

نگاهی از بیرون به درون! (۱)

LOOKING OUT... LOOKING IN

از کتاب با زندگی آشتی کنید (یادداشت‌های روانشناسی زندگی در غربت) شماره ۱۳۲

دکتر ابراهیم رشیدپور

در اندرون من خسته دل ندانم کیست که من خموشم و او در فغان و در غوغا است.

هزار و یک نگاه روان شناس

روان شناس *، گزارش جلسات روان درمانی مهاجرین را در سی سال گذشته ورق میزند. از نکات و جزئیات پزشکی و روان شناختی، مربوط به تشخیص بیماری و مراحل درمان افراد، به سرعت می‌گذرد... او برای تهیه و تنظیم یادداشت‌های خود، در جستجوی مطالب ثمربخش و کارآمدی است که او و همکارانش، در تمام این سالها، در روان درمانی، مهاجرین، بکار گرفته اند...

روان شناس می‌گوید: امیدوار بودیم، تکرار این «اندیشه‌ها» که هر یک «نگاه روان شناس» به دنیای درون مهاجرین «خسته دل» و گرفتار غم غربت بود، کمک کند، آن چه را بر آنها می‌گذرد، «احساس» کنند و... «فریاد و غوغای اندرون» را بشنوند...

نگاه دوازدهم: «چراهای!» بدون جواب، مرد مهاجر

روان شناس، سؤال می‌کند. پی در پی و پشت سرهم. انگار دنبال «چیزی» می‌گردد که مرد مهاجر هنوز برای او نگفته... مرد مهاجر، فقط از اتفاقات و حوادث زندگی خود قبل از مهاجرت می‌گوید. روان شناس، البته به تمام حرف‌های او گوش میدهد و میداند که «گذشته» برای مرد مهاجر، مهم است اما... گفتیم که او نیز هم چون همکارانش در این جلسات روان درمانی، دنبال «چیزی!» دیگری است...

این که مرد مهاجر، در چه تاریخی از مملکت بیرون آمد... چرا، بقول خودش گز نکرده پاره کرد و مال و اموالش را بدست شوهر خواهری که ناتوا از آب در آمد داد... چرا پیانوی پسرش را به موقع نفروخت و آلبوم عکس‌های خانواده را با خودش نیاورد... چرا همسرش چند ماه بیشتر در ایران نماند تا در نبودن او و بچه‌ها، خانه را بفروشد یا بدست آدم مطمئنی بدهد که ملاحظه نشود... چرا او نیز مثل «پادشاه» صدای انقلاب را نشنید و دست و بالش را جمع نکرد و به موقع بیرون نیامد...

صداهای «چرا!» دیگر که مرد مهاجر، در ذهن آشفته و بیقرار خود تکرار می‌کند و البته خوب میداند که هیچ کس حتی آقای روان شناس نیز «جوابی» برای آنها ندارد... با این همه. چقدر تعجب می‌کند، وقتی می‌بیند، روان شناس در مورد این «چراهای او!» کوچک‌ترین اظهار نظری نمیکند و چیزی نمی‌پرسد... مرد مهاجر، متوجه نیست که پیدا کردن جواب این «چراهای او!» به روان شناس کمک نمیکند تا دنیای درون او را بشناسد و بداند بر این مردی که خسته دل و ناتوان، از زندگی امروز خود در سرزمین بیگانه، به تنگ آمده چه می‌گذرد...

نگاه چهاردهم: هفت سؤال مهم زندگی؟

روان شناس، دنبال پیدا کردن «جواب»، هفت «سؤال» مهم زندگی مرد مهاجر است... می‌خواهد بداند برای مرد، در این لحظه از زندگی... چه چیزی مهم است...؟ چه چیزی مهم نیست...؟ چه چیزی خطر دارد...؟ چه چیزی خطر ندارد...؟ چه چیزی او را می‌ترساند...؟ چه چیزی

به عنوان حق طبیعی یک انسان و «درسی از زندگی»، به تو کمک میکند تا آن را تکرار نکنی...

نگاه دوم: با فرزندان خود مهربان باشید

به پدران و مادرانی که گمان می‌کنند با خشونت، تنبیه بدنی و آزار و اذیت جسمی، لفظی و روانی، فرزندان خود را راهنمایی! و تربیت! می‌کنند، بگوئید:

* کتک زدن و دست روی کسی بلند کردن، کار درستی نیست. هیچ دلیل و بهانه‌ای این عمل زشت و خلاف اخلاق و قانون را توجیه نمی‌کند...

* اگر با کتک زدن و فحش و ناسزا، فرزندان شما یاد می‌گیرند و اصلاح میشوند، یک یا دوبار تنبیه کردن آنها کافی بود و نتیجه میداد...

* خشونت، پرخشگری و بی‌عدالتی پدران و مادران، از بچه‌ها، آدم‌های ترسو و درمانده‌ای میسازد که اعتماد به نفس خود را در زندگی از دست میدهند... در بزرگسالی، وقتی، دیکتاتورها، صاحبان قدرت و افراد «قلدر!» به آنها زور می‌گویند و حق و حقوق انسانی آنها را زیر پا می‌گذارند، مطیع و فرمانبردار، رام و سر به راه، «تسلیم» میشوند و صدا به اعتراض، بلند نمی‌کنند...

* طفلی که ناعادلانه تنبیه و سرزنش میشود، یاد می‌گیرد تا همه عمر، او نیز «ناعادلانه»، همه چیز و همه کس را محکوم کند...

* خجالت دادن طفل، به خاطر رفتاری که از او سرزده، باعث خواهد شد تا شرمنده و شرمگین از بود و نبود خویش، یک عمر با احساس «حقارت» و «گناه» دست و پنجه نرم کند... * و بالاخره... دنیا چه جای بهتری بود اگر پدران و مادران «مهربان» بودند...

نگاه ششم: راهی که مسافرین کمتری از آن عبور می‌کنند!

برای سلام گفتن به «آینده»، باید با «گذشته» خداحافظی کرد. باید قبول کرد که دورانی از عمر و زندگی، چه خوب و چه بد، پایان گرفته و در ماتم نشستن تا بلکه تجدید و تکرار بشود، سر به دیوار کوبیدن است... مرد مهاجر میان سالی که افسرده و ناتوان در زمان در جا میزند، وقتی از وطن بیرون می‌آید، چهل سال داشت... و امروز که گذارش به مطب روان شناس افتاده، بیش از نیم قرن زندگی پر نشیب و فراز را پشت سر گذاشته و او... هنوز در خواب و خیال گذشته نمی‌داند با زندگی امروز چه کند و با چه دل و جراتی به آینده‌ای که انتظارش را می‌کشد، پل بزند... روان شناس او را نویسنده، کارگردان و بازیگر داستان زندگی خودش می‌داند. وقت آن رسیده تا «سناریوی» جدیدی را روی پرده ببرد. در این نمایشنامه جدید، او نمی‌تواند نقش کهنه و قراردادی خود را بازی کند... امروز، بدون تردید، آدم‌های دیگری در سن و سال نوجوانی نقش فراموش شده گذشته او را بازی می‌کنند و با خوب و بد آن سرگرم هستند... امروز او باید با شجاعت و قبول مسئولیت، آفریننده و بازیگر نقش‌های جدیدی باشد...

شجاعت، قبول مسئولیت است... مسئولیت این که «آنچه تاکنون در زندگی من اتفاق افتاده برحق و به جا بوده... پدر و مادرم، آنچه را می‌توانستند و از عهده بر می‌آمدند، در حق من انجام داده‌اند... آنها، بیش از این به من مدیون نیستند... راه نجات و رستگاری من، در فرار از مشکلات و بازی در نقش «قربانی» نیست... راهی که «مسافرین کمتری» از آن عبور می‌کنند و روان شناسی و خودشناسی در مقابل من باز می‌کند، راه پذیرش و قبول سختی‌ها است... راه روبرو شدن با «زندگی»... راه از با نیافتادن و قبول مسئولیت‌ها...

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

بگیرید... خشم و ناراحتی خود را در یک «بادکنک» صورتی یا قرمز رنگ بریزید... «بادکنک» کم کم بزرگ می‌شود و به اندازه خشم شما باد می‌کند... حالا دور «بادکنک» را نخ ببندید و آن را رها کنید... «بادکنک» بالا می‌رود، به سقف اطاق می‌چسبد و همانجا می‌ماند... حالا شما آرام گرفته‌اید... خشم و ناراحتی شما در این «بادکنک» سرخ یا صورتی رنگ بزرگ تاهر زمان که بخواهید روی سقف می‌ماند و کم کم کوچک میشود...

* روان شناسی به شما کمک می‌کند «زبان مطلق!» را تبدیل به «زبان احتمالات!» کنید... این زبان واقعی انسانها است... افراد وقتی با این زبان سخن می‌گویند، آرامش درونی را احساس خواهند کرد...

نگاه اول: خود را بشناس تا خدای خود را بشناسی

کسی که قدم در راه سخت و دراز مدت «خودشناسی» میگذارد، ناگزیر از این خواهد بود تا به مرور گذشته خویش بنشیند و آنچه را سالیان دراز، در گوشه و کنار ذهن ناخودآگاه، سرکوب کرده، شناسائی کند... نتیجه این واریسی و جستجوی مشکوفانه، آگاهی تمام و کمالی است که زندگی او را شیرین و پر معنی میسازد...

نگاه سی و پنجم: کفه سنگین ترارزو و معادله نامساوی!

از «سرزنش» کردن دیگران، خودداری کنید. میدانید چرا؟ هیچ کس، دوست ندارد، سرزنش بشود... شما با سرزنش کردن دیگران، «قدرت» خود را به رخ آنها می‌کشید. با این کار زشت، می‌خواهید ثابت کنید که در ترارزو «حق و حقوق انسانی» شما، در کفه سنگین تری قرار گرفته‌اید و... این حق شما است که راه و روش زندگی خود را به «دیگران» تحمیل کنید. توجه داشته باشید که هیچ کس، این «معادله نامساوی» را دوست ندارد... وقتی دستش برسد به هر نحوی شده، جواب شما را میدهد و «تلافی!» می‌کند... با سرزنش کردن دیگران، بین خود و آنها، فاصله و جدائی می‌اندازید...

نگاه هجدهم: حق و حقوق انسانی شما!

از سرزنش کردن «خود» نیز، بپرهیزید، هیچ دردی را از شما دوا نخواهد کرد. در حالیکه «دیگران!» به نوبت نشسته‌اند تا شما را به «دلیلی» سرزنش کنند، لاقبل «خود» با آنها، هماهنگ نشوید. به «خود» احترام بگذارید... این حق و حقوق انسانی شما است. در حالیکه، حق دارید، اشتباهات خود را جبران کنید و به خاطر آنها، از دیگران بپوش بخواهید، هیچ کس حق ندارد، با سرزنش کردن و دست کم گرفتن، برحمت و شأن و اعتبار انسانی شما، خط بطلان بکشد... زندگی شما، مال شما است... بیش از اندازه ارزش دارد... از آن خوب حراست کنید... به دیگران اجازه و فرصت ندهید با «تذکرات!» انتقادآمیز و عیب جویانه خود، آن را «کوچک» کنند...

نگاه بیست و هشتم: انسان زنده «اشتباه» می‌کند

بارها و بارها، بدون اینکه متوجه باشی، وقتی خودت را «سرزنش» می‌کردی، «افسرده» و دل تنگ میشدی و از دل و دماغ می‌افتادی... این بار، درست در لحظه‌ای که احساس «افسردگی» به سراغت آمد، از خودت بپرس: کدام «فکر» از کجا و چرا از خاطرت گذشت و تو را ملامت و سرزنش کرد... شاید کاری را درست انجام نداده‌ای، شاید «اشتباه» کوچک یا بزرگی کرده‌ای... اشتباه را پیدا کن و کنار بگذار... به خودت بگو در آن لحظه، بهترین کاری را که در توان تو بوده انجام داده‌ای...

اشتباه کردن به این معنی نیست که تو آدم بدی هستی، ارزش و اعتبار نداری و خودت را آدم تبیل و نالایقی به حساب بیاوری... توجه داشته باش که با «سرزنش کردن خود» کار اشتباه هرگز جبران نخواهد شد اما... قبول آن



Acupuncture - Herbology

Afshin Mokhtari, L.Ac.

متخصص در طب سوزنی و گیاه درمانی

♦ دردهای مفصلی ♦ آرتروز ♦ درد سیاتیک ♦ سردرد ♦ کمر درد ♦ دردهای ناشی از عادت ماهیانه ♦ گردن درد ♦ خستگی ♦ بیخوابی ♦ مشکلات تیروئید ♦ قند ♦ اعصاب ♦ افسردگی ♦ ترک سیگار ♦ کاهش وزن ♦ مشکلات پوستی ♦ اسم دستگاه گوارشی ♦ نازایی ♦ یبوست ♦ کارپال تانل ♦ فشار خون

Call for Appointment/Free Consultation

(408)931-5616 (650)346-6506

www.qi-harmony.com

پلویج ایرانیان شمال کالیفرنیا

وام

www.irany.com

آخرین فرصت برای درج آگهی در

پلویج ایرانیان شمال کالیفرنیا

کاملترین و قدیمیترین پلویج در شمال کالیفرنیا با ۱۷ سال چاپ متوالی

پژواک

(۴۰۸) ۶۱۵-۱۰۳۰

www.irany.com

ISLAMIC CULTURAL CENTER OF NORTHERN CALIFORNIA

مرکز اسلامی فرهنگی شمال کالیفرنیا

Eid-e-Norouz Programs at ICCNC

Eid-e-Norouz Bazar and Celebration

Saturday March 15, 2008 from 1 to 6PM

بازار نوروزی - غرفه های بهاری

- Haft-Seen items on sale
- Persian food (Beef Kabob, Chicken Kabob, Sabzee-Polo with Fish, Ash Reshteh, Kashk Bademjan and more)
- Traditional Tea House and Sweets
- Traditional Persian Music
- Bazar Bazi va Khandeh for Children including Games, Eid Projects, Jumpers, and more
- Booths available for businesses (For more information call 510-832-7600 or email info@iccnc.org)

Games and Fun for all Children

Chaharshanbeh-Soori

Tuesday March 18, 2008 from 6 to 10PM at Center's Parking Lot

- Traditional jumping over fire
- Haft-seen items on sale
- Kabob with Naan and Ash Reshteh
- Traditional Music

13-Bedar at Lafayette Reservoir Park

Sunday March 30, 2008 from 12 Noon till 6PM

- Reserved Space for the Community
- Bring your family, food, and games for a fun filled day
- For directions and park information go to www.iccnc.org

1433 Madison Street, Oakland CA 94612

e-mail: info@iccnc.org T: 510. 832. 7600

www.iccnc.org