



دکتر محمدجواد پرورش روان‌پزشک و روان‌درمانگر

زنده باد شرم!

چند روز قبل در میدان میوه تره‌بار مشغول خرید بودم که خانمی حین جابجا کردن میوه‌ها هندوانه‌ای را روی زمین انداخت. بعد خیلی راحت هندوانه را با پایش هل داد که زیر وسایل میوه‌فروش برود و از نظرها پنهان شود! وقتی که با واکنش کارگر میوه‌فروشی که انصافاً واکنش متبنی هم بود، روبرو شد، خیلی راحت شروع کرد به توجیه که شما میوه‌ها را بد گذاشتید روی هم. کارگر گفت: «خانم، مگه شما دین و وجدان ندارید؟» و آن خانم در جواب شروع کرد به گفتن اینکه مگه تو خودت دین داری و... خلاصه این جریان که دقیقی روی روان همه حاضران تأثیر گذاشت و با قهر خانم مشتری به پایان رسید!

چند ماه قبل در اتوبوس شرکت واحد فردی را دیدم که حاضر به پرداخت کرایه اتوبوس نبود و در پاسخ به درخواست راننده برای گرفتن کرایه می‌گفت وقتی فلان فرد میلیارد میلیارد می‌زد و به کانادا می‌برد، چرا من باید پول کرایه اتوبوس بدهم؟ این دو نمونه مشت‌اش است نمونه خروار و احتمالاً شمانیز بارها و بارها تجربه چنین مواردی را داشته‌اید. متأسفانه اصلاً هم نیازی به درد راه رفتن نیست.

اگر با چشمانی بازتر به اطراف بنگریم، ده‌ها و شاید صدها مورد فراتر از حد تصور را خواهیم دید که نام آن را حداقل، بی‌شرمی و وقاحت می‌توانم بگذارم. آنجا که پدری سر فرزند نوجوان خود را می‌برد و با وقاحت تمام در روستا فریاد دفاع از شرف سر می‌دهد، آنجا که مسوولی با آنکه همه می‌دانند واقعیت چیست، رو در روی دوربین دروغ می‌گوید. آنجا که پیرمردی دختر بیجهای را برای فرو نشاندن عطش شهوت به تلخ خود درمی‌آورد و آنجاها که... (پر کردن جای خالی با ذهن شفاف خودتان)

این مقدمه شروعی بود برای ورود به مسائلی روانی اجتماعی به نام «شرم!» شرم از دید بیشتر افراد از صفات و احساسات منفی شمرده می‌شود. اگر از فردی بخواهیم در مورد احساس شرم تداعی آزاد داشته باشد، احتمالاً موقعیت‌هایی ناراحت‌کننده را به یاد خواهد آورد. موقعیت‌هایی آزاردهنده، همراه با حس تخریب و توهین و احساس خجالت و سرشکستگی که فرد را خیس عرق می‌کند. پس بی‌دلیل نیست که انسان اغلب اصلاً تمایل ندارد که دوباره این حس را تجربه کند. هنگامی که فوران این احساسات منفی رخ می‌دهد، ناخودآگاه انسان شروع به فعال‌سازی مکانیسم‌های دفاعی خود می‌کند. بعضی با هوچی‌گری و رویکرد نه‌اجمی دیگری را می‌گویند و بعضی با سرفرازی‌های ساختگی (موش‌مرده‌بازی!) سعی در ساکت کردن دیگری دارند. در هیچ‌کدام از این موارد واکنش سازنده‌ای اتفاق نمی‌افتد.

حال بیاید از سوی دیگری به این احساس نگاه کنیم. انسان ذاتاً با ناتوانی و نادانی خود روبرو است. یک رویکرد در برابر این نواقص، توجیه و تفسیر کردن به نفع خود است. رویکردی که با استفاده از سفسطه و دلیل تراشی سعی در این بردن احساسات منفی انسان نسبت به خود دارد. این همان روشی است که در دو مثال بالا به آن پرداختیم. بدان معنا که انسان با استناد به فساد و تباهی، خود رو به فساد بی‌آورد. در این نگرش پایمال کردن حقوق عامه که نماینده آن دولت است، راحت انجام می‌گیرد و در ادامه می‌تواند به پایمال کردن حقوق افراد بی‌تواند.

رویکرد دوم در برابر حس شرم شروع به خود تخریبی است. همان‌جا که انسان احساساتی را تجربه می‌کند که تخریب می‌دهد زمین دهان باز کند و او را ببلعد! در این نگرش شماتت باعث شرمساری و سرشکستگی فرد می‌شود که در نهایت این موضوع می‌تواند مخرب اعتماد به‌نفس انسان باشد. در اینجا به نوعی احساسات خودآزارانه (ماژوخیستیک) در دستر روان انسان شروع به تخریب او می‌کند. رویکرد سوم به مقوله شرم می‌تواند رویکردی متفاوت باشد. به این معنا که انسان می‌تواند بدون خودویرانگری و یا برعکس معمولی‌سازی نقص‌ها دست به خودآزاری و ویرایش خود بزند. به این معنا که با پایبندی به ارزش‌های والای انسانی و مقایسه و پایش دائم اعمال و رفتار خود دست به کندوکاو در ساختار روانی خود برای بهبود بزند.

در رویکرد سوم نه مانند رویکرد اول پایمال کردن حقوق دیگران رخ می‌دهد و نه مانند روش دوم حس حقارت و کهرتی و انزجار از خود. بدین معنا که نقص پذیرفته می‌شود ولی این پذیرش با معیار بر روابط انسانی و اجتماعی که خود درس می‌گیرد و امیدوارانه سعی در بهبود خود دارد. حال سوال اینجاست که اگر بپذیریم بی‌شرمی در جامعه ما موج می‌زند دلیل آن در کجاست؟ این سوالی است که جامعه‌شناسان باید پاسخ دهند. به نظر می‌رسد عوامل متعددی دست به دست هم داده‌اند تا این پدیده بیش از پیش رخ‌نمایی کند. از یک سو حرکت به سمت فرهنگ غرب که با مدرنیته و اوامینسم همراه است و از سوی دیگر تغییر در ساختارهای اجتماعی جامعه ایران که با کم رنگ شدن نقش نظارتی نهادهای سنتی همراه بوده است. در این موضوع نقش دارند. نهادهایی که در گذشته‌ای نه چندان دور نقش شاخص و معیار بر روابط انسانی و اجتماعی و سیاسی داشته‌اند و اکنون با دخالت و سهم‌خواهی خود را آلوده قدرت کرده‌اند و این گنبدن ماهی از سر موجب اشاعه فساد و تباهی شده است.

آنچه مسلم است درمان عقیدت‌گرده به سمت گذشته نیست بلکه نگاهی به گذشته است با رویکردی که این گذشته چراغ راه آینده شود؛ به امید آن روز. ■

معرفی کتاب

وابستگی سالم

همه ما در زندگی وابستگی‌هایی داریم که نگران از دست‌دادنشان هستیم اما آیا این وابستگی‌ها درست هستند و به روان و عزت‌نفس ما آسیب نمی‌رسانند؟ وابستگی بیش از اندازه و کمتر از اندازه هر دو بد هستند. برای داشتن زندگی پرر، هر یک از ما به وابستگی سالمی که در درمان نهفته است، احتیاج داریم. کتاب وابستگی سالم، به مفهوم وابستگی از نوع سالم و روش‌های رسیدن به مهارت‌های لازم برای آن و برنامه‌ای عملی پیشنهاد می‌کند. این کتاب علیه این باور مرسوم است که وابستگی را چیزی بدی می‌داند و این تفکر که انسان‌های بالغ باید تنها به خودشان متکی باشند، کنار زده می‌شود. شادترین، خوشنودترین و تطبیق‌یافته‌ترین فرد کسی است که تعادل بین (صمیمیت و استقلال) و (اعتماد به نفس و خودمختاری) را رعایت کند، بدون اینکه احساس یأس و ناامیدی داشته باشد. در کتاب وابستگی سالم، نویسنده ما را با سیاست‌های لازم برای رسیدن به این مفهوم آشنا می‌کند. همان‌طور که عنوان فرعی کتاب اشاره دارد؛ ۴ اقدام مهم برای دستیابی به تعادل در عشق، خانواده، مراقبت از فرزندان، دوستی و کار، به روش‌های درست وابستگی در ابعاد مختلف زندگی پرداخته است. به‌طور کلی، کتاب حول ۳ محور است: قوی‌تر شدن با توسل به دیگران، رفتن به فراسوی این باور رایج در جامعه که تکیه بر دیگران را اشتباه فرض می‌کنند و وابستگی سالم چیست؟ این کتاب نوشته مری لن گیراند و رابرت برنشتاین، ترجمه مهدی فراچه‌داغی و توسط نشر پیک‌بهار در ۲۲۴ صفحه به چاپ رسیده است. ■



استفاده هر روز از ماسک برای جلوگیری از شیوع ویروس کرونا باعث شده بعضی از مردم ماسک را به عنوان بخشی از لباس روزانه خود در نظر بگیرند و با ناآوری و خلاقیت مشکلات استفاده از آن را ساده کنند.

داستان زندگی

ما و کاریکاتور تکرار

پرده اول: رومیئا

پدری با داس دخترش را کشت! خیر به همین اندازه عریان، بهت‌آور، بی‌رحم و غیرقابل باور بود. پدری از جنس ما، آری، خود ما، دخترش را که حتماً زمانی دوستش داشته، با داس کشاورزی‌اش سر بریده است.

پژواک خیر بلندتر از آن بود که بتوان بقیچه‌پیشش کرد. مرزهای سکوت ما در هم شکست و جامعه‌مان را ناگزیر به واکنش، اما این پاسخ چگونه بود؟ در یک رویکرد درست به نظر می‌رسد که در چنین مواجهه‌ای جامعه باید سرآغ لایه‌های زیرین و عمیق‌تر موضوع برود و دلایل را آسیب‌شناسی کند. نتیجه چنین فرآیندی طراحی برنامه برای اصلاح عوامل احتمالی در افق‌های میان‌مدت و بلندمدت و البته واکنش قهری و قضایی در نگاه کوتاه‌مدت ضروری و لازم است. اما جامعه ما با

رومیئا همان برخوردی را داشت که پیش از آن با بقیه فجایع داشت؛ برخورد‌های کاریکاتوری، برخورد‌های سطحی نامتقارن. شروع واکنش‌ها با خالی کردن بار مسوولیت از شانه‌هایمان خالی می‌شود. ما در ویرتین‌هایمان شروع به محکومیت تمام داستان می‌کنیم؛ قاتل و

مهارت زندگی مثبت

راه‌های دستیابی به ذهنیت مثبت

مثبت بودن همیشه به معنای لبخند زدن و خوشحال به نظر رسیدن نیست؛ مثبت بودن بیشتر به چشم انداز کلی فرد در زندگی و تمایل او برای تمرکز بر چیزهای خوب در زندگی و انتظار نتایج مثبت در هر موقعیتی است. تفکر مثبت گرایانه لزوماً به معنای دوری یا نادیده گرفتن رخداد‌های بد و احساسات منفی نیست بلکه استفاده‌بهبینه از موقعیت‌های بد، تلاش برای دیدن بهترین‌ها در افراد دیگر و دیدن خود و توانایی‌های خود با ذهن مثبت است.

اهمیت و فواید

ایجاد یک ذهنیت واقعا مثبت و کسب مزایای ناشی از آن، تابع افکاری است که ما پرورش می‌دهیم. ما ادعا نمی‌کنیم که فقط «فکر کردن به افکار شاد» همه موفقیت‌های ما را در زندگی به برمان می‌آورد و مطمئناً اعتقاد نداریم که خوش‌بینی در هر شرایط و هر لحظه ضروری است بلکه در واقع تأیید این موضوع است که ما همیشه خوشحال نخواهیم بود و باید بیاموزیم هنگام روبرو شدن با شرایط و احساسات دشوار، آنها را چگونه بپذیریم. وقتی تصمیم می‌گیریم با بدبینی و چشم‌انداز غم و اندوه، تسلیم شویم در حقیقت فرصت مهمی را برای رشد و توسعه از دست می‌دهیم. با پرورش ذهنیت مثبت، سلامت عمومی بهتر، توانایی بهتر کنار آمدن با استرس و رفاه بیشتر، افزایش طول عمر، کاهش میزان افسردگی، مقاومت بیشتر در مقابل بیماری‌ها و به‌طور کلی بهبود سلامت روانی و جسمی عایدمان می‌شود.

پس چه باید کرد؟

- ❖ از غیرمنتظره‌ها لذت ببرید.
- ❖ با کلام مثبت خود به اطرافیان انگیزه دهید.

حتی مقتول را در کنار هم. انگار که آنها وصله‌های نجیب «ما» بوده‌اند. محکوم کردن‌های بدون عمق و متعدد، کل فضای مجازی‌مان که اکنون واقعی‌ترین تجلی‌گاه شکل‌کنشگری جامعه ایرانی است، پر می‌کند و بعد از این، نوبت واکنش‌های کاریکاتوری روشن‌فکرانه است. مبانی مفاهیمی مثل ناموس و غیرت زیر سوال رفته و انگشت اتهام آنها را نشانه می‌گیرد. هیچ‌کدام از «ما» درباره بسترهای اجتماعی، اقتصادی و فرهنگی وقوع چنین ناهنجاری‌هایی صحبت نمی‌کنیم و از آن سو در این جامعه سیاست‌زده، از باب سیاست هرکدام خوشحال از به دست آمدن دستاویزی، دیگری رو مسوول و متهم اصلی معرفی می‌کنند.

پرده دوم: کرونا

کرونا یک اتفاق پیش‌بینی نشده بود. بررسی اینکه ویروس تاجدار چگونه، چرا و از کجا به وجود آمده، اکنون مورد نظر ما نیست. سخن در چگونگی برخورد «ما» با چنین حادثه‌ای است. ابتدا و مانند همیشه مسوولیت متوجه دیگری است. مردم دولت را مقصر می‌دانند و دولت، از زمزمه‌هایی

داستان زندگی

دکتر مرتضی جلالی فخر طیب و روزنامه‌نگار

که دولت‌های دیگر کشورها را مقصر می‌دانند، بدش نمی‌آید. نمی‌خواهم درباره دولت صحبت کنیم که نیازمند مطلب مستقل دیگری است. بیاید از مسوولیت‌های خودمان بگوییم، چراکه دولت ما دقیقاً آینه رفتارهای اجتماعی خود ماست.

ما می‌توانیم در خانه بمانیم، می‌توانیم ماسک بزنیم، می‌توانیم عروسی‌هایمان را دیرتر و دیرتر برگزار کنیم، می‌توانیم واقعیت را بپذیریم و با تحمل سختی‌ها از بحران عبور کنیم اما باز انگار در آغوش واکنش‌های کاریکاتوری همیشگی‌مان حال خوش‌تری داریم. شروع به محکوم کردن دیگران می‌کنیم و با هزاران هشنگ که در خانه می‌مانیم و... کمی آن طرف‌تر به سراغ سفرهای ضروری، عروسی‌ها و کافی‌شاپ‌های ضروری‌مان می‌رویم. ما وقتی که جمع می‌شویم، جامعه نمی‌شویم، انگار که هر کدام سرنوشت جداگانه‌ای از دیگران داریم. نتیجه چنین برخوردی تکرار فاجعه است. درست مثل حال‌های ما که با چرخه تکرار حوادث روبرو هستیم. ما با موج دوم کرونا، با باز زدن کشی‌ها، با پالاسکوها و کشی‌ها و هوایم‌ها، دوباره روبرو می‌شویم. کشتی‌هایی که غرق می‌شوند و ساختمان‌های دیگری که فرو می‌ریزند؛ درست مثل اعتماد و همستگی بین خودمان. ■

مهارت زندگی مثبت

ترجمه: سارا حق‌بین

- ❖ به رژیم غذایی خود توجه داشته باشید.
- ❖ تغییر را در آغوش بگیرید و از منطقه راحتی خود خارج شوید.
- ❖ سفر کنید حتی اگر خیلی دور نباشد.
- ❖ خود را در بهترین آینده ممکن تصور کنید و در مورد آن بنویسید.
- ❖ داوطلب شوید و وقت و تلاش خود را برای کمک به دیگران صرف کنید.
- ❖ با خانواده، دوستان، همسر و اشخاص مهم دیگر و آشنایان جدید وقت بگذرانید. ■

منبع: positivepsychology.com



دوست گرامی!

شما می‌توانید آثار خود را در قالب عکس، نقاشی، داستان، شعر، خاطره و... با موضوع سلامت، معنویت و نیکوکاری حداکثر در ۵۰۰ کلمه به نشانی اینترنتی: www.salamat.ir مربوط به صفحه فکرمثبت ارسال کنید تا در این صفحه با نام شما منتشر شود.

زهرا سادات صفوی

در جهان گریاندن آسان است، اشکی پاک‌کن

می‌گویند دنیا محل گذر است و گذر از آن به قدر چشم برهم‌زدنی طول می‌کشد. چشم باز می‌کند و می‌بینی به میانسالی و پیری رسیده‌ای. قدیمی‌ها راست می‌گفتند؛ دنیا محل گذر است و نباید به آن دل بست اما می‌توان رهگذری زیرک بود و در همین مجال توشه‌ای اندوخت تا در مکانی که دیگر محل گذر نیست و جای قرار است، خیالت از رضایت صاحبخانه راحت باشد. جایی جمله‌ای خواندم که در عین سادگی، عجیب دلنشین به نظر آمد: «خوشبختی مانند تلقین است، اگر دیگران نداشته باشند، به هیچ درد شما نمی‌خورد.» نمی‌دانم گوینده‌اش کیست اما راست می‌گوید. خیلی از ما نمی‌دانیم که آرامش وقتی برای ما آدم‌ها معنی پیدا می‌کند که حمایت کنیم و حمایت شویم. فکر می‌کنیم دنیای امروز طوری پیش می‌رود که لزومی ندارد در آن خود را به دردسر بیندازیم و درگیر مشکلات دیگران شویم؟ خودمان آفت‌گیر گرفتاری داریم که زمانی برای کمک به دیگران نیست. نمی‌دانیم وقتی به دیگران کمک می‌کنیم، حتی به اندازه کمی وقت گذاشتن و نشستن پای درددلشان، احساس تنهایی خودمان هم از بین می‌رود.

دنیا محل گذر اما مکانی ارزشمند است. جایی که در آن می‌توانیم بی‌نهایت خوبی بکاریم و مهر درو کنیم. تن به کسالت و روزمرگی ندهیم و دیدمان را از شعاع چند قدمی‌مان تا کمی دورتر گسترش دهیم. حال دیگری را که خوب کنیم، حال خودمان بهتر می‌شود. کار آسانی نیست اما شدنی است؛ هر چه باشیم، بهتر از منفعل بودن است. به قول اریک امانوئل اشمیت، نویسنده کتاب خدایت اینشتین، دنیا را آدم‌هایی که مرتکب بدی می‌شوند نمی‌کنند، دنیا را کسانی از بین می‌برند که بدون کوچک‌ترین واکنشی نظاره می‌کنند. ■

ستون آخر

مادری ۲۶ ساله است، مادریک ۴ ساله که خیلی به او وابسته است و یک دختر ۲ ساله مثل همه مادرها جانش به جان بچه‌هایش بند است اما حالا بیش از ۳ ماه شده که نتوانسته آنها را ببیند. بچه‌ها با مادر بزرگشان روزگاری می‌گذرانند چون مادرشان بیمار است. او مدت‌هاست با اراده و امیدواری با سرطان می‌جنگد و تحت‌درمان است اما این حکایت غم‌انگیز، روایتگر همه‌فصله‌های این خانواده نیست و امان از روزی که فقر بر سر کسی آید. همسر این خانم کارگر ساده‌ساختن است ولی بیمه ندارد. حتی پول کافی برای اینکه تحت‌پوشش بیمه ایرانیان قرار بگیرد هم ندارد. فعلاً بیمه سلامت دارد که گویا فقط در بیمارستان امام خمینی استفاده می‌شود. او حالا در انتظار پیوند است اما چون هنوز سلول‌های سرطانی در بدنش وجود دارد و شیمی‌درمانی جواب نداده، باید همچنان در انتظار بماند.

شوهرش برای تهیه هزینه‌های درمان به ناچار کمی از پول پیش‌خانه‌ها از صاحبخانه گرفته و مجبور شده اجاره بهای بیشتری بپردازد ولی متأسفانه سه‌ماه است نتوانسته از پس پرداخت اجاره بیشتر شده بر آید. از طرفی، این خانم باید برای پیشگیری از ابتلا به عفونت هر هفته آمپولی بزند که مبلغ آن ۳۰۰ هزار تومان است. با وجود همه این مشکلات، آنها ناامید نیستند چون معتقدند در دنیا دست‌هایی وجود دارد که دست‌های خدا روی زمین هستند. اگر می‌خواهی باری از بارهای غم و رنج این خانواده کم کنی، می‌توانی کمک نقدی خود را به کارت بانک پارسیان با شماره ۰۷۵۶-۰۸۰۰۱-۰۶۱-۰۶۱-۶۲۲۱ به نام موسسه خیریه امدادگران عاشورا و اریزکنی و با شماره تلفن ۰۷۵۹۳۰۰ (داخلی ۲) یا شماره همراه ۰۹۱۹۸۰۱۲۶۷۷ تماس بگیری. این خانم با کد ۳۳۸۴۹ در موسسه امدادگران عاشورا شناخته می‌شود. ■