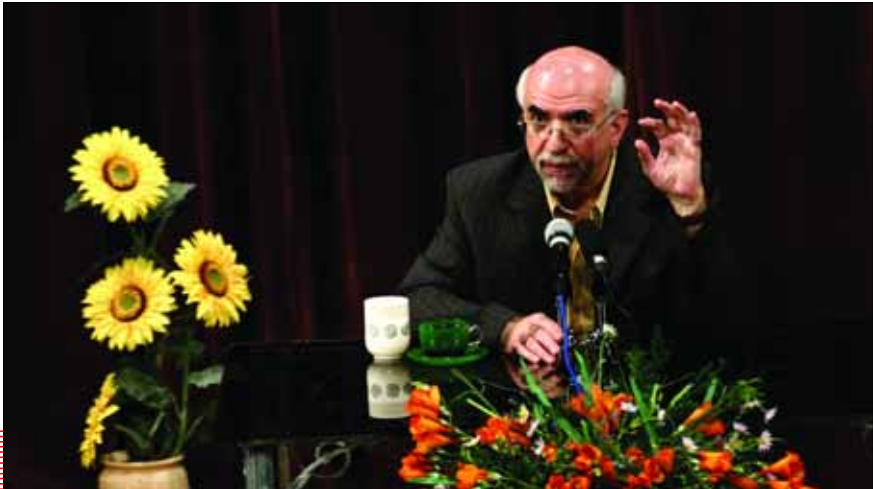


# گزارش همایش آئین بهتر زیستن

## القای سلامت روان برای همه

سخنران: استاد دکتر مجد

تنظیم: هانی صبح حیدری / بازنویسی: سیمین دخت شهابی



### آغاز

من در ابتدا به همه شما عرض سلام و تشکر دارم و خیلی تعجب می‌کنم که روز جمعه که شما این همه کار دارید، اینجا چکار می‌کنید؟! در هر حال امیدوارم که با زحمات زیاد تیم آقای دکتر ناصری و دوستان و گروهی که با ایشان کار می‌کنند، بتوانیم دوره بسیار خوبی را با هم داشته باشیم. به نظر می‌آید دوره متفاوتی باشد، یعنی آنطور جدی و رسمی - که شما بخواهید و خواب قیلوله خوبی داشته باشید و از اینجا بروید - قول می‌دهم نیست و مطمئن هستم که خواب از سرتان می‌پرد؛ برای این که چیزهایی خواهیم شنید که قدری آدم را تکان می‌دهد، مخصوصاً بخاطر این که درباره «انسان» صحبت می‌کنیم.

بسیاری از مردم در مورد انسان صحبت کرده‌اند ولی واقعا هنوز هم بعد از سی سال کار، فکر می‌کنم

صحبت کردن درباره‌ی مغز، ذهن، اندیشه و عاطفه انسان کار بسیار جالب و شگفت‌انگیزی است. مخصوصاً که این اواخر به نقش ژن‌ها هم پی برده شده؛ سابق، ما در تاریکی نگاه می‌کردیم یا خیال می‌کردیم؛ مثلاً فکر می‌کردیم که تفکر پدیده‌ای است مخصوص به سلول‌های مغزی ولی حالا فهمیده‌ایم که «ژن‌های ما باید به سلول‌های مغزی دستور بدهند، یعنی اوضاع و احوال در هزاره سوم نسبت به کل تاریخ خیلی فرق کرده و با این که بیش از گذشته فهمیده‌ایم که موجودات بسیار خاصی در کره زمین هستیم ولی جای تعجب دارد وقتی می‌بینیم مورچه‌ای کوچک با مغز میکروگرمی گاه از انسان‌هایی با مغز یک‌ونیم کیلوگرمی بهتر زندگی می‌کند و حالش خوب است؛ مثلاً وقتی هوا مساعد است از لانه بیرون می‌آید و دانه جمع می‌کند. او خیلی خوب بهار را احساس

زندگی زناشویی باعث غصه و غم و مجادله است، همه را کنار گذاشته‌اند. یک سوال در ذهن من - که سال‌هاست کارم زندگی زناشویی مردم است - وجود دارد و آن این‌که آیا اصلاً زن و شوهرهای ما وقت کرده‌اند به هم نگاه کنند؟ فقط نگاه کنند و حرف نزنند! خیال نمی‌کنم... برای این‌که هر کسی دنبال کار خودش است. تازه اگر یک وقتی هم نگاه کنند، طرف مقابل می‌گوید: «چرا این جور نگاه می‌کنی؟ چته؟! مگه خونه مامانت بودی؟!» یعنی آدم فکر می‌کند که خانه مادر جای خیلی وحشتناکی است و تاثیر آن در چهره ما منعکس می‌شود. انگار گناه کرده‌ایم. بنابراین همدیگر را نگاه نمی‌کنیم، با هم صحبت نمی‌کنیم، با هم نمی‌خندیم، ارتباط غیره و ذلک هم که تعطیل است، پس چطور تعریفی را از زندگی را گذاشته‌ایم «زندگی زناشویی»؟

طی جلساتی، ان‌شاء... اگر خداوند توفیق داد، مسیری را با هم شفاف خواهیم کرد که چطور به عنوان یک آدم در کره‌زمین آن‌گونه که خواست خداوند است زندگی کنیم، در شأن جایگاه انسانی؛ تنها موجودی که وقتی خلق شد خداوند فرمان داد تمام فرشتگان بر او سجده کنند «تبارک... احسن الخالقین» و همه سجده کردند غیر از شیطان. پس ما موجود بسیار خاصی هستیم.

### سلامت روان

ما در این دوره‌ها خواهیم دید که چه چیزی در ذات انسان می‌تواند همیشه شکوفایی داشته باشد و می‌تواند ما را به سطح و جایگاهی که انتظار و آرزوی ما را داریم برساند. در عین حال نگاهی سالم و شفاف به همه چیز اطراف خود خواهیم انداخت: نوعی لذت بردن از زندگی. نمی‌دانم شما چه احساسی دارید که این روزها جوانه‌ها باز می‌شود؛ از یک تکه چوب خشک، جوانه سر می‌زند، شکوفه می‌دهد. نمی‌دانم خبر دارید این گل‌ها چقدر خوشگل‌اند؟ این‌ها همگی بعد از یک خواب طولانی با آرزوهایی سر از خاک برآورده‌اند. اگر زندگی ما هم همین‌طور بود خیلی خوب می‌شد؛ شاید قدر بیداری و زندگی‌مان

می‌کند. وقتی هم که هوا خراب می‌شود می‌رود داخل لانه‌اش و ماه‌ها تا بهار بعدی منتظر می‌نشیند و به نظرم مشغول فکر کردن و برنامه‌ریزی برای آینده است. او با مغز میکروگرمی و انسان با مغز یک‌ونیم کیلوگرمی! گاهی خیالات می‌کنم که ما قدری عقب‌افتاده هستیم! همین‌طور نسبت به زنبورهای عسل و پروانه‌ها. خداوند این همه اشیاء درون مغز ما قرار داده و ما خوب زندگی نمی‌کنیم. واقعاً باور دارم که خوب زندگی نمی‌کنیم؛ مثلاً ما بایستی میلیاردها بار بیشتر از یک مورچه از زندگی لذت می‌بردیم. ولی واقعاً این‌طور است؟ گاهی فکر می‌کنم مثل این‌که مورچه‌ها درباره ما فکری عجیبی می‌کنند که «این‌ها دیگر چه جور موجوداتی هستند، اینقدر بزرگ... که هزاران مثل ما را می‌توانند زیر پاهایشان له کنند ولی نمی‌دانند از کجا و چه جور باید راه بروند.» خیلی دلم می‌خواست یک روزی می‌توانستیم در دنیای ذهنی موجودات کوچک وارد شویم.

همه این‌ها از شکوه و عظمتی حکایت می‌کنند به نام «خلقت». واقعاً چقدر آفرینش زیباست؛ برای مردمی که در علوم بیولوژی و رشته‌های پزشکی درس می‌خوانند و کار می‌کنند دیدار یک سلول کوچک حقیقتاً جالب است؛ این که چطور عوامل خارجی را در خودش ماکروفاژ می‌کند و از بین می‌برد و چگونه خودش را در مقابل جرم‌های خطرناک بطور اتوماتیک - و درواقع به دستور ژن‌ها - محافظت می‌کند. درحالی‌که در مورد آدم‌ها اوضاع جور دیگری است و این‌طور خودمان را در برابر تهدیدات بیرونی صیانت نمی‌کنیم؛ یک سری غصه‌های بیخودی محاصره‌مان کرده‌اند، غصه درباره هر چیزی! و آنها را تحمیل می‌کنیم به خودمان، در حالی که در درون ما همه بخش‌ها و اعضاء دارند کار خودشان را انجام می‌دهند مثل جناب دکتر ناصری و همکارانشان و دوستان نازنینی که اینجا نشسته‌اند، درست مانند همان سازمان درونی ما کار می‌کنند و چیزهایی که در خارج می‌گذرد برایشان مهم نیست و اعتقاد راسخ دارم تمام آدم‌هایی که این‌طور کار می‌کنند بسیار موفق‌اند. تمام غصه‌های بیخودی را کنار گذاشته‌اند، تمام چیزهایی را که در

گوشه‌ای بنشینم برای این‌که این همه کار از من برنمی‌آید! همین‌جا توصیه می‌کنم وقتی ایستاده غذا می‌خورید یا قاشق بردارید یا چنگال، یکی را بردارید. البته من به چشم خود مهمانی را دیدم که جیب‌اش یک قدری باد کرده بود، گفتم «شما داخل جیب‌تان چیزی دارید؟» گفت «نوشابه!!! برای این‌که ممکنه تمام بشه!» تصور بفرمایید نوشابه آن هم داخل جیب! در این بخش صحبت‌های مختصری داریم در مورد این‌که چه خصوصیات سلامتی است و چه چیزهایی بیماری، مثلاً اگر شما مردم را دوست دارید، این سلامتی است و اگر در فامیل خودتان از صد نفر با دو نفر ارتباط دارید - و می‌گویید که بقیه خوب نیستند - این بیماری است.

### تأثیر متقابل رفتار (IPRS)

قسمت بعدی صحبت درباره این خواهد بود که چطور دوتا آدم می‌توانند با هم ارتباط برقرار کنند. (Relationship) یک ارتباط تاثیرگذار، ارتباطی که مثلاً دلمان خواهد باز همدیگر را ببینیم یا در مهمانی بعدی باز هم ایشان را دعوت کنیم... آخر دیده‌اید بعضی مهمانی‌ها هست که به دوم، سوم و چهارم که می‌رسد دیگر ما را دعوت نمی‌کنند. بعد سوال می‌کنیم که چرا ما را دعوت نکردند؟ معلوم است که چیزهایی در ما دیده‌اند، مثلاً حرف‌های ناجور زدیم، غذا بد خوردیم... بالاخره یک چیزی دیده‌اند که دیگر ما را دعوت نمی‌کنند. ما می‌خواهیم سیستمی را با هم تجربه کنیم که چطور این رابطه‌ها تداوم داشته باشد، تا لاف‌لوقتی توی خیابان همدیگر را دیدیم، سلام و علیکی داشته باشیم.

نکته بعدی این است که کدام تیپ‌های مردم بیشتر و بهتر می‌توانند با هم ارتباط برقرار کنند؟ و هر یک از این تیپ‌های شخصیتی چه خصوصیتی دارند؟

### ازدواج

قسمت بعدی این است که چطور می‌شود این ارتباط را کشاند به سمت ارتباط معناداری که شاید به ازدواج منجر شود. یعنی ما درباره آغاز زندگی زناشویی

را می‌دانستیم. در حالی که الان ۶۴ سال عمر می‌کنیم و دائم دعوا داریم و اوقات مان تلخ است... مدام هم می‌دویم، یکی از دوستانم را در افتتاح بیمارستانی دیدم بقرار از این طرف به آن طرف می‌دوید، دستش را گرفتم و گفتم: «آقای مهندس شما چرا می‌دوید؟» گفت: «دکتر... کارها عقبه.» گفتم: «ده‌هزار ساله که شما می‌دوید! قدری آهسته‌تر راه بروید، کارها هم راه می‌افتد» این طفلک خیلی می‌دوید، ما همه همین‌طوریم؛ اگر دوربینی باشد و از ما مخفیانه فیلمبرداری کند، می‌بینیم که بسیاری از کارهایمان را با سرعت انجام می‌دهیم؛ مثلاً خیلی از مردم در خانه به سرعت غذا می‌خورند، آنقدر تندتند غذا می‌خوریم که تمام سلول‌های دهان و مری تعجب می‌کنند که «چی آمد تو و رد شد و ما نفهمیدیم؟! چیزی که برایش آن همه زحمت کشیده بودیم، خریده بودیم، پخته بودیم، سرو کرده بودیم و... یادم هست سال‌ها پیش با دوستی فرانسوی هم‌اطاق بودم، وقتی ایشان غذا می‌خوردند من واقعاً دو سه چرت می‌خوابیدم! برای این‌که ایشان از لحظه‌ای که یک پر کاهوی سالاد را برمی‌داشت تا بگذارد در دهان، چندین ثانیه طول می‌کشید شاید یک دقیقه! و در این مسیر ایشان حرف‌ها داشتند که مثلاً ژنرال دوگل برنامه آینده‌اش این است... یا این‌که در فرانسه چه دیسپلینی بهتر است؟... و آنقدر صحبت می‌کرد که من دو تا چرت می‌زدم و هنوز کاهو به دهان‌شان نرسیده بود و من فکر می‌کردم که حالا ایشان می‌خواهند خیار بخورند و من چقدر باید نگاه کنم و چقدر چرت بزنم؟! تازه ایشان اجزاء دیگر سالاد را هم باید بخورند، بسیار آهسته... واقعاً ۲ ساعت طول کشید. بمن نگاه کرد که «شما چرا نمی‌خورید؟» گفتم «من دو ساعتی است که تمام کرده‌ام!!» این‌طور بیا یاد داده‌اند، تندتند، تندتند... یا گاهی اوقات ایستاده جای می‌خوریم یا مردمانی در مهمانی‌های بزرگ ایستاده غذا می‌خورند، تجسم بفرمایید آدم هم بایستد، هم بشقاب دست بگیرد و هم قاشق، هم اثاثیه را خرد کند و هم در دهانش بگذارد. این مراسم آسانی نیست من اصلاً گاهی اوقات خیال می‌کنم یک صندلی پیدا کنم و



چون گاهی مردم ما همین طور بی دلیل و بی شناخت شروع می‌کنند به آغاز زندگی مشترک. انتخاب هم که می‌کنند می‌گویند، یا این یا مرگ! اگر از من بپرسند، گاهی باید گفت «مرگ»!! یکبار برای همیشه! دختر جوان ۲۲ ساله‌ای که عاشق مرد ۵۰ ساله‌ای شده بود، می‌گفت: «آقای دکتر شما به پدر و مادرم بگویید که ما با هم ازدواج کنیم، خیلی به هم می‌آییم!» گفتم «دخترجان چند سال اختلاف سنی دارید؟ این مرد ۵۰ سالش است. طبق آمار، ما آقایان در ایران حوالی ۵۸ تا ۶۲ سالگی می‌میریم! آن وقت شما بیوه خواهید شد» مکتی کرد و گفت «چه بهتر، آنقدر این آدم پولدار هست که...» ببینید ما را به چی فروخته‌اید؟ حیف نیست؟

وقتی ما از «سن» صحبت می‌کنیم، فلسفه‌ای دارد و در مورد همه این مبانی صحبت می‌کنیم. طبق نظر سازمان جهانی بهداشت، در کره زمین هر زن و مردی می‌تواند با هم ازدواج کنند. منتها شرط و شروطی دارد. افرادی که برای مشاوره ازدواج پیش ما می‌آیند می‌گویند «آقای دکتر شما از پدر ما سخت‌گیرتر هستید» درست است و سخت‌گیری ما هم به این جهت است که زندگی خوبی داشته باشید. این فصل از صحبت‌های ما خیلی طولانی خواهد بود البته این همان چیزی است که نسل جوان ما دوست دارند بشنوند. آنجا به شما خواهم گفت که هر کسی نمی‌تواند ازدواج کند.

آن روز ممکن است آنهایی که ازدواج کرده‌اند قدری غصه بخورند. توصیه من این خواهد بود که همین زندگی را ادامه بدهید و تلاش کنید بسازیدش، خوب است! بخصوص که مهریه ایشان را هم ۱۳۸ سکه گذاشته‌اید! راستی من همین جا خواهشی کنم از

صحبت‌ها داریم. در عین حال باور دارم که تعدادی از جمعیت اصلاً نباید ازدواج کنند. تعدادی هم می‌توانند ازدواج‌هایی با مدت معین داشته باشند. باور کنید زندگی طولانی‌مدت، مثلاً تاریخ بگذارد امروز تا بی‌نهایت... از عهده خیلی از ما برنمی‌آید و خیلی از مشکلات زناشویی به همین دلیل است.

گاهی پنجاه سال حرف‌های بد، پنجاه سال فحش، پنجاه سال عشق، پنجاه سال قهر کردن، پنجاه سال چمدان را بستن و اثاثیه را روی کول گذاشتن و در انتظار صلح بودن. از این پنجاه سال ۲-۳ سال هم زورکی لیخند ژوکوند زدن... این اصلاً جالب نیست. آمارهای ما نشان می‌دهد برخی از مردم به زحمت تا سه سال با هم خوب هستند می‌گویند «عزیزم، فدات شم، من هم وجودم را در تو احساس می‌کنم و...» بعد از ۲-۳ سال حرف‌ها عوض می‌شود: «احساس می‌کنم مثل این‌که وجود تو از من جدا شده» بعد کم‌کم احساس می‌کنیم که اصلاً انگار هرچی فاصله این دو وجود بیشتر باشد مثل این‌که بهتر است! و همین طور اتفاق‌های دیگر می‌افتد، ولی ما بخاطر رسم روزگار و آبرو و حیثیت، زندگی را ادامه می‌دهیم. گاهی زن و شوهرها که پیش ما می‌آیند مثلاً می‌گویند ما ۴۸ سال است با هم زندگی می‌کنیم. من از بالای عینک به آنها نگاه می‌کنم و می‌پرسم: ۴۸ سال؟ می‌گویند: بله. بعد به چهره‌هایشان نگاه می‌کنم: فرسوده و درب و داغون!! به نظر می‌آید انواع فشارها و تنش‌ها، هزار چیز را شنیدن و هیچ نگفتن، بیخودی گفتن و شنیدن که چقدر دوست دارم... طی سال‌ها تاثیرش را روی چهره ما هم می‌گذارد. در فصل ازدواج می‌خواهم برایتان بگویم که چگونه انتخاب کنیم تا سال‌های بیشتری را با هم به خوبی زندگی کنیم.

می‌کنیم تا به شناخت دوباره‌ای از خود برسیم (Self Recognition). من که آنجا خواهم گفت که چطور «اعتماد» تعلیم داده می‌شود (Trust) شما مسیر آموزش اعتماد را که شنیدید می‌بینید که احياناً ما انحراف مسیری داشته‌ایم، انحراف مسیر یعنی «سوءظن» و به وضوح خواهیم شنید که سوءظن داریم و بسیاری از مجادلات در زندگی زناشویی ما به دلیل سوءظن به همدیگر بوده و سوءظن خیال است و واقعیت ندارد. اغلب زنان و مردان مملکت ما بسیار مظهرند و من در بسیاری تربیون‌های خارج از این مملکت به مردم خودمان قسم خورده‌ام و افراد به احترام این مردم بلند شدند و دست زدند، برای پاکي، برای صداقت، برای نجابت و خیلی چیزها که در ما هست و شاید در دیگران نباشد. وقتی آدم به موجودی اینچنین نجیب، چیزی می‌چسباند که تو با کی بودی؟ با کی خندیدی؟ با کی رفتی؟ به نظر من بزرگ‌ترین توهینی است که می‌شود به آدم کرد؛ این یک بیماری است و نیاز به معالجه دارد.

پس در «رشد» نه تنها مسیر سلامتی اعتماد را می‌شنویم بلکه هر لحظه خودمان را چک می‌کنیم در بقیه موارد هم همینطور؛ مثلاً می‌گویند مهر و محبت یک چیز درونی است و ظاهری نیست. باید آنرا داشت تا به کسی بخشید. باید در دل کسی را دوست داشت تا بتوان آنرا بر زبان آورد. وقتی نداریم، نمی‌توانیم بگوییم! اصلاً نمی‌توانیم! ما یاد می‌گیریم که بر ما چه گذشت؟ مثلاً چقدر ما را دوست داشته اند؟ چقدر دوست داشتن را بیان کرده‌اند؟ ما چقدر گرفته‌ایم؟ و چقدر می‌توانیم پخش کنیم؟

این‌ها هنر ارتباط است نه بیولوژی صرف، نه فقط یک فاکتور «زیست‌شناسی» یا یک عامل روانشناختی. ما که همه وسایل رشد و رفاه فرزندانمان را فراهم می‌کنیم باید یک ذره هم اعتماد به او یاد بدهیم، یک قطره هم عشق به او بدهیم. این بزرگ‌ترین میراثی است که برای فرزندانمان به یادگار می‌گذاریم. پس ما علاوه بر این‌که می‌فهمیم در کجای کار هستیم، یاد می‌گیریم که برای نسل‌های آینده چکار باید بکنیم؟ چون ما فقط مسئول این لحظه نیستیم، ما مسئول نوه‌هایمان

آقایان و خانم‌ها: دردهای جسمی عجیب و غریب‌تان را دائم به همسران نگویید. درمانش را از طریق پزشک معالج‌تان پیگیر شوید. آرام باشید و صاف بنشینید اگر گاهی هم دردی داشتید و تکانی خوردید پرسید «چی شده عزیزم؟» بگویید «هیچی»، می‌خواهم تو را بهتر ببینم! چکار دارید که بگویید سرم تیر کشید! و یک خبر خیلی خوب: این دردهایی که گاهی در تن و جان ما تیر می‌کشد، معالجه‌شان ساده است، همه این‌ها را پزشکان می‌توانند درمان کنند. مثلاً امراضی در رشته روانپزشکی هست که ده‌ها علامت دارد، همه جای بدن را خراب می‌کند ولی معالجه‌اش هم سخت نیست. فقط این‌ها را به همسران‌تان نگویید؛ از من گفتن، در این اولین جلسه، به عنوان اسرار...

الحمدلله فرهنگ انجام مشاوره ازدواجی که ما در ایران شروع کرده‌ایم بسیار موفق بوده و الان بسیاری از افراد پیش از ازدواج به مشاورین مراجعه می‌کنند و از آنها نظر می‌گیرند؛ قبل از آن که تن به ازدواج‌هایی دهند که برایشان گرفتاری درست کند و برای حل مشکلاتشان مجبور شوند کمک بگیرند از ابتدا از بروز ازدواج‌های نامناسب و مسئله‌دار پیشگیری می‌کنند و پیشگیری، مقدم بر درمان است.

## روانشناسی رشد

موضوع مهم بعدی که لیست مفصلی از سرفصل‌ها را شامل می‌شود. ساختار رشد انسان است و این آرزوی من است که زمانی بتوانم آنرا از طریق صدا و سیما، رسانه‌های عمومی و مجامع مردمی عرض کنم. رشد مبحث بسیار زیبایی است؛ از دوران پیش از تولد و داخل رحم خواهیم کرد تا کهنسالی. من برای شما خواهم گفت که سال‌های رشد، چه سال‌های بااهمیتی است. شاید آن روز دسته‌جمعی بنشینیم و فکرها و خیالات کودکی یک ساله را بررسی کنیم.

شما ممکن است بگویید ما که بچه کوچولو نداریم، به چه درد ما می‌خورد؟ واقعیت این است که ما وقتی اطلاعات رشد را می‌شنویم خودمان را جستجو



می‌شود. همانطور که در آیاتی که جناب دکتر رضیعی در ابتدای جلسه به زیبایی هر چه تمام‌تر قرائت کردند و به مراحل رشد و تکامل انسان اشاره داشت، شنیدیم. البته همین تفاوت‌ها در صورت عدم شناخت از سوی طرفین می‌تواند باعث درگیری شود. هرچند برخی متخصصین عقیده دارند این درگیری‌ها هم خوب است ولی خب کمتر باشد چه بهتر! من اینگونه تجربه کرده‌ام که شناخت زن و مرد از یکدیگر قسمت زیادی از این درگیری‌ها را کم می‌کند. مثلاً وقتی بدانیم مردها یک چیزهای خاصی را می‌بینند و یک چیزهایی را اصلاً نمی‌بینند، دعوای ما خیلی کم می‌شود. شاعری آمریکایی به همسرش می‌گوید: «اول بار، گل را تو بمن نشان دادی و برگ را و بویدن را.»

ما خیلی چیزها را از زنان یاد گرفته‌ایم و البته زنان هم یک چیزهایی را از ما یاد گرفته‌اند! لذا زندگی این دو موجود با هم بیشتر می‌تواند به تکامل آنها کمک کند. شناخت خصوصیات همسرمان می‌تواند خیلی کلیدها برای ادامه بهتر زندگی به ما بدهد، مثلاً این که کجا باید سکوت کرد، کجا باید صحبت کرد و کجا باید خندید، کجا باید کمپلیمان داد و تعریف کرد، کجا بایستی گوش داد که ما غالباً در زندگی زناشویی کمتر گوش می‌دهیم. هر دو نفر می‌خواهند تندتند اطلاعاتشان را بگویند و یادمان باشد ما هر چه به کسی که تندتند حرف می‌زند بگوییم، نمی‌فهمد. پس لازم است او سکوت کند بعد ما حرف بزنیم. اگر در خانه صدایان را ضبط کنید و گوش کنید می‌بینید

و نسل‌های آینده هم هستیم. در طی این سی سالی که درس داده‌ام احساس می‌کنم خدمت من به مردم ارائه این اطلاعات بوده، گفتند: «دکتر مجد چه یادگاری برای ما دارید؟» گفتیم: «اطلاعات رشد، یادگار بسیار خوبی است» یعنی شما به روز و به‌نگام، اطلاعاتی را در مورد انسان می‌گیرید که برایتان جالب خواهد بود. قسمت زیادی از صحبت‌های ما در آینده مربوط به این فصل است. تجربه من در کلاس‌های حضوری خودم نشان می‌دهد که هیچ کس در کلاس رشد غیبت ندارد، هیچ کس! به نظر من کلاس خوبی است خیلی چیزها به ما یاد می‌دهد: درباره‌ی خودمان، نه کودکی فرضی و بی‌نام و نشان.

### روانشناسی زن و مرد

در این بخش خصوصیات زنان و مردان را با هم مرور می‌کنیم. یاد می‌گیریم زنی که با او زندگی می‌کنیم، کیست؟ مردی که با او زندگی می‌کنیم کیست؟ تفاوت مردم دنیای پیشرفته با مردم در حال پیشرفت در این است که آنها در مورد هر چیزی اطلاعات می‌گیرند و آموزش می‌بینند بعد عمل می‌کند. در طول سال‌ها کار این‌طور دیده‌ام که ما مردم وقتی با هم زندگی می‌کنیم، انگار از پشت یک دیوار شیشه‌ای ضخیم و تار همدیگر را می‌بینیم، صدای هم را کم می‌شنویم و خصوصیت‌های هم را نمی‌دانیم و این زندگی همین‌طور ادامه دارد.

روانشناسی زن و مرد دوره‌ای است که این اطلاعات را بما می‌دهد که هر یک از این دو موجود چه خصوصیتی دارند؟ آیا می‌توانند با هم زندگی کنند؟ دو موجودی که انگار از دو کره مختلف آمده‌اند و هیچ شباهتی بین آنها نیست. شاید نظیر این واقعه را در خانه تجربه کرده باشیم که ما مثل خواهرمان نیستیم. حتی دوقلوها نیز عین هم نیستند. ویژگی‌های متفاوتی در ما هست و برای من به عنوان مشاور خیلی جالب است که این دو موجود متفاوت بدون این که یکدیگر را بشناسند چگونه با هم زندگی می‌کنند. در آن فصل خواهیم دید که البته این تفاوت‌ها و گاه تضادها در بعضی جاها مفید است و باعث تکامل

یک هوهویی ضبط شده که هر کسی فریاد می‌کشد و گاهی دست روی میز می‌کوبد که «ساکت باشید دارم حرف می‌زنم!» متأسفانه گاهی ما برای شنیدن به هم وقت نمی‌دهیم.

یک دست‌ورالعمل خیلی خوب از همین آغاز برای زندگی مشترک این است که بیشتر سکوت کنیم و به همسرانمان فرصت دهیم حرف بزنند. کار بسیار قشنگی است.

از طرف دیگر متداول شده که مردم ما اول هیچ چیز نمی‌گویند؛ همه‌اش می‌گویند: مرسی! خیلی تشکر! همه چیز خوبه! و به جای اینکه با طرح مشکلات‌شان در جستجوی راه‌حل باشند، منفعلانه در سکوت، دور شدن از یکدیگر را نظاره می‌کنند.

من از دختران و پسرانی که بر اساس مشاوره ما ازدواج کرده‌اند گزارش هفتگی دارم؛ هفته‌های اول می‌گویند: «خیلی خوبه، خیلی نازنینه، هفته بسیار خوبی داشتم...» هفته دوم می‌گویند: «خوبه، هفته خوبی داشتیم» هفته سوم می‌گویند: «ای... بد نبود» هفته چهارم می‌گویند: «آقای دکتر همون که شما می‌دونید دیگه» هفته پنجم هر دو می‌آیند و سکوت می‌کنند و هیچ چیز نمی‌گویند، هفته ششم جدا و پشت به هم نشسته‌اند، هفته هفتم یکی می‌آید و یکی نمی‌آید و...

حرف‌ها و اطلاعات من بیشتر عملی هستند یعنی من به کارهای عملی بسیار توجه دارم. نه فقط کتاب و تئوری، اینکه امروز چه چیزی را می‌توان پیاده کرد؟ همین حالا! به این ترتیب ما سیستمی را می‌توانیم با هم داشته باشیم که سال‌های طولانی خوب زندگی کنیم. من خیلی دلم می‌خواهد که مردم زندگی مشترک خوبی داشته باشند و بعد از سال‌ها هنوز همدیگر را دوست بدانند. چون این بچه‌هایی که بزرگ کرده‌ایم به درد ما نمی‌خورند. این‌ها می‌روند شوهر می‌کنند، زن می‌گیرند، ما می‌مانیم و حاج‌خانم. بنابراین باید قدر ایشان را بدانیم. ایشان تنها کسی هستند که در سفر و حذر و انفارکتوس و سکنه مغزی همیشه در کنار ما هستند. سیستمی را باید پیاده کنیم که ما دو نفری یک قدری با هم خوب زندگی کنیم. چه ایرادی

دارد؟ مگر اشکال دارد که آدم‌ها با هم خوب زندگی کنند! در آن فصل به همه این نکات خواهیم پرداخت. در مبحث روانشناسی زن و مرد ابتدا به آناطومی و تشریح مقایسه‌ای دو جنس اشاره خواهیم کرد - برای کسانی که معتقدند خانم‌ها یک دنده‌شان کم است! - بعد فیزیولوژی و کار اندام‌ها را مرور می‌کنیم سپس خصوصیات متعددی را در مردان و زنان از لحاظ روانشناسی و روانکاوایی بررسی و تحلیل می‌کنیم - که مقایسه بسیار شیرین و جذابی خواهد بود - و در نهایت با تیپولوژی چهارگانه زن و مرد آشنا خواهیم شد.

یک مثال کوچک برای این‌که ما همدیگر را نمی‌شناسیم، بزنم: اغلب خانم‌ها خیال می‌کنند ما مردها خیلی قوی هستیم. مثلاً دزد که می‌آید فریاد می‌زند و ما را صدا می‌کند. در حالی که در خیلی از خانواده‌ها وقتی دزد می‌آید، مردها می‌روند زیر لحاف و می‌گویند: «اصلاً خیال کن من نیستم، خودت ببین چه کار می‌تونی بکنی!!» و من زنی را می‌شناسم که دزدی را روی دیوار گرفت! یعنی پاهای دزد یکی یک طرف و دیگری طرف دیگر دیوار بود. ایشان پای دزد را گرفت و کشید و کشان‌کشان برد به حمام و در را بست و آمد به شوهرش گفت: «حاج‌آقا بلند شو، دزد گرفتیم!!» گفت «حتماً خواب دیده‌ای» خانم گفت «نه، دزد اینجاست، در حمام!» و شوهر در حالیکه داشت لحاف را می‌کشید روی سرش گفت: «اصلاً من نیستم!!» خلاصه آن خانم پلیس را صدا زد و دزد را بردند. اغلب خانم‌ها خیال می‌کنند آقایان یک چیزی تیپ گوریل انگوری یا کینگ‌کونگ هستند ولی واقعیت این است که ما خیلی زود می‌میریم، مردهای دنیا تندترند می‌میرند و زنان دنیا عمر طولانی دارند! و من خیلی خوشحالم که چراغ ما را روشن نگاه می‌دارند. این همه زنان بیوه در دنیا به این معنی است که مردان زودتر می‌میرند. مردها را نگاه کنید با یک دود سیگار قلب‌شان از کار می‌افتد. چه جور قلبی است؟ چه جور دودی است؟ ما اینجوری هستیم! شما یک ذره صدایتان را بلند کنید، مارتقه‌ایم... پس خواهش من این است که یک ذره قدر ما را

بدانید.

زنان چه جور  
موجوداتی هستند؟  
موجودات خیلی  
خوبی اند. خیلی خوب!  
منتها هیچ وقت راضی  
نیستند! هیچ وقت با  
گفتار و صحبت و  
مراحم و جواهر و هیچ  
چیز راضی نمی شوند.  
فقط ۲-۳ دقیقه! مثلاً

مردی که تمام

اضافه کاری یک ماه حقوقش را برای خرید النگوی  
خانم اش پرداخت کرده بود، گفت: «آقای دکتر فقط  
۵ دقیقه خندید و دوباره شروع کرد که تو فلانی و  
سی سال زندگی من...»

پس ما چکار کنیم؟ به آقای گفتیم: «یک ذره از خانم ات  
تعریف کن که چقدر زیباست و...» گفت: «آقای  
دکتر چه حرف هایی می زنی شما! این حرفها رو بزمن،  
لوس نمی شه؟» گفتیم: «خوب لوس بشه! خیلی خوبه  
که یک زنی برای شوهرش لوس بشه!» گفت: «مثلاً  
چی بگم؟» گفتیم: «مثلاً وقتی توالت کرده بگو چه  
زیبا شدی!» گفت: «باشه، هرچه بادا باد می رویم به  
مسئولیت شما!!»

ایشان رفتند. ۱۵ روز بعد خانم شان آمد به کلینیک  
من، بسیار عصبانی کت اش را یک طرف و کیف اش  
را طرف دیگر انداخت. با خودم گفتم «بسم... الرحمن  
الرحیم چی کار کردیم ما؟» پرسیدم: «خانم بفرمایید،  
چی شده؟» گفت: «شما بودید؟» گفتیم: «چی را؟»  
گفت: «به شوهر من یک چیزی یاد دادید!» گفتیم:  
«نمی دانم، من به خیلی ها خیلی چیزها می گویم.»  
گفت: «من از توالت آمدم بیرون، هنوز لباسم را مرتب  
نکرده بودم شوهرم به من می گوید چقدر خوشگل  
شدی!!» گفتیم: «برو بابا لباس من هنوز میزان نیست  
و...» شوهرم گفت: «دکتر مجد گفته!» بعدها آن آقا  
آمد. یک مهندس مکانیک بود. گفتیم: «پدرجان آبروی  
من را بردی که!» گفت: «آقای دکتر خراب کردید.



دیدید چه چیزی به من یاد دادید؟ خراب کردید. از  
توالت آمد بیرون. طبق دستور ما هم رفتیم جلو و  
گفتیم چه خوشگل شدی!!» گفتیم: «توالت، یعنی  
آرایش!!» نمی دانم شاید اشتباه از من بود، باید از کلمه  
دیگری استفاده می کردم ولی منظورم این بود که ما  
همدیگر را تشویق نمی کنیم، از هم تعریف نمی کنیم  
البته دوران آشنایی و نامزدی استناست؛ آنقدر تعریف  
می کنیم و می گویم و می گویم که خانم ها خیال  
می کنند این چه مرد محترمی است، همه چیز حالی اش  
است. بجای خودش روز تولد می فهمد، بجای  
خودش گل می شناسد. بجای خودش تعریف بلد  
است... بعد از ازدواج می بینیم که روز تولد را فراموش  
کرده، سالروز ازدواج یادش رفته، و آن همه کلمات  
قشنگ را کنار گذاشته.

از خانم ها هم خواهش می کنم به شوهران تان بگویید  
که چه همسران خوبی هستند. برای این که دل شان  
خوش شود دیگر! وقتی شما به ما نمی گوید ما کف  
دست مان را که بو نکرده ایم. از کجا بداندیم احساس تان  
به ما چیست؟ بالاخره یک چیزی بگویید که ما دلمان  
خوش شود.

ما در این دوره ها یاد می گیریم که چطور با هم  
محواره کنیم؟ مثلاً اگر شوهرتان یک کار تعمیراتی  
کوچولو در خانه انجام داد و کار را خراب تر کرد بر  
فرض اگر سابق از یک سینک ظرفشویی به اندازه  
یک سوزن آب می آمد حالا ایشان تعمیر کرده اند و  
به اندازه یک آفتابه آب می آید! خوب. ایشان که تعمیرکار



مورد اینکه چه موسیقی‌ای و چگونه باید بشنویم، با هم صحبت خواهیم کرد و همین‌طور درباره‌ی خصوصیات و نقش سایر هنرها در حفظ و ارتقاء سلامت روان بیشتر خواهیم دانست. لذا این دوره‌ها بیش از ۱۰۰ جلسه‌ای که اعلام کردیم طول خواهد کشید.

### ارتباط با بیماران

یکی دیگر از موضوعات، این است که اگر مریضی در خانه داشته باشیم فرضاً یک بیمار افسرده، با او چگونه باید رفتار کنیم؟ اگر بیمار اسکیزوفرن داشتیم با او چکار کنیم؟ اگر بچه کوچولوی پرتحرکی داشتیم که از دیوار راست بالا می‌رفت چی؟... غالباً مردم از ما سؤال می‌کنند که «در چنین شرایطی چکار باید بکنیم؟» بنابراین یکی از دوره‌های ما این است که گروهی از امراض را به‌طور خلاصه با هم می‌شناسیم، کمی به معالجه‌شان اشاره می‌کنیم و توضیحی می‌دهیم؛ در این مورد که چطور باید این آدم را در خانه نگهداری کرد؟

مثال: بیمار افسرده‌ای در خانه داریم که اشتها ندارد، اصلاً افسردگی حالتی است که هیچ اشتهایی در ما نیست، اشتهای هیچ چیز؛ اشتهای بلندشدن از تخت‌خواب، حمام رفتن، مسواک زدن، اصلاح کردن، غذا خوردن، صحبت کردن... هیچ احساسی نداریم. بعضی خانواده‌ها عادت کرده‌اند به این مردم افسرده به زور غذا بدهند! می‌گویند: «بین، چه کبابی گرفتیم؟!» دستور این است که هیچ تعارفی نمی‌کنیم، می‌پرسیم: «چیزی می‌خورید؟»، می‌گویند: «خیر»، مرسی! هر وقت که ایشان خواستند و به اشتها آمدند، خودشان می‌خورند. پس باید کمک کنیم «اشتها برگردد» نه اینکه اجبار کنیم «غذا بخورند». همین‌طور درباره‌ی خانم‌های بارداری که حالت تهوع دارند، هرگز برای غذا خوردن اصرار نمی‌کنیم، غذا آماده است هر وقت خودشان خواستند، میل می‌کنند.

مثال دیگر بچه‌ها هستند: متداول است درایران به زور داخل دهان بچه‌های کوچولو غذا می‌گذارند: مثلاً بشقاب در دست، دنبال بچه از پله‌ها بالا می‌روند

نیستند. شما فریاد نکشید که: «بین! اصلاً به تو چه ربطی داره که به هر چیزی دست می‌زنی؟» ایشان یک محبتی کردند، حالا سوزن تبدیل به آفتابه شد! باید یک ذره انتقاد کمتر و کمی تایید بیشتر باشد.

یک مثال دیگر: در برخی کشورها وقتی شوهر به خانه برمی‌گردد همسرش مشتاقانه به استقبال او می‌آید. با علاقه او را در آغوش می‌گیرد و خوشامد می‌گوید و قیامتی به پا می‌کند... اما بشنوید در مورد برخی زنان سرزمین ما: وقتی مرد می‌آید خانه، زن از آن دورها در حالی که کار خودش را می‌کند داد می‌زند: «علی! تویی؟ سلام، بیا تو...» می‌گویم بابا، آدم آمده انگار، هیچ تعریفی، تمجیدی، استقبالی، محبتی... آخر یک چیزی. مردها هم همین‌طور هستند با آنچنان چهره‌های در هم و گرفته‌ای به خانه می‌آیند انگار وارد جهنم شده‌اند. یعنی ورودی ما هم بخیلی بد است. البته ممکن است امروز که رفتید خانه استثنائاً ورودتان خوب باشد ولی فردا دوباره خراب می‌شود. چون از اول به ما یاد ندادند. خروجی ما چطور است؟ آن هم خیلی بد است مثلاً بدرقه‌ای، تا دم در آمدنی، خداحافظی، عشقی... اصلاً همه چیز تمام شد.

ما در آن فصل با هم خواهیم دید که چگونه می‌توانیم کمی بهتر از این باشیم شاید یک ذره... مثلاً تایید برای یک مرد خیلی مهم است. اگر می‌خواهید شوهرانتان را نگه دارید آنها فقط دو چیز می‌خواهند: یکی این‌که تاییدش کنید که تو چه نازنینی، چه خوبی... و یکی هم مختصری سرویس‌های خاص. همین! و اما برای یک زن چی کافی است؟ خانم‌ها ماهلر و مارگریت میت می‌گویند ما هرگز نفهمیدیم که چه چیزی یک زن را خوشحال می‌کند!

### هنر و سلامت

ما درباره موسیقی و سایر هنرها و تاثیرشان در بهداشت روانی ممکن است قدری با هم صحبت کنیم. مثلاً اینکه موسیقی باید ما را خوشحال کند، ما را به پا بایستاند، سرحال کند و از آن انرژی بگیریم. لذا در



تا به زور به او غذا بدهند! از یک طرف بچه جلوی دهانش را گرفته، از طرف دیگر، مادر فحش می دهد که: «تو هم مثل پدرت هستی، خانواده پدری ات همه همین طورند!!» یا در مواقعی، خاله، دو تا دست بچه را از پشت

می گیرد، مادر بزرگ هم پاهای بچه را و مادر هم غذا را می چپاند داخل دهان بچه! خوب، او استفراغ می کند. این چه جور غذا خوردنی است؟ این زهرماترایی است! مثل این است که آدم برود رستوران و آن آقای که محبت می کنند و برای ما غذا می آورند، دست و پای ما را ببندند و غذا را به زور به ما بخوراند! فریاد نمی کشیم که: «این چه جور غذا خوردنی است؟ صبر کنید ما برنامه داریم.» اگر بچه های کوچولو زبان داشتند، این حرف ها را می زدند. همین حالا، در همین سالن، بسیاری از ما با همین تکنیک به بچه هایمان غذا می دهیم، من مطمئنم! و بچه ها از گوشت و شیر و تخم مرغ و ... سیر می شوند. برای اینکه غذاها را آنچنان چپاندنی به آنها می دهید. غذا خوردن از روی میل است، همه ی اینها را می شنویم که چطور بچه ها باید غذا بخورند؟ چطور باید بنشینند؟ چطور قاشق را دست بگیرند؟ و ... خیلی با هم حرف داریم که به نظر می آید بعضی هایش را فراموش کرده ایم.

## پیشگیری از اختلالات و بیماری ها

من معتقدم برای یک زندگی بهتر، همه ی ما مشترکاً باید این اطلاعات را بگیریم؛ که چه کار کنیم این بیماری ها به سراغ ما نیایند؟ اگر چه بسیاری از آنها زمینه ژنتیکی دارند ولی می شود طوری زندگی کرد که بعضی ژن ها off بمانند. اینها اطلاعاتی است که برای همه ما ضروری است: ممکن است در خانواده

کسی داشته باشیم که آلزایمر دارد. آلزایمر چیزی است که تا آخر عمر انتظارش را می کشیم. اخیراً دریکی از مجلات روانپزشکی، کاریکاتوری، خانم مسنی را نشان می داد که دمپایی خود را توی یخچال و گوشت را روی پلکان گذاشته بود! با این کاریکاتور از دور می شد تشخیص داد که این خانم آلزایمر دارد. آلزایمر حالتی است که ما در سنین کهنوت، مغزمان کوچک می شود، اشخاص را نمی شناسیم، آدرس ها را به یاد نمی آوریم و ... تقریباً معالجه هم ندارد، ولی می شود مقدماتی فراهم کرد که آلزایمر را به تأخیر بیندازیم یا اصلاً نگیریم (گو اینکه اینجا هم ژنتیک مطرح است). مثال: مردمی که در واحد زمان، اطلاعات مختلفی دریافت می کنند، دیرتر آلزایمر می گیرند، مثلاً یک ربع موزیک گوش می دهند، کمی نقاشی می کشند، مختصری رمان می خوانند، یک ذره می نشینند و فکر می کنند، قدری به یک داستان سرایی گوش می دهند، می روند در خیابان دوری می زنند و ... همه ی این اطلاعات مختلف، باعث می شود که ما دیرتر آلزایمر بگیریم.

یا با هم مرور می کنیم که چکار کنیم تا یک افسردگی دوقطبی نگیریم، بیماری ای که یک فصل آن آدم خیلی شاد است و ببخودی می خندد! که یکی را دیدم با آهنگ آقای شجریان می رقصید! درحالی که با آهنگ ایشان باید فکر کرد یا لااقل در یک احساسی فرو رفت، خاطراتی را زنده کرد... خوب، معلوم است که ایشان حالشان بد بوده. در این فصل، حالت وجد و

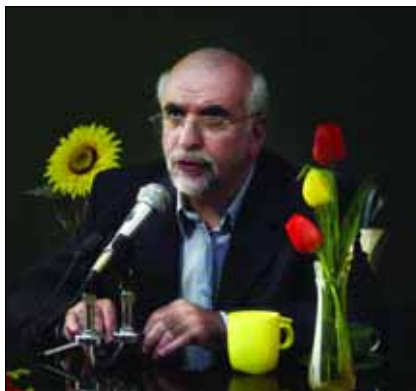
در خانه این آگاهی‌ها را داشت به دیگران هم کمک می‌کند، مثلاً بچه‌ای دارید که از دیوار راست بالا می‌رود و شما می‌گویید: «شیطونه دیگه...» نخیر، ایشان پرتحرک‌اند، شیطنت اندازه دارد. اگر من یک بچه پرتحرکی را اینجا می‌آوردم، شما از نزدیک می‌دیدید که چه می‌گویم! مهم این است که «تشخیص بدهید»، معالجه اش کاری ندارد.

## درمان

همین‌جا نکته‌ای را بگویم: زمانی که در رشته ما صحبت از معالجه می‌شود، دو نوع است: یکی معالجه دارویی و دیگری معالجه غیردارویی. همیشه در موارد اورژانس معالجه دارویی لازم است و باید دارو بخوریم و نترسیم. دوره هم دارد؛ ۶ ماه، یک سال، ده سال... باید دارو بخوریم. این قدر باید دارو بخوریم تا دیگر دست‌هایمان را به اندازه بشویم؛ این خاتمه دوره است. این قدر باید دارو بخوریم تا دیگر بلندبلند حرف نزنیم، تحرک نداشته باشیم و مردم بگویند چه قدر آرام شده‌ایم!

در کنار معالجه دارویی، معالجه غیردارویی هم داریم؛ مثلاً گاهی اوقات ممکن است ما به عنوان شنونده، حرف‌های مردم را بشنویم. این، خود می‌تواند به درمان کمک کند. برایتان بگویم؛ گاهی مردمی که به ما مراجعه می‌کنند، می‌گویند: «آقای دکتر با ما حرف بزنید» در حالی که آنجا من فقط شنونده‌ام، شنونده‌ای بسیار خسته‌کننده! «مردم» باید حرف بزنند و ما به دردهای آنها گوش بدهیم، گاهی هم ممکن است یک چیز کوچولو بگویم. درمان‌های غیردارویی بسیار قشنگ‌اند، مثلاً در روانکاو، تخیلی داریم که باید روی آن خوابید و حرف زد، حرف‌هایی که آدم به خودش هم نمی‌گوید. یا در گروه‌درمانی، شناخت‌درمانی و... احساس خیلی خوبی به مردم داده می‌شود.

البته در این سمینارها کار ما بیشتر روی پیشگیری است و نه درمان و من امیدوارم در این صد جلسه حداقل صد نکته یاد بگیریم که بتوانند به بهتر زندگی کردن ما کمک کند. انشالله. ■



سرخوشی دارند، بسیار خوشحالند، خوشحالی بیش از حد، زیاد حرف می‌زنند و بلند حرف می‌زنند و انرژی زیاد دارند. محکم و با صدا راه می‌روند. گاهی اوقات از صدای کفش این آدم‌ها در کلینیک، از پشت در اتاق، من می‌فهمم که آنها آمده‌اند. به این حالت مانیا می‌گویند؛ یک فصل این جور شاد هستند در مقابل، یک فصل هم، بسیار آرام، افسرده، ناامید، متمایل به خودکشی و... خوب، وقتی ما اینها را دانستیم یاد می‌گیریم که در خانه چطور با این مردم کنار بیاییم، چطور از ایجاد مشکل جلوگیری کنیم... اینها کارهای بسیار خوبی است. شاید اغلب ما یاد گرفته‌ایم که آخرین مدل اتومبیل چیست؟ یا آخرین مدل لباس چه شکلی است؟ ولی اصلاً یاد نگرفته‌ایم که آخرین مدل در سلامتی روان کدام است؟ و تیم ما می‌خواهند این اطلاعات را به شما بدهند و ما آخرین اطلاعات را در مورد سلامتی روان خود بشنویم.

چقدر خوب است، آدم از همان آغاز تولد، بچه‌ی خود را چک می‌کند. مثلاً بچه‌ای است که تندتند دست‌هایش را می‌شوید و مدام می‌پرسد: «مامانی تمیز شده؟» شما می‌گویید: «آره»... دوباره می‌شوید و دوباره می‌پرسد و هی تکرار می‌کند، این آغاز وسواس است. سن: ۳ سال؛ خب ما از ۳ سالگی برای درمان مراجعه می‌کنیم. حالا اگر نفهمیم، این می‌شود ۳۰ سال و معالجه ندارد.

این اطلاعات، خیلی برای بهتر زیستن به ما کمک می‌کند: به خودمان و به اطرافیان‌مان. وقتی یک نفر