؛ مانند خرید اتومبیل جدید در حالی که این ریخت‌وپاش‌ها موقتا آرام‌تان می‌کند اما پاسخ شما نیستند. وقت آن رسیده دامنه دیدتان را گسترش دهید و درس بگیرید آن مهارتی را که همیشه آرزوی دنبال کردنش را داشتید، یاد بگیرید و ببینید چطور شما را تغذیه می‌کند و انرژی‌تان را به شما بازمی‌گرداند.

بسیاری از روانشناسان اعتقادی ندارند که این پدیده بحران است. اما شواهد علمی تأیید کرده که در چهل تا چهل‌وپنج سالگی و حداکثر تا پنجاه سالگی این طراز: بالاتر است. اریکسون در نظریه رشد می‌گوید در دهه پنجم رشد روانی و اجتماعی، صمیمیت و زایندهگی به میان می‌آید که دقیقاً با همین سن متناسب است و در واقع منظور همان تراز بالاتر است. این روانکاو مشهور در نظریه رشد، تکلیف انسانی را که دچار بحران میانسانی می‌شود صمیمیت و زایندهگی می‌داند؛ صمیمیت به معنای نگاه به زندگی مشترک با دیگران (مثلاً با همسر، خانواده و همکاران) و زایندهگی هم به معنای اینکه این‌س عمر چه دستاوردی برای نسل‌های بعدی من داشته است. یعنی همان نکته‌ای که عرض کردم: به پشت سر نگاه می‌کنیم تا ببینیم چطور زندگی را به جلو آورده‌ایم، چه دستاوردی برای خودمان و دیگران داشته و چطور می‌خواهیم باقی آن را بگذرانیم.

■ **چنانچه گفتید، کلمه «بحران» بر تنش و اضطراب داللت دارد در صورتی که در این تغییر حالت دوران میانسانی، معمولاً چنین چیزی وجود ندارد.**
می‌توان گفت **یونگ عبارت درستی را برای توصیف این تحول یا حالت در نظر نگرفته‌است؟**
یونگ از بحران صحبت نمی‌کند و اگر از بحران صحبت می‌کند از جنبه معنوی آن نگاه می‌کند و نه از جنبه روانی و اجتماعی، او می‌گوید در این مرحله بحرانی معنوی برای انسان رخ می‌دهد بعدها روانشناسان دیگر این گفته یونگ را تعمیم دادند و آن را به جنبه‌های مختلف زندگی کشانندند اما یونگ بطور مشخص از بحران معنوی یادمی‌کند.

■ **بالاخره کلمه بحران را به کار برده. و سوال من این است که این کلمه خیلی دقیق انتخاب نشده است.**

بله. شاید بهتر بود اصطلاح دیگری را به کار می‌برد.

■ **بنابراین اگر شما بخواهید برای توصیف این مرحله از کلمه بحران استفاده نکنید از چه کلمه‌ای استفاده می‌کنید؟**

شاید بتوان گفت پارادوکس معنویت یا پارادوکس زندگی است. لزوماً بحران به معنای تنش و اضطراب و فشار نیست. البته یونگ می‌گوید اگر فرد نتواند این بحران را به سلامت پشت سر بگذارد، ممکن است دچار تنش و اضطراب بشود. بنابر آنچه یونگ می‌گوید ما باید به پیماد آن هم نگاه کنیم؛ یعنی اگر نتوانیم این بحران را از جنبه مورد علاقه یونگ، جنبه عقلانی برای خودمان حل کنیم، منجر به اضطراب و تنش می‌شود. به این معنا: نظر یونگ یک بحران است.

■ **منظور یونگ این است که آدم‌ها معمولاً در ۴۰ سالگی گرایشی به معنویت پیدا می‌کنند. ولی بسیاری در این دوران، به خصوص در جوامع دینی‌تر، آدم‌های سکولار تری می‌شوند. به نظر شما این دوری از دینداری هم به بحران میانسانی مربوط می‌شود؟**

در واقع این افراد معنویت را کنار می‌گذارند و لزوماً نتیجه کار از دیدگاه یونگ و روانشناسان این نیست که فرد باید معنوی‌تر بشود، بلکه اگر بخواهیم آن روی سکه را هم نگاه کنیم باید بدانیم که ممکن است فرد معنوی‌تر نشود بلکه معنویت را کنار بگذارد. بنابراین، این نظر هم درست است. در واقع نگاه انسان‌ها به زندگی و فلسفه‌شان در مورد زندگی عوض می‌شود و لزوماً به سمت دینی‌تر شدن پیش نمی‌روند.

■ **فسارغ از اینکه آدم در بحران میانسانی چه نیستی با دین و معنویت برقرار می‌کند. در واقع مساله اصلی‌ا در میانسانی این می‌شود که تاکنون در زندگی‌اش چه دستاوردی داشته و چه کرده است.**

بله. و به قول روانشناسی مثل اریکسون، که اتفاقاً دیدگاهش به یونگ نزدیک‌تر است، از اینجای زندگی تا آخر عمر این مسائل برای او مهم می‌شود. و در مرحله آخر زندگی، که پس از ۵۰ سالگی است، نتیجه می‌گیرد که آیا زندگی خوبی داشته یا نه؟ یعنی با امید و ناامیدی، که از نظر اریکسون آخرین مرحله رشدی انسان در زندگی است، به این معنا مواجه می‌شود که زندگی خوبی داشتم‌ام. امیدوار هستم، راحت می‌میرم یا نه؛ و ممکن است با پاسخ‌هایی که به خودش می‌دهد ناامید و دچار تنش‌ها و اضطراب‌هایی شود. این



دکتر فرید براتی

اضطراب وجودی در مرگ و در نحوه برخورد شخص با مرگ هم مهم است. اگر بخواهیم بحث روانشناس‌ها را جمع‌بندی کنیم این می‌شود که در ۴۰ سالگی تا انتهای عمر، گویی انسان به کیفیت‌های تجردی‌تر این نظر هم درست است. در واقع نگاه انسان‌ها به زندگی و فلسفه‌شان در مورد زندگی عوض می‌شود و لزوماً به سمت دینی‌تر شدن پیش نمی‌روند.

■ **فسارغ از اینکه آدم در بحران میانسانی چه نیستی با دین و معنویت برقرار می‌کند. در واقع مساله اصلی‌ا در میانسانی این می‌شود که تاکنون در زندگی‌اش چه دستاوردی داشته و چه کرده است.**

بله. و به قول روانشناسی مثل اریکسون، که اتفاقاً دیدگاهش به یونگ نزدیک‌تر است، از اینجای زندگی تا آخر عمر این مسائل برای او مهم می‌شود. و در مرحله آخر زندگی، که پس از ۵۰ سالگی است، نتیجه می‌گیرد که آیا زندگی خوبی داشته یا نه؟ یعنی با امید و ناامیدی، که از نظر اریکسون آخرین مرحله رشدی انسان در زندگی است، به این معنا مواجه می‌شود که زندگی خوبی داشتم‌ام. امیدوار هستم، راحت می‌میرم یا نه؛ و ممکن است با پاسخ‌هایی که به خودش می‌دهد ناامید و دچار تنش‌ها و اضطراب‌هایی شود. این

بله. و به قول روانشناسی مثل اریکسون، که اتفاقاً دیدگاهش به یونگ نزدیک‌تر است، از اینجای زندگی تا آخر عمر این مسائل برای او مهم می‌شود. و در مرحله آخر زندگی، که پس از ۵۰ سالگی است، نتیجه می‌گیرد که آیا زندگی خوبی داشته یا نه؟ یعنی با امید و ناامیدی، که از نظر اریکسون آخرین مرحله رشدی انسان در زندگی است، به این معنا مواجه می‌شود که زندگی خوبی داشتم‌ام. امیدوار هستم، راحت می‌میرم یا نه؛ و ممکن است با پاسخ‌هایی که به خودش می‌دهد ناامید و دچار تنش‌ها و اضطراب‌هایی شود. این



بحران میانسانی در گفت‌وگو با دکتر فرید براتی

زندگی را فرصت خدمت به دیگران بدانیم

بله از طرفی هم می‌داند که می‌میرد؛ می‌داند که رفتنی است، می‌داند که مرگ برگشت‌پذیر نیست و آن مولفه‌های چندگانه مرگ را، که یکی از آنها برگشت‌ناپذیری و یکی دیگرش کنش‌ناپذیری و غیره است، در نظر می‌گیرد. می‌داند که دیگر به عقب بر نمی‌گردد؛ بنابراین به دستاوردها، به جنبه‌هایی از زندگی‌اش، که چه چیزی برایش داشت و در آن چه کار کرد، به خانواده‌اش، به فرزندانش، به خودش، به محصول زندگی‌اش می‌پردازد. این مسائل برای او مهم می‌شود یا پاسخ دادن به آنها دغدغه اساسی‌اش.

■ **مثلاً یکی با هدف جاودانگی، می‌خواهد رمان بنویسد، یکی می‌خواهد بچه‌دار شود و... یعنی آدم نگران است مبدا موجود بی‌مصرفی بوده باشد!**

این هم بخشی از مساله است. اگر به این نتیجه برسد که موجود بی‌مصرفی بوده و محصولاتش ثمر نر نبوده و فرزندان، زندگی و کارش ثمره کافی را نداشته آن وقت دچار یأس و ناامیدی می‌شود.

■ **سنگ روانی افراد چه تأثیری در ابتلای‌شان به بحران میانسانی دارد؟**

البته در این مورد تحقیق شده. نظریه شخصیتی معروفی در روانشناسی داریم که الان تقریباً نظریه غالب است. به نام «پنج عامل بزرگ شخصیتی». یکی از پنج عامل این نظریه، وجدان‌گرایی یا مسوولیت‌پذیری است که یکی از زیرمؤلفه‌های آن معنویت‌گرایی در زندگی است. مطبوعیت به معنای دلپذیری، عامل دیگر است یعنی برخی آدم‌ها دوست دارند با دیگران ارتباط بیشتری داشته باشند و برخی دیگر محبوبیت بیشتر اجتماعی دارند. یکی از این عامل‌ها برون‌گرایی است. وجدان‌گرایی و مطبوعیت به خصوص عامل ارتباط بیشتری داشته باشند و برخی دیگر محبوبیت بیشتر اجتماعی دارند. یکی از این عامل‌ها برون‌گرایی است. وجدان‌گرایی و مطبوعیت به خصوص عامل ارتباط بیشتری داشته باشند و برخی دیگر محبوبیت بیشتر اجتماعی دارند. یکی از این عامل‌ها برون‌گرایی است. وجدان‌گرایی و مطبوعیت به خصوص عامل ارتباط بیشتری داشته باشند و برخی دیگر محبوبیت بیشتر اجتماعی دارند.

■ **می‌شود گفت چون انسان احساس می‌کند از جوانی فاصله گرفته و به مرگ نزدیک‌تر شده، جاودانگی برایش مساله می‌شود و در نتیجه فکر می‌کند که دستاوردهایش در زندگی چه بوده؟**

است. چون این عوامل به تعبیری به معناگرایی در زندگی برمی‌گردد، یا انسان‌هایی که ارزش انسانی برای آنها مهم‌تر است و به آنها احترام می‌گذارند دچار بحران میانسانی می‌شوند. بنابراین افرادی که چنین ویژگی‌هایی را دارا هستند، با پرسش‌هایی مانند در زندگی چه کرده‌ام و چه دارم و معانی زندگی مواجه می‌شوند.

■ **به فردی که دچار این بحران شده چه توصیه‌ای می‌کنید تا از این بحران عبور کند. همچنین برای اطرافیان او چه توصیه‌هایی دارید؟**

اولین نکته در مورد فردی که دچار این بحران می‌شود این است که شاید بحران او را غرق خودش کند و جنبه‌های منفی زندگی‌اش جلوی چشمش ظاهر شود. اولین اقدام این است که به داشته‌های زندگی‌اش توجه کند. هر کدام از ما داشته‌های زیادی در زندگی‌مان داریم. به قول روانشناسان مثبت این فرد باید داشته‌هایش را بشمارد. هر دو، سه روز یک بار پیش از خواب این کار را انجام دهد. داشته‌های زندگی‌اش را طی هفته در طی روز مرور کند. این داشته‌ها چیزهای بزرگی نیستند. هر چند چیزهای بزرگ خیلی مهم هستند؛ چون معمولاً وقتی می‌گوییم «داشته‌ها»، منظورمان سلامت، خانواده، ثروت و چیزهایی از این قبیل است و یک دفعه به خودمان می‌آیسم و می‌بینیم این چیزها در زندگی‌مان کمتر است یا اصلاً نیست. در نتیجه به خودمان می‌گوییم پس چیزی نداریم. داشته‌های فرد می‌تواند چیزهای خیلی کوچکی باشد که در زندگی‌اش تغییری را ایجاد کرده. به هر حال کسی که شغلی را داشته یک جا اثر گذار بوده. انسان باید به زندگی‌اش، به خصوص زندگی حرفه‌ای‌اش، به عنوان یک رسالت نگاه کند نه به عنوان منبع درآمد. فرقی نمی‌کند که چه کاری انجام می‌دهد. باید فکر کند با این حرفه به جامعه بشری خدمت می‌کند. این نوع نگاه می‌تواند تا اندازه‌ای موضوع را برای او بطور مثبت حل کند. ما می‌توانیم به زندگی‌مان به عنوان یک شغل نگاه کنیم و بگوییم می‌رویم سر کار و پول درمی‌آوریم. همین‌طور می‌توانیم زندگی را به عنوان یک career یعنی به عنوان کارراه نگاه کنیم. مثلاً امروز کارشناسم، فردا رییس می‌شوم و سستی می‌گیرم. ولی بهتر است این عنوان‌ها را کنار بگذارم و به آن به عنوان یک رسالت یا مجالی برای خدمت به همنوعم نگاه کنم. این نگرش سوم می‌تواند به عنوان یک داشته زندگی مرا ارتقا دهد و یاری‌گر او باشد.

■ **آدمی که دچار این بحران می‌شود و به داشته‌هایش توجهی نمی‌کند، معمولاً در بررسی نداشته‌هایش با خودش گلاویز می‌شود و خودش را مقصر می‌داند یا تقصیر را به گردن دیگران می‌اندازد؟**

معمولاً با خودش در گیر می‌شود. اساساً زمانی که انسان به نداشته‌هایش می‌پردازد تا به داشته‌هایش، در درجه اول آرامش درونی‌اش تحت‌تاثیر قرار می‌گیرد و اول از همه یقه خودش را می‌گیرد البته در ارتباطات انسان با دیگران هم اثر گذار است اما عمده مساله به عهده خود آدم‌هاست.

■ **پس بحران میانسانی تا حدی نشانه مسوولیت‌پذیری است! یعنی دست کم شخص خودش را در برابر خودش، مسوول می‌داند و به خودش پاسخ می‌دهد که چه کرده؟**

بله. می‌تواند باشد. بسته به موضع فرد در قبال نداشته‌هایش، می‌تواند نشانه مسوولیت‌پذیری یا عدم مسوولیت‌پذیری انسان هم باشد.

■ **و نه‌ای‌تا، بحران میانسانی در کدام بازه زمانی رخ می‌دهد؟**

تقریباً دهه پنجم زندگی، یعنی از ۳۸-۳۷ سالگی تا ۵۰ سالگی.



معمولاً این تصمیمی جدید نیست، اما موضوعی است که مدتی آن را مدنظر قرار داده‌ایم یا فکرش را در سر پروراندیم. به خودتان اجازه دهید بدون بر چسب‌ها تغییر کنید!

جهت‌سیر تان مشخص نیست

احساس سردرگمی می‌تواند به این معنا باشد که دیگر از کاری که می‌کنید یا جایی که هستید راضی نیستید. ممکن است هنوز هم کارتان را به نحو‌احسن انجام دهید اما اینکه چطور کارتان شما را به آنجا که می‌خواهید می‌رساند، نمی‌فهمید. این زمان وقت آن است که یک قدم به عقب بردارید و به جایی بروید که شفافیت داشتید و به این فکر کنید که چگونه آن را از دست دادید. بعد طرحی را بریزید تا به رسیدن به مقصدی که دارید، کمک کند.