

نگاهی از بیرون به درون! (۳)

LOOKING OUT... LOOKING IN

از کتاب با زندگی آشتی کنید (یادداشت‌های روانشناسی زندگی در غربت) شماره ۱۴۵

دکتر ابراهیم رشیدپور

که من خموشم و او در فغان و در غوغا است

در اندرون من خسته دل ندانم کیست

«نازی» یا «نازی خانم» ... حتماً اسم دیگری دارد...

بچه‌ها، دورتادور اطاق روی صندلی‌های کوچک نشسته‌اند. پدر و مادر بچه‌ها نیز حضور دارند و ضمن شرکت در این جشن و سرور بچه‌گانه، مواظب فرزندان خود هستند.

نازی خانم وسط اطاق کنار اسباب بازی‌هایی که برای او هدیه آورده‌اند، نشسته و یکی یکی جعبه‌ها را باز می‌کند. اکثر اسباب بازی‌ها برای او آشناست... عروسک «باربی»، ماشین کوکی، لوازم آشپزخانه بچه‌گانه، جعبه‌های مدارنگی، کتاب داستان مصور... نازی خانم، همه آنها را با بی‌اعتنائی کنار می‌گذارد و سراغ جعبه بزرگی که در زوروق پیچیده شده می‌رود...

نازی خانم، در جعبه را به سختی باز می‌کند. چشمش به یک جور بازی کامپیوتری نسبتاً بزرگ می‌افتد که اصلاً برای او آشنا نیست... دخترک طرز کار این بازی را نمی‌داند... چند لحظه، مات و متحیر به آن نگاه می‌کند و از این که بچه‌ها، ساکت شده‌اند و چشم به او دوخته‌اند ناراحت است...

از قرار معلوم دیوید با این بازی آشنا است و طرز کار آن را میدانند. در حالیکه، شتاب زده و با هیجان بطرف نازی خانم می‌دود، با صدای بلند، تقریباً فریاد می‌زند که: «من بلدم... من بلدم باهاش کار کنم...»

نازی خانم چیزی نمی‌گوید و خودش را عقب می‌کشد... هنوز دست «آقا دیوید» به بازی نرسیده که مادرش از گوشه اطاق، به سرعت خودش را به او می‌رساند و نمی‌گذارد دیوید بیش از این در کار نازی خانم و باز کردن اسباب بازی‌ها دخالت کند.

کاملاً معلوم است که مادر دیوید، از این کار بچه‌گانه پرسش ناراحت شده... تقریباً خجالت کشیده و دوست ندارد فرزند کوچکش بی پروا، حرفی بزند یا «کار ناشایسته‌ای» بکند... مادر با خشونت دست دیوید را می‌گیرد... او را به گوشه اطاق می‌برد و زیر لب، از نازی خانم و مهمانها که با تعجب به او نگاه می‌کنند معذرت می‌خواهد...

واقع و حادثه ای که فراموش نمی‌شود!

مادر دیوید می‌خواهد، حفظ آبرو کند. او فقط به حال و احوال خودش توجه دارد و اصلاً متوجه این که، «رفتار او!» چه تأثیری بر دیوید می‌گذارد نیست... او با «احساس» فرزند خردسالش کاری ندارد. شاید براین باور است که «بچه ۵ ساله»، اصلاً «احساسی» ندارد و برایش مهم نیست که او را جلوی هم سن و سال هایش کنار می‌کشند، به او تشر می‌زنند، و خجالتش میدهند اما... برخلاف تصور او، یک چنین واقعه و حادثه ای که مادر و احياناً بقیه مهمانها وقتش سرشام می‌روند، فراموش می‌کنند با «احساس تلخی» که از خود برجای گذاشته، در ذهن تأثیرپذیر دیوید نقش می‌بندد و در ناخودآگاه او، برای همیشه پنهان می‌شود...

البته می‌توان حدس زد که با گذشت زمان، دیوید نیز آن چه را در جشن تولد نازی خانم بین او و مادرش گذشته، فراموش می‌کند و ارتباطی بین یک چنین حادثه ای با «مسئله ای» که به خاطر آن به مطب روان شناس* می‌آید، نمی‌بیند و اما... «مسئله» آقا دیوید که حالا مرد چهل و چندساله ای شده و در یک شرکت بزرگ چاپ و انتشار کتاب و نرم افزارهای

است؟!... شاید این «صدای» پدر یا مادری است که روزی روزگاری در دوران کودکی، خشن و نامهربان، تو را ملامت می‌کرد... «صدای» آنها در درون تو، جا خوش کرده و امروز نیز چون گذشته‌ها به «داوری» افکار و اعمال تو نشسته است...
♦ مناسب ترین زمان برای تأثیر گذاشتن بر شخصیت طفل، یک صدسال قبل از تولد او است.

♦ موفقیت شما در زندگی بستگی به این دارد که: اول: آن چه دیگران درباره شما گفته‌اند، همیشه درست نیست... دوم: حرف‌هایی که درباره خودتان می‌زنید باید مثبت و سازنده باشد... سوم: بیشتر به خصوصیات خوب و پر ارزش خود فکر کنید تا اشتباهات، ناکامی‌ها و شکست‌ها...

♦ زندگی یک «جریان» است... یک «تحول» است... از پل گذشتن و عبور کردن است...

نگاه چهل و چهارم: زندگی روانی آدم‌های مقرراتی!
مرد مهاجر تنها راه نجات خود را در بیرون آمدن از گرداب یاس و نومیدی که بقول خودش «زندگی او را در غربت سیاه کرده»، در تجزیه و تحلیل منطقی و عقلانی «مسائل!» میدانند... انگار بر این باور است که تمام مشکلات روزگار را با فکر کردن درباره آنها، میتوان حل کرد و به نتیجه مطلوب رسید...

با احساس خودش درباره چیزهایی که او را ناراحت می‌کند، کاری ندارد. فوراً می‌گردد کتاب یا مقاله ای درباره آن پیدا می‌کند و با خواندن نظر و عقیده نویسنده، خوشحال میشود که جواب «سؤال!» را پیدا کرده است... تمام هم و غم او در این است که بیشتر بدانند و یاد بگیرد... این مسئله در حالیکه به خودی خود چیز بدی نیست، در مورد او که حالت افراطی! به خود گرفته، باعث شده تا زندگی روانی مرد مهاجر، حالت خشک و انعطاف ناپذیری پیدا کند...

طرز برخورد او در زندگی با اطرافیان، جدی، خشک و قراردادی است... چیزی بنام «احساس» که زندگی زناشویی و محیط خانواده را شیرین و دلپذیر می‌کند، در رابطه این «آدم مقرراتی» با همسر و فرزنداناش به چشم نمی‌خورد... وقتی با آنها همکلام میشود، حالت معلم و استادی را دارد که به «شاگردان» خود، درس میدهد و آنها را ارشاد و راهنمایی می‌کند...

وقتی مسئله و مشکلی، بین او و همسرش، پیش می‌آید، به جای این که نظر و عقیده او را نیز پرس و جو کند، «نک زن را می‌چیند!» و طوری با همسرش حرف می‌زند، انگار این فقط او است که جواب تمام مسائل و مشکلات زندگی را میداند و از پس هر مسئله ای بر می‌آید.

مرد مهاجر اصلاً متوجه نیست که هیچ کس دوست ندارد، طوری مورد خطاب قرار بگیرد انگار که عقل و شعور کافی ندارد... بدون شک، رنجش و گلایه همسرش که گاه به آن اشاره می‌کند، به خاطر همین است که در هر بحث و گفتگویی او را دست کم می‌گیرد و به نظر و عقیده او اهمیت نمی‌دهد...

و او هنوز نمی‌داند چرا!...

در حال حاضر، مرد مهاجر در آبارتمان کوچکی که چندبار دست به دست گشته روزهای تلخ و کش دار غربت را شمارش می‌کند... خواب و خوراک ندارد... شب‌ها گرفتار فکر و خیال تا صبح بیداری می‌کشد و... البته هنوز نمی‌داند چرا همسرش که تادر وطن بود از شوهر اطاعت می‌کرد و در آمریکا، هم رنگ جماعت، «حق و حقوق انسانی» خود را طلب می‌کند، پس از پانزده سال زندگی پر حادثه در نقش تحمیلی «جنس دوم!» می‌خواهد از او جدا بشود...

♦ 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.

آموزشی کار می‌کند حدس می‌زند چه باشد؟...

دیوید (اسم مستعار)، هفته ای چندبار به مدارس، انجمن‌ها، مراکز آموزشی و تبلیغاتی می‌رود. کتب و نرم افزارهایی را که شرکت او به بازار می‌فرستد به زن و مردهایی که در اطاق بزرگی دور هم نشسته‌اند معرفی می‌کند و به سؤالات آنها جواب میدهد... «مشکل» او، در واقع، همین «دور هم نشستن!» حاضرین در مجلس است...

ویژگی و خصوصیت ذهن آدمی

دیوید به روان شناس می‌گوید: «نمی‌دانم چرا از نگاه کردن به چشمان این زن و مردهائی که مقابل من نشسته‌اند و به حرف‌های من گوش می‌دهند، می‌ترسم... من اصلاً آدم ترسو و خجالتی نیستم. باور کنید به کار خودم واردم... تمام نکات و جزئیات مطالبی را که به جمعیت عرضه میکنم، بارها در تنهائی مرور کرده‌ام و میدانم چه باید بگویم... جواب سؤالات را به هر اندازه مشکل باشد میدانم اما... وقتی سر بلند می‌کنم و چشمانم به نگاه کنجکا و شرکت کنندگان در جلسه می‌افتد، چیزی که نمی‌دانم چیست در دلم تکان می‌خورد... دست و پام را گم میکنم، خیس عرق میشوم، جملات را عوضی و پس و پیش می‌گویم و... جلسه را طوری تمام میکنم که معلوم است از عهده کار خودم بر نیامده‌ام...»

روان شناس، در حالیکه تمام جهات و جوانب زندگی روانی، فردی و اجتماعی، دیوید را در درمان و معالجه او مد نظر دارد، بیشتر می‌خواهد رابطه «حادثه جشن تولد» و این «ترس بیمارگونه» یا PHOBIA را پیدا کند. از نظر او، ویژگی و خصوصیت «ذهن آدمی» در این است که غالباً بطور اتوماتیک، بین چیزهایی که کوچک ترین شباهت و ارتباطی به هم ندارند، پل می‌زند، آنها را پهلوی هم می‌گذارد و با رابطه ای که از آنها میسازد، بیننده یا شنونده را به اشتباه می‌اندازد...

نگاه پنجاه و دوم: تجاوز به «حريم روانی» کودک

♦ اگر طفلی، شب و روز و بقولی دم به ساعت، به خاطر اشتباهاتی که می‌کند، سرزنش بشود... کم کم آدمی میشود «وسواسی»، «خجالتی»، و بیش از اندازه «محافظة کار» که بی‌اعتنا به گذران زمان، از ترس «اشتباه کردن» از هرگونه کوشش و فعالیتی پا پس می‌کشد...
♦ اگر طفلی در محیطی خشن و در کنار پدر و مادری عصبی و نامهربان، شاهد خشونت و بی‌رحمی اطرافیان خود باشد، در مرور زمان یاد می‌گیرد تا ستیزه جو و پرخاشگر، همه چیز و همه کس را محکوم کند...

♦ افرادی که در دوران کودکی، پدر و مادر ناعادلانه یا تنبیه بدنی و آزار و اذیت جسمی و روانی به «حريم روانی» آنها، تجاوز کرده‌اند در بزرگسالی طوری زندگی می‌کنند انگار در حال فرار از کسی یا چیزی هستند... بسیاری از آنها، «روان رنجور» و «روان پریش» نمی‌دانند با زندگی به بن بست افتاده خود چه کنند... مرد مهاجری با نام مستعار «بن» یکی از آنها بود:

♦ «بن» در سالهای درداور کودکی خود، تنها راه نجات خویش را از آزار و اذیت پدر در پناه بردن به مادر و طلب عشق و محبت او میدید... می‌گفت: «وقتی پدر بیمار و الکلی من با آن چه می‌گفت و می‌کرد آزارم میداد، بی‌اختیار به اطراف خودم نظر می‌انداختم بلکه «مادر» به کمک بیاید، لبخندی از روی محبت بزند و با نگاه و اشاره ای اطمینان بدهد که «دوستم دارد»...

نگاه سوم: درس های زندگی

♦ هر گاه افسرده و نومید، زانوی غم به بغل می‌گیری... هر زمان که از زندگی و آینده‌های نیامده می‌ترسی... در لحظاتی که خود را کوچک و ناتوان می‌بینی... از خود بپرس: «این کیست که در درون من، صدا به «سرزنش» بلند کرده و من را به خاطر آن چه هستم و می‌کنم، به باد ایراد و انتقاد گرفته

برای درج آگهی در یلوپج ایرانیان شمال کالیفرنیا سال ۲۰۰۹ از هم اکنون اقدام نمائید.

What makes Pezhvak of Persia Unique & different from our Competitors?

1- Circulation (8,000 Copies):

Pezhvak of Persia is the only publication in Northern California with 8,000 in circulation.

2- Direct Mailing (4,000 Subscribers):

Pezhvak of Persia is the only publication in Northern California with direct mailing to more than 4,000 Iranian household and businesses per month.

3- Available on the Internet:

The entire 48 pages of Pezhvak's monthly publication, including advertisements, are available on-line at www.pezhvak.com where it gets more than 75,000 hits per month.

4- Rich & Informative Content:

Pezhvak of Persia with more than 17 years serving Iranian-American community, is famous in Northern California for its coverage of political, social, and cultural news of Iran. This is brought about by the excellent work of more than ten well-known writers who most of them write exclusively for Pezhvak of Persia.

5- Popularity:

This unique publication is recognized not only by the majority of Iranians, but its also distinguished by non-Iranian news media.

6- Recognition:

In February 2006, one of Pezhvak the article in Pezhvak of Persia monthly paper was chosen by more than 40 judges, from different ethnic media, as a runner up in the ENVIRONMENT & NATURAL RESOURCES category. It also received recognition from New America Media, Congressman Tom Lantos and Mayor of San Francisco Gavin Newsom.

با شرکت پژواک تماس بگیرید.

۱۰۳۰-۶۱۵(۴۰۸)

