



دل کوک

• نازنین متین نیا •

بارازهای مگو چه کنیم؟

رازهای مگو، آن اسرار پنهان که حتی در آینه هم به روی خودمان نمی آوریم، یا ناخودآگاه ترسناک و خاطرات کودکی، با آنها چطور کنار بیاییم؟ آن تصویرهای محو و مبهم که از ذهن ما پاک نمی شوند و جرئت به زبان آوردنشان را نداریم، آن خاطرات ناخوشایند که دست از سرمان بر نمی دارند و اجازه نمی دهند زندگی را به روال طبیعی بگذرانیم. آنها را چطور از میدان مبارزه خارج کنیم و خودمان را به طبیعی ترین حالت خودمان برسانیم؟ لابد لبخند می زنید. ممکن است پیش خودتان بگویید: «مردم برای خودشان مسئله می تراشند.» و باپوزخند از کنار این جملات می گذرید. خب، شما بگویید در مواجهه با آینه، در مواجهه با یادآوری خاطره کتک خوردن تا نوجوانی، اسباب بازی های نداشته در کودکی، خشونت های کلامی خانواده، آسیب های فیزیکی ماندگار، با آنها چطور کنار می آید؟ آن حجم از ناامیدی که در ناخودآگاه ترسیده شما خانه کرده یا آن میزان خشونت عیان نشده که در تمام خاطرات کودکی شما جا خوش کرده، با آنها چطور روزگار می گذرانید؟ پرونده اش را می بندید و به روی خودتان نمی آورید؟ سعی می کنید شرایط آن دوران را مرور کنید و تن به تکرار آن روزها ندهید؟ سعی می کنید کلیشه ها را از خاطر ببرید؟ در مان فردی در پیش می گیرید و حساسیت نسبت به موضوع را کم می کنید؟ چه کاری انجام می دهید تا آرام تر از گذشته زندگی کنید؟

روانشناسی که اینجا ننشسته، با میز کار شلوغ و برگه های ریزودرشت در مواجهه با چنین پرسشی برای چند لحظه متعجب می شود. جا می خورد، سعی می کند خودش را جمع و جور کند و سپس به شما می گوید: «سعی کنید شرایط آن دوران را درک کنید.» بزرگ ترین کمکی که به شما می کند این است که بالغ ذهنی تان را فعال کنید و با نگاهی تازه به روزهای کودکی نگاه بیندازید. ببینید که چطور پدر و مادر تان با شما رفتار می کردند و از زاویه نگاه آنها به ماجرا نظر کنید. نه آنکه با آنها همراهی کنید و حق را به صورت تمام و کمال به آنها بدهید. نه آنکه کتک خوردن خودتان تا دوران نوجوانی را توجیه کنید و بگویید: «حق داشتند، خیلی بچه بدی بودم.» بلکه به آنها نگاه کنید تا شاید در بازخوانی حس های دوران کودکی، از بروز آن خشم و آزار فاصله بگیرید و تبدیل به تکرار آن روزها نشوید. برای آنکه بتوانید از گذشته درس بگیرید، لازم است آن را بررسی کنید. برای آنکه از گذشته فاصله بگیرید، لازم است پرونده اش را به درستی ببندید. نه آنکه نادیده اش بگیرید، نه آنکه بدون بررسی های لازم فراموشش کنید یا حل شدن آن معضل را به آینده ای نامعلوم بسپارید. این روش باعث می شود در موقعیت حساس، هنگام مواجهه با رفتارهای تند فرزندتان یا دوروبری هایتان به خودتان بیایید و ببینید که شبیه به والدینتان، همان میزان از عصیت را بروز می دهید. نخستین روشی که برای آرام کردن بچه ها به ذهنتان می رسد، کتک زدن است و نخستین راهی که برای حل مشکلات در ذهنتان می آید خشونت کلامی. باعث می شود در لحظه های حساس میج خود را بگردید و تمام قول و قرارهای کودکی تان فراموشتان شود. باتان برود که یک روز، در اوج ناامیدی و استیصال کودکان، به خودتان گفته اید: «من اگر بچه دار شوم، هیچ وقت این کار را نمی کنم.»

برای آنکه به آن قول و قرار کودکی پایبند بمانید، لازم است جرئت و جسارت به خرج دهید و یکی از همین روزهای طبیعی و معمول را انتخاب کنید و خاطرات کودکی تان را مرور کنید. آن تائیه های استیصال را، که در پستوی ذهن قایم کرده اید، به صورت خودآگاه واریس کنید. آن رازهای مگو را به سطح خودآگاه ذهن بیاورید و از خودتان بپرسید اگر جای پدر و مادر تان بودید چه می کردید؟ نه آنکه آنها را متهم به ناتوانی یا بی سواد و عامی گری کنید. نه آنکه بخواهید آنها را بدترین والدین جهان جلوه دهید و نقش قربانی مظلوم را بگیرید. صرفا به این خاطر که به ظالم ترین آدمی که می شناسید تبدیل نشوید. برای آنکه تاثیر رازهای مگو ی کودکی را در بزرگسالی به جان نخرید. برای آنکه آن حس های غمگین را از میان ببرید، چاره ای ندارید جز اینکه بار دیگر در روزهای بزرگسالی، با سوال های بالغ به آن روزها و آن حس ها سرک بکشید و جلوی تکرار آنها را بگیرید.



فرصت وقت و حال خوش

در فرهنگ لغت مقابل کلمه خوشحالی نوشته شده «شاد»، «با سرور»، «بی غم»، «مقابل بدحال»، اما ما هر چند درباره تمام این معانی صحبت می کنیم، آخرین معنا بر ایمان از همه مهم تر است: «با وقت خوش». اینجا، در این صفحه فکر می کنیم که وقتی با وقت خوش به زندگی ادامه می دهیم، حالمان بهتر است و روزگار مان آسوده تر. فکر می کنیم که باید آستین ها را بالا زد و کاری انجام داد، حتی اگر کاری جزئی و کوچک باشد. فکر می کنیم اگر تائیه ای لبخند روی لب های شما بنشیند، ما برنده میدان زندگی شده ایم. پس یا ما باشید و از خاطره ها و لحظه های متفاوتان برای ما بنویسید و به آدرس khoshhali.atiyehno@gmail.com بفرستید.

خوش

چگونه از زندگی لذت ببریم

۱۲ | کتیه نو

لبخندهایی در میانه بحران

در مواجهه با سختی های روزمره چطور زندگی کنیم تا شادی از یادمان نرود؟



وقتی روی صورت مسئله ناخوشی هایمان سرپوش می گذاریم و نقاب شادمانی به چهره می زنیم، برای مدتی آرام می گیریم. شاید چند لحظه، شاید چند ساعت، شاید چند روز یا چند ماه. اما بالاخره ماجرای اصلی سر باز می کند. یک روز و یک جا و یک وقت ناپهنگام، یقه مان را می گیرد

می برند که دیگر خودتان را نمی شناسید. نمی دانید چرا یک روز مهربان بوده اید و خانواده تان به شما احترام می گذاشتند و امروز به جای احترام، ترس درو می کنید. نمی دانید آن روزهای خوب چطور گذشت و متوجه نمی شوید چند مرتبه در روز به زمین و زمان فحش می دهید. از خودتان بدتان می آید. شاید از خانواده تان هم. نمی توانید توی صورت آنها نگاه کنید و دلیلی برای همراهی با آنها نمی ببینید. اگر در پارک قرار ساندویچ خوری گذاشته شود، همراه شان نمی شوید. اگر قرار شود یک تولد کوچک در خانه بگیرید، به آن بی محلی می کنید. اگر قرار شود عکسی به یادگار بگیرید، به دوربین نگاه نمی کنید و چشم هایتان را سمتی دیگر می گردانید. در تصویر ثبت شده، شما خم به ابرو نیاورده اید اما اثری از آن نگاه مهربان نیز دیده نمی شود. شما تنها شده اید و هیچ کس به اندازه خودتان عمق این تنهایی را تخمین نمی زند.

پنجم، خروج از خوشبختی

حقیقت این است که در این احساس عمیق تنهایی، تنها نیستید. مرد زندگی تان نمی داند چرا همسرش این روزهای تاب است. زن زندگی تان نمی داند چرا همسرش آشفته شده. فرزندتان نمی دانند چرا مستحق این زندگی هستند و روزهای درو و پیشین مثل خواب و رویا از ذهن پاک می شوند. خاطراتی که دیگر تجربه نمی شوند. چنین مسیری توهم خوشبختی است. توهم شادمانی و قدرت و صبوری. مسیری که از نخستین روز می توانستید جلوی آن را بگیرید. درست است که دلیلی برای نق زدن هرروزه نداشتید اما دلیلی هم برای پنهان کردن آن نبود. دلیلی نداشت ناخوشی های مالی خود را پشت پرده ای از قلندری پنهان کنید یا روزهای سخت را به تنهایی بگذرانید. دلیلی نداشت خودتان را قهرمان ترسناک فیلم های علمی – تخیلی کنید و خانواده را به وحشت بیندازید. فقط کافی بود در نخستین روز یک اتفاق ناخوشایند، به جای آنکه مثل غریبه ها با خانواده تان برخورد کنید، حقیقت را می گفتید. حقیقت مثل دارویی معجزه گر به کمک شما می آمد و خانواده شما را کنار هم نگه می داشت. نه آنکه در تنهایی غرق کند یا در ناخوشی غوطه ور. صرفا می بایست خودتان را برای یک لحظه شجاعت آماده می کردید و از واقعیت با آنها حرف می زدید. از آنها کمک می خواستید یا از همدلی شان انرژی می گرفتید. اما شما هیچ کدام از این موارد را مدنظر قرار ندادید. روی یک اشتباه سرپوش اشتباه گذاشتید و برای مدت زمانی محدود از قدرت خودتان لذت بردید. می خواستید قهرمان باشید؟ قدرتمند و صبور زندگی کنید و در پایان مثل قهرمان داستان های تخیلی راز بزرگ را به زبان بیاورید و از روزهای سخت گذشته با آنها صحبت کنید؟ متأسفانه ما در دنیای واقعی چنین روایتی نداریم. زندگی همین روزهای سخت و آسان است که با هم دیگر می گذرانیم و هیچ کس در پایان به شما مدال قهرمانی نمی دهد.

سوم، اساس یک اتفاق

وقتی روی صورت مسئله ناخوشی هایمان سرپوش می گذاریم و نقاب شادمانی به چهره می زنیم، برای مدتی آرام می گیریم. شاید چند لحظه، شاید چند ساعت، شاید چند روز یا چند ماه. اما بالاخره ماجرای اصلی سر باز می کند. یک روز و یک جا و یک وقت ناپهنگام، یقه مان را می گیرد. فراموش می کنیم که پیش از این ها به دروغ گفته ایم حالمان خوب است و یادمان می رود که پول توجیبی بچه ها را قطع کرده ایم. آنها هم که نمی دانند اوضاع از چه قرار است، نق می زنند، بحث می کنند و به نظرشان منصفانه نیست. منصفانه نیست که برای نیم ساعت دیر رسیدن به خانه، برای از دست دادن یک اتوبوس و گیر افتادن در ترافیک، یک هفته پول توجیبی نداشته باشند. تصویر شما در ذهن آنها، از فردی تحت فشار به فردی تبدیل می شود که قوانین سخت گیرانه وضع می کند. همسران چطور؟ او هم فکر می کند مدتی است از دنده چپ بیدار می شوید و به شما فشار بیشتری وارد می کند. به او نمی گوید که اوضاع سخت شده، سعی می کنید با قلدری و تندى حرفتان را به کرسی بنشانید. اینجا هیچ تفاوتی میان دنیای زنان و مردان نیست. در هر دو صورت، افراد هنگام ناخوشی انتظار دارند اطرافیان شان بدون دلیل آنها را درک کنند و حرف هایشان را بپذیرند. اگر سفر نوروزی را بهم می زنید، اگر خرید عید را جابه جا می کنید و اگر مهمانی تولد آخر هفته را نادیده می گیرید، دیگران باید بپذیرند تا شما بتوانید به درون گرایی و رفتار قدرتمند ادامه دهید و خم به ابرو نیاورید. شما نیاز به کمک دیگران دارید تا صبوری و قدرتان به چشم بیاید، پس از روش قلدرمآبانه استفاده می کنید.

چهارم، بیماری های یک اتفاق

اما چه پیش می آید اگر مسئله ترسناک در ذهن شما بیشتر از یک روز و یک هفته و تا انتهای ماه ادامه پیدا کند؟ چه پیش می آید اگر حساب و کتاب کنید و متوجه شوید که برای بازگشت روی پاهایتان نیاز به زمان بیشتری دارید؟ تا پایان سال به همان رفتار ادامه می دهید؟ تا شش ماه آینده با قلدری زندگی می کنی؟ خانه را تبدیل به جهنم می کنید؟ دنبال بهانه ای برای تنبیه بچه ها می گردید؟ تمام این موارد مثل نخ تسبیح به یکدیگر متصل می شوند و برای شما دردسر می سازند. شما را به دنیایی

دوش ما بردارند. اما نمی شود، ما از آنها انتظار داریم و آنها کاری از پیش نمی برند. ما دلمان می خواهد همسرمان، فرزندمان، دوست صمیمی و نزدیکمان دستی روی شانه مان بزند و به یک لبخند مهمانمان کند و آنها به سادگی از کنار ما می گذرند، مثل یک آشنای دور، مثل یک همسایه با همکار.

دوم، حواشی یک اتفاق

در چنین موقعیتی خودمان را تنها احساس می کنیم. نه کسی را همراه می بینیم و نه آدمی را همسو. دلمان تنگ می شود برای روزهایی که زندگی سادتر بود. شاید حتی بار روی شانه مان را جایی دیگر زمین بگذاریم. جایی که بیشتر به ضرر ما تمام شود. مثلاً در یک دادوییاد می حاصل در محل کار، در دعوا با همسایه ها سر پول آب، یا هنگام حساب کردن صورت حساب بیمارستان. هرچجا که آدم ها غریبه تر باشند و ما دلیلی برای پنهان کاری نداشته باشیم، به خانه می آییم و هنگام به زبان آوردن امروز، با عصبانیت مسئله اصلی را پنهان می کنیم و می گویم در خیابان یا یک نفر بحث کرده ایم. در محل کار دادوییاد کرده ایم و مسئله اصلی را با مسئله ای دیگر جایگزین می کنیم. خودمان هم باورمان می شود که ناخوشی امروزمان به خاطر جای پارک و پول آب و صورت حساب بیمارستان است. دوروبری هایمان هم کمی بیشتر هوای ما را دارند و اصل اتفاق پنهان می ماند. به خودمان دلداری می دهیم و از کنار مسئله می گذریم. اما مسئله که از میان نمی رود. آن مشکل اصلی، آن بی پولی ترسناک یا بیماری سهمگین با موقعیت ناخوش. آن مسئله همان جا هست و ما امروز را بدون خم به ابرو آوردن گذرانده ایم. به همسرمان لبخند زده ایم و از این پنهان کاری شادمان شده ایم. شب که شد، موقع شب به خیر گفتن به خانواده، ممکن است لبخندی روی لب هایمان بنشیند و حتی خدا را شکر بگوییم که امروز را بدون آبروریزی جلوی خانواده گذرانده ایم. از خوشبختی مان برای دیگران صحبت می کنیم. قربان صدقه بچه ها می رویم و از بی پولی حرفی نمی زنیم. نمی گویم چند روز از پول توجیبی خبری نیست. نمی گویم چند روز آینده را باید کمی دست به عصا راه برویم و تا رسیدن سر بر صبر کنیم. نمی گویم امانمان بریده شده و به خواب می رویم. تا فردا برسد، احتمالاً دعوائی دیگر، بحثی متفاوت و بهانه تراشی برای عصبیت و ناامیدی.

با احترام به صبور

روى دیگر سکه زمانى خودنمايى مى کند که با کوچک ترین اتفاق خودتان را نابلد و ناخوش و بی حوصله نشان دهید. با کوچک ترین مسئله ای آشفته شوید و کوتاه ترین زمان سختی را تاب نیاورید. منظور از روایت بالا، خودزنی و بی تالی نبود. منظور این نبود که صبوری را از روی میز بردارید و بی تالی را جایگزین کنید. بهترین حالت این است که هنگام یک حادثه، در موقعیت سخت و باور نکردنی از خودتان بپرسید: «به تنهایی از پس این ماجرا بر می آیم؟»، «این مشکل چه مدت طول می کشد؟» و پاسخی واقعی به این سوال بدهید. پاسخی که از توانایی های شما و خانواده تان فراتر نرود.