

## مهاجر در جستجوی «معنی زندگی»

از کتاب با زندگی آشتی کنید (یادداشت‌های روانشناسی زندگی در غربت) شماره ۱۳۱  
دکتر ابراهیم رشیدپور

«کارل گوستاو یونگ» (CARL GUSTAV JUNG) روانکاو مشهور سوئیس، معتقد بود یک سوم از افرادی که برای معالجه و درمان، به مطب او می‌آیند، «بیمار روانی!» نیستند... درد و رنج و حال و احوال پریشان آنها، نتیجه دست و پنجه نرم کردن با «احساس پوچی و بیهودگی» و گم کردن «معنی» قابل لمس زندگی است...

### پایه گذاران مکاتب «روان درمانی»

AS MODERN PSYCHOLOGISTS, WE STAND ON THE SHOULDERS OF GINATS SUCH AS SIGMUND FREUD, CARL GUSTAV JUNG, ERICH FROMM, ERIK ERIKSON, ALFRED ADLER, WILLIAM JAMES, AND...

عبارتی، گویا و پر معنی که به درستی، زبان حال گروهی از همکاران روان شناسم بود... صادقانه اعتراف می‌کردند که توفیق آنها، در روان درمانی مهاجرین، نتیجه بهره‌گیری از نوشته‌ها، تحقیقات، افکار و نظریات روان شناسان نامداری است که در یک صد سال گذشته، هر یک به نحوی، پایه گذار مکاتب «روان درمانی» بوده‌اند... ویکتور فرانکل (VICTOR FRANKL)، روان پزشک مشهور اطریشی، یکی از این بزرگان نامدار و پایه گذار مکاتب «معنی درمانی» (LOGOTHERAPY) است. آشنائی با «زندگی نامه»، آثار، نوشته‌ها و کتاب مشهور او «انسان در جستجوی معنی» (MAN'S SEARCH FOR MEANING)، راهنمای من و بسیاری از همکارانم در کمک به مهاجرینی بود که با ترک وطن و از دست دادن شغل و مقام، «معنی» و «چرای» زندگی خود را گم کرده بودند.

### سؤالی به ظاهر ساده!

در بیست و هشت سال گذشته، با پیروی از آقای فرانکل که «جستجو برای معنی یا چرای زندگی را تنها هدف ارزنده و قابل اطمینانی میدانست که به انسان گرفتار و حیرت زده از بازی روزگار کمک می‌کند تا با احساس مسئولیت، راه یا «چطور!» زندگی خود را پیدا کند...» از مهاجرینی که برای درمان افسردگی، اضطراب و عدم سازگاری با محیط جدید، به کلینیک ما می‌آمدند می‌پرسیدیم «معنی زندگی شما چیست؟» اکثر مهاجرین در حالیکه یا با تعجب به ما نگاه می‌کردند و یا بصورت کسی که غافلگیر! شده، حرف توی حرف می‌آوردند، جواب روشنی به این سؤال «به ظاهر ساده!» نمی‌دادند و حتماً به خود می‌گفتند «پاسخ این سؤال چه ربطی به مشکل ما دارد؟»...

می‌گویند آقای ویکتور فرانکل، در اولین جلسه روان درمانی، وقتی همین سؤال را از بیماری که توش و توان خود را از دست داده بود، افسرده و نومید و درمانده، فکر و ذکری جز بر سردن مشکلات زندگی نداشت و، جز سیاهی و تیرگی چیز دیگری در زندگی نمی‌دید، می‌پرسید و جوابی نمی‌گرفت، از او می‌پرسید: «چرا خودت را نمی‌کشی؟»... سؤال تند و گزنده‌ای است که پرسش آن حتی از طرف یک آدم حرفه‌ای، دل شیر می‌خواهد. بسیاری، یک چنین طرز برخوردی را با بیمار، آن هم در اولین جلسه روان درمانی، روانی نمی‌بینند. می‌گویند روان پزشک با این سؤال غیر منتظره، بیمار را به خیال می‌اندازد... آخر چطور می‌توان زن یا مرد بیماری را

\*تنها امید من بازگشت به وطن است... در انتظار، روزی که بدون ترس و واهامه، به سرزمین مادری برگردم و بیش از این، شهروند غریبه و ناشناس غربت نباشم، روز شماری میکنم... این انتظار شیرین، به زندگی من معنی میدهد... \*امیدوارم تا روزی که تنها دخترم به خانه بخت میرود و زندگی راحت و سالمی را با مرد مورد علاقه خود شروع می‌کند، زنده باشم... از حالا، به فکر تهیه جهاز او هستیم، هر چند گمان نمی‌کنم، در آمریکا، رسم باشد... باید ماند و دید...

\*پدرم در وطن، چشم انتظار ما است... وقت آمدن، خانه را بدست او دادیم که تا امروز آن را از چشم طمع دوست و دشمن در امان نگاه داشته... مالیات آن را سر وقت به دولت داده و آنقدر دل و جرأت دارد که در مقابل کمیته و پاسدار و بنیاد مستضعفان! بایستد و از حق و حقوق ما دفاع کند... در بازگشت به وطن، دست و صورت او را می‌بوسم و امیدوارم از عهده جبران محبت‌های او بریایم...

\*در حال حاضر «خاطرات نویسی» می‌کنم... تا به حال، چند بار شروع کرده‌ام اما چیز زیاد خوبی از آب در نیامده... با این همه، دست از نوشتن نمی‌کشم... به پسر بزرگم که می‌پرسید چرا این قدر به خودت زحمت میدهی گفتم پسر جان، کتاب نویسی از قدیم در خانواده ما رسم بوده... پدر بزرگم با هزار زحمت و دردسر «ماکت درخت خانواده» ما را درست کرد که در وطن روی طاقچه بالای اطاق گذاشته بودیم و وقت مهاجرت، با خودم آوردم... وقتی به این تصویر نگاه می‌کنم، اسم و رسم، تمام اجداد و زن و مردهای قوم و قبیله خودم را از صدها سال پیش تا به امروز، می‌بینم و متوجه میشوم که ریشه (ROOT) قرص و محکم می‌دارم... در حال حاضر نوشتن شرح حال خودم و خانواده ام به زندگی امروز من در غربت معنی بخشیده...

### معنی و مسئولیت انسانی مهاجر

معنی زندگی مهاجرین، طبیعتاً با هم تفاوت دارد. هر کس به گونه‌ای علت و دلیل دل بستن خویش را به زندگی توجیه می‌کند... زن و مرد، کوچک و بزرگ و پیر و جوان از پیوستگی‌های کوچک و بزرگی که با زندگی دارند، و علی‌رغم، مشکلاتی که در غربت به آنها رو کرده، گذشت زمان را برای آنها، آسان می‌کند می‌گویند... در واقع هر کس به دلیلی روان شناس را قانع می‌کند که رفتش به این زودی‌ها صلاح نیست و... سالیان دراز باید باشد و بماند... روان شناسی که پا جای پای ویکتور فرانکل گذاشته نیز همین را می‌خواهد... او کار ظریف و حساس «روان درمانی» را بر همین دلایل، همین علاقه‌ها و دل بستگی‌های مرد و زن مهاجر به زندگی، پایه می‌گذارد... در واقع، می‌خواهد مطمئن باشد، وقتی درمان فردی را که برای کمک دست نیاز بسوی او دراز کرده قبول می‌کند، بسوی کدام منزل و چه آرمان و هدفی، در حرکت خواهد بود... روان شناس به «مهاجر»، فرصت میدهد تا دور و بر امید و آرزویی که او را به «حیات» وصل کرده داستان زندگی خود را تعریف کند و آنچه را در وطن به زندگی او معنی میداد و قرص و محکم او را سرپا نگاه داشته بود، بزبان بیاورد... روان شناس به شرح حوادث تلخ و شیرین زندگی مهاجر، بدقت گوش می‌کند و بعد آنها را روی هم می‌گذارد تا در تار و پود آنها، چیز جدیدی بیافد... چیزی که معنی و مسئولیت زندگی است... از نظر روان شناس، آنچه در وطن، گردش عمر را بر مرد مهاجر، آسان و هموار می‌کرد، کارها و مشغولیت‌های کوچک و بزرگی بود که به زندگی او «معنی» میداد... در حال حاضر نیز این وظیفه

و مسئولیت انسانی او است تا با جستجو و پیدا کردن آنچه به زندگی امروز او در غربت «معنی» میدهد، راه رفتن را آسان و هموار کند...

### تفاوت «بودن» و «نبودن»!

«ویکتور فرانکل»، در سال ۱۹۴۲، در اطریش، کار روان درمانی را شروع کرده بود. با گر گرفتن آتش جنگ و هجوم ارتش نازی به اطریش، دستگیر و روانه بازداشتگاه زندانیان سیاسی شد. از تمام مال دنیا، دست نوشته‌ای از افکار و نظریات خود را که بعدها، اصول مکتب «معنی درمانی»، او شد، با خود همراه داشت. در بازداشتگاه، هر لحظه در بیم و هراس بود که مبادا، یادداشت‌های خود را از دست بدهد. در خواب و بیداری دست بر اوراق نوشته‌ها می‌گذاشت و وقتی میدید محافظین اردوگاه هنوز پی به مخفیگاه! او نبرده‌اند، شادمان میشد. به هم اطاقی‌های خود گفته بود، روزی روزگاری با پایان گرفتن جنگ و بازگشت به سرزمین مادری، این نوشته‌ها را چاپ خواهم کرد...

آقای فرانکل، روزی را به خاطر می‌آورد که در ورود به بازداشتگاه، در صف طولی از زندانیان، به میز بازرسی نزدیک میشد... دل توی دلش نبود... در بیم و هراس بود و آرام و قرار نداشت... به مردی که کنار او لنگ لنگان قدم بر میداشت و بعدها، هم اطاقی او شد، گفته بود... از این می‌ترسد که با زرس و نگهبان‌ها، دست نوشته‌ها را که زیر لباسش پنهان کرده بود پیدا کنند، گنج گرانبهای خود را برای همیشه از دست بدهد...

مرد، با حیرت و تعجب، به او نگاه می‌کرد. آقای فرانکل نمی‌دانست چرا. سؤال کرد، مرد، در حالیکه پوزخندی میزد گفت «من و تو... تا چند لحظه دیگر به دروازه مرگ و زندگی، نزدیک میشویم. از دو حال خارج نیست. یا ما را به «اردوگاه بیگاری» می‌فرستند که کار گل کنیم و یا... در کوره‌های آدم سوزی، خاکستر خواهیم شد و... تو عجب، آدم خوش خیالی هستی... دل بسته به نوشته‌های خود، تفاوت «بودن» و «نبودن» را نمی‌دانی...» آقای فرانکل می‌گوید، در یک لحظه، به خود آمد. دنیای درونم زیر و رو شد. انگار آدم دیگری شدم. احساس کردم، حفظ این دست نوشته‌ها، هر چند پر از رزش و گران بها، نمی‌تواند تنها هدف من در این لحظه از زندگی باشد... من باید به واقعیت مهمتری تکیه کنم و این واقعیت، مسئولیت انسانی من در جستجو و پیدا کردن «معنی زندگی» است...

### روان شناس، چراغ را روشن می‌کند!

از دید و نظر ویکتور فرانکل، «بودن» باید «معنی» داشته باشد. می‌گوید شما باید به خاطر کسی یا چیزی زندگی کنید. این چیز یا کس باید به حرکت و تلاش روزانه شما «معنی» بدهد. مسئولیت معنی دادن به آنچه انتخاب می‌کنید نیز فقط و فقط با خود شما است. هیچ آدم دیگری، حتی روان شناس نمی‌تواند از آنچه در زندگی شما وجود دارد، یکی را انتخاب کند و برایتان «معنی» بسازد. روان شناس، فقط می‌تواند یار و یاور شما باشد و در این راه سخت و دشوار، پشت به پشت شما بدهد... روان شناس چراغ را روشن می‌کند و راه را نشان میدهد اما... مسئولیت پیدا کردن «معنی»، با خود شما است...

\*روان شناسانی که به جلسات روان درمانی آنها در این یادداشت‌ها اشاره میشود، با حذف و تغییر مشخصات افراد، مطالب خود را طوری تنظیم میکنند که هویت مراجعین آنها از تمام جهات محفوظ بماند... آنها هر گونه شباهت احتمالی با سایر افراد را کاملاً و از هر جهت تصادفی میدانند.

## Day Dream Family Child Care

Now Enrolling



در محیطی گرم و صمیمی و با در اختیار داشتن انواع  
واقسام وسائل آموزشی و سرگرم کننده،  
پذیرای کودکان شما با صبحانه، ناهار و عصرانه،  
از نوزاد تا ۱۲ سال می‌باشد.

(408) 244-8200

(408) 261-8986

License# 434404138

ساعات کار از دوشنبه تا جمعه، ۶:۳۰ صبح تا ۶ بعد از ظهر

3583 Constance Drive, San Jose, CA 95117  
(Stevens Creek by Santana Row)

## مجید فستوان

هنرمند محبوب شمال کالیفرنیا  
آماده برای جشن‌های شما

## مجید فستوان

با صدای گرم و پنجه دلنشینش  
شور و حال جشن میهمانی شما را  
صد پندان میکند

## Majid Khostavan

Music for Special Occasions  
(408) 370-1881  
email: info@studio17tech.com

## استودیو صدابرداری مجید فستوان

اگر علاقه به فوانندگی دارید و مایلید که  
صدای خود را امتحان کنید، با  
مجید فستوان آهنگساز، و نوازنده بناه  
شمال کالیفرنیا تماس بگیرید.  
با مجید فستوان در استودیو ۱۷ همراه با  
پیشرفته‌ترین دستگاه‌های صوتی و تصویری  
هنر خود را بگوش جهانیان برسانید