

صحنه هایی از جلسات روان درمانی (۶)

از کتاب با زندگی آشتی کنید (یادداشت های روانشناسی زندگی در غربت) شماره ۱۳۹

دکتر ابراهیم رشیدپور

مرد مهاجر، با «امروز» و «فردا» کاری نداشت... راه «آینده»، را بسته و تاریک میدید و در «گذشته ای» که می گفت انقلاب از راه نرسیده، آن را پاره پاره کرد، زندگی میکرد... به او گفتم: «با قبول آن چه آمد و رفت و در اختیار تو نبود، راه «آینده»، باز می شود... در این آینده خوب و روشن، حتی می توان به وطن بازگشت و خانه دوران کودکی را از سر نو، زیارت کرد»...

عاقبت کار چه خواهد شد...؟

مرد مهاجر به خیال افتاده است. بی رو در بایستی، جلوی همسرش، پیراهن خود را کنار میزند و به لکه هایی که سمت چپ پهلوی او پوشانده اشاره می کند. می گوید «ممکن است، نشانه بیماری کبد یا مرض فند باشد». می گویم «بدون شک، پزشک بیمارستان می تواند تشخیص بدهد... مرد مهاجر، چند لحظه مکث می کند و بعد آن چه را در ابتدای جلسه گفته بود، تکرار می کند...

مرد مهاجر دوست ندارد پیش پزشک برود. می ترسد واقعاً مرض خطرناک و لاعلاجی داشته باشد. اضطراب سخت به جاننش افتاده و هر چیز کوچکی (مثل لکه روی پهلوی، سرماخوردگی، گلو درد و گرفتگی پا، موقع راه رفتن، او را به فکر «مردن» می اندازد... از تصور این که در ولایت غربت، از دنیا برود و زن و بچه ها را تنها بگذارد، نگران است. نمی داند «عاقبت کار چه خواهد شد!»...

دلش می خواهد کسی او را دلداری بدهد. اگر کسی، بتواند او را مطمئن کند که هیچ درد و مرضی ندارد و سالیان دراز صحیح و سالم، زنده خواهد بود، خوشحال میشود اما... چه کسی؟ گاهی اوقات به همسرش پناه می برد. وقت و بیوقت، کنار او می نشیند و علائم امراضی را که در گوشه و کنار بدنش پیدا کرده، برای او شرح میدهد. مرد مهاجر انتظار دارد: زن به حرف های او خوب گوش کند... متوجه بشود که شوهر نازنین او «واقعاً» بیمار است... باید رعایت حال او را کرد... سر به سرش نگذاشت و از او توقع نداشت مثل آدم های سالم، خودش را به آب و آتش بزند و اینطرف و آنطرف بدود...

یک کلاغ، چهل کلاغ!

مرد مهاجر، توجه ندارد که همسر او نیز چون خودش تاب و توان از دست داده و افسرده و نگران، «نمی داند، چطور از پس مشکلات زندگی اجباری خود در غربت بر بیاید»... زن و مرد مهاجر، هر دو زیر بار زندگی جدید خود، کمر خم کرده اند. هر دوی آنها احتیاج به «حمایت اجتماعی» که در وطن، پشت و پناه آنها بود دارند... این جا حتی به دوستان و آشنایان دور و نزدیک خود اطمینان نمی کنند تا از آن چه واقعاً بر آنها می گذرد بگویند.

می ترسند «یک کلاغ، چهل کلاغ» بشود و مردم پشت سر آنها «حرف!» بزنند... که گذاری برای اقوام خود نامه میدهند اما صادقانه، درد دل نمی کنند. کلیشه وار، چند خطی می نویسند و نمی گذارند «دشمن شاد!» کسانی بشوند که در وطن حسرت آنها را می خورند... دور و بر آنها خالی است و مرد مهاجر، آن چنان گرفتار دنیای سرد و تاریک درون خویش است که فرصت پرداختن به مسائل قابل لمس زندگی را ندارد... امیدوارم آمدن به جلسات روان درمانی را ادامه بدهند...

در پایان این جلسه پیشنهاد کردم مرد مهاجر صادقانه، قلم روی کاغذ بگذارد و آن چه را احساس می کند با همسر خود در میان بگذارد. کار دشواری است اما اگر ادامه بدهد، آسان خواهد شد.

احساس خجالت و شرمندگی در جمع!

در جلسه گروه درمانی مهاجرین، دختر خانمی که با صندلی چرخ دار به جلسه می آید، از مشکلات کوچک و بزرگ زندگی خود در غربت می گفت... سوای مسائلی مثل رفت و آمد، سوار اتوبوس شدن، پخت و پز، حمام گرفتن و انجام کارهای منزل، مسأله ای که بیش از هر چیز او را رنج میداد و حالت افسرده و غم زده او را تشدید میکرد این بود که نمی دانست با احساس «خجالت و شرمندگی» خود در میان جمع چه کند... دخترک از احساس گنگ و پیچیده ای که وقت و بیوقت در حضور دیگران او را کلافه و دست پاچه می کرد، در عذاب بود... خانم منستی که هر گاه یکی از افراد گروه از مشکل و مسأله خود صحبت می کند، «مادرانه!» به او پند و اندرز میدهد، اولین کسی بود که رشته کلام را بدست گرفت و درصدد برآمد تا بقول خودش، این دختر خانم جوان را دلداری بدهد و از درد و غم او کم کند...

به دختر خانم که شاید از در میان گذاشتن «مسأله» خود با افراد گروه پشیمان شده بود می گفت: «شما نباید از نشستن روی صندلی چرخ دار ناراحت بشوی و خجالت بکشی... حتی آدمی مثل من که روی دو پای خود راه میروم و احتیاجی به این وسیله کمکی! ندارم، وقتی سفر می کنم برای اینکه راحت باشم، وقتی بلیط هواپیما رزرو می کنم، به آژانس می گویم ناراحتی یا دارم و باید روی صندلی چرخ دار بنشینم... «همین حرف من، باعث می شود که در فرودگاهها، قبل و بعد از پرواز، شرکت هواپیمائی، برای من صندلی چرخ دار خبری نمی کند... شما باور نمی کنید اما... همین نشستن روی صندلی چرخ دار، باعث می شود که مهماندارها با ادب و احترام زیاد!، من را سوار و پیاده کنند و در مدت پرواز نیز همه جور در خدمت من باشند... در تمام این مدت، من «برخلاف شما!» (اشاره به دختر خانم)، نه تنها از نشستن روی صندلی چرخ دار، ناراحت و شرمند نیستم بلکه، خوشحال و راضی، با اطرافیانم خوش و بش می کنم...»

راهنمایی خیرخواهانه؟

خانم مسن، در حالیکه، انتظار داشت، افراد گروه، از او به خاطر این «راهنمایی خیرخواهانه!» تعریف و تمجید کنند، کنار نشست اما... سکوت طولانی و «پر معنی!» حاضرین در جلسه، نشان میداد که ابتکار و زرنگی غیرقانونی او در استفاده از صندلی چرخ دار، کسی را تحت تأثیر قرار نداده. دختر خانم نیز در حالیکه روی صندلی چرخ دار خود، جا به جا میشد، حالت غمگین و افسرده ای پیدا کرده بود...

خوب معلوم بود که حرف بی منطق و عجولانه زن، به او گران آمده، با این همه، با کلام روان شناس و هم دردی افراد گروه، بر اعصاب خود مسلط شد و با لحنی آرام اما سنگین و قاطع به خانم مسن گفت: «عزیزم شما از نشستن روی صندلی چرخ دار، ناراحت نیستید و حتی از این که دیگران را گول میزنید و خریدار توجه و محبت آنها میشوید، خوشحال هستید چون «نقص عضو» ندارید... بدون شک، احساس و رفتار شما تفاوت میبرد اگر واقعاً مثل من

Disabled بودید، و نشستن روی صندلی چرخ دار، برای شما لازم و ضروری بود...»

مهاجری در لباس «سویر من!»

پاره ای از «باورهای» کوچک و بزرگ، مرد مهاجر، جای حرف دارد... در واقع، مشکل بزرگ او در روبرو شدن با بحران میان سالی که هم زمان با «کوچیدن» او به سرزمین بیگانه، سرو کارش را به مطب روان شناس انداخته، از قبول یک سری اعتقادات کلیشه ای و کهنه، ناشی میشود... مرد مهاجر، بدون این که لفظاً اقرار کند، خودش را در لباس زره مانند «سویر من!»، قادر به انجام کارها و خدماتی می بیند که طبیعتاً از عهده بندگان خاکی خدا بر نمی آید... او، زمانی همین نیرو و توان «خارق العاده» و «جادویی» را از آن پدر و مادر خود می دانست و به همین دلیل، هنوز نمی تواند باور کند که آنها نیز «خاکی» بودند و اشتباه می کردند... اعتقاد او به «سویر من» بودن، باعث شده تا خیال کند از گزند حوادث روزگار، در امان است و احساس های انسانی و طبیعی، چون «خشم» و «آزردگی»، نباید به حریم روانی او، راه پیدا کند...

وقتی به حرف ها و شکوه و شکایت های او از همسرش، خوب گوش می کنیم، متوجه میشویم که زیربنای تمام آنها، اعتقاداتی از این قبیل است: «من آدم بسیار مهمی هستم... یک سر و گردن بهتر و بالاتر از خانم... فقط، من میدانم، زن و بچه هایم چطور باید رفتار کنند... تا آن جا که صلاح بدانم، به آنها آزادی میدهم»... «من از عهده هر کاری بر می آیم، جواب هر سوالی را میدانم، و هر مشکل و مسأله ای را می توانم به راحتی حل کنم»... «هیچ چیز در این دنیا من را ناراحت نمی کند»... «تا به حال به خاطر کسی و چیزی افسرده و غمگین نشده ام»... «همسر و فرزندانم باید از من یاد بگیرند و بی جهت در مقابل مشکلات زندگی قافیه را نرانند»... «غم و غصه خوردن و داد و بیداد براه انداختن، آدم را بیمار می کند...»

سنگ بزرگ انقلاب و لباس بدقواره مهاجر!

ساعات زیادی از کار ما در جلسات روان درمانی، صرف این می شود تا مرد مهاجر (که می ترسد با «احساس کردن»، و بیرون ریختن آن چه از درون او را می جود و می تراشد، از پا بی افتد و دوست و دشمن او را آدم ضعیف النفس و شکست خورده ای به حساب بیاورند)... کم کم قبول کند که او نیز چون دیگران، انسانی «فانی»، «آسیب پذیر» «با احساس» و بزبان ساده، «ترد و شکننده» است...

بدون شک، تا چند سال پیش، قبل از این که، بقول خودش «سنگ بزرگ انقلاب از آسمان خدا، بر زمین بیافتد و لباس بدقواره مهاجر را به تن کنیم»... با همین طرز فکر و اعتقادات که کم کم دست و پا گیر شده، از پس زندگی آشنای خود در وطن بر میآید اما... حالا در ولایت غربت و دوران میان سالی احساس می کند، بیش از این قادر به «بردن بار!» نیست... مرد مهاجر، باید نقش خیالی «سویر من» را که می تواند یادگار توهمات دوران کودکی و نوجوانی او باشد، بدور بیاندازد و در نقش انسانی که می تواند «احساس» کند، و گاهی اوقات بگوید «نمی دانم» و «نمی توانم»، با مشکلات زندگی امروز خود، روبرو بشود...

What time is it?

و مرد مهاجری که از او با نام مستعار «سیامک» یاد می کنیم، آن چه را سی و چند سال پیش اتفاق افتاده در جلسه روان درمانی این هفته به یاد میآورد... خاطره ای کوتاه و به ظاهر ساده که وقتی آن را تعریف می کند، به اجبار لبخندی میزند و می گوید «گمان نمی کنم زیاد مهم باشد»... «گویا ده دوازده سال بیشتر نداشتم. کلاس هفتم دبیرستان

«جامی» بودم. معلم زبان ما، مرد جوان بلند قامت خوش پوشی بود که کراوات «سولکا» می زد و ته ریش بزی داشت... اواخر سال بود که گفتن ساعت بزبان انگلیسی را یادمان داد... روزی که بعد از چند بار تمرین، یاد گرفته بودیم که مثلاً بگوئیم «ده دقیقه از هشت می گذرد» یا «دوازده دقیقه به ساعت ۳ داریم»، خوشحال و مغرور از مدرسه به خانه آمدم و آن چه را در کلاس زبان، یاد گرفته بودیم به پدرم گفتم... آقا جانم که همیشه از درس و مشق می پرسید، دستی به پشتم زد و بقول خودش صدآفرین گفت... آن شب مهمان داشتیم. چند نفر از دوستان پدرم با زن و فرزندانشان به خانه ما آمده بودند... توی حیاط با بچه ها بازی می کردم که پدر صدایم کرد. به اطاق پذیرایی رفتم. مهمانها، گوش تا گوش نشسته بودند و تا من وارد شدم ساکت شدند. پدر بدون مقدمه با لحن مهربانی رو به من کرد و گفت: «سیامک جان، به انگلیسی برای ما بگو ساعت چنده؟»... یکه خوردم. انگار غافلگیر شده بودم. اصلاً انتظار نداشتم جلوی این همه آدم ناشناس به سئوالی که نمی دانستم از عهده بر میآیم یا نه جواب بدهم...

برای چند لحظه نمی دانستم چه کنم. تمام چشم ها متوجه من بود. چقدر دلم می خواست از اطاق پذیرایی به دو بیرون می رفتم و پشت سرم را هم نگاه نمی کردم اما... مثل اینکه چاره ای نبود و باید دستور پدر را اجرا می کردم...

خاطره بی اهمیتی که فراموش شده بود؟

دل به دریا زدم. دست چپم را بالا گرفتم و نگاهی به ساعت که پدر برای تولدم خریده بود انداختم... باور نمی کنید... چقدر تعجب کردم وقتی دیدم عقربه بزرگ ساعت روی ۱۲ و عقربه کوچک روی ۹ است... گیج شده بودم... هر قدر به ذهنم فشار آوردم یادم نیامد چطور به انگلیسی بگویم «ساعت ۹ شب است»... اگر عقربه بزرگ ساعت روی ۱۱ یا مثلاً ۲ بود، چقدر راحت می توانستم بگویم Five Minutes to Nine and یا Ten Minutes After Nine اما... انگار عقربه بزرگ ساعت از جایش تکان نمی خورد و من نیز در حالت بد در ماندگی نمی دانستم چه کنم و چه بگویم... بقول معروف، مثل خر توی گل و ماندنم بودم. زبانم بند آمده بود. خیس عرق بودم. دست و پایم را گم کرده بودم... گویا چند نفر از مهمانها خندیدند و پدر، حرفی به سرزنش زد... هر چه فکر می کنم پایان این ماجرای خنده دار به یاد نمی آید... به شما گفتم که خاطره بی اهمیتی بود و تا امروز که آن را برای شما تعریف کردم، فراموش شده بود»...

دور از مردم در تنهایی و عزلت اختیاری!

مرد مهاجر، از رفتن میان جمع و نشست و برخاست با «دیگران» پا پس می کشد... از آن جا که نمی تواند و نمی خواهد، یک بار دیگر، احساس بسیار دردناک «شرمندگی» و «خجالت»، او را از پا بیاندازد... خود را از مردم کنار می کشد و در تنهایی و عزلت «اختیاری!» زندانی می کند... وقتی تمام حرف های او را در جلسات روان درمانی، خلاصه می کنیم انگار می گوید: برای خودم «جزیره ای» ساخته ام که آدم ها، تک تک، آن هم فقط به میل و اختیار من، می توانند قدم در آن بگذارند... هرگز به آنها، فرصت نمی دهم تا دسته جمعی، من را دوره کنند و به کوچکی و حقارت من بخندند... امروز دیگر کسی، نمی تواند بی مقدمه، چیزی از من بپرسد که در جوابش، مثل خر در گل بمانم و هزار و یک رنگ، از خجالت، آب بشوم...

♦ روان شناسانی که به جلسات روان درمانی آنها در این یادداشت ها 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.

بهترین قیمت بهترین کیفیت

سفره عقد

408-931-0105

Email: maryam@aghd.us

برای آشنایی با سایر خدمات و مشاهده نمونه طرحها به وب سایت ما مراجعه فرمایید:

www.aghd.us

LaserWash TOUCH FREE

Car Wash

Coupons & more:

Touchfree wash.com

"Free popcorn, forever"

۷٪ از درآمد ما به سازمان های خیریه اهدا می شود.
7% of our proceeds are donated to charity.

1199 El Camino Real, San Bruno, CA 94066

با زندگی آشتی کنید

منتشر شد

(یادداشت های روانشناسی زندگی در غربت) (جلد اول)

دکتر ابراهیم رشیدپور

قیمت با هزینه پست ۳۰ دلار

تلفن سفارش از طریق دفتر پژواک ۰۳۰-۶۱۵-۴۰۸

برای درج آگهی در کتاب

یلوپیج ایرانیان شمال کالیفرنیا

با «پژواک» تماس حاصل نمائید.

یلوپیج پژواک،

بانک اطلاعاتی ایرانیان

(408) 615-1030