

نگاهی از بیرون به درون! (۲)

LOOKING OUT... LOOKING IN

از کتاب با زندگی آشتی کنید (یادداشت‌های روانشناسی زندگی در غربت) شماره ۱۳۷

دکتر ابراهیم رشیدپور

مرد مهاجر، با آن چه در «درون» او می‌گذشت، بیگانه بود... در این انتظار عبث! که دنیا و مردمان آن، به خاطر آسایش و راحتی خیال «او!» عوض بشوند، سر به دیوار می‌کوبید و آرام و قرار نداشت... به او گفتیم: «با دنیای درون خود آشنا بشو و ببین در آن چه می‌گذرد، دنیای بیرون از تو، خود به خود، عوض خواهد شد»...

هزار و یک نگاه روان شناس

به شرکت کنندگان گروه «مهاجرین امیدوار» گفتیم: مجموعه «هزار و یک نگاه روان شناس»، نکات و یافته‌هایی است که در نوشته‌ها، تحقیقات و مشاهدات روان شناسان به چشم می‌خورد و... نشان می‌دهد که دنیای درون من و شما، تا چه اندازه پیچیده، اسرار آمیز و ناشناخته است...

نگاه دهم: زندانی و زندانبان!

آدم صاف و صادقی را که بقول معروف «آزارش به مورچه نمی‌رسد!»، از میان مردم کوچ و بازار انتخاب کنید... به او کلاه و لباس نظامی یا گارد محافظت بدهید... ششول به کمر او ببندید... نشان و مدال و پلاک شناسائی به سینه او بنویسید و... با حکمی که بدستش می‌دهید، یک شبه، او را «مأمور» یا «پاسدار» و نماینده اجرای قوانین و مقرراتی که حتی امکان دارد «من در آوردم!» باشد بکنید...

در جلوی چشمان حیرت زده من و شما، این آدمی که تا قبل از پوشیدن لباس و بدست گرفتن «اسلحه» از گل نازک تر به کسی نمی‌گفت... یک مرتبه تغییر شخصیت می‌دهد... رفتار و حرکات او عوض می‌شود و بصورت آدم دیگری در می‌آید... توجه داشته باشید که او دیگر آن مرد ساده و بی‌آزار بازار که تا دیروز، آشنا و غریبه تحویلش نمی‌گرفتند و حتی سلام او را به زور جواب میدادند، نیست... حالا او مأمور محافظت از یک ساختمان مهم تجارتي،... یا گارد مراقبت از رفت و آمد بچه‌ها به مدرسه و کنترل ترافیک... و یا زندانبان، بازداشتگاه افرادی که از قوم و قبیله خود او، به بند افتاده اند شده...

آدم بسیار مهمی که می‌تواند دستور بدهد. امر و نهی کند. کیف و لوازم شخصی شما را بگردد، به هر صورت که دلش خواست با شما سؤال و جواب کند. از شما بپرسد چرا آمده اید؟، چرا و به کجا می‌روید؟، و چه خیالی در سر دارید؟ چه جور لباسی با چه رنگی بپوشید؟ و... کجای اتوبوس بنشینید؟...

«قدرت» مطلق، خودکامه و بی‌قید و شرط!

توجه داشته باشید که این «مأمور معذور!»، کسی که تا دیروز از سایه خود در هراس بود، و امروز، از گل نازک تر نمی‌توانید به او بگوئید، «صاحب‌مقام!» شده و POWER دارد... در پناه این «قدرت غیره منتظر!»، احساس می‌کند آدم بسیار مهمی شده... خدا را بنده نیست... انگار هر کار دلش بخواهد می‌تواند بکند... به هیچ کس جز به «ما فوق» خود نباید حساب پس بدهد... او فقط از «رئیس» و «کارفرمای» خود اطاعت می‌کند... بقیه باید گوش به فرمان او باشند... اگر کسی به او یا یکی از «ارباب هایش!» حرف زشت و نامربوطی بزند، با چماق و باتون، به جان طرف می‌افتد و اگر «اسلحه!» در اختیار او باشد، چه بسا او را به دیار عدم بفرستد...

گفته اند و بکرات ثابت شده که:

POWER TENDS To CORRUPT, AND ABSOLUTE POWER CORRUPTS ABSOLUTELY...

با این همه قبول این واقعیت که (POWER)، به خصوص، وقتی «مطلق، خودکامه و بی‌قید و شرط» باشد، صاحب

که می‌خواهیم از «دیگران!» خوشحال تر باشیم و این امکان ندارد... چرا؟!... چون همیشه فکر می‌کنیم که «دیگران» از ما خوشحال تر هستند...

* موانع و مشکلات، معمولاً تصورات و خیال سازی های ذهنی شما هستند که وقتی چشم خود را از هدف های مثبت، سازنده و امیدوار کننده زندگی برمی‌دارید، سر راه شما قرار می‌گیرند و خودنمایی می‌کنند...

* اگر هزاران بار نیز از پا بیافتیم، باز لازم است که برخیزیم و قدم دیگری برداریم...

* مهم ترین هنر شما در زندگی این است: کاری کنید تا دیگران آن چه را می‌خواهید برای شما انجام بدهند، بدون اینکه احساس کنند آنها را به انجام این کار وادار کرده اید... برای رسیدن به این هدف: باید به آنها احترام بگذارید... به آنها فرصت بدهید تا کار را مطابق ذوق و سلیقه خود انجام بدهند و... بالاخره در پایان کار، ممنون و سپاسگزار آن‌ها باشید... لفظاً و کتباً...

* مناسب ترین زمان برای تأثیر گذاشتن بر شخصیت طفل، یک صد سال قبل از تولد او است...

* احساس شما، نتیجه مستقیم حرف‌هایی است که یک بند، غیرارادی و بطور خود کار (AUTOMATIC) به خود می‌زنید... در واقع باید گفت زندگی روانی شما، محصول «به خود گفتن‌هایی» (SELF-TALK) است که شب و روز، در ذهن شما تکرار می‌شود و کم کم چه درست و چه غلط، آنها را باور می‌کنید...

آنچه به خود می‌گوئید اگر مثبت، امیدبخش، سازنده و مفید باشد، شما را خوشحال و به زندگی امیدوار می‌کند و باعث می‌شود، از آن چه هستید و دارید احساس رضایت کنید... برعکس وقتی با حرف های منفی، ناخوشایند و نومید کننده ای که به خود می‌زنید، خود را سرزنش می‌کنید و دست کم می‌گیرید، اعتماد و اطمینان خود را به زندگی از دست می‌دهید و افسرده و دل سرد می‌شوید...

نگاه بیست و سوم: بازگشت به دوران کودکی و احساس گناه!

«تئودور رایک» در کتاب «در جستجوی درون» و از قول «فروید» با نگاهی انتقادی به «احساس گناه» در انسان، آن را نتیجه و معلول ترس از پدر و احساس عشق و محبت به مادر میدانند... می‌گوید: «طفل در ابتدای زندگی و در پنج سال اول حیات خویش، بدون این که قید و بندها و محرمات دنیای بزرگسالان را بشناسد، بطور غریزی و طبیعی، شفیقه و فریفته مادر خویش است و محبت و توجه او را بیش از هر چیز دیگری طلب می‌کند...

در مقابل، پدر در نقش کسی که طفل را متوجه «محرمات» (TABOO) به خصوص در زمینه «غرایز و تمایلات جنسی» می‌کند، با حالت انتقادی و گاه تهدید آمیز خویش، بصورت رقیبی برای طفل در می‌آید... طفل ناخودآگاه در ذهن و خیال کود کانه خود این فانتزی طبیعی اما اشتباه/ خطرناک! را پرورش می‌دهد که: پدر، اگر از نیت و علاقه باطنی او نسبت به مادر، اطلاع پیدا کند، او را از میان خواهد برد... فروید با توجه به افسانه و اسطوره یونانی «ادیپ» (ODIPUS) شاهزاده جوانی که ناشناخته پدرش را می‌کشد و با مادر خود ازدواج می‌کند، این فرایند «جنسی - روانی» را در انسان «عقده ادیپ» (ODIPUS-COMPLEX) مینامد که بصورت یکی از پایه های اصلی مکتب روانکاوی او در می‌آید...

در حالیکه پاره ای از روان شناسان با «فروید» هم عقیده نیستند و بر او خرده می‌گیرند، «تئودور رایک» با اشاره به این نظریه می‌گوید... همه ما در طول زندگی هرگاه تحت تأثیر غریزه طبیعی «جنسی» خود «احساسی» پیدا می‌کنیم که از دید و نظر «اخلاق اجتماعی» و «دستور و فرامین پدر!» درست و صواب نیست، با بازگشت روانی به حالت دوران کودکی، احساس گناه می‌کنیم و گرفتار عذاب وجدان میشویم...

نگاه شانزدهم: افسردگی بچه‌ها و غم و غصه پدران و مادران! مادر، در پایان جلسه ای که فرزند جوانش را برای درمان افسردگی او به مطب روان پزشک آورده بود، از «آقای دکتر!» پرسید: برای فرزندم چه می‌کنید؟... روان پزشک نسخه ای را که چند دقیقه پیش نوشته بود، به دست زن داد و گفت: «برایش داروی جدیدی نوشتم... امیدوارم تا دو هفته دیگر که شما را می‌بینم، قرص‌ها اثر کرده باشد اما... همانطور که گفتیم افسردگی بچه‌ها و نوجوانان، رابطه بسیار نزدیکی با حال و احوال و روحیه والدین آنها دارد... در حال حاضر، که بسیاری از پدران و مادران، گرفتار غم غربت و بریده از وطن و خانواده، از دل و دماغ افتاده‌اند، با رفتار و گفتار خود، فرزندان را نیز گرفتار غم و اندوه می‌کنند»...

زن یا متوجه نیست روان پزشک چه می‌گوید یا لجاجت می‌کند. طرز ایستادن، حالت صورت و لحن کلام او نشان می‌دهد از حرف «آقای دکتر!» دل گیر شده و با نظر او موافق نیست... می‌گوید: «جنابعالی میفرمائید من و شوهرم چه کنیم تا حال این بچه خوب بشود؟»... روان پزشک خونسرد و مهربان، زن را تا اطاق انتظار همراهی می‌کند و به او می‌گوید: «شما و شوهرتان که امیدوارم جلسه آینده با شما بیایند، اگر خوشحال باشید و با رفتار و گفتار خود به فرزندان نشان بدهید که از زندگی لذت می‌برید و... مثبت و امیدوار به جنگ مشکلات زندگی می‌روید، امکان دارد غم و اندوه، او نیز تخفیف پیدا کند»... زن، حرفی را که در دل دارد به روان پزشک نمی‌گوید اما... تا وقتی به منزل برسد، یک بند در ذهن مشغول و گرفتار خود به «آقای دکتر!» جواب می‌دهد: «من و شوهرم، شخصاً هیچ مسأله و مشکلی نداریم... شما اگر می‌توانید کاری کنید که حال و احوال این بچه خوب بشود، غم و غصه ما نیز از میان خواهد رفت»...

نگاه هشتم: اندیشه های «اریک فروم»،

«آلفرد آدلر»، و «ویکتور فرانکل»

«اریک فروم» (ERICH FROMM) انسان قرن بیستم را گرفتار می‌دانست... می‌گفت انسان امروزی، گرفتار «خود» است... در این «خود» کوچک و محدود و بسته، غرق شده و دست و پا می‌زند... جز «خود» چیز دیگری را نمی‌بیند و نمی‌خواهد... بدون اینکه متوجه باشد دچار NARCISSISM یا «خود شیفتمگی بیمارگونه» است... بیماری دست و پاگیری که با «خود را دوست داشتن» و «به خود احترام گذاشتن» تفاوت دارد... تمام فکر و ذکر این انسان گرفتار، متوجه چیزهایی است که فقط به «خود او» ربط دارد و «منافع او» را تأمین می‌کند...

«آلفرد آدلر» (ALFRED ADLER) معتقد بود: انسان، تنها در پناه شجاعت و غلبه بر احساس حقارت و ناتوانی، سلامت روانی خود را بدست می‌آورد...

و... «ویکتور فرانکل» (VICTOR FRANKL) از پیروان مکتب «هستی‌گرایی» (EXISTENTIALISM) می‌گوید: «ما فقط با مسئولیت انسان در مقابل زندگی سر و کار داریم»... آقای فرانکل انسان را «مسئول» میدانند... مسئول پیدا کردن «جواب» برای این سؤال بسیار مهم که: «معنی زندگی من چیست؟»... انسان، با پیدا کردن «معنی» و «چرای» بودن خود در دنیا، بر مشکلات زندگی غلبه می‌کند و از حالت یأس و دل سردی و بی‌تفاوتی بیرون می‌آید...

* 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 هرگونه شباهت احتمالی با سایر افراد را کاملاً و از هر جهت تصادفی می‌دانند.

نگاه شصت و سوم: درس های زندگی

* خوشحال بودن کار دشواری نیست، دشواری در این است

برای درج آگهی در یلوپج ایرانیان شمال کالیفرنیا

سال ۲۰۰۹ با «پژواک» تماس بگیرید.

کاملترین یلوپج مورد استفاده ایرانیان

در شمال کالیفرنیا

با ۱۷ سال

انتشار متوالی

www.irany.com

(408) 615-1030

یلوپیج ایرانیان شمال کالیفرنیا - هفدهمین سال انتشار -
از سری انتشارات شرکت پژواک - (408) 615-1030

2008

دکتر خدمات ایرانیان
مرجان جهانمندی
416-491-5188

رضا منطهاری
Reza "Ray" Maneshi
raymaneshi@aol.com
408-358-3676

دکتر حنفی دکتر پیام سامانی
Sayed Kamali

www.irany.com