

چه چیزهایی در بوجود آوردن سلامتی و اختلالات روانی در غربت موثرند؟

دکتر محمد راه‌رخشان

- ۱ چه چیزهایی در بوجود آوردن سلامتی و اختلالات روانی در غربت موثرند؟
- ۲ سلامتی و اختلالات روانی (تلقیبات و تعاریف)
- ۴ شیوه‌ای که روان ما به آنشکل کار می‌کند
- ۶ ولی سلامتی روانی چیست؟
- ۷ اختلال روانی چیست و اختلالات روانی چه شکلی دارند.
- ۸ اثر احساس نااطمینانی در رفتار در زندگی در غربت
- ۹ سلامتی، بحران و اختلالات روانی در یک نگاه
- ۱۱ روان رنجوری بعنوان مجموعه‌ای از اختلالات روانی
- ۱۲ خصوصیات شخصیت افراد روان‌رنجور
- ۱۷ جمع‌بندی

این بحث را به چند بخش تقسیم کرده‌ام. در ابتدا برای فهم مشترک از سلامتی و اختلالات روانی توضیحاتی را می‌دهم. بعد از آن می‌پردازم به اصلی‌ترین زمینه‌ساز بحرانهای روانی‌ای که در ارتباط با زندگی در غربت برجسته می‌شوند و سپس به نکاتی می‌پردازم که باید نشان بدهند که چیزی بعنوان اختلالات روانی خاص زندگی در غربت وجود ندارد. تز اصلی این مقاله را می‌توان اینطور بیان کرد: سلامتی، بحران و اختلالات روانی سه چیز متفاوت از یکدیگر هستند که در عین حال می‌توانند هر سه با هم و همزمان با هم در یک فرد حضور داشته باشند. اینکه کدامیک از این کیفیات در چه مواقعی و تا چه حد در کل حیات روانی فرد دست‌پیش بگیرند بستگی به چیزی دارد که آنرا در اینجا بعنوان اصل «تاثیرگذاری و تاثیرپذیری متقابل» (beantwortetes Wirken) نام می‌برم و سعی خواهم کرد آنرا در طول مقاله توضیح بدهم.

در طول مقاله تلاش شده است تا با اتکاء به این مدل بتوانیم شناختی اصولی از چگونگی شکل‌گیری بحرانهای روانی و تبدیل آنها به اختلالات روانی بدست بیاوریم. در این رابطه سعی می‌کنم نتیجه‌ای را که از این مدل برمی‌آید در غالب مثالی در زمینه هیجانهای روانی حاصل از برخورد فرد با شرایط زندگی در غربت بیشتر روشن کنم.

سلامتی و اختلالات روانی (تلقیات و تعاریف)

تلقیات عموم: ما انسانها در روند زندگی اجتماعی خودمان با چیزها، پدیده‌ها و معانی آنها آشنا می‌شویم. همیشه به این صورت است که بین پدیده‌ای که با آن روبرو می‌شویم (یک شیء و یا یک اتفاق) و بارهای عاطفی و معانی آن تفاوت وجود دارد. این تفاوت بخاطر وجود تفاوت در نگاه افراد به آنها است. هر فردی در زندگی می‌آموزد که هر چیز و یا پدیده‌ای

برایش چه معنایی دارد. به همین دلیل است که همواره معانی چیزها و پدیده‌ها تمام آن پدیده را همانطور که هست تعریف نمی‌کنند بلکه آنطوری که توسط فرد برداشت می‌شود. ما انسانها در جریان جامعه‌پذیری خودمان یاد می‌گیریم که از طریق بارهای عاطفی و معانی هر پدیده‌ای آنرا در خود درونی کنیم و در ارتباط برقرار کردن با یکدیگر انتظار داریم که طرف مقابل نیز همان معنایی را از موضوعات مورد نظر در خود درونی کرده باشد که ما آنرا آنطور درونی کرده ایم. به این خاطر است که خود پدیده همیشه ناکامل و یا بهتر بگوییم از جنبه‌های خاصی شناخته می‌شود. از جمله این پدیده‌ها سلامتی، بحران و اختلال روانی است. اگر شما همین امروز یک ضبط صوت در دست بگیرید و از آدِم‌های مختلف پیرامونتان پرسید که سلامتی و اختلال روانی به نظر آنها چیست، جوابهایی دریافت می‌کنید و اگر بعداً آن جوابها را گروه‌بندی کنید به چند گروه دست پیدا می‌کنید:

۱. یک گروه، رفتارها و افکار خلاف رفتار و افکار عموم مردم را نشانه بیماری می‌دانند.
۲. گروه دیگر، مشخصاتی را بیان می‌کند که خود از آنها بدشان می‌آید و نمی‌خواهد خود چنان خصوصیتی را داشته‌باشد و اگر آن خصوصیات را در کسی ببیند آن خصوصیت را ناپه‌نجان می‌خواند.
۳. گروه سومی را پیدا می‌کنید که با قدری مطالعه پیرامون رفتارهای روانی خیلی از رفتارهای دیگران را زیر ذره‌بین قرار می‌دهد و از پشت ذره‌بین با دیدن عکس یک چشم بر روی کاغذ می‌گویند که این چشم فلانی است. غافل از اینکه مگر آدم میتواند با دیدن دوتا درخت بگوید که اینجا جنگل است.

رجوع کردن به قضاوت‌های عمومی برای شناخت اختلالات روانی کاری بسیار دشوار و پر خطر است. این دشواری و پر خطری شدت می‌گیرد زمانی که از همان مصاحبه شونده‌گان پرسید «خوب به نظر شما اختلال روانی چگونه بوجود می‌آید». آنوقت است که دیگر مرزی بین سلامتی و اختلال نمی‌توان یافت. چون عموم بر این اعتقادند که شرایط و فشارهای بیرونی و یا درونی موجب اختلالات روانی می‌شوند. برای مثال به‌وفور می‌بینیم که کسی به روان‌درمانگر رجوع می‌کند و می‌گوید «من دچار افسرده‌گی شده‌ام چراکه همسر مرا نمی‌فهمد و یا بچه‌ام با من اینکار و آنکار را می‌کند» و غیره.

این نکته نشان می‌دهد که معنا و علل بوجود آمدن اختلالات روانی در نزد عموم مردم تحت تاثیر یک نگاه یک بعدی به سلامتی و اختلال روانی است. این نگاه یک بعدی در علم هم وجود داشته و بسیار سالها شیوه فکر متخصصین را نیز تعیین می‌کرده‌است. تنها فرق متخصص یک‌بعدی‌نگر با آدمهای عادی در این است که متخصص برای نگاه یک‌بعدی خود دلایل و شواهد علمی پیدا می‌کند و آنرا عمق و پهنا می‌بخشد، ولی مردم عادی این یک‌بعدی‌نگری را سطحی و بدون دلیل و برحان علمی قبول می‌کنند. همین اشاره کوتاه را کافی می‌دانم و در اینجا به این می‌پردازم که علم با چه تعاریفی در باره بیماری کار می‌کند.

شیوه‌ای که روان ما به آنشکل کار می‌کند

در علم زیست‌شناسی تعریفی را داریم از بیولوژی رفتار انسان که آنرا تحت عنوان سیستم اکولوژیکی می‌شناسیم. معنای آن این است که انسان جهان مادی خویش را شکل می‌دهد و در رابطه متقابلی بین خود و محیطی که آنرا نیز خودش شکل می‌دهد بسر می‌برد. بر محیط تاثیر می‌گذارد و از تاثیری که بر محیط می‌گذارد مجددا خودش تاثیر می‌گیرد. و این رابطه چیزی است که منجر به تکامل موجود زنده می‌شود.

شاید در روابط بین‌انسانی و روانی استفاده از کلمه اکولوژیکی (زیستی) قدری بی‌مسمما بنماید. ولی این کلمه در اینجا نیز به این معنا است که انسان دائما در حال صیقل دادن به افکار، رفتار و احساسات خود است و اینکار را به شکل یک نوع عکسبرداری از دنیای بیرون انجام می‌دهد، سپس دنیای درونش را با آن عکس مقایسه می‌کند از نتیجه اینکار تاثیر می‌گیرد و این راهی است که بوسیله آن پلی بین دنیای درون و دنیای بیرون خود می‌زند تا دنیای بیرون را از آن خود بسازد و در این راه مجددا و همواره بر پیرامون خود که خود شکل داده تاثیر می‌گذارد و از تاثیر آن مجددا خود متاثر می‌شود. این سیر به همین نحو تا انتهای حیات فرد همواره ادامه می‌یابد.

این سیر دائمی تاثیرگذاری و تاثیرگرفتن متقابل راهی است که انسان توسط آن احساس بودن را لمس می‌کند. این سیر را باید به شکل یک چرخه در نظر گرفت که دائم در حرکت

است. چرخه‌ای که بنا بر نوع جوابی که فرد به چیزها می‌دهد و پاسخی که از پیرامونش دریافت می‌کند به گردش ادامه می‌دهد. هر چیزی در روابط انسانی به همین صورت پیش می‌رود. برای مثال اکنون که شما مخاطب من هستید من نیز در حال شکل دادن به پیرامون خود هستم. به این شکل که سعی می‌کنم تا با صحبت‌هایم دنیای فکری‌ای را در اختیار شما قرار بدهم، و امید دارم که نتیجه این تاثیرگذاری به نوعی توسط عکس‌العمل‌های شما نسبت به صحبت‌های من دوباره به خود من برگردد. یعنی شما آینه صحبت‌های من هستید. و من از طریق عکس‌العمل‌های شما درمی‌یابم که چه گفتم.

نکته اصلی در این تصویر از زندگی روانی انسان این است که انسان همواره مشغول ساختن و شکل دادن به محیط زیست روانی و مادی خود است و در این راه پاسخ‌هایی را از پیرامون دریافت می‌کند، این پاسخ‌ها را با چیزهایی که در گنجینه تجربیات خویش دارد مقایسه و ارزیابی می‌کند و سپس یا به تایید آن تجارب می‌رسد و یا تحت شرایطی مجبور است در تجربیات خویش تجدید نظر کند و اطلاعات جدیدتری را روانه گنجینه تجربیاتش ساخته و در قدم بعدی از آنها در مقایسه و ارزیابی چیزهای بعدی استفاده کند.

ما انسانها بدون هوشیار بودن به این روند به این وسیله برای چگونه فکر کردن خود ساختارهایی می‌سازیم، این ساختارها به شکل نقشه‌هایی در مغز ما در می‌آیند و ما مطابق آنها فکر، احساس و عمل می‌کنیم، یعنی بر پیرامونمان تاثیر می‌گذاریم. بسیاری از وقایع یعنی چیزهایی که در دنیای بیرون اتفاق می‌افتند اختیارشان در دست ما نیست، شاید هم با جهت فکر و اندیشه‌ای که ما داریم و با هدفی که ما دنبال می‌کنیم هم‌خوانی ندارند. برای اینکه با فکر و هدف ما جور دربیایند ما بر آنها تاثیر می‌گذاریم و آنها را مطابق هدف خودمان صیقل می‌دهیم. به زبانی ساده‌تر: ما بر پیرامونمان آنطوری تاثیر می‌گذاریم که می‌توانیم و اجازه آنرا به خود می‌دهیم و آن نوع تاثیری را از پیرامون می‌گیرم که برایش آماده هستیم.

اگر زندگی‌نامه یک فرد را بررسی کنید می‌بینید که در طول زندگی دو و یا سه هدف پایه‌ای برای کل رفتارهای وی وجود دارد که این اهداف تا کنون جهت همه رفتارهای وی را تعیین کرده‌اند. چیزهایی که در زندگی تجربه کرده‌است هر کدام مانند حلقه‌های زنجیری هستند که هر کدام از آنها به حلقه قبلی و حلقه بعدی وصل است و نقاط وصل آن حلقه‌ها با یکدیگر توسط آن دو سه هدف اصلی بوجود آمده است. باید بگوییم که این شکل از پیوند تجارب با یکدیگر بر پایه اهداف فرد، نقش اساسی در سلامتی روانی بازی می‌کند.

ولی سلامتی روانی چیست؟

بنابر مدل رفتاری‌ای که در اینجا از آن صحبت رفت سلامتی روانی حالت مطلق نیست که یا وجود دارد و یا ندارد. در زندگی طبیعی انسان هیچ خط مستقیمی سلامتی و اختلال را از یکدیگر جدا نمی‌کند. انسان همواره در تلاش برای ثابت حفظ موقعیت خویش است. همانطور که می‌توان در مورد اختلالات روانی دید: انسان دارای اختلالات روانی دائم سرگرم ساختن و پابرجا نگهداشتن اختلال روانی خود است (چرا که این شیوه زندگی تبدیل به یک نوع ساختار فکری و یا نقشه عمل شده است که فرد ناخواسته از آن اطاعت می‌کند)، به همین نحو سلامتی روانی هم چیزی است که باید دائم آنرا ساخت و پابرجا نگهداشت. کار ساختن و پابرجا نگهداشتن سلامتی روانی موضوعی است که ما انسانها هر روز با آن روبرو هستیم و همواره از چهار چیز کمک می‌گیریم که در اینجا اندکی آنها را توضیح می‌دهم:

۱) **قابلیت‌ها و عملکردهای «خود».** (Ich-Funktionen) در این رابطه قابلیت‌هایی مد

نظر هستند مانند توان فکر و عقل، توان دریافت‌های حسی از محیط (ابتدا به ساکن توسط قوای پنجگانه حسی)، توان قضاوت کردن و سنجیدن، قدرت حافظه و توان تخیل. کیفیات این قابلیت‌ها از یک فرد تا فرد دیگر متفاوت است. ولی شیوه کار این کیفیات بین تمام انسانهای کره زمین به یک صورت است. فرق بین انسانها در این زمینه مربوط می‌شود به تمرینی که روزانه به این قوای خود می‌دهند، به استفاده از این قوا در دریافت واقعیات و به شرایط زیست مادی آنها.

۲) **قابلیت گرایش به واقعیت** (Realitätsprüfung). به معنای توان مقایسه بین

چیزهایی که در گنجینه تجربیات شخصی هر فردی وجود دارد با آن تصویری از حقیقت که در هر لحظه در پیرامون ما در حال عبور است. برای این مقایسه ابتدا باید توان درک واقعیت به نوعی شکل گرفته باشد که انسان چیزی را بعنوان حقیقت مطلق برسمیت نشناسد، بلکه بداند تنها از راه تصویری که از حقیقت ساخته است حقیقت را می‌شناسد و این تصویر نیز همواره تصحیح‌پذیر است.

۳) **داشتن تعادل در نظام خودارزش‌گذاری** (Selbstwertbalance). به معنای اینکه

خودارزش‌گذاری انسان هم - یعنی چیزی که توسط آن زمینه‌های اتکاء به نفس انسان شکل می‌گیرد - چیزی نیست که یا وجود دارد و یا خیر، یا منفی است و یا

مثبت. بلکه خودارزش‌گذاری نیز چیزی است که باید دائم ساخته شده و در حال صیقل یافتن دائم است.

(۴) چهارمین چیزی که در سلامتی روانی موثر است مساله **هویت** (Identität) است. هویت به این معنا که ما در خلاء نمی‌توانیم بگوییم که چه کسی هستیم. برای سلامتی روانی ما اینگونه هویت نقشی بازی نمی‌کند که ملیت ما چیست، که جنسیت ما چیست، پیشینه فرهنگی ما چیست و یا در کدام خانواده دنیا آمده‌ایم. حتی هویت چیزی نیست که در دوره جوانی شکل می‌گیرد و پرونده آن بسته می‌شود. بلکه هویت نیز دائم در حال تغییر است، تغییری که در تمام طول عمر جریان دارد و زمینه‌ساز آن نوع تاثیرگذاری و تاثیرگرفتن متقابلی است که در این راه مدام به موثر بودن خود برسیم.

ساختن و پابرجا نگهداشتن روان سالم در تمام طول عمر بسته به این است که انسان در هر لحظه چگونه اثری از خود به جای می‌گذارد و چگونه پاسخهایی را از پیرامونش دریافت می‌دارد. انسان در هر نوع برخورد با خود و با پیرامونش از چیزی که توضیح داده‌شد کمک می‌گیرد. اگر اهدافی را که دنبال می‌کند مطابق اثری باشند که از خود به جای می‌گذارد، یعنی اگر بتواند در اثری که از خود بجای می‌گذارد اهداف خود را نیز بیابد، و اثراتش در جهت اهدافش باشند، طبیعتاً پاسخهایی را از پیرامون دریافت خواهد کرد که وی را در بودن خود تقویت می‌کنند. و این خود رمز سلامتی روانی است.

اختلال روانی چیست و اختلالات روانی چه شکلی دارند.

در مورد اختلالات روانی می‌بینیم که «تاثیرگذاری و تاثیرگرفتن متقابل» در فرد بشدت محدود شده‌است. به همین دلیل هم در مورد تمام انواع اختلالات روانی عملکردهای فرد در بعد روانی-اجتماعی دچار دگرگونی‌های زیادی شده‌است.

در آسیب‌شناسی اختلالات روانی می‌بینیم که قابلیت «تاثیرگذاری و تاثیرگرفتن متقابل» در فرد به شکلی رشد کرده‌است که هیچ اثر مثبتی را برایش ندارد، یعنی رفتارش در بثمر رساندن خواستش بی‌ثمر است. به این شکل که برای مثال رفتارهایش یا با هیجان زیاد توام است و یا هیچ اثری از احساس در رفتارهای وی نیست، و یا جنبه‌های پرخاشگرانه و

ایرادگیرانه رفتارش بسیار زیاد است. برای مثال وقتی چنین افرادی با کسی روبرو می‌شوند چنان هیجانی در خود احساس می‌کنند که مجبورند برای خنثی کردن آن یا بسرعت برق حرفشان را بزنند و بعد از وی دور شوند، یا آنقدر مانند مسلسل و بدون باخبرکردن خود از حالات طرف مقابل از هر دری صحبت می‌کنند و یا وقتی به کسی می‌رسند لب از لب باز نمی‌کنند و در درونشان آرزو می‌کنند هرچه سریعتر از آن محیط دور شوند. معلوم است که این شیوه اثرگذاری هرگز پاسخ و یا پس‌خوراندی را که انتظارش را می‌کشند بدنبال نمی‌آورد. چیزی که این نوع اثرگذاری بوجود می‌آورد تشدید احساس نااطمینانی در رفتار است.

اثر احساس نااطمینانی در رفتار در زندگی در غربت

نااطمینانی در رفتار نکته‌ای است که می‌خواهم در این قسمت قدری بیشتر بر روی آن تکیه کنیم چرا که تجربه کار بالینی با مراجعان نشان می‌دهد که این احساس از اصلی‌ترین عوامل استرس‌زا در زندگی بعنوان مهاجر در یک فرهنگ دیگر است.

تحقیقات بسیاری نشان می‌دهند که مهاجران در رابطه با اثرگذاری‌شان در روابط روانی-اجتماعی احساس نااطمینانی می‌کنند و این احساس نااطمینانی اکثرا باعث می‌شود که تاثیرگذاری آنها بر پیرامونشان ناروشن باشد و به همین نسبت هم از پیرامونشان پاسخ‌هایی دریافت می‌کنند که احساس غیر موثر بودن رفتارشان را در آنها تقویت می‌کند. این پاسخ‌های غیرکارآمد فشارهایی را به آنها تحمیل می‌کند و آنها به خاطر پرهیز از جریحه‌دار شدن از ارتباط با دیگران دوری می‌کنند و در خودشان فرو رفته و اصل «تاثیرگذاری و تاثیرگرفتن متقابل» را در دنیایی تخیلی خود پیش می‌برند.

این حالات به همین صورت نمی‌مانند. فرد در این حال رفته‌رفته بدون هوشیاری به آن خود را از روابط پیرامونش کنار می‌کشد و تمام وقتش صرف رودررویی با دنیای درونی‌اش می‌شود، و به نوعی خودمحوربینی می‌رسد و با چیزهای دنیای درونی خودش تنها می‌شود. در جهان درونی تنها با الگوهای فکری خودش روبرو است. این الگوها دیگر نیازی به صیقل پیدا کردن ندارند. معیارهای سنجش و قضاوتش تنها از دنیای درون وی می‌آیند و از اصل مطابقت با واقعیت دور می‌افتند. هر چه بیشتر به اینکار ادامه می‌دهند زندگی در عالم تخیل

را آرامبخشتر می یابند و بیشتر به آن پناه می برند به حدی که به یک نوع گریز دائمی از واقعیت روی آورده و تا حد اختلالات شدید روانی پیش می روند.

سلامتی، بحران و اختلالات روانی در یک نگاه

طبق نکاتی که در باره سلامتی روانی گفته شد تاکید کردم که سلامتی روانی و اختلال روانی توسط هیچ دیواری از همدیگر جدا نمی شوند و باید بگوییم که همه ما انسانها در طی مدت شبانه روز با افکار، احساسات و رفتارمان بین این دو سطح در حال نوسان هستیم. تفاوت عمده بین فرد سالم و فردی که دچار اختلال روانی است این نیست که اولی هیچ مشکلی در افکار، احساسات، رفتار و هیچ فشاری در محیط خود ندارد و دومی تنها پراز مشکل است و بس. فرق بین رفتار بهنجار و رفتار نابهنجار در این است که فرد بهنجار می فهمد چه رفتارهایی با در نظر گرفتن اصل تطبیق با واقعیت برایش ناکارآمد هستند و بنابراین راههایی را در پیش می گیرد و به انجام کارهایی دست می زند تا چیزها را برای خود کارآمد بسازد. ولی فرد نابهنجار علیرغم آنکه می داند چیزهایی عذابش می دهند و کارهایی برایش مفید نیستند بدون مکث لازم برای تصحیح چیزها و کارآمد کردن آنها به دنبال مقصر می گردد. معمولاً چیزی را پیدا می کند و شاید هم چیزی را پیدا کند که در بوجود آمدن آن احساسات و افکار سهیم است ولی در آنصورت هم نه توان تغییر دادن آنرا می بیند، نه عمیقاً خواست تغییر دادن آنرا دارد و نه قدمهایی را که به تغییر آن وضع می انجامد بر می دارد. برای همین هم می بینیم که فرد بهنجار همواره از دل مسائلی که وی را در خود گرفته اند رفته رفته در می آید و با در آمدن از آن وضع احساس بشاشیت می کند و به خود متکی تر می شود ولی فرد نابهنجار زنجیری را که به دست و پایش بسته شده است مورد نکوهش قرار می دهد و آنقدر در آن حال می ماند که دیگر توان بیرون آمدن از آن برایش نمی ماند.

وسعت و تعداد مسائلی که انسانها با آنها روبرو می شوند بسیار زیاد است. چون زنده ایم همیشه با بحرانهای متفاوتی روبرو می شویم. بحران یعنی در هم ریخته شدن چیزهایی که تا آن زمان کارساز بودند و در عین حال نیاز یک تغییر وسیعتر است بخاطر اینکه چیز و یا چیزهایی نمی توانند به همین حالی که هستند بمانند. اختلافات خانوادگی یکی از این بحرانهاست. مشکلات تربیتی فرزندان یکی دیگر از این بحرانهاست. بیکاری بحران است. طلاق و مرگ عزیزان بحران هستند و بسیاری چیزهای دیگر زندگی را بحرانی می کنند.

شروع زندگی در کشوری غریب هم بحران است و بحرانها به خاطر بحران بودنشان سطح فعالیت از نوع دیگر و بیش از حد معمول را از فرد می‌طلبند تا بتوان با بشاشیت از آنها بیرون آمد.

زندگی در غربت ویژه‌گی‌هایی دارد که آماده نبودن برای روبرو شدن با آنها به شکل بحرانهایی در زندگی فرد ظاهر می‌شود. وقتی که انسان در این بحرانها قرار گرفت یعنی نیازمند جواب گفتن به ویژه گی‌هایی است که آن بحرانها را پدید آورده اند. (یکی از این ویژه گی‌ها ضرورت آموختن زبان و فرهنگ کشور میزبان است تا به این وسیله بتواند در حیات اجتماعی حضور داشته باشد. اشتباه نکنید، حضور در حیات اجتماعی به معنای بی مشکل بودن نیست، بلکه آنجا جایی است که امکان صیقل دادن خود در واقعیات را در اختیار انسان قرار می‌دهد). وقتی انسان بالغ و بخصوص در مرحله بلوغ وارد کشور دیگری می‌شود دوباره باید مانند انسانهای کوچک همه چیز را از نو بیاموزد و تجربه کند تا دوباره در زندگی قدم بردارد. چیزهایی که تا به آنزمان یادگرفته است از یک طرف وی را برای یادگیری جدید یاری می‌دهند و از طرف دیگر برایش سد و محدودیت درست می‌کنند. نگاه کردن و دیدن چیزهایی که برای یادگیری زندگی جدید سودمندند و کنار گذاردن چیزهایی که سد و محدودیت درست می‌کنند یکی از لوازم جواب گفتن به ویژه گی‌هایی است که زندگی در غربت را بحرانی کرده اند. چیزی بعنوان اختلالات روانی خاص زندگی در غربت وجود ندارد. تمام اشکال اختلالات روانی که در غربت بوجود می‌آیند نیز به دلیل همان نوع افکار، احساسات و رفتاری شکل می‌گیرند که در شرایط غیر غربت نیز بوجود می‌آیند در کار بالینی با مراجعین می‌بینیم که شکل و ساختمان جوابهایی که فرد به بحرانهای زندگی در غربت می‌دهد تا همسان همان جوابهایی است که فرد به بحرانهای زندگی‌اش تا قبل از آمدن و شروع زندگی در فرهنگ غریب می‌داده و در همان جا نیز به لحاظ سلامتی و شکوفایی روانی تولید اختلال می‌کرده‌است (مثلا نحوه روبرو شدن با بحرانهایی که بر سر مساله تربیتی، مسائل زندگی مشترک، گرایش به واقعیت و غیره بوجود می‌آمده اند. به این نوع پاسخها در بخش خصوصیات شخصیت روان‌رنجور بر می‌گردم).

گفته شد که بحرانها به معنای بیماری و اختلال نیستند. در بحرانها انسان احتیاج به نگاه دیگری به چیزها دارد. در بحران انسان احتیاج به بکارگیری توانهای دیگری دارد، توانهایی که تا آن موقع از آنها استفاده نمی‌کرده‌است و یا در خود آنها را پرورده نکرده است. چگونگی

روبرو شدن با بحرانها و فشارهای زندگی و چگونگی جوابهایی که به بحرانها داده می‌شود تعیین می‌کند که آیا آن بحران تبدیل به اختلال روانی می‌شود یا خیر. وقتی بحران تبدیل به اختلال روانی شد انسان روان‌رنجور می‌شود، یعنی از نوع سیستم کارکرد روانش رنج می‌برد. این سیستم به چه شکلی است و چه چیزهایی را دربر دارد؟

روان رنجوری بعنوان مجموعه‌ای از اختلالات روانی

علائم روان‌رنجوری بواقع مجموعه چیزهایی هستند که خبر از بحران‌های درونی ای می‌دهند که به شیوه‌های لازم جواب نگرفته‌اند و رنج‌هایی که از این‌راه حادث می‌شوند ناشی از تلاش‌های نامعقول (به معنی رفتارها، افکار و احساسات ناکارآمد) افراد روان‌رنجور است که برای ازبین بردن، نادیده انگاشتن و یا فرار از بحران‌هایشان صورت می‌دهند. اینطور و به صورت ناکارآمد بسراغ بحرانها رفتن هراس‌زا است. این هراس‌ها بخاطر نوع خاصی از تاثیرگذاری افراد روان‌رنجور نسبت به پیرامونشان بوجود می‌آیند. افراد روان‌رنجور احساس می‌کنند که عکس‌العمل‌های روانی و فیزیکی‌شان خاص شخص خود آنها است و می‌پندارند که دیگران به هیچ روی چنین عکس‌العمل‌هایی ندارند. درحالی که در حقیقت انسان‌های معمولی و عادی نیز عکس‌العمل‌هایی برابر و یا مشابه آنها از خود نشان می‌دهند. تنها با این فرق که آنها این فکر و یا احساس متفاوت بودن از دیگر انسان‌ها را ندارند.

برای مثال وقتی که ما برای اولین بار با یک فرد غریبه روبرو می‌شویم و یا برای اولین بار در مقابل جمعی خطابه‌ای ایراد می‌کنیم، بسیار طبیعی است که احساس هیجان و کشش بکنیم. اما در دفعات بعدی دیگر این احساس نمی‌تواند به حد گذشته قوی باشد و یا وقتی که پس از آن کار به این احساس فکر می‌کنیم دیگر این احساس به لحاظ منطقی برایمان توضیح‌پذیر شده‌است چون می‌دانیم که هیجان ما خاص این شرایط بوده و بسرعت رفع می‌شود. اما در مورد یک فرد روان‌رنجور این قضیه طور دیگری است: وقتی که هیجان و کشش احساس می‌کند اجازه وجود چنین احساسی را به خود نمی‌دهد، چرا که شاید تصور می‌کند نباید بعنوان مرد (یا آدم بالادست؛ حال چه زن باشد چه مرد) از خود ضعف نشان بدهد. انسان روان‌رنجور براساس ایده‌آل مردانه‌اش در این خصوص چنان ضربه‌پذیر است که رفتار و عکس‌العمل‌هایش را شدیدتر از دیگران حس می‌کند و آنها را به نشانه‌ی وجود نقطه ضعف خود می‌بیند. سعی می‌کند شرمندگی خود را بپوشاند و وانمود می‌کند که بر اعصاب خود

مسلط است، درحالی که در درونش احساس تشویش بیمارگونه‌ای از این مساله دارد که مبادا کسی به هراسش پی‌ببرد. و هرچه بیشتر سعی به پوشاندن این احساس می‌کند تشویش و هراسش فراتر می‌رود؛ اینطوری است که همواره باید سعی بیشتری به خرج دهد تا جلوی برملا شدن این احساس را بگیرد. اتفاقاً همین تلاش وی برای پوشاندن این احساس شدت بیشتری به هراس وی می‌دهد؛ در این حال چون دیگران هم متوجه این حالات وی می‌شوند و وی نیز در می‌یابد «آن چه از آن می‌ترسیده بسرش آمده» لذا خود را در این باور خود تصدیق می‌کند که همواره بخود می‌گفته «قوی باش و نگذار کسی نقصی در تو پیدا کند». این همان حالتی است که آنرا اصل روانی اثر متقابل در رفتار می‌نامیم.

اولین چیزی که چنین فردی باید به آن واقف شود این است که این هیجان و کشش پدیده‌ای کاملاً طبیعی و رایج است و لازم نیست که از آن شرمند باشد. بعد از این قادر خواهد بود دریابد که ریشه مشکلش در این نکته نهفته است که سعی به سرپوش گذاردن بر حالاتی در خود می‌کند که آنها را ضعف می‌داند و می‌خواهد کاملیت داشته باشد، می‌خواهد بر آنها سرپوش بگذارد، آنها را انکار کند و یا به آنها جامه عقلانی بپوشاند. و همچنین ریشه ضعف‌هایش در آن نهفته‌اند که وی قادر به رودررویی با موقعیت روانی خود نیست و آنها را نمی‌پذیرد. اگر وی قادر به پذیرش این موقعیت روانی می‌بود هرگز دچار هراس نمی‌گشت.

خصوصیات شخصیت افراد روان‌رنجور

فرد روان‌رنجور خودبیمارانگار است. تمام تحقیقات انجام گرفته در زمینه کار بالینی نشان می‌دهند که افراد روان‌رنجور تا حد زیادی خودبیمارانگارند. یعنی در نظام فکری خودشان مرزی بسیار نازک بین سلامتی و اختلالات روانی می‌کشند و معتقدند رفتارهایی که انجام می‌دهند ربطی به احساساتی که می‌کنند و ربطی به افکار و مواضعی که دارند ندارد. برای مثال فردی را در نظر بگیرید که در اعماق وجودش خود را فردی ناموثر می‌داند. در محیط کارش از افراد

دیگر دوری می‌کند و می‌گوید آنها مرا طرد کرده‌اند و نمی‌خواهند با من رابطه داشته‌باشند و به این دلیل خود را بدبخت و گوشه‌گیر، غمگین و افسرده می‌داند و افسرده هم می‌شود.

فرد روان‌رنجور تلاش می‌کند تا ناممکن‌ها را ممکن بگرداند. برای مثال فردی از اختلال تمرکز شکایت می‌کرد و از روانشناس می‌خواست تا کاری بکند که تمامی تصاویر ذهنی‌ای که به هنگام تمرکز بر روی یک چیزی در ذهنش جریان می‌یابند و باعث می‌شوند که وی نتواند به تمرکز مطلق دست بیابد را به گونه‌ای از ذهن وی پاک کند چون هر راهی را که خودش تا کنون برای اینکار انجام داده مثبت نبوده است. عقل سلیم حکم می‌کند که چنین چیزی ناممکن است. ولی افراد روان‌رنجور می‌خواهند ناممکن را ممکن بگردانند و همواره نیز در زندگی برای عملی کردن این کارها تلاش کرده‌اند. کسانی که خواهان رسیدن به تعادل کامل قوای ذهنی هستند باید این نکته را درک کنند که اتفاقاً تعادل قوای ذهنی کامل یعنی پذیرفتن این نکته که چنین چیزی میسر نیست. برای کار و مطالعه متمرکز راههای سودمندی وجود دارند که می‌توان آنها را آموخت. اختلال در تمرکز می‌تواند به بسیاری چیزهای دیگر بستگی داشته باشد ولی خود را به شکل اختلال در تمرکز نشان دهد. برای هر این دو گروه راههای مناسبی وجود دارند ولی رسیدن به تمرکز و کاملیت مطلق با هیچ چیزی بدست نمی‌آیند.

فرد روان‌رنجور نمی‌خواهد با ترسها و هراسهایش روبرو شود. بنابراین سعی می‌کند از آنها دوری کند، آنها را انکار می‌کند، به ترسهایش جامه عقلانی می‌پوشاند و یا از جلوی آنها می‌گریزد. اما نکته مهم رودررویی با هراس است، در برسمیت شناختن وجود آن و رنج بردن از آن. با فرار از احساس هراس و ترس، این احساسات رفته رفته به اوج خود می‌رسند و هرگونه تدابیر دفاعی فرد در مقابل آنها بی‌اثر می‌شوند. ولی با برسمیت شناختن آنها نظام روانی فرد که در طی سالیان دراز خودبزرگ‌بین شده‌است درهم خواهد شکست و فرد شروع به آموختن و بکار بستن کارهایی می‌کند که تا آنزمان از آنها فرار می‌کرده است و سپس عذابی که فرد می‌کشد پایان می‌پذیرد.

فرد روان‌رنجور گرایش به واقعیت ندارد در واقعیت زندگی نمی‌کند و از واقعیت نمی‌آموزد. وقتی افراد غیر روان‌رنجور با واقعیات روبرو می‌شوند می‌توانند تشخیص بدهند که چه چیز برایشان ممکن و چه چیز ناممکن است. آنها اول واقعیات را آن‌چنان که هست می‌پذیرند؛ چه از آن خوششان بیاید چه نه، و از عدم موفقیت‌ها درس می‌آموزند و توانهای عقلی و احساسی شان را برای بهتر روبرو شدن با واقعیات می‌پروراندند. اما افراد روان‌رنجور بدون

توجه به واقعیات تنها بر خواسته‌ها و انتظاراتشان تکیه می‌کنند. وضعیتی را که مطابق خواسته‌هایشان نباشد انکار می‌کنند و در عین حال از سختی‌هایشان شکایت می‌کنند بدون آنکه حاضر باشند از ناکارآمد بودن رفتارشان درس بیاموزند. (انسان می‌تواند در تخیل خود مجسم کند که بال در آورده و به هر جا که می‌خواهد پرواز می‌کند. بدون قابلیت تخیل هیچ چیز نه اختراع می‌شود و نه بدست می‌آید. ولی تخیل قدم اول است. انسان برای پرواز در عالم واقعیت باید برای محدودیت‌هایش پاسخی بیابد و برای مثال جوابی برای غلبه بر نیروی جاذبه زمین پیدا کند.)

فرد روان‌رنجور می‌پندارد که یا ممتاز از دیگران است و یا با آن‌ها فرق دارد. یکی از افراد روان‌رنجور از پنجره اتاق خود کارگری را دیده بود که در زمستانی سرد مشغول به کار است و در یکی از جلسات درمانی می‌گفت: «اوه، من هیچ‌وقت نمی‌توانم حتی فکرش را بکنم که چنین کاری بکنم. ... آب سرد او را نمی‌آزارد. ولی من توانایی او را ندارم. من طور دیگری هستم و برای همین هم هرگز قادر به هیچ کاری نبودم». وی نمی‌توانست این نکته را ببیند که آن کارگر نیز از کار خود در آب سرد درد می‌کشد و او هم نمی‌خواهد در آنجا کار کند. انسان غیر روان‌رنجور از مشاهده هر چیز کوچکی به اندازه تجربه همان چیز احساس شادی و سرخوشی می‌کند و قدرت و زیبایی زندگی را در می‌یابد. اما توجه انسان روان‌رنجور چنان محصور در برآوردن احتیاجات روان‌رنجوری خویش است که این نوع خوشبختی، آرامش و شوق را فراموش کرده‌است. برای همین هم رفته رفته احساس طبیعی خود را از دست می‌دهد.

فرد روان‌رنجور می‌خواهد بدون تلاش خوشبخت باشد. برای خوشبختی حقیقی باید انسان قادر به رودررویی با واقعیت باشد تا بتواند ایده‌آل‌هایش را بر بستر واقعیت متحقق بسازد، هرچقدر هم که اینکار سخت و توأم با درد باشد، هر قدر هم که امکان برآورده کردن آن به سرعت وجود نداشته باشد. اما فرد روان‌رنجور از تلاش واقعی بیم دارد و می‌خواهد به کمک روانشناس و یا کس دیگری و حتی به کمک جادو و جمبل خوشبخت بشود. وی اینرا درک نمی‌کند که در زندگی تلاش و کار از یک سوی و رسیدن به آرزوها از سوی دیگر دو کفه یک ترازو را می‌سازند.

فرد روان‌رنجور درکنار خواست شکوفایی مطلق که دارد از احساس حقارت و ناتوانایی رنج می‌برد. افراد روان‌رنجور از این نقطه نظر بسیار آسیب‌پذیرند و دائم از این احساس شکایت دارند که بی‌ارزش و ناتوانند و در زندگی بیش از دیگران رنج می‌برند. یکی از افراد

روانرنجور در یک جلسه درمانی می‌گفت: «اصلا اعتماد به نفس ندارم. ترجیح می‌دهم که بمیرم تا با این خود بی‌اعتمادِ حقیرم زنده بمانم». هر انسانی در طول زندگی در موقعیتهایی قرار می‌گیرد که گاهی نمی‌تواند آنطوری که می‌خواهد عکس‌العمل نشان بدهد. بسیاری از آدمها پس از این موقعیتهای محاسبه آن می‌پردازند و از اینراه تجربه ای بدست آورده و سعی می‌کنند برای بوجود نیامدن موقعیتهای مشابه توانایی‌های جدیدی در خود بوجود بیاورند تا دوباره به آن صورتی که برایشان ناکارآمد است رفتار نکنند. ولی فرد روانرنجور اتفاقاً این مساله را درک نمی‌کند و با بیرون آمدن از آن موقعیت در برابر احساس ضعفی که به وی دست داده است سرفروود می‌آورد و خود را بخاطر داشتن چنین احساسی تحقیر می‌کند. به همین خاطر هم همیشه آماده گی اینرا دارد که در موقعیتهای مشابه دوباره احساس حقارت کند و از این فراتر حتی قبل از قرار گرفتن در چنین موقعیتهایی در درون خود می‌داند که احساس خطری در انتظارش است و یا برای بدور ماندن از چنین احساسهایی از رفتن به چنان موقعیتهایی پرهیز می‌کند.

با توضیحاتی که در باره خصوصیات روانرنجوری داده شد می‌توان گفت: مستقل از اینکه فرد تحت چه شرایط و موقعیتی زندگی می‌کند و مستقل از اینکه در زادگاه خود و یا در کشوری دیگر بسر می‌برد اگر برای روبرو شدن و پاسخ گفتن به نیازهای روزمره اش نظریات و افکار ناکارآمدی داشته باشد هر بحرانی را تبدیل به اختلال روانی می‌کند.

انسان موجودی است که برحسب طبیعت خود نیل به زندگی، نیل به رشد و نیل به فعالیت دارد. بسیار طبیعی است که هرکس ایده‌آل‌های خود را می‌سازد، تخیل می‌کند و آنها را می‌پروراند. اما در زندگی واقعی موانع بسیاری وجود دارند. آرزوهای ما نمی‌توانند همگی سریعاً جامعه عمل بپوشند و خواسته‌های ما همیشه و در هر حال دست‌یافتنی نیستند. انسان غیر روانرنجور با این واقعیات کنار می‌آید و به صیقل واقعی آنها می‌نشیند هرچند که این کار توأم با اضطراب و نگرانی و درد باشد و هرچند که وی در اینراه بخاطر اصل رویارویی با واقعیت چیزهای زیادی را باید کنار بگذارد و یا در آنها تجدید نظر بکند. وی این واقعیات را در می‌یابد و خود را بر واقعیات وفق می‌دهد و سعی می‌کند بر واقعیات مطابق امکان آن لحظه‌اش تاثیر بگذارد.

اما بعضی از انسان‌ها مملو از ایده‌آل‌ها، رویاها و تصورات هستند و از واقعیات زندگی (به معنای موانع رسیدن به خواسته‌هایشان) می‌خواهند که آن واقعیات خودشان را مطابق

خواست‌های آن‌ها بکنند و از اینکه این کار صورت نمی‌گیرد رنج می‌برند. تمام انرژی خود را در زندگی صرف این می‌کنند که تفاوت میان خواسته‌های خود و واقعیات را به این شکل از میان بردارند که بجای روبرو شدن با محدودیتها و جواب دادن به آنها از واقعیات شکایت بکنند و چون با شکایت کاری از پیش نمی‌رود از ناتوانی خود رنج می‌برند. به دیگران بخاطر ناکامی‌ها و ناتوانی‌های خود می‌تازند. و این آن رفتاری است که در شخصیت روان‌رنجور ریشه عمیقی دارد.

ایده‌آل‌های مطلق زمینه ساز اختلالات روانی هستند، اما در عین حال نشان‌دهنده خواست شکوفایی و رشد انسانی نیز. به همین خاطر می‌توان در انسان روان‌رنجور اشتیاق انسان به جاودانگی را دید. که این خواست تنها زمانی عملی می‌شود که انسان روان‌رنجور به اصل گرایش به واقعیت روی بیاورد. در غیر اینصورت انسان در خودفرورفته و جدا از واقعیت، در کلیت خود تنها تصویری وارونه و مغشوش از تمنای رشد و شکوفایی خواهد ماند. شخصیت روان‌رنجور یکی از امکانات رسیدن به خلاقیت در زندگی است که تنها در صورت درست هدایت شدن می‌تواند به شکوفایی و خلاقیت منتهی شود. بنابراین فرد روان‌رنجور انسانی است که خطای غم‌انگیز زندگی‌اش در این نکته نهفته است که رشد خود را قربانی رشد ایده آل‌های مطلق خود می‌سازد.

جمعبندی

هر انسانی برای ساختن و پابرجانگه داشتن سلامتی روانی احتیاج به روابط بین‌انسانی دارد تا در رابطه با انسانهای دیگر و در تاثیرگذاری و تاثیرگرفتن متقابل خودش را بیابد و موثر بودن خودش را تجربه کند. برای ایجاد روابط بین‌انسانی باید در واقعیت زیست کرد.

به خودرسیدن و خودشناسی تنها در ارتباط با دیگران و در تاثیرگذاردن و تاثیرگرفتن متقابل ممکن می‌گردد. اتفاقاً در این راه است که انسان درمی‌یابد تفاوت‌هایش با دیگران در کجا است و آنجا، جایی است که وی بعنوان «فرد»، بعنوان «خود» مطرح می‌شود. با گرایش محض به دنیای درون و زندگی با چیزهایی که خاص آن دنیا است با دودستی چسبیدن به ایده‌ها و ایدئولوژی‌ها در بهترین حالت انسان روشنفکر دنیای درونی خودش می‌شود و بجای تجربه پرواز تنها به پرواز در عالم ذهن خود می‌پردازد.

زندگی در دنیای واقع به این معنا نیست که انسان باید مطیع دیگران باشد و در مقابل پیرامونش کرنش کند. بلکه در این راه انسان می‌آموزد که رفته‌رفته با پیروی از اصل تاثیرگذاری و تاثیرپذیری متقابل جایگاهی برای خودش بسازد و بر آن تکیه کند. این یک ایده‌آل است که می‌گویند هر فردی باید خودش باشد و بدون تاثیرپذیری از دیگران خودش بماند. خودشدن یک راه است نه یک مکان. راهی است که تمام عمر طول می‌کشد و در این راه انسان هر لحظه در موقعیتی قرار دارد که توسط تاثیرگذاری و تاثیرپذیری متقابل جایی برای خود پیدا می‌کند.