

من يك روانشناس

نويسندگان

جواد شعبان

پدرام آريا فر



من یک روانشناس

نویسندگان

جواد شعبان

پدرام آریا فر





نام کتاب: من یک روانشناس

نویسندگان: جواد شعبان - پدram آریا فر

ناشر: انتشارات چکامه مهر اول ۱۴۰۱

شمارگان: ۱۰۰ جلد

نوبت چاپ: اول ۱۴۰۱

شابک: ۹۷۸-۶۲۲-۵۵۷۴-۰۲-۱

قیمت :

تلفن انتشارات : ۰۹۲۱۲۶۸۵۲۹۲

مقدمه

نوشتن گاهی سخت‌ترین کار دنیاست. مخصوصاً وقتی نوشته‌هایت برای تعدادی روانشناس باشد. من، یک روانشناس؛ صحبت‌هایی خودمانی و ساده بین ما و دوستان روانشناس می‌باشد. باید همه‌ی ما در هر جایگاهی که هستیم، بدانیم که نویسنده‌ی همه‌ی سکانس‌های زندگی، خودمان هستیم. من تصمیم می‌گیرم فردا صبح بیدار شوم یا ظهر؛ من تصمیم می‌گیرم بخندم یا بگریم. من تصمیم می‌گیرم که حال خوب باشد یا نه، به زبان دیگر شاید می‌توان گفت افسرده بودن در اکثر موارد مخصوصاً در بین دانشجویان فرآیندی انتخابی می‌باشد. یعنی من تصمیم گرفته‌ام افسرده باشم من یا تو یا ما به عنوان یک روانشناس باید بر این امور واقف باشیم اکثر دوستان که از حال بد خود می‌نالند، فقط نیاز به شنیده شدن و درک شدن دارند گاهی من به عنوان یک روانشناس می‌توانم بشنوم، درک کنم و قضاوت نکنم. من انتخاب کرده‌ام که یک روانشناس باشم در حالی که می‌توانستم خیلی راحت رشته‌هایی را انتخاب کنم که هیچ سر و کاری با حال خوب یا حال بد دیگران نداشته باشم. ولی حال به عنوان یک روانشناس مسئولم و این مسئولیت بار بسیار سنگینی روی دوش من و همه‌ی آن‌هایی که انتخابشان روانشناس بودن است می‌باشد. باشد که روزی هیچ روانشناسی روان نشناس نباشد و هیچ فردی حال بد را انتخاب نکند...

فهرست

- من یک روانشناس ۵
- مشاوره..... ۹
- اتاق درمان ۱۲
- ازدواج ۱۶
- طلاق ۱۹
- خیانت..... ۲۳
- عشق..... ۲۷
- غول افسردگی..... ۳۲
- اضطراب..... ۳۷
- درونگرا..... ۴۲
- خودکشی ۴۶
- پاییز تلخ..... ۵۱
- او یک روانشناس؟ ۵۵
- پایان یک مسیر سراسر رویا..... ۶۰

من یک روانشناس

شاید بارها در جاهای مختلف گفته باشم و شنیده باشید که من اگر روانشناس نمی شدم قطعاً ترجیح بر این بود که آن پسرک گل فروش سر چهار راه باشم، دقت کنید حتی گل فروش هم نه، من انتخابم آن پسرک سر چهارراه بود. به نظرم پسرک گل فروش سر چهارراه بودن خیلی بهتر از روانشناس بودن است؛ شاید در این لحظه شما نا امید شوید، اما من ترجیح در صورت روانشناس نشدن همین بود ترجیح می دادم آن پسرک گل فروش باشم همانی که از صبح تا شب در تلاش است برای فروختن گل های افراد دیگر، همانی که هزاران آدم با حال های متفاوت می بیند، آدم های خوشحال، آدم های ناراحت، آدم های افسرده، آدم های عاشق، آدم های فارغ و... آن دو عاشقی که هر روز دست در دست هم از چهارراه عبور می کردن را می دیدم و روزی اگر یکی از آنها را تنها می دیدم متوجه حال آن لحظه اش می شدم. من اگر به جای روانشناس، آن پسرک گل فروش سر چهارراه بودم در آن لحظاتی که یک نفر را ناراحت می دیدم، یا یک عاشق را تنها می دیدم شاید برای بهتر کردن حالش یک شاخه گل به او هدیه می دادم پولش هم مهم نبود. می دانی خب آن موقع من فقط با گل هایی که داشتم می توانستم حال افراد را بهتر کنم در واقع تنها راهم همان دادن یک شاخه گل بود. من اگر آن پسرک گل فروش سر چهارراه بودم شبها تا صبح به یاد افرادی که در خیابان دیدم همان هایی که حالشان خوب نبوده، که همه ی بغضشان یک نخ سیگار بوده یا آنقدر ذهنشان درگیر بوده که با بوق های ممتد خودروهای پشت سرشان متوجه سبز شدن چراغ می شدند، زار می زدم من اگر آن

پسرک بودم شاید هیچ موقع نمی‌توانستم چشم‌هایم را روی اطرافیانم ببندم، شاید همه‌ی آن پولی که باید شب به صاحب کارم می‌دادم را یکجا برای آن دختر بچه‌ای که امروز روز اول گل فروختنش بود و کار را بلد نبود و با بغض به مردم التماس می‌کرد گل‌هایش را بخرند، لباس و خوراکی می‌خریدم و به جایش شب از صاحب کارم یک کتک مفصل می‌خوردم، ولی مهم نبود، مهم خنده‌ی روی لب‌های آن دختر بچه بود ولی خب من انتخاب کرده‌ام که یک روانشناس باشم، باید یاد بگیرم برای حال بد دیگران که هیچ حتی برای حال بد خودم هم حق‌گریه کردن ندارم من انتخاب کرده‌ام روانشناس باشم باید در زندگی‌م همیشه سعی در بهتر کردن حال دیگران داشته باشم. در نقش پسر بچه‌ی گل فروش راحت می‌توانستم با یک شاخه گل یا خریدن مقداری خوراکی حال افراد را بهتر کنم ولی در نقش روانشناس باید خیلی بیشتر از این‌ها تلاش کنم، خب مطمئناً آن آدمی که پیش روانشناس آمده پذیرفته که دیگر خودش توان خوب کردن حال خودش را ندارد. شاید که نه، حتماً روانشناس تنها تکیه‌گاهش در آن لحظات می‌باشد. کاش روانشناس نبودم من همان پسرک گل فروش را ترجیح می‌دهم. روانشناس بودن بار سنگینی روی دوش ماست می‌ترسم، می‌ترسم با سهل‌انگاری آن‌هایی که تنها امیدشان بودن من روانشناس است را نابود کنم. راستی می‌دانید چرا من ترجیح می‌دهم اگر روانشناس نبودم آن پسرک گل فروش باشم، روزی با حال بسیار بد پشت چراغ قرمز در حال فکر کردن به یکی از مراجعانم بودم، در همان لحظه پسرک گل فروشی، چند شاخه گل به من داد و من تا چرخیدم و دست در کیفم کردم که پولش را بدهم رفته بود بدون اینکه حرفی بزند بدون اینکه پول

گل‌هایش را بگیرد. او در آن لحظه متوجه حال بد من شده بود، من با آن چند شاخه گل عجیب حال خوب شد، راستی کاش من آن پسرک بودم، چون من یک روانشناس هستم و با گل‌های من حال کسی خوب نمی‌شود. من، یک روانشناسم، مسئولم، در مقابل مراجعانم در مقابل اطرافیانم در مقابل دانشجویانم...

صحبت کردن در ادامه‌ی این بحث بسیار سخت و بسیار پیچیده است، شاید به زبان ساده الان بیشتر کتاب من، یک روانشناس را درک کرده باشید.

شاید مسئولیت‌هایی که بر روی دوشتان است را بیشتر فهمیده باشید و شاید متوجه شده‌اید که بعضی اوقات حال خودمان هم بخاطر شرایط مراجعان ممکن است، خوب نباشد ولی من یک روانشناسم و نمی‌توانم قضاوت کنم، حال بد مراجعانم روی من و برخوردم با خانواده‌ام تاثیر نمی‌گذارد.

پدر، مادر، خواهر برادر و شاید همسر و فرزندان من گناهی نکرده‌اند که من روانشناس بودن را انتخاب کرده‌ام، قرار بر این است که من روی مراجعانم تاثیر بگذارم. نه حال بد آنها باعث شود که من هم حالم بد باشد. من حالا که انتخاب کرده‌ام روانشناس باشم دیگر نمی‌توانم انتخاب کنم که حالم بد باشد باید سعی کنیم تفکری داشته باشیم که انگار روانشناس بودن و حال بد قطب‌های آهن ربا هستند و هیچ موقع جذب هم نمی‌شوند.

من یک روانشناسم و روانشناس بودن را دوست دارم. روانشناس بودن حتی اگر درد باشد درد بسیار شیرینیست مثل کندن زخم...

مشاوره


از زیباترین لحظات روانشناس بودن احساس اتاق مشاوره است، آنجا که دلی را آرام می‌کنیم، آنجا که حکم ازدواج دو عاشق را صادر می‌کنیم، آنجا که به آن کنکوری که از همه طرف تحت فشار است، آرامش می‌دهیم و شاید آینده‌ی نوجوان کنکوری را مشخص می‌کنیم، آنجا که خیانت دیده‌ای را التیام می‌بخشیم، اتاق مشاوره اتاق بسیار زیبایی است. در وهله‌ی اول برای من روانشناس و در نهایت در انتهای جلسه برای مراجعانم.

من در اتاق مشاوره حق اشتباه ندارم، من یک روانشناسم پس راهنمایی دادن برای آن فردی که هفته‌ی پیش عزیز از دست داده و الان نمی‌داند باید چگونه به زندگی عادی برگردد کار من است. من یک روانشناسم در اتاق مشاوره حق اینکه یک مشت حرف آب دوغ خیاری را تحت عنوان مشاوره به مراجعانم تحویل دهم را ندارم، باید سعی کنم هر آنچه فهمیده‌ام، هر آنچه خوانده‌ام، هر چه آنچه می‌دانم و... به گونه‌ای تحت عنوان مشاوره به مراجعانم ارائه دهم که در مرحله‌ی اول آرامش لحظه‌ای و در مرحله‌ی دوم آرامش به کل زندگی آن تزریق کنم. اگر لحظه‌ی در مشاوره پیش از ازدواج سهل انگاری کنم آینده‌ی زوجی که به من اعتماد کرده‌اند در خطر است. اگر به خاطر اینکه از لحاظ شخصیتی با هم زمین تا آسمان تفاوت دارند در آینده عشقشان تبدیل به نفرت شود مقصر من روانشناس هستم. اگر کنکوری من به جای رشته‌ی مورد علاقه‌ی خودش وارد رشته‌ی مورد علاقه‌ی من شود و ترم دوم دانشگاه را رها کرده و به بیراهه کشیده شود مقصر من هستم من حق تحمیل علایق خودم را به مراجعانم ندارم... قصه‌ی مشاوره و اتاقش قصه‌ای بی‌پایان است؛ فقط آن روزی این قصه به پایان می‌رسد که من فکر کنم دیگر بهترین روانشناس و مشاور دنیا هستم و دست از

تلاش برای بهترشدن بردارم. و آن موقع پایان این قصه اصلا شیرین نیست و ممکن است قصورمن در کارها باعث به هم ریختن چندها زندگی و آینده‌ی کلی جوان کشورمشود. یادمان باشد من در روانشناسی هیچ موقع بهترین نخواهم شد و یک روانشناس هر روز می‌تواند بهتر از دیروزش باشد، فکر کردن به بهترین بودن در شغل ما خیلی خوب است اما فکر کردن به بهترین روانشناس بودن فاجعه است. "من باید بهترین شوم اما هیچ موقع بهترین نیستم".

برای بهترین شدن همه‌ی تلاشم را می‌کنم تا در آینده مراجعانم، دانشجویانم و... از من به عنوان بهترین روانشناس یاد کنند.

من یک روانشناسم و روانشناس بودن را دوست دارم. روانشناس بودن اگر سخت باشد که قطعاً هست، سختی بسیار شیرینی است؛ مثل رسیدن به آب بعد از کلی پیاده روی در بیابان.



اتاق درمان

در فصل قبل گفتیم اتاق مشاوره بسیار زیباست، حال می‌گوییم اگر اتاق مشاوره زیبا باشد اتاق درمان رویایی ست. رویای شیرین التیام زخم‌های روان، خیلی شیرین و رویایی است که من به عنوان یک روانشناس، تا این حد در بیمارانم تاثیر می‌گذارم. شاید پزشکی خیلی خوب باشد اما همه‌ی پزشکان تنها راه درمانشان دارو، جراحی، مسکن و... است اما من یک روانشناسم. نه دارو تجویز می‌کنم نه بیمارانم نیاز به جراحی دارند، من باید به مغز بیمارانم راه پیدا کنم، کار من مستقیم با مغز و روان بیمارانم درگیر است کاش آن لحظات که تصمیم می‌گیریم روانشناس شویم یا حتی دانشجوی رشته روانشناسی هستیم فکر کنیم که روان افراد رسوخ ناپذیرترین جای ممکن است، جایی که من نه می‌توانم آرای بگیرم، و نه می‌توانم عکس‌های مختلف رادیولوژی داشته باشم، ولی باید به آخرین نقطه‌ی روان بیمارانم نفوذ کنم. باید اضطرابی که باعث از هم پاشیدن زندگی دختر جوانی که به تازگی پیش من آمده را ریشه‌یابی کنم، باید وسواس آن خانمی که شوهرش دیگر از دست کارهایش به تنگ آمده را درمان کنم. باید دختر دانشجویی که شکست عشقی خورده و این ترم مشروط شده و از افسردگی رنج می‌برد را به زندگی قبل از رابطه‌اش برگردانم. باید پسری که دیروز قرص خورده تا زندگیش را پایان دهد مجدد به زندگی عادی برگردانم. نوشتن و حتی خواندن این صحبت‌ها هم سخت است چه برسد به رویارویی و درمان آن‌ها. اما من یک روانشناسم و کارم همین است، اضطراب می‌تواند زندگی ما را از ریشه نابود کند من شاید برای امتحاناتم کاملاً آماده باشم اما اضطراب لحظه‌ی امتحان نگذارد نتیجه‌ای که باید را بگیرم، ریشه‌یابی علت اضطراب مهمترین بخش در درمان است اکثر اوقات ما به خود اضطراب کار

نخواهیم داشت و سراغ سایر جنبه‌های زندگی فرد می‌رویم و ریشه‌ی اضطراب را در آنجا پیدا می‌کنیم. شاید پدر، مادر، همسر... دلیل اضطراب باشند. وسواس را باید ریشه‌ای درمان کرد، روش‌های درمانی زیادی وجود دارد ولی در اکثر موارد دارو درمانی انتخاب می‌شود. من به عنوان یک روانشناس نباید حتی لحظه‌ای به این فکر کنم که بیمار وسواسم را به سمت روانپزشک و دارو درمانی هدایت کنم.

"حساسیت زدایی منظم" شاید کمک شایانی به درمان بیمار وسواسی من کند. اما باز هم راه‌های مختلف زیادی هست که از گفتن در اینجا عاجزیم و می‌توانید به کتاب‌های درمانی مراجعه کنید. افسردگی علی‌الخصوص در بین دانشجویان امری انتخابی است مخصوصاً وقتی پای رابطه و شکست عشقی در میان باشد و باز مخصوصاً وقتی که آن رابطه با همکلاسی مستقیم فرد باشد. شاید فرد در ابتدا سعی در بازی کردن نقش فرد افسرده برای تحت تاثیر قرار دادن آن همکلاسی که با آن در رابطه بوده داشته باشد اما کم کم به شدت در نقش افسردگی فرو رفته و و افکار خطرناکی مثل تهدید به خودکشی داشته باشد، یا حتی در موارد حادتر خود عمل خودکشی را انجام دهد. اینجاست که من به عنوان روانشناس باید در وهله‌ی اول گوش کنم گوش کنم و گوش کنم. این فرد به شدت نیاز به شنیده شدن دارد، این فرد به شدت دچار خود کم بینی است. حال که خوب شنیدیم، و بیمار افسرده‌ام به خوبی از هرگونه احساس بد خالی شد (اکثر موارد با جمله‌ی چقد احساس سبکی می‌کنم) این را به ما گوشزد می‌کنند.

احساس ارزشمند بودن را بلافاصله بعد از احساس سبکی باید در بیمار افسرده ایجاد کنیم، وی متوجه اشتباهاتش کرده و بداند

اتاق درمان

که انتخاب اینکه افسرده باشد اصلاً انتخاب خوبی نیست، یادمان باشد افسردگی غول بسیار بزرگی است که می‌تواند در عرض چند ماه قوی‌ترین افراد را زمین‌گیر کند.

و من به عنوان یک روانشناس باید جلوی این غول ایستاده و نگذارم که هر لحظه بزرگ و بزرگتر شود. یادمان نرود گاهی اوقات هر اندازه که من روانشناس، تلاش کنم برای مقابله با این غول خود آن فرد افسرده سعی در تغذیه و بزرگتر کردن این غول دارد. بعضی اوقات آخرین و تنها راه کار من روانشناس ارجاع این فرد به روانپزشک است. دقت کنید "آخرین و تنها راه" می‌بینید روانشناس بودن کار ساده‌ای نیست انتخاب روانشناسی و روانشناس شدن یعنی انتخاب مبارزه با سختی‌ها با دست خالی، از نظر من روانشناس بودن ترسناک‌ترین شغل دنیاست اما بعضی از ترس‌ها لذت بخش هستند مثل دیدن یک فیلم ترسناک با عزیزترین فرد زندگی در آخر یک شب سرد زمستانی....



ازدواج

بهترین لحظه‌ی عمر یک نفر در زندگیش را شاید بشود همان لحظه‌ی عقد و یکی کردن زندگی با فردی دیگر دانست. اما ازدواج همانقدر که می‌تواند شیرین باشد آن روی سکه هم دارد. تلخ، تلخ، تلخ و خیلی تلخ.... دقیقا می‌شود مثال بادام را زد، خوردن یک عدد بادام تلخ وسط خوردن کلی بادام شیرین به شدت سخت‌تر و تلخ‌تر از خوردن تلخ‌ترین قهوه‌ی دنیاست. علتش را هم می‌توان در انتظارها دانست. من از قهوه انتظار تلخی دارم اصلا قهوه به وجود آمده که تلخ باشد، اما از آن بادام انتظار تلخی نداشتم پس اصلا درک و تحمل تلخیش را نخواهم داشت. حالا همه‌ی ما از ازدواج انتظار شیرین و بهتر شدن زندگی را داریم، اما درست در لحظه‌ای که فکرش را نمی‌کنیم تلخی وارد می‌شود وسط بهترین روزهای عمرمان. ازدواج اشتباه، شاید زیاد لفظ درستی نباشد. انتخاب اشتباه بهتر است. یک انتخاب اشتباه می‌تواند کاری کند که بعد آن حتی عسل هم برایمان تلخ باشد.

آدم زندگی خود را پیدا کردن، آدم حال خوب خود را پیدا کردن خیلی شیرین و خیلی سخت است.

گاهی اوقات نمی‌شود، صرفا بخاطر لجبازی با خانواده و حتی شاید لجبازی با خودمان با یک انتخاب اشتباه زندگی خود و فردی که انتخابش کرده‌ایم، را برای همیشه نابود می‌کنیم، در جلسات مشاوره ازدواج این جمله که اگر نشد جدا می‌شویم را به عنوان روانشناس زیاد خواهید شنید، اما در باب این مسئله فقط به ذکر این نکته اشاره می‌کنم، که "بعد از جدایی دیگر هیچ چیز مثل سابق نیست". مشاوره پیش از ازدواج شاید کلید یک انتخاب خوب نباشد اما می‌تواند راهنمای بسیار مناسبی باشد، که گره این کار کورتر نشود. من یک روانشناسم و باید همه‌ی مسائل و جوانب را در

مشاوره پیش از ازدواج در نظر بگیرم فرهنگ خانوادگی، جایگاه شغلی و تحصیلی و... مهمترین مسائل یک رابطه که می‌خواهد به ازدواج ختم شود می‌باشد، معاشرت کردن حداقل به مدت ۶ ماه بحث دیگری است که باید رعایت شود. انسان‌ها بازیگرهای خوبی هستند. مخصوصاً در مقابل کسی که دوستش دارند، حواستان به این امر باشد که حداقل در ۳ ماه اول آشنایی همه‌ی افراد در حال نقش بازی کردن می‌باشند. هیچ رابطه‌ای با ۳ ماه اول به نتیجه‌ی مطلوبی نخواهد رسید.

در معاشرت پیش از ازدواج آشنایی با شخصیت فرد و صحبت‌های وی و همچنین فرهنگ خانوادگی و جایگاه خانوادگی در زندگی مهمترین دغدغه‌تان باشد، پرسیدن این که چه رنگی دوست داری یا چه غذایی را می‌پسندی بیشتر اتلاف وقت است تا معاشرت. انسان‌های دمدمی مزاج و هر لحظه در یک حال بودن (یک لحظه غمگین‌ترین و یک لحظه شادترین و...)

اصلاً انتخاب‌های مناسبی نیستند. روانشناس بودن هیچ موقع باعث نمی‌شود که انتخاب مناسب را برایمان تضمین کند مثال بارزش جدایی خیلی از روانشناس‌ها بعد از مدتی است که از ازدواج‌شان می‌گذرد. من یک روانشناسم و اگر خودم انتخاب اشتباه داشته باشم می‌توانم اعتماد خیلی از نزدیکانم را برای همیشه نسبت به خودم سلب کنم. می‌بینید روانشناس بودن حتی در زندگی شخصی هم سخت است. روانشناس بودن بسیار پیچیده است اما آخر این پیچیدگی بسیار زیباست مثل پیدا کردن مسیر در سخت‌ترین ماز.

طلاق

بحث طلاق و بحث جدایی را با خاطره‌ای از یک جلسه مشاوره پیش از طلاق شروع می‌کنم. در یکی از جلسات مشاوره طلاق من به عنوان روانشناس وقتی اصرار زوجه را برای طلاق دیدم، به این نکته اشاره کردم که طلاق را به عنوان آخرین راه نگاه کند و هیچ موقع اولین انتخابش آخرین راه نباشد. اما جمله‌ای گفت که من هنوز در ذهنم مانده "گاهی اوقات آخرین راه تنها راه انتخابی ماست" بعد آن خیلی پیش خودم فکر کردم که چه چیزی پیش می‌آید، که یک زندگی یک رابطه، یک عشق به جایی می‌رسد که آخرین راه، تنها راه انتخابی می‌شود. چگونه دو عاشق که روزی بدون هم خوابشان نمی‌برد، حال برای یک شب خواب راحت آرزوی جدایی می‌کنند. چه می‌شود که زندگی اینگونه عجیب می‌شود و "همه‌ی ما چه قدر سخت و چه قدر وحشتناک از فردایمان چیزی نمی‌دانیم".

فکر این که فردای روز جدایی چه اتفاقی برای زوج‌ها می‌افتد، اصلاً فکر جالبی نیست همانطور که در فصل قبلی ذکر شد بعد از جدایی دیگر هیچ چیز مثل سابق نخواهد شد. نگاه اطرافیان متفاوت می‌شود انتخاب بعدی در حد غیر ممکن سخت می‌شود و دنیا دیگر زیبا نیست.

در جلسات مشاوره طلاق زیاد می‌بینیم افرادی را که روزی عاشق‌ترین فرد شهر بوده ولی حال برای جلسه‌ی بعدی مشاوره طلاق و سریعتر شدن، پروسه‌ی جدایی لحظه شماری می‌کنند. یک انتخاب اشتباه اینجا خودش را نشان می‌دهد. عشق و عاشق بودن خیلی خوب است اما برای یک ازدواج مناسب تنها "عشق کافی نیست". باید بسیاری از موارد را در نظر بگیریم ما نمی‌توانیم صرفاً بخاطر عشق سال‌ها با یک شخصیت که از زمین تا آسمان ما

طلاق

ما متفاوت و مخالف است زندگی عاشقانه داشته باشیم، ازدواج باید باعث آرامش ما شود، نه اینکه همان آرامش را که داشتیم از ما سلب کند. من دوست ندارم "روزی آخرین راه، تنها راهم باشد". و در اکثر موارد هم این را در مشاوره‌ی ازدواج ذکر می‌کنم. حتی اگر بعضی اوقات بخاطر شرایط خانوادگی یا حفظ آبرو جدایی رسمی صورت نگیرد.

اما در جامعه امروزی خودمان شاهد افزایش طلاق‌های عاطفی در بین زوجین، در زندگی شخصیشان هستیم.

آن دو زوجی که سالهاست فقط در شناسنامه زن و شوهر هستند. ولی در واقعیت دچار طلاق عاطفی شده‌اند و باز این خیلی سخت‌تر از موارد جدایی واقعی است. شما با کسی که پدر یا مادر فرزندان است فقط هم خانه‌اید. و هیچ عشق و علاقه‌ای باقی نمانده، طلاق عاطفی شاید به زبان کلمه‌ای ساده باشد. اما در حقیقت این را در نظر داشته باشید که بار روانی زوجین طلاق عاطفی، به شدت بالاتر از زوجینی است که یکبار برای همیشه از هم جدا شده‌اند. در همه‌ی موارد پیشگیری بهتر از درمان است. پس برای چندمین بار به ذکر این نکته که انتخاب اشتباه باعث نابودی زندگی، آینده، روان و... ما خواهد شد اشاره می‌کنیم، گفتن و شنیدن دوست دارم و سایر کلمات عاشقانه خیلی خوب و خیلی آرامش‌بخش است و ممکن است بعد از مدتی خیلی از ما نتوانیم در برابرش مقاومت کنیم، اما عشق و ازدواج صرفاً بخاطر عشق می‌تواند کاری کند که چند سال دیگر لحظه شماری کنیم برای نشنیدن صدای فردی که روزی با این حرف‌ها ما را شیفته‌ی خودش کرده بود.

برگردیم به طلاق؛ آمار بالای طلاق در کشور ما نشان می‌دهد که

آمار انتخاب‌های اشتباه در کشورها بسیار بیشتر است اشاره کردیم که خیلی از موارد به جای طلاق رسمی به طلاق عاطفی روی آورده اند پس نمی‌شود آمار طلاق و انتخاب‌های اشتباه را همان چیزی ثبت شده دانست شاید دو برابر آن و بیشتر از آن هم باشد.

من یک روانشناسم، من یک دانشجوی روانشناسیم و...

وظیفه و انگیزه‌ی همه‌ی ما باید این باشد که با اضافه شدن سالانه‌ی تعداد زیادی روانشناس به مجموعه‌ی کشور در چندین سال آینده آمار طلاق‌ها و انتخاب‌های اشتباه پایین‌تر باشد و یا حداقل تثبیت پیدا کند. ما به عنوان روانشناس یا دانشجوی روانشناسی حق این‌که خودمان انتخاب اشتباه داشته باشیم را نداریم یا حداقل باید درصد اشتباه ما روانشناس‌ها به شدت پایین‌تر از اجتماع باشد. با این اوصاف روانشناس بودن خیلی سخت است ولی طوری عاشق این سختی باشید که اگر هزار انتخاب داشتید هزار بار روانشناس بودن را انتخاب می‌کردید.

خیانت

جدای از لفظ خیانت و به شدت غیر قابل باور بودن آن، بالا رفتن آمار خیانت در بین جوانان کشور است. تعهد واژه‌ای که در فرهنگ امروزی به شدت بیگانه است، من یک روانشناسم باید در صحبت‌هایم در مشاوره‌ی ازدواج تعهد را برای زوجین معنا کنم، آری روانشناس بودن مسئولیت بسیار سنگینی است، اگر زوجینی که مشاوره ازدواجشان را پیش من گذرانده‌اند، بعدها نسبت به تعهد زناشویی‌شان لغزش داشته باشند حتما کم کاری من هم بوده است. بالا رفتن آمار طلاق‌های با دلیل خیانت می‌تواند یک دلیل داشته باشد و بس، اینکه ما در زندگی امروزه مرزهای رابطه‌مان را گم کرده‌ایم. نمی‌دانیم مرز رابطه‌مان با فلان همکارمان کجاست. خنده خوب است، شوخی زیباست، ولی کی و کجا و در چه حدی؟ مهم است ما یا نمی‌دانیم، یا نمی‌خواهیم بدانیم، وقتی انتخاب کرده‌ایم که تا آخر عمر کنار همسرمان باشیم، دیگر حق لغزش دلمان برای آن همکلاسی جذابمان را نداریم، فلان استاد دانشگاه‌مان هر چه قدر خوب باشد، هر چه قدر مهربان و با شخصیت باید من باید جلوی چشمانم فقط و فقط همسرمان باشد.

من باید بدانم که حد رابطه‌ی همسرمان با پسرخاله یا دخترخاله‌اش چه قدر است. گاهی ممکن است....

همه‌ی ما گاهی آن ممکن است را درک کرده‌ایم ولی خب نخواستیم متوجه‌اش شویم، خیانت همیشه با کوچکترین مسائل شروع می‌شود. بوده‌اند اکثر خانم‌هایی که می‌گفتند می‌خواستیم فقط کمی درد و دل کنیم. من آدم خیانت نبودم ولی به خودم که آمدم دیدم در وسط این منجلا ب گرفتارم. می‌بینید خیلی ساده است؛ خیانت را صرفاً رابطه جنسی معنا کردن خطاست؛ خیانت یعنی من با همکارم، با همکلاسیم با همسایه‌ام طوری

خیانت

صحبت کنم و بخندم که اگر همسرم آنجا بود اینگونه نبودم.

ذکر کردم که بدترین خیانت‌ها از همین حرف‌های به ظاهر ساده شروع می‌شود. موضوع نگران‌کننده برای من این است که این مهلکه افرادی را به درون خود می‌کشاند که نه می‌خواستند و نه حتی تصورش را می‌کردند، که وارد رابطه‌ی دیگری شوند، اما همان طور که قبلاً گفته شد به خودشان که آمدند، دیدند خیانت دارد اتفاق می‌افتد. شخصا اعتقاد دارم انسان همچون سایر حیوانات موجودی غریزی است. انسان روزی شروع به یادگیری کرد، شروع به فاصله گرفتن از غرایز. چیزهایی را آموخت که اگر چه خلاف ذاتش بود اما موجب سازگاری او شد (من برتر، فروید) از سوی دیگر رسوم و سبکی از زندگی وارد جامعه ما شد که متناسب با آنچه ما هستیم و بر ما می‌رود نبود. حد و مرزها رو نمی‌شناسیم، محدوده اینکه همسرمان با دوست دانشگاهی‌اش که قرار است بیرون برود و روی پروژه‌شان کار کند را نمی‌دانیم. مرزهایش قابل تعریف نیست. مفهومی به نام "دوست اجتماعی" که ما چندین سال است آن را به زبان می‌آوریم و یک مفهوم وارداتی است، هیچکدام از این تعریف‌ها که در ذهن ما می‌گذرد، را شامل نمی‌شود. دوست اجتماعی شما مشاور شما نیست حد و مرز مشخصی دارد ما این مرزها را نمی‌دانیم اصلا برای ما نیست با آن بیگانه هستیم چون خود آگاهی نداریم، گم می‌شویم. ما زنگ خطرها را جدی نمی‌گیریم یک لحظه است. ما بارها در این لحظه قرار گرفته‌ایم، لحظه‌ای که می‌دانیم دارد یک جریانی از انرژی فعال می‌شود. هر آدمی آن لحظه را درک می‌کند. همه چیز از همان لحظه آغاز می‌شود. بها دادن یا متوقف کردن آن حس مرموز و هیجان‌انگیز؟؟ ما قدرت عجیبی در انکار این حس و خود فریبی

داریم: جدی نیست، بگذار ببینم حالا بعدها چه می شود.

یک سلام و احوال پرسی ساده است. یک چت کردن عادی ست. ولش کن حالا بعداً یک کاریش می کنم. اینجا آن نقطه‌ای ست که سنجش آن نیاز به مهارت دارد. اینکه با خودمان بگوییم: اگر همسر من هم شاهد ما بود، من با همین لحن با دوستش، با همکارم، فروشنده مغازه، مدیر فلان گروه فضای مجازی، فلان دوستم در اینستاگرام و.... صحبت می کردم! ؟

آیا اینکه دارم پیام‌ها و چت‌ها را پاک می کنم یک هشدار نیست که رابطه‌ام با همسرم دارد لنگ می زند؟ مرزها را برای سلامت روحی خودتان شناسایی کنید در محدوده مشخصی با دیگران رفتار کنید، برای خانه‌تان، لباس پوشیدن‌تان، مهمانی رفتن‌تان و... حد و مرز بگذارید. لطفاً حد و مرزها را جدی بگیرید. همه‌ی این بحث‌ها گفته شد تا بتوان آمار خیانت را پایین آورد.

من یک روانشناسم؛ ما به عنوان روانشناس حتی مسئولیت اینکه خیانت در کشورمان پایین بیاید را داریم، پس روانشناس بودن به این سادگی‌ها نیست اگر می خواهید روانشناس شوید، حواستان را بیشتر از این‌ها جمع کنید ما حق برداشتن حتی یک قدم اشتباه هم نداریم، روانشناسی که خودش خیانت کرده باشد نمی تواند دیگر این صحبت‌ها را با دیگران در جریان بگذارد. منی برتر او اجازه نمی دهد "اگر تو این را می گویی چرا خودت؟" می بینید روانشناس بودن درد عجیبی است، عجیب‌تر از شکسته شدن ظریف‌ترین استخوان بدن. آنجا که در ذهن خود می گویی اگر اینگونه است که می گویی، چرا خودت.... !

عشق

عشق؟ تعریف، برداشت، احساس و.... هر فردی نسبت به این کلمه متفاوت است. زوج تازه ازدواج کرده، شاید همه‌ی دنیایشان در این کلمه معنا شود. زوج تازه جدا شده شاید حالشان از این کلمه به هم بخورد، دانشجوی ترم اولی شاید روزی یک معنا برایش داشته باشد، مادر بزرگم شاید آن را فقط در ردیف سه بلوک هشت معنا کند. مادرم شاید فقط در سخت کوشی و تلاش آن را ببیند، زن همسایه عشق را در لباس روغنی و کثیف همسر مکانیکش می‌بیند، استاد دانشگاه آن را در فلان کتاب می‌بیند. اصلاً نمی‌شود چیز خاصی معنا کرد اصلاً نمی‌شود حرفی زد. با یکی از مراجعانم در مورد عشق صحبت می‌کردم؛ خندید گفت: عشق؟ عشق دیگر چیست؟ مگر وجود دارد؟

جمع کنید این بساط را عشق کجا بود. نگاه به خنده‌هایش نکردم.

خنده‌هایش از هزار گریه بدتر بود. جگرش برای عشق سوخته که این طور از عشق می‌گفت. صحبت‌هایمان که به میانه رسید فهمیدم زمانی عاشق بوده، ولی با چشم‌های خودش خیلی چیزها را دیده، خیلی چیزها شنیده و انگشت در حلقش کرده و هر چه عشق و احساس بوده بالا آورده. از همان زمان متنفر شده از عشق، از محبت، از هر چه احساس. می‌دانم او یک روزی یک جایی باز هم عاشق می‌شود ولی خدا می‌داند چه قدر طول می‌کشد تا از ته دلش یک بار دیگر به کسی اعتماد کند. این یک مورد بود مراجعه‌کننده دیگری داشتم که دختری دانشجوی و عاشق پیشه استادش بود، از آن دختران که به هر چه دلش خواسته رسید، و فکر می‌کرد استادش هم دقیقاً همان عروسک پشت ویتیرین مغازه است، که با کمی گریه پدر و مادرش آن را برایش می‌خرند، به هیچ

صراطی مستقیم نبود و فقط و فقط حرف خودش را می‌زند در کتاب هنر عشق ورزیدن اریک فروم اینگونه عشق را عشق بیمارگونه معنا کرده است. واقعاً هم همین است بعضی وقتا خیلی چیزا نمی‌شود. و پافشاری کردن برای بعضی امور صرفاً خودخواهی فرد، را نشان می‌دهد به پای عشق ایستادن خیلی خوب است، افسانه‌ها داریم در این مورد اما وقتی متوجه این امر می‌شویم که نمی‌شود، حالا مشاوره ازدواج مشخص کرده، معاشرت مشخص کرده، شخصیت‌های طرفین مشخص کرده یا هر بحث دیگری؛ فقط فراموش کردن است که می‌تواند شرایط را بهتر کند. در باب عشق هر چه قدر بگوییم کم است مراجعین و موارد بسیاری وجود دارد که هر کدامشان یک داستان طولانی است. عاشق شدن و عاشقی کردن مسئولیت بسیار سنگینی است. عاشق‌ها همیشه مظلوم‌ترین افراد هستند. دختر عاشق پیشه‌ای که بخاطر حفظ عشق از خودش مایه می‌گذارد. و پسری که همه‌ی درآمدش را با عشق برای معشوقش هزینه می‌کند. عشق اگر معنای واقعی داشته باشد، اگر دو طرفه باشد، اگر یکسری هورمون در آن دخیل نباشد (هوس نباشد) خیلی شیرین است، می‌تواند همه چیز را زیباتر کند می‌تواند دنیای سیاه سفیدمان را رنگی کند، اما متأسفانه درصد اینگونه عشق‌ها بسیار پایین است و مراجعان شکست عشقی برای ما روانشناس‌ها زیاد می‌باشد. درک کردن و شنیدن بدون قضاوت، فردی که با مشکل شکست عشقی پیش ما آمده است مهمترین بحث در این زمینه می‌باشد.

من یک روانشناسم و ما به عنوان یک روانشناس باید به گونه‌ای برخورد کنیم که به مراجعمان حس دلسوزی و ترحم دست پیدا نکند.

فرد شکست عشقی اصلاً نیازمند ترحم و دلسوزی ما نیست. همدردی کردن و در عین حال همدلی با این فرد می‌تواند بیشترین کمک را به او داشته باشد. شاید در آن لحظه مراجع ما به شدت احساس ضعف و خود کم بینی داشته باشد، وظیفه من به عنوان یک روانشناس برگرداندن عزت نفس و اعتماد به نفس این مراجع است. حواسمان باشد که مراجع‌مان برای حال خوب لحظه‌ای، برای در آوردن حرص نفر قبلی، یا برای هر مورد دیگری سریعاً به فکر جایگزین کردن نباشد. ضربه‌ی دوم را محکم‌تر از ضربه‌ی اول نخورد، خیلی‌ها اولین چیزی که به ذهنشان می‌رسد آوردن نفر بعدی است ولی نمی‌شود، آدم‌ها احساس دارند، نمی‌شود برای پر کردن جای خالی یک نفر دیگر، برای فراموش کردن یک نفر دیگر، برای حال خوب لحظه‌ای خودمان، آدم‌ها را بازیچه قرار دهیم.

اما اگر عاشق شده‌اید اگر با دیدن فردی قلبتان تندتر می‌زند، اگر حال خوبتان وابسته به بودن فرد دیگری است: بگویید خیلی زود بگویید، نگذارید همه‌ی عمر افسوس آن نگفتن را بخورید.

باور کنید هیچ چیز در این دنیا به اندازه‌ی حرف‌های نگفته روی دل آدم سنگینی نمی‌کند؛ مراجعی داشتم که گفته بود، اما خیلی دیر و در توصیفش می‌گفت: بارها شده بود که می‌خواستم زیر یک عکس تک نفره‌اش، زیر یک نوشته‌اش، زیر یک عکس چند نفره با دوستانش کامنت بگذارم؛ دلم می‌خواست در موردش حرف بزنم، دلم می‌خواست بنویسم فلانی جان این عکست چقدر خوب است. اصلاً چقدر خنده به تو می‌آید تو اصلاً همیشه باید بخندی، حیف تو نیست؟ باید می‌گفتم فلانی جان این لباس چقدر به تو می‌آید، اصلاً تو همیشه همین رنگی بپوش، این رنگ، رنگ خودت است. دلم می‌خواست زیر درد و دلش بگویم آخ. آخ که

می فهممت، آنقدری که کاش الان پیشت بودم و تا جایی که بیهوشی مجال می داد با تو درباره اش صحبت می کردم. کاش، کاش پیشت بودم بارها و بارها این اتفاق برایم پیش آمده بود، که تمام حواسم را گذاشته ام و کامنت و حرف دلم را نوشتم، اما بعد چشمانم را ریز کردم و نگاهی به کل نوشته ام انداخته ام و همه اش را از بیخ و بن پاک کردم. آنقدر حرف های نزنده اما حفظ کرده دارم که آن سرش ناپیداست گاهی اوقات می بینمش و گاهی اوقات به او فکر می کنم و پیش خود می گویم: فلانی جان کاش آن روز آن حرف را به توزه بودم، ای کاش آن کامنت را گذاشته بودم ای کاش می دانستی همه ی این روزها که می گذرد در من چه خبر است ای کاش می دانستی. این ها جلسه ی مشاوره با مردی بود که دو فرزند داشت و به قول خودش به شدت خوشبخت بود، همسرش بی محابا عاشقش بود. اما هنوز دلش پیش آن حرف های نگفته بود، که اگر می گفت شاید الان خوشبخت تر بود. و این افسوس تا ابد در دلش خواهد ماند. آری خاصیت عشق همین است عشق اگر واقعی باشد فراموش شدنی نیست. پس بگویند همه ی احساسات را، نگذارید تا آخر عمر در اوج خوشبختی همچنان افسوس بخورید. من یک روانشناسم؛ من حق ندارم هیچ حرف نگفته ای داشته باشم؛ من همه ی حرف هایم را می گویم؛ چه در جلسه مشاوره چه در بین دوستانم و چه به کسی که دوستش دارم؛ روانشناسی که حرف نگفته در دلش دارد نمی تواند به درستی دیگران را راهنمایی کند. روانشناس بودن زیباست؛ زیبا تر از معشوقی که برای اولین بار دیده ایم؛ روانشناس عاشق بودن خیلی خوب است من یک روانشناس عاشق هستم؛ عاشق روانشناسی...

غول افسردگی

غول افسردگی

گاهی زندگی سخت است و گاهی ما سخت‌ترش می‌کنیم، گاهی آرامش داریم، خودمان خرابش می‌کنیم، گاهی خیلی چیزها را داریم اما محو تماشای نداشته‌هایمان می‌شویم، گاهی حالمان خوب است، اما با نگرانی فردا خرابش می‌کنیم، گاهی می‌شود بخشید اما با انتقام ادامه‌اش می‌دهیم.

گاهی می‌شود ادامه داد، اما با اشتیاق انصراف می‌دهیم و گاهی...

گاهی... گاهی... کاش بیشتر مراقب خودمان، تصمیماتمان و گاهی‌های زندگی‌مان باشیم. کاش یادمان نرود که فقط یکبار زنده‌ایم و زندگی می‌کنیم. فقط یکبار... افسردگی و افسرده بودن فرایندی است به شدت انتخابی، "حال خوب یا بد انتخاب ماست"، شادی یا غمگین بودن انتخاب ماست، دوست یا دشمن بودن انتخاب ماست. سخت یا آسان گرفتن انتخاب ماست. لبخند زدن یا نزدن انتخاب ماست. "زندگی بهترین زمان برای انتخاب بهترین هاست". دختر دانشجویی که از راه نرسیده جمله‌ی به پوچی رسیده‌ام را می‌گوید نشان می‌دهد که چه چیزی انتخابش است گاهی ما صرفاً چون "مازوخیستیم" افسرده‌ایم. یعنی شرایط به گونه‌ای است که برای اینکه خودمان را آزار دهیم حالمان بد است و شاید عجیب باشد، اما با این حال بد در واقع حالمان خوب است. عادت کرده‌ایم که حالمان بد باشد، ناله کنیم، احساس ترحم دیگران را بیدار کنیم، صبح تا شب، شب تا صبح، فقط به این فکر کنیم که چگونه و با چه چیز جدیدی حالمان را بدتر کنیم. جالب است خب اینجا غول افسردگی عملاً کاری نمی‌کند چرا که ما خودمان انتخاب کرده‌ایم او باشد بزرگتر و قوی‌تر از همیشه هم باشد. و در توصیف زندگی‌مان بگوییم به پوچی رسیده‌ام، و جالب‌تر

اینکه دوستان صمیمی اش هم به جای اینکه شرایط را به گونه‌ای مثبت تغییر دهند، همین حرف‌ها را می‌زنند. به پوچی رسیده است، می‌خواهد از دانشگاه انصراف دهد، دیگر دلیلی برای درس خواندن ندارد. شنیدن این حرف‌ها از نزدیکترین دوستان مثل این می‌ماند که "درختی که در حال بریده شدن با اره است را با اره برقی به جانش بیفتیم". خیلی زودتر از قبل از پای در می‌آید حال می‌خواهد نهالی کوچک باشد یا درختی تنومند. می‌بینید گفتن و شنیدن این صحبت‌های منفی تا چه اندازه در زندگی‌مان تاثیر خواهد گذاشت. دختر دانشجویی که حداکثر ۲۰ سال دارد چرا به پوچی رسیده است؟؛ با خودتان فکر کرده‌اید؟ هنوز کلی از بهترین روزهای زندگیتان را ندیده‌اید هنوز کلی لحظه در زندگی است که لمس نکرده‌اید. کلی اولین است که هنوز برایتان اتفاق نیفتاده؛ اتفاق یا اتفاقاتی بدی در حال حاضر در این سن برایتان افتاده که ناراحت کننده هم می‌باشد. قبول. پسر یا دختری که دوستش دارید، دیگر نیست، خیانت کرده، رفته، صمیمی‌ترین دوستتان یکهویی دیگر آن صمیمیت سابق را ندارد. فلان درس دانشگاه را چند ترم است که افتاده‌ای، فلان لباس را دوست داشتی اما پول اینکه آن را بخری نداشته‌ای. این‌ها سخت است اما برای اینکه ما کلی لحظه‌های قشنگ را در آینده‌مان از دست بدهیم، کافی نیست. من خیلی ارزشمندتر از این هستم که بخواهم آینده‌ام را تباه کنم، برای کسی که دیگر نیست، برای کسی که من انتخابش نبودم. برای فردی که صمیمیت رابطه‌مان را حفظ نکرد.

برای درسی که سخت است.

من خیلی سخت‌تر از این حرف‌ها هستم من باید به زندگی، به

غول افسردگی

آینده، به خانواده‌ام فکر کنم. انتخاب افسردگی برای من انتخاب خوبی نیست، من باید خوشبختی را انتخاب کنم.

من باید خیال ببافم، نفس بکشم، کتابم بخوانم، ذوق کنم به هر شکلی که می‌شود؛ زنده باشم و داستان زندگی را، داستان حال خوب را محکم بگیرم؛ من باید کسی را پیدا کنم که پایه‌ی همه‌ی دیوانگی‌هایم باشد، با من زیر باران خیس شود. در خیابان بلند بخندد، با من کتاب بخواند، فیلم ببیند، سن و سال برایش مهم نباشد و از قضاوت‌ها نترسد.

ساده ذوق کند، با من شعر بخواند، چای بنوشد و... دنیا به قدر کافی آدم بی‌ذوق دارد، من نمی‌خواهم آن آدم بی‌ذوق باشم من باید دنبال کسی باشم که ذوق داشته باشد نه اینکه همان ذوق مرا هم کور کند.

کسی که از تماشای ماه و شب و کهکشان و... به وجد بیاید و حضور و حرف‌هایش من را جانی دوباره ببخشد و ترغیب کند برای ادامه دادن یادتان باشد، چه آدم‌هایی در دورتان هستند. دوست، همکلاسی، عشق و...

آدم‌هایی بی‌ذوق نباشند. آدم‌هایی نباشند که روزی چند بار در گوشتان جمله‌ی به پوچی رسیده‌ای را تکرار کنند. قدرت کلمات خیلی بالاتر از چیزی است که فکرش را می‌کنیم، و شنیدن این کلمات از نزدیکانمان مطمئناً قدرت آن کلمات را چند برابر می‌کنند. اما متأسفانه میزان انتخاب افسرده بودن در بین دانشجویان روانشناسی بالاتر است. دلیلش هر چه که می‌خواهد باشد اما این فاجعه است که من می‌خواهم یک روانشناس شوم اما انتخابم افسردگی است، مگر می‌شود؟ روانشناس افسرده؟ اصلاً ممکن است؟ به نظرم این افراد باید بفهمند و متوجه باشند که بین

افسردگی و روانشناس شدن فقط یک حق انتخاب وجود دارد. غول افسردگی هر چقدر هم قوی باشد اما من یک روانشناسم، من از همه‌ی دنیا قوی‌ترم، من می‌توانم با بزرگترین مشکلات دنیا با دست خالی مبارزه کنم.

قرار نیست افسردگی بر من غلبه کند زندگی سخت است اما من سخت‌تر هستم. من به تنهایی، با قدرت روانشناس بودنم می‌توانم همه کار انجام دهم. انسان‌های ضعیف در همان دوره‌ی دانشجویی متوجه این امر می‌شوند و امیدوارم بفهمند که اگر می‌خواهند یک روانشناس باشند حق انتخاب افسرده بودن را ندارند، حق انتخاب به پوچی رسیدن را ندارند.

روانشناس بودن فوق‌العاده است. مثل پیدا کردن یک گنج هزار ساله... همانقدر شیرین همانقدر پرهیجان و همانقدر ارزشمند من یک روانشناسم و در جایگاهی فوق‌العاده شیرین پرهیجان و ارزشمند قرار دارم.

اضطراب

فصل را با سخنی از آلن واتس شروع می‌کنیم. آنجا که می‌گوید: "هیچ میزان اضطرابی تغییری در آنچه که قرار است رخ دهد ایجاد نمی‌کند." و چقدر ما بیهوده و بی‌جهت خودمان را در شرایط اضطراب قرار دادیم بدون توجه به اینکه اضطراب تغییری در اتفاقاتی که قرار است رخ دهد ایجاد نمی‌کند، اضطراب بی‌جا فقط قلب و مغز را ضعیف می‌کند، باعث کمبود انرژی می‌شود.

اضطراب دقیقاً وقتی به سراغ ما می‌آید، که در ذهنمان واژه‌ی من نمی‌توانم را زمزمه می‌کنیم؛ آری؛ من نمی‌توانم در این امتحان نمره‌ی خوبی بگیرم. من نمی‌توانم از پس این کار که رئیس شرکتم به من داده بر بیایم. من نمی‌توانم فلان نظریه‌ی روانشناسی را متوجه شوم. اینجاست که اضطراب مهمان فکر و ذهن و بدن ما می‌شود، اضطراب عزیزم من می‌خواهم در این راه تو هم کنارم باشی، من را دنبال کنی، من را ضعیف و ضعیف‌تر کنی، هر لحظه بیشتر از قبل کنارم باشی هر چقدر به آن لحظه نزدیک می‌شوم، بیشتر همراهم شوی. می‌بینید این متن دعوتنامه‌ای است که اکثریت افراد در شرایط حساس زندگیشان برای اضطراب می‌فرستند. من فردا کنکور دارم اگر اضطراب دعوتنامه‌ی من را نخوانده باشد چی؟ من فردا امتحان گواهینامه رانندگی دارم خدا کند اضطراب هم کنارم باشد.

اکثر اوقات یا همیشه ما فکر می‌کنیم بدون اضطراب به جایی نخواهیم رسید و اگر اضطراب همراهمان نباشد دنیایمان نابود می‌شود. درست است برای انجام خیلی از کارها داشتن مقدار کمی استرس لازمه‌ی موفقیت است، من تا مقداری استرس نداشته باشم آن قدر که باید تلاش نمی‌کنم من تا مقداری استرس نداشته باشم برای انجام کارهایم امروز و فردا می‌کنم.

اضطراب

ولی شرایط از جایی سخت می شود که استرس جای خودش را به اضطراب بدهد. مشکلات سریعاً ریشه کرده و فرد را در کنترل خودش می گیرند. آنجاست که حتی توان پاسخ دادن به ساده ترین سئوالات را هم نداریم. آنجاست که تفاوت عملکردمان در تمرین و فلان مسابقه ورزشی زمین تا آسمان می شود. آنجاست که این دنیا هر روز سخت و سخت تر می شود. آنجاست که با تمام وجود در مقابل اضطراب تسلیم می شویم. تسلیم در برابر قدرتی که دیگر در توان ما نیست، برای تغییر بعضی از اتفاقات و تسلیم در برابر قدرتی که در اضطراب هست، برای تغییر بسیاری از موقعیت ها. همه ی ما می دانیم که قرار است چه بشود ما قرار است همچنان این مهمان را همراهمان داشته باشیم؛ و اضطراب قرار است ادامه دهد و منتظر فهمیدن ما نشود.

آری ما هر دو (ما و اضطراب) ادامه می دهیم. ما تا زمانی که اضطراب اجازه دهد. و اضطراب تا زمانی که خودش می خواهد. تسلیمیم در برابر اضطرابی که فراگیر شده است و الان دیگر قدیمی ترین، پیرترین و با تجربه ترین احساس در جریان دنیای ماست. تسلیم شدن همیشه یعنی عمق فاجعه. تسلیم شدن در جنگ یعنی قبول شکست از دشمن.

تسلیم شدن در فلان مسابقه ورزشی یعنی نابودی تیم. تسلیم شدن در برابر فلان درس؛ یعنی پاس نشدن. و در نهایت تسلیم شدن در برابر اضطراب یعنی نابودی، یعنی آخر همه ی شکست ها، یعنی پایان همه ی رویاها. من در هیچ شرایطی نباید به واژه ی من نمی توانم، حتی فکر کنم. در بهترین زمان من می توانم بهترین عملکرد را داشته باشم. فلان درس دانشگاهم سخت است ولی من سخت کوش تر هستم.

با توجه به خواننده‌ها و گفته‌های این فصل متوجه شدید که اضطراب نه تنها کمکی به ما نخواهد کرد بلکه زندگیمان را به ورطه‌ی نابودی خواهد کشاند. ادامه دادن همیشه قشنگتر از ماندن در یک جای خاص است، ما با اضطراب نمی‌توانیم خیلی پیش روی کنیم یا در بهترین شرایط پیش روی کردنمان به شدت ضعیف خواهد بود. هیچ چیز در این دنیا نباید باعث اضطراب ما شود. اشکالی ندارد اگر تا به الان به اندازه کافی تلاش نکرده‌ای، اشکالی ندارد که اگر امروز حتی از تخت هم بیرون نیامدی و حال انجام هیچ کاری را نداشتی. اشکالی ندارد که اگر امروز حس خوبی به چیزهایی که انجام دادی یا حتی انجام ندادی نداری، اشکالی ندارد که اگر بعضی از روزها به استراحت بیشتری نیاز داشته باشی. اتفاقات گذشته به گذشته تعلق دارند و فردا یک روز جدید در زندگی همه‌ی ماست. اگر تا به الان چیزی خوب پیش نرفته و جمله‌ی من نمی‌توانم را هر لحظه در ذهنت مرور کرده‌ای، فردا سعی کن یک قدم برای نزدیکتر شدن به آن فرد ایده آلی که از پس فلان امتحان فلان مسابقه ورزشی و... بر می‌آید برداری. به خودت فرصت بده و بدان که اتفاقات بزرگ با همین تصمیمات کوچکی که قرار است، بعد این شرویشان کنی می‌افتند. گفتن و شنیدن بعضی از حرف‌ها ناخودآگاه باعث بروز احساس ناتوانی یا احساس اضطراب در ما می‌شود، مقایسه کردن فرزندان با فرزند همسایه باعث فشار زیادی روی فرزندان می‌شود. و این اضطراب تا بزرگسالی همراهش خواهد بود. یادتان باشد مقایسه کردن فرزندان در اکثر اوقات شرایط را بدتر از چیزی که بود خواهد کرد.

مقایسه کردن در بزرگسالی هم خوب نیست، مقایسه خودمان با فلان دوستان، مقایسه‌ی زندگی خود با فلان بلاگر اینستاگرامی،

فقط باعث اضطراب می‌شود.

یادمان باشد همیشه یک ماشین بهتر از ماشین تو هست، همیشه از خانه‌ای که داری بهتر هست همیشه از نمره و جایگاهی که داری بالاتر و بهتر است در کل: "همیشه چیزی که داریم، قطعاً بهتر و کامل‌تر از آن هم وجود دارد". صرفاً همیشه نوک قله بودن هم ممکن نیست، گاهی اوقات با رسیدن به اواسط قله هم از خیلی‌ها بالاتریم، فردی که به اواسط قله‌ی اورست رسیده است که خیلی بالاتر از آن فردی است که در نوک قله‌ی یکی از کوه‌های کشورش است.

پس همیشه قرار نیست ما در نوک قله باشیم. اما برای یک روانشناس شاید نوک قله بودن همیشه تنها انتخاب باشد ولی رسیدن به آن نوک قله هم خودش مستلزم تلاش فراوان خواهد بود. گرفتن یک نمره‌ی ۲۰ در سخت‌ترین درس برای دانشجویان روانشناسی نوک قله نخواهد بود. روانشناسان همیشه در حال تلاش برای رسیدن به نوک قله خواهند بود در حالیکه شاید تا آخر عمر تلاش کردن هم، آن‌ها را به نوک قله نخواهد رساند. چون نوک قله‌ی روانشناسی خیلی مرتفع‌تر از کوه اورست است ولی همانطور که گفتیم گاهی اوقات ما با رسیدن به اواسط قله از خیلی‌های دیگر بالاتریم. روانشناسی دقیقاً آن مرتفع‌ترین قله است که ما با رسیدن به اواسط قله از خیلی‌های دیگر بالاتر خواهیم بود. من یک روانشناسم، پس زندگی در پایین قله را دوست ندارم ما مثل رشته‌مان همیشه باید در اوج باشیم. روانشناس بودن یعنی بالا یعنی اوج یعنی افتخار...

درون‌گرا

"امروز مهمانی بزرگی در خانه‌ی پدر و مادر همسرم بر پا است. من به همان اندازه که خانواده‌ی خودم را دوست دارم، خانواده همسرم را هم دوست دارم. بعضی اوقات حتی کنار پدر و مادر همسرم احساس راحتی بیشتری دارم. اما من اصلاً شلوغی را دوست ندارم. با اینکه دلم می‌خواهد همسرم را خوشحال کنم، اما انگار نیرویی به من می‌گوید در جمع بودن خوب نیست و تنهایی بهتر است، در خانه‌ی خودت بمان. "

"پدر و مادر من کلی تدارک دیده بودند همه‌ی خواهر و برادرانم با همسرشان آمده بودند، اما همسر من هیچ موقع احترام نمی‌گذارد نه به من نه به خانواده‌ام. نه تنها این بار، اما هیچ موقع در مهمانی‌های خانوادگی شرکت نمی‌کند. انگار نه انگار من هم آدمم. من هم احساس دارم، من هم دلم می‌خواهد همسرم در مهمانی‌ها کنارم باشد. "

"سالگرد ازدواجمان بود دلم می‌خواست این روز را برای شوهرم به رویایی‌ترین روز دنیا تبدیل کنم. کل خانه را تزئین کردم، به سلیقه و دستپخت خودم کلی شیرینی و کیک پختم، غذای مورد علاقه‌اش را آماده کردم، امشب قرار است یک خلوت دوفره‌ی رویایی داشته باشیم؛

ساعت ۸ شب شوهرم به خانه آمد، و سریعاً گفت سالگرد ازدواجمان است و رستوران رزرو کرده و کلی مهمان دعوت کرده، باید با او بروم. اما من خلوت دوفره را ترجیح می‌دادم، آن شب اصلاً رویایی نشد و اصلاً حالم خوب نبود و فقط دنبال این بودم که تمام شود. "

شب سالگرد ازدواجمان بزرگترین و شیک‌ترین رستوران شهر را رزرو کردم و کلی از دوستان و خانواده‌هایمان را دعوت کردم، اما

انگار نه انگار، اصلاً انگار زوری آنجا آمده بود. دلم می خواست خوشحالش کنم ولی خوشحال که نشد بماند، کلی هم حالش بد بود. نمی دانم چرا من هیچ موقع نمی توانم خوشحالش کنم، حسرت یک مسافرت به دلم مانده است همیشه مخالفت می کند.

این ها گوشه ای از اختلالات زوجینی بود که جدیداً برای مشاوره به من مراجعه کرده بودند. شاید در نگاه اول مشکل سطحی و ساده ای باشد، اما با نگاه ویژه تر متوجه خواهیم شد که زوجینی که در این مشاوره ها شرکت کرده اند با مشکل "درونگرایی - برونگرایی" مواجه اند یعنی یکی از زوجین درونگرا هستند و دیگری برونگرا.

همانقدر که یکی از این زوجین خانه ماندن را دوست دارد، دیگری بیرون رفتن را دوست دارد. هر چقدر که یکی از آن ها خلوت دو نفره برایش رویایی است، دیگری جمع های پر شور و شلوغ برایش رویایی ست.

هیچکدام از آن دو مقصر نیستند. شخصیت آن ها اینگونه شکل گرفته و نمی توان به یکی از آن ها خرده گرفت، اصولاً شخصیت های درونگرا ترجیح می دهند، اکثراً تنها باشند و سکوت را به هر چیزی ترجیح می دهند، در حالیکه برونگراها نقطه مقابل آن ها می باشند. در جلسات زوج درمانی برای زوجین با این مشکلات باید به این نکته توجه ویژه کرد، که زوجین متوجه این امر شوند که صرفاً شرکت نکردن فرد مهمانی خانوادگی به خاطر شخصیتش است، نه بی احترامی به خانواده ی شما، یا خوشحال نبودن در سالگرد ازدواج به خاطر شخصیتش است نه نداشتن حال خوب کنار تو. اینجا باید به این نکته توجه کرد که اصولاً ازدواج دو فرد "درونگرا - برونگرا" سختی های زیادی دارد و در همان ابتدا باید با این موارد

آشنا شده تا بعدها سوء تفاهمی به وجود نیاید.

درک کردن افراد درونگرا کمک شایانی به این امر می‌کند. یک فرد درونگرا برای تجدید قوا و بازیابی انرژی نیاز به تنهایی و سکوت دارد اصولاً افراد درونگرا را افرادی متفکر و کم حرف می‌شناسیم، افرادی که تنها بودن (یا به عبارتی در جمع نبودن) ترجیحشان است. افرادی که ترجیح می‌دهند تماس تلفنی به شدت کمی داشته باشند و عملاً صحبت کردن با تلفن همراه برایشان سخت است. من یک روانشناسم در شغلم نمی‌توانم درونگرا باشم. دقت کنید در شغل روانشناسی نمی‌شود درونگرا بود و بین شغل با زندگی شخصی تفاوت زیادی وجود دارد، یعنی من به عنوان یک روانشناس می‌توانم در زندگی شخصی درونگرا باشم، کم صحبت کنم، در جمع نباشم و تنهایی را ترجیح بدهم اما در زندگی شغلی و حرفه‌ای باید پرشور باشم و توانایی برقراری ارتباط با مراجعانم را داشته باشم باید خوب حرف بزنم و در جمع به گونه‌ای باشم که در احساس روانشناس بودنم خدشه‌ای وارد نشود. من یک روانشناسم و روانشناس بودن را دوست دارم روانشناس بودن به اندازه‌ی زندگی یک فرد درونگرا در بین جمع سخت است ولی به اندازه‌ی زندگی یک فرد برونگرا در همان جمع شیرین و پر هیجان است.

خودکشی

خودکشی

پایان دادن همیشه خیلی سخت است، پایان دادن به یک رابطه‌ی عاشقانه پایان دادن به یک دوره تعطیلات، پایان دادن به یک مسافرت رویایی، پایان دادن به خنده و... حال با این همه سختی که در پایان دادن امور مختلف وجود دارد، چه می‌شود که یک عده به انتخاب خودشان به زندگی پایان می‌دهند. پایان دادن به زندگی همیشه تحت عنوان کابوس برایمان تداعی شده است، اینکه در خبرها می‌خوانیم آن سلبریتی معروف خودکشی کرده است، مگر می‌شود با آن همه پول و شهرت دیگر چه چیزی کم داشت که خودکشی کرد؟ پس پول، شهرت، جاگاه اجتماعی و... دلیلی نمی‌شود که بگوییم فرد در نهایت حال خوب و خوشبختی است.

احساس تنهایی کردن خیلی سخت است آنقدر که می‌تواند کاری کند که پایان دهیم به آنچه که نباید انتخابی پایان داده شود. رابین ویلیامز پیش از خودکشی متنی فوق‌العاده تاثیرگذار نوشته که خواندنش همه‌ی مان را به ساعت‌ها تفکر وامی‌دارد.

"من همیشه معتقد بودم که بدترین چیز در دنیا این است که به تنهایی به زندگی خود پایان دهیم. این اشتباه است.

بدترین چیز در جهان این است که زندگی خود را با افرادی تمام کنید که باعث می‌شوند احساس تنهایی کنید."

خیلی عجیب است فکر کرده‌اید؛ با آن کسی که در رابطه‌اید چگونه رفتار می‌کنید. بعضی اوقات یک حرف، یک رفتار، یک حال بد، می‌تواند احساس پوچی به طرف مقابلتان بدهد. یادتان باشد وقتی یک نفر کنارتان است، وقتی یک نفر حالش بسته به حال شماست، شما مسئولید، شما نباید لحظه‌ای احساس حقارت را به طرف مقابلتان تحمیل کنید، وقتی یک نفر همه‌ی تلاشش حال

خوب شماست، حق ندارید هر لحظه منفی بافی کنید. صرفاً حالم بد است را به عنوان عادت بگویید، باور کنید تاثیر دارد. یک نفر همه‌ی زندگیش را پای شما گذاشته و همه‌ی تلاشش را برای حال خوب شما می‌کند. اما شما چه؟ فقط از سر عادت، از سر هر لحظه یک حال بودن همه‌ی تلاش‌های آن را نادیده می‌گیرید، باعث می‌شود احساس ناتوانی کند، احساس تنهایی کند. در جمع است اما چون شما آن روز گفته‌اید حالم خوب نیست، با اینکه کنار او بوده‌اید، احساس تنهایی می‌کند. احساس تنهایی ای که می‌شود، همان حرف‌های ویلیام جیمز.

اما برگردیم به تمام کردن؛ تمام کردن در جایی که فکرش را نمی‌کنید در وقتی که فکرش را نمی‌کنید اتفاق می‌افتد. نه بعد از یک دعوای سخت یا قهر طولانی، نه در اتاق روانشناس یا مشاور. نه در زمانی که از نفرت سرشارید یا از خشم به خود می‌پیچید. تمام کردن یا حتی تمام شدن شاید هنگام نوشیدن یک لیوان چای به سراغت بیاید، پشت میز کار شلوغ انباشته از کاغذهای اداری، بی‌مقدمه و بی‌هوا، مثل سردردی که مدت‌ها بی‌وقفه ادامه داشت و اکنون ناگهان در می‌یابی دیگر وجود ندارد. همان طور که درد دیگر نیست، "او" هم دیگر نیست، نبودنش هم دیگر نیست. تنها سرگیجه‌ای احساس می‌کنی. مثل وقتی که از چرخ و فلک پایین می‌آیی و هنوز گیجی از تمام شدن همه چیز. "دیگر تمام شد" از خودت می‌پرسی اطرافت را نگاه می‌کنی، دنبال کسی می‌گردی که بگوید "نه مگر می‌شود؟" هنوز ادامه دارد! در حالی که چنین کسی وجود ندارد و ادامه‌ای هم وجود ندارد و همه چیز تمام شده است. تمام کردن، تمام شدن، و... همین اندازه ناگهانی سراغمان می‌آید.

حال می‌خواهد یک رابطه باشد، می‌خواهد یک زندگی.

گاهی می‌توانید چشم‌پچرخانید در اداره، در دانشگاه، در اتوبوس و... آدم‌ها را خوب نگاه کنید، بعضی‌هایشان همان طور که دارند چای می‌نوشند، یا در کلاس به تخته خیره شده‌اند، یا به دستگیره‌های آویزان از میله‌ی اتوبوس خیره مانده‌اند. یا حتی با غریزه‌شان راهشان را از لابه‌لای ازدحام آدم‌ها باز می‌کنند و به پیش می‌روند، دارند "تمام می‌کنند" آرام، ساکت، بی‌صدا... یک رابطه را، یک عشق را، یک زندگی را "شاید برای همیشه"... پس تمام کردن ناگهانیست "جدی بگیریم حرف‌های دوستان را که از خودکشی صحبت می‌کند. ریشه‌یابی کنیم و به سادگی از کنار حال بد اطرافیانمان علی‌الخصوص عزیزانمان نگذریم. من یک روانشناسم؛ و مسئولم در قبال همه‌ی آدم‌های اطرافمان همه‌ی عزیزانمان همه‌ی دوستانمان؛ به هیچ عنوان نباید بگوییم، از این حرف‌ها نزن او خودش می‌داند که حرف‌هایش، اعمالش، همگی چیزهای خوبی نیست نیازی به گفتن ما ندارد. نیازی به یادآوری ما ندارد. آدم‌ها را درک کنیم آدم‌ها را به حال خودشان رها نکنیم، من یک روانشناسم و در قبال تک‌تک افرادی که می‌بینم مسئولم، مدتی پیش روزی شلوغ را پشت سر گذاشته بودم و شب در حال پیاده روی و قدم زدن، برای بازیابی انرژی و با حال خوب به خانه رفتن بودم، دختری که روی نیمکت سنگی نشسته بود وزار زارگریه می‌کرد توجهم رو به خودش جلب کرد، من یک روانشناسم، نباید بی‌تفاوت راهم رو می‌کشیدم و می‌رفتم خانه و بازی فوتبال تیم مورد علاقه‌ام را تماشا می‌کردم. من یک روانشناسم، من نسبت به حال بد انسان‌ها بی‌تفاوت نیستم. واقعاً نمی‌توانم بی‌تفاوت باشم، فکر اینکه احتمالاً نامزدش به او خیانت کرده، یا نزدیکترین

دوستش صبح تصادف کرده، یا هر اتفاق بد دیگری که ممکن بود برایش افتاده باشد، در ذهنم می‌گذشت. دوست داشتم کمکش کنم. رفتم روی همان نیمکت نشستم، چیزی نگفتم فقط نشستم، وقتی دیدم کنجکاو شده گفتم: تا می‌توانی گریه کن، منم وقتی ناراحتم، منم وقتی فکر می‌کنم همه چیز تمام شده گریه می‌کنم، گریه که زن ومرد ندارد. باگریه حال آدم خوب می‌شود. همین شد که نزدیکتر شد و چند دقیقه‌ای با شدت بیشتر از قبل گریه کرد و بعد اشک‌هایش را پاک کرد خندید و گفت ممنونم، حالا می‌توانم با دل خالی به خانه بروم. بلند شد و رفت،

اگر من یک روانشناس نبودم، یا شاید اگر روانشناس بی‌تفاوتی بودم و آن شب پیش آن دختر نمی‌رفتم، شاید به جای خانه به سمت آن پل بزرگی که جان خیلی‌ها را هر سال می‌گیرد می‌رفت، یا هزاران جای دیگر که عاقبت خوشی نداشت.

می‌بینید؟ گاهی اوقات چقدر ساده از کنار چیزهایی که نباید می‌گذریم؛

روانشناس بودن خیلی شیرین است به شیرینی نجات جان یک آدم، گاهی ارزش کار ساده‌ی یک روانشناس، از سخت‌ترین عمل جراحی فلان جراح قلب بالاتر است. گاهی من به عنوان یک روانشناس قبل از اینکه کار به اتاق عمل برسد، معجزه می‌کنم. روانشناس بودن معجزه‌ی قرن است، به خودمان افتخار کنیم.

پایز تلخ

"کودکم امانم را بریده اصلاً چیزی نمی فهمد آبروی ما را جلوی فامیل برده هیچکس دوست ندارد ما به خانه شان برویم فقط چون این فرزند ماست"

"از این دانش آموز متنفرم، او حتی وقتی کتکش می زدم باز هم همانگونه رفتار می کند، اصلاً انگار نه انگار اینجا کلاس درس است، بقیه بچه ها هم از دست او خسته شده اند."

امروز اول مهر بود و من از همیشه خوشحالتربوادم، بالاخره از دست دعوای پدر و مادرم راحت می شدم شب از شدت ذوق خوابم نمی برد.

البته من هر شب از یک چیزی ذوق دارم و اصولاً خواب را دوست ندارم، وقتی می توانم بیدار باشم چرا بخوابم، صبح شد. خیلی خوشحالم، مدرسه، راه مدرسه، کلاس و... چه قدر تعریف شنیدم که در حیاط مدرسه می توانم بدوم، بازی کنم و هیچکس نمی گوید بنشین، تکان نخور، حرف نزن، آنقدر اذیت نکن، آنقدر توی خانه ندو، دیگر خسته شده ام، کاش زودتر به مدرسه برسم، به نظرم از این به بعد پاییز برایم خیلی شیرین است، به شیرینی تخلیه همه ی آن تکان نخورهای پدر و مادرم. وای سرکلاس، چرا معلم هم فقط به من می گوید بنشین سرجایت، آنقدر دور میز من نیا، آنقدر بقیه ی بچه ها را اذیت نکن، آنقدر حرف نزن، آنقدر بی ادب نباش.

وای چرا دست مرا با چسب به میز چسبانده، من خانه مان را می خواهم آنجا حداقل دستهایم باز است. پاییز اصلاً شیرین نیست، مدرسه اصلاً خوب نیست، اصلاً پاییز تلخ ترین فصل سال است. فصلی که بعد از پدر و مادرم حال معلم، مدیر و ناظم هم همان حرفهای تکراری را به من می زنند، آخر مگر من چه گناهی کرده ام، چرا هیچکس مرا دوست ندارد؟ چرا این آدمها به من به

پاییز تلخ

چشم یک بچه بد و بی ادب نگاه می کنند، من دیگر این زندگی را دوست ندارم. من از پدر و مادر و معلم بدم می آید.
آن‌ها اصلاً مرا نمی فهمند.

شاید تا اینجا فهمیده باشید چه خبر است؟ صحبت‌های پدر و مادر و معلم و در آخر یک کودک بیش فعال. بیش فعال، بی ادب نیست. بیش فعال‌ها هم زندگی دارند، فقط کمی، نه اتفاقاً خیلی پر انرژی‌تر از من و امثال من... چرا کاری می کنیم که فرزند بیش فعالمان فقط و فقط بخاطر انرژی زیاد از خانه فراری باشد و در مدرسه دستانش بسته؟ واقعاً کودک بیش فعال این حقش نیست. بیش فعال‌ها را به اندازه‌ی انرژی‌شان درک کنیم، به اندازه‌ی دویدن‌هایشان دوست داشته باشیم و به اندازه‌ی همه‌ی خرابکاری‌هایشان، دنیایشان را زیبا کنیم.

پاییزشان را تلخ نکنیم، من یک معلم، و حق ندارم دست دانش‌آموز بیش فعال را فقط چون خیلی از جایش بلند می شود، با چسب به میزش بچسبانم. اتفاقاً بیش فعال‌ها خیلی با استعداد می باشند، از استعدادشان استفاده کنیم، به آن مسئولیت بدهیم مسئولیت‌های کوچک، تا احساس ارزشمند بودن کنند. اگر پاییز برای بیش فعال‌ها تلخ شود، اگر در مدرسه از بین همکلاسی‌هایشان طرد شوند، اگر در خانه گوشه گیر شوند، ما مقصریم، مقصر سوزاندن یک استعداد، فقط بخاطر کم حوصله بودن.

اما من یک روانشناسم باید پدر و مادر یک بیش فعال را کامل توجیح کنم، نباید با رفتارهایشان کودکشان را نابود کنند، نباید با حرف‌های مردم نسبت به رفتارهای کودکشان او را از بقیه پنهان کنند، یا در اتاقش زندانی کنند.

بیش فعال‌ها دوست داشتنی‌اند، دوستشان داشته باشیم، درکشان کنیم و زندگی را برایشان تلخ نکنیم، اگر در شبانه روز کم می‌خوابد نیاز بدنش همین است، لازم نیست فلان قرص‌ها را به خوردش بدهیم تا خوابش تنظیم شود. دنیای رنگی هیچ کودک بیش‌فعالی را سیاه سفید نکنیم، فصل‌های شیرین زندگی هیچکدامشان را تلخ نکنیم.

من یک روانشناسم از کودک و نوجوان تا جوان و سالمند نیازمند من هستند، هر کدام به نوعی وابسته به من می‌باشند.

بعضی‌ها اما خودشان به این درک می‌رسند، که به من نیاز دارند، اما بعضی‌ها مثل کودکان بیش‌فعال نیازمند شناسایی من هستند، دست و بال می‌زنند تا من بفهمم هستند و کمکشان کنم. اگر در این دوران، تعدد روانشناس پاییزی برای بیش‌فعالی تلخ شود، یعنی من روانشناس، نتوانسته‌ام به خوبی پدر و مادر و معلمان کودکان بیش‌فعال را توجیح کنم، من یک روانشناسم و باید مواظب همه‌ی آدم‌ها از بدو تولد تا مرگ باشم، روانشناس بودن همانقدر که فکرش را می‌کنیم پر از صداها‌ی شنیده نشده است، صدایشان را بشنویم، صدایشان شویم، کنارشان باشیم و دنیا را زیباتر کنیم من یک روانشناسم و دنیا را زیبا می‌کنم.

اویک روانشناس؟

گاهی اوقات، با شنیدن یکسری مسائل، عجیب آشفته می‌شوم، اینکه چطور ممکن است، یک روانشناس این صحبت را کرده باشد، درست است روانشناس هم مثل سایر افراد یک انسان است و انسان هم جایز الخطاست، ولی من اصلاً با زندگی شخصی روانشناسان کاری ندارم، صحبت من، صحبت زندگی شغلی و حرفه‌ای یک روانشناس است. شاید جمله‌ی جالبی نباشد اما با زیاد شدن پذیرش، رشته‌ی روانشناسی در دانشگاه‌ها، شاهد رشد قارچ‌گونه‌ی روان‌شناس‌ها خواهیم بود. افرادی که صرفاً فقط مدرک روانشناسی داشته و هیچ تلاشی برای روانشناس شدن، نمی‌کنند صرف این‌که من فقط مدرک دانشگاهی داشته باشم، هیچ موقع دلیل روانشناس بودن من نیست، چون مدرک من کار درمان نمی‌کند، این شخص من روانشناس، هستم که باید درمان انجام دهم. پس معیاری که یک روانشناس را از یک روان‌شناس جدا می‌کند، اتاق درمان است نه مدرک، اتاق مشاوره است نه مدرک؛ این من هستم که باید تلاش کنم.

در فصل‌های قبلی گفته‌ام که یک روانشناس، هر روز باید بهتر از دیروزش باشد، ولی هیچ موقع بهترین روانشناس نخواهد شد. من، تو، ما، او و همه‌ی روانشناسان دنیا، باید تلاش کنیم بهترین روانشناس باشیم. قطعاً بهترین بودن ما باعث می‌شود، خیلی از مشکلات جامعه به صورت ریشه‌ای حل می‌شود. من وقتی بهترین باشم، اعتمادها جهت مشاوره پیش از ازدواج بیشتر می‌شود و ازدواجی که با مشاوره انجام شود درصد اشتباهش، بسیار پایین‌تر از ازدواج‌های بدون مشاوره خواهد بود.

این فقط یک مثال از کارمان بود وظیفه‌ای خطیر که تا زمانی

او یک روانشناس؟

که ممکن باشد گردن ما خواهد بود، باری بسیار سنگین که خیلی‌ها حتی نمی‌توانند، تحمل تفکرش را داشته باشند، اما روانشناسان روی دوششان احساسش می‌کنند. دانشجویان روانشناسی، باید بدانند که راهی آغازش کرده‌اند راهی پر پیچ و خم، سخت و فوق‌العاده دشوار است، روانشناسی سرازیری نخواهد داشت و تمام مسیر روانشناس شدن و بعد آن روانشناس ماندن، به صورت سربالایی می‌باشد. پس از نقطه‌ی شروع همیشه حواستان به این امر باشد. متأسفانه در دورانی هستیم که خیلی از روانشناسان، به گفته‌ی خودشان بزرگ! حتی یک کتاب در رزومه‌ی‌شان ندارند حتی یک مشاوره درست انجام نداده‌اند. اصلاً کار سخت نه حتی توانایی برقراری یک ارتباط مناسب با افراد (علی‌الخصوص دانشجویان) را ندارند و با افتخار اسم استاد روانشناسی را یدک می‌کشند. صرف اینکه تعدادی دانشجو، از سر اجبار به من یا ما استاد می‌گویند، هیچ موقع دلیل بر این نمی‌شود، که من واقعاً استاد روانشناسی هستم، خیر، یک استاد روانشناسی شدن به این سادگی‌ها نیست. متأسفانه اکثریت حتی روانشناس هم نیستیم، چه برسد به استاد روانشناسی. توانایی ارتباط برقرار کردن با دانشجو را نداشتن، نشان می‌دهد که به هیچ عنوان توانایی برقراری ارتباط با فلان مراجع که برای درمان یا حتی مشاوره پیش ما آمده را نداریم. پس از همین پله‌ی اول شروع کنیم، درست رفتار کردن، عزت نفس افراد را حفظ کردن، احساس ارزشمندی به افراد دادن، این‌ها شاید از نظر من و شما کوچک باشد، اما دانشجویی که من در حال تربیتش هستم باید عزت نفس داشته باشد، باید اعتماد به نفس روانشناس خوبی شدن را داشته باشد. می‌بینید یک روانشناس فقط با مدرک روانشناس نمی‌شود، که اگر اینگونه

بود ما حال هزاران روانشناس در کشورمان داشتیم، ولی متأسفانه ما فقط هزاران فرد با مدرک روانشناسی داریم. یک روانشناس باید در برابر افراد دیگر طوری برخورد کند، که روانشناس بودنش مشخص شود. سخت است، شاید غیر ممکن باشد اما من یک روانشناسم و کار من ممکن کردن، غیرممکن هاست، من اینجا هستم تا ممکن کنم هر آنچه از نظر دیگران محال است. من اینجا هستم تا فردی که پر از استرس و نگرانی و ملتهب به اتاق درمان من می‌آید با حالی دگرگون با چهره‌ای پر از آرامش خارج شود. اگر نمی‌توانید، اگر برعکس این رفتار می‌کنید، یعنی فردی که با حال خوب پیش شما می‌آید، با چهره‌ای مضطرب و پر از نگرانی از پیشتان می‌رود، بدون تعارف شما حالا حالاها کار دارد، تا یک روانشناس شوید. تلاش کنید، ادامه دهید، و در این راه هیچ زمان احساس غرور نکنید، دانشجوی ما گذشته‌ی خودمان است، تنها تفاوت ما با او این است، که ما مدرک داریم. ولی او در حال گرفتن مدرک است، اما نقطه‌ی مشترکی با او داریم؛ "اینکه هیچکدامان بهترین روانشناس نیستیم".

نباشد تا روزی متوجه شویم، که این غرور، این خود بزرگ بینی، کاری کرده است، که هدف اصلیمان که رسیدن به آن نوک قله‌ی روانشناسی است را فراموش کرده‌ایم، "او یک روانشناس است؟ یا حتی من یک روانشناسم؟"

حالا بعد خواندن این فصل، این را در ذهن خود مرور کنید؛ ببینید در بین اطرافیان‌تان، همکاران‌تان، اساتیدتان و از همه مهمتر خودتان؛ اصلاً روان‌شناسی می‌بینید؟ مرز بین روانشناس بودن و روان‌شناس بودن گاهی به کوچکی یک کلمه است. من می‌توانم با یک کلمه خودم را از دسته‌ی روانشناسان به دسته‌ی روان

او یک روانشناس؟

نشاسان برده و زحماتی که تا به این لحظه داشته‌ام را حداقل، پیش خودم و برای خودم هدر بدهم، امیدوارم روزی برسد که دانشجویان روانشناسی بدانند که با مدرک کسی روانشناس نمی‌شود، تلاش کنند، تلاش کنند، تلاش کنند تا به جایگاهی که لیاقتش را دارند برسند. باشد روزی که هیچ روانشناسی، روان‌شناس بودن را انتخاب نکند. و باشد روزی که همه‌ی ما با افتخار بگوییم من یک روانشناسم و اگر کسی از دور از نزدیک از آشنایانمان، از همکارانمان، از دانشجویانمان ما را دید، یا در موردمان حرف شد. نگوید: "او یک روانشناس است؟ بعید می‌دانم..."

پایان یک مسیر سراسر رویا

پایان یک مسیر سراسر رویا

+ آقا با شمام یک لحظه حواست به من باشه! + اسمت چیه؟

- نمی دونم

+ چند سالتنه؟

- ای بابا می گم که نمی دونم

+ آدمارو نگاه کن کدومشونو می شناسی

- هیچکس هیچکس...

+ باشه ناراحت نشو

- آخه من هیچی یادم نیست شما هم سوالای سخت می پرسین

+ آقا یکم فکر کن اصلاً می دونی از کی اومدی اینجا؟

- نه اینجا کجاست اصلاً

+ کی آوردت خونه سالمندان؟

- اینجا خونه سالمندان! من که پیر نیستم

+ آقا شما الان ۸۰ سالتنه، چیزی از جوونیت یادت هست؟ یادت

هست چه کاره بودی؟

- من روانشناس بودم

+ آقای دکتر یک لحظه لطفاً؛ ایشون می گن شغلشون

روانشناسی بوده

* نه فکر نکنم ایشون خیلی وقته که آلزایمر داره و هیچی یادش

نیست

- من روانشناس بودم... من روانشناسم...

+ آقای دکتر اجازه می دین من برم پروندشو چک کنم

* با اینکه مطمئنم این حرفش درست نیست ولی برو چک کن

+ آقای دکتر ایشون واقعاً تو جوونی روانشناس بودن

* یعنی چی!! مگه ممکنه ایشون حتی اسم خودشم یادش

رفته؟ بعد روانشناسی یادشه؟

-من یک روانشناسم

+آره اقای دکتر، عشق کار خودشو می‌کنه "من مطمئنم ایشون عاشق روانشناسی بوده عاشق شغلش بود پس تا ابد، حتی اگه اسمش یادش بره، روانشناس بودن از یادش نمی‌ره. بعضی چیزا فراموشیش محاله..."

چندین سال گذشته و روانشناسی عضو جدا نشدنی، از زندگی یک روانشناس خواهد بود، طوری روانشناس باشین، که اگر حتی اسم خودتان را هم فراموش کردین اما روانشناس بودن را فراموش نکنید، روانشناسی مسیری سراسر رویایی می‌باشد، ما باید از لحظه‌ی قبولی در رشته‌ی روانشناسی تا آخرین لحظه از زندگیمان، از روانشناس بودنمان لذت ببریم، از بودن در این مسیر زیبا و رویایی لذت ببریم؛ عاشق روانشناسی بودن خیلی زیباست؛ اکثریت افراد شغلشان برایشان آنقدر، که باید مهم نیست، اما یک روانشناس ملزم به این است که حتی اگر اسم خودش را هم فراموش کرد روانشناس بودنش فراموش نشود. اینگونه اگر باشد، در عصبانیت یادش خواهد آمد که یک روانشناس است و هیچ وقت کاری نمی‌کند که از یک روانشناس بعید باشد، هیچ وقت کاری نمی‌کند که بشنویم این که روانشناس بود دیگر چرا؟ سال‌های بعد وقتی خودمان پا به اتاق درمانمان بگذاریم؛ باید آنقدر از شغلمان لذت برده باشیم، که تک تک مراجعانمان در ذهنمان مانده باشد. از زوج جوانی که با خوشحالی به سمت ازدواج و یکی شدن رفتند، تا زنی که تنها یک راه برایش مانده بود و آن هم آخرین راه، از نظر ما بود. بعضی اوقات با خودم فکر می‌کنم که الان سرنوشت آن زن و آن زن‌ها چه شده است. و آیا در ذهنش من به عنوان یک روانشناس خوب مانده‌ام یا نه؛ خیلی سخت است روانشناس

پایان یک مسیر سراسر رویا

باشی، درد بینیی و سعی کنی درمان باشی؛ با اینکه گاهی اوقات خودت دلت می‌خواهد از ته دل زار بزنی و بگویی می‌دانم، درکت می‌کنم و می‌فهمم، خود من هم این دوران را گذرانده‌ام. چندین سال بعد شاید از ما، از اتاق درمان ما، از زندگی ما، چیزی به جزء چند خاطره باقی نمانده باشد، اما آثار مشاوره‌مان همچنان هست. بله کودک طلاق‌ی که الان آواره شده است، دختر فراری شده است و... مشاوره ازدواج پدر و مادرش با من بوده است، کجای کار اشتباه کرده‌ام که اینگونه شده؟

الان این دختر امشب باید کجا زندگی کند. تاوان گناهانش را چه کسی پس بدهد. مسیر ما سراسر رویایی است؛ اما می‌توانیم مسیر زندگی افراد دیگر را به کابوس تبدیل کنیم.

من یک روانشناسم؛ باید آنقدر قوی و بی‌تفاوت باشم که بدون آن که حتی خم به ابرو بیاورم، از کنار آدم‌های منفی، عبور کنم و دغدغه‌ام فقط مقصم باشد، نه حرف‌ها و کنایه‌هایی که فقط مانع رسیدنم به نوک قله‌ی روانشناس شدن می‌شوند... من باید نسبت به افرادی که نمی‌خواهند، من بهترین روانشناس باشم، بی‌تفاوت باشم، راهم را ادامه دهم، درست مثل دریایی که با هیچ خرده سنگی متلاطم نمی‌شود. درست مانند رودخانه‌ای که بخاطر، هیچ سنگریزه‌ای تغییر جهت نمی‌دهد. آدم‌ها برای پی بردن به عمق دریاچه، سنگ می‌اندازند، من به عنوان یک روانشناس دریا هستم و عمیق، رودخانه هستم و بی‌انتها، روانشناس بزرگی باش، و در پی اثبات خودت به ذهن‌های کوچک نباش...

برای بعضی‌ها همان بهتر که ناشناخته بمانیم، در سرتاسر این مسیر رویایی سعی کن بهترین خودت باشی و در مسیر زندگی روانشناس گونه‌ات؛ بزرگ باش، بزرگ باش و بزرگ.

من یک روانشناس

یادت نرود که روانشناس بودن، مسیری سراسر رویایی است؛
برای رویای خودمان، رویای دیگران را خراب نکنیم و طوری
روانشناس باشیم که روزی تنها چیزی که در ذهنمان است این
باشد

"من یک روانشناسم"....